

第8课

安息日学研经指引/学课·2021年第3季·7~9月
8月14日-8月20日 安息日下午

享受安息

阅读本周学课经文

可 2:1-12; 王上 18; 19:1-8; 太 5:1-3; 赛 53:4-6; 王上2:11。

存心节

“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我生命的保障，我还惧谁呢？”（诗篇 27:1）

耶稣传道时所接触的人当中，有许多是病人，甚至有时也有病死的。他们来到祂面前寻求医治，为要脱离病痛、得着安息，而他们也总是得着医治。

有时耶稣只要说一句话，他们就完全康复。有时祂只是摸了病人，病人就奇迹般地痊愈。有时祂吩咐他们去某个地方，在去的路上病就好了。耶稣医治人，不分男女老少、犹太人或非犹太人、富人或穷人，或是否谦逊；就连最严重的痲疯病和瞎眼的也都是祂医治的对象。事实上，祂甚至医治了最严重的“疾病”——死亡。

本周，我们会探讨两个截然不同的医治病例。在第一个故事中，病人病得很重，甚至不能靠自己来到耶稣面前。他的症状所有人都一目了然。而另一个病例却没有看得见的明显症状。在这两个病例中，上帝都按着祂的时间和方式给予医治。

当我们探讨从痛苦和苦难中获得安息的课题时，我们也会思考自己在基督徒的道路上或多或少都经历过的问题：当我们祈求医治的祷告没有得到回应时，我们该如何呢？我们该怎么在这个情况下得到安息呢？

■ 研究本周学课，为8月21日安息日作准备。

【得医治的安息】

如果我们有非常需要休息的时候，那肯定是生病时！我们的身体需要休息才能使免疫系统得到恢复。

我们也经常需要精神上的休息。有时只是一种不危及生命的疾病，比如感冒或偏头痛。我们躺着休息，试着不去想应该做什么，但就是做不到。

有时，当这疾病可能危及生命时，我们躺在床上休息却睡不着，一边担心检查报告的结果，一边开始思考病因。是因为不健康的生活方式造成的吗？是因为廿年前所吃的药？还是我们的体重增加了？或是上帝因为我们犯了别人所不知道的罪而惩罚我们吗？

阅读马可福音2:1-4。这里发生了什么事？

故事中的瘫子是一个症状明显的病例。在《历代愿望》(第267-271页)中，我们得知这个故事的背景。这个瘫子做了一些无法摊在阳光之下的事，他的罪恶生活导致了疾病。当时的宗教领袖是将疾病和因果关系画上等号的。他的病源于自己的罪过，且无药可医。

这是一种非常典型的态度。我们似乎经常纠结于谁是肇事者，如果犯下了某种罪行，就必须有人为此付出代价。如果某地发生了事故，就应该有人被起诉。但是究责并不能为生病的人带来痊愈或恢复。上帝最初的设计并不包括痛苦、疾病和苦难。疾病是随着罪恶才进入这个星球的。这正是为何上帝给了我们健康指南——使我们可以享受更好的生活品质。但是，只要我们还生活在这个为罪恶所苦的世界，无论我们多么努力地遵循完全健康的原则，都无法得到健康的保证。

好消息是，无论我们患病还是健康，上帝可以让我们得享安息；不管疾病是由于自己的行为或是别人的粗心而造成；是源自基因，或只是因生活在这个罪恶世界所带来的副作用，上帝都知道如何使我们得享安息。

一旦有人生病就开始究责是很不恰当的。但是，为什么在某些情况下，了解病因正是治愈和恢复的关键步骤？

【找出病因】

那瘫子已经被人缒到耶稣跟前，众人的眼睛都看着耶稣。祂会选择医治一个明显的罪人吗？祂会不会谴责呢？

耶稣如何医治这个瘫子？耶稣为他做的第一件事情是什么？阅读马可福音2:5-12。

我们通常是等到发现症状后才意识到自己患病，所以时常认为疾病仅是症状，以为摆脱症状就等于痊愈了！可是耶稣医治的方式却不同。祂知道所有痛苦和疾病的根源，因此，祂先着手医治它。

在医治瘫子的过程中，耶稣没有立即将疾病治好，而是直接触及捆绑这人的最大根源。与疾病相比，瘫子更能感受到自己的罪恶以及与上帝分离的沉重。一个安息在上帝里面的人，能够忍受他在这个罪的世界里所遭遇的一切苦难。因此，耶稣直接处理根源——先给予饶恕。

当宗教领袖们听到耶稣宣布赦罪时，他们感到震惊。而耶稣则提出了一个问题来回答他们没有说出口的指责。

阅读马可福音2:8、9。耶稣向文士们提出什么挑战？祂真正处理的是什么问题？

空谈通常都是廉价的，但上帝的话语却不然。借着祂大能的话语，万物被塑造而成（创第1章）。虽然饶恕是眼所不能见，但却是昂贵的。饶恕的代价是要上帝的独生子付出生命死在十架上。除此之外，一切都是次要的。为了证明饶恕的力量和真实，耶稣选择医治了瘫子。

上帝希望先从内心医治我们。有时祂选择让我们获得即刻的治愈，就像瘫子一样，然而有时我们却必须等到复活的早晨才能经历身体上的治愈。无论如何，救主都希望我们能在祂的爱、恩典和饶恕的保证中得着安息，即使是在受苦的时候。

即使我们祈求医治的祷告没有得到回应，但至少现在，我们如何能够找到安息和平安呢？

【逃避】

根据世界卫生组织（WHO）的资料，每年影响超过3亿人、全世界最常见的疾病，并不一定有明显可见的症状。抑郁症是全球主要疾病之一，也是造成全球负担的主因。

不幸的是，抑郁症在基督教圈子里通常都不被提及，因为它被视为是缺乏信心的标志。毕竟，基督徒不是应该总是充满喜乐和平安吗？那么，抑郁不就是我们与上帝的关系出了问题的征兆吗？

大多数人都知道这并非真实情况。即使是虔诚的基督徒，有时也会与抑郁挣扎，尤其是在经历了创伤之后，这并不表示对上帝缺乏信心或信靠。我们可以再次从〈诗篇〉里看见上帝忠心的子民所受的痛苦、灾难和煎熬。

有时，抑郁会悄无声息的抓住我们，只有当它紧紧抓住我们时，我们才会意识到它。有时，它会在我们心力交瘁之后迅速袭来。例如，上帝忠心的先知以利亚在迦密山事件之后就感到身心俱疲。

在列王纪上第18章，以利亚刚刚目睹上帝从天降火的神迹。为了回应他的祷告，三年无雨的干旱结束了。以利

亚为什么会因为耶洗别的威胁而逃跑呢？阅读列王纪上19:1-5。

以利亚已经操劳了廿四个小时。这个经历，加上突如其来的死亡威胁，成为以利亚抑郁的导火线。巴力的先知被杀时，以利亚也在场，或许有些人是被他亲手所杀的（王上18:40）。这样的事件，即使是因为上帝的公义，也很容易给旁观者，或更糟的是——那些参与者带来创伤性的压力。

故此，以利亚开始逃跑，他试图逃避。有时我们到冰箱前，试着用食物使自己快乐。有时试着睡一觉来消除情绪上的疲惫。有时我们会用新关系、新工作或新的地方来逃避现实。有时我们把自己埋在更多的工作、更多的忙碌和约会中，因为我们试图更努力的逃离那些让自己失去快乐和安息的无名之物。当然，许多人使用各种“药物”来减轻疼痛。然而，最终这些方法只能掩盖症状，无法解决问题，而且往往使问题变得更糟。

【筋疲力竭】

以利亚已经累得跑不动了。于是，他再次祷告。这个祷告与他在迦密山（王上18:36、37），在巴力的祭司、先知、朝臣、百姓面前所作、充满信心的祷告截然不同。这是一个简短、绝望的祷告。

在列王纪上19:4，以利亚说他不胜于他的列祖。他要表达什么呢？

当以利亚终于安静下来时，罪恶感顿时袭来。他意识到他的迅速逃离已经剥夺了原本可以在以色列进行改革的绝佳机会。他意识到他让那些需要他的人失望了！可是他对此无能为力。因此，在痛苦的自我反省时刻，他充分了解到以色列人的历史，也看到了自己的真面目。

当我们看见自己的真实面貌时，这对我们每个人来说都是一个痛苦的经历，不是吗？我们应该感谢上帝的应许——虽然我们是有罪的，上帝却在基督里看我们如同看耶稣一样。我们可以凭着信得以在基督里称义，除此以外，我们还能有甚麽指望呢？（参腓3:9）

然而，抑郁却能够将我们吸进自我厌恶的黑暗漩涡里。甚至有时候我们开

始觉得死亡是唯一的出路。

以利亚似乎就是这样，这对他来说已经超过负荷了！他说：“耶和华啊，罢了！求祢取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”（王上19:4）

好消息是，这位伟大的医师并没有谴责以利亚。当我们与抑郁斗争时，上帝比我们更了解我们所面对的问题。

“我们虽没有明显的证据可以即刻看出救主是在俯身垂顾我们，但实情确是如此；虽不觉得祂的抚慰，但祂大有仁爱慈悲的手，确是按在我们身上。”（怀爱伦，《喜乐的泉源》，第96页）

上帝知道并明白“你当走的路甚远”（王上19:7），但有时祂不得不等待，直到我们停止奔跑，然后祂才能进行干预。

有时溺水的人非常惊慌失措，以至于他们会与救生员搏斗。因此救生员不得不退后，直到溺水者失去知觉之后才实施救援。

你能从以下经文中得到什么盼望和安慰：诗篇34:18；马太福音5:1-3；诗篇73:26；以赛亚书53:4-6？

【安息和更多……】

上帝知道以利亚已经累了。上帝知道，除了身体上的累，以利亚在情感上更加疲惫，且背负着沉重的罪疚感。就像多年后耶稣为瘫子所做的一样，上帝除去了以利亚的罪疚并让他得享安息，以至于他可以安然躺卧，重新得力。

我们本以为这就是故事的结局，但并非如此。上帝的安息不是一次性的。进入上帝的安息与医治有关——要慢慢除去消极的思想模式和破坏性的习惯。上帝并不急于医治。

阅读列王纪上19:5-8。以利亚现在要到哪里去？为什么？

休息之后，以利亚开始上路，但这一次上帝改变了他的方向。上帝知道在这个罪恶的世界里，生活会使人沮丧。祂理解我们逃离的冲动，但祂想要改变我们的方向。祂要我们奔向祂，而不要试着去开启所有会导致自我毁灭的应对机制。一旦我们奔向祂，祂就会帮助我们去倾听那能使我们得着安息的“微小的声音”（王上19:12）。

以利亚已经没有力气奔向上帝。然而，上帝赐他力量面见祂，也应许他一个更美好的明天。当以利亚躺在罗腾树下想要寻死的时候，他相信他最好的日子已经结束了。

阅读列王纪上19:15、16和列王纪下2:11。以利亚还要获得什么？

上帝知道以利亚的好日子就在前面。然而，只有当他学会以上帝的节奏来调节自己的生活，并接受祂的安息时，医治才会临到这位先知。仍然有君王需要被膏，有继承人需要被拣选。上帝已经拣选了以利沙成为以利亚的继承人。上帝知道以利亚因着信，必再从天上召下火来（王下1:10）。对以利亚来说，不会再有罗腾树下绝望的死亡，而是一辆进入天国安息的火车火马。

我们能从以利亚的故事中学到什么？为什么不管我们感觉多糟，靠着上帝的能力，我们仍需要寻求而非放弃？

进修资料

“环境既然不断地变迁，我们的经验也随之而变化；而且也难免因这样的变化或得意或沮丧。可是环境的变易却无法改变上帝与我们之间的关系。祂昨日、今日，一直到永远都是一样的；祂也要求我们要毫无疑问的信靠祂的爱”。（怀爱伦，《一同在天上》，第120页）

“应当不住地仰望耶稣，本着信心献上默祷，持住祂的力量，不论你有没有任何明显的感觉。应当勇往直前，似是每一祷告已达上帝的宝座前，蒙了那应许从不落空之主的应允。纵使在感到愁苦与重负使你沮丧之时，仍然应当前进，唱歌及在心中奏出美调佳音。我本乎所知告诉你，亮光必然来到，我们必有欢乐，愁云惨雾必然消退。我们将要离开阴影与黑暗的压迫势力，进入祂临格的晴朗阳光中。”（怀爱伦，《信息选粹二》，第242页）

讨论问题

- 1** 帮助患有精神障碍或抑郁症的人通常是非常困难的。有什么好的策略可以使你的教会学会如何更有效的服侍受抑郁症影响的人？
- 2** 我们经常觉得在上帝面前敞开自己 and 诚实是困难的。阅读〈诗篇〉的一些经文，看看《圣经》作者在上帝面前是如何敞开自己。我们如何在教会中培养开放和诚实的氛围？
- 3** 当我们面对沮丧时，祷告常常是困难的。讨论代祷可以为那些无法为自己祷告之人带来什么力量？
- 4** 要切记信心不是一种感觉，这一点为什么如此重要？沮丧、气馁、恐惧和忧虑不代表我们对上帝缺少信心或信靠。它只是代表我们一时之间和所有人一样，多少会感到沮丧、气馁、恐惧和忧虑。我们如何才能学会，无论看起来多么困难，在这样的时刻仍要凭信前进是如此重要？
- 5** 你能从瘫子的故事中得到多大的盼望，尤其是当罪恶的生活方式已经让你深陷疾病时？