

離坑訣 (詩 40:1-2)¹

「我曾耐性等候耶和華；他垂聽我的呼求。

²他從禍坑裡，從淤泥中，把我拉上來，使我的腳立在磐石上，使我腳步穩當。」

壹、得自由的四步曲 (約 8:32)

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」

一、Face your negative ditch 面對醜陋現實 (詩 139:23-24)

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，²⁴ 看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」

練習：寫下主要的掙扎

二、Recognize your inner needs 確認內在需要 (詩 51:6)

「你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。」

練習：三大內需的檢視

人的三大內在需要	神親自來滿足
一、愛與被愛 (love) : 約 15:12	耶 31:3
二、意義價值 (significance) : 詩 57:2	耶 29:11
三、安全保障 (security) : 箴 14:26	來 13:5

1. 「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。」 (約 15:12)
2. 「我要求告至高的神，就是為我成全諸事的神。」 (詩 57:2)
3. 「敬畏耶和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所。」 (箴 14:26)

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.13-21.

4. 「古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」（耶 31:3）
5. 「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶 29:11）
6. 「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：我總不撇下你，也不丟棄你。」（來 13:5）

三、Exchange meeting own needs 轉去靠主補足（腓 4:19）

「我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」

練習：祈求耶穌來填滿

四、Experience Christ's inner strength 經歷基督能力（約 8:36）

「所以天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。」

練習：記下得勝的體會

貳、觸動生命（路 10:30-37）

- 一、Trust : 信任對方
- 二、Open : 敞開自己
- 三、Understand : 了解需要
- 四、Confidence : 堅持信心
- 五、Honest : 誠實不偽

參、榮耀應許

- 一、大能聖靈同在（約 14:16）

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在。」

二、活出基督樣式 (羅 8:28-29)

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。²⁹ 因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣，使他兒子在許多弟兄中作長子。」

三、與神性情有份 (彼後 1:4)

「因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。」