

# 七. 受不了異於不快樂

## \*溯本歸源

「我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。我要在耶和華面前行活人之路。」詩篇 116:7-9

「因此，我的心歡喜，我的靈（原文作榮耀）快樂；我的肉身也要安然居住。」詩篇 16:9

# 忍耐讓心有底

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，——凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」哥林多前書 13:4、7

「那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」雅各書 5:11

1. 忍耐的感受？

2. 忍耐的根源，是能力還是作為？

「因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」 雅各書 1:3-4

3. 忍耐的工夫

「我有什麼氣力使我等候？我有什麼結局使我忍耐？」 約伯記 6:11

「那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」 雅各書 5:11

**\*遠光** 「忍耐生老練，老練生盼望；」 羅馬書 5:4

**\*等候** 「我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。」 詩篇 130:6 「弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。」 雅各書 5:7

**\*謙和** 「恆常忍耐可以勸動君王；柔和的舌頭能折斷骨頭。」 箴言 25:15

**\*成長** 「有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；——」 彼得後書 1:6

## 七. 受不了異於不快樂

「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。你們存這樣的心，從今以後就可以不從人的情慾，只從神的旨意在世度餘下的光陰。」彼得前書 4:1-2

**\*選擇輕鬆結果痛苦； 選擇忍受輕鬆結束  
不要趨樂避苦**



# 1 找出根源-斷根（不要分析評判）

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？  
應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚  
他。」詩篇 42:5

「我的心哪，你曾對耶和華說：你是我的主；  
我的好處不在你以外。」詩篇 16:2

「我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜  
間也警戒我。」詩篇 16:8

「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，  
我便不至搖動」詩篇 16:7

## 2 體驗難、苦-忍耐（不要拒絕）

「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；」 羅馬書 5:3-4

## 3 得著秘訣-知足（不貪心）

「我並不是因缺乏說這話；我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。」

腓立比書 4:11