

如何不受內傷？

A. 受內傷的定義：

1. 找出你受傷的核心所在：某人的一句話怎麼別人聽了沒反應，你的反應很大是因為……他觸碰到你的傷口按鈕？期望太高所以越失望？比較中自我擊掌？別人誤會了你？上司給予你不當的處置？

2. 這受傷的經歷有無破壞侵入我們的靈魂？

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴言 4:23）

A. 拒絕停留在所發生的事上

B. 拒絕關注傷害我的人

⇒ 你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。（馬可福音 11:25-26）

⇒ 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（歌羅西書 3:13）

⇒ 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」（以弗所書 4:31-32）

C. 拒絕抨擊教會的弱點

B. 如何處理傷害？

1. 保護自己不受傷

⇒ 「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說：他是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。他必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。他必用自己的翎毛遮蔽你；你要投靠在他的翅膀底下；他的誠實是大小的盾牌。你必不怕黑夜的驚駭，或是白日飛的箭，也不怕黑夜行的瘟疫，或是午間滅人的毒病。」（詩篇 91:1-6）

⇒ 我照神為你們所賜我的職分作了教會的執事，要把神的道理傳得全備，這道理就是歷世歷代所隱藏的奧秘；但如今向他的聖徒顯明了。神願意叫他們知道，這奧秘在外邦人中有何等豐盛的榮耀，就是基督在你們心裏成了有榮耀的盼望。我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全地引到神面前。（歌羅西書 1:25-28）

2. 抵擋惡者的攻擊

⇒ 雖有千人仆倒在你旁邊，萬人仆倒在你右邊，這災卻不得臨近你。你惟親眼觀看，見惡人遭報。耶和華是我的避難所；你已將至高者當你的居所，禍患必不臨到你，災害也不接近你的帳棚。因他要為你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保護你。他們要用手托着你，免得你的腳碰在石頭上。你要踞在獅子和虺蛇的身上，踐踏少壯獅子和大蛇。（詩 91:7-13）

⇒ 甚至我們在神的各教會裏為你們誇口，都因你們在所受的一切逼迫患難中，仍舊存忍耐和信心。這正是神公義判斷的明證，叫你們可算配得神的國；你們就是為這國受苦。神既是公義的，就必將患難報應那加患難給你們的人，也必使你們這受患難的人與我們同得平安。那時，主耶穌同他有能力的天使從天上在火焰中顯現，要報應那不認識神和那不聽從我主耶穌福音的人。他們要受刑罰，就是永遠沉淪，離開主的面和他權能的榮光。（帖後 1:4-9）

3. 擁抱神允許的傷痕

⇒ 神說：因為他專心愛我，我就要搭救他；因為他知道我的名，我要把他安置在高處。他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在；我要搭救他，使他尊貴。我要使他足享長壽，將我的救恩顯明給他。（詩篇 91:14-16）

⇒ 你們若為基督的名受辱罵，便是有福的；因為神榮耀的靈常住在你們身上。你們中間卻不可有人因為殺人、偷竊、作惡、好管閒事而受苦。若為作基督徒受苦，卻不要羞恥，倒要因這名歸榮耀給神。所以，那照神旨意受苦的人要一心為善，將自己靈魂交與那信實的造化之主。」（彼得前書4:14-16, 19）

⇒ 存着無虧的良心，叫你們在何事上被毀謗，就在何事上可以叫那誣賴你們在基督裏有好品行的人自覺羞愧。神的旨意若是叫你們因行善受苦，總強如因行惡受苦。（彼得前書 3:16-17）