



中文主日學  
PAC Chinese Sunday School

# 秋季主日學第8課

## 愛的試煉

約翰一書 3:11-15

張坦岳

10/26/2025

## 2025年秋季主日學主題-活出真愛

第1課 愛的源頭

第2課 愛的根基

第3課 愛的命令

第4課 愛的真理

第5課 愛的實際

第6課 愛的榜樣

第7課 愛的使命

第8課 愛的試煉

第9課 愛的無畏

第10課 愛的得勝

第11課 愛的完全

## 愛的試煉（約翰一書 3:11-15）

1. 彼此相愛（約翰一書 3:11-15）

2. 愛的試煉-該隱和亞伯（創世紀 4:1-8）

3. 愛的選擇-屬神，還是屬惡者

4. 人為什麼發怒？

5. 十架七言的榜樣

## 彼此相愛 - 約翰一書 3:11-15

3:11 我們應當彼此相愛。這就是你們從起初所聽見的命令。

3:12 不可像該隱；他是屬那惡者，殺了他的兄弟。為甚麼殺了他呢？因自己的行為是惡的，兄弟的行為是善的。

3:13 弟兄們，世人若恨你們，不要以為希奇。

3:14 我們因為愛弟兄，就曉得是已經出死入生了。沒有愛心的，仍住在死中。

3:15 凡恨他弟兄的，就是殺人的；你們曉得凡殺人的，沒有永生存在他裏面。

約翰形容的愛= 感覺+思想+行動+心

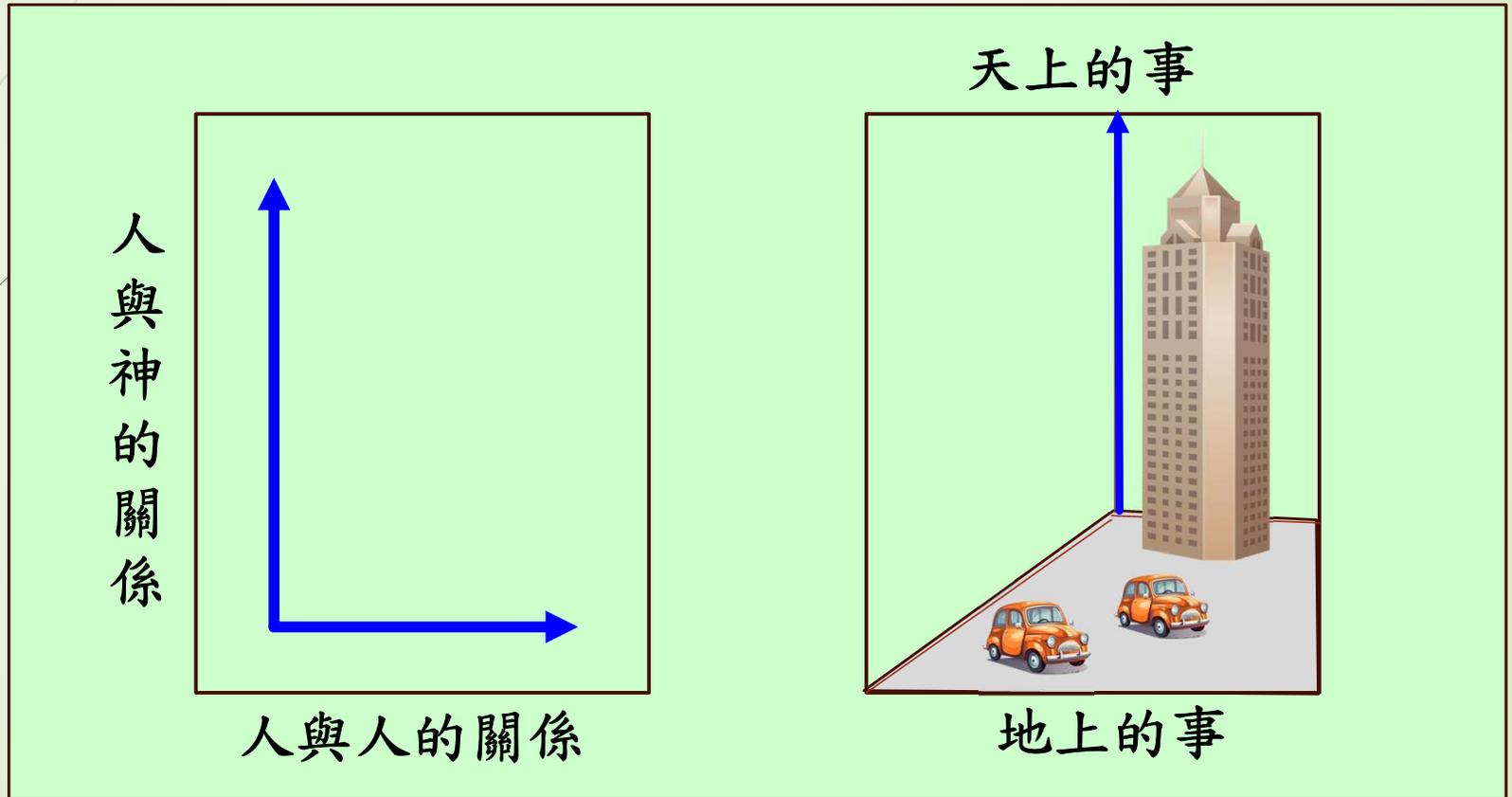
## 愛的試煉 - 該隱和亞伯 (創世紀 4:1-8)

- 4:1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：「耶和華使我得了一個男子。」
- 4:2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是種地的。
- 4:3 有一日，該隱拿地裏的出產為供物獻給耶和華；
- 4:4 亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，
- 4:5 只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大地發怒①，變了臉色。
- 4:6 耶和華對該隱說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？
- 4:7 你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」
- 4:8 該隱與他兄弟亞伯說話；二人正在田間。該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。(嫉妒②)

## 愛的選擇 - 屬神，還是屬惡者

心	屬於神的	屬於惡者的
感覺	彼此相愛	恨，沒有愛心
思想	聽主的命令	不聽主的命令
行動	行為是善的，愛弟兄	行為是惡的，殺了他的弟兄
選擇	出死入生	沒有永生(死)

# 人與神之間的關係





你的人生標竿是什麼？

## 怒氣是罪嗎？

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落

(以弗所書 4:26)

- 罪—未中靶心，意指沒有擊中目標
- 靶心—不可含怒到日落
- 感覺沒有對錯，但行為有對錯
- 被怒氣控制 → 導致不善的行為（罪）
- 人有責任管理好自己的情緒

馬丁路德：「你不能阻止小鳥在你頭上飛，但你能阻止牠們在你頭上築巢。」



箴言4:23

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出

## 憤怒和嫉妒

### 憤怒的原因：

不公平，不公義，擔憂，沒耐心，被嘲笑，被利用等等

### 嫉妒是一種複合情緒，它主要包括：

1. 羨慕與渴望
2. 羞愧
3. 憤怒
4. 怨恨
5. 恐懼
6. 焦慮
7. 敵意與攻擊衝動
8. 自卑與不安全感
9. 痛苦與不滿

## 人為什麼發怒？

### 1. 計算自己的惡

羞愧

焦慮

### 2. 計算別人的惡

怨恨

敵意與攻擊衝動

成聖成義

### 3. 凡事盼望，凡事相信

操練神掌權

請尊重我的選擇和節奏

### 4. 凡事包容，凡事忍耐

刻意練習：

探索對方情緒背後的需要

## 十架七言的榜樣

1. 饒恕：父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。
2. 安慰：我實在告訴你：今日你要同我在樂園裡了！
3. 交託：婦人，看，你的兒子！…看，你的母親！
4. 感受：我的神！我的神！為甚麼離棄我？
5. 感受：我渴了。
6. 責任：成了！
7. 主權：父啊，我將我的靈魂交在你手裡！



## 討論問題

1. 如果你是該隱的父母，在亞伯被殺之後，你會如何與該隱相處，活出真愛？
2. 你是否感受過嫉妒或仇恨？過去你如何處理？現在你會如何處理？
3. 在你的生命中，有哪些具體的改變讓你感受到自己已經「出死入生」？
4. 你曾經因為選擇去愛某人而經歷過屬靈上的突破或改變嗎？
5. 在面對人際衝突時，我如何保守自己的心，不落入誰對、誰錯的思想？