

《在懼怕中仍然信靠》馬可福音 4:35–5:20

這段經文帶領我們從加利利海的風浪，到格拉森的黑暗——從門徒的懼怕到被鬼附者的釋放。這是一段關於「懼怕中仍然信靠」的旅程。

耶穌沒有避開風浪，也沒有繞過黑暗；祂主動說：「我們渡到那邊去。」祂進入風浪與黑暗的地方，顯明祂的權能與憐憫。祂要門徒，也要我們看見：即使懼怕仍然在，祂仍然是主。

信仰並非沒有懼怕，而是在懼怕中仍然相信；不是一切安穩才禱告，而是在懼怕中仍然禱告；不是風浪止息才安靜，而是在懼怕中仍然靜待；不是黑暗消退才敬拜，而是在懼怕中仍然敬拜；不是等看見拯救才歌唱，而是在懼怕中仍然頌讚；不是環境改變才感恩，而是在懼怕中仍然稱謝。

因為祂是那位能平靜風浪、驅散黑暗、釋放被囚的主。祂呼喚我們——讓祂進入我們生命的「那邊」，進入恐懼與傷口的深處，使我們得自由、得平安，並成為祂恩典的見證人。

小組討論 1：渡到那邊去 —— 跨越內心的界限

經文/解釋：馬可福音 4:35

這裡的「渡」，意指「穿越、經過」。這不僅是地理的移動，更是屬靈的邀請。耶穌跨越民族、文化與屬靈的界限，進入外邦地，象徵祂的救恩要臨到黑暗之地。耶穌不僅要渡過湖面，更要進入「那邊」——一個被視為不潔、充滿黑暗的外邦地（格拉森）。這是祂主動出征的象徵：神的光進入黑暗之地，神的國突破人心的疆界。祂也呼召我們願意「渡過去」，面對內心深處的恐懼與傷口。

應用重點：信靠耶穌，讓祂進入我心裡「那邊」——那些不願面對或害怕面對的地方。

聚焦內容：耶穌邀請我們跨越內心的恐懼，讓祂的光進入生命的黑暗角落。

分享問題：

1. 你心中是否有一個「那邊（恐懼）」——你想避開、不敢面對的地方？
2. 為何耶穌要主動「渡到那邊去」？這對你有何啟發？
3. 當你願意讓主進入黑暗之地（內心）時，有經歷過改變或釋放嗎？
4. 今天主可能在邀請你跨越哪一道「界限（恐懼）」？

禱告方向：

求主幫助我勇敢跨越恐懼，讓祂進入我生命深處，帶來醫治與自由。

小組討論 2: 面對風浪 —— 在懼怕中信靠

經文/解釋: 馬可福音 4:37-41

門徒在風浪中驚慌失措, 喊說:「夫子, 我們喪命, 你不顧嗎?」(4:38) 但耶穌一句話:「風啊, 止住吧!」(4:39) 風浪就平靜了。耶穌藉此顯明祂在混亂中仍然掌權。「靜了吧!」(4:39) 的希臘文是「住了吧!」, 字面意思為「閉嘴、安靜」。這兩個命令詞原文常用於 趕鬼或壓制邪惡勢力 (參可1:25)。

因此, 耶穌平靜風浪不只是自然神蹟, 更是彰顯祂對混亂與邪惡的權柄。祂質問門徒:「為什麼膽怯?」——字面意為「因懼怕而逃避」; 而「信心」則代表「信靠與忠誠」。耶穌不是責備他們害怕, 而是指出他們 讓恐懼取代了信靠。

應用重點: 信心不是沒有風浪, 而是在風浪中仍然信靠。

聚焦內容: 懼怕揭露我們的信心所在。耶穌要我們在恐懼中學習倚靠祂。

分享問題:

1. 當生命的風浪來臨時, 你通常的反應是什麼?
2. 你認為耶穌為何在風浪中「仍然睡著」? 這對信心有何提醒?
3. 你曾否在困難中經歷神的平靜與同在?
4. 什麼能幫助你在懼怕中仍然信靠?

禱告方向:

求主在我懼怕的時候賜我信心與平安, 讓我在風浪中學習安息於祂。

小組討論 3: 耶穌的主權 —— 黑暗不能勝過光

經文/解釋: 馬可福音 5:6-13

耶穌問他說:『你名叫什麼?』(5:9) 他說:『我名叫群 (*Legion*), 因為我們多的緣故。』群 (*Legion*) 是羅馬軍隊的編制單位, 一個軍團約六千人, 象徵龐大、佔據性的邪惡勢力。

這段經文揭露一個屬靈真相: 被黑暗轄制的人失去自我, 被恐懼與混亂操控。但耶穌只用一句話就勝過這權勢——因祂的話 (*logos*) 具有創造與釋放的能力, 如同創世記

1章「神說要有光，就有了光」。當群鬼離開那人，進入豬群衝入海中時，這象徵邪惡勢力最終被毀滅；海在希伯來文化中，代表混亂的終歸。

應用重點：真正的釋放不是靠人的力量，而是讓耶穌在我生命中作主。

聚焦內容：基督的主權能打破一切轄制，帶來自由與更新。

分享問題：

1. 你生命中有哪些領域仍被「恐懼、罪惡或壓力」轄制？
2. 耶穌如何在這段經文中顯明祂的權柄？
3. 我們是否像群眾一樣，因害怕改變而拒絕耶穌進入？
4. 你願意邀請耶穌掌管哪一個生命的領域？

禱告方向：

求主在我被綑綁的地方施行釋放，使祂的光勝過一切黑暗與恐懼。

小組討論 4：被釋放的見證 —— 成為主恩的見證人

經文/解釋：馬可福音 5:18-20

「耶穌上船的時候，那從前被鬼附的人懇求和祂同在。耶穌不許，卻對他說：『你回家去，到你親屬那裡，把主為你所做的是、是怎樣憐憫你，都告訴他們。』」(5:18-19)

這裡「懇求」的意思是「懇求、渴望親近」。他渴望與耶穌同行，但主差他回家作見證。

「告訴」意思是「宣告、傳達消息」，是傳福音的語彙。被釋放的人不僅得自由，更被差遣；真正的信心會轉化為使命。他成為馬可福音中第一位被差往外邦宣講耶穌的人。

應用重點：被主釋放的人，蒙召在日常生活中為主作見證。

聚焦內容：真正的信靠會帶出使命，讓他人看見神的憐憫與能力。

分享問題：

1. 這位被釋放的人想跟隨耶穌，卻被差回家，你認為為什麼？
2. 你怎樣在日常生活中成為主恩的見證？
3. 誰是你的「家人」？主要你在哪裡作見證？
4. 你如何見證主在你生命中的釋放與改變？

禱告方向：

求主讓我不只經歷祂的恩典，也願意成為祂恩典的見證人，把祂的愛帶進世界、帶進家裡。

小組討論問題建議

*小組材料使用指南

1. 營造安全分享環境

- 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- 給予充分沉默空間(建議每題停留10-20 秒後再邀請回應)
- 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段

2. 聖靈引導的討論流程

- ① 個人默想: 先讓組員安靜1分鐘思考問題(可輕播背景敬拜音樂)
- ② 輪流分享: 注意給予每個人合適分享時間
- ③ 聖靈感動暫停: 若分享中出現以下情況可先暫停討論:
 - 明顯情緒波動(哽咽、長時間沉默)
 - 共同認同的迫切代禱需求
 - 認罪悔改(組員主動承認過犯)
- ④ 即時禱告: 由組長或指定組員帶領不超過3分鐘的聚焦禱告

3. 組長注意事項

- ✓ 組長先簡短複習核心經文
- ✓ 按所提供的資料分享
- ✓ 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段
- ✓ 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- ✗ 避免「說教式回應」
 - 「👉 你不應該....」
 - 「👉 你這樣想是不對的....」
 - 「👉 我不同意你的說法....」
- ✗ 避免「建議式回應」改用「覆述式回應」:
 - 「👂 我聽到你說(覆述對方分享内容)....」
 - 「👂 你的表達是不是...? 我有沒有聽錯你的意思？」
- ✗ 避免「教導式回應」, 改用「引導式提問」:
 - 「👂 你覺得 神允許試探存在要我們經歷什麼？」
 - 「👂 我們可以怎樣用愛心幫助這樣的人？」

4. 結束流程

- 最後10分鐘進行:

- ① 每人1句感恩的話
- ② 組長歸納「本週行動實踐方向」
- ③ 彼此代禱(特別為「最掙扎的實踐項目」)

附:緊急情況處理

若出現以下狀況請立即停止討論,由組長帶領禱告,有需要時可向牧者尋求幫助和指引

- ☐ 涉及異端教導傾向
- ☐ 成員間產生激烈衝突
- ☐ 過度暴露他人隱私

願聖靈藉此材料在小組當中運行,平衡真理教導與生命關顧,使小組成為「金燈臺」般的見證!