

# 《神翻開了你的心田》耶利米書 4:1-4

在忙碌與高壓的城市生活中，我們很容易把信仰變成「不斷做更多」——多一點服事、多一點聚會、多一點屬靈操練。但耶利米書 4 章提醒我們：問題往往不在於我們做得不夠，而是在於我們沒有處理生命的根基。

這段經文寫於猶大國屬靈敗壞的時代。百姓外表仍然敬拜神，但內心早已被偶像佔據。神透過先知呼召他們「回轉」，不是形式上的宗教回歸，而是生命方向的重新對準。神指出，他們的問題不只是「沒有做對的事」，而是「在錯誤的土壤中努力」。

「開墾荒地」成為這段經文的核心呼召——神要處理的，不只是我們的行為，而是我們內心被忽略、被荒廢的地方。當土壤沒有預備好，再多的撒種也無法結果子。

以下四個小組討論，幫助我們反思：

1. 我們是否一直在撒種，卻忽略了內心的狀態？
2. 我們生命中有哪些「荒地」被忽略？
3. 有哪些「荊棘」正在擠住神的工作？
4. 我們如何實際讓神進入我們最真實的生活處境？

---

## 小組討論 1：回轉歸向神——重新對準生命方向

經文/解釋：耶利米書 4:1：「你若回來歸向我...」

「回來」在希伯來文中不只是情緒上的懊悔，而是整個生命方向的轉變與重新對準。這包含思想、價值觀與生活重心的改變。同時，神呼召百姓「除掉可憎的偶像」，這裡的「可憎」常用於形容偶像崇拜，代表一切取代神位置的事物——不只是外在偶像，也包括成功、忙碌、甚至事奉本身。

應用重點：回轉不只是停止錯誤，而是重新以神為中心。

聚焦內容：從表面信仰，轉向生命真正對準神。

分享問題：

1. 在你最近的生活中，有沒有一些地方其實已經慢慢偏離神，但你沒有察覺？
2. 有哪些事物（例如忙碌、成就、服事）可能正在取代神在你心中的位置？
3. 對你來說，「重新對準神」可以有哪些具體的改變？

禱告方向：求主光照我們偏離祂的地方，幫助我們真實回轉，重新以祂為生命中心。

---

## 小組討論 2：不要撒種在荊棘中——辨認錯誤的投資

經文/解釋：耶利米書 4:3：「不要撒種在荊棘中」

這句話揭示一個重要屬靈原則：問題不只是「有沒有撒種」，而是「撒在什麼土壤」。「荊棘」象徵未被處理的生命狀態——罪、忙碌、焦慮或錯誤的優先次序。當這些沒有被對付，再多屬靈努力也難以結果。

應用重點：屬靈成長不只是努力，而是選擇對的生命土壤。

聚焦內容：從盲目投入，轉向有智慧地投資生命。

分享問題：

1. 你是否曾經很努力投入某些事情(屬靈或生活)，但卻沒有果效？
2. 在你目前的生活中，有哪些「荊棘」正在擠住神的工作？
3. 當神的帶領與你原本的想法發生衝突時，你通常會做出什麼決定？

禱告方向：求主幫助我們辨認生命中的荊棘，學習在對的地方投資生命。

---

## 小組討論 3：開墾荒地——處理被忽略的生命角落

經文／解釋：耶利米書 4:3：「要開墾你們的荒地」

「開墾」指翻土、犁地，是一個主動且需要付代價的行動。「荒地」不是壞地，而是曾經有潛力、卻長期被忽略的地方——可能是關係、靈命、家庭，或與神的親密。

經文洞見：神關心的不只是我們做什麼，而是我們是否願意讓祂進入那些被忽略的地方，重新帶來生命。

應用重點：屬靈成長需要刻意面對與處理被忽略的生命領域。

聚焦內容：從忽略與拖延，轉向主動面對與更新。

分享問題：

1. 你覺得你生命中目前最大的「荒地」是哪一個領域？(例如家庭、關係、靈修)
2. 為什麼這個地方會變成「被忽略」？
3. 這一週你可以做一個什麼具體行動，開始「開墾」這塊地？

禱告方向：求主給我們勇氣與決心，去面對並重建生命中被忽略的地方。

---

## 小組討論 4：心的割禮——從外在到內在的改變

經文／解釋：耶利米書 4:4：「要自行割禮...將心裡的污穢除掉」

這裡提到「心的割禮」，對比外在宗教儀式與內在生命改變。真正的屬靈更新不是形式，而是內心的柔軟與順服。神的「忿怒」不是情緒化反應，而是祂對罪的公義回應，提醒人若不悔改，生命會被罪吞噬。

經文洞見：神要的不只是宗教行為，而是被更新的心。

應用重點：真正的改變從內心開始，而不是外在表現。

聚焦內容：從外在表現，轉向內心真實的更新。

分享問題：

1. 在你的信仰生活中，有沒有一些只是「外在習慣」，但內心其實沒有改變？

2. 有哪些地方你覺得自己的心變得剛硬, 不容易被神觸動?
3. 你願意怎樣讓神在你內心做更深的工作?

禱告方向: 求主除去我們心中的剛硬, 使我們的心柔軟, 真實回應祂的工作。

---

## 帶領小組討論建議

### \*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(覆述對方分享內容)....」
  - 「☞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！