

Tháng Tư, Tháng Năm, Tháng Sáu, Năm 2010

BÀI HỌC GIÁO LÝ

**SỨC KHỎE  
VÀ  
SỰ CHỮA LÀNH**

**(Health and Healing)**

In tại nhà in Tiếng Nói Hy Vọng © 2010  
El Monte, California, USA

# Mục Lục

<b>LỜI MỞ ĐẦU: “Sự Cứu Chuộc Thân Thể Chúng Ta”</b>	<b>3</b>
<b>1. Tôn Vinh Chân Thần Nguồn Muôn Ôn Phước!</b>	<b>5</b>
<b>2. Quyền Lực Của Sự Lựa Chọn</b>	<b>12</b>
<b>3. Những Thích Thú Của Sự Tập Thể Dục</b>	<b>19</b>
<b>4. Nước Sự Sống</b>	<b>26</b>
<b>5. Thế Giới Thiên Nhiên</b>	<b>33</b>
<b>6. Đức Tin Và Sự Chữa Lành</b>	<b>40</b>
<b>7. Sự Nghỉ Ngơi Và Sự Đổi Mới</b>	<b>48</b>
<b>8. Trong Bầu Không Khí Ca Ngợi</b>	<b>55</b>
<b>9. Sự Tiết Độ</b>	<b>62</b>
<b>10. Sự Chính Trực: Hoàn Hảo Và Thánh Thiện</b>	<b>69</b>
<b>11. Quyền Lực Của Tư Tưởng Tích Cực: Hạnh Phúc Và Sự Chữa Lành</b>	<b>76</b>
<b>12. Kinh Thánh Dạy Gì Về Thức Ăn Bổ Dưỡng</b>	<b>83</b>
<b>13. Sự Hỗ Trợ Xã Hội: Sợi Dây Liên Kết Chúng Ta</b>	<b>90</b>

Tác giả: Bộ Y tế và Tiết độ của Toàn Cầu Tổng Hội  
Ban dịch thuật: Mục sư và Bà Phạm Trường Thanh  
Ban hiệu đính: Mục sư Nguyễn Khắc Vinh, Bà Trần Bích Hồng  
Trình bày: Lê Anh William

Mọi liên lạc, thư từ xin gửi về:

Mục sư Nguyễn Khắc Vinh

Tiếng Nói Hy Vọng

P.O. Box 5704, El Monte, CA 91734

Tel. (626) 454-1304

[www.TiengNoiHyVong.org](http://www.TiengNoiHyVong.org)

## LỜI MỞ ĐẦU:

### “Sự Cứu Chuộc Thân Thể Chúng Ta”

“Ngài phán rằng: Nếu người chăm chỉ nghe lời Giê-hô-va Đức Chúa Trời người, làm sự ngay thẳng trước mặt Ngài, lắng tai nghe các điều răn và giữ mọi luật lệ Ngài, thì ta chẳng giáng cho người một trong các bệnh nào mà ta đã giáng cho xứ Ê-díp-tô; vì ta là Đức Giê-hô-va, Đấng chữa bệnh cho người” (Xuất Ê-díp-tô Ký 15:26).

Đức Chúa Trời hứa với dân Y-sơ-ra-ên là họ sẽ được bảo vệ khỏi bệnh tật sau khi rời khỏi Ê-díp-tô. Nhưng lời hứa này không chỉ dựa vào những hành động của Chúa. Thay vào đó, lời hứa đó cũng đặt trên những luật thiên nhiên về sức khỏe. Giả sử dân sự làm theo những điều Chúa dạy về phương diện sức khỏe và giữ thân thể mình sạch sẽ thì họ sẽ không bị những bệnh của người Ê-díp-tô. Thí dụ, người Ê-díp-tô dùng nước tiểu và phân người để làm thuốc trong khi đó dân Hê-bơ-rơ chôn những thứ đó xuống đất ở ngoài trại quân.

Ở đây, chúng ta để ý thấy Đức Chúa Trời quan tâm đến sức khỏe thuộc thể và thuộc linh của dân sự Ngài. Ý tưởng này cũng thấy trong chữ *shalom* của tiếng Hê-bơ-rơ. Chữ này có nghĩa là “bình an.” Nhưng chữ này cũng có ý nói về sức khỏe toàn diện của một người, cả thân thể và tâm trí. Trong Cựu Ước, chữ *shalom* được dùng lần đầu tiên khi Gia-cốp, hỏi thăm về La-ban, cháu nội của em Áp-ra-ham [Na-cô]. Gia-cốp hỏi, “Người đó được mạnh giỏi chăng? Họ đáp rằng: người vẫn được mạnh giỏi. . .” (Sáng thế Ký 29:6). Trong cả hai câu, chữ “mạnh giỏi” đến từ *shalom*.

Lẽ dĩ nhiên, thật hợp lý khi Đức Chúa Trời quan tâm đến sức khỏe của thân thể chúng ta. Xét cho cùng, Ngài đã tạo nên loài người có thân thể. Trước khi có tội lỗi, trước khi có sự Sa ngã, chúng ta đã ở trong xác thịt. Chúng ta được tạo nên là con người. Sự sa ngã của chúng ta không phải vì xác thịt, mà là sự sa ngã *trong* xác thịt. Thân thể chúng ta không tội lỗi hay xấu xa. Thân thể đó không phải là ngục tù của linh hồn (giống như một số tôn giáo đã dạy). Thân thể chúng ta là một món quà tuyệt vời từ Đức Chúa Trời yêu thương, Đấng tạo nên chúng ta theo hình ảnh Ngài. Đức Chúa Trời cũng muốn chúng ta vui hưởng đời sống mình càng nhiều càng tốt trong thế giới sa ngã này.

Vì thế, trong tam cá nguyệt này chúng ta sẽ nghiên cứu những lẽ thật tuyệt vời mà Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta nhưng thường bị lãng quên. Đó là sứ điệp sức khỏe. Lý do Chúa ban những nguyên tắc (luật lệ) cho chúng ta thì cũng là lý do Ngài chết cho chúng ta. Ngài

làm như vậy vì Ngài yêu thương chúng ta và muốn điều tốt nhất cho chúng ta.

Lẽ dĩ nhiên, một ngày nào đó chúng ta sẽ phải chết nếu Đấng Christ không trở lại trong thời đại chúng ta. Tất cả chúng ta đều phải đối diện với bệnh tật. Không có gì thay đổi những điều đó, dù chúng ta có sống lành mạnh thế nào. Nhưng như vậy không có nghĩa là chúng ta không nên cố gắng hết sức để chăm sóc chính mình, không có nghĩa là chúng ta không nên làm tròn trách nhiệm đối với Đức Chúa Trời bằng sự chăm sóc đến thờ-thân thể chúng ta. Sứ đồ Phao-lô đã nói, “Anh em há chẳng biết rằng thân thể mình là đền thờ của Đức Thánh Linh đang ngự trong anh em, là Đấng mà anh em đã nhận bởi Đức Chúa Trời, và anh em chẳng phải thuộc về chính mình sao? Vì chúng anh em đã được chuộc bằng giá cao rồi. Vậy, hãy lấy thân thể mình làm sáng danh Đức Chúa Trời” (I Cô-rinh-tô 6:19, 20).

Bài học trong ba tháng này về cách sống lành mạnh do Bộ Y tế của Toàn cầu Tổng hội ở Silver Spring, Maryland, USA, biên soạn. Các chức viên trong Bộ này muốn chúng ta vui hưởng thật nhiều *shalom* (sự bình an) cho tới ngày cuối cùng khi Đức Chúa Trời đến và “cứu chuộc thân thể chúng ta” (Rô-ma 8:23).

*Các tác giả là Allan Handysides, Kathleen Kuntaraf, Peter Landless, Soy Proctor, và Thomas Zirkle làm việc tại Bộ Y tế và Tiết độ thuộc Toàn cầu Tổng hội của Hội Thánh Cơ Đốc Phục Lâm Đệ Thất nhật.*

## Bài Học 1

# TÔN VINH CHÂN THẦN NGUỒN MUÔN ƠN PHƯỚC!

**CÂU GỐC:** “Hỡi linh hồn ta, khá ngợi khen Đức Giê-hô-va! Mọi điều gì ở trong ta hãy ca tụng danh thánh của Ngài! (Thi thiên 103:1).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *Ma-thi-ơ 22:37, 38; Rô-ma 12:1; Ê-phê-sô 2:8, 9; 5:2; Cô-lô-se 3:13; II Ti-mô-thê 1:9; I Giăng 4:10.*

**C**ách đây nhiều năm, một tên lửa với một viễn vọng kính rất mạnh được phóng đi để thám hiểm vũ trụ. Viễn vọng kính được gọi là Hubble theo tên của nhà thiên văn học danh tiếng. Từ đó, những bí ẩn của các tạo vật trở nên tuyệt vời hơn. Nếu trí óc giới hạn của chúng ta không thể hiểu được sự vĩ đại của vũ trụ, thì Đấng tạo nên vũ trụ phải vĩ đại hơn rất nhiều. Nếu chúng ta không thể hiểu được vũ trụ, làm thế nào chúng ta có thể hoàn toàn hiểu được Đức Chúa Trời, Đấng tạo nên vũ trụ?

Sô-pha, người Na-a-ma hỏi Gióp, “Nếu ông dò xét, há có thể hiểu được sự sâu nhiệm của Đức Chúa Trời, và thấu rõ Đấng Toàn năng sao?” (Gióp 11:7).

Câu trả lời đúng là không ai có thể hiểu được.

Đức Chúa Trời, Đấng tạo nên vũ trụ, cũng chính là Đức Chúa Trời (Giê-su) mang lấy thân thể con người và gánh tội lỗi chúng ta trên thập tự giá. Đức Chúa Trời, Đấng tạo nên vũ trụ chịu nhận hình phạt vì tội lỗi chúng ta để chúng ta có thể được sự sống đời đời.

Bây giờ chúng ta có lẽ thật này. Vậy làm thế nào chúng ta không yêu mến Đức Chúa Trời và dâng lên Ngài sự khen ngợi và thờ phượng tốt đẹp nhất?

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Bài học sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hơn tình yêu thương, quyền lực, và sự vĩ đại của Đức Chúa Trời chúng ta. Sau đó, bài học sẽ giúp chúng ta muốn ngợi khen Đức Chúa Trời nhiều hơn, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

## I. ĐỨC CHÚA TRỜI CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG (II Ti-mô-thê 1:9)

Đức Chúa Trời ban cho loài người sự tự do lựa chọn. Điều này nghĩa là loài người có quyền vâng lời hay không vâng lời. Khi bạn cho sự tự do lựa chọn, Đức Chúa Trời cũng bảo đảm là chúng ta có cách thoát ra khỏi sự lựa chọn sai lầm. Cách thoát ra đó gọi là “Phúc Âm.” Phúc Âm là tin mừng về những gì Đức Chúa Giê-su đã làm cho chúng ta. Ngài ban cho chúng ta cơ hội để lấy lại sự sống đời đời mà lúc mới được tạo nên chúng ta đã có.

**II Ti-mô-thê 1:9 dạy chúng ta gì về tư tưởng Đức Chúa Trời đã sửa soạn chương trình cứu chuộc trước khi tạo nên thế gian? Điều này dạy chúng ta gì về tình yêu thương của Đức Chúa Trời đối với chúng ta khi Ngài làm điều này ngay cả trước khi chúng ta được tạo nên? Câu này giúp chúng ta thế nào để hiểu ân điển là gì?**

Tình yêu thương vĩ đại và ân điển của Đức Chúa Trời đã làm việc cho chúng ta ngay cả trước khi chúng ta bắt đầu sống trên thế gian. Như vậy, Phúc Âm là sự bảo đảm cho linh hồn chúng ta. Đức Chúa Trời biết việc gì sẽ xảy ra. Vì thế, trong tình yêu thương và sự khôn ngoan Ngài, Đức Chúa Trời đã có chương trình cứu rỗi sẵn sàng để đương đầu với sự khủng hoảng khi việc đó tới. Và, dĩ nhiên, trung tâm của chương trình đó là sự chết của Đức Chúa Giê-su thay thế cho chúng ta. Cách duy nhất chúng ta có thể được cứu khỏi tình trạng tội lỗi của mình là qua Thập tự giá. Trên thập tự giá, chính Đức Chúa Trời là con người chấp nhận hình phạt cho tội lỗi chúng ta. Không có điều gì khác đủ để trả cho giá của tội lỗi. Không điều gì khác *có thể* làm được. Mặc dù giá có lớn đến thế nào, Đức Chúa Giê-su sẵn lòng để trả giá đó cho chúng ta.

**Vậy chúng ta phải làm thế nào đối với tình yêu thương như vậy, theo Ê-phê-sô 4:32; 5:2; Phi-líp 2:5-8; và Cô-lô-se 3:13? Tất cả những câu này có sứ điệp căn bản nào?**

Yêu thương vô vị lợi là điều lạ thường đối với lòng người, vì hầu như luôn luôn che dấu những lý do ích kỷ. Nhưng, đồng thời, nếu đợi cho tới khi những lý do của mình trở nên trong sạch, thì chúng ta có thể không hoàn thành được gì cả. Bạn nên dùng bao nhiêu thì giờ để suy gẫm về bản tính của Đấng Christ? Điều đó giúp bạn học thế nào để hành động càng ngày càng nhiều vì tình yêu thương vô vị lợi đã được bày tỏ trong Đức Chúa Giê-su?

## II. ĐỨC CHÚA TRỜI CỦA ÂN ĐIỂN (Ê-phê-sô 2:8, 9)

**Hãy dùng lời của bạn viết về ý nghĩa của Ê-phê-sô 2:8, 9. Bạn hãy tự hỏi câu này: Tại sao sự cứu rỗi phải bởi đức tin chứ không bởi việc làm? Tại sao việc làm không thể cứu chúng ta? Xin đọc Ga-la-ti 3:21.**

Một thiếu niên bị động kinh té xuống đường rầy của xe lửa ngầm ở thành phố Nữu Ước khi chiếc xe lửa đang tiến tới gần trạm. Không phí một giây, một người lạ nhảy tới nằm đè lên chàng thiếu niên đang run rẩy. Giữ cho em nằm bẹp xuống, ông ta nằm im cho tới khi xe lửa ngừng lại ở phía trên ông. Sau đó, ông nói lớn, “Chúng tôi không sao hết!” Hành động vô vị lợi can đảm của ông này là điều duy nhất có thể cứu em đó khỏi chết. Thật là một thí dụ hùng hồn về ân điển để bày tỏ những gì Đức Chúa Giê-su đã làm cho chúng ta. Hãy tưởng tượng cậu bé đó phải biết ơn thế nào đối với ông ta. Và, chúng ta phải biết ơn thế nào đối với Đức Chúa Giê-su về những điều Ngài đã làm cho chúng ta.

Câu hỏi rất quan trọng là, Làm thế nào đời sống chúng ta bày tỏ lòng biết ơn Đức Chúa Giê-su? Nói về chúng ta biết ơn Đức Chúa Giê-su thế nào hay yêu mến Đức Chúa Trời bao nhiêu về những điều Đức Chúa Giê-su đã làm cho chúng ta là một điều. Nhưng sự thử nghiệm thật của đức tin chúng ta là việc làm của mình. Việc làm của chúng ta không đến từ sự cố gắng để được sự cứu rỗi (chúng ta không thể làm được). Thay vào đó, việc làm của chúng ta là đến từ tấm lòng tràn đầy sự biết ơn và ngợi khen về những điều Chúa ban cho chúng ta và những lời hứa trong Đức Chúa Giê-su.

Đôi khi cũng khó cho chúng ta để biết giá trị đầy đủ về những gì Đấng Christ đã làm cho chúng ta. Một lớp thiếu niên thảo luận về chương trình cứu chuộc. Một em trai giơ tay và nói, “Tôi không làm gì để đáng phải chết cả.” Ô, sự thật là tất cả chúng ta đáng phải chết. Hay, người ta có thể hỏi câu này một cách khác. Chúng ta đã làm gì để đáng được sống? Chúng ta đã làm gì để đáng được sự sống đời đời? Có điều gì về chúng ta mà Đức Chúa Trời đã phải trả qua rất nhiều để cứu chúng ta?

**Hãy suy nghĩ về đoạn trên đây. Bạn có câu trả lời nào cho những câu hỏi đó? Xét cho cùng, chúng ta đã làm gì để đáng được sự sống đời đời? Có ai trong chúng ta rất xứng đáng để hiểu rằng tại sao Đức Chúa Giê-su phải chết cho người đó? Câu trả lời của bạn giúp bạn hơn thế nào là chúng ta phải biết ơn chứng nào về sự cứu rỗi? Điều quan trọng hơn, việc làm của bạn bày tỏ thế nào lòng biết ơn đó?**

### III. SỰ TƯƠNG GIAO YÊU THƯƠNG (Ma-thi-ơ 22:37, 38)

**Có người hỏi Đức Chúa Giê-su điều răn nào là quan trọng hơn hết. Ngài đáp, “Người hãy hết lòng, hết linh hồn, hết ý mà yêu mến Chúa, là Đức Chúa Trời người. Ấy là điều răn thứ nhất và lớn hơn hết” (Ma-thi-ơ 22:37, 38). Những câu này nghĩa là gì? Chúng ta phải làm thế nào điều Đức Chúa Giê-su dạy ở đây?**

Hãy suy nghĩ những câu này nghĩa là gì. Theo Đức Chúa Giê-su, điều răn quan trọng hơn hết không phải là giữ ngày Sa-bát, cũng không phải là những luật lệ về sự giết người, trộm cắp, và ngoại tình. Thay vào đó, điều răn quan trọng hơn hết có liên hệ tới tâm hồn chúng ta. Điều răn này nói về điều ở bên trong chúng ta chứ không phải những hành động bên ngoài.

Thật vậy, điều răn quan trọng hơn hết liên quan đến lòng yêu thương của chúng ta đối với Đức Chúa Trời. Vì thế, nền tảng của tất cả các điều răn liên hệ tới sự tương giao. Xét cho cùng, tình yêu là gì nếu không phải là mối tương giao, trong đó chúng ta yêu mến Đức Chúa Trời trên hết mọi người và mọi sự?

**Tại sao lòng yêu mến Đức Chúa Trời là quan trọng hơn hết trong mọi mối tương giao? Tại sao điều đó lại rất quan trọng? Có những sự nguy hiểm thiêng liêng nào nếu chúng ta yêu mến điều gì đó, bất cứ điều gì, hơn là yêu mến Đức Chúa Trời?**

Đức Chúa Trời đã dự định từ lúc ban đầu là nhân loại sẽ vui hưởng một mối tương giao đặc biệt với Ngài. Mục đích của Đức Chúa Trời là cho loài người một kinh nghiệm cao hơn so với những loài thọ tạo khác Ngài đã dựng nên ở thế gian. Lễ thật này được bày tỏ trong Sáng thế Ký 1:26, “Đức Chúa Trời phán rằng: Chúng ta hãy làm nên loài người như hình ta và theo tượng ta, đặng quản trị loài cá biển, loài chim trời, loài súc vật, loài côn trùng bò trên mặt đất, và khắp cả đất.” Nhưng không có sinh vật nào được tạo nên giống Đức Chúa Trời trừ loài người. Không có sinh vật nào có cùng một trách nhiệm như loài người. Vậy, loài người không phải chỉ là loài khỉ phát triển hơn. Có một khoảng cách lớn giữa loài người và những loài thọ tạo khác. Vì thế, chúng ta thật đặc biệt trong mối tương giao yêu thương chúng ta có đối với Đức Chúa Trời. Đây là một điều mà thú vật và cây cối không thể có kinh nghiệm.

**Kinh nghiệm của bạn là gì trong sự yêu mến Đức Chúa Trời? Làm sao bạn biết mình yêu mến Ngài? Hãy viết một đoạn giải nghĩa điều đó nghĩa là gì và tình yêu thương đó đã thay đổi đời bạn thế nào. Hãy đem đoạn đó tới lớp học để thảo luận.**

### IV. NGỢI KHEN ĐỨC CHÚA TRỜI (Khải huyền 21:4)

“Hãy vui mừng trong Chúa. Đấng Christ là sự sáng. Và trong Ngài không có sự tối tăm. Hãy nhìn vào sự sáng. Hãy ngợi khen Đức Chúa Trời. Hãy làm cho người khác vui mừng. Đây là công việc đầu tiên của bạn. Điều này sẽ phát triển bản tính bạn. Hãy mở rộng cửa sổ linh hồn bạn hướng về trời, và để ánh nắng của sự công bình Đấng Christ rọi vào. Buổi sáng, trưa, và tối, lòng bạn có thể tràn đầy những tia sáng rực rỡ của ánh sáng thiên thượng.” – Phỏng trích *Advent Review and Sabbath Herald*, ngày 7 tháng 4, 1904. Làm thế nào bạn áp dụng những lời này trong đời sống mình?

Là Cơ Đốc nhân, chúng ta có nhiều lý do tốt để ngợi khen Đức Chúa Trời. Chúng ta có thể có những sự vật lộn. Chúng ta có thể có những điều sợ hãi. Chúng ta có thể bị đau đớn, mất mát, và thất vọng. Nhưng chúng ta cũng có nhiều điều để cảm tạ. Cuối cùng, dù việc gì xảy ra cho chúng ta trên thế gian, chúng ta vẫn còn có hy vọng và lời hứa sự sống đời đời trong Đức Chúa Giê-su. Đây là niềm hy vọng và lời hứa rằng “sẽ không có sự chết, cũng không có than khóc, kêu ca, hay là đau đớn nữa” (Khải huyền 21:4). Chỉ điều đó thôi cũng cho chúng ta lý do để ngợi khen Đức Chúa Trời.

**Dù hiện nay bạn có những nan đề nào, bạn có điều gì để ngợi khen Đức Chúa Trời chẳng? Hãy viết một danh sách những điều này và tại sao bạn cảm tạ Đức Chúa Trời về những điều đó?**

Trước khi có thể ngợi khen Đức Chúa Trời, chúng ta cần có kinh nghiệm Chúa tốt với chúng ta thế nào. Chúng ta cần biết cho chính mình rằng tình yêu thương của Đức Chúa Trời có thật đối với chúng ta là những cá nhân. Kinh nghiệm này là một điều Chúa sẽ ban cho bất cứ ai mở lòng mình đón nhận sự hướng dẫn của Ngài. Chỉ có tấm lòng cứng cỏi và bản tính tội lỗi đã ngăn cản chúng ta biết được sự nhân từ và tình yêu thương của Đức Chúa Trời. Và một khi chúng ta biết được sự nhân từ và tình yêu thương của Chúa, chúng ta sẽ muốn ngợi khen Ngài.

**Làm thế nào bạn học để cảm tạ và ngợi khen Chúa càng ngày càng hơn, dù bạn có những nan đề và đau khổ nào?**

## V. “SỰ THỜ PHƯỢNG PHẢI LẼ” (Rô-ma 12:1)

Chúng ta đã học rằng Đức Chúa Trời là sự yêu thương và ân điển. Ngài mong muốn có một mối tương giao đặc biệt với chúng ta. Không loài thọ tạo nào trên thế gian có thể hưởng được sự tương giao này. Ở trung tâm của mối tương giao ấy là Thập tự giá và chương trình cứu chuộc.

Chúng ta có nhiều lý do để yêu mến Đức Chúa Trời. Nhưng Thập tự giá vẫn là lý do hay nhất.

### I Giảng 4:10 bày tỏ sự yêu mến Đức Chúa Trời nghĩa là gì?

Khi yêu mến ai thì tự nhiên bạn nói lên những lời khen ngợi và cảm tạ. Là Cơ Đốc nhân, khi chúng ta dâng lòng mình cho Chúa, chúng ta sẽ nhận được sự ban cho Đức Thánh Linh. Và Đức Thánh Linh tuôn đầy trong ta lòng cảm tạ sâu xa. Từ sự cảm tạ đó, lòng ta sẽ tràn đầy sự ngợi khen và tôn vinh Đức Chúa Trời.

Nhưng, có một điều quan trọng mà nhiều người quên. Sự khen ngợi thật liên quan tới hết cả con người. Điều đó nghĩa là chúng ta ngợi khen Đức Chúa Trời hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn. Nhưng chúng ta cũng ngợi khen Ngài với thân thể mình. Những thói quen lành mạnh trong đời sống giúp chúng ta có trí óc sáng suốt và quân bình trong toàn diện sức khỏe mình.

Các khoa học gia đã khám phá những thay đổi trong óc dẫn đến các thói quen. Thí dụ, dược phẩm ảnh hưởng những thay đổi trong trí óc khiến những người dùng nghiện thuốc. Sau đó, các mạch máu bị suy đổi và làm óc chúng ta trở nên lu mờ và không thể làm việc hữu hiệu. Bệnh mất trí nhớ (*Alzheimer*) là do sự hủy diệt những tế bào óc. Thật rõ ràng, chúng ta cần một thân thể lành mạnh hầu vui hưởng sự tương giao minh mẫn của trí óc và tâm thần. Nhiều thức ăn uống dường như không làm hại thân thể chúng ta. Nhưng chúng trở thành những nan đề khi chúng trở nên những thói quen. Chúng ta dâng lên Đức Chúa Trời sự ngợi khen từ *hết cả* con người chúng ta bằng sự dâng hiến *hết cả* đời sống mình như của lễ sống.

**Hãy suy nghĩ về tư tưởng ngợi khen Đức Chúa Trời với thân thể chúng ta. Điều đó nghĩa là gì? Làm thế nào sự lựa chọn lối sống là một cách để ngợi khen Chúa? Đồng thời, làm thế nào sự lựa chọn lối sống sai lạc là một cách để chối bỏ Chúa?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “The Anointing of David,” tr. 637-642, trong *Patriarch and Prophets*.

“Trong sự đẹp đẽ và hùng dũng của tuổi thanh niên, Đa-vít được chuẩn bị để giữ địa vị cao là làm vua giữa vòng những người cao trọng trên thế gian. Những tài năng của Đa-vít là sự ban cho quý giá từ Đức Chúa Trời và được dùng cho sự vinh hiển Ngài. Khả năng suy nghĩ sâu xa của Đa-vít đã giúp ông có đầy đủ sự khôn ngoan khiến ông rất gần gũi với Đức Chúa Trời và các thiên sứ. Khi Đa-vít học biết Đức Chúa Trời trọn vẹn thế nào, một sự hiểu biết rõ ràng hơn về Đức Chúa Trời mở rộng trước tâm hồn ông. Những đề tài không rõ trở nên rõ ràng hơn. Những sự khó khăn trở nên dễ dàng hơn. Những nan đề có thể dễ hiểu hơn. Và mỗi tia sáng mới đem Đa-vít tới gần Đức Chúa Trời và Đấng Cứu Thế hơn. Tình yêu thương khiến Đa-vít cảm động, những buồn thảm quấy nhiễu ông, những chiến thắng đến với ông, đều là những đề tài cho tư tưởng đầy sinh động của ông. Và khi Đa-vít cảm thấy Đức Chúa Trời hướng dẫn đời sống mình, ông tràn đầy niềm vui và sự cảm tạ Đức Chúa Trời. Sau đó, giọng ông vang lên những lời ca du dương và tiếng đồn cảm chan chứa niềm hân hoan. Và chàng chăn chiên [Đa-vít] tiến tới từ sức mạnh qua sức mạnh, từ tri thức qua tri thức; vì Thánh Linh Chúa ở trên ông.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Patriarch and Prophets*, tr. 642.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Trong lớp, hãy thảo luận câu trả lời của bạn cho câu hỏi về yêu mến Đức Chúa Trời nghĩa là gì. Chúng ta, những con người tội lỗi, yêu mến Đức Chúa Trời thế nào? Điều đó nghĩa là gì? Sự yêu mến Đức Chúa Trời khác với tình yêu thương đối với những người khác hay những vật khác thế nào?
2. Tại sao sự ngợi khen Đức Chúa Trời rất quan trọng đối với chúng ta? Sự ngợi khen và thờ phượng đem chúng ta lại gần Đức Chúa Trời hơn thế nào? Sự ngợi khen và thờ phượng giúp chúng ta hiểu biết và yêu mến Đức Chúa Trời hơn thế nào? Tại sao sự ngợi khen Đức Chúa Trời rất quan trọng trong lúc gian truân? Ai cũng có thể ngợi khen Đức Chúa Trời trong lúc thuận lợi, đúng không? Nhưng làm thế nào chúng ta có thể ngợi khen Ngài trong lúc khó khăn?
3. Như chúng ta đã học cả tuần lễ, sự cứu rỗi chỉ bởi đức tin mà thôi. Không ai trong chúng ta tốt đủ để đáng được sự cứu rỗi. Sự cứu rỗi là một món quà từ Đức Chúa Trời yêu thương và nhận từ ban cho nhân loại tội lỗi, những người không có gì để dâng hiến cho Chúa. Nhưng, đồng thời, chúng ta thường được dạy trong Kinh Thánh là vâng lời Đức Chúa Trời. Nói cách khác, chúng ta không được cứu bởi việc làm. Nhưng việc làm là một phần của sự được cứu và có sự cứu rỗi. Chúng ta hiểu sự liên hệ giữa đức tin và việc làm thế nào? Làm thế nào chúng ta học để ngợi khen Đức Chúa Trời và bày tỏ lòng yêu mến Ngài qua việc làm của chúng ta? Làm thế nào chúng ta có thể làm như vậy nhưng đồng thời không mắc vào cạm bẫy về sự tin tưởng việc làm này có thể cứu chúng ta?

## Bài Học 2

## QUYỀN LỰC CỦA SỰ LỰA CHỌN

**CÂU GỐC:** “Vả, Đa-ni-ên quyết định trong lòng rằng không chịu ô uế bởi đồ ngon vua ăn và rượu vua uống” (Đa-ni-ên 1:8).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 2:16, 17; 3:1-13; Phục truyền 30:10-19; Thi thiên 119:11; Cô-lô-se 3:2; Hê-bơ-rơ 11:8-10.

Jackie and Carl là hai chị em. Jackie lớn hơn hai tuổi, và họ sinh trưởng trong một gia đình đầy tình yêu thương. Vào tuổi niên thiếu, Jackie là một học sinh chăm chỉ. Sau khi học hết trung học, Jackie lên đại học và học về thương mại. Hiện nay, cô 35 tuổi và giữ một địa vị có trách nhiệm trong một công ty chuyên về đầu tư. Jackie đã lập gia đình, và sống thoải mái trong căn nhà riêng của mình.

Carol lựa chọn một đời sống dễ dàng và vui thú. Nàng bỏ trường trung học và bắt đầu thí nghiệm với thuốc lá, rượu, và các thú ma túy khác. Ngày nay, Carol là một bà mẹ độc thân, sống nhờ sự trợ cấp của chính phủ. Carol đang ở trong chương trình cai ma túy. Nàng ganh tị nhưng cũng ngầm kiêu hãnh về sự thành công của chị mình.

Cả hai người có cùng những cơ hội, và những sự lựa chọn. Jackie chọn đường này, Carol chọn đường kia. Bây giờ mỗi người sống với kết quả của sự lựa chọn mình.

Những sự lựa chọn – tất cả chúng ta đều có những sự lựa chọn. Và chúng ta phải sống với những kết quả của sự lựa chọn mình.

Vậy, câu hỏi quan trọng cho tất cả chúng ta là: Sự lựa chọn của chúng ta sẽ là gì? Làm thế nào chúng ta biết để lựa chọn đúng? Tuần này, chúng ta sẽ học thêm về quyền lựa chọn.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Đức Chúa Trời đã ban cho loài người quyền lựa chọn. Tuy nhiên, mọi sự lựa chọn đều có hậu quả.

## I. SỰ TỰ DO CÓ THẬT (Sáng thế Ký 2:16, 17)

Chúng ta thường nghe người ta nói về “sự tự do.” Các nhóm chính trị thường diễn thuyết về “sự tự do.” Một tiểu bang ở Hoa Kỳ đã kiêu hãnh với khẩu hiệu, “Sống tự do hay chết.”

Thật ra, sự tự do là một đề tài rất sâu xa. Chữ này có ý nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau trong những hoàn cảnh khác nhau. Thật không dễ dàng để hiểu chính xác người ta muốn nói gì khi họ nói về “sự tự do.”

Nhưng có một điều chắc chắn. Khi Đức Chúa Trời tạo nên loài người, Ngài tạo nên họ là những người có luân lý. Đối với nhân loại, để có luân lý thật, họ phải được tự do để lựa chọn giữa điều phải và điều trái. Nếu người ta không có quyền này, họ thật sự không thể có tự do.

**Lời Đức Chúa Trời phán cùng A-đam trong Sáng thế Ký 2:16, 17 có ý gì? Sự tự do về luân lý của A-đam bày tỏ thế nào trong những câu này?**

Trong Sáng thế Ký 3:1-6, chúng ta thấy Chúa ban sự tự do về luân lý cho A-đam và Ê-va. Tại sao Đức Chúa Trời cảnh cáo họ về việc ăn trái cây nếu họ không được tự do lựa chọn giữa **trúng và trật**? Vậy, chúng ta thấy những người hoàn hảo sống trong một thế giới hoàn hảo. Họ có sự tự do về luân lý. Vào lúc khởi thủy, thật rõ ràng là nhân loại có sự tự do lựa chọn.

**Xin đọc Sáng thế Ký 3:1-6. Ở những nơi nào cả A-đam và Ê-va đều dùng sự tự do? Vào những lúc khác họ có thể có sự lựa chọn đúng hơn thế nào? Chúng ta có thể học được gì từ các câu này về những sự lựa chọn của mình?**

Sự tự do lựa chọn của loài người là một điều rất quan trọng đối với Đức Chúa Trời. Hãy nghĩ vì chúng ta lạm dụng sự tự do đó mà Đức Chúa Trời phải trả một giá rất cao. Món quà rất thánh và quan trọng đến nỗi Đức Chúa Trời (Giê-su) phải chết trên thập tự giá. Ngài có thể cứ để mặc chúng ta cho số phận mình (sự chết đời đời) vì chúng ta đã lạm dụng món quà đó. Nhưng Ngài đã không làm vậy.

**A-đam và Ê-va đã phạm lỗi lầm nào? Làm thế nào chúng ta có thể tránh phạm cùng những lỗi lầm trong hoàn cảnh mình? Bằng những cách nào chúng ta gần như đương đầu với các sự cám dỗ tương tự?**

## II. KẾT QUẢ: TỘI LỖI VÀ SỢ HÃI (Sáng thế Ký 3:7-13).

Xin đọc Sáng thế Ký 3:7-13 và trả lời những câu hỏi sau đây:

1) Nếu bạn có thể dùng một chữ để miêu tả kinh nghiệm của A-đam và Ê-va, thì chữ đó là gì? Tại sao? Trong kinh nghiệm của mình ngày nay, đôi khi chúng ta cũng phải đương đầu với những điều tương tự thế nào?

2) A-đam và Ê-va đã kinh nghiệm cảm xúc nào khác mà trước đây họ không có? Bằng những cách nào chúng ta cũng kinh nghiệm như vậy? Tại sao?

3) Vụ Watergate xấu xa ở Hoa Kỳ được cơ quan truyền thông báo cáo vào đầu thập niên 1970. Trong thời gian đó, tòa Bạch ốc dùng nhiều thủ tục cố gắng che đậy sự lộn xộn này. Cuối cùng Tổng thống Richard Nixon phải từ chức. Việc từ chức không phải vì Nixon được phép đột nhập (break-in) vào văn phòng của Đảng Dân chủ hay đồng lõa trong việc đột nhập. Thay vào đó, Nixon làm sai vì cố gắng che đậy những gì việc các người khác đã làm.

Vậy thì, những câu trong Kinh Thánh cho thấy A-đam và Ê-va cũng đang làm công việc che đậy. Họ cố gắng giấu Đức Chúa Trời điều họ đã làm. Hay họ cố đổ lỗi cho người khác thay vì nhận lỗi.

Đĩ nhiên, hầu hết những người biết Đức Chúa Trời hiểu rằng không thể giấu Ngài điều gì. Khi tóc trên đầu chúng ta đã được đếm hết rồi (Ma-thi-ơ 10:30) thì chúng ta không thể lừa gạt Ngài về những hành động của mình. Nhưng chúng ta có thể tự lừa gạt mình. Chúng ta tìm cách đổ lỗi cho những người khác. *Nếu ông chủ tôi đừng làm điều này, thì tôi đã không làm điều đó. Nếu chồng tôi hay vợ tôi đã không làm điều này, thì tôi đã không làm điều đó. Nếu Đức Chúa Trời đã cất đi sự cám dỗ khi tôi cầu nguyện, thì tôi đã không sa ngã. Nếu chỉ có điều này, nếu chỉ có điều kia. . .*

Chắc chắn là đôi khi chúng ta phải đương đầu với những cám dỗ mạnh mẽ. Tình trạng trở nên tệ hơn vì chúng ta có bản tính tội lỗi và dễ sa ngã. Điều này khiến chúng ta yếu đuối khi bị cám dỗ hay thử thách. Tội lỗi thì xấu xa, kết quả cũng không tốt đẹp gì, nhưng chúng ta làm tình trạng trở nên tệ hơn khi chúng ta từ chối chấp nhận trách nhiệm. Xét cho cùng, làm sao chúng ta có thể chiến thắng tội lỗi nếu chúng ta không nhận lỗi về những hành động của mình?

Bạn sẵn sàng chấp nhận trách nhiệm về sự lựa chọn sai của mình thế nào? Hay bạn luôn luôn tìm cách đổ lỗi cho người khác? Nếu có, khi nào bạn sẽ ngừng làm việc đó?

## III. NHỮNG SỰ LỰA CHỌN: TỐT HAY XẤU (Hê-bơ-rơ 11:8-10)

Bản chất chúng ta thay đổi sau khi A-đam và Ê-va sa ngã, nhưng chúng ta vẫn có quyền lựa chọn. Chúng ta vẫn có sự tự do. Chúng ta làm gì với sự tự do đó là tùy nơi mình. Chúng ta có thể đầu phục Đức Chúa Trời và vâng lời Ngài. Hay chúng ta có thể lựa chọn đi theo con đường tội lỗi mình.

Hê-bơ-rơ 11:8-10 nói gì về Áp-ra-ham và những sự lựa chọn của người? Chúng ta học được gì từ những sự lựa chọn đó?

Áp-ra-ham đã có những sự lựa chọn sai lầm nào trong Sáng thế Ký 16 và 21:9-14? Những hậu quả của các sự lựa chọn đó là gì?

“Sự đa thê đã trở nên rất thông thường nên người ta không còn nghĩ đó là tội lỗi nữa. Nhưng đa thê là trái luật pháp Đức Chúa Trời. Và đa thê hủy hoại sự thánh khiết và bình an trong gia đình. Cuộc hôn nhân của Áp-ra-ham và A-ga dẫn đến sự xáo trộn trong gia đình ông và trong thế hệ tương lai và gia đình họ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Patriarch and Prophets*, tr. 145.

Xin đọc Đa-ni-ên 1:8-16. Những chữ “Đa-ni-ên quyết định trong lòng” bày tỏ sự lựa chọn của Đa-ni-ên vừa khôn ngoan vừa cương quyết. Kết quả của sự lựa chọn khôn ngoan này đã ảnh hưởng cả cuộc đời Đa-ni-ên. Và điều này đem lại cho Đa-ni-ên ơn phước đặc biệt và được Chúa yêu quý. Mỗi ngày Đa-ni-ên dâng hiến đời mình cho Chúa trong lời cầu nguyện và học hỏi lời Chúa.

**Nói rằng chúng ta nên có sự lựa chọn đúng là một việc. Nhưng có lòng ước muốn mạnh để làm điều đó là một việc khác. Theo Thi thiên 119:11; Phi-líp 4:8; và Cô-lô-se 3:2, có những cách nào chúng ta có thể huấn luyện trí óc mình để làm những sự lựa chọn đúng?**

Cuối cùng, chúng ta được tự do lựa chọn theo Chúa hay tự do lựa chọn chống lại Ngài. Không có con đường thứ ba. Chúng ta đứng về phe này hay phe kia. Điều này không có nghĩa là chúng ta không làm lỗi hay sa ngã (thí dụ, Áp-ra-ham). Nhưng điều đó có nghĩa là chúng ta phải “quyết định trong lòng” cố gắng làm theo ý muốn Đức Chúa Trời, dù việc gì xảy ra. Chúng ta phải “quyết định trong lòng” lựa chọn điều đúng. Điều đúng là những gì Đức Chúa Trời truyền chúng ta làm. Điều quan trọng là nếu chúng ta sa ngã, nếu chúng ta lựa chọn sai, Đức Chúa Trời không bỏ chúng ta. Sự nguy hiểm là chúng ta có thể cảm thấy quá tội lỗi, hay quá xấu xa, và chúng ta bị nguy hiểm là bỏ cuộc. Vậy, hy vọng duy nhất của chúng ta là gieo mình xuống chân thập tự giá và chấp nhận sự tha thứ Đức Chúa Giê-su ban cho chúng ta.

#### IV. SỰ LỰA CHỌN VÀ THẾ HỆ TƯƠNG LAI (Phục truyền 30:10-19)

**Chúa có sứ điệp quan trọng nào cho dân sự Ngài trong Phục truyền 30:10-19? Những điều nào gây ấn tượng sâu xa cho bạn? Quan trọng hơn, bạn hiểu thế nào những sự lựa chọn của họ sẽ ảnh hưởng tới đời sống con cháu họ? Điều đó nghĩa là gì? Những sự lựa chọn của chúng ta ảnh hưởng tới con cái mình thế nào?**

Kết quả của những sự lựa chọn ảnh hưởng đến chúng ta và con chúng ta. Ảnh hưởng của chúng ta thì nhiều hơn chúng ta tưởng tượng, đặc biệt là trên con cái chúng ta. Một thí dụ là uống rượu. Gần đây nhiều người nói tới việc một ly rượu mỗi ngày thì “tốt” cho sức khỏe. Tư tưởng này là do các công ty bán rượu khuyến khích để làm tiền. Nhưng chỉ có một số ít người biết rằng những sự nghiên cứu này không có các sự kiện đúng. Trên thực tế, những lời tuyên bố này không đúng.

Rượu là một trong những sự rửa sả cho nhân loại. Chúng ta đã biết có nhiều lời cảnh cáo về rượu, nhưng thật ngu xuẩn khi chúng ta không cẩn thận.

Người ta biết rằng trong những người uống rượu lần đầu tiên, khoảng bảy phần trăm sẽ nghiện rượu và sẽ gặp rắc rối. Sự lựa chọn để uống rượu trong gia đình có thể hay không có thể có nhiều ảnh hưởng trên chúng ta. Chúng ta có thể không bị tổn thương nhiều. Nhưng về phần các con chúng ta thì sao? Còn về gương mẫu của chúng ta? Nếu bạn uống rượu, các con bạn cũng muốn uống. Lựa chọn điều có thể cướp đi sự sống của con bạn thì có đáng không? Các cuộc nghiên cứu cho thấy trẻ em sống trong gia đình uống rượu thì có nhiều tai hại hơn trẻ em sống trong gia đình không uống rượu. Chỉ sự kiện đơn giản đó thôi cũng khiến chúng ta nên cẩn thận hơn về gương mẫu của mình.

**Xin đọc lại Phục truyền 30:10-19. Sự lựa chọn của bạn ảnh hưởng đến bạn và các con bạn. Và nếu bạn không có con, tại sao lại liều lĩnh lựa chọn điều có thể gây tai hại cho sức khỏe mình. Đức Chúa Trời ban những nguyên tắc (luật lệ) vì sự phúc lợi cho chúng ta. Chúng ta có đức tin để tin Lời Ngài không?**

Có nhiều thí dụ về những người bị hủy hoại vì uống rượu. Tại sao mình lại ngu xuẩn và liều lĩnh như vậy? Tại sao làm một điều có ảnh hưởng tới những người khác trên con đường sai lầm?

#### V. SỰ LỰA CHỌN VÀ CƠ HỘI (Thi thiên 87:5, 6)

Tất cả đều có quyền lựa chọn. Nhưng không phải tất cả đều có những cơ hội bằng nhau. Một vài sự lựa chọn giới hạn những cơ hội trong tương lai. Một số người đau khổ vì những điều bất lợi mà họ không lựa chọn. Hãy nghĩ về những sự bất lợi đã bao trùm đời sống họ; thí dụ, những trẻ em sinh ra trong những gia đình mà cha mẹ dùng ma túy, chồng đánh vợ con, hay gia đình nghèo khổ. Hãy nghĩ đến những kết quả của sự sống trong tội lỗi. Chúng ta thường bị kẹt trong những hoàn cảnh không do mình lựa chọn.

**Thi thiên 87:5, 6 có sứ điệp gì cho chúng ta về một số hoàn cảnh mà chúng ta không lựa chọn? Những câu này giúp chúng ta thế nào để hiểu rõ hơn ý nghĩa của Ma-thi-ơ 7:1, 2?**

Đức Chúa Trời biết hoàn cảnh chúng ta. Ngài biết nhiều người trong chúng ta ở trong những hoàn cảnh kinh khủng mà chúng ta muốn tránh. Chỉ một mình Ngài hiểu rõ ràng bối cảnh của tất cả chúng ta. Chúng ta đã gặp những người phải vật lộn với những nan đề khủng khiếp. Đó là những vấn đề xảy ra do sự lựa chọn của những người khác; thí dụ, sự lựa chọn của cha hay mẹ muốn rời bỏ gia đình, sự lựa chọn của người phối ngẫu muốn ngoại tình, sự lựa chọn của một người bạn để phản bội người đã tin tưởng nơi mình. Số lượng những hoàn cảnh như vậy thật bất tận và đáng sợ.

Nhưng, điều đáng mừng trong những hoàn cảnh này là chúng ta có thể lựa chọn điều quan trọng hơn hết. Chúng ta có thể lựa chọn đi theo Đức Chúa Giê-su. Chúng ta có thể lựa chọn Đức Chúa Giê-su làm Cứu Chúa mình. Chúng ta có thể ăn năn về con đường tội lỗi mình. Và khi chúng ta chịu phép báp-têm, chúng ta nhận được sự ban cho Đức Thánh Linh. Qua sự ban cho này, Đức Chúa Trời bây giờ ngự trong lòng chúng ta và ảnh hưởng tâm trí chúng ta và hướng dẫn những hành động và giúp chúng ta sinh trái. Chúng ta trở nên những nhánh của Cây Nho Thật (Đức Chúa Giê-su).

Theo Ga-la-ti 5:22, 23, trái của Thánh Linh không phải riêng rẽ nhưng là một. Kết quả là Đức Thánh Linh điều khiển ý chí chúng ta khi chúng ta lựa chọn để Ngài làm điều đó. Nhờ quyền lực của Đức Chúa Trời hành động trong đời sống, chúng ta có thể lựa chọn để Ngài cất bỏ những điều tiêu cực chúng ta đã lựa chọn trước đây.

**Có một số điều nào bạn phải vật lộn mỗi ngày do kết quả mà những người khác lựa chọn cho bạn? Đức Chúa Trời đã làm thế nào trong đời bạn để cất đi một số kết quả tiêu cực của những sự lựa chọn đó? Có những sự lựa chọn tốt hơn nào bạn có thể làm để giúp bạn hồi phục lại?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “Good Angels More Powerful Than Evil Angels,” tr. 96, trong *Selected Messages*, quyển 1.

“Mỗi linh hồn phải chiếm được thiên đàng và tránh xa hỏa ngục. Và các đạo binh thiên sứ đều sẵn sàng để giúp đỡ những người bị cám dỗ và thử thách. Chúa, Con của Đức Chúa Trời hằng sống, phải trải qua sự thử thách cho mỗi chúng ta. Thập tự giá trên Núi Sọ đứng vững vàng trước mỗi linh hồn. Mọi người sẽ bị phán xét. Những người chết mất sẽ bị kết án để chịu hình phạt vì đã sỉ nhục Đức Chúa Trời do sự không vâng lời Ngài. Nhưng không ai cần phải bào chữa hay phải chết đời đời. Họ có sự lựa chọn ai sẽ là chúa của họ – Đấng Christ hay Sa-tan.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Selected Messages*, quyển 1, tr. 96.

“Đức Chúa Trời không bắt buộc loài người từ bỏ sự tin tưởng của họ. Trước mặt họ là sự lựa chọn giữa sự sáng và sự tối tăm, lẽ thật và sự sai lầm. Chính họ sẽ quyết định điều họ chấp nhận. Trí óc con người được ban cho quyền lực để biết sự khác biệt giữa điều phải và điều trái. Đức Chúa Trời đã hoạch định là loài người không phải quyết định do sự phỏng đoán. Họ sẽ quyết định căn cứ trên sự nghiên cứu từng câu một trong Kinh Thánh.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 458.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Trong lớp, hãy thảo luận câu hỏi về “sự tự do.” Tự do nghĩa là gì? Người lựa chọn để làm nô lệ có được tự do không? Chúng ta có thật sự được tự do không? Tự do có những giới hạn nào? Khi nào thì sự tự do là một điều xấu?
2. Hãy nghĩ về những kết quả tiêu cực của rượu. Nghĩ đến những đời sống bị hủy hoại do sự dùng rượu. Tại sao người thông minh không bao giờ uống rượu?
3. Một số người được sinh ra trong một gia đình Cơ Đốc đầy tình thương với cha mẹ yêu thương, săn sóc họ, và dạy họ về Đức Chúa Giê-su và ân điển Ngài. Còn những người khác sinh ra trong những gia đình có cha mẹ lạm dụng và chế nhạo họ. Ngay cả khi nói về Đức Chúa Giê-su, chắc chắn họ không phản ảnh Đấng Christ trong đời sống họ. Những hành động họ bày tỏ họ là tay sai của Sa-tan, chứ không phải của Đấng Christ. Phúc Âm có hy vọng gì cho những người này? Bạn có thể cho họ những lời hứa nào về Đức Chúa Giê-su?
4. Chắc chắn là có một số người được sinh ra trong những hoàn cảnh kinh khủng với những kết quả sẽ đem lại rắc rối cho suốt cả đời họ. Đồng thời, tại sao chúng ta cần thận trọng không dùng cả đời mình để trách móc cha mẹ, hay sự giáo huấn không tốt, vì những rắc rối của chúng ta? Làm thế nào chúng ta có thể học để bỏ qua những điều này, nhờ ân điển Đức Chúa Trời?

## Bài Học 3

### NHỮNG THÍCH THÚ CỦA SỰ TẬP THỂ DỤC

**CÂU GỐC:** “Những ai trông đợi Đức Giê-hô-va thì chắc được sức mới, cất cánh bay cao như chim ưng; chạy mà không mệt nhọc, đi mà không mòn mỏi” (*Ê-sai 40:31*).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *Thi thiên 139:13-15; I Cô-rinh-tô 3:16, 17; 9:24-27; Ê-phê-sô 2:8; II Ti-mô-thê 4:7; 2:3-5; Hê-bơ-rơ 11:6.*

**R**oger Bannister, một người chạy đua danh tiếng của nước Anh đã tập tành cực khổ để chuẩn bị chạy đua một dặm dưới bốn phút. Anh ta đã tập luyện và thực hành cho cuộc chạy đua. Anh ta cũng gồm cả việc leo núi khó khăn trong chương trình của mình. Trong khi đó, những người khác trên khắp thế giới cũng muốn giết giải có ý nghĩa rất nhiều đối với lực sĩ trẻ tuổi này.

Cuối cùng, ngày 6 tháng 5, 1954 đã tới. Đó là ngày mà Roger Bannister đã sửa soạn thể, trí, linh, và lòng trong nhiều năm. Vào buổi sáng trước ngày đó, Roger đã trượt chân trên sàn đánh bóng và đi cà nhắc cả ngày! Nhưng cuộc chạy đua bắt đầu ngày hôm sau, và Roger Bannister chạy một dặm trong 3 phút, 59.4 giây. Anh là người đầu tiên chạy một dặm dưới bốn phút!

Sứ đồ Phao-lô dùng biểu hiệu này từ thể thao. Người khuyến khích chúng ta “theo dõi cuộc chạy đua đã bày ra cho ta” (*Hê-bơ-rơ 12:1*). Nhưng Phao-lô nói về một cuộc chạy đua quan trọng hơn rất nhiều cuộc chạy đua mà Roger Bannister đã đoạt giải! Cuộc chạy đua này đòi hỏi sự khỏe mạnh về tinh thần và thân thể. Một phần quan trọng của sự khỏe mạnh là tập thể dục, đề tài của tuần này.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Tập luyện thân thể là một phần rất quan trọng để chúng ta được mạnh khỏe.

## I. LỤC SĨ THIÊNNG LIỀNG (II Ti-mô-thê 4:7)

**Phao-lô nói về gì trong II Ti-mô-thê 4:7? Ông muốn nêu lên điều gì?**

Trong nhiều trăm năm, nhân loại đã rất chú ý đến thể thao. Nhiều người đã thán phục những hành động tuyệt vời của các lục sĩ. Ai đã không có những lần muốn làm những điều mà các người này đã làm với thân thể họ? Nhưng, bất kỳ khả năng thiên nhiên của họ là gì, hầu hết những người này thành công trong lãnh vực của họ là do sự kiên trì tập luyện.

Có lần có người hỏi một lục sĩ giựt giải trong cuộc chạy đua đường trường coi ông ta nghĩ mình có thể trở thành một người chạy giỏi không. Lục sĩ trả lời, “Chắc chắn được. Điều bạn cần phải làm là chạy 15 dặm một ngày, sáu ngày mỗi tuần. Làm như vậy trong một năm thì bạn sẽ có cơ hội tốt để thành công.”

**Kinh Thánh thường so sánh đời sống đức tin với một lục sĩ tập luyện siêng năng cho cuộc chạy đua mình. I Cô-rinh-tô 9:24-27; Phi-líp 3:12-14; và II Ti-mô-thê 2:3-5 nói lên điều căn bản nào? Bạn có kinh nghiệm thế nào về ý nghĩa của những câu này?**

Một người rất dễ dàng có tư tưởng sai lầm về những người chạy chậm, đạp xe đạp, và chạy nhanh là họ thích thú nhiều hay ít bằng cách nhìn vào mặt họ. Đôi khi sự tập luyện của họ dường như là một hình phạt. Nhưng có nhiều điều tốt về việc tiếp tục chương trình tập luyện. Những điều này sẽ được thảo luận sau trong tuần này. Những điều tốt này đến từ sự trung thành tập luyện. Có những luật lệ cần phải giữ. Tập thể dục đều đặn rất quan trọng. Cần phải có mục tiêu và đôi khi có phần thưởng nữa.

Những nguyên tắc này cần được dùng trong sự mạnh khỏe về thuộc thể và thuộc linh. Để được mạnh khỏe về thuộc linh, chúng ta cần tập trung vào Đức Chúa Giê-su. Chúng ta cần đọc Lời Ngài, cầu nguyện, và nghĩ về Ngài. Có rất nhiều thứ thu hút sự chú ý của chúng ta để không nghĩ đến Đức Chúa Giê-su. Những thứ này gồm có những nguyên nhân tốt và cao quý – công việc làm, sự học hành, hay ngay cả những hoạt động trong hội thánh. Nhưng chúng ta cần liệt kê đi những điều làm cản trở việc lớn lên trong ân điển. Chúng ta cũng cần giữ những mục tiêu quan trọng trước hết nếu chúng ta muốn có kết cuộc tốt.

## II. KHI NHỮNG BẮP THỊT ĐỨC TIN TRỞ NÊN YẾU (Ê-phê-sô 2:8)

**Ê-phê-sô 2:8 và Hê-bơ-rơ 11:6 có liên hệ thế nào? Điều quan trọng hơn hết, làm thế nào chúng ta xây dựng và giữ vững đức tin là món quà Chúa ban cho chúng ta?**

Những người bị gãy xương hay bị bong gân nặng phải bó nẹp để xương được lành. Sự bó bột, băng, hay cái kẹp được dùng để giữ đúng vị trí khớp xương hay xương gãy. Kết quả là, những bắp thịt ở chung quanh chỗ đó không được dùng tới. Với sự thiếu sử dụng, các bắp thịt trở nên nhỏ lại và yếu đi. Khi xương hay khớp xương được lành, những bắp thịt được cử động lại. Và với sự tiếp tục sử dụng và tập luyện, bắp thịt được mạnh trở lại.

“Hoạt động là một luật để có sức khỏe tốt. Mỗi bộ phận trong thân thể có công việc riêng. Sức mạnh của mỗi bộ phận tùy thuộc vào việc chúng làm đúng công việc mình. Sự hoạt động bình thường của các bộ phận đem lại sức mạnh. Nhưng nếu không được sử dụng, chúng có thể yếu đi và chết. Bó cánh tay lại, chỉ vài tuần thôi. Sau đó, cõng băng ra. Bạn sẽ thấy cánh tay đó yếu hơn cánh tay mà bạn sử dụng trong cùng thời gian đó. Không hoạt động đem lại cùng một kết quả trên tất cả các bắp thịt.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 237, 238.

Đối với đức tin cũng vậy. Nếu đức tin không được sử dụng, thì đức tin không lớn lên. Những cử động và hoạt động quan trọng của tứ chi và thân thể của đức tin không được dùng. Đức tin là một sự ban cho, nhưng giả thử chúng ta không dùng đức tin. Giả thử chúng ta không dùng đức tin để làm những sự lựa chọn. Giả thử chúng ta không giang tay đón nhận những lời hứa của Đức Chúa Trời. Giả thử chúng ta không sẵn sàng dùng những cơ hội dựa trên đức tin. Giả thử chúng ta không dùng đức tin để cầu nguyện xin Chúa giúp đỡ. Nếu vậy, chúng ta sẽ bị nguy hiểm là mất đức tin mình.

Thật đáng buồn thay! Đức tin là một trong những món quà quan trọng hơn hết trong những sự ban cho của Đức Chúa Trời. Chỉ có những người có kinh nghiệm về sự sống ở thế gian mà không có đức tin sẽ như thế nào mới có thể nói cho bạn biết món quà đức tin thật tuyệt vời và quan trọng làm sao.

**Bao nhiêu lần bạn dùng món quà đức tin của mình? Bạn có thể nói mình tin và có đức tin. Nhưng những hành động của bạn bày tỏ điều đó thế nào? Làm cách nào bạn học để dùng đức tin mình mỗi ngày trong những việc nhỏ để khi những việc lớn tới, bạn có thể bày tỏ đức tin mà bạn tuyên bố là mình có?**

### III. KHÔNG THẤY MÀ TIN (Giăng 20:24-29)

Một sĩ quan trẻ tuổi và buồn rầu đá một viên sỏi trên cát khô trong sa mạc. Mẹ anh ta sắp phải mổ vì ung thư nhũ hoa. Thời khóa biểu khắt khe của quân đội không cho phép anh được ở bên mẹ mình. Giận dữ, người sĩ quan hỏi, “Tại sao? Tại sao? Tại sao?” Anh ta đã cầu nguyện để có đức tin. Khi những lời cầu nguyện của anh không được đáp lại như anh hy vọng, anh thấy đức tin mình yếu hơn. Bóng tối tâm của sự nghi ngờ len vào linh hồn anh, và anh tự hỏi Đức Chúa Trời có thật hay không. Sau đó, khi mặt trời ló dạng, trí óc anh nhớ lại vài câu Kinh Thánh. Anh nhớ lại một câu chuyện mà anh đã biết từ hồi còn nhỏ. Khi anh nghĩ về câu chuyện đó, đức tin của anh trở lại. Anh thấy những lý do cho sự việc đang xảy ra thật khó hiểu. Nhưng anh cứ tiếp tục tin và yêu mến Đức Chúa Giê-su là Chúa của mình.

**Câu chuyện trong Giăng 20:24-29 nói với bạn điều gì? Có bao nhiêu lần bạn không thấy mà tin? Tại sao đó là một phần quan trọng trong việc dùng đức tin?**

---

Đức Chúa Giê-su kiên nhẫn và dịu dàng cho Tô-ma thấy vết thương của Ngài. Sau đó, Tô-ma xưng nhận, “Lạy Chúa tôi và Đức Chúa Trời tôi!” (câu 28). Câu đã khiến vĩ sĩ quan trẻ tuổi cảm động là, “Phước cho những kẻ chẳng từng thấy mà đã tin vậy!” (câu 29). Phần này thật sự là bí quyết để không thấy mà tin; để chấp nhận lời Đức Chúa Trời mà không đòi hỏi “bằng chứng.” Xét cho cùng, đối với một số người, tất cả “bằng chứng” trên thế gian cũng không làm cho họ tin. Sống bởi đức tin là tiếp tục tin vào tình yêu thương của Đức Chúa Trời mà chúng ta đã biết. Đó là tin cậy nơi Đức Chúa Trời dựa trên những gì chúng ta đã kinh nghiệm. Đó là chấp nhận lời Ngài vì Ngài đã bày tỏ cho chúng ta sự nhân từ và tình yêu thương của Ngài, mặc dù chúng ta không thấy hay không hiểu.

**Lần chót bạn cần hành động bằng đức tin mà không thấy là khi nào? Việc gì xảy ra? Bạn đã học được gì từ kinh nghiệm mình để có thể giúp những người khác trong hoàn cảnh tương tự? Nếu phải làm lại lần nữa, bạn sẽ làm điều gì khác? Tại sao?**

---

### IV. NHỮNG ĐIỀU TỐT VỀ SỰ TẬP LUYỆN THÂN THỂ: Phần 1 (I Cô-rinh-tô 6:19, 20)

Tuần này chúng ta đã học về sự tập luyện đức tin. Chúng ta đã đọc một vài thí dụ trong Kinh Thánh về lực sĩ và cuộc chạy đua. Phao-lô đã dùng họ để nói về đời sống đức tin của Cơ Đốc nhân.

Đồng thời, chúng ta được dạy rằng thân thể chúng ta là đền thờ của Đức Thánh Linh (I Cô-rinh-tô 6:19, 20).

**Sứ đồ Phao-lô nói gì trong I Cô-rinh-tô 6:19, 20? Câu hỏi về sự tập luyện thân thể liên hệ thế nào với những câu này?**

Thân thể chúng ta là sự ban cho từ Đức Chúa Trời. Chúng ta không được lạm dụng những món quà này. Khoa học đã cho chúng ta thấy nhiều lần, là tập thể dục giúp mỗi phần của thân thể chúng ta. Chắc chắn là chúng ta không cần chạy một dặm trong bốn phút. Nhưng, trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta cũng có thể tập thể dục đủ để tự giúp mình rất nhiều về thể, trí, linh.

Là Cơ Đốc nhân, chúng ta không tin vào tư tưởng của Hy Lạp là linh hồn bất tử ngoài thân thể. Chúng ta không tin vào những thuyết ngoại giáo là thân thể thì xấu xa. Trí óc và thân thể chúng ta là những món quà từ Đức Chúa Trời. Và hai phần này liên hệ rất chặt chẽ với nhau. Những cảm nghĩ của thân thể sẽ ảnh hưởng tới trí óc. Và điều đó sẽ ảnh hưởng tới phần thuộc linh nữa. Tất cả mọi sự đều liên hệ với nhau. Và chúng ta không thể chệnh mảng một phần nào trong thân thể mà không ảnh hưởng tới những phần khác.

“Những sự đòi hỏi của Đức Chúa Trời phải ăn sâu vào lương tâm chúng ta. Mọi người phải tỉnh thức để biết bổn phận là giữ mình trong sạch, không dùng những thức ăn độc hại và có những thói quen thiếu lành mạnh. Họ cần biết rằng tất cả quyền lực của trí óc và thân thể là sự ban cho của Đức Chúa Trời. Món quà này phải được bảo vệ hết sức để dùng trong công việc Ngài.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 130.

Những người tập thể dục có thể tiếp nhận tất cả những điều tốt trong việc tập luyện. Và điều đáng mừng là bạn không cần phải tập thật nhiều mới được khỏe mạnh.

**Nhiều người khá bận rộn, nhưng chúng ta được Đức Chúa Trời truyền là phải tự chăm sóc mình, Tập thể dục là một điều quan trọng chúng ta có thể làm. Còn bạn thì sao? Bạn dùng bao nhiêu thì giờ để tập luyện? Bạn có những sự bào chữa nào để không tập?**

## V. NHỮNG ĐIỀU TỐT VỀ SỰ TẬP LUYỆN THÂN THỂ: Phần 2 (Thi thiên 139:13-15)

Đức tin cần phải được tập luyện. Thân thể chúng ta cũng vậy. Trước khi bắt đầu chương trình tập luyện, chúng ta cần biết chắc rằng sức khỏe chúng ta cho phép sự tập luyện thường xuyên. Nếu có vấn đề gì về sức khỏe, chúng ta cần phải khôn ngoan làm theo lệnh của bác sĩ để có thể tập một cách an toàn. Có ba điều chúng ta cần nhớ về chương trình tập luyện: sự thường xuyên, cường độ, và thời gian.

1) **Sự thường xuyên** (Bao nhiêu lần chúng ta nên tập?). Hiện nay, chuyên viên về sức khỏe và lành mạnh đề nghị chúng ta nên tập ít nhất sáu lần một tuần.

2) **Cường độ** (Chúng ta nên tập mạnh thế nào?) Tập luyện sẽ tùy thuộc vào tuổi tác và tình trạng sức khỏe bạn. Nếu trung thành, bạn sẽ có thể tập càng ngày càng mạnh hơn. Tập để cho tim bạn đập nhanh hơn và ra mồ hôi. Bạn phải tự kiểm soát. Có điều tốt cho người này có thể không tốt cho người khác.

3) **Thời gian** (Chúng ta nên tập bao lâu?). Nếu tập được từ 45-90 phút mỗi ngày thì tốt. Nhưng cũng hữu hiệu nếu tập ít nhất mỗi ngày 30 phút, sáu ngày mỗi tuần. Thời gian tập có thể chia ra từng phần – thí dụ, mỗi lần 10 phút vào buổi sáng, buổi trưa, và buổi chiều. Bạn nên sắp đặt cho hợp với chương trình mình. Đi bộ là một môn thể thao tốt nhất.

Có nhiều những sự ích lợi được chứng minh về việc tập thể dục. Tập thường xuyên sẽ giúp bạn xuống cân. Tập thể dục giúp làm hạ áp huyết cao và là một phần quan trọng cho việc chữa trị áp huyết cao (dưới sự hướng dẫn của bác sĩ). Khi tập thường xuyên, người ta sẽ ít bị bệnh tiểu đường loại II. Tập thể dục thường xuyên cũng giúp làm tăng cô-lét-tê-rôn tốt hay HDL.

Tập thể dục thường xuyên giúp ta có cảm giác mạnh khỏe hơn. Việc này xảy ra vì những hóa chất gọi là en-đô-phin (*endorphins*). Thân thể sản xuất ra chất này trong lúc tập thể dục. Thể dục cũng giúp trì hoãn bệnh An-dan-mờ (*Alzheimer*) và giúp trí óc mình mẫn hơn. Những người tập thể dục thường xuyên ít thấy buồn rầu. Tập thể dục giúp phòng ngừa ung thư nhũ hoa và ruột già. Có nhiều lợi ích khác nhau của sự tập thể dục giúp chúng ta hưởng được sức khỏe lành mạnh hơn.

**Xin đọc Thi thiên 139:13-15. Hãy nghĩ về thân thể chúng ta được tạo nên cách diệu kỳ thế nào. Tại sao chăm sóc thân thể mình là điều rất quan trọng? Bạn đang tập theo chương trình nào? Và làm thế nào bạn có thể cải tiến điều mình đang làm?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “The Touch of Faith,” tr. 59-72, trong *The Ministry of Healing*.

“Cách duy nhất để lớn lên trong ân điển là làm công việc Đấng Christ truyền chúng ta làm. Chúng ta sẽ làm hết sức mình để giúp đỡ và chúc phước cho những người cần sự giúp đỡ của chúng ta. Tập thể dục đem lại sức mạnh. Tích cực hoạt động là điều kiện cho sự sống. Có những người cố gắng để sống cuộc đời Cơ Đốc nhân bằng cách nhận lãnh những ơn phước nhưng không làm gì cho Đấng Christ cả. Họ là những người chỉ cố ăn để sống mà không làm việc gì cả. Và trong thế giới thiêng liêng và thiên nhiên, điều này dẫn đến sự mục nát và hủy hoại. Một người từ chối không dùng cánh tay và chân mình thì chẳng bao lâu sẽ mất khả năng để dùng chúng. Cũng một cách đó, nếu người tín đồ Cơ Đốc không dùng quyền lực Chúa ban cho thì sẽ không lớn lên trong Đấng Christ và sẽ mất đi sức mạnh mà người đó đã có.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Steps to Christ*, tr. 80, 81.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Có những sự so sánh nào bạn có thể làm giữa sự tập luyện đức tin và tập luyện thân thể? Những sự so sánh này phân rẽ ở chỗ nào?
2. Có người đang lái xe thấy một phụ nữ đang chạy chậm. Ông ta hạ cửa kính xuống và la lên, “Dù sao bà cũng sẽ chết thôi!” Ông ta có thể thô lỗ, nhưng ông ta nói đúng. Tập thể dục thì quan trọng, nhưng dù thân thể chúng ta có khỏe mạnh đến đâu, chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng mình sẽ phải chết. Nếu không còn sống khi Đức Chúa Giê-su trở lại thì chúng ta đều sẽ chết. Chương trình thể thao hay nhất thế giới không cứu chúng ta khỏi sự chết. Cách sống lành mạnh và tập thể dục không dẫn đến sự sống đời đời. Chỉ có đức tin nơi Đức Chúa Giê-su mới đem lại sự sống đời đời. Tại sao chúng ta phải luôn luôn nhớ điều quan trọng này?
3. Nếu có thể được, hãy đem đến lớp vài sự kiện khoa học mới nhất về sự tập thể dục quan trọng thế nào. Những cuộc nghiên cứu này dạy điều gì? Làm thế nào chúng ta có thể giúp hội thánh hiểu hơn giá trị của sự tập thể dục? Làm thế nào bạn có thể giúp thuộc viên hội thánh bắt đầu tập thể dục nhiều hơn là họ đang làm bây giờ?
4. Không cần xét đoán ai, nhưng hãy nhìn chung quanh hội thánh bạn. Thuộc viên có vẻ như họ tập thể dục nhiều không? Hay coi như họ cần phải tập nhiều hơn? Bạn có thể làm gì để giúp họ?

## Bài Học 4

## NƯỚC SỰ SỐNG

**CÂU GỐC:** “Nhưng [ai] uống nước ta sẽ cho, thì chẳng hề khác nữa. Nước ta cho sẽ thành một mạch nước trong người đó, văng ra cho đến sự sống đời đời” (Giăng 4:14).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 2:10; Ê-sai 40:31; Ma-thi-ơ 9:2-7; Giăng 4:1-26; 9:1-11; Rô-ma 6:1-6.

**T**hật ngạc nhiên là các giác quan có thể lừa gạt chúng ta. Trái đất quay trên trục nó vào khoảng một ngàn dặm một giờ. Nó bay trên quỹ đạo chung quanh mặt trời vào khoảng 18 dặm một giây. Trái đất vận chuyển, nhưng chúng ta cảm thấy mình không di chuyển chút nào. Những đồ vật như bàn, ghế, hòn đá, và người đối với những giác quan của chúng ta có vẻ đặc, nhưng chúng gần như khoảng không trống rỗng. Vào bất cứ lúc nào, hàng tỷ những chấm nhỏ li ti của năng lượng từ mặt trời đang bơi qua thân thể chúng ta, nhưng chúng ta không cảm, không thấy, hay không nghe gì cả. Thân thể chúng ta có thể coi như đặc, nhưng chúng gần như toàn nước. Nước? Đúng, chúng ta thật ra là những nhân vật sống với nước, với ý nghĩa là thân thể chúng ta có tới 60 phần trăm nước. Bạn có tin không, óc chúng ta có tới 85 phần trăm nước. Ngay cả những xương cứng chắc của chúng ta cũng có khoảng từ 10 tới 15 phần trăm nước.

Thật tràn đầy diệu kỳ và bí mật, nước rất quan trọng cho sự sống vật chất. Không có nước, chúng ta không thể sống. Tuần này chúng ta sẽ nghiên cứu nước quan trọng thế nào cho tinh thần cũng như thân thể chúng ta.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Đức Chúa Trời là Đấng Tạo Hóa của nước uống cần thiết cho đời sống thuộc thể và nước sự sống cho đời thuộc linh. Cả hai đều rất quan trọng cho sự sống và sức khỏe.

## I. NƯỚC SỰ SỐNG (Giăng 4:1-26)

**Có những cách nào nước được dùng trong chuyện tích trong Giăng 4:1-26? Những loại nước khác nhau nghĩa là gì? Từ câu chuyện này, có sứ điệp nào cho chúng ta ngày nay?**

Đức Chúa Giê-su gặp người đàn bà Sa-ma-ri đến múc nước ở giếng Gia-cốp. Ngài xin bà nước uống. Trong câu chuyện, Đức Chúa Giê-su phán Ngài có thể cho bà nước uống không bao giờ khát. Ngài nói về chính mình là “Nước Sự Sống.” Tư tưởng này cho thấy Đức Chúa Giê-su có khả năng để thỏa mãn nhu cầu về sự bình an, vui mừng, tự do khỏi tội lỗi, sự tha thứ, và sự hiệp một với Đức Chúa Trời. Cơ Đốc nhân tìm được câu trả lời như vậy trong Đức Chúa Giê-su Christ.

Thật tuyệt vời là Đức Chúa Giê-su đã ban cho tất cả chúng ta cơ hội để hiệp một với Ngài trong sự phục vụ. Ngày nay sự ban cho của Ngài vẫn còn hiệu lực. Đó là vì Ngài không bao giờ thay đổi. Nhiều người thấy sự bồn chồn, bất an, và vô vọng tan biến khi họ nhận được sự thương xót, tình yêu thương, và sự chấp nhận.

Đức Chúa Trời đã hứa cho chúng ta tràn đầy nước thiêng liêng khi chúng ta tìm kiếm Ngài. Trong Khải huyền 22:17, Đức Chúa Giê-su mời tất cả chúng ta uống nước sự sống cách nhưng không. Chúng ta có thể kinh nghiệm đầy đầy Đức Thánh Linh trong đời sống khi chúng ta gắn gũi với Đức Chúa Giê-su Christ, Nguồn Sự Sống. Trong tình yêu thương, Đức Chúa Giê-su mời mọi người uống nước Sự Sống cách tự do (Giăng 4:13, 14). Lời mời gọi Ngài để chấp nhận Nước Sự Sống này đã ban cho chúng ta vĩnh viễn. Đức Chúa Trời ban cho dân Y-sơ-ra-ên nước từ vầng đá. Cùng cách đó, ngày nay Đức Chúa Giê-su ban cho chúng ta Nước Sự Sống này (1 Cô-rinh-tô 10:1-4).

Dù chúng ta là ai, dù quá khứ chúng ta ra sao, dù lỗi lầm chúng ta thế nào, dù hoàn cảnh hiện tại chúng ta ra sao, Nước Sự Sống này là cho chúng ta. Chúng ta được truyền là uống nước này cách tự do. Nước này được ban cho chúng ta qua ân điển của Đấng Christ.

**Không cần phải thắc mắc, Đức Chúa Giê-su ban cho tất cả chúng ta Nước Sự Sống này. Bạn có kinh nghiệm nào với nước này? Bạn biết thế nào về sự giúp đỡ và những lời hứa về nước đó? Bạn có tự do uống nước đó không? Hay bạn do dự? Nếu bạn do dự, hãy tự hỏi tại sao? Những điều phúc lợi này có thể so sánh thế nào với những lời hứa cho chúng ta trong Đức Chúa Giê-su?**

## II. NƯỚC BÁP-TÊM (Rô-ma 6:1-6)

Xin đọc Công vụ 8:35-39. Ở đây, Phi-líp giảng sứ điệp Phúc âm cho hoạn quan. Phi-líp nói với hoạn quan tin mừng về Đức Chúa Giê-su. Hoạn quan chấp nhận Đức Chúa Giê-su Christ là Con Đức Chúa Trời. Khi thấy nước, ông ta hỏi Phi-líp, “Này, nước đây, có sự gì ngăn cấm tôi chịu phép báp-têm chăng?” Sau đó, Phi-líp làm phép báp-têm cho ông, và ông hớn hở lên đường.

Không có phép lạ gì trong nước. Nước là một biểu hiệu về sự rửa sạch. Sự ban cho của Đức Thánh Linh đã thay đổi đời sống. Phép báp-têm là một sự tuyên bố công khai rằng người đó chấp nhận Đức Chúa Giê-su. Xin đọc Giăng 3:5-8. Đức Chúa Giê-su nói với Ni-cô-đem, “Nếu một người chẳng nhờ nước và Thánh Linh mà sanh, thì không được vào nước Đức Chúa Trời” (Giăng 3:5).

### Theo Rô-ma 6:1-6, điều gì xảy ra khi một người chịu phép báp-têm dưới nước?

Phép báp-têm dưới nước bày tỏ sự hoán cải thật và sự rửa sạch đời mình. Sách Tân Ước nói nhiều lần về phép báp-têm dưới nước. Điều này bày tỏ phép báp-têm rất quan trọng cho kinh nghiệm của chúng ta là Cơ Đốc nhân. “Hãy hối cải, ai nấy phải nhơn danh Đức Chúa Giê-su chịu phép báp-têm, để được tha tội mình, rồi sẽ được lãnh sự ban cho Đức Thánh Linh” (Công vụ 2:38).

Khi được cứu, chúng ta chịu báp-têm thiêng liêng trong Đấng Christ (Ga-la-ti 3:26, 27). Chúng ta cũng được tiếp nhận vào trong thân thể Ngài, là hội thánh (I Cô-rinh-tô 12:13). Trong Kinh Thánh, phép báp-têm dưới nước tiêu biểu cho sự rửa sạch bên trong (Ê-phê-sô 5:25, 26) và sự tái sinh thiêng liêng (Giăng 3:5). Cả hai đều là những đề tài quan trọng của sự cứu rỗi.

Có một số người nghĩ phép báp-têm không quan trọng. Nhưng đối với nhiều người trên thế giới, hành động này đòi hỏi nhiều can đảm. Trong một vài quốc gia, phép báp-têm có thể dẫn đến sự phân rẽ vợ chồng, gia đình, và cộng đồng để bị tù tội hay bị chết.

Trong những lời cuối cùng của Đức Chúa Giê-su trên thế gian là, “Ai tin và chịu phép báp-têm sẽ được rỗi; nhưng ai chẳng tin, sẽ bị đoán phạt” (Mác 16:16). Hãy suy nghĩ về điều đó trong giây lát. Sự kêu gọi cuối cùng của Đức Chúa Giê-su là chúng ta tin nơi Ngài. Điều này cũng gồm cả sự kêu gọi để chịu phép báp-têm. Nếu Đức Chúa Giê-su phán vậy, chúng ta không thể coi thường sự quan trọng của phép báp-têm.

**Những lời của sứ đồ Phao-lô trong Rô-ma 6:1-6 thực tế thế nào trong kinh nghiệm của bạn? Sự “sống trong đời mới” của bạn trong Đấng Christ đã thay đổi bạn thế nào? Bạn đã được cứu khỏi điều gì? Trong những phương diện nào bạn vẫn cần thay đổi? Làm thế nào bạn có thể hợp tác chặt chẽ hơn với Chúa? Ngài là Đấng đã hứa sẽ rửa sạch các tội lỗi bạn.**

## III. SỰ DỪNG NƯỚC (Sáng thế Ký 2:10)

**Sáng thế Ký 2:10 cho thấy trong Vườn Ê-đen có nước cho các loài thọ tạo của Đức Chúa Trời (thú vật và loài người), ngay cả trước khi có tội lỗi. Sự kiện này nói lên điều gì?**

Là những sanh linh, chúng ta cần không khí, nước uống, và thực phẩm để sống (Sáng thế Ký 1:29). Tại Ê-đen có một khu vườn đẹp đẽ và cũng có một con sông chia ra làm bốn ngã: Bi-sôn, Ghi-hôn, Hi-đê-ke và Ô-phơ-rát. Đức Chúa Trời ban nước để bảo vệ sự sống của các loài thọ Ngài dựng nên.

Là loài thọ tạo của Chúa, chúng ta cần nước để sống. Thật ra, mỗi tế bào trong thân thể, mỗi mô của cây cỏ, và mỗi bộ phận cần nước để chúng có thể làm việc. Nước giúp điều hòa nhiệt độ của thân thể, di chuyển thức ăn và dưỡng khí đến các tế bào, thải ra những cặn bã, phòng ngừa táo bón, làm các mô ẩm ướt, là cái đệm cho các khớp xương, và giúp máu lưu thông trong thân thể. Chúng ta cần uống nhiều nước hơn dù không thấy khát. Nhiều chất lỏng, như nước, sữa, nước rau và trái cây, giữ thân thể chúng ta đầy đủ nước. Còn rượu và cà-phê có thể làm mất nước, và điều đó thật tai hại.

Nước trong sạch thì tốt hơn những thức uống khác. Bắt đầu ngày của bạn với một hay hai ly nước, và tiếp tục uống nước giữa các bữa ăn để biết chắc thân thể bạn có đầy đủ nước.

Nước cũng có những nhiệm vụ hữu ích khác. Rửa tay có thể làm giảm bớt sự nhiễm trùng từ người này tới người kia. Nhiều bệnh truyền nhiễm có thể được phòng ngừa bằng sự rửa tay, đặc biệt là trước khi ăn. Sự tắm hàng ngày rửa sạch những bụi bặm có thể đem lại nhiều bệnh tật.

### Chúa dạy điều gì trong Lê-vi Ký 11:40; 13:6, 34, 53, 54; và 15:3-13?

Có nhiều cuộc thảo luận về mục đích của những nghi lễ tẩy sạch trong Cựu Ước. Nhiều người lý luận rằng đây chỉ là những nghi lễ tôn giáo, không liên hệ gì tới sức khỏe. Trong vài trường hợp, điều đó có thể rõ ràng (như khi thấy tế lễ phải rửa tay và chân trước khi vào đền tạm) [xin đọc Xuất Ê-díp-tô Ký 30:20, 21]. Nhưng, với những gì chúng ta biết ngày nay về vi trùng và sự sạch sẽ, Chúa có thể ban những luật lệ này vì mục đích sức khỏe, ngay cả khi dân Y-sơ-ra-ên không ý thức gì về lý thuyết vi trùng.

Bất kỳ sự kiện ra sao, ngày nay chúng ta biết sự dùng nước giúp chúng ta sạch sẽ và điều đó đem lại những điều lợi tuyệt vời để có sức khỏe tốt.

#### IV. QUYỀN LỰC CỦA NƯỚC (Ê-sai 40:31)

**Hãy suy nghĩ kỹ về Ê-sai 40:31. Câu này cho bạn lời hứa nào? Bạn có thể dùng lời hứa đó thế nào trong đời sống mình?**

Bác sĩ Pitts tại trường Đại học Harvard thực hiện một thí nghiệm lịch sử (đầu tiên của loại thí nghiệm này). Ông biểu các lực sĩ đi bộ trên máy đi bộ với tốc độ ba dặm rưỡi một giờ trong một phòng nóng. Họ được khuyến khích để uống nhiều nước tương đương với lượng mồ hôi chảy ra. Vào cuối cuộc thí nghiệm, các lực sĩ cảm thấy họ có thể tiếp tục đi bộ – thêm bảy tiếng đồng hồ nữa! – G.C. Pitts, R.E. Johnson, F.C. Conzozazio, “Work in the Heat as Affected by Intake of Water, Salt, and Glucose.” *American Journal of Physiology* 142:253, 1944. Cùng những lực sĩ đó được thí nghiệm vào một ngày khác, nhưng không được uống nước, thì họ rất mệt mỗi trong vòng ba tiếng rưỡi đồng hồ.

Sứ điệp thật rõ ràng. Nước có thể cho chúng ta quyền lực và năng lượng, đặc biệt là khi chúng ta làm việc nặng. Nhưng không đủ nước có thể làm một người cảm thấy khô cạn. Điều này khiến chúng ta mệt mỏi mau hơn là khi uống đủ nước. Thiếu nước có thể ngăn cản thân thể làm việc hữu hiệu. Thân thể có thể ráng tiếp tục làm việc, nhưng không đủ nước chắc chắn làm sức khỏe yếu đi.

Uống nhiều nước có thể làm giảm nhức đầu. Điều này giúp chúng ta không cần phải uống thuốc nhức đầu vì thuốc có thể gây ra những phản ứng phụ nếu dùng thường xuyên. Hầu hết các thể thao gia đều biết, trong những lúc tập thể dục lâu và nặng, thì nhu cầu cần nước tăng lên nhiều.

Nhưng, cũng có thể uống nước quá nhiều. Uống nước nhiều đưa đến tình trạng “say” nước. Lượng nước đúng tùy thuộc vào nhiều thứ, như nhiệt độ, kích thước của thân thể, và sự làm việc của thận. Nhưng phải đủ nước để có nước tiểu trong hay màu vàng lợt trong những tình trạng bình thường. Trong hầu hết mọi trường hợp, người ta nên uống ít nhất sáu tới tám ly nước mỗi ngày. Họ nên uống nhiều hơn khi làm việc nặng lúc trời nóng.

**Bạn uống bao nhiêu nước mỗi ngày? Hãy giữ sổ coi bạn uống bao nhiêu nước. Nếu uống không đủ, có điều gì ngăn cản bạn làm một việc rất đơn giản nhưng đem lại rất nhiều ích lợi cho bạn?**

#### V. NƯỚC LÀ PHƯƠNG THUỐC (Giăng 9:11)

**Xin đọc Giăng 9:1-11 về chuyện tích Đức Chúa Giê-su chữa lành người bị mù từ khi mới sinh ra. Có điều gì khiến phép lạ chữa bệnh này khác với một số những phép lạ khác Đức Chúa Giê-su đã làm? Thí dụ, hãy đọc Ma-thi-ơ 8:8-13; 9:2-7; và Lu-ca 8:46, 47? Có ý nghĩa nào trong sự khác biệt này?**

---

Điều quan trọng là nước được dùng để làm sạch cả bên trong lẫn bên ngoài thân thể. Nhiều người khó kiếm được nước sạch. Nước dơ cần được làm sạch bằng hóa chất hay nấu sôi để được an toàn khi uống hay dùng trong nhà.

Nước rất hữu ích cho cả bên ngoài và bên trong thân thể. Nước có thể dùng làm phương thuốc như trong việc điều trị bằng nước. Sự dùng cẩn thận khăn ấm nóng và lạnh trong việc điều trị bằng nước có thể đem lại sự chữa lành cho nhiều trường hợp. Phải cẩn thận trong trường hợp người bệnh có sự tuần hoàn yếu, bị tiểu đường, hay bệnh về giây thần kinh. Bạn sẽ có nhiều lợi lộc nếu được huấn luyện để biết cách điều trị bằng nước.

“Nhưng nhiều người không bao giờ học sự ích lợi của sự dùng nước cho đúng, vì thế họ sợ dùng nước. Người ta không hiểu rõ ràng sự chữa trị bằng nước. Dùng phương pháp này cách khéo léo cần phải chịu khó mà ít người sẵn sàng để làm. Nhưng dùng bả chữa để không biết về đề tài này. Có rất nhiều cách dùng nước để làm giảm đau và trị bệnh. Tất cả mọi người nên biết về sự dùng nước trong phương pháp trị bệnh đơn giản tại nhà. Các bà mẹ nên biết cách để săn sóc gia đình trong lúc mạnh khỏe và khi đau ốm.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 237.

**Bạn phải cẩn thận thế nào với những thói quen về sức khỏe của mình? Bây giờ làm thế nào bạn săn sóc mình tốt hơn? Tại sao đợi cho tới khi những thói quen xấu làm bạn đau ốm? Điều tốt có phải là theo những nguyên tắc lành mạnh ngay bây giờ và phòng bệnh hơn là chữa bệnh chăng?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “Beverages,” tr. 419, 420, trong *Counsels on Diet and Foods*; “Frequent Bathing,” tr. 104, trong *Counsels on Health*.

“Những người chữa trị bệnh nhân nên tiếp tục công việc quan trọng này trong khi lệ thuộc vào Đức Chúa Trời để được ơn phước Ngài. Vì lòng thương xót, Ngài khuyến khích chúng ta dùng không khí trong sạch, sự sạch sẽ, thức ăn bổ dưỡng, có giờ làm việc và nghỉ ngơi, và dùng nước.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, tr. 303.

“Môi-se đã đập hòn đá. Từ đó nước chảy ra cho những người khát uống. Văng đá đó tiêu biểu cho sự chết của Đấng Christ sẽ khiến những nguồn sống của sự cứu rỗi chảy tràn tới tất cả những ai khát. Những lời của Đấng Christ là Nước Sự Sống. Tại nơi đó, trước mặt cả đám đông, Đức Chúa Giê-su hiến thân mình chịu đóng đinh trên Thập tự giá để Nước Sự Sống có thể chảy xuống cho cả thế gian. Khi đánh đập Đấng Christ, Sa-tan nghĩ rằng nó đã hủy diệt Vua sự Sống. Nhưng từ văng đá bị đập chảy tràn ra Nước Sự Sống. Khi Đức Chúa Giê-su nói cùng dân chúng, lòng họ hân hoan với sự tuyệt diệu lạ lùng. Và nhiều người sẵn sàng cầu xin, như người đàn bà Sa-ma-ri, ‘Lạy Chúa, xin cho tôi nước ấy, để cho tôi không khát’ (Giăng 4:15).” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Desire of Ages*, tr. 454.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Ở vài nơi trên thế giới, người ta có thể tới các tiệm bán thực phẩm và thấy khoảng bốn chục loại chai nước khác nhau. Ở những nơi khác, người ta phải cực khổ mới tìm được nước sạch để uống. Chúng ta có thể làm gì để giúp những người không có đủ nước để thỏa đáp các nhu cầu căn bản của đời sống? Tình trạng nước nơi bạn ở thế nào? Làm thế nào chúng ta có thể cải tiến sự quản trị nước trong cộng đồng chúng ta?
2. Nếu bạn có thể liên lạc được với một nhân viên y tế hay người nào biết về nước, hãy mời người đó tới lớp và trình bày về sự lợi ích của việc dùng nước. Hãy hỏi họ, những gì chúng ta có thể làm để dùng nước bằng nhiều cách trong công việc hằng ngày.
3. Đức Chúa Giê-su mời chúng ta đến và uống tự do Nước Sự Sống (*Khải huyền 22:17*). Điều đó nghĩa là gì? Chúng ta có thể làm vậy thế nào? Có những đòi hỏi cần thiết nào để chúng ta có thể uống nước này?

## Bài Học 5

# THẾ GIỚI THIÊN NHIÊN

**CÂU GỐC:** “Đất và muôn vật trên đất, thế gian và những kẻ ở trong đó, đều thuộc về Đức Giê-hô-va” (*Thi thiên 24:1*).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *Sáng thế Ký 1–2:7; 2:18-24; 3:7, 17-19; Thi thiên 24:1; Ma-thi-ơ 25:34-46; Mác 2:27, 28; 3:4.*

**Đ**ấng Tạo Hóa (Giê-su) dành năm ngày đầu tiên của tuần lễ tạo thế để sửa soạn môi trường cho A-đam và Ê-va. Họ sẽ được tạo nên sau đó. Ngài đặt họ vào trong một khu vườn (*Sáng thế Ký 2:8, 15*) và giao cho họ quyền quản trị tất cả các sinh vật. Điều này cho A-đam và Ê-va cơ hội để học hỏi, vui hưởng, và lớn lên như đại diện của Đức Chúa Trời trên đất. Ngày Sa-bát sẽ đóng ấn mối tương giao của họ với Ngài.

Tội lỗi thay đổi chương trình Đức Chúa Trời đã hoạch định. Thế giới thiên nhiên trở nên kẻ thù của nhân loại. Việc làm cực khổ thay thế cho việc làm vui thích. Sự ích kỷ thống trị. Sự lạm dụng những tài nguyên của đất bắt đầu và tiếp tục cho đến ngày nay. Rừng cây bị đốn. Dòng nước bị đổi hướng, và sự ô nhiễm thật tệ hại. Màu mỡ của đất bị phá hủy một cách thiếu suy nghĩ. Ánh nắng mặt trời quan trọng cho sức khỏe, nhưng ánh nắng trở nên kẻ thù của sức khỏe nếu chúng ta phơi nắng nhiều quá. Nhưng thế giới thiên nhiên vẫn hỗ trợ sự sống chúng ta, ngay cả khi chúng ta tiếp tục lạm dụng trái đất.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Thế giới thiên nhiên là một món quà của Đức Chúa Trời. Sự sống cũng vậy. Chúng ta có trách nhiệm đối với cả hai.

## I. SỰ TẠO NÊN THIÊN NHIÊN (Sáng thế Ký 2:1-7)

Một số lý thuyết ngày nay hình dung sự tạo nên trái đất và sự sống trên đất chỉ là những sự ngẫu nhiên. Điều đó xảy ra do sự tình cờ qua thời gian và không cần suy tính. Họ tin rằng tất cả những sinh vật được tạo nên do may rủi hay ngẫu nhiên. Nhưng Kinh Thánh bày tỏ một bức tranh khác hẳn về sự khởi đầu của chúng ta. Sự khác biệt rất lớn giữa thuyết vô thần về sự khởi đầu của chúng ta và sự Sáng tạo trong Sáng thế Ký. Hai quan điểm này rất khác nhau và không đồng ý với nhau.

**Xin đọc Sáng thế Ký 1 và 2:1-7. Những hành động của Đức Chúa Trời trong tuần lễ Sáng tạo sửa soạn thế nào cho sự Sáng tạo quan trọng hơn hết – người nam và người nữ? Sự tạo nên người nam và người nữ khác biệt thế nào với sự sáng tạo các loài khác?**

Chúng ta hãy ngừng lại một phút ở cảnh Sáng tạo. Đấng Tạo Hóa Đức Chúa Trời đang sáng tạo người nam và người nữ. Trước hết, Ngài tạo nên A-đam từ bụi đất. Đức Chúa Trời là Điều khắc gia. Khi nắn xong thân thể, Ngài cúi xuống và hà hơi thở của Ngài vào thân hình của A-đam. Thật là một hình ảnh tuyệt vời về việc làm của Đức Chúa Trời!

Nhưng, không phải chỉ có vậy đâu. Ngài trở nên Đức Chúa Trời Giải phẫu gia khi Ngài lấy xương sườn từ A-đam, và nắn nên Ê-va để làm người bạn đời của A-đam và mẹ của nhân loại. Nàng cũng đứng bên cạnh A-đam như người giúp ông trong chốn tuyệt hảo và diễm lệ này (Đọc Sáng thế Ký 2:18-24). Sau đó, Ngài đặt hai người mới tạo nên trong một khu vườn đẹp đẽ mà Ngài đã sắp sẵn cho họ.

Đức Chúa Trời ban cho A-đam và Ê-va một nơi lành mạnh nhất để sống. Những lá cây màu xanh êm dịu, bông hoa muôn màu và trái cây ngon ngọt là căn nhà hoàn hảo cho đôi uyên ương. Ngài không dự định cho tổ phụ đầu tiên của chúng ta sống đời lười biếng. Họ sẽ làm việc trong vườn và chăm sóc cây cối. Bằng cách này, họ sẽ thấy thỏa lòng và hân hoan. Họ sẽ học hỏi thêm về Đức Chúa Trời từ “quyển sách thứ hai của Ngài – thiên nhiên.”

**Xin đọc lại chuyện tích về Sự Sáng tạo trong Sáng thế Ký 1 và 2. Bạn tìm thấy ở đó điều gì nói về chúng ta nên là những quản gia trung thành của trái đất?**

## II. MÔI TRƯỜNG NGÀY SA-BÁT (Sáng thế Ký 2:2, 3)

Đức Chúa Trời chưa hoàn thành công việc Sáng tạo cho tới khi Ngài thiết lập ngày Sa-bát. Thật là khác biệt: tất cả công việc sáng tạo thế gian, thú vật, biển cả, cây cỏ, và cuối cùng là loài người. Sau đó, một hành động cuối cùng, hành động nghỉ ngơi.

**Theo Sáng thế Ký 2:2, 3, chúng ta đọc được điều gì về sự chính Đức Chúa Trời nghỉ trong ngày Sa-bát?**

Có phải chính Đức Chúa Trời, trong địa vị của Đấng Tạo Hóa, giữ ngày thứ bảy Sa-bát? Nói về sự cho chúng ta thấy cội rễ sâu xa của ngày Sa-bát! Có một điều chắc chắn: ngày thứ bảy Sa-bát đến từ Đức Chúa Trời từ lâu trước khi có người Do Thái và nước Do Thái.

Trong khi đó, ngày Sa-bát cho chúng ta cơ hội để tập trung vào Đấng Tạo Hóa, tình yêu thương Ngài, và sự chăm sóc của Ngài đối với các loài thọ tạo của Ngài. Cũng thật hữu ích khi chúng ta đặt giới hạn cho công việc lao động, ngay cả khi việc đó rất dễ dàng và thành công.

Sau khi tội lỗi xâm nhập vào thế gian và công việc lao động trở nên khó khăn và nhọc nhằn hơn (Sáng thế Ký 3:17-19), sự giới hạn về việc làm và sự kêu gọi để nhớ Đấng Tạo Hóa trở nên quan trọng hơn. Ngày Sa-bát nhắc nhở chúng ta về sự Sáng tạo, và cũng giúp chúng ta tập trung vào trách nhiệm của mình đối với thế giới thiên nhiên.

Nhiều thế kỷ trôi qua, ý nghĩa thật về sự yên nghỉ của ngày Sa-bát đã bị mất đi vì nhiều luật lệ do loài người đặt ra và điều đó đã chuyển hướng tư tưởng của con người xa dần ý nghĩa thật của ngày Sa-bát.

**Sự hiểu biết của Đức Chúa Giê-su về ngày Sa-bát là gì trong Mác 2:27, 28 và Mác 3:4?**

Đấng Christ phục hồi ý nghĩa của ngày Sa-bát theo như chương trình Đức Chúa Trời đã thiết lập lúc ban đầu. Ngài bày tỏ Đức Chúa Trời coi ngày Sa-bát là thời gian để làm việc lành, để cải tiến nước Ngài, và phục vụ những người cần chúng ta.

**Làm thế nào sự giữ ngày Sa-bát có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn món quà tuyệt vời được ban cho chúng ta trong thế gian này? Và, hơn nữa, ngày Sa-bát có thể giúp chúng ta hiểu hơn thế nào trách nhiệm của chúng ta về sự chăm sóc trái đất này?**

### III. SỰ THAY ĐỔI TRONG THIÊN NHIÊN SAU SỰ PHẠM TỘI (Sáng thế Ký 3:7, 17-19)

**Dấu hiệu đầu tiên cho A-đam và Ê-va là gì trong Sáng thế Ký 3:7, 17-19 cho thấy việc ăn trái cấm của họ đem lại những hậu quả đau buồn?**

Khi tội lỗi xâm nhập đời họ, A-đam và Ê-va đối diện với những hậu quả khủng khiếp. Trước hết, như Ellen G. White viết, ánh sáng bao trùm thân thể họ đã biến mất. Thế giới chung quanh họ thay đổi. Thế giới thiên nhiên cũng thay đổi. Chông gai và cây tật lê mọc lên. Việc trồng trọt trở nên khó khăn hơn. Và, điều tệ nhất bây giờ là sự chết. Sự chết là điều mà A-đam và Ê-va chưa bao giờ biết đến.

Bỗng nhiên, thế giới tuyệt vời mà họ vui hưởng bây giờ có một bộ mặt mới. Môi trường cũng có những thách thức mới và càng ngày càng trở nên tệ hơn. Trong lúc đó, con người bắt đầu lạm dụng trái đất, thường thường là để chiếm đoạt những lợi lộc và vinh quang cho mình.

**I Các Vua 10:14-22 nói gì với chúng ta về việc loài người dùng các vật tạo thế nào?**

Chúng ta có thể coi thường sự ngược đãi, mục nát, mất chất bổ dưỡng, và sự chết như là chu kỳ của cuộc đời. Nhưng lúc ban đầu thì không như vậy. Và chương trình cuối cùng của Đức Chúa Trời thì cũng không như vậy. Việc loài người quản trị trái đất đã trở thành sự lạm dụng địa cầu này. Đó là vì những người tham lam cố chiếm hữu tất cả mọi sự từ trái đất mà họ có thể chiếm, bất chấp việc gì xảy ra trong tương lai.

Sự ô nhiễm của không khí và nước, sự hư hoại của đất, sự hiện diện của những bệnh tật mới và khủng khiếp chỉ về sự già nua của trái đất và nhu cầu cần được đổi mới. Càng ngày càng có nhiều nước muốn cải tiến tiêu chuẩn sống, sự thách thức về sức khỏe trở nên lớn hơn vì những sự hư hại gây ra cho môi trường.

**Cách đây nhiều năm, một vị lãnh đạo chính trị đã tuyên bố, “Chúng ta không cần phải lo lắng về môi trường vì Đức Chúa Giê-su sắp trở lại.” Có sự nguy hiểm gì khi nghĩ như vậy? Bạn sẽ trả lời thế nào?**

### IV. TRÁCH NHIỆM CỦA CHÚNG TA ĐỐI VỚI MÔI TRƯỜNG (Thi thiên 24:1)

**Thi thiên 24:1 nói gì về sự liên hệ của chúng ta với thế giới? Khi nghĩ về tình trạng của thế gian này, chúng ta cần đặt câu hỏi, “Chúng ta có thể làm gì để cải tiến môi trường?”**

Chúng ta cần bắt đầu bằng cách nhắc nhở mình về việc Đức Chúa Trời là Chúa của trái đất. Chúng ta có trách nhiệm đối với Ngài và các công trình sáng tạo của Ngài. Không những trái đất thuộc về Ngài nhưng tất cả loài người cũng là của Ngài. Chúng ta có trách nhiệm đối với Ngài về những người khác và về tất cả những tạo vật trên đất. Chúng ta có thể bảo vệ những vật tốt trên trái đất.

Một thí dụ là nước. Chúng ta có thể dùng nước cách thận trọng. Chúng ta có thể hỗ trợ việc đem nước trong sạch đến cho những người không có nước. Ở một số vùng trên thế giới, thiếu nước sạch là một nan đề rất trầm trọng. Điều đó có thể dẫn đến sự tử vong lớn.

Chúng ta có thể ăn theo cách dinh dưỡng Chúa đã hoạch định cho chúng ta. Nếu nhiều người ăn chay thì sẽ có nhiều thực phẩm cho thế giới hơn vì chúng ta cần nhiều năng lượng để sản xuất thịt hơn là các thức ăn chay.

Chúng ta có thể chăm sóc cây cối mà chúng ta trồng. Điều này sẽ giúp cho không khí trong sạch hơn. Chúng ta nên cố gắng hết sức để làm giảm thán khí độc hại. Càng ngày thế giới càng quan tâm đến ảnh hưởng nguy hiểm của thán khí độc do xe hơi thải ra trong không khí.

Chúng ta cố gắng làm những quản gia trung thành của trái đất. Chúng ta hãy cố gắng chăm sóc môi trường. Đừng lạm dụng những tài nguyên của đất. Hãy chia sẻ với những người khác các điều tốt chúng ta có. Khi làm vậy, chúng ta có thể cải tiến đời sống của những người cần sự giúp đỡ của chúng ta. Là Cơ Đốc nhân, chúng ta có trách nhiệm giúp đỡ những người có nhu cầu.

**Theo Ma-thi-ơ 25:34-46, chức quản gia trái đất có thể giúp chúng ta thế nào để làm những điều Đức Chúa Giê-su truyền chúng ta làm? Bạn có thể nghĩ tới những câu nào khác có thể giúp chúng ta làm người quản gia tốt hơn?**

## V. NHỮNG NGƯỜI THỜ MẶT TRỜI (II Các Vua 23:5)

Khi sống trong cõi đời đời, chúng ta có thể hiểu rõ hơn ảnh hưởng tiêu cực của tội lỗi trên môi trường. Thật khó để tưởng tượng thế giới này như thế nào đối với A-đam và È-va, tổ phụ đầu tiên của chúng ta.

Đĩ nhiên, tội không chỉ ảnh hưởng tới trái đất. Tội lỗi cũng ảnh hưởng tới nhân loại nữa. Trong số những ảnh hưởng tiêu cực của tội lỗi trên nhân loại là sự thờ hình tượng. Điều này được bày tỏ trong sự tôn thờ và hầu việc “những loài được dựng nên” (*Rô-ma 1:25*) thay cho sự thờ phượng Đấng Tạo Hóa.

**Xin đọc II Các Vua 23:5; Giê-rê-mi 8:2; và Ê-xê-chi-ên 8:16. Việc gì xảy ra ở đây? Bạn nghĩ vì lý do nào mà những người này thờ mặt trời?**

Một điều chúng ta có thể biết chắc chắn về môi trường của trái đất ngày nay là ánh nắng mặt trời rất quan trọng cho sức khỏe chúng ta. Nhưng mặt trời có thể có những kết quả nguy hiểm nếu chúng ta ở ngoài trời nhiều quá. Bây giờ chúng ta biết phơi nắng nhiều quá làm tăng những loại ung thư da khác nhau. Vậy, những người thờ mặt trời ngày nay thì không biết gì cũng như những người thờ mặt trời ngày xưa.

Một mặt khác, ánh nắng mặt trời giúp sản xuất sinh tố D. Sinh tố D quan trọng để thân thể biến hóa thức ăn và làm cho xương mạnh khỏe. Phơi nắng vừa phải cũng giúp phòng ngừa một số bệnh ung thư.

Vậy, chúng ta cần phơi nắng bao lâu thì tốt nhất? Gần đường xích đạo, những người da trắng lệ thuộc vào mặt trời để được sinh tố D cần ít nhất năm phút mỗi ngày ở ngoài nắng. Những người da màu đậm trong cùng một môi trường cần khoảng 30 phút để được cùng số lượng sinh tố D. Ở những nơi giờ của ánh nắng giới hạn hơn, sinh tố D nên được thêm vào thức ăn dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

Mở cửa sổ hay kéo màn qua một bên để ánh nắng vào phòng cũng có lợi cho sức khỏe. Ánh nắng mặt trời sẽ hủy diệt một số vi trùng.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy những người không có đủ ánh nắng thường hay buồn chán vào một mùa trong năm. Điều này xảy ra ở những nơi có ngày ngắn vào mùa đông. Cách chữa trị là cần có ánh nắng, ngay cả ánh nắng nhân tạo, vào những tháng mùa đông.

**Điều căn bản là gì? Là có sự quân bình khôn ngoan trong việc phơi nắng là điều rất quan trọng, Cũng như tất cả những điều khác về sự sống lành mạnh.**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “The Creation,” tr. 44-51, trong *Patriarch and Prophets*; “The Controversy Ended,” tr. 675-678, trong *The Great Controversy*.

“Bởi những sự trọn lành của Ngài mắt không thấy được, tức là quyền phép đời đời và bản tính Ngài, thì từ buổi sáng thế vẫn sờ sờ như mắt xem thấy, khi người ta xem xét công việc của Ngài” (*Rô-ma 1:20*). Những vật trong thiên nhiên mà bây giờ chúng ta có thể thấy chỉ cho chúng ta sự hiểu biết lơ mờ về sự vinh hiển của vườn È-đen. Tội lỗi đã làm hư hoại sự đẹp đẽ của trái đất. Chúng ta có thể thấy sự gian ác trên tất cả mọi vật trên đất. Nhưng trái đất vẫn còn nhiều nét mỹ lệ. Thiên nhiên làm chứng về Đức Chúa Trời Vĩnh cửu, Đấng đầy đầy sự nhân lành, thương xót, và tình yêu thương, đã tạo nên trái đất và ban cho đất chan chứa sự sống và niềm vui. Mặc dù trong tình trạng hư hoại, vạn vật bày tỏ công việc của Vị Nghệ sĩ đại tài. Dù nhìn về hướng nào, chúng ta cũng có thể nghe tiếng nói của Đức Chúa Trời và thấy những bằng chứng của sự nhân lành Ngài.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 234.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Môi trường và sự tăng nhiệt độ trên trái đất thường là đề tài của tin tức ngày nay trên đài truyền hình và báo chí. Quốc gia, cộng đồng và hội thánh bạn trả lời những vấn đề này thế nào?
2. Làm thế nào Cơ Đốc nhân, một người tin rằng Đức Chúa Trời đã tạo nên thế gian, đối phó với những câu hỏi về môi trường khác với một người tin rằng chúng ta có mặt ở đây là do sự ngẫu nhiên?
3. Làm thế nào ngày Sa-bát có thể và nên giữ một phần nào trong môi trường? Sự giữ ngày Sa-bát giúp chúng ta thế nào để làm những người bảo vệ môi sinh tốt hơn?
4. Nếu Đức Chúa Giê-su sắp trở lại, chúng ta có nên lo lắng về môi trường không? Xin giải nghĩa câu trả lời của bạn.
5. Hãy nghiên cứu sự tổn hại trong môi trường cũng có những kết quả không tốt trên sức khỏe ở những nơi khác nhau trên thế giới. Còn về cộng đồng của bạn thì sao? Hội thánh bạn có và nên góp phần nào về phương diện này? Làm thế nào bạn có thể giúp trong hoạt động này?
6. Bạn có thể thay đổi cách sống nào để có ảnh hưởng tốt trên môi trường? Bạn cần phải hy sinh bao nhiêu?

## Bài Học 6

**ĐỨC TIN VÀ SỰ CHỮA LÀNH**

**CÂU GỐC:** “Người nào để trí mình nương dựa nơi Ngài, thì Ngài sẽ gìn giữ người trong sự bình yên trọn vẹn, vì người nhờ cậy Ngài” (Ê-sai 26:3).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 3:8-10; Thi thiên 118:6; Châm ngôn 17:22; Ma-thi-ơ 6:27-34; Hê-bơ-rơ 13:6; I Giăng 4:18.

**M**ột bệnh nhân tin rằng mình bị bùa ếm. Anh ta đến bác sĩ vì có một bệnh lạ. Bác sĩ đặt trước mặt bệnh nhân hai ống thí nghiệm. Một ống có đầy khinh khí lỏng (*hydrogen peroxide*). Và ống kia thì đầy nước. Cả hai trông gần giống nhau. Bác sĩ lấy máu từ bệnh nhân và trộn lẫn với khinh khí lỏng. Ngay lập tức hợp chất nổi bọt và có tiếng xèo xèo. Bệnh nhân tin rằng đó là công việc của bùa chú độc ác.

Sau đó, bác sĩ chích nước biển vào bệnh nhân. Ông nói với anh ta rằng nước này sẽ giải bùa. Sau ít phút, bác sĩ lại lấy máu bệnh nhân và hòa với nước trong ống thí nghiệm kia. Hợp chất này không nổi bọt hay xèo xèo. Đó là “bằng chứng” bùa đã được giải. Bệnh nhân ra về cảm thấy mình đã được lành bệnh. Anh ta rất cảm phục nên đem tất cả bạn hữu mình đến bác sĩ để cũng được “chữa lành” nữa.

Lẽ dĩ nhiên, anh ta không bao giờ bị bùa ếm. Nhưng câu chuyện này cho thấy trí óc chúng ta ảnh hưởng mạnh thế nào trên thân thể chúng ta. Đây là đề tài nghiên cứu của tuần lễ này.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Đức tin và sự trông cậy vào sự nhân lành của Chúa có thể có ảnh hưởng tích cực trên sức khỏe chúng ta.

**I. SỰ SỢ HÃI (Sáng thế Ký 3:8-10)**

Trong một vài năm, khán giả đài truyền hình coi một chương trình gọi là “Yếu tố Sợ hãi.” Trong chương trình này, các người dự thi sẽ tham gia vào những cảnh hãi hùng khác nhau. Có cảnh ngồi trong một hố sâu chứa đầy bọ cạp hay chuột. Hay họ phải đi qua một căn nhà đang cháy để tìm hiểu những thí sinh này đối phó giỏi thế nào với sự sợ hãi.

Lẽ dĩ nhiên, người ta không cần phải tạo ra sự sợ hãi. Đời sống trong thế giới tội lỗi này thì đầy những điều làm chúng ta sợ hãi. Vào thế kỷ thứ mười bảy, có một tư tưởng gia người Anh tên là Thomas Hobbes. Ông viết rằng sự sợ hãi là một lý do chính loài người thiết lập chính phủ. Họ làm vậy với mục đích chính là bảo vệ chúng ta chống lại những người muốn làm hại chúng ta. Dù chúng ta là ai. Dù chúng ta sống ở đâu. Dù chúng ta cảm thấy thoải mái và an toàn. Tất cả chúng ta đều đối diện với những điều làm chúng ta sợ hãi.

Nhưng sự sợ hãi không luôn luôn là xấu.

**Sự sợ hãi có thể giúp bảo vệ chúng ta thế nào? Chúng ta nên sợ những điều gì?**

Sợ hãi là một cảm giác tự nhiên và cần thiết. Sợ hãi giúp người ta đối phó với sự nguy hiểm và giúp họ sống. Cảm xúc này thật cần thiết trong một thế giới đầy dẫy những tai nạn, tội ác, bệnh tật, khủng bố và chiến tranh.

**Bạn có thể học được gì về sự sợ hãi từ bài học đầu tiên của Kinh Thánh trong Sáng thế Ký 3:8-10?**

Chắc chắn có nhiều điều khiến chúng ta sợ trong thế giới này. Thường thường chúng ta sợ những điều không bao giờ xảy ra. Nhưng sợ hãi là một cảm xúc rất căng thẳng. Sợ có thể cướp đi nhiều năng lực của thân thể chúng ta. Nói cách khác, sự sợ hãi không chỉ ảnh hưởng tới trí óc chúng ta, mà còn có ảnh hưởng tai hại tới sức khỏe của cả thân thể. Bất cứ chúng ta là ai hay ở đâu, sự sợ hãi là một phần của đời sống. Câu hỏi là, chúng ta đối phó thế nào với sự sợ hãi?

**Những sự sợ hãi của bạn là gì? Chúng ảnh hưởng đời sống bạn thế nào? Những lời hứa của Đức Chúa Trời giúp bạn thế nào trong việc đối phó với những điều làm bạn sợ hãi?**

## II. MỘT NGƯỜI NÓI VỚI VŨ TRỤ (Thi thiên 118:6)

Một người nói với vũ trụ:

*“Thưa Ngài, tôi sống!”*

Vũ trụ trả lời: *“Nhưng,*

*Điều đó không có nghĩa là*

*Tôi mắc nợ bạn.”* – Stephen Crane, Phỏng trích.

**Hãy đọc bài thơ trên đây. Có sứ điệp nào trong bài đó? Làm thế nào, là Cơ Đốc nhân, chúng ta có những ý kiến khác về địa vị của mình trong vũ trụ? Có lý do chính nào cho sự khác biệt đó?**

Hãy suy nghĩ trong giây lát: giả thử không có Đức Chúa Trời, không có Đấng Tạo Hóa, thì ai tạo nên chúng ta. Giả thử, thay vào đó, chúng ta là loài mà người ta nghĩ: những con đười ươi cao cấp, vậy thôi. Giả thử chúng ta chỉ là những loài đến từ đười ươi trong một vũ trụ vô thần không quan tâm chi đến chúng ta. Giả thử chúng ta chỉ nhờ vào những vật không có trí óc, không chú ý hay quan tâm chi đến chúng ta, thì thế giới này sẽ ra sao?

Nhưng, đó không phải là điều chúng ta là Cơ Đốc nhân tin tưởng. Thay vào đó, chúng ta tin rằng Đức Chúa Trời tạo nên chúng ta, hỗ trợ chúng ta, và quan tâm đến chúng ta. Vì lý do đó, chúng ta là những người có thể đối phó với những sự sợ hãi và rắc rối xảy đến cho tất cả mọi người.

**Có niềm hy vọng và sự an ủi nào, ngay trong những lúc sợ hãi, bạn có thể học được từ những câu này: Thi thiên 118:6; Châm ngôn 3:5, 6; Lu-ca 12:6, 7; Rô-ma 8:38, 39; Hê-bơ-rơ 13:6; II Ti-mô-thê 1:7; I Giăng 4:18?**

Là Cơ Đốc nhân, chúng ta chắc chắn phải đối diện với một thế giới đáng sợ ngoài đó. Đây là một thế giới mà bất cứ việc gì cũng có thể xảy ra. Nhưng với sự hiểu biết về Đức Chúa Trời, chúng ta có một bối cảnh để giúp mình hiểu rõ hơn về thế gian.

**Vì thế, chúng ta có niềm hy vọng và sự an ủi ngay cả trong những lúc khó khăn nhất. Điều này không có nghĩa là chúng ta không phải đối diện với những điều xấu, hay đáng sợ. Thay vào đó, chúng ta có một nền tảng vững vàng để đối phó với những sự sợ hãi.**

## III. SỨC MẠNH CỦA ĐỨC TIN (Châm ngôn 17:22)

Châm ngôn 17:22 dạy chúng ta gì về sự liên hệ giữa trí óc và thân thể? Một em nhỏ nằm chờ chết trên giường tại một bệnh viện. Thấy giáo tới thăm và cho em bài làm. Thấy giáo nói, “Michael, đây là những bài học về động từ và trạng từ. Con hãy cố gắng làm nhé.” Thấy giáo biết rằng đưa bài làm cho em có lẽ vô ích thôi vì em hình như quá mệt mỏi, trống rỗng, sẵn sàng để chết. Nhưng, ngay sau đó, em nhỏ bắt đầu hồi phục. Lúc đầu em không thấy khỏe mấy. Người ta nghĩ em không sống nổi. Nhưng mọi sự thay đổi, và bây giờ em thấy khỏe hơn. Có người hỏi em việc gì đã xảy ra, và tại sao những bài làm dường như đã thay đổi em rất nhiều. Cậu bé trả lời, “Người ta không đem bài vở về động từ và trạng từ đến cho một người sắp chết, đúng không?”

Sự liên hệ giữa trí óc, cảm xúc, và thân thể chúng ta rất chặt chẽ. Khoa học không hoàn toàn hiểu được sự liên hệ đó thế nào. Nhưng khoa học biết rằng có sự liên hệ. Và sự liên hệ này có thể đem lại sự khác biệt lớn cho sức khỏe chúng ta.

Và đây là lúc mà đức tin nơi Đức Chúa Trời và sự tin cậy nơi tình yêu thương và sự nhân từ của Ngài có thể đem lại sự khác biệt. Thật dễ biết bao để được bình tĩnh và ít căng thẳng khi chúng ta biết rằng tình yêu thương và sự quan tâm của Đức Chúa Trời có thật! Các cuộc nghiên cứu trên thế giới cho thấy đức tin tôn giáo giúp người ta có sức khỏe tốt hơn. Những người tin nơi Đức Chúa Trời thì sống lâu hơn, ít chán nản, và tình cảm cũng vững vàng hơn trong những biến cố khủng khiếp. Chúng ta chắc chắn không thể bỏ qua quyền lực lạ lùng của Đức Chúa Trời đem lại sự chữa lành cho đời sống chúng ta. Sự bình an, đức tin, và niềm hy vọng có thể cải tiến sức khỏe toàn diện của những người tin và trông cậy Đức Chúa Trời. “Lòng vui mừng vốn một phương thuốc hay” (*Châm ngôn 17:22*). Thường thường được phẩm có thể có những kết quả tai hại.

**Trong Ma-thi-ơ 6:27-34, Đức Chúa Giê-su phán dạy chúng ta điều gì? Bây giờ, những lời này an ủi bạn thế nào trong sự sợ hãi và lo âu? Những sự sợ hãi đó có quá lớn đối với Đức Chúa Trời không? Có ai xa quá tầm tay yêu thương của Đức Chúa Trời chăng? Bạn có thể học thế nào để dâng lên Chúa những sự sợ hãi này và nhận được sự bình an mà Ngài đã hứa?**

#### IV. BỊ CĂNG THẲNG (Rô-ma 15:13)

**Bạn có thể chấp nhận những lời hứa trong Rô-ma 15:13 không? Có những cảm giác hay hành động nào ngăn cản bạn?**

Một trong những thử thách lớn nhất về sức khỏe mà tất cả chúng ta phải đương đầu là sự căng thẳng. Đây không cần phải là những biến cố lớn trong đời sống. Nhưng sự căng thẳng đối với chính sự sống, với những áp lực hằng ngày mà chúng ta thường xuyên phải đương đầu.

Các bác sĩ báo cáo rằng có tới 90 phần trăm bệnh nhân than phiền về sự căng thẳng. Khoa học cũng bày tỏ khi chúng ta bị căng thẳng, những kích thích tố có thể ảnh hưởng những bộ phận khác nhau trong thân thể chúng ta. Trong một thời gian lâu, các bộ phận có thể bị yếu đi vì những kích thích tố này. Sau đó, các bộ phận yếu này có thể bị bệnh tật tấn công. Thí dụ, sự căng thẳng có thể khiến chất a-đê-na-lin làm cho tim đập nhanh và mạnh hơn. Kết quả là tim đập bất bình thường. Một số kích thích tố khiến mạch máu nhỏ lại, gây ra áp huyết cao. Sự căng thẳng có thể làm ta thờ ơ và nhanh hơn. Sự căng thẳng làm cho máu không chảy về bao tử, gây những rắc rối cho sự tiêu hóa (có ai không cảm thấy sợ hãi, buồn rầu, lo lắng đã ảnh hưởng tới bao tử?). Sự căng thẳng có thể làm tăng lượng đường trong máu, điều đó dẫn đến bệnh tiểu đường. Sự căng thẳng làm cho mất ngủ. Sau đó, sự thiếu ngủ có thể có ảnh hưởng tiêu cực cho sức khỏe tổng quát của chúng ta. Sự căng thẳng cũng có ảnh hưởng tiêu cực tới bộ phận miễn nhiễm chúng ta, đó là mặt trận bảo vệ đầu tiên của thân thể chống lại bệnh tật.

Danh sách này có thể kéo dài nữa. Như vậy, chúng ta thấy điều này thật rõ ràng. Chúng ta cần học để điều khiển sự căng thẳng. Đây là lúc đức tin nơi Đức Chúa Trời có thể giữ một phần quan trọng. Khi chúng ta kinh nghiệm được tình yêu thương của Chúa là có thật, thì điều đó có thể làm chúng ta bình tĩnh. Kinh nghiệm đó có thể làm giảm đi rất nhiều sự căng thẳng và những kết quả tiêu cực đối với sức khỏe.

**Chỉ là người mộ đạo thì không phải là lời giải đáp. Điều quan trọng nhất là có một mối tương giao cá nhân với Đức Chúa Giê-su. Chúng ta cần biết tình yêu thương và sự quan tâm của Ngài. Điều đó có thể thực hiện qua sự đọc Kinh Thánh và cầu nguyện mỗi ngày. Chúng ta cần tâm sự với Chúa như với một người bạn. Chúng ta cần suy gẫm về bản tính Ngài như được bày tỏ trong thiên nhiên và Kinh Thánh. Bạn dành bao nhiêu thì giờ để học biết Chúa? Bạn có thể dành thêm một chút ít thì giờ hơn với Chúa và Đấng Tạo Hóa không?**

#### V. ĐỨC TIN VÀ PHÉP LẠ CHỮA LÀNH (Ma-thi-ơ 12:9-13)

Chỉ cần đọc lướt qua các sách Phúc Âm chúng ta cũng thấy phần lớn chức vụ của Đức Chúa Giê-su liên quan đến những phép lạ chữa bệnh. Người đau ốm, kẻ mù, người sắp chết, ngay cả những người chết đều được chữa lành qua quyền phép lớn của Chúa. Trong nhiều trường hợp, đức tin là sự đòi hỏi để được chữa lành (*Ma-thi-ơ 9:2, 22, 28, 29; 15:28*).

Trong một số trường hợp, sự không tin ngăn cản sự chữa lành, như ở Na-xa-rét (*Ma-thi-ơ 13:58; Mác 6:5, 6*). Trong một trường hợp khi các môn đồ không thể chữa một người, Đức Chúa Giê-su phán vì họ thiếu đức tin (*Ma-thi-ơ 17:14-20*).

Đức tin là một phần quan trọng trong các phép lạ chữa lành. Vì lý do này, một số người tin rằng nếu cầu nguyện để được chữa lành thất bại, đó là vì bệnh nhân không có đủ đức tin. Nhưng đây là sự hiểu biết sai về đức tin và sự chữa lành.

**Ma-thi-ơ 12:9-13; Lu-ca 13:11-13; 14:2-4; và 22:47-52 nói về Đức Chúa Giê-su làm phép lạ chữa người ta. Những câu này nói gì về đức tin của những người được chữa lành? Chúng ta học được những bài học gì từ những thí dụ này?**

Không có câu nào trong những câu này nói về đức tin của những người được chữa lành. Điều này không có ý nói đức tin ít quan trọng trong các phép lạ chữa lành. Ở đây chỉ muốn nói sự chữa lành không luôn luôn đòi hỏi phải có đức tin!

Chúng ta không hiểu tại sao trong vài trường hợp, Chúa làm phép lạ chữa lành rõ ràng. Nhưng, trong những trường hợp khác, sự chữa lành đến sau một thời gian. Nhưng chúng ta cũng đúng khi tin rằng bàn tay của Chúa chữa cho người bệnh qua cả hai phương pháp này. Và luôn luôn có những trường hợp, vì các lý do chúng ta không hiểu, sự chữa lành không xảy ra khi chúng ta cầu nguyện và mong muốn. Nhưng tin mừng cho Cơ Đốc nhân là ngay cả trong những trường hợp này, chúng ta vẫn tin cậy nơi lòng yêu thương, sự thương xót, và nhân từ của Đức Chúa Trời.

**Chúng ta có thể học thế nào để tin cậy nơi Chúa và nơi tình yêu thương của Ngài đối với chúng ta ngay cả khi cầu nguyện cho sức khỏe và sự chữa lành mà không được đáp lời?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC: “

Trong khoa học chân thật không có gì chống lại sự dạy dỗ của lời Đức Chúa Trời. Đó là vì khoa học và Lời Chúa có cùng một tác giả [Đức Chúa Trời]. Một sự hiểu biết đúng sẽ luôn luôn chứng tỏ cả hai đồng ý với nhau. Khi hiểu điều này, chúng ta sẽ không ngần ngại xin Chúa giúp qua khoa học chân thật. Đây là thí dụ đúng về luật thiên nhiên của Ngài.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, quyển 8, tr. 258. Xin cũng đọc *The Ministry of Healing*, tr. 462 và *Handbook of Seventh-day Adventist Theology*, quyển 12, tr. 751-783.

“Chúng ta đều muốn lời cầu nguyện của mình được đáp lại liền và trực tiếp. Chúng ta thường thấy chán nản khi sự trả lời bị trì hoãn hay không giống như mình mong đợi. Nhưng Đức Chúa Trời thì quá khôn ngoan và nhân từ để đáp lại lời cầu nguyện luôn luôn vào đúng lúc và đúng cách chúng ta muốn. Ngài sẽ làm nhiều hơn và tốt hơn cho chúng ta thay vì chỉ vâng theo tất cả mọi mong ước của chúng ta. Và vì chúng ta có thể tin vào sự khôn ngoan và lòng yêu thương của Ngài, chúng ta không nên xin Ngài làm theo ý muốn chúng ta. Thay vào đó, chúng ta nên cố gắng vâng theo mục đích của Ngài. Sự ước ao và mong đợi của chúng ta nên nhường chỗ cho chương trình của Ngài. Những kinh nghiệm thử thách đức tin này thật ích lợi cho chúng ta. Vì những kinh nghiệm đó cho thấy rõ đức tin chúng ta có chân thật và đáng tin không. Đức tin chỉ nên lệ thuộc vào lời Đức Chúa Trời. Nếu lệ thuộc vào những điều xảy ra, thì đức tin không chắc chắn và hay thay đổi. Đức tin trở nên mạnh hơn khi được sử dụng. Chúng ta phải để sự kiên nhẫn thực hiện công việc hoàn hảo. Chúng ta cần nhớ rằng có những lời hứa quan trọng trong Kinh Thánh cho những người lệ thuộc vào Chúa.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 230, 231.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Công việc của y khoa là gì trong việc chữa lành Cơ Đốc nhân? Nếu chúng ta dùng y khoa để có sức khỏe và sự chữa lành, thì điều đó có nghĩa là chúng ta không có đức tin nơi Đức Chúa Trời chăng? Hãy thảo luận câu trả lời trong lớp của bạn.
2. Bạn có kinh nghiệm nào về sự liên hệ giữa cảm giác và sức khỏe của thân thể mình? Bạn đã học được gì từ kinh nghiệm này mà bạn có thể chia sẻ với những người khác? Kinh nghiệm của bạn có thể giúp họ thế nào để áp dụng đúng quyền lực của trí óc hầu giúp thân thể được lành mạnh hơn?
3. Bạn có biết ai trong hội thánh đang đau và cần được chữa lành? Bạn có thể giúp người đó thế nào để được khỏe hơn hay được chữa lành?

## Bài Học 7

### SỰ NGHỈ NGƠI VÀ SỰ ĐỔI MỚI

**CÂU GỐC:** “Ngài phán cùng sứ đồ rằng: **Hãy đi tẻ ra trong nơi vắng vẻ, nghỉ ngơi một chút. Vì có kẻ đi người lại đông lắm, đến nỗi Ngài và sứ đồ không có thì giờ mà ăn**” (Mác 6:31).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 2:15; Xuất Ê-díp-tô Ký 20:8-11; 23:12; Ma-thi-ơ 11:28-30; Mác 2:27; 6:30-32.

**M**ột sinh viên trẻ tuổi, thông minh, tên là Tom đang học để trở thành bác sĩ tại đại học Loma Linda. Chàng thấy mình kiệt sức. Chàng dậy từ bốn giờ sáng và học liên tục cho tới nửa đêm. Chàng vất vả để theo kịp thời khóa biểu nặng nề. Nhưng chàng thấy càng ngày càng thụt lùi.

“Cảm thấy tuyệt vọng, Tom đi gặp giáo sư của mình để xin giúp đỡ. Là người khôn ngoan, vị giáo sư đề nghị Tom phải ngủ ít nhất bảy tiếng mỗi đêm và 30 phút tập thể dục mỗi ngày. Tom không tin là những điều này sẽ giúp . . . nhưng chàng đồng ý để thử. Xét cho cùng, Tom đã xuống quá thấp, chàng không còn gì để mất nữa. Nhưng thật ngạc nhiên, điểm của Tom bắt đầu tiến bộ chỉ trong hai tuần lễ. Vào cuối năm đó, chàng được xếp vào hạng trên một phần ba của lớp. Và vào đúng ngày tháng, chàng đã thành công và hoàn tất việc học môn y khoa của mình.” – Phỏng trích “I’m So Tired,” *Hardinge Lifestyle Series* (Loma Linda, Calif. Loma Linda University School of Health, 1988), tr. 3-5.

Nhiều người trong chúng ta cũng giống như Tom. Chúng ta cần sự nghỉ ngơi hằng ngày và hằng tuần để có một thân thể và trí óc lành mạnh, và một đời sống thiêng liêng và xã hội quân bình.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Chúng ta cần có sự nghỉ ngơi đầy đủ thường xuyên để trí óc, thân thể và tình cảm chúng ta được hoàn hảo.

## I. KHÔNG CÓ THÌ GIỜ (Mác 6:30-32, 45, 46)

Nhiều người trong chúng ta sống trong một thế giới rất bận rộn và căng thẳng. Chúng ta có rất nhiều việc phải làm và có quá ít thì giờ để làm. Bà mẹ Tê-rê-xa, một nữ tu danh tiếng, đã nói, “Tôi nghĩ ngày nay thế giới bị đảo lộn. Thế giới bị đau khổ nhiều vì có rất ít tình yêu trong nhà và gia đình. Chúng ta không có thì giờ cho con cái. Chúng ta không có thì giờ cho nhau. Không có thì giờ để chia sẻ vui buồn với nhau.” (Phỏng trích).

Trong một số văn hóa, người ta làm việc quá nhiều để “vươn lên,” để làm tiền, để được “thành công,” mà hy sinh hôn nhân, gia đình và ngay cả sức khỏe.

Đúng, làm việc cực khổ, làm hết sức, và cố gắng để có một đời sống thoải mái cho mình và gia đình là điều tốt. Kinh Thánh không khuyến khích người ta làm biếng (*Châm ngôn 6:9; 13:4; II Tê-sa-lô-ni-ca 3:10*). Nhưng chúng ta có thể đi quá xa. Kết quả là, chúng ta và những người mình yêu và quan tâm có thể bị đau khổ. Thường thường chúng ta nghe nói một người cha làm việc cả ngày lẫn đêm. Ông ta lý luận rằng mình làm điều đó “cho gia đình.” Nhưng, cuối cùng, chính gia đình ông bị tổn thương vì người cha cứ vắng mặt hoài và lâu dài.

**Sáng thế Ký 2:15 nói gì về chương trình của Đức Chúa Trời để người ta làm việc, ngay cả trước khi có tội lỗi?**

Từ lúc ban đầu, ngay cả trước khi A-đam và Ê-va sa ngã, Đức Chúa Trời đã có chương trình cho loài người làm việc. Và Ngài có chương trình nghỉ ngơi nữa. Đặc biệt là bây giờ, chúng ta phải nhớ rằng thân thể mình có giới hạn. Vậy, sự nghỉ ngơi rất quan trọng.

**Mác 6:30-32, 45, 46 nói gì với chúng ta về nhu cầu cần nghỉ ngơi, mặc dù chúng ta đang làm gì và công việc đó quan trọng đến thế nào?**

Đức Chúa Giê-su và các môn đồ Ngài dành thì giờ để nghỉ ngơi. Ngài biết thân thể mình cần thì giờ để lấy sức lại. Chúng ta cũng cần nghỉ ngơi mỗi ngày. Cố gắng để rút ngắn thì giờ ngủ sẽ đem lại hậu quả là mất mát về thể chất và tình cảm. Bất kỳ chúng ta trẻ thế nào, khỏe hay mạnh thế nào, thân thể chúng ta cần được nghỉ ngơi. Và không sớm thì muộn, một cuộc sống cầu thả sẽ có ảnh hưởng không tốt cho chúng ta.

**Có điều gì thúc đẩy bạn? Điều gì khiến bạn làm việc cực nhọc nhất? Bất cứ điều đó là gì, bạn cần tự hỏi chúng có đáng cho giá bạn phải trả để mất sức khỏe chăng?**

## II. CẦN NGHỈ NGƠI (Xuất Ê-díp-tô Ký 23:12)

Tất cả chúng ta biết mình cần nghỉ ngơi. Chúng ta cần thức ăn, nước uống, và chúng ta cần nghỉ ngơi. Thường thường thân thể chúng ta báo động là đã đến lúc cần nghỉ. Và thường thường sự báo động này lớn và rõ ràng. Nếu chúng ta luôn luôn lắng nghe thân thể mình, chúng ta sẽ nghỉ ngơi đầy đủ. Nhưng, đáng buồn thay, chúng ta thường quá bận rộn để kiểm tiền, chạy đây chạy đó, nên không lắng nghe chính thân thể mình. Nhiều người đã bị bệnh vật ngã, và cuối cùng bắt buộc phải nghỉ, và phải nghỉ một thời gian lâu dài nữa. Điều đáng buồn là họ có thể vẫn mạnh khỏe nếu họ lắng nghe thân thể mình.

**Không sớm thì muộn, chúng ta sẽ nghỉ ngơi – bằng cách này hay cách khác. Câu hỏi là, tại sao không làm theo cách tốt đẹp nhất?**

**Thân thể bạn đang có những báo động nào để cho biết là bạn nên giảm bớt và nghỉ ngơi? Bạn nghe theo thế nào?**

Mỗi người cần thì giờ nghỉ ngơi để bồi bổ lại những gì đã dùng. Hãy nghĩ tới chữ *phục hồi*. Chữ này có nghĩa là “hành động để khôi phục lại tình trạng nguyên thủy.” Chữ này cũng có nghĩa là “thuốc làm khỏe lại” hay “làm cho tươi mới lại.”

“Giấc ngủ bồi bổ lại cơ thể mệt mỏi và sửa soạn thân thể cho những trách nhiệm ngày hôm sau.” Phỏng trích Ellen G. White, *Child Guidance*, tr. 342.

Chúng ta cần biết giới hạn của mình. Chúng ta không thể làm việc với sức riêng mình. Đức Chúa Trời hứa ban ân điển để chúng ta làm việc. Trong sự nghỉ ngơi thường ngày, chúng ta để Chúa phục hồi thân thể mình để khi thức giấc, chúng ta thấy khỏe khoắn, tươi tỉnh, sẵn sàng để làm theo ý Ngài.

**Xuất Ê-díp-tô Ký 23:12 nói có lý do nào cho sự nghỉ ngơi?**

Chữ “được dưỡng sức lại” được dùng như động từ chỉ có ít lần trong Cựu Ước. Nhưng chữ đó dựa trên một danh từ rất thông dụng, thường được dịch là “linh hồn” (*Sáng thế Ký 2:7*). Chữ này có nghĩa là “sự sống” hay “thở.” Nói cách khác, đó là chữ *linh hồn* trở thành động từ. Như thế, chữ đó có nghĩa là, qua sự nghỉ ngơi, chúng ta có nhiều sự sống hơn, nhiều hơi thở hơn, nhiều “linh hồn” hơn. Nghỉ ngơi rất quan trọng và là điều căn bản cho con người. Nếu chúng ta từ chối sự nghỉ ngơi thân thể cần, tức là chúng ta đã từ chối mình là con người.

### III. SỰ NGHỈ NGƠI TRƯỚC MẶT ĐỨC CHÚA TRỜI (Ma-thi-ơ 11:28-30)

**Đức Chúa Giê-su có lời mời gọi nào cho tất cả chúng ta trong Ma-thi-ơ 11:28-30? Bạn nghĩ là Chúa muốn nói gì? Quan trọng hơn, bạn có kinh nghiệm thế nào về lời hứa này trong đời sống mình?**

Sự yên nghỉ Đức Chúa Giê-su ban cho chúng ta thì hơn là chỉ về phần thuộc thể. Đây là sự yên nghỉ về phần thuộc linh. Chúng ta cần kinh nghiệm sự yên nghỉ hoàn toàn mà Đấng Christ ban cho chúng ta. Một giấc ngủ say đem lại đủ sự nghỉ ngơi cho thân thể. Một cuộc nghỉ hè có thể cho chúng ta sự nghỉ ngơi về tinh cảm. Nhưng chúng ta tìm sự yên nghỉ thiêng liêng ở đâu? Sự yên nghỉ thuộc linh nghĩa là sự tự do khỏi những rắc rối về tinh thần và tinh cảm của tâm trí.

**Đức Chúa Giê-su sẵn sàng ban sự yên nghỉ thuộc linh cho tất cả những ai đến với Ngài. Sự yên nghỉ này gồm có những gì?**

Sự yên nghỉ đó gồm sự tự do khỏi đau khổ và tội lỗi thường đi đôi với sự muốn được chấp nhận qua các việc lành. Chúng ta có thể yên nghỉ trong lời hứa là Đức Chúa Trời chấp nhận chúng ta vì các công việc hoàn hảo của Đức Chúa Giê-su. Chắc chắn không phải vì công việc bất toàn của chúng ta. Nhờ ân điển của Đức Chúa Giê-su và quyền lực thay đổi của Đức Thánh Linh, Cơ Đốc nhân có thể dâng hiến đời sống mình cho Đức Chúa Giê-su. Và Ngài sẽ cho họ sự yên nghỉ. Người công bình sống bởi đức tin (*Ha-ba-cúc 2:4; Rô-ma 1:17; Ga-la-ti 3:11*). Công việc của loài người không đạt tới tiêu chuẩn cao mà Đức Chúa Trời đòi hỏi nơi chúng ta. Thật chúng ta được an ủi rất nhiều khi biết rằng Đức Chúa Giê-su đã chịu hình phạt vì tội lỗi chúng ta. Sự công bình của Ngài cũng được ban cho chúng ta và chúng ta nhận được lời hứa sự sống đời đời. Đời sống hoàn hảo và sự hy sinh của Đức Chúa Giê-su là niềm hy vọng duy nhất của chúng ta. Trong Ngài, linh hồn chúng ta được sự yên nghỉ.

Đức Chúa Giê-su nói với những người đang mang gánh nặng tội lỗi và những người đang tranh đấu với những nan đề trong đời sống. Đức Chúa Trời biết những sự vật lộn của chúng ta, Ngài biết những gánh nặng của chúng ta, và Ngài mời gọi chúng ta hãy đặt những điều đó nơi chân Ngài. Chúng ta hãy tin cậy nơi sự yêu thương triu mến và quan tâm của Ngài, dù chúng ta ở hoàn cảnh nào. Thật là một sự yên nghỉ cho những linh hồn mệt mỏi khi chúng ta học để tin cậy nơi Ngài!

Tất cả chúng ta cần có thì giờ và nơi chốn để trí óc chúng ta tập trung vào Đức Chúa Trời. Cầu nguyện, đọc Kinh Thánh, và suy gẫm về Đức Chúa Trời đem lại cho chúng ta sự bình an và phục hồi.

Chính ở nơi thờ phượng riêng tư này chúng ta sẽ nghe tiếng nói êm dịu nhỏ nhẹ của sự khuyến khích và hy vọng. Trong giờ yên tĩnh, xa những sự căng thẳng của cuộc đời, là lúc Đức Thánh Linh thực hiện công việc phục hồi lại linh hồn chúng ta.

**Làm thế nào bạn có thể đến một nơi mà bạn có thể lãnh nhận được những phúc lợi đầy tràn từ lời hứa tuyệt vời này trong Đức Chúa Giê-su?**

### IV. SỰ NGHỈ NGƠI HẰNG NGÀY (Sáng thế Ký 1)

Xin đọc Sáng thế Ký 1. Trong những ngày Sáng thế, buổi chiều và buổi mai là một ngày mới. Đức Chúa Trời đã tạo ra một thời khóa biểu đều đặn cho làm việc và nghỉ ngơi, để đổi mới và phục hồi thân thể từ ngày này qua ngày khác.

Thân thể con người đòi hỏi sự nghỉ ngơi hằng ngày. Các cuộc nghiên cứu về sự thiếu ngủ cho thấy những kết quả tiêu cực. Những kết quả này có thể đưa đến bệnh tiểu đường, mập phì, điểm thấp ở trường học, tai nạn lưu thông, bị thương, chết vì tai nạn, và ngay cả bệnh tâm thần. Ngày làm việc của phi công, nhân viên kiểm soát không phận, và các y sĩ nội trú được hạn chế để chắc chắn là họ có thì giờ làm việc và nghỉ ngơi. Hồi xưa, khi đèn điện chưa được phát minh, người ta tự nhiên đi ngủ khi trời tối và làm việc khi trời sáng. Ngày nay trong thế giới hiện đại, chúng ta cần phải cẩn thận để chống lại sự cảm dỗ làm việc quá sức.

Khoa học đã khám phá thân thể con người làm việc thế nào trong chu kỳ 24 giờ đồng hồ. Thân thể tiết ra những kích thích tố vào những giờ nhất định trong ngày. Điều này hỗ trợ lời của bà Ellen G. White, "Giấc ngủ ích lợi rất nhiều trước nửa đêm hơn là sau nửa đêm. Hai tiếng đồng hồ ngủ say trước mười hai giờ thì có giá trị hơn là bốn tiếng sau mười hai giờ." – Ellen G. White, *Manuscript Releases*, quyển 7, tr. 224.

Các cuộc nghiên cứu trong các phòng thí nghiệm cho thấy nhu cầu cho những giấc ngủ khác nhau. Người lớn đòi hỏi sáu đến chín giờ để ngủ. Người ta ngủ đầy đủ thì ban ngày không cảm thấy buồn ngủ hay uể oải. Khi ngủ đủ giấc, họ cảm thấy tỉnh táo và khỏe mạnh. Những người thiếu ngủ sẽ làm việc ở trình độ tương đương với những người say rượu.

**Hãy liệt kê những điều ngăn cản bạn có giấc ngủ ngon ban đêm.**

Vài đề nghị giúp bạn ngủ ngon hơn, đó là:

- Tập thể dục mỗi ngày.
- Giữ phòng bạn có nhiệt độ thoải mái.
- Tránh ăn vào khoảng hai tới ba giờ trước khi đi ngủ.
- Tránh sự căng thẳng và kích thích trước khi đi ngủ.
- Tránh uống rượu, thuốc ngủ, hay cà-phê.

**Bạn ngủ ngon thế nào? Có những điều nào bạn cần bỏ vì chúng ngăn cản bạn ngủ ngon ban đêm? Bạn cần thay đổi thế nào để được nghỉ ngơi thoải mái ban đêm?**

## V. NGHỈ NGƠI HẰNG TUẦN (Xuất Ê-díp-tô Ký 20:8-11)

**Sáng thế Ký 2:1-3 và Xuất Ê-díp-tô Ký 20:8-11 dạy sự nghỉ ngơi quan trọng thế nào?**

---

Sau khi hoàn thành công việc sáng tạo, Đức Chúa Trời nghỉ ngày thứ bảy. Động từ Hê-bơ-rơ cho “nghỉ ngơi” đến từ chữ “Sa-bát” (*Sabbat*). Điều này cho thấy ngày thứ bảy *Sabbat* và nghỉ ngơi thật là quan trọng. Câu này nói rõ ràng chính Đức Chúa Trời nghỉ ngày Sa-bát.

**Đức Chúa Giê-su phán, “Vi loài người mà lập ngày Sa-bát, chớ chẳng phải vì ngày Sa-bát mà dựng nên loài người” (Mác 2:27). Bối cảnh của câu này là gì? Thật sự Đức Chúa Giê-su muốn nói gì?**

---

Thật dễ dàng bị luật lệ ràng buộc. Nhưng chúng ta đừng bao giờ quên rằng ngày Sa-bát là ơn phước cho chúng ta. Ngày đó cho chúng ta thì giờ yên tĩnh để suy nghĩ về và vui hưởng những món quà tuyệt vời Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta. Đó là thời gian để nghỉ về sự nhân từ của Đức Chúa Trời. Ngày Sa-bát là một dấu hiệu đời đời để chúng ta nhớ và ý thức được tình yêu thương của Đức Chúa Trời. Tin mừng về ngày Sa-bát có hai phần: (1) Bằng sự giữ ngày Sa-bát, chúng ta nói về “sự yên nghỉ trong Đấng Christ”, và (2) Chúng ta bày tỏ cách tích cực là tin cậy vào công việc Đấng Christ làm cho chúng ta là con đường cứu rỗi.

Ngày Sa-bát cũng cho chúng ta thời gian để nghỉ làm việc, đấu tranh, và căng thẳng trong tuần lễ. Ngày Sa-bát là cách Đức Chúa Trời cho chúng ta để thư giãn, nghỉ ngơi và thoải mái. Ngày Sa-bát cũng cho thân thể và linh hồn chúng ta một cơ hội để nghỉ mà thân thể chúng ta rất cần.

**Bạn có kinh nghiệm gì về ngày Sa-bát? Ngày đó có đúng là một sự vui thích, một ơn phước, một sự yên nghỉ chăng? Hay như trong thời Đấng Christ, ngày đó trở nên một gánh nặng? Làm thế nào bạn học để có thể nhận được những điều tốt trong ngày nghỉ đặc biệt này?**

---

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “Temperance in Labor,” tr. 99, trong *Counsels on Health*.

“Nhiều người làm việc quá cực khổ để làm xong một số việc trong một thời gian đã định. Họ tiếp tục làm việc khi sự phán đoán cho biết họ nên nghỉ. Họ là những người không bao giờ thành công. Họ sống trên thời gian vay mượn. Họ đã phung phí năng lực mà họ cần trong tương lai. Và khi năng lực mà họ đã cấu thả dùng hết, thì họ thất bại. Sức mạnh của thân thể đã hết, quyền lực của lý trí không còn. Họ ý thức rằng họ đã mất mát, nhưng họ không biết mất cái gì. Khi họ có nhu cầu, thì những nguồn lực đã cạn. Ai vi phạm luật sức khỏe thì cũng có lúc phải chịu khổ về những hậu quả. Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta một số năng lực mà chúng ta sẽ cần vào những thời kỳ khác nhau trong cuộc đời. Nếu chúng ta cấu thả phung phí năng lực này bằng sự tiếp tục làm việc quá độ, thì đôi khi chúng ta sẽ là những người thất bại.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Child Guidance*, tr. 397, 398.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Còn về xã hội và văn hóa của bạn thì sao? Có phải đó là xã hội luôn luôn thúc đẩy người ta làm việc, làm, làm, làm không? Hay là một xã hội thoải mái hơn? Làm thế nào bạn học để tìm được sự quân bình giữa làm việc và nghỉ ngơi dù bạn sống ở xã hội nào?
2. Một số người có thể khó ngủ vì điều này: một lương tâm vương vấn tội lỗi. Nếu đó là bạn, thì những điều nào Đức Chúa Giê-su đã làm nơi thập tự giá có thể giúp bạn? Đồng thời, bạn có thể cần làm gì để sửa đổi và giúp lương tâm bạn nhẹ nhàng hơn?
3. Hãy đem tới lớp một số nghiên cứu khoa học về nhu cầu cần nghỉ ngơi. Hãy thảo luận kiến thức này đã đem lại lợi ích cho bạn thế nào.
4. Sự yên nghỉ trong ngày Sa-bát là một ơn phước cho bạn thế nào? Hãy chia sẻ những ơn phước đó với những người trong lớp. Hãy thảo luận những ích lợi về sự yên nghỉ thuộc thể và thuộc linh của sự giữ ngày Sa-bát.
5. Hãy suy nghĩ kỹ về điều diệu kỳ là chính Đức Chúa Trời nghỉ vào ngày thứ Bảy của tuần lễ Tạo thế. Điều này nói gì với chúng ta? Điều đó giúp chúng ta hiểu rõ hơn sự yên nghỉ trong ngày Sa-bát thật quan trọng thế nào?

## Bài Học 8

## TRONG BẦU KHÔNG KHÍ CA NGỢI

**CÂU GỐC:** “Giê-hô-va Đức Chúa Trời bèn lấy bụi đất nắn nên hình người, hà sanh khí vào lỗ mũi; thì người trở nên một loài sanh linh” (Sáng thế Ký 2:7).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 1:1, 2, 9-12, 20-26; Thi thiên 104:29; Đa-ni-ên 5:23; Lu-ca 15:7; Khải huyền 21:4.

Cách đây vài năm, một gia đình năm người tới một căn nhà gỗ nhỏ ở miền núi để nghỉ lễ Giáng sinh. Một buổi tối nọ, họ đóng chặt tất cả cửa sổ để ngăn gió lạnh thổi vào, và họ mở lò sưởi thật cao để giữ căn nhà nhỏ ấm áp trong đêm lạnh buốt. Chỉ có một rắc rối? Cả nhà đã chết vì lò sưởi dùng hết dưỡng khí trong nhà!

Hầu hết mọi người đều biết, chúng ta có thể sống vài tuần lễ không có thực phẩm, vài ngày không có nước. Nhưng chúng ta chỉ có thể sống vài phút không có dưỡng khí.

Không khí, không khí trong sạch, rất quan trọng cho sự sống. Không khí dơ bẩn, ô nhiễm là nguyên nhân của nhiều bệnh tật mà thường thường người ta đổ cho những nguyên nhân khác. Mỗi năm hàng triệu người, đặc biệt là trẻ em, bị đau bệnh nặng vì hít thở không khí ô nhiễm.

Không khí xâm nhập vào mỗi bộ phận trong người, vì thế không lạ gì chúng ta cần không khí càng mát mẻ và trong sạch càng tốt. Điều đáng mừng là không khí mát mẻ thì không tốn tiền, và hầu hết mọi người đều có thể hưởng được.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Không khí trong sạch, mát mẻ rất quan trọng để có sức khỏe lành mạnh. Chúng ta nên làm mọi sự trong quyền lực của mình để hít thở càng nhiều không khí trong sạch càng tốt.

## I. SỰ SÁNG TẠO (Sáng thế Ký 1:1, 2)

Từ Sáng thế Ký 1:1, 2, bạn miêu tả thế nào về trái đất khi mới bắt đầu được tạo nên? Lúc đó trái đất không có hình thể hay thứ tự gì cả. Chỉ có sự mờ tối và trống không. Chúng ta có thể khó hiểu lúc đó trái đất có gì và việc gì đã xảy ra. Nhưng điều rõ ràng là lúc đó không có sự sống trên mặt đất. Trên hình thể này, sự hiện diện của Đức Chúa Trời thật rõ ràng. Điều đó được diễn tả, “Thần Đức Chúa Trời vận hành trên mặt nước” (Sáng thế Ký 1:2). Chúng ta chỉ có thể đoán điều đó nghĩa là gì.

Kinh Thánh miêu tả trong vài ngày sau đó, Đức Chúa Trời bắt đầu sửa soạn trái đất để có sự sống. Sáng thế Ký 1:3-10 giải nghĩa phần này cho chúng ta. Hãy để ý công việc chuẩn bị và phân rẽ xảy ra nhiều lần. Đức Chúa Trời phân sự sáng khỏi sự tối tăm, nước được phân rẽ từ nhiều lớp không khí, và đất được phân rẽ khỏi nước. Ngài đã thực hiện sự phân rẽ lớn giữa các yếu tố này. Sau những sự phân chia đã hoàn tất, Đức Chúa Trời mới tạo nên sự sống đầu tiên trên mặt đất.

**Theo Sáng thế Ký 1:9-12 và 20-26, Đức Chúa Trời đã tạo nên gì? Điều kiện nào cần thiết cho việc này xảy ra? Điều gì cần cho phần sáng tạo đó tiếp tục?**

Đức Chúa Trời đã có một chương trình tổng quát vĩ đại cho công việc sáng tạo của Ngài. Chương trình này gồm nhiều loại sinh vật. Chúng là những loài đòi hỏi các điều cần thiết để sống. Khi công việc Sáng tạo tiếp tục, Đức Chúa Trời hoạch định cho nhiều sinh vật của Ngài sống trên đất khô. Ngài biết chúng cần dưỡng khí để sống. Chúng ta thấy chương trình này đã được sắp đặt vào ngày thứ hai của tuần lễ Tạo thế. Việc đó xảy ra khi nước được phân rẽ và không khí được tạo nên. Như vậy, không gian phân chia hơi nước ở trên và mặt nước ở dưới được chuẩn bị để tiếp nhận những loài thọ tạo được dựng nên sau đó.

**Chuyện tích Sáng tạo dạy rằng sự Sáng thế là một biến cố được hoạch định rất kỹ lưỡng. Công việc này không có sự may rủi hay ngẫu nhiên. Điều đó dạy chúng ta gì về bản tính và quyền năng của Đức Chúa Trời? Sự hiểu biết này về Đức Chúa Trời giúp bạn thế nào về những nan đề bạn có thể đang gặp vào lúc này?**

## II. NHU CẦU CẦN KHÔNG KHÍ (Sáng thế Ký 2:7)

Đức Chúa Trời tạo nên thú vật đầy dẫy trái đất. Có một điều chúng đều cần, đó là dưỡng khí để sống. Không khí gồm nhiều thứ hơi. Trong không khí có 21 phần trăm dưỡng khí. (Tất cả bầu khí quyển của chúng ta nặng khoảng năm ngàn triệu tỷ tấn!) Các thứ hơi gồm ni-tơ, argon, helium, khinh khí, và những thứ hơi khác góp một phần nhỏ hơn. Số lượng dưỡng khí trong không khí là số phần trăm tuyệt hảo cho sự hô hấp của các sinh vật Chúa tạo nên. Đây là một bằng chứng Đức Chúa Trời đã cẩn thận thế nào khi Ngài tạo nên chúng ta.

**Theo Sáng thế Ký 2:7, Đức Chúa Trời đã dùng không khí cách đặc biệt nào trong việc tạo nên A-đam? Việc này khác thế nào với những việc Đức Chúa Trời tạo nên các sinh vật khác? Điều đó dạy gì về việc chúng ta đặc biệt thế nào trong con mắt của Đức Chúa Trời?**

Rõ ràng không khí rất quan trọng trong việc tạo nên các loài vật. Đó là vì tất cả loài vật này cần không khí để thở. Nhưng việc tạo nên loài người thì khác. Đức Chúa Trời “hà sanh khí” vào trong A-đam. Không khí, sanh khí, chắc chắn là một phần quan trọng của phép lạ sáng tạo. Đó là vì ngay sau khi Đức Chúa Trời hà sanh khí vào người thì A-đam trở nên một linh hồn sống. Khi A-đam mới được tạo nên, ông không có sự sống. Ông là một “xác chết.” Thêm một điều cần nữa, đó là sự sống. Chỉ có Đức Chúa Trời, Đấng Ban Sự sống, có thể ban cho ông. Và Đức Chúa Trời đã làm điều đó. Mỗi ngày chính chúng ta cũng có phần trong món quà sự sống này. Từ đó mỗi người trong nhân loại đã được chia sẻ món quà sự sống đó. Qua tổ phụ đầu tiên của chúng ta, A-đam, hơi thở của Đức Chúa Trời đã được truyền cho tất cả chúng ta. Và qua hành động hít thở, chúng ta giữ được sanh khí nguyên thủy sống động trong chúng ta. Mỗi hơi thở chúng ta hít vào nên nhắc nhở chúng ta về hơi thở đầu tiên được hà vào trong A-đam!

**Hãy hít vào thật sâu. Nếu bạn không bị trục trặc về hô hấp, thì điều này thật giản dị, thật tự nhiên, và thật dễ dàng. Nhưng đó chính là một phép lạ từ Đức Chúa Trời. Đó là một món quà truyền xuống cho chúng ta từ vườn Ê-đen. Bạn biết ơn Chúa thế nào về món quà sự sống này? Tại sao đợi cho tới khi sự sống bị đe dọa trước khi bạn biết ơn về điều đó?**

## III. KHÔNG KHÍ PHÍA TRÊN ĐẦU CHÚNG TA (Công vụ 17:25)

**Đa-ni-ên 5:23; Thi thiên 104:9; Thi thiên 29; và 146:4 dạy chúng ta gì về sự liên hệ giữa sự sống và hơi thở?**

Không khí có nhiều điều thuận lợi để bảo vệ chúng ta. Chung quanh trái đất, không khí và lớp hơi nước bảo vệ trái đất và loài người khỏi mặt trời và sự giá lạnh của không gian. Không khí tái chế nước và nhiều hóa chất để kiểm soát thời tiết. Trong lớp khí quyển này, người ta thấy những sinh vật từ những nơi cao đến nơi thấp và từ những chỗ nóng tới chỗ lạnh. Có một số sinh vật đòi hỏi nhiều ánh sáng và hơi ấm. Có những sinh vật khác đòi hỏi chỉ một ít ánh sáng và rất ít hơi nóng để sống. Một số loài vật đòi hỏi nhiều dưỡng khí. Một số khác chỉ cần một số lượng nhỏ.

Không khí mát mẻ là tốt nhất để đem dưỡng khí vào trong máu qua phổi và thải ra những thán khí mà thân thể tạo ra. Loại không khí này thì có đầy dẫy trong những môi trường thiên nhiên, là những nơi có cây cỏ và nước lưu thông. Cây cối hít vào thán khí và thở ra dưỡng khí tươi mát vào trong không khí.

Chúng ta còn nhớ Đức Chúa Trời đặt A-đam và Ê-va vào trong một khu vườn có đủ loại cây cỏ. Vườn này được tưới bằng một con sông có nước chảy qua vườn và trở nên nguồn nước cho những sông lớn của trái đất trước khi có trận Đại hồng thủy. Sứ điệp ở đây là nếu chúng ta muốn có sức khỏe hoàn hảo, không khí mát mẻ rất quan trọng. Chúng ta nên cố gắng hết sức, nếu có thể được, để hít thở không khí trong sạch nhất và mát mẻ nhất.

Một người có khoảng một lít dưỡng khí ở trong máu, phổi và các tế bào vào bất cứ lúc nào. Mỗi tế bào trong thân thể đòi hỏi không khí để làm việc. Khi sự cung cấp bị gián đoạn thì sự sống không thể tiếp tục. Những tế bào óc nếu không có dưỡng khí trong vòng bốn phút thì sẽ chết. Và người đó cũng sẽ chết.

**Bạn hít thở không khí mát mẻ thường xuyên thế nào? Bạn cần có những sự thay đổi nào để có thêm không khí? Nhiều khi bạn không cần làm gì hơn là chỉ mở cửa sổ.**

#### IV. KHÔNG KHÍ Ô NHIỄM, KHÔNG KHÍ TRONG LÀNH (Thi thiên 146:4)

Một sự thách thức cho những người sống trong đô thị là không khí thường dơ bẩn và ô nhiễm. Khói thuốc lá làm ô nhiễm không khí trong sạch. Khói thuốc thường xuyên vào không khí trong những văn phòng ở các cao ốc. Hít thở không khí dơ bẩn có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe như nhức đầu, ói mửa, đau mắt và khó thở. Ở một vài nơi trên thế giới, hàng triệu người, đặc biệt là trẻ em, bị đau ốm trầm trọng vì hít thở không khí ô nhiễm từ những nhà bếp thiếu không khí.

Những nơi có nhiều không khí trong lành thường ở ngoài trời gần những cây vạn trường thanh, cây xanh nơi rừng núi, gần nơi nước chảy như biển cả, sông hồ, thác nước, và sau khi trời mưa. Những cây rong biển tạo nên gần 90 phần trăm dưỡng khí trong không khí, phần còn lại đến từ cây cỏ. Những cây trong nhà bạn có thể giúp làm sạch không khí ở đó và hít vào thân khí. Vì thế, chúng ta hãy cố gắng hết sức để thở không khí trong sạch vì đó là điều quan trọng. Tập thể dục ngoài trời mỗi buổi sáng, nếu có thể được. Đối với những người làm việc trong nhà, điều quan trọng là họ có giờ nghỉ thường xuyên và ra ngoài trời để hít thở không khí mát mẻ. Sau khi chỉ vài phút ngoài trời, họ sẽ cảm thấy thoải mái. Khi đi ngủ ban đêm, chúng ta nên mở cửa sổ, dù chỉ mở hé một chút, chúng ta cũng có thể hưởng được không khí mát mẻ. “Để có máu tốt, chúng ta phải thở sâu. Thở đầy và sâu không khí trong sạch sẽ làm phổi tràn đầy dưỡng khí và làm cho máu sạch. Không khí sạch làm cho máu có màu đỏ tươi và vận chuyển đi khắp mọi nơi trong thân thể. Hít thở không khí trong sạch làm cho trí óc bình tĩnh, khiến ăn ngon, và giúp cho sự tiêu hóa. Và điều đó cũng góp phần vào giấc ngủ say sưa và thoải mái.

“Phổi nên được phép thở càng nhiều càng tốt. Hít đầy không khí mát mẻ vào trong phổi là một hành động tự do. Phổi bị hạn chế nếu bị bó chặt và không thể thở đầy đủ. Vấn đề này xảy ra cho những người làm việc ít hoạt động và ngồi cả ngày. Trong vị trí này thì không thể thở sâu được. Thở cạn sẽ trở thành một thói quen, và phổi bị mất khả năng để thở sâu.” Phỏng trích Ellen G. White. *The Ministry of Healing*, tr. 151, 152.

Mỗi người chúng ta có những hoàn cảnh khác nhau. Một số người luôn luôn được hít thở không khí mát mẻ trong sạch. Những người khác có thể sống và làm việc ở những nơi thiếu không khí trong sạch. Họ có thể ước ao không khí mát mẻ như những người khác ước ao nước uống. Bất cứ ở đâu, điều rất quan trọng là bạn phải tận hưởng không khí trong sạch mát mẻ khi có thể được.

**Sáng thế Ký 1:26 dạy chúng ta gì về việc nên chăm sóc thế nào thế giới thọ tạo mà Chúa ban cho chúng ta?**

#### V. KHÔNG KHÍ THIÊN ĐÀNG (Gióp 38: 6, 7).

Bài học tuần này tập trung vào phần vật chất của bầu trời mà Đức Chúa Trời đã tạo dựng cho gia đình Ngài trên trái đất. Chúng ta dùng chữ *bầu trời* để miêu tả môi trường vật chất của không khí chung quanh chúng ta. Nhưng điều này cũng có nghĩa là những thái độ, cảm giác, cảm xúc, và sự hỗ trợ của những người chung quanh chúng ta. Điều này tạo nên một bầu không khí có thể tích cực hay tiêu cực.

“Mỗi người được bao quanh bởi một bầu không khí riêng. Đây có thể là bầu không khí đầy năng lực ban sự sống như đức tin, sự can đảm, niềm hy vọng và tình yêu thương. Hay có thể là bầu không khí nặng nề và lạnh lẽo với sự buồn thảm của những bất mãn và ích kỷ, nhiễm độc với tội lỗi đáng chết và áp ủ trong lòng. Mỗi người đều bị ảnh hưởng bởi bầu không khí chung quanh mình, dù chúng ta có ý thức hay không.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Christ's Object Lessons*, tr. 339.

Một người có thể sống hay chết, tùy thuộc vào bản chất của bầu không khí. Bây giờ chúng ta nghĩ về bầu không khí của thiên đàng. Đây là bầu không khí thiêng liêng của sự ca ngợi và hân hoan. Và chúng ta có thể nghiên cứu bầu không khí này có thể ảnh hưởng trên đời sống của các tín đồ trên trái đất bây giờ.

**Bạn có thể học được gì về bầu không khí thiên đàng từ Gióp 38:6, 7; Thi thiên 103:20-22; Thi thiên 148:2; Lu-ca 15:7; và Khải huyền 21:4?**

Bầu không khí thiên đàng tràn đầy niềm vui và sự ngợi khen Đức Chúa Trời. Nhiều câu miêu tả các thiên sứ hát ngợi khen Chúa. Đó là một kinh nghiệm phong phú cho chúng ta để tưởng tượng các thiên sứ mạnh mẽ này ca hát chung quanh ngôi Đức Chúa Trời để ngợi khen tình yêu, lòng thương xót, và ân điển Ngài. Thiên đàng là nơi sự vui mừng, ngợi khen và hạnh phúc ngự trị.

Tin mừng là chúng ta có thể chấp nhận Đấng Christ và Đức Chúa Cha vào trong đời sống của mình (*Giăng 14:23*). Chúng ta có thể bắt đầu kinh nghiệm những điều này bây giờ. Đức Chúa Trời kêu gọi chúng ta hít thở không khí trong sạch của thiên đàng bây giờ và được bao quanh bởi bầu không khí của nước trời trong khi chúng ta cố gắng hoàn thành công việc của Ngài trên trái đất này.

**Có bầu không khí nào ở chung quanh bạn? Thí dụ, những lời nói, hành động và thái độ của bạn là gì? Chúng có buồn thảm và tối tăm không? Hay chúng chan chứa những lời hứa của thiên đàng? Câu trả lời của bạn bày tỏ gì về bạn và về những nhu cầu cần thay đổi của bạn?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “Not Judging, but Doing,” tr. 123-152, trong *Thoughts From the Mount of Blessing*; “Growing Up Into Christ,” tr. 67-75, trong *Steps to Christ*; “General Hygiene,” tr. 151-154, trong *The Ministry of Healing*.

“Đức Chúa Trời kêu gọi dân sự Ngài đứng lên và ra khỏi bầu không khí lạnh lẽo, mờ ảo mà họ đang sống. Ngài đòi hỏi họ từ bỏ những tư tưởng đã làm đông lạnh tình yêu thương và giữ họ trong sự bất động ích kỷ. Ngài truyền họ vươn lên từ trình độ thấp kém, thể tục và hít vào không khí trong sạch, ấm áp của thiên đàng.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, quyển 5, tr. 607.

“Đấng Christ ở với những người được bao quanh bởi bầu không khí thiên thượng. Những áo trắng dài tinh sạch của họ sẽ tỏa hương thơm ngọt ngào từ khu vườn của Chúa.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Thoughts From the Mount of Blessing*, tr. 135.

“Có thể có bầu không khí dơ bẩn, ô nhiễm chung quanh chúng ta. Nhưng chúng ta không cần hít thở không khí này. Thay vào đó, chúng ta có thể sống trong không khí tinh sạch của thiên đàng. Chúng ta có thể đóng mọi cánh cửa hướng về những tư tưởng ô uế và tội lỗi bằng cách hướng linh hồn lên sự hiện diện của Đức Chúa Trời qua lời cầu nguyện chân thành. Những người mà lòng mở rộng để đón nhận sự nâng đỡ và ơn phước của Đức Chúa Trời sẽ bước đi trong bầu không khí thánh thiện hơn bầu không khí của trái đất. Và họ sẽ có một sự liên kết mật thiết với thiên đàng.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Steps to Christ*, tr. 99.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Tình trạng chung của bầu không khí nơi bạn sống là gì? Nếu bạn sống ở thôn quê, thì điều đó rất tốt. Và bạn sẽ có nhiều không khí để thở. Nhưng nếu bạn sống ở đô thị, thì bạn có những sự thách thức nào?
2. Vấn đề về không khí ô nhiễm rất trầm trọng. Là một cá nhân, bạn có thể làm gì để giúp chiến đấu chống lại vấn đề này? Và là hội thánh, chúng ta có thể làm gì về điều đó?
3. “Trong mối tương giao với Đức Chúa Trời, với Đấng Christ, và với các thiên sứ, những người làm việc Chúa được bao quanh bởi một bầu không khí thiên thượng. Đây là một bầu không khí đem lại sức khỏe cho thân thể, sức mạnh cho trí óc, và niềm vui cho linh hồn.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Gospel Workers*, tr. 513. Làm thế nào lớp của bạn giúp đỡ nhau để đạt đến mục đích này?
4. Bạn có biết những người sức khỏe bị tổn thương vì không khí ô nhiễm chẳng? Nếu có, bạn có thể giúp đỡ thế nào? Tại sao không giúp họ dành ít thì giờ để đến một nơi có không khí trong sạch và mát mẻ?
5. Hãy mời một chuyên viên y tế đến lớp để giải nghĩa về việc không khí mát mẻ có thể làm tăng cường sức khỏe thế nào.

## Bài Học 9

### SỰ TIẾT ĐỘ

**CÂU GỐC:** “Hãy cho mọi người đều biết nét nhu mì của anh em. Chúa đã gần rồi” (*Phi-líp 4:5*).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *Sáng thế Ký 9:20-27; Châm ngôn 20:1; 23:31-35; I Cô-rinh-tô 6:19; 10:31; II Phi-e-rơ 1:5-9.*

Ông đã là một chánh án được tôn trọng. Nhưng bây giờ ông là một người nghèo. Ông đã nghiện rượu. Vì nghiện rượu, ông đã đổi chiếc áo chánh án bằng quần áo rách rưới của một người nghèo. Ông cũng làm mất sự tôn trọng của gia đình và cộng đồng.

Thật là một kết cuộc đáng buồn cho một cuộc đời thành công và hữu ích!

Năm 2007, đài truyền hình có loan báo một tin buồn về một thiếu nữ đã chết vì uống quá nhiều nước. Thật là một cái chết không cần thiết!

Nước? Đúng. Trong một cuộc thi đua trên đài phát thanh, cô ta đã uống nhiều nước và chết nội trong ngày hôm đó. Khi mở tử thi thì thấy cô đã uống quá nhiều nước. Nước rất quan trọng cho sự sống và thường thường không có hại gì. Nhưng uống quá nhiều nước có thể giết người.

Tuần này chúng ta sẽ nghiên cứu về sự tiết độ trong một thế giới nghĩ rằng có quá nhiều ngang hàng với sự thành công. Những thí dụ trên đây cho thấy chúng ta nên hoàn toàn tránh xa các điều không tốt cho sức khỏe. Thức ăn, thuốc men, thói quen tốt và lành mạnh, nên được dùng điều độ. Trong rất nhiều trường hợp, người ta không điều độ trong cách sống lành mạnh của họ.

Chúng ta hãy nghiên cứu về sự tiết độ thật và tại sao Chúa muốn chúng ta có tiết độ.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Đức Chúa Giê-su đã chuộc chúng ta bằng huyết của Ngài. Vì thế, chúng ta có trách nhiệm chăm sóc thân thể mình. Sự tiết độ là một phần quan trọng của trách nhiệm đó.

## I. NGƯỜI SAY RƯỢU ĐẦU TIÊN TRONG KINH THÁNH (Sáng thế Ký 9:20-27)

**Bạn muốn di sản của mình là gì? Thí dụ, bạn muốn người ta nhớ mình thế nào sau khi chết? Nhớ rằng bạn giàu có, được nhiều người ưa thích, hay có quyền thế chính trị? Có những điều nào thật là quan trọng?**

Trong cả Kinh Thánh, chúng ta thấy có những nhân vật để lại di sản sau khi chết. Một số di sản tốt, một số không tốt, một số có cả hai. Hãy coi Nô-ê. Chúng ta nhớ Nô-ê nhiều nhất là người giảng đạo đầu tiên và không thành công mấy. Ông giảng 120 năm và có thể tự hào là chỉ có vài người trở lại. Đó là những người trong gia đình mình. Nhưng quan điểm của Đức Chúa Trời về Nô-ê thì rất tích cực. Trong số những người xấu xa gian ác trước trận Đại hồng thủy, “Nô-ê được ơn trước mặt Đức Giê-hô-va” (Sáng thế Ký 6:8).

**Theo Sáng thế Ký 6:9, 22 và Sáng thế Ký 7:1, Nô-ê sống đẹp lòng Đức Chúa Trời thế nào? Tại sao?**

**Nô-ê trung thành và làm theo mọi điều Đức Chúa Trời truyền dạy. Nhưng có một chuyện tích khác cũng được viết xuống cho chúng ta nữa. Chúng ta học được những bài học nào từ câu chuyện ngu xuẩn trong Sáng thế Ký 9:20-27?**

Nô-ê nổi tiếng là người say rượu đầu tiên trong Kinh Thánh. Thật đáng buồn cho một người đã làm nhiều điều tốt cho Chúa. Ông đã được giao cho nhiều trách nhiệm. Ông đã được Chúa vinh danh. Nhưng ông đã sa ngã!

Trí óc là một làn sóng điện nhỏ cho gần hết những sự giao thông. Vì thế chúng ta phải giữ trí óc khỏi những độc tố có thể làm lu mờ lý trí và sự phán đoán. Kinh nghiệm của Nô-ê là một sự cảnh cáo và tấm gương cho chúng ta. Ngay cả những người “tốt nhất” trong chúng ta, ngay cả những người mạnh nhất và trung tín nhất, thì cũng không tránh khỏi sự cám dỗ và tội lỗi. Uống rượu là sai rồi. Nhưng dường như Nô-ê uống quá nhiều. Nếu Nô-ê có thể sa ngã như vậy, còn về phần chúng ta thì sao?

**Bạn có biết một người lãnh đạo được tôn trọng trong hội thánh đã sa ngã bằng cách này hay cách khác chăng? Khi người mà chúng ta tôn trọng sa ngã và làm chúng ta thất vọng thì luôn luôn gây sự tổn thương. Làm thế nào chúng ta học để đem cho họ những lời hứa ân điển ngay cả cho những người, giống như chúng ta, không xứng đáng nhận lãnh?**

## II. RƯỢU NGÀY NAY (Các Quan xét 13:2-8)

Trong thập niên thứ nhất của thế kỷ thứ hai mươi mốt, rượu đã làm thiệt hại gần 1.8 triệu người chết mỗi năm. Nghĩa là 3.2 phần trăm tổng số người chết trên toàn thế giới. Số lượng rượu người ta uống tăng lên đều đều. Người nam uống bốn hay năm ly mỗi lần và người nữ ba hay bốn ly. Uống rượu cũng tăng nhanh chóng giữa thanh thiếu niên. Phong trào này không có dấu hiệu nào là sẽ giảm xuống. Kết quả của uống rượu là say sưa, nghiện ngập, và những ảnh hưởng hóa chất trên thân thể.

**Có những bài học, kinh nghiệm, và cảnh cáo nào trong Kinh Thánh chống lại rượu, theo Các Quan xét 13:2-8; Châm ngôn 20:1; 23:31-35; Ê-sai 5:11; và Ê-phê-sô 5:18?**

Thật thú vị, từ lâu trước khi khoa học báo cáo về những kết quả tiêu cực của rượu trên bào thai, mẹ của Sam-sôn được dạy là đừng uống rượu trong lúc thai nghén. Sa-lô-môn cũng cảnh cáo chống lại sự uống rượu và bia. Vua cũng miêu tả rượu thay đổi hành động, thường thường làm người ta cảm thấy ân hận sau đó. Ê-sai miêu tả các thầy tế lễ có những hành vi sai khi say rượu. Ông lặp lại những lời cảnh cáo mà các tác giả khác đã viết. Sứ đồ Phao-lô cũng có những lời cảnh cáo về rượu.

Kinh Thánh miêu tả uống rượu gây ra những hành động không tốt và cảnh cáo chống lại những hành động đó.

“Hãy tiết độ và tỉnh thức: Kẻ thù nghịch anh em là ma quỷ, như sư tử rống, đi rình mò chung quanh anh em, tìm kiếm người nào nó có thể nuốt được” (I Phi-e-rơ 5:8). Chúng ta có thể chắc chắn rằng dùng rượu là một trong những cạm bẫy lớn nhất của ma quỷ. Biết bao nhiêu triệu người đã bị hủy hoại trong hàng trăm năm qua sự dùng thú ma men nguy hiểm này? Rượu là thuốc độc cho cả thân thể và trí óc. Tốt hơn cho chúng ta và cho những người thân yêu biết bao nếu chúng ta hoàn toàn tránh xa thú cạm bẫy nguy hiểm này.

**Có ai không biết một người có đời sống bị tổn thương vì rượu? Tại sao bạn lại liều mạng? Con đường này không hứa hẹn điều gì tốt cả, chỉ có sự buồn thảm và đau lòng. Bạn có thể có những cách nào để chắc chắn là bạn, hay những người thân yêu, không bao giờ bắt đầu đi xuống con đường nguy hiểm đó?**

### III. “NHỮNG RƯỢU KHÔNG TỐT CHO TIM SAO? (I Cô-rinh-tô 10:31)

Từ đầu thập niên 1970, người ta đã có sự tranh luận về rượu và rượu nho tốt cho tim thế nào. Người ta đã viết và in nhiều về những cuộc nghiên cứu ở Pháp về vấn đề này. Trong những năm gần đây, sự nghiên cứu về người Pháp và cuộc theo dõi cho thấy nhiều nghi ngờ về lý thuyết này. Những thương mại về kỹ nghệ rượu đã muốn giữ đề tài này trước công chúng. Nhiều thuộc viên hội thánh tự hỏi là sức khỏe của họ có bị tổn thương vì họ đã không uống rượu thường xuyên chăng.

Trong những bài gần đây không có bằng chứng nào cho thấy rượu tốt cho sức khỏe của những người trẻ tuổi. Nhiều bài nghiên cứu khoa học cho thấy rượu thì không tốt cho tim của những người trung niên.

Trong những cuộc nghiên cứu hỗ trợ sự dùng rượu, nhiều người đã uống rượu trong quá khứ được đưa vào nhóm kiểm tra (không uống rượu). Một số người này đã ngưng uống vì lý do sức khỏe có liên quan đến rượu. Những người ở trong nhóm kiểm tra này có sức khỏe kém hơn những người uống rượu. Một cuộc nghiên cứu mới, sửa lại những khuyết điểm của cuộc nghiên cứu trước đây. Kết quả cho thấy không có gì tốt cho sức khỏe từ uống rượu điều độ, khi so sánh với những người không uống rượu. Và nhiều chi tiết từ nhóm nghiên cứu này cho thấy những người uống điều độ thì được ưu đãi bằng những cách khác hơn nhóm kiểm tra. Họ được ăn uống bổ dưỡng hơn, tập thể dục thường xuyên, có lợi tức cao hơn, và có bảo hiểm sức khỏe tốt hơn. Những hoàn cảnh mới này giúp người ta có sức khỏe tốt hơn và sống lâu hơn. Nhưng sự nghiên cứu mới cũng cho thấy bằng chứng rằng các sự cải tiến này không phải do sự uống rượu điều độ nhưng là do những cách sống khác.

Chúng ta thật có phước thay vì có sự điệp sức khỏe để cảnh cáo chúng ta về những độc hại của sự uống rượu. Thật nguy hiểm biết bao khi dùng sự ước muốn có sức khỏe tốt làm lý do để uống rượu. Sự nguy hiểm của uống rượu gồm có sự yếu giảm về cử động, sự suy nghĩ lu mờ, không quyết định đúng, dễ gây chiến, có nhiều tai nạn, bạo động trong gia đình, cứng gan, nghiện, và mất trí nhớ.

Chỉ một ly rượu thôi có thể làm tổn thương đến bộ thần kinh. Nó có thể bắt đầu lệ thuộc vào rượu. Quan trọng hơn hết, rượu cướp đi khả năng phán đoán khôn ngoan và nghe theo sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh. Có ai không thấy những người hành động ngớ ngẩn sau khi họ uống rượu.

**I Cô-rinh-tô có thể được dùng thế nào cho đề tài đang thảo luận? Bạn có thể áp dụng nguyên tắc đó thế nào trong cuộc đời mình? Bạn cần có những sự thay đổi nào để bày tỏ rõ hơn điều Kinh Thánh dạy ở đây?**

### IV. TIẾT ĐỘ TRONG MỌI SỰ (II Phi-e-rơ 1:5-9)

“Tiết độ” đôi khi có vẻ là một chữ lỗi thời. Chữ này làm chúng ta nghĩ tới một tổ chức chống lại rượu và thuốc lá. Chúng ta nghĩ tới bài hát cũ mà những tổ chức này phổ biến và các hội thánh thời xưa hay hát. Họ cảnh cáo những thiếu nữ về những thói quen xấu của những người nhai và nhổ thuốc lá. Chúng ta thường chế nhạo đề tài này và hiện nay chúng ta không dùng chữ đó nữa.

Đôi khi người ta nghĩ dễ hơn là dùng nói về sự tiết độ. Chúng ta có thể không nói về sự tiết độ. Nhưng một số người trong hội thánh bị đánh bại bởi những điều mà trước đây chúng ta nghĩ rằng chỉ có “thế gian” mới bị rắc rối thôi.

**Những chữ trong II Phi-e-rơ 1:5-9 nên dùng thế nào trong mọi khía cạnh của đời sống chúng ta, đặc biệt những thói quen về sức khỏe? Chúng ta áp dụng thế nào sự cảnh cáo của Kinh Thánh trong đời sống chúng ta?**

Tiết độ thì nhiều hơn là chỉ không hút thuốc, không dùng ma túy bất hợp pháp, uống rượu, hay trà, cà-phê, và nước ngọt. Vì ngay cả những điều tốt, khi dùng quá nhiều, có thể gây nên những sự rắc rối.

Những thói quen làm việc của bạn là gì? Bạn có những giờ điều độ không? Có thì giờ dành cho Đức Chúa Trời, cho gia đình, giải trí, tập thể dục, và phục vụ những người khác không?

Bạn dành bao nhiêu thì giờ để ngủ? Hay bạn luôn luôn làm việc. Hay, ngược lại, bạn có ngủ quá nhiều chăng? Ngủ quá nhiều hay quá ít có thể có ảnh hưởng tiêu cực cho sức khỏe.

**Còn về cách ăn uống? Có thể bạn không ăn thịt heo hay thịt gà, nhưng bạn có chất thức ăn lên đĩa quá cao đến nỗi bạn không thể đứng dậy khi ăn xong?**

Chúng ta biết ánh nắng mặt trời tốt cho chúng ta. Nhưng quá nhiều ánh nắng có thể gây ung thư. Tập thể cũng quan trọng. Nhiều người không tập đủ, nhưng tập nhiều quá có thể làm hại thân thể của bạn. Ngay cả tình dục, một món quà của Chúa, có thể dùng quá nhiều, với những kết quả tiêu cực.

Ellen G. White tập trung vào trọng tâm của sự tiết độ thật với lời giảng dạy này, “Sự tiết độ thật dạy chúng ta tránh xa những gì độc hại và cũng khuyến khích chúng ta dùng những gì lành mạnh.” – *Phông trịch Patriarch and Prophets*, tr. 562.

**Hãy nghĩ về tất cả mọi phương diện trong đời bạn. Bạn tiết độ thế nào? Bạn cần thay đổi về những phương diện nào? Có thể bây giờ bạn đang đau khổ vì những kết quả tiêu cực do những điều làm sai? Tại sao không xin giúp đỡ để làm những điều bạn cần thay đổi?**

## V. CHUỘC BẰNG GIÁ CAO (I Cô-rinh-tô 6:19, 20)

Ngày nay nhiều người nghĩ thân thể chúng ta là thuộc về chúng ta. Và chúng ta có thể đối xử với thân thể mình theo ý mình muốn. Vài người còn lý luận rằng sống như vậy họ chỉ tự hại mình chứ không làm hại tới ai. Nhưng chúng ta biết rằng thứ lý luận này là sai.

**Sự vô độ của người khác làm tổn thương thế nào tới bạn hay một người bạn biết? Hay, đúng hơn, những hành động tai hại của bạn làm tổn thương những người khác thế nào?**

Kinh Thánh nói rằng thân thể là một căn nhà. Căn nhà này là nơi chứa đựng những tư tưởng, chương trình, và hành động của chúng ta. Nhưng thân thể chúng ta cũng là đền thờ của Đức Chúa Trời. Thật là một trách nhiệm tuyệt vời! Đôi khi chúng ta chăm sóc căn nhà mình ở tốt hơn chúng ta chăm sóc thân thể mình.

**Tại sao chúng ta nên chăm sóc thân thể mình? Đề tài nào trong Giăng 2:19-21 và I Cô-rinh-tô 6:19, 20 trả lời câu hỏi quan trọng này cho chúng ta? Tại sao những câu này chỉ có ý nghĩa nếu Đức Chúa Trời tạo nên chúng ta, và không có ý nghĩa gì nếu chúng ta có mặt ở đây do sự ngẫu nhiên?**

Đức Chúa Giê-su phán về chính thân thể Ngài là đền thờ. Phao-lô thường tập trung vào đề tài này. Ông cũng giải nghĩa thêm là chúng ta không thuộc về mình. “Anh em chẳng phải thuộc về chính mình sao? Vì chúng anh em đã được chuộc bằng giá cao rồi. Vậy, hãy lấy thân thể mình làm sáng danh Đức Chúa Trời” (I Cô-rinh-tô 6:19, 20).

Sự cứu chuộc chúng ta đã được trả bằng một giá rất cao! Chỉ có Thập tự giá và việc gì đã xảy ra ở đó giúp chúng ta hiểu giá trị của mình và giá trị của chúng ta trước Đức Chúa Trời. Chỉ tư tưởng đó thôi nên giúp chúng ta hiểu trách nhiệm thánh của chúng ta là chăm sóc lấy mình, không phải chỉ về phần tinh thần nhưng cả thân thể chúng ta nữa.

Đức Chúa Trời đã trút hết thiên đàng và đờ huyệt của Đức Chúa Giê-su đổ ra để cứu chuộc chúng ta. Chúng ta không thuộc về mình. Chúng ta đã được chuộc bằng giá cao và chúng ta thuộc về Đức Chúa Trời và chúng ta nợ Ngài tất cả. Điều này gồm cả chức quản gia trung thành trong việc quản lý thân thể chúng ta.

**Hãy suy gẫm thêm về Thập tự giá và những gì Đức Chúa Giê-su đã làm cho chúng ta. Tại sao điều đó khuyến khích chúng ta trong tất cả những gì chúng ta làm? Bạn có thật sự tin rằng Đấng Christ, là Chúa, đã chết cho tội lỗi của bạn để bạn có thể có lời hứa sự sống đời đời? Nếu có, điều đó có nên là điều trước hết và trung tâm của đời sống bạn không? Làm thế nào lẽ thật tuyệt vời này khuyến khích bạn để chăm sóc kỹ lưỡng hơn thân thể bạn là đền thờ của Chúa?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, *The Ministry of Healing*.

Mập phì là một nan đề lớn ở nhiều nước trên thế giới. Nhưng sự ăn quá độ thì được khuyến khích và chấp nhận. Bệnh tiểu đường loại II trở nên một nan đề vì sự ăn uống cầu thả, mập phì, và thiếu tập thể dục. Bệnh này cũng xảy ra cho thiếu niên. Dùng quá nhiều những hoạt động trên mạng và hình lõa thể đã khuyến khích những trường hợp khó tưởng tượng về bạo động và lạm dụng tình dục. Thuốc lá tiếp tục là nguyên nhân lớn nhất của sự tử vong trên khắp thế giới – trên 5 triệu người mỗi năm. Có những lời cảnh cáo trên các bao thuốc lá. Nhưng nhiều người không làm theo. Những lời cảnh cáo không phòng ngừa được gì cả nếu chúng ta không làm theo.

Đức Chúa Trời đã ban nhiều sự hướng dẫn để chúng ta được mạnh khỏe, hạnh phúc, và thánh thiện. Chúng ta sẽ được ơn phước nhiều nếu làm theo những lời cảnh cáo đó.

“Khá tin cậy Giê-hô-va Đức Chúa Trời các ngươi, thì các ngươi sẽ vững chắc; hãy tin các đấng tiên tri Ngài, thì các ngươi sẽ được may mắn” (II Sử ký 20:20).

“Ít người hiểu hoàn toàn những thói quen về ăn uống ảnh hưởng thế nào trên sức khỏe, bản tính, sự hữu dụng của họ trên thế gian này, và tương lai đời đời của họ. Sự ham mê ăn uống nên ở dưới sự điều khiển của lý trí là bộ phận biết phân biệt đúng và trật. Thân thể nên là đầy tớ của trí óc, và không phải trí óc là đầy tớ cho thân thể.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Child Guidance*, tr. 398.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Xin đọc lại câu trích trên đây, “Ít người hiểu hoàn toàn những thói quen về ăn uống ảnh hưởng thế nào trên sức khỏe, bản tính, sự hữu dụng của họ trên thế gian này, và tương lai đời đời của họ.” Câu này nghĩa là gì đối với bạn trong đời sống hằng ngày của bạn?
2. Xã hội bạn đang sống ảnh hưởng thế nào những thái độ về sự tiết độ? Xã hội đó có khuyến khích sự tiết độ chăng? Hay xã hội đó khuyến khích ý nghĩ rằng sự tiết độ là lỗi thời? Tại sao biết những ảnh hưởng này là điều quan trọng? Nếu cần, làm thế nào bạn có thể học để giúp những người khác, đặc biệt những người trẻ tuổi, tin vào những ảnh hưởng đó?
3. Nếu có thể được, hãy mời một chuyên viên về sức khỏe đến trình bày trong lớp về sự quân bình đúng của dinh dưỡng, tập thể dục, ngủ nghỉ, và ánh nắng mặt trời.
4. Một số người nghĩ rằng nếu một chút ít thì tốt, vậy thật nhiều phải tốt hơn nữa. Thí dụ, nếu một ít muối thì tốt cho thân thể, vậy thật nhiều muối thì còn tốt hơn nữa. Có điều gì sai với ý nghĩ đó?

## SỰ CHÍNH TRỰC: HOÀN HẢO VÀ THÁNH THIỆN

**CÂU GỐC:** “Hãy lấy mình con làm gương về việc lành cho họ, trong sự dạy dỗ phải cho thanh sạch, nghiêm trang, nói năng phải lời, không chỗ trách được, đừng kẻ nghịch hổ thẹn, không được nói xấu chúng ta điều chi” (Tit 2:7, 8).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 39:6-12; I Sa-mu-ên 24:1-10; Đa-ni-ên 6:1-10; Ma-thi-ơ 4:1-11; Rô-ma 1:26, 27; Ê-phê-sô 3:14-21.

Mục sư cảm thấy những đứa trẻ ồn ào đang quấy rầy mình. Tệ hơn nữa, đó là chính các con của mục sư. Cuối cùng, ông phải ngưng bài giảng và nói với các em là chúng sẽ bị phạt sau buổi lễ. Sự im lặng bao trùm trẻ em và mọi người trong nhà thờ. Bài giảng chấm dứt, buổi lễ bế mạc, và buổi ăn trưa thật ngon. Khách viếng vui cười và thoải mái; ngày Sa-bát thật vui vẻ.

Buổi tối hôm đó cả nhà đều bình an hân hoan. Đứa con gái nhỏ cảm thấy hơi thoải mái. Em nói với vị mục sư và cha của mình, “Ba?” Cha cô đáp lại, “Gì đó, con?” “Hôm nay, Ba hứa sẽ phạt con, và Ba không làm. Ba đã nói dối.”

Nói về sự chính trực thì dễ hơn là bày tỏ bằng hành động. Ngay cả người “tốt nhất” trong chúng ta thấy thất bại nếu chúng ta không can thận. Thật ra rất dễ bỏ qua trong “những điều nhỏ mọn nhất.”

Tuần này chúng ta sẽ nghiên cứu đề tài đó và ảnh hưởng của sự chính trực trên đời sống chúng ta thế nào.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Sự chính trực ảnh hưởng đến sức khỏe của tinh thần, trí óc và thân thể.

## I. ĐỨC CHÚA GIÊ-SU NƠI ĐỒNG VẮNG (Ma-thi-ơ 4:1-11)

Sự thỏa hiệp thì rất dễ dàng, đúng không? Đối với một người lớn tuổi, mọi sự thường không còn rõ ràng như đen và trắng như trước nữa. Chúng ta nhượng bộ một chút chỗ này, một chút chỗ kia, và giữ vững lập trường mới của mình. Sau đó, năm tháng trôi qua, chúng ta nhượng bộ một chút chỗ này, một chút chỗ kia, và giữ vững lập trường mới nhất của mình. Sau đó, một thời sau, từ lập trường mới nhất này, chúng ta nhượng bộ một chút chỗ này, một chút chỗ kia, và giữ vững ở đó. Chẳng bao lâu, chúng ta thấy mình ở một chỗ mà trước đây chúng ta không bao giờ mơ ước chúng ta sẽ ở đó. Đây là sự thỏa hiệp.

Đôi khi chúng ta cần lỏng lẻo một chút và sẵn sàng nhượng bộ một chút. Nhưng thường thường chúng ta làm vậy về chính những điều chúng ta không nên làm chút nào!

**Trong Ma-thi-ơ 4:1-11, Đức Chúa Giê-su bị Sa-tan cám dỗ trong đồng vắng. Sa-tan dùng ba thứ cám dỗ nào? Đức Chúa Giê-su từ chối những sự cám dỗ đó thế nào? Chúng ta có thể học được gì từ câu chuyện này?**

Sa-tan thấy Đức Chúa Giê-su là một bức tường không lay chuyển. Dù Sa-tan cố gắng thế nào, nó đã thất bại trong việc cám dỗ Đức Chúa Giê-su nhượng bộ. Đức Chúa Giê-su vững mạnh như Vạn lý Trường thành của Trung Hoa đứng vững nhiều thế kỷ. Ngài còn mạnh hơn nữa. Vì Vạn lý Trường thành đã có một lần bị phá vỡ. Việc gì đã xảy ra? Có người hối lộ lính gác cổng! Bao nhiêu công trình, bao nhiêu vật liệu, như gạch, đá, xi-măng trở nên gần như vô dụng khi người gác cổng không làm điều anh ta phải làm.

Phải, thỏa hiệp thì dễ. Quá dễ. Sa-tan sẽ làm việc qua khẩu thích, qua sự kiêu hãnh, và qua sự ước muốn những điều thuộc về thế gian của chúng ta. Sa-tan sẽ dùng bất cứ phương pháp nào để làm chúng ta sa ngã, để khuyến khích chúng ta gian dối, và đẩy chúng ta đi xa Đức Chúa Giê-su. Chúng ta cần biết những mảnh lưới của Sa-tan. Chúng ta cũng cần nhớ những lời hứa của Đức Chúa Trời và đừng mắc bẫy để làm những điều mình biết là sai. Nếu chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào quyền lực của Đức Chúa Trời và sẵn sàng chết cho mình, thì chúng ta có thể chiến thắng.

**Trong đời mình, bạn đã nhượng bộ về những phương diện nào mà bạn biết là đúng? Lần đầu tiên làm điều đó, bạn cảm thấy thế nào? Có phải điều đó làm bạn bây giờ áy náy ít hơn là lần đầu tiên chăng? Hay điều đó không còn làm bạn khó chịu nữa?**

## II. SỐNG NGAY THẰNG (Sáng thế Ký 39:6-12)

Có nhiều sự cám dỗ trên thế gian. Thường thường là những cám dỗ có thể dẫn đến những sự thỏa hiệp về luân lý. Thật dễ dàng thế nào cho một nhân viên làm việc lưu động lừa gạt về sự chi phí của mình? Thật dễ dàng làm sao cho một nam nhân viên lên coi những hình khiêu dâm trên mạng? Thật dễ thế nào cho trẻ em nói dối với cha mẹ mình? Dễ thế nào cho người ta nói dối về tiền thuế mình? Dễ dàng thế nào cho người ta ăn uống quá độ? Thật dễ thế nào để lừa gạt ở trường học. Thật dễ thế nào . . . và danh sách tiếp tục, tiếp tục, tiếp tục.

Hãy đọc những chuyện sau đây trong Sáng thế Ký 39:6-12; I Sa-mu-ên 24:1-10; và Đa-ni-ên 6:1-10. Bằng những cách nào các người này dễ dàng trở nên bất lương? Chúng ta học được gì từ những câu chuyện đó? Khi đọc hãy nghĩ đến bối cảnh của các sự cám dỗ này. Hãy nghĩ thật dễ dàng thế nào họ có thể bào chữa để làm khác hơn điều họ đã lựa chọn.

**Nếu thành thật với mình, nhiều người sẽ nhìn nhận chúng ta cũng có chút ít bất lương trong những cách cư xử của mình. Đôi khi chúng ta không nói dối, nhưng chúng ta không nói hết sự thật. Chúng ta tin là sự thành thật không giúp gì cho hoàn cảnh. Chúng ta có thể hành động như vậy trong nhiều phương diện. Và bạn có thể lựa chọn con đường dễ dàng hơn thay vì hoàn toàn thành thật chẳng? Tại sao rất dễ để làm như vậy?**

---



---

**Hãy nghĩ về một người không ở trong Kinh Thánh, nhưng trong lịch sử, trong tin tức, hay bạn bè. Theo sự phán đoán của bạn thì người này rất ngay thẳng. Có những đức tính nào người này có mà bạn mong ước mình có? Bạn cố bắt chước những đức tính đó thế nào trong đời sống mình?**

---



---



---

## III. THÀNH THẬT TRONG ĐỜI SỐNG THUỘC LINH (Ê-phê-sô 3:14-21)

Một thanh niên mua một chiếc tàu du ngoạn có cái máy nhỏ và một thùng kéo. Chiếc tàu có vẻ sạch sẽ và còn tốt. Vì mua lại, nên giá không mắc lắm. Nóng lòng để thử món hàng mới mua, anh ta mời một số bạn hữu và đem tàu tới bến để khai trương. Tàu chạy tốt, và cả nhóm lái tới một cái đảo nhỏ gần Hồ Ontario.

Đậu tàu ở bãi biển, nhóm bạn hữu đi thám hiểm hòn đảo, sau đó lên tàu trở về nhà. Nhưng mới lái được một khoảng ngắn, có tiếng nước văng lên báo cho biết là có nước vào tàu. Và chiếc tàu đã lật thật lẹ, liệng cả ba người xuống dòng nước lạnh giá. Cuối cùng, họ được giải cứu. Nhưng có điều gì trật? Một miếng gỗ mục ở dưới đáy thân tàu. Sự cọ sát khi đậu tàu trên bãi biển đã làm cho miếng gỗ bị nứt ra. Chỉ một miếng thôi cũng đủ để lật chiếc tàu.

Đời sống chúng ta có thể có kinh nghiệm gần giống như vậy chẳng? Chúng ta có vẻ rất chắc chắn, rất trung tín, rất cương quyết trong nhiều cách, nhưng chúng ta có thể không đầu phục Chúa trong một phương diện thôi. Có thể chỉ một khía cạnh tội lỗi chúng ta cố bám víu và chúng ta thấy mình lún sâu vào rắc rối về phương diện thuộc linh và thuộc thế.

**Sứ đồ Phao-lô dạy gì trong Ê-phê-sô 3:14-21? Điều này liên hệ với sự thành thật thế nào? Chúng ta có thể kinh nghiệm thế nào những lời hứa này trong đời sống mình?**

Có nhiều lời hứa trong những câu này. Đức Thánh Linh có thể làm chúng ta mạnh mẽ từ trong nội tâm. Ngài có thể làm những sự thay đổi lớn trong chúng ta. Công việc Ngài giống như giải phẫu tim, hành động sâu trong chúng ta. Và sự thay đổi đó đến với chúng ta bởi đức tin, bởi biết rằng tình yêu thương của Đức Chúa Trời là có thật đối với chúng ta. Chúa muốn làm một sự thay đổi hoàn toàn trong đời sống chúng ta. Ngài muốn chúng ta “được đầy dẫy mọi sự dư dật của Đức Chúa Trời.” Cũng xin để ý là Phao-lô không nói về sự dùng quyền lực bên trong chúng ta. Không, quyền lực “làm trong chúng ta” là quyền lực của Đức Chúa Trời, Đấng có thể làm hơn mọi điều chúng ta có thể cầu xin hoặc nghĩ tới. Câu hỏi là, Chúng ta có để Ngài làm điều đó không? Hay chúng ta để cho bản tính thế gian cai trị chúng ta?

**“Được đầy dẫy mọi sự dư dật của Đức Chúa Trời” nghĩa là gì? Hãy chuẩn bị để nói về câu trả lời của bạn trong lớp học.**

#### IV. SỰ TRONG SẠCH VỀ TÌNH DỤC (Rô-ma 1:26, 27)

**Rô-ma 1:26, 27; I Cô-rinh-tô 6:15-18; I Tê-sa-lô-ni-ca 4:3; và Giu-đe 1:7 có sứ điệp căn bản nào cho chúng ta ngày nay?**

Megan đi học đại học. Đây là lần đầu tiên cô phải xa nhà trong một thời gian lâu. Cha mẹ đã dạy cô về tình dục không trong sạch. Megan biết Kinh Thánh và hội thánh dạy gì về điều đó. Nhưng bỗng nhiên cô thấy mình ở trong những hoàn cảnh có áp lực rất mạnh. Cô biết điều đó là sai. Cô biết đây là những điều cô không muốn cho cuộc đời mình, cô biết Đức Chúa Trời có chương trình tốt hơn cho cô. Lúc đầu, Megan rất mạnh. Sau đó, từ từ nhưng chắc chắn, cô thỏa hiệp, mỗi lúc từng bước một. Lúc đầu, mặc cảm tội lỗi thật kinh khủng. Nhưng thời gian trôi qua, cô không cảm thấy bị rầy vò như trước. Chẳng bao lâu cô bị bệnh truyền nhiễm về tình dục, một bệnh nan y. Sau đó, và chỉ sau đó, Megan thật sự ân hận về lầm lỗi mình!

Sự ô uế tình dục là điều xấu. Đó là tội lỗi. Và tội làm tổn thương mối tương giao với Đức Chúa Trời và với những người khác. Nhưng ngày nay, tội này rất nguy hiểm cho sức khỏe. Có nhiều loại bệnh tình dục truyền nhiễm, từ bệnh ngoài da tới HIV-AIDS. Những bệnh này hủy hoại sức khỏe. Cách chắc chắn nhất để bảo vệ mình khỏi những bệnh này là đi theo những nguyên tắc trong Kinh Thánh về tình dục trong sạch. Lạc thú tình dục là dành cho vợ chồng trong hôn nhân. Vậy thôi. Bất cứ điều gì ngoài hôn nhân là trật và ở ngoài chương trình của Đức Chúa Trời. Tệ hơn nữa, điều này có thể dẫn đến những bệnh rất trầm trọng nữa.

Sự đau khổ vì phạm luật Đức Chúa Trời không phải chỉ về phần thuộc thể. Giá phải trả về tình cảm có thể khủng khiếp, đặc biệt là đối với phụ nữ. Vì thành kiến thì nghiêm khắc đối với đàn bà hơn là đối với đàn ông. Sự suy nghĩ này có thể bất công, nhưng điều đó có thật. Ngay cả các tổ chức thế giới đồng ý rằng tình dục trong hôn nhân là sự lựa chọn tốt nhất.

Hình khổa thân là một vấn đề trầm trọng ngày nay. Từ khi có mạng lưới, hình khổa thân thông dụng hơn bao giờ hết. Chỉ có Đức Chúa Trời biết bao nhiêu sinh mạng sẽ bị hủy hoại qua sự rửa sả kinh khủng này. Có sự giúp đỡ cho những người mắc vào cạm bẫy đó. Nhưng, đối với nhiều người, sự hổ thẹn dường như quá lớn nên họ sợ không dám đi tìm sự giúp đỡ họ cần.

**Bạn có những sự căm dỗ, đấu tranh, bực bội và sợ hãi nào về phương diện đặc biệt này trong đời sống con người? Bạn dùng những lời hứa của Đức Chúa Trời thế nào để giúp bạn thắng được?**

#### V. HÀNH ĐỘNG TRONG ĐỨC TIN (Rô-ma 12:1, 2)

Trong Rô-ma 12:1, 2, Phao-lô dạy Cơ Đốc nhân dâng mình lên Chúa trong sự thánh khiết. Sự trong sạch về thể, trí, linh được dâng lên toàn vẹn cho Chúa. Điều này đòi hỏi sự trong sạch về mỗi phần của toàn vẹn của lẽ.

Một số người hiểu cách dễ dàng sự quan trọng của trí óc trong sạch. Nhưng họ cầu thả về sự thân thể trong sạch. Như chúng ta thấy, Kinh Thánh không dạy như vậy. Thân thể chúng ta là sự ban cho từ Đức Chúa Trời. Vì lý do đó, Ngài truyền chúng ta phải chăm sóc thân thể mình.

Sự trong sạch đòi hỏi những hành động bày tỏ đức tin chúng ta. Ngày nay, hầu như không có lý luận nào chống lại đời sống lành mạnh. Y khoa dạy điều mà chúng ta đã biết từ nhiều năm. Tập thể dục quan trọng cho thân thể. Nếu chúng ta biết điều này, chúng ta không tôn trọng thân thể mình nếu chểnh mảng việc tập thể dục. Nước mát trong sạch và ánh nắng mặt trời điều độ thì rất bổ ích. Vì chúng ta biết những điều này, Đức Chúa Trời đòi hỏi chúng ta phải làm theo.

Trong lúc có nhiều người mập phì hơn bao giờ hết trong nhiều nước, chỉ có một số ít có thể tranh luận về sự nguy hiểm của sự ăn quá độ. Chúng ta phải lựa chọn là nên ăn bao nhiêu và loại thức ăn nào. Điều này rất đúng nếu chúng ta cân quá nặng. Hầu hết ai cũng nhìn nhận thuốc lá là kẻ sát nhân kinh khiếp nhất của thế giới. Sự dùng ma túy, tử rượu và cần xa tới cô-ca-in, đã hủy hoại những cuộc đời hữu ích của hàng triệu người. *Thần linh Tiên tri* không còn là nguồn duy nhất dạy về ăn trái cây, rau tươi, các thứ hạt và ngũ cốc nguyên chất. Ngay cả Bộ Canh nông của chính phủ cũng khuyến khích người ăn ít thịt có mỡ. Nói tóm lại, thật tốt hơn biết bao nếu theo cách ăn chay, đặc biệt khi chúng ta biết ăn chay tốt hơn cho chúng ta.

"Tôn giáo thật và những luật sức khỏe đi đôi với nhau. Không thể làm việc để cứu người ta mà không dạy họ về sự cần thiết lánh xa tình dục bất hợp pháp. Tình dục bất hợp pháp hủy hoại thân thể, làm hạ giá trị của linh hồn, và ngăn ngừa lẽ thật của Đức Chúa Trời ảnh hưởng tới tâm trí. Người nam và người nữ phải được dạy nên cẩn thận về mọi thói quen và sự thực hành. Họ cần từ bỏ mau chóng những điều gây nên tình trạng không lành mạnh cho thân thể và đặt một bóng đen cho trí óc. Đức Chúa Trời muốn dân sự Ngài giữ một tiêu chuẩn cao. Bằng nguyên tắc và gương mẫu, họ phải giữ một tiêu chuẩn trọn vẹn cao hơn tiêu chuẩn giả dối của Sa-tan. Đi theo tiêu chuẩn giả dối của Sa-tan sẽ dẫn đến sự sầu khổ lớn, bệnh hoạn, và chết cho cả thân thể và linh hồn." – Phỏng trích Ellen G. White, *Counsels on Health*, tr. 480.

**Hãy duyệt lại tất cả những thói quen về sức khỏe của bạn. Bạn có sống theo tất cả những gì bạn biết về sự dạy dỗ của Đức Chúa Trời chăng? Nếu không, có điều gì ngăn cản bạn thay đổi để đem lại ích lợi cho bạn hơn?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

“Nhu cầu vĩ đại nhất cho thế giới là cần những người công bình. Họ là những người không thể mua hay bán được. Họ là những người trong tận đáy lòng trung thực và thành thật. Họ là những người không sợ gọi tội lỗi đích danh. Họ là những người có lương tâm trung thành với bốn phận như kim địa bàn. Họ là những người sẽ bênh vực cho lẽ phải dù trời sụp đổ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Education*, tr. 57.

“Có công việc cho chúng ta phải làm – một công việc rất nghiêm trọng. Tất cả thói quen, khẩu vị, và sở thích của chúng ta phải theo luật sự sống và sức khỏe. Bằng phương pháp này, chúng ta có thể đạt được tình trạng tốt nhất về thuộc thể, và trí óc sáng suốt để phân biệt giữa điều xấu và điều tốt.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, tr. 28.

“Sự nguy hiểm của chúng ta không phải là có ít, nhưng là có quá nhiều. Chúng ta luôn luôn bị cám dỗ ăn uống quá độ. Những người giữ quyền lực mình thánh thiện và trong sạch để phục vụ Đức Chúa Trời phải theo sự tiết độ chặt chẽ trong việc dùng những ơn phước Chúa và tránh dùng những gì độc hại cho sức khỏe và đời sống luân lý.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*, tr. 29.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

- Hãy đọc lại lời trích dẫn chót của Ellen G. White. Bà muốn nói gì khi viết sự nguy hiểm của chúng ta là do sự ăn uống quá độ.
- Ánh nắng mặt trời là một phần quan trọng cho có sức khỏe tốt. Nhưng chúng ta cũng cần có sự quân bình. Vài phút ở ngoài nắng mỗi ngày có thể là một ơn phước lớn cho chúng ta. Nhưng phơi nắng quá nhiều có thể gây nên tổn thương cho sức khỏe. Làm thế nào chúng ta có sự quân bình đúng ở đây cũng như với mọi thứ khác?
- Hội thánh bạn có thể làm gì để giúp về bệnh HIV-AIDS trong cộng đồng bạn? Ở vài nước trên thế giới, vấn đề có thể lớn hơn những nơi khác. Nhưng tất cả chúng ta có thể làm ít nhất một phần nhỏ.
- Bạn có thể làm gì để khuyến khích thiếu niên trong hội thánh tránh tình dục ngoài hôn nhân? Tại sao điều này rất quan trọng? Hội thánh có thể giúp thế nào với những người trẻ tuổi đang tranh đấu với những cám dỗ? Bạn có thể giúp những người trẻ (hay già) lựa chọn đúng đối với ma-túy, rượu, và thuốc lá? Cảnh cáo họ là một việc, nhưng một việc khác là giúp họ tránh lựa chọn sai hay giúp họ khi họ làm lỗi.

## Bài Học 11

### QUYỀN LỰC CỦA TƯ TƯỞNG TÍCH CỰC: HẠNH PHÚC VÀ SỰ CHỮA LÀNH

**CÂU GỐC:** “Ta nhớ lại sự đó, thì có sự trông mong: ấy là nhờ sự nhơn từ Đức Giê-hô-va mà chúng ta chữa tuyệt. Vì sự thương xót của Ngài chẳng dứt; mỗi buổi sáng thì lại mới luôn, sự thành tín Ngài là lớn lắm” (*Ca thương 3:21-23*).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *I Các Vua 19:2-18; Thi thiên 27; 42; Lu-ca 8:14; 10:38-42; Rô-ma 8:35-39; II Cô-rinh-tô 12:9, 10; I Tê-sa-lô-ni-ca 5:16, 17.*

**H**ai người bạn tù. Một người ngắm những ngôi sao lấp lánh như những hạt châu trên bầu trời đêm tối. Ông ta vui hưởng cảnh đẹp đẽ. Ông cảm thấy rất tích cực và hy vọng. Ông biết rằng có điều gì tốt hơn bên ngoài những chấn song sắt! Còn người kia nhìn những vũng bùn chung quanh các phòng giam. Không có gì khuyến khích ông. Ông trở nên càng ngày càng tiêu cực. Ông ta không có hy vọng vì ông đang nhìn xuống.

Kinh Thánh hình dung vấn đề thực tế thường xảy ra cho chúng ta ngày nay. Chúng ta không được bảo vệ khỏi những hoàn cảnh có thể gây ra sự thất vọng hay buồn rầu ngay cả cho các môn đồ trung tín của Chúa. Thật may thay, Lời Đức Chúa Trời có tràn đầy sự khuyến khích và nguồn hy vọng.

Niềm hy vọng ảnh hưởng việc chúng ta đối phó với hoàn cảnh sống hằng ngày. Hy vọng giúp chúng ta tích cực ngay cả lúc gặp rắc rối hay lo lắng. Sự lạc quan này ảnh hưởng việc chúng ta cảm thấy thế nào. Sự lạc quan ảnh hưởng sức khỏe chúng ta cách tích cực. Điều này tăng cường hệ thống miễn nhiễm và sức khỏe tổng quát.

Chúng ta thường thường không thể thay đổi những gì xảy ra chung quanh mình. Nhưng chúng ta có thể thay đổi thái độ đối với những việc xảy ra. Tuần này chúng ta sẽ học nguyên tắc này. Từ quan điểm Kinh Thánh, chúng ta có thể học tại sao chúng ta có rất nhiều điều để hy vọng.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Sự lạc quan và niềm hy vọng có thể có ảnh hưởng tích cực trên sức khỏe chúng ta.

## I. SỰ SÂU THẨM VÀ TUYỆT VỌNG (Thi thiên 42)

Nếu không nhìn nhận và chữa trị, sự sâu thẩm có đưa đến tự sát. Đây là một vấn đề cho mọi lứa tuổi. Nhưng, trong vài xã hội, những người 24 tuổi và trẻ hơn thì dễ tự tử hơn.

Sự sâu thẩm là một vấn đề thông thường ngày nay. Đi đôi với sự sâu thẩm là sự buồn rầu, người buồn thẩm không vui hưởng những điều mà họ thấy vui thú trong quá khứ. Họ cảm thấy mệt mỏi, không có giá trị, tuyệt vọng, và mất năng lực. Họ mất ngủ và có nhiều vấn đề vật lý như khó tiêu, nhức đầu và đau lưng.

Có hai loại buồn thẩm chính. Loại thứ nhất đến từ những biến cố của đời sống như chết, đau ốm, mất việc, hay thất tình. Ai cũng có kinh nghiệm về vài điều đó vào lúc này hay lúc khác. Loại thứ hai có liên hệ tới sự mất quân bình của hóa chất trong trung tâm thần kinh hệ. Điều này thường thường xảy ra trong gia đình. Sự buồn thẩm cũng là một bệnh như bất cứ bệnh nào khác. Chúng ta cần cẩn thận đừng phán đoán những người bị bệnh buồn thẩm.

**Trong Thi thiên 42 và I Các Vua 19:2-8, chúng ta thấy những thí dụ trong Kinh Thánh về những nhân vật lớn bị đau khổ vì buồn phiền. Họ là ai, và nan đề của họ là gì?**

Có hai nhà vô địch trong Cựu Ước bị đau khổ khi bóng đen bao phủ đời sống họ vì buồn phiền và tuyệt vọng. Vua Đa-vít đã khóc ngày đêm. Tiên tri Ê-li thì muốn tự tử. Nhưng ông không muốn tự giết mình, mà ông xin Chúa làm điều đó (*I Các Vua 19:4*). Nếu Ê-li còn sống ngày nay, ông có thể sẽ phàn nàn rằng ông là Cơ Đốc nhân duy nhất trung tín với Đức Chúa Trời!

Đức Chúa Trời đối xử dịu dàng với cả Đa-vít và Ê-li. Đa-vít cảm thấy mình phải đặt niềm hy vọng nơi Chúa (*Thi thiên 42:11*). Và kết quả sẽ là một cuộc đời đầy sự ngợi khen Đức Chúa Trời. Với lời nói êm dịu nhỏ nhẹ. Đức Chúa Trời nhắc nhở Ê-li về sức mạng và sức mạnh của ông đến từ đâu. Sau đó Ê-li tiến tới và bắt đầu huấn luyện Ê-li-sê, là người thay thế ông.

**Ai cũng có lúc đấu tranh với sự buồn thẩm. Buồn thẩm có thể không tránh được, nhưng bạn vẫn còn có thể lựa chọn để tránh đi. Bạn đang có những sự lựa chọn nào? Và những sự lựa chọn này sẽ dẫn bạn đi đâu?**

## II. SỰ LO LẮNG CỦA ĐỜI (Mi-chê 6:8)

Sự lạc quan và hy vọng thường thường bị lãng quên khi chúng ta bận rộn với thời khóa biểu mình. Chúng ta có thể quá tập trung vào những vật chất và việc làm mà mất đi mối tương giao với Đức Chúa Giê-su. Mối tương giao này rất quan trọng cho sự phát triển mọi phương diện của đời sống chúng ta.

**Mi-chê 6:8; Lu-ca 8:14; 10:38-42; 12:16-21 dạy chúng ta phải sống thế nào? Có những bài học nào chúng ta có thể học từ các thí dụ này?**

Người ta luôn luôn làm việc cực khổ để được thành công. Họ thường dùng nhiều thì giờ để theo đuổi mục tiêu đó. Chúng ta thường xuyên thế nào theo đuổi sự thành công trong khi chệnh mảng mối tương giao với Đức Chúa Giê-su? Những gì tôi nghĩ, nói, và làm có quan trọng không? Hay tôi giống như người nông dân “thành công” trong thí dụ, cuối cùng là người ngu dại? (*Xin cũng đọc Lu-ca 21:34*).

Ma-thê rất bận rộn sửa soạn thức ăn uống để đãi khách (Giê-su). Giống như chúng ta, bà trở nên quá bận rộn trong công việc Chúa mà quên mất mối tương giao ban sự sống với Chúa của việc làm. Đức Chúa Giê-su nhắc nhở Ma-thê rằng Ma-ri đã chọn phần tốt của mối tương giao với Đức Chúa Trời hơn là sự thành công trong việc làm.

Và đôi khi, như hột giống, chúng ta có thể bị kẹt với những nan đề của đời này để cố gắng sống. Điều đó có thể gồm sự chăm sóc gia đình, sự giáo dục con cái, hay ráng theo kịp với cuộc sống trong thế gian phản loạn này. Giữ mối tương giao với Đức Chúa Giê-su ảnh hưởng mọi phần của đời sống chúng ta. Mối tương giao này cũng khuyến khích thái độ lạc quan và đầy hy vọng, ngay cả trong lúc bị rắc rối và áp lực.

**Bao nhiêu điều bạn đang làm sẽ được nhớ trong cõi đời đời? Nhưng, có bao nhiêu điều bạn đang làm sẽ bị lãng quên đời đời? Câu trả lời của bạn nói gì về bạn, về cuộc sống của bạn, và về những sự lựa chọn bạn cần làm?**

### III. HÃY VUI MỪNG MÃI MÃI (I Tê-sa-lô-ni-ca 5:16, 17)

Hai lời cảnh cáo này liên hệ thế nào trong I Tê-sa-lô-ni-ca 5:16 và 17?

Cách đây ba mươi năm có nhiều bài báo viết về sự khen ngợi Đức Chúa Trời trong tất cả các biến cố; theo nguyên tắc, điều đó thì tốt. Nhưng, nhiều bài này gieo mặc cảm tội lỗi trên những người phải tranh đấu với sự chết, mất mát, tàn tật, và đau lòng. Họ coi như những người này không trung thành với Chúa và không sống như Cơ Đốc nhân thật vì họ không vui vẻ, hân hoan và đầy những lời ca ngợi trong những lúc gặp rắc rối.

Chúng ta không luôn luôn vui mừng trong mọi hoàn cảnh. Đức Chúa Giê-su chắc chắn là không (*Ma-thi-ơ 26:38; Giăng 11:35*). Và có ai dám nói Đức Chúa Giê-su không trung thành? Gióp là người trung thành với Chúa. Nhưng ông không có vẻ vui mừng trong gần hết quyển sách mang tên ông. Thay vào đó, ông là một phế nhân khổ sở và khóc lóc.

Ngay cả với tất cả sự đau khổ và buồn rầu trong đời sống, chúng ta vẫn có thể còn lý do để vui mừng và lạc quan. Dù những lý do này có thể bị chôn vùi dưới những rắc rối và nan đề lớn lao quá nhiều chúng ta. Cảm tạ Đức Chúa Trời và những lời hứa của Ngài, vì chúng ta biết những điều này chỉ là tạm thời. Chúng ta cũng biết những điều này không làm Đức Chúa Trời ngạc nhiên. Dù những sự đau khổ của chúng ta có rắc rối và khó khăn đến đâu, Đức Chúa Trời vẫn yêu thương và quan tâm đến chúng ta. Chỉ khi sống giữa những sự đau khổ mà chúng ta bám lấy những lời hứa này. Chúng ta cũng nắm chặt niềm hy vọng trước mặt mình. Vì những lý do đó chúng ta có thể tìm thấy niềm vui và sự lạc quan ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

**Bạn có thể học được niềm hy vọng và sự lạc quan nào từ những lời hứa trong Rô-ma 8:31, 35-39, I Giăng 3:1, và Khải huyền 21:4?**

---

Có những lời hứa nào khác trong Kinh Thánh bạn có thể tiếp nhận sẽ cho bạn các lý do để lạc quan và hy vọng ngay cả trong những lúc khó khăn? Những câu này giúp bạn thế nào để giải quyết những hoàn cảnh khó khăn?

### IV. TIẾNG CƯỜI VÀ SỰ CHỮA LÀNH (II Cô-rinh-tô 12:9, 10)

Sứ đồ Phao-lô nói gì trong II Cô-rinh-tô 12:9, 10? Chúng ta dùng nguyên tắc này thế nào trong đời sống mình, đặc biệt là trong những lúc đau buồn?

---

Norman Cousins, tác giả quyển *Anatomy of An Illness*, là chủ bút của một tạp chí phổ thông ở Hoa Kỳ trong khoảng 30 năm. Năm 1964, Norman bị một bệnh tấn công chất sụn của ông. Chất sụn là tế bào móc nối của thân thể. Ông rất đau đớn. Ông cử động thật khó khăn các ngón tay, cánh tay và chân, ngay cả hai hàm. Ông thấy khó để trở mình trên giường. Trong khi đó, những cục bườu cũng bắt đầu nổi lên khắp thân thể ông. Sau khi các bác sĩ chẩn bệnh, họ cho toa nhiều thứ thuốc giảm đau và an thần, như as-pi-rin và cô-đê-in, và nhiều thứ thuốc ngủ khác. Có lúc thân thể Norman bắt đầu có những phản ứng với thuốc. Sau đó, ông bị ngứa và ngứa ngáy còn đau hơn là bị bệnh nữa. Đối với ông dường như không có lối thoát, vì chỉ có một trong 500 bệnh nhân được chữa khỏi bệnh này.

Cuối cùng, chán ngán với tất cả những thứ thuốc, Norman bắt đầu coi những phim hài hước từ một chương trình truyền hình gọi là *Candid Camera*. Ông nằm trên giường và cười lăn lộn, cười phá lên vì những cảnh rất nực cười. Norman để ý có sự thay đổi nhanh chóng. Càng cười ông càng cảm thấy khỏe hơn. Các điều dưỡng đôi khi đọc cho ông nghe những chuyện hài hước lại càng làm ông cười nhiều hơn nữa. Lần lần, những cục bườu trên thân thể ông bắt đầu nhỏ đi, và ông trở lại làm việc. Sau đó, con người cảm thấy khó trở mình trên giường bắt đầu đánh quần vợt, chơi gôn, cưỡi ngựa, và đánh dương cầm!

Không ai nói tiếng cười là lời giải đáp cho tất cả mọi vấn đề bệnh tật. Nhưng không ai nghi ngờ là thái độ tốt có ảnh hưởng tích cực trên sức khỏe chúng ta.

**Thường thường thái độ là một điều bạn có thể điều khiển nếu bạn thật tình muốn. Thái độ tổng quát của bạn là gì? Bạn có thể học thế nào để được lạc quan hơn? Sự tập trung vào thập tự giá giúp bạn thế nào để có thái độ tích cực hơn về cuộc đời?**

## V. LÒNG VUI MỪNG (Châm ngôn 17:22)

Đúng, tiếng cười và sự vui mừng tốt cho thân thể chúng ta. Tiếng cười làm phổi cử động. Tiếng cười làm cho máu chảy về tim. Kết quả là nhiều dưỡng khí vào trong máu. Tiếng cười làm người ta thấy thư giãn. Cười có thể giúp giảm áp huyết. Tiếng cười khiến thân thể tiết ra nhiều hóa chất gọi là en-đô-phin. En-đô-phin giúp trí óc thư giãn, giảm đau, cho người ta có thái độ tốt hơn, và làm tăng những hoạt động miễn nhiễm. Sự lạc quan và lòng vui mừng này có thể đạt được khi chúng ta biết Đức Chúa Trời đang điều khiển cuộc đời mình.

Chúng ta biết không thể lúc nào cũng cười. Nhưng chúng ta có thể cố gắng để có thái độ tích cực.

### Làm thế nào bạn áp dụng Ê-sai 26:1-4 trong đời mình?

Khi trí óc chúng ta trung kiên và tin cậy nơi Đức Chúa Trời, chúng ta được nhiều phúc lợi. Các cuộc nghiên cứu cho thấy có cái nhìn tích cực về những người khác có thể giúp phòng ngừa nhiễm trùng. (Và điều này cũng làm mọi người muốn ở gần chúng ta nữa!) Khi chúng ta phát triển mối tương giao với Đấng Christ, sức khỏe thuộc thể của chúng ta tốt hơn. Chúng ta sẽ thấy sự chữa lành về tâm trí và thuộc linh cũng giúp chữa lành thân thể nữa.

Chúng ta có sự lựa chọn trong Châm ngôn 17:22: Lòng vui mừng là một phương thuốc hay; còn trí nao sồn có ảnh hưởng trên cả sức khỏe chúng ta. Đa-vít học được sự quan trọng của sự lựa chọn này. Đa-vít cũng tự nhắc nhở về sự bảo vệ gìn giữ của Đức Chúa Trời trong sự đấu tranh này.

### Thi thiên 27 bày tỏ niềm hy vọng nào? Chúng ta áp dụng thế nào những lời này trong đời sống mình?

**Chúng ta có đủ bằng chứng rằng mối tương giao vững chắc với Đức Chúa Trời ảnh hưởng toàn thể sức khỏe chúng ta. Bạn cần có những sự thay đổi nào để có một mối tương giao tốt hơn với Chúa?**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “Mind Cure,” tr. 241-259, trong *The Ministry of Healing*.

“Không gì làm tăng sức khỏe cho thân thể và linh hồn hơn là một tấm lòng biết ơn với chơn chúa sự khen ngợi. Bốn phần tích cực của chúng ta là từ bỏ những tư tưởng và cảm giác buồn rầu, bất mãn. Bốn phần này cũng giống như cầu nguyện. Nếu chúng ta đang trên đường đi về trời, làm thế nào chúng ta có thể đi như những người đang than khóc, phàn nàn suốt cả con đường về nhà Cha chúng ta?” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 251.

“Không có thập tự giá, loài người không thể có sự hiệp một với Đức Chúa Cha. Mọi hy vọng của chúng ta lệ thuộc vào thập tự giá. Từ thập tự giá tỏa chiếu ánh sáng tình yêu của Đấng Cứu Thế. Ở dưới chân thập tự giá, tội nhân nhìn lên Đức Chúa Giê-su, Đấng đã chết để cứu họ. Sau đó, tội nhân có thể hân hoan với niềm vui chơn chúa, vì tội của họ được tha thứ. Quỳ gối trong đức tin nơi thập tự giá, tội nhân đã đạt tới chỗ cao nhất mà loài người có thể đạt tới.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Acts of the Apostles*, tr. 209, 210.

“Trong niềm hy vọng được phần thưởng chắc chắn nơi đất mới, các Cơ Đốc nhân đầu tiên vui mừng ngay cả trong thời gian bị rắc rối và đau khổ. Phi-e-rơ viết, ‘Anh em vui mừng về điều đó, dấu hiện nay anh em vì sự thử thách trăm bề buộc phải buồn bã ít lâu; hầu cho sự thử thách đức tin anh em quý hơn vàng hay hư nát, dầu đã bị thử lửa, sanh ra ngợi khen, tôn trọng, vinh hiển cho anh em khi Đức Chúa Giê-su Christ hiện ra. Ngài là Đấng anh em không thấy, mà yêu mến; dầu bây giờ không thấy Ngài, nhưng tin Ngài, và vui mừng làm một cách không xiết kể và vinh hiển: nhận được phần thưởng về đức tin anh em, là sự cứu rỗi linh hồn mình’ (I Phi-e-rơ 1:6-9).” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Acts of the Apostles*, tr. 571, 578.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Bạn có biết ai đang đau khổ vì buồn thảm? Nếu có, bạn có thể làm gì để giúp? Thường thường những lời tử tế có thể giúp người đó cảm thấy khỏe hơn. Lớp bạn hay hội thánh bạn có thể làm gì để giúp những người đang phải phấn đấu với sự buồn thảm?
2. Châm ngôn 3:7, 8 nói, “Chớ khôn ngoan theo mắt mình; hãy kính sợ Đức Giê-hô-va, và lìa khỏi sự ác. Như vậy, cuống rốn con sẽ được mạnh khỏe, và xương cốt con được mát mẻ.” Câu này thích hợp thế nào với bài học tuần này?
3. Lần sau khi bạn cảm thấy buồn rầu, hãy cố gắng nghĩ về những điều tích cực. Hãy nghĩ về tình yêu thương của Đức Chúa Trời. Đọc vài câu Kinh Thánh mà bạn rất thích. Hãy ngợi khen Chúa bằng thánh ca và cầu nguyện. Bạn có thể ngạc nhiên là cảm thấy khỏe hơn thật nhiều.
4. Bài học tuần này nói về những cảm giác và sự quan trọng của sức khỏe. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng đức tin không phải là cảm giác. Khi chúng ta cảm thấy buồn rầu, ưu phiền, hay chán nản, không có nghĩa là chúng ta đã mất sự liên hệ với Đức Chúa Trời. Có sự khác biệt nào giữa đức tin và cảm giác? Tại sao biết sự khác biệt này là điều quan trọng?

## Bài Học 12

## KINH THÁNH DẠY GÌ VỀ THỨC ĂN BỔ DƯỠNG

**CÂU GỐC:** “VẬY, anh em hoặc ăn, hoặc uống, hay là làm sự chi khác, hãy vì sự vinh hiển Đức Chúa Trời mà làm” (1 Cô-rinh-tô 10:31).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** Sáng thế Ký 1:26-30; 7:1, 2; 8:20; Lê-vi Ký 11; Phục truyền 14; Châm ngôn 23:19-21; Công vụ 10:1-28; Rô-ma 14:17; 1 Ti-mô-thê 4:1-5.

**M**ột văn sĩ tranh luận chống lại sự tin tưởng nơi Đức Chúa Trời. Ông ta chỉ tin vào thế giới vật chất, vào những điều mắt thấy. Ông nói, “Con người là những gì họ ăn. Vậy thôi.” Những gì ông nói có thể đi quá xa, nhưng ông có một phần đúng. Thật ra chúng ta thì hơn là những gì mình ăn, nhưng những gì chúng ta ăn trở thành chúng ta. Máu, xương, mỡ, và các tế bào, tất cả đều được nuôi dưỡng bằng những thứ chúng ta ăn. Chúng ta biết nếu không ăn, chúng ta sẽ chết. Chúng ta cũng biết rằng thức ăn ảnh hưởng thân thể bằng nhiều cách. Ai đã ăn quá nhiều hay ăn thứ không hợp và bị đau, thì biết thức ăn ảnh hưởng thân thể và trí óc thế nào. Sự ăn uống ảnh hưởng đến tư tưởng, điều đó không có gì ngạc nhiên. Vì óc chúng ta là trung tâm để suy nghĩ. Và óc bị ảnh hưởng bởi những thức ăn nuôi dưỡng nó.

Tuần này chúng ta sẽ nghiên cứu về thức ăn. Thức ăn là một phần rất quan trọng của sự sống lành mạnh.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Cách dinh dưỡng là một phần rất quan trọng để sống lành mạnh.

## I. SỰ ĂN UỐNG NGUYÊN THỦY (Sáng thế Ký 1:26-30)

Sự ăn uống nguyên thủy dạy chúng ta điều gì? Lúc ban đầu, cả loài người và thú vật đều có thức ăn gần giống nhau, điều đó nghĩa là gì?

Đức Chúa Trời lập một khu vườn có đầy trái cây và các thứ hạt cho ông bà nguyên tổ. Chúng ta chỉ có thể đoán những trái hay các thứ hạt này khác với những gì chúng ta có ngày nay. Chúng ta có thể đoán Đức Chúa Trời tạo nên ở trong vườn nhiều thứ trái cây đủ màu sắc và các thứ hạt khác nhau. Chúng ta có thể tưởng tượng cây sự sống trồng gần dòng sông tuyệt đẹp. Cây có mười hai mùa mỗi tháng một lần ra trái khác nhau. Lá cây để chữa lành cho muôn dân và để phòng ngừa bệnh tật và đau ốm. Đây là cảnh sứ đồ Giăng miêu tả cây sự sống trong Khải huyền 22:2, 3. Sự miêu tả về sự sống trong vườn Ê-đen rất ngắn khiến chúng ta có nhiều câu hỏi mà không có câu trả lời. Nhưng chúng ta biết A-đam và Ê-va thích ăn trái của một cây trong vườn mà ngày nay chúng ta không được ăn.

Khoa học cho thấy ăn chay lành mạnh hơn là ăn nhiều thịt và mỡ. Cuộc nghiên cứu về Sức khỏe của tín đồ Cơ Đốc (*Adventist Health Study*) do trường Đại học Loma Linda thực hiện, so sánh thuộc viên của Hội Thánh Cơ Đốc Phục Lâm ở Mỹ là những người có lối sống gần giống nhau trừ cách ăn uống. Một nhóm ăn chay nhưng thêm trứng và sữa. Họ được so sánh với một nhóm tín đồ Cơ Đốc khác ăn thịt trắng và đỏ. Cuộc nghiên cứu cho thấy những người ăn chay ít bị bệnh tim, ít ung thư, có áp huyết thấp, ít bệnh tiểu đường, ít mất trí nhớ, và ít bị bệnh rỗng xương.

Cuộc nghiên cứu cũng cho thấy, vì ăn nhiều ngũ cốc nguyên chất, trái cây, rau, đậu, và các thứ hạt, những người Cơ Đốc ăn chay sống lành mạnh lâu hơn những người Cơ Đốc ăn thịt từ tám tới mười năm. Họ cũng ăn ít các thứ sản phẩm tinh lọc, đường, và thức ăn làm sẵn. Những cuộc nghiên cứu ở Âu Châu, Úc Châu và Mỹ Châu hỗ trợ những sự khám phá này. Hơn bốn trăm báo cáo về sức khỏe của tín đồ Cơ Đốc Phục Lâm đã được xuất bản trong các tạp chí khoa học.

**Một số người có thể coi sự ăn uống là phần quan trọng nhất của tôn giáo họ. Họ nghĩ càng ăn uống khắt khe bao nhiêu thì càng thánh thiện bấy nhiêu. Đồng thời, tại sao cần thận về cách ăn uống và cố gắng dùng những thức ăn lành mạnh khi có thể được là điều quan trọng?**

## II. CÁCH ĂN UỐNG SAU ĐẠI HỒNG THỦY (Sáng thế Ký 9:3, 4)

Là Cơ Đốc nhân, chúng ta không nên quên rằng tội đầu tiên của nhân loại là khẩu thích. A-đam và Ê-va được truyền dùng ăn trái cây cấm (Sáng thế Ký 2:16, 17). Nhưng họ cứ ăn (Sáng thế Ký 3:6). Đó là tội, thật là giản dị. Chúng ta phải cẩn thận không biến thức ăn thành thần tượng. Nhưng chúng ta cũng không nên nghĩ rằng cách dinh dưỡng đúng không quan trọng. Có nhiều ý kiến khác nhau, chúng ta cần sự khôn ngoan để tìm được sự quân bình đúng về việc nên ăn uống thế nào.

**Theo Sáng thế Ký 9:3, 4, có điều gì thay đổi về cách ăn uống của loài người sau trận Đại hồng thủy? Các thức ăn này khác với sự dinh dưỡng trong Sáng thế Ký 1:26-30 trước trận Đại hồng thủy thế nào? Tại sao điều này xảy ra? Sự thay đổi đó cho thấy thế nào một vấn đề lớn hơn xảy ra cho trái đất vì cơ tội lỗi?**

Trận Đại hồng thủy đã hủy diệt hết cả rau và cây cỏ trên trái đất. Vì thế Đức Chúa Trời cho phép loài người ăn thịt thú vật. Thật là một sự thay đổi lớn về sự tương giao quân bình giữa loài người và thú vật. Chúng ta quen thuộc với thế giới ngày nay nên chắc chắn chúng ta không hiểu được hoàn toàn sự thay đổi lớn lao này như thế nào.

**Những câu trong Sáng thế Ký 7:1, 2 và 8:20 đã loại bỏ thế nào tư tưởng về sự khác biệt giữa thịt thanh sạch và không sạch bắt đầu với dân Do thái?**

Những câu này chứng minh rằng sự khác biệt giữa thịt thanh sạch và không sạch không bắt đầu với dân Do Thái. Làm sao điều này có thể được khi lúc đó không có nước Do Thái và người Do Thái? Lẽ dĩ nhiên Đức Chúa Trời lựa chọn dân Do Thái và khiến họ làm một dân riêng của Ngài. Ngài ban cho họ một bảng chi tiết để phân biệt giữa thịt thanh sạch và không sạch. Lê-vi Ký 11 và Phục truyền 14 giải nghĩa rất rõ ràng về đề tài này. Có sự tranh luận giữa giới tôn giáo và y khoa về những lý do cho sự khác biệt giữa thịt thanh sạch và không sạch. Nhưng sức khỏe là lý do rõ ràng nhất. Nhiều thịt không thanh sạch không phải là thứ lành mạnh nhất để ăn vào trong thân thể mình (thí dụ chuộc, heo, rắn, và chim ăn thịt xác chết). Đức Chúa Trời muốn chúng ta chăm sóc thân thể mình. Vì thế thật hợp lý là Ngài muốn cho chúng ta thấy thứ thịt nào không tốt cho chúng ta.

## III. THỨC ĂN TRONG THỜI TÂN ƯỚC (I Ti-mô-thê 4:1-5)

Như trong chúng ta đã học hôm qua, sự khác biệt giữa thịt thanh sạch và không sạch không bắt đầu với nước Do thái. Nhưng nhiều người tuyên bố rằng trong thời Tân Ước, Kinh Thánh đã bỏ đi sự khác biệt này. Họ lý luận rằng bây giờ người ta ăn gì cũng không sao.

Nhưng điều đó thật không có ý nghĩa gì. Sự ăn uống, xét cho cùng, giữ một phần quan trọng cho sức khỏe chúng ta. Vì thế, thật khó tưởng tượng là Tân Ước không quan tâm chi về sự ăn uống là điều rất quan trọng để có sức khỏe lành mạnh.

**Sứ đồ Phao-lô nói gì trong I Ti-mô-thê 4:1-5? Điều này có nghĩa là bây giờ chúng ta có thể ăn thịt không thanh sạch chăng?**

Trong trường hợp này, Phao-lô phải đương đầu với những sự dạy dỗ sai lạc là cấm tín đồ dự phần vào hai điều Đức Chúa Trời ban cho người ta vào lúc Tạo thế, đó là thực phẩm và hôn nhân. Thực phẩm là những thứ Đức Chúa Trời tạo nên cho người ta ăn. Chúng ta không nên hiểu lầm những lời Phao-lô nói là thịt không thanh sạch được “dùng nên cho kẻ có lòng tin và biết lẽ thật, tạ ơn mà dùng lấy” (I Ti-mô-thê 4:3). Nếu không thì là điều gì? Con chuột có nên được “tạ ơn mà dùng lấy” chăng?

Trong những bức thư cho người Rô-ma và Cô-rinh-tô (Rô-ma 14; I Cô-rinh-tô 8:4-13; 10:25-28), Phao-lô cảnh cáo các Cơ Đốc nhân về sự thực hành rộng lớn trong vòng thế giới người ngoại (không phải Do thái) là cúng thịt cho thần tượng. Các Cơ Đốc nhân đầu tiên với câu hỏi là ăn thịt như vậy có phải là một hành động thờ hình tượng chăng. Những người đức tin mạnh không tin như thế. Vì vậy họ có thể ăn thịt dâng cho hình tượng. Những người không có đức tin mạnh chỉ dùng rau, là những thứ không dâng cho hình tượng. Phao-lô nhắc nhở rằng không ai nên chỉ trích những người chỉ ăn rau hay phán đoán những người “ăn hết mọi thứ.”

**Có điều gì sai khi dùng Công vụ 10 để dẫn chứng rằng Tân Ước đã bãi bỏ đi sự khác biệt giữa thức ăn sạch và không sạch? Xin đọc Công vụ 10:28.**

**Bạn đứng ở vị trí nào trong việc dinh dưỡng? Có những tiến bộ nào bạn biết mình nên làm về những thứ bạn ăn, ăn thế nào, hay ăn bao nhiêu?**

#### IV. SỰ DINH DƯỠNG QUÂN BÌNH (Châm ngôn 23:19-21)

**Có nguyên tắc sức khỏe quan trọng nào trong Châm ngôn 23:19-21? Làm thế nào chúng ta học để áp dụng nguyên tắc này cho mình, về phương diện sức khỏe và tiết độ?**

---

“Chúng ta cần biết thức ăn nào là tốt nhất. Như vậy, chúng ta phải học về chương trình nguyên thủy của Đức Chúa Trời về sự dinh dưỡng cho loài người. . . . Ngũ cốc, trái cây, các thứ hạt, và rau đậu . . . sửa soạn cách giản dị là thức ăn lành mạnh và bổ dưỡng nhất. Những thức ăn này làm thân thể mạnh mẽ và trí óc sáng suốt mà thức ăn béo không có thể cung cấp được.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 295, 296.

Là người ăn chay không có nghĩa là bạn luôn luôn theo cách dinh dưỡng lành mạnh. Đồng thời, ăn thịt không phải là điều duy nhất làm ô uế đền thờ thân thể bạn. Những điều khác để giúp có sự dinh dưỡng lành mạnh cũng quan trọng nữa.

Bạn có thể là người ăn chay nhưng đồng thời bạn ăn quá nhiều chất béo, quá nhiều muối, hay quá nhiều đường. Tất cả những điều này có thể dẫn đến nhiều vấn đề trầm trọng về sức khỏe như bệnh tiểu đường, bệnh tim, đột quy, và ung thư.

Hay bạn có thể ăn quá độ. Bạn có thể theo một chế độ dinh dưỡng khắt khe nhất. Nhưng vì ăn quá nhiều, bạn trở nên mập phì với một số hậu quả rất tiêu cực cho sức khỏe.

Về vấn đề dinh dưỡng, sự tiết độ rất quan trọng. Ăn quá nhiều thức ăn bổ dưỡng có thể tai hại cho sức khỏe. Chúng ta nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau nếu có thể. Điều này chắc chắn sẽ giúp cung cấp đủ sự đòi hỏi mà thân thể bạn cần. Đồng thời bạn cũng phải thận trọng để không ăn quá độ hầu làm suy nhược sức khỏe mình. Bí quyết là sự quân bình.

**Hội thánh chúng ta không đặt sự ăn chay là một thử nghiệm cho thuộc viên. Nhiều tín đồ Cơ Đốc trung tín lựa chọn không ăn chay. Nhưng những ích lợi cho người ăn chay là gì nếu bạn ở trong hoàn cảnh có đủ những thức ăn tốt cho sự dinh dưỡng đúng cách?**

---



---

#### V. SỰ ĂN UỐNG NGÀY NAY (Rô-ma 14:17)

**Chúng ta hiểu thế nào Rô-ma 14:17 liên quan với vấn đề dinh dưỡng và sức khỏe? Chúng ta nên thận trọng về điều gì để không đi quá xa?**

Là tín đồ Cơ Đốc Phục lâm, chúng ta nên hết lòng biết ơn về những lời dạy dỗ chúng ta nhận được về sức khỏe. Y khoa tốt nhất hỗ trợ những nguyên tắc dinh dưỡng căn bản Hội thánh chúng ta dạy. Trong bài diễn văn cuối cùng trước Toàn cầu Tổng hội năm 1909, Ellen G. White cảnh cáo, “Chúng ta không đặt những luật lệ khắc khe về dinh dưỡng. Nhưng chúng ta muốn nói ở những nước có đầy dẫy trái cây, ngũ cốc và các thứ hạt, thịt thú vật không phải là thức ăn đúng cho dân sự Đức Chúa Trời.” – Phỏng trích Ellen G. White, *Testimonies for the Church*, quyển 9, tr. 159. Nói cách khác, nếu có thể ăn uống theo cách này, chúng ta nên cố gắng làm theo. Ăn uống như vậy không làm chúng ta trở nên công bình, hay thánh thiện. Và chắc chắn không đặt chúng ta vào địa vị để phán đoán những người không ăn uống theo cách chúng ta nghĩ là tốt nhất. Nhưng ăn chay có thể giúp chúng ta khỏe mạnh hơn, và có ai không muốn mạnh khỏe hơn?

Ngày nay, các nhà dinh dưỡng thường bày tỏ kim tự tháp dinh dưỡng. Đây là một họa đồ cho thấy những thức ăn tốt nhất và nên ăn bao nhiêu. Ở dưới chót của kim tự tháp là ngũ cốc nguyên chất: bánh mì lức, gạo lức, bắp. Đây là những thứ nên ăn nhiều, vào khoảng sáu tới mười phần mỗi ngày. Bậc trên đó là trái cây và rau, nên ăn khoảng năm tới chín phần mỗi ngày. Sau đó là các sản phẩm có sữa bò và trứng, ăn khoảng hai tới ba phần mỗi ngày [một phần tương đương với nửa chén]. Những thứ này quan trọng cho những người ăn chay. Theo cách dinh dưỡng đó, chúng ta chắc chắn là mình ăn đủ sinh tố B12. Những người ăn chay hoàn toàn nên dùng thêm sinh tố B12. Ở gần đỉnh kim tự tháp (nghĩa là những món nên ăn ít) gồm các thứ đậu, hạt, và thịt chay. Còn các món mặn gồm có cá, gà, và thịt, thì chỉ nên dùng số lượng nhỏ. Cuối cùng, trên đỉnh, là các thứ nên ăn rất ít. Đó là các chất béo, dầu, đường, và muối có i-ô-đin.

**Sức khỏe chúng ta là một món quà quý giá. Sự ăn uống là một phần quan trọng cho sức khỏe. Vì thế, chúng ta nên khôn ngoan cố gắng ăn những thứ tốt nhất. Điều quan trọng là chúng ta nên tự chủ khi bị cám dỗ ăn những thứ chúng ta biết là không tốt. Đức Chúa Trời ban những lễ thật này vì sự lợi ích cho chúng ta. Khi lựa chọn không vâng lời là chúng ta tự hại mình. Và những người thân yêu của chúng ta cũng bị đau khổ nữa.**

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, *Counsels on Diet and Foods*.

Từ *SDA Church Manual*, chúng ta đọc, “Thân thể chúng ta là đền thờ của Đức Thánh Linh. Vì thế, là Cơ Đốc nhân, chúng ta phải cẩn thận săn sóc thân thể mình. Cùng với sự tập thể dục và nghỉ ngơi đầy đủ, và nếu có thể được, chúng ta cần thức ăn bổ dưỡng nhất và tránh những thịt không thanh sạch được liệt kê trong Kinh Thánh.” (Phỏng trích).

Tín Điều Căn bản viết về *Sự dinh dưỡng nguyên thủy*. Kinh Thánh không chỉ trích sự ăn thịt thanh sạch. Nhưng lúc ban đầu, những thức ăn Đức Chúa Trời ban cho loài người không có thịt. Ngài không khuyến khích sự giết thú vật. Sự ăn chay quân bình là tốt nhất cho sức khỏe, và khoa học cũng chứng minh điều này.

“Những thức ăn Đức Chúa Trời ban cho trong Vườn Ê-đen – chế độ ăn chay – là cách dinh dưỡng lý tưởng. Nhưng đôi khi chúng ta không thể có điều lý tưởng. Trong những hoàn cảnh hay các nơi không có thức ăn lý tưởng, những người muốn có sức khỏe tốt sẽ ăn những thứ bổ dưỡng nhất mà họ có thể mua được.”

Hội đồng Dinh dưỡng của Toàn cầu Tổng hội, trong Lời Tuyên bố năm 2006, có tựa là *Những Hướng dẫn Về Chế độ Ăn Chay* nói rằng, “Chúng tôi đề nghị ăn nhiều ngũ cốc nguyên chất, rau, và trái cây; một số lượng vừa phải các sản phẩm có sữa bò, các thứ đậu, các thứ hạt; và một số lượng rất ít chất béo, cô-lét-tê-rôn, đường, và muối.”

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Có những thách thức về dinh dưỡng nào bạn phải đối diện ở nơi bạn sống? Ở đó có đầy đủ những thứ khiến người ta ăn không đúng hay ăn quá độ chăng? Hay không đủ những thức ăn đúng? Làm thế nào nhóm của bạn có thể giúp những người gặp sự khó khăn này?
2. Thật quá dễ để đi quá xa khi áp dụng những nguyên tắc đúng, biến điều tốt thành điều xấu cách mau chóng. Có vài thứ nào trong sự dinh dưỡng chúng ta cần tránh để đi quá xa?
3. Sự hiểu biết của chúng ta về bản chất con người ảnh hưởng thế nào sự hiểu biết về sự quan trọng của thân thể mình? Thí dụ, chúng ta không tin rằng linh hồn là bất tử và có thể sống độc lập ngoài thân thể. Vậy, chúng ta có nên cẩn thận hơn về việc đối đãi với thân thể mình chăng? Xin giải nghĩa câu trả lời của bạn.
4. Nhiều tín đồ Cơ Đốc mới không biết gì về sự dinh dưỡng lành mạnh. Chúng ta có thể giúp họ thế nào để học về đề tài quan trọng này một cách quân bình? Nói cách khác, chúng ta có thể dạy họ thế nào để đừng đi quá xa trong việc áp dụng những nguyên tắc sức khỏe?

## Bài Học 13

# SỰ HỖ TRỢ XÃ HỘI: SỢ DÂY LIÊN KẾT CHÚNG TA

**CÂU GỐC;** “Ta ban cho các người một điều rắn mới, nghĩa là các người phải yêu nhau; như ta đã yêu các người thế nào, thì các người cũng hãy yêu nhau thế ấy. Nếu các người yêu nhau, thì ấy là tại điều đó mà thiên hạ sẽ nhận biết các người là môn đồ ta” (*Giăng 13:34, 35*).

**ĐỌC KINH THÁNH NGHIÊN CỨU TUẦN NÀY:** *Sáng thế Ký 1:27; Giăng 1:1-3; Rô-ma 14:7; I Cô-rinh-tô 12:14-26; I Cô-rinh-tô 13; Ga-la-ti 6:2; Ê-phê-sô 4:1-16.*

Những người không được yêu và không dễ yêu thì thường gây rắc rối hay hành động một cách liều lĩnh. Những người đó có trách nhiệm về sự phát triển bệnh tật hay chết yểu từ 200 tới 500 phần trăm hay cao hơn. Điều đáng buồn nhất là, sự cô đơn ngăn cản chúng ta hưởng niềm vui trong đời sống hằng ngày. Niềm vui này đến từ những mối tương giao thỏa mãn và toàn vẹn. Một cuộc nghiên cứu về 170 bà vợ quân nhân là những người nhận được sự chăm sóc trong thời kỳ thai nghén tại một bệnh viện quân đội. Cuộc nghiên cứu cho thấy những bà không có sự hỗ trợ về tình cảm và tâm lý thì có nhiều rắc rối gấp ba lần những người có sự hỗ trợ tốt.

Bất cứ điều gì gây sự cô đơn có thể gây ra bệnh tật và đau khổ. Thay vào đó, tình yêu thương, thân mật, liên kết, và cộng đồng đem lại sức khỏe và sự chữa lành. Điều này không có gì ngạc nhiên vì là con người, chúng ta cần sống trong một cộng đồng và có sự thông công với nhau.

Với những tư tưởng này, chúng ta tới tuần lễ cuối cùng trong sự nghiên cứu về sức khỏe và sự tiết độ. Đề tài tuần này nói về sự quan trọng của mối tương giao của chúng ta với những người khác và những điều này có thể ảnh hưởng sức khỏe chúng ta thế nào.

**TƯ TƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG BÀI HỌC TUẦN NÀY:** Yêu nhau là một điều kiện quan trọng của các môn đồ Đấng Christ. Tình yêu thương không những ban phước cho người nhận nhưng cho cả người ban phát nữa.

## I. HÌNH ẢNH NGUYÊN THỦY (Sáng thế Ký 1:27)

Là con người, chúng ta xuống quá sâu trong hố tội lỗi nên chúng ta thường quên tội lỗi xấu xa đường nào. Chúng ta cũng quên tội lỗi đã ảnh hưởng mình thế nào. Thật không dễ để hiểu chúng ta đã sa ngã sâu đến mức nào. Đó là vì chúng ta đã ở dưới hố sâu quá lâu rồi.

**Đức Chúa Giê-su là Đức Chúa Trời. Sự kiện này giúp chúng ta hiểu hơn thế nào về việc được tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời nghĩa là gì, theo Sáng thế Ký 1:27? Việc biết về Đức Chúa Giê-su giúp chúng ta thế nào để hiểu bản tính của A-đam và Ê-va lúc Tạo thế?**

Kinh Thánh nói rõ ràng chúng ta được tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời. Một điều rõ ràng nữa là Đức Chúa Giê-su là Đức Chúa Trời (xin đọc Giăng 1:1-3). Vậy, lúc ban đầu, nhân loại bày tỏ bản tính luân lý gần giống như Đức Chúa Giê-su. Thí dụ, Đức Chúa Giê-su yêu thương chúng ta rất nhiều đến nỗi Ngài đã xuống thế gian và mặc lấy hình thể con người để cứu chúng ta. Lúc ban đầu, tình yêu thương của nhân loại cũng giống vậy. Đức Chúa Giê-su vui lòng phục vụ những người khác bằng cách rửa chân cho Giu-đa. Trước khi sa ngã, nhân loại yêu giống như vậy. Đức Chúa Giê-su, đang hấp hối trên thập tự giá, dành thì giờ để an ủi tên ăn trộm sắp chết. Nhân loại cũng yêu những người khác như vậy trước khi sa ngã. Đức Chúa Giê-su kêu lên, “Xin Cha tha cho họ vì họ không biết việc mình làm.” Nhân loại cũng yêu như vậy trước khi tội lỗi xâm nhập vào thế gian.

Trong suốt cuộc đời, Đức Chúa Giê-su bày tỏ tình yêu thương vô vị kỷ và quan tâm đến những người khác. A-đam và Ê-va cũng có bản tính gần giống như vậy trước khi họ sa ngã. Từ lúc sáng thế, A-đam và Ê-va được tạo nên “theo hình ảnh Đức Chúa Trời.”

Vậy, tư tưởng gần giống như Đức Chúa Giê-su nghĩa là được tái tạo theo hình ảnh Ngài. Chúng ta đọc về Ngài sống thế nào. Chúng ta biết Ngài đối xử với người ta thế nào và Ngài yêu kẻ thù mình ra sao.

Sau đó chúng ta hiểu rằng trọng tâm của bản tính Đấng Christ là tình yêu thương vô vị lợi đối với những người khác. Cũng thế đó, là con người, chúng ta được tạo nên để yêu thương và quan tâm cách vô vị lợi đến những người ở chung quanh chúng ta. Đó là một phần của sự tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời nghĩa là gì.

Vậy, chúng ta được tạo nên để yêu và được yêu. Và chúng ta không thể làm điều này trong một chỗ không có người. Chúng ta cần có người để yêu, cũng như người ta cần được yêu thương. Đây là mục đích của cộng đồng và gia đình.

**Hãy nghĩ thêm về sự được tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời và Đức Chúa Giê-su là Đức Chúa Trời. Sự kiện này giúp chúng ta hiểu thế nào về tội lỗi mình và chúng ta cần Đấng Cứu Thế biết bao? Hơn nữa, điều này giúp chúng ta hiểu tại sao mình cần đối xử với người ta tốt hơn là chúng ta thường làm?**

## II. NHỮNG NGƯỜI THÂN THIỆN (Rô-ma 14:7)

Người ta được tạo nên để sống trong xã hội. Chẳng bao lâu sau khi A-đam được tạo nên, Đức Chúa Trời ban cho ông một người giúp đỡ. Đức Chúa Trời phán, “Loài người ở một mình thì không tốt.” (Sáng thế Ký 2:18). Chúng ta cần lẫn nhau. Vì thế, đây là điều quan trọng chúng ta cần hiểu.

**Có nguyên tắc quan trọng nào trong Rô-ma 14:7? Bạn kinh nghiệm lẽ thật này thực tế thế nào?**

Dù sống hay chết, chúng ta có một số ảnh hưởng trên người khác, đặc biệt là những người trong gia đình. Trách nhiệm chăm sóc sức khỏe của mình đem lại ơn phước cho chúng ta và những người chung quanh chúng ta.

**Sáng thế Ký 2:18; Truyền đạo 4:9-12; I Cô-rinh-tô 12:14-26; và Ga-la-ti 6:2 nói với chúng ta gì về sự tương giao xã hội là một ơn phước cho chúng ta?**

Mối tương giao tốt ảnh hưởng tích cực trên đời sống chúng ta và đời sống của những người khác. Vì lý do đó, chúng ta nên học để ban cho và nhận lãnh với lòng biết ơn. Khi nói rằng, “Đây là thân thể của tôi, và đó là mối quan tâm của tôi chứ không phải của ai cả” thì không đúng. Khi một người lựa chọn sai về sức khỏe thì xã hội phải trả giá. Sự sống của con người là một tác phẩm quý giá của Đức Chúa Trời. Vậy, sự sống rất quý giá và đáng được bảo vệ. Ở nhiều nơi, giá trị của sự sống thì “rẻ mạt.” Đối với Cơ Đốc nhân, mỗi người đều có giá trị. Thật quan trọng để đầu tư không những vào sức khỏe của riêng bạn, nhưng cũng vào sức khỏe của những người khác nữa.

Một bác sĩ nghiên cứu các sự liên kết và hỗ trợ xã hội quan trọng thế nào đối với tỷ lệ của bệnh tật và sự chết. Sự liên kết thân mật và cổ truyền của văn hóa Nhật bản dẫn đến kết quả tốt nhất cho sức khỏe. Sợi dây xã hội càng tốt thì sức khỏe càng tốt. Bác sĩ cũng cho thấy sự phân rẽ xã hội và cô đơn dẫn đến việc sức khỏe suy giảm và tỷ lệ tử vong tăng lên. Tình bạn hữu và mối tương giao thỏa mãn và hạnh phúc dẫn đến sự lành mạnh cho thân thể, trí óc, trái tim và hành động.

**Bằng những cách nào bạn có thể được ích lợi từ mối tương giao xã hội? Làm thế nào để có thể giúp đỡ những người khác cũng được như vậy? Bạn nhận được nhiều từ mối tương giao này, hay bạn ban cho nhiều hơn? Câu trả lời của bạn nói gì về bạn?**

### III. HIỆP NHẤT TRONG SỰ CỨU RỖI (Ê-phê-sô 4:1-16)

Tất cả mọi người đều liên hệ với nhau qua bối cảnh và lịch sử chung (Công vụ 17:26). Chúng ta cũng liên hệ qua tình yêu thương của Đức Chúa Trời cho tất cả chúng ta. Mọi người có thể được cứu bởi huyết báu của Đấng Christ. Đó là vì Đức Chúa Trời không muốn ai chết mất (II Phi-e-rơ 3:9).

Kinh Thánh nói rất rõ ràng là tất cả chúng ta đều có cơ hội để được cứu trong Đức Chúa Giê-su. Chúng ta nên phá bỏ mọi chướng ngại vật giữa chúng ta. Đó là vì chúng ta đều giống nhau trước mặt Chúa. Chúng ta là những kẻ có tội cần ân điển của Đức Chúa Trời.

**Trong Ê-phê-sô 4:1-16, Phao-lô miêu tả thế nào những người đã được mua chuộc bởi huyết của Đức Chúa Giê-su? Điều này có nghĩa gì trong mối tương giao của chúng ta với nhau?**

Không ai ghét thân thể mình (Ê-phê-sô 5:29, 30). Tất cả các phần cùng làm việc để thân thể hoạt động hữu hiệu. Nếu một phần của thân thể đau, tất cả những phần khác bị ảnh hưởng. Chúng ta càng gần với những người khác, chúng ta càng sẵn sàng và có quyền lực để kinh nghiệm những khó khăn của họ.

Khi chúng ta hòa hợp với xã hội và giúp đỡ người khác, thì điều đó sẽ giúp cải tiến sức khỏe chúng ta. Hai trăm bảy mươi sáu người tình nguyện để bị lây vi khuẩn cảm lạnh. Người ta làm một cuộc nghiên cứu về những mối tương giao khác nhau. Những người có ít sự tương giao kinh nghiệm bốn lần bị cảm lạnh hơn là những người có nhiều mối tương giao. Sự khác biệt này không thể giải nghĩa bằng những yếu tố như sự miễn nhiễm, hút thuốc, tập thể dục, số giờ ngủ, và uống rượu. Theo cuộc nghiên cứu đó, cùng làm việc trong những mối tương giao khác nhau giúp người ta chống lại sự nhiễm trùng tốt hơn,

Tất cả những điều này cho chúng ta thấy điều mình đã học trong ba tháng này. Cảm xúc, tinh thần, và sức khỏe thuộc linh có thể có một ảnh hưởng mạnh trên sức khỏe thuộc thể chúng ta. Sự tương giao của chúng ta với những người khác rất quan trọng cho sức khỏe chúng ta.

Đúng, có những lần hầu hết mọi người muốn được ở một mình. Nhưng điều đó không giống như được là một thành phần của một nhóm, và nhóm đó có thể hành động để hỗ trợ, đặc biệt là những lúc có nhu cầu.

**Bạn có thể tham gia nhiều hơn thế nào vào sự sống của hội thánh mình? Phải cần chết cho cái tôi bao nhiêu để có thể tham gia nhiều hơn? Bạn có những tài năng gì có thể giúp những người khác?**

### IV. TƯƠNG TRỢ LẦN NHAU (I Cô-rinh-tô 13)

Chúng ta ý thức được giá trị phục vụ đồng loại. Vậy, chúng ta có thể hiểu tại sao Ellen G. White viết câu này trong quyển *Medical Ministry*, “Cơ Đốc nhân cần bày tỏ sự tử tế và đời sống thánh thiện trong cuộc đời mình.” – Phỏng trích, tr. 204. Một người có thể có tất cả kiến thức về Kinh Thánh, nhưng nếu người đó không tử tế, yêu thương, và quan tâm đến những người khác, thì kiến thức đó có ích lợi gì? Điều này rất giống những gì Phao-lô nói trong I Cô-rinh-tô 13. Chúng ta sẽ được phúc lợi nhiều nếu thỉnh thoảng đọc đoạn này và tự hỏi mình làm theo những điều đó thế nào?

**Giăng 13:35; Rô-ma 15:7; Ê-phê-sô 4:32; Cô-lô-se 3:13; I Tê-sa-lô-ni-ca 4:18; Gia-cơ 5:16; I Phi-e-rơ 3:8; 4:9; và I Giăng 1:7 dạy gì về việc chúng ta đối xử với nhau thế nào?**

---

Một trong những điều tốt nhất Cơ Đốc nhân có thể làm là theo gương của Đức Chúa Giê-su để yêu thương người ta, dù họ có những khuyết điểm gì. Đức Chúa Giê-su yêu thương các môn đồ Ngài dù họ có những khuyết điểm và thất bại. Đức Chúa Giê-su quan tâm và bảo vệ, ngay cả đối với những người không chấp nhận và phản bội Ngài. Chúng ta được kêu gọi cũng làm như vậy. Điều này chỉ có thể xảy ra khi Đấng Christ làm việc trong đời sống chúng ta. Và Ngài có thể làm tùy thuộc vào việc chúng ta đầu phục Ngài bao nhiêu và để Ngài hoàn thành việc đó. Khi chúng ta hiểu Đức Chúa Trời đã ban cho chúng ta biết bao ân điển và sự thương xót, chúng ta có thể bắt đầu làm như vậy đối với những người khác. Yêu những người đáng yêu và tử tế thì rất dễ. Hầu hết ai cũng làm được điều đó. Nhưng giả thử chúng ta được kêu gọi để yêu những người thật khó chịu hay những người đối xử bất công với chúng ta. Lúc đó chúng ta cần ân điển của Đức Chúa Trời làm việc trong chúng ta.

**Bạn thương những người khó thương thế nào? Làm thế nào bạn có thể học để tiến bộ hơn về phương diện đó? Đức Chúa Giê-su đối xử với hạng người đó thế nào? Hãy đi và làm như vậy.**

---

## V. PHỤC VỤ LÃN NHAU (Rô-ma 12:4-8)

Cuộc đời Đức Chúa Giê-su trên thế gian là một đời sống phục vụ. Từ khi bắt đầu chức vụ cho tới lúc cuối cùng, Đức Chúa Giê-su phục vụ người ta. Kinh Thánh cũng nói Ngài vẫn còn phục vụ chúng ta ngày nay (Hê-bơ-rơ 2:17, 18).

**Mỗi chúng ta đã được tạo nên với một số ân tứ thiêng liêng để phục vụ. Có những sự ban cho và chức vụ thiêng liêng nào trong Rô-ma 12:4-8; I Cô-rinh-tô 12:1-5; và Ê-phê-sô 4:8-11?**

Là con người, chúng ta được tạo nên để yêu mến những người khác, như Đức Chúa Giê-su đã yêu. Và khi làm như vậy, chúng ta giúp những người khác và chính mình nữa.

Hãy suy nghĩ về việc bạn cảm thấy vui thế nào khi giơ tay giúp đỡ những người khác mà không mong được trả ơn. Có điều gì khiến chúng ta thấy xúc động ở trong lòng. Chúng ta cảm thấy sự thỏa mãn mà mình chưa cảm thấy bao giờ. Và đó là vì, bởi hy sinh chính mình, chúng ta sống như Đức Chúa Trời đã dự định cho chúng ta sống. Chúng ta đang làm điều mà Đức Chúa Trời tạo nên chúng ta để làm.

Một cái nhìn tích cực về cuộc đời có thể cũng có ảnh hưởng tích cực trên thân thể chúng ta nữa. Thân thể chúng ta làm việc tốt hơn khi chúng ta cảm thấy tích cực, hạnh phúc, và thỏa mãn. Không có gì ngạc nhiên khi các cuộc nghiên cứu khoa học cho thấy chúng ta được bình phục mau hơn khi làm việc tốt cho những người khác. Điều này rất hợp lý. Khi giúp đỡ những người khác, chúng ta cảm thấy vui hơn. Và khi thấy vui, thì sức khỏe thuộc thể chúng ta cũng tốt hơn. Hai điều này đi đôi thật hoàn hảo!

“Hỡi anh em, anh em đã được gọi đến sự tự do, song chớ lấy sự tự do đó làm dịp cho anh em ăn ở theo tánh xác thịt, nhưng hãy lấy lòng yêu thương làm đầy tớ lẫn nhau” (Ga-la-ti 5:13). Lấy lòng yêu thương làm đầy tớ lẫn nhau nghĩa là gì? Bạn có thể lấy những lời này và áp dụng thế nào trong cuộc đời mình ngay bây giờ? Hãy nghĩ đến một người bạn có thể “phục vụ trong tình yêu thương.” Vậy hãy làm điều đó đi, dù bạn phải hy sinh chính mình. Xét cho cùng, chắc chắn là – *Có người nào đó đang cần bạn.*

## VI. NGHIÊN CỨU BỔ TÚC:

Xin đọc Ellen G. White, “The Creation,” tr. 44-51, trong *Patriarch and Prophets*; “Social Purity,” tr. 567-671, trong *Counsels on Health*; “Saved to Serve,” tr. 95-107, trong *The Ministry of Healing*; “Development and Service,” tr. 497-502, trong *The Ministry of Healing*.

“Nhiều người cảm thấy là một vinh dự lớn được đi thăm những cảnh mà Đấng Christ đã sống trên thế gian, được đi nơi Ngài đã đi, được chiêm ngưỡng sông hồ gần nơi Ngài thích giảng dạy, và những đồi núi và thung lũng nơi Ngài thường nhìn ngắm. Nhưng chúng ta không cần đi tới Na-xa-rét, tới Ca-pê-na-um, hay tới Bê-ta-ny, để đi theo bước chân của Đức Chúa Giê-su. Chúng ta sẽ thấy những dấu chân Ngài bên cạnh những giường bệnh, nơi những người nghèo, trong những đường hẻm đông đúc của các đô thị lớn, và ở mọi nơi mà lòng người đang cần sự yên ủi.

“Chúng ta phải cho người đói ăn, cho người lỏa lồ mặc, yên ủi người đau khổ và bệnh tật. Chúng ta phải phục vụ người nản chí và buồn rầu, và phải đem lại niềm hy vọng cho những người tuyệt vọng.

“Tình yêu thương của Đấng Christ, bày tỏ trong công việc vô vị lợi, sẽ đem lại kết quả nhiều trong việc thay đổi những người gian ác hơn là gươm giáo hay tòa án sẽ làm. Gươm giáo hay tòa án cần thiết để làm những người phạm pháp sợ. Nhưng một nhà truyền giáo đầy tình yêu thương có thể làm nhiều hơn điều này. Thường thường những tấm lòng cứng rắn vì hình phạt sẽ trở nên mềm mại bởi tình thương của Đấng Christ.” – Phỏng trích Ellen G. White, *The Ministry of Healing*, tr. 105, 106.

### ĐỀ TÀI THẢO LUẬN:

1. Hãy suy nghĩ về tư tưởng, là loài người, A-đam và Ê-va được tạo nên theo hình ảnh Đức Chúa Trời. Và họ gần giống như Đấng Christ, dù họ vẫn còn nhiều thứ để học. Điều này giúp chúng ta thế nào để hiểu nhu cầu của mình cần Đấng Cứu Thế (Xét cho cùng, chúng ta có thể so sánh mình với Đức Chúa Giê-su, và thấy chúng ta đã đi xa thế nào trên con đường tội lỗi).
2. Hãy suy nghĩ về hoàn cảnh của hội thánh bạn. Hãy thảo luận trong lớp về làm thế nào để cải tiến sự thông công trong hội thánh. Là cá nhân, bạn có thể làm gì để cải tiến sự thông công trong hội thánh? Là một nhóm, lớp bạn có thể làm gì để mối tương giao trong nhóm được chặt chẽ hơn? Hội thánh bạn đối xử thế nào với những người có các nhu cầu đặc biệt, như những người đau ốm phải ở nhà?
3. Trong lớp, hãy nói về phần thưởng và sự vui mừng đến từ sự phục vụ những người khác. Tại sao chúng ta được nhiều sự thỏa lòng khi phục vụ những người khác? Có điều gì ngăn cản chúng ta làm việc này thường xuyên? Nhờ quyền lực của Đấng Christ, chúng ta có thể làm thế nào để chống lại sự ích kỷ và nhu cầu mình hơn là vào nhu cầu của những người khác? Bạn có kinh nghiệm gì về sự ích kỷ của mình chẳng? Bạn kinh nghiệm thế nào trong đời sống mình là thấy bất mãn và trống rỗng khi bạn ích kỷ?

