

每日活水 成爲「靈活」與喜樂的人

講道-蔡維恩牧師

前言：「基督徒八大不健康情緒出現」

情緒狀態是否會影響靈命成長？美國新生命團契教會（New Life Fellowship Church）前主任牧師，情緒健康門訓（Emotionally Healthy Discipleship）事工聯合創辦人彼得·史卡茲琴羅（Pete Scazzero）就切身經驗指出，如果渴望靈命成長，就不能無視情緒狀態！史卡茲琴羅提到自己根深柢固的不健康思想模式和行為，對個人的生命和所帶領的教會都造成了負面影響。現實情況是，以往他接受的門訓和屬靈操練並沒有完全解決他內心深處的創傷和罪的模式。他被困在不成熟的屬靈和情緒發展上，而他當時的基督徒生活方式還沒有爲他生命中最根本的層面帶來改變。以下，他列出自己作爲基督徒，卻還存在的八大情緒不健康的現象，提醒大家要警醒：

1.利用神來逃離神

製造大量的「屬靈活動」（God-activity），只為了逃避生命中神希望你改變的難題。禱告要求神照著你的意志，而不是你降服於祂的旨意。利用經文爲自己罪的模式辯護，而不是在神的主權下審視自己。

2.忽視憤怒、悲傷和恐懼

特別是「難以對付的」情感，例如恐懼、悲傷、羞愧、憤怒、受傷和痛苦。可是我們怎麼才能聽到神在說什麼？如果我們切斷了所有的情緒，又能如何評估我們內心的光景呢？

3.否認過往對現在的影響

以爲接受耶穌以後，舊生命就不在我們裡面了。有的人因爲認識基督以前的過往，太痛苦了，想忘卻，不想再走回頭路。如今有耶穌與我們同在的人生美好太多了，以爲自己的老我已經完全除去了。他表示，在基督裡長大成熟的功課，其實需要我們回顧過去，

好讓我們可以掙脫不健康且消極的模式，使我們可以按照神所創造的樣式，去愛自己和他人。

4.一味的服事神，卻不與神同行

只顧服事神，卻不與神建立親密關係的人生，最終會被其他事物給毒害，例如自尊、權力、他人的肯定、不對的成功觀念，及絕不會失敗的錯誤信念。如此我們就成了做事的機器，而不是好好當個人。我們經驗上的價值感與認可感，逐漸從神在基督裡對我們無條件的愛，轉移到我們的工作和表現上。唯有先活出與神同行的生命，我們才能用正確的心態服事神。

5.淡化衝突

也許現今在基督徒群體中最具毀滅性的迷思，就是相信消除分歧或掩蓋衝突，是跟隨耶穌所意味的事。耶穌向我們展現健康的基督徒，是不會逃避衝突的；因為祂的人生可是充滿了衝突。祂時常與宗教領袖、群眾、門徒，甚至是自己的家人意見不合，耶穌渴望帶來的是真正的平安，並且摧毀周遭所有虛假的平安，祂拒絕倡導逃避衝突的心態。

6.遮掩破碎、軟弱和失敗

我們多數人備受一種壓力的困擾，就是要表現出堅強且在靈裡合一的形象，會因為沒有符合標準或達到成績而有罪疚感，忘記沒有人是完美的，我們每個人都是罪人。聖經並沒有定罪偉人的缺點和軟弱，摩西是謀殺犯、何西阿的妻子是妓女、挪亞醉酒、約拿有種族歧視、雅各是騙子……這些聖經偉人都在傳達：世上每個人無論恩賜才幹為何，都是軟弱需要倚靠神和他人的幫助。

7.生活沒有界線

有的基督徒被教導一個好基督徒必須不斷付出，和滿足他人的需要；有人求救時，我們不應該拒絕，因為那是自私的表現。但我們不是神，我們無法滿足所有人的需要。為什麼我們不能好好照顧自己？

8.論斷他人的屬靈歷程

這是基督教最大的危險之一，我們時常將自己的不同美化成是道德高尚，不讓別人在神面前自由做自己，總是忍不住把自己的不舒服投射到對方身上，只因為他們選擇和我們不同的生活方式。如同耶穌說：「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：容我去掉你眼中的刺呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（馬太福音七章1-5節）

在使徒行傳中，我們從一個月讀到現在四月底，看到保羅的一生，面對各種的衝突與壓力，情緒應該會有許多起伏，但一方面也充滿了上帝的豐盛恩典，就聖經的角度而言，保羅是個「健康基督徒」的典範。他服事生命中，「聖靈充滿」成為「靈活」的人？且遇到困境時，卻表現無比喜樂心境。這到底如何辦得到的？

一、思考的焦點.

1. 我們如何學習成為「健康的基督徒」，成為「靈活」與喜樂的人？
2. 我們是否能夠現實環境中，「在捆鎖中，不失去自由」，「在牢中卻不失去喜樂」，「逆境傳福音」說自己生命的故事？

參考經文：《使徒行傳二十八章 21-31 節》

8:21 他們說：「我們並沒有接著從猶太來論你的信，也沒有弟兄到這裡來報給我們說你有甚麼不好處。

28:22 但我們願意聽你的意見如何；因為這教門，我們曉得是到處被毀謗的。」

28:23 他們和保羅約定了日子，就有許多人到他的寓處來。保羅從

早到晚，對他們講論這事，證明 神國的道，引摩西的律法和先知的書，以耶穌的事勸勉他們。

28:24 他所說的話，有信的，有不信的。

28:25 他們彼此不合，就散了；未散以先，保羅說了一句話，說：「聖靈藉先知以賽亞向你們祖宗所說的話是不錯的。

28:26 他說：你去告訴這百姓說：你們聽是要聽見，卻不明白；看是要看見，卻不曉得；

28:27 因為這百姓油蒙了心，耳朵發沉，眼睛閉著；恐怕眼睛看見，耳朵聽見，心裡明白，回轉過來，我就醫治他們。

28:28 所以你們當知道， 神這救恩，如今傳給外邦人，他們也必聽受。」（有古卷加：

28:29 保羅說了這話，猶太人議論紛紛地就走了。）

28:30 保羅在自己所租的房子裡住了足足兩年。凡來見他的人，他全都接待，

28:31 放膽傳講 神國的道，將主耶穌基督的事教導人，並沒有人禁止。

二、經文背景

保羅是上帝所揀選，把福音傳到外邦地區的使徒，因為他的服事，三次旅行佈道，亞細亞地區福音化，後來更傳到歐洲，以後歐洲也福音化了。而且透過歐洲的福音化，福音傳到全世界。今天我們才有機會成為基督徒。

使徒行傳裡面記載最多事跡的人是保羅，保羅自己同時也是新約聖經最主要的作者。保羅充滿對福音的熱情，福音的使命感、事奉的方向感。

關於保羅的晚年眾說紛紜，有人說保羅在羅馬囚禁兩年之後獲得釋放，當時大約在公元 63 年。獲釋之後的保羅曾去過馬其頓、特羅亞、尼科波利斯等各地巡視教會、探訪同工。據史料載，64

年，羅馬發生大火，尼祿嫁禍基督徒，於是開始大肆逼迫，傳保羅在 65 年被捕入獄，被禁閉在暗無天日的牢房中，他知道自己離世與主同在的日子已近，獄中寫了提摩太後書，「不以我的鎖鍊為恥」最後入獄殉道。後來的君士坦丁大帝在此處建了一座城外聖保羅大殿（城外聖保祿大殿），作為他殉道的紀念。

保羅在晚年的時候對自己人生的評價。回首一生,他認為「我現在被澆奠，我離世的時候到了。那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。」（提後四 6-8）他有極大的盼望,當他與主見面的日子,那是榮耀的時刻,他要領受那無上的光榮,是上帝要賜給他的獎賞!這就是喜樂的根源。這是何等偉大感人的信仰告白啊!一個福音戰場的老兵明白一生的奉獻會被上帝肯定,會被上帝所悅納,這是何等美好喜樂的事啊!，保羅說:「不但賜給我,也賜給凡愛慕祂顯現的人。」保上帝也會把這榮耀的冠冕賜給和他有同樣信心的人!我們深信所有上帝的僕人也有同樣的信心來領受神美好的賜福!我們也期許自己,盡力活出神為我們安排的人生,用我們的人生來換取那不會朽壞的華冠!

三、啟示：

（一）終止「自以為義」過著「異象」生活

從保羅的自述中，我們可以確定保羅是出生在標準猶太信仰的家庭中。出生第八天就受割禮，從小就接受最好的宗教教育。他說他是法利賽人這就表示保羅在信主之前還很年輕的時候就已經是法利賽人了。法利賽人代表的是一種優越的階級，身分地位。也代表嚴謹的遵守舊約律法。他自己在加拉太書說，【比我本國許多同歲的人更有長進】，熱心事奉上帝，卻逼迫信主之人，他進入凡信主之人家，拉著入監（徒八 3；徒九 1-2；徒二十六 10-11；林

前十五 9；加一 13；腓三 6)。司提反殉道時，掃羅也在場並贊同他被殺(徒七 60)。求見大祭司，手拿文書，綑綁信徒(徒九 1-2)。過著「自以為義」的信仰生活。

而保羅的轉變，在於大馬色路上的奇遇，主耶穌向他顯現，強光四面照著他，把他擊倒在地。有聲音說：「掃羅，掃羅，你為什麼逼迫我？」他問主啊！祢是誰？上帝兒子的榮光使掃羅失明，要依靠別人才能繼續前行，後來，耶和華通過亞拿尼亞使掃羅恢復視力，從此掃羅待人的態度就改變了(使徒行傳九：1-30)，掃羅跟隨基督後，努力效法耶穌善待所有人，這意味着他不再使用暴力，並且「跟所有人和睦相處」(羅馬書十二：17-21)，自己的生命被「翻轉」，而自己成為器具讓上帝使用，來「翻轉全世界」。保羅過著「異象的生活」，「為異象而生，也為異象而死」。使徒行傳二十六章 19 節保羅就分享他自從領受耶穌的托付，他就完完全全的遵從耶穌吩咐他的事。他在王的面前說「我故此沒有違背那從天上來的異象。」。

異象是屬靈的看見。一個真正的基督徒，必須擁有屬靈的看見，你不可能糊裡糊塗的信主。你看見了甚麼？盼望弟兄姊妹不要失去屬靈的看見。擁有屬靈的看見會叫你有前進的動力。我們可以說是甚麼驅動我們有力量往前走，屬靈的看見非常重要。保羅的一生就是被這個動力驅動著。

(二) 經歷「在捆鎖中不失去自由與喜樂」

按徒二十八章 30 節的記載，保羅初到羅馬時，還享受有限度的自由，可以自己租房子住，不過有兵丁來看守他，因而保羅可以有較多機會傳福音。「他們和保羅約定了日子，就有許多人到他的寓處來。保羅從早到晚，對他們講論這事，證明 神國的道，引摩西的律法和先知的書，以耶穌的事勸勉他們。」(徒二十八:23)

「弟兄們，我願意你們知道，我所遭遇的事，更是叫福音興旺；以至我受的捆鎖，在御營全軍和其餘的人中，已經顯明是為基督的緣故。」（腓一:12-13）保羅在腓立比書說，他這樣為主受苦，不但不會叫主的福音受損害，反而叫福音更加興旺。但在保羅寫這封書信時，大概已經被移至獄中，且審判的日子已近。保羅特別解釋，他這樣為主受“捆鎖”，於福音不僅無害，反而有助益。這樣，何必為他焦慮呢？所以他說：“弟兄們，我願意你們知道，我所遭遇的事，更是叫福音興旺。”

福音在保羅身上，是不會因環境的改變而受攔阻的，不論他所處的環境如何惡劣，福音照樣能因他而興旺，甚至更加興旺。許多人以為，如果自己的環境比現在好些，必定能為主多作一些工作。但保羅的經歷證明這種設想是錯的。他在環境比以前更惡劣，身繫囹圄之時，卻使福音更加興旺。我們不可忽略，保羅在監獄中若發怨言、焦急、煩躁、沮喪、灰心...的話，絕不可能叫福音興旺。他身雖在獄中，卻從未為自己怨天尤人，乃是一心掛念主的事工，照常盡量利用機會傳道，所以才會使福音更加興旺。所以他說「並且那在主裏的弟兄，多半因我受的捆鎖，就篤信不疑，越發放膽傳神的道，無所懼怕。」（腓一:14）

保羅喜樂的秘訣，就是完全以主耶穌的利益為利益，專門看基督方面的勝利，這就是他能在一切苦境中喜樂的原因。保羅跟我們一樣，是有感情、有思想的人，他當然也會因人的反對而受刺激、感痛苦的。他並不是機器，遇到對自己有利的事不會歡喜，對自己有損之事不會憂愁。但他雖然也像我們一樣有情感，卻能在苦難中喜樂；雖然外有身體上的枷鎖，內有弟兄的嫉妒，趁機會拉攏信徒，增加他精神上的痛苦，但他的心裏卻看到基督的得失，甚至將主的得失跟

自己的得失看為一體。所以他不會因自己受患難、受人嫉妒...而感到有甚麼損失，因基督正因他的受苦得着益處，這就跟他自己受益完全一樣。保羅追求永恆的價值（林後四:16~18）與坦然無懼的確信（提後四:7~8），只要基督能得益，保羅就喜樂了。

(三) 生命影響生命傳福音

保羅原名掃羅（Saul），是“願欲”的意思，表示他對世界，地位，權力，學問等有無限的慾望，而事實上他在信主之前所追求的就是這些。但信主後，他羅馬名字為保羅（Paul），意即“微小”。這可能與他仆倒在大馬色路上的經歷有關。他從前是傲慢的，敵擋主的；如今仆倒，謙卑在主面前，感覺自己微小。他的改名表明了他生命的更新和改變，用這名字來表示他對主的態度，而且也名副其實地為他的改名作了見證。

「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全，可喜悅的旨意。」（羅十二 1-2）保羅從前是一個猶太色彩宗派觀念極端濃厚的狹窄分子，但經過基督十字架的對付，使他整個人心意更新了。故他勉勵信徒不要效法世界，要心意更新而變化，要全心全意服事神，將身體獻上當作活祭。這些都是他自己親身實踐的經歷。因此，他的影響力也特別大。

保羅一生不到六十歲，為主作工約卅年，在傳福音的歲月中，經歷了疲乏、痛苦、饑渴、寒冷、赤身露體、毆打、監禁、石擊、船壞、海陸的危險。在人看，他的晚年似是淒涼孤苦，可是在神看，他卻是這世界不配有的人。他為主活著，始終如一，堅持行完他的路程，不以性命為念，他也知道離開這世界，有親愛主的笑臉迎著他，並為他預備了榮耀公義的冠冕。使徒保羅的著書立說影響

後世之深遠，無人能及，他可以毫不慚愧地對後世的基督徒說「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（林前十一1），這就是「生命影響生命」的服事（徒二十:24，加二:20）。

四、自己的感受

霍華德·亨德里克斯(Howard Hendricks)說：“每個人都需要一個保羅、一個巴拿巴和一個提摩太。”

保羅代表生活中可以為你提供精神引導的人.他(或她)總是督促你向著生命中上帝為你設立的標杆直跑.扮演這個角色的，可能是你的丈夫或妻子，也很可能是你的密友或者同工，更有可能是你非常尊敬的一位長者.當你的生活混亂不堪之時，當你陷入背水一戰的困境時，當你面對未來舉棋不定時，“保羅”就是可以讓你滿心指望的那一位.如果你最需要幫助的時候，身邊有這樣一位能給你中肯建議的人，那你的生命就會成長、成熟得更快.

巴拿巴代表你生活中最好的朋友，這位朋友比你的親兄弟還要親密.你的“巴拿巴”可能不會給你很多建議(除了間接地之外)，但只要他一出現，你的生活就會重放異彩.你的“巴拿巴”可能是你的丈夫或妻子，但更有可能是能為你的失敗哭泣、為你的勝利喝彩的密友.他真的是你的“勸慰之子”，在默默陪伴之中分擔你的重擔.我們都需要“巴拿巴”，因為生活本來就很艱辛了.

提摩太代表在生活中尊你為“保羅”的那個人.他(或她)可能是一個初信者或年輕的基督徒，你可以體會到他(或她)對耶穌基督的急切渴慕.

當你們在一起聚會的時候，你會分享自己內心的感受、對上帝的理解以及如何每日與主同行.你可以讓他(或她)非常親近地瞭解你，而你也毫不掩飾地展現真實的自我.這是為什麼呢?因為只有這樣，你才能將你的“提摩太”培養成耶穌基督的精兵.你們可以採取比較正式的方式，如每週聚會禱告和查經等，也可以相互交流近來生活的狀

況，這些都能達到建造生命的目的。你的生活中需要“提摩太”，好使上帝曾教導你的道理不至於就此停止，而是得到傳揚。

- 那麼……
- 誰是你的“保羅”？
- 誰是你的“巴拿巴”？
- 誰是你的“提摩太”？

我們都要成為一位「健康的基督徒」成為「靈活」且「喜樂」的人。

你需要一位屬靈導師和一位親密的朋友，也需要一位期望得到你引領的人。

換句話說，你要效法保羅，成為巴拿巴，並尋找你的提摩太。

五、結論：

掃羅曾如火如荼迫害基督的門徒，這個從前欺凌辱罵基督徒的人，如何變成一個和藹仁慈的使徒呢？他如何不顧生命危險，去幫助別人認識關於上帝和基督的真理？保羅寫信給提摩太時說：「我這個罪魁所以得蒙慈悲，就是要讓基督耶穌可以藉着我，顯示他極大的堅忍，使我成為將來信靠他而得永生的人的先例」，（提摩太前書一：16）保羅得蒙耶和華寬恕，對上帝所賜的分外恩典、所顯的慈悲深懷感激，於是很想向別人傳講好消息，表明自己對別人的愛。一位成為「靈活且喜樂的人」才能真正將生命故事與人分享，帶出福音的影響力。這就是岡山教會復興之道。

討論題綱：

1. 分享你從「使徒行傳」的研讀上，找到何種亮光？是否清楚自己從上帝領受的恩賜，以及你會如何用它來榮耀上帝。
2. 分享你認為的「保羅精神」，也分享你在服事上的甘與苦。

代禱事項：

1. 為你教會的同工代禱，讓他們的服事更有能力，找到保羅、巴拿巴與提摩太的角色。
2. 為自己的服事代禱，求上帝大大使用你，為祂成就大事。

祈禱文：

親愛的上帝,恩典憐憫的神,感謝祢在歷代中使用祢的僕人來服事人、服事教會,讓許多人得著福音的恩典。求祢賜給我們信心,在與祢見面時,可以問心無愧地接受神所賜公義的華冠!奉主耶穌的名求,阿們。

行動參考方案：

1. 為你的恩賜尋找適當的服事，願意接受門訓與幸福小組的推動。
2. 為五月份福音月（5/22 六黃健庭、5/23 日陳安誠、5/30 日福音劇團、6/5 六艾成），全教會動員傳福音。