

前言: 「傳奇運動員-我為信仰而跑」

全世界唯一獲得 6 枚奧運金牌的女田徑運動員——艾利森·費利克斯 (Allyson Felix)，今年以 35 歲之姿跑進東京奧運，她表示，「對我來說，信仰是我跑步的原因。」有些人說，以運動員而言她太老了，但她並非為獎牌而跑，因為費利克斯知道，上帝是要通過其恩賜，榮耀祂的名。

美國短跑選手艾利森·費利克斯，是此次備受關注的選手之一。這位史上獲得最多世界級比賽冠軍的短跑選手，將是她第 5 次，也是最後一次參加奧運；過去 4 次參賽，獲得過 6 面金牌、3 面銀牌，總共 9 面奧運獎牌，和梅琳·奧蒂 (Merlene Ottey) 並列，為史上女性田徑選手最多面奧運獎牌紀錄。此次奧運最後以得到一面銅牌。也是自己個人的歷史記錄。

費利克斯的父親是神學院教授，她從小在基督教家庭長大，並認為自己很幸運，因為擁有兩個非常敬虔的父母，為其樹立很好的榜樣，所以自從認識耶穌基督開始，就非常熱衷追求信仰。她開始練習跑步之後，更渴望每天都更像基督；雖然這並不容易，但希望能夠活出基督徒的馨香，讓更多人透過自己而認識耶穌。

於在賽場上需較勁秒數，毫秒細微之差就會影響名次，但她學習盡量不關注周圍的壓力，全心為上帝而跑。可是總免不了，會感到被壓力束縛的時候，此時費利克斯很喜歡透過經文禱告，特別是腓立比書 4:6-7 的「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」

費利克斯喜歡打破他人對自己的框架，高中時她被告知自己太瘦，所以無法成為專業田徑選手，沒想到 18 歲一路「跑」進奧運，世界開始注意到這個小女孩，接著她成為受矚目的女田徑運動員。在她 33 歲懷孕時，發現有很嚴重的妊娠毒血症，被迫在懷孕 32 周時緊急剖腹產；剛生下女兒，她就決定要重回跑道，爭取 2020 年東京奧運門票，因希望為「女性運動員可以同時兼顧事業與家庭」發聲。她深信，孩子是上帝賜予的祝福、禮物，故不應為了擔心被減薪，而不敢懷孕生子。但這並不是容易的事，因為她上了年紀，體力不如年輕的狀態，還有多了母親的角色，需要負擔更多責任。在奧運資格賽之前，為了照顧女兒，她經常只有睡 4 小時。

雪上加霜的是，因為疫情流行，許多體育館沒有開放使用，費利克斯就在任何可以跑步的地方練習，不管是海灘邊的草地、社區街道，還是建築物外的水泥地。最後在 2020 年奧運資格賽中，打破大家對「母親」、「女性運動員」的框架，跑贏許多比她年輕的運動員，並獲得奧運門票。她表示，回過頭看所有歷程，感到自己非常幸運；因為上帝給予跑步的恩賜，故希望盡所能，用跑步

來榮耀祂。透過這次奧運比賽，費利克斯也想向女兒立下榜樣：做事要正直，並且永不輕言放棄，盡全力努力，其他一切交託給神。其實，有信心、活出盼望、在主愛中突破。這樣「信望愛」是基督徒的信仰標誌與精華，而信望愛的神人關係，就是平安與喜樂。如何在患難中仍然喜樂，這是「得勝」基督徒的記號，也是生命的見證。



一、思考的焦點.

- 1、我們是否能夠「為主而跑」，「因信稱義」在患難中仍然喜樂呢？
- 2、我們是否能夠因為「信望愛」的信仰，領受苦難背後是化妝的祝福？

參考經文：《羅馬書五章 1~8 節》

- 5：1 我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。
- 2 我們又藉著他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。
- 3 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，
- 4 忍耐生老練，老練生盼望；
- 5 盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。
- 6 因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。
- 7 為義人死，是少有的；為仁人死、或者有敢做的。
- 8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。

二、經文背景

「因信稱義」可以說是基督教信仰的核心。保羅在羅馬書中花了很多篇幅來詳細說明這個信念；此外從保羅許多其他書信中也都會發現他將「因信稱義」視為是基督信仰中的基礎福音信息。這個信念後來也被奧古斯丁所強調。到馬丁路德時，這個信念再度被重視，甚至被馬丁路德之後的改革宗(新教)當作是基督信仰中最重要信念。

羅馬書 5 章 1 節提到：「我們因信得以被稱為義人」，因這個前提，我們才能藉著耶穌基督跟上帝有和睦關係，並活在祂的恩典中。基督徒常說「因信稱義」，不如說「因信而進入恩典中」。這個「信」，代表我們並非靠自己的行為，也不是靠遵守律法而得稱為義人。這個「信」，也不單是我們主動的相信，更多

是耶穌基督展現上帝的信實，使我們因信耶穌基督而能進入上帝的恩典中。

我們因信被稱為義，並不表示我們成為完全的人，或是完全不再犯錯，而是上帝給我們一個與祂建立關係的機會。因此，我們可以說，連我們以為自己主動的「信」，也是上帝主動給我們的，使我們能夠進入祂的恩典中。那麼，我們要怎樣回應呢？使徒保羅提醒，應當歡歡喜喜地盼望分享上帝的榮耀。這個榮耀並不是我們以為的在天上放光的樣式，而是在我們日常生活中展現上帝的榮耀，也就是即便我們在患難中，仍然能有歡喜的盼望。

真正的盼望，是在有次序的歷練中體驗，是經過患難受苦，成就「信望愛」生活。

信-「因信稱義」與神和好。平安不被定罪。

望-歡喜仰望主榮耀。喜樂生活，不看世界。

愛-主愛的澆灌（聖靈），得勝不羞愧！



三、啟示:

(一) 因為信心，相信苦難後有祝福

「我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。」(羅五:1)

人生在世，總會遭遇挫折或磨難，有些人接受了，走出困境，豁然開朗；但有不少人卻不僅不願面對，還讓自己活在痛苦深淵，一直重播苦難的嘴臉不放，就像被打完針的小孩，當針筒離開屁股的那一刻早就不痛了，卻依然哭得死去活來。其實，沒有人能逼我們活在苦難之中，除了我們自己，也沒有人能帶給我們痛苦，除了我們自己。生命當中的苦難和低潮，順境或逆境，都是人生的一部分，唯有不去抗拒，面對它，全然的接受，才不會把自己困在裡面走不出來。其最重要脫困的關鍵就是你是否能夠「因信稱義」與神和好，就知道自己在苦難中得平安，不被定罪。就是說我是活在「恩典中，不是被定罪中」。

雖然很多人都渴望自己的一生，能像河流般順順的流過，然而那樣的生命底蘊是不可能豐厚與精采的，就像海水也唯有先往後退，才能產生向前的力量，成為洶湧的海浪，我們的人生也是如此。生命裡所遭逢的苦難，其實並不是災難，往往到了最後事過境遷，我們才會猛然明白，那是一股推進我們向前的力量！

聖經所云的「信」，可有不同層面的意義，但基本的字義有「靠」的意思。人信主而蒙恩得救之後，便該有生活上的信靠和委身；就是說，不單有頭腦知識

上認同的「信」，更當有全人投入、義無反顧的行動和生活方式。有時候，神會容許苦難產生，以考驗和堅強我們的信心。我們對苦難所作的反應，可以判斷我們是在信心中成長，還是後退到懷疑和怨恨的地步。其實神與我們一同受苦，祂就在我們旁邊，幫助我們去面對苦難、經歷苦難，藉著祂的能力和我們的決心，勝過苦難。苦難使神的子民更親近祂，他們不斷被苦難吞滅，因為他們和耶穌一樣明白，十字架的苦難是復活的前奏，最美好的東西快要到手。

最近林書豪得病事（疫情感染），相信上帝的恩典，不活在定罪中。

（二）因為盼望，能看到主榮光

「我們又藉著他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望」（羅五 2-4）

使徒保羅在羅馬書八：18 中寫道：“我想現在的苦楚比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了”這將要顯明的榮耀就是存留在天上，為每個信徒所預備的永生。因為天上的比我們所能期望的更好凡信靠耶穌基督得以和上帝和好的人，在世上所遭受的一切患難比起將要承受的榮耀的生命，就顯得不足掛齒了。

我們看保羅所說的話是如此樂觀，也許會以為他一定是個沒有受過多少真正苦難的人但事實上，保羅遭受過無數的試煉，諸如受鞭打，險遭沈船的危險，還有許多次因傳揚基督耶穌的福音而受監禁之苦他可以沈迷於自憐與抱怨上帝但相反，他卻從永生的遠景來看待他所遭受的苦難，我們應該學習保羅也許我們現在所面對的生活，讓我們覺得不公平，但是基督已經為我們死，並已從死裏復活因此，我們會有比現在地上短暫痛苦的日子更美好的生命，當我們得到天上的新生命時，終將看到這個新生命真正的景象。我們現在所經歷的只是故事的簡短開場白，也像一首美歌或一場舞劇開始時一段短暫的序曲。我們有了這樣的認識，所有的苦難痛苦的感覺都會迅速消失當我們想起上帝一切的作為，是為給祂所召的愛祂的人得益處那麼我們就不必擔心我們所遭受的一切苦難是徒然的，沒有目的的。

經文不斷重覆一個主題：患難生忍耐，忍耐生老練（指生命的成熟）。可見，很多生命成熟的質素是必須經過苦難才能磨練出來的。約翰福音也用枝子作比喻，指主耶穌會常常修剪我們的生命，讓我們結果子更多。修剪使人感到不舒服，但卻又是成長的必需。

信主的人並非盼望今生無苦難、無逆境，而是在艱難中有主的同在和祂所賜的平安以跨越困境。就如主離世前的應許：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約一六 33）

絕大多數的人都不喜歡遇見患難，因為患難代表令人不愉快、不舒服、甚至是痛苦的。因此，我們很難說，患難中仍有歡喜。然而，保羅卻告訴我們，當我們認識耶穌基督，因著信得稱為義而能夠與上帝和好，我們就能明白這在患難中仍有歡喜的精髓，也就是我們能在上帝的恩典中滿有盼望。

聖經沒有說，成為基督徒就可以遠離患難，反倒是常提醒，基督徒遇見的患難會比別人多。不論是在舊約或新約聖經中，受上帝呼召的人，都有經歷過患難的經驗。而保羅說，患難中培養忍耐，並不是說我們要對患難習以為常，而是當我們經歷患難時，我們就知道什麼是我們可以忍受的。經過多次的歷練，我們就更曉得如何調整寬度與深度，知道自己什麼能做、什麼不能做。就如美國神學家尼布爾（Karl Paul Reinhold Niebuhr）的祈禱說：「主啊，求祢賜我平靜的心，使我接受我不能改變的事實；賜給我勇氣，使我去改變我能夠改變的；賜給我智慧，使我能夠分辨什麼是我所能改變的。」這正是從患難中所體驗到的智慧。

（三）因為愛，聖靈澆灌心裡

保羅說：「因為上帝藉著祂賜給我們的聖靈，已把祂的愛澆灌在我們心裡。」（羅五:5）保羅提醒，聖靈已將上帝的愛傾注在我們心中，所以我們對未來是有盼望的。患難不僅是基督徒不可避免的功課，更是考驗信仰的過程，配得成為耶穌門徒的記號。即使未來會遇到困境，但我們不再感到失敗，反而會更堅定在上帝裡的信心，叫我們在一切患難中都得勝有餘。

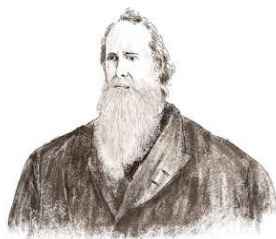
付出和犧牲的愛帶來豐盛的人生，就如主宣稱：祂來了是要叫人得豐盛的生命（約一〇10）。這豐盛的生命就是好牧人的生命，而好牧人的生命的特點就是為羊捨命（約一〇11），正如基督在十字架上的死帶給祂生命最大的豐盛和滿足（賽五三 11）。因為愛，我們就容易經歷突破與成長。

親身經歷苦難的人能體會別人的掙扎，更能安慰和鼓勵別人。聖經中的保羅是個很好的例子，林後十一 23-29 中，他詳細例出了他一生所受的苦難，難怪他能寫出如此多豐富的書信，也是新約二十七卷書中有十三卷是他所寫的。他深深經歷痛苦，故其書信也能深切地安慰別人受傷的心靈。

保羅說，盼望不至於羞愧，因為所賜給我們的聖靈，將上帝的愛澆灌在我們心裡。這讓我們更明白，我們所經歷的患難，絕對不是帶來羞愧。或許當我們遭受患難的當下，我們會感到羞愧，認為好像被上帝遺棄了；然而，上帝卻給我們最終的盼望，就是用祂那滿滿的愛來澆灌我們的生命。因此，我們經歷患難時仍能有喜樂，因為我們明白不論身處何種景況，上帝的愛都不會離棄我們。

我們在盼望中有愛，也在愛中有盼望，這正是我們與上帝相和的最深刻體會。正如尼布爾的祈禱說：「主啊，求祢賜給我勇氣，去改變那我能改變的。」這也是我們能在患難中保持歡喜的原因，因為除了明白上帝的愛澆灌在我們的生命中，更讓我們有機會去改變那些可以被改變的事。這也是保羅「一根刺」的故事，「有主的恩就夠用」的經歷。「為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。祂對我說，我的恩典彀你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。所以我極其喜歡誇我的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（哥林多後書十二 8-9）

戴德生



沒有任何一件忠心事
神不親自處理



四、自己的感受

有名人說：**「死亡不是人生的最大損失，人生最大的損失是——當我們活著時，心靈已經抵擋不住痛苦而選擇死亡。」**人生的見證，就是遇到苦難，最後經歷「逆轉勝」，從老我破碎，最後「聖靈充滿」，找到真正自己的過程，就是「自己生命見證的故事」。

主耶穌的救恩，因信稱義承受白白的恩典，我們喜樂歡呼，因為神的榮耀有盼望。再者，人生的苦難要得主安慰，苦難與肉身有關；基督徒要恆常禱告持守聖經真理以堅其心，在忍耐與試練中成長。忍耐生老練，即劫後餘生，戰爭過後的碩果僅存，面上傷痕，身體重創是經驗與成熟的表記。老練生盼望，又是所望之事的實底和未見之事的確據。不致於差恥。最後，聖靈將神的愛澆灌在我們心裏，正是新天新地的描述。神的帳幕在人間，祂與人同在，他們要作神的子民，神要親自與他們同在，作他們的神。」（啟二十一 3）這就是喜樂的來源。

最近看了一篇文章很感動。〔台灣的年輕偉人〕這也是過去大家可能聽過的故事。~~~~~解碼生命 擺地攤 10 年捐出 800 萬，20 歲被寫進教科書的她，溫暖了 400 萬寒門子弟 11 歲時，開始投身於公益 14 歲時，賺到人生第一個 100 萬 20 歲時，被寫進了教科書。

這個有些傳奇的女孩，就是**沈芯菱** 如果家庭沒有發生變故，沈芯菱本可以過上衣食無憂的生活，在她出生前，父母白手起家 開設了一家小型代工廠。憑著良好的經營聲譽，生意已經做得有聲有色 不料，八十年代中期，匯率升值許多產業捲款而逃，工廠負債累累 龐大的債務如陰雲般壓來時，父親對母親說：“寧可斷其骨，不可昧其心。” 兩人毅然變賣家產，不欠人家半毛錢。1989 年，沈芯菱出生的時候 家裡只能靠擺地攤維持生計 一台卡車載著全部家當，也載著貧窮家庭的希望。曾和父母、狗籠擠在一輛小車上，也曾隨父母擺攤躲警察，小小年紀就跟隨父母 在街頭巷尾體驗了人生酸甜苦辣 雖然貧窮，可她的父母，卻從不貪圖錢財 常常教育她：人要常給，不要多拿。媽媽總是用不一樣的行為告訴她 她擁有很多其他人沒有的。讓她接受自己的匱乏 讓她知道家裡的匱乏 並不是羞恥的、骯髒的、讓人排斥的 這些都讓她學會了。很簡單卻珍貴的價值：知足。 10 歲那年，身邊同學都開始用上電腦學習。母親便當掉珍藏多年的玉鐲，為她也買了一台電腦 母親說：再苦，也不能犧牲孩

子學習的機會。懂得知足的她得到電腦之後 抓緊每一個機會學習，從不用電腦玩遊戲，也的確沒有辜負母親的期望 成了電腦神童。在各種台灣電腦大賽裡頻頻拿冠軍。有人說： 人的貧窮會對其一生 造成兩種影響 一種是讓人更愛錢 一種是更了解貧窮的人 而她就屬於後者。貧窮，讓她懂得了生活的不易。淳樸而寬厚的父母 則讓善良的種子在她的心中萌芽。

之後她靠著電腦行銷阿公滯銷的文旦。(多賣 3 萬多斤)。幫父母架設了一個服裝網站 一年不到 家裡的生意就大有起色。小小年紀的她 從此心中有了一個大大的理想 那就是： 用鍵盤打造知識公益， 用網絡彌平社會斷層， 以愛行動天下 發動一場名為溫柔的革命。 就這樣 她義無反顧地 踏上了公益革命之路！同樣生活在底層的她深知，幫助窮人光用金錢是不夠的 知識才是力量， 只有讓弱勢學子 都有學習知識的機會 他們才會靠自己的力量來脫離貧窮於是 13 歲時 才上六年級的她 就開始思考為窮苦孩童 要架設全台全科目的全免費教學平台 讓弱勢學子有一個免費的學習通道 這個免費的網站叫做安安免費教學網。她的名氣漸漸越來越大 越來越多的人都上門找她 聘請她架設各種網站，短短時間內 她就賺到了一百萬。這個曾經貧窮的女孩，在成為百萬富翁後，並不是想著給自己買漂亮的衣服，也沒有去旅行 去炫耀..... 而是把錢捐出幫助更多困苦的學童，而那時的她 才僅僅 14 歲！高中三年生涯 收穫最多的反而是教室外的事 那是她一輩子帶得走的人生養分 從投身公益開始到現在。她已經獨自走了 10 多年，支出 800 多萬元。而更讓人驚訝的是 所有這些公益支出 全部都是她自己掙來的 演講、寫作、比賽、拿獎學金，建網站..... 只要掙錢又不耽誤學習的事，她幾乎都做了一遍 她還從來不接受捐款贊助。在她網站上最顯眼的位置一直寫著 13 年公益路 為保純淨 謝絕捐款贊助 一直以來 她都在做超齡的事。也很少迷失人生的方向。因此，她獲得了無數的榮譽：崇高榮譽的總統創新獎 十大慈善家 蟬聯總統教育獎 十大傑出青年 台大學生貢獻獎等多項殊榮 獲選“台灣百年代表人物” 事蹟載入《世界年鑑》《商業周刊》《讀者文摘》亞洲版稱她為“少女慈善家” 才 20 多歲的她 居然已被載入國中小 13 本教科書。因為她 許多人的生活漸漸變好。可她自己的生活卻沒有絲毫變化，她住的還是兒時的鐵皮屋，夏天會熱到發瘋，下雨又會漏水 房間只是比從前稍大了一些而已。一台舊電腦，一張用到泛黃的圍棋桌，這些都是她用了十多年沒有換過的東西，即使自己的知名度變高了，她依舊很低調謙虛。她說 我是一個攤販 一個莊腳小孩 我的確非常平凡 但我就是選擇去做而已。 選擇讓每一個遇見我的人 都可以變得更美好 這就是我一直在做的事 她的終極理想就是： 把發言權還給那些在太陽底下 默默低頭流汗的人 讓他們的聲音都能被聽見！ 她早已脫離社會底層，卻把自己的位置無限放低，而每個能把自己位置放低的人， 注定是內心潛藏著巨大的能量。 她的自信和愛，就像黑暗中的小小發光體， 能默默散發出炙熱而巨大的光芒， 幫人們找到方向。 走出人生的低谷 你看到她的笑容如此燦爛 因為那背後是一顆金子般的心

沈芯菱的故事，是愛心的故事，就是上帝要基督徒做的事。(但她可能不是基督徒) =在苦難中，超越苦難，反而幫助正在苦難者。其行為就是「保羅」所作的。

就是目前教會同工中，雖經濟不佳、家庭不和、身體不適，還是在服事與領受上帝的使命。正如東奧選手，突破別人的框架。這就是生命的可貴故事。相信「苦難不會傷害你，傷害你是你對苦難的態度。」。主耶穌的十字架，在人看來是痛苦和羞辱，但主耶穌看做是榮耀，並充滿喜樂。

五、結論

可見，苦難是個化裝的祝福，是神賜福給我們和別人的途徑，對神、對己和對人也有益處。願這個訊息能安慰我們的心，在百般的苦難中，都要以為大喜樂，因為有神的恩與我們同在，凡事有祂最好的安排。“要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。”(帖前五：16-18)

來吧！讓我們以信心的起步去抵擋懷疑，以盼望去抵擋灰心喪志，以愛心去抵擋那些攔阻我們的人。喜樂與平安是所有擁有信望愛的基督徒表徵。苦難人生，生發忍耐，磨鑄成老練的高尚品格，盼望中不致於差恥。神愛澆灌，迎接新世紀與新千年國度，神人相遇的光輝境界。

討論題綱：

- 1.基督徒的生命也會遭遇患難，這與不信的人有什麼不同？
- 2.當我們遇到患難，是否仍看見上帝的美意，願意走在上帝的道路？
- 3.請分享，曾經有什麼樣的患難成為你信仰上的養分？

代禱事項：

- 1.為自己禱告，求上帝不將苦難挪去，而是讓我們在苦難中站立得住，幫助我們回到祂面前重新得力，不再倚靠自己。
- 2.請為正遭逢患難的弟兄姊妹禱告，求聖靈透過敬拜、禱告、讀經和屬靈同伴的關懷，使他們心裡能得著安慰與力量。

祈禱文：

主動給予人一切的主上帝，祢不讓我們只在安逸中生活，有時，祢也讓我們歷經患難，為要使我们更明白祢的恩典，同時也讓我們與祢建立更親密的關係。求祢讓我們無論處在何種景況，都能知曉祢美好的旨意。奉主耶穌基督的名求，阿們。

行動參考方案：

1.在疫情下，當我們生活上遇到悲傷、痛苦、困難、被冤枉時，學習獻上感恩，因上帝讓萬事互相效力。當我們遇到問題時，要仰望比問題更大、為我們創始成終的耶穌基督。

2 在疫情下，當我們遭遇患難時，不要只希望問題早日消散，而是把握機會，在困境中學習受造就；不僅如此，我們可以喜樂地把這些當作操練生命成長的機會。