

靈命成長系列（五）耶穌是最佳榜樣

日期：2015年5月31日

楊惇皓傳道

經文：馬太福音十一：25-30；廿六：36-39；哥林多後書三：17-18

【前言】

感謝主，屬靈的家人今天又聚在一起敬拜主，聆聽神的話。今天要進入靈命成長系列第五篇，我們簡單再來複習一下之前說過的三大信念與四個原則好嗎？

1. 上帝是「唯一」的源頭
2. 創造的核心在「關係」
3. 上帝是你的「大老闆」

因此我們要體會到四個原則

1. 神是唯一的供應者，我們則倚靠唯一的源頭
2. 神的角色是掌控一切，我們的角色是服從神
3. 神的工作是審判世界，人的工作是體會人生
4. 上帝設立規矩，人則是遵守規矩

上次也講到，神是供應恩典的神，不是律法的神，但是我也必須強調一下，神當然還是律法的神，聖經講得很清楚，神制定了許多的規則是要我們不要去觸犯的，耶穌也說祂來不是要廢掉律法，乃是要成全律法，因此我們都知道律法的存在只是為了讓我們知道甚麼是罪惡，叫我們知罪，但沒有救贖的功能，救贖需要有神的恩典，所以我上次的意思是強調在生命成長過程中，神不是想著要用律法定我們的罪，而是強調恩典的必要性及關鍵性。

因此總結上次的結論來說，也就是我放在給各小組聚會用的話語教材的最後一段話：生命成長需先在「律法中死」（承認靠自己做不到），才能在「恩典中活」。請完全的接納組員生命的軟弱，聖靈會親自指教他，我們只要完全的給恩典，創造安全成長的氛圍，不論斷、批評、指責、建議，只要聆聽並為他祝福禱告，好讓彼此成為生命的支持，落實「愛的小組」精神，常常「彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。」（雅各書5:16）

上次我們談到了上帝的角色，今天要談談耶穌在我們生命成長過程中扮演的角色。試想，如果只有聖父和聖靈，沒有耶穌，我們的信仰會有甚麼樣的差別。我想其中一個最大的差別就是，我們失去了「道成肉身」的榜樣，我們不知道怎樣真正的愛神和愛人，而事實上沒有耶穌就沒有真正的靈命成熟。

【本論】

談到成長，不管你認不認識基督，你都無法否認，我們人需要兩種關係才能成長：與神、與人的關係。不管你有多想要一個人生活而不與人互動，長期下來對你的生命就是會有負面的影響，這就是為什麼宅男、宅女的個性會越變越奇怪一樣。也因此上帝會說「那人獨居不好，找一個配偶幫助他。」並且聖經說最大的誡命（也就是神對人的命令）就是要盡心盡力的「愛神」與「愛人」，都是為了要讓我們的生命持續長大成熟。因此我們需要持續的跟這為主保持關係，才能夠在生命中結出美好聖靈所結的果子。約翰福音十五章耶穌說：「5 我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。 6 人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來扔在火裡燒了。 7 你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。 8 你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」

如何知道自己有住在主的裡面呢？就是祂的話常在我們裡面，也就是在我們生活中會常常想起主的教導與提醒，並且應用，這就足以證明我們住在主的裡面，也就是詩篇 1:2 所說「唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」而讓上帝得著榮耀的其中一個作法，就是持續讓自己的生命結出美善的果子，這也證明我們的生命是真正有在跟隨主的。

一、持續不斷的關係：「同在與內住」

耶穌跟我們的關係是持續不斷的關係，雖然耶穌早已回到父神那裏去，但現今仍用某種形式與我們同在，住在我們的心裡，在我們的殿中。

- 太 28：20 我就常與你們同在，直到世界的末了
- 弗 3：17 使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基
- 林前 3：16 豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？

還有許多其他的經文，都說明了耶穌跟我們仍然在進行持續不斷的關係與互動，因為祂與我們同在直到永遠，並且內住在我們心裡。並且我們需要知道，靈命成長所需的一切都是從神而來，因為上帝是我們一切需要的源頭。

林後 5：17 「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」

而相反的，若有人不在基督裡，他就沒有能力和恩典可以成為新造的人，舊事卡住，都變成地雷了。

明白我在說甚麼嗎？相信你們身邊都有一些人，你會感覺他的生命好像卡住了，同樣的生命問題一再出現，週而復始沒有好轉，甚至我們自己就是這個樣子。另外，我大學剛認識主時，就聽過也想過一個問題，舊事那些看起來很成功的人，把自己管理得很好的人，為什麼他們還需要來認識耶穌，感覺好像不需要，但是漸漸的我在教會中看見那麼多所謂成功或所謂失敗的人，其實他們的生命都有許多共同的問題時，我就知道為什麼每個人都需要來信靠耶穌了。

為什麼呢？因為耶穌就是道路、真理、生命，耶穌不僅成為我們的力量，也成為我們生命邁向成熟的最佳榜樣。

二、耶穌成為我們的榜樣

在耶穌的生命旅程中，受苦是他邁向榮耀與得勝的必經之路，因此每一個人也都需要學習用正確的眼光來看待生命中的受苦，並且以耶穌為榜樣。

今天所唸的第二段經文，耶穌說「28 凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。 29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11）

耶穌邀請我們來到他面前就可以得著安息，他邀請我們與他同負一軛，並且學習他如何面對受苦及限制的態度，這樣我們就能得著安息。我們已經夠勞苦了，還要來背負主的軛？來體會著所扛的苦難與限制？受苦可以得著安息？這是甚麼意思呢？並且他強調這樣的事情是容易的（美善的），也不沉重，這是怎麼回事啊？我想我們就先看看耶穌面對這些軛的時候是甚麼態度，最後我們再回來回答這個問題。

我們從耶穌對苦難的反應來學習我們對苦難應有反應的四個層次，從最低到最高：

1. 平常心看待受苦（最基本的）

耶穌雖然是神，但他也是完全的人，他自己如何面對受苦，成為了我們面對受苦時很大的安慰與幫助。我們看見耶穌面對苦難不迴避，視受苦為成長的過程。來五 8 說「祂雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。」我們看見耶穌在服事的末期不斷的預告祂的門徒，他即將要受死的事情，耶穌決心迎向痛苦，為了是成就一個必定臨到的生命成長與救恩計畫。

雖然我們說，若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了。但其中

卻也包括，若舊事還沒過，我們就需要學習靠著耶穌去處理，否則他永遠也不會變成新的。然而處理過去的一些經驗常常會令人痛苦的，人的習慣就是不碰觸，迴避，因為會痛，但是長痛不如短痛，學習像耶穌一樣朝向痛苦前進，明白即將帶來的益處，會讓我們更加的勇敢與果決。

除此之外，神也告訴我們，跟著耶穌一起受苦，就能跟耶穌一起得著榮耀。ISIS 殘殺了許多的基督徒，要他們改信伊斯蘭教，但許多人他們死也不願意離開基督，因為他們嚐過主愛的滋味，並且他們堅定的表現出馬太福音 10:28 所說的「那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。」他們選擇致死不渝的堅守基督信仰，並且與耶穌一同得著永生的榮耀。

2. 選擇有益的受苦（次之）

受苦是於我們有益的，但更精準的說，我們應該要學習判斷有益的受苦與無益的受苦，不過這件事本身不容易有標準答案，因為往往同一件事情對不同的人有不同的影響。

耶穌自己又是怎麼做呢？我們都知道耶穌的一生視十字架為歸途，是祂終極的目標，上十字架的過程我們稱之為「苦路」，是有益的受苦，因為這種受苦能對自己及別人的生命帶來益處。然而耶穌也迴避一些受苦的機會，是與祂來到世上的目的不相合的，例如有人反對祂的教導，要捉拿祂時，祂卻逃開了，因為他知道祂的時候還沒有到。（約十39）

因此受苦要有目的，而且是有益處的目的，這樣的苦才會對人事物帶來成長與改變，否則受無益處的苦就是白白的受，反而讓事情沒有進展。

例如：在關係中的委曲求全，錯誤的依賴共生關係，常常都是讓雙方生命及關係沒有進展的一種受苦，這種就需要有外力介入或一方開始改變互動的反應做法，才有可能帶來一些改變的契機。婚姻中的受苦，大致上是有益處的，因為能使兩個自私的人更看見自己有多麼自我中心，並且容易讓我們因為快要走不下去了以致於更倚靠神，所以有一本書叫做「婚姻靈修學」，非常棒，推薦大家去看，就是從靈修的角度去看婚姻。當然若已經涉及到精神虐待或家暴，那就又是另一回事了。

因此有好的目的的受苦，是對我們有好處的。

3. 受苦過程要謙卑（更佳）

除了要視受苦為平常，並且懂得選擇有益的，還要在受苦的過程中謙卑下來。

耶穌自己跟天父一樣有同等的神性地位，他大可避開一切的苦，然而他「不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式。」（腓二6-7）

面對該吃的苦，我們就需要謙卑下來，而不是拿出罪人的反射反應，特別是當權柄角色在管教的時候，比如父母、老闆主管、教會中的牧者、小組長等權柄角色在教導管教、引導我們去面對自己生命的時候，若能體會到他們管教目的及用心良苦，就當自己謙卑，並且從這些當受的苦當中，去結出對自己生命有益處的果子。

4. 同時倚靠神和人（最高層次）

當你確定要勇於吃苦，也願意謙卑，這時候你需要接受來自神和人的幫助，因為這個過程勢必會是痛苦的，不舒服的，我們需要從神和從人來的安慰、了解和支持。

如同今天開始時所唸的第二段經文，當耶穌自己面對上十字架的前一晚，他心裡憂傷、幾乎要死時，他前往客西馬尼園禱告，也邀請門徒與他一同前往、陪伴他；他也求天父倘若可行就把這苦杯挪開，耶穌自己示範他怎麼分享自己的軟弱與掙扎，並且倚靠神和倚靠人的同在與陪伴，他並沒有示範他如何在過程中完全獨立、靠自己撐過來的表現。

舉我自己為例子：當我面對自己的軟弱與痛苦，我找我的屬靈同伴，向他們坦承我的軟弱與掙扎，並請他們為我禱告及保守秘密，我感受到極大的支持與接納，讓我有勇氣繼續面對自己的生命問題，並且很奇妙的就是會因此經歷到不藥而癒的好轉與醫治。

所以，如果我們要處理自己生命的問題，一定需要找成熟可靠的人來分享自己的軟弱與需要，最是最快的方法，並且持續得住在主裡面，我們的生命就會持續的進步。

另外我們也需要知道，人受苦往往有兩種原因，一種是因為自己的罪，一種就是因為別人的罪，就像許多社會新聞所報導的。面對別人的罪所帶來的痛苦，我們人的本性常常是以牙還牙，以眼還眼，然而耶穌似乎不是如此，面對別人的罪，耶穌同樣為我們做了最好的示範。

因別人的罪而受苦的四種反應：

1. 承認傷害，不要否認

情感受傷的人最明顯的反應就是否認，因為人常常覺得承認自己受傷就是示弱，因此他們更想要武裝自己，顯得自己很剛強，一切都很好，事實上他的內心世界一切都不好，此時他在思想意念及情緒上開始醞釀出一系列的報復念頭與行動。

耶穌自己在面對十字架的苦路之前，他讓門徒們知道他的憂傷痛苦，他沒有假裝一切沒事。而事實上每一個成長過程的痛苦，都更加顯出這份成長得來不易，並且顯出當事人的決心令人可佩。倘若耶穌上十架前沒有痛苦，我們可能也會馬後炮的說「他是神的兒子，他的十架的救贖又沒有付上甚麼代價，我們當人可苦的咧！這點耶穌是不會明

白的啦！」感謝主，因著他的受苦，他十架的救贖更顯出難能可貴，並且我們知道他完全能體會我們受苦的感覺，這也是我們最大的鼓勵與安慰。

2. 與人保持聯繫，不要孤立

受傷的人一來容易自怨自憐，二來為了怕再度受傷，因此在人際上顯得更加退縮與自我封閉，適度的安靜可能是好事，但長時間的孤立則容易對生命有負面影響。

耶穌自己在受苦時仍與門徒保持互動關係，分享他的軟弱與心情。我們也需要在自己或他人受傷時盡量與成熟的人保持互動，以免自己獨自面對這些受苦的過程中對自己生命埋下更多的未爆彈。

3. 愛與饒恕，不要報復

受傷的情緒會帶來報復的行為，復仇的新聞都是這樣來的，而也許你我的報復行為沒有大到足以上新聞，然而我們許多人在受傷的過程中早就在內心暗自許下那破壞自己生命的誓言。

例如：被鄙視及看輕的人發誓再也不要被人看不起，因此形成了許多不健康的價值觀跟信念；被劈腿的一方，決定要讓對方也嚐嚐那種滋味，而同樣去劈腿。受傷帶來報復，同樣也帶來對自我的放縱行為或毀滅性的念頭，因此可以知道，受傷往往讓人變得非理性且走向不健康的毀滅性信念。

然而面對傷害，耶穌卻教導我們要選擇饒恕，這種違反人性的教導卻是邁向身心靈健康的唯一道路，偏偏許多人不願讓自己選擇健康的路，反倒寧願讓自己充滿仇恨及憤怒過每一天，更有趣的是，那個傷害你的人卻不會因為你如此的選擇，而過得比較不好。

耶穌的教導很清楚，但要做到卻不容易，我們需要清楚的知道，若我們可以靠自己做到，耶穌就不需要來到世界上救贖我們，也因此耶穌才會說我們要饒恕別人七十個七次，因為一次根本很難饒恕的完全。

大約三年前的一個晚上，我騎機車差點被一輛闖紅燈的計程車撞到，我請他搖下車窗並斥責他怎可以闖紅燈，並要求他跟我道歉，對方竟然還怪我騎太快（當時我大約只有時速 20 公里），還說沒時間跟我講這些！之後就開車走了，我騎的老車追不上他，最後羞憤的回到宿舍。我發現我的情緒非常的高漲，完全靜不下來，我自己到樓梯間靜一靜，我意識到，要是我不選擇饒恕他，這股怒氣會嚴重的影響我無法睡覺及接下來的生活，吃苦影響最大的會是我自己，而對方絕對不會知道，甚至沒有感覺。我馬上想到耶穌自己也曾經受過羞辱及痛苦，耶穌的禱告成為我的禱告，耶穌曾說「父啊，赦免他們，他們所做的他們不知道」，因此我也跟神禱告，我願意饒恕那位司機，我要學習愛他，

他所對我帶來的傷害他不知道有多嚴重，請祢赦免他。我就這樣一直循環這幾句話的禱告，我發現過了一陣子，我的心情就比較平穩了，當天晚上我能睡覺，雖然這股情緒還是影響了我未來幾天，但每當一想到這件事，我就馬上選擇用禱告在心裡面不斷的選擇饒恕，並且說我願意愛他，因此我發現大約三四天這件事情我就過去了，之後也不再影響到我了。這件事情我體會到主要我們饒恕七十個七次是有道理的，因為這樣才有辦法完全的饒恕。

4. 練習自制力，不要被人操縱

我們之所以會被傷害，就足以證明沒有人可以控制別人，既然這是一個事實，就不應該繼續有著想要控制別人，要別人非得跟你道歉不可，否則你就不饒了他們這樣的念頭。

耶穌在上十字架前受盡屈辱與鞭打，但他清楚他自己的目的，因此面對那些羞辱他的人，他最後斷氣前說的是「成了」，不是說「你們死定了」。耶穌從頭到尾清楚知道他的方向及目的地，用「自我控制、節制」的態度來面對一切的不順利，他不因著別人傷害他，就改變了他生命裡的態度或價值觀，並且面對苦難他不把「生命的主權」與「心門的鑰匙」交給別人，乃是持續的表現出自制力。

很多人會因為受傷就把自己情緒的鑰匙交給別人，允許別人用他們的話語及行為繼續的折磨自己及控制自己的反應，形成了一種制約的模式。「親密之旅」課程的黃博士說，沒有我們的合作，沒有人能夠使我們生氣，因此每個人要為自己的情緒及反應負責，不能怪別人害我們生氣、難過、變得一團糟，因為是我們自己容許別人進入我們的心門擾亂我們的生命。所以每個人都應該學會自制，不讓別人的傷害能夠控制自己，並且將生命反應的掌控權拿回來自己的手中，不交給別人。

【結論】

前面曾說到，為何耶穌說「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。」受苦反而得著安息？這是怎麼回事？

中東一帶地方的人，常用大小牛同負一軛的方式，來訓練小牛服勞役，在這種情況下，重量全在大牛身上，小牛不過是學大牛的樣子，而跟著牠走走就是了。雖然我們與著同負一軛，但我們卻是輕省的，重要的是我們學習到了面對苦難應有的態度，這會使我們得安息。

今天第三段經文唸到：「17 主就是那靈，主的靈在哪裡，哪裡就得以自由。18 我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加

榮，如同從主的靈變成的。」事實上，當你能夠效法耶穌對苦難有正確的反應及反省，你就能經歷到「主的靈在哪裡，哪裡就得以自由」，你就越來越不容易被別人傷害，並且生命越來越像耶穌，變成主的形狀，榮上加榮，因此得著主裡面真正的安息與平安。

朋友們，不管你認不認識這位神，但是你我都是神的兒女，耶穌是我們生命最大的榜樣，耶穌也受苦，並且得榮耀，既然受苦是常態，我們就學習像羅馬書八章17-18「既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同做後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」與主同受苦，你的苦才不會白白受，並且能得著真正的安息與榮耀。✝

【回應詩歌】十架的愛（讚美之泉專輯十七）

詞曲：曾祥怡

謙卑的君王 榮耀的君王
祢甘心卑微順服 捨命在十架上

謙卑的君王 榮耀的君王
我得醫治 因祢鞭傷 無盡恩典 我心感恩

十架的愛 何等奇妙 超乎我所求所想
洗淨我罪 脫離污穢 穿上公義潔白衣裳

十架的愛 何等奇妙 我生命從此不再一樣
帶我重回天父懷抱 在永恆裡我不停歌唱

基督教台灣信義會台北蒙恩堂 傳道人：楊惇皓傳道

地點：臺北市松山區光復南路32巷3號

E-mail：gng.church@msa.hinet.net 網址：http://www.gnglc.org.tw

電話：(02)2570-0564 傳真：(02)2570-0565



靈命成長系列（五）耶穌是最佳榜樣

日期：2015年5月31日

楊惇皓傳道

經文：馬太福音十一：25-30；廿六：36-39；哥林多後書三：17-18

【前言】

感謝主，屬靈的家人今天又聚在一起敬拜主，聆聽神的話。今天要進入靈命成長系列第五篇，我們簡單再來複習一下之前說過的三大信念與四個原則好嗎？

1. 上帝是「唯一」的源頭
2. 創造的核心在「關係」
3. 上帝是你的「大老闆」

因此我們要體會到四個原則

1. 神是唯一的供應者，我們則倚靠唯一的源頭
2. 神的角色是掌控一切，我們的角色是服從神
3. 神的工作是審判世界，人的工作是體會人生
4. 上帝設立規矩，人則是遵守規矩

上次也講到，神是供應恩典的神，不是律法的神，但是我也必須強調一下，神當然還是律法的神，聖經講得很清楚，神制定了許多的規則是要我們不要去觸犯的，耶穌也說祂來不是要廢掉律法，乃是要成全律法，因此我們都知道律法的存在只是為了讓我們知道甚麼是罪惡，叫我們知罪，但沒有救贖的功能，救贖需要有神的恩典，所以我上次的意思是強調在生命成長過程中，神不是想著要用律法定我們的罪，而是強調恩典的必要性及關鍵性。

因此總結上次的結論來說，也就是我放在給各小組聚會用的話語教材的最後一段話：生命成長需先在「律法中死」（承認靠自己做不到），才能在「恩典中活」。請完全的接納組員生命的軟弱，聖靈會親自指教他，我們只要完全的給恩典，創造安全成長的氛圍，不論斷、批評、指責、建議，只要聆聽並為他祝福禱告，好讓彼此成為生命的支持，落實「愛的小組」精神，常常「彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。」（雅各書5:16）

上次我們談到了上帝的角色，今天要談談耶穌在我們生命成長過程中扮演的角色。試想，如果只有聖父和聖靈，沒有耶穌，我們的信仰會有甚麼樣的差別。我想其中一個最大的差別就是，我們失去了「道成肉身」的榜樣，我們不知道怎樣真正的愛神和愛人，而事實上沒有耶穌就沒有真正的靈命成熟。

【本論】

談到成長，不管你認不認識基督，你都無法否認，我們人需要兩種關係才能成長：與神、與人的關係。不管你有多想要一個人生活而不與人互動，長期下來對你的生命就是會有負面的影響，這就是為什麼宅男、宅女的個性會越變越奇怪一樣。也因此上帝會說「那人獨居不好，找一個配偶幫助他。」並且聖經說最大的誡命（也就是神對人的命令）就是要盡心盡力的「愛神」與「愛人」，都是為了要讓我們的生命持續長大成熟。因此我們需要持續的跟這為主保持關係，才能夠在生命中結出美好聖靈所結的果子。約翰福音十五章耶穌說：「5 我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。 6 人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來扔在火裡燒了。 7 你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。 8 你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」

如何知道自己有住在主的裡面呢？就是祂的話常在我們裡面，也就是在我們生活中會常常想起主的教導與提醒，並且應用，這就足以證明我們住在主的裡面，也就是詩篇 1:2 所說「唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」而讓上帝得著榮耀的其中一個作法，就是持續讓自己的生命結出美善的果子，這也證明我們的生命是真正有在跟隨主的。

一、持續不斷的關係：「同在與內住」

耶穌跟我們的關係是持續不斷的關係，雖然耶穌早已回到父神那裏去，但現今仍用某種形式與我們同在，住在我們的心裡，在我們的殿中。

- 太 28：20 我就常與你們同在，直到世界的末了
- 弗 3：17 使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基
- 林前 3：16 豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？

還有許多其他的經文，都說明了耶穌跟我們仍然在進行持續不斷的關係與互動，因為祂與我們同在直到永遠，並且內住在我們心裡。並且我們需要知道，靈命成長所需的一切都是從神而來，因為上帝是我們一切需要的源頭。

林後 5：17 「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」

而相反的，若有人不在基督裡，他就沒有能力和恩典可以成為新造的人，舊事卡住，都變成地雷了。

明白我在說甚麼嗎？相信你們身邊都有一些人，你會感覺他的生命好像卡住了，同樣的生命問題一再出現，週而復始沒有好轉，甚至我們自己就是這個樣子。另外，我大學剛認識主時，就聽過也想過一個問題，舊事那些看起來很成功的人，把自己管理得很好的人，為什麼他們還需要來認識耶穌，感覺好像不需要，但是漸漸的我在教會中看見那麼多所謂成功或所謂失敗的人，其實他們的生命都有許多共同的問題時，我就知道為什麼每個人都需要來信靠耶穌了。

為什麼呢？因為耶穌就是道路、真理、生命，耶穌不僅成為我們的力量，也成為我們生命邁向成熟的最佳榜樣。

二、耶穌成為我們的榜樣

在耶穌的生命旅程中，受苦是他邁向榮耀與得勝的必經之路，因此每一個人也都需要學習用正確的眼光來看待生命中的受苦，並且以耶穌為榜樣。

今天所唸的第二段經文，耶穌說「28 凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。 29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11）

耶穌邀請我們來到他面前就可以得著安息，他邀請我們與他同負一軛，並且學習他如何面對受苦及限制的態度，這樣我們就能得著安息。我們已經夠勞苦了，還要來背負主的軛？來體會著所扛的苦難與限制？受苦可以得著安息？這是甚麼意思呢？並且他強調這樣的事情是容易的（美善的），也不沉重，這是怎麼回事啊？我想我們就先看看耶穌面對這些軛的時候是甚麼態度，最後我們再回來回答這個問題。

我們從耶穌對苦難的反應來學習我們對苦難應有反應的四個層次，從最低到最高：

1. 平常心看待受苦（最基本的）

耶穌雖然是神，但他也是完全的人，他自己如何面對受苦，成為了我們面對受苦時很大的安慰與幫助。我們看見耶穌面對苦難不迴避，視受苦為成長的過程。來五 8 說「祂雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。」我們看見耶穌在服事的末期不斷的預告祂的門徒，他即將要受死的事情，耶穌決心迎向痛苦，為了是成就一個必定臨到的生命成長與救恩計畫。

雖然我們說，若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了。但其中

卻也包括，若舊事還沒過，我們就需要學習靠著耶穌去處理，否則他永遠也不會變成新的。然而處理過去的一些經驗常常會令人痛苦的，人的習慣就是不碰觸，迴避，因為會痛，但是長痛不如短痛，學習像耶穌一樣朝向痛苦前進，明白即將帶來的益處，會讓我們更加的勇敢與果決。

除此之外，神也告訴我們，跟著耶穌一起受苦，就能跟耶穌一起得著榮耀。ISIS 殘殺了許多的基督徒，要他們改信伊斯蘭教，但許多人他們死也不願意離開基督，因為他們嚐過主愛的滋味，並且他們堅定的表現出馬太福音 10:28 所說的「那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。」他們選擇致死不渝的堅守基督信仰，並且與耶穌一同得著永生的榮耀。

2. 選擇有益的受苦（次之）

受苦是於我們有益的，但更精準的說，我們應該要學習判斷有益的受苦與無益的受苦，不過這件事本身不容易有標準答案，因為往往同一件事情對不同的人有不同的影響。

耶穌自己又是怎麼做呢？我們都知道耶穌的一生視十字架為歸途，是祂終極的目標，上十字架的過程我們稱之為「苦路」，是有益的受苦，因為這種受苦能對自己及別人的生命帶來益處。然而耶穌也迴避一些受苦的機會，是與祂來到世上的目的不相合的，例如有人反對祂的教導，要捉拿祂時，祂卻逃開了，因為他知道祂的時候還沒有到。（約十39）

因此受苦要有目的，而且是有益處的目的，這樣的苦才會對人事物帶來成長與改變，否則受無益處的苦就是白白的受，反而讓事情沒有進展。

例如：在關係中的委曲求全，錯誤的依賴共生關係，常常都是讓雙方生命及關係沒有進展的一種受苦，這種就需要有外力介入或一方開始改變互動的反應做法，才有可能帶來一些改變的契機。婚姻中的受苦，大致上是有益處的，因為能使兩個自私的人更看見自己有多麼自我中心，並且容易讓我們因為快要走不下去了以致於更倚靠神，所以有一本書叫做「婚姻靈修學」，非常棒，推薦大家去看，就是從靈修的角度去看婚姻。當然若已經涉及到精神虐待或家暴，那就又是另一回事了。

因此有好的目的的受苦，是對我們有好處的。

3. 受苦過程要謙卑（更佳）

除了要視受苦為平常，並且懂得選擇有益的，還要在受苦的過程中謙卑下來。

耶穌自己跟天父一樣有同等的神性地位，他大可避開一切的苦，然而他「不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式。」（腓二6-7）

面對該吃的苦，我們就需要謙卑下來，而不是拿出罪人的反射反應，特別是當權柄角色在管教的時候，比如父母、老闆主管、教會中的牧者、小組長等權柄角色在教導管教、引導我們去面對自己生命的時候，若能體會到他們管教目的及用心良苦，就當自己謙卑，並且從這些當受的苦當中，去結出對自己生命有益處的果子。

4. 同時倚靠神和人（最高層次）

當你確定要勇於吃苦，也願意謙卑，這時候你需要接受來自神和人的幫助，因為這個過程勢必會是痛苦的，不舒服的，我們需要從神和從人來的安慰、了解和支持。

如同今天開始時所唸的第二段經文，當耶穌自己面對上十字架的前一晚，他心裡憂傷、幾乎要死時，他前往客西馬尼園禱告，也邀請門徒與他一同前往、陪伴他；他也求天父倘若可行就把這苦杯挪開，耶穌自己示範他怎麼分享自己的軟弱與掙扎，並且倚靠神和倚靠人的同在與陪伴，他並沒有示範他如何在過程中完全獨立、靠自己撐過來的表現。

舉我自己為例子：當我面對自己的軟弱與痛苦，我找我的屬靈同伴，向他們坦承我的軟弱與掙扎，並請他們為我禱告及保守秘密，我感受到極大的支持與接納，讓我有勇氣繼續面對自己的生命問題，並且很奇妙的就是會因此經歷到不藥而癒的好轉與醫治。

所以，如果我們要處理自己生命的問題，一定需要找成熟可靠的人來分享自己的軟弱與需要，最是最快的方法，並且持續得住在主裡面，我們的生命就會持續的進步。

另外我們也需要知道，人受苦往往有兩種原因，一種是因為自己的罪，一種就是因為別人的罪，就像許多社會新聞所報導的。面對別人的罪所帶來的痛苦，我們人的本性常常是以牙還牙，以眼還眼，然而耶穌似乎不是如此，面對別人的罪，耶穌同樣為我們做了最好的示範。

因別人的罪而受苦的四種反應：

1. 承認傷害，不要否認

情感受傷的人最明顯的反應就是否認，因為人常常覺得承認自己受傷就是示弱，因此他們更想要武裝自己，顯得自己很剛強，一切都很好，事實上他的內心世界一切都不好，此時他在思想意念及情緒上開始醞釀出一系列的報復念頭與行動。

耶穌自己在面對十字架的苦路之前，他讓門徒們知道他的憂傷痛苦，他沒有假裝一切沒事。而事實上每一個成長過程的痛苦，都更加顯出這份成長得來不易，並且顯出當事人的決心令人可佩。倘若耶穌上十架前沒有痛苦，我們可能也會馬後炮的說「他是神的兒子，他的十架的救贖又沒有付上甚麼代價，我們當人可苦的咧！這點耶穌是不會明

白的啦！」感謝主，因著他的受苦，他十架的救贖更顯出難能可貴，並且我們知道他完全能體會我們受苦的感覺，這也是我們最大的鼓勵與安慰。

2. 與人保持聯繫，不要孤立

受傷的人一來容易自怨自憐，二來為了怕再度受傷，因此在人際上顯得更加退縮與自我封閉，適度的安靜可能是好事，但長時間的孤立則容易對生命有負面影響。

耶穌自己在受苦時仍與門徒保持互動關係，分享他的軟弱與心情。我們也需要在自己或他人受傷時盡量與成熟的人保持互動，以免自己獨自面對這些受苦的過程中對自己生命埋下更多的未爆彈。

3. 愛與饒恕，不要報復

受傷的情緒會帶來報復的行為，復仇的新聞都是這樣來的，而也許你我的報復行為沒有大到足以上新聞，然而我們許多人在受傷的過程中早就在內心暗自許下那破壞自己生命的誓言。

例如：被鄙視及看輕的人發誓再也不要被人看不起，因此形成了許多不健康的價值觀跟信念；被劈腿的一方，決定要讓對方也嚐嚐那種滋味，而同樣去劈腿。受傷帶來報復，同樣也帶來對自我的放縱行為或毀滅性的念頭，因此可以知道，受傷往往讓人變得非理性且走向不健康的毀滅性信念。

然而面對傷害，耶穌卻教導我們要選擇饒恕，這種違反人性的教導卻是邁向身心靈健康的唯一道路，偏偏許多人不願讓自己選擇健康的路，反倒寧願讓自己充滿仇恨及憤怒過每一天，更有趣的是，那個傷害你的人卻不會因為你如此的選擇，而過得比較不好。

耶穌的教導很清楚，但要做到卻不容易，我們需要清楚的知道，若我們可以靠自己做到，耶穌就不需要來到世界上救贖我們，也因此耶穌才會說我們要饒恕別人七十個七次，因為一次根本很難饒恕的完全。

大約三年前的一個晚上，我騎機車差點被一輛闖紅燈的計程車撞到，我請他搖下車窗並斥責他怎可以闖紅燈，並要求他跟我道歉，對方竟然還怪我騎太快（當時我大約只有時速 20 公里），還說沒時間跟我講這些！之後就開車走了，我騎的老車追不上他，最後羞憤的回到宿舍。我發現我的情緒非常的高漲，完全靜不下來，我自己到樓梯間靜一靜，我意識到，要是我不選擇饒恕他，這股怒氣會嚴重的影響我無法睡覺及接下來的生活，吃苦影響最大的會是我自己，而對方絕對不會知道，甚至沒有感覺。我馬上想到耶穌自己也曾經受過羞辱及痛苦，耶穌的禱告成為我的禱告，耶穌曾說「父啊，赦免他們，他們所做的他們不知道」，因此我也跟神禱告，我願意饒恕那位司機，我要學習愛他，

他所對我帶來的傷害他不知道有多嚴重，請祢赦免他。我就這樣一直循環這幾句話的禱告，我發現過了一陣子，我的心情就比較平穩了，當天晚上我能睡覺，雖然這股情緒還是影響了我未來幾天，但每當一想到這件事，我就馬上選擇用禱告在心裡面不斷的選擇饒恕，並且說我願意愛他，因此我發現大約三四天這件事情我就過去了，之後也不再影響到我了。這件事情我體會到主要我們饒恕七十個七次是有道理的，因為這樣才有辦法完全的饒恕。

4. 練習自制力，不要被人操縱

我們之所以會被傷害，就足以證明沒有人可以控制別人，既然這是一個事實，就不應該繼續有著想要控制別人，要別人非得跟你道歉不可，否則你就不饒了他們這樣的念頭。

耶穌在上十字架前受盡屈辱與鞭打，但他清楚他自己的目的，因此面對那些羞辱他的人，他最後斷氣前說的是「成了」，不是說「你們死定了」。耶穌從頭到尾清楚知道他的方向及目的地，用「自我控制、節制」的態度來面對一切的不順利，他不因著別人傷害他，就改變了他生命裡的態度或價值觀，並且面對苦難他不把「生命的主權」與「心門的鑰匙」交給別人，乃是持續的表現出自制力。

很多人會因為受傷就把自己情緒的鑰匙交給別人，允許別人用他們的話語及行為繼續的折磨自己及控制自己的反應，形成了一種制約的模式。「親密之旅」課程的黃博士說，沒有我們的合作，沒有人能夠使我們生氣，因此每個人要為自己的情緒及反應負責，不能怪別人害我們生氣、難過、變得一團糟，因為是我們自己容許別人進入我們的心門擾亂我們的生命。所以每個人都應該學會自制，不讓別人的傷害能夠控制自己，並且將生命反應的掌控權拿回來自己的手中，不交給別人。

【結論】

前面曾說到，為何耶穌說「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。」受苦反而得著安息？這是怎麼回事？

中東一帶地方的人，常用大小牛同負一軛的方式，來訓練小牛服勞役，在這種情況下，重量全在大牛身上，小牛不過是學大牛的樣子，而跟著牠走走就是了。雖然我們與著同負一軛，但我們卻是輕省的，重要的是我們學習到了面對苦難應有的態度，這會使我們得安息。

今天第三段經文唸到：「17 主就是那靈，主的靈在哪裡，哪裡就得以自由。18 我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加

榮，如同從主的靈變成的。」事實上，當你能夠效法耶穌對苦難有正確的反應及反省，你就能經歷到「主的靈在哪裡，哪裡就得以自由」，你就越來越不容易被別人傷害，並且生命越來越像耶穌，變成主的形狀，榮上加榮，因此得著主裡面真正的安息與平安。

朋友們，不管你認不認識這位神，但是你我都是神的兒女，耶穌是我們生命最大的榜樣，耶穌也受苦，並且得榮耀，既然受苦是常態，我們就學習像羅馬書八章17-18「既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同做後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」與主同受苦，你的苦才不會白白受，並且能得著真正的安息與榮耀。✠

【回應詩歌】十架的愛（讚美之泉專輯十七）

詞曲：曾祥怡

謙卑的君王 榮耀的君王
祢甘心卑微順服 捨命在十架上

謙卑的君王 榮耀的君王
我得醫治 因祢鞭傷 無盡恩典 我心感恩

十架的愛 何等奇妙 超乎我所求所想
洗淨我罪 脫離污穢 穿上公義潔白衣裳

十架的愛 何等奇妙 我生命從此不再一樣
帶我重回天父懷抱 在永恆裡我不停歌唱

基督教台灣信義會台北蒙恩堂 傳道人：楊惇皓傳道

地點：臺北市松山區光復南路32巷3號

E-mail：gng.church@msa.hinet.net 網址：http://www.gnglc.org.tw

電話：(02)2570-0564 傳真：(02)2570-0565

