

# 靈命成長系列(十二) 痛苦帶來成長

日期：2015年9月6日

楊惇皓傳道

經文：雅各書一：2-8；希伯來書十二：9-13

## 【前言】

痛苦帶來成長，英文說 No pains, no gains. 有些家長會把它改成 No pens, no games. (沒有寫功課，就別想玩遊戲)，的確對孩子而言，不能玩遊戲很痛苦，只好乖乖寫功課，這的確也是一種成長的方法。

痛苦與生命成長的關係是甚麼？創世紀三章人類墮落後，上帝對女人說「你生產兒女必多受苦楚」，對男人說「你必終身勞苦才能從地裡得吃的」試想如果沒有生產前的痛苦，可能在心態上更淬鍊不出母愛的偉大，一個不想工作，只想向父母拿錢的社會青年，大概也難逃敗家的命運。

沒有痛苦，我們便無法成長！然而所有的痛苦都能讓我們成長嗎？在我們開始前，我們先禱告。

## 【本論】

### 一、分辨良性的痛苦與惡性的痛苦

我用一個故事來說明，你就會理解了。「如果有一個人走去停車場開車，突然黑暗中冒出一個傢伙，抽出一把刀，刺向他的腹部，搶走他的錢，他大喊搶劫，然後就倒在地上不醒人事，那搶劫的傢伙我們稱之為搶匪。但如果有一個人他開車到醫院去，之後進入一個燈火通明的房間，有個傢伙向他走來，也抽出一把刀，切開他的肚子，之後也把他的錢拿走了，留下他躺在那裡不醒人事，那拿刀的傢伙我們會稱他為醫生，並且謝謝他為我們開刀。」

生命中的痛苦其實就如同「搶劫與手術」的比喻，兩者都會為我們的生命帶來痛苦，但是兩個帶來的結果卻大不相同。因此我們要開始懂得去分辨，現在你生命所受的苦當中，哪些是良性的痛苦，哪些是惡性的痛苦？

#### 1. 良性的痛苦

受苦的經驗可以幫助我們檢驗出我們過去累積起來的生命，究竟是建立在哪種根基上？馬太福音七章 24-27 節提到兩種生命的根基，一種是建立在磐石上，一種是建立在沙土上，若沒有考驗是驗不出來的。

EX：進入婚姻就是一個考驗，驗證你過去單身時生命累積的根基如何。對我而言婚姻現在是一個良性的痛苦，但以前是惡性的痛苦，在我十年多前進入婚姻生活後，我慢慢發現自己根本沒有愛人的能力，其實談戀愛過程我就沒有能力，只是那時我還沒發現我沒有。

我發現我很自私，常常想著自己的需要，卻沒顧慮老婆的需要，所以她在跟我交往

的過程乃至婚後都常常覺得被我冷落；我很習慣自由，也很看重朋友，所以我常常都是朋友第一，女友第二，婚後還沒那麼快轉回來，所以我學習到要更有家庭責任，更多待在家裡學習付出愛；我很獨斷獨行，常常衝動行事，不會先與老婆討論，所以老婆常常都是被事後告知的那位，我就必須學習甚麼都先跟老婆討論；我很憐憫別人，所以常常沒有原則，我常把錢借給別人週轉，結果都轉不回來，這為我們夫妻帶來很大的信任危機，直到我學會借別人錢都要先跟老婆說；我一直都很有女人緣，所以跟女生之間比較沒界線，惹得老婆不開心，吵了好多架，直到我終於承認界線很重要，才調整的比較好，我也學習到開車時，副駕駛座是專屬老婆的，若不得已必須單獨載異性，我會請她坐在後座。

很多時候，我們所受的苦其實是神在磨練我們。來十二 9-13「再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生嗎？生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。所以，你們要把下垂的手、發酸的腿、挺起來；也要為自己的腳，把道路修直了，使瘸子不致歪腳，反得痊癒。」最後一節的意思是「又要叫你們的腳走在正直的路上，使那跛腳的不致偏離正路，反得醫治。」

今天雅各書一章「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。只要憑著信心求，一點不疑惑；因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人不要想從主那裡得什麼。心懷二意的人，在他一切所行的路上都沒有定見。」如果我們缺少智慧，我們當堅定的向神求，好叫祂能夠讓我們看見我們自己的盲點，有生命的智慧、屬靈的洞察力，主就必賜給我們。因此當上帝透過痛苦在對我們動刀手術的時候，我們最好認真面對我們的靈裡的病灶，免得失去了治療的先機。

## 2. 惡性的痛苦

很多時候我們看見朋友心情不好或被罵，常常都會不明就裡的安慰他或跟著他一起罵老闆或罵同事，以為他是無辜的受害者。但事實上，很多時候朋友受苦是因為他有一些個性上的問題，導致他常常為同樣的情形或原因受苦。這種自食惡果、咎由自取的受苦其實是對當事人的警訊，不能漠視，否則會變成虛假又無意義的殉道精神。

EX：許多人生命停滯不前沒有改變也不願意學習，跟十年前一樣都沒變，聽到許多抱怨的人常常都是抱怨別人，其實你就可以知道，他們常常是沒有看見自己的盲點，因此你會覺得奇怪，怎麼老是都他在碰到壞同事、壞老闆、壞鄰居，都是別人對他不好，怎麼他都不會提到他自己的錯或該負的責任。其實你就會知道，通常是這個人自己個性的問題，而這種對當事人造成的痛苦就是惡性痛苦，他若持續看不到自己的問題，那麼其實就是在白白受苦，必且一次又一次，反覆持續的出現。

箴二十六 11「愚昧人行愚妄事，行了又行，就如狗轉過來吃他所吐的。」哇！聖經說這種人是愚昧人，行為如同狗吃牠所吐的東西一樣的愚昧。路十一 24-26「污鬼離了人身，就在無水之地過來過去，尋求安歇之處；既尋不著，便說：我要回到我所出來的屋裡去。到了，就看見裡面打掃乾淨，修飾好了，便去另帶了七個比自己更惡的鬼來，都進去住在那裡。那人末後的景況比先前更不好了。」因此一個人受了一次苦，若沒有學

到教訓，將自己的生命的破口堵住，後面的苦恐怕就更有你受得了。因此我們要談談跟痛苦有關的成長原則。

### 3. 成長的原則：避開惡性痛苦，接受良性痛苦

在此有三個面向是我們要去注意的：

#### A. 不要將性格模式所導致的痛苦視為成長之苦

也就是說，這個痛苦不是上帝要你受的苦，好叫你從中得益處，而是你自己的個性造成你受苦。這樣的苦是白白受，而且會一再出現。

#### B. 幫助人認清自己是白白受苦，好回頭轉成良性的痛苦

也就是身為朋友或小組員，我們應該幫助有「性格模式」的人脫離「受害者」心態，否則他永遠都不會看見自己的問題。外面有一些支持性團體，他們會將有共同性格問題的人集合在一起，常常彼此支持，並且讓他們專注在看自己的問題，不是別人的問題。同樣是我們台灣信義會的板橋福音堂從國外引進了「歡慶更新」事工也是這個概念。他們發現有許多人各式各樣的「性格模式」的問題，當然包括基督徒在內，所以他們用支持團體的概念，幫助那些有成癮問題的人、有成人小孩、依賴共生、憤怒問題、家庭關係問題的人走向復原的道路。只要願意去參加的人並且配合的人，狀況都會越來越好，我自己曾經深入去了解過，我過去神學院同學及我身邊的朋友也曾經參與過這套「歡慶更新」課程，都說很棒，所以我有考慮將來要把這套課程引進我們教會。

#### C. 協助人將無用的苦難轉變成救贖性質的苦難

逃避痛苦是人之常情，但隨著年齡增長，我們更需要為自己的成長之路負責及選擇，因此若我們能幫助別人，願意面對成長的痛苦時，痛苦過後所帶來的必定是成長與更新，不會像過去是痛苦之後是下一次的痛苦，沒有任何的改善。

## 二、以受苦為兵器，以耶穌為榜樣

我問大家一個問題，如果今天你要帶領一位剛信主的人繼續在主裡成長，並且開始脫離罪惡，你要教導裝備他，你會從教導甚麼開始？（禱告、讀經、遵行神的話、不落入口試探、找同伴支持…）這些都很重要，但有段經文可能我們都很容易忽略，是跟不再犯罪有關的。

彼得前書四章1-2節「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。」若想讓自己的生命成長，我們一定要效法耶穌的榜樣，有受苦的心志。耶穌受苦的心志表現在他執意前往耶路撒冷，準備上十字架的道路中。彼得曾勸耶穌不要去耶路撒冷，太十六22-25記載彼得說「彼得就拉著他，勸他說：主啊，萬不可如此！這事必不臨到你身上。耶穌轉過來，對彼得說：撒但，退我後邊去吧！你是絆我腳的；因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。於是耶穌對門徒說：若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。」耶穌卻說，撒但退我後邊去吧！也因為耶穌受苦的心志，因此帶來了全人類的救贖，使我們有能力藉著耶穌與罪斷絕。

而效法耶穌的榜樣，以受苦為兵器，有三個面向需要執行：

## 1. 倒空自己 (腓二 5-8)

記得我們這系列講道一開始曾經說過，我們不要自己扮演上帝的角色，我們說「上帝審判世界，我們只要體會人生。」因此謙卑自己、倒空自己，乖乖的作上帝的僕人，這樣的信念很重要。當我們站在順服神的位置上，我們就能因為謙卑而成長。「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。」(箴十八 12) 又說「因為凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」(路十四 11)

EX：我越認識主，越覺得自己很驕傲，每次和老婆吵完架，我也常常都會覺得自己很霸道，很驕傲，真的很奇怪，吵架的時候明明都覺得自己很有理，可是在同時聖靈都會一直責備我，贏了道理、輸了關係，有甚麼用，我就會覺得自己很驕傲，不夠愛我的老婆。同樣的我老婆也常常會這樣，因此我們常常在吵架後會主動的跟對方說對不起，有時候是她，有時候是我。吵架中的受苦讓我們的溝通更好、關係更好。

## 2. 順從神的旨意

耶穌在上十字架前，不是沒有心裡的掙扎，耶穌對天父說，倘若可行，可否叫這苦杯離開我。但關鍵就是在於「順服」，他堅持順服天父的旨意，因此他接著說，然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。(路二十二 42)

曾聽過一個例子，不確定是不是杜撰的故事，但我知道她蠻合乎真理的。有對基督徒夫妻吵到要離婚，來到牧師面前，經過一番談話之後，牧師認為實在很難阻止他們不離婚，因此牧師說，看來你們兩個各說各話、各持己見、無法溝通，依我看你們真的是沒有能力彼此相愛，你們的婚姻也實在是很難再走下去了。因此身為牧師，我只想問你們，至少你們都還深愛著上帝嗎？夫妻異口同聲說「愛」，你們仍然願意讓上帝成為你們生命的主宰，帶領你們往後人生的道路嗎？「願意」。那麼既然如此，我要你們因著愛上帝、願意順服上帝的緣故，重新在婚姻中學習彼此相愛，過去按著你們的意思經營婚姻，把婚姻經營的走不下去，從現在開始，我要你們不要成自己的意思，乃要成就天父的意思來經營你們的婚姻。

故事結局如何我不知道，但我知道的是，當人願意順從神的旨意，那惡性的受苦就會開始轉成良性的受苦，並且開始帶來成長。而這也是我自己在婚姻中的體會與成長的關鍵。

## 3. 不以惡報惡 (彼前二 19-23)

耶穌自己雖然沒有犯罪，但卻被眾人刑罰、苦待、釘在十字架上，然而耶穌選擇原諒他們，不以惡報惡的說「父啊！赦免他們，因為他們所做的他們不知道。」同樣的，以受苦為兵器包括不以惡報惡，別人如何行事為人是他們的事，我們必須決定我們自己要如何行事為人，我們不能倚靠別人的情況來決定自己的靈命成熟度，否則，我們就會變成別人的奴隸，聽命於別人的不成熟。

教會這三年推動的「親密之旅」課程裡黃博士也說，每個人要為自己的情緒負責，不能把你情緒的鑰匙交給別人，或怪罪別人，因為這樣做等於是給別人太大的權利來掌控你。我們不能隨著別人起舞，反倒要繼續堅持行事為人合乎真理。如同保羅所說「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」(羅十二 21) 背起你的十字架跟從主，雖然過程有痛苦，但卻是良性的痛苦，結果必使你得著真正成熟豐盛的生命。但若你背著的是你的「性

格模式」並跟從自己的血氣、成就自己的意思，那麼過程必定帶來痛苦，並且是惡性的痛苦，結果必使你喪失生命，你得不著神要賜服給你的成熟生命及性格。

記住一句話，每次有各種情緒的時候，就是最好認識自己內在的機會，先想想自己的問題，看看自己有沒有「性格模式」的盲點，不要很快的指責怪罪別人，這會幫助我們更快的成長，得著生命。

### 三、悲傷是痛苦最大的解藥

在我們必須面對的痛苦中最難處理的就是悲傷了，但它可不是人生經驗中最糟糕的，因為悲傷會帶來決心，但它最難是難在自願進入，因為唯有自願才能進入悲傷中。很多人面對失落，為了不讓自己痛苦，他選擇不允許自己悲傷。然而，他們卻不知道，其實悲傷能醫治其他苦難，因此是最重要的一種痛苦！

傳道書七章 3-4 節說「憂愁強如喜笑；因為面帶愁容，終必使心喜樂。智慧人的心在遭喪之家；愚昧人的心在快樂之家。」為什麼悲傷是最重要的一種痛苦呢？因為通過悲傷才能讓自己順利「結束」生命中一些無法放下的東西，憂傷的過程也使我们得以迎接美善的新事物，使心靈脫離痛苦。而這個需要悲傷的過程其實是神所設計放在人裡面的「內在程式」，人如果沒有跑完這個程式，我們的痛苦不會過去。

通常悲傷會有下面的幾個過程：

1. **失去**：我們生命中都會不斷的失去一些東西。EX：失去親人、夢想破滅、失敗的經驗、沒有得到愛、失去健康、失去金錢，很多失去的經驗都是造成不可逆轉、無法重來的結果。
2. **抗議**：我們試圖為我們的失去掙扎、爭取機會、不放棄、不妥協、不相信、不接受，然而不願意調整我們去符合這個失去的事實，讓我們裡面其實是更痛苦的。EX：曾經賺過大錢的人，面對景氣不再，卻不願接受，一直想著要再賺大錢，卻毫無起色與機會，因此十分挫折。從小失去父親或母親的人，或沒有得到父母足夠關注與愛的孩子，一生都在尋找一個替代的人來滿足這個部分，因此造成自己容易太快進入不成熟的男女關係中，造成更多的痛苦。失去親人、寵物或珍貴東西的人，可能會一輩子活在內疚、自責或責怪他人的情緒上，一輩子都想為這件事情討回公道或做出彌補。當我們否認我們的失去，試圖將它扳回的時候，我們的這種信念將會使我們持續活在與現實生活落差中，因此往往為我們後面的生命帶來其他更多的痛苦。
3. **接受**：正確的悲傷的起點，其實就是接受我們失去的事實，好好的擁抱我們的失落感，這會幫助我們接受事實，並且把不切實際的期望放掉，幫助我們順利的完成應該有的「悲傷過程」，並且終必使心喜樂（失落中獲得成長及新的益處），對將來才不會帶來負面影響，甚至帶來更多智慧與成長。事實上，喪禮就是在幫助每一個人學習真正的擁抱我們的失落，承認我們失去了親人，並且持續的走悲傷的過程，讓上帝放在人心裡的「內在程式」可以走完，好為生命帶來益處。

既然有好處，為何有些人不悲傷？其實，進入悲傷需有兩個要素：

## 1. 需要愛、支持和安慰。

聖經中說「與哀哭的人要同哭」，前面也說到「智慧人的心在遭喪之家」，聖經蠻鼓勵我們在群體中進行我們的哀傷，或至少在有人陪伴的情況下進行，為什麼呢？因為如此不僅可以有愛的支持與安慰，也可以使我們避免落入灰心絕望的痛苦深淵卻無法自拔。為什麼愛的支持與安慰很重要，因為可以幫助我們健康的經歷這個過程。如果我們現在在非洲，我們很餓卻只有一些開始腐爛的食物，我們還是會不願意捨棄，但是如果有人送來新的健康美味的食物，我們便能把舊有腐敗的食物丟掉。

## 2. 需要架構來支持

經歷失落的人，需要有時間、空間好好的哀傷，這就是為什麼好的支持團體可以幫助人們架構出適合哀傷的氛圍，並達到悲傷所能帶來醫治痛苦的果效。EX：我在參加諮商輔導時，才第一次好好的為爸爸的過世離去痛哭一場，之前沒有流太多眼淚。

上帝希望我們在群體中或別人面前表達我們的悲傷，祂不希望我們自己一個人面對悲傷，這就是為什麼上帝將淚腺設計在眼睛，而不是在別的地方，就是為了要讓別人能夠看得見我們的悲傷。

## 【結論】

### 1. 我們若真的生命想進步、想成長：

- 我們一定要去學習分辨我們裡面良性的痛苦與惡性的痛苦。
- 我們需要承認聖經所說的成長原則是對的，以至於我們願意順服上帝的旨意，而不是順服我們的血氣及老我。
- 面對生命裡面過不去的東西，不可逆的結果與失落，我們需要花時間為其舉辦喪禮並且為其悲傷，好叫我們能真的讓事件過去，而不受它影響。
- 基督徒常被教導要饒恕，因此很快進入壓抑模式、大愛模式、殉道模式，其實饒恕之前要先為你的痛苦悲傷，否則你如何能放掉，這才是上帝設計的「內在程式」，需要讓它走完。

### 2. 我們若真的為我們的孩子好：

- 我們一定要讓他們吃苦，要在痛苦中引導他們用前面說過的三個原則，讓他們看見自己生命的盲點，教導他們從惡性痛苦轉為良性痛苦的秘訣。

願主賜福我們，都能從避免不了的痛苦中受益，並且得著生命的智慧。✝

**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

莊茹萍傳道

E-mail：gng.church@msa.hinet.net

網址：http://www.gnglc.org.tw

電話：(02)2570-0564

傳真：(02)2570-0565

