

生命成長講座（五）

Ch 11 有痛苦才有收獲：患難與哀傷的角色
(No Pain, No Gain: The Role of Suffering and Grief)



運動的痛苦可以帶來健康

- 人都有懶惰的天性, 所以我討厭運動
- 但我會運動, 因為我想活得更健康

- 鍛煉性的運動會使你的肌肉酸痛
- 這種酸痛會使你的肌肉生長 → 使身體更加強壯
- 所以痛苦可以帶來健康 (No Pain, No Gain)

患難都是好處嗎？

- 某些患難能拆毀我們性格上需要被拆毀的部分
- 並予重建 好讓我們重新活出神所定的生命

- 何西阿書 6: 1
- 來吧，我們歸向耶和華！他撕裂我們，也必醫治；他打傷我們，也必纏裹。

患難都是好處嗎？

- 某些患難能將我們的生命帶到更高的境界
- 而這種境界是再多的安慰也做不到的

- 但有些患難 可不是“打傷了 然後醫治”
- 而是使人心變壞 → 終致完全不合神的心意

兩種苦難的例子!

- 破壞型的苦難
- 建立型的苦難

兩種苦難的例子!

- 搶劫(破壞)型的苦難
- 遇到強匪

- 治療(建立)型的苦難
- 醫生開刀

本書的作者覺得

- 在教會裡常常見到的其實是遭遇“搶劫”
- 別人卻告訴他們說 是神要教導一項功課
- 或是說 他們是因犯罪而自食其果
- 或是說 那是成長過程的一部分

本書的作者覺得

- 對待遭遇搶劫的人我們要給他 醫治 支持 關心和安慰
- 約伯記 6: 14
- 那將要灰心、離棄全能者、不敬畏上帝的人，他的朋友當以慈愛待他。
- 帖撒羅尼迦前書 5: 14b
- 勉勵灰心的人，扶助軟弱的人

本書的作者覺得

- 當你要給 在受苦中的人意見時
- 一定要先斟酌過
- 千萬不要胡亂指出其過錯
- 事實上那會適得其反 令對方更遠離神
- 就如約伯的三個朋友 咄咄逼人 倒不如沉默的好

良性的苦難 (Good Pain)

- 有些痛苦是一點好處也沒有
- 但有些患難困苦的確有其價值
- 能帶來成長 我們將之稱為"良性的苦難"

- 譚恩與雅比 (Dan & Abi)的例子

譚恩的成功與失敗

- 小時候父親過世 所以年輕時便學會照顧自己 大學時力爭上游
- 後來因為有天賦 又懂得利用人際關係 加上努力終於事業很成功
- 又因為他所加入的教會注重社會地位 並不看重真正的靈命成熟
- 所以他在教會教會裡輕輕鬆鬆的就爬到領導的位置
- 譚恩的人生和事業是蓋在(由成就 讚賞與地位所構成)的沙土上
- 當困境來臨時根基抵不住狂風暴雨便倒塌了(馬太福音 7: 24-27)

鍛煉心靈 (Stretching soul and pushing through)

- 承認犯罪 承認失敗
- 面對傷心痛苦 容許別人陪伴
- 敢於嘗試 更加誠實
- 開誠佈公 坦誠以對
- 面對過去的創傷和痛苦
- 為自己的軟弱負責 成長超越軟弱
- 學習哀傷 學習原諒
- 學習在困難的人際關係中與人和好

惡性的苦難 (Bad Pain)

- 惡性的痛苦來自重蹈覆轍 以及不願吃苦以求改變
 - 人常常是出於自身性格的缺陷而招致患難
 - 受苦者若未將患難是視為警訊 如此的受苦對他們毫無價值
-
- 惡性的痛苦基本上是白白受苦
 - 不去面對自己的問題而一再遭受痛苦
 - 一直以為自己是受害者老是歸咎予別人

避開惡的痛苦, 接受良性的痛苦

- 1. 切莫將性格模式所導致的痛苦視為成長之苦
- 2. 幫助人認清自己是白白受苦, 進而回頭並轉成良性的痛苦
- 3. 協助人將無用的苦難, 轉變成救贖性值的苦難

以受苦為兵器（彼得前書4: 1-2）

¹ 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。

² 你們存這樣的心，從今以後就可以不從人的情慾，只從上帝的旨意在世度餘下的光陰。

悲傷是神給冤屈不公的解藥

- 憂傷能醫治其他苦難 是最重要的一種痛苦
- “失去 Loss” 人人必須面對的事實
- “抗議 Protest” 我不要這樣的事實
- 悲傷的正確起點 (一切都沒有希望無法改變)

悲傷, 失去 與正確的哀傷 == 放手與告別

- 一旦跌到谷底, 我們就會明白那真是事實!
- 因為失去了 所以崩潰 痛哭失聲 這種悲傷就是對事實放手
- 只有這樣的哀傷 才會向拒絕承認的事實告別
- 決心與復活 → 了解與重新面對生活

Ch 12 結出好果子: 成為公義的人

(Growing Tasty Fruit: Becoming a Righteous Person)

我們需要尋求 神的國和神的義,
不是為了做好人, 而是為了保持活潑的生命力.

新人和新生活的守準則（以弗所書 4: 22-24）

²² 就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；²³ 又要將你們的心志改換一新，

²⁴ 並且穿上新人；這新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔。

結滿仁義的果子 (腓立比書 1: 9-11)

⁹ 我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，¹⁰ 使你們能**分別是非**，作**誠實無過的人**，直到基督的日子；

¹¹ 並靠着耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與上帝。

接受管教（希伯來書 12: 11）

¹¹ 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。

遵從神的方式而行的人有三大特點

- 1. 把從前的方法丟棄了, 轉而照神的方式去做 (悔改)
- 2. 不斷尋求神賜下聰明智慧, 以明辨什麼是最美善的 (洞察力)
- 3. 為了讓自己成長, 他們甘願接受管教 (訓練與管教)

選擇國度之路 而非世界之路

- 你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；
- 引到永生，那門是窄的，路是小的，找着的人也少。
- (馬太福音 7: 13-14)

聰明與洞察力

詩篇 19: 12-13

誰能知道自己的錯失呢？

願你赦免我隱而未現的過錯。

求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，
不容這罪轄制我，

訓練與管教

- 成長是要花時間的
- 訓練是個過程 也是要花時間的
- 委身投入訓練 接受管教

討論問題

- 1. 你覺得苦難的來源有哪些？
- 2. 請分享你對『以受苦為兵器』的心志？這對你是一種新的觀念嗎？