

在主裡的喜樂和犧牲

在主裡的喜樂是我們在宣教地區服侍的根本。一個真正有喜樂的人對現實情況相當了解並且面對所遭受的各個苦難有所認知。再者，作者指出當一個人身處在沮喪、壓力、因掙扎下而精疲力盡、犧牲的事奉甚至是受到苦難時，抱持著犧牲奉獻的態度能提供他力量。當中國教會學習到接受苦難和犧牲為門徒每日需經歷的一部分訓練時，追求喜樂的心也是不可或缺，也會增強一個人服侍神的決心。

喜樂和苦難是兩個交織在我們生命歷程中的主旋律。在我們的生命成長、宣教事工、還有與基督建立關係的過程中，喜樂和苦難是兩個不可或缺的組成部分。

在現今社會，快樂幾乎被大多數人公認為是一項基本人權，而人們對“快樂”的定義通常是排斥患難的。這種態度也影響到我們今日的教會。我擔心在這種影響下，我們所培訓出來的工人不能預備好自己，不能充分地預備好自己，來承受侍奉道路中必然遇到的苦難。這就是我要在本文中試圖探討的問題。同時，這篇文章也作為我對那些禱告夥伴們更加全面的回覆，他們對我剛經歷的一次艱難表示了深切的關懷。這也是為什麼這篇文章中包含許多自傳性內容的原因。

對喜樂和十字架的委身

我想你可以稱我為“基督徒快樂主義者”。說實話，我並不喜歡這個說法，但它的確描述出了我的願望。我是一個追求快樂的人；對我來說，追求主的喜樂是人生最重要的體驗。這一觀點，我與喬治·慕勒是不謀而合的。他說，他每天最應該做的，最重要的事情，就是讓他的心靈在主裡快樂。

然而，我希望通過背負十字架的生活方式來獲得這種喜樂。在約翰福音15：11，耶穌告訴我們要有他的喜樂，這樣我們的喜樂就可以完全（滿足）。然後他又他命令我們彼此相愛，像他愛我們一樣（12節）。他說：“人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的”（13節）。所以基督是在告訴我們，我們必須為彼此捨命，但在捨命之前必須先有喜樂，因為喜樂會自然產生出甘願犧牲的服侍。在另一處，耶穌還說，他不像僱工，他會為他的羊捨命（約10：11-15）。如果我們被差遣到世上，如同天父差遣他的兒子耶穌一樣（約20：21），那麼，我們也必須要為上帝託付給我們的羊群捨命。

最近，我從耶穌作為宣教士的典範這一角度入手，作了詳細的研經，結果驚訝地發現，在絕大多數教導基督徒效法耶穌榜樣的章節中，我們看到的是一個受苦的榜樣。（約15：12·13；來12：2；13：12·13；彼前2：19-24；4：1-2等等）

所以，一方面我要追求主的喜樂，另一方面我也要追求為主召我去服侍的人捨命。在過去的幾年裡，我一直想解決這個矛盾。試想，你怎麼可能一面為某個事業捨命，一面又有喜樂呢？

在這方面，保羅的一生和他的事奉深深影響了我。在腓力比書四章四節，他說基督徒必須要靠主常喜樂，然而他是在被囚牢獄時寫的這封信。事實上，當他力勸腓立比人恢復在靈裡的合一，以使他的喜樂可以滿足時，他也在暗示，他們的不和使他失去了喜樂（腓2：2；cf. 4：2）。雖然保羅甘願承受他人的罪所造成的傷害以及失去某些屬地的喜樂，但他沒有失去在主裡屬天的喜樂。他告訴任性的加拉太人，他要為他們再受生產之苦，直等到基督成形在他們心裡（加拉太書4：19）。他說，他面對的是“為眾教會掛心的事，天天壓在他身上。有誰軟弱我不軟弱呢？有誰跌倒我不焦急呢？”（林後11：28·29）。他還說：“死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動……外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天（林後4：12·16）。”讀完這些經文，我們再回過頭看當代教會事工，就會發現，我們的服侍志向和聖經的標準是多麼地背道而馳！我們今天所研究的，更多的是怎樣避免壓力，而不是怎樣承受保羅所談到的那些壓力和艱難。

我認為，我們應該盡量過一種平衡的、有規律的生活。例如，要有充足的睡眠，遵守安息日的原則，與家人有獨處的時間，有自己學習、運動和娛樂的時間。還有，最重要的是，我們必須要有足夠的時間與上帝親近、讀經、禱告和靈修。不過，當我們這樣追求的時候，我們必須要為那些我們所服侍的人犧牲。因為我們蒙的呼召是捨己的呼召，這就意味著我們必定要經歷掙扎、壓力、重擔和逼迫。

幾年前，在“基督青年會”（YFC）這個機構所舉辦的一次培訓會上，我分享了一些內容，談到我為自己所帶領的同工們身上的罪和軟弱而感到極大的負擔，內心倍感掙扎。我的分享引起了來自美國西部的一些教師們的關切，於是他們為我禱告，求上帝將我從這些重擔下釋放出來。過後，我常回想起這次經歷。這些老師不僅是很好的基督徒，而且也是富有洞察力的老師。我逐漸認識到，我經歷那些重擔和掙扎是很正常的。我因關愛自己的弟兄姊妹而背負重擔，這正是我為他們捨己的一部分內涵。耶利

米、但以理、以斯拉和尼希米，不也正是這樣為他們人民的悖逆和罪而感到憂傷和哀慟嗎（耶9：1-2；但10：2、3；拉9：3-6；尼1：4-2：3）？

每次當我從海外佈道歸來，我都會經歷一種很強烈的挫折感。後來，我意識到這種挫折感是由於我身份的改變而導致的--我從一個講員變成了一個帶領人。作為一個講員，人們把我當作貴賓，他們會為了我的舒適而做許多安排（尤其當我在美國西部旅行佈道的時候）。但當我回到本地時，我是一個屬靈的帶領人，就應當做眾人的僕人（可10：42-45）。我是（或者應該說：“我應該是”）我家人以及我所帶領的“基督青年會”會眾的僕人。然而，他們並不是在我方便的時候才需要我，有時還會在最“不合時宜”的時候突然來找我。

這也正是耶穌所經歷的。在馬可福音6：31寫道：“.....因為來往的人多，他們（耶穌和門徒）連吃飯也沒有工夫。”就在這結經文，我們看到了耶穌的名言：“你們來，同我暗暗地到曠野地方歇一歇。”當我們引用這段話時，往往忽略了一個事實，那就是在這種情況下，耶穌和他的門徒並沒有得到他們所期待的休息。事實上，耶穌面對這些緊跟他們、不給他們休息機會的人群，又教導了他們很長時間，然後，用五餅二魚餵飽了五千人。不過，他仍然堅持尋求獨處的機會，就先讓門徒們渡船辭別眾人，而“他就獨自往山上去禱告”（可6：45、46）。耶穌在這裡向我們展示出一個神的僕人平衡的生活。一方面，即便在他不方便的時候，仍堅持著服侍眾人；另一方面，他努力地找時間來做其它的必做之事，例如獨處靈修。

定義“主的喜樂”

談到這裡，我也許應該試著給“主的喜樂”下個定義。喜樂是因為我們接受了聖經中關乎我們生命的真理而表現出的一種對生活的態度。這裡我使用“接受”一詞，和羅馬書6：11中的“看（作）”是同義的：“這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。”這個詞原文是logizomai，在某些譯本中把它譯成“算（為）”，意思就是，接受某些事情是關乎我們的真理。下面，讓我列舉六條我們當接受的關乎我們的真理。

- 我們接受：罪疚的重擔已從我們心中被除去，因為我們已經蒙了赦免（來10：22）。我們裡面清潔的良心使我們可以得自由和釋放。如果上帝不再“算”（logizomenos）我們是有罪的（林後5：19），那麼我們也不應當“看”自己是有罪的。

- 我們接受：上帝如此愛我們，以至於差派他的兒子為我們死，拯救了我們。我們應該知道，若我們認識到自己是蒙愛的，這種認識就能讓我們喜樂。而耶穌的愛是最大的愛（約15：13），他就應當帶給我們最大的喜樂（約15：11）。
- 我們接受並為之驚嘆：上帝已經和我們建立了親密的關係，他把我們當作他所親愛的孩子（約一3：1）。人也許會讓我們失望，但上帝卻永遠不會撇下我們，也不會丟棄我們（來13：5、6）。他是我們生命中最重要的人（腓1：21）。在和他相交的過程中，我們甚至有喜樂欲狂的感受。“你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂，在你右手中永遠的福樂”（詩16：11）。
- 我們接受：上帝賦予我們的生命非同凡響的意義，他使我們成為他永恆國度中的王子和公主，使我們在他的永恆計劃中擔當重要的角色（林後5：20）。這當然就意味著我們不需要嫉妒別人或感覺別人威脅到自己（林前12：14-26），因此就消除了導致我們生命中失去喜樂的一個重要因素。
- 我們接受：愛我們並且定意要讓我們得益處的上帝，同時也是萬有的主宰。因此我們就知道，如果我們順服他，他就會使萬事互相效力，叫我們得益處。沒有任何環境和個人可以攔阻上帝在我們生命中的美好計劃。上帝可以使最痛苦的事最終轉化成美福（創50：20）。這樣的事實就使我們沒有任何理由因別人加害於我們而心懷苦毒，從而就消除了導致我們生命中失去喜樂的又一個重要因素。
- 我們接受：我們必會進入我們所切盼等候的應許之地，就是榮美的天家（腓1：22-23）。轄制著這個世界、也困擾著我們的那種虛空失望，在天國將無影無踪；現在我們僅僅嚐到了救贖的滋味，而在那裡，這救贖將完全實現（羅8：20-24）。我活著就是基督，這多麼令我喜樂；我死了就有益處，這更加讓我喜樂（腓1：21）。

接受這些真理真的會給我們帶來喜樂嗎？是的，它讓我們想起這六個給我們帶來喜樂的緣由，從而使那些奪走我們喜樂的因素黯然失色！這六條是永恆的真理，而那些奪走我們喜樂的因素只能存留一時。建立於這些真理基礎之上喜樂可以與悲傷、痛苦、失望和義憤共存，但它不會與苦毒、自私的怒氣和絕望共存，因為這些態度與六條真理相悖的。

喜樂和沮喪

現在我敢說，主的喜樂甚至可以與我們都經歷過的沮喪共存，而且它對通常由生理化學因素所導致的嚴重的臨床抑鬱症也大有助益。一些忠心盡責的基督徒，特別是那些

從事關懷救助性行業的人，常常會感到沮喪。勞累、病痛、孤獨、工作不被認可、或是失敗感，都可能引發沮喪。然而，當我們感覺很糟糕的時候，這六個事實卻告訴我們，還有比感覺更深刻的真理實際。接受這六個真理可以幫助我們忍受痛苦，因為它們使我們能夠用積極的態度面對人生；這樣，沮喪（一種情緒）就不會轉化成絕望（一種態度）。這些真理就像一縷陽光照在黑暗裡，加給我們力量和盼望，使我們恆久忍耐，直到我們走出沮喪。

我發現，在我感覺沮喪的時候，這些思想能給我很大的幫助。接受真理會使我們的心態改變，激勵我們採取積極、有建設性的措施來勝過沮喪。也許我們會讓自己放鬆一下，例如多睡幾個鐘頭，做做運動，參與一點娛樂活動，或者乾脆休個假，享受一下和家人朋友在一起的時光。我們也許會和其他人分享自己的痛苦；也許去找困擾我們的人進行一場坦誠佈公的交談。當然，我並不是小看專業的心理醫生和心理輔導員，他們在極度的抑鬱症案例中能夠扮演重要角色。

這裡我最想強調的是，即使敬虔得勝的基督徒也會有感覺糟透了的時候，正如我們前面所引用的那些經文所記載的，耶利米、但以理、以斯拉、尼希米和保羅，都有這樣的經歷。我們不應當忘記，“哀歌”是聖經中一個重要的文學體裁。在詩篇裡有大概五十首哀歌，所以哀歌可以說是詩篇中數量最大的一類詩歌。然而，哀歌的作者們都是一些敬虔的偉人，而不是信心滑坡的人。在詩篇裡的哀歌都具備兩個典型的特徵，表明哀歌是可以與主的喜樂共存的，正如我們在前文中所闡述的--他們是“對上帝的信心宣告”（詩22：3-5）並且是“讚美上帝的誓言”（詩22：22-26）。

斯里蘭卡是一片被戰爭、苦難、腐敗和暴力吞噬的土地。現在我已逐漸相信，對於生活在斯里蘭卡的基督徒來說，哀歌已成為他們生命中不可分割的一部分。不唱“哀歌”反而是一種無情冷漠，無視人民需要的表現。對於大多數在那裡的基督徒來說，哀歌首先反映了家庭的患難，然後，才是民族和國家的災難。當我們看到所愛的人受苦或過著悖逆上帝的生活時，我們會哀嘆；當我們自己的身體被疼痛所折磨時，我們也哀嘆。

保羅的神學觀點說明了哀歌的必要性，他說：“就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裡嘆息，等候得著兒子的名分，乃是我們的身體得贖。”（羅馬書8：23）因受造之物服在虛空之下，和我們一樣生活在痛苦的世界裡（羅馬書8：20）。我們的嘆息會一直持續到回到天家的時候。然後在26節，保羅用了一個名詞“嘆息”（

stenagmos)，是與他在23節用的動詞“嘆息”(stenazö)緊密相關的，保羅說：“聖靈親自用說不出來的嘆息替我們禱告”(羅馬書8：26)。可見，甚至上帝也會嘆息！所以，我試著告訴自己和其他人，當我們受情緒不佳之苦時，“不要因心情不好而不快。因為這也許是通往在主裡喜樂的必經之路。”這樣思想能幫助基督徒們驅散那些常常伴隨著消極情緒侵襲他們的絕望感。

追求喜樂

但是，我們該怎樣來接受聖經中的真理，才能獲得主的喜樂呢？大多數基督徒--無論快樂的或不快樂的--不是都已經把這六個方面作為他們神學思想的基本組成部分了嗎？的確如此，然而我們還必須讓這些神學真理從儲存他們的頭腦，進入到運用他們的心靈裡，讓這些真理來挑戰並影響我們的心態。這個過程也許並不像看起來那麼容易。我在斯里蘭卡這幾年看到的最讓人傷心的現象之一，就是常常憤憤不安的基督徒工人。他們通常是因為對教會或帶領人對待他們的方式不滿而憤憤不平。這些年住在這個充滿腐敗、違法、暴力和種族衝突的地方，我所堅持的“喜樂必不可少”的信念也受到很大的挑戰。然而，我的確認識一些人，雖然有足夠的事由可以讓他們變得苦毒和憤怒，他們卻大有榮光地彰顯出主的喜樂。

在我屬靈生命初期，有幾次為了獲得喜樂而努力掙扎的經歷，其中一次就是在大學時代。雖然當時我的心思已經放在事工上，但我的身份還是一個學習植物學、動物學和化學專業的大學生。我們在實驗室裡完成的作業要佔學分的三分之一，但我天生笨手笨腳，即使很努力，也好像永遠做不好。我常常陷入很深的挫敗感中。從那時起，我養成了長距散步的習慣。我一定要等到裡面的喜樂被主重建後，才會回到自己起初待的地方。有時候，這需要花很長的時間，不過我不放棄，哪怕與“上帝摔跤”也要他的喜樂重新回到我的裡面。然後，我才回去，並在回去的路上為他人代禱。

自從我開始了“全時間”的服侍事工，工作就更加複雜了。讓我常生傷痛和憤怒的常常是我所服侍的人群，而且留下的傷痕也更深。然而，同樣的原則帶著我走了過來--與主摔跤直到他的喜樂在我裡面重建。有時重建喜樂要花比以往更長的時間。有時，一些我以為已經在主裡解決的問題又會冒出來，帶著苦毒折磨我。這就意味著，為了保持主的喜樂，我需要比以往更加努力。在大多數情況下，我的心必須先到一個地步，使我可以由衷地、沒有一絲懷疑地肯定說，上帝必會將我所痛恨的這些事轉化成一種祝福，因此我不需要生氣或憂愁；那時，我才能得勝。

喜樂與靈命的操練約束

這些年裡我總結了一些幫助我接受依靠這些真理的方法。禱告是第一種辦法，我暫且把它放在後面討論。接下來就是讀經。1989年是斯里蘭卡最黑暗的一段時期，在一場革命暴動中，約有六萬人死於非命。幾乎每天都有屍體漂浮在城市邊的河面上，他們中大多數人是年輕人，也就是上帝呼召我去服侍的那群人。學校很多時候是關閉的，也就是說我們的孩子們只能夠呆在家裡。許多人在這期間為了孩子的緣故離開了這個國家。但我們相信，無論發生什麼事，上帝要我們這個家留在斯里蘭卡。

然而，我們還是得為孩子們的利益著想。我和妻子認為，我們可以留給孩子們的最大遺產就是一個快樂的家。這在當時可是一個挑戰，因為我們周圍充斥著讓基督徒容易生氣或難過的社會和政治因素。儘管周圍的環境格調灰暗，但我要讓家庭充滿陽光。可是，我的心情並不和我配合！一天，當我又陷入到低落的情緒時，我的妻子大聲地對孩子們說話，故意讓我也能聽見（作妻子總有辦法這樣做！）：“爸爸心情不好，我們希望他快去讀讀聖經。”她正好道出了一個很重要的神學原則。當我們被一些暫時的外界環境壓制時，我們需要定睛在更深刻的真理上：那些在聖經中永恆不改變的真理，可以幫助我們透過上帝主權的角度，來看我們的生命。這就是為什麼詩篇的作者說：“我若不是喜愛你的律法，早就在苦難中滅絕了”（詩篇119：92）

我也發現，花時間敬拜讚美上帝可以挽回我們失去的喜樂。當一些挫折使我們自己無法振作起來時，別人寫的讚美詩能提醒我們回到上帝永恆的真理上。這些詩歌中的思想是以心靈語言--音樂--表達出來的，它能加速地把真理從我們的頭腦中轉移到我們心靈裡。所以，當保羅和西拉在監獄裡唱詩讚美上帝時（徒16：25），的確是用了消除挫折感的特效藥。

輔導關懷及群體帶來的喜樂

不過，對於我曾服侍過的一些基督徒來說，重建喜樂的過程要更艱難一些。部分原因是由於他們心中殘留著一些童年時期形成、卻從未得到醫治的創傷。當這些舊傷口被再次觸及時，就會引發他們的過激反應。我很感謝像大衛·希曼茲（David Seamands）這樣的基督徒，他的書--例如《醫治受創傷的情感》（Healing for Damaged Emotions）--幫助我們對此類問題有所警覺。此書的標題告訴我們，即使是情感的創傷也能被上帝醫治。我認為哥林多前書13：5節的教導極為重要：愛是“不計算人的

惡”。 “計算 (logizomai)” 一詞就是我們前文提到的“看(作)”或“算為”。當我們不再緊握所受的傷害，而讓上帝的愛進入我們心裡，去撫平過去的傷痕時，那是我們就得醫治了。

醫治的過程可能是漫長的，而且需要很多的忍耐。但我相信，只要上帝那滿有醫治大能的愛進入我們心裡，使過去的傷痕不再阻止我們接受以上的六條真理，那時我們就會得到完全的醫治。一個敏銳細緻、充滿關愛的群體在醫治基督徒心靈創傷的過程中能起很大的作用，他們所付出的代價和委身能讓受傷的信徒得到充分的接納。受過專業訓練的心理輔導員在醫治的過程中往往起到非常重要的作用，他們能勝任非專業人員難以承當的工作。但是，如果基督徒群體可以更加委身地付代價來關心他們的肢體，這將大大地加強專業輔導員的工作果效。真願我們所有的侍奉團隊都成為這樣的群體！

事實上，我認為主的喜樂與屬主的群體是不可分割的。我們信仰的全部都是通過群體活出來的。雖然每個人最終都要為自己負責任，各人必須要努力追求才能確保得到主裡的喜樂，但群體在傳遞喜樂方面也起著舉足輕重的作用。每當我回想起在過去的服事中所受的深深的傷害以及其後痛苦的內心掙扎，我同時也能想起上帝怎樣透過我的朋友和同事醫治了我的傷痛。他們聆聽我的苦楚，又建議我如何去面對當時的處境；而這種向朋友傾訴苦情的過程大大減輕了我裡面傷痛的重擔。

當某些人傷害了我們，我們可能會把對他們的怒氣轉化成對所有人的憤怒。這種態度的本質就是：人不可信，也絕不能信，因為人常令我們失望。今天世界上有很多這種充滿憤怒的人。但當我們的朋友以同情的心聆聽我們的苦惱，並以愛心安慰支持我們時，我們就再沒有理對人感到憤怒了。那時我們可以感受到，朋友們在照著保羅的教導與我們一同受苦（林前12：26；加6：2）。這樣，我們心中那種封閉的苦毒--就是那種能把我們的喜樂吞噬殆盡的苦毒--就被驅散了。

所以上帝常常透過那些充滿愛心、信仰堅定的基督徒朋友和同事們，重建我們在他裡面的喜樂。在聖經裡描述喜樂的地方，多數是有群體背景的。例如著名的經文“靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。”（尼希米記8：10）。

我接下來要談論的聽起來可能太基礎了，好像不該在本書中出現；但因為它在我和同事們的生命中頻頻出現，所以我覺得有必要談一談。導致基督徒失去喜樂的最常見的

因素之一，就是某些罪我們沒有按照聖經的教導去對付。我遇到過太多次這樣的情況，所以，每當我發現哪位同事突然變得不同尋常地論斷人，或者突然不合情理髮怒時，我首先就會問他們，是否他或她心中還有些沒被清除的罪。祈求上帝的饒恕、請求我們犯罪所傷害之人的原諒、以及其它形式的賠償，這些都是幫助我們從罪的後果中康復以及重建喜樂的重要環節（詩篇51）。

不合乎聖經的壓力

所以，在服侍的緊張和壓力中，我們要努力地追求主的喜樂。當然，苦難是侍奉的一個重要組成部分，而對於今天的服侍工人來說，緊張和壓力是苦難最普通的兩種表現形式。但並不是我們今天面對的所有緊張和壓力都是合乎聖經教導的。我從一些西方作家們，尤其是哈特博士（Dr. Archibald Hart）所寫的關於壓力的書中得到很大的幫助。我相信，基督徒工人的生活 and 工作中普遍存在著兩種不合乎聖經教導的壓力。

錯誤動機帶來的壓力

第一種壓力是罪惡的成功欲所導致的，這是一種參雜的動機。我們常常希望自己的教會或機構成長壯大，希望自己所寫的書在本領域是最優秀的。這常常導致我們不知不覺變成了工作狂，因為這時我們主要的滿足感都在於實現今生的目標。有這種問題的人不知道怎樣享受安息日，因為他們的工作和成功給他們帶來太大的滿足感，而害怕失敗的感覺就會漸漸變成一副重擔，給他們造成越來越大的壓力。

我認為，我們當中的某些人一生都要與屬世的雄心抗爭。不但如此，我們很難察覺敬虔的志向何時變成了屬世的野心。這個問題在領袖中異常突出，因為往往是他們的果斷和抱負心，以及他們克服內在不安安全感與自卑感的能力使他們成了領袖。這些特質可以是上帝奇妙恩典的見證，但它也可能導致領袖們通過獲取成功來尋求自身的價值和安全感。

我認為，上帝出於憐憫會允許我們有失敗和惱怒，好讓我們認識到自己內心那些屬血氣的錯誤動機，並使我們裡面的渣滓得以煉淨。可能我們精心準備的一次活動因一場大雨或因某個人粗心的錯誤而被搞砸了；可能我們辛辛苦苦準備好了講道，卻不幸在講道的時候出了差錯，結果人們關注那個錯誤勝於講道的內容；也可能一個被我們視為自己屬靈孩子的人，做了完全不符合基督徒身份的事。我還常常發現，每當我剛就

某一主題寫好了一本書或一篇文章後，我們的事工機構就會在那個方面出一些問題，讓我認識到，在我談得頭頭是道的那個方面，我們做得多麼地不足！

我們對這些失敗和煩惱所做出的反應，使我們意識到我們裡面的真正動機是什麼。我們的過度反應常常顯示出我們的私心和屬血氣的動機。而如果我們用合乎聖經的方法來對付這些問題，那麼上帝就會通過這些經歷來熬煉我們，並潔淨我們的動機。這正是希伯來書12章4-11節所談到的管教，其中11節是這一段的精彩總結：“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。”

祝福當然只有那些“經練過的人”才能得到；這些人認識到自己的錯誤，就尋求上帝的赦免，也尋求那些被他們的過激反應所傷害之人的饒恕。有些人因被“管教”而更加氣惱，但這只會加增他們的重壓。另一些人則會為上帝的責備和管教而獻上感謝，並祈求上帝加給他們恩典，使他們今後懷著更純潔的動機來侍奉神；他們嚐到了“平安的果子，就是義。”平安，當然與受壓截然相反，天壤之別。

分工不當所導致的壓力

另一種不合乎聖經教導的壓力是由於不願與人分工合作而導致的。葉忒羅曾向他的女婿摩西指出這個問題（出埃及記18章）。每一個基督徒都有恩賜，領袖的責任就是幫助其他人發揮出他們的恩賜。所以我們應該不斷地將一些責任分配給他人。如果我們不這樣做，最後我們就會因承擔過多不必要的責任而累垮。我們要親自去探望那些別人能探望的病人，我們要親自去出席那些別人能出席的會議。我們這樣做往往是出於一種“彌賽亞情結”，覺得重要的事工都得我們自己去做。最後把我們自己拖得精疲力竭。

我們在學習服事的過程中所面臨的最複雜的挑戰之一，就是學習怎樣排列我們的優先秩序，然後讓我們的時間表配合這樣的優先秩序。我們必須努力約束自己，去拒絕在我們的主要蒙召領域之外的許多事工機會。是的，我們要為我們所帶領的人捨命，但神沒有呼召我們去拯救全世界。這是惟有永生上帝才能完成的工作。

甚至聖經也把我們應當捨命服事的人群限制在一定的範圍內。耶穌所談的是我們的朋友（約15：12-14），保羅所說的是我們的妻子（弗5：25）。我並不認為這是一個

絕對的限制。我們也可以為其他人捨命！但我確實認為，對於上帝呼召我們去服事的那些人，我們有特別的責任，這是符合聖經教導的。那些人是我們應該特別關注的。因此我們不可能簡單地將自己的生命置之度外，拼命去解決所遇到的每一個問題。當然，說比做要容易得多。我相信，明確我們的首要呼召是至關重要的事。對我來說，我蒙召去關注的是基督青年會（Youth for Christ）、我的母會、巡迴聖經教導和寫作。這也意味著，許多別人期待我做的事是我不應該做的。但願我的家人、基督青年會的其他帶領人、以及我的教會能理解這一點。然而，我一直都因為不能參加某些事工項目而遭到一些批評。我知道，儘管我們堅持以上的事工原則，我還是答應做了許多我不應該做的事。我想，這是我一生之久都要面對的爭戰。

精疲力竭與禱告

雖然不合聖經的壓力應該盡量避免，但我們也要清楚地知道，緊張和壓力在事奉生活中是不可避免的。我在上文已引用保羅的書信闡述了這一點。我作為一個有家室的男人，一邊活躍於一線事工和領導工作，又要盡力演講和寫作，因此對這一類的壓力深有體會。我的一些朋友警告我，說我這樣做很快就會精疲力竭。我認真聆聽他們的關心和勸告，並仔細考慮怎樣做好調整，使我可以繼續服侍。我相信，每天花時間在神面前是防治枯竭以及壓力所導致的其它副作用的一劑良藥。讓我告訴你為什麼。

如果每日與主相交的時間能夠成為我們日程中不可變更的一部分，那麼這段時間就能幫助我們把腳步放慢，醫治我們裡面那些不健康的躁動，並平息那種可能導致我們精疲力竭的焦慮。很少有哪些事像安息在主面前那樣，可以撫平我們的不安。如果我們每天都預留出固定的時間，那麼就沒有必要走馬觀花式地匆匆靈修，因為無論你是緩是急，那段時間都已經分別出來了。這就迫使我們必須放鬆發條，離開緊張的奔忙，到神面前來安息。最近幾年來，我越來越體會到這種放鬆發條的價值，它可以治一治我們這些領袖們易犯的馬不停蹄的可怕毛病，使我們有張有弛。沒有節制地連續活動會使我們變成強迫型的人。這種強迫型的人往往會因過度疲勞，或因不顧基督徒屬靈原則而偏執地追求成功，最後把自己和其他人都拖得精疲力竭。

花時間與上帝獨處（並且堅持安息日的休息），可以幫助動力十足的領袖們拒絕順應那種自然傾向而成為強迫型的人。每天花一個小時或更多時間與全能的神、掌管宇宙的主宰相交，會帶給我們奇妙的安全感（詩46：1-11）；而缺乏安全感正是導致精疲

力竭的原因之一。有了安全感，就能得到“上帝所賜出人意外的平安”（腓4：7），這平安是我們生活中的珍寶。當我們在與上帝的關係上沒有安全感時，我們就會慌裡慌張、馬不停蹄地做這個、做那個，下意識地希望我們的繁忙可以填補我們裡面的空缺。實際上，我們是害怕停下來，害怕來到上帝的面前安靜。有一次，我聽到新加坡一個教會的領袖羅伯特·所羅門（Robert Solomon）博士說：“我們不願意安息，因為安息意味著我們要面對上帝。”所以我們就繼續每天忙忙碌碌，直到把自己累垮！

我說的平安，就是保羅所說的，將自己一切的請求陳明在上帝的面前所帶來的平安（腓4：6）。當我們與上帝獨處時，我們就可以“將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念（我們）。”（彼前5：7）。我在事工經歷了一次嚴峻的危機期間，才發現了主動把重擔交給上帝所帶來的那種釋然。那時我常常因為極大的焦慮而無法入眠。後來我學會了承認自己的無能，承認我無法獨自承擔這些重擔，然後我在上帝的面前將重擔卸給他。這樣，我終於感到了釋放和輕鬆。

當我們在神面前時，如果我們花很多時間為他人代禱，那麼我們就變成了一個愛的管道。我們為他人代禱的時候，愛就從我們的生命中流淌出來。但這種愛不會耗盡我們的情感力量，因為當我們禱告時，我們是與那永不枯竭的愛的源頭相交。我們藉著禱告讓愛流淌出去時，上帝的愛就注入到我們裡面；通過愛的不斷注入和流出，我們的生命就會綻放出喜樂的光彩，這是一種只愛才能帶來的喜樂。

所以，每天花時間與上帝相交就成了最能使我們力量更新的事。緊張與壓力往往與重大事工如影相隨，而這種更新能防止緊張與壓力演變成導致精疲力竭的導火線。近些年來，在福音派教會中興起了一種回歸的熱潮，人們重新開始強調集體敬拜的價值。現在，我們發出另一種呼籲的時機可能也已經成熟--我們務要重新肯定個人花時間與神相交的價值。

委身於群體的犧牲

當我的西方朋友們聽到我們這個被戰爭蹂躪的國家裡存在的各種問題時，他們常會對我說諸如此類的話：“我們從來沒意識到，生活在沒有這些問題的西方是多麼地幸運。”但是，如果我有機會答覆他們的話，我通常會說，我經歷過的最痛苦的事，並不是這片土地上的戰亂問題，而是基督徒的群體生活問題。而這類痛苦並不是我們這個

國家獨有的；在世界上任何一個地方，任何一個立志按聖經教導過群體生活的人都會經歷諸般的痛苦。我們都是不完全的人，都會讓彼此失望。不過，有些時候人們會不恰當地降低他們對群體生活的標準，因而就避開了那些痛苦。我擔心這種現象在今天的教會中時常發生。

如果你把保羅在書信中提到的他所受的苦羅列出來，你就會驚訝地發現，他多少次的痛苦都是他對基督徒群體的愛與委身所招致的。他談到過他所受的肉身之苦，有時甚至羅列得非常具體（林後6：4-10；11：23-27）。然而，只有當他描述與基督徒同胞之間所出的關係問題時，他才流露出最深切的傷痛。在哥林多後書第二章，他流露出哥林多人對他的反對聲浪所帶給他的內心的不安。他起先派提多去哥林多送一封嚴厲的書信，現在特羅亞等提多歸來。由於提多還沒有回來，保羅心裡是那麼的不安，以至於他不能夠在一個福音大門已經打開的地方傳道。所以，他辭別那兒去了馬其頓（林後2：12-13）。最後提多終於帶來了好消息，說哥林多人懊悔過去對保羅的傷害。保羅聽到這個消息後非常激動欣喜；後來當他回顧這些經歷時，便滿懷激情地頌讚侍奉的榮耀，而這正是哥林多後書的中心主題（林後2：14-7：1）。他後來解釋說：“但那安慰喪氣之人的上帝，藉著提多來安慰了我們”（林後7：6）。所有這一切都表明保羅曾怎樣在人際關係中深受傷害，又蒙了安慰。

我的愛越深，受的傷害也越深。很多人不想受傷害，所以就總和他人保持一種安全的距離。他們不會對別人有太深的委身或對人太敞開，因為那會使他們太容易受傷害。保羅卻恰恰相反，他將自己完全向他所服事的人敞開，也常常因為他們的拒絕受到很深的傷害。他在哥林多後書六章11到12節這樣描述了他的敞開：“哥林多人哪，我們向你們口是張開的，心是寬宏的。你們狹窄，原不在乎我們，是在乎自己的心腸狹窄”（林後6：11-12；比較帖前2：8）。

所以，當我們對他人敞開自己、對他們做出代價高昂的委身時，我們其實也對傷害敞開了門。保羅在他的書信裡很生動地描述這樣的痛苦。在哥林多後書11章28到29節他說：“除了這外面的事，還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。有誰軟弱我不軟弱呢？有誰跌倒我不焦急呢？”在加拉太書四章19到20節，他寫道：“我小子們啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裡。我巴不得現今在你們那裡，改換口氣，因我為你們心裡作難。”（參考林後2：4，12-13；7：5-7；12：15；西1：24；2：1；帖前3：5-7）。

如果我們在群體生活中降低了對他人期望值，就會避免許多痛苦。在早期的教會，“那許多信的人都是一心一意的”（徒4：32），這一定很難做到。這也是為什麼保羅力勸腓立比的基督徒要竭力保守合一的緣故（腓2：2；4：2-3）。在使徒行傳裡，我們看到信徒們甚至在財產方面也是同心一意的（徒2：42-46；4：32）。

很多基督徒都認為，這種形式的群體生活太難實現了。這對他們個人的獨立生活方式有太大的威脅，對我們這個效率至上的時代來說太浪費時間。所以，他們就用條規和任務來界定出一種群體生活模式，解決問題的方法也需順應群體的規則或配合大家的任務。如果問題非常嚴重，就會組織調查，然後根據調查結果採取一些行動。這樣，問題可以得到有效的處理；然而，這種方法真的適合極其注重人際關係的基督徒群體嗎？這樣做合乎聖經嗎？

我認為更符合聖經的方式，也是更辛苦的方式，就是通過牧養關懷來解決問題。我並不是說條規不重要，我是說牧養關懷更重要--即使那要花更多的時間，而且可能會更辛苦。若某人違反了什麼規則，我們就和他談話溝通，努力找出問題的起因。在解決問題的過程中，我們也許會採取一些管教的手段。不過，他在這個過程中就能得到全面的牧養。今天，我們很少採用這種方式。很多基督徒領袖認為，像這樣以牧養關懷的方式解決問題太不可行，太辛苦，也太浪費時間。那個犯錯誤的人也許對他的領袖非常憤怒，若我們以牧養關懷的方式來幫助他，這些憤怒也許就會暴露出來；這樣，光談話也許就需要三個鐘頭。如今，太多的領袖沒有這麼多的時間和精力來分給他們所帶領的人。然而，聖經中像耶穌和保羅那樣的卓越領袖，都肯花時間與他們所帶領的人進行高質量的溝通交流（參看約翰福音1：39；使徒行傳20：8）。

採用從世俗的管理經驗中總結出來的方法來解決機構問題似乎要比運用聖經原則更得力也更高效。可喜的是，一些“世俗的”管理思想家們也正在認識到對機構人員委身的重要性。但我認為，我們永遠不可能指望這個世界會採用耶穌在約翰福音15章所教導的原則，也就是一個群體中，成員要為彼此捨命（12-14節）。在基督徒群體中，帶領人對那些出問題的成員“捨命”，就意味著花很多時間陪伴他們，傾聽他們，意味著將自己暴露在他們的苦毒之下，意味著對他們要有深入的關懷服侍。在這種過程中的辛勞和痛苦，正是我所談論的基督徒群體生活中的一部分苦難。

事實上，雖然約翰福音15章所描述的群體生活又花時間又痛苦，但最後它所帶來的深深的喜樂和滿足也是這個世界上極少有什麼可以匹比的。在哥林多後書，保羅談到哥

林多人帶給他的很多痛苦，但也描述了他們悔改後的積極態度所帶給他的極大喜樂。在腓立比書，保羅懇求腓立比人要合一（4：2），並且說當他們“意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念”時，他的喜樂才可以滿足（2：2）。同時他也描述腓立比人是“我所親愛，所想念的弟兄們，你們就是我的喜樂，我的冠冕”（4：1）。由此我們看到，保羅的生命是一種深受創傷、但也深得滿足的生命。

然而，正如忍受本文所談到的其它形式的苦難一樣，當我們忍受群體生活所帶來的種種痛苦時，一定要經歷到主的喜樂。沒有主的喜樂，我們就沒有力量承受群體生活帶來的辛苦。我們對上帝有堅固的信心，因為他說，即使婦人忘記她懷中吃奶的嬰孩，他也不會忘記我們（以賽亞書49：15）。這就使我們有力量來敞開自己，深深地委身於他人，來面對這種敞開可能帶來的深深的傷害。然而，我們能夠承受主內弟兄姊妹們的傷害所帶來的痛苦，因為我們的力量來自於一個比人間的情誼更深厚的源頭：就是因與上帝相交而得來得喜樂。

腓立比書四章一至四節內容的順序給了我很大的啟發。首先，保羅描述說腓立比人是他的喜樂和冠冕（v.1）。腓立比的基督徒帶給他很大的快樂。然後，他力勸有矛盾的兩人要在主裡同心合一（2-3節）。這描述的是他的煩惱。實際上，他在腓立比書中的其它地方暗示過，教會缺乏合一也使他失去一些喜樂（腓2：2）。在四章四節，保羅兩次命令讀信的人要喜樂，而且要常常喜樂（4節），從而道出了基督徒生命中一個絕不可少的要素，就是喜樂。這就是真正的基督徒的群體生活——我們有痛苦的時候，也有彼此享受的喜樂時刻，但是，我們始終都必須有主的喜樂。

為群體犧牲是預防強迫症的良藥

關於苦難和群體這一主題，還有另一個方面需要注意。我相信這和我們今天所看到的教會領袖強迫症的問題息息相關。群體和禱告一樣，可以預防強迫症。動力充沛的好領袖們會想方設法實現他們的偉大目標。但如果他們違反基督徒的屬靈原則，用不健康的方式無節制地驅策自己和他人時，他們就會變成強迫型的人。然而，如果這些極有動力的領袖們願意委身於代表著基督身體的教會群體，他們就會在成功的道路上遇到一些攔阻；停下來解決這些攔阻有時意味著很大的犧牲。

群體中的某個成員也許不同意這個計劃，而嘗試說服這個人也許得花一段時間，導致計劃耽延。一個過度忙碌緊張的領袖也許不理睬這些反對者，繼續執行他的計劃。而一個有動力的好基督徒領袖就會花時間和精力來努力贏得反對者的讚同。

在為實現目標而進行的激烈爭執中，總有人會不可避免地受到傷害。在巨大項目的壓力下，動力高昂的領袖也許會變得緊張，有時就表現出脾氣暴躁，使某些人受到傷害。有時這種傷害僅僅是由團隊中兩個成員間的誤解造成的。通常在項目進展的過程中，領袖家庭也開始感受到緊張和壓力，因為在這種情況下，領袖容易忽視家庭或對他們缺乏耐心。一個強迫型的領袖會不理睬這些受傷的人，而執意追求他的目標。而一個有動力的好的基督徒領袖則會花時間去安撫受傷的人。

對領袖們來說，停下手頭的重大工作去解決一些中途出現的問題，這似乎意味著巨大的犧牲。但我發現，這樣的干預正是上帝做工的方式，他要我們把最重要的事放在第一位。這樣，我們就能邁出看起來代價高昂的一步，停下我們的活動和工作，來關懷服侍身邊的群體。然而，這樣的一步通常是值得的，因為它能帶來群體成員的合一，使大家今後更出色地工作。當整個群體（包括我們的家庭）都能享受成功的喜悅時，這成果才會更榮耀上帝，這種成功的喜悅也才更完全。在這個過程中，這位極有動力的領袖也會倖免於難，不會落入強迫症的陷阱；因為他或她從繁忙的活動中停了下來，去遵循基督徒的屬靈原則，關心他/她必須關注的事。強迫症的表現就是，不顧基督徒的屬靈原則，一味忙於雄心勃勃的活動。

樹立受苦心志，隨時接受苦難

我感覺到差派宣教士的國家中，大多數教會對苦難的教導以及對宣教的宣傳方式都不足以使宣教士們對宣教禾場上的生活有足夠的心理準備。人們過多地渲染宣教事工中激動人心的一面，使宣教士們對宣教的代價沒有足夠的思想準備。西方的教會也許會教導人們怎樣面對苦難，但卻忽略了教導人們，苦難是信仰生活中必不可少的一部分--而這是新約聖經中的一個明確教義。

如果宣教士要與神呼召他去服侍的那些人民認同，並做他們的僕人，那他一定會遭遇嚴重的挫折，以及在宣教初期那種看似失敗或毫無成果的階段。如果他對此沒有足夠的心理準備，那麼患難就會給他造成過於大的痛苦，而且還常常會造成他幻想破滅或

對上帝深深地失望。對上帝失望是人最難以承受的一件事，因為它奪走了我們對抗苦難的一劑最重要的良藥，那就是：對上帝的盼望。

我在想，會不會有些宣教士為了避免經歷苦難和傷痛，就選擇不去完全融入他們要服侍的人民。這樣，他們的生活方式或是他們不願敞開自己的做法就會他們與當地人民產生距離。在這種情況下，那些前來接近他們當地人很可能是懷著錯誤動機來的，也許他們希望能得到這些宣教富翁們的一些錢財。這種不道德的人很快就會露餡兒，而某些宣教士們可能已經上了他們的當。但不幸的是，許多人因此就下了結論，說所有的“當地人”都不可信賴。而事實上，是因為宣教士們與當地人太有距離，所以許多正直的當地人才不願意接近他們。

我認為，對今天的宣教士來說，最常見的苦難就是嚴重的挫折感。當他們面臨這種挫折時，也許會改換工作，去從事一些阻力較小的事工。有些人會避開直接服侍某個信徒群體的艱難，而是去做諮詢顧問，把自己的經驗介紹給他人，自己卻不用去承當服侍任何群體的痛苦。有些人原本蒙召去向一個抵擋福音的民族宣教，卻可能會轉換目標，到一個比較容易接受福音的民族中去服侍。有些人在工作一段時間後看不到果效，也許會放棄艱苦的宣教事工而選擇從事教導工作。還有些人也許會在宣教的第一個階段期滿後甚至中途就選擇回國，理想徹底破滅，甚至可能對那些動員他們宣教的人滿懷憤怒，因為這些人沒能給宣教士們足夠的預備，使他們能承受將要遇到的苦難。

我巴不得能夠把這份勉勵多多地傳遞給本國的基督徒和宣教士們--我們要時刻牢記，受苦是做主門徒的一個必不可少的特質。有了這樣的心志，我們就不至於在苦難來臨的時候感到震驚，而是知道該怎樣照著聖經的教導去面對。然而，如果我要這樣鼓勵其他基督徒，我自己也必須與他們同受苦難。不過，慚愧的是，我不像保羅為教會受苦時那樣（西1：24），總是滿心喜樂地接受苦難。事實上，我常常會陷入自憐和哀怨。這促使我必須花時間去思辨揣摩，明白受苦的神學思想，使我能學會越來越在苦難中喜樂。本文就是在經歷過這樣一場思辨後所結的果子。

總結

聖經告訴我們，神對我們最根本的呼召就是與耶穌相交（林前1：9）。喜樂和苦難都是這呼召的一部分。所以，我們面對每一天時，一方面要竭力保守自己的心靈靠主喜

樂，另一方面也要甘願把自己獻為活祭。當然我們知道，這種犧牲至終會使我們得到更深的喜樂，並領我們進入與主更親密的關係！

回顧與討論

1. 請回顧你的人生中那些喜樂和苦難緊密共存的經歷。你從這些經歷中學到了什麼？
2. 作者描述了哪六個我們應當“接受”的真理？哪些已經實現在你的生命中？哪些你還需要學習？
3. 有哪些“不合乎聖經的壓力”正在影響你？如果有的話，有什麼可以幫助你改變？
4. 作者認為花時間與主相交是“不可變更”的重要安排。這對你和你的生活有什麼具體的意義？
5. 即使當我們在群體生活中經歷痛苦的時候，我們仍有主的喜樂。在你的生活中，你在多大程度上擁有這樣的喜樂？

參考書目

Anderson, B. (1983). *Out of the depths: The Psalms speak for us today*. Philadelphia, PA: The Westminster Press, 1983.

Collins, G. (1976). *How to be a people helper*. Santa Ana, CA: Vision House.

Fernando, A. (1994). *Reclaiming friendship: Relating to each other in a fallen world*. Harrisburg, PA: Herald Press. Application Commentary: Acts (Zondervan, 1998), or mission theology, such as *The Supremacy of Christ* (Crossway, 1995).

Fernando, A. (2000). *Jesus: the Message and Model of Mission*. In Taylor, W. (Ed.) *Global missiology for the 21st century: The Iguassu dialogue*. Grand Rapids, MI: Baker.

Piper, J. (1986). *Desiring God: Meditations of a Christian hedonist*. Portland, OR: Multnomah Press.

Ryken, L. (1974). The literature of the Bible. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing.

This article was originally published in Doing Member Care Well (2002). Used by permission of William Carey Library Publishers. The book is available for purchase through: <https://missionbooks.org/products/detail/doing-member-care-well>

出處

原文作者: [Joy and Sacrifice in the Lord](#), [在主裡的喜樂和犧牲](#)

檢自: chinamembercare.com

經許可使用。