

## 在主里的喜乐和牺牲

(A. F.)

在主裏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。

喜乐和苦难是两个交织在我们生命历程中的主旋律。在我们的生命成长、宣教事工、还有与基督建立关系的过程中，喜乐和苦难是两个不可或缺的组成部分。

在现今社会，快乐几乎被大多数人公认为是一项基本人权，而人们对“快乐”的定义通常是排斥患难的。这种态度也影响到我们今日的教会。我担心在这种影响下，我们所培训出来的工人不能预备好自己，不能充分地预备好自己，来承受侍奉道路中必然遇到的苦难。这就是我要在本文中试图探讨的问题。同时，这篇文章也作为我对那些祷告伙伴们更加全面的回复，他们对我刚经历的一次艰难表示了深切的关怀。这也是为什么这篇文章中包含许多自传性内容的原因。

### 对喜乐和十字架的委身

我想你可以称我为“基督徒快乐主义者”。说实话，我并不喜欢这个说法，但它的确描述出了我的愿望。我是一个追求快乐的人；对我来说，追求主的喜乐

是人生中最重要体验。这一观点，我与乔治·慕勒是不谋而合的。他说，他每天最应该做的，最重要的事情，就是让他的心灵在主里快乐。

然而，我希望通过背负十字架的生活方式来获得这种喜乐。在约翰福音 15：11，耶稣告诉我们要他的喜乐，这样我们的喜乐就可以完全（满足）。然后他又命令我们彼此相爱，像他爱我们一样（12 节）。他说：“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的”（13 节）。所以基督是在告诉我们，我们必须为彼此舍命，但在舍命之前必须先有喜乐，因为喜乐会自然产生出甘愿牺牲的服侍。在另一处，耶稣还说，他不像雇工，他会为他的羊舍命（约 10：11-15）。如果我们被差遣到世上，如同天父差遣他的儿子耶稣一样（约 20：21），那么，我们也必须要为上帝托付给我们的羊群舍命。最近，我从耶稣作为宣教士的典范这一角度入手，作了详细的研经，结果惊讶地发现，在绝大多数教导基督徒效法耶稣榜样的章节中，我们看到的是一个受苦的榜样。（约 15：12，13；来 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乐，另一方面我也要追求为主召我去服侍的人舍命。在过去的几年里，我一直想解决这个矛盾。试想，你怎么可能一面为某个事业舍命，一面又有喜乐呢？

在这方面，保罗的一生和他的事奉深深影响了我。在腓立比书四章四节，他说基督徒必须要靠主常喜乐，然而他是在被囚牢狱时写的这封信。事实上，当他力劝腓立比人恢复在灵里的合一，以使他的喜乐可以满足时，他也在暗示，他们的不和使他失去了喜乐（腓 2：2；cf. 4：2）。虽然保罗甘愿承受他人的罪所造成的伤害以及失去某些属地的喜乐，但他没有失去在主里属天的喜乐。他告诉任性的加拉太人，他要为他们再受生产之苦，直等到基督成形在他们心里（加拉太

书 4 : 19 )。他说 , 他面对的是“ 为众教会挂心的事 , 天天压在他身上。有谁软弱我不软弱呢 ? 有谁跌倒我不焦急呢 ? ” ( 林后 11 : 28 , 29 )。他还说 : “ 死是在我们身上发动 , 生却在你们身上发动……外体虽然毁坏 , 内心却一天新似一天( 林后 4 : 12 , 16 )。 ” 读完这些经文 , 我们再回过头看当代教会事工 , 就会发现 , 我们的服侍志向和圣经的标准是多么地背道而驰 ! 我们今天所研究的 , 更多的是怎样避免压力 , 而不是怎样承受保罗所谈到的那些压力和艰难。

我认为 , 我们应该尽量过一种平衡的、有规律的生活。例如 , 要有充足的睡眠 , 遵守安息日的原则 , 与家人有独处的时间 , 有自己学习、运动和娱乐的时间。还有 , 最重要的是 , 我们必须要有足够的时间与上帝亲近、读经、祷告和灵修。不过 , 当我们这样追求的时候 , 我们必须要为那些我们所服侍的人牺牲。因为我们蒙的呼召是舍己的呼召 , 这就意味着我们必定要经历挣扎、压力、重担和逼迫。

几年前 , 在“ 基督青年会” ( YFC ) 这个机构所举办的一次培训会上 , 我分享了一些内容 , 谈到我为自己所带领的同工们身上的罪和软弱而感到极大的负担 , 内心倍感挣扎。我的分享引起了来自美国西部的一些教师们的关切 , 于是他们为我祷告 , 求上帝将我从这些重担下释放出来。过后 , 我常回想起这次经历。这些老师不仅是很好的基督徒 , 而且也是富有洞察力的老师。我逐渐认识到 , 我经历那些重担和挣扎是很正常的。我因关爱自己的弟兄姊妹而背负重担 , 这正是我为他们舍己的一部分内涵。耶利米、但以理、以斯拉和尼希米 , 不也正是这样为他们人民的悖逆和罪而感到忧伤和哀恸吗 ( 耶 9 : 1-2 ; 但 10 : 2 , 3 ; 拉 9 : 3-6 ; 尼 1 : 4 - 2 : 3 ) ?

每次当我从海外布道归来，我都会经历一种很强烈的挫折感。后来，我意识到这种挫折感是由于我身份的改变而导致的——我从一个讲员变成了一个带领人。作为一个讲员，人们把我当作贵宾，他们会为了我的舒适而做许多安排（尤其当我在美国西部旅行布道的时候）。但当我回到本地时，我是一个属灵的带领人，就应当做众人的仆人（可 10：42-45）。我是（或者说应该：“我应该是”）我家人以及我所带领的“基督青年会”会众的仆人。然而，他们并不是在我方便的时候才需要我，有时还会在最“不合时宜”的时候突然来找我。

这也正是耶稣所经历的。在马可福音 6：31 写道：“……因为来往的人多，他们（耶稣和门徒）连吃饭也没有工夫。”就在这节经文，我们看到了耶稣的名言：“你们来，同我暗暗地到旷野地方歇一歇。”当我们引用这段话时，往往忽略了一个事实，那就是在这种情况下，耶稣和他的门徒并没有得到他们所期待的休息。事实上，耶稣面对这些紧跟他们、不给他们休息机会的人群，又教导了他们很长时间，然后，用五饼二鱼喂饱了五千人。不过，他仍然坚持寻求独处的机会，就先让门徒们渡船辞别众人，而“他就独自往山上去祷告”（可 6：45，46）。耶稣在这里向我们展示出一个神的仆人平衡的生活。一方面，即便在他不方便的时候，仍坚持着服侍众人；另一方面，他努力地找时间来做其它的必做之事，例如独处灵修。

## 定义“主的喜乐”

谈到这里，我也许应该试着给“主的喜乐”下个定义。喜乐是因为我们接受

了圣经中关乎我们生命的真理而表现出的一种对生活的态度。这里我使用“接受”一词，和罗马书 6：11 中的“看（作）”是同义的：“这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。”这个词原文是 *logizomai*，在某些译本中把它译成“算（为）”，意思就是，接受某些事情是关乎我们的真理。下面，让我列举六条我们当接受的关乎我们的真理。

·我们接受：罪疚的重担已从我们心中被除去，因为我们已经蒙了赦免（来 10：22）。我们里面清洁的良心使我们可以得自由和释放。如果上帝不再“算”（*logizomenos*）我们是有罪的（林后 5：19），那么我们也不应当“看”自己是有罪的。

·我们接受：上帝如此爱我们，以至于差派他的儿子为我们死，拯救了我们。我们应该知道，若我们认识到自己是蒙爱的，这种认识就能让我们喜乐。而耶稣的爱是最大的爱（约 15：13），他就应当带给我们最大的喜乐（约 15：11）。

·我们接受并为之惊叹：上帝已经和我们建立了亲密的关系，他把我们当作他所亲爱的孩子（约一 3：1）。人也许会让我们失望，但上帝却永远不会撇下我们，也不会丢弃我们（来 13：5，6）。他是我们生命中最重要的人（腓 1：21）。在和他相交的过程中，我们甚至有喜乐欲狂的感受。“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐”（诗 16：11）。

·我们接受：上帝赋予我们的生命非同凡响的意义，他使我们成为他永恒国度中的王子和公主，使我们在他的永恒计划中担当重要的角色（林后 5：20）。这当然就意味着我们不需要嫉妒别人或感觉别人威胁到自己（林前 12：14-26），因此就消除了导致我们生命中失去喜乐的一个重要因素。

·我们接受：爱我们并且定意要让我们的益处的上帝，同时也是万有的主宰。因此我们就知道，如果我们顺服他，他就会使万事互相效力，叫我们得益处。没有任何环境和个人可以拦阻上帝在我们生命中的美好计划。上帝可以使最痛苦的事最终转化成美福（创 50：20）。这样的事实就使我们没有任何理由因别人加害于我们而心怀苦毒，从而就消除了导致我们生命中失去喜乐的又一个重要因素。

·我们接受：我们必会进入我们所切盼等候的应许之地，就是荣美的天家（腓 1：22-23）。辖制着这个世界、也困扰着我们的那种虚空失望，在天国将无影无踪；现在我们仅仅尝到了救赎的滋味，而在那里，这救赎将完全实现（罗 8：20-24）。我活着就是基督，这多么令我喜乐；我死了就有益处，这更加让我喜乐（腓 1：21）。

接受这些真理真的会给我们带来喜乐吗？是的，它让我们想起这六个给我们带来喜乐的缘由，从而使那些夺走我们喜乐的因素黯然失色！这六条是永恒的真理，而那些夺走我们喜乐的因素只能存留一时。建立于这些真理基础之上喜乐可以与悲伤、痛苦、失望和义愤共存，但它不会与苦毒、自私的怒气和绝望共存，因为这些态度与六条真理相悖的。

## **喜乐和沮丧**

现在我敢说，主的喜乐甚至可以与我们都经历过的沮丧共存，而且它对通常由生理化学因素所导致的严重的临床抑郁症也大有助益。一些忠心尽责的基督徒，特别是那些从事关怀救助性行业的人，常常会感到沮丧。劳累、病痛、孤独、工作不被认可、或是失败感，都可能引发沮丧。然而，当我们感觉很糟糕的时候，

这六个事实却告诉我们，还有比感觉更深刻的真理实际。接受这六个真理可以帮助我们忍受痛苦，因为它们使我们能够用积极的态度面对人生；这样，沮丧（一种情绪）就不会转化成绝望（一种态度）。这些真理就像一缕阳光照在黑暗里，加给我们力量和盼望，使我们恒久忍耐，直到我们走出沮丧。

我发现，在我感觉沮丧的时候，这些思想能给我很大的帮助。接受真理会使我们的心态改变，激励我们采取积极、有建设性的措施来胜过沮丧。也许我们会让自己放松一下，例如多睡几个钟头，做做运动，参与一点娱乐活动，或者干脆休个假，享受一下和家人朋友在一起的时光。我们也许会和其他人分享自己的痛苦；也许去找困扰我们的人进行一场坦诚布公的交谈。当然，我并不是小看专业的心理医生和心理辅导员，他们在极度的抑郁症案例中能够扮演重要角色。

这里我最想强调的是，即使敬虔得胜的基督徒也会有感觉糟透了的时候，正如我们前面所引用的那些经文所记载的，耶利米、但以理、以斯拉、尼希米和保罗，都有这样的经历。我们不应当忘记，“哀歌”是圣经中一个重要的文学体裁。在诗篇里有大概五十首哀歌，所以哀歌可以说是诗篇中数量最大的一类诗歌。然而，哀歌的作者们都是一些敬虔的伟人，而不是信心滑坡的人。在诗篇里的哀歌都具备两个典型的特征，表明哀歌是可以与主的喜乐共存的，正如我们在前文中所阐述的——他们是“对上帝的信心宣告”（诗 22：3-5）并且是“赞美上帝的誓言”（诗 22：22-26）。

斯里兰卡是一片被战争、苦难、腐败和暴力吞噬的土地。现在我已逐渐相信，对于生活在斯里兰卡的基督徒来说，哀歌已成为他们生命中不可分割的一部分。不唱“哀歌”反而是一种无情冷漠，无视人民需要的表现。对于大多数在那里的基督徒来说，哀歌首先反映了家庭的患难，然后，才是民族和国家的灾难。当我们看到所爱的人受苦或过着悖逆上帝的生活时，我们会哀叹；当我们自己的身体被疼痛所折磨时，我们也哀叹。

保罗的神学观点说明了哀歌的必要性，他说：“就是我们这有圣灵初结果子的，也是自己心里叹息，等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎。”（罗马书 8：23）因受造之物服在虚空之下，和我们一样生活在痛苦的世界里（罗马书 8：20）。我们的叹息会一直持续到回到天家的时候。然后在 26 节，保罗用了一个名词“叹息”（*stenagmos*），是与他在 23 节用的动词“叹息”（*stenazō*）紧密相关的，保罗说：“圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告”（罗马书 8：26）。可见，甚至上帝也会叹息！所以，我试着告诉自己和其他人，当我们受情绪不佳之苦时，“不要因心情不好而不快。因为这也许是通往在主里喜乐的必经之路。”这样思想能帮助基督徒们驱散那些常常伴随着消极情绪侵袭他们的绝望感。

## 追求喜乐

但是，我们该怎样来接受圣经中的真理，才能获得主的喜乐呢？大多数基督徒——无论快乐的或不快乐的——不是都已经把这六个方面作为他们神学思想的基本组成部分了吗？的确如此，然而我们还必须让这些神学真理从储存它们的头脑，进入到运用它们的心灵里，让这些真理来挑战并影响我们的心态。这个过

程也许并不像看起来那么容易。我在斯里兰卡这几年看到的最让人伤心的现象之一，就是常常愤愤不安的基督徒工人。他们通常是因为对教会或带领人对待他们的方式不满而愤愤不平。这些年住在这个充满腐败、违法、暴力和种族冲突的地方，我所坚持的“喜乐必不可少”的信念也受到很大的挑战。然而，我的确认识一些人，虽然有足够的事由可以让他们变得苦毒和愤怒，他们却大有荣光地彰显出主的喜乐。

在我属灵生命初期，有几次为了获得喜乐而努力挣扎的经历，其中一次就是在大学时代。虽然当时我的心思已经放在事工上，但我的身份还是一个学习植物学、动物学和化学专业的大学生。我们在实验室里完成的作业要占学分的三分之一，但我天生笨手笨脚，即使很努力，也好像永远做不好。我常常陷入很深的挫败感中。从那时起，我养成了长距散步的习惯。我一定要等到里面的喜乐被主重建后，才会回到自己起初待的地方。有时候，这需要花很长的时间，不过我不放弃，哪怕与“上帝摔跤”也要他的喜乐重新回到我的里面。然后，我才回去，并在回去的路上为他人代祷。

自从我开始了“全时间”的服侍事工，工作就更加复杂了。让我常生伤痛和愤怒的常常是我所服侍的人群，而且留下的伤痕也更深。然而，同样的原则带着我走了过来——与主摔跤直到他的喜乐在我里面重建。有时重建喜乐要花比以往更长的时间。有时，一些我以为已经在主里解决的问题又会冒出来，带着苦毒折磨我。这就意味着，为了保持主的喜乐，我需要比以往更加努力。在大多数情况下，我的心必须先到一个地步，使我可以由衷地、没有一丝怀疑地肯定说，上帝

必会将我所痛恨的这些事转化成一种祝福，因此我不需要生气或忧愁；那时，我才能得胜。

### 喜乐与灵命的操练约束

这些年里我总结了一些帮助我接受依靠这些真理的方法。祷告是第一种办法，我暂且把它放在后面讨论。接下来就是读经。1989年是斯里兰卡最黑暗的一段时期，在一场革命暴动中，约有六万人死于非命。几乎每天都有尸体漂浮在城市边的河面上，他们中大多数人是年轻人，也就是上帝呼召我去服侍的那群人。学校很多时候是关闭的，也就是说我们的孩子们只能呆在家里。许多人在这期间为了孩子的缘故离开了这个国家。但我们相信，无论发生什么事，上帝要我们这个家留在斯里兰卡。

然而，我们还是得为孩子们利益着想。我和妻子认为，我们可以留给孩子们的最大遗产就是一个快乐的家。这在当时可是一个挑战，因为我们周围充斥着让基督徒容易生气或难过的社会和政治因素。尽管周围的环境格调灰暗，但我要让家庭充满阳光。可是，我的心情并不和我配合！一天，当我又陷入到低落的情绪时，我的妻子大声地对孩子们说话，故意让我也能听见（作妻子总有办法这样做！）：“爸爸心情不好，我们希望他快去读读圣经。”她正好道出了一个很重要的神学原则。当我们被一些暂时的外界环境压制时，我们需要定睛在更深刻的真理上：那些在圣经中永恒不改变的真理，可以帮助我们透过上帝主权的角度，来看我们的生命。这就是为什么诗篇的作者说：“我若不是喜爱你的律法，早就在苦难中灭绝了”（诗篇 119：92）

我也发现，花时间敬拜赞美上帝可以挽回我们失去的喜乐。当一些挫折使我们自己无法振作起来时，别人写的赞美诗能提醒我们回到上帝永恒的真理上。这些诗歌中的思想是以心灵语言——音乐——表达出来的，它能加速地把真理从我们的头脑中转移到我们心灵里。所以，当保罗和西拉在监狱里唱诗赞美上帝时(徒 16：25)，的确是用了消除挫折感的特效药。

### 辅导关怀及群体带来的喜乐

不过，对于我曾服侍过的一些基督徒来说，重建喜乐的过程要更艰难一些。部分原因是由于他们心中残留着一些童年时期形成、却从未得到医治的创伤。当这些旧伤口被再次触及时，就会引发他们的过激反应。我很感谢像大卫·希曼兹 (David Seamands) 这样的基督徒，他的书——例如《*医治受创伤的情感*》( *Healing for Damaged Emotions* )——帮助我们对此类问题有所警觉。此书的标题告诉我们，即使是情感的创伤也能被上帝医治。我认为哥林多前书 13：5 节的教导极为重要：爱是“不计算人的恶”。“计算 ( *logizomai* )”一词就是我们前文提到的“看(作)”或“算为”。当我们不再紧握所受的伤害，而让上帝的爱进入我们心里，去抚平过去的伤痕时，那是我们就得医治了。

医治的过程可能是漫长的，而且需要很多的忍耐。但我相信，只要上帝那满有医治大能的爱进入我们心里，使过去的伤痕不再阻止我们接受以上的六条真理，那时我们就会得到完全的医治。一个敏锐细致、充满关爱的群体在医治基督徒心灵创伤的过程中能起很大的作用，他们所付出的代价和委身能让受伤的信徒

得到充分的接纳。受过专业训练的心理辅导员在医治的过程中往往起到非常重要的作用，他们能胜任非专业人员难以承担的工作。但是，如果基督徒群体可以更加委身地付代价来关心他们的肢体，这将大大地加强专业辅导员的工作果效。真愿我们所有的侍奉团队都成为这样的群体！

事实上，我认为主的喜乐与属主的群体是不可分割的。我们信仰的全部都是通过群体活出来的。虽然每个人最终都要为自己负责任，各人必须要努力追求才能确保得到主里的喜乐，但群体在传递喜乐方面也起着举足轻重的作用。每当我回想起在过去的服事中所受的深深的伤害以及其后痛苦的内心挣扎，我同时也能想起上帝怎样透过我的朋友和同事医治了我的伤痛。他们聆听我的苦楚，又建议我如何去面对当时的处境；而这种向朋友倾诉苦情的过程大大减轻了我里面伤痛的重担。

当某些人伤害了我们，我们可能会把对他们的怒气转化成对所有人的愤怒。这种态度的本质就是：人不可信，也绝不能信，因为人常令我们失望。今天世界上有很多这种充满愤怒的人。但当我们的朋友以同情的心聆听我们的苦恼，并以爱心安慰支持我们时，我们就再没有理由对人感到愤怒了。那时我们可以感受到，朋友们在照着保罗的教导与我们一同受苦（林前 12：26；加 6：2）。这样，我们心中那种封闭的苦毒——就是那种能把我们的喜乐吞噬殆尽的苦毒——就被驱散了。

所以上帝常常透过那些充满爱心、信仰坚定的基督徒朋友和同事们，重建我

们在他里面的喜乐。在圣经里描述喜乐的地方，多数是有群体背景的。例如著名的经文“靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。”（尼希米记 8：10）。

我接下来要谈论的听起来可能太基础了，好像不该在本书中出现；因为它在我和同事们的生命中频频出现，所以我觉得有必要谈一谈。导致基督徒失去喜乐的最常见的因素之一，就是某些罪我们没有按照圣经的教导去对付。我遇到过太多次这样的情况，所以，每当我发现哪位同事突然变得不同寻常地论断人，或者突然不合情理发怒时，我首先就会问他们，是否他或她心中还有些没被清除的罪。祈求上帝的饶恕、请求我们犯罪所伤害之人的原谅、以及其它形式的赔偿，这些都是帮助我们从罪的后果中康复以及重建喜乐的重要环节（诗篇 51）。

### 不合乎圣经的压力

所以，在服侍的紧张和压力中，我们要努力地追求主的喜乐。当然，苦难是侍奉的一个重要组成部分，而对于今天的服侍工人来说，紧张和压力是苦难最普通的两种表现形式。但并不是我们今天面对的所有紧张和压力都是合乎圣经教导的。我从一些西方作家们，尤其是哈特博士（Dr. Archibald Hart）所写的关于压力的书中得到很大的帮助。我相信，基督徒工人的生活 and 工作中普遍存在着两种不合乎圣经教导的压力。

### 错误动机带来的压力

第一种压力是罪恶的成功欲所导致的，这是一种参杂的动机。我们常常希望自己的教会或机构成长壮大，希望自己所写的书在本领域是最优秀的。这常常导

致我们不知不觉变成了工作狂，因为这时我们主要的满足感都在于实现今生的目标。有这种问题的人不知道怎样享受安息日，因为他们的工作和成功给他们带来太大的满足感，而害怕失败的感觉就会渐渐变成一副重担，给他们造成越来越大的压力。

我认为，我们当中的某些人一生都要与属世的雄心抗争。不但如此，我们很难察觉敬虔的志向何时变成了属世的野心。这个问题在领袖中异常突出，因为往往是他们的果断和抱负心，以及他们克服内在不安全感与自卑感的能力使他们成了领袖。这些特质可以是上帝奇妙恩典的见证，但它也可能导致领袖们通过获取成功来寻求自身的价值和安全感。

我认为，上帝出于怜悯会允许我们有失败和恼怒，好让我们认识到自己内心那些属血气的错误动机，并使我们里面的渣滓得以炼净。可能我们精心准备的一次活动因一场大雨或因某个人粗心的错误而被搞砸了；可能我们辛辛苦苦准备好了讲道，却不幸在讲道的时候出了差错，结果人们关注那个错误胜于讲道的内容；也可能一个被我们视为自己属灵孩子的人，做了完全不符合基督徒身份的事。我还常常发现，每当我刚就某一主题写好了一本书或一篇文章后，我们的事工机构就会在那个方面出一些问题，让我认识到，在我谈得头头是道的那个方面，我们做得多么地不足！

我们对这些失败和烦恼所做出的反应，使我们意识到我们里面的真正动机是什么。我们的过度反应常常显示出我们的私心和属血气的动机。而如果我们用合乎圣经的方法来对付这些问题，那么上帝就会通过这些经历来熬炼我们，并洁净我们的动机。这正是希伯来书 12 章 4-11 节所谈到的管教，其中 11 节是这一段的精彩总结：“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过

的人结出平安的果子，就是义。”

祝福当然只有那些“经练过的人”才能得到；这些人认识到自己的错误，就寻求上帝的赦免，也寻求那些被他们的过激反应所伤害之人的饶恕。有些人因被“管教”而更加气恼，但这只会加增他们的重压。另一些人则会为上帝的责备和管教而献上感谢，并祈求上帝加给他们恩典，使他们今后怀着更纯洁的动机来侍奉神；他们尝到了“平安的果子，就是义。”平安，当然与受压截然相反，天壤之别。

### 分工不当所导致的压力

另一种不合乎圣经教导的压力是由于不愿与人分工合作而导致的。叶忒罗曾向他的女婿摩西指出这个问题（出埃及记 18 章）。每一个基督徒都有恩赐，领袖的责任就是帮助其他人发挥出他们的恩赐。所以我们应该不断地将一些责任分配给他人。如果我们不这样做，最后我们就会因承担过多不必要的责任而累垮。我们要亲自去探望那些别人能探望的病人，我们要亲自去出席那些别人能出席的会议。我们这样做往往是出于一种“弥赛亚情结”，觉得重要的事工都得我们自己去做。最后把我们自己拖得精疲力竭。

我们在学习服事的过程中所面临的最复杂的挑战之一，就是学习怎样排列我们的优先秩序，然后让我们的时间表配合这样的优先秩序。我们必须努力约束自己，去拒绝在我们的主要蒙召领域之外的许多事工机会。是的，我们要为我们所带领的人舍命，但神没有呼召我们去拯救全世界。这是惟有永生上帝才能完成的工作。

甚至圣经也把我们应当舍命服事的人群限制在一定的范围内。耶稣所谈的是我们的朋友 ( 约 15 : 12-14 ), 保罗所说的是我们的妻子 ( 弗 5 : 25 )。我并不认为这是一个绝对的限制。我们也可以为其他人舍命 ! 但我确实认为 , 对于上帝呼召我们去服事的那些人 , 我们有特别的责任 , 这是符合圣经教导的。那些人是我们应该特别关注的。因此我们不可能简单地将自己的生命置之度外 , 拼命去解决所遇到的每一个问题。

当然 , 说比做要容易得多。我相信 , 明确我们的首要呼召是至关重要的事。对我来说 , 我蒙召去关注的是基督青年会 ( Youth for Christ )、我的母会、巡回圣经教导和写作。这也意味着 , 许多别人期待我做的事是我不应该做的。但愿我的家人、基督青年会的其他带领人、以及我的教会能理解这一点。然而 , 我一直都因为不能参加某些事工项目而遭到一些批评。我知道 , 尽管我们坚持以上的事工原则 , 我还是答应做了许多我不应该做的事。我想 , 这是我一生之久都要面对的争战。

### **精疲力竭与祷告**

虽然不合圣经的压力应该尽量避免 , 但我们也要清楚地知道 , 紧张和压力在事奉生活中是不可避免的。我在上文已引用保罗的书信阐述了这一点。我作为一个有家室的男人 , 一边活跃于一线事工和领导工作 , 又要尽力演讲和写作 , 因此对这一类的压力深有体会。我的一些朋友警告我 , 说我这样做很快就会精疲力竭。

我认真聆听他们的关心和劝告，并仔细考虑怎样做好调整，使我可以继续服侍。我相信，每天花时间在神面前是防治枯竭以及压力所导致的其它副作用的一剂良药。让我告诉你为什么。

如果每日与主相交的时间能够成为我们日程中不可变更的一部分，那么这段时间就能帮助我们脚步放慢，医治我们里面那些不健康的躁动，并平息那种可能导致我们精疲力竭的焦虑。很少有哪些事像安息在主面前那样，可以抚平我们的不安。如果我们每天都预留出固定的时间，那么就没有必要走马观花式地匆匆灵修，因为无论你是缓是急，那段时间都已经分别出来了。这就迫使我们必须放松发条，离开紧张的奔忙，到神面前来安息。最近几年来，我越来越体会到这种放松发条的价值，它可以治一治我们这些领袖们易犯的马不停蹄的可怕毛病，使我们有张有弛。没有节制地连续活动会使我们变成强迫型的人。这种强迫型的人往往会因过度疲劳，或因不顾基督徒属灵原则而偏执地追求成功，最后把自己和其他人都拖得精疲力竭。

花时间与上帝独处（并且坚持安息日的休息），可以帮助动力十足的领袖们拒绝顺应那种自然倾向而成为强迫型的人。每天花一个小时或更多时间与全能的神、掌管宇宙的主宰相交，会带给我们奇妙的安全感（诗 46：1-11）；而缺乏安全感正是导致精疲力竭的原因之一。有了安全感，就能得到“上帝所赐出人意外的平安”（腓 4：7），这平安是我们生活中的珍宝。当我们在与上帝的关系上没有安全感时，我们就会慌里慌张、马不停蹄地做这个、做那个，下意识地希望我们的繁忙可以填补我们里面的空缺。实际上，我们是害怕停下来，害怕来到上帝的面前安静。有一次，我听到新加坡一个教会的领袖罗伯特·所罗门（Robert Solomon）博士说：“我们不愿意安息，因为安息意味着我们要面对上帝。”所以

我们就继续每天忙忙碌碌，直到把自己累跨！

我说的平安，就是保罗所说的，将自己一切的请求陈明在上帝的面前所带来的平安（腓 4：6）。当我们与上帝独处时，我们就可以“将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念（我们）。”（彼前 5：7）。我在事工经历了一次严峻的危机期间，才发现了主动把重担交给上帝所带来的那种释然。那时我常常因为极大的焦虑而无法入眠。后来我学会了承认自己的无能，承认我无法独自承担这些重担，然后我在上帝的面前将重担卸给他。这样，我终于感到了释放和轻松。

当我们在神面前时，如果我们花很多时间为他人代祷，那么我们就变成了一个爱的管道。我们为他人代祷的时候，爱就从我们的生命中流淌出来。但这种爱不会耗尽我们的情感力量，因为当我们祷告时，我们是与那永不枯竭的爱的源头相交。我们借着祷告让爱流淌出去时，上帝的爱就注入到我们里面；通过爱的不断注入和流出，我们的生命就会绽放出喜乐的光彩，这是一种只爱才能带来的喜乐。

所以，每天花时间与上帝相交就成了最能使我们力量更新的事。紧张与压力往往与重大事工如影相随，而这种更新能防止紧张与压力演变成导致精疲力竭的导火线。近些年来，在福音派教会中兴起了一种回归的热潮，人们重新开始强调集体敬拜的价值。现在，我们发出另一种呼吁的时机可能也已经成熟——我们务要重新肯定个人花时间与神相交的价值。

### **委身于群体的牺牲**

当我的西方朋友们听到我们这个被战争蹂躏的国家里存在的各种问题时，他们常会对我说诸如此类的话：“我们从来没意识到，生活在没有这些问题的西方

是多么地幸运。”但是，如果我有机会答复他们的话，我通常会说，我经历过的最痛苦的事，并不是这片土地上的战乱问题，而是基督徒的群体生活问题。而这类痛苦并不是我们这个国家独有的；在世界上任何一个地方，任何一个立志按圣经教导过群体生活的人都会经历诸般的痛苦。我们都是不完全的人，都会让彼此失望。不过，有些时候人们会不恰当地降低他们对群体生活的标准，因而就避开了那些痛苦。我担心这种现象在今天的教会中时常发生。

如果你把保罗在书信中提到的他所受的苦罗列出来，你就会惊讶地发现，他多少次的痛苦都是他对基督徒群体的爱与委身所招致的。他谈到过他所受的肉身之苦，有时甚至罗列得非常具体（林后 6：4-10；11：23-27）。然而，只有当他描述与基督徒同胞之间所出的关系问题时，他才流露出最深切的伤痛。在哥林多后书第二章，他流露出哥林多人对他的反对声浪所带给他的内心的不安。他起先派提多去哥林多送一封严厉的书信，现在特罗亚等提多归来。由于提多还没有回来，保罗心里是那么的不安，以至于他不能够在一个福音大门已经打开的地方传道。所以，他辞别那儿去了马其顿（林后 2：12-13）。最后提多终于带来了好消息，说哥林多人懊悔过去对保罗的伤害。保罗听到这个消息后非常激动欣喜；后来当他回顾这些经历时，便满怀激情地颂赞侍奉的荣耀，而这正是哥林多后书的中心主题（林后 2：14-7：1）。他后来解释说：“但那安慰丧气之人的上帝，借着提多来安慰了我们”（林后 7：6）。所有这一切都表明保罗曾怎样在人际关系中深受伤害，又蒙了安慰。

我的爱越深，受的伤害也越深。很多人不想受伤害，所以就总和他人保持一种安全的距离。他们不会对别人有太深的委身或对人太敞开，因为那会使他们太

容易受伤害。保罗却恰恰相反，他将自己完全向他所服事的人敞开，也常常因为他们的拒绝受到很深的伤害。他在哥林多后书六章 11 到 12 节这样描述了他的敞开：“哥林多人哪，我们向你们口是张开的，心是宽宏的。你们狭窄，原不在乎我们，是在乎自己的心肠狭窄”（林后 6：11-12；比较帖前 2：8）。

所以，当我们对他人敞开自己、对他们做出代价高昂的委身时，我们其实也对伤害敞开了门。保罗在他的书信里很生动地描述这样的痛苦。在哥林多后书 11 章 28 到 29 节他说：“除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。有谁软弱我不软弱呢？有谁跌倒我不焦急呢？”在加拉太书四章 19 到 20 节，他写道：“我小子们啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。我巴不得现今在你们那里，改换口气，因我为你们心里作难。”（参考林后 2：4，12-13；7：5-7；12：15；西 1：；24；2：1；帖前 3：5-7）。

如果我们在群体生活中降低了对他人期望值，就会避免许多痛苦。在早期的教会，“那许多信的人都是一心一意的”（徒 4：32），这一定很难做到。这也是为什么保罗力劝腓立比的基督徒要竭力保守合一的缘故（腓 2：2；4：2-3）。在使徒行传里，我们看到信徒们甚至在财产方面也是同心一意的（徒 2：42-46；4：32）。

很多基督徒都认为，这种形式的群体生活太难实现了。这对他们个人的独立生活方式有太大的威胁，对我们这个效率至上的时代来说太浪费时间。所以，他们就用条规和任务来界定出一种群体生活模式，解决问题的方法也需顺应群体的

规则或配合大家的任务。如果问题非常严重，就会组织调查，然后根据调查结果采取一些行动。这样，问题可以得到有效的处理；然而，这种方法真的适合极其注重人际关系的基督徒群体吗？这样做合乎圣经吗？

我认为更符合圣经的方式，也是更辛苦的方式，就是通过牧养关怀来解决问题。我并不是说条规不重要，我是说牧养关怀更重要——即使那要花更多的时间，而且可能会更辛苦。若某人违反了什么规则，我们就和他谈话沟通，努力找出问题的起因。在解决问题的过程中，我们也许会采取一些管教的手段。不过，他在这个过程中就能得到全面的牧养。今天，我们很少采用这种方式。很多基督徒领袖认为，像这样以牧养关怀的方式解决问题太不可行，太辛苦，也太浪费时间。那个犯错误的人也许对他的领袖非常愤怒，若我们以牧养关怀的方式来帮助他，这些愤怒也许就会暴露出来；这样，光谈话也许就需要三个钟头。如今，太多的领袖没有这么多的时间和精力来分给他们所带领的人。然而，圣经中像耶稣和保罗那样的卓越领袖，都肯花时间与他们所带领的人进行高质量的沟通交流（参看约翰福音 1：39；使徒行传 20：8）。

采用从世俗的管理经验中总结出来的方法来解决机构问题似乎要比运用圣经原则更得力也更高效。可喜的是，一些“世俗的”管理思想家们也正在认识到对机构人员委身的重要性。但我认为，我们永远不可能指望这个世界会采用耶稣在约翰福音 15 章所教导的原则，也就是一个群体中，成员要为彼此舍命（12-14 节）。在基督徒群体中，带领人对那些出问题的成员“舍命”，就意味着花很多时间陪伴他们，倾听他们，意味着将自己暴露在他们的苦毒之下，意味着对他们要

有深入的关怀服侍。在这种过程中的辛劳和痛苦，正是我所谈论的基督徒群体生活中的一部分苦难。

事实上，虽然约翰福音 15 章所描述的群体生活又花时间又痛苦，但最后它所带来的深深的喜乐和满足也是这个世界上极少有什么可以匹比的。在哥林多后书，保罗谈到哥林多人带给他的很多痛苦，但也描述了他们悔改后的积极态度所带给他的极大喜乐。在腓立比书，保罗恳求腓立比人要合一（4：2），并且说当他们“意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念”时，他的喜乐才可以满足（2：2）。同时他也描述腓立比人是“我所亲爱，所想念的弟兄们，你们就是我的喜乐，我的冠冕”（4：1）。由此我们看到，保罗的生命是一种深受创伤、但也深得满足的生命。

然而，正如忍受本文所谈到的其它形式的苦难一样，当我们忍受群体生活所带来的种种痛苦时，一定要经历到主的喜乐。没有主的喜乐，我们就没有力量承受群体生活带来的辛苦。我们对上帝有坚固的信心，因为他说，即使妇人忘记她怀中吃奶的婴孩，他也不会忘记我们（以赛亚书 49：15）。这就使我们有力量来敞开自己，深深地委身于他人，来面对这种敞开可能带来的深深的伤害。然而，我们能够承受主内弟兄姊妹们的伤害所带来的痛苦，因为我们的力量来自于一个比人间的情谊更深厚的源头：就是因与上帝相交而得来得喜乐。

腓立比书四章一至四节内容的顺序给了我很大的启发。首先，保罗描述说腓立比人是他的喜乐和冠冕（v.1）。腓立比的基督徒带给他很大的快乐。然后，他

力劝有矛盾的两人要在主里同心合一（2-3节）。这描述的是他的烦恼。实际上，他在腓立比书中的其它地方暗示过，教会缺乏合一也使他失去一些喜乐（腓2：2）。在四章四节，保罗两次命令读信的人要喜乐，而且要常常喜乐（4节），从而道出了基督徒生命中一个绝不可少的要素，就是喜乐。这就是真正的基督徒的群体生活——我们有痛苦的时候，也有彼此享受的喜乐时刻，但是，我们始终都必须有主的喜乐。

### **为群体牺牲是预防强迫症的良药**

关于苦难和群体这一主题，还有另一个方面需要注意。我相信这和我们今天所看到的教会领袖强迫症的问题息息相关。群体和祷告一样，可以预防强迫症。动力充沛的好领袖们会想方设法实现他们的伟大目标。但如果他们违反基督徒的属灵原则，用不健康的方式无节制地驱策自己和他人时，他们就会变成强迫型的人。然而，如果这些极有动力的领袖们愿意委身于代表着基督身体的教会群体，他们就会在成功的道路上遇到一些拦阻；停下来解决这些拦阻有时意味着很大的牺牲。

群体中的某个成员也许不同意这个计划，而尝试说服这个人也许得花一段时间，导致计划耽延。一个过度忙碌紧张的领袖也许不理睬这些反对者，继续执行他的计划。而一个有动力的好基督徒领袖就会花时间和精力来努力赢得反对者的赞同。

在为实现目标而进行的激烈争执中，总有人会不可避免地受到伤害。在巨大

项目的压力下，动力高昂的领袖也许会变得紧张，有时就表现出脾气暴躁，使某些人受到伤害。有时这种伤害仅仅是由团队中两个成员间的误解造成的。通常在项目进展的过程中，领袖家庭也开始感受到紧张和压力，因为在这种情况下，领袖容易忽视家庭或对他们缺乏耐心。一个强迫型的领袖会不理睬这些受伤的人，而执意追求他的目标。而一个有动力的好的基督徒领袖则会花时间去安抚受伤的人。

对领袖们来说，停下手头的重大工作去解决一些中途出现的问题，这似乎意味着巨大的牺牲。但我发现，这样的干预正是上帝做工的方式，他要我们把最重要的事放在第一位。这样，我们就能迈出看起来代价高昂的一步，停下我们的活动和工作，来关怀服侍身边的群体。然而，这样的一步通常是值得的，因为它能带来群体成员的合一，使大家今后更出色地工作。当整个群体(包括我们的家庭)都能享受成功的喜悦时，这成果才会更荣耀上帝，这种成功的喜悦也才更完全。在这个过程中，这位极有动力的领袖也会幸免于难，不会落入强迫症的陷阱；因为他或她从繁忙的活动中停了下来，去遵循基督徒的属灵原则，关心他/她必须关注的事。强迫症的表现就是，不顾基督徒的属灵原则，一味忙于雄心勃勃的活动。

### **树立受苦心志，随时接受苦难**

我感觉到在差派宣教士的国家中，大多数教会对苦难的教导以及对宣教的宣传方式都不足以使宣教士们对宣教禾场上的生活有足够的心理准备。人们过多地渲染宣教事工中激动人心的一面，使宣教士们对宣教的代价没有足够的思想准

备。西方的教会也许会教导人们怎样面对苦难，但却忽略了教导人们，苦难是信仰生活中必不可少的一部分——而这是新约圣经中的一个明确教义。

如果宣教士要与神呼召他去服侍的那些人民认同，并做他们的仆人，那他一定会遭遇严重的挫折，以及在宣教初期那种看似失败或毫无成果的阶段。如果他对此没有足够的心理准备，那么患难就会给他造成过于大的痛苦，而且还常常会造成他幻想破灭或对上帝深深地失望。对上帝失望是人最难以承受的一件事，因为它夺走了我们对抗苦难的一剂最重要的良药，那就是：对上帝的盼望。

我在想，会不会有些宣教士为了避免经历苦难和伤痛，就选择不去完全融入他们要服侍的人民。这样，他们的生活方式或是他们不愿敞开自己的做法就会与他们与当地人民产生距离。在这种情况下，那些前来接近他们当地人很可能是怀着错误动机来的，也许他们希望能得到这些宣教富翁们的一些钱财。这种不道德的人很快就会露馅儿，而某些宣教士们可能已经上了他们的当。但不幸的是，许多人因此就下了结论，说所有的“当地人”都不可信赖。而事实上，是因为宣教士们与当地人民太有距离，所以许多正直的当地人才不愿意接近他们。

我认为，对今天的宣教士来说，最常见的苦难就是严重的挫折感。当他们面临这种挫折时，也许会改换工作，去从事一些阻力较小的事工。有些人会避开直接服侍某个信徒群体的艰难，而是去做咨询顾问，把自己的经验介绍给他人，自己却不用去承当服侍任何群体的痛苦。有些人原本蒙召去向一个抵挡福音的民族宣教，却可能会转换目标，到一个比较容易接受福音的民族中去服侍。有些人在

工作一段时间后看不到果效，也许会放弃艰苦的宣教事工而选择从事教导工作。还有些人也许会在宣教的第一个阶段期满后甚至中途就选择回国，理想彻底破灭，甚至可能对那些动员他们宣教的人满怀愤怒，因为这些人没能给宣教士们足够的预备，使他们能承受将要遇到的苦难。

我巴不得能够把这份勉励多多地传递给本国的基督徒和宣教士们——我们要时刻牢记，受苦是做主门徒的一个必不可少的特质。有了这样的心志，我们就不至于在苦难来临的时候感到震惊，而是知道该怎样照着圣经的教导去面对。然而，如果我要这样鼓励其他基督徒，我自己也必须与他们同受苦难。不过，惭愧的是，我不像保罗为教会受苦时那样（西 1：24），总是满心喜乐地接受苦难。事实上，我常常陷入自怜和哀怨。这促使我必须花时间去思辨揣摩，明白受苦的神学思想，使我能学会越来越在苦难中喜乐。本文就是在经历过这样一场思辨后所结的果子。

## 总结

圣经告诉我们，神对我们最根本的呼召就是与耶稣相交（林前 1：9）。喜乐和苦难都是这呼召的一部分。所以，我们面对每一天时，一方面要竭力保守自己的心灵靠主喜乐，另一方面也要甘愿把自己献为活祭。当然我们知道，这种牺牲至终会使我们得到更深的喜乐，并领我们进入与主更亲密的关系！

## 回顾与讨论

1. 请回顾你的人生中那些喜乐和苦难紧密共存的经历。你从这些经历中学到了

什么？

2. 作者描述了哪六个我们应当“接受”的真理？哪些已经实现在你的生命中？

哪些你还需要学习？

3. 有哪些“不合乎圣经的压力”正在影响你？如果有的话，有什么可以帮助你改变？

4. 作者认为花时间与主相交是“不可变更”的重要安排。这对你和你的生活有什么具体的意义？

5. 即使当我们在群体生活中经历痛苦的时候，我们仍有主的喜乐。在你的生活中，你在多大程度上拥有这样的喜乐？

### 参考书目

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.