

## 身在世界，但活在主裏系列(2)活在主裏的好處

蔡維恩

前言:李玟事件中看見人的軟弱

「一個真誠的愛的行動，可以讓人感到，人生不再一樣。」臺灣教牧心理研究院教授陳宇嘉說明，一個人何以最後會走向「輕生」？他以專業分析其實轉捩點在於，對方有無感受到「希望」。

可從「兩個角度」看已逝藝人李玟。

一是，對方具有樂觀的向度跟氣質，包括表現及言語，從既有資訊裡觀察，對方所發表的貼文或留言，都有其清晰的邏輯思考，即使最後香消玉損，但仍可以肯定對方積極的面向。

二則是，李玟內在深沉的憂鬱面向，可能因素有二，一為情感及家庭關係的挫敗而存在著沮喪，二是生理疾病容易成為壓力的來源。

「一個人有輕生傾向，常見原因第一就是生理疾病，以至病患產生『不如歸去』的念頭，第二即人際衝突，無法克服下也易出現此念，多數人能處理得當，但部份的人會因過不去而出現抑鬱現象。」

面對挫折，出現短期憂鬱是可預期的，然長期憂鬱就會變成所謂的「疾病」，甚至遺留下傷害，出現「創傷後壓力症候群（PTSD）」，觀察李玟長期處於憂鬱、焦慮及受挫的人際及身體病痛，挑戰不易可想而知。

他因從信仰角度來說，人若能把握信仰的力量，依靠上帝及家人的關懷，仍可能從困境裡——疾病、夫妻關係、親子關係——慢慢走出來。

「我們並不是要『自己去解決這些問題』，而是，如何去『看到問題而學習面對（confrontation）』，我如何去面對情況，這才最重要的。」

人可能會有或大或小的壓力，然而，關鍵在於「怎麼去看待與面對」。當中，有其寬廣面向，即：人可以懂得求助或作關係連結，並非要自以為剛強，或以為只能靠自己努力，卻其實處於耗損狀

態。

### 好好「面對困境」的4種策略

詩歌曾道，神未曾應許天色常藍、人生的路途花香常漫，所以，基督徒向上帝禱告，並不是求「沒有困境」，而是當面臨困境時有能力好好「面對」，提出4種策略：

#### 第一，困擾不大時，就「解決」它

如果帶來困境的事件，干擾程度不大，當事人有足夠能力處理，那就可以用「解決」的方式，從困境中走出來；然而，這只是其中一種策略。

#### 第二，接納困境，自我肯定

承認並接納其存在，之後，學習與其互動，並仍自我肯定，「就是（接納）我很醜，但是我很溫柔（自我肯定），雖然有失敗之處，卻仍能剛強站立。」此為與困境共處，並找到屬於自己的發展方向。

#### 第三，調整心態，天不轉「自轉」

調整心態後，從中將更有能力看見問題，並能作出某些改變，「發現另一個方向」也是一種調試能力，即使問題沒有被解決，但轉個彎、脫離情況的挾制，當事人往往能發現新出路。這個策略對許多憂鬱症或認知失調患者很有果效，心理諮商師也也使常「認知治療」幫助一個人改變想法，即：浪子回頭，只要「轉彎了、改變了，問題就將逐一解決」。

#### 第四，被迫適應，如破繭而出的蝴蝶

被迫適應，即：人不得不去適應，以免無法生存，因而，願意完全接受環境、勇於改變自己，也在當中找到了生存的空間。

像是蝴蝶，由於「被迫適應」而不斷地進行演化，最後成為能融合於花草樹木的形象表現；一般被認定「有耐力及韌性」的人，多半即在被迫適應的情境下，找到了自己的生存空間。

在這現今的世界是充滿了試探、苦痛、與壓力我們應該如何「身在世界，但活在主裏面」，若我們不知活在主裏面的好處，就很難對抗世界價值觀的攻擊。

## 一、思考的爭點

1. 在這價值觀混亂的世俗上，遵守上帝誡命帶出何種價值與意義？
2. 我們能夠因為活在主裏面，抗拒世界的誘惑嗎？

### 參考經文：《約翰一書二 4-9、14-17》

2:4 人若說「我認識他」，卻不遵守他的誡命，便是說謊話的，真理也不在他心裡了。

2:5 凡遵守主道的，愛 神的心在他裡面實在是完全的。從此，我們知道我們是在主裡面。

2:6 人若說他住在主裡面，就該自己照主所行的去行。

2:7 親愛的弟兄啊，我寫給你們的，不是一條新命令，乃是你們從起初所受的舊命令；這舊命令就是你們所聽見的道。

2:8 再者，我寫給你們的，是一條新命令，在主是真的，在你們也是真的；因為黑暗漸漸過去，真光已經照耀。

2:9 人若說自己在光明中，卻恨他的弟兄，他到如今還是在黑暗裡。

2:14 父老啊，我曾寫信給你們，因為你們認識那從起初原有的。少年人哪，我曾寫信給你們；因為你們剛強， 神的道常存在你們心裡；你們也勝了那惡者。

2:15 不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。

2:16 因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。

2:17 這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行 神旨意的，是永遠常存。

## 二、聖經背景

《約翰一書》是約翰最後的使徒約翰在以弗所寫的，寫作對象可以說是對所有教會信徒最後的教訓。因為當時有一個“諾斯底”學教會教會及信徒在思想上產生了一些衝擊，他們認為知識是萬能的，

知識比信心、行為都重要，人要靠著神秘的知識才可能得救。他們也否認“道成肉身”。約翰就是要讓堅持者知道這是錯誤的學說。

•寫這本書信目的的經文有四：

1. 要他們喜樂充足(1:4)
2. 要他們不犯罪(2:1)
3. 要堅守真理(2:26)
4. 要他們知道自己有永生(5:13)

• 《約翰一書》就是見證基督“道成肉身”的生命之道，道成肉身活在人世間的真理。

### 三、啟示

#### (一) 遵守主的誠命，就是活在主裏面

「人若說「我認識他」，卻不遵守他的誠命，便是說謊話的，真理也不在他心裡了。凡遵守主道的，愛神的心在他裡面實在是完全的。從此，我們知道我們是在主裡面。人若說他住在主裡面，就該自己照主所行的去行。」（約一書二 4-6）

遵守主的誠命意味着按照主所要求的方式行事，以及遵從主的旨意和指引。這種遵守主的誠命的行為和態度反映了一個人與主的關係。活在主裏面則意味著將主放在生活的中心，將主的價值觀和原則貫穿在日常生活的方方面面。活在主面前的生活意味著信徒努力遵循主的教導，並以基督的樣式來塑造自己的生活。

對於基督教信仰的人來說，遵守主的誠命是與上帝建立親密關係的一部分。聖經中記載著上帝的誠命和教導，例如愛神和愛人，正直和仁慈等等。遵守這些誠命被認為是對上帝的愛和敬畏的表現，也是信仰的實踐。

活在主裏面可以理解為通過持守信仰和遵從主的教導，讓上帝的靈在個人的生活中運行。這意味著將信仰融入生活的各個層面，無論是在家庭、工作、社交還是個人行為上，都以上帝的旨意和價值觀為指導。這種活在主裏面的生活方式旨在通過對上帝的順服和依靠，實現個人的成聖和屬靈成長。

然而，人的本性有著軟弱和缺陷，常常會犯錯和違背主的誠

命。即使信徒努力活在主面前，完全遵守主的誠命可能是困難的。聖經中提到，所有人都犯了罪，沒有人能完全無過（羅馬書三:23）。這就是為什麼信徒需要依靠主的恩典和聖靈的幫助，來彌補自己的缺陷並持續成長。

活在主面前並不意味著完全沒有失敗或犯錯，而是一個持續的努力和學習過程。通過與主建立親密的關係，信徒可以更加敏銳地聆聽聖靈的引導，並且在遵守主的誠命方面逐漸成長。

例如:我們從大衛王一生的故事就可以知道，為何犯下殺人罪與姦淫罪的大衛，竟被上帝赦免（赦罪之恩），稱他為「合神心意之人」。關鍵就是即使犯錯，卻能夠及時回到主面前求饒恕。

## **（二）活在主裏面，就有能力愛人**

「人若說自己在光明中，卻恨他的弟兄，他到如今還是在黑暗裡」（約翰一書二:9-11）經文強調了愛的重要性以及對待他人的態度。

在基督教信仰中，光明代表真理、公義和神的道路，而黑暗則代表著罪惡和遠離神的狀態。因此，這句話的意思是，如果一個人聲稱自己在光明中，也就是聲稱與神有親密的關係，但同時恨他的弟兄，也就是心懷敵意或憎恨他人，那麼他實際上還是處於黑暗中，並沒有真正領受神的愛和光明。

基督教強調愛是信仰的核心，並教導人們要彼此相愛，無論是信徒之間還是與周圍的人。恨意和憎恨與愛相對立，它們背離了基督徒應有的態度和行為。如果一個人自稱信仰基督，但卻持有憎恨、怨恨或敵意的心態，這顯示他的行為和態度與基督的教導相矛盾，他還沒有真正理解和領受神的愛。

"活在主裏面，就有能力愛人"。在基督教信仰中，「活在主裏面」指的是將耶穌基督作為生活的中心，遵從祂的教導，與祂建立親密的關係。這種生活方式使人可以經歷神的愛，並透過這份愛來愛人。

基督教教導中有一個重要的誠命是「要愛人如己」，這是耶穌教導的核心之一。當一個人與神建立了深厚的關係，並且體驗到神的愛

時，他會被神的愛所改變，並且被賦予愛他人的能力。

這種愛不僅僅是情感上的感受，更是一種行動的體現。基督徒被呼召去關懷、幫助和服侍他人，無論是家人、朋友、鄰居，還是陌生人。這種愛是無私的、慈悲的、寬恕的，並且以尊重和關心他人的福祉為中心。

在主裏面並不是一個僅僅關乎個人的經歷，而是一種生活方式和信仰的體現。這種生活方式使基督徒能夠超越自己的利益，關注他人的需要，並以神的愛去回應。通過活在主裏面，一個人可以真正地體驗到愛的力量，並將這份愛分享給身邊的人。

例如：使徒保羅是一個在聖經中有著強大見証的人物。他從一個迫害基督徒的法利賽人轉變為基督的使徒，將福音傳遍世界。他的生命彰顯出活在主裏面的信仰，以慈愛、忍耐和服務他人的態度來展示基督的愛。

### (三) 活在主裏面，就能抵擋肉體的誘惑

「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。」(約翰一書二 15-16)

經文強調了在基督徒的生活中要避免對世界上的事物產生過度的愛或追求，而應該將愛的焦點放在與神的關係上。

在這段經文中，「世界」通常指代被罪惡和世俗價值觀所影響的世界體系，它是與神的價值觀相對立的。愛世界意味著將世界上的物質、名譽、財富或其他短暫的享樂放在最重要的位置上，而忽視了與神的親密關係。這種愛世界的態度會使人對神的愛和心意產生遠離。

然而，基督教教導中強調將愛的焦點放在神和祂的旨意上。基督徒被呼召愛神，將神放在首位，並按照祂的教導和價值觀來生活。這不是說我們不能關心世界上的事情或對物質享受毫無興趣，而是要確保這些事物不成為我們生活的中心，不讓它們取代我們與

神的親密關係。

因此，這段經文提醒基督徒們，要警惕自己對世界的追求和迷戀，不要讓這些事物搶奪我們愛神的心。將神放在首位，按照祂的旨意行事，並以神的愛來愛世人，這是基督徒應該追求的生活方式。

約翰一書 2:16 節，它繼續強調了世界的價值觀和神的價值觀之間的對立。它指出，世界上的事物，如肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲，不是來自神，而是來自世界。

這裡提到的肉體的情慾，指的是追求肉體的情慾和享樂，如貪婪、淫亂、暴食等。眼目的情慾則指的是對外在事物的貪婪和追求，如物質財富、名譽地位等。今生的驕傲則是指人們基於自身成就和能力而引以為豪，並以此來追求自我滿足。

這些世界上的事物是與神的價值觀相對立的。它們源於世界的價值體系，被罪惡所扭曲，並容易引誘人遠離神的旨意。這些事物可能帶來暫時的滿足和享樂，但它們不能滿足人的內在靈性需求，也不能帶來真正的屬靈成長和永恆的價值。因此，這段經文提醒基督徒要警惕這些世界的誘惑和試探，不要讓它們成為我們生活的中心和優先考慮的事物。相反，我們應該追求神的旨意，將神的價值觀放在首位，並將我們的喜悅和滿足建立在與神的關係上。尋求神的旨意並活出符合神心意的生活。

#### 四、自己的感受

保羅說「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（林前十一:1）

這可說是保羅勸勉信徒效法自己的最佳詮釋。他所以要信徒效法他，乃是效法他那樣地“效法基督”而已！另一方面，保羅能向信徒提出這樣的要求，實在是難能可貴的。他自己的若不是十分敬虔像主，他的話不但不能叫人信服，反倒會引起人的反感。但保羅既能這樣勸勉信徒，就證明他的工作生活，確是“聖潔、公義、無可指摘”的了（帖前二:10）。

“我們的榜樣”，顯示保羅和他的同工們對信徒的帶領是生命的帶領，不只是用口講、用筆寫，更是在生命上作榜樣，使信徒可以看

見他們的行事為人，和各種待人處事的原則，因而無形中依照着他們的樣子行。保羅曾勸勉提摩太：“總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣”（提前四:12），他自己也確實作了信徒的榜樣。使徒彼得也同樣勸勉那些作長老的，要作群羊的榜樣（彼前五:3）。這些教訓都是事奉主的人應當特別留意的。

若我們活在主裏面，就有以下好處:

- 一、我們的禱告會蒙神垂聽：“我若心裏註重罪孽，主必不聽。但神實在聽見了，他側耳聽了我禱告的聲音。”(詩篇六十六：18-19)
- 二、我們能更深感受到神的同在：“人若愛我，就必遵守我的道；我父也必愛他，並且我們要到他那裏去，與他同住。”(約十四:23)
- 三、我們能得到智慧：“他給正直人存留真智慧，給行為純正的人做盾牌。”(箴二:7)
- 四、我們能得到神的友誼：“你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。”(約十五:14)
- 五、我們能享有安全的生活：“我的律例，你們要遵行，我的典章你們要謹守，就可以在那地上安然居住。”(利二十五:18)
- 六、我們能夠得到完全：“凡遵守主道的，愛神的心在他裏面實在是完全的。從此我們知道我們是在主裏面。”(約一 2:5)
- 七、我們能夠得到祝福：“看哪！我今日將祝福與咒詛的話都陳明在你們面前。你們若聽從耶和華你們神的誠命，就是我今日所吩咐你們的，就必蒙福。”(申命記十一：26-27)
- 八、我們能夠找到快樂：“唯遵守律法的，便為有福。”(箴二十九:18)
- 九、我們能夠得到和平：“你要細察那完全人，觀看那正直人，因為和平人有好結局。”(詩三十七:37)
- 十、我們能得享長壽：“我兒，不要忘記我的法則，你心要謹守我的誠命；因為他必將長久的日子，生命的年數與平安，加給你。”(箴言三：1-2)



最後以聖經癱子故事作結束。(馬太九 2-4、馬可二 1-5、路加五 18-25) 耶穌接著對癱子說：「我吩咐你，起來，拿你的褥子回家去吧！」褥子對癱子來說，既是依靠也是障礙。因為是他重要的生活工具，提供他日常生活的舒適度，但太過依靠褥子，就反成了他的障礙和虧損，因為不願意起來。有行動才能看見神的作為；癱子不願意起來，是因為他所依靠的，反而成為他的虧損。

今日我們接受了耶穌，已經心眼得開，不再是瞎子；也要起來行動，不要成為癱子

## 五、結論

我們不要愛這世界，可是我們活在這世界，該怎樣自處呢？所以，我們要宣告，這是屬天父的世界。我們要在這世界好好地發旺，讓基督的光明彰顯出來，在黑暗裡作神光明的兒女。我們不是否定這世界，但我要拒絕這世界的驕傲和情慾。只要不貪愛世界，也不貪愛錢財，天父很樂意用地上的財富祝福我們的。那有父親想看見自己兒女貧窮？那有父親不想看見自己兒女興盛發旺，出人頭地，做一個有影響力的領袖，並且在黑暗世代裡成為有影響力的光明之子？我們要住在父裡，要跟世界有清新的關係。這世界屬於我們父神，不屬於那惡者。當惡者的文化瀰漫整個世界，如果我們不小心，說要追求神和愛神，卻在背後偷偷地愛這世界。其實我們不需偷偷地愛世界，我們可以勇敢地擁抱世界。這是美麗的世界，我們要祝福和影響這世界。而且，我們有聖靈的恩膏在凡事上教訓我們，引導我們進入真理，繼續住在主裡。

## 討論題綱：

1. 分享所看過、聽過的「愛的見證」，以及「活在主裏面」的真實故事。
2. 討論、思考教會及小組可以實踐哪些愛的行動？可以從個人、家庭、教會內、社區外展各個面向來思索，各找出一項可實踐「愛的行動」的項目。

### 代禱事項：

1. 求主給我愛的力量，能在自己的家庭中、教會小組中、工作場合中、社區裡，以及在社會參與時，都以基督的愛為出發。甚至在遇到摩擦、意見不同時，仍能學習基督委身與犧牲的愛，去愛自己不喜愛的人。
2. 求主幫助我的小組、教會，能執行及參與更多「活出大誠命」的信仰行動，以此來見證主的恩典並宣揚福音。

### 祈禱文：

親愛的主耶穌，求祢幫助有罪、有限、不完全的我，仍能領受祢完全的愛，因此而有足夠能力去愛人。求祢讓我能成為願意去愛教會內弟兄姊妹的人，也能夠去愛並原諒有意無意傷害我的人，並能接納與款待我所不認識的朋友。求祢使用我，讓我能夠委身服事、願意付出、成全別人，甚至犧牲自己的權利與好處去愛人，並用生命傳達祢那完全的愛。奉主耶穌之名祈求，阿們。

### 行動參考方案：

1. 活在主裏面，實踐「愛的行動」，然後持之以恆來執行。
2. 學習、吟唱新版《聖詩》491首〈將疼傳出去〉，做為宣教行動的主題曲，提醒自己及兄姊實踐相愛的誠命，也將愛分享到附近的社區鄰里中。
3. 活在主裏面，並審視自己是否在生活中實踐信仰。另外，也立志調整自己，能越來越能符合這些基督徒生活準則，讓自己成為好的基督徒，活出敬虔與相愛的美好生命，來為主做見證。