

追求自由 3-經歷內在自由，突破外在環境

蔡維恩牧師

前言：「外在受限的世代，更需要內在的自由」

《內在自由的四種方法》

●第一成為脾氣的掌控者

每當你想發脾氣的時候，請你先問問自己，自己是對的還是錯的。

▪如果你是對的，那你完全沒必要生氣。

▪如果你是錯的，那你沒有資格生氣。

控制脾氣的意義，是要你留住自己的尊嚴與命運。

●第二不在乎別人語言的評價

如果別人說你兩句，你就吃不好，睡不好，接受不了，那你得多脆弱啊！

在烏鴉的世界裏，天鵝也有罪。▪思想不同，尊重就好。▪三觀不合，笑笑就好。

人就活一個心態，▪心態對了一切都會好起來。▪心態不對，處處都是障礙。

●第三追求內心的安息

我們曾經如此渴望命運的波瀾，活到最後才知道。

原來人生最曼妙的風景，竟是內心的淡定和從容。

以前我們總是苛求得到別人的認可，後來才明白，世界是自己的，與他人無關。

●第四能夠自由拒絕誘惑

人一輩子最高級的炫耀～▪不是你得到過什麼▪而是你拒絕過什麼
你所有拒絕過的東西，皆藏著你不隨波逐流的性格，和內心深處不為人知的驕傲。

一個乾淨的人～

- 不是外在給人有多麼乾淨
- 而是內心有一片淨土。
- 不是行為表現的多有禮貌
- 而是內心能夠堅守自己的良知。

我們所處的世代，外在環境充滿各樣壓力：經濟不穩、職場競爭、家庭張力、健康焦慮，甚至是國際局勢與社會氛圍，都讓人心惶惶。許多人以為，只要環境改變，心就會得自由；只要問題解決，恐懼就會消失。

然而聖經給我們一個完全不同的次序。使徒約翰不是先談「世界變好了」，而是先宣告：「那在你們裡面的，比那在世界上的更大。」（約一 4:4）

真正的突破，往往不是從外在環境開始，而是從內在生命開始。

就像一艘船，真正決定它是否下沉的，不是海水有多洶湧，而是水有沒有進到船裡。信仰，正是關乎「裡面」的問題。

一、思考的爭點：

- 1、我們相信「因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。」以至於面對困難時，內心不失去「內在自由」嗎？
- 2、我們相信「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」所以能依靠主的愛，能解決各種的危機與困境嗎？

二、經文：約翰一書四 4-7 15-19。

4:4 小子們哪，你們是屬 神的，並且勝了他們；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。

4:5 他們是屬世界的，所以論世界的事，世人也聽從他們。

4:6 我們是屬 神的，認識 神的就聽從我們；不屬 神的就不聽從我們。從此我們可以認出真理的靈和謬妄的靈來。

4:7 親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從 神來的。凡有愛心的，都是由 神而生，並且認識 神。

4:15 凡認耶穌為 神兒子的， 神就住在他裡面，他也住在 神裡面。

4:16 神愛我們的心，我們也知道也信。 神就是愛；住在愛裡面的，就是住在 神裡面， 神也住在他裡面。

4:17 這樣，愛在我們裡面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼。因為他如何，我們在這世上也如何。

4:18 愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。

4:19 我們愛，因為 神先愛我們。

經文背景

傳統認為約翰一書的作者是使徒約翰，晚年時寫給小亞細亞一帶的教會。寫作時間約為主後 90-100 年，第一世紀末。面對當時的挑戰-諾斯底主義的影響：早期諾斯底主義否定基督真實道成肉身，主張「基督的靈」在耶穌受洗時降臨，在十字架前離開。且主張二元論思想：認為物質世界是邪惡的，只有靈界才是善的，導致輕視實際的道德生活。其造成教會內部因神學分歧產生分裂與敵意（參約壹二 18-19，四 1）。

約翰的回應重點。確認「耶穌基督是成了肉身來的」（約壹四:2）這一核心真理。強調「愛」與「真理」不可分割，真信仰必須體現在相愛中。他表達了 四章 7-21 節：愛的神學深化
愛的源頭：神就是愛（8,16 節），愛是從神來的（7 節）。
愛的示範：神差獨生子為我們的罪作了挽回祭（10 節）。
愛的證據：我們愛因為神先愛我們（19 節）。
愛的完全：愛裡沒有懼怕，愛既完全就把懼怕除去（18 節）。

這對現代基督徒的重大啟示是，在相對主義時代中捍衛真理立場，來面對

當代挑戰-後現代文化否定絕對真理，強調個人感受。使徒約翰的啟示，基督徒必須持守「道成肉身」的歷史性真理（4:2-3）。信仰不僅是內在體驗，更是基於客觀歷史事件。

在恐懼文化中的愛之勇氣。可面對當代挑戰，現代人面對疫情、戰爭、經濟不穩、社會分裂等集體恐懼。約翰的啟示，「愛裡沒有懼怕」(4:18)不是否認危險存在，而是在神的愛中找到終極安全感。

三、啟示

(一) 內在得勝，源於「那在我們裡面的」

(約一 4:4-5)「因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。」
聖經的立場

約翰清楚指出兩個勢力的對比：

世界上的：價值混亂、恐懼操控、人心不安

我們裡面的：上帝的靈、基督的生命、屬天的能力

基督徒的信心，不是否認世界的艱難，而是承認一個更大的真實——聖靈住在我們裡面。

現代人的例子-今日許多人被「外在指標」綁架：房價、績效、按讚數、評價星等。一旦外在數據下滑，內心就跟著崩盤。但屬神的人，生命的核心不是由外在定義，而是由「裡面的主」來定義。

比喻對照-世俗立場：像把電池接在外面，環境一停電，整個人就黑暗

聖經立場：像有內建發電機，即使停電，裡面仍然有光

這正是聖靈的印證——不是環境一好才有力量，而是因主同在而不会被環境吞噬。

(二) 內在自由的關鍵，是「住在愛裡」

(約一 4:7、15-16)「上帝就是愛；住在愛裡面的，就是住在上帝裡面。」

聖經的立場-約翰不斷重複一個動詞：「住」。信仰不是偶爾來拜拜、偶爾禱告，而是持續住在神的愛中。當人真正確信「我是被愛的」，內心就開始鬆綁。

現代人的例子-許多人活在「表現焦慮」中：做得好，才值得被

愛，不夠好，就被否定。但在基督裡，我們不是因為表現被接納，而是因被接納，生命才開始改變。
這樣的愛，使人不再被罪咎、羞愧、他人眼光綑綁。

比喻對照-世俗的愛：像租房子，表現不好就被趕走
上帝的愛：像回家，不因表現而失去身分，這是何等大的恩典，也是聖靈在我們心中所作的見證——「我們是屬神的」。

(三) 愛驅走懼怕，使人真實突破

(約一 4:18-19)「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」
聖經的立場-聖經沒有說「基督徒不會害怕」，而是說「懼怕不能作王」。
懼怕的根源，是對未來、審判、失去的焦慮；完全的愛，則把人重新安放在神的手中。

現代人的例子-有人外在看似成功，內心卻充滿恐懼：怕失業、怕老去、怕被取代。但一個深知自己被神所愛的人，即使風浪仍在，也不再被恐懼牽著走。

比喻對照-世俗的勇敢：硬撐、假裝不怕
屬靈的自由：知道有人托住我
這正是上帝的愛所帶來的能力——不是讓風浪消失，而是讓我們在風浪中站立得住。

四、自己的感受

「解決一切生活具體的困難」並非點石成金的魔術，而是上帝賜給我們一種「不被環境定義」的自由。當你自由了，環境就再也關不住你；你能在廢墟中歌唱，在風暴中行走，這就是最大的突破。

古代故事：但以理在獅子坑——外在被困，內在卻自由（對照：

約一 4:4)

鎖鏈中的保羅——監獄裡的自由人（對照：約一 4:18）納粹集中營的維克多·法蘭克（心理學家）奧地利精神科醫師維克多·法蘭克，在納粹集中營失去家人、自由與尊嚴，卻在極端處境中觀察到一件事：「人最後的自由，是選擇自己如何回應環境的態度。」

現代比喻如同風箏與線——限制，反而帶來高度。風箏若剪斷線，看似自由，實際卻立刻墜落；真正使風箏飛得高的，是那條「連結」。

世俗自由：不受任何約束。

屬靈自由：連結於愛，反而更穩、更高

約翰一書提醒我們：住在愛裡，不是失去自由，而是找到真正的自由。

那如何讓愛「解決」具體的生活困難？

「解決困難」並不總是意味著困難自動消失，而是透過以下三種方式實現：

第一：轉化面對困難的「能量」

焦慮耗能：懼怕和焦慮會消耗我們極大的心智，讓我們無法冷靜思考解決方案。

愛中得力：在主的愛中，內心恢復平靜安穩。當內在得著自由，我們的智慧和韌性會被釋放，使我們能以更超然的姿態處理具體的財務、工作或人際問題。

第二：改變對環境的「定義」

引用經文：「神就是愛」（約壹 4:8, 16）。

如果神是愛，那麼即使在艱難的環境中，這環境也是被神准許的「訓練場」。當你將困難看作是「磨練」而非「咒詛」時，你已經突破了環境對你的囚禁。

第三：透過「愛」建立支持網絡（約壹 4:7, 11）

經文提到要彼此相愛。具體的困難（如經濟短缺）往往需要透過群體來解決。一個經歷內在自由的人，更願意向人敞開、彼此扶持，神的愛透過信徒的實踐，轉化為具體的資源與幫助。

為了讓您更具體地感受這個突破，您可以嘗試以下「內在自由」練習：

宣告練習：每當外在困難讓你心慌時，大聲宣告：「主啊，在那我裡面的祢，比這債務/這場衝突/這份壓力更大！」

恐懼清單：寫下這項困難讓你最「懼怕」的三件事，然後在每一條旁邊寫上：「神的愛完全接納我，即便這事發生，我的生命價值依然完整。」

下一步行動：在愛中求問神：「主啊，既然我已自由不再懼怕，現在我可以做哪一件具體的小事來改善現狀？」

五、結論-先得內在自由，才能突破外在環境

內在自由」並不是讓我們變成對環境「沒感覺」的木頭人，而是讓我們擁有「不被環境定義」的權利。當你不再害怕失去，你就擁有了全世界。這種內在的強大，會讓你生出智慧去規劃財務、生出勇氣去處理人際衝突、生出盼望去等待轉機。這就是「在愛中解決具體困難」的真實路徑。

這是對每個時代基督徒的永恆呼籲：在充滿變動和挑戰的世界中，我們最大的資源不是外在的策略或資源，而是內住的那位比世界更大的神，以及從祂而來的愛。這愛驅逐恐懼，賦予我們自由，使我們即使在外在限制中，仍能活出超越環境的生命見證。

現代基督徒需要重新發現這一真理：我們的信仰不是一套逃避世界的教條，而是在世界之中卻不屬世界的生命之道——扎根於歷

史事實（道成肉身），體現在彼此相愛，並在愛中得著真正的自由與勇氣。

親愛的弟兄姊妹，聖經給我們一條清楚的屬靈路徑：

因聖靈住在我們裡面，我們不被世界壓倒

因住在上帝的愛中，我們得著真實的身分與自由

因完全的愛驅走懼怕，我們能面對一切現實困難

外在環境也許暫時沒有改變，但當裡面的人被主更新，突破已經開始。

這正是福音的大能——

不是逃離世界，而是在世界中，活出不一樣的生命力，

見證那在我們裡面的，實在比世界更大。

願我們都在主的愛中，經歷內在的自由，並且一步一步，突破外在的環境。

討論題綱：

1. 試想，你曾經如何從困境中脫離？是否有「在主的愛中，經歷內在的自由」分享它，讓它成為你與別人的幫助。
2. 當生活過得並不如意，改變現況似乎勢在必行，你的優先順序是否要修正，先得內在自由，才能突破外在環境？

代禱事項：

1. 求主賜下安靜的心給驚惶的人，賜智慧的心給懵懂的人，賜盼望的心給絕望的人，讓人知道「有愛就不懼怕」。
2. 求主指引迷途的人，找到生命的出路，清楚內在自由的關鍵，是「住在愛裡」，才能邁向豐盛人生。

祈禱文：

主耶穌，我需要主做我路上的光，腳前的燈，指引我行在主的道路上，不偏左右。或許，人生的道路有起、有落、有荊棘險阻，只要有主同在，我將找到人生的出路，在主的愛中，就經歷內在的自由。奉主耶穌的名禱告，阿們。

行動參考方案：

1. 當你遇上了困難，試著擺脫無能為力的想法，仔細想想，任何其他的可能性。是否相信「因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。」「改變思路，才有出路」。
2. 在困難中，更要思考上帝的話語。在困難的時刻，上帝在對你說什麼？藉著讀經、靈修、禱告，讓祂指引你的路。在困境中，先取得「內在自由」。