

神話

關於

疼痛

史蒂夫·弗拉特



聖經之路出版社

總統聲明

BibleWay Publishing是一家非營利聖經事工機構。其主要業務為網站和電子書。

國際聖經知識學院 (IBKI)的目標是讓所有對聖經有興趣的人都能學習聖經課程。

學習更多關於上帝及其旨意的知識。學生無需參加該學院即可獲得證書。

文憑課程。這些課程可以透過Zoom線上學習或在教室學習，也可以下載到電子設備上學習，或透過電子郵件發送。

印刷品，或供個人、團體或教會用於福音傳播事工。IBKI並非認證機構。

我們建議您研讀聖經，以確定這些課程或任何其他來源所述內容的準確性。

其他來源。國際聖經知識研究所 (IBKI)課程中呈現的「評註」是

筆者或編者的觀點。這些觀點常常會出現在音訊、視訊和印刷課程中，以及

例如聖經註釋，以及傳道者、牧師、神父和拉比的教導。

你應該始終核實所有這些評論、觀點和教義，因為尋求真相是你的責任。

明白並遵行神的旨意。

要檢驗任何教義的真偽，可以閱讀不同的聖經譯本，並查閱聖經字典和詞彙表。

學習生字或片語的意思。謹慎對待字典中的定義，因為字典提供的可能是…

從原始語言到現代用法，字詞和片語的意思。

詞語和短語的意思會隨著時間而改變。此外，多個希臘字可以翻譯成一個字。

這可能會扭曲原意。

願上帝引導你研讀祂的聖言聖經。

IBKI 允許出於非商業目的下載和複製其全部課程內容。

可以免費分享，但不得出售、修改或收取書籍或課程費用。

蘭道夫鄧恩，總裁

聯絡我們：info.IBKI.english@gmail.com

網址：thebiblewayonline.com/IBKI-English.html

關於疼痛的誤解

史蒂夫·弗拉特

上帝關於痛苦的原則

這堂課是關於疼痛的迷思。我們這個社會對疼痛非常敏感。到處都是止痛藥的廣告。科技的發展讓我們從阿斯匹靈到泰諾，再到布洛芬、萘普生，現在市面上的止痛藥五花八門，我都不知道還有什麼了。覺得全世界的人都頭痛，不是嗎？

人生的一大事實就是，我們都會面臨問題，都會感受到痛苦。只要活著，痛苦就無法避免。你會經歷身體上的、情緒上的和精神上的痛苦。而這個世界也灌輸了我們各式各樣的迷思，告訴我們該如何面對這些痛苦。

這個世界基本上認為痛苦是件可怕的事，是你能經歷的最糟糕的事情。所以，避免就盡量避免，不要面對問題。這個世界會讓你相信兩大迷思：(a) 忽略它，它會自行消失；(b) 逃避它，喝點酒，吃點藥，或用其他東西麻痹自己。所有這些誤解在短期內都有其吸引力，但從長遠來看，它們往往會帶來巨大的痛苦。

著名心理學家斯科特·派克曾說：「由於害怕痛苦，我們幾乎所有人都會在某種程度上試圖逃避問題。我們拖延，希望問題會自行消失。我們忽視問題，假裝它們不存在。我們試圖擺脫問題，而不是忍受痛苦。」他總結道：「這種逃避問題及其帶來的情感痛苦的傾向，是人類精神疾病的主要根源。」你聽到了嗎？「逃避問題及其帶來的痛苦的傾向，是人類精神疾病的主要根源。」他說得對，事實上，上帝並不希望你忽視你的痛苦。他不希望你逃避痛苦。上帝希望你找到痛苦的根源，然後追根溯源，才能獲得真正的解脫。

疼痛就像汽車儀錶板上的警示燈。當警示燈亮起時，就表示出了問題。你可以拿起錘子砸碎它，也可以選擇視而不見。

但事實是，如果你夠謹慎，你就會找出問題（或痛苦）的根源並解決它。

因此，人們常常誤以為應該逃避痛苦、忽視痛苦、尋找逃避之法。但事實是，痛苦是上帝用來為我帶來福祉的工具。問題在於，我們往往不理解痛苦，也意識不到痛苦最終能為我們的生活帶來哪些好處。

這堂課並非教你如何擺脫痛苦。除了死亡，沒有任何東西能做到這一點。它的目的是幫助我們理解痛苦。一旦我們了解痛苦背後的意義，就更容易應對它了。

曾經是運動員的各位一定還記得，無論從事什麼運動，都要進行沒完沒了的訓練。你會進行體能訓練，排好隊，然後進行衝刺跑。你覺得雙腿快要支撐不住，肺都要炸了，但你知道，跑步的意義遠不止於此。它是為了成就更偉大的事業。

上帝利用我們的痛苦來：

1. 激勵我。

他利用我的痛苦來激勵我採取行動。有些人非常害怕去看牙醫，以至於唯一能讓他們下定決心的辦法就是...

促使他們改變的，是那種超越恐懼的痛苦。痛苦本身就是一種強大的動力。我喜歡一位智者說過的一句話：「我們不會在看到光明時改變，而是在感受到烈火時改變。」那時，我們才會受到激勵去做出改變。酗酒者、吸毒者和藥物依賴者很少會在徹底崩潰之前尋求幫助。所謂徹底崩潰，指的是他們在身體、情緒和精神上承受了巨大的痛苦，以至於這種痛苦超過了他們對毒品的渴望。他們會說：「我無法再這樣下去了。」只有這樣，他們才會改變。

在《聖經》中，浪子的比喻就是一個經典的例子。浪子去找父親，說：「我要我應得的一切，而且要馬上拿到。」然後他拿著錢去了遙遠的地方，揮霍一空。聖經說他出去找工作，找到一份餵豬的工作。對一個猶太男孩來說，餵豬是件丟臉丟大的事，但他實在太餓了，恨不得把豬趕過來，和它們一起吃。飢餓的煎熬激勵了他。

2. 塑造我。

痛苦會像塑造黏土一樣塑造我，使我成為我需要成為的人。大衛說：「我受苦是有益的，為要使我學習你的律例。」（詩篇119:71）大衛說，痛苦是一種教導的工具。它使我們變得柔順。上帝使用痛苦不只是為了激勵我，讓我從零開始，祂更用痛苦來塑造我，教導我。這就像馬嘴裡的嚼子。你是騎馬的嗎？或是在農場裡養過馬或驢子嗎？你把嚼子套在馬嘴裡，就算最輕微的拉扯都會讓馬感到疼痛。這會讓馬朝某個方向走去。上帝使用痛苦的方式也是如此。

有人說，上帝在我們快樂時輕聲細語，在我們痛苦時大聲呼喊。上帝是否曾在你痛苦時大聲呼喊過你？

亞里斯多德敏銳地指出，有些事情人只能透過痛苦學會。馬克吐溫用他那樸實無華的方式說道：「如果一隻貓坐過一次熱爐子，它以後再也不會坐熱爐子了。」當然，它也不會坐冷爐子。但重點是，被燙傷之後，它學會了喜歡那隻貓。有些事情，只有經歷過痛苦才能明白。

上帝是否曾經透過痛苦讓你注意到祂？我認識一些工作狂。上帝曾經透過胃潰瘍、心絞痛讓他們注意到祂。我也認識一些工作狂，上帝曾經透過情感上的痛苦讓他們注意到祂，例如他們的配偶對他們說：“我再也忍受不了了。”

有些人過度消費，債台高築，抵押了所有資產，患上了嚴重的「貪婪症」。你知道結果如何嗎？他們吃了大虧。如果他們還有一絲常識，就會從痛苦中學習。你肯定不希望痛苦成為你全部教育的唯一或主要來源。如果真是這樣，你的人生將會無比痛苦。但人生中最深刻的感悟，往往只能在痛苦中才能獲得。這些教訓的存在，是因為上帝愛你。祂會激勵你，塑造你。

3. 來衡量我。

它幫助我們看清自己的心。例如，當我感到痛苦時，我的反應可以衡量我的信仰；我的奉獻精神可以透過我對痛苦的反應來衡量；我的成熟度可以透過我對痛苦的反應來衡量；我的耐心也可以透過我對痛苦的反應來衡量。你的問題以及它們所帶來的痛苦，是了解你內在世界的最佳方式之一。痛苦之所以是衡量你內心世界的最佳晴雨表之一，是因為當你身處痛苦之中時，你根本無法維持任何形式的形象。

說實話，我們都會刻意塑造形象，對吧？當然，你肯定也會。我們會塑造外在形象。我們會梳頭，會刷牙。女士們，你們還會化妝。我們會塑造社交形象。我們會微笑，會與人愉快地交談。但如果你得了流感，在家待三天，看看這些對你來說還有多重要。你拖著疲憊的身體走進浴室，看著鏡子裡的自己，頂著一頭亂發，狼狽不堪，卻毫不在乎。病痛已經剝奪了你所有的形象。

這不僅適用於身體層面，也適用於情感上的痛苦。人們總是起床、穿戴整齊去上班，他們豎起偽裝的盔甲，但在盔甲之下，卻隱藏著個人問題、人際關係問題，或是罪惡開始侵蝕他們的生活。罪惡不再只是站穩腳跟，而是牢牢地控制他們的內心。隨著痛苦的加劇，遲早有一天，在別人面前，這些偽裝會崩壞。遲早有一天，這個人會崩潰，徹底垮掉。偽裝消失了，雖然這聽起來令人不快，但上帝說這並非壞事，因為你應該更專注於你的品格，而不是你的外表。

圖片。痛苦考驗人的意志。

你或許會說：「我是一個正直的人。」但當痛苦來臨時，你會發現自己是堅守真理，還是屈服於痛苦。你或許會宣稱：「我信仰基督。」但當痛苦來臨時，你會奔向你最堅定的信仰。真正的問題是：痛苦揭示了你怎樣的人生？當你身處困境時，你會展現出怎樣的一面？你是見風使舵的信徒，還是始終如一的信徒？

只要一切順利，以色列人就安然無恙；但當苦難來臨時，他們便屈服了。這就是他們為何在曠野漂流四十年，而未能進入應許之地的原因。上帝說：「你要記念耶和華你的上帝怎樣領你到曠野去，這四十年是要苦煉你，試驗你，要知道你心裡如何，是否願意遵守他的誡命。」（申命記 8:2）

他們穿過分開的紅海，目睹埃及人戰敗之後，便因乾渴難耐而開始抱怨發牢騷。這乾渴的痛苦考驗著他們的心。上帝知道他們還沒準備好順服祂的命令，也沒有準備好承擔一份需要經歷苦難的承諾。在我的痛苦中，上帝

量量我。

4. 監視我。_____

上帝會利用我的痛苦來約束我，讓我不偏離正道，給我設定界限，確保我不會偏離太遠。例如，發燒就是身體在告訴你，你可能在某個地方感染了。

喉嚨痛帶來的疼痛表示有更深層的問題。但如果你從未出現過這些症狀，那麼這些問題可能已經惡化得多，甚至危及生命。上帝利用痛苦來監督我們，也讓我們反省自身。

痛苦的情緒就是這種現象的一個實際應用。這些痛苦的情緒在告訴你，你的身體出了問題。當我長期感到憂鬱、怨恨且無法釋懷、敵意日益加深、極度恐懼，或變得冷漠麻木，甚至說「一切都無所謂」時，這些痛苦的情緒都在告訴我，身體出了問題。它們就像晴雨表，提醒我們該檢查一下了。痛苦是一種保護我們的監測機制。

兩千年前，牧羊人如果發現羊或羔羊過於好鬥或桀驁不馴，就會打斷它們的腿。如今他們仍然這樣做。打斷腿後，他們會給羊打上夾板。那隻小羊幾乎動彈不得，只能勉強挪動幾步。我知道這聽起來很殘忍，但他們這樣做是為了保護它們。

有時候，上帝會在你的生命中設置一道屏障，防止你遠離羊群。你可能會怨恨它，抗拒它，甚至咒罵它，但這都是因為上帝愛你。

你還記得約瑟的故事嗎？那是一個充滿痛苦的故事。他被兄弟們出賣，賣為奴隸。他來到一個陌生的地方，那裡的人們、語言和習俗都與他格格不入。他淪為奴隸，寄居在一個男人家裡，但他為人正直忠誠。在那裡，他被主人的妻子誣告，投入監獄，從此被遺忘。多年後，他重獲自由，憑藉上帝的奇妙眷顧，他成為了埃及的二把手。但即便如此，痛苦依然縈繞在他心頭。被家人拋棄的痛苦，持續了約二十年之久。

最後，他的兄弟們下來找吃的，約瑟向他們表明了自己的身份，全家人都下來了。但在《創世記》的結尾，約瑟的父親雅各過世後，他的兄弟們都擔心約瑟會報復他們。約瑟說：「你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」你們的意思是要害我，但沒關係，神的意思是好的。神是

上帝一直在看著約瑟的一生。祂一直在觀察祂。上帝利用約瑟生命中的痛苦來激勵他、塑造他，並衡量他日後成就偉業的潛力。

你生命中有些人想要傷害你。我們每個人都會遇到這樣的人。他們可能在你小時候傷害過你，現在也可能正在傷害你，無論是身體上的、情緒上的，或是其他方面，這都會讓你感到痛苦。但我要告訴你一個好消息：上帝對你說，我有一個計劃，我的旨意遠比這更偉大。他們或許想要傷害你，但別擔心，我是你的上帝，我會為你安排好一切，讓你從中受益。

在約瑟生命的最後，我們得知他有兩個兒子。一個名叫瑪拿西，另一個名叫以法蓮。我不知道你們怎麼想，但我很喜歡名字的意思。瑪拿西的意思是“他使我忘記”，以法蓮的意思是“多產”或“成功”。約瑟給他的兩個兒子取這兩個名字，因為他意識到，在他所經歷的一切痛苦中，上帝一直在默默地引導他，為他成就偉業做準備。他說：「上帝使我忘記了那些痛苦，如今祂又使我成功，使我多產。」朋友們，上帝也會利用你所感受到的痛苦來引導你走向偉大。但你必須允許他這樣做。

5. 讓我成熟。

在春夏陽光明媚、萬事如意、生活美好的美好日子裡，人們當然可以在精神和情感上成長。順境中固然可以成長，但在靈魂的低潮時期，成長會更加深刻。低谷中的成長遠勝於高峰。這就是人性的本質。

多年來，無數人經歷過低谷後都跟我說過：「過去一年失業的經歷，讓我學到的東西比以往任何時候都多。」有人說：「這場金融危機讓我學到的東西，比我以往任何方式都更成熟。」談到失去親人，有人說：「經歷這一切之前，我不知道如何信靠上帝，而現在我明白了。」

這些話不假，因為恩典的確在寒冬裡成長得最好。那時，上帝會使你成熟。

耶穌的兄弟說：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂，因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全完備，毫無缺欠。」（雅各書 1:2-3）他說，所有的忍耐和所有的困難都共同作用，使你們得以成熟。痛苦是成長的代價。我們從小就聽過這句話，雖然老生常談，但卻是真理：不經歷痛苦就沒有收穫。與世俗的觀念相反，通往美好人生並沒有五個簡單的步驟。

事實是，我們生活在一個想要得到產品卻不願意付出代價的時代。

我們想要的，是成熟、情緒穩定、成就感和滿足感、幸福和智慧。這是我們所有人都想要的，但我們不想付出代價。代價就是各種各樣的痛苦。沒有捷徑可走。

最讓你沮喪的事，正是上帝用來塑造你的事。使徒保羅說：「我肉體上有一根刺，我三次尋求主，說：『主啊，求你把這根刺從我身上挪去。』」（哥林多後書 12:7-10）我們不知道那根刺是什麼，我很高興我們不知道，因為我們能感同身受。但我知道刺的一點：它會帶來疼痛。我身上的每一根刺都讓我感到疼痛。它帶來痛苦。保羅雖然非常渴望擺脫刺的痛苦，但在上帝拒絕挪去這根刺之後，他總結說：“我因此才明白，我多麼需要耶穌基督的同在。”

你只有擁有耶穌基督之後，才會真正明白耶穌基督是你的一切所需。

《奇異恩典》第1247課

問題：

1. 你可以忽略大多數問題，它們會自行消失。

真的 _____ 錯誤的 _____

2. 上帝會利用痛苦來為人的生活帶來益處嗎？

真的 _____ 錯誤的 _____

3. 痛苦會激勵一些人採取行動

真的 _____ 錯誤的 _____

4. 痛苦是一種教育工具，因為它能促使人改變。

真的 _____ 錯誤的 _____

5. 疼痛能衡量人的內在嗎？

真的 _____ 錯誤的 _____

6. 痛苦的情緒是否在告訴你，有些事情已經失控了？

真的 _____ 錯誤的 _____



國際聖經知識研究所的網站**thebiblewayonline.com** 上有其他語言的連結。