

## 面对试炼的方法—罗加怡老师

“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾……忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。”（雅 1：2—6、12）

人人都有机会遇上试炼和苦难。我们在这里一起探讨面对试炼的方法。

### 一、让信仰深深扎根

除了对信仰有正确的认识，也要深化信仰的根基，才能在试炼和困境临到时，让神的话语成为寻求出路的帮助。雅 1：2—6、12 提出了几种面对试炼时应有的心态：

1. 雅 1：2 “都要以为大喜乐”，指出**人要积极看待试炼**。困难逆境来到，人没有能力改变环境状况，但可以改变心态。
2. 试炼是对人信心的考验，**能够经过考验，就得到坚忍的成果**。若能以忍耐去面对试炼，就会从得胜生出坚忍的心；人的品德变得纯全，信心也更坚定。
3. 雅 1：5 提醒“若有缺少智慧的”，**在试炼中要向神求智慧**。经文说的智慧，不是一般人的知识和脱离试炼的技巧，而是在试炼中有智慧，可以面对试炼的挑战。经文说的祈求，不是一次过的行动，而是不断的操练，是一生之久对神的信靠和信赖。
4. **在试炼中始终要信靠神**。雅 1：6 说“只要凭着信心求”。祈求的先决条件是要有信心，这与疑惑刚好是相反的意思。疑惑是指不完全信靠，对神三心两意。人面对试炼，要以信心向神祈求，表明绝对信靠神。
5. **通过试炼而获取神的祝福**。雅 1：12 说的“试验”，是指经过测试后得到认可，质量的优秀得到保证。忍受试炼的人，在末后的日子就会得到永远的生命作为赏奖。

圣经说：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（林前 10：13）

### 二、播种希望的种子

神用试炼和苦难来耕耘信徒的心灵。在生活中，信徒若能按着基督的教导，彰显基督的样式，属灵生命就会迈向成熟。这里介绍一下希望的种子。

1. **感恩**：信徒要对神常存感谢的心，感谢神在生命中所做的一切。人常怀感恩的心，看待事物的心态也会正面积极，不容易偏向消极负面的想法。
2. **喜乐**：喜乐是属于正面的情绪。内心充满喜乐的人，会有比较积极的性格和态度，因为知

道结果掌握在神的手中，所以不会担忧和害怕。**试炼来临，仍然可以因信靠神而得着平静安稳，甚至以喜乐的心去面对逆境。**

3. **悔罪**：反省内心，为着隐而未现的罪向神悔罪，求神赦免怜悯。虽然试炼不一定与犯罪有关，但也会因人犯错而产生，甚至是在人不觉察中做了不正确的事。**人要常常反省内心，省察自己，这样就可减少因犯罪而引起的祸患。**

4. **谦卑**：神赐恩给谦卑的人。**谦卑的人会承认自己的不足，寻求神和人的帮助。**骄傲的人却会自恃，自以为有能力，不需要寻求神或人的帮助。骄傲的人只能独自、独力地面对试炼，这是更大的痛苦。

5. **智慧**：人要寻求从神而来的智慧，不要倚靠人的聪明。神的智慧是无法测度、高深，且超越人一切的思想。**人若能明白神的心意，并学习用神的眼光来看事物，当试炼来临时，就能从神的话语中得着指引和安慰。**

6. **忍耐**：人要学习培养、建立忍耐的心态。在日常生活里，我们总会遇到各种不同的环境；**要等待事情结束，有时候需要忍耐。忍耐成功就得到最终的喜乐。**

7. **信靠**：信靠就是把自己交托那按公义审判人的神，靠着神的力量来做事。**信徒要有落实于生活的信仰，遇到试炼，就能够因着信，整个人投向神。**全然信靠神，人能够有力地生活，也能够有力量面对试炼的考验。

8. **祷告**：不要忧虑，要凡事祷告。祷告是信徒不可缺少的属灵生活操练。认识祷告不单是为自己祈求想望的事情，更是把自己交托给神的管道。**与神亲近，容易得听神的声音，也能从神那里得到安慰，以致心灵能够享受平安。**

圣经说：“忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。”（雅 1：12）

文章参考：琼·亨特著。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。