



化壓力為能力

林後 11:16-33 psi

## (一)保羅怎樣在各種壓力下顯出能力？

使徒保羅的見證可證明一個愛主的基督徒，在長期處於重大壓力下，經常緊張焦慮之中，仍能滿心感恩，大有能力去完成神給他的託付。讓我們簡要地看看保羅所面對的壓力：

徒 14: 21-22

第二天往特庇去對那城裡的人傳福音使好些人作門徒；就回路司得、以哥念、安提阿去堅固門徒的心，勸他們恆守所信的道，又說：“我們進入神的國，必須經歷許多艱難。”

帖前1:5

因為我們的福音傳到你們那裡，不獨在乎言語，也在乎權能，和聖靈並充足的信心。

## 林後4: 7-12

我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力，是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。因為我們這活著的人，是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生，在我們這必死的身上顯明出來。這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

## 提後4:17

有主站在我旁邊，加給我力量，使福音被我盡都傳明，叫外邦人都聽見；我也從獅子口裡被救出來。主必救我脫離諸般的兇惡，也必救我進他的天國。

## 提後4: 8

從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。

## (二)保羅勝過壓力的原因：

### 1. 靈命成熟：

「我在你們中間，用百般的忍耐，藉著神蹟，顯出使徒的憑據來」（林後12:12）

### 2. 完全為主而活：

### 3. 信神引導：

### 4. 聖靈充滿：

他待哥林多人像自己的兒女(林後  
12:14)

而加拉太人受誘惑,保羅則像是為他  
們再受生產之苦(加4:17-19)

對帖撒羅尼迦人如母親乳養自己的孩  
子(帖前2:7)

為造就以弗所信徒,三年之久流淚勸  
戒他們(徒20:31)

他實在體會基督心腸,像父親愛顧兒女,  
所以,他所承受一切壓力,都在基督的愛  
中變成他的能力了。

## (三) 為福音、為教會 自願承受壓力

林後11:23-29

我比他們多受勞苦，多下監牢，受鞭打是過重的，冒死是屢次有的。被猶太人打五次，每次四十減去一下。被棍打三次，被石頭打了一次，遇著船壞三次，一晝一夜在深海裡。



又屢次行遠路，遭江河的危險，盜賊的危險、同族的危險、外邦人的危險、城裡的危險、曠野的危險、海中的危險、假弟兄的危險。受勞碌，受困苦，多次不得睡，又饑又渴，多次不得食，受寒冷，赤身露體。除了這外面的事，還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。有誰軟弱，我不軟弱呢？有誰跌倒，我不焦急呢？

林後11:28

為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。

林前4:14-15

我寫這話，不是叫你們羞愧，乃是警戒你們，好像我所親愛的兒女一樣。你們學基督的，師父雖有一萬，為父的卻不多，因我在基督耶穌裡用福音生了你們。

## (四)把壓力化為能力的祕訣

### 1. 保羅怎樣支取主的恩典？

祂對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全，所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。  
(林後12:9)

## 2. 保羅學會住在基督裡

弗3:17

使基督因你們的信，住在你們心裡。

弗3:20

神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切超過我們所求所想的。

腓4:12-13

我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或飢餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。



## 結語

讓我們不斷的住在主裡面，不斷的校正我們行事為人的動機是為主。不斷的誇自己的軟弱，好叫基督的大能大力覆庇我們！使我們得以豐豐富富進入神完美的國度裡。所以不要怕壓力，卻要歡喜快樂的認定，在基督裡所有壓力必能變成能力，那正是神所要我們經過種種試煉的美意！