

恐懼，看招！

——倚靠全能神的絕地大反攻！

恐懼，是世間無法逃脫的一環。我們雖一心活出美好，卻往往「驚慌奔走人生路」！你和所愛之人是否正飽受恐懼威脅？還是相反的，想用層層把關來靠自己操控一切？不管外表再剛強，夜深人靜時，無人可免除下列恐懼的侵襲：

金錢物質的匱乏。他人言語的批評。死亡、疾病和懲罰。

不怕！全能創造主必顯明祂的慈愛與保護。本書從三十個層面探究根源，幫助你檢視被焦慮、憂愁、擔心壓制而變樣的人生。藉由聖經輔導專家對聖經真理的了解與洞察，提供因時至宜的安慰與勸誡，來搭救每位身陷恐懼戰火的人——啟動思想防毒，得著屬天的平安！

恐懼是一切困擾中最常被輕忽的，本書將對此帶來莫大幫助！

阿特伯恩 (Stephen Arterburn) 婦女新生命事工創始人

恐懼絆倒大有能力的人，削弱我們面對日常挑戰的信心和力量。作者文思泉湧，不禁領人回轉歸向神，更在這場爭霸戰中大獲全勝。

提姆·克林頓 (Tim Clinton) 美國心理輔導協會會長

「容易憂慮的人就像假先知」，作者提出這點就已值回書價。他堅定幫助我們體認自我的渺小，並重燃對神的渴慕！我強烈推薦本書。

艾倫德 (Dan B. Allender) 輔導學教授

愛德華·韋爾契深知人生為何會有憂慮。他清晰、誠懇並如牧者般的循循善誘，結合聖經的洞見和生活應用，讀後定可讓你不再懼怕。

大衛哈維 (Dave Harvey) 全權恩典傳道會

某些人正深陷恐懼之中，不可自拔。本書述說天國的權柄和榮美，教導讀者靠著天父的眷顧，斷開膽怯憂慮的轄制與捆綁，值得一讀再讀！

利可 (Jeremy Leek) 文學碩士，聖經輔導協會總裁

THANK YOU

56.00

ISBN 978-1-882324-76-7



9 781882 1324767

平安離你有多遠

戰勝恐懼，思想防毒

平安離你有多遠



戰勝恐懼，

Running Scared: 思想防毒
Fear, Worry,
and the God Rest

愛德華·韋爾契
Edward T. Welch 著

邱靜嫻 譯

特別適合


- ★容易膽怯憂慮
- ★有心助人剛強
- ★親友信心陪讀

愛德華·韋爾契 著
邱靜嫻 譯

使者



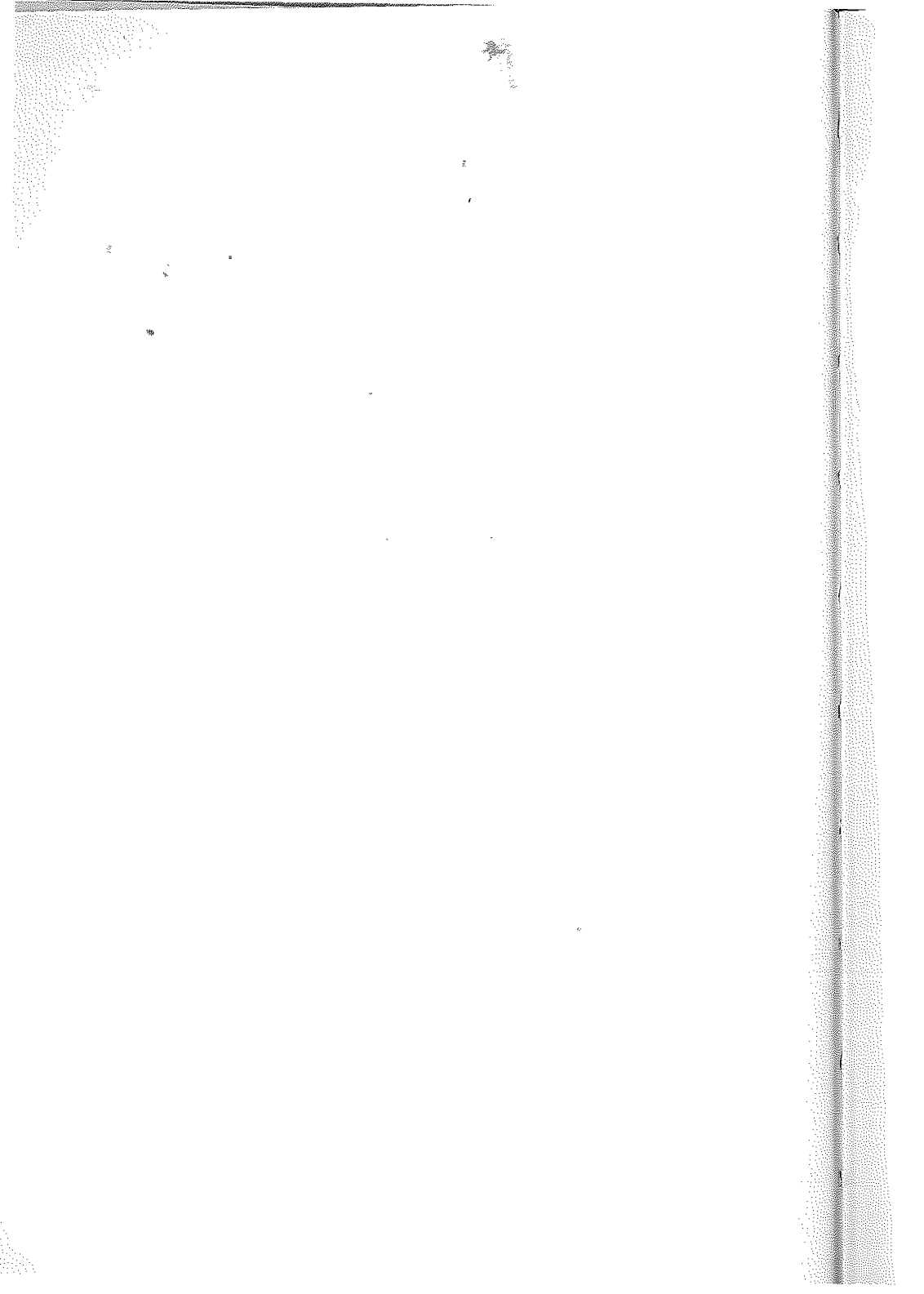
本書所引聖經經文取自《新標點和合本》
網路版<http://cb.fhl.net>

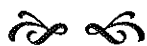


謹將本書獻給親愛的

憂慮和恐懼是人生必經之路，
讓我們靠著耶穌基督的救贖大恩，
啟動思想防毒系統，識破隱而未現的迷思，
相信必能戰勝恐懼，得著屬天的平安！

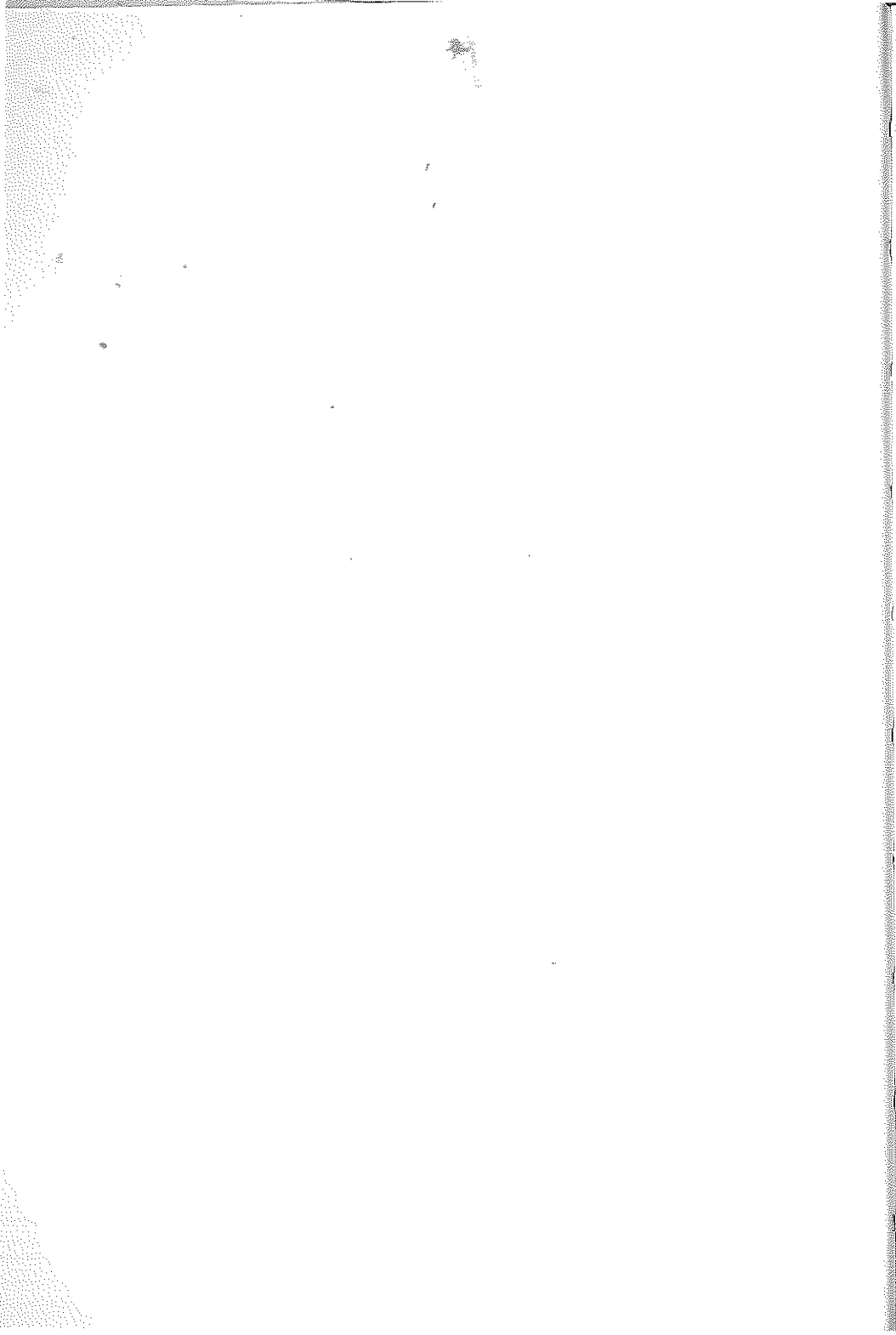
您的摯友





謹以此書獻給：
艾倫·格魯弗斯
(J.Alan Groves, 1952-2007)

他是一位
滿有智慧的牧者
慈愛和善的父親
我鍾愛的良友





謹以此書獻給：

艾倫·格魯弗斯

(J.Alan Groves, 1952-2007)

他是一位

滿有智慧的牧者

慈愛和善的父親

我鍾愛的良友

目 錄

- 前 言 天父慈愛的勸誡 · I
編者序 啟動思想防毒了嗎？ · III

第1部 恐懼面面觀

- 第1章：充滿恐懼的世界 · 3
第2章：正視你的恐懼 · 17
第3章：恐懼在說話 · 29
第4章：焦慮憂愁也插嘴 · 43

第2部 神在說話

- 第5章：不要懼怕 · 55
第6章：嗎哪原則 · 69
第7章：等候的神 · 83
第8章：從憂慮生出憂慮 · 97

第3部 神對錢財和資產的訓誨

- 第9章：不要憂慮 · 105
第10章：天國的信息 · 117
第11章：當天國不足時？ · 129
第12章：明日的恩典 · 141
第13章：尋求主面 · 153
第14章：我的財寶在哪裡？在誰的國度裡？ · 165

第4部 神對人和判斷的訓誨

第15章：不可把信任放在人身上 · 179

第16章：愛多於需要 · 189

第17章：以敬畏神來克服恐懼 · 201

第5部 神向死亡、痛苦和懲戒說話

第18章：恐懼死亡 · 215

第19章：審判 · 225

第20章：天堂一瞥 · 239

第21章：已經死去 · 251

第6部 神說：「平安與你同在」

第22章：「我會與你同在」 · 265

第23章：「我應許」 · 275

第24章：禱告 · 283

第25章：最壞的狀況 · 293

第26章：願平安與你同在 · 301

第27章：屬天的平安 · 311

第28章：昨日與今日 · 319

第29章：明日 · 327

第30章：最後的叮嚀 · 333

〔前言〕

天父慈愛的勸誡

多年來，我一直希望寫一本探討「恐懼」的書。還記得寫《親愛的，別把上帝縮小了》（When People are Big and God is Small）時，對於恐懼，我只是像蜻蜓點水般，輕描淡寫帶過。等到寫《憂鬱症重生之歌》（Depression: Looking Up from the Stubborn Darkness）時，我終於正視這個議題。只是，掙扎在憂鬱症當中的人不一定都有恐懼的問題，所以我只做了初步介紹，並提出聖經中對容易恐懼的人許多美好的安慰與勸誡。

現在，我終於可以和讀者一起來好好咀嚼、消化這些寶貴
的良言。

就像大部分的寫作計畫一樣，本書是為了幫助我正視自己的問題。比起憤怒和憂鬱，恐懼更是我的大問題，我發現有不少人和我一樣。雖然不見得人人都被恐懼所擾，但大家對它一定都不陌生。恐懼是屬世生活中無法避免的一環，就算你想否定，也只能在嘴巴上說說而已。

路加福音當中，主耶穌提醒我們「不要憂慮」，這個命令一開始就吸引我的注意。之前，聖經上雖然常提到「不必擔憂」、「不要懼怕」，但似乎沒有進一步為人解憂。這個詞至少有兩種語氣，一種是嚴厲的警告，另一種則是長輩愛的勸

誠，包含安慰與打氣。聖經上這兩種含意皆有，但是路加較強調的是安慰與鼓勵。這些出自於慈愛天父的溫暖勸誡讓我注意到，神用極大的愛心去安慰那些容易驚慌的人。

當然，聖經中寶貴的話語啟發我有全新的體驗與領受。原先我並沒有預料到，懇切禱告或積極使人和睦是認識和平的不二法門。同樣的，我本來也沒有料想到，持守基督徒的基本生活方式（讀經、禱告、團契或小組），原來就是我們戰勝恐懼、憂慮的基本妙方。

了解這點之後，請不要輕忽書中提到的這些需要仔細默想的經文，以為只是普通的點綴，這些靈糧才是我們屬靈生命長大成熟最重要的正餐。就算你早已熟悉大部分經文，也不要因而草草略過。

本書目錄提供了井然有序的大綱，但這不是必須逐一遵循的守則，更不是一本讓你從頭一口氣看到尾的書。相反的，這是三十篇連貫同一個主題，非常需要深思的章節。在讀完第一部分「恐懼面面觀」之後，請一天只讀一章。讀完每一章後，最好和別人討論你所讀過的心得以後，再繼續往下讀。

愛德華·韋爾契

〔編者序〕

啟動思想防毒了嗎？

是神的恩典，領我踏進文字事奉，常常需要一個人在電腦前編修與校對。大多數時候，手上文章若不是重要牧者的講道稿，就是非常好的靈修文章或見證，還有專注於神國度擴張的深度報導等。這樣的恩典，使我可以忍受一個人在電腦前長時間安靜工作，甚至挑燈夜戰。

但有幾個晚上，我發覺了一項詭異的事實，那就是，雖然眼前閱讀的是非常好的屬靈文章，正在教導用信心來靠主剛強……但與此同時，我腦海中隨即閃過的思緒中，竟有一些是不討神喜悅的內容。

並不是說我故意做了什麼惹神憤怒的事，而是非常細微地，我發現自己腦袋裡的另一個視窗，竟然同時裝載了白天生活中潛藏的恐懼、抱怨、爭競、推卸責任、怪罪別人、自我膨脹的聲音。就算關上視窗，沒過一會兒，當我稍有鬆懈，這視窗又會自動運作，跑出情節翻新卻依舊負面的內在對話。

這不就像是我那臺老舊的電腦嗎？幾年前剛買電腦時，為了省錢，我不想再多花一筆買掃毒軟體的費用，起初看來沒事，但隨著上網越來越頻繁，電腦也中了毒，越跑越慢，最後乾脆來個大當機，不得不請電腦工程師來家中處理！

那次學乖以後，我幫電腦裝了掃毒軟體，每當嫌疑犯出現時，掃毒軟體都善盡職責逮捕，還發出野獸被撕裂般的「勝利之聲」——提醒我，又有電腦病毒被消滅了！

那幾晚熬夜工作的經歷讓我明白，原來，人腦也會中毒！這就是本書封面的副題為「戰勝恐懼，思想防毒」的原因。很多電腦中毒的人一開始都是因無知或疏忽而惹上麻煩的，足以證明，這真是一個被罪嚴重污染的世界，如果不能敏銳於聖靈的提醒，我們其實毫無防備，因為惡者與牠的黨羽正無所不用其極地向我們一再發射毀壞生命、人際關係與信仰生活的火藥！

而本書，就像是掃毒軟體般，只要你帶著禱告的心認真閱讀，就會掃出很多習以為常的恐懼，靠著作者對聖經真理的敏銳洞察與教導，足以攻破撒但的一切詭計！這就是本書最大的功勞與價值。

活在負面思想的困擾中是很折損人的，就像中毒的電腦跑不快一樣，當我們一邊領受神的話，另一邊卻還在處理那些專門製造重擔的憂慮與恐懼，怎能夠活出輕盈並合神心意的人生？

祝福各位，啟動思想防毒，從此靠著神話語的大能來平息恐懼的戰火，天天得勝有餘！

翁靜育

〔編者序〕 啟動思想防毒了嗎？

1 部

恐懼面面觀

首先，第一至四章要從一般人的眼光來探討恐懼和憂慮，其中有幾項明顯的特點：

- 恐懼和憂慮藏在每個人的內心深處。
- 恐懼和憂慮是有含意的，它們想要表達內心的感受。
- 恐懼和憂慮告訴我們：這個世界是不安全的。
- 恐懼和憂慮顯出我們內心所珍愛和重視的。





7

1

2

3

4

5

6

8

第1章：充滿恐懼的世界

我喜歡嚇人，因為大家都喜歡被嚇。

～史蒂芬金

當我們觀察孩童的行為，我們看到所有的人性。相對於大人的掩飾和隱藏，小孩子總是顯得毫無虛飾且明顯。他們沒有深沉的外貌，也沒有像大人一樣有社會、文化、規矩，和一切加諸在身上一層又一層的包袱。在小孩身上，你總是可以看到真實。

你所見的就像是這樣：

孩童總是極度想要你所有的注意力，卻又同時倔強地想學習獨立自主。在他們學會叫「爸爸」或「媽媽」之後，馬上學會說「不要」。

他們既惹人疼愛，也很自私，懂得操弄大人的情緒，學會「不要」之後馬上緊接著會說的話是「我的」。

當「我的」不管用時，他們就用無理取鬧、大發脾氣這一招。即使從未看過大人失控，破口大罵和尖

叫的模樣，小孩子不用學就懂得發怒，似乎憤怒是與生俱來的。

他們說謊言時可以臉不紅、氣不喘地看著你；不用人教，他們就會說謊。

但是就算他們活在固若金湯的堡壘當中，隨時有忠心的守衛擋掉所有的強盜、竊匪、鬼怪和妖魔，父母隨叫隨到，加上監視器、警報器和夜燈，並且不看、不說恐怖的故事與卡通，保證他們還是會怕。似乎不需要任何人告訴他們，小孩子們也都知道這個世界並不安全。

孩童心中的恐懼

孩童總是充滿了豐富的想像力。給孩子任何一件物品，他們都有辦法玩了起來。洋娃娃變成親生的寶貝孩子，樹枝變成寶劍、雷射光劍和望遠鏡。問題是，心中若蘊藏恐懼的種子，幻想也可以變成可怕的想像。看到孩子天馬行空的幻想能力，就好比眼見一個八歲的學童駕駛著一臺高速的一級方程式賽車。他們可以極盡可能地幻想黑暗房間內各種的幻象，一下子是時鐘瞪著他們瞧，牆壁內有跑動的怪獸，又一會兒是衣櫥後面另一個邪惡又黑暗的世界。

在《凱文的幻虎世界》（Calvin and Hobbes）漫畫書中，凱文非常確定只要他的父母把他房內的燈關掉，走出他的房門後，怪獸就會開始在他的床底下活動。只要一瞬間，他就從一個天不怕、地不怕的超級英雄，淪落成床下怪獸的盤中飧。毫

無疑問的，他就像世界上其他小朋友一樣。

即使幼兒的幻想裡沒有恐怖的情節，床邊故事也會引導他們往恐怖的氣氛裡鑽。糖果屋、美女與野獸和許多妖魔鬼怪的故事……為什麼童話故事中有那麼多恐怖情節？沒錯，在古典童話故事中，正義和好人最終會戰勝邪惡。但有誰敢說自己和灰姑娘一樣善良？假設自己就是不像她，那又是什麼樣的情景呢？假設我們逃離了巫婆，卻又發現前方有更多恐怖的陷阱。

接下來，我們來看看幾段從世界童話中擷取的故事片段，請注意觀察故事中所暗示的壞事即將來臨和喚起原本有安全感的小孩心中的焦慮與不安。

家中沒有人敢進去閣樓，大家都希望那個奇怪又陰森森的聲音是風吹樹梢撥弄屋頂的聲音，只是還沒有人敢上去看看。還好他們夠聰明，因為閣樓內的確有個惡魔正潛伏在那裡伺機而動。¹

這個著名的德國童話故事開宗明義就告訴大家，每個人家裡的怪聲是什麼。小孩子要是沒有父母或是驅魔師陪同，可千萬不要上樓去，否則會嚇死。閣樓內的惡靈正等著全家睡著之後就要開始活動。

很久以前在中國有一個鐵石心腸的老頭子，任何可憐的乞丐向他乞討都會被他趕走。²

這個故事用很平穩的語氣作為開場白，你大概會猜想應該是有關教導小孩子要慷慨的品德故事。你並不預期會有任何恐

怖情節的發生。結果這個老人自己後來也變成乞丐（恐怖故事喜歡用對照的手法）。在他進入悲慘結局之前，他的遭遇會讓你嚇到睡不著覺的。

很久以前，有一個寡婦帶著一個親生女兒和一個過繼的女兒。她的親生女不管說什麼和做什麼都會得到她的讚揚，但是那個非親生女不管做了多大的努力來取悅這個寡婦，換來的卻是責罵，甚至是挨打。³

上面看到的故事，你一定是認同（而且希望）自己如同那個善良、悲慘的女孩，會有幸福快樂的結局，而不會想像自己如同那愚蠢、壞心腸的寡婦和她的親生女，最後悲慘的結局極有可能是大禍臨頭，死於非命。

恩雅向大家宣稱：「我就是什麼都不怕！」⁴

可以確定的是，在接下來的故事中，恩雅馬上就會被嚇得驚慌失措、屁滾尿流，而且最後的結局是喪命黃泉，而你則會嚇到起雞皮疙瘩。請注意這故事的邏輯：如果你不懂得害怕的話，你就像故事中那個愚昧人一樣，很快就有厄運當頭。為了自身的安全，惟一的選擇是：要懂得害怕。

這究竟是怎麼一回事？這些嚇人的故事存在於任何一種文化當中，也許史蒂芬金是正確的——我們都喜歡嚇人和被嚇。畢竟，誰不喜歡出奇不意地突然跳到朋友眼前，嚇他一下？大家也主動花錢進遊樂園，花錢找驚嚇和刺激。我們只要確定是安全，沒有真正恐怖的事會發生時，大家都喜歡刺激。上升的

腎上腺素讓我們精神振奮，嚇一大跳還比喝超大杯咖啡更為有效。

但現在我們是在談孩童。他們還不懂得以嚇人為樂，或者喜歡被嚇到（除非他有專愛惡作劇嚇人的兄姊當榜樣），而且他們也不需要振奮精神。那到底是為什麼呢？就算他們不熟悉何為驚嚇，為何會想像那些恐怖的事情？又為何會喜歡恐怖的故事？

有一個可能是：孩童還未接觸恐怖故事之前，就已經會恐懼了。所以，故事的功用在於讓他們證實「他們的恐懼是真實的」。換句話說，孩童們早已害怕潛伏在每一個黑暗角落和房間內的危險。這些恐懼與害怕從他們出生不久就已存在他們裡面了。所以恐怖故事不是製造出恐懼與害怕，而是提供證實：「沒錯，你的確有理由懂得害怕，你覺得床底下似乎有怪獸，沒錯，真的就有。」當孩子們聽到故事裡的牆壁中有噁心的小怪物當然不會開心，但至少他們找到了害怕的合理解釋，也知道為何小夜燈一定要亮著（怪獸當然都是在夜間活動的）。

害怕對我們而言是很自然的事，不需要學習就會了。在不懂得原因之前，我們就已經知道何為害怕了。孩童的驚慌害怕是早於接觸恐怖故事之前就存在的。⁵

青少年的恐懼

當孩童成長至青少年的階段時，這些恐怖故事裡不再有好仙女或神奇的善心人來協助，取而代之的是噁心的鬼怪恐怖故事：驚悚鬼怪故事集、夢中魔、鬼娃娃和電動殺人鋸。

只有極少數青少年不看這一類恐怖電影。雖說生活中可怕的事已經夠多了，不需再加增，但大多數青少年似乎都很需要這類夢魘般的故事。對一些青少年來說，恐懼讓他們感覺到自己的「存在」。恐怖小說和遊樂園中刺激萬分的遊樂設施是一樣的功能。男孩子大笑，女孩子尖叫（這些尖叫聲更引發男孩子的嘻笑）。不過這些恐怖電影除了讓你有機會約會、接近異性或精神振奮之外，都在傳達著這樣的訊息：「外面的世界是不安全的，有東西在虎視眈眈地看著你！」還不只這樣，在孩童故事中，只要是好人就會有好結局，現在這一套已經不管用了。恐怖的陷阱不管好、壞人都抓。他們已經不像小孩天真地認為好的品德可以當他們的護身符。

可能青少年有害怕的心反而是件好事。想想萬聖節背後的道理和邏輯。除了恐懼，還有哪一種情緒會被拿來當成國定假日？世界上有各種不同文化版本的萬聖節。人們會盛裝打扮或用不同儀式來驅趕他們所害怕的人間幽靈。就算在美國，我們自以為是既進步又文明的國家，萬聖節本身的含意還是溢於言表。青少年偏好嚇人的恐怖裝扮。隨便往街上瞄過去，不是殭屍、魔鬼，就是殘肢斷臂的打扮，還真讓人誤以為自己正走入惡夢當中。不過除了恐怖鬼靈裝扮以外，還是看得到許多光明天使的裝扮，代表著神派來保護我們的。但即使是天使仍是靈界的東西，是超自然的一部分，也是萬聖節中心意義當中的一部分。恐懼是與「靈」有關的。

成人的恐懼

我們原以為到了成人階段自會脫去幼年的恐懼和不安，但我們有嗎？雖然我們不像小孩一樣按門鈴要糖果，但更多大人為萬聖節或狂歡節日裝扮。電視的黃金時段充斥著有關吸血鬼、各類靈媒和靈界感應的事。在海灘休閒時也不忘隨身攜帶懸疑偵探小說來打發時間。成人的恐怖小說像在試探人所能忍受的恐怖境界到底在哪裡。夜間新聞也像人間慘境的實況報導一般，偶而雖有一點點溫馨感人的新聞穿插其中，但太無趣、溫情的新聞則沒人想觀賞。不管老少，我們蔚成一種在日常生活中尋找異常、刺激、神祕和恐怖的文化風氣。

城市中每天有槍殺案，加上恐怖分子威脅的可能性，讓我們的焦慮更上一層樓。那麼「自由」是否可以幫助減少恐懼？答案是否定的。在壓迫或自由的世界中都有恐懼。自由所能解除的是受到迫害和壓迫時的恐懼和焦慮，但在同時，自由也提升了為個人成敗負責的憂慮。所以，存在主義之父祈克果曾說過，焦慮是自由的副產品。因為自由，所以有更多的選擇，也因而有更多的機會出錯。也就是說，不管在自由或受壓迫的環境中，一樣都會為我們帶來的恐懼和憂慮。

總而言之，等到我們真正長大成人了，恐懼並無法用任何解決方式來弭平或消除。而我們的社會和文化也接受這樣的狀況存在，比如說，政客更是理所當然地操弄恐懼來贏取選票，用經濟危機、恐怖活動或是毀滅性的軍事武器等威脅，來說服選民一定要讓他當選。

這些即使在和平、繁榮的國家中也是一樣的，那更何遑那

些動盪不安的地區。想像一下住在蘇丹的人，這國家的總統巴席爾（Omaral-Bashir）陣營以宗教和道德的名義在兩年內殺害了超過十八萬人。超過兩百萬人被迫遷徙逃亡。現在，估計燒村的事比以前減少許多，因為已經燒得所剩無幾。這樣的迫害只會令人徒增無力感、恐慌和懼怕。

接下來，我們應該可以猜想得到，恐懼只會隨年歲增長而增多，而非漸漸絕跡。就像是由小家庭繁衍成好幾代的大家族一般，我們的掛慮和擔憂也漸增多，而且呈等比級數來成長。隨著我們擁有更多，有更多家人需要擔心，再加上甩不掉的困擾和問題，日常生活中再加添一些恐怖電視節目和新聞，也就越來越受苦和驚慌。如果你並沒有這樣的感受，我只能說你就像活在戰場上，剛開始還會注意槍彈砲聲，漸漸地，這些聲音和風吹動樹梢聲、電視聲音和孩子在房裡的嬉鬧聲都一起融入生活中，恐懼也就像背景音樂一般融入在生活裡。

只是，恐懼還是可以隨時從背景音樂中跳出，讓我們正視它的存在。在佛羅里達州有一個小鎮叫薩拉索達（Sarasota），有一次，鎮民代表通過一個提案，在街上將擺設一些真人大小的小丑，沒想到竟引起一些人的恐慌。

居民中有幾位罹患小丑恐慌症的人，當他們得知鎮上將通過那個提案，也就是在街上擺設七十個真人大小的小丑擺飾時，他們趕緊聯合起來用打電話、寫信和推派代表來阻止這個提案的通過。⁶

這項提案後來無疾而終。據統計，每七個人當中就有一人

有小丑恐慌症。

可以問問你周遭的朋友，他們是否害怕某些特定的東西。問完之後，也許你不再覺得你所恐懼的有那麼可笑。據報導，這世上有超過數千種以上的恐慌症。

你看過有關潛水艇的小說或電影嗎？例如：麥克萊恩（Alistair MacLean）寫的小說《大北極》（Ice Station Zebra），就是一本大人的恐怖小說，因為它會讓人聯想到空間恐慌、窒息和活埋的恐慌，潛水艇更是像棺材一般。兒童文學家安徒生談到他的恐慌是怕被活埋。他會在床旁邊留一張字條說明他雖然看起來像是死掉了，但實際上他只是睡著了。

以前我們用粗略的方式將人分為兩種：一種是神經過敏，另一種是精神病。精神病代表對於現實和憂慮完全在狀況外；而神經過敏則代表活在現實和憂慮的當中。現在，我們有較多的了解和啟蒙之後，也就多了許多的診斷名稱。在精神病學中從最輕微到最嚴重已有一大堆的病名，而恐懼佔最重的角色。仔細看看以下所有的病名，不難發現，恐懼和焦慮在每一個病症當中都是主要的背後殺手。

| | |
|---------|----------|
| 泛焦慮症 | 恐慌症 |
| 陌生環境恐懼症 | 妄想型精神分裂症 |
| 社交恐懼症 | 其他恐懼症 |
| 強迫症 | 創傷後壓力症 |
| 性行為厭惡症 | 夢魘症睡眠恐慌症 |
| 逃避性人格 | 妄想型人格障礙症 |
| 迫害妄想症 | 分離焦慮障礙症 |

各種與恐懼有關的現代精神病症

據統計，每十人當中就有一人曾經歷過上述或更嚴重的問題。假如我們更仔細審查自己的內心深處，似乎或多或少經歷過這些醫學名詞所描述的解釋和定義內容。

據統計，每五十人中就有一人有強迫症（obsessive-compulsive disorder）。當整個人陷入混亂又團團圍繞的焦慮中，「妄想」就像無法驅逐的感覺和思想，而「強迫」原本是要讓「妄想」消失不見的，卻也只是越幫越忙。在日常生活中，其實常有一些輕度而類似的狀況。比如說，大部分的人都會在意細菌和汙染，而多檢查幾次警鈴和爐火也沒啥大不了的。但也可能會有太超過的情況，例如：一直因害怕細菌的妄想，導致強迫自己不斷洗手，甚至洗到手痛、破皮流血。那種經歷過或聽過的災禍而心生的恐懼，使人因此不斷感覺如同一再親身經歷般，產生不斷的強迫行為，直到下一個妄念產生。心靈上的懷疑和恐懼，用重複的儀式或動作來處理。生活中充滿了為了消災解厄的宗教儀式。

強迫症是每五十人中有一人，但生活中到處可見那源頭。憂慮像強力膠一樣黏著在我們身上，甩都甩不掉。

驚慌（panic）則是另一種恐懼和焦慮的常見形式，也就是恐懼在生理上展現的症狀，例如：心悸、呼吸急促、暈眩、發抖、害怕死亡以及害怕發瘋等。剛開始有這些情況產生之後，因為害怕再度發生類似情形，結果更是容易誘發其再度發生。

當然，有一些針對恐懼和焦慮的治療方式。醫藥用來控制、遲緩身體反應；心理治療用來矯正心思。假如你因為害怕飛機會掉下來而害怕飛行，你可以用別的思考方式來取代這樣

的恐懼：我已經平安搭乘過好多次飛機，這是最安全的運輸工具。前提是，如果恐懼可以用邏輯思考來說服，這招才會有效。但是實際上，恐懼很少是有道理、有邏輯思考可言的。或者反過來說，因為容易恐懼的人邏輯太好了，他們推論，即使統計數字告訴人們飛機很少掉下來，但還是有飛機真的掉下來，而且還是有人死於空難。所以總是有人是那十萬分之一的那一個；這當然是需要憂慮，況且你有預感「倒楣的事老是會發生在你身上」。

其他治療方式，例如系統減敏治療法，主要針對恐懼所產生的生理反應。目的是要身體學會放鬆來讓心靈分散注意力，不再只注目在海嘯般波濤洶湧的恐懼。當你學會放鬆身體，然後再訓練自己，在面對小困擾時也能一樣保持身體放鬆。想讓身體放鬆時，可以鼓勵自己想賞心悅目的景色。熱帶島嶼的想像通常是個熱門的選擇。基本原則是，人無法同時進行多重任務，正在想像微風海灘的人是無法分心憂慮的。

這一類想像一切皆順境的方法，的確可以幫助某些人克服跨越橋梁的恐懼，甚至幫助人敢坐飛機。但仔細看這些方法的內涵其實都很膚淺又無望，這些方式想辦法將恐懼與身體反應連結合一，但我們明瞭，恐懼和憂慮是有更深層意義的。當你仔細查看你的內心與恐懼時，你會發現：恐懼實際上似乎是在反映你內心所珍惜的人事物。

我們所珍惜的其中一件是生命；所以不難想像，對於死亡的恐懼會以多種面貌來呈現在不同人的身上。這類的恐懼無法靠放鬆身體或思想控制去除掉。我們若想要遠離恐懼，還是要

面對死亡這個問題。害怕過橋、坐飛機或許多其他的恐懼，其實都是對死亡的恐懼所呈現出的不同面貌。像死亡這等深層的恐懼，不是我們單靠神遊大溪地就能解決和粉飾太平的，除非我們心中毫無對策，只能用拒絕面對來當作惟一的希望。

-
1. "The Bridal Gown" in *Ask the Bones*, Arielle North Olson and Howard Schwartz (New York: Viking, 1999), 125.
 2. "The Handkerchief" in *Ask the Bones*, 73.
 3. "Jack Frost, a Russian Folk Tale," in *Short and Shivery: Thirty Chilling Tales Retold by Robert D. San Souci* (New York: Doubleday, 1987), 9.
 4. "The Ghost's Cap," in *Short and Shivery*, 22.
 5. 當然，恐怖故事其中一個目的就是要小孩子守規矩。正如每個獨裁者所熟知的，恐懼是控制人民的有效方法之一。（見Marc Siegel's *False Alarm: The Truth about the Epidemic of Fear* (New York: Wiley, 2005).）但這並未解釋為何小孩子會深受恐怖故事的吸引。
 6. *The Philadelphia Inquirer*, "There's nothing funny about fear of clowns," Alex Waterfield, January 15, 2006.



啟動 思想防毒

存在於恐懼背後的深層意義，至少必須從兩個方向來看待。當我們往外看時，我們看到了真實存在的危險：疾病、死亡、戰爭、經濟大崩盤和一大堆的病痛，然而這些卻並非全貌。為何我們每個人對潛在的危險會發出不同的反應？又為何有人甚至連可愛的小老鼠也會害怕？

要從根本去了解恐懼時，我們一定得面對自我，以及我們如何看待自己的處境。那些我們所恐懼的，能透露出什麼是我們所珍愛的，呈現出我們不知足的控制慾和孤單感。看見這麼多與懼怕相關的表達詞彙，更讓我們明白：問題不只是表面上所懼怕的東西。比方說，「恐懼」就如一臺飛車差點迎面衝撞我們的驚險經驗，而「焦慮」或「憂慮」則是接下來漫長的心思，飛車雖然過去了，但面對生命的脆弱和不安，卻久久揮之不去。

這就是恐懼和憂慮的世界，你對此並不陌生，也並不孤單。

2

1

1

2

1

1

1

1

1

1

第2章：正視你的恐懼

我有一個新的人生哲學，
就是我一次只擔心一天的事。

～查理布朗（史奴比的主人）

有一個人神態自若，輕鬆地說：「我心中毫無懼怕。」

我們都很想知道他的祕訣在哪裡。但是同時，你心裡還是存疑：假設他站在摩天高樓頂的圍牆上繞行一圈呢？又假設他坐在一個十六歲新手駕駛的旁邊，後座又坐著她四個嬉鬧的同學，而這個駕駛只忙著注意從後照鏡看她的朋友，一不留神竟誤上了高速公路，然後高速公路上的車子又…… 好吧，還是先別往下想了。

然後，這個人接著解釋說：

「當我必須搭飛機時，我的手心直冒汗，也一直想著：飛機這麼重怎麼飛得上去？當我的孩子外出時，我會豎起耳朵注意聽警車和救護車的聲音。我無法想像：萬一我的老婆比我先走，我怎麼辦？我也隨時擔心財務的問題和我會怎麼死去，但我不是一個容易恐懼的人。」

按照這人的標準，大概是要每小時都有恐慌發作和完全陷入狂想才算吧。他有一般人的恐懼，或者是超過一些，但他認為這些都還不夠格。

請不要學他。請不要輕看你的恐懼，相反的，要勇於檢視自己心中的懼怕，當你坦然面對恐懼時，你更能從和平及安慰的話語中得到更多的祝福和體會。

內心的恐懼和焦慮

先看看一般常有的恐懼：

- 擔憂自己和所愛家人的安危。
- 害怕死前的病痛和無助：慢性病的折磨、癌症、癱瘓症、孤單一人、身無分文。
- 擔心死後無人記念、遭人毀謗、評斷、香火失傳。
- 害怕過無意義的生活。想到生命的盡頭就越發覺得：再長的資歷表也是枉然。
- 害怕孤單無人愛。
- 對愛情既期待又怕受傷害。
- 害怕失去：身材、男朋友、女朋友、毛髮、青春、心智、金錢、工作、伴侶、健康、目標、信仰。

你會發現，自己會因害怕得不到你心中所愛戀的，而心生恐懼與焦慮。只要你無法掌控那些你所珍愛的人事物的未來和命運，你會注意到：你因害怕失去，而產生恐懼和憂慮。

完善的保險計畫也許可以減輕憂慮，但對於我們真正最在

意的憂慮仍是毫無幫助，比如：保險還是無法確保我們所愛的人一定比我們活得長，也無法擔保我們的身體能夠免除歲月的摧殘。全然地掌控和完全地確信只是神話。

恐懼症

現在我們來談恐懼症。每個人都有些弱點和怪癖，不但不難想出，而且只要不是太極端的那種，總是很容易成為大家開玩笑時的話題。短短幾分鐘，你大概就可以想出一、二十個，如果你很難想像，就問問自己你朋友有哪些怪癖，這或許可以引發你的靈感。只要想得前十個，再想出二、三十個，應該都不成問題。花生醬恐懼症（Arachibutyrophobia）這個字，可說是名列時代最尖端的恐懼症之一：害怕花生醬死黏住上牙齦的恐懼。再多想一下，都覺得這個也可以算在自己恐懼的名單當中了。下列是一些很常見的恐懼：

| | |
|------------|--------|
| 高度 | 針 |
| 被紙割傷 | 癌症 |
| 窒息 | 恐怖攻擊 |
| 老鼠和其他齧齒類動物 | 昆蟲 |
| 蛇 | 禿頭 |
| 肥胖 | 細菌 |
| 飛行 | 嘔吐 |
| 惡劣天氣中開車 | 溺水 |
| 黑暗 | 牙醫 |
| 橋 | 擁擠的人群。 |

人心中經常恐懼的人事物

想一想你自己的恐懼，名列前三名的是什麼？然後想想：這些恐懼對你而言代表什麼意義。你真正想要的是什麼？你覺得什麼是重要的？你所珍惜的是什麼？你所愛的又是什麼？不過要到書的後面，我們才會仔細討論到這些。

夢

接下來，我們來談你實際的夢境和夢魘。你曾有過任何恐懼和憂愁不安的夢境嗎？

我在一間屋內看到有人將被殺害，兇手企圖把那人淹死在浴缸中。我趕忙跑過去營救那個人，竟然看到那個人就是我自己。

這只是一個健壯的一般大學生的夢境。

我們當中很多人都曾做過焦慮的夢，例如被追趕、準備不及、被事務壓得喘不過氣或是情勢失控等。我自己當夢境中最常出現的焦慮是：

我站在數千人面前的講臺前，在主持人介紹我是接下來的專題主講員時，我聽到的是無意義的背景講話聲，我想他說的應該是英文，但我又無法確定。我甚至不知道那專題是哪一方面的：是物理學、醫學、天文學、世界和平，還是健康烹調？假如我夠鎮定敢瞧瞧自己的樣子，我大概會看到要不就是光著身子，要不就是穿著不得體到讓在場所有人都感到備受羞辱。接下來，我有十秒鐘的時間來組織我的專題演說。

從夢中醒來，我可以一笑置之，但夢境也揭露出我真的是

焦慮。

你的夢境在告訴你什麼？夢的內容可能既可笑又不知所云，但仔細回想自己在夢中的情緒反應，看看自己察覺到什麼？被逼迫？無法照預期完成工作？忙不完的事？赤身露體而羞愧？記錄一下自己的夢，也許一個禮拜後你就明瞭夢境想要表達的其實是：「我害怕」，「我焦慮」，「我有壓力」。

身體的反應

現在，注意看看你自己的身體。我們在心理上也許還可以故意忽略不去注意焦慮，但我們的身體卻會反應出我們的內在情緒。在受驚慌、威脅時，我們的身體像通了電一般：心悸、手心冒汗、流汗、頭脹痛、下巴緊縮、性無能、呼吸急促、沒有食慾、食慾大增、睡眠障礙、高血壓。在我們還未自知焦慮時，我們的身體已經先通知它的主人了。

讓我們從頭到腳來看看生理的壓力反應。除非你真的在夢寐以求的藍天碧海沙灘上，或在後院的按摩大浴缸中，否則你極可能會注意到，你的額頭和頸部是呈緊繃狀態。當你放輕鬆時，肩膀的高度會比平常時低一到二英寸。拿書時，手臂其實不必那麼緊繃。當你試著放鬆肌肉時，磅秤上會比平常顯示的還要重一點點。簡短檢視自己的身體不禁令人疑惑，究竟是什麼天大的事讓自己這樣杞人憂天？

緊張

當我們意識到焦慮已顯現在生理上時，我們稱之為「緊

張」(stress)。緊張通常代表有太多的事卻只有太少的時間，或者是能力不足於完成所託。例如：要趕忙送小孩準時上學，工作任務無法準時完成，要趕快連絡工人來修理從屋頂滲到天花板上的漏水，這些都是中午以前一定要完成的事。現代生活令人抓狂的忙碌腳步，真希望能有全天候的祕書、司機和購物員來當助手。假設仔細審查自己的心態，也許會發現關鍵在於「掌控」。「緊張」傳達出一個訊息，生活好像無法在掌握之中，自己像在走吊鋼索般驚險。假如真的完全無法掌控，生活將會成為什麼樣子？你無法想像，也不敢想像。

這時，如果還有人監控你的任務表現時，那就更是令人緊張。在大考前，在眾人前體育競賽、演說或登臺表演都會令人緊張。有長官考察時更是緊張時刻。你聽到「緊張」在傳達一個訊息：「生活險境重重，一生成敗看今朝。」失敗真的有那麼嚴重嗎？別人不賞識你就兵敗如山倒嗎？同樣的，你還是不確定，但你沒有時間可以仔細思想。焦慮和恐懼都是浮現在最表面的當務之急，使你無法深思這些事。而且生活已經夠忙了，如果再去思考這些事，那不是更混亂了。

忙碌和緊迫

假如你必須管理世界大事、取悅每個人、比去年賺更多、還要減肥，你應該是個十分忙碌的人。但假如你不這樣，你可能不太像個現代人或基督徒，因為我們的經濟和教會似乎都在仰賴這樣的人。一個緊張的人同時是個非常忙碌的人。

隨時忙碌、時間不夠用、逼近截止日期、睡眠不穩、超

時工作、無法忍受干擾、得把工作分派出去：這些特質大概是在講總裁、中級主管或是帶三個孩子做在家教育的母親。有些人好像被生活追著跑一樣，永遠有忙不完的事，還有一些人對這樣的生活總是愛恨參半。有太多的忙碌都是自找的，他們推不掉別人的任何要求，好像寧可忙死。還有可能是為了工作表現和漂亮的學經歷才能保障他們免於財務風暴，或是更嚴重來說：為了免於別人的歧視。

或許，這種被生活追著跑的人是在逃避。數學家兼思想家巴斯卡（Blaise Pascal）是第一個提出，品格測驗可以從一個人在休閒和獨處時的表現來評定。你是否逃避寧靜時刻？你獨自一人時，是否一定要開電視或音響？也許可以想一想：我在逃避什麼？寂靜之處為何如此嚇人？

憂鬱

緊迫忙碌和憂鬱表面上好像沒什麼共通點。一個是積極活躍，另一個是消極被動。但這兩種其實都可能是處理恐懼的表現方式。在憂鬱的內在深處，你可以找到恐懼和憂慮：我再也沒有力氣去面對絕望。我隨時感覺懼怕，隱藏真實自我的能力，正在一點一滴地消失中。我害怕自己再也撐不住了。情緒痛苦的背後是恐慌。

沒有人是自尋憂鬱，但是憂鬱會找上門，用黑暗團團圍住你。只是在文學史中，總把它和酗酒美化成詩的思緒來源。普拉絲（Sylvia Plath）、塞克斯頓（Anne Sexton）、吳爾芙（Virginia Woolf）、愛倫坡（Edgar Allen Poe）和羅威爾

(Robert Lowell) 都是以優美的姿態，展現生命悲劇的代表性大文豪。尤其在普拉絲這位美國女詩人的例子中，恐懼是其最深層的問題，而且絕無浪漫可言。在父親去世之後，普拉絲恐懼於被拋棄的感覺，以不斷的跑步來宣洩。她把自己埋在研讀、網球和寫作之中。「我想要自殺，想要逃離責任，想要退回到媽媽的肚子裡。」

你有注意到憂鬱症的人甚至無法下床，是不是因為他們不想面對這個危險的世界？在被窩之外是個無法掌控的世界，當中充滿了失敗、拒絕，還有突如其來的人事物。所以，憂鬱症選擇退縮和麻痺。

「自由」和它的缺點再次在此顯露。在專制和受限的環境下，你能做的決定十分有限。但你若有自由決定時間和金錢時，你必須決定如何花用。你選擇花時間在某件事上，就等於你拒絕忙其他事。對於金錢，你可以選擇投資股市、放銀行、定存、塞床下。每一種都有風險，沒有一個掛保證。

更進一步來說，每一個選擇都像是把你帶往不同的人生軌道上。選錯了退休風險基金，就像是自己選擇步向淒涼晚景；選擇為福利較好的公司工作，沒想到有人侵佔公款，退休福利全部成空。假如一直對同事下班後一起到好地方玩樂的邀約婉拒，是不是就會沒機會找到對象？會不會你答應讓兒子用車的同時，剛好碰上有人酒醉駕車？聽周遭那麼多遇人不淑的故事之後，你究竟該不該嫁這個人？這麼多的事，是不是會讓人氣餒，只想賴床不起。真希望能擁有簡單時刻，可以不用做這麼多的決定。

憤怒

許多的人熟悉憂鬱，而所有的人都熟悉憤怒。憤怒在對我們說：「你是錯的，我才是對的。」但是假設你更仔細聆聽，它要說的還不只這樣。

現在來試想一隻兇猛的動物，假如猛獸被養馴在屋內，或是必須和人相爭同一地盤，你是否認為恐懼將成為問題呢？有些可能驚慌而逃，另一些則挺身攻擊來保衛家園。仔細查看憤怒的背後，往往你會發現，恐懼是其內在的因素。當一位太太因先生身上帶著酒味晚歸而大發脾氣時，當然，你會發現「你是錯的」的聲音充斥心中，但還有可能隱藏著這些想法：「我怕你已經對我不感興趣，外面是不是有人在勾引你？現在你又喝酒，我更是害怕。」

原則上男人是不應該害怕的，所以要談男人的恐懼，那問題就更複雜了。因為無法表達懼怕，只好用憤怒來顯現。有時男人的憤怒只是在表達：「在這個失控的世界裡，這是我惟可以掌控的事情。」但這只是權宜之計，用憤怒所表達出的掌控不過是短暫的。

聖經上如此提到憤怒的源頭：「你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？……你們貪戀，還是得不著。」（雅各書四章1上～2節上）你想要權力、情愛、遙控器、完美的孩子，但是你得不著。

恐懼和憂慮在告訴你：「你想要的，你大概得不著。」你想要權力、情愛、遙控器、完美的孩子，但你大概得不著。你想要財務穩當沒有危機，自己和所愛的人都健康，交通安全無慮，你知道這些都是你無法預知的。

恐懼和焦慮可以用不同的態度和方式來表達。

過度保護

你大概不認為過度保護和介入的父母是出於恐懼、害怕，但你可以再仔細想一想。今日的父母在一個保護不周的環境下長大成人，他們成長在離婚率飆漲的年代中，鑰匙兒童是他們從前的代名詞。從小不但要照顧自己，甚至要照顧那不成熟的父母，說得白一點，他們有父母卻像沒有父母一樣。所以很自然的，在自己成為父母之後，他們就會成為那種累得半死的保護、介入型父母。他們在孩子未出生前就精心挑選幼兒園，因為他們認為錯誤的幼兒教育將殘害孩子的一生。恐懼造成「超級父母」，外表看起來是愛，但實際上卻是參雜著恐懼的愛。

迷信

你有任何的迷信嗎？（假設答案是肯定的。）我的老婆和我去拜訪某一位親戚時，我們離開前一定要灑鹽、說說有關貓和梯子的神祕事件，和一兩個咒文，而且絕對不可以說到「豬」這個字。萬一不小心失禮犯了禁忌，那就得多留一天不可走人。

迷信是個人認為可以帶來好運或趨吉避凶的一些規矩。「不要站在縫隙上，要不然會弄壞媽媽的背。」這類的迷信隨著年紀的增長而變化成不同形式，但不會消失不見。世界杯足球賽的教練們，連數一數二的球隊也一樣，不會允許球員休息室內出現天蠍座的人，因為害怕球隊在占星學所談的好運勢遭

到破壞。棒球隊員相信腳穿一隻臭襪，可以讓他們有好的打擊演出。就算各大報也都有占星學的專欄。每本電話簿內總有好幾頁的算命、看手相的廣告。

我們看不起偶像崇拜。偶像崇拜是向某位被當作神的人求好運。這應該比相信一隻臭襪或星座對人命運的掌控來得合理吧。在西方，迷信和怪癖可說是等於偶像崇拜的替代。

沒有恐懼的生活？

你能想像沒有恐懼的生活嗎？大概可以吧，只是你若繼續保有幼年時的超強想像力，可以想像到些什麼呢？比如：坐飛機跟走進別人的辦公室一樣；孩子晚歸你依然睡得香甜；經濟指數預測悲觀未來，但你仍關切其他更重要的事。

或許你想要沒有恐懼的生活，但有些恐懼並非只是無稽之談。有些恐懼，只要不是太超過，是你寧願保有的。比如說因為擔心那些危險駕駛，所以上路一定要扣上安全帶，而且要謹慎提防的開車。你對所有的動物，不管大隻小隻，都希望保留安全的距離來表達你對它們的尊重。你只需要有足夠的勇氣來克服恐懼就好了。你不介意對險境卑躬屈膝，至於那討厭的焦慮感，你倒是很高興將之拋向大海。

1. L. Wagner-Martin, *Sylvia Plath: A Biography* (New York: Simon and Schuster, 1987), 89.



啟動 思想防毒

既然大家讀到以上的情形，都心有戚戚焉，也就沒有理由羞於承認：每個人都有不同的恐懼和憂慮。奧登（W. H. Auden）寫了一首有關我們這個時代的詩，題目是「焦慮的年代」，卡謬（Albert Camus）說到這是一個「充滿恐懼的世紀」。但是其實每一個年代都是焦慮的年代；每個世紀也都是恐懼的世紀。

認知這一點，是戰勝恐懼的第一步。



第3章：恐懼在說話

當恐懼悄悄來到我們面前時，我們真想甩開它，趕快遠離。所以要靜下心來聽，恐懼所要表達的是違背我們的初衷。

當恐懼在說話，我們是該聆聽的。

有一個很有用的生活技巧是：知道何時該聆聽我們的情緒，何時不該。就一般原則而言，第一步是先聽。大部分的情緒都有其含意，就算是恐懼與憤怒，都有其邏輯和意義。憤怒在表達：「你錯！」丟臉或羞愧在表達：「我錯了。」恐懼在表達：「我有危險。」但還有更多的含意。

不要忘了，聆聽恐懼就像在聽背景雜音一般。一開始好像沒什麼可聽，接下來，你聽到了風吹樹梢的聲音、小鳥求偶的鳴叫、車子經過、飛機飛過天空、地板嘎軋、熱水器啟動。一開始，我們很可能否定任何明顯的恐懼和其邏輯、含意。但只要我們仔細聆聽，就會注意到：其實恐懼正試著不

斷向我們說話。

接著，我們就可以從中發現到一些普遍的課題：

「我有危險」

這是一個明顯的開頭。你不需要聽太久就會察覺恐懼在表達：「生活是危險的。」不管你處在哪個時代或地方，其實不必像成吉思汗一樣的東征西討、沙場為家、一生征戰，生活就已經夠危險了，有太多理由足以讓我們恐懼。

我們的世界是不定的，意外總是在發生。先不提對付那些兇惡的敵人，割傷、瘀青、骨折和致命的傷害，天天在發生。也許你會說意外比敵人還可怕，因為敵人至少會勾起你的警戒心。你會知道何時該警醒、何時可以休息，但是意外的本質就是隨意又不可預知的，沒有任何徵候，突如其來。雖然有一些方法可以讓我們降低風險，例如：繫緊安全帶，不要騎摩托車，夜晚時不要去某些特定場所。但在同時，我們仍是知道無力全然阻止意外，任何的一天都可能發生意外或災難。假設我們活得夠久，那壞事肯定會發生在漫長的一生中，而且我們絕無法阻止。

在人類歷史中，「危險」一直存在人的心中。在聖經中最常被引用的一卷書，詩篇當中你可以看到太多這些經驗的表現，從古至今一樣不變。

耶和華啊，我的敵人何其加增；

有許多人起來攻擊我。 （詩篇三篇1節）

顯我為義的神啊，

我呼籲的時候，求祢應允我！
 我在困苦中，祢曾使我寬廣；
 現在求祢憐恤我，聽我的禱告！
 你們這上流人哪，你們將我的尊榮變為羞辱要到
 幾時呢？
 （詩篇四篇1~2節上）

耶和華啊，祢為什麼站在遠處？
 在患難的時候為什麼隱藏？
 惡人在驕橫中把困苦人追得火急。
 （詩篇十篇1~2節上）

這些詩人邀請讀者與他們一同進入險境。他們的問題在於：不知明日是否還能存活。他們所處的狀況應該比我們還危急，但是詩人們不願談太多個人細節，以免我們無法套用於自己的情形。相反的，他們邀請我們加入。就像唱詩班指揮一樣，他要我們加入，一起合唱給神聽。

詩篇作者們詳細告訴我們，當他們被敵人逼迫、毀謗時的情景。為了與他們共鳴，詩篇會令我們回想當自己受到挑剔、惡意的評語時，所受到的傷害經驗。有些人可能想起曾經受過虐待、欺騙和痛苦的往事。是否感受到生命中有許多無法釐清的心情？你可以在詩篇中得到共鳴。

「我容易受到傷害」

暗藏在「生活是危險不安」當中的含意是：「我很容易受到傷害。」假如我們比敵人來得強壯許多，我們是不會害怕

的。假如你住貨櫃屋中，颱風季節一定會令你坐立不安。但假如你住在同一地區，但房子的建材是超強且耐風雨，那你一定不會害怕。即使環境中有危險因素，你仍有可能安全無慮。

但是這時候，恐懼站出來說話了。當我們認為周圍環境險惡時，我們的內心是脆弱易受傷的。假如恐懼是有關壞人和險惡的環境，那我們只要盡可能地小心行事即可。但事實上，恐懼暗藏在我們自己本身。

仔細聆聽，你會聽到你的內心說：「我無法掌控。」不用等到天地變色時你才能有此體認，任何一天，甚至是風和日麗的日子裡，在你任何一個清醒的時刻當中，都可以有這樣的了解。

找一個不假他人之手開車的人，讓他坐在駕駛的右邊。你會看到，他即使在乘客座上，腳仍忍不住做出踩煞車的動作，或是像摩登原始人一樣忙碌。即使開車的人是比他自己更小心的安全駕駛，他仍有許多的評論和勸說，你會看到他想表達的是：他無法掌控，而且他感覺到沒有安全感。——好了，我還是不要再掀自己的底了。

其實，想要掌控的背後原因是：我們知道，我們不過就是有限的人。即使有時我們會幻想擁有超能力，但我們天生就是有限的，這點我們清楚得很。不管我們多麼不想依賴別人，人與人之間都必須互相依賴，也無法全然掌控一切。不管你願不願意接受，這就是既存的事實。

再仔細聆聽，你有可能聽到內心在告訴你：我們是受造物，我們和神之間是有微妙關係的。超人、卡通電影中的超人特攻隊、神奇四俠都是人自己編造的科幻人物。這些角色似乎

在向我們暗示：如果可以，我們也想像神一樣，只是現實中並沒有出現這個選項，我們只好信靠神。就算是不可知論者，在危急情況下也會呼求神。當大型客機的機長宣布：由於機械故障不得不緊急迫降。劫後餘生的空服員回憶說，機長發言後，飛機內一片寂靜。似乎在那無奈的狀況下，每個人都放棄了自己掌控全世界的可能，全部回歸向神。每個人都在禱告。

恐懼就像通往真實靈命的大門一般。它在告訴我們，人不可能全然倚靠自己，自助自救。人之受造，本來就是有限的。

我們會不會放棄那獨立自主的迷思，回歸向神呢？恐懼、掌控和神其實是相互關聯的，只有在極佳的狀況下才能奢談獨立自主，所以尋求神成為惟一的明顯答案。問題是：那位掌控的神似乎沒有真正努力在掌控，因為不管信不信祂，壞事一樣在發生（後面章節會有更多討論）。所以現在需要了解的是：恐懼是有關你自己本身。

「我需要，但可能得不到」

另一種檢視自己軟弱的方式，是由我們的需求來探討。「我們所恐懼的」和「我們認為所需要的」之間有緊密關聯。

- 因為我們需要舒適，所以害怕身體的疼痛。
- 因為我們需要別人的認同，所以害怕受到批評。
- 因為我們需要愛，所以害怕被拒絕。
- 因為我們需要別人的讚賞，所以害怕發胖走樣的身材。

「你所需要的」距離「你所害怕的」只有咫尺之遠。

我們所恐懼、害怕的項目中，最突出的兩大類是金錢和人際關係。我們認為自己有多需要；相對來說，心中就有多患得患失。因為我們需要他人所帶給我們的，因此我們好像被他們掌控住而心生恐懼。假如我們需要的是金錢，那麼在付帳款時，心中的不安全感就會油然而生。

我們先來談金錢這個議題。大家都認為金錢特別能滿足我們許多的需要和慾望，所以金錢也是我們無窮盡的恐懼。

有錢，我們在年老時才能享用好的醫療設施、情愛、尊敬和完善的照顧。沒有任何東西像錢一樣有用，沒有了錢就沒有安全感和掌控的能力。難怪我們這麼在意金錢，害怕失去它。

一百塊美金不單單只是一張紙鈔，在裡面你存放了希望、夢想、慾望、獨立自主、流傳後世之物、安全感和家人安全感的來源。表面上只是一張鈔票，但實際上是代表著：你認為你所需要的東西。

觀察一下你那位充滿自信的朋友，當她銀行存款逐日遞減時，臉上是不是不再有往日的瀟灑模樣（金額大小不重要，增加或減少才是讓人感到不安或心安的因素）。接著每張帳單都成了惡夢和食慾不振的開端。她很想要確定她的錢是否足夠撐過今天、明天，還是下一年。

並不是每個人都看重金錢。我的父親把錢看得很淡。對他而言，錢財只是神賜給人用來祝福別人、供應己用、不成為他人負擔的方式罷了。從我十幾歲開始，他的銀行存款一直是負成長。他的反應是：能為別人付出是他的榮幸。許多年後，我鼓勵他去度假好好玩一趟，至少不用再對不認識的人那麼慷

慨。他的反應是：「我忠於神的託付，祂對我是信實的。」父親說得沒錯。在他年老時，雖然沒有錢，卻得到無比的關心和照顧，也從不曾成為他人的負擔。他本身就是對兒孫的祝福。

他需要金錢嗎？當然。但是需要是有輕重緩急的。我的父親需要金錢，但他更需要對人慷慨。他從不曾為錢發愁，我只看過他為其他事煩躁，像身體健康情形，但從不曾為錢。

我的太太雪麗是另一個「神的寵兒」，她單純地將錢視為神所託管的禮物。既然是禮物，當然應該白白地送給他人。即使在我們經濟拮据時，她從不曾煩躁或緊抓住錢。相反的，她單純信靠她的創造者天父，照樣不變地對人慷慨。

相反的，我正在耐心等待，希望有一天也能擁有一樣對金錢匱乏坦然無懼的心。我在先天、後天上都有好榜樣，有父親的慷慨基因，有老婆的慷慨同行，但這些似乎還不足。我心裡仍有許多有關金錢方面的需求，我需要更大的力量才能真正救我擺脫金錢的束縛。

恐懼、掌控、神、憤怒和需求，都是相關聯的。

「我是飢渴、貧窮的」

我們的需求和渴望以兩種形式來展現：身體上的需求和精神上的需求。

一個國中一年級的小朋友不小心走路撞上一個高中小流氓，小流氓說：「你想打架啊！放學後操場見，你要是敢沒來，打得你滿地找牙。」

這小男孩嚇壞了，嚇到胃都開始抽痛，心中充滿了不安。

他需要的是身體的平安無恙。他在意的不是心靈上的傷害和羞辱，卻是拳打腳踢之後的身體疼痛。

學校規定：明天大家都穿紅色和白色。本來這群國一的女生都說好了，明天要穿紅色和白色的衣服上學。後來其他人晚上電話聊天決定不理學校，要故意不穿規定的顏色，只留下一名不知情的女生是全校惟一穿紅色和白色的。這女孩感覺背叛和突兀，從學校回家後，她堅持再也不肯去上學了。她的焦慮程度無以言喻。

在這兩個例子中，兩個人都覺得脆弱，都在險境中，且都有需求。男孩害怕身體受到傷害，女孩覺得被朋友孤立。如果要我們選，大概寧願選擇拳打的磨難，畢竟肉體上的傷痛還是比較快痊癒的。

肉體的危險和磨難還包括：蛇、猛獸、會咬人的狗、令人暈眩的高處、年老、身體的病痛。心靈和精神上的險境和磨難卻是另一種類型，包括：失去名譽、愛、尊敬、讚賞、安全感和其他無形卻又是我們生活重心的需求。虧欠也是其中的一種磨難。

那金錢和人又屬於哪一類別呢？其實橫跨在兩大類型當中。生理上，我們會飢餓和怕受傷害；錢能買食物，人會保護或是攻擊我們。心理上，金錢能帶來別人的敬重，人可以給予愛和敬重，也可以拒絕。

「這是我所寶貝的：我珍愛且信賴它」

「恐懼」和「危險」相連結；「危險」和「神、受傷害、

無法掌控、需求」相連結，而需求更連結了許多其他事項。當我們的需求是金錢，就像在表達金錢對我們而言是特別寶貴的。而我們特別寶貴的，就是我們所珍愛的。

我在乎受人尊敬，假如得不著，我就感覺不完全；得不到時，我會害怕。

我在意舒適，所以肉體的疼痛是最難堪的。我們的恐懼會指出我們內心真正在意的是什麼。

幾十年來，我和太太從來不鎖門，根本連鑰匙都找不到。每當我們要出遠門時，從沒想過會遭小偷。因為屋內沒有我們珍愛，或是不可或缺的寶物。每件東西價值都在五十美元以下，假如還有人肯偷，我們還得感謝他看得起。

後來我們開始累積一些重要的東西，講的精確一點，是對我而言重要的東西。現在出遠門之前，我總要打包或把那些東西藏起來。我還曾認真考慮買一個保險櫃，只是這個主意差點笑掉我老婆的大牙。我開始在家中囤積那些自己喜愛的東西，之前，我未曾害怕過竊賊。

愛是一種親密的關係，它與忠誠、信任有關。信任展現我們處世的重心。當我們對自己的經濟狀況恐懼不安時，我們似乎把信任放在金錢上，金錢頓時像君王般權威、重要。當我們恐懼財務狀況時，就像把錢放在我們生命中的寶座一樣。

與恐懼相連結的事物越來越多。本來我們只談論恐懼和危險，現在我們必須加入探討的還包括神、掌控、需求、愛、信任和被某些東西所統制或擁有。

「我可能會死」

我們對財富、名聲的追求和喜愛，看起來似乎是非常重要的。我們每天盯著股市，隨著股票漲跌而心情起落。當有一天我們必須面對自己或是親人的死亡時，股市漲跌或其他事情的恐懼，就顯得微不足道了。死亡就像一個跟蹤在後的狙擊手一樣，行蹤飄忽不明。直到他真的來到我們的面前，我們的恐懼就不得不專注在此了。

恐怖電影之所以恐怖，不是因為有人遭受挫折或是遇到經濟危機，而是因為死亡迫在眉睫。當人在死亡的陰影下，他不會再在乎他的名聲或存款。就算你能除掉死亡以外的其他各種恐懼，我們的命運還是充滿永無止盡的焦慮。

對於死亡的焦慮大多與我們如何經歷死亡有關。你有多少次聽到健壯的人在談論，希望能在睡夢中或是突然心臟病發而死去。又有多少人是多麼羨慕那些沒有痛苦，又有兒女圍繞床邊，安詳而去的人。我們想到那磨人的長期病痛，心裡就打冷顫。在《最後十四堂星期二的課》（*Tuesdays With Morrie*，中譯本，大塊出版社）當中，我們看到勇敢的老教授和學生，更驚訝於面對肌萎縮性側索硬化症（ALS）時仍可以展現強韌的生命力。但是我們仍害怕這類的病痛。我們看這本書，是因為想從中獲得盼望——希望在我們走過死亡幽谷時，也能抱持同樣的尊嚴和勇氣。

我的一位朋友打電話來，他用顫抖的聲音告訴我，他覺得自己不再像從前一樣勝任工作，也學不會新的技能。換成其他時候，我們會一起對老化的總總情況自嘲一番，但不是這一

次。因為他的父親才剛死於早發性的阿茲罕默症，這引起他極大的恐慌，深怕自己也將步入後塵。

現在再來看看死亡的另一面。我們有多少的恐懼和憂慮，是有關死亡之後的光景？有人認為死後一切空白。不過這樣的想法會強化我們認為，人生才是美好的，那死亡就是失去了美好的東西，也就更令人氣餒。而我們當中大部分的人認為死後有另一個世界。如果你相信統計，統計顯示，大部分人都相信那會是一個美好的地方，這似乎可以緩和一下我們對死亡的恐懼。只是我們也知道，除非是真正領受神的明確啟示，否則我們只是自認為自己會上天堂。就如我們相信天堂一樣，我們也相信進天堂是有門檻的。那什麼是門檻的標準呢？是不是那「良善」的才可以？還是用百分比？前百分之八十的人可以？我們沒人敢講自己道德高超，真希望自己能混在人群中就一起溜進天國。只是我們對自己死後的理論有全然的自信嗎？有可能門檻實際的標準比我們想像還來的高？

假如不確定性和無力感是恐懼與憂慮的基本構成要素，那麼「死後」這件事就足以讓任何人害怕了。我們何不就坦然承認，否則死亡仍會用別的方式來顯示它自己。

有一個無神論教授最愛挑戰熱心的大一基督徒新生的信仰。根據他的表白，他是一個自大傲慢、自私的人，他不能容忍任何低於他邏輯思考標準的事物。他的太太補充說，這位老兄長久以來都是易怒，性情暴躁。但在一次經驗之後，所有的事都改觀了。在一個簡單的小手術時，醫師差點宣告救不活他。就在性命危急時，這位教授經歷了強烈的亮光和溫暖的經

驗。他醒來後認為，那就是死後的景像。他在手術完身體恢復之後，完全變了個人。他不再挑戰那些熱心的基督徒新生，他的老婆也說，他不再憤世嫉俗、看人不順眼了。

你還記得我們談過憤怒，尤其是在男人身上，憤怒常是一種恐懼的偽裝嗎？有可能這個教授差點死去的經驗只有一個功效：除了他對死亡的恐懼。他將看到的景像解釋成死後的景像，那既然死後是明亮、溫暖又舒適，那就沒啥可怕的了。

對於跟隨耶穌的我們，死亡應該沒有什麼可害怕的才對。對某一些人是這樣沒錯，但是對多數人來說，心中仍存有對死亡恐懼的陰影。我們雖然知道由於耶穌，神不再判我們的罪。只不過，知易行難，再加上天國有那麼多的奧祕，我們也不想要有那麼多的未知，難免會懷疑：會不會好到無法置信。我們也很想知道，神見到我們的第一句話是什麼。

當我們聆聽恐懼時，會帶來清晰和困惑。清晰的是，現在我們知道，恐懼要我們回應一些重要的議題，只是如何回應卻是令人困惑的。再加上聽到的議題是如此的多。假如這些事讓你覺得壓力過大，請試著這樣鼓勵自己：我們想要了解，隱藏在恐懼後面的真正原因。因著在神那裡，我們可以找到那些要安慰容易恐懼之人的美麗話語。所以在聆聽自己的內心深處之後，要注意聽神要告訴我們的。

1. Mitch Albom, *Tuesday with Morrie* (New York: Bantam, Doubleday, Dell, 1997).



啟動 思想防毒

當恐懼告訴我有危險，應當害怕時，我想要聽從的目的在於：我要了解背後隱藏的真正原因。當我真正仔細聆聽時，才會了解恐懼所要訴說的許多事，並且朝著恐懼所提供的正確方向來解決真正的問題。

我一直朝著這個方向努力，努力去了解恐懼所要表達的。截至目前為止，這樣的功效比我預期的還好。比如說，本來我並沒有想到自己的恐懼和慾望、需求和珍愛會有任何關連。當我看到這樣的連結之後，我就知道該如何來面對恐懼了。

因為假如恐懼是出於外在的危險世界，那麼我完全無能為力，但恐懼其實是關乎我自己的心態與信念，那麼，至少我可以找到方法來面對。在這麼多與恐懼相關的思想信念中，我們來思考「信任」這個概念。想一想你的恐懼，然後問問自己：恐懼告訴我，我信任的是什麼？恐懼告訴我，我珍愛的又是什麼？

第4章：焦慮憂愁也插嘴

有沒有發現，當你所恐懼的事真正來臨時，事實並不比想像中的糟。

有一位滑雪高手，在一次挑戰高難度的陡坡滑下時失去了控制，眼看就要撞上樹林或是巨石，他知道不管是任何一種，都必死無疑。但出乎他的意料之外，在那短暫的時間，他竟然還能冷靜思考著：這麼大的衝擊不知是否會有疼痛感，也在想死後的世界到底長什麼樣，還想到家中桌上那張未付的帳單。當時他心中都在想著這些事而沒有恐慌。幸運地，他避開了樹和巨石，安全無恙地完成任務。

有一位十二歲女孩非常怕水也沒有學游泳，有一次經不起朋友的慫恿，就和他們一起去淺水灘玩水。她手裡一邊抓緊一塊浮板，一邊不情願地下水。本來一切安然無事，直到她一不小心跌了一跤，手裡的浮板滑掉，沉入水中。結果當她在水面

下時，卻經歷了意想不到的平安。她面對自己最恐懼的情境之後，心裡竟安然了。

她向上一看，看到兩隻白白的柱子，那是她同學的腿！那位同學當時還不知道她溺水，這個溺水的女孩趕快用手抓住了一條腿，讓自己被拉出水面上來。

這些都是真實故事。當你面對征戰時，你就沒有時間和精力去想到恐懼，最難的是在事發之前。就像當你聽到敵軍的戰鼓聲越催越急迫，而你所能做的卻只有等待，你的焦慮指數就會跟著節節升高。對未來的焦慮通常比真正臨到的事情，還來得糟糕。

憂慮的人活在未來

人活在過去、現在和未來之中，恐懼也是。我們可以想到過去所恐懼的事，在面對現在的危機時也會有恐懼，而想像未來的情境時一樣會有恐懼感，然而恐懼最愛的時間點，還是未來。擔憂、驚慌、緊張、憂愁和焦慮都和未來所可能面臨的窘境、困難有關。不管是現在或未來的問題，真實或是預期的危險，我們的恐懼原本要表達的是：「我現在有危險。」相對的，焦慮和憂愁比較不是關乎現在。他們所表達的是：「我認為以後將會有危險。」「未來我會損失所珍愛的。」

成年人也有成年人的想像力。想像力就是，去思考那些現今並不存在的，有時候我們也會稱之為「異象」。具有異象的人會看到教會、事業或個人生命前程的未來和方向，有一些具異象的人除了可以看到未來的可能性，還可以說服別人接受

那異象。不過，具異象的人很少是正確的（至少從細節上看是如此），但他們還是傾向樂觀，且相當有自信。

憂慮的人用縝密卻悲觀的心思看未來

憂慮的人就像有異象的人，只是少了樂觀。一個貫於憂慮的人常會觀前顧後，卻從不把眼光放在當下。當他們想像未來時，一切歷歷在目，還看得到枝微末節。在他們未到醫院做例行檢查前，他們就聽得到醫生宣布悲慘的報告結果；他們看得到車禍現場的殘缺車殼；他們也看得到考完試後的悲慘後果，而且是在還沒考以前就看到了。他們也清晰聽到了牧師在自己配偶墳前誦唸著：本是塵土仍要歸於塵土。他們看到自己的房子即將拍賣；看到自己悲哀的孩子濫用藥物、沉迷毒品。

大人的幻想和小孩一樣，如幻似真，荒謬而可怕。

憂慮的人是假先知

當然上述的情景是有可能的。沒有任何人可以證明，憂慮的人所擔憂的事不會發生。每一個憂慮看起來都是理由充足。外星人有可能入侵地球，脫離航道的隕石如我們所知，有可能毀掉所有的文明，不過那些憂慮的人有可能早已做了充足準備。這些事我們都無法證明絕不會發生。當他們想像未來時，他們總是想像最糟的狀況，就算事實並不如預期，壞的狀況即使沒有發生，他們還是沒有空去想原來是自己錯了，或是為何不像之前所認為的糟。他們不因此而減少一絲絲對憂慮的「信靠」。相反的，他們更加憂慮，因為明天有

太多需要憂慮的事。

段數高的憂慮者憂慮每一件事。因為憂慮**每一件事**，所以總有命中的時刻。比如，擔心親愛的家人會發生車禍，然後開始每一時、每一刻的憂慮，連續擔憂了十年，直到有一天接到朋友來電，說他的車電池沒電了，需要你去載他一程，然後你就自己證實：的確，每一個憂慮一定都會發生。

假設真的有車禍發生，然後你從此開始擔憂，開始害怕開車，當家人車速超過二十五英里時，你就開始擔心。憂慮似乎成為你避開未來大災難的「護身符」。

你知道憂慮如何呈倍數成長嗎？一瞬間，你變成一位天賦異稟的先知，所以上天賦予你憂慮的職責。你可預見未來而旁人仍是茫茫無知。你的責任就是，警告你所珍愛的每一個人，因為愛，你一定要憂慮。

所以很自然地，我們看到一個憂慮者就像這樣產生了。

假如你真想要有所突破和改變，從換個名稱開始吧。在舊約時代，先知就是那些談到未來的人，而且和憂慮者一樣，他們所預言的都是壞事。要當一個先知，你所預言的都必須正確無誤，只要錯一次，就沒有資格再繼續預言未來（參考申命記十八章22節）。按照這樣的標準，那麼憂慮者保證都是假先知，同路人就是那些算命師、占星家、塔羅牌算命和玩碟仙的。如果所有預測未來、算命的行為都是違法且被永遠禁止，我們應該會有一個更美好的未來。

憂慮的人無法用道理來說服

當憂慮把我們搞得昏頭轉向時，那些有冷靜頭腦的朋友會想要幫助我們走出憂慮的迷宮。首先，他們會清楚告訴我們：憂慮毫無幫助。接著分析，憂慮就像迷信占星學，而非相信縝密的天氣預報分析。如果這樣仍無作用，他們會想辦法讓周遭環境變成盡可能的安全無慮。

有一位空巢期的太太一獨處就會驚慌。她彷彿看到了盜賊、謀殺犯、強暴犯闖入她家。她的先生去警察局調閱方圓三英里內所有的犯罪紀錄。在這五年內，鄰舍周遭只掉過一個電動玩具和一箱啤酒，其他的一切相安無事。但是這樣還是無法平息這位太太的恐慌。然後，先生就在屋內安裝警報安全系統，屋外安裝偵測器，只是他們的銀行存款因為這些安裝而大失血，太太就更加恐慌。

不要忘了，每個憂慮的背後都有莫名的信心，但那是負面的信心。說得白一點，憂慮者無法仔細傾聽。想要安撫我們的憂慮和恐懼，需要比邏輯推理、機率思考更強大的東西。上面例子中的這位丈夫，提供這世上所能有的安全給他的太太。只是這樣不但沒能幫助他的太太，反而傷得更深。

遺傳或是更深層的意義？

我們習慣性的恐懼和焦慮有可能是來自於遺傳。想想以下的說明：我們不喜歡改變，我們不想恐懼或焦慮，但它們還是會發生。用道理來輔導一點也沒有用，而且家譜中總是找得到好幾位容易憂慮的人，有些藥物甚至真的可以改善憂慮情況。

只是，不管是否有遺傳基因上的可能性，千萬不要用遺傳來當擋箭牌。不要在檢視自己的憂慮之後，結論變成：因為我媽本身就是個愛擔心的人。當你仔細聆聽、檢視自己的憂慮，並且了解它的冥頑不靈時，你應該發現：這一切都是與你自己最有關。你在找理由來憂慮，你的憂慮中都是帶有目的和意義的。

有一個錯誤訊息非常明顯：假如我先想好最壞的狀況，就更有心理準備來面對。原來，我們的憂慮來自於：我們想控制。雖然說，憂慮本身還是沒辦法真正預備或幫助些什麼，但至少是理由充足。

回頭想想憂慮背後所要表達的訊息。其實憂慮想要表達的，是一種無盡的孤單。世上沒有任何人能真正幫忙或拯救任何人。在這個混亂的宇宙中，其運行法則靠的是機率，你在其中，如同迷途的孤兒一般，有這樣的觀點來看待現實，誰能不擔憂、害怕？

當一個人持續憂慮又不斷增多所擔憂的，那麼其背後的動機可能更深沉。人類天生是自私的，雖然有一些人比較傾向利他主義，但我們很容易看到自己生活中許多自私的面向。那麼，是不是有可能我們的憂慮在反應我們的「自我中心」：憂慮把我自己放在重心。

「憂慮讓我沉溺在自憐當中。」「當我憂慮時，別人就會注意我。」

這些事並不在所有憂慮的表面上展現。我們不願意談論我們的感受，但不能因此而忽略掉這個可能的事實。人都是自私的，這就是事實。所以當我們去面對這件事時，我們其實也都

了然於心，也惟有藉由面對它，我們才有可能戰勝它。

我們現在所談的，都只是粗略了解恐懼、憂慮和焦慮的表面罷了。即使是這樣，我們仍可以了解，為何現代的精神科專家像羅洛梅、佛洛伊德，將焦慮看成「靈魂的聖杯」。佛洛伊德這樣說：

毫無疑問的，焦慮是許多不同又重要問題的一個中心點，一個節，解開了這個謎，我們對心靈現象的了解將出現一道最重要的曙光。¹

我們現在就一起來迎向光明吧。

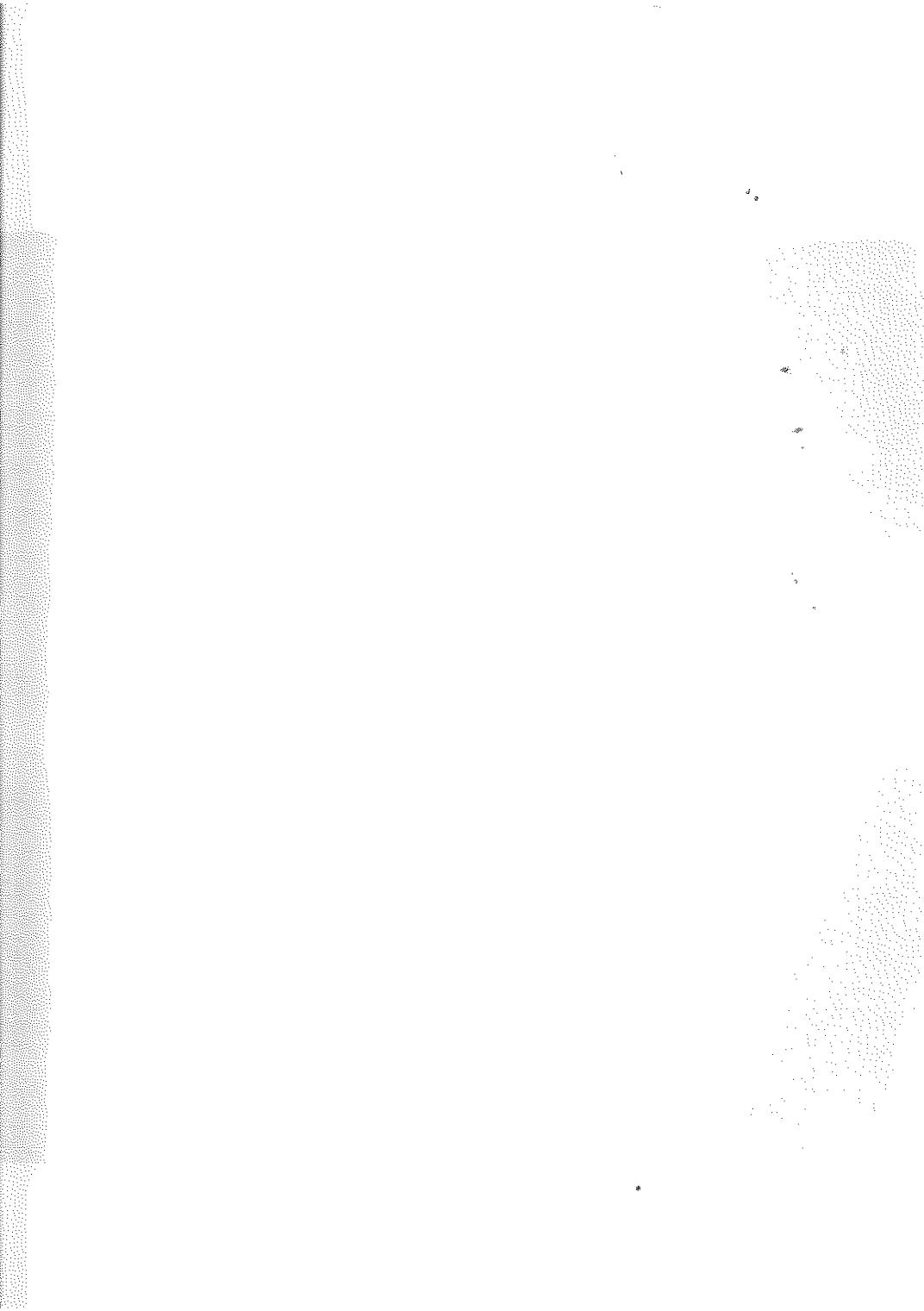
1. Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, Translated by James Strachey (New York: Worton, 1966), 393.



啟動 思想防毒

很不好意思，我自己就是個不折不扣的假先知。只是很慘的是，即使給自己冠上這個新代號，並不會阻擋我在接下來的幾個小時內少做幾項預測。但是這樣做可以幫助我緩和、穩定下來，好好思想自己正在做的事。

有對策嗎？目前為止，當憂慮襲上心頭時，仔細看看自己的內心，而非看外界事務。捫心自問：我所依賴並信任的是什麼？看看自己以往所做的預測和假設的結果如何？這些步驟也許給了你些許幫助，只是終究還是抵擋不了憂慮和恐懼的侵擾。單靠理性的思考無法成事，我們需要面對的事實就是：走出自救，向外尋求答案，去尋求那掌管一切的神。



2

部



神在說話

從第五到八章要從聖經的觀點來審視恐懼與憂慮：

- 容易恐懼和憂慮的人早已習慣與負面思想為舞。
- 越是深入內心，越是挖掘出更多的膽怯與愁煩。
- 這些似是而非的思想只有靠著聖經來全面掃毒。
- 惟有神賜下心靈嗎哪才能真正指出解決之道。



第5章：不要懼怕

疼痛有限，但恐懼無限。

～培根

即時搶答開始！請問在聖經中什麼是神最常發出的命令？

最多的答案包括：「不可姦淫」，「不可拜偶像」，「彼此相愛」。另一組答案則是各人依照自由心證來回答，彷彿聖經上每頁都記載著那件自己所做不到的事。

正確答案是：「不要懼怕。」

聖經中有超過三百次以上提到這點（本書所引用的經文中，**粗體字**表示作者想強調的重點），以下是其中的幾個例子：

這事以後，耶和華在異象中有話對亞伯蘭說：

「亞伯蘭，你**不要懼怕**！我是你的盾牌，必大大地賞賜你。」
（創世記十五章1節）

神聽見童子的聲音；神的使者從天上呼叫夏甲說：「夏甲！妳為何這樣呢？**不要害怕**，神已經聽見童子的聲音了。」
（創世記二十一章17節）

當夜耶和華向他顯現，說：「我是你父親亞伯拉罕的神，**不要懼怕**！因為我與你同在，要賜福給你，並要為我僕人亞伯拉罕的緣故，使你的後裔繁多。」

（創世記二十六章24節）

神說：「我是神，就是你父親的神。你下埃及去**不要害怕**，因為我必使你在那裡成為大族。」

（創世記四十六章3節）

耶和華對摩西說：「**不要怕他**！因我已將他和他的眾民，並他的地，都交在你手中；你要待他像從前待住希實本的亞摩利王西宏一般。」

（民數記二十一章34節）

耶和華的使者對以利亞說：「你同著他下去，**不要怕他**！」以利亞就起來，同著他下去見王，

（列王紀下一章15節）

他說：「猶大眾人、耶路撒冷的居民，和約沙法王，你們請聽。耶和華對你們如此說：『**不要**因這大軍恐懼驚惶；因為勝敗不在乎你們，乃在乎神』。」

（歷代志下二十章15節）

對他說：「你要謹慎安靜，**不要**因亞蘭王利汛和利瑪利的兒子這兩個冒煙的火把頭所發的烈怒害怕，**也不要**心裡膽怯。」

（以賽亞書七章4節）

你這蟲雅各和你們以色列人，**不要害怕**！耶和華說：我必幫助你。你的救贖主就是以色列的聖者。

（以賽亞書四十一章14節）

你們不要恐懼，也不要害怕。我豈不是從上古就說明指示你們嗎？並且你們是我的見證！除我以外，豈有真神嗎？誠然沒有磐石，我不知道一個！

（以賽亞書四十四章8節）

不要懼怕，因你必不致蒙羞；也不要抱愧，因你必不致受辱。你必忘記幼年的羞愧，不再記念你寡居的羞辱。

（以賽亞書五十四章4節）

你**不要懼怕**他們，因為我與你同在，要拯救你。這是耶和華說的。

（耶利米書一章8節）

他就說：「但以理啊，**不要懼怕**！因為從你第一日專心求明白將來的事，又在你神面前刻苦己心，你的言語已蒙應允；我是因你的言語而來。」

（但以理書十章12節）

那殺身體、不能殺靈魂的，**不要怕**他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。

（馬太福音十章28節）

耶穌連忙對他們說：「你們放心，是我，**不要怕**！」

（馬太福音十四章27節）

耶穌對她們說：「**不要害怕**！你們去告訴我的弟兄，叫他們往加利利去，在那裡必見我。」

（馬太福音二十八章10節）

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡**不要憂愁**，也不要膽怯。

（約翰福音十四章27節）

現在想一想，聖經中其實還有很多這樣的話語。你是否了解，神十分關心你的恐懼。

神傾聽且關心我們

「不要懼怕」，「不要憂慮」，我們常隨口說說。有一次，我和太太一起搭機，起飛前，她的手心直冒冷汗，我也曾這樣說。只不過，我說的毫無真心，只不過是敷衍之辭，是為我自己說的，其實我並不想真正了解她的恐懼。一上飛機，我就沉迷在猜字遊戲當中，實在不願分心。只是神的話語和我說的，全然不同。

仔細想想神的話，祂從不曾敷衍人。單看神回應有關恐懼的次數就可以了解，祂關心的程度遠超乎你的想像。不要以為神只關心大事，祂也傾聽你枝微末節的困擾，祂是你的親密良友。

也許比起別人重大安危的問題，你的困擾看起來十分渺小。但是祂了解，而且憐憫你。祂不會將你的憂愁與任何人相比，或是先決定優先順序，再依輕重緩急來處理。從祂在聖經中不斷重申不要懼怕就可以看得出：祂了解憂慮和恐懼有多頑強，也明白單用一句話帶過，沒辦法排除我們的恐慌。祂更能了解，我們焦慮的急迫感。

查看聖經就會發現：對神而言，我們的恐懼絕對不是微不足道。「不要懼怕」這句話，不是出自像你我一樣的平凡之軀，也不是來自和你一起沉船的旱鴨子乘客。神的話就像那位領航的機長說：「不要怕，我知道該怎麼做。」當這些話是出自大有能力的權威者時，你似乎比較能得到一點安慰。千萬要

記住，這些話是來自惟一真神，來自那位言行合一的神。祂是掌管一切的王，祂的話大有功效，充滿能力、權柄和慈愛。

我們雖然能理解，但這些忠告也許無法釋放你的憂慮。你可能會想，神並沒有為你挪開困難和驚慌失措的過去，或是帶你脫離目前糟透的情境。長久以來，你一直都明白，信靠神並無法去除人生的試煉和驚險。所以，「不要懼怕」聽起來是好意，但是有可能對現實生活並沒有多大的幫助。

急迫的恐懼

對於恐懼或憂慮，有兩件事你該明瞭：

第一，就像其他的強烈情緒一樣，恐懼或憂慮想主控一切，掌握權威。恐懼或憂慮想告訴我們，生活實際現狀如何，它們從不輕易折服或妥協。假如我的恐懼告訴我「有危險」，而你說沒有，那我的恐懼一定說服得了我。假如我的恐懼告訴我「有危險」，就算神親口說祂與我同在，恐懼還是說服得了我。恐懼和信任是相抵觸的，恐懼會緊抓住自己所認為的良好保護措施不放。仔細回想，上次是什麼時候，神安慰的話語對你起了作用？

第二，當心中恐懼太過升高，我們就會一心尋求解救，想要找到立即的出路。我們都是沒什麼耐性的人，對恐懼也沒兩樣。每當我們感到不痛快或不舒服時，都希望盡快跳脫那情境。面對恐懼，我們的心態也一樣。恐懼像一隻飛鳥，看到可口的食物就立刻俯衝擷取，不一會兒又飛向別處。恐懼像浪子，想順從神的話語，卻又馬上覺得神不管用。其實再想一

想，我們也會同意，神怎麼會照著恐懼的瘋狂規則來行事？絕不可能！

為什麼要強調這些呢？因為對抗恐懼和憂慮最基本的原則就是「慢下來」。神對恐懼膽怯者的另一個忠告是：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」（詩篇四十六篇10節）有些人把「休息」譯成：「安靜！」現在你一定能懂為什麼了。

提議

你不能責怪恐懼一心渴望安靜休息之處，而且還要馬上得到。奇怪的是，恐懼和憂慮就像在逃避些什麼似的，只是不知該逃向何方。人們嗅出知道危險的氣息，卻不知往何處去找尋安寧。假如恐懼稍微安靜下來，就會發現，安寧本來就存在於人心深處，而非外在事物；在人，而非在藥物當中。害怕的孩子需要父母與他同睡；走過幽暗樹林，若有同伴則大大降低恐懼，必要時，連隻小狗也好。雖然想找個高大強壯的同伴，但情急之下，只要是活的東西就好。假如是銀行帳戶出問題，我們希望找個有錢人來幫忙。假如我們欠缺安樂，就需要有愛心、耐性的人來堅固我們。恐懼的心聲聲呼喚著一個比我們更強大的人來救助。

然後，正當恐懼和憂慮苦苦尋覓適當的人選時，這顆心所想到的盡是：人是不可信賴的。於是只好趕緊轉向，選擇以自主、操控和自我保護的方法來自救。但是矛盾來了！既然恐懼和憂慮一再告訴自己：我們是渺小無助的，又如何自救呢？難

的是，如果不靠自己，又能怎麼辦呢？

牛角尖鑽到了底，就會發現神。縱使你疲憊不堪，覺得神並不可靠，還是要試著這樣想：「除了神，別無選擇。」太多人是不可信任的且無法掌控的。太多神明是無法信靠的，拜了老半天，到底哪一尊才對我們的難題有真正的管轄權？其實，只有獨一真神能為我們帶來安息和安慰。誰能抵擋這位真神？祂不但是自稱全能神、永在的父、救贖者、眾神之神、亙古磐石、信實到永遠的獨一真神，更是我們的好牧者。

不要忘了，恐懼所帶來的訊息並不完全可靠。你可能感覺被拋棄，就以為自己真是被拋棄了，但是你並沒有了解故事的全貌和真像。

我的提議是：既然恐懼促使我們想要更了解神，就讓聖靈及聖經來教導我們認識祂的真知和大能。當恐懼造成實質問題時，通常是用行動來解決，但恐懼若成了心靈的重擔，就要用感恩來當作禱告的祭（參考腓立比書四章6節），將我們的憂慮卸給神（參考彼得前書五章7節），或是留心聽從祂的話語——「不要懼怕」。這些都是好的，是基於我們對神的了解而出現的回應。要能有這樣的回應，要先明白神和聖經。若不認識清楚神的話語，就和我們前面四章提到的屬世的放空思想或心靈神遊沒什麼兩樣。

假如恐懼是屬於人的問題，首先就從了解人開始。

「不要懼怕」和神的屬性

整本聖經就是神向我們啟示祂自己的一個清楚的說明。所

以「不要懼怕」已經先表明了：這是神的屬性之一。

首先我們會認為，神坐在那至高的寶座上發號施令。祂是萬王之王，祂的話語具有絕對的權威且不可更改。我們就算不愛被人頤指氣使，還是得承認，若問誰有權力發號施令、統管萬有，就非那位創造天地的神莫屬了。

不過「不要懼怕」的語氣有兩種。一種是我們必須遵守的命令，另一種則是希望百姓享有平安的規勸。看起來這是仁慈君王發出的關懷，而非吩咐百姓「無草做磚」的暴令。因此，這句話雖具權威，卻也充滿慈愛。不像其他專制暴君，神知道我們關心什麼，也知道祂的命令是為我們的好處。我們需要用最嚴肅且認真的態度來了解「不要懼怕」這句話。

第二種語氣：「（耶穌說：）『你們這小群，不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們』。」（路加福音十二章32節）

這呼應了幾百年前神對以色列人所說過的：「你這蟲雅各和你們以色列人（譯註：英文原文是O little Israel），不要害怕！耶和華說：我必幫助你。你的救贖主就是以色列的聖者。」（以賽亞書四十一章14節）

沒有任何人會把「你們這小群」放進神聖的命令當中，更沒有任何的王會「樂意」給人任何東西，更遑論是將他的國賜給他的子民。沒錯，耶穌談的是有關王權和王國的事，只因為祂所談的是坐在天上寶座的那一位天父，所以和我們所想的地上的王，完全不同。

祂是你的天父。在我有限的智慧和愛之下，我願意為女兒和女婿做任何事。為了他們，我願意犧牲我的時間、金錢或其

他必要的事物，而我不過是個平凡、私心的父親。假如我在作父親這職分上有任何美善可言，都是因為效法我天上的父神。

當耶穌提到神就如父親一樣時，我們可以參照在整部舊約中，神那慈父般的關懷。在耶穌所說、有名的浪子比喻中，等於摘要了整本舊約的精髓。

耶穌又說：「一個人有兩個兒子。小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把產業分給他們。

過了不多幾日，小兒子就把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裡任意放蕩，浪費貲財。既耗盡了一切所有的，又遇著那地方大遭饑荒，就窮苦起來。於是去投靠那地方的一個人，那人打發他到田裡去放豬。他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他。

他醒悟過來，就說：『我父親有多少雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？我要起來，到我父親那裡去，向他說：父親！我得罪了天，又得罪了你。從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！』於是起來，往他父親那裡去。

相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。」

（路加福音十五章11～20節）

在古代近東地區，身為兒女的職責就是要光宗耀祖。父親

照料孩子，為他們祝福，使他們傳承家族的名聲。孩子對父親順服和關愛，表現對父親該有的尊敬。很顯然的，這位浪子不是個負責任的孩子。更糟的是，這位父親是個極有名望的人，在這樣的風俗文化下，他是每個人目光的焦點。這個兒子的行為，肯定為父親帶來了極大的羞辱。

有誰料想得到，這位父親聽到兒子要回來的消息之後，會跑去迎接他？通常重要人物是不跑的，那可是僕人的工作。要是哪位重要人物跑去迎接任何人，只是讓自己更沒面子。然而，這位父親竟把名聲拋諸腦後，走到半路去和兒子相見，更丟臉的是，這位父親竟然跑去擁抱他那身敗名裂、又髒又臭的兒子，並且連連與他親嘴。

這是天父賜給我們的故事，好讓我們更了解祂的慈愛。

祂是王。現在想想，這位天父更是萬王之王。「你們的父樂意把國賜給你們。」作為你的天父，神與你親近。祂知道你的需要，因祂的慈愛，你得安慰。作為萬王之王，祂有權統管萬有，祂說有就有，命立就立，因祂的大能，你必飽得安慰。假如祂要制服你的恐懼，又有什麼困難？是的，神本是堅定又慈愛的。

不過，現在我們來談談統治權。一個國王的權力只能行使在他的國境當中。出了領土之外，就不受他的保護。所以，這個領土究竟有多大呢？

整本聖經當中，神堅持祂是惟一真神。「除我以外再沒有真神。」（參考以賽亞書四十四章6節）換句話說，沒有別國的存在。撒但當然將神看成是自己的對敵，但最終，只有一個

王，也只有一個國。萬有都是屬於神的。「創造諸天，鋪張穹蒼，將地和地所出的一併鋪開，賜氣息給地上的眾人，又賜靈性給行在其上之人的神——耶和華，祂如此說。」（以賽亞書四十二章5節）

我和友人的兒子在附近樹林內散步。本來一直相安無事，直到暮色沉重。這個六歲孩子因為天色昏暗而心生恐懼，感覺危險就在眼前。我想逮住機會，想教導他有關神的慈愛。於是，我抱著這個孩子坐上我的肩膀，安撫他的心，說：「不要怕，孩子，我和你在一起，我會保護你的」。

我的本意是用類比來讓他了解神的慈愛。說完，我心裡似乎已感覺到因著我保護、祝福孩童而加增許多從天上而來的獎賞。結果，這孩子的反應竟是哭得更大聲。從他那刺耳的尖叫聲中傳出來的，顯然是想呼喚一個比我更強壯的人。

這孩子知道我愛他，就是父執輩的疼愛。但同時他也明瞭，幽暗樹林不在我的管轄範圍中。假如換成是在我家中，剛好打雷、閃電而停電，我還比較有可能安撫他。然而在幽暗樹林中，他知道我沒有能力保護他。

神除了向膽怯的人展現祂的父愛和權威，還傳達出更多的內涵：

祂是慷慨的。「你們的父樂意把國賜給你們。」地上的父親有可能吝嗇不給，地上的王也可能守口如瓶而不願贈與，但是神卻總是樂意而歡喜地付出。

雖然看到自己和浪子有許多相似之處，但我們還是很容易懷疑：神是否真會寬宏大量地對待每個人？畢竟，我們不可能

把金庫交給生性叛逆又隨便的人，就算是自己的小孩，也會再三猶豫。但是神不但敞開整座王國大門，而且甘心樂意奉送。

聽起來好得太不真實了，不是嗎？千萬要了解：當神所說的和我們自己所想的完全相反時，我們正好看到了神的真實面。沒有任何人能造出一位神，在面對叛徒時，還會慷慨到連整個王國都要奉送。這種好得無法想像的事，卻是真真實實的，正是至高者的風範。

這種種，全都違背了正常的思維邏輯。我們習慣用自己的感覺和觀察去評斷神的真意。如果我們感覺像孤兒，就以為自己是真的是孤兒；如果我們感覺厄運臨頭，那麼最糟的狀況就會發生。縱使知道神掌管一切，但每件事看起來似乎雜亂無章，我們自動扭曲了神的啟示，套進自我的認知。然而，聖經卻明白告訴我們：從世人的眼光來看，我們根本無法完全看清。神啟示祂自己，不是我們用感覺所能明瞭的，祂有超乎我們想像的權威。當我們的感覺和神的啟示起衝突時，一定要站在神那邊，試著明白神所要表達的。任何把自己高舉過神的決定，都是不對的。更何況，恐懼一再提醒我們：自己是渺小無用的，我們更不能固執己見來與神相比！

擔憂害怕難道錯了嗎？

恐懼有錯嗎？是不是有罪？有可能，但我們先把這疑問擺一邊，聖經的重點是：「我懼怕的時候要倚靠祢。」（詩篇五十六篇3節）重點並不擺在我們是否恐懼或憂慮，神知道我們有時就是會害怕和焦慮。重點是：當我們害怕時，應該轉向何

方，轉向誰？

神呼召你在驚慌害怕時轉向祂，祂花許多工夫耐心告訴你，你可以信靠祂。祂不會勉強你閉上眼睛走路，信心不是盲目的。從聖經來看，希伯來人是神所呼召的第一批選民，他們常要求眼見為憑，要神用切確的證明和憑據來顯明。但信心是在於，用親密的方式來認識神並且堅信不移，因為神是信實的。因著信，我們可以更多了解神，而非更少。

想想以下的情境：有個小女孩在長途旅行中睡在車子後座上，在快達目的地之前，她從睡夢中醒來後大哭，因為她再也坐不住了。母親試著安慰她，說：「我們快到奶奶家了。」

她繼續大哭，因為她不相信。

母親繼續說：「寶貝，妳知道媽媽不會騙妳的，我說的是實話。先別哭，看看車窗外，妳看到那家店了嗎？記不記得，有一次我們還從奶奶家走到店裡買東西？有沒有覺得這是妳熟悉的街道呢？也許可以換妳教我們，怎麼開到奶奶家呢！我們就快到了」。

我們像是被帶到一趟還未抵達目的地的人生旅途中，被要求用信心來過活。不過神對我們的話語，讓我們可以看見。也許，一切看起來似乎是朦朧不清，但假如我們真的打開眼睛，我們將會看見更多。

-
1. "Of seditions and troubles," (1625), from *The Lonn Series of English Classics*, J. W. Hales and C. S. Jrram, Eds., Bacon's Essays, Vol. II, 5th Ed. (London: Spottiswoode, 1882), Internet book digitized by Google.
 2. Essys, 1625, "Of seditions and troubles."



啟動 思想防毒

越是多讀聖經，越可以與神對話，心思不再專注於恐懼的事。讓我們這樣禱告：

「神啊，請開我的耳朵，當祢指示我不要驚慌害怕時，我雖知道祢的關心和熱情，卻聽不清楚。

神啊，請開我的眼睛，我曾自以為看到事實的全貌，甚至比祢還要懂。但現在，我知道自己是懵懂無知，惟有祢才是全能創造主，世界是祢所造的，是我沒能真正了解祢。

我想要相信祢所說的，了解祢所啟示的。我知道惟有懂得謙卑，才能開始與祢同行。請教導我持守謙卑的心，不再用自己的感受來凌駕於祢的話語之上。」

第6章：嗎哪原則

「孩子，你還記得上次在海邊被大浪沖倒時，我把你緊急救起來的事嗎？」

「對啊，真的是嚇死人了，還好當時老爸你在場。」

在良好的家庭關係裡，一定常聽見這充滿信賴和保護的驚險故事，每當一有機會，就會被大家傳講。在我們家族，這類經典故事還包括：救出溺水者，在逛街時孩子走丟又尋獲等。我們會在慶生的時候講，在家庭聚會的時候講，因為我們要重覆告訴孩子：他們在成長過程中，是如何受到關愛和保護的，至少是受到關愛和尋獲的。

聖經裡也充滿了神的信實。故事本來就該一再傳講，因為當我們心生害怕就容易遺忘。隨意翻開聖經，到處可見有關神信實的事蹟。只是，有些更具開創性，重要到應該常在每個家中提出來傳講和紀念，其中之一就是出埃及。在還沒有帶以色

列百姓到達應許之地前，神將他們領到曠野之中，供應他們每日所需。這表明了神無微不至的呵護與照顧，祂希望我們藉由這些事來傾聽和了解祂。

神在聽

一個大學剛畢業的二十一歲年輕女孩，正計畫搬家。她不知道該怎麼做，她沒租過搬家卡車，也不知道找誰來幫她搬家具，更不知道搬去新的城鎮之後要住在哪裡。

有位朋友知道了她的困擾，就對她說：「為什麼不打個電話給妳的父母？他們一定會樂意幫忙的。」這位朋友見過她父母，了解他們樂意幫孩子的忙。於是，女孩打了電話，而她的父母也很高興地答應了。

以色列人的出埃及，始於神聽到他們的呼求：「過了多年，埃及王死了。以色列人因做苦工，就歎息哀求，他們的哀聲達於神。神聽見他們的哀聲，就記念祂與亞伯拉罕、以撒、雅各所立的約。」（出埃及記二章23～24節）

注意這裡的兩件事。首先，以色列百姓的呼求不見得是直接對神發出的，更有可能的是，他們彼此發出怨言。換句話說，神早在祂的百姓呼求之前，就已經伸出援手了。如果你想自己的經歷，想必更能了解。

其次，聖經只要提到「神聽到了」，接下來就一定有事要發生。每當神聽到，祂就採取行動。在出埃及記中，神立即展開救助行動。這些人甚至不費吹灰之力就達成目的，只是他們的埋怨並沒有停止。在逃離法老和埃及軍隊追殺的危險之後，

他們面對缺水和挨餓的窘境。在存糧短缺時，他們就對摩西和亞倫大發怨言：「以色列全會眾在曠野向摩西、亞倫發怨言，說：『巴不得我們早死在埃及地、耶和華手下；那時我們坐在肉鍋旁邊，吃得飽足。你們將我們領出來，到這曠野，是要叫這全會眾都餓死啊！』」（出埃及記十六章2~3節）

這真是禱告的負面教材。這裡面有牢騷、發怨言和自憐，都是我們受不了的事。不要忘了，「發怨言」相當於「藐視神」（參考民數記十四章11節）。如此的傲慢和以自我為中心，等於是期待神與祂的僕人：「除非你們（祢）用好的態度來求我，要不然我不會理你們（祢）。」只是，這不是我們自己編的故事，否則故事中的神就會和人的想法一樣。但，出埃及記中的這位是惟一的真神。

摩西對亞倫說：「你告訴以色列全會眾說：『你們就近耶和華面前，因為祂已經聽到你們的怨言了。』」亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們向曠野觀看，不料，耶和華的榮光在雲中顯現。

耶和華曉諭摩西說：「我已經聽到以色列人的怨言。你告訴他們說：『到黃昏的時候，你們要吃肉，早晨必有食物得飽，你們就知道我是耶和華——你們的神。』」（出埃及記十六章9~12節）

這樣的反應和我們所預期的有出入，神真的不像我們。

那就好比神對我們說：「我要再次提醒你，我是傾聽你的神，而且要讓你明白：我真是傾聽你的。」在聖經中，神詳述

大衛犯姦淫的事，使徒保羅曾是謀殺基督徒的殺人犯，還有那些蒙拯救、出埃及的以色列百姓是愛發牢騷的人。假如神肯傾聽並且愛那些人；祂就會傾聽並且愛我們。很顯然，祂並不是因著我們禱告得好才傾聽我們；祂傾聽，乃是因為祂原本就是主動垂聽禱告的神。

還需要更多證據嗎？「造耳朵的，難道自己不聽見嗎？」（詩篇九十四篇9節上）神賜給我們聽力，因為祂有極好的聽力，而我們是祂的後裔。

問問任何基督徒他想要在哪一方面屬靈成長，通常得到的答案是：「我想要多禱告。」有一些人會因此訓練、督促自己禱告，並學著禱告久一點。更好的方式其實是：認識神，了解祂是那位聆聽的神，並且記得在聖經中，他是如何垂聽祂百姓的呼聲。讓我們深入了解：神不像我們。我們「單單聽道」（參考雅各書一章22節），卻不行道。神不同，神聽了，並且行動。每次當神聽見，我們就立刻看到祂的大能。

神解救

在出埃及記中，我們看到一個接著一個的神蹟。故事就像這樣：想像一下在世上最強權的國王統治之下，那些奴隸知道，他們不可能叛變成功，因為他們什麼也不懂，只知道做苦工，只是壓迫越來越難以忍受。我們看到，這正是神出手拯救的時候。神始終以祂的名來施行拯救，後來更藉著耶穌基督道成肉身，來拯救全世人。

我們學習到：神喜愛將不可能變為可能。在我們還不知道

自己有需要之前，祂已經先顧念我們的需要，甚至時常在不可能當中，顯現祂的大能。在出埃及記中，摩西所做的只是伸出他那雙空空的手，然後就見證了神的大能拯救。

明白了神對世上一切活物的權柄之後，我們會預期，以色列人應該在遇到挨餓困境時，趕快呼求他們的救贖主。只是，我們時常可見，昨日的歷史不見得是今日的借鏡。膽怯的人總是馬上專注在憂慮當中。然後我們又看到神施展大能，這次祂降下嗎哪給飢餓的眾民。

這第二次的拯救也是單單靠著神的大能，祂所賜的食物不只可口，更是全新的體驗。「這是什麼呢？」（參考出埃及記十六章15節）嗎哪真是名符其實從天上賜下的食物，也是一種甜蜜的提醒，告訴大家：惟有神是大能的拯救者。

神親近我們

當神展現祂的大能時，這也代表祂是親近我們的。君王可以在遠處發號施令，藉著他的臣僕來執行。但是神選擇住在我們當中。神高坐在宇宙的寶位上，也住在祂的百姓當中。這對容易憂慮的人應該是極大的慰藉。「摩西對亞倫說：『你告訴以色列全會眾說：你們就近耶和華面前，因為祂已經聽見你們的怨言了。』亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們向曠野觀看，不料，耶和華的榮光在雲中顯現。」（出埃及記十六章9～10節）

耶和華的榮光代表著神的臨到。

親近和同在，都是神對恐懼膽怯者不斷呈現的安慰和主

題。地上的一切當然是屬神的，但神是靈，祂並不侷限在時空當中。祂可以處在任何時間、任何地點。當祂強調祂的同在，就此處的經文來說，表示祂為祂的百姓來作工。也就是，祂為了他們，主動保護、安慰並親自降臨當中。當祂說祂親臨時，注意看祂大能的作為。當祂親臨時，是真的靠近我們。

神考驗我們

接下來的重點，有可能跟你的生命故事一樣，那就是：神是考驗我們的那位真神，而且一定會試驗你。這試驗不像「期末考前的焦慮」，而是「在戰亂時抓出叛徒」。我們就是那可能的叛徒，只是我們不自知罷了。神試驗我們，祂知道我們心懷二意，無法全然忠誠。試驗的目的在於幫助我們看清自己的內心，如果發現藏有叛逆的種子，就該立刻回轉，歸向神。神不是在和你我玩勾心鬥角的遊戲，祂是在與我們建立良好的關係。

耶和華對摩西說：「我要將糧食從天降給你們。百姓可以出去，每天收每天的分，我好試驗他們遵不遵我的法度。」
(出埃及記十六章4節)

你也要記念耶和華——你的神在曠野引導你這四十年，是要苦煉你，試驗你，要知道你心內如何，肯守祂的誠命不肯。
(申命記八章2節)

愛操控的人和容易憂慮的人都有這樣的觀念：他們認為人生中的挑戰都是父神所命定的，不是偶然，更不是意外。其實，每日生活中的試驗所產生的結果，並不會因此讓神對我們

有新的認識。祂知道所有人的心志，並且察驗那些純正的心。試驗的目的之一在於：讓我們看清楚自己，也因此，讓我們有可能重新定位自己並回轉歸向神。

只夠今日。試驗有一定的模式：神會供應我們今日所需，並且供應單單今日的需要，沒有什麼隱藏的含意，就如神所說的：

「耶和華所吩咐的是這樣：你們要按著各人的飯量，為帳篷裡的人，按著人數收起來，各拿一俄梅珥。」以色列人就這樣行；有多收的，有少收的。及至用俄梅珥量一量，多收的也沒有餘，少收的也沒有缺；各人按著自己的飯量收取。摩西對他們說：「所收的，不許什麼人留到早晨。」

（出埃及記十六章16~19節）

「取你所要的，但是不要為明日留下一點。」之後這規勸以好幾種形式出現，卻還是同樣的原理，這是神為人所訂的生活計畫。在耶穌差派門徒出去傳道時，也是沒有多餘的行頭（參考馬可福音六章7~9節）。這計畫真是絕頂聰明！一下子給一年份所需的嗎哪放在儲藏室內，保證在存糧不足之前沒人會想到神（參考申命記八章10~14節），這樣的豐裕足以釀成另一種災禍。神的策略在於：給我們今日所需的，當明日來臨時，也同樣賜給我們那日所需的。

你看得出來這正是我們所需要的嗎？恐懼和憂慮就像活在未來一般，想在壞事來臨之前，得著一個好結果。憂慮和恐懼的心無法相信任何人，包括神。想要阻擾這種不願靠人、不願

依賴神的心，於是神決定只供應我們現在的需要，祂希望我們在未來信靠的是祂，而不是我們的自救計畫。

安息日的試驗。聖經裡有一段有趣的記載，提到安息日的重要。安息日的重要，神在十誡當中提出來，這也是許多世紀以來，猶太文化與眾不同之處。在神賜嗎哪的記載中，我們第一次看到要在安息日休息的需要，之後大家才在十誡中聽到安息日。

摩西對他們說：「耶和華這樣說：『明天是聖安息日，是向耶和華守的聖安息日。你們要烤的就烤了，要煮的就煮了，所剩下的都留到早晨。』」他們就照摩西的吩咐留到早晨，也不臭，裡頭也沒有蟲子。摩西說：「你們今天吃這個吧！因為今天是向耶和華守的安息日；你們在田野必找不著了。六天可以收取，第七天乃是安息日，那一天必沒有了。」第七天，百姓中有人出去收，什麼也找不著。

（出埃及記十六章23~27節）

想像一下，假如你是個自僱主，而且資金十分吃緊，一天沒有做事，你的競爭對手就佔你上風，少一天的工作所得，你也不知道是否還有足夠的錢買日用必需品——時間就是金錢。

現在想像一下，在農耕時代，時間也許會決定你是否能存活：太晚播種可能就錯過雨水，在收割時停工一天有可能農作物過熟，甚至腐爛。有這些危機，守安息日成為一件很大的問題。這真是一個試驗，對於焦慮的人就像是每週一次的個別訓

誨。神像是這樣說：

「我是創造一切的神，我會照顧你的所需。每一週裡，你都該有休息的機會。你要休息，因為我在安息日也休息。你要休息，因為在安息日，我仍為著你而作工」。

正當你認為自己已學到嗎哪的絕竅，並且不再憂慮明日。現在你要學的是：信任天上的父照顧你的今日和明日。我們再一次對神的策略感到驚歎。雖然恐懼和憂慮要我們在乎危險、自以為是的需要和失去主控權。但藉由守安息日成為生命中的例行公事，卻是神每一週賜給我們反省的機會，好讓我們不忘記：「祢是那掌管萬有的神，今日我會藉著遵守祢的安息日和休息來信靠祢。」

神的慷慨沒有限度

表面上，這是一個有關嗎哪和我們每日所需的故事，情節也很簡單：飢餓的人得飽足。但是當你用聖經的宏觀來看時就會發現，生活並不只關乎免費食糧和穿不破的衣裳。豐衣足食的人都知道，生命的需要不只是這樣。

你也要記念耶和華——你的神在曠野引導你這四十年，是要苦煉你，試驗你，要知道你心內如何，不肯守祂的誡命不肯。祂苦煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道，人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話。

（申命記八章2~3節）

神既為我們造了血肉之軀，祂必顧念我們的身體所需。但我們同時有靈，那是來自神的部分，我們是祂的後裔，一個有靈的人是需靈糧的。

當耶穌引用這段經文時（參考馬太福音四章4節），正面臨一個真實的大考驗。耶穌正受到那位誘惑者，也就是撒但親自引誘。那時，耶穌已經四十晝夜沒有吃喝，毫無疑問的，食物是祂最大的需要。在餓得半死的時候，祂仍然說有比食物更重要的東西：倚靠神的話語得著強盛，正如祂在父神的話語當中得安息。

靈糧乍看之下似乎不會令人飽足，但是想想，有沒有人跟你說過：「我愛你？」你是不是寧願不吃大餐來換這話語？在耶穌的例子中，靈糧比肉體的生命來得重要多了。

我們現在開始了解，神在祂的百姓挨餓時，仍持守承諾。這肉體所需的糧食背後，其實是更美的應許。使徒保羅時常挨餓，但他並沒有因此質疑神對他真正需求的豐富供應。因為保羅深知，無論肉體如何飽足，終將過去，但是一個飽足的靈魂除了在今生得喜樂滿足，在永生更是如此。說得更確切一點，保羅認為除了神，他別無所需。

電影裡感人的臺詞是這樣說的：「每當與你同在，就像是在避風港中。」我想這人想表達的是：不管在任何艱困的環境下，有個相愛的人一起共度，一切就不同了，我們心中會滿有平安。

神的拯救好過食物、好的醫藥治療或你所支持的候選人當選。祂的拯救代表著祂與我們同在，代表著我們能抵擋誘惑不

致犯罪，甚至在忍受最兇狠的對敵，也就是撒但的指控與攻擊時，仍抵擋得住。

是的，今日你應該信靠神，信任祂供應你身體所需。對於恐懼膽怯的人，這有新的含意。我們恐懼是因為認為自己所珍惜的會處在危險當中，當我們的靈命成長到一個程度，以至於看到有些東西比食物、房子、名聲，甚至生命還要重要，這樣才有辦法解開對付恐懼與焦慮的謎題。從此以後，我們才有可能和保羅一樣，說：「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。」（腓立比書四章12節）



啟動 思想防毒

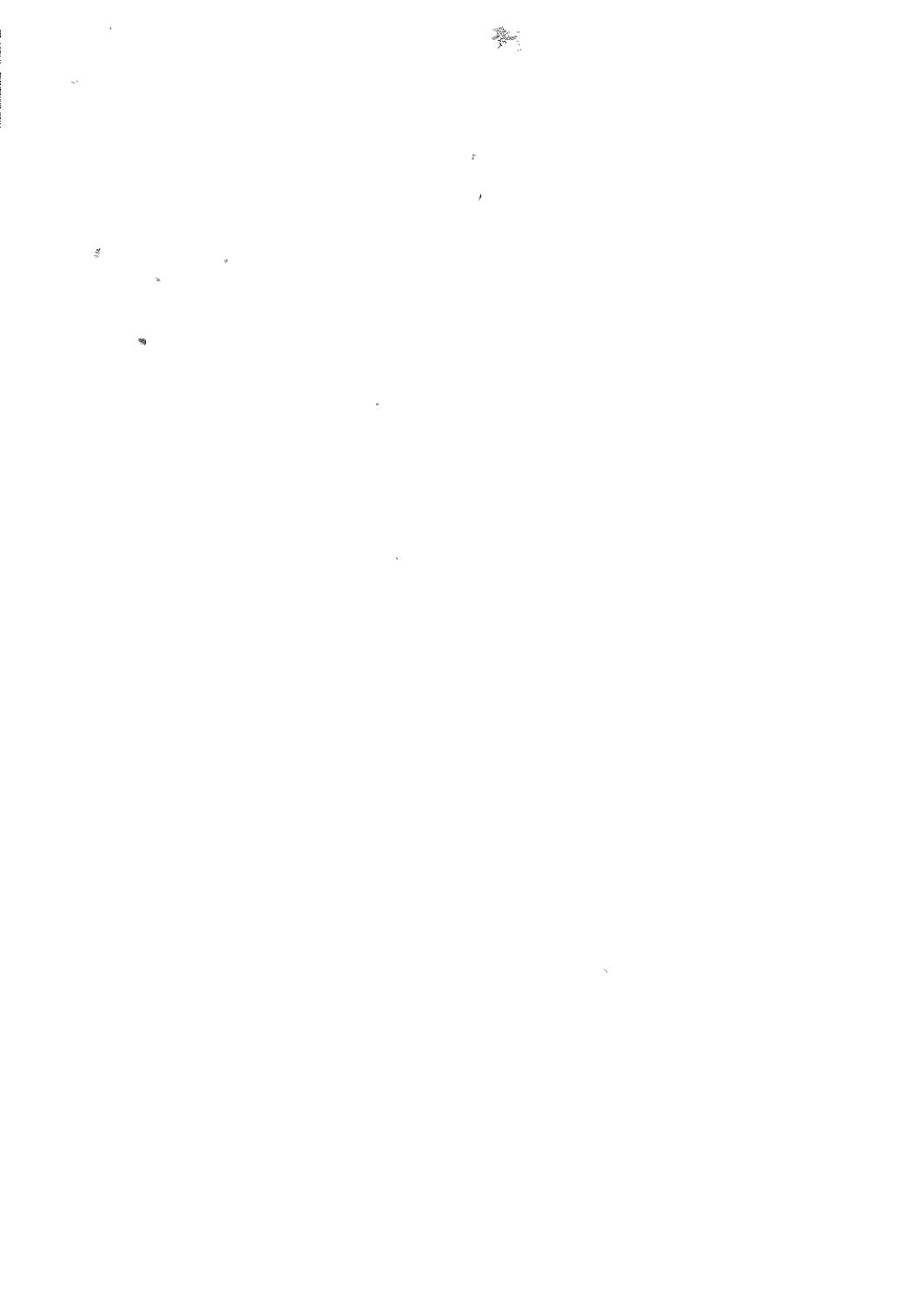
嗎哪的記載是針對所有容易憂慮的人說的。我喜歡神大聲表達出祂如何與我們同在，這並不表示我們可以預測神的作為，卻代表我們可以在身處絕境和艱困時做出更好的準備。

仔細想想你可能會做哪些回應：

1. 求神讓我知道祂如何顧念我們的需要。不論未來的盼望看似多麼渺茫，祂會供應我們現在所需的。當我以為沒有出路時，神並未遠離，更不會沉默不應，**事情的真相並不總是像我想像的那樣**。相反的，困境反而是神更靠近我的時候，祂在教導我如何呼求祂，並且信任祂。
2. 那位拯救和垂聽呼求的神，過去和現在都是不變的。我現在的日子是在延續啟示錄之後的真實歷史，而我怎麼可以像在曠野中迷路的人，還在懷疑神是否會照顧我？以色列人有藉口說，他們是在歷史中第一次碰到嗎哪的人，我們卻應該從歷史借鏡。既然已經見證神的大能，我們的目標應當是：效法曠野中的耶穌那般沉著，而非像以色列人一般小信。
3. 我要將日常生活中，神所賜的大大小的供應記錄下來。這樣，在我負荷沉重、喪失力氣、欠缺智慧、滿身痛苦的日子中，我才能回想神是如何拯救了我。
4. 神說祂「信任我」，這已開始變得有意義了。這個

訓誡對恐懼膽怯的人來說，是一切安慰的源頭。我要記住，神的信實直到永遠。因這個事實，我要擴增對神的信任。這是神所用的方式，祂並不要求盲目的信任或信心，卻要我們了解祂信實的歷史。

5. 我要學會如何禱告。



第7章：等候的神

拯救是好事，只有一點例外：如果不是在最後緊要關頭，那就不叫拯救。首先，一定是先發生危險和困難，才需要拯救，這在電影中是精彩情節，在別人身上叫驚險故事，但在我們的身上，最好是都不要發生。

這不就是恐懼和焦慮的主要特色嗎？因為有威脅來到，你感覺危險，因而驚慌、孤單無助、急於奔逃。但是想像一下：在那緊要關頭，那位不打盹且隨時同在的神正定睛觀看。假如事情臨到時，你知道你的神是清醒的，大可安然入睡。

從以色列百姓行過曠野的故事裡，神從一開頭就告訴我們，祂是等候的神。在過程當中，神很清楚地告訴我們，我們的確會遇到無法克服的險阻，前方看似沒有出路，而這些實際上都是祂為我們而設的美好安排。祂同時也告訴我們，祂會帶領我們直到我們技窮，因為惟有這樣，我們才可能了解只有祂

有大能。

我和太太雪麗第一次買房子時，幫我們找房子的仲介認識我的父母。我們告訴他，我們的經濟情況、每月收入來讓他來幫我們找負擔得起的房子。我們也告訴他，有些存款事先借給朋友，不過預期交屋前應該可以歸還。我們第一天就看到一間喜歡的房子，於是立刻簽下合約，付了訂金。

在交屋前兩天，借給朋友的錢還沒回到我們手裡，可能最快一個星期後才拿得到，也有可能拖更久。當我們將情形告訴那位仲介時，他似乎不當一回事，還對我們說，一切都沒有問題。由於對房地產業不熟悉，我們還誤以為這個行業的人都像他這樣信心充足、毫無憂慮。他當時講得相當輕鬆：「你今天還沒有拿到錢？沒關係。拿到時再寄給我就行了。」如果所有行業的人都這麼乾脆又親切該有多好！

交屋那一天，我們先打電話進去，確定一些最後的細節，也讓仲介知道，頭期款的錢還沒到我們手上。他又再一次跟我們保證一切都沒問題。

辦交屋手續時，就在我們離開前的十五分鐘，朋友才送了錢過來。

交屋後的一個月，我們問這個仲介：「假如我們沒有那筆錢會怎麼樣？」

「喔，我不擔心那個。我認識你父母，他們都是神的兒女，我知道他們一定會為這事禱告，所以我相信錢會送過來的。」

這個人並沒有任何宗教信仰，但是他比我們還清楚，神是垂聽禱告的神，而且祂常用戲劇化的方式來拯救祂的兒女。

神無聲的關懷：在我們不知道前，早已預備

最後一刻營救不是神惟一的關懷方法，祂更常用的是默默關懷：

- 祂澆灌大地，使其結果纍纍，為認識和不認識祂的人帶來豐收。
- 我們日用飲食都是祂的賞賜和關照。有時我們雖禱告謝飯，但更常只是吃喝並認為明天超市仍會供應所需。
- 祂天天醫治我們。有些研究人員認為癌細胞實際上一直都存在人體中，是神的保守，使癌細胞無法在我們身上得逞。
- 想想看，有多少次曾經身體不舒服？感冒，感染，食物中毒，和一大堆現在不在身上的疾病。
- 祂保護我們，即使我們沒有開口祈求以前，像開車在高速公路上而身旁車輛的駕駛都專心講行動電話時。
- 可曾想過有多少次我們的大牧者對抗野獸，只為了保護我們不受損傷，而我們卻像羊群一樣仍在安心吃草，對祂英勇的事蹟和關懷卻渾然不覺。

在耶穌基督降世之前，早在出埃及記時，神就展現祂的愛，賜給我們足夠充足的理由，讓我們了解到：應當感恩並倚靠祂。祂並沒有等到危急存亡之秋才出手搭救，也不是等聽到我們聲嘶力竭才行動。相反的，祂一直在作工，一直在供應每人每日的身心靈所需。

神最後一刻的救援

神每日照顧是常規，而太施神蹟來拯救並不是常規。並沒有太多人天天經歷祂的大能，但我們一生當中，每個人都會有碰到的機會。

請注意在出埃及記中，神如何精心安排。逃亡出埃及時本有捷徑，但神卻加以阻攔，要他們繞道遠行。前有紅海、後有法老追兵，又沒有精兵可以與之抗衡，似乎在經歷一連串的神蹟拯救之後，大家還是要走上絕路。

就在那時，神分開紅海成乾地。從此開創新的傳統，而且接二連三的神蹟到來。就像神等到撒拉都已過生育年齡許久，才賜給亞伯拉罕和撒拉那位祂所應許的兒子。

亞伯拉罕為了保命，謊稱撒拉是自己的妹子。法老誤信他的話而將撒拉納入自己宮內。只因神最後一刻的營救，降大災在法老宮中，才得以保全撒拉（有時候，神的營救是因我們自己把事情搞得一團糟）。

基甸把勇士減為三百人之後，神才顯大能讓他們打敗米甸人（參考士師記七章）。

拿俄米在異鄉，守寡又沒有土地、家產，悄悄回到故鄉來，窮困又抬不起頭。她那位守寡的媳婦路得選擇跟隨她，等於選擇窮困和守寡的日子。就在看似毫無希望之際，神安排了一位族人願意娶路得，路得因此生了大衛王的祖父。拿俄米因路得而晉升為大衛王室家譜中的一員，也是彌賽亞的家譜中的一員。

盛怒的亞蘭王派軍隊抓拿以利沙，當軍隊近在眼前，以利

沙的僕人驚嚇不已，但以利沙了解神，並知道神喜愛以不可能的任務來營救，於是他禱告神開僕人的眼目。馬上，這少年人就看到無數的耶和華軍隊圍繞。接著，以利沙禱告神，讓敵軍眼目昏迷。就這樣，以利沙獨自一人把整個軍隊送到以色列王手中（參考列王紀下六章）。

耶穌在世上傳道時充滿了神蹟奇事。在新約當中記載過非常多次的大能拯救，有一些則是暗中施行的神蹟，不過雖是暗中，卻是給生下來就是瞎子的人除去黑暗，得見光明。有一些神蹟則是等到最後一刻才來臨的拯救，像斥責風和海，暴風雨就停息。

在毫無希望「之後」，神仍拯救

最後一刻的拯救雖然偉大，卻也像是更宏偉事蹟的前奏曲罷了。當你閱讀整本聖經時，你可以看到，拯救通常都在最後一刻來臨。但在新約聖經中，有時候甚至是在緊緊跟隨神的人都已經毫無盼望之後，拯救才姍姍來遲。

在新約中，有位婦人失去了她的丈夫。在那個時代，成為寡婦就像失去在社會制度下最主要的依靠，而且城裡有些人都會認為，一定是她過去犯了罪，神才會如此處罰。這個寡婦只有一個兒子可以依靠。你聽說這孩子病了，心想神應該會在最後一刻施行拯救，也就不擔心。你心想：等著看好了，接下來事情一定會改觀。這個正在生病的孩子，說不定將來還要成為某號大人物或是有錢人。結果呢？小孩死了，就是這樣。

所以你的心和這寡婦和她親朋好友一同哀哭，你的信心動

搖。尤其是因你還曾那麼確信，神應該會醫治她的孩子。

就在此時，耶穌「碰巧」在喪禮時來到了這座城，祂真應該在孩子未死前一刻就出現，並且醫治這個孩子的。現在真是太遲了。接著，耶穌重新調整了「最後一刻拯救」的定義，祂來到這個沒有生命跡象的孩子前，觸摸他，這孩子就活了過來（參考路加福音七章11~17節）。這是你從未預期過的拯救方式。

拉撒路也是類似情形。這一次，耶穌刻意等到拉撒路死了，正當全部的人都陷入悲傷當中。祂的理由是：「我沒有在那裡就歡喜，這是為了你們的緣故，好叫你們相信。」（約翰福音十一章15節上）

「為了你們的緣故」？我可不這樣認為！如果讓我來決定，我就讓拉撒路在鬼門關前繞了一圈，就安然在家中休息。接著，所有的人就一起稱謝神的大能，因祂在最後一刻施行拯救。

我們應該是沒有察覺某些事情。

很顯然，這些事後的拯救都只是預表，預表接下來的拯救會改變我們對「最後一刻」的定義和看法。毫無疑問地，在耶穌那個時代有許多人相信，羅馬政權很快就要瓦解。這一位是彌賽亞，將要推翻羅馬政權的壓迫並帶領以色列人恢復昔日的光榮。許多人一直存著這樣的希望，也一直認為神會在最後一刻顯現神蹟。然而，在耶穌受辱而死之後，他們的希望全都破滅了。

很少有人了解，所有拯救的故事此刻才真正到了最高峰。耶穌的死亡和復活扭轉了歷史：被擄的得釋放；貧窮的變富有；無用的得成全。跟隨耶穌基督的不再受罪的審判，信靠耶

稣的不再憑靠自己的力量。

真正的拯救不是曠野中的嗎哪，而是那位賜我們生命靈糧的主。最終的拯救不是從鬼門關把我們救回來，那只是暫時延遲死亡的到來，真正的救贖是藉由耶穌基督的死來宣告「死亡之死」。

亞伯拉罕雖然不像我們有耶穌為證，但他卻了解。當神要他犧牲自己的獨生子時，他並沒有遲疑。為要遵守神的話語，他一大早就乖乖上路，並且伸手拿刀。他並不預期會有神的使者來阻止他，或是為他準備了公羊替代以撒的位子，相反地，「他以為神還能叫人從死裡復活；他也彷彿從死中得回他的兒子來」（希伯來書十一章19節）。他預期拯救是在危機之後的事。

有信心的人對於時間的觀念比我們更進一步。對我而言，最後一刻的拯救就像借朋友的錢能在合約簽訂的十五分鐘前趕到。假如換成是亞伯拉罕在買房子，那他的錢並沒有準時到達，他可能將因背信而關入監牢，即使在監牢中倍盡艱辛，他仍信靠神，相信神會為他準備最後的拯救到來。

亞伯拉罕會得到什麼樣的拯救呢？就如希伯來書所說的，他認為他的兒子會復活過來，因為神應許他，以撒的後裔將會成為大國。神對亞伯拉罕所做的應許，在他一生中沒有一個落空。值得注意的是，雖然神應許賜他迦南地，亞伯拉罕在世上仍只「是客旅，是寄居的」（參考希伯來書十一章13節）。因著信，他的眼光超越房產，而安住在帳篷中。「因為他等候那座有根基的城，就是神所經營、所建造的。」（希伯來書十一章10節）

這些聽起來是不錯啦！復活的兒子、更美好的家，對亞伯拉罕來說應該是夠好的。但對你來說，卻少了實質的安慰。那當下的安慰似乎是不足的，在你看來只是懷著希望，就像一般人因著看到神背後的計畫，而超越現今的悲慘時刻，心中仍抱存希望。只是亞伯拉罕所擁有的信心和恩典對大部分人來說是難以理解，他的屬靈眼光超越一般人所見所想，那是最後一刻的拯救。我們其他人大概像是患有近視眼，即使戴上眼鏡，也只看清眼前，對遠一點的距離，仍是全然渺茫。

我們都在注意看些什麼？

- 帳單。
- 不穩定的經濟狀況。
- 生病中的親友。
- 孩子踏上佈滿危險的前程。
- 孤單。
- 我們心理上和生理上無法承受的痛。

不但是這樣，再加上一個朦朧未知的未來，就算這個未來帶有應許，還是無法消除擔憂懼怕。

那我們到底該怎麼做呢？

首先，認真回想你所經過的那些超越最後一刻的拯救！

一位婦人正走在憂鬱症的死蔭幽谷中。她懇切禱告、祈求神的救贖，但是並沒有如願以償。相反的，憂鬱症襲擊了她數個月之久——真是度日如年。接著，她感受到第二次低潮又將來臨時，猛然醒悟，自從第一次憂鬱症以來，神的救贖一直與

她同在，只不過不是以她所求的方式呈現：神賜給她信心緊緊抓住神，抓住那位扶持她的真神。

沒錯，如果沒有在屬靈上成長到一定的成熟度，是無法察知並為此感恩。但是朋友都看得出，她經由試煉之後所展現的榮光。她經歷了救贖，雖然所害怕的事依舊到來，但卻看見神扶持她走過。並且神讓她明白，這若是為了她的益處和神的榮耀，一切就值得了。

有位先生最近夢想破滅，他一直相信，神賜給他踏入某個行業的異象。當他真的開始實踐夢想時，事業馬上飛黃騰達。但是萬萬沒想到，一樁誣告竟快速斷送了他辛苦經營的一切。本來這個生意人一直認為，神會在法庭上還他清白。結果不但輸掉了官司，還賠上一切所有。

這代表他必須重新學習「最後一刻的拯救」。這「最後一刻的拯救」不管是什麼，總是還未到來。他請求神查驗他的心思意念，讓他看清楚自己的恐懼和憂慮。他發現，他並不是真正渴慕神，而是渴慕自己將來能為神做些什麼。

而現在，據他說，自己非常知足且快樂無比。那件災難實際上是他的「最後一刻的拯救」。起初，他滿心以為神會在法庭內為他伸張正義，重新恢復他的財富，一切就如往昔。但是神的救贖卻有不一樣的計畫，從此讓他重新認識神。是的，在這個救贖當中，他仍有損失並且加上傷痛，但由於他了解到神改變他，藉此來完成神為他所計畫的事，這些傷痛和損失也就無法侵擾他。

類似的故事也可能發生在你身上。困難依舊存在，雖然沒

有明顯的拯救來臨。但再仔細思想，就會發現神的拯救其實是更深入的。

這些是神「最後一刻的另類拯救」。想像一下，假如你已因著靈命的成熟漸漸理解，且能超越對最後一刻的了解，也能理解那即將到來的榮耀。最基本的大綱是很清楚的：假如你已經全心跟隨耶穌，一切祂所擁有的都是你的，包括祂的國度。這樣，還需要多求些什麼呢？

那些效法亞伯拉罕信心的人，當他們能將「最後一刻的拯救」的定義，甚至推至喪失生命之後的時間點，這樣的人將是無所畏懼的。

1. N. T. Wright, *Following Jesus: Biblical Reflections on Discipleship* (Grand Rapids: Eerdmans, 1994), 68.



啟動 思想防毒

這位等候的神至今仍施行拯救，祂是施展大能、全盤拯救的神。

祂每日的供應雖不明顯，仍要懇求聖靈開我的眼目，讓我能滿心感謝。

我期望自己能有恩典和信心來信靠祂，明瞭祂最後一刻的大能拯救。我想要學習：如何在不確定的狀況當中，還能用單純的順服來操練信心。

但是，對於那些悲劇之後的拯救呢？我真不知該如何來求。設想你才剛經歷了最悲慘、最害怕的事件，像是性侵害、至親驟死或離婚，該如何面對這些難處呢？拯救在何處？發生悲劇之後的拯救又有何用？

也就是說，在人生路途當中，我們會經歷許多悲痛，但是我們盼望能了解到，傷痛中仍有希望，因為作為耶穌基督的子民，死亡和悲劇並不是最終的結局。神的美善是確實的。祂為了救贖我們，犧牲了祂惟一的兒子，我們沒有理由來懷疑祂。生命的復活，代表了最終的結局必是充滿祝福和喜樂。

「耶穌的復活代表著大好的命令：不要懼怕，因為那創造神地的神，就是這位從死裡復活的耶穌，祂呼召你來跟隨祂……信靠這位神就等於相信一切將會美好，而這樣的信念是恐懼所無法匹敵的。」¹

所以我們不需要回到未來，企圖做任何時空的調整，我們只管等待。

「耶和華啊，我從深處向祢求告！

主啊，求祢聽我的聲音！願祢側耳聽我懇求的聲音！

主——耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？

但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。

我等候耶和華，我的心等候；我也仰望祂的話。

我的心等候主，勝於守夜的，

等候天亮，勝於守夜的等候天亮。

以色列啊，你當仰望耶和華！因祂有慈愛，有豐盛的救恩。

祂必救贖以色列脫離一切的罪孽。」

（詩篇一百三十篇）

這位詩人介紹了一種新的等待方法。他緊緊抓住神，而非緊緊抓住自己的夢。他相信，這位神若是一位赦免的神，那麼必定是良善的。

我們該如何來等候呢？當我們經歷悲痛時，應當安息在神復活的應許裡。同時，我們也要從聖經的話語中，尋求安慰和禱告交託。就像詩篇的作者們深知如何等候神。

你是悲觀主義者，還是樂觀主義者？這真是個蠢問題。憂慮者總是做最壞的打算。壞事一定會發生，但復活是最終的結局，所以你的挑戰並不是變成

一個膚淺的樂觀主義者，而是因著信而變成靠主喜樂的人。神的國度正在向前推進並擴充。世界將會有正義，並且因著我們信靠耶穌，結局將是充滿喜樂的。

至於我自己，我想要觀看和忍耐，而非憂慮。我希望能像守夜的等候天亮的第一道曙光。神是一位等候的神，但就是因著等候和延遲，我們學到平安。祂也是那位充滿驚奇的神，甚至是超乎我們所求所想的。我不該把祂設框框，要求祂照著我的時間表，照著我膚淺所見的良善來行。我需要的，並且是惟一所需的，是耶穌的心志。

「仰望為我們信心創始成終的耶穌。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。」

（希伯來書十二章2節）

請大聲說出：神啊，我信靠祢！



第8章：從憂慮生出憂慮

在專注神對容易憂慮的人特別述說的話語之前，再說明一件事：憂慮是危險的，這是不該輕忽的事。當你發覺自己有憂慮、焦慮不安和懼怕時，一定要留意。

神會不斷重複「不要懼怕」，是有很多原因的。當然，祂是那位安慰的神，祂讓祂的兒女確信祂是可靠的，但是還有別的原因才會讓祂一再重複。當某個人，老師、小孩或配偶也好，一直重複說同一件事，你該想一想「為什麼」？剛開始你會以為這人就是愛嘮叨，接著開始不耐煩，因為自己好像被看成小孩一樣，只想回應：「我聽見了，說第一次就聽到了。」但假如你能虛心靜下來想一想，虛心思想，就會開始了解，那人會一直重複說，這一件事一定很重要。而他會一再地重複，必是因為你的反應並不恰當。

傾聽神的話，你會聽到祂在暗示這事有多麼急迫。是啊，

「不要懼怕」的背景就像羊群在青草地上有牧羊人看顧，所以無需擔憂。只是這位牧羊人似乎努力要安撫我們的恐懼，這不禁使你開始懷疑，是否恐懼和憂慮本身存在著某些危險的事。

我們同意羅斯福總統（Franklin D. Roosevelt）所說的，惟一需要擔憂的，就是「憂慮」這件事。

撒種之人所撒的就是道。那撒在路旁的，就是人聽了道，撒但立刻來，把撒在他心裡的道奪去了。那撒在石頭地上的，就是人聽了道，立刻歡喜領受，但他心裡沒有根，不過是暫時的，及至為道遭了患難，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。還有那撒在荊棘裡的，就是人聽了道，後來有世上的思慮、錢財的迷惑，和別樣的私慾進來，把道擠住了，就不能結實。那撒在好地上的，就是人聽道，又領受，並且結實，有三十倍的，有六十倍的，有一百倍的。

（馬可福音四章14~20節）

這是神國的比喻，耶穌向祂的門徒解釋背後蘊含的道理：憂慮是可怕的。

什麼是靈命和屬靈成長的殺手？

「撒但」，我們大概都會這樣回答。

「錢財的迷惑」，聖經裡也出現多次警告。最有名的例子就是那位富有的少年人，他雖遵守誡命，行為正當，卻走離神國。「耶穌對門徒說：『我實在告訴你們，財主進天國是難的。我又告訴你們，駱駝穿

過針的眼，比財主進神的國還容易呢！』」（馬太福音十九章23～24節）這裡所談的也不例外。

「別樣的私慾」，也就是貪念。我們對此並不陌生，有許多的警言都是針對它。貪婪的慾望是因罪而來（參考羅馬書七章8節）。如果不留意，很容易淪為慾望的奴隸。

至於憂慮、思慮，不可能吧！憂慮感覺上並沒有那麼嚴重或具傷害性。我們不會想到在名單上會看到它。況且每個人都有憂慮，那是很平常的。憂慮就像是「合理的關心」。但是耶穌說的是，當你感覺到憂慮，並且真的感覺得到，那麼你一定要小心留意。

有幾句話，很值得你去思考：

- 憂慮只專注於內在。
- 憂慮寧可捨棄信任而選擇保護自我。
- 憂慮聽得到鼓勵，包括神的鼓勵，但仍原地不動。
- 憂慮會支配、控制生活。
- 憂慮和你的錢財、慾望相關聯，顯露出你所珍愛的。
- 憂慮會顯露出你愛某物更甚於耶穌，而將耶穌推擠出你的生命之外。

有了這些基本的認識之後，我們可以比較清楚如何看待恐懼和憂慮。我們比較可以放心讓耶穌來處理，即使本來一直認為耶穌不會成功。以前祂說話，我們毫不在意，但現在若是面臨危險的關頭，那就千萬大意不得了。我們必須遵照耶穌的教

誨而行。

只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面貌，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備、使人自由之法律的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。（雅各書一章22～25節）



啟動 思想防毒

這個比喻值得注意，原本，只為了個人安寧的緣故來消弭恐懼和憂慮。現在，風險更增高了，憂慮竟會讓人陷入危險當中。

每當懷疑來襲時，我就禱告。雖不是很能明白神呼召我做的一切，但是現在，只因感受到更加迫切，所以更要禱告。

「主啊，請幫助我。我有憂慮，也因這樣而擔憂。起初我並不明瞭，我的憂慮對祢及祢的國度會造成什麼影響。現在我開始真正聆聽祢的話語，請原諒我先前的被動和不以為意。」

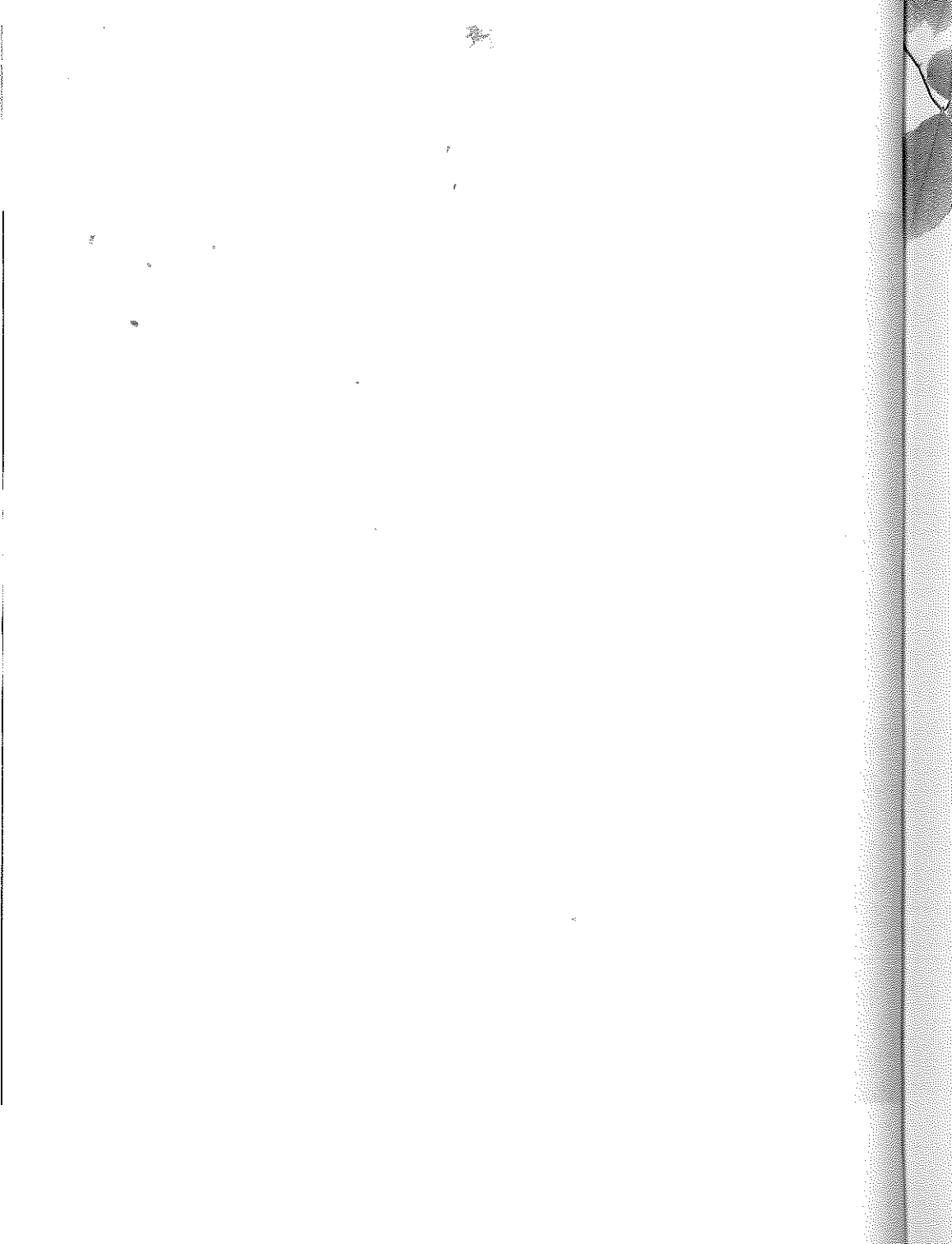
3 部

神對錢財和資產的訓誨

憂慮會附著在我們所珍愛的一切人、事、物上，而對金錢的憂慮則顯示出我們效忠世界的指標。聖經上提到許多破解錢財憂慮的真理，期待你睜大眼睛，好好閱讀。

你可能會以為，

神只會用非黑即白的方式來鼓勵慷慨樂捐，從九至十四章要從神國建造的眼光，向這普世的掙扎述說亙古不變的真理。



The background of the page features a detailed illustration of several leaves with prominent veins, some showing signs of being eaten (holes). A small butterfly is perched on one of the leaves. The overall style is a fine-line, stippled or engraved aesthetic.

第9章：不要憂慮

恐懼因無知而壯大。假如你對蛇類了解有限，即使只是看到花園裡爬過的一隻無毒小蛇，也會心生恐慌。但是一位爬蟲類學家看到時，就會心生喜悅。當你看到七四七客機上載滿了乘客、堆滿了行李和貨物時，實在很難想像，這麼笨重的機械要如何離開地面，甚至在空中飄浮。但是假如你有基本的空氣動力學知識，就會安心，起飛前已能小睡片刻。

當我們不是真正認識神時，我們會以為神像我們一樣，而這樣的想像其實是滿嚇人的。要是神像你一樣沒耐性，無法同時處理許多事，而且喜歡打盹，甚至比這些更糟，那該怎麼辦？但如果你仔細聆聽並了解神的話語，你會懂得祂的帶領，漸漸安靜下來。從嗎哪的啟示中，我們無法對神的帶領視而不見。

- 祂親近我們。
- 祂垂聽我們的呼求。

- 祂試驗我們。
- 祂賜給我們今日所需的恩典。
- 祂拯救我們。
- 祂的拯救比我們一切能見所及的，都更美好。

嗎哪的啟示提出聖經中，神對待恐懼、焦慮之人一個最佳的基本架構。其他故事只是加些裝飾或稍作改變，但你可以看出最初的架構仍存在於其中。

新約中，可以從耶穌的登山寶訓看到這類教導：

所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或譯：使身量多加一肘呢）？

何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的裝飾，何況你們呢！

所以，不要憂慮說，吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有

明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

(馬太福音六章25~34節)

仔細注意，耶穌的訓誨是搭建在嗎哪的啟示上。藉著耶穌的訓誡，我們更學習到神的關愛。祂垂聽呼求，供給我們每日所需，對我們有美好的旨意。聖經向我們漸漸啟示神的性格。新約的啟示，比起舊約更來得清晰、明瞭、直接。

耶穌對你說話

當以色列百姓行經曠野，神一直和祂的子民同在，白天是雲柱，夜晚是火柱，並且藉由摩西來和子民對話。祂甚至從以色列人中揀選一群代表，和摩西爬上西乃山，一起朝見耶和華，但是只有摩西可以親近祂，其他人靠太近有可能會死。

現在，想像自己在一座山坡上，那兒的風景比西乃山更柔美、更親切。沒有陰影、怪石峭壁或強盜出沒，卻有一處清湖，更加添祥和氣氛。你正在聽那比摩西更大的那位說話，就我們現在所了解的，祂就是主，但是祂的真面貌卻不是你所能完全了解。祂真正的身分還不會在這山丘上顯明，因為人們不會把這地方聯想到西乃山。

這一次，山丘上擠滿了人，也坐得很近，每個人都可向前靠近。就如上西乃山一樣，有誠命要給眾人。祂更仔細談到殺人、姦淫、信實和公義，而且似乎把標準訂得比摩西還要高許多。尤其當祂教導我們如何禱告時，更看得出這些都是針對每個人的。祂堅持，每個人所祈求和禱告的對象，就是我們天上

的父親。

對於耶穌所提到有關憂慮的話語，你感覺祂似乎只對著你一個人說。你是否曾在聽講道時感到扎心，覺得牧師的話好像直接針對你的心。就是那樣。耶穌實在告訴你：「我了解你。」祂知道你的掙扎，你對錢財、失業的恐懼，以及任何一項我們在財務困窘、不安全感上所經歷的種種。

想像你自己就在那山坡上。這位活生生的神正在談論真實生活中的困境，並且正在跟你說話。那位從死裡復活、昔在今在永在的神，祂當時坐在山坡上所說的話，也是今日對你說的。

耶穌具有說服力

當耶穌說話時，祂選擇用許多話語來勸勉。祂也可以只說：「不要憂慮」，其他的就用舊約的啟示來填空，但實際上，你卻看到了祂花盡力氣來說服你。祂知道你因著許多原因而憂慮，甚至知道，憂慮和恐懼都是十分不易克服的，所以祂不斷努力，要讓祂的話語進入你心中。為了讓你專注，祂將問你一連串的問題。

「什麼是重要的？」耶穌所說的每一個問題和每一句話都值得你推敲數小時，尤其是第一個問題：「生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？」

這是很微妙的問題！生命當然和飲食、遮風避雨有關，所以，沒有任何事是更重要的了。當我真的餓了，就需要找吃東西；當入不敷出時，我會擔憂財務狀況，這些都很合理，雖然對我老婆而言，我的擔心像是著了魔一樣。

不過，這好像沒抓到重點。耶穌的問題一直在暗示：「是的，還有更重要的。」嗎哪的意義在於，嗎哪的供給是來自神所說的話。就算忘了舊約的敘述，耶穌還是再一次告訴我們，什麼是更重要的：「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」（馬太福音五章3節）「願祢的國降臨。」（馬太福音六章10節上）「只要積攢財寶在天上。」（馬太福音六章20節上）

神的國即將來臨，為什麼我只把擔心放在飽餐一頓？對付「憂慮」的一個有效的方法是：用更重要的事來佔領心思。耶穌告訴我們，什麼是更重要的。有一個新的國度即將來臨，這個新的國度是如此重要和美好，它可以超越我們為每日生活飲食、穿用所需的煩惱。

這些聽起來是否很熟悉？摩西早已講過有一種更美好、更令人飽足的食物。而耶穌正在指引著方向，因為實際上耶穌就是那食物。

萬王之王的耶穌，我正在聆聽祢的話語。以前我只知道，再也沒有比基本生活所需更重要的事，如今是祢將我從茫然中喚醒。耶穌，請繼續對我說話吧。

「你們的天父照顧飛鳥所需。」耶穌並沒有責難我們，我真是錯得離譜了，不但以為日用所需是最重要的，還假設耶穌和一般人一樣討厭我的冥頑不靈。相反的，耶穌聽到了我短視近利的擔憂，竟還特別說明和證實，神有多麼重視我們的日用所需、身體需要。耶穌更用人性的教導方式，具體地告訴我們，我們的日用所需，天父都看重。

雖然耶穌說的話似曾相識，卻有一層新意義，用「天父」

來稱呼神並不是第一次。神自己曾說過：「我怎樣將你安置在兒女之中，賜給你美地，就是萬國中肥美的產業。我又說：你們必稱我為父，也不再轉去不跟從我。」（耶利米書三章19節）只是在舊約聖經中，可找到稱神為天父的章節十分有限，而耶穌單單在登山寶訓中提到天父的次數就遠遠超過。當耶穌提到神的時候，喜歡用天父來稱呼，而祂教我們禱告時，也是用這樣的稱呼。祂的重點在於，天父鼓勵我們注意聽祂說的話。

對那些容易憂慮的人真是大好消息了！「天父」意謂著關懷、憐愛和堅定。在古代，父親誓死保護兒女，使家族延續，並且光宗耀祖。你可記得甘迺迪總統在白宮內看著兒子玩耍的歷史照片嗎？兒女一定是受到父親歡迎和關愛的。父親要被兒女敬重、順服，甚至是敬畏，但同時，他也讓他的兒女容易親近和歡迎。父親喜歡祝福兒女。

「你們比飛鳥貴重得多。」耶穌繼續懇切告訴我們：天父連天上的飛鳥也照料，飛鳥不會求助，但仍得幫助。耶穌提醒我們想起，自己是所有創造中惟一具有神形像的。我們與造物主之間有著特別的關係。

想一想，天父照顧天上的飛鳥，卻沒有說飛鳥是祂的孩子，只有對我們說：我們是祂的孩子，祂難道不會更照顧我們嗎？這位天父愛祂所有的創造，但並不是所有的受造物都是照著祂的形像，或稱為祂的後裔。只有我們是照著祂的形像，只有我們稱祂為天父。這位創造萬物、供應一切的神特別照顧我們。

「祂讓其他受造物裝扮美麗，對你當然只會更好。」現在耶穌談到衣裳，或者廣義來說任何的保護遮蔽，耶穌再一次用

創造來說明祂的重點。祂叫我們注意野地的花是多麼美麗，它們什麼也沒做，就得到如此裝扮，那是神所賜的禮物。再看看它們的短暫生命，今天還在，明天就逝去，不像我們擁有永恆的生命。這裡的重點是：神連短暫的受造物都照顧了，豈不更照顧要與祂共享永恆國度的兒女？

所以，我們一定會受到照顧，只是用的是什麼方式？我們的衣著必須像以前活在極權統治下的人們，每天都穿著單調的制服嗎？雖然有些人只要合用就滿足，但大部分人還是希望穿著衣服有自己的特色，而大部分女人更希望用衣服來增添姿色。你會想，這些都是小事。當我們定睛在屬天的未來，有誰會在意衣服是否華美？不過，並不是像這樣，耶穌認為美麗是有必要的，因為祂的國並不乏味，更不是只注重機能，祂所傳揚的國度是個榮美的國度。這位完美無瑕、獨一無二的王，祂的百姓都將回應祂的榮美。

這些我們很難想像，但有一件事很清楚：萬王之王絕對是豐盛且慷慨的。這對恐懼膽怯的人而言，真是好消息！大部分的恐懼都和質疑神是否慷慨、是否注意到許多小細節有關。神用裝飾華美的殿堂來回應我們的質疑，也就是說祂不計代價地慷慨給予，並像一個偉大的藝術家和巧匠般，注重每個細節。

「你們這小信的人哪！」神啟示我們這些容易恐懼的人，祂是慷慨的。但很明顯的問題是：我們信任祂嗎？換句話說，你所追求的是哪一個王國？你相信的可是被你稱為天父的大君王嗎？世間多風險，時時暗藏驚魂危機，只是，隱藏在憂慮背後的真正問題，是靈命的忠誠。

我們的答案是？「有啊、一些吧、大部分時候。」我們有時想要祂的國，有時想要信任我們的王，但若是生命中起風波時，那就不一樣了。當事事順遂、穀倉滿溢時，我們信靠祂；但是當明日一無所有，我們驚慌，轉去搜尋其他神明的蹤跡，祈求帶來財富和保障。也許不是巴力，不是印度神明，但照耶穌所說的意思就是：求拜和錢財、物質相關的偶像或假神。

人的本能是見風轉舵，騎牆心態。就像看球賽，當某一隊是常勝軍時，我們的忠誠與他們同在，因為他們帶來我們想要的，連一場比賽也不肯錯過，當這個隊贏了，我們也贏了。但是假如他們一直輸球，勝場寥寥可數，我們就會轉而支持別的比較有希望得冠的隊伍。

我到底信任誰？我的信心在何處？容易煩惱的人應該如此捫心自問。只是大家都知道答案了：我們的信任是分散各處的。我們不會把雞蛋放在同一個籃子裡，這樣太冒險了，即使是神的籃子也不例外。結果也許不如預期，但我們仍然無法心甘情願地對天父說：「我是屬你的」，然後不再煩惱。耶穌知道這一點，恐懼和憂慮顯出我們的信心真是微小。

你若想探究憂慮的深處，就會發現憂慮來自你的不專一。你在某些事上信靠神，但不是全部；你相信祂有關天國的一切，但不是現今世上的一切。

「你們要先求祂的國。」你看見這個宇宙正在成形嗎？搖擺在兩個國度之間的，並不只是你的心而已。所有受造之物都要遵照萬王之王的統治和王國的秩序。憂慮向我們指明這些事實。

我們既已顯露不專一及兩相衝突的忠誠，一切都很明瞭

了。剩下該做的應該是信任神，只是偏偏對人來說，這是最難的事。假如這事有這麼自然，那每個人都應該是快快樂樂地跟隨耶穌。只有脫離常軌的人才會不忠誠，只是信任真不是件自然的事，而不忠誠反倒是常態。我們都知道自己曾犯了小信的罪，但更糟的是，知道是一回事，有沒有辦法改正卻是另一回事。你會認罪、懺悔，但憂慮很容易在你一邊懺悔時，又一邊爬進心頭。

解決方法不在於單單知道問題所在，而是信任那位呼召我們的神。定睛於三位一體的真神，看祂如何在歷史中不斷啟示自己。不要把注意力和時間專注在你那搖擺不定的假忠誠。

你該如何求祂的國？當你尋求那萬王之王時，你就是在尋求祂的國。這國，包含所有從祂而來的一切。包含祂的律法、恩典和憐憫，祂對生命的祝福、呼召、聖潔和所有聖經中的應許。那些尋求祂的人，渴望祂的話語，渴望以耶穌作為模範。

你憂慮嗎？耶穌說，沒什麼好憂慮的，這不是我們的國，而是神的。我們已經從萬王之王得到啟示和提醒：這位王不煩躁、焦急，因為祂掌管一切。

「所以不要為明天憂慮。」這裡，耶穌連到了嗎哪的啟示。在那時，以色列人只能為當日所需來收取，並且不可為將來準備。憂慮是定睛在明日，但是神已經應許我們：祂會照顧我們的明天。耶穌的意思就是：「不要為明天憂慮，因為你們的天父一定會照顧你的明日。」祂照料大事，也注重任何小細節，所以我們的今日可以全心專注神國的工。就像在人與人的關係上，如果有一位專業又值得信賴的人要處理明日的一切，

你就不用擔心，只要專注在眼前的事即可。

兩個女兒結婚時，都由太太負責籌辦婚事。其中一次婚禮，有位好友自願包辦所有花藝。就在婚禮前一天，我們在教堂裡看到成千上百朵花仍然在滿地的水桶裡「保鮮」。任何人看到如此龐大的「花池」，很容易得出這結論：一定沒有足夠時間在餐桌和教會四周裝飾這些花——憂慮是惟一合理的反應。但這是一位十分要好的朋友，她說到做到。她說：「放心，一定會漂漂亮亮的。」結果真如她所說的。當然，那是因為當我們正睡得香甜時，她仍漏夜趕工，而當我們知道，有一位專業且可以信賴的人在處理那些花時，我們就放心了。我們若擔心，反倒顯示出我們對她的不信任。



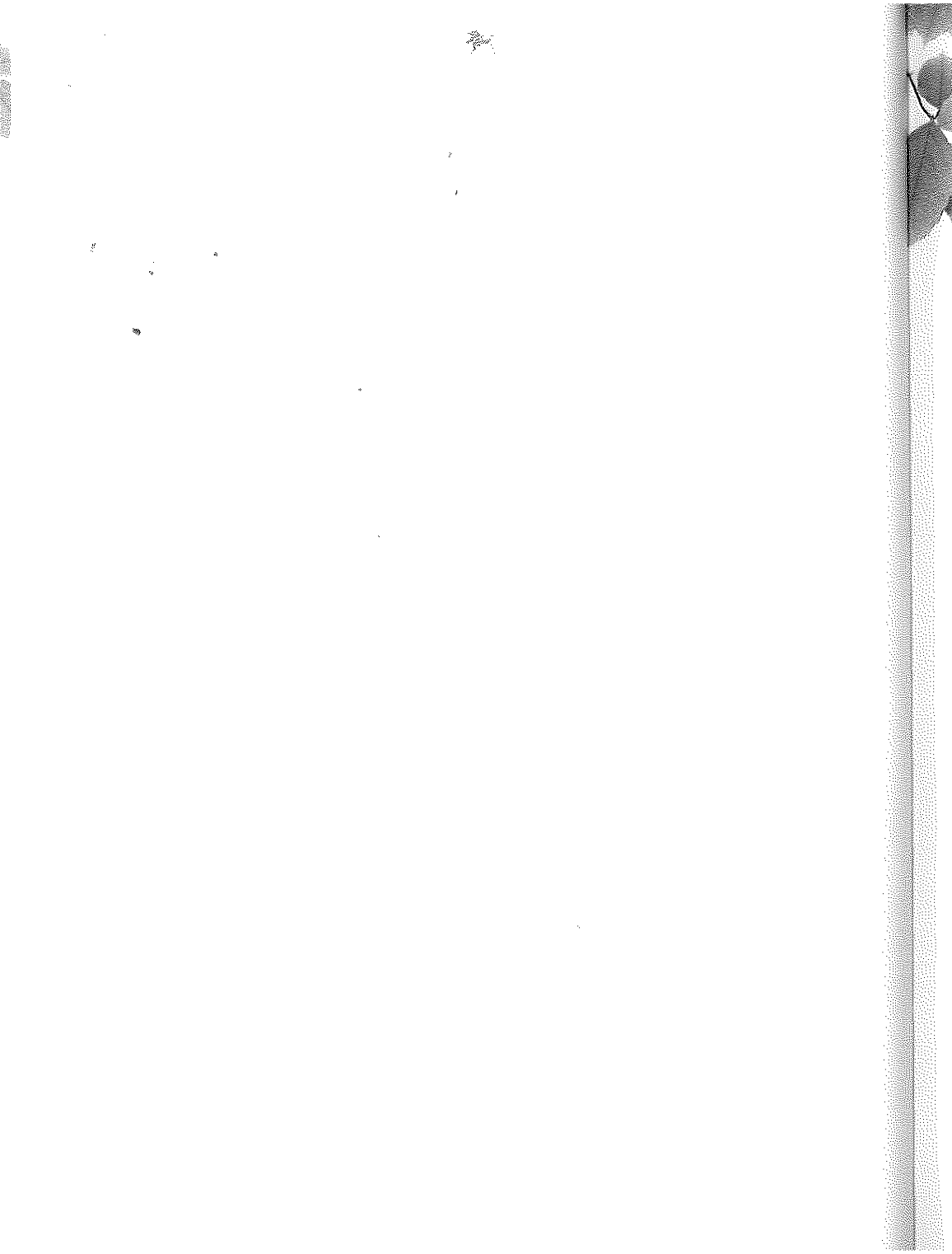
啟動 思想防毒

假如我都可以信任朋友所說的，為什麼還要質疑創造宇宙萬物的主宰所說的呢？自己去想吧！罪真是一件匪夷所思的事。

是該好好想一想背經和默想的不同。大部分讀過聖經的人都熟悉這段有關憂慮的經文，像我這種長年憂慮的人都可能背過好幾回。背誦經文的目的是在於，當我們手邊沒有聖經時，仍可以在心中深思默想。

默想的方式之一是：針對每段經文，不斷在心裡宣告：「是的，主啊，我相信。」另一種方式是，去教導和討論有關這段經文。我發覺，想事情是一回事，但要寫出來或向別人解釋又是另一回事。

深思的方式也可以是和朋友討論經文，或者運用這段經文和別人一起禱告。原本你所想的憂慮是和金錢有關，但實際上耶穌談的範圍是涵蓋全部的憂慮。





第10章：天國的信息

現在有個簡單的計畫就是：不要憂慮，尋求神的國。只是到底什麼是祂的國、祂的義？假如這國足以替代我們的憂慮，那我們當然應該好好了解與研究。既然從以往的資料顯示，神總是清楚又豐富地向我們啟示，我們預期，也應該可以了解什麼是神的國度。

在登山寶訓當中，耶穌對神國的教導，是一個主軸重心。舉例來說，當提到錢財，祂用神的國來當開頭，也當結尾。

你投資哪一個王國？「不要為自己積攢財寶在地上。」（馬太福音六章19節上）如果你積攢財寶在地上，這些財寶不會永久，因為你的財富永遠都有風險，你也就不得不煩惱憂慮了。但是假如我們積存財寶在天上，這些財寶是絕對安全的，我們也沒有煩躁焦慮的理由了。

你服事的是哪一個王？「一個人不能事奉兩個主；不是惡

這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」（馬太福音六章24節）你不可能向兩個國度來同時效忠。「所以我告訴你們：不要憂慮（錢財）。」（參考馬太福音六章25節）「你們要先求祂（我的父）的國。」（參考馬太福音六章33節）

換句話說，憂慮總是和尋求神國以外的東西有關。憂慮是我們想腳踏兩條船的徵兆，一腳踏在世上，一腳踏在天上。

有什麼方法可以擺脫憂慮？我們必須當大君王的學生，向祂學習有關真正王國中的一切，這樣我們才能真知它的榮美，努力渴慕追求。當你知曉天國的豐富時，就不會再為錢財困惑和憂慮了。

什麼是王國？

當我們想到天國時，所有的事都變得模糊不清，我們會想像厚厚的雲層上有一大群天使和靈體（雖然靈體可能沒啥重量，而雲的厚度，大概就像坐飛機時看到的一樣吧）。我們也可能想像：這天國應該是存在於我們所知的時空之外。只是從現在到天國的這段時空內，任何壞事都有可能發生。

恐懼和憂慮對於等待天國並不熱衷。當下、現在的你就是容易受到傷害的，任何有關未來遙不可及、虛無飄渺的希望，都無法提供任何慰藉。繼承未來的屬靈國度，似乎無法還清今日實質的房租啊。但實際上，這個天國並不比我們現今世界來得虛無飄渺，反倒更加真實。耶穌說天國近了（參考馬太福音三章2節），祂說許多聽從祂的人，都會見證到天國無比的榮耀。

你還記得孩提時代的藏寶遊戲嗎？當你靠近某一件藏起來的物品，帶領者就會提示你「變熱了」；如果說「變冷了」，表示你遠離了目標。假如你問耶穌：「天國在哪裡？」當你一步步靠近時，耶穌應該會告訴你「變熱了」。當你真正觸摸到祂時，祂會說：「熱到極點了！」耶穌過去、現在是天國的化身，因為祂是那大君王。有什麼國度會比這更真實呢？

耶穌來到拿撒勒，就是祂長大的地方。在安息日，照祂平常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。有人把先知以賽亞的書交給祂，祂就打開，找到一處寫著說：主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。於是把書捲起來，交還執事，就坐下。會堂裡的人都定睛看他。耶穌對他們說：「今天這經應驗在你們耳中了。」

（路加福音四章16~21節）

耶穌說的是：「這個國度已經來到了！」祂問：「你要證據嗎？」那就注意觀察：貧窮的人是否受到照顧？瞎眼的是否得看見？受壓迫的是否得自由？耶穌的國是天國，那不表示遠在天邊，相反的，天國就是大君王所在之處。而這位大君王現在正以一種新的形式住在地上，祂的旨意在哪裡受到遵行，祂的國就在那裡堅立。

王國就是大君王擁有權柄和威力之處。耶穌基督向世人傳道，就是在宣告祂的王國的權柄，並且是向那位掠奪者和錯誤

王國宣告：這世界不再落入敵人的控制中。

不要因憂慮和金錢而拋棄了這樣的關係和連結。憂慮和恐懼一直告訴我們，這個世界既危險又不可靠，而且你是孤單無助的。但是當天國降臨，神會以新的方式來掌管一切，現在這位大君王已經來到，你不再孤單無助了。

王國背後的故事

你必須了解：這個王國是有歷史的。神從太初創造一切，萬有都屬於祂。祂是惟一的大君王，我們是祂的百姓，本該對祂忠誠。只是這個國度出現了叛徒撒但，一個想自立為王的受造物。在撒但成功引誘了亞當和夏娃之後，牠獲得跟從者，在地上掌權。因為有跟隨者，撒但成為空中掌權者的領袖（參考以弗所書二章2節）。恐懼，成了人最常經歷的狀態。

但是，神的國並非挫敗，也不是靜止死寂。就在人墮落之後，神立即施行偉大計畫來恢復祂王國的榮美。神使用一個不起眼的民族，來傳達有關祂兒子彌賽亞永恆的權柄。

摩西到神那裡，耶和華從山上呼喚他說：「你要這樣告訴雅各家，曉諭以色列人說：『我向埃及人所行的事，你們都看見了，且看見我如鷹將你們背在翅膀上，帶來歸我。如今你們若實在聽從我的話，遵守我的約，就要在萬民中作屬我的子民，因為全地都是我的。你們要歸我作祭司的國度，為聖潔的國民。』這些話你要告訴以色列人。」

（出埃及記十九章3~6節）

神所求的只是，祂所揀選的以色列人能活得像祂的子民。但是人做不到，相反的，他們還學習附近的外邦民族拜偶像、跟隨眾神明、跟從地上的王（參考撒母耳記上八章7節）。基本上，他們作盡了每一件事，來丟棄祭司國度的職分，踐踏、毀壞了屬神的聖潔國度。

但是，正當以色列國和猶大國一起步向諸多邪惡、向下沉淪時，真正的王國依然帶著它所有的榮耀來到。不管局勢有多惡劣，依然來到。罪是撒但王國的印記，但是罪惡無法阻止神的作為。神要建立祂的王國，祂要在背叛者面前完成，並且成就更大、更好的工。那是神的工，一點也不需靠著人的聰明、才智或能力來完成。

神必照著祂的應許來成就祂的工作。

（對大衛說）：「你的家和你的國（原文是你）必在我面前永遠堅立。你的國位也必堅定，直到永遠。」
（撒母耳記下七章16節）

神啊，祢的寶座是永永遠遠的；祢的國權是正直的。
（詩篇四十五篇6節）

當那列王在位的時候，天上的神必另立一國，永不敗壞，也不歸別國的人，卻要打碎滅絕那一切國，這國必存到永遠。
（但以理書二章44節）

這些經文全部指向耶穌、十架、復活和祂現在仍在掌權。

這個王國的敵人

請不要搞錯，這兩種王國都是屬靈的王國，但不表示，它們只存在天上或不存於地上。屬靈只是更真實表達出其本質，講到「靈」，常讓我們聯想到屬天的事，也就是無實體、另一個世界、或是無趣的。事實上，「靈」好比存在於賽車的內部構造。纖維玻璃車殼是常見的外型，有助於空氣流體力學的設計，但是真正賽車的內涵卻放在車殼之內，也就是大引擎、雙邊強化的安全防護欄、設計精良的駕駛座艙等等。隱藏在車殼內的，才是賽車真正的內容。

屬靈世界正是我們的世界，就像車蓋下的內容一樣，從外觀上看不見，但是與生命中的每一步息息相關。我們是人，有肉體，也有靈。我們與真神有一定的連結，而真神就是聖靈。我們所做的每一件事都是屬靈的抉擇。也就是說，我們若不信靠神，以神為典範；就是遠離神，與神分離。只不過，在將自己與神分離的同時，我們卻與另一靈體相連結，也就是撒但。撒但的王國是以恐懼來統治和支配，而另一個王國則是以恩典和憐憫。

假如對這世界如何成為兩個不同的屬靈國度有疑問，可以參看在耶穌成為王國真正繼承人之後所發生的事：屬靈戰爭的爆發（參考馬太福音三章16節）。撒但用食物、權威和權位來試探耶穌，而耶穌以屬靈的方法來擊敗牠。也就是說，耶穌信任祂的天父並且順服祂。當耶穌醫治被鬼附著的人時，祂說：「這就是神的國臨到你們了。」（參考馬太福音十二章22～28節）我們還注意到，如今只要我們宣告耶穌的國度降臨，那惡

者仍想奪去撒在我們心中的道（參考馬太福音十三章19節）。

即使我們肉眼所見的只有煩躁和恐懼，實際上卻有更大的事正在發生。憂慮其實是懷疑大君王同在和權柄的表徵，我們的疑惑有可能來自對倚靠自己、人定勝天的迷思，或是來自於撒但對神的控訴，懷疑祂的寬大和我們的不配。不管是哪一種原因，焦慮和恐懼都是屬靈方面的警訊，當然都要用屬靈的手段來解決。

當你想到現實世界時，好像在重複以色列人和耶穌經過的曠野。你感受到了嗎？到處是兇猛野獸、盜匪又無處覓食，不過，曠野也是與神相遇的地方，以及撒但攻擊之地。我們對誰忠誠都要在這曠野中顯露出來，假如惟一可循的只有古代以色列人的足跡，那我們可能只有和他們一樣，來到「憂慮」這條惟一的路，每當想全心信靠，一遇到困難便馬上瓦解。但我們的耶穌來到了前人失敗的曠野，為我們指出一條新的出路。祂甚至賜下聖靈幫助我們，使我們有能力跟隨耶穌。

這裡，我們也看到了活在世上的矛盾。一方面，大君王已經來到，所以我們有寧靜和平安的心。但同時，我們也曉得敵人撒但正在背後瞄準，隨時要攻擊我們。這兩邊的王國一直在衝突當中，有這種種隱藏在背後，你是不可能簡單拒絕恐懼和憂慮，使它們輕易消失的。

富人難進天國

金錢將事情變得更複雜。問題不在於錢多、錢少，因為窮人也和富人一樣貪婪。不過大致原則不變：擁有的越多、越

久，就越容易陷入看錢重於神。

神國的兒女看淡身外之物，他們了解大君王滿有權柄又恩待祂的百姓，也了解人生不過是寄居、是客旅。他們樂意幫助有需要的人，相反的，有錢人非常容易只信任他們的財富。

耶穌說：「你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」那少年人聽見這話，就憂憂愁愁地走了，因為他的產業很多。耶穌對門徒說：「我實在告訴你們，財主進天國是難的。我又告訴你們：駱駝穿過針的眼，比財主進神的國還容易呢！」

（馬太福音十九章21～24節）

現在我們更了解，為什麼耶穌這麼努力告訴我們不要憂慮。因為祂知道憂慮，尤其是金錢上的憂慮，會把我們拉往地上的國，也就是這世上的國度、我們自成的國度、撒但的國度。這個國度欺騙我們：神並不慷慨，我們所要的，只能靠自己想辦法去獲得。

富有的人可以進天國嗎？可以，因為在神凡事都能（參考馬太福音十九章25～26節）。祂會用祂的靈改變我們（參考約翰福音三章5節）。

只是，與金錢相關的恐懼並不會輕易飄走，除非以屬靈的方式來對付，要不然就像其他恐懼一般，會由一項變得越來越多，並且不斷增長。

說到這裡，你是不是已經心動，覺得真的很想獲得幫助？

國度與效忠和效法哪一位王有關

我們來把國度想像成一個龐大的家族。就像在古代近東地區的大家長，君王的職責是關愛、保護和祝福他的子民，好讓他的國度得以昌盛繁榮。而這國度中的子民，則有責任效忠國王和遵守國王制定的律例。

在神的國度中，這位大君王賜給我們豐盛的承諾，也就是承諾保護、自由、和平。信心的本質，不在於我們毫無道理的相信，而在於我們選擇站在哪一邊。也就是說：我們相信誰？我們對神國的忠誠，是靠著神的話語而壯大，尤其是耶穌所說的話？我們的忠誠，是展現在我們的順服。而神是以條理分明的律例來展現祂的特質，所以我們越是遵行祂的律例，越能像祂。

從創造之初，神的國就不斷前行。耶穌的復活就是君王登基的儀式。耶穌的復活代表著天父肯定耶穌是祂惟一的兒子，也是惟一值得坐在寶座上的。這是一場號角齊鳴的盛大就位典禮。從那之後，就如神獨特的方式一樣，王國的實際建造是緩緩前進，藉由我們每一次順服，一小步、一小步向前邁進。

這樣聽起來是不是有些失望？但是，這逐漸長成的方式，正是神的方法。神蹟會發生，隨時會發生，但是神更喜歡以平實的方式帶來改變。請不要期望在讀完本書之後，你的恐懼和憂慮會像變魔術般消失。天國就像田園一般需要栽種（參考馬太福音十三章31~32節），也像麵糰需要時間慢慢發酵（參考馬太福音十三章33節）。天國在我們個人生活中，在歷史中慢慢展現。所以，在你存疑到底如何先尋求祂的國之前，記得要先堅持和忍耐。不要每天等待神蹟產生，卻任憑舊人我行我素。

神國中的生命包含了虛心、和睦、憐憫、體恤窮人和為義受逼迫等言行（參考馬太福音五章1~10節），飢渴慕義去遵循神的話語。所起的誓，無論如何總要向主謹守（參考馬太福音五章33~37節）。饒恕別人，就如同我們也蒙饒恕一般（參考馬太福音六章9~15節）。愛我們的敵人（參考馬太福音五章43~46節），並且追求公義（參考詩篇四十五篇6~7節）。我們曉得自己獲得無價之寶，也想邀請別人一起共享這個福分（參考馬太福音二十二章1節），一起活在大君王的庇護下。我們不願想起任何相關的限制（參考馬太福音二十三章13節），應該回轉像小孩，對父母依賴和喜愛（參考路加福音十八章17節）。一般來說，我們一直尋求機會，希望自己可以活得像世上的光，對他人展現憐憫和慈悲。也就是說，我們不像其他人，我們不認為，恐懼和憂慮是生活中的主要成分。相反的，我們認定我們走向信任之旅，而非憂慮之路。

說得再具體明確一點，檢視我們對王國忠誠的其中一種方式，就是察看生活預算。舉例來說，你什一嗎？你是否甘心樂意將收入的十分之一奉獻作為神國的用途？什一是舊約提到的規律，在新約當中，耶穌揭露出神國的豐盛，並且徵求人將一切給神：「你們要變賣所有的賙濟人，為自己預備永不壞的錢囊，用不盡的財寶在天上，就是賊不能近、蟲不能蛀的地方。」（路加福音十二章33節）

假如你並沒有什一奉獻，你的信心有可能還很小。你積存，是因為你不相信天父是豐盛慷慨的。你無法像君王，以犧牲自我的心態來與人分享。這樣的結果是：憂慮和恐懼就像生

命中的暗流一樣。

什一當然不是天國中最要緊的事項。天國最基本的是有關神所賜予的，而非我們能奉獻什麼。我們所奉獻的不過是反應祂無限豐盛的供應吧了。我們早已知道祂對我們無限的慷慨，甚至將王國本身都賜給了我們（參考路加福音十二章32節）。但是祂所給我們的這個王國究竟是什麼？

這個答案就像祂對我們的應許一樣，像是一張列不完的清單。祂賜下寬恕、和好、慈愛、力量、意義、目標、聖潔、榮耀、和平，以及許多、許多。但是這些禮物我們都可以在耶穌君王身上找到。

當你接受王國，你接受了人

人在臨死前，還沒有看過有人說，他們的願望是能再多做一些事，或積存更多財物。我的一位同事想要勸另一位多寫幾本書，他便回答：「在你生命的最後，是想要一大堆人在你喪禮中？還是滿書櫃的著作？」

你大概可以想像，這個說話的人還滿自我的，他大概還沒真正想過生命盡頭的事。但是當他聽到自己說出這樣的話，才猛然驚覺，人比做了什麼更為重要！和有智慧的人談過話，你會聽到他們告訴你，朋友和家庭才更重要。那麼還有什麼會比和永遠的大君王建立關係更重要呢？所以當久違的至親或父母告訴小孩，他自己就是那耶誕大禮時，只有不成熟的小孩才會感到失望。



啟動 思想防毒

許多時候，天國看起來是那麼捉摸不定。正因它是那麼難以理解，我不期望自己能夠全然了解。我看過量子物理學的書，但並不期望自己能完全讀懂。雖然作者都在談論真的事，但是我看不懂。我不理解天國，不在於眼睛看不到，也不在於資質魯鈍。天國的無法捉摸是在於：我正處在屬靈爭戰當中，自己卻不知道，正因為這樣，我更容易受到敵人的攻擊。

假使至今天國對你來說還不夠好，你仍是渴望健康、財富和成功，可以肯定的是：屬靈爭戰正在如火如荼進行中。那位控告者最想要的，就是你的靈昏睡或死亡。勇敢唾棄撒但吧，這個壞事做盡的不法之徒，何必和牠有任何瓜葛呢？

我們可以互相探討有關天國的一切，彼此代禱，好讓自己能更明白。讓我們一起懇求：

「主啊！求祢開我的眼，讓我明白天國；讓我看見我的罪，除去那遮蔽我明白、看見的罪行。請賜下祢的聖靈，使我能見證天國的美好！」



第11章：當天國不足時？

讓我們再繼續思想有關王國的衝突。對金錢上的憂慮就像踩在兩國分界點上，就戰略位置而言，邊界是必爭之地，可以預期這場爭戰將十分激烈。從控告者的觀點來看，我們應該輕而易舉地被擊敗。每當困擾冒出頭，我們感覺孤立無援，好像只能依靠自己，雖然知道神的旨意，但那些話似乎都和財務危機扯不上關係。我們認定天國是關乎未來，而我們的需要和憂慮卻是此刻。換句話說，惡者根本不需多做些什麼，只要騙你說：「對啊，你真的要為自己的王國多儲備點。」

然而，天國這方早已清楚這場激烈爭戰，也有萬全準備。聖經有三百多次提到「不要懼怕」，幾乎每一頁都在針對這爭戰。從嗎哪的啟示到耶穌對憂慮的教導，這個傳承一直延續。

既然明白有這樣一場爭戰，現在來傾聽，當面對誘惑來臨時，我們的心應該如何反應。假如天國對我們而言並不足夠，

那麼問題很可能出自我們自己的心態。

天國沒有供應我們一切所需？

這位大君王真的關心我們的需要嗎？祂說祂會，但是我們的理智無法全然相信。使徒不是多次挨餓嗎？耶穌和祂的門徒也常沒有地方住。假如饑荒發生，神又沒有分開信和不信的，也沒有特別照料祂的子女。火災也不會只發生在異教徒家裡。

從懷疑中我們發現：自己已轉向地上的國，隨從了自我保護的風潮。雖然知道過去自我保護幫不了什麼忙，只是我們也無法確信，對神有信心可以帶來什麼幫助。在這個屬靈的真空地帶，金錢的誘惑是強烈的。雖然財富無法保障我們的物質不被偷竊、不遭焚毀，至少有錢還是可以再買回一大部分。

有些世上的國王聽到我們說出悖逆的話語，早就把我們驅逐在外了。畢竟神沒有從我們的忠誠當中，得到任何實質的好處——祂並不需要我們，但是我們的大君王卻用更多話語來說服我們。只是剛聽見時，可能還是無法勸服我們。祂帶我們回到申命記八章3節：「祂苦煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道，人活著不是單靠食物，乃是靠耶和華口裡所出的一切話。」

這感覺很像「誘餌掉包」的手法。你原本是為某物而來，卻拿到另一件東西；你原本以為可以滿足需求，結果卻是得到別的東西。

只是大君王對我們的呼籲，是用一樁又一樁的神蹟奇事，來支撐和增強我們對祂的信任。其中一個例子是，祂讓保羅

傳達信息。保羅似乎掌握到神所要告訴我們的。在他寫給哥林多教會的信中，提到那超乎我們所能承受的苦難，「甚至連活命的盼望都絕了」（參考哥林多後書一章8節）。這些苦難顯示出，神並不一定供應基本生活所需；保羅並不期望神救他性命，但是他寫了一處可和申命記相呼應的經文：「叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。」（參考哥林多後書一章9節）在當時，保羅得到了援助，脫離了苦難，但是他並沒有假定之後神一定會再營救。

是不是保羅忘了耶穌說過有關不要憂慮的事？他如何解釋自己飢餓和臨死的經驗？耶穌不是說過，天父餵養天上的飛鳥？正當你願意相信神會照顧你的身體所需時，竟然發現神所指的不是字面上的意義。

使徒保羅一點也沒有被擊敗，反而得到神奧祕的智慧，也就是耶穌。保羅是從天國的眼光和定義，來看待這個地上的世界，也就是：耶穌基督和祂被釘十字架（參考哥林多前書二章2節）。耶穌基督是從天國而來的道，祂是生命的糧。當保羅見證過大君王經過飢餓、最艱難的困苦及死亡，保羅知道自己也在見證天國的道路。所以當他獻身之時，就歡然迎接這些苦難，支撐他的，就是靈裡的糧食。「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，凡事都能做。」（腓立比書四章12~13節）

現在該是擺脫這迷思的時候。我們一直以為靈命只是關乎未來、遙不可及。摩西所指出神的旨意，以及保羅所倚靠的、

來自耶穌基督的力量，都是屬靈的，也都是永恆存在的。屬地和屬靈的對比，並不是實體和虛體的對比，而是短暫和永恆的對比。屬地是短暫的，而屬靈卻是永遠長存的。當你飽餐一頓，即使肚皮快撐破，甚至發誓再也吃不下任何東西，等過了幾小時，點心時間或下一餐的時間到，你還是餓了。但是天國的糧食可以讓你飽足，即使在飢荒之年，仍是飽足。

有一個撒馬利亞的婦人來打水。耶穌對她說：「請妳給我水喝。」（那時門徒進城買食物去了。）撒馬利亞的婦人對祂說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒馬利亞婦人要水喝呢？」

原來猶太人和撒馬利亞人沒有來往。耶穌回答說：「妳若知道神的恩賜，和對妳說『給我水喝』的是誰，妳必早求祂，祂也必早給了你活水。」婦人說：「先生，沒有打水的器具，井又深，妳從哪裡得活水呢？我們的祖宗雅各將這井留給我們，他自己和兒子並牲畜也都喝這井裡的水，難道妳比他還大嗎？」

耶穌回答說：「凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」婦人說：「先生，請把這水賜給我，叫我不渴，也不用來這麼遠打水。」

（約翰福音四章7~15節）

撒馬利亞婦人知道這不是「誘餌掉包」的把戲。她可以成為第一位接受活水靈糧的人，就像嗎哪所預告的生命靈糧，而

她應該沒有理由拒絕。她了解磐石出水和嗎哪的含意。她接受的不是「誘餌掉包」，而是真正無與倫比的好東西。

請記得，神在聖經中所講的是漸進的啟示，也是越來越精彩的故事。就像在小時候，我們對現實仍不清楚，無法明瞭神豐盛的關愛和照顧，等到年歲漸長，才能體會到神的愛，也就更想聆聽神的話語。所以年幼時，神賜給我們嗎哪；年長時，神賜給我們祂的生命，使我們得著耶穌。

在耶穌邀約這位撒馬利亞婦人之後，祂用五餅二魚餵養五千人時，又再說一次嗎哪的啟示。接著祂向大家公然宣告：神自摩西以來對大家所啟示的話語，現在正以肉身顯現給你們看。請來吃靈糧。

耶穌回答說：「我實實在在地告訴你們：你們找我，並不是因見了神蹟，乃是因吃餅得飽。不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的，因為人子是父神所印證的。」

（約翰福音六章26～27節）

那些聽道的人有著和我們一樣的疑問：

眾人問祂說：「我們當行什麼才算做神的工呢？」耶穌回答說：「信神所差來的，這就是做神的工。」

（約翰福音六章28～29節）

藉著相信耶穌正是天父派來的大君王，我們得著靈糧。我們宣告對祂忠誠，並且承認我們歸屬於祂，不再屬於自己。

不過這些群眾又再次在我們之前，發出疑問：

他們又說：「你行什麼神蹟，叫我們看見就信你；你到底做什麼事呢？我們的祖宗在曠野吃過嗎哪，如經上寫著說：『祂從天上賜下糧來給他們吃。』」耶穌說：「我實實在在地告訴你們：那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，乃是我父將天上來的真糧賜給你們。因為神的糧就是那從天上降下來、賜生命給世界的。」他們說：「主啊，常將這糧賜給我們！」耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。只是我對你們說過，你們已經看見我，還是不信。」

（約翰福音六章30～36節）

你將耶穌，也就是比嗎哪更好的生命靈糧，擺在什麼地位？這一直是問題所在。現在你已經重新調整目標了，真正的焦點不在於我們或我們的需求，真正的焦點應該是大君王。

「我就是生命的糧。你們的祖宗在曠野吃過嗎哪，還是死了。這是從天上降下來的糧，叫人吃了就不死。我是從天上降下來生命的糧；人若吃這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧就是我的肉，為世人之生命所賜的。」

因此，猶太人彼此爭論說：「這個人怎能把他的肉給我們吃呢？」

耶穌說：「我實實在在地告訴你們，你們若不

吃人子的肉，不喝人子的血，就沒有生命在你們裡頭。吃我肉、喝我血的人就有永生，在末日我要叫他復活。我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的。吃我肉、喝我血的人常在我裡面，我也常在他裡面。永活的父怎樣差我來，我又因父活著；照樣，吃我肉的人也要因我活著。這就是從天上降下來的糧。吃這糧的人就永遠活著，不像你們的祖宗吃過嗎哪還是死了。」
(約翰福音六章48~58節)

模式是這樣的：天父衷心照顧祂兒女的日常所需。祂不斷照顧我們，但是祂要我們得到更好的。假如我們無法在耶穌基督裡找到生命和力量，我們會不斷在憂慮中度過一生。

你對於在這方面如何成長，是否有任何想法？心中是否已經浮現任何計畫？任何計畫都需要包括：耐心、代禱、與別人分享耶穌和祂的信實，以及經常讀經。

天國不會給我們所有我們想要的

不過，不要停止思想你自己的心志。在我們存疑神的慷慨和祂看顧的問題背後，是更深層的癥結。也就是說，我們真正在乎的是自己的需求。

神在意我們需要日常所需的食物和衣服遮護，只是這樣並不會讓我們永在衣食無虞中。我相信當我一無所有時，神會照顧我的生活所需。太太和我住在一群慷慨熱心的人士中。我看過那需要幫助的家庭，請大家不要再送那麼多食物給他們，

假如換成是我們沒東西吃，我反而會變胖。衣服所需？我們應該會拿到愛心衣物店的折價券；穿得比現在還體面。住處？因為有好些朋友都願意開放家庭，我們還可以挑選到底要去哪一家。我們應該會住得像國王一般，不需要太大的信心，就可以信任神會照料我和家人的需要。

不過我所擔心的是我所想要的，這就是為何會有爭戰。我想要的包括：

- 輕鬆愉快的假期。
- 名牌跑車。
- 不只是一把吉他，至少要三把。
- 送給太太令人稱羨的禮物。
- 成年的孩子都健康快樂地疼愛他們的伴侶。
- 女婿都愛主，而且不會讓女兒傷心。
- 太太健康幸福。
- 太太在我之後才去世。
- 還有其他許多、許多……

「是天國？還是那可以滿足你需求的可能？你要哪一樣？」

「難道不能都要嗎？可不可以多考慮兩天？」（趁著考慮的這兩天，我再去多買幾樣想要的東西。）

唉，多丟臉啊。我們都知道這些聽起來很膚淺，但畢竟我們是凡人。世人皆有慾望、渴求，並且越要越多。如何期待我們這些凡夫俗子能以非世俗之物來滿足？這不是我們的本質。這是真的，除非我們開始明瞭自己是神的子民，並了解到耶穌

基督親自示範何為人真正的本質。對於這整個討論，耶穌的簡易版答案，就是：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，做成祂的工。」（約翰福音四章34節）

天國是神的

我們真正關心的其實是可以從天國得到什麼，因此，我們的忠誠大打折扣，成為魔鬼攻擊的對象。我們把天國想像成，住在郊區每人分到半畝地。但是天國中沒有私人所有權，一切都是從神而來，並且屬於神。我們不是物質的主人，只是管家。神才是統管萬有的神，祂坐在寶座上，接受景仰、讚美和榮耀。

天國是神的。這不是什麼激進的想法，卻是貪得無厭的心不得不接受的事實。只是，這事實是個美好的衝擊！當你明白天國是神的（雖然神把它賜給我們），這是惟一能使我們安息和平安的意念。主人是那個惟一需要擔心的人，管家只需要聽從並實行主人的命令；結果是主人要負責的，管家只要努力並忠心做事即可。

聽起來還不錯，但馬上遇到的難題是：大君王可以命令我們，如何使用我們的錢！這……就太超過了。我的錢是不能碰的。不要問我年紀，也不要告訴我該怎麼花我自己的錢。難怪我們需要這麼多規勸，才能承認耶穌是我們惟一的王。

在神的國，沒有倉庫。我們想要把一切緊握在手中，神卻告訴我們，要施捨給有需要的人。天國的每個層面都充滿了謙卑、寬容和慷慨，這些都是那大君王的特質，況且我們不是靠

自己賺得王國，而是領受而得著的，因此這樣的特質也應該呈現在我們自然的反應中。

只是在王國中的生活，到現在看來真是不怎麼樣。

跟隨耶穌的腳蹤，祂總是走向一大堆社會邊緣人、身心障礙、受逼迫和貧窮的人。我們已經知道，富有的人不願意相信耶穌，是因為他們認為那要付出代價，「看來耶穌和祂的跟隨者似乎都比較喜歡那些弱勢者，那又不能幫我們提升職位，也無法增加教會財源」。

正當你的存款看來夠應付明天時，你接著就注意到，四周就有些急切的需要和援助。那位大君王逼近，好像要把手伸進你的錢包裡，這對大部分受西方文化影響的人而言就像干擾、入侵，是很不禮貌的。「主啊，祢可以要求我對眾人友善、按時上教會，但是請記住：我的錢，我自己管！」

在我們的印象中，我們的天父喜歡讓我們夠用就好，這也是為什麼我們會憂慮的原因。祂的計畫是使我們得自由，脫離戰戰兢兢、汲汲營營、吝嗇守財，並且教導我們明白祂所賜的天國。天國欸！吝嗇小氣可是不相配、不自然的。我們雖然寧願祂使用別的策略和方法，但假如神的用意是要磨掉我們的老我，祂的方式很合理，而且正是我們需要的。因為我們最大的需要就是成為我們所要成為的人，那就是更像祂。

所以這國度是屬神的，而且神看重那些比我們更有需要的人。換句話說，這個國度不但非關自己，我更是連老二都排不上。我該做的是關心國度裡的其他人，而非把焦點放在自己的身上，如此，大君王將使我們繼承祂寶貴的產業（參考出埃及

記十九章5節)。

祂要我們把忠誠放在愛心上，而非放在權勢上。我們要積存財寶在天上的原因是：我們正是祂的財寶。當你有信心自己是天父的寶貝，那你同樣該有信心，祂的慈愛和關懷將會到永遠。建造地上的儲藏庫只是浪費時間和空間，把祂所賜你的才幹變成你感恩回報給祂的禮物，祂將會賜給你更多。



啟動 思想防毒

過神國的生活並不容易，尤其當我們不想分享時。但我們真傻，想要緊抓住不屬於自己的東西，而且那些都不是重要的事物。我總是想告訴自己：好吧，別再緊抓住你的資產，要更慷慨一點。我常對自己這樣說，只是還是無法每次都做到。

所以我承認，有時候，會在兩個國度的十字路口徘徊。只是我還是不想被那些會毀壞、不能長存的物質所綑綁，我想要屬基督。因此我一小步、一小步地學習順服：什一、服事，並且請教別人如何有智慧地管理錢財（因為有存款帳戶不是錯的，而我常拿捏不好存多少錢才算智慧管理，超過多少就顯出我的不信）。

除此之外，我還需要問：為何都是關乎自己？要搞清楚，自己不是王，而是王的管家。然後，仔細聆聽神耐心又諄諄教誨的回應：

「神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白地賜給我們嗎？」

（羅馬書八章32節）



第12章：明日的恩典

許多人一直都有個迷思，覺得聖經雖然提到今日就要為天國而活，也告訴我們很久以後在天上的情形，但是聖經對現今和未來之間卻是一片空白，什麼也沒說。未來對我們而言仍是全然未知，但是，神很明顯是知道的。所以我們認為祂保留祕密，不讓我們知道，似乎比較想要我們盲目而行，只要我們「信靠祂」。

神當然沒有義務告訴我們任何事，只是我們總希望，天父的祕密能不能少一點。祂為何不能讓我們多知道些？我們不見得需要知道哪一支股票能賺（當然知道了也不錯），但有誰會反對，能對未來的問題多一點防範和了解？你多少認為，一位慈愛的父親應該會幫他的孩子一把。

或者有沒有可能，這是焦慮在心裡作祟？焦慮總想獲得多一些資訊，可以為未來多做些準備。這樣，就不必倚靠神，可

以自己來處理。

我們有豐盛的恩典

憂愁和焦慮認為，我們需要多一些資訊來幫忙。理論上沒錯，卻沒有用。假如你真能預知未來，恐怕再也賴床不起，了無生趣。先不談這一點，更深層的問題在於，我們還是認為神是有些吝嗇的。祂藏住祕密，跟我們玩把戲，對我們有所保留。這樣我們還能全然相信祂嗎？你能相信另一半有祕密嗎？開誠佈公可是關係中很重要的一環啊，然而……

就在我們提問之前，神已然答覆。祂再一次顯現祂的聖潔。假如祂是一個凡人，早就受不了我們的埋怨連連了。但是神卻和我們不斷對話，展現無比的耐性。祂對我們的反應首先是要我們從聖經中找到答案。聖經是神啟示祂自己的管道，其中蘊含了我們需要知道的所有事。

現在，無可避免地要請問你：你是否研讀神的話語？這是神對未來的準備守則，你讀了嗎？在你焦慮時，你是否從聖經中找尋答案？

被抓到小辮子了。

你一定聽別人說過，讀聖經是解開憂慮的藥方。坦白來說，那聽起來有些膚淺。至少有時候，我聽到時，感覺那是膚淺的。但是不要忘記，一直在你心中的屬靈爭戰。打從一開始，聖經就經過無數學者的研究和探索，這樣的聖經怎麼可能會是膚淺的？我們要到什麼時候才會明白，聖經是在對每個人說話？聖經是神對有需要的人的溝通方法。

當我們仔細研讀聖經時，我們會發現，神並沒有對我們保留。祂不斷啟示祂自己，毫不保留地與我們交心。假如我們不以為然，或認為祂對我們並不坦誠，那我們是小看了這場屬靈爭戰。

耶穌說：「以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」（約翰福音十五章15節）

耶穌是神的兒子，祂有天父的命令和任務在身，祂一定準確知道，天父所要的是什麼。祂了解天父最深奧的想法。這些想法，我們當然不可能全懂，但是耶穌已經告訴我們了。這一瞬間，我們焦慮的藉口全得丟到垃圾桶了。

天父對那些在黑暗中茫茫然又不停憂慮的人說：「我還能多說些什麼呢？」神已經賜給我們一切所需。祂賜給獨子的，也照樣給了我們，又差派那充滿智慧的聖靈和聖經來啟示我們，讓我們更加明瞭。

我們有今日的恩典

我們可以用一句話來概括說明什麼是恩典：「正因天父先愛了我們，我們才能去愛其他人。」因為有恩典，我們才能認識神，進而彼此相愛。這道理聽起來有些籠統，卻簡捷扼要，其中蘊含了我們今日和明日的的生活導航。

當我們的生活深受恐懼和焦慮的困擾而充滿無力感時，聖經指引我們方向，而聖靈賜給我們力量，讓我們學習順服。我們似乎無法明瞭：什麼是神國？一個明確的答案是：神國就

是以神的愛為喜樂的地方，在那裡，我們努力去愛別人、愛鄰舍。對抗恐懼最好的方式就是愛人——此時此刻把愛給出去！

有時候，我們對未來充滿焦慮，是因為我們對現在沒有懷抱一個夠大的理想和目標。關愛別人，會是一個使生命擴張的遠大目標。

我們有明日的恩典

現在來談談未來。憂慮和恐懼總是向前瞭望。當我們真正臨到自己所懼怕的事，結果常常反而是還好，所以比較可怕的是那「預期心態」。

因著神的豐盛和耐性，以及祂所賜的安慰與智慧，我們期望祂會告訴我們有關未來的事，而祂也真的回應了我們。

神告訴我們，在未來，沒有任何事可以阻擋我們進祂的國。即使你所預期的困難臨到，你仍然可以肯定神與你同在，祂的恩典夠你用，使你能在艱難中結出好果子。即使是你所愛的人先回天家，你仍有神的恩典和安慰，足以顯出祂的榮光。如果窮苦臨到你，神的恩典必足以使你信靠，並且明白貧窮無法減損分毫「你是神使者且能祝福別人」的特權。我們是孩子、是管家，我們的職責在信靠，不在掌控，我們要堅決相信神是厚賜恩典與祝福的神。

夫復何求呢？不過你大概還是會猜到，應該還有更多。你只需要把嗎哪的啟示牢記在心。請記住，神賜給以色列人恩典，是讓他們在出埃及時能信靠、遵行祂的話。神對我們也是如此，當我們行經人生的曠野，神必賜下夠用的恩典來幫助我

們信靠和順服。看以色列人就知道，他們所得到的恩典遠超過他們所預期或想像的。

你的未來必有嗎哪，這是一定的。不必規畫未來的光景，因為神會做的比你所預期的還來得多。當你了解神要賜給你未來的恩典與計畫時¹，你很可能已經踏進神對付憂慮和恐懼最有效的方式。

拒絕假先知

在恐懼拋出的許多假預言中，我們很容易忽略一件事，那就是：我們未來有恩典同在。

每隔一段時間，我們總是會遇見能顯明這項真理的見證。有一個飽經風霜的八十二歲寡婦，引頸切盼那將來的日子，她說：「神直到今日仍是對我信實，祂所給的超過我所該得的，在明日，祂仍是信實的。」她並不知道，嗎哪會以什麼形式出現，但多年來她每日收取，所以十分有信心，確信明日必有神所賜的嗎哪。

有一位年長牧師曾處理過眾多婚姻觸礁，安慰過無數受到配偶出軌背叛之苦的人。每一次他都發現，在那樣極大的痛苦中，神總是賜給這些受傷的配偶所需的恩典。每一位都會見證說，原本以為自己會被這樣的背叛和痛苦所擊倒，而且無法饒恕對方。但是沒想到神的恩典竟是如此廣大，在遭到背叛的痛苦當中，他們反而從耶穌身上找到了足夠的恩典來支撐下去，尋求安慰、重拾盼望，甚至原諒對方。他們可以回應保羅所說的：「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不致失

望。」（哥林多後書四章8節）

這位牧師看過一次又一次生命改變的奇蹟。他總是驚奇發現，這些會友靠著神所賜的豐盛恩典，憑信心度過無法想像的人生風暴。後來，他結縈三十年的妻子受夠了多年來身為師母的孤單和經濟拮据的窘境，與另一位男士遠走高飛。這位牧師來到他的書房，看著自己輔導過無數會友的座位，回想多年來自己安慰、輔導別人的話，聲嘶力竭地呼求神的恩典。最大的夢魘終於過去，他也得到足夠恩典來度過傷痛，雖然最終沒有破鏡重圓，但心中仍湧出平安、知足、饒恕、信心和愛。

明日的恩典不代表消災解厄

你從未聽過神會對焦慮的人這樣說：「這事發生的機率太小了，你不用擔心。」「不用擔心；我不會讓壞事發生在你身上的。」神並沒有應許恩典可以除去困境。

假如我們的孩子病得很嚴重，我們想要相信，恩典代表神會醫治這孩子；假如我們剛失業，又沒有足夠存款，我們想要相信，恩典是我們明天就會得到比之前更好的工作，之前的公司會為這個錯誤的決定深感歉意，並且補償我一大筆退職金——只是神沒有保證這樣。

神並沒有保證，當我們活在世上時，因我們屬於神國或在自己的國度中，處境會有不同。祂所指明的是，在神國中，我們能對基督的犧牲更有體會。人生一定會經歷苦難，我們無法免除生命中的各種關卡。正因我們愛人更深，所以和神國之外的人相比，我們的苦也只會更深。

說到這裡，好像又繞回原點。我們所害怕的真的可能會勝過我們：橋樑隨時會斷裂，飛機上也許坐著恐怖分子，另一半有可能會對我不忠。一開始，我們好像要兜回想控制自己生活的原點，雖然知道這樣的嘗試不見得有益處，但至少，我們感覺自己曾努力過。

明日恩典超乎想像

然後你開始想起：神賜下恩典，是為了成就祂王國的目的，不是為你個人。要是由你來決定，恐怕會把所有對你而言有價值的東西都加上兩、三道鎖，再雇用軍隊保護。雖然原則上想要保護自己的資產並沒有錯，但我們都知道，所有吝嗇和自我保護的習性都和神國的自由與豐盛不相配。緊抓著不放的生活方式，代表我們不相信明日有嗎哪降下。我們不敢相信，我們將有足夠的恩典。

然後你又想起，嗎哪的啟示是「得到更多」，那是超乎想像的多，多到讓你驚訝。我們的天父是賜下豐盛恩典的神啊。

那麼，恩典到底是什麼？耶穌基督用「恩典」來涵蓋許多意思。恩典，一開始是關乎慈愛和恩惠。恩典是個美好的字，使徒保羅又加上「賞賜」的意義，而且是雙重賞賜，既有物質上的（參考哥林多前書十六章3節；哥林多後書八章19節），又有靈命上（參考哥林多前書十二章1節）的。恩典會帶來神的豐盛供應，補足我們的缺乏。既然我們本是軟弱，恩典就代表「能力」。「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。」（哥林多後書十二章9節上）假如你對「神的

話語就是好消息」有意見，那麼「恩典」這個字應該是最佳解釋，因為這個字已經成為基督信仰的精髓所在。

想到恩典，你的世界完全不同於那些相信命運、因果、自然神論、消極神論者的世界。神賜恩並關心每個人，祂積極、火熱並看顧有需要的人。祂十分樂意賜下能力給人。向神大大呼求，祂必會回應你的需要。就如我們看到古時候的希伯來人，即使你沒有向神呼求，祂還是聽到了，而當祂聽見時，必有行動，所以這位神顧念每個人，但還不止這樣。

當大君王主耶穌升上高天坐在寶座時，那天上的即位典禮非凡無比。在地上的君王收取禮物，但耶穌是贈送禮物。更精確來說，祂贈下一個禮物，也就是將祂的靈澆灌在祂的子民身上。當有人滿有「恩惠、能力」（參考使徒行傳六章8節），也就是聖靈充滿的意思（參考使徒行傳六章5節）。

我們所收到的禮物，可說是恩典的禮物（參考以弗所書四章7節），或稱為聖靈的禮物（參考哥林多前書十二章4節）。當我們接受恩典時，等於接受滿有恩典的聖靈（參考希伯來書十章29節）。接受恩典，即是接受聖靈；接受聖靈，即是得著聖靈的國度；得著聖靈的國度，即是得到耶穌治理下所能想像的一切，包括：

| | | |
|-------|------|---------|
| 仁愛 | 喜樂 | 成為神的子女 |
| 耐心 | 溫柔 | 對抗罪的能力 |
| 良善 | 自由 | 服事眾人的能力 |
| 節制 | 信實 | 神的同在 |
| 結聖靈果子 | 不被定罪 | 未來美好的應許 |
| 和平 | 真理 | 智慧 |
| 神的心意 | 和諧 | 生命 |

在我各式各樣的恐懼和焦慮當中，有一項是害怕窒息，尤其是溺水。雖然不是太常想到，但是如果看到有關大海嘯的新聞，或像《鐵達尼號》之類的船難電影，或是看到了世界杯足球賽贏球後一堆人疊在一起慶祝，或是電視轉播美式足球達陣得分時，我的恐懼感總是會出現一下。我會想像，被壓在最下面的球員會不會被一群隊友給真的壓死了。明日的嗎哪、未來的恩典，又該如何對付這類恐懼呢？

神並沒有保證我一定不窒息，但是萬一我真的死於窒息，在那時刻來臨時，仍有恩典與我同在。那是什麼意思？老實說我不知道，我無法想像有什麼恩典能讓溺斃變成是能忍受的事。但這才是我們應該預期的：感謝主，此時此刻我不需要面臨窒息時的恩典，因為我沒碰上這問題。當然，有了這層明白之後，如果我再去想像窒息的情景，還是會擔憂，但同時，我也可以投射和預期今日的恩典在明日依然存在，儘管我現在完全明瞭那會是怎樣的恩典。

我們在後面章節會更詳細探討這類問題，因為這是我們對抗憂慮和恐懼的關鍵所在。假如你必須修一門課，但教授第一件事就是考試。你看了一下考卷，卻沒有一題會作答。那些都是完全沒看過的生字、符號和標誌，此時，你的焦慮指數隨著題目往上遽增。課都還沒開始上，你就已經死當了。

這時老師說話了：「別緊張，這是期末考卷，我還沒告訴你們吧？現在不用寫，因為你們都還不會。但請相信我，等到期末的時候，這些你們都會寫了。你自己會很驚訝，這些全部都學會了。」

每個人都喘了一大口氣。目前還沒有任何事真正受到改變。這堂課會有期末考，但如果你現在就考，鐵定死當。只是你不必煩惱，因為等到你真正要考的那一天，你已經有足夠「恩典」來應付這個考試，來明瞭該做的事。

你還憂慮未來嗎？你可以把未來當作期末考一樣。如果你尚未修過那門課，難免想到就怕。但是仔細思想，你要先修完那門課，才需要考期末，當你需要時，你所需的恩典都已經給你了。

那個恩典會用什麼樣的形式出現？這裡就要注意了，假如我們還要去臆想未來恩典的形式，我們很可能還是停留在，想靠自己來面對人生。我們想要特定的確認，來告訴我們未來會有恩典，因為我們還是想要藉著自己能看到未來，來安定自己的心，而非藉著信任慷慨豐盛的真神。假如我未來真的窒息了，我不知會收到什麼樣的恩典。因為從來沒經歷過，所以無法想像。然而，因為神所賜總是超過我們所需，所以我預測，那恩典一定不會太差。只要知道我將會得到恩典，那就足夠了。我會知道有聖靈的同在，我或是溺死、或是獲救，任何一種神所喜悅的方式皆可。

啟動 思想防毒

知道明日有恩典，在面對自己的憂慮和恐懼時，能產生很大的突破。難題在於，我以前無法想像那樣的恩典，換句話說，我把神設了框框，框在自己的想像範圍當中。現在我知道，我當然無法想像明日的恩典，畢竟還沒有接到啊。所以現在，我不再害怕那些期末考，反而滿心期待。

和這相關的是，長久以來我一直收到恩典，只是我一直不以為意，也從未感謝過神一次又一次的信實與恩待。每次巴哈作曲時，都先寫上S. D. G (Soli Deo Gloria)，也就是「只為神的榮耀」。他也時常寫上J. J. (Jesu Juban)，也就是「幫助我，耶穌」。同樣的，每一天我也要用「主啊，幫助我，請賜恩給我」來作為開頭，然後用「感恩的心」來結束每一天。



第13章：尋求主面

到這裡，我們可以了解，憂慮和恐懼跟我們自己最有關，而非關外界。憂慮和恐懼也顯露出什麼是我們所珍愛的，顯露出什麼是我們所嚮往的國度。我們還知道，神是對我們有耐性、有憐憫的神。祂讓我們恩上加恩，雖然察覺到我們腳踏兩條船，仍堅持呼召我們遠離恐懼和憂慮，耐心說服我們有關神國的美妙，並且賜恩給我們，超乎所求所想。

了解這些事之後，神的話語應該更能吸引我們的注意，使我們越來越願意傾聽。我們很想快一點消滅各樣焦慮，但我們也學到，神看重堅定的信仰根基和穩健成長。信仰根基的建立，在於我們靠著主和主的話，作為我們的靈糧。當我們反覆思想聖經的真理，並且真正實踐在生活中，我們可以預期自己將會經歷緩慢但持續的成長和改變。

容易憂慮的人應該很清楚以下好幾段經文。在出埃及記十六

章嗎哪的啟示是基本架構；馬太福音六章和路加福音十二章耶穌有關憂慮的教導，也加添了重要的補充。雖然聖經的其他經文不會改變這些基本綱要，卻可以加添、妝扮而成為更美的祝福。其中一個經典，就是詩篇二十七篇（副標題為作者所加）。

詩篇二十七篇——大衛的詩

信心

耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？

耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？

那作惡的就是我的仇敵，

前來吃我肉的時候就絆跌仆倒。

雖有軍兵安營攻擊我，我的心也不害怕；

雖然興起刀兵攻擊我，我必仍舊安穩。

一事

有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：

就是一生一世住在耶和華的殿中，

瞻仰祂的榮美，在祂的殿裡求問。

因為我遭遇患難，祂必暗暗地保守我；

在祂亭子裡，把我藏在祂帳幕的隱密處，

將我高舉在磐石上。

現在我得以昂首，高過四面的仇敵；

我要在祂的帳幕裡歡然獻祭，我要唱詩歌頌耶和華。

祈求

耶和華啊，我用聲音呼籲的時候，求祢垂聽；
並求祢憐恤我，應允我。
祢說：你們當尋求我的面。
那時我心向祢說：耶和華啊，祢的面我正要尋求。
不要向我掩面。
不要發怒趕逐僕人，祢向來是幫助我的。
救我的神啊，不要丟掉我，也不要離棄我。
我父母離棄我，耶和華必收留我。
耶和華啊，求祢將祢的道指教我，
因我仇敵的緣故引導我走平坦的路。
求祢不要把我交給敵人，遂其所願；
因為妄作見證的和口吐兇言的，起來攻擊我。

更多的信心

我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，
就早已喪膽了。
要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！
我再說：要等候耶和華！

有人說，教會敬拜中最心口不一的部分，就是會眾的唱詩。在唱詩時，我們會說出即使在私底下也不曾向神說的話，甚至更不確定自己是否如此相信。假如這篇詩歌有些誇大，它仍可作為你心中毫無掩飾的吶喊。把它當成一個祈禱的內容、

一個異象，你會看到神的國度要送給你。你怎會不想認識這位大君王呢？就讓這詩篇為你清楚表達出內心的渴望。

信心

在詩人祈求幫助之先，他作了一個公開的告白：主是他的光、他的救贖、他的堡壘。

我們假設你正在上美國《百萬富翁》這個電視益智節目，你遇到數學的難題。你的救命電話之一是數學天才，所以你根本不擔心。再假設你在澳洲大內地，正好你的同伴就是「鱷魚先生」，就算你不知道他是誰，他的名字也會讓你安心不少。當你害怕時，你向主呼求，祂是光、是救贖、是力量。更棒的是，祂是「我的亮光」、「我的拯救」、「我的保障」，一切將會平安。

聖經中提到亮光都是好的。不好的事潛伏在黑暗當中，但是「光」把它們暴露出來，它們就逃開了。神的第一個創舉，就是把光帶到世上。當我們充滿恐懼和憂慮時，好像走在黑暗，充滿危險的地方。神就是光，祂來照亮這個孱弱的地方，光照亮每一件事。光代表生命、真理、驅逐罪惡。即使詩只寫到這裡，我們還是得到安慰。

「我的拯救」也可以說成是「我的勝利」或「我的救助」。它讓我們回想到，神帶領以色列人出埃及，也可以總結為不斷戰勝各種不可能的大獲全勝。埃及當時擁有世上最強的軍隊，另一邊卻是手無寸鐵的奴隸。這些已經當好幾百年奴隸的人是不懂打仗的。而米甸的軍隊就像「蝗蟲那麼多」，又有

數不盡的駱駝（參考士師記七章12節），對抗他們的只有三百人。神喜歡用極少數的人來完成戰役，因為這樣人才會知道，獨有祂，才是那大能拯救者。

「我的保障」會讓我們想像一個安全的地方。當大衛四處逃命、躲避掃羅的追殺時，他在曠野中有一個堅固難攻的避難所。他和跟隨者躲在那裡，安全無虞。在這首詩歌中，他更把內心深刻的醒悟坦白說出來：任何安全的地方，都因為神成了「我的保障」，換句話說，他的曠野洞穴是因為神在那裡，才是安全的。

因著大衛對神有這樣的認識，他才會注意到長久以來，神在他身上施行的拯救。因此他能夠以無比的信心，來面對將來的戰役。

詩人邀請我們，把這首詩歌轉換成為我們個人的詩。所以今日要做的事，就是加入自己的省思。我們往往因焦慮的習性，累積了大量資訊，想要用「量多」來壓垮憂慮和恐懼。但是神的話語，卻要我們定睛在耶穌基督，祂的話語是值得仔細咀嚼。

啟動 思想防毒

1. 這首詩歌完全以神為中心點。焦點不在於我受到拯救，而是在於我的拯救者。只有當我越認識神，信心才能越發增長。
2. 當我們禱告時，總喜歡馬上提出請求，我們的功課應該是：先思想神的屬性之後，再提出請求。
3. 一天思想一個神的屬性：亮光、拯救、保障。在別首詩歌中，也可以找到這些字眼。
4. 停止對於財務的驚慌，想一想，神如果能救我們脫離擾害我們的仇敵，豈不更能保守我們堅立將來的財務狀況？
5. 將耶穌放在這首詩的中心，仔細思想，祂如何成為我們真正的拯救，救我們脫離那最大的敵人（參考馬太福音十二章22～29節）。

一事

詩篇二十七篇的第二段，可說是聖經中，最誠心的表達：「有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰祂的容美，在祂的殿裡求問。」（4節）當憂慮放眼宇宙，尋找更多的憂慮來聚集，這時它需要被導向最重要的事。而在這裡，清楚表達出，什麼是人生最重要的事。

尋求祂的面。大衛真正求的是什麼？他不是去找尋特定的地點，因為他知道，全地都是屬於耶和華的。

耶和華如此說：天是我的座位；地是我的腳凳。
你們要為我造何等的殿宇？哪裡是我安息的地方呢？
耶和華說：這一切都是我手所造的，所以就都有了。
但我所看顧的，就是虛心（原文是貧窮）痛悔、因我
話而戰兢的人。（以賽亞書六十六章1~2節）

大衛所想到的是，應許摩西的神，是答應與希伯來人同在、賜安息的神（參考出埃及記三十三章14節）。大衛還想到神喜悅摩西，並且允許他見證主的榮光（參考出埃及記三十三章18節）。大衛知道，所有受造物之美都是因著創造主的緣故。摩西看見的榮光，正是神的榮美。

以色列人知道神的同在，但他們更了解到，靠近神的距離有層次上的差別。大部分的人需要一個安全距離，而祭司們可以比一般人更接近神，而大祭司則可以接近至聖所，但只有摩西一人，可接近到看見神的背後，神的榮光經過他。在新約一開頭，我們也看見類似的區隔，希律王蓋的聖殿也有內外院。異教徒在最外圍，然後依次是婦女、男丁、祭司和大祭司。

在大衛的時代，他可說是做了一個大膽請求，這有時候會發生在人有緊急危難時。大衛迫切需要神，而不是一個遠遠的、隱藏的神。大衛已經顧不得小心翼翼，因為他比一般人更能洞悉、了解神的內心。他知道神滿有慈愛與饒恕，更知道神不會拒絕凡迫切需要的人來到祂的寶座前。

設想你正來到大君王的面前。當你在祂的面前、祂的殿中、帳幕內，你是安全無虞的。在古代的近東文化裡，你受邀來到一

個人家中，那家主人有責任保守你的性命安全。在一個強盛的國王寢宮內，你大可安歇。這安全遠超過大衛的恐懼，一邊是追殺他的敵人，另一邊是大君王的保護，根本無法相比。

這也只是其中一個含意。當你尋求主，你不只找到一個安全的地方。同時也代表，你遵循神的命令作為你生命的目的和意義。在這幾節詩句之後，詩人懇求神「求祢將祢的道指教我」。當你尋求國王時，同時也尋求祂的國和祂的公義。

瞻仰神的榮美。在大衛的時代，受造物都被稱為「榮美」（參考約伯記三十八章31節）。婦女和國王也都稱為「榮美」（參考以賽亞書三十三章17節），而耶路撒冷是聖殿所在，也是「榮美」（參考以西結書十六章14~15節）。但只有在這首詩篇當中，稱神為榮美。當然，所有受造物的美都反應了神的榮美。但神不常被稱為榮美的原因在於，榮美常指於所見之物。所以當大衛說，他想要瞻仰祂的榮美，意思是，神是榮美的，而大衛想要靠近祂。

真正的美麗吸引、鼓舞我們往更偉大、美好的方向。在第二次世界大戰時，軍人抵抗希特勒，但並不是因為希特勒讓這些士兵想當英雄，而是同袍情誼和保衛家園的心，支撐他們努力奮戰。

美正是憂慮所需要的。憂慮有極大的負面想像力，惟一能破解憂慮天馬行空的想像，只有更大的吸引力。大衛所指的是，我們惟有在神身上，才能找到那更大的吸引力。假如我們想要理解神的榮美，我們需要對神有長久的認識。任何美的事物，當你越了解，你就越深受吸引。一幅美麗的圖案讓你流

連，更讓你想去了解畫作的涵義。我的太太比年輕時更吸引我（對此，我也感覺驚訝）。毫無疑問地，當你越是尋求神的榮美時，越能發現得更多。

啟動 思想防毒

1. 美麗和完美幾乎是相等的。「你看起來真完美」和「你看起來真美」可說是一樣的。因為在聖經中不常提到美麗，所以我們可以來思想神的完美。神在信實上是完美的（參考以賽亞書二十五章1節），在祂所作的工上是完美的（參考詩篇十八篇30節），祂的律法是完美的（參考詩篇十九篇7節），耶穌的受難使祂完全、完美（參考希伯來書二章10節），然而因著祂全然的犧牲，使我們得成全，成為完美（參考希伯來書十章14節）。
2. 我們擁有的比大衛還來得好。他只盼見到神的榮美，但我們卻能從新約聖經中的每一頁，看見耶穌基督。且因著聖靈，耶穌與我們同在。更確切來問自己：我們是否有因著十字架而看得更清楚？

祈求

詩文一直到第七節，大衛才真正開始向主呼求，這是值得所有人學習的技巧。在這之前，他所說的都是關乎神屬性，還有他內心的憧憬，現在他才直接和神對談。

看到大衛信心充足的詩句，實在無法想像，他所處的狀況是何等艱難和悲慘。到現在為止，他的詩似乎是感謝神救他脫離了險境，但實則不然。他感覺自己幾乎行在黑暗當中，也惟有在這樣的處境中，他才開始去回想，神是光。就好像大衛是在大霧中駕駛飛機。當你什麼都看不見時，有經驗的機長都知道要靠衛星定位系統來飛行。當你的感覺和儀器顯示不同時，你要相信儀器。

大衛的感覺告訴他自己，神不見了，或遠離了，而儀器，也就是神信實的應許和歷史告訴他，這位主對我們的愛遠超過任何地上的父母。

啟動 思想防毒

1. 有時候我們要聽聽恐懼和焦慮所表達的，因為它向我們指出，什麼是我們所珍愛的。但是當這聲音叫我們遠離神和祂的真理時，我們不該聽。大衛讓我們看見，何時不該聽從恐懼和焦慮所說的。
2. 詩篇二十七篇強調了這個座右銘：「心有疑慮時，立刻禱告。」這看似簡單，但我們時常無法遵守。相反的，只會更加煩惱和想辦法來掌控情況。目標：和他人一同禱告，這會幫助我們更專心。
3. 大衛的祈求佔整首詩篇的四分之一不到。要嘗試用大衛的方式。當心中害怕時，先數算神的作為。記住神應許，尋求祂的就必尋見，回想神的榮美和許多聖經上的神蹟奇事，直到自己對祂有信心，然後再祈求。

信心

大衛的禱告並沒有跟著詩結束，相反的，他讓大家接續，讓祭司、人民可以用自己的禱告，接續下去。

我必見耶和華的恩惠。因為神對以色列的應許，所以他們有信心，神必會再次搭救祂的子民，大衛和他的勇士們必能存活再次迎接戰役。當他們從戰場上歸回時，又再次寫下神營救的歷史，成為後代信心的憑據。

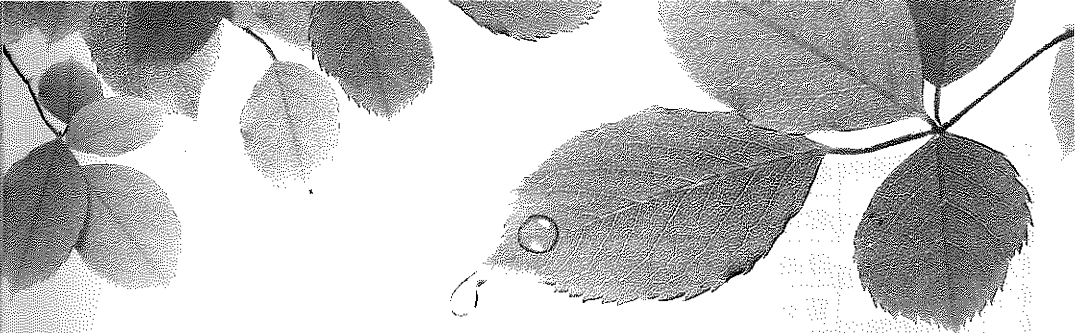
等候。你實在看不到拯救？**當壯膽，堅固你的心。**這些話聽起來十分熟悉。約書亞和這些話永遠相連，他從摩西那裡聽到這些話（參考申命記三章28節，三十一章6~7、23節），然後又把它傳給以色列百姓（參考約書亞記一章6~7、9、18節）。這句話的歷史背景是，摩西把領袖的權柄傳給約書亞，以及即將前進應許之地的爭戰。因為這詩篇是在耶路撒冷寫成，因著在這應許之地上，大衛的信心更加堅定不動搖。

含在壯膽和堅固你心的意義是，要鼓勵自己耐心等候耶和華。等候，耐心等候耶和華，是這首信心之詩的重點。我們再一次試著去了解神的心意。焦慮總希望得到立即的援助，但是神可能要我們等一等，要給我們時間，去學會信任祂和憑信心等待。所以這位詩人滿懷信心等待，他的等待是因著對神的信心而來。他的神是絕對值得信賴的。即使是可以用信賴的人，難免還是有可能因著意外或其他不可預知的事件而無法達成任務，但是神從不誤事，沒有任何人可以阻擋祂的解救。



啟動 思想防毒

1. 憂慮總是在找新的答案，但在詩篇二十七篇裡，卻找不到。這首詩篇並沒有提供任何新奇的技巧。但請記住，恐懼和憂慮需要的不是新的技巧，而是我們早已知道的事。我們可曾為那些引發焦慮的事禱告過呢？在我們祈求之前，是否先宣告神美好的屬性、祂的作為，以及耶穌所成就的偉大救贖？而對於神應許祂與我們同在，以及祂的國即將到來，我們是否大聲、公開地回應呢？
2. 「憂慮」總是看到大災難。結果，當神拯救我們時，我們反而看不到。即使看到了，心中也早已讓下一個憂慮佔滿。神的國就在這裡；因此，對於我們來到這活人之地，神的恩惠是可見並可及的。什麼是你所看見的？你訓練自己看到了什麼？我們又該如何幫助彼此看見？
3. 當大衛呼籲大家等候神，請不要弄錯了，他實際上是在對自己的心喊話。所以對他人傳講這詩篇，不要聽從心中的恐懼所說。
4. 什麼時候恐懼會造成問題？就是在不願遵循詩篇二十七篇所指引的方向時。



第14章：我的財寶在哪裡？ 在誰的國度裡？

每件事的結尾都是：「不是這，就是那」。隨便你想任何事：你的情緒、你的關係、你的工作，不論你的任何作為，你都可以從那裡去追溯你對哪個王國的忠誠。你要不就是站在真神這邊，要不就是站在魔鬼、偶像、私慾所聯合的國度那邊。這聽起來似乎極度屬靈，卻也屬實。

不妨從憂慮和恐懼來想起。

你可能會追溯到源頭是，尋求金錢，但錢財絕不是惟一的源頭。很顯然的，錢財是人人都想追求的途徑。對於某些人來說，那是我們所擅長的。當你追溯煩惱的源頭是關乎錢財時，要注意，你不只思想手邊的錢財，更包括所有金錢買得到的所有事物。

目前為止，這條路徑是容易看見的部分。現在把錢財和你關乎自我的慾望連結，你是否還記得，我們在每個小孩身上看

| | | |
|------|-----|------|
| 銀行帳戶 | 汽車 | 房子 |
| 教育 | 影響力 | 關係 |
| 舒適 | 度假 | 幼兒照料 |
| 醫療保險 | 退休 | 獨立 |
| 名聲 | 玩具 | 衣服 |
| 家具 | 嗜好 | 外食 |

到的自然人性？「這是我的！」就在這張清單的最上頭。

後續步驟，你需要有從聖經來的亮光，來照亮接下來的道路。一開始很難理解的是：原來我們那自私的慾望，實際上是和那「屬地的、屬情慾的、屬鬼魔的」（參考雅各書三章15節）龐大組織相連結的。

憂慮（你所感覺的是什麼？）



金錢（什麼是你所珍惜的？）



這是我的（是為了誰的目的？）



屬地的王國（是誰的國？）

假如你注意到，自己的憂慮老是鎖定在帳單、收入和經濟狀況裡，要確定自己想到這些憂慮背後所反映的根源。不要認為一些技巧或是藥物就能解決你的憂慮，儘管在短期之中，這些方式也許會有很大的效果。物理學家不斷想要找到一個偉大

的理論來解釋宇宙的起源，但是我們很幸運知道這是神所賜的禮物。一個偉大理論的要素必須是簡單的，像 $E=MC^2$ ，很容易讓人了解，即使一般人也容易懂，神國的道理也是這樣。

神對我們所傳達的訊息是清楚的。這世上有不同的國度，真正的大君王耐心地向我們展現了對掠取者的計畫。這計畫在耶穌基督的死與復活時，到達最高潮。在那時，靈界的監牢和墳墓大開。但就如其他的勝利宣告一樣，仍留下許多爭戰要打。比如有人擅長下棋，他可以盡早把棋局結束，但真正的戰局卻來得激烈慘痛一些。諾曼第登陸雖然代表希特勒佔領歐洲的強權倒塌之始，但是接下來還有許多傷亡慘重的大小戰役。毫無疑問的，福音宣告了大君王的勝利，但是後面還有許多的仗要打。

而在這當中，憂慮顯示出我們正向哪個國度靠攏。恐懼和憂慮不單呈現出我們的情緒，更傳達出我們所看重的。恐懼和憂慮顯示出我們的心對誰忠誠，假如我們認識耶穌，並確信自己想要對祂忠誠，那麼憂慮顯示出我們想腳踏兩條船。我們當然不想斷絕和耶穌的連結，但同時又想保護屬於自己的東西。我們不是那麼確定神在某些事上可不可以信賴，所以轉向別處尋求幫助，但假如沒有可以替代的救贖來源，我們就擔憂。

我們很容易說服自己，憂慮無關忠誠。畢竟我們並沒有自稱是崇拜撒但的人。但是不要忘了，撒但造就了數不清的隱藏聯盟，牠知道自己不要大刺刺地引人注意，牠躲藏在一堆雜亂的事物背後，任何可以消耗我們對神熱情的事物背後，都可以成為通往撒但王國的橋樑，其中最主要的一項就是金錢。

事實是你不能有兩個主——你不能服事金錢，又服事神。該是選邊站的時候了！

地上的財寶

我們回到馬太福音第六章，來看一下有關憂慮的那一小段經文。它是從「所以」開頭：「所以我告訴你們：不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼。」這很明顯是建立在耶穌之前剛提到的，「不是這，就是那」的議題。我們要不就是積存財寶在地上，要不就是積存財寶在天上。

不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷；只要積攢財寶在天上，天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。……一個人不能侍奉兩個主。不是惡這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。所以我告訴你們：不要憂慮。

（參考馬太福音六章19~21、24~25節）

我們現在就住在自己買的第一棟房子對街上。第一棟房子的房屋貸款利率，是龐大的年利率百分之十七，我們花了許多心血和時間整修，包括庭院修剪和油漆屋裡、屋外。我尤其感到驕傲的是，房子前面的白色欄杆，那是我們浩大工程中最後完成的傑作。

我們十分喜愛那棟房子，但隨著孩子長大，房子越來越不

夠用。所以當對街的這棟大房子要賣時，我們很快就買下。我們尤其中意正面的大窗戶，它讓整個房子內部明亮許多。

問題就發生在搬進去不到一個禮拜之內，當我在新房子的窗邊眺望風景時，我注意到我們舊房子的新屋主正在仔細察看我的得意傑作，白色圍欄。這人一定是個自以為品味高尚的傲慢分子。不到半個小時，他就叫工人拆毀整個圍欄。每根柱子和欄杆全部拔起，手不留情地劈開、扯壞，在行人道旁堆成一堆木屑和垃圾。這件事讓我學習到，我們地上的持有和財產是如此短暫。

在地上積攢財寶是什麼意思？這並不是說，為退休作理財規劃或將收入的十分之一存起來是不屬靈。但假如我們把希望放在退休基金和存款上，那我們自然有理由煩惱，因為錢永遠都嫌不夠多。

因此，憂慮並不是單單侵蝕我們生活品質的情緒，或是需要減輕的痛苦而已。我們必須承認，它是一種錯誤導向的愛，想要使我們的世界遠離神。它讓生活變成只是關乎我們自己的需要、渴求和慾望。

天上的財寶

你難道聽不到耶穌說：「你要不要一個不會朽壞、不會耗損，還能保證投資加倍成長的地方呢？」

「我也要！」就像那個撒馬利亞婦人一樣，我們不會拒絕這樣的提議。

祂說：「你可以從遠離那些空虛的投資開始，就這樣而

已。你還可以開始遠離你自己，轉向我。」

從認罪開始。任何一種到神國的旅程都是從認罪起步。焦慮就像手指上的那條備忘線圈，總是在提醒自己，有錢才有安全感。在發現自己對財務狀況的焦慮時，也會看到罪；就是這麼清楚。我們承認，我們仍在從事雙邊國度的投資，希望將風險降到最小。但是國度投資的規則就是「不是這，就是那」。所有兩邊下注的人，都是存放在地上的國度，也就是所有的心思意念和作為，都放在「這是我的」。所有的一切，都只能在同一個帳戶。

這不是代表你要奉獻所賺的每一分錢。即使放再多錢在退休基金上，你還是會對財務前景忐忑不安。你要認清的不是你奉獻多少或存多少，你該認清並且認罪的是：錢財為何會成為你的盼望、安全感和信心？這些問題在根本上是和「關係」有關的，處理這些關係的方法就是，將這些問題確實向神認罪。

你是否有過這樣的經驗：知道錯怪了某人之後，對他特別好來代替當面認錯。其實這樣不對。第一，你不知你能保持對他特別到多久。第二，你會常常懷疑此人是否知道你曾錯怪他，而他是否仍懷恨在心。「認罪」是惟一能打開關係的結。

認罪改變一切。當我們向神認罪：我們憂慮是罪，是得罪神。我們因為認罪，就遠離了地上的國度。我們把那橋樑燒斷，然後和彼得一同說：「主啊，祢有永生之道，我們還歸從誰呢？」（參考約翰福音六章68節）我們現在就可以有份，去明瞭天國的美妙和價值之處。

讓天國吸引你

天國好像寶貝藏在地裡，人遇見了就把它藏起來，歡歡喜喜地去變賣一切所有的，買這塊地。天國又好像買賣人尋找好珠子，遇見一顆重價的珠子，就去變賣他一切所有的，買了這顆珠子。

（馬太福音十三章44~46節）

進入神國有許多不同的方式。有些人是碰巧發現，有些人卻是努力尋求。不管是哪一種，一發現就迷住了。有個人在田裡作工時，無意中發現無價之寶，趕緊將它埋藏回去，變賣一切所有來買那塊田。還有一個人終其一生都在尋找一顆寶貴明珠。當他發現時，也用盡一切所有來換取。這兩個人都很高興放棄本來所擁有的，來換得那更好的！

你無法想像他們會有任何遲疑，或任何悔恨。注意到了嗎？那發現財寶的人是何等喜悅，因為天國就是喜樂的國度（參考路加福音二章10節）。凡是進入國度的人都知道，國度裡有無法奪去的喜樂（參考約翰福音十六章22節）。這聽起來很像不可能達成的夢想，也有很長的路要走。但是就像其他聖經上所描述的，都是好到無法令人置信的事。仔細思考一下，不要因為好到不像真的就放棄它。讓這喜樂存在你的禱告中，成為你的異象和盼望。

傳教士Jim Elliot的話，開始聽起來有些道理：「把無法存留的給出去，來換得不能錯過的，這樣的人絕不是傻子。」

積存財寶在天上。我們該如何積存這些財寶？最明顯的答

案就是憑信心。我們活著是為耶穌的名，而非自己的名。我們愛人，如同祂愛我們。這些都要做，因為憑信心走人生路時，我們全心仰望耶穌，而不再因每日靈命的高低而患得患失。

在天國中的生活是關乎人。我們都知道喜樂是由關係中產生。人比任何事物來得重要，即使是最吝嗇的富翁也不得不承認，人最大的喜樂存在於愛與被愛當中。

有了這層了解，即使是最了無生趣的人也不願放棄讓耶穌成為他的至寶。耶穌就是那重價的珠子，令人永遠不渴的活水，永遠滿足的靈糧。我們屬祂，祂也屬我們，就如雅歌當中的副歌所描述的：「我屬我的良人，我的良人也屬我。」（雅歌六章3節上）

然而這個關係實際上是不平衡的，耶穌愛我們多，是祂先走向我們。換句話說，神若是我們的財寶，我們可以想像得到，是因為祂先把我們當成祂的財寶。

摩西到神那裡，耶和華從山上呼喚他說：「你要這樣告訴雅各家，曉諭以色列人說：『我向埃及所行的事，你們都看見了，且看見我如鷹將你們背在翅膀上，帶來歸我。如今你們若實在聽從我的話，遵守我的約，就要在萬民中作**屬我的子民**，因為全地都是我的。你們要歸我作祭司的國度，為聖潔的國民。』這些話你要告訴以色列人。」（出埃及記十九章3~6節）

因為你歸耶和華——你神為聖潔的民；耶和華——你神從地上的萬民中揀選你，特作自己的子民。耶和華專愛你們，揀選你們，並非因你們的人數

多於別民，原來你們的人數在萬民中是最少的。只因耶和華愛你們，又因要守祂向你們列祖所起的誓，就用大能的手領你們出來，從為奴之家救贖你們脫離埃及及王法老的手。所以，你要知道耶和華——你的神，祂是神，是信實的神，向愛祂、守祂誠命的人守約，施慈愛，直到千代。（申命記七章6~9節）

耶和華今日照祂所應許你的，也認你為祂的子民，使你謹守祂的一切誠命。（申命記二十六章18節）

當一個充滿魅力的人對你先說：「我愛你」，恐怕很難拒絕愛他。更棒的是，你不用害怕他可能只是一時迷惑，也不用怕他一覺醒來看到你的醜樣子就不再愛你了。他對你的承諾和愛不是因為你，而是因為這就是他的方式：他是愛人的，是信實的，是無比慈愛的。他不因你的好而接近你，更不因你的不完美而離棄你。

還有，祂就是大君王。當祂將你帶到祂的國，要賜你一切祂所有的——祂說祂樂意給我們祂的國。假如你想到因著信你已經有了永不失落的天國時，為何還要為被偷的單車而憂慮呢？

願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！祂曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望，可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘、為你們存留在天上的基業。你們這因信蒙神能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。（彼得前書一章3~5節）

當我們擁有一切之後，怎麼會想要積存財寶呢？我們是活在天國的子民。我們愛耶穌，是因祂先愛了我們，我們的人生受到了改變。之前的生活總是在慾望和孤獨中載浮載沉，因為我們擁有很多，卻只是想要更多；世界告訴我們在這茫茫宇宙中我們是孤單無助的。但是在天國，慾望是愚蠢、無聊的。我們已經擁有的比想要的還多，因為永恆的喜悅已然取代了短暫的歡愉。

我們新的心態是感恩，我們已經得到無價之寶。每一天，我們越發現它的價值，越是覺得不配和感恩。我們不再用手緊緊抓住物質，也學會許多新的話語，不再只是專注於「這是屬於我的」。我們感激耶穌給了我們重價的禮物，以效法和遵循祂的道來表達對祂的愛。

仁愛表達出信心（參考加拉太書五章6節）。這樣的信心就是我們積存恆久財寶的方法。每當我們老我的習性發動時，就會去追求更多的財寶。「惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。」（雅各書三章17節）

啟動 思想防毒

認罪常被誤用。我們會把認罪變相為公開數落。實際的認罪通往真智慧和知識的道路。恐懼和憂慮就像是活在黑暗中，對周遭一無所知，認罪就像帶來了光明。天國不是為了聰明人，乃是為了痛改前非的人。我們不可以曲解認罪的真意。

詩篇七十三篇25節可作為引導：「除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。」詩人是一位探險家，他到過我們想去的地方，讓我們也如此向前行。

4 部



神對人和判斷的訓誨

跟著錢財走，很快可以找到恐懼和憂慮。

而恐懼和憂慮的足跡，也可以在別人對我們的評論中找著。

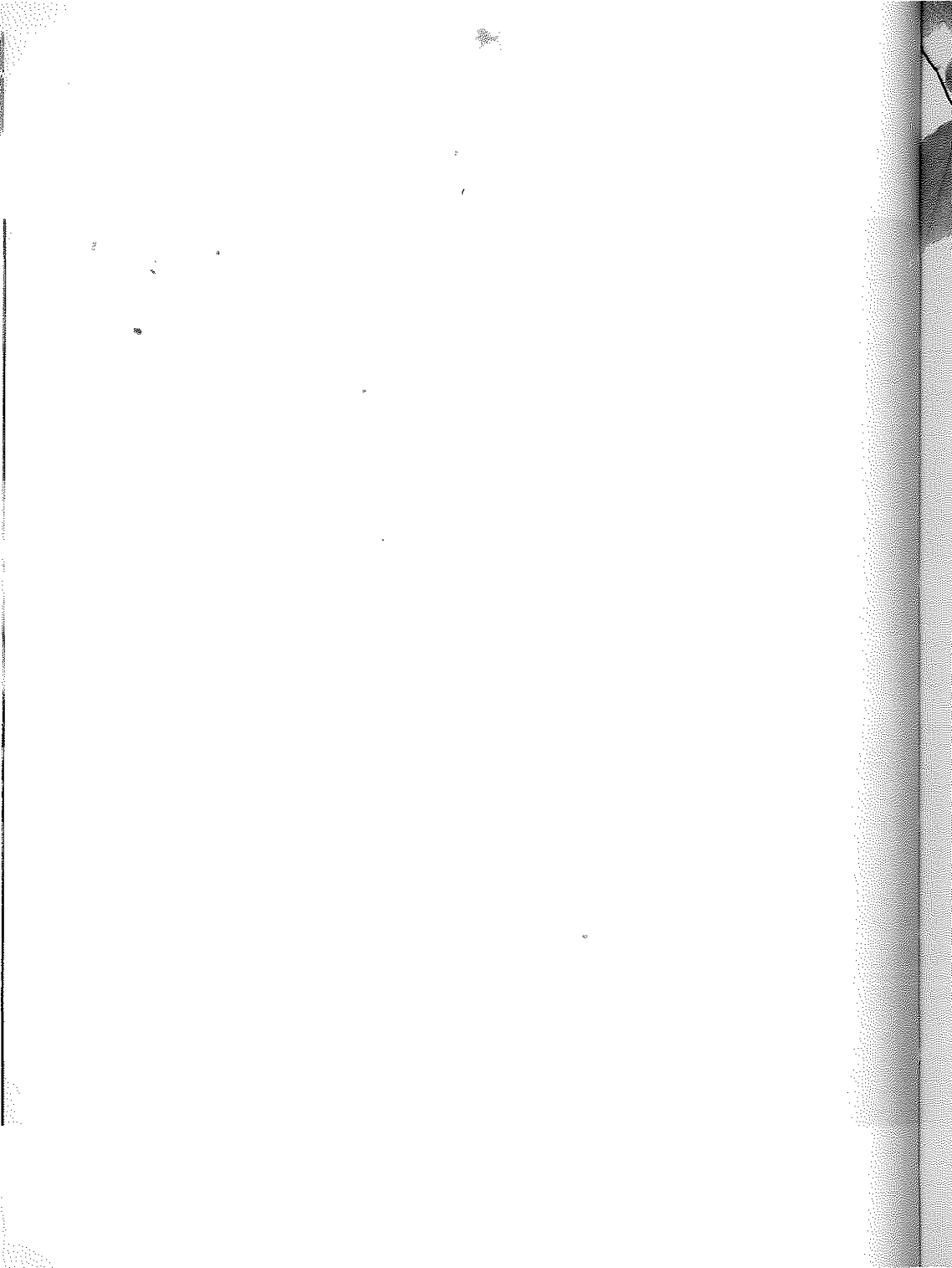
別人會怎麼看待我？他們是怎麼說我的？他們到底喜不喜歡我？

在青少年時期常碰到同儕壓力，

但是在意別人的眼光，其實由來已久。

我們接下來要探討的屬靈問題，和錢財的問題類似：

這不是關乎你和你的國度，而是關乎天國。





第15章：不可把信任 放在人身上

我們總是拼命搏得他人的認同與好感。

聽說有位和我同領域的三十五歲教授，他的履歷表洋洋灑灑，長達三十二頁。

三十五歲就有如此長的學經歷，如果行距再加寬些，就可以排到三十五頁了，大概可以破世界紀錄。我惟一想到的就是：這人的成就還真是一籬筐。

緊接著想到的是：我怎麼沒辦法列出這麼長的履歷？就算輸入每一則老婆和小孩稱許我是好先生、好爸爸的肯定來充數，還是達不到。（每年在生日和父親節時，我都會趁機問他們：「誰是世界上最好的父親？」）

唉，我真是失敗。

你看到恐懼和憂慮跟這些事的關聯了嗎？想一想恐懼和需求的連結。所有你認為自己有需求的事物都會反過來控制你。

如果你渴望從別人那裡得到愛、接納與讚許，他們就握有你認為重要的東西。萬一他們不給，你就會活在恐懼中，你會擔心這份對人的需要是否能得到滿足。

為什麼大人們都怕胖？很少是關乎健康。真正的原因在於別人會怎麼看我？為什麼很多人對於公開演說比死還害怕？因為別人的眼光實在是地球上最可怕、最嚇人的事情。

聖經中特別提到的恐懼除了「錢財」，其次就是「人」。就像我們對錢財的憂慮一樣，我們會擔心別人的看法，這是大家的共通性，普遍存在於每個人的生活背景當中。

聖經中提到對人的恐懼

假如說「痛苦」喜歡成群結伴，那麼擔心別人看法的人可以說是最大的一群了，因為到處都充滿了這樣的人，而且自古皆然。

在舊約當中，神把以色列人從埃及救出來，可說是歷史上的分水嶺。此事完全揭露了神的屬性和人的本性，之後，聖經幾乎都重複這個模式，你可以在所有拯救的故事中看到它的影子。嗎哪的供應就是神回應人的需求最佳的範例，而人祭拜偶像的傾向則第一次出現在「金牛犢」事件中。當神聽到以色列百姓在埃及受壓迫而連連哭喊時，我們可以看到神和人呈現出的許多重要特質。

在出埃及之前，我們很明顯看到對人的恐懼，但聖經中還有一處清楚指出這個普遍的掙扎，也就是在以色列的探子去應許之地勘查的事件。

過了四十天，他們窺探那地才回來，……又告訴摩西說：「我們到了你所打發我們去的那地，果然是流奶與蜜之地；這就是那地的果子。」

（民數記十三章25、27節）

迦勒在摩西面前安撫百姓，說：「我們立刻上去得那地吧！我們足能得勝。」但那些和他同去的人說：「我們不能上去攻擊那民，因為他們比我們強壯。」探子中有人論到所窺探之地，向以色列人報惡信，說：「我們所窺探、經過之地是吞吃居民之地，我們在那裡所看見的人民都身量高大。我們在那裡看見亞衲族人，就是偉人；他們是偉人的後裔。據我們看，自己就如蚱蜢一樣；據他們看，我們也是如此。」

（民數記十三章30節～33節）

當下，全會眾大聲喧嚷；那夜百姓都哭號。以色列眾人向摩西、亞倫發怨言；全會眾對他們說：「巴不得我們早死在埃及地，或是死在這曠野。耶和華為什麼把我們領到那地，使我們倒在刀下呢？我們的妻子和孩子必被擄掠。我們回埃及去豈不好嗎？」眾人彼此說：「我們不如立一個首領回埃及去吧！」

摩西、亞倫就俯伏在以色列全會眾面前。窺探那地的人中，嫩的兒子約書亞和耶孚尼的兒子迦勒撕裂衣服，對以色列全會眾說：「我們所窺探、經過之地是極美之地。耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。但你們

不可背叛耶和華，也不要怕那地的居民；因為他們是我們的食物，並且蔭庇他們的已經離開他們。有耶和華與我們同在，不要怕他們！」

但全會眾說：「拿石頭打死他們二人。」忽然，耶和華的榮光在會幕中向以色列人顯現。耶和華對摩西說：「這百姓藐視我要到幾時呢？我在他們中間行了這一切神蹟，他們還不信我要到幾時呢？」

（民數記十四章1~11節）

這群本來快到神應許之地的人們，之所以會在曠野流浪四十年，直到整個懷疑的世代都過去，這件事就是導火線。問題不在他們高估敵人，而是他們低估了神。毫無疑問地，接下來將會有許多激烈爭戰，而這些敵人也的確嚇人。就算他們已經親身經歷耶和華在埃及施展的大能，仍不相信神會為他們擊敗那些更勢單力薄的迦南各國。

以色列人的失敗告訴我們：我們會怕人怕到一個程度，甚至不遵循神的意思。在這個例子中，這些人害怕迦南地的居民，對神要他們取得那地的命令竟說：「不！」問題並不在於他們害怕，而是在於當他們害怕時竟然轉向並遠離了神。

我們可以再一次看到：人生充滿了「不是這、就是那」的抉擇。在登山寶訓當中，不是選擇神，就是錢財。而在日常生活中，類似情形還包括：工作、嗜好、名聲、他人的意見等等。其實，這些與神相抗衡的事物，就好比地上的諸多偶像。假如你敬拜其他的假神，你將驚慌奔走人生路，因為其他偶像

一定無法實踐諾言。

在舊約中，擺在我們眼前的選擇，通常用兩個方式來陳述：第一種，要不是偶像，就是真神；第二種，要不是人，就是神。

耶和華如此說：倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有禍了！因他必像沙漠的杜松，不見福樂來到，卻要住曠野乾旱之處，無人居住的鹼地。倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。

（耶利米書十七章5~8節）

我們為何會害怕？因為在他人手裡擁有我們想要的，而我們卻不確定是否可以得到。在舊約的例子中，有時候，這些人只是想要保命，就這點，我們無法過於苛責。我們也有可能會遇到尋索性命的敵人，但更通常的情況是，這些敵人威脅到的是與生命同等重要的東西。他們有能力可以給予或奪去我們的名聲、威信、接納和愛。

當耶穌派門徒去傳揚天國時，祂警告他們：「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕祂。」（馬太福音十章28節）雖然門徒應該不會在這次任務中喪生，但有可能會為義受到逼迫。耶穌擔心門徒會因著親族朋友的反對壓力，而將耶穌和祂的信息含糊帶過。也有可能他們一遇到挫折就乾脆放棄，或是因著家人和親族的反

對，就閉口不言。

法利賽人沒有聽從耶穌的告誡，他們不肯認罪，「這是因他們愛人的榮耀過於愛神的榮耀。」（約翰福音十二章43節，亦見五章44節）雖然他們當中，有些人相信耶穌就是大君王，只是他們更關切的是，若公開對耶穌輸誠，將會影響到自己的聲譽。

對於他人眼光的恐懼，法利賽人還不是最經典的。最具代表性的人物是在教會歷史上最受到尊敬的使徒彼得。在面對可能的排擠時，他否認了耶穌。在耶穌受死復活之前，彼得在面對一個婢女的質問時，心生膽怯而屈服了。直到聖靈降臨之後，他又再次落入同樣狀況，不過當他這次與猶太人和非猶太人在一起時，表現完全兩樣。我們從彼得的例子中警醒到，從進迦南地的探子直到如今，人並沒有多大改變。

我們內心對人的懼怕

天國的子民有一項很獨特的特色，也就是他們有時候會不好意思承認自己的身分。你看過哪個回教徒恥於高舉阿拉？儘管激進分子的負面新聞時有所聞，但是絕大部分回教徒都對他們的身分感到很驕傲。雖然有些基督徒會穿上福音T恤，車後貼上耶穌的話語，但我們都知道，每個基督徒總會在某些時候不敢提到福音。這有許多原因，其中最主要的，還是和彼得一樣。我們擔心輿論的壓力，在看到被大眾拒絕的可能時，我們選擇迎合會讓自己得到認同、聲望和愛的那邊。

想得到愛與尊重並沒有錯，我們本來就想要得到這些，不

想要的才是沒有人情味的人。我們若是天國的子民，我們的好名聲可以為大君王帶來榮耀。正因我們想得到大君王的愛，當然很高興能擁有愛。問題在於我們要太多，也在於我們的目的是為了榮耀自己，而不是為了神的榮耀。

請注意，當人遠離神的國度之後，慾望總是將情況越弄越糟。作為一個神國子民，我們已經得到永恆的愛。正因我們被寶愛，所以能愛人。因著耶穌，我們學習到，人的生命應該是：甚至在不被人接受時，仍然去愛人。耶穌讓我們看到，懂得愛人遠比渴望被愛來得重要。然而我們卻常反其道而行，好像沒有先得到足夠的愛，就全然不知如何去愛別人。我們想要先得著別人的愛，才肯去愛人。對我們而言，這是很正常的，但正常不代表是對的，或是正確的。從根本上，我們想要獲得喜愛和接納，是為了自己。而獲得愛，也遠比愛他人來得重要。我們總喜歡自己當王，而不是為大君王服務。

假如我們真是為大君王服事，我們對愛的渴望就不會凌駕於因著耶穌而愛鄰舍的承諾之上。我們的自我認同可以視為毫無意義，甚至毫不相干；遭受拒絕是會傷人，但仍阻止不了我們要愛他人的使命。

這是一件奇特的事。我們會受個人意見所支配，也會對別人存有先入為主的偏見。而當我們去想像他人對我們的看法時，有時甚至會嚴重到深感痛苦，儘管這些人是不認識或才剛見一次面的。你若想洞悉這點，不妨看看青少年的例子：

- 女孩哭了，因為她覺得自己的髮型醜斃了。
- 男孩哭了，因為他覺得自己的髮型遜爆了。

- 女孩不想和朋友去逛街，因為她找不到合適的鞋子出門。
- 青春痘危機！
- 這位青少年無法忍受自己這麼平庸。
- 那位青少年無法忍受自己與別人這麼不同。
- 想要名牌衣物，即使是一模一樣，還是想要名牌。

在成年人的例子中，你會發現情況有過之而無不及：

- 整形手術。
- 對身分、地位的擔心。金錢會成為普遍的恐懼，也是因為金錢能增加魅力和人氣，至少在男人身上是如此。
- 爭氣的孩子可以提高我們自己的身分地位。
- 低自尊。並不是我覺得自己不夠好，而是因為你看不起我，我就覺得自己不好。

有時候，生活就像是回到高中校友會一樣，好像所有人都比自己混得開，成就多。恐懼的把戲真是變化多端啊。

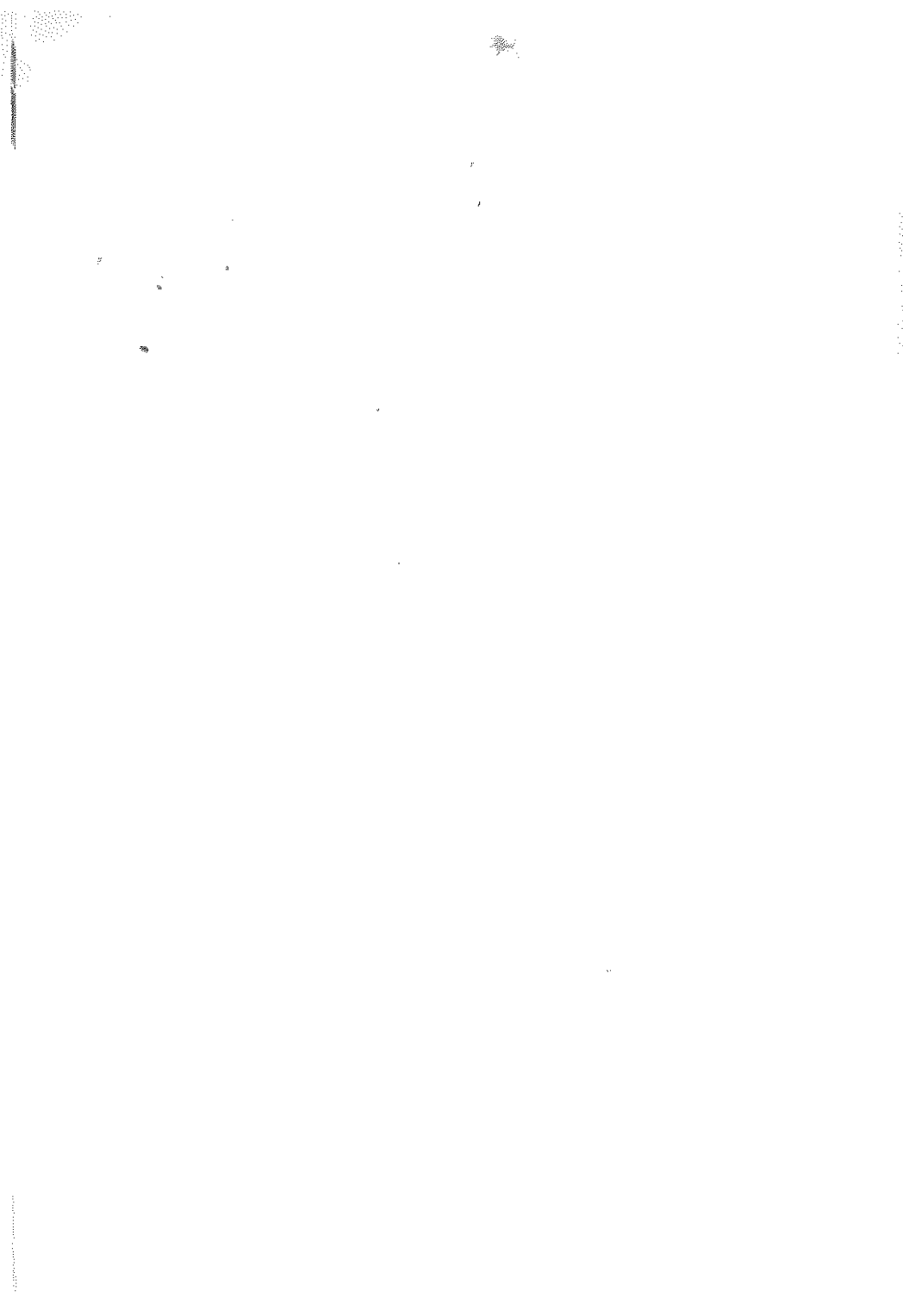
啟動 思想防毒

我需要從別人那裡得到什麼？對我而言，什麼是最重要的？人在什麼事情上能給我比神來得更多、更珍貴呢？我為何將信任放在人身上？

還可以往下延伸更多問題：就算我受大家歡迎，一樣沒用。我本以為二十歲過後就不在乎別人的眼光，但事實並非如此；我以為越老就越不在意了，結果也不是，一切仍像以色列人害怕那地的巨人一樣。

所以又回到了藏在許多恐懼之下的根本原因：
「為何我這麼在意自己？」

讓我們仔細思索，好在接下來的章節，找出破解之道。





第16章：愛多於需要

蜘蛛、蛇、鯊魚對大部分的人來說，都是很明確又具體的恐懼對象：會讓人心跳加速，甚至尖叫，這沒什麼好驚訝的。但是相對來說，害怕別人的評論和眼光並不會用任何激烈的生理反應來顯現。那些都隱藏在每天的日常瑣事中，當那些憂慮的因素漸淡，留給我們的是自我評價的降低，和隱約感覺到事情有些不對勁。

假如能將對人的害怕這種恐懼連根拔除，我可能就不會那麼在意還有其他的恐懼了。

這個問題從過去幾十年來，在我們社會中受到很大關注。許多專家提出了下列幾項基本策略：

1. 避免那些對你產生不良影響的人，也就是只會拆毀你，而非建造你的人。
2. 多愛自己一些。

3. 安息在主的愛裡，如此你就不會需要他人對你的愛慕和景仰。

由於上述策略只有少數成功例子，讓我們從頭再來，回到最初的起點。這是一個普遍的問題，所以在聖經中當然會討論到它，我們應該可以找到一條清楚的解決之道。

慾望和需求

我們知道，有些字詞都是相聯在一起：恐懼、憂慮、焦慮、信任、財寶、掌握、需求。恐懼和憂慮顯露出我們所珍愛的財寶，也就是我們想要掌控卻無能為力之處，也顯露出我們所效忠的是哪一國。簡單來說，恐懼和憂慮指出我們自以為是的需求。當我們認為的需求受到威脅，就會感到憂慮。

那麼，我們需要從他人之處得到什麼？舉例來說，有愛、性、仰慕、感謝、保護、尊敬、關注，以及死後至少讓人懷念一年。從這張清單上，還會因人而異來加加減減，我們由此看到這些需求和憂慮之間的連結。那現在又如何呢？

佛教徒的修行方式對人性有某種吸引力：假如能不執著，我們就可以修成無慾。許多基督徒用過同樣方式，尤其是在親密關係中受過重傷的人。「我再也不深愛任何人了，再也不會傻傻地受傷害了。」他們想要除掉慾望和熱情。有些時候，我們真希望自己是個沒有感覺的人。這樣的方式，充其量只是讓自己遠離神。這是另一種只信任自己的假象，注定會失敗。

符合聖經教導的解決方法是，倚靠神的愛，而非依賴人的

愛。這聽起來很合理，但根據多年親身嘗試，我必須說的是：這樣的方式並不是立竿見影。不管我多麼努力，神的愛似乎還是無法教我立即脫離對別人的情感需求。對我而言，神的愛就好像父母那無條件的愛：這是無比的祝福，但我還是需要從太太和其他人那邊得到愛、尊敬和讚美，無法將這些渴望消弭。

當然，對於神的愛的了解，可以從我們生命中任何一個小角落得到，我並不想輕忽神愛的力量。問題不在於祂的愛，而是在於，我們的渴望和自己所認定的需求。舉例來說，假如我認為我需要法拉利跑車，神的愛不是用來滿足、取代這個需要的。這不是在看輕基督對我們的愛，而是在於：「什麼才是我真正的需要？」

我們很少仔細觀看我們的需求。當我說需要一臺法拉利時，我把需要延伸到很大的彈性，從基本的食衣住行到奢華品。在這些需求的哪一端，藏著我對他人認同的渴望呢？

渴望和需求可說像活動箭靶一樣，我需要太太愛我，可以一下子從「渴望」變成「需求」，也可能一下子變成「我只是想得到愛」。我發現許多我們認定的需求都有同樣的模式，像是性、尊重、讚美和「我才是對的」。

在光譜的一端，這些渴望是平凡且適當的，我們可稱為「單純的渴望」。沒有這些，活著似乎就不像人。在另一端則是複雜的渴望，這一些只顧及自己的強烈要求，並且會破壞關係的和諧。在這光譜兩端，雖沒有一道明顯的分界線，但兩者卻有極大不同。如果我只是單純想要太太愛我，用我比較奇特的方式來表達讓她知道，這樣並不會危害我們的關係；但如果

說我需要她的愛，而且得不到時就會憤怒，那就不同了。

這光譜兩端並沒有一道明顯的分界線，其中一個原因在於，我們把「強烈要求」當作是必要的「需求」。幾乎所有人都知道，強烈要求別人的愛其實是自私自利的。然而在我們的良知裡，需求並不帶著警鐘，相反的，卻總是顯得義正詞嚴又合情合理。

只是倘若揭開我們需求背後的心態，我們會看到：我們所看重甚至崇拜的，究竟是什麼？

你看得出這些需求如何和恐懼產生了關聯？當你所珍視的事物處於危險中，你的生活會產生不確定感。當你遊走在「需求」和「強烈要求」的光譜之間，你會注意到，隨處存在著焦慮，也可以看到，這樣的生活型態其實是一直想要保護、防衛自己心理的脆弱。

我們想達成的目標在於檢視、分辨我們的心理「渴求」，不讓這些成為心理「需求」。但在我們失衡的生命中，這的確不容易做到。

我的需要和我的付出

我們又該怎麼做呢？神不就是這樣造我們的嗎？祂創造我們，使我們天生就需要愛，沒有愛，我們活得太不像人——愛可是生命的必要條件。不過，愛至少有兩種：一種是我們得到的，另一種是我們付出的。

當我們談到對愛的需求時，通常是指想要得到愛。我們沒有明確說出的目標是：平衡這兩種愛，好讓我們可以領受愛，

也付出愛。拿婚姻來說，探討夫妻關係的書總是說，夫妻關係應該是五十比五十的對等付出，每一個人給予配偶相同的愛。沒有任何一本書敢說，要六十比四十，那樣肯定會造成不幸或以離婚收場。

然而在現實生活中，這樣的平衡幾乎不可能達成。不平等才是事實，可能是四十九比五十一，也有可能是七十比三十。我們不擔心那個給得少卻獲得多的那一位，問題卻很容易從付出多卻一直得到少的那一位浮現。我們認為，這樣的關係是不健康，甚至是有害的。繼續這樣的不平衡狀態，最後終究會付出代價。

到底哪一個才是我們所真正需要的，是付出愛，還是獲得愛？我們抗拒回答，因為我們其實很想說：兩者皆需要。

但是聖經似乎贊同這種不對等的愛。並不是說我們希望自己的朋友或另一半少愛我們一些，而是「只要存心謙卑，各人看別人比自己強」（參考腓立比書二章3節）。當在我們心中存著天國的盼望，我們往往寧願服務別人而非受人服務，禮遇他人而非受人禮遇，愛鄰舍而非被喜愛。這並不表示我們不在乎被愛，而是說：在愛中，我們總是願意多付出。

我們是否是在一個不對等的關係中呢？絕對是。這也是神與我們的關係：祂總是先愛了我們，並且愛得更多。我們就像偷偷跑開的小兔子，老是讓兔媽媽從後面追趕又保護。在整本聖經中，神一直是愛人多於被愛。祂永遠先跨出第一步，甚至在我們冷漠或反抗時，祂仍然向我們宣告祂那無比的愛。

當耶穌基督，也就是道成肉身的神在世上時，也是繼續同

樣的模式。在祂的一生當中，耶穌總是遭到家鄉的親族排擠，也被祂的門徒所誤解。在祂為世人被釘十架、生命中最煎熬的時刻，祂受到背叛、否認和拋棄。但在經歷這些之後，祂的愛仍是堅定不移的。藉此，祂建立人真正該有的模式，也就是我們應當效法的樣式。

這就是天國的生命，這樣的生命需要愛，但更要去愛別人，並且愛得更多、更深。這生命的財寶在於多結聖靈的果子，其中最首要的是愛人。

愛人多於被愛

一種除去對他人恐懼的方法，就是時常檢視我們的渴望。當我們對愛的渴望變成了「需要」甚至「要求」時，我們就受人掌控了。一個比較好的方式是，先尋求多愛別人。努力在你心裡保持著不平衡的狀態：讓愛人的心多於渴望獲得愛，也就是：「我們應當彼此相愛。這就是你們起初所聽見的命令。……主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。」（約翰一書三章11、16節）

我們整個生命的基礎在於：先被神所愛。當我們還沒信主、與祂的對敵時，祂仍然認定了我們。當我們了解到，神在我們恨祂時就已經全然愛著我們，我們發現，原來我們與神之間的關係才是最大的不平衡。所以，當我們回過頭來審視生命中遭遇的一些不對等狀況時，就可以帶著全新的態度來面對了。

舉例來看，一位太太想要愛她冷漠的先生，她雖然壓下了心中的憤怒，仍會感到受傷，不過她堅守那份要愛對方的承

諾。當她先生冷酷時，她就先不幫他拿拖鞋或問他需要什麼。因為愛她的丈夫，所以她不輕易漠視、忽略先生的冷酷，相反的，她會停下來問：

「親愛的，我該如何解讀你的咒罵呢？是針對我？還是我誤會了？但是不論如何，你所說出來的話很傷人。」

這位太太不卑不亢——不是用嘮嘮叨叨，或是低聲下氣任人踐踏來面對。她所說的話並不需要大智慧，或是工於心計，想要操縱她的先生，而是即使在艱困和受傷的情境下，仍可以沒有畏懼且尊嚴自在地活著。假如她可以不斷探究愛的深度，讓她能愛人比被愛多，她就是那活在自由當中的人。

但是若她需要愛的渴望超越了愛別人的心，她就會活在恐懼之中。也就是，她會十分焦躁，隨時注意、觀測先生的心情和情緒。並且她所說所做的每件事，都是為了贏得先生的愛。假如得不到，她就心碎、憤怒，只知道忍氣吞聲，卑微到任人欺凌，她並不是愛得多、要求少的人，而是因為她想得到愛的這份需求遠超越她想愛人的心。

如何成就那不可能的

這種重新看待不平衡的狀況雖有道理，但我們似乎無法做好。雖說成為真正的人是要效法大君王的模範，但我們還是拙劣，無法真正像祂。

檢視自己所有的關係，你也許會找到一、兩個受到某人掌控的情況，因為你想從其中得著某一種東西，卻又無法得著。你若想嘗試這愛人多於被愛的邏輯，也想馬上去實行的話，那

太好了！現在就開始，但要記得，主動的愛有時會比你所想像的來得不順利。

「親愛的，我該如何解讀你的咒罵呢？我……」

「你應該全盤接收，那是你應得的。」

我們可能一開始以愛人為出發點，但在受挫時才發現，原來我們的動機不在於愛人，而是只想要以不同策略來幫助自己獲得愛。想要在愛裡堅持，必須有聖靈的幫助，才能達到這個不可能的任務。我們需要聖靈動工！

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。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。神差祂獨生子到世間來，使我們藉著祂得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。

（約翰一書四章7～10節）

要達成這個任務，我們必須了解耶穌這個真正道成肉身的人，這樣才能真正成為神要我們作的人。

跟我無關。在想要真心愛鄰舍之前，要先了解，我們所需要的不只是好意。讓聖靈開始慢慢光照我們的需求，在內心的最深處，將發現一連串伺機亂竄的狂亂慾望。一開始，只不過是正常渴望愛，卻逐漸變質了。這是因為，我們在打造一個按照自我和慾望運行的世界。我們想要變成人人稱羨的大人物；我們渴望名聲，只要不讓自己不舒服即可；我們虛榮，想榮耀

自己。

然而我們真正需要的，是心意更新。

所以又繞回了：到底是效忠哪一個國度？我們的財寶在哪裡？我們的財富，是別人對我們稱羨；我們的國度，是以自我為主的國度。想要尋找出路，需要從聖經上所描述的悔改開始。簡單來說，我們認罪就是承認我們以自我為中心，在建造自我的王國，而現在，我們來到神面前陳明、認錯。

我是誰？假如我不是王，那麼我是誰呢？我是大君王的兒女，我要將榮耀帶到天父面前。我也是大君王的僕人，我的目標是將祂顯明。「你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。」（參考哥林多前書六章19~20節）

當自我王國陷入危急關頭時，重重危機包括：我的名譽，想要得到別人的愛，還有許多我所關注的。在恐懼當中，我用自我保護來抵擋。這是否聽起來很熟悉？當我們所珍愛的事物受到威脅時，我們就想保護它。正因著這樣，我們就想到保護自我。取而代之的，應該是放棄自我王國，單純地去當至高真神的僕人。祂的王國絕不會受到威脅，因為祂是全能的神，並不需要從任何人身上獲得些什麼。祂呼召我們，讓我們愛祂、敬拜祂，但祂並不像我們需要愛與肯定，祂並不需要我們。

這應該可以使那些陷入恐懼他人束縛的人得到自由。當我們拿自己當王時，我們想要受人喜愛，也就變得容易受到傷害。但是當我們把自己看成是僕人和孩子時，我們欠了愛他人的債。因為我們的神愛我們，遠比我們愛祂來得多，也就是在這層關係中，一直是存在著不平衡。因此惟一適當且健康的反

應，應該是待人如同神對待我們一般。結果會是？別人對我們的觀感不再有能力將我們擊倒。相反的，我們不再那麼在乎別人如何看待我們，而比較在乎的是我們如何待人。雖然還是被拒絕，雖然還是會受傷，但恐懼再也無法轄制我們了。

啟動 思想防毒

我沒想過會再回到這問題：為何我會如此在意自己？我以為憤怒會扯到這問題，但恐懼和憂慮應該是不同的問題。不過我也不太驚訝，有好多關乎個人掙扎的問題，都可以用一個我常用的座右銘來總結：「心生懷疑時，立刻悔改。」當我定睛在耶穌興旺而我衰微的真理時，生活就變得容易多了。大家都說這樣會摧毀自尊，但事實剛好跟相反。走天國的道路能讓人感覺自己活得真正像個人，也是符合心中所願的樣式。

我最能馬上運用的領域，是在婚姻和傳福音方面。在夫妻關係中，我不希望受到被拒絕的恐懼所支配，我不希望有任何事來阻擾我去愛我的配偶。但假如我把信任放在太太身上，而非放耶穌基督，那麼我重視她的接納和愛會大於我想要愛她的心。這樣會造成我害怕她的拒絕，大於我畏懼神的心。我需要按著神國的優先順序來重新調整自己。也就是說，我需要和她深談，而非用冷戰來退縮或處罰她。如此，我才能從恐懼中解脫，做出「因著愛」而該有的反應。

「雪莉，妳是否在為某件事生氣？」

「我是不是做了什麼惹妳不高興的事？」

「親愛的，有沒有什麼事惹你生氣？你剛才好像有一點反應過度？」

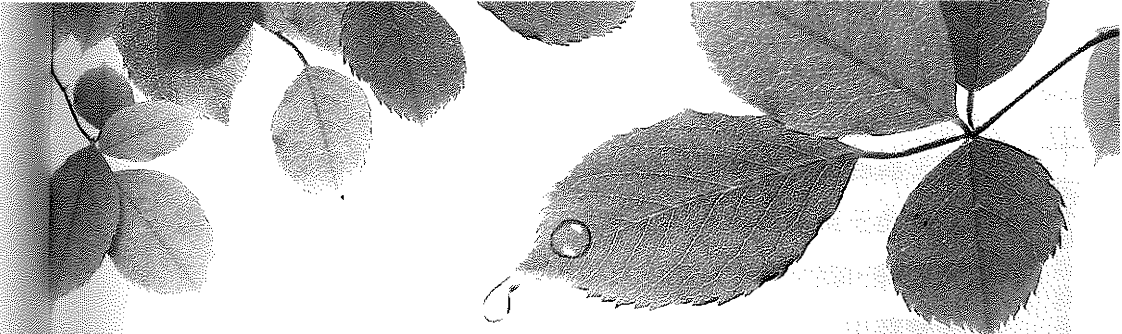
「嗯。我們來好好談一談吧。」

當我們重新調整對愛的看法時，並不是說，從此

不再被拒絕和冷漠所苦。只是不管是真的遭到拒絕，或只是感覺到拒絕，這些都不會再來轄制我們。即使在遭到拒絕時，還是可以求問神：我應當如何繼續愛下去？

同樣的，當我與人傳講耶穌時，我不想受到因他人可能的拒絕而來的轄制。假如我優先考慮的是在乎自己是否顯得很明智，那麼我當然容易受到傷害，因為耶穌的十字架和復活在許多人眼中是愚蠢的。但因我是神國的孩子，我想要對他人的愛和關懷，遠大於我想要受到別人喜愛的心。

那麼，你要將這些領悟運用在哪些方面呢？



第17章：以敬畏神 來克服恐懼

最近拔了一顆牙，之後，牙醫師告知我，支撐牙床的骨頭部分似乎有些問題。這可不是什麼好消息，有足夠的理由讓人引起某種程度的憂慮，不是嗎？然後，就在我回到家一個小時之後，有位非常要好的朋友打電話來。他是從醫院打來的，因為醫生不准他回家。核磁共振的檢查顯示，他有一顆腫瘤，醫生安排明天要動緊急手術。這時，我的牙痛已不再是苦惱的問題了。

這就是憂慮的規則。當有個更大的憂慮來臨時，立刻趕走了之前的憂慮。一個怕水的婦人遇到自己的孩子溺水，就下水救孩子，而忘了自己的害怕。一個原本擔憂小額投資失利的上班族，在遇到公司的裁員危機時，之前的憂慮早已被後面更大的危機所取代了。

還記得耶穌對即將外出服事的門徒所叮嚀的話嗎？「那殺

身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕祂。」（馬太福音十章28節）換句話說，你若害怕神，就沒有什麼別的可以害怕了。

讓我用正面意義來解釋，因為敬畏神可以是我們的喜樂，就像耶穌基督一樣。假如你有在數千人面前佈道的經驗，那麼面對小小的家庭禮拜，你根本不會焦慮。你若有醫學上的訓練，又有養育五個孩子的經驗，當隔壁太太拜託你照顧一下她的十歲小孩二十分鐘，你根本不會擔心。假如你真的想要解決你憂慮的問題，你要學習敬畏那位真神，讓祂成為你的注意焦點，相較之下，其他的恐懼都將變得平庸而微不足道了。

這恐懼是好的

「敬畏神」本來就是我們面對神所該有的誠命。神既然呼召我們，我們對祂該有的態度包括愛、順服、榮耀和信任。然而敬畏神卻是當中最重要，也最常提到的命令。為什麼它不是最受到歡迎的命令？這個問題，我們幾乎不需要去問。我們人生的目標是要除掉恐懼，而不是再增加；敬畏神好像多了一項恐懼，讓我們更倒退了一步。但是在聖經中，敬畏神是我們對祂最豐富的反應，也就是說，其他反應都是以這一項為重點、為中心。

在敬畏神當中的「畏懼之心」比平常所談到的恐懼，意義要來得深遠。敬畏神可以是一種服從、尊敬、畏懼，也是一種喜悅、至寶（參考以賽亞書三十三章6節）、生命的泉源（參考箴言十四章27節）。敬畏神是所有智慧和知識的根

源。對於我們的孩子，這是最重要的（參考箴言；詩篇三十四篇11節），神的美善積存於敬畏祂的人（參考詩篇三十一篇19節）；神的使者在敬畏祂的人四周安營（參考詩篇三十四篇7節）。神的眼目在敬畏祂的人身上（參考詩篇三十三篇18節。別以為詩人只是在談論一般的畏懼。在細心說明敬畏這個詞時，其實包含了我們對神永不放棄的愛所抱持的盼望。）

想尋找安慰嗎？「敬畏耶和華的，大有倚靠；他的兒女也有避難所。」（箴言十四章26節）聖經一定會讓敬畏神成為我們所渴慕的。

但請不要誤解，敬畏神當中還是有恐懼的。舉例來說，請注意當人遇到神時所說的話。「我是卑賤的！我用什麼回答祢呢？只好用手搗嘴。」（約伯記四十章4節）「我從前風聞有祢，現在親眼看見祢。因此我厭惡自己，在塵土和爐灰中懊悔。」（約伯記四十二章5~6節）

以賽亞哭喊：「禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中，又因我眼見大君王——萬軍之耶和華。」（以賽亞書第六章5節）以西結俯伏在地（參考以西結書一章28節），而門徒親眼見證耶穌就是創造主，紛紛嚇著了，因為祂發命令平靜風浪。「這到底是誰，連風和海也聽從他了。」（參考馬可福音四章41節）

使徒約翰怕我們以為，這只是神蹟當中的一小樁，無法了解到耶穌基督的福音和神的恩典，因此他再一次強調，假使有人像他一樣明瞭神的愛，那麼就當知道「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。」（約翰一書四章18節）不過當他在異象中，毫無預期地來到了天上的寶座前，他像以賽亞一樣驚呼：「我一看見，就仆倒在祂腳前，像死了一樣。祂用右手按著我，說：『不要懼怕！我是首先的，我是末後的。』」（參考啟示錄一章17節）

這些人都了解神的愛，而且都在他們的經歷中表達出來。啞吧的人開口說話，垂死的人站起來，接著大君王差派他們去宣揚好消息。神告訴他們：「不要懼怕！」祂是我們的天父，我們的主，是褻慢不得的。

神是聖潔的。在天國的生命是與神互動的。神啟蒙世人，將祂自己顯明讓我們能認識祂，而我們也回應神。敬畏神帝當然是我們對祂的一種回應，我們在回應什麼呢？是祂的聖潔。

你可能聽過好幾種關於聖潔的定義，包括神聖、分別為聖、純然潔淨。但是很難找到一個同義詞可以完全表達。因為「聖潔」並不只是我們對神的形容，更是神的本質。換句話說，神啟示自己，就是揭示祂的聖潔。祂的愛是聖潔的；祂的仁慈是聖潔的；祂的嚴格、堅定是聖潔的。敬畏神即是敬畏神的聖潔，而祂的聖潔存在於祂的每一個屬性當中。

我們可以這樣來思想神的聖潔：神是無可比擬的，沒有任何受造之物可以與祂相比。「神啊，祢的作為是潔淨的，有何神大如神呢？」（詩篇七十七篇13節）

接下來的挑戰，就是除去以人的想法來想像神。比如說，你曾對神生氣，那是因為你用人的標準來判定祂，認為「如果是我，絕不會讓這事來發生」。但事實是，神的公義和愛不僅與我們有別，並且高過我們。有了這樣的理解，我們所能做的

只有在祂面前屈膝謙卑。除非我們單單從神的性格去了解敬畏，否則我們會過於看輕或強調這項惶恐。沒有人是完人，沒有任何一個人兼具仁慈、堅定、正義、寬容、仁愛、力量、憐憫和義怒，所以不要用任何人的眼光來想像神。

神在愛裡的聖潔。讓我們從饒恕談起。在你的人生中，難免會得罪別人，而這些人饒恕了你。這當然是神恩典的展現，但是，不要拿人的饒恕來了解神的饒恕。請記住：我們是與神為敵，因為我們每一天仍在自己心中發現悖逆的種子；我們雖沒有尋求神，請求祂的饒恕，可是祂仍是欣然饒恕了我們。

全世界宗教都有個共通性，就是各種神明都會要求得罪神明的人做出補償，用更多的捐獻、遵循儀式、自我懲罰或是行善，來彌補神明。這一點，只有基督信仰例外，但也不足為奇，因為各類宗教都是按著人互相對待的方式來運作的。這位詩人十分明瞭，他知道其他神明都數算過每個人的善行與惡行，只有耶和華是聖潔的，祂的赦免是聖潔、無與倫比的。難怪詩人會說：「主——耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。」（詩篇一百三十篇3~4節）

你是否想過自己的罪實在是太壞了，所以對這些罪的饒恕需要你先行得正才行？如果你這樣想，那表示你不知道什麼是敬畏神。你小看了祂的赦免。你把祂的赦免看成像一般人或其他偶像的赦免一樣普通。你這樣是因為不相信祂是聖潔的。但是真正的敬畏神會使我們相信：神的應許是好到不可思議又真實的。

神在嚴厲中的聖潔。我們現在來思想另一個完全不同的問題，不過我們當中大部分人兩種問題皆有。也就是，有些時候我們並沒有把神的赦免當一回事。我們相信神的赦免，理論上滿高興的，但是從沒有任何讚歎不已的感覺，因為我們覺得自己有時也會原諒別人，那沒什麼特別的。

當我青少年時，有一次和好朋友約了兩個女孩，大家一起約會。結果隔天發現我的好朋友竟然背著我，約了我的約會對象，而那個女孩竟然答應了。我氣壞了，長達一整年都不肯和他講任何一句話。不過時間會淡化一切傷痛，在高中畢業前，我剛好在一次聚會中坐在他旁邊，我們兩個相談盡歡，我想，我之前的怒氣不過是無事生非，很顯然，我已經原諒他了。

原諒沒啥了不起的，我們都做得到，所以神原諒我們也不過如此。這種輕忽的心態再一次讓我們看到：敬畏神正是我們需要的！

我們應該震驚於神的聖潔，當我們心裡認為我們的罪是不可能被饒恕的，我們不會驚奇耶穌基督自我犧牲的愛。我們小看了此事，好符合自己的假設，認為這樣的饒恕是不可能發生的。同樣的，當我們認為赦罪是很平凡的，我們也不會驚奇於神聖潔的公義，因著聖潔公義，祂是恨惡罪的。也就是說，我們小看了神的公義，以及我們犯罪的嚴重性。

我們需要再一次了解，所有的悖逆都是因著個人。我們的罪不在於只是違背了神的律法，更在於我們違背了神。只要遠離了神的國度，我們就是在激怒那嫉惡如仇的神，不管是隨我們個人私慾而行，跟隨其他偶像，或是跟著謊言的鼻祖起舞。

如果對神的不忠，神的怒氣向人發作時，該有的懲戒是死（參考申命記六章14~15節）。

發怨言時，我們侮辱了神。說白色謊言，一樣違背了神的真理。我們的怒氣對人具殺傷力，並且無法成就神的公義。不只我們所做所為是嚴肅且致命的，我們畏縮不去做的也一樣。比如說，我們不去愛神，不愛我們的鄰舍；我們對屬靈成長漠不關心，整天只想著自己的利益。換句話說，我們根本忘了神，這就是我們不斷觸犯的罪，因為我們不敬畏神（參考羅馬書三章18節）。

因著這些，神的憤怒終將到來。倘若繼續我行我素下去，堅持活在抵擋神的國度中，只信任自己，我們就需接受這懲罰。若不然，則是耶穌頂替了我們的懲罰，不管是我們自己或耶穌代替了我們，罪的工價就是死。

你可注意到我們的焦點如何從憂慮轉換成更重要的事嗎？

神的聖潔在福音裡作了總結。當我們對神的敬畏從心底浮現時，請注意憐憫與公義這兩者如何相扶相持且並行不悖。愛與憐憫從不會變成感情用事；公義和嚴厲也不會轉為震怒而離棄所有罪人。從耶穌的死裡復活中，「慈愛和誠實彼此相遇；公義和平安彼此相親」（詩篇八十五篇10節）。這就是福音。

神的聖潔用祂的愛與公義來表達，在耶穌基督的福音中達到最高點。福音宣告我們從耶穌基督的死裡復活中得到釋放。從祂的死，我們發現罪有多麼嚴重，人子代替我們被壓傷；祂為我們喝下神忿怒的苦杯，神的震怒和公義呈現出真正的聖潔。但是在福音裡，我們也發現前所未有的憐憫、愛與饒恕；

我們的罪本該承受的刑罰已被轉移到耶穌身上，所以我們領受到的是恩典。

敬畏神

敬畏神並非只是一項神學研究。這在整本聖經中都是最重要的，因為這是對神應有的慎重態度。當我們理解，神是大君王、是主、是天父。祂是至高、至尊的惟一，同時也是受苦的僕人，祂既痛惡罪，又同時欣喜地饒恕了我們這些罪人。

我們該如何來定義呢？敬畏神就是，既知我們總是活在聖潔的神面前，祂的聖潔讓我驚歎，因祂寬大無邊的饒恕，也因為我自己的罪性深重。因著祂的聖潔，我想要全心順服。「叫你們時常敬畏祂，不致犯罪。」（參考出埃及記二十章20節）

敬畏神所帶來的祝福就是：我們的心才懂得遠離罪惡，歸向順服。

以色列啊，現在耶和華——你神向你所要的是什麼呢？只要你敬畏耶和華——你的神，遵行祂的道，愛祂，盡心盡性事奉祂。（申命記十章12節）

眾弟子啊，你們當來聽我的話！我要將敬畏耶和華的道教訓你們。有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福，就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。

（詩篇三十四篇11~14節）

我因懼怕祢，肉就發抖；我也怕祢的判語。

（詩篇一百一十九篇120節）

凡敬畏耶和華、遵行祂道的人便為有福！

（詩篇一百二十八篇1節）

敬畏耶和華在乎恨惡邪惡；那驕傲、狂妄，並惡道，以及乖謬的口，都為我所恨惡。

（箴言八章13節）

因憐憫誠實，罪孽得贖；敬畏耶和華的，遠離惡事。

（箴言十六章6節）

親愛的弟兄啊，我們既有這等應許，就當潔淨自己，除去身體、靈魂一切的污穢，敬畏神，得以成聖。

（哥林多後書七章1節）

用敬畏來除去恐懼

這些和恐懼、焦慮有何關係？「敬畏神」會取代它們。恐懼和焦慮將從高聳的位置上倒塌，取而代之的則是更重要的，由我們心中最重要的來支配、管轄我們。你聽得到登山寶訓的呼召嗎？耶穌在教導我們如何對付憂慮和掛念，祂給了我們最早的抗憂慮治療：「你們要先求祂的國和祂的義。」（參考馬太福音六章33節）對付憂慮的方法，就是尋求那更重要的。

恐懼乃是顯出我們對神是否忠誠，而敬畏則是以正面方式回應神的愛。假如我們對神有百般敬畏，就是表示尊重祂遠超越一切。我們便懂得如何以敬畏神，來打倒所有的恐懼。

你煩惱錢財嗎？這表示你所看重的是金錢。你把自己所愛、所珍惜的顯現出來了。你活在未來，而在未來中，你所鍾愛的錢財是沒有保障的。將你自己拉回到現在，問自己這個簡

單的問題：「什麼叫今日跟隨耶穌？我現在又該如何順服？」

你的生活是否受到別人對你的眼光或評價所操縱？你顯現出自己所愛、所珍惜的是別人對你的看法——你喜愛名聲、受人愛戴、尊敬、欽羨的眼光。問問自己：「為什麼我這麼看重自我？」然後想想神要你做的。祂要的是，謙卑與祂同行，對人仁慈和憐憫，就如你得到神的仁慈和憐憫一般。

啟動 思想防毒

我的世界如此狹小，充滿了他人的評價和眼光。現在，有更重要的新事來取代使我徹夜難眠的焦慮，真好。

現在的挑戰在於：如何在敬畏神中有所成長。我們可以從祈求一顆敬畏的心開始。這是神想要賜給我們的禮物，所以我們可以確定，我們是依照神的心意來禱告、祈求的。然後，讓我們好好默想神的大能。

「因為耶和華——你們的神在你們前面使約旦河的水乾了，等著你們過來，就如耶和華——你們的神從前在我們前面使紅海乾了，等著我們過來一樣，要使地上萬民都知道，耶和華的手大有能力，也要使你們永遠敬畏耶和華——你們的神。」

（約書亞記四章23～24節）

我可以藉著殷勤讀經、認真聽講道、參與崇拜，以及與朋友共同學習，更多學習有關神的大能。這些都可以幫助我在面對恐懼襲擊時，能夠加以反擊。

然後，我要向人述說神的大能。你有沒有發現，當你把你心裡所相信的大聲宣告出來，可以更鼓勵自己在對神的信心中有所增長。我們可以藉由向人述說神的偉大來對付恐懼。「祂使我口唱新歌，就是讚美我們神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。」（詩篇四十篇3節）

我在此談論的是自己的恐懼和焦慮嗎？絕對是的。因著對神的敬畏，我走向一條安全的道路。當我所害怕的是神，我將不再害怕任何其他了。「敬畏耶和華的，得著生命；他必恆久知足，不遭禍患。」（箴言十九章23節）

你還需要更多經文嗎？去研讀詩篇三十四篇，把它轉化成你個人的詩篇吧。

5

部



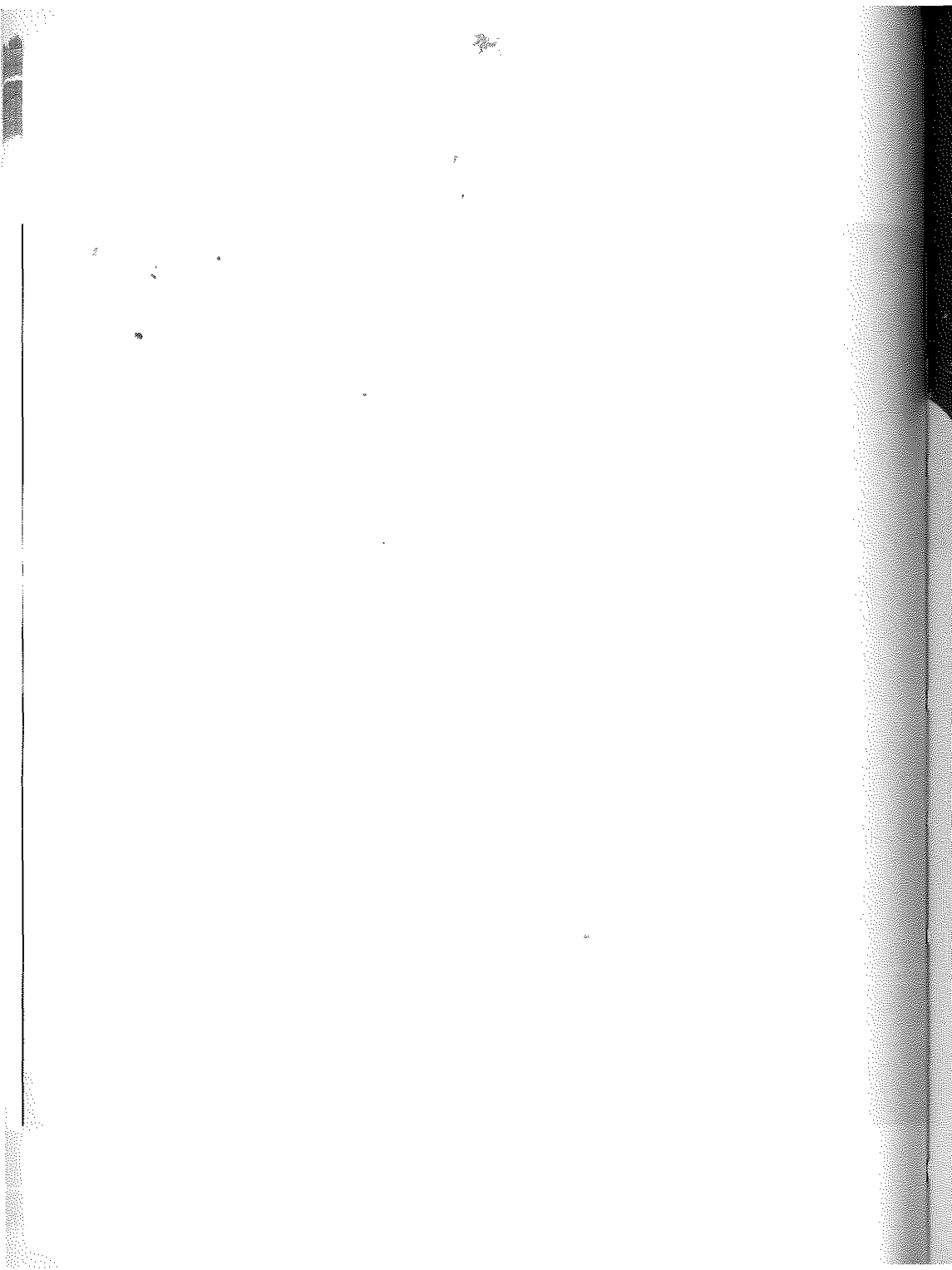
神向死亡、痛苦和懲戒說話

與「死亡」的威脅相比，對「金錢」和「人」的恐懼，似乎都成了微不足道的小插曲。

死亡真是最後也最頑強的敵人，不管我們如何淡化和包裝，死對人的困擾與纏累遠比我們所想像的還要嚴重。

接下來，讓我們正視死亡這個課題。既然神統管萬有，祂深知我們的恐懼和憂慮，

相信祂必會向我們說話，解開死亡的迷思。



第18章：恐懼死亡

沒有人能正視太陽和死亡。

~La Rochefoucauld, 1665
(17世紀法國古典作家)

動物從來不曾舉辦喪禮。葉慈說：「臨死之獸既無驚惶也無盼望；人至盡頭雖是驚慌卻加上盼望……是人創造死亡¹。」生物皆有一死，只有人死後有儀式。不同於其他任何的受造物，我們看待死亡有恐懼、有害怕，卻也懷抱著希望，認為死後還有新的生命。

你一定會面臨死亡，你不必凝視死亡直到兩眼昏花，終究得面對。面對重大事件時，人通常會拖延或謹慎處理，直到不得不採取行動。就算你故意不去想，死亡仍有辦法展現在我們的揣測、猜疑、神經兮兮地關切醫學報導、避免與親朋好友談論忌諱話題，或是在隱藏的焦慮中。有人說，失去生活盼望、喜樂的時候也會發現死亡²。不管是基督徒或非基督徒，沒有人有辦法謹慎開出「否認死亡」的藥方，讓人一服見效。

有一些作家，比如貝克（Ernest Becker），會讓你進退兩

難。一方面他們主張人要面對死亡，另一方面他們也警告，這樣做會有副作用，比如在大街上胡言亂語、瘋瘋癲癲³。但是據說，冒這樣的風險是很值得的。

這是不是太小題大作了？如果聽從文化趨勢，你大概會這樣想。葬儀社的廣告上寫著：「生命的慶典」；感情主義者說，死亡是生命中自然的一部分；現代主義者則建議我們，肉體死亡後沒有任何生命，不要再懷抱永生的浪漫思想了，因此他們跟隨古代享樂主義者的看法「我們不在乎死亡」。還有一些人因生命的痛苦和無意義而深感悲哀，反過來擁抱、歡迎死亡的來臨，至少理論上是這樣說的，他們希望在面對死亡時毫無任何感覺。卡謬的小說《異鄉人》就是其中經典，他寫道：「今天母親死了，或者是昨天吧，反正都不重要。」

也許你想要逃避死亡的恐怖感，但根本上，這有些不合人性，漠不關心只能持續到母親死前的那一刻。雖然有些人在面對死亡時仍是堅定的無神論者，但如果聽到自己被宣判癌症末期，大部分人還是會有熱切尋求宗教或超自然的傾向⁴。如果醫生診斷你有慢性疾病會逐年衰老，死亡就不再顯得那麼自然了。只有在人們長壽、無病無痛、福祿壽喜俱全、子孫滿堂在側，並在睡夢中安然而走，才讓死亡顯得自然。正因為死亡是如此普遍，我們才歸類為自然的一部分。

死亡的恐懼

說得再精確些，人對死亡有許多恐懼。有一些恐懼是非常普遍的：

對永恆的恐懼。小孩子大約在六、七歲左右，開始對數字有概念。一開始，他們會挑戰自己數算到一百。但只要懂得這個數字的規則和模式之後，他們就毫不受限，可以一直不停一再往上數。

我記得第一次聽到google（10100，十的一百次方）這個數字是在網站出名之前。那時這個數字橫掃千軍，把所有我們所知道的數字，億、兆……都踩在腳下，但自從有人開始說google加一、google加二，之後就沒完沒了了。

Google還算是個有趣的數字，但接下來則不然。當大家忙著比大小時，有人突然喊出：無限大（ ∞ ）。所有人都十分驚奇，這下子，再也不用玩數字遊戲了。因為無限大加一還是無限大。只是這個概念實在令人承受不起，所以沒有人想再談論，大家寧願退到棒球和棒球賽裡猜猜那些簡單易懂的數字。

問問周遭的人，你會發現對永恆的恐懼一直存在。「為永恆而活」這概念，先不管是好是壞，總讓所謂有理性的人躁動不安。最簡單有效的對應方法是——否認！不過這只是開玩笑。假如永恆讓你覺得長到無法接受，你並沒有錯，因為一個有限的心智難以真正理解無限，我們寧願固守在自己能理解的範圍內。再實際一點，你已經違反「如何對付憂慮」的規則之一。你在想像未來，而不是有智慧地活在現在。你忘了不管前面有任何挑戰，當挑戰來臨時，神必賜下恩典，但不是在挑戰來臨之前。

害怕可能面臨的死法。這是一個更普遍的恐懼。隨著醫學進步，許多的病痛、生病的時間都得以延長，也因為這樣，當

我們真正面臨死亡時，便增添了更多恐懼。

一個靈命成熟的姊妹雖滿有信心，但是當她聽到自己例行的乳房檢查報告異常時，還是整個人癱瘓了。假如是三年前聽到這消息，她可能只會簡單預約下一個更詳細的追蹤檢查，繼續正常過日子。但就在兩年前，她的鄰居也因類似的檢查報告，發現得了癌症。接下來的一整年，她陪著鄰居一同走過，看著癌症漸漸侵蝕她的身體，奪走了她的健康。最後，她的朋友還是無法戰勝病魔，在極大的苦痛中過世。

面對未知能夠勇敢是一回事，面對已知還能勇敢，更是另一回事了。

明日的恩典，未來的恩典，當你需要時，神就降下嗎哪。假如你會為將來的死法而恐懼，那麼就必須預測未來。你的預測應該是這樣：「我不知神會如何安排，但是藉由你們的禱告，我確信神會賜給我夠用的恩典。」或者就像以色列王說的：「我們也不知道怎樣行，我們的眼目單仰望祢。」（參考歷代志下二十章12節）

你無法把信任放在醫療或科技，因為科技只是其中一個問題；你無法把信任放在「苦痛管理法」，因為靜坐默想無法使痛苦消除。我們還有其他選擇：你的神保護你，惟一的選擇就是：信任神會賜給你恩典。

這個恩典是什麼？

- 這恩典使你相信，凡事都有神的美意。
- 這恩典使你在身體衰微時，仍滿有喜樂。
- 這恩典使你痛哭時也確信，神在傾聽。

- 這恩典使你知道，你並不寂寞。
- 這恩典使你信任，而非恐懼。
- 這恩典使你明瞭，死亡不是盡頭。

恐懼至愛之人將面臨艱難。假如神會把恩典賜給你，祂照樣會把恩典賜給你的家人，只是不去恐懼至愛之人將面臨的艱難是困難的。牧師在對臨終前的會友談話時，會拿死後的生命來安慰，而這些話也真能提供安慰。但是當死亡的威脅就橫梗在前時，我們的心頭還是掛念一些實際問題。尤其是有老伴或家累時，這些人最關切的不見得是永生，反而是自己的保險單。

我的保險單夠不夠付每個月帳單？我的配偶、孩子知不知道去哪裡找到我的遺囑。太太是不是需要去找工作才能糊口？先生知不知道怎麼煮飯？誰來報稅？誰來餵家裡的寵物？真不知要先找會計師，還是先找牧師？

假如你的財務狀況不穩定，就盡一切的辦法來改善；假如你的保險額不夠，補足它；假如你還未立遺囑，現在就去寫。這些都是因著愛家人，實際又屬靈的好方法。

假如這些事都處理妥當了，你的憂慮會更上一層樓。你的至親好友是否會悲傷難捱？還是他們會平靜安穩？有沒有人會關心、照顧我的家人？這些事和你的財務規劃毫無關聯。

請回到嗎哪原則上。神傾聽祂百姓的呼聲，並不在於以色列人特別正直，也不是這些人大聲哭喊。這表示：神一定聽得到你的呼求。所以不要慌張，只要禱告。神為接近死亡關卡的人設定了好幾個目標。其中之一就是：為家族的得救與復興祈

求。為你所愛的親朋好友祈求，祈求他們能進入天國，領受天國特定的祝福。當有人來問你要如何為你禱告時，就請他們為還的家人禱告，因為他們樂意達成你的心願。希望你能有一群屬靈夥伴堅持為你的家族來禱告，有時候你也可以與他們一起代禱——不要擔憂，只要禱告！

害怕未知。假設你是七年級生，你家剛搬到一個新學區，還不認識任何一人。當你起床上學的第一天，一定會緊張。你不會去擔心路上有壞人埋伏，因為你根本無法預知等一下將會面臨什麼事。你不認識半個老師，連教室在哪裡都搞不清楚，更不用說課表和每一節都要換教室。假如說你有哥哥或姊姊上過這學校，應該會有些幫助，因為他可以告訴你老師是誰，或是事先畫張地圖，讓你知道可以在哪裡用餐，和學校內的大概位置。

天堂是個好地方，但就我們所知或希望的，也僅止於此。比你先離世的人無法給你任何內線消息，而神對其中細節也不想透露。許多神學家對於聖經所提到的天國，仍引起許多爭議，有一大部分原因在於，天國常是用比喻來說明。

「離開身體與主同住」（參考哥林多後書五章8節）是總結，但不夠用來平息我們的恐懼，有可能是因為我們擔心面臨審判。

害怕審判。美國童話故事裡提到，有一隻小雞擔心天要塌了。它並不是得到什麼特別啟示，只是覺得，天好像要塌了。小雞感覺到逼迫性的毀滅，雖不知道何時發生，但是它很確定，天會塌的。

我們認為這隻小雞很蠢，因為天並沒有塌，但是這隻小雞就像孩童看到世界末日預言的觀感，這些預言都說，末日近了而且是不愉悅的。這隻小雞就像那些煩惱、焦慮卻不知為何如此的典型人物。

這就好像我們做錯了事，媽媽說：「等你爸爸回來，你就知道！」

兒女既同有血肉之體，祂也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。

（參考希伯來書二章14~15節）

我們對宇宙的觀念再次被擴張。地上的王國是屬撒但的，撒但的國度正是反對天國、是監牢，在監牢中的每個人都被判了死刑，這其實比天塌了還糟。不過，不要在這件事上鑽牛角尖，要不然你會突然強烈感受到，都已經被判了刑，接下來只剩下等候死刑執行。有可能數分鐘，有可能數年，反正一定會發生。這也是為什麼焦慮會在我們心中如此隨意竄行。

並不是每個人都想談恐懼這件事。對著街上大眾宣讀希伯來書第二章，可能不會有人理你。

光來到世間，世人因自己的行為是惡的，不愛光，倒愛黑暗，定他們的罪就是在此。凡作惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備。

（約翰福音三章19~20節）

這些深層的屬靈事實時常被人隱藏或否認。我們隱藏，是因為我們比較想要在耶穌的道德管理中仍保有獨自主的假象。雖然大眾時常壓抑住對死亡和審判的害怕，但仍阻止不了這些恐懼從藝術、文學或電影中流竄而出。有時候，強烈的意志總是有許多表達之處。

跟隨耶穌的人應該解除這樣的恐懼。聖經上非常清楚說明，耶穌來是要釋放網綁，摧毀撒但的暴虐。「如今，那些在基督耶穌裡的不定罪了。」（參考羅馬書八章1節）只是還有許多基督徒活在害怕審判的恐懼中。我們知道，使徒保羅當然期待與基督在一起。我們也知道，聖經上描述死亡的另一邊就像去參加一場婚宴。我們不用再隔層紗來見耶穌，可以與耶穌面對面相見，只是想起那審視我們地上服事細節的審判，會讓我們惶惶不安。

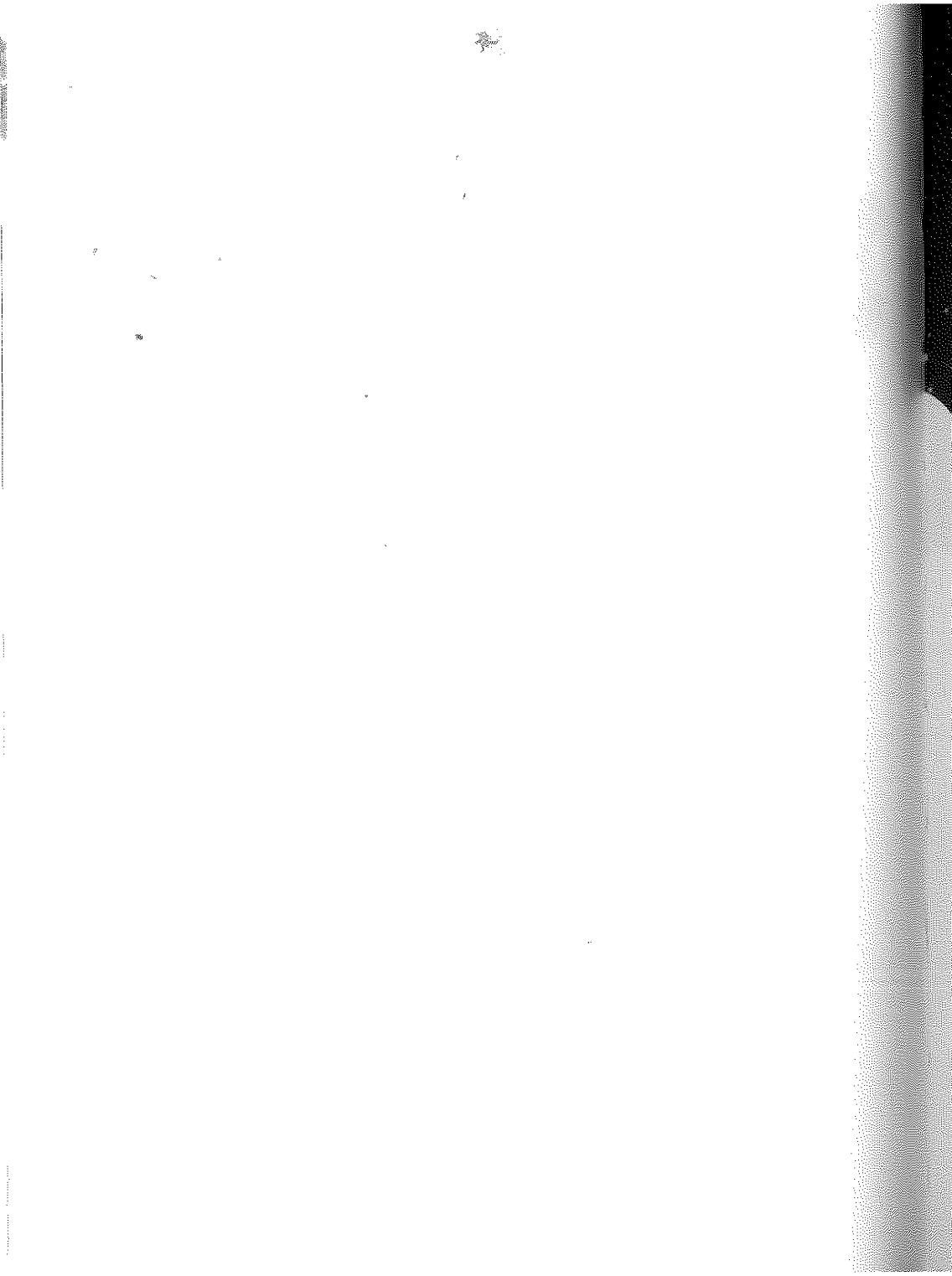
-
1. 詩：“Death.”
 2. 「很奇怪的是，當你認真且縝密思想死亡時，它會是一種快樂和盼望的來源。」 John Gravey, *Death and the Rest of Life* (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 6.
 3. Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Simon & Schuster, 1973).
 4. A. Norenzayan and I. G. Hansen, “Belief in supernatural agents in the face of death,” *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 32, No. 2 (2006), 174~187.



啟動 思想防毒

死亡已經成為我生活中的一部分，這樣想，並不是因為我喜歡，而是因為我和所愛之人終究會死，有時候想到這裡，還真是怕。但是我在驚嚇中仍有盼望。我相信榮耀神的其中一個方法是：在面對死亡時仍然堅定信靠祂。所以，我想請你也來認清自己對死亡的各种恐懼，面對它們，直到盼望深植其中才善罷甘休。

和別人談一談這些事吧，學習他們如何尋求到神的恩典。



第19章：審判

按著定命，人人都有一死，死後且有審判。

～希伯來書九章27節

因為我們得知真道以後，若故意犯罪，贖罪的祭就再沒有了；惟有戰懼等候審判和那燒滅眾敵人的烈火。

（希伯來書十章26～27節）

因為我們眾人必要在基督臺前顯露出來，叫各人按著本身所行的，或善或惡受報。

（哥林多後書第五章10節）

你這個人，為什麼論斷弟兄呢？又為什麼輕看弟兄呢？因我們都要站在神的臺前。

（羅馬書十四章10節）

人子要在祂父的榮耀裡，同著眾使者降臨；那時候，祂要照各人的行為報應各人。

（馬太福音十六章27節）

這就是為什麼我們老覺得天要塌了。死後必有審判，人人都要站在審判臺前。不管是在何處，沒有人會在法庭內歡欣慶祝。相反的，在法庭，你的生命懸而未決，沒有人喜歡或笑著進入這地。

對於信任並跟隨耶穌基督的人而言，你不是為此而加入這個行列的。你了解你犯罪的判決已由耶穌來承擔，而不是在你自己身上了，因為你已經免了刑罰。但是，你接著看到了這些，有關每個人都要接受審判的訊息，而且要因各人的作為來受審。

審判長將會訂出差異。在最後的審判中，天國和地上的國度將徹底分開（參考馬太福音十三章25~30節）。把信主和不信主的分開，這作法應該不令人驚訝，不過仍是備受爭議。我們所處的時代會因傲慢和偏見而將人區分，但是聖經中所提到的分別是永生神的審判，而不是人的審判。任何罪行得到赦免都是禮物，我們不是屬於哪個團體而有高低之分，我們只有感恩和謙卑。

為未信者而寫

對於那些想要活在耶穌王國之外的人，君王無法提供保護和特赦。當人在世時，耶穌不斷邀約、請求他們來就近祂，當審判時，一切都是無法更改的了。在那時，避開耶穌的人會看見清晰的現實。從那些拒絕耶穌的人看來，耶穌的教導可能只是哲學思想的其中一種，也可能那些門徒弄錯了，耶穌從沒有說過自己是神，那現在耶穌到底在哪裡？最近都沒有人見過

祂，怎麼能將自己的生活重心放在一個從未謀面的人身上呢？從表面上看來，這些都合乎理性懷疑，而非拒絕耶穌本人。

如今看來合理的懷疑和藉口，將來都要陳列在審判臺前，屆時，這些看來平凡、不經意的事會更精確顯明——這些漠視根本上都是敵基督的。

婚外情起初看來很像是純潔愛情，直到姦情暴露時，當事人就毫無藉口，也無地自容。審判臺前清楚看出，不跟隨耶穌的人真正的內心景況，而這樣的罪行即使不會讓那些人驚訝，卻要毀滅他們。

耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。因為日子要到，人必說：『不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！』那時，人要向大山說：倒在我們身上！向小山說：遮蓋我們！」

（路加福音二十三章28～30節）

耶穌說的是，當祂站在審判臺前施行審判的權柄時（參考約翰福音五章27節），那些拒絕祂的，寧願有大山倒塌在祂身上，強過赤裸裸來到祂面前感到羞愧和宣判有罪的結局。換句話說，假如你拒絕祂的國或是不在意，那麼你現在的恐懼和焦慮反倒是祝福。因為這些像是疼痛接受器在告訴自己，你是有危險的。一個沒有痛覺的人會慢慢失去自己的肢體，因為手放在火爐上也不疼，腳踩在碎玻璃上流血了，也不痛，這樣的人便能深刻了解痛覺的存在何等必要。

「我的朋友，我對你們說，那殺身體的以後不能再做什麼的，不要怕他們。我要指示你們當怕的是誰：當怕那殺了以後又有權柄丟在地獄裡的。我實在告訴你們：正要怕他。」（路加福音十二章4~5節）

傾聽你的恐懼，不要只是逃離。假如你覺得厄運臨頭，大概是解讀偏差了，但你的恐懼是應該的，不要去忽略。讓你的恐懼和憂慮顯現出真正的原因，然後仔細聆聽大君王所要告訴你的。讓祂帶領你到一個能真正安息的所在，不管你曾經拒絕祂幾次，主還是不斷邀約你，未曾倦怠過。

寫給信徒

從表面上看起來，耶穌基督的跟隨者似乎並沒有比較好，一樣要經過審判才能達到所謂和神及弟兄姊妹彼此美好的團契。可以確定的是，神不會定我們的罪（參考羅馬書八章1節），但還是會因我們的言行來評斷，從這宣判中，我們不再只是高興，而是多少有點害怕了。

審判和信徒。對於「因我們的言行來評斷我們」的信息，究竟該怎麼看待？以下有幾個可能的方式：

其中一種審判是頒獎典禮。用火來想像，使徒彼得說那些不好的事，不是出於信靠耶穌所產生的作為將如火燒成灰燼。那些事本是虛空，只是在審判中更顯虛空和失敗——終將歸於無有。但是在信心中所產生的美好果實和作為，將來「可以在耶穌基督顯現的時候得到稱讚、榮耀、尊貴」（參考彼得前書一

章7節)。

我們可以肯定，每一件現在所做的事都已烙上永恆的印記。但是假如正直的審判長只看到好的作為（我們都知道，那其實是聖靈在我們當中動工）而跳過所有做不好的，那不是很奇怪嗎？比較有可能的是，一切稱讚、榮耀、尊貴都將歸給主耶穌，因為祂使我們信心創始成終（參考希伯來書十二章2節）。另一種景像是，在最終之時我們都要得冠冕，且要將這些冠冕擺在主的寶座前（參考啟示錄四章10節）。

另一個可能的審判就是：審判我們對天國的忠心。你要如何判定忠心呢？就是看那人的生活。假如有人說他深愛著太太，你會從他的行為去判斷，他說的是否屬實。假如他是真心承諾為太太付出，他不會因此而變成完美丈夫，但在他與別的女人關係上，他會小心謹慎，自重自持。他會控制自己的心志，不讓情慾有機會駕馭他的理智；他會對太太展現溫柔和熱情，無法做到時，他會取得配偶的體諒和了解。真誠的溝通在他們當中一直存在著，神和眾人皆可為他們作證。

你看到我剛才提到「不完美」？把這個婚姻的例子記在心上，沒有任何一個配偶是完美的，但同時，卻有許多配偶在婚姻中忠心不移，願意為了愛，帶著信心盡全力維護夫妻關係。

單用言語說，當然不會是故事的全貌。假如某位先生說自己對太太忠貞付出，卻沉迷色情網站，外遇出軌，又暗藏私房錢，甚至容易暴怒，那時你就相信他所做的而非他所說的。他不應該訝異別人告訴他，他並不愛他老婆，也沒有對她忠誠付出。當嘴裡說忠誠，卻表現不忠，你很快可從行為來加以判斷。

你們豈不知不義的人不能承受神的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作嬰童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受神的國。（哥林多前書六章9～10節）

情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。（加拉太書五章19～21節）

問題在於，每個有道德良知的基督徒都會承認，他無法遵守所有的誡命。自私的野心，沒有說造就的話反倒說了絆倒別人的話，無法全心愛神或愛人如己。其實我們的問題不在於無法達到完美（參考約翰一書一章8節），因為只有基督才能賜給我們完美，並且那美善常存到永恆。問題應該是：你仰望的是誰？是向著耶穌？還是遠離祂？舉婚姻的例子來說，我的太太並不期望我毫無缺點、過犯，而是期望我忠誠。她不會因著我的許多過犯和缺點而要求離婚。離婚代表承諾的破滅，只有因著我遠離她而投向另一人的懷抱時，才會發生。

聽到這裡，是否感到緊張呢？請記住，我們屬於神的這份確信，是聖經上耳提面命的大事。你沒有任何理由懷疑或動搖。假如你是教會的成員，並且看重你的信仰，認真跟隨耶穌，那麼就已經像是帶著證人上法庭，來證明自己是耶穌的跟隨者。牧師和教會的領袖都知道你並不完美，但他們都看得

到，當你承認自己的罪行時，你會轉向基督。你的教會是否對那些執迷不悟又宣稱自己是基督徒的人提出申誡呢？如果有，那你所見到的，就是將來在天上可能的情形（參考馬太福音十六章19節，十八章18節）。

封閉的良知。我們也許有理由警醒，但絕非懼怕。假如最後的審判是要來檢視我們靈命的忠誠度，那沒什麼好怕的。作為基督的跟隨者，我們活著是為了祂，而非自己。當我們看見罪惡，趕快遠離，因為我們知道對自己的罪有盲點，所以需要團契來幫助。

但是假如我們活在神國中的表現，和以前在神國之外的作為毫無兩樣，那就有理由擔憂了。假如我們不願饒恕，為什麼認為自己已經獲得饒恕了呢（參考馬太福音六章15節）？假如我們仍恨惡別人，怎能說我們跟隨的是那位愛仇敵的大君王？「人若說『我認識祂』，卻不遵守祂的誡命，便是說謊話的，真理也不在他心裡了。」（約翰一書二章4節）

我們可以成為完全饒恕、完全愛人的人嗎？當然沒辦法。我們可以成為向耶穌認罪，回轉跟隨耶穌的人，更深地得著祂的憐憫、恩典和愛，同時也學習饒恕和愛人。

祂必照各人的行為報應各人。凡恆心行善、尋求榮耀、尊貴和不能朽壞之福的，就以永生報應他們；惟有結黨、不順從真理、反順從不義的，就以忿怒、惱恨報應他們。（羅馬書二章6~8節）

查閱你的良知。問一問周遭的人，是否可以看見你生命中

順服耶穌的痕跡。假如將你的私生活公諸於世，別人會怎麼看待你？請記住，認罪並不像一般人所想的，是一種自我價值感的威脅。認罪和悔改是我們所能做的，最符合神形像的事。認罪提升我們，使我們獲得自由。所以花一些時間來想一想你生命的意義：在哪些地方、哪些方面只是為了自己和私慾而活？請求聖靈賜下恩典，使你能走在光明之中，而非行在黑暗之中。

過度謹慎的良知。凡是怠惰或封閉的良知，不會煩惱永恆的事。他們的恐懼可能會滲出，卻如面罩般遮掩住，用低自尊、無所謂和自我辯護來展現。然而那些有謹慎良知的人，會省察自己有關永恆和最後審判。

假如你是像這樣，請小意思量你所認為的審判臺。你以為一定會遭到責難和處罰，所以認為審判臺只是應證你之前的想法。但是請謹慎看待你的恐懼，想想看，既然你這樣在乎天國的歸屬，是不是有可能，這是聖靈放在你心中的感動？請把約翰福音仔細讀過一遍，注意看，裡面有許多次明顯指出基督的身分。對我們來說，任何人會對耶穌基督感到好奇，都是從神而來的感動，不是人自然可以產生的。如果神將天國的好奇放在我們心中，祂會故意將你排除在外嗎？在聖經中，你絕對找不到這樣的理由。神總是不斷邀約，而且不會拒絕任何有意願的人。拒絕的人是我們（參考馬太福音二十二章2~3節）；祂卻是不斷招手和懇切邀請我們進入神國（參考馬太福音十一章28節）——不要用人眼光來看神。

假如判罪和害怕審判時常縈繞心頭，你應該仔細思量，問題可能並不出在你自己的罪，也不在於神不喜悅，你了解撒但

老喜歡提起律法。雖然撒但被逐出法庭（參考啟示錄十二章10節），祂卻了解我們仍因審判而躊躇，所以我們是明顯的目標與把柄。畢竟，把柄的所在可能蘊含真理的要點。

謀殺？對了，你抓到重點了。我並不總是為別人的好處而設想，我是一定得站在審判臺前的（參考馬太福音五章21~22節）。

姦淫？唉，我會動淫念（參考馬太福音五章28節）。

還有許多種種。我們都無可推諉，假如都不談到耶穌，還有祂賜予我們的公義，我們只能默認罪名和接受判刑。

請注意你現在身處何處，這個假法庭完全沒有提到耶穌，你也應該懷疑自己並不是身處真正的法庭。撒但是不准到神的法庭內的，基督的十字架大能會將撒但和牠的謊言逐出（參考啟示錄十二章10節）。

當你是屬神的子民，你該如何分辨撒但的責難，和神的定罪之間的不同呢？你又如何分辨自己是在真法庭，或在假法庭內呢？

在真法庭中：

- 你知道自己的善行是不足夠的。
- 你的盼望是，基督是你惟一的拯救。
- 當判罪時，因著耶穌寶血的遮掩，不再定你的罪。
- 最終一定有盼望。

在撒但的假法庭中：

- 所有的焦點都在你的罪。
- 你因著自己的行為，受到稱許和責難。

- 你獨自一人毫無庇護。
- 不斷質疑神的赦免到何程度。

惟獨基督。惟獨基督是你的防衛。當你感到脆弱時，請聖靈教導你更多關乎公義的道理。公義並非你所具有，乃是因著耶穌的義行而加添給你的（參考羅馬書五章15～21節）。我們因著信耶穌而得著，絕非倚靠自己。你如何省察是否在靠自己呢？就是當你認為自己的好行為超過於你的惡時。

然而，一個過度謹慎的良知總是會發出這樣的疑問：「假如我的正直來自信靠耶穌，要怎麼樣知道我有足夠的信心？」再一次，要嚴防這樣的心態。這像是無形的心理迴力棒，你又回到關乎自我的焦點上。請從這樣的角度來思想信心：信心就是我們降服，信心告訴我們，**我需要耶穌**。這不是已完成的工，而是你極需努力的行動——你應該很了解這事。

就好像這些都不足以帶來安歇，我們還有別人的意見要考慮。信賴你的牧師和教會長老所做的判斷吧。相信你已在教會盡力做一位好會友。你一直從完美狀況來思想，但請用信心的角度來思想。基督徒的生命是「悔改的族群」，確切的事實在於：你的悔改是聖靈所動的工（參考約翰福音十六章8節）。所以你應該欣然面對審判，因為這只是再一次證明，你是屬基督的。聖靈使你「悔悟」，而達成基督所賜下的正直。

不要認為神要藉著審判之日突擊你，像是站在證人席上，對方律師無所不用其極地套你把柄。神喜悅帶領祂的百姓來到光明中，祂開誠佈公地和我們說話。還記得神試驗人的方式

嗎？這些試驗都是為了讓我們鑒察自己的心。換句話說，你不需要像住進修道院般省思過往的生命歷程，只要在神試驗你，顯出你「腳踏兩國度」時，單純地立刻歸向祂即可。

在天堂裡，只有那些自以為正直良善的人才會感到驚訝，這些人當然不包括那些懷著過度良知的人（例：馬太福音七章21～23節）。《海德堡教理問答》中提到領聖餐的資格，這些會讓無法快快逃離罪而轉向基督的人感到坐立難安。很有趣的是，在這教理問答中認為，主的聖餐是給那些不滿意自己的人所預備的。

八十一條：誰能來到主的桌前呢？

答：那些因為自己的罪，而對自己十分不滿意的人，同時他們又確信，因著基督的受苦和死亡，他們的缺失已得著遮掩和赦免。這些人同時也渴望，更加添自己的信心來修正人生路。但是假冒為善和不悔改的人只是在吃喝將來落在自己身上的審判。¹

請記住聖經中，這最基本的原則：每一次看見自己的罪行時，仰望耶穌十次。祂主動為我們擔當，而我們要有所回應。

神將祂的靈賜給我們，從此就知道我們是住在祂裡面，祂也住在我們裡面。父差子作世人的救主；這是我們所看見且作見證的。凡認耶穌為神兒子的，神就住在他裡面，他也住在神裡面。神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛；住在愛裡面的，就是這在神裡面，神也住在他裡面。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。因為祂如何，我們在這世上也如何。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。我們愛，因為神先愛我們。

（參考約翰一書四章13～19節）

愛的生活和悔改的族群。所謂過度的良知，也就是現代術語中所提到的強迫症（obsessive-compulsive disorder）。他們誤解了天國生命的意義，認為我們相對來說是毫無罪惡，也就是當我們身上所遺留的少許罪惡出現時，我們應該拒絕摒棄之。

而真實的情況是，聖靈使我們知罪。天國生命的其中一個憑證是我們會看見更多的罪，而非更少。在天國之外的地方並不關切罪，這並不是說未信者是壞人，只是他們對抵擋神的這項罪漠不關心，他們不過是藏匿了更多可恥的罪，而不自知。假如你被帶到光明的國度中，你不僅看到罪，更會與罪爭戰，這樣的爭戰代表你是活的。

約定的法則很簡單。當你看到罪，你根本上違背了神，你得用感恩之心來認罪，因為知道耶穌的死已成為罪的工價，使得你赦免。並且，因我們得到聖靈成為保惠師，所以能靠著聖靈迎戰自己的罪。你祈求愛的能力，懇求其他弟兄姊妹為你代禱，並且給你忠告。你採取對罪毫不寬容的態度。當你被擊倒時，你從中得教訓，並繼續與罪爭戰。

你會看見越來越多的罪性，但同時你會看見，聖靈也一步一步改變你。你會看見自己漸漸以謙卑而非傲慢自大，以愛而

非冷漠或仇恨來面對。這樣的改變是漸進的，但還是可以看得到的。打開心眼，注意看自己如何因耶穌的作為而改變。當你看見了，就像使徒約翰所說的，讓這些確據來證實你是真正屬神的。



啟動 思想防毒

我只有在基督中才能得安歇，這是惟一支撐我到末日的憑據。我要更常每日晨更默禱，只以基督成為我的鼓舞和動力，因為我不再是我。

但我仍有受到審判又揮之不去的感覺，我可以看見自己身上有老我和新我的爭戰。在新我的良知上，我只要每日認罪；對於老我，我需要努力除去心中不當的想像：神就像天上的飛禽，一眼不眨地記錄著我的每一筆罪過。沒有什麼可以比得上事實，事實是：神是快快施恩、慢慢動怒的。祂已經差派聖靈成為我的保惠師。我要不斷祈求聖靈，讓我在這些事上得以堅立。

你要如何來反應呢？請不要誤解，聖靈喜歡向你證實基督已完成所有。因著信，基督所擁有的都是你的，請這樣確信下去，直到你發現喜樂和平安重新在心中滋長。

第20章：天堂一瞥

如果你已經認定「惟獨基督」，也認真與罪爭戰，然而有時候還是會因審判的思維而困擾，那又該怎麼辦？

神看重平安，所以你可以確定，祂會不斷鼓勵你並告訴你真話，直到你心中滿有平安。當然，當你面對這位和平之子，一定會感受到平安，不過你若提早明白，就更能為祂帶來榮耀。

我們並沒有任何證據可以確知，神是否曾經絕望到對人說出喪氣話：「你真讓我受不了！何必再多說些什麼呢？」假如祂是那位說了數百遍「不要懼怕」的神，那就沒有理由認為，祂會棄你於掙扎而不顧。神要是會說：「好啦、好啦，你說服我了，你不是我的孩子。」那就真是奇怪了。相反的，祂才是那位極力說服我們去相信的。

請仔細聽，讓神向你說話。接下來，有更多祂要對已經相信耶穌但仍在罪中掙扎的人，所要說的話。

承認隱而未現的罪

假如你對盼望和救贖的信息毫無感動，心中一定隱藏著許多未解的問題。

「是否有什麼原因讓你覺得自己有罪？你做了哪些需要審判的事？你想要隱藏什麼？是否有些罪是你還不願意告訴任何人的？」

假如這些問題說中了你的情形，難怪恐懼和妄想症老是會跟著你。

過去的罪。也許你掙扎於過往罪惡的記憶中：年少無知的肉體歡愉，不時回到記憶中，讓你深感不安；曾經犯過的偷竊、謊言、欺騙和其他隱藏的罪，總是在心中浮現，令你羞愧無言。找找看，是什麼讓你感覺：**我無法相信神會饒恕我的過錯？**

如果你嘗試避免過錯，又一再回頭看，一定會妨礙屬靈成長，要趕快想辦法解決。

先看看神怎麼告訴你如何處理這些事。你一定會很驚訝，聖經裡每一章節都在告訴你，藉由耶穌基督，罪得赦免。「眾先知也為祂作見證說：『凡信祂的人必因祂的名得蒙赦罪。』」（參考使徒行傳十章43節）你的逃避和躲藏顯示出，你認為神保持沉默，在等你完全改變，而你仍故態復萌。但事實是神從不沉默，祂總是用話語不斷邀請你。

現在請記住，要傾聽。神赦免你並不是因你認罪的本領有多強，或是你決心成為多好的人。只是你不這樣認為。你的標準在於，如果有人像這樣，**你自己會怎麼做**，也因為這樣，你並不會讓這件事輕易過去。可是，神卻因祂自己的名而饒

恕。「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯；我也不記念你的罪惡。」（以賽亞書四十三章25節）在聖經中，再也沒有比這更美的話了。神將祂的饒恕賜給我們，是基於祂自己饒恕的屬性，不是因著我們認罪本領。

所以用信心向神認罪吧。我這樣說的用意是：當你認罪時，請相信神就是祂自己宣示的那一位。你只負責認罪，同時讓神展現祂的權柄來詮釋事實，而不是拿你個人的感覺來當作標準。你的感覺告訴你：「你有罪」，但是神告訴你，祂不因你的罪來對待你，神勝過你所以為的事實。

可以這樣來測試你是否有進步：向某人承認你過去的罪。雖然不見得可以得到饒恕，卻是有智慧的做法。或許你可以從中對神的饒恕產生突破性的看法。也許你開始感到心中有喜樂滋長。現在我們來看，如果有人知道你過往的罪，會是什麼情形？

假如你只是一想到就覺得戰慄難安，那你還沒有完全得到自由。畢竟，假如我們真覺得神的審判饒恕了我們，為何要因同樣是凡人的他人論斷和批判而感到畏縮呢？是的，有人會因為我們坦承之前的過錯而排擠我們。但這只是顯出他們的本性，跟我們本身無關。假如他們真的排擠，那麼要更進一步和他們誠實以待，並且和好。

至少，你可以和你的牧者說。最基本的原則就是：當我們發現自己陷在困境中時，就把更多能幫忙的人找來。這是其中一種方法，可以用來幫助我們倚靠神，並照著祂的旨意成長和改變。

對他人認罪，並不是用人為方式來減輕罪惡感。那聽你告

解的人即使是牧師，也無法赦免你的罪。向他人認罪的用意在於：測試你自己的心志，同時也是拒絕撒但陰險譴責的一種方法。撒但喜歡將所有事情隱藏在黑暗當中。在黑暗中，就給了撒但更多譴責的機會，我們能做的反抗，就是來到光明之中。

我們隱而未現的罪。我們一直嘗試去傾聽恐懼，有時是因著過去從未認過的罪惡；有時是因著我們認為過往的行徑最大惡極，無法得著饒恕。還有一種可能是，恐懼暗示心中有罪惡和譴責的感覺，但自己無法明確指出是哪一件事造成。

不管你的恐懼和任何一項罪是否有一定的關聯，照著詩人這樣發出呼求，絕不會有錯：「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩篇一百三十九篇23~24節）

面對恐懼，用這樣的方式準沒錯。假如你不願向神這樣請求，可能是因為你早已自我定罪。這暴露出你心中的嚴重問題：在神面前，你並沒有存著潔淨的心思意念，你無法渴望、體會神對你永存的憐憫。假如你能開口請求神，聖靈必能顯出你的罪來讓你了解，使你接受祝福。天父正在教導你如何越來越像祂，我們生命蛻變最重要的核心在於：承認罪並遠離罪。

請不要認為神在和你玩遊戲：「我已經見到你生命裡的罪了，現在猜猜看是什麼。」假如真有這樣的遊戲，那是我們自己在玩的把戲。人的本性是逃避光的，看見罪惡並不需要靠非凡的智慧或洞察，只需要有一顆願意的心。

我看見自己的心裡有什麼？所看見的都代表我想要建立自己王國的企圖，而不是宣稱：祂是神並且我信賴祂。我無法相

信神所說的那些話，因為它們好到讓我無法置信。

現在的罪。自我譴責有時也是因為：現在還有一些你心知肚明卻對他人隱藏的罪。察驗你的心思是否潔淨？假如你的生命讓人真正認識，你是否會感到無地自容和羞愧？現今的你是否有不欲人知的罪？那些罪是否在你承認的同時，已計畫繼續往下沉淪？假如這些問題正好說中，要因你感到罪惡感而大聲歡呼。假如你毫無罪惡感，那你真該懷疑，神對你的耐心和容忍還能有多久。請注意，取代認罪的是：否認和想要封閉你的良知。這才真該恐懼：因為這些策略會漸漸奏效，會麻痺你的靈命，使你失去原本警惕的心，只因你迷失在天國之外徘徊。

尤其要注意你心中是否恨人。「我們因為愛弟兄，就曉得是已經出死入生了。沒有愛心的，仍住在死中。」（約翰一書三章14節）

安靜在神所賜的恩典中

神對容易憂慮的人所給的其中一個原則是：我們應該注目在今日，信任祂必會供應我們足夠的恩典來面對明日。收取今日的嗎哪，憑著信心和順服，謙卑與主同行。明日神必然信守祂的諾言。祂仍將供應你所需的，可能是嗎哪、鄰舍的食物或是其他方式。

同樣的原則也可以應用在面對審判的憂慮上。只要專注於現在自己是跟從耶穌並活在天國之中，這樣就絕對足夠了。當明日來臨時（套用我們現在所談的，就是「審判日來臨時」），相信祂必能給你所需的恩典——神喜悅我們信任祂。

在大多數情況下，我們並不知道神要用什麼方式來賜下祂的恩典。但我們可以確信：在審判臺前，神用好幾種特定的方式來使我們領受恩典。比如說，當我們與耶穌面對面時，我們將成為完美無罪。也就是說，你將會全然愛神，完全地敬拜祂，毫無保留地信任祂及祂的審判。你會以神的思想來思想，最起碼是，受造物能以創造者的方式來想像。

你也會了解神的愛。現今，你無法明瞭神為何對你存有堅定不移的愛，因為你看得到自己的心思意念是多麼容易轉向私慾。但是當你見到耶穌時，必能真正完全明白愛了。

即使充滿最多疑慮的信徒也不得不承認：神選擇以完全犧牲祂自己，好讓我們明瞭祂的愛。所有聖經章節都指向基督耶穌的死和復活。聖經的意義在於福音書的完成，因著耶穌的死和復活，就在那時刻上，國度、人的生命重新獲得改變。在福音書中，神啟示祂自己，如同謙卑的僕人。天父完成了亞伯拉罕所未做的事，祂犧牲了自己的獨生子。這個犧牲，取代了所有的犧牲制度。

你無法懷疑神在十架所展現的愛。就如神所說的，祂都已經犧牲兒子來展現對我們的愛，你又怎能認為祂會棄你於不顧呢（參考羅馬書八章32節）？現在大多數大學最難的一關，是申請得到批准。一旦申請上了，每間大學都會盡最大的力量，來幫助學生取得畢業。同樣的，神若不拯救我們，我們將自生自滅；因著神拯救了我們，使我們能獲得神國中的一切所有（參考羅馬書八章32節）。

當你完全，必能明瞭祂的完全。

認識這位喜悅祂百姓的神

想像一下，天堂是這樣的景像：神歡欣歌唱，因為祂喜悅祂的子民。不同於其他君王，高官顯要或是其他的酷炫人物，神這樣的表現，似乎不太酷炫。酷炫人物不會這樣表露興奮，但這卻是真實的神的樣式。

我們從神喜悅厚賜我們去享受祂的國當中，可以窺其一二（參考路加福音十二章32節）。當我們記住，祂選擇用犧牲來表達對我們的愛，我們不會太驚訝於祂的舉動。更精確來說，正因喜樂是祂的性格之一，祂喜悅犧牲來表達對我們的愛。祂的喜悅超乎我們所能想像。

錫安的民哪，應當歌唱！以色列啊，應當歡呼！
耶路撒冷的民哪，應當滿心歡喜快樂！耶和華已經除去你的刑罰，趕出你的仇敵。以色列的王——耶和華在你中間；你必不再懼怕災禍。當那日，必有話向耶路撒冷說：「不要懼怕！錫安哪，不要手軟！耶和華你的神是施行拯救、大有能力的主。祂在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。」

（西番雅書三章14～17節）

你毫無喜樂可言？沒有何事能令你歡欣歌唱嗎？這就是重點！因為不是在乎你，乃是因著神。祂是除去我們刑罰的那位真神，同時也是賜我們新心志的神，祂因自己在我們身上所成就的工，而歡喜歌唱。

我們所貢獻的是零。沒有公義，是因著我們而產生的；我

們罪的代價，自己無法付清。我們並不比別人可誇耀。神只是邀請我們，並不要我們獻上任何東西。

好到無法置信嗎？假如真有這樣的感受，那就對了。我們的認罪，也是祂所喜悅的。

眾稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽祂講道。法利賽人和文士私下議論說：「這個人接待罪人，又同他們吃飯。」耶穌就用比喻說：「你們中間誰有一百隻羊失去一隻，不把這九十九隻撇在曠野、去找那失去的羊，直到找著呢？找著了，就歡歡喜喜地扛在肩上，回到家裡，就請朋友鄰居來，對他們說：『我失去的羊已經找著了，你們和我一同歡喜吧！』我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，較比為九十九個不用悔改的義人歡喜更大。」

（路加福音十五章1~7節）

正因為這樣，即使我們是家族中最不成材的那位，仍感到歡欣雀躍。

也可以這樣來說，你相信天父愛祂的獨子嗎？這應該是毫無疑問的。現在請注意，當你決志信主時，什麼事正在發生呢？就在此時，你已被帶進基督的國度之中。你進入這國度的身分不是奴隸，卻是王的孩子。你可以得到這天上皇族所擁有的一切。其中之一，就是天父的愛。耶穌所擁有的一切都是屬於你的，這位獨生子擁有天父的愛，所以，你也擁有那樣豐沛無比的大愛。

為喜宴作準備

如何想像在法庭中喜悅？一個歡喜歌唱的判官？其實，這形容遠比我們所能想像的還恰當。舊約為新約所提到的審判作了介紹。古時的聖者為神審判的盼望歡呼。

願萬國都快樂歡呼；因為祢必按公正審判萬民，
引導世上的萬國。 (詩篇六十七篇4節)

人在列邦中要說：耶和華作王！世界就堅立，
不得動搖；祢要按公正審判眾民。願天歡喜，願地快樂！
願海和其中所充滿的澎湃！願田和其中所有的都歡樂！
那時，林中的樹木都要在耶和華的面前歡呼。因為祢來了，
祢來要審判全地。祢要按公義審判世界，按祢的信實審判萬民。

(詩篇九十六篇10~13節)

我的神、我的主啊，求祢奮興醒起，判清我的
事，申明我的冤！耶和華——我的神啊，求祢按祢的
公義判斷我，不容他們向我誇耀！

(詩篇三十五篇23~24節)

在他們心中的景象和我們現代法庭有些相似（例：路加福音十八章1~5節），法庭中法官判斷清白。沒有公義一直是人類歷史的毒瘤，一個公平的世界是令人嚮往的。弱小族群、窮困的人，社會邊緣人的聲音都會讓人聽見。當我們用集體的眼光，而非以個人觀點來看見神的審判時，就更能了解那會是一個多麼令人歡喜讚美主的場合！不再容忍壓迫、不再忽略弱小

的呼聲，是的，一切將照著神旨意的原樣。

就如聽起來一樣地美妙，在末日來臨時，至少還有一個景像是吸引人的。在聖經中不只一次提到有關死後生命的景像，就像婚宴一般：「於是對僕人說：『喜筵已經齊備，只是所召的人不配。所以你們要往岔路口上去，凡遇見的，都召來赴席。』那些僕人就出去，到大路上，凡遇見的，不論善惡都召聚了來，筵席上就坐滿了客。」（馬太福音二十二章8~10節；亦見路加福音十四章14~24節）

假如有時你感覺你的靈命生活就像一個窮困潦倒、無家可歸的遊民，那你是受邀約的。若是你自認為你的靈命不凡而自大自滿，或是漠不在乎，那你要注意了。是那些滿懷需要的無助嬰孩、無家可歸的人來吃筵席的。

怎麼會這樣？無家可歸的和靈命饑渴的人都不把信任放在自己身上，而這正是神所要的！祂要我們只單單信任祂一位，否則我們不過是在為自己的榮耀、自己的王國累積更多的資財而已。

我們在基督裡的信心永遠也不會是完美的，但這信心代表我們是屬基督的，並且十字架所成就的工在我們身上可以看見。某部分來說，這代表我們得到了潔淨。因我們謀殺的罪而玷汙和染血的外袍已經得蒙洗淨，潔白如雪，好像新娘為她的夫婿所預備穿的嫁服一樣（參考啟示錄二十一章2節）。我們若是基督的新娘，當我們屬基督時，我們就會聽見：「新郎怎樣喜悅新婦，你的神也要照樣怎樣喜悅你。」（以賽亞書六十二章5節下）

你只當伴娘配角，從未當過主角如新娘？我們都知道那是什麼感覺。但是那位新郎召喚我們到祂身邊，因為祂是那位使我們成為潔淨和美好的真神。你要如何才夠格成為祂的新娘呢？只要單純地宣告，你需要基督來潔淨你，使你成為美好。



啟動
思想防毒

這是白白給的。不管我們對永恆的了解有多懵懂，我們知道神邀請我們，祂要白白地賜給我們生命。不需要買門票，你可以安心進入。

「聖靈和新婦都說：『來！』聽見的人也該說：『來！』口渴的人也當來；願意的，都可以白白取生命的水喝。」

（啟示錄二十二章17節）

第21章：已經死去

珍妮絲·賈普林（Janis Joplin，1970年代因吸毒而早逝的美國搖滾女歌手）是對的，至少對一部分。在《我與巴比麥吉》（Me and Bobby McGee）這首歌當中，她唱道：「自由，不過是你身無一物的另一種說法。」只要緊握住世上的任何事物，你就會有焦慮。由它去，向著世界死，然後（以下的部分是我們和搖滾女歌手的想法有別之處）你就會得自由、坦然無懼地活著。

自己所收藏的東西？有一次我以為，那隻價值不斐的吉他被偷走了，那時我陷入憂慮中。只有兩個可能，要不是被偷了，要不就是老婆把它搬動了，還沒找到之前，我既擔心又焦躁。結果，那隻吉他竟然藏在完全沒人想到的地方——就是上次放的地方。

從那次經驗中，我想像失去所有會是什麼樣子。假如房子

裡的一切被大火燒盡，只留下我和老婆？就像其他經歷過大災難的人一樣，我先想到的是那些家人的照片，其次則是應該在上班的地方備份電腦裡的資料。不可否認地，記在月曆上的行程或約定多少會遺漏一些。有時候，我會想到所養的那隻貓。

然後，我注意到一件事，像是自由。我失去了一切所有。我向著我的資產死，我的資產對我而言也死了。這可不比想像的差，現在已經沒有可以失去的，也沒有什麼要緊抓住不放或設法擁有的了。

你看過電影中，有些英雄從死裡逃生，本應死去卻僥倖獨活。就像在火車災難中惟一的倖存者，因獨自活下來的罪惡感，反而顯出什麼都不在乎的態度。他的生命像是撿回來的，就某種方式而言，他已經走過鬼門關，徹底經歷過最深的恐懼，反倒變得什麼都不怕了。

魯益士曾經在他的書中引用某位不知名作者的話：「一個擁有神和一切的人，和只擁有神的人，是沒有差別的」。¹

我們向著罪死

有一件事，讓死亡變成蒼白無力的結局。由於在十字架上的劇烈改變，死亡的魔力被淡化了。試著減低面對死亡和損失的悲哀，或是想像與基督面對面時將成為完美所帶來的驚奇，這些都不是坦然面對死亡的方式，只有十字架帶來的改變才是。

我的兩個女兒結婚是非常重要的日子，但在許多方面，和平常日子又沒有什麼兩樣。那些真正重要的日子還有：當他們遇見未來的伴侶時；當他們明白自己愛上這個人時；當他們決

定結婚時；當然還有當我未來的女婿通過我的考驗時。

假如我們只注視在未來死亡將會發生的事上，我們無法理解到，在那之前，更多重要的事已經發生過了。我們早已與基督同死，再也不需要為罪付代價，耶穌已成了最完美的犧牲。我們有確據已從黑暗國度中得釋放，再也沒有比這個更劇烈的改變了。永恆雖美好，但不過是讓我們在基督生命中再增添些色彩罷了。

我們整個在地上的生命就是要漸漸明瞭，我們因接受耶穌而產生的改變。對我們來說，當聖靈開我們的眼，使我們明白真理時，有人是像石破驚天的一瞬間，有些人則是慢慢理解過來，也可能有人是，一直知道這個道理且從未懷疑過。不管是怎樣的方式，神接受我們，在我們公開承認耶穌是主，堅信祂的死和從死裡復活時，我們的靈魂便經歷了有信心確據的大革新。

而在這當中的，還包含我們的死：

這樣，怎麼說呢？我們可以仍在罪中、叫恩典顯多嗎？斷乎不可！我們在罪上死了的人豈可仍在罪中活著呢？豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人是受洗歸入祂的死嗎？所以，我們藉著洗禮歸入死，和祂一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。

我們若在祂死的形狀上與祂聯合，也要在祂復活的形狀上與祂聯合；因為知道我們的舊人和祂同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕；因為已死的人是脫離了罪。

（羅馬書六章1~7節）

讓我們先來了解有關希伯來的文化。一個希伯來人一定是大家族的成員，生命是人人為我，我為人人。發生在族中大家長身上的事，等同於發生在你身上；你與他是相連結的。假如他受了恥辱，你也是。假如他贏得征戰，那就代表你贏得了征戰，就像是你去贏回來的一樣。

同理，但卻更深層地，耶穌就是我們的大家長，或是我們的君王。我們之前的源頭是亞當（參考羅馬書五章12~21節），他的死成為我們的必死身軀。我們所能做的再多好事，也無法使我們脫離那世代代傳承的網綁和咒詛。經由一個新的首領，祂順服至死，不再受到死的轄制，可以給我們從死裡復活的新生命。

耶穌所經驗過的，我們也經歷了。祂得尊榮，我們也是；祂死，我們也死。因此，使徒保羅才說，我們是向著舊人來死，向著罪的轄制死，向著從前王國的生命死。「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己。」（加拉太書二章20節）

假如你很難用喜樂來仰望未來，那麼，向後看已成為事實。你無法死兩次。假如你已與基督同死，第二次的死在你身上已經沒有威力了！「在頭一次復活有分的有福了，聖潔了！第二次的死在他們身上沒有權柄。他們必作神和基督的祭司，並要與基督一同作王一千年。」（啟示錄二十章6節）

不夠好到上天堂？你說得沒錯。但是請注意撒但如何把我們一直牢籠在恐懼中，以及我們要如何來回應。「神在對你生

氣，」牠悄聲對我們耳語：「祂看到你的人生實在是不怎樣。」

「沒錯，」你回答牠：「所有對神的不順服，都該接受審判，甚至是死，我也知道我對神一定有不順服，但我已經死了，我可以呼應使徒保羅所說的：『我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。』」

惟獨見那成為比天使小一點的耶穌；因為受死的苦，就得了尊貴榮耀為冠冕，叫祂因著神的恩，為人人嘗了死味。

兒女既同有血肉之體，祂也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死敗壞那掌死權的，就是魔鬼，並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。

（參考希伯來書二章9、14~15節）

同釘十架

現在我們實際來談，你與基督同釘十字架的意義在哪裡？

不再定罪。我們因信與基督連結，不是因我們所作的工。不要認為「信」是某一種工，它是代表著：當我們無法搭救自己時，將自己安靜在主裡；這也是向對世人宣告：耶穌是惟一的救主和君王。與基督連結所發生的變化，比我們所以為的深重太多了。同樣的，在結婚殿堂上說出「我願意」時，那真正的意義比自己所知道的，還要來得深遠。在我們相信耶穌時，所有的事都改變了。

你是否覺得自己不夠好？你已和耶穌相連結，所以祂所擁有的，也是你的。祂將祂的公義賜給你。

你是否害怕神的審判？耶穌為世人的罪而死，你已經與祂同釘十字架。律法不在你身上有權柄，你與耶穌的同釘死，已經讓未來的死亡黯淡失色，而耶穌承受的審判，也遮蓋了未來任何的審判。

但你還是覺得受到定罪，怎麼辦？不要忘記，「感覺」是會騙人的，在明明有錯時，「感覺」還要強烈表達自己才是對的一方。

不再羞愧。死亡的真正重心是，在神面前不再定罪。假如我們已隨基督而死，那麼即使是想像中最不堪的最後審判，也無法相比了。但是我們所朝著死的層面，並不僅止於與神的關聯。這個靈命上的議題牽扯到我們生活中的每一件事，包括我們所有的關係。我們不需要隨著名聲的起落而七上八下，相反的，我們已向著它死，而把心思放在更重要的事情上，例如：如何愛鄰舍。我們也不再敏感或在意別人如何對待我們，因為已死的人不在乎個人光環了。

不再憂慮。再來看看我們與耶穌同死後，自己還緊緊抓住哪些其他事物？你會失去什麼？是什麼對你如此重要，讓你想要保護自己且焦慮不安？汽車？房子？工作？退休財務？健康？面貌？我們的死是包含這所有一切的。

我們是管家，是我們所擁有一切的管家。法老死後在他們墳墓裡塞滿了寶物，希望能將這些帶進永恆。相反的，我們其實什麼也帶不走。

死亡改變了我們在世上一切關係。我們原本希望福祿壽永遠相隨，但這些不再如往昔成為我們所珍愛的至寶了。

那配偶和孩子呢？我們在意他們的健康和安全，難道不對嗎？這不就是愛的表達？絕對是的！只是當恐懼來臨時，我們不能讓恐懼為所欲為，反倒應該說：「我懼怕的時候要倚靠祢。我倚靠神，我要讚美祂的話；我倚靠神，必不懼怕。血氣之輩能把我怎麼樣呢？」（詩篇五十六篇3~4節）

我們能說向著「孩子」死嗎？在某種意義來說，是的，但也不盡然。我們所向著死的，是我們的意念，那意念欺哄我們：神不在乎我們的孩子。我們所向著死的是「恐懼」，我們所向著死的，是以為神並不總是美善的迷思。我們所向著死的，是那緊緊抓住不放的手，不斷在述說：「孩子是我的，單單屬於我。」

治死老我

當我們說與基督同死，所表達的其實是：我們已與祂同死，又再同活。我們既與祂同活，便不再為自己而活；我們是為那替我們死而復活的主活著（參考哥林多後書五章15節）。這樣就為大膽順服的可能開啟了門。

這和恐懼有何關連呢？恐懼使人麻痺。有時你會逃開，有時你靜止無法行動。但你若已死，便毫無畏懼。我們最大的財寶是：因我們在耶穌基督裡，倘若任何人奪去我們身外之物，我們已不再看重。這樣的結果是，我們回應神的呼召，去實行神要我們做的事。

我們若是與基督同死，就信必與祂同活。因為知道基督既從死裡復活，就不再死，死也不再作祂的主

了。祂死是向罪死了，只有一次；祂活是向神活著。

這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾。

也不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具；倒要像從死裡復活的人，將自己獻給神，並將肢體作義的器具獻給神。罪必不能作你們的王；因你們不在律法之下，乃在恩典之下。

（羅馬書第六章8～14節）

你看過魔幻小說《魔戒》的原著或電影嗎？你不可能忘記金靈，那個性格粗魯但十分可愛的矮人。當佛羅多面臨極大危機，亞拉岡建議採取使敵人轉換注意力的戰略，直接攻向魔多的黑門。當亞拉岡尋求戰友時，金靈這位男子漢馬上說：「必死無疑？很難得勝？那我們還等什麼？」

假如你用已死的想法來沖淡對死亡的恐懼，你會發現自己慢慢移轉，成為單純而大膽的順服。就好像在我們的生命中，恐懼必須用其他東西來替代，這時就用這個問題來替代：「我的天父，就是我的王，祂現在要我做的是什麼？」

所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裡有基督坐在神的右邊。你們要思念上面的事，不要思念地上的事。因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裡面。

（歌羅西書三章1～3節）

「上面的事」是我們應該深思的。那是什麼事呢？當然包含在地上的生活細節中。但這些生活細節因著我們知道主與我們同在，並在明日照樣賜給我們嗎哪而變得不同。因著這樣，我們用全心全意來面對我們所做的每件事。我們不再為明日的焦慮而妥協，現在就可以全神貫注於如何在愛裡展現信心。

死的毒鉤

沒有人能在面對死亡之時毫不在意：因為人被造本來就是要與神一同住在永恆中，因此死亡是那麼不自然。死亡所帶來糾心之痛與失落，原本不在神的旨意中，祂只要人相愛。但如今，死亡的毒鉤已被除去。

死啊！你得勝的權勢在哪裡？死啊！你的毒鉤在哪裡？死的毒鉤就是罪，罪的權勢就是律法。感謝神，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。

（哥林多前書十五章55～58節）

把審判從死亡中除去，就像把它的毒牙給拔掉了。

1. "The Weight of Glory," in *A Weight of Glory and Other Addresses*, edited by Walter Hooper, rev. ed. (New York: Macmillan Publishing, 1980).

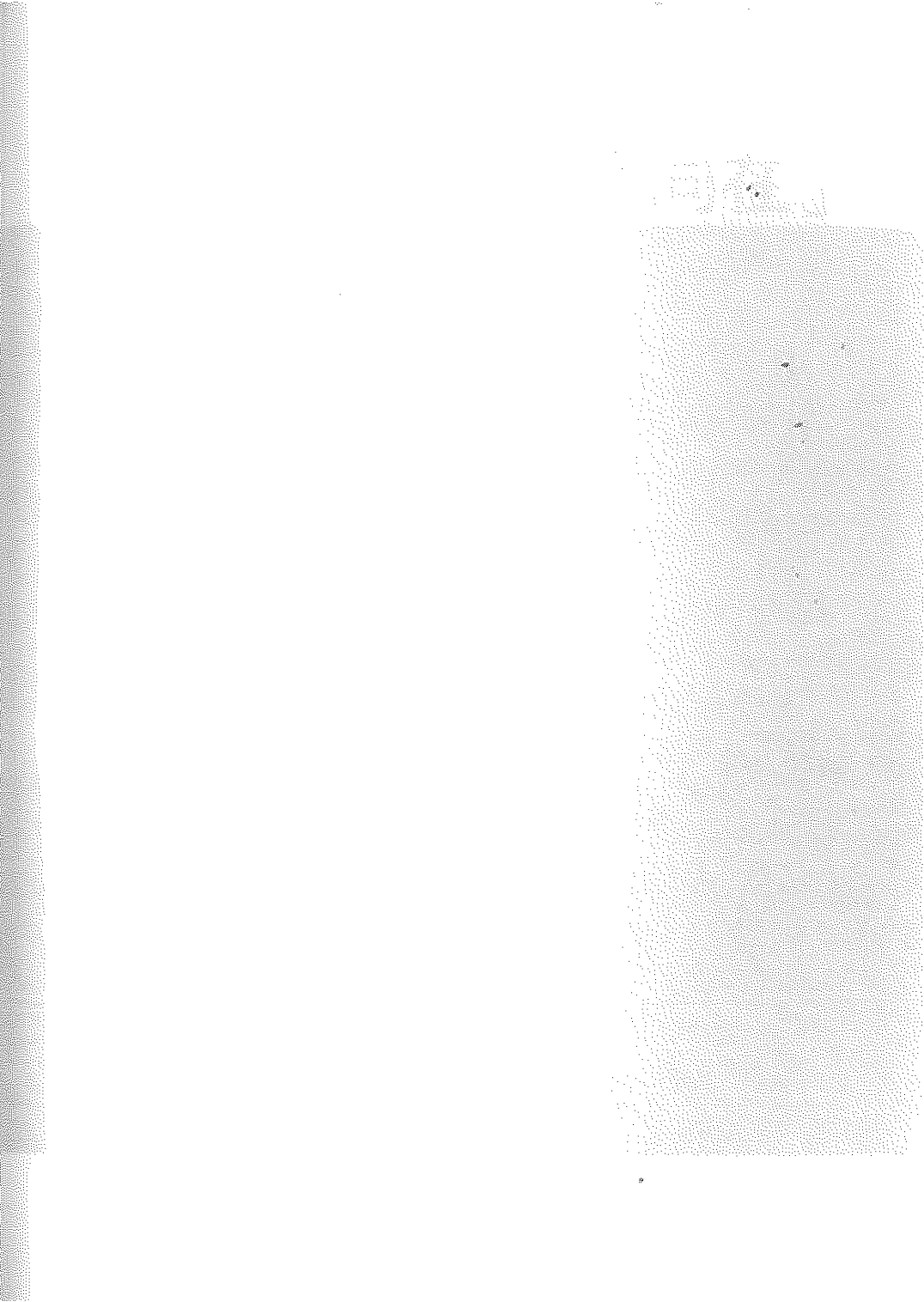


啟動 思想防毒

很難去理解同時是死去，又還活著的狀態。但這是真實的，這可能是我們對死亡和審判的恐懼最有力的反擊。當我開始了解這個事實，我得到很大的盼望，就像鬆了一大口氣。接著，我感受到令人鼓舞的莫大自由。自我保護、自我保留的舊殼紛紛鬆落，至少是好一會兒，我的心思變得毫不在乎，不是那種愚昧或危險的念頭，而是少了過度自我意識和自我中心的緣故。

「主啊，這樣大膽的順服，正是我所想要的。」

那麼，「我們還在等什麼呢？」我們屬於神，並且我們有使命在身。



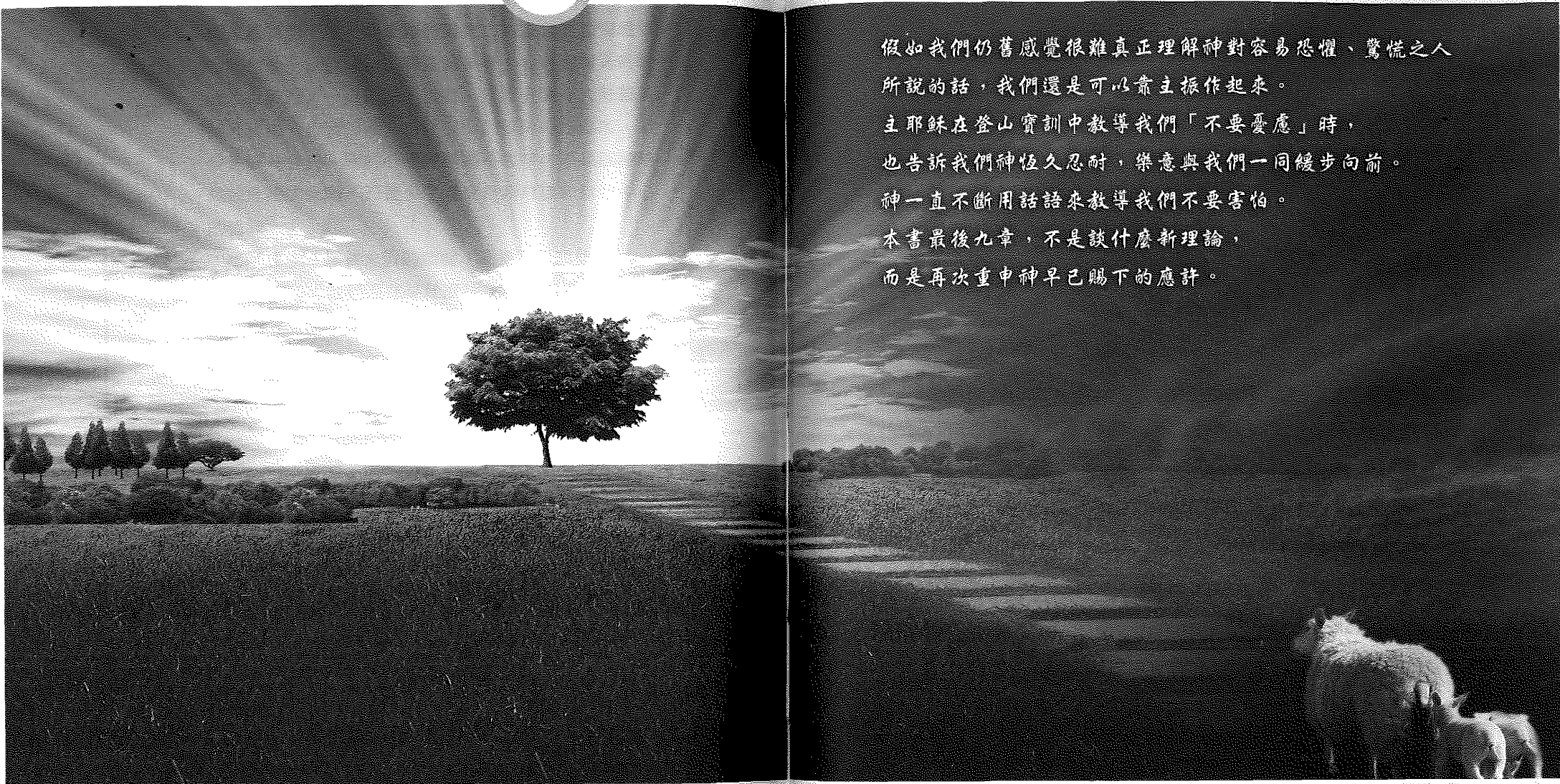
6 部

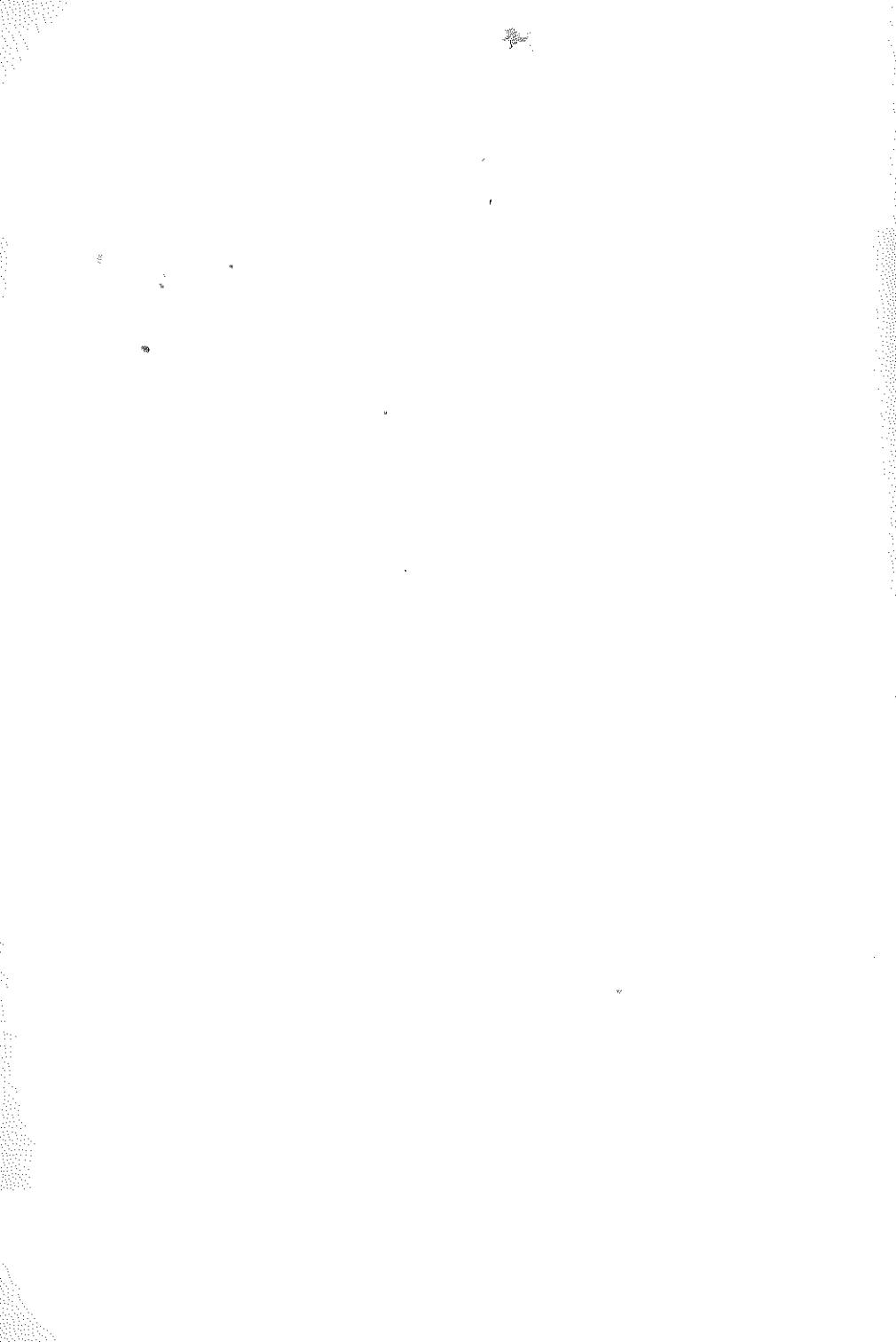
神說：「平安與你同在」

假如我們仍舊感覺很難真正理解神對容易恐懼、驚慌之人所說的話，我們還是可以靠主振作起來。

主耶穌在登山寶訓中教導我們「不要憂慮」時，也告訴我們神恆久忍耐，樂意與我們一同緩步向前。神一直不斷用話語來教導我們不要害怕。

本書最後九章，不是談什麼新理論，而是再次重申神早已賜下的應許。





第22章：「我會與你同在」

假設你仍有些難以除去的疑慮，懷疑神真的在乎嗎？那表示過去的傷害仍在你心中。你覺得曾經受騙，不想再受任何傷害，只想信靠自己，這樣比較好掌控生活。或者，你可能只是認為神說得太美好了，不可能是真的。你覺得根本不值得祂的關心和保護，靈命生活陷入僵局，似乎沒有任何一方退讓。

不過，神當然會靠近你。當你懷疑，祂就更讓你明白；當你認為祂好到不可能成真，祂就向你啟示，祂必定是真實的，因為沒有任何人可以捏造如此的神聖。

祂會述說十字架的救恩。基督被釘十字架證明了祂的愛和信實，還需要多說什麼呢？當你因自己悲慘的虐待、絕望、背叛的過往而抗拒神，十字架仍堅立在那裡證實祂無止息的愛。十字架無法給你想要的答案，但它所傳遞有關神和祂慈愛的真理，是無法辯駁的。你的任務在於睜開雙眼，牢記神的愛比你

所能理解的還長闊高深，在尋求神的美善並親眼見證之後，去傳講給別人聽。

假若你相信審判仍然會存在，應該仔細認罪悔改。認罪並不是承認自己的許多罪狀，相信你不知已如此來回多少遍了，而是認「你把神當成凡人看」的罪。你的邏輯是：假如有任何人能看透你的心思，怎麼可能原諒你？連你都不想原諒自己。既然你都不可能以自己這種人為樂，那神又怎麼可能呢？

你忘了神以聖潔宣稱祂自己，意思是：祂並不像人。祂待人的方式在整個歷史中顯明：祂的憐憫和恩典總是在最不可能的時候出現。假如神好到不太像是真的，那你就算開始認識祂了。神不以人對待你的方式來待你，相反地，祂的愛超越世人平庸的關係，好叫我們大得安慰。祂的愛是無可比擬的！

如果你覺得目前所談的太過平凡，接下來的探討只是更加劇烈，更加不凡。假如你覺得神對你和你的憂慮講了好一堆，現在還要再加倍審視。本書最後九章並沒有任何新意，全都是基本原則，這些基本原則早在神降下嗎哪時早已顯明，只不過接下來所談的聽起來更新，很像是在家聽CD和跑去音樂會聽現場演奏的差別。你早熟悉那些歌，只是現場聽來更動人。

一再啟示自己的神

你早已知道神一遍又一遍地說：「不要懼怕。」祂一再重複，是為了確保我們聆聽時能得著確信和安慰。只不過，重複常是因著我們的忽略或不聽。父母告訴青少年，在外超過十點半晚歸，一定要打電話回來，假如提醒超過一千遍，小孩會不

耐煩，覺得父母保護過度，甚至生氣父母把他們當白痴，才會一再提醒。在這個現代文化中，我們一直追求新奇。假如你一直說著同一件事，用同一種方法，那麼只有越來越少的人會注意聽。

聖經裡口耳相傳的文化卻用不同方法來表達同樣的事。歷史上的重要節日每年都要重新紀念。當你想要加重所說的話，你會再說一遍，只有重點需要強調，重複越多就表示越重要。

不要把聖經的重複當作「要吃維他命」那樣的提醒，而是當成重複「我愛你」的提醒。假如你的配偶一年才對你說一次「我愛你」，你會懷疑那是真的嗎？但是假如每天都說，並加上行動證明，這樣會讓對方覺得自己真是幸福。

當神重複祂所說的，請仔細聆聽。為了要強調「不要害怕」，神還加上了重要原因：「我必與你同在」，並且樂意一再告訴你。

「我必與你同在」的歷史

從整本聖經中都可以找到神堅定顯明祂的同在。在亞當的時代，祂並不是遙遠而無法接近的神，祂與人親近。神和亞當一起散步，當亞當的罪使自己露身赤體而蒙羞時，神給他衣服遮蔽。在挪亞時，神應許不再從地上滅絕一切就是表明：祂與受造物同在。祂應許成為亞伯拉罕和他後裔的神。從亞伯拉罕兒子以撒的經歷中，我們看到，人的恐懼已經和神應許的同在建立了連結。從此之後，「我必與你同在」就像是標語、名言，在之後許多重要的歷史事件中，我們總會先看到這句話。

當神再次重申，祂也喚起了我們許多如洪水般湧現的記憶。

以撒。以撒在這件事上有艱辛的起頭，饑荒迫使他必須四處流浪。他一開始到非利士人的地，那裡的人並不是什麼善類，在與當地的王有些嫌隙之後，當地的牧羊人為了爭奪牧地，就把以撒的井填滿了土。

這時，神為了使以撒鎮靜，祂告訴以撒，必與他同在。

「我是你父親亞伯拉罕的神，不要懼怕！因為我與你同在，要賜福給你，並要為我僕人亞伯拉罕的緣故，使你的後裔繁多。」（參考創世記二十六章24節）

我們從這裡可以發現，在神的策略中最基本的架構：祂允許祂的百姓走投無路，所以當拯救來臨時，顯然只有神才能做到。祂先說出安慰、應許祂的同在，呼籲我們以忠誠來回應，然後祂的拯救必定來到。就在神對以撒說話之後，以撒馬上築壇來紀念神的降臨。接著以撒在敵人面前擺設筵席，和平立約，他的僕人也找新的水井。

摩西。摩西是極少數真正認識神的人之一。在金牛犢之災後，神要他把百姓帶往另一個地方，並說天使會與他們同去。這對一般人來說已經夠好了，因為天使代表神的使者，既然神對這些人生氣，應該比跟神一同去還來得更妥當。

但是，摩西了解得更深，有許多令他恐懼的因素存在：悖逆的百姓、生氣的神，還有危險的曠野。看來單單天使真的是不夠的。

摩西對耶和華說：「祢吩咐我說：『將這百姓

領上去』，卻沒有叫我知道祢要打發誰與我同去，只說：『我按你的名認識你，你在我眼前也蒙了恩。』我如今若在祢眼前蒙恩，求祢將祢的道指示我，使我可以認識祢，好在祢的眼前蒙恩。求祢想到這民是祢的民。」

耶和華說：「我必親自與你同去，使你得安息。」

摩西說：「祢若不親自和我同去，就不要把我們從這裡領上去。人在何事上得以知道我和祢的百姓在祢眼前蒙恩呢？豈不是因祢與我們同去、使我和祢的百姓與地上的萬民有分別嗎？」

耶和華對摩西說：「你這所求的我也要行；因為你在我眼前蒙了恩，並且我按你的名認識你。」

（出埃及記三十三章12~17節）

對付恐懼惟一的方法，就是有神的同在。摩西和神辯論，把他的看法說清楚，於是神喜悅摩西，樂意與他同在。

經過許多年後，摩西在臨死前，希望以色列百姓能得到他所得到的安慰，便把最重要的事交代下去：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華——你的神和你同去。祂必不撇下你，也不丟棄你。」（申命記三十一章6節）

詩篇作者。成為詩篇作者的標準在於他們了解神。他們就如摩西的門徒一般，深知神應許必與敬畏祂的民同在。這就是大衛在詩篇二十三篇4節提到的：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」在

詩篇一百一十八篇6至7節中，這位詩人斬釘截鐵地宣告：「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？在那幫助我的人中，有耶和華幫助我，所以我要看見那恨我的人遭報。」

以賽亞雖不算是詩篇作者，但在預言中所描述有關神的榮美景像如詩如畫，與詩篇作者相仿。當以賽亞警告以色列和預言審判之後，他總是以盼望作結局，因為他明白神和祂所賜的應許。他的盼望在於，神對祂的話信實：祂必不拋棄祂的子民。「錫安說：『耶和華離棄了我；主忘記了我。』婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」（以賽亞書四十九章14~15節）

請注意，以賽亞了解我們容易用神來和人相比，那樣的神絕不可能令人安心。以賽亞故意拿最親密的母嬰關係，來說明神的信實和同在是更堅定不移的。

保羅和一個經節倒裝的章節。保羅說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓立比書四章6節）保羅回應登山寶訓，但他的信息更加簡潔，坦白說也較貧乏。在登山寶訓，耶穌在訓誨中向我們保證：天上的父看得到我們，因為祂與我們同在。我們會期望保羅說出類似的話，但是在一封短短的書信中很難表達全部的想法。可能保羅在匆促中，只能在信上斷斷續續寫出一部分。

但這理由似乎無法令人完全信服。我們知道，從恐懼中得著喘息和神的同在具有很深切的關聯。我們會以為保羅應該自動提到神的同在。再看看舊約所說的：「耶和華說：『所羅巴伯啊，雖然如此，你當剛強！約撒答的兒子大祭司約書亞啊，

你也當剛強！這地的百姓，你們都當剛強做工，因為我與你們同在。」這是萬軍之耶和華說的。『這是照著你們出埃及我與你們立約的話。那時，我的靈住在你們中間，你們不要懼怕』。」（哈該書二章4~5節）

然後我們發現，原來是經文的倒裝句讓我們轉不過來。後來的聖經編制者將保羅所提到神的同在，放在之前的一節：「當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。」（腓立比書四章5節）。

這是我們所期待的重點。我們讀到腓立比書時，相當有信心，因為循著聖經的前例，在教導不要焦慮的訓勉當中必會提到神的同在。但是這重要到使徒保羅要我們自己去領會。假如保羅只告訴我們不要憂慮，卻沒有提到神的同在，那就太不合理了。

耶穌和聖靈。你要如何知道有哪些事對某個人來說是重要的呢？答案是：聽他的禱告。耶穌在祂赴十字架前，讓我們有這個機會去了解祂。

「我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求，使他們都合而為一。正如祢父在我裡面，我在祢裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信祢差了我來。祢所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。我在他們裡面，祢在我裡面，使他們完完全全地合而為一，叫世人知道祢差了我來，也知道祢愛他們如同愛我一樣。」

「父啊，我在哪裡，願祢所賜給我的人也同我在那裡，叫他們看見祢所賜給我的榮耀；因為創立世界

以前，祢已經愛我了。」（約翰福音十七章20～24節）

我們對這些真理已經很熟，雖感覺好得驚人，但卻是熟悉無比。耶穌祈求我們能在祂裡面，祂也在我們裡面，這是個超強而有力的結局。耶穌禱告我們能達到祂的面前，然後祂上了十字架，使這一切成真。

每件事都是因這樣而來。沒有祂的同在，我們無法像祂；我們無法有權柄來貢獻天國的滋長，也無從體會何為安全或安慰。所以祂禱告我們要與祂在一起。在關係中，「同在」是重要的。

當耶穌禱告我們能與祂同在，祂是在強調，我們要永遠活在祂裡面。祂禱告，我們與祂和祂的愛不會因著死亡而隔絕。這樣親密的關係，我們並不需要等候。

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫祂永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見祂，也不認識祂。你們卻認識祂，因祂常與你們同在，也要在你們裡面。我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。」

（約翰福音十四章16～18節）

聖靈就是耶穌與我們同在的表徵。

聽耶穌的禱告，並且聽祂最後所要說的。假如有位心愛的人即將遠去，你會聆聽他離去前的每一句話語。假如你自己就是那遠行的人，你知道越接近離別的日子，說的話就越重要。

耶穌送給我們最後的話語是：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」（參考馬太福音二十八章20節）



啟動 思想防毒

沒有錯，每當我孤單一人時，我容易焦慮。我並不見得感覺得到神的同在——我的感覺並不穩定，沒有辦法真正辨認如此重要的事。我真的很想要相信神所說的，相信因祂名為「以馬內利——神與我們同在」，所以沒有任何人能脅迫我去懷疑。

你是否發現一個循環？當情緒高漲時，情緒企圖說服我們什麼才是真實的。每個人都應該有此經驗，這是每日會發生的事。雖然這很常見，但我們不該因此忽略，其實這是一場重要的屬靈爭戰。

是誰在管理你的生活？是神和祂所說的話語？還是自己和感覺？

第23章：「我應許」

假如說，有一位你十分要好又守信的朋友，告訴你一件超好的消息：免費招待你到夏威夷旅行，還要送你一輛名貴跑車，而市面上這款雙座椅跑車早已銷售一空。我想你應該不可能只是淡淡回應他：「哦，謝了。」即使你常懷有中大獎的期望，但還是很不可置信。

「你在開玩笑吧？」

「沒有，我沒在開玩笑。」

「真的？」

「是真的。」

「不會吧。」

「是真的！」

「你保證？」

「沒錯，我保證。」

「你發誓？」

「我發誓。」

當電話推銷員告訴你這個難以置信的好交易，就算你認為這應該是騙局而要求看到文件，仔細查閱每個字句。不過你不會冒昧問他：「你敢發誓？」假如他們真的鄭重發誓所說的都是真的，那你反而會更加懷疑。但如果是好朋友告訴你一件好事，你會問問題，每一次的答案若是肯定，你就越發相信，臉上的笑容也越來越燦爛。等聽到「我發誓」時，大概也沒什麼好往下問的。你很確定你朋友是說真的，你會大大擁抱他，甚至親他，一再向他道謝。

這也是神排除我們疑慮的方式。祂一再說：「不要害怕。」因為祂給了我們好理由，勸我們不要害怕，不過，這只是剛開頭。雖然你會期望這位國王如果能直接頒佈諭令，嚴禁疑問就好了。但事實上這位大君王卻親自邀請並歡迎我們說出心中的疑慮。當我們懷疑時，祂甚至願意公開發誓，讓大家來作見證。祂用了最強烈、最肯定的語氣來讓我們確信祂的信實和可靠。

每當耶穌說到「我實在告訴你們」，好些人都會認真聽祂所要講的。約翰福音是所有福音書裡最重視真理和證據的書卷。約翰常用以「實實在在」等話忠實記錄耶穌的話。耶穌在強調祂的信實時，會重複說「實在」來加強祂所要表達的。換句話說，耶穌是在表達：「我不同於那些假應許、假先知或是從領袖那邊聽到空洞無用的話語。我將要告訴你們的是真實

的，我是可信任的。是的，你要相信我，因為我就是真理。」

耶穌並不用浮誇的言詞來暫時取悅或安慰人心，耶穌所用的是謹慎、確切的話語。耶穌把自己當成神的先知一樣代言，所有說出口的話都是要對敬畏神的人傳講的真理。

立約的神

在任何宗教裡，除了基督信仰，你找不到有其他一位神會主動把自己綁在和人所立的約中。這三位一體的真神因著人的疑慮而立下應許。祂不但宣誓其應許，還不斷提醒並與我們立下更多愛的承諾。

人都是指著比自己大的起誓，並且以起誓為實據，了結各樣的爭論。照樣，神願意為那承受應許的人格外顯明祂的旨意是不更改的，就起誓為證。藉這兩件不更改的事，神絕不能說謊，好叫我們這逃往避難所、持定擺在我們前頭指望的人可以大得勉勵。

（希伯來書六章16~18節）

挪亞。挪亞是歷史上最早看見並應證神恩典的人之一。在地上的人悖逆，神卻對挪亞和他的家人施恩，起誓必施行拯救。「我卻要與你立約；你同你的妻，與兒子兒婦，都要進入方舟。」（創世記六章18節）在這邊，立約代表應許，一個恆久有效的應許。這類似「我指著母親的墳墓起誓」，或是兩個男孩歃血為盟的記號。在法庭上，人要把手放在聖經上，宣誓自己只說誠實的話。用今日的法律來說，立約就是神聖的承諾。

神立約最特別的地方在於，祂無法從中得到任何好處。許多的約都是關乎平等利益，約定的內容要盡量公平。其他的約，例如強盛大國和鄰近弱國所簽署的約通常是這樣的：「我不會攻打滅絕你們——只要你們交出收成的一半，讓你們的少女任憑我挑選為嬪妃，所有壯丁成為我士兵。」這樣的約定是為了讓強者愈強，弱者愈弱，但是神的約卻完全不為自己牟利。

假如你自己是那位承諾應許，而另一方卻不斷懷疑你到某個程度，讓你還真想算了。放棄承諾對你而言根本沒有任何損失，你只不過是想嘗試幫助對方，但對方卻十分難搞。有太多理由可以讓神放棄立約，但祂以前就立下了約定，現在仍是。

在大洪水之後，神立了另一個約，內容和排除恐懼和焦慮有關。由於挪亞和祂的家人才剛經歷了世界性的大災難，你認為他們要是看到從遠方飄來的雲朵，心裡作何感想？神要使祂的應許達到安慰的效用，就立下這個約。

「我與你們和你們的後裔立約，並與你們這裡的一切活物——就是飛鳥、牲畜、走獸，凡從方舟裡出來的活物——立約。我與你們立約，凡有血肉的，不再被洪水滅絕，也不再有洪水毀壞地了。」

神說：「我與你們並你們這裡的各樣活物所立的永約是有記號的。我把虹放在雲彩中，這就可作我與地立約的記號了。我使雲彩蓋地的時候，必有虹現在雲彩中，我便記念我與你們和各樣有血肉的活物所立的約，水就再不氾濫、毀壞一切有血肉的物了。虹必現在雲彩中，我看見，就要記念我與地上各樣有血肉

的活物所立的永約。」 (創世記九章9~16節)

亞伯拉罕。神吩咐亞伯拉罕要離開故鄉、家人，遷徙到一塊新的土地上。在古代近東地區，事情不是這樣就結束了，亞伯拉罕將因此從他的家族傳承中除名。然而就在這個不安定期，神向亞伯拉罕立約：「我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大；你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。」 (創世記十二章2~3節)

神並非因一時衝動來立約，祂並不從立約中得到任何好處。祂只是在啟示祂是誰：祂是那位親近我們的神，立下應許，並在我們艱難之時用誓約來強調祂的應許。

當亞伯拉罕和撒萊年老時，以人的想法來說，他們不可能生小孩的。而就神來說，這不是問題，因神早已與他們立下約定，就像一個法定的承諾，所以無須再多說什麼。但由於亞伯拉罕擔憂自己年老，神再一次向他保證，只是這次，用的是更加倍的肯定。

神以古代版的「我以生命為擔保」的發誓方式，再一次應許亞伯拉罕會有後裔和土地。祂以生命來起誓，並說祂所應許的若沒有實現，就會審判自己（參考創世記十五章）。

當亞伯拉罕九十九歲時，神再一次向他保證所立的約。在這情況下，「不確定」是人必然的心態。亞伯拉罕心想：也許以實瑪利就是那位應許中的孩子，因為他看不出他的妻子如何能生出孩子來。神不但再一次保證祂之前的應許，更明確指

出：隔年撒拉將生出以撒。祂還因著亞伯拉罕的順服和忠誠讓亞伯拉罕參與在這場立約的協定當中（參考創世記十五章）。神為了提醒撒萊，還將撒萊改名為撒拉，預表她將成為「多國之母」。

以撒的生命比較沒這麼戲劇化。他娶妻之後，很快就有兩個兒子誕生。他也承受了名分和產業，很容易就看見自己擁有的，無需靠神再一次強調祂的應許。不過他的兒子雅各就是不同的經歷。當雅各偷了哥哥以掃長子的名分之後，趕緊離家逃跑。就在外出第一夜，滿天星斗之下，神來到他面前，重新立下誓約。

耶和華站在梯子上，說：「我是耶和華——你祖亞伯拉罕的神；也是以撒的神，我要將你現在所躺臥之地賜給你和你的後裔。你的後裔必像地上的塵沙那樣多，必向東西南北開展；地上萬族必因你和你的後裔得福。我也與你同在。你無論往哪裡去，我必保佑你，領你歸回這地，總不離棄你，直到我成全了向你所應許的。」（參考創世記二十八章13~15節）

你可能會認為，神重新立約的對象應該都是義人。但是從雅各的例子，你可以看到神的美意是對各樣的人，即使是像雅各這樣懷著掠奪陰謀的人。神應許，乃是因著祂是賞賜應許的神，因著祂毫無道理的憐憫和恩典，而不在於祂只招募菁英。

耶穌是最終的實現

聖經中的所有內容都會聯結到耶穌身上。神所應許的一切誓言都將因著耶穌得以成全和實現（參考希伯來書七章22節），耶穌是那位寫下最後誓約和應許的人，並且甘心為世人而死，為要成全所有的應許。耶穌是那位大祭司，為了罪成為最後的犧牲，從此不再需要獻祭。這犧牲就是祂自己。祂的血將犧牲制度畫上句點，並且帶領我們進入更美好的應許。

耶和華說：「日子將到，我要與以色列家和猶大家另立新約，不像我拉著他們祖宗的手，領他們出埃及地的時候，與他們所立的約。我雖作他們的丈夫，他們卻背了我的約。這是耶和華說的。」

耶和華說：「那些日子以後，我與以色列家所立的約乃是這樣：我要將我的律法放在他們裡面，寫在他們心上。我要作他們的神，他們要作我的子民。他們各人不再教導自己的鄰舍和自己的弟兄說：『你該認識耶和華。』因為他們從最小的到至大的都必認識我。我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。」（耶利米書三十一章31~34節）

這是為和平所立的約，神用生命來成全這約，為要使我們確定，祂永不離棄我們（參考以西結書三十七章26~28節）。

這是史無前例的創舉，因為有人需要向你保證時，常常都是這人做了錯事。

「媽——，我保證，我發誓，我不會再遲歸，一定準時回

來，拜託妳今天晚上讓我出去玩！」

相反的，神給我們保證卻是因為**我們**是做錯事的人，並且我們無法相信可以得到如此大的憐憫和恩典。

使徒保羅是這樣說的：「神的應許，不論有多少，在基督都是『是的』。」（哥林多後書一章20節上）罪的赦免也是神最主要的應許之一（參考希伯來書八章12節）。



啟動 思想防毒

是的，主啊，我信靠祢。請祢賜給我更加信任祢的靈。

你是否注意到有關信心倚靠主的功課呢？因為在與神的關係中，我們是祂的子女，並不是像電腦一樣完全複製，不斷下載神的意念而已，我們還必須聆聽、掙扎和回應。但只有回應「那真是棒」是不夠的，因為我們會恐懼和憂慮，因此我們的回應更顯得重要。若只是聽從情緒，情緒只會要我們逃跑或無法動彈。

不管在哪一種關係當中，聆聽神的話，都是要下功夫的。

第24章：禱告

禱告實際上比我們想像的更難。表面上來說，我們可以用禱告來粉飾自己不要憂慮。有誰不會對神呼求說：「主啊！救我，我真害怕？」只是我們的本能反應容易信靠自己，並且在生活失控時，還是想要靠自己來掌控。真正放手並向神禱告是違反本能的，我們總是認為一定要努力做些什麼，並且不但要做，還要趕快做。

馬丁路德採取相反的策略。在一個忙碌、煩亂的早晨，他會提早起床，方能禱告得更久。反觀我們大部分人就會徹夜輾轉難眠，反覆演練自己該如何應對，等不及天亮就趕快去做。

禱告和直覺是相抗衡的，它和我們平常所想、所做的正好相反。因此，我們不得不呼求：「求主教導我們禱告。」（參考路加福音十一章1節）而恐懼和憂慮總是可以訓練我們，學習成為真正禱告的人。

為何禱告

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」（彼得前書五章7節）有些人會將煩惱寫在紙上，然後丟入垃圾桶，如此表示聽從彼得的教訓。只不過，不要漏掉了彼得所提到的，在神裡面的神聖之處。

彼得是在寫給真正陷入困境當中的人，當時他們為了耶穌，正站在對抗「地上王國」的第一線戰場上，如火如荼地與敵方進行奮戰。他們有許多理由憂慮：失去了親朋好友、工作和社會地位，見到眾弟兄姊妹為了持守信仰受折磨，甚至殉道。當然，還有教會內部的重重紛擾。

在面臨這許多困難當中，彼得勸基督徒要謙卑順服，以善報惡，不要報仇，跟隨基督的榜樣，祂以謙卑順服獻上祂的生命，用流下寶血致死的見證來征服世界。

只有當我們在神面前屈膝謙卑，才有可能謙卑在人前。這是教我們把焦慮交託給主的經文：「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」（彼得前書五章6~7節）

神大能的手。我們再一次發現，每當神提到「不要害怕」時，一定會告訴我們許多理由來勸我們不必憂慮，讓我們將焦慮卸下給神。在彼得前書的例子，彼得提醒我們，即使已無路可退，我們仍然在每大能的手之下。

你是否開始回想到許多聖經的情節？在出埃及記中，神大能的手出現，拯救以色列人脫離埃及。

我知道雖用大能的手，埃及王也不容你們去。我

必伸手在埃及中間施行我一切的奇事，攻擊那地，然後他才容你們去。（出埃及記三章19～20節）

耶和華對摩西說：「現在你必须看見我向法老所行的事，使他因我大能的手容以色列人去，且把他們趕出他的地。」（出埃及記六章1節）

摩西對百姓說：「你們要記念從埃及為奴之家出來的這日，因為耶和華用大能的手將你們從這地方領出來。有酵的餅都不可吃。」（參考出埃及記十三章3節）

彼得告訴我們，我們是神的子民，神會用祂大能的手領我們經過曠野。基督徒與未信者不同之處在於：因著聖靈與我們同在，我們了解只要提到神大能的手，表示將有大能的拯救（例：申命記九章26、29節；耶利米書二十一章5節；以西結書二十章33～34節；路加福音一章66節；使徒行傳四章28節，十一章21節，十三章11節）。在神面前謙卑代表我們承認祂是王，和祂神聖的大能，也表示我們相信：神是我們的拯救，我們禱告並等候祂。

卸下你的焦慮。我們從出埃及、走過曠野所得到的寶貴一課是，那時人並沒有呼求神。在某個程度上，他們是呼求了神，卻是用輕慢、牢騷的態度——那絕不是禱告。他們抱怨、發牢騷，或是向摩西和亞倫，或是心中默默懷怨。「他們並不誠心哀求我，乃在床上呼號。」（何西阿書七章14節上）這話是神對這些人的指責。

歷史上，總有這些在困難中仍硬著頸項，不願向神呼求的

人來作為我們的警惕。我們再一次看到，禱告不是我們自然的天性。我們會埋怨、發牢騷，卻不懂得禱告。然而在這個例子中我們也發現到，神國的子民要不斷學習呼求君王。彼得懇求我們加入這樣的傳統和行列中。

彼得的教誨是我們所熟悉的：「不要憂慮，要禱告。」不過他所用的意象卻很特別，在新約聖經中只出現在另一處，也就是門徒將衣裳披在驢駒上，讓耶穌騎驢駒進聖城耶路撒冷（參考路加福音十九章35節）。簡單的道理是：我們不該獨自背負重擔的。我們的本性傾向獨自去背，或是過重時請朋友幫忙。但彼得描述的是完全不同的景像，是人所無法明白的，就是這位大君王親自來到我們面前，懇求我們卸下重擔給祂。

請記住：祂是來服事人的神，而非要被人服事（參考馬太福音二十章28節）。不要期望自己能明白這樣的道理，因為在人裡頭並沒有這樣的特質，所以我們「只要信」。祂沒有為自己保留什麼，這是祂的選擇，祂也承諾必要做到。

像耶穌勸我們不要憂慮一樣，保羅也盡力說服我們，成為懂得向神呼求的新族群。讓彼得來勸服你吧。首先，彼得要我們知道：我們的神是全能創造主，所有一切歷史都在祂的手中，祂用大能的手施行拯救。我們所見到最令人驚奇的，就是耶穌基督的死與復活，擊敗了仇敵的攻擊，戰勝了死亡。假如耶穌沒有這樣做，我們不會懂得原來祂為我們的緣故，竟甘願犧牲自己生命。因著耶穌至今仍繼續保守我們，要我們把重擔卸給祂，就像把重物交給牛來背一樣。只是要你承認自己需要幫助是不容易的，所以我們要謙卑。這就是主要重點。在這個

奇妙的矛盾當中，神背負了我們的擔子，為我們服事，祂顯出了我們的軟弱、不足，更顯出祂的豐豐富富。也因這樣，祂受高升，祂是那位有大能的手施恩的神。

祂在乎。我們知道祂在乎。「你們這小群，不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們。」（參考路加福音十二章32節）「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」（馬太福音第六章26節）當碰到焦慮時，聖經總愛重複這一段鼓勵。它會被重複，也是因為我們很難相信。

我有許多親朋好友願意為我分擔重擔，但當我陷入困難時，並不見得會一一打電話給他們。首先，我會對太太說，因為我知道她在意我。當我表達不安時，她沒有一次會不耐煩或昏昏欲睡，大概只有一、兩次眼皮重一點，多眨了兩下。她會與我分擔，甚至我若有事不說時，她還會怪我。即使她什麼也沒做，但是單單與她說說，互相分擔時，就覺得差很多。

假如這是對配偶或好朋友的方式，那神豈不是可以分擔更多！當我們不願吐露重擔時，神責備我們。祂樂意承擔我們的重擔——單靠祂便可成就。

但我們為何不願說呢？根據這節經文，那是因著我們的驕傲。這段經文和謙卑有關，卸下憂慮給神，就是謙卑的表達。禱告是謙卑的證明。沒有禱告表示，第一，我們不相信祂，也就驕傲；第二，我們不願轉向耶穌，寧願靠自己。

在基督徒的生活當中每一次的成長和轉變，都是因著我們轉向耶穌，得以謙卑在祂面前回應。

如何禱告

我們禱告是因為神在乎我們。即使是使徒，一定知道如何禱告，還是要請教耶穌該如何禱告（參考路加福音十一章1節）。因為我們的本性真的是和禱告背道而馳。

基督徒團體中有一個最起碼的共識，就是禱告中的祈求一定是擺最後一位。禱告內容最有名的縮寫是ACTS：讚美（adoration）、認罪（confession）、感謝（thanksgiving）和代求（supplication）。它讓我們避免將禱告當成是一長串心願的請求。在教會歷史當中，有智慧的眾弟兄姊妹都會告誡我們，禱告不單單只是祈求，相信未來有智慧的人，還是會繼續這樣的教導，因為我們人是遲鈍的。

主的禱告。那些有智慧的人的領受當然是來自於聖經：「耶穌說：『你們禱告的時候，要說：我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡。』」（路加福音十一章2~4節）

耶穌的禱告所傳達的是一個最基本的概念。主日早上大家一起背誦主禱文是件好事，但我們更需要其他六日的生活中實行出來。使徒保羅說，他所傳揚的只有基督並祂釘十字架（參考哥林多前書二章2節），但他可以數小時不重複任何話語地講道。同樣地，耶穌給了我們這禱告的大綱，但祂時常是徹夜在禱告。

我們要學習的是，如何深切明白「願人都尊祢的名為聖」

和「願祢的國降臨」。英文“Hollowed”意思是，使大家都能明白並尊稱神為聖潔的。我們首要的希望就是讓人正確認識神，祂就是那位至聖者。深含在祂名之內的意義是，祂的榮耀遍及全地。

這馬上將我們帶離自己，因為我們最首要的關心，是神的名聲，我們都希望至少在教會中能顯明神的榮耀。假如你想要看得更具體，可以注意神所啟示給我們的名，比如說，我們的禱告可以放在願神可以被大家所認識，因祂的名是大能的神，是背負重擔的主，是關懷、在乎我們的神。

「願祢的國降臨」和我們希望祂的聖名得宣揚有部分一致。這並不是說，我們禱告希望耶穌趕緊再來（雖然那也是我們的禱告之一）。相反地，這是禱告神的國在地上能繼續拓展。神的國雖然已經來到，但我們在這世代作為一個管家，當然希望神的國能更加擴展和茁壯。

天國就是耶穌所教導的一切：愛你的鄰舍，甚至愛你的敵人；不急於落入評斷他人；不貪圖；祝福而非詛咒；溫柔謙恭；和平；信任而非憂慮，也就是持守「公義、和平並聖靈中的喜樂」（參考羅馬書十四章17節）。

保羅的禱告。假如你仔細閱讀保羅的書信，他總是在禱告，或是請別人為他禱告，他寫給以弗所教會的信當中，可以看到主要部分是以禱告為主，中間穿插一些教導。在最前面的問候之後，他立刻寫道：「求我們主耶穌基督的神，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道祂。」（以弗所書一章17節）

保羅禱告，我們能更了解神。換句話說，他要彰顯神的名為聖，稱頌祂的名。接下來，請注意他如何祈求神的國降臨。

求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。

神能照著運行在我們心裡的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。但願祂在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！

（以弗所書三章16～21節）

保羅禱告基督能住在我們心中，將我們的心意更新，成為天國的子民。天國得以茁壯，在於基督能住在我們心中，使我們學習效法基督、跟隨基督。

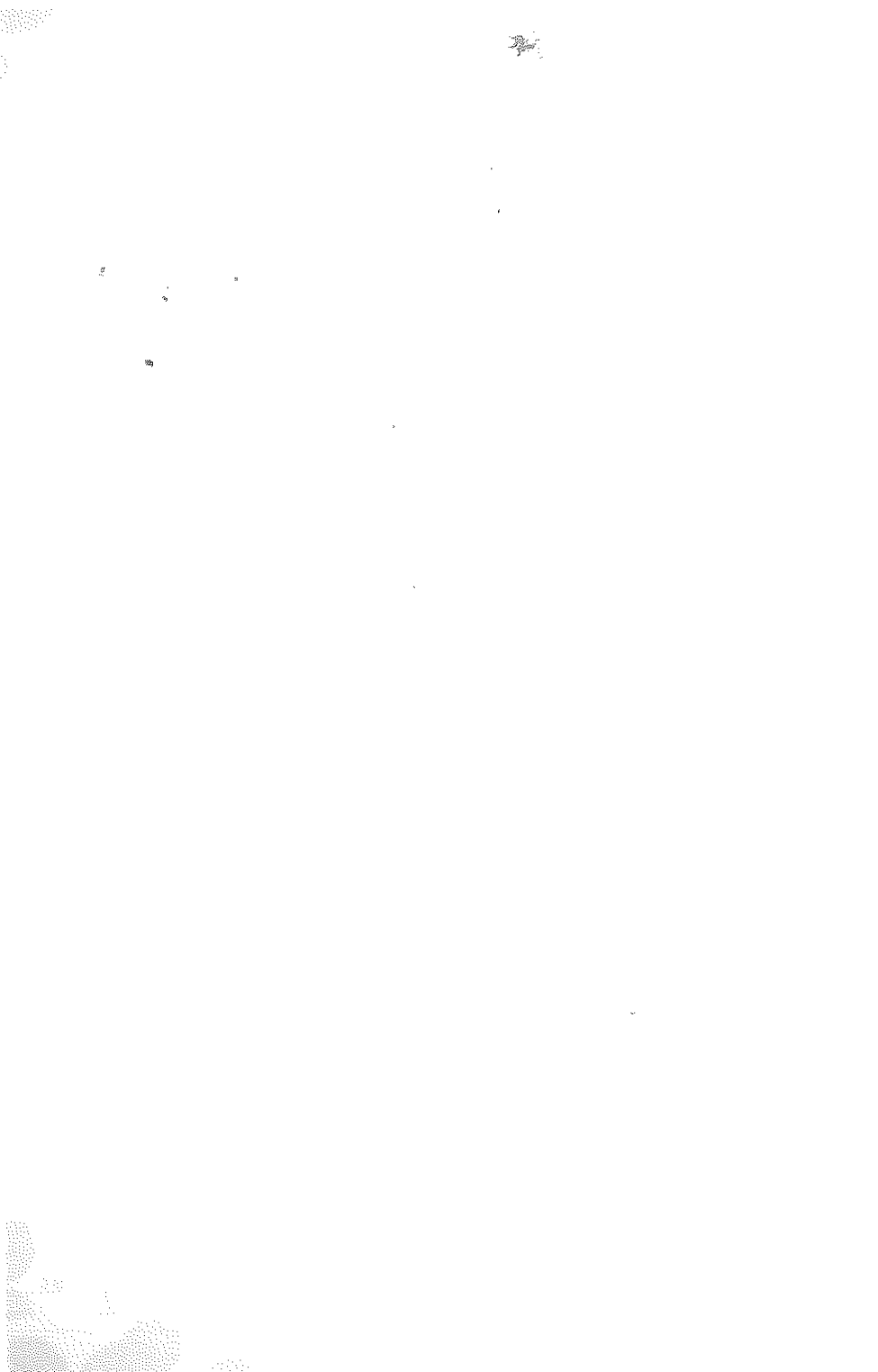
保羅建議容易憂慮的人如何禱告？「當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓立比書四章5～6節）不同於在曠野中的埋怨，我們受到的教導是：要感謝我們所得到的救助。當你呼求所需，要用感恩的心來呼求。你的感謝可以包括在自己生活上的供應，並感謝超乎所需的方面，神也照樣賜予。感謝神對我們身心靈全人的照料、對我們的耐心、堅定的愛、更快地饒恕，還有祂那釘痕的雙手和腳。



啟動 思想防毒

正因知道禱告不是件容易的事，我會謹慎面對自己的藉口。比如說，在禱告時，我很容易落入只看見煩惱的事，就開始嘗試解決。這時我知道，我並不是在禱告，那就先把禱告擱在一邊，先去處理事情。而當我開始明白，真正的禱告並不是自然發生的，我就理解到，我不該因煩惱而分心，老等著禱告所帶來的平安，反倒先憑信心禱告來支取。這實在是很難學習的功課，但如果這樣行，就是在往對的方向走。

現在，就讓我們一起學習禱告吧。



第25章：最壞的狀況

當我們禱告分心時，我們需要幫助，其中一個方式是和別人一起禱告，這包括身邊的朋友，也包括寫過許多禱告詞的聖徒們。在這些禱告當中，詩篇應該是最受歡迎的。

隨便翻開任何一篇，詩篇裡都是教誨、勸化，以及與生活相關的內容。其中有一些明顯關乎個人面臨急難和掙扎的呼求。假如你容易恐懼，那麼詩篇四十六篇就像靈裡的醫治一般。如果你可以在祈求、要求神之前，先思想神真正的屬性，試著把這樣的思想化為你的習慣，再來讀這首詩篇，對你最理想不過了，因為裡面甚至沒有任何一點要求。

啟示

不要認為詩篇作者不了解你的難處，誤以為他們遇到的情況不會比你糟。我想到葉慈的一首詩《再次來臨》（The

Second Coming)：「所有的事都瓦解；再也無法承受；世界就像只剩無政府的混亂狀態。」即使是像世界未造之先這樣可怕的時候，詩篇作者仍以神來作為一切的開頭。

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以，地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。
(詩篇四十六篇1~3節)

是的，這首詩篇對我們來說有些誇張，不是內容所描述的情境，而是詩人對神的信靠實在有夠誇張。就讓這位詩篇作者帶領你經歷靠自己無法到達之地，讓他帶領你經過艱困、危險時期。他畢竟像你一樣，只是個凡人。他的信心能越來越變為你的信心，當你能一同經歷神的靈所要澆灌在我們身上的歷史見證，聖靈會幫助我們得以認識神。

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」我的一位好朋友在醫院動手術，開刀後的疼痛令他難過至極，幾乎無法思考，覺得自己就要死去。他所能說出的就是這段經文，這也是我們所要追求的，希望當困難來臨時，這些話會自動從心底浮現。

這段經文是什麼意思？我們需要神時，就找得到。不要忘了，以色列人並未向神呼求，祂仍搭救他們，所以在患難中呼求的人更是可以找到祂。

但困難在於，當你呼求時可能感覺好像祂並不呼應，或是不易尋到。這是痛苦的本質，越是在痛苦中，越發覺得自己孤

立無援。但在這時刻，你必須讓神的話語超越你的感覺。有時我們雖然該聆聽感覺，但在另一些時候卻不該聽。這正是我們不該聽的時候，假如我們的感覺和神的應許相牴觸，就該倚靠神的應許來勝過感覺。那位說「我實在告訴你們」的，是值得信靠的。呼求祂，在你需要祂時，祂就會在那裡。

而且你會需要祂的。我們所要面臨的是驚濤駭浪，就像在颶風來臨時的景像。在狂風怒浪中，再好的泳技也不管用；再大的力量也擋不住崩裂的大山。假如你想像得出那些畫面，要知道，作者所面臨的狀況比那還要糟。他所提到的畫面是大洪水的景像，當海水早已超越它的界線直奔陸地，結局不是二十四小時暴風雨過後就有晴天，而是全人類的毀滅，只剩一家人奇蹟倖存。

詩人描述的是最糟的景況，但他卻說：「我早已準備好了，因為我有神當我的避難所，祂的話語勝過任何一場嚴酷的考驗。」

我與你同在

容易恐懼的人最愛想像最糟的狀況，這裡剛好印證了這樣的思維，並且可以大聲地說：「我早就告訴過你，天真的要塌了。」你還來不及插嘴，這些慣於憂慮的人就開始天馬行空地大作文章，誇大這些恐怖災難的每個細節。但是這位詩人並沒有照著憂慮者的預言來走。

詩人知道，受造物無法與創造主相比。所以這首詩的中心，就是有神同在之地的景像。神在西奈山或在耶路撒冷聖殿

中的至聖所，正是詩人所想像的情境。對我們來說，我們在天國的住所就像他所描述的這樣美好。

有一道河，這河的分汊使神的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便融化。萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！
(詩篇四十六篇4~7節)

和毀滅的海水相反的景像，是潺潺流水，這流水使神的城結實累累。和傾倒的大山或王國所相反的，神的城永不滅，所造成的亂象或是國度的權柄都是暫時，然而神的國卻是永恆的。

這個主題是大家所熟悉的。詩篇四十六篇描述的動亂，在國與國之間尤其可見。在新約中提到我們面臨財務大災難時，神是我們的避難所。

不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。只是積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。

(馬太福音第六章19~21節)

當我們面臨肉體的災難時，神還是我們的避難所。

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃

是願念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。我們原知道，我們這地上的帳棚若拆毀了，必得神所造，不是人手造，在天上永存的房屋。

（參考哥林多後書四章16節～五章1節）

我們要如何成就這些事？又該如何活得安全？這沒有祕訣，我們只需信靠基督，回轉像小孩，因為我們正是如此受造。

所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裡有基督坐在神的右邊。你們要思念上面的事，不要思念地上的事。……所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾和貪婪（貪婪就與拜偶像一樣）。

（參考歌羅西書三章1～2、5節）

請把下列景像牢記在心：一方面是你正面臨的困擾，可以稍加想像或誇大，但請不要浪費太多心力在這上面。另一方面是毫不動搖的國度，所有的大小紛擾都不過像是茶壺裡的風暴般，如同小貓想要對抗叢林之王獅子。

但是不要認為神看輕那些紛擾，在曙光乍現、戰事方升時，祂要親自救援。和我們所以為剛好相反的，祂早已開始行動，這就足夠讓你想馬上歌唱：「萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所。」

看啊！天下眾國

從整本詩篇當中你會發現，我們不再把心思侷限在自己身上。因為我們學到更多有關這位君王，要將祂的大作為公諸於世，讓世人都知道。

這正是容易恐懼的人所需要的。我們太容易妥協於事實的單純見識，常認為只要了解這項事實，就可以再往前收集更多事實，好安撫我們的焦慮。其實我們所需要的只是了解事實，靜默沉思，然後說：「阿們」，繼續信靠神，並傳講祂的作為。不要讓自己停留在認同事實上，認同和傳講是不同的。

我最近教一門密集講座，在五天之內上完三十個小時的課。在中間休息時間，學生都會問我累不累，我都會回答他們，跟聽一整個禮拜的課比起來，講一整個禮拜的課實在是簡單多了，也幸福多了。他們或多或少還覺得滿有道理的，尤其是最後一天。

我能夠有精神講一整個禮拜的課，和佈道家樂於佈道是一樣的：當我傳講真理時，也同時更建立我的信仰。我傳講對神應許的堅定不移，簡單來說，我看得見自己真的相信神所說的。

你們來看耶和華的作為，看祂使地怎樣荒涼。祂止息刀兵，直到地極；祂折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！

（詩篇四十六篇8~11節）

這段經文並不是平淡無味。神是擁有絕對力量和統管宇宙萬有的神聖總司令。再怎麼有破壞力的敵國和惡勢力所帶來的毀滅，都比不上與祂作對所導致的荒蕪。

祂權威地發出命令「要安靜」，就像耶穌斥責怒海一樣。「耶穌醒了，斥責風，向海說：『住了吧！靜了吧！』風就止住，大大地平靜了。」（馬可福音四章39節）當神說「停止」，萬國豈敢騷動？

眾國的眼目都將定睛於主，祂是救贖、救助的主，也是反叛者的審判之主。祂將受到高舉，也要帶來和平。

焦慮和恐懼需要有替代品，它們需要更大、更好、更重要的事來取代。這就是生命中更大的事，讓我們了解到，最終要對神心存敬畏戰驚。不管別的勢力如何佔上風，那只是一時的假象，神將會受到高舉，我們也都將臣服、歡呼！

正因這樣，詩人再一次歡唱「萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所」來作為整首詩的結束。但這並不只是重複，每一段都給我們更多理由來信靠祂。第二節談到我們被帶到神的城堡之中，教導我們祂才是真正的避難所。最後這一節宣告：祂是萬軍之耶和華，雖在外奮勇迎敵、征戰，祂必然將我們隱藏在祂的城堡下穩妥安全。



啟動 思想防毒

我要不斷提醒自己，這首詩的內容涵括現在和未來。我等待未來完全的救贖，但天國早已與耶穌一同降臨。耶穌是神聖的戰士，如今祂仍在掌權。我們無疑地將面臨危險、困境，就像從前以色列人要來到應許之地一樣。但是主帶領我們迎戰，甚至有些爭戰是祂單單的作為，不需要我們的參與。

「所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。因為我們的神乃是烈火。」

（希伯來書十二章28～29節）

第26章：願平安與你同在

每個人大概至少都認識一個希伯來字，也就是shalom，平安。就像夏威夷的「啊囉哈」，你會在問候、道別和祝福當中聽到這個字。它通常都翻譯成「平安」，但實際上，它的含意不僅於此。

這個字包含了以下所有的美好意義。

| | | |
|----|----|----|
| 平安 | 和諧 | 知足 |
| 自由 | 完全 | 安寧 |
| 興旺 | 健康 | 安全 |
| 愛 | | |

一生的祝福都包含在其中，這就是shalom，屬天的平安，這也是我們所想要的。

希伯來文中的Ma sh'lom'cha相當於英文中的問候語「你好

嗎？」但就字面上的翻譯，意思是在問：「什麼是你的平靜和安寧？」

在新約中的每一封書信，幾乎都用這樣的問候語：「願恩典與平安與你們同在。」

「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！願主常與你們眾人同在！」（帖撒羅尼迦後書三章16節）這是使徒保羅的禱告，也正是我們所需要的。

屬天的平安，和恐懼、憂慮正好相反。我們都知道自己並不要恐懼、憂慮和焦慮，至少該除去那些不必要的意念。但這樣實在不是什麼明確目標，我們根本很少去想自己真正想要的到底是什麼。其實我們想要的是屬天的平安，我們要世上一切步向正軌。

假如你真有屬天的平安時，試著焦慮看看，焦慮不起來的。你會如嬰兒般睡得香甜，所有的事都順暢。那還要煩惱什麼呢？孩子們都平安；摯愛的親人都健康；種族歧視早已不存在；司法審判公正；沒有戰爭、經濟恐慌。一切美好。

你願意相信嗎？實際上，神要我們有平安，危險和煩惱的理由都是干擾。神最初想給所有受造物的就是屬天的平安，因為祂是賜平安的神（參考羅馬書十五章33節）。耶穌就是平安的主，祂教導我們如何獲得平安。還有什麼方式可以使受造物反映祂的形象呢？

平安的毀壞

你對這個故事很熟悉，一開始在伊甸園是毫無危險與威脅

的，動物、人和神之間都只有和平。在那園中，連雜草都不會去干擾神的植物和園藝，只是當人不順服神時，這樣的平安就毀壞了。

我們很習慣去想到自己生命中有靈性的部分。我們知道自己是屬靈的，卻希望在肉體、情感和許多方面都取得平衡。但假如靈性是我們與神相關的代表，那它就不該只是生命中的一小部分。如果你無法同意這觀點，那你應該會發現讀這本書時，常有格格不入的感覺。

自從人破壞了神建立在伊甸園的和諧之後，我們與神的關係和其他事的連結產生很明顯的不同。在人悖逆神之前的一切和諧都不見了，這樣的破壞不止局限，更影響世上萬有。首先是人與人的關係，接著是人與動物和一切工作的關係上。

一片果子怎麼可能帶來如此大的變化？！倘若用忠誠、效忠兩國的眼光來看，亞當和夏娃決定用一個不服從的舉動來探索其他可能。他們想要嘗試和神疏遠，藉以取得更高的自主權。他們並沒有全盤考慮過。假如有人問，答案可能是，他們以為只是多了自主權，除此之外的都不會改變。但人若離了生命的主，也就喪失了生命，在和平君王以外找不到任何平安，選擇了另一個王國，每件事都將歸入死。

和平的毀壞，是因著我們的罪而來。

平安的回憶和提醒

由於神的創造，我們對平安的渴望是與生俱來的。當我們發現任何一絲平安，我們都大為歡迎。我們喜歡看見新聞中那

些感人、高貴的自我犧牲。我們感恩於有健康的身體，尤其在我們經歷病痛之後。假如算帳時，店員說我們選的東西剛好在特價，心情真是好上一整天。美麗的爱情故事感動所有人（雖然小孩子抱怨為何要有親吻的場景）。看到孩子們和諧玩樂在一起，父母們都會忍不住多凝視幾眼。看見老闆把員工利益置於自己之上時，心中不禁驚歎。我們總是不惜一切把握住美好，即使只在一瞬間。

這些都讓我們想起，神原本的美意。雖然人會適應艱困的環境，孩子在受虐與暴力的環境中，認為父母這樣嚴厲的處罰都是正常的，只是他們的內心還是渴望不同。我們知道，在我們原本的世界中本來該有的面貌，有些事不對勁時能直覺地感受到。我們可能不知該如何改正過來，但我們知道有些事擾亂了和平。

當然有錯的部分不會是我們自己，錯誤一定是在我們的政府、老闆、父母、配偶，或是我們的基因。「這世界到底哪裡出了錯？」很少有人會這樣回答：「就是我。」

而實際上，這卻是屬神的平安被攪擾的方式之一：我們總是原諒自己，強調別人的過錯，指責的手總是向外。當我們看見別人有同樣傲慢的行為時，必然十分憤怒；若是在自己身上，則覺得不過是在伸張正義。我們見識太多的錯誤，現在要換我們來修正，我們用怒吼、看輕、仇恨來反應。和平當中一定要有正義，在我們這個現代世界中，這些偏差的判斷產生了許多巨大的破壞。

當我們急於論斷他人而非省察自己的內心時，我們選擇的

是「留在天國之外」。而在天國之外存在的，只有假象的和平和希望。除了悔改，所有留在地上王國的沉浮，都是對神的不忠，都受到撒但的管轄。

這和我們的恐懼與憂慮有何關聯呢？當我們回溯恐懼的歷史根源，我們看見，那是因著人對神的不順從，所有恐懼都可以歸到那一刻。罪和恐懼的連結是逃不掉的。因此，當我們面對恐懼和憂慮時，我們應該本能地鼓勵自己去察看自己的罪，如此方能成為那重建和平而非破壞和平的人。

和平的重建

在我們仔細思想如何成為重建和平的人之前，必須先了解：這些事都是可行的。當我們盡力用許多方式來促進神的和平，這是神所喜悅的。但假如我們活著的世代無法因我們的努力有任何改善，我們就會減低動力去尋求神和祂的和平。神的和平是一直在作用的，不要輕看了耶穌在十字架上受死所帶來的影響。

耶穌在世上傳講福音時，很清楚指出世人的錯誤。祂提到這是一個邪惡、淫亂的世代，不願聽從神國的信息（參考馬太福音十六章4節）。舊約先知提過一些實例：拜巴力和相信假神可以救他們脫離危險，而非信靠主。而耶穌直接切入正題：以色列和整個世界都陷在撒但的網羅中。

聖經的內容都和衝突和戰爭有關。出埃及、約書亞為應許之地的爭戰、士師迎戰周遭拜偶像的國家，一直都是沒有和平。爭戰也延燒到以色列自己族群內，因為在當中一直有背

叛、遠離神的人。

這些在在顯示出，這世界並沒有依照這位真神的原意在運行。有一個比羅馬、巴力還常存的外力一直支配著這地，舊勢力需要根除。這就是耶穌來到世上的任務。

耶穌的任務理所當然就是與撒但相抗衡。以色列人在曠野中的考驗是失敗的，他們不聽從神的僕人，反追尋其他偶像。耶穌代替以色列人進入曠野面對撒但的誘惑（參考馬太福音四章；路加福音四章），因著對天父的信任和謙卑為武器，耶穌正中撒但要害，正式揭開自由釋放的帷幕。

耶穌來到拿撒勒，就是祂長大的地方。在安息日，照祂平常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。有人把先知以賽亞的書交給祂，祂就打開，找到一處寫著說：

主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告：被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。

於是把書捲起來，交還執事，就坐下。會堂裡的人都定睛看祂。耶穌對他們說：「今天這經應驗在你們耳中了。」

（路加福音四章16~21節）

神國的降臨就此展開，但是在奴役、受箝制的國度裡，沒有不戰爭就獲得和平的。「你們不要想我來是叫地上太平；我來並不是叫地上太平，乃是叫地上動刀兵。」（馬太福音十章34節）一開始，耶穌就迎面痛擊黑暗王國的核心，撒但，成功地

展開戰爭的序幕。

接著祂派出七十二位門徒傳講神國度的信息，他們回來第一件事就是報告：「主啊！因祢的名，就是鬼也服了我們。」耶穌對他們說：「我曾看見撒但從天上墜落，像閃電一樣。」

（參考路加福音十章17~18節）

請注意看，耶穌在面對這些爭戰時如何界定祂的任務。

當下，有人將一個被鬼附著、又瞎又啞的人帶到耶穌那裡，耶穌就醫治他，甚至那啞巴又能說話，又能看見。眾人都驚奇，說：「這不是大衛的子孫嗎？」

但法利賽人聽見，就說：「這個人趕鬼，無非是靠著鬼王別西卜啊。」

耶穌知道他們的意念，就對他們說：「凡一國自相紛爭，就成為荒場；一城一家自相紛爭，必站立不住；若撒但趕逐撒但，就是自相紛爭，牠的國怎能站得住呢？我若靠著別西卜趕鬼，你們的子弟趕鬼又靠著誰呢？這樣，他們就要斷定你們的是非。我若靠著神的靈趕鬼，這就是神的國臨到你們了。」

（馬太福音十二章22~28節）

戰事已明顯展開，你若只是呆坐一旁，表示你是站在敵人那邊的。問題在於，每個人都好像和敵人站在同一邊，法利賽人是我們早知道的，就連門徒也好像模擬兩可。和天國真正的精神相反，門徒竟在爭奪地上的權職和地位（參考馬太福音二十章20~28節）。連彼得也勸耶穌不要完成父神賦予的任

務而落入受魔鬼影響的勸阻和妨礙（參考馬太福音十六章23節）。門徒在耶穌被釘十字架之前，大家早已逃逸四散（參考馬可福音十四章）。

天國的來到是大有力量的。只是在這個看似奇怪的國度，只有一小群婦女和寥寥幾人受到醫治。這樣的王國似乎也不見得何等光彩，也不像那應許中可以超越以色列國並祝福全世界的偉大王國。所以一個對聖經有專研心的學生，應該再往下繼續了解。

所有的應許都匯集在十字架上。所有天國的宣告和行動都集合在得自由的事件上。沒有錯，將會有和平的到來，但卻是辛苦贏來的。

哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。
因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。
（以賽亞書五十三章5節）

有些事並不如外表所見，在看似受挫敗時，卻是和平、公義的真正交會（參考詩篇八十五篇10節）。

你們從前遠離神的人，如今卻在基督耶穌裡，靠著祂的血，已經得親近了。因祂使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆；而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與神和好了，並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近

處的人。因為我們兩下藉著祂被一個聖靈所感，得以
進到父面前。 (以弗所書二章13~18節)

神要確保祂的子民不會重蹈覆轍，不會回到恐懼和拜偶像的日子中，因而賜下聖靈。不同於其他即位典禮上，新國王會收到各方賀禮，耶穌用「賜給我們禮物」作為祂登基的紀念。祂賜下聖靈保守我們，使大君王的全新應許得以成全。

所有應許中最突出的就是罪的赦免。這是耶穌所賜許多新應許中的一項。如果罪沒被赦免，我們無法和神重建和平的關係。若沒有與神重建和平，我們自然無法得到和睦和平安。若你一直無法平安，要不就是無法相信自己已得赦免，要不就是你並不在乎所得到的赦免。假如你真知道罪是自己最深層的問題，遠大於任何令你困擾的問題，你將會理解如何找到平安。

撒但的指控與攻擊最愛針對我們的罪和過犯。若沒有基督，我們無法抵擋撒但對我們罪的指控。然而就在十字架上，那大能的審判者成為受控告的——聖靈的任務之一，在於讓我們確定撒但必受審判（參考約翰福音十六章11節）。

你看得到和平的可能嗎？不再受轄制，不再懷藏罪惡感，靠著耶穌基督的名，我們必能得著屬天的能力，而得到平安與和睦。



啟動 思想防毒

平安是有可能的，更棒的是，這是神所應許的。我要牢記平安無法從周遭的世界尋覓，只有耶穌自己才是我們的真平安（參考以弗所書二章14節）。

你是否感覺到自己想要去傳福音呢？藉由清楚描繪出屬靈爭戰，為了更遠大的目的，我已經從自己的憂慮中跳出，我要成為和平君王的國度中，積極的參與者。

第27章：屬天的平安

神的平安從古至今貫徹如一。所有在聖經中令人雀躍的信息，都在耶穌身上得以成全。祂宣告：「被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告神悅納人的禧年。」（參考路加福音四章18~19節）這平安的根本存在於我們與神的關係當中。然而「與神和好」影響、牽動了所有的事，在創造當中，就已有和平的先兆在其中。

從耶西的本必發一條；從他根生的枝子必結果實。……

祂必以敬畏耶和華為樂；行審判不憑眼見，斷是非也不憑耳聞；卻要以公義審判貧窮人，以正直判斷世上的謙卑人，以口中的杖擊打世界；以嘴裡的氣殺戮惡人。……

豺狼必與綿羊羔同居，豹子與山羊羔同臥；少壯獅子與牛犢並肥畜同群；小孩子要牽引牠們。牛必

與熊同食；牛犢必與小熊同臥；獅子必吃草，與牛一樣。吃奶的孩子必玩耍在虺蛇的洞口；斷奶的嬰兒必按手在毒蛇的穴上。在我聖山的遍處，這一切都不傷人，不害物；因為認識耶和華的知識要充滿遍地，好像水充滿洋海一般。

（以賽亞書十一章1、3~4、6~9節）

獅子和羔羊的雙邊世代已經開始了。這暗喻在照顧而非逼迫弱者當中，神的國得到了成全。在歷史中，強權者總是扮演豺狼的角色，在人性中明顯的罪性就是壓迫弱者，那無助的羊羔。天國將會逐漸降臨，終止這樣的逼迫，並且一定會到來。

十字架引領了新世代的平安，這樣的平安並不是突然到來。神的解決步驟是讓祂的子民一起參與神國的建造。祂當然可以藉著祂的死和復活來總結歷史，但祂卻反倒邀約我們，為祂的和平計畫共盡心力。

使人和睦者了解平安

對於容易憂慮、恐懼的人，好消息就是：你若要平安，就必須去追求。當你了解天國的運作之後，這些關連就變得有意義了。例如說，登山寶訓是有關天國生活最簡明的勸誡，其中包含這段深奧難解的部分：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（馬太福音六章14~15節）

我們都曉得靠著神的憐憫而得饒恕，但正因我們得饒恕，

也必須饒恕別人。我們若不願饒恕，就是因為我們不懂神的饒恕。同樣地，我們若明白了平安，就會作使人和睦的人。更進一步來說，天國的生活是循環式的；也就是，當我們用與人和睦來回應神的恩典，神將賜給我們更多的平安。你願意更深層了解饒恕嗎？察看神的性格，然後在生活中實踐饒恕吧。你願意更深層了解平安嗎？察看耶穌的性格，然後在生活中實踐和睦，那麼祂將加添你更多的平安。

我們假設在你生命中有尚未和解的關係，假如那人是在你身邊的人，可能是鄰居、家人、教會裡的人，你會每天都想起這破裂的關係，而你也沒有平安。即使這尚未和解的關係也可能是你多年未見的親友，你很清楚它干擾了平安，你知道生活中有些地方不對勁。你也許無法知道真正問題所在，卻可以感受到在屬天的平安當中有一處缺口。破裂的關係與生命中的不安定感有直接關連。

耶穌是和平使者

耶穌大君王就任，為要邀約我們活在和平國度中。藉由祂的自我犧牲，祂征服了那將我們綑綁在束縛和恐懼中的力量。耶穌是使我們趕走恐懼和憂慮惟一的原因。在十字架上，耶穌承擔了罪的刑罰，這刑罰也包含祂與天父合一的隔絕。靠著耶穌，我們從此不再與天父分離，也不再有因而帶來的焦慮。

我們在某些方面沒有辦法完全像耶穌，比如說，我們無法像祂那樣公義，也無法承當世人的罪。我們的犧牲在神面前無法獲得完全。但使徒很清楚告訴我們，在許多方面，我們都當

效法耶穌。這是老師教導門徒要效法的，也是父親教導孩子的（參考馬太福音五章45節）。在耶穌的例子裡，是大君王教導天國子民要效法的。我們受呼召，為要跟隨使我們出黑暗入光明，使我們得生命、自由的那一位。我們能跟隨祂最基本的方式就是：盡我們所能在與人的關係上尋求和睦與合一。

耶穌定意要祂的國度經歷前所未有的革新。我們要轉另一邊臉頰來多挨一巴掌，多走一里路，愛敵人，要從內心真正愛弟兄姊妹，要做那本來不可能的事——「意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念」（參考腓立比書二章2節）。在天國裡，這樣的合一是必要的。耶穌為我們的合一而禱告，這可以作為祂是神所派的彌賽亞真實的保證。祂禱告說：「我在他們裡面，你在我裡面，使他們完完全全地合而為一，叫世人知道祢差了我來，也知道祢愛他們如同愛我一樣。」（約翰福音十七章23節）

跟隨使人和睦的那位

所以，現在檢視自己與人的關係中有哪些出現了平安的攪擾？請記住，只有與人和睦的人才能真正了解平安。

和那些你所錯怪過的人和睦。先從那些你曾錯怪而尚未和解的人開始。哪些是因你自己破壞了關係而想逃避的人？有哪些人可能對你不以為然？

所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。

（馬太福音五章23～24節）

和解的細節並不容易整理就緒，你可能需要尋求一些有智慧的人來幫忙。假如名單很長，那你就更需要加添的智慧了。但要注意到耶穌的教導對和解的看重。「和解」在神的國度中是首要之務，它代表我們與基督的和解，也代表耶穌基督的掌權，更代表邀請更多人來加入這個國度。

在你生命中有多少次有人來到你面前，希望得到你的原諒？這答案可能是一次也沒有。假如有，你應該會記得，因為那可以使你瞥見神的榮耀，也使你明白天國的生命，乃是因著耶穌與我們立下和平盟約的結果（參考以西結書三十四章25節），這也代表你現在可以與人和解的契機。

和那些曾錯怪你的人和睦。我們錯怪過人，同樣也被人錯怪過。在你認知自己的罪性之後，你更能以體諒的心來理解那些曾錯怪你的人（參考馬太福音七章3~5節）。接著，你仍需要尋求有智慧的人幫你辨認：有些人，你需要以愛心與對方和解，但有些人，你需要在愛裡為對方隱藏過錯。大原則在於，關係越近的就越要屈身前往，面對面談清楚。

尋求教會合一的和諧。當我們個人關係矯正之後，就轉眼看自己的教會。我們先在個人心理層次上獲得平安，之後是教會中的平安與和諧。很典型地，我們會想像「和諧」是在我們內心而非在我們的周圍，但聖經告訴我們兩者一樣重要。我們若要使人和睦，也對大眾和睦，所以合一我們的目標。

消極來說，我們要避免小派別、結黨（參考哥林多前書三章4節），以及忽略窮苦人的傲慢（參考哥林多前書十一章20~21節）。我們不允許假自由之名而成為別人的絆腳石（參

考哥林多前書八章9~11節)。積極來說，我們重視別人的恩賜(參考以弗所書四章11~13節)，自己和各人家中都要追求和睦和合一(參考以弗所書五章21節~六章3節)，直至整個教會亦然(參考以弗所書二章19~22節)，甚至擴及我們周遭的世界(參考以弗所書六章5~9節)。

而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與神和好了。

(以弗所書二章15~16節)

我們是否努力避免閒話和毀謗、中傷？如何才能促進教會的合一呢？我們是否為和諧、合一來禱告呢？當看到關係破裂時，是否鼓勵眾人和解？

這是我們在天國中重要的爭戰。撒但是不折不扣的敵基督，牠的重要目標當然是破壞基督徒的合一(參考以弗所書四章26~27節)。相對地，我們只要與不同肢體和諧相處，就是活出天國的樣式。在新約聖經中，我們清楚看見兩組人，猶太人和外邦人。假若帶來和平的福音能為這兩組人帶來合一，當然更可以為我們的教會中帶來合一。何況世人都睜大眼睛，要察看基督徒的作為。

為要藉著教會使天上執政的、掌權的，現在得知神百般的智慧。這是照神從萬世以前，在我們主耶穌耶穌裡所定的旨意。

(以弗所書三章10~11節)

建立和平和公義所得的平安。我們還有一處要思想。正如我們與人的關係獲得和諧，在教會裡合一，我們也該將眼目放在世界。畢竟，所有人都是照著神的形像所造，不管對信或不信的人，神一樣施恩典，不公義才是我們要攻擊的目標。

公義與和平是不可分離、相互牽動的。在何處有公義，那民就有平安。同樣地，在何處有平安，你會發現那民就會依公義而行事，而這兩項都包括在屬天的平安當中。

在舊約中，尤其是以賽亞書裡，人民要接受神的審判，乃是因為他們行不義，破壞了神賜的平安。祂說：「你們要洗濯、自潔，從我眼前除掉你們的惡行，要止住作惡，學習行善，尋求公平，解救受欺壓的；給孤兒伸冤，為寡婦辨屈。」（以賽亞書一章16～17節）可是這些人民卻只專注在自己地上的國度而非神的國。結果就是：「耶和華說：惡人必不得平安！」（以賽亞書四十八章22節）

在教會、社群、國家中，對於弱者，我們忽略哪些地方？強權者在哪些方面中飽私囊？貪腐的人又將資源暗藏於哪些機構，使需要的人得不到救援呢？

容易恐懼的人一般不是行動派的，他們不習慣挺身而出，也不習慣面對公眾的眼光和審查。但是天國的生命會改變我們原有的性格。有位年輕媽媽帶著孩子到藥房拿藥，正要走出藥局時，看到旁邊雜誌架上放了許多各式各樣的色情雜誌。第二天，這媽媽將孩子暫寄在友人家，自己又回到店裡，找來了店經理表明她的看法，並將一封信交給這經理。當天，經理馬上和店裡負責人處理這些不堪入目的雜誌，從此自架上消失。

有些人默默捐錢給救難團隊，有些人為種族和諧盡心力，還有一些人禱告努力尋求智慧，來追求正義公理。

世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。

（彌迦書六章8節）



啟動 思想防毒

「愛祢律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。」（詩篇一百一十九篇165節）我們的目標重點，不在如何減少焦慮，而在於追尋神的旨意。假如神的道路代表必須增添恐懼和焦慮，那就只能如此成全。相反的，若是要我們減少恐懼和焦慮，我們一樣要順服。我們若能，真正去實踐平安的福音，我們必然了解平安。

第28章：昨日與今日

你看到自己下定決心要爬那座大山，心想這是難以達成的目標。你無法想像自己怎麼可能爬得到山頂，但是當你從山下開始走，只定睛在眼前的路途上。每走一步你就會發現，登頂之路並沒有想像中的困難。

這就是我們所要做的。就像騎馬需要幫馬戴上側邊眼罩，我們的下一步也只能定睛向前看。又如漆黑暗夜裡拿著一盞燈，我們必須專注在燈光所照亮的道路，而非四周的黑暗。

我們相信神所說的，是為了讓我們尊崇祂。祂說祂將會照顧我們的明天，有祂來關心我們的需要，現在只要專注於天國的工作，將來需要的嗎哪就會出現在那裡。現在，我們只需專心作工。

昨日的枷鎖

那麼，假如你已經試爬過那座山，並且失敗了，或者更糟的是，假如那座山就是你的同伴曾失足摔死的，又該怎麼辦？

、假設你最近看牙醫的經驗不太好，但之前都沒事。儘管之後因為不愉快的經驗而有點緊張，漸漸也就不緊張了。但是，假如你第一次看牙醫就是痛苦的，從此以後，那將變成了惟一旦痛苦的經驗。每一次回想，就是那可怕的掙扎、刺痛和打麻醉針的痛苦。所以後來再去，每次都一樣痛苦的經驗。

有一個小女孩被狗咬過，假如她能自己閃開那隻狗，那她將來不見得會怕狗。但如果真的被狗給咬了，那她很可能會一直很怕狗。這樣的恐懼不除，會不會擴張成害怕所有的動物、所有的空曠處？或是害怕未來的不確定？

女人比男人容易有恐慌發作（panic attacks）；待在家中的也比每天出外工作的容易。¹ 為什麼是女人？沒有人能真正了解。但女人的確比男人容易受到壓迫、轄制和強權的傷害。那麼又為何是不用離家的呢？當人正視恐懼時，這恐懼反而不再顯得威力無比。就如德國女作家艾米·邦赫費爾（Emmi Bonhoeffer）所說的：「當人開始面對恐懼並加以反擊的那一刻，心裡也開始醞釀勇氣。沒有人能解釋這道理，但是當恐懼成為我們必須面對的使命時，它那無比強大的力量將開始瓦解。」² 相反的，我們若把過去的困難當成是不可控制、不可預測時，很有可能就要背負那沉重的恐懼和憂慮。

小步驟。假如我們明瞭有關過去的細節，對於自己的現在和過去的經驗也做了一些連結，我們有可能找出一些導致現

在緊張的背後原因。找出相關原因至少能讓我們明白，在恐懼裡有邏輯存在。但在做這樣的連結時，不管是正確或錯誤的解讀，都沒辦法消弭恐懼，只有信心才能掙脫恐懼與憂慮的束縛。信心建立在我們相信全能的主統管一切，凡事都在祂的掌握中，並且在我們需要時，祂的恩典夠我們用。

這些和那個怕狗，後來卻很快演變成恐曠症（又稱曠野恐懼症）的小女孩，有何關連呢？

- 藉由別狗的專家的智慧，可以教導她如何避免兇惡的狗，以及如何應付無人看管的狗。
- 這些對策本身無法保證絕對安全。「恐懼」、「神」以及「我們與祂的關係」全都相關。這個小女孩可以藉此學習信靠神而活。她的功課在於了解：神並沒有擔保我們生活中絕無困境，但是祂應許祂的同在，並賦予我們勇氣來面對難關。
- 改變的過程，或稱為成聖的過程，是一步一步漸進的。因目標絕不在於馬上面對附近的大狼犬。相反的，父母可以安排一次又一次體型更大的狗，幫助她慢慢克服恐懼。
- 這小女孩今日的倚靠神，勝過了昨日的恐懼。

什麼是你的呼召？

不管我們從何處開始，我們都來到了今日。

史蒂夫完全符合強迫症所說的各種徵候，任何事都可以將他卡住。他該和哪一個女生約會？在大學時到底該去哪個教

會？該選什麼當主修？他對自己是否得著救恩深感困擾。只是他的問題似乎無法和過去的經歷找出任何明顯的關連。從小，他看起來只是比較謹慎認真、照規矩來的孩子。每件事都有正反兩面，因為他守規矩，所以他也相信按著規矩，他的世界也必須猶豫再三，左右平衡。

他的家人和朋友持續引導他回轉到福音中去看神的恩典。史蒂夫後來自己發現，原來他信靠的是規矩，而非神。無疑地，這是他成長的背景和基礎。假如你問他，什麼對他的幫助最大，他會告訴你：「問問自己，神此刻對我的呼召是什麼？」

換句話說，不再把精神放在遙不可知的未來，掙扎於不知如何決定，史蒂夫學習把眼光定睛在此刻該做的事，也就是做功課、梳洗、清潔和室友聊天、休息和大家一起打球。

他的座右銘？神會照料明日；什麼是我現在的呼召？

為什麼他要談到呼召呢？因為只有呼召，才足夠喚醒他走出困擾的習慣。

當你在教會圈內聽到有人提到呼召，通常那人是未來要加入教會事工的傳道人。他受呼召成為牧師。他很清楚那是神的意思，若轉向從事其他行業就是違背神。其實，呼召適用在每一位基督徒身上。它提醒我們，神呼召我們所做的每一件事都該以基督僕人的身分來做。

德不孤必有鄰，許多年前，艾略特（Elizabeth Elliot）曾經勸誡我們：「信靠神，做下一件該做的事。」尤其當我們覺得事情多到無法承受時。她所指的下一件事是指擺在我們眼前的事，我們只要順服地完成每一個步驟。麥克唐納（George

McDonald) 和她看法一樣。

「你接下來的任務，就是找出你下一件所該做的事。有沒有你忽略掉的事？還有沒有什麼需要做卻還沒做的事？假如你對日常生活的小事感到躍躍欲試，你就不再對遠大的事感到動搖不安。」

「喔，那麼，」她回答：「這只是一些普通的事，只會讓我覺得生命更枯燥，對我一點幫助也沒有。」

「這些事可以包括，給重聽的老人讀書報一樣無聊又普通，但這樣的事會讓你有不同的體會。你的責任會開始讓你感到舒適，並且會在你心中展開一道新的旅程。」³

當耶穌在世上時，祂的存在讓世人明白：沒有一件順服神的工作是平淡無奇或庸俗不堪的。每一項天國的活動都是不平凡的，你可以想像無限大的可能。然而這些無限的可能卻是來自於日常生活的小事，而非那些驚天動地的大事，當你禱告並求問神：「接下來是什麼？」你會發現，答案通常藏在愛鄰舍或為他人服務裡。

恐懼飛行。有時候，這好像很複雜。包柏是一個生意人，他不願意坐飛機。他有他的理由：在軍中，他看過飛機或直升機墜落。他自己也坐過一臺緊急迫降的飛機，當時還有一些人險而受傷。

神是否呼召他要飛行呢？並不見得。這在聖經中並沒有清楚說明，但是他的呼召中有一部分是要關心他人。假如他的不

願飛行造成別人的負擔，那他可能需要選擇別的工作，或者需要憑信心坐上飛機。不過也有可能，有人願意替他出差。

故事就這樣結束？包柏怕飛行，神並不見得呼召他飛行，他的同事也願意配合。這可能是故事的結局。但要知道，所有的事都和耶穌有關，只是這件事還未討論到這裡。包柏是否曾經把他的恐懼帶到那位告訴他「不要懼怕」的神面前？不管他是否飛行，包柏都必須如此，讓耶穌作他的救主、榮耀主，將生命中藏匿在暗處的，統統擺在主面前。

害怕死亡？毫無疑問的，包柏也有這恐懼，這正是在基督裡挖掘更多寶藏和豐盛的機會。因為各種恐懼總是相連，他應該不難再多發現幾種，他將在更多事物上看見基督的榮耀。

他的目標應該放在再次搭上飛機嗎？有可能。如果這是他的目標，他應該一步一步來。假如他真坐上飛機時，那就是禱告和讚美慶賀的時刻了。不過，他的目標應該是更宏大的。

不再恐懼癌症。我有位好友被醫生診斷得了癌症。他還有幼兒，所以許多人說，這真是不公平。我的反應就只是憂慮。治療有效嗎？那些治療的副作用會不會讓他很難過？他的工作怎麼辦？他該請長假嗎？該申請重大疾病補助嗎？我的心因著這些憂慮而發慌，這些憂慮有些來自於，我害怕失去他。

他的反應呢？「沒有任何改變。」他的神仍是美善並完全掌管一切。當然，他需要面對許多選擇，但是有醫生和家人一起幫助他走過這趟過程。不過大致來說，他只做「下一件事」。他只做相信是神呼召他去做的：每日讀經，和孩子一同禱告，忠於工作並愛那些他有機會去愛的人。他的例子真是神

恩典的見證，他就是我寫作本書所獻與的人。

我們不是自己的，我們是主重價買來的（參考哥林多前書六章19～20節）。因此，我們不必想像那些遠大的計畫，只需要睜開眼睛，詢問神祂現在要我們做的是什麼，就像一個很想幫助媽媽的小孩一般。我們求問工作，然後完成，並且用笑臉問道：「接下來，要做什麼呢？」

太多的選擇

當你熱切回應你的呼召時，你的問題不再是不知道現在該做什麼，而是有太多事要做，然後又開始繞回煩惱的圈子中。

那現在又該如何？在現代生活中有太多複雜，有太多困難的決定，有太多的事需要我們注意，一件比一件來得更急、更重要。當你感到無力感時，要尋求幫助。別人怎麼看待你生命中的「下一件事」呢？他們又會如何排定優先順序呢？

接著，你還可以參考一些有關做決定的書籍來尋求智慧。這和詢問朋友意見類似，只不過書本通常不見得是你認識的人寫的。有一位老友，暢銷書作者柏提（James C Petty），寫了一本《一步接一步：給平凡基督徒所需的屬靈幫助》（Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians）。我推薦此書來幫助你做決定。

正如麥克唐納所指出的問題，我們可能只想在一些偉大的計畫上才得到神指引，卻不想參與太平凡的事。我們的驕傲讓我們只想要參與偉大的事務。但是，因著順服神而行的每件平凡事通常是美好、令人激賞且偉大的。



啟動 思想防毒

現在我正思考如何助人。我該如何幫助那位害怕飛行的人？還有那位怕狗的小女孩？現在我對恐懼有些許了解，卻可能會錯用！神賜我發揮的機會，但我還是會大言不慚地，想好好幫別人上一課。

當然，對於聖經的運用不該是我急於隨便教授的。我們的目標應該放在：當有人尋求基督裡的智慧時，與他結伴相行。

我需要有像馬一樣的側眼罩，來幫助自己定睛於前面的下一步。

1. Susan Mineka and Richard Zinbarg, "A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders," *American Psychologist*, 61, January 2006, 10~26.
2. Emmi Bonhoeffer, *The Auschwitz Trials*, quoted in *The Elizabeth Elliot Newsletter*, November-December 2001.
3. Cited in Elizabeth Elliot, *Secure in the Everlasting Arms* (Ann Arbor: Servant Publications, 2002), 71.

第29章：明日

你是否發現到，就算想害怕，也沒有辦法嗎？

～《納尼亞傳奇：最後戰役》中
露西對愛德蒙所說的

一直談著今日，活在現在。你也許會認為：明日好像完全無法掌控，就像只有神自己才能衝破層層障礙。不過，就如要用有智慧的方法去釐清昨日，我們一樣可以用有智慧的方式來看待明日。其中一個方式就是，用這樣的認知來計畫未來：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」（參考雅各書四章15節）另一個方式是：學習神對未來的展望，祂應許我們，將來有更美好的在等我們，讓我們幾乎快要看到那幅景像。

恐懼、焦慮、憂慮和悲觀，這些都是屬於同一區塊的，恐懼和憂慮只會想像最糟的狀況。當你知道故事的結局是圓滿的，想要害怕幾乎是很難的。

明日的見證

神對我們所說的重要叮嚀當中，一直提到：「信心」並不是一躍就跳進未知當中。也許有人可以單憑一個人的話語就跳進去，但不是每個人都只有少許恐懼或焦慮在心中。相反的，信心是將信任全然交託給那位信實的神。

問題在於，人一直將信任放在其他神明身上，而這些假神無法提供我們真正的依靠。我們想要在人造的偶像和物質上得到平安，空手抓晨霧還比這容易呢。相反地，這位真神是信實的，祂也願意在公開的法庭內證明。

你還記得那些信心的英雄嗎？他們如同雲彩般的見證，就是希伯來書作者在第十一章所提到的。他們真是見證人。他們領受了神對未來事實的證明，還為神辯護。「要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。」（馬太福音十八章16節下）在這個案件中，希伯來書作者召集了超過一打的證人來為神作證，使這證詞毫無疑問又清楚明白。他還有更多證人，必要時都會出庭。有趣的是，給希伯來的書信中，最直接的內容是針對一些人對舊時日的渴望。當時局困難時，這些人想念舊約時期的熟悉感，想要回歸到舊時的規範。對容易恐懼的人來說，這是相當典型的例子。因為他們想要找到過去令他們熟悉的安全感。為了反駁這論點，希伯來書作者指出，過去這群滿懷信心的人都是盼望耶穌基督和祂的王國的到來。

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」（希伯來書十一章1節）我們可能會覺得這聽起來像是盲目的信心，但事實上，這樣的盼望只有當我們張大眼睛才看得見。注意聽神

好幾個世紀以來所要告訴我們的：祂是惟一的主、掌權的主，祂統管歷史，造就不可思議的高峰。來到公開的法庭，看看展現的證據。

挪亞被叫到臺前。「挪亞因著信，既蒙神指示他未見的事，動了敬畏的心，預備了一隻方舟，使他全家得救。因此就定了那世代的罪，自己也承受了那從信而來的義。」（希伯來書十一章7節）因為神啟示他，所以挪亞明白未來的事，他以建造方舟來回應神。挪亞相信神所說的話：那些不聽神警告的將有審判到來，而信任神所預言的將得到救贖。

挪亞讓我們明白兩件事。第一，他說神所啟示的未來是真實的，你可以信靠祂。第二，他就像耶穌的先驅般。耶穌相信並拯救遠比挪亞還要大的家族。接著，換亞伯拉罕出場。

亞伯拉罕因著信，蒙召的時候就遵命出去，往將來要得為業的地方去；出去的時候，還不知往哪裡去。他因著信，就在所應許之地作客，好像在異地居住帳棚，與那同蒙一個應許的以撒、雅各一樣。因為他等候那座有根基的城，就是神所經營、所建造的。

（希伯來書十一章8～10節）

亞伯拉罕是一個先驅，一個帶任務的流浪者。神刻意保留應許之地，使亞伯拉罕有更完美的眼光來了解未來。假如他馬上就得著，亞伯拉罕有可能無法真正認識神。相反地，他的漂泊給他機會來了解、信靠神。他也變得更確信，把在日的日子和與神同住的永久相比，不過就像是客旅寄居一般。

他告訴我們：神的話是信實的，未來的應許是確切的。他的兒子以撒就像這些應許的保證一般。

還有什麼更好的見證？亞伯拉罕為要順服神，甚至願意犧牲他的獨生子。他原本確信：如果神選擇以撒，那麼祂必然會使以撒從死裡復活。未來雖是眼前所不能見，但對亞伯拉罕來說，神的應許會妥善安排，他所無法測知的每一細處。而因著你知道了故事的結局，你當然知道，沒有什麼好害怕的。

我們都聽過：「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」（耶利米書二十九章11節）現在這些證人正排著隊來說服我們。

最後一位證人是耶穌自己。「仰望為我們信心創始成終的耶穌。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。」（希伯來書十二章2節）耶穌用自己來證實未來的事。祂忍受十字架的煎熬，因為祂知道，天父和喜樂的結局就在死亡的另一邊等待著。有這些證據清清楚楚印在心中，我們就可以懷著信心進入那可懼之地。那信心就是：沒有任何事可以抵銷神豐盛的應許。

現在你真要懷疑：為何那些信耶穌的人還會憂慮呢？還有那些不信耶穌的，怎能不憂慮？

你注意到自己的年歲漸長、肉體正走下坡嗎？我們會慢慢齒牙動搖，動作、力氣衰微，甚至器官老化。假如人生只是不斷走下坡、跑向無力和死亡，那麼三十歲自殺應算是合理。但是絕大部分的人並沒有在身體走下坡的那一刻決定輕生。有些人希望未來更美好。我們則是確知，的確有更美好的未來！

要存希望

現在，證人都出現過了，他們也都說了我們所熟知的。他們的證詞是堅定、強力且不動搖的。現在該換我們表態了。只說「沒錯，你說的是」並不夠，我們必須和他們站在同一陣線來抵抗屬世的國度。世上的國度告訴我們：只有眼前，所以吃、喝，快樂享受吧，但我們一定要對未來懷抱希望。

一開始，我們先藉由「認恐懼和憂慮的罪」來看清自己一直沉溺在最終只是悲劇的謊言中。這看似簡單的認知錯誤，好像只需些許矯正，卻是深深關乎各人心志。恐懼和憂慮就是在表達神並非美善的，祂並不掌控一切。我們就像在說：神的應許不是真的，祂說謊。

你能了解，「認罪悔改」通常是改變的第一步嗎？只有「知識」無法驅逐恐懼，因為我們缺乏的並不是知識。問題在於我們站錯邊、選錯國。你要知道，我們的站錯邊就在於：對神殷殷呼喚這些容易恐懼的子民無動於衷。所以當你懷疑時，開始向神承認自己不順服的罪，就會馬上嘗到饒恕的甜果。

接著就是相信神所說的，大聲宣告出來。對別人說出你的信念是我們所能做最合理的事了。我們已看到許多證據，也知道該選擇信任，若再不信靠祂的話語，我們還能做什麼呢？

最後，必要存著希望。同樣地，希伯來書中的證人因盼望而行事，你也該照樣行。

- 亞伯獻給神的祭物比該隱好。
- 以諾一生懷抱希望而行。
- 挪亞建方舟。

- 亞伯拉罕離開家鄉，到一個遙遠的未識之地。
- 約瑟提到以色列人出埃及，早在一切未發生之前，並提到他將埋葬在新地。
- 摩西拒絕只當法老女兒的兒子。
- 喇合歡迎探子，因而未與其他不信的民一樣被殺。

「這些人都是因信得了美好的證據，卻仍未得著所應許的；因為神給我們預備了更美的事，叫他們若不與我們同得，就不能完全。」

（希伯來書十一章39~40節）

啟動 思想防毒

我該如何練習並實行盼望呢？我決定離開憂慮而安息，並且保持積極樂觀。雖然我有時還是悲觀，卻比之前好上許多。

- 我有些最近需要憂慮的理由，當這些困擾和威脅來臨時，我決定和我太太用盼望的文字或話語來面對。
- 我知道我必須練習，所以要常常默想詩篇二十七篇和四十六篇的字句。
- 我要和罹癌的友人談論永生的盼望。
- 當我害怕時，我要馬上回轉歸向耶穌。
- 我會傾聽憂慮，並從根剷除。

那麼你的對抗方式是什麼？你會如何實踐盼望？

第30章：最後的叮嚀

依循著聖經的亮光來追蹤你的恐懼，你會被引導到神面前。你的恐懼和神的關聯比你所能了解的還來得多，跟著亮光也可以幫助你更看清自己。你能看到的是，這個世界劃分成兩個王國，而你正站在邊界上，就如俄國作家索忍尼辛所觀察的，這邊界劃穿每個人的心。我們希望能腳踏兩條船，但是神百般勸誡我們全心全意投入祂的王國。除了全心在天國，再也沒有其他方法可以使我們遠離恐懼和憂慮了。

所以你當轉向神，尋求祂的國；雖不盡完善，卻是永恆的追尋。對於神的話，你要學習傾聽、思想和行出信心的行為。毫無疑問地，你的回應會包含許多認罪悔改。當你投入在神與祂天國的真相中，你會注意到一切景像都不同了。你正往「家」的方向前進。那裡是祂的國降臨，是神完全與你同在之處。

我記得有一個禮拜三，在我上班時氣象預報，一場強烈暴

風雪即將到來。這暴風雪真是強大，我的車都無法動彈，只能在大風雪中走路回家。我倒不在意風雪，我擔心的是我的孩子要怎麼從學校開車回家。他們會不會有事？他們在雪地的開車技術又不純熟，我真是心煩意亂。好吧！我承認擔心得要死，萬一他們卡在半路或出事怎麼辦？

我舉步維艱走到家裡，看到他們的車就停在家門前。我的心一躍，就好像蓋上了暖和的毛毯。我走進家門，看見他們安然在屋內。「小雞們安全在窩中，」太太這樣對我說。之後的那天下午，我們坐在客廳喝著熱可可，看著窗外風雪，心存感恩有個安全的窩和食物，一起享受家人共處的時光。那就是家的寫照，是永恆的一瞥，那天是我生命中最美好的日子之一。

天國已經來到，它讓我們瞥見永恆的家。當你在家中，你有平安。平安是確實可得的。平安是神的國度中，祂樂意賞賜我們的福分之一。使徒保羅在面對艱難處境時，仍是知道：平安是神的賞賜。

但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安
充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！

（羅馬書十五章13節）

願賜平安的神常和你們眾人同在。阿們！

（羅馬書十五章33節）

願恩惠、平安從神我們的父並主耶穌基督歸與你們。

（哥林多前書一章3節）

現在，就讓耶穌的話作為本書最後的叮嚀。

正說這話的時候，耶穌親自站在他們當中，說：
「願你們平安！」（路加福音二十四章36節）

「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約翰福音十四章27節）

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音十六章33節）

那日（就是七日的第一日）晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」說了這話，就把手和肋旁指給他們看。門徒看見主，就喜樂了。

耶穌又對他們說：「願你們平安！主怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」說了這話，就向他們吹一口氣，說：「你們受聖靈！你們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了；你們留下誰的罪，誰的罪就留下了。」

那十二個門徒中，有稱為低土馬的多馬；耶穌來的時候，他沒有和他們同在。那些門徒就對他說：「我們已經看見主了。」

多馬卻說：「我非看見祂手上的釘痕，用指頭探入那釘痕，又用手探入祂的肋旁，我總不信。」

過了八日，門徒又在屋裡，多馬也和他們同在。門都關了。耶穌來，站在當中說：「願你們平安！」

（約翰福音二十章19～26節）

「願耶和華賜福給你，保護你。
願耶和華使祂的臉光照你，賜恩給你。
願耶和華向你仰臉，賜你平安。」
(民數記六章24~26節)

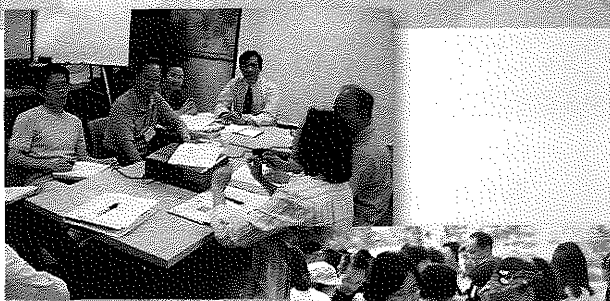
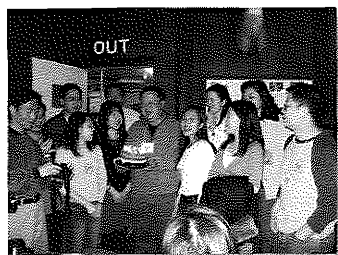


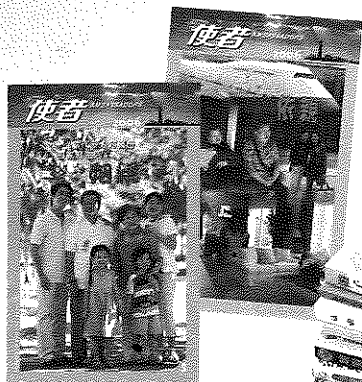
AC 基督使者協會事工

Ambassadors For Christ

簡介

基督使者協會蒙神呼召，一心朝著為基督贏得這世代的華人知識份子而努力。我們藉著派駐同工、與眾教會及大學教職員配搭，進入校園服事、發行文字資源、並舉辦各樣營會活動，帶領北美及世界各地的華人學生及專業人士歸主，裝備他們作主門徒，並鼓勵他們將信仰融入文化，進而服事基督，成為神國的生力軍。





使用文字的力量，出版及發行基督教簡體／繁體傳福音、護教、靈修、門徒訓練、宣教、單身、家庭等相關文字資源。

- 大陸文字事工
- 使者出版事工
- 使者書房
- 使者雜誌
- 使者通訊



文字事工



差傳事工

透過三年一度的華人差傳大會集結各樣資源，動員北美華人基督徒學生及專業人士成為神國生力軍。

基督使者協會

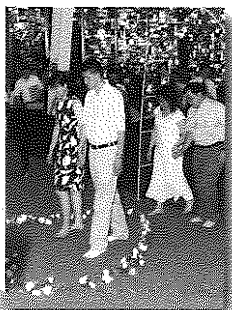
主要事工為：

- ★校園事工
- ★差傳／動員事工
- ★培訓／營會事工
- ★文字／資源事工



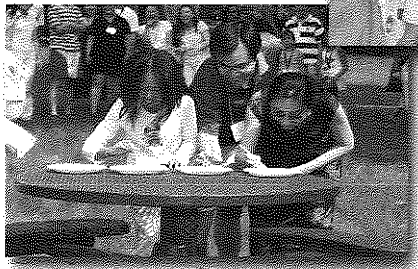
培訓事工

發展一系列培訓教材，於地方教會推廣門徒訓練與釋經講座，提供弟兄姊妹靈命進深的機會。



家庭事工

幫助華人家庭依據聖經的教導，建立榮神益人的家庭生活；針對夫妻、年長父母、青少年、及孩童的需要，每年定期舉辦「珍愛一生」婚姻與家庭夏令會。



您可以參與使者的
事奉，成為

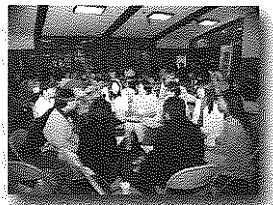
- ★全職同工
- ★兼職同工
- ★特約同工
- ★代禱勇士
- ★財務支持者
- ★義工

請與
我們聯絡

單身事工



幫助單身基督徒與神建立親密的關係，活出為主發光的單身生涯；每年舉辦單身成長營，將單身事工的需要傳遞給地方教會。



21 Ambassador Dr., Paradise, PA 17562, U.S.A

電話：717-687-0537 傳真：717-687-6178

電郵：book@afcinc.org 或與我們在網上相見：www.afcinc.org

聖經輔導系列

平安離你有多遠——戰勝恐懼，思想防毒

作者／愛德華·韋爾契 (Edward T. Welch)
譯者／邱靜嫻
審編／蘇文哲
執行編輯／翁靜育
美術編輯／阮炫梅
發行／基督使者協會 (AFC)
出版／基督使者協會 (AFC)
Ambassadors For Christ Inc.
21 Ambassador Dr. Paradise, PA 17562 U.S.A.
電話：(717) 687-0537 (717) 687-8564
傳真：(717) 687-6178
電子信箱：book@afcinc.org
網址：http://www.afcinc.org
訂書免費電話：1-800-624-3504

亞洲地區總經銷／天恩出版社

10455臺北市中山區松江路23號10樓
郵撥帳號：10162377 天恩出版社
電話：(02) 2515-3551
傳真：(02) 2503-5978
電子信箱：grace@graceph.com
網址：http://www.graceph.com

出版日期／2012年6月初版

年 度／21 20 19 18 17 16 15

刷 次／10 09 08 07 06 05 04 03 02

· 版權所有 · 請勿翻印 ·

Running Scared: Fear, Worry and the God of Rest

Author Edward T. Welch
Chief Editor Timothy Su
Publisher Ambassadors For Christ, Inc.
21 Ambassador Dr.
Paradise, PA 17562
Tel: (717) 687-0537 · (717) 687-8564
Fax: (717) 687-6178
Email: book@afcinc.org
Website: http://www.afcinc.org
U. S. Order line: (800) 624-3504

First Edition June, 2012

Printed in Taiwan, R. O. C. ©2012

All Rights Reserved.

ISBN: 978-1-882324-76-7



為**基督**贏得 www.afcinc.org

這世代的**華人知識份子**！

Reaching **Chinese intellectuals**

for **Christ** in this generation

Ambassadors For Christ Inc.

聖經輔導系列



《人際關係》 ——神救贖的工場

提姆達思、保羅區普 著 梁惠盈 譯

人際關係的衝突與糾結，不論是大或小，想必你我都不陌生。有時黯然神傷，有時憤恨難消，甚至從此拒絕來往。其實，這是一場值得經營的混亂。本書抽絲剝繭，探討種種反應和言語、行為的深層原因，讀過以後你必驚歎，神的話語竟蘊含如此破解大能，再也不必撞得頭破血流！



《憂鬱症重生之歌》 ——從心靈哀慟變為喜樂達人

愛德華·韋爾契 著 關綉雯 譯

近十年來憂鬱症有增無減，成為燙手山芋。有些人進入剛強教會，得著神奇妙醫治；有些單靠醫藥還是面臨復發危機；也有人仍在吶喊「誰來救我？」作者以多年專業諮商與對聖經真理的深知灼見，加上溫暖筆調與深度同理心，引領讀者「背叛」憂鬱，迎向喜樂！親友陪讀第一首選。



《尋求更大的事》 ——神的國？我的國？

保羅區普 著 陸鈞、孫軼男 譯

你老覺得無聊又無趣嗎？你常因達不到外在標準而灰心嗎？你渴望做些不平凡的事嗎？如果是，那麼本書正是為你而寫。我們被造絕不只是為了業績、成就、金錢物質等屬世的滿足。你我內心都有顆渴慕超越的心，讓我們效法基督，攀登信心高峰，用永恆眼光發揮改變世界的影響力！