

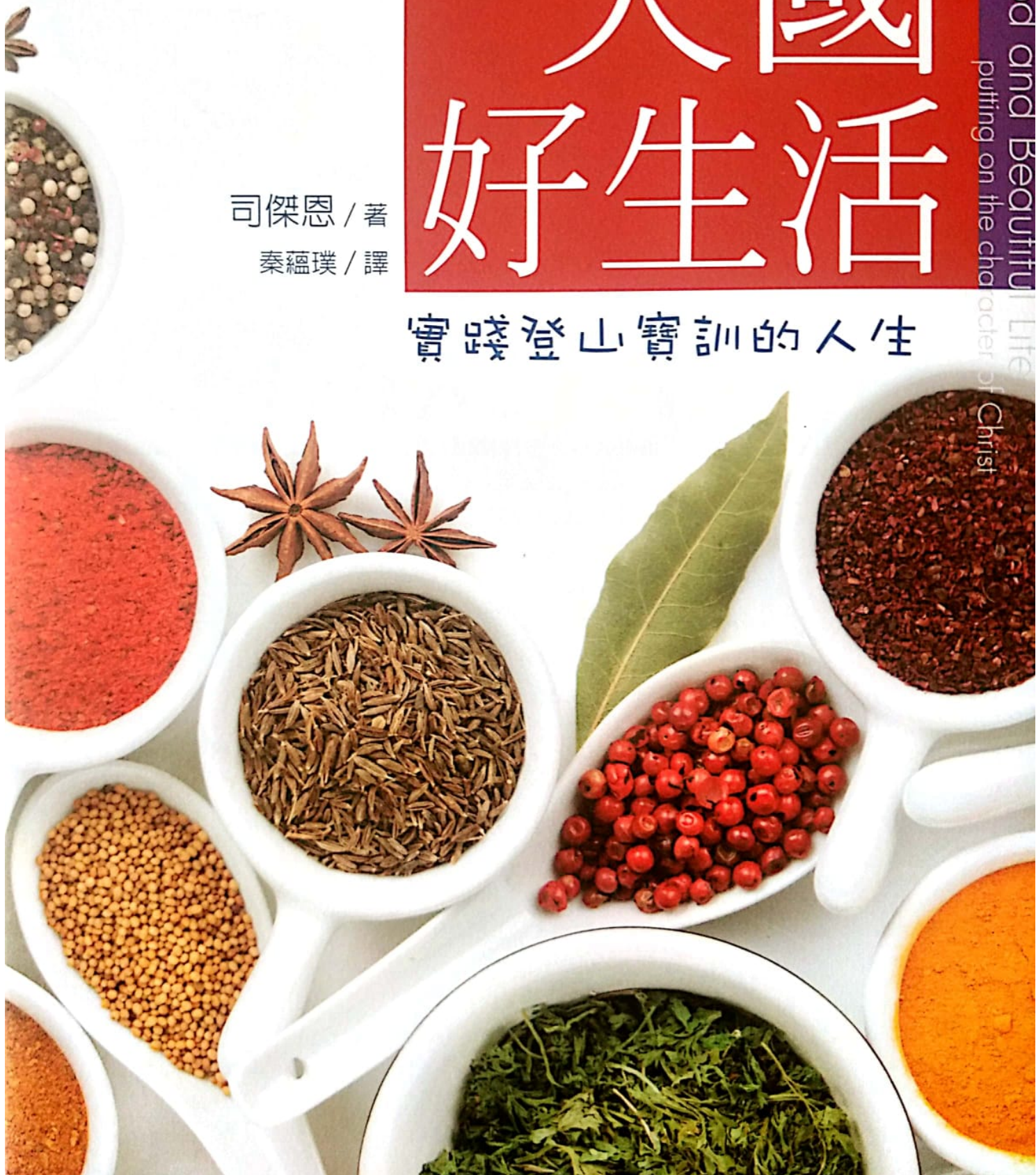
司傑恩的屬靈導師、  
一代靈修學家魏樂德：  
「這是在基督徒靈命塑造上  
看過最棒的操練。」

司傑恩 / 著  
秦蘊璞 / 譯

# 天國 好生活

實踐登山寶訓的人生

The Good and Beautiful Life  
putting on the character of Christ



由靈修大師魏樂德規劃，  
司傑恩開課並撰寫成書，  
一個專為基督徒與眾教會設計的課程。

這是一套好讀又好用的書：

1. 每章隨文設計「反思問題」，幫助讀者一邊閱讀，一邊停頓、反省，建立自己的想法。
2. 每章末提供「靈命操練」，用切實可行的操練，幫助讀者在生活中學像耶穌。
3. 書末附有「小組討論指引」，每章規劃了 90 分鐘小組分享時間，包括內容與經文探討、安靜默想，透過互動交流，激勵小組一同成長。

現在就翻開這本《天國好生活》，  
在今生展開一場「新天國運動」吧！

司傑恩「門徒造就系列」3 書：



1  
《上帝的美麗  
——愛上耶穌認識的父神》



2  
《天國好生活  
——實踐登山寶訓的人生》



3  
《讓群體發光  
——操練信望愛的美好關係》

# 天國好生活：實踐登山寶訓的人生

作者／司傑恩 (James Bryan Smith)

譯者／秦蘊璞

責任編輯／李翊萍

美編／林鳳英

發行人／饒孝楫

出版者／校園書房出版社

發行所／23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話／886-2-2918-2460

傳真／886-2-2918-2462

網址／<http://www.campus.org.tw>

郵政信箱／10699 台北郵局第 13-144 號信箱

劃撥帳號／19922014，校園書房出版社

網路書房／<http://shop.campus.org.tw>

訂購電話／886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真／886-2-2918-2248

2014 年 7 月初版

## **The Good and Beautiful Life : putting on the character of Christ**

Originally published by InterVarsity Press as *The Good and Beautiful Life*  
by James Bryan Smith

© 2009 by James Bryan Smith

Translated and printed by permission of InterVarsity Press,  
P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, U.S.A.

© 2014 by Campus Evangelical Fellowship Press

P. O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

All Rights Reserved

First Edition: Jul., 2014

Printed in Taiwan

ISBN：978-986-198-385-1 (平裝)

版權所有，請勿翻印。

16 17 18 19 20 21 22 23 24 年度 | 刷次 10 9 8 7 6 5 4 3



## 獻給我的良師

魏樂德 (Dallas Willard) 及傅士德 (Richard J. Foster)

作天國門徒的文士

從寶庫中拿出新的和舊的東西來

馬太福音十三章 52 節

# 目 錄

---

推薦序 活在天國的今天 / 徐坤靖 . . . . . 011

前言 . . . . . 015

如何使本書發揮最大功效 . . . . . 023

第 1 章 美好人生 . . . . . 025

■ 靈命操練：寫一封信給上帝

第 2 章 許多人未曾聽聞的福音 . . . . . 049

■ 靈命操練：玩耍

第 3 章 盛大的邀請 . . . . . 067

■ 靈命操練：款待

第 4 章 練習不發怒的生活 . . . . . 091

■ 靈命操練：守安息日

第 5 章 練習無色慾的生活 . . . . . 111

■ 靈命操練：禁戒媒體

第 6 章 練習不說謊的生活 . . . . . 133

■ 靈命操練：沉默

第 7 章	練習祝福咒詛我們的人 . . . . .	153
	■ 靈命操練：為對手的成功禱告	
第 8 章	練習不愛慕虛榮的生活 . . . . .	175
	■ 靈命操練：暗中服事他人	
第 9 章	練習不貪財的生活 . . . . .	195
	■ 靈命操練：清倉	
第 10 章	練習不憂慮的生活 . . . . .	219
	■ 靈命操練：禱告	
第 11 章	練習不論斷的生活 . . . . .	237
	■ 靈命操練：一天不說閒話	
第 12 章	每天活在天國裡 . . . . .	261
	■ 靈命操練：虔誠度一日	
附錄	小組討論指引 . . . . .	281
附註	. . . . .	318
致謝	. . . . .	327

## 推薦序 活在天國的今天

徐坤靖牧師

(貴格會合一堂牧師，青年福音神學院老師，  
美麗人生全人關懷協會理事長)

當你拿起這本書，我深信你與我一樣渴望真心跟隨神、渴望每時刻活在神的同在中、渴望我們的生命帶給世代影響力的祝福，誠摯地推薦這本好書。

本書字裡行間充滿了智慧與真愛，顯然作者是充滿知識見識的學者，更是充滿愛與憐憫的牧者，彷彿把每個讀者當作自己的孩子，殷殷鼓勵、安慰與提醒！

書中有理性上的分辨，例如憂慮與謹慎、論斷與評估；也有感性上的推動，引述許多發人深省的真實故事。我最喜歡每一章的「靈命操練」，提供非常具體、創意、也根植屬靈傳統的方法，激發人起來遵行神的話！尤其是第一章的「靈命操練」，鼓勵我們「寫一封信給上帝」，這是非常好的學習，可以重新檢視自己的價值、方向，我正往哪裡奔跑！另外，我也建議可以寫下「我的墓誌銘」、「留給孩子的一封信」，並且與人分享，會有很深入的學習反思。若你像我一樣急著想知道到底怎麼做，不妨先閱讀每章最後「靈命操練」的部分，會讓你更有興趣與動力，細

細看完前面的論述。

作者在前言提到「改變的四要素」：(1) 心思意念 (2) 靈命操練 (3) 群體 (4) 聖靈。而本書正提供了：(1) 真理來改變心思意念；也給予 (2) 具體屬靈操練的建議；並且強烈建議我們的責任是 (3) 找到夥伴、家人一起閱讀，一起實踐；並且 (4) 天天呼求聖靈充滿，讓真理成爲我們生命的真實。

本書最值得深思的部分，我認爲是第二章，談到了福音的焦點是天國，這是百分之百絕對正確。作者強調天國已臨，如同賴德 (George Eldon Ladd) 在《賴氏新約神學》 (*A Theology of the New Testament*, 台北：華神，1994) 中提出天國的已然 (Already) 與未然 (Not Yet)，但是我們比較只看見未來式，容易忽略現在式。整卷馬太福音就是天國福音，第五至七章是天國憲章，第十章是天國使命，第十三章是天國比喻，第十八章是天國倫理，第二十四至二十五章是天國末日。

關鍵的問題是：什麼是天國？大部分的學者指出，天國是「神主權統管之處」，這是從神的角度來看；本書提到，天國是「與主同住在祂的國度裡」，則強調與主的親密關係；林道亮院長長期思想「時代的解藥」，他提到天國是「管理神所創造的一切」 (*《國度的真理》*, 台北：華神，1988)；董宇正牧師師承林院長，更進一步提到：「與神一同作王，管理神所創造的一切」 (*《天國將才》*, 台北：一粒麥子，2004)。這是從人領受使命的角度來看。而筆者簡單



地歸納，天國有四個面向：

1. 物質豐富：黃金街，碧玉城（啓示錄二十一章 1 節，二十二章 1~2 節）。
2. 安全穩妥：沒有眼淚死亡（啓示錄二十一章 4 節）。
3. 與主親密：神與人同住（啓示錄二十一章 3 節），也是本書所強調的。
4. 榮耀使命：與神一同作王，管理神所創造的一切（啓示錄二十二章 5 節）。

而其中最能夠激發聖徒跟隨神的是第四點：今天一切的事奉勞苦、敬虔操練、苦難眼淚、福音宣教、關懷牧養、教育造就，都爲了裝備我們成爲合主所用的君王，何等值得！

解經是充滿挑戰與趣味的過程，作者給予我們一些新的眼光，值得思想，也需要分辨。第三章中，作者認爲八福是八種不同情況的人都受邀進入天國，可見天國的寬廣，而不是期待聖徒生活的準則；這也是魏樂德（Dallas Willard）在《神聖的約定》（*The Divine Conspiracy*，台北：中主，2007）中竭力主張的。然而，細讀後，筆者仍無法被說服，特別是謙和、飢渴慕義、憐憫人、清心、締造和平明顯都是我們的行動，而不只是某一種狀況的人。而且若馬太福音第五至七章下面的經文（不可殺人、不可犯姦

淫等) 都是指我們的生活方式，爲什麼獨獨八福不能解釋爲敬虔生活的選擇？當然天國極其寬廣，稅吏罪人、婦女小孩、失錢失羊失人（路加福音第十五章）都被神尋回，這裡的結論正確，但是解經的過程，嘗試推翻傳統對八福的解釋，仍有待商榷。

另外，本書第十一章對豬與珍珠的解釋，看似合情理，但是用珍珠與聖物來指向論斷這件錯誤的事，把豬和狗指向被論斷那無辜的人，很難想像這會是耶穌說話的原意。筆者認爲馬太福音七章 1~5 節提醒我們不要論斷，第 6 節提醒我們要分辨，這是平衡的真理，如同作者所提，我們要在愛中分辨，但是不要在怒氣、自義中論斷。

儘管我有一些不同的看法，這仍是一本值得與好友一起讀的好書，一起邁向天國、活出天國！

## 前言

曾經有個堅決不信神的人，來到偉大的佈道家、同時也是循道運動的發起人約翰·衛斯理（John Wesley，1703–1791）面前。「我的思緒迷失在一片黑暗中，」他對衛斯理說：「但我聽說你每天對許多人傳道。我請問你，你如何幫助他們？你要領他們到哪裡去？你傳講的是什麼信仰？它有什麼意義？」以下便是衛斯理的回答：

你問我如何幫助他們？我使他們成為有品德且快樂的人，對自己寬容，並成為別人的幫助。我要領他們到哪裡去？到天堂，到審判者、那愛世人的神面前，到新約的中保耶穌面前。我傳講的是什麼信仰？是愛的信仰，是透過福音而彰顯出來的仁慈律法。它有什麼意義？它使領受的人能夠享受神並欣賞自己，使他們更像這位愛之神，滿足於他們的生活，平靜且滿有確據地向死亡宣告：「死啊！你得勝的權勢在哪裡？感謝神，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。」<sup>1</sup>

他的回答完美簡潔地描繪出天國好生活的圖像。

然而，今天你或許不會聽到這樣的答案。現今的社會很少談論品德，但衛斯理知道，品德是擁有活躍喜樂人生的核心。要怎樣才能成為有品德的人呢？衛斯理了解，基

基督教的福音是那我們所渴望人生的重要基石。我們渴望認識神，也渴望被神認識。但淺薄的認識不足以達到這個目標，衛斯理形容神是審判者——神是聖潔的——然而他也稱神為「愛世人的」。我們受造原是為與聖潔慈愛的神相交，但我們無法靠自己達到這個境界，所以衛斯理說他將聽眾領到耶穌面前，因耶穌為新約的中保，這新約即寬恕與更新之約，透過此約我們才得以在基督裡安然居住、歡喜快樂。

而衛斯理所傳講的信仰為何？並非充滿律法、儀式或神祕知識的信仰，而是充滿愛與仁慈的信仰。我們的世界極度需要願意去愛的人，並渴望有人能夠展現出真摯的仁慈。我們多麼缺乏這些特質，以至於遇到這些特質時，我們驚訝不已。而這個信仰的意義何在？讓我們上天堂？不，它讓天堂來到我們當中，它幫助我們發展與神的關係，在其中我們得以享受上帝並對自己寬容。衛斯理相信，若我們擁有這樣的人生，甚至能夠以平靜且充滿確據的態度面對自己的死亡，並對喜樂的永恆充滿篤定。

這本書是「門徒造就系列」的第二本，完全是根據衛斯理的答案而寫。這系列只有一個目標，便是吸引人進入屬靈相交中的愛與更新。第一本《上帝的美麗》（*The Good and Beautiful God*，台北：校園，2013）著重於衛斯理所描述的神：慈愛、聖潔、寬恕、喜樂。而這本《天國好生活》（*The Good and Beautiful Life*）則將焦點轉移至我們的生活、內心、品格，教導我們如何活出喜樂慈愛又有品德的

人生。第三本《群體的活力》（*The Good and Beautiful community*，暫譯）則致力於幫助讀者將天國的原則應用在每天的生活中：家中、職場、社區、世界。

## 耶穌怎麼想？

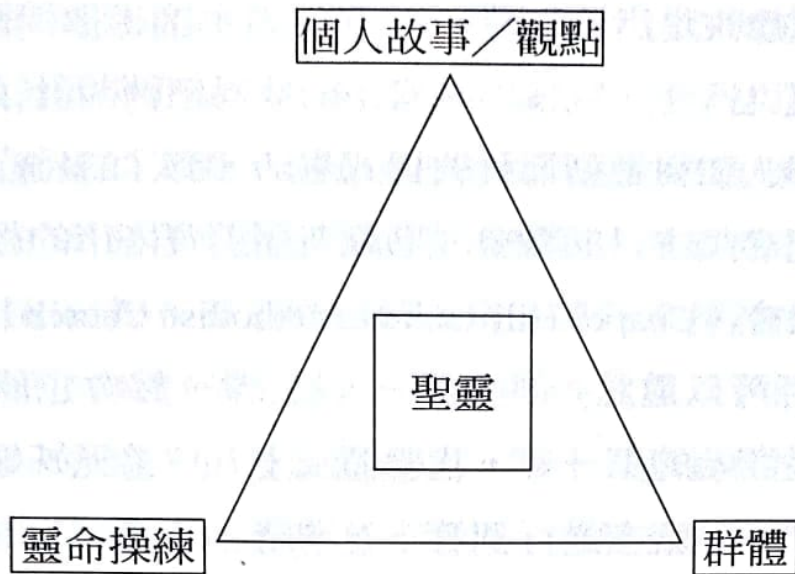
「門徒造就系列」的中心原則之一，便是我們是被自己的想法與觀點所支配。我們怎麼想，決定了我們的生活。若我們覺得上帝是個易怒的會計師，總是皺眉、不滿，只有在我們表現夠好時才愛我們，這樣的想法將會在我們的生活中呈現出來。或者，若我們認為成爲一個易怒的人或憎恨敵人是好事，這樣的想法也會在我們的日常生活中表現出來。許多關於上帝與人生的謬誤故事觀點，在我們的世界、甚至教會中存在已久，而解決的方法便是在檢視耶穌做了什麼之前，先來看看祂怎麼想。

耶穌身爲三一神的第二個位格，與天父和聖靈緊密地連結。耶穌向我們顯明神的屬性與本質，祂的見證是世界上最好、最可靠、前所未有的。所以，我相信擁有美好人生的關鍵，便是採取耶穌的觀點。我發現當我以耶穌的觀點取代我舊有的錯誤觀點時，我的生活在許多方面開始改變。我與耶穌所認識的神墜入愛河；我開始視我自己爲基督的居所，神聖而珍貴；當我進入神的國度裡，我開始以不同的態度待人；我發現我真的能夠爲我的敵人禱告、爲咒詛我的人祝福，有些人甚至不再咒詛我了！

## 改變的四個要素

改變的開始，取決於我們的心思意念及蘊藏其中的故事，然而轉變還需要其他三個要素。我們需要屬靈的操練來醫治我們的心靈，而非只是取得進天堂的資格而已。本書每一章節都以一個靈命操練作結，其功用是幫助我們將耶穌的價值觀深植於腦海。我確信當我們藉著心意更新、靈命操練而產生改變時，將會在群體中發現更深切持久的改變。我們需要他人來幫助我們看見自己是誰、以及自己屬於誰。

心思意念、靈命操練、群體，是改變的基本要素，然而真正的改變動力卻是聖靈。聖靈引導我們到耶穌面前，讓我們得見神，揭露謬誤、提供指正，並且給予鼓勵，使成長與轉變成爲可能。聖靈用這些方式幫助我們改變觀點：引導我們進入真理、當我們操練時光照我們、將我們連結在群體中。聖靈若沒有動工，轉變是不會發生的。然而，我們也必須參與其中，透過認真地研讀與反省、進行靈命操練、加入群體，好營造出一個讓聖靈得以在我們品格上動工的環境。右圖顯示改變的四個要素之間的關係，「門徒造就系列」即根據此架構而著。



## 出書緣起

這本書可說是二十五年來，我向兩位偉大人物——傅士德（Richard Forster）與魏樂德（Dallas Willard）學習所得的精華。傅士德是我的大學老師，從那時起，他便是我的屬靈導師。後來我認識魏樂德，長達十年擔任他的助教。我和他開始共事之後，對於書的內容有了更完整的想法。魏樂德不斷告訴我，基督徒和眾教會應該要有一系列「學習耶穌」的課程。他在《神聖的約定》（*Divine Conspiracy*）一書第九章中，也已規劃出相關課程的藍圖。想當初他在寫第九章時，我就不斷反覆地問：「你這樣可行嗎？」他總回答：「絕對可行！」我會接著問：「既然可行，你怎麼不開始呢？」這時他會說：「因為我覺得應該由你來開始。」

他這麼說是出於鼓勵。

一九九八年，我按照魏樂德的簡易藍圖設計了一套課程，教導人如何遵循耶穌的樣式生活。到了二〇〇三年，我到自己參加主日的教會（堪薩斯州蔚齊塔市的教堂丘聯合衛理公會，Chapel Hill United Methodist Church）詢問執事會是否可以邀請一些會眾一同上課，教會也欣然同意了。於是開始的第一年，我帶領二十五位弟兄姊妹為期三十週的課程。就在進行到第十五週時，我想，也許魏樂德還真的說對了，學習耶穌的樣式並加以內化是實際可行的。

此後，我又帶領另一批為數七十五人的小組上課，得到的結果跟前一次相同，學員的生命有了驚人的轉變。教會裡常有人來對我說：「你究竟對我先生做了什麼？他以前從沒這麼有耐心、這麼體貼家人過，現在就像完全變了個人似的。不管你是怎麼辦到的，總之明年的課我要先報名了。」除了成人班，我們在高中和大專團契內也開辦同樣的課程。每當有人問起這個課程的主要對象為何，我總回答：「不論男女老少、初信者或認識神多年的基督徒，只要是渴望改變的人，我們都竭誠歡迎。」

## 本書探討的主題

本書針對的是你的心。你的心是你生命的中心，顯露在你的行爲上，更固結成爲你的品格。靈命塑造最終便是品格的塑造。本書以綜觀人的一生、提出「誰擁有美好人



生」這個問題揭開序幕，第二、三章則探討耶穌的重要信息，以及誰是祂所宣講的對象。這兩章皆在介紹那近在咫尺、不可動搖的天國，並闡述它對我們生命的重要性。

本書的其餘部分則在說明登山寶訓，並根據耶穌的教導來探討如何擁有真正的美好人生。第四章探討憤怒，之後的章節則討論慾望、謊言、祝福那些咒詛我們的人、虛榮、貪婪、憂慮，以及論斷他人。第十二章提供引導與鼓勵，教導我們如何每天活在天國裡，並將焦點明確地放在如何度過與神親密的一天。

我鼓勵你抱持著盼望與信心來讀這本書，因為這能為你的生命帶來正面的影響，我相信在你裡面動工的神，將會完成這善工。所以，帶著「你可以、也將會改變」的信心向前走吧，而當你改變時，身旁的人將會看見、也受你激勵。願神改變你的心思意念與生命，並且使用你改變這個世界。

## 如何使本書發揮最大功效

本書設計的目的，是要在群體的環境中使用，例如：活動團體、主日課程或三五好友在家或在外的聚會等等。有夥伴與你一同實踐和分享，會帶來更大的果效。如果你是獨自一人，那麼下列幾項建議你可以做到前四項。無論你是隻身或與他人一同努力，我相信神都會帶領你成就奇妙的工作。

**第一，做好準備。選一本日記本或筆記本。**

你可以利用這本日記回答各章的問題，也可以將造就練習的心得記錄下來。

**第二，仔細閱讀。徹底了解每章的內容。**

給自己充裕的時間詳讀各章，避免有時間壓力而囫圇吞棗。若要讓自己有時間融會貫通，每週最好能儘早讀完。

**第三，身體力行。完成每週的練習。**

針對每章所提出的練習進行實際的操作，能夠幫助你更加深入了解所學、更新並醫治你的心靈。由於有些練習需時較長，所以在下一次上課前應預留較多的時間，以便完成練習後還能記錄心得。

第四，深思反省。騰出時間寫下你的心得。

仔細想想每章所提出的各項問題，在日記中寫下你的看法。這麼做除了可以理清思路，明白神要你學習的關鍵，還能幫助你往後的學習。

第五，與人交流。在團體時間仔細聆聽並分享體驗。

如果每個人都事先作好筆記，將經過沉澱的心得拿出來分享，這樣的討論所達到的成效會更高。此外，要記得「聽」比「說」重要！但也請準備好大方地分享。其他的組員會從你的想法和經驗中獲益良多。

第六，相互鼓勵。在團體以外的時間交流互動。

科技的進步，使得人們相互連絡極為方便。你可以在課外時間，利用電子郵件寄一封鼓勵的信給至少兩個組員。這麼做不僅表達了關懷之意，還可以了解有哪些代禱需求。透過這些往來，人與人之間的關係變得更為親近，也為我們的學習過程帶來更多深刻的體驗。畢竟，與人建立起緊密的關係正是學習成功的關鍵之一。

# 第 1 章

## 美好人生

人生在世的意義，  
並非我們長久以來所以為的繁衍衆多，  
而是培育心靈。

——索忍尼辛 (Alexander Solzhenitsyn)

有一年夏天，我在一個退休之家當實習牧師，這是個滿容易的工作，居民都還算健康，不需要密集照護，他們看來相當享受和大家住在一起的生活，有點像一群頭髮灰白、滿臉皺紋、充滿智慧的人住在大學宿舍裡，不論我走到哪兒，大家總是笑臉迎人。在每天的禮拜儀式中，一位名叫葛拉德絲的女士會彈首聖詩，接著由我帶禱告，再以一首聖詩與祝禱作結。接下來的一天，居民可能會想想他們的兒孫、喝喝茶，或者打撞球。這實在是個滿好的工作，和奶奶們啜飲下午茶、和爺爺們打撞球，實在是個消磨夏天的好方法。

大部分時間我都在和爺爺奶奶寒暄談話，偶爾會有居民需要我去探訪。有一天，我的督導給我一張小紙片，上面寫著：「班·雅各，116號房，要求牧師探訪。」她看著我說：「傑恩，祝你好運。」她的口氣透露出當天下午我將面臨棘手的場面。有什麼困難的呢？我在前往班的房間途中問自己。我敲敲房門。「年輕人，進來吧！」一個低沉的聲音大聲喝道。班坐在搖椅上，腿上蓋著一條方巾，穿著

一件藍色的羊毛衫與有鈕釦的襯衫。他的頭髮灰白，鬍鬚修剪得整整齊齊，相貌嚴峻——大而深邃的雙眼，以及又長又細的鼻子。他看起來道貌岸然，位高權重，不容侵犯。

「午安，班。」我一邊打招呼，一邊伸出手要和他握手。「年輕人，坐下。」他不帶感情地回答，並沒有和我握手。

接下來半小時，我們談論哲學和世界宗教，我不確定他是想要測試我夠不夠聰明、博學多聞，或者只是想讓我對他印象深刻。他的確令我印象深刻，他精通許多哲學與宗教知識，我們辯論著哪位哲學家最偉大。然而我猜想他並不是想要辯論哲學，但我不確定他究竟想要什麼。一會兒之後，他說：「好吧！你一定還有許多事要做，我還是讓你走吧，願你有美好的一天。」

這次他倒是和我握手了，我要離開房間時，他說：「可以請你明天再來嗎？」

接下來的六天，我每天到 116 號房與他聊天，而他也一天比一天更願意敞開，一點一滴分享他的人生。就在我第七次探訪他時，我發現了他主要的目的，他想要找人懺悔，但並非爲了某項特定的罪，班想要懺悔的是他過著糟糕的人生。然而，令人訝異的是，在許多人的眼光中，他的人生其實並沒有那麼糟，有些人甚至會覺得他的人生好極了。

「我生於一九一〇年。一九三五年我賺進了人生的第一個一百萬，當年我二十五歲。四十五歲時，我是全州最富

有的人，政治家爭相和我交朋友。我把握一切機會說謊、詐騙、偷竊，我的座右銘很簡單：盡你所能地從每個人身上奪取一切。我累積了大量財富，大家都對我刮目相看，當時我擁有許多權力，我有兩千多名員工，他們對我又敬又怕，錢是我惟一在乎的東西。我有過三個妻子，她們或被我忽視、或逮到我拈花惹草而離開我。我有一個女兒，現在四十幾歲，但她拒絕和我聯絡。」

班停頓下來看著我，看我是否在評斷他，但我沒有，我有點目瞪口呆。穿著藍色羊毛衫的他看起來多麼慈祥，完全不像一個充滿野心、自私、甚至罪惡的人。他繼續說道：「我想你可以說我毀了自己的人生，因為此時此刻我一無所有。噢！我還是有很多錢，多到花不完，但金錢不能為我帶來任何快樂，我每天坐在這裡等死，除了悲傷的記憶以外，我什麼都沒有，我這一生從來沒關心過任何人，現在也沒有任何人關心我。年輕人，我只有你了。」

## 每個人都想要快樂

有人內向，有人外向；有人喜歡貓，有人喜歡狗；有人喜歡冒險，有人比較保守。每個人都是獨特的，卻也都有個共通點：每個人都想要快樂，沒有人想要單調乏味、了無生氣、毫無意義的人生。我從來沒遇過一個以毀滅自己人生為目標的人。我們都想要快樂，而且時時刻刻都想要快樂，也希望所愛的人快樂。最近有個民意調查問了一

個簡單的問題：「你的父母親最希望你擁有什麼？成功、財富、成爲一個好人、還是快樂？」百分之八十五的答案是快樂。<sup>1</sup>

班想要快樂。他從來不打算過一個孤單悲傷、沉悶無趣的人生，班並沒有打定主意：「我想我要作出一連串自私的決定，好毀掉我的人生。」他認爲他在追求快樂。就像我們每個人一樣，班在追求快樂、樂趣、滿足、成功。問題是，他接受了一套何謂成功快樂的觀念，但那些觀念都是錯的，他只是遵循了一個錯誤的想法，不清楚什麼才能構成美好的人生。支配著他的想法，就像所有支配人的想法一樣，主宰了他的行爲，並合理化結果。沒有人一夕之間落到像班這步田地，要毀滅一個人人生需要很長的時間，但一切都從我們依據的故事及觀點開始。

在此澄清一下，現今我們視快樂與喜樂爲兩件不同的事。快樂是根據我們的情況所產生的暫時狀態；喜樂則是內在的性格，並非根據外在的環境，所以不輕易改變。然而以前的屬靈作家，例如著名的約翰·衛斯理，其實是用快樂來形容美好良善的人生。當一個人擁有真正的快樂，代表他也是個好人。衛斯理曾說過一句名言：「若不聖潔，很難有真正的快樂。」因此，在這裡我會用快樂來形容美好的人生。

Q

每個人都想要快樂。  
你同意嗎？



## 錯誤的想法：快樂來自於遵從世界的法則

如果你在黃金時段觀賞一個小時的電視，這世界的價值觀將會悄悄地呈現在你眼前。二十分鐘的廣告時間將會充滿各式各樣的產品，從洗髮護髮、連鎖飯店到輪胎。這些廣告訴說的是快樂來自於性、金錢、權力：身穿比基尼的辣妹站在一堆輪胎旁邊，暗示著購買這些輪胎將會吸引女人；帥氣挺拔的男子一臉陶然自足地留宿於五星級飯店。這些廣告的重點很清楚——昂貴奢侈的生活將為你帶來快樂。

這些觀念都是錯的，建立於半真半假或全然的謊言之上，一旦採信，我們的心靈將會漸漸被蠶食鯨吞。班活在錯誤的想法之中，他累積了許多財富，擁有龐大的權力，陷入許多無意義的性關係。人的行為都是根據他們的觀念而來，在我們的文化中，有些觀念是比較正面積極的：「要當就當第一名。」「人生只有一次，盡你所能地拿吧！」「在愛情與戰爭中，一切都是公平的。」這些觀念常被用來合理化不道德或違反倫常的行為。

而我們的文化中也有許多負面消極的觀念：「不要壓抑你的渴望，所有的渴望都是好的。」「規則就是用來被打破的。」「不要被你的承諾綁住了。」「好人只有墊底的分。」這些都是班賴以為生的觀念，最終卻使他傷心寂寞，想起當初在追求「快樂」的過程中如何傷害別人，最終成為回憶的俘虜。班告訴我，他曾經對耶穌感興趣，但發現要根

據祂的教導生活是不可能的，若他試著遵行耶穌的命令，他的生活將會很無聊、很受限、不愉快，他認為耶穌會讓他變成一個軟弱的失敗者。

## 如何（不費吹灰之力地）毀掉你的人生

羅馬書一章 18~32 節中，保羅描述人類如何一步步走向敗壞的人生。雖然羅馬書寫成時間比現代心理學早了十九個世紀，保羅對於人性的評價仍是至今我所看過最出色的描述。你或許會想完整地讀一遍羅馬書一章 18~32 節，但我現在要將他的概念歸納成我所謂的「毀滅人生六步驟：從有到無的過程」。

1. 棄絕真神：我想要當神。邁向毀滅人生的第一步，便是拒絕讓神當神，更精確地說，是拒絕將榮耀與敬畏歸給神。保羅寫道：「因為他們雖然知道神，卻不當作神榮耀祂，也不感謝祂」（羅馬書一章 21 節）。

2. 心靈變黑暗（反對真實）。好吧！如果就像基督徒所講的真的有一位神，而這位神是一切的創造者、自有永有、完美且滿有能力。簡言之，如果這位神真的存在，我們應當尊崇並感謝祂。因此，拒絕如此行（即第一步棄絕真神）便是離真實更遠了一步，並和宇宙的真理作對。我們本應被真理和真實所充滿的心思意念，因此被蒙蔽而顯得黯淡。保羅觀察到：「因為，他們雖然知道神，卻不當作神榮耀祂，也不感謝祂。他們的思念變為虛妄，無知的心

就昏暗了。自稱為聰明，反成了愚拙」（羅馬書一章 21~22 節）。

3. 崇拜偶像：我們需要一個神明。若我們棄絕真神，必定會以某物來代替神：「自然界裡沒有真空。」某人或某物一定會取代神的地位。我們喜歡給人好處但不求回報的神，解決的辦法便是創造一個偶像。保羅形容墮落的下一步：他們「將不能朽壞之神的榮耀變為偶像，彷彿必朽壞的人和飛禽、走獸、昆蟲的樣式」（羅馬書一章 23 節）。偶像不見得是小小的雕像；偶像可以是任何令我們投注生命的事物，以得到樂趣、快樂，以及達到一些錯誤的目的。關鍵是：偶像透過給予慾望來服事我們，而我們則透過獻出生命精力來服事它們。

4. 神任憑我們：神的憤怒。除非我們發現這樣的生活方式只是徒勞，並且回轉向神，否則我們就會更被推向偶像崇拜。遭人拒絕的神，沒有其他的選擇。保羅發表了我認為聖經中最可怕的經節：「所以，神任憑他們逞著心裡的情慾行污穢的事，以致彼此玷辱自己的身體」（羅馬書一章 24 節）。神完全任憑我們。神的怒氣是因為祂的公義與罪對立，<sup>2</sup>祂不能背乎自己。

5. 不計一切代價尋歡作樂。既然遠離了真實、一切只能靠自己，我們必須找到自我滿足的方法。雖然短暫，但最簡單的途徑便是透過身體達到滿足。情慾和暴飲暴食是得到快樂的捷徑，然而身體感到「高潮」（透過毒品、酒精、食物、性行爲、色情圖片）的邊際效益卻會逐漸降

低，每當從事這些活動，所得到的快感會逐漸減少，以至於我們需要更頻繁或更大量的活動來達到相同的娛樂效果。保羅為此下了註腳：「因此，神任憑他們放縱可羞恥的情慾」（羅馬書一章 26 節）。他們一開始「心裡的情慾」已經轉變成「可羞恥的情慾」。

6. 被罪惡挾制。最後一個步驟是最糟的，也是前五個步驟導致的必然結果。罪和邪惡變成基本、自動的慣性行爲。當我們棄絕神、企圖以無法填補空虛的東西取代神，我們自然會開始在各方面表現出抵擋神的樣子，也就是罪。保羅提供了一個古老卻仍適用於今天的清單：

他們既然故意不認識神，神就任憑他們存邪僻的心，行那些不合理的事；裝滿了各樣不義、邪惡、貪婪、惡毒；滿心是嫉妒、凶殺、爭競、詭詐、毒恨；又是讒毀的、背後說人的、怨恨神的、侮慢人的、狂傲的、自誇的、捏造惡事的、違背父母的、無知的，背約的，無親情的、不憐憫人的。（羅馬書一章 28～31 節）

每天我攤開報紙，所見皆是保羅所描述的墮落在現代社會不斷上演：政客濫權、強暴、謀殺、縱火、逃亡、幫派、販毒、嫖妓……等。

Q  
你是否從他人身上看過這邁向滅亡的過程，或是你自己也經歷過？

這一切都是由那具毀滅性的第一個步驟開始的，也是亞當和夏娃當初在伊甸園墮落的第一步：拒絕尊敬和感謝神。這一步使我們開始遠離美好人生，並使我們的人生充斥醜陋與罪惡。

## 罪惡是醜陋的，品德是美麗的

許多人為罪找藉口，但都不是正當的理由。罪惡是醜陋的，與美麗相對。當一個男人色眯眯地盯著女人，令我難為情。怒氣也是醜陋的，當一個人被激怒，實在一點都不賞心悅目。憂慮是不合宜的，論斷使人反感，如果有人說別人壞話，我便覺得渾身不舒服。驕傲、偏見、欺騙、墮落——這些都是醜陋的，當我在別人身上看到這些特質，真是一點都不可愛；然而，一旦這些特質在我身上，我卻很快就能合理化或予以忽視。不論罪惡多麼醜陋、深具毀滅性，它仍然企圖誘惑我們，使我們落入快樂的錯覺中。

反之，品德則是美麗的；品德不是外在的表現，而是發自內心真實地喜愛良善。當一個人說實話，雖然有可能令對方受傷，卻是美事。當男人將女人視為一個「人」，而非「物品」，也是極好的事。為善不欲人知，則令人感到驚奇。在《七重山》（*The Seven Storey Mountain*）一書中，牟敦（Thomas Merton）敘述他早年的罪惡生活，以及最終如何回轉向神。他原本鄙視嘲笑品德這個詞，對他來說，品

德代表「偽君子的假道學」；然而，後來他發現，品德是道德上的卓越所帶來的力量，是擁有美好人生的惟一途徑。

沒有〔品德〕便沒有快樂，因為品德便是力量，我們需要藉著它才能擁有快樂。沒有品德，便沒有喜樂，因為品德是一種習慣，為我們與生俱來的能力提供出口，並協調引導我們的能力趨向和諧、完美、平衡，使我們與自己、與神和諧，最終達到真正的平靜。<sup>3</sup>

罪惡總是醜陋的，真正的品德總是美麗的；罪惡導致滅亡，品德帶來力量。這正是每個人、甚至無神論者都喜愛耶穌的原因。耶穌擁有完全的品德，祂活出美好的人生，而祂也呼召門徒活出這樣的人生。一個有品德的人，能夠照亮周遭的每個人。我在幾年前曾遇到這樣的人，而他至今仍對我影響甚鉅。

Q  
「罪惡是醜陋的，品德是美麗的。」舉幾個例子來支持這句話。

## 活出美好

二〇〇六年夏天，我有幸見到心目中的英雄：UCLA（加州大學洛杉磯分校）籃球隊的傳奇教練約翰·伍登（John Wooden）。伍登教練至今仍保有多項無人能破的紀

錄，他贏得十座NCAA（全國大學體育協會）籃球冠軍獎盃，最後一座是在一九七五年。除他之外，沒有任何教練贏得超過四座冠軍。某次系列賽中，他的球隊連贏八十八場比賽，其他球隊最多只連贏四十二場。他曾指導過一些優秀的球員（比爾·華頓〔Bill Walton〕、賈霸〔Kareem Abdul-Jabbar〕）。在許多人心目中，他不僅是最偉大的籃球教練，也是有史以來所有運動項目中最偉大的教練。直到今日，他帶領過的球員仍常常每個禮拜打電話給他，讓他知道他們愛他，感謝他影響了他們的生命，並且在生活各方面尋求他的忠告。

雖然身為教練的成功令他備受尊崇，但伍登教練的得獎紀錄並不能完全代表他這個人。在與他會面的那個下午，我詢問他人生的祕訣，他說：「傑恩，一九三五年時，我下定決心要按照一套原則而活，從此我便努力遵守。這套原則是根據聖經和耶穌的教導而來，例如勇氣、誠實、努力工作，還有品格、忠誠、品德、榮譽——這些是成就美好人生的原則。」這三小時的會晤，我幾乎寫下他的每一句話，我看他與我十四歲的兒子雅各的互動與談話，他對待雅各的態度，彷彿雅各是房間裡惟一的人。雅各目瞪口呆地看著伍登教練的紀念品：傳奇球員米奇·曼托（Mickey Mantle）、德瑞克·基特（Derek Jeter）、喬·托瑞（Joe Torre）的簽名球，上面不約而同寫著：「伍登教練，你是鼓舞我的力量。」

行。他與妻子娜莉年輕時墜入愛河，五十三年來始終如一。球隊第一次練習時，他會花一個小時教球員如何正確穿襪子。伍登教練說：「若不這樣穿，很容易起水泡。」他教導他的球員一個相當重要的生活原則：即使是小事，也要做好。他告訴球員，在得分時要感謝傳球的隊友。向助攻隊友示意的習慣就是從 UCLA 開始的。伍登告訴他的球員：「訓誡你自己，人家就不用來訓誡你。」「絕不說謊、欺騙、偷竊。」「爲自己贏得驕傲與自信的權利。」<sup>4</sup>

約翰過著令人讚嘆的人生，他對妻子與耶穌的愛似乎充滿了整個房間，他的笑容有感染力，常常開懷大笑，並擁有發自內心的謙卑。他很高興有生之年得以見到他的孩子與孫子，不過他也告訴我已經準備好進入永生，得以和耶穌與所愛的娜莉在一起。伍登的人生極爲美好，「好過我所該得的。」他說。然而，事實上他的人生也是我們該活出來的人生——奠基於真理、品德、正直，引向真正快樂的人生。約翰·伍登活出了美好的人生。

你可能注意到伍登是在一九一〇年出生的，與班同年。他們活在同一個世紀，經歷經濟大蕭條、兩次世界大戰、經濟的高潮迭起，以及好幾任總統。他們住在同一個國家，雖然在不同地區，但兩人出生時所擁有的優勢劣勢並沒有太大的差別，然而兩人的生命卻大相逕庭。差異何在？班以錯誤的觀念過活，對於生命和快樂的想法都是不正確的，以致毀了他的人生，晚年只能活在死亡的恐懼中。伍登的人生則以真理和耶穌的教導（也就是構成美好



人生的正確觀點) 為中心。透過遵循這些觀點，他活出輝煌的人生，他很滿足，也期待與基督同在的光輝未來。班的人生建立在流沙上；伍登的人生則建立在耶穌這堅固磐石上。

我想澄清的是，神不是因為伍登的好行為而祝福他。伍登的好行為導致善良正直的人生，這本身就是報償。神並不單單根據我們的行為給予祝福或咒詛——若是這樣，所有的「壞人」都會受苦，所有的「好人」都將蒙受祝福。但是只有那些跟從神的人，才能體會生命的喜樂與平安。

以伍登和班的成就，他們的人生確實不凡，兩人在各自的領域都相當傑出。但是，你我也沒有比較遜色，我們每天作出各式各樣的決定，使我們更接近良善或邪惡。我們在貪婪與慷慨、自我中心與自我犧牲、責備與饒恕、咒



你曾遇過像約翰·伍登這樣的人嗎？如果有，他的生命如何影響你？

詛與祝福之間抉擇。雖然班和伍登絕非泛泛之輩，但他們和我們的靈魂並無不同。不論是誰，每個人都必須為每天要實踐的觀點作出抉擇。

## 耶穌的觀點

約翰·伍登在年輕的時候成為基督徒，並以耶穌的教導為生命的中心。耶穌的觀點如下：「美好人生是透過遵行

我的命令而來，並非律法或規定，而是一種新的生活方式。」耶穌的登山寶訓以這段話作結。稍後我們會仔細查考這段講章，現在我想先看看耶穌如何結束這段教導。在講出全世界最深刻的教訓後，祂說：

所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。  
(馬太福音七章 24~27 節)

凡是將耶穌的話聽進心裡並以其為生活中心的人，如同一個人把房子建造在磐石上，即使面臨暴風雨和洪水也不會動搖。

相反地，那些拒絕聽從的人則是把房子建造在沙土上，當生命的風暴來襲，房子必定會倒塌。耶穌所說的「聽見我這話就去行的」，究竟是什麼話呢？就是登山寶訓。祂的命令不受憤怒、情慾或欺騙所控制，不要報復或憂慮，也不要論斷別人。奇怪的是，許多基督徒完全忽略這些教導，認為太難做到，或者對一般人來說根本不必要。

本書是根據登山寶訓所寫，目標是幫助基督徒了解和實踐耶穌對於憤怒、情慾、說謊、憂慮、驕傲、論斷的教

導。耶穌對於這些事情的教導是全然的真理，根據祂的教導而活將通往美好人生——一個禁得起風暴與試煉的人生。不順從祂的教導，將導致毀壞的人生。耶穌並不是要使我们的人生更艱難，而是要告訴我們，遵行祂的話將通往美好人生，除此之外別無他法。我們若不遵行祂的教導，就無法活出美好人生。

## 地圖與燈塔

許多年前，美軍第八十二空降部隊的年輕中尉高登·李文斯頓（Gordon Livingston），在一次位於北卡布萊格要塞的實戰演練中，他試著找到自己的定位。他寫道：「當我站在那裡研究地圖，我的排附是個有經驗的老兵，他上前來。『中尉，你找出我們在哪裡了嗎？』他問道。『嗯……地圖顯示這裡應該有個丘陵，但我沒看到。』我回答。『長官，』他說：『如果地圖和實際地形不符，那表示地圖錯了。』當下，我知道我聽到的是個深刻的真理。」<sup>5</sup>

地圖要告訴我們真實的狀況，因此地圖所描繪的愈接近事實，表示這個地圖愈好。我們秉持的故事觀點也是如此，有些大錯特錯，有些——特別是耶穌的觀點——則極度正確，甚至完美。對照地圖和地形，我們可以輕易分辨地圖的好壞。高登中尉學到了一個重要的事實：若地圖和地形不符，那表示地圖錯了。地形永遠不會出錯。

故事觀點也是如此。我們抱持的觀點試圖引導我們、

給予方向，告訴我們在這裡轉彎，然而若觀點和真實的生活不符，那觀點就是錯的。班賴以為生的觀點最終證明是錯的，它告訴他：「這是通往美好人生的途徑。」但他最後得到了一個毀壞的人生。問題不在於人生，而是觀點。相反地，耶穌的觀點與事實相符，沒有任何人在遵行祂的教導後感到失望，沒有任何人在實踐祂的教導後發現是錯的，祂的指示與事實完全相符。除了順從耶穌，我們找不到其他通往美好人生的方法。我們必須遵行祂的方法。

一個狂風暴雨的夜晚，有個自負的船長開著船朝另一艘船駛去。那艘船打信號：「轉向。」但這個自負的船長拒絕轉向，他打信號要對方讓路；他可是有名的船長，開著一艘重要的船。那艘船再次打信號表示：「立刻轉向！」這位船長再次拒絕，並回發信號：「不！你才必須轉向！這艘船是波塞頓號，我是船長富蘭克林·莫朗！」最後，「那艘船」打出信號：「立刻轉向——這裡是燈塔，你快要觸礁了。」我們當然可以憑己意過生活，就像這個船長否定燈塔的燈光任意而行，然而他卻無法躲過岩石。我們走錯路時，就會一頭撞上現實。

我們應該以這樣的角度來解讀登山寶訓：耶穌並非要求我們照祂的方式生活，以得到祂的祝福，或死後得以進天堂；祂只是指出現實的真相。祂提出關於情慾的警告，並非因為祂假正經，而是祂知道若我們一時不察，情慾便會毀滅我們的生命。祂告訴我們不要憂慮，不是因為憂慮會使我們胃潰瘍，而是因為當我們與祂同在天國裡，便不

需要憂慮，憂慮只是浪費時間。情慾、憂慮、論斷、憤怒、報復、驕傲，向來不是美好的東西，也永遠不會帶來自由；事實上，它們使自由離我們更遠。

我們若不遵從耶穌對於生命的教導，就不能得到快樂或喜樂。魯益師（C. S. Lewis）寫道：「神不能在排除自己的狀況下，賜予我們快樂平安，因為離了神便沒有快樂平安。這種狀況是不存在的。」<sup>6</sup>神並不是吝嗇，若我們不順服就不賜予喜樂；純粹是因為喜樂無法與一個與神同在且為神而活的人生分開。「神啊！請賜給我快樂平安。」我們向神懇求：「但同時請讓我照我想要的方式而活。」上帝會回答：「我無法賜給你，因為你所求的並不存在。」

## 不當門徒的代價

靈命塑造與作主門徒令許多人以為，與神發展更深刻的關係需要付出極高的代價。生活中令人愉悅的事物、充滿笑聲與樂趣的日子將會一去不復返，休閒娛樂、看電影、吃美食、上網、和朋友玩耍……都必須從我們的生活中剔除。這種想法和事實大相逕庭。跟隨耶穌的人不需要過著苦行、悲哀、乏味的的生活。事實正好相反，跟隨基督的人所經歷的，是那最高形式的樂趣與歡笑，並且可以享受生命提供的一切美善。神國度的居民純粹只是較能辨別如何尋求娛樂和樂趣罷了，他們相信美好的神並非來奪走他們的喜樂，而是帶給他們真正且持久的喜樂，而這樣的

喜樂是由節制與界線而來的。

「跟隨耶穌的教導，將會導致無聊人生」的這種想法，是敵人對付我們心靈最有效的伎倆。撒但和牠的爪牙很清楚，惟有遵行耶穌的命令才能獲得真正的喜樂。但透過扭曲事實，以及虔誠信徒出於好意卻造成誤導的「幫助」下，基督徒的生活可能被描繪成聖潔而無趣。魔鬼要人對成為門徒的代價心生恐懼；殊不知，不當門徒的代價更高。魏樂德這樣解釋：

「不當門徒」付上的代價，是恆久的平安，也就是浸淫在愛中的人生；是信心，那種視每件事皆因神的管理而成為美善的信靠；是盼望，那種在最艱難的環境中依然站立得穩的心態；是力量，那種去做正確的事、敵擋邪惡勢力的能力。總而言之，「不當門徒」付上的代價，正是耶穌來要帶給我們的豐盛人生（參約翰福音十章 10 節）。<sup>7</sup>

問題不是「我必須放棄什麼來跟隨耶穌」，而是「若我不跟隨耶穌，將會失去什麼」。而答案其實很清楚：我們將喪失擁有美好人生的機會。

## 總是可以重新來過：班的重生

夏天結束之前，在我們的一次對話中，我最後告訴

班，跟隨耶穌是惟一的生活方式。班對於我的聲明沒有太過抗拒。他說，耶穌的確很好，但是對他而言已經太遲了。他已經毀了自己的人生，而且七十五歲已過了被拯救的年齡。我向他解釋，救贖是神最喜歡做的事，年齡不是問題。接下來的日子我們每天都碰面，每次的談話變得愈來愈令人喜樂。我們一起讀福音書，談論憐憫、饒恕，以及改變的機會。夏天的尾聲，當我要離開時，班送給我一個相當特別的禮物，他知道我很喜歡一本絕版的舊書。接著，他告訴我他已經決定要跟隨耶穌，他求神赦免他，而神也以奇妙的方式讓他感到已蒙赦免。他給我看他寫給女兒的信，懇求她的原諒。他送我的書是很棒的禮物，但是整個夏天以來，他生命的改變才是最棒的禮物。

我最後一次得知班的消息，是他女兒寫信給我，告訴我班在八十八歲時去世了。她說他們和好了，而班擁有得救的確據，他晚年是個截然不同的人。顯然班告訴她我們那年夏天的會談，並要她轉達謝意。班沒有過著光輝的人生，至少在他人生的前七十五年並沒有。但他改變了，並得以經歷十多年虔誠愛主的生活。根據她女兒所述，班是在榮耀中去世的。

每當我想到班，我就想到改變不僅是可能的，更是必要的。我們每天都需要新的開始，雖然過去已經刻劃在石頭上無法改變，但未來卻如同未乾的水泥，柔軟平滑，任我們的行為來模塑。沒有人不能被救贖。不論我們曾經做過什麼、去過哪裡，只要改變我們的心思、意念、行為，

來跟隨這位世上最有智慧、充滿愛的老師，我們每個人都有機會。耶穌每天都在對我們說：「來，跟從我。」只要我們願意跟隨祂，就可以確定美好人生正在等著我們。當一天天串成月月年年，我們將活出美好的人生，而這樣的人生必然與愛的祝福產生共鳴，迴盪在永恆中。

**Q**  
你曾經覺得你能夠改變嗎？本章的哪個真理能夠激勵你，讓你相信改變是可能的？



# 靈命操練

## 寫一封信給上帝



我希望你寫一封信給上帝，並以「親愛的上帝，我最想要的人生是……」為開頭，而這封信的其餘部分，則接續這句開場白（或禱告）。你可能會提到過去犯的錯，但也請試著描繪你心目中的「美好人生」，是否包含生命的重大改變？你會需要一批新的朋友嗎？你是否需要改變舊想法與舊習慣？請自由地編織夢想，讓神參與在這美好的盼望中。

要確保這封信被保存在安全的地方。你可能每年至少會想重讀一次，以提醒自己，神和你自己對於你人生的異象。讓這封信成為指引與鼓舞你的力量。若是願意，你可以與信任的人分享這封信。若你和別人一起讀這本書，你們可以一起分享，但這不是必須的。只是就我的經驗，這對小組裡的每個人，都是極大的激勵。

### 靈命操練後的思考

不論你是自己讀這本書還是和別人一起讀，下列問題將會在你回想過去經歷時成為你的幫助。在日記本裡寫下你的答案。若你和小組成員定期聚集，帶著你的日記本，

當你與其他人分享時，你的筆記會提醒你當初的洞見。

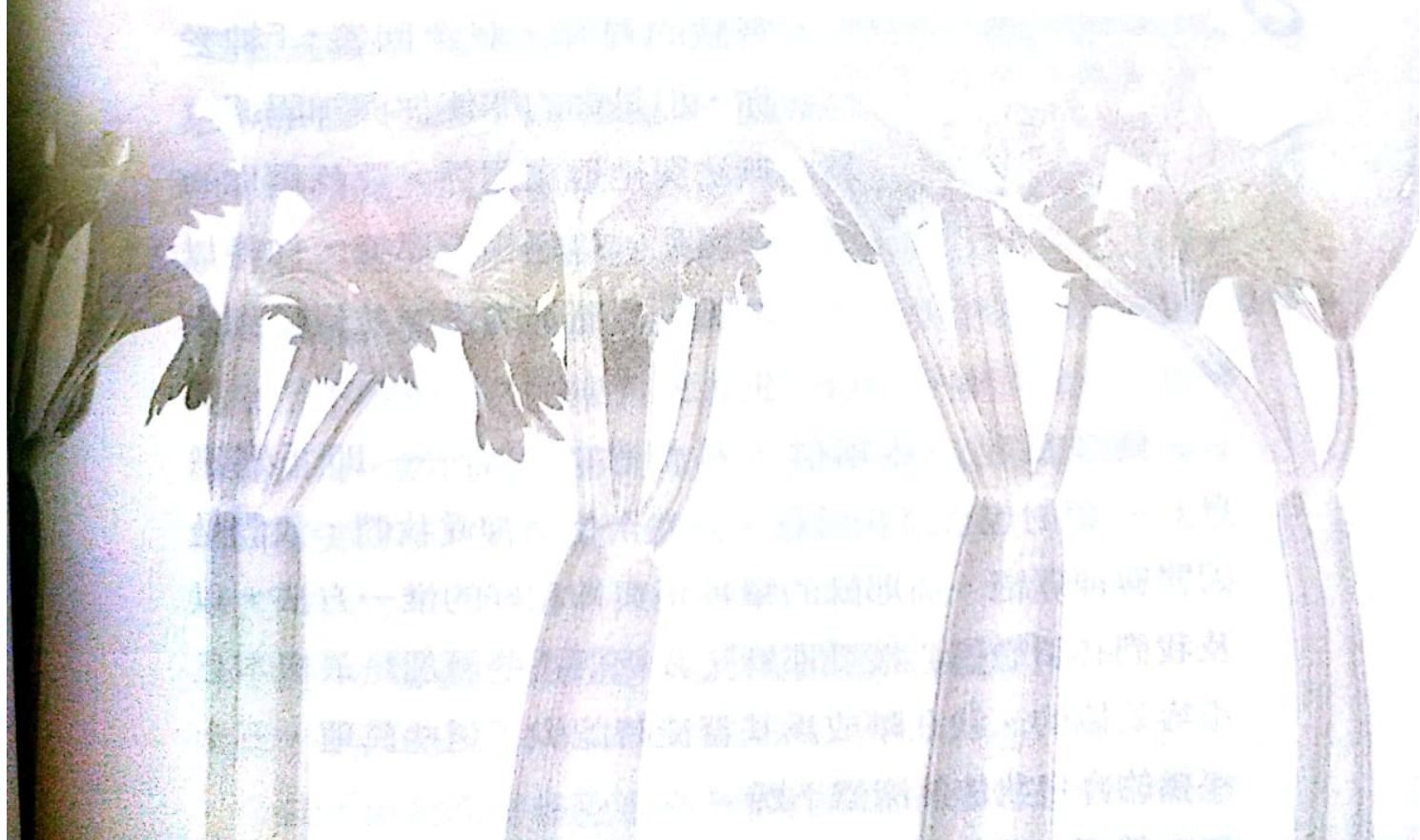
1. 說說本週你寫給上帝的信，感覺如何？
2. 透過這個活動，你對於上帝和自己有什麼新的認識？
3. 若你願意，與他人分享這封信的內容。

# 第 2 章

## 許多人未曾聽聞的福音

從那時候，耶穌就傳起道來，說：  
「天國近了，你們應當悔改！」

——馬太福音四章 17 節



若我剛從神學院畢業，而有人問我：「耶穌的福音是什麼？」我會毫不猶豫地回答：「耶穌為我們的罪而死，所以我們得以在死後上天堂。」或者有人故意要考

Q

你聽過類似的福音嗎？你在什麼狀況下聽到的？你如何據此而活？

我，給我三十秒對未信者解釋基督教的福音，我會回答：「神愛你，但是你的罪使你與神隔絕，無法與祂建立關係。耶穌為你的罪而死，透過相信耶穌，你得以認識、經歷神的愛，並且得到永生。」

到今日我仍然相信，基督教的福音——即「好消息」——絕對包含這些信息。我完全相信神愛我們，我們是因罪與神隔絕，而耶穌的犧牲是與神和好的惟一方法，以及我們必須憑信心接受耶穌，我相信這些真理是最根本且不容妥協的。我在剛成為基督徒時認識了這些真理，三十年後的今日我依然深信不疑。

然而，我後來發現其實有更多好消息。在《上帝的美

麗》一書中，我提到知道自己是蒙神所愛（第五章）、蒙神饒恕（第七章）、在基督裡展開新生命（第八章）的重要性。這些關鍵的真理完完全全地改變了我的生命，然而我發現這福音還不夠完全。我不得不感謝一些充滿恩賜的老師，因為他們讓我漸漸了解，耶穌所講的還不只是被愛、被饒恕、和好，以及得到新身分。在我身為基督徒的年歲裡，有超過十年的時間，我不知道福音亦邀請我們參與一段偉大的冒險旅程，而這段冒險旅程，便是「活在屬神的國度裡」。

當然，好消息的其他層面（被愛、被饒恕、神的同在）已經足以讓我知足地追隨基督；然而，惟有在發現「現在式國度」的福音之後，我跟隨耶穌作主門徒才開始有意義。為什麼我花了那麼久才發現福音的這個重要層面呢？因為關於死後得以上天堂的福音，長久以來使「現在就可以進入天堂」的福音相形失色。許多牧師（甚至包括我之前為其暫代職缺數年的一位牧師）對於耶穌的認識，基本上不脫祂是救主或教導道德倫理的老師。當然，耶穌兩者都是。然而身為猶太拉比的耶穌，也就是那位教導我們如何生活在神國度裡的耶穌，卻鮮為人知。

## 耶穌的觀點：讓天國臨到我們

接下來我們將會檢視許多新約經文，看看這個常被忽略的福音層面在聖經中有多常見。我的目標是讓耶穌成為

我們的老師與主要的發言者。

悔改：天國已降臨。在曠野受完試探後，耶穌已經準備好開始祂的傳道事工，祂在受洗之後便馬上開始傳道：

從那時候，耶穌就傳起道來，說：「天國近了，你們應當悔改！」（馬太福音四章 17 節）

這應該是祂講道的開場白，也是整篇信息的總結，或許也是祂最具爭議或令人印象深刻的一句話。

請特別注意「從那時候，耶穌就傳起道來」這句話，這表示祂不只一次傳講這個信息，祂可能每次講道與教導時都作此宣告，因為我們從福音書中看不出祂除此之外還宣告了什麼。在耶穌的時代，國王的傳令者在傳達特殊命令時，常用到宣告這個字（編註：英文聖經中「傳起道來」用的是 *proclaim* 這個字，其意思更近於「宣告」），而馬太福音在此告訴我們，身為天國君王的耶穌，在此要頒布一條新命令，關乎大好的信息。

耶穌的好消息可以用一句話總結：「天國近了，你們應當悔改！」「悔改」一詞的希臘文是 *metanoia*，字面上的意思是「改變你的心意」。大部分的人認為悔改意指「守規矩」，而感覺耶穌的宣告是一種恐嚇；然而，祂其實是提出邀請。神的國（或作天國）<sup>1</sup> 是一種與神互動的生活。基本上耶穌是說：「改變你的想法吧——與神親密互動的生活，現在就在你們當中。」耶穌的聽眾意識到這是一個人仁慈的邀

請，這份邀情是如此美好，以至於每當耶穌講到此，祂往往難以從群眾中脫身。

這是耶穌第一個、也是真正的講道重點，而且由於馬太福音指出耶穌每次講道時都作此宣告，我才逐漸了解到天國是耶穌傳道的首要主題。

不單是傳道，也進行教導。耶穌教導的內容為何？答案是天國。耶穌主要透過比喻來教導，而幾乎所有的比喻都與天國有關。

耶穌又設個比喻對他們說：「天國好像人撒好種在田裡。」（馬太福音十三章 24 節）

祂又設個比喻對他們說：「天國好像一粒芥菜種，有人拿去種在田裡。」（馬太福音十三章 31 節）

又說：「我拿什麼來比神的國呢？好比麵酵，有婦人拿來藏在三斗麵裡，直等全團都發起來。」（路加福音十三章 20~21 節）

要找到耶穌與天國無關的教導實在不是易事，祂的教導幾乎都與天國相關。

甚至在耶穌復活之後，祂依然繼續教導門徒有關天國的事：

祂受害之後，用許多的憑據將自己活活地顯給使徒看，四十天之久向他們顯現，講說神國的事。  
(使徒行傳一章 3 節)

顯然耶穌的信息並沒有改變，從祂的第一篇講道到登山寶訓，再到復活後與門徒的交談，主題全都一樣。耶穌



看完上述經文後，哪部分引起你的注意？

自己傳講、教導天國，祂期望祂的跟隨者也如此行。在福音書中，耶穌提到天國超過一百次，我們如何能一直與之擦肩而過？

## 耶穌的跟隨者傳講和教導什麼？

當耶穌差遣祂的門徒出去傳道，祂為他們預備和自己一模一樣的講稿：

耶穌差這十二個人去，吩咐他們說：……「隨走隨傳，說『天國近了！』醫治病人，叫死人復活，叫長大痲瘋的潔淨，把鬼趕出去。」(馬太福音十章 5~8 節)

這和耶穌所傳講的道是相同的，我們應從中觀察出一些端倪。

使徒保羅又是如何呢？他也傳講天國嗎？



保羅進會堂，放膽講道，一連三個月，辯論神國的事，勸化眾人。（使徒行傳十九章 8 節）

保羅在自己所租的房子裡住了足足兩年。凡來見他的人，他全都接待，放膽傳講神國的道，將主耶穌基督的事教導人，並沒有人禁止。（使徒行傳二十八章 30~31 節）

足足兩年——他在世上最後的兩年——保羅單單傳講神國的道。

而在保羅的書信中，他使用「天國」或其同義詞共十四次，例如：

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。（羅馬書十四章 17 節）

祂救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到祂愛子的國裡；我們在愛子裡得蒙救贖，罪過得以赦免。（歌羅西書一章 13~14 節）

並非只有耶穌才傳講、教導天國，祂的跟隨者也傳講此信息。

**Q**  
為什麼我們沒有注意到保羅傳講的是天國呢？

## 你有多常聽到天國？

在發現耶穌、祂的門徒以及使徒保羅所傳講的核心信息是天國後，我開始納悶為什麼過去不常聽到這個信息呢？然後我發現並非只有我這麼覺得，魏樂德也曾說過：

一九七四年在洛桑的世界福音宣教會議中，麥可·格林（Michael Green）明知故問：「你們在這裡聽到多少人談論天國？」他接著自問自答：「不多吧！因為這不是我們的語言，但這卻是耶穌最關心的事。」……彼得·魏格納（Peter Wanger）補充：「我不禁大大納悶，當了三十幾年的基督徒，雖說在聖經裡讀了不少關於神國的敘述，但為什麼卻沒有聽到更多人談論呢？……老實說，我無法回想起任何曾經同工過的牧師傳講天國，而當我回顧自己的講道記錄，才發現自己也從來沒有講過這個主題。所以，天國到底是到哪兒去了？」<sup>2</sup>

當我讀到這段話，不禁鬆了一口氣，像麥可·格林這位宣教領域的權威專家，以及彼得·魏格納這位教會成長運動的發起人，其實和我身處同樣的境地。

偉大的英國佈道家鍾馬田（Martyn Lloyd-Jones）也注意到他的國家有相同的問題：

令人吃驚的是，在二十世紀末，人們仍然對福音的本質、基礎，以及其核心信息認知錯誤。……然而這正是現今我們所面對的景況。<sup>3</sup>

即便現今我們有這麼多聖經方面的學問，卻很少聽到天國，這著實令我震驚。若天國的確是福音的核心信息，我們絕對不能錯誤看待。

事情怎麼會演變成這樣呢？我發現一個令人們完全忽略天國的嚴重錯誤觀念。

### 錯誤觀念：天國是未來式

沒有一個聖經學者會否認耶穌所傳講的是天國的福音，然而許多學者卻斷定耶穌所講的不是我們現在的世界，而是歷史上一個嶄新且尚未來臨的時代。因為顯然我們現今的世界並不在神的統管之下。舉例來說，聖經學者約翰·布萊特（John Bright）說：

新約教會……確信基督已經勝過遠古時代以降所有的黑暗勢力，因此某種程度上天國可說是現在式了。然而，想到國度與權柄尚未完全實現，要等到未來才會發生，又令人感到痛苦。新約教會便是在這樣的張力下等待、度過的。<sup>4</sup>

由於耶穌並沒有完全地統治所有的人和政府，布萊特以及其他學者於是主張天國「尚未完全實現，是屬於未來的事」。

儘管「天國可說是現在式」，大部分的神學院教授仍習慣將重點放在天國的未來層面，以至於對天國的現在層面沒有太多教導。當我們視天國為終末基督再臨時才會發生的事，天國在現今的角色與價值便被忽略了，這也是為何許多基督徒很少聽到天國的主要原因。

天國尚未完全被建立是個不爭的事實。沒有一個國家、政府或人民完全活在天國中，我的心和我的生活就是一個例子。有時候我努力並成功地順服神，實踐天國的原則，然而也有許多時候我成爲自己的王，統管自己的王國，並選擇違背耶穌的教導。因此，我每日祈求「願祢的國降臨」。

不過，這並不代表天國尚未降臨，也不代表天國沒發生在當下，或者天國隨著耶穌降臨但又隨之升回天上。天國是在當下的事實，而它在未來將會完全地實現。天國就在這裡，而且它的真實性和大能，與將來的沒有什麼不同。耶穌對於天國的每一個敘述，都真真實實地發生在我們的生活中。是的，終有一日，天國的統管大能將會充滿整個宇宙，但此時此刻這份掌權的能力，應充滿在你我的生命中。

耶穌從來沒有說：「我對於天國的教導——特別是那些比喻——是關於未來我得勝再臨時的教導，並不適用於你

們身上。」雖然耶穌的確教導天國會在未來以一種最完全的姿態再臨，但祂教導時，主要還是以現在式陳述天國。祂不僅教導有關天國的福音，祂也透過天國的大能服事。而因著這樣的大能，耶穌的門徒改變了這個世界，這樣的改變不僅發生在第一世紀，而且是之後的每個世紀。

## 這樣的好消息意味著什麼？

幾乎我認識的每個人都想要擁有特殊能力，這也是為什麼我們老是喜歡能夠在空中飛躍、擋下子彈、能夠隱形的超級英雄。耶穌告訴我們，那些與祂在國度裡結盟的人將被賦予極大的能力，亦即行善的能力。耶穌在祂的生命與事工中便展現出這樣的能力：「耶穌走遍各城各鄉，在會堂裡教訓人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症」（馬太福音九章 35 節）。

注意其中的關聯性：祂首先宣講天國的福音，接著透過醫治各樣的病症展現出天國的能力。當祂趕鬼時，同樣也在展現天國的能力：「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 28 節）。耶穌透過祂所行的超自然能力告訴當時的人，天國就在這裡，就是現在，而且唾手可得。

為免我們以為只有耶穌才能得著天國的能力，路加福音十章 17~18 節告訴我們，耶穌期待祂的門徒在各自的工作與事奉上運用天國的能力：「那七十個人歡歡喜喜地回

來，說：『主啊！因你的名，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。』

天國在宇宙中展現出最強大的能力。疾病與風暴都要臣服在天國的權勢之下，魔鬼也要因為來自天國的一句話而降服。保羅很清楚地說道：「因為神的國不在乎言語，乃在乎權能」（哥林多前書四章 20 節）。所以，當耶穌邀請我們跟從並效法祂，祂預期我們將會經歷祂所擁有的權柄和能力。

## 我們如何進入天國？

透過下列三節經文，耶穌告訴我們應當做什麼才能進天國：

我告訴你們，你們的義若不勝於文士和法利賽人的義，斷不能進天國。（馬太福音五章 20 節）

我實在告訴你們，凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去。（馬可福音十章 15 節）

耶穌說：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。」（約翰福音三章 5 節）

第一條進入天國的規定實在令人氣餒：我們的義必須勝過文士與法利賽人的義。然而他們是非常敬虔的人，而且正因為如此而廣受尊敬，我的義怎麼可能超過他們呢？

耶穌對文士與法利賽人相當嚴苛，因為他們的義只是外在表現，他們專注在表面的行爲（如洗手、安息日的規定），而非內心的狀態。我們要進天國所需的義為謙卑、內心的純淨，以及一種渴望，想要提升我們靈魂層面一些最重要的特質，諸如正直、和善、尊重、憐憫。

法利賽人保持外表的整潔，讓眾人以為他們很乾淨，然而他們的內心卻污穢不堪（馬太福音二十三章 25～26 節）。若想要進天國，我們必須使內在的生命變得更好，這也是本書的目標。所以，接下來的幾章我們會探討一些主題，例如憤怒、情慾、說謊、論斷他人。為了要在天國裡生活，我們必須處理這些生命中的問題，而當我們如此行，我們的義將會開始超越法利賽人。

要進入天國，第二個要求是成為小孩子的樣式。耶穌喜愛小孩的態度與特質，祂指著人群中的一個小孩，打趣地說：「所以，凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裡就是最大的」（馬太福音十八章 4 節）。小孩很單純，容易信任別人，而且不害羞，他們生來不輕易論斷或憎恨別人。這些都是後天學習而來的，愛是小孩與生俱來的本能。當然，小孩所表現出來的不只是單純、愛、信任，他們也有小器、自私、可怕的時候，然而小孩不需要擁有控制權。他們只有些微的權力或能力，因此每天在倚賴與信靠中過

活，將所收到的每件東西都視為禮物。這些，我相信即是耶穌所主張的。

像小孩子的樣式並不能拯救我們，而且一個人即使有像孩子般的特質也沒什麼可稱讚的，因為他可能很天真但同時卻離天國很遠。耶穌是要告訴我們，爲了要進天國，我們必須要有像小孩般容易信任的性格，如此才能充分地經歷天國。若我們堅持保有自己的能力和控制權，就無法進天國。進天國是需要學習順服的。

進天國的第三個要求是「從水和聖靈而生」，這並不是指用水施洗。「從水而生」過去用來形容分娩，因為嬰兒出生之前是住在母親的子宮裡，被羊水包覆，所以事實上每個人都是從水而生的。「從聖靈而生」則形容重生，被此困惑的尼哥德慕問耶穌，人怎能出生兩次呢？（約翰福音三章 4 節）耶穌回答：「從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈」（約翰福音三章 6 節）。

我出生時，是「從肉身」與「從水」生的；但當我將生命交給耶穌，我便是「從聖靈」生的。這是怎麼發生的呢？過去有段時間，聖靈將我引到耶穌面前，而當我真正交出生命的主權，聖靈便以新生命與新能力充滿我全人。我對神的愛及對聖經的了解與日俱增。幾年之後，我接受洗禮——一個象徵重生的聖禮。

並非每個人都和我以同樣的方式進入天國，事實上，大部分的基督徒都在教會長大，自他們有記憶以來便是基督的跟隨者，這些人可能無法明確地指出自己重生的時間



點。因此，有些人可能會覺得他們的重生經歷沒那麼好，但其實能夠一生都與耶穌同行實在是好太多了。不論是哪種方式，基督徒的生活皆是學習如何跟隨聖靈的引導：「因為凡被神的靈引導的，都是神的兒子」（羅馬書八章 14 節）。

被聖靈引導是怎樣呢？耶穌說：「風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裡來，往哪裡去；凡從聖靈生的，也是如此」（約翰福音三章 8 節）。在希臘文裡，風和聖靈是同一個字，耶穌的意思是，那些被聖靈引導的人並非活在律法與條文之下，神住在我們裡面，祂遠大於那一套規章制度。若要進天國，我們必須將生命全然交給聖靈帶領。

## 福音的核心

耶穌最核心的信息，便是天國的可得性（availability）、臨在（presence），以及大能（power），這也是新約的核心教導。教會的能力來自於天國，而好消息便是我們受邀進入這與神同行的生命，我們透過順服、謙卑、相信和願意的心進入天國，努力成為神期望的樣子。神正創造一個包含一切的群體，其中居民的心和性格皆受到耶穌的薰陶，這一切只會發生在天國裡。幸運的是，我們每個人不論過去如何，都收到了這份邀請。

**Q**  
讀完本章之後，描述你對於天國的新觀點。

# 靈命操練

## 玩耍



玩耍是個屬靈活動，可以教導我們如何活在天國裡。許多人認為玩耍既無聊又不屬靈，其實玩耍是件嚴肅的事。從玩耍的定義來看，它涉及不可預測性，就像我們不知道球會彈到哪裡，或者朋友對於我們幻想出來的世界有何反應。不論我們多麼努力嘗試，都無法控制玩耍的結果。運動團隊總是企圖控制比賽局面，但這是不可能的事，每場比賽當中的「玩耍」總是以意想不到的方式展開，而這也是玩耍深具娛樂性的原因。

因此，玩耍的即興與自發性（spontaneity）正是它的屬靈好處之一。玩耍使我們學習放手，我們可以在當中放鬆，讓自己的弱點暴露出來，並對所有的事物保持開放的態度。有一次，我在二十個大學生中講授靈命建造的課程，我告訴他們，與其坐在教室裡，我們不如出去玩飛盤。想當然，他們開心極了！在玩耍的過程中，許多事情是出乎意料的，例如我不小心踩進一個大水坑裡，或是一個害羞的女孩竟然玩得極好，而最令人拍案叫絕的，莫過於一隻狗跑進場內把飛盤搶走。

我們玩耍，因為我們的神是一位好神。祂的恩典夠我

們用。神希望我們充滿喜樂，而玩耍即是一種經歷美好真神與豐盛生命的方式。然而你會發現，許多成人已經喪失玩耍的能力，也許是因為不得不專注在某些更重大的事情上（如婚姻、工作、兒女），玩樂的機會自然就少了。在某次退修會中，我詢問三十位牧師閒暇之餘的娛樂活動，很訝異地發現竟然沒有一個人把單純玩耍當作消遣！有個人說，他喜歡在花園裡種花種草，不知道這算不算玩耍。我告訴他，若他覺得做這些事能夠滋養他的心靈，那便和玩耍很接近了。

做哪些事才算玩耍呢？我覺得下列的方法很有幫助，或許你可以從中選擇一、兩項在這禮拜實行。

1. 如果你有孩子（或姪子、姪女、孫兒女），和他們一起玩！他們做什麼你就做什麼（下棋、跳房子，甚至是打電動），和他們在地板上摔跤！
2. 如果你會某種球類運動（網球、壁球、高爾夫球），但很久沒打了，那麼拍拍球具上的灰塵，找個人一起打吧！
3. 如果你有某種嗜好（蒐集物品、繪畫、陶藝、園藝），以玩耍與驚奇的心態持續下去，別抱持著像是在工作或非達成目標不可的心態。
4. 懷著好奇心接觸不同的領域：讀一本你不熟悉的書，或者留心周遭的事物。
5. 到住家附近的活動中心報名一堂課：陶藝、舞蹈、美術、籃球等。

6. 租一部搞笑電影，爆個爆米花，然後讓自己笑到肚子痛。歡笑是神所賜的特別禮物。

### 這些活動和天國有何關聯？

耶穌告訴我們，必須以小孩子的樣式才能進天國，即充滿信任、期待，以及非常低的自我意識。而玩耍便是一種暫時忘卻自我的行爲，透過遊戲我們不再過分嚴肅地看待自己，而是能夠單純地享受生命。就某種層面而言，天國好像一個遊樂場，當值得信任的父母在一旁看著他們的小孩時，這個遊戲的區域是安全的，孩子們可以自由地溜滑梯、轉圈圈、攀爬，享受每時每刻。因爲有天父的看顧，我們便可以自由自在地放手去玩。當我們玩耍時，其實是在鍛練身體和心靈，讓身心處在充滿活力且真實的喜樂中。這也就是天國的真貌。

# 第 3 章

## 盛大的邀請

心靈貧窮的人有福了！

因為天國是他們的。

哀慟的人有福了！

因為他們必得安慰。

謙和的人有福了！

因為他們必承受土地。

飢渴慕義的人有福了！

因為他們必得飽足。

憐憫人的人有福了！

因為他們必蒙憐憫。

清心的人有福了！

因為他們必得見神。

締造和平的人有福了！

因為他們必稱為神的兒子。

為義受迫害的人有福了！

因為天國是他們的。

——馬太福音五章 3～10 節，和合本修訂版

十年前，我在一個小教會裡認識了凱文。有天教會牧師邀請當時快三十歲的凱文上台作見證，惟一的

十 五年前，我在一個小教會裡認識了凱文。有天教會牧師邀請當時快三十歲的凱文上台作見證，惟一的

問題是，凱文無法說話，他幾乎無法發出任何聲音。他一生下來便患有唐氏症以及許多其他病症，包括上顎重建，以至於只有他的母親才有辦法解讀他發出的咕噥聲與鼻息聲。

因此牧師必須為凱文說話，問他是非題，好讓他點頭發出咕噥聲，外加不時露出勝過千言萬語的笑容。

「凱文，你才剛從特殊奧運回來，並且贏了一面獎牌，參加奧運好玩嗎？」

凱文奮力地點頭，並舉起他的獎牌露出大大的笑臉。牧師接著轉向會眾並解釋，凱文本來可以贏得更多獎牌，但他在每場比賽中總是停下來幫助其他跌倒或落後的參賽者。

「這是真的嗎？凱文？」牧師問。

凱文再次點頭，然而這次他顯得有點害羞。

牧師繼續說：「凱文，你是我所認識最快樂的人，你這

麼快樂的原因是什麼呢？」

凱文往天上指。

「神？」牧師問。

凱文點頭表示同意，並舉起手來，似乎要糾正或補充什麼。

「還有其他因素嗎？」牧師問。凱文咕噥地說是。「是什麼呢？」

凱文伸出雙臂，如同耶穌在十字架上的姿勢。

「你指耶穌為你受死嗎？」

凱文這次不僅猛點頭，甚至發出咕噥聲並興奮地跳上跳下。他透過手語表達，耶穌愛我們每個人，而他也愛我們每個人。他給牧師一個大大的擁抱，而台下大部分的會眾若不是眼眶濕潤，便是低頭啜泣。這是我聽過最美的見證，也是我第一次體會到八福的真諦。

## 錯誤觀念：八福是蒙福的處方

當我在神學院念書時，曾對登山寶訓一開始的八福進行了透徹的研究。

耶穌看見這一群人，就上了山，坐下後，門徒到

祂跟前來，開口教導他們說：

「心靈貧窮的人有福了！

因為天國是他們的。

哀慟的人有福了！

因為他們必得安慰。

謙和的人有福了！

因為他們必承受土地。

飢渴慕義的人有福了！

因為他們必得飽足。

憐憫人的人有福了！

因為他們必蒙憐憫。

清心的人有福了！

因為他們必得見神。

締造和平的人有福了！

因為他們必稱為神的兒子。

為義受迫害的人有福了！

因為天國是他們的。

人若因我辱罵你們，迫害你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！要歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是很多的。在你們以前的先知，人也是這樣迫害他們。」（馬太福音五章 1～12 節，和合本修訂版）

耶穌說「心靈貧窮的人」、「哀慟的人」、「謙和的人」、「為義受迫害的人」有福了，然而受制於當時常見的觀念，以為必須透過行為（律法主義）才能贏得神的喜愛，我便自然而然地假設這張清單所列都是討神歡心的方



法。耶穌似乎教導我們，只有具備這些內在的態度（謙和）和外行爲（願意受迫害）的人，才能算是虔誠的信徒。也因此，當我一一研究、默想八福，不禁開始相信，那些真的能夠實踐的人，應該是基督徒裡的海軍陸戰隊，只有極少數的精英能夠入選。

我不是惟一有這種想法的人，事實上，我們會發現這種解讀八福的方法相當普遍。幾年前，我聽過一位牧師花幾個禮拜的時間講解八福，每一週他都鼓勵我們讓自己心靈貧窮、謙和，或是努力為主作見證。只要我們做得夠好，便會遭受迫害，如此便能確知自己真是蒙福的。這樣的觀念告訴我們，八福是追求蒙福的「處方」，或是獲得屬靈福氣的「手段」。

然而問題是，這個解讀方式是錯誤的。可想而知，當你誤解這麼重要的經文，勢必會產生許多其他問題。畢竟這是一個世界上最偉大的人，在他最重要的講章中的開場白。假若一開始便朝錯誤方向解讀，我們將會犯下一連串的錯誤。不過，在我們正確地認識八福之前，我想先解釋一下耶穌教導內容的上下文。不看上下文我們不可能正確地解讀八福。

耶穌教導的主要內容是神的國，當祂傳講登山寶訓，每個人都想知道神何時要將這個國度帶給以色列人。當時的人們對於進入神國度的資格共有五項假設，看完這五個資格，我們可以知道耶穌為什麼要傳講八福，也可以想見有些聽眾是多麼地震驚，而有些聽眾將多麼地興奮。

## 進入神國度的五個條件

1. 猶太教的宗教領袖普遍認為神只揀選以色列人，祂並打算邀請其他非猶太人進入祂的國度，只有猶太人才能夠與神互動。
2. 只有男性才可以進入國度。在耶穌的時代，女性被認為是次等階級，有時候還更糟，她們被視為資產，有些猶太教祭司甚至認為女性沒有和男性一樣的靈魂。
3. 惟有忠實遵守律法的人——即聖潔且完全遵守禮儀的人——才有權利進入神的國。國度的大門不會為那些吃不潔淨食物或不守安息日的人打開——更不用說那些大家公認的罪人了（例如妓女、犯姦淫的人、稅吏）。
4. 惟有身體完整無缺且健康的人才能進神的國。疾病象徵罪惡以及神的咒詛，天國裡沒有位置給那些生病、瞎眼、癱腿的人。
5. 窮人是被神遺棄的一群，所以神的國是為富有的人預備的。即便富人施捨給窮人將會受到祝福，但窮人並不在天國的賓客名單裡。

那些得以進入神國度的人，組成一個高級俱樂部：猶太人、男性、在宗教上正確、健康且富有。在耶穌的傳道過程中，祂所面臨的便是這種思維。然而，耶穌卻祝福窮人、接觸癲瘋病人、醫治並赦免外邦人（甚至是外邦女人），以及聲名狼藉的女性罪人！

與眾所皆知的罪人及非猶太人接觸，耶穌等於是在說：「我邀請你。」這讓宗教領袖相當震驚，如同葛列格里·瓊斯（L. Gregory Jones）所述：「耶穌歡迎這些在文化上不潔淨的人與祂一同用餐，暗示他們也被納入與神的親密關係中。」<sup>1</sup>法利賽人抱怨批評耶穌的作為，然而耶穌用這樣的話來回應他們：「我實在告訴你們，稅吏和娼妓倒比你們先進神的國」（馬太福音二十一章 31 節）。

耶穌憑什麼這樣說呢？因為祂就是神的國，祂是活著、有氣息、有形的、可觸及的、真實的代表，是天國的具體化身。當祂觸摸別人或與他人吃飯，這些人便得以接觸到神的國。曾是稅吏的馬太以及曾是妓女的馬利亞都在祂的圈子裡，他們比法利賽人還早進神的國。

## 耶穌的觀點：八福是代表接納的邀請函

體弱多病、有罪的、骯髒褻褻的以色列人聚集在耶穌身旁，他們拆開屋頂、爬到樹上、成群結隊地來看祂。他們知道耶穌提供的禮物多麼貴重，每個人都能免費接受。耶穌在加利利遊走，告訴每個人神愛他們，神想要與他們有親密的關係。耶穌祝福他們，不論他們是誰、做過什麼，也不論他們的性別、種族。祂不僅宣揚好消息，祂也醫治人。祂並非一般人，神與祂同在——這樣的

**Q**  
回想你被排拒在某個團體之外的經驗，感覺如何？

人卻宣告我們也能來到祂面前！那些所謂不在神國度假名單裡的人也被邀請了。

現在我們更清楚理解耶穌所謂的八福了。八福絕對不是一份品德清單，好區分出人們在信仰上的光景，而是為那些被邊緣化的人帶來充滿盼望與醫治的消息。我將盡力解釋八福對那些坐在山坡上、聽著這位激勵人心老師講道的人們，到底有何意義。

有福。八福的每一句都以有福作結（編註：英文則以 *blessed are* 開始），有些版本翻譯成「快樂」，然而這兩者都無法完全表達希臘文中 *makario* 這個字的意思。*Makario* 的意思類似於「真正的富足」或「一切都很好」。有福對現今許多人而言是個宗教用詞，並且讓人聯想到虔誠敬畏神；快樂指根據外在環境所產生的暫時狀態，其代表的意義是比較膚淺的。現今對於 *makario* 最精確的翻譯應該是「富足」，這個翻譯突顯出一個令人震驚的價值觀：「心靈貧窮的人其實是很富足的，因為……」。

下列還有一些關於 *makario* 的諺語，是耶穌的聽眾也很熟悉的。有一卷於兩約之間時期的書寫道：

娶智慧女子為妻的人有福了……。

在言語上不犯罪的人有福了……。

不需當人屬下的人有福了……。

擁有朋友的人有福了。

（德訓篇二十五篇 7~11 節，作者白譯）

上述皆為有利的情況，擁有智慧的配偶以及不需聽命於人是件好事，這些福氣合情合理，我們聽到時不會因此覺得震驚。

事實上，某些猶太祭司亦會教導信徒，哀慟的人將會在來世得著安慰，這樣的福氣也是合情合理的：我們在今生所受的痛苦愈多，在來世將會少受苦痛。猶太祭司必定會對一個哀慟的人說：「放寬心吧，因為來世的生活將會更好。」背後的邏輯是：有一天你將得到你的獎賞。同樣地，這樣的教導一點也不令人震驚。

然而，耶穌的教導卻讓我們大吃一驚，八福的內容和當時猶太祭司的教導對抗，耶穌使用當時廣為人知的猶太祭司語錄，以類似的文字和措辭來講述八福，但其內容卻大相逕庭。艾德遜（Alfred Edersheim）認為，耶穌的教導不僅和當時猶太祭司的教導不同，根本可說是「相反」的，也因此顯露出「基督在世上廣大的國度與狹隘的猶太教之間的差異」。<sup>2</sup>耶穌的教導截然不同且是全新的。

當耶穌宣講八福，我可以想像祂的聽眾大吃一驚，祂看著這群絕望、傷心、破碎、被迫害的人，稱他們為 *makarios*。

心靈貧窮的人。「心靈貧窮的人有福了！因為天國是他們的。」心靈貧窮的人凡事都不順遂，他們處於一個糟糕的狀態。然而耶穌對他們說，連他們都受邀進天國。「心靈」貧窮聽起來類似謙卑，然而在路加福音，耶穌直截了當地說「貧窮的人有福了」，我們很難將其解釋為很高尚很

屬靈。<sup>3</sup> 魏樂德將「心靈貧窮」譯為「在屬靈上得零分」，意指大家認為在神面前毫無立足之地的那種人。<sup>4</sup>

所以八福的開場白應該這樣說：「覺得被邊緣化、感到神對你的靈命不聞不問的人有福了——因為你也收到了天國的邀請函。」魏斯畢卡（Anna Wierzbicka）指出，耶穌對那些「被社會邊緣化或放逐的人」展現出極大的同情心。<sup>5</sup>

群眾中滿是心靈貧窮的人，耶穌看著他們，他們是這世界所輕忽的那種人。耶穌以他們作為開始，然後說：「你們是非常富足的，歡迎你們進入天國。」

那些平常因羞愧而只敢盯著地面的人，眼睛忽然充滿希望與喜樂地看著耶穌，女性、病患、窮人、帶有一半猶太血統的次等公民，那些因作出不好的選擇而生命破碎的人，都聽到了這個好消息。「誰？我嗎？他在說我嗎？天國歡迎我進入？天國為我降臨？現在嗎？」這真是個大好的消息。

哀慟的人。「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。」哀慟的人可能是指曾經失去某些事物且感到極為悲痛的人，意指一個人的「景況極其不幸」。<sup>6</sup> 試想一位少婦因先生罹癌去世而感到憤怒、困惑，深陷憂鬱的情緒中，耶穌宣告這樣消極負面的景況可以轉變成某些美好的事物。在天國中的人和那些不在天國中的人哀慟的方式不一樣，如同保羅所說：「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣」（帖撒羅尼迦前書四章 13 節）。

我們可以在天國得到安慰，因為神掌權，祂有最終的決定權，那就是天堂。天堂改變了我們哀傷的方式，我們依然會覺得傷痛，但是因為知道我們將再次與所愛的人見面而感到安慰，並且天堂裡將不再有眼淚，笑聲與喜樂在那裡等著我們。如同八福的第一福，耶穌告訴我們，那些看來不幸的狀況是得以蒙福的。

謙和的人。「謙和的人有福了！因為他們必承受土地。」由於謙和（或溫柔）是聖靈的果子之一（加拉太書五章 22~23 節），所以我們認為謙和是一種美德，它也是確是。然而謙和不單指美德，學者認為耶穌當時說的是亞蘭文，祂所說的謙和可能是 *praus* 這個字，意指那些受傷害卻無法還手的人。一個被欺負卻無法還手的孩子便是 *praus*，他不只是卑微或溫馴，還無力反擊。

用世界的眼光來看，這可不是件好事，處在這種狀況中的人顯然不是蒙福的人。然而，耶穌稱這種人是蒙福的，因為 *praus* 將承受土地，在此很可能是指地產。這群聽眾窮得連自己的地都沒有（當時大部分的人都是如此），而地主通常都很苛刻，向租地的人收取大筆租金、規定許多工作。所以，當 *praus* 聽到他們將「得到他們所應得的」，這是個大好消息。這份祝福應許他們「天國圍繞著他們，全世界都是天父的——也是他們的」。<sup>7</sup>

飢渴慕義的人。「飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。」那些飢渴慕義的人無疑渴望一件好東西：公義。然而這些人不是只渴望公義而已，他們是「飢渴」。飢餓與

口渴是處於極大需求的状态，但三人渴望一個他們所沒有的東西，他們盼望公義與正確。或許是他們犯了錯，或者是不公義的事情強加他們身上。他們的心態令人欽佩，但他們所面臨的處境卻一點都不令人羨慕。

然而就像之前一樣，有個好消息要讓這些人知道，耶穌應許這些人：他們的飢渴將會退去，神將使他們回到充滿愛與寬恕的新天地。耶穌對他們說：「我來使世界回到正軌，使你的生命回到正軌，並且使一切事物都得到更新。」而這個新天地就是神的國。

憐憫人的人。「憐憫人的人有福了！因為他們必蒙憐憫。」此處耶穌並不是指所謂的好心人，祂是指那種付出到受傷的人。這令我想到我的爺爺，他在印第安納州的一個小鎮開了一間維修店。根據許多人所述，他慷慨得太過分了，很多時候顧客付不出錢來，他也不強迫他們還債，結果他和他的家人因此幾乎無法維生。我們都很欽佩那些為他人付出的人，而我們也很努力成為這樣的人。然而當我們這樣做，便容易使自己受傷，因為總是會有人因此占我們便宜。

如同上述每個福氣，憐憫的人也得到了應許：他們必蒙憐憫。在一個傾向報復的社會，憐憫的重要性通常不太被看重，但神是憐憫、慈愛、饒恕的神，祂憐憫那些憐憫人的人。在天國裡，他們的仁慈是受到重視的。

清心的人。「清心的人有福了！因為他們必得見神。」大部分的人都努力想要成為清心的人，我們活在一個破碎



墮落的世界，我們的內心也有許多黑暗的部分。在魯益師的〈當敗壞者墮落〉(As the Ruin Falls) 一文中，他寫道：「我未曾有過無私的想法。」我們的動機總是不單純，而且常常帶著自私。我們不想要油嘴滑舌，想要單純地去愛人，並以正確的動機去服事人，但做起來卻相當困難。我們是良善與邪惡的混合體，我們想要做對的事情，就像飢渴慕義的人一樣。而這裡指的是我們渴望成為清心的人，好得見神。

這份福氣是根據詩篇第二十四篇而來的：

誰能登耶和華的山？

誰能站在祂的聖所？

就是手潔心清、不向虛妄、

起誓不懷詭詐的人。

(詩篇第二十四篇 3~4 節)

誰能站立在神的面前？就是那些「手潔心清」的人。

耶穌是針對那些渴望從未被滿足的人說話，他們總是不夠完美，神似乎對他們避而不見，他們咬緊牙根、決意做得更好，因為他們是如此地渴望見到神。耶穌告訴他們，他們必得見神。當然，耶穌知道這不是只發生在未來的應許，因為當他們看著耶穌時，他們便看到了神，他們追求已久的夢想終於實現了，而他們是真正富足的人。

締造和平的人。「締造和平的人有福了！因為他們必稱

中，他們可說是被「夾在中間」。曾經有個警察讓我跟著他巡邏大約三小時（差不多是我可以忍受的極限），那三小時中，他和好幾個犯過罪或正在犯罪的人周旋，他必須挺身而出，並在必要時候採取行動制服這些粗魯無禮的人。

警察是締造和平的人，他們到那些平常不願去的地方工作，因為他們相信保護無辜者是應該的，而這就是耶穌在這個福氣中強調的。使用武力讓敵人屈服並非締造和平，締造和平的人是願意為和平受苦、甚至受死的人。締造和平的人將被稱為神的兒女，因為他們所做的正是他們天上的父所做的。我們的神是締造和平的神，而締造和平的人便是效法神。

受迫害的人。「為義受迫害的人有福了！因為天國是他們的。」最後一項福氣是給受迫害的人。尊重那些願意為自己信仰受苦的人是對的，每當我讀到那些充滿勇氣、甚至喜樂的殉道者故事時，總是心存敬畏，然而這項特質顯然不受世人重視。我們受到一點批評就容易覺得不舒服，我們總是想要得到讚美，而非迫害。

耶穌觀察到那些追求公義的人是完全與當時社會抵觸的，以至於他們將面臨迫害。跟隨耶穌是件危險的事——若我們過著祂呼召我們過的人生。當我們選擇為公義和平而戰、不說謊、不論斷他人，我們將面臨強

Q

你對哪個福氣最有感觸？形容一下其積極面與消極面。

烈的反彈。

這個福氣所帶來的應許和第一個福氣相同：「天國是他們的。」當我們與耶穌同行並遵行祂的道，我們便身處天國中了。

## 因為貧窮而蒙福？

八福所提到的那些人，並不是因為身處那些處境而蒙福，他們蒙福是因為耶穌。這個世界並不重視他們的特質，他們擁有盼望，是因為天國居然會為他們這種人而敞開。正如我朋友兼同事麥特·強森（Matt Johnson）所述，八福中的特質「並不會讓你更有權勢、聲望、財富」。耶穌以如此激進的教導開始了祂的登山寶訓，祂歡迎這些人來參加這個盛大的宴席。

人們蒙福並非因為他們心靈貧窮，他們的處境並不重要，重點是這些人沒有與神隔絕，生命的光景沒有讓他們被隔離在天國的門外。正如耶穌大部分的教導都和當時的社會相抵觸（「你們聽見有話說……但我告訴你們……」），八福也是。耶穌稱為有福的情況，在一般人看來絕對不會認為有福。而八福之所以激進，是因為它教導我們，這些人和富有快樂的人有相同的機會進天國。

若我的生活不像上述情況怎麼辦？若我不貧窮，我依然能得到天國嗎？若我很快樂，我還能受安慰嗎？當然。耶穌沒有提到靈裡富足的人，是因為大家都知道他們是蒙

福的，然而人們並不知道貧窮的人也有相同的機會能夠進天國。

## 對富有及有權有勢之人的警告

在路加福音中的八福，耶穌提出的警告值得我們留意，尤其適用於現今社會：

但你們富足的人有禍了！

因為你們受過你們的安慰。

你們飽足的人有禍了！

因為你們將要飢餓。

你們喜笑的人有禍了！

因為你們將要哀慟哭泣。

(路加福音六章 24~25 節)

耶穌警告這些人，並不是因為神不接納富足、飽足或快樂的人，而是因為富足、飽足或快樂的人常常覺得他們不需要神。

財富、權勢以及資產，容易讓我們麻痺地認為自己不需要神，並讓我們對他人的需求視而不見。然而富有之人應該對窮人有所關心，享受美食之際若想到有些人甚至無法果腹，應該讓我們多少有些省思。對於跟隨耶穌的人來說，我們難以在這充滿苦難的世界中安心追求享樂。神並

非反對美食或享樂，不過我們應該在作出決定前三思——應該買什麼、買多少、什麼是真正重要的——因為我們的世界是如此不平等。

解決之道並非要我們關掉銀行帳戶把錢都捐給慈善機構，抑或從此停止飲食。耶穌嚴厲的警告其實出於愛，祂知道我們企圖透過財富與飽足的肚子得到慰藉，將稍縱即逝的享樂與恆久的喜樂混為一談。當我們在世上的日子一帆風順，便容易覺得自己不需要神的國。只有將財富、飽足、快樂與需要的人分享，我們才能得到真正的滿足。

## 蒙福之人應祝福他人

在八福中，耶穌邀請那些地位低下與被邊緣化的人與祂一同團契，祂邀請他們一同進入神的國。耶穌是天國的化身，祂是以馬內利，神與我們同在；祂不是在介紹一個宗教概念，而是邀請他們與祂共建一份充滿生氣的互動關係。耶穌的生命就如八福一般，祂心靈貧窮、謙和、清心，祂飢渴慕義，為耶路撒冷哀哭、為拉撒路流淚，祂亦受到迫害。教宗本篤十六世（Pope Benedict XVI）如此解釋八福：

在耶穌的跟隨者看來，八福是似非而是的，當他們以正確的眼光——也就是神的眼光——來看這個世界，這世界的標準完全被顛覆了，因為神的

眼光和世界的價值觀大相逕庭。那些被世界視為貧窮、沒救的人，反倒是真正幸運蒙福的人，雖然他們受苦，卻應該感到歡欣鼓舞。八福是那充滿光輝的應許，因它帶著那由耶穌所開展、世界與人的新形像。<sup>8</sup>

耶穌透過祂的生命與教導，開啓並示範了這個「顛覆」的世界。

而那些在基督裡的人則成為活生生的八福，藉著行事和說話，把祝福帶到世上。耶穌講完八福之後，祂馬上說：「你們是世上的鹽。……你們是世上的光。……你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父」（馬太福音五章 13~16 節）。耶穌不僅邀請這些中下階層的人進天國，祂還稱他們為世上的光和鹽。那些在天國中與耶穌同行的人，將要見證另一種生活方式，在那裡，在後的要在前，最大的要成為最小的。

當我聽到凱文在教會中的見證，我看見他活出了八福。以這個世界的眼光看來，他的情況實在一點都不蒙福；根據這個社會的價值觀，他的人生實在沒什麼好的。他被邊緣化、被排斥、被忽略，沒有人想要和他一樣。然而在神的國度中，他是受歡迎、受尊重、蒙鍾愛的，這是他微笑的原因，也是他從不和別人競爭的原因——因為在天國裡不需要競爭。我們都是隊友，也是家人，每個人都是贏家。

凱文對人的憐憫心腸在會眾中發出耀眼光芒，他對那些喪偶的人特別憐憫。教會中有許多老年人，所以每隔幾週就會有會友過世。凱文會定睛看著喪偶的人，用手指碰碰自己的眼睛，再緩緩地朝下劃過臉頰表示流淚。然後他會雙手合十作禱告狀，最後，他會給對方一個大大的擁抱再離開。他以行動表示：「我與你同哀傷，我為你禱告，我愛你。」每個受他祝福的人都說：「喪偶後，所有嘗試幫助、安慰我的人中，凱文對我的幫助最大。」凱文，一個被世界拒絕的人，因著基督在他的心中，他為哀傷的人帶來安慰。

Q  
神如何使用你，尤其是你的弱點？

# 靈命操練

## 款待



八福邀請那些被邊緣化的人進入神的國，而學習款待可以幫助我們練習天國中一個不可或缺的元素：神極度關切那些被排斥的人。天國接納眾人，然而我們所處的世界卻是相當排外的。捫心自問，我們在生活中常常排斥他人更甚於接納他人。《激進的款待》（*Radical Hospitality*）一書的作者寫道：

談到款待，總是會面對接納與排外的議題。我們每個人都不斷地在選擇誰可以或不可以參與我們的生活……。我們的文化將許多人排除在外，例如，若是你坐輪椅，你便無法去某些地方；若你年齡太小或太大，也可能因此被排擠；高中的時候，你可能會因為沒有穿「對」鞋子或聽「對」音樂而被排擠；女人也是被排擠的一群，有色人種也是，還有那些和我們信仰不同宗教的人……。窮人總是被排擠的，他們是令美國人困窘而不願承認的祕密族群。’



在神的國度中生活，意味著去愛他人，因為我們的王是愛的源頭；在神的國度中生活，意味著去原諒他人，因為我們的王是饒恕的神；同樣地，在神的國度中生活，意味著去款待他人——邀請並包容他人——因為我們的王是款待人的神。

操練款待使我們容易受傷，而這也是為什麼我們避免去做的原因。當我與認識的人或我與相似的人相處，我就比較有安全感；但是若我對那些令我不那麼舒服的人敞開心胸或開放我的家，便可能會遇到一些令我不悅的事情。我並不是指讓自己陷入危險的處境：「對陌生人敞開心胸，與不鎖家門、帶陌生人回家是兩回事。款待他人並非指忽視那些對你人身安全造成威脅的人事物。」<sup>10</sup>

我要表達的是，當我們對某些人敞開心胸，我們會覺得不太自在，也有可能受傷：若他們拒絕我的好意怎麼辦？若情況變得很尷尬怎麼辦？不過，若能預料到這些狀況，將有助於減少內心的恐懼。只要提醒自己，這種不自在的感覺是正常的，累積幾次經驗之後，這種恐懼就會逐漸消失。

未來這一週，試著去做兩、三項下列的建議。

- 克服恐懼與不自在，與一個或一些不太熟的人聯繫，邀他們一起喝咖啡或吃午餐。他們可能是你鮮少往來的同事，或者朋友不多的人。刻意去接觸與你不同的人吧。他們可能是誰呢？——

若你是保守派人士，他可能是個自由派；若你不富有，他可能是個有錢人；他從來不去那些你常去的地方；他和你去不同的教會、去不同的地方購物；有可能是社區裡你向來敬而遠之的人；或者是搭飛機時你不想坐在他旁邊的那種人。<sup>11</sup>

如果你覺得上述的挑戰太困難了，可以退而求其次，與一些原本不認識的人有些簡單的接觸。

- 傾聽他人。留意你身邊的人，並當一個好的聆聽者。
- 當一個「預備好的人」。在此是指做一些能表達你關心別人的小事。

當你預留一段時間和你的孩子相處、晚餐時在餐桌上點蠟燭、鏟除人行道的積雪、剪除擋住路標的樹枝，你便是在關心別人。這些行動都是在預備自己去接納他人——換句話說，透過這些行動，我們如同在為人預備宴席。而當我們如此行，也等於是在預備自己。<sup>12</sup>

我太太在這方面做得很好。當人們來到我們家，她會做一些小事（點上蠟燭、準備特別的開胃菜、將餐桌布置得很美），表示「歡迎你們」。她不需要透過言語表達，她所做的這些準備工作已不言而喻。

- 關心你所愛的人：「你可以放下電話，花幾分鐘傾聽同

事；你可以關掉收音機，陪你的孩子下西洋棋……。在你的心裡，關心人有多重要？預留時間、空間給他人有多重要？」<sup>13</sup>

- 歡迎他人加入你所屬的「群體」。許多時候我們花很多時間待在自己的小圈圈裡，不論工作或生活，都和同一群同事或朋友在一起，以至於當其他人想和你及你的朋友相處，卻覺得不被歡迎。未來這個禮拜，好好邀請他們吧！

# 第 4 章

## 練習不發怒的生活

你們聽見有吩咐古人的話，說：「不可殺人」；

又說：「凡殺人的難免受審判。」

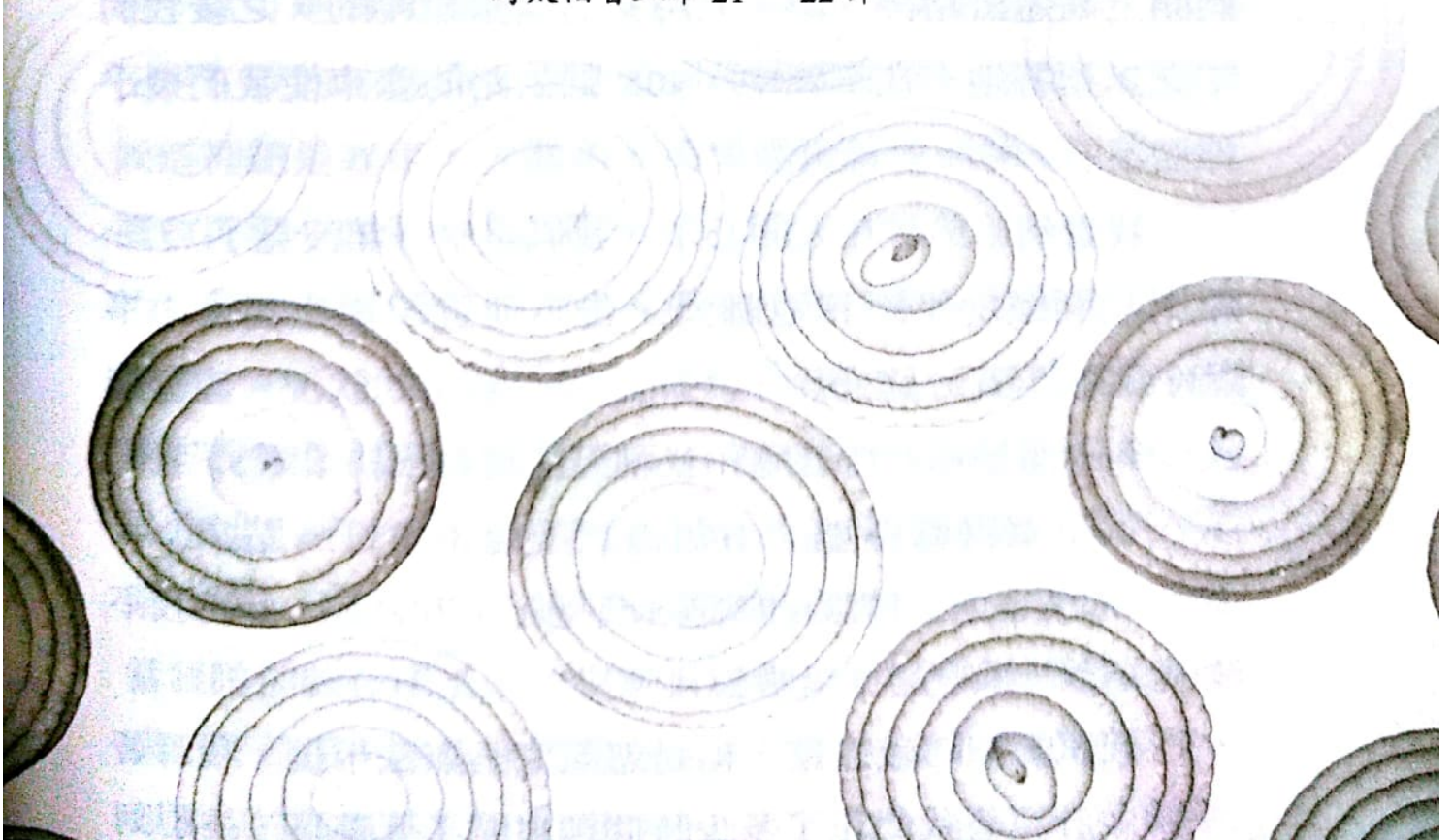
只是我告訴你們，

凡向弟兄動怒的，難免受審斷；

凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；

凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。

——馬太福音五章 21 ~ 22 節



我原本預定在三小時後到某個教會的退修會講道，雖然飛機在抵達伯班客（Burbank）機場時有些延遲，但我想我仍有足夠的時間抵達會場、卸下行李，並在當晚講道前休息一下。我住在加州的弟弟好心來機場接我，我們開上高速公路後，頭十分鐘交通還蠻順暢的，之後我們卻毫無預警地卡在車陣中，405 號公路的塞車使我們幾乎停滯不前。

我看到弟弟實在太開心了（我們幾乎一年沒見了），一路上我開懷地不斷和他聊天，告訴他近況與生活大小事情，然而十五分鐘過後，我開始擔心塞車的狀況。儘管如此，弟弟還是神態自若地和我聊天，沒有一絲煩躁。「我的天，塞車塞得真嚴重，不知道之後會不會好一點？」我問。「通常會。」他說。於是，又過了十五分鐘，此時我不只是煩躁，我已經幾近發怒了。

我試著深呼吸放鬆，但是怒氣完全無法平復，我看著手錶並計算著我們花了多少時間卻只開了五英里，並想到還要開四十英里才會抵達目的地，我心裡不禁想著：感謝

這可惡的爛交通，以至於我沒辦法照計畫時間抵達退修會並卸下行李休息一下，今晚我可能因此疲憊不堪而講道講得不好。更壞的狀況則是我根本趕不上退修會——這就太糟糕了！他們花機票錢大老遠請我來這裡，我卻放他們鴿子——都是因為這可惡的交通！可惡的航空公司！可惡的車子！這些思緒在我腦海中不斷膨脹，我可以感覺到怒氣流竄全身。

我弟弟看著我並注意到我的臉色不大對勁，你知道怒氣是很難隱藏的，他說：「怎麼了？」我說：「麥可，我實在對這交通感到很生氣，我們要遲到了，而且還有可能更糟。」麥可笑著對我說：「放輕鬆，沒問題的啦！」「沒問題？這可是個大問題！」我對他咆哮。「沒問題的啦！你現在是在我的地盤耶，我一天到晚開這條路，每天的這個時候這裡總是塞車，大概再一英里過後就會通暢了，我們大概會提早一個半小時抵達。」

我的血壓下降了一些，果然沒錯，幾分鐘後我們的車速變快了，之後高速公路上便暢行無阻。不過我弟弟有個地方說錯了，因為我們提早了一個小時又四十五分鐘抵達目的地，所以我可以好整以暇地洗個澡、休息、禱告、放鬆心情，預備好自己並神清氣爽地在晚上講道。那天晚上當我睡前躺在床上，我對於自己稍早莫名其妙的怒氣感到很不好意思，然而我更想知道的是，我為什麼那麼生氣，以及我的怒氣是怎麼出現的。

過去幾個月，我一直在研究怒氣的成因和結果，所以

這個議題一直在我腦海中盤旋，我也為此禱告好一陣子了。我在 405 號公路上的經歷使我豁然開朗，事實上，這正是一個探討怒氣的好例子，我檢視那天到底發生了什麼事：我沒有預料到會碰上塞車；但我弟弟知道。我開始害怕遲到會發生什麼後果；但我弟弟並沒有這樣的想法。而結果就是：我開始感到生氣；但我弟弟沒有。雖然我倆面臨相同的外在環境，我們的反應卻截然不同。接下來的幾個月裡，我對發怒有了更深的認識，並體認到：住在神的國裡將有助於我們管理怒氣。

## 不如預期與恐懼

怒氣有許多種類，有種常見的是發自本能的怒氣，例如當餐廳侍者不小心將食物灑在我們腿上時，我們當下的反應與事情之間只有一剎那的時間，一切都發生得很快，我們的身體馬上產生反應。我們可以努力控制這種怒氣，但它說來就來，無從預備起。身為耶穌的門徒，我們可以學習如何去回應這種發自本能的怒氣，只是需要時間。

第二種怒氣是深沉的怒氣，不但是更常見，也對心靈傷害更深，這種怒氣隨著時間不斷醞釀，我們放在心裡愈久，殺傷力就愈大，要學習控制這種怒氣比較容易，因為我們有比較長的時間去沉澱並面對造成怒氣的原因。

發自本能的怒氣與深沉的怒氣是由兩個要素引起的，分別是不如預期的情況與恐懼，當兩者結合在一起，便點

燃了強烈的情緒。不如預期的情況是令人發怒的場合，例如當我們和朋友約好中午十二點一起吃午餐，他卻遲了二十分鐘才出現，因為我們預期朋友會在十二點出現，大部分的人將因此產生一些情緒，例如有些不高興或擔心，但此時怒氣尚未出現，這種狀況通常不致讓人憤怒，大部分的人會繼續坐著等待，而當朋友出現，我們希望他給我們一個遲到的理由。

現在加上恐懼。在等待的同時，我們不禁開始猜想對方為何遲到，遲到卻沒有一個好的理由是很不尊重人的，所以開始覺得對方實在很不尊重我們。「我敢打賭若她今天是要跟董事長吃飯的話，一定不會遲到。」你在心裡咕噥，而怒氣就在霎那間煽動著你的情緒。然而這和恐懼有什麼關係呢？我們害怕自己不被重視、不被尊重，這完全是典型的缺乏安全感，剛開始不如預期的情況已經轉變成一種威脅，這個人一點都不尊重我們、不顧及我們的時間與感受，她竟敢如此！怒氣在我們心理逐漸累積。

讓我們再加上另一個不如預期的情況：我們看了看手錶，意識到就算對方馬上出現，我們的用餐時間也所剩不多了，我們必須趕快點餐，倉促地吃飯，而且說不定連下一個約會都因此耽擱了。我們原本預期的是一頓美好愜意的午餐，伴著美味的食物愉快地交談，現在卻毀了，我們又回到對方不尊重人的想法裡，然後怒氣繼續累積。她不僅不在乎讓我在這裡枯等，她甚至根本不尊重我這個人。這時候我們已經氣炸了。



假設我們的朋友終於到了，而他卻不經心地告訴我們，她差點忘了這個午餐約會，然後只是順帶一提「不好意思有點遲到」，這下我們的恐懼成真了：這傢伙完全忘了我們，我們對她來說一點都不重要。到了這時候，對方可能已經感覺到我們的怒氣了。我們甚至會用言語攻擊對方：「妳怎麼可以忘記！我對妳而言不重要嗎？我不敢相信妳竟然讓我等了二十分鐘——而且連一通電話都沒打！」也或許，我們會故意不理睬她，安靜地一言不發。更常見的反應是故意對她說：「反正妳這個人就是如此，不是嗎？」不論如何，我們要對方感受到我們的怒氣，我們不能輕易放過她。

現在讓我們換個情境。我們遲到的朋友頭上頂著一道傷口，解釋她在來的路上發生擦撞，由於和警察及另一個駕駛處理車禍事宜而遲到了二十分鐘。「我本來可以提早到的，真的很抱歉讓你等這麼久。」我們的怒氣呢？剎那間消失無蹤了，而現在一連串新的情緒產生了：對於之前的憤怒感到不好意思，對她的狀況表示同情，並關心她有大礙，我們在一瞬間從憤怒轉變成同情。

值得注意的是，這些轉變都發生在我們的內心：不如預期的情況總是令人覺得討厭，塞車、服務速度極慢的銀行行員、大排長龍的超市讓我們煩躁，但倒不至於對我們構成威脅，沒有人直接傷害我們，我們沒有責怪的對象。只有在我們受到威脅的時候才會感到生氣，然而「威脅」從何而來呢？

人生總是充滿了不如預期的狀況，我估計每天我們會遇到十件到上百件不如預期的事情，我們完全無法控制。然而當我們活在神的國裡時，卻可以控制，或至少以比較好的方式來管理我們的恐懼。首先我們需要檢視令我們發怒的情境，然後更深入地了解怒氣從何而來，一旦如此行，便可以用耶穌的觀點來代替錯誤的觀點。

### 錯誤的強迫觀點：「非……不可」

在這一系列的章節裡我們看到錯誤的觀念造成許多問題（例如認為神會因為我們的罪懲罰我們），而當我們談到怒氣，背後蘊含的觀念有個特別的強迫特質，即「非……不可」，常帶著命令與控制的意涵，而且常會透過必須、總是、從不等字眼表達出來。下面便是一連串可能會引起怒氣、挫折，以及壓力的強迫清單。

- 我是孤單的。
- 事情一定要照我所預期的行。
- 若我犯錯的話，事情就糟糕了。
- 我必須時時刻刻都能掌控全局。
- 人生應該是公平的。
- 每一天我都應該預料到會遇到什麼事。
- 我必須時時都保持完美。

上述每個觀念都充滿了恐懼及想要掌控需要。問題出在我們的恐懼，而我們以為掌控全局是解決之道。

例如當我們想「我必須時時刻刻都能掌控全局」，這個觀念的背後所隱含的恐懼是，若我無法時時刻刻掌控全局，事情會變得非常糟糕。一旦這個想法擴大，很多時候會讓我們覺得若沒有掌控全局，這世界就要毀滅了：我們若是無法掌控工作的環境，事情就會每況愈下，以至於我們將會丟了工作、變成窮人、餐風露宿；我們若無法管控當今經濟局勢、氣候變遷，或者家中成員的狀況，就好像世界末日到了。企圖掌控全局的慾望使我們亟欲以自己的方法來解決問題，而這也是罪的起因——「按肉體行事」。

## 按肉體行事

保羅用按肉體行事這個詞句來對照順著聖靈而行。「我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵。」（加拉太書五章 16~17 節）

許多人認為肉體是指身體，然而這裡的「肉體」並非指我們外在的形體，而是指靠著自己的力量而活，和神的力量相對抗（或忽視神的力量）。早期教會的佈道家屈梭多模（John Chrysostom）寫道：「肉體並不是指身體，也不是指身體的存在性，而是罪惡的心思意念。」<sup>1</sup>我們的心裡總是存著與神背道而馳的意念，當我們離開神去流浪，便是「按肉體行事」，那些按肉體行事的人靠著他們自己的力量去解決問題。

當人們提到肉體或肉體的罪，他們想到情慾及姦淫，或者是醉酒與狂飲，這些絕對是放蕩之罪，藉由不屬神的行為尋求快樂；然而肉體的罪亦包括驕傲、嫉妒、憂慮、與事實不符的論斷、怨恨，以及憤怒。當我們被聖靈引導，很難會產生邪惡的憤怒，惟有從神國的眼光來看事情，這樣的憤怒才不會在我們心裡滋長。

Q  
說說看為何按肉體行事是罪？

## 耶穌的觀點

耶穌在登山寶訓提到的第一個心理問題便是憤怒。

你們聽見有吩咐古人的話，說：「不可殺人」；又說：「凡殺人的難免受審判。」只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審斷；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。（馬太福音五章 21～22 節）

許多人認為一個人正直與否取決於外在的行為，所以若在行為上沒有觸犯誡命（例如攻擊或謀殺別人），我們便遵守了誡命，並因此算為正直。然而，耶穌的標準卻深入我們的內心，也就是我們所有行為的根源。祂說：「凡向弟兄動怒的，難免受審斷。」

為什麼呢？耶穌是要使我們更難成為正直的人嗎？祂

提高標準好讓大家都達不到嗎？祂比摩西更嚴格嗎？不是的。耶穌了解人心——祂所看重的並非僅是外在的行為，而是人的心。被憤怒與憎恨填滿的心，也離企圖殺人的心不遠了，事實上，這些心態在本質上都是相同的，只是尚未付諸行動而已。耶穌知道一個憤怒的人若有辦法逍遙法外，他一定會去傷害對方。

當耶穌教導門徒不要發怒，祂正在指引我們通往美好人生的道路。祂的命令告訴我們這是可行的。許多人無法想像他們可以過一個不發怒的生活，然而這是可能的，否則耶穌便不會要求我們如此行了。可惜的是，若我們聽到「不要動怒」這個命令而認為必須靠自己的力量去做（例如靠肉體），我們將會失敗，而且還會憤慨地覺得耶穌不該如此命令我們。究竟要如何學習過一個不發怒的生活呢？我們應該來看耶穌其餘的教導，也就是祂整體的敘事觀點。

天國的觀點和錯誤的強迫觀點截然不同，下列便是兩者的比較：

#### 錯誤的強迫觀點

- 我是孤單的。
- 我必須時時刻刻都掌控全局。
- 若我犯錯的話，就會有壞事發生。

#### 天國的觀點

- 你永遠不孤單，耶穌總是與你同在。
- 耶穌是掌權者。
- 犯錯是難免的，事情總是會順利解決的。

- 人生應該總是公平公正的。
- 我必須時時刻刻都保持完美。
- 人生不總是公平公正，但神有最終的審判權。
- 耶穌接納我——即使我並不完美。

這些天國的觀點，是因著神真實的同在與能力而來的，對耶穌而言，天國不只是一個美好的概念，而是真真實實的地方——即與神同行的人生，也是人人皆可得到的人生。在神國之外我們只能自力更生，必須自我保護，捍衛自己的權益，並懲罰那些得罪我們的人。然而在神國裡，生活卻大不相同，神與我們同在，保護我們，並且捍衛我們的權益，當我們知道這個真理時，便知道沒有什麼好生氣的了。

從恐懼到信任。耶穌告訴我們，在天國裡，我們可以信任在天上的父。幾年前我學到了信任的功課：女兒盼盼和我去觀賞兒子的棒球比賽，比賽中她和朋友跑去盪鞦韆，她一直在我視線範圍內，只是我移到了觀眾席的另一區坐著。當她回頭一看我們最初的位置，以為我離開了，馬上淚眼汪汪地奔向觀眾席。這期間大約只有三十秒的時間，但她已經氣喘吁吁，而且因恐懼而心跳加快。我說：「盼盼，我在這裡。」她馬上狂奔到我眼前。「你怎麼可以丟下我！」她邊說邊顫抖著。「我沒有離開妳啊！」我說：

Q  
你覺得追求完美近乎苛求的心態從何而來？

「我一直都看著妳，只是妳沒有看到我。」她很快地平靜下來，但那份恐懼卻花了一段時間才消退。

我們或許看不到神，但我們從未離開神的視線之外，神給我們空間去嘗試、成長、成熟，祂從不強力干預，但這並不代表祂不與我們同在，沒在看著我們，或者完全不熟悉我們的成長與變化，耶穌應許我們：「我總不撇下你，也不丟棄你。」耶穌的觀點告訴我們，神不會讓任何無法補救或對我們無益的事情發生在我們身上，在天國中，神總是與我們同在，我們永不孤單，也不需要害怕。當我將這個真理深植在我的心思意念中，怒氣便不會緊咬著我不放。當然，每天都有不符合我期待的事情發生，一旦我不再恐懼，便不會因此發怒。

Q

信任如何使怒氣消逝？

要使我們在學習不發怒的課題上有所進步，我們的腦袋裡必須先充滿天國的敘事與觀點，萊斯特（Andrew Lester）寫道：

人要怎麼改變呢？……惟有當一個人的故事重新被改寫或編排，才有可能發生……。惟一的方法是改變我們的故事……。我們都有能力去發展出一個新的形像——也就是新的故事——好取代那令我們容易生氣的「劇本」。<sup>2</sup>

我們可以改變我們的觀點（故事），這不是件容易的

事，卻是有可能的。

## 關於怒氣的一些事實

在我們討論如何以健康的態度來面對怒氣之前，認清怒氣的好處是很重要的。神賜予我們生氣的能力，然而我們都認為發怒是件令人尷尬的事情，因為常常造成痛苦與傷害。為什麼神要讓我們會生氣呢？怒氣是對於不公義所產生的正確反應，我們生來就討厭不公義的事情，因為我們是按著神公義的形像所造的。許多基督徒認為生氣是有罪的，因此總是壓抑或吞下怒氣，這不是處理怒氣最好的方法，在某些情況下，生氣是正確的反應。

福音書中記載了兩則耶穌生氣的事件，第一則是法利賽人錯誤地解讀律法（耶穌在安息日醫病時，參馬可福音三章 5 節）；另一則為耶穌將聖殿裡兌換零錢的人趕出去：

耶穌進了神的殿，趕出殿裡一切做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子，和賣鴿子之人的凳子，對他們說：「經上記著說：我的殿必稱為禱告的殿，你們倒使它成為賊窩了。」（馬太福音二十一章 12～13 節）

很明顯地，耶穌生氣了，但是祂卻是無罪的。由此可見，生氣並不總是有罪的，事實上，耶穌的怒氣是完全合



理的，也就是義怒，並且他因怒而生的行為舉止是合宜的。「義怒是對令神憤怒的事感到生氣，並尋求適合的補救方法來糾正錯誤。」<sup>3</sup>

我們聽到兒童虐待、有錢人壓榨窮人、詐騙、怠忽職守等事情時都會很生氣。對於不公義的事情感到生氣是對的，因為這會使我們努力改變，在《上帝的美麗》一書中我寫到神的憤怒，這是神對於罪和邪惡的正當反應，我透



你是否曾經發義怒？  
說說當時的情形。

過「抗議酒駕母親協會」(Mothers Against Drunk Driving) 為例，證明憤怒也可以是有建設性，並帶來正面改變的。

保羅勸告我們：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」(以弗所書四章 26~27 節) 保羅在此並非鼓勵我們生氣，他知道這是我們生活的一部分，與其壓抑怒氣，他教導我們不應含怒到日落。哈特 (Archibald Hart) 解釋：「保羅在這裡的意思是，生氣本身並不是件錯事，而是怒氣有可能導致你犯罪。感受自己的怒氣、告訴別人你在生氣，和別人討論你的怒氣，是健康且必須的行為。」<sup>4</sup>

當我們含怒到日落，等於讓怒氣毒害我們的心靈，這也是為什麼保羅接著告誡我們：「不可給魔鬼留地步。」希臘文的「地步」是 *topos*，意指「立足之地」。壓抑及未消的怒氣給敵人一個可以攻擊我們的據點，怒氣很快就能轉變成怨恨（「為什麼她總是忽略我？」、「為什麼他的明

明就是我應得的！」)和絕望(「人生本來就是不公平的，試了也沒用」)，所以我們必須檢視怒氣的來源，若是義怒，便能引導我們糾正那些不公義的事。我大部分的怒氣都是不是義怒，而且是從許多強迫的信念衍伸出來的怒氣，我必須持續地對抗它們。

## 要記得：改變需要時間

感謝聖靈的提醒與大能，我卡在 405 號公路上動彈不得的那天，是我第一次真正檢視我的憤怒，並開始學習改變。從那天開始到現在，我有許多進步，我對於憤怒的原因與如何處理憤怒有更多的了解，然而我還是沒有辦法完全不發怒。今天晚上我對我的狗生氣，因為牠偷了我的三明治，我以粗魯的口氣大罵牠，然而幾分鐘後我笑了出來。我想，有辦法自我解嘲亦可算是進步的指標。別忘了對自己寬容一些，改變是很緩慢的，只要我們持續努力改變自己的價值觀，並在靈裡不斷操練，我們會看到改變的。

**Q**  
神曾否透過試煉來形塑你的品格？

# 靈命操練

## 守安息日



守安息日是一種屬靈操練，能夠幫助我們以較正確地態度來面對自己的怒氣。這點乍看之下有點奇怪，因為怒氣與安息日似乎沒有什麼相關，其實兩者有著強烈的關聯。怒氣和未滿足的期待與恐懼有關，而安息日則是讓我們學習信靠神與祂的帶領，如同諾曼·懷巴（Norman Wirzba）所述：

安息日呼召我們信靠神，透過這看得見的行動提醒自己，我們每天的生活都是靠著神的恩典支撐維持著，而非自己的力量與對事物的熟悉程度。若要全然享受安息，我們必須放棄企圖掌控全局的慾望，我們必須學著領受神在我們身邊慷慨賜下的嗎哪。<sup>5</sup>

怒氣是我們企圖去控制（不如預期的狀況）與恐懼的產物，安息日則教導我們相信神掌權，因此，守安息日是幫助我們處理怒氣的最佳操練。

守安息日迫使我們放棄當自己的主人，

照顧，放鬆並享受生命——這正是安息的真諦。這也是爲什麼睡眠是安息日中極重要的一部分，睡眠是一種信任的行爲，代表我們放鬆與放手，即使沒有任何證據顯示未來安然無恙，卻能相信沒有人會傷害我們。

休息、信任、交出掌控權，這是守安息日的核心要素，它們幫助我們面對怒氣。不過，守安息日不僅僅是避免參加活動而已，守安息日也包含著喜樂歡欣。耶穌並非死守安息日，許多時候祂在安息日做的一些事情是法利賽人認爲有罪的，例如醫治病人，以及與門徒一起掐麥穗來吃，耶穌相當有智慧地說：「安息日是爲人設立的，人不是爲安息日設立的。所以，人子也是安息日的主。」（馬可福音二章 27～28 節）

就像其他屬靈操練一樣，安息日也很容易淪爲律法主義。不過，耶穌說，安息日是一項禮物，而非律法。耶穌必然是守安息日的，因爲祂從未犯罪，然而祂以正確的態度來守安息日。

我們當如何操練守安息日呢？首先要從簡單的小事開始，以下是一些我喜歡做的事情。

- 花點時間計畫你的安息日。哪一天？你要在那天做什麼？到時候你要吃什麼？
- 和你的家人與朋友以一頓特別的晚餐開始你的安息日。
- 當每個人就定位後，在餐桌的中央點上一兩根蠟燭，你可以用古時候猶太教的禱文來祝謝，通常是由家裡

的女主人來祈禱：「頌讚我主，宇宙之君，祢透過祢的律例使我們成聖，並指教我們點燃安息日的燭光。」

- 按慣例，用餐時應由男主人（若當中有小孩的話，通常是父親）祝福餐桌旁的每個人。我通常以比較隨興的方式進行（例如告訴我們的孩子我有多麼愛他們或以他們為傲），這是段相當特別的時光。
- 玩遊戲！
- 品嚐你喜愛的美味佳餚。「卡路里和安息日毫無關聯」是我不成文（也無事實根據）的生活準則！
- 一起上教會（若你選擇星期天為你的安息日）。
- 盡量不要外食（因為這讓他人勞碌），然而這也代表你必須準備好安息日當天要吃的食物。
- 小憩一下！
- 分別時間單獨向神禱告。
- 讀本好的靈修書籍，或寫寫屬靈日記。
- 細讀你之前寫下的恩典清單（參考這系列的第一本書《上帝的美麗》，89～92頁），並為此獻上感恩。
- 花一些時間讀聖經——抱著輕鬆的心情來讀。
- 操練款待之道——邀請朋友和你一同進餐。

有許多人問我：我們是否要設定特定的一天為安息日？就我看來是不用的。對猶太人和基督復臨安息日會的人來說，星期六為安息日（或星期五日落之後到星期六的日落之前），然而自第四世紀後，大部分的基督徒以星期天

為安息日，也就是基督從墳墓裡復活的日子，好讓基督徒紀念古時的安息日與耶穌的復活。星期天對大部分的人來說是最方便的時候，因為是假日，然而我不認為一定要某一天才可以守安息日。（例如對牧師來說，星期天反倒是最無法休息的日子！）

# 第 5 章

## 練習無色慾的生活

你們聽見有話說：「不可姦淫」。

只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，

這人心裡已經與他犯姦淫了。

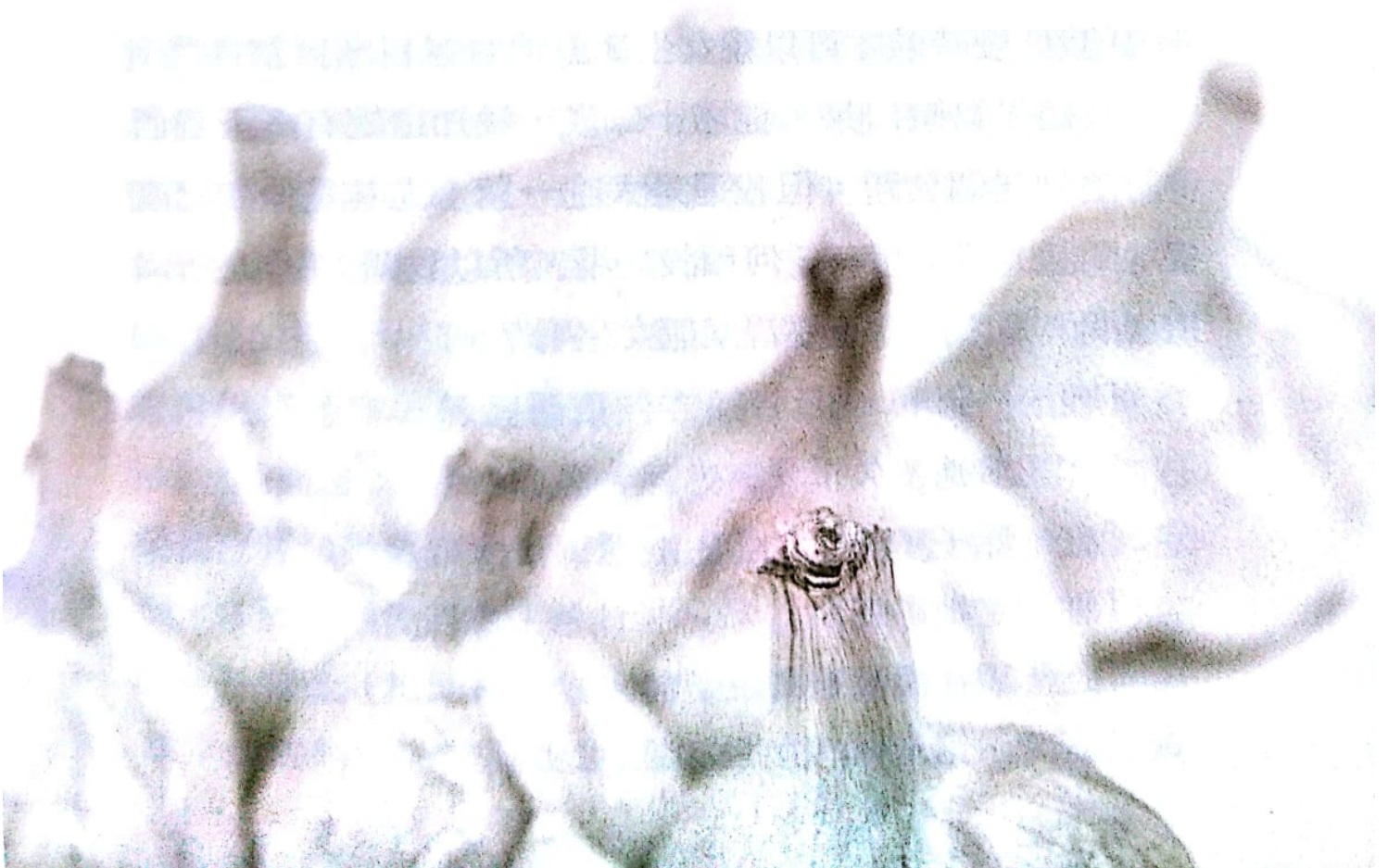
若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，

寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裡。

若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，

寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。

——馬太福音五章 27 ~ 30 節



某 天下午三點三十分，我辦公室的電話響了。  
「嗨！爸！我是雅各。」雅各很少在我工作的時候打給我，通常只有在要我幫忙或傳話的時候。

「嘿！什麼事？」

「我只是有個問題想問你。」

「說吧！」我說。

「我什麼時候才可以親女生？」

我聽了目瞪口呆，他才十二歲，我知道總有一天我們會討論到這個話題，但我還是大吃一驚，尤其是他如此直接地問話。我不想有任何預設立場，所以我問：「你之所以這樣問，是因為你想要親某個女生嗎？」

「呃……對啊。」

「你認識她多久了？」

「有一陣子了。」

「你認定她了嗎？」

「爸，現在沒人這麼說了啦。」

「好吧，她是你的女朋友嗎？」



「算是吧。」

「我知道這會有點奇怪，不過你可以拿張紙來嗎？」

「好啊！」他說。話筒裡傳來紙張窸窣窸窣的聲音。

「現在，我要你畫一個三角形，然後我就會回答你的問題。」我說。

接下來的二十分鐘，我向他解釋肢體親密接觸與情感承諾兩者間的關係，隨後雅各說：「我想我知道了，爸，你說得很有道理，謝謝。」

身為父親，至少在那一天我覺得沒有愧對這個身分。

## 教會在「性」致高昂的文化裡保持沉默

現今社會沉迷於性與情慾，我們的雜誌裡充斥著性，我們的電視節目被性所填滿，我們的音樂裡不乏假藉愛情之名，卻在歌頌情慾的歌詞，我們被性迷得團團轉，人們性而活，為性而殺人，也為性而死。平均每年有一萬四千多個和性有關的電視節目，每人會在一生中看到超過十萬個這樣的節目。<sup>1</sup>有位知名的犯罪影集女演員被問到為何她的角色總是穿著低胸暴露的衣服（法律專家通常都穿襯衫），她回答：「開衩愈高，收視率愈好。」我們對於性感畫面已經無動於衷到，媒體知道他們必須透過更刺激的畫面，才能得到我們的注意力。

基督徒（穆斯林、猶太教徒，甚至無特定宗教信仰但注重道德的人）試圖抵制這樣的文化，強調性純潔、貞

潔、忠貞的重要性。然而就算我們上教會禱告、唱詩、仰望神，回到家打開電視看足球賽，依然會看到一個又一個充滿性和暴力的廣告。

我兒子看過這些暴力色情畫面，也從學校同學口中聽過許多錯誤的訊息，以至於對自己與生俱來的慾望感到困惑。誰能幫助這些年輕人呢？應該說，誰能幫助我們這些年紀較長的人，在這個性混亂的世代活出貞潔的榜樣呢？我的兒子聽過兩種價值觀——一種是從教會聽來的，另一種則從流行文化而來，兩種都是錯誤的，而且兩種都將導致挫折與失敗。魏樂德提到：「對於性所抱持的兩個錯誤觀點為（1）認為所有的性慾都是好的，以及（2）相信所有的性慾都是罪惡的。」<sup>2</sup>

## 錯誤的基督觀點：所有的性慾都是罪惡的

這個觀點認為性慾是帶著罪的，如此的想法在教會歷史中是個由來已久且相當普遍的觀念，我們可以從許多早期基督教作家的著作中略知一二，然而當中最有名的應該可算是極具影響力且才華洋溢的作家聖奧古斯丁（Augustine of Hippo），其於西元四至五世紀的著作認為性慾是罪惡的，他甚至認為罪透過性交而傳承，所以性愛的本質是罪惡的。<sup>3</sup>

在奧古斯丁的著作《懺悔錄》（*Confessions*）中，我們可以很清楚地看到，他一生都在和他的情慾作戰，他向神

禱告：「主啊，使我禁慾……然而這尚未成就。」由此可見他內心的衝突。他認為性慾是罪惡的，獨身的生活才是好的，而他的想法在過去一千五百年裡普遍存在於基督徒——包括天主教徒與新教徒——的思維中；不過，他不是惟一抱持這種觀念的人。

綜觀教會歷史——不論在奧古斯丁之前或之後——只有少數的基督徒對人的性慾抱持正面的態度，大部分的人都認為性是黑暗、是罪、是邪惡的。譬如說中世紀，某些屬靈上相當敬虔的人選擇住在修道院，因為在那樣的環境中鮮少遇到異性，便能避免誘惑而犯罪。即使到今天，許多教會依然難以對性抱持一個平衡的觀點。

教會對於性常採取沉默的態度：不要問，不要說，不要談論性。當然，負責青少年事工的牧師偶爾會談到這個議題，總是很害怕且戰戰兢兢，而且還要得到家長們的首肯，帶著有點尷尬的心態談論。

至於主日講道或成人主日學裡，這個議題更是少被提及，性是個禁忌——儘管那些坐在教會裡聽道的人，不少都是有外遇、在色情片中掙扎、以及和慾望搏鬥的人，如同奧古斯丁一樣。

當我們不去談性，往往暗示我們認為性是有罪的。如此的沉默造成疑惑，導致無知，並使我們的心靈與身體更加分離。當我們聽到牧師或傳道人在性上的弱點，總是格

Q  
在你成長的過程中，你聽到哪一個價值觀的機會比較多？而這又如何影響你的生活？

外震驚：一個神聖敬虔的人怎麼會做出這種事呢？我們感到既苦惱又納悶。似乎基督徒一旦受洗，就成爲了「天國的太監」，保持沉默的態度導致我們否定了性，對之感到羞恥。然而，性不應當如此被否定。

## 錯誤的世界觀點：所有的性慾都是好的

第二個錯誤的價值觀則是從現今西方文化而來的：「所有的性慾都是好的。」這個觀念不是二十或二十一世紀才有的產物，羅馬帝國皇帝卡利古拉（Caligula）或一些希臘哲學家對於性的態度，早已開放得使我們臉紅，只是這樣的態度在今日更爲普遍。

「性慾都是好的」的觀點於一九六〇年代因著年輕人大力主張自由戀愛而爲美國文化所接受，休·海夫納（Hugh Hefner）更是提出「花花公子理論」，教導大家性愛是再自然不過的行爲，每個人應該想要多少就有多少，如今，我們可以更清楚地從電視與電影裡看到，大部分的性行爲都不是在婚姻裡的，而在音樂錄影帶裡，穿著暴露的女人大跳煽情的艷舞，加上充滿情慾的詞曲歌頌性的歡愉，其所隱含的觀點爲：美好人生就是被充滿情慾、在性上放蕩不羈的人生。

現今關於性行爲的惟一限制，只剩不可傷害對方或占對方便宜，性行爲一定要在雙方同意的情況下進行，除此之外，主流文化對於性的態度爲：「如果某人想要某件事

物，這是可接受的。」過去歷史上被禁止的一些行爲，在現今的文化裡隨處可見，以前曾使我們震驚的事情，如今難以引起注意，在這個放縱的時代，我們已變得麻木。

## 某種程度的事實

這些價值觀怎麼會變得那麼普遍呢？就像所有錯誤的價值觀一樣，這兩者都包含一定程度的事實。是的，性慾的確會讓人們做出令人後悔的行爲，它是婚外情、濫交、以及網路色情行業的幕後推手，然而我們不該將所有問題都歸咎於慾望本身，我們不會說想吃東西的慾望是不好的，因爲它使有些人暴飲暴食，我們也不會說口渴是邪惡的，因爲它使有些人醉酒。

現今文化的價值觀亦包含了一些事實：性慾的確是好的。起初上帝要亞當與夏娃「生養眾多」，此即包含了性行爲。性是上帝所創造的，是我們傳宗接代的方式，也使婚姻更爲美好。不過，儘管這是上帝的命令，並不表示沒有界線；雖然性是與生俱來的，不表示總是恰當的；雖然性讓人感覺愉快，也不代表總是好的。並不是所有的性慾以及和性有關的表現方式都是好的，它們也不全然是不好的。

## 耶穌的觀點：*Epithumia* 是問題的癥結

耶穌知道性的重要性，以及性如何毀滅人生或使人生

更美好，於是祂在登山寶訓中講到這個議題。遺憾的是，這段經文常被誤解，以至於造成我們對性產生許多問題。

你們聽見有話說：「不可姦淫」。只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與他犯姦淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剜出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裡。若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。（馬太福音五章 27～30 節）

這段經文令許多人認為耶穌說帶著淫意看著女人等同於犯姦淫，表面上看來的確是如此。然而，當我更仔細研究這段經文，卻發現經文真正的意思，和我們原本所想的有些不同。

淫念在原文中是用 *epithumia* 這個字，這個字帶著相當獨特的意思，並不是指一般的性吸引力，而是蓄意物化對方以滿足自己。當我與學生討論這個字，我形容：*Epithumia* 不是指第一眼，而是指第二眼。第一眼可能只是被對方吸引，然而第二眼則是色眯眯的看了，這樣的情慾並不把對方當人看，而只著重在身體的部位而已。*Epithumia* 比單純的性吸引力更嚴重，是為了自己的愉

Q

說說看為什麼好色之人和通姦者的內心狀態是一樣的？

悅感而蓄意讓性慾隨意滋長，它和愛完全不一樣，愛是真摯地看著對方的眼睛，*epithumia* 則是偷瞄對方的身體。愛是尊重對方身爲一個人；*epithumia* 則是矮化對方。我們必須清楚區分性吸引力和物化對方的不同，以及感到有「性」趣與 *epithumia* 之間的差別，若我們無法分辨，便容易抱持著第一個錯誤的觀點，認爲性吸引力是邪惡的。

有天我和弟弟走在沙灘上，正當我們認真談論著信仰時，有個穿著比基尼的女士朝我們的方向走來，我們當然注意到她了，當她走過去後，我倆互看一眼然後「哇！」了一聲。我們當下有犯罪嗎？我不認爲。若我們完全沒注意到她，我們便不是有性別 / 性慾的人，就我看來我們的反應是很正常的。然而若我們轉頭繼續打量她，兩眼發直地看著她的身材，想像和她發生性關係，我們便算犯罪，越過了那條介於性吸引力與 *epithumia* 的界線，但我們並沒有。

## 新造的人

耶穌教導我們有關內在與外在正直的不同之處，以及如何在神國裡成爲新造的人。換言之，耶穌最關心的是我們的心，尤其是培養一顆良善的心。一顆良善的心是不會爲了自我滿足而物化他人的。在神國裡我們改頭換面成爲新造的人，這一切都是因爲「基督居住在我們裡面」，給予我們新的身分。所以，這樣的人所發展出的品格，便不會

受到性慾所驅動。

在耶穌的時代，姦淫的定義為兩個沒有婚姻關係（但至少其中一人已婚）的人發生性行爲。和今日不同的是，當時的姦淫罪可說只針對女人，男人——甚至是已婚的男人——可以和其他女人發生性行爲，包括奴隸和妓女，而女人只能和丈夫有性行爲。指控兩人姦淫的結果往往是女人被處決。然而，馬太福音五章 27~30 節，卻是耶穌特別針對男人說的。

耶穌對男人說，*epithumia* 也屬於姦淫。姦淫是指一個人的性慾勝過他的承諾，姦淫意味著「滿足我的慾望比履行承諾更重要，我才不管我是否傷害別人，現在我只在乎我自己。」色慾也是如此：視對方為神聖個體的想法被拋諸腦後。耶穌相當有智慧地直指問題的核心，祂邀請我們進入天國成為新造的人——成為尊重他人的人。

## 女人的 *epithumia*

有些女士告訴我，她們覺得 *epithumia* 是男人們才會有的問題：「我從來不會物化男人的身體；我根本不會對男人的身體產生遐想。」然而我相信即使有些女人不以相同的方式貪戀男人，她們仍然需要對付 *epithumia*，只是以不同的方式呈現而已。（請注意，接下來我所要講的並非指所有女人皆是如此，同樣的原則也適用在男人身上。）

*Epithumia* 通常和物化身體有關，然而也有可能涉及對



於某種人格特質的投射。有些女人不需要對抗「對男人身體產生遐想」的慾望，然而她們卻需要對抗將自身情感寄託在某種人格特質的男人身上，例如在愛情小說或電影中，一個寂寞又被誤解的女人被一個（叫「德克」或「布拉克」）的男人拯救，他騎著白馬像一陣風似的將她攬起（想想灰姑娘的故事，而你會發現百分之九十的愛情小說情節都大同小異）。他在她耳邊低聲地說，她是他的夢中情人，他將永遠愛她、照顧她、保護她。

女人透過愛情小說滿足其情緒上的需求：需要被愛、被珍惜、覺得自己是特別的、莊重的，而「德克」便是滿足女人需求的那個人。然而德克並不是真的，這就是問題所在。他是女人的幻想，他是讓女人一而再、再而三地觀看的對象，然而兩者之間沒有互動、沒有親密關係、沒有互補調和，讀者／觀眾完全只是在幻想，因為這讓她們覺得開心。

我曾經在一門研究所的課中對學生說，我認為浪漫小說就如同女性的色情書刊，課堂上大部分的女性對於我這樣的比喻感到相當震驚，然而幾個月後，一個年齡稍長的單身女學生對我說：「當你將浪漫小說和色情書刊相提並論，我聽了很不舒服，因為我讀了很多浪漫小說。然而我開始仔細思考你所說的話，尤其是對於某種人格特質產生遐想的部份，這真的是 *epithumia*，最後我明白你是對的。我將我最喜歡的小說藏在某個地方，每本精彩之處我都將它們摺頁作記號，以便我回頭複習。」德克和色情雜誌摺頁

中的養眼照片並無不同，只是心理上與視覺上的差異罷了。

若妳是個不讀浪漫小說或看愛情電影的人，妳可能會想，我在這部分也沒有犯罪啊。然而妳是否曾想過「爲什麼某人的丈夫或男朋友是如此完美」呢？你曾經幻想過心目中的白馬王子嗎？這也可能是一種 *epithumia*。

當然，也有許多女性在網路色情世界中掙扎，另也有

些女性，因著對性的渴望與朝思暮想感到相當困擾。重點是，男人與女人都在 *epithumia* 中掙扎。好消息是，有一解決之道能同時處理男人與女人所面臨的問題。



雖然男人與女人所面臨的 *epithumia* 以不同的方式呈現，兩者相同的問題核心為何？

## 居住在天國中是解決 *epithumia* 的不二法門

在神的國中，我們學習到新的故事。當我們住在天國裡，我們了解到神的美好，並且學習以神的眼光看事物。由於住在天國裡，我們得以將錯誤的觀點改變爲天國的觀點，而這便是克服 *epithumia* 的方法。有太多人企圖透過自己的意志力，流淚禱告一次又一次地嘗試——最終卻不斷地失敗。他們發現這不能帶來完全的改變，單單改變外在行爲是無法改變內心的，這也是爲什麼耶穌說，若我們的眼睛使我們犯罪，便把它剜出來丟掉。

耶穌並不是叫我們真的這麼做，這是修辭學上的「反

證法」(reductio)，爲要顯出這個論點的荒謬之處。耶穌是爲了要抨擊當時相當普遍的想法，即罪存在於犯罪的某個身體部位，這也是爲什麼在某些文化裡，小偷會被剝掉雙手的原因：因爲一旦切除犯罪的那個部位，罪便不見了。耶穌說：「若是你的右眼叫你跌倒，就剝出來丟掉。」

魏樂德常開玩笑說：「耶穌在此並非叫我們切除每一個犯罪的身體部位，好讓我們屆時渾身是血地滾進天國裡！」耶穌是根據當時眾人的邏輯而得到這個荒唐的結論。問題不在於我們的手或眼睛——而是我們心裡的情慾。我們的身體的確和犯罪的行爲脫不了關係，然而真正的罪魁禍首卻是我們的內心，以及我們的幻想。當我內心覺得空虛，強大的慾望找不到出口，我便動了淫念——或說我任憑色慾 (*epithumia*) 在心中滋長，當我和神與祂的國沒有緊密的連結時，我的心靈便感到空虛，以至於我想要有所感覺，與某些事物有所連結，而當我和神與祂的國斷了聯絡時，*epithumia* 便成了最令人熱血沸騰的替代品。

*Epithumia* 爲我們帶來強烈且有效的刺激，然而就像《獅王、女巫、魔衣櫥》中的土耳其軟糖一樣，非但無法滿足我們，反而只會使我們想要更多。慾望強烈到讓我們不計一切代價去達成。那麼，住在神的國裡有什麼幫助呢？當我們與神和祂的國有所連結，我們會發現心中的空虛將被填滿。

Q  
與神親近並住在祂的國裡將如何幫助你面對 *epithumia* ？

住在天國裡如同一場冒險，我永遠不知道神何時要在我的生命中成就怎樣的工作，但神似乎總是在最合適的時間以最合適的方式動工。不久前我參與在一項瀕臨失敗的事工計畫中，然而就在最合適的時刻，新的機會與資源出現了，我只要負責為此高興歡呼就好了。就這樣，我一次又一次地經歷與神與祂的國同工的美好。

在天國裡，我們知道自己是誰，也知道自己是屬誰的，我們的各種需求——渴望被愛、被當成重要人物、成為神聖和不凡——在我們與基督聯合時便得到滿足。當我將我的心思放在上面的事（天國），我發現自己參與在令人興奮的事工——與神同工——當中，不論我到哪裡，神都在動工，我曾經尋求的刺激，如今得到滿足，我的精力有了出口，貝羅伯（Rob Bell）說過：

若只有我孤孤單單地對抗色慾，戰勝的機率實在微乎其微……不論使你身陷其中的是什麼，除非你找到更想要的其他東西，否則你是永遠不可能從中得到自由的。重點不是擺脫慾望，而是將自己交託給更大、更好、更強而有力的慾望……人生並非抹煞與壓抑神給你的生命能量，重點是聚焦並轉向美麗的事物。<sup>4</sup>

最後我要說的是，因為我知道我是誰，並擁有安全感（神是美好的，而祂也希望看見我們的好），我可以自由自

在地以全新的眼光看待他人，我不再將他人視為可剝削的物體，而是為神所愛、真真實實的人。

喜樂、感激、感恩、恩典。這些都是天國裡的常用詞，當我們與神同住在祂的國裡，我們開始熱愛自己的生命。貝羅伯說，這是對抗 *epithumia* 的基本要素：「感恩是我們生命的核心，也是神創造我們的目的。若不能將焦點放在我們所擁有、神所給予我們，使我們能夠活到如今享受生命的事物上，我們將一輩子都在尋找另一個人生。」<sup>5</sup> 色慾其實和渴望神與祂的國有密不可分的關係，所以當我們成為耶穌的門徒，進入祂榮耀的國度裡，我們的性慾問題將迎刃而解。

## 適當程度的肢體接觸

我讀大學時，我的老師傅士德曾用一個三角形圖示，來回答類似我兒子在問的問題：肢體接觸到什麼程度才是合適的？怎樣算是越界？<sup>6</sup> 這個圖示使我受益良多，而我希望它也能夠幫助我兒子。想像一個三角形，其中一個角位於上方，其餘的兩個底角代表一段關係的兩個面向：一個是委身的程度，另一個則是肢體接觸的親密程度，三角形的底邊代表這段感情既沒有肢體接觸也沒有雙方的委身。

當委身程度提高時，肢體接觸的親密程度才能夠提高。換言之，這個圖示告訴我們，肢體接觸的親密程度必須和委身程度相當。例如在第一次或第二次約會時，雙方

並沒有什麼委身，所以親吻是不適合的，然而當委身程度提高，肢體接觸的親密程度也會提高，因為雙方皆以正確的態度來珍惜對方。

想想那些沒有委身便和他人發生性行爲的人，他們的人生因此受到虧損，當你問及他們（尤其是那些後來和別人結婚的人）的過去，這些人往往對此感到後悔、自責、甚至羞愧。某些重要的事物，會在彼此的親密關係當中交流，這也正是理查的三角形圖示的神奇之處：我們是神的創造，所以當以正確的態度來彼此對待。當三角形的兩邊於頂點結合，代表的便是雙方最親密的肢體接觸——即性行爲。這樣的結合，只有在最高程度的委身——也就是婚姻裡——才能達成。

這個三角形指出了許多基督徒需要知道的一個觀念：並非所有關係中的肢體接觸，都是邪惡、需要被禁止的。我在大學的時候認識一個人，他說結婚之前絕不會親他的女朋友，雖然這樣的想法看起來很崇高，實際上卻是不健康的，而且可能導致對性的負面看法。有對夫妻告訴我，他們在青少年時期參加基督教營會的時候，營會裡教導他們所有的肢體親密接觸都是有罪的，每年的大會講員們都會告訴他們，自己是怎麼放棄和他人約會，或者在結婚前完全不碰未來的配偶。這些講員被讚美為最佳典範，而這樣的結果便是清楚地告訴青少年：肢體接觸是個禁忌。這對夫妻誠實地說：「當我們訂婚與結婚之後，我們發現很難以肢體的親密接觸表達愛意，因為多年以來我們所聽到的

總是『性是不好且邪惡的，所以把它留到婚姻裡再去經歷』。」

我把三角形的圖示和我兒子分享，因為我要讓他知道，在兩個彼此委身的人當中，親密的肢體接觸是件好事。然而大部分失敗的性關係是因為肢體親密接觸的程度超過雙方的委身程度，這並不代表我們必須全然捨棄肢體的親密接觸，在適當的範圍內，它是神所賜的珍貴禮物。

我記得曾經為一對忠貞又相愛的基督徒新人證婚，在婚前輔導時，女方分享到她未婚夫的過去：「我的未婚夫過去和幾個女人曾經有過性關係，這對我來說是個傷害，因為我為他保持著自己的貞潔。然而，那些事情是他年輕時候做的，他信主之後已經改頭換面了。我們也決定在婚前不要有性行為。不過，我必須要老實告訴你，某天當我在為此禱告，我了解到自己永遠都必須面對這個問題，因為這是他靈魂的一部分。」她的話相當有建設性，我們要面對的不只是自己的身體而已，還有我們的靈魂，而這也是為什麼這個主題如此重要。

我和兒子講完那番話後幾天，我問他：「結果你有親那個女生嗎？」我一直都很謹慎地不給他死板的規範，而是讓他自己去發掘探索，規範總是很容易被打破，思考而得的智慧比規範好多了。

「沒。」

「為什麼？」我問。

「我那天之所以問你，是因為學校裡有些同學說接吻是

件很酷的事，而且有個同學嘲笑我，因為我還沒有親那個女生。但是我總覺得去親那個女生不大對。那個三角形的圖示很有道理，我對那個女生沒有許下什麼承諾，我甚至跟她沒有很熟。」

我實在很以他為榮，以他的年紀來說，他相當有智慧，我想我也有部分功勞，然而我猜即使沒有那番對話，他應該也不會去親那個女孩。我很確定雅各也知道：基督住在他裡面。從他還小的時候，我便一直這麼告訴他（應該說，是聖靈一直在他裡面工作），他既然說「去親那個女生不大對」，表示他之所以做出正確的決定，不是因為我設下的一些規範，而是因為他知道他是誰，他不需要那個三角形告訴他怎麼做，不過現在他已經把這個比喻放在心裡了。現在當他出去約會的時候，我太太總會對他說：「記得那個三角形！」然後大家莞爾一笑。

## 最後的叮嚀

許多年來我協助過許多在 *epithumia* 中掙扎的人，這當中大部分是男性，他們都有相當痛苦的故事，而他們的苦惱也相當真實，常常說出類似「我想要改變更勝於任何事」的話。然而，他們一次又一次地回來，並說：「我總是不斷失敗。」當然，也有些人回來和我分享看到自己生命中有真正的改變，他們不再受性慾的挾制。究竟是什麼原因造成不同的結果呢？



是否有共同點呢？

簡單來說：我們必須真的想要改變。我知道聽起來好像把事情簡單化了，而且對某些人來說還很刺耳。「我是真的很想改變啊！你怎麼可以說我不想！」然而，當我更深入地探究這些人的內心，我發現他們其實並不想要真正的改變，他們只是不喜歡失敗所帶來的結果（例如罪惡感、難堪、羞恥感）。若要從色慾中獲得自由，人們必須厭惡它，並且了解它的本質。許多人說他們想要改變，實際上他們依然喜愛色慾。當我們只是不喜歡罪所帶來的後果，心裡依然偷偷地戀慕罪，承諾、發誓、立志是沒有用的。

那些克服 *epithumia* 的人已經體驗過它的本質：即錯誤且短暫的尋歡作樂，終究將對我們的生命造成傷害。惟有當我們看清 *epithumia* 的真面目，才能真正所有改變。我們必須以新的事物代替過去的錯誤：有強烈的自我價值感，因著活在天國中而有的愛及感激，以及那帶給我們親密感的健康關係。惟有如此，我們才能得到自由。若你正在 *epithumia* 中掙扎，不要氣餒，無數人已經成功克服了！

禱告神讓你先有改變的意願，求祂賜你智慧，讓你知道自己的 *epithumia* 是什麼，求神讓你強烈地渴望純潔的心。迫切的禱告常是真實並持續改變的第一步。

# 靈命操練

## 禁戒媒體



我們在這章裡面討論到性在我們的文化裡是如何地泛濫，本週我希望你能夠有兩天的時間，完全不接觸任何媒體。這不是件簡單的事，但不要害怕：至今沒有人因此而活不下去。四十八小時的禁戒媒體包括：

- 網路
- 電視
- 報章雜誌
- 廣播
- 電動
- 各種 iPod、mp3、隨身聽，以及音響

如此一來你要怎麼打發時間？你要如何娛樂自己？試著和朋友玩桌上遊戲或紙牌遊戲，讀本書也行。有位女士說：「我每天大概花四、五個小時在 Myspace 和 Facebook 上，所以不碰這些東西後空出來的時間，我讀了兩本之前一直很想讀的書。這真是太好了，而且我發現四十八小時不上網，我根本沒有錯失什麼。」

出去散步，和朋友喝咖啡，運動。你將開始改變（*metanoia*）過去對於自我價值與人生意義的錯誤想法，讓

你的心思意念遠離那些垃圾四十八小時；給聖靈空間來更新你的心，這是你表達「我不受媒體的控制，我的人生可以不需要它」的好方法。

雖然沒有人因為這項操練而活不下去，它仍是一項挑戰，有個年輕人說，抑制自己打開臉書的衝動是他基督徒生活中最困難，也最痛苦的一件事。不過他終究做到了，他說：「所以我想，既然我可以拒絕臉書——雖然這實在是相當令人難以招架——我也可以拒絕 *epithumia* 的試探。」能夠如此舉一反三實在是太棒了！有些人認為克服色慾根本就是不可能的任務，彷彿色慾就像地心引力一樣強大。事實絕非如此，我們選擇被 *epithumia* 吸引，就如同我們選擇花四小時在網路聊天室或看電影一樣，我們可以說不！

# 第 6 章

## 練習不說謊的生活

你們又聽見有吩咐古人的話，  
說：「不可背誓，所起的誓總要向主謹守。」

只是我告訴你們，什麼誓都不可起。

不可指著天起誓，因為天是神的座位；

不可指著地起誓，因為地是祂的腳凳；

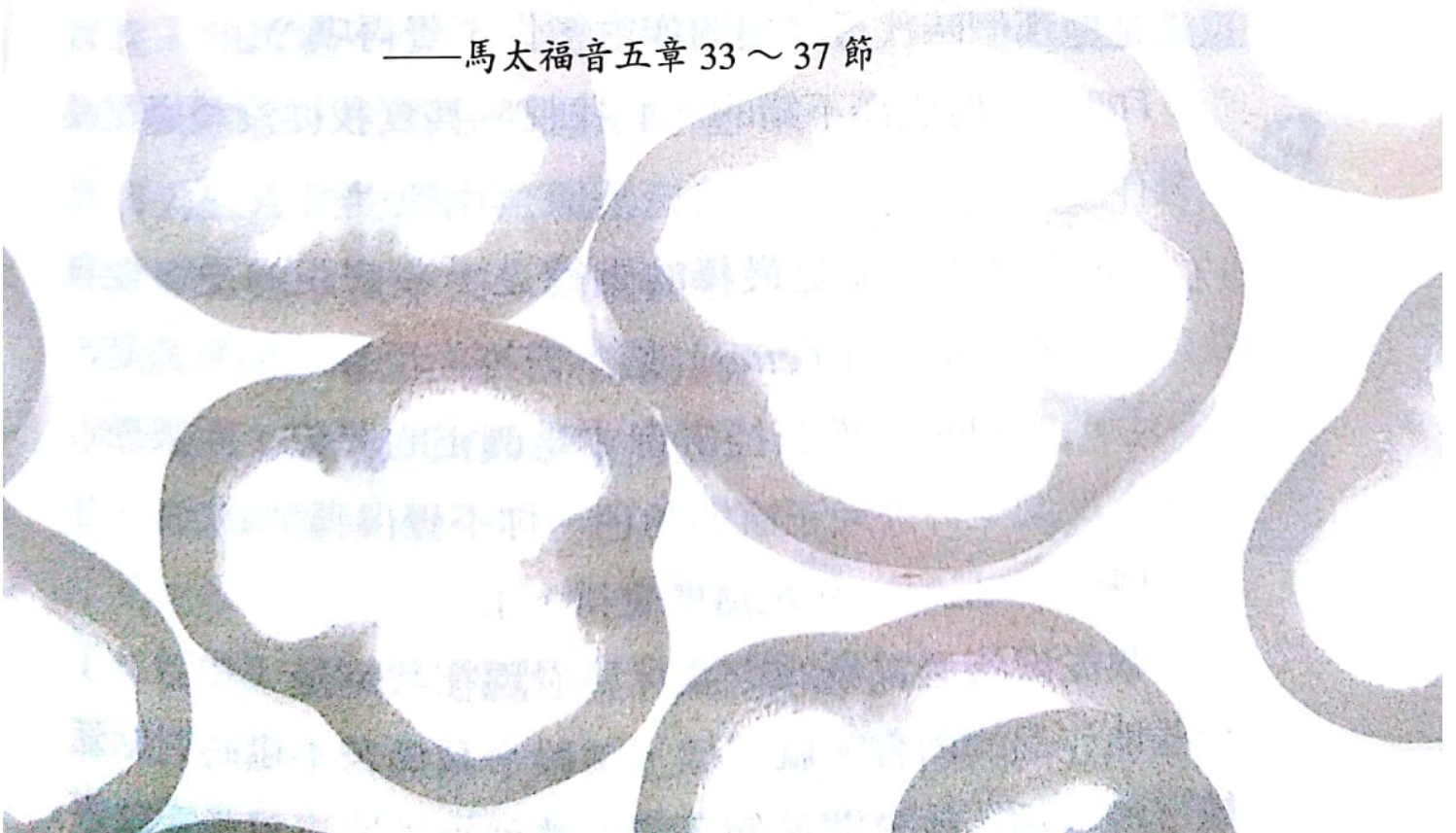
也不可指著耶路撒冷起誓，因為耶路撒冷是大君的京城；

又不可指著你的頭起誓，因為你不能使一根頭髮變黑變白了。

你們的話，是，就說是；不是，就說不是；

若再多說就是出於那惡者。

——馬太福音五章 33 ~ 37 節



某天我參加一個晚宴，在場大概有十對夫妻，大家都是高學歷的知識分子，某人介紹我和一位男士彼此認識：「司傑恩在大學教書。」那位男士說：「噢！學術界的，太好了！我最喜歡和同行討論學術了。」老實說，我從來不認為自己是學者，我只是喜歡讀書與教書而已。這位男士開始跟我分享之前教的一門文學課，他說：「我覺得霍桑是他那個時代最傑出的作家，你不覺得嗎？」

「嗯……他還滿不錯的。」我說。其實我從沒讀過霍桑的著作。

「滿不錯的？他是最棒的！總之，我想說的是，他在《紅字》（*The Scarlet Letter*）這本書裡面反諷的描寫真是天才。我的意思是，那個控告者才是真正的罪犯，而被控告的罪人反倒是書裡最正直的角色。你不覺得嗎？」

「呃……是啊，我也這麼覺得。」

我從沒讀過霍桑的作品，不過現在我倒是「知道」了一些他作品的內容。就這樣，這段令我痛苦不堪的對話延續了十分鐘，他每問一個問題，我就得小心翼翼避重就輕

地撒謊。我開始緊張起來，擔心他會突如其來地問開放式的問題，而我卻回答不出來，他就會知道我根本沒讀過這本書，到時候每個人都會知道我根本在做假，是個說謊的騙子。

我為什麼要這麼固執呢？這根本得不償失，為什麼我不打從一開始就回答他：「這對你來說或許很奇怪，但我從來沒讀過霍桑的任何作品。」是什麼讓我無法誠實以對呢？這對我而言實在是個很尖銳的問題，因為就像大多數的人一樣，我也認為說謊是一種罪；而且就像大多數的人一樣，我也不喜歡別人騙我，至少這讓我覺得很不被尊重。總之，我不喜歡被騙，認為說謊是一種罪，我也知道說謊是得不償失的行為，而且風險很高。

所以，一定是某個觀念想法導致這種矛盾的行為。老實說，我說過不少謊，我猜你也是，我們說過的謊比我們以為的還多，因為我們總是用強而有力且複雜的理由合理化自己的欺騙行為。接下來，我就要來探究人們為什麼說謊，耶穌對此怎麼說，以及我們如何開始矯正自己說謊的需求。

Q  
你會如何回答下列難題：你有多常多謊？你覺得自己是個騙子嗎？花點時間回顧你人生中說謊的經驗。

## 說謊者和欺騙者

顯然我不是惟一會說謊的人。看看你是否曾經說過下

列謊話：

- 有啊，我看過那本書（或那部電影）。
- 好啊，我們一定要再找個時間碰面。
- 他在開會。
- 她不在家。
- 你穿這件衣服看起來一點都不胖。

根據羅伯·費德曼（Robert Feldman）進行的一項研究顯示，我們在十分鐘的對話裡，平均會講三點三個謊——即每三分鐘講一個謊。<sup>1</sup>我讀過一個最令人震驚的研究：我們每五分鐘就會說一個謊，或者平均每天說兩百個謊。<sup>2</sup>作家雷夫·凱斯（Ralph Keyes）寫過一本關於說謊的佳作，其中提到「某些形式的欺騙占了我們三分之二的對話內容」。<sup>3</sup>在另一項研究中，兩千名美國父母中，有百分之五十九的人承認經常欺騙自己的小孩：「我們家的電視台沒有那個節目」、「若你按那個按鈕，會被電到」、「糖果店已經關門了」。<sup>4</sup>然而，幾乎所有的父母都不希望自己的小孩說謊；一旦小孩說謊，他們便大發雷霆。<sup>5</sup>凱斯推論：「若這些研究是可信的，幾乎所有的人都說謊，而且說的謊遠比我們以為的還多。」

作家大衛·卡勒漢（David Callahan）將說謊的概念衍伸到欺詐，欺詐是一種形式的說謊，牽涉到企圖得到某物而產生的詭計。想想卡勒漢舉出的下列幾個例子：

- 許多有錢的父母親帶著他們的孩子「逛醫院」，他們帶
- 孩子到處走走看看……

微的學習障礙，因為「被診斷為身心障礙將讓他們的孩子在學術能力測驗（SAT）中有更多時間作答」，而較高的成績可以讓他們上更好的大學。<sup>6</sup>

- 人事部門的主管估計，在他們所看過的履歷中，大約有百分之二十五的資料不僅是「誇大其詞」，而是「明顯造假」。<sup>7</sup>
- 兩百萬個美國人具有非法的國外帳戶，好讓他們逃稅。<sup>8</sup>
- 數以萬計的美國人非法偷接有線電視，「美國人偷看的電視，其價值等於一年六百萬美元。」<sup>9</sup>
- 二〇〇二年紐澤西的臥底調查員偵查出三百五十起汽車維修中心詐欺事件，「多數是為客戶進行不必要的維修，有些人推估，全國汽車維修中心的詐欺事件所貪得的錢，一年可多達四百億美元。」<sup>10</sup>順帶一提，他們才偵查六間汽車維修中心而已。

卡勒漢得到結論：「美國人在各方面不僅更會欺詐，也對欺詐缺乏罪惡感。」<sup>11</sup>過去幾十年裡，有些事物似乎改變了，然而在每個相關研究裡，都指出人們仍然認為誠實是最重要的美德之一。當人們發現自己被騙的時候，會覺得被侵犯；然而我們全國上下都是騙子，在欺詐這件事上自相矛盾，「在原諒自己說謊的同時，卻又因著如此普遍的欺詐事件而感到驚恐。」<sup>12</sup>

我們必須深入探究這個議題，並探討說謊的原因，一旦對其有所了解，便能直搗問題的核心，並且找到改變現



況的方法。

## 錯誤的觀點：我需要說謊才能蒙混過關

我們的行為源自於深植內心的故事及觀點，所以既然我們全國上下都是騙子，在這現象的背後一定隱藏著某種鼓勵說謊、容許說謊的觀點。因為我們都需要讓自己感覺好過些，所以總是能為自己的謊言找到藉口。

- 我不想面對處理某人被傷害後的情緒。
- 這只是個善意的謊言，我不想傷害人。
- 若我說實話，將會帶來麻煩。
- 只要目的正當，可以不擇手段。

這些藉口的本質其實是功利主義，功利主義告訴我們：「我是重要的，維護我的福祉是我的使命，總是會有需要說謊的時候，好得到我想要的，或避免我不想要的事物，所以說謊是可行的。」手段本身（說謊）在道德上是不對的，但目的（我們想要得到的東西或想避免的懲罰）卻使手段合理化，因此促使我們說謊的兩個原因為（1）害怕說實話所帶來的後果，以及（2）渴望透過說謊而得到某些東西。讓我們更仔細地檢視這兩個原因。

恐懼。大部分的謊都是出於恐懼：我們說謊以避免麻煩。舉個例子：一個母親走進廚房，發現他兩歲的兒子全身上下都是麵粉，她問：「比利，你是不是打翻麵粉了？」這個小男孩想到說實話的後果，隨即回答：「媽媽，我沒

有。」爲什麼呢？因爲恐懼。他害怕說實話帶來的後果。順帶一提，小孩通常是很糟的說謊者，因爲純熟的說謊技巧需要多年的練習，因爲有說服力的謊言需要抑制我們身體的自然反應——然而即使如此，要通過測謊機的檢驗還是很困難的，我們的身體似乎會抵抗說謊的行爲。

當被問到「你考試作弊嗎？」「你在遇到我之前有沒有和別人交往過？」或「這是你們能提供的最佳待遇嗎？」這類問題，我們知道我們的答案會引起痛苦或令人高興，如果可以，我們當然想要選擇讓對方高興的答案。有次我發現有個學生抄襲別人的作品，他的整篇報告都是從網路上轉貼的，一字不差。我請他到我辦公室來，問他：「你說這篇報告完全是你寫的，你沒有藉助任何其他資源嗎？」

「沒有。」他的聲音帶著反抗與藐視。

我抽出那篇網路文章交給他，他看了之後將臉埋在雙手裡，接下來便向我承認那篇報告不是他自己寫的。他打從一開始便交了假的報告欺騙我，然後又當著我的面說謊，他說了一個又一個的謊，直到他被揭穿爲止。爲什麼他要這麼做？恐懼。他告訴我他耽延了寫報告的時間，最後一刻只好從網路上轉貼文章，他覺得若是自己寫，成績會很難看。他很害怕拿到不好的成績——害怕到做出這種不道德又代價慘重的行爲。

慾望。我們也企圖透過說謊去得到一些東西。近幾年來，我們愈來愈常聽到人們在履歷上造假，好得到自己想要的工作。慾望驅使人說謊。人們謊報自己的年齡、婚姻

狀況、教育程度、職業，以得到他們想要的東西。他們說自己沒有要傷害別人的意思；他們只是希望能夠被喜歡、被接受、或者得到那份工作。我們用目前普遍的價值潮流來合理化自己的行爲，我們告訴自己：我的需要比任何東西都重要。

在憤怒那章提出的錯誤強迫觀點，也會驅使我們說謊。「我最重要，而且我只能靠自己」，前半句使我們合理化自己的行爲，後半句則促使我們利用自己有限的資源去得到想要的東西，而屬肉體的資源之一便是欺騙。可以確定的是，當我們選擇說謊，並不是憑藉著天國的能力，而是靠著自己的力量。的確，很多時候這是可行的：在履歷上造假而得到了某份工作、哄抬物價而賺了更多錢。人們不遵照天國的原則行事，卻得到了想要的東西。他們只需要將之合理化即可。

總之，我們說謊有兩個原因：我們認爲自己必須說謊，（1）才能得到想要的事物，或（2）避免不想要的事物。若整個宇宙能夠因此以我們爲中心，繞著我們打轉，那麼說謊也沒什麼大不了。如此的故事觀點讓人高枕無憂。不幸的是，我們其實在摧毀自己的靈魂。耶穌說，在賠上自己靈魂而賺得全世界的同時，其實已經失去最重要的東西了。

## 耶穌對於說謊的價值觀

耶穌在接下來的登山寶訓中，處理的便是言語溝通中的不誠實，讓我們看看祂在這個主題上的教導：

你們又聽見有吩咐古人的話，說：「不可背誓，所起的誓總要向主謹守。」只是我告訴你們，什麼誓都不可起。不可指著天起誓，因為天是神的座位；不可指著地起誓，因為地是祂的腳凳；也不可指著耶路撒冷起誓，因為耶路撒冷是大君的京城；又不可指著你的頭起誓，因為你不能使一根頭髮變黑變白了。你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說就是出於那惡者。（馬太福音五章 33～37 節）

耶穌在此處理的是「發誓」的問題，這裡的發誓不是指咒詛或說褻瀆的話，而是在言語上保證所說皆屬實，例如宣誓。耶穌再次指出當時大眾認為的「正直」行為，與居住在神國中應有的行為有何不同。

「舊的律法」僅告訴我們不可在宣誓時說謊。根據法律，我們可以要求某人發誓他將「講實話，完全講實話，只講實話」，而當某人在宣誓後沒有說實話便算偽證，在耶穌的時代這是應受懲罰的，如今也是。為了達到公平正義，說實話是必須的，這也是為什麼法院堅決要求人們說

實話。同樣地，爲了社會的發展，我們也必須能夠相信他人。然而，我們總是無法無條件地相信別人所說的是實話——特別是當人們可能害怕說實話的後果，或是企圖透過說謊得到某些東西的時候。

想想那些被指控服用禁藥的職業棒球員，在被要求宣誓的情況下，有些人否認自己服用類固醇，後來卻被揭發了。其他人則根據（美國）憲法第五修正案保持緘默，以免自證其罪。這正是爲什麼會需要人們宣誓，以保證所言屬實，因爲我們無法無條件地相信他們所說的是實話。遺憾的是，有些人即使宣誓卻還是說謊。

在耶穌的時代，發誓的場合不只限於法庭，而是每天的市場交易，甚至日常生活的對話。例如要賣牛時，賣家常會「指著神起誓」或「指著自己的生命起誓」，保證他對於這條牛的狀況所言句句屬實。今日仍然有許多人透過類似的發誓，證明自己所說是真的。然而耶穌對此的教導相當清楚：我們不需要發誓——不論是指著神、指著天，或者指著自己的生命。

如同之前的教導，耶穌持續將重點放在我們的心——

Q

當你試著讓別人相信你，你曾說過「我發誓」或「我保證」嗎？爲什麼你要用這些詞？

一切果效的起源。在耶穌的時代，公義的標準是相當清楚的：你可以說謊而免於受罰（若你沒被抓到）；反之，若你在宣誓後還說謊，你便是有罪的。可是，耶穌像往常一樣，把標準設得更

高，因為新造的人應當有全新的品格，祂說：「不論有沒有宣誓，在天國裡的人能夠、也應當說實話。」

## 若我被叫去當證人怎麼辦？

有些基督徒單從字面上解讀耶穌對於不要發誓的教導，例如早期貴格會的信徒、托爾斯泰，以及中世紀的卡特里派教徒（Cathars），即使在法庭的要求下仍拒絕發誓，數以百計的貴格會信徒還因此被關在監獄裡。雖然我對於早期貴格會的信徒相當尊敬，但我相信他們誤會耶穌的教導了。拒絕發誓不僅不算是根本的作法，而且還可能被視為心懷不軌地向公權力挑戰。耶穌教導的本質，不是要我們絕不能發誓，而是我們口裡所說的一切話，都應當是誠實、發自內心、可靠的——是就說是，不是就說不是。耶穌說，在天國裡，我們必須在所有狀況下都說實話，在天國裡欺騙是不可行的，根本行不通，然而這不代表我們不能發誓。

以法庭的狀況為例，（身為天國居民的）我們應當拒絕把手放在聖經上，並發誓將據實以答嗎？這是耶穌的目的嗎？絕對不是。那會成為另一種形式的律法主義。耶穌並非禁止我們在法庭上發誓，也不是叫我們在回答問題時絕對不能向對方保證我們所說的是實話。祂要說的是，我們應當成為自然而然說實話的人。當我們總是說實話，其他人便不會要求我們「發誓」。

## 以正直為目標

雖然之前批評貴格會信徒不發誓的立場，我也必須讚美他們著實把這節經文的精神，應用在生活的每個領域。早期的貴格會信徒在各樣事上都堅持說實話，這是他們的實際目標，他們努力成為說話誠實的人。很少人知道物品的售價標籤是貴格會信徒創造出來的，在那之前，作生意總是需要討價還價，賣方開出比物品所值更高的價錢，而買方則提出比物品所值還低的價錢，雙方你來我往地討價還價，直到達成共識為止。

貴格會信徒認為討價還價涉及說謊，因為買方與賣方都知道自己開出的價錢是不合宜的。表面上看來這是個無害的行為，貴格會信徒卻打從心底認為討價還價是不妥的，於是他們開始為自己的產品標上合理的價錢、將售價的標籤放在待售物品上，並且拒絕議價。不久之後這種方式開始流行，不僅節省了許多時間，並大大地減少人們每天的說謊次數。貴格會信徒稱此為「坦率之言」(plain speech)，意為不含造假或欺騙的言語，是就說是。

### 為何居住在天國裡能治癒說謊？

說謊總是發生在人與人之間。我們必須區分「提供錯誤訊息」與「說謊」的差別。說謊是「蓄意傳達錯誤的訊息，企圖欺騙對方」，<sup>13</sup>說謊的重點不在於訊息的正確性，

而是發言者心裡的意圖。那麼，身為基督追隨者的我們，住在榮耀的天國裡，又會對說謊產生什麼效應呢？

神是真理，祂不會說謊（提多書一章 2 節），那些跟隨祂的人，言行舉止都必須符合真理。神的聖靈不僅領我們進入真理（約翰福音十六章 13 節），也是

真理（約翰一書五章 6 節）。天國的子民是那些為聖靈所引導、與聖靈同行的人，所以他們必須按真理而行，使徒約翰因此稱讚他的基督徒同伴：「有弟兄來證明你心裡存的真理，正如你按真理而行，我就甚喜樂」（約翰三書一章 3 節）。保羅亦激勵那些他牧養的信徒要說誠實話：「所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體」（以弗所書四章 25 節）。

對跟隨耶穌的人來說，這是最基本的底線，也是個開始。我們開始「棄絕謊言」（不說謊），或者更積極地選擇說實話。我們如此行，是因為基督在我們心裡，使我們「互相為肢體」。對別人說謊，等於是對自己說謊。

居住在天國的人會發現，說謊在他們生活中的比例逐漸縮小，因為天國解決了我們說謊的原因。首先，與神同行的生活（即在天國裡）讓我們放開自己的恐懼，只要生活在神的掌管下，便不需要害怕將來會發生什麼事。說實話可能會造成不舒服或尷尬，但我們有那保護與供應我們的神同在。若我們選擇說謊，便與天國不相容了。失去天

Q  
居住在天國裡，如何幫助我們停止說謊或欺騙別人？



國比說實話帶來的後果嚴重多了。

了解我們在基督裡的身分，有助於我們不再說謊。保羅激勵歌羅西的信徒：「不要彼此說謊；因你們已經脫去舊人和舊人的行爲」（歌羅西書三章 9 節），注意第二句「因你們已經脫去舊人和舊人的行爲」，既然耶穌歡喜地住在我們裡面，我們應當極力去除生命中的欺騙與謊言。

天國裡沒有困境，所以居住在天國裡的我們也永遠不會有困境。既然如此，我們就能夠承擔說實話的風險、能夠面對說實話的結果。在天國裡，不僅是不說謊而已，而是要我們的言語爲人所接受，也爲神所接受。這標準是很高的。我們的話必須是誠懇真實的，既然言語是由心而出，我們的心也必須誠懇真實。現在我們可能還做不到，但只要我們繼續「泡」在天國裡，我們的心將會逐漸改變，當它變得真誠，我們說的話也將如此。

## 改善我們的語言能力

我正在學葡萄牙文，因爲過去我有幸與阿杜阿多·皮椎雅（Eduardo Pedreira）一同在巴西事奉，而未來可能還有機會再去。就在我寫這本書的同時，阿杜阿多和他的妻子瑪西亞（Marcia）正在美國休安息年。他們幫助我學習葡萄牙語，也希望他們自己的英文有所進步。我們都試著使自己的語言能力變得更好，好讓我們能夠用另一種語言溝通。然而，改善我們語言能力最重要的方式，便是從

「不說謊」進步到「祝福別人」——不論使用任何語言皆是如此。以弗所書四章 29 節是我最喜歡的經文之一：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」

「使人得益處」的言語是怎樣的呢？我造了下列用詞來形容使人得益處的言語。

**天國的鼓勵。**某次當我和朋友分享自己遭遇的困難後，她回答：「要記得，神是你的盾牌與旌旗。」當她和我分享天國的原則——也就是神與我們同在、是我們的後盾，我因此得了益處。她短短一句話，卻大大鼓勵了我。

**天國的仁慈。**當我與一位忠心跟隨耶穌的朋友談到某次失落與悲傷的經驗，他以極度敏銳與溫和的態度回應我。由於他仔細地傾聽，所以他屬天的仁慈帶來了令人省思的回應。這樣的回應通常體貼細膩，且富有同理心。

**這就是根據「黃金定律」來說話：**你希望別人怎樣待你，你就要怎樣待人。

在天國裡，我們從杜絕謊言開始學習，然而身為跟隨耶穌的人，我們需要做到的遠不止如此。說實話是好的開始，但當我們在天國中愈久，我們將開始用舌頭祝福與鼓勵他人。

## 誠實的限度

班蘭頓 (Brad Blanton) 曾經發起一項「完全誠實」運

功。他寫了許多關於這個主題的書，並舉辦訓練與研討會來幫助人們學習，如何在任何情況下都說實話。<sup>14</sup>班蘭頓提倡絕對的誠實，不論是否會傷害別人。他相信誠實的重要性勝過任何其他考量，害怕讓人受傷絕不能成為說謊的理由。

班蘭頓所做的對嗎？若我們總是說實話，生活會比較美好嗎？我認為就某些層面而言他是對的。我們常常過分害怕誠實所帶來的結果，然而許多時候誠實才是我們表達愛的最佳方式。

然而，根據上一段所提到祝福與鼓勵的言語，我相信誠實應該有個限度。在電影《軍官與魔鬼》(A Few Good Men) 中，某個角色在宣誓後被逼著要講出實情，而他突然脫口而出：「你要聽實話？你根本無法面對真相！」有些真相是我們無法面對、也不需要面對的。我並非主張說謊或欺騙，然而我認為愛人（我們最重要的目標）應該包含不必總是告訴對方我們所想與所知道的每一件事。

我們需要智慧來分辨誠實對事情有益或有害。對我來說，面臨這種狀況，嚴謹的「內心檢驗」是必須的。開口之前，我為與事情相關的人禱告，希望自己可以抱持著屬天的態度——也就是愛——來說話。保羅說：「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督」（以弗所書四章 15 節）。這是一段很重要的經文：用愛心說誠實話。而愛就是為對方好，有時候「為對方好」代表毫不遮掩地說出實話，然而有時候卻意味著對真相有所保留。這不是個簡單

的議題，還好我們能夠藉著禱告與聖靈來引導。

## 我的紅字

那晚讓對方以為我讀過《紅字》這本書後，我對這件事思索許久。我想我之所以說謊，是因為我想要融入對話，我想要被喜歡。若我說「我沒有讀過這本書」，我可能會看起來很無知。然而，我卻因此充滿罪惡感，好像需要在胸前佩戴紅色的「L」字好讓大家知道我的過錯，我對於自己當時的行為深感後悔。

現在我已經習慣說「我對這完全不熟」了。有次我被問到是否熟悉某個理論，剛開始我以為我知道，後來才發現自己其實不懂，當下便打斷對方，告訴他：「不好意思，我得承認我對你現在講的東西並不熟悉。」出乎意料之外，對方並沒有因此輕視我，反倒對我說：「我很佩服你對我坦承。」這就是誠實的似非而是，到頭來我們並不會看起來無知，反而顯得真誠，而真誠的態度比企圖令別人刮目相看重要多了。

當我們知道自己是誰（有基督同在的人）與自己住在哪裡（天國），便更能夠坦率、單純、問心無愧、誠實。只要心思端正，不意圖不軌，我們就能棄絕謊言，對他人坦承相告。甚至更進一步，我們還能透過言語造就他人，這也是上帝賦予我們說話能力的原因之一。我們可以學習如何讓自己所言句句確實，並成為他人的祝福。

# 靈命操練

## 沉默



過著修道院生活的人（修士與修女）常定期練習沉默，他們這麼做有許多原因，其中之一便是對付舌頭所犯的罪，如說謊或說長道短。進行這項操練讓他們明白言語的力量，並讓他們更有能力控制自己的舌頭。大部分的人既不是修士也不是修女，但我們依然能夠進行這項操練，好幫助我們學習如何約束自己的舌頭。

若我們無法說話，便無法說謊，也無法說長道短，亦不能用言語傷害別人。所以我們透過練習沉默來讓自己更有效地駕馭舌頭。我們無法在一夕之間精通此道，然而隨著時間過去（以及使用下列方式），將會有所進步。

本週有兩個操練可供選擇，最主要的操練非常具有挑戰性，需要許多預備工作。

### 整天不說話

第一個操練是整天不說話，這也是本週最主要的操練。如果你只能選擇一個操練，請選擇這個。相當艱鉅，也需要許多計畫與預備工作。

在現今社會裡，這怎麼可能做到呢？

首先，選擇比較不會造成你困擾的日子。對許多人來說，週末是最適合的，例如你可以選擇從某天日落到隔天日落，或從星期五晚上到星期六晚上。要注意：

1. 要讓其他人知道你在進行這項操練，因為沉默會造成猜疑與不安，人們會問你是不是發生了什麼事，若有人打電話給你而你沒有回電，可能會造成不必要的擔憂。所以你可能需要寄封電子郵件或傳簡訊給朋友與家人，讓他們知道你在做什麼。
2. 若你被要求說話，而且這對當下的情況有益，那就說話。善行比戒律更重要。若有人快被公車撞到，一定要大叫提醒他。
3. 許多時候若你非與人溝通不可，你可以用手勢或寫在紙上。要訣：準備一本筆記本，所以必要時你可以與人溝通。（傳簡訊可不包含在內！）

大部分的人發現這樣的操練相當美好，所以別害怕，你會發現自己更多意識到周遭的人事物。

### **整天不說謊**

對某些人來說，第一個操練實在是不可能的任務，若是如此，本週選擇一天作為「不說謊日」，盡你所能地一整天都不說謊，若你說了謊，當下便盡力更正，只要說：「我剛剛說的不是真的，事實上……」你可能會害怕人們因此生氣或對你失望，我卻發現事情剛好相反，許多人會覺得耳目一新。再者，更正能夠幫助你預防再次說謊。

# 第 7 章

## 練習祝福咒詛我們的人

你們聽見有話說：「以眼還眼，以牙還牙。」

只是我告訴你們，不要與惡人作對。

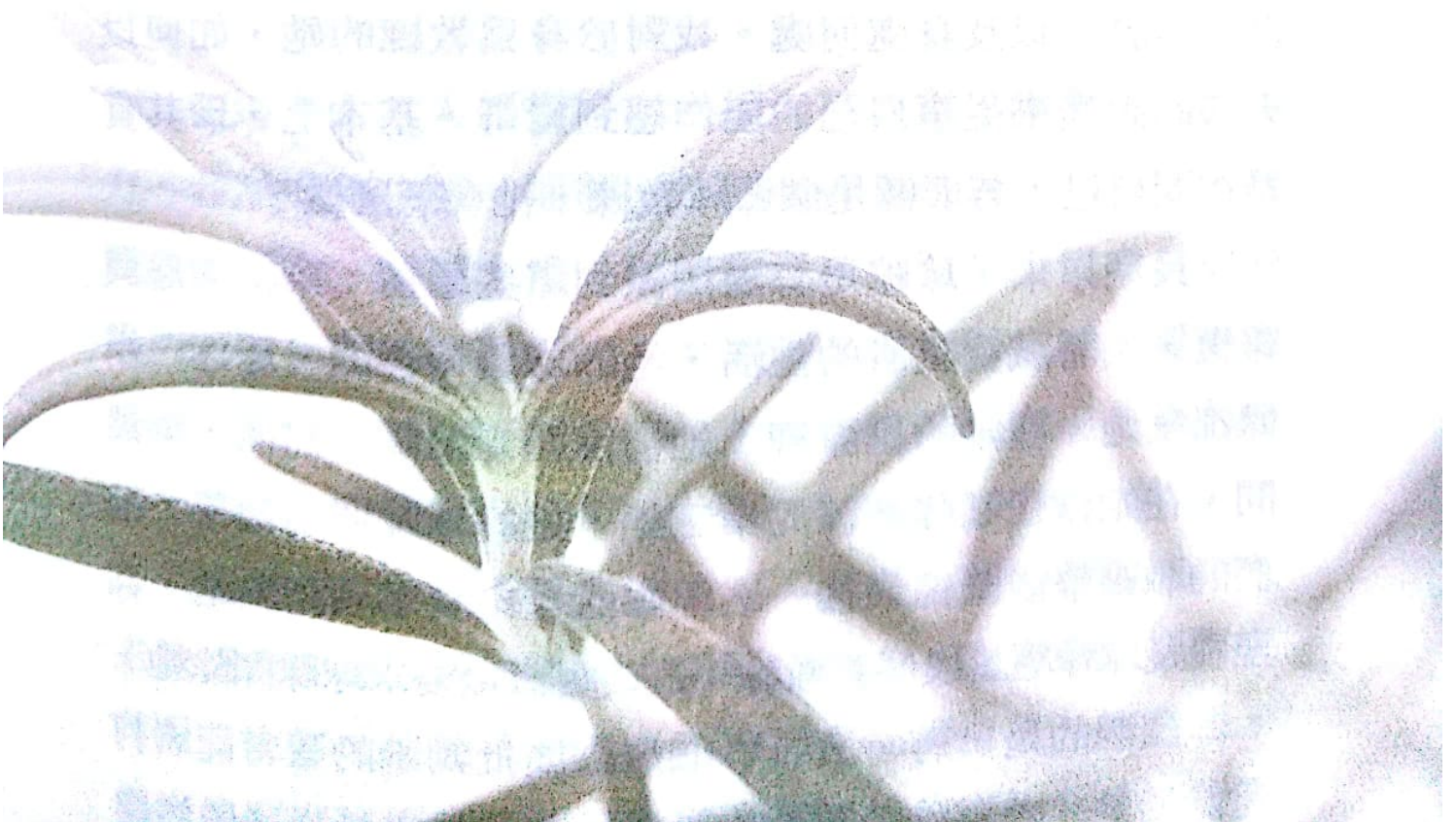
有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；

有人想要告你，要拿你的裡衣，連外衣也由他拿去；

有人強逼你走一里路，你就同他走二里；

有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。

——馬太福音五章 38 ~ 42 節



我們的朋友珍是大學女子籃球隊的教練，她當了大半輩子教練，曾經相當成功，在 NCAA 第一級比賽中獲得四百多場的勝利。她也是我所認識最虔誠的基督徒之一。每場比賽之前，她會在手上寫下 K. C. 兩個字母，代表「天國教練」(Kingdom Coach)，她說這是爲了要提醒自己是誰，以及身處何處。我對於身爲教練的她，如何以天國的眼光來從事自己的工作感到驚奇。基本上，珍其實是在問自己：若耶穌是個籃球教練，祂會怎麼做？

長期以來，珍總是有辦法做到這些事情：棄絕憤怒與報復，過著誠實正直的生活。她的球員、老闆、球迷、媒體都愛她。在她的世界裡，她彷彿明光照耀。然而，突然間，在她擔任某隊教練的第三年，她的球隊開始輸球，他們的戰績變成全區最後一名。媒體立刻將矛頭指向她，甚至質疑球隊應該換個新教練，最後更直接要求球隊開除她。

諷刺的是，有一天，一個最嚴厲批判她的體育記者打電話給她，希望她能幫個大忙。在公然譴責她之後居然還敢這樣做，臉皮還真厚！然而珍告訴我：「我決定不記恨。」



他只是公事公辦而已，既然我住在天國裡，我決定祝福那些咒詛我的人。」隔年，她的球隊打了幾場漂亮的勝仗，但是戰績還是一樣，最後她被要求遞出辭呈。

我得知消息時，真希望自己不是在這種情況下打電話給她，但我還是打了。珍顯然覺得很受傷，而且很明顯地她才剛哭過。我有很多話想對她說，但最後我深呼吸，只對她說了一個我知道明確無誤的真理：「珍，妳要記得，天國沒有遭到麻煩，而妳也不會有麻煩。」她最令人欽佩的地方，在於她遵從耶穌的教導，從不攻擊那些攻擊她的人，反倒祝福對方、為對方禱告。

## 錯誤的觀點：狠狠地還擊

在這世上，人們覺得自己權力被剝奪、脆弱、無能為力、容易遭受攻擊。而解決這種不安全感最快的方法，就是贏得權力、掌握大權。覺得自己軟弱嗎？去健身房鍛鍊肌肉。對自己的財務很沒安全感嗎？累積財富吧。覺得遭受不公平的對待？好好反擊，告上法院伸張自己的權利。現今普遍的觀點是：若有人攻擊你，就要更用力反擊。

這個觀點讓這世界血流成河。北愛爾蘭的新教徒與天主教徒、約旦河西的猶太人與阿拉伯人、盧安達的胡圖族與圖西族都抱持著「用武力和報復來保護自己」的心態。就好像回到孩堤時代的遊樂場，那時候我大約九歲，有個十三歲的小霸王總是欺負年紀較小的孩子。他偷我們的

錢，拿走我們的運動器材，並且以揆我們爲樂。我告訴我父親，他說：「應該要有人起來勇敢抵抗他。」那時候我還算滿會打架的，所以我把我父親的話放在心裡。隔天我便不讓他予取予求，和他打了起來。那個小霸王很訝異我居然挺得住，雖然我沒有打贏，但也不算輸，而且我知道以後他再也不會找我麻煩了，事實也的確如此。

這個事件讓一個錯誤的觀點深植在我腦海裡：武力和暴力是保護自己的惟一辦法。就像透過罪疚感來操控一個人的行爲一樣，使用武力只能發揮短暫的效用，無法造成長久的改變。而且最糟糕的是，這只會導致更多的暴力。面對不公平時，不論是當眾羞辱、不公平的待遇，或是刻意中傷，我們的本能反應便是企圖「以眼還眼」。然而，就如甘地所言：「以眼還眼，只會使全世界的人都變成瞎子。」

## 天國柔道

對耶穌的跟隨者而言，登山寶訓的下一個部分，包含了最具挑戰性、最嚴苛的要求。

你們聽見有話說：「以眼還眼，以牙還牙。」只是我告訴你們，不要與惡人作對。有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；有人想要告你，要拿你的裡衣，連外衣也由他拿去；有人強逼你走

一里路，你就同他走二里；有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。(馬太福音五章 38～42 節)

耶穌再次運用對比法（「你們聽見有話說……只是我告訴你們……」），祂指出關於公平正義的常見教導，即「以眼還眼」，也就是「相互法則」(the law of reciprocity)。當時每個人都知道相互法則，也就是報復律：「人若使他鄰舍的身體有殘疾，他怎樣行，也要照樣向他行：以傷還傷，以眼還眼，以牙還牙。他怎樣叫人的身體有殘疾，也要照樣向他行」(利未記二十四章 19～20 節)。相互法則是當時公平公正的執行標準。

Q

到目前為止，你可以想到任何讓你想要過度報復的情況嗎？

報復律對社會來說是好的，因為能防止人們本能地挾著報復心態進行更多的破壞：「他怎樣叫人的身體有殘疾，也要照樣向他行。」當時常見的作法是：「若你殺了我的狗，我就殺你的狗、你的牛、還有你的雞！讓你見識一下惹到我可不是好玩的！」可想而知，那些遵行相互法則的人，會覺得自己的行為是正確合宜的。他們本來可以回敬對方更多，卻沒有過度報復而可被稱為公平合理的。

耶穌要教導我們的是，在天國裡，有比相互法則更好、更高尚的方法。祂具體地指出四種不公義的例子，並教導我們如何以天國的原則應對，而這些應對的方法令我

想到柔道。柔道是一種武術，許多人認為它是搏鬥的一種；然而柔道其實是一種利用攻擊者的力量和能量來反制他的「屈服法」。與其和企圖和對方勢均力敵，柔道教導我們如何赤手空拳以智慧戰勝帶著武器的敵人。

這正是耶穌所要教導我們的應對之道。除非我們真正了解耶穌的原則，否則這段經文將會帶來很大的傷害。人們以為耶穌教導我們被動地成爲的暴力受害者；然而，當我們更仔細地來看這段經文，其實耶穌是從天國所提供的保護作爲出發點，告訴我們回應傷害與攻擊的絕佳方法。在下列四個例子中，耶穌所教導的是同一件事：在天國中，我們不需要報復，因爲有比報復更好的方法。

1. 有人攻擊或羞辱我們。「有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打」（39 節）。在耶穌的時代，主人摑奴隸耳光是很常見的事。主人可以任意待他的奴隸，但人們絕對不能打比自己更高階級的人。由於當時人們從來不用左手打人，所以若要打人的右臉，必須要用自己的右手背來打，通常在這種情況下，奴隸會畏畏縮縮地屈從，讓主人的虐待行爲繼續下去。奴隸若還手，下場將會很慘。若有人被同樣社會階級的人打，他可以將對方帶去法庭。在耶穌的時代，摑耳光是該受懲罰的犯法行爲，然而耶穌卻提出了令人瞠目結舌的見解：提供自己的左臉給對方打。

事實上，這樣做反而會讓對方不知所措，這就是天國的柔道。天國的子民除了復仇或訴訟以外，還有其他的選擇，他們可以選擇非暴力、甚至屈讓的方法。如此一來，

攻擊者或許將會——也有可能不會——從錯誤的行為中清醒；在再度攻擊之前再思考一下。

當然，我們不能將此化爲律法。耶穌的跟隨者絕對不是任憑其他人欺負，否則這就淪爲耶穌一再批評的律法主義了（文士與法利賽人的義）。我們總是會面臨需要保護自己的時候，耶穌在此並非頒布適用於所有人的律法，而是根據天國的原則，提供人們一個在世上的相處因應之道。當我們身處安穩之處（天國）並擁有確實的身分（我們是基督所愛、甚是其居所），我們便有能力選擇不以牙還牙。

2. 有人理直氣壯地告我們。「有人想要告你，要拿你的裡衣，連外衣也由他拿去」（40 節）。耶穌的時代，窮人完全受富人支配。許多人窮到一個地步，除了自己的衣服一無所有。若他們向富人借錢，會用自己的衣服作抵押，最常見的是及膝的短袖束腰裡衣（並非英文新標準修訂版〔NRSV〕所譯的「外套」），即貼身衣服。貸方可以要求借錢者在任何時候償還，若這個窮人無法還錢，貸方便能控告他並保留裡衣，讓這個窮人只剩外衣（新標準修訂版譯爲「披風」）可穿。技術上來說這是公平的，但實際上整個社會制度其實既不公平又專制。

耶穌再次提出了令人瞠目結舌的解決之道：把你的外衣也一併給他。這完全是不必要的，而且遠超乎律法上貸方可提出的要求。再者，外衣通常和毛毯一樣厚，在律法上（出埃及記二十二章 25~27 節）是禁止拿人外衣的。爲什麼耶穌說要免費奉送呢？因爲天國的指導原則是愛，若

有人企圖拿走我們的東西，一般人的正常反應都是緊抓著不放；然而那些了解天國供應的人，則能夠採許不一樣的回應法：「這是我的裡衣，你要我的外套嗎？」

同樣地，我們絕對不能把這當成律法，這是一種內心的態度，而非誠命。若有人向我們要東西，我們不一定要給對方更多。耶穌所闡釋的是一種獨特的回應方式。愛是天國中重要的誠命之一，而愛總是讓我們捫心自問：如何去幫助別人。因為我們不至匱乏，所以得以自由地付出。

3. 有人增加我們的負擔。「有人強逼你走一里路，你就同他走二里」（41 節）。在耶穌的時代，若羅馬士兵要求猶太人幫他扛行李，那個猶太人必須順從，而上限是一里路。<sup>1</sup>注意，耶穌說「強逼你走一里路」，因為沒有一個猶太人會想要為他們厭惡的羅馬人做事。羅馬政府知道有些士兵可能會濫用權力，所以立法規定羅馬士兵不可無限制地要求猶太人為他們扛行李，一里路是上限。這不像是順道讓人搭便車或幫朋友搬家，對方並非請求我們的幫助，而是強迫我們去幫忙。

耶穌提出的勸告更令人吃驚：同他走二里路。為什麼？因為天國的指導原則便是愛，而愛是為對方好。那些缺乏付出之心的人只會吝嗇地走一里路，多走一步都不肯；而那些屬天國的人則能夠說：「你需要我幫你再扛遠一點嗎？」在天國裡，「我可以怎樣幫你？」是人們會不斷去問的問題，即使面對令人討厭的人也是如此。

4. 有人有求於我們。「有求你的，就給他；有向你借貸

的，不可推辭」(42 節)。在耶和華當時的文化裡，關於借錢最常見的教導是：只借給親屬，而且就算要借，也只能借最小額度。

在耶和華——你神所賜你的地上，無論哪一座城裡，你弟兄中若有一個窮人，你不可忍著心、揞著手不幫補你窮乏的弟兄。總要向他鬆開手，照他所缺乏的借給他，補他的不足。(申命記十五章 7~8 節)

根據律法，借貸應只限於同社區裡的人，而且滿足其所需即可。每個人都知道這個教導。然而耶穌卻拋開這些限制，祂沒有規定我們只能借貸給認識的人，而且借貸的數量沒有上限。

請求和給予都是容易受傷的行為。請求者必須謙卑自己，而給予者則必須付出資源。這個要錢的人真的那麼需要錢嗎？他們是不是其實很懶惰？我這樣真的是幫助他們嗎？若我給這個人錢，我的錢豈不變少了？向人乞求需要十分謙卑，而自由的給予則需要十足信任。然而在天國裡，我們擁有充分的安全感，可以不必害怕被利用，而願意犧牲奉獻。

我要再次強調，這並不是律法。有時候，在沒有限制的情況下付出並非明智之舉。我的主教史考特·瓊斯 (Scott Jones) 告訴我，有一次他走在倫敦街頭，有個女人

帶著一個小孩回他要錢買食物，他給她一些錢然後離去。後來他決定跟著這女人，看看她是否真的去買食物，結果這女人馬上進了賣酒的商店去買酒。瓊斯主教最後得出一個結論：「我決定不再以這種方式捐錢，我後來都把錢捐給慈善機構，因為它們能夠確保金錢用在對的人與對的事上。」這的確是解決辦法之一。

上述的四種情況中，耶穌要求祂的跟隨者做出超乎常理且令人難以置信的事，這個世界設下合理的界線（擱耳光須付罰金、訴訟應有所限度、既定的距離，以及給予的限制），以達到公平並防止傷害；然而天國的標準卻遠超過公平，當我們身處天國中，我們的立場便不同了。練習天國柔道會令人們吃驚，並且開始產生疑問：到底是什麼樣的人會做這種事？而這就是最好的傳福音之道。

## 愛你的敵人

耶穌繼續祂的講道：

你們聽見有話說：「當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。」只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。這樣就可以作你們天父的兒子；因為祂叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？你們



若單請你弟兄的安，比人有什麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。（馬太福音五章 43～48 節）

所有的猶太人都很清楚，律法對於愛人的限度與報復的權利的相關規定，利未記清楚明瞭地寫著：「不可報仇，也不可埋怨你本國的子民，卻要愛人如己。我是耶和華」（利未記十九章 18 節）。

愛你的鄰舍是最基本的要求，也是最低限度，就像借錢給親戚是律法的基本要求。但如果對方不是你的鄰居或親戚，你便沒有義務要愛他，而且恨你的敵人是完全可以接受的。對當時聽道的人來說，這些觀念是相當普遍的。

然而，耶穌要求的更多。祂要求祂的子民愛他們的敵人。愛人是什麼意思？對大部分的人來說，愛是一種感覺，一種情緒。但是希臘文裡的 *agapao*（或 *agapē*）指的不是感覺，而是行動。去愛（*agapao*）是指去使人更好，不見得需要具備愛、甚至喜歡的情感。我們希望使對方更好，並將這樣的心態付諸行動，這是最重要的關鍵。去愛我們的敵人看來是不可能的事，因為我絕對不可能去愛一個傷害我的人。耶穌並非要求祂的門徒產生情感上的愛，而是對每個人展現愛的行

Q  
你可以想到某個你沒有辦法在情感上愛他、卻願意為他好的人嗎？這種為對方好的態度如何改變你和對方的關係？

動，其中亦包含了我們的敵人。

去愛那些愛我們的人很容易，就算是稅吏也做得到；但去愛那些傷害我們的人卻很難。為我們所愛的人禱告很容易，但為那些迫害我們的人禱告卻很難。然而這是做得到的，當我們如此行，等於在效法我們天上的父（馬太福音五章 44 節）。耶穌愛祂的敵人，甚至透過擺上自己來成就他們。

惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。……因為我們作仇敵的時候，且藉著神兒子的死，得與神和好；既已和好，就更要因祂的生得救了。（羅馬書五章 8、10 節）

當我們愛敵人時，便是在效法天父與耶穌。

## 穿上基督

耶穌實踐祂自己的教導。祂被鞭打、被吐口水，卻沒有報復；祂被凌辱，卻沒有反擊；祂愛那些恨祂的人，並原諒那些殺祂的人。耶穌不會要求我們做祂自己做不來的事情，祂邀請我們以另一種超越一般行為模式的方式而活。在天國之外，在沒有基督賜給我們力量的情況下，我們是沒有辦法做到的。若單靠我們的肉體（*sarx*），完全無

法做出非凡之舉。我們的神是非凡的神，祂也將非凡的能力賦予我們。

大衛·奧斯堡格（David Augsburger）說：「耶穌選擇十字架的道路，清楚地展現出上帝如何面對人類的邪惡。祂並沒有以惡報惡，反倒展現出自我付出、不加以抵抗的大愛。」<sup>2</sup>耶穌的跟隨者拒絕使用暴力，並不是因為抽象的教條，而是因為我們是祂的門徒，我們效法祂做的事，我們遵行祂的教導，好成為像祂一樣的人。

如果我們報復，便是根據這世界的故事在做事；如果我們咒詛敵人，就是在申明我們的信念與神無干；如果我們不願慷慨地付出，就顯示出我們認同這世界匱乏與恐懼的故事；如果我們恨惡敵人，我們便背叛了愛敵人的神。反之，當我們為那些咒詛我們的人禱告祝福，我們便與神和祂的國度站在同一陣線，我們正在效法基督的所作所為。

## 福杯滿溢的人

要從自私自利到慷慨大方，我們需要的不只是全新的故事及觀點，而是基督在我們心裡。沃弗（Miroslav Volf）以兩段完美的敘述來形容基督徒是「福杯滿溢」的人：

若我們讓基督（就是成為貧窮以致我們得以富足

Q  
住在我們裡面的基督  
曾經給你力量去效法  
祂嗎？

的那位) 居住在我們心裡，我們便能成為富足。就算我們擁有的很少，我們將成為「福杯滿溢」的人……。然而，若我們不成為「福杯滿溢」的人，我們所缺乏的將總是勝於所擁有的，最終導致我們永遠感到精疲力竭又不滿足。<sup>3</sup>

我們「福杯滿溢」，並不在於銀行存款數目的多寡或成就如何，而是因為基督居住在我們裡面。我們的價值極其貴重，而且所在的國度是安全的，以致我們能夠放心地給予和付出資源。

在天國之外，我們是困乏之人，總是想透過物質來尋找自己的定位與快樂；我們的「缺乏總是勝於所擁有的」。沃弗形容那些有基督居住在他們心裡的人是「富足之人」：

富足的人帶著信心前瞻未來，他們慷慨地給予，不會害怕資源不夠而有所保留，因為他們相信神的應許，祂會看顧。即使在有限或不足的情況下，富足之人仍然能夠付出，因為他們的生命是「與基督一起隱藏」的，住在那無窮無盡、無懈可擊、無限慷慨且昔在今在永在的神裡面。<sup>4</sup>

靈裡豐富之人就是「福杯滿溢」的人，他們深知基督常在他們裡面。這樣的人能夠從自私自利轉變成慷慨大方，因為他們不用害怕有所缺乏。神與我們同在、為我們

著想，並且足以供應我們。

神與我們同在——所以我們報復的需求降低；神的供應是無窮無盡的——所以我們也漸漸不需要執著於擁有某些事物了；神看顧我們的需要——所以我們有時間陪人多走一里路；我們所擁有的事物其實都是屬神的——所以我們也不需要處心積慮地囤積與保護了。天國的身分（我有基督居住在我裡面）與天國的體認（我在穩固且安全的天國中）是我們能夠遵行耶穌教導的關鍵，我們能夠藉此學習如何成為真正的慷慨之人，並活出非凡的生命。

你曾經覺得自己「福杯滿溢」嗎？如果有，那是什麼感覺？你的行為有什麼改變？

## 勇於成為不凡

耶穌呼召祂的跟隨者活出非凡的生命。在登山寶訓前面的章節，耶穌告訴我們要成為世上的光和鹽，祂極力鼓勵我們活出更高的標準而非僅僅追求公平，祂呼召我們活出愛的原則。祂告訴我們若如此行，我們將成為「完全」，如同我們在天上的父（馬太福音五章 48 節）。完全這個字對許多人來說是個問題，因為我們以為這是指在道德上毫無缺失，然而這是不可能的事。希臘文的這個字是 *teleios*，代表一種屬靈的成熟。<sup>5</sup>我們不應該期待自己馬上達到耶穌要求的標準，成熟需要時間。但我們必須讓天國

的主有機會在我們的生命中動工。下列幾個故事便是勇於活出非凡人生的例子。

### 教宗若望·保祿二世<sup>6</sup>

一九八一年五月，已故教宗若望·保祿二世（Pope John II）被莫梅特·阿加（Mohammed Agca）槍擊欲取其性命。根據蘭斯·莫羅（Lance Morrow）的報導，兩年多後，在羅馬瑞比亞毫無粉飾、為白牆所圍繞的監獄中，若望·保祿溫和地握著那隻曾經拿著槍企圖殺他的手。那二十一分鐘裡，教宗與企圖暗殺他的刺客一同坐著……。兩人輕聲談話，阿加在這過程中笑了一、兩次，教宗原諒了他的暗殺行爲。結束會晤時，阿加親吻教宗的戒指，將教宗的手放在自己額頭上，在穆斯林文化中，此舉表示對對方的尊敬。

### 史蒂芬<sup>7</sup>

史蒂芬的兒子巴比在九一一事件中喪生。史蒂芬帶著兒子的棒球帽公開演講，分享喪子之痛所帶來的創傷與憤怒。但他也表示：「過去這段時間，我從來不認為更多的暴力能解決問題。我不希望任何父親承受我現在所承受的。」史蒂芬組織了一個名為「和平未來家庭聯盟」（Families for Peaceful Tomorrows）的團體，其口號為「我們的悲痛不是呼籲戰爭的理由」。

## 播佑岡的母親們

一九九〇年代早期，幫派暴力在洛杉磯東部的播佑岡（Boyle Heights）橫行。在多洛雷斯天主教堂的教區裡，有八個幫派彼此衝突，殺戮和傷亡每天都在發生。有一群婦女禱告會的時候，讀到耶穌在水面上行走的故事（馬太福音十四章 22～33 節），當中有位母親對這段經文心有所感，開始看到耶穌的故事和自己故事之間的平行之處。

播佑岡的幫派衝突，就如同加利利海上的風暴；門戶緊閉躲在家裡的居民，就像是風暴中擠在一起的門徒；爆裂的槍聲如同閃電；兩個事件的共同點就是死亡近在咫尺。然後耶穌出現了，門徒期待如魔法般的拯救。然而，祂卻說：「從船上下來。」「行在水面上。」「進入風暴中。」……

那天晚上，七十位婦女開始了她們的朝聖之旅，從一個行政區到另一個行政區，她們帶著食物、吉他，還有愛。當她們和那些幫派分子一起吃洋芋片、沾莎莎醬、喝可樂時，她們開始唱起一些哈利斯科州（Jalisco）、恰帕斯州（Chiapas）、米卻肯州（Michoacan）的老歌（譯註：上述為墨西哥的三個州）。這些幫派分子感到相當迷惘困惑，衝突區域因此寂靜無聲。

每個夜晚，這些母親走遍大街小巷。她們透過非暴力的進攻與干預而「打破了戰爭的定律」。原本用來增加報復與擴大暴力的行為模式受到挑戰，因此而改變。這群婦女將她們夜晚的徒步旅行稱為「為愛走動」不是沒有原因的。

當這群婦女與幫派分子的關係逐漸增長後，這群孩子開始述說自己的故事。因為找不到工作而苦惱、對警察的蠻橫感到生氣、對貧窮所帶來的絕望感到憤怒。他們一起建立了玉米餅工廠、麵包店、托兒所、職業訓練課程、衝突處理技巧課程、延伸進修學校、監督與通報警察不當行為的社區巡守隊……等。

這些都是由「從船上下來」和「行在水面上」的挑戰開始的。

我喜歡這些故事主角們為上帝作見證的方式。我們如此行，是因為上帝也如此行。上帝愛祂的敵人，原諒那些恨祂的人。我們學習遵行這個真理，但不應該期望一蹴可幾。我們終將學會去愛那些我們曾經視為競爭者的人，並

Q

你在哪方面已經開始效法上帝了呢？

且為他們禱告。或許有一天，當我們面對他們時，能夠衷心地希望他們一切都好。

## 天國教練

本章一開始提到我的朋友珍，她雖被開除，卻以屬天的泰然自若來面對那些批評她的人。她很快便找到了另一份教練工作。當她與新球隊共事的第一個球季進行到一半時，她寄了一封電子郵件給我：



傑恩，基督的居所，早安……

你陪伴我走過艱困的時刻，你教我如何以天國教練的身分在這世上生活，所以我想要和你分享一些事情，希望你看了會很開心。

我的新球隊這個球季的表現起起伏伏，我們贏了一些比賽，也輸了幾場，後來我們面臨到全國排名第七的球隊。以前我帶領球隊的時候，也曾經歷過神與我同在的時刻，但這次不一樣。這次我不讓任何其他事物干擾我，我強烈地感受到自己好想像耶穌一樣……因為祂是真正的天國教練。比賽那天我花許多時間禱告——距離上次參與電視轉播的重要球賽已經很久了，然而我覺得很輕鬆……和孩子們相處也很開心。比賽從頭到尾發生了很多事，但簡而言之，我們贏了！

我們學校在歷史上從來沒有擊敗過排名那麼前面的學校，球迷們超級開心，而我的孩子們不斷尖叫……高興極了……而我感到排山倒海而來的……感恩……不是人們曾對我做過或說過什麼的報復感，而是對耶穌的感恩……祂是一切的源頭。

傑恩，這一生中我贏過一些重要的比賽，但這次截然不同。我深刻感覺自己在神的國，這感覺比我贏過的任何一場比賽更棒。我不需要任何肯定，也不需要證明自己的價值，因為我深知我

是誰、我身在何處，而這是我價值觀的核心。謝謝你的智慧和教導……

長存信心

珍，基督的居所

讀完信之後，我打開魏樂德那本被我翻得殘破不堪的《神聖的約定》，把我在很久以前某處折頁作記號的文字大聲讀出來，因為那段話讓我想到珍的經歷。魏樂德在此形容那些住在天國的人如何在神裡面找到慰藉，即使面對試煉逼迫也能堅定地站立得穩：

我們知道不管發生什麼事，上帝都會保守。我們能夠展現自己的軟弱，因為我們最終根本不會受傷。一旦打破怒氣與慾望在我們生命中的權勢，我們便會知道，基督回應人身傷害與逼迫的方式，是最輕省的方式。而這也是讓我們從容應對傷害與更多壞事的惟一方法。<sup>9</sup>

珍真真實實地證明了天國永遠不會遭到麻煩，而居住在其中的人也不會有麻煩。

## 靈命操練

### 為對手的成功禱告



我們大部分的人，這禮拜都不會被告或摑耳光，而且順利的話，也不會被詛咒或迫害。基於此，我們可以輕易地迴避登山寶訓的這部分經文並暗自慶幸：還好我不用奉上我的臉頰，或把整個衣櫃的衣服送給迫害我的人。然而，這部分教導的核心是，開始以不同的眼光來看待那些對我們產生威脅的人。與其報復對方，耶穌反倒要求我們去祝福那些傷害我們的人。這或許是個好練習：想想有誰是你的敵人——你知道他巴不得你死。我們許多人可能絞盡腦汁也想不出一個真正這樣的敵人。

所以我希望你降低門檻，跨出一小步來遵行耶穌的命令。我要你為對手的成功禱告。對手可以是任何你比較的對象，在某方面成功而讓你覺得被貶抑的人。他有可能是事業上的競爭者，或者學校和運動場上的競爭對手；也有可能是某個家長，他的孩子和你的孩子在體育或美術上彼此較量；若你是個牧師，你或許要為附近其他教會能夠興旺來禱告。

求神讓你看見你該為哪些人或團體來禱告。

有人告訴我：「老實說，我真的沒有什麼競爭對手。」

右與左如此，忘掉那些為你的生活帶來困難的人。我太太稱這種人為「不穩定分子」——即那些激怒我們或為我們帶來麻煩的人。選擇一個競爭對手或難相處的人，求聖靈引導你，讓你知道該為誰禱告。

通常不用花太多時間就能知道哪些人或團體是我們的競爭者。然而，一旦開始為他們禱告，我們就會注意到自己內心的掙扎——我們其實不想要他們成功。一開始，我們的禱告可能有口無心，沒有關係，不要因此覺得良心不安，這是個緩慢的過程。只要我們長時間不斷去做，就會發現自己的感覺開始改變。每當我進行這項操練時，奇妙的事情就會發生。我不告訴你發生了什麼事，很快地你自己就會發現了。而且當你發現之後，你將會感激耶穌的智慧以及祂要我們為敵人禱告的命令。

就操作面來說，我們究竟該如何來實行呢？下列幾個祕訣我覺得還滿有幫助的：

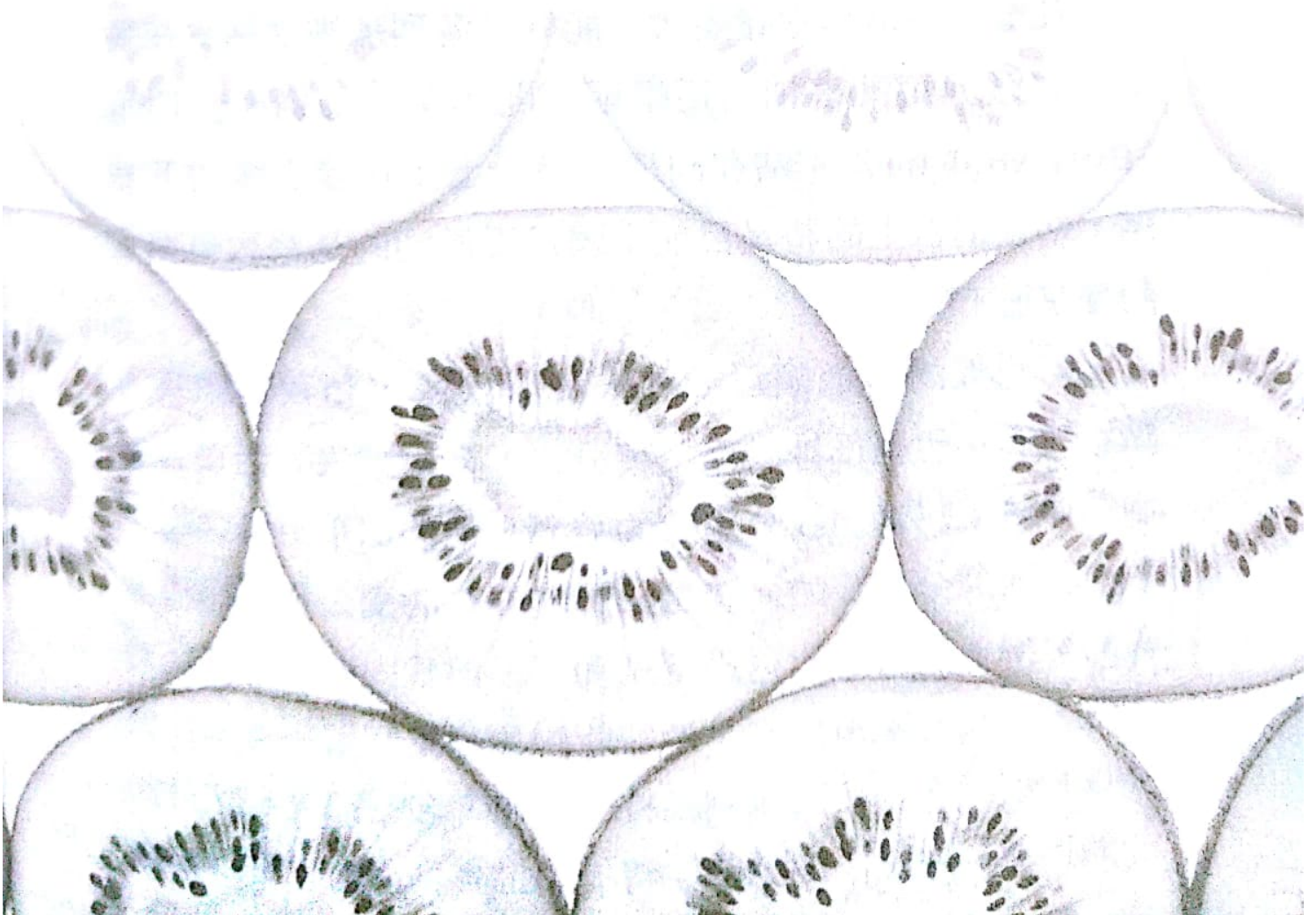
- 每天花幾分鐘為你的對手禱告，求神祝福他以及他所做的事。
- 將對方交在神面前，把你所想到能發生在對方身上的好事放入禱告裡。
- 每天為此禱告一次，一個禮拜四到五次，看看你對此人的觀感是否有所改變。

# 第 8 章

## 練習不愛慕虛榮的生活

你們要小心，不可將善事行在人的面前，  
故意叫他們看見，  
若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。

——馬太福音六章 1 節



我受邀至一所基督教大學的禮拜堂連續演講三天。這所大學的優秀眾所皆知，許多聰穎的學生慕名來就讀。學校的禮拜堂更是以每週邀請最優秀的講員與音樂家而著名。這個禮拜堂可容納大約兩萬五千名學生，他們一個禮拜至少去禮拜堂好幾次。能夠受邀到那裡演講實在榮幸，我既興奮又害怕。這學期剛開始時，佈道家葛理翰（Billy Graham）才站在同樣的講台上；在我之後的下一週，站在講台上的將是目前全國最受歡迎的基督教樂團。我實在很不配。

第一天的講道頗為順利，我發現學生和我有個共通點：我們都想要為神成為精英分子，而這代表我們很容易淪為律法主義者。我分享我的故事，他們似乎很有共鳴。我也和他們分享我如何體驗到神無條件的愛，那是律法主義的解藥。第二天的講道更順利了，但我內心卻感到巨大的壓力：我希望被喜歡，希望能夠讓師生刮目相看，我想要以勝利者之姿離開這個學校。然而，我去那裡應該只有一個目標，就是激勵聽眾，將人們帶到神面前，讓我口中

的言語和心裡的意念成爲學生的祝福。這樣的矛盾情結在我腦海中揮之不去。

第三天講道之前，我花了一段時間禱告，讓這些意念離開。我希望能夠幫助這群學生，於是我站在麥克風前，心裡單單渴望成爲神所用的器皿。我想著每個學生所經歷過的痛苦、不確定感、掙扎、害怕，我想要帶給他們從神而來的安慰與鼓勵。那天早上，我發現自己打從內心深處說出帶著鼓勵、說服力以及熱情的話語，當我講完後，我感謝他們的聆聽並深深地鞠躬以表達我的謝意。

學生們開始鼓掌，雖然當時我看著地面，但我注意到掌聲愈來愈大，當我起身時，我發現他們都站著。哇，這些學生真是太有禮貌了。我走向自己的位子，坐在我旁邊的校長靠過來小聲地說：「你應該好好享受一下他們的掌聲，因爲他們很少起立鼓掌。」剎那間，興奮欣喜之感流貫全身。

開車回家的路上，我感受到自己內心的掙扎。我當初並非抱持著單一的動機去到那所大學，我想去爲神作工，去祝福並激勵那些學生；但我也想要被喜歡、受歡迎，讓大家刮目相看。我聽人說過，一個講員講完道以後，當他希望聽到的不是「這講員真棒啊」，而是「他認識的神真棒啊」，這就表示他的心確實在天國裡了。我思考著驕傲的誘惑，以及對稱讚與恭維的渴望——它們從何而來，我們又如何能在天國裡讓它們隨風而逝。雖然我在這方面還不是很熟練，但現在比較了解爲什麼我們希望別人刮目相看，又

## 錯誤的觀點：我的價值取決於你的評價

我們之所以愈來愈需要受肯定，是因為從小就不斷學習這樣的觀點。當我們表現好，就會受到肯定；表現不好則沒有肯定，或許還會被批評。「你吃完了全部的豌豆——你好乖。」或「你沒吃完你的豌豆——回房間去，不准吃點心！」人生的每個階段，這樣的情節不斷發生，在學校、在運動場上、在職場上皆是如此。表現好，你的價值就增加；表現不好，你的價值就減少。長期下來，我們開始渴望別人的肯定，因為這似乎能建立我們的價值，正面的評價可以比實際上做得好來得更重要。

我們都想要被愛，都渴望覺得自己是寶貴、有價值、極好的。某層面來說，我們的確如此，不論外表、天賦、能力如何，我們是按照神的形像所造的傑作。但這世界不會如此告訴我們，我們也很少從父母或愛我們的人口中聽到這些話，甚至我們的教會也是這個問題的始作俑者之

一。我們頌揚成功，吹捧某些人的虔誠。雖然承認某些事工的成功或某些人的虔誠沒有什麼不對，但價值取決於成功與否的觀念及故事，可能會因此繼續存在



虛榮感如何緊抓著我們？而我們又該如何與之抗衡呢？



這世界根據我們的外表、產能、表現來評斷我們的價值——這似乎是惟一算數的東西。這樣的故事透露出：我們的價值取決於別人的評價，若人家說我們很好，就表示我們很好。在我們的世界裡，形象代表一切，我們所做的事情需要被欣賞、被尊敬、被稱讚、被肯定，然後我們就能有好的自我形象。我們渴望被愛的需求，暫時被讚美所滿足，因為這是我們能找到的惟一替代品。然而不幸的是，根據我們的外表或表現而得的讚美是無常且短暫的，只能持續到下一次的表現之前。

## 愛慕虛榮：第八大罪惡

耶穌透過登山寶訓接連不斷地引導我們，從普遍的憤怒問題開始，一路攀爬到最高點，挑戰我們去愛與祝福仇敵。若我們能到達這裡，表示我們在「成為完全」的路上已經走了很遠了。然而，耶穌知道我們還沒完全，還有一個內心的問題阻礙我們與神更親近。早期的基督教教師與作家用四個字貼切地描述這個問題：愛慕虛榮。雖然大部分的人對於七大罪惡都很熟悉，但東正教將愛慕虛榮加入清單，視為第八大罪惡。愛慕虛榮的本質來自於缺乏安全感，並且被我們尋求肯定的渴望所驅動，相當微妙，難以察覺。

當我到那所大學演講時，我希望聽眾覺得：司傑恩真是一個超棒的講員，而且他也相當謙虛。若能得到這樣的迴響，我一定會覺得自己棒透了，但我的價值也將建立在

聽眾的肯定上。相反地，若我沒有得到正面的迴響（這也發生過許多次），我的價值就有待商榷了。這個例子相當貼切，因為愛慕虛榮雖然是每個人都會有的狀況，但對虔誠的人來說更是問題。

## 虔誠之人容易落入的微妙陷阱

在天國之外，除了透過他人的評價，我們無從得知自己的價值如何。若我們做了一件好事而沒人注意，我們便氣瘋了，因為等於失去了最想要的東西——肯定和讚美。顯然我們容易將這樣的情況轉移至信仰生活中，大部分的人對於宗教活動都是讚譽有加。所以，那些屬靈上成熟的人，也就是那些禱告、讀經、禁食的人，因著常常受到稱讚而落入愛慕虛榮的試探中。這陷阱也會影響著那些不在憤怒、情慾、欺騙等罪惡中掙扎的人。愛慕虛榮是虔誠信仰的剋星。

教父迦賢努（John Cassian）曾寫道：「那些不受肉體罪惡影響的人，反而更難以抵擋愛慕虛榮的罪。」<sup>1</sup>因為他們沒有被「世俗的罪」擊垮，反而可能會讓他們覺得自己比別人更好，自己的屬靈生命比那些犯下明顯罪行的人更優越。

當撒但看見一個人認真看待他的屬靈生命時，牠不會放棄，牠運用一種特別的罪來摧毀這個人：愛慕虛榮。信仰之路坎坷的人通常不會在愛慕虛榮中掙扎，他們知道自

己不是屬靈的專家，他們的道德品格一點都不令人刮目相看。然而，愛慕虛榮的試探每天都在敲那些虔誠人與純潔人的門。愛慕虛榮能夠塑造出外表看來光潔明亮的人生，但內在卻黑暗無比。慕安得烈（Andrew Murray）寫道：「沒有一種驕傲像聖潔的驕傲那麼危險、那麼難以察覺，又那麼狡詐陰險。」<sup>2</sup>

愛慕虛榮是目前我們提到最難以捉摸的罪，它躲在美德善行的背後：「這種病分毫不差地攻擊人的美德。」<sup>3</sup>這是惟一需要憑藉著美德才能存在的一種罪。愛慕虛榮隱身於美德之後，使得我們難以察覺它的存在。在自吹自擂的聖誕節問候信上，寫信者向我們報告一個又一個成功的故事——都是好事，這有什麼不對嗎？沒啊！除了許多時候寫信者真正的意圖是要讓收信者知道，他的家庭有多美好之外。沒人寫他們緊張的婚姻關係、孩子因為焦慮症在接受治療，或者家中的某個成員在歌唱比賽中得了最後一名。我們聽不到痛苦的事、掙扎中的失敗，只會聽到成就。愛慕虛榮以許多不同的方式出現在我的生活中。在下列的每個例子，你會注意到有好有壞：

- 不論何時，只要我完成一件事，或因我做的某件事得到讚美，我就想要馬上讓別人知道。
- 我試著不讓別人知道我的弱點和失敗，這就和到處宣揚我的成功一樣是愛慕虛榮。兩者都是因為我希望別人覺得我很好。
- 與人對話時，我通常試著表現出很謙虛的樣子，然而

其實我很希望別人知道我有多棒。若別人不知道，我會用很微妙的方法將我的成就帶入談話中。只要我的技巧夠高明，對方根本就不會察覺。

- 我也喜歡沾名人的光。我的好朋友都知道我見過哪些有名的人物、和哪些名人相處過。
- 幾乎我做過每項服事，別人都會知道——而我也從來不會去防止別人知道。
- 當我看著我的孩子參與運動競賽或藝術表演時，我發現自己有時候在乎他們在別人面前表現出色，更甚於他們是否享受在其中。

Q

耶穌批評三個在當時很常見的愛慕虛榮的行為（炫耀施捨、禱告、禁食）。在今天的教會裡，我們常看到哪些愛慕虛榮的行為？

正當我們心想：嗯，我已經克服了憤怒、色慾、謊言，也學會去祝福那些咒詛我的人——我還挺了不起的呢！接著就會發現，還有一個攔阻我們前往天國生活的障礙：愛慕虛榮——需要別人覺得我們很好，好讓我們覺得自己有價值。

## 耶穌的觀點

耶穌在登山寶訓中，以較長的篇幅談論愛慕虛榮，祂給了我們三個例子，闡明人們爲了要得到他人的稱讚而做好事，以虔誠的外表來掩飾內心的意圖。當我們進行下列

三件宗教活動時，別人可能會覺得我們很好：施捨、禱告、禁食。這三項是上帝頒布的誡命，若以正確的態度去做，我們的心能轉向天國。然而，不同的作法卻也能傷害我們。耶穌的教導展現出祂對人心深入的了解：

你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。

所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裡和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你。

你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。

你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。

你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。（馬太福音六章 1～8、16～18 節）

我將試著根據當時的情境來解釋這段經文，有助於闡明耶穌在譴責什麼。

首先，耶穌描述施捨（把錢給窮人）時常見的作法。猶太會堂在第一世紀有照顧窮人的一套系統，就像福利國家。人們將他們所得的部分交給猶太會堂，會堂再將錢給予有需要的人。當有人給予大筆金額時，此人在猶太會堂裡受到表揚是很常見的（德訓篇三十一篇 11 節）。<sup>4</sup>施捨給需要的人並沒有什麼不對，其實這是件美好、神聖的事，讓其他人表示感謝也沒有什麼不對。耶穌並不是批評公開表揚的行為，祂是在問我們是不是爲了要讓別人讚美才施捨。若是如此，那我們已經得到我們想要的了。



你曾否想要讓別人知道你做的好事？

第二，耶穌描述另一個當時常見的情景：在猶太會堂以及街角禱告。虔誠的猶太人一天禱告三次，而且通常都是在公共場合。在一天中特定的時間（ninth hour，譯註：

通常在下午)，人們會前往猶太會堂禱告，而且他們常站著大聲禱告，所以可以很明顯地注意到有人在禱告。我要再次強調，到宗教場所禱告並沒有什麼不對。然而耶穌問的是，我們在尋求什麼，我們希望別人看見我們在禱告而認為我們很虔誠嗎？若是如此，那我們已經得到我們想要的了。

第三，耶穌描述了當時常見的禁食作法。法利賽人一週禁食兩次（參路加福音十八章 12 節），通常是星期一和星期四，有些人會穿上粗麻衣或喪服，他們也會在臉上抹灰塵和灰燼，代表懺悔與哀痛。這個象徵憂傷痛悔的作法，目的是幫助我們與神更親近。

施捨給窮人、禱告、禁食，這三個行為可算是一個人所能做最屬靈的行為，耶穌為什麼說出那麼嚴厲的話呢？事實上，祂並不是反對這些作法，祂是在抨擊這些行為如何被實踐；祂關心的不是作法，而是動機。如我們在前面所看到的，耶穌一開始提到這個世界對於是非的標準（不可殺人，不可在發誓後說謊），然後揭開外表檢視內心是否正直。這裡也是如此，祂以三個正直且虔誠的行為為例，闡明一個人的內心狀況，將會決定這些行為成為祝福或是阻礙。

談到人的內心，耶穌絕對是專家。祂將那些守誡命為要引人注意的人揭發出來，他們做這些事是為了要「讓人看見」，為了要得到尊敬和讚美。

若他們只是為了要令人刮目相看，耶穌說「他們已經

得了他們的賞賜」。在希臘文中，「賞賜」這個詞是單數，表示只發生一次，他們得到了他們想要的。然而神和他們所做的完全無關，因為祂不在這些愛慕虛榮的人心裡，他們想要的是別人的稱讚，而不是與神的親密關係。

施捨以減輕窮人的經濟負擔、透過禱告誠摯地尋求與神交通，或者藉由禁食潔淨與操練自己的身體，這些都不是他們的目標，是渴望引人注目的需求驅動著他們的行為。然而，我們怎麼知道一個人是出於愛慕虛榮還是誠心地做好事呢？

## 不知情的手，隱密的地方，快樂的臉龐

要如何對付愛慕虛榮呢？耶穌教導門徒的重點，不是放在他們應該如何施捨、禱告、禁食，而是他們在做這些事情時抱著什麼意圖。注意，耶穌不是說「若你們禁食的時候」，而是「（當）你們禁食的時候」，表示祂認為祂的門徒理當做這些事情。重點不是誠命本身，而是我們做這些事情時的心態。

首先，當我們施捨時，不要叫左手知道右手所做的。有些學者認為耶穌可能在談論位於聖殿入口右邊的奉獻箱，人們用右手把錢投入，藉此告訴我們應當抱持這種不知情的態度——即我們的左手不知道右手剛才做了什麼——來做好事（將一部分辛苦賺來的錢施捨給別人）。若有人隨後問：「嘿，你剛才是不是把錢給窮人啊？」你會



說：「嗯？有嗎？我忘了。」並且是發自內心真的那麼認為。

其次，在禱告方面，耶穌鼓勵我們關上內屋的門，「禱告在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。」這是一個很好的雙關語範例，耶穌舉的這三個例子，是關於人們「想要被看見」。然而神是看不見的，神不僅在暗中察看，亦住在隱密處。換句話說，神不是愛慕虛榮的神。法蘭士（R. T. France）提到：「（神）是隱藏的，和祂那些裝模作樣、過於醒目的敬拜者恰好相反。」<sup>5</sup>

禱告是一件相當個人與私密的事，耶穌所指的「內屋」有可能是儲藏室，因為這是惟一能上鎖的房間，我們應該鎖上門以確保沒有人看見我們在禱告。這種保密方式將確保我們不會「被其他人看見」，但卻能與神有親密的相交。屈梭多模寫道：「為什麼一定要禱告？不是為了命令神，而是向神懇求，透過不斷地祈求而與祂親近，也使自己謙卑，並深知自己的過犯。」<sup>6</sup>他說，這種禱告只能「在暗中」進行。

第三，耶穌教導我們不該以誇耀的方式禁食。當我們禁食，不應該披麻蒙灰，為要讓大家知道我們在禁食，我們的外表應該和平常一樣。在耶穌的時代，洗臉和抹油是人們每天的生活習慣。讓人注意到我們禁食，即展現出我們想要讓人刮目相看的意圖，而非操練自己或提升我們與神的親密程度。

## 謙卑：愛慕虛榮的相反

耶穌鼓勵我們，做好事時不要在意別人的觀感，這便是謙卑，與愛慕虛榮正好相反。突顯兩者差異的最佳範例，便是耶穌對於法利賽人和前往聖殿祈禱的稅吏的比喻：

法利賽人站著，自言自語地禱告說：「神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。」那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：「神啊，開恩可憐我這個罪人！」我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。（路加福音十八章 11~14 節）

這個法利賽人是愛慕虛榮的最佳範例，他高聲列出自己的成就好讓大家都聽到。相反地，那個稅吏捶胸悲嘆，承認自己的罪過並懇求憐憫。我們不一定要捶胸悲嘆、將我們的罪行昭告天下才叫謙卑；但這個比喻中，稅吏給了我們充足的理由相信他的謙卑。

耶穌是謙卑的最佳代表。身為萬王之王、萬主之主的祂，成為無助的嬰孩，降生在貧窮的家庭，並且流亡至異鄉，在被人遺忘的小城中長大。祂的堂哥為祂施洗後，祂集結了一群未受教育且不受人重視的工匠，從這城走到那

鄉。祂與大家公認的罪人和被社會放逐的人同桌吃飯，神子變成沒有名聲的人子。祂爲了那些沒有權力的人交出己的權力，最終優雅且莊嚴地面對不公義的死刑。如同盧雲（Henri Nouwen）所述：「拿撒勒人耶穌的一生，是一個無法往上攀爬的人生。」<sup>7</sup>

## 愛慕虛榮的解藥

天國的觀點和世界的觀點正好相反。對神來說你是珍貴的，無論如何神都愛你，你的價值不在乎你的表現或別人怎樣看你，你的價值在乎神對你的情有獨鍾。若你贏了，神愛你；若你輸了，神愛你；若你禁食、禱告、施捨窮人，神愛你；若你犯罪又自私，神愛你。祂是守約的神，而且祂的愛永不改變。你是寶貝、貴重，而且值得耶穌爲你而死的——神照著你的本相愛你。

保羅說得好：「並不是我們憑自己能承擔什麼事；我們所能承擔的，乃是出於神。」（哥林多後書三章 5 節）我們不需要別人來證實我們的價值，我們的價值並非來自於他人的看法，而是神對我們的看法：我們是寶貴無價的。

「單單爲神而活」這句清教徒的格言，完美地反映出天國的生活方式。大部分的人終其一生爲許多人而活。

**Q**  
你開始覺得天國的核心觀點進入你的心了嗎？如果是，這對你的行為有什麼影響？

我們將焦點放在別人的想法或評論，卻極少將同樣的心思放在神身上。當我們的心思意念定睛在上面的事（歌羅西書三章1節），我們的觀眾就會從許多個變成一個。我們為神做什麼才是真正重要的事。

加爾文描述定睛在神身上，使我們真正意識到自己是誰：「很明顯地，人們若不曾定睛於神的面，而後反視自己，就絕對不會真正地認識自己。真正的自我認識，來自於定睛耶穌，而非他人。」<sup>8</sup>

這不代表我們完全不用理睬別人的看法，更不代表可以不顧對我們有益的忠告，而是將心思意念轉向神。任何情況下，都把神放在我們心裡，然後便可以自由地聽取別人的讚美——但帶著敏銳的心；聽取別人的意見——卻不受它們控制。

天國是我們惟一可以找到平安的地方，如同奧古斯丁所說：「主啊，我們的心焦躁不安，惟有在祢裡面才能找到安息。」不論我們在這世上得到多少「獎盃」，都無法安心地躺下休息，因為我們的價值取決於上一次的成功。然而慈愛的天父——惟一重要的觀眾——告訴我們，我們是被愛的，我們是無價的。

當天國的觀點取代了錯誤的觀點，我們便能夠參與競賽而不計較輸贏，去愛而不求回報，禱告而不覺得虛偽，服事人而不求對方答謝。我們的價值已定，穩固而不會改變，不論人們怎麼評論我，我都是備受疼愛、珍貴無比的人。當這樣的觀點深植心中，我們就成為真正自由的人。

了。聖方濟 (St. Francis) 的禱詞便反映出大國的精神：

哦，主啊，使我少為自己求，  
少求受安慰，但求安慰人，  
少求被了解，但求了解人，  
少求愛，但求全心付出愛。

這樣的人便是「福杯滿溢的人」(參本書 165 頁)。他們生活在天國穩固的根基上，對於他人的安慰、了解、關愛不感興趣，因為神已經滿足了他們這些需求。相反地，他們去安慰人、了解人、關愛人。有意思的是，學會這麼做的人，反倒是最快樂的人。

## 我仍在學習的三件事

我在那所大學演講之後發生了三件事，持續指導我。

第一，幾個月後的某日，我收到一封學生的來信，與我分享他內心深處的痛苦，以及他與黑暗的想法和噩夢對抗的經驗。就這麼持續了幾個月，直到那天他聽了我的演講。他說神透過我的演講醫治了他的心，不知怎地，聖靈深深感動他的靈，讓他知道他是珍貴、無條件地被愛著，為要成就美好的事。這件事教導我，即使一個人有點愛慕虛榮，神依然可以透過他來成就祂的工。

第二，我演講完兩年之後，有人告訴我那次的演講內

容被收錄在學校網站的「禮拜堂文獻」裡，類似「三十大演講」。我很高興，然而這也提醒我，我尚未完全摒棄愛慕虛榮的心態。

第三，雖然聽眾起立鼓掌，以及我的演講榮登「禮拜堂排行榜」，我卻再也沒有受邀回那所大學演講。遺憾的是，我似乎對此耿耿於懷。我之所以想回去，有一部分是想看看自己的心是否有所改變，看看我是否能站在講台上，除了引導學生來到美麗上帝的面前，別無二心。然而，我知道天國的焦點不是我，而是耶穌。我的價值不應建立於是否受邀去演講，而是建立於我是誰（基督的居所），以及我在哪裡（天國）。只要我定睛在這些真理上，愛慕虛榮就不能對我做什麼。

# 靈命操練

## 暗中服事他人



本週的行動是去做五件可以減輕別人負擔的事。任何可以讓人輕鬆一下的服事都可以，例如幫人洗衣服、整理房間、貼壁紙、載人一程、幫人的車加滿油，或者幫助別人完成一些任務。

其他的例子包括：

- 傾聽，真正地傾聽別人。
- 到遊民收容所打飯。
- 指導你的孩子寫作業。
- 午休時間跟朋友借車，好好幫他打理一番。
- 求神將需要幫助的人帶到你面前。不過要小心這個請求！

踏出去，並完成五項行動——五項善體人意、美好又實用的刻意行動！然而，有一個限制：你必須努力不讓人發現！

我們總是希望別人能注意到我們的好行為，然而這卻會破壞我們良善或慷慨的行為，因為我們的動機可能是希望得到獎賞。所以，在你能力所及範圍內，試著在對方沒有發現的情況下去服事他。或許這是不可能的事——當對

方問起，千萬不要說謊，試著不要將焦點放在你做的事上即可。你所做的好事可能終究會被知道，若是如此，只要說：「我只是想幫你，這沒什麼啦！」輕鬆帶過。

最後，要小心：不要給人錢。一定會有需要錢的情況，但你的服事應該暫且付出你的時間和精力，而非寫張支票了事。不要讓你的服事牽扯到金錢。好好去體會看重別人的需要更甚於自己的喜悅，並脫離愛慕虛榮的網綁。



# 第 9 章

## 練習不貪財的生活

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。

——馬太福音六章 19～21 節



小學五年級時，我在廣告看到一雙令我著迷的運動鞋，叫做 Adidas Americana，是一雙帶著紅藍條紋的白色運動鞋，不管怎麼看都酷極了。廣告裡，一個我最愛的運動員穿著那雙鞋，以慢動作橫越無邊無際的太空，那雙鞋彷彿閃閃發亮。

不知道爲什麼，我就是非要那雙鞋不可，我感覺到一股非有不可的強烈需求。然而不幸的是，它的價錢高於平常父母幫我買運動鞋的預算，而且我每隔幾個月就會穿壞或穿不下一雙鞋。我告訴父母我願意爲此做更多的家事，所以他們說若我到最後還是那麼喜歡那雙鞋，他們會考慮買給我。我從來沒有失去對那雙鞋的熱愛，幾個禮拜後，父親帶我到運動鞋專賣店，我買了夢寐以求的鞋，把它帶回家，極其珍愛。雖然我穿著它出門打籃球，但我小心翼翼地讓它保持乾淨。

一連幾個禮拜，我每天晚上都把鞋擦拭乾淨，收進原本的鞋盒裡，還把原本塞在鞋子裡的薄紙穩妥地塞進鞋子。雖然這雙鞋穿起來不是很舒服也不輕盈，但我還是很

珍惜。我不覺得身上已經換衣服比較好或跑得比較快，但接下來的幾個月我還是繼續喜愛它、保養它。再過一陣子，它變得愈來愈髒，也開始磨損了，我就不再每晚把它收進鞋盒裡了。我把它丟進壁櫥裡，和其他不常穿的鞋子放在一起。

最後，這雙鞋破的洞大到我的腳趾都要露出來了，我只好把它丟進垃圾桶。至今我還記得把它丟掉的那一天：一個那麼珍貴的東西，怎麼會變得毫無價值呢？我回想當初花時間保養，以及我所投注的情感，但它卻和牛奶盒一起躺在垃圾桶裡。它就這麼失寵實在有點奇怪，但我完全不想把它撿回來。

### 錯誤觀點：物質帶來快樂

我為什麼那麼想要那雙鞋呢？是什麼驅動著我非要得到不可呢？當時我並不知道，但如今我知道了。我想要的不是那雙鞋本身，而是它所代表的一切，以及擁有它之後的好處。據估計，「大約百分之九十的消費行為都是無意識的」。我們購物不單單爲了它們的功能，而是擁有這些東西所傳遞出的訊息，以及它們能爲我們帶來的好處。

導致唯物主義的錯誤觀點通常是這樣：\_\_\_\_\_（填入某個金額或有形的物質）會讓我有安全感、權力、成功、快樂。

注意：這裡提到幾件帶給人希望的東西：安全感、權

力、成功、快樂。你可能會抗議：「拜託，司傑恩，我上禮拜買的衛生紙和安全感、權力、快樂，一點關係都沒有。」或許沒有，當我們購買日常生活用品（襪子、牛奶、洗髮精）時，可能不會受到太多這個錯誤價值觀的影響。然而，從另一個角度來看，你買哪個牌子的衛生紙？在哪家店買的？多少錢？你買的時候有折扣嗎？你選用哪個牌子的洗髮精？那個牌子的廣告是不是一群男人爭先恐後，為要看那女人烏黑亮麗的秀髮？你是不是因為廣告裡的男人用了某個牌子的止汗劑而使一群美女蜂擁而上，所以也選擇了那個牌子？

大部分的人買東西不單為了生存，而是這些東西帶給我們的希望。我們買家庭防盜系統與抗菌肥皂，因為廣告說服我們，若沒有使用這些產品，生活將會暴露在危險之中。我們買名牌服飾、床單，以及特定品牌的汽車，因為它們代表成功。我們相信幾乎每一件我們所買的東西，都能帶來快樂與成功。

某程度而言，我們是對的。那雙運動鞋的確讓我快樂，每天早上打開鞋盒，我就容光煥發；一想到新鞋，我就精神為之一振，喜上眉梢。但讓我提振精神的，不是鞋子的皮革、橡膠、染料，而是鞋子所代表的意義、它看起來很適合我。這雙鞋帶著神祕的魔力，讓精心謀劃的敘事觀點左右著我自己都沒有意識到的慾望。

這是愛迪達（Adidas）的產品，一個標榜優秀、品質、酷炫的品牌。在廣告裡，那雙鞋閃閃發亮，近乎神

聖，彷彿是從另一個世界來的。我最喜愛的運動員穿著那雙鞋，跳躍之高超乎人類極限。若我擁有這雙鞋，看起來一定很厲害，而且酷斃了，我可以像我的偶像一樣，跳得比平常更高、更遠。我沒注意到這些想法出現在我腦海，我只是想要那雙鞋更甚於任何其他東西，而且我努力工作並耐心等待，就爲了要得到它。當我得到它之後，感覺的確好極了。

這種感覺持續了一陣子。

## 使人印象深刻的觀點

我們的頭腦就像蠟一樣，能將敘事觀點銘刻在上面。這個銘刻的過程從我們很小的時候就開始了，而且會持續一生。一些特別強烈的經驗會在腦海裡留下深刻的故事及觀點。這些特別強烈的經驗通常伴隨著非常高昂快樂的事，或者非常低潮痛苦的事。我買那雙運動鞋的經驗算是高昂快樂的，強化了物質可以帶來快樂的錯誤觀點。我這輩子都在跟這個觀點搏鬥。這個我從小就接受的觀點，成爲我了解這個世界的管道，那雙鞋可不是我基於這個錯誤觀點所買的最後一樣物品。

我們購物的方法以及管理金錢財產的習慣，可以追溯到我們早期（通常是童年時期）和物質財產有關的經驗。知名理財專家蘇西·歐曼（Suze Orman）說，當她還是個小女孩的時候，她父親的公司發生大火，她清楚地記得，

她的父親奮力衝進燃燒的建築物，赤手空拳地抱著炙熱的金屬收銀機再衝出火場，他的雙手滿是燒燙傷並跌倒在地，痛苦地扭曲掙扎著。<sup>2</sup>

Q

回想一生中有哪些事件，建構你對金錢與財富的觀點。

她說，那一刻自此改變了她。她當時還小，無法釐清這個事件，然而一個觀念出現在她腦海裡：金錢很重要，重要到值得你冒著生命危險去搶救；所以你

千萬不能對錢財漫不經心。她認為那個時刻使她成爲一個「節儉的人」、一個勤奮的金錢管理者：「從那時候開始，賺錢——大筆的錢——不僅成爲我在專業上的動力，也是我情感上的優先考量。」

一個痛苦的事件，建立了蘇西·歐曼的主要觀點。而我的主要觀點則是透過一個正面的事件所建立的。當我得到那雙鞋時，一股多巴胺（令人快樂的化學物質）進入我的腦袋裡，讓我感覺很好，連接下來的幾個禮拜都感到快樂。於是這個觀點深植在我的心裡：買些酷炫的玩意兒真有意思！即使快樂的感覺會逐漸消失，但這個觀點仍舊存在，成爲我身體與靈魂的一部分。

我們大部分的故事觀點都是在不知不覺中形成的，例如看到父親的雙手被發燙的收銀機烙傷這種特別的事件或重要時刻，塑造了對金錢與物質的深刻價值觀。這個錯誤觀點的本質——不論你是個節儉或愛花錢的人——和我們之前所看過的錯誤觀點很類似：「你是孤單的，所以要不就

像個守財奴一樣節儉，要不就盡情揮霍吧。」這是被恐懼所驅動，讓我們以為若沒有資產，便沒有價值，或者必須極盡所能地儲蓄，以保障未來。

## 了解貪財

如同愛慕虛榮準確地形容「想要令人刮目相看」的需求，貪財則描述另一個耶穌於登山寶訓中提及的罪。貪財意指對於金錢或物質產生過度的慾望，它和貪婪有點不一樣，我們可以對很多事情貪婪：他人的注意、食物、娛樂。貪婪是想要的比所需要的更多，而貪財是針對金錢與財產的貪婪。令人意外的是，吝嗇與揮霍也都算是貪財，雖然表面上看來恰好相反，但它們有著一樣的信念：金錢（不論是花費或儲蓄）能夠使人快樂。

貪財就如同 *epithumia* 和愛慕虛榮，是永遠不會滿足的，一旦它在我們心裡生根，總是使我們想要更多。全世界最有錢的人洛克菲勒（John D. Rockefeller）告訴一名記者，他並不覺得真的快樂滿足。記者問他，還要賺多少錢才會讓他快樂，洛克菲勒說了一句名言：「只要再多一點點就好了。」<sup>3</sup>這是真的，因為我們的錢財總是追不上恐懼。而且要記得，這個錯誤觀點來自於一個典型的恐懼：我是孤單的。在天國之外，我們只能自力更生，我們必須倚賴自己擁有的資源。

當我們覺得孤單害怕時，貪財在我們耳邊低語：「金錢

能夠讓你快樂又有安全感，它能讓人對你印象深刻，它能給你權力。」一如既往，當中有一部分是真的：銀行戶頭裡有錢的確能帶來安全感，有足夠的錢支付帳單、享受生活（度假，以及充分滿足物質所需）的確能為我們帶來舒適感，而擁有好的\_\_\_\_\_（鞋子、車子、房子、美食）的確能夠帶來愉悅感。

所以「金錢能夠使我快樂」的故事觀點有部分正確的。我們都知道當我們買到或收到一些特別東西時的美好感覺。當我問人們最喜愛的聖誕禮物時，他們在想起一些很棒的禮物時，整個人都亮了起來，從他們臉上可以很明顯地看到喜悅。當我們買第一部車子時的感覺如何？自由！樂趣！物質的確能帶來快樂與喜悅。

然而，不用多久，我們便失去了起初的興致，玩具被丟在角落，車子沒有我現在想要的那部好，房子只不過是個棲身之所——鄰居的房子好多了。這便導致貪求。許多今天買的東西，將成為明天的垃圾。我們聽信金錢與財產讓人安全快樂的謊言，它們最終令人失望。為了讓這樣的需求被滿足，在天國之外，我們惟一能尋求的對象，就是金錢和財產。然而幸運的是，我們不需要住在天國之外。

### 耶穌的觀點：財寶、眼睛、主人

天國經濟學和這世界的經濟學大不相同。耶穌用三個比喻——兩種財寶、兩種眼睛、兩種主人——來描述天國



經濟學，並且以這世界的錯誤觀點來加以對照。

### 1. 兩種財寶。

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。(馬太福音六章 19~21 節)

耶穌告訴我們有兩種財寶：地上的和天上的。地上的財寶包括金錢和物質資產，盜賊可以偷得走、蛀蟲能夠來咬、或者會銹壞的東西，都算是地上的財寶，只是暫時的。我的愛迪達運動鞋也是地上的財寶，雖然沒有被蛀蟲咬，但卻磨損破洞了。天上的財寶和神所做的工有關，而我們知道神是幫助人的。因此，積攢天上財寶最好的方法，就是活出馬太福音六章 33 節：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」先求神的國將會幫助我們去愛（及幫助）別人。

「財寶」究竟是什麼呢？魏樂德解釋：「哪些東西是我們想要保護、確保其安全、想要持有的，那些就是我們的財寶。」<sup>4</sup> 珍愛物品是人類與生俱來的本能，耶穌並不是叫我們不要珍愛物品，祂是在告訴我們應該珍愛哪種東西。我們不應該珍愛汽車，因為它不會永遠陪伴我們，也不會回應我們的愛；然而，珍愛配偶或朋友卻是很好的投資，

他們是永遠的精神存在，可以回應我們的愛，並祝福這個世界。

我們可以投資時間、資源、精力在地上的財寶上，或者我們可以積攢財寶在天上。我猜大部分的人兩者都有一點，然而，耶穌在幫助我們釐清何者優先。我們每天作出的許多決定，都是根據我們所相信的故事觀點而來的。當我們採用耶穌的觀點——擁有資產，卻不被資產支配，我們便能更妥善運用神給我們的寶貴資源。

天上的財寶並非透過好行為而來，「而是透過成為天國的一員，並以天國的原則而活」。<sup>5</sup>有些人誤解了耶穌的話，以為祂鼓勵我們多做好事，將來在天國裡才有好房子。這和事實相去甚遠。我們的好行為並不能贏得什麼，而是行為本身能夠幫助我們與神更親近、更像耶穌。

## 2. 兩種眼睛。

眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！（馬太福音六章 22～23 節）

在這段經文裡，耶穌用了一個我們現今看來毫無道理的文化慣用語。在耶穌的時代，「昏花的眼睛」代表一個人吝嗇又嫉妒，<sup>6</sup>而一個人有瞭亮（清澈）的眼睛則代表他很慷慨。耶穌若在現代，可能會用不一樣的比喻：「若你很吝

嗇，你的靈魂將枯乾；若你很慷慨，你的靈魂便充滿生氣。」耶穌的重點在於，在天國的經濟學裡，祂的跟隨者在錢財與資產上可以是慷慨大方的。從一個人的慷慨可以看出他是天國的人。

### 3. 兩種主人。

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。（馬太福音六章 24 節）

在最後的比喻裡，耶穌指出合理——但不易察覺——的真理，就是我們不能同時追求地上的財寶和天國。瑪門是指財富或財富的靈。耶穌說瑪門是與神競爭的神。學者們發現，在希伯來文化裡，瑪門並不是負面的詞，<sup>7</sup>所以耶穌的話一定使祂的聽眾大吃一驚，因為人們通常認為財富是蒙神祝福的象徵。為什麼耶穌那麼大膽地宣稱財富是神呢？

金錢和財富在許多方面與神很相似。首先，金錢能存在的時間比我們長，可算是永存的。第二，金錢有相當廣泛的影響力——受到每個人的重視。人們不見得喜歡富有的人，但大部分的人都會尊敬他們的錢：「金錢是萬能的。」第三，財富自稱能夠提供我們想從神那裡得到的東西——安全感、安慰、快樂。<sup>8</sup>這就是為什麼我們容易落入「服事」金錢的景況中。然而，金錢、財富、物質財產本身

並不是問題，有問題的是我們的心。就算我們非常貧窮，還是有可能會去服事瑪門；也有人可能非常有錢，卻擁有天國的心腸。外在狀態（有錢或沒錢）並不重要，內心狀態——我們的心思在哪裡——才是要緊的事。耶穌將神與瑪門相對照，因為神與瑪門都想得著我們的心。

想要同時服事神與瑪門是不可能的，因為他們的計畫完全相反。神要我們拒絕瑪門，愛祂且信任祂，因為這是通往平安喜樂的途徑。瑪門則要我們否認神，如同奴隸般地透過財富來追求快樂。我們不能同時既往東又往西，也不能同時既往上看又往下看。同樣地，我們不能同時服事神和瑪門，他們是對立的。

有兩種財寶可以投資（天上的或地上的），有兩種眼睛（慷慨或吝嗇），以及兩種神可以事奉（神或瑪門）。地上的財寶是暫時的；天上的財寶則是永恆的，我們可以很明顯地看出哪一種才是有智慧的選擇。吝嗇的人只專注在自己的內心，無法體會喜樂；慷慨的人則專注於外界，能自由地給予並得以經歷喜樂。選擇付出是有智慧的。最後，瑪門說它能夠提供平安快樂，但卻做不到。神應許我們平安快樂，祂總是履行承諾。所以我們應當擁戴誰呢？當然是慈愛、厚賜予人、無窮無盡且全能的天父。耶穌並不是要使我们羞愧，而是提供我們好的投資建議，因為祂深知天國的本質。

## 貪財的解藥

耶穌了解天國如何運作。天國根據特定的經濟原則運作，和這世界的原則大相逕庭。天國的觀點是神會供應我並保護我的東西，因此可以自由地尋求祂的國，並在祂的旨意之下運用祂給我們的資源。天國以全新的眼光來看待金錢，神全心地為我們好，在祂有無窮盡的資源，祂的供應必超乎我們所求所想。

神如何供應我們的需要呢？祂並非從天上丟下錢來或悄悄地把錢存進我們的銀行戶頭，而是透過人來供應金錢與資源。天國經濟學總是以這種方法運作。而當神透過人將錢給出去後，祂也會將錢還給他們，這是天國經濟學的另一個關鍵。在天國的原則裡，給出去的錢絕對不是一種損失。有次我借了美金三百元給一個我幾乎不認識的基督徒男士修車，他很需要這筆錢，而我剛好有錢幫助他。他答應會還給我，卻一直沒有。三年以後，我問一個朋友：「你覺得我應該把錢要回來嗎？」我朋友問：「你借錢給他之後有因此缺錢嗎？」我說沒有。這讓我知道，神透過我們用金錢來幫助別人；當我們給得有智慧和洞察力，那些錢絕對不是損失。我並不是損失了三百元，而是給了三百元。神記念這件事，所以我從來不因此匱乏。

當我思考朋友的好問題，我想到那三年之間，有次我們因女兒的醫療費用而幾乎透支，這是我們沒有料到的，當時我們需要五百元來支付醫療帳單，然而就在我發現我

們將因此透支的那天，我們收到一封匿名的信寫著：「我在爲你們禱告的時候，想到你們可能會有需要。」那封信裡附了一張五百元的支票。我甚至連煩惱的機會都沒有！當神使用我們的金錢時，祂也會償還給我們，這就是天國的經濟學。

我再重申一遍——因爲現今關於這個主題有一些很不好的教導——這不能拿來當投資計畫。我曾在一個晚間節目上看到某個牧師說：「若你爲我的事工奉獻一千元，你將得到一萬元作爲回饋。」然後一對夫妻分享他們當初把身上的最後一分錢奉獻給這個事工，結果後來出乎意料地變得很富有。這和耶穌其他關於金錢的教導徹底相反。那些以這種方式——即企圖因此得到更多回饋——付出的人，其實是被貪財所綑綁了，而貪財正是我們想要逃脫的罪。這些牧師假借基督之名玩弄人的恐懼和慾望，拿取人們辛苦賺來的錢，而且還常常爲了自身的利益來使用這些錢，實在是一件很羞恥的事。

一旦你了解了天國經濟學，你將對耶穌的教導有更多的認識。地上的財寶將會朽壞，天上的財寶（投資神所做的工）所產生的利益卻是永恆的。吝嗇的人不了解天國經濟學，他們無法慷慨地付出，因爲害怕會造成損失。瑪門不是我們應該服事的神；瑪門不僅使我們的投資血本無歸，還會從我們身上奪取，並使我們成爲它的奴隸。神使我們從「愛錢勝過愛人」的綑綁中得到自由。基督的門徒不再掛心「投資的回報」，而是關心「天國的投資回報」。

(return for the kingdom，我在商業界工作的基督徒朋友薛弗發明了這個說法)。當我們投資在神所做的工作上，就會有天國擴展的回報。而鞋子、車子、股票無法給我們這樣的保證。

然而，要實際運用這些天國經濟學不是一件容易的事，瑪門的觸角無所不在，而且狡猾地用各種方法將我們拉向它。

## 宗教與零售，神和瑪門

最近，神經學家針對有信仰的人進行研究。<sup>9</sup>當他們回想或重新體驗與神親近的時刻（透過禱告、敬拜、獨處），就掃描他們的大腦。然後，神經學家讓這些人置身於有彩繪玻璃、焚香的氣味、聖像以及其他宗教圖像等幫助人與神連結的環境裡。當他們感到與神連結時，他們大腦中的同一個特定區域（稱為尾狀核）都亮了起來。尾核並不是「神之區」，只是當我們覺得自己與神聖的事物有所連結時，腦部這個區域就會特別活躍。

更有趣的是，神經學家以類似的方法對另一群人進行實驗，但這次則是讓他們接觸一些物質財產。當實驗者對他們展示一些很「酷」的品牌產品時，他們大腦的同一塊區域也亮了起來。神經學家發現，人們購買某些東西時，將產生和那些有切身信仰體驗的人一樣的感覺。

品牌大師馬丁·林斯壯（Martin Lindstrom）觀察到：

Q

你購買某些東西的時候，會感覺到有如宗教經驗的愉快嗎？兩者的程度是否有所差異？

當人們看到知名品牌的相關圖片，例如 iPod、Harley-Davidson、法拉利以及其他廠牌時，他們的腦部的活動狀況，與觀看宗教相關圖片時的狀況一模一樣。這個結果顯示，受試者的腦袋對於

知名品牌的反應，和對於宗教聖像或人物的反應並沒有明顯的差異。<sup>10</sup>

這就是為什麼耶穌稱瑪門為與神匹敵的神，這也解釋了我當初為什麼那麼想要那雙 Adidas Americana 運動鞋。

在現今的美國文化裡，想要避免瑪門的試探是相當困難的，廣告商知道如何利用我們的恐懼與慾望。從出生到六十歲，一個人平均會看到超過兩百萬支廣告，<sup>11</sup>這等於我們每天看八小時、一週七天、連續看六年的廣告。有些廣告以慾望為訴求，但更多從恐懼下手，好讓我們去購買他們的產品。林斯壯解釋：

基本上，我能想到的每個品牌種類，都在利用消費者的恐懼，不論是直接或是間接的。我們買藥預防憂鬱症，買節食藥品和健身房的會員卡預防肥胖，買精華液和乳液預防老化，甚至買電腦軟體避免駭客摧毀硬碟。我預測不久的將來，將會



有愈來愈多的廣告以恐懼驅動消費者的決策。廣告商企圖恐嚇我們，使我們相信若不買他們的產品，將會使我們沒那麼安全、快樂、自由，也無法有效掌控自己的生活。<sup>12</sup>

這就是為什麼住在天國裡可以治癒貪財，也是向瑪門說不的方法。我們可以面對那些恐懼，因為我們知道自己是誰（基督的居所），以及自己住在哪裡（堅固穩妥的天國）。

## 基督的跟隨者應該活在貧窮中嗎？

耶穌告訴一個年輕的少年官，他必須把他所有的錢分給窮人，並跟隨耶穌，才能承受永生（參路加福音十八章 18~23 節）。許多人根據此經節，認為這是耶穌對每個門徒的期望。我不認為神要我們成為窮人或乞丐，祂在福音書中從來沒有要求其他人這樣做。我認為神希望我們有合宜的物質財產來供應自己和家人，包含有地方可住，有食物、衣服、保險，甚至有錢從事休閒娛樂與度假。我不認為用自己的錢過舒適的生活和天國有什麼衝突。如果你真的看過貧窮是怎麼回事，你就會知道貧窮並不屬靈，反而可說是不幸。

但我們需要檢視何謂合宜的物質財產。在此之前，我們需要一些不同的觀點：這世上有百分之九十二的人買不

起車子；然而在西方文化裡，車子不是奢侈品，而被認為是合宜的物質財產。那擁有一棟房子、醫療保險、存款帳戶，以及退休計畫呢？當我們大部分的人相信這些也是合宜的物質財產的同時，我們要記得，這地球上大部分的人根本沒有這些東西。我們需要問自己這種問題，並且應用天國的原則來分辨、回答這些問題。

然而，接下來，關於「我們應該擁有什麼」和「我們該給出多少」的問題，就更難回答了。可以肯定的是，我們大部分的人所擁有的東西，都多過我們需要的；而這世界上有許多人卻連所需要的東西都沒有。我們住在天國裡愈久，便愈會發現這個世界的需要；而根據天國經濟學的原則，我們會發現自己愈來愈能以喜樂的心去付出。

## 簡樸的自由，滿足的喜樂

天國的解決之道，並非叫我們在錢財上吝嗇或大而化之，而是簡樸。簡樸是一種內在的態度，影響我們購買時的抉擇。根據傅士德所述，簡樸是「一種內心的真實狀況，影響著外在的生活方式」。<sup>13</sup>簡樸必須先是內在的實存，而這牽涉到對財富抱持正確的價值觀，知道財富是神的供應，卻不應被視為神。若我們的沒有認清這個事實，那我們過簡樸生活的意圖將會導致律法主義。惟有我們內在的實存是正確的，才能決定我們外在的生活方式。

與其在選擇買什麼樣的車子、房子上落入律法主義，

最好的方法是在購買重要物品（以及一些小東西）時捫心自問：

- 我真的需要這個東西嗎？
- 它會為我帶來屬天的喜樂（而非暫時的快樂）嗎？
- 在我打算花的這筆錢中，是否有一部分是我可以拿來投資屬天財寶的？

這便是以天國的方式來使用我們的金錢。我無意要使人覺得因為花一百二十元買一杯拿鐵、擁有一台 Jaguar 汽車，或者到加勒比海度假而感到愧疚。我感興趣的是幫助別人——在聖靈的帶領之下，並且按照天國的原則——對他們的資產作出有見識的抉擇。

使徒保羅並沒有說金錢是萬惡之根，他是說貪財是萬惡之根。貪財往往使人陷入網羅，保羅勸告我們：

然而，敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。只要有衣有食，就當知足。但那些想要發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。（提摩太前書六章 6~10 節，強調字為作者所加）

保羅提倡在不虞匱乏的情況下就當知足，若超過這個



你覺得你在簡樸這方面做得如何？

範圍，我們便落入了事奉瑪門而非事奉神的試探。

## 不是律法，是一種生活方式

我們總是想要設立律法：基督徒必須將所有的財產都給窮人、愛耶穌的人是不會開豪華轎車的、基督徒在窮人面前穿戴珠寶是有罪的。我們喜歡設立律法，因為律法提供安全感，律法讓我們覺得自己很好，並讓我們得以論斷他人。雖然耶穌告訴那位富有的少年人將他全部的財產分給窮人（路加福音十八章 22 節），另一段經文卻告訴我們，有個女人將一瓶相當珍貴的香膏倒在耶穌的腳上。

門徒看見就很不喜悅，說：「何用這樣的枉費呢！這香膏可以賣許多錢，賙濟窮人。」耶穌看出他們的意思，就說：「為什麼難為這女人呢？她在我身上做的是一件美事。」（馬太福音二十六章 8~10 節）

我們總是很想把耶穌的教導轉化為一般的律法：

- 不論在何種情況下，即使你看到有人遭到攻擊，你都必須將另一邊的臉轉過來讓人打，絕不還手。
- 永遠說實話，即使這會破壞你和別人的關係。

- 絕對不讓人看到你在禱告，這是耶穌禁止的！
- 把所有的財產都捐出去，使自己成爲窮人，因爲這是耶穌的命令。

身處天國中需要智慧，我們必須了解耶穌的教導並非一般的律法（除了大誡命：愛神與愛人如己），而是對天國生活的深刻理解。我們必須檢視自己花錢的方式、如何看待資產，並用天國的眼光觀之。

那我現在還會想要買酷炫的運動鞋嗎？或許會。不過隨著我逐漸認識與神同活的真諦，我會以這樣的眼光來作決定。我不會再像十一歲的時候一樣愛它，或將我的情感投注在它上面，而且我在買下之前，會先問自己幾個問題：我需要它嗎？我知道它無法使我的心得到滿足嗎？我會不會因爲花太多錢在它上面，以致使我在天國的投資減少了？

如今，我比較不會把神的錢花在不需要的東西上了（我是祂的管家），但我卻無法保證自己絕對不會那樣做。只是，我現在比較了解了，我是神的孩子，住在祂豐富的天國裡，而非律法之下。

## 靈命操練

### 清倉



大齋節期的那幾個星期裡，通常是人們戒絕一些事物的時期（咖啡、巧克力、電視）。這個禮拜我要你將一些東西給出去——將五件對別人來說有價值的東西送出去。不能是垃圾，物品的狀況一定要良好——即一些能夠成為別人祝福的東西。

如果可以，將你的這些東西送給認識的人。不過要留意，有些人並不喜歡收到別人主動提供的禮物——尤其是用過的禮物！別把你的舊衣服或沒在穿但還算體面的鞋子送人，你的朋友不會想要這種奇怪的施捨，可能還會覺得你很高傲。我可以想到的狀況是：例如你有三把吉他，而你知道某人想要學吉他卻沒有吉他，那你就送他一把吧。若你有一些好東西，而你確定你的朋友會喜歡，那就用這些東西去祝福你的朋友吧。

有一年我在大齋節期進行這項操練，那四十天裡每天將一樣東西給出去。例如我有一本原版的著名小說，我知道有個朋友很喜歡這個作者，但卻沒有那本小說，我便將那本書送給她，她開心得不得了。另外，我有一雙九成新的鞋，我已經不再穿了。我將它擦拭乾淨，拿到身心障礙

退伍軍人商店去。我知道有人會喜歡這雙好鞋，也知道退伍軍人將因此受益，對此我感到相當安慰。

有些進行這項操練的人沒有什麼錢，坦白說，我有學生實在沒有什麼財產。若是這樣，別擔心，你可能還是有一些小東西（CD、書、DVD）可以給出去。有些人則有相反的困擾，他們的儲藏室堆滿了他們不需要的東西，他們的挑戰是從中挑選出對別人有價值的物品。

對大部分的人來說，把東西送人總需要一番掙扎。有些人對於所擁有的東西有很深的感情，你可能發現眼睜睜地看著這些東西被送出門相當困難，若是如此，你需要提醒自己，你住在天國裡，真正可以讓你快樂的東西是金錢買不到的。

最後的警告：你可能會想要在去買新的東西來取代那些給出去的物品，要避免這樣的試探！

你的目標是給出去五項東西使自己更輕省。想想這些東西若在對的人手上，能夠成爲多大的祝福。向神禱告：「神啊，幫助我能夠把這些東西送給別人，讓它們成爲祝福。」願神祝福你清倉順利。

# 第 10 章

## 練習不憂慮的生活

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？

——馬太福音六章 25 ~ 27 節





我們的女兒瑪德琳患有染色體異常以及一些先天缺陷，她在兩歲生日後不久便過世了。在她那兩年的生命裡，我花了許多時間在擔心，比我這輩子任何其他時間都還多。身為父母，照顧孩子是我們的天職，所以擔心他們的安危是很自然的事。我可以想像這世上之所以有那麼多擔心，許多是來自父母對孩子的牽掛。

我的太太梅根和我那麼擔心，因為我們無法掌控所面對的狀況而感到不知所措。我們必須透過胃管餵食，常常幫她量體溫，定期測量她的脈搏、呼吸、血壓。我們每個禮拜都去看不同的醫生，希望有人告訴我們目前的藥物或治療有新的突破，可以治癒她，然而我們總是帶著失落的心情回家。我們試著保持樂觀，卻還是偷偷地憂慮。瑪德琳過世的時候，我們經歷了許多不同階段的失落，或許惟一的安慰就是，我們不用再為她憂慮了。

我們的兒子雅各是個青少年，他已經脫離童年時期，要成爲一個男人了。我們很信任他，他可以在不需要我們密集監督的情況下去各個地方。然而，我們還是常常有另

一種擔心：他會不會發生什麼事？他安全嗎？萬一有人撞到他的車怎麼辦？萬一他作出一些不好的決定而得承受不好的後果怎麼辦？生活中有太多「萬一」，若我們被這些「萬一」淹沒，一定會受不了的。

我們的女兒盼盼現在九歲，我也很擔心她。我擔心她被綁架，光是想到這個可能性就令人難以承受，但我們聽過一些這樣的故事，並且擔心會不會有瘋子埋伏在她的學校外面。我也擔心一般家長都會擔心的事：她會健康長大嗎？她的人生能夠不要經歷苦難嗎？我這個父親夠好嗎？她能夠作出明智的決定嗎？

即使沒有小孩，人生也充滿憂慮。我也會為我所愛的人和朋友憂慮，例如老邁的雙親也是憂慮的來源；似乎每隔幾個月，就會聽到某個認識的人罹患重症，失去工作，或者所愛的人去世；報紙也充滿了火災、凶殺案、搶劫、綁架的恐怖報導。憂慮一向是人們的普遍問題，但我有時候會懷疑，在憂慮這個問題上，我們的文化是不是最糟糕的？因為我們暴露在太多可怕的事情之中了，要不憂慮似乎是不可能的。

## 恐懼文化

要增加報章雜誌的銷售量，或提高晚間新聞的收視率，最佳的作法為何？就是以負責任的新聞報導為藉口，來玩弄人們的恐懼。你知道媒體都如何操弄：「你手臂上的

斑可能是個不定時炸彈——詳情請見第 10 版」，或「獨家報導：爲什麼喝太多水可能會讓你進急診室」。<sup>1</sup> 我們的目光馬上就被吸引了。

媒體玩弄我們的恐懼，以增加收視率與銷售量。史考特·貝德·薩伊（Scott Bader-Saye）稱之爲「恐懼斂財」<sup>2</sup> 症候群。媒體高階主管、廣告商、政客，都利用恐懼來刺激與操控我們。貝利·格拉斯納（Barry Glassner）更精確地指出：「電視新聞節目就是靠著恐懼才得以存活。地方性新聞廣播製作人便是靠著『不流血，不上頭條』這句格言過活。毒品、犯罪、災難事件占了新聞廣播的絕大部分。」<sup>3</sup> 格拉斯納接著說：「一九九〇到一九九八年間，全國的凶殺案降了百分之二十，新聞聯播網所報導的凶殺事件卻增加了六百個百分比。

Q

我們可以怎樣對抗媒體的影響力呢？

即使我們不看報紙或晚間新聞，也有太多可擔心的事情。耶穌明確地命令我們：「不要憂慮。」我們真的有辦法做到嗎？

## 憂慮的定義

在檢視憂慮的來源之前，我想要先區分謹慎和憂慮。姑且不論兩者的相似之處，憂慮和小心謹慎是不一樣的。我們應該在許多事上謹慎：記得鎖門、有智慧地理財、小心路滑。這些和憂慮是不一樣的。憂慮是在我們妥善地計

劃、準備以及行動之後的事——當我們繼續焦慮不安，我們便進入了憂慮的世界。

憂慮是對恐懼不適切的衡量，產生程度過重的擔心。擔心、謹慎、小心都是可接受，甚至必要的；但憂慮則

Q

你會如何區分憂慮和小心謹慎？舉個例子。

超過這些、並害怕自己無法控制情況。憂慮導致焦慮，若一開始沒有憂慮，是不可能會焦慮的。因此，當我們感到焦慮，我們可以確定自己不再是謹慎小心，而是在憂慮了。

我們需要在值得謹慎的事上謹慎，例如我們知道繫安全帶能夠保護我們的性命，而我們這麼做是明智的決定；常常洗手是很重要的、出太陽的時候要塗防曬油、過馬路要先注意左右來車。學習如何避免一般的危險狀況不是耶穌在登山寶訓中要探討的。祂在解釋憂慮是徒勞的，而且和天國的生活相抵觸。當我們越過對事情負責的界線，跨到為事情焦慮時，我們已經不把焦點放在神與祂的供應上了。之所以如此，是因為我們聽信了謊言，以為憂慮會帶來幫助。

### 錯誤觀點：憂慮預防痛苦

憂慮會傷害我們與神的關係，引起身體不適，也破壞喜樂。憂不憂慮都無濟於事，那為什麼還要憂慮呢？是什麼讓我們做出對生命不僅沒有幫助，反而消耗心神的事

呢？錯誤的故事觀點告訴我們：「若我們夠憂慮，便能夠預防不好的事情發生。」

我們有點擔心，盡我們所能小心可能發生的問題，然後就不必再掛心了。後來事情出了狀況，我們告訴自己，若我更小心，就能預防問題發生了。之後，當我們面臨其他令人擔心的事情時，做完一切能做的事之後，我們沒有就此放手，反而繼續日夜擔心苦惱。最後證明憂慮是錯的。照理說，這樣應該會使我們在未來更少憂慮（「唉！我何必那麼擔心呢？真是白費心力！」），但我們反倒更憂慮。爲什麼？自我陶醉與迷信的心態使我們從另一個角度來詮釋這樣的狀況：我的憂慮果然防止了問題發生。下次我會更憂慮來預防傷害。

這聽起來很愚蠢，然而這樣的故事觀點卻深植許多人心中。每當我們憂慮而壞事終究發生時，我們會忽略這件事。這稱爲反故事觀點（counternarrative），對占優勢的觀點提出挑戰。我們通常會漠視對反故事觀點，所以舊有的觀念還是存在。每當我們憂慮而壞事沒有發生時，這錯誤的故事觀點就會再次強化。長久下來我們便被說服，憂慮是使我們不受傷害的好策略。即使我們口口聲聲說希望不要那麼憂慮，卻無法想像不憂慮要怎麼過活。所以當我們聽到耶穌的命令：「我告訴你們，不要爲生命憂慮」，祂顯然在要求我們放棄給予我們掌控感的東西，

Q

在我們的生活中，憂慮能夠使我們覺得有控制權，你同意這個觀點嗎？

要那麼憂慮，卻無法想像不憂慮要怎麼過活。所以當我們聽到耶穌的命令：「我告訴你們，不要爲生命憂慮」，祂顯然在要求我們放棄給予我們掌控感的東西，

而這的確是耶穌要我們做的！

## 耶穌的觀點：不需憂慮的事情

在討論過貪財的危險之後（馬太福音六章 19～24 節），耶穌透過兩個例子來討論有關憂慮的主題：

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？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，神還給它這樣的妝飾，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。（馬太福音六章 25～32 節）

耶穌說我們不要憂慮食物與衣著。擔心這兩件事情是

人之常情，我想耶穌舉這衣食為例是因為這是人類生存的主要需求。

許多人讀到耶穌的教導，覺得祂好像在說：「不用擔心有沒有食物或衣服。只要有信心，上帝將會為你們預備。」言下之意彷彿只要有信心，上帝就會降下食物到我們嘴裡、用昂貴的衣服塞滿我們的衣櫃。然而事實上，許多信心十足的男男女女和小孩每天都在挨餓。耶穌並不是說那些真正貧窮挨餓的人——也就是正在聽祂講道的人——缺乏信心、需要更加信靠神。對窮困的人說他們需要更有信心，是殘忍而且大錯特錯的。

Q

當耶穌問：「你們不比飛鳥貴重得多嗎？」祂想要我們理解什麼？

所以，耶穌到底是什麼意思呢？

在之前的講道裡，耶穌以「你們聽見有人說……但我告訴你們」作為開場白，表明祂的教

導和當時文化的主流故事觀點是對立的。雖然祂在此沒有明說，祂的教導卻再次顛覆了當時的普遍教導。拉比們常常將無憂無慮的動物，和經常背負重擔、汗流浹背以求溫飽的人類對比。耶穌卻用飛鳥的例子告訴我們，牠們不種也不收，卻仍能享受上帝的供應。所以重點是：不要憂慮。新約學者戴爾·愛利森（Dale C. Allison）及戴維斯（W. D. Davies）相信，「這個將舊主題轉個彎的全新說法，顯然經過深思熟慮且企圖讓聽眾措手不及。」<sup>4</sup>

與花朵有關的教導也是如此。希伯來聖經裡提到花草

時，都是任衣明人的工印如何短習肥物：

凡有血氣的盡都如草；

他的美容都像野地的花。

草必枯乾，花必凋殘，

因為耶和華的氣吹在其上；

百姓誠然是草。(以賽亞書四十章 6~7 節)

所以，當耶穌提到花的時候，聽眾會預期祂說：「就像花今天還在，明天就枯萎，你們也是如此。你們的生命短暫，所以要善加利用。」然而祂卻說：「如果神費心將如此微小又不重要的花朵創造得那麼美麗，祂豈不費更多心力照顧那些按祂形像所造的人嗎？」

我們可能會以為耶穌是告訴我們，即使我們什麼都沒做，相信神會提供我們所需。就我們所知，鳥類並非懶惰的生物。牠們其實很努力工作，並非只蹲在巢裡，等著上帝賜下種子和莓果。牠們積極尋找食物，但牠們在過程中卻不憂慮。耶穌的重點很清楚：你們比飛鳥貴重多了。在耶穌的時代，一把零錢就可以買好幾隻鳥，但我們卻無法估算人的價值。這就是耶穌的重點。

稍早在登山寶訓裡，耶穌教導祂的門徒禱告：「我們日用的飲食，今日賜給我們。」若我們向神祈求每日的供應，便能相信祂必應允。耶穌根據由小見大的原則證明：若飛鳥不貴重、不種也不收，都能得到上帝的供應，我們



在天上的父對於祂所珍愛、無價、為生活辛勤工作的人，豈不供應得更多嗎？

耶穌在問我們一個深切的問題：若神尚且供應那些最微小又微不足道的受造物，難道祂無法供應最寶貴、最重要的受造物——你——嗎？這個邏輯問題，幫助我們愈來愈遠離憂慮而進入信靠的生活中。憂慮讓我只專注在自己有限的資源上，信靠則讓我將焦點放在上帝豐富的資源上，這就是為什麼憂慮在天國中是不存在的。當我坐在自己生命的寶座上、生活在自己的王國裡，憂慮就會出現；但當上帝在我生命的寶座上，並且我們活在祂的天國裡時，我們便能信靠。這就是為何憂慮的解藥是先求神的國。

## 先求神的國

馬太福音第六章 33 節是整篇登山寶訓的關鍵：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」若我們明白並懂得應用這段經文，便能逐漸了解這節經文之前與之後的每一個教導了。這個原則——先求神的國——是目前為止我們所提到全人類共有掙扎的解藥（被排斥、憤怒、色慾、謊言、報復、愛慕虛榮、以及貪財），也適用於我們將要在第十一章討論的問題：論斷他人。

先求神的國是什麼意思呢？就是將天國的實存與原則視為我們最關心的事。這並不代表我們不需要認真工作，也不代表我們不需要關心任何事情或為生活與財產負責。

我們在日常生活中持續地仰望神與祂的作為。先求祂的國，意指不以焦慮來面對試煉與困境，而是信靠神能夠並將會動工。

有許多事情，而且是好事，競相爭取我們投注其中。例如：我們應該關心窮人嗎？應該，但我們必須先求神的國。我們應該禱告嗎？應該，但我們必須先求神的國。我們應該對抗不公義嗎？應該，但我們必須先求神的國。我們應該按聖靈行事嗎？應該，但我們必須先求神的國。我們應該上教會、讀經、作見證嗎？應該，但我們必須先求神的國。

有時候我們將所有的注意力都放在某個動機、戒律、甚或神的命令上，這些的確是身為耶穌門徒不可或缺的要素。但最重要的是先求神的國，其他事物便會一一上軌道。我禱告、關心窮人、對抗不公義、上教會，不是因為我關心禱告、貧窮、公義，或者敬拜，而是因為我最關心的是神的工作。當我關心神與祂的國，我自然而然就會去做那些需要做的事。若我把任何事物看得比天國還重要，即使是好事，也成了偶像。

這也是為什麼耶穌如此清楚且帶著權威地說：「先求神的國。」天國永遠不會遭到麻煩。教會與事工會改變；甚至我們的生命都極為短暫。教會惟有與天國連結才能發展。只有活在天國的原則下，我們的生命才得以強壯活躍。輸贏無法定義我們。我們是誰（基督的居所）以及我們住在哪裡（天國），才能為我們的生命下定義。

憂慮讓我們無法求神的國，就像事奉瑪門讓我們無法事奉神一樣，兩者是互不相容的。如同愛利森與戴維斯指出：「焦慮是愚蠢的，除了使我們摒棄神以外，完全無法做什麼。」<sup>5</sup>這也是為什麼耶穌在這段講章裡放入這句關鍵經文。只要我們憂慮，就無法先求神的國；若我們先求神的國，就無法憂慮。

天國供應的確據使保羅寫下這些鼓勵我們的話：

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。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。（腓立比書四章 6~7 節）

他回應了耶穌的話：不要憂慮。保羅說，與其憂慮，我們應該要禱告。禱告是神照顧我們的方式之一，祂要我們將擔心化為禱告。而當我們如此行，便是將事情交託在神手裡。這並不代表我們不必為憂慮的事情負責，而是把我們的憂慮放在更大的天國裡，讓神能夠運用天國的資源來滿足我們的需求。保羅說，當我們如此行，便會發現出人意外的平安。

## 一天難處一天當

在登山寶訓的這個章節裡，耶穌提出的最後一個勸告

是不要為明天憂慮。「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34節）。耶穌知道我們為生活憂慮：擔心是否擁有得夠多，擔心我們的外表；祂也知道我們為未來憂慮，所以祂用談諧的方式簡單陳述這個顯而易見的事實：「你不能在今天憂慮明天，因為明天還沒到！明天自然會有許多問題！今天處理今天的問題就夠了。」聽眾或許還會發笑呢。

耶穌說天國是運行在當下的，我們只能活在天國的今天，不能活在明天，所以為明天憂慮只是無謂地分散我們的注意力。就像我們今天倚靠神，明天也能倚靠祂。但我們不在明天裡，也永遠不會活在明天。我們只能活在當下，也就是今天。

至於今天的難處，神則教導我們如何一一面對。有一集《我愛露西》（*I Love Lucy*），露西在生產線旁包裝巧克力糖。剛開始她做得很好，但輸送帶加速後，很快地她的進度就落後了。若我們把明天的煩惱帶入今天，等於是讓煩惱加倍。就像加速的輸送帶，突然間使我們措手不及、無法跟上，接著便會遭受憂慮之苦。

神與我同工，而天國的步調是一天過一天。祂已經極有智慧地安排與權衡我能夠承受多少。將明天的煩惱帶入今天其實是不可能的事，但許多人仍然試圖這麼做。今天是昨日的我們所憂慮的明天，除了帶來痛苦以外，毫無幫助。

最後，憂慮是無益的。我們大部分的憂慮，是由於我

們活在天國之外時所學得的壞習慣，當我們信靠金錢與他人的肯定，即使它們總是讓人失望，我們卻執迷不悟。耶穌鼓勵我們拒絕憂慮的試探，並專注於「神在一切事上與我們同在」的這個事實上，這才是面對當下與未來的正確態度。我的焦點應當放在現今的時刻。然而當我們想到未來，身為天國的居民，我們可以懷抱希望，帶著信心來計劃，並且仰望禱告。我們有許多過去所領受的祝福作為信心的根基。

## 一個絕對安全的地方

我總是問參加「門徒造就系列」的成員兩個問題：你是誰？你在哪裡？我重複問這些問題，因為反覆練習往往是學習的關鍵之一。我希望得到下列答案：「我是神的孩子，是基督的居所，而我住在穩固的天國裡。」當一個人領悟到這兩件事實，許多令他苦惱的問題將逐漸失去影響力。在面對憂慮這個議題時尤其如此。我想到保羅以及他所面對的艱難困苦，以及他如何把焦點放在他是誰以及他身在何處：

我們有這寶貝放在瓦器裡，顯明這莫大的能力，是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。（哥林多後書四

## 章 7~9 節)

我們所擁有的寶貝，就是基督在我們裡面。而我們必死的身體，則是一個瓦器。我們是有基督居住在心裡的人，透過基督所賜的力量，我們有能力去做任何事情。

我們住在穩固不可動搖的天國裡，所以即使被試煉，也不會失敗，這就是為什麼我深信我們的世界是絕對安全的。安全？你可能會想，你在開玩笑吧？這個世界令人提心吊膽又危險啊！若你坐在你生命的寶座上、活在天國以外，的確是如此。但在天國裡，我們一點都不危險。

不危險？你可能會得到癌症、被公車撞、失去工作，或在剎那間失所愛的人。我要明確地說：這些事情都不能傷害那些住在天國裡的人。若我們死了，便進入榮耀。若失去工作，便能學習如何倚靠神，等候那更好的。若失去所愛的人，我們能夠確信很快地會在永恆裡享受與他們同在的美好。只要我們與美好真神在祂偉大的國度裡聯合，我們便沒有什麼好害怕的。甚至不需要害怕恐懼本身，因為無論是生、是死，都不能使我們與神的愛隔絕（羅馬書八章 38~39 節）。當我們知道這是真的時，便能放下憂慮，充滿信心與喜樂地過生活。

# 靈命操練

## 禱告



本章討論保羅所說的話時，作者指出禱告與憂慮的直接關係：

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。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。（腓立比書四章 6~7 節）

在特定情況下，一旦我們盡力做了所能做的，我們只要將事情交託給神，便能預防憂慮占據我們的心。例如魯益師曾說過，若一個人的花園裡有雜草，他不應該為雜草的消失禱告，而是直接去拔草。但當我們面臨無法透過努力去改變的情況，例如所愛的人病了，或經濟問題大於我們所能解決的範圍，我們便將事情交託給神。以下是一些實用的原則，幫助你在這一週將掛慮化為禱告：

- 每天早上撥出十到十五分鐘。
- 想想所有可能會讓你感到焦慮的事情。
- 把它們寫在你的日記本或筆記本上。

- 問自己能夠採取哪些行動去補救這些情況。
- 提醒自己去做好那些你可以做的事。
- 將其餘的事交託給神。
- 把你對神的需求寫下來，要具體明確。

你的禱告要具體明確，爲什麼？因爲我們大部分的禱告都很模糊，模糊到甚至不知道神是否回應了我們的禱告。神可以處理你具體明確的要求，若祂有更好的方式來回應你的禱告或處理你的問題，你可以確定祂一定會這麼做。讓祂知道你所求所想，將你的掛慮交給祂，然後等待並見證祂的作爲。

禱告幫助我們用幾個不同的方法來處理憂慮。首先，我們知道天國的供應在任何情況都適用，不論事情的大小。第二，我們從上帝的眼光來看事情，這也讓我們以全新的觀點來看待我們的問題與擔心。我發現練習把我的禱告寫下來，能夠迫使我思考我的憂慮：它們是出於錯誤的觀點，還是以天國的拓展爲焦點？

這也是我寫禱告日記的原因。我經常將我的擔心化爲禱告，我和神一同寫下我的禱詞，這幫助我的禱告生活比較不那麼自私。「神啊，給我一大筆錢吧！」「神啊，求祢讓我的敵人遭受痛苦！」要寫下這種句子還頂困難的，還沒寫完，我可能就會停筆自嘲了。我可能真的希望這些事情發生，但卻不是合理的擔心或需求，而且顯然並非出於先求神的國的心態。

禱告完全是個免費的禮物，神沒有義務給我們這項特



權，祂給我們這個禮物，是要幫助我們發掘祂有多麼愛我們、照顧我們，並幫助我們成長、成熟，而我們祈求的內容即證明了我們的成熟度，若我放愈多的心思在天國裡，我的禱告生活便會把更多的注意力放在他人福祉上。這並不代表我們不應該為自己的需求禱告，然而即使是為自己的福祉禱告，反映出的天國價值觀也會多過世界的價值觀。

當你禱告時，願你經歷神的大能與力量，也願你的憂慮隨著每個禱告逐漸消逝。

# 第 11 章

## 練習不論斷的生活

你們不要論斷人，免得你們被論斷。  
因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；  
你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。

——馬太福音七章 1～2 節



有一天，我的朋友馬克和我見面討論某件令他困擾的  
有事情。

「我有個好朋友，他自稱是基督徒，但所作所為卻不像個基督徒。」馬克說。

「怎麼說？」我問。

「嗯，他對女朋友很壞，他忽視她，有時候又對她很刻薄，我親眼看過好幾次了。他總是做自己想要做的事，而幾乎從來不去做她想要做的事。他們彼此是認真的，他告訴我打算今年夏天要向她求婚。這讓我很擔憂，所以我打算直接跟他談這個問題。我想到兩個方法，而我想要你給我建議，看哪一種比較好。」他說。

「哪兩個方法？」我很好奇。

「第一個就是我去他家一對一對質。我寫了一張清單，列舉我之前目睹他對女朋友很壞的事件，我打算拿給他看。第二個則是帶另一個也看過他對女朋友很壞的朋友一起去。我記得聖經裡好像提到，你要帶另一個證人一起去之類的。總之，你覺得哪一個方法比較好？」

「都不好。」我說。

「都不好？」他問：「爲什麼？」

「我先問你兩個問題。第一，你曾經被這樣質問過嗎？或更直截了當地說，你曾經被人用你所說的方式論斷過嗎？」

「有。」馬克說。「某次有個和我一起查經的傢伙聽到我喜歡在週末去夜店，跑來質問我這件事，他說他懷疑我是不是真的重生得救。」

我接著問：「那樣的質問對你有幫助嗎？」

「其實沒有。」馬克不加思索地脫口而出。「這只讓我覺得很尷尬，然後很生氣，我之後再也不去那個小組了，而且甚至沒有人打電話給我問我怎麼了。」

「所以，」我問：「當某人用你現在想用的方法對待你的時候，只會讓你覺得受傷，想要離開？」

「對。」他說。然後他停頓了一下，繼續說：「我想我明白你想要說什麼了，你不覺得這個方法有效，對吧？」

「首先我想要說，我覺得你關心你的朋友、他的女朋友，以及他們未來的婚姻是件很好的事。你的心態是對的，聽起來你的朋友也的確需要一些協助。回到你要我回答的問題，我不知道你的方法會不會達到你想要的結果，然而我倒知道有更好的方法可以幫助人，也就是比較符合天國原則的方法。在登山寶訓的最後部分，耶穌闡明了糾正人的正確方法與錯誤方法，若你願意，」我說：「我們可以一起來看這段經文，或許可以找到更好的作法。」

馬克同意了，接下來的幾天，我們碰面討論糾正人的天國之道。在我們看耶穌的教導為何之前，首先我要我的朋友檢視有哪些敘事的觀點促使我們論斷和譴責別人。

Q

舉個你曾經被論斷的例子，你覺得那對你有幫助嗎？

一旦我們了解自己的動機，便能開始尋找最好的方法來幫助別人。

## 論斷與評估的差異

我猜每位讀本書的讀者，或多或少都有過被不公平地批評或論斷的經驗。大部分的人都知道那種感覺有多麼糟，而且除了產生傷害與憤怒之外，幾乎無法造就什麼。在深入探討論斷他人的議題之前，我要先區分論斷與評估一個人的表現或行為有何差異。

評估別人的行為是生活中不可或缺的部分。好的父母注意孩子的行為，並在必要時負責提出糾正。身為一個教授，我必須為學生的報告與考試打分數，記錄出缺席狀況，並評估學生的表現，最後算出期末成績。評估、評價甚至為某人的表現評分，和論斷是不一樣的。

論斷是對他人作出負面的評價卻不與他站在一起。我們論斷別人時，等於在批評他們，但卻不是站在朋友的立場想要關心與幫助對方。當我們嚴苛地評估完對方的行為或人品之後，拍拍屁股就走。我不介意別人對我的評論，

但我相當不喜歡被論斷，兩者的差異在於評論者的心態。舉例來說，假設湯姆向他的朋友坦承生命中的某個試探，並希望朋友能激勵他。這個朋友承諾會與湯姆站在一起並為他禱告。在湯姆更仔細地分享他的掙扎之後，他問他的朋友：「你覺得這對我的生命來說是個問題嗎？」朋友說：「是的，這的確是個問題，但我認為你能夠克服，而且我會陪伴你。」這個朋友在論斷湯姆嗎？就他說他覺得湯姆有問題的這個層面來看，嚴格來說是的。但這卻不算論斷，因為他和湯姆同一陣線。

這點相當重要，因為許多我們稱為「評估」或「評論」或「只是實話實說」的狀況，其實是在論斷。糾正他人是可以很健康，甚至提升對方生命的品質，然而論斷他人卻絕對不是。爲了要了解我們如何藉著生活在天國而不再論斷他人，我們需要先了解論斷他人爲何那麼吸引人。

## 錯誤的觀點

我們論斷他人出自於兩個理由：爲了要矯正他人，或讓自己覺得比較優越（兩者通常同時發生）。雖然我們會說自己是出於善意，但當我們論斷他人時，其實顯示出我們在乎自己更甚於被論斷的對方。若我們真的在乎對方，就會採取別的方法。我們來看看爲什麼我們總是很快地去論斷他人。

譴責工程。當我們看到某人做錯事、犯罪，或者行爲

不檢時，我們經常使用這個世界常見的方法去「矯正」對方——即譴責工程。我們認為口頭的譴責可以讓他們回到正軌，而且似乎還滿有效的。我們推想，若我對某某人講得夠有理，他們就會改變。這是我們軍火庫裡非常有力的武器，被評論或譴責的人在面對我們的論斷時，通常會束手無策、開始生氣或哭泣。若對方有些改變，就會加深我們的觀念，認為這個方法有效。

看到這個方法奏效，我們便對以譴責來糾正別人更有信心，而這已經成為世界上人們最常用的方法了。父母、教育者、教練、上司採用這個方法來矯正在他們權力之下的人，許多人相信這是幫助人們改變的不二法門。

另一方面，有些人比較羞怯，或者像基督徒不想表現出愛批判的樣子，所以他們什麼都不說。所以，我們看到兩種處理他人負面行爲的方法：攻擊或保持沉默。

雖然論斷在某些狀況下有效，但基於四個原因，失敗的機率更大。

第一，論斷並非從愛人的心而來。論斷他人的人顯露出來的不是愛。德蕾莎修女說過一句很有名的話：「若你論斷別人，你就沒有時間去愛他們。」這就是為什麼人們無法忍受論斷，他們直覺感受到不被愛。若我們突然衝去用控告的言語轟炸別人，隨即揚長而去，留下他們獨自一人，他們便知道自己是不被愛的。

第二，即便我們是對的，論斷別人等於是抄捷徑而略過了必要的步驟。當某人犯錯時，改變的第一步是這個人

承認或意識到這是一個問題。當我們論斷別人時，我們是在強迫他們意識到自己的錯誤。我要重申，有時候這個方法的確有效（例如一些極端的干預手法），但在大部分的人際互動中，這方法不怎麼受歡迎。那些被論斷的人覺得自己被攻擊，他們的本能反應是防衛與反擊。

第三，論斷是拆毀卻不重建。我們拆毀了這間房子，卻無法將它重建。我們所論斷的人之所以做出那些事情，背後有許多原因，而這些原因多數都受到現今普遍價值觀所影響。

譴責工程之所以會失敗，是因為它沒有考慮到改變的關鍵因素是知道如何改變。改變涉及採用新的故事觀點、屬靈的操練、旁人與神的幫助。改變的過程是漫長且艱難的，而且通常都會需要他人的協助。

第四，我們的論斷可能（而且經常）是錯的。古諺說得很有道理：「在你親身體驗對方的處境之前，不要論斷對方。」我們對於別人的處境了解有限，不知道他們的感覺如何，他們過去發生遭遇過什麼事，或者他們正面臨什麼掙扎。有次我因為某位女士所說的話與所做的事和我的價值體系大相逕庭而覺得相當瞧不起她，當時我默不作聲，但內心卻相當激動。我暗自排練對她的譴責，把她給教訓一頓。然而，我很高興我沒有真的那麼做。幾年之後，我有機會更認識她，得知她過去和現

**Q**  
你是否曾經根據錯誤的評估而去論斷別人或被論斷？請說明。



在與孤單憂鬱奮戰的痛苦經歷。當我聽到她的故事，我發現當初的論斷是錯誤的。

亞歷山太的斐羅（Philo of Alexandria）曾說過：「善待他人，因為你遇到的每個人都在打一場偉大的仗。」我相信所言不假。而透過謹記這句話，讓我比較不會去論斷他人，對人有更多憐憫。譴責工程之所以失敗，是因為它流露出來的不是愛，也不會讓人覺得自己需要改變；它不僅不會助人邁向改變，還可能是完全錯誤的。

讓自己感覺良好。我們之所以容易論斷別人的第二個原因，是因為這使我們覺得自己更好。若我們覺得自己不好，要讓自己感覺良好的方法之一就是貶低別人。當我們論斷別人，會覺得自己比對方優越，這也解釋了為何說長道短讓人覺得很開心，聊是非讓我們逃進一個「我們比那些八卦主角還優越」的世界裡。他們的錯誤被揭發出來，而當我們把焦點放在他們的弱點與失敗上，我們便不用去承認自己的弱點與失敗。事實上，藉由放大他們的錯誤，我們可以完全忘記自己有任何錯誤。說長道短的滋味實在美妙，讓我們邊聊是非邊舔嘴巴，但到頭來我們發現這只是在自我陶醉而已。是我們被自己的論斷貶低了，而非那些我們攻擊的人。

論斷他人讓我們置身於道德優勢，並貶低那些我們所論斷的人。我們並非以一同掙扎奮鬥的伙伴自居，而是以優越的聖人之姿出現。論斷暗示著我們是對的，其他人是錯的，這讓我們感覺很好。當我們聚焦在別人的失敗上，

便能暫時忘卻自己的失敗。不論我們是當面或是背地裡論斷別人，結果都是一樣的：當我們論斷別人時，我們感覺很好。這也是為何論斷人的人不是覺得自己很糟，就是常常否定自身的弱點。而學習如何藉由住在天國裡而捨棄論斷別人，是面對此問題的祕訣。

## 耶穌的觀點：對譴責的看法

對於如何幫助他人改變，耶穌提供了一個完全不一樣的觀點。祂透過嚴峻的警告與有趣的笑話告訴我們，祂徹底反對論斷別人：

你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說：「容我去掉你眼中的刺」呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。（馬太福音七章 1~5 節）

耶穌以「你們不要論斷人，免得你們被論斷」作為開場白，有些人認為這表示若我們論斷別人，神就會從我們身上收回祂的恩典。但這不是耶穌所要表達的。祂用量器

的比喻（「你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們」）來闡釋祂的重點：不要論斷別人，除非你也準備好要承受同樣的待遇。耶穌在此沒有提到神，重點是我們會被別人以同樣的方法來檢視。當我們論斷某人時，對方可能也會以論斷回敬我們：「你以為你是誰，可以這樣論斷我！你自己也不是聖人！」當然，他是對的，不管我們的論斷多麼有理，我們都不是無罪的。

耶穌的第一個重點很清楚：若你論斷別人，那就準備好被論斷吧。耶穌接著對論斷發表了一段有趣的言論，即我們在論斷別人時所展現出的偽善。想像一個眼中有樑木的女人，企圖幫忙除去一個男人眼中的小木屑。耶穌的聽眾對於這個荒謬的情境一定發出哄堂大笑。

許多時候人們認為此處的樑木是指自己的罪，就好像耶穌在說：「你是誰，竟如此論斷人？你所犯的罪比你的弟兄更多。」但這其實不符合邏輯，難道耶穌真的教導我們，若我們將罪從生命中除去，便有立場去論斷別人嗎？若樑木只是代表我們自己的罪，那解決之道將會是擺脫我們的罪，好讓我們的論斷可以生效。然而這和耶穌教導的要旨是相違背的。所以，究竟樑木是指什麼呢？

樑木不是指我們的罪，而是我們論斷的行為本身。論斷別人使得我們無法去幫助對方，儘管我們的意圖是好的，但卻用錯方法了。當別人有問題時，論斷不是幫助他們的好方法，反倒蒙蔽了我們，使我們看不見更好的方法。

## 關於豬與珍珠：爲什麼譴責沒有用？

我知道我對於馬太福音七章 1~5 節與之後三節的解釋和大多數人的解讀不一樣。有些人對我說：「我同意你的說法，但是這和我以前所受的教導完全相違背。爲什麼人們會有這麼多誤解呢？」背後有許多原因，但最主要是因爲我們考查的是以不同語言所寫成的古卷。我相信我們在本章所讀到的經文都屬於論斷的範疇，不過其他人則認爲它們是在講其他主題。我有可能是錯的，但我希望你敞開心胸，看看這些教導之間的相互關係。<sup>2</sup>

許多人認爲馬太福音七章 6 節和之前討論論斷的主題是不相干的：「不要把聖物給狗，也不要把你們的珍珠丟在豬前，恐怕牠踐踏了珍珠，轉過來咬你們。」

我所聽到引用這節經文的人，幾乎每個人都在形容某人不值得別人給他意見或評價。人們說「不要把你們的珍珠丟在豬前」，意指「不要浪費你的智慧和聰明在一些愚笨又不能了解的人身上」。有幾位新約學者支持這樣的說法，不管他們的理由爲何，我完全不同意。<sup>3</sup>

有些學者相信耶穌是說我們不應太嚴苛，但也不能太寬鬆。我們必須仔細分辨。若他們是對的，那馬太福音七章 6 節便直接和馬太福音七章 1~5 節互相衝突了，換句話說，也就是：「不要論斷別人，但也不要浪費時間在一些不值得的人身上。」我傾向另一個相較之下甚至更簡單的闡釋法。

當耶穌說我們不應該把珍珠丟給豬時，祂並不是說豬不配得，而是因為牠們無法消化珍珠。豬不吃珍珠！若一個農夫連續幾天都這樣做，豬會相當餓並攻擊農夫。雖然牠們不能吃珍珠，牠們可是能吃人的！

就像豬無法消化珍珠一樣，人們也不能消化他人的論斷或譴責，這不符合他們的需求，所以他們無法消化。即便我們的評論是好的，但方法卻是錯誤的。他們接受時的反應，就像豬得到珍珠一樣，他們會採取攻擊，而這就是

論斷所造成的情況。論斷人的人並沒有懷著同情心與諒解，而是譴責，所以沒有人會好聲好氣地回應。

Q

譴責是難以消化的，你同意嗎？為什麼？

有次我因論斷兒子而傷害他，這件事我真希望能夠重新來過。雅各十三歲的時候很喜歡打棒球，前一年他的教練說他是隊上實力最強的投手，在球季的最後一場比賽中，他還打出了兩個全壘打。然而隔年由於種種原因，他打得很不理想，他在場上失誤，投球的時候保送打者，打擊也很差，比賽變得愈來愈讓人氣餒，教練把他排在打擊的最後一棒，而這只讓他更加焦慮。

在一場極其糟糕的比賽之後，我實在覺得心煩意亂，因為雅各發生一個失誤，但他卻站在原地讓其他隊友去追球，他看起來已經放棄，不想再試了。回家的路上，我們坐在車子裡靜默不語。他要我停車去吃冰淇淋，這是我們的習慣，但這次我說不行。

「爲什麼？」雅各問：「因爲我今晚打得很不好嗎？」

「不是。」我急忙否認，雖然他說得沒錯。

「那到底是爲什麼？」

「因爲你不應該吃冰淇淋。你不夠努力，你練習得不夠認真，有時候我覺得你根本就是懶惰，你有時間就去打電動而不去練習揮棒。我告訴你，這條路只會愈來愈難，或許你根本沒有成爲一個球員的條件。」我丟出了我的珍珠，投下了我的炸彈，結果是我嚴苛的評論粉碎了他的心。

我轉頭一看，發現淚水從他臉頰滑落。我的心爲之一沉，但我還是很生氣，所以我不發一語。要記得，憤怒是第二級的情緒，是恐懼帶來了憤怒——我害怕那曾經帶給他快樂也讓我驕傲的棒球受到了威脅。我試著告訴自己，我企圖「喚醒他」或「點燃他內心熱情」是件好事。

雅各無法消化我的智慧珍珠，它們對他一點幫助都沒有。還好隔天我醒悟過來，向他道歉。然而，遺憾的是，許多父母並不因此悔改，隨著時間過去，他們的孩子變得愈來愈痛苦不滿。保羅寫道：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣」（歌羅西書三章 21 節）。難怪許多孩子長大以後對他們的父母如此怨恨。許多父母相當武斷，將不公平的限制強加在孩子身上，嘲笑孩子認真看待的事情，並對孩子的朋友發出無禮的評價。我們的孩子喜歡和不論斷、譴責他們的朋友與家人相處，這再正常不過了。

在許多家庭裡，譴責工程相當普遍，這也解釋了爲什

麼那麼多人連待在家族聚會裡幾分鐘都無法忍受。在我主持過的婚禮中，我一再遇到這樣的狀況。若某個人要參加婚禮，另一個人就不願出席，除非他的座位被安排在距離某個家庭成員很遠的地方才行。譴責工程執行起來就像把珍珠拿去餵豬，不僅失敗，也會傷害人與人之間的關係。

## 不要論斷；祈求和禱告

到目前為止，耶穌已經給了我們充分的理由，要我們不要論斷他人：首先，論斷挑起憤怒和報復性的論斷。第二，譴責如同眼中的樑木，讓我們無法去幫助別人。第三，譴責無法滋養一個人，因為那讓人無法消受。若能夠摒棄論斷他人，我們便有能力去幫助別人。假使我們已經踏出了那關鍵的第一步，那什麼是正確的助人方法呢？答案就在接下來的經節裡：

你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反給他蛇呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，豈不更把好東西給求他的人嗎？

(馬太福音七章 7~11 節)

大部分的人認為這段經文和之前的經文是不相關的，彷彿耶穌突然從論斷的主題轉到禱告。雖然這段經文和禱告有關，但我不覺得耶穌轉換了主題，祂還是在談論幫助別人。在祂告訴我們不要以哪些方式幫助別人後，祂現在要告訴我們如何使他人受惠，也就是以禱告開始第一步。

首先，我們必須先挪去自己眼中的樑木，即拒絕去論斷他人或使用譴責工程。我們不是神，我們的評斷常常是錯誤的，以至於無法去幫助別人。我們必須檢視自己，若我們的眼中有樑木，透過聖靈的幫助以及其他基督徒可能提供的協助，我們能夠開始面對這個問題。然後，我們才能問自己能夠如何幫助生命需要有所改變的人。一定有辦法可以幫助別人，我們可以在以下三個詞裡面找到最好的方法：祈求，尋找，以及叩門。要記得，即使耶穌是在談論禱告，但祂這段講道的主題其實是幫助別人。讓我們簡短地來看看這三個詞，看我們要怎樣以實際的方法來幫助別人。

祈求。我們試圖去幫助別人時，第一件要做的事就是為他們禱告。當我們為某人禱告，我們的心思便轉移到他們的福祉上；我們不可能不因此對他產生憐憫之心。禱告也能幫助我們正確地評估對方的處境。許多時候當我為某人禱告時，我察覺到聖靈溫柔的修正。舉例來說，我可能認為某人有某個缺點，所以我覺得需要為他能夠克服這個缺點來禱告。而許多時候，聖靈卻引導我仔細地去想，是這個人生命中所深受的傷導致他的行為。一旦察覺到這



點，我的禱告內容便從行爲轉移到他所受的傷害。我祈求聖靈醫治他，而不僅僅是改變他的行爲而已。

禱告是神給我們極好的禮物，至少以三種方式幫助我們。最首要的是，我們等於邀請神進入當下的處境，我們並不孤單，而是和神一同努力去幫助別人。第二，我們將開始變得更有憐憫的心腸，而較少去批評。第三，我們能夠從神那裡得到祂的智慧，神能提供我們所沒有的引導與眼光。梅森（T. W. Manson）解釋：「審判這整件事都在神手中，因為只有祂知道人心的奧祕。」<sup>4</sup>許多時候當我爲別人禱告時，我開始以新的眼光來看事情。這就是爲什麼耶穌告訴我們要以禱告作爲第一步。

在爲某個人禱告一段時間後，我們才可能有立場去問他，我們是否能夠來處理我們所關心的處境。我發現當我平靜安穩地身處天國中，而且已經爲對方禱告之後，對方比較能夠接納我所說的話。然而我要奉勸大家的是，惟有必要在花許多時間爲對方禱告之後才能這麼做。

尋找及叩門。耶穌接著說我們要尋找與叩門。這兩個詞代表堅持，能夠應用在兩方面：第一，我們在禱告上要堅持；第二，當我們與對方同一陣線時，溝通是必要的。要記得，論斷別人等於是從遠處投擲手榴彈。在天國中我們彼此合而爲一，我弟兄的掙扎就是我的掙扎。所以我們透過持續不斷爲對方禱告，並讓他知道他並不孤單，來表達我們的愛。我們可以寄鼓勵的卡片或電郵給對方，或打電話給他。

我們和朋友所面對大部分的掙扎，不會在一夜之間消失，大部分的問題也不會在一個禱告之後就被克服，不是因為神不夠強壯，而是因為改變通常很緩慢。耶穌告訴我們不停地請求通常是必須的。恆切的禱告不表示我們缺乏信心，而是我們的愛和委身。耶穌告訴我們，神很好，甚至比這世上關心孩子的父母還要好。神想要給我們好的禮物，而顯然禱告中頑強的決心與勤奮，是神在我們或我們所關心的人生命中動工的方式。

Q  
你覺得這種對於祈求、尋找、叩門的解讀方式有道理嗎？請說明。

## 關於論斷的最後一句話

「所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理」（馬太福音七章12節）。耶穌以這句話作為這部分講道的結尾，而這或許也是最有名的一句話，我們稱之為「黃金定律」。

許多人認為登山寶訓是將耶穌的最佳格言隨機編輯而成，但我們始終知道當中的順序有多麼重要，而黃金定律便是另一個耶穌教導順序的最佳範例。黃金定律是祂講論譴責工程的大結局，而祂的最後一句話，是以我們想要被對待的方式去對待他人，這是祂對於論斷他人最直接的反擊。因為祂正是提醒我們，我們有多麼不喜歡被別人論斷。

當我面對必須糾正某人的情況時，我會問自己：我想要怎麼被對待？而這會很快地阻止我採取最自然的反應（論斷完拍拍屁股就走），因為我不喜歡別人這樣對我。若我們遵行黃金定律，我們永遠不會去論斷別人。約翰·衛斯理說過：「己所不欲，勿施於人，你再也不會論斷你的鄰居……。即使某人真的有錯，你也絕對不會在對方不在場的時候提起。」<sup>5</sup>我們會幫助他們，為他們禱告，詢問是否能幫助他們，並與他們同一陣線。我們絕對不會論斷他們。

## 新的途徑，更好的方法

在這章的一開始，我提到馬克的故事，他希望我能夠幫助他決定如何面對朋友的負面行爲。我請他拿出聖經，我們一起讀了耶穌關於論斷的教導（馬太福音七章 1~6 節），談到論斷如何挑起憤怒，而且幾乎無法帶來任何由衷的改變。我們又讀了祈求、尋找及叩門的章節（馬太福音七章 7~11 節），然後我解釋這是耶穌幫助那些我們覺得需要改變之人的方法（馬太福音七章 12 節）。馬克本來已經準備好要衝到他朋友家給他那張錯誤清單，讓清單上的評論去改變對方。我說服他這個方法行不通，而且還可能會傷害他們的友情，說不定會讓兩人的關係無法修復。

「那我該怎麼做？」他問我。

「花一個禮拜為你的朋友禱告。不要為整個情況或如何矯正你的朋友禱告，而是單單為你的朋友禱告，為他的福

祉以及他與神的關係禱告。」

「好，然後呢？」

「然後，我們下禮拜再見面，同一時間和餐廳。」我回答。

「但是，」他問：「那我的清單怎麼辦？還有我要質問他的事呢？」

「先別管這些，」我說：「暫時把你的清單放進抽屜裡，先花一個禮拜爲他禱告，然後我們再進行下一階段。」

一個禮拜後，我們見面吃午餐。我發現馬克很不一樣，他不再那麼激動，而且看起來相當平靜。我問他是否爲他的朋友禱告，他說有。「傑恩，爲他禱告改變了一切，」他說：「我對他有更多憐憫，而我抨擊他的意圖幾乎完全消失了，不過我還是希望能夠和他一起來面對這個問題。下一步是什麼？」

「記得上次我們談到耶穌的方法嗎？」我問。

「嗯，首先要祈求。我想我知道該怎麼做了。」

兩個禮拜後我們再度碰面，他很興奮地告訴我，他和他朋友之間的事情有多麼順利。馬克和我分享的故事，使我對耶穌的教導更爲感激。他說他持續地支持鼓勵他的朋友，而對方和他分享他的過去，馬克才知道，他朋友的爸爸是個有暴力傾向且疏離的人。馬克並沒有慫恿他繼續說，但他開始提到很害怕會步上父親的後塵。他感謝馬克讓他敞開心胸，也請馬克在這段邁向改變的旅程中繼續陪

「我實在很感恩我依循了耶穌的方法，而不是我自己的。」馬克下了結論：「若我給他那張清單抨擊他，就算是出於基督徒的愛心，也一定會事與願違。我從來不知道他父親的事情，現在我更了解他和他的掙扎了。」



你覺得耶穌糾正人的方法如何？比論斷別人更有可能成功嗎？為什麼？

並非每個故事都有如此美好的結局，我也曾經遵循耶穌的方法但無法帶來改變，至少在我看來是如此。有些人還沒準備好要改變，他們的心上了鎖。即便如此，耶穌助人的方法顯然是最棒的。

論斷相當吸引人，但長遠來看論斷永遠不會成功。為我們關心的人禱告，並與他們站在同一陣線，明顯是更好的方法。總而言之，我們以自己想要被對待的方式來對待對方，在歷史上沒有其他老師的智慧更甚於耶穌。

稍早我提到我將我珍珠般的評論丟給我的兒子雅各，而我有多麼希望事情能重新來過。我們無法扭轉過去，但可以彌補犯過的錯。雖然那天晚上我很挫折，但我回到家之後洗了個澡，喝杯咖啡，並開始禱告，在禱告中聖靈提醒我如何以正確的方式去糾正別人。而我仔細思考，若我處在雅各的情景，我會希望被如何對待。在我入睡之前，答案就已經在我腦海中浮現了。

我走進雅各的房間，和他坐下來好好談談。我向他道歉，他也接受了。接著我說：「你在這個球季感覺如何？」他和我分享他有多麼挫折和焦慮。我們談到了當事情的狀

況不佳時，這種感覺是很正常的。接著又談到我們能夠去做的事，即更努力地練習。我對他說：「我要你知道，我會一路陪著你，不論你要我做什麼，我會去做。」他告訴我，他要我打滾地球給他接、傳球給他、投球給他，幫助他練習打擊技巧。接下來的幾個月裡，我們花了許多時間在烈日下訓練，他慢慢走出萎靡，也更有信心了，球賽又再次變得有趣了。

我從這個事件獲益良多。若我們真的希望看到人們改變，我們必須犧牲自己的時間和精力，與他們並肩前行，一同分擔。我很感謝我有禱告的權柄，也有天國的資源。即使雅各的問題尚未完全解決，但這仍然是一個極美的祝福，我們學到了做一件困難的事是需要用盡全力的。而在這過程中，我和兒子也更加親近。將你的人生建立在耶穌的命令上，雖然有時候極富挑戰性，但卻是建立在穩固的根基上。

## 靈命操練

### 一天不說閒話



在整個「門徒造就系列」中，我們向來根據這些基本原則來進行操練：做你能做的事，而非你不能做的事；從你目前的處境開始，而非從你想要達到的處境開始；採取小的、可達到的步驟邁向改變，而非不可能、只會導致失敗的步驟。根據這些原則，本週我希望我們能夠針對生活中我們常容忍且視為「可接受的罪」——說閒話——來進行操練。

或許論斷最普遍的形式便是說閒話。我為說閒話所下的定義為：(1) 負面地描述 (2) 某個不在現場的人。這是說閒話的兩個要素，若你所說的是正面的話（「布萊德升遷了，他真是個工作認真的人。」），或當事人在場（「你知道布萊德升遷了嗎？布萊德，告訴他們吧！還是你要我說？」），便不算說閒話。

本週試著操練一到三天不說閒話。一整天不說閒話可能相當困難，但至少試著三天不在當事人不在場的情況下說一些負面的評論。

衛斯理將認真跟隨耶穌的人每三到五人編成一組，他稱之為小排（small groups）。在衛斯理為小排制訂的基本

規則中，其中一項是：「不要背地裡說別人的不是，並且要阻止那些如此做的人。」第一部分符合我對說閒話的描述（於某人不在場時提及及其缺失），但我特別喜歡第二部分（阻止那些說閒話的人）。我希望你也能試著操練第二部分，當你身處某人正在說閒話的情況中，只要說「或許不要在他不在場的時候討論他比較好」之類的話即可。

這對說閒話的人來說，可能顯得很自以為義，特別是當對方知道你也是會說閒話的人時。若你覺得這種作法太強烈，那麼：（1）當別人說閒話時，你只要離開即可，或（2）不參與討論並盡快轉移話題。我發現克制會引起克制。換句話說，當我們看到某人拒絕說閒話時，會提醒我們說閒話是錯的，並幫助我們當下停止話題。我的朋友麥特·強森發現下列方法很有幫助：在說閒話的狀況失控之前，他會說一些被攻擊者的正面事蹟來轉移話題：「嗯，我不像你們和湯姆那麼熟，但他看起來是個很慷慨的人。」根據麥特所述，這將重新改變整個對話，而且通常會使說閒話的情況消失。

這麼多年來，我逐漸清楚地看到，說閒話的本質是具有破壞性的。我們有時候對此睜一隻眼閉一隻眼，因為感覺上這不是什麼糟糕的罪，甚至以其他的詞來稱呼，使其合理化：評估、分享、討論某個情況。當然，我們有時候會被要求在某人不在場時說出關於此人的實話，例如常常有人請我當推薦人，而說實話便是我的職責。當我被問到某人是否值得信任，而根據經驗我認為此人不可靠時，我



必須說實話，這並不是說閒話。

撇開上述的告誡不談，我相信大部分的人完全知道說閒話是什麼，也知道某人是否在說閒話。即使當我想要以「只是說出有關這個人的實話」來詮釋我所說的話，我知道我心裡其實是想拆毀那個人。拒絕說閒話，並相信神會幫助我們抑制別人說閒話，是我們最能去愛人的方式之一。然而我要重申，我們從能做的事情開始，而非從不能做的事，這是屬靈生命進展的方式。而當你這麼做時，我相信你將會發現你能夠過一個不說閒話的生活。

# 第 12 章

## 每天活在天國裡

你們要進窄門。

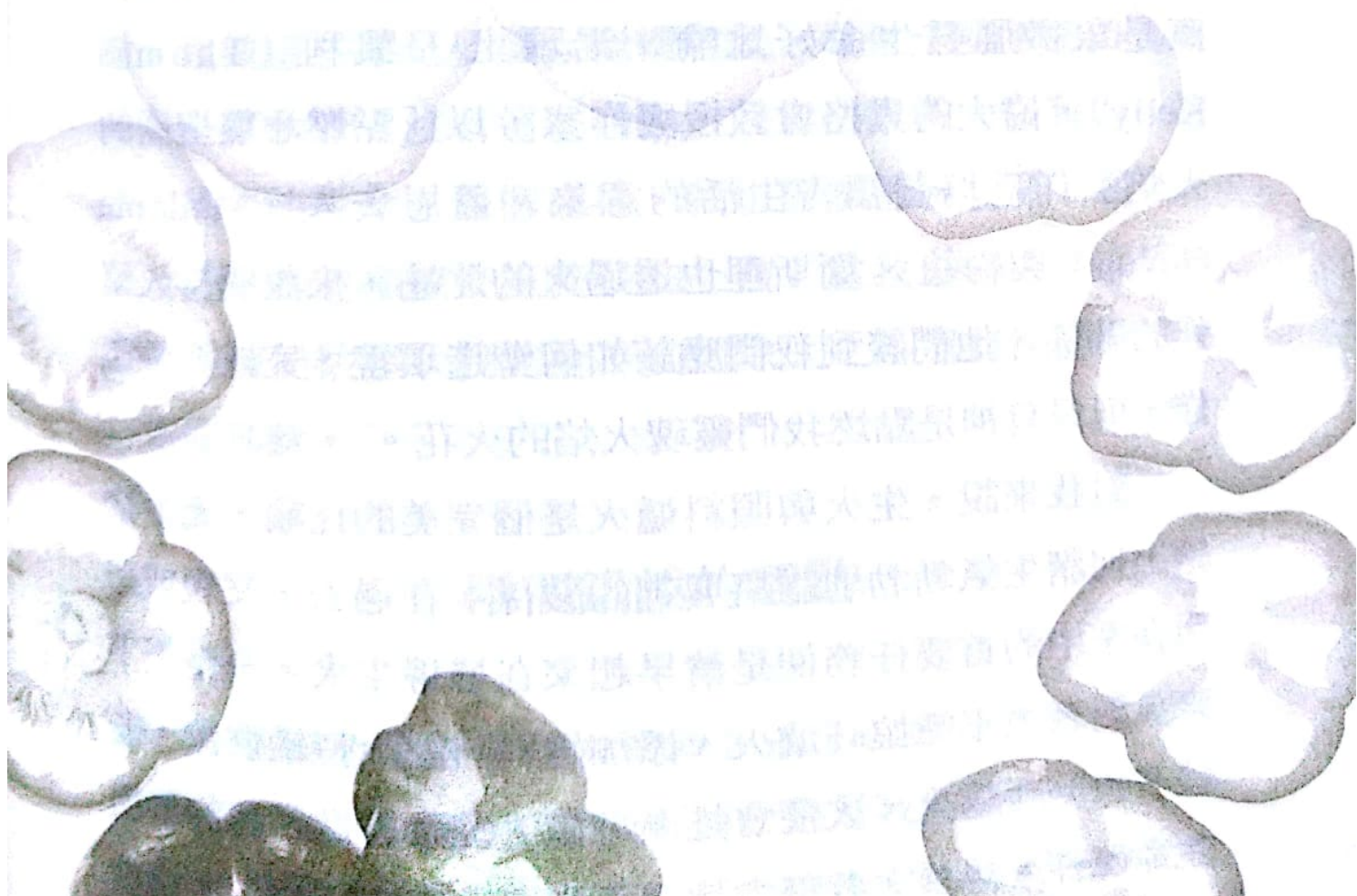
因為引到滅亡，那門是寬的，

路是大的，進去的人也多；

引到永生，那門是窄的，

路是小的，找著的人也少。

——馬太福音七章 13 ~ 14 節



下雪天坐在爐火前，總是給人一種寧靜的感覺。事實上，當我寫下這段話時，我正坐在我家熊熊燃燒的壁爐前，而外面正大雪紛飛。坐在溫暖的爐火旁對我來說是個滋養心靈的經驗。許多世紀以來，生火及照料爐火一直是象徵屬靈生命好比喻。湯瑪士·凱利（Thomas Kelly），偉大的貴格會教授與作家，以「點燃心靈聖所的火焰」作為培養禱告生活的意象。蓋恩夫人（Madame Guyon）與約翰·衛斯理也透過火的比喻，來說明神人協作的關係。他們談到我們應該如何塑造環境，完成準備工作，但只有神是點燃我們靈魂火焰的火花。

對我來說，生火與照料爐火是個完美的比喻，充分描繪出何謂生氣勃勃地維持與神的關係。在過去，父親或母親在家中的首要任務便是清早起來在爐邊生火。一整天下來，要有人不時撥旺爐火、添加燃料，讓火持續燃燒。若沒有人照料爐火，火便會逐漸熄滅，完全就像是我的屬靈生命工作。早晨，我努力撥出至少半小時安靜禱告，這就是每天我生火的方法。透過崇敬、感恩、回想、讚美、降

服，我與那爲了我犧牲自己的神互動，並降服在祂的引導與旨意之下。

但對我來說這還沒結束。就像壁爐裡的火，我需要在一整天中照料爐火。每一、兩個小時，我放下手邊工作，簡短禱告、讀經，或花一點時間閱讀靈修書籍來照料爐火，例如金碧士（Thomas à Kempis）的《效法基督》（*The Imitation of Christ*）。這些都是我添加的柴火，好讓火燒得更明亮。晚上睡覺前，我會讀一些其他基督教書籍，花一點時間自我檢視，在禱告中與神一起回顧今天，然後在祂寧靜的同在中入睡。我做這些事並不是爲了要神愛我、祝福我，也不是企圖規避懲罰或希望別人對我的虔誠刮目相看。我做這些事是要讓火繼續燃燒。我做這些事是因爲我的靈命很軟弱。沒有這些活動，我無法維持一個有力、喜樂的基督徒生命。每個禮拜，我也需要透過敬拜、團契，以及許多其他操練來滋養我的心靈。當我忽略這些事情，我的靈魂便枯萎。我完全不知道除此之外還有什麼方法可以跟隨耶穌。

## 兩個錯誤的觀點

1. 重要的是對耶穌有信心，而不是持續與祂保持關係。在我成爲基督徒不久後，傅士德是我的屬靈導師，他也是基督徒靈命塑造上重要的導師與作家。傅士德教我如何維持個人禱告生活，閱讀靈修書籍，研讀聖經等。他透

過自身的榜樣來教導我，並讓我認識過去許多偉大的屬靈偉人，我跟隨他們的榜樣，並因著聖靈而體驗到充滿活力與能力的生命。我與神發展出非常真實親密的關係。當時我仍然是個信主不久的基督徒，我以爲所有的基督徒應該都是這樣的。

然而我錯了。

我後來發現那些與基督和祂的天國很親近的人是特例，而不是常態。據估計只有百分之十的基督徒每天積極與神建立關係。爲什麼？有很多原因，但我相信在問題的背後，是一個神學上的錯誤。許多基督徒被教導與耶穌的關係是不重要的，個人禱告、個人讀經、退修、閱讀靈修書籍、服事別人等事情，很少在教導中出現，以致於它們被視爲那些火熱、極度虔誠的基督徒才會進行的額外操練。

2. 成爲一個好基督徒的惟一方法，便是遵守所有的規定。另一個觀點也造成問題。在某些基督徒圈子裡有種常見的信息，即基督徒的生活在於遵守所有正確的規定。焦點在於做或不做某些操練。然而，單單遵守規範的基督徒生活無法令人滿足，我們心靈的渴望，比起做與不做的清單更爲深邃。

這兩個觀點沒有一個是對的。第一個視屬靈操練是不必要的，第二個則認爲它們是義務。兩者都忽略了關鍵的要素：關係。真正重要的是身爲門徒的我們與耶穌的關係，而這自然需要我們進行培養關係的操練（和第一個觀點對立）。但真正重要的是關係，而非操練本身（和第二個

觀點對立)。屬靈操練是有智慧的練習，使我們與神同行的生命能成長提升，它不是決定神如何看待我們的功績勳章。耶穌的門徒爲了要更像耶穌而學習如何與祂同行，然而這需要透過學習如何常在祂裡面才能達成。

## 耶穌的觀點：常在我裡面並結果子

要過一個充滿活力的基督徒生活，祕訣就是常在耶穌裡。沒有任何其他方法比過著全然倚靠耶穌的生活更完滿快樂了。祂透過葡萄樹與枝子的意象來形容門徒應當如何生活：

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。

人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裡燒了。

你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。

你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。(約翰福音十五章 5~8 節)

葡萄樹與枝子的意象，描繪出保持與耶穌連結的必要性。不連於葡萄樹的枝子無法得到生命與能量，也無法按

照原初的計畫結果子。同樣地，沒有與耶穌連結的基督徒，也無法得著耶穌的生命和能力，無法結出聖靈的果子（仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制）。

大部分的人都想要過喜樂的生活。我所認識大部分的人都想要被認為是好人。在我認識的人中，很少人不想多點平安。耶穌說若我們常在祂裡面，這些東西自然會成為我們的特質與生命的一部分。但是離了祂，我們什麼都不能做；我們就像被剪斷的枝子一樣無法結果子。

我們如何常在耶穌裡呢？那會是個怎樣的情形呢？在《上帝的美麗》一書我是如此解釋的：「在祂裡面的意思，就是信靠耶穌並在祂裡面得享安息；耶穌不在我們身外、不會批評我們，祂就在我們裡面，使我們有力量。若能更深覺察我們在基督裡的身分、覺察到祂與我們同在以及祂給我們的力量，我們就更能自然而然地活在基督裡。」<sup>1</sup>然而，並非透過一些特定的外在行為便能常在耶穌裡。我不能僅僅透過某些行為——例如送花或寫卡片——來培養我與妻子的關係。若我的目的是表達我的愛，這些作法確實很好，然而培養關係需要的比這些更多——花時間與她相處、傾聽她，以及照顧她。

Q

我們如何常在耶穌裡？你對此有什麼經驗？

常在耶穌裡意味著花時間和耶穌在一起。對我來說，這表示我的心思意念專注於耶穌的同在。詩篇十六篇第8

節說：「我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不致搖動。」歌羅西書三章 1~2 節規勸我們：「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。」我的問題在於我的心思意念總是到處漫遊，而這正是爲什麼我需要想辦法重新讓我的心思回到上面的事，也就是基督所在之處。

我們的焦點應該放在關係上，而非規則上。當我們把主要的重點放在遵守規則時，我們的基督徒生活就有大麻煩了。我們必須持續聚焦於我們在基督裡的身分，並讓它影響我們的行爲。當我知道並思考基督在我裡面的這件事實，增強我想要培養這份關係的渴望。但我必須採取行動來建立這份關係。所以，我透過許多操練（而非規則）幫助我培養我和神的關係。我們的心靈渴望「關係」，而「關係」需要透過紀律來培養。

## 四個例子，一個要點

我們來到了登山寶訓的最後一部分，由歷史上最聰明的人給這世界最偉大的講章。在耶穌呼召人作祂門徒的動人講道裡，祂分別用四個例子點出同一個要點：根據祂與祂的教導來安排我們的生活，是迎向美好人生的惟一方法。

1. 通往美好人生的道路只有一條。



你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。（馬太福音七章 13~14 節）

耶穌使用的第一個例子是兩個門通往兩條路——一寬一窄。寬的門通往容易的路，而窄門通往困難的路。選擇寬門的路將導致滅亡，而窄門的路則通往永生。

耶穌說得很清楚，窄路（即跟隨祂的教導）是很具挑戰性的，但祂也說窄路通往生命。有很多人談論成為門徒的代價與跟隨耶穌的困難度，我們何不來談談不成為門徒的代價？根據魏樂德所述，代價其實更高。

「不當門徒」付上的代價，是恆久的平安，也就是浸淫在愛中的人生；是信心，那種視每件事皆因神的管理而成為美善的信靠；是盼望，那種在最艱難的環境中依然站立得穩的心態；是力量，那種去做正確的事、敵擋邪惡勢力的能力。總而言之，「不當門徒」付上的代價，正是耶穌來要帶給我們的豐盛人生（參約翰福音十章 10 節）。畢竟，對那些與祂一同活在豐盛生命裡的人來說，基督那十架形狀的軛是帶來釋放與能力的工具。<sup>2</sup>

與兵刃不與爭鋒。代價，我認為我們應該強調不當門徒所失去的是何等地多。耶穌知道許多人不會遵行祂講的道，反倒出於自我中心而選擇看起來比較容易的路。雖然那條路看起來容易得多，而且相當受歡迎，卻是一條通往毀滅之路。

為什麼有些人認為並非一定得遵行耶穌的命令才能成為基督徒？

2. 從裡到外。耶穌教導完寬路與窄路之後，祂提出了另一個對比——內在特質與外表：

你們要防備假先知。他們到你們這裡來，外面披著羊皮，裡面卻是殘暴的狼。憑著他們的果子，就可以認出他們來。荊棘上豈能摘葡萄呢？蒺藜裡豈能摘無花果呢？這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。好樹不能結壞果子；壞樹不能結好果子。凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裡。所以，憑著他們的果子就可以認出他們來。（馬太福音七章 15～20 節）

教父屈梭多模闡釋這段經文，他說假先知並不是指「異端，而是那些過著腐敗生活卻戴著道德面具的人」。<sup>3</sup>他繼續說，我們不應該「看那些面具，而是要看那些恆切追求窄路的人，和他們的行為所結出的果子」。<sup>4</sup>

我覺得很有道理，而且這也是登山寶訓的精神。如同耶穌從頭到尾不斷提及的，真正重要的是內在，是我們的內心。我們或許從未殺人，但心裡可能充滿憤怒。耶穌提醒我們，祂的門徒並非只有外表看起來很好，他們的心在與耶穌及天國的關係中會被更新。當我們發展出那樣的關係時，我們便常在基督裡了，而我們將自然而然地結出好果子。不常在基督裡是不可能結出好果子的。身為老師、作家以及牧師，這段話提醒我，我的內在品格比我所說的話更重要。

3. 通往天國的道路只有一條。接下來，耶穌告訴我們，進入天國的惟一方法便是「遵行天父的旨意」：

凡稱呼我「主啊，主啊」的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。當那日必有許多人對我說：「主啊，主啊，我們不是奉你的名傳道，奉你的名趕鬼，奉你的名行許多異能嗎？我就明明地告訴他們說：「我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我去吧！」（馬太福音七章 21～23 節）

我們很容易把焦點放在「遵行我天父旨意」這句話上，然後將這段經文視為遵行神旨意的呼召。遵行神旨意是很重要，但如同我之前所提過的，對許多人來說，這表示遵守規則。

解釋這段經文最好的方法，是把焦點放在我從來不認識你們這八個字上。我要再次強調，重點是關係（或者缺乏關係）。耶穌指出與祂的關係是核心，而不是僅有好行為而已。而且請注意祂所舉的例子：說預言、趕鬼、行異能，祂所講的不只是上教會或讀聖經而已，耶穌所舉的例子是那些讓我們以為他們是真基督徒的人。然而耶穌指出，做出這些大有能力的事工卻沒有和祂保持關係，並非不可能。根據耶穌所述，關係是最重要的事。

4. 建造美好人生的方法只有一個。我們謹慎地研讀登山寶訓及其在我們生活中的應用，如今來到了最後一部分。我們也回到了開始的地方。在本書的第一章，我們讀到耶穌勸告我們將生命建造在「磐石」上。

所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。（馬太福音七章 24~27 節）

在耶穌的時代，每個人都很熟悉這樣的實例。一個家的

**Q**  
舉例說明不遵行耶穌的教導（說實話、不發怒、不憂慮）將如何傷害你的生命以及你所認識的人。

根基是使房子在暴風雨中屹立不搖的支柱。

但耶穌並不是在教導如何建造一棟好房子。祂是以非常引人注意的例子來為祂的講道劃下句點，祂問聽眾是否要成為祂的門徒。耶穌所說的是：「有兩種活著的方法——成為我的門徒，或不當我的門徒。作我的門徒表示每天持續培養與我的關係。那些遵循天國原則的人會變得強壯而且不會受傷害。當試煉臨到你，你能夠承受得住。」過去三年裡，我和一群人一起「泡」在天國裡，每個禮拜我們研讀登山寶訓，並努力地應用在生活裡。我們祝福那些咒詛我們的人，嘗試各種消除憤怒的方法，並在每天的生活裡積極地追求神的國。過程中我看見許多美事發生在我們的生活中，但最令我印象深刻的，是我們學習如何去面對逆境。

我們小組裡有一個成員是醫生，她被誣告治療不當。每一天她都要忍受那些想要詆毀她名譽的律師。雖然很痛苦，也流了許多眼淚，她仍然站立得穩，並帶著天國的心腸行事。她覺得很受傷，但她說：「若這件事發生在幾年前，我不可能撐過來。若我不知道如何居住在天國裡，我

會被擊垮。」身為耶穌的門徒，她對未來有美好的盼望，因為她和美好的天父同在天國——從來不曾也永遠不會遭到麻煩的天國。當風暴襲擊她

Q

你如何使火繼續燃燒？哪些活動能夠為你的屬靈生活加添燃料？

## 使心思意念專注於上面的事

培養我和耶穌關係的惟一方法，便是將我的心思意念聚焦在天國。身為耶穌的門徒，基礎的房角石便是在日常生活中與耶穌保持親密的關係。若我們能夠學會如何在平凡的一天裡讓我們的心思想上面的事，我們便學會了基督徒生命中最重要的一屬靈操練之一。

爲了將生命建造在耶穌所教導的磐石上，我們需要掌控自己的時間，而不是讓時間控制我們。屬靈生命不見成長，最常見的藉口便是沒有時間。我們應該依據耶穌門徒的身分來事先規劃與安排時間，可惜的是，大部分的人卻是被自己的行程表牽著鼻子走。

Q

登山寶訓的哪個部分對你最有幫助？



本週的操練工具或許是「門徒造就系列」裡最能帶來改變的工具，也是我平日保持爐火燃燒的主要方法之一。

我認為相當有幫助的這個屬靈操練來自蓋恩夫人（1648–1717），她住在法國，寫了許多有關屬靈生命的書，最有名的《更深經歷耶穌基督》（*Experiencing the Depths of Jesus Christ*）可謂經典之作。蓋恩夫人的一生非常坎坷，但她依然設法培養與神深邃的關係，這為她帶來極大的平安。

蓋恩夫人寫給女兒一篇專文，關於如何以信仰為中心來安排她的日常生活。文章標題為「如何虔誠度日」（*How to Pass the Day Devotionally*），簡短卻深邃，透過一天中數次的停頓來與神連結。下面兩頁的篇幅，我將引用她給女兒的建議，解釋如何實行這項操練。我希望你這個禮拜至少有一天遵循她的榜樣（更多天更好）。你會發現這作法相當激勵人，你可能想要每天都以這種方式過生活。先把她的說明從頭到尾讀過，接著我會提供一些建議，好讓你如何融合「門徒造就系列」裡的一些操練。我想你會發現這操練結合了許多之前課程裡的操練。

# 「一位母親給女兒的建議」<sup>5</sup>

蓋恩夫人

## 如何敬虔度日

1. 在合適的時間就寢。若時間不固定，便無法養成習慣。爲了不要早上睡得太晚，你應該在晚上十點前就寢。
2. 一早醒來，將你的第一個想法獻給主，將這一天初熟的果子獻給祂。一起床，記得立即跪在神面前，以行動尊崇祂至高的權柄。
3. 在你梳洗換裝完畢後，花半個小時靈修。在這安靜的時刻，回想基督如何向永在的父獻上自己；將你自己獻給祂，願祂照祂的旨意與你同工，也在你裡面動工。你最重要的操練便是完全降服在神純全的旨意之下，要記得，事奉神便是讓祂掌權。
4. 早上一定要讀些屬靈書籍，例如金碧士的《效法基督》。不要讀太多，仔細品嚐你所讀的部分，並致力於將其應用在生活裡。慢慢地讀。
5. 在這次的靈修後，小心不要讓你的屬靈思緒消失了，保護著你所領受的，如同不容忽視的珍貴禮物。在接下來的一天裡，如果我們沒有好好維護在禱告中點燃的火焰，它很快就會熄滅了。你所需要加添的燃料，是不斷地回想，藉著愛的禱告、感恩，以及將自己獻給神。這一天中，把你的音令轉向內心，因爲在那裡，你會找到



神，祂是你靈魂的中心。

6. 除了停下來禱告之外，只要你有空閒的時間，一定要讀聖經，它將指引你如何過基督徒生活。要常常讀經，讓它成為你最主要的閱讀材料，讓它成為你每天的精神糧食。透過聖經，你將從基督身上學到你的呼召為何，以及如何不得罪祂。親愛的孩子，因此我勸你每天至少要讀一些聖經。有時候你可能隨意翻開便讀，但一般而言最好還是照順序來讀，你才可以更了解它的美麗之處、品嚐它的甘甜。帶著謙卑、開放且洞察的心來讀經，好讓你的靈魂能夠得到訓誨與滋養。默想經文的時候，問自己：根據這段經文，神今天呼召我做什麼？
7. 接下來的一整天，你可能都在工作或拜訪朋友中度過，但你心裡應該有個目標：絕對不要一整天都沒有留一些時間默想與禱告。
8. 準備睡覺時，試著檢視你自己，尤其是你這一天的心思意念及言語行為。帶著一顆悔改的心，立志明天要做得更好，並懇求神幫助你如此行。沐浴在神平靜的同在之中直到入眠，這將使你得到好的休息。隔天再次帶著同樣的謙卑、崇拜、降服心態起床，並進行同樣的操練。

## 如何操練蓋恩夫人的方法

1. 在適當的時間就寢（假設是晚上十點）。要記住，在「門徒造就系列」課程裡，睡覺是我們所從事的第一個活動（參第一本《上帝的美麗》）。我們必須休息才能夠在清醒時專注於神。身為基督的跟隨者，若我們精疲力竭，便無法過得力的生活。美好的一天從前一晚開始。
2. 清醒後立即將心思意念轉向神。門徒操練的關鍵，便是將我們的心思專注於上面的事（歌羅西書三章 1 節），專注於擁有對神正確的觀點和想法。轉向神並獻上禱告，是開始嶄新一天的好方法。你可以對神說：「神啊，今天是祢所定的日子，所以我在其中要高興歡喜。求祢今日與我同在，幫助我在今日所行的每件事上都信靠祢。」
3. 花半個小時靈修。這對某些人來說可能有點困難，端賴你的行程表。這很可能是指提早半個小時起床——所以我們才需要「在合適的時間就寢」。若你只有十五分鐘，至少是個不錯的開始。這段時間你要做什麼？蓋恩夫人建議我們默想耶穌的犧牲，並在回應中將自己獻上。對我來說，這包含花幾分鐘安靜，然後花時間深思耶穌的愛。然後我通常會這樣禱告：「神啊，就如同祢將自己賜給我們一樣，我也要將自己獻給祢。」有時候我會用衛斯理著名的「立約禱文」。

我屬於祢，不再屬於自己。

願祢旨意成全在我身上。  
照祢旨意將我擺放在祢所定意的人身旁；  
使我做工，使我受苦；  
讓我升高、降卑都只為祢；  
讓我滿溢，將我倒空；  
讓我擁有一切，讓我一貧如洗；  
我全然誠心地將一切呈現給祢，  
求祢喜悅並全權處置。  
如今，榮耀神聖的神，聖父聖子聖靈，  
祢屬於我，我也屬於祢。  
願隨祢意。  
我在地上所立的約，願在天上得到認可。<sup>6</sup>

4. 花一段時間讀屬靈書籍。蓋恩夫人推薦金碧士的《效法基督》，其簡短的章節相當有深度，很適合分段閱讀。不論是什麼屬靈書籍，只要你覺得有幫助的都可以。許多人也喜歡章伯斯（Oswald Chambers）的經典之作《竭誠為主》（*My Utmost for His Highest*），或者是每日靈修小冊。
5. 一天中不斷向神禱告。我喜歡在不同的活動之間暫停幾分鐘（對我來說五到十分鐘就很足夠了），讓自己安靜下來並將思緒轉向神。這是一個將擔憂與掛慮交託給神的好方法。不論你心裡在想什麼，都化為禱告。讓詩篇第二十三篇成為你的禱告也很有幫助，無論走路或開車

都可以做。

6. 花時間讀聖經。這時候不需要深度研經，我喜歡經文流過我的頭腦。目前我正在讀哥林多前書，我每天都讀個幾節。我喜歡在上午課堂間的空檔做這件事。你需要在一天中找個空檔來進行。對有些人來說，午餐前後或休息時間是不錯的選擇。
7. 以自省和禱告作為一天的結束。在睡前想想當天發生的事，問自己是否希望沒有去做某些事，或希望換個方式去做，這就是自省。將事情交託給神並尋求祂的智慧，特別是當你不確定某件事是否犯罪時。若你發現錯誤，那就下定決心改正你的行為，並求神幫助你。你不會所有的行為都是負面的，事實上，有些事你可能做得很好。務必獻上感恩並為此感到高興。

我也喜歡在睡前數算恩典，如同一首老歌所述：「若你擔憂到睡不著，與其數羊，不如數算恩典，你便會在數算恩典中入睡。」<sup>7</sup>

8. 最後的忠告：別爲了要完全按照蓋恩夫人所說的去做而落入律法主義。專注在這些操練的精神，而不要把它們視爲律法。也不要認爲你必須每天都進行這些操練。要記得，這些屬靈工具是使我們與神同行的好方法，並不是使神喜歡我們的手段。

這些操練對我來說是極大的祝福，若對你而言也是，我建議你盡可能地經常去做。

## 附錄

### 小組討論指引

詹森 (Matthew Johnson) 編寫

我第一次接觸「門徒造就系列」，是參加司傑恩所帶領的實驗性課程，他稱之為「門徒造就」課程。我認識司傑恩博士，深知他的生命度量和教導品質，但沒有料到這個課程對我的生活與事工會帶來這麼大的影響。很快地，我便將同樣的教導帶入我所服事的教會，成果一樣驚人。

長久以來，我發現群體真的是帶來轉變的關鍵要素之一。我們這些以小組形式使用這本書的人，一起研讀、操練，然後討論我們的經歷，證明了這個論點的確沒錯。成果包括我們的價值觀得到醫治、在個人關係上與他人連結而喜樂，以及生命轉變得更像耶穌。這份討論指引是根據這些經驗寫成的，為要幫助人們在朋友、家人、青少年、主日學、讀書會中發展出類似的小組。

小組可以從兩人到十二個人不等。我發現最理想的規模大約是五、六個人。這種規模的小組，可以一起讀過指引中的問題，然後分享彼此的想法和答案。有些小組發現他們適合用輪流帶領的方式進行討論，也許就可以每週換一個主領人。但若小組人數在十二人以上，最好有固定的主領人。

每次聚會內容都會分成幾個部分，請以最適合聚會進

行的方式來運用這些部分，也可自由地選擇先跳過問題或其他部分，或是提出自己想問的問題。除此之外，你也許會想花點時間讓小組一起看看出現在章節書頁中的問題，並討論一些你發現非常重要或是很有挑戰的信息。

如果你是受指派要帶領小組研讀這本書的小組長，你可以把這份指引當作出發點，預備課程時再加上自己的創意作調整；或是你也可以上 [www.appreticeofjesus.org](http://www.appreticeofjesus.org) 網站搜尋更多補充資料，這些資料可以為課程及討論模式提供更多選擇。透過這個網站，小組長們也可以彼此交流，藉此發現更多其他資源。

願這份簡單的指引在聖靈手中成為利器，能引導你們更深體會美妙之神的愛。

## 第一章 美好人生

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

先安靜五分鐘，最後作個簡短禱告，邀請神來引導我們的對話。爲什麼要安靜五分鐘？因爲我們居住在充滿喧囂繁華的世界裡，很容易在上一個對話尚未消化完時就又進入了下一個對話。在這一切繁忙當中，我們也很難去聽見神的微聲細語。當我們和朋友聚集、分享我們的屬靈之旅時，我們最想要的就是在旁人生命中聽見神的聲音。安靜下來，可以讓我們的心預備好聆聽，所以其中一個辦法就是每次聚會前先安靜五分鐘。

### ■ 靈命操練 [ 15~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則三、四個人分爲一組。請一、兩位自願者分享他們的信。他們分享完之後，思考下列問題：

1. 當小組裡其他人分享他們的信時，你有什麼領受？
2. 當你在寫你的那封信時，你領悟到什麼？
3. 透過這個活動，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討 [ 25~45 分鐘 ]

本章主要的焦點爲：所有的人都渴望快樂，但並非所有的故事觀點都能導致快樂，耶穌的故事觀點是通往美好人生的最佳指南。

[注意：每週開始討論前，先將下列問題讀過一遍，把你特別想要討論的問題作記號。你不見得有時間討論完所有問題，將視小組人數多寡與討論狀況而定。]

1. 在本章裡，我們讀到了班的故事（第 26～28 頁），一個充滿野心、自私、甚至罪惡的人，但他在生命結束前，也找到了救贖並散發著光輝。你有沒有認識什麼人在他們老年的時候，承受著其故事觀點所帶來的結果（不論是好或壞）？你可以從他們身上得到什麼教訓？
2. 在第 30～31 頁中，作者提到了幾個獲得快樂的錯誤觀點。回顧這些段落，並討論你在這世界上看到最普遍的觀點為何？若你願意，請分享你生活中最常見的錯誤觀點。
3. 「罪惡總是醜陋的，真正的品德總是美麗的；罪惡導致滅亡，品德帶來力量。這正是每個人、甚至無神論者都喜愛耶穌的原因。耶穌擁有完全的品德，祂活出美好的人生，而祂也呼召門徒活出這樣的人生。」（第 35 頁）耶穌說活出一個有品德的人生是什麼意思？請用你自己的話來描述。
4. 「故事觀點……試圖引導我們、給予方向，告訴我們在哪裡轉彎。」（第 40～41 頁）你可以回想到在你人生中的某個時刻，你所抱持的故事觀點被證明是錯誤的嗎？你如何面對這樣的改變？你的人生如今有何不同？你的觀點和耶穌的觀點有何不同？
5. 作者指出我們不應該問「我必須放棄什麼來跟隨耶



耶穌」，而是「若我不跟隨耶穌，將會失去什麼」。(第 43 頁) 對於第二個問題，你的答案是什麼？請和小組成員分享。

### ■ 經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

請一位自願者大聲讀出馬太福音七章 24~27 節，接著使用下列的討論指南：

1. 全組一起列舉一些建造你們生命的根基、並教導你們如何能夠快樂的不同來源。
2. 你的根基如何抵擋生命中的風暴？
3. 有什麼攔阻你邁向耶穌的教導？它們太困難、限制太多、過時了嗎？
4. 全組一起禱告並邀請基督成為你們心中惟一的根基。

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員大聲讀出這段話作為結尾。

耶穌每天都在對我們說：「來，跟從我。」只要我們願意跟隨祂，就可以確定美好人生正在等著我們。當一天天串成月月年年，我們將活出美好的人生，而這樣的人生必然與愛的祝福產生共鳴，迴盪在永恆中。(第 45 頁)

讓這段話迴盪在你耳邊，陪伴你回家！阿們。

## ■ 下週預告

在第二章中，我們將探討耶穌對於天國的首要信息。當週的靈命操練是玩耍喔！

## 第二章 許多人未曾聽聞的福音

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告邀請神引導我們的對話。

### ■ 靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運用以下問題幫助你思考在「玩耍」的靈命操練上所得到的經驗。

1. 這個禮拜你玩些什麼？
2. 在你嘗試這項操練時，有什麼讓你訝異？有什麼是你覺得困難的？
3. 透過這項操練，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討 [ 25~45 分鐘 ]

耶穌教導的中心思想，以及祂的好消息，即天國的可得性 (availability)。

1. 在閱讀本章之前，若有人問你：「耶穌所傳講的福音是什麼？」你會怎麼回答？你的答案和作者於第 50 頁的

答案相較之下有何不同？

2. 作者將「天國近了，你們應當悔改！」闡釋為「改變你的想法吧——與神親密互動的生活，現在就在你們當中。」（第 52 頁）這和你的解讀有何不同？你在理智與情感上如何回應作者的闡釋方法？
3. 你覺得為什麼天國的信息長久以來在教會中會被遺忘呢？
4. 若你和朋友對話時，對方說：「我相信天國只是個未來的應許，並不是當下的事實。」你會怎麼和他談，以幫助他看見天國是未來的應許，也是當下的事實？（參第 58~59 頁，從「天國尚未完全被建立是個不爭的事實」開始。）
5. 作者談到天國擁有「權柄和能力」（第 60 頁）。你是否感覺過，和一股從外而來、美好又慈愛的力量有所連結？當時發生了什麼事？感覺如何？儘管你的故事可能看來奇特或不尋常，但若你願意，請將這經驗與小組中的其他人分享。

#### ■經文探討 [ 15 分鐘 ]

請一位自願者大聲唸出路加福音十七章 21~22 節。若小組員有不同譯本的聖經，你可以請他們指出不同之處。思考下列問題：

1. 這段經文如何確認本章的教導？
2. 回顧作者對於天國的定義（第 58~59 頁），抱持著這個

- 定義來討論當耶穌說「天國就在你們中間」時，代表什麼意思？
3. 花五分鐘閉上眼睛安靜，深呼吸並默想天國當下就在你們小組中的這個事實。五分鐘後，彼此分享默想這個美好真理的感覺如何。

#### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員大聲讀出這段話作為結尾。

「改變你的想法吧——與神親密互動的生活，現在就在你們當中。」（第 52 頁）

#### ■ 下週預告

在第三章裡，我們將要探討天國的包容性。當週的靈命操練是款待，所以本週早早計劃當個款待他人的人吧！

## 第三章 盛大的邀請

#### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告邀請神引導我們的對話。

#### ■ 靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分為一組。運

用以下問題幫助你思考在靈命操練中的體驗。

1. 這週你有機會操練任何書中建議的款待行動嗎？如果有，你做了哪一項呢？
2. 在關於神的同在這方面，你從那些和你不一樣的人身上學到什麼？
3. 透過這項操練，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■本章探討 [ 25~45 分鐘 ]

八福並不是蒙福的處方，而是描述哪種人能被邀請到天國去。

1. 作者以凱文的故事與他美好的見證為本章拉開序幕，對於凱文的見證，你的反應為何？
2. 花幾分鐘回顧一下「耶穌的觀點：八福是代表接納的邀請函」這一節，其中包括作者對於八福的解釋（第 73~81 頁）。試將作者的闡釋和你過去對於八福的認知相互對照比較。
3. 在討論路加福音六章 20~26 節時，作者說：「耶穌嚴厲的警告其實出於愛，祂知道我們企圖透過財富與飽足的肚子得到慰藉，將稍縱即逝的享樂與恆久的喜樂混為一談。當我們在世上的日子一帆風順，便容易覺得自己不需要神的國。」（第 83 頁）你是否有過因成功而遠離神，或因困難而讓你親近神的時刻？若你願意，請和小組員討論分享。
4. 本章接近尾聲時，作者思考：「當我聽到凱文在教會中

的見證，我看見他活出了八福。以這個世界的眼光看來，他的情況實在一點都不蒙福；根據這個社會的價值觀，他的人生實在沒什麼好的。他被邊緣化、被排斥、被忽略，沒有人想要和他一樣。然而在神的國度中，他是受歡迎、受尊重、蒙鍾愛的，這是他微笑的原因。」（第 84 頁）你認識什麼人活出八福的真諦嗎？若有，請和小組員分享描述這個人。

### ■ 經文探討 [ 15 分鐘 ]

請一位小組員大聲唸出路加福音六章 20~26 節。

1. 在每天的生活中，我們可能不會認為某些人在或不在天國裡，但我們會因為某些人的能力和景況而認為他們是蒙福或被咒詛的。和小組員花幾分鐘腦力激盪一下列出兩份名單：一份是從這個世界的觀點來看，有哪些人是蒙福的；另一份則是從這個世界的觀點來看，有哪些人是受咒詛的。
2. 在列出你們的名單之後，思考耶穌所說關於神的接納的信息，將如何影響這兩份名單上的人的生命，愈明確愈好。
3. 跟隨耶穌的我們，如何活出耶穌的教導，以對這兩份名單上的人發出邀請？
4. 再次大聲唸出路加福音六章 20~26 節作為結束。

## ■安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員大聲讀出這段話作為結尾。

離開這裡時要帶著信心，相信當你知道自己身為「基督的居所」的身分後，你會成為活生生的八福，將祝福帶給這個世界。

## ■下週預告

在第四章中，我們將會探討為何居住在天國裡能醫治憤怒。當週的靈命操練是守安息日，所以你需要在這週及早閱讀這章並根據需要調整你的時間表。

# 第四章 練習不發怒的生活

## ■敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，祈求天國向你的小組顯現。

## ■靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分為一組。運用以下的問題，幫助你思考在守安息日的靈命操練中獲得的體驗。

1. 你過去這個禮拜有沒有守安息日？如果有，請分享你做了什麼，以及你的感覺如何。記住，從很小的事情開始

也是可以的。

2. 你是否感受到安息日和憤怒之間的關聯？對你來說，兩者有何關聯？
3. 透過守安息日的操練，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討 [ 25~45 分鐘 ]

本章最主要的觀念是：憤怒是由未滿足的期待參雜著恐懼所造成的。

1. 本章一開始作者誠實地描述他在旅途中生氣的經過，作者的故事在哪方面引起你的共鳴？
2. 作者告訴我們許多「錯誤的強迫觀點」（第 97 頁）。哪一個錯誤的強迫觀點最常出現在你的生活裡？如何導致你生氣？
3. 「耶穌的觀點告訴我們，神不會讓任何無法補救或對我們無益的事情發生在我們身上，在天國中，神總是與我們同在，我們永不孤單，也不需要害怕。當我將這個真理深植在我的心思意念中，怒氣便不會緊咬著我不放。」（第 102 頁）你是否有過以下經驗：當你逐漸知道神與我們同在，而且祂所做的工是為我們好，你的怒氣就漸漸消失了？如果有，而你也願意的話，請和組員分享你的經驗。
4. 在本章裡，我們讀到義怒的定義：「義怒是對令神憤怒的事感到生氣，並尋求適合的補救方法來糾正錯誤。」（第 104 頁）請舉出現今一些義怒的例子。



## ■ 經文探討 [ 15 分鐘 ]

請一位自願者大聲讀出加拉太書五章 16~17 節。

請另一位自願者讀出本章的這段話：

許多人認為肉體是指身體，然而這裡的「肉體」並非指我們外在的形體，而是指靠著自己的力量而活，和神的力量相對抗（或忽視神的力量）。早期教會的佈道家屈梭多模寫道：「肉體並不是指身體，也不是指身體的存在性，而是罪惡的心思意念。」我們的心裡總是存著與神背道而馳的意念，當我們離開神去流浪，便是「按肉體行事」，那些按肉體行事的人靠著他們自己的力量去解決問題。（第 98 頁）

1. 從你自己的生活中舉例，什麼時候是你倚靠聖靈而非倚靠你自己的能力去做討神喜悅的事情？
2. 按肉體行事和在聖靈中行事的相互對照，如何影響你在跟隨耶穌這件事上的理解？

## ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請小組中的一個人大聲讀出這段話作為結尾。

我們或許看不到神，但我們從未離開神的視線之外，神給我們空間去嘗試、成長、成熟，祂從不

強力干預，但這並不代表祂不與我們同在，沒在看著我們，或者完全不熟悉我們的成長與變化，耶穌應許我們：「我總不撇下你，也不丟棄你。」  
(第 102 頁)

## ■ 下週預告

在第五章裡，我們將會讀到居住在天國裡如何醫治色慾，靈命操練是禁戒媒體 48 小時。同樣地，你需要在這週及早安排時間表以進行這項操練。

# 第五章 練習無色慾的生活

## ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著禱告邀請神的聖靈透過教材和討論在你們的心裡動工。

## ■ 靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運用以下問題幫助你思考禁戒媒體的靈命操練中所獲得的體驗。

1. 你這週有機會禁戒媒體嗎？如果有，請分享你做了什麼，以及你的感覺如何。
2. 你是否看見禁戒媒體和色慾之間的關聯？
3. 透過這項禁戒媒體的操練，你對神和自己有什麼新的認識？

## ■ 本章探討 [ 25~45 分鐘 ]

本章最主要的觀念是：色慾 (*epithumia*) 就是創造出錯誤的形像或人物。我們物化了某個人或偶像，企圖填滿對親密關係的深切需求。然而這需求只能在我們與神在祂的國度中聯合時才能被滿足。

1. 你在教會中曾聽過有關「性」的教導嗎？教會在「性」這件事上保持沉默代表什麼？
2. 在第 120 頁中，作者將 *epithumia* 和姦淫連結在一起，並且在論及這兩者時提到「視對方為神聖個體的想法被拋諸腦後」。你是否同意作者如此比較色慾和姦淫？若你願意的話，請說明。
3. 作者在第 120~122 頁討論了「女人的 *epithumia*」，你在哪方面同意或不同意作者的觀察？
4. 在本章尾聲，作者提出幾個居住在天國中如何治癒色慾的觀點：
  - 「在天國裡，我們知道自己是誰，也知道自己是屬誰的，我們的各種需求——渴望被愛、被當成重要人物、成為神聖和不凡——在我們與基督聯合時便得到滿足。」(第 124 頁)
  - 「當我將我的心思放在上面的事（天國），我發現自己參與在令人興奮的事工——與神同工——當中，不論我到哪裡，神都在動工，我曾經尋求的刺激，如今得到滿足，我的精力有了出口。」(第 124 頁)
  - 「最後我要說的是，因為我知道我是誰，並擁有安全

感（神是美好的，而祂也希望看見我們的好），我可以自由自在地以全新的眼光看待他人，我不再將他人視為可剝削的物體，而是為神所愛、真真實實的人。」

（第 124～125 頁）

你自己在面對色慾上的經驗和掙扎如何印證作者的觀點或與其相抵觸？

5. 你對於作者所提合適的肢體接觸（三角形圖示）有何想法？（第 125 頁）

#### ■ 經文探討 [ 15 分鐘 ]

請小組中一位自願者大聲讀出歌羅西書三章 1～11 節。將這段經文和前面第 4 題所列出的觀點相互比較，你看到什麼關聯？歌羅西書的作者在這轉變的過程裡還提到什麼？

#### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一個人讀出下列引文：

悔改的過程並不僅僅是習慣一連串要做與不可做的事，更確切地說，是逐漸意識到你所擁有的東西都不是你賺來的——包括你的生命、身體、恩典、救贖。這是一個學習以感恩的心——或者說，帶著領聖餐的心——來生活的過程。（Lauren Winner, *Real Sex* [Grand Rapids: Brazos, 2005],

## ■ 下週預告

在第六章裡，我們將要探討居住在天國裡如何治癒說謊，當週的靈命操練是整天不說話。

# 第六章 練習不說謊的生活

## ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，祈求天國向你內心的最深處顯現。

## ■ 靈命操練 [ 10~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運用以下問題幫助你思考整天不說話與整天不說謊的靈命操練中所獲得的體驗。

1. 這兩項操練中，你做了哪一項？請說明你做了什麼，以及你的感覺如何。
2. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？
3. 花幾分鐘回想之前章節所涵蓋的靈命操練活動，哪一些操練是你至今還在實行的？這些操練如何影響你？

## ■ 本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念是：當我們沒有和天國連結，並且對

於我們所得到的保護、照顧，以及我們的身分缺乏信心時，我們便會說謊。而在天國裡，我們不需要說謊。

1. 作者相當具有洞察力地列出一串我們常說的謊：

- 有啊，我看過那本書（或那部電影）。

- 好啊，我們一定要再找個時間碰面。

- 他在開會。

- 她不在家。

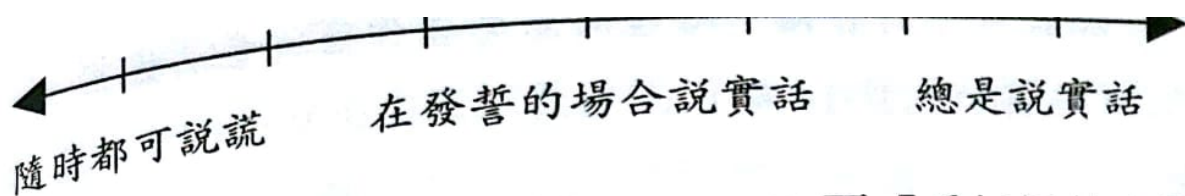
- 你穿這件衣服看起來一點都不胖。

全組一起腦力激盪，列出更多我們看來無傷大雅的謊話。

2. 說謊的兩個原因：「才能得到想要的事物」或「避免不想要的事物」（第 140 頁）。若你願意，請和小組員討論哪一個原因對你來說最常見，你覺得還有其他原因嗎？

3. 在討論耶穌對於說謊的價值觀時，作者以「舊的律法」和耶穌的教導互相對照，他寫道：「在耶穌的時代，公義的標準是相當清楚的：你可以說謊而免於受罰（若你沒被抓到）；反之，若你在宣誓後還說謊，你便是有罪的。可是，耶穌像往常一樣，把標準設得更高，因為新造的人應當有全新的品格，祂說：『不論有沒有宣誓，在天國裡的人能夠、也應當說實話。』」（第 142~143 頁）

在數線上打個叉以代表你認為一般人對於說謊的標準，然後畫個圈代表你目前的狀況，並對這兩個記號的位置加以說明。



4. 請自願者輪流大聲唸出第 144~146 頁「為何居住在天國裡能治癒說謊？」這一節的前五段，指出天國的方法讓我們從說謊中得到自由。全組一起討論你們如何經歷到天國降低你們在生活中說謊的頻率。

### ■ 經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

請一位小組員大聲唸出歌羅西書三章 9~10 節。在這段經文裡，保羅所指的「新人」，可算是有基督居住在他裡面，而他也居住在天國裡的人；而保羅要求我們脫去的「舊人」，則是和神與神的資源隔絕的人。當我們穿上新人時，由於我們的身分與所處之地，說謊便變得不必要也不那麼吸引人了。

1. 居住在天國裡和有基督在我們裡面，如何讓說謊變得不必要也不那麼吸引人？
2. 哪些靈命操練幫助你像保羅說的脫去「舊人」、穿上「新人」？

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一個人大聲以下列經文祈禱作結：

耶和華——我的磐石，我的救贖主啊，

願我口中的言語、心裡的意念在你面前蒙悅納。

(詩篇十九篇 14 節)

### ■ 下週預告

在第七章裡，我們將會讀到居住在天國裡如何使我們能夠祝福那些咒詛我們的人。當週的靈命操練是為對手的成功禱告。

## 第七章 練習祝福咒詛我們的人

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求神的智慧與平安在你們的小組中運行。

### ■ 靈命操練 [ 10~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分為一組。運用以下問題來討論你們為對手的成功禱告的經驗。

1. 當你為對手的成功禱告時，你是否注意到你的內心與環境有所改變？
2. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念是：在天國裡，我們得以達到比報復與公平更高的境界，並且能夠真正祝福那些傷害我們的人



——就像耶穌一樣。

1. 當作者的朋友失去籃球教練的工作，他告訴她以下的真理：「珍，妳要記得，天國沒有遭到麻煩，而妳也不會有麻煩。」（第 155 頁）當你的生活陷入混亂時，這些話如何幫助你？
2. 在「天國柔道」這一節裡，作者探討了馬太福音五章 38~42 節的四個教導，根據這個段落討論下列問題。
  - a. 了解耶穌時代的文化背景後，如何改變你對馬太福音五章 38~42 節的解讀？
  - b. 作者勸我們不要將這些教導化爲律法，爲什麼人們容易將其化爲律法呢？
  - c. 居住在天國裡爲何讓我們得以遵行這些教導？
3. 當你讀到「愛你的敵人」這一節時，你的想法如何？
4. 沃弗形容有基督居住在心裡的人爲「福杯滿溢」的人，並寫道：

若我們讓基督（就是成爲貧窮以致我們得以富足的那位）居住在我們心裡，我們便能成爲富足。就算我們擁有的很少，我們將成爲「福杯滿溢」的人……。然而，若我們不成爲「福杯滿溢」的人，我們所缺乏的將總是勝於所擁有的，最終導致我們永遠感到精疲力竭又不滿足。（第 165~166 頁）

兩人一組，用你自己的話描述為什麼有基督居住在心裡的人是「富足之人」。

5. 回到那三個勇於成爲不凡的故事（第 168～170 頁），你從他們的故事裡學到什麼智慧？在你的生命中，什麼情況下你需要那樣的勇氣？

### ■ 經文探討 [ 10～15 分鐘 ]

請一位小組員大聲讀出馬太福音五章 38～48 節。耶穌給予我們明確的指示，也就是身爲天國居民應有的反應，作者提到：「天國的身分（我有基督居住在我裡面）與天國的體認（我在穩固且安全的天國中）是我們能夠遵行耶穌教導的關鍵，我們能夠藉此學習如何成爲真正的慷慨之人，並活出非凡的生命。」（第 167 頁）

根據耶穌所形容的狀況，全組一起想出三、四個現代的例子，並討論身爲基督的跟隨者該如何回應。

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員大聲讀出魏樂德的話：

我們知道不管發生什麼事，上帝都會保守。我們能夠展現自己的軟弱，因為我們最終根本不會受傷。一旦打破怒氣與慾望在我們生命中的權勢，我們便會知道，基督回應人身傷害與逼迫的方式，是最輕省的方式。而這也是讓我們從容應對

傷害與更多壞事的惟一方法。(第 172 頁)

## ■ 下週預告

在第八章裡，我們將要探討愛慕虛榮。當週的靈命操練是暗中服事他人五件事，你最好盡快讀完這章，才有足夠的機會去服事別人。

## 第八章 練習不愛慕虛榮的生活

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求聖靈向組員彰顯神的愛。

### ■ 靈命操練 [ 10~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運用以下問題來討論你們暗中服事別人的經驗。

1. 暗中服事別人最困難的地方在哪裡？
2. 當你暗中服事別人時，感覺如何？而在你完成之後，又有什麼感覺？
3. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■ 本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念是：愛慕虛榮是一種「想要別人覺得我們很好」的靈性。[別人的看法決定我們的價值] 這種想

法驅動著愛慕虛榮的心。當這個罪完全占據我們的心，我們將會發現自己在乎他人對我們的看法，更甚於真正成爲一個真誠的好人，或爲了做好事而做好事。

在開始討論之前，將下列問題先讀過一遍，將任何你特別想要討論的問題作記號，因爲你未必有足夠時間討論完所有問題，將視小組人數多寡與討論狀況而定。

1. 作者寫道：「這世界根據我們的外表、產能、表現來評斷我們的價值——這似乎是惟一算數的東西。這樣的故事透露出：我們的價值取決於別人的評價。」(第 179 頁)  
兩人一組，討論你在哪些事上容許別人決定你的價值。
2. 你曾經發現自己做好事不是爲了幫助別人，而是爲了得到讚美嗎？若你願意，請和你的小組分享。
3. 作者對於耶穌的教導提出了極佳的見解：

施捨給窮人、禱告、禁食，這三個行爲可算是一個人所能做最屬靈的行爲，耶穌爲什麼說出那麼嚴厲的話呢？事實上，祂並不是反對這些作法，祂是在抨擊這些行爲如何被實踐；祂關心的不是作法，而是動機。如我們在前面所看到的，耶穌一開始提到這個世界對於是非的標準（不可殺人，不可在發誓後說謊），然後揭開外表檢視內心是否正直。這裡也是如此，祂以三個正直且虔誠的行爲為例，闡明一個人的內心狀況，將會決定這些行爲成爲祝福或是阻礙。(第 185 頁)

爲了探索你的動機，每個人寫下三個你最喜歡的靈命操練，就這些操練仔細檢視你的心。

- 你渴望透過這些操練得到肯定和讚美嗎？
- 根據本章的教導，在這些操練上你可以怎麼做，以使你的動機純正？
- 你可以如何將清教徒格言「單單爲神而活」應用在你的靈命操練中？

若你願意，請和組員討論你的見解。

#### ■經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

作者寫道：「不論我們在這世上得到多少『獎盃』，都無法安心地躺下休息，因爲我們的價值取決於上一次的成功。然而慈愛的天父——惟一重要的觀眾——告訴我們，我們是被愛的，我們是無價的。」（第 190 頁）運用下列步驟，帶著禱告的心閱讀約翰一書四章 16~17 節，讓神對你的愛觸摸到你。

1. 請一位自願者慢慢地唸出約翰一書四章 16~17 節。只要傾聽，並花一分鐘默想體會這段經文。
2. 再請一位自願者慢慢地唸出同一段經文。當你聆聽這段經文時，特別注意其中讓你內心深處有所共鳴的字或詞，並在幾分鐘的靜默中重複思想這個字或詞。
3. 請最後一位自願者再次唸出這段經文。唸完以後，花七、八分鐘時間與神靜靜地對話，獻上感恩、分享你的擔憂。或者靜靜地傾聽，好好享受與神在一起的時光。

4. 請一位小組員以禱告結束靜默時間，或者僅僅說「阿們」也可以。

#### ■安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員用以下這段聖方濟的禱告作為結束：

哦，主啊，使我少為自己求，  
少求受安慰，但求安慰人，  
少求被了解，但求了解人，  
少求愛，但求全心付出愛。  
阿們。

#### ■下週預告

下一章我們將會探索居住在天國裡如何治癒貪財，當週的靈命操練是清倉。

## 第九章 練習不貪財的生活

#### ■敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求聖靈引導你和你的小組進入完全的自由。

#### ■靈命操練 [ 10~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分為一組。運

用以下問題來討論你們清倉的經驗。

1. 當你將一些屬於自己的東西給出去時，你遭遇到什麼挑戰？
2. 把東西給出去之後，你感覺如何？
3. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念為：我們都是金錢的管家，不論這錢是我們賺來或別人給的，而我們可以決定將其投資在地上的財寶或天上的財寶。

1. 本章一開始，作者分享了他買 Adidas Americanas 這雙球鞋的故事。請在小組中分享你曾經很想要、最後也買到手的物品。一旦擁有後，你感覺如何？最後那個物品的下落如何？
2. 我們讀到蘇西·歐曼的故事，她看著她的父親從陷入火海的建築物中搶救收銀機，以及這個經驗如何成為她的重要觀點（第 199~200 頁）。請小組中一、兩個人分享童年的往事如何形塑他們的金錢觀。
3. 請一位小組員唸出以下針對馬太福音六章 19~24 節的摘要：

有兩種財寶可以投資（天上的或地上的），有兩種眼睛（慷慨或吝嗇），以及兩種神可以事奉（神或瑪門）。地上的財寶是暫時的；天上的財寶

則是永恆的，我們可以很明顯地看出哪一種才是有智慧的選擇。吝嗇的人只專注在自己的內心，無法體會喜樂；慷慨的人則專注於外界，能自由地給予並得以經歷喜樂。選擇付出是有智慧的。最後，瑪門說它能夠提供平安快樂，但卻做不到。神應許我們平安快樂，祂總是履行承諾。所以我們應當擁戴誰呢？當然是慈愛、厚賜予人、無窮無盡且全能的天父。耶穌並不是要使我們羞愧，而是提供我們好的投資建議，因為祂深知天國的本質。（第 206 頁）

關於這段摘要和馬太福音六章 19~24 節，你有沒有什麼見解或問題？

4. 作者講了一個他借錢給人的故事，來闡釋天國經濟學（第 207~208 頁）。若天國經濟學是真的，你在讀完本章之後，會如何以不同的方式過生活？全組一起腦力激盪，想想有哪些方法可以將天國經濟學付諸行動，讓這些方法成爲充滿喜樂的實驗，看看上帝會如何動工！

#### ■ 經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

提摩太前書六章 6~10 節是值得仔細思考的經文。作者說：「保羅提倡在不虞匱乏的情況下就當知足，若超過這個範圍，我們便落入了事奉瑪門而非事奉神的試探。」（第 214 頁）



1. 這段經文給你什麼想法？
2. 哪些靈命操練曾經幫助你培養出發自內心真實的滿足和簡樸？
3. 在你的生活中，有什麼經驗證明想要發財的慾望將導致試探？

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員唸出下列這段寶貴的話語作為結束：

天上的財寶和神所做的工有關，而我們知道神是幫助人的。因此，積儉天上財寶最好的方法，就是活出馬太福音六章 33 節：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」(第 203 頁)

### ■ 下週預告

在第十章我們將要探討居住在天國裡如何治癒憂慮。當週的靈命操練是一種特定形式的禱告，若你能整個禮拜都如此禱告，這樣是最好的。

## 第十章 練習不憂慮的生活

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求聖靈引導

你和你的小組更深進入神的國度。

### ■靈命操練 [ 10~20 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。本週的靈命操練是禱告，關於禱告和憂慮之間的關係，作者說：

禱告是神照顧我們的方式之一，祂要我們將擔心化爲禱告。而當我們如此行，便是將事情交託在神手裡。這並不代表我們不必爲憂慮的事情負責，而是把我們的憂慮放在更大的天國裡，讓神能夠運用天國的資源來滿足我們的需求。保羅說，當我們如此行，便會發現出人意外的平安。  
(第 230 頁)

運用以下問題來討論你們禱告的經歷。

1. 你看見天國以什麼方式在你所禱告的事上運行？
2. 當你獻上這些禱告時，你覺得更平安嗎？如果是，你是如何受影響的？
3. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？

### ■本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念是：居住在天國中的人從不需要爲他們的生活憂慮。

1. 作者將憂慮與謹慎加以區分，請描述兩者的不同之處。
2. 在本章中我們探討了媒體和恐懼之間的關係。花幾分鐘思考你所吸收的新聞媒體資訊，它們玩弄什麼樣的恐懼？媒體如何影響你對天國的體認和敞開程度？兩人一組討論這些問題。
3. 複習「耶穌的觀點：不需憂慮的事情」這一節（第 225～228 頁），全組一起思考這一節中你覺得困難或有幫助的觀點。
4. 解經家愛利森及戴維斯提道：「焦慮是愚蠢的，除了使我們摒棄神以外，完全無法做什麼。」（第 230 頁）你同意這個說法嗎？請說明。為什麼天國和焦慮是互不相容的？
5. 在討論馬太福音六章 34 節時，作者寫道：

耶穌說天國是運行在當下的，我們只能活在天國的今天，不能活在明天，所以為明天憂慮只是無謂地分散我們的注意力。就像我們今天倚靠神，明天也能倚靠祂。但我們不在明天裡，也永遠不會活在明天。我們只能活在當下，也就是今天。（第 231 頁）

這和我們文化中對於明天的典型觀念有什麼不同？

### ■ 經文探討 [ 10~20 分鐘 ]

作者告訴我們馬太福音六章 33 節「是整篇登山寶訓的關鍵」(第 228 頁)。翻到「一天難處一天當」(第 230~232 頁)，並標出對你特別有幫助或困難的論點。在每個人有機會就此討論之後，帶著禱告的心，透過以下步驟閱讀馬太福音六章 33 節。

1. 請每個人輪流大聲、緩慢地唸出這節經文，在每次朗讀之間暫停片刻。
2. 每個人都讀過這節經文之後，花五到十分鐘靜默，思想這節經文以及你可以採取什麼實際的行動去求神的國。
3. 讓小組中每個人都有機會分享他們從這段靜默中獲得的洞見。

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一個人唸出下列文字作為結束：

只要我們與美好真神在祂偉大的國度裡聯合，我們便沒有什麼好害怕的。甚至不需要害怕恐懼本身，因為無論是生、是死，都不能使我們與神的愛隔絕（羅馬書八章 38~39 節）。當我們知道這是真的時，便能放下憂慮，充滿信心與喜樂地過生活。（第 233 頁）

## ■ 下週預告

在第十一章裡，我們將會探討居住在天國裡如何治癒論斷他人。當週靈命操練是一整天不說閒話。

# 第十一章 練習不論斷的生活

## ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求基督的聖靈不斷教導你新的生活方式。

## ■ 靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運用以下問題來討論你們一整天不說閒話經驗。

1. 當你不能說閒話時，你面臨什麼掙扎？
2. 在這項操練中，你對別人的看法如何改變？
3. 從這項操練中，你對神和自己有什麼新的認識？

## ■ 本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

本章的主要概念是：論斷是我們企圖控制他人的常見方法，但其只帶來失敗。耶穌的方法是爲對方禱告、祈求、尋找，以及和那些我們想要看見他們改變的人同一陣線。

1. 作者以下列文字概述論斷爲什麼會失敗：「譴責工程之所以失敗，是因爲它流露出來的不是愛，也不會讓人覺得自己需要改變；它不僅不會助人邁向改變，還可能是

完全錯誤的。」(第 244 頁) 在這段指出譴責工程缺陷的論述中，你有什麼想要補充或刪減的？為什麼？

2. 有家人曾經用譴責工程對待你嗎？如果有，結果如何？
3. 作者採用不同的方法來解讀馬太福音七章 7~11 節的祈求、尋找、叩門 (第 251~253 頁)，你對這樣的解讀有什麼看法？
4. 作者告訴我們，論斷他人來自於企圖改變對方，或需要讓自己覺得被上帝所愛並住在天國裡。你是否有時候覺得當自己與天國連結更深時，你就比較不會去論斷人？如果是，請和組員討論這些經驗。

#### ■ 經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

請一位自願者唸出約翰福音八章 1~11 節，接著全組一起討論下列問題：

1. 法利賽人對這個女人有哪些已確定和未明確說明的論斷？
2. 想像你和這個被抓到犯姦淫的女人身於同樣的處境，這將如何改變你的想法？
3. 在面臨與我們想要改變的人之間的關係時，我們可以從這個聖經故事學到什麼智慧與鼓勵？

#### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

作者以思考他和兒子之間的處境作為本章的結束。請一位小組員大聲唸出下列段落作為結束：

若我們真的希望看到人們改變，我們必須犧牲自己的時間和精力，與他們並肩前行，一同分擔。我很感謝我有禱告的權柄，也有天國的資源。即使雅各的問題尚未完全解決，但這仍然是一個極美的祝福，我們學到了做一件困難的事是需要用盡全力的。而在這過程中，我和兒子也更加親近。將你的人生建立在耶穌的命令上，雖然有時候極富挑戰性，但卻是建立在穩固的根基上。

(第 257 頁)

## ■ 下週預告

在第十二章裡，我們將會探討如何讓居住在天國裡成爲一種生活方式。當週的靈命操練是敬虔度日，你可能會想要花幾天實行這項操練，所以最好盡快讀完這章，才有時間去嘗試。

## 第十二章 每天活在天國裡

### ■ 敞開心迎接神 [ 5 分鐘 ]

一開始先安靜五分鐘，接著簡短地禱告，求基督引導這個小組按照祂的方式來生活。

### ■ 靈命操練 [ 10~15 分鐘 ]

若你的小組超過六個人，則每三、四人分爲一組。運

用以下問題來討論你們虔誠過一天（或多天）的經驗。

### ■ 本章探討 [ 30~45 分鐘 ]

1. 本章一開始，作者將培養靈修生活比喻為照料爐火，你對這樣的比喻有何感想？
2. 本章探討兩個錯誤的觀點：（1）「重要的是對耶穌有信心，而不是持續與祂保持關係」，以及（2）「成爲一個好基督徒的惟一方法，便是遵守所有的規定。」（第 263~264 頁）這些觀點如何形塑你的信仰旅程？
3. 在解釋約翰福音十五章 5~8 節時，作者寫道：「常在耶穌裡意味著花時間和耶穌在一起。對我來說，這表示我的心思意念專注於耶穌的同在。」（第 266~267 頁）什麼樣的操練能幫助你常在基督裡？這對你的生活帶來什麼影響？
4. 耶穌在登山寶訓最後提到的四個例子裡（第 267~272 頁），哪一個對你來說最困難？爲什麼？
5. 當你不斷成長，知道基督在你心裡，而且自己居住在屹立不搖的天國裡時，你會因而以不同的方式去承受生命中的風暴嗎？請描述有何不同。

### ■ 經文探討 [ 10~15 分鐘 ]

請一位組員大聲唸出馬太福音七章 24~27 節，接著全組一起討論下列問題：

1. 若你要向朋友解釋這段經文，你會怎麼說？



2. 根據你從本書所學的，接下來你會採取什麼步驟，將你屬靈的房子建立在基督所教導的穩固根基上？

### ■ 安靜時間 [ 5 分鐘 ]

請一位小組員唸出下列段落作為結束：

培養我和耶穌關係的惟一方法，便是將我的心思意念聚焦在天國。身為耶穌的門徒，基礎的房角石便是在日常生活中與耶穌保持親密的關係。若我們能夠學會如何在平凡的一天裡讓我們的心思想上面的事，我們便學會了基督徒生命中最重要  
的屬靈操練之一。(第 273 頁)

### ■ 展望未來

你們已經將《天國好生活》這本書讀完了，然而你們小組還有許多事可做，其中之一便是開始讀「門徒造就系列」的下一本書《群體的活力》(暫譯)，這本書探討我們能夠如何在每天的生活裡活出基督門徒的樣式。

給目前小組的另一個選擇，則是邀請朋友並成立不同的小組一起研讀《上帝的美麗》，這本是「門徒造就系列」的第一本書，會是個繼續「泡」在這些故事觀點裡並且更深與神相愛的好方法。不論你們決定如何，為你的小組選個日子開始吧！

## 前言

1. John Wesley, taken from no. 19 of "An Earnest Appeal to Men of Reason and Religion," *The Works of John Wesley: On Compact Disc* (Franklin, Tenn.: Providence House, 1995).

## 第一章

1. J. P. Moreland and Klaus Issler, *The Lost Virtue of Happiness* (Colorado Springs: NavPress, 2006), p. 16.
2. 更多關於神的怒氣的論述，請參閱《上帝的美麗》(*The Good and Beautiful God*)第六章〈神是聖潔的〉(司傑恩著，台北：校園，2013)。
3. Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain* (New York: Harcourt, 1948), p. 223. 中譯本：《七重山》，多瑪斯·牟敦著，台北：啓示，2013。
4. 參 Jay Carty and John Wooden, *Coach Wooden One on One* (Ventura, Calif.: Regal, 2003).
5. Gordon Livingston, *Too Soon Old, Too Late Smart* (New York: Marlowe, 2004), pp. 1-2. 中譯本：《心理醫師也想學的人生道理》，戈登·李文斯頓著，台北：大塊文化，2007。
6. C. S. Lewis, *Mere Christianity* (New York: Macmillan, 1952), p. 54. 中譯本：《返璞歸真》，魯益士著，香港：海天書樓，1995。
7. Dallas Willard, 引述於 James Bryan Smith and Richard J. Foster, *Devotional Classics* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992),

書樓，2004。

## 第二章

1. 神的國和天國是同義詞。學者認為，馬太使用天國這個詞，是因為他的讀者對象是猶太人，他們可能會對使用神這個神聖的名字感到不自在。
2. Dallas Willard, 引述於 James Bryan Smith and Richard J. Foster, *Devotional Classics*, p. 59. 中譯本：《屬靈操練之旅》。
3. Martyn Lloyd-Jones, *The Kingdom of God* (Wheaton, Ill.: Crossway, 1992), p. 8.
4. John Bright, *The Kingdom of God* (Nashville: Abingdon, 1981), p. 244.

## 第三章

1. L. Gregory Jones, *Embodying Forgiveness* (Grand Rapids: Eerdmans, 1995), p. 121.
2. Alfred Edersheim, *The Life and Times of Jesus the Messiah* (Peabody, Mass.: Hendrickson, 1993), p. 367.
3. 馬太福音和路加福音兩個版本的差異，可能是因為語言的問題。耶穌所用的字可能是亞蘭文的 *inwetan* (耶穌講的是亞蘭文)，這個字與希伯來文的 *anawim* 相通。*anawim* 譯為「心靈貧窮」(「心靈貧窮的人有福了」)。*Anawim* 「不是指『窮困、缺乏』，而是代表一個包含宗教性的更複雜的觀念」。根據 Anna Wierzbicka 的看法，沒有一個希臘文字能夠完全解釋這個觀念，因此馬太用這個字來指耶穌所謂那些不僅是財務貧窮(如路加福音版本)、而且在生命其他層面也貧窮的人(*What Did Jesus Mean?* [Oxford: Oxford University Press, 2001], pp. 37-9).

4. Dallas Willard, *The Divine Conspiracy* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1998), p. 100. 中譯本：《神聖的約定》，魏樂德著，台北：中主，2007。我也很喜歡魏斯畢卡關於 *anawim* 的陳述：「心靈貧窮的人……知道，如果沒有神的幫助，他們就不能存活；同時他們也相信，神能夠、也願意幫助他們。」(Wierzbicka, *What Did Jesus Mean?* p. 39).
5. Wierzbicka, *What Did Jesus Mean?* p. 38.
6. R. T. France, *The Gospel of Matthew* (Grand Rapids: Eerdmans, 2007), p. 165.
7. Willard, *Divine Conspiracy*, p. 117. 中譯本：《神聖的約定》。
8. Pope Benedict XVI, *Jesus of Nazareth* (New York: Doubleday, 2007), pp. 71-2.
9. Daniel Homan and Lonni Collins Pratt, *Radical Hospitality* (Brewster, Mass.: Paraclete, 2002), p. 3.
10. 同上，p. 21.
11. 同上，p. 63.
12. 同上，p. 117.
13. 同上，p. 43.

#### 第四章

1. John Chrysostom, 引述於 *The New Schaff-Herzog Encyclopedia of Religious Knowledge* (New York: Funk & Wagnalls, 1909), 3:329.
2. Andrew D. Lester, *The Angry Christian* (Louis-ville, Ky.: Westminster John Knox, 2003), pp. 100-1.
3. Neil T. Anderson and Rich Miller, *Getting Anger Under Control* (Eugene, Ore.: Harvest House, 2002), p. 54.

4. Archibald Hart, *Feeling Free* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1979), p. 74.
5. Norman Wirzba, *Living the Sabbath* (Grand Rapids: Brazos, 2006), p. 38.

## 第五章

1. Lauren Winner, *Real Sex* (Grand Rapids: Brazos, 2005), p. 63.
2. Dallas Willard, 「靈性與事工」，這是我與魏樂德在富勒神學院合開的一堂教牧學博士課程，這個課程持續了十年。
3. 關於奧古斯丁是否應該為這個敘事觀點受責備，現在頗有爭論。他很顯然對於性慾有些負面的看法。但以他當時的文化處境而言，他對性慾的看法是相當平衡、甚至先進的。
4. Rob Bell, *Sex God: Exploring the Endless Connections Between Sexuality and Spirituality* (Grand Rapids: Zondervan, 2007), pp. 81-3.
5. 同上，p. 74.
6. 這個圖示出現在 Richard Foster, *The Challenge of the Disciplined Life* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1989), p. 129.

## 第六章

1. Ralph Keyes, *The Post-Truth Era* (New York: St. Martin's Press, 2004), p. 3.
2. 我是在《歐普拉脫口秀》節目中聽到的（August 27, 2007, *Oprah Winfrey Show*），在節目網站上也可以找到，但沒有提供這份研究的出處。我找不到原始的研究資料。
3. Keyes, *Post-Truth Era*, p. 7.
4. 同上，p. 250.
5. 同上，p. 7.
6. David Callahan, *The Cheating Culture* (Orlando: Harcourt, 2004),

- p. 8. 中譯本：《作弊的文化》，大衛·卡勒漢著，台北：木馬文化，2006。
7. Keyes, *Post-Truth Era*, p. 63.
  8. Callahan, *Cheating Culture*, p. 8. 中譯本：《作弊的文化》。
  9. 同上，p. 11.
  10. 同上，pp. 30-2.
  11. 同上，p. 13.
  12. Keyes, *Post-Truth Era*, p. 8.
  13. 同上 p. 9.
  14. 我第一次知道這個運動，是從一篇刊載於 *Esquire* (July 2007) 的文章看來的。

## 第七章

1. 在馬太福音二十七章 32 節，我們看見古利奈人西門被羅馬士兵要求背十字架，就是一個例子。
2. David Augsburger, *Dissident Discipleship* (Grand Rapids: Brazos, 2006), p. 137.
3. Miroslav Volf, *Free of Charge* (Grand Rapids: Zondervan, 2005), p. 109.  
中譯本：《白白捨去：在恩典被剝奪的世界中繼續給予，繼續饒恕》，米洛斯拉夫·沃弗著，台北：友友文化，2009。
4. 同上，p. 110.
5. R. T. France, *The Gospel of Matthew*, p. 228.
6. Volf, *Free of Charge*, p. 171. 中譯本：《白白捨去：在恩典被剝奪的世界中繼續給予，繼續饒恕》。
7. Shane Claiborne, *The Irresistible Revolution* (Grand Rapids: Zondervan, 2006), pp. 204-5.

8. Augsburg, *Dissident Discipleship*, p. 126.
9. Dallas Willard, *The Divine Conspiracy*, p. 181. 中譯本：《神聖的約定》。

## 第八章

1. John Cassian, *The Monastic Institutes* (London: Saint Austin Press, 1999), p. 163.
2. Andrew Murray, *Humility* (Minneapolis: Bethany House, 2001), p. 64.
3. Cassian, *Monastic Institutes*, pp. 163-5.
4. R. T. France, *The Gospel of Matthew*, p. 236.
5. 同上，p. 239.
6. John Chrysostom, "Homily 19 on St. Matthew: On the Lord's Prayer," in *Nicene and Post-Nicene Fathers, first series, vol. 10*, ed. Philip Schaff, trans. George Prevost and rev. M. B. Riddle (Buffalo, N.Y.: Christian Literature Publishing, 1888). Rev. and ed. for New Advent site by Kevin Knight <[www.newadvent.org/fathers/200119.htm](http://www.newadvent.org/fathers/200119.htm)>.
7. Henri Nouwen, *The Selfless Way of Christ* (Maryknoll, N.Y.: Orbis, 2007), p. 31. 中譯本：《向下的移動：基督的捨己之路》，盧雲，台北：校園，2012。
8. John Calvin, 引述於 C. J. Mahaney, *Humility* (Colorado Springs: Multnomah Books, 2005), p. 21.

## 第九章

1. Martin Lindstrom, *Buyology* (New York: Doubleday, 2008), p. 195.
2. Suze Orman, *The 9 Steps to Financial Freedom* (New York: Crown, 1997), p. 3.
3. 這幾年來我聽過這個故事很多次，但始終找不到出處，因此很有可

能是虛構的。

4. Dallas Willard, *The Divine Conspiracy*, pp. 203-4. 中譯本：《神聖的約定》。
5. R. T. France, *Gospel of Matthew*, p. 259.
6. 同上，p. 262.
7. 同上。
8. Wesley K. Willmer, *God and Your Stuff* (Colorado Springs: NavPress, 2002), p. 26.
9. Lindstrom, *Buyology*, p. 108.
10. 同上，p. 124.
11. 同上，p. 37.
12. 同上，p. 138.
13. Richard J. Foster, *Celebration of Discipline* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1978), p. 69. 中譯本：《屬靈操練禮讚》，傅士德，香港：基督徒學生福音團契，1993。

## 第十章

1. Adapted from Scott Bader-Saye, *Following Jesus in a Culture of Fear* (Grand Rapids: Brazos, 2007), p. 14.
2. 同上，p. 16.
3. Barry Glassner, *The Culture of Fear* (New York: Basic Books, 1999), p. xxi.
4. Dale C. Allison and W. D. Davies, *Commentary on Matthew VII-XVIII*, International Critical Commentary (Edinburgh: T & T Clark, 1991), p. 653.
5. 同上，p. 652.



## 第十一章

1. 我是從魏樂德那裡學到「譴責工程」這個詞的，我必須將這個深刻的洞見歸功於他。
2. 魏樂德形塑了我對登山寶訓的闡釋（見《神聖的約定》）。我花了很多年才認同魏樂德對登山寶訓的教導，我不得不同意他的解釋。雖然魏樂德是哲學家而非新約學者，但我相信他對寶訓的了解比任何我所讀過的學者作品更清晰。
3. Dale C. Allison 和 W. D. Davies, 還有 R. T. France 都主張，耶穌在這裡是針對不要論斷的教導提供一個但書，也就是有時候我們是浪費時間去幫助那些不想被幫助的人。儘管對這些學者尊敬之至，但我無法同意他們的觀點。主要原因是那完全違反了登山寶訓的教導。例如，Allison 相信耶穌是在平衡祂對「論斷」的柔和態度，而警告人不要把福音傳給那些不想聽的人——這是一個道德上的對稱。他寫道，神的國是珍珠，而心裡剛硬的人不配得到珍珠：「必定有個真理經濟學」（Dale C. Allison and W. D. Davies, *Commentary on Matthew VII-XVIII*, International Critical Commentary [Edinburgh: T & T Clark, 1991], pp. 674-76)。
4. T. W. Manson, 引述於 Allison and Davies, *Commentary on Matthew*, p. 669.
5. John Wesley, “Sermon XXX: Upon Our Lord’s Sermon on the Mount,” *Sermons on Several Occasions*, vol. 1, ed. Thomas Jackson and Thomas Osmond Summers (New York: Carlton & Phillips, 1855), p. 285.

## 第十二章

1. James Bryan Smith, *The Good and Beautiful God* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2009), p. 159. 中譯本：《上帝的美麗》，203 頁。

2. Dallas Willard, 引述於 Richard Foster and James Bryan Smith, *Devotional Classics*, p. 16. 中譯本：《屬靈操練之旅》。
3. John Chrysostom, "Homily 23.6, Matthew 7:16," *The Homilies of S. John Chrysostom on the Gospel of St. Matthew*, trans. George Prevost (Oxford: J. H. Parker, 1843), p. 356.
4. 引述於 *Matthew 1—13*, ed. Manlio Simonetti, *Ancient Christian Commentary on Scripture* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2001), p. 152.
5. 這個翻譯來自於 John Wesley 的 *A Christian Library* 裡的一則引用，再由司傑恩和霍華德加以現代化。
6. 引述於 Frank Whaling, ed., *John and Charles Wesley: Selected Prayers, Hymns, Journal Notes, Sermons, Letters and Treatises*, *Classics of Western Spirituality* (Mahwah, N.J.: Paulist Press, 1981), p. 59.
7. Irving Berlin, "Count Your Blessings Instead of Sheep," 1954.

## 致謝

如果沒有魏樂德這位活生生的耶穌真門徒，在很多地方給了我很多的啟發，就不會有這本書以及門徒造就系列的所有書了他。魏樂德在「學習耶穌課程」中編排的教學大綱就是這幾本書的主要架構，他的生命及著作對我心靈的影響之深實在無法測度。

另外，若沒有傅士德也不會有這本書；過去二十五年來，他將他的生命與智慧都傾倒在我身上，每個人都應該有一個像傅士德這樣才華洋溢、真誠可靠的良師，我真的很感謝他。謝謝你，傅士德，謝謝你在我身上發覺值得信任之處，並願意為我冒險投注。

為這本書犧牲最大的，就是我那優秀、美麗、風趣且非常有耐心的妻子司梅根（Meghan Smith）。有好幾個月的時間，她忍受著成為「作家寡婦」並且毫無怨言。感謝妳，梅根，謝謝妳知道這些書對我有多重要，並且一路支持鼓勵著我，也謝謝妳一直幫我編輯這些教材。我的一生因妳更美好，常常使我驚嘆不已。

我的兒女——雅各（Jacob）與盼盼（Hope）——也為我的寫作而犧牲了許多。謝謝你們願意讓我說出你們的故事，也謝謝你們在我寫作、重寫、編輯、教導這些教材的年歲裡一直支持著我。我知道我與他人相處的時間就是剝奪了與你們相處的時間，我一定會好好補償你們的！

我也要感謝以前是門徒但現在是我同事的四位朋友，

謝謝他們帶給我的所有鼓勵與支持。兩位「雷子」：塞爾（Patrick sehl），謝謝你對這份教材的無盡支持與愛；福克斯（C. J. Fox），謝謝你成爲正直又熱心的好榜樣。給兩位「聰明的哈比人」：詹森（Matt Johnson），謝謝你那安定的信心、對主與國度的奉獻，以及那鼠尾草的香氣；泰勒（Jimmy Taylor），謝謝你的創意和深度，以及對耶穌那份單純的愛。這四位年輕人將會改變世界。

我要感謝我在眾友大學的三位同事，他們仔細閱讀門徒造就系列教材的手稿，給了許多很有幫助的建議，也幫我避免掉許多的錯誤——感謝凱特博士（Dr. Chris Ketter）提供神學上的洞見，謝謝哈斯汀博士（Dr. Stan Harstine）對聖經的聰慧見解，也感謝薩伯博士（Dr. Darcy Zabel）的文學才能。

我還要深深感謝凱西·海默絲（Kathy Helmers），她是我的經紀人，也是在出版迷宮裡指引我方向的人。謝謝妳分享了我對這份系列教材的熱愛，妳把它們磨塑成更美好的樣式，並尋找到適合的出版商。凱西，妳是最棒的，我很榮幸能與妳共事。

我也要感謝美國校園出版社（InterVarsity Press）的傑夫·克羅斯比（Jeff Crosby）和辛蒂·班奇（Cindy Bunch），打從我們第一次見面，我就清楚知道你們是多才多藝的優秀人才，對出版好書有莫大的熱情，你們對這套系列書籍也有清楚明確的遠景，能與你們同工是神的祝福。

我還要感謝其他在背後默默奉獻的人。

艾米爾·詹森 (Emil Johnson) ——謝謝你仔細閱讀這本書並給予無數的鼓勵。

卡斯伯 (Bob Casper) ——謝謝你對我及這幾本書的信賴，也謝謝你的聰明頭腦。

甘農 (Jeff Gannon) ——謝謝我在神國度裡的牧師、朋友兼夥伴同工。

葛瑞碧兒 (Lyle Smith Graybeal) ——謝謝妳從沒質疑過門徒造就系列教材。

薇琪與史考特 (Vicki and Scott Pricce) ——謝謝你們愛我以及信任這本系列教材。

布魯庫絲 (Ashly Brockus) ——謝謝妳的鼓勵和幫助，使這本書得以完成。

另外，我也想要感謝一些我在第一本書漏掉的人：傑夫·諾伊斯 (Jeff Noyes)、娜塔莉·布萊恩特 (Natalie Bryant)、傑森·布萊恩特 (Jason Bryant)。

最後，我要感謝那些在堪薩斯州蔚齊塔市教堂丘聯合衛理公會上過這門「課程」的一百零九人，你們一起閱讀了這系列書籍，並且練習其中的操練，使我能夠從你們的體會和見解中有所學習，你們的同在也貫穿了這幾本系列叢書。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

天國好生活：實踐登山寶訓的人生 / 司傑恩  
(James Bryan Smith) 著；秦蘊璞譯. -- 初  
版. -- 新北市：校園書房, 2014.7

面；公分

譯自：The good and beautiful life : putting  
on the character of Christ

ISBN 978-986-198-385-1 (平裝)

1.登山實訓            2.教牧學

241.69

103011762



## 福音的核心，在於 此時此刻，就可以住在天國裡！

每個人都渴望一個美好的人生。無論你對美好生活的定義是簡單快樂、平凡幸福，或轟轟烈烈、高潮迭起，還是公義能夠彰顯、冤屈得以平反……，我們都希望過一個充滿意義、豐富精采的滿足人生。

司傑恩告訴我們，原來這些對於美好的想像，都是「天國子民」的每日生活；福音的真諦，就是在於這些美好都是真實、可以實現的，基督已經邀請我們，踏上「與神同住在國度裡」的偉大旅程。

作者透過登山寶訓，帶領讀者一一檢視天國生活的每一面，並藉由實際可行且豐富有趣的操練，走向日漸豐富的生活：透過好好地「玩耍」，我們操練更像小孩，能夠交託；藉由「守安息日」，放手讓神照顧我們，因而不再發怒；練習「禁戒媒體」，使神賜給我們的情慾能有好的方向；試著「沉默一整天」，好讓我們的口舌能操練不說謊！

天國是美好而充滿力量的，神已經把它賜給我們，因著基督我們能活在當中；我們惟一需要做的，就是好好學習天國的價值觀：我們是神的孩子，是被接納、被深愛著的寶貴的人，無論發生何事，都不能使我們與神的愛隔絕！在每個日常操練中，活出天國好生活。

徐坤靖 貴格會合一堂牧師

衣立凡 台北基督徒聚會牧師

謝榮生 台北信友堂主任牧師

魏樂德 《靈性操練真諦》作者

傅士德 《聆聽的禱告》作者

一致推薦！！

NT\$360

ISBN 978-9861



9 789861 983851