

基督徒的生活藝術

洛夫·赫南 著
趙中輝 譯

基

督

徒

的



生

活

藝

術

改革宗出版有限公司

基督徒的生活藝術

作者 洛夫赫南
譯者 趙中輝
編輯 馬蘭英
出版發行 改革宗出版有限公司
劃撥帳號 19902327
戶名 改革宗出版有限公司
通訊處 台北市 105 松山區南京東路 4 段 75 巷 30 號
電話 (+886) 2-2718-1110
傳真 (+886) 2-2718-1500
承印者 永望文化事業有限公司
行政院新聞局出版事業登記證 局版北市業字第 1731 號
1994 年 6 月初版 2002 年 11 月初版三刷
2010 年 10 月初版四刷

Website: www.crtsbooks.net

版權所有 請勿翻印

The art of Christian living

Christian Faith and Mental Health

By Ralph Heynen

Published 1963 by Grand Rapids Baker Book House

Chinese © 1994 by RTF Publishing Company

No.30, Lane 75, Sec.4, Nan-Jing E. Road, Taiwan, R.O.C.

First edition fourth printing : October. 2010

• Printed in Taiwan •

ISBN : 978-957-99951-3-9

定價：新台幣 180 元

目錄

	原序	1
	譯者序	3
第一篇		
導論	1 這些事要思想	7
	2 我們思想的顏色	10
第二篇		
心理健康的基本觀念	3 精神影響身體	15
	4 靈魂與身體	19
	5 和自己生活	22
	6 物質主義的轄制	25
	7 適應性	28
	8 心靈仰望神	31
第三篇		
學習征服自己	9 學習自制	37
	10 從批評中學習	41
	11 太多自我	45
	12 吹毛求疵	49
	13 矛盾	53
	14 成見	57
	15 不可虛偽	60
	16 怒氣	64
	17 發揮自信	68

第四篇

基督徒品格的特質	18	喜樂的心乃是良藥	75
	19	你能看得準嗎？	78
	20	學習輕鬆一下	81
	21	驕傲的代價	84
	22	友誼的代價	87
	23	吸入與流出	90
	24	忘記的藝術	93
	25	幻想的暗室	97
	26	只剩下我一個人	100
	27	忍耐：有力的美德	103

第五篇

與我們的情緒一同生活	28	疲乏感	109
	29	罪惡感	112
	30	覺得孤單嗎？	116
	31	別得罪人	119
	32	勝過嫉妒	122
	33	隱藏的怨恨	126
	34	沮喪	129
	35	神經與自我	133
	36	強調成功	136

第六篇

處理緊張與憂慮	37	緊張的時代	141
	38	衝突的欲望	145
	39	緊張：	149
		你的主人，或你的僕人？	

40	克服緊張的常識	152
41	什麼是焦慮	155
42	我們的焦慮與信心	158
43	逃避或爭戰	161
44	學習勝過憂慮	165
45	時鐘的催逼	169
46	尋求安全感	172

第七篇

發揮價值觀

47	沒有目標的生活	177
48	我們的價值觀	180
49	需求與奢求	183
50	作決定	186
51	受挫的完美主義者	189

第八篇

走向情緒與屬靈的成熟

52	悲觀的危險	195
53	你多大年紀？	198
54	拋開幼稚的態度	201
55	我們有多成熟？	204
56	加上的廿年	207
57	你怕老嗎？	210
58	有力的盼望	213

原序

靠近美國密西根州的「大急流」(Grand Rapids)，有一個頗具規模的「園地」，高聳參天的松樹，構成了當地美麗的景觀。這是一個特別的基督徒心理醫院的所在地，它是由許多「改革宗」教會共同舉辦的；半個世紀以來，這兒已經成為「內在醫治」的天堂。這家醫院與別的心理診所不同之處是——它認為基督教的信仰與人的心理健康有著密不可分的關係，這也是創辦該醫院的基本理念。

在這家醫院裡，最爲人所稱道的是，所有先進的科學醫療技術都融入了加爾文改革宗的人生觀。他們的精神科醫師、心理分析學家、社工人員、護理人員，及至第一線的治療學家，都與牧師們齊心同工，爲那些遭受心理疾病及情緒困擾的人施行醫治，並給他們力量，剛強他們。「人是具有內在與外在生命的綜合有機體」，這裡的醫療病例都可以說是這項理論的明證。在每個人

的身上，身體、心理、靈魂都有著極密切的互動合作關係。

在情緒的穩定上，基督徒的信仰總是扮演著吃重的角色。當一個人對神有著堅實的信賴時，他的生命道路將因為有了明確的目標方向，而走得更加自信篤定。他能有足夠的力量應付日常的生活，甚至短暫的危機。

這家基督徒心理醫院的駐院牧師，以他服事二十年的經驗撰成此書。書中的各個章節都曾先後刊登在基督教改革宗出版社的週刊《旌旗》(The Banner)裡。我們要感謝出版社慷慨的允准，以及主內朋友的鼓勵，以致本書能以今日的面貌問世。

本書的焦點放在闡述何謂「心理健康」，而非僅消極地談論如何消除心理及情緒生活失控的徵候。它純粹在描述一個人在身、心、靈各方面調適得當，所呈現出的健全生活。它指出一個人的典範——一個對自己、對他人、對環境、對上帝，皆合於真理的境界。

當然，要達到這樣的境界，前提是信仰必須浸透到這個人「人格」中的每一個部分。如此一來，信仰帶給人協調、剛強及發展的動力。當信仰成為情緒及心理的內在源頭，且能完全對外抒發自己的信仰時，一個人便能夠以堅定的生命面對挫折、灰心和失敗。

其實，這本書就是一個禱告，誠願聖靈使用它，引導讀者進入更深的基督信仰，以及更健康的內在生活裡。

Ralph Heynen

譯者序

本書著者 Ralph Heynen 係美國改革宗教會於密西根州大急流城一間精神病院的牧師，積二十年的臨床經驗寫成此書，對於基督教信仰與心理健康方面，深入淺出地闡明彼此間的密切關聯。

本書大部分內容曾於《信仰與生活》季刊中陸續發表。關於本書之翻譯出版，本社已經與貝克書樓（Baker Book House）負責人聯絡，經其覆允，並謂本書之版權已經放棄，始著手印行。

今將本書奉獻給神，求聖靈施恩，唯有祂能將信心栽植在我們心中並使之增強；我們虔心懇求聖靈使用此書，引導人進入更深的基督教真理，並獲致更美好的心理健康。

趙中輝序於美國洛杉磯

一九九四·一·廿六

第一篇

導 論

弟兄們，我還有未盡的話：
凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，
可愛的，有美名的；若有甚麼德行，
若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。
你們在我身上所學習的，
所領受的，所聽見的，所看見的，
這些事你們都要去行，
賜平安的神就必與你們同在。

—腓立比書四：8~9—

這些事要思想

1

思想界是最迷人的一件事，是創造主最偉大的恩賜之一。在人的腦子裏有無數的小細胞在活動，將人帶入單獨的境界中——他的思想領域。

我們的思想可以把我們放在從來沒有去過的地方。它也是神奇的法寶，能把過去的經驗或歷史的偉大情景帶回來。藉著它我們可以漫遊伊甸園，或過去光榮的羅馬城。

這迷人的力量也能叫我們與永恆接觸，因為我們身上有神的形象，它能使我們的人生豐富，它所展示給我們的是何等神奇，它所持有的是何等榮美！

但思想也可能成爲人生中一個佈滿恐怖的領域，或許比人生其他部分更甚。它叫我們懼怕，真實的或想像的，集合極大的掛慮與憂愁於剎那之間。它往往使得一個人生活痛苦，使那個人陷於癱瘓之中，無所作爲；還有心理上的疾病、可怕的幻景與鬼魂

的形象。它能成爲產生極大痛苦的工具。

思想的力量

我們思想的力量可能產生對我們極好的影響。思想是我們用以工作的原料。任何偉大事業成功之前，首先在人們的內心世界中形成。一座大樓還未建築之先，先在建築師的心意中看見了；一個偉大機構尚未產生之前，已在創立者的盼望與夢想中形成了。思想是重要的，「人怎樣思想，他就是怎樣的人」。

對於邪惡之事也是如此。在我們犯罪以前，我們先有了犯罪的思想；在我們未說謊之前，我們先想了一個謊言；在我們說壞話以前，我們已有了壞的思想。

還有很多思想從未在公開的行爲上表現出來。在我們的思想中有仇恨、嫉妒、不潔，從未公然表現出來，但它們乃是罪。我們也要爲我們的思想受審判。

因此我們說，心理生活對基督徒是非常重要的。這個生活的領域，必須愈發受在我們裏面基督救贖的大能所控制，同時也需要基督徒的心理健康。

基督徒心理健康

身體健康是人體各部分與環境發生和諧關係下完全與成功的運作。心理健康也與我們環境上的調整幅度有關。一個健康的人對他自己是和諧的，對他的同仁，對他的環境也都是和諧的。在他的人生中有諧調與平衡。

我們也相信有「基督徒心理健康」這回事。聖經與基督教信仰關於健康的心理都有積極的說詞。我特別強調這不僅主張基督徒的心理健康，乃是一定要提倡「基督徒心理健康」這個主題。

我們的計劃是在建議一些基督教信仰能貢獻於心理健康的事。我們是基督徒，但我們還缺少應有的心理上的完整。在信仰方面，有些管道我們要利用，以幫助我們獲得更平衡的人生觀。

當然，我的見解會受到我與之交往多少失去心理平衡的人所得經驗的影響。但可能這種背景能給我們一些亮光，幫助我們了解這神秘的境界。

基督徒心理健康必須以聖經和基督教教訓為基礎。關於這一點，保羅說：「這些事你們要思想」，這倒是極優美的例證。

凡是真實的，可敬的，公義的，
清潔的，可愛的，有美名的，
這些事你們都要思想。

這是積極的思想。但為避免基督徒成為神秘的夢幻者，保羅又說：

這些事你們要去行，
賜平安的神，就必與你們同在。

我們思想的顏色

2

色彩的心理學是一個廣泛而複雜的園地。有些顏色是溫暖的，另外有些顏色是冷酷的。幾乎藍色系在我們醫院的病房中從來沒有用過。醫院也從來沒有叫護士小姐穿著鮮紅色的制服，這種顏色產生擾亂的心思。

一般說來，顏色影響人的精神。當一個人精神受壓迫或悲傷時，我們說他有點「藍色」(in the blue)，代表志氣消沉。我們也描述一個人在嫉妒時說他是「綠色」，例如她心中充滿嫉妒(to be green with envy)。我們的思想都有顏色。

憂悶的思想

有些人的思想是憂悶的灰色。每當他們談論事情的時候，總是殺風景，提出人生的黑暗面。他們提到最近發生的意外事件，什麼人得了癌症，以及所有的喪事；他們的思想似乎都在陰暗的

氣氛中流動，他們已經喪失了幽默感。

有的人終年不斷地在嫉妒人。他們嫉妒人家的繁榮，笑人家的貧困；他們從來沒有說過人家的好話，因為他們總是帶著綠色眼鏡看世人。

當你聽別人談話時，你不得不覺得他們的思想簡直是污穢至極，從他們的嘴唇發出各樣咒罵苦毒的言詞，真是不堪入耳，這種人的心思充滿了污穢。我常為那些不得不聽的人感到遺憾。

還有的人思想中染滿了憂悶。他們心中滿了憂愁、掛慮與恐懼。他們以為前途多荊棘，處處有危險；他們看見的前途有大海攔路，後面又有追兵，真是風聲鶴唳、草木皆兵，為很多未來的事多愁善感，庸人自擾。

為心思有所裝備

我們思想的顏色是什麼呢？這個顏色你可以決定，因為這全在乎你把什麼顏色放在你的心裏。當人們把單調枯澀與低下的事放在他們的心中時，他們內心的裝備就是單調無味。但當我們把豐富尊貴的思想充滿我們的心中時，我們的內心就得著豐富的裝備。

當神造人時，祂給人心智的能力。祂要人有平行與人交往的能力，以及垂直與神的交通。因為人活著不是單靠食物。

對基督徒來說，一定還有更多的事需要注意。他以人生中尊貴高尚的事充滿他的心思，閱讀世上偉大的著作，聆聽世上有名的音樂，目睹自然界與藝術的美，或去探求科學的奇蹟——這一切——他所看到的就是神的作為，神的偉大，與神的愛。

只有我們與神有交通，我們的思想才能豐富而且高尚。我們必須學習禱告：

神阿，求祢鑒察我，
知道我的心思；
心裏的意念，
在祢面前蒙悅納。

（詩一三九：23；十九：14）

信心的地位

以基督裏的信心來思想，我們整個的人生就受其影響。因為當我們的心被洗如雪白，我們的思想也必如此。我們的心思要充滿基督徒的樂觀，並非根據虛惑的時代精神，乃深深知道執掌世界的手要在凡事上引導我們，達到祂自己的目標。

那麼我們應當以這些高尚、清潔與可敬的思想充滿我們的心思，我們的人生就鋪展在光天化日之下。那好像在日落之時站立在湖邊的光景，當太陽將沉下地平線時，它發出一片紫色、紅色與粉色的光線，照射在整個天空，而且湖水也染上了這些光彩。因此，當我們的思想被「公義的太陽」（基督）所發出來的光照耀時，我們也就隨之染了色彩。

第二篇

心理健康的基本觀念

我觀看祢指頭所造的天，
並祢所陳設的月亮星宿。
便說：人算甚麼，祢竟顧念他？
世人算甚麼，祢竟眷顧他？……
祢派他管理祢手所造的，
使萬物，……都服在他的腳下。
耶和華我們的主啊，
祢的名在全地何其美！

—詩篇第八篇—

精神影響身體

3

醫生告訴我們來到他們那裡看病的人，大多數都是說身體方面有毛病；但實際上影響他們健康的是情緒上的問題。許多身體方面有疾病的人很難恢復，因為他們對疾病的態度與對一般人生的態度都同樣地不健康。

近幾年來特別強調身心病理學這個題目，這是強調在精神與肉體之間有密切的關連。因為人是一個整體，身體與靈魂是一個人的兩個基要部份，兩者息息相關，互為關連。

我們都知道，不論男女，從他們的高度精神層面和屬靈生活中流露出無比的能力，內在的能力也能在身體的機能上反應出來。一個人裡面有寧靜的信靠，他就自然會有一種調和力。

另一方面，我們也知道有些人在身體方面之所以沒有什麼效率，乃是因為在心理與情緒方面不太健全。身體往往影響到精神與情緒，但更真實的是，精神與情緒對身體有更大的影響。

聖經上的用語

在聖經上，情感的功能常以生理的名詞來描述。例如「憐憫的心腸」，一般以為憐憫的心是在腸子裏；而心願受肝臟的影響很大。在聖經中常常用「心」字，心被認為是人生的中心，是感情與屬靈生活的發源地。聖經說：「一生的果效是由心發出」，這雖是語詞上的說法，但也表明當日一些普遍的觀念。

其實，今日也是如此。現代的說法也表明心理影響身體。我們說討厭我們的人「使我頭痛」、「叫我噁心」。這都說到心理對身體所發生的奇異影響。

生理上的徵候

往往有些情緒上有問題的人，毛病就出現在他的皮膚上。通常看見人皮膚上有紅點或皮膚發癢，原因是出自情緒方面。有些皮膚上的症狀往往敷藥也沒有用，但緊張與焦慮解除之後，這些皮膚上的毛病就沒有了。這種人容許某項心理上的因素在心裏作祟，所以就在皮膚上表顯出來。

大家都知道胃潰瘍往往是由於人們生活上的緊張所致。這種人慣於驅使自己或同工、屬下達到超過他們認為合理的標準。

情緒上的緊張也表顯在頭痛以及身體其他部位的疼痛上，如頸子痛。過度的忿怒與仇恨則使人產生無力感與慢性的疲乏。

事實上，所有強烈的情緒帶來了身體上的反應，當我們愁苦的時候，我們要哭；當我們喜樂時，我們要笑；當我們羞恥的時候，感到臉紅；當我們懼怕時，心跳加速，脈博增加，嚴重的時候，血壓增高。

精神影響身體能力最顯著的例證，可以在那些有精神病的人

身上看得見。有些人變為癱瘓，不能走路，不能搖動他們的膀臂。這一切並不是由於身體上的任何原因，乃是由於他們情緒的狀況而來的。

健康的完整性

假如人的身體在消極方面真是受到內在自我的影響，那麼在積極方面也是如此。如果我們的情緒與心理的態度使我們愁苦或生病，那麼它也能引導我們得到身體上更大的健康。如果我們在心理方面的健康有問題，那麼我們就不要想有良好的身體健康，二者有密切的關係。

耶穌常用「使你們痊癒了」這個語詞，真正的健康需要有這種「痊癒」。真正的健康需要「完全」，人的各部分都要在一個整體的和諧下，才能共同發揮作用。

一個健康的人不但有一個良好的心臟和良好的消化系統，此外，他需要健康的情緒、健康的思想與健康的人生觀，這才是一個人健全生活的基礎。

內心的平和，知足快樂，與心靈的寧靜，往往反應在身體的安靜與有次序的工作中。在餐桌上心情愉快常能幫助人胃口大增；當心中充滿了愛、慈祥的溫暖、快樂與同情時，身體的機能就更能正常運作。

生活的光明面——歡笑、娛樂與遊戲，對身體的健康是非常重要的。「美」在健全的生活中也佔有一席之地，對整個人生來說，那是美好的。

太多的憂慮而晚上不能睡覺的人，一般來說，第二天他還是在承受痛苦。疲乏往往是由失眠所引起的。男人和女人，男孩和女孩，在晚上能夠跪在神的面前，承認自己的罪，然後將自己交

託在天上慈愛的父神，他必定有一個安舒的睡眠。這是健康與身體完全的記號。

敬虔與崇拜的態度在下一個禮拜的活動上，必有一個健全的效果，內心的寧靜與信靠的精神能導致更好的健康。

主對癱瘓的人所說的話的確是真的：「你的信使你痊癒了」。

靈魂與身體

4

我們時常聽到這樣的話：「如果他們是重生的基督徒，他們就不會有這些情感上的問題。」還有些人比較拘謹地說：「如果我有更堅強的信心，我就不會有這個困難。」

這是一個普通的概念，但這種說法是根據錯誤的二分法：把靈魂與身體，屬靈的與屬世的之間加以分野，這是企圖把人分成幾個部份。主張人格在機體上的完整性是非常重要的。

人格的定義

給人格下一個清晰的定義不是一件易事，這多半在乎我們的看法，我們必須強調在人裏面有神的形象這個真理。因為神是至高的位格，所以我們有位格，因為我們有神的形像與樣式。

人有一個「內在的我」想在人生各種關係上表現自己。一個健全的人要用和諧的方法來完成這些關係，如果失去了這個平

衡，人在心理健康上就出了問題。

內在的我

人的中心部分我們稱之為「內在的我」。這人生的中心要在我們一切所作、所說，或所想上表達出來。我們說：「我走路」，「我思想」，「我愛」，或「我信」，都是那個「我」。

這個人格的核心是很難定義的，我們不能十分明白，因為它活在下意識中。我們知道它是在那兒，但是我們不能摸到它。這誠然是我們裏面的至聖所，它是人裏面最重要的元素，然而它住在神秘的隱居之所，一生的果效是由此發生。

就在這裏，神在我們裏面工作，也就是在這裏，神的靈重生我們，住在我們裏面。我喜歡描述它為「內在的我」或「裏面的人」。

人格的內在中心在各方面表現出來，我們通常以四方面來描述它：

一、我我關係 裏面的人必定在我們的個人關係中表現自己。這包括靈魂與肉體、情感與理智、屬肉體與屬靈之間的互相關係。近代醫學顯示，內在的我對身體方面掌握很大的力量，很多疾病是來自內心或情感的影響。在這一方面，人可能是與自己戰爭，或與自己和平相處。

當人生在這方面失去平衡時，人的生活就變成以自我為中心，或者說是自私。每個人必須與他自己妥協。

二、我物關係 我們也必須與環境、與我們現在所住的世界發生關係。這些也許是我們工作的工具、我們所住的房屋、或我們所走的街道。每個人必須把握住他的環境。

當這些關係在一個人心裏佔最高地位時，這個人就成爲一個

物質主義者。

三、我人關係 內在的人也與別人藉不同的管道發生關係。這從我們兒時開始，我們覺得必須靠父母，後來又發展成家庭、社會、教會與世界的關係。我們與社會環境、與我們所接觸的人、工作或崇拜等發生關係的，都是這同一的「我」。

四、我祢關係 這裏面的我也必須與神進入關係，人覺得他必須依靠造他的主，心靈若不是在神裏面找到安息，他是永遠不會安息的。也就是在這種關係上，人才能達到最高峯，因為這樣他才能品嚐到與一位有位格的神交通。

平衡的觀點

我們相信神在「裏面的人」中作工。祂重生人的工作是在人心裏發生的，就是在人的內心深處。人從內心的深處，在人生的各種關係上表現他自己。如果這人在各種部門上缺乏了平靜，我們不能因此就說他並沒有重生。或許在他身上有些短處或疾病，以致他不能在人生的各關係中表現他的新性情。

有些我所認識的人，我以為他是誠實的基督徒，但他在個人生活上、社交生活、甚至在屬靈生活上有困難，所以生活中有了破綻，不能適當地把裏面的人表現出來。

當然這不能解答所有的問題，我願在以下的篇幅中再加評論。但是這有關人的觀念，的確表示靈魂的重要性，這項事實在聖經中也是如此教導。

撒但知道你我靈魂的重要性，因為祂所尋求的就是我們的靈魂。天使也知道這一點，因為有一個靈魂得救，天上的使者都歡喜。耶穌更知道，祂捨命作多人靈魂的贖價。你能說：「我的靈魂沒問題麼？」

和自己生活

5

有些人很難相處，他們很有特性，我們和他們來往時總覺得不愉快，他們受所謂「人格口臭」的害，因此我們盡可能的少與他們在一起。但事實上，這種人一天廿四小時必須與自己生活在一起。一個脾氣暴躁的人，不能和人快樂相處，但你有沒有想過：這種人和自己生活又是多麼的困難？一個善嫉妒的人不能交好朋友，但這種人必須時常以嫉妒的性情過生活。檢討自己的生活，看我們是和一個怎麼樣的自己打交道，那是一件好事；因為我們必須和自己生活。

自省

在現今的世界中，我們必須多看一看周圍的事，人生的視野就不斷在擴展。但在這方面我們喪失了內省的藝術。我們常認為，往內心看是那些從繁忙的人生脫離的人所作的事，但這是我

們必須學習的藝術。

前章我們討論人格的中心有四種關係來表現自己。頭一個是對我們自己的關係，在我們裡面有些微妙的平衡。我們必須重視這些內在的關係，在情感與內心、肉體與靈性、舊性與新性之間保持平衡。

我想我們有時在雜誌上看到某些人格測驗，我知道我們都不太誠實，因為我們總是偏向自己一點。這些測驗在檢討我們內在的我，是個很好的開始。這些測驗告訴我們很多關於自己的事，尤其當我們對自己誠實的時候。

往內心看

此外，我們每天應當花一點時間來反省自己。我們應當檢討自己的生活，看我們是什麼樣的人。問你自己：「我是那種我願一生與之相處的人嗎？」

可惜，我們大多數的人，不願自我反省，直到有一天神把我們逼到一個地步，我們遭遇到人生的危機，才自我反省一下。當我們臥病在床，或面對重大困難時，我們必要作些反省的工夫。輔導與心理治療都需要很多內心探討。

我相信每個人都能作些反省的工夫。在我們人格的深處，徹底檢討自己到底是什麼樣的人，那是一件好事，這是品格成長的第一步。這並不是一時、一天或一年之內就可成就的，這需要一生的工夫。學習真正的成長是必須的。

更深刻的了解

爲了學習認識自己，實用心理學可提供很大的幫助。但在經歷屬靈的反省上，還需要更深刻的工夫。當我們來到神面前禱告

說：「神啊，鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念」，這時我們才能了解自己。

單獨與神同在，才是認識自己最好的方法。在我們的內室中，不能給假裝與虛偽保留餘地，因為我們十分知道神鑒察的眼睛無處不在。人外部的偽裝在神面前即刻消失，用這種心態我們才開始認識自己更深。

往往在這種反省的時刻，我們仍停留在一般性的情況中，認為沒有什麼了不起的。許多人都承認事情不太妙，說自己都是罪人。但是如果你叫他們提出幾樣罪，他們作不到。如果我們還沒有指出我們生活中顯著的罪，我們還沒有真正認識自己。這一切都導致一個結論——認識自己需要在神的面前生活，在祂的面光之中，我們才能看到自己的罪與失敗，但也能經歷到神赦免之愛的喜樂。在我們裏面勝過自己的軟弱與罪惡的真正勝利，乃在基督裏。

靠著愛我們的主，
已經得勝有餘了。

（羅八：37）

物質主義的轄制

6

我們每一個人都生活在物質的世界中。從早到晚我們為接觸的各種不同事物所包圍，無一人可以逃避，就是想逃也逃不掉。我們所睡的床、所穿的衣服、所住的家、所吃的飯、工作所用的器具、所駕駛的汽車以及彩色鮮麗的花樹，都是環境的一部份。

我們每一個人必須與環境發生關係，甚至到某種程度，我們要製造環境；換句話說，環境為我們所造。我們可以選擇我們四周的世界環境；但許多時候，這環境不管我們喜歡不喜歡，已臨到我們身上。

這就是我們前章所論的「我物關係」。

早期的環境

在兒童早期的發展上，環境的確佔有相當地位。生長在大城市中貧民區的孩童，有某種困難需要克服。不論我們出生在城市

或鄉村，成長的歲月多少有分別；一個來自富裕之家的孩童，與那生在貧困之家的，對外在世界的遠景確實有不同的看法。

我倒不以爲這些是決定性的因素。我們知道在政治界與科學界的領導人物，並不是完全出身名門貴族；反而我們知道有些罪犯，卻來自富家並高尚文化的背景。

基本上，這全在乎我們對世界所採取的態度。

事物佔據心靈

現代社會的特性之一，就是我們對事物過度關心。我們物質的環境，在大多數人的生活中，佔極重要的地位。有成千上萬的人都是在此關心中度日，而不關心如何過生活。他們每天工作的目的，就是爲家人和自己預備衣食住；他們生活的主要關切，就是每個月領薪水的日子，並計劃如何用它來買東西。

這份關切，無論在富家或小康之家，都是相同的，所不同的是：有的人關心如何付欠帳，有的人更關心股票的漲落。屬物質的事永遠佔據心中的主要地位。

有的人永遠在那裏關心事物，他們的憂慮是在物質界而非在靈界。這些人是唯物主義者，事物的神比在天上的神在此世界中更受崇拜。

受物慾的催迫

在此高度商業化的社會中，很多的交易在進行。總是有人勸你買這個、買那個，而且用很好的貸款條件。只是爲了滿足佔有慾，你可以爲將來欠下債務。因爲現今成功的標記，就是你擁有多少世界所認爲重要的事物。

不知不覺地，我們大家都有佔有慾：與隔壁老張家比個高

下，甚至高他們一等……。這種精神佔據了我們的心，甚至超過我們所能想像的。

結果是努力在追求事物，所盼望的總也不能完全滿足；因為我們愈有還愈想有，這導致了不滿足，這在情感、精神與屬靈上是最不健全的。我們在事物的支配下過生活，我們讓物質的世界支配自己，而不像神所盼望的，去支配我們週邊的物質世界。

學習知足

明顯可見，這物質主義的精神與我們同在為時已久。所羅門說：「使我也不貧窮，也不富足，賜給我需用的飲食」（箴三十八）。使徒保羅表現了他離棄物質世界的精神，他說：「我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富…」（腓四11~12）。他在豐富中不驕傲，在貧困中不被打倒。

這是標準的心理健康，因為這是在任何環境中都能滿足的表現，但這種精神在我們中間是很少的。

許多能夠揮金如土的人是最不快樂的人，因為有些東西他們買不到。還有些人，雖然沒有那麼多錢，但還是在那裏異想天開「擁有全世界」。我確實相信這是值得憂慮的一件事，是家庭爭吵的主要原因，是造成嫉妒、不信賴、感情緊張與崩潰的重要因素。

在人生的「我物關係」中，千萬不要讓內在的我受事物的支配。因為物質界不能當作窗簾，可以遮蔽不叫我們看見神；這物質界必須成為我們的窗戶，藉此我們可以看見神，讓它成為一個階石，站在其上我們可以往前瞻望遠處。

適應性

7

在一次牧師同工會中，有一位牧師描述他的會友說：「他是這種人，無論什麼問題，只有兩方面：一方面是他所主張的，另外一方面是錯謬的。」其實，真有這種人，你我都認識不少。他們對自己的觀點非常肯定，不接受其他任何意見。

一個人只想自己是對的，這是最使人討厭的；這種人從來不妥協，在辯論中總是以自己所說的沾沾自喜，自以為無懈可擊。有些人說他們是有信念的人，又有的人說他們簡直是固執。我以為這全在乎你是否同意他。

這種人缺乏適應性。

硬性思想型態

在我們與別人相處上，我們需要許多的變化。當兩個人在一起時，總是免不了有意見上的分歧；夫妻各持己見，孩子與父母

想法不同，每個人都有表達自己意見的權利。

一個有極端強硬思想型態的人，是很難與人相處的。而思想上的僵硬常被認為是堅強人格的表現。其實，這種過度強硬的態度顯露出內在的弱點，就是一種不安全感，這種人不敢面對問題的另一面。

一個人在與別人相處時，不感到威脅，是因為他已具有「我可能有錯，問題可能有另一面看法」的胸襟；並且不抱著懷恨的態度到處衛護自己的觀點，但覺得自己的看法本身是會站得住的。

心腸狹窄

在總統競選時，我們聽到許多人為自己的黨大肆宣傳。他們絲毫不考慮敵對黨也有些長處，他們本黨也有許多缺點。

有些人在教會中也存著這種態度。他們覺得問題只有一方面，他們不聽另一面。他們有一種傾向，把人分為兩等：一等是「和我們在一起的」，一是「局外人」。這種「我人關係」的人生觀是軟弱的，特別強調「我」而忽略了「人」。

平衡的觀點

我們應當在人生的船中保持平衡，如果我們偏重一端，另一端就會傾斜。

我們不可陷入從來不聽批評自己話語的深淵。而一個總是同意我們的人，也不一定是我們的好朋友，跟這種人交談是困難的，因為很少在意見與思想上有溝通；我們需要思想獨立的人，因為他們不拍馬屁。

但是我們也需在這二極端之間取得平衡。強硬的人是在不容

忍與偏見的危險中；而在任何事上都討好別人的人，多半擁有軟弱與不能自主的人格。

我們需要建立生活的信念，我們需要藉以生存的標準；但是我們必須願意在人生中無關宏旨的事上，予以取捨。我相信你同意在許多家庭中，父母與兒女之間，甚至在教會會友之間的意見不同，並非出自信念，只不過是些雞毛蒜皮的事，如果我們有一點適應，都可以迎刃而解的。

保羅的人生觀

我們都不認為保羅是一個與世浮沉的人。他告訴我們說：「我在甚麼人中就作甚麼人，為的是要救些人。」這句話有時以不客氣的語氣用在人身上，尤其是對作牧師的；當說到某人「在甚麼人中作甚麼人」的時候，決不是恭維，而是另有所指。但保羅在各階層社會中已經學會了處之泰然，他得到這個秘訣，並不是因為他讀過「如何交友並感化人」這一類的書籍，乃是他體認到這一點是從神來的恩賜，我也相信這是他的天性之一。他是一個在多方面都能同情人的。

一個有效率的基督徒生活需要適應性。我們必須學習了解別人，並實行所了解的。我們必須學習設身處地，替別人想，為別人而活。

我們不可以為了佔便宜而犧牲信念，但我們可以為大我而犧牲小我，這需要謙卑與自制。但如果我們能得些人，這是值得的。

適應性是基督徒的美德，我們應當實行。

心靈仰望神

8

我們曾經以「我我」(I-Me)、「我物」(I-It)與「我人」(I-We)關係來表達人生的各種關係。在這些關係中，最重要的還是「我祢」(I-Thou)的關係，因它表達了「心靈仰望神」。

這也是一個使人在感情生活上發生問題的關係。根本上，我們的情感在屬靈生活上佔非常重要的地位。我們要看一看心靈與神之間的關係，特別是有人問：「如果我有堅強的信心，我仍然會有感情上的掙扎與困難嗎？」

有宗教天性這件事嗎？

有些心理學家把一個人的屬靈欲望歸諸天性的驅使。所有的人仰望更高的能力，那種比你我強大的能力。此種裏面的我追求向上的欲望，乃形成人的宗教天性（本能）。它與其他的活動追求並駕齊驅。

就心理學而言，這是否正確全在乎如何去解說「天性」一詞。但從聖經的觀點，一個人的宗教天性是微乎其微的，並不能起什麼作用；這與奧古斯丁的話相差甚遠，他說：「我們的心若不能在神裏面找到安息，是永遠不會安息的。」

一個人屬靈願望的真正開始乃在於神的形象。因為裏面的我，或言心靈，乃是人格中最重要的部分，然而也是最神祕的部分；是我們中間的至聖所，無人可以踐踏，無人可以完全明析。

就在這裏，神以祂的靈並祂重生的大能進入人的心裏，在人裏面起了根本上的變化。因為我們「死在過犯罪惡之中」，現在卻藉著屬靈的重生「活過來」，從此改變的內在之我，流出真正的「我祢關係」。

宗教光景的不同

雖然重生每一個基督徒的都是同一的聖靈，可是在他們屬靈的光景上仍有廣泛的差異。對於一些人來說，基督徒的信仰是歡喜快樂的經驗，但對另外一些人，卻是看見更多的陰暗面。在使徒當中，有的是彼得，有的是多馬。

一般來說，人們把改革宗信仰列入絕對權威性的宗教，加爾文主義被認為是對人生最為嚴謹的看法，甚至有時顯得固執，寧折不彎。據筆者看來，這對改革宗信仰的根本原則是不真實的，在觀點與感情上總是有廣泛折衝的餘地。這是我們喜歡加爾文主義的一處地方。

宗教光景上的不同，多半在乎我們對神的看法。如果我們總是看神是一位嚴厲發怒的父親，很可能我們只能感受到神的嚴厲面，因此對宗教帶著一種憂鬱的態度，特別強調罪孽，因而忽略了赦免與恩慈這兩方面。

假如我們仰望神是一位慈愛憐憫的神，祂以赦免來歡迎我們，對祂的兒女賜予崇高的希望與理想，我們就更能看到與神相交的榮美。

平衡的展望

我們需要一位崇高的神，主權的與加略山能力的觀念，因為，神就是這樣的一位神。一個覺得聖靈重生大能的基督徒，必須也仰望我們主耶穌基督的父。

我們需要一個崇高、有主權、有大能的神觀，但我們也必須認識神是慈愛的神。說這話似乎有些陳腐平庸，但由我對許多情感上難題的經驗看來，往往這些困難是起因於對神有不真實與不平衡的觀點。

我們對神的觀念也影響到我們整個的人生觀，我們不能使我們的宗教願望與感情的展望脫節，因為一個人的整體機能與屬靈生活有關。

一個思想上受壓制的人，他只能看到生活的陰暗面，而看不到光明面。我看出這與屬靈的光景有關。具有嚴肅生活觀並與別人相處時毫不容讓的人，在宗教生活中也顯出這種態度。宗教形成整個生活的一部分，並不是交織在生活中的幾根線而已。

聖經提供了我們一幅描繪神的奇妙的圖畫。在其中我們看到神位格的崇高，也看到祂愛的慈祥。但對我們每個人來說，最大的問題是——「我們對神的異象是什麼？」當我們仰望的時候，我們的心靈看見了什麼？

第三篇

學習征服自己

因爲我們雖然在血氣中行事，
卻不憑著血氣爭戰。
我們爭戰的兵器，本不是屬血氣的，
乃是在神面前有能力，
可以攻破堅固的營壘，
將各樣的計謀，
各樣攔阻人認識神的那些自高之事
一概攻破了；
又將人所有的心意奪回，
使他都順服基督。

—哥林多後書十：3~5—

學習自制

9

一輛失控的汽車在公路上是很危險的；火若是失去控制，對於整棟大樓是一大毀滅；但是一個人的生活若是失了控，那是更可悲與更危險的事。歷史記載一些悲慘的事略，多半是由於人未能學習自制。

亞歷山大大帝實際上征服了世界，但是他發了脾氣，殺死了他的一員大將，也是他最可靠的朋友。彼得大帝承認說：「我征服了世界，但我並未能征服自己。」摩西因一時失去了自制，結果未能進入迦南美地。類似的例證不勝枚舉，因為今天在許多家庭中，由於家中的人未能自制，所以造成許多悲劇。許多人因為缺乏自制美德，以致失去身心健康而遺憾終生。

林肯總統最令人羨慕的特性之一，就是他有把情緒置於嚴格紀律之下的藝術。林肯可以說是危機治理的時刻，最受批評與咒罵的總統，但他能使國家長治久安，因為他能控制自己。

人生中的挫折

人生中充滿了各種挫折的經驗，相信我們大家都有過這種經驗。有小的挫折，例如人們說我們不喜歡聽的話，或者我們在繁忙的公路上開車時所遇到的挫折。我們常被刺激，不滿的情緒使我們煩心，甚或惹我們動怒。

此外也有較大而深遠的經驗，使我們的心靈受到創傷與試煉：久病在床、失去愛者、在工作上、事業上的失望——這些都在我們的感情生活上留下了疤痕；這些都能導致憂慮、反感與內在的痛楚。

壓抑

當我們遇到這些挫折時，我們常用的方法，即是壓抑這些情緒，我們試圖把這些情緒壓抑在下意識的背後。我們或許對某人不滿，但表示怒氣不太禮貌，所以我們把它隱藏在心中。我們對自己說：「暫時把這事忘記，等以後再有機會，我一定把他擺平。」

這種壓抑情緒是不健康的。雖然我們想解決，但傷口仍在，我們只不過是掩蓋而已。怒氣仍然在那裏——只是暫時把它掩埋起來；當時機成熟的時候，又爆發起來，所表現的比先前更為嚴重。

有些人對待罪孽也用這種方法。當初次犯罪時，似乎在內心與良心中以為新鮮，如果不謙卑認罪，得到赦免之恩，罪就沈默埋藏起來。往往這在敏感人的心中是不安之因，這也形成一個人精神崩潰的導火線。

壓抑情緒是面對內在感情一種失敗的表現。這不能使人得到

適當的自制，許多反感是由這種方式而起的，而這些反感繼續不斷地在一個人的生活中隱藏著，以後用種種的方式爆發出來。

自制的步驟

自我控制是有方法可循的。就好像爬樓梯也必須一階階地拾級而上，雖然是辛苦的，但是當我們爬到頂端的時候，就感到真正的滿足。心靈上的操練並不是簡單的事，但總是值得的。

第一，我們必須承認在生活中確實感到挫折，同時也覺得很難應付這些阻礙。如果我們並未覺知仇恨、怒氣或反感的存在，我們就很難予以控制。你發怒了，或對人有一種仇恨的心，你必須承認這個事實。若你自欺欺人地說：「我不是那種人！」那你作什麼也是白費的了。

在這一方面，許多人就好像小孩子一樣。本來就面紅耳赤，氣喘如牛，還說：「我沒有生氣」，死不認帳，這是很幼稚的。要承認，至少對你自己要承認，因為這是你必須採取的第一步驟。

第二，要問你自己：「我為什麼這樣？」當我們分析自己的發怒，或憂慮，或反感時，我們就發現在這些之後有深遠的動機。我們對一個人仇視，是因為我們不喜歡他，或者因為我們嫉妒他。我們感到受別人的威脅，或與之競爭，於是我們怒火中燒。仔細的思考總是重要的，學習對自己誠實，因為學習認識自己的真面目，總比我們自己以為是怎樣要好得多。

第三，練習征服自己早已養成的態度。試圖改恨成愛，捨反感而趨接受，控制自己。在你心中若總是懷著討厭人的強烈感覺，對你的人生是不會有什麼益處的。

有價值的目標

征服自己不是一件容易的事，但爲了一個美好的心理健康，那是非常重要的。當一個人的意志還具可塑性，情感型態尚未根深柢固時，學習自制是最好良機。因此在我們幼年的時候就必須學習自制，這是家庭訓練中最重要的一部分，因爲美好的特性是在小時候養成的。

人們時常說：「我以前脾氣很壞，但我現在學習在說話之前數到十，我就不會說冒失話。」這種人還沒有真正學習到控制自己的脾氣，他只是學習到控制脾氣的外部徵候。自制的意思是控制怒氣的本身。

這是我們必須把基督教信仰實踐出來的地方。世界上的人只談到調整人生中的挫折；而基督徒則說到勝過人生中的挫折，因爲「制服己心的，強如取城」。

有一位年輕的姊妹說，當她一發脾氣時，就想起她敬愛的父親，於是就勝過了自己的弱點。她是這樣問自己：「在這種情況下，父親要如何反應呢？」這就幫助她打勝這場戰爭，這裏面的確有些價值。甚至閱讀名人傳記也能啓發我們。

但基督徒所能作的比這更勝一籌。我們可以仰望主耶穌說：「在這種情況下，主耶穌會怎樣反應？」因爲祂像我們一樣在凡事上受過試探，但卻沒有犯罪。

主耶穌不但給我們留下榜樣，祂仍然與我們同行，並且叫我們知道祂要幫助我們得勝。自制並不是一場嚴肅可怕的戰爭，乃是把我們自己降服給基督，把所有的心意奪回歸向基督。這是自制最有力的方法，你嘗試過嗎？

從批評中學習

10

在我們有生之年，每一個人人都必須接受許多的批評。我們批評別人，別人也照樣批評我們，似乎有些人比別人更多受批評。選舉的時候，參選的政客往往受到很多的批評，牧師也經常在受批評之列，做堂役的、做買賣的商人也不能免。實際上，不拘我們的地位如何，在我們的一生當中都要受到批評。

我們接受批評的方式，是我們品格的真正試驗。實際說來，我不相信有什麼人喜歡被批評，我們都想被人接納與讚美，當我們的上司或老板不贊成我們做事的方法，或建議我們要更好一點時，我們就感覺失望。

這個世界並不是一個友善的地方，當一個青年人離開倍受呵護的家庭之後，所學習的第一件事，就是必須服從批評與遭受反對，他不能常常只接受讚揚與稱許。在一個受批評的氣氛中，一個健全的人才能長進，但一個在人格上脆弱的人將會起而反抗。

刻薄的批評者

我們用不同的方法找出別人的錯處。有的人是很刻薄魯莽地批評人，而有的人在批評的時候並不加以羞辱。指導別人生活的人需要有極大的智慧；爲了同事的感情，我們需要的是真正的關心。

保羅告訴作父親的，不要惹兒女生氣，免得他們灰心喪志。作父母的往往很容易用生氣的口吻來糾正他們的兒女，他們一直在數落兒女的錯處，卻很少誇讚他們。父母不能透過責罵來善盡本份，他們必須藉著溫和的關心來顧念孩子們的敏感情緒。

家庭裡的批評必須謹慎的處理。當丈夫批評太太烹飪的手藝、所戴的帽子；或是太太批評丈夫的壞習慣時，都必須以愛爲出發點加以關心。不然的話，很可能引發更大的衝突，甚至傷害彼此的感情。

開闊的胸襟

更進一步想，我們還可從批評我們的人有所學習，因爲我們沒有一個人是萬事通。總有些人比我們知道的多，我們可以從他們身上學習。一位出名的畫家畫了一幅人像畫，他認爲那是最佳的作品，但是有一位謙虛的鞋匠，指出畫家沒有畫上鞋子的扣帶。這位畫家回答說：「一個鞋匠懂什麼繪畫呢？」可是，他忘了鞋匠對鞋子的事情，比畫家知道的更多。

要用開闊的態度面對批評你的人。我們都知道，只要你誇讚人，他們就喜歡聽你的；但當人們一受到批評，就深深的覺得被冒犯並感到心裡不舒服。如果有什麼人說對他們不利的話，他們就認爲那是他們的仇敵了。

和這等人維持友善的關係是困難的，這等人認為凡是批評他們的，就是否定他們的人格，他們覺得應予以反抗。這種人認為他們自己是不可能受批評的，認為自己是毫無錯謬的，他們把那使他們成長與進步的機緣一刀砍斷。他們是不可教導的，他們寧可生活在自己的錯謬中，也不願意接受別人指點的恥辱。他們的心門已經關閉了。

這種人生活在極不安全的世界中，時常面臨攻擊的威脅。當然有人指出我們的錯處時，有傷我們的尊嚴；但與其落入自憐自怨的深淵，何不將這份指責化為前進的動力，來得更有建設性？

誠實的面對批評者

用誠懇的態度來面對批評我們的人。我們會發覺這批評的動機是善或惡？是出於愛或出於恨？如果批評的人只是在我們身上吹毛求疵，目的是為遮掩自己的過錯，那麼就置之不理，當作什麼事也沒發生一樣。

首先我們要問：「這是真的嗎？我真像他們所說的這樣錯誤嗎？」我們對自己的意見多少有份自信與堅持。當我們觀察自己的時候，與人談話時及對人態度上，難免缺乏真正的客觀性。

接受批評是我們做人處世的一部份。我們不能把所有的事情都做得十全十美，這乃是我們人的天性。接受人們給我們的批評，並不算是什麼羞恥。我們要用謙卑的心來接受批評。

幽默感

同時也要用幽默感來接受批評。幽默能夠幫助我們用一種超然的感覺來看自己，同時也幫助我們對難題得到一個正確的看法。至少一天取笑自己一次，因為我們多半對自己過於嚴肅。

不要把自己放在一種進攻的地位上。人的傾向是用反批評的方式來回答批評，這是非常幼稚的做法。當一個男孩告訴另外一個男孩說，他不是一個運動好手，他一定會得到這樣的回答：「有什麼了不起，你以為你是一個運動好手啊！」

有些人從來沒有拋棄這種態度。他們認為一切的批評都是人身攻擊，他們覺得自己必須予以反擊來保護自己。這種人常常覺得自己受到威脅，以致覺得自己的地位不穩。當這種方法被使用到極端的時候，不久你覺得所有的人都反對你，以致你認為全世界的人都不欣賞你，也不了解你。在精神病院裡的人，大多持有這種態度。

建設性的態度

建設性地接受批評，能使其成爲一個進階石而非絆腳石。由此批評能成爲人與人之間關係最高尚的一部份，人生的旅途也因此有了相互扶持的伙伴。

當我們以誠懇的心與祈禱的態度來讀聖經時，常常能夠看出我們的罪與錯處。聖經有時指摘我們的行爲、言語與態度。如果我們用謙卑的心接受主的更正，這就成爲我們靈命長進的階石，並能幫助我們得到內在的平安。

保羅在哥林多書信中表達了他對批評的看法：

我被你們論斷，

或被別人論斷，我都以爲極小的事，

……但判斷我的乃是主。

（林前四：3~4）

太多自我

11

我知道我們都認識很多以自我爲中心的人。和他們談幾句話後，馬上就知道他們是以自我爲中心的人。他們總談著自己的痛苦、自己的成就以及自己的難題。在他們的言談之中，「我」與「我的」的代名詞是屢見不鮮的，他們是以窄小的與個人的世界觀來看人生。

以自我爲中心，不但使別人不愉快，而且對個人的心理與精神健康也是危險的。不斷地想到或是談到自己，總是爲自己要求更多的事情，是一塊使神經衰弱的人格成長的沃土；因爲心理性神經病把所有的事情都轉向自己（心理性神經病，即一種精神錯亂症，患者感到焦急煩躁，有縈繞於心的思想，急躁的動作，和身體上的不適，但無顯著病症，病的形態不同，能轄制人格）。

不正常的態度

雖然以自我爲中心是世上普遍的現象，但有些事是值得深思的。人在世上不過是廣大時空中的一小點，是人類大海中的一滴，只不過是全世界兩兆多人口中的一個；然而太自我的人，似乎以爲全世界是圍繞著他移動，以他爲中心。

在以自己爲中心的人，多半是自欺而自私的人。如果這些人有家庭的話，全家的人都必須以他馬首是瞻。如果辯論什麼問題，他們總是對的。他們有一堅強的意願，那就是他們必須被接受、被愛，卻不能去愛別人、接受別人。世界上充滿了很多這些小人物，自視過高，自以爲是。說實在的，我們都多少有這麼一點在裡面作祟。

一點點自尊，是正常的；但是當這一點發展到極度時，事實上一個人就不能和自己過生活了，因爲他對自己的評價太高，就發現許多困難是生活中難以解決的。

早年生活的基礎

往往一個以自我爲中心的人，在兒童時期就開始了這個性格。基本上，每個孩童都是自私的，所以必須教導他不可自私。如果孩童在發育時期不學習這種不自私的美德，他們日後必要受以自我爲中心的苦。

今日都教導男孩要努力前進，必須有高尙的理念，讓他知道有一天他也可以當總統。同情、仁愛與善解人意的品格往往是犧牲的。教導女孩要富有魅力、治家、生兒養女、在建立事業上願居次要地位。如果這女孩想結婚，她的伴侶必須爲她預備好一切，才能達到她所意想的起步。

我們不攔阻健康的願望與尋求有價值的事業，我們也並不藐視那些在人生中進取的人。我們裡面都有自然的趨向，使我們的人生更有價值，我們應當有進取心。

不健康的野心

但是我們必須勸阻人以自我為中心，避免成為自私自利的人。他的主要關切就是追求自己的安舒與滿足。這是錯誤的，是危險的，這使人為自己的利益而玩弄人生，這是我們這一世代最大的弱點之一——太多自我。我們訓練兒童與青年人總是想到自己的利益，而少想到服事他人，這是件危險的事。許多人都是短視近利，他們沒有看見這世界的需要；他們袖手旁觀，視若無睹。

自私使人生受侷限，使人生觀狹窄。它剝奪人生的樂趣，只是一味的獲得而不犧牲。往往當人們有感情上或神經質上的難題時，就去看精神病專家，精神病專家就打發他們回家去，並囑咐他們要去為別人作一些事。許多婦女們藉著自動參加婦女會，或在醫院中作助手，或在一些有價值的活動上有分而得到很多精神的幫助。還有的人藉著幫助宣教工作，或協助工作過多的教師，或幫助殘障者而得到幫助。太多在情感上受攪擾的人是無聊的，因為他們自始至終都以自己的觀點來思想。學習以別人的觀點來思想是非常重要的事。

學習寬大為懷

不自私的真正功課是要在耶穌腳前來學習。祂給我們講了一個美麗的故事，一個太以自己為中心的青年人，那就是浪子的比喻。他來到父親面前說：「父親，請把我應得的給我。」這是一

個自私青年人未成熟的請求，他所要的只是要滿足他自己人性的慾求。

他正表現了今天的人物，因為有許多人對人生就是採取這種「給我」的態度，許多人就是關心我從人生能得到什麼。這就是為什麼社會中缺乏牧師、宣教士、教師、護士與醫生的原因了；這也可能是為什麼教會中有更多的教友，在禮拜時坐在那裡享受生命救恩，但不參予服事，或為基督作見證的原因了。

「使我成爲……」(Make-Me)

耶穌表明這種態度，是在領導一個遠離父家去到遠方的青年人回轉。耶穌的方法是使浪子達到山窮水盡的地步，他自己清算一下所有的，就知道他在屬靈上、在道德上、在情感上破產了。他醒悟了，他回想過去的罪，他說：「我要起來，到我父那裡去，我要對他說：『父啊，把我當作（使我成爲）……吧。』」

這第二個請求是發自他已碎之心的嗚咽。這種態度不是從看自己而來的，乃是從看他的父親和家而來的，並且道出了一個降服的心與人生。

這是一個成熟基督徒的態度，他已經脫離了「嬰兒」階段。這是健康的態度，是以「給」而非「得」的態度來看人生。

這是醫治以自我為中心的靈丹妙藥，這方法在耶穌時代好用，這藥方在今天也照樣有效。

吹毛求疵

12

耶穌知道在與人交往上幽默的價值，而且祂常常利用幽默作為有效的武器。當祂說到一個人眼中有樑木，卻看他弟兄眼中有根刺的時候，他的眼中必定是閃閃發光。這種描述當然要使那吹毛求疵的人覺得尷尬。

雖然有耶穌的警告，今天還是有人在那兒吹毛求疵、挑人的毛病。在每個團體中總能找到這樣的人，在每個教會中也所在多有。其實我們都很容易陷入這種壞習慣中，只是有的人比別人更常犯這種毛病。我們都知道當我們論斷別人，或挑剔他人錯處的時候，其實已經自曝其短了。我們憎恨在別人身上所見到的邪惡，同時我們可能在自己心中也培養這些罪惡。

過份的挑剔，是一顆戕害生活、破壞朋友間情誼的毒瘤。無怪聖經時常警告我們要反對這種惡習。如果我們願成為基督身體中一個好的肢體，我們就必須勝過這種罪惡。在這件事上有幾處

我們必須思想，以幫助我們學習更有愛心的來接受別人。

掌握所有的事實

在我們批評別人之前，我們必須確知我們掌握所有的事實。我們批評別人，卻沒有充份的事實作為根據，那是絕對不公平的。有時我們批評一個人在奉獻上很吝嗇，其實我們不知道這些人在暗中接濟了上年紀的母親或有殘障的弟兄；有時我們批評一些人懶惰，其實他們可能正為一些不為人知的弱點在掙扎著。

我們最好在對人痛下針砭之前，確定是否有值得原諒的內在因素，導致了他們的外在行為模式。牧師最重要且有效的輔導條件之一，就是對一個人暫緩批評，以便探求出人的行為背後深刻的內在動機。

在大多數的情形中我們發現，事情的真相並不是表面上所看到的。在我們挑別人毛病之前，了解一切的事實是必須的；但更重要的是，當我們了解所有的事實以後，我們在判斷上要更發揮愛心。

我們的動機

勝過吹毛求疵的另一種方法就是察驗我們自己的動機。我們為什麼在弟兄姊妹的身上找毛病呢？這有幾項原因。有自卑感的人，常常找那些比他優越的人毛病，他覺得他受到別人的威脅，所以他就想用不公平的惡毒批評來攻擊別人。這是一般人常用的心理自衛的手段。

我們也找別人的毛病，因為我們嫉妒他。這也可能是對我們不喜歡的人一種敵意的表現，或對那些越過雷池的人的警告。一個護士會去找另一個護士的毛病，為的是要建立起她的自我形

象，但她忘記了她永遠不能藉著拆毀別人來建立自己。

在吹毛求疵上最普通的經驗之一，就是我們在別人身上看見了罪，因為在我們自己生活中也有同樣的錯誤。當我們在別人身上找出同樣污點的時候，我們的良心會安定一些，同時也幫助我們忘了自己的失敗之處。

我們在別人的生活中能夠找到我們所要的。如果想要找出最壞的事情，我們一定找得到；但如果要找到那最好的，我們也能夠找得到。一個女孩子和一位青年人戀愛的時候，她就很難看出他的毛病；但是如果女孩子的母親不贊成女兒的婚事，她就很難在他身上找到什麼長處。這全在乎一個人的觀點。

倘若你存著一種吹毛求疵的心情在主日到教會去，你對音樂不喜歡，牧師講道也不痛不癢，甚至也批評其他會友的穿著，批評堂役把空調系統調得太熱。一進禮拜堂你就想挑毛病，當然不難找到毛病，這一切都是因為你眼中有樑木，所以不能看得準確。吹毛求疵的人，是一個發現毛病的專家。

基督徒的愛心

仔細地考察之後，會發現吹毛求疵的人，就是對弟兄失去愛心的人。他在弟兄身上看到最壞的，而沒有看到最好的。他所以如此，是因為他的愛心已變成了敵意。

一個男孩在學校經過一天的挫折之後回到家裡。這天他不論在課室裡面或運動場上，所遭遇的一切事情都是不對頭的，於是在餐桌上，所有的食物都不合他的胃口，他批評他的弟兄姊妹，在所看到的事上都挑毛病，他對一切心懷敵意。

很多人就是這樣度過一生。他們對別人懷著一種敵對的感覺，他們不探究內心，搜索這股情緒的源頭，反而將之發洩在別

人身上。吹毛求疵的人根本就是具有敵意的人，顯示了他的佔有慾。

征服這種情緒的最好方法就是安靜下來，問一問自己爲什麼有這樣的感覺。一個在禱告中省察自己的人，經過省察就能得到光照；雖然我們弟兄的眼中有刺，實際上在我們自己的眼中卻有成見與敵意的大樑木。只有我們先去掉自己眼中的樑木，才能幫助我們的弟兄。

在教會弟兄姊妹中間，也有許多敵意存在。但有一個地方我們可以一起謙卑俯伏下來——就是在主的腳前，在知道我們所有缺點的主面前。在那兒，我們可以禱告說：

免我們的債，如同我們免了人的債。 （太六：12）

矛盾

13

有一則關於 Dr. Jekyll and Mr. Hyde 的故事。故事的主人翁在某時候為社會上的大慈善家，另一個時候卻是一個窮兇惡極想要殺人的人；這是描寫「雙重人格」一個極端的例證。感謝神，世界上像這樣的人並不多。

但是在許多人心裡都存有奇特的矛盾。說實在，沒有一個人凡事上是完全一致的。一般說來，在自己的人格中容易發生矛盾的那些事，在我們的親戚朋友中，我們已經看了不少。

顯著的例證

關於明顯的矛盾倒不難找到例證，在商業界或職業界的領袖中就可以看見。他們或許是社區教會中慷慨的捐助者，也可能是主日學的教師，或執事會中的一員；但當他們工作的時候，卻表現完全不同的性格。他們勾心鬥角，苦心經營，不惜使對方垮台

破產。他們的信仰使他們在主日對會友表示愛心，但在另一個社會中的生活就判若兩人，一點愛心也沒有。

有的人是信仰上堅強的護衛者，為保持教會的純潔奮不顧身；但同時對與他們意見不同的人，卻表現的絲毫沒有愛心。

還有教會中的領袖，對天國事業大有才幹與熱心的人，卻和家人難以相處；他們在生活某一領域中表現了相當美好的基督徒精神，但在另一方面卻相當缺乏這種精神。

孩童與青年人也可能表現出這種雙重人格。在同學間，或在社會中，他們表現得是這樣愉快，但在家裡對他們的父母、弟兄姊妹卻表現得不誠實與無原則。

區 隔

為什麼人在他們的人格中有如此的矛盾呢？在這些人的生活中發生了什麼事呢？這些人在他們的生活中發生了很嚴重的區隔，他們的生活型態發展成一種分離現象，他們生活得像兩個不同的人。

這是以解決人生中某些衝突的方法之一。凡是有兩個以上的強烈慾望衝突時，這衝突是難以解決的，只能把生活分為不同的部分。他們藉區隔的方法來避免衝突，甚至開始覺得不同部分的生活也可以各自存在下去，甚至與其他部分無關且分離。

極端的事例

在那些必須住院的人身上，我們可看見這種矛盾的極端例證。他們當中有所謂精神錯亂的人，這些人常常因自己的行為給自己找了許多麻煩；他們生活的特性之一，就是不能從經驗中學習功課。

這些反社會的人或許是個叫人容易接近的人，跟他們談話也覺得很愉快，在屬靈的事上他們也很內行。如果我們不知道他們過去的歷史，我們可能說他們是標準的基督徒；但是當他們自己過生活時，麻煩馬上來到，一錯再錯，搞得天昏地暗。

若說這種區隔的現象導致精神分裂症或人格分裂，是不正確的說法。不過這種受害者往往生活於兩個或三個不同且毫無關聯的世界中卻是事實。

酗酒者往往也陷入這個情況中。他們在外表上看來都很不錯，都是很能幹的人；但是他們抵擋不了酒的誘惑，因此陷入了社會所不能接納的生活型態中。

積極的建議

在我們裡面都有些矛盾的地方。雖然我們永遠達不到所期望的信仰與生活完全一致，但我們不能就此滿足於目前的光景，我們一定要努力追求，使言行能夠一致。然而，我們把生活分成幾個小部分，以致生活中的一切都不能受有力的信念統一支配，這豈不是一件危險的事嗎？

憂慮過度的人亦是如此，他對慈愛父神的護理的信仰，從來沒有落實到日常生活中；唯物論者也把生活分成幾個很嚴密的部分；快樂主義者也是如此，他們所追逐的是肉體上的快樂；教會中言行不一致的教友也屬這一類型。

我們需要一個強到能使生活成爲一個整體的原則。這個原則必須超越教義，超越信條，而這個原則只能在耶穌基督裡面找到。因爲除非我們能把生活中一切帶有衝突性的慾望與努力，溶入一個能包羅萬象、無所不容的欲求之內，我們才能有一個統一的人格。當我們把一切的意念都降服在基督裡的時候，我們才能

醫治生活中各部門的分歧，也才能在被罪紛擾的心靈中產生真正的和諧。

「求祢使我專心敬畏祢的名。」（詩八六：11）

成見

14

成見之爲害人類已數千年矣！羅馬人與希臘人視其他所有民族爲野蠻人，在主耶穌的時代，猶太人與撒瑪利亞人之間存在著強烈的民族衝突。今日在民族之間仍有很大的成見障壁。這在美國、南非已成爲棘手的問題，甚至在英國也成爲主要的關切。

我承認我們都有一點成見，雖然事實上基督教信仰告訴我們「神是不偏待人的」。

個人的成見

「成見」一詞的字根有「預先判斷」之義，意即在一切事實之先，已經形成對一個人的觀點；也就是說爲了某些理由判斷一個人，而不在該人本身如何。

成見是在一個人的人格發展過程中形成的。一個小孩子必須學習與其他小朋友和平相處。起初，他在家庭裡學習與親戚、兄

弟姊妹們相處，當他長大時，他們也成長了，此時他便會有家庭以外的朋友，他必須學習如何與外人相處，甚至擴展到不同種族、宗教與語言的人們。

個人成見的涵義，是說一個人在他的社會化過程中發生了阻礙。他的品格上發展到一個地步，可以同他的妻子、他的家人、同工、本教會的教友來往自如，但一遇到外人，就感到不舒服。當他遇到一個天主教徒、黑人、猶太人或俄國人，他就覺得討厭。今日的世界不像以前了，需要高度的社會化，有許多人對此尚未習慣，所以就龜縮到成見的殼裡。

退縮到個人成見裡去，其實是犯了驕傲的罪。這是一種我比你強的心態，爲此，我們不願意接受那些與我們不同的人。這在種族關係上往往是如此明顯，憑什麼我們認爲白人是優越的種族呢？世界上有色人種佔五分之四，白人不過才五分之一罷了。

團體成見

我們習慣在羣體之間劃上一個界限，而且很難發現在別的羣體之內有任何長處。往往這種感覺是沒有理性根據的，只是根據未成熟的情感。如果這種羣體成見打破，對於基督教的發展是非常重要的。

在本國內種族的偏見對於宣教的工作上造成很大的傷害。對於一個奈及利亞本地人來說，他們很難明白，爲什麼我們肯花上數百萬美金在非洲作宣教工作，但宣教士卻不肯住在土人的一條街上。

征服成見

培養以神的眼光來看待各種族，這種心態是重要的。今天有

許多人禱告說：「我們在天上的父」，心裡卻有成見，敵視天父的其他兒女。他們很像路加福音第十五章中的那個大兒子，對他父親說：「但你這個兒子。」而父親仍說：「你這個兄弟。」

不可虛偽

15

作戰時一個很普通的名詞就是「偽裝」。在視覺上可佔便宜，例如砲位、運輸，甚至人員都可偽裝，以使敵方無法直接加以攻擊。

也有許多心理上與感情上的偽裝。我們很容易遮蔽我們裡面真正在進行的情緒，用假面具來隱藏真實的我，遮蔽內在的動機與慾望，以致那些動機與慾望顯得是可接納的，是有價值的。

虛偽在日常生活中是司空見慣的事。人們認為在言語上將我們內在情感隱藏起來是可以的，事實上就等於撒謊。我們大家都曾在大街上遇見根本不喜歡的人，但卻對他說：「很喜歡見到你。」商人——喜歡建立良好公共關係的人，往往用很動聽的話來交際應酬，其實他們真正的感情如何，你是不知道的。

自然地，在社會各層面，我們不能有什麼就說什麼；在個人的接觸上，我們不需要粗里粗氣，但是虛偽的確有危險存在。

一般的虛偽

假如有人問到你的工作時，多半時候所告訴別人的，往往言過其實。例如描述自己強過你的上司和你的同事，說些過五關斬六將的虛偽情事，把我們自己放在最體面的地位上。

許多人以為比別人知道的多，其實不是那麼回事。如果你與人談話講到人造衛星、政治、心理學或宗教的題目，不久你就發覺有的人對這些題目根本就是門外漢。

牧師在介紹一個人的時候，往往也誇大其詞，說這個人如何屬靈，在教會中有何貢獻，事實上是超越他們的實際情形；甚至對那些從未上教會的人，卻說他們如何屬靈，特別是當他們要推銷一些商品給他們的時候。我也相信，當牧師或長老來訪時，許多家庭就偽裝得如何更屬靈，這叫作屬靈的偽裝。

人們所帶的是醜陋的假面具。一個人可能在發出羞辱人與刻薄的批評之後，告訴人說他相信誠實、公正與親切。還有的人喜歡談到最近世上的罪惡，他們表示非常憎恨並呼籲改革，但實際上他們是在尋求遮掩自己邪惡的簡易方法。

有的人表現得很謙虛，其實是要隱藏他們內在的驕傲。有些人採取狂傲的態度，為的是要遮掩他的不安全感。在外面「大聲反抗」的人，往往在他們自己的生活中暗懷鬼胎。

虛偽的形式有很多，但沒有人喜歡虛偽。當我們偽裝的時候，一刻都不能平安，我們必須武裝自己，因為我們活在危險中，別人隨時會看穿我們露出的馬腳。我們總是受威脅的，所以必須掩飾我們真正的情緒。過虛偽的生活是危險的，因為它產生不必要的緊張。

這並不是說我們總是覺得我們所用的都是偽裝。我們的情感

往往在耍把戲，因為我們很少有人敢透露自己的真我。總是盡全力去遮掩我們內部的天性，這也是當然的，因為我們不應該把我們的弱點在人面前赤露敞開。

但是當我們與自己獨處的時候，我們要挪去那假面具。我們應當看自己像別人看我們一樣，這可能是一件很有啟發性的事。別人看我們的生活比我們自己看的更客觀一點，但是更重要的一點，就是我們應當學習看自己像神看我們一樣。

爲什麼要偽裝？

爲什麼人們要這樣在人前虛晃招式呢？你我都希望成爲知名之士，都希望獲得周圍他人的認同，都希望從那些與之工作並相處的人得到一些回應。往往因爲我們要得人們的認可而導致偽裝，我們都希望別人對我們有好印象。

偽裝的另外一個理由，就是我們不能面對自己的真我。當我們要給人一個印象時，我們也要給自己一個印象。悲劇的產生，是我們往往把自己建立在外在的形象上，而非內在的價值。我們藉著尋求外在的認可來補償我們內在的缺點，這就使那些美容院、化裝師與理髮師的生意興隆，財源廣進。

一般來說，虛偽的極端形式，在精神病患者的身上彰顯出來。最著名的精神病專家侯尼博士(Dr. Karen Horney)說，精神病患者的顯著特性就是：「過度依賴別人的讚譽與關愛。」

放下偽裝

勝過虛偽所產生的不愉快，我們需要學習面對實際。總是有別人知道的比我們更多，說聲「我不知道」並不是什麼奇恥大辱，因爲沒有人能夠知道萬事。我們也必須記得我們既非天才，

亦非聖者，我們都有恐懼與弱點，情感上的高潮與低潮，與一顆被罪惡污染的心靈。

同時，我們也應當學習知道，神在祂計劃中揀選我們的地位，在此地位上我們可以有所貢獻。我們若是偽裝自己有所成就，我們就永遠不會表現出真我。我們也決不可只躲在人羣中裝作配角，魚目混珠，我們必須過真刀真槍的生活。

神賜給我們每個人都有不同的恩賜，絕對不可輕看這些恩賜。要對自己誠實，並且發展這些恩賜達到最高的程度。放下偽裝，並改變過去我們在生活中爲了偽裝所花的精力，重新調整固有的生活成爲有建設性的生活。當你感到滿足時，你會爲此感到驚訝。

耶穌曾經一針見血地用此法拆毀人們的假面具。祂揭開了法利賽人、祂的門徒、那個少年官以及馬大的真性情。當聖經記錄其中人物的生活時，它是非常坦白的，有一說一，有二說二，毫不隱諱。其中決沒有刪除黑暗與被塗污的地方。

當我們進到神面前和獨自禱告的時候，我們就顯出自己的廬山真面目，就與大衛一同說：

神啊，鑒察我，知道我的心思；

試煉我，知道我的意念。

在這樣的祈禱中，決不容許虛偽存在。只有當假面具被除掉，並像那「清心的人」往前行進時，才能得到真正屬靈長進與成熟。

怒 氣

16

在人類歷史之初，神對該隱說：「你爲什麼發怒呢？你爲什麼變了臉色呢？」（創四 6）自從那時開始，男人、女人以及孩童全都受到此怒氣情緒的支配。怒氣是一種強烈的情緒，怒氣發作時，有如排山倒海，勢不可擋。發怒人人都有，而且極其危險。

你在一個小孩身上就可見到。假如你抱起一個嬰孩，他的活動受到約束，你就會看到那種哭叫掙扎的情形；等他長大以後，他會用更進一步的方式來表示他的怒氣。當一個孩子發脾氣時，他們無理取鬧，恣意放縱自己的怒氣，他們會彼此毆打，或抓頭髮，這是司空見慣的事。

當人們長大以後，他們覺得這種表現怒氣的方法是不被人接受的；於是在言語或行動上來發洩怒氣，傷及他人，甚至怒目相視。

發怒的原因

每個人的情況各有不同。有些事情使人發怒，但對於另外一個人則毫無影響。一般來說，使人發怒的原因多半是受到挫折，尤其是這份挫折來自於他人；這是因為別人攔阻我們的路，使我們不得如意前進。

在公路上常見到有趣的戲劇性慘事，那就是兩個在發怒情緒下開車的人，他們或彼此超車，或拼命按喇叭，或揮拳頭。當一個人開車被前面的人阻擋，不能前進的時候，就雷霆大發，這是一種幼稚的表現。

當我們的目的與願望受挫的時候，會覺得人格受到威脅；我們想得到的東西，環境不許可達到目的，於是我們就發脾氣。基本上，這損害了我們的自尊，傷了我們的驕傲，我們覺得受到別人行為的威脅，如果可能，就要還擊。但在現今的社會中，我們不能像拉麥那樣：壯年人傷我，我把他殺了；少年人損我，我把他害了。也許我們沒有用刀劍去傷人，但卻常用言語或敵對的行為做武器。

發怒的結果

通常我們發怒的時候，心臟急劇地跳動，呼吸變為急促，手或全身開始發抖，往往還會失眠，食慾不振。一個堅持敵對態度的人，往往會消化不良，這是讓怒氣成為持久性的危險之一。

怒氣發作可能把你過去多年心血成就的，毀於一旦。由於不能控制怒氣發作，有時候友誼會因此而遭到破裂，基督徒的見證因而無妄地受到影響。尤有甚者，怒氣的結果傷害了自己，因為一個發怒的人是在與自己戰鬥。

人們長時間與一個人嘔氣，甚至達數年之久，這是件令人費解的事；每逢他們見到這個人，就舊恨復發。有時只是爲了生活中沒什麼大不了的事，如鄰居裝置圍牆，雙方卻爲此在數年間爭的你死我活。

怒氣剝奪心靈內在的喜樂與平安。發怒的人永遠不是一個快樂的人，因爲怒氣是一種攪亂與分裂的情緒。

如何勝過怒氣

學習勝過我們的脾氣是一生的功課。這應當由孩童時開始，作父母的應當教導少年人不可含怒，而父母理當在生活中以身作則。

孩子們發脾氣對大人來說，並沒有什麼大驚小怪的。一個小孩在受挫折時會對母親說：「我恨你」。或許當你小的時候也如此，其實你並不是真恨你父母，那只是在生氣時所說的氣話而已。

但成年之後，怒氣所引發的行爲便不可等閒視之了。小孩子躺在地板上連打帶踢那是一回事，但是母親摔盤子，或父親動手打鄰舍的時候，那又是一回事了。作父母的在盛怒之下刑罰兒女，往往會造成生活中的遺憾；這是一種報復行爲，基督徒生活中是不應該有的。

「不可含怒到日落」，這是最明智的勸告。不要讓怒氣常駐心中，當感到怒氣在心中升起的時候，要及早對付，說：「我沒有生氣。」那是不太好的，要對自己說：「你爲什麼發怒呢？」當你試著回答這個問題時，你就發現一個奇異的答案。你會發現你發怒的根本原因，乃是因爲有些事情威脅到你的自尊，傷害你的驕傲。

當你如此面對自己的怒氣時，不久你就會對自己說：「爲這麼芝麻大一點的小事怒氣冲天，值得嗎？」說真的，確有義怒這回事，但那却與我們日常生活中的怒氣十分不同，大多數我們的怒氣是出自於罪性的。

我們可以在主的脚前學習勝過怒氣，祂「被罵不還口，受害不說威嚇的話。」祂不還擊，因爲祂不覺得祂的人格受到威脅。祂用一種偉大的方法來控制自己的情緒。雖然祂怒目相視，手中還拿著鞭子，但祂却能完全控制自己。

我心裡柔和謙卑，

你們當負我的軛，學我的樣式；

你們心裡就必得享安息。

（太十一：29）

發揮自信

17

幾乎在每個教會中，都會有人說：「如果我有自信心，我就能教一班主日學，或主領禱告會。」很多人對自己的能力缺乏自信。有些人不願發表他們自己的意見，直等到他們所信靠的人首先表示意見，他們才肯有所表態。

在某教會中，有一位專權的長老。每當一位牧師在教會講道，結束以後，會眾都不能跟牧師握手表示：「你講得很好，我們很欣賞。」要一直等到這位長老和牧師握手之後，大家才肯如此表態。

有很多人不能，也是不願意自己去思想。論到國家大事，他們必須從他們所喜歡的新聞雜誌或評論員獲得他們的意見。當論及宗教問題的時候，他們也是尾隨宗教雜誌的編輯，或信靠的教會領袖之後發表。在教會，或學校的聚會中，他們都在等別人怎麼說，如此形成了他們的決定，也影響了他們的選擇。

我相信這種缺乏自信，是由訓練與教育而栽植在心中的，他們受教育的時候，僅給獨立思想與行動保留極具有限的餘地。很多人從小就被教導要隨從領袖，所以他們一生就是給人牽著鼻子走。

當這種人面臨無領袖、無規則的場合時，就發生了很嚴重的困難。他們沒學習到獨立思想，因此，他們進退維谷，不知所措。一個缺乏自信的人，在他自己的意見、自己的能力上，從未感到發揮自如，且未達到神所賜給他的人生目標。

我在這裏，並不是鼓勵有自卑感的人去接受專業的幫助與指導，因為在他們裏面的自卑感，已成為一種生活型態。在這裏所說的，是指缺乏自信的多數，他們需要積極並有建設性的生活自信。

我們如何能得到更大的自信呢？沒有簡易的方程式，沒有達到目標的捷徑。海德費博士在他所著《心理學與道德》一書中說：「在心理與道德健康上有三個原則：認識自己，接受自己，是你自己。」如果我們採取這三個步驟，我們就能向著更大的自信邁進。

認識自己

我們應當對自己的資產與負債，作詳細的評估。這並不是一時的行動，而是教育的進程。我們不能拿個鏡子照一下自己，就知道自己真像甚麼。真正認識自己，需要更深一層的省察我們的生活，我們過去的經驗，以及我們的目標與雄心。這是一生的歷程。

我們對於自己常會有偏見。關於自我的形象，多半是由孩童時期的經驗，以及當時社會的情況，而加以曲解的。所發生的各

種事情，都可能產生自卑感，使自己感到無能為力。事實上，這些情緒連一點事實的根據都沒有。

保羅告訴我們：「不要看自己過於所當看的。」一個人也不當把自己看得太渺小。聖經時常強調個人的尊嚴，人有神的形象，是「天之驕子」，因此我們在世生活，不必像一個形單影隻的孤獨旅者，總是懼怕自己的影子；我們在這個世界上，應當昂首闊步，自由自在，因為我們知道，這是我天父的世界。

接受自己

詳細認識自己之後，我們都覺悟到自己有限。在人生的領域中，我們總有不如人的地方。就拿牧師來說吧，我們能站在講台上，口若懸河的講上一篇道理，或教主日學，自認頗能勝任；但登高上梯，修理屋頂，或修理不能發動的汽車，我們就束手無策了。我們沒有一個人可以萬事不求人，有很多人在許多事上，都高我們一籌。接受這個事實，是非常重要的。在我們的人生中，我們希望人家對我們有信任，這是神賜給我們的；但如果有人超越我們，那也沒有甚麼好大驚小怪的。

如果我們真接受了這個事實，我們就不會對別人的成就有所憂慮。真正的自卑是覺得我們不如別人，而被這個事實威脅一生。在耶穌的比喻中，那領一千銀子的僕人，不能期待他與那領五千銀子者有同等的結果；所要求的，只是他盡力而為，全力以赴。

是你自己

「是你自己」的意思，是你最好的自己，並不是你最低下的自己；盡你所能，在你人生的地位上尋求得到最高的成就。這是

神對祂兒女的要求。

常有人說，大多數的人只達到神所給他潛能的百分之十，有百分之九十的潛能，我們還未動用。

無論如何，我們是不完全的。這件事實，我們必須誠實的面對。因此，我們不能完全靠賴自己；我們必須要靠賴在我們自己以外的力量，我們必須靠賴完全的、全能的神。

但是神把才幹賜給了我們每一個人。如果我們仔細的察驗自己，就會驚訝的發現，我們已有的寶藏，隱藏在無知之中。當我們使用神所賜的這些潛能時，我們就得到更多的自信。

缺乏自信，往往暗示我們裏面有自私的成分。我們太顧念自己，太在乎別人怎樣看我們或怎樣說我們。所以必須從自我意識裏走出來，前進到自我信靠。天國的法則是：如果你喪失自己，反而要得到自己。

第四篇

基督徒品格的特質

誰能知道自己的錯失呢？
願祢赦免我隱而未現的過錯。
求祢攔阻僕人不犯任意妄為的罪，
不容這罪轄制我；我便完全，免犯大罪。
耶和華我的磐石，我的救贖主啊，
願我口中的言語，心裏的意念，
在祢面前蒙悅納。

—詩篇十九：12~14—

喜樂的心乃是良藥

18

當人們心情陷入憂鬱、壓抑的時候，就覺得非常沮喪。所以他們往往以為他們臉上永遠不會再有笑容；但是當他們恢復的時候，他們不只是又有了笑容，有時候從房間裡還會聽到一陣笑聲。歡笑是健康的標記，基督徒心理健康的記號之一，就是有一個美好的幽默感。

神給人哭泣的能力，也給人歡笑的恩賜。人生中有情感上的憂鬱，但也有生活上的幽默。有時候人們以為基督徒不應當笑，從前有一位《聖經經文彙編》的作者科魯登寫道：「笑是在有罪的生活方式中的歡樂。」那是在一七六九年的時候所寫的。

不幸的是到今天，有人似乎還有這種感覺。有些人在想，甚至說：「今天有什麼好笑的？」打戰與打戰的風聲、原子彈引爆的恐懼、青少年犯罪以及背棄真神，他們覺得沒有歡笑的餘地。但是在生活中不能找出幽默，乃是心理不健康的標記。

我的父親在講臺上是神的一位嚴厲的先知，但他使我難忘的一件事，就是他常開懷大笑。我回想過去教會中的長老們來到我們家的時候，總是可以聽到大家的滿堂歡樂。

有時候許多貌似幽默，但其本質上是無關緊要的、譏嘲的、暗諷的偽裝混淆了幽默的原貌。我喜歡馬考雷所說關於幽默的定義：「幽默是對軟弱的深表同情的歡笑，而且是對一切卑下之人最深的致敬。」假使我們想要探究人生的涵義，我們必須先回到那嚴肅和神聖的真理上，但同時也不可忽略人生另一輕鬆面。一個人若不會對猴子、小貓、小狗的滑稽動作會心微笑的話，那麼他會失掉某些人生基本的真義。

可笑的是什麼

幽默感是很有趣味的心理學研究。有些事情對一個人似乎是有興趣的，但對另外一個人就不然，如果發現為什麼會這樣，那倒很有意思。每一個人有權利表達他自己的感覺，但我們必須知道我們的幽默是單純的、無傷大雅的。幽默不應當是惡意的表現，例如大吵大鬧、過度的飲酒，這都沒有什麼值得令人幽默的地方。

另一方面我們必須注意，免得因為過於拘謹，而使得當人對我們開玩笑的時候，我們就覺得被得罪了。有些人在開別人玩笑時就開懷大笑，但却不對自己開玩笑，這種人很容易受到威脅，他們像一個小孩子做錯了事，不會嘲笑自己的錯誤反而開始哭泣，他們覺得自己是失敗了，他們的自我受到威脅，這種人有一種不安全感。

神給我們一種幽默感，我們必須使用它，好把我們的情緒釋放出來。其實多少時候，我們生活上的刺激，可以化為歡笑的一

刻。時常在教會開會的時候，一種緊張的氣氛因一場大笑而解除了；家庭中的緊張，也可能用這同一方法解除。如果我們坐下歡笑，往往我們自己心裡頭的緊張就跟著消除了。

基督徒與幽默

的確，在耶穌的傳道中，幽默就是其中的特性。我可以想像當他說一個人吞下一隻駱駝，或說到一個人眼中有一根樑木，且讓他的鄰舍除去眼中的刺，聽眾一定哄堂大笑。如果從耶穌的生活中除去歡笑，那麼我們就不可能想像祂真是一個人。祂雖然是憂傷之子，但從祂心靈深處喜樂的感情裏，同樣湧溢出健康的歡笑。

畢竟基督徒比一般人有更多的權利去歡笑。世界上的人能笑，但那是一種空幻的歡笑。然而基督徒却有歡樂的根源，當這世界的水池破裂的時候，基督徒的喜樂泉源仍然湧流不已。

我們都渴望有一個得勝的信心。人生遠景的本質之一就是歡笑的能力，縱使是走在坎坷人生的道路上。我們的主在祂一生中最黑暗的時刻說：「你們可以放心，因為我已經勝過了世界。」世界的愁苦都在祂的心上，但在祂的心靈中却有屬天的快樂。

所羅門也說過「喜樂的心乃是良藥」（箴十七22）。我知道對一些人來說的確是良藥，因為幽默是信心最重要的一環。

你能看得準嗎？

19

如果去到非洲叢林地帶，我們就會注意到土人能看見並聽見我們察覺不到的事。他們很容易發覺草叢中些微的動靜，聽到獅子的脚步聲，而且他們有一種驚人本領，就是能辨出野獸的腳踪。

修理汽車的人，能聽出你的車子有毛病，是你注意不到的。醫生從一些徵狀就查出你的病來，一般人是不會看出來的。母親從小孩子的哭聲，就判斷他出了什麼毛病，外人卻不懂。

這說明我們只看到所預見的，或說是我們以前已經預備要看到的。有一個故事說到有四個不同背景的人在夕陽西下時，站在科羅拉多的大峽谷上。地質學家心裡想著夕陽反射在各崖石上的光景；詩人想到人生的暮景；畫家看到各種紅黃紫的光輝；房地產商心裡盤算，若在這地方進行土地開發，正好建一個豪華的餐館，有一個大玻璃窗，可以推出高價的食品。

選擇性的理解

我們都以自己的興趣、所受的訓練以及個人的人生觀來觀察事物，這叫作選擇性的理解；這情況對我們而言，都是真實的。對於觀察人生以及人生中的種種問題上，我們都不免主觀太深；我們對別人的看法、對人生事實的詮釋，都依賴我們自己情感上的背景與我們的價值觀。

一位歐洲的精神病專家，羅士拔(Hermann Rorschach)發現用一種工具能試驗我們想看的，並且可能發現為什麼會看見這些我們所想要見到的。他在許多大卡片上放些墨，這卡片上塗的是很奇怪的東西，表面看來也不能代表什麼意義，但對一個人來說，能解說是某一件事，對另一個人而言，可能解說成別的東西。

這羅士拔的試驗被心理學家運用為發現一個人「所能看見」的工具。一個人可以在黑的東西上看到有翅膀的鳥，另外一個人看見有大耳朵的臉，第三個人看到的是島的地圖。專家發現人在這些墨水污點的照片所見到的，乃是人生情感上調整的指標。當然，這些試驗並非是無謬的，但對人格型態的決定上是一大幫助。

有成見的眼光

我們往往看到預先要看到的，或是要看在我們心底深處所要看見的。一個母親非常愛她的兒子，可是不明白他為什麼愛上那麼一個女孩子；而愛這女孩子的兒子並未發覺這女孩子有什麼毛病。或許這是雙方情感上的問題，母親與兒子都沒有看準。

住在北部的人，不明白南方人對種族問題的態度，南方人也

學習輕鬆一下

20

有一個人說，人生就好像四軸交錯的輪子，這四軸就是工作、崇拜、相愛、遊戲；什麼時候我們讓軸變得太長或太短，這個輪子就失去平衡。我們的一生就是動搖不穩的。

一個人說是工作而沒有休閒的時間，這個人的生活就有了問題。當我們離開正常的工作及生活上一般的例行公事，我們都需要休閒與娛樂的時間。

休閒時間

每年有八千七百六十個小時。如果我們每禮拜工作四十小時，一年有二禮拜的假期，每天用去八小時睡覺，用六小時吃飯、穿衣、上下班開車，我們還有一千三百小時休閒時間。我們是基督徒，所以還要減去七百二十八個小時做禮拜。按聖經的教導，禮拜天的時間並不是屬我們的。這樣我們每年還剩一千二百

個小時，這些時間我們可以自由運用。

我們善於運用這些休閒時間嗎？是否用這段時間來使自己重新得力，以至對我們的工作及主的工作有幫助呢？

休閒與娛樂對心靈與情感來說，正像食物與新鮮空氣對身體一樣。讓緊張的神經輕鬆一下，對每天勞動後這是不可省略的，事實上你能找到許多這樣做的方法。有些事情對一個人可能是很輕鬆的，但對另一個人可能引起壓力。

有些人很喜歡旅遊，看到各處不同的風景就覺得很輕鬆；有些人在自己家裡的工作室中享受樂趣；還有的人收集一些藝術品；有的人很喜歡釣魚，或在安靜的湖上划船。

最重要的事，就是我們在假期中或在嗜好品上得到真正的輕鬆。但許多人在這些事情上有了弱點，有些人選擇打高爾夫球，但是在打球時他們並不因此而消除工作的緊張，反而去計較分數的高低。還有些婦女有做衣服的嗜好，甚至日夜不眠不休地趕工，只等衣服做成；這樣一來，使他們更為緊張。

有些愛好旅行的人，為要達到他們旅行幾千哩幾萬哩的目標，也要付上相當的代價。他們在路上的時候受到其他旅行者的刺激，憂慮晚上要住在那裡，等到他們回家以後，發現比他們去旅行前更加疲勞，更加緊張。

輕鬆下來乃是一種態度

其實，輕鬆不一定在遙遠的山中，或者遠離人羣在安靜的湖邊帳棚中找到，乃是在你自己生活中內心的深處找到的。有些人在自己後院烤肉時還是緊張，有些人在他們每天工作中却找到清閒。這全在乎你對自己的態度，對人生的問題有怎樣的看法。

很多人從來沒有真正去學習享受人生。為要享受人生，你必

須培養一個真誠的願望，要完全的過此一生。盼望達成一個有價值的目標，當你找到這個目標時，你一定要以這個目標為樂。每天用一點點時間來思想我們從神的恩典所領受的那些愉快的事。

我們對人生絕不能掉以輕心，但我們對自己也不需要過度的嚴肅。有的時候我們應當對自己幽默一點。從前有一位老牧師說：「當我發現自己忙得不可開交的時候，我以爲我有太多的工作去做，我就坐在寫字枱旁邊，把腳放在寫字枱上，我就對自己開玩笑說：『我到底窮忙些什麼呢？主從來也沒有叫我生活得像這個樣子？』」

神的恩賜

今天教會實在需要一些生活得比較快樂的基督徒，需要更輕鬆作工的人。有更多的男男女女已經學會了相當有效率的工作，因為他們已學習到了輕鬆的藝術。

盼望真正的輕鬆下來，我們必須知道那要從我們的心裡開始。我們的心裡有罪擔，這關係到今生和來生的事。受這種思慮的壓迫，我們的心中是不會有輕鬆的；因為要從緊張得到解脫，不是從外面來的，乃是從裡面來的。

能夠輕鬆下來的人，就是已經學習到對人生持有健康態度的人。這是從神來的恩賜，是賞給那些肯聽主話語的人，因為主說：「我賜給你們安息。」

驕傲的代價

21

在我們的人格氣質上所付的代價，再沒有比驕傲所需要付的代價更高的了。驕傲使我們不承認自己的錯誤，同時更增加我們的罪惡感；驕傲使我們向別人隱藏自己的弱點，並往往使我們生活在謊言中。

愛人之間的爭吵多因為驕傲。家庭中的人為了一些小事而鬧得不愉快，就是因為彼此不肯讓步。驕傲的人總是覺得別人對不起他，因為他沒有得到應有的關照。驕傲是不肯放棄、堅持到底，總不替別人想一想，凡事要求滿足自己的慾望。凡不能勝過此邪惡傾向的人，早晚要付上痛苦的代價。但在我們的生活中，有更多的驕傲是我們未曾察覺的。

到底什麼是驕傲？

驕傲與自尊是有所區分的，二者是不同的氣質。一個人可以

說：「我以我的家庭為榮。」這是一種自尊的感覺，這是好的。有的家庭的確使得作父母的感到驕傲，實際上他們的意思是說：「我愛或喜歡我的家庭。」尊重與稱讚其實是美好的氣質。

但驕傲是自欺。它使得一個人或自己凌駕於他的同仁之上，目空一切，以為誰都不如他，高抬自己，看不起別人。藉著吹牛、誇口與一些賣弄顯示的手段，來高抬自己的身價。現代的潮流就是努力來鞏固自己、高抬自己，為了滿足自己的優越感而貶抑他人。

驕傲的人往往以為他比別人強，所以當他受到批評時，他就感到創傷。他以為別人在嫉妒他的成功，或對他心懷不滿。驕傲的人企圖製造一個印象：他是怎樣的了不起。其實他什麼都不是。

一個大有知識與智慧的人，不需要賣弄或自吹自擂；只是那些一瓶不滿半瓶搖的人才追慕炫耀。他這樣作就是叫別人知道，也可能叫他自己知道，他是怎樣了不起。根本上，驕傲的人有一種很深刻的內在空虛感。

要發揮出滿腹經綸的高雅氣質並非易事，這是一個要付極高代價才能養成的習慣。此外，在外表上作一個有素養的騙子，總有曝光的危險，所以他必須拼命地護衛自己。這種理智上的驕傲，很難使一個人謙恭學習，而且兩眼昏花，不能實際享受人生。一個驕傲的人，永不能感到輕鬆自在，他成了一個鬱鬱寡歡的人。

驕傲與謙卑

耶穌對祂的門徒所強調的教訓，或許再沒有比論到謙卑與驕傲的危險更重要的了。主耶穌是一位謙虛的教師，驕傲的人在祂

的朋友中間無立足之處。祂從綿羊與山羊、野地裏的花草簡單的比喻，以及很淺顯的例子來說明驕傲與謙卑。在神的國裏沒有驕傲之人的一席之地。

但是我們大多數的人當中，有更多的驕傲是我們不願意承認的；甚至在最卑微的人身上，你都能見到這事實。他們也很容易受到傷害，他們常說：「你不以為我也有些自尊心（驕傲）嗎？」

許多人際關係的問題上，驕傲扮演一重要角色。許多婚姻輕易地破碎，就是因一方或雙方不肯讓步。在教會中許多的紛爭都可迎刃而解，只要有人表現更多一點的謙虛。這是驕傲所付代價的一部分。

主耶穌把一個小孩放在門徒中間作為例子，說明最小的才是最大的真理。祂教導謙卑是進天國最大的標記，祂說的很清楚，驕傲的人在父神的家中是沒有地位的。這是驕傲所付出的最高代價——失去了天國！

友誼的代價

22

在所有的文學當中，有關友誼最美好的描述，莫過於聖經對大衛與約拿單友誼的記載，這故事可以說是最典型的。這二個青年人在身份上是彼此對立的，一個是牧童，一個是王子；但是，他們的心靈却交織在最美好的友情中。

當約拿單在基利波山被殺害的時候，大衛發出動人心絃的話：「約拿單哪，我為你悲傷，我甚喜悅你，你向我發的愛情奇妙非常，過於婦女的愛情」（撒下一26）。

這是一位真實朋友對友情的獻詞。這也表明了我們為朋友所付出的代價。這是親密人際關係中最基本的成分。要得到一個朋友，我們必須為朋友付出代價。

我們需要朋友

我時常聽見有人發怨言說：「我在這個世界上沒有朋友。」

這種完全孤獨的感覺，往往是心裡不安全的表現，那是一種失望的表達。很少人對自己有把握，覺得靠自己的力量能單獨的應付各種情況；我們需要別人站在我們這邊助我們一臂之力，給我們支持，在患難的時候作我們的同伴。

對朋友最深一層的需要乃是心理上的，就是到達我們生命中最深的情感。我們都需要有一種個人價值的情感。你讓一個人知道他是沒有價值的或者是無用的，就是剝奪了他在世上生存的意義。這就是為什麼一個在情緒上受壓制的人會如此沮喪，因他已喪失了他個人價值的意義，並覺得自己毫無價值、毫無盼望。

朋友也是重視我們的人，他把我們當成是值得尊敬，並與之為友的人，他肯為我們犧牲自己。尤有甚者，一個真正的朋友會讓我們肯定自我，這也就是真正個人人格的尊嚴性。在我們生活中，最重要的不單只是需要去愛，也需要被愛。

建立友誼

有些人發現建立友誼，或保有朋友是困難的，他們往往不能犧牲自己，或者說他們很容易受到別人所說的或所作的傷害。雖然他們需要朋友，但是他們卻沒準備付上代價。

很多次聽見人們說：「我們的教會是一個對外人很冷淡的教會。」青年人也抱怨在學校中有特選的團體，使他們很難結交朋友。他們說的這些話多少是實在的。在教會中若有一個陌生人進來做禮拜，但却沒有人跟他打招呼，這的確是一種恥辱。那些抱怨別人不友善的人，他們本身往往也犯了這種毛病；他們跟人保持距離，避免跟別人友善，他們往往不願意跟別人建立比較親密的個人關係。很多人，甚至從兒童時期開始，便很難和人作朋友，並維持友誼的關係。

培養友誼的藝術是非常重要的。試著去找那些和你有同樣嗜好或興趣的人，並與他們共享。參予教會的各種社交活動，很多人因此發現了長存的友誼。教會是一個尋找朋友的好地方，因他們同是基督徒。

付上代價

更重要的，朋友是願意付上代價，即使犧牲自己也保有忠誠的人。今日有很多酒肉朋友，但唯有在患難中的朋友才算是真正的朋友。有很多人爲了得到一些利益，而願意和人作朋友，但是當困難來時，需要他的幫助，他却棄之不理。

杜爾，是個很有名的畫家，他有一位真正的良友。早年，他們二人都熱衷於藝術，但爲了使杜爾能繼續作畫，他的朋友放棄了自己的興趣，並以工作來資助他。多年之後，杜爾終於成名了，但他朋友的雙手卻因工作的緣故而變得粗糙、長繭。杜爾爲了表達對朋友的感謝，以他朋友的手爲題材，作了一幅畫，而那幅畫也成了他的藝術傑作。這是對那位甘願付上友誼代價的朋友的一份獻禮。

你想要知道友誼中最美的全心全意的例證嗎？主耶穌說：

爲朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。

你們若遵行我所吩咐的，

就是我的朋友了。

(約十五：13，14)

吸入與流出

23

牧師講道時，喜歡以巴勒斯坦的兩個水源作為很好的比方：碧藍的加利利海（湖）是美麗、新鮮的，因為它上有山泉供應，下有約旦河為出口。但南邊的死海則只有入口而無出口，它成為不流動的死水臭池。

心理上的生活也需要吸入與流出。如果一個人要在思想上維持健康與新鮮，他決不可靜止，他必須對外在事物敏銳觀察，並以創意的方式來加以表達。這樣，一個人心理上的能力才成為管道，由此流出思想上無止息的泉源。

關閉的心思

有些人反對一切變更，他們不喜歡新的觀念。事實上，我們都有一種傾向，就是抵抗那些向我們舊有觀念挑戰的思想，我們都喜歡守舊思想的安全性，因它不需要更多心智上的操勞去應付

變遷。

關閉思想的特徵就是過於確信。它抗拒新的發現，看任何違逆我們習以為常的事為可懷疑的，他對外界文明的發展無動於衷，他是死腦筋，頑固不化。

有很多人在心理活動上極少的吸入。他們失去了好奇心，自以為重要的東西全都已經知道了；對他們來說，人生已經失去了刺激，因為他們的教育已經完全了，把書本束之高閣。

不穩定的心思

在另一方面，有很多人在他們的心智生活上易受衝擊。他們常常朝秦暮楚，忽是忽非。有個新的觀念來了，他們就要嚐試一下，但到第二天若又有相反的觀念打動他們的好奇心，他們也預備接受。我們說這種人是牆頭草，毫無定見。

這種散漫的思想導致不穩定，甚至不可靠。你永遠也不知將來會有何事發生。他們是受情緒而非邏輯所控制，他們受一時衝動所擺佈，不考慮過去或將來。形之於宗教教訓的關係時，他們就從這個教會跳到那個教會，從這個宗派跳到另一個宗派。

當心中的水門如此容易大開時，往往就會有混亂與強烈的不安全感。內在的一致性は無價之寶，應當好好保存。

創意性的出口

有建設性的心思才有清楚的思路與自由的表達。既非花崗石，也非水滴。一切準備復甦、生長，而且也避免與熱切、渴慕的心脫節。既不喜新，也不厭舊。

取得這樣平衡是不容易的。這需要集中，自我表達也需要敞開的心懷，這是不可否認的事實。如果心思被視為一個管道，它

必須吸取新鮮觀念與印象的河流，再來傳送給別人。如果你不補充你思想上的「貨源」，你就不能繼續表達你的思想。

自我的充實

一個牧師若不找機會讀書研讀聖經來充實他知識的寶庫，他就不可能一個禮拜預備兩篇講章。如果我們要想談話有內容，我們也必須有談話的思想與材料的來源。這也是在我們教會中社交生活的真正價值；尤其是在主日學的班上更需要大家積極地參與，不可坐在那裡接受填鴨式的教育，等領導者或牧師的講授。

我們必須有入口與出口。所吸取的必須流出，在人精神的生活中，也必須表達。所以一個人生活要有情趣，他必須拓寬生活情趣的範圍。

在我們的談話中，往往表露自己在心智生活裡所投入的。如果我們只坐在背後聽別人侃侃而談，就要想到我們心智方面需要供應。許多人只是從電視，或報章雜誌上得來某些概念，那是危險的，他們從來不讀上乘之書。

除此之外，要以屬神的思想 and 永世的渴望來裝備心智的寶庫。因為我們生命的出口，也是以神為中心的。以真實的、可貴的、公正的、可愛的，以及有美名的來充實你的心思，那樣，賜平安的神就必與你們同在。

忘記的藝術

24

想要有健全的身心，活在「現在」是非常重要的。我們只能夠一天一天的生活，因為我們所能掌握的就是此刻的機會。「昨天」可能是我們最大的仇敵，有很多人為他們的過去曾經吃了許多的苦頭。

記憶是神賜給我們最有價值的恩賜之一。記憶豐富了我們的人生，是我們想像不到的；因為憑著記憶，我們不但活在現在，也活在過去中。當我們走過漫長的人生旅途時，記憶的儲藏室不斷的在擴大，我們的心靈可以享受其中不同的豐盛。

但不幸的是，過去所有的記憶並不都是快樂的。有些記憶應該從我們的意識中除掉，因為那些東西好像幽靈般使我們的生活痛苦。很多人因著過去不愉快的回憶，使得他們的內心陷於不安。

被動的忘記

有許多思想不知不覺的就被我們忘記了。某些不重要的事情沒有留下深刻的印象，不久就忘記了，不可能再想起來；似乎我們的頭腦的容量有限，爲了給更重要的事存留餘地，所以其他的也就忘却了。這是被動的忘記。有時這也令我們感到困擾，例如我們應當記得一個人的名字，可是我們一時卻想不起來。

有時我們無法把過往置諸腦後，過去的事總是離不開我們，並且也養成了我們的習慣，比如我們所經歷的罪惡意識就像陰魂不散，不能離我們而去。而且事實上我們有一種重演過去罪惡的傾向，過去的經驗停留在我們血液中，在我們的腦中，並在我們的臉上表現出來。我們情感上的結構大部份是由過去經驗所組成的。

主動的忘記

這就是我們要學習忘記的藝術的原因。有些思想我們必須忘記，而且是出於主動的忘記。這些思想往往含有一種強烈且具擾亂性的情感。根據心理學家說，這種感覺若不完全從我們心中除掉，我們就永遠不能達成人生的目標。

我們對過去的記憶往往是由現在的態度所決定。告訴我你記憶最深的東西是什麼，我就能說出你是個什麼樣的人。你是粗魯的或是有文化修養的；有高尙思想或者卑下的；是樂觀的或是悲觀的，這都憑你們所回想的事上表顯出來。

一個幽默家在心裡所存的就是一些笑談的小故事；一個哲學家所想的就是世界偉大思想家推理的系統；一個心情舒暢的人記憶的就是喜樂的經驗。不容易和人相處的人，是因他過去所蒙受

的傷害的記憶所成。你的記憶就顯示出你的性情與品格。

忘記過去的錯誤

有的人在言語或行爲上傷害了我們，我們大多數的人對這件事很難忘記。有些人輕視整個民族或整個團體的人，因爲其中的一個人，在他們身上所作的得罪了他們。

如果有什麼人曾經欺騙過你或得罪了你，學習赦免他們。如果你不將這種思想從心裏除掉，就很容易變爲仇恨或苦毒。若真如此，你是傷害自己比傷害別人更深。

一個丈夫有外遇的妻子說：「我可以饒恕他，但我永遠不能忘記他所做的。」結果在家庭中的不和就表顯出她既未忘記也未赦免。

還有些人將他們一生中所發生的事永遠牢記。有的人爲喪失親愛的人而悲痛多年，甚至他們把這種憂愁帶到墳墓裡去。還有的人甚至把二十年或三十年前所發生在他們身上的不幸事件屢次訴說。

這種人生中的損失，無用的反覆思想，很容易壓制一個人的生活遠景，並阻礙情感的與屬靈的成長。

忘記過去的成功

有些人爲過去的成功——不論在物質方面或屬靈方面，總是誇耀不止。但是他們現在的成就不能與過去的成功相比較。他們應當學習忘記過去的成功，並活在現在且爲將來而活，因爲有新的高峯要去攀登。

但你不能僅僅對自己說：「現在我必須忘記。」記憶不能僅憑意識的行爲而被擺脫，因爲在入夜之後這同樣的思想又來到你

面前。你不能夠僅憑意識的行動，來將這些思想從你心裡排除，就像你不能夠將進到你意識中一首歌的旋律排除掉一樣。

但是你能藉著其它思想進入心中而忘記以前的思想，因為一個新的記憶進來，就把另外的排擠出去了。你可以藉著吸收一個高尚的思想而排除那惡劣的記憶，把過去的傷害與污辱，過去的仇視感覺放在一邊。對那些傷害你的人存著愛與同情關切的感情。這是藉著更換地位來學習忘記。

你只能藉著思想過去和現在的成功，來學習忘記過去的失敗。保羅學習到這個秘訣，他告訴我們要忘記背後的並向著標竿直跑，為要得神在基督耶穌裡召我們的獎賞。

忘記過去的罪

只有當你記得聖經所說：「祂要赦免你的過犯，不再記念」的時候，你才能將過去的罪從感覺中除掉。要想真正的忘記，你必須先體會這奇妙的赦免之愛，然後你才能學習赦免你自己。

當我們一天工作完畢之後，必須仔細的將這一天所做的思量一下。我們必須想到這一天有什麼力量，有什麼弱點；有什麼喜樂，有什麼憂愁；得到什麼祝福，犯了什麼罪。當我們認罪的時候，我們必須把這一天以及所有的經歷都放在神的腳前，求神的赦免，然後我們就將它忘記。

因此要學習忘記背後努力面前，在過去的經驗上重新建造。

幻想的暗室

25

在以西結所見的有力異象中（第八章），談到先知被聖靈引導並被帶到耶路撒冷聖殿的內院。有人告訴他說要挖牆，挖牆的時候見有一門引入殿下的黑暗洞穴；進入這洞穴之內，在四面牆上畫著各樣爬物——偶像以及可憎的走獸。在這些像前，有以色列的長老手中拿著香爐拜這些牆上可憎的偶像。在樓上照常舉行敬拜神的事，但在下邊他們却拜異邦的偶像。

同以西結在一起的天使對他說：「人子啊，以色列家的長老暗中在每人畫像屋裏所行的，你看見了麼？」

暗室

這是人心的寫照。存在我們每一個人內在的範圍之中——心之暗室，也是幻想的暗室。這個內室是一個人真正的世界，靈魂的世界，內在之我。它在神秘的地方受崇拜，就是在人格的隱秘

之中。這是人最重要的部分；然而却在裏面隱藏著。

幻想的內室比其他一切東西都能使人富裕。這裡有心之能力、情感、意志、揀選力，以及理論與計劃的能力。

但可悲的是，罪也進入了這個內室。罪總是從我們內心開始的，罪惡的行動是先從罪惡的思想與慾念出來的，比如說謊之前，在我們裏面先有了說謊的意念。

在我們裏面也隱伏著一個罪惡的世界。往往在我們裏面有隱藏的罪，思想上的罪，想像上的罪，慾念的罪。這些從未在公開的行動上表現出來，但却是隱藏在人裏面。

內在的我

在靈魂深處的你，才是真正的你。你雖然外表穿著祭司的外衣，但裏面仍是一個拜偶像者。你或許把祭物帶到聖殿，但在你的幻想中仍然是拜偶像的。

省察這些內室是非常重要的。裝備內在的生命對你的人生影響深重，否則可能損害你的心靈健康。從未被承認、隱藏的罪有一天要起來纏磨你，使你心神不安，內在的怨恨可能傷害你的身體與情感。隱藏的錯謬，能奪取你內心的平安與對基督信靠的喜樂。

不必要把這些內在的錯謬公開擺在人的面前，但最重要的是在你內心要察覺到這些，並在神面前甘心承認。我們知道有好些人沒有得到真正的救恩快樂，直等到他們將那些幻想內室中的罪惡挖出來，擺在神面前的亮光之中。

內在的福音

福音信息的美，即在於神的工作也在人的內在之我中發生。

神的靈從人裏面的堡壘開始作工，直等到把這人的身心靈都降服於基督。

勝過自己，叫我們的生活順服神的旨意，我們必須要勝過自己的思想與意願。這不能一時成就的，必須逐漸地將心思意念受主愛的感召。這是征服自己長期步驟的重要部分。

當我們行走在幻想密室中的時候，我們要學習生活，要在那裏遇見耶穌。但是只有當我們提供了真實、可愛與有美名的事時，我們才能在那裏遇到祂。

只剩下我一個人

26

這個世界上的人何止成千上萬，人們常憂慮現今人口爆炸，世界許多國家的人口已過剩。有些國家中有太多的人缺乏糧食，所以人會覺得在這個國家中有他沒有他都無關緊要，這是一件不可忽視的事實。

一個人在羣衆中覺得自己消失了，這是一件危險的事；但事實上，在人生中也有一種不可逃避的孤獨。我們每一個人在許多人際關係中不免是孤獨的，每一個人從遺傳和環境所承襲而來的某種特性，使他與別人不同。

個人的責任

沒有人能替你過生活，有些問題只有你自己才有答案，有些責任只有你自己才能承擔，有些決定或選擇沒有別人能替你作。沒有人能替你相信，因為每一個人必須自己去相信。其實，也沒

有人能替你工作，只有你自己動手才能工作。

每一個人都要獨自受苦。親戚朋友能鼓勵你，醫生能減輕你的痛苦，但痛苦還是在你身上，而且往往這種經驗是孤獨的。死也是一種個人的經驗——是我們要單獨面對的經驗。

當我們面對孤獨時，我們就受到了真實的考驗。今日很多人懼怕孤獨，爲了征服這種懼怕，人們在自己周圍擺放無線電或電視機。青年人往往這樣說：「大家都這樣作，你想我能置身度外，孤芳自賞嗎？」人們離開家到外地旅行時，就必須面對這個事實，他們多半的時間是孤獨的，因此就飲酒作樂，以及表現出其它放蕩無度的行爲時，亦能自我原諒。

有時我們感覺到人生的孤獨，那是一種壓倒性的思想。以利亞感覺到這一點，所以他說：「只剩下我一個人」。他感受到這一點，特別在他灰心失望時，他感覺到他是失敗了。

如果你在辦公室或工廠的某一部門是惟一的基督徒，你亦會面臨到孤獨的情況；而往往由於我們在信念和本分上的猶豫不定，使我們失掉了機會。

一個護士或許要單獨與一個瀕死的病人在一起，或許你是惟一在某人出意外（如車禍）的現場目睹者，但要知道這是臨到我們的最好機會。如果我們有能力獨撐場面，我們就能利用這個機會作見證。

你夠堅強嗎？

當我們孤獨的時候，我們要怎樣堅強起來呢？這需要一種內在的安全感，甘願被認爲是少數人中之一。沒有安全感的人，很快就被孤獨感壓倒了。人們常說人數多了，力量就大了，但人在單獨時也有內在的滿足。

神從來不把難擔的擔子放在我們身上。我們不能受的試探，神也不會叫我們受。當我們被工作壓倒的時候，那就暗示著我們想要做自己不應當做的工作了。

當一個人獨撐一面時，卻對別人發牢騷，這是危險的。他覺得別人應當與他同舟共濟，不然的話，他就大發脾氣。這種反應，就表明他還沒有真正預備獨當一面。

神不希望我們去負別人的責任。他希望我們擔當自己的重擔，將其餘的事都交給祂。

孤單嗎？然而在神的眼中我們並不孤單。祂還有七千人暗暗的為以色列人的罪哀哭（參王上十九 18），祂仍然知道祂每一隻羊的名字。

忍耐：有力的美德

27

到底我們有多少忍耐？我們能等候事情如期發生嗎？或是我們急欲催促其發生呢？不忍耐總是我們的大仇敵，我們常因不能忍耐而心中焦急，以致破壞了一心想望達成的事。

「忍耐」一詞的希臘文有兩個意思：負擔與忍受；也有甘願等候，或繼續努力去達成所求的。這兩樣都應存在我們的生活中。

學習忍耐

一個人並不是生來就會忍耐的，這必須學習。嬰孩是最不能忍耐的，當一個人不能爲了人生較大目標，而必須以較小目標爲滿足的時候，那是不成熟的記號。一個小孩現在就想得一毛錢，而不肯到下禮拜五得到五塊錢，這是常例。

忍耐不僅是病人與囚犯才要學習的美德。有幾項品格對人的

內心平安是很重要的，因此在生活中每件事都必須學習忍耐。

一切有價值的成就都需要相當的時間。當你放一粒種子在地裏的時候，你必須等候日光與雨水，以及地土的滋潤。任何急促的方法都會影響其正常生長，得不到好收成。你不能改變人生的節奏，也不能在標準之外勉強使之發生而不受損傷的。

神往往在自然界中用安靜的方式來工作，祂不著急，因祂不受時間的限制。耶穌在世傳道時，顯出了同樣的作法。我相信，當耶穌走在睚魯家的路上去醫治他女兒的病時，他的忍耐一定受了相當的試煉，尤其是耶穌又在路上停下來幫助別人，但祂對睚魯說：「不要怕，只要信。」（路八50）

忍耐的考驗

有許多事情在考驗我們的耐性。久病在床可能是一項試煉，往往就是因為這個緣故，人們變得心煩意亂，感到人生乏味，因為當我們不能忍耐時，總覺得為什麼時間過得如此緩慢。一個不能忍耐的丈夫，在指定的地方等十五分鐘，好像一個小時之久。

還有許多小的挫折也在磨煉我們。我們會對使我們受挫的東西或人發脾氣，但真正的困難乃是在我們裏面。如果我們要學習忍耐，我們必須學習克服自己的本性，這是非常重要的，因為這是抵擋恐懼的最大幫助。

當人在安靜的時候，判斷最正確，但當人急躁時，他們的理性就受到干擾。這也是自制訓練的最大價值。

但忍耐不是被動的，它乃是一個有動力的品性。往往我們很容易把忍耐描寫為袖手旁觀，等候不可避免的事發生。寫希伯來書的人說：「讓我們存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」（來十二1）「你們常存忍耐，就必保全靈魂」（路二十一19）。

忍耐的運用

學習一種語言的人，就知道這需要忍耐，也需要運用。凡學習彈奏樂器的人，就知道這需要許多時間和工夫。

幫助我們在人生的戰鬥中獲勝的，要歸功於忍耐的掙扎。當我們被試探而急躁時，我們應仰望主，祂乃是為我們信心創始成終的主，在祂所作並對待我們的一切事上，都顯出忍耐來。

一個相信除這世界以外毫無所有的人，是不能忍耐的，因為他認為擁有的時間太少，不足以來滿足他的慾望與奢求。愈心繫這世界物質的人，愈忙碌。這豈不是我們這世代變得如此緊張，如此受刺激的緣故嗎？

但是我們作基督徒的，能夠以信靠與安全的心在此世界中行進，因為我們看到今生的成就，乃是我們奔往永世的階石。像那登山的人，他留心地選擇了他的路程，而當他堅定地注視山頂時，就忍耐地採取每一步驟。因此，每一步驟就引導他到達頂峯。

第五篇

與我們的情緒一同生活

惟願我能知道在那裏可以尋見神，
能到祂的臺前；
只是我往前行，祂不在那裏；
往後退，也不能見祂。
祂在左邊行事，
我卻不能看見；
在右邊隱藏，我也不能見祂。
然而祂知道我所行的路；
祂試煉我之後，我必如精金。

—約伯記二十三：3，8~10—

疲乏感

28

在電視的宣傳中大事提供各種救治疲乏的藥物。試想，若你有「疲乏症」，而正好有一種藥能幫助你，顯然的，這種藥一定很暢銷，因為有很多人受疲乏的痛苦。

我們時常談到疲乏。不管是工人、家庭主婦、秘書，或銀行職員，往往都會抱怨自己的疲乏。有些在體質上或情緒上有病的，也說他們總是疲乏。懶惰的人說他們「生來就是疲乏的」。

但今天所說的疲乏很多並不是體質上的，乃是機能上的。事實上，我們疲乏並不是由於我們工作太多，乃是來自我們對工作的態度。心理上的負擔往往超過肉體的負擔。

這並不是說心理上疲乏比較容易承受。事實上，不管是心理上或體質上的疲乏，都會使我們工作效率減低，且有一種低沉的壓迫感。但對健康的人，這種疲乏很容易就能勝過，不需要吃什麼藥物，這需要心理上態度的改變。

心理上的因素

你也許常有這個經驗，當一天工作完了，回家的時候感到很累。你說：「唉！真好，現在可回家了！我要坐下來輕鬆一下，晚上早點休息。」但幾分鐘以後，朋友來個電話，約你出外消遣一下，享受一個晚上，你也未推辭，結果也去了，卻並未感到疲乏，一切的疲乏徵候也不見了。

這種疲乏感表示一種心理態度，而不是指表面上的腰酸背痛，這與工作的心理態度有很大關係。如果你的工作使你緊張，或覺得上司催逼著你工作，你就覺得工作特別累而不開心。

因此疲乏感往往來自內心的不滿。如果你不喜歡你的工作，或覺得厭煩這工作，就會使你感到疲乏。

機體上的因素

事實上，人是有機體上的疲乏。我們的身體的確有時會疲乏，連耶穌有時也疲乏。當我們沒有睡好覺，工作時間過多，或當肌肉使用過長時間時，就會有身體上的疲乏。有這疲乏是好的，因為這是一個叫我們休息的警號；不然的話，我們的肌肉會過度勞累，以致生病。感謝主，給我們睡眠與休息來勝過疲乏。

緊張、憂慮、與失望也會使人極度疲乏。嚴重的時候，人不能工作，還需要醫療上的幫助。那些心理上受壓制的人往往感到非常疲乏。幸運的是，這種毛病可以用醫療上的幫助來克服。

但是我們所強調的疲乏感，既不是這種極度的性質，也不是體質上的問題，那乃是心理上的態度。這是我們可以也應當勝過的。

療法

假如你的疲乏感來自每日的工作態度，那麼你就嘗試改變另一種態度。工作不需要存著討厭的心去作。其實，並非工作的本身叫你討厭，乃是你的情緒。對某些人來說，擦地板就等於唱歌一樣；對另外的人來說，講一篇道簡直等於上刀山。這全在乎你的態度如何。

一個對人生抱著悲觀態度的人，往往容易使他感到疲乏；事實上，任何人在悲觀者面前，也會感到憂慮。一個樂觀的人，就是大難當前，他也希望滿懷、勇氣十足。凡事憂慮的人覺得日子過得很慢，夜裡更難度過，得不到休息。

爲了勝過這些情緒，我們需要較高、較廣的人生觀。我們必須學習看見工作乃是達到高尚目標的工具。一個母親不只是燒飯、洗衣服、擦地；她的最高目標乃是預備一個家，叫孩子得到暫時與永久的培育。一個父親也不只是工作或做生意，乃是爲他所愛的人有所供應。

如果你往這方面想，就能除去對工作的厭煩與疲乏感，並且充滿催促你達到高尚生活的動機。也是爲了這個緣故，我們的主要停止每日的例行工作，在七日的頭一日作爲安息日。這不僅是爲了身體上的休息，也是心理上與情緒上的休息，爲下週儲備力量。

祂仍然呼召那「勞苦擔重擔的人」可以到祂那裡去（太十一28），祂就應許給他們「安息」。

罪惡感

29

我們在人生中都遭遇到許多衝突。這些衝突中最大的就是善惡、是非之間的衝突。自從人類犯罪，在伊甸園的樹木中羞愧地隱藏自己，到如今一直都是如此。在人生的潮流中，無一人能逃避這個衝突與掙扎。因此我們在心中，在意念中，在行爲與態度上，自覺有罪。當我們覺得有這些罪的時候，我們就有了罪惡感。

罪惡感有兩種：健康的與不健康的。一般說來，當我們說到罪惡感的時候，我們就想到一種不健康的罪孽。這是一種不尋常的罪惡感，這是在一個精神受壓制的人身上所常見到的。你也可以在一個人自覺犯了大罪、無處得到赦免的情形中看到。這等人在極端的情形中，覺得他們犯了不可赦免的罪。

神經質的罪惡感

遺憾的是，人們往往將不健康的罪惡感與健康的罪惡感混淆了。不實際而出於心理上的罪惡感，不能僅僅憑藉認罪與赦免的確信而得到解決，以赦免之應許來幫助這種病態罪惡感的人，就像想以同樣的方法來治療肺炎一樣是無效的。因為這些人在情感上是有病的，以致他們不能把握住基督的赦免之愛，他們更不願意也不去尋求這個愛。

心靈極受壓制的人說：「我恐怕是犯了不可赦免的罪」，這是情感上生病了。他們的罪不致於馬太福音十二章中所描述的罪（褻瀆聖靈永不得赦免）；如果他們真犯了那個罪，他們也就不會有這份後悔，也不尋求解決之道了。因為往往一系列的電療，就可以解除這種徵候；當這徵候免除之後，這些人才可再度享有他們所求的赦罪及心靈上的平安。

真正的罪惡感

不是所有的罪惡感都來自這種神經質。有許多人是真正感到有罪。當我們仔細觀察人們的生活時，我們發現有多人生活在未曾解決的罪惡感中，實為驚人。他們常常覺得愁苦，沒有真正內心的平安，甚至還有各種身體上的毛病，這都是由內在罪惡感而來的。

在詩篇卅二3-4 大衛就描述到他在這種情況中的生活。他告訴我們當他隱藏自己罪孽時所受的折磨：「我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。黑夜白日，你的手在我身上沉重，我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。」遮掩罪，企圖躲避神，甚至企圖躲避自己意識的人是危險的，這容易導致最不健康的情況，並且

在生活中顯示各種徵候出來。這使許多人無能為力，在情感與心理上蒙受損失。

我們常常看到病人似乎尚未痊癒，除非等到他們將心中的罪完全除掉。這心思可能受到過去罪孽的記憶所困擾——道德上的不愼、不誠實的行爲、隱藏的仇恨——這些在一個人的感情生活上好似痛苦的毒瘤。

揭穿隱藏的罪惡

爲了這個緣故，精神病專家與輔導的牧師時常追究一個人過去的生活背景。他們的目的不是發掘他們的隱私，乃是因爲當這些事揭露之後，這個人才可得到解脫。這是人所共知的心理學上的事實，這種認罪往往是人得康復的轉捩點。

雖然在今日心理學界普遍接受這個事實：罪的問題是人所不能對付的；但如今精神病專家一定會論到罪孽的問題。這不是一個簡單的問題，也不容易解決。

當一個人爲正常的罪惡感所苦，解脫的唯一方法就是謙卑地認罪，求神赦免，得到神恩典饒恕的確證。這需要一個堅強的決心去勝過罪，盡可能的把由罪所造成的錯謬改正過來。

但若是病理學上的罪惡感時，答案可就不那麼簡單。有此罪惡感的人可能試驗幾百次，想藉認罪來解脫罪擔，但結果一事無成。他們可能需要精神病專家、心理學家或受過訓練的輔導的幫助與指引。他們必須被引導至真實情況中，必須學習了解內在的情感與情緒上衝突的關係。若是不解決這種情況，他們是不能得到赦免的。

偉大的醫治

縱使在這種情形中，仍還有一個重要的救贖方法，這就是精神病專家與牧師要共同努力的所在，才能使受困擾的人得到解脫。耶穌在帶到祂面前來的癱子的身上就看見了這一點。祂首先對他說：「小子，你的罪赦了。」然後祂又說：「但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄」，就對癱子說：「我吩咐你起來，拿你的褥子回家去罷。」這才是完整的醫治，醫治人的身體與靈魂。（路九2-6）

有人往往得不到赦罪之喜樂的經驗，這是因為他們還未學習到真正的赦免自己。他們無法除去的罪惡感，還在為過去的罪在刑罰自己。這些罪在他們裏面腫脹、潰爛，這是一個深植內心、需要謹慎察驗的難題。

若神能赦免我們，難道我們還不能赦免我們自己麼？不但接受赦免還需要實際體驗。赦免乃是神奇妙之愛的賜予，但也需要我們把握它，全心全意的相信它。

我們都愛讀浪子的故事。父親並沒有對歸家的浪子說：「我們試驗你一段時間，看你的表現如何。」他白白地赦免了他的一切；當他擁抱浪子時，他說：「我這個兒子」，過去的罪已經完全一筆勾銷了。（路十五24）

為要得到真正的完全，我們需要醫治的能力。基督贖罪的工作，已除去我們的罪並洗淨我們一切的不義。

這才能導致基督徒真正而完整的心理健康。

覺得孤單嗎？

30

這是個忙碌的世界，有成千上萬的人來來往往。公路上車水馬龍，擁擠不堪；在繁忙城市的行人道上，不知有多少人走過。人來人往，蜂湧不止。

但是在擁擠人羣中，許多人卻感到無比孤單。或許再沒有比孤單更令人沮喪的了。現今許多哀歌訴說著孤獨的感覺，現代浪漫的音樂、黑人的靈歌，甚至西方的傷感流行歌曲，都是孤獨的吶喊。從今日人口過剩的角度來看，這簡直是一種奇異、似非而是的現象。

當人間關係結束時

或許沒有任何話可安慰一個人喪妻或喪夫的那種痛苦。「現在我落單了，明天沒有人可分享我的快樂與憂愁。」一位著名的作家，當他正在寫一本對本行極重要的著作時，他的愛妻死了。

當這本書出版的時候，他獲得同儕極熱烈的喝采；但他回答說：「既然愛妻已去，沒有與之分享成功的人了。」

這是孤單的真正感受，但是這種不得解脫、永久持續下去的感覺是不健康而又不必要的。孤單感對我們是一大危險，它能剝奪我們所需要的精力與工作的野心，可能導致許多試探。我們不需要也不可以停留在這種情況之中。

一種徵候

其實孤單並不是一個人所處的實際情況，那只不過是一個徵候而已。任何人都會感到孤獨，甚至在人羣中，或忙碌的家庭中。有的人生活在熱鬧的人羣中，可是還是特立獨行。其實，這是一個人對人生的反應，是不健康的反應。要勝過這種不健康的反應，我們必須開始對自己或是他人的關係採取健康的態度。

孤獨的人往往對人生採取乖僻的態度。他在世界中是不快樂的，他對自己也不友善。他會問：「我為什麼覺得孤單？」然而卻只是辯解說，因為別人對他不友善。許多孤獨都是自找的；事實上，許多人寧肯孤獨，也不想辦法去勝過它。

與人爲友

我相信牧師在拜訪會友時，往往會有這種經驗。他拜訪一位獨居的寡婦，或許她身體健康也不太好，但當問道：「你覺得孤單麼？」她回答說：「不，我有很多朋友，我從未覺得孤單。」牧師又拜訪另外一個家庭，情形與前者相似，但這位卻開口就大發怨言：「我覺得很孤單，沒有人注意我。」這二者之間的不同何在？前者學習到交友的藝術，而後者則否。

未婚的老人容易感到被冷落。我們大家都知道一位盲人女作

家，她的見證總是：「我有許多朋友，從來未有孤單的一天。」
要有朋友，你自己首先必須與人為友，你必須培養友誼。

的確，教會有時疏忽了孤獨的人，這對任何教會都是嚴重的控訴。因為再沒有其他地方比教會更能找到友誼與伴侶的了。

幫助別人

如果你覺得孤獨，要記得有人比你更孤獨；在這種情形下，你設法去幫助別人。我們不常看到孤獨的醫生、孤獨的牧師、孤獨的護士或孤獨的教師；他們的一生都獻給別人，為別人服務，因此他們的生活並不孤獨。

勝過孤獨感最有力的方法，就是學習與神親近。我們的主常常向那獨行的人伸出祝福之手。培養自己的生活與罪人作朋友，你就會多有朋友。

在基督裏你將不再孤單；當你真找到了，你將永不會形單影隻，甚至在死蔭的幽谷中，也有耶穌與你同行！

別得罪人

31

我相信你我都有些朋友，他們是感情很容易受傷的人。我們必須時刻留意所說的話，因為他們常對不經意的言語過份的敏感，以致我們在他們面前感到十分的不自在。

有時我們在家庭中發現丈夫與妻子之間也是過份敏感，以致於彼此之間常有衝突的現象發生。

受傷感覺

爲什麼有些人如此敏感呢？通常你會發現他們有內在的不安全感與自卑感。一個有堅強自信的人不容易受到別人的威脅。但是當一個人沒有自信，對自己能力不肯定的時候，他們就很容易受到別人批評的傷害。

這種人總是生活在防衛線上，他們對同事採取敵對的態度；他們有一種不自在的驕傲，因為他們也要在人生中成功。路上只

要有一點點障礙就對他們的前景產生妨礙，並使他們感到羞辱。

我想這是從小養成的。因為在家裏與兄妹的競爭，父母常拿他們和鄰居孩子加以比較而促成這種心態；或者說「你的表兄是多麼有出息」，「爲什麼你不像別人那樣？」這助長了一種自卑感。

有各式不同的建議說到如何消除這種受傷的感覺，最好的是來到傷害你的人面前，把這事全告訴他，把你的感受告訴他。或許你會發現那人本沒有污辱的意思，只是你誤解了那人的態度。還有一個建議是當你受到傷害時，你應當給那人寫封信，告訴他，他做了什麼，坦白的表示你對這件事的感受，然後將這封信撕成碎片丟進字紙簍裡。

這種方法或許能暫時幫助你平復受傷的感情，但這不能幫助你明日不再受到情感上的傷害。我知道有些人寄了很多這樣的信。如果他們持續使用這種方法，將只能醫治疾病的徵候，而不能將病根除去。

根本說來，這是一個人格深處所存在的弱點，我們需要坐下來仔細的檢討自己，察驗自己爲什麼總是在一種緊張的防衛態勢上，爲什麼我們很容易受到威脅。想法找出病的根源。

如果你自己不能單獨面對，試著把這件事和你的牧師、屬靈同伴，或一位專業的輔導員談一談。

別人也是人

在與別人交往的時候，我們必須知道別人也是人。一個過份敏感的人往往帶給他人尖銳的傷害，這是一件不可理喻的事。他們可以隨便傷害別人的情感，對於自己的感情卻小心翼翼地保護著。

如果我們真能對自己說誠實話，我們就會承認許多傷感情的事，的確使我們受到傷害，至少某些部分是無可抹滅的。也許為同一件事情，我們也無法原諒自己，深自譴責，可是當別人告訴我們的時候，我們仍會怒髮沖天、心存敵意。

真正的解決之道

我們要檢討自己，為什麼與別人的接觸如此敏感呢？為什麼我們總是防衛別人？有什麼弱點我們不願意承認，並且怕別人發現呢？

大衛在詩篇一百三十九篇 21 節所說的，對我們有很大的啟發，他說：「耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？」然後他向內心自我省察，於是以個人代名詞「我」、「我的」來述說：「神啊！求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念」（詩一三九23）。

如果你認為有人得罪你，你要像大衛的祈禱一般誠懇地禱告，我相信你立刻會發覺那份受傷的感情蕩然無存。

勝過嫉妒

32

幾乎沒有一人從未感到嫉妒的痛苦，在兒童中間這是很普遍的，並且也造成家庭中許多不健全的競爭。許多不成熟的人，仍放縱他們嫉妒的情緒。

不一定所有的嫉妒都是罪惡的。神被描述為忌邪的神，那意思是說，祂要求我們完全盡忠於祂，因為祂是有主權的神。論到教會，保羅說：「我為你們起的憤恨（嫉妒），原是神那樣的憤恨。」這意思是說，他為教會的福祉焦慮。

甘心愛我們所愛的人，並為他們的幸福焦慮，乃是一項美德。但當這種愛心的嫉妒達於極點，就造成很嚴重的後果，沒有一個嫉妒的人會快樂，他或許比別人得到更大的祝福，但他如果心存嫉妒，他就不能正當地享受並使用所得到的祝福。

嫉妒的結果

嫉妒會激起一個人失去愛心，因而生出仇恨與惡意。嫉妒使人卑下、鄙陋，而淪於欺騙，許多匿名信就是這等人的作為。往往這樣的信寫道：「如果你知道我所知道有關她的事，你一定會和她斷絕來往。」這種間接的誹謗可能破壞一個人的名譽。

在家庭裏孩子中間往往有這種嫉妒的例子，心理學家喜歡談到弟兄之間的仇恨，這種競爭多半由於孩子覺得父母對某一個人過分偏愛而起的。或許一個女孩得到一件新衣服，而一個姐妹沒有得到，沒得到新衣服的女孩口頭上並不承認她嫉妒姐姐，但她藉著說姐妹的壞話表達內心的懷恨與嫉妒。

戀愛中的人常有很多的嫉妒，一個男孩帶著女朋友出去，但另外一個女孩子就會起嫉妒的心想：「他為什麼不帶我出去。」她不肯到這男孩面前，承認這種感覺；但她可能在那個女孩身上找毛病，或在男孩子面前說她的壞話，破壞他對她的信任感。

每一個家庭都有這種嫉妒的事發生。如果家庭中有人買了新屋或新車，嫉妒就勃然而起。往往他們並不表示出嫉妒的心態，但卻藉著各種不同的間接手段來表示他們的猜疑，導致誹謗，惡言中傷。

猜疑

嫉妒與猜疑往往是並行的，有嫉妒就一定有猜疑，這在家庭中尤為嚴重。例如作妻子的嫉妒丈夫在辦公室內與一位小姐同工，往往就會產生猜疑，這完全是沒有根據的；或者作丈夫的對妻子過分關心，一見有別的男人同在，就對他妻子不太放心；太太翻丈夫的腰包，看有沒有對妻子不忠實的證據等等。這些都是

家常便飯，司空見慣的。

普遍的嫉妒是工作上的，這在各行各業都有。一個職員把同事的弱點和盤托出，這就表示他對同事的嫉妒。

兩個朋友住在附近，一個總是觀察有什麼人來造訪對方，如果是她認識的，下次就把這個朋友請到她家來，特別作幾道可口的小菜討好對方，並藉著這個機會說她鄰居的壞話。

我用這個比方說明人會做到多麼過份的地步，這種極端的嫉妒是危險的，牽涉到嚴重的心理疾病。當一個人有這嫉妒的傾向時，就很容易變成偏執狂(Paranoid)，因此而掉入不正常的懷疑、不信任人的泥沼中；他們很難與人相處，並常常需要精神病專家的幫助。學習勝過嫉妒的心情，因為這種心態充滿了心理上與靈性上的危機。

嫉妒的原因

爲什麼人嫉妒別人呢？嫉妒首先是表示嚴重的情緒不成熟。一個小孩子會嫉妒任何與他競爭的對象，當小孩漸漸長大的時候，必須教導他勝過這種嫉妒的情緒，在孩子成長的過程中，作父母的必須注意這點。

嫉妒情緒的另一原因，根本上是不安全與自卑。一個小女孩嫉妒她的姐姐，是因爲她覺得父母給姐姐更多的好處，或因姐姐比她有更多的長處。一個青年娶了教會中最受人矚目的女孩子，他知道她是很多年輕人的意中人；因爲這青年有不安全感，所以在他太太與別的男人交往時，就顯出有些不信靠。一個人不信靠別人時，往往就是不信靠自己。一個男人不信任他的太太，就是表示他不信任自己。因爲我們總是從自己的角度去判斷別人，我們是以自己的眼光去看別人。

勝過嫉妒的心情

勝過嫉妒的第一步，就是要確知我們爲什麼如此感覺，找出這種不健康而危險情緒的原因何在。當你發現這個根由的時候，趕快把它除掉。

但若要真勝過嫉妒，需要我們發展生活中的成熟面。保羅告訴我們要以善勝惡，要藉著學習相信別人來勝過嫉妒與懷疑。如果我們不學習相信別人，我們就無法在社會中生活。

在我們生活中勝過嫉妒邪惡的最好方法，就是學習克服自己的心靈；因爲只有這樣，我們才能與別人生活在快樂與蒙福的關係中。

耶穌把這條路指示給我們，就是實行愛鄰舍的精神，因爲在愛中就沒有嫉妒與懷疑存在的餘地，

我給你們一條新命令，就是叫你們彼此相愛，
正如我愛你們一樣。（約十三34）

隱藏的怨恨

33

有人說人的心思好像一座冰山，顯露出來的只是冰山一角。那顯露出來的一部份是我們意識得到，也是我們可以控制的；但是那潛在意識之下的，我們就完全不知道了。有許多強烈的慾望與情感隱藏於此，以其他許多方式在我們生活中表露出來。

我們的憤怒也是這樣。我們時常坦白的表露不滿，我們說某種食物「簡直不能吃」；但我們卻不敢坦白承認，對某些人其實也有同樣的反感，我們不喜歡他們，並設法躲避他們。

受壓制的情感

對我們靈性上與情緒上的健康來說，這種潛在或被壓制的憤怒是最危險的。這要回溯到我們多年以前的生活，或是近日所受的創傷。怨恨乃是一種不喜悅或忿恨的情緒，是從一種受傷害或被冒犯的意識而來的。

這種苦毒或許是出自一種嚴厲的挫折。人們有這種情緒，多半是因為在生活中沒有得到公平的待遇。有人在工作上受賞識而被擢拔，但有人被忽略了；有人生活比其他人富裕。或許對家庭生活感到失望，比如膝下無兒，或生下殘障兒，或由於子女不學好，成為青少年犯，這些事實都可能使人產生怨恨的情緒。

我們必須強調，並不是經驗的本身，乃是他對這經驗所採取的態度使人變得苦毒。別人傷害我們固然是事實，但這並不構成我們怨恨人的正當理由。其實，怨恨的情緒可以被理解，但卻不能輕易放過，任憑發展。

怨恨的表露

怨恨藉著許多不同的方法表露出來。有些人在與你初次見面，就表顯出一種敵對的態度。有些人很輕易地表顯出他們對人事物強烈的好惡。往往，批評別人的人總是心存一些怨恨；有些人甚至對整個社會或教會表示敵意。

通常這些怨恨在身體徵候上有所表顯。如果你上床睡覺前心懷怨恨，睡眠就會受影響；有時候會呈現頭疼、消化不良，以及其他身體上的症候；往往好酒的人懷有很深的怨恨。許多意外是由於那些心懷敵意的人所造成的。

老年人往往沒有這種情緒，但孩童或青年人顯然較常表現出叛逆的心態。許多對上司、對父母、對老師所發出的譏笑與敵對的態度，背後都潛伏著怨恨。

這種情緒在家庭產生極大的破壞，可說是無庸置疑的。當口角發生，或發現家中成員難以相處的時候，你可以確定其中有受壓制的情緒與內在的不滿存在。對一個怨恨的人來說，他總是不快樂的。

勝過敵意

當一種敵對的情緒潛在人心裡的時候，是很難勝過的。大多數的人不容許公開的怨恨在生活中停留太久，但是當這種怨恨潛伏起來，我們往往不能察覺這份內在的情緒。

重要的是我們必須找出為什麼用這種敵對的方法來反應？這種情緒是什麼時候開始的？其原因為何？如果你不能找出怨恨情緒的根源，就與一個可靠的朋友或牧師談一談。當你找出怨恨真正的原因時，或許能幫助你從情緒中得以解脫，並增進與別人的關係。

但最好是不容這些怨恨蔓延滋長。耶穌告訴我們：「讓我們從『心裡』饒恕自己的弟兄」。保羅告訴我們：「不可含怒到日落」。有一位學者說：「在夜晚的時候，應當叫我們的靈魂休息。」當我們在神面前真這樣作的時候，我們就不能容許心裏存有一絲怨恨。

如果我們了解到自己是生活在一個罪人的世界中；或往好處說，我們是處在不完全的基督徒中，那麼我們就明瞭，在生活中必然有許多地方會受到創傷。如此可以幫助我們控制自己內在的情緒。是的，你會傷害別人的感情，別人也會傷害你；在生活中總會有些不公平的事。但是我們必須承認，不但別人有罪，我們自己也不完全。我們就能在聖潔的神面前屈膝，並且每天誠實的祈禱：「天父啊！免我們的債，如同我們免了人的債。」心裡自然沒有一絲怨恨的空間了。（太六12）

沮 喪

34

一個人受苦的程度很難測量，但是了解的人都說再沒有比沮喪更大的痛苦了。就是輕微的沮喪也令人無法好好工作，這使人感到失望與無用。

毛爾德博士寫了一篇文章《精神攪擾與被鬼附身》，在序言中他清楚提到一個人在沮喪中的情形：

「在這種情況中的早期徵候是憂鬱與失望。在腦神經中樞有顯著的變化，感官上的印象都變為不悅甚至痛苦。眼睛怕光線，耳朵聽見鳥叫聲以及小孩的笑聲都感到無法忍受，對最美的飲食也感到無味，摸觸到最柔軟的衣服也有一種受刺激的感覺。」

沮喪可能的發展過程，是由失望而到極嚴重的心理病症。一個人受沮喪情緒的影響，可能短暫，也可能極其嚴重而揮之不去。大多數的人在情緒上都有一時的不快，但沮喪的人乃在平常

人的限度以外愈陷愈深。因為他不能從所陷入的泥沼中自拔，所以覺得一切都完了。

尋求專業的幫助

明顯可知，並不是每一個沮喪的人都需要看精神病專家或專業輔導，這種情況不久就會過去，無須大驚小怪。

但是當一個人陷入嚴重的沮喪中，他需要找人幫助。事實上，在沮喪的情緒愈來愈深或成爲慢性病之前，最好去看精神病專家；拖延過久可能花費更多，而且具有危險。

這很像醫治感冒。如果在家中不能治好傷風，你必須趕快看醫生。許多時候對沮喪的人，家庭醫生多少能幫一些忙，往往他能看出你是否需要精神病專家。目前，解決這種困難，全看是否能以智慧找出適用方法加以治療。

家庭治療

當你覺得沮喪時，有些家庭治療你可以運用。以下原則可供參考採用：

當你感到沮喪時最好多作些事。無所事事，坐在那兒憂慮是於事無補的，親戚朋友勸你要改變這種習慣也無濟於事。只有埋著頭忙上一陣子，才能分散你的注意力。如果你平時的工作不夠忙，去找些家裏其他的工作。獨坐斗室沈思，只能增加沮喪之苦。今日精神病院安排許多不同的活動節目原因就在於此。勤勞的手能作很多事情，叫我們的心思恢復正常。

這並不是說我們不鼓勵人去思想。胡思亂想應當避免，因它會引人自憐，建設性的思想可能成爲情緒上的鼓勵。有些人在解決數學難題上得到幫助，有些人在讀本好書得益，又有些人在旅

行上獲益匪淺。

我不鼓勵以讀書來調解憂慮或勝過恐懼。坊間許多這類書籍，大多數都是為精神正常的人寫的，對精神受壓制、精神上不健全的人並不合適。

一個謊言

實在說來，沮喪乃是個謊言。當一個人受到灰心憂鬱之風所侵襲時，他告訴自己是如何的糟糕，其實並不如此。一個受壓制的人覺得一切無望了，但這是不真實的；只要有生命，就有希望。在這個世界上沒有真正的絕望。義大利詩人但丁告訴我們：「在地獄的大門上寫著這樣的話：『凡進到這裏來的，都是放棄希望的人』。那是唯一我們可以叫作『絕望』的地方。」

沮喪的人透過黑色眼鏡看人生。過去是黑暗的，現在以及將來都是黑暗的；過去的罪擴大彰顯，似乎無可饒恕。

當用這種眼光看人生時，一個沮喪的人會感到無望，又想到自殺是唯一出路，就沒有什麼大驚小怪的了。這是嚴重的精神受壓制的危險。

一個心理平衡的人不容許自己受情緒的擺佈，他讓理智來導引情感，讓理性來控制情緒；此二者都在基督徒的信仰中，信仰是知識，但也是信靠。在一個受壓制的人心中，知性仍在，但信心卻潰敗了。因為信心是屬情緒的，這就是受壓制的人腹背受敵之處。

合理的希望

一個沮喪的人告訴我們說一切無望，但基督徒的信仰告訴我們仍有堅固的盼望。盼望是基督徒精神與經歷上的顯著標記，把

合理的希望——建立在神的信實上，在祂恩慈的應許上，以及救主贖罪工作的希望上，來與沮喪的絕望相抗衡。

聖經給我最大能力與幫助的章節是腓立比書一章六節：「那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」

屬靈的治療

大衛在詩篇四十二篇與四十三篇的禱告，可以成爲最好的屬靈治療。在這兩篇詩篇中，他曾兩次陷入沮喪與無望的情感中，他說：「我的心哪，你爲何憂悶？爲何在我裏面煩躁？」當他對自己說話時，就有答案：「應當仰望上帝，因祂笑臉幫助我。」他在二度遭到這個精神壓倒時，以同樣手法勝過了。第三次亦是如此。在詩篇四十三篇末段他說：「祂是我臉上的光榮。」這樣的希望給他帶來醫治。

英國聖詩作者威廉考波爾(William Cowper, 1731-1800)就是曾處在失望掙扎中的人。他曾幾次想要自殺。給他寫自傳的人寫著：「受失望擊打的人，應當記得威廉考波爾所寫的詩句：

『神以奇妙的方式行動，
祂成就祂的奇事。
祂在海洋中設置祂的踪跡，
在波濤中穩坐其上。』』

神經與自我

35

在日常生活的談話中，我們常常提到「神經質」。醫生為病人檢查的時候也說：「你不過是神經質而已，你身體上並沒有毛病。」

假如我們對這些狀況有正確的了解，使用這些名詞並沒有什麼不適當，「神經衰弱」比「躁鬱交替發作精神變態」或「心理性神經病」要好的多。我們應當讓患有這些毛病的人自己描述他們的狀況。

神經質並非身體上的

但要知道神經質並非是神經上的病。當我們說到神經質的時候，並非實際上感到神經緊張。比如當我們說有人掐住我們的頸子，並不是意味著真的在身體上遭受痛苦。

神經質的原因並不是在神經系統上，一個人非常神經質，需

要住精神病院療養，他仍然有健康的神經系統構造。實際上神經系統機體上的病，神經科專家馬上就會診查出來。如果神經受到傷害，在神經系統的功能上可以診斷得出來。如果用刀子切斷了神經，也不會使人神經質，不過使受神經支配的肌肉癱瘓而已。

在神經系統中被發現的神經質是健康的，這種情況還有其他原因；學生在大考期間常常感覺到神經質，他會覺得心跳加速，胃裏覺得怪怪的。

關於神經質的原因，我們知道的不多，因為它表現的方式微妙而且複雜。我們大多數的人對這種經驗都很熟悉，因為我們多半有過神經質的現象。當然有些人比別人嚴重些。

解決之道

對很多人來說，這並不是什麼嚴重的難題，這只不過是時有時無，並不影響正常的生活。但對有些人，在某種生活情況下，的確形成嚴重的阻礙。

當神經質成爲嚴重困難時，那就很難對付了。好心的朋友和親戚施予一切救助都是無用的，沒有容易的解決辦法，很多人不願求助，他們在驕傲的隱私中終身受苦！

在危機中垮下來

神經質的人，往往在面對自己的情緒危機時，就不知所措而驚懼。他確知必定有大難臨頭，因而感到恐慌；由於恐慌而使情緒上受到很大的干擾，結果恐懼更甚。這種週而復始的循環要一直持續下去，直等到他能掌握自己而打破這個週期作用。

我們最大的需要是在此情況自省，試圖回溯而搜尋出原因所在。因為根本上，這種情形是由人格發展上的情緒生活所引起

的，所以原則上這因素應是情感上的。

要發掘我們自己神經質的難題往往是困難的，我們需要別人的幫助去勝過這困難。在這一點上，有些人不願意去面對。有些聰明人不願從平庸的人得著幫助，但他忘記了，當他情緒不穩定時，他內在分析的能力也就有限了。

情緒上的難題

神經質的難題既然是情緒上的，神經緊張的人往往有屬靈上的掙扎，這種情況自然也影響到屬靈的情緒，這項關聯使我們的神經質更加痛苦，因為這時候我們特別需要信心上的支援。

當一個人開始自省時，他就發現靈命上最終極的源頭能幫助他獲得鎮定與力量。安靜的祈禱能使一個人免於恐慌。只有當人信靠神，把一切人生的隱密，包括他的情緒生活，都交托給神的時候，他才能免於恐慌。

強調成功

36

我們都有失敗與成功的片刻。沒有一個人一生中百分之百是成功的，也沒有人一生中總是失敗的。既然如此，我們都要學習接受這個事實。生活中的失敗幫助我們謙卑，而成功使我們不致完全失望。我們必須學習活在最佳的成就中，而不是活在失敗的陰影中，這樣我們才能活出健康的人生。

你看過一個小孩學走路麼？他起初走一步就跌倒了，他常常哭泣因為他失敗。但是他又鼓起勇氣，再試一回，走了一步、又走一步，於是就學會了走路。每一個成功的步伐對他都是一個鼓勵，因此建立起他的自信。

有些人習慣定睛注意他們的失敗。我們都有失敗，但是如果我們的看法有所改觀，一切都會為之改觀。假如一個年輕的新娘在烘烤或烹調上失敗就灰心喪膽，那她永遠不會成為一個好的家庭主婦。同樣，如果釣魚的人只是因為一次漏失了上釣的獵物，

而放棄了垂釣之樂，就不會有什麼人陶醉於這個愛好了。

我相信牧師在領會時會感到不如所計劃的那樣理想。證道講得不太流暢，會衆聽道時也有些不安，因此當他離開會堂時感到有些沮喪。這可能使得他星期一整天憂悶、心中不快，但不應該連星期二、星期三還是愁眉不展。

在家庭中有幾個兒女都是循規蹈矩，只有一個有點兒不合理想。往往作父母的就因爲這一個失敗者，忘記了神賜給這家的祝福。這是過份強調失敗而輕視成功。

這種態度的毛病，乃集中在我們所應當負的責任上，也在我們沒有完成的事上。有一種我們必須心存成功的感覺是危險的，這是從內在驕傲的根源而發生出來的。我們忘記了我們是人，別人有失敗，難道我們就不能失敗麼？

從失敗中學習

失敗在人生中的確佔有一席之地。失敗應當教導我們去查出錯在那裏？爲什麼沒有完成當初所計劃的？然後我們必須從這些錯誤中學習，因此我們才可能在將來百尺竿頭更進一步。

科學家在他們最初的試驗很少得到成功的。愛迪生在成功地發明電燈之前，嘗試了四百多次的失敗實驗。居里夫人在發現鐳之前，生活在極端困難與多次失敗之中。所有科學的發明都是從失敗中學習成功的。重要的不是失敗，乃是我們對失敗所採取的態度。

前往迦南地探察的那十個探子，說了一句很有趣的話，他們說：「據我們看自己就如蚱蜢一樣。」這是一種失敗感與恐懼感的承認。

失敗使我們謙卑，但不必叫我們癱瘓，不再作進一步的努

力。我們必須學習去作保羅告訴我們的：「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。」（腓三13）

面向成功

完美主義的心態是不太健全的。那就是我們覺得失敗的地方，因為我們未達到完美的境界；這使許多人灰心失望，甚至氣餒。

渴望成功是件好事，我們不可把目標放得太低。我們不可以說：「算了，別人失敗了，我們也失敗，這沒有什麼了不起的。」我們必須從失敗的地方起來面向成功；我們的目標必須是全力以赴，盡力而為。我們每一個人多少在人生中一定能達到成功。

有各種不同的恩賜，但我們每個人都有些恩賜是可以使用的。沒有一個人人生來毫無恩賜，在人生中無法作些有用的事。在人生的交響樂中，總是為小小的音樂天才者留有一席之地。我們必須以自己所有的為滿足，但總得盡力而為。

在你成功的亮光中生活，不要停留在你失敗的陰影裏。這在屬靈的生活中也是同樣真實。我們絕不可為過去的罪過永遠煩躁不安，我們必須起來，在基督徒的生活中以建設性的步伐勇往直前。這能幫助我們消除一些陰沉的死寂，而走向成功人生的陽光大道。這是勝利的人生，因為我們相信這一位得勝的基督。

第六篇

處理緊張與憂慮

你們這小信的人哪，
野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，
神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！
所以，不要憂慮，說：
吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？
這都是外邦人所求的，
你們需用的這一切東西，
你們的天父是知道的。
你們要先求祂的國和祂的義，
這些東西都要加給你們了。

緊張的時代

37

無論走在大城市的街道上，或在那稀稀疏疏的人羣中，你可以看到人們都是緊張兮兮的，很少有人面帶輕鬆的表情。你可以看出他們是在關心什麼，匆忙、憂鬱、焦急與緊張，我們可以說這個時代就是一個緊張的時代。

今天的時代之所以如此，實在令人驚異。實在說來，我們今日所生活的時代，比我們父母和祖父母的時代要安舒的多了。現代的科技使我們日常工作更爲輕鬆；社會安全福利、醫藥保險以及老年補助，提供我們更多的保障。

然而人們的緊張似乎有增無減，你從人們的臉上就可看得出來，甚至在教會中也是如此。年輕人的身上，叛逆成爲緊張的另一種表達方式；很多人甚至在休閒、旅行、打高爾夫球的當中，也處於緊張的狀態。

我們爲什麼會緊張

緊張從何處產生？首先我們可以說，緊張並不是在生活的外在環境中，乃是在人的心裡頭。緊張是人生活上的反應。

在我們所住的世界中，不可能避免外在與處境上的緊張。例如：國家和國際間的衝突、勞資的對立、時代社會的壓力，以及家庭等等；而在階級地位上、種族信仰與膚色差異間也都有許多成見和衝突。

這些都是實質上的衝突。然而我確信今日的根本緊張狀態並不是在於外在的事，乃在於我們個人對這些事的反應。這個時代並不緊張，緊張的乃是生活在這時代的人。

早年移民到美國東北部的拓荒者爲生存而努力，他們的生活實在不是現在的我們所能想像的。他們沒有充足的食物，疾病與死亡對他們來說更是司空見慣；雖然他們從早到晚辛勞的工作，但晚上他們睡得香甜。

然而今日那些拓荒者的後裔，他們離開冷氣辦公室，開車行駛在寬敞的高速公路上，在湖邊清涼舒適的別墅中過夜；但是當他們睡覺的時候，他們必須要吃鎮靜劑來舒解他們的緊張情緒。

緊張乃是內在的反應

緊張是人內心的反應。「緊張」是多麼令人感到不舒服的字眼，它使我們的脖子、背脊僵硬、酸痛，肌肉得不到鬆弛。談到失眠，那是由於忙亂的思緒壓力所造成的。緊張甚至使我們在工作上癱瘓。

不幸的是，緊張的情緒不能靠市面上宣傳的小藥丸得到疏解，它需要的更多。

緊張也是有傳染性的，因為一個緊張的人往往是容易受刺激、與人不和的人。在家庭中有一個緊張的人就使全家雞犬不寧，尤其是這個人是父親或母親。這就好像與一個極度緊張不安的駕駛人開車一樣，坐在這車上沒有一個人能感到輕鬆的。

緊張影響到各階層的人。不只平信徒緊張，就是連牧師也緊張，學生緊張，老師也緊張，做勞工工作的人緊張，在公司辦公的人也照樣緊張。今日緊張所影響到的人，在年齡上來說比以前更年輕；今天大多數住精神病院的人數，多半在四十五歲以下。

的確，有些緊張是由於疾病所引起的，緊張就是情緒與心理不安的症狀之一。有些人緊張到了一種地步，不得不找精神病專家或進入精神病院。

對自己過度嚴肅

也有許多的緊張是對自己過度嚴謹所引起的。他們過於看重自己，常常覺得不能缺少自己。那是一種不成熟的表現，他們從來沒有真正學習去面對人生活中的衝突與挫折，他們還沒有學習認識自己。

往往，我們不能控制人生外在的力量。我們不能總是在人生的道路上一帆風順，除去所有的障礙。在一個高度競爭的社會中，衝突必然存在，這是我們不能更改的。

但是我們能控制自己對人生努力的態度。這是我們從小就應當學習的。最重要的是作父母的應當教導子女，調整自己來面對人生。多少時候我們就是太保護孩子，以至他們永遠不能真正的學習面對人生。

用智慧來處理緊張

一個基督徒必須學習用智慧處理他的緊張情緒。無論如何你也不能逃避緊張，也不能夠本著自己的意識來保持鎮定。但是你能追求更進一步情緒與屬靈的成熟——這是惟一有效的方法。

耶穌看見那些站在祂面前的人，臉上帶著緊張的神態，祂就對他們說：「不要憂慮」。但對於勝過緊張，我們不能夠只是禱告，我們還需更進一步的努力。

我想保羅在他自己生活中已經有了答案。當他躺在監牢中時，他能說：「我無論在甚麼景況，都可以知足。」他告訴我們知足的秘訣：「我知道如何處卑賤，也知道如何處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。」換言之，保羅說：「我已經使得生活中的困境不致於使我崩潰，生活中的豐富也不能糟蹋了我。」這是說到情感上與屬靈上的成熟。（參腓四12）

有一位老聖徒似乎學到了平靜安穩的精神。他把他的秘訣和別人分享，當晚上入睡時，他學習到從心裡說：

求祢滴下寂靜的露珠，

直到我們的紛擾止息；

求祢挪去我們生活中的緊張與壓力，

使我們井然有序的生活得以證明祢的美善與平安。

衝突的欲望

38

我們所有情緒上的困難，攪擾最厲害的莫過於神經緊張。許多從來不念書的人，却很喜歡讀《如何從緊張得解脫》這一類的書。差不多每一本全國著名的雜誌都刊載過一些這樣的文章，這表明許多人是處在緊張之中。

神經緊張是一件嚴重的事。它破壞個人的幸福，並影響工作的效率；它毀了家庭生活，並攔阻人與人之間的關係；它刺激人寫不應該寄出去的信，說了些他們不應該說的話。許多人煩躁易怒與難以相處，都是由神經緊張而起。

根本的掙扎

有關神經緊張的一般藉口，多歸之於現代生活的緊張。許多現代文明奇蹟是人類的一大祝福，卻也是人們的大害。但這樣說果真能解釋緊張的原因麼？

有一個原因往往是人們忽略的，而且我認為那是主要的原因——事實上是人的裏面有了分裂，那是他與自己在爭戰，嚴重的緊張往往暗示在人心裏有衝突的欲望。首要的衝突就是聖經所描述的——「神與瑪門」之間的衝突。

透過基督救贖之工與內在的聖靈，基督徒有屬靈的目標與盼望，但另有股拉力與此背道而馳，就是我們的文化、環境，繼續不斷地引誘我們到物質主義，把物質設置於人靈魂的需要之上。

在我們裏面，這些衝突的行動把我們分裂成兩半。這叫我們想起一個人在刑架上受苦刑的光景。內心的掙扎也是一個苦刑，因為在我們裏面有的要順從屬靈的願望，有的要注意物質的需要。耶穌說的很清楚：「一個人不能事奉兩個主。」生活藉著神經緊張的現象也告訴我們同樣的事。基督徒的人生以榮耀神為主，但也有屬肉體的性情，以尋求卑下的事為滿足。

這並不是說我們所有的緊張都是由於不敬虔而來，也並不是真信徒就永遠不受緊張的影響，保羅在羅馬書第七章中也談到他內心的掙扎；當我們把自己降服於神面前時，這種緊張也不會馬上除掉。

一生的爭戰

將自己降服給神不是一次的行動，好像付一張十元鈔票在櫃台上便了事。我們的全人必須完全降服，我們整個人充滿了過去習性累積的生命，各樣的欲望沖激而來；只因我們是平凡的人，所以我們必須把基督信仰帶進自己的這個生命裏，無論情緒、理智、社交性及肉身上的。

窯匠重新製作已毀的器皿，甚至費上一生的時間來塑造，使之成形；品格的建立也需要一生的時間。我們不要輕易相信現代

許多書籍上所建議的，說有神奇的宗教麻醉劑，能在一夜之間消除我們所有的緊張。這種傷痕需要慢慢治療。我們人格的分裂，只能由長期祈禱的爭戰才可彌補。

我們知道神能更迅速地工作，我們也不懷疑祂能行出意外的奇蹟，但按常例來說，要耗費相當的時間。當神要醫治心靈內的衝突時，祂有很多功課要我們學習。

勝利

那麼在這場爭戰中，我們如何得勝呢？雖然說祈禱：「能使我們專心求告祢的名」，但在做醒祈禱以外還需要別的。我覺得我們必須以在日常生活中戰勝緊張那樣的方法，來打勝這場屬靈的戰爭。

要戰勝生活中的緊張，我們必須一次一次地來處理問題。當我們被指派去砍伐樹林時，我們首先必須決定每天砍下十棵樹，然後再一棵一棵地砍。我們必須約束自己，分配時間，不必要一次作很多事情，乃要按次序一次次地作。這必然要培養一種意志上的習性，導致力量與興趣的集中。

這也是內在掙扎的解救之法。我們必須來到詩篇作者所面臨的立場，他說：「有一件事，我曾求耶和華」；保羅也曾教導說：「我只有一件事」。我們必須把各種的願望都放在討神喜悅的大願望之下。

我們的憂慮多半是關於物質上的事，為明天或下個禮拜要發生的事憂慮太多，但我們往往忘記了人生最大的問題——關於永世如何？——我們看的是下一步，但遠處呢？我們沒有看見。

當我們把人生放在永世的觀點上看的時候，我們就得到一個整合的視野。當我們把人生的一切都歸基督支配的時候，所有的

心意奪回，都歸順基督，我們就得到一個整合的心志——「一個完整的人生」。

當美國南北戰爭時，有些北軍將領建議林肯總統最好將國家分爲兩半，免得流血。林肯將一隻龜裂斑痕的大手掌放在美國地圖上說：「這一切都是屬美國的，不能分開。」

當我們帶著被衝突的欲望所分裂的人生來到基督面前時，祂要將祂帶有釘痕的手放在其上說：「這全屬我的父，也是你們的父的。」

緊張：你的主人，或你的僕人？

39

我們遇到緊張時，會有各種不同的方法應對。這取決於我們在孩童時期如何面對挫折。作父母的都採取一種態度，就是不願意我們的孩子在生活中面臨像我們過去所經歷的掙扎，我們想盡方法保護他們。

控制衝突

每一個孩童必須學習以健康的方式來處理衝突，孩童必須在遊戲裏就學會這個功課，他必須學習跟別人分享自己擁有的，也必須學習作一個輸得起的人。一個人什麼事情都被人伺候得好好的，這對他並不是件好事。

如果我們生活於膚淺的情緒水平上，隨便發脾氣，我們就永遠也不能在情緒上成熟。在情緒成熟的過程中，我們必須學習控制我們的緊張——否則我們將成爲緊張的奴隸。

逃避

許多人對於任何衝突都企圖逃避。逃避衝突有許多方法，但不論用那一種方法，都顯示出對人生戰鬥的不健康態度。有些人會把遭遇困難的緊張情緒遷怒到別人身上。當一個人受到上司批評，不知如何應付時，回家就向孩子或老婆大發脾氣，全家人都受池魚之殃。

有些人找藉口。在家庭中因經濟難題而發生緊張狀況時，太太往往指責丈夫，因他沒有為家庭作最妥善的經濟保障；丈夫也照樣埋怨太太，因她花錢大手筆，沒有正確的價值判斷。

你不能藉遠離而逃避緊張，因為你不能逃避自己。每個人必須和自己交涉，達成協議。我們提過緊張的產生是來自內心對於處境的態度而非處境的本身，只要我們居住在罪人的世界中，總是會有外在的衝突，但是我們還是可以盡力處理內在的情感與反應。

對某些人來說，甚至宗教也成為一個避難所。我們往往遇到心情非常緊張的人，你可以在他們的行為上發現，他們緊抓椅把，不斷啃指甲，可以看出他們裏面的張力。當你對他們說話時，他們會說：「我已經為這事禱告了。」我們當然不是否定禱告，但是我們不應該希望主來作一切我們自己份內應盡的責任。我相信這種祈禱揭露出這人在生活中的緊張，我們的禱告也可能成為滿了緊張與憂慮的禱告。

傳染性的緊張

緊張不但使一個人不快樂、無法作事，而且有極度的傳染性。一個緊張的人常瀕臨崩潰的邊緣，容易煩躁不安，極度神經

質，以致全家人都會受到影響。母親或父親是個時常緊張的人，不知不覺地就使孩子們也緊張起來；一個緊張的老師影響全班學生；一個領班也會使工人們緊張起來。

尤其是在家庭中，由緊張所產生的結果更為嚴重，持久性的緊張對一個小孩來說是最不健康的；撒在下一代的緊張種子，遺患無窮。

要過一個有效率的基督徒生活，成功地完成我們的工作，在家庭樹立健全的態度，我們必須學習控制生活中的緊張。

克服緊張的常識

40

沒有任何保證性的辦法，可以一勞永逸地解除緊張，如同許多書籍、雜誌與電視廣告所帶給人的這種印象。其實勝過緊張乃是情緒成熟的一部分，這不可能學習十個簡易課程就可完成的，因這需要不斷的自我操練。

我要提出幾個建議，是某些人發現對處理緊張頗有幫助的，或許對讀者也會有幫助。

一、預備一天或一週的計劃，讓自己有事可作

有些人擬定一個工作綱領，計劃每一個工作需要多少時間來完成。我們往往把很多事情擠到一天之內完成，一天之內滿了工作，忙得焦頭爛額，結果一事無成。

最好是寫出一個工作大綱，正如老師在課堂所要作的。這樣的話，你可以按序去作而無顧忌。要記得你的工作時間表必須是

你能作得來的，沒有人能替你作這個時間表。

二、學習一次作一件事

一個緊張的人想要一次作許多事，因此而分散了他的精力。當他作一件事時，他在思慮著下一件事，或想到昨天忘記的事。緊張干擾了目前的工作，使工作加倍吃力，結果不能使人把工作作好。

一步一步地工作，作完一個，然後再作另外一個。當你砍伐樹林時，你先要決定每天砍十棵，然後第二天再砍十棵。這需要訓練，但是值得的。

三、不要把自己看得太嚴肅

學習去看人生的光明面。讓你的幽默感活躍起來，因為沒有什麼比開懷大笑更好的安全栓。神賜給人有能力去哭，祂也賜給人有能力大笑，學習鍛練這種恩賜。有些人說：「在這種世界中，有什麼好笑的？」如果你不能笑別的，你可以取笑自己啊！

當某人開別人的玩笑時，我們覺得可笑，同時我們也要學習開自己的玩笑。我相信耶穌也笑過，當耶穌說到眼中有樑木的人，還要別人去掉他眼中刺的時候，祂的眼角上一定露出笑容。有誰比基督徒更有笑的權利呢！

四、學習輕鬆的藝術

在每天的生活中，我們需要一點輕鬆與娛樂的時間，不可以總是緊繃繃地一天到晚過下去。有的人以駕駛汽車作為消遣，相反的，有些人卻因此而更加緊張。有人打高爾夫球，有的人散散步；有的人以音樂或繪畫作為消遣；還有的人到一個沒有電話干

擾的地方享受寧靜。雖然這些都有點刻意，但不論那種方式，只要是對你最好的，不妨用來學習放鬆自己。

五、學習活在神面前

一個過分謹慎的人總顯得忙忙碌碌，就好像他有三頭六臂，把全世界的重擔一身挑，實在可悲。這樣的生活是無用的。有一天我們要離開這個世界，這世界無論有我沒有我還是照樣進行，這想法是謙卑的。而事實上這世界真沒有「非他不行」的男人或女人。我們在世也是要完成自己的工作，在歷史的延續中盡我們的本分；有一天別人要代替我們，或許比我們今天作得更好。

這種認知要鼓舞我們全力以赴，將其餘的交托在神的手中，祂從亙古到永遠掌握世上一切的事件。因為我們居住在一個井然有序的宇宙之中；這世界有時似乎是亂七八糟的，但神仍照著祂預定好的在管理一切。

所以我們必須如同生活在神的面前。豎琴的弦必須繃緊，便發出美麗而和諧的樂聲。如果願意我們的音樂像主所期待的，我們必須使生活繃緊到某一種程度，但是必須讓神來為我們調整，因為是神的手指在彈奏我們生命的樂曲。

什麼是焦慮

41

說到焦慮有很多不同的用字，例如害怕、恐慌症、緊張與憂慮。這些名詞都屬於同一範疇，然而却有不同的意義。

恐懼是一種對威脅的反應，是特殊的，不是常有的，而且可以明顯被界定出來。恐懼是一種健康的情緒，是神所賜對危險的一種反應。對人來說，是一種保護，因為恐懼產生一種力量，叫他能脫離險境。說自己毫無恐懼的人，只是學習到克服一些基本的恐懼感而已。

焦慮是更空虛的一種感覺。這是一個人覺得在生存的基礎上感覺到危險的情況。

關於焦慮有三方面，但三者在實際上並非是完全不同，這三者都互相連接，但是又可以分別出來。

正常的焦慮

一般性的焦慮可以說是緊張，但是緊張是與外界的人事物發生了衝突，焦慮更多是描述內在的感受。

在一個人的生活當中，如果沒有一些健康的焦慮，這個人在生活上恐怕就沒有什麼顯著的成就。這是一種情感上的刺激，是對人有幫助的。想要進入高等教育的學生是要焦慮的，他們有強烈的成功期望，而且也顧慮到自己或許失敗。牧師們對於下個主日的崇拜，感到有些焦慮是一件好事，這就是他要好好預備上臺講道的動力。

在戀愛中的男女也有一種焦慮，一種怕失去對方的恐懼。在這個意義上來說，焦慮是一種儆醒的情緒，能幫助他達到目的，同時也灌輸一種可能失敗的恐懼感。這同時是一種積極也是有價值的情緒。

屬靈的焦慮

當一個人被驅迫到看見自己是一個罪人，並且也感覺到罪孽的勢力，這種焦慮是好的。說實在的，這一種焦慮最令人感到不安與痛苦，但這往往使一個人歸向神。

聖靈叫人知罪的能力，引領他謙卑的認罪，並渴望神拯救之愛。「憂傷的靈與痛悔的心」乃是這種情緒的表現。

大衛在詩篇中生動地描寫說：「我閉口不認罪的時候，因終日唉哼，而骨頭枯乾。黑夜白日，你的手在我身上沈重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱」（詩三十三 3～4）。

焦慮也能成爲內在的鼓勵。精神病專家往往試圖在來訪的病人心中發動這種焦慮，這種情緒對人來說可能是有幫助的。

神經質的焦慮

對某些人來說，焦慮是使他們上進的一個推動力，對另外一些人來說，反而成爲肉體中的一根刺，使他們一事無成，焦慮傷害並破壞一個人的心靈。因此焦慮似乎是不可控制的，除非經過特別的照顧或專業人員的協助，否則往往不能得到解脫。我們舉幾個例子來說明這個事實，當人觀察到身體上有些異狀，某些正常的焦慮是在所難免。我們都會警覺癌症的危險，但是因著這個異狀而過度焦慮，以致無法工作，這就是神經質焦慮的明證。正常的反應，應該是去看醫生，讓醫生診斷，並盡可能的予以適當的治療。

一個打獵的人在森林中遇見一隻大熊，而且他的槍又發生故障，他的恐懼是完全正常的。但是一個人在客廳中看到一隻貓却嚇得不得了，這就是一種神經質的焦慮。

人或許在生活中安詳而且自信一如尋常，但是當親愛的人突然被取去，他可能魂不守舍、意志消沉，或超出一般憂慮的範圍之外。這種憂慮可以說是神經質的。

基督徒對焦慮是有答案的，在下一章中，我們要提到這個答案。目前，我們要好好思想彼得的話：

要將你們一切的憂慮卸給神，
因為祂顧念你們。（彼五7）

我們的焦慮與信心

42

在生活中，我們信心的程度與情緒上的安全感息息相關，這是不容置疑的。這暗示著基督徒的信心能作為焦慮的解毒劑；但是對於焦慮的治療上，並不像許多人想像的那麼簡單。

有很多人對焦慮與受困惑的人這麼說：「不要焦慮，要多多的信靠。」還有別的人說：「為這事禱告吧！你的焦慮就消失了。」這些辦法都是過於輕視事實，對人來說往往沒有什麼幫助。

一個焦慮的人，常常聽說焦慮是罪，而且說焦慮是缺乏信心的表現，如此反使焦慮加深。因此這個人開始為自己的焦慮而感到更焦慮，使他陷入一種惡性循環。

大多數缺乏智慧的祈禱也增加人的焦慮。當一個人只是為脫離焦慮而祈禱，仍然感到焦慮；由於感覺到主沒有垂聽他的祈禱，又生出新的焦慮來。

使用方法

要想從焦慮中得到解脫，我們必須走上祈禱與單純信靠的道路，但我們一定也要使用方法。當你牙痛時，你不能單單靠禱告得解脫，你也要去看牙醫。在人生各種情況中，禱告是有價值的，但禱告並不代表醫療效果。如果你的盲腸發炎，那麼立刻開刀切除盲腸，比以一個禮拜的祈禱更有果效。在這時，外科手術就是神工作的方法。

爲了解除憂慮，祈禱與使用方法必須相輔並行。一個人在極度的焦慮中，需要精神病專家專業上的幫助。精神病專家可以治療或用藥，使用這種方法並不羞恥，也並不表示對神缺乏信心。

我深信在許多情形中，我們信主的人對主所賜給我們的方法沒有加以適當使用，我意思是說把你的牧師當作心理輔導。許多心中感到焦慮的人，如果肯把心裡所掛慮的事情和牧師傾談，就能得到很大的解脫。大多數的牧師都受過一些訓練，而且有經驗能幫助那些有輕微精神不穩定的人，而且牧師也很願意在這一方面幫助信徒。我曾經接到許多信，請求幫助，但是最好的方法，就是叫他們去找自己的牧師。

屬靈的補救之法

基督教信仰不能幫助我們的原因之一，就是在我們所承認的真理與我們所實行的真理之間有一道鴻溝。歌唱奇妙的平安是一件事，但是感受到平安是完全另外一件事。在我們承認永生與個人對死的見解，這兩者之間，往往有很大的區分。

一般來說，我發覺焦慮的人在情感與屬靈方面都沒有成熟。他們需要在屬靈上成長，同時也需要更大的情感上的安定，這二

者相輔相成，這種成長是從個人的日常生活中操練而產生的。藉著靈修生活中的一些導引，我們能在屬靈方面有長進，有了這些長進，也就能從焦慮中得到一些解脫。

一個焦慮的人，往往就是一個不學習赦免自己的人，這也是事實。我們能覺得神已經赦免了他的罪，甚至一些很明顯的罪，但他實際上卻還沒赦免自己，這就叫做他感覺到有罪，並且為所犯的罪要刑罰自己。將這些事情和一位了解他的輔導談一談，能得到很大的幫助。

一個焦慮的人往往耗費很多時間在想自己的事，他不得不如此，因為他深深的感到內在的需要。有時這是可以公開提出來加以討論的。焦慮的人可以做一些幫助別人的事，因此自己也可以得到幫助；幫助自己的最好方法，就是伸出援手，幫助那些比我們更需要的人。

在神裏面有強大的信心，的確能提供一副抗拒焦慮的抵抗劑。一顆降服的心、奉獻的生活、對基督信仰完全的信靠，就能把憂慮的思想與情感排除出去。但是這種信心的發展，需要努力與祈禱，這是達到信靠與有意義的生命的惟一道路。

逃避或爭戰

43

我們每個人在生活中必須面對某些衝突，衝突總是不安與憂慮的來源。衝突帶來了緊張與不安全感，為這個緣故，我們都想用各種方法來解決衝突。

人生是一場戰爭，從出生到墳墓，就是為生存而掙扎。不拘有心或無意的，我們每個人都要面臨選擇，不拘前進或投降，總要面對這場戰爭；或得勝或戰敗，都要面對結果，我們可以迎向衝突揮兵作戰，我們也可以逃避短兵相接。

大多數的人都贊成逃避痛苦的現實，因為逃避人生中不愉快的事乃是天經地義的。逃避試探對所有人來說都是很普通的，沒有一個人完全沒有這種傾向。

明哲保身是一個健康的慾望。把自己放在一個不必要的危險中是愚昧的，設法增進自己在人生中的地位也是安全而合宜的，我們不需要守株待兔。

但是你不能逃避你自己，你也不能逃避生活中的種種衝突。每個人必須對自己有個交待，這需要一個選擇，這個選擇是你不能逃避的，你必須選擇要面對這場戰爭呢？或者是退却而逃避。

逃避主義

人們想很多方法來逃避衝突。有些人想從人生的洪流中撤退，古時候的修道士或者出家的和尚就是這樣做。今天人們就撤退到自己的家裡，他們把窗簾拉下，打開電視機，他們不想跟外人交談，就在電視節目空幻的世界中活下去。

有人說：「我們不再和人來往，這樣就不會和他們發生衝突了。」在某些人羣中，這已成為可接受的一種行爲。

又有些人對人生採取一種靜止的態度。你永遠不會跟他有什麼辯論，因為他們絕對不會得罪你。如果他們有什麼意見，他們就保留在自己心中。這是一種避免衝突的方法，但這對一個人的人格是相當有損失的。

另外有些人在心理上成為隱士。他們或許住在山洞中，或許住在象牙塔內，這要視情況而定。他們或許把自己高抬起來，在衆人之上，因為他們覺得世人皆醉我獨醒；或者他們退却到自卑感中，覺得他們一無是處，不能給社會一點貢獻。

對某些人來說，有一種最方便的方法能逃避衝突，這種方法在大多數社會圈中是被接納的。女孩子在年輕時，想要得到她所要得的，就開始流眼淚；而當她結婚以後，還是用同樣的技巧，這些眼淚在她丈夫身上的確能夠發生作用。

還有些人發現喝酒是逃避日常生活中衝突與挫敗的一種方法，但這不過是一種暫時的逃避，卻也是人們常用的方法。安眠藥也能達到同一目的，當衝突變得非常厲害的時候，吃上這顆萬

靈丹，馬上得到解脫。當然，這種逃避的極端方法是自殺；這樣是人們試圖逃避一切衝突的方法，並樂此不疲。

爲什麼人們要逃避

爲什麼人們要逃避呢？人們有意無意中都想要逃避，因爲他們不能或者不願意面對現實，大概這是他們在早年生活中學習逃避不愉快之事的好方法。作父母的教導兒女使用這種方法，或許沒有教導他們面對現實的其他方法。這樣下來，到後期生活就演變成一個固定的生活模式。

採取撤退，就凸顯一個人的人格缺陷。發展這種傾向是危險的，因爲早晚衝突是不可避免的。往往逃避到最後，總不免山窮水盡，到那時我們就不知道怎樣面對現實了。

我認識一個人有這種經驗。她從小就過著被呵護的生活，以後她跟一個男人結了婚，這個丈夫又是特別的保護她，關照她到無微不至，所以她面臨的衝突是少而又少。後來主把她丈夫取走了，現在她必須單獨的面對生活中的一切，不過她發現自己沒有充足的力量來對付生活中的現實。

所需要的衝突

生活中有些選擇是不可能避免的。在是非、善惡之間，你必須有所選擇。試圖逃避這種衝突是愚昧的，因爲這將導致屬靈的破產。我們常住在一個有衝突的世界中，我們面對愛與恨，戰爭與和平，生與死，天堂與地獄。我們不能做任何事來改變這種情況，但是我們能向這個世界表明自己的態度。

衝突是使靈性長大，品格長進的方法。如果你讀世界偉人傳記，你就會注意到這些人多半都能夠把困苦的處境轉變爲積極的

財富，把掙扎變為成長的管道。發現內在滿足的能力，多半在乎我們用一種實際的、現實的方法來接受生活中的掙扎。

聖經在詩篇四十六篇以及其它類似的章節中，都透露出奇妙的真理：「神是我們的避難所，是我們的力量。」如果在戰鬥中你必須逃避，那麼你必須逃到神的避難所中。

祂也是我們的力量。當我們面對人生爭戰的時候，神就是我們的力量。祂賜給我們力量去戰鬥，祂賜給我們力量得到勝利。所以，不拘是逃避或是繼續戰鬥——我們都要仰望祂。

學習勝過憂慮

44

最近在密西根大學調查研究中心發表了一些驚人的事實，是心理衛生研究所發現的。這次調查是根據二千四百六十人的訪問，發現這些人大多數承認他們有過憂慮，有些人甚至比別人更加憂慮。他們不快樂、憂慮的主要原因，是在經濟方面、不適當房子的問題、與工作上的緊張；欠債似乎也是許多人情緒上最主要的問題之一。

憂慮的原因

只有百分之十七的人說他們的婚姻是美滿的，百分之四的人說他們的工作是滿意的，百分之四的人憂慮世界緊張的局勢與戰爭的威脅。

我相信這樣的統計對一般牧會的牧師而言，會認為是可靠的數據，任何教會中的輔導都發現這是真的。一般來說，憂慮與不

快樂的原因，就是日常生活中的瑣事，我們所憂慮的多半集中在屬物質的事上；有時是一些小事，有時是比較大的困難；有時候問題的確是真的，有些問題是想像出來的。但往往憂慮與日常生活中微不足道的事是相關聯的。

有些事令人驚訝。你以為人們所憂慮的一定是人生的大事，畢竟我們生活的世代飽受威脅，甚至將來我們的兒女會更受到威脅。許多人們在物質生活所建立的安全感，近幾年已不再那麼受到重視了。

但是人們基本的憂慮並沒有多少改變，我們憂慮的，也就是我們的父母親所憂慮的；也就是當年耶穌所警告的那些事，甚至在那時，這些憂慮也相當普遍。

根據密西根大學的這項研究，剝奪人們生命活力的乃是唯物主義的人生觀；就是為吃、喝、身體健康、居住、每天工作而憂慮。這就表明了大多數人所思想的，以及在大多數人心中所存有的現象。

他們怎麼辦呢？

調查也指出，大多數的人對他們所面對的難題沒有對策。他們理所當然地憂慮下去，並且相信難題一定會過去。他們從來沒有什麼快樂，就算暫時忘掉煩心之事，也沒有感覺到什麼快樂。他們常常心事重重的過日子，但也沒有作出什麼事來。

他們和配偶或其他親屬談到他們的難題，希望能有所幫助。大多數的人唸書報雜誌，企圖尋找心理健康這一方面的知識，盼望能給他們一些引導；因此關於這方面主題的書籍紛紛出籠，有關如何勝過憂慮與恐懼的書籍往往成為暢銷書。

根據調查，有百分之十六的人藉著禱告得到幫助。差不多有

三分之一的人在面對真正危機的時候，禱告能夠幫助他們。雖然在比例上不太激勵人，可是這的確是個好現象。

論到那些向別人尋求幫助的人，尤其是在更嚴重的個人難題上，有百分之四十二的人去找牧師，有百分之二十九的人去找家庭醫師，百分之十六的人去找精神病專家、心理學家以及專業機構的輔導。

根據調查顯示，在這二千五百人當中，有三分之一已經瀕臨精神崩潰的邊緣，主要原因是由於嚴重的耗損，以及工作上的緊張情緒。

憂慮的解救之法

然而在基督徒與非基督徒之間却有很大的區別。我們面對相同的問題，但是我們學習用不同的方法來處理這問題。如果我們真相信基督徒的信仰能達到生活中的每一部分，如果我們接受神的護理、掌管我們生活中一切的事實，那麼我們豈不應該將我們一切的憂慮卸掉，學習倚靠神，讓祂在我們生活的風暴中掌管一切！

爲了我們心理的健康，以及我們家庭心理的健康，最重要的就是爲憂慮找到一條解決之道，因爲憂慮有害於人的健康。「憂慮」二字有「分裂」的意思，憂慮把我們的心思分爲兩半，一是有價值的關注，一是危險的思想。

此外，憂慮也是有傳染性的。一個好憂慮的人，在家庭中能使全家的人天翻地覆，特別是作父母的。人們很少獨自憂慮，他們將難處告訴別人，別人就跟他們一起憂慮。

憂慮是無用的，關於這一點耶穌很清楚的告訴我們，祂說：「你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？」憂慮不能解決根

本問題，也不能幫助人打勝仗，憂慮總是把一個人逼到分裂的情況。

我們如何能勝過憂慮？有些人說藉著禱告與相信。那是不錯的，但是我們必須注意一點，因我知道有很多人禱告的時候還是憂慮，他們的禱告有很多的重擔，這樣的禱告不能幫助他們卸下重擔。

我們的人生觀

我們需要的是對人生有一個不同的態度，因為憂慮就是表明以一種怨恨的態度來看有問題的人生。作為基督徒，我們對人生並不應當採取輕率的態度，乃要採取更信靠與平安的態度——那就是說，每當有攔阻和困難的時候，不應該立刻的氣餒，不拘道路如何坎坷不平，也應坦然處之。

我們應當在困難中學習歡笑，勝過人生中的挫折。將一切事交托在全權與全智之神的手中，以嚴肅的眼光來看人生。但對自己可不要太嚴肅！

因為真正的征服憂慮，就是征服自己——這個勝利惟獨從自己學來，就是在重擔之下也不憂慮。主耶穌基督親自告訴我們說：

你們看那天上的飛鳥，
也不種，也不收，
也不積蓄在倉裏，
你們的天父尚且養活牠；
你們不比飛鳥貴重的多嗎？（太六26）

時鐘的催逼

45

當學校秋季開學的時候，我們的家庭生活就起了大變化。孩子們就不在家了，每一個孩子都去到他（她）們各自的學校。生活也就更規律化了。

在暑假裏，家庭的事務就比較輕鬆、隨便一些。但開學以後，學生們必須按鐘點生活；每天早晨與中午，在鈴響之前就一定得到達學校。

看鐘點

我們都常常看鐘點行事。一清早開始，睡眼朦朧就得關閉鬧鐘。廚房的時鐘催逼著我們趕快狼吞虎嚥吃早餐，然後就迅速地去到工作的地方打卡上班。

這樣一整天下來，直到時鐘告訴我們該是睡覺的時候了。時鐘都掛在顯而易見的地方，好叫我們看準這一天的時間。就是在

教會裏也掛一架時鐘，叫牧師按時間講道，不要超過時間。

這些事情都是不可避免的。我們都有計劃，必須在一定的地方，一定的時間赴約。這是好的，因為這使我們的生活有規律。

危險

但也有危險，有些人被時鐘控制。家庭主婦深有此體會。她們按著固定的鐘點作工作。她們必需決定在一定的時間洗碗，另外定時間打掃，或洗衣服，在所定的時間內要趕緊把這些事情作完。

這樣，時間便成了主人，而我們都成了時間的奴僕。結果她們覺得受到時間的壓迫。她覺得匆忙，於是造成了緊張。

按時間表工作

按時間表工作是一件好事，但我們大多數的人都不按預定的時間工作。如果我們有一份較好的工作時間表，我們就會完成更好、更有效率的工作。但重要的要知道，這時間表只不過是一種工具，本身不是一個目的。

就是這個時間表也可能成爲我們殘酷的主人，如果我們讓它管制生活的進行。在這種緊張狀態下的工作是不健康的，這種約制我們生活的工具必須是可以變通的。

沉悶無趣

受制於時間的催逼，可能使我們的工作沉悶無趣。在這種心境裏，工作本身不代表任何意義；完成工作只能說「我作完了」，來滿足自己。必須以此來滿足的人是可憐的。

精神病院的生活，讓我們對時間的價值有些不同的啓發。在

這樣的處境中，時間與年日過的非常慢。時間的價值不在於鐘面上的刻度與數值的數算，而是我們投入於這些鐘點裏的，我們的工作與成就賦予了時間的意義。

有許多人說他們身體垮了是因為過度勞累，往往情形並非如此。並非是工作量毀了我們，乃是工作的方法不對。人們在煩躁激怒之下工作，時常受時鐘或日曆上數字的催逼，是在這種緊張情形下垮的。無論如何要避免這種態度。

耶穌的工作方法

我常驚奇我們的主工作沉靜、悠閒的態度。祂很忙，但不衝動。祂有時間作祂的工作，但祂也注意到天空的飛鳥、野地的花，以及在場上玩耍的孩童。祂也找時間與天父交通。

我想我們應該從祂身上學習功課，利用我們的時間。不要讓時間來作我們的主人，催逼我們；乃要作我們的工具，用以完成我們的工作。

當你被時鐘催逼的時候，最好坐下來思想一番，你到底為什麼這樣匆忙？神給我們夠用的時間來完成祂要我們作的事，祂希望我們以最有效的方法來利用時間。此外，祂不再多求。

尋求安全感

46

人們總是在尋找一個適當名詞來為我們現今的時代下定義。有一個常聽到的名詞——這是一個焦慮與不安的時代。所描述的現象，不難在傳播媒體中發現。美國有一位漫畫家莫爾登，在他所畫的漫畫中稱這個時代為「受驚的兔子」。這的確描寫了人們的瘋狂與不安，人們一直在尋求安全感。

多數人認為我們有權利對現今的世代感到不安，許多我們所依靠的安全感，已經從我們身邊被剝奪去了。昨日的一塊錢，可能今天只值五毛錢；從前使我們相當滿意的強力武器，今天已經為其他國家所仿製，使我們感受到威脅與不安。我們政府的領袖似乎在國際爛攤子中迷失了自己。今日的導向飛彈已落在誤導之人的手中，我們每天擔心將來會有什麼新的危機發生。

這也是一個應許有最大社會安全的時代，為老年、為病患與失業者設立保障。但在這些應許的安全中，人們仍擔心沒有穩固

的靠賴。不安的原因，並不是在這些外在的事上，乃是在人的心裡，他已經失去了個人的安全感。如此說來，我們的時代和以前的時代沒有什麼分別，這個弱點從伊甸園始祖犯罪後便存在了。

不安全的感覺

人們在各方面都會遭遇不安全感。許多人從鎮定劑與安眠藥中求庇護，這些東西今天無論在那裡都能買到。又有的人用酒精來尋求更大的解脫，這些人將他們的頭埋在沙土裡，第二天醒過來以後，發覺問題比以前更多。

有的人用敵對的態度來反對別人，因為他們已經失去了鎮靜的理性，他們用懷疑的態度來打擊那些與他們意見不同的人。最流行的風氣就是抱怨政府，指責現今的社會制度，指責宗教的匱乏與教會的種種失當之處，甚至數落教會的領導人們。

教會有一部分人夢想千禧年的來到，到那時一切混亂的情形就沒有了，人們就能得到完全的平安。

但是在同時，人們還是繼續在尋求安全感；而在下一個世紀當中，我們所處的環境仍是不健全——心理方面，情感方面與屬靈方面。因為基本的不安全感是在我們裡面，當我們在這一種氣氛中受培養的時候，我們的下一代又怎麼能夠感受到安全呢！

面對事實

解決任何問題的基本原則就是要面對事實。在日常生活中，我們受許多宣傳的影響。近年來有許多書籍雜誌出版，在這些書刊中似乎有一個目的，就是要恐嚇人去接受我們目前所處的情形是何等糟糕；甚至傳遞出一個印象：我們的國家就要解體，共產國家將要永遠佔上風。我承認在這些文件中有些道理存在，但我

要呼籲讀者應當仔細考查證據。

「面對事實」，意思就是我們要鎮定、非情緒化的來看事實，我們必須用理性與常識來觀察這些事實。煽動羣衆、引起焦急，甚至激發仇恨是很容易的。但是一個有安全感的人應該要觀察事實，並測算結局。

這是我們在人生中面臨每一個問題時都必須學習的。不管是和太太的爭吵上，與鄰居的討論上，或關於空襲避難的問題上。我們同時必須教導孩子，因為他們也必須學習解決他們在情緒範圍之外的問題。

把握基本價值

我們的價值觀決定我們對周遭事實的看法。一個人將最高價值放在物質的世界上，當股票市場下跌的時候，他自然就感覺到不安全，他把房子建在沙土上。即使一個人的價值觀建立在人的善良、或科技的成就上，那安全感的基礎也是脆弱的。這等人或許感到安全，但是他的安全感在永世的門口就會消失的。

大衛生活在較安穩的時代，但他也感受到戰爭的後果，他感到貧困；他也知道埃及、巴比倫與敘利亞勢力的威脅。但在這一切當中，他的信心是穩固的，因為他能說：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」在危急當前時，他並不驚懼，他不僅僅是在黑暗中吹口哨表示壯膽。或有戰爭，或被擄為奴，甚至喪失生命，他都能說：「我必不怕遭害，因為你與我同在。」

當一個人的靈魂在永生神裡面找到安全感的時候，他所尋求的安全才有了目標；當一個罪人在恩慈救主裡面找到避難所時，他就尋求到了今生和來世的安全。

「躺臥在可安息的水邊」，是從安全感而來的安慰。

第七篇

發揮價值觀

因爲那已經立好的根基就是耶穌基督，此外沒有人能立別的根基。若有人用金、銀、寶石、草木、禾稈，在這根基上建造，各人的工程必然顯露，因爲那日子要將它表明出來，有火發現；這火要試驗各人的工程怎樣。

—哥林多前書三：11~13—

沒有目標的生活

47

「這世代的大病是無目的、無聊、生活沒有意義、人生沒有目標。我們可能被太空時代所眩惑，但卻甘願逃避學習如何了解並控制自己。」

以上這句陳述，是范吾思博士最近在美國醫學協會上對本世紀所作的診斷。范博士是哈佛大學健康服務中心主任，兼波士頓麻州總醫院的主治醫師。

新聞界又引證他的演講說，「醫藥已經對解除人的痛苦，並延長生命作了不少貢獻，如今醫生的工作應該是提出人生的意義。」我想人們可能就這評論有所爭辯，但很少人會質疑他的診斷。

缺乏適當的目標

今日社會所盛行的不安與緊張是由於生活無適當目標而產生

的。有很多人生活毫無目的，他們對人生旅程採取「今朝有酒今朝醉」的態度，因為他們對方向與目標都毫不在乎，他們隨波逐流，因此毫無進步。

大多數的青年人不知道生活的目的是什麼。許多人上了大學，可是還沒有選擇人生的工作目標。他們往往責難這個時代，世事多變，又埋怨受到兵役的干擾。但追究其實，這都是今日普遍的缺乏目標的象徵。

有些人訂了確實的目標，但對基督徒的人生來說卻是毫無價值的。財富、名譽與權勢向人們招手，肉體上的滿足也在引誘人。如果人生的最高目標是物質，那永遠也達不到真正的滿足，即使完成了短期的目標，回頭看來也是一場夢。雖然它能提供稍縱即逝的滿足，並與鄰居平起平坐，但對人生的終極意義而言並不是適當的目標。

資源的整合

尋不著人生有價值的目標，緣自於個人資源整合的失敗。他好比一位武士，披上戰衣、騎上戰馬，卻四方奔跑。「焦慮」一詞的根本意義，是被內在衝突扯裂粉碎。

沒有一個人擁有完全的人格。在屬世的與屬靈的界限上總會有衝突與緊張。社會團體的標準與價值觀，和完全交托給基督的人的要求之間會有掙扎。成熟的衡量，端看我們內在資源協調的程度。一個人的內在資源完全崩潰就是一種嚴重的心理疾病（精神症狀）。

那麼我們應如何取得一致性與內在的協調呢？這只能由建立堅定的人生目標來完成。當我們整個生活導向一個目的時，我們所分散的精力就會集中於完成那個目的。

大多數民主國家內部都有許多分裂。一個政黨和另外一個政黨爭論；一個經濟集團和另一個互別苗頭；一個民族和另外一個鬥爭。當你閱讀報章雜誌時，你一定以為這個國家走向敗亡。但一旦這個國家遭受外敵的攻擊時，國家所有廣大資源都會集中起來並肩作戰，保護自己的家園。

這在人的生活中也是如此。我們知道有好些人飽受衝突、緊張與焦慮之苦。經由精神病專家或牧師的勸告，他們開始對一些有價值的生活目標，或天國事業發生興趣，結果他們的生活就更有意義。他們有目的，他們的生活走向更有建設性的成就。在醫院、托兒所以及同樣的機構中有許多義工，他們的心理健康都由此得到相當大的益處。

最高的目標

但問題是：我們所追求的目標是什麼？我們生活的目的是什麼？在神所賜給我們的這些年間，我們所追逐的目標是什麼？

主耶穌在福音書中給了我們答案：「先求神的國和祂的義。」在誡命中也提到：「要盡力愛神，其次要愛鄰舍如同自己。」這必須是我們人生的最高目標。（太六33；路十27）

主耶穌自己給了我們最好的例證，這就是祂一切所作的事上唯一的目標。也就是為什麼祂的人格是完全合一的與完整的。

倘若你獲得了今世所追求的目標，到了人生暮年的時候，你會在那裏？

我們的價值觀

48

我們和兒女健康的心理生活中最重要的事之一，就是：要有一個正確的價值觀。有時我們必須問自己：「在一生中看為最有價值的事是什麼？」生活中，我們以價值觀來衡量事物——重要的、不太重要的、沒有價值的…。

物質的價值

在這個時代，財富往往被認為是最有價值的。採取此種態度的人認為，賺錢並得到金錢所能買到的東西是人生最有價值的目標。許多人用五十或六十年的時間與精力在求財得利。對某些人來說，金錢是人生活的主要目的，一切的努力都是為追求財富，往往為求得財富而犧牲其他的價值，包括生命也在犧牲之列。

為求得自私的娛樂與幸福所採取的各種方法，被認為是人生最大的價值。這些人為自己尋求快樂，往往犧牲別人的幸福。

當他們越發企求這種暫時性快樂的同時，他們也失去人生最高的快樂。

價值的重要性

爲什麼價值觀如此的重要？人生的價值觀就好像一個氣溫表，它能告訴我們人生活的深度。它能表示出我們所成就的是什麼，並且顯示出我們行動的動機，以及我們所奔向的目標。

有一句話能表顯出我們的價值觀，就是通常我們所說的——「划得來」。我們爲一些事情有所犧牲，或爲某些事情受苦，但結果我們說：「這實在划得來。」

我們用不同的方法表示自己的價值觀，因爲在生活的方式上，我們表顯出認爲是划得來的行爲模式。在禮拜天早晨仍然睡在床上的人，表示他對身體上的享受，認爲比約束自己去崇拜神有更高的價值。

一個人說：「我相信聖經的真理。」但他並不看聖經，這就表示他還沒有把聖經看爲是有價值的。

那麼我們當如何判斷自己的價值觀呢？假使所有一切的東西都被奪去，只有一件我們認爲真有價值的留下，那麼這件事在人生中便沒有任何的環境可以貶抑了。這件事情能給我們內在的滿足，而這種滿足是我們用其他方法所無法取代的。

價值觀與心理衛生

但這與我們心理衛生有什麼關係呢？我覺得輕看自己價值觀的人的確有損他靈魂的尊嚴，他危害了自己被造的目的，並且輕忽了得蒙救贖的事實。

人是一個屬靈的活體，但同時也有一個身體。神賜這個身體

及其所有奇妙本質的目的，爲要表示人屬靈的與內心的自我。當人把屬肉身的東西變爲他的最高目標，他已失去了持有神形象的尊嚴，並有害於自己的本性。

這導致了基本的衝突，這衝突是人知道他應當做的，與他知道自己軟弱之間的衝突。保羅描述這一點爲肉體與靈性之間的掙扎，這根本是人內在自我的掙扎。

脫離這種掙扎的唯一方法，就是求神的幫助，設立我們高尚的價值觀，並努力使我們的生活與那高尚的生活目標相符合。

解脫這種掙扎的最好方法，莫過於時常思及我們是誰、主爲我們的救贖所付出的最高代價、以及我們的最終命運。如此，我們就提高了價值觀來符合基督徒的理想，並且集中心思與情感的一切努力，爲要達到那生活中真有價值的目標。

有一天，我們要回顧過去的奮鬥、犧牲以及內在自我猛烈的戰爭，並且說：「那的確是划得來的。」

需求與奢求

49

很多年前有一種相當出名的糖果，宣傳時這麼說：「越吃越想再吃。」我不相信它宣傳的噱頭，起碼對我而言，我認為不是這樣。但我知道在成功這方面，這的確是真實的。

成功在人們的生活中是一個帶著魔力的字眼，它描寫到許多方面的願望。但是當你企圖解說這個名詞時，你會發現人們多半以物質上的價值來衡量。無線電視與雜誌上的廣告所呈現光鮮的畫面都是要一個人成功，例如他如何才能得到一輛更好的汽車、一個大的房屋、一份收入更高的工作。

增進我們生活標準的願望是無可厚非的，但是當這種進取心達到如此強烈的地步，並形成永遠不滿足的慾望時，那就相當危險與不健康了。

我們的需求總是可以得到滿足；但是關於我們的奢求，那就沒有止境了。

成功的夢

一個小孩子常作白日夢，將來要當什麼重要人物，或想要他現在未能擁有的。男孩夢想著將來有一部漂亮的汽車，女孩子夢想著和她理想中的情人結婚。但是當我們成熟的時候，如果仍不收斂那些夢想，那將來的結果便無法想像了。因為成功的夢想引導人更加努力，不管我們已經有多少，還是想要再有。有關追求成功的理想有這樣的說法：「你越追求，你就越想要；你越想要，你就越追求。」這就成了不易打破的惡性循環。

往往人們用物質的方法來衡量成功。例如，豐富的收入、較大的房屋，以及美滿的生活。但是當他們得到了之後，還是不快樂，因為還有別人的房子比他們的更好，收入比他們更多。他們忘記了先享受他們已經擁有的。因為他們的奢求，相較於他們在生活中所得到的有增無減。他們尋求的幸福，不是在已經有的東西上，乃是在盼望將來所要有的東西上。

幸福根源——實際性

惟有現存的實際性才能給我們真正的滿足，慾望與奢求乃是為將來。許多看起來很成功的人，在精神上與情感上失去了平衡，因為他們忘記了在人與人之間總是有區分的。總是有些人比我們擁有的更多，這是鐵一般的事實。

成功是有相關性的，那是難以衡量的。但是如果我們以物質來衡量成功，那就是最大的錯誤。成功也需要用品格、個人的滿足與屬靈的回饋當作衡量的尺度。

用人所擁有的，而不以他是什麼樣的人作為衡量的尺度，那是一種很悲慘的價值觀。

限制慾望

沒有一個人可以讓他的慾望自由發展下去，那必然會導致精神崩潰。我們所有的慾望必須有一個限制，就是對於成功的願望也是如此。

一個青年人在工作上有了升遷，薪水加倍，以前所慾求的現在可以得到了。但是新工作的緊張使他不快樂，且感受到壓力，不能進入情況，常常是力不從心。實際上，他在情緒方面未能適應新工作。他覺得失敗了，並請求調回原來的舊工作。他是一個需要控制慾望的人，因為情緒上的限制，他不可以奢求太多。

有許多人跟他的情形一樣，你在精神病院中常常看到這種人，他們應當限制奢求。

屬靈的限制

有些人是得到了成功，卻在屬靈生活中受到悲慘的結果。雖然他們在社會與物質方面有所收穫，但他們在屬靈方面卻受到虧損。一個聰明人要按照他屬靈的能力來限制慾望，「賺得全世界，賠上自己的生命」是毫無益處的。

只有成功並不能給人帶來喜樂。努力追求成功可能帶來更大的不幸，這也正像那些從未得到成功的人總想要成功，他們卻無法想像成功之人曾經遭遇過的不幸。

許多精神病專家相信，持續追求慾望，以及隨之而來的情緒壓力，乃是導致精神病患最普遍的原因之一。

一般而言，「人可以得到所需要的，但是永遠不能滿足所奢求的。」當想到現在的祝福是從神領受的時候，就應當把握，這比關心尚未實現的夢想與願望，更有智慧，情緒方面更健康。

作決定

50

在我們一生當中不知作過多少次的決定，在各種不同的選擇中我們要作決定；有的不太重要，有的卻是生命中的轉捩點。往往我們必須在非此即彼的提議上作決定，有時因著各種不同的需要，影響了我們的決定。在每次決定上，都顯明我們品格與意志的能力。

舉棋不定對許多人來說都是個問題。他們好像雅各書上所描寫的：「因為那疑惑的人，就好像海中的波浪，被風吹動翻騰。」一個沒有安全感的人，常常覺得自己是無所適從的，不知走那條路。其實，我們在人生中都有過這樣的時候，很難作準確的決定。當這樣的時機在生活中臨到時，可說是件麻煩事，並影響到作事的效率與心理上的健康。

往往這種作決定的困難是肇因於早年的生活。有些父母堅持要為兒女作各種決定；在孩子小的時候這是好的，但孩子應當及

早學習作簡單的決定，待年歲增長，他們必須學習，作智慧的選擇，但必須他們獨立完成。這是品格發展的一部分，因為有些選擇，父母不能為兒女決定。

有些人缺乏自信，因此在人生的選擇上沒有安全感。有些人覺得必須和別人商量一下。這樣可能發展到一個程度，就是他不能作有建設性的創舉。還有些人根本不願作決定。抉擇往往是痛苦的，所以最好是隨便吧！天塌大家死，順其自然。

但在我們現今的社會中，決定是非常重要的。如果我們想要在社會中、家庭中、教會中作一個有貢獻的人，我們必須表現決定性的意志。其實在你駕車的時候，你已經作了許多的決定。

終生致力的抉擇

有些生活中的決定是十分重要的，選擇一生的伴侶是其中之一。當一個青年在女性中選擇一位伴侶，他是在作一輩子的決定，千萬不能兒戲。一旦說了這神聖的誓言：「直到死才能使我們分離」，就要遵守到底。難怪，這種決定驚嚇了許多膽小的人。職業的選擇也歸於這個範圍之內，在人生的職業生涯中成為必須選擇的事項，這比以往似乎更加困難了。

關於這些選擇不只用心，也要用我們的頭腦。我們必須仔細衡量外界的資訊，然後盡可能選擇最好的。這不能草率成事，總要用禱告的精神與態度小心處理。

基本的條件

作智慧的決定需要判斷的可靠標準。首先必須有基本的價值觀，如果我們的標準是那些自私的興趣、物質上的獲得，或只是揀最容易走的路，這就與基督徒生活的理想相差甚遠。只有那有

價值的、榮耀神的、屬靈的目標才能導引我們走在成功的路上。

決定需要勇氣。這說明爲什麼在我們今日的社會中，很多人不願意作任何決定。寬容、開放的心胸，聽起來多麼令人感到愉悅。但是，這種膚淺的生活觀不能滿足一個有思想的人。有時候，我們還要堅決地站起來說：

「我別無選擇，此意已決，願神助我！」(馬丁路德)

這需要堅強意志的能力。

人生最大的決定

其實，我們在人生中一切的決定，必須與「今日你必須決定所應事奉的」有密切關聯的。這是我們必須面對的一個交叉路口，當我們選擇通往向神之路與天堂之路時，我們就樹立了一個價值判斷的標準，藉此標準來衡量人生中的一切決定。

這不僅是一個道路的選擇，乃是跟隨那一位說：「我就是道路」的選擇。

受挫的完美主義者

51

在美國印第安人所作的地毯上，最顯著的特徵就是在設計上總有缺點，這些人相信只有他們的神才是完全無缺的。一個完美而無瑕疵的地毯，對他們來說乃是與他們的神作對。他們故意弄錯，以表明他們是人。

有很多人能從這些印第安人身上學習功課。我們總是要求在凡事上達到完全，這是我們把目標放的太高，人們難以達到。這種人是作繭自縛，因為他們是以極嚴厲的生活方式來自尋苦惱，結果是荒謬誇張。

完美主義在許多方面表現出來：在我們所作的工作上，在一個辦公室的維持上，在我們自己的儀表上，在我們的戀愛生活上，以及在我們的社交關係上。當這種事轄制我們時，完美主義已成了不安與愁苦的主要原因。

這些「完美」的人

畢竟，世上沒有「完人」這種事，要想作一個完人簡直是浪費精力。不論在那一方面，完美是達不到的，那是一個超乎我們能力所能及的範圍之外。

有些家庭主婦，力求在工作上達到完美的地步。有時她們拼命打掃塵土，費盡九牛二虎之力去擦呀、抹呀、打掃呀，就你所知，她們永遠也達不到「一塵不染」的地步。當你造訪這個家庭時，你可感覺到必須在門口脫下鞋子來，坐在椅子邊上，因為怕磨光了新刷椅子布上的毛，怕弄亂了椅子上的小布巾。這可能使這個家成爲一個美麗的家，但卻是一個很可怕的家。

女孩子們在十幾歲時，關於戀愛與婚姻往往有一個完美的理想。她們要找一個完美無缺的白馬王子。時間如白駒過隙，戀愛史已終結，她們改變了她們愛的哲學；她們發現世上並沒有這樣的完人，理想的丈夫也只是個「人」。

有些女孩子花了幾個鐘頭在鏡子前裝飾打扮，挑三撿四。等到她們離開的時候，每根頭髮必須梳得整齊，她們的衣服必須完全配得合適。這些人都是美容院的忠實顧客，在這方面花的大筆錢，寧肯從別的地方來節省。

我們會發現人們不喜歡我們，因為我們如此追求完美；而他們接納我們，因為我們是「人」，作一個人就有缺點。

男人常想他們可以幫忙太太，教導她們更改一些錯誤；作太太的也想叫她們的丈夫在某些方面有所增進或受感動，叫他覺得她是必須的、有用的。

我們常有機會輔導在屬靈方面不夠健全的人。婦女在人生某一階段，感受到她們不是好基督徒，她們的屬靈生活未能發展到

理想的地步；有些人覺得她們不配領聖餐，因為她們在靈性方面不太好，甚至開始懷疑自己：到底是不是基督徒？

我時常向這種心裏掙扎的人說：「你是什麼樣的家庭主婦？桌子上有點塵土，你能忍受得住麼？」差不多她們都承認，自己是過份拘泥於細節的家庭主婦。

作一個過份愛潔淨的家庭主婦，似乎與一個人的屬靈與情感生活毫無關聯，但問題不在這裏。假如我們在某一方面具有完美主義的標準，我們就一定在別的生活方面要求同樣的標準。在屬物質方面，他們為達不到目標而煩惱；同樣地，在屬靈方面也是自找苦受。

中庸之道

「在我們所作的一切事上都有缺點」，對這個事實我們最好要承認。每天早晨，我們重新立志，要勝過錯誤與罪惡，但每天晚上又要承認所犯的新罪。當我們總是如此的時候，我們不必過份責難自己，或認為自己是失敗的，因為我們就是人麼！

聖經的標準清楚說到：「你們要完全」。但主知道我們人的弱點，教導我們每天禱告：「免我們的債」。在我們今世成聖的道路上，有的目標我們不能達成，但有一天我們在天上要達成，藉著頌讚而達成。

第八篇

走向情緒與屬靈的成熟

我們現在所知道的有限，
先知所講的也有限，
等那完全的來到，
這有限的必歸於無有了。
我作孩子的時候，話語像孩子，
心思像孩子，意念像孩子；
既成了人，就把孩子的事丟棄了。
我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清；
到那時，就要面對面了。
我如今所知道的有限，到那時就全知道，
如同主知道我一樣。
如今常存的有信，有望，有愛，
這三樣，其中最大的是愛。

—哥林多前書十三：9~13—

悲觀的危險

52

有些人無論對什麼事情都從黑暗面來看。他們設法找出陰影，並叫自己走在這陰影裡面。無論他們走到那裡，在他們背後總留下一絲消沈的意氣。他們按字面接受了所羅門的話：「憂愁強乎歡笑」。他們用低調唱人生的歌。

我們平常不尋找那些愁眉苦臉的人作朋友，因為他們把自己的和別的人生弄得一團糟，他們把憂愁弄得更難以忍受。因為他們把所遇見的困難小題大作，他們把人生的戰鬥似乎看得太嚴苛。

前途黯淡無光

我敢說有些人在憂愁的時候，反而是他們最快樂的時候。當他們發現不愉快的事可以談論，他們就津津樂道。甚至他們認為自己是朋友的施恩者，因為他們以先知的地位自居，把人生中的

危險指點出來。其實他們對自己、對別人都是一個危機。

請注意壓在他們身上的一些重擔，氣候就是他們最喜愛的話題之一。天氣有的時候太熱，有的時候太冷；雨下太多就要損壞農作物，如果不下雨就無法收成。在他們看來，天氣永遠不會好的；天氣熱了，影響他們的氣喘，天氣不好又影響他們的風濕病。

世界的情勢也是他們最得意的重擔，世界正走在毀滅的道路上；不多久，共產主義者就要得勢剝奪我們的文明。當經濟情況好轉的時候，他們憂慮通貨膨脹的危險；當經濟情況壞的時候，他們說經濟不景氣在所難免。犯罪率和青少年問題有增無減，人們越來越喪失理智，癌症致死者越來越多。

使他們悲觀的另一個重擔，就是教會的可悲情形。他們說到屬靈生活的低落，以及信徒對神國缺乏真正的熱心；他們覺得在過去的時代中，一切的事情是多麼美好，但如今牧師的講道缺乏深度，每禮拜在講台上帶來太多新聞。不禁使我們懷疑一切的革新並不是真正的進步。

悲觀主義者所背負的擔子是如此沈重就不足為奇了，他們的內心充滿了憂鬱，眼中只見到黑暗的影子。他們在今日的黎明中腳步蹣跚，進入更黑暗的明天。

有什麼問題？

這種人有什麼問題？我們都知道人生不可能是那樣黯淡無光。我不相信一個悲觀的人只是缺乏信心。因為許多悲觀的人是基督徒——意氣消沈的基督徒，但卻都是誠懇的。然而我覺得這是對人生一種不健全情感的表現。有些人在憂愁中比在快樂中更覺得滿足，他們喜歡流淚而不喜歡笑，很多人更喜歡消極而不喜

歡積極。

往往你能在小孩子和青年人中看到這種光景。有些人從早年生活就開始憂慮，在人生整個的旅程中便帶著一種憂鬱的態度，似乎很難更改這種生活上情感的光景，但這是可以改變的。

改變看法

一個悲觀主義者在學習採取不同的眼光看待人生的時候，是有可能變為樂觀主義者。我們對事情的看法多半根據我們所戴的有色眼鏡，我們透過「它」看事情與解釋事情。作為一個基督徒，我們必須學習拋棄深顏色的墨鏡，因為生活在悲觀主義中大有危機。

在生活中採取消沈的態度，可能對我們周圍的人產生傷害。有一件事，我們可能大大的虧損了基督徒的見證，我們給人一個印象：宗教是令人消沈的。實際說來——如果在這個世界中，人有歡笑的權利，那應該是基督徒，因為世界的歡笑只是短暫、膚淺和輕慢。

我並不是建議我們要有一個過度盲目的人生觀，我們仍需以實際的態度來面對人生。同時，我們知道這世界是掌握在神的手中，祂能夠使萬事互相効力，縱然我們開始以低調歌唱，末了我們必要唱出希望之歌。

你多大年紀？

53

這是一個我們時常問、時常答的簡單問題。有些年輕人比較不坦誠的回答這個問題，尤其是青年人。但所有的人對我們真實的年齡都持保留的態度。因為年紀可用不同的方法來衡量，這全在乎我們對這問題的看法。

我要用四種不同的方法來問這問題，我相信如果我們對自己是誠實的，我們就能提出四種不同的答案。

年曆上的年紀

我們可以用年曆表來衡量年紀。有的時候我們要取得出生證明，為要證明我們已經成年。

然而要衡量我們年曆上的年紀有不同的標準。如果你是一個棒球選手，別人就認為你應該是二十五歲到四十歲；如果你到達了五十歲的年紀，人家就有很多推辭的理由不雇用你。往往教會

認為超過五十歲的牧師是「我們的老人之一」，他們喜歡請一位比較年輕的。這種想法或許有相當的理由，但根本說來這並不是判斷的最好標準。

按照日曆的方法來判斷一個人的年齡是片面的。有些四十五歲的人看來比六十五歲的人還老。這裡面有些其它的原因我們應當加以思考。

生理上的年紀

你可以藉著血管或心臟的狀況來衡量年紀。你的生理年齡有多大，個人之間有很大的區分。醫生往往在病人的報告上這樣寫著：「此人外表比他實際年齡老」。

醫學做了很多努力，可在這方面檢驗出年齡的變化過程，然而還沒有發現「長生不老之術」，大家都還受到死亡的威脅。現代科學在延年益壽上貢獻不少。

健康與規律的生活，適當與有效的醫學照顧，能保守我們生理上的年紀，我們不當把一生的年歲做無謂的消耗。

心理上的年紀

我們常聽人向飛逝的歲月呼喊著：「再回頭吧！再回頭吧！」按照年曆的年紀來說，這種呼籲乃是枉然；按照生理的年紀來說，多少有點成就；但按照心理上的年紀來看，我們可是大有斬獲。因為這是我們的態度問題，是我們心理的與感情上的狀況。

有時，一個十歲大的孩童像個小祖母，而十六歲時在感情上卻像個嬰孩。有些十幾歲的青少年酗酒過量，糟蹋了他們的人生，按照年齡來說，他們比實際年齡老很多。又有些人就年齡上

來看，他們戴老花眼鏡了，可是他們仍然像個小孩子。換句話說，我們必須要發展我們的態度、情感與願望，叫我們有力量能夠面對未來的日子。我們不應當徒有年齡增長，而在行爲上卻顯得幼稚。

屬靈上的年紀

我們不能夠期盼一個九歲大的孩子和一個四十歲的人有同樣的屬靈感受與態度，我們屬靈的成長應當隨著年日逐漸的走向成熟；這在祈禱、信心與奉獻上需要一生的努力。

說來可悲，情形往往並非如此。我們屬靈生活常常與情感以及心理的發展有密切的關連。事實上，我注意到在情感上不成熟的人，往往在靈性上也不成熟。這是確實的。

這意味著我們必須努力，以求平衡的發展。我們屬靈的成長應當趕得上我們的年紀。這個屬靈的生活不一定從四十歲或五十歲開始，而是我們生活上經歷的每一個細節。

的確，要回答「你多大年紀？」這個問題是十分重要的。

拋開幼稚的態度

54

我們都聽說過受限的人格發展所帶來的不幸。大多數的人都把孩提時的脾氣帶進晚年。很多情緒上的難題都是由於我們未能脫離幼稚的結果。往往在兒時認為是正常的，但表現在晚年生活中，就顯得不太健全了。

小嬰兒難免會焦急煩躁，這是小孩子的正常現象。若大一點的孩子還是如此，就有點叫人無法忍受了。孩子是可愛的，但如果他不長進，就令父母和周邊的人大失所望，並感到頭痛。

有些孩子總是離不開媽媽，什麼事情都得麻煩媽媽，有時候母親有意無意鼓勵孩子倚賴，因而造成孩子的虧損。這種人長大後面對各種挫折與難題，因為沒有母親在身旁而不知所措，於是退縮尋求母親的代替者，許多人甚至尋求精神病專家。

我想沒有人真的願意不成熟，只是很少人警覺到幼稚的態度仍然存留在我們的人格中；我們都希望長大成熟，但在很多方

面，我們還是堅持孩子的情感與態度。

我們的孩子氣

有些人從來拋不開亂發脾氣的習慣，常常爲了一點小事就大發雷霆，他們甚至告訴別人他們有這種怪脾氣，但那對情況的改善並無濟於事。實際上，他們是孩子氣的，從來沒有學習過自制的藝術；他們對自己、對別人都是危險的。

由經驗得知，這樣的兒童很容易「生病」。爲逃避不喜歡的工作，就說頭痛，或逃學留在家裏。長大了以後還是依樣畫葫蘆，試圖逃避不喜歡的工作，或社交上的應酬；他們往往在工作上缺席，也藉故不到教會作禮拜。

還有的人像小孩子一樣發怒生氣，他們發現這是得所欲得的最好方法，最好再加上幾滴眼淚更有幫助。若把這些把戲帶到以後的生活中來，雖可一樣從心所欲，但在情緒上卻潛藏了頗大的危機。

孩子氣有何不對？

這種帶著孩子氣的成人有什麼不對？我願意提出一位專家在其著作中的見解：在小孩子的心裏存有很強的自我感，他以自己的需要來衡量一切，不管人家有多麼的不方便，他還沒有發展到替別人想一想的地步。人自出生就是自我主義者，但等到我們在情緒上、心理上，以及生理上有所成長的時候，我們必須拋棄「我」，而思想「我們」的態度。這是每一個孩子都必須學習的。

這往往是作父母的感到失敗的地方，也爲此痛苦。父母從孩子的依賴上得著滿足，卻因而忽略了給予孩子自我發展的空間。

自私必須漸漸成長到不自私的地步。這需要掙扎，因為在我們裏面總是在利己與利他之間有衝突。除去「我」的感覺，走向「我們」的過程，需要某種程度成長上的痛苦。但是我們生活在這個世界上，不能永遠作個孩子，或總帶有孩子氣，我們在世上不只是為自己活著，也要為別人而活。

邁向屬靈的成熟

這種孩子氣在屬靈生活中也是顯而易見的。有些人怎麼也長不大，在禱告上總是那幾句話，「主啊，我要睡覺了，保守我平安。」這樣的禱告離不開自己，一點不為別人着想。有些基督徒向來不讀成人的宗教書籍，他們覺得「在基督裏作嬰孩」很滿足。

基督教所傳佈的信息是捨己，這是進入天國的首要條件。要拋開孩子氣的自私態度，必須學習赤子的謙卑之心。在這個世界上，沒有一處地方可以學習謙卑，只有在那位——毫無保留、為屬祂的兒女捨己的主耶穌——腳前學習。

我們有多成熟？

55

在我們生活的期間，身體與心理同時成長發育。但是沒有一個人說在人生中已到達完全成熟的地步，不論在情感方面，或屬靈方面都毫無缺失。我們只有少數人臻於成熟，多數人往往還有稚氣留在裡面。

在公共場合、政府機關、或不同行業中，據觀察，人似乎都表現高度的成熟。但多半他們的妻子、工人或秘書都能告訴你，這些人在每天生活中所表現的孩子氣；就是最成熟的人，也會在緊張之餘表現這種特性。醫院裡的護士告訴我們，不論多麼重要的人物，當他在接受打針注射時，他的反應仍然與常人無異。

我們是否成熟，那倒不是問題，問題是我們有多成熟？我們在那些「心智上」不正常的人生活中看見許多悲劇，但有時在情感上不正常的人更為可悲。

我要提出在一個成熟之人身上所表現的特性。這不需要詳加

解說，因為這些特性在日常生活中是顯而易見的。最好是問我們自己，而且由這些問題來決定我們到底有多成熟。

一、我們在給的時候，也像接受禮物時那樣快樂嗎？

小孩子只要得東西而不願給人。一個不成熟的人也有這種態度：「我從這裡能得到什麼？」這導致卑下與毫無價值的情緒。

成熟的人能予人豐沛的關懷。它有一種強烈的願望：「要盡量使同道的生活更快樂、更安舒」。成熟的標記之一是「施比受更為有福。」

二、我們能夠永久忠誠嗎？

一小女孩和她的朋友手牽手走著說：「我們是好朋友。」明天她可能說，我不跟她講話，我恨她。小孩子的友誼是短暫的，但成熟的人擁有永久性的友誼。

有些作丈夫的在婚姻生活上感到滿足，因為妻子在凡事上都順服他。有些作妻子的愛她們的丈夫，只要他從來不找她麻煩。但是當意見衝突發生時，成熟的考驗立刻昭然若揭。

三、在面對競爭時，我們的成績如何？

小孩子很難學會遊戲，特別是在計較輸贏的時候。許多成人也陷入這種困難中。有的人有過分的競爭，他們常常認真地與別人一決雌雄，由此而生出嫉妒與敵視。

競爭是有價值的，在人生中具有重要的地位。競爭能選拔出優秀的人才，但如果太極端，對我們即產生惡劣的影響。當我們在激烈的角逐中一落千丈，就會感到沮喪；當別人奪得錦標時，我們感到挫折，這顯出我們在競爭上表現得很不成熟，還沒有學

習到適當的人生遊戲。

四、我們能超越敵視與侵略的心態嗎？

在生活中，我們能夠超越仇恨與怒氣麼？有的人一生就是活在對別人殘酷與孩子氣的報復行爲中，這些人往往覺得自己軟弱與不安全，因爲只有強者才能夠溫柔。

這種人是慣性的麻煩人物。他們是家庭中、店舖裡、鄰居中，甚至在教會中挑起爭端的專家。

五、我們曾否學習通權達變與隨遇而安？

一個小孩子不容易適應新環境，但是成人卻能適應生活中變遷的過程。成熟的人對這些事已學會通權達變。他知道適應迎面而來的各種風浪，不然的話，便被打垮了。

我們必須學習知道如何處豐富，以及如何處卑賤。在這些不同的經驗中，我們不可過分的緊張與反應。保羅告訴我們，他已經學習到秘訣，他在豐富中不被驕縱，在困難中不致跌倒，因他學會了知足。

六、我們有適應一切的信心嗎？

我不能夠說一個人沒有信心就是不成熟。在經驗中我觀察到：如果一個人在感情的態度上不成熟，那他在屬靈的生活上也是不成熟。因爲我們的感情對信心與倚靠有所影響。

我們需要有適應性的信心。孩童時期的信心，好像含苞待放的花蕾，青少年時期好像花瓣正要脫落，醞釀結果。但屬靈的成熟是按時候結果子，它的根要深入神救贖的水源中，它的枝幹可以抵禦風雨，不久即見其豐滿敬虔的果實。

加上的廿年

56

今天有更多的人比以前工作超過了退休年齡。在美國的工作者，超過六十五歲的，有一千五百萬人。

當凱撒（即聖經中的該撒）大帝治理羅馬帝國時，人的壽命平均是二十七歲。當「朝聖者」（逃避當時宗教迫害而移民美國的清教徒）的時代，人的平均壽數是三十四歲。今日男子的平均壽命是六十七，而女人的平均壽命是七十一歲。在過去的五十年內，人的壽命增加了廿年。

一項祝福

這加上的廿年可以當作是一項祝福。我們都願長壽，而且長壽也是人生健康的一部分。但年日本身並不是祝福，只在延續的年日上有所加添，並非是一項純粹的恩典；而全在乎這些年間的內容如何。假如這些加上的年間充滿了孤獨，以及痛苦的回憶，

對我們也沒有什麼好處。但如果這些年日在基督徒經驗上有豐富的成長，對我們或對親戚朋友來說，都是一大安慰。

這些附加的年日中，當然會有力量的消耗，有時也增添些宿疾。血管硬化、以及其他體力削弱的因素，往往在身體器官留下危險的後果，特別是在腦部。這是我們很難加以控制的。在這種經驗中，我們要祈求神的恩典，叫我們能夠以尊嚴和信靠的心，負擔這肉體中的刺。

內心的態度

但有些因素是我們能夠控制的，而且可使這些附加上的年日成爲甜蜜，不成爲痛苦；成爲幸福的日子，不成爲自己與家人的重擔。這完全取決於我們對這些晚年日子的心態。常言道，「老太太過年，一年不如一年」，這話是真的。

這清楚表示我們生活上的計劃，不論在早年或晚年，都不能糊里糊塗過下去。我們必須在情感上與心理上爲自己有所準備。我們必須學習看這些加上的廿年，並非是必須面對的痛苦經驗，而是看它爲靠神恩寵而去享用的奇遇。

關於老邁的問題，有人談了許多，寫了很多，也有不同的組織論及「老年學」與「老年病學」等題目，他們作了些貢獻，但卻有一個危險，那就是人們以爲人生的暮景是可怕的。

回憶

老年是回憶與追思的時日。但回憶的內容並不決定於晚年，乃決定在早年的生活。回憶對某些人來說，猶如人生的旅程：經過美麗的山川幽谷，景色宜人；對某些人來說，回憶好像置身鬼屋之中，喚起過去恐怖的情景。因此，往往那些有不愉快往事的

人們，便設法尋找一切心理上的機制來除去過去的回憶。

在人生的早期年日，以文化的與宗教的裝備來豐富自己的內在生活，乃為至要之事。我們學習以偉大文學來浸潤我們的心思，將心靈溶化於屬靈的與屬天的真理之中，那麼我們的老年生活不一定是空虛與無用的。

生活的方式

很多人忙於生計，我們常被物質化的生活活動所填滿，以致很少為屬靈的事存留餘地。雖然機會不少，但很多人卻沒有為天國事業奉獻時間。等到退休年齡來到，我們便對自己感到討厭，往往也成為別人的負荷。

立下一個生活方式，來應付那附加上的年日罷！這些年日就不致成為我們的重擔，乃是一項祝福。到那時，基督徒的遠景將不是「日落與晚星」，乃是新鮮又美好的黎明。

你怕老嗎？

57

有一天，一位護士學生說到：「我盼望我永遠也不老。」這位護士學生所說的是大家時常聽到的。對許多青年人來說，想到老年就感覺很可怕。他們把老年一切受限制的因素，來和自己青少年的活力加以對照，於是產生一種對衰老的恐懼。我們或許發問：當人說，他寧肯死也不願意老的時候，他們真是這樣想嗎？我們都是愛慕生命的人，雖然我們活著有痛苦、有疼痛、有憂愁，然而好死還不如歹活。但是一個人七十歲以後的生活，對那些年輕而健康的人而言，卻是不敢有所憧憬的。

到底老年從什麼時候開始呢？這很難說，但可以說一個人過了七十歲以後他就是老了。人生到了這個時候，身體的能力逐漸退化，生理上許多的機能也失去了活力，那是我們人生旅程的最後一段。既然人被造是為生存，那麼想死是背乎常理了。

對年老的不正常的恐懼感，並不是人生的健康態度。對漸老

的恐懼帶來愁苦與不快樂。讓未來不愉快的遠景，投射在我們今日的生活中，是完全愚昧的事，這表現出人生實際上的不成熟。

爲什麼我們懼怕年老

這個時代，已經爲我們的青春付上了保險費。一個超過四十五歲的人往往很難找到工作，他被認爲是太老了，這在我們的文化中是一個不尋常的發展。對於男人和女人而言，壽命從來沒有這麼高。在過去的二十五年中，人的壽命已經增加了二十年，但是在同時，一個五十歲的人，要想找到新工作卻更加困難。在現今的世代中，公司行號都鼓勵員工在六十二歲或六十五歲退休。

不久前，一間沒有牧師的教會中，選舉委員會討論所要請的後補者。在這些被提名人當中，有一個是我的同學。這委員會中的一個說：「對我們教會來說，他似乎顯得有點老。」我們由神學院畢業，是二十六年前的事，而這位牧師只不過是五十歲出頭。

那些比較成熟的人似乎遭到拒絕。這就暗示著：一般說來，那些頭上浮現出幾絲銀髮、有多年寶貴經驗的人，在我們的社會與國度中是否仍佔有一席之地，已經令人置疑。

年紀不能夠僅僅用年歲來衡量，必須用品格的成分，以及一個人對社會及國度的貢獻來衡量。

在現今這一種型態的社會思想體系中，對年老的恐懼感是自然而然的了。如果我們被置之不理，那就表示我們付出貢獻的時候已經過去了。

一個健康的看法

視人生的每一個階段爲下一步的預備期，是很重要的。我們

必須承認每一個改變的場面，不只帶來了失望與掙扎，同時也提供了許多成長的機會與挑戰。年輕的時候，我們充滿喜樂與抱負，但也有許多困難；而解決這些難題的適當途徑，來自於以往成功且有建設性的成就上。

在我們年輕力盛的歲月中，必須為將來軟弱的時候有所預備。每一段時期我們都要訂定計劃。

這就是我們所需要的「前瞻性」，假如我們看人生就是為將來更偉大之事的訓練時期，那麼我們就沒有人會懼怕漸老的人生自然程序。品格的真正試煉，就在期盼未來的年日中開始，那些我們所要經歷更有深度的年日。試想，老年不也提供我們年輕時不敢接受的那些機會麼？

這全在乎一個人心理與屬靈的態度。剛配上第一副老花眼鏡就開始覺得無望的人，是可憐的人。憂慮自己有幾根白頭髮，並覺得走路緩慢的人，對於人生的真實面已失去了遠見。

我常喜歡引用聖經迦勒的故事：

迦勒是一個老人，在人生中已經有了一些坎坷的經驗。但在他老年的時候，他要求約書亞准許他去征服住在山區的亞納族。八十五歲的高齡，他仍有青年人的勇敢與堅忍不拔之力。在他征服了希伯崙據點之後，他坐在他山上家門口遠望下面的山谷，並回想他過去的一生——「我專心跟從了耶和華我的神。」（約書亞記十四：8）

有力的盼望

58

許多人寫書論到信心，也論到愛心，但很少人寫到盼望——就是保羅常提到的信望愛。然而，盼望也是我們生活中最偉大的活力之一。

字典解釋盼望是「一種所欲將要成就的感覺，一種飽含期許的願望。」有人說「盼望是下意識願望的覺知，就好像將要成爲真實的夢。」

脆弱的盼望

在文藝界，盼望的想法往往被人輕視，希臘人認爲盼望是一種罪惡；因爲對他們來說，盼望是一種幻覺，是一種錯誤的幻覺；用來象徵盼望的，是一個軟弱的女子抱著一把七弦琴，但是在這七弦琴上只剩下了一根弦，盼望就是想從僅存的一根弦上彈出一個曲調來。

在我們日常用語中，往往也是用同樣的方法來描述盼望。人們常說：「我不期待這事成就，但我還存著一絲盼望。」其實這裡用盼望這個字是不正確的，因為盼望是「一種帶著期許的願望。」

許多人經歷了人生的大風大浪，他們仍存有一個堅強的盼望，所以在生活上一直過下去。我們常常遇到一些對人生沒有盼望的人，那是一種悲慘自我毀滅的感覺，彷彿人生是空虛的，前途是黯淡的。絕望的極端感覺在受壓制的病人身上發現，尤其是那些想要自殺的人；根據我的經驗，這是一個人所能忍受的最大痛苦。

我們也認識一些人，由於失去了盼望，似乎加速了死亡的來臨。因為他們失去了盼望，也就無心為生活再努力奮鬥，這場人生的戰爭註定是必輸無贏。

了解盼望是一股持續人生命火花的助力，我們就能看出盼望在我們生活中也是一個基要的能力。凡事採取一種有希望的步驟，就是一種健康的態度。

有價值的動機

盼望影響我們的日常工作。在工作上缺乏前進的原動力，我們就很容易散漫，覺得生活疲倦無聊。但是當一個人受到工作的挑戰時，他就覺得有些事情在催逼他，並發現這工作帶給他興趣與快樂。

我們都需要一些事情來吸引我們，鼓勵我們全力以赴，指揮我們完成更高尚的工作。為了這個緣故，我們應當為自己設立一個目標，將盼望集中在某些事上，這是非常重要的。或許是出門旅行，創作一些自己喜愛的東西或者看一本書。也許短期內達不

到目標，但總是給我們一些事情叫我們前進。

有很多事情會削減我們的盼望。失敗的經歷與失望，理想屢次未能達成的挫折，這些都會令我們失掉那些盼望。但我們總是要再接再勵、不屈不饒再迎頭趕上。

基督徒的盼望

盼望在基督徒的生活中也是一個活力的泉源。事實上，當我們走在人生最後旅程的時候，盼望是我們得安慰的來源。盼望對那些總是落在人後的人也是一大安慰。然而盼望還能做比這更大的事，使徒約翰說：

凡對神有此盼望的人就潔淨自己，
就像祂潔淨一樣。（約壹三3）

天堂的盼望叫人潔淨他們的心，也潔淨他們的生活，這對基督徒來說，乃是最高尚的動機。就是這種盼望激起殉道者面對「暴君的鐵鍊與猛獅的吞吃」。也就是因為這個盼望，才能使人為他們所敬畏所服事的主犧牲性命；也就是因為這個盼望，他們才能勝過許多攔阻與艱難，因為基督徒的眼目定睛在將來——就是確信基督不改變的將來。

國立中央圖書館出版品預行編目資料

基督徒的生活藝術／赫南（Ralph Heynen）著；
趙中輝譯． -- 初版． -- 臺北市：基督改革翻
譯社，1994〔民83〕
面；公分
譯自：The art of Christian living
ISBN 957-99951-3-3（平裝）

1. 基督徒

244.9

83004689



「人是身、心、靈緊密相扣的有機體。」一般人強調身體的健康，卻忽略了內心「冰山一角」對健康人生的影響；或發現出了問題卻抓不住的真實的核心。本書作者以專業的理念，生活化的筆調試圖幫助每個人積極面對生活層面潛在的問題；並完整地以八大項58點發人深省的人格盲點為架構，基督教信仰為經緯，深入淺出地陳述了一個與神、環境、他人、並自己建立成熟關係的基督徒生活觀！若你想改變一些，生活中不自覺的行為模式，本書提供你思想的空間與方向！

ISBN 978-957-99951-3-9



9 789579 995139

00180