

**第七章：知足常樂** ..... 145

- 引言
- 知足的含義
- 知足的好處
- 知足的祕方
- 知足須學習
- 反省
- 附註

**第八章：苦中仍樂** ..... 165

- 引言
- 接受生命有缺陷
- 接受生命有限制
- 接受生命有快樂
- 接受生命有倚靠
- 接受生命的現實
- 反省
- 附註

**第九章：享受生命** ..... 185

- 引言
- 享受的內容
- 享受的基礎
- 享受的方法
- 享受的伙伴
- 反省
- 附註

**第十章：笑口常開** ..... 209

- 引言
- 大衛跳舞歌唱
- 大衛求上帝饒恕
- 大衛寬恕掃羅
- 大衛面對敵人的惡言
- 反省
- 附註

**結論** ..... 229

- 引言
- 立志快樂
- 思想快樂
- 行動快樂
- 結語：樂觀的人範、發憤的楷模
- 附註

**附錄：為甚麼基督徒不快樂？** ..... 243

- 引言
- 聖父的快樂
- 聖子的快樂
- 聖靈的快樂
- 結語
- 附註

**參考書目** ..... 253

#7.368  
976



豐盛生命系列  
從聖經看如何活得更快樂  
作者：鄺炳釗  
編輯：羅偉安  
設計：余穎怡  
出版及發行：天道書樓有限公司  
承印：利得豐印業有限公司  
一九九九年八月初版  
二〇〇三年十月第五次印刷  
編號：TD 2401  
版權所有

Full Life Series  
**A Biblical Perspective on How to Live a Happier Life**  
by Andrew P. C. Kwong  
Edited by Wai-on Law  
Designed by Wing-yee Yu  
Published by Tien Dao Publishing House Ltd.  
1st edition, August 1999  
5th printing, October 2003  
Cat. No. : TD 2401  
ISBN : 962-208-384-6  
All Rights Reserved

全球發行 Global Distributors

天道書樓有限公司 / Tien Dao Publishing House Ltd.  
香港九龍土瓜灣貴州街六號十樓  
9th Fl., 6 Kwei Chow St., Tokwawan, Kowloon, Hong Kong.  
電話：852-2362 3903      圖文傳真：852-2499 8103  
http:// www.tiendao.org.hk      Email: servant@tiendao.org.hk

Tien Dao Christian Media Association Inc.  
10883-B S. Blaney Ave., Cupertino, CA 95014, U.S.A.  
Tel: 1-408-446-1668      Fax: 1-408-446-1892  
http:// www.tiendao.org      Email: info@tiendao.org

# 目錄

禁序 .....	i
許序 .....	iii
出版序 .....	v
簡寫表 .....	ix
導論 .....	1

引言

快樂是甚麼？

為甚麼要快樂？

快樂是否最重要？

我們可否追尋快樂？

有錢就會快樂嗎？

快樂和痛苦不能共存？

結語

附註

**第一章：以神為樂** ..... 17

- 引言
- 救恩的快樂
- 得到上帝幫助的快樂
- 上帝兒女代求和關懷人的快樂
- 信靠上帝得快樂
- 為上帝受苦的快樂
- 與上帝一起的快樂
- 反省
- 附註

**第二章：祈禱放下** ..... 35

- 引言
- 快樂與掛慮
- 掛慮與主快再來
- 掛慮與禱告
- 禱告與放下
- 反省
- 附註

**第三章：自重自愛** ..... 51

- 引言
- 自重自愛的基礎
- 自重自愛的實踐
- 反省
- 附註

**第四章：親朋鄰舍** ..... 75

- 引言
- 愛哪些親朋和鄰舍？
- 愛親朋鄰舍的行動
- 愛親朋鄰舍的目的
- 愛親朋鄰舍和醫治
- 愛親朋鄰舍而付出
- 愛親朋鄰舍的推動力
- 反省
- 附註

**第五章：生命目標** ..... 95

- 引言
- 生命目標與使命
- 生命目標與才幹
- 生命目標與忠心
- 生命目標與冒險
- 生命目標的實踐
- 反省
- 附註

**第六章：積極樂觀** ..... 121

- 引言
- 消極思想與暗笑
- 積極思想與喜笑
- 信心思想與真笑
- 反省
- 附註

# 蔡序

這是一本華人教會中難得一見、由華人學者原著的屬靈指導和心理輔導書籍，內容結合了嚴謹的釋經與當代的心理學理論，更難得的是作者加插了很多古今中外的真人故事，使全書的可讀性及實用性大大提昇，每章結尾的反省問題更有助讀者思考和應用課題。

作者鄭炳釗博士是我多年的朋友，是一位出色的舊約聖經學者，神學生對他的授課十分欣賞，意想不到的他竟然進修心理輔導，用心鑽研當代的輔導理論。這本書流露了他一貫的學者風範，治學認真，讓我們對「快樂」這課題有深入的認識。

作者提出了一個值得我們深思的問題：為甚麼基督徒不快樂？倘若你對這問題有興趣，值得細讀這本書。你會發現以上帝為樂、以愛親朋鄰舍為樂、積極樂觀、享受生命甚至苦中仍樂，都不是一些高不可攀的理論，而是按着聖經真理、用心自我反省後，可以實踐的生活指標。



# 許序

我建議讀者可以嘗試以小組研習的方式來閱讀這本書，透過小組中分享各人的自我反省，深化所吸收的知識，成為自己生命的體驗。

華人教會曾經對心理學的理论存有戒心，是可以理解的，因為輔導學若不是建基於聖經真理之上，確有可能誤導我們人生的方向。誠意向各位推介這本以聖經為基礎的書，既學術性，又有時代信息。

蔡元雲醫生  
突破機構總幹事  
1999年7月  
香港

倘若有一帖「快樂良方」是人皆接受的，世上便不會有那麼多愁眉緊鎖的人。萬應萬靈的良方既暫時找不到，卻不代表我們應該舉手投降，反應更加努力，從聖經、神學、行為科學等不同角度加緊摸索。

鄭炳釗老師在此方面，引我們跨進一步。他以輕鬆的筆觸，在本書中提供了深入的探討方向，讓我們反省快樂的多重成因，促進自己的快樂。讀者閱畢本書，再進深學習書中引述的聖經章節，和研讀行為科學的文獻，加上不住實踐，想必笑口常開。

許志超博士  
香港大學心理學系高級講師  
1999年6月

# 出版序

《從聖經看如何活得更快樂》是《豐盛生命》系列之頭一本。這系列特點有三：第一，討論的內容都是我們經常遇到的問題。第二，書中提供的答案來自聖經，這樣的答案最好，因為聖經是上帝的話，又不會過時；另外，本系列也提供了心理學的資料。第三，這系列每章都用了很多例證，這是效法主耶穌用比喻的佳模，讀起來很容易明白和有趣。

為甚麼我們要從聖經找答案？以下一位作者的經歷可以說明。<sup>1</sup>

皮珀特(Rebecca Pippert)女士是美國出名的基督徒作家。她曾經在舉世聞名的哈佛大學旁聽「輔導的系統」一科，上課時大家熱烈地討論一個個案。個案中的治療師採用「心理動力」(psychodynamic)治療法，幫助受助者看見自己心底裏隱藏了許多對母親的恨意。受助者了解了自己問題的癥結，也

明白憎恨如何轄制着他；因此，他覺得整個人輕省了。

當教授準備討論另一個案的時候，皮珀特女士鼓起勇氣，舉手問他說：「你剛才提到的個案，我仍然有些不明白的地方。如果那受助者幾星期後回來問治療師：『我知道了自己的問題後，如釋重負，原來是母親所做的一切令我憎恨她。現在我想除去憎恨，希望可以饒恕及愛她，可以怎樣做？』在這情況下，『心理動力』這治療法可以怎樣幫助這受助者？」

教室裏一片寂靜。過了一會，教授開口說：「我想那治療師只會對受助者說：『祝你好運！』我們要記得，幫助受助者揭露隱藏在心底裏的鬱結，找出焦慮、恐懼和其他問題的根源，絕對不是易事。若要把憎恨除去，這不是想像中那麼容易。受助者要學習接受那憎恨，只要不因為憎恨而做錯事，這已經是成功！」

教授這坦誠回答引起一連串的回響，有同學說：「若是這樣，輔導的意義在哪裏？輔導的目的豈不是幫助他解除痛苦？若他只知道問題，卻不能夠饒恕及愛那些傷害過他的人，痛苦豈不是更大？」

這幾句話令大家的討論變得更熱烈。另一個同學說：「我知道憎恨這問題不是一下子可以解決，畢竟饒恕是一個過程；但是，我們是不是只能夠像剛才的個案一樣，只能夠找出問題，及了解問題的癥結？我們可不可以進一步得到治療？愛和饒恕的生活豈不是遠勝過只是不受自己的憎恨所控制？如果答案是『是』，跟着的問題是：我們怎樣幫助受助者有力量去改變？」

教授回應說：「心理學家嘗試幫助受助者了解隱藏在內心的感受，讓這感覺呈現出來，又去經歷；這就是心理學家所做的。不要把你對饒恕的價值觀強加於受助者身上，『愛你的仇敵』是不合時的。」

皮珀特女士再次舉手，說：「我想指出三點：第一，我贊成你所說的，就是明白及感受隱藏着的情緒(如憎恨)確是十分重要；不然的話，我們無法成長。可是，我們怎樣可以容讓憎恨蠶食心靈呢？當那男子知道自己憎恨母親，他怎樣可以不讓這不良情緒繼續傷害他？他不能夠假裝不恨她，他怎麼可以同時忠於自己憎恨母親的感覺，又處理這不應有的感覺？第二，你真的認為『愛你的仇敵』不合時嗎？第三，我修讀這課程不是為了學分，只是旁聽。」

她說了這番話，同學哄堂大笑，教授也微笑，而且很率直地說：「如果你們想找尋改變人心的方法，那麼，你們找錯學系了！」

皮珀特女士自忖：我們的確希望幫助人心得以改變。發現問題是第一步，因為知道問題，才可以找到解決方法。但是，人活着不只是找出自己的問題，還要積極地解決問題及改變。只是，我們怎樣可以改變呢？

無疑，這位哈佛大學心理學教授的觀點不能代表所有心理學家，因為不少心理學家都希望幫助受助者知道問題所在，又能改變。但是如皮珀特女士所提出的疑問：怎樣可以改變呢？筆者相信聖經提供了有效和實用的指引，幫助人改變。

美國艾奧瓦州的紐頓監獄於1999年6月開始一個新的計畫，<sup>2</sup>讓其中二百個犯人參與「內心改變」(Inner Change)的課程，每星期六天學習聖經，把聖經從頭至尾讀一遍，又學習祈禱和屬靈成長。參加這課程的犯人離開監獄後，將繼續接受六個月一對一的栽培。這課程首先在得克薩斯州的列治文監獄開始實行，完成課程的五十九個監犯只有五個後來再犯法，這比50%再犯法的平均率好得多。為甚麼呢？因為聖經可以幫助人改變。

本系列每書有十二章，分為三部分：第一「導論」，從

心理學看所討論的題目。第二，第一至第十章，用不同的經文，從不同的角度討論該題目，幫助讀者改變及成長；這十章都提供了「反省」的題目。第三，「結論」以及「附錄」。

每本書不但可以個人閱讀，也可以作一季的主日學和小組查經的課本。

求上帝使用這本書，幫助讀者活得更快樂。

謹以此書獻給曾立華伉儷。

## 簡寫表

### 附註

- 1 節譯自 R. M. Pippert, *Hope Has Its Reasons* (N.Y.:Harper Collins, 1989), pp. 113 ~ 115.
- 2 M. Neubauer, "U. S. Prison Reform Leans on Bible," *Star Phoenix* (March 13, 1999), p. B10.

### (1) 談快樂

- |        |  |
|--------|--|
| Hart   | Hart, A. D. <i>15 Principles for Achieving Happiness</i> . Dallas: Word, 1988.   |
| Miller | Miller, W. A. <i>The Joy of Feeling Good: Eight Keys to a Happy &amp; Abundant Life</i> . Minneapolis: Augsburg, 1986. |
| Myers  | Myers, D. G. <i>The Pursuit of Happiness</i> . N.Y.: Hearst Corporation, 1992.   |
| Powell | Powell, J. <i>Happiness Is an Inside Job</i> . Allen: Tabor Publishing, 1989.  |
| Prager | Prager, D. <i>Happiness Is a Serious Problem: A Human Nature Repair Manual</i> . N.Y.: Harper Collins, 1998.           |
| Wholey | Wholey, D. <i>Discovering Happiness: Personal Conversations about Getting the Most out of Life</i> .                   |



N.Y.: Hearst Corporation, 1986.

卡耐基 卡耐基著，林文毅譯：《快樂的人生》，香港，崑崙出版公司，日期不詳。

吳靜吉 吳靜吉：「你快樂嗎？快樂生活如何追尋」，《快樂如何追求》，初版十一刷，楊豫馨編，臺北，遠流出版事業股份有限公司，1992，31~60頁。

呂俊傑 呂俊傑編：《三分鐘生活智慧——快樂篇》，臺北，絲路出版社，1995。

葛林伍德 葛林伍德、伊莉莎白·瑞奇著，林舒譯：《敲開快樂之門：快樂人生七步驟》，臺北，桂冠圖書股份有限公司，1992。

契克森米哈賴 契克森米哈賴著，張定綺譯：《快樂，從心開始》，初版五刷，臺北，天下文化出版股份有限公司，1994。

柯彼得 柯彼得著，蕭麗吉譯：《快活人生——與二十世紀蘇格拉底對話》，臺北，校園書房出版社，1987。

張老師 張老師月刊編輯部：《中國人的幸福觀》，三版，臺北，張老師出版社，1988。

郭泰 郭泰：《快樂訣——打開一扇快樂之門》，初版四刷，臺北，遠流出版事業股份有限公司，1992。

彭金龍 彭金龍：《快樂人生的追尋》，臺北，業強出版社，1994。

楊國樞 楊國樞：「使自己不快樂的八種方法」，《快樂如何追求》，初版十一刷，楊豫馨編，臺北，遠流出版事業股份有限公司，

1992，5~30頁。

鄭石岩 鄭石岩：「禪與快樂的生活」，《快樂如何追求》，初版十一刷，楊豫馨編，臺北，遠流出版事業股份有限公司，1992，61~85頁。

羅素 羅素：《幸福之路》，臺北，水牛圖書出版業有限公司，1995。

(2) 其他

BST Motyer, J. A. and J. R. W. Stott eds. *Bible Speaks Today*. Leicester: IVP, 1976~.

CHALOT Holladay, W. L., ed. *A Concise Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament*, 2nd impression. Grand Rapids: Eerdmans, 1974.

NIDNTT Brown, C. ed. *New International Dictionary of New Testament Theology*. Exeter : Paternoster, 1975.

NASV New American Standard Version

NCBC New Century Bible Commentary

NICNT New International Commentary on the New Testament

RSV Revised Standard Version

TDOT Butterweek, G. and H. Ringgren, eds. *Theological Dictionary of the Old Testament*. Vols. 1~. Trans. D. Green, et al. Grand Rapids: Eerdmans, 1974~.

WBC Watts, J. D. W. and R. P. Martin eds. *Word Bible Commentary*. Dallas : Word, late 1970s~.

# 導論

## 引言

快樂是人人都希望得到的。和路迪士尼（Walt Disney）集團這麼成功，因為它的口號是「為人提供快樂」，這口號針對了人的需要。<sup>1</sup>不少人追求名利、享受甚至學問和行善——如諺語「助人為快樂之本」所顯示的——背後都是為了得到快樂。<sup>2</sup>吳經熊博士也指出：「中國哲學三大主流，就是儒家、道家和釋家，他們一貫的精神，不外『悅樂』。」<sup>3</sup>可惜，今日不快樂的人似乎比快樂的多，如一位心理學家所說：「二千三百年前，希臘哲人戴奧真尼斯打着燈籠也找不到一個誠實的人，今天要找一個真正快樂的人，恐怕更加困難。」<sup>4</sup>人不快樂，會導致很多不良後果，包括自殺，就如1994年11月25日香港一位婦人在澳門自置的度假屋裏自殺，遺書上寫着：「生活不愉快，我活得不開心。」她不能夠忍受不快樂，一死了之。

基督徒的情況如何？有沒有比非基督徒更快樂？香港沙田道風山上的拱門兩旁有一對聯：「寬路行人多並無真樂，窄門進者少內有永生」，「真樂」和「永生」相對，可見「真樂」十分重要。其實，基督教信仰帶給我們的不只是「永生」，還有「真樂」；可惜，今日不少基督徒不像擁有「真樂」，如臺灣中華福音神學院前教務主任康來昌博士所指出：在九種聖靈果子裏，「喜樂」是現今教會很需要卻又很缺少的果子，或許這是受了「君子不重則不威」，及「憂患意識」的文化傳統所影響，覺得「喜樂」是不夠水準的氣質。<sup>5</sup>

基督徒不喜樂，這實在是很大的諷刺，因為我們的信仰是大喜的信息（路二 10）；主耶穌道成肉身其中一個目的，也是使人以喜樂油代替悲哀（賽六十一 3；路四 18~19）。<sup>6</sup>我們應該探討如何可以有真樂、喜樂。

### 快樂是甚麼？<sup>7</sup>

上一段用了「真樂」（true happiness）和「喜樂」（joy）這兩個名詞，<sup>8</sup>兩者很相似，屬於最高層面的喜悅，多指從上帝而來或和上帝有關的欣喜，如某作家所說：「喜樂不是信仰偶然所生的結果，乃是與上帝整個關係中一個主要的部分……這是最後幸福的一種預期」。<sup>9</sup>聖經多次提到「喜樂」（和合本有時譯作「歡喜」），如羣眾看到被鬼附了十八年的婦人得主耶穌醫治就喜樂（路十三 17）；門徒在主升天後返回耶路撒冷，大大喜樂（路二十四 52）；<sup>10</sup>保羅聽聞羅馬教會的信徒順服主道，就滿有喜樂（羅十六 19）。

我們可以從滿紙「喜樂」的腓立比書更深入認識此詞。該書指出：保羅存着喜樂的心為腓立比的信徒祈禱（腓一 4）；只要福音傳開，他就可以喜樂（腓一 18）；他希望幫

助信徒在所信的道上長進和喜樂（腓一 25）；他因為信徒同心而喜樂（腓二 2）；若被澆奠他也會因此喜樂（腓二 17）；信徒因為見到康復的以巴弗提而喜樂（腓二 28）；信徒是保羅的喜樂（腓四 1）；他是靠主而喜樂的（腓四 10）。

值得注意的是，保羅指出受捆鎖和加害，甚至可能殉道，都不能奪去他的喜樂（腓一 13~14、17~18、20~21，二 17）；這表明喜樂不受外面的事物或環境左右，信徒可以在大患難中仍然喜樂（帖前一 6）。再者，保羅屢次吩咐腓立比信徒要喜樂（腓二 18，三 1，四 4），這顯示喜樂不只是一種情緒；不然，怎麼可以「命有就有」？<sup>11</sup>事實上，「喜樂是對生命的一種積極的了解和態度，在一切境遇中存着信心與盼望，認定全權的主在掌管，並以祂的榮美和恩典為歡喜快樂的因由」。<sup>12</sup>

另有兩個和「喜樂」相關的詞值得探討：

（1）「快樂」（happiness）發自內心，可以指和人有好關係，<sup>13</sup>或者完成了應作的事所產生的欣喜；<sup>14</sup>「快樂」（像「喜樂」）是比較持久的。

（2）「享樂」（pleasure）多和外在的事物有關，而且多是感官和欲望獲得滿足所產生的開心，如看了一齣精采緊張的電影、開豪華的汽車、住在金碧華麗的房子、吃了一頓美味大餐。<sup>15</sup>享樂很快消逝，類似下雪，起先蓋滿了地，令第一次見雪的人感到興奮，可是太陽一出，雪就消融。<sup>16</sup>有作者認為「享樂就像激情狂歡之火，興奮、短暫；快樂就像和煦的陽光，溫暖、持久」。<sup>17</sup>再者，「享樂」經常和「刺激」相連，<sup>18</sup>就如有些人覺得賭博是很大的享樂，因為輸贏帶來很大的刺激。正因為「享樂」和欲望得滿足及刺激相關，追求者往往不斷追尋更強烈的刺激去得着滿足，例如希望比以前吃得更好、穿得更好、住得更好，結果是：得到享樂，卻

得不到快樂。

本書所關注的是如何得到「喜樂」和「快樂」，而且把兩者類同，不加以區分，這一方面有助討論，另一方面也因為「喜樂」可以視作屬天的快樂。<sup>19</sup>

## 為甚麼要快樂？

### (1) 因為這是聖經的吩咐

主耶穌吩咐門徒要喜樂（太五12）；保羅教訓人要常常喜樂（羅十二15；林後十三11，腓三1，四4；帖前五16）；雅各也勸基督徒在百般試煉中，都要看為喜樂（雅一2）。

### (2) 這是上帝的旨意

如保羅所說：「要常常喜樂……因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖前五16~18）<sup>20</sup> 我們作為上帝的「形象和樣式」，若常常拉長了臉，會否令人誤解了上帝也是如此不快樂呢？<sup>21</sup>

### (3) 快樂對我們有益處

箴言書指出：「喜樂的心乃是良藥」（箴十七22）；<sup>22</sup> 「心中喜樂，面帶笑容；心裏憂愁，靈被損傷」（箴十五13）。科學家的研究結果顯示：快樂的人比較健康和長壽，不快樂的人容易受感染、患心臟病和患癌。若我們整天愁眉苦臉，沉溺在不快的情緒裏，對自己的身、心靈都有害無益。

1995年12月香港中文大學臨牀實驗及流行病學研究中心發表報告，調查過兩千名七十歲的老人，發現他們的快樂生活和健康身體有關，這羣快樂老人中，有的年紀已經超過九十歲。

### (4) 快樂對我們的親友有好處

快樂的人容易相處與溝通；沒有人喜歡和不快樂的人長時間在一起，更沒有人喜歡和不快樂的配偶日夕相對。不快樂的人處事比較消極，又會把自己的不快發洩在別人（尤其是親人）身上，很難相處和同工。

除了以上四點，快樂對我們還有其他的好處，留待下文討論。

## 快樂是否最重要？

答案是「不」，因為快樂不是人生的目的，如保羅在腓立比書多次吩咐信徒要喜樂，卻同時指出：我們要以認識基督為至寶，應該為祂丟棄萬事，看作糞土，為要得着祂（腓三8）；又要竭力得着基督耶穌所以得着我們的（腓三12）。或如陶恕博士所說：「我們應該追求聖潔多於快樂」。然而，我們不應該因此漠視快樂，因為如上文所指出，聖經吩咐我們要快樂，這是上帝的旨意，也對我們有很大的好處。

正因為生命的目的不是單單追求快樂，故此本書的重點也不只是幫助讀者得到快樂，更強調如何活得有意義。下文為讀者提供的十二個方法，除了有助快樂，也會有助活得更有意義。

## 我們可否追尋快樂？

答案是肯定的，人人都可以得到快樂；不然，聖經不會命令我們快樂。問題是：我們可否選擇得到快樂？以下五點值得注意：

(1) 追求快樂要付出代價和努力，不是等候就有的。<sup>23</sup>

再者，不勞而獲的欣喜——例如得到人贈送一大筆金錢——通常是短暫不持久的，往往比不上用了許多勞力親自製造（如創作者用了多年去完成一件作品）所產生的快樂。得到快樂必須付出代價，這代價往往是捨棄並放下，<sup>24</sup>就如有人為了嘗到天倫之樂，而放棄一日二十四小時都留在辦公室搏鬥往上爬。康德曾經說：「上帝的旨意不但要我們快樂，更要我們使自己快樂」，<sup>25</sup>這必須付出代價。

（2）有時候我們不願意付代價去追尋快樂，因為這比不快樂難得多；不快樂不用付代價，只須放任自己消極的情緒。

（3）我們應該積極努力做快樂的人——雖然遇到痛苦也會不快樂——而不是消極地放縱自己，立志做不快樂的人。

（4）快樂是副產品，不是追求的目的；快樂不是目的地，而是旅程。當我們按下文提出的十二個方法去做，就會感到快樂。快樂來自回應生命的挑戰。

（5）最大的快樂不是「我們有甚麼」和「我們做甚麼」，而是「我們是怎樣的」；<sup>26</sup>人的內涵比擁有的和其能力更重要。

## 有錢就會快樂嗎？

不少人誤解得快樂的方法，以致緣木求魚，得不到快樂。最常見的誤解是：「有錢就有快樂」。美國密歇根大學的研究員曾經作了全國的大型調查，詢問受訪者：「甚麼東西最阻止你得着快樂？」最多人回答：「不夠錢。」研究員再問：「甚麼東西可以改良你的生命素質？」最常出現的答案是：「多一些錢。」<sup>27</sup>香港某雜誌做了一個調查，訪問了618人，問他們：「你認為沒有錢可否快樂？」46%回答「不可以」，27%回答「可以」，27%說「不知道」；<sup>28</sup>這調查再次反映

不少人認為有錢才可以快樂。這是否準確？以下幾點值得留意：

（1）無可否認，貧窮人整天要為衣食住行擔憂，自然感到很大的壓力，比較難笑口常開，充滿快樂。<sup>29</sup>從這角度來看，多一些錢有助快樂；<sup>30</sup>所以我們不應該唱高調，以為金錢和快樂全無關係。

（2）不過，世界各地的調查顯示：人的基本需要得着滿足後，多一些錢不等於多一些快樂。

1990年美國人平均收入比較1957年高一倍，擁有的物品也增加了很多；但是，1990年芝加哥大學的調查報告指出，該年美國人三個有一個覺得自己十分不快樂，和1957年的調查結果相同。<sup>31</sup>這表明錢多了不等於快樂也增多。事實上，今日豐裕國家的成人（25歲），比較他們嘗過經濟大衰退的祖父母（75歲或以上），更容易患上憂鬱病。<sup>32</sup>

伊利諾大學在90年代做了一個調查，訪問了55個國家的人，包括中國、新加坡、馬來西亞、泰國、日本、南韓、菲律賓等國，發現成年人的年薪若有一萬美元，滿足了基本的需要，多一點收入不一定會令家庭多一些快樂。<sup>33</sup>

伊利諾大學心理學教授耶納（Ed Diener）指出：美國最有錢的幾十個人平均77%的時間覺得快樂，小康的人是60.2%。<sup>34</sup>這些全國最富有的人比小康的人財產不知多出幾多千倍或萬倍，快樂時間的分別卻不很大。<sup>35</sup>

（3）「快樂的農夫」這童話故事也表明有錢不一定快樂。<sup>36</sup>

有位國王為了慶祝開國百週年，下令選出一位全國最快樂的人，該人可以獲黃金一百兩。當選者是位農夫，國王親自召見他，又當眾賞他百兩黃金。他拿着黃金，歡天喜地回家。一個月後，農夫帶着那百兩黃金來到皇宮，求國王收回。王大惑不解，問他何故。他滿臉愁容回答：「我得到這批黃

金後，既怕偷也怕搶，藏在櫃子或埋在地下都不放心。我晚上睡不着，白天無心工作，變成全國最不快樂的人。」國王收回黃金，農夫笑嘻嘻回家去了。

(4) 顏回的名句：「一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回不改其樂」，顯示人不一定要有很多金錢才會快樂。這或許因為有些人物質缺乏，卻擁有豐裕的精神財富。

有名老翁自詡為全國最富有的人，稅務局派人去調查他的資產，以便抽稅。稅務員問老翁：「聽說你很富有，是嗎？」回答：「不錯，我真是很富有。」稅務員於是拿出筆記簿，說：「既然這樣，我必須估算你的財產，請告訴我你有甚麼財富。」「我身體很健康，這很值錢。」「還有甚麼財產？」「我有一位賢慧的妻子，這比鑽石還珍貴。」「恭喜你，還有別的呢？」「有，我有幾個健康、聰明、孝順的兒女，這比珍珠更有價值。」「有其他財產嗎？」「有，我有自己喜歡的工作，還有三個幾十年的好朋友，這比黃金更貴重。」「這都值得高興，可是我想知道你銀行是不是有一大筆存款？有多少房地產？」老翁聽見稅務員這樣問，不禁大笑，說：「存款和房地產我就一無所有，我有的就是剛才告訴你那些無價寶。」稅務員想了一會，收起那本空白的筆記簿，說：「你真是全國最富有的人。最奇妙的是，你所擁有的不但珍貴，也不怕人偷盜，連稅務局也不能打你的主意。」<sup>37</sup>

可惜，許多人以為錢財就能夠帶來快樂，忽視了金錢與快樂並不成正比。人生的目的若只是追求錢財，結果就是不快樂。哈佛大學心理學教授史雷特是《財迷心竅》一書的作者，曾經說：「人愈努力追求錢財，愈不會快樂。」<sup>38</sup>

(5) 為甚麼以獲得金錢為人生的目的，會令人不快樂？因為：第一，人愈得到這些東西，就愈想多得，很容易變成貪得無厭，不肯罷休，類似有毒癮的人非吸毒不可。第二，

人若只顧追求金錢，很容易失去了比錢財更貴重的「無價寶」。第三，不少和快樂有關的因素（例如信仰、婚姻、家庭、生命目標、自我接受）都和錢財沒有直接關係，就如盧雲博士提到在祕魯貧苦人中住了一年，發覺他們比不少美國人快樂得多，因為這些貧苦大眾很相愛，感情好，不像許多美國人彼此疏離，關係冷漠。這也是一些最有錢的人最不快樂的原因。

金錢或物質可以讓人「享樂」，卻不一定令人快樂。

### 快樂和痛苦不能共存？

許多人認為快樂和痛苦彼此排斥，<sup>39</sup>有快樂必不會感到痛苦，或以為在痛苦中哪能感到快樂？其實，不能和痛苦共存的是「享樂」，而不是「快樂」。以下幾點值得留意：

(1) 快樂可以和痛苦共存，因為人在痛苦中仍然可以快樂，就如1998年中國不少地方遇到嚴重水災，香港有位女子隨「無國界醫生」前往湖北救助，發現當地居民雖然全副家當被水沖走，卻可以保持坦然開朗的心境，這和香港有些人因為樓價下跌和老闆減薪就要生要死明顯不同。這些湖北災民甚麼都失去了，每餐只吃一些鹹菜和豆，卻從沒有向「無國界醫生」要錢，反而感謝這些醫護人員，而且充滿微笑。<sup>40</sup>這不是「苦中作樂」，而是「苦中有樂」。

(2) 快樂不但可以和痛苦共存；而且，不少產生快樂的因素除了要付出昂貴的代價，還牽涉痛苦，就如詩人所說：流淚撒種的，必歡呼收割。（詩一二六5）就拿養育兒女為例，這一方面可以令父母快樂（例如被幼小兒女摟抱或參加兒女大學畢業禮），另一方面也可以十分痛苦（例如兒女不聽教的時候）。同理，母親生下嬰兒時最痛苦，<sup>41</sup>卻也是最

快樂的。有些人不肯結婚，因為害怕承擔家庭責任，這是相當痛苦的；不過，這些人也喪失了享受家庭溫馨的快樂。梁啟超曾經說：「從苦中來的樂，才是真樂。人生須知道有負責任的苦處，才能知道有盡責任的樂處。」<sup>42</sup>這幾句話說明了痛苦和快樂的關係。

(3) 導致痛苦的苦難也可以產生快樂，就如一位作家提到眼睛的視網膜脫落，視力只得平常人十分之一，不能看書、駕駛，以及做平常很喜歡的事。他沮喪和抑鬱，十分苦惱。但是他在這情況下做了一件事，就是開始為能見到的東西感謝，如滿地如茵的綠草、青葱樹木、廣闊天空、一望無際的平原。這都是他以前不留意的，現在都變得十分美麗，令他感到無限歡欣。<sup>43</sup>

符特生先生二十四歲時在汽車意外中受了傷，兩腿不能走路。他起初充滿了忿恨和難過，後來卻慶幸有那次意外，因為他坐在輪椅上消磨時間最好的方法就是看書。他在十四年裏至少讀了一千四百多本書，這些書帶給他無限的快樂。<sup>44</sup>

義大利米蘭大學的馬西密尼教授曾經訪問半身不遂的年輕病人，發現大多數都指出，導致半身不遂的意外是一生中最不幸、卻也是最有意義的事件，因為他們有了非常明確的目標，人生變得前所未有的清晰。再者，重新學習生活帶給他們無限樂趣。<sup>45</sup>

幾年前，一位年輕貌美的女子在高速公路開車，被一輛重型貨車撞死，家人傷痛欲絕。悲傷過後，家人聚在一起，討論並且研究高速公路貨車撞倒私家車的個案，發現許多駕駛長途貨運車的司機，大多睡眠不足，工作時間過長，司機在半睡狀態下駕駛，自然很容易肇事。死者的家人決定竭力阻止慘劇再度發生。他們首先聯絡曾經被貨車撞死的家屬，組成壓力團體，通過傳媒引起公眾關注，並且迫使政府立法

管制貨車司機的工作時間。他們經過一段時間的奔走和努力，終於得到成果，為此感到很快樂。這又是痛苦產生快樂的例子。

我們所敬佩的作家杏林子十二歲患了類風濕關節炎，全身90%關節都損壞了，腿不能行，肩不能動，手不能彎，纏綿病牀幾十年，進出醫院次數之多，連她都記不清。但是，她不但忍受苦難，而且「享受苦難」，因為覺得若不生病，對生命的體會一定不會這麼深刻；她認為單是這一點，就讓她感激不盡。<sup>46</sup>

筆者於1998年10月13日聆聽弗萊明博士（Stephen Fleming）演講，他是加拿大幫助人如何面對親友離世的權威。他提到過去三年輔導一位母親，她駕駛的車子和迎頭而來衝紅燈的汽車相撞，女兒飛出車外當場斃命。當弗萊明博士陪伴這母親回到現場時，他感受到該母親喪女的傷痛，覺得從事這方面的輔導實在太痛苦，所以就決定「轉行」，以後不再輔導死去親友的人。但是，他當天也因為該母親喪女，促使他掛念自己三歲的幼女，很想立刻飛奔回家摟抱她。他想不到那痛苦經驗竟然成了他和女兒關係的轉捩點，帶給他很大的祝福和快樂。他後來繼續幫助死去親友的人。

無疑，苦難令人感到痛苦，可是它也可以帶給人快樂，因為苦難令人反省，反省令人有智慧，有智慧使人得自由，得自由的人容易快樂。苦難和快樂的關係使人想起雅各的勸勉：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂」（雅一2）；這是基督徒信仰的特色，可以超越苦難而快樂（參上文「快樂是甚麼？」和第一章「以神為樂」的「為上帝受苦的快樂」）。

## 結語

不少人除了誤解上文提及的金錢和痛苦與快樂的關係，還有其他方面的誤解，包括：

(1) 以為快樂是遺傳的，有些人生來就比較快樂；我們不快樂，因為沒有這種遺傳因子。這說法部分正確，例如行為遺傳學家萊肯 (Lykken) 研究了一千五百對孿生子後指出：人是否快樂，一半是在於遺傳因子，另一半是在於經歷。<sup>47</sup> 近來的研究顯示，遺傳因子會影響人「不快樂」，可是對人的「快樂」所構成的影響不大；<sup>48</sup> 即是說，有些人天生比較容易不開心，這卻不等於有些人生下來就「注定」不可以快樂。每個人都可以快樂。

(2) 以為人的快樂在於教育水平，這是另一常有的誤解。萊肯的研究指出：這一千五百對孿生子是否快樂，和教育程度沒有直接關係，有博士學位的人不一定比初中畢業生快樂。<sup>49</sup>

80年代有個關於快樂的大型調查，訪問了十六個國家十七萬人，<sup>50</sup> 以下是這調查指出另一些和快樂沒有直接關係的因素，包括：第一，年紀；<sup>51</sup> 第二，性別；第三，國籍；第四，膚色；第五，社會地位；第六，職業。

那麼，快樂和哪些因素有關呢？這正是下文要討論的，我們將會探討十個和快樂有關的因素，幫助讀者正確地追尋快樂，又可以活得更有意義。

## 附註

- 1 L. Sweet, *The Jesus Prescription for a Healthy Life* (Nashville: Abingdon, 1996), p.135.
- 2 有人吸大麻，也因為它能夠刺激大腦中名為 Anandamide 的物質，令人興奮並且感到快樂，所以不少人冒着犯法的危險也去吸大麻。
- 3 張老師，166~167頁；吳經熊還說：「儒家的悅樂導源於好學、行仁及人羣的和諧；道家的悅樂在於逍遙自在，無拘無礙，心靈與大自然的和諧，乃至於由忘我而找到真我；禪宗的悅樂則寄託在明心見性，求得本來面目而達到入世、出世的和諧。」
- 4 契克森米哈賴，2頁。
- 5 康來昌：「少見的果子」，《華神院訊》(1994年10月)，2頁。
- 6 這令人想起海明威臨終前的話：「生命是給我們享受的，不是忍受」；生命應該是喜樂的，不是悲哀的。
- 7 筆者不在本書給「快樂」下定義，因為那定義會累贅和詰屈聱牙，就如一位作家下的定義所顯示的：「快樂是一種會消逝的感受，通常在某些情況下產生，如除去了恐懼、很快就可以得到滿足和成就、在團體中得到別人接納、生命不感到甚麼缺欠」；P. Watson, "Forget Your Troubles, Get Happy," *Globe and Mail* (April 18, 1998), p. E12.
- 8 希伯來文有幾個詞和「喜樂」和「快樂」相關，包括 [ *gīl* ]、[ *sāmāh* ]、[ *śīs* ]、[ *rānan* ]、[ *pāṣah* ]，可參 C. Barth, "gyl," in *NITDOT*, vol. 2, pp. 469~475。希臘文則用了三個詞描寫「快樂」，請參看 E. Beyreuther, "agalliaomai, euphraino, chairo," in *NIDNTT*, vol. 2, pp. 352~361.
- 9 黎加生著，湯張瓊英、朱信譯：《聖經神學辭彙》(香港，基督教文藝出版社，1975年再版)，253~254頁。
- 10 快樂和歡喜是路加福音一個主題。
- 11 馮蔭坤：《腓立比書》(香港，天道書樓，1987)，83頁。
- 12 馮蔭坤：《腓立比書》，433頁。
- 13 「最大的快樂源於和人的關係，如父母和兒女、夫婦、好朋友、無私地幫助有需要的人」；F. Farley, "Wisdom on Happiness," *Psychology Today* (July/August, 1996), p. 88.
- 14 就如我們寫完一篇論文，經過一場考試，甚至讀完一本書，通常會有一種暢快的舒適感，這種快樂和鬆弛有關。
- 15 保羅曾經指出末世時人會「愛宴樂不愛上帝」(提後三4)，「宴樂」是享樂。
- 16 希臘哲學家亞里士多德也指出：享樂短暫，快樂卻長遠。
- 17 郭泰，3頁。他而且(29頁)把「享樂」比喻為婚外情的性行為，它固然刺激，可是高潮過後，僅留下沮喪與空虛；「快樂」卻像夫婦的房事，除了性的享受，還有二人相愛之感情所帶來的喜悅與充實的快樂。
- 18 不和「刺激」相連的「享樂」可以稱為「開心」(fun)，如去公園散步、



- 和友人談心、看電視等；D. Prager, "The Secret of True Happiness," *Reader's Digest* (June 1989), p. 177。不少人認為快樂很簡單，「有錢大家搵（賺），有 fun 大家分」，這把「快樂」等同了開心。
- 19 《證主百科全書》，524 頁。
  - 20 第18節的這是一詞包括了第16~18節的三件事，就是常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩，這都是上帝在基督耶穌裏向信徒所定的旨意；馮蔭坤：《帖撒羅尼迦前書》（香港，天道書樓，1989），1995，443 頁。
  - 21 T. Jelinski, "A Healthy Spirituality Means True Freedom," *Prairie Messenger* (October 14, 1998), p. 9.
  - 22 事實上，對某些病來說，好的笑話比藥物更有效。
  - 23 這是一本新書的重點，M. Kingwell, *Better Living: In Pursuit of Happiness from Plato to Prozac* (Toronto: Viking, 1998)。作者是多倫多大學哲學教授。可惜的是，這本書並無提及「愛」和快樂的關係。
  - 24 D. Sifford, "What's the Price of Happiness?" *Edmonton Journal* (January 25, 1990), p. C10.
  - 25 N. V. Peale, *Why Some Positive Thinkers Get Powerful Results* (Nashville: Thomas Nelson, 1986), p. 221.
  - 26 J. Kavanaugh, "Things Get in the Way," *Catholic Digest* (March 1992), p. 41.
  - 27 Myers, pp. 31, 39.
  - 28 《壹週刊》（1994年9月16日），香港，79 頁。
  - 29 或許我們應該把「衣食足然後知榮辱」，改作「衣食足容易有快樂」。
  - 30 若人患了重病，需要很多錢去治療，有錢也會減輕病者的壓力，比較容易在病中作樂；S. Chazin, "Money and Happiness," *Reader's Digest* (October 1994), p. 25。不過，作者跟着指出當人患重病時，親友的關懷比金錢更更要。
  - 31 Myers, p. 41.
  - 32 根據賓夕法尼亞州大學心理學教授 Martin Seiligman 的研究，第二次世界大戰後出生的美國人感到憂鬱的數目，比以前增加了十倍；Myers, p. 43.
  - 33 Chazin, "Money and Happiness," p. 26.
  - 34 契克森米哈賴，67 頁。
  - 35 有時候，不富有的人不開心時可以作白日夢，想像自己一夜之間成了億萬富翁，因而感到開心；億萬富翁不快樂時，卻不能用同樣方法令自己高興，難怪他們有時候比不富有的人更不開心。
  - 36 以下改編自郭泰，43 頁。
  - 37 這故事改編自郭泰，46~47 頁。
  - 38 郭泰，44 頁。
  - 39 其實中國人一些諺語，如「苦盡甘來」和「否極泰來」，都表明痛苦和快樂相關。
  - 40 葉子菁：「港女湖北救災實錄」，《明報》（1998年10月7日），C16 頁。
  - 41 舊約聖經常用生產嬰兒比喻痛苦，不但因為生產過程確實很痛苦，也因

為痛苦可以揭開生命新一頁，如產子帶來新的生命。

- 42 郭泰，27 頁。
- 43 M. Gawman, "In Quest of Happiness," *Reader's Digest* (August 1991), p. 61.
- 44 卡耐基，70~71 頁。
- 45 契克森米哈賴，290~291 頁。
- 46 杏林子：《我們》（臺北，星光出版社，1985），182~183 頁。
- 47 J. Gill, "Searching for Sources of Happiness," *Human Development* (Fall 1996), p. 3; 鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，《教牧期刊》第三期（1997年5月），223~224 頁。
- 48 D. Diener, "Frequency, Not Intensity," *Psychology Today* (July/August 1994), p. 35.
- 49 Gill, "Searching for Sources of Happiness," p. 3.
- 50 Myers, p. 34.
- 51 以前以為老年人一定不及青年人快樂，又認為中年男人因為遇到中年危機，中年婦人因為兒女長大離家，而一定不快樂；其實，這些只是假設，並不準確。

# 以神為樂

## 第一章

### 引言

葛佩安小姐的姊姊麗亞比她大十三歲，甚麼都比她強：討人喜愛、胸襟開闊、心地純潔。葛小姐以為一向嫉妒麗亞的就是這些，直到在姊姊的喪禮裏她才恍然大悟，原來她嫉妒的並不是姊姊的秀髮，不是她歡樂的笑聲，也不是她有許多朋友；葛小姐嫉妒（應該說「羨慕」）的其實是姊姊那堅定不移的信仰。麗亞曾經堅定地對葛小姐說：「只有相信永生，才能夠明白宇宙的真諦」，<sup>1</sup>才可以快樂。

信仰可以幫助人快樂，是不可置疑的事實。加拿大統計局於1998年9月15日發表的調查報告指出，每週參加教會崇拜的人比較快樂，<sup>2</sup>因為信仰令人壓力減少、<sup>3</sup>有比較美滿的婚姻，而且令人有歸屬感。這調查訪問了全國各地不同背景的一萬個人，其結論可靠。<sup>4</sup>可惜，今日有不少人找尋快樂時忽略了信仰，以為所看到的世界是唯一努力的目標，

不相信人類有一個更高層次的世界值得追求。

信仰不但幫助人得到快樂，更是信徒快樂的根基，就如保羅在腓立比書三次提到靠主喜樂（三1，四4、10），這句話的意思是：「信徒的喜樂是與主聯合、與主相交的生命的一種表現」；<sup>5</sup>喜樂是聖靈九種果子之一（加五22），也表明它是聖靈所賜的（帖前一6），<sup>6</sup>它的源頭不在人自己。<sup>7</sup>所以，我們要以上帝為樂（詩三十七4）。<sup>8</sup>讓我們根據腓立比書第一章十二至二十六節，從六個角度探討以上帝為樂這題目：

### 經文

<sup>12</sup>弟兄們，我願意你們知道，我所遭遇的事，更是叫福音興旺，<sup>13</sup>以致我受的捆鎖，在御營全軍和其餘的人中，已經顯明是為基督的緣故；<sup>14</sup>並且那在主裏的弟兄，多半因我受的捆鎖，就篤信不疑，越發放膽傳上帝的道，無所懼怕。<sup>15</sup>有的傳基督是出於嫉妒紛爭，也有的是出於好意。<sup>16</sup>這一等是出於愛心，知道我是為辯明福音設立的；<sup>17</sup>那一等傳基督是出於結黨，並不誠實，意思要加增我捆鎖的苦楚。<sup>18</sup>這有何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此我就歡喜，並且還要歡喜，<sup>19</sup>因為我知道這事藉着你們的祈禱，和耶穌基督之靈的幫助，終必叫我得救。<sup>20</sup>照着我所切慕所盼望的，沒有一事叫我羞愧，只要凡事放膽，無論是生、是死，總叫基督在我身上照常顯大。<sup>21</sup>因我活着就是基督，我死了就有益處；<sup>22</sup>但我在肉身活着，若成就我工夫的果子，我就不知道該挑選甚麼。<sup>23</sup>我正在兩難之間，情願離世與基督同在，

因為這是好得無比的。<sup>24</sup>然而我在肉身活着，為你們更是要緊的。<sup>25</sup>我既然這樣深信，就知道仍要住在世間，且與你們眾人同住，使你們在所信的道，又長進又喜樂，<sup>26</sup>叫你們在基督耶穌裏的歡樂，因我再到你們那裏去，就越發加增。（腓一12~26）

## 救恩的快樂

保羅在第十八節指出：「無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此我就歡喜」。他雖然一方面被鎖在監裏等候審訊，另一方面還要受一些弟兄姊妹迫害，卻仍然能夠歡喜快樂，因為基督的福音得到傳開，這包括他上文提到的：第一，在御營全軍和其餘的人（第13節），都靠着保羅這特殊的監犯得知福音。第二，其他基督徒因為他被囚，而篤信不疑，愈發放膽傳上帝的道，無所懼怕（第14節）。當保羅知道很多人因為他受苦而得着救恩的恩惠，<sup>9</sup>就滿心快樂。

保羅因為福音傳開而歡喜快樂，叫人想起門徒因為鬼也服了他們而滿心高興，於是主耶穌就對他們說：不要因鬼服了你們就歡喜，要因你們的名記錄在天上歡喜（路十20）；「得救」比「有能力趕鬼」更值得快樂。主在路加福音第十五章所講的三個比喻，也有相同的重點：為人得救而歡喜快樂（路十五5、7、9、10、23、24、29、32）。<sup>10</sup>得救的人自然也快樂，因為罪得赦免（詩五十一7~8、12）。

腓立比的獄卒一家因為信了上帝，都很喜樂（徒十六34）。我們有否因為得了救恩而很喜樂呢？有否像彼得所說：因信他（基督）就有說不出來、滿有榮光的大喜樂（彼前一8）。<sup>11</sup>我們要：第一，像哈拿那樣禱告：我的心因耶和華快樂，我的角因耶和華高舉，我的口向仇敵張開，我因耶和

華的救恩歡欣（撒二1）；第二，像那些等候上帝的人說：我們必因他的救恩歡喜快樂（賽二十五9）；第三，學馬利亞讚頌：我心尊主為大，我靈以上帝我的救主為樂（路一46）。

天路歷程的主角「基督徒」揹着重擔走路，跑到一高岡，有十字架豎立在那裏，其下是一個空墳。當基督徒走到十字架下，背上重擔立時脫落，輾到空墳裏。他覺得肩頭輕省，高興地說：「基督的受苦，賜我快樂；基督的死，賜我生命。」救恩使我們快樂，也應該是我們快樂的原因。<sup>12</sup>

美國舒勒（Robert Schuller）牧師於1998年10月11日的電視廣播中，提到收到由新加坡寄給他的一封信，是一位名叫薩巴蒂恩·約（Sabatian Yeo）的死囚之兄弟寫給他的。二十四歲的薩巴蒂恩因為販毒而被判死刑，但是信了主後，不但不畏懼死，而且死前還盡力勸勉家人信主和全心信靠上帝。他被處死那天早上，六個家人和他在監獄裏一同分享、祈禱、唱詩，他滿有喜樂。監獄的牧師後來談及他陪薩巴蒂恩走去執行死刑的房間，說：「我從沒見過這樣開心的死囚，他一面走一面唱『奇異恩典』這動人的聖詩，死前仍然在唱這詩，而且面露笑容。」薩巴蒂恩雖然犯了大罪，但是因為知道得救而仍然能夠快樂。這種因為救恩而產生的快樂是永恆的，永恆的快樂最美麗。<sup>13</sup>

為甚麼我們應該為得着救恩而快樂？除了因為罪得赦免、人生有新的意義、有永生的盼望，更因為我們和上帝有了關係，成了祂的兒女，得到祂無條件的愛（請參第四章），這是每個人都渴望得到的。

## 得到上帝幫助的快樂

保羅又指出他還要歡喜（18節），<sup>14</sup>因為他說：我知道這事藉着你們的祈禱，和耶穌基督之靈的幫助，終必叫我得救（19節），意思是：他通過腓立比信徒的祈禱，必然可以得到聖靈充足的支持，而且因而至終得上帝顯為正；<sup>15</sup>這令他歡喜快樂。

當主耶穌在世上的時候，眾人因他所行一切榮耀的事，就都歡喜了（路十三17）。腓利曾在撒瑪利亞趕鬼和醫治病人，上帝工作的結果是：在那城裏就大有歡喜（徒八8）。這也是詩人的經驗（詩十三5~6，三十11~12，三十三21）；詩人遇到危機，得到上帝幫助，所以高興歡喜。先知約珥曾經呼籲：土地啊……要歡喜快樂，因為耶和華行了大事（珥二21）。另一位先知哈巴谷，因為國家遇到危難而傷痛，後來得到上帝啟示，因為信靠上帝必幫助而唱出凱歌：我要因耶和華歡欣，因救我的上帝喜樂（哈三18）。

## 上帝兒女代求和關懷人的快樂

保羅因為腓立比信徒的代求而歡喜快樂（19節），<sup>16</sup>他在第四章對他們說：我靠主大大地喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生（腓四10）。保羅也因為哥林多的信徒向他的熱心而更加歡喜（林後七7），也指出他因為腓利門的愛而大有快樂（門7）。

保羅不但因為別人關心他而快樂，也希望別人因為他的關心而快樂；所以他打發病愈的以巴弗提前往腓立比，讓該地的信徒再見他，就可以喜樂（腓二28）。

有位心理學家研究並撰寫「快樂」這主題的時候，他的

好友患了癌症，正在康復，他發現最能夠幫助朋友面對苦難的，就是教會弟兄姊妹的愛心關懷和行動，<sup>17</sup>這令他更體會上帝兒女彼此幫助，與快樂有密切的關係。

## 信靠上帝得快樂

保羅盼望可以留在世上，目的是使腓立比信徒在所信的道路上，又長進又喜樂（25節）。馮蔭坤博士指出，這兩句話表明：當腓立比信徒的信心愈增長，喜樂也就愈發加增；<sup>18</sup>反過來說，信徒缺乏喜樂，可能是因為信心軟弱。<sup>19</sup>所以我們要在信心上下功夫，愈信靠上帝就愈快樂。我們要像詩人那樣說：我的心必靠耶和華快樂（詩三十五9）；又像以賽亞宣告：我因耶和華大大歡喜，我的心靠上帝快樂（賽六十一10）。

怎樣可以更信靠上帝？第一，認識和接受上帝的話，<sup>20</sup>尤其是祂的應許。第二，行事為人遵照上帝的話，即使要付出代價也不妥協，藉此經歷祂的應許是可信的。

## 為上帝受苦的快樂

我們都知道當保羅撰寫這封「喜樂的書信」時，是囚於羅馬監獄（14、17節；徒二十八14、30）；但是，這痛苦的環境不可以阻止他快樂，因為他受苦是為基督的緣故（13節），這句話原文是「在基督裏」。保羅的意思是，「他受捆鎖是他『在基督裏』的生命的一部分，尤其是『和他一同受苦』（腓三10）的一部分」；<sup>21</sup>他受苦是為了主，所以在痛苦中仍然能夠快樂；即使為福音殉道，也覺喜樂（腓二17~18）。保羅在歌羅西書提到為基督的身體（教會）受苦

也覺得歡樂，因為這樣做是要在肉身上補滿基督的缺欠（西一24），即是參與教會要受的苦。<sup>22</sup>

彼得和其他使徒曾經因為傳道而被打，卻心裏歡喜，因為被算是配為這名受辱（徒五40~41）。彼得後來教訓信徒說：有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪，倒要歡喜，因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂（彼前四12~13）。

苦難和喜樂乍眼看來是相對的，要人在苦難裏仍然保持喜樂確實困難，但是這不是完全不可能的，而是一項寶貴的屬靈操練。初期教會的門徒面對各樣迫害，仍然能夠從苦難中獲取喜樂，這種喜樂並不是虛浮的，而是出於信心經過磨練、愛上帝的心經過考驗、對上帝完全順服。

主也為我們留下榜樣，祂因為擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難（來十二2）；所以，我們在苦難中可以因着前面的喜樂而快樂。

## 與上帝一起的快樂

保羅在本章提到很想離世與基督同在，因為這是好得無比的（23節）。和上帝在一起實在是最快樂的。所以，我們一方面不用懼怕死亡，<sup>23</sup>因為死後會回天家和上帝同在一處，另一方面也渴望主耶穌快些再來，到時候，上帝的帳幕在人間，他要與人同住……上帝要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號（啟二十一3~4）。和上帝在一起只有快樂而沒有悲傷。事實上，不少經文把喜樂和主再來及和上帝相會相連（約三29，十四1~3，十六22，十七13；啟十九7）；到時候我們就可以有「純全的快樂」。<sup>24</sup>

不過，我們不用等到死後或主再來才可以經歷到和祂一

起的快樂，<sup>25</sup> 現在就可以藉着和祂相交而嘗到這快樂。<sup>26</sup> 以下是和上帝相交的幾個方法：

### (1) 獨處<sup>27</sup>

在今日繁囂的世界裏，我們需要抽出時間獨處，不聽其他聲音（例如別人說話、電視、收音機等），才可以像以利亞那樣在獨處中聽見上帝微小的聲音（王上十九 12~13）。我們獨處，則比較容易寧靜（尤其是心靈的寧靜），<sup>28</sup> 寧靜中可以專心和上帝相交，感到滿足和快樂。獨處也是悔改及覺悟的時刻，使我們得到更新及轉化。<sup>29</sup>

主耶穌在世上，也常常獨處和上帝相交（太十四 23；可一 35；路五 16，六 12），這值得我們效法。獨處是暫時和一切受造之物脫離關係，<sup>30</sup> 全神貫注於創造主，享受和祂在一起。怎樣可以貫注於創造主呢？這是下文（2）~（4）要討論的。

### (2) 禱告

快樂受情緒起伏所影響，情緒不佳，快樂就消逝。快樂的心得以持久，全賴聖靈在我們心中工作。祈禱是經歷聖靈臨在最佳的途徑。祈禱的時候，我們的心開放給上帝，信靠和愛祂的心漸漸增長，心意更新而變化，成為新造的人，喜樂得以長久。另一方面，禱告有助我們快樂，因為禱告是謙卑地在上帝面前接納祂的主權，<sup>31</sup> 這樣的人自然快樂。

值得注意的是，這裏的禱告不是「祈求」（只求上帝賜下一些東西或代我們做一些事情）。<sup>32</sup> 真的禱告是和上帝交談，類似兩個愛人在談心，有時候大家靜下來，一言不發，心中仍然洋溢着無限歡欣。有位老翁時常在教會裏默禱幾個小時，牧師問他：「上帝對你說甚麼？」他回答：「祂沒有

說話，只是聆聽。」<sup>33</sup> 「那麼你跟祂說甚麼？」「我也不開口，只是諦聽。」

我們應該記得，祈禱可以分四個階段：第一，「我說，上帝聽。」第二，「上帝說，我留心聽。」第三，兩方都不說，只聽。第四，不說也不聽，相逢在寧靜中。這是偉大的禱告，其目的是親近上帝，像一位小孩輕叩父親的房門，問道：「爸爸，我可以進來嗎？」「你進來想幹甚麼？」父親反問。小孩回答：「我只想跟你在一起。」<sup>34</sup> 這就是禱告，它是與上帝相伴，是一種培養關係的情誼。<sup>35</sup>

禱告強化我們與上帝的關係，而且因此感受到上帝的愛。<sup>36</sup> 有一位兩歲大的小孩子鬧彆扭，父親抱起他，緊緊地摟在胸懷，唱歌說：「我愛你，你是很可愛的兒子。」那孩子聆聽着這美妙歌曲，面上露出滿足和快樂的笑容。<sup>37</sup> 禱告和這情景類似，我們容許自己給天父抱起來，靠着祂的胸懷，聆聽祂對我們唱的歌曲，自然感到滿足和快樂。<sup>38</sup>

保羅也把不住的禱告和常常喜樂相連（帖前五 16~17），而且跟着提到凡事謝恩（帖前五 18），所以我們禱告，千萬不要忘記謝恩，它是與主相交的要素，是禱告的命脈。

### (3) 敬拜和讚美<sup>39</sup>

敬拜基本意思是事奉（太四 10，「拜」和「事奉」平行），現在多指用儀式行動來謳歌頌讚上帝，如主日崇拜。<sup>40</sup> 基督徒的喜樂是建基於耶穌的死、復活、升天及聖靈降臨的歷史事實，主日崇拜是記念這些歷史事實的日子。我們通過重溫這些事實及上帝在個人身上的作為，和祂相交。每個崇拜因此都是快樂的慶典。

主日崇拜是信徒一星期生活的開始，類似蜜蜂和蝴蝶飛到花叢中採蜜，讓我們經歷上帝的豐盛和祂的大愛，並且因

此歡欣，這歡樂會延續並且伸展，使我們從週一至週六都感受到上帝愛的喜樂。

然而，我們不應該只是一星期敬拜上帝一次，應該天天有個人敬拜上帝的時間；個人的敬拜會幫助我們有更好的集體敬拜。<sup>41</sup> 主耶穌留下了好榜樣給我們仿效，祂不但參加會堂的崇拜，更有個人的敬拜（路五 16）。無論是集體（公開）或個人敬拜，都必須注意以下幾方面：

(A) 敬拜必須以上帝為中心，全心尊崇祂。我們敬拜（尤其是集體敬拜），不要只是欣賞別人的表演或關注人的需要，而忘記了上帝才是敬拜的主角。

(B) 我們要用心靈誠實去敬拜，不是只有表面，有口無心（太十五 8~9；約四 23）。

(C) 如果我們只視敬拜為必須履行的責任，就很難從敬拜得到快樂。這可以用一個例子說明：陳先生下班後買了一打玫瑰花回家送給太太，又邀請她出外晚餐。她一面換衣服一面問：「為甚麼這樣做？」他回答：「今天是我們結婚十周年紀念，我有責任送花和請你出外晚膳。」陳太太會有甚麼感想？或許她會衝口而出：「我不稀罕你的花，也不跟你外出，因為你這樣做只是為了盡責。」如果當她問：「為甚麼這樣做？」陳先生回答：「今天是我們結婚十周年紀念，我很想送花給你和請你到最好的餐館吃飯。」陳太太一定會歡欣地接受花和跟丈夫享受一頓燭光晚餐，兩個人都會感到快樂。<sup>42</sup>

(D) 重要的是，敬拜應該是指向上帝為甚麼配得（worthy）尊崇，<sup>43</sup> 並且向祂表達尊崇，如四活物說：聖哉、聖哉、聖哉、主上帝，是昔在今在以後永在的全能者……將榮耀、尊貴、感謝，歸給那坐在寶座上，活到永永遠遠者（啟四 8~9）；又如二十四位長老敬拜那活到永永遠遠的，說：「我們的主，我們的上帝，你是配得榮耀、尊貴、權柄的，因為

你創造了萬物，並且萬物是因你的旨意被創造而有的」（啟四 10~11）；或如天使敬拜說：曾被殺的羔羊，是配得權柄、豐富、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的（啟五 11~12）。

從這角度來看，敬拜和讚美相連。我們可以在個人或集體的敬拜中讚美上帝，當我們從心裏讚美上帝時，很容易感到快樂，就如主耶穌「歡樂」，說：「父啊……我讚美你」（路十 21，新譯本）。不少人讀詩篇，心中充滿了快樂，也因為該書卷滿了讚美，尤其是那些讚美和感恩詩。

當我們藉着詩章、頌詞、靈歌（弗五 19）讚美上帝，<sup>44</sup> 所有的喜樂都會自動自發地傾流出來，因為讚美是我們欣賞上帝的高峯，令我們的喜悅發展到極致，如魯益師（C. S. Lewis）所說：「假若一個受造之靈能夠完全地讚賞、愛慕及喜悅最有價值的那一位，而同時也能完全的表達出他/她的喜悅之時，這個靈魂實在已經處於極端的福分中。」<sup>45</sup> 威斯敏斯特的教理問答認為：人生主要的目的是榮耀上帝，並且永恆地在祂裏面得享快樂。這兩件事彼此相連，當我們榮耀（包括讚美）上帝時，就可以感到快樂。問題是：怎樣可以讚美上帝？這繫於我們對上帝的認識。怎樣可以更認識上帝？就是透過思想祂的作為和祂的話語。

#### (4) 細讀和默想上帝的話語

細讀和默想上帝的話令我們快樂，<sup>46</sup> 因為：

(A) 如上一段所指出，這有助我們認識上帝並且讚美祂，因而滿有喜樂，這也是使徒寫書信（約壹一 4）或探望信徒（約貳 12）的原因。詩篇第一百一十九篇是論述默想上帝話語最詳盡的一篇詩，詩人九次提到默想上帝的話是他最大的喜樂，因為可以藉此認識上帝的屬性和偉大。

(B) 細讀和默想經文，可以接觸到關心我們的上帝。例如讀四福音時，會遇到主耶穌處處關心人，祂看見人有需要就動慈心。主不僅關心人，而且了解每個人獨特的需要。讀聖經提供了渠道，讓我們與關心我們的主相遇，又可以從祂的話得着安慰，自然會快樂。

(C) 上帝的話令我們得自由（約八32），自由的人自然感到快樂。

(D) 上帝的話幫助我們遠離罪惡（詩一1~2，一一九9、11；約壹二14），如本仁約翰在他的聖經上寫着：「這書能使人離開罪，不過，罪也會使人離開此書。」<sup>47</sup> 當我們遵照聖經的吩咐去行，儘量不被罪捆绑，快樂自然會加增；順服上帝必定會產生快樂。

上帝的話是我們快樂的來源，如耶利米先知所說：耶和華萬軍之上帝啊，我得着你的言語，就當食物吃了；你的言語是我心中的歡喜快樂（耶十五16）。以西結先知也因為吃了上帝的書卷而覺得其甜如蜜（結三3）。

以下是英國信心偉人慕勒先生（George Mueller, 1805~1898）的經歷，他曾經單憑信心仰賴上帝供應他創辦的孤兒院的需要，上帝果然為院中兒童奇妙地預備所需的糧食。他於1841年有一重大的發現，後來在自傳裏提及：<sup>48</sup>

我愈來愈清楚一件事，人生首要的任務是：在主裏得到喜樂。

多年前我開始改變，每天起來，第一件思想的事情，不是計畫當天的工作或事奉，也不是想着如何榮耀上帝，而是不斷令我的靈快樂、令內心得到滋潤。因為我知道，無論我如何努力帶領人信主、栽培初信的人、輔導有需要的人，或努力做好信徒

應盡的本分，若我不快樂，沒有滋潤和孕育我的心靈，我所做的一切，都只是表面和虛浮的。

沒有上述的反省之前，每天清早起來，十年如一日我都以禱告作為一天的開始。現在我卻認為，最重要是思想上帝的話，讓我的心得到鼓勵、安慰、提醒、指引、教導，自己的心因此能與上帝聯合。

當我開始先讀經後禱告，乃按着新約的次序，由四福音開始默想。默想上帝話語前，我先短禱，求祂幫助我思想祂的話；然後細讀每一句，不是去找尋講道的資料，而是叫我飢渴的靈得到飽足。當我思想祂的話，心靈不期然發出感謝和讚美，而且會很自然地悔改和認罪。雖然我沒有刻意這樣做，不過每次默想後都很想禱告。

以往我每早起來就祈禱，現在卻先默想，兩者之間好像沒有大分別，可是我感到心靈上的喜樂是截然不同的。以前起牀後立刻祈禱，吃早餐前祈禱，工作前也祈禱，好像甚麼也是由祈禱開始的，這看來好像不是問題；可是當我跪下來祈禱，好一陣子思想還未能集中，心還未預備好，心靈還未蘇醒，有時花了十五分鐘，或是三十分鐘，甚至是一小時，才進入禱告的情緒中。這樣情況如今不再出現，我的心被上帝的話牽引，很自然就與祂對話。聖經上的話是我們傾談的內容，我和祂談話，像對父親說話，或是對朋友傾訴——雖然我不配作為祂的朋友。

我後悔不早點發覺以經文默想作為一天的開始。我閱讀的書籍沒有指出這重要的一點，我認識的弟兄姐妹也從來沒有提點我，直到現在上帝幫助我明白，作為上帝的兒女，每天首要任務是靈得飽足。



## 反省

我們的靈需要餵養，就如身體需要食物一樣；餵養心靈的食物就是上帝的話，讓我們讀了，經過細心思想，像水經過管子，通往我們的心靈裏。

每早晨默想上帝的話帶給我心靈很大的裨益，過去四十年來我每天一清早起來，第一件做的事就是叫我的靈喜樂和滿足，準備自己的心去面對每日的考驗、試探和事奉。

我們與上帝相交，可以效法慕勒先生，每日先讀聖經，讀到三位一體上帝的作為和屬性，就停下來默想並且讚美。讀經後可以藉着禱告和上帝談心，回應祂的話，而且繼續聆聽，又可以為了祂在我們個人身上所作的事（如垂聽了禱告）獻上感恩。這樣和上帝相交會帶來真正的快樂。可惜，近日有些基督徒沒有慣常和上帝相交，甚至在崇拜中也不感到上帝同在，就如一個最新的調查顯示，美國每星期有七千五百萬成人參加主日崇拜，三分一參加者表示從沒有在崇拜中感到和上帝相交。<sup>49</sup> 享受到以上帝為樂的人太少了！

巴斯噶（Blaise Pascal）說得好：「快樂不在我們的外面，也不在裏面，乃是上帝在我們的裏外。」<sup>50</sup> 因為祂才是快樂的源頭，我們要像詩人那樣祈禱：上帝啊……在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂（詩十六1～11）；又學效以賽亞所說：以耶和華為喜樂，以以色列的聖者為誇耀（賽四十一16）。讓我們像大衛那樣在耶和華面前極力跳舞（撒下六14）。

- (1) 以上帝為樂會有甚麼結果（尼八10；詩三十七4）？
- (2) 魯益師曾經說：「快樂是指向上帝的路標；我們找到上帝，就不須四處找尋快樂」，<sup>51</sup> 你同意這話嗎？請指出同意或不同意的理由。
- (3) 你有否為了蒙恩得救而快樂？應否求上帝幫助，讓你重得那「起初的快樂」？
- (4) 你有沒有為了上帝豐富的恩典（弗一7）而感恩快樂呢？
- (5) 請提出幾件事是上帝在你個人身上、家庭、教會、宣教工場所行，又令你感到快樂的，並為此獻上感恩。
- (6) 從經驗看，你會否覺得關心別人比被關心更快樂？
- (7) 你同意「對上帝信心愈大，快樂也會愈大」這句話嗎？請指出同意和不同意的理由。若同意，請提出增加信心的渠道。
- (8) 你有沒有經驗為上帝受苦而感到快樂？
- (9) 你願否立志有規律地和上帝相交？若願意，請擬定具體可行的計畫；若不先計畫，就很容易給自己藉口說：「我沒有時間。」
- (10) 我們應該如何安排主日崇拜，使上帝更喜悅，參加者又可以更快樂地參與？

## 附註

- 1 葛佩安：「甚麼是生命的價值？」《讀者文摘》（1994年9月），41頁。
- 2 「每週上教堂，生活較愉快」，《明報》（1998年9月16日），A7頁。
- 3 信仰令人減少壓力，因為提供了生命的意義；D. Bueckert, "Religious People Happier," *Star Phoenix* (September 16, 1998), p. A14.
- 4 J. Couto, "Church-Goers More Happy and Contented," *Christian Week* (October 6, 1998), p. 3.
- 5 參馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），332~333頁。
- 6 這也是聖靈中的喜樂（羅十四17）的意思；馮蔭坤：《真理與自由》（香港，福音證主協會，1982），344頁。
- 7 保羅分別以聖父、聖子、聖靈為喜樂的來源；參馮蔭坤：《真理與自由》，344頁，註腳115。
- 8 「喜樂」一詞的英文是 JOY，J代表耶穌(Jesus)，O代表他人(Others)，Y是你自己(You)；耶穌第一，他人次之，自己最後，這就是喜樂了；這可以表明「以上帝為樂」的重要。
- 9 希臘文「喜樂」[chara]一詞和「恩惠」[charis]同字根。E. Beyreuther and G. Finkenrath, "chairo," in *NIDNTT*, vol. 2, p. 356.
- 10 人得救前必須先真正悔改，看見自己生命的改變，就會帶來無限的喜悅；不過，耶穌的教訓告訴我們，沒有任何人比上帝為悔改的人更快樂，慈愛的祂張開膀臂等候罪人改變，為每個悔改的人歡喜快樂，像浪子的比喻，兒子的悔改帶來父親無限喜樂一樣。
- 11 滿有榮光的大喜樂指「與屬天的榮耀相溶合，並且仍保持着這榮耀所發的光輝」的喜樂；張永信、張略：《彼得前書》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1997），112頁。
- 12 詩篇滿了以上帝和祂救恩為樂的經文，可參詩九14，十六9，二十一1，三十一7，三十五9，九十二4，九十六11~13，九十七8，一二六3、5。
- 13 J. Polhill, "Joy and Rejoicing," *Biblical Illustrator* (Spring 1994), p. 21.
- 14 這句話和第19節相連，參馮蔭坤：《腓立比書》，132~133頁。
- 15 馮蔭坤：《腓立比書》，136、139頁。
- 16 保羅為腓立比信徒祈求時也是歡歡喜喜的（腓一4）。
- 17 Myers, p. 188.
- 18 不但如此，保羅也曾經因為帖撒羅尼迦信徒的信心和愛心而喜樂，而且為此感謝上帝（帖前三6、9）。
- 19 馮蔭坤：《腓立比書》，162頁。
- 20 當以斯拉和利未人把上帝的話教訓百姓，百姓就大大快樂，因為他們明白所教訓他們的話（尼八12）。
- 21 馮蔭坤：《腓立比書》，117頁。
- 22 鮑會園：《歌羅西書》（香港，天道書樓，1985年再版），75~77頁；R. P. Martin, *Colossians and Philemon*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1978), p. 70.
- 23 這是基督徒應該快樂的一個原因；Myers, pp. 202~203.
- 24 R. Rolheiser, "Joy and Pain Both Live at the Heart of What It Means To Be Human," *Prairie Messenger* (December 23, 1998), p. 10.
- 25 主耶穌曾經應許和我們同在，直到世界的末了（太二十八20），所以我們現在就可以與祂同在；B. Graham, "Steps to Abundant Living," *Decision* (November 1998), p. 2.
- 26 有作者指出，天國子民可以經歷真正的喜樂，這喜樂源於每日與上帝親近，順服上帝的主權使我們擁有耶穌在心裏，每天的日子就像節日和慶典一樣，帶來真正的喜樂；Houston, pp. 242~243。作者也提到：怎樣可以順服上帝的主權？就是參考「八福」，它真正的意義是個人要面對自己的弱點，把心中的驕傲、主觀、倔強、自負、自私的心完全粉碎，讓聖靈再造和改變，這過程是性格更新；新造的人若願意接受上帝的管教，不斷改造，必定會滿有喜樂。
- 27 這是屬靈操練最基本的一步；D. Willard, *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives* (N.Y.: HarperCollins, 1988), p. 161.
- 28 這種心靈寧靜不受外在環境所控制；若能做到「環境嘈雜而人心仍然安靜，乃是屬靈操練最高境界」；溫偉耀：「耶穌與屬靈操練」，《耶穌與現代人》，吳羅瑜、許志賢編（香港，中國神學研究院，1993），207頁。
- 29 蔡貴恆：《歸回安息》（香港，基道出版社，1995），124頁。作者而且指出獨處使人真實地面對自己，這好比生命放進熔爐中，並不好受。不過，這也是獨處的好處，讓人有機會赤裸裸的向上帝敞開，倒空罪惡和掛慮；J. Rubietta, "Soul Time: Taking A Day Away with God," *Decision* (November 1998), p. 11.
- 30 這樣做是不讓受造之物成為我們和造物主之間的阻隔；T. Merton, *The Seven Storey Mountain* (N.Y.: Harcourt Brace Jovenovich, 1978), p. 421.
- 31 蘇穎睿、蘇劉君玉著：《委身——生命的再造》（香港，證道出版社，1979年三版），32頁。
- 32 「祈求」和快樂的關係，可參約十六23~24；至於該段經文和快樂的關聯，參J. Piper, *Desiring God: Meditations of A Christian Hedonist* (Leicester: IVP, 1986), pp. 144~149.
- 33 如何在禱告中聆聽，參禱告的人：《走在禱告的大道上》（香港，天道書樓，1998），49~60頁。
- 34 陶恕等著，古樂人譯：《禱告叢談》（香港，福音證主協會，1978），10頁。
- 35 候士庭著，陳恩明譯：《轉化生命的友誼》（香港，中國教會研究中心，1992），5頁。
- 36 根據社會學家Margaret Poloma做的調查，88%接受訪問的人都表示，祈

禱時感到平安和滿足；Myers, p. 193。這或許因為祈禱時容易感受上帝的愛。

- 37 傅士德著，周天和譯：《禱告真諦》（香港，基道書樓，1993），4頁。
- 38 有些屬靈偉人感到快樂的程度大得驚人，例如十七世紀荷蘭的布雷克（Theodore Brakel）的經歷：「我給遷移到這歡欣的境界……感到與上帝合而為一……我充滿了喜樂、平安和甜蜜到不能言喻的地步。在靈裏面，我全然在天上兩三天。」傅士德著：《禱告真諦》，210頁。
- 39 如何藉敬拜得快樂，可參 Piper, *Desiring God*, pp. 61~87.
- 40 梁家麟：《信主之後》（香港，基道出版社，1996），233頁。作者指出：「我們不應把教會的公共崇拜看成是教會或信徒對上帝敬拜或事奉的唯一形式」。
- 41 不少人不滿意集體的敬拜，可能因為沒有個人敬拜；D. S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: Nav Press, 1991), p. 87.
- 42 改自 Piper, *Desiring God*, pp. 72~73.
- 43 這是英文「敬拜」(worship)一詞的意思；Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, p. 81.
- 44 筆者曾經多次一面走路，一面唱讚美詩，就在這種情況下，歡樂的眼淚如泉湧流，心中充滿的快樂非外人能夠明白。
- 45 魯益師著，黃懷秋譯：《聖詠心得》（臺中，光啟出版社，1983），77頁。
- 46 如何默想上帝的話，可參候士庭：《轉化生命的友誼》，252~255頁；也可以考慮用羅約拉的依納爵（Ignatius of Loyola, 1491~1556）所倡議的第三身至第一身的讀經；溫偉耀：《耶穌與現代人》，213~216頁。
- 47 俞敬羣編：《恩雨選集》（香港，宣道書局，1968），158頁。
- 48 譯自 Piper, *Desiring God*, pp. 127~128; 他引自 F. Bergen, ed. *Autobiography of George Mueller* (London: J. Nisbet Co., 1906), pp. 152~154.
- 49 D. Koop, "Busyness of Services Mirrors Clutter of Culture," *Christian Week* (October 20, 1998), p. 4. 這調查由 Barna Research Group 負責。調查報告也指出，有三分之一參加主日崇拜的人承認從未有上帝同在的經歷。
- 50 Houston, p. 266.
- 51 C. S. Lewis, *Surprised by Joy* (N.Y.: Harcourt, Brace, 1956), p. 238.

## 第二章

## 祈禱放下

## 引言

我們不快樂往往和兩個問題有關：第一是憂慮，如掛慮升學、婚姻、工作、經濟、兒女、父母、自己的健康等；小孩子比成人快樂，正因為他們很少憂慮。第二是過分「執着」，放不下應該放下的事物；放不下（或說「不認命」）乃源於不認識人的限制，以為人像上帝那樣全知全能。就如一位音樂家善於演奏樂器去抒發自我，感動他人，卻以為自己音樂的天分既然如此驚人，繪畫的天分也必定不會差，所以堅持要成為比張大千、畢加索、梵高更好的畫家，結果不一定能夠達到，而且會因為失敗而不快樂。

讓我們從聖經看如何面對這兩個問題：

## 經文

<sup>4</sup>你們要靠主常常喜樂；我再說：你們要喜樂。

<sup>5</sup> 當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。<sup>6</sup> 應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。<sup>7</sup> 上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。（腓四 4~7）

## 快樂與掛慮

保羅在上文這四節聖經，提出三項勸勉和一項應許：第一，要喜樂；第二，要使人看出謙讓的心；第三，把所要的告訴上帝而不掛慮，就必定得着上帝所應許的平安。若把第一和第三項勸勉放在一起，<sup>1</sup> 就可以知道常常喜樂（第 4 節）的一個方法，是應當一無掛慮（第 6 節）。<sup>2</sup>

這是很易明白的道理，整天憂慮的人很難快樂；「憂慮」和「快樂」水火不相容。杞人憂天的人不但很難快樂，而且會因為太多思慮而失眠和健康受損，容易患上心臟病和腸胃病，<sup>3</sup> 這樣的人怎麼可能快樂！「憂慮者」不但自己不快樂，也令周圍的人不快樂。反過來說，一個充滿快樂的人比較少憂慮，因為整天笑口常開，輕易把煩擾事拋諸腦後，不容憂慮佔據心靈的空間；他/她的快樂也令周圍的人受感染，多快樂、少憂慮。

應當一無掛慮並不是要我們強迫自己不掛慮，這是十分困難的，因為刻意不掛慮或會使自己更注意問題，不但不能夠減輕憂慮，反而會增加憂慮。最好的方法是集中注意力在某些活動或想法上，間接地減輕憂慮。保羅提供了兩個減少憂慮的方法。

## 掛慮與主快再來

第一個方法就是：記得主已經近了（第 5 節下）。<sup>4</sup> 我們經常把這句話和上文當叫眾人知道你們謙讓的心（第 5 節上）相連，<sup>5</sup> 但是馮蔭坤博士指出：主已經近了不但是腓立比信徒可以顯出謙讓的原因，也和第六節應當一無掛慮相關。<sup>6</sup> 我們今日——像當時的信徒一樣——可以除去阻止我們快樂的掛慮，因為主已經近了，這有兩方面的含義：第一，祂快要再來；第二，祂和我們接近，願意垂聽我們的祈禱，又會按祂的美意幫助我們處理所掛憂的事物。

因此，當我們被憂慮壓倒、全無快樂的時候，千萬不要忘記：

第一，我們應該從主再來的亮光看自己所憂慮的事；若這樣做，會發覺所掛憂的根本不值得憂慮，就如有人很掛心所做的工作不得人欣賞，可是想到自己已經忠心地用了上帝所給的恩賜，主再來時可以向主交代，就不須掛憂。第二，我們不要被憂慮遮蔽了心眼，看不見那接近我們的主；祂十分願意又可以除去我們的憂慮。

## 掛慮與禱告

保羅提供對付憂慮的第二個方法，是凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝（第 6 節）。

（1）凡事藉着禱告的凡事指「每一種處境、情況」。<sup>7</sup>

著名奧地利作曲家海頓，有一天與朋友相聚，話題談及看書看得疲累時，如何恢復精力。有人說會喝一杯酒，這令他的精神振奮。有人說會找朋友傾談，這樣使他倦意全消。有人問海頓會作何事？他說會迴避到書房內祈禱。他補充說，

沒有甚麼比祈禱更能夠使精神恢復平靜安穩。想不到疲累也是屬於可以禱告的處境。

1940年博希（Henry G. Bosch）先生在美國芝加哥的慕迪聖經學院主辦的電臺工作，適逢戰時房屋短缺，他和太太暫時棲身於一間小房子裏，可是屋主要他們短期內遷出。於是他們每天在報章裏找尋招租廣告，可是找了很久也找不到一個居所。當時距離搬遷時間只餘下兩小時，絕望之餘，他們跪下來禱告，懇求上帝為他們準備一個居所。祈禱完畢，他就出去找房子，臨行時很有信心地告訴她，他會帶好消息回來。剛離開住所橫過馬路，他往上望，忽然看到一個掛在三樓的告示：「有房出租」，他喜上眉梢，飛奔走往找屋主。找到了屋主，告訴屋主他如何為找房子祈禱，她聽畢後深深受感動，立時接受了訂金。他跟着歡天喜地跑回家告訴妻子，隨即用了九十分鐘，興高采烈把簡單行李搬到不遠的「新」房子去，也永遠不能忘記這刻骨銘心的祈求經歷。

（2）禱告的含義較廣，泛指向上帝祈禱；祈求指明確的請求，而且有「代求」的含義。<sup>8</sup>這兩個詞在保羅書信有時交換使用（弗六18；提前二1、8），在本段經文二者分別不大，連在一起，意為將所要的告訴上帝。禱告和祈求就是把所要的告訴上帝的途徑。<sup>9</sup>換句話說，一無掛慮的方法即是「凡事祈禱」，<sup>10</sup>在任何有憂慮的情況下都祈禱。

（3）感謝是指將所要的告訴上帝，<sup>11</sup>即是「要帶着感恩的心」，把自己的需要告訴上帝；這回應了保羅的教訓：不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意（帖前五17~18）。這裏的感謝包括：第一，為着上帝過去的作為而感謝。第二，為了祂是一位怎樣的上帝而獻上感恩，就如祂是大能的上帝，必定可以幫助我們除去憂慮。<sup>12</sup>第三，預先感謝上帝會幫助面對所掛憂的事物。可以

禱告說：「主啊，我下週要應徵一份工作，我感到異常憂慮，求祢賜給我平靜的心境和靈活的頭腦；我預先感謝你帶領我經過應徵的過程，將一切榮耀歸給祢。」

重要的是，當我們感謝，則會記起祂是一位怎樣的上帝，不會因為憂慮而懷疑上帝的善良和能力，以及祂對我們的愛。<sup>13</sup>

## 禱告與放下

上文指出對付憂慮一個好方法是凡事藉着禱告、祈求和感謝，將所要的告訴上帝，問題是：如何實行呢？可以考慮「放下」。

### （1）放下的含義

保羅所提供的方法，和彼得教導我們：要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們（彼前五7）相仿，這節經文上半部可能引自詩篇第五十五篇二十二節：你要把你的重擔卸給耶和華。真正的交付禱告是把憂慮卸給上帝，<sup>14</sup>有如送貨員駕駛貨車到貨倉，放下貨物離去；我們為了所憂慮的事情禱告，也應該放下，不再拿起來。這表現信得過上帝，<sup>15</sup>或如詩篇第五十五篇二十三節所表示，這樣做乃是倚靠上帝。

美國宣教士瓊斯（E. Stanley Jones）曾經在印度宣教四十年，頭八年很難忍受當地那可怕的熱氣，再加上面前的任務艱鉅，精神十分緊張。他的工作令他心力交瘁，精神衰弱，情況嚴重，竟告精神崩潰，不只一次，而且是連續多次。最後，他奉命回美國休養一年。在搭船回美國途中，他在船上講道一次，又告崩潰，船上醫生囑咐他躺在牀上，直至抵達美國。

在美國休養一年後，他又搭船回印度。當船在馬尼拉停

下來，他為當地大學生舉行福音會議，結果又崩潰了幾次。醫生警告說，若他回到印度，必死無疑。他不理會，繼續前往印度，但是心頭的隱憂愈來愈深。當他抵達印度孟買時，瀕臨崩潰邊緣，於是直接到山上休養幾個月，才回到平地工作。不久，他又崩潰，被迫回到山上再休養一段長時期。但是一下山，他再度身心疲憊，接近山窮水盡的地步。他以為將會成為一名精神病患者，悲慘地度過餘生了。

就在這痛苦時刻，他按原訂計畫去到鹿克諾主持會議。有一天晚上，他祈禱的時候發生了一件事，改變了他的生命。他在禱告中感到有聲音說：「你是否已做我交給你的工作？」他回答：「不，主啊，我已經到了山窮水盡的地步了。」那聲音繼續說：「如果你把工作交給我，不再為它煩惱，我可以好好照顧它。」他迅速回答：「主啊，我接受你的建議。」就在這時候，他突然感到無比祥和，那感覺瀰漫全身。那天晚上，他十分興奮，走回家時感到自己飄飄然的，腳步輕省，彷彿浮在雲上。

那件事發生後的幾天裏，他一連好幾天日以繼夜地工作，到了就寢時間，仍然不覺得需要睡覺，絲毫不感到疲倦。之後許多年，他旅行過世界各地，經常一天講道三次，仍然有精力撰寫《印度的基督》和另外十一本書。他在忙碌中從沒有錯過一次約會，連遲到也沒有。困擾他的那些憂慮已經無影無蹤。

瓊斯牧師有這改變，乃因三十年以前那天晚上在鹿克諾所發生的事，當時是他最虛弱最沮喪的時候，但是他把工作交還給上帝，知道祂必定會關注祂的事工。他學會了真正的交託，三十年來很少憂慮。<sup>16</sup>

重要的是，這種存着感謝的態度、藉着禱告和祈求交託，並不是懶惰的藉口，其意思是：我們應該盡自己力量去面對

憂慮，做所有應做的事（像瓊斯牧師那樣努力工作），<sup>17</sup>但是同時要交託並求上帝幫助，二者雙管齊下，因為上帝樂意幫助那些願意採取行動的人。<sup>18</sup>

## (2) 放下的方法

我們要實踐「安寧的禱文」：「求上帝賜我安寧，接受我無法改變的事物，又賜我勇氣改變能改變的，更有智慧分辨兩者。」當我們盡了力去改變那能改變的，就要放下那不能改變的，<sup>19</sup>不要過分糾纏和執着，<sup>20</sup>而是“Let go and let God”（「放手，讓上帝來」）；要休息，知道祂是上帝（詩四十六10），<sup>21</sup>要休息就是「要放手」。<sup>22</sup>我們有時候不快樂，正因為忽視這重要的真理，不願意盡了力就放手，以致在死胡同打轉。

我們不願意放下，或許因為不夠智慧，把不能改變的視作可以改變；也許我們高傲，高估了自己的能力，或不願意承認自己的限制，接受自己有些事情是「失控的」。「放下的方法」就是放下「控制一切」的想望。<sup>23</sup>蔡貴恆牧師提到「失控的禱文」，失控是駭人及不安全的；可是在失控中，我們會漸漸體驗到上帝開始更深地掌握我們的生命，也可以看見上帝浩瀚的恩典。<sup>24</sup>倘若我們不過分執着，不認為「我要怎樣就怎樣」、「事情必要按我的要求和計畫進行」，我們就容易放下，而且因此快樂得多。讓我們不要忘記，要將一切的憂慮卸給上帝的上文，是因為上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人；所以你們要自卑，服在上帝大能的手下（彼前五5~6）。在上帝面前謙卑和信得過上帝的大能，有助我們將一切的憂慮卸給上帝。<sup>25</sup>

葉陳淑淑醫生的見證可以說明上一段所論及「放下」其中一個方法，就是不要認為自己能夠控制一切。<sup>26</sup>陳醫生二

十八歲已經達到釐定的生命目標，完成了醫學訓練，又拿到「生理學和化學生物」的博士學位。她在美國一間大學醫院工作，和一位很著名的心臟外科醫生同工。她研究的成果刊登在最有權威的醫學雜誌；她想要甚麼就有甚麼，名副其實要風得風，要雨得雨。她婚後不久長子就出生，生命更似乎一無所缺，可說是罕有的完美。但是，她發覺兒子不說話，三歲仍然不能叫：「媽媽！」兒子五歲，這方面仍然沒有甚麼進步。她迷惑，看了很多的醫學書籍，仍然不能找出兒子問題的癥結。她自忖：「我有兩個博士學位，應該可以應付任何問題！為甚麼我知識廣博，但是親生兒子的問題卻一點頭緒也沒有？」

陳醫生繼續尋索，帶兒子見過十三個全世界有名的專科醫生，仍然沒有答案，於是和丈夫彼此埋怨。最後，經過了一段時間，一位兒童神經專科的醫生證實，陳醫生的兒子患有自閉症，永遠不會成為人認為的「正常」。她一向認為自己好像全知，甚麼都不能難倒她，都在她控制之下，但是她竟然不可以處理親生兒子的問題。有一日她正為這問題煩惱，一不留神，所駕駛的汽車撞毀一輛停在人家屋外的車子，這一次撞車把她「敲醒」。

她感到上帝對她說話：「你真的以為可以控制一切嗎？」這是她一向的想法，她想甚麼，就可以達到，如今才知道自己的有限；所以她回答上帝：「主啊，不是，我不認為自己可以控制一切。」她開始明白到上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人（彼前五5），她需要上帝的恩，於是謙卑地祈禱：「上帝啊，求祢接管整件事，這是我生平第一次感到無能，不知如何是好；這些年來我都以為可以克服一切，現在才明白其實甚麼都不懂，請祢幫助我的兒子。」

四年之後，陳醫生的兒子終於叫出第一聲：「媽媽！」

當晚他的媽媽喜極而泣。她以前以為人生最重要是有學位、金錢、名聲，如今才明白，沒有上帝，她算不得甚麼。她每日都要倚靠上帝，不斷祈禱，尋求上帝的引導。今天她那個三十五歲的兒子為上帝所用，而她這個作醫生的母親，也學會把生命的控制權交給那「大醫生」。

我們應該效法陳醫生，行事為人應該按聖經所顯示上帝的心意，盡了力量，則可以對上帝說：「上帝啊！我已經按祢的心意去做，現在存謙卑的心把一切放下，交託給祢，願祢用祢的大能使祢的旨意成就。」若這樣，我們必定會經歷到「放下的結果」。

### (3) 放下的結果

無疑，如上文屢次指出，解決憂慮的方法並非只是祈禱，也需要採取行動（保羅在腓四9也提到行）；另一方面，單有行動而無禱告也不足夠，因為「放下的禱告」有一特別的作用，就是保羅所提到的應許：上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念（第7節）。以下幾點值得注意：

(A) 上帝……的平安這句話，在新約聖經僅出現於此，其他大多數是平安的上帝（腓四9；羅十五33，十六20；帖前五23；來十三20）；兩者的分別在於其重點，前者在於平安，後者則是上帝。上帝的平安指「上帝所享有的平安」；<sup>27</sup> 祂平靜安寧，不為憂慮所擾。<sup>28</sup> 祂會把這種平安賜給那些把憂慮放下給祂的人，類似主耶穌所說：我將我的平安賜給你們（約十四27）。

(B) 出人意外的意指「理解力」，是思想及反省的能力；<sup>29</sup> 出人意外的平安是「人理智上無法理解的平安」，例如人以為在憂慮的境況下不可能有的平安。

內地會創辦人戴德生是一位精力用之不竭的屬靈偉人，柔和謙卑。他怎樣培養這美好的品格呢？他的朋友稱他為「一位完全倚靠上帝的人」。認識他的人說：「他在天上的銀行支取每日所需的一切，沒有甚麼可以令他的心緒不寧，他在任何時間和面對任何事情，都有主耶穌的平安在心中，這是他擁有最寶貴的東西。他知道世上有一種超越理解的平安，這是他最需要的。」<sup>30</sup>

(C) 必在基督耶穌裏指上帝這種平安是在主耶穌裏施展它的功能；耶穌基督是平安所在。

(D) 保守是軍事詞彙，指軍隊保護某地區，不被外人攻進；保守也可以指看守牲畜，免受其他動物侵襲或盜賊偷竊。保守因此具有保護和防衛外來侵略兩重的意思。當信徒把憂慮交託給上帝，祂就會用祂的平安作護衛員，加以防守，不讓憂慮侵入祈禱者的心懷意念。

有一艘潛水艇在深水裏逗留了一段時間，進行各樣測試。當它升到水面時，有人問船長：「昨晚的暴風雨對你們有甚麼影響？」船長面上露出驚奇的表情，說：「暴風雨？我們不知道有暴風雨！」原來潛水艇潛入了水底深淵的地方（水手稱它為「海洋的靠墊」），這地方有一特點：當海上狂風大作、波浪澎湃，它卻不受影響。皮爾遜(A. T. Pierson)說：「我們可以藉着禱告、祈求和信靠的心，獲得上帝的平安臨到心靈深處，這平安不受外界驚濤駭浪打擾。」<sup>31</sup>

(E) 心懷指人的感情和意志，意念指了解、推理、思考的技巧和思維。心懷和意念在此分別不大，保羅把兩者放在一起，形容人「整個內在世界」，包括感覺、意願和思考。

值得注意的是，保羅在此並沒有應許我們必定得到所祈求的東西，<sup>32</sup> 只應許我們必定可以得到超過理解的平安，就如以賽亞先知所說：堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，

因為他倚靠你（賽二十六3）。人有了上帝的平安（或說得到上帝保守平安），自然感到快樂。

耶魯大學醫學院一位教授康普醫生(Dr. Diane Komp)，是兒童癌症專家，寫了一本書(*Hope Springs from Mended Places*)，提到兩位母親，一位是馬大·坎貝爾(Martha Campbell，以下簡稱為「坎貝爾太太」)，她九歲大的兒子骨生癌。另外一位母親是馬利亞·博尼托(Mary Bonito，以下簡稱為「博尼托太太」)，她九個月大的女兒也有骨癌。兩位母親同一天帶孩子去醫院接受治療，兩位小孩都要接受六個月的化學治療。

坎貝爾太太十分緊張和憂慮，每天都在研究有甚麼辦法醫好兒子，而博尼托太太只是按醫生的吩咐去做，她比較關心女兒病房裏其他小朋友和他們父母的近況。

有一日護士對康普醫生說：「你應該去和博尼托太太談一談，她似乎不懂照顧女兒。」當康普醫生走近病房，聽見博尼托太太和人在談話。博尼托太太說：「醫院的人似乎以為我們都讀過醫科，甚麼都懂；其實，我只不過是一個母親。」坎貝爾太太就回答：「讓我教你。」她跟着一步一步教博尼托太太如何照顧患病的女兒。站在門口的康普醫生聽見了，靜悄悄地走開，因為不須教博尼托太太。

六個月後，兩個病人都在病房等候聽報告。康普醫生聽見坎貝爾太太的兒子對母親說：「媽媽，不用這樣緊張；如果報告不是好消息，也不表明任何人做得不好；我和你都沒有做錯。」坎貝爾太太回答：「或許我們應該轉去另一家醫院試一些新藥。」九歲大的兒子說：「我喜歡這裏，醫生護士對我都這麼好。」康普醫生知道坎貝爾太太很快會發脾氣，立刻步入病房。

坎貝爾太太所得的報告果然不好。雖然坎貝爾太太做了



## 反省

這麼多功夫，兒子的癌症卻並沒有消失。康普醫生想起每次見坎貝爾太太都問：「坎貝爾太太，你近況怎樣？」坎貝爾太太總是回答：「十分不好。」她每日用了所有的時間去幫助兒子醫病，每時每刻都在憂慮兒子的病情，忘記了其他同樣重要的事，就如她和丈夫的關係。她的丈夫因為覺得太太忽略自己，竟和祕書有了婚外情，而且搬走了。

康普醫生想起博尼托太太，每次問她近況，博尼托太太就說：「還好，雖然要面對這麼多事情，我仍然感恩，因為不算太差。」她的女兒罹患重病，她卻不會只是整天憂心，會按醫生所說的去做，做畢，就處理其他的事情，如一個太太和母親應做的事。

報告出了後一個星期，坎貝爾太太在深切治療病房陪伴兒子，博尼托太太收拾女兒的東西，準備出院。後來她走到深切治療病房和坎貝爾太太告別，兩個人耐久一言不發。最後，坎貝爾太太對博尼托太太說：「有一件事你或許不知道，我過去這半年十分不喜歡你，甚至憎恨你。」博尼托太太說：「不會，你不會恨我。」博尼托太太一面講一面哭。坎貝爾太太說：「我真的恨你，因為你女兒雖然有癌，你卻似乎從來都不用出力，不須付甚麼代價，但是你女兒的病卻日漸好轉。我真的恨你。」

博尼托太太沒有說甚麼，只抱着坎貝爾太太。<sup>33</sup>

坎貝爾太太和博尼托太太的表現都和她們的名字相符，前者是煩亂的馬大，後者卻是藉着放下而得平安和快樂的馬利亞。

- (1) 你有沒有經驗因為憂慮而不快樂？若有，你記得後來如何除去憂慮，重得快樂嗎？當日你所用的方法，如今仍然有效嗎？
- (2) 你們要靠主常常喜樂和應當一無掛慮，都是命令語氣，這對我們有甚麼含義？
- (3) 主已經近了應該怎樣解釋？這句話和處理憂慮有何關係？
- (4) 當叫眾人知道你們謙讓的心和靠主常常喜樂有甚麼關係？
- (5) 你有沒有經驗藉着禱告、祈求解決了憂慮？
- (6) 為甚麼面對憂慮和感謝相連？
- (7) 我們有憂慮，是否只需要做一件事，就是將所要的告訴上帝？
- (8) 將所要的告訴上帝和“Let go and let God”（「放手，讓上帝來」）有何關係？
- (9) 為甚麼我們有時候不能把憂慮真正放下交給上帝？請重讀彼得前書第五章五至七節。
- (10) 我們應該如何應用「安寧的禱文」？
- (11) 孔子曾說：「君子，其未得也，則樂其意，既已得之，又樂其治」，意思是，對失不必耿耿於懷，對得也要處之泰然，這和「放下」是否類似？
- (12) 放下憂慮給上帝，怎麼可以帶來快樂？

- 30 S. F. Olford, *Biblical Answers to Personal Problems: Expounding on Scripture's Relevance and Reality* (Grand Rapids: Baker, 1991), p. 14.
- 31 譯自 Olford, *Biblical Answers to Personal Problems*, p. 16.
- 32 上帝不一定按我們所求的去做，因為所求的往往並不是最好的，甚至對我們不利。
- 33 以上選譯自 D. Komp, "In a Children's Cancer Ward: How Mary and Martha Coped with Life's Toughest Blow," *Christianity Today* (August 14, 1995), pp. 30-31.

第三章

自重自愛

引言

絕大多數人都同意，「自重自愛」十分重要；1989年蓋洛普調查（Gallup Poll）顯示，<sup>1</sup>接受訪問的美國人85%認為自重自愛極重要；覺得它不重要的，一個也沒有。<sup>2</sup>

如此重要的「自重自愛」卻不容易描述，其定義眾說紛紛。或許我們應該先指出自重自愛的「不是」：第一，它不是自我中心；<sup>3</sup>第二，它不是自私；<sup>4</sup>第三，不是不捨己。<sup>5</sup>第四，自重自愛不是驕傲和自卑，<sup>6</sup>乃是不看自己過於所當看的（羅十二3）。第五，自重自愛不是放任，要怎樣就怎樣。<sup>7</sup>

自重自愛究竟是甚麼呢？<sup>8</sup>簡單來說，它是健康的自我形象，不憎恨自己，不會對着鏡子中的自己說：「討厭你！真討厭你！」有自重自愛的人：第一，覺得自己有價值，值得尊重；第二，感受到被接受和被愛。這樣的人比自卑自恨的人更快樂；事實上，常常感到快樂，是自重自愛的人一個

特點；<sup>9</sup> 另一方面，快樂的人也比較自重自愛。<sup>10</sup>

### (1) 自重自愛的特點

為甚麼快樂和自重自愛有聯繫呢？這和自重自愛的人的特點有關，以下是他們一些特點：<sup>11</sup>

(A) 他們感到自由，因為能夠接納自己。他們明白世界上沒有完美的人，所以願意接納自己的弱點，饒恕自己的失敗、過失、錯誤的判斷和決定。他們了解自己的限制，承認自己不是「萬能」的。最重要的，他們不但接納自己的缺點，更能夠欣賞自己的優點。

(B) 他們有信心，有安全感，不用整天暗地裏與人比較，或嫉妒別人，怕人勝過自己或比自己好。<sup>12</sup> 他們也相信自己的觀點和決定，不會被人牽着鼻子走。他們對自己的能力看得合乎中道，知道自己有能力做哪些事情，也不怕嘗試沒做過的事。

(C) 他們不會對別人的態度過分敏感，因為相信別人會對他們積極回應，也相信多數人會喜歡他們，但是不會期望所有人都接納和欣賞他們。與人交往，他們抱着積極樂觀的態度，自然得到別人的注意、關心和照顧。別人喜歡和自重自愛的人在一起，除了因為他們不會太敏感，也因為他們不怕取笑自己，而且願意接受別人謔而不虐的玩笑。

(D) 他們不會刻意處處討人喜歡，怕別人不放自己在眼內或拒斥他們，也不會過分緊張和介意別人的批評。他們不會為了得到別人接受而唯唯諾諾，沒有自己的主見，或不敢表達不同的看法；他們不怕對人說「不」。<sup>13</sup> 我們甚至可以說，自重自愛的人敢於顯露真我，不用二十四小時都戴上面具，不怕表露自己的喜怒哀樂。

(E) 他們曉得健康地愛護並且照顧自己，不會為了討好別人

而不合理地放棄自己的權益，不理自己的需要，因此受損，或滿了憎恨和不快。當然，這並不是說，他們自私自利，只照顧自己而不理別人。

(F) 他們善於和人相交，又能夠愛護及關心別人。<sup>14</sup> 有一位學生問導師：「我應該怎樣愛朋友？」導師回答：「不再恨自己。」學生想了很久，又回來問導師：「我實在不明白，你鼓勵我不恨自己，就可以愛朋友，這不合邏輯，因為我的問題正是：我不但不恨自己，反而是太愛自己，變得自私，這才不能夠愛朋友。為甚麼你竟然要我不再恨自己呢？」導師回答：「學習與自己相處，才懂得與別人相處。」<sup>15</sup>

自我形象不健康的人常常對自己過分挑剔，不能夠接納自己的弱點，也不知覺地不能夠接納別人的失敗和錯誤，很難愛人。相反，自重自愛的人不但欣賞別人的優點，也同樣接納他們的缺點，又不企圖改變他們。自重自愛的人既然懂得和人相交，自然多參與社團的活動或擔任義工。

(G) 自重自愛的人樂意接受稱讚，不會因為別人稱讚或恭維而不知所措，感到困窘、侷促不安，而且立刻藉詞解釋、逃避或拒受讚賞。他們會欣然地接受別人的稱讚，樂意地說「謝謝」。這些稱讚將會成為一些美好的回憶，作為鼓勵。

(H) 自重自愛的人若有成就，除了感恩，也會因此高興，正如他們會為別人的成就大聲鼓掌。他們認為每個人都應該做好管家，適當地運用上帝給予的恩賜。但是，他們也不會炫耀自己的成就，更不會擺出一副高人一等的姿態。

(I) 他們比較容易有美滿的婚姻，因為自重自愛是愛人及被愛的重要因素。有些婚姻問題源於夫婦一方自我形象不健康，這會令對方不知如何和他/她相處，甚至感歎：「倘若你不愛自己，教我如何愛你！」

(J) 他們常常是好父母，因為接納子女的優點和弱點，這種

接納對成長中的子女十分重要，尤其在他們犯錯的時候，不會因此釀成自卑和羞恥。另外，自重自愛的父母懂得與別人交往，又對人有愛心和關心，可以成為孩子的模範，他們也因此知道如何關懷別人。

(K) 他們比較少酗酒或吸毒。美國荷李活一位新進諧星法利 (Chris Farley)，以體重達 135 公斤的身形，在銀幕前翻筋斗，跳來跳去，憑着喜劇細胞，極盡搞笑之能。1997 年 12 月 18 日，法利因為酗酒和吸毒，在芝加哥的寓所中暴斃，終年三十三歲。為甚麼這個被譽為大有前途的諧星，又曾經令無數人歡笑，自己卻躲在寓所裏借酒消愁，甚至倒斃？

法利的朋友指出他除了拍戲以外，大部分時間都流連在夜店裏，暴飲暴食，好色好酒，生活完全失了節制。他拍戲的夥伴說：「酒吧和夜總會打烊後，法利回到家裏，不能不面對自己。他常常因此煩悶，只靠酗酒和吸毒解悶；沒有酒和毒品，他不能夠投入工作。我們一班朋友都很愛他，這卻不足夠，因為他不愛自己。」<sup>16</sup> 法利的下場表明，一個完全不自重自愛的人可以是多麼悲慘！

## (2) 自重自愛的攔阻

自重自愛既然這麼重要，為甚麼不是太多人擁有這品質？有不同的原因攔阻人自重自愛，包括：

(A) 在成長的過程中，父母、老師及一些重要的人物在我們心中留下一些錯誤的信息，例如：「你是無用的」、「你不應該愛自己」、「你不應該對自己期望過高」。這些信息攔阻我們自重自愛。

夏利的父親十分能幹，對木工尤其了得，卻從不滿意兒子的製成品。每當夏利嘗試做一些工藝，父親會說：「你不要糟蹋這塊木！」而且總是在旁監察。夏利感到很大的心理

威脅，稍有差池，父親就眉頭緊鎖，把木頭搶過來，說：「讓我來罷，弄得那樣糟糕，要花雙倍時間修理，早就不應該讓你亂搞！」

有一天父親對夏利說：「我們造架模型飛機！」他滿心歡喜，以為父子這次可以合作，可是父親只叫他造飛機的翼，因為父親說這容易造，不會弄到不可收拾的地步。夏利一面歎氣，一面戰戰兢兢去造，當兩邊機翼快完成的時候，他稍不留神，又把木料弄錯，父親好不耐煩地說：「讓我來罷，否則這模型永遠做不出來！」

夏利看着父親完成那飛機，心裏不是味兒。那是架滑翔機，父親提議到屋外小山上試試，這令他雀躍起來，暫時丟下不快。父親示範把飛機高升，在頭頂上飛過，又把它接在手裏。

夏利很想像父親那樣把飛機高升。他手裏拿着飛機，手心冒着汗，默默地祈禱：「主啊，求你使飛機安全降落！」他照着父親的指示做，可是放飛機的時間或許不適當，它飛不高，就在六尺前的空地上落下，機頭撞在地。夏利心想：「糟糕了，父親的心臟病必定復發！」父親大聲喊叫：「你真的又笨又沒用！看，飛機這樣破爛，還可以飛行嗎？」其實，飛機損毀不大，夏利的心卻嚴重創傷了。他對自己說：「看來我真是無用，甚麼都做不成。」「你真的又笨又沒用！」這句話雖然是父親一時衝口而出，但是它在夏利心中扎了根，很難除去。

夏利長大後，不容易自重自愛。<sup>17</sup>

(B) 一些文化背景和不合聖經的傳統會阻礙我們自重自愛，就如父母覺得小朋友不可驕傲，所以對兒女總是吝嗇稱讚，免得他們自大，沒想到這可以引起反效果，兒女得不到父母肯定，比較難有正確的自信。

阿威十歲的時候，一天放學回家，歡天喜地拿着作品，走到母親跟前說：「這幅畫好看嗎？」母親接過來看，是一幅野馬在草園中奔馳的素描，回答：「你畫的嗎？」他說：「當然，每筆每劃都是我的手筆。」母親看了一回說：「下次要畫得更好！」阿威聽了這話很不滿足，只望父親快些回來，好讓他欣賞自己的傑作。好不容易等到父親下班，一進門口，阿威就第一時間拿出畫來，說：「爸爸，好看嗎？」父親說：「十歲畫出這樣的畫，不錯！」剛從廚房出來的母親聽到，搶着說：「這樣稱讚他，他會飛上天，變得驕傲。」

阿威長大後，永遠記得：毫無保留地接受別人的稱讚，會顯得有點自大和驕傲，為了避開驕傲，最好是把別人的讚賞打個折扣，或是完全否認。久而久之，他不但不接受別人的讚賞，也不欣賞自己，對自己失去了信心和肯定。

(C) 自我否定是另一個攔阻。成長時得不到肯定和稱讚，長大後也不容易自重自愛，倘若那人不斷突破，還是可以茁壯成長，銳變成為自我形象健康的人。最可惜的是，那人若接受了一些不良信息，又把那些信息——例如：「我是沒用的！」「我永遠做不來的！」「我學不成的！」——像錄音機似的不停在腦袋播放，或許以為自己永遠不能改變，只能夠做個沒有自重自愛的人。

有一位大學教授，從小就被灌輸不正確的信息，以為自己是個徹頭徹尾的失敗者，就算得到大學教席，也認為只不過因為幸運，又善於討好別人。當同事或學生讚賞他，他腦裏就響起「我是個失敗者」這句話，所以他的反應一是覺得別人用恭維的話譏諷他，或覺得別人暫時被他欺騙了，不知道他其實是個最無用的教師。他活在恐懼中，因為怕有一日別人會揭發他其實是個失敗者。結果，他患上嚴重的抑鬱，要尋求心理醫生幫助。<sup>18</sup>

(D) 和人比較也攔阻我們自重自愛；當我們覺得自己各方面都不如人，就很難自重自愛。和人比較慣常只看見別人勝過自己的地方，更覺得自己一無是處，不能接受自己的相貌、身材、智力、學歷、背景、性格，只是整天希望自己能夠變作所羨慕的人，怎會自重自愛？另外，我們也可能因為自己是「完美主義者」，不可能接受那「不完美」的自己。

(E) 誤解了自重自愛，以為這是不合聖經的觀念，是自我中心、自私、驕傲的表現。所以，他們憎恨自己，只可以覺得自己是條蟲。這樣思想，怎麼可能自重自愛？

除了以上的誤解攔阻人自重自愛，還有一嚴重的誤解，和自重自愛的基礎有關；不少人以為若有名、利（例如擁有很多財物）、<sup>19</sup>權力、美貌，則會自重自愛，<sup>20</sup>所以拼命追求這些東西，到頭來卻發覺得到這些並不令他們自重自愛，因為：第一，這些都會過去；第二，這是基於世界的標準；第三，這些都是外在的東西。

在一個賣物會內，一位賣氣球的小販正在推介貨品，他很有口才，吸引了許多人觀看。人羣中站着一位黑人小孩，看着各種顏色的氣球，目瞪口呆。小販把一個黃色的氣球放走，它飛近高空的電纜，在電纜上停留一陣子，隨着風飄到高空，消失在白雲中。他跟着放了一個白色的，在蔚藍天空襯托下，美麗極了，白色的圓物，變成一個大圓點，跟着是小圓點，很快又蹤影杳然。小販跟着放了個金色的，還有紅色的……

黑人小孩的視線從天空轉移到小販手中的氣球，發現其中一個是黑色的，小孩凝視了很久，忽然走近小販身旁，輕聲地問：「叔叔，如果你放黑色的到空中，它會不會像其他氣球飛得那麼高、那麼遠？」小販微笑，輕撫着小孩子的頭，說：「小朋友，令氣球升上天空的不是它表面的顏色，而是

它的內涵和特質。」<sup>21</sup>

自重自愛不是外面的「顏色」，應該由內形於外。如何得到，可以參考聖經的教訓。

### 經文

(1)<sup>24</sup> 上帝說：「地要生出活物來，各從其類；牲畜、昆蟲、野獸，各從其類。」事就這樣成了。<sup>25</sup> 於是上帝造出野獸，各從其類；牲畜，各從其類；地上一切昆蟲，各從其類；上帝看着是好的。<sup>26</sup> 上帝說：「我們要照着我們的形象，按着我們的樣式造人，使他們管理海裏的魚、空中的鳥、地上的牲畜和全地，並地上所爬的一切昆蟲。」<sup>27</sup> 上帝就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女。<sup>28</sup> 上帝就賜福給他們，又對他們說：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裏的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」<sup>29</sup> 上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。<sup>30</sup> 至於地上的走獸和空中的飛鳥，並各樣爬在地上有生命的物，我將青草賜給牠們作食物。」事就這樣成了。<sup>31</sup> 上帝看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。(創一 24~31)

(2)<sup>5</sup> 你們當以基督耶穌的心為心。<sup>6</sup> 他本有上帝的形象，不以自己與上帝同等為強奪的，<sup>7</sup> 反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式；<sup>8</sup> 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。(腓二 5~8)

## 自重自愛的基礎

讓我們先看聖經所提供的自重自愛的基礎。

### (1) 上帝的創造

第一段經文指出，上帝在創造世界的第六日造了地上的生物和人，祂造了人之後，看着一切所造的都甚好（創一 31），一切自然包括人在內；這比祂以前看着是好的（創一 25）強得多。祂十分滿意所造的一切，因此欣喜。我們也應該同樣歡喜，因為上帝造人和其他生物有一明顯不同的地方，<sup>22</sup> 就是：人是照上帝的形象和按上帝的樣式所造的<sup>23</sup>——男女都是這樣被造的（創一 27）。我們有上帝的形象和樣式，這是我們自重自愛的基礎。這兩個詞有多種含義，<sup>24</sup> 兩方面值得注意：

第一，這表明人有崇高的地位，在世上作上帝的代表；第二，這顯示人在世上代表上帝管理萬物（創一 26、28）。

這兩點也是詩人歡喜地讚美上帝時所強調的：人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。你派他管理你手所造的（詩八 4~8）。想不到，人在上帝眼中所有的地位比皇帝更高，只是比天使微小一點。<sup>25</sup> 詩人同時指出人不但有王者的地位，而且得到上帝特別的關注，上帝顧念和眷顧人。這也是創世記第一章末和第二章的重點：上帝不但按祂自己的形象和樣式造人，而且賜福人（一 28），為人預備食物（一 29），為人預備住所和配偶（二 4~25）。

為甚麼我們要自重自愛？因為上帝創造人時，賦予人這樣特別的地位。若我們看不起自己有上帝的形象和樣式，這是否間接看不起上帝呢？不但如此，我們可以自重自愛，因

為得到上帝愛護並關注，祂疼愛我們。

可惜，人犯罪後，原有的上帝的形象和樣式毀壞了，<sup>26</sup>以致人因為罪咎而不能接受自己，也和上帝之間有了隔膜，產生了害怕，甚至要躲藏起來；罪使人失去了自重自愛。

但是，主耶穌的救贖帶來了曙光和盼望。

## (2) 基督的救贖

第二段經文提到基督本有上帝的形象（腓二6），這指主在道成肉身前的性質和聖父相同，即基督是上帝；<sup>27</sup>但是，祂竟然願意倒空自己，毫無保留地捨己利人；這就是虛己的意思。祂怎樣倒空自己？是取了奴僕的形象，成為人的樣式（腓二7）；祂成了真正的人，而且像奴僕那樣被剝奪了祂本為上帝的權利。<sup>28</sup>

基督這樣做有一個目的，就是為要死在十字架上（腓二8），藉此完成了救贖大功，如保羅對加拉太信徒所說：基督既為我們受了咒詛，就贖出我們脫離律法的咒詛，因為經上記着：「凡掛在木頭上都是被咒詛的。」（加三13）十字架解決了亞當夏娃在伊甸園開始了犯罪所帶來的後果，包括：

(A) 人罪得赦免，與上帝和好（林後五19），不再為罪咎困擾，又能夠以上帝為樂（羅五11）。

(B) 人如浪子回家後得回原有的地位（袍子和戒指作象徵，路十五22）。

(C) 成為完整，這是「救恩」一詞的含義。<sup>29</sup>

(D) 上帝的形象因罪而毀壞了，現在卻修補妥當，或如保羅所說：與上帝和好的人穿上了新人，這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形象（西三10）。這新人指耶穌；<sup>30</sup>當人受洗時，祂如一件外衣把人包起來。<sup>31</sup>主耶穌有上帝的形象（腓二6；西一15），接受主救恩的人按主的形象再造，

得回亞當犯罪前所有的上帝的形象。我們可以用一個例子說明這一點。

十五世紀義大利佛羅倫薩一位雕塑家（Agostino d'Antonio）開始雕塑一件藝術品，後來放棄了；那中途而廢的作品變作一塊毀壞了的大理石。四十年後偉大的米開朗琪羅（Michelangelo）把這廢棄的大石重新雕塑，結果就是名聞遐邇的「大衛像」。<sup>32</sup>

根據以上的討論，我們可以明白為甚麼基督的救贖使我們成為新人，可以像那聳立在佛羅倫薩那「大衛像」一樣充滿生氣，有自重自愛。事實上，主耶穌藉着祂的死得回——也替我們得回——詩人所描述的尊貴榮耀為冠冕（來二9），而且讓我們參與傳福音的工作。<sup>33</sup>

## (3) 無條件的愛

上文提到的「上帝的創造」和「基督的救贖」，都反映出上帝那無條件的愛（約壹四19），祂像父母親那樣愛顧我們。<sup>34</sup>

創世記第五章提到：上帝造人的日子，是照着自己的樣式造的……亞當……生了一個兒子，形象樣式和自己相似（1~3節）。這顯示亞當的兒子塞特和他相似，就如他和上帝相似，塞特和亞當的父子關係，類似亞當和上帝的關係。<sup>35</sup>舊約提到上帝是以色列人的父親，例如上帝吩咐摩西對法老說：「耶和華這樣說，以色列是我的兒子」（出四22）；摩西曾經對選民說：「愚昧無知的民哪，你們這樣報答耶和華嗎？他豈不是你的父……？」（申三十二6）以賽亞也祈禱：耶和華啊，你是我們的父（賽六十三16）；耶和華啊，現在你仍是我們的父（賽六十四8）；這也是耶利米先知多次提及的（耶三19、22，四22，三十一9、20）。

上帝作為選民的父親，祂的愛卻不限於父親對兒女的愛，如祂對以色列人說：母親怎樣安慰兒子，我就照樣安慰你們（賽六十六13）；婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你（賽四十九15）。上帝對他們的愛，比母親對嬰孩的愛更大。上帝也曾經藉何西阿先知宣告：以色列年幼的時候我愛他，就從埃及召出我的兒子來……我用慈繩愛索牽引他們……把糧食放在他們面前（何十一1~4）。以色列人是上帝的兒子，祂對他們不只像父親那樣愛他們，也像母親那樣照顧，用慈繩愛索牽引他們走路，以及餵他們吃東西。<sup>36</sup>

基督的救贖使我們可以稱上帝為阿爸父，聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女。既是兒女，便是後嗣，就是上帝的後嗣，和基督同作後嗣（羅八15~17）。保羅對加拉太信徒指出：時候滿足，上帝就差遣他的兒子為女子所生，且生在律法以下，要把律法以下的人贖出來，叫我們得着兒子的名分……既是兒子，就靠着上帝為後嗣（加四4~7）。主耶穌教導門徒祈禱時，也指出他們要稱上帝為我們在天上的父（太六9，另可參太七11）。

上帝作為天父，<sup>37</sup>是完美的父親，深愛我們，而且愛我們到底（約十三1），要把最好的給予我們（太七9~11）。

我們都聽過不少父母愛兒女的故事，就如亞美尼亞大地震時，有一對母女被埋在地下，有石柱壓着，不能動彈。三天、四天過去，四歲的女兒實在再忍受不住，向母親哀求：「媽媽，我快要渴死了……」母親割破自己的手指，流血給女兒吸啜；但是因為一個指頭所滴的血不多，女兒覺得不夠，於是母親繼續割破其他幾個指頭。

我們也記得1987年8月16日，一架西北航空公司的客機在密歇根州起飛不久就焚燒，造成一百五十多人罹難的慘

劇。最令人感動的是，救護人員發現一具女屍之下覆蓋着一個四歲的女童，她雖然受了重傷，卻是唯一的生還者；事後證實女童得以生還，因為母親用自己的身體將她保護。

有一位父親的兒子發高燒，又嘔吐抽筋，遍尋中西醫師診斷都找不出病源。小孩日漸瘦弱，常常哭喊，父親感到萬分痛苦。他後來聽說蚯蚓可以治病，雖然覺得沒有醫學根據，但是見兒子情況危殆，決定一試。這種治病方式必須把活生生的蚯蚓活吞下肚裏，不能煮熟，這個父親於是把蠕蠕而動的蚯蚓放在嘴裏嚼爛，然後嘴對嘴餵給兒子。嚼碎活蚯蚓不是易事，但是對於深愛兒子的父親來說，這是他甘心樂意做的事。

上帝對我們的愛勝過世界上最好的雙親對兒女的愛，<sup>38</sup>祂這種無條件的愛有兩種特點：

(A) 祂不會因為兒女表現不好而不愛他們，正如保羅所說：唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了（羅五8），當我們最不可愛的時候祂仍然愛我們。因此，這種愛不是「因為式的愛」，如男子對女子說：「我愛你，因為你很賢淑。」上帝的愛也不是「如果式的愛」，如父母對兒女說：「你考到第一名，我就愛你。」我們不須改變自己就能夠蒙愛，因為上帝接納我們的本像。<sup>39</sup>

(B) 祂對祂兒女的愛永遠不會改變（詩三十六5~10），海會枯死石會爛，祂的愛卻是昨日、今日、直到永遠都一樣。

若是這樣，為甚麼我們有時候不能感受到上帝這奇妙的大愛呢？這或許有幾個原因：

(i) 有時候我們犯了罪，像亞當夏娃那樣躲避上帝，罪咎蒙蔽了我們的心眼，不相信祂的愛。我們必須記得：祂的愛不受我們的表現限制，也永遠不會改變。

(ii) 在世間我們不一定有很愛我們的父母；就算有，他們



也不一定懂得表達對我們的愛，所以我們不容易想像和經歷上帝這種像父母的愛。<sup>40</sup>讓我們記得，祂是上帝，不是人，我們可以相信祂愛我們。

(iii) 上帝的愛不容易感受，就如有位五歲的小孩半夜被雷聲驚醒，走去父母的睡房，父親對她說：「你回去自己的房間吧，不用驚慌，因為上帝是你的天父，必定會看顧。」她說：「爸爸，我知道上帝是天父，但是我現在需要摸得到的父親。」我們必須求上帝幫助我們感受祂的愛，尤其是求上帝藉聖靈將祂的愛澆灌在我們心裏（羅五5）；另外，我們也可以多思想基督的死和救贖（羅五8），這有助經歷上帝的愛。<sup>41</sup>

有一位美國牧師名叫羅伯特，是家中的幼子，父親早死，母親出外工作，他被壞朋友影響，學壞了，嫖賭飲、打架偷盜，樣樣精通，成了監獄的常客。他的太太不能忍受他的惡行，帶着四個孩子離家出走，只有母親默默支持他，相信有一天他會變好。他果然改變，一面工作一面讀夜校，高中畢業後繼續半工讀完成大學，而且讀神學，做了傳道人。

當他受按立作牧師那一日，家鄉的禮拜堂坐滿了人，一方面因為他是家鄉第一位接受按立為牧師，另一方面是當地的人都知道他所做過的壞事，帶着好奇的心觀禮。母親答應在按牧典禮中講幾句話，羅伯特和不少來賓都在猜想，究竟她會講些甚麼呢？會否強調自己過去如何辛苦把孩子撫養成人，或是講羅伯特令她傷痛的經過？

到了羅伯特母親致詞，她站起來，慢慢步上講臺，帶着眼淚說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」說完就下臺。

這是無條件的愛。

我們若感受到上帝那無條件的愛，必定會更容易自重自愛。以下是現任香港葵涌醫院高級醫生張建良的分享，<sup>42</sup>再次提醒我們，感受到愛可以令人自重自愛：

這個中秋節的黃昏，我從醫院下班回家。在路途上，手提電話響起，是福音戒毒宿舍職員擔心的聲音：「醫生，感謝上天讓我找到了你。昨天從醫院轉送過來的阿明，今天嘔吐大作，會不會是毒癮沒好，還是有甚麼隱疾？我們害怕處理不來，要送他回醫院觀察嗎？」我內心交戰了一會，毅然對職員說：「請放心，我現在來看他。」我想時間還早，順道去看他也不會耽誤與家人吃飯的時間吧。

車子轉往鄉間的小路前行，路上愈來愈擠塞。天暗了還下起雨來，我漸漸迷失在不知名的郊野。最後停好車子，天已經是漆黑一片。我不經意地拿起原本準備帶回家裏的月餅，冒着微雨、摸着黑、踏着泥濘，走向偏遠的戒毒宿舍。

按了門鐘，迎着出來的是幾個沒有家、沒有節日的青少年，卻仍然天真爛漫的。他們驚訝着，中秋節的夜晚，怎麼來了一個濕透的訪客。阿明見有人老遠來探望他，臉上綻放出久未見過的笑容。經過簡單的診斷，他只是患上輕微的感冒，不用送往醫院，他立時鬆了一口氣。

當我正踏步離開，他突然跑出來，大聲嚷着：「醫生，我答應你，從今以後，我不再吸毒了。」我心中十分感動，奇怪的是，我並沒有作甚麼要求，他卻自動的如此說。我領會到，有很多吸毒者的悲

劇，在於從來沒有被愛被尊重，所以長大後也不曉得去愛和去尊重別人，更不曉得去愛和尊重自己。當吸毒者得到別人的接納和關懷，他們內心深處良善的一面，就會展現出來。

阿明送給我一個不太精緻的花燈，忸忸怩怩地說：「我的一隻手曾破壞無數的東西；我曾打碎車子的玻璃，只為偷取一些零錢；我曾親手推跌年老的親人，搶去他們身上值錢的東西，以換取毒品。然而，這花燈是我雙手第一次做出來的好東西，希望你留下作記念。」我接過花燈對他說：「這是我見過最好的花燈，因為它燃亮了你的生命，也鼓舞了我加把勁為吸毒者服務。」

### 自重自愛的實踐

上帝的愛既然是這樣無條件，我們怎樣可以自重自愛？有幾十種可行的方法，<sup>43</sup>篇幅有限，我們只點出幾方面參考：第一，愛護和照顧自己的身、心、靈，例如學效主耶穌爭取時間休息並鬆弛（太十五21），<sup>44</sup>也要運動和注意營養。第二，學習接受自己的一切（如優點缺點和外貌等）。<sup>45</sup>第三，不斷求進步，不要停止學習，要活到老學到老，<sup>46</sup>又要從失敗中汲取教訓，免得重蹈覆轍。第四，成為你自己，不盲目地模仿別人；要記得：「追求快樂的條件就在成為你自己，因為只有自己才能享受自己的快樂」。<sup>47</sup>第五，避免不合聖經的消極思想。第六，學習正確地評估自己。第七，摒除對自己錯誤的觀念和傳統。第八，做一個肯負責任的人，不要無理地埋怨和推卸責任。第九，要注意自己的情緒，也應該嘗試表達。第十，主動去關懷別人，讓人覺得被尊重和

愛護。

不過，最重要的是，相信聖經的話，記得我們是上帝的傑作，又是主用重價買贖回來的新人；上帝既然這樣無條件愛我們，我們怎能不自重自愛呢？以下是《鐵證待判》的作者麥道衛先生的見證，<sup>48</sup>可以讓我們知道如何正確地學到自重自愛：

我生來就用左手，讀小學的時候，老師杜爾太太勉強我用右手。每次我伸出左手拿東西，她就拿尺子打我左手，我漸漸覺得用左手的人比用右手的遜色，感到很自卑。老師給我的壓力令我緊張，我開始結巴，患上了口吃。我的口吃令我在同學面前失去信心，每當老師在課堂裏呼喚我的名字，我就心跳緊張，口齒不靈，愈緊張我的表現愈差勁。我覺得自己愚蠢和笨拙。

我的童年極不愉快，因為家父酗酒；在我住的小鎮裏，他是出名的酒鬼，經常酩酊大醉，在公眾地方出醜。我的同學常以此取笑我，我卻不敢流露半點憤怒，只把忿怒壓抑。有一天我發現媽媽倒在牛欄後的草地上，被爸爸打得半死，大半天也不能起來。這事令我感到傷痛無奈；當時我年紀還小，不知道怎樣回應，心中極痛恨父親。在我童年歲月中，母親是我最愛的。她疼愛我，給我安全感，無論遇到甚麼不如意的事，在她懷裏我就感到溫暖和釋然。

我長大後，很看不起父親，就如我升上高中後，若有朋友到我家聊天，我會先把爛醉如泥的父親拖到穀倉，把他綁着。若朋友問起我父親在哪，我會

說他離開了家，不知所蹤。

高中畢業，我離開故鄉，這是我夢寐以求的日子。我嚮往大學生活，從此不用留在每個人都認識我的小鎮，做個「酒鬼」的兒子。大學的生活給我很大的自由，但是我心裏很空虛，渴望着被愛、接納和肯定。剛巧那年新生會主席懸空，我毛遂自薦，成了知名人士，穿梭在校園內外，許多人都會跟我打招呼。我因此感到自豪，又可以自由運用新生會的基金，邀請我喜歡的講員，辦我喜歡的活動，我從來沒有試過這樣自信和滿足。可是，我的情緒隨着所辦的活動升降，講座辦得好，我的心情也好；活動不對勁，我的心情就跟着低落。我經常晚上睡不着，想着新生會的事宜。有數個睡不着的晚上，有三個問題在我腦海盤旋：我是誰？我在這裏幹甚麼？我將往何處去？這些問題迫使我開始尋索生命的意義。

在校園裏，我留意有一羣人（包括八個學生和兩個老師）經常聚在一起，但是所關心的不是一般大學生關注的事，所說的話題也不是大學生常談的，如要命的考試、要求嚴格的教授、惱人的室友等。這羣人有愛心，關心別人，樂意助人，常常洋溢着喜樂、愛和平安，這種氣質吸引了我，因為這是我所缺乏的。我觀察了一陣子，就決定與他們做朋友。

一天我們閒談，其中一人談及上帝，跟着整個話題就圍繞着這主題，我感到非常困窘，一時沉不着氣說：「我才不信基督教，這是弱者的宗教，通不過理智！」我這話令他們呆了一陣，不知如何回應。後來我向他們中間一個女孩子追問：「甚麼東

西令你活出來的生命與其他人有這麼大的分別？」她只說了四個字：「耶穌基督。」我說：「天啊！不要向我說廢話，我從小就去教會，很厭煩這些宗教道理！」她回答說：「我不是說宗教，我是說耶穌基督！」我們開始了討論，他們挑戰我認真地思想基督是上帝的兒子，道成肉身來到世上，死在十字架上，三日後復活，祂現今活着，可以改變二十世紀人的生命。

以後的日子，他們似乎不放過我，不斷向我挑戰，最後我接受了他們的挑戰，認真了解他們的信仰。我這樣做出於不好的動機，我不想相信基督教的真理，只想駁倒他們，把他們所說的——推翻。

我開始閱讀及搜集資料去反駁基督教信仰。我用了兩年去研究，出乎我意料，我的計畫產生了相反的結果，因為我找到的是說服我的真理。經過一連串的掙扎，我終於委身於上帝。過去二十五年，我與無數的人分享我的經歷。

上帝改變了我的生命，當我接受基督為我救主，就得到長久以來所渴望和追尋的愛、接納和安全感。在我憎恨的地方，祂賜予愛；在拒絕的地方，祂賜下接納；在缺乏安全的地方，祂賜下安全感。在這信仰的追尋中，祂不但讓我找到理智根據，還使我心靈深處的飢渴得到飽足。

這是自重自愛。

## 反省

- (1) 你認為自重自愛應該如何定義？
- (2) 可否列出自重自愛對人身、心、靈的積極和消極的影響？
- (3) 根據上述自重自愛的人的特色，你是自重自愛的人嗎？若是，哪幾個特色最能夠反映你行事為人的態度？
- (4) 在創世記那段經文，上帝除了按自己的形象樣式造人，還為人做了甚麼？
- (5) 請根據哥林多後書第五章十七至二十一節和浪子的比喻（路十五 11~32），看人得救後和上帝的關係。
- (6) 腓立比書第二章八節：既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，應該怎樣解釋？這幾句話提醒我們應該怎樣「捨己」和「不驕傲」？
- (7) 你覺得父母親哪個比較疼愛你，又懂得向你表達愛？試從他/她或他們（若兩個同樣愛你）去思想上帝對你的愛。
- (8) 你生命中哪一次經驗令你最感受到上帝的愛？留心所問的是你的「感受」，不是頭腦的認知。
- (9) 有人問德蘭修女：「你是聖人嗎？」她回答：「是，你也是。」你同意她的話嗎？
- (10) 不少心理學的理论教人從外面（outward）或裏面（inward）去接受自己，本章所強調的是從哪一面自重自愛呢？
- (11) 別人怎樣可以幫助我們自重自愛？
- (12) 未來三個月裏，你會用甚麼方法增加自重自愛呢？

## 附註

- 1 D. G. Myers, "The Secret of Happiness," *Psychology Today* (July/August 1992), p. 40.
- 2 「自我觀念」是80年代最熱門的研究題目，到了1990年，和這題目有關的學術文章數目高達四千篇；Myers, p. 108.
- 3 Powell, pp. 14~15.
- 4 J. Stott, *The Cross of Christ* (Leicester: IVP, 1986), pp. 285~289. (中譯本：斯托得著，劉良淑譯；《當代基督十架》，臺北，校園書房出版社，1990。)
- 5 「捨己」至少有兩種意思：第一，向罪死；第二，治死舊人，披上新人；Stott, *The Cross of Christ*, p. 280. 自尊自愛和捨己，可參施大衛著，朱麗文譯：《不再幼稚》（香港，天道書樓，1991），第十章「對自我與捨己的幼稚觀念」。
- 6 R. S. Anderson, *Self Care: A Theology of Personal Empowerment & Spiritual Healing* (Wheaton: Victor Books/SP Publication, 1995), pp. 110~116; C. W. Ellison, "Self-Esteem: An Overview," in *Your Better Self: Christianity, Psychology & Self-Esteem*, ed. C. W. Ellison (N.Y.: Harper & Row, 1983), pp. 10~12.
- 7 自重自愛的人曉得適當地控制自己的情緒，不是隨便發洩，如亂發脾氣；可參呂俊傑，202~204頁。
- 8 自重自愛和戰國時代的楊朱所倡議的快樂主義相似，他認為快樂在乎「貴己」，即是尊重自我，重視個人生命的尊嚴與價值；郭泰，60頁。
- 9 有作者認為快樂是自重自愛的人第一個表記；Powell, p. 10.
- 10 吳靜吉，59頁。
- 11 以下部分譯自 R. Schuller, *Self-Esteem: The New Reformation* (Waco: Word, 1982), p. 17 和 Miller, pp. 22~29.
- 12 J. E. Sullivan, *Journey to Freedom: The Path to Self-Esteem for the Priesthood and Religious Life* (Mahwah: Paulist, 1987), pp. 177~178.
- 13 至於不能說「不」的壞處，可參邱清萍：「沒法說不的人」，《中信》（1997年11月），10~11頁。
- 14 自愛和愛人的關係，可參 B. R. Chesser, "The Hard Truth about Happiness," *Marriage Partnership* (Fall, 1990), pp. 22~23.
- 15 改自 A. de Mello, *One Minute Wisdom* (N. Y.: Doubleday, 1985), p. 131.
- 16 這段節譯自 *Time* (December 1997), p. 80.
- 17 Miller, pp. 29~31.
- 18 J. E. Gibson, *Healing Wisdom from the Bible* (N.Y.: Dell Publishing, 1989), pp. 105~106.
- 19 名利是許多人活着的目的，可參邱提鵠、何李潔玲：《自我與人生》（香港，突破出版社，1986），第三課：「活着為名利」。

- 20 不少人用成功去提高自己的身價，這或者會幫助人減低自卑，但是不一定帶來自尊自愛。傳說有一位學生的教授拿了諾貝爾文學獎，他代表學生會刊物去訪問教授，說：「請告訴我，怎樣能夠像你那樣有成就，成為一位成功人士？」教授反問：「為甚麼要做成功人士？好好的做人豈不是最大的成就嗎？」
- 21 這故事譯自 A. de Mello, *The Heart of the Enlightened* (N.Y.: Doubleday, 1991), p. 99.
- 22 還有一個不同，就是第一章的受造物中，上帝只曾經對人直接講話(第29節用你們)。
- 23 上帝是獨一無二的，人既然照上帝的形象和按上帝的樣式所造，就不像其他生物各從其類(第25節)，因為世人只有一類，每一個都按上帝的形象和樣式所造，任何分類都不適合。
- 24 詳細解釋，請參鄭炳釗：《創世記(卷一)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1997)，119~122頁。
- 25 現代中文譯本和呂振中譯本把天使分別指「你〔上帝〕自己」和「諸天神」；另外可參RSV。
- 26 鮑會園：《歌羅西書》(香港，天道書樓，1985年再版)，220頁。創世記五3提到：亞當……生了一個兒子，形象樣式和自己相似，就給他起名叫塞特；這表明塞特所有的是亞當的形象樣式，可參鄭炳釗：《創世記(卷一)》，440頁。
- 27 馮蔭坤：《腓立比書》(香港，天道書樓，1987)，220頁。
- 28 馮蔭坤：《腓立比書》，238~239頁。
- 29 McGrath, pp. 91~92; A. McGrath, *What Was God Doing on the Cross* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), pp. 79~85.
- 30 P. T. O'Brien, *Colossians, Philemon*, WBC (Waco: Word, 1982), p. 191; R. P. Martin, *Colossians and Philemon*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 107. 鮑會園反對新人指主耶穌，參鮑氏著：《歌羅西書》，144~145頁。
- 31 馮蔭坤：《真理與自由》(香港，證道出版社，1982)，236頁。
- 32 McGrath, p. 94.
- 33 至於這工作和自愛自重的關係，可參陳濟民：「正確的自我形象(一)」，《華神院訊》(1998年11月)，2頁。
- 34 我們經常說：上帝是我們的父親；這句話意思是上帝某些方面像我們人間的父親，但是祂不和人間的父親等同，因為祂不是人。
- 35 鄭炳釗：《創世紀(卷一)》，440頁。
- 36 也有認為這裏是着重母牛的教養，以慈繩愛索牽引，又放鬆夾板，使牛可吃食；唐佑之：《何西阿書》(香港，天道書樓，1984)，223頁。
- 37 當我們藉着信主得上帝作為天父，同時就成了祂家庭的一分子；這也有助我們自尊自愛。
- 38 D. Linn et al., *Good Goats: Healing Our Image of God* (Mahwah: Paulist, 1994), p. 11.
- 39 上帝這種愛是絕對的愛，不但無條件，也是無止境的；李尚武：「三愛」，《更新》(1995年9月)，5頁。
- 40 這方面可參 D. Guernsey, *Sometimes It's Hard to Love God* (Downers Grove: IVP, 1989), pp. 37~42.
- 41 其他有助我們感受上帝愛的方法，可參鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，《教牧期刊》(1997年5月)，222頁。
- 42 張建良：「生機再種」，《明報》(1999年1月23日)，D12頁。
- 43 其他方法可參奧思本著，章福卿譯：《愛你自己》(臺北，中國主日學協會，1992)，125~162頁；D. Sper ed., *How Can I Feel Good about Myself?* (Grand Rapids: RBC, 1988) pp. 30~32; Powell, pp. 19~24, 37.
- 44 福音書多次提到主見人多，就暫時離開，避過羣眾的擁擠，好與門徒稍事休息(太五1，八18；可三9，六31~32)；吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋(卷上)》(香港，中國神學研究院，1996)，233頁。
- 45 這當然包括接受自己是一個人。這是甚麼意思呢？就是接受自己是受造者，與創造者有親密的關係；接受自己的限制，包括自己的缺點、失敗和罪過；接受自己脆弱，包括對痛苦、傷害、疾病、創傷和死亡的無助；接受自己身體上的需要，包括欣賞視、聽、嗅、味、觸覺的美好；接受有各種情緒和慾望，包括自己的性別和傾向；相信自己是智慧、有創造能力、有自由、富幻想的，一個獨特的個體，以愛對待自己和別人。這是一位傳道人花了二十五時間研究靈修神學而得的結論；N. Lohkamp, *Jesus at the Heart of Life: The Spirituality of Being Human* (Cincinnati: St. Anthony, 1994), p. 2.
- 46 近代不少調查顯示，不停止學習的長者老化的速度比停止學習的慢得多，患上老人痴呆症的也比較少；T. Blakely, "Senior Adventure," *Saskatoon Sun* (December 10, 1997), p. 4.
- 47 呂俊傑，116頁。
- 48 以下撮譯自 J. McDowell and D. Bellis, *Evidence for Joy: Unlocking the Secrets of Being Loved, Accepted and Secure* (Herts.: Word [UK], 1985), pp. 22~26.

引言

上一章論到「被愛」，本章則轉到「愛」，探討愛人和快樂的關係。<sup>1</sup>

心理學家以往的重點是：人為何有這麼多問題？應該如何解決？但是他們在70年代中有一醒覺，<sup>2</sup>開始問另一種問題：人有哪些優點？為甚麼可以快樂？快樂的人有何特徵？

他們多年研究的結果是：快樂的人最常有的特徵是，他們和人有好關係，尤其是和家人及幾個朋友關係密切、彼此支持。<sup>3</sup>最快樂的人覺得自己的配偶同時也是最好的朋友，最不快樂的是那些覺得自己婚姻不幸福的人。德國心理學家哈爾韋（Kurt Hahlweg）指出，經常吵鬧的夫婦免疫系統會因為吵鬧而受損害，甚至導致早逝；<sup>4</sup>這也和他們覺得不快樂有關。

1998年10月英國牛津大學教授阿蓋爾（Michael Argyle）

宣布十一年研究的結果，指出快樂的祕訣是：有一親密的關係以及有好朋友支持；最不快樂的人是那些離了婚或分居的男女。<sup>5</sup>這和另一位教授調查了三十九個國家一萬八千人所得的結論相似：結了婚的學生（尤其是婦女）最快樂，其次是結了婚的男人，第三是未結婚的女士，排在榜尾是未結婚的男士。<sup>6</sup>近代心理學鼻祖佛洛伊德認為人生最重要是愛和工作，<sup>7</sup>同樣重視親密的關係。

中國人認為人生四大快樂：久旱逢甘雨、他鄉遇故知、洞房花燭夜、金榜題名時；其中兩個和友情及婚姻有關，這也表明與家人好友的關係影響一個人快樂與否。孟子也謂：「君子有三樂……父母俱存，兄弟無故，一樂也。」第一樂就和家庭有關。臺灣《張老師月刊》1987年做了一個調查，發現受訪者認為與幸福和快樂最有關的因素：第一是完美的婚姻（也包括未婚者對婚姻狀況的預想），第二是理想的工作，第三是快樂的家庭；<sup>8</sup>這再次反映出，和親人有好的關係令人覺得幸福和快樂。

《小王子》是本很感人的故事書，裏面提到一位在外太空居住的小王子來到地球。他初到貴境，自然要學習如何在地球上生活，幸好他認識了狐狸，牠伸出援助的手，熱心幫助小王子；他們很快就成了好朋友。也許來自外太空的小王子時間觀念與狐狸先生不同，他不明白每次相約，狐狸都要求他告知見面的時間。有一天，狐狸又問：「明天幾點鐘見面？」小王子隨口說「下午四點。」跟着問狐狸：「為甚麼你要這樣清楚下次見面的時間？」狐狸說：「原因很簡單，當我知道四點鐘和你相見，三點鐘我已經感到開心，因為一小時後就可以見到你了。」<sup>9</sup>好朋友相見已經這麼開心，親人朋友有親密關係豈不更快樂？

聖經不但吩咐我們和親人朋友保持好的關係——可參十

誠的第五誠「當孝敬父母」（出二十12），<sup>10</sup>以及保羅在以弗所書和歌羅西書論及家人應該如何相處（弗六1~9；西三18~四1）——更指出「愛人是得到快樂的祕訣」。主耶穌離世前對門徒說：你們若遵守我的命令，就常在我的愛裏……這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。你們要彼此相愛，像我愛你們一樣——這就是我的命令（約十五10~12）。若要得到主的喜樂（祂那圓滿的喜樂），我們必須遵行祂的命令，尤其是彼此相愛的命令。<sup>11</sup>以下的故事把這意思表達得很清楚：

小麗是個極不快樂的人，一天她做了夢，改變了她整個人生態度。夢中她參加了一個旅行團，參觀地獄和天堂。第一站是地獄，他們參觀地獄的一間飯堂，飯桌前放滿飯菜，有炸子雞、魚翅、清蒸鱸魚、蒸釀節瓜環、蝦仁豆腐……「這裏的菜蠻不錯呵！」小麗自言自語。然後她看見一羣人坐在桌前，看着美食，卻絲毫不快樂，反而滿面愁容。她細心察看，才知道這羣人都沒有手，只是在右臂上綁了一把長刀，左臂綁了一支長叉，無論他們怎樣努力，也無法把食物送入自己的口裏。「怪不得這裏的人皮黃骨瘦！」小麗心裏想。

到了天堂，領隊帶他們去飯堂，「地獄的飯菜已經這麼令人流口水，天堂的必定是珍饈美味！」小麗對同伴說。出乎她們意料之外，天堂的飯菜和地獄一樣；而且，裏面的人也是沒有手，同樣只是右臂綁了一把長刀，左臂綁了一支長叉。可是，天堂的氣氛截然不同，這些無手的人彼此幫助，歡天喜地的你餵我吃一口，我餵你吃一口，「怪不得每個都是胖胖的。」小麗嚷着。

從夢中醒來，夢中的情境歷歷在目，小麗的心受到很大的震撼，天堂與地獄的最大分別，是人與人之間彼此的幫助，因為幫助人，自己感到快樂，別人也得着幫助，而且快樂。

她感到以往太自我中心，不理會別人死活，所以也生活得不快樂。

有一首詩表達類似的意思：<sup>12</sup>

快樂像隻美麗的蝴蝶，  
你愈追牠，牠就愈走開；  
當你把注意力由牠轉到別人，  
牠會飛來，停在你肩膀上。

問題是，我們應該如何「把注意力轉到別人」，<sup>13</sup>藉着彼此相愛（愛親友和他人）吸引快樂「停在肩膀」？這是本章的重點。

#### 經文

<sup>25</sup> 有一個律法師起來試探耶穌說：「夫子，我該做甚麼才可以承受永生？」<sup>26</sup> 耶穌對他說：「律法上寫的是甚麼？你念的是怎樣呢？」<sup>27</sup> 他回答說：「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主你的上帝，又要愛鄰舍如同自己。」<sup>28</sup> 耶穌說：「你回答的是，你這樣行，就必得永生。」<sup>29</sup> 那人要顯明自己有理，就對耶穌說：「誰是我的鄰舍呢？」<sup>30</sup> 耶穌回答說：「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中。他們剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。<sup>31</sup> 偶然有一個祭司從這條路下來，看見他，就從那邊過去了。<sup>32</sup> 又有一個利未人，來到這地方，看見他，也照樣從那邊過去了。<sup>33</sup> 唯有一個撒瑪利亞人，行路來到那裏，看見他就動了慈心，<sup>34</sup> 上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己

的牲口，帶到店裏去照應他。<sup>35</sup> 第二天拿出二錢銀子來，交給店主說：『你且照應他，此外所費用的，我回來必還你。』<sup>36</sup> 你想這三個人，哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」<sup>37</sup> 他說：「是憐憫他的。」耶穌說：「你去照樣行吧。」（路十 25~37）

### 愛哪些親朋和鄰舍？

我們都有親人和朋友，應該關心他們、愛護他們；但是，最大的誡命教導我們不要只關心親人朋友，更要愛我們的鄰舍。問題是：誰是我們的鄰舍？猶太人以為鄰舍單指自己的同胞，不包括撒瑪利亞人和外邦人。<sup>14</sup> 耶穌卻不接受這觀點，祂所說的好撒瑪利亞人比喻，明顯指出，<sup>15</sup> 鄰舍就是在我們面前或附近有需要的人，<sup>16</sup> 就如對那撒瑪利亞人來說，他的鄰舍是面前那躺在地上、被打得半死的人。以下的故事有助我們明白誰是我們的鄰舍。<sup>17</sup>

古時候有一位國王一天心血來潮，想弄明白三大問題：甚麼是最重要的時候、最重要的人、最重要的事？他微服去問一位隱士，這隱士正在田裏耕種，國王也幫他種田，而且把三個問題說了一遍。隱士聽見，一言不發。這時忽然前面跑來一人，滿身流血，在國王面前倒在地上，昏迷了，國王趕緊幫他止血，送他入隱士的房子休養。

翌日，國王前來看這傷者，他對王說：「王啊，請你寬恕我，我昨日前來，是要殺死你，因為你處死了我的兄弟。哪知我被你的護衛打傷，逃到此地。如果你不幫助我止血，我必會死了，今後我要向你盡忠。」國王聽見，自然滿心歡喜，跟着想到那三個未得答案的問題，於是再向隱士請教。

隱士說：「你的問題已經有答案。」國王摸不着頭腦，



說：「我不明白你的意思。」隱士回答：「你昨天若不在這裏幫我種田，你會遇上危險，因為這傷者要刺殺你。昨日你若不救他，為他止血，就不能與他和解。所以，最重要的時候，就是現在；最重要的人，就是你前面的人；最重要的事，就是好好地待人。」

誰是我們的鄰舍？就是那些在我們面前或附近需要我們幫助的人；這當然包括我們的親人、朋友，也包括其他有需要的人在內，甚至仇敵，因為新約聖經的作者認為，愛鄰舍和愛仇敵是同一的。<sup>18</sup> 以下的故事可以說明愛鄰舍而不愛仇敵並不足夠。<sup>19</sup>

一位老人買了好馬十匹和寶刀一雙，對三個兒子說：「你們出外，三個月回來，把所做過的最得意一件事告訴我。哪一個做的事最好，就可以得到這十匹好馬和一雙寶刀。」三個月後他們都返抵家中，搶着向父親報告做過的好事。長子以頭生的身分先發言：「有人把一包明珠拜託我保管，他並不知道有多少珠子，我若拿幾顆，他也不知道，但是我一顆也沒有拿。」次子說：「一天我看見一個孩子落在水裏，我救他起來，又拒絕收他家人的謝禮。」幼子報告：「一天我看見一個病人昏倒在危險的山路上，一翻身就會摔死。我走前一看，原來這人是我的仇人，我以前多次想殺他，都沒有機會，現在終於有機會了。我若弄死他，真是不費吹灰之力。但是我沒有這樣做，反而把他喚醒，送他回家。」父親不等他說完，就很鄭重地說：「好馬和寶刀應歸給這知道正義的兒子。」

### 愛親朋鄰舍的行動

知道了誰是我們的親友鄰舍，跟着的問題是：我們應該

如何愛親友鄰舍？簡單來說，我們必須像好撒瑪利亞人那樣，採取愛的行動。他一見到傷者，不但動了慈心，而且採取了一連串的行動，包括：「上前用油和酒倒在他的傷處」、「包裹好」、「扶他騎上自己的牲口」、「帶到店裏去照應他」、「第二天拿出二錢銀子來」、「交給店主」，又請店主代為照顧，並且答應必定會歸來清還欠下的錢。好撒瑪利亞人的行動是負責任、愛到底的行動。

愛要透過行為表達，就如使徒約翰所說：「小子們哪，我們相愛不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上」（約壹三18）。事實上，「愛」這詞在希伯來文不但指情感，更包括「行為」。主復活後為門徒煮早餐，有行動才對彼得講及愛；當彼得說他愛主，主要他餵養羊，也是有行動的。

當我們採取行動去愛人和服事人，會感到十分快樂。有美國大學畢業生參加和平隊（Peace Corps），去落後國家做義工，有人問他：「你這樣做是否很愚蠢？因為事業將會比同輩落後。」他回答：「一點也不愚蠢，因為我發現最快樂的人就是那些服事別人的，而我想像他們那樣快樂。」這番話令人想起主耶穌吩咐門徒學祂那樣替人洗腳，就有福和快樂了（約十三17）。

是的，我們愛親友和鄰舍必須付諸於行動。問題是，應該採取甚麼行動呢？

### 愛親朋鄰舍的目的

我們要對親友鄰舍所採取的愛的行動，應該和愛他們的目的相應，就是為了他們當時的好處，也是他們最需要的。這是好撒瑪利亞人所做的；當時那傷者最需要的——也是對他最好的——是處理他的傷，所以好撒瑪利亞人首先上前用

油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裏去照應他，然後還請店主代為照顧，又答應負責所需的費用。

今日不少父母深愛兒女，但是採取的行動不一定對他們最好，也不是他們最需要的。父母若只按兒女自己認為最好和需要的去做，有時候只是縱容，不是真正對兒女有好處，就如有些讀中學的兒女非名牌不穿，父母就拼命工作，要賺更多的錢去滿足兒女的虛榮心，這樣做是否為了兒女的好處？名牌衣着是否這年紀的兒女最需要的呢？父母給錢兒女買必需品是愛，不把錢給他們買毒品也是愛，都是為了兒女的好處。<sup>20</sup>

1995年10月5日香港有一位姓余的父親深夜醒來如廁，發現二十七歲的兒子正在廁所內吸毒，為求兒子改邪歸正，父親在傷痛之餘，決定報警。兒子跪地認錯，並且表示會戒除毒癮，懇求父親不要報警，父親卻認為吸毒容易戒毒難，若不報警，兒子不會重新做人。愛之深，責之切，老父毅然將兒子送交警方。兩名警員接報後，將吸毒的兒子帶往警署，並且將毒品檢走，父親一直在旁觀望，眼眶裏的淚水涓然流出。

這父親所做的才是為了兒子的好處，也是兒子所需要的。

若我們要採取對親友和鄰舍有好處和所需要的行動，以下兩點必須注意：<sup>21</sup>

### (1) 我們要軟硬兼施

意思是，不但有溫柔的愛，也要有強硬的愛（tough love）；上述例子的余先生對兒子所採取的正是硬愛。主耶穌對使徒彼得曾經很強硬地直斥：撒但，退我後邊去罷（太十六23）；在提比哩亞湖卻很溫柔地問他：你愛我比這些更

深嗎？（約二十一15）我們有不同的性格，也會傾向於軟愛或硬愛，這並不是最適合的，必須平衡，兩方面都有。

### (2) 我們要愛得有智慧

為了對方的好處，必須有智慧地運用愛。愛要和智慧並駕齊驅（腓一25），兩樣並行，免得被人利用和濫用我們的愛。筆者牧養教會時，有人時常問弟兄姊妹借錢，借了又不還，不借給他就罵人沒有愛心，不像基督徒。筆者得知此事，向弟兄姊妹指出，他們這樣做並不等於沒有愛心，因為「不止息地」借錢給這弟兄，不是為了他的好處，只是縱容他好吃懶做。筆者和弟兄姊妹再次學到必須有智慧地運用愛心。

1996年4月5日中國天津一名祖父因為愛孫兒時不運用智慧，導致悲慘後果。這名六十歲退休的祖父終日以照顧兩歲的孫兒為樂，以孫兒為命根，萬分寵愛，到了有求必應的地步。事發那天，這祖父口含牙籤，手抱孫兒在看電視，孫兒以為牙籤是玩具，從祖父口中拔出，並拿來刺祖父的面。祖父一邊閃避，一邊逗孫兒發笑，但是孫兒不喜歡祖父閃避，大哭大鬧，溺愛孫兒的祖父一見他不開心，竟然忍着痛，任由孫兒在臉上亂刺，以逗其開心。孫兒愈玩愈有勁，愈戳愈有力，手中的牙籤刺進祖父的左眼，祖父居然因為不想嚇倒孫兒，而忍痛不叫出來。無知小孩見祖父沒有反應，再用牙籤刺進祖父右眼，祖父終於支持不住，滿臉鮮血倒在地上。家人在外聽見巨響，入屋才看見老人雙目受傷，送院救治；可惜，祖父雙目就此永久失明。

這是沒有智慧的愛，對那孫兒也絕無好處，因為他長大後，永遠背負弄瞎祖父的罪咎。

## 愛親朋鄰舍和醫治

好撒瑪利亞人對傷者所採取的愛的行動，乃是醫治，用油和酒倒在他的傷處，包裹好；這和強盜剝去他的衣裳，<sup>22</sup>把他打個半死，就丟下他走了成為強烈的對比。

若我們要愛親友和鄰舍，最佳的莫過於成為他們的醫治者，適當地安慰並鼓勵，<sup>23</sup>也在他們有需要時及為了他們的好處而發出挑戰，甚至譴責、指斥，<sup>24</sup>就如醫生帶着愛心斥責肺生癌的病人仍然不肯戒煙。醫治者的動機是希望親友和鄰舍得到醫治和整全，而不是像強盜那樣去傷害人。

有效的醫治包括：接受（尤其是對方不同的性格）、<sup>25</sup>安慰（參主常說的一句話：「放心」，太九2、22，十四27；徒二十三11）、鼓勵、<sup>26</sup>讚賞、<sup>27</sup>勸誡、真心聆聽、主動和人做朋友、<sup>28</sup>用溫柔的心挽回失敗了的弟兄(加六1)等。當然，我們也不要忘記，最有效幫助得醫治的方法，是「為他們」及「和他們」祈禱。<sup>29</sup>

令人受傷的包括：批評、誣衊、定罪、<sup>30</sup>公開羞辱（比較馬利亞丈夫約瑟這方面的優點，太一19）。《讀者文摘》曾經刊登一篇文章，題為「養兒切戒七句話」。作者看着讀中三兒子的成績表，發現成績都是C和D，質問：「我不是警告過你不勤力會有這下場嗎？」兒子沉默。作者跟着說：「你的毛病是你懶得不可救藥。」兒子仍然不作聲。父說：「跟你說話簡直是白費心機，你這輩子別想有甚麼成就。」<sup>31</sup>這幾句話令孩子受傷。古爾德曾經擔任心理治療師，出版過《如何訓練孩子性格獨立》一書。她說：「兒童聽了或者看見他們認為是有鼓勵作用的言詞和行為，會精神煥發；受了懲罰或聽了貶斥的評語，則會垂頭喪氣。鼓勵使人振奮，貶抑令人畏縮。」<sup>32</sup>

說話也會令人受傷，傷勢可以比被強盜打個半死的那人更厲害，我們必須謹慎。

## 愛親朋鄰舍而付出

好撒瑪利亞人比喻反映出四種人：<sup>33</sup>

### (1) 強盜

他們的心態是：「你的是我的，我要拿走你擁有的」。這些人崇尚弱肉強食，不擇手段奪取別人的東西。

### (2) 祭司和利未人

「我的就是我的，你我互不相干」。這種人獨善其身，對別人的苦難視若無睹，不想因為別人而損害自己的利益，就如祭司和利未人見死不救，或許因為以為傷者已死，害怕接觸他而導致自己變為污穢，不能夠在聖殿供職；<sup>34</sup>也因為害怕強盜還在附近，若停留救傷者，自己因此遭殃。

### (3) 店主

「若你付錢，我的就是你的」。這種人所關心的是價值和利潤，不願吃虧和付出。

### (4) 好撒瑪利亞人

「我的就是你的，請拿去」。這是今日社會少見的人，他們願意付出和給予，如好撒瑪利亞人付出了油和酒、牲口、金錢、<sup>35</sup>時間（他有事做，翌日要離開，之後再回來）、精神（他可能要整夜不睡照顧傷者）。乍眼看來，像好撒瑪利亞人那樣付出，似乎損失了很多，但是他會經歷到施比受更

有福的快樂。<sup>36</sup>

真愛是要付出的，是不求自己的益處（林前十三5），不單顧自己的事，也要顧別人的事（腓二4）。主耶穌已經為我們留下榜樣，祂付出了自己，<sup>37</sup>死在十字架上，使人得到救恩；我們要以祂的心為心，效法祂付出的愛。真心愛親友鄰舍不但要付出，而且不應望回報，純粹是「給」。<sup>38</sup>

當然，我們要如上一章所討論的，要在愛人和愛自己之中平衡，以及如上文談到的，要愛得有智慧，不要無智慧地付出，否則對自己和人都不一定最好。

問題是：怎樣可以實行這種不自私、又付出的愛？這豈不是和人性相反嗎？

### 愛親朋鄰舍的推動力

好撒瑪利亞人願意無條件地付出，因為看見倒在路旁這傷者，就動了慈心。福音書常常用這句話描寫主看見人的需要的反應；這是「看見某些不幸的事而產生惻隱之心，而且採取適當的行動」。<sup>39</sup>

律法師後來用另一個詞描寫好撒瑪利亞人，就是憐憫。這一方面回應箴言：藐視鄰舍的，這人有罪；憐憫貧窮的，這人有福（箴十四21）。<sup>40</sup>另一方面也令人想起上帝要求人的就是：行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的上帝同行（彌六8）。

關於慈心和憐憫，以下兩點值得注意：

#### （1）怎樣可以產生慈心和憐憫呢？

第一，德蘭修女指出，可以通過在有需要的人身上看見主耶穌。<sup>41</sup>我們幫助人，其實是做在主身上。若這樣思想，

有助我們產生慈心和憐憫。第二，我們也可以求上帝讓我們感受祂的愛，這樣，我們會更容易去愛，如使徒約翰所說：我們愛，因為上帝先愛我們（約壹四19）。第三，我們要記得，愛上帝和愛人如己相連，我們是通過愛人去表達愛上帝。不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝；愛上帝的，也當愛弟兄（約壹四20~21）。

#### （2）如何實行慈心和憐憫？

好撒瑪利亞人用行動去實踐慈心和憐憫，但是我們也可以把這兩個詞應用在愛人的態度，就是要「尊敬」對方，不要把所付出的當作只是「施捨」。

人與人交往可以有四種不同的態度：第一，你好，我不好（I am not OK, you are OK），這類人與人相交時缺乏自信，覺得自己比不上人。第二，我好，你不好（I am OK, but you are not OK），這類人自大，看不起人。第三，我不好，你也不好（I am not OK, you are not OK），這類人對人性抱着悲觀的態度，不相信友誼。第四，我好，你也好（I am OK, you are OK），這是健康的態度，尊重別人，也尊重自己。

主耶穌看着那年輕財主，就愛他（可十21）；但是，當他拒絕主的邀請，沒有變賣財富跟從主，主並沒有拉住他不放，叫他再考慮。主讓他離開，耶穌尊重他的抉擇，雖然福音書中只有這財主拒絕耶穌的邀請。

愛是尊重，不要求對方接受我們自己認為是好的事；要記得我們認為好的，對方不一定有同感。舉例來說，做太太的可能覺得丈夫感冒應該吃中藥，但是丈夫不相信中醫。這樣，太太是否一定要對方喝苦藥呢？

美國空軍學校的一位校牧分享一次經歷。有一位學生抑鬱，校牧前去和學生談話，問他原因；他說：「我根本不想

做空軍，但是父親是空軍中校，我小時候他已經對人說，兒子長大一定要做空軍。」牧師聽完，鼓勵那學生暫時停學，回家休養，而且親自打電話給學生的父親。那做空軍中校的父親說：「我的兒子一定要做空軍。他回來，我必定要他立刻回學校讀書。」過了幾天，那學生果然回校，第二日練習打槍時，開槍殺死自己。牧師打電話給他的父親傳達這噩訊，父親說：「為甚麼他不聽我的話做空軍？我現在怎麼有面目見朋友？」他強迫兒子接受為兒子所做的決定，因為覺得對兒子好；同時，也是為了自己的面子。他並沒有尊重所愛的兒子，只想控制兒子。<sup>42</sup>

當然，我們尊重所愛的人的決定，也要看他的年紀或事情的重要性。對方若是年紀太小，不能做正確的決定，我們不應該讓他/她按自己的喜好去行。若是對方的決定是犯罪或行惡，我們也應該阻止，不能放縱，因為愛必定要為了對方的好處。

我們在上文分析了如何愛親友鄰舍，若這樣做，必定會快樂；不過，我們也要記得愛是需要學習的，而且不是一學就會。我們要忍耐，一生繼續學習愛親友鄰舍，這是十分值得的。

英國哲學家羅素晚年寫了一首詩給妻子，<sup>43</sup>可以反映出家人相愛的快樂：

多年來追尋平安和狂喜，  
找到了，卻有悲傷，  
找到瘋癲，同時有孤單；  
如今，日漸黃昏，  
認識了你，也因為認識了你，  
我同時找到了狂喜和平安，

經歷了多年孤苦，終可休息。  
我認識了生命和愛，  
如今，倘若入睡，也無所求。

羅素這詩令筆者想起另一個故事。

麗麗、美寶、小安分別為十二歲、十歲及七歲的姊妹，生長在小康之家，家境不算富裕，但是父母相親相愛，家裏充滿了關懷和快樂。哪知父親在一宗交通意外中重傷離世，剩下孤兒寡婦，經濟拮据。母親鍾太太本來是全職主婦，為了辦喪事和維持生計，把自置的房子賣掉，租了便宜的村屋居住。他們一家的生活有賴公共援助金支持，以及鍾太太當兼職售貨員那少許收入。

鍾先生去世後第一個聖誕節，家中瀰漫着哀愁。鍾太太看着租住的村屋，愈看愈不對勁：地上鋪着的是深藍色的階磚，牆上塗抹的是綠色的油漆，窗子掛着的是紅色的布簾，顏色實在不對稱。她心中忽然湧上一股暖流，想出一個計畫。

翌日，鍾太太給兒女幾個美麗的信封，封內有幾張卡片寫上：「我愛他/她，因為……」。她叮囑他們寫上彼此之間的感受，作為聖誕日交換禮物之用。她跟着買了幾罐油漆，一些花布。孩子上學，她縫製了一套藍白系列的窗簾、桌布、椅套、被套等，把房子塗上淡淡的藍色。聖誕前夕，她吩咐三個孩子睡在她的房間，自己則乘夜在孩子房間裏面的淡藍色天花板上加上幾朵白雲，又畫上七色彩虹，然後把自製的傢具布換上，整間房子煥然一新。

聖誕日清早，麗麗醒來，走進自己那粉飾過的房間，還以為在夢中，高興得擁着母親在叫，把弟妹吵醒，他們在房間裏轉來轉去，簡直不相信自己的眼睛。「媽媽，這是最好的禮物！」麗麗吻着母親說。吃過早點，他們拿出寫好的信

## 反省

- (1) 假設你遇到一些很痛苦的事情，需要人陪你一同度過，你能夠寫出多少個會這樣做的人？
- (2) 你會否同意，遵守十誡的第五誡「孝敬父母」，會使我們快樂？有人建議，不和父母同住的兒女應該經常致電父母，閒聊幾句也是好的，否則他朝失去機會必定追悔不已，你同意嗎？
- (3) 你有沒有經驗因為和親友不和而不快樂呢？
- (4) 我們怎樣可以改善和親友的關係呢？
- (5) 怎樣可以得到更多知己？愛默森說：「交得良友唯一的方法，就是自己做他人的良友」，<sup>45</sup>你同意嗎？若同意，應該怎樣實踐？你有哪些性格弱點一向妨礙你和人做朋友？
- (6) 請列出箴言書四段經文論及朋友的重要和交友之道。
- (7) 你可否想到一位最需要你幫助的「鄰舍」呢？若想到，你可否擬定一些具體的行動？
- (8) 你有沒有因為愛人愛得不夠智慧而弄巧反拙？從該次經驗中你學到甚麼功課？
- (9) 若你想到曾經傷害的一位親友鄰舍，你願意求上帝幫助你去與他/她和解（太五 21~24），大家都可以因此得到醫治嗎？
- (10) 你覺得愛鄰舍最難付出的代價是甚麼？
- (11) 有甚麼東西最攔阻我們有慈心和憐憫呢？
- (12) 請列出三處提及主耶穌動了慈心的經文。

封，彼此交換。小兒子小安急不及待拆開信封，拿出卡紙大聲朗讀：「我愛小安，因為他很友善，任何人跟他談上五分鐘，就會喜歡他。麗麗字」。「我愛小安，因為他有膽色，連可惡的老鼠也不怕，他經常替我打死蜥蜴，我很感激！美寶字。」「我愛小安，因為他是個不偏食的孩子，又喜歡運動，長得很健康，令媽媽不用操心。媽媽字」放下字條，小安十分快樂，小嘴笑不合攏，他素來被稱為搗蛋鬼，想不到兩個姊姊那樣欣賞並且疼愛他。他們讀着、笑着、開心地摟在一團。這個聖誕原有的愁雲慘霧不知所蹤，一家人有的是衷心的歡樂。<sup>44</sup>

當我們按上述那幾點去愛親友鄰舍，大家就像一家人，十分歡樂。但是，讓我們記得，和親朋有好關係令人快樂——或如羅素所說，可以有狂喜和平安——但是聖經要求我們更進一步，要愛我們的鄰舍，藉此可以得着主耶穌的喜樂，是滿足的喜樂。

## 附註

- 1 這是第二章提到 joy (喜樂) 中間的 o 所代表的 others (其他人)。
- 2 關於心理學家這轉變，可參 D. Gelman, "Counting Your Blessings," *Newsweek* (May 24, 1993), p. 57.
- 3 Gelman, "Counting Your Blessings," p. 57. 和家人及朋友有好關係，也會令人更健康；Myers, pp. 143~144. 芬蘭的心理學家曾經調查過九萬六千個喪偶的人，發現他們的健康在配偶離世後一星期大大惡化，患病而死的可能比喪偶前高一倍。
- 4 V. MacDonald, "Quarrelling Couples Die Younger," *Star Phoenix* (February 2, 1998), p. C7.
- 5 Reuters, "Oxford Prof Reveals Keys to Happiness," *Star Phoenix* (October 5, 1998), p. D7. 最令阿蓋爾教授感到驚奇的是，不少長期收看電視肥皂劇的人也很快樂，或許因為他們不自覺地把劇中人視作知己。
- 6 A. C. Michalos, "A Portfolio," *Psychology Today* (July/August 1994), p. 37.
- 7 不過，近日有心理學家(如 Storr)認為不應該過分堅持必須二者兼備，因為有些人只有工作就可以感到滿足；然而，這觀點只基於極少數的名人(如康德、維根斯坦)的經驗，其目的是證明好的關係不是人健康和快樂唯一的因素，並且沒有否認二者都有的人是最快樂的。
- 8 張老師，160 頁。受訪人的背景可參 203~207 頁。
- 9 以上改自 J. F. Colaianni ed., *Sunday Sermons: Treasury of Illustrations* (Pleasantville: Voicings Publications, 1986, 2nd printing), p. 18.
- 10 十誡和下文最大的誡命都論及愛上帝、愛人、愛己；十誡提到愛人，指出要孝敬父母，耶穌詮釋最大誡命卻把「人」擴充至鄰舍。另外，十誡分析「愛己」，從消極的角度入手，指出愛自己的人不應該做甚麼事，最大誡命卻沒有討論「愛己」，反而耶穌用很長的篇幅，解釋如何積極「愛人」，應該為人做甚麼。
- 11 遵行主的命令彼此相愛，不但令人感到快樂，也會多結果子(約十五 5)；B. Milne, *The Message of John*, BST (Leicester: IVP, 1992), p. 222.
- 12 改譯自 J. Powell, *Through Seasons of the Heart* (Allen: Tabor, 1987), p. 320.
- 13 人可以分兩大類；一種走進房間時會說：「喂，我來了！」另一種人會說：「啊，你在這裏」；第二種就是「把注意力轉到別人」。
- 14 N. Geldenhuys, *The Gospel of Luke*, NICNT (Grand Rapids: Eerdmans, 1979, 12th printing), p. 311.
- 15 教會初期至十九世紀末，聖經學者解釋比喻時都傾向靈意解經，每一細節都有一屬靈意義；但是，自從朱利徹(A. Julicher)在 1889 年指出這趨勢的錯誤，近代學者解釋比喻時都不注意細節，只着重它的主要信息。這情況近日又有新發展，不少學者認為有時候應該注意細節，可參 L. Ryken, *How to Read the Bible As Literature* (Grand Rapids: Zondervan, 1984), pp. 139~153, 199~203; W. W. Klein et al., *Introduction to Biblical Interpretation* (Dallas: Word, 1993), pp. 336~340. P. 339 討論好撒瑪利亞人比喻那三個層面的意思。
- 16 聖經沒有吩咐我們愛世界上所有有需要的人，因為這是不能做到的，但是我們要關心他們，為他們代求。
- 17 這故事選自何懷宏：《珍重生命》(廣東，廣東教育出版社，1996)，75~77 頁。
- 18 V. P. Furnish, *The Love Command in the New Testament* (London: SCM, 1973), p. 209.
- 19 參何懷宏：《珍重生命》，85~86 頁。
- 20 從這角度來說，愛心必須有界限，因為愛心如水，能解渴，也能使人斃命；邱清萍：「愛心的界限」，《中信》(1997 年 12 月)，15 頁。
- 21 若實行以下兩點，可減少互相倚賴 (codependency)，基督徒這方面的問題，請參 R. J. Riordan and D. Simoe, "Codependent Christians: Some Issues for Church-Based Recovery Groups," *Journal of Psychology and Theology* 21 (1993), pp. 154~164. 「互相倚賴」的二十個特徵，可參 Miller, pp. 67~68.
- 22 剝去他的衣裳或許也是要把衣裳賣去，多得幾個錢。
- 23 有作者認為我們愛人可以有三部曲：第一，讓他們知道我們關懷並且愛護，必定會支持他們；第二，鼓勵他們發掘自己的長處和優點，值得自重自愛；第三，挑戰他們利用自己的恩賜，不要怕失敗；Powell, *Through Seasons of the Heart*, p. 323.
- 24 我們要小心，「不要在道德上讓步，往往落到只顧愛心而不問公義的地步，不要誤以無條件的承認來取代無條件的接納」；這話源於倫理學家史密達，可參鄔錫芬：「至親好友」，《使者》(1987 年 1/2 月)，5 頁。
- 25 基督徒很容易拒絕別人，忘記了保羅的話：你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣(羅十五 7)。當然，接納之前要先認識對方，參 C. Ricks, "Love Your Neighbor," *Moody Monthly* (January 1995), p. 50.
- 26 可參 N. Witmer, "Give the Gift of Encouragement," *Standard* (August 23, 1992), p. 8. 這篇文章列出五種鼓勵人的方法。
- 27 有作者認為找出人的好處會令我們感到快樂；Powell, pp. 89~98.
- 28 這可參考：薛孔偉：「如何建立友誼」，《使者》(1987 年 1/2 月)，8~11 頁。
- 29 F. Martin, "How to Love Our Family, When You Don't Even Like Them," *Discipleship Journal* 79 (1994), p. 51.
- 30 批評、誣讟、定罪都反映了一種「我比你好」的態度，這令我們不能夠愛人；B. Brodin, "Breaking through Barriers to Love," *Discipleship Journal* 79 (1994), p. 43.
- 31 韋斯特：「養兒切戒七句話」，《讀者文摘》(1996 年 4 月)，66 頁。
- 32 韋斯特：「養兒切戒七句話」，72 頁。
- 33 以下論及的四種人，參考史正聞：「誰的鄰舍」，《使者》(1986 年 3 月)，4~5 頁。
- 34 E. E. Ellis, *The Gospel of Luke*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 161.

- 35 有作者認為好撒瑪利亞人不富有，因為他只有二錢銀子；史正聞：「誰的鄰舍」，5頁。
- 36 心理學家大衛·梅雅士指出，助人有時候需要付出不少東西，包括金錢，但是助人之後所得的快樂，遠超過用那些錢買其他東西所得的滿足；「如何製造開心人生」，《加中報》（1992年7月2日），10頁。
- 37 可參祂自己所說的話：人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的（約十五13）。
- 38 人有兩個特性：第一，若為人做了一些事，對方不表示感恩，我們會很氣忿；第二，人常常忘記了別人為自己做過的好事，對上帝也一樣（路十七11~19）。以下的傳說可以說明第二特性。古時候有兩位讀統計學的天使想調查地球上的人有多少人是感恩的，於是帶了兩個大籃子到地上開始收集。結果，那負責收集感恩的天使，回去的時候籃子只有一成滿，收集埋怨和祈求的天使，籃子過重不能飛回天上。楊克勤：《路加的智慧——文學、神學及生命》（香港，卓越書樓，1995），265頁。
- 39 F. Schaeffer and E. Schaeffer, *Everybody Can Know: Family Devotions from the Gospel of Luke* (Wheaton: Tyndale, 1982, 2nd printing), pp. 177~178.
- 40 貧窮——和鄰舍平行——包括有需要的人，如被壓迫者。
- 41 她說：「每個有需要的人都是化了裝的主；那患癲瘋的叫我想起主好像有這疾病，那憂傷的人令我想到主在憂傷」；J. Connell and J. Lieblich, "Misery Is an Invitation to Make God's Mercy Visible," *Prairie Messenger* (September 10, 1997), p. 13. 事實上，德蘭修女臨終前最後一句話是：「耶穌，我愛你！」她因為愛主而去愛人。
- 42 若是我們能放棄控制、管轄和佔有所愛的人，則會尊重他們；Miller, pp. 70~73; 羅素，147~149頁。
- 43 轉自管仲連：「安樂一年」，《明報》（1994年2月9日），D6頁。
- 44 上述撮譯自 J. Canfield et al., *Chicken Soup for the Woman's Soul* (Deerfield Beach: Health Communications, 1996), p. 17.
- 45 考門夫人著，余也魯譯：《新荒漠甘泉》（香港，海天書樓，1997年十九版），17頁。

## 第五章

# 生命目標

### 引言

前幾章討論我們如何藉着上帝、人、自己得快樂，本章轉到工作帶來的快樂。

孟子提到「君子有三樂」，第三樂是「得天下英才而教育之」，身為老師的孟子，認為有機會教育天下的精英是很大的快樂，這是從工作得到的快樂。潘國濂先生曾經擔任香港中華電力公司的老闆嘉道理爵士的助手。潘先生提到一天早上，公司的高級職員齊集開會，嘉爵士走到潘先生面前，用發抖的手捉住潘先生的雙臂說：「今晨倫敦傳說李嘉誠先生要收購中電，你怎樣看？」潘先生腦子在計算：「你的中電股票值十幾億美元，就算收購成功，你也不應愁。」哪知嘉道理爵士搖頭：「到時，我的子孫幹些甚麼呀？有錢有甚麼用？沒有了公司，他們就沒有真正的生活。」<sup>1</sup>工作（包括上班、打理家庭、養兒育女）比金錢更重要、更令人快樂。



這似乎和我們的經驗相反，因為不少人覺得工作令人痛苦，一想到要工作就不開心，例如香港有些老師在長假（如聖誕節假期、農曆新年假期）結束前一兩天就開始抑鬱，因為害怕回學校工作。<sup>2</sup>對他們來說，「工作比金錢更令人快樂」這句話是天方夜譚。

或許我們應該說：做自己想做的工作令人快樂。

美國作家蕭伯納曾經指出：「人生的真正快樂，就是把自己獻身於一個自認為偉大的志向，而且竭盡全力，直到油盡燈枯為止。」這「偉大的志向」就是生命目標，即是想做和覺得應該做的「事業」，和為了生計去做的「職業」（如教書）不同。臺灣哲學家沈清松博士說得好：「人的職業和事業不一定要一樣。職業可視為謀生的工具，事業可做為自己的興趣和目標。如果人能在目標中尋求自己的理想，生命才會充滿喜悅和真正的滿足。」<sup>3</sup>當然，人的「職業」若和「事業」相同，自然不但不會厭惡工作，還會以工作為最大的快樂，例如對那些想教書、喜歡教書、以教書為「事業」和「生命目標」的人（如孟子），工作就使他們快樂。另一方面，對那些只以教書為謀生「職業」的老師來說，工作卻不一定令他們快樂。

德國哲學家康德一生從未離開過所住的柯尼斯堡十哩以外；馬克思掀動了幾次革命以後，就在英國博物館度過了餘生；<sup>4</sup>他們（像其他一些偉人）都有同一個特徵，就是堅持不懈地為所定的生命目標（事業）勞動，<sup>5</sup>這種勞動雖然艱苦，但是也帶來無限快樂和滿足。<sup>6</sup>

為甚麼人有了生命目標比較快樂？因為：

（1）目標賦予生命意義。弗蘭克爾（Victor Frankl）指出，<sup>7</sup>有沒有生命目標會影響是否快樂，因為我們都想找到生命的意義。曾經被蘇聯囚禁多年的史雲斯基（Anatoly

Sharansky）指出，他在監獄時，比那些看管的獄警快樂，因為他的生命有一個清楚目標，他們卻沒有。<sup>8</sup>

（2）目標既是人想做和喜歡做的，做起來自然快樂，感到時間過得很快，因為在過程中已得其樂。邁克爾生是第一位獲得諾貝爾獎的美國科學家，有人問他何以花那麼多時間測量光速，他回答：「因為太好玩了！」<sup>9</sup>美國發明大王愛迪生是另一個好例子，他吃飯和睡覺都在實驗室，每天工作至少十八小時，別人覺得這是不可忍受的生活，他卻說：「我一輩子沒有工作過一天，我每天都在遊戲玩耍，快樂無比。」<sup>10</sup>

（3）目標叫人生活有動機，每日都想早些起來投入工作。當人找到生命的目標，心靈就變得活潑及充滿生機，每早晨張開眼睛，熱誠和精力像泉水湧流在心間和腦子裏。他們的思想集中在目標上，無暇思想無謂的事情，就算是喜歡憂慮的人，也把常常憂慮這惡習一掃而空。時間運用得好，生活過得充實，有效率和能幹，心靈也變得平靜及安穩。有些人早上賴在牀上不肯起來，有些人則睡得太多，這或許是因為生活沒有方向和目標，沒有動機就不願起牀了。有目標的人不會這樣，一覺醒來就急不及待投入工作，因為內裏有股熱誠推動他們。他們不須勉強自己工作，因為享受工作時刻，在工作過程中得到無限滿足。

（4）有目標的人能夠透過邁向目標加強自我自重，更欣賞自己，並且相信自己的能力。

（5）有了目標，痛苦的日子也比較容易過。

有人調查過耶魯大學 1953 年畢業的一些同學，發現當時只有 3% 寫下人生的目標。二十年後的發現更驚人，這 3% 比其他 97% 更快樂，所賺的錢也比另外 97% 合起來更多。

從這角度來說，快樂的祕訣很簡單，就是找到個人的生命目標（想做和喜歡做的事），然後全力以赴，這是世界上

一些最快樂、最健康、最滿足的人的共通點。相反——如某作家所說——人不可能得到真正快樂，除非能夠卸下世俗的束縛，全心全意為自己找尋到值得投入的人生目標。<sup>11</sup>

總括來說，人找到自己的生命目標又能夠發揮，就容易感到快樂，就如那家主對領五千和二千銀子的僕人說：你可以進來享受你主人的快樂（太二十五 21、23）。可惜，今日太少人找到自己的生命目標，通常不會多過 8% 的人可以清楚講出自己的生命目標。更可悲的是，有些人的生命目標是錯誤的，以致愈走愈泥足深陷，這比沒有生命目標後果更嚴重。

問題是：怎樣可以找到正確的生命目標呢？生命目標若不是所從事的職業，應該怎麼辦？怎樣可以達到所制訂的正確的生命目標？讓我們從主耶穌所講「按才幹受責任」的比喻中找答案。

#### 經文

<sup>14</sup> 天國又好比一個人要往外國去，就叫了僕人來，把他的家業交給他們，<sup>15</sup> 按着各人的才幹，給他們銀子：一個給了五千、一個給了二千、一個給了一千，就往外國去了。<sup>16</sup> 那領五千的，隨即拿去做買賣，另外賺了五千。<sup>17</sup> 那領二千的，也照樣另賺了二千。<sup>18</sup> 但那領一千的，去掘開地，把主人的銀子埋藏了。<sup>19</sup> 過了許久，那些僕人的主人來了，和他們算帳。<sup>20</sup> 那領五千銀子的，又帶着那另外的五千來，說：「主啊，你交給我五千銀子；請看，我又賺了五千。」<sup>21</sup> 主人說：「好，你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理，可以進來享受你主人的快樂。」<sup>22</sup> 那領二千的

也來說：「主啊，你交給我二千銀子；請看，我又賺了二千。」<sup>23</sup> 主人說：「好，你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理，可以進來享受你主人的快樂。」<sup>24</sup> 那領一千的也來說：「主啊，我知道你是忍心的人，沒有種的地方要收割，沒有散的地方要聚斂。<sup>25</sup> 我就害怕，去把你的一千銀子埋藏在地裏。請看，你的原銀子在這裏。」<sup>26</sup> 主人回答說：「你這又惡又懶的僕人，你既知道我沒有種的地方要收割，沒有散的地方要聚斂，<sup>27</sup> 就當把我的銀子放給兌換銀錢的人，到我來的時候，可以連本帶利收回。<sup>28</sup> 奪過他這一千來，給那有一萬的，<sup>29</sup> 因為凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的，也要奪過來。<sup>30</sup> 把這無用的僕人丟在外面黑暗裏，在那裏必要哀哭切齒了。」（太二十五 14~30）

### 生命目標與使命

以下兩點值得注意：

(1) 我們生命的目標是完成上帝交給（第 14 節）我們的使命。

這是主耶穌的目標，祂要做的事就是父上帝交給祂、要祂成就的事（約五 36）；祂的食物是遵行差祂來者的旨意，做成祂的工（約四 34）。祂果然完成了上帝交給祂的使命，所以能夠對上帝說：我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了（約十七 4）；祂在十字架上也可以說：成了（約十九 30）。這也是使徒保羅信主後的人生方向，沒有違背那從天上來的異象（徒二十六 19），按上帝交給他的使命，

四處傳福音，鼓勵人悔改信主。結果，他臨終前可以說：那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了；從此以後，有公義的冠冕為我存留（提後四7~8）。

相傳俄國文豪托爾斯泰用了四十年尋找人生的意義，到處問人，仍然得不到滿意的答案，直到有一天無意中和一名農夫談話，問農夫：「人生的意義是甚麼？」農夫不假思索就說：「人生的目的是事奉上帝。」<sup>12</sup>托爾斯泰認為，這是最有智慧的答案。生命的目標是事奉上帝，完成祂給我們的使命。

孔子和孟子都認識自己的使命。孔子覺得他的使命是宣講和實踐古代聖賢之道，他努力完成了這使命，受尊為萬世師表。孟子生於戰國時代，社會的紊亂，道德的墮落，比較孔子的時代更壞。他知道自己使命是使百姓安居樂業，所以當他得不到國君信任時，就很難過，而且說：「五百年必有王者興，其間必有名世者……如欲平治天下，當今之世，舍我其誰哉！吾何為不豫哉」；他這樣說並不是自負或自傲，而是認識自己有上天賦予的使命。他也曾經周遊列國向諸侯陳說王道，有人批評他好辯，他回答：「予豈好辯哉，予不得已也。……我欲正人心，息邪說，距詖行，放謠辭，以承三聖者，豈好辯哉，予不得已也。」<sup>13</sup>他辯護，是為了所承擔的使命。

(2) 上帝給我們的使命不會只是為了我們的好處，而是使別人得益。大衛王在世的時候，遵行了上帝的旨意（徒十三36），後來就死了。和合本的小字指出，遵行了上帝的旨意或作「大衛按上帝的旨意服事了他那一世的人」，這反映出一件很重要的事，上帝在大衛身上的使命，和服事他同時代的人有關，不只是為了他的快樂和益處。

同樣，上帝給主耶穌的使命也是叫祂用生命完成救贖，使人可以因此得救；保羅所得的使命也是令人得聞並得信福音，又是為了別人的好處。那領了銀子的三個僕人也應該拿銀子去做買賣（第16節），使人得益，不是只為了可以向主人交帳；事實上，這比喻和天國（第14節）有關，<sup>14</sup>不是單單為了僕人個人的利益。弗蘭克爾曾經說：「快樂，像成功一樣，不是拼命追求就可獲得；有時候，當你不再為個人欲望去做事，快樂就輕悄悄地臨到。」<sup>15</sup>

一位富甲天下的商人八十大壽那天，有人問他：「你一生中最快樂的時刻是甚麼？」他說：「那是許多年以前，我躺在鄉間一所小醫院，患上嚴重的傷寒……」那人感到非常驚奇，簡直不相信自己聽到的，患傷寒怎會是最快樂的？富商繼續說：「那間醫院設備簡陋，醫護人員短缺，大家心情都很差。可是，有一位護士沒有被沉重的工作拖垮，她的使命就是照顧病者，護理病人像服侍帝王一樣。每次她進入我的病房，我就感到一種不能形容的平安。那段日子我雖然患病，卻是一生中最快樂的時光！」<sup>16</sup>這個以服侍病人為使命的護士不但自己快樂，也令人快樂；支持她在困境中忠心地工作，不只是所做的對她有何意義，也是對別人有何意義。

我們可以肯定兩件事：第一，生命的目標是完成上帝給我們的使命；第二，這使命應該令別人得益，<sup>17</sup>不是只叫我們得着好處和快樂，而是對他人和社會有貢獻，他人也因此得到快樂。

人能夠完成上帝給的使命最快樂，<sup>18</sup>難怪貝多芬曾經說：「我還沒把感到的使命全部完成之前，覺得不能離開這個世界。」幾十年前有一位七十多歲的美國宣教士入住開羅一間酒店，過了幾天，酒店職員發覺這宣教士從不離開房間，敲門也沒有應門，進房查看，赫然看見宣教士倒斃在地上，旁

## 生命目標與才幹

這個比喻提到主人給僕人銀子，一個給了五千，一個給了二千，一個給了一千（第15節），千原作〔*talanta*〕，<sup>21</sup>其價值相等於一個日薪工人二十年的工資，可見三個僕人領受的是巨額資本，反映了主人對他們的信任和期望。<sup>22</sup>千在此可指僕人所領受的責任和使命。

主人怎樣分配責任呢？是接着各人的才幹，給他們銀子（第15節）；這表明：每個人都有才幹，但是不是相等的，有些人會多一些，有些會少一些。我們所要做的，就是找出自己的才幹，然後用它完成上帝給的使命。

為甚麼要找出自己的才幹來運用呢？第一，因為——如這個比喻所表明的——上帝給我們的使命常和才幹相連，祂不會要求我們做一些事，而不給我們才幹去做；所以，找出自己的使命，可以由上帝所給的才幹入手。第二，不少時候我們的使命可能是自己想做的事，而我們有才幹做的事又多是我們喜歡和想做的。當然，這不是一個絕對的標準，就如有些先知被呼召去做不想做的事。

上帝的使命既和才幹相連，我們就必須要先面對自己，認識自己，發掘自己的才能。<sup>23</sup>

當然，找出自己的才幹，並不可以就此決定上帝所給的使命。我們還應該問：我最想做的是甚麼？才幹加上想望，有助我們知道自己的使命。這還不足夠，因為有人或許會說：「倘若有兩件事都是我有才幹和想做的，怎樣決定呢？」答案有二：

第一，我們要看「哪一件更能對人有益處？」「哪一件更能令上帝的國度擴充？」「哪一件更需要我去做？」「哪一件較少人能夠和願意去做？」第二，或許兩件事都應該做，

邊有一張寫了六個英文字條：no reserve（沒有保留），no retreat（沒有後退），no regret（沒有後悔）。<sup>19</sup>他一生盡力完成了上帝給的使命，把福音傳給人，所以沒有一點後悔，滿心快樂回天家。

問題是，怎樣可以知道上帝給我們的使命是甚麼？這是很多人心中的疑問。例如香港有一位醫科學生畢業前兩個月突然退學，給同學留了以下的一段文字：<sup>20</sup>

在這個初一晚上，九肚山有炮竹聲疏落地響着，追尋真理的精靈又在我身體裏活動，我對天說：「天先生，你默默觀察薄薄的一層人類已有幾千年了。一切生死，和兩者之間發生的所有事情，你都知道得很清楚；對於幼小卻又熱切的我，你可否賜以智慧的忠告？」

我是在問：「在追尋真理的道路上我該怎麼走？」再實際的一點來說，我問的是：「我快畢業了，究竟我將來應該做甚麼？」

天先生好像聽不到我的聲音，沒有回答，傳來的只是千百牛蛙規律的叫聲：「**或！或！或！**」

這位同學後來對所提出的問題「我應該做甚麼？」找到了答案，去了當記者，收入微薄但是工作得相當開心。他知道做醫生有豐厚收入和崇高的社會地位，也能夠幫助病人；但是，既然這不是他生命的使命，就毅然放棄。

筆者相信不少人願意完成上帝交給的使命，但是似乎不容易肯定這使命是甚麼；我們像這醫科學生那樣疑問：「我應該做甚麼？」這是不容易解答的問題，下一分題將提供一些建議給讀者參考。

只不過有先後次序；上帝在人生命不同階段裏可以給人不同的使命，一生不是只有一個使命，也不是只有一個生命目標。

另有人會問：「我同意上帝給我的使命和祂所給的才幹有關，只是我現在從事的職業並不是我有才幹做的，而且明顯不是我的使命，我應否立即辭職？若辭職，怎能養兒活女呢？」這問題將在「生命目標與冒險」的分段回答。

總之，我們的才幹加上想望，可以提供一些線索幫助找到自己的使命，但是這只是第一步，還要看其他因素，如環境和需要，因為使命——如上文所指出的——應該對別人有益處，不只是令自己得益。我們在找尋使命的過程中，還須留意：

第一，求上帝幫助，讓我們知道祂給我們甚麼使命；我們應該尋求上帝的旨意，去發掘自己的使命。第二，可以請教認識我們的人，請他們提供意見。第三，要忍耐，這過程需要一段時間慢慢去尋索，不是一蹴即就。

主人把銀子分給三個僕人，卻沒有吩咐如何運用，他們可以自由地用這些銀子。上帝同樣給了我們自由去用所得到的才幹，用或不用全在乎我們，但是不用的後果卻十分嚴重，對我們是百害而無一利。讓我們記住：天生我才為主用，<sup>24</sup> 必須盡力使用。

## 生命目標與忠心

主所講這個比喻有一奇特的地方，就是那領二千銀子的僕人所得的稱讚，和那領五千的完全一樣；主人對他們說同樣的話：你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理，可以進來享受你主人的快樂（第21、23節）。

這表明主人沒有要求領二千的要像領五千的那樣賺五千銀子回來，只要求領二千的像那領五千的**忠心**運用所得的銀子。同理，主人斥責那領一千的僕人，並不是因為他沒有賺得五千；令主人大怒的，是那領一千的完全不去運用所有的銀子，連把錢放給兌換銀錢的人（第27節）這輕而易舉的事，都懶得去做<sup>25</sup>——這也反映出他批評主人那番話全是推搪及「惡人先告狀」，與事實不符。<sup>26</sup> 上帝要求他把一千銀子放給兌換銀錢的人，表明上帝所要求的是用所得的去投資，利潤多少並不重要。<sup>27</sup>

主人對三個僕人的話表明一件重要的真理：對上帝來說，將來的賞罰並不是按我們所得的才幹或使命大小而定，而是按我們有否忠心使用祂給的才幹去完成祂的使命。上帝所求於我們的，是要有忠心（林前四2），這是聖經為「成功」下的定義。當主再來，祂不會問：「某某人，為甚麼你不像摩西、大衛、保羅……那樣成功，為我做大事？」祂只會問：「某某人，為甚麼你不用我給你的才幹去完成我給你的使命？」

馬太福音第二十五章三個比喻（十個童女、按才幹受責任、綿羊山羊）支持上述的論點，因為若把這些比喻放在一起閱讀，會發現其相同的地方：被指責的人的問題不是做錯了甚麼事，而是沒有做應做的事，就如愚拙的童女沒有預備油、第三個僕人不用所得的銀子、山羊沒有幫助有需要的肢體。這也是我們見主面時祂要問的：「你沒有做的是甚麼？為甚麼沒有做應做的？」祂也必定會問：「為甚麼你不忠心地發揮我給的恩賜？」

第三個僕人不用所得的才幹，或許不了解主人的心意，不知道這銀子是給他用的，他有全權使用；<sup>28</sup> 當他不用時，銀子就被奪去。這叫人想起達爾文自傳提到年少時很愛音樂和詩歌，後來全心鑽研生物學，疏忽了這兩樣。結果，音樂

對他只是一些吵鬧的聲音，詩歌也全無意義。他說，若從頭來過，必定不會放棄這兩樣。<sup>29</sup>

所以，我們不但要找出上帝所給的才幹，更需要忠心地使用和發展，千萬不要像那僕人一樣把才幹埋在地下。世界上有很多「有才幹」的「失敗者」，不成功不是因為沒有才幹，而是因為沒有使用才幹。讓我們記得，這僕人不用才幹所帶來的刑罰是極嚴厲的：

第一，祂被稱為又惡又懶的僕人（第 26 節）；第二，他所有的被拿走（第 28 節）；第三，他被丟在哀哭切齒（第 30 節）的地方。相反，我們愈用所有的才幹，就會得着更多的才幹和責任（第 21、23 節）。

有人會問：「既然這樣，為甚麼領一千銀子的僕人不忠心地運用所得的銀子，反而把銀子埋在地下？」撇開他所提出那不成理由的托詞，有兩個可能原因：

（1）或許他嫉妒其他兩個僕人比他多得銀子，所以消極抗議，甚麼都不做。這值得我們警惕，千萬不要妒忌別人有比較多的才幹，因為妒忌是很惡毒的情緒，一方面可以令人像第三個僕人那樣「放縱」，甚麼都不做，或全時間去埋怨上帝不公平；另一方面也可以驅使人做出極不應做的事（如該隱殺胞弟）。

怎樣可以處理嫉妒別人多才幹？最好的辦法是記得：第一，在上帝眼中，「成功」不是要做很多偉大的事，只是忠心使用祂所給的才幹。第二，我們當相信上帝是全智、全愛的，祂不把「五千銀子」給所有的人，有祂的原因；祂賜給人不同的才幹，是按祂的意思。我們應該為上帝所給的感恩，而且不要與人比較，免得妨礙我們積極和忠心地運用上帝所給的才幹。

（2）第三個僕人不肯用所得的一千銀子，因為怕冒險，

這正是下一分題要討論的。

## 生命目標與冒險

第三個僕人不把那一千銀子像其他兩個那樣拿去做生意，因為不肯冒險，怕生意失敗，血本無歸，到時候自己豈不是要掏腰包賠老本？把一千銀子埋藏在地裏，雖然不會賺錢，但是也不用冒虧本的危險；<sup>30</sup>或許這也是他不把錢交給兌換銀子的人的原因，萬一這些人生意失敗，那一千銀子豈不化為烏有？

這僕人怕冒險，令人想起這比喻本來指責法利賽人和文士頑梗不靈，誓保傳統，不想有任何改變，免得出錯；他們曾經說，最重要是在律法旁邊築起籬笆，不讓它受攪擾。事實上，他們殺害主耶穌，就是因為祂宣傳和傳統不同的「新信息」。

我們不應該害怕合理的冒險，如一位母親教導女兒說：「失敗不是不成功，而是沒有努力嘗試，也沒有作出貢獻幫助人。」<sup>31</sup>可惜，今日不少人害怕兒女出問題，任何有冒險成分的都不准兒女嘗試，扼殺了他們的創意。<sup>32</sup>這種態度和電影《阿甘正傳》的阿甘常常提到母親所說的一句話相反，她說：「人生就像一盒巧克力，不嘗，則不知道會吃到甚麼。」<sup>33</sup>

明白了合理冒險有時候是必需的，就可以探討不少人提過的問題：「我現在做的職業並不是我覺得應該做和喜歡做的，它不能發揮我的才幹，也不是上帝給我的使命。我應否立刻辭職，去學習和做我認為自己有才幹的事業？再者，我的事業比職業對人更有幫助，對社會又有貢獻。」

以下幾方面值得注意：

（1）若是我們的職業根本不容許自己發揮上帝所給的才

幹，也是我們憎恨做的，那麼，就不應該用「人在江湖，身不由己」作為自己害怕和不敢冒險的藉口，應該考慮辭職，投身於自己有才幹和覺得應該做的工作；但是「甚麼時候」才這樣做是個關鍵，必須好好地計畫和安排。

(2) 不少人前半生用於職業，後半生甚至退休時才全力用自己的才幹，開始事業。

(3) 我們可以在職業以外發揮自己的才幹，做自己想做的事；換言之，我們可以用下班後的時間去做自己的事業。

(4) 我們也應該從職業中找樂趣，更多嘗試喜歡自己的職業，嘗試不同方法去享受現有的職業，甚至把它變作事業。若它提供機會給我們用所有的才幹，<sup>34</sup> 就如有些家庭主婦不喜歡做菜，後來決定嘗試喜歡它，而且經常做一些改變，發揮一些創意，做菜慢慢就變成一種藝術和享受。

(5) 我們要弄清楚，自己究竟是不喜歡所從事的職業，還是不喜歡一起工作的人？若是後者，則應該學習改善彼此關係，而不是用藉口轉換職業。

(6) 在現代的社會，有些人一生轉換過幾種職業，<sup>35</sup> 就如護士發覺自己應該進修作醫生，有社會工作者攻讀法律為窮人爭取權益，有老師改作輔導員更深入幫助情緒有問題的學生；當然，也有不少人離開原來的職業去傳道，例如有醫生去讀神學，由照顧人的身體變作幫助人的靈性。

(7) 我們必須認清放下職業去做自己事業的代價，然後衡量願否付出；經過深思熟慮，若願意，才可以踏出去。

(8) 最要緊的是禱告，求上帝幫助做這重大決定，也應該依據尋求上帝旨意的步驟一步一步去做。千萬不要魯莽，很快就做這重大的決定。

我們也可以由以下幾個人的經驗得到一點啟發：

艾爾·康雷十九歲進入商學院時，最喜歡的課程是商品

推銷；然而那時候經濟蕭條，他畢業後只好替一家食品公司處理訂貨。那些年來，他有好幾次想轉到公司的營業部，始終未能如願。他五十三歲時，為了實現自己的夢想而提早退休，轉做保險經紀。「我早就應該做推銷方面的事」，他說：「不過，至少我沒有永遠蹉跎下去。」他七十歲仍然在替一家保險公司工作，負責的客戶有三百個之多。

唐恩·甘博爾在父親去世後，繼承了家族在美國東部的殯儀館生意，拋棄了最想做的出版事業。十年後，他把生意交給弟弟，自己搬家到美國的中西部，並且進入密蘇里大學新聞學院攻讀。「那時候，我必須借錢來完成學業」，他回顧說。如今，他從事新聞及廣告工作三十年後，已經自行出版商業新聞通訊。「我賺的錢絕沒有經營殯儀館多」，他承認，「可是我實踐了自己的夢想，而我也成為一個快樂的人。」<sup>36</sup>

《大都會》雜誌的主編布朗女士（Helen Gurley Brown）曾經做過十七份秘書工作，直到三十一歲才發現自己的才幹（卓越的審稿能力），於是開始尋找編輯的工作，後來當上了《大都會》雜誌的主編。她說：「每一個人都要經過多方面努力嘗試之後，才會找到自己的專長。審稿只是雕蟲小技，但是對我已經足夠了。」<sup>37</sup>

美國歷史上首位華裔聯邦眾議員於1998年11月5日產生，他是來自臺灣的吳振偉。<sup>38</sup> 他高中畢業時每科都拿到A，上了史丹福大學也是全科A。父母本來期望他成為醫生，他在大學也主修生物，後來參加全美醫學院入學測驗（MSAT），考了滿分八百分，所有醫學院都願意收他為學生。他選了著名的哈佛大學醫學院，但是讀了一年就放棄，轉到耶魯大學法學院，因為早已立下了參政的宏願，覺得讀法律更有助成為政治家。雖然父母覺得他放棄當醫生的機會很可

惜，而且有微言，但是他決定向着自己所訂的目標前進，終於達到，而且改寫了華裔在美參政的歷史。

潘光沛先生本來是香港一位律師，但是喜歡創作舞臺劇，所以日間當律師，晚上創作；他形容當時處於兩個截然不同的世界。律師是專業工作，有一定的法則去依從，工作時要把存在框框裏的資源運用，但是總是跳不出框框；創作卻可以讓他無拘無束地去想像、去變化、去體會，自由自在，不受束縛。他後來放棄了律師的工作，全職創作；「律師和創作兩份工作，我也有信心幹得好，但是我更有興趣從事創作，而且有信心幹得更好」，他說。<sup>39</sup>

蔡志忠先生曾經創辦了臺灣龍卡通公司，但是於1984年結束了當時已經有一百二十位員工的公司，開始自由投稿人的生涯；他這樣做，因為認為人不應該由於種種社會價值的束縛而拒絕自己內心的呼喚；愈早發現、發展自己的潛力和性向，愈能夠活出真正的自己。他又相信，人所能着力的，只是面對真實的自我，做自己想做而又能做的事。<sup>40</sup>他後來成了國際知名漫畫家。

## 生命目標的實踐

有了正確的生命目標仍然不足夠，必須如頭兩個僕人那樣採取行動，努力去達到；怎樣達到？以下幾方面值得注意：

(1) 要小心制訂生命目標，好的目標必須是：第一，可行的；第二，清晰、不籠統的；第三，可量度的。我們的生命目標必須寫出來，寫的時候要謹慎地選擇字句，這能夠迫使我們想清楚要做的是甚麼。<sup>41</sup>除了目標，還要寫出達到目標的步驟和時間表，以及要付出的代價。寫作的過程有助更清楚自己的思想，而且加深記憶；可惜，少過2%的人寫下

自己的生命目標。

(2) 必須盡快實行所訂的目標，如那領五千和二千的僕人，一領到銀子，就隨即（第16、17節）去做買賣。世界上許多人每日都有不知多少的寶貴創意，可惜沒有付諸實行。行動就是力量，愈做就愈做得好，而做得好又可以培育出興趣和能力，所謂「熟能生巧」。重要的是：每天都做，持之以恆，不要一曝十寒，也不要忘記「水滴石穿」和「鐵杵磨成針」的真理。

世界上有兩種人：一種是旁觀者，另一種是參與者，促使事情發生。旁觀者已經太多，現在需要的是更多人實際參與、推動、實行、貢獻、開創。我們有了目標，應該採取行動，必須「跨出去，別猶豫」。

兩位賽跑員在談話，那剛跑輸了的說：「我跑步為了得獎，現在得不到獎，以後就不再跑步。」對方回答：「你若不跑，就永遠不會得獎。」若我們不採取行動去達到目標，就永遠都不會達到。上帝把迦南美地賜給以色列人，但是他們必須行動，聽上帝的吩咐：起來、過約但河、往上帝所要賜的地去（書一2）；不然，他們就永遠不會得到該地。

(3) 當我們採取行動後，可能發現達到目標的方法要調整和改變，那麼，我們就應該針對環境變化，隨時調適。只要目標清楚（即是藍圖明晰），計畫不怕有彈性，即使偶有迂迴，<sup>42</sup>也不致走入死胡同，反而讓我們走上最適合的途徑，吻合「失敗乃成功之母」的原則。

(4) 我們要實踐已有的目標，必須善用時間，尤其是那些縫隙的短時間，<sup>43</sup>例如每日讀書五分鐘，一年就可以讀完一些書。事實上，快樂的人多是有計畫地運用時間，而且用得很充實，不快樂的人卻常常不懂善用時間，又喜歡拖延。<sup>44</sup>

(5) 願意為所訂的目標而暫時放棄享受。心理學家馬斯



從聖經看 如何活得更快樂

設先生於60年代曾經在史丹福大學的附屬幼兒班做實驗：小孩子可以選擇立時吃一粒綿花糖，或是等候二十分鐘而有兩粒。十多年後，那些能夠等候二十分鐘的，通常都可以為了所訂的目標暫時放下享樂，能夠更成功面對生活的問題，所以比較有自信和快樂。<sup>45</sup>

(6) 我們可以把大目標分成一些小目標，完成一個，繼續前進，向另一個目標進發。留心主人對那領五千和二千的獎賞是：你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理（太二十五21）。忠心僕人的賞賜是有更大責任、更多的工作，而主人賜的更繁重的工作，不會叫人耗盡或精神崩潰，因為主人跟着應許說：可以進來享受你主人的快樂。<sup>46</sup>

(7) 要平衡，不要患上「工作狂症」，一天二十四小時都做工，為了達到事業的目標而忽略生命其他層面，如靈性（親近上帝）、家人（和親人的關係）、心理（保持積極、樂觀）、知識（學習和進修）、身體（注意飲食和運動）、教會（參與事奉）、經濟（賺錢和投資）、社交（朋友和社區工作）等。<sup>47</sup>

香港名歌星奚秀蘭女士回憶初出道時說：「我十七歲開始唱歌，到我結婚，不知人生目標，只知賺錢，有份工，受歡迎便滿足；原來失去了很多……有好多同事，但沒有深交，有人追求也沒時間去溝通，一日唱六場，忙到半夜四時，病又要唱，沒有假期，麻木交差，為了甚麼？」<sup>48</sup> 也有人一天工作十六至十八小時，一年三百六十五日都不休息，要趁年青力壯多賺錢，將來有錢栽培孩子讀書，以及和家人過些比較好的日子。但是他因為過勞，賺了錢卻失去健康，日子怎能好過？他也因為沒有時間多陪孩子，孩子不聽教，無心向學，哪需要他準備了的錢供孩子讀書！若他當初注意平衡，不整天工作，留一些時間休息和教孩子，就會更快樂。

我們應該學效慕迪神學院前院長斯威丁(George Sweeting)，每年一月一日和七月一日都寫下未來六個月的目標，包括上文提到的靈性、智力、身體、經濟各項，並且寫下達到目標的步驟，每個月都評估達到和未達到的目標。<sup>49</sup> 他這樣做，不會只偏重一方面（特別是事業）的目標。

原樹華先生榮獲1995年香港青年工業家獎，關注生命平衡。他一手創立的塗料公司有五百多名員工，營業額每年超過一億一千二百萬港元，但是他早就決定：無論事業多忙，絕不可以為了事業而忽略家庭和教會生活。他曾經為了放多些時間在教會裏，而請求股東安排其他人分擔他的職務。<sup>50</sup>

美國兩位著名基督徒精神科醫生曾經合力寫了一本書，名叫《快樂是一種選擇》，提醒我們要生活快樂，每天應該做幾件事：<sup>51</sup>

第一，親近上帝（讀經、祈禱、默想）。第二，發展自己的身心（如閱讀、聽錄音帶、鬆弛、運動）。第三，用時間加強和家人的關係，以及教養孩子。第四，努力工作，賺錢養家，但是願意為了頭三項而減少工作時間。第五，參與教會或其他事奉（例如幫助關顧有需要的人）。

## 反省

- (1) 英國曼徹斯特的汽車裝配工人伯恩斯 1986 年失業，四年多來靠失業救濟金過活，生活不成問題，但是他說：「我快要被失業逼瘋了。」他經過四年多的努力，仍然找不到工作，於是登報拍賣自己，寧願幹一名奴隸，也不願賦閒在家。<sup>52</sup> 你能夠從他的經歷指出工作和快樂的關係嗎？
- (2) 你同意人找到生命目標，而又能向着目標前進，會比較快樂嗎？請列出同意或不同意的原因。
- (3) 美國民權領袖馬丁路德金曾經說：「我有一個夢想，就是將來沒有人再以膚色去判斷另一個人，乃是根據人的內質作出判斷。」這夢想（他的生命目標）如何影響他一生？
- (4) 你有沒有經驗尋找自己生命的目標？若已經找到，你可否肯定這是上帝給你的使命？
- (5) 你知道自己的才幹是甚麼嗎？
- (6) 你的才幹和使命相關嗎？
- (7) 你有沒有經驗才幹愈用愈多和愈好？曾否失去一些不用的才幹？
- (8) 你有否想過不用才幹的刑罰如此驚人呢？
- (9) 上文提到工作要冒險，大膽嘗試，你想到其他哪些方面應該作新嘗試？
- (10) 你有否認識一些人，為了用自己的才幹而冒險，放棄穩定的職業？他們這樣做有甚麼後果？
- (11) 你有沒有寫下如何達到生命目標的步驟和時間表？若沒有，你覺得應該寫出來嗎？

- (12) 你同意兩位精神科醫生的建議嗎？你覺得自己的日程表裏應該包括他們所提出的項目嗎？
- (13) 有些時候人稱讚死者說：「他/她是一個好人，從來沒有做對不起別人的事。」有作者認為這不足夠，更好的是：他/她做過一些對人好的事。你同意這觀點嗎？

## 附註

- 1 以上參潘國濂：「真正的生活」，《明報》（1998年10月21日），D6頁。作者還指出：「追求更多的錢，肯定並非真正的生活的一部分」。
- 2 不過，我們要承認沒有工作的人可能更不開心，因為百無聊賴，不知道怎樣度日，十分煩悶。如果公司的老闆告訴職員不用上班，但是可以照拿薪金，不少人三個月後會對老闆說：「我還是上班好。」因為工作除了賺錢謀生，也能夠充實生活；彭金龍，58~59頁。
- 3 沈清松：「生命中的果醬」，《盡情做自己》，李振昌、范毅治編（臺北，中國生產力中心，1992），174~175頁。
- 4 從這角度來看，康德和馬克思可算是「傻子」，就是不顧地位名譽，不看環境報酬，只知為理想和生命目標苦幹、實幹、硬幹；有這種傻勁才可以成功。
- 5 有傳說康德曾經把手表放進沸水裏，手上卻拿着雞蛋計算時間，可見他如何沉浸在抽象的思考當中；契克森米哈賴，176頁。
- 6 這些人並不太着重工作所產生的成果，如果太在乎成果，可能不一定感到快樂；王友鐘：「快樂由流暢開始」，《張老師月刊》（1994年10月），35頁。
- 7 可參他的名著 V. E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (N.Y.: Washington Square, 1963). 中譯本由譚振球譯：《從集中營說到存在主義》（臺中，光啟出版社，1977年再版）。
- 8 Prager, p. 102.
- 9 契克森米哈賴，176頁。
- 10 郭泰，150~151頁。
- 11 黃明堅：《為自己活》（香港，皇冠出版社，1993年二刷），221頁。作者自己放棄賺錢的職業，投入寫作，感到很大的快樂。
- 12 這農夫的回答叫我們想起碎鏡片的故事。人其實只是一塊碎鏡片，形狀和設計都不是由自己決定的；雖是這樣，人卻要努力把光折射到黑暗的角落，這是人生存的最大意義。關於這故事，可參吳思源：「小小的鏡片」，《星島日報》（1997年11月15日），C8頁。
- 13 羅光：《哲學與生活》（臺北，時報文化出版事業有限公司，1983），367~368頁。
- 14 天國這兩個字是和合本加上去的，有釋經者認為第十四節應該和第十三節那日子、那時辰，你們不知道相連；D. Hill, *The Gospel of Matthew*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 328. 但是，該作者接受本比喻和路加福音十九11~27那比喻相同，那裏一開始就提到上帝的國。
- 15 R. S. Sharma, *The Monk Who Sold His Ferrari: A Spiritual Fable about Finding Your Dreams and Reaching Your Destiny* (Toronto: Haunsla, 1997), p. 56. 美國作家愛默生也說過類似的話：「人生最美好的一項補償，就是凡誠心誠意幫助他人，最終自己也一定會受益。」
- 16 改譯自 J. F. Colaianni ed., *Sunday Sermons: Treasury of Illustrations* (Pleasantville: Voicings Publications, 1986, 2nd printing), p. 222.
- 17 儒家生活的目標，在古代是做官（如孔子和孟子），做官有甚麼目標呢？為行堯舜之道。堯舜之道為愛民，使百姓安居樂業。用現代話來說，儒家生活的意義是為國家，為民族謀幸福；羅光：《哲學與生活》，82頁。
- 18 這也是近日一位心理學大師（J. Hillman）的論點，可參 J. Hillman, *The Soul's Code: In Search of Character and Calling* (N.Y.: Random, 1996).
- 19 鄭炳釗：「從耶和華的僕人看浪費生命的危機」，《跨越信心危機》（香港，宣道出版社，1987），121頁。
- 20 以下撮自：楊思：「我當作甚麼？」《突破》，60頁。
- 21 英文的 talent（才幹）源於 [talanta] 此希臘文；吳羅瑜：《義僕與君王——馬太福音注釋（卷下）》（香港，中國神學研究院，1996），317頁，註腳95。
- 22 吳羅瑜：《義僕與君王（卷下）》，295~296頁。
- 23 美國前國務卿基辛格（Henry Kissinger）認為所認識的美國總統有一相同特點，就是致力發掘並運用自己的長處和才幹，而不刻意注視自己的短處和局限；湯姆·莫里斯著，周旭華譯：《造就自己》（臺北，天下文化出版股份有限公司，1996），101頁。可惜，不少人高估了自己的局限，同時候低估了自己的才幹，以致平白錯失許多良機；另一方面，也有人高估自己的才幹，把生命目標訂得太高，以致永遠都做不到，這可參看楊國樞，16~17頁。
- 24 有本談論恩賜的書以此為書名；林安國：《天生我才為主用》（加州，中信出版社，1994）。
- 25 “The real fault of the third servant is his inaction, which amounted to sheer laziness,” Hill, *The Gospel of Matthew*, p. 329.
- 26 吳羅瑜：《義僕與君王（卷下）》，298頁。
- 27 湯紹源：「甘於平庸」，《建道學刊》第三期（1995年1月），144~145頁；他用此指出平凡不是罪。
- 28 有作者根據這點指出，上帝給祂僕人自由空間，可是人常常害怕自由，因為自由本來就是帶着危險；蔡麗貞：「不要把銀子包在手巾裏」，《華神院訊》（1994年2月），4頁。
- 29 W. Barclay, *And Jesus Said: A Handbook on the Parables of Jesus* (Phil.: Westminster, 1970), p. 173.
- 30 當然，把銀子埋在地裏，也有被人掘走的危險，但是這僕人或許覺得這可能比較小。
- 31 B. Toner, “A Mother's Guide to Life,” *Reader's Digest* (November 1998), p. 20.
- 32 有作者認為，這樣做是忘記了主耶穌被人殺害正是因為祂創新；R. Ehrich, “Children Who Fly Are Grounded in Freedom,” *Prairie Messenger* (November 4, 1998), p. 16.

- 33 睿欣：「寄封信給阿甘」，《宇宙光》（1995年9月），76頁。
- 34 有華人在美國教書，開始時很痛恨上課，因為體力消耗大，十分疲倦，也因為教書令他不能全力做研究工作，直到他把注意力由授課的講演，轉移到學生的反應後，就找到有趣的經驗，變得喜歡上課；王友鐘：「快樂由流暢開始」，35頁。
- 35 有作者二十二年更換了十三份工作，直到決心從事寫作才固定下來；郭泰，152頁。
- 36 以上兩個例子選自貝都慈：「放膽改變你的生活」，《讀者文摘》（1986年12月），88~91頁。
- 37 郭泰，153頁。
- 38 「吳振偉當選美首位華裔眾議員」，《明報》（1998年11月6日），A4、A11頁。
- 39 郭美玲：「潘光沛不任律師專心搞創作」，《明報》（1987年2月7日），9頁。
- 40 蔡志忠：「在學習中看世界」，《盡情做自己》，李振昌、范毅冶編（臺北，中國生產力中心，1992），8、10、12頁。
- 41 這方面可參加斯特：「貫徹新年大計」，《讀者文摘》（1994年1月），35、36頁。
- 42 事實上，我們也應該接受在邁向目標的過程中會有失敗；這方面可參 Miller, pp. 114~116. 他特別提到林肯屢戰屢敗卻不氣餒的經歷。
- 43 循道會創辦人約翰·衛斯理計畫時間，以五分鐘為一單元。
- 44 這是牛津大學阿蓋爾教授的發現，可參 D. G. Myers, "Pursuing Happiness," *Psychology Today* (July/August 1993), p. 35.
- 45 D. Goleman, "What is Your Emotional IQ?" *Reader's Digest* (May 1996), pp. 17~20. 為了目標而願意暫時放下享受，這和情緒商數有關。情緒商數有五方面，除了有力量暫時放下享受，還有：第一，感受情緒，不壓抑。第二，控制情緒，如怒氣，要適合地發洩。第三，要自發，有清楚目標和信心、樂觀的態度。第四，善於和人交往。
- 46 張慕皚：「不一樣的神學教育」《建道通訊》（1996年9月），3頁。
- 47 如何平衡各方面，可參 D. Waitley, *Nine Empowering Secrets of Successful Living* (Nashville: Thomas Nelson, 1994). 另有一位心理學家指出，除了這些要平衡，還要注意保護環境；H. Clinebell, *Well Being: A Personal Plan for Exploring and Enriching the Seven Dimensions of Life* (N. Y.: HarperCollins, 1992), pp. 179~205.
- 48 馬靄媛：「奚秀蘭——歌詠生命修成正果」，《明報》（1996年1月20日），E2頁。作者還指出奚秀蘭後來找到使命，她說：「是上帝給我聲音去唱歌，希望在人的苦難當中，是一個安慰，一個盼望。」
- 49 G. Sweeting, "Climbing Higher," *Moody Monthly* (February 1988), p. 78.
- 50 羅展鳳：「原樹華：事業再重要，也要兼顧家庭信仰」，《明報》（1995年10月5日），F8頁。
- 51 以下改譯自 F. B. Minirth and P. D. Meier, *Happiness Is a Choice: A Manual on*

*the Symptoms, Causes, and Cures of Depression* (Grand Rapids: Baker, 1978), pp. 145~146. (中譯本：《快樂是一種選擇》，香港，天道書樓，1999。)

52 郭泰，148頁。

## 引言

我們都知道思想對人影響甚大，如箴言書所說：他心怎樣思量，他為人就是怎樣（箴二十三7）。耶魯大學教授費爾普斯（William Lyon Phelps）曾經說：「思想最快樂的人，最快樂。」<sup>1</sup>馬克吐溫說：「我們想要多快樂，就可以多快樂。」<sup>2</sup>現代心理研究也指出：積極和樂觀思想的人比較快樂。<sup>3</sup>保羅也指出，思念積極的事會得到賜平安的上帝同在（腓四8~9），有上帝同在的人自然容易感到快樂。

思想影響人快樂與否，因為思想的力量實在很大。<sup>4</sup>有馬戲班的班主害怕小象走失，每次牠表演時，都用一條小鐵鍊把牠一隻腳綁於柱；牠想走，卻發覺走不動，因為腳被綁着。牠長大後，每次表演仍然這樣綁着。有一次，馬戲班失火，這大象本可一腳踢斷小鐵鍊逃出生天，卻沒有做，白白被燒死，死在平時受綁的地方。為甚麼呢？因為牠仍然被小

時候的思想束縛着：我被鐵鍊綁着腳，走不得。大火來時，牠覺得必須接受這現實，沒有嘗試逃走。<sup>5</sup>不少時候，我們像那大象，困着我們的不是鐵造的小鍊子，而是錯誤的思想。

聖經有不少思想影響人的例子，我們可以對苦難的看法為例子。約瑟被十個哥哥出賣，賣到埃及為奴，還因此嘗盡人間酸甜苦辣，最痛苦莫過於被主母誣讒；所以，十個哥哥得知約瑟作了埃及的首相，以為必定難逃厄運，他必定以牙還牙報復，尤其是在他們的父親（他們的「倚靠」）死後（創五十15）；這思想令他們恐慌。哪知約瑟用不同的角度去看所受的苦。他把哥哥賣他到埃及，解作是上帝打發他先到該地，讓他日後能夠救家人免受饑荒之害（創四十五5，五十20）。他不但可以不記舊仇，還供養他們。

保羅提到面對苦難，也指出若從永恆那極重無比永遠的榮耀來看，就會以現在所受的只是至暫至輕（林後四17~18）的。雅各提到信徒若記得信心經過試驗，就生忍耐，則可以視試煉為大喜樂（雅一2~3）。主耶穌也因為前面的喜樂，就可以輕看羞辱，忍受十字架的苦難（來十二2），我們也可以通過思想祂而不致疲倦灰心（來十二3）。

以下一首詩可以表明思想的重要：<sup>6</sup>

如果你認為被打倒了，沒錯，你真的被打倒了；  
如果你認為不敢嘗試，沒錯，你真的是怕得要死；  
如果你盼望成功，可是認為自己不會成功，一點也沒錯，你只會在原地踏步；  
如果你認為自己失敗，不錯，你徹底失敗了。  
經驗告訴我們  
成功與否，全賴個人意志；

一切在乎你怎樣想。

因此

你要肯定自己，才可以長進；

你要培養自信，才可以成功。

勝過生命挑戰的人不一定是強者和能者，

卻必定思想正確，認為自己能夠做得到。

我們要活得快樂和有意義，必須留心自己的思想，若發現出錯，就立刻修改。如果我們只想一些悲慘的事情，情緒會低落；相反來說，我們想的是快樂的事，會很快樂；所以諾曼·文生說：「你並不是想像的那樣，卻是你所想的。」<sup>7</sup>

拿破崙曾經擁有一般人渴望的東西（權力、財富和名聲），但是他對海蓮娜說：「我這一生從來沒有一天快樂過。」海倫·凱勒這位又聾、又啞、又瞎的女子卻說：「我發現生命實在美好。」他們兩個不同的表現，吻合《失樂園》的作者密爾頓瞎眼後所發現的真理：「思想的運用和思想本身，能把地獄變成天堂，或是把天堂變成地獄。」<sup>8</sup>

以下的經文會幫助我們更深入明白思想和快樂的關係。

經文

(1)<sup>15</sup> 上帝又對亞伯拉罕說：「你的妻子撒萊不可再叫撒萊，她的名要叫撒拉。<sup>16</sup> 我必賜福給她，也要使你從她得一個兒子；我要賜福給她，她也要作多國之母，必有百姓的君王從她而出。」<sup>17</sup> 亞伯拉罕就俯伏在地喜笑，心裏說：「一百歲的人還能得孩子嗎？撒拉已經九十歲了，還能生養嗎？」<sup>18</sup> 亞伯拉罕對上帝說：「但願以實瑪利活在你面前。」<sup>19</sup> 上帝說：「不然，你妻子撒拉要給你生一個兒子，

你要給他起名叫以撒。我要與他堅定所立的約，作他後裔永遠的約。」(創十七 15~19)

(2)<sup>10</sup> 三人中有一位說：「到明年這時候，我必要回到你這裏，你的妻子撒拉必生一個兒子。」撒拉在那人後邊的帳棚門口，也聽見了這話。<sup>11</sup> 亞伯拉罕和撒拉年紀老邁，撒拉的月經已斷絕了。<sup>12</sup> 撒拉心裏暗笑說：「我既已衰敗，我主也老邁，豈能有這喜事呢？」<sup>13</sup> 耶和華對亞伯拉罕說：「撒拉為甚麼暗笑，說：『我既已年老，果真能生養嗎？』」<sup>14</sup> 耶和華豈有難成的事嗎？到了日期，明年這時候，我必回到你這裏，撒拉必生一個兒子。」<sup>15</sup> 撒拉就害怕，不承認，說：「我沒有笑。」那位說：「不然，你實在笑了。」(創十八 10~15)

(3)<sup>1</sup> 耶和華按着先前的話，眷顧撒拉，便照他所說的給撒拉成就。<sup>2</sup> 當亞伯拉罕年老的時候，撒拉懷了孕，到上帝所說的日期，就給亞伯拉罕生了一個兒子。<sup>3</sup> 亞伯拉罕給撒拉所生的兒子起名叫以撒。<sup>4</sup> 以撒生下來第八日，亞伯拉罕照着上帝所吩咐的，給以撒行了割禮。<sup>5</sup> 他兒子以撒生的時候，亞伯拉罕年一百歲。<sup>6</sup> 撒拉說：「上帝使我喜笑，凡聽見的必與我一同喜笑。」<sup>7</sup> 又說：「誰能預先對亞伯拉罕說：『撒拉要乳養嬰孩呢？』因為在他年老的時候，我給他生了一個兒子。」(創二十一 1~7)

### 消極思想與暗笑

頭一段經文提到亞伯拉罕聽見上帝預告撒拉會生一個兒

子，就俯伏在地喜笑(創十七 17)，第二段經文也記載撒拉聽到同樣的預告，反應是心裏暗笑(創十八 12)；喜笑和暗笑原文都源於動詞〔*sāḥaq*〕，意為「笑」。他們夫婦二人都因為不相信上帝的應許而覺得該預告「可笑」，因此「苦笑」。<sup>9</sup> 為甚麼他們不相信上帝的應許？因為他們的思想是消極的，他們悲觀，<sup>10</sup> 只看到負面的因素，就是他們年紀老邁，過了生育年齡，不可能生子。他們忘記了那積極的因素：耶和華豈有難成的事嗎？(創十八 14)

亞伯拉罕的妾夏甲有類似的經驗。她帶着兒子以實瑪利離家後，以為二人必死無疑，於是放下孩子，自己大哭，一同等死。當她聽到上帝的應許後，思想改變，不再消極，眼睛也明亮(創二十一 19)，遂能把孩子養大成人。

或許有人問：甚麼是消極思想？若我們把消極和積極思想對比，將會更容易明白：

#### 消極思想

「我真慘，只剩下一塊錢。」  
 「我數學不及格，證明我天生不能算數。」<sup>11</sup>  
 「我欺騙公司，因為人在江湖，身不由己，別無選擇，這不是我的錯，而是社會的錯。」  
 「丈夫買花給我，一定是做了對不起我的事。」  
 「我失業，必定會餓死，太太和兒女也不再愛我。」

#### 積極思想

「我好開心，還有一塊錢。」  
 「我數學不及格，因為這次考試不小心，一時失手。」  
 「我欺騙公司，因為一時貪心犯錯，我必定改過，以後不再犯。」  
 「丈夫買花給我，因為愛我。」  
 「我失業，暫時沒有工作做，但是太太很支持我，兒女成績又優異。」

## 消極思想

「我的汽車給人砸壞，因為我把車停在一個不好的位置。」

「我不知道這計畫失敗的原因，也不相信有人會知道，所以我們應該就此放棄。」

「媽媽，我很可憐，二十多歲就跌斷了腳，現在雖然上了石膏，但是我知道就算痊愈，一生也會受影響，再無前途可言。」

「玫瑰花真不好，每朵都長滿了荊棘。」

井裏的一個吊桶說：「我們作吊桶的真可憐，滿滿的上來，空空的下去。」

## 積極思想

「我的汽車給人砸壞，下次要把車停在車輛較少的地方。」

「我們應該立刻找出這計畫失敗的原因，並且加以改良，就可以成功。」

「媽媽，我真幸運呀，醫生說我因為年輕，只有二十多歲，斷了的腳，上石膏一個月就可以走路啦！」

「玫瑰花真了不起，每枝荊棘都開出美麗的花朵。」

井裏另一個吊桶說：「我們作吊桶的真棒，空空的下去，滿滿的上來。」

上述最後兩則是麥陳永萱女士所提及的，她丈夫麥希真牧師時常用這兩個例子勉勵人應該有積極的思想。她又提到有一天大伯父遲遲未歸，也沒有打電話回家，她的心愈來愈沉重，自忖：「會不會遇上車禍？會不會遭打劫？會不會半路暈倒？」正當她這樣想並且擔憂的時候，公公吩咐說：「吃飯了，今天想必有高興的事，他下班後與同事去吃飯，忘了打電話回來。」她聽見，忽然發現：同是未知的事，可以往悲觀處想，也可以往樂觀處想，凡事看光明面，做人積極了，快樂也多。<sup>12</sup>

聖經也有同樣的例子，如以色列人十二位探子前往偵探

迦南地，十位只看見敵人高大如巨人，自己卻小如蚱蜢（民十三 32~33），這是消極思想。迦勒和約書亞卻對上帝有信心，思想積極，深信必定可以得勝；可惜，以色列人聽從了十位消極和悲觀的探子，導致自己死亡及兒女漂流四十年（民十四 26~35）。這事也令我們想起大衛和歌利亞交戰，其他以色列人看見歌利亞如此高大勇猛，沒有人敢出去應敵，年少的大衛卻搶着出去，除了相信上帝的幫助（撒上十七 45），或許覺得歌利亞是龐然巨物，很容易被石子擊中。<sup>13</sup>

當我們用消極思想看事物，最多也只能夠如亞伯拉罕和撒拉一樣苦笑，不會快樂。

皮爾牧師（Norman Vincent Peale）提到有一次使用飛機上的洗手間之際，有人大力在推洗手間的門，很想和他談話。皮爾牧師出來後，那人說：「我不是要去洗手間，只想請教你一些問題；我剛才發現你在飛機內，高興得很，因為相信你能夠幫助我。」

他們兩個就在飛機窄小的走廊上談起來。那人急不及待地說：「我很苦惱，常常勉強自己做一些不想做的事，公司這次給我的差事令我覺得很大壓力，整個人快要垮倒！」「未請教你做甚麼行業？」皮爾問。「我只是一個推銷員，工作就像街上叫賣的小販。公司這次派我到分公司去，向其他同事分享推銷的祕訣，這簡直是一個大笑話。你看我是不是可以推動推銷工作？我只是中學畢業，怎麼可以和這班大學生講話？或許老闆是要難為我，給我苦差！」

皮爾看見他眉頭緊皺，臉皮繃緊，背部微微彎着，神情非常沮喪，於是皮爾說：「若不介意，請挺直身體！」他很驚奇地看着皮爾。「我是說真的，你站立的姿態直接影響你的感覺，若是你站得中正，思想也會正確。」他立刻挺直身體，說：「精神好像抖擻點兒！」



而生愛的」。<sup>15</sup>若要快樂，必須把消極思想改為積極思想。<sup>16</sup>

## 積極思想與喜笑

積極思想是甚麼？或許我們可以這樣回答：第一，那是上文提到的消極思想的相反。第二，思想積極的人覺得遇到的問題和挫折都是暫時的，多數可以克服，不會覺得就此完蛋，一生必會灰暗和悲慘，永無轉機；他們也不會從最壞的角度看事物。第三，他們不會一遇到問題，就覺得是自己的過錯，也不會認為自己是個失敗者，只承認曾經失敗。<sup>17</sup>第四，他們遇到挫折，不會因此放棄，只會「改道」，嘗試用不同的方法去達到目標。第五，他們看東西不會只見一面，例如只見困難和痛苦，看不見由困難和痛苦所產生的挑戰和好處。<sup>18</sup>

以下的例子更能夠說明甚麼是積極思想：

一家生產鞋子的製造商欲進軍非洲市場，派了兩個市場研究人員到非洲調查。他們走遍數十個大城小部落，回來後呈交調查報告，一大堆數字之後，是兩個不同的結論：第一個這樣寫着：「這裏的人不習慣穿鞋子，市場毫無發展潛力。」第二個卻寫着：「這市場大有作為，因為非洲人還沒有穿鞋子的習慣，若能說服他們這樣做，潛力無可限量，生意作不完。」<sup>19</sup>消極的性格跟積極的最大分別是：前者在每一次機會中看到困難，後者則在每次困難或危機中看到機會。<sup>20</sup>

中國體操女將桑蘭跌傷後，留醫三個月出院，坐在輪椅上笑容燦爛地說：「我會再走路。」雖然她的四肢仍然未能動彈，卻很積極，有頑強的鬥志，而且嘗試揮手，多謝悉心照顧她的醫護人員。她不會因為所遇到的嚴重意外而自怨自艾、自暴自棄，反而積極和樂觀地面對。她積極的思想令人

皮爾說：「你剛才不應該說自己『只是一個推銷員』，你應該以身為推銷員而自豪。你以後每天要對自己說一遍：『推銷是值得驕傲的行業，因為能夠把各種產品介紹給消費者，讓他們有正確的選擇，這是我的榮耀；我的工作能夠推進社會經濟繁榮，提高生活水平，我對社會的貢獻不少。』以後不要再說，『我只是一個推銷員』，你應該視自己為專業人士。不過，我有點惋惜，你為一班庸才服務！」「誰說他們是庸才？」他反駁。「若他們不是庸才，怎會派你去分公司演說」，皮爾說。

「我的老闆從來不會犯錯，他在這行業裏是很出色的！」  
「那麼，你為甚麼輕看自己？他不會看錯的，派你去與其他同事講話，證明他看得起你，為甚麼你看不起自己呢？他根本不介意你的學歷，因為在你身上找到推銷員的素質，知道你肯運用腦筋，願意付上最大的努力；他相信你能夠將寶貴的經歷分享給別人，你現在最大的任務是把推銷員的自信和不朽的精神，影響其他同業。不過話得說回來，你甚麼時候演講？」他回答：「今天下午。」皮爾結束說：「讓我們現在就祈禱，感謝上帝讓你成為一個這樣能幹的推銷員，也求祂賜你力量，幫助同業成為出色的推銷員。」

當天晚上，皮爾牧師接到那人的電話，向皮爾報告日間演講反應良好，又說：「多謝你在飛機上提醒我。上帝改變了我，叫我知道自己的思想錯誤。現在，我重新整理對自己的看法，拾回失去的信心和喜樂。」<sup>14</sup>

不少時候，我們不快樂，因為腦子裏時常塞滿各樣消極和負面的思想，例如：我有甚麼難處、錢不夠用、生活擔子沉重、誰待我不好、身體有甚麼問題……這些思想箝制住我們，哪能感到快樂？讓我們實行保羅的勸勉，多些思想可愛的事（腓四8），就是「具吸引力的、令人愉快的、使人見

感動，連美國紐約市日銷七十多萬份的《每日新聞》，也在頭版刊登她的消息和相片。<sup>21</sup>

1997年夏天，加拿大緬省南部一條貫串美國及加拿大兩境的紅河廣泛地泛濫，這場洪水被稱為「世紀大水災」，沿岸的房屋全都淹沒了，許多人在一夜之間喪失了寶貴的家園。加拿大電視臺為此製作了一個特輯，節目中有訪問重災區居民片段，其中兩名受訪者對災難有極不同的反應。他們的房屋均被洪水沖走，最大的不幸是沒有購買房屋保險，其中一位哭訴着說：「我多年來的積蓄全都付諸於流水，所有的希望都幻滅，現在甚麼都沒有了……」。另一位卻說：「雖然我遭遇極大的不幸，我慶幸自己仍然生還，生命比任何的東西重要；我為此感恩。」面對同樣的苦難，消極和積極的思想有不同的回應，擁有後者的必然比前者快樂。

這正是撒拉在第三段經文的表現。她由暗笑、苦笑變作喜笑（創二十一6），也因為消極的思想被積極思想代替，由只見兩老不可能生育，轉到看見上帝可以奇妙工作。她說：「誰能預先對亞伯拉罕說：『撒拉要乳養嬰孩呢？』」（創二十一7）這是不可能的事，九十歲的婦人，月經早已經停止，怎會有人向亞伯拉罕預告：「你太太會生兒子，又會用奶餵養」？但是，這消極、不可能的思想變作積極、可能，撒拉因此接着說：「然而，<sup>22</sup>他年老的時候，我給他生了一個兒子」（創二十一7）。

當我們用積極思想代替了消極，就可以像撒拉那樣喜笑。麥希真牧師常常說：「完全一樣的處境，可有完全不同的感受；積極樂觀的人，永遠開朗快樂，消極的人，永遠消沉傷心。」<sup>23</sup>撒拉若不改變思想，或許就「永遠消沉傷心」，不能夠喜笑。以下的例子也說明這一點。

有一天皮爾牧師在火車上遇着阿傑，二人並不熟稔，只

在某個場合見過面。那天大家同坐一個車廂，在整個旅程中，皮爾聽見阿傑不停批評和埋怨：「這輛火車真差勁，你有沒有試過在午餐廂用膳？那裏的服務真差勁，我吃不下……」

跟着他投訴一些二人都認識的朋友，又對皮爾說：「我讀過你在報紙刊登的那篇文章，它的題目是『做個喜樂和充滿生機的人』，世上真有這樣的人嗎？」「當然有，我就是。」皮爾回答。

「我不相信。生活逼人，不如意的事多的是，誰可以喜樂和充滿生機？」他反駁說。皮爾回應：「快樂的祕訣簡單來說有五方面：第一，思想快樂的事；第二，肯定你的快樂；第三，相信快樂是好的；第四，多做快樂的事；第五，幫助別人快樂。以你剛才的話為例，你應該把『這輛火車真差勁！』改作：『這輛火車真不錯！』你該想想，這火車真是不錯啊：引擎拖着長長的車廂，發動多個輪子在路軌上轉動，車廂與車廂彼此相連，可以乘載許多人，既快捷又舒適，可以說是科學界一項偉大發明。坐在火車上，沿途可以觀看美麗的景色，又可以在用餐車廂用膳，簡直是一項藝術與生活的結晶。倘若經常用一個積極和欣賞的態度看事物、環境、遭遇，代替消極和不滿的思想，視野可以有很大的改變。」

阿傑太習慣抱着消極的態度看事物，所以變成了消極專家，皮爾上述的話好像打動了他的心，他很留心聽，不時點着頭。在餘下的旅途，阿傑開始興趣盎然地與皮爾討論積極思想與快樂的關係。當他們抵達目的地時，天色陰暗，阿傑探頭往窗外看，不高興地說：「噢，那麼黑沉沉的！」但是他一轉過來，看見皮爾，面容立刻改變，微笑着說：「天氣不算壞，濃濃秋意很迷人呢！」他好像掌握了積極思想的祕訣了。

有一天皮爾在路上遇見阿傑的太太，她指出阿傑正努力

地改善思想。她說：「他的行動有時很古怪，常常站在鏡子前面，自言自語：『坐和站都要挺直，思想更要積極。』我不知道他在弄甚麼，但是他整個人都改變了，不再經常埋怨，看來年輕和輕鬆了很多！」<sup>24</sup>

阿傑思想改變，就可以更多喜笑。

另一個我們很熟悉的故事，也把改變消極思想的好處解釋得很清楚。

從前有一位年近古稀的婆婆，人人稱她為「苦臉婆婆」，因為她終日板着臉孔，愁眉深鎖。甚麼令她那麼苦惱呢？原來她有兩個非常疼愛的兒子，大的做雨傘生意，小的賣太陽眼鏡。「苦臉婆婆」在晴天的時候想着大孩子，擔憂他的雨傘店沒有人光顧，不能夠養活一家四口。雨天她則想着小兒子，擔憂他的太陽眼鏡生意不好，賺不到錢，沒法成家立業。她天天為了兒子困擾不安，吃不下嚥，睡不安眠，終於病倒牀上。

「苦臉婆婆」去看醫生，醫生詢問之下，才知道婆婆的病是憂心過度，開了一張藥方給她，上面寫着：「晴天想小兒子，雨天想大兒子。」婆婆恍然大悟，決心照着醫生叮囑去做，晴天不作他想，只想賣太陽眼鏡的小兒子，想到他生意一定興隆，她開心不已。雨天她集中精神想着賣雨傘的大兒子，為大兒子高興。

她的病不藥而愈，生活充滿喜樂，人給她一個新名字，稱她為「笑臉婆婆」了。「苦臉婆婆」變成「笑臉婆婆」，是因為選擇「積極」的思想。

保羅也曾經表現積極思想。他寫信給腓立比信徒時，自己正囚於羅馬監獄（徒二十八 30），<sup>25</sup>但是他仍然能夠快樂，又吩咐該地信徒喜樂，因為他有積極思想，如他相信：他坐監有助福音興旺（腓一 12）、他從別人的加害看到基督

被傳開（腓一 18）、他相信終必得救（腓一 19）、他相信快可以前往腓立比（腓二 24），而且認為腓立比信徒必定掛念他（腓四 10）。

所以，我們要訓練自己有積極的思想，包括：

### （1）實踐

例如每清早醒來，就開始「快樂思想」的練習，例如預想一些開心的事：「今天將會是美好的一天。昨晚我睡得不錯，今天也會愉快，我和接觸的人會融洽相處，又能夠做一些有益和有建設的事……」。跟着可以探頭往窗外看，呼吸新鮮的空氣，即使沒有陽光，也可以記得晶瑩的雨水滋潤萬物。換言之，我們要與自己談一些開心話題，多思想愉快的事；思想是喜樂源頭。思想可以成真，如果我們把思想付諸於行動，加上持久和毅力，所想望的就有機會成為現實。

### （2）記錄

我們也可以把每天遇到的愉快時刻記下來，漸漸累積，就會奇怪為何有這麼多快樂的經歷。翻閱那些記錄、思想那些愉快的經歷、沉醉在感動和歡樂的回憶中，喜樂的思想會滲透我們潛意識，形成喜樂的心境。

### （3）打斷消極思想

消極思想一出現，立刻探索為何有此想法，並且審查這樣想出錯在哪裏，然後用積極思想代替。要這樣做，可以借用「認知治療法」（cognitive therapy）的一些原則。<sup>26</sup>

### （4）培養豁達的性格

我們要學習寬宏大量，凡事看得開，就如多馬·愛迪生

這舉世知名的發明家六十七歲時（1914年12月），他位於新澤西州西橙市的實驗室突然發生大火，失去了約值二百萬美元的器材，和大部分生平成果的記錄。他的兒子查理士·愛迪生飛奔到現場看父親有否受傷，見父親站在火場旁邊，滿頭白髮被風抖起；查理士不禁自忖：「年老的父親所有的都付諸一炬，能不能夠承受得起這麼大的打擊？」正當他為老父憂心之際，耳邊響起父親焦急的聲音：「你母親在哪裏？快去把她找來，這麼壯觀的大火，不會有機會見得到。」翌晨，多馬·愛迪生對全體員工說：「今次大火有它的價值，因為把我們的錯誤全燒光了；感謝上帝，我們現在可以從頭來過。」<sup>27</sup>

在負面的情況中找正面的意思，<sup>28</sup> 有助我們變得樂觀和積極，這也是上文提到約瑟所做的，從被哥哥賣去埃及這惡事找出善來，發覺被賣原來是要保全家人的性命。

#### （5）與積極樂觀者為友

物以類聚，若我們常常和那些消極、悲觀、整天埋怨的人在一起，自然會受他們影響；所以我們應該多和積極樂觀者做朋友，又常常和他們在一起，彼此切磋，互相激勵，這有助我們變得更積極和樂觀。

無疑，積極思想力量很大，又可以培養；但是有一件很重要的事不應該忽略，就是今日不少人把積極思想當作魔術棒，以為有了它就可以心想事成，想甚麼就得甚麼（whatever the mind of man can conceive and believe, it can achieve），永遠不會失敗。這不正確，因為這種思想一方面假設了積極和樂觀等於必得到所期望的，另一方面也忽略了現實，有些事情無論怎樣積極思想，也不一定得到。就如有一百人應徵同一份工作，假設他們都曾經受過積極思想的訓練，每位都很

有信心，認為自己必受雇請；結果，只有一位會得到該職位，其他九十九位落選，雖然他們都像那位獲得職位的人同樣積極思想，以為自己必被取錄。<sup>29</sup> 再舉一例，有人罹患血癌，後有好轉，不久，該人病情惡化，朋友說：「他病情惡化，因為不夠積極和樂觀。」這樣的批評假設了單靠積極思想就可以治好癌症，這是「不合理」的積極，變成了「不現實」（unrealistic）。所以，我們絕對不能夠忽視現實，隨便下結論，說：「有了積極思想，想甚麼都得到。」

我們在此只指出，若把消極的思想改作積極，將會容易感到快樂。<sup>30</sup> 不但如此，我們應該進一步把積極思想發展為信心思想；這正是下分段要討論的。

### 信心思想與真笑

「信心思想」意思是，我們積極乃因為相信上帝，在祂豈有難成的事（創十八14）？祂既然是大能的上帝，沒有難成的事，所以我們在甚麼境況下都仍然可以積極、豁達、樂觀，因為祂可以起死回生，把最壞的情況改觀，使我們得益。這種積極思想基於相信上帝是一位怎樣的上帝，是最好的。

我們可以信得過上帝沒有難成的事，<sup>31</sup> 因為聖父的創造、主的救贖（尤其是祂從死裏復活）都證實這是真實的。我們自己或許也有此經歷，親身體驗祂把不可能的情況變為可能。

既然上帝沒有難成的事，我們就在甚麼情況下都可以積極；不過，我們應用這真理必須小心，不要誤解了上帝每次都必定為我們施展大能、行神蹟，把我們不喜歡的環境改變，讓我們可以因此開心快樂。

以下兩點必須注意：

（1）上帝不但沒有難成的事，祂還有一個屬性，就是像

父母親那樣愛我們，盼望我們得着最好的。祂若每一次都為我們行神蹟，使我們不經歷任何困難和痛苦，這不一定對我們最好；所以，祂不是每次都為我們彰顯祂沒有難成的事這屬性，這也是為甚麼祂有時候不按我們所祈求的去做，因為祈求的並不是最好的（可參太七 9~11；路十一 11~13）。<sup>32</sup>我們要學主耶穌在客西馬尼園禱告的態度（可十四 36），對上帝說：「上帝啊！我如今落到一個很困難和痛苦的情況，我知道在祢沒有難成的事，必定可以救我脫離這情境；如果祢願意，求祢為我這樣做，但是不要照我的意思，要照祢的意思。」

(2) 上帝沒有難成的事乃針對祂說過的應許，祂說過的必定實現，就如馬利亞不能夠接受童女懷孕這不可能的事，天使加百列回答：「上帝既然這樣應許，就必會成就，因為出於上帝的話，沒有一句不帶能力的。」（路一 37）所以，我們可以相信上帝在聖經所宣告的應許必定應驗，因為在祂並沒有難成的事。但是，我們同時不能忽略下列兩方面：

第一，不可以把上帝沒有難成的事應用在祂的話（聖經）以外的事。第二，聖經有些應許是針對某些人或團體，不一定適用在我們身上，必須謹慎應用。

如今我們可以再回到積極思想與信心的關係。

簡單來說，我們的積極思想應該建基在上帝沒有難成的事這屬性，這指祂所說過的話（包括應許）必定實現。我們要相信祂的話，凡是祂說過的，都可以無條件接受，並且可以因此積極和快樂；這是亞伯拉罕信上帝的意思（創十五 6）。舉例來說，當我們被人迫害時，可以超越受害的痛苦而快樂，因為可以積極地思想，相信上帝必定按祂所應許的和我們同在（詩二十三 4），又會按祂的旨意使我們得着益處（羅八 28）。<sup>33</sup>

聖經常常把喜樂和盼望放在一起，<sup>34</sup>例如在指望中要喜樂（羅十二 12）；我們的盼望和喜樂（帖前二 19）；歡歡喜喜盼望上帝的榮耀（羅五 2）；但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力，大有盼望（羅十五 13）等，喜樂和盼望相連，因為有希望的人自然容易快樂。事實上，絕望是生活中最不快樂的事——類似中國人所說的「哀莫大於心死」——如果對自己的一生看不出希望，怎能振作和快樂呢？失去了盼望，剩下的就是黑暗、消極和不快樂。<sup>35</sup>

值得注意的是，盼望的基礎常常是信心，對上帝有信心的人無論在甚麼境況裏，仍然可以因為相信祂的話而有盼望，自然能夠喜樂。當德國納粹黨迫害波蘭的猶太人時，有一位猶太女子逃到華沙郊野的山洞，後來她死了，剩下的只是牆上刻着幾行字：<sup>36</sup>

雖然太陽有時隱蔽不出來，我仍然相信有太陽；  
雖然有時感受不到上帝的愛，我仍然相信人間有愛；  
雖然有時上帝靜默不語，我仍然相信祂存在。

我們還可以加上：「雖然有時環境惡劣，我仍然相信上帝的話必會實現。」若能這樣，就可以在任何環境中快樂喜笑，這種是「真笑」。

臺灣廖美喜姊妹身上的癌細胞跟了她十八年了！但是奇蹟的是，她並未被病魔打倒。雖然癌細胞不停侵擾並折磨她，她仍然時常笑着對其他病人說：「你看，我不是一樣快樂地又多活了十八年。」喜樂是她對抗病魔的武器，還加上了她的信念。「上帝讓我活多久，我就活多久。我必須在活着的

己必須努力幫助人這使命，她已經和癌搏鬥了十八年，仍然快樂地活着。<sup>37</sup>

時候，多盡些本分，鼓勵更多在病痛折磨下的朋友走出陰霾，這才不辜負上帝的恩典」，她笑嘻嘻地說。

其實，她不是一向都這樣快樂的。當得知罹患乳癌那一剎那，她幾乎暈厥過去，但是信上帝的她，很快就接受了這個事實。「若不是上帝許可，這件事不會發生在我身上！」她冷靜地思考：「若是上帝的許可，祂必會負責到底。」就是以這樣的態度和信念，她接受了手術，但是手術並不很成功，她因此受了更多的苦，不禁埋怨：「為甚麼在兄弟姐妹中，健康、美貌，都是他們所擁有的，而如今我連唯一感到自信的乳房都要取走。」除了手術痛苦，她更要面對頂壞的消息，醫生宣判她只有三個月的生命。

她知道了自己能活多久，反而輕鬆，不再胡思亂想，準備好好地度過這最後三個月。父母親每天在醫院裏不斷地陪她唱詩歌、禱告，他們兩老篤信上帝，祈求祂幫助女兒勇敢活下去；她因此想通了，變得積極，甚至主動安慰其他病人。鄰房的病人得到她關心，病情開始有起色，他的母親拿着大紅包來謝她。她婉拒，「是上帝救了你的孩子，不是我。」她微笑地說。這件事令她有不同的體會，「或許，我的癌症就是上帝要我藉此親近病人、安慰病人的橋梁。」她自忖：「這工作誰比我更適合？我要趁這最後三個月，多幫助病人。」她因此很開心，知道自己的生命最終時還有意義。

她的思想和態度不斷改變，由痛苦、埋怨、接受，變成相信自己生命有意義。她十分積極幫助有需要的病人，天天到各個病房探視病人，分享自己與疾病搏鬥的經歷。她每天往返於家庭與醫院之間，在每間病房探視，儘管自己的癌細胞不斷在體內肆虐，但是她仍然頑強地不願屈服。就這樣，這個在體內攻擊她的大敵，居然沒能奪走她的生命。靠着上帝所給的生命力，以及「上帝必負責到底」這思想，加上自

## 反省

- (1) 請列出三個思想影響人行動（類似「引言」那大象）的例子。
- (2) 請寫出消極思想的定義。
- (3) 你有沒有被消極思想傷害的經驗？若沒有，有否見過或知道人受消極思想所害？
- (4) 「你可以把壞消息變成好消息，只要你願意改變思想」，<sup>38</sup>你同意這句話嗎？請說明同意或不同意的理由。
- (5) 你自己或所認識的人有否經歷把消極思想改變為積極思想？
- (6) 請提出把消極思想變為積極的一些方法。
- (7) 今天不少人認為，只要思想積極，甚麼都可以得到，你同意這說法嗎？若不，請列出不同意的理由。
- (8) 請指出信心和積極思想的關係。
- (9) 我們應該如何應用「上帝沒有難成的事」這真理？
- (10) 請列出一些信心和喜樂相關的經文。
- (11) 有青年人想做律師，寫信給林肯，請他提供意見；林肯回信：「你若決心成為一位律師，已成功了一半。」<sup>39</sup>你如何可以決心成為積極思想和樂觀的人？
- (12) 根據弗蘭克爾的「意義治療法」，人特別之處是人有自由選擇的權利。你覺得可以選擇作個積極思想的樂觀者嗎？還是你認為這是不可能的，因為你天生消極悲觀？

## 附註

- 1 N. V. Peale, *Why Some Positive Thinkers Get Powerful Results* (Nashville: Thomas Nelson, 1986), p. 218.
- 2 C. Fenwick, "Positive Attitude Is Key to Happy Life," *Wholife* (March/April 1998), p. 22.
- 3 Myers, pp. 117~119.
- 4 我們的身體與思想也息息相關，著名的英國心理學家哈德飛曾經以這課題進行研究，請來三個人，分別要在三種不同心理狀態下，用力緊握力量計，然後量度握力。這三種不同的心理狀態分別是：(1) 在清醒的狀態下；(2) 當他們被催眠時，告訴他們：「你非常虛弱」；(3) 當他們被催眠時，告訴他們：「你非常強壯」。研究的結果是：(1) 在清醒狀態下，他們的平均握力是101磅。(2) 被催眠時聽到他很虛弱，平均握力只得29磅，不到平常力量的三分之一。(3) 被催眠時聽到他很強壯，平均握力高達142磅；當實驗者在思想中肯定自己有力量，身體的力量幾乎增加了50%。有關這實驗，參卡耐基，10頁。
- 5 以上這故事改自謝其燊：《心想事成秘笈》（香港，明窗出版社，1995），48~49頁。這故事有不同的版本，如：有一隻熊，在森林裏被人捉了，送到動物園，困在一隻二十乘四十呎的籠子裏，讓遊人觀看。每天牠總是在二十呎高的籠子內跳上跳下，在四十呎闊的範圍走來走去。五年後，熊被送到野生動物園去，不再住在籠子裏，可是那熊還是在四十呎的範圍內走來走去；A. de Mello, *The Heart of the Enlightened* (N.Y.: Doubleday, 1991), p. 93.
- 6 這詩譯自 "The Victor," by C. W. Longenecker.
- 7 這也叫我們想起羅馬帝國哲學家馬爾卡斯說過：「命運是由思想造成的。」如果我們想必定失敗，自然容易失敗；如果我們只想事情的困難，就不敢去做；如果我們整天都想一些可怕的事，就會害怕；參卡耐基，8頁。
- 8 卡耐基，17頁。
- 9 鄭炳釗：《創世記(卷二)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1998)，390~391、431~432頁。
- 10 悲觀主義和虛無主義(nihilism)的分別，可參 G. Schindell, "Are You an Elpidist?: Optimism, Pessimism and the Meaning of Life," *Crux* 28 (1992), pp. 20~21.
- 11 這態度稱為「把失敗歸因於內在的穩定因素」；楊國樞，24頁。他指出這態度會使人很不快樂，因為失敗已經夠慘，還對本身的個性或能力不滿，必定導致更不快樂。
- 12 麥陳永萱：「開心快樂的人」，《號角》(1998年8月)，4頁。
- 13 這純屬臆測，因為聖經並無提及。
- 14 以上選譯自 N. V. Peale, *Stay Alive All Your Life*, special ed. (N.Y.: Peale Center

- for Christian Living, 1997), pp. 133~134.
- 15 馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），448頁。
- 16 如何把消極思想改為積極思想，可參 T. Eberlein, "Are You an Optimist?" *Reader's Digest* (September 1997), p. 169. 作者提供了四個可行的方法，包括多欣賞自己和朝着目標前進。
- 17 E. Fellman, *The Power behind Positive Thinking: Unlocking Your Spiritual Potential* (N.Y.: HarperCollins, 1996), p. 73.
- 18 以上五點吻合一位心理學家二十五年研究「樂觀」的結果，參 M. E. P. Selligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (N.Y.: Simon & Schuster, 1990), pp. 4~5.
- 19 郭泰，49頁。
- 20 吳靜吉，53頁。
- 21 陳婉瑩：「溫暖人心的新聞」，《明報》（1998年11月8日），D2頁。
- 22 這「然而」是原文的含義，可參現代中文譯本的翻譯：「但是他年老的時候，我竟給他生了一個兒子。」
- 23 麥陳永萱：「開心快樂的人」，4頁。
- 24 可參 Peale, *Stay Alive All Your Life*, pp. 134~135.
- 25 馮蔭坤：《腓立比書》，57~58頁。
- 26 可參 A. McGinnis, *The Power of Optimism* (N. Y.: Harper & Row, 1990), pp. 58~68; M. R. McMinn, *Cognitive Therapy Techniques in Christian Counseling* (Dallas: Word, 1991), pp. 17~32.
- 27 以上譯自 McGinnis, *The Power of Optimism*, pp. 16~17.
- 28 當然，這並不是說，每一種負面的情況一定有其正面的意義。
- 29 這不等於我們不應該對任何事有期望；我們要做的是，不應該對那些不是自己可以控制的事存過分的期望，可參 Prager, pp. 60~62.
- 30 積極思想更會令人健康，可參 D. Goleman, "Pessimism Can Be a Killer," *Edmonton Journal* (December 15, 1991), p. 6. 有心理學家於1946年訪問一些哈佛大學的畢業生，1980年再調查那些還活着的受訪者，發覺不少第一次接受訪問時表現出思想悲觀和消極的，比思想積極的畢業生健康差得多；D. G. Myers, "The Secrets of Happiness," *Psychology Today* (July/August 1992), p. 41. 為甚麼積極思想有助健康？因為它能夠加強免疫系統；Eberlein, "Are You an Optimist?" p. 169. 此外，積極思想也可以令人記憶力進步，可參 J. Rothchild, "The Power of Positive Thinking," *Psychology Today* (May/June 1997), p. 24.
- 31 如何加強這方面的信心，參鄭炳釗：《創世記（卷二）》，446~447頁。
- 32 怎樣可以知道自己所求的是否最好？就是通過不斷祈禱去明白上帝的心意，可以參考亞伯拉罕為所多瑪祈禱（創十八16~33）。
- 33 當然，這益處和我們得救有關，不是我們通常認為的益處，如名利、健康等。
- 34 盼望和積極思想的分別，可參 M. M. Pedersen, "Hope More Than the Power of Positive Thinking," *Prairie Messenger* (February 25, 1998), p. 12.
- 35 鄭石岩，82頁。他還指出，盼望對罹患了絕症的病人最重要。
- 36 鄭炳釗：《創世記（卷二）》，292頁。
- 37 以上撮自邵正宏：《福氣在那裏：心靈成長三十天》（臺北，耶魯國際文化事業有限公司，1995），144~148頁。
- 38 Myers, p. 118.
- 39 McGinnis, *The Power of Optimism*, p. 40.



知足常樂

引言

保羅討論「知足」的經文，一開始就指出他靠主大大地喜樂（腓四 10）。知足和快樂相連，就如我國諺語：「知足者常樂」；「知足常足，終身不辱」所表達的。<sup>1</sup>

孔子一生樂觀，《論語》說：「其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」他為甚麼可以快樂到忘憂？其中一個原因是他知足；《中庸》（第十四章）說：「君子素其位，不關乎其外也。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難；君子無入而不自得也。」孔子也曾經說：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。」這句話的意思是：「吃的是粗米飯，喝的是清水，彎着手臂作枕頭睡覺，雖如此清貧，心卻因為知足而安舒，樂在其中。」<sup>2</sup>

顏回的故事更是家傳戶曉；「回居陋巷，簞食瓢飲，人

不堪其憂，而回也不改其樂。」知足者，雖貧，仍可快樂。

知足帶來愉悅，貪婪則帶來痛苦。有一則寓言把這道理說得很清楚。<sup>3</sup> 有一位農夫，在荒野中挖到一尊純金打造的像，這金像重百多斤，價值連城。親友趕來恭賀，農夫卻愁眉不展，整天悶悶不樂。親友百思不解，就問他：「你有一尊金像，成了百萬富翁，一生不愁吃穿，為甚麼還悶悶不樂？」他歎口氣說：「唉！我因為不知道另外那十七尊金像的下落而憂愁啊！」

這寓言表明不知足的人，雖然有很多財富，仍然不快樂。以下的故事卻提供另一個觀點。

從前有一位君王，權力很大，國家富強，他要甚麼就有甚麼，應該是全世界最快樂的人，但是他得了一種怪病，悶悶不樂，吃不下、睡不着，整天躲在房子裏，不想與人來往，也不理國家大事；後來病情惡化，奄奄一息。羣醫束手無策，後來有人指出王或許患了嚴重的「憂鬱症」，於是全國的醫生和智者齊集商量如何令王開心。有一位智者建議找個事事稱心的快活人，把他/她的內衣給王穿上，王就會重獲快樂。皇太后立刻下令，全國大臣出動，找事事稱心的快活人。

大臣四出奔馳，找遍全國，仍然找不到這樣一個快活人；因為有些人看起來快樂，面上的笑容卻原來是堆砌的，內心一點也不快樂。他們碰上的人，沒有一個事事稱心如意。全國大臣唯有十分不快樂地從各方趕回皇宮，還以為國王今次必死無疑，除非有奇蹟出現。

奇蹟果然出現，有一位大臣回宮途中，聽到一陣歡欣的口哨聲，是皇宮附近一位流浪漢發出的。他蓬頭垢臉，衣衫襤褸，但是面上那純真的笑容，眉目間那寧靜和喜樂的神情，令人不期然受感染，也因此快樂。大臣走前問流浪漢：「你是不是一個事事稱心的快活人？」他輕描淡寫地笑道：「我

一不求名，二不求利，上天賜我甚麼就享受甚麼，事事知足，怎麼會不快樂？」踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫！大臣向他說明來意，誠懇地對他說：「你可不可以把身上的內衣出讓？你要甚麼都可以。」流浪漢大笑，緩緩地站起來，說：「我甚麼都不想要，我身上連內衣也沒有。」<sup>4</sup>

讓我們從聖經看如何像這流浪漢那樣知足和快樂。

### 經文

(1)<sup>10</sup> 我靠主大大地喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生。你們向來就思念我，只是沒得機會。<sup>11</sup> 我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。<sup>12</sup> 我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。<sup>13</sup> 我靠着那加給我力量的，凡事都能做……<sup>17</sup> 我並不求甚麼餽送……<sup>18</sup> 我樣樣都有，並且有餘；我已經充足……<sup>19</sup> 我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏使你們一切所需用的都充足。（腓四 10~19）

(2)<sup>6</sup> 然而敬虔加上知足的心，便是大利了，<sup>7</sup> 因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去；<sup>8</sup> 只要有衣有食，就當知足。<sup>9</sup> 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裏，叫人沉在敗壞和滅亡中。<sup>10</sup> 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。（提前六 6~10）

(3)<sup>5</sup> 你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足，因為主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」<sup>6</sup> 所以我們可以放膽說：「主是幫助我的，

我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（來十三5~6）

## 知足的含義

### （1）在不同的環境下仍然能夠滿足地過活

保羅提到知足（腓四11），跟着指出自己知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏（腓四12）。換句話說，知足就是「知道怎樣過貧困（卑賤的意思）和豐裕的生活，無論是飽足、飢餓、有餘、缺乏，都可以隨遇而安，滿足地生活」，包括了——像保羅那樣——在監獄中度日。所以，我們要記得，知足不受環境限制，在任何環境之下仍然能夠知足，並不像許多人的錯覺，以為那些有餘的人才可以知足。

### （2）覺得自己充足，不需要更多

如保羅所說：我並不求甚麼餽送……我樣樣都有，並且有餘；我已經充足（腓四17~18）。當雅各要送禮給以掃時，以掃說：「兄弟啊，我的已經夠了，你的仍歸你吧。」（創三十三9）這是知足。

## 知足的好處

上文已經指出，知足的一個好處就是使人快樂。保羅提到另一個好處：敬虔加上知足的心，便是大利了（提前六6）。這節經文的上文談及以弗所教會有人傳異教藉此牟利，他們以敬虔為得利的門路（提前六5），保羅卻指出真正的大利是敬畏上帝，加上知足的心。<sup>5</sup>

大利指「十分富有」。想不到真正的富有是為上帝而活

和知足，這樣的人安於上帝所給的一切，感到滿足，自然比那些不信上帝的富人更「富有」。

知足不但使人快樂，更令人真正富足。

另一方面，不知足卻令人不快樂，而且可能帶來極壞的後果。最近一個調查報告顯示，<sup>6</sup>中國農村婦女自殺的數字比其他地區多出三倍，每十萬人就有三十點三人自殺。這些婦女大多年輕（不過四十五歲），不沾酒，無煙癮，也沒有精神病徵；她們自殺方式非常簡單，多數是喝農藥。為甚麼全球女性最高自殺率的地方，不是生活壓力沉重、令人心灰意冷的城市，而是中國農村？有作者認為她們自殺乃因為看見別人富裕起來，有彩色電視機、冰箱、電腦，自己卻一無所有，而且在可見的將來也不會有，於是十分失望，失望到極點時，就一死了之。

## 知足的祕方

### （1）倚靠上帝

保羅可以知足，因為倚靠基督所賜的力量，就如他所說：「我靠主大大地喜樂……我靠着那加給我力量的，凡事都能做」（腓四10、13）。大大地喜樂在新約只在這裏用了一次，也是保羅唯一用「量」描寫喜樂，這兩點都表明保羅在此的喜樂何等大。<sup>7</sup>

保羅跟着指出他靠着那加給力量的，凡事都能做（腓四13）。凡事不是任何事情，<sup>8</sup>乃指該節上文無論在甚麼景況（腓四11）。<sup>9</sup>那加給我力量的指基督，因為保羅在提摩太前書提到：我感謝那給我力量的我們主基督耶穌（提前一12，另外可參提後四17）。保羅倚靠基督——如枝子靠葡萄樹（約十五5）——有力量適應任何情況，在任何環境下都

可以滿足地過活。

為甚麼我們可以通過倚靠上帝而知足？因為：

(A) 祂會讓我們知道生命不在乎擁有物質，我們因此可以適應任何環境，在任何景況中都能夠以祂為樂。

(B) 因為祂賜我們所需要的一切，例如雅各對以掃說：「求你收下我帶來給你的禮物；因為上帝恩待我，使我充足」(創三十三 11)，使雅各充足的是上帝。保羅對哥林多教會信徒也說：「上帝能將各樣的恩惠，多多地加給你們，使你們凡事常常充足」(林後九 8)。事實上，敬虔加上知足的心，便是大利了(提前六 6)也表明：當我們敬畏上帝，祂會使我們得着需要的一切，<sup>10</sup> 因此可以知足。

## (2) 減少慾望

保羅教導屬靈兒子提摩太：有衣有食，就當知足(提前六 8)；他還跟着勸勉提摩太千萬不可貪財，因為貪財是萬惡之根。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(提前六 10)。換句話說，我們的基本需要得到滿足後，就不應該有太多其他的慾望，尤其是錢財的慾望。

慾望很難滿足，因為我們永遠不會覺得已經擁有了一切不想要的東西。<sup>11</sup> 菲律賓前總統馬可斯夫人有了三千雙鞋子，卻仍然不會因此滿足而不再購買。

老子說：「罪莫大於可慾，禍莫大於慾得，故知足之足，常足矣！」哲學家塞內加(Seneca)說：「最大的財富在於無慾，改善我們物質狀況最好的方法，莫過於限制我們的需要。」或如哲學家穆勒(J. S. Mill)所說：「我學會了尋求快樂的方法，就是抑制慾望，而非滿足慾望。」<sup>12</sup> 我們若能減少慾望，自然容易快樂，因為許多的慾望，美其名是要求得到必需品，其實是可有可無的東西，而且是我們邁進崇高

境界的絆腳石。

可惜，人的天性是不知足的，無論是對愛、性、財富、別人的關注、快樂、安全感、錦衣美食等的慾望都是無止境的。語言最能夠表達人的思想和感情，嬰兒牙牙學語，第一句話是媽媽，第二句是爸爸，第三句就是「我要」，嬰兒的話代表了人最根本的需要：最重要的是愛，次要是安全感，以後就是要所有的東西。<sup>13</sup> 這是無止境的追求，類似澳門的賽狗；賽狗不像賽馬，沒有騎師策騎，只是一隻電兔走在長腿的格力狗前面，狗拼命地追，永遠無法追到電兔。電兔好像人的慾望，吸引我們追求，卻永遠追不到，得不到滿足。

臺灣有一位心理學家提到一次經歷。當時他坐在公車上，看見一個約兩歲半的男孩，手裏拿着一塊餅乾，同時用另一隻手，指着媽媽手中的餅乾袋大叫：「我還要！」媽媽對他說：「你先吃完手上的那塊，我再給你。」小孩卻不肯，一直嚷着：「我要，我要！我還要一塊！」媽媽大概是怕小孩子的叫嚷聲吵着其他乘客，只好屈服。小孩帶着勝利的笑容，兩隻手各拿着一塊餅乾，一會兒在這邊咬一口，一會兒在那邊舔一下……過了一會，半塊餅乾掉落到地上，他也不在意。該心理學家有一醒覺：手裏拿着一塊餅乾，又爭着再要另一塊，那只是小孩子的行為嗎？成人豈不也是一樣，不斷地要有更多？<sup>14</sup>

這種無止境的慾望驅使我們不珍惜所擁有的，卻為着自己所沒有的而苦惱，就如不少人在個人電腦還未普及的時候，夢寐以求電腦。後來他們終於擁有 286 型號的電腦和 24 針的列印機，但是當 386 型號出現，噴墨列印機也跟着面世，他們就開始對舊的不滿意，常常想賣掉它，買臺最新的。不久之後，486、586 跟着面世，彩色列印機和雷射列印機也流行起來，他們拿着那張介紹新產品的彩色海報，告訴自己無

論如何也要擁有這些最新的東西，永無止境……人就是這樣，某個慾望得到滿足，就渴望更多和更新的東西；這種貪得無厭是快樂的最大障礙。<sup>15</sup>

相傳蘇格拉底生活簡樸，從不重視物質；有人送他土地，贈他奴僕，他都辭謝不受。有一天，他在街上走過，見到商店裏擺着形形色色的物品，琳琅滿目，美不勝收，他無動於衷，說：「為甚麼到處都是我不需要的東西呢？」<sup>16</sup>

我們怎樣可以像蘇格拉底那樣減少慾望？

(A) 分辨「需要」和「慾望」，而且記得我們基本的需要並不多，有衣有食，就當知足。我們想得到的東西，大多數是慾望而不是需要，就如有人要換一部新車，因為鄰居買了新車，這是要和別人看齊的慾望，不是需要。

(B) 我們要學習過簡樸的生活，這有助減少慾望和貪心。十九世紀的美國哲學家梭羅 (Henry D. Thoreau) 痛恨當時日益彌漫的物質主義，嚮往豐富的精神生活，於是以身作則，做了一個實驗。他用二十八元一角二分買了材料，在華爾敦湖畔搭了一間木屋，獨自在那裏住了兩年兩個月零兩天，每週生活費用平均二角七分。他用自己的經驗證明：人可以活得簡樸而無限豐富。<sup>17</sup>

可惜，當我們一聽到「簡樸生活」這四個字，就以為是一種犧牲，忘記了這是恩典。那個少年財主十分敬虔，十誡都能夠遵守，難怪主耶穌看着他，就愛他 (可十 21)；但是，他拒絕主的邀請去把所有的賣了分給窮人，結果憂憂愁愁地離開。他的財富成了蒙恩的攔阻，以為主的話只是要求他付出，看不出主的話本是一個邀請，請他和主一起過簡樸的生活，可以更深入經歷上帝的慈愛和信實。

不少人和這少年財主相似，害怕失去一切，變成簡樸的「無」。其實，太多「有」會造成負累；反之，「無」可以

達到「無依無掛」、「無拖無累」，一身輕鬆。<sup>18</sup>

(C) 我們要記得自己沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去 (提前六 7)。約伯能夠面對喪失了所有的，因為知道：我赤身出於母胎，也必赤身歸回 (伯一 21)。傳道者也指出即使是大財主，他怎樣從母胎赤身而來，也必照樣赤身而去；他所勞碌得來的，手中分毫不能帶去 (傳五 15)。生和死有這共同點，人都是赤着身，甚麼都不能帶。

(D) 我們不要忘記：慾望太多或太遙不可及，都是快樂的大敵，因為人的慾望不見得都能夠滿足，甚至可以說，很多都不會得到滿足。事實上，人許多時候不快樂，不只因為慾望不容易滿足，也因為即使可以滿足，在滿足之前還有一段沒有快樂的階段。<sup>19</sup>

(E) 我們也要記得，自己想得到一些似乎極好的東西，也不一定對我們最好。上帝要把更好的賜給我們，就如以下的詩所表達的：<sup>20</sup>

我祈求主賜予力量  
讓我獲取非凡成就  
求後依然力有不逮  
令我變得更要順服

我祈求主賜予健康  
讓我可以大幹一番  
求後身體依舊軟弱  
令我學做更好的事

我祈求主賜予財富  
讓我可以享受福樂

求後依舊囊空如洗  
令我變得更有智慧

我祈求主賜予權位  
讓我得到別人景仰  
求後依舊身分卑微  
令我學會更體貼主

我求主賜豐富物質  
讓我享受舒適生活  
求後有的只是生命  
可去享受一切恩典

我祈求的不能得到  
得到的卻喜出望外  
我不須再刻意追尋  
心靈祈求也蒙應允

我在茫茫人海之中  
原是個最蒙福的人

重要的是，當我們知道自己是個「蒙福的人」，則可以知足並且減少慾望。

### (3) 接受現狀

即是以自己所有的為足（來十三5），滿足於自己所有的，而不去貪求不需要的。<sup>21</sup>當然，以自己所有的為足指基本需要已經得到滿足，不包括生活於饑饉邊緣的人，因為他

們所有的並不足夠。<sup>22</sup>

或許以下的故事可以說明以自己所有的為足的意思。<sup>23</sup>

許久以前，在愛爾蘭的都柏林住了一位叫朱迪的女士，聰明、能幹、健康、美麗，也是一位受人尊重的教師，學生、同事、朋友和家人都愛戴她。

接近更年期的朱迪，還是小姑獨處，漸漸感到未婚和沒有孩子是件遺憾的事，「那人獨居不好！」這句話經常在耳旁響起。她現在擁有的事業、家庭、朋友、同事和這句話一比，立刻變得不重要。在她內心，只有家庭、丈夫和兒女才是最重要的，也是她渴求並且希望得到的。她覺得自己在人生路上漸漸走下坡，餘下的日子將會孤單、無奈和無助。

這樣的思想令她心神低落，在幾乎絕望的邊緣，邂逅了一位美國人，彼此開始約會，她的心情一百八十度轉變，好像留落荒島而獲救那樣快樂。一天晚上，他們約會完畢，她竟然主動向他提出婚姻。他吃了一驚，向她剖白對她並沒有愛意，他追求的只是一份友誼，希望用他倆的積蓄開一家餐廳！她簡直不相信自己的耳朵，哭了整個晚上，沒有睡覺。

以後的日子她都不能夠入睡，整日酗酒，在精神面臨崩潰之際，跑到教堂，走到聖壇前，大聲地咒罵上帝，用力扯破聖壇上的裝飾，最後被送到精神病院。幸而在精神病院中，她的身心靈獲得醫治，很快康復。出院前一天，她收到一大束玫瑰花，是那美國男子送給她的；他還走來向她求婚。

她把那束玫瑰花還給他，說：「多謝你，但是我不想跟你結婚。不錯，我像不少女士一樣，從小有一個夢想，長大成為一個美人，嫁給一個完美的男人，生兒育女，過着快樂的生活。可是歲月不留人，我還是形單影隻，於是把條件降低，找一個不太完美的男人就算了，但是仍然找不着。到了最後，就是我認識你那時候，覺得只要嫁得出就是，甚麼人

都好，就算對方差如爛泥，嫁了就算。當你拒絕我之後，也是我完全失去自己的日子，我找到自己，我學會很重要的功課：如果我接受自己，無論是已婚還是未婚，也可以快樂地過活。快樂不應該繫於我以外的人，而在於能否真心接受自己和滿足自己所有的一切。因此，我既然能夠接受自己的現狀，為甚麼要嫁給你呢？」

有心理學家分享以下的經歷：<sup>24</sup>

我認識一位年輕貌美的女士，名叫小悅，每次看到她，都覺得她不大如意。有一年夏天我在路上偶然碰到她，發現她神采飛揚，以為她一定在談戀愛了；可是事實並非如此，她告訴我快要移民到澳洲去。她說：「這兒太擁擠，人多、車多、空氣污染，多見大廈，少見樹木，我要離開這熱死人的城市。」

一年後的夏天，我在路上遇到她，樣子比以前頹喪得多了，她說：「我回來了。」我有點驚訝，她接着說：「我花了許多錢辦理移民，到頭來才發現我還是喜歡這小城市。在澳洲住了一年，才了解我失去許多東西，包括在這兒的朋友及工作，也許這些錢是花得對的，不然我不知道還喜歡這裏。你一定覺得我善變和不滿現實吧？」

以下的故事更能夠把「滿足自己所有」這概念發揮得淋漓盡致。

有一名農夫開始厭倦住了二十年的農場，決定把它賣了，換一個更好的農場，所以請地產代理代他登報沽售農場，以及代他尋找一個最佳的農場。他自己也留意報紙的廣告，看有甚麼好農場出售。有一日他看到一則廣告，上面寫着：本農場地點適中、風景好、設備齊全、最佳草地、土壤一流等。這農夫立刻打電話給代理，說：「我找到了夢寐以求的農場，請你代我聯絡賣主。」當代理聽到農夫所提及的廣告，忍不

住大笑，說：「這正是售賣你農場的廣告，你真要賣掉它嗎？」農夫聽到後，立刻打消出賣自己農場的念頭，原來他一向擁有的已經是最好的，只是他不滿足所有的。

上帝賜給我們每人不同的恩典，各有各的本分和成就，如果我們能夠滿足現狀和現實，懂得知足，就會快樂。

問題是：怎樣可以滿足自己所有的呢？

我們一方面可以祈求聖靈幫助我們滿足自己所有的，另一方面要相信上帝看顧我們，<sup>25</sup>這有助滿足自己所有的，<sup>26</sup>如希伯來書作者所指出：要以自己所有的為足，因為主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」（來十三5）<sup>27</sup>既然上帝必定會照顧我們，與我們同在，我們就應該滿足所有的，不用懼怕（來十三6）前面會有缺欠，以致不停去抓，以為抓得愈多愈好。<sup>28</sup>保羅也對腓立比信徒說：「我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏使你們一切所需用的都充足」（腓四19），這是我們應該相信和衷心接受的真理。若是這樣，則可以不用在自己所有的以外去得到更多、更多的東西，作為倚靠。

那擁有五餅二魚的小童所預備的足夠自己的需要，但是不夠五千人分用；主耶穌卻能夠用這五餅二魚給五千人吃飽（太十四13~21）。同理，我們或許很小心預備所需的，有時候也會有意外，<sup>29</sup>所預備的不足，但是上帝能夠奇妙地供應。所以，我們可以因為信得過上帝的看顧而滿足於所有的。<sup>30</sup>若有額外需要，上帝必定供應（太六25~34）；祂的恩典夠我們用（林後十二9），「夠」和「知足」原文同一字根。

另外兩個有助我們滿足現狀的方法是：第一，為所有的感恩，而不是為所沒有的埋怨；<sup>31</sup>這在下一章會討論。第二，不和人比較，這正是下一分段要探討的內容。

#### (4) 不和人比較<sup>32</sup>

太少人留意「比較」的害處，我們一旦開始和人比較，所有的氣憤、不平、嫉妒這些害人的情緒，就會浮上心頭。只要我們喜歡比較，就永遠比不完，因為每一樁事、每一物件、每一個人都可以相比。<sup>33</sup> 人生本來頗簡單，一經比較，就變得複雜。今日不少青年人不快樂，因為覺得自己所有的不如人，不夠同學擁有的這麼多、這麼名貴。

最頭痛的是，我們和人比較，喜歡用「力爭上游」的原則，總愛和比自己好的人相比；這樣一來，「人比人氣死人」，自然就不會快樂。<sup>34</sup> 我們不應該和人比，也不應該關心別人是否比我們優勝；應該關心的是，自己是不是一天比一天進步。

當我們和人比較，很自然產生嫉妒，也會覺得上帝不公平，因為別人所得到的恩典似乎比我們多得很，就如葡萄園的比喻中那些先入園子工作的人一樣，覺得後來的工人比自己幸運，也認為園主不公平（太二十1~16）。和人比較會令我們眼紅、埋怨、不知足，難怪主耶穌吩咐彼得不要理會約翰將來的遭遇（約二十一22），只注意自己要面對的。

從前有一個賣糖果的人，賣的糖果很精緻，有動物，也有雀鳥不同的形狀，大小也不同。一天兩個小孩子買了一些糖果，一拿到手裏，就開始口角，一個說：「你的羊比我的小，我的羊樣子也比你的可愛。」另一個回應：「我的狗比你的大，味道比你的好。」他們說着吵着，跟着開始動手，彼此搶奪，情況混亂。這情景賣糖果的人司空見慣，不以為意，因為孩子都是這樣的。

或許午飯吃得太飽，賣糖果的打瞌睡，模模糊糊中看見兩個孩子穿着畢挺西裝在爭吵：「我的屋子比你小，但是我的家人比你的好。」「你的車子比我的名貴，我的駕駛技術

卻勝過你。」「我賺的錢比你少，但是我的工作比你高尚。」「你比我英俊，我的女朋友卻比你的漂亮。」他們說着吵着，又動起手來，一位企圖搶奪另一位的錢，被搶者轉去搶奪對方的女友，雙方最後拔出刀來，情勢危急。賣糖果的大叫起來，一叫就醒了，額上冒了一把汗。他知道這夢境清楚刻畫出人的本性，從小至大都不停比較，難怪這樣不快樂。<sup>35</sup>

相反，不和人比較的人容易感到快樂。

從前有一位園丁，每天都在花園努力栽種——澆水、施肥、除雜草、殺蟲，滿院樹木因而長得茂盛，花也開得燦爛，他感到莫大的欣慰。一天，他大清早走到花園去，簡直不相信自己的眼睛，因為園中樹木全都枯萎了，所有的花朵都凋謝了，滿目瘡痍，感到無限傷痛。心裏想：冬天離現在還遠，沒有狂風暴雨，為甚麼好好的庭園會變成這個樣子？他要查過究竟。

他終於知道了真相。原來柏樹覺得自己沒有松樹那麼高大畢挺，不想活了；松樹怨自己不像鳳凰木長出那麼美麗的花朵，感到自卑而不想活；鳳凰木自歎不如萍果樹長出甜美的果實，也覺得生不如死；萍果樹惱恨自己不像茉莉花那般高貴清香，因此失去了活下去的動力，茉莉花……滿園花樹因為覺得自己不及其他花木，全都凋謝了。

正當這位園丁為花樹凋謝而難過的時候，無意中發覺花園裏還剩下一株小小的安心草。園丁於是走前問：「小小的安心草，為甚麼你不像其他花樹枯萎呢？」安心草回答：「因為我不和其他樹木比較，我知道你希望我安心做小小的安心草；不然，你根本不用栽種我，可以在我所佔的土壤上種植其他花草。」<sup>36</sup>

怎樣可以避免和人比較？就是：

(A) 承認我們認為那些看來比我們好、比我們快樂的人也



有他們的問題和缺陷——如俗語所說：「家家有本難念的經」——只是我們不知道，因為所看到的只是表面，對別人的認識又殘缺不全，難怪我們以為很快樂的人都不是我們熟悉的，一熟悉就知道他們並不如想像那樣快樂。

陳先生夫婦和李先生夫婦相約吃晚餐，途中兩對夫婦各自在車上吵架，抵達餐館時卻若無其事，而且表現出很恩愛。飯後，陳先生在車上對太太說：「你看，李先生李太太多麼恩愛，為甚麼我們卻整天吵架？」陳太太同意：「我們應該學習李先生李太太那樣相愛。」想不到李先生李太太的車上有同樣的事情發生，李先生對太太說：「你看，陳先生陳太太多麼恩愛，為甚麼我們卻整天吵架？」李太太同意：「我們應該學習陳先生陳太太那樣相愛。」

當我們覺得別人都比自己好，不要忘記：我們對別人的認識實在很有限和很表面。

(B) 我們也要記得：人傾向強調和放大自己所沒有的，就如一個禿頭的人看見其他人，很自然覺得他們都比自己多頭髮，又如一個胖子通常都覺得別人比自己瘦削；所以我們應該避免和人比較。

(C) 和人比較很容易導致犯了第十誡，貪戀別人的房屋、配偶，及他/她其他所有的，這也會引致企圖奪取所貪的；可惜，今日的人常常輕視這條誡命，不以為罪。<sup>37</sup>

## 知足須學習

知足必須學習，不是天生就曉。因此，保羅說：「我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了」（腓四11），他經過學習才能夠在甚麼景況下都可以知足。我已經學會了有兩方面的含義：第一，這暗示保羅曾經過困難的學

習過程，<sup>38</sup> 他付代價，努力學習才學到知足。第二，學習是需要時間的，不是一蹴即就。

## 反省

- (1) 對你來說，甚麼是知足？
- (2) 你認為知足有甚麼好處？
- (3) 我們如何可以通過倚靠上帝變得知足？
- (4) 你同意慾望攔阻人知足嗎？請列出同意或不同意的理由。
- (5) 請列出你很想達到的一些盼望，再思想這些是否應有的呢？有哪些可以刪除？
- (6) 請指出追求成功的慾望和知足的關係。
- (7) 你可否列出聖經論及慾望的一些經文呢？
- (8) 主耶穌說：人的生命不在乎家道豐富（路十二15），這句話和知足有何關係？
- (9) 你覺得是滿足自己所有的人嗎？若不是，哪方面你不滿意呢？
- (10) 我們怎樣可以滿足於自己所有的？請列舉一些可以實踐的步驟。
- (11) 主給門徒的大使命（太二十八20）和知足有沒有關係？
- (12) 不停埋怨會令人不知足，如何可以減少埋怨？
- (13) 你有沒有經驗因為和人比較而導致不快樂？
- (14) 你覺得怎樣可以避免和人比較及嫉妒人？
- (15) 你可否具體擬出自己學習知足的計畫和步驟？

## 附註

- 1 有作者認為知足是東方文化的特點，西方的特點是不知足；R. Lewis, "The Way of Contentment," *Leadership* (Summer 1984), p. 65.
- 2 羅光：《哲學與生活》（臺北，時報文化出版事業有限公司，1983），459~460頁。
- 3 以下這寓言採自郭泰，90頁。
- 4 以上這故事撮譯自J. F. Colaianni, ed. *Sunday Sermons: Treasury of Illustrations* (Pleasantville: Voicings Publications, 1986, 2nd printing), pp. 222~223.
- 5 知足在此可說是敬虔的一種表現。
- 6 可參俞若玫：「人有我無」，《明報》（1999年1月28日），D6頁。
- 7 馮蔭坤：《腓立比書》（香港，天道書樓，1987），461頁。
- 8 根據下文（第15節），凡事可指「推展福音的工作」；馮蔭坤：《腓立比書》，472頁。
- 9 無論在甚麼景況包括保羅在哥林多後書提到的各種「慘況」（可參林後十一24~27）；J. J. Davis, "Contentment," *Decision* (March 1985), p. 32.
- 10 這類似主耶穌所說：你們要先求上帝的國和祂的義，你們所需用的祂都會賜予（太六32~33）。
- 11 "We can never get enough what we really do not want," R. H. Mounce, *Pass It On* (Ventura: GL Publications, 1979), p. 90.
- 12 顏路齋：「貧而樂」，《導向》（1990年7月），15頁。
- 13 Prager, p. 16.
- 14 黃堅厚：「珍惜你現有的」，《宇宙光》（1996年1月），80頁。
- 15 有些兒童沒有這種障礙，因為沒有奢望，甚少追求，擁有的也不多，有的是快樂。成人不斷追求，努力擁有，卻失去了童年的天真和快樂，或許這是成人經常緬懷童年往事的一個原因。
- 16 顏路齋：「貧而樂」，14頁。
- 17 顏路齋：「貧而樂」，14頁。
- 18 焦根基：「論有與無、始與終」，《加中報》（1992年2月27日），3頁。
- 19 楊國樞，14頁。
- 20 筆者譯自A Gray, ed., *Stories for the Heart* (Oregon: Multnomah, 1996), p. 247.
- 21 事實上，以自己所有的為足，是不可貪愛錢財的正面意思；馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1995），433~434頁。
- 22 馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，434頁；他還指出勉勵這些人對現狀知足，是缺乏愛心和殘酷的做法（參雅二15~17；約壹三17）。
- 23 這故事是Brain Moore所寫的。
- 24 以下改編自哈洛·葛林伍德，36~37頁。
- 25 如何可以相信上帝看顧並供應？可藉着和上帝相交，對祂認識更深；M.

我們在導論（參「快樂和痛苦不能共存？」）和第一章（「為上帝受苦的快樂」）已經指出：基督徒可以超越痛苦而快樂。問題是，怎樣可以苦中作樂？這正是本章要討論的。

#### 經文

<sup>1</sup> 凡事都有定期，天下萬務都有定時。<sup>2</sup> 生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；<sup>3</sup> 殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；<sup>4</sup> 哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；<sup>5</sup> 拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；<sup>6</sup> 尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；<sup>7</sup> 撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；<sup>8</sup> 喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。<sup>9</sup> 這樣看來，做事

Burch, "Circle of Simplicity Nurtures Inner Silence," *Prairie Messenger* (September 24, 1998), p. 13.

- 26 相信上帝也是減少慾望、除去貪心的要訣，這是退到曠野的教父早已發現的妙法；K. C. Russell, *Healing the Heart: Desert Wisdom for a Busy World* (Ottawa: Novalis, 1993), pp. 46~49.
- 27 你指個別的信徒；馮蔭坤：《希伯來書（卷下）》，435頁。
- 28 懼怕和貪婪是人類最常有的兩個問題，彼此相關。
- 29 事實上，正因為人生有很多意外，不少事情都不在我們控制範圍內，所以我們應該為所有的感恩並知足。
- 30 信得過上帝的看顧和上文提及的簡樸生活也有關係，因為簡樸生活其中一個特點是「放棄控制」；S. Moutis, "15 Ways to Simplify Your Life," *MW* (November 1997), p. 31. 信得過上帝看顧，有助放棄「自己要控制一切」的想法。
- 31 我們應該養成好習慣，甚麼都不埋怨，連天氣也不埋怨。
- 32 不過，我們要承認，有時候和一些不及自己幸運的人比較，或許會令我們知足。如有人因為沒有一雙體面的鞋子而難過，直至一天遇上一個人沒有了腳，才知道幸福不是必然的。
- 33 例如比分數高低、比誰家有錢、比辦公室的氣派、比事業成就、比兒女讀書的成績、比權勢，永遠比不完。
- 34 黃明堅：《為自己活》（香港，皇冠出版社，1993年二刷），93~94頁。
- 35 以上改編自 A. de Mello, *The Heart of the Enlightened* (N.Y.: Doubleday, 1991), p. 172.
- 36 以上改編自郭泰，88頁和何懷宏：《珍重生命》（廣東，廣東教育出版社，1996），44~46頁。
- 37 這方面可參 L. Schlessinger, "Covetousness: First the Feeling, Then the Deed," *Star Phoenix* (November 25, 1998), p. C5.
- 38 馮蔭坤：《腓立比書》，472頁。

的人在他的勞碌上有甚麼益處呢？<sup>10</sup> 我見上帝叫世人勞苦，使他們在其中受經練。<sup>11</sup> 上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。然而上帝從始至終的作為，人不能參透。<sup>12</sup> 我知道世人莫強如終身喜樂行善，<sup>13</sup> 並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是上帝的恩賜。<sup>14</sup> 我知道上帝一切所做的都必永存，無所增添，無所減少。上帝這樣行，是要人在他面前存敬畏的心。<sup>15</sup> 現今的事早先就有了，將來的事早已也有了，並且上帝使已過的事重新再來。（傳三 1~15）

### 接受生命有缺陷

傳道者在頭八節用了十四對「對比」、二十八個「時」這詞，指出人生遭遇都按時發生。「十四」和「二十八」都是「七」這代表「完全」的數字的倍數，「對比」也是希伯來文學用來表達「所有」的一個方法，<sup>1</sup> 就如創世記第一章一節：起初上帝創造天地的天地代表「宇宙」。<sup>2</sup> 這十四對對比象徵人生「所有」的經歷。<sup>3</sup>

傳道者用對比描述人生所有的經歷，還反映出另一項重要的真理，就是生命好像一枚錢幣有兩面，不會永遠是正面，也有負面；不會永遠是積極，也有消極。生命不是我們所要求並盼望那般完美，生命是有缺陷的。

換句話說，生命不會永遠都是生，也會有死；不會永遠都是栽種，也會拔出栽種；不會永遠都是殺戮，也會有醫治；不會永遠都是拆毀，也會建造；不會永遠都是哭，也會笑；不會永遠都是哀慟，也會跳舞；不會永遠都是拋擲石頭，也會堆聚石頭；<sup>4</sup> 不會永遠都是懷抱，也會不懷抱；不會永遠

都是尋找，也會失落；不會永遠都是保守，也會捨棄；不會永遠都是撕裂，也會縫補；<sup>5</sup> 不會永遠都是靜默，也會有言語；不會永遠都是喜愛，也會恨惡；不會永遠都是爭戰，也會和好。

人間的遭遇，很少是簡單直接，只有一面；盧雲博士曾經說過：「生命一些片段經常被死亡陰影籠罩着；每個滿足的時刻都有盡頭；每個擁抱都有距離；每個成功的時刻都有被人妒忌的可能；每一個歡樂的時刻都有淚水；每個光明的時刻都隱藏着黑暗的來臨。」<sup>6</sup> 當我們握着久別重逢的手，知道終有一天會再分別；良辰美景當前，為甚麼總是懷念不在身旁的他或她？雖然喜樂和傷痛是截然不同的感情，卻常常同時出現，這感覺非筆墨可以形容。

這個喜樂與傷痛彼此混雜的真理，是相當吊詭的；耶穌基督在世上的日子，馬利亞也曾經經歷過。當西面在聖殿遇見馬利亞抱着嬰孩耶穌，就對她說：「這孩子被立，是要叫以色列人中許多人跌倒，許多人興起，又要作譏諷的話柄，叫許多人心裏的意念顯露出來，你自己的心也要被刀刺透。」（路二 29~35）簡單來說，西面的信息是：馬利亞啊！你的孩子會同時帶給你喜樂與痛苦。對年輕的母親馬利亞來說，這個信息的確耐人尋味。

日常生活中，我們也經歷過喜樂和痛苦交雜的時刻。為人母親的，在女兒出嫁的日子，雖然喜上眉梢，同時卻樂極而泣。許多感情豐富的人，當歡喜快樂的時候，總是哭了出來。人生的存在是喜樂的，但是也活在痛苦裏。

這是我們要接受的事實：生命有缺陷，不是完美的，生命有得也有失，有成功也會有失敗；<sup>7</sup> 我們有時會歡笑，但是也會有眼淚。可惜，不少人誤會了基督教的信仰，以為一信了耶穌，生命就會天色常藍，花香常漫，一帆風順，只有

歡笑，不再有眼淚。就如香港某醫院一位基督徒外科專科醫生請同事回家吃飯，他的母親熱心傳福音，吃飯時不斷向兒子的同事講述信耶穌的好處，甚至說：「你看我的兒子，自從他重返教會，開刀也比以前順利。你若信耶穌，也會同樣順利。」這樣的信仰值得商榷，若因此而相信，一遇到流淚的事，就會懷疑、埋怨，甚至放棄信仰。<sup>8</sup>

聖經從未應許人信主後就會只有歡笑，沒有眼淚；事實上，聖經的偉人——甚至道成肉身的主——有歡笑，也有眼淚，只有在新天新地，才不會再悲哀、哭號（啟二十一4），那時的生命才是完美無缺陷的。我們在世上悲喜交雜的人生，不但顯示出人生的限制，也指向新天新地；到時候，喜樂不再有眼淚，滿足不再有限制，擁抱不再有距離，成功不再有嫉妒，重聚不再分離，生命不再有死亡。

當我們在世上，活在有限的時空，面對幻變無常的世事，就如傳道者所說，只能夠勞碌和受經練（9~10節）。如果我們能夠接受這現實，就不會一遇到痛苦，就沮喪、抑鬱，失去快樂。

### 接受生命有限制

傳道者指出生命不但有缺陷，不會只有歡笑而無眼淚，更指出生命有限制，特別是知識方面的限制：上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。然而上帝從始至終的作為，人不能參透（第11節）。<sup>9</sup>

無疑，如創世記第一章所顯示，上帝所造的一切實在美好，祂看着一切所造的都甚好（創一31）；但是祂將永生安置在世人心裏，結果是，上帝從始至終的作為，人不能參透。永生可以解作「隱藏」，<sup>10</sup>也可以解作「永恆的意念」；<sup>11</sup>兩

個解釋都吻合上下文。若是「奧祕」，則指人心中因為被上帝所放的「隱藏」遮蓋，不能明白上帝從始至終的作為。若接納「永恆的意念」，其意思是：人雖然有永恆觀念，仍然為時間所限，類似坐井觀天，不能明白上帝從始至終的作為，就如保羅所說：「我如今所知道的有限」（林前十三12）。只有上帝從始至終，由頭至尾，一目了然。

傳道者強調的是：人不是上帝，所知的極有限，不像上帝那樣有全知的屬性；人只是被造之物，不是創造主（參第11、15節），所以不是甚麼都知道。這是我們要接受的另一個現實。

筆者一位好友洗澡時忽然中風，半身癱瘓，事發時只有三十八歲。筆者趕到香港九龍的瑪嘉烈醫院，好友的妻子看見就說：「他剛才清醒時，知道你必定會來，想問：『為甚麼上帝容許這事發生？』」筆者坦誠回答：「我不知道。」<sup>12</sup>筆者年輕時，會嘗試從各方面提供答案；可是年紀愈大，所見的痛苦愈多，更明白生命有太多的事是人不能明白的。

人並沒有全知的權利。如果我們在痛苦中能夠接受這事實，可以把焦點由「為甚麼？」轉到「我應該作甚麼？」這會有助我們在苦中仍樂。

### 接受生命有快樂

如果傳道者談完上述兩個事實就停止，我們或許覺得：生命豈不是太灰暗、無奈，不值得活？幸而傳道者並沒有只鼓勵讀者接受這兩個事實，還繼續說：我知道世人莫強如終身喜樂行善，並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是上帝的恩賜（12~13節）。

傳道者承認生命有缺陷和限制，卻不等於我們因此永遠

憂愁，全無快樂可言。相反，他指出：我們不但應該接受這兩件事實，更可以——和應該——超越這些事實而快樂，終身喜樂行善。行善在此並不是指像修橋補路的倫理善行，善和第十三節的福原文同一個詞，<sup>13</sup> 行善指製造開心快樂，享受生命，即是主動追求美好和快樂的生命；<sup>14</sup> 呂振中譯本把終身喜樂行善譯作「時常歡喜，一生享樂」。傳道者認為這是人生很重要和美好的，所以他說：我知道世人莫強如終身喜樂行善；莫強如原文直譯是「沒有比這更好」。

怎樣可以做這「好事」，即是「時常歡喜，一生享樂」？傳道者提出兩方面給讀者參考：

### (1) 享受吃喝快樂

人人吃喝，在他一切勞碌中享福。這當然不是要我們糊塗享樂，荒唐頹廢，吃吃喝喝，甚麼都不做，因為此處提到勞碌。傳道者的意思是，我們要享受辛勞工作的果效，包括用勞力賺來的金錢所購買的美食。如何享受生命，將在本書下一章討論。

### (2) 留意上帝的恩典

傳道者指出，能夠享受生命是上帝的恩賜，這是我們很容易認同的，例如人若沒有健康，更多的山珍海錯擺在面前，也只能觀看而不能夠享用。

上帝的恩賜這句話也提醒我們要多為上帝的恩典感恩，而不是單單注意生命的缺陷和限制。換句話說，當我們在痛苦中，滿有眼淚和感到困惑，仍然要思想上帝的恩賜，為祂的恩典感謝，就如雅各吩咐信徒，在百般試煉中，不要只看見所受的苦，而要看見苦難帶來的好處，以受苦為大喜樂（雅一2）。當我們這樣做，就如人用手把遮住眼睛的淚水抹去，

可見前面柳暗花明又一村。這樣做很重要，因為我們在痛苦中，經常會用放大鏡看自己所受的苦，只見痛苦，看不見恩典，自然感到沮喪抑鬱，很想放棄。當我們把焦點由痛苦轉到上帝的恩賜，由所沒有的轉到所有的，就會看見上帝仍然坐在寶座上，我們可以有能力在痛苦中向前邁進。

香港曾經發生一宗駭人的命案，兩位青年在北角寶馬山被搶劫及謀殺，十七歲的男死者身上有百多處傷口。後來警方捉到疑兇，他們於1987年1月21日被裁定罪名成立。死者的家人當天離開法庭時，記者問男死者的父親：「為甚麼你在整個審訊過程中這樣鎮定和平靜？」他回答：「我是基督徒，相信上帝的工作。另外，我學會了不只是想兒子的死，也想他過去十七年的生命；我不集中在失去的兒子，也想仍然有的孩子。」

大陸作家曾經在1986年12月30日於北京首都體育館，舉行大型文學晚會，有一萬名文學愛好者參加。最後發言的是張承志先生，回顧文化大革命所造成的傷害，說：「無論我們曾有過怎樣觸目驚心的創傷，怎樣被打亂了生活的步伐，怎樣不得不時至今日還感歎青春；我仍然認為，我們是得天獨厚的一代，我們是幸福的人。在逆境中、在勞動中、在窮鄉僻壤和社會低層，在痛苦思索、比較和揚棄的過程中，我們也找到過至今感動，甚至溫暖着自己的東西。」<sup>15</sup> 張先生所見的不只是痛苦，從痛苦中找到值得感恩的東西。

臺灣兩位名作家杏林子和三毛是好朋友。杏林子十二歲就患了類風濕關節炎，全身90%的關節都損壞了，腿不能行、肩不能動、手不能彎，纏綿病牀幾十年，進出醫院次數之多，連她也記不清。杏林子曾經分享三毛有一次去探望她的經過：

三毛見我病得難過，熱心過度，竟然為我要求

上帝，早早把我接去享福，嚇得我連忙阻止她。天堂雖好，但別人欠我的債項未償清之前，我不甘心走，我欠人的尚未還完，也無法安心走。我就是這麼一個死心眼的人。我跟上帝祈求九十歲（打不打折扣在祂），這樣，至少我還有五十年時間可以做很多事……等到有一天，上帝滿意地在我的結算單上蓋一個「銀貨兩訖」的章子，我就含笑無愧而去。<sup>16</sup>

三毛所見的只是杏林子的痛苦，她的眼睛被淚水遮蔽，看不見上帝在杏林子身上的恩賜。杏林子抹去了眼淚，看見上帝的恩典，讓她有力量做了很多的事，也還有不少的事等待她做，她在苦中仍樂，不願離世。三毛後來自殺，或許也因為只看見生命的眼淚，忘記了上帝給人的歡笑。

因此，我們在痛苦中流淚時，不要只是集中在痛苦，而忘記了上帝的恩典。主耶穌離世前對門徒說：「我實實在在地告訴你們，你們將要痛哭、哀號……你們將要憂愁，然而你們的憂愁要變為喜樂……你們現在也是憂愁，但我要再見你們，你們的心就喜樂了」（約十六 20~22）。生命必有眼淚，但是門徒不應該只是憂愁，也應該想到會和主重逢而喜樂，就如主提到婦人生產時，想到快產下的孩子就快樂，可以面對分娩的痛苦。

兩個人被囚在監獄，一個看見了窗戶的鐵枝（bar），另一個看見窗外的星（star）。我們在苦難中也應該超越鐵枝看見星星，即是超越痛苦看見上帝的恩典，就可以把憂愁變為喜樂。

怎樣可以在痛苦中仍然看得見上帝的恩典？最好的辦法，就是在痛苦中仍然回憶並數算上帝各樣的恩典，為「所有」的而感恩，而不是只埋怨「沒有」的。可惜，人性傾向「埋

怨和忘恩」，<sup>17</sup> 我們常常聽見人說對哪些人有恩，絕少聽見說自己受過別人多少恩情。由此可見，我們施之於人的雖然是點滴之恩，也念念不忘，但是別人給自己的恩惠，記得的卻少之又少。<sup>18</sup> 或許這可以解釋為甚麼十個癲瘋病人得醫治，只有一個感謝主（路十七 11~19）。<sup>19</sup> 值得注意的是，回來感恩的癲瘋病人是撒瑪利亞人（外邦人），<sup>20</sup> 我們這羣外邦的基督徒應該效法這撒瑪利亞病人，做個感恩的外邦人。

我們應該履行保羅的教訓：凡事謝恩（帖前五 18），<sup>21</sup> 不但在痛苦中數算上帝的恩典並獻上感謝，平時也要凡事感恩。<sup>22</sup> 猶太教甚至鼓勵人上洗手間後就頌讚：「上帝啊，你是全地的主，願你得稱頌，因為祢按祢無限的智慧為人造了各種出口。若一個出口應關閉時打開，或應打開時關閉，則人不可以生存。上帝啊，你真配受稱頌，你醫治人類，又為人行奇事。」<sup>23</sup> 這種凡事感恩的精神值得效法。

我們應該有自己的「感恩記錄簿」，每晚寫下當日值得感恩的事，很快就發現，值得感恩的事遠超過煩惱事，<sup>24</sup> 就如以下的感恩：<sup>25</sup>

縱然每早晨鬧鐘響起時，我還賴在牀上，遲遲不肯起來；主啊，為了我能夠聽到鐘聲感謝祢。

縱然醒來時，因為怕從簾子透進來的陽光，我總是不肯張開眼睛；主啊，為了我能夠看見陽光感謝祢。

縱然早上趕着上班真忙亂，常常找到襪子來，鑊上的蛋就燒焦了；主啊，為了我能夠與家人一起吃早餐感謝祢。

縱然早餐天天如是，都是雞蛋、麵包、奶茶；主啊，為了不用饑荒挨餓，有食物吃感謝祢。

縱然我工作相當刻板，週而復始變化不多；主啊，為了我有工作做感謝祢。

縱然我經常抱怨生不逢時，運氣欠佳；主啊，為了我不用百病纏身，可以健康地生活感謝祢。

有神學生探訪貧窮的山區，發覺居民實在窮得可憐，所吃的是名副其實的清茶淡飯，住的是破爛簡陋的房屋。他回香港後第一晚吃飯，望着放在眼前的美食，腦海裏不期然浮現山區那一幕一幕的貧窮情景，淚水奪眶而出。他說：「我雖然作了基督徒二十多年，但從未向那賜我豐富食物的上帝真心地說過一聲多謝，那一刻是我第一次真正感受到主禱文中『我們日用的飲食，天天賜給我們』這句話的實在。豐衣足食絕對不是必然或偶然的，而是上帝豐富恩典的供應。」<sup>26</sup> 我們有沒有為此而真心及衷心感謝呢？

不感恩的人擁有最多的好東西也會毫不覺察，因為只看到那些還沒屬於他/她的，或是所欠缺的。可惜，我們常常會成為不感恩的人，像叔本華所描寫的，「很少想到自己所有的，只常常想到自己所沒有的」。有作家認為，這是人間最大的悲劇，它所造成的傷害，更甚於歷史上一切的戰爭和疾病，<sup>27</sup> 難怪這麼多人整天悶悶不樂。

有人研究過快樂人的特徵，發覺他們都是感恩的人。<sup>28</sup> 不感恩的人很難快樂，只顧埋怨，愈埋怨愈不快樂。讓我們凡事謝恩，一方面向上帝表達謝意，另一方面也因此成為快樂人。<sup>29</sup>

### 接受生命有倚靠

我們可以在痛苦中快樂，除了因為有上帝的恩典，還因

為有一位可以倚靠的上帝，如傳道者所說：我知道上帝一切所做的都必永存，無所增添，無所減少。上帝這樣行，是要人在他面前存敬畏的心。現今的事早先就有了，將來的事早已也有了，並且上帝使已過的事重新再來（14~15節）。驟眼看來，這兩節經文指出世事的循環交替是要教導人敬畏上帝，這是傳道書所強調的道理。<sup>30</sup> 不過，有三件事值得注意：

（1）第十四節指出上帝和祂工作三方面的特性：第一，祂是永恆的，永遠不會被取替。第二，祂是完全的，無所增添，無所減少。第三，祂配受人敬畏。<sup>31</sup>

（2）此處提到的敬畏，是傳道書常常出現的動詞（五7，七18，八12~13〔共三次〕，十二13），它的意思不是害怕上帝，而是因着信靠，整個人投向祂。<sup>32</sup>

（3）上帝使已過的事重新再來是很難翻譯的一句經文，可作「上帝再尋回已過的事」（和合本小字、新譯本旁註、思高本、NASV）、「被追逐的往事上帝也設法討回」（呂振中譯本）、「上帝尋找被逼迫的」（七十士譯本）。雖然這句經文不易翻譯，它和前兩句（現今的事早先就有了，將來的事早已也有了）合起來，意思卻明顯：一切的事——無論是現在、將來、過去——都在上帝看管之下，祂都清楚，沒有一事能逃過祂的眼目。<sup>33</sup> 因此，我們可以信靠這位永恆、完全、配受人敬畏的上帝，就算在痛苦中仍然可以信靠祂，因為我們雖然有知識的限制，不知道為何會遇見所受的苦難，祂卻知道並看顧。

有一名父親抱着一出生就瞎眼的女孩晚飯後在屋外享受涼風，他的四弟由街上走來，向他打手勢，示意不要作聲，然後很快就把五歲的姪女從她父親手中搶過來，抱着她奔向街上。四叔叔以為姪女被搶，一定會驚慌，大哭大叫，又必定掙扎，哪知她很平靜地一言不發，面上露出笑容，似乎很



享受被人從父親手上搶走。四叔叔唯有開聲說：「姪女，你眼瞎，看不見誰把你從父親手上搶走，為甚麼你不叫不喊，似乎一點也不害怕？」「四叔叔，你說得對，我看不見誰把我從父親手上搶走，但是你忘記了我父親看得見，他知道誰把我搶去。你搶了我以後，他不叫、不追，我當然不用害怕。」

這應該是我們的態度，雖然不知道所受的苦難原因何在，仍然不害怕，因為我們的天父是知道的。我們看不見，祂卻看得一清二楚，只需倚靠祂。

## 接受生命的現實

上文提到接受生命四件事實，令筆者想到我們不快樂的一個主因，就是不能夠接受現實，以下幾方面值得留意：

### (1) 常用逃避現實的方法

#### (A) 否認

富勒神學院心理學院前院長哈特博士 (Archibald D. Hart) 十二歲的時候，父母離異，對他來說，那日子好像世界末日，當他知道要離開爸爸，跟着媽媽搬出住了十多年的家，到一個陌生的地方去生活，又要失去好朋友和同學，他感到異常痛苦。父母離婚令他十分傷痛，他卻認為男子漢流血不流淚，所以假裝剛強；若忍不住，就趕快把滴下來的淚水抹掉。他逐漸養成一習慣，不開心就走進幻想的世界，想像父母破鏡重圓，搬回故居，一家人快樂地生活。他每晚都這樣想，很快入睡，以為翌晨醒來，問題就解決。可是明天醒來，他又面對殘酷的現實。

父母離婚的現實帶來極大的焦慮和懼怕；哈特害怕母親養不起他把他送到兒童院去、他要作個插班生、同學欺凌

他……。因為沒有人能夠幫助他面對現實，去適應環境的改變，他只有沉湎在否認的幻想中；可是，幻想像沙漠的海市蜃樓，一轉眼就幻滅，他仍然要面對可怕的將來。沮喪和無助的感覺像數不盡的黑雲，籠罩着他整個少年和青年時代。

直到一天他學會面對現實，才開始發展應付困難的能力，不再浪費時間去否認，逃避現實；他明白到，面對人生每個階段遇到的困難，生命才漸漸成長。<sup>34</sup>

日常生活中，像哈特一樣地否認事實的例子屢見不鮮，有人怕增肥而不肯踏上量重器，有人怕收到壞消息而不敢拆開信件，有人諱疾忌醫，更有人聽見醫生說罹患絕疾，就立刻否認，說醫生診斷錯誤……。人心裏常常存在一些防衛機制，像屏風似的把人框住，以為這樣就可以保護自己。結果，我們成長的能力截斷了，停留在否認的痛苦階段裏。

#### (B) 理智化

這是另一種防衛機制。有一位美國的傳道人，妻子離開他，跟着提出離婚。為了面對這危機，傳道人找輔導員幫助，最初幾次，他花了很多時間理智地解釋妻子離開的原因，他向輔導員說：「她工作過勞了。」「當我們最大的女兒離開了家，搬進大學宿舍，她就感到極大的失落。」「她到了更年期，情緒有很大的波動。」

經過多次會談，傳道人採取比較客觀的態度去面對自己的問題，終於把所有藉口都挪開。原來他是個毫無安全感和自卑的人，時常藉着踹低別人去擡高自己；二十多年的婚姻生活中，他時常批評妻子的理解和分析能力不夠，踐踏她的智慧和才幹，藉此擡高自己的地位，以致妻子忍受不了，決心離開他。當他停止把問題理智化，願意面對問題的真相，才可以開始處理問題。

### (C) 投射

這是把問題歸咎於別人身上，最普遍的投射是把問題歸咎於父母，認為自己的缺點和錯誤，都源於成長時父母教導不佳。事實上，我們出問題的主因很少來自父母。當我們願意為自己的錯誤負責，不再埋怨父母，才可以面對現實。

### (D) 轉移

就是把所有消極或不安的情緒，發洩在無辜的人身上，另一代名詞是「代罪羔羊」。當我們不能夠面對現實，會迫使別人（甚至貓狗）承擔所有罪咎。

用以上四個方法去逃避現實，都只是有害無益；我們應該接受現實，這是蘇格拉底所學到的。雅典人嫉妒他，用「莫須有」的罪判了他死刑；友善的獄卒把毒藥拿給他時，說：「既是躲不開的事，就看開一點吧！」他接受了獄卒的忠告，從容地服下毒藥。<sup>35</sup>讓我們用豁達的態度面對「躲不開」的現實。

## (2) 怎樣才是面對現實呢？<sup>36</sup>

面對現實是每天醒來，相信生命奇妙，但是有它的限制。

面對現實是培養生命更強的觸覺，接受喜樂及痛苦是必然的。

面對現實是了解自己的夢想，努力追求，嘗試達到。

面對現實是留意自己的經歷，百尺竿頭，更進一步。

面對現實是磨練自己的思想，培養品格變得更成熟。

面對現實的人活得充實，又不斷訂定新目標。

面對現實是按上帝的計畫更改自己的想望。

面對現實是用上帝給我們的資源，營造快樂和豐富的生命。

## (3) 如何面對現實？

第一，找出我們常用上述哪一個方法去逃避現實，然後提醒自己不要重蹈覆轍。第二，我們要學習勇敢地為自己所做的一切負責，不要推卸責任。第三，應該求上帝幫助我們接受不能改變的現實，有勇氣改變能夠改變的，又有智慧分辨二者。

## (4) 面對現實的好處

以下一個故事可以說明面對現實的好處：<sup>37</sup>

那天是學期最後一課希臘文，三天後開始期考，坐在教室的同學，大半白天工作，夜間進修。他們看來很疲倦，有些正在打呵欠，有些更乾脆伏在桌上小睡。教授進來，在黑板上寫上：「主賜人勇氣、快樂和平靜的心」，然後在下面寫上：「請圈上最重要的兩個字。」寫完就走出教室，告訴同學他五分鐘後回來。

同學對教授的問題似乎不感興趣，阿華咕咕噥噥地說：「問這問題幹麼？快考試了，應該提點一下我們怎樣溫習才是。」潔心懶洋洋地答道：「真是莫名其妙！」

五分鐘後教授返回教室，站在講臺，仔細觀察同學的面孔，顯然找到最憂愁的一位，說：「各位同學你們好！志強同學，你今天開心嗎？」志強好像在夢中驚醒：「呀！我？開心？蠻開心的啦……蠻開心！」「真的嗎？開心為甚麼不通知你的面部呢？」這樣一說，引起哄堂大笑，打破了方才

納悶的氣氛，志強的耳朵立時漲紅了，潔心是笑得最大聲的一位。

笑聲完後，聰明的阿明望着黑板，閃着明亮的眼睛，高聲地說：「我知道啦！最重要的兩個字是『快樂』，心境保持輕鬆愉快，自然有『勇氣』去面對考試的現實，更能夠『平靜』地對付困難的希臘文考試。」話沒說完，響起的是一陣掌聲。

## 反省

- (1) 當你唱「神未曾應許天色常藍」這首詩時，有甚麼感想？
- (2) 你生命有沒有缺陷？若有，最大的缺陷是甚麼？
- (3) 你可否從使徒保羅的經歷（林後十一 24~29）猜想他流了多少眼淚？為甚麼他仍然可以吩咐人要喜樂？
- (4) 你有否為了不明白一些不幸事情為甚麼發生，而懷疑上帝？若有，你的懷疑怎樣解決？
- (5) 上帝啊，你實在是自隱的上帝（賽四十五 15），這經文怎樣幫助我們面對生命？
- (6) 你認為有甚麼最好的方法可以使人在苦中仍樂？
- (7) 你試過在苦難中數算上帝的恩典嗎？
- (8) 請列出一些你現在覺得值得謝恩的事，包括上帝、人、自己三方面。
- (9) 你會否考慮開始一本「感恩記錄簿」？
- (10) 你有沒有衷心為了豐衣足食感謝上帝？還是你覺得有這些東西是必然的？
- (11) 傳道書敬畏一詞有何特點？
- (12) 怎樣可以平衡倚靠上帝和倚靠自己呢？
- (13) 上述四種逃避現實的方法，哪一種是你最常用的呢？
- (14) 請列出面對現實的好處，並且解解這和快樂的關係。
- (15) 你可以提供一些面對現實的方法嗎？

## 附註

- 1 這方法稱為 merism，在希伯來詩歌常常出現。傳道書大部分（包括三1~8）也是用詩歌體裁寫成的；謝品然：《荒謬與真理》（香港，建道神學院，1996），25頁。
- 2 鄭炳釗：《創世記（卷一）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1997），67~68頁。
- 3 J. Blenkinsopp, "Ecclesiastes 3.1-15: Another Interpretation," *Journal for the Study of the Old Testament* 66 (1995), p. 55.
- 4 有釋經者認為拋擲石頭和堆聚石頭乃指清理地盤及興建新房子；謝友王：《虛空與充滿》（香港，種子出版社，1981），98頁。這有兩方面值得商榷：第一，這解釋豈不是重複了第三節的拆毀及建造？第二，和下文的懷抱及不懷抱不連接。因此，我們應該把拋擲石頭和堆聚石頭視作指男女歡合的事；李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，中文聖經註釋（香港，基督教文藝出版社，1990），59頁。現代中文譯本把拋擲石頭和堆聚石頭譯作「同房有時，分房有時」，也基於同一解釋。
- 5 撕裂和縫補乃指哀傷時把衣服撕裂（創三十七29~34），哀傷完畢就把撕破的衣服縫補，這和下文的靜默及言語相關，因為猶太人悲痛時靜默不語（伯二13；哀三26~29），開心時就談笑（詩一二六2）；李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，59頁；韓承良：《訓道篇釋義》（香港，思高聖經學會，1981），75~76頁。
- 6 R. Rolheiser, "Joy and Pain Both Live at the Heart of What It Means to be Human," *Prairie Messenger* (December 23, 1997), p. 10.
- 7 蘇穎睿：《情緒逼人來》（香港，學生福音團契出版社，1995），9~10頁。
- 8 不少人放棄信仰的時期，就是遇到痛苦的時候。
- 9 傳道者後來重複這觀念，說：「風從何道來，骨頭在懷孕婦人的胎中如何長成，你尚且不得知道；這樣，行萬事之上帝的作為，你更不得知道。」（傳十一5）
- 10 把〔'ōlām〕視作源於動詞〔'ālam〕；R. Murphy, *Ecclesiastes*, WBC (Dallas: Word, 1992), pp. 29~30; 李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，62頁。〔'ālam〕意為「隱藏」；CHALOT, p. 274.
- 11 謝友王：《虛空與充滿》，109~110頁。
- 12 為甚麼我們害怕說「我不知道」？可參 L. Rock, *Making Friends with Yourself: Christian Growth & Self-Acceptance* (N.Y.: Paulist, 1990), Chapter 2 "Making Friends with I don't Know."
- 13 原文都是〔tōb〕，多譯作「好」。
- 14 伊頓著，蔡金玲、幸貞德譯：《傳道書》，丁道爾舊約註釋（臺北，校園書房出版社，1987），88~89頁。
- 15 魯牛：「妙語連珠」，《文匯報》（1987年1月10日），5頁。
- 16 杏林子：《我們》（臺北，星光出版社，1985），153~154頁。
- 17 這也是破壞夫婦關係的一個主要因素，就是只抱怨而不感恩，可參安瑩：「感恩與抱怨」，《號角》（1998年11月），4頁。
- 18 或許這是古人強調「施恩莫望報」的原因，免得希望愈大，失望也愈大。
- 19 有作者認為這回應了舊約的「什一」，暗示感恩是人對上帝恩典最起碼應有的反應；李定武：「作個感恩的人」，《更新》（1993年11月），1頁。
- 20 關於感恩的醫治能力，可參 P. Hansen, "Gratitude Heals and Empowers," *Catholic New Times* (October 11, 1998), p. 6.
- 21 為甚麼上帝要我們凡事謝恩？因為這是得平安和快樂的祕訣；G. C. Redding, "Godliness with Contentment," *Preaching* (Septmeber/October 1995), p. 58.
- 22 或許最值得感謝的能力是感恩的能力。
- 23 Prager, p. 60.
- 24 E. Boswell, "My Journal of Thanks," *Decision* (June 1991), p. 6.
- 25 A. Landers, "Everyday Thanksgiving," *Edmonton Journal* (November 24, 1988), p. C5.
- 26 馮家柏：「我們日用的飲食，天天賜給我們」，《中國神學研究院院訊》（1998年11/12月），4頁。
- 27 呂俊傑，20頁。
- 28 D. Prager, "A Simple Truth about Happiness," *Reader's Digest* (September 1998), p. 77.
- 29 我們不但可以藉着為現今所有的恩賜感恩而得到快樂，也可以透過回憶以前所蒙的恩典得到快樂。回憶和快樂的關係，可參郭泰，20~21頁；Hart, pp. 161~163.
- 30 高路易著，張鉅垣譯：《傳道書研經導讀》（香港，天道書樓，1986），52頁。
- 31 D. Tidball, *That's Life! Realism and Hope for Today from Ecclesiastes* (Leicester: IVP, 1989), p. 52.
- 32 蓋華德著，詹維明譯：《享受生命》（香港，學生福音團契出版社，1983），53頁。
- 33 Murphy, *Ecclesiastes*, p. 36.
- 34 以上撮譯自 Hart, pp. 85~86.
- 35 呂俊傑，191頁。
- 36 以下參考 Hart, pp. 94~95.
- 37 改寫自美·尼古拉斯編，黃文範譯：《珠璣集》（香港，新力書局，日期不詳），150~151頁。

## 第九章

## 享受生命

## 引言

我們在上一章（「接受生命有快樂」那一段）已經指出，人應該享受生命，如傳道者所說：「人活多年，就當快樂多年。」（傳十一8）享受生命會令人快樂。可惜，今日不少人馬不停蹄，一生拼命，到頭來卻發覺只是過了一生，沒有真正活着，所追求的原來是最不重要的，最重要的（例如愛上帝和享受生命）卻忽略了。這正是以下三個故事所表達的教訓。

（1）有家工廠經常失竊，管理階層懷疑員工盜竊，雇用了保安人員每天下班時在大門出口檢查員工的衣袋、手提袋、公事包，連盛載午餐的盒子也必須檢查。

有職員每天推着滿載垃圾的木頭車經過檢查站，保安人員覺得這員工行動可疑，搜查他的木頭車也特別小心，看車上垃圾有沒有夾雜貴重物品。每天花費三十分鐘檢查，還是

甚麼也找不着。

有一天，一名保安人員忍不住問這職員：「我的直覺告訴我，你行動可疑。可是，每天仔細檢查你的木頭車，總是找不到你偷竊的東西。我想來想去也不明白，快要想到發瘋。請你告訴我你在搞甚麼玩意兒，我發誓不告發你。」那人聳一聳肩膀說：「很簡單，我偷的是木頭車。」<sup>1</sup>

(2) 有人遇上車禍，手臂受了傷，從車內走出來，第一句話是：「真糟糕，我的勞斯萊斯房車撞壞了！」路人對他說：「先生，不要只顧你的房車，你的手受傷不輕啊！」他看了就大嚷：「天啊，我的勞力士手表也碎了。」

(3) 希臘的亞歷山大大帝曾經走訪出名的哲學家戴奧革尼 (Diogenes)，<sup>2</sup> 希望聽取幾句智慧雋言。奧氏問大帝有何生涯計畫，回答：「征服全希臘。」奧氏追問：「征服希臘後如何？」「進一步征服小亞細亞。」「之後呢？」「征服全世界。」奧氏再問：「征服全世界後要如何？」大帝說：「放鬆自己，享受人生。」奧氏說：「你為何不省卻一切麻煩，現在就立刻放鬆自己，享受人生？」亞歷山大終其一生，似乎未能領略奧氏這幾句話。<sup>3</sup>

我們會否——如上述三個故事所顯示——花了許多時間 (甚至一生) 去追求那次要或不重要的，卻看不見並忘記享受上帝給我們的大禮，就是我們的生命？猶太人的他勒目 (Talmud) ——這著作彙集了第一至第五世紀拉比的智慧——提醒我們，有一日上帝要問：「為甚麼你不享受我放在世界上的美物？」<sup>4</sup> 或許我們從來沒有想過，原來上帝的心意是要我們享受祂放在世界上的美物。這當然不是指放縱享樂。那是指甚麼呢？怎樣可以——並且應該如何——享受生命？這是本章的重點。讓我們繼續上一章，從傳道書的提醒去探討這兩個問題。

經文

(1)<sup>22</sup> 人在日光之下勞碌累心，在他一切的勞碌上得着甚麼呢？<sup>23</sup> 因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安，這也是虛空。<sup>24</sup> 人莫強如吃喝，且在勞碌中享福，我看這也是出於上帝的手。(傳二 22~24)

(2)<sup>12</sup> 我知道世人莫強如終身喜樂行善，<sup>13</sup> 並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是上帝的恩賜。……<sup>22</sup> 我見人莫強如在他經營的事上喜樂，因為這是他的分。他身後的事，誰能使他回來得見呢？(傳三 12~13、22)

(3)<sup>10</sup> 貪愛銀子的不因得銀子知足；貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。<sup>11</sup> 貨物增添，吃的人也增添，物主得甚麼益處呢？不過眼看而已。<sup>12</sup> 勞碌的人，不拘吃多吃少，睡得香甜；富足人的豐滿，卻不容他睡覺。……<sup>18</sup> 我所見為善為美的，就是人在上帝賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。<sup>19</sup> 上帝賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是上帝的恩賜。<sup>20</sup> 他不多思念自己一生的年日，因為上帝應他的心使他喜樂。(傳五 10~12、18~20)

(4)<sup>15</sup> 我就稱讚快樂，原來人在日光之下，莫強如吃喝快樂，因為他在日光之下，上帝賜他一生的年日，要從勞碌中時常享受所得的。(傳八 15)

(5)<sup>7</sup> 你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒，因為上帝已經悅納你的作為。<sup>8</sup> 你的衣服

當時常潔白，你頭上也不要缺少膏油。<sup>9</sup>在你一生虛空的年日，就是上帝賜你在日光之下虛空的年日，當同你所愛的妻快活度日，因為那是你生前，在日光之下勞碌的事上所得的分。<sup>10</sup>凡你手所當做的事，要盡力去做（傳九7~10）。

(6)<sup>7</sup>光本是佳美的，眼見日光也是可悅的。<sup>8</sup>人活多年，就當快樂多年；然而也當想到黑暗的日子，因為這日子必多，所要來的都是虛空。（傳十一7~8）

傳道書論及七方面的虛空：<sup>5</sup>第一，勞碌和努力的虛空（一12~二26）；第二，生命有缺陷和限制的虛空（三1~15）；第三，世上不公平的虛空（三16~22）；第四，追求財富的虛空（五10~19）；第五，惡人不一定立時得懲罰的虛空（八10~15）；第六，人命運類同的虛空（九1~10）；第七，生命短暫的虛空（十一7~十二4）。以上抄錄了的經文總結這七段論及虛空的經文，教導讀者如何超越虛空，活得快樂和有意義，其重點是要享受生命。讓我們分四方面探討享受生命。

## 享受的內容

傳道書指出三方面的享受：

### (1) 享受工作的成果

傳道者多次把勞碌和享福/享樂/享受相連（二24，三13、22，五19、八15），也指出人要享受日光之下勞碌得來的益處（五18）；這是享受自己工作的成果，不是甚麼都

不做，只顧享樂。

### (2) 享受工作本身

我們要享受勞碌本身，如傳道者所指出的：在勞碌中享福（二24，三13）；人莫強如在他經營的事上喜樂（三22）；在他勞碌中喜樂（五19）；要從勞碌中時常享受所得的（八15）；這是享受工作本身。工作本身是一種享受，所以我們要努力去做，如傳道者說：「凡你手所當做的事，要盡力去做。」（九10）

上帝創造了亞當，就安排他工作，吩咐他修理看守伊甸園（創二15）。由此可知，工作本身不是咒詛，乃是福祉；工作不是罪的刑罰，因為人未犯罪前已經要工作，只是人犯罪連累工作受咒詛。我們要學習享受工作。<sup>6</sup>

最近去世的中國名學者錢鍾書論及「快樂」時，提到「快樂」和「快活」的「快」，把人生一切樂事的飄瞥難留，極清楚地指出來。<sup>7</sup>不過，「快」其實也反映出人享受自己工作時那種開心而忘掉時間，就如諾貝爾化學獎得主李遠哲博士，在香港浸會大學國際桂冠學人講座指出：科學家廢寢忘餐、通宵達旦工作，主要是因為受無底的好奇心所驅使，樂在謎堆的世界裏。<sup>8</sup>

有人訪問過很多中了獎的人，發現他們大多數都繼續工作，不會因為拿了一大筆獎金就提早退休。同樣，大多數千萬富翁也不會因為賺到的錢一生用不完，而停止工作。這兩種可以停止工作的人都選擇繼續工作，因為工作的過程帶給他們無限快樂。

有心理學家訪問了義大利境內阿爾卑斯山區一個小村的居民，發現他們每天工作十六小時，但是也可以說他們從不工作。就如七十六歲高齡的老太太莎拉菲娜每天清早五時起

牀，替母牛擠奶，煮早餐，整理屋子，牧放牛羊，或料理果樹，或梳理羊毛。若問她生活中最大的樂趣是甚麼，她會毫不猶豫回答：「就是幫母牛擠奶、牧牛羊、梳羊毛……我的樂趣完全在於我一輩子所做的工作，這給我極大滿足，令我渾身舒暢和快樂。即使工作很忙，一切都是美好的。」<sup>9</sup>像她那樣享受工作的人，容易享受生命。

### (3) 享受吃喝和其他東西

傳道者多次鼓勵讀者享受吃喝，例如：人莫強如吃喝（二 24）；<sup>10</sup>我知道世人莫強如終身喜樂行善，並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福（三 12~13）；我所見為善為美的，就是人在上帝賜他一生的日子吃喝……上帝賜人資財豐富，使他能以吃用（五 18~19）；原來人在日光之下，莫強如吃喝快樂（八 15）；你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒（九 7）。<sup>11</sup>傳道書的吃喝並不是大魚大肉，乃是享用自己勞碌賺得的金錢所購買的食物，就如你的飯和你的酒所顯示的。<sup>12</sup>

傳道者也建議人享受生命其他的事，提到勞碌的人可以享受睡眠，睡得香甜（五 12）；他也鼓勵人留意衣服和潤膚膏，說：「你的衣服當時常潔白，你頭上也不要缺少膏油。」（九 8）膏油用來解除皮膚乾燥不適。

傳道書提到要享受的睡眠、吃喝、衣服、膏油，都是當時日常生活的必需品（何二 5；路七 38、46），<sup>13</sup>而不是奢侈的東西。換句話說，我們要享受常用和常見的東西，不一定要用大筆金錢購買的，就如當日參加迦拿婚筵的人享受用水變成的酒（約二 1~11），或如耶穌享受和罪人一同吃喝（路五 30），享受和他們做朋友（太十一 19），更享受擁抱小孩子，給他們祝福（可十 16）。

要享受常用和常見的東西，有兩方面值得注意：

#### (A) 享受「細小和平凡的事物」

生命有許多「細小和平凡的事物」讓我們享受，如收到一封等待很久的信、可愛的嬰兒向我們展露笑容、雨後散步、悠閒地吃早餐及看報、喝一杯咖啡或奶茶、坐在一望無際大海旁邊聆聽海浪聲、欣賞凝結在花朵上的露珠……。有人和筆者分享以下的經驗：

有一天，我因為一些煩惱的事情而極困擾，心情很差，坐在一處發呆。那時，天剛剛下完雨，我偶然望出窗外，赫然發現天上有一條美麗彩虹。我走出露臺，眼前的美景使我驚愕，從東至南半拱形的彩虹高高掛在天邊，可以清楚地看見七種鮮明的顏色：紅橙黃綠青藍紫，有點不像真的，像用蠟筆繪成的兒童畫。我呆呆的看了數分鐘，直到彩虹完全消失在大地之間。回到屋內，心情勃然開朗起來，驚「虹」一瞥大自然，心中的風浪立刻平靜。

若我們懂得捕捉和欣賞「細小和平凡的事物」，這些事物會成為我們的喜樂泉源。除了享受大自然，為上帝所造的永遠歡喜快樂（賽六十五 18），<sup>14</sup>我們還可以閱讀，<sup>15</sup>欣賞詩歌、藝術、音樂、運動、烹飪……。<sup>16</sup>懂得享受細小和尋常事物，可以得到意外之喜，如某人的一句話、街上看到的溫情、一段久違了的音樂、一幅可愛的圖畫、細雨的清涼、落日的美麗，都可以令人振作，再次有力享受生命。以下的故事正是一個這樣的例子。<sup>17</sup>

愛玲是某大公司的高級行政人員，那天她為人事的問題煩惱得很。當天晚上愛玲本約好到好友淑儀的家燒烤，但是



沒有心情去，只想到百貨公司瘋狂購物，然後回家倒頭便睡。可是那天是淑儀三十歲的生日，愛玲覺得不前去實在說不過去，唯有硬着頭皮前去淑儀家，打算草草吃完便跑！

剛踏進淑儀家的門，電話鈴聲就響起，是淑儀的丈夫，因為公司開會要稍後才回來，淑儀叫愛玲陪小倩玩玩，愛玲拖着疲倦的身軀走進小倩的房間。

還沒進房間，就聽到一陣盒子音樂傳來「世界真細小小」的調子，愛玲的頭痛立刻好轉。小倩見了愛玲，歡天喜地叫「姨姨」，爬上她的大腿，撒嬌地要她講故事。愛玲抱着小倩，親一親她的面頰，打開七彩的故事書，裏面有會吹笛子的大象、穿裙子的海狗、戴帽子的烏龜，還有老鼠和貓兒跳舞，獅子與綿羊在玩足球……愛玲和小倩一樣，看得津津有味，連小倩在她的臂彎下睡着了也不知道。

愛玲離開小倩的房間，所有的煩惱頓時消失，心裏暗暗地笑：「和小倩一起看故事書所得到的享受，遠超過在百貨公司瘋狂購物。」

人類進入太空時代幾十年，有機會登陸太空的人仍然是極少數，大多數人都是平凡的人，過着平凡的生活；但是，世界上不少快樂人都是在平凡事上找到樂趣。

1945年逝世的威廉·大衛是美國研究蟬類的權威，然而他的一生都在出生兩百呎以內度過。他住在紐約港附近的斯塔屯島上，八十年來，從沒有離開過這小島；他對島上每一個山坡，每一條小徑都熟悉；島上的奇花異草，昆蟲和飛鳥他都瞭如指掌；每一棵樹和花草，每一隻蟬都是他認識多年的朋友。<sup>18</sup>八十年來，他對身邊事物的興趣沒有絲毫減退，這些「細小和平凡的事物」帶給他無限享受，不覺得需要到處去或不停嘗試新玩意。

馬克吐溫說得好：快樂就像無限好的夕陽，人人可以

看見，但是多數人的眼睛卻望向別人的地方，錯過了機會。懂得享受生命的人不會望向別人的地方，而是懂得珍惜「細小和平凡的事物」，就算拿到了酸檸檬，也不會丟掉，卻會把它榨成汁液。

### (B) 怎麼可以享受「細小和平凡的事物」？

這些「細小和平凡的事物」必須發掘出來。現代人在節奏極匆忙的生活中，往往忽略了這些事情存在。若要發掘，可以做六件事：

- (i) 多獨處，這會有助欣賞和享受細小和平凡的事物；就拿享受大自然美景為例，和許多人一起欣賞，可能會把注意力放在談話而不是享受大自然。「心修靜裏尋真樂」，安靜地獨處，是快樂的。
- (ii) 常存感恩的心，嘗試從各種事物尋找上帝的恩賜，這也會令我們更欣賞及享受細小和平凡的事物。
- (iii) 願意騰出時間去欣賞細小和平凡的事物；「偷得浮生半日閒」在今日的社會看來是奢侈品，但是有時候（尤其是我們筋疲力倦的時候）是必須的，因為它可以讓我們重新得力，再次有力向前邁進。布賴特比爾（C. K. Brightbill）寫道：「未來不僅屬於受過教育的人，更屬於那些懂得善用閒暇的人。」<sup>19</sup>
- (iv) 紐約大學心理學家戈德堡博士（Carol Goldberg）教人釐定可以很快完成的「細小」目標，這可以令人欣賞自己那「細小」的成就。<sup>20</sup>舉例來說，我們可以計畫今日必須寫完一封信，寫完後就可以享受成功感。不停欣賞我們每日完成的小事所帶來的享受，不遜於做完一項大計畫或拿到大獎的快樂。
- (v) 我們也可以回想以前曾經享受過的「細小和平凡的事物」，這種回憶也會令我們感到快樂。

(vi) 儘量用齊我們的視覺、聽覺、嗅覺、觸覺，去留意周圍的事物。舉例來說，我們可以暫時放下手中的工作，去感受鞋子裏的兩隻腳，感受與皮膚相接的衣服，以及臉上的空氣。我們可以聽聽四周的聲音，看看四周的景物、顏色、形狀，也可以用鼻子享受鮮花發出來的芬香，<sup>21</sup> 或專心品嚐手上的蛋糕。當我们用齊「五官」去經歷，則可以享受更多的事物。

有屬靈導師分享以下的經歷：<sup>22</sup>

幾年前有女士找我幫助，她遭遇了很大的挫折，憂慮重重，心神不寧。無論我講甚麼，她都沒有反應，人在心卻不在。突然，我眼前一亮，看見退修場所幽美的花園，我對她說：「今晚你要好好睡覺，明日一整天要在戶外活動，你要在花園散步，欣賞周圍的景色；仔細觀察園中的花朵、樹木、小草。你要揉揉樹葉，感受它的纖維；抓一把鬆軟的泥土，讓它從手掌瀉下，注意有甚麼感覺。明日傍晚告訴我你日間的感受。」她聽完我講的話，用驚奇的目光望着我，好像我失了常態似的。但是，第二天傍晚她來見我的時候，微笑着，顯然享受着內心的平安。

她說：「今天實在好極了！」「你學到甚麼功課？」「我學會了觀察事物。那些平凡的東西，現在看來不一樣。這種經驗還是第一次。」「這經驗對你有甚麼意義？」「我再次得到了內心的平安，我失掉了這平安已經很久了。」

在以後幾天裏，那女士開始恢復靈性，因為上帝通過平

凡的事物，就是那些在花園中她所看到、聽見和聞到的東西，向她說話。

## 享受的基礎

### (1) 上帝的恩賜

傳道者指出：人莫強如吃喝，且在勞碌中享福，我看這也是出於上帝的手（二24）；並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是上帝的恩賜（三13）；上帝賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是上帝的恩賜（五19）。

出於上帝的手乃指「是上帝所賜的」（和上帝的恩賜意思相仿），因為上文第二章二十五節提到「離開了祂，誰能有吃的呢？誰能享樂呢？」（新譯本）第二十六節也指出上帝把智慧、知識、喜樂賜給祂喜悅的人。

### (2) 人的分

如傳道者所說：我見人莫強如在他經營的事上喜樂，因為這是他的分。他身後的事，誰能使他回來得見呢（三22）；我所見為善為美的，就是人在上帝賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分（五18）；在你一生虛空的年日，就是上帝賜你在日光之下虛空的年日，當同你所愛的妻快活度日，因為那是你生前，在日光之下勞碌的事上所得的分（九9）。

享受生命是人的分，這是指「人當得的東西，或賞賜，或報酬」，<sup>23</sup> 是人在生時應該做的事，所以傳道者提醒人不應該只顧勞勞碌碌，刻苦自己，不享福樂（四8）。

## 享受的方法

傳道者提供了三方面給讀者參考：

### (1) 不着急

傳道者說：「你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒。」(九 7~8) 吃飯和喝酒得歡喜快樂有一個先決條件，就是不要太急，不狼吞虎嚥，食而不知其味，連下肚子的是甚麼也不知道，這樣匆忙着急的吃喝，難以歡喜快樂。<sup>24</sup>

我們都知道匆忙着急所導致的壞處，對身心靈都有害，只是我們不願意慢下來，以為稍緩慢，就不能夠得到想要的東西。有牧師對會友說：「某某弟兄，你為甚麼整天都這麼匆忙？你不停奔馳，沒有機會喘息，很容易病倒，又會忽略家人。」弟兄回答：「牧師，我奔馳，是要追趕成功和滿足，如果我稍慢，就會失去前面很多成功和得滿足的機會。」牧師回答：「你有沒有想過，成功和滿足的機會不是在你前面等你追趕，而是在你後面追趕你？你走得愈快，就會離開愈遠。」

我們一生銜枚疾走，追得太盡，何妨駐足小憩？學會享受工作或旅程的過程，是一種福分，只斤斤計較得失，往往是悲劇的成因。我們這樣不停追趕，是把其他人都看作比賽的對手，若不快跑奔馳，就會輸了給別人。為甚麼我們不嘗試把別人視作爬高山的隊友？大家彼此合作，才可以克服前面的困難，又能夠一同享受登上山峯的快樂。

### (2) 不貪婪

貪心的人不能夠享受所擁有的，因為貪心就不會知足，

自然不能夠知足常樂。所以傳道者指出：貪愛銀子的不因得銀子知足；貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。貨物增添，吃的人也增添，物主得甚麼益處呢？不過眼看而已(五 10~11)。

貪心的人不停追求擁有更多，這樣的人怎麼會享受生命？就如小孩子口裏咬着一塊餅乾，手裏拿着一塊，仍然要搶弟弟手上那一塊，怎麼可以享受自己口中那塊餅乾呢？

利文醫生專門診治絕症病人，其中一位病人是很成功的商人。對這病人來說，生命最大的意義就是擁有東西，擁有的東西每階段都不同，幼小時是冰淇淋，後來是汽車、生意、豪宅、金錢、權力、愛情……。他沒罹患前列腺癌之前，每當得不到想要的東西，就感到沮喪失望。

他對利醫生說：「小時候，最令我快樂的事，就是吃冰淇淋，吃着冰淇淋就好像擁有全世界。若不小心把冰淇淋掉在地上，我就不快樂，好像世界末日已經來到。快樂與不快樂，全繫於是不是有冰淇淋。那時我只是三歲，現在四十三歲才明白冰淇淋(或其他我想擁有的東西)都不能夠令我快樂。當我拿着冰淇淋那一刻，就憂慮着它會失掉，或者被人搶走，必須竭盡辦法保存。結果，冰淇淋還沒吃完就融化了。」

他繼續笑着說：「癌症改變了我，我現在知道，無論生意失敗還是成功，無論是不是擁有想要的冰淇淋或其他東西，我都可以真正地快樂。兩年前癌症對我說：『甚麼對你最重要？』當然是生命！若有生命，無論是不是擁有冰淇淋，我都可以快樂。生命就是冰淇淋；有了生命，就擁有想要的一切，不需再貪求其他東西。」<sup>25</sup>

貪婪會令人疲於奔命、心力交瘁，甚至為了滿足慾望而犧牲美滿的生活；所以，要享受生命，必須戒貪。

### (3) 不憂慮

傳道者指出：有些人不停勞碌，但是益處不多，不能享受工作和工作的效果，因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安（二 22~23）；心也不安指「心也不得躺下」，意即不能安心入睡。<sup>26</sup> 反之，有些人卻能在勞碌中喜樂，因為不多思念自己一生的年日（五 19~20），不去擔心未來的日子。

傳道者提醒讀者：「光本是佳美的，眼見日光也是可悅的。人活多年，就當快樂多年」（十一 7）。光本是佳美的光乃指生活的歡樂（例如：伯十 22，三十 26；詩九十七 11；賽四十五 7；摩五 18、20）；同樣，眼見日光也指愉快地活着。人在世的時候，就應該歡樂地生活、愉快地活着，不擔憂地享受生命；人活多年，就當快樂多年，因為人也當想到黑暗的日子（傳十一 8），這指年老（傳十二 2）或死亡（傳六 4）；<sup>27</sup> 到時候就比較難享受生命。

怎樣可以不擔憂地享受生命？最好莫過於活於此時此刻。<sup>28</sup> 這也是耶穌的教訓：不要為明天憂慮……一天的難處一天當就夠了（太六 34）。當我們真正活在今天，就可以避免憂慮明天。這也是以色列人在曠野要學的功課：每日只需拾取足夠一天的嗎哪，不需為了掛慮明天而多取。

有位牧師的朋友戒酒十二年，滴酒不沾，牧師問朋友：「你怎麼可以成功地戒酒十二年？」「因為我參加的戒酒團體教了我一個重要的功課：不要活在明天、後天、大後天或將來。我只需要活在今天，今天不可以喝酒。我所關注的只是今天，至於明天，等它來到時再理會。」<sup>29</sup> 這種不為明天憂慮的態度和活於此時此刻相似，也回應傳道者所說的：不多思念自己一生的年日（五 20）。

關於活於此時此刻，以下兩點值得注意：

### (A) 活於此時此刻的意思

就是專心去做和經歷每時刻所做的事，如傳道書第三章一節所說：凡事都有定期，天下萬務都有定時；所以哭時就哭，笑時就全人去笑，懷抱時專心懷抱，不思想其他東西。這也等於我們聽道時全人投入去聽，不要想散會後去哪處午膳；讀書時專心讀書，不要心有旁騖，人在心不在。活在此時此刻的人不會心不在焉，乃是全心和專心享受當前的一刻。以下的故事可以說明這一點。<sup>30</sup>

有位農夫路經荒山野嶺，遇上兇猛的老虎，只好拔足狂奔。那頭老虎窮追不捨，農夫跑到懸崖邊，走投無路，只好跳下去，抓着樹枝不放，懸在半空中，不斷在喘氣。他驚魂未定，向山下一望，那處竟然有另一頭老虎，張牙舞爪，向他咆吼；擡頭向山上望，那頭追他的老虎仍然在崖邊虎視眈眈。正在進退兩難之際，耳朵傳來吱吱的聲音，隨着聲音那邊看，原來兩隻老鼠正在咬他抓着的樹枝，嚇得他死去活來，不斷在顫抖。就在此時此刻，他看見身旁的樹枝，長着初熟的草莓，於是伸去拿來，放在口裏品嚐，嚷着：「好美味呵！」

這農夫的處境是變化莫測的，老鼠可能咬斷了樹枝後，農夫就掉進虎口，一命嗚呼；但是，老鼠也可能咬了兩口就跑掉，山上和山下的老虎也可能等得不耐煩跑掉，農夫的生命就得以保存。要發生的都發生了，將來發生的事情，我們也不能夠預測，不如珍惜此時此刻的「草莓」，才得生命的喜悅。

保羅教訓信徒要愛惜光陰（弗五 16；西四 5），其意也是「善用每時每刻的機會」；<sup>31</sup> 光陰是時機，失掉了就不容易再找到，<sup>32</sup> 所以我們必須活於此時此刻。再者，享受生命並不是經歷一段艱辛的長期奮鬥過程後所達到的一種終極狀態；享受生命是由無數光陰（時機）編織連綴而成的，乃是

活於此時此刻的事，而且在整個過程中都有享受的機會。可惜，我們慣於把過去和現在都當作手段，唯獨把未來當作目標，以致常常沒有真正生活，只是期望如何去生活。<sup>33</sup>

### (B) 活於此時此刻的方法

(i) 享受工作或生活的過程，<sup>34</sup> 不去想結果，就如主日學老師應該享受與弟兄姊妹分享上帝話語的過程，而不是擔心自己是否最好的老師，這會有助活於此時此刻。生命恰似一段旅程，有人走得長，有人走得短，無論是長或是短，最要緊是活在此時此刻，儘量享受整個過程，不要老想着旅程的目的地，因為過程中的樂趣令人回味無窮。

(ii) 我們應該嘗試每次只做一件事，不要分心。

1956年，美國導演愛迪·亞伯特卑到日本去拍攝《秋月茶室》，認識了一位雕塑家與設計師野口勇。拍攝期間，剛巧遇着季候風，工作全部停頓下來，愛迪就約了野口勇出來，請他領路去看他認為是美麗和突出的東西。愛迪期望這位有名的藝術家帶他到一處景色特別迷人的地方，可以令他大開眼界。他失望了，他們去到的是一處離京都不遠的鄉間一座古老農舍，在空無所有的房裏，屈膝坐在冰冷的地板上。一位老得出奇的婦人蹣跚地走進來，帶來一個茶碗，然後走了出去，帶來一個銅壺，然後是一個茶盤……每次只帶一件東西。野口勇告訴愛迪，這是傳統的茶道。

「我們欣賞茶具好嗎？」野口勇問。他接着說：「茶道一次只做一件事，使你緩和下來，你應當學習的就是欣賞這一頃刻。」野口勇拿起一個茶碗，已經擺在愛迪面前有半小時之久，愛迪發覺原來沒有真正留神看過這茶碗，如今野口勇把它轉動時，才第一次看它，

這碗手工非常精緻，繪上白色襯着嫣紅色的櫻花圖案，背景是富士山，很有東洋的風味。杯中的茶，冒着幾縷輕煙，發出陣陣清香。

「一次只做一件事！」野口勇輕輕地再說一遍，然後他們大半天也沒有說話，沉醉在茶香之中。<sup>35</sup>

(iii) 不要集中於將來，就如有人到歐洲旅行，一到倫敦，就研究下一站巴黎有多少名勝，到了巴黎就打聽柏林有甚麼好去處，到了柏林，就去圖書館找下一站日內瓦的資料，這樣的人活在將來，失去了現在。和這有關的是杞人憂天，不停擔心將來可能要發生的大災難，或自己會罹患的疾病。擔憂令人不能夠活於現在。有些人喜歡活在將來，以為明天會更好，就如有人小學六年級的時候常常這樣想：假若我升上中學，老師會給我多一些自由，到時我會很快樂。當他讀中學的時候，又想：假若我升上大學，能夠選擇喜歡的科目去讀，那時我就開心死了！六年後他終於升上大學，可是大學的生活沒有想像那麼快樂，他心想：畢業後找到一份工作，經濟可以獨立，那時多麼快樂啊！大學畢業，找到一份工作，朝九晚五的生活原來這樣呆板。他又想：倘若找到一位愛侶，組織快樂家庭，那時我一定會得到更大的快樂。當他如願已償，娶了嬌妻，有了兒子，可是生活擔子壓得他喘不過氣來；他想：到我退休時，必定會快樂。

直到有一天，兩歲兒子正在吃冰淇淋，小手、鼻子和嘴唇都沾了奶油，吃得津津有味，整個世界好像停頓在此刻一樣，他凝視着兒子，終於領悟到快樂的道理：兒子終日嘻嘻哈哈，無憂無慮，因為能夠活在此時此刻，不去想明天會更好。相反地，像他一樣的成年人

常常憧憬將來，今天只是為明天而活，常常不開心。他若要得着真正的快樂，要學效兒子，吃冰淇淋的時候就全人投入地吃，不想明天可能的好景。

心理學家馬斯頓（William M. Marston）曾經訪問過三千人，問他們：「你為了甚麼而活？」答案令人吃驚，94%的人都只是為了將來而活，例如等待孩子長大成人、等待存夠錢買新房子、等待找到一份更好的工作。他們永遠等待明天，不知道昨天已經消逝，明天還沒到來，人擁有的只有今天。<sup>36</sup>事實上，人生最快樂的時期，就是現在。若要明年的生活更充實，最好是今年活得更充實；若想有充實的將來，就要充實現在。「現在」是最重要的時期。

（iv）避免活在過去。<sup>37</sup>許多人滿腦子塞滿過去不愉快的經歷：誰對不起我，誰待我不好，誰人難以相處……甚麼時候得罪了別人，甚麼原因與誰過不去，甚麼情況做錯了決定，哪次悔不當初……。這些回憶經常活躍於心間腦間，倘若讓它繼續蠶食我們的心靈，一輩子也不會快樂。以色列人和巴勒斯坦的青年明白一個重要的真理：若要真正的和平，必須忘記過去兩國的仇恨。<sup>38</sup>同理，我們若要快樂，也必須忘記過去不好和不快的事。我們要活於此時此刻，不要讓過去的創傷佔據我們的心；要好好處理過去的傷痕，小心包裹仍然淌血的傷口，也不再憎恨曾經傷害我們的人；應該學習饒恕得罪我們的人，把腦海的怨恨完全倒空，像清除垃圾一樣。

另外，我們也不要活在過去的成功，必須忘記背後，努力面前的（腓三13）；這裏的忘記背後乃是指忘記過去的成就，就如保羅在腓立比書第三章四至六節所

引以為榮的事。<sup>39</sup>

《阿麗思漫遊奇境記》有一幕，講述阿麗思到鏡子國去，跟白旗女王說：「支配這個國家的，是明天的果醬和昨天的果醬，而不是今天的果醬。」一般人都有相同看法，當他煮昨天的果醬，就先擔心明天的果醬，而不是將今天的果醬塗在麵包上。美國小說家詹姆森（Storm Jameson）也有類似的觀察，發現每一千人中只有一個人深悟活於此時此刻的真理，絕大多數人每一小時中花了五十九分鐘追憶過去或憧憬未來。<sup>40</sup>以往無論多少風雨都已經過去，將來乃在上帝手上，我們只需要善用眼前不多的此時此刻，卻也已經夠我們用心去活。聖經不多提天堂的事，或許也是因為不想我們只想望將來的快樂，而忽視及浪費了今世此時此刻可以享受的生命。

（v）不要拖延。把應做的事延遲會阻礙我們活在此時此刻，因為心中會記掛那些拖延的事。如何可以克服「拖延」的壞習慣？可以考慮：

第一，把難做的事情放在首位，當我們完成了難做的事，其他的事情就會迎刃而解。第二，別以為只要逃避困難的事情，困難就會不翼而飛；「沒有大不了的，事情會不了了之的」，這想法不是積極的，面對困難才是上策。第三，許多人拖延事情，背後的真正原因是怕犯錯，「不做就不會錯」，這種思想令我們拖延，我們應該不怕冒險，把犯錯作為學習及成長的機會。第四，追求完美的人常常把事情拖延；我們要接受自己的弱點和限制，學習努力去做事，不要太着重成果得失。

有一名二十四歲的畢業生回大學探望老師，老師問她：「貝蒂，你在大學主修護理，現在是不是在醫院當護士？」她

回答：「沒有，因為我患了不治的血癌。」老師說：「這是很令人難過的消息，你怎樣面對快臨到的死亡？」她很平靜地說：「有一件事我不懂得解釋，就是知道有血癌後這一段日子，是生平最快樂的，或許因為人以為自己前面仍然有很多日子，就傾向把應該做的事拖延，又會說：『明年春天，我就會停下來欣賞美麗的花朵，聞花的芬香。』但是當人知道自己日子不多，自然不敢拖延，現在就會停下來欣賞美麗的花，享受溫煦的陽光。或許這就是我近來活得很快樂的原因。」<sup>41</sup>

貝蒂的經驗吻合英國哲人約翰遜（Samuel Johnson）的話：「讓一個人知道他兩個星期後會被處刑，必可令這人精神集中。」<sup>42</sup>不過，我們不應該等到死亡來臨前才集中精神去活於此時此刻；現在就可以停下來，通過享受每一時刻去享受生命。

### 享受的伙伴

傳道者勸勉讀者，說：「在你一生虛空的年日，就是上帝賜你在日光之下虛空的年日，當同你所愛的妻快活度日，因為那是你生前，在日光之下勞碌的事上所得的分。」（九9）生命應該和人一同享受，尤其是和我們所愛的，這包括配偶、兒女、父母等家人。這樣做，就把家開闢成一個小小樂園，保持這片乾淨土，遍栽愛情之花，纍結家人相愛之果，父母慈祥，兒女肖孝。世界雖然是沙漠，家庭卻可以變作綠洲。<sup>43</sup>

不過，我們也可以把所愛的應用於其他人，包括我們所愛的好友，這樣和人一同享受生命，也回應「獨樂樂不如眾樂樂」的提醒。

### 反省

- (1) 從你生命最享受的那一次經驗，指出你享受的是甚麼？後來有沒有同樣的經驗呢？
- (2) 你會怎樣解釋人活多年，就當快樂多年（傳十一8）這節經文？
- (3) 你最享受的工作是甚麼？請列出享受的理由。
- (4) 請列出你最享受的細小和平凡事，並且留意列出的事物是否屬於某一類別。
- (5) 有甚麼因素攔阻你享受細小事物呢？會否是罪咎導致你覺得自己不配享受，或是因為過分追求完美？
- (6) 可否釐定一些可實行的具體計畫，去享受你最享受的細小和平凡事？
- (7) 享受生命是上帝給人的恩賜，這對你有何提醒呢（可比較詩十六2）？
- (8) 享受生命是人的分，你有沒有盡了這本分呢？
- (9) 請指出焦急、貪婪和憂慮如何妨礙人享受生命。
- (10) 你有沒有經驗藉着活於此時此刻去享受生命？
- (11) 請列出你不能活於此時此刻的原因。
- (12) 叔本華曾經說：「我們向來不把握現在，不是沉緬於過去，就是殷盼着未來……我們實在太傻，竟然留連於並不屬於我們的時光，而忽視唯一真正屬於我們的此刻。」<sup>44</sup>你同意他的話嗎？
- (13) 你覺得如何可以活於此時此刻呢？請提出具體的計畫。
- (14) 有作家認為要快樂的第一個要訣，就是珍惜此時此刻，<sup>45</sup>你同意嗎？請列出同意或不同意的理由。

## 附註

- 1 以上第一個故事改譯自 H. Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The Search for a Life That Matters* (N.Y.: Simon & Schuster, 1987), pp. 151~152.
- 2 他的名句是：「擁有最少而能滿足的人，等於擁有最多。」
- 3 這故事選自湯姆·莫理斯著，周旭華譯：《造就自己》（臺北，天下文化出版股份有限公司，1996），251~252頁。
- 4 Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough*, p. 82. 作者還認為他勒目提出這問題，是猶太教極重要的思想。
- 5 可參考何琬麗：《傳道書與莊子的人生觀比較》（臺北，橄欖基金會出版部，1985年二版），22~23頁。
- 6 基督徒應該謹慎地選擇工作，因為它不但供養生活的需要，也能夠幫助我們表達和使用上帝所給的恩賜，以及對別人有益、對世界有建設。這方面可參鄭炳釗：《創世記（卷一）》，天道聖經註釋（香港，天道書樓，1997），224~225頁。至於如何選擇工作，可參 L. Hardy, *The Fabric of This World: Inquiries into Calling, Choice, and the Design of Human Work* (Grand Rapids: Eerdmans, 1990).
- 7 錢鍾書：《寫在人生邊上，人獸鬼》（香港，天地圖書，1994），18頁。
- 8 文潔華：「不攻而破」，《明報》（1998年11月26日），D7頁。
- 9 契克森米哈賴，217~218頁。
- 10 莫強如四次出現（傳二24，三12、22，八15），每次都是強烈的肯定格式；伊頓著，蔡金玲、幸貞德譯：《傳道書》，丁道爾舊約聖經註釋（臺北，校園書房出版社，1987），78頁。
- 11 這叫我們想起初期教會的信徒存着歡喜誠實的心用飯（徒二46）。
- 12 謝友王：《虛空與充滿》（香港，種籽出版社，1981），219頁。他指出你的飯和你的酒表示是用自己的勞力取得的飲食，不是偷來搶來騙來的。
- 13 伊頓著：《傳道書》，145頁。
- 14 大自然能夠安撫人的心靈，叫人暫時忘記無功的名利爭鬥，甚至忘記了以為是十分重要的自己。
- 15 古人有云：「何謂享福，能讀者便是。」這反映出古人認為懂得讀書的人，才獲得真正的快樂。書中有無限的天地、無限的歡樂，等待我們去拿取。
- 16 音樂、運動、烹飪所帶來的快樂，可參契克森米哈賴，150~174頁。
- 17 以下改編自美·尼古拉斯編，黃文範譯：《珠璣集》（香港，新力書局，日期不詳），152~153頁。
- 18 美·尼古拉斯：《珠璣集》，246~247頁。作者還指出：人在自己的地方找不到有持久興趣的事，到任何想去的地方可能也不會找到。
- 19 契克森米哈賴，243頁。
- 20 L. Barnard, "Simple Pleasures Bring Contentment," *Star Phoenix* (September 10, 1995), p. D4.
- 21 當我們這樣留意大自然和身旁的物件，則會容易愛護生態環境；P. Peay, "Imagination Lets Us See Soul in Every Object," *Prairie Messenger* (January 8, 1997), p. 15.
- 22 萬立民：「優遊於神操的天地」，《神思》（1990年8月），14~15頁。
- 23 李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，中文聖經註釋（香港，基督教文藝出版社，1990），84頁。
- 24 另外，人的心情不舒暢愉快，也不會享受美酒佳餚，至少享受會大打折扣；韓承良：《訓道篇釋義》（香港，思高聖經學會，1981），128頁。
- 25 以上撮譯自 R. N. Remen, *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal* (N.Y.: Berkerly Publishing Group, 1996), pp. 193~194.
- 26 李熾昌、周聯華：《傳道書·雅歌》，53頁。
- 27 R. Murphy, *Ecclesiastes*, WBC (Dallas: Word, 1992), p. 116.
- 28 近代不少理論強調「默想」對全人的好處，默想的作用正是幫助人活於此時此地；B. Ward, *Think Yourself Well: The Amazing Power of Your Mind* (N. Y.: Global Communications, 1998), p. 24. 至於默想對身心的好處，可參 P. DeBlassie III, *Inner Calm: A Christian Answer to Modern Stress* (Liguori: Liguori Publications, 1985), pp. 71~83; 對靈性的益處，可參傅士德著，周天和譯：《禱告真諦》（香港，基道書樓，1993），201~204頁；T. Keating, *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel* (Rockport: Element, 1991), pp. 13~18.
- 29 J. A. Davidson, "Planning Ahead Has Its Drawbacks," *Star Phoenix* (November 15, 1997), p. C17.
- 30 改編自郭泰，76頁。
- 31 Hart, p. 75. 希臘人有一個象徵「機會」的雕像，是一個青年雙腳和背上都長有翅膀，額前留有長髮，後腦卻是光禿的，意思是，「機會」當前就要趕緊抓住；馮國泰著，匯思譯：《以弗所書研經導讀》（香港，天道書樓，1981），127頁。
- 32 鮑會園：《歌羅西書》（香港，天道書樓，1985年再版），170頁。
- 33 湯姆·莫理斯：《造就自己》，252頁。
- 34 有作者認為人生中99%都是過程，只有1%是結果；假如我們只為區區的1%而活的話，豈不是太愚蠢嗎？參郭泰，93頁。
- 35 以上改編自威廉尼古拉斯編，黃文範譯：《成功者的座右銘》（臺北，大孚書局有限公司，1995年新版十二刷），402~403頁。
- 36 郭泰，73~74頁。
- 37 有釋經者把傳道書五20的不多思念自己一生的年日，解釋為不把過去所受的苦、所吃的虧、所蒙的冤記在心頭；無論是人對我們不好，或我們對人不好，都付之東流，不加思念；謝友王：《虛空與充滿》，151頁。
- 38 "If you want real peace, you must forget everything," E. Mitchell, "From



Enemies to Friends,” *Time* (September 18, 1995), p. 14.

- 39 黃浩儀：「再思『忘記背後，努力面前』」，《中國神學研究院院訊》（1998年11/12月），2頁。
- 40 郭泰，75頁。
- 41 撮譯自 Powell, p. 125.
- 42 契克森米哈賴，297頁。
- 43 謝友王：《虛空與充滿》，220頁。
- 44 湯姆·莫理斯：《造就自己》，254頁。
- 45 郭泰，73頁。

第十章

笑口常開

引言

近代心理學有一發現：我們的行動不但受思想影響，原來思想也同樣受行動影響；<sup>1</sup>就如人不愛配偶時，強迫自己採取愛的行動，這會幫助愛對方。<sup>2</sup>因此，我們要多做一些令自己快樂的事及行動，例如簡單到對鏡子微笑，也會發覺心情好得多。就算我們心情很差，也可以做一些令自己開心的事，<sup>3</sup>而不是因為覺得不快樂，就容讓自己沮喪、抑鬱。

有人曾經問前美國總統羅斯福：「總統先生，當你焦躁不快的時候，你用甚麼方法處理？」羅斯福回答：「我想是吹吹口哨吧！」<sup>4</sup>或許我們不喜歡也不懂吹口哨，但是可以做一些喜歡的事，是能夠令自己快樂的。有一位作家寫了一本書，名叫《一萬四千件令我快樂的事》。<sup>5</sup>我們也可以列出令自己感到快樂的事，在適當時候，選擇其中一些去做，這會幫助我們快樂。<sup>6</sup>讓我們記得：快樂的行動（motion）會

產生快樂的情緒 (emotion)。<sup>7</sup>

主耶穌為門徒洗腳後對他們說：「你們既知道這事，若是去行，就有福了。」(約十三17)英國著名新約學者巴雷特把若是去行，就有福了譯作「若是去行，就快樂了」<sup>8</sup>。快樂和行動相連，行動會帶來快樂，<sup>9</sup>就如一些人每清早起牀，無論自己多麼不開心，都會起勁地去背誦或唱詩篇第一一八篇二十四節：這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜，<sup>10</sup>用快樂行動開始每一日。

讓我們從大衛的一些行動來看如何可以笑口常開：

經文

(1)<sup>7</sup>他們將上帝的約櫃，從亞比拿達的家裏擡出來，放在新車上。烏撒和亞希約趕車。<sup>8</sup>大衛和以色列眾人，在上帝前用琴、瑟、鑼、鼓、號作樂，極力跳舞歌唱。(代上十三7~8)

(2)<sup>7</sup>求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。<sup>8</sup>求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。……<sup>12</sup>求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我(詩五十一7~8、12)。

(3)<sup>4</sup>大衛就起來，悄悄地割下掃羅外袍的衣襟。<sup>5</sup>隨後大衛心中自責，因為割下掃羅的衣襟；<sup>6</sup>對跟隨他的人說：「我的主乃是耶和華的受膏者，我在耶和華面前萬不敢伸手害他，因他是耶和華的受膏者。」<sup>7</sup>大衛用這話攔住跟隨他的人，不容他們起來害掃羅。……<sup>12</sup>〔大衛對掃羅說〕：「願耶和華在你我中間判斷是非，在你身上為我伸冤，我卻不親手加害於你。」……<sup>16</sup>大衛向掃羅說完這話，

掃羅說：「我兒大衛，這是你的聲音嗎？」就放聲大哭(撒下二十四4~7、12、16)。

(4)<sup>7</sup>於是大衛和亞比篩夜間到了百姓那裏，見掃羅睡在輜重營裏，他的槍在頭旁……<sup>12</sup>大衛從掃羅的頭旁，拿了槍和水瓶，二人就走了，沒有人看見……<sup>21</sup>掃羅說：「我有罪了，我兒大衛，你可以回來，因你今日看我的性命為寶貴，我必不再加害於你。我是糊塗人，大大錯了。」(撒下二十六7、12、21)

(五)<sup>8</sup>耶和華啊，求你因我的仇敵，憑你的公義引領我，使你的道路在我面前正直。<sup>9</sup>因為他們的口中沒有誠實，他們的心裏滿有邪惡；他們的喉嚨是敞開的墳墓，他們用舌頭諂媚人。……<sup>11</sup>凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們。又願那愛你名的人，都靠你歡欣(詩五8~9、11)。

## 大衛跳舞歌唱

第一段經文把大衛的快樂行動很生動地描寫：大衛和以色列眾人，在上帝前用琴、瑟、鑼、鼓、號作樂，極力跳舞歌唱(代上十三8)。他實在高興，在五種樂器伴奏下跳舞和歌唱；他整個人快樂，雖然妻子米甲因為看見他在踴躍跳舞而輕視他(撒下六16)，說他如同一個輕賤人，不似一個君王(撒下六20)。米甲不知道大衛那種跳舞是一種禱告，富有宗教意義。<sup>11</sup>讓我們討論大衛所做的兩件開心事：

## (1) 跳舞

或許我們的文化不大贊許男女擁抱跳舞，我們卻可以用其他方式代替，如跳健康舞、跳躍、跳繩、步行、跑步、做自己喜愛的運動、<sup>12</sup> 看喜劇、和朋友說健康和幽默的笑話，<sup>13</sup> 甚至開懷大笑。以下兩方面值得注意：

(A) 詼諧幽默有催化作用，不但令自己快樂，也會令旁邊的人開心。我們應該培養幽默感，例如多看漫畫、<sup>14</sup> 多讀幽默風趣的作品，以及留意出名幽默大師的作風。<sup>15</sup>

(B) 歡笑的力量很大，對我們自己或別人都有很大益處。我們都知道開心的人會笑，但是忽略了笑也會令人開心；當我們開懷大笑的時候，心中的不快也會消散。在非洲蘭巴頓 (Lambarene) 行醫的史懷哲醫生深諳歡笑的功用，知道在當地工作的年輕醫生和護士都面對很多的壓力，所以他會預先準備一兩個笑話，吃飯時分享，大家一面吃、一面笑，飯後再次有力去應付艱難的工作。那些醫護人士認為史懷哲醫生的笑話，是每餐最好的一道菜。<sup>16</sup>

可惜，我們歡笑和讀書年級成反比，小學時期笑聲最多，中學以後，年級愈高，歡笑就愈少，大學畢業，進入社會工作，幾乎很難再聽到笑聲。一般來說，幼稚園的小朋友每日笑三百次，大人只得十七次。<sup>17</sup> 想不到 90 年代的人比 40 年代的人有錢不止三倍，但是平均每天開懷大笑的時間只有六分鐘，<sup>18</sup> 這比較 40 年代的人減少了三分二。其實，「一怒一老，一笑一少」，<sup>19</sup> 笑能夠使自己年輕，又能夠帶來歡愉，何樂而不為呢！

近代醫學指出笑能夠使人年輕，因為它不只對心靈有益，對身體也有好處，例如美國史丹福醫學院教授弗賴伊醫生 (William Fry) 的研究顯示：歡笑有如運動，可以令心跳加速 (可以高達每分鐘跳一百二十下)、吸入更多氧氣、臉和

腹部的肌肉得以運動，又刺激肝、胃、胰、膽、脾等內臟。<sup>20</sup> 此外，歡笑可以加強免疫能力，<sup>21</sup> 並且能夠令腦部產生內啡肽 (endorphins)，這荷爾蒙令人興奮，又有止痛的作用。<sup>22</sup>

當然，這不等於我們要笑到合不攏嘴，才可以享受笑的功用；「微笑」的功用也很大。有一首詩曾經在法國非常流行，到處都可以看到這首詩排成一顆心形，它把微笑描寫得淋漓盡致：<sup>23</sup>

微笑一下多麼容易，  
它產生的魅力卻無窮無盡……  
接受微笑的人立刻變得富有，  
發出微笑的人也絲毫不曾失去；  
再富有的人，也不拒絕一個微笑，  
再貧窮的人，也有能力將它施予。  
它帶來了天倫之樂，  
又是友誼絕妙的表示，  
它能神奇地解除疲勞，  
又能給絕望者生活勇氣。  
如果我們那天遇到一個人，  
他沒有對我們微笑，  
那麼將你的微笑慷慨地給予他/她吧，  
因沒有人比那不能微笑的人更需要它！

讓我們不要忘記，傳道者早已經指出：笑有時……跳舞有時 (傳三 4)。我們需要求上帝幫助我們多些微笑、開懷大笑，又為「笑的恩賜」而感謝。<sup>24</sup> 受盡苦難的杏林子曾經說：「沒有人願意看到一張愁眉苦臉的面孔，這個世界的苦難已經夠多了，何不以微笑面對人生呢？」<sup>25</sup> 我們不但應該

## 大衛求上帝饒恕

我們都知道罪惡會奪去快樂，如詩人說：「因我的罪過，我的骨頭也不安寧；我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。」（詩三十八 3~4）我們也很熟悉上面所引詩篇第五十一篇那幾節經文，知道人的快樂莫過於得到上帝赦免罪惡，可以重新得聽歡喜快樂的聲音，壓傷的骨頭可以踴躍，又得回救恩之樂（詩五十一 8、12）。該篇詩的標題是：<sup>29</sup>「大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他。他作這詩，交與伶長。」這是大衛犯罪悔改的認罪詩；他知道犯罪後應該採取認罪的行動，<sup>30</sup>也能夠通過認罪經歷上帝赦罪的歡喜快樂。得聽歡喜快樂的聲音（第8節）原文直譯是「得聽歡喜快樂」；<sup>31</sup>的聲音這三個字是和合本加上去的。骨頭代表詩人，所壓傷的骨頭可以踴躍（第8節）意為詩人可以開心到跳起來。

怎樣可以向上帝認罪，因此而歡喜快樂和踴躍？使徒約翰提供了一些方法，他說：「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約壹一 9）這節經文加上聖經其他教導，可以幫助我們知道認罪時應該注意以下幾方面：

（1）這裏的罪是個別的罪行，所以我們認罪必須誠實，不要流於空泛；籠統認罪可以避免尷尬，但是不能夠醫治創傷。<sup>32</sup>

（2）必須有悔意，從心裏承認，衷心承認自己的罪，千萬不要像人類始祖在伊甸園犯罪後那樣全無悔意。

（3）要抓緊上帝的應許和恩典；祂是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。我們認罪後，應該全心接納罪已經得赦免和洗淨，<sup>33</sup>不要再讓罪咎管轄，就

微笑對人生，更應該多開懷大笑，享受上帝諸般的恩賜。

### （2）唱歌和音樂

大衛所做的第二件事歌唱，卻是我們可以常做的。即使極不開心，也可以唱一些喜歡的歌曲或聖詩，表達自己對上帝的仰望，甚至憑信心歌頌祂，相信祂必定會幫助我們脫離不開心的境況。有人前往非洲盧旺達訪問，發現一羣修女照顧當地三萬名難民，每日都要面對各種痛苦、傷殘、饑荒、疾病，很容易不快樂。她們回到自己的住所，也因為所見的慘痛而沮喪，甚至不想講話；但是她們會做一件事是對每個人都有益的，就是同守聖餐，唱詩擘餅，經歷上帝的大愛，帶給她們力量，又幫助她們重得快樂，準備翌日再次工作。<sup>26</sup>

除了唱歌，大衛還用了五種樂器，這也叫我們想起當掃羅被惡魔攪擾變得抑鬱時，大衛一彈琴，<sup>27</sup>掃羅就舒暢爽快（撒上十六 23）。因此，我們除了唱歌，也可以彈奏樂器或聽喜歡的音樂，這都是令我們快樂的行動。

重要的是，大衛做這兩件事時是全人投入的，因為經文說他極力跳舞歌唱。我們必須更投入生命，不要過分緊張和小心，以致不敢極力跳舞歌唱。有一位八十五歲的婆婆接受訪問，請她回顧一生，看學得了甚麼功課。她回答：「若我可以從頭再活，我會不怕多犯一些錯誤，會放鬆一些，多一些佻皮令自己開心，不再整日繃着臉，看起來嚴肅嚇怕人……我不會像以前那樣常常杞人憂天，會多吃一些冰淇淋，多跳舞，多赤腳，多玩鞦韆，上街時不用每次都帶着溫度計、熱水袋、雨衣、降落傘……。」<sup>28</sup>

可以重得快樂。<sup>34</sup>

(4) 必須願意改過，決定不再犯，正如主耶穌對那癱子說：「不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。」(約五 14)

除了向上帝認罪並因此嘗到得赦免的快樂，我們也應該在適當和可能的環境下，與得罪我們或我們得罪了的人和好(太五 23~24)。<sup>35</sup> 若這樣做，必定可以嘗到和好的快樂。

問題是，我們應該如何與那些得罪了我們的人和好呢？這正是下分題要討論的。

### 大衛寬恕掃羅

與那些得罪我們的人和好，首要是願意饒恕對方，而且採取寬恕對方的行動。當我們這樣做，則會感受到很大的快樂。事實上，攔阻我們快樂，往往是對人的怨恨；怨恨解決，自然會快樂，也會像以掃和雅各(創三十三 4)、約瑟和十個哥哥(創四十五 14~15)解決了怨恨時那樣，流下開心的眼淚。<sup>36</sup>

上面所錄取的兩段經文，記敘大衛兩次寬恕要置他於死地的掃羅，沒有以惡報惡，把握機會殺死掃羅；<sup>37</sup> 不但如此，大衛還攔住跟隨的人，不容他們起來害掃羅(撒上二十四 7)，也不准許亞比篩用槍刺殺掃羅(撒上二十六 9)。大衛殺了攻打以色列人的非利士戰士歌利亞，婦女歌頌他；他寬恕掃羅，不殺害掃羅，相信天上的使者更會讚賞他。

大衛寬恕掃羅，又愛惜他(撒上二十四 10)，掃羅因此改變，兩次稱大衛為我兒(撒上二十四 16，二十六 21)，而且放聲大哭(撒上二十四 16)，又承認自己有罪，並且答應不再追殺大衛(撒上二十六 21)。大衛不需再活在驚恐不快中，也不用因為殺了掃羅而感到內疚，或害怕別人替掃羅

找他報仇。

寬恕帶來莫大和長久的快樂。因為：第一，寬恕了人，感情就再不用受傷害我們的人所束縛。第二，寬恕容讓不可改變的事情離去，自己得到解脫，以後可以過着安寧的日子。第三，寬恕人表示我們能夠重新抉擇，對方值不值得原諒並不相干，我們卻能夠左右局面，決心不再被過去不能改變的事繼續傷害。第四，單單記住惹我們生氣的事，一次又一次地翻出傷痛的回憶，產生不愉快的情緒，危害健康。第五，仇恨令我們不快樂。

一個人曾經被困在納粹黨集中營，有一天探望曾經與他「共苦」的一位營友，問對方：「你有沒有忘記在集中營的日子？」朋友說：「早已經忘記得一乾二淨了，你呢？」「當然忘不掉。怎麼可以忘記納粹黨所作所為呢！我恨他們入骨！永遠記得他們的惡行。」「真的嗎？想不到時隔多年，納粹黨仍然把你捆鎖着！」<sup>38</sup> 不寬恕人就像被對方的傷害鎖在監獄，很難快樂。

這位不願意寬恕納粹黨的猶太人，和教皇約翰保祿二世所採取的行動相反。1984年1月某天破曉時，教皇走進座落於羅馬的勞比比亞監獄(Rebibbia Prison)，在暗濕的監房中會見阿卡(Mehmet Agca)，他曾經暗殺教皇，向着教皇心臟射了可以致命的一槍。當天在監房裏，教皇握着阿卡的手，告訴他：「我饒恕你。」<sup>39</sup> 這句話像火炬，陰濕的監房因此變得溫暖和光明。

84年2月，《時代》週刊以教皇約翰保祿二世被人暗殺不遂作為主題，主題文章的題目是：「為甚麼要饒恕人？」文章幫助讀者明白饒恕人的理由，也提供了要訣怎麼可以因此快樂。以下是其中的一段：

「饒恕在人心理的影響是舉足輕重的。不能夠饒恕的人

活在過去裏，被過去的經歷牢牢地捆綁，埋藏在心裏的委屈使他們停滯不前，無法活在此時此刻。若我們不能夠饒恕人，就等於讓對方控制着自己，被報仇的慾望纏繞，生活在怨恨和忿怒中，怨憤愈積愈深，叫人無法自拔。饒恕是最大的釋放。」<sup>40</sup> 得到釋放，也會得到快樂。

相反，怨恨和不寬恕導致身心靈受害。一家賣鹽焗雞店的老闆陳伯伯，憑着家傳祕方製出可口的鹽焗雞，食店晚晚座無虛席。可是他漸漸年紀老邁，膝下沒有兒女，沒人繼承業務。於是陳伯伯觀察了一段長時間，選定了一位助廚，決定栽培他，把製作鹽焗雞的祕方傳給他，希望他在自己退休後，主理食店。

想不到助廚得到製作鹽焗雞的祕方就辭職，與朋友在隔鄰開了一家售賣鹽焗雞的食店。陳伯伯知道後，在助廚的新店開業那天，怒火沖天地拿一把菜刀去找助廚算帳，可是他踏入食店之際，心臟病猝發，倒地死去。

怨恨得罪我們的人是件苦事，影響我們的心臟、血壓、睡眠、情緒、快樂……。當得罪我們的人知道我們為他們苦惱，他們或許會更高興，因為我們不能夠脫離他們的控制。不肯寬恕，對我們自己所造成的傷害，多於對我們想報復及傷害的人。

從前有一條小村落，在小山丘上住着一對小夫妻，男的叫傲天，是曾經放洋留學的才子，相貌正氣凜然，常常流露一副高不可攀的神態。女的叫如花，是位小村姑，性格熱情奔放，溫婉可人。如花深愛傲天，以為憑着自己的愛必定可以把這位像冰山的愛侶融化。可是婚後的傲天依然故我，以知識分子自居，有意無意間鄙視目不識丁的妻子，不尊重她，並且冷落她。

一天，傲天被派到省城公幹，預料二個月後才能夠回家。

但是能幹的傲天個多月就把事情辦妥，神氣非常地回鄉去了。他靜悄悄回家，希望給如花一個驚喜。哪知他見到的卻是如花睡在牀上，身旁也有一個熟睡的男子。傲天立時氣得四孔冒煙，可是並沒有大吵大鬧，悄悄地溜了出去，請了村長來，用棍把那男子像野狗地趕出村外。

這事很快傳到全村每一角落，村民猜測，以傲天自以為義的性格，會把妻子休了。可是知識分子做事經常出人意表，傲天對村長說：「我饒恕如花。」全村居民大為震驚。

傲天口裏說饒了如花，心裏一點也沒有原諒她，其實對如花恨之入骨。他想：「嫁了一個那麼好的丈夫還不安分，竟然做出這樣有辱家門的醜事！」他比以前更鄙視她，把她視作妓女，不斷諷刺她，令她無地自容。

奇怪的事開始發生，每次傲天恨如花，天使就將一粒像衣鈕那樣大的石子放在傲天的心裏，他感到異常痛楚；憎恨愈深，石子也愈積愈多。他漸漸不能夠如常地挺胸昂首，也不能夠高視遠步，走起路來寸步難移，只可以俯首彎腰，不時撫摩胸部，因為實在痛楚難當。

一天晚上，傲天整夜不能成眠，心坎的痛楚令他死去活來。當他苦苦呻吟之際，天使從天而降，告訴他天堂有消除痛楚的解藥，那就是一雙慧眼，透過這雙慧眼，他會對事情有不同的看法，這樣痛楚就可以消除了。「我怎麼才可以獲取這雙慧眼呢？」傲天急不及待地問。「只要你求，上帝就給你。」天使回答。於是傲天懇切地祈求，上帝答允了他，給他換了一雙慧眼。之後，如花在傲天眼中竟然大大的轉變了，眼中的如花從沒有這般可愛，那麼聰明伶俐；他看到如花的心靈深處，她深愛着他，乞求他原諒，盼望他眷戀。這令他大大感動，於是決定以後好好愛妻子。當他每次表達對妻子的愛意，一粒石子就從他心胸消除；當他體貼妻子，另

一粒石子又除去。石子終於全部消失，他空虛的心填滿了對妻子的愛意。從此以後，傲天和如花很快活地過日子。<sup>41</sup>

當我們不再把傷害過我們的人視作仇敵，及企圖報仇，會除去不快樂的石子，可以重得快樂，因為：

饒恕好像一棵紫羅蘭，  
在鞋跟下，  
被人踐踏，  
仍然散發一陣清香。<sup>42</sup>

寬恕人必須付出很大的愛心，可是愛不等於縱容，只是盼望被愛的人得到成長。寬恕也不等於當作對方完全沒有做錯事，而是承認對方傷害了自己，只是願意把事情忘記，不採取任何報復的行動。古人程頤說：「人心貴乎光明潔淨。」我們若要快樂，必須把心中的憎恨掃走，又願意從心裏饒恕別人，正如上帝在基督裏饒恕我們一樣（弗四 32）。

### 大衛面對敵人的惡言

詩篇第五篇的標題註明：「大衛的詩，交與伶長，用吹的樂器。」

這篇詩是祈禱詩，是遭受敵人迫害時的禱告，求上帝代為伸冤。以下兩方面值得注意：

(1) 敵人所用的武器是他們的「言語」，這裏提到三種和說話有關的器官：口中沒有誠實、喉嚨是敞開的墳墓、<sup>43</sup>舌頭諂媚人（詩五 9），可知敵人言語惡毒，殺傷力比刀劍更厲害。

(2) 面對別人傷害的言語，最好是投靠上帝，得到上帝

護庇，<sup>44</sup>可以因此喜樂，時常歡呼……歡欣（詩五 11）。

我們不快樂往往和別人的話有關，因此耿耿於懷，很難展顏。有作者甚至認為，怕批評的人不但不會快樂，而且不能夠有偉大的成就，也不能夠獲得真正的幸福。<sup>45</sup>若是我們能夠像這篇詩所說，學會不理和不怕別人的言語，<sup>46</sup>又能夠投靠上帝，請祂護庇，必定可以喜樂、歡呼、歡欣。

除了投靠上帝，我們還應該考慮下列幾點：

(A) 我們要知道害怕別人的話往往因為太在乎別人怎樣看自己，希望得到別人的認可、贊同、稱讚。耶穌的喜樂卻不是建基於別人的稱讚和認同，約翰描寫祂：他在世界，世界也是藉着他造的，世界卻不認識他；他到自己的地方來，自己的人倒不接待他。（約一 10~11）可惜，我們不像主，一受別人批評和拒絕，就失去快樂。若我們能夠不在乎人的認可和稱讚，則會更容易不被別人的話影響自己的快樂。我們應該勇於接受自己與別人不同，也同樣接受別人與自己不同；另外，我們也應該記得：要為主而活，不是為人而活。

(B) 我們要記得人性喜歡批評。從前有一家小旅店叫銀星酒店，位於旅遊區，生意本來不錯，後來不知甚麼緣故，生意一落千丈。店主艱苦經營，生意仍然沒有起色，於是大事改革，把酒店重新裝修和粉飾，改善服務，調整價錢，及到處張貼廣告，可是生意還是很差，面臨倒閉。他苦惱之餘，就找村內一位智者指點迷津。

智者聽完店主敘述面臨的困境，眼睛亮了一亮，就說：「很簡單，只要把酒店改名就行了。」店主立刻說：「不，銀星這名是我祖父改的，這個名字已經用了五十年。」智者跟着說：「倘若你想繼續經營，就依我所說的去做，叫它做五鈴酒店，然後在大門口掛上六個大鈴子。」

店主懷疑地自忖：「五鈴？真是古怪，有甚麼作用？為

甚麼五鈴酒店卻要掛六個鈴子？」耳邊卻響起智者肯定的話：「試試看，我保證生意興隆！」店主苦無別策，唯有依着智者所說去做。改了名字和掛上了鈴子，生意果然好轉，客似雲來。每個客人起初進來是告訴店主「鈴子的數目和店的名字」不相符，話說完以後，四周觀望，覺得店內的氣氛、佈置、服務、價錢都很好，於是順便留下來。五鈴酒店口碑甚佳，不久還成為全個旅遊區最興旺的酒店。半年後，店主帶了許多珍貴的禮物來答謝那位智者，說：「我真服了你，原來人最喜歡就是指出別人的錯誤。」

若我們能夠知道人這方面的性格，就可以更容易面對別人的批評。傳道者也教導讀者：人所說的一切話，你不要放在心上，恐怕聽見你的僕人咒詛你，因為你心裏知道，自己也曾屢次咒詛別人。（傳七 21~22）這裏的一切話，當然不是好話，大概是冷嘲熱諷，明槍暗箭的批評。傳道者的教訓，類似我國諺語：「哪個賢人背後無人說，哪個賢人背後不說人？」批評既是人的本性，我們就不應該把別人的批評放在心上。

（C）我們要記得，每一個人都因為背景和出發的角度，對同一件事有不同的觀點，所以我們很難做一件事是全世界所有人都認同的，也不會不遇到批評。

（D）我們要知道為甚麼別人的批評不值得放在心內。香港一位政府高級官員接受訪問，以下是他和訪問者的精采對話：<sup>47</sup>

「我在政府工作二十多年了，常常給人批評，說我昏庸、無能，罵我笨蛋、獨裁……這個社會有一些人叫做批評專家，所用的話尖酸刻薄，令人難受。我以前對批評很敏感，小小批評都令我吃不下，睡不着，不開心好一陣子。現在聽到有人在後面數說我不是，我也懶得回頭去看。」

「甚麼令你有這樣改變？」訪問員追問。「我的思想改變了。例如最近有人在報章攻擊我的工作，以前我一定氣得四孔冒煙，氣忿不平。為甚麼努力服務人民，換來的是惡毒的批評？現在我想通了：看報紙的人最多一半買這份報紙；看這份報紙的最多一半看這篇批評我的文章；看這篇文章的大概有一半當作小事來看；認真地看的有一半一星期後會把批評我的事忘記。為甚麼要介意呢？」

「這是駝鳥政策罷？」「絕對不是。一般人很少會注意自己身外的事情，也很少關心別人批評另外一個人的話；每個人只想自己的事和個人的問題，和自己有關的雞毛蒜皮的事，也足以充塞思想。所以我為甚麼要為了別人不關心的批評煩惱呢？再者，有些人批評是酸葡萄心態，自己得不到或做不到的必定是不好的，應該大加批評。」<sup>48</sup>該官員繼續說：「不過，讓我強調一點，我並不是完全不理會別人的批評，合理的批評幫助我反省自己，我必定會留心 and 汲取。但是，那些完全不根據事實、不客觀、不公平甚至是錯誤的判斷，我不大理會。多年的人生經歷叫我知道：我不能夠令所有人都喜歡我和我做的事，正如我不能夠禁止任何不公正的批評一樣。我唯一可以做的，就是決定要不要被不公正的批評干擾。我可以為了別人的批評氣得胃潰瘍，也可以一笑置之。」

「那麼，你已經到了一個笑罵由人的境界！」「你可以這樣說。最近我觀察了一個現象：有些人因為怕人批評，拼命改變自己去迎合別人，做一些令人喜歡的事，希望減少別人的批評。可是，這樣做會漸漸失去個人的原則和信念，樹立的敵人反而愈來愈多，批評也愈來愈厲害。於是我對自己說：『服務大眾和處於領導地位的人，必定受到批評，不如早些習慣好。』」「這態度是不是太消極呢？」「不，是積極才對。沒有了害怕批評的心理壓力，反而能夠專注去做事，更能夠



全力以赴；重要的是，我比以前開心了很多。」

《論語》提到孔子曰：「六十而耳順，七十而從所欲，不踰矩。」如何解釋「耳順」，有各種不同的說法；其中一說是：孔子到了六十歲，做人修養夠爐火純青，好話壞話儘管人家說，聽來毫不動心，不受影響。這值得效法，因為能夠使我們感到自由，不受別人的言語所束縛。<sup>49</sup>

但是，怎樣可以「耳順」？或許我們可以用幽默的方法。例如有瘋子大罵，被罵者全不理會，友人問她：「那瘋子罵得那麼兇，你怎麼能夠面不改容？」「我這學期專攻語音學和音韻學，下學期才研究語意學。」<sup>50</sup>我們也可以採用林肯總統處理批評的方法，他說：「我只會盡我所知和所能去做，若證明我是對的，別人怎麼說也無關重要；如果證明我錯了，即使花十倍的力氣來說我是對的，也無濟於事。」<sup>51</sup>

## 反省

- (1) 你有沒有用行動影響心情的經驗？請分享。
- (2) 你不快樂時，採取哪些行動可以改變心境？
- (3) 請你寫下那些可以令你快樂的行動。你猜想自己可以寫下多少項？
- (4) 你對基督徒說笑這回事有甚麼看法？你會否覺得說笑，就算是健康的笑話，也不合聖徒體統，因為戲笑的話不相宜？
- (5) 你一天平均會開懷大笑多少次？如何可以增加？
- (6) 你同意音樂可以令人快樂嗎？請列出同意或不同意的理由。
- (7) 你覺得罪咎會否令人極不快樂？
- (8) 向上帝認罪應該注意哪些事情？
- (9) 你有沒有罪惡得赦而歡喜快樂的經驗？請分享。
- (10) 你曾否因為寬恕人而快樂？
- (11) 為甚麼我們不容易寬恕人？請列舉原因。
- (12) 你有沒有被人用話刺傷的經驗？
- (13) 我們應該如何應用傳道書第七章二十一至二十二節？
- (14) 怎樣可以有效地應付別人的批評，以致自己不會因為批評而滿心不快？

- 1 可參心理學家常說的一句話：We are as likely to act ourselves into a new way of thinking as to think ourselves into a new way of acting; D. G. Myers, "The Secret of Happiness," *Psychology Today* (July/August 1992), p. 44. 這原則甚至適用於尋找上帝，若有人要知道上帝是否存在，應該嘗試一些當祂存在的行動，例如和祂溝通、履行祂的命令愛祂和愛人，這樣做很容易感受祂存在；J. Martin, ed., *How Can I Find God?* (Liguori: Liguori Publications, 1997) p. 66. 事實上，學習某些技擊的人要大叫三聲，一是為了收緊腹肌；二是令對方嚇驚；三是加強自己的信心，通過大叫這行動去改變信念。
- 2 或許這也是為甚麼我們要愛仇敵，可以由勉強的愛變作自願。猶太人認為，人生氣時，最好是送禮物給那弄致自己生氣的人；這也是基於相同的道理。
- 3 這類似我們吩咐流着淚的小朋友：「不要哭，要笑。」當他們嘗試微笑，就會容易變得開心；A. McGinnis, *The Power of Optimism* (N.Y.: Harper & Row, 1990), p. 93.
- 4 呂俊傑，25頁。
- 5 B. A. Kipfer, *14000 Things To Be Happy about* (N.Y.: Workman, 1990).
- 6 這也會幫助我們應付壓力，可參鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，《教牧期刊》第三期（1997年5月），223~224頁。
- 7 D. G. Myers, "Pursuing Happiness," *Psychology Today* (July/August 1993), p. 35.
- 8 "Happy are you if you do it," C. K. Barrett, *The Gospel according to St. John: An Introduction with Commentary and Notes on the Greek Text*, 2nd edition (Phil.: Westminster, 1978), p. 444.
- 9 行動也是聰明人和無知人不同的地方（可參太七24、26）。
- 10 日子是一個節日，是逾越節、五旬節、住棚節其中之一；柯德納著，劉良淑譯：《詩篇（下）》，丁道爾舊約聖經註釋（臺北，校園書房出版社，1995），529頁。
- 11 丹麥哲學家祈克果認為我們的信仰就是一種跳舞，是慶祝和快樂的踴躍；J. E. Gibson, *Healing Wisdom from the Bible* (N.Y.: Dell Publishing, 1989), p. 196.
- 12 人是動物，必須動，這也吻合「活動」一詞，人要活就要動，不可不動。
- 13 關於耶穌的幽默，可參附錄部分「聖子的快樂」（5）。
- 14 中國漫畫鼻祖豐子愷有風趣的人生觀，所以在文革期間雖然遭受極大的侮辱和折磨，均能處之泰然，度過一場浩劫；郭泰，78頁。
- 15 如何培養幽默感，可參江燕來：《個人充電》（香港，博益出版集團有限公司，1995），184~188頁。

- 16 McGinnis, *The Power of Optimism*, p. 95.
- 17 P. Doskoch, "Happily Ever Laughter," *Psychology Today* (July/August 1996), p. 35.
- 18 李碧華：「忘記了笑的年代」，《明報》（1998年11月9日），D6頁。
- 19 郭泰，80~81頁。
- 20 McGinnis, *The Power of Optimism*, p. 95. 弗賴伊醫生還指出歡笑是最好的預防藥，也能夠令人有更大的創意，頭腦靈活；Doskoch, "Happily Ever Laughter," p. 35. 現在美加一些醫院都有義工扮小丑，娛樂醫院中的病童，有助他們早日康復。
- 21 Doskoch, "Happily Ever Laughter," p. 34.
- 22 一位有癌症的病人（Norman Cousins）發覺，看喜劇時大笑十分鐘，能夠無痛地睡覺兩小時，因此稱看喜劇為「歡笑治療法」；McGinnis, *The Power of Optimism*, pp. 94~95. Norman Cousins 後來四處推廣「歡笑是健康不能少的要素」這理論。
- 23 以下選自何懷宏：《珍重生命》（廣東，廣東教育出版社，1996），90~91頁。
- 24 這包括為上帝賜下小丑、喜劇演員、撰寫笑話笑劇的作家、漫畫家、幽默大師等獻上感謝。
- 25 杏林子：《我們》（臺北，星光出版社，1985年），43頁。
- 26 鄭炳釗：「教牧輔導、輔導教牧」，222頁。
- 27 大衛所彈的是豎琴；J. Mauchine, *1 and 2 Samuel*, NCBC (London: Oliphants, 1971), p. 130.
- 28 以上改譯自 H. Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The Search for a Life That Matters* (N.Y.: Simon & Schuster, 1987), p. 145.
- 29 詩篇的標題如何解釋，可參鄭炳釗：「詩篇」，《聖經串珠·註釋本（舊約全書）》，吳羅瑜編（香港，證道出版社，1986），1053~1054頁。
- 30 為甚麼要認罪？因為上帝的拯救行動與上帝的審判是一致的；馮蔭坤：《羅馬書註釋（卷壹）》（臺北，校園書房出版社，1997），434頁。
- 31 這指祭司代表上帝向認罪者宣告罪已蒙赦，令他/她感到歡喜快樂；A. A. Anderson, *Psalms*, vol. 1, NCBC (London: Oliphants, 1972), p. 397.
- 32 以下四點參考蘇穎睿：《情緒逼人來》（香港，學生福音團契出版社，1995），87頁。
- 33 若要接受上帝已經赦免我們的罪，可以默想詩篇一〇三3~4；R. J. Morgan, "Smog in My Soul," *Decision* (March 1998), p. 39.
- 34 P. Mitchell, "Refuse to Lose to the Past," *Edmonton Journal* (July 18, 1993), p. D7. 作者認為忘記過去，才可以有更光明和舒適的日子。
- 35 與人和好的步驟，可參 E. Tobin, *How to Forgive Yourself and Others: Steps to Reconciliation* (Liguori: Liguori Publications, 1983), pp. 20~30.
- 36 可參鄭炳釗：「創世記」，《聖經串珠·註釋本（舊約全書）》，吳羅瑜編（香港，證道出版社，1986），68頁。
- 37 為甚麼大衛可以寬恕掃羅？因為他說：願耶和華在你我中間判斷是非

(撒上二十四12)，把審判權交還給上帝，不敢代替上帝。可參約瑟寬恕哥哥時的話：「我豈能代替上帝呢？」(創五十19)

- 38 A. de Mello, *The Heart of the Enlightened* (N.Y.: Doubleday, 1991), p. 107.
- 39 L. B. Smedes, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (N.Y.: Simon & Schuster, 1986), p. 12.
- 40 Hart, p. 61.
- 41 以上改譯自 Smedes, *Forgive and Forget*, pp. 13~15.
- 42 譯自 A. Gray, ed., *More Stories for the Heart* (Sisters: Multnomah, 1997), p. 79.
- 43 喉嚨是敞開的墳墓描寫：第一，像墳墓那樣永遠不會滿足，不停用言語傷害人；鄭炳釗：「詩篇」，1060頁。第二，敵人的話像墳墓那樣具有強大的腐敗能力；柯德納著，劉良淑譯：《詩篇(上)》，丁道爾舊約聖經註釋(臺北，校園書房出版社，1995)，80頁。
- 44 第12節指出上帝護庇人，是用恩惠如同盾牌四面護衛他。
- 45 羅素，102頁。他這樣說，因為認為幸福的要素是：我們生活方式必須淵源於自己深邃的衝動，而非淵源於別人偶然的嗜好或期望。
- 46 可以不怕別人的言語，也和成長有關。有學生對老師說：「我想成長。」老師回答：「去墳場大罵棺木裏的人。」學生做畢，老師問：「死人有反應嗎？」「沒有。」老師吩咐學生：「去墳場大聲稱讚那些死人。」學生回來，老師問：「死人有反應嗎？」「也是沒有。」老師說：「如果你要成長，要學習死人不理別人的咒罵和稱讚。」
- 47 以下改自卡耐基，103~107頁。
- 48 關於這出於酸葡萄心態的批評，可參吳珩編：《別跟自己過不去》(臺北，宇宙文化出版有限公司，1994年第二版)，107~108頁。
- 49 聖法蘭西斯強調自由，包括不受金錢控制、不受物慾束縛的自由，也提到一種自由是不受別人對我們的想法和批評所轄制，這值得留意。
- 50 林瑞雲：「實非專攻」，《讀者文摘》(1994年9月)，43頁。
- 51 卡耐基，108頁。

## 結論

### 引言

我們知道上帝給了人很貴重的禮物，就是生命。祂給這禮物，讓我們快樂享受，而不是痛苦忍受。若我們在世的日子悲多於樂，會否浪費了上帝給我們的禮物呢？祂會否因此難過，覺得我們太糟塌了生命？我們應該緊記保羅的吩咐：要常常喜樂……因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。(帖前五16~18)

快樂對人有許多的好處，對人身心靈都有莫大裨益。我們各人心底都渴望活得快樂，<sup>1</sup>只是因為有很多錯誤的觀念，例如以為自己不會和不可能活得快樂，久而久之，就變得很不快樂。本書的導論已經指出：第一，快樂和金錢無關；第二，有痛苦不等於不可能快樂；第三，快樂不是與生俱來的；第四，快樂與教育水平不相關；第五，無論我們背景如何，受過多少傷害，如今仍然可以快樂；第六，快樂不受年紀、

性別、職業、國籍、膚色、社會地位等因素所限制。

人人都可以快樂，基督徒更應該快樂，<sup>2</sup> 因為所信的是大喜的信息，而且可以得到上帝幫助去快樂，又能夠以上帝為樂。

許多人不快樂，或許因為不知道如何追求快樂。本書一至十章提供了一些方法幫助我們活得快樂，讀者若按着去做，必定會快樂。問題是，我們願否選擇快樂？願否立志快樂？

## 立志快樂

我們必須選擇和立志活得快樂，這是第一步。無論我們如今落在甚麼境況，有甚麼遭遇，面對多少難題，仍然可以立志快樂。

露絲·甘迺迪（Rose Kennedy）是前美國總統約翰·甘迺迪的母親，丈夫比她早逝，九個兒女有四個被人謀殺或意外死亡，還有一個弱智女兒，一生都需要人照顧。露絲·甘迺迪唯一生還的小兒子愛德華·甘迺迪，本來也有資格成為總統，卻因為生活不檢點，經常被人點名批評，令全家都感到羞辱。露絲·甘迺迪所經歷的悲劇比一般人多，但是當她九十三歲時，有記者向她提及所遇到的悲劇，問她有甚麼感想，她很緩慢地回答：「我一向都相信上帝給的十字架不會過於我們能肩負的。我這麼多年還有另一個信念，就是上帝想我們快樂，祂不想我們整天憂愁，拉長着臉。雀鳥在暴風過後歌唱，為甚麼我們不能夠在苦難後歌唱？」<sup>3</sup>

這幾句話表明露絲·甘迺迪的選擇，雖然她一生坎坷，但是立志活得快樂，深信上帝的恩典夠用，無論遇到甚麼苦難，環境如何不快樂，仍然要歌唱。

露絲·甘迺迪的話也令人想起 1997 年去世的弗蘭克爾，

他是意義治療法（logotherapy）的發起人，1942 至 1945 年被監禁於納粹黨的集中營，父母、妻子、兄弟姊妹都死於集中營，剩下他孤苦一人。他卻沒有因為所遭遇的悲慘而崩潰，反而更堅定地肯定人生的意義。他的名著《從集中營說到存在主義》重印了七十多次，翻譯成二十六種文字（包括中文）。<sup>4</sup> 他認為自己和其他能夠忍受集中營痛苦的人有一相同的地方，就是善用人的自由，選擇不受環境控制。<sup>5</sup> 人雖然不可以改變殘酷和惡劣的環境（例如集中營），但是其內在精神是自由的，這自由不能夠剝奪，人可以選擇並決定怎樣回應。<sup>6</sup>

無論環境令人如何不快樂，讓我們仍然選擇和立志活得快樂。若要這樣選擇和立志，則要注意我們의思想和行動。

## 思想快樂

我們已經討論過思想如何影響情緒，快樂的思想可以產生快樂的情緒。我們應該留意以下思想和心態的各方面：

（1）我們要記住自己是上帝所造的，有崇高地位，不應該輕看自己、憎恨自己。

（2）我們是基督用重價買贖回來的，十分寶貴；我們還因為救恩可以得回人因犯罪而失去的一切。

（3）我們要記住，上帝無條件和永遠愛我們，我們應該自重自愛。

（4）我們要防止消極和悲觀的思想侵蝕心靈。

（5）我們的思想應該積極和樂觀，凡事向好處看，把「我不能」變作「我能」，把「生命充滿掙扎」改作「生命充滿挑戰」，把「這是個大問題」變作「這是個好機會」，把「這經歷真可悲」變成「這經歷是很好的學習經驗」等。當然，

這並不是盲目地逃避現實，而是基於對上帝的信心，相信上帝必定實現祂的話，我們因此有盼望。

(6) 我們要有知足的思想和態度，減少慾望，又要以自己所擁有的為充足，千萬不要嫉妒或貪婪別人所擁有的，或覺得別人比自己幸福。

(7) 我們要接受生命有缺陷，不要求生命完美，免得一遇苦難就措手不及。

(8) 我們承認生命有知識的限制，有些事情沒有辦法完全明白，也不能夠看得清楚，但是相信坐在天上的父上帝看得清楚，祂必眷顧，又值得我們信靠。

(9) 我們要多些思想上帝的恩典，在痛苦中也不讓眼淚把應有的慧眼遮蔽，只見痛苦，看不見上帝的恩惠。

(10) 我們要常存感恩的心，不但對上帝，也應該對那些有恩於我們的人；另一方面，我們也要有施恩莫望報的心志，免得期望愈大，失望也愈大。

(11) 我們要有為主受苦的心志，而且信得過這會帶來極大的喜樂。

(12) 我們也要有「放下」的思想，接受有些事情是不在我們控制之下的，除了盡力，也應該交託，求上帝幫助。

(13) 我們願意為了愛人而付出，千萬不要自我中心，只顧自己而不理他人。

(14) 我們要有勇氣，<sup>7</sup> 相信靠着上帝必定可以面對一切，所以不怕有智慧地冒險，因為生命本身充滿了冒險，若不願冒險——很多時候乃因為恐懼——很難成長和快樂。這正是下面的詩所表達的：<sup>8</sup>

歡笑，冒着被人說像傻子的危險，

哀哭，冒着過分情感化的危險，

表達感受，冒着暴露真我的危險。

我們愛人，冒着被人拒斥的危險，

盼望，冒着失望的危險，

嘗試，冒着失敗的危險。

然而，我們必須不怕冒險，

因為生命最大的危險，就是不肯冒險；

不肯冒險的人或許避開了一些痛苦和憂傷，

但是也因此失去了學習、感受、成長，和經歷

愛的機會。

他們被錯誤的思想束縛，失去了自由；

只有那些有勇氣的人，才有自由不斷成長。

(15) 最重要的是，我們要多思想屬靈的事，不要以為快樂和屬靈無關——最大的快樂乃是以上帝為樂。另外，我們要改變思想，不要再以為我們的上帝不快樂，我們也不應該快樂（這方面請參看「附錄」）。

## 行動快樂

除了注意思想，也應該採取令我們快樂的行動，以下值得注意：

(1) 我們要多為所得的救恩感謝，也應該時常回想信主時那種喜樂。

(2) 我們要更多學習和鍛煉信心，通過信靠上帝而快樂。

(3) 我們要為別人代求，經歷上帝聽祈禱的快樂。

(4) 我們要用時間獨處、祈禱、敬拜、讚美、細讀和默想祂的話，這會帶來極大的快樂。

(5) 我們要採取有助自重自愛的行動，例如照顧身、心、

靈，多休息，<sup>9</sup>活到老學到老，表達自己的感受和意見等。<sup>10</sup>

(6) 我們應該實踐「愛人如己」的吩咐，盡力幫助有需要的人。當我們令別人快樂，自己也會因此快樂。<sup>11</sup>

(7) 我們要留意自己和親人、家人、好友的關係，並且願意付代價和心血去不斷改善；和一個或幾個人建立密切的關係，是生活快樂不可少的因素。當然，最重要是夫婦的關係，二人若能真心相愛相助，必定會感到莫大快樂。

(8) 我們要尋找生命的目標，也是上帝給我們的使命；找着，就全力以赴，努力工作，務求達到目標。這目標應該給我們機會發揮上帝所給的才幹。

(9) 如果現在所做的工作不是我們的使命，也沒有機會用上帝所給的才幹，應該為此事禱告，而且謹慎地採取應有的行動，包括善用下班後的時間發揮才幹，或轉換工作，免得浪費上帝給的才幹。

(10) 生命由時間組成，我們必須學習善用時間，免得虛度時光，後悔莫及。

(11) 我們應該求上帝幫助自己知足，以及相信祂必定供應我們的需要。

(12) 我們要為上帝所給的各種恩典感謝，在痛苦和缺乏中也應該數算上帝的恩典，留心擁有的是甚麼，不只是埋怨沒有的是甚麼。

(13) 我們每日應該寫下值得感恩的事，常常翻閱「感恩簿」，有助知足和快樂。

(14) 我們應該培養豁達的性格，不要太注重得失，也應該和積極樂觀者為友。

(15) 我們要接受生命的現實，按現實所需，採取適當的行動，不要逃避現實。

(16) 我們應該享受工作的成果，以及工作的過程，從

中得到快樂。我們也要小心，不要讓工作的壓力令我們不快樂；若壓力太大，應該學習處理壓力的技巧。<sup>12</sup>

(17) 我們要學習享受細小和平凡的事物，把握每一機會享受上帝放在世界上的美好事物。

(18) 我們必須活於此時此刻，不要讓過去和明日奪去如今的享受。

(19) 我們要記住：獨樂樂不如眾樂樂。另外，和人一起時，應該學習更主動和人溝通；培養外向的性格有助我們更快樂。

(20) 我們應該更多運動、爬山、游泳、唱歌、玩樂器、聽音樂、開懷大笑以及培養幽默感。我們應該在歡笑這方面返老還童，學習小孩子那樣每日平均大笑三百次。

(21) 我們要寫下令我們快樂的事，愈多愈好，而且一有機會，就選取其中一些去做，好使我們常感快樂。若不快樂，也應該實行「快樂的行動」，好像自己已經變得快樂。<sup>13</sup>

(22) 若我們得罪了上帝，應該求上帝饒恕，不要讓罪咎壓得透不過氣，<sup>14</sup>以致全無快樂。若得罪了人，也應該在可能的範圍內求饒恕。

(23) 我們要寬恕那些得罪了我們的人，不要被怨恨牢牢地囚困，享受不到自由的快樂。

(24) 我們要學習不太緊張人的批評，因為知道人喜歡批評，就如我們喜歡批評人。若對方批評得合理，應該汲取教訓；若是無理的批評，則求上帝給力量，好讓我們不會因此受煩擾。我們要為上帝而活，討好上帝，而不是為人而活，討好人。千萬不要將自己的生命建基於別人的言語上，或被他人的價值取向所支配。

有人估計少過 20% 美國人覺得自己快樂。<sup>15</sup> 若我們倚靠

那加給我們力量的主耶穌，按上述的建議去做——不要只知而不行——必定可以加入快樂人的行列。當然，這不等於我們一日24小時，一年365日都會極快樂，這是不可能的事；但是，我們起碼可以樂多於悲，也能夠經歷到以上帝為樂那種真快樂。

### 結語：樂觀的人範、發憤的楷模<sup>16</sup>

我們在第八章已經提過臺灣名作家杏林子1954年起就患了類風濕關節炎，纏綿病牀幾十年，每晚戴着呼吸器睡覺。如她母親所指出，她患病以來，沒有一分一秒不在痛苦中掙扎。另一位臺灣作家三毛看見杏林子這樣痛苦，求上帝把杏林子接走，但是杏林子所見的不是痛苦，而是上帝怎樣使用她，所以她求上帝容她多活五十年。

她是個典型快樂人。

有一次剛上小學一年級的小姪兒問她：「二姑姑，人活着比較好，還是死了比較好？」六歲的小孩已經感受到生命的無奈和沉重，但是她病了幾十年，卻感覺愈活愈好，愈來愈美麗和快樂。為甚麼一個人全身90%關節都壞了，反而可以活得如此快樂？讓我們從她自己的分享和友人對她的觀察，找出她超越痛苦、活得快樂的原因：

#### (1) 她信靠上帝

她曾經說：「三十多年來，我深深體驗到唯有經歷最深沉的痛苦，才能領悟最深切的愛；唯有處於最孤單的環境，才是與上帝有最親密的時刻。」<sup>17</sup>病痛幫助她認識上帝，相信祂，而且把自己完全交給這位生命的主宰。她很着重禱告，快樂時會獻上感謝與讚美，哀傷時就會祈禱，從上帝支取力

量與勇氣。雖然她被病魔折磨、蹂躪，感到痛苦，但是因為認識了上帝，活出美麗和快樂的生命，如一作者所說：「杏林子是個虔誠的基督徒，以宗教為她精神寄託的中心，從中她有愛、有關懷、有包容，也有無限的生氣」。<sup>18</sup>

#### (2) 她能夠愛和被愛

有作者認為杏林子雖然身體受痛苦，仍然算是世間最幸福的人，因為她擁有最完整的親情、友情、「愛情」。<sup>19</sup>她並不是一生下來就懂得接受人的愛，乃是經過學習的。她起初更不曉得如何愛人，因為對別人要求高，也缺乏忍耐，後來才學會。若不是因為愛，她不會放下心愛的寫作，全力以赴去幫助有需要的殘障人。她說：「真正的愛只會讓人更謙卑，更知道自己的不足和有限，也才會有一顆關愛體諒別人的心。」<sup>20</sup>

她實在有愛心，有作家形容她交友的態度是有「交」無類，宗旨是愛與真誠，只要與她對談一次，就會深深為她的豐盈無限、源源沛沛的愛和真誠而感動。<sup>21</sup>她為愛所下的其中一個定義是：愛是為他人創造快樂，而又能從他人的快樂中獲得一己之快樂。<sup>22</sup>

#### (3) 她生命有目標

她知道為甚麼而活，以及為誰而活。她說：「我蒙生病之福，走了一條自己喜歡的路——寫作。」<sup>23</sup>這是她生命目標，為此能夠忍受痛苦，多年用轉動不靈的手掌心，吃力地夾着筆，僵直地坐在牀沿，慢慢地寫出一篇篇扣人心弦的文章。當她四十歲時，有了新的目標，就是成立「伊甸殘障福利基金會」，幫助臺灣殘障人士。這工作壓力很大，每天都有不同的挑戰，常常把她累得半死，晚上連講話的力氣都沒

有，但是這是她應做和想做的工作，她做得開心，毫無怨言，又覺得這工作帶來的壓力有助激發生命的潛能；<sup>24</sup>所以她鼓勵人人都應該有個夢，有個理想，而且逐漸把它實現。

#### (4) 她樂觀和心胸豁達

她雖然飽受病痛折磨，卻常存樂觀的心，甚至說：「我從未把自己當『病人』，一個人身體上的病痛猶可醫治，內心的恐懼、憂慮、頹喪、消極才是無可救藥的病根。」<sup>25</sup>她看疾病，不是只看到它所帶來的痛苦，也看到它給她機會寫作，令她能夠體會別人的痛苦；<sup>26</sup>所以她成立了「伊甸殘障福利基金會」，幫助有需要的人。

她認為每個人一生中都會犯錯或遇到一些問題，要緊的是不要陷在消極的情緒裏不能自拔，弄得生命灰暗，沒有一點亮光；應該接受事情已經發生，不能挽回，就從灰暗裏跳出來，到外面走走，看看山水，<sup>27</sup>轉換心情，等低潮過後再去檢討面對。<sup>28</sup>

杏林子的樂觀和好友三毛的悲觀成強烈對比，三毛曾經說：「我和因中風成了殘障者的張拓蕪先生約定，假如我們之中任何一人和杏林子一樣，就由另一人毒死他。」<sup>29</sup>杏林子絕不會因為痛苦而自尋短見。

另外，有作家形容杏林子的胸懷至大無涯，曾經有人因為嫉妒說了些不中聽的話，她一轉身就忘得快樂、忘得乾淨，幾乎是一塵不染。<sup>30</sup>她用「善忘症」去面對別人惡意的批評。

#### (5) 她知足和樂天知命

她以所有的為滿足，還說：「對一個病了幾乎一輩子的人來說，世上還有甚麼名利榮辱看不淡的？」<sup>31</sup>另外，她很懂得「放下」，不喜歡自尋煩惱。她曾經說：「對人生橫逆

不平之事，我的辦法是『盡人事，聽天命』；天命者，上帝之旨意也。盡自己的本分，好好努力，不負上天所賦，也就夠了。人力所不能及之處，就交給上帝去煩惱吧，不必自苦。」<sup>32</sup>

#### (6) 她享受苦難

一位韓國牧師對她說：「你不但要忍受苦難，而且要享受苦難。」<sup>33</sup>當時她聽了十分反感，後來發現，如果能夠享受生活每一部分（包括苦難），就會感受生活慢慢轉變成一種正面的影響。她認為：當我們享受玫瑰花的芬芳美麗時，同時也得學習接受它的刺。

她多年患病並不好受，但是病痛令她對生命的體會更深刻，單單這一點，她就感激不盡；如張曉風女士所說：「杏林子是一個健康的病人，一個甜蜜的受苦者」。<sup>34</sup>她幾十年與怪病纏鬥，但是沒有抱怨，沒有退縮，做應做的事，不僅為「殘而不廢」四字立下了新的力行榜樣，也給所有非殘障的人，帶來了新的激勵和啟發。<sup>35</sup>

#### (7) 她有感謝的心

她說：「我對自己所擁有的一切，覺得感激。」她不但自己常存感謝，也認為今天不少社會問題都源於人愈來愈不懂得感謝，覺得命運辜負了他們，環境虧負了他們，別人對不起他們，總覺得不足、不平、不滿。<sup>36</sup>多一分感謝的心，就會多一分快樂的心；要快樂就要有顆感恩的心，因為可以體會自己所擁有的實在很多。

她懂得在痛苦中仍然數算上帝的恩典。有一次，她無意中發現右手中尚有一個關節是完好的，未受病魔侵擾，就喜出望外，好像在荒廢的礦穴中發掘了一塊金子似的。她曾經說：「人的痛苦、懊惱、煩憂往往是他們過於斤斤計較那失



去的，如果能去數算己所擁有的，必定越數越豐富、越數越快樂。」<sup>37</sup>

### (8) 她懂得笑

她喜歡笑，也十分幽默，這是她常常用來對付不快樂的武器。她寫的文章充滿了幽默，就如她描寫所患的病：「類風濕關節炎顧名思義，就是類似風濕而又不是風濕……我從小花花，喜歡標新立異，生個病也『不同凡響』。」她有一次對三毛說：「我的名字叫『劉俠』，但是，我的病使我『俠』不起來，按照道理，我該叫『劉不俠』。你名字叫『陳平』，一生是那麼不平坦，你該叫『陳不平』。」<sup>38</sup>

杏林子患病以來沒睡過一天好覺，也無時無刻不在疼痛中，她說：「我將痛分成五級：小痛、中痛、大痛、巨痛、狂痛，家人也常開玩笑地問：『今天是幾級痛啊！』」<sup>39</sup>她這樣懂得苦中作樂，苦難也拿她無可奈何。

我們應該效法杏林子，無論在甚麼境況中，都能夠做個快樂人。

### 附註

- 1 不少人所追求的金錢、權力、榮譽、健康，也只是達到快樂的途徑；柯彼得，39~46頁。
- 2 但是，我們也應該記得在「導論」已經提出的一個重要觀念：快樂並不是人生的目的。
- 3 A. L. McGinnis, *The Power of Optimism* (N.Y.: Harper & Row, 1990), p. 92.
- 4 可參第五章，註7。
- 5 McGinnis, *The Power of Optimism*, p. 152; R. J. Rudin, "Finding Meaning in Life Is Essential to Survival," *Prairie Messenger* (September 24, 1997), p. 12.
- 6 這是意義治療法的基本信念，可參李昭輝：《意義的追尋》（臺北，長青文化事業股份有限公司，1988），23~24頁。
- 7 有時候活着比死需要更大的勇氣，因為人生就如一場障礙賽跑，到處都有阻攔，必須克服，才可以為自由打開一條出路。
- 8 以下選譯自 M. Kelsey, *Reaching: The Journey to Fulfillment* (Minneapolis: Augsburg, 1989), p. 139.
- 9 疲勞是快樂的大敵，可參羅素，49~58頁；Hart, pp. 16~17.
- 10 表達感受和快樂的關係，可參 Wholey, pp. 9~10; Miller, pp. 123~145.
- 11 有作者指出得快樂的祕訣，就是「要對別人感到興趣而忘掉你自己，每一天都做一件能使別人臉上帶來快樂微笑的好事」；卡耐基，95頁。
- 12 至於壓力如何導致人（尤其是 Type A personality）不快樂，可參 J. J. Gill, "The Price of Health and Happiness," *Human Development* 6 (Summer 1985), pp. 8~9.
- 13 這是美國心理學先鋒威廉·詹姆士（William James）的建議：如果你不能夠感到快樂，那麼唯一找到快樂的方法，就是振奮精神，使行動和言詞好像已經感覺到快樂的樣子；卡耐基，19頁。
- 14 罪咎導致不快樂的原因，參 Hart, pp. 10~11.
- 15 Wholey, p. 3.
- 16 這兩句話是王祿松對杏林子的形容，參王祿松：「我們的『我們』」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），1頁。
- 17 杏林子：《我們》，37頁。
- 18 倩君：「對生命謳歌的女作家」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），228頁。
- 19 張拓蕪：「豐盈、無限、源源沛沛」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），213頁。
- 20 杏林子：《我們》，184頁。
- 21 張拓蕪：「豐盈、無限、源源沛沛」，214頁。
- 22 杏林子：《我們》，47頁。
- 23 杏林子：《我們》，173頁。
- 24 有作家指出，這新的工作鞭策着杏林子，令她蛻變、成長；樸月：「不

- 羞怯的愛」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），250頁。
- 25 愛薇：「我看我聽我寫」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），202頁。
- 26 鄭炳釗：《創世記(卷二)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1998)，357頁。
- 27 她覺得對付沮喪和低潮其中一個好方法，就是忙碌，因為工作是醫治沮喪、消沉的良藥。
- 28 杏林子：《我們》，177頁。
- 29 倩君：「對生命謳歌的女作家」，237~238頁。
- 30 張拓蕪：「豐盈、無限、源源沛沛」，《我們》，215~216頁。
- 31 張拓蕪：「豐盈、無限、源源沛沛」，220頁。
- 32 杏林子：《我們》，64頁。
- 33 杏林子：《我們》，182頁。
- 34 「生命的喜宴」，《宣道》(1995年6月)，1頁。
- 35 高信譚：「情深文至美、愛至心乃寬」，《我們》，杏林子著（臺北，星光出版社，1985），7頁。
- 36 杏林子：《我們》，187頁。
- 37 吳放：《用心活：50位生活家的實踐學》(臺北，遠流出版事業股份有限公司，1993)，155~156頁。
- 38 倩君：「對生命謳歌的女作家」，235~236頁。
- 39 倩君：「對生命謳歌的女作家」，241頁。

## 附錄

為甚麼基督徒  
不快樂？

## 引言

第一章論及我們應該以上帝為樂，這卻不是信徒常有的表現；他們可以通過其他事物感到快樂，卻難以上帝為樂。最可惜的是，有些信徒加入教會前性格開朗和快樂，在教會裏卻經常拉長臉，不露出任何笑容，歡樂大減，他們的親友甚至因此覺得信仰令人抑鬱。魯益師於1963年指出：「教會有不少假敬虔，提到屬靈的事就板起嚴肅的面孔並且採用神聖的腔調。」<sup>1</sup>葛培理牧師也曾經說：「今日基督徒青年人需要因為忠於上帝而有快樂和活力。他們看球賽時，十分興奮和激動，看馬戲團表演也會開心不已，全人投入。為甚麼在屬靈事上這樣嚴肅和沉默，參加聚會時穿着黑衣，不能夠真正地享受和歡欣？」<sup>2</sup>這和以色列人歡喜地擊鼓跳舞讚美上帝（詩一五〇4），及初期教會聚會時那種歡喜讚美（徒二46~47）截然不同。

為甚麼有這現象？或許因為：第一，我們誤解了「戲笑的話不相宜」的意思，以為歡笑就是「戲笑的話」，所以不敢歡笑，加上由教父至中世紀的學者都覺得歡笑不合體統，<sup>3</sup>我們因此不知不覺都不敢笑。第二，我們覺得世界有太多的痛苦，到處都是天災人禍，愛主的人應該先天下之憂而憂，怎麼可以歡笑快樂？第三，有些教會領袖本身很不開心，不自覺地傳遞了一個消極的信息：快樂是不應該的。第四，更可能的是，我們有一根深蒂固的思想，以為所信的上帝十分嚴肅，從不快樂和歡笑，<sup>4</sup>所以我們認為：屬靈的人不應該快樂，應該存着戰兢的心度日。

無疑，三位一體上帝都會為了人不肯接受祂的愛，沉溺在罪中而心中憂傷（創六6），卻不等於上帝終日都不快樂、板起面孔。讓我們從聖經看上帝的快樂。

## 聖父的快樂

關於聖父這方面的特性，以下幾方面值得注意：

(1) 當上帝創造世界時，祂多次覺得所造的是好的（創一4、10、12、18、21、25），創造完成後，祂更進一步，看着一切所造的都「甚好」（創一31）。父上帝好像一位發明家，造成產品後，加以檢查，然後面帶微笑說：好的，不只是好，更是甚好；<sup>5</sup>祂不但欣賞祂的創造，更感到滿足和快樂。

上帝創造世界時滿有快樂，將來造的「新天新地」也是充滿了快樂；所以祂說：你們當因我所造的永遠歡喜快樂，因我造耶路撒冷為人所喜，造其中的居民為人所樂。我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，其中必不再聽見哭泣的聲音，和哀號的聲音（賽六十五18~19）。祂會歡喜和快樂。

祂會以選民為樂，如先知所指出：耶和華你的上帝是施行拯救、大有能力的主；他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼（番三17）。

(2) 聖經論到聖父時，指出：有尊榮和威嚴在他面前，有能力和喜樂在他聖所（代上十六27）；在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂（詩十六11）。

(3) 不少經文顯示父上帝使人快樂，例如：因為耶和華使他們歡喜（拉六22）；因為上帝使他們大大歡樂，連婦女帶孩童也都歡樂，甚至耶路撒冷中的歡聲聽到遠處（尼十二43）；你使我心裏快樂，勝過那豐收五穀新酒的人（詩四7）；耶和華的訓詞正直，能快活人的心（詩十九8）；你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂（詩三十11）；你也必叫他們喝你樂河的水（詩三十六8）；你使這國民繁多，加增他們的喜樂；他們在你面前歡喜，好像收割的歡喜，像人分擄物那樣的快樂（賽九3）。

這位使人快樂的上帝怎會全無快樂！

(4) 詩人教導選民：尋求耶和華的人，心中應當歡喜（詩一〇五3）；願以色列因造他的主歡喜（詩一四九2）。若上帝完全沒有快樂，詩人會鼓勵選民這樣做嗎？

(5) 我們可以從下文論及耶穌的快樂，得知父上帝也有快樂，因為當腓利對主說：「求主將父顯給我們看，我們就知足了。」主回答：「人看見了我，就是看見了父」（約十四8~9）。聖子快樂反映出聖父的快樂。同理，人是按上帝的「形象樣式」所造的，<sup>6</sup>人的快樂也表明上帝有快樂。

(6) 我們稱上帝為父親，我們是祂的孩子。從人的經驗來說，當孩子（尤其是幾歲大的小孩）日間不聽話時，父親會生氣和擔憂；但是孩子晚上睡着了，若父親站在孩子的牀邊，望着這個日間令他生氣的「小搗蛋」，多數會露出滿足

的微笑，覺得孩子很可愛。這也是上帝在天上對我們的態度，當我們犯罪時，祂會很不開心和擔憂，但是，祂仍然愛我們，時常會望着我們這羣曾經令祂傷心的孩子微笑，感到滿足的快樂。

面對着這樣充滿快樂的上帝，我們一方面應該存敬畏事奉祂，另一方面也當存戰兢而快樂（詩二 11）。

## 聖子的快樂

教會歷史中耶穌的肖像，通常把祂勾畫成「憂患之子」，滿面愁容，很不開心。這一方面因為新約數次提到「耶穌哀哭」（路十九 41；約十一 35；來五 7），<sup>7</sup>另一方面也受著名的「金口約翰」（John Chrysostom）所說「耶穌從來不笑」所影響。<sup>8</sup>1514年義大利威尼斯所發表的一份作品更加強這觀念，這作品傳說是出自帕布利亞斯·蘭杜勒斯（Publius Lentulus）的手筆，他描寫耶穌「高大仁慈，于思滿頰，眼睛深藍明亮」，還加上一句「從來沒有人見過耶穌歡笑」。<sup>9</sup>「蘭杜勒斯」確實是羅馬一望族，其中一成員曾經於主前 60 年出任敘利亞總督，但是這家族卻從未有一人名叫「帕布利亞斯」，這文件是後人偽造的，並不是源於和耶穌同時代的人。可惜，許多人把「從來沒有人見過耶穌歡笑」這句話當作是事實，而且推論說：主在世上時從來沒有歡笑。

這和福音書的描述不吻合；以下幾方面值得留意：

（1）當那七十個門徒歡歡喜喜地回來向主報告鬼也服了他們，主說：「不要因鬼服了你們就歡喜，要因你們的名記錄在天上歡喜。」祂跟着受聖靈感動就歡樂說：「父啊，天地的主，我感謝你……」（路十 17~21）；歡樂指十分快樂，<sup>10</sup>不只是微笑。

（2）這些事我已經對你們說了，是要叫「我的」喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足（約十五 11）；我還在世上說這話，是叫他們心裏充滿「我的」喜樂（約十七 13）；這兩段經文表明，主有「祂的」快樂。

（3）主耶穌在世上所行的第一件神蹟，是在迦拿的婚筵上（約二 1~11），反映祂與喜樂的人同樂，祂希望參加婚筵的人不會因為缺酒而掃興。我們也很難想像祂拉長了臉參加婚筵。陀思妥耶夫斯基甚至認為當主說：「母親，我與你有甚麼相干？」（約二 4）祂也是帶着微笑的。<sup>11</sup>事實上，祂後來為拉撒路和耶路撒冷哀哭，都是在工作的後期，為了同胞不信而難過，這不等於祂一向都是面帶愁容，沒有快樂。

（4）我們可以想像耶穌抱着小孩子，摸他們，給他們按手，為他們祝福（可十 13、16）的時候，祂滿面慈祥，充滿快樂，因為這是一般人抱小孩的反應。

（5）主是有幽默感的人，<sup>12</sup>祂的話充分表現出這方面的性格，例如：駱駝穿過針的眼，比財主進上帝的國還容易呢（可十 25）；你們這瞎眼領路的，蠓蟲你們就濾出來，駱駝你們倒吞下去（太二十三 24）；瞎子豈能領瞎子，兩個人不是都要掉在坑裏嗎？（路六 39）沒有人點燈用器皿蓋上，或放在牀底下（路八 16）等。這些話幽默地一針見血指出人的問題。另外，主還用了不少幽默的「雙關語」。<sup>13</sup>

（6）耶穌在登山寶訓所談及的八福，可譯作八「樂」，因為福的原文（*markarios*）包括「快樂」。<sup>14</sup>祂希望我們行事為人按天國的原則，因而得到福樂。

（7）主所說的一些比喻強調快樂，如本書第一章指出的，路加福音第十五章那三個比喻多次提到快樂（路十五 5、7、9、10、23、24、29、32），還有忠心僕人得快樂（太二十五 23）；天國好像人遇見寶貝，就歡歡喜喜的去變賣一切

所有的買地（太十三44）；新郎和同伴一起的快樂（太九14~15）等。

（8）主耶穌在世上的工作是宣傳大喜的福音，醫病趕鬼，這都使領受的人（如病了十八年的婦人和討飯的瞎子）歡喜快樂讚美上帝（路十三17，十八43）。當祂從死裏復活後，祂的門徒更由驚慌害怕變作歡喜得不敢相信（路二十四37、41），後來還大大歡喜回耶路撒冷去，常在殿裏稱頌上帝（路二十四52）。<sup>15</sup> 這位使人歡喜快樂的主不可能從來都是不快樂的。

（9）福音書記載了耶穌多次和人吃喝快樂（可二15~17；路七36~47，十九1~10）。

（10）希伯來書的作者指出主因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難（來十二2），<sup>16</sup> 這可以反映出祂重視喜樂，因而願意忍受十字架的痛苦。

（11）新約聖經把主耶穌比喻作婚禮中的「新郎」（啟二十一2，二十二17），婚禮是高興的慶典，新郎是十分快樂的人——可參考雅歌描寫兩個愛人的甜蜜開心（歌四10~11，七6）——連他的朋友也因為聽見新郎的聲音就甚喜樂（約三29~30）。<sup>17</sup>

（12）上帝居住的天上是快樂的地方（路十五7、9；啟十九4~7），主耶穌來自天上（約六38），又回到那裏（約十四2），不可能完全沒有快樂。

（13）如果我們認為主沒有快樂，這豈不是假設祂沒有「喜樂」這枚聖靈的果子？

（14）若主沒有經歷人人都嘗過的快樂，祂可否視為「真正」的人呢？

我們不要只集中主掛在十字架上那痛苦的形象，忘記了祂復活得勝後滿有喜樂的樣貌。我們的主不但是憂患之子

（man of sorrow），也是快樂之子（man of joy）。<sup>18</sup>

## 聖靈的快樂

以下幾方面也反映出聖靈有快樂：

（1）聖靈的果子包括喜樂（加五22）。<sup>19</sup>

（2）保羅指出聖靈會擔憂（弗四30），這表明聖靈有情感，<sup>20</sup> 而快樂也是一種情感。

（3）聖靈是「喜樂之靈」（可參「門徒們也充滿着喜樂和聖靈」，徒十三52，呂振中譯本）。

（4）聖靈賜人喜樂，如上帝的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平並聖靈中的喜樂（羅十四17）；並且你們在大難之中，蒙了聖靈所賜的喜樂（帖前一6）。這位使人快樂的聖靈不可能完全沒有快樂。

## 結語

從以上的討論，我們可以相信所信的三位一體真神會因為人背叛而難過，卻不等於祂不會快樂。我們應該按祂的吩咐快樂，作祂的形象樣式（創一26）。<sup>21</sup>

## 附註

- 1 S. E. Wirt, *Jesus: Man of Joy* (Nashville: Thomas Nelson, 1991), p. 41.
- 2 Wirt, *Jesus*, p. 41.
- 3 D. D. Sabatino, "Putting the Fun Back in Fundamentalism," *Christian Week* (November 3, 1998), p. 7.
- 4 這或許因為聖經提及上帝為人傷痛，祂是「受苦的上帝」，如 D. Ngien, "The God Who Suffers," *Christianity Today* (February 3, 1997), pp. 39~42.
- 5 鄭炳釗：《創世記(卷一)》，天道聖經註釋(香港，天道書樓，1997)，103頁。
- 6 這兩個詞如何解釋，請參鄭炳釗：《創世記(卷一)》，119~122頁。
- 7 「耶穌哭了」(約十一35)這句話或該譯作「耶穌忿怒」或「耶穌十分難過」；J. M. Boice, *Foundation of the Christian Faith: A Comprehensive & Readable Theology* (Downers Grove: IVP, 1986), pp. 283~284.
- 8 Sabatino, "Putting the Fun Back in Fundamentalism," p. 7.
- 9 Wirt, *Jesus*, pp. 27~28.
- 10 「歡樂」[ *agalliao* ] 這詞和彌賽亞救贖相關；E. E. Ellis, *The Gospel of Luke*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 158.
- 11 F. Dostoevsky, *The Brothers Karamazov*, trans. C. Garnett (N.Y.: Morton, n. d.), p. 379. (中譯本：耿濟之譯，《卡拉馬佐夫兄弟》，北京，人民文學出版社，1981。)
- 12 這方面可參 D. E. Trueblood, *The Humor of Christ* (S. F.: Harper & Row, 1989). 事實上，Trueblood 這名字意為「真血」也很有趣味，難道有些血是「假血」嗎？
- 13 請參 L. Sweet, *The Jesus Prescription for a Healthy Life* (Nashville: Abingdon, 1996), pp. 18~22.
- 14 D. Hill, *The Gospel of Matthew*, NCBC (Grand Rapids: Eerdmans, 1981), p. 109. G. O. Wood and W. J. Krutza, *You Can't Beat the Beatitudes* (Springfield: Gospel Publishing House, 1978), p. 9. 不過，我們要注意，不要把「福」和快樂等同，因為「福」包含的意義遠超過開心，而且，有福的人多會快樂，快樂的人卻不一定有福；D. A. Carson, *The Sermon on the Mount: An Evangelical Exposition of Matthew 5-7* (Grand Rapids: Baker, 1978), p. 16.
- 15 有作者認為路加福音用門徒「歡歡喜喜」作為結束，暗示主令人歡笑；J. Breig, *The Emotional Jesus* (Mystic: Twenty-Third, 1996), p. 35.
- 16 這「喜樂」和祂得以「坐在上帝寶座的右邊」相關；W. L. Lane, *Hebrews: A Call to Commitment* (Peabody: Hendrickson, 1985), p. 158.
- 17 有一位專門研究基督生平的學者認為：和主耶穌這新郎在一起不會感到憂傷，因為主令人得自由並且感到快樂；E. Schillebeeckx, *Jesus: An Experiment in Christology*, trans. H. Hoskins (N.Y.: Vintage Books, 1981), pp. 200~201.
- 18 G. W. Hansen, "The Emotions of Jesus," *Christianity Today* (February 3, 1997), p. 45.
- 19 留心「喜樂」尾隨着「仁愛」，這反映出有愛的人有喜樂。
- 20 M. Erickson, *Christian Theology* (Grand Rapids: Baker, 1988, 5th printing), p. 862.
- 21 其實我們不但應該快樂，更應該因為愛上帝而活得積極和有勁，這方面可參 J. Imbach, *The River Within: Loving God, Living Passionately* (Colorado Spring: NavPress, 1998).