

與癌同行

恩典

梁海華◎著

塑造生命

Walking with "Cancer"

*How Grace
Transforms Life*
by Ivan Leung



基督教加拿大
華人宣道會聯會
Canadian Chinese
Alliance Churches
ASSOCIATION

與「癌」同行

恩典塑造生命

作者 | 梁海華
責任編輯 | 黃克先
排版設計 | 集雲堂美術設計有限公司 (台灣) 莊士展
出版發行 | 基督教加拿大華人宣道會聯會
9950 Sheppard Avenue East,
Scarborough, ON, Canada M1B 5R6
製作 | 加拿大恩福協會
3880 Midland Ave., Units 2-4,
Scarborough, Ontario M1V 5K4 Canada
電話 (416) 297-6540 傳真 (416) 297-6675
電郵 ccic@ccican.org 網址 www.ccican.org
版次 | 2017年3月初版
版權 | © 2017基督教加拿大華人宣道會聯會
國際書號 | 978-0-9919785-4-0
字數 | 13.3萬字

版權所有 不得翻印

Walking with "Cancer"

How Grace Transforms Life

Author | Ivan Leung
Executive Editor | Teresa Huang
Designer | Phil S. Chuang, Jiyuntang Art-Design Co., Ltd.
Publisher/Distributor | Canadian Chinese Alliance Churches Association
9950 Sheppard Avenue East,
Scarborough, ON, Canada M1B 5R6
Producer | Christian Communication Inc. of Canada
3880 Midland Avenue, Units 2-4,
Scarborough, Ontario M1V 5K4, Canada
Tel: (416) 297-6540, Fax: (416) 297-6675
Email: ccic@ccican.org, Website: www.ccican.org
Edition | First Print, Much 2017
Copyright | ©2017 Canadian Chinese Alliance Churches Association
ISBN | 978-0-9919785-4-0

All Rights Reserved

Printed in Taiwan

獻給

在人生逆境的同路人：

緊握上帝，結伴同行！



「我們在一切患難中，他就安慰我們，
叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」

(林後 1：4)





恩典 塑造生命

Walking with "Cancer"

*How Grace
Transforms Life*
by Ivan Leung

鄧序
楊序
馬序
王序
自序

第一章 從平安穩妥說起

- 一. 生命的漣漪
- 二. 等候的操練
- 三. 生命是恩典
- 四. 重整與調校

第二章 健康良策於平衡

- 一. 全人健康的主
- 二. 全人關懷的主
- 三. 健康增長的教會

第三章 超越逆境的凱歌

- 一. 逆境是生命祝福
- 二. 懷抱人生的逆境
- 三. 人生逆境的感恩
- 四. 人生逆境的出路
- 五. 效法基督勝逆境

第四章 禱告使逆境改變

- 一. 哈拿的禱告
- 二. 但以理的禱告
- 三. 馬利亞的禱告
- 四. 初期教會的禱告

第五章 恩典使生命改變

- 一. 奇異恩典
- 二. 靠恩長進
- 三. 從人能到神能
- 四. 雲彩的見証人

第六章 蒙福更美的生命

- 一. 靈裡貧窮
- 二. 哀慟痛悔
- 三. 柔和謙卑
- 四. 飢渴慕義
- 五. 憐憫恩慈
- 六. 內心純正
- 七. 使人和睦
- 八. 為主受苦

第七章 渴慕追求賜恩主

- 一. 今要主自己
- 二. 拯救之主
- 三. 使人成聖的主
- 四. 醫治的主
- 五. 再來的主

第八章 結語

參考書目

序

逆境中與主同行

衷心感謝梁海華牧師為加拿大華人宣道會聯會五十週年的慶典撰寫此書。

宣道會成立以來，一直強調「靈命進深」（Deeper Life）和「普世差傳」（Missions）兩個屬靈的傳統，這是宣道會的標誌和基因。是次慶祝加拿大華人宣道會聯會成立五十週年，專注以這兩個屬靈傳統作為著書的主題。一方面盼望眾堂會，特別是新植的堂會，承傳宣道會獨特的呼召和信念，另一方面，更盼望我們在這兩個已建立的屬靈傳統上再接再勵，繼續為神的使命盡心竭力，忠主託付。

這書是梁牧師對「靈命進深」的反思，也是他個人的經歷，特別記錄他在面對敗血病和前列腺癌過程中與神相遇的領受。他討論的不只是癌病惡疾的挑戰，更是在人生不能避免的逆境和苦難中，如何「緊握上帝、結伴同行」。

主耶穌對門徒說：「在世上你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約 16：33）。主向門徒預告人生的挑戰，是要叫他們經歷在祂裡面的平安。這書可說是梁牧師在苦難中得著平安的見證，不單是病得醫治，更是在苦難中與主同行和生命被塑造的經歷。

我認識梁牧師超過三十年，他從神學院到機構服侍，再成為駐堂

牧者，一直是一位認真、嚴謹，默默耕耘，追求靈命成長的牧者。這書反映他靈命進深之路，每章後的禱文和默想皆由心發出。書中內容不單涵蓋逆境中與主同行，同時強調信徒的禱告生活，常存感恩和靈命質素的追求。誠然，靈命進深的焦點已不在於我們的遭遇，而是神的主權和旨意。一個完全委身基督、效法主的門徒在逆境能抓緊神的信實和恩慈，那就足夠了。

「靈命進深」和「普世差傳」是兩個不能分割的屬靈傳統。神要先得著一個人，才會使用這個人成就祂的工。若缺乏進深的生命，我們很難體會神願意萬人得救的心，縱然是參與和推動差傳事工，也很容易流於責任，甚至視為苦差，既不能持久，也沒有生命的果效。一個被神破碎、更新的生命，才會更認識神，樂意成為合神所用的器皿。那，差傳就不只是一份工作，而是一個生命的見證！

願神賜福加拿大華人宣道會眾堂會，讓我們在神的救贖計劃中，繼續成為一個靈命進深和普世差傳的群體，向萬邦宣講天國的福音，榮耀主名！

鄧廣華 牧師

加拿大華人宣道會聯會執行總幹事
二零一六年十月十二日

序

病痛成祝福 腐朽變神奇

本書可以幫助病者面對困難，誠如梁牧師所說，人生不是單有病痛，乃有各種困苦，我們都需要靠主經過。本書具備了實用性及理論性，對信徒及牧長有很大幫助。

楊慶球 牧師

恩道華人神學院院長

二零一六年十月五日序於卡加利

梁牧師是恩道華人神學院客座教授，他教授的「個人生命及屬靈成長」，一直以來對學生都有很大的幫助。他的屬靈生命經歷，在他多年牧會中恩澤會友，也鼓勵我們的同學。

三年前知悉梁牧師患病，康復後他不忘分享病中經歷及對主的領受，令人喜悅。在本書中，梁牧師很細膩地把他一段生命歷程展示在我們面前。沒有很大震撼，卻讓我們印象難忘；沒有呻吟哭號，卻使我們感同身受！他的經歷，是故事、是經歷、是一部有完整理論的患病手冊，也是一首讚美的詩歌，為此，我們看後，都有一個同感：把榮耀歸給上帝！

梁牧師從病中的經驗，總結出如何在困苦中倚靠上帝，重新得力。他完全不是抽象說理，例如他紀錄面對癌病時的心理感受，與教會、家人的心理變化，既真實，又動人。

人人都想有健康之道，事實上，生、老、病、死乃人之必經，沒有選擇，要臨到就臨到。但梁牧師有非常深的屬靈生命，讓病痛成為祝福，因為在與主的生命交流中，腐朽成為神奇。人都是追求主的恩賜及福氣，書中展現出來的是賜恩的主，一切在主裡面，我們還有何懼。

序

Journeying

Of many identities the Bible ascribes to followers of Christ (e.g., Christians, disciples, sons, etc.), one of them is, as Peter points it out uniquely, that we are "strangers in the world" (1 Peter 1:1; NIV), who are "temporarily residing abroad" (NET). The postulation of our lives in the earthly domain as temporary reminds us that this life of ours has two inseparable dimensions.

Firstly, the very flesh that we live in makes it necessary to traverse through the rites of passage: birth, growth, aging, sickness and death, sometimes not necessarily in that order. With that in mind, I can totally sympathize, as a fellow cancer survivor, with how out of the blue, contracting sepsis and being diagnosed with Prostate Cancer, Rev. Leung was somewhat startled by his contact with acute sickness that brought him to the brink of death. The abrupt and unannounced encounter with fatality reminds him, and by extension us, that we are indeed mortal, that there is an expiry of our earthly existence.

For Rev. Leung, the brush with mortality serves as a marker which points to the second dimension: there is an eternal meaning and destiny in our earthly journey. Though we are "strangers in the world", we are at the same time citizens of God's kingdom and our eternal destiny awaits us at the end of the journey.

With that in mind, sickness, or as he put it so succinctly, or for that matter all the earthly burdens such as anxiety, stress, loneliness, health

issues, even ministry duties and responsibilities, pales in comparison with the heavenly glory and eternal joy that awaits us. This perspective energizes him, just as it did the Magi of the East (Matthew 2:1) travelling from afar irrespective of perhaps difficult terrains, winding and twisting pathways, unpredictable and at times harsh weather conditions, and most importantly the severe test on their perseverance and endurance. Yet they never lost hope and anticipation in the expedition, bearing in mind one singular aim on the pilgrimage: to come to see and worship the living Lord face to face. One day, our journey will be over, the end will appear, the agony will be gone, and the jubilation of waiting will finally arrive: we get to see the resurrected Lord just as the Magi did. The journey of cancer undoubtedly bears witness to these two intertwined dimensions: physical as well spiritual.

I have known Rev. Leung for years. He has always been for me a model of faithfulness and love, with total devotion to his parish, his family and the Lord. As a fellow cancer survivor, I share his pain, agony, endurance and ultimately, the triumph of his recovery. I congratulate him for putting his reflection of the journey of "dancing" with, and deliverance from, cancer in the book.

Just as the Psalter speaks about the jubilation and "repaying the Lord for all His goodness" to him after acknowledging the Lord's deliverance of "my soul from death, my eyes from tears, (and) my feet from stumbling" (Psa.116: 8, 12), Rev. Leung's book is a testimony to God's deliverance, faithfulness, love and devotion to him. May the Lord continue to shine upon Rev. Leung with His grace, peace and joy as he waits, just like those who hold eternal hope in the Lord, to see Him face to face down the road (1 Thess. 4:13-18; 1 Jn.3:2).

Enoch Wong

Canadian Chinese School of Theology-Toronto

Assistant Professor of Practical Theology

October 3, 2016.

序

軟弱變剛強 生命再燃亮

行醫四十年間，我看到不少病人獲悉自己患上癌症或危疾的時候，總是非常的懼怕，憂慮不安，不知所措；內心一直盼望著能有一本書可以幫助這些病人減輕他們的恐懼，解開他們心中的鬱結，放下他們的重擔，幫助他們如何去面對逆境，使生命得著改變。

當收到梁海華牧師的新著作《與『癌』同行 - 恩典塑造生命》的時候，我立刻感謝神，終於讓我看到多年盼望著的書。誠如梁牧師在書中提及，「人生面對逆境時，神的恩典怎樣在『苦難』中塑造我們的生命；使我們在逆境中得著盼望，經歷神的同在，體會禱告能改變逆境，恩典使生命改變，使軟弱變為剛強；更重要的，使我們明白一切全是恩典，願意成為主賜恩的器皿，與人生逆境的同路人結伴同行」。

這本書不是一本小說或是一些理論，乃是一位尊敬的牧者的生命經歷和心路歷程。我是作者的家庭醫生，對他在書裡所描述與「癌」同行的經歷和感受有很深刻的體會。雖然他曾經有過恐慌，驚惶，疲乏，痛苦，無助，但卻能體驗到神的同在，安慰，保守，扶持，醫治。他感受到神的奇異恩典，使他生命改變，重燃盼望，重新得力。在整個過程中，更操練了安靜，感恩，倚靠，順服，等候和讚美。

正是因為他與「癌」同行的經歷和體會，讓他能夠撰寫這本非常寶貴的書來塑造生命。這本書不單有見証、分享、引導，並且還有默想回應和禱告回應。

讀者不論是患了疾病，身處逆境和患難，肩負各樣重擔或慕道尋求神，這本書會對您們有莫大的幫助和啟示，讓您們知道怎樣靠恩典超越逆境，使生命更堅強和有盼望，更可貴的是能夠經歷到這位拯救、成聖、醫治和再來的主。

馬叔和 醫生

二零一六年九月二十日寫於溫哥華

自序

憑信跨越人生幽谷

人生匆匆，總有一些難忘的日子，經歷神的恩典、能力、醫治、拯救、同在、安慰、保守、帶領……。

2013年5月2日和6月18日是我人生難忘的日子。因被細菌感染，患上敗血病（Sepsis），我兩次被送入溫哥華中央醫院的急症室，與死亡擦身而過。

2013年9月11日是我人生另一個難忘的日子，在溫哥華中央醫院接受前列腺癌的手術。感謝神，賜我平安的心和預備醫術高明的醫生。神垂聽教會眾弟兄姊妹的禱告，經過兩小時三十分，我人生第一次的手術順利完成。雖然，醫生指出手術過程有些困難，但是，在手術後的次日，已經批准我出院，這全是恩典！

2015年12月31日也是我人生另一個難忘的日子，我正式遂願履行了二十二年在溫哥華華人宣道會的牧職，停下來，歇一歇，安靜休息，反思過往，數算主恩。

作為平凡的牧者，我體會弟兄姊妹面對人生不平凡的經歷：長期患病、癌症、抑鬱症、失業、交通意外、工業意外、親子關係、人際衝突、親朋離世……等所帶來內心的壓力、焦慮和不安。

作為癌症的生還者，我滿心感謝神帶領我經過死蔭的幽谷。我親

身體會生命是掌管在神手中，這不單只是信仰的理念，「主若願意，我們就可以活著，也可以作這事，或作那事」（雅4：15）。同時，我也親身體會癌症病人所經歷的心路歷程和痛苦！更寶貴的是，我經歷主的同在，祂伴我走過與癌同行的信心歷程。主的恩典不單醫治我的身體，也重建並塑造我的生命。

感謝神，多謝加拿大華人宣道會聯會總幹事鄧廣華牧師邀請我為「加拿大華人宣道會聯會」五十週年撰寫本書。拙文的內容不單是回顧過往我與癌同行的心路歷程，更盼望探討人生面對逆境時，神的恩典怎樣在「苦難」中塑造我們的生命，使我們在逆境中得著盼望，經歷神的同在，體會禱告能改變逆境、恩典使生命改變、使軟弱變為剛強；更重要的，使我們明白一切全是恩典，願意成為賜恩的器皿，與人生逆境的同路人結伴同行。

因此，書中所指的「癌」不單是癌症腫瘤的意思，乃是指人生所面對不同的逆境和苦難。盼望在慶祝華聯會五十週年時，我們毋忘主耶穌給使徒彼得崇高的使命：「你牧養我的羊」（約21：16）。對神而言，人永遠比工作更加重要。當我們建立人，神就建立教會。

楊牧谷，一位曾經與癌同行為主活得精彩的資深牧師，曾禱告說：「不管我的工作多忙，求祢不叫我忙得沒時間給心靈憂傷的人。我若忘記他們，世界就沒有真正值得忙的事了。」這感人肺腑的禱告引發我的共鳴。願每位蒙神呼召的牧者都沒有忘記主所託付的羊群，忠心牧養他們，栽培初信、訓練門徒、裝備領袖，讓他們在逆境中站得穩，活出美好的見證，榮耀神。

承蒙鄧廣華牧師（華聯會總幹事和我的同窗）、楊慶球牧師（恩道華人神學院院長，資深牧者和多產作家）、馬叔和醫生（我的家庭醫生和與我同心事奉的長老）和王健安博士（加拿大華人神學院多倫多校區實踐神學助理教授和與癌同行的同路人），在百忙中厚賜序文，感激萬分！他們多年來忠心和不懈勞苦牧養人的身心靈；培訓工人，建立領袖，傳揚福音，擴展神國。

多謝譚超強弟兄和李師堯弟兄撰寫他們與癌同行的見証，他們都是我癌症康復後，以過來人的身份與他們同行，走過患癌的日子。多謝我的大家姐審核初稿，潤飾文筆。因著大家的參與，使本書生色不少。

我感激師母二十二年以來無限的忍耐和禱告支持繁重牧會的事奉，特別多謝她在 2013 年伴我走過敗血病和癌症兩次的幽谷，盡她所能，悉心照顧，無盡感激！

我多謝溫哥華華人宣道會和菲沙崙教會的弟兄姊妹，你們恆切的代禱和無盡的愛心，使我深信在與癌同行的日子是有盼望的，因為使人有盼望的神，藉著聖靈的能力使我心中大有盼望（羅 15：13）；憑信跨越這個人生的幽谷，這全是恩典！


最後，願將這書獻給所有在人生逆境的同路人，願我們緊握上帝、結伴同行，經歷神的能力在我們的軟弱上彰顯得完全，將榮耀歸給三一真神。

「耶和華啊，榮耀不要歸與我們，不要歸與我們；要因你的慈愛和誠實歸在你的名下！」（詩 115：1）

梁海華 牧師

二零一六年九月九日

溫哥華



第一章

從平安穩妥說起

「你要認識神，就得平安；福氣也必臨到你。」
(伯 22：21)

到底誰掌管明天？你知道誰掌管明天嗎？你能夠掌管明天嗎？人的生命好像過眼雲煙，瞬息消逝。《聖經》說：其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以作這事，或作那事。」（雅 4：14-15）

天色不常藍，花香不常漫，古語有云：「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」2013年，我面對意想不到的風暴，甚至與死亡擦身而過。

感謝神，賜我健康的身體，沒有「三高」，¹注意飲食，作息有時，經常跑步運動，很少傷風感冒，無病無痛，從未做過手術，去醫院都是探病，平日甚少享用醫療保險的福利。當一切都好似「平安穩妥」的時候，災禍忽然臨到我生命中！誠如保羅所言：

「人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到他們，如同產難臨到懷胎的婦人一樣。他們絕不能逃脫。」（帖前 5：3）

在現實生活中，我們都體會這句《聖經》經文的真實性。鐵達尼號（Titanic）被稱為「根本不可能沉沒」的世紀郵輪，誰會料到，當船上人享受宴樂時撞上冰山，處女航的郵輪裂成兩半後沉入大西洋？當人在泰國沙灘玩樂，享受大自然時，誰會預料忽然有海嘯臨到呢？當人如常在巴黎上班時，誰會想到忽然有恐怖襲擊事件發生呢？

當親朋戚友高高興興一起乘船遊玩時，誰會料到相伴遊玩的摯愛親人忽發心臟病離世？一對恩愛夫婦睡前牀頭傾談，怎料丈夫睡夢中忽然心臟病復發離世？有傳道人講道時，竟然會中風？人生實在有很多意想不到的突發事情，往往人以為平安穩妥的時候，災禍忽然就臨到。

一．生命的漣漪

男性踏入中年需要做「前列腺特異抗體」（PSA）檢查是很平常的事。2010年，我接受首次PSA檢查，PSA報告前列腺特異抗體指

數是1.8。兩年後，指數提升至4.1。於是家庭醫生跟進，2012年中和年尾再檢查PSA，指數分別是4.8和4.7。家庭醫生特別留意到指數的跳升，於是，轉介我會見專科醫生。

2013年初與專科醫生會面，他建議我再做一次PSA檢查，結果前列腺特異抗體指數是4.5。雖然，指數不算是太高，但是，專科醫生建議我做前列腺活組織樣本檢驗（prostate biopsy）。在2013年4月30日，我在列治文中央醫院接受前列腺活組織樣本檢驗，事前事後都按照醫生的吩咐，定時服食抗生素，以免受細菌感染。順利完成前列腺活組織樣本檢驗，休息一晚，5月1日如常返回溫哥華華人宣道會（溫宣）事奉。

上午開完同工會議後，中午12時30分，我全身不停地發冷顫，雙手也不停地顫抖，竟不能寫字！我從未經歷這種情況，以為休息過後便沒事了。於是，回家吃點東西就睡了。豈料翌日醒來時，情況沒有改善，還發高燒。

於是，速速約見家庭醫生。家庭醫生聽到我所講的病徵：發高燒、全身發冷、手不停地顫抖等，面色變得沉重，立即建議我速去溫哥華中央醫院（VGH）急症室求診。離開醫務所之前，家庭醫生首次在診病後為我祈禱，我知道事態嚴重了！但禱告交託主後，我帶著平安的心去醫院的急症室。

5月2日入溫哥華中央醫院檢查後，證實是受細菌感染，患上敗血病（Sepsis）：發高燒、發冷、血壓低。入院第一晚，每兩個小時，護士就叫醒我測體溫和量血壓，徹夜未眠；加上經針管輸入抗生素，整個人都很疲乏軟弱。

入院第二日，我的體溫升至39.4°C。護士非常緊張，並立刻知會醫生。當時，我很無助，只有呼求神，專一信靠祂。神憐憫和醫治我，竟然在5月5日，我可以平安出院。這全是神的恩典！

休息一星期後，我就重返事奉崗位。5月15日中午，家庭醫生來電，通知我前列腺切片檢查的報告結果，證實我是患上前列腺癌症！

收線後，我在辦公室內，心境平靜，接受事實，沒有問神為甚麼，但是，我知道生命從此不再一樣了。

我安靜禱告，不論是生是死都將自己交託在神手中，開始面對不可預知的信心歷程，²就好像《我知誰掌管明天》這首詩歌的內容：「有許多未來的事情，我現在不能識透，但我知誰掌管明天，我也知誰牽我手。」於是，我開始耐心等待 9 月 11 日在溫哥華中央醫院做前列腺癌的手術。

生命出現漣漪，但卻如常返工。豈料 6 月 18 日又因被細菌感染，再次患上敗血病（Sepsis），發高燒、全身發冷，需要再入溫哥華中央醫院急症室求診，情況比第一次入院時更危險，我曾經擔心不能出院！

6 月 20 日下午，我全身發冷，蓋四張被子仍然不停地打冷顫，同時又發高燒（39.5°C）和低血壓。當時，我躺在中央醫院急症室的病牀上，身體非常軟弱，感覺自己好像隨時會逝去，與死亡擦身而過一般。

當時我抓緊甚麼呢？我在病牀上抓緊主耶穌，我用極之微弱的聲音泣禱，不停讚美主耶穌，哈利路亞！微聲哼出心愛的詩歌：十字架、十字架，永是我的榮耀……³

感謝神，在我身體最軟弱時，我經歷主的同在；就好像沙灘上足印（Footprint）的故事：在我最艱難，最痛苦，最軟弱時，沙灘上只留下一對足跡。耶穌說：「親愛的孩子，你看見沙灘上的那一對足印是我的。因為在你最痛苦軟弱時，是我揹起你走過最艱難的日子。」就在我最艱難，最痛苦，最軟弱時，耶穌揹起我走過最艱難的日子，拯救我脫離死亡的邊緣。

感謝神的憐憫，祂醫治我，使我在 6 月 24 日可以平安出院，這是何等大的恩典！後來有人告訴我：有人因受細菌感染，需要將四肢截除。⁴有人因細菌感染引致腦部受損，影響說話功能。有人甚至因受細菌感染離開世界了。我是甚麼人，神竟然如此憐憫我！經歷兩次

細菌感染，拯救我脫離死亡，使我四肢健全出院，全是恩典。我將最高的榮耀歸給神。

第二次出院後，我就決定完全休息，調理身體，準備 9 月 11 日的手術。因此，在 6 月 24 日出院後，我就全然休息，學習等候的功課。「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他」（詩 37：7）。這經文對我有很大的提醒。

等候期間，我安靜禱告，在神面前，傾心吐意，願意全心全意信靠順服神。⁵

親愛恩主，
祢的名字全然美麗，
能力遍及穹蒼，榮耀彰顯於天；
祢是何等尊貴、榮耀、聖潔、慈愛的主！
祢的道路高過我們的道路，
祢的意念高過我們的意念，
誰會預料病患忽然臨到我？！

然而，我深信

人的道路不由自己，
行路的人也不能定自己的腳步。
生、老、病、死都不由人掌控！
主啊！是的，唯有祢是掌管萬有的主，
萬物各按其時成為美好，
萬事都是互相效力，
叫愛神的人得益處。

因此，我要安靜，知道祢是我的神，
我一切的好處不在祢以外。
我要感恩，知道祢的恩典夠用，
祢的能力覆庇我一切軟弱。
我要信靠，知道祢是我的山寨，
人所不能的在神凡事都能。

我要順服，知道祢是從不會失誤，
祢容許我經歷病患必定有美意。
我要讚美，知道祢是我的大牧者，
祢曾兩次拯救我脫離死蔭幽谷！

面對「911」的手術，
祈求恩主垂聽眾人同心合意的禱告，
轉化病患成為變相的祝福，
賜給我全然信靠順服的心，
保守手術的過程順利完成，
扶持我在康復路上見主恩。

面對教會未來的發展，
祈求恩主賜給我們信靠順服的同心禱告，
幫助我們竭力保守教會的合一，
深化我們對神和周遭人的愛心，
激勵我們發揮合作的團隊事奉，
率領我們萬眾一心的實踐異象，
賜福我們成為多人祝福的器皿。

願一切的榮耀、頌讚全歸於祢！
這是我的心禱，求祢垂聽。
奉主名求，阿們！

二．等候的操練

等候是一種生活方式，每個人都有不同的等候經驗。你或許曾經等人、等畢業、等工作、等結婚、等醫療報告、等做手術、等位泊車、等巴士、等上飛機、等退休……等候並不是一件容易的事，要考驗你的耐性、堅持和信心。

在《聖經》中，等候卻是一種屬靈的操練；「等候」這個信息貫穿了新舊約《聖經》，例如：詩 25：5；27：14；33：20；37：7，

34；62：1，5；130：5-6；箴 20：22；賽 33：2；40：31；哀 3：25-26；何 12：6；彌 7：7；路 8：40；徒 1：4；羅 8：25；加 5：5；弗 4：30；腓 3：20；帖前 1：10；多 2：13；來 9：28；彼後 2：9；猶 1：6；啟 21：2 等。

在《詩篇》提到很多「等候」的信息，「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華」（詩 27：14）！「我們的心向來等候耶和華；他是我們的幫助，我們的盾牌。」（詩 33：20）

在先知書也提到很多「等候」的信息，「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏」（賽 40：31）。「凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。」（哀 3：25）

舊約聖經所說的「等候神」，原來的意思是與神同在，與神相交，與神結聯。故此，當我們等候神，等候得越久，我們與神的關係就越親密，我們與神的結聯就越扎實。

新約聖經提到等候耶穌的降生，儆醒等候主再來的信息，這就是教會歷史記載「將臨期」這個日子。「將臨期」（Advent）是聖誕節前的四個主日，具有雙重的意義：一方面回顧歷史，提醒信徒記念耶穌的降生；另一方面前瞻未來，提醒信徒儆醒等候主的再來。

你曾否實踐等候神這屬靈的操練呢？⁶ 等候神對你的意義是甚麼？在等候手術的過程中，我學習信靠和順服神的功課。等候神對我的意義是「放手和讓神掌管」（Let go and let God）。在第二次出院後，我被提醒需要放下事奉工作，完全休息，否則難以好好準備身體接受9月11日的手術。

當我經歷生命不再是我所能掌控時，我學習專一信靠和順服神，將自己全然交託神，讓神在我身上的旨意成就。另外，在教會事奉二十多年，我再次體會「放手和讓神掌管」的重要性；我深信不在乎我，是神親自建立教會。

等候神對我的意義是「休息和等候」（Be still and wait），誠如詩

人所言：「你們要休息，要知道我是神」（詩 46：10）！「休息」的意思是安靜，定睛注目神。我需要完全休息和等候做手術，深信神是掌管一切的。我需要專心仰望祂，讓祂帶領我經過前面信心的歷程。

等候神對我的意義也是「禱告和安靜」（Prayer and silence）。「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的高臺，我必不動搖」（詩 62：5-6）。在等候做手術的過程中，我多用時間安靜在神面前禱告，研讀神的話語，心中得著力量和安慰！

「耶和華啊，求你施恩於我們；我們等候你。求你每早晨作我們的膀臂，遭難的時候為我們的拯救。」（賽 33：2）

「凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。」
（哀 3：25）

「至於我，我要仰望耶和華，要等候那救我的神；我的神必應允我。」（彌 7：7）

除了安靜、禱告和研讀神的話語外，我也閱讀一些有關健康飲食和癌症的書籍，增加我對食療健康、前列腺癌手術和癌症治療後康復的認識。⁷此外，我也定期進行跑步運動，鍛鍊身體和藉著行山活動，更多接近大自然，欣賞神奇妙的創造，享受「森林浴」，在樹林中吸取更多空氣的負離子，⁸強化身心，提高免疫能力。

三．生命是恩典

9月11日終於來到，我預備好身心靈去做這個手術。感謝神賜我平安的心和預備醫術高明的醫生；感謝神，垂聽教會眾弟兄姊妹為我和手術的禱告。經過兩小時三十分，我人生第一次的手術順利完成。雖然，醫生的報告指出手術過程有些困難，但是，在手術後的次日，我已被批准出院。這全是恩典！

我滿心感恩，因為化驗報告是良好的。醫生檢查了我的十五個淋

巴結，精囊，膀胱腺，都沒有發現惡性的腫瘤。因此，我不再需要接受電療和化療，也不需要服藥，實在感謝神的恩典！

靠著神的恩典和憐憫，我每週的康復進展良好。在手術後的一星期，我每晚只能躺臥在安樂椅或沙發上，但拆除導尿管後，我就可以再次睡回牀上。日間，因傷口疼痛，真的寸步難移，體會可以散步和跑步的寶貴，原來習以為常的事不是必然的。

在手術後的三週，我只能站著用餐，但情況日漸改善。出院後的第五週，我外部的傷口已經完全癒合了。雖然，體內的傷口還需要更長時間才能痊癒，但是，我已經能夠坐下享受餐桌上的食物，我也能夠慢慢地屈身拾取掉在地上的物件，這是我在手術後四週所做不到的動作。

更感恩的是，我已經不需要服用止痛藥，手術後的痛楚已經消失。我可以緩慢地步行一段比較長的路程，但在我家附近小學的操場慢步行一圈，也需要超過半小時。平日的半小時，我已經可以跑完五公里的路程，如今靜靜盼望在不久的將來可以重新開始跑步。⁹

手術後其中一個後遺症就是失禁的問題，手術醫生告知我，需要幾個月才可能康復過來，因此，我需要更多的忍耐，重新接受如廁的學習訓練！我的睡眠質素大受影響，因為每晚經常要上廁所四至五次，甚至最多有七次。

在康復的過程中，我祈求神加添我的忍耐，讓我能克服失禁和夜間頻尿的問題。感謝神，經過三個月後，能一覺睡醒，只需要一次夜尿。同時，行路已經沒有問題，我開始嘗試慢跑，但每踏一步，尿就流出來了。

當時心中有一個很大的疑問：是不是我以後跑步都會失禁呢？當時我憑著信心，將這心中的疑問交託，仰望神的憐憫和醫治。感謝神，祂垂聽禱告，跑步失禁的情況日漸好轉。手術後五個月，我跑步時，已經完全可以控制失禁的問題，這是何等感恩！

讚美神，我是癌症的生還者。原來入醫院，不一定可以出院；患

癌症，不一定可以生還的；甚至很多我們習以為常的動作：行、走、坐下吃飯、慣常起牀、彎身拾地上東西……都不是必然的，這一切都是神的恩典！

楊牧谷指出「很多身患重病而不死，忽遭橫禍卻逃過大限的人會有一種完全不同的人生觀：他們更熱愛生命，珍惜每一天，知道能多活一天都是『賺』來的，不是昨日理所當然的延續，而是每時每刻都是新的——新的恩典。以這種態度來生活不單是健康的，也是頂合聖經真理。」¹⁰雖然，我不知明天如何，但是，我知神掌管明天，我也知神牽我手，繼續走前面人生的路，願一切的榮耀都歸給神。

「我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌他的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。」（詩 103：1-4）

四．重整與調校

1. 重整架構

我三次入院，經歷敗血病（Sepsis）和前列腺癌手術後，仍然可以說：「感謝神，因他有說不盡的恩賜！」（林後 9：15）

在等候、休息和康復的過程中，神讓我有許多安靜的思想和禱告時間。我曾想：一個癌症生還者仍有精神體力面對繁重的事奉嗎？我在教會事奉已經二十多年，是否應轉換崗位？抑或是提早退休呢？一堂多址教會的前景將會怎樣？是否容易尋找一堂多址教會的主任牧師呢？是否需要重整教會的架構？內心很多思緒，但我記起需要安靜，等候神的引導。

在安靜休息的日子，我再思「一堂多址模式」的問題。在九十年代，神在北美興起「一堂多址模式」，廣傳福音，建立教會。在過往二十多年，藉著研討會及出版書籍，推動了一堂多址教會的發展。¹¹

時至今日，在北美已經超過八千間英語教會，採用「一堂多址模式」發展教會的事工。

2007年，「溫宣」開始採用「一堂多址模式」發展教會的事工。在推行的過程中，長議會多次檢討和修改這架構，務求能更有效發展教會的事工。經過六年的嘗試，我相信北美華人教會要推動「一堂多址模式」是會面對很多困難。

第一，在北美洲，很多華人教會都要兼顧兩文（中文、英文）三語（國、粵、英）的事工，「溫宣」也不例外。兩文三語教會本身已經面對很多挑戰，例如：三語同工的關係、三語會眾的關係、三語的事工如何配搭……因此，再加上一堂多址的兩文三語教會，所面對的困難更加複雜，例如：堂址之間的關係、各堂會眾的彼此認識、教會整體的合一性、事工的配搭、資源的運用……

第二，「溫宣」有三個堂址：乃街教會、菲沙崙教會、北本拿比教會，但是，各堂址的成員背景和文化都不同，需要也不同。因此，國、粵、英語堂的事工理念（Philosophy of ministry）是不同的，各堂所推動的事工也不同，例如：乃街教會和菲沙崙教會的英語堂之崇拜和兒童事工也有不同的文化和活動。在很多不同的因素下，各堂舉辦聯合聚會比較困難，所以，兩個英語堂各自有退修會，三個國語堂各自有聖誕慶祝聚會，兩個粵語堂各自有啟發課程，教會差傳年會也要分開不同語言……

第三，會眾對一堂多址的兩文三語教會歸屬感不大，特別是一些新來賓，他們不認識「溫宣」的歷史，對其他堂址也不認識。因此，教會舉辦一些聯合堂址的聚會，出席率一般都很低！

第四，「溫宣」是一堂三址和兩文三語的教會，在選舉長老時也面對很大挑戰。會友們常常會問同一個問題：是否可在三個堂址的國、粵、英語堂都選出長老？基於堂址與堂址之間對長老候選人認識有限，若通過百分之五十加一票的要求都比較困難！

第五，在溫哥華很多大、中、小型的華人教會，多年努力聘請主

任牧師，奈何仍有空缺！因此，一堂多址的兩文三語教會聘請主任牧師更加困難。

第六，在一堂多址的兩文三語教會，因著複雜的架構、行政和各種不同的因素，往往限制了各堂址發揮其潛質。若成為獨立的堂會，乃街教會和菲沙崙教會可各自植堂，這是回應加拿大宣道會「從這海到那海」5S (From Sea to Sea) 的異象，鼓勵加拿大各堂會每五年植堂一間。因此，重整教會的架構，最終目的是植堂和擴展神國。

當我思想以上的挑戰，感恩的心也增多了。縱然面對不同的難處，主恩實在更多！神仍然賜福教會在質和量的增長。神呼召幾位弟兄成為全時間事奉的工人，投身牧會、福音機構、宣教工場等事奉。另外，參與神學訓練、生命之道查經、事奉的弟兄姊妹增多了。同時，主日崇拜的人數也增多了。一切都是恩典，榮耀歸神！

經過幾個月的休息，《詩篇》27 篇 14 節成為我的鼓勵：「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！」當我安靜等候神，神堅固我的心，賜我信心繼續在教會事奉，深知道並不在乎我，「並不是我們憑自己能承擔甚麼事；我們所能承擔的，乃是出於神。」（林後 3：5）

感謝神，讓我在 2014 年 4 月 1 日恢復全時間事奉工作，也開始計劃和安排教會的架構重整。我是一個癌症生還者，就好像《聖經》說：「主若願意，我就可以活著，也可以作這事，或作那事。」我心裡充滿感恩，神帶領「溫宣」經過架構重整的過程，教牧同工、長執和會眾的同心促使整個過程都很順利。這是神的恩典。

在 2014 年 10 月 19 日，加拿大宣道會太平洋區區監督溫寶爾牧師 (Rev. Errol Rempel) 主領菲沙崙教會籌組會議，過程順利，共有 487 位弟兄姊妹登記成為創會會友。同時，菲沙崙教會申請成為慈善團體的身份，也於十月中批准了！在 2015 年 1 月 1 日，菲沙崙教會成為一間隸屬於加拿大宣道會的獨立堂會。感謝神，祂帶領整個的過程，滿心感恩。

2. 調校生命

當教會經過架構重整後，我也作出生命的調校；完全放下全時間牧會的事奉，於 2015 年 12 月 31 日遂願履行了在「溫宣」二十二的牧職。「溫宣」是我第一間牧養的教會，離別之際，與神傾心，獻上禱告，感謝神恩。¹²

親愛恩主，
我滿心感恩、讚美祢，
因為祢不單是我的創造主，
也是我的救贖主，
更是我生命的主。

前我失喪，今被尋回；
前背罪擔，今已卸下；
前我污穢，今蒙潔淨；
前我屬己，今已屬主。

感謝主，呼召我有機會學習事奉，牧養教會，
這是何等蒙福、寶貴的經歷！
回望過往二十二年的事奉，
只有感恩，全是恩典！

祢幫助我看見
自己的污穢、缺乏和無能；
祢教導我認識
父神的聖潔、豐盛和大能。

主啊！這是何等的恩典！
然而，更寶貴的，
祢親自樹立美好的事奉榜樣，
祢來了，不是要受人的服事，
乃是要服事人；
並且，要捨命，作多人的贖價。

榮耀尊貴的主，
這是何等謙卑、犧牲和捨己的榜樣！
從祢的言教中，
 幫助我明白事奉的真諦、領導的內涵；
從祢的身教中，
 幫助我體會作僕人領袖的樣式，
 效法祢佳美的腳蹤而行。
感謝主，祢愛教會，為教會捨己！
 將「教會建造在這磐石上，
 陰間的權柄不能勝過他。」

祈求恩主，繼續帶領「溫宣」的前路；
在眾說紛紜的世代中，求祢賜給我們從祢而來的異象；
在個人主義的社會中，求祢保守我們在基督裡的合一；
在道德滑落的世代中，求祢提醒我們活出聖潔的生命；
在人際疏離的關係中，求祢激勵我們在主裡彼此相愛；
在異端邪說的衝擊中，求祢幫助我們堅守聖經的真理；
在功利主義的社會中，求祢激發我們熱愛人靈魂的心；
在忙碌工作的日子中，求祢挑旺我們起初對祢的愛心。

願主賜福「溫宣」
 成為一間忠於聖經的教會
 恆切禱告的教會
 敬拜上帝的教會
 彼此相愛的教會
 不斷成長的教會
 謙卑服事的教會
 傳揚福音的教會

願主在教會中，得著最高的榮耀，
 直到世世代代，永永遠遠！

多謝祢垂聽我誠心的禱告，
奉主名求，阿們！

默想回應

「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。」（詩27：13）

1. 安靜默想，回望人生，數算主恩，感恩禱告。
2. 請寫下你與「癌」同行的經歷，「癌」不單是癌症腫瘤的意思，乃是指人生所面對不同的逆境和苦難。

.....
.....
3. 再思這個與「癌」同行的經歷，內心有何感受？

.....
.....
4. 這個與「癌」同行的經歷對你餘下人生有何重要或提醒？

禱告回應 ¹³

親愛恩主，
想起祢，心中充滿感恩！
讚美祢，不單是拯救我的主，
 也是使我成聖的主，
 醫治的主，
 再來的主。
 回望人生，

我雖然經過細菌感染、癌症手術、死蔭幽谷，
但是祢卻與我同在、安慰、保守、扶持和醫治我。
主啊！是祢的恩典

使我生命改變、重燃盼望、重新得力。
十字架、十字架，永是我的榮耀！
願我餘生，高舉十架，榮耀主名。
求祢垂聽我的心禱，
奉主名求，阿們。


讀者與神傾心

註釋

- 1 「三高」是指高血壓、高膽固醇和高血糖的統稱。
- 2 盧雲指出：「信心就是深深相信神是美好的，神的美善總能得勝。信心是一種很個人化和親密的信任，以至你會說：『我將自己交付在祢強壯與充滿慈愛的雙手中。』」盧雲：《化哀傷為舞蹈——在逆境中尋得盼望》（香港：學生福音團契出版社，2007），第 51 頁。
- 3 這是詩歌《靠近十架》的副歌，滕近輝審訂，《生命聖詩》（香港：宣道出版社，1986），第 367 首。
- 4 陳君岳弟兄因受到不明起因的鏈球菌感染，引致血液中毒，被迫截去雙手和雙腳。醫生說他是卑詩省最近歷史上第二個切除四肢的人。參閱加拿大號角月報，2013 年 2 月。<http://www.heraldmonthly.ca/newspaper/web/articleView.php?date=201302&id=1634>
- 5 這篇禱告文的題目是「牧人心禱——信靠順服」，曾刊登於溫哥華華人宣道會的每月家訊，2013 年 9 月。
- 6 彼得·史卡吉羅 (Pete Scazzero) 強調等候神的重要性。他回顧過去跟隨基督的三十年中，最大的罪和論斷的錯誤都因沒有等候神，特別是在事情令人困惑時學習等候神。彼得·史卡吉羅著，劉美津譯：《培養高 EQ 的靈命》（美國：麥種傳道會，2007），第 204、227 頁。
- 7 我曾閱讀的書：吳永志：《不一樣的自然養生法》（台灣：原水文化，2008）。吳永志：

《不一樣的自然養生法：實踐 100 問》（台灣：原水文化，2009）。《癌症治療後的生活》（加拿大防癌協會，2013）。Larry S. Goldenberg & Ian M. Thompson, *The Intelligent Patient Guide to Prostate Cancer- All you need to know to take an active part in your treatment. Third Edition.* Vancouver: Intelligent Patient Guide, Ltd., 2001. 另外，《華人前列腺癌支援網絡》提供有關認識前列腺癌、前列腺癌支援、前列腺癌中文視頻和前列腺癌中文小冊子等寶貴的資訊，請參閱 <http://richmondprostate.blogspot.ca/>

- 8 負離子被稱為「空氣中的維他命」，具有提升心肺功能、增加新陳代謝，並從身心挫折中復原的能力；幫助改善經常失眠、情緒起伏大、承受高壓力者的情況。負離子還可以加強人體的免疫系統和血液循環，協助人體改善身、心的健康。負離子存在於乾淨、自然的環境下；瀑布、森林與海灘附近都有高濃度的負離子。
- 9 金寶頓 (Larry Goldenberg) 醫生認為盼望是癌症病人和其家人重要的工具，失去盼望會削弱癌症病人適應困境的能力。Goldenberg, Larry S. & Thompson, Ian M. *The Intelligent Patient Guide to Prostate Cancer- All you need to know to take an active part in your treatment. Third Edition.* (Vancouver: Intelligent Patient Guide, Ltd., 2001) p. 194
- 10 楊牧谷著，《伴我前行》（台北市：校園書房出版社，1988），第 43 頁。
- 11 有關一堂多址教會的書籍，請參閱 Geoff Surratt, Greg Ligon, Warren Bird, *The Multi-Site Church Revolution.* Grand Rapids: Zondervan, 2006. Geoff Surratt, Greg Ligon, Warren Bird, *A Multi-site Church Road Trip.* Grand Rapids: Zondervan, 2009. Scott McConnell, *Multi-site Churches.* Nashville: B&H Publishing Group, 2009.
- 12 這篇禱告文的題目是「牧人心禱——全是恩典」，曾刊登於溫哥華華人宣道會的每月家訊，2015 年 12 月。
- 13 「禱告回應」是作者與神傾心的禱文，讀者可閱讀每章後，按你個人的經歷、默想和反省，寫下你與神傾心的禱文。



第二章

健康良策於平衡

「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，
身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」
(約叁 2)

甚麼是健康的秘訣呢？秘訣就是「平衡」，整個宇宙建立於這重要的平衡原則。神使整個宇宙行星系統平衡地運作，地球與太陽之間的平衡，孕育了大自然和一切生命；自然界集合了互相平衡的生態系統。建築物的結構必須要平衡，否則房子就會倒塌。

我們的身體包括九個不同的系統：運動系統、消化系統、呼吸系統、泌尿系統、生殖系統、內分泌系統、免疫系統、神經系統和循環系統。當所有這些系統功能處於平衡狀況，我們的身體就會健康。但是當我們身體裡某個系統出現不平衡狀態，我們的身體就會生病，若這種失衡的情況延續惡化，就會帶來生命的終結！故此，西方醫學之父希波克拉底（Hippocrates）強調：身、心、靈完全的平衡才能擁有真正的健康、釋放與喜樂。

健康是無價之寶，到底何謂「健康」？很多人認為身體無病無痛，或四肢健全，就是健康，這只是對健康片面的解釋。1948年，世界衛生組織在其《憲章》中對健康作出定義：「健康是身體上、精神上 and 社會適應上的良好狀態，而不僅僅是沒有疾病或體質壯健。」¹

根據世界衛生組織的定義，健康是包括生理、心理及社交三方面的全人健康；身體各器官和系統都能夠正常運作，擁有和諧家庭及人際關係，穩固的社區支援網絡，能積極享受生活，發揮個人潛能，盡展所長。

二十一世紀醫學界更努力推動全人護理及全人健康的概念，並且將「靈性」加入健康的定義內，鼓勵每個人追求在身體（Physical）、情緒（Emotional）、社交（Social）以及靈性（Spiritual）層面，都能處於一種和諧平衡的狀態，這是強調全人健康的重要性。

健康對個人和教會整體也是十分重要的，因為健康的信徒與健康的教會是息息相關的；而健康的教會是由健康的信徒所組成的，一間健康的教會是增長的教會。因此，只有健康的屬靈領袖才能建立一間健康的教會。²

健康的屬靈領袖 + 健康的信徒 = 健康的教會 → 增長的教會

教會的元首耶穌基督期望祂的教會也能成為健康的教會，因為祂是一位全人健康的主，同時，祂也是一位全人關懷的主。

一．全人健康的主

1. 身體的健康

「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」（路2：52）

耶穌是木匠的兒子，祂有強壯的身體，才能承擔木匠的工作。當耶穌傳道時，祂經常都要面對群眾很多的需要，甚至日以繼夜地工作（可1：32-33；3：20；6：30-31）。耶穌擁有健康的身體，以至祂能承擔高度的工作壓力。

所以，身體康健不單只是沒有疾病，而是充滿活力，保持良好的作息生活習慣，從而有強健的體魄來妥善處理生活中各樣不同的需要和壓力。

身體就是聖靈的殿，我們應該好好保養顧惜，並在身子上榮耀神（林前6：19-20）。很多時候，我們生活緊張，日忙夜忙，弄到身體疲憊不堪，精神壓力重，所以，很多人不自覺地加入了「亞健康」（Sub-Health）一族。³

根據世界衛生組織的定義，健康是要從身心靈整體衡量的。「亞健康」的人便是那些在身心和情感方面均處於健康與疾病之間的狀態。這些人表面上能處理日常的工作，進行各種社交活動，實際上，失衡的情況已經出現，生理和心理出現不協調，疾病正在慢慢形成當中。

「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」（約叁2）

《約翰三書》是使徒約翰寫給該猶的信，約翰祝福該猶有美好的靈性和健壯的身體，兩者都是重要的，所以，我們不單要操練美好的靈性，也需要有健壯的身體。

「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許」（提前 4：8）。保羅提到「操練身體」的含意包括身體或心靈上的訓練和鍛練，他並沒有否認操練身體是有些益處。「益處還少」，原來的意思是指「為短暫的時候」，那就是指今生。操練身體的益處不過是數十年肉身的健康，但操練敬虔是為永遠的價值，掌握著今生和來生的應許。

操練健康的身體就要保持適當的運動，運動要有益處，必須恆常和持久，例如：一週三至五天，而每次持續三十分鐘或以上適量運動。運動的益處在於促進身體的血液循環，深呼吸使肺部充滿新鮮空氣，肌肉更強壯，頭腦更清醒，舒解壓力，使心臟強壯和防禦疾病。當人進行運動時，腦部的視牀下部會分泌「安多芬」（Endorphin），這分泌物可減輕身體的痛苦，並幫助人減低壓力、憂慮和緊張的情緒。

從少時開始，我的身體已很弱，每逢天氣轉變，就容易感染傷風感冒，經常要看醫生並服藥，及至後來我計劃全時間事奉神，想到自己經常患病的身體，怎能發揮有效率的事奉呢？當我樂意向神說：「主啊！我在這裡，請差遣我。」若我病臥在牀上，主怎能差遣我呢？雖然我有樂意的心被主使用，但是身體的軟弱就會成為事奉主的攔阻。

所以，當我考慮全時間事奉神的時候，我就不單只操練美好的靈性，更加操練強健的身體，準備自己被神使用。在我入神學院讀書的前兩年（1979年），我就恆久不斷地操練跑步。感謝神，日子有功，原來很容易感染疾病的身體變成為強壯的體魄，天氣轉變也不容易生病，事奉神的時候更加有魄力。

2. 情緒的健康

「耶穌哭了。」（約 11：35）

耶穌是一個很有感情的人，「喜、怒、哀、樂」的情緒都從祂生命中表露無遺，祂善於處理自己的情緒，也不讓消極的情感轄制，影響祂的身體和事奉。當耶穌看見馬利亞，因拉撒路死了而哭，並看見與祂同來的猶太人也哭，祂就心裡悲歎，又甚憂愁。在這情況下，耶穌就從正確途徑表達和流露自己悲傷的情緒，哭是一種健康情緒的流露。

每一個人都有喜、怒、哀、樂的情緒，這是人內心對周遭所發生的事故所引發的感受，這可能是因著期望的落空、關係的破裂、環境的變遷等，帶給人在情緒上的波動，短暫的情緒表現是正常的反應。但是，長期在情緒上感受到不安、困擾和苦惱，甚至情緒失調，出現憂鬱、憂慮、恐慌、輕易發怒，這就不是健康的表現，肯定會影響身心健康。

負面和消極的情感是引致身心疾病的因素之一，人的情緒會影響身體的系統，這包括：紅血球的數目、心跳和呼吸的速度。因此，《聖經》提醒我們，要善於處理情緒、怒氣，不要經常怒氣沖天，也不要經常懷恨在心，要常常學習寬恕的功課。「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀」（箴 19：11）。也「不可含怒到日落」（弗 4：26）。因為經常含怒、怨恨在心，最終的受害者都是自己。消極的情緒會損害我們的健康和影響我們與神的關係。⁴

因此，情緒的健康是絕對不容忽視的。情緒的健康是指有能力認知情緒，並能表達自己的情緒，能面對困難和挫折，學習饒恕，經常保持心境開朗，積極迎接人生不同的挑戰、壓力、沮喪及焦慮。

彼得·史卡吉羅（Pete Scazzero）在《培養高EQ的靈命》一書指出當代基督教缺少的，就是將情感的健康與默觀的靈命結合起來；他強調：「默觀的傳統和操練增加我們情感健康的穩定，提供我們適當的途徑，使我們在一整天當中察覺與意識到神的愛。」⁵

故此，我們若要有穩定的健康情緒，就需要恒久不斷操練默觀的傳統。⁶

3. 社交的健康

「……神和人喜愛他的心，都一齊增長。」（路2：52下）

耶穌在人際關係上樹立美好的榜樣，祂與十二門徒建立美好的關係。耶穌從未忽略一個人的重要性，不論這人的地位、身份是如何低下和卑微。耶穌在與每一個人交往時，祂都看重他們個人的價值，甚至一個被當時社會所遺棄的人，耶穌看他都是一個有價值的人，並關心他的需要。

良好的人際關係有助於促進身心健康，使人在生理、心理和社交生活各方面都保持良好的狀態。相反地，惡劣的人際關係會使身體受損，產生頭痛、失眠、情緒不安等情況。人與人之間的和諧關係和愛是何等重要，若你有屬靈知己和朋友，你就是一個富有的人，這是神給你的祝福。

湯姆·雷斯（Tom Rath）在其著作《人生一定要有的八個朋友》中指出，發展良好的人際關係，每人都需要八種類型的的朋友相伴，在不同的場合中，給予不同的協助與支持。⁷

推手（Builder） - 成就你的朋友：推手擅長鼓勵，協助你善用優勢，幫助你成長，把你推向成功。可能的推手：教練、直屬主管、長輩。

支柱（Champion） - 支持你的朋友：支柱支持你，讚揚你。總是和你站在同一陣線、支持你的信念。他們是會讚美你的朋友，是你的最佳擁護者。

同好（Collaborator） - 志同道合的朋友：同好和你有相同興趣、運動、嗜好、信仰、工作、食物、電影、音樂或書籍。與他們在一起，會讓你有心靈感應，俗稱「默契」。

夥伴（Companion） - 陪伴你的朋友：只要你需要，不管面對甚麼樣的情況，夥伴總會在你的身邊，是可以性命相託的朋友。和夥

伴談論生命中最重要的事情，不管何時找他們，他們都會熱情相待，並且始終如一地支持你。

中介（Connector） - 牽線搭橋的朋友：中介搭起橋樑，幫助你認識新朋友，幫助你獲取資訊、資源。如果你需要工作、醫生、朋友或約會對象，打電話給這樣的朋友就對了。這類朋友是「及時雨」的朋友。在你得意的時候，他們的身影可能並不多見；在你失意的時候，他們卻會及時地出現在你面前。

開心果（Energizer） - 給你打氣的朋友：開心果讓你愉快、正面思考、樂觀積極。和他們相處時，你的生活會充滿了積極感。當你心情跌至谷底時，開心果可以很快地讓你恢復元氣，有本事讓你回復好心情或錦上添花。這樣的朋友會是很好的傾聽者，讓你放鬆在他們面前。

開路者（Mind Opener） - 開闊眼界的朋友：開路者拓展你的視野，讓你接受新觀念、想法、機會、文化與人們。他們是一群挑戰傳統智慧的朋友，面對難題時，為你提供創意的解決方案。這類朋友的知識廣、視野寬、人際脈絡多，會幫助你獲得許多不同的心理感受，使你成為站得高、看得遠的人。他們可謂是你的「大百科全書」。

導師（Navigator） - 給你引路的朋友：導師指引你往正確方向前進。他們擅於聆聽、整理、分析你心裡所想的。這類朋友總能最及時、最認真地考慮你的問題，給你最適當的建議。這類朋友是「指路燈」。

在人生中，知己難求，我們若有三數知己良朋，這是神賜給我們的恩典，但是，我們有更大的恩典，耶穌永遠是我們最知心的朋友，祂明白我們各人不同的需要。耶穌說：「你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所作的事。我乃稱你們為朋友；因我從父所聽見的，已經都告訴你們了。」（約15：14-15）

4. 靈性的健康

「眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了，聖靈降臨在他身上，形狀彷彿鴿子；又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」耶穌開頭傳道，年紀約有三十歲。」（路 3：21-23）

耶穌的生命是一個禱告的生命，祂以祈禱來開始祂一生的事奉（路 3：21-23），祂也以祈禱來結束祂一生的事奉（路 23：45-46）。耶穌一生都有美好的靈性，祂與父神建立了一種非常親密的關係。（約 10：30）

今天，忙碌成為現代人的生活節奏，忙碌也成為身分的象徵。但是，忙中帶亂、忙中出錯、輕重失調、次序顛倒、身心疲乏、輕忽安靜、忘記禱告等情況經常出現。

昔日，耶穌的事奉也十分忙碌（可 1：33；3：20；6：30-31），有很多事情需要兼顧，但祂愈忙碌愈堅持要找一段時間，獨自親近神。（太 14：23；路 5：15-16）

禱告成為耶穌事奉的優先（路 5：15-16；6：12；9：28），祂沒有因忙碌的服事眾人，而放棄祂來到神面前的禱告生活。反之，祂定時地祈禱（可 1：35），延長地禱告（路 6：12），激情地禱告（來 5：7），持續地禱告。（太 26：39-44）

在耶穌事奉的過程中，不論是忙碌的日子（可 6：30-31），名聲越發傳揚時（路 5：15-16），重要決定的時刻（路 6：12-13），事奉重要的高峰（太 14：23；約 6：15），重壓肩頭時（太 26：36），祂仍然是不斷地禱告的。耶穌是神的兒子，祂靠的是禱告，何況我們這些軟弱的人，又豈敢不禱告啊！⁸

耶穌在身體、情緒、社交和靈性上，都保持健康的狀況，祂是一位全人健康的主，因此，祂對人的關懷也是全人的關懷。一方面，祂熱切關心人靈魂得救的問題；另一方面，祂也體恤人肉身的痛苦和需要。

二．全人關懷的主

耶穌曾經親手觸摸長大痲瘋的人（路 5：12-13）、餓飽飢餓的人（太 15：32-38）、醫好討飯的瞎子（可 10：46-52），以愛感染和影響身邊的人，並以自己的生命作為福音的信息，改變整個世界。耶穌是一位全人關懷的主，祂關懷人四個不同層面的需要。

1. 情緒的需要

有一個長大痲瘋的來求耶穌，向他跪下，說：「你若肯，必能叫我潔淨了。」耶穌動了慈心，就伸手摸他，說：「我肯，你潔淨了吧！」（可 1：40-41）

長大痲瘋的人不單身體受痛苦，而且心靈、精神、情緒都會受到許多折磨。⁹一個痲瘋病患者完全失去了人的尊嚴，戶口會被註銷，被送去很偏僻的地方，不能與家人一起居住，並且禁止他們進入城市，沒人敢去接近他們，怕受感染。因此，這些痲瘋病患者遭受人的鄙視，失去自尊心，非常自卑，深受被遺棄的羞辱，情緒大受困擾。

在《馬可福音》1章14節記載，有一位患大痲瘋的病人，違反不可以接近人群的規定，來到耶穌面前，向祂跪下懇求醫治，說：「你若肯，必能叫我潔淨了。」從他的請求來看，他的信心並非完全。雖然他相信耶穌能醫治他，但卻不信耶穌願意醫治他。所以，他只說：「只要你肯，你能夠使我潔淨的！」而不是說：「我相信你一定願意醫治我，叫我潔淨吧！」

耶穌當時的反應不像其他途人一樣趕快跑開，反之，祂對這個痲瘋病患者「動了慈心」（可 1：41），耶穌內心產生憐憫的感受，這個慈心充分流露祂對被苦難壓抑者的愛心，對人所面對苦難的憐憫。

因著這份慈心和愛心，耶穌就對這位痲瘋病患者有實際關懷的行動，首先是「伸手摸他」，然後對他說：「我肯，你潔淨了吧！」為甚麼耶穌要觸摸這個痲瘋病人呢？

曾有十個痲瘋病人求耶穌醫治，他們遠遠的站著，耶穌只是開口

說去給祭司檢查吧，他們就潔淨了。然而，耶穌撫摸這位癱瘋病患者，不單使他的身體得醫治，更重要的，使他的心靈、情緒得到康復。因為癱瘋病令他的身、心、靈都受到損害。

所以耶穌要「伸手摸他」，藉這愛心的實際關懷，重建這位癱瘋病患者的心靈和情緒的健康。因此，這位癱瘋病患者的需要，不單只是身體上的痊癒，更是心靈上的醫治，自我形象的重建，對信仰的恢復，與人交往的勇氣。

2. 身體的需要

大痲瘋即時離開他，他就潔淨了。耶穌嚴嚴的囑咐他，就打發他走，對他說：「你要謹慎，甚麼話都不可告訴人，只要去把身體給祭司察看，又因為你潔淨了，獻上摩西所吩咐的禮物，對眾人作證據。」（可1：42-44）

耶穌面對這位癱瘋病患者的要求，祂顧及他心靈上的需要，然後，關顧他身體上的需要；所以耶穌說：「我肯，你潔淨了罷。」大痲瘋即時離開他，他就潔淨了。跟著耶穌叫他甚麼話都不可告訴人，還要嚴嚴的囑咐他、打發他走。

為甚麼耶穌醫好癱瘋病患者後，不要他到處宣揚，反而嚴嚴的囑咐他，甚麼話都不可告訴人呢？耶穌清楚知道自己在世的使命和目標，祂降世的使命不是為著醫病，乃是要傳講天國福音的工作，完成神的救贖計劃。

所以，當耶穌醫治這位癱瘋病患者，提醒他要謹慎，甚麼話都不可告訴人，只要他把身體給祭司察看，拿到祭司所發的許可證，證明他身上已經沒有癱瘋病，然後再去辦理恢復戶籍，他就可以重新投入社會。因此，耶穌關懷這位癱瘋病患者在身體、心靈和社交上的需要。

3. 靈性的需要

過了些日子，耶穌又進了迦百農。人聽見他在房子裡，就有許多人聚集，甚至連門前都沒有空地；耶穌就對他們講道。

有人帶著一個癱子來見耶穌，是用四個人抬來的；因為人多，不得近前，就把耶穌所在的房子，拆了房頂，既拆通了，就把癱子連所躺臥的褥子都縋下來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：「小子，你的罪赦了。」（可2：1-5）

耶穌在加利利開始傳道後不久，來到迦百農。有許多人從各處慕名而來，於是整間房子都擠滿人，「甚至連門前都沒有空地」（可2：2）。在水泄不通的情況下，當時有四個人抬來一個癱子，要求耶穌醫治他，因為人太多了，絕不可能進到耶穌面前。但是他們卻毫不猶疑，決意要排除萬難，將癱子空降到耶穌面前。所以，這四個人就步伐一致，同心抬著這個癱子，爬到房頂上，拆了一個洞，就把癱子連所躺臥的褥子都縋下來，降到耶穌面前。

耶穌看出他們此舉是信心的表現（可2：5），「信心」是眾數的，這是指團隊合作的信心，這信心並不是盲目的，而是來自他們對耶穌的認識。

當他們順利將癱子空降到耶穌面前，耶穌就對癱子說：「小子，你的罪赦了。」當癱子四個朋友聽到耶穌這樣講，可能心中會想：「耶穌你搞錯了，我們千辛萬苦將癱子帶到你面前，是希望你醫好他，不是要赦免他的罪。」

耶穌是從來不會出錯的，祂眼前看到這癱子的需要，不單是身體上的需要，更重要的是靈性上的需要；罪得赦免在耶穌眼中是更重要的。耶穌是有赦罪的權柄，「但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。」祂就對癱子說：「我吩咐你，起來！拿你的褥子回家去吧！」那個人就起來，立刻拿著褥子，當著眾人面前出去了，他們從來沒有見過這樣的事，大家就歸榮耀給神。

4. 被愛的需要

耶穌進了耶利哥，正經過的時候，有一個人名叫撒該，作稅吏長，是個財主。他要看看耶穌是怎樣的人；只因人多，他的身量又矮，所以不得看見，就跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌，因為耶穌必從那裡

經過。耶穌到了那裡，抬頭一看，對他說：「撒該，快下來！今天我必住在你家裡。」他就急忙下來，歡歡喜喜的接待耶穌。眾人看見，都私下議論說：「他竟到罪人家裡去住宿。」（路 19：1-7）

當耶穌關懷人的需要時，祂也沒有忽略人是有被愛、被接納的需要。美國心理學家亞伯拉罕·馬斯洛（Abraham Maslow）提出以下五方面人的需要：

- 1) 生理的需要：人維持自身生存的最基本要求，包括飢、渴、衣、住、行。
- 2) 安全的需要：免於生理上的傷害，免於心理上的恐懼與傷害。
- 3) 被接納的需要：被愛和有歸屬感，以一個人的本相接納，而非所作所為。
- 4) 尊重的需要：追求自我的價值感，表示我是有能力、能勝任工作和有用的人。
- 5) 自我實現：最高的需求層次，指個人有追求成長的需求，將其潛能完全發揮，並且人格的各部份協調一致。

耶穌按人的需要付上適切的關心，撒該是富有的稅吏長，但他卻是一個孤獨的財主，沒有人願意跟他來往，他沒有一個朋友。

當時，羅馬政府苛捐重稅，猶太人深感不滿。因此，那些替羅馬人收稅的猶太人會被社會排擠，被同胞罵作「賣國賊」。他們不單徵收羅馬人所要求的稅款，更會欺詐自己的同胞，苛刻地徵稅，謀取私利，也就更令人討厭他們。

耶穌看透每一個人的內心，祂知道撒該的需要。撒該寄望耶穌能夠幫助他，即使要在大街大巷、眾目睽睽之下爬到桑樹上，他也願意。當耶穌到了那裡，抬頭一看，對他說：「撒該，快下來，今天我必住在你家裡。」

耶穌願意去撒該家中，他內心充滿快樂，因為他體會到耶穌沒有

像其他人一樣，輕視他、遠避他。相反，耶穌以他作為一個人，接納他，願意跟他交往。耶穌明白他內心的需要：長期孤立的心靈需要人的接納和溫情；自卑的自我形象需要被抬舉，他需要重拾自尊，他需要友情和愛。

人間最寶貴的乃是愛，人間最大的貧窮是缺乏友情，德蘭修女曾這樣說：「孤單和得不著照顧的感覺是人世間最大的貧窮。」貧窮原來不是單指物質上的缺乏，還包括生命其他層面。有一本書《窮得只剩下錢》並不是想要諷刺有錢人，也並不是鄙視財富，人生在世，總有現實問題，柴米油鹽當然重要，金錢卻並不是人生一切問題的終極答案。¹⁰

這本書強調人生有兩條路，一是有著階段性任務的「生活之路」，追求豐衣足食、財富名利，另一條是追尋永恆價值的「生命之路」，追求平安喜樂、慈愛溫暖、心靈力量。這兩條道路對人生都很重要，但人往往比較重視「生活之路」，忽略了「生命之路」，結果，失去了許多「看不見的」、「隱性的」價值，例如道德倫理、天地人之間的和諧關係，很多人甚至連健康、親情、友情等都忽略了；回頭一望，竟然，「窮得只剩下錢」的景況。

撒該是一個財主，但他不是窮得只剩下錢，因為耶穌關懷他，愛他和接納他，願意跟他交往。若我們有朋友，屬靈知己，我們就是一個富有的人，這是神給我們的祝福。

耶穌是一位全人關懷的主，祂不單宣講天國的福音，還醫治百姓各樣的病症（太 8：2-15；9：1-8；12：9-13，18-26）。宣講福音是關注人靈魂的需要，盼望人聽聞福音後，認罪悔改，與神重建和好的關係。

醫治病症是關懷人身體的需要，幫助人去恢復身心的健康。因此，祂關心人在身體、情緒、社交和靈性上的需要，使人都得著全人健康的成長。

耶穌走遍各城各鄉，在會堂裡教訓人，宣講天國的福音，又醫治

各樣的病症。他看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。於是對門徒說：「要收的莊稼多，作工的人少。所以，你們當求莊稼的打發工人出去收他的莊稼。」（太 9：35-38）

三．健康增長的教會

提及教會增長，自然會聯想人數的增長，然而，教會的增長與教會的健康是息息相關的。對人、教會和植物而言，健康是十分重要的，因為，健康就是生物成長的自然法則。人要成長，教會要成長，植物要成長，都需要有健康的因素，否則，成長就會出現困難。

所以，如果生物是健康的，就會自然的成長。如果教會是健康的，就會自然的增長，因為教會是一個有生命的有機體，所以，教會的健康是教會增長的主要因素，有質就自然會增量；一間健康的教會是一間成長和增長的教會。

教會是由信徒所組成的屬靈群體，因此，個體與群體之間就會產生相互的影響。個別信徒的成長會直接或間接地影響整體教會的屬靈質素和增長。如果個別信徒缺乏健康，就會影響整個屬靈群體的健全增長，這是切膚之痛的感受，就好像保羅所說：「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」（林前 12：26）

因此，健康的信徒是健康教會的先決條件，若教會內缺乏健康的信徒，這間教會很難成為一間健康的教會。健康的信徒對教會整體的增長是很重要的，一個健康的信徒應注意靈性、身體、情緒、社交這四方面的平衡發展。健康的信徒也需要每天與神親近（詩 46：10），所有事奉的中心就是指向一顆親近神的心。當信徒愈親近神，就愈能多結果子榮耀神，就會經歷事奉的喜樂。¹¹

此外，教會要健康成長和增長，其秘訣也是一個平衡的事工，教會需要朝向以下四方面的目標：

- 1) 透過敬拜使教會增長更壯；
- 2) 透過教導使教會增長更深；
- 3) 透過團契使教會增長更暖；
- 4) 透過傳福音使教會增長更大。

當教會（基督的身體）出現不平衡的情形，「疾病」就會產生。當平衡的狀態出現，健康與成長就在眼前。這個平衡的事工理念是效法初期教會的榜樣。

- 1) 敬拜：「他們天天同心合意恆切地在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯，」（徒 2：46）
- 2) 教導：「都恆心遵守使徒的教訓。」（徒 2：42 上）
- 3) 團契：「彼此交接，擘餅，祈禱」（徒 2：42 下）。「信的人都在一處，凡物公用；並且賣了田產、家業，照各人所需用的分給各人。」（徒 2：44-45）
- 4) 傳福音：「讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加給他們。」（徒 2：47）

當教會推行這四個方向的平衡事工，期望每一位信徒透過敬拜、教導、團契及傳福音，得到適當的牧養，靈命健康地繼續成長，邁向成熟，達成教會健康的增長。

耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裡面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裡燒了。你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。你們多結果子，我就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」（約 15：5-8）

默想回應

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴 4：23）

1. 根據世界衛生組織對健康的定義，你是一個「亞健康」抑或是全人健康的信徒？

.....
.....

2. 「平衡」是健康的秘訣，在你的生命中，曾在哪一方面失衡，問題何在？

.....
.....

3. 耶穌是一位「全人健康」的主和「全人關懷」的主，這對你的生命成長和事奉有何提醒？

.....
.....

4. 你怎樣追求平衡的生命成長和事奉呢？

.....
.....

5. 回望過往五年，教會是不斷地增長，抑或是呆滯不前呢？原因何在？

.....
.....

禱告回應

親愛恩主，
滿心感謝，讚美祢，

不是我先愛祢，乃是祢先愛我，

當我還作罪人時，

祢按我的本相完全的接納，

恩慈的寬恕，

使我罪得赦免，生命更新。

誠然，我今日成了何等人，

是蒙主的恩才成的，

願靠主恩健康成長，

效法恩主美好榜樣，

實踐全人關懷使命。

主啊！保守我心，

使我遠離罪惡，與祢親近，忠於所託，

多結果子，榮神益人。

垂聽我的心禱，

奉主名求，阿們。

讀者與神傾心


.....
.....
.....

註釋

- 1 這個定義是由 61 個國家代表於 1946 年 7 月 22 日在紐約召開的國際衛生會議通過和簽署。英文原文：「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.」參閱世界衛生組織對健康定義的網址：<http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>
- 2 彼得·史卡吉羅 (Pete Scazzero) 在他的著作分享自己怎樣成為健康屬靈領袖的經歷。他強調：若我們要傳講基督的福音，影響世界，我們必須經歷生命的更新，成為一個健康的屬靈領袖。Pete Scazzero, *The Emotionally Healthy Leader: How*

transforming your inner life will deeply transform your church, team and the world. (Grand Rapids: Zondervan, 2015), pp. 11-24.

- 3 亞健康是指人處於健康和疾病之間的一種臨界狀態，人的心理或身體處於混亂，但並沒有明顯的病理特徵。網址：<https://zh.wikipedia.org/zh-hk/亞健康>
- 4 彼得·史卡吉羅 (Pete Scazzero) 在他的著作中強調：情緒健康與靈性健康是息息相關的。「基督徒的靈命若沒有融入情感的健康，不論對你自己、你和神的關係，以及你週遭的人，都可能產生致命的影響。」彼得·史卡吉羅著，劉美津譯：《培養高 EQ 的靈命》（美國：麥種傳道會，2007），第 16 頁。
- 5 彼得·史卡吉羅著，劉美津譯：《培養高 EQ 的靈命》，第 75、89 頁。
- 6 傅士德著，袁達志譯：《屬靈傳統禮讚》（香港：天道，2004），第 25-62 頁。
- 7 湯姆·雷斯著 (Tom Rath)，林錦慧、但漢敏譯：《人生一定要有的 8 個朋友》（香港：商業周刊，2011）。
- 8 邦茲 (E.M. Bounds) 指出：「教會尋求更合用的方法，而父神尋求更合用的人……今天的教會所需要，不是更多與更好的機械式的新組織與新方法，而是聖靈所能使用的人——在祈禱上有能力的人。」邦茲著，滕近輝譯：《祈禱出來的能力》第 12 版（香港：宣道出版社，1990），第 10-11 頁。
- 9 楊腓力 (Philip Yancey) 在《痛苦的疑惑》一書指出「『癲瘋病』這名詞所包含的形象是：粗短的手指、流膿流血的傷口、缺手、缺腳，臉部變成可怕的样子……癲瘋病症視為最可怕的病症。」楊腓力，《痛苦的疑惑》（香港：種籽出版社，1985），第 25 頁。
- 10 王陽明，《窮得只剩下錢》（臺灣：基督橄欖文化，2008）。
- 11 鄧倫斯 (Maxie Dunnam) 強調一切事奉的中心就是一顆親近神的心。“At the heart of ministry is the heart, a heart close to God.” Maxie Dunnam, Gordon MacDonald, Donald W. McCullough, *Mastering Personal Growth*. (Oregon: Multnomah Press, 1992), p. 28.



第三章

超越逆境的凱歌

雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，
田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；
然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。
主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母鹿的蹄，
又使我穩行在高處。
(哈 3：17-19)

2013年，我面對人生的逆境，我的身體出現一種失衡的情況。雖然我曾三次入住醫院，經歷兩次敗血病（Sepsis）和前列腺癌手術，行過死蔭的幽谷，但是，主與我同在，祂的恩典夠我用，使我從新得力，無盡感恩。

神容許我經歷苦難，並且祂親自安慰我，使我能感受別人的苦楚，成為別人的安慰者，誠如保羅說：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（林後 1：4）

感謝神，祂的恩典夠用，使我可以在逆境中高唱凱歌，聞癌不用驚惶變色，苦難中不怨天尤人。若神沒有改變我的逆境，祂就會改變我的心境，使我可以適應這不能改變的逆境。

一．逆境是生命祝福

禮物是人人都會喜愛的，但苦難即使是因禍得福，也是沒有人樂意接受的。¹若耶穌可以選擇的話，祂也寧可不接受被釘十字架的苦難。耶穌在客西馬尼園禱告時，祂心靈中充滿莫大的掙扎：「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我意思，只要成就你的意思。」（路 22：42）

雖然耶穌在極度掙扎中，但是祂甘願順服父神的意思：「不要成就我意思，只要成就你的意思。」因此，耶穌甘心接受被釘十字架的苦難，順服地走上各各他山。

為何主耶穌要順服地受苦和受死呢？

第一，耶穌是神所命定的贖罪祭。

祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，我們卻以為祂受責罰被神擊打苦待了，哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治，我們如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我們眾人的罪孽

都歸在他身上。（賽 53：4-6）

這是以賽亞先知預言彌賽亞受苦的情況，這預言正應驗在耶穌的身上，祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，為我們身受鞭傷，為我們被釘死在十字架上，成就無比的救恩。

「耶和華卻定意將他壓傷，使他受痛苦；耶和華以祂為贖罪祭。祂必看見後裔，並且延長年日，耶和華所喜悅的事必在祂手中亨通」（賽 53：10）。神是要定意將耶穌壓傷，使祂受痛苦，要以祂獻上為贖罪祭。

「他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪……我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約壹 1：7，9）

所以，若要罪得赦免，耶穌一定要流血，若不流血，罪就不得赦免。當我們承認自己的罪，因著耶穌的寶血，我們的罪就得蒙赦免，因為耶穌為我們流出寶血，完成了這個贖罪祭，神就使我們眾人的罪孽都歸在祂身上。

第二，耶穌留下美好的榜樣。

「你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？但你們若因行善受苦，能忍耐，這在神看是可喜愛的。你們蒙召原是為此；因為基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨祂的腳蹤行。」（彼前 2：20-21）

耶穌順服地受苦和受死，不單留下美好的榜樣，祂的受難也帶來美好的結果。

1) 完成神的救贖計劃

耶穌在十字架上，微弱呼喊出第六句話：「成了」。「成了」在原文的意思是「給我交上了贖價」，這「贖價」就是指耶穌在十字架上的死。

人是沒法交上這贖價，感謝主，祂為我們的緣故，而代替我們交

上了贖價，犧牲了祂的生命，將我們從罪惡中救贖出來。所以，祂說：「成了。」耶穌承受了被釘十字架的苦難，祂就完成了神偉大的救贖計劃。因此，為了成就救恩，耶穌一定要經過這個苦難。

2) 藉著死敗壞了魔鬼

「兒女既同有血肉之體，他也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死，敗壞那掌死權的，就是魔鬼」（來 2：14）。耶穌在十字架上藉著死，敗壞了掌死權的魔鬼。耶穌是復活得勝的主，祂勝過撒但的權勢、死亡的權勢，陰間的權勢也不能拘禁祂。

3) 祂被升為至高

「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。所以，神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名」（腓 2：8-9）。耶穌的受苦只是短暫的，卻得著至高名之上的名、天上地下所有的權柄和所有人對祂的敬拜。

當耶穌復活後，升到天上，所有的萬物都來敬拜這位被殺的羔羊，因為神已經將祂升為至高，祂配得一切榮耀和尊貴。感謝主，祂的受難帶來得勝，祂的受難勝過苦難，留下美好的榜樣，幫助我們面對人生各種不同的苦難，可以無懼無畏，靠祂前行。

當我們面對人生的苦難時，可以考慮以下幾個勝過苦難的方法：

1. 隨時準備為主受苦

「你們就是為義受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇，也不要驚慌，只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。存著無虧的良心，叫你們在何事上被毀謗，就在何事上可以叫那誣賴你們在基督裡有好品行的人自覺羞愧。」（彼前 3：14-16）

信徒要常作好準備為主受苦，心理上要隨時準備苦難的來臨，因為耶穌已經立下美好的榜樣，「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器」（彼前 4：1）。心理上隨時的準備是很重要的，若

心理上準備好的人，縱然要面對苦難，他也不會驚惶失措；他能夠安穩，靠主面對逆境。

在教會事奉多年，我不會忘記這一件事。2004年12月26日主日崇拜之後，在禮堂外面，王忠凱導師用很安詳的態度，與我談及一旦他離世之後，他盼望舉行一個生命禮讚懷念感恩會，而不是一個追思禮拜，他強調要向神感恩和讚美，並且他告訴我，他已經親自構思懷念感恩會的程序、內容和經文。

當時，我凝視這位我十分敬重的年長導師，內心非常感動。他心理上已經準備好面對癌症的苦難，甚至面對死亡。我為他進深的靈命感謝神。²很多時候，當人面對癌症、面對死亡，心裡會充滿很多的不安、憂慮和恐懼，甚至會問神「為甚麼是我」這問題。

王導師身上的癌細胞已經擴散，從醫學角度，醫生說已經沒有甚麼治療法可以做。但是，他知道消息後，心中仍然擁有主所賜的平安，臉上仍然帶著笑容，口中仍然時常感恩和讚美神。並且，他仍然忠心服事主，念念不忘國語事工的需要，為教會的國語事工奔波勞苦，走完他人生最後的一程。

看見這一個非常美麗的生命，我讚嘆、滿心感謝，想起保羅所說的話：「我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀」（林後 4：16-17）。王忠凱導師準備好面對癌症和死亡的挑戰，他沒有被這些苦難打倒，也沒有失去主所賜的平安，無懼無畏，面對逆境，靠主前行。

2. 接納苦難的事實

「親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪（似乎是遭遇非常的事）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 4：12-13）

人生中有苦難是完全正常的事，因此，苦難發生時不要驚奇抱

怨，倒要學習接納苦難這個事實，並且積極地面對人生的苦難。所以，《聖經》完全無意否定苦難的存在，約伯的人生經歷就是具體的例子。

耶穌也曾說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）

雖然人生有時難免會面對苦難，但是，我仍然相信《聖經》的應許：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅 8：28）

人的理性無法完全解釋苦難的奧秘，然而，神容許苦難的存在，必然有其積極性的價值。

1) 肯定生命的源頭

當約伯知道苦難臨到的時候，他仍然敬畏神，肯定一切都是從神而來的。他說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的」（伯 1：21）。我曾聽過不少有關在苦難中認識神的見證。當人再無能力掌握自己的生命，體會人的有限，就在這時刻謙卑下來，思想賜生命的神。我的親人中也有在癌症末期信主的，這一切都是神的恩典！

2) 重整生命的價值

耶穌說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢」（太 16：26）？當人知道自己人生的大限已近，在世時間指日可待之際，人會對生命的價值重新評估，重整人生的方向和目標。我認識一些主內友人，蒙神保守經過苦難後，心被恩感，便將生命獻上，餘生被神大大使用，這一切都是神的恩典！

3) 煉淨生命的質素

保羅提醒信徒「在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望」（羅 5：3-4）。人經過苦難後，生命會更加老練，更能體恤並安慰在受苦中的人。（參林後 1：4）

約伯知道神容許苦難臨到他，然而，他深信神試煉他之後，他必如精金（伯 23：10）；並且他堅決地對神說：「我從前風聞有你，現在親眼看見你。」（伯 42：5）

有非典型肺炎（SARS）病患者曾作見證：「我雖經過苦難，神卻陪伴我走過，我受的試煉讓我與神更親近，學習順服及信靠祂。神讓我看見祂的大能、恩典與慈愛，祂讓別人祝福我，也讓我成為別人的祝福。」這一切都是神的恩典！

4) 奏出生命的凱歌

保羅面對人生的患難曾發出這個問題：「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎」（羅 8：35）？然而，面對這一切，他卻能從心底裡奏出凱歌，因為「靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」（羅 8：37）

2003年非典型肺炎曾肆虐全球，人心惶惶；每天都有新增個案，也有人病逝。然而，有愛主的牧者、醫護人員在這場「苦難」中，奏出生命的凱歌。他們為探望和醫治病患者而犧牲自己，活出基督無私、捨己的愛，令無數的人深受感動。在日光之下，這是一件美事。

海倫·凱勒（Helen Keller）一歲半時染上了急性腦炎，她眼睛瞎了，耳朵聾了，但她倚靠神的幫助和家庭老師循循善誘的教導，不僅考上了哈佛大學，還以優異成績畢業，成為一個精通英文、法文、德文、拉丁文和希臘文五種語言的著名作家和教育家。

有一次，海倫·凱勒在大學演講，有學生問她這個問題：「人生有甚麼比生下來是瞎眼更可悲呢？」海倫·凱勒毫不猶疑地回答：「是有眼卻看不見！」海倫·凱勒認為有眼卻看不見是人生最大的悲哀！

馬克·吐溫（Mark Twain）曾說：「十九世紀出了兩個了不起的人物，一個是拿破崙，一個是海倫·凱勒。」1959年，聯合國發起了「海倫·凱勒」運動，號召全世界的人向她學習。海倫·凱勒是一個肉眼看不見的人，但是，她心靈的眼睛卻看見神，奏出生命的凱歌。

3. 不要因犯罪而受苦

你們中間卻不可有人因為殺人、偷竊、作惡、好管閒事而受苦。（彼前 4：15）

人生面對苦難是必然的，但是因為自己作惡的罪而受苦，這是自討苦吃，這種受苦是不能夠榮耀神的。基督徒不應因犯罪而受苦，乃應因跟隨基督和為信仰的緣故而受苦。

「你們若為基督的名受辱罵，便是有福的，因為神榮耀的靈常住在你們身上」（彼前 4：14）。「若為作基督徒受苦，卻不要羞恥，倒要因這名歸榮耀給神」（彼前 4：16）。我們因為自己是基督徒，要順從基督，要按照神的教訓生活，若為主的名受苦，這樣的受苦才可以榮耀神。

4. 要充滿信心

務要謹守，儆醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞喫的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。（彼前 5：8-9）

在我們經歷苦難的時候，撒但會千方百計來誘惑我們，將我們的焦點放在苦難上，叫我們反覆思想心中的憂慮和傷痛，叫我們內心充滿自卑、自憐、沮喪和絕望。更進一步，叫我們懷疑神、埋怨神，甚至叫我們離開神。所以，我們要用堅固的信心抵擋撒但。在面對苦難時，我們要專心信靠主，信心使我們常得勝。

仰望為我們信心創始成終的耶穌。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。（來 12：2）

當你肉體軟弱、心靈遭受打擊、甚至感受不到神的同在時，當記得耶穌完全明白你的困苦，祂已得勝，祂說：「在上世你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）

二．懷抱人生的逆境

現代人活在強者文化下，往往喜歡誇耀自己的能力、成功與成就。³ 昔日，哥林多教會就有這屬世的表現：他們時常自誇有口才、智慧、屬靈的知識和恩賜。然而，保羅在他們中，卻只喜歡誇自己的軟弱：「我在你們那裡，又軟弱又懼怕，又甚戰兢。」（林前 2：3）

保羅在他的書信提及「軟弱」有四十四次，包括幾方面意思：⁴

第一、身體上的軟弱，保羅用「患病」或「病了」等詞來表達這個意思，例如：保羅的同工以巴弗提病了，這就是身體上的軟弱。（腓 2：26-27）

第二、信心上的軟弱，保羅在《哥林多前書》8章討論吃祭偶像之物的問題，當時，哥林多教會有些信心較軟弱的弟兄對吃祭過偶像之物產生疑問，因此，保羅提醒那些信心較為堅定的弟兄，不要因自己有堅定信心相信吃祭過偶像之物沒問題，成了對吃祭過偶像之物沒信心的人的絆腳石，倒要用愛心包容信心軟弱者，在主裡彼此建立。

第三、無助上的軟弱，保羅乃是指到人被罪惡捆綁中，所願意的善反不作，所不願意的惡倒去作，那種無助的情況。「軟弱」一詞在《羅馬書》第五章六節就表達這個意思，「因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。」

第四、受苦上的軟弱，這是指為主的緣故受苦，並帶來一種身心靈的狀況（林後 12：10）。所以，保羅講到軟弱，意思不單是指身體不適的問題，也是指信心的問題，被罪捆綁的問題和面對難處受苦的問題。⁵

保羅的事奉人生面對很多不同的挑戰和的難處，他說：「我比他多受勞苦，多下監牢，受鞭打是過重的，冒死是屢次有的。被猶太人鞭打五次，每次四十，減去一下；被棍打了三次，被石頭打了一次；遇著船壞三次，一晝一夜在深海裡。又屢次行遠路，遭江河的危險、盜賊的危險、同族的危險、外邦人的危險、城裡的危險、曠野的危險、

海中的危險、假弟兄的危險。受勞碌、受困苦，多次不得睡；又飢又渴，多次不得食；受寒冷，赤身露體。除了這外面的事，還有為眾教會掛心的事，天天壓在我身上。有誰軟弱我不軟弱呢？有誰跌倒我不焦急呢？」（林後 11：23-29）

保羅面對人生這麼多的難處，他並沒有灰心倒退下來，反而他卻懷抱這些軟弱，甚至「若必須自誇，就誇那關乎我軟弱的事便了」（林後 11：30）。這是一個很美的見證，也是神所要使用的。⁶保羅在事奉人生中，他看到受苦上的軟弱背後的意義和價值，以至他會以軟弱為誇口。對保羅而言，到底軟弱的價值何在？

1. 謙卑在主前

我自誇固然無益，但我是不得已的。如今我要說到主的顯現和啟示。我認得一個在基督裡的人，他前十四年被提到第三層天上去；或在身內，我不知道；或在身外，我也不知道；只有神知道。我認得這人；或在身內，或在身外，我都不知道，只有神知道。他被提到樂園裡，聽見隱秘的言語，是人不可說的。（林後 12：1-4）

保羅未信主前，名字叫掃羅。掃羅是一個傲慢和逼迫教會的人，他擁有優越的宗教背景，熟悉律法，很有學問和地位。但是，神的恩典將一個傲慢的掃羅，改變成為一個謙卑的保羅。

保羅這樣陳述自己的經歷：「我從前是褻瀆神的、逼迫人的、侮慢人的；然而我還蒙了憐憫，因我是不信不明白的時候而做的。基督耶穌降世，為要拯救罪人……在罪人中我是個罪魁」（提前 1：13、15）。保羅時刻緊記神的恩典，他只是蒙恩的罪人，銘記神恩，使保羅謙卑在神的面前。

在《哥林多後書》12章記載一個好例子，當時保羅面對人的攻擊，那些攻擊保羅的人認為他應有超凡的屬靈經歷來印證他作為使徒的身份。保羅肯定有這些超凡的屬靈經歷，但是他卻謙卑在主前，沒有以這些超凡的屬靈經歷來誇口。

面對攻擊，保羅在迫不得已的情況下才委婉地講出自己超凡的屬靈經歷。保羅說：「我認得一個在基督裡的人，」其實這個人就是保羅自己；但保羅卻用第三身來表達，刻意採取低姿態，不叫人感受到他是在自誇。「他前十四年被提到第三層天上去」，保羅在十四年前就已經有被提到三層天上的屬靈經歷，但是，他一直沒有提過此事。

保羅的謙卑與現代人的自我表現有很強烈的對比，現代人喜好表現自我，突出自己的強項，證明他比別人強，這是深受個人主義的影響。保羅卻不同，他不單只自己心存謙卑，他也教導腓立比信徒：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」（腓 2：3）

保羅的人生經歷了很多軟弱，領受神的恩典，恩典使他謙卑，以至他不會自誇自傲，自以為是，看自己比別人強。保羅活在神的恩典中，縱然，他有超凡的屬靈經歷、很有學問、擁有羅馬公民身份，又熟悉猶太人的律法等優越的資歷和背景，他並沒有以這些來誇口，保羅說：「除了我的軟弱以外，我並不誇口」（林後 12：5）。恩典使保羅謙卑在神的面前，他只誇耀自己的軟弱。

今日，在神面前，我們會誇甚麼呢？我們會誇自己信主年月很長嗎？我們會誇自己到教會的日子很久嗎？我們會誇自己曾接受傳福音或其他訓練嗎？我們會誇自己事奉的經驗嗎？我們會誇……

宗教改革家馬丁路德（Martin Luther）曾說：「我們全都是乞丐，依靠神的恩典而活。」馬丁路德強調我們沒有甚麼可誇之處，在神面前，我們都是一無所有，全是很貧乏的人；貧乏到好像一個乞丐，每天需要乞求神的恩典才可以過活。

當我曾經歷與死亡擦身而過之後，我深深體會：每天都需要乞求神的恩典而活！是神的恩典，帶領我行過死蔭的幽谷；是神的恩典，賜我生命氣息，使我可以繼續存活；是神的恩典，使我今天仍然有健康的身體可以事奉主！一切都是恩典，沒有甚麼可誇之處，若有，就是神與我同在。

2. 專心投靠主

又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加我肉體上，就是撒但的差役要攻擊我，免得我過於自高。為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。（林後 12：7-8）

保羅提及他身體上有一根的刺，解經家有不同的理解：

- 1) 有些人認為它是指身體的疾病，某種劇烈的疼痛，或是眼疾；
- 2) 有些人認為它是指直接從撒但來的巨大引誘，就像一根刺壓在心頭上；
- 3) 有些人認為它是指某些內在的罪，好像《羅馬書》7章所講的，使保羅非常痛心。⁷

若從經文的上下文來看，這「一根刺」是指保羅事奉人生所面對不同的攻擊、難處和壓力。保羅是一個偉大的屬靈領袖，但在其事奉人生中，仍受到「一根刺」之痛苦，成為他事奉的重擔。當保羅面對事奉上不同的攻擊、難處和壓力時，他專心投靠主；他為這根刺三次求過主，一而再、再而三懇切求主挪去這根刺。

我們也許有類似的「一根刺」，可能是身體上的疾病、情感上的傷痛、家庭的變故、不幸的遭遇和事業上的難處。我們可能也像保羅一樣，多次求神將這根刺拿走，但刺還在。然而保羅提醒我們，專心投靠主，主可能要藉這「一根刺」教導我們，學習屬靈的功課。

「刺」的信息對每一個事奉主的人，也是很寶貴的。在事奉主的過程上遇到難處，有「刺」臨到身上時，這根刺（不論是任何的難處）會不斷鼓勵和提醒我們，專心信靠主，靠主夠用的恩典，安然度過各樣的難關。

曾經有一位很傑出的傳道人，他出生時是一個極嚴重的弱視者，到了十八歲就完全失明了。無人能真正了解他心中的痛苦和掙扎，這是他生命中的「一根刺」。但他專心投靠主，以至他的事奉卻滿有主的能力。在一次講道後，長老們對他說：「我們都一致認為神閉上你

的雙眼，是要使別人的眼睛得開！」傳道人以為失明是身上的「一根刺」，也是事奉的大阻礙，但他卻沒想到，人看見的卻不是他自己，而是神的大能彰顯出來。

十九世紀美國盲人聖詩作家芬妮·克羅斯貝（Fanny Crosby）出生後第六個星期便雙目失明，一生處於黑暗中。瞎眼成為她人生的「一根刺」，然而，她卻經歷神豐富的恩典。雖然，她是雙目失明，但是，她卻沒有自怨自憐，沒有咒詛人生黑暗，反之，她心靈的眼睛看見神，一生專心靠神。靠著神的恩典，芬妮創作超過八千多首詩歌，當中的信息安慰和鼓勵了千千萬萬面對人生逆境的人。

3. 經歷主恩典

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（林後 12：9上）

當保羅向主申訴他承受這根刺所帶來的壓力，求主將之挪開時，主的回應是：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」這句話可以這樣演繹，主對保羅說：「保羅，這根刺將不會離開你，同樣我也不會離開你。當你感到最無力的時候，我必會以大能托住你，帶你跨過人生的深淵。保羅，無論你挑的擔子有多重，我的恩典都足以支撐住你。」

這是主所賜寶貴的應許，也是基督徒人生中一個很獨特的經歷。信徒若能在自己認為最無力面對之逆境、重壓及試驗中，憑信心忍耐到底，那麼這些重擔及試驗必會成為神彰顯恩典最有效的平臺。神要在我們最軟弱時，引領我們進入祂豐盛的恩典中，以至我們確確實實地體驗到：神的恩典是夠用的，使我們得力，勝過人生的軟弱。

「我的恩典夠你用的」這句話，幫助了歷代很多基督徒得著安慰和鼓勵。有一次，讀到一對基督徒藝人夫婦的兒子患上血癌的見證。「面對年幼兒子的血癌，第一個星期還可以強作鎮定，許多以前唸過的聖經教導都浮跳出來安慰自己，總以為在懇切的禱告下，上帝會以奇妙的手醫治我的兒子，就像許多生命的傳奇見證……」

當兒子的病情每況愈下，由於對藥物反應欠佳，醫生把他升級為「高危」，意味著康復率降低了，更沒有神蹟在此刻顯現。兒子將要承受更重的化療，終於他被送進傳染隔離病房，父母親卻又要不眠不休地陪伴孩子，經歷最痛苦的十數天，母親的精神與信心幾乎崩潰，母親的心就在孩子喊痛與哭聲中跌至谷底。

「醫生把我請出病房，不忍見著孩子受苦，我的心痛碎了。我質疑所信的神為何如此麻木不仁，竟讓小孩子受這麼多的苦，我不要再信祂了，就讓孩子死了算……」在苦難中母親向神發出很多申訴！

這位母親記得那一天，陽光亮麗，她從醫院向外望，有山、有樹、有人家，地球仍在轉動，一切運作正常。一陣激情過後，她拭乾眼淚，闔上眼睛，默想到耶穌釘十字架的景象，神的愛子，捨命人間，親嚐世界的苦難，耶穌在十架上所接受殘酷的刑罰，祂豈不更加明白世人的眼淚與痛苦嗎？這犧牲大愛的付出，為的是帶來安慰、盼望與信心。

在安靜默想中，「我的恩典夠你用」這節聖經經文就浮現在這位母親的腦海中，這句話把陷落在生命低谷的母親喚醒過來，抖擻精神，繼續把孩子緊抱在懷中，說一聲「母親真的愛你」。神讓她學習到艱難的功課，就在她的軟弱中，擊碎、重建，成為剛強。

體貼和鑑察人心的耶穌卻應許過：「我的恩典夠你用，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」今日，無論我們環境多艱難，遭遇多痛苦，面對多軟弱，讓我們緊記神的恩典是足夠我們用的。

4. 神能力蔭庇

所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。

（林後 12：9 下）

保羅為自己的軟弱誇口，「誇」一字在原文就是榮耀。保羅說：我把這軟弱當作我的榮耀，因為這有機會給基督顯出祂的能力來。事實上，「好叫基督的能力覆庇我」，可以譯作：在我軟弱當中，主的能力會像帳幕般張開覆庇我。所以，保羅享受的不是試驗的痛苦，而

是試驗中主的能力如帳幕般覆庇他。

今日，我們各人都有自己的軟弱，在軟弱中，主的能力會像帳幕般張開覆庇我，以至我們的生命仍然能夠奏出美妙的樂章，活出美好的見證。

有一位母親帶著幼兒出席波蘭鋼琴大師帕德洛夫斯基（Jan Paderewski）的演奏會，希望因而增強其子繼續學習鋼琴的興趣。這演奏會全場滿座，在等候鋼琴大師出場演奏之際，兒子趁母親與朋友交談時溜走。不久，燈光轉暗而觀眾亦屏息以待，舞臺上的布幕拉開時，他們發覺臺上有個小孩安坐大鋼琴前，天真地彈奏著一首兒歌「一閃一閃亮晶晶」（Twinkle Twinkle Little Star）。

孩子的母親頓時給嚇得魂不附體，正要起身到台前領回孩子時，帕德洛夫斯基出現在舞臺了，他悄悄走近鋼琴旁邊，柔聲地對這小孩說：「不要停，請繼續彈奏下去！」

然後，帕德洛夫斯基靠近小孩，伸出左手加入優美的低音部，其後又以他的右手在另一邊再加上美麗的流暢音符，鋼琴大師與初學鋼琴的小孩一起彈奏，令全場觀眾聽得如癡如醉。這是一幅美麗的圖畫，藉此想像神的恩典在我們最軟弱時覆庇我們的情景，以至我們仍然能夠奏出美妙的生命樂章。

5. 珍惜主同在

我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。（林後 12：10）

若把這段經文直譯出來，信息表達得更有力和清楚：「我為基督的緣故，就是沒有力量，被人侮辱，受磨折，被追趕，關入絕境，還是喜樂的；因我甚麼時候沒有力量，甚麼時候就像炸藥一般猛烈。」

到底有甚麼因素可以使保羅在沒有力量時，就能經歷像炸藥一般猛烈呢？主要原因是因為主的同在，這是保羅事奉人生一個非常寶貴

的經歷，「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。」（林後 4：7）

因此，保羅的生命是深深地扎根基督，他的事奉就是在基督裡生命成熟的自然流露。縱然在諸般的患難和逼迫中，保羅仍然忠於神的託付，這是他靈命成熟的表現，在基督裡，保羅經歷到「甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了」。所以，他在患難中，仍然可以靠主喜樂，這是非常美的生命。

當我們經歷主的同在，就有力量面對人生的挑戰。在以馬忤斯路上那兩位灰心失望、臉帶愁容的門徒，因看見復活的主耶穌，主與他們同在，他們就從失望變為充滿盼望，從愁容變為充滿喜樂，歡歡喜喜返回耶路撒冷，將這見證告訴眾門徒。因為主的同在，使原來軟弱的門徒，變為剛強。

盧雲強調人生「無論處境是順是逆，生活不穩或傷痛時，神總環抱著我們卑微的生命，並等候著抓緊我們，握住我們。那既在我們裡面又超越的一位，常將不可能化為可能。正因如此，我們可以放下對生命 — 喜樂以至憂傷 — 的執著，我們也能夠再次學習飛翔 — 翩翩起舞。」⁸

願神幫助我們面對人生任何的軟弱，也能經歷到主的同在，以至我們的軟弱，能夠成為剛強，我們的失望變為充滿盼望，我們的愁容變為充滿喜樂，因為主的恩典夠我們用，主的能力是在我們的軟弱上顯得完全。

三．人生逆境的感恩

感恩是一個蒙恩的人內心對神自然的回應，感恩也是神對我們的心意。保羅說：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡，向你們所定的旨意。」（帖前 5：16-18）

凡事謝恩是神對我們的旨意，「凡事謝恩」可以譯作「在任何環

境中，都要謝恩」，「無論遭遇甚麼事，都要謝恩」。因此，神期望我們不論在人生順境或逆境中，不論是遭遇甚麼事，都學習謝恩。

盧雲認為「感謝的最深層意義是視生命為一份禮物……真正的感謝擁抱整個生命：好與壞，喜樂與痛苦，聖潔與世俗……心懷謝恩的人甚至在人生最難過及痛苦的回憶中學會慶祝。」⁹

感恩是基督徒一項不可缺少的屬靈素質，也是測量靈命的溫度計。滕近輝牧師強調：「感恩是一部屬靈的生產機器，產生樂觀，產生謙卑，產生良好的人際關係。」¹⁰

英國著名的解經家馬太亨利（Matthew Henry）曾作見證。有一天，亨利遇到強盜，劫去他的錢袋。他在日記寫下四個向神感恩的原因：

- 第一、我要感謝神，我以前沒有被人搶劫的經歷；
- 第二、他們只取去我的金錢，沒有取去我的性命；
- 第三、雖然他們搶去我的金錢，但是損失並不是很多；
- 第四、我是被搶劫者，不是我去搶劫人。

這實在是凡事謝恩的美好見證。《詩篇》42 篇是一首訓誨詩，¹¹提醒和教導我們怎樣在逆境中感恩。作者當時是處於內心極度失望和困擾的情況中，他提供一些亮光幫助我們如何解決內在困擾，教導我們如何在逆境中感恩。

作者當時的痛苦不是因為被擄，身處異邦，感懷身世，產生自憐的痛苦，也不是人生失意或身懷重病。作者的痛苦乃是看見和聽到神的選民受苦，世人就不住地譏笑和辱罵他們：「你的神在哪裡呢？」（詩 42：3，9-10）言下之意，神不再顧念你了。

作者有一顆親近愛慕神的心（詩 42：1-2），所以他因神的名受到羞辱而感到痛苦。「我晝夜以眼淚當飲食」（詩 42：3），「我的心極其悲傷」（詩 42：4）。當他聽到所敬拜的神受到人的辱罵和譏笑，他晝夜流淚，心裡傷痛！

在這傷痛經歷中，作者三次向神表白他沮喪和悲傷的心情：「憂

悶，煩燥」（詩 42：5，6，11），並且他向神發出一個問題：「你為何忘記我呢？」（詩 42：9）神啊！「你為何忘記我呢？」歷世歷代很多信徒經歷痛苦時，都曾發出這個問題。

神怎樣回答作者在憂悶、煩燥、傷痛中的呼喊呢？在這篇詩裡找不到這問題的答案，或從另一角度看，神對這個問題的答案是緘默。為何神對這個問題保持緘默呢？因為神看到選民的光景，三番四次犯罪，因而被擄到異邦之地，神內心的痛苦比選民的痛苦更深，當痛苦極深時，就是最沈默的時候。

約伯在一日之間失去兒女、僕人、牲畜、牧人和家園，豈料那時更渾身長滿毒瘡。他的三個朋友從不同地方來，為他悲傷，安慰他。但他們遠遠看見約伯，居然認不出他來，難以置信。他們就放聲大哭，撕裂外袍，非常傷痛。「他們就同他七天七夜坐在地上，一個人也不向他說句話，因為他極其痛苦」（伯 2：13）。當痛苦極深就是最沈默的時候，在安息禮拜中，我們也能體會這句話的真實，或者當我們見心愛的人受苦，我們內心傷痛，就會默然不語。

神看見選民的光景，心極其傷痛，祂就默然不語！雖然《詩篇》的作者沒有得到問題的答案，但是，他仍然在逆境中向神感恩。詩人提出四方面成為我們在逆境感恩的動力。

1. 記念神的應許

我的神啊，我的心在我裡面憂悶，所以我從約但地，從黑門嶺，從米薩山記念你。（詩 42：6）

作者三次向神表白內心憂悶的情緒，同時，他也積極地記念神的應許。昔日，神應許亞伯拉罕要將迦南美地賜給以色列人，如今事情已經成就了。所以，作者想到神的應許，他就能夠在憂悶傷痛中向神感恩；神的應許和神的恩典成為詩人在困境中感恩的動力。

我們都很熟悉《數算主恩》這首聖詩：「有時遇見苦難如同大波浪，有時憂愁喪膽似乎要絕望，若把主的恩典從頭數一數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。主的恩典樣樣都要數，主的恩典都要記清楚，主的

恩典樣樣都要數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。」¹²

數算主恩會叫我們驚訝，神的怒氣是轉眼之間，祂的恩典卻是一生之久。「你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油」（詩 65：11）。我們所走的人生每一步，都滿有神的恩典。我們抓緊神的應許，緊記神的恩典，就能在逆境中，向神感恩。

我很喜歡《感謝神》這首詩歌，「感謝神禱告蒙應允，感謝神未蒙垂聽，感謝神我曾經風暴，感謝神豐富供應，感謝神賜我苦與樂，在絕望裡得安慰，感謝神賜無限恩典，感謝神無比慈愛。」¹³ 詩歌提到神的恩典不單是在人生一帆風順時，更是表明在人生逆境中，有神的同在、安慰與保守。

在人生中，我們都經歷過禱告未蒙垂聽、大大小小的風暴，我們也嚐過人生中不少的苦楚。當我們活在患難中，看不見前景時，仍然堅定相信神的應許是從不會落空的。請安靜算數主恩，寫下二十件感恩的事：

2. 仰望神的大能

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。（詩 42：5）

作者能夠在逆境中感恩，因為他學習仰望神大能的功課。「仰望神」英文《聖經》譯作：「Put your hope in God」意思是神是我們盼望的源頭，當我們將盼望放在神身上，我們就可以在逆境中感恩。

耶利米曾說：「我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫不至斷絕。每早晨這都是新的，祢的誠實極其廣大。我心裡說：『耶和華是我的分，因此我要仰望祂。』凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。人仰望耶和華，靜默等候他的救恩，這

原是好的。」（哀 3：22-26）

耶利米常處在逆境中，他為國為民心中常受重壓，可是當他抬頭仰望神的時候，他知道每個早晨，對他來說都是一個新的日子，「新」的原因並不是開始「另一天」，乃是因為基於神的慈愛，神會讓人在逆境中有新的恩典，每天如是，只要人等候祂，尋求祂。

曾讀到一位姊妹的見證，她覺得背部不舒服，有時會抽痛，看了許多醫生，經介紹到醫院掃描。檢查報告發現她患上血癌，癌細胞已擴散，馬上要化療。當她在隔離病房接受化療時，種種痛苦使她心裡處於憂悶與煩躁。

後來，她讀到「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他」（詩篇 42：5）。這段經文給她很大力量，增添她極大的信心。她仰望神、稱謝神，常常緊握主的應許，因此化療過程中順利，更充滿神的恩典和力量，甚至她仍可唱詩讚美神，而護士也說她一點都不像血球低的病人。後來神醫治了這位姊妹，並呼召她進入神學院接受造就，裝備全時間事奉主。

我曾探望一位年長的弟兄，他向我分享中風的經歷，他一方面講，眼中帶淚，另一方面他右手緊握拳頭用力地說：「感謝神，神的大能保守了我。」記得那晚半夜時分，起床時就中風，當時，他用力擊碎東西，以至可以喚醒熟睡的家人。感謝神，賜給他能力擊碎東西，喚醒家人，隨即送他入醫院，否則，等天亮家人才發現，就很可能錯過搶救時間，生命很危險。所以，這位年長的弟兄很激動講了幾次：「神的大能保守了我。」

神的大能也使他有好的康復，當我去療養院探望他的時候，他還說笑：「這裡好似『少林寺』，操練好身體就快可以落山。」感謝神，這位年長的弟兄已經「落山」了。

3. 肯定神的慈愛

你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；你的波浪洪濤漫過我身。白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生

命的神。（詩 42：7-8）

作者在這段經文描繪一個很有意思的情景，「深淵就與深淵響應」，他想像自己在黑門山頂，心中想著那些令人敬畏的大自然的聲音和景色，非常壯觀。而黑門山頂的融雪造成響聲如雷的瀑布，從山上急湧而下，氣勢如虹。

作者借助這大自然的景象，表達出自己內心憂悶的情緒，好像一個黑暗的深淵。作者期望：神啊！請用祢慈愛的深淵，喚醒或驅走我人生黑暗的深淵，以至我可以在黑夜歌頌，禱告賜我生命的神。

無論人生在哪一個階段，我們都肯定神的慈愛，縱然有時會面對苦難，耶穌愛我是這世界不變的真理。¹⁴ 在上世沒有任何的逼迫患難、困苦愁煩，能使我們與神的愛隔絕。

然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。（羅 8：37-39）

當我們還作罪人時，不認識祂，頂撞祂的時候，耶穌就為我們的罪釘死十架，神愛我們的心就在此顯明出來了。願神慈愛的深淵不斷驅走我們人生黑暗的深淵，以至我們可以在逆境中感恩。

4. 讚美神的幫助

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚他。他是我臉上的光榮，是我的神。（詩 42：11）

詩人不單仰望神，還要稱讚祂，因神是他臉上的光榮（原文是幫助）。神是詩人的幫助，以至他可以在逆境中感恩，因為神使人有能力在逆境歌唱。

按人性來說，在逆境歌唱是一件十分困難的事。面對逆境，人很

自然地會發出埋怨、嘆息和哭泣，卻難以發出讚美的聲音。

亞薩曾有深刻的經歷，他說：「我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手禱告，我的心不肯受安慰。我想念上帝，就煩躁不安；我沉吟悲傷，心便發昏。你叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。我追想古時之日，上古之年，我想起我夜間的歌曲……我要提說耶和華所行的，我要記念你古時的奇事。我也要思想你的經營，默念你的作為。」（詩 77：2-6；11-12）

亞薩以過來人的經歷告訴我們：數算主恩，持守信心，讚美主的作為，是我們在逆境中的出路。讚美神可以消除我們心中的憂悶煩躁，幫助我們積極面對人生的苦難。

有一個成績優秀的女學生，正充滿喜樂要準備迎接畢業的日子。突然有一晚上，她得了不知名的疾病，家人就緊急把她送到醫院去，也通知了她爸爸，可惜趕到醫院，卻已經來不及了，這個女孩子已經離世了！

她是家中的獨生女，父親非常疼愛她，視為掌上明珠。當這個家庭遭遇這件事情時，父親心裡很難過，一直在問：「神為甚麼？為甚麼這樣的事情會臨到我的家？我這個女兒這麼漂亮、聰明、乖巧，並且熱心事奉，為甚麼神要把她帶走？在這麼年輕的時候，在她將要畢業的時刻……」

父親一直在問，心裡面不能平靜，一直埋怨神：「主啊，為甚麼？」很多人不斷為他禱告，在讀經禱告中，神的話安慰他：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」（伯 1：21）

後來這父親作見證，說：「這個女兒本來不是我的，是神賞賜給我們的，當神按祂的旨意要拿回去時，我應該感謝，因為在那個地方，神會特別看顧我的女兒，在那裡沒有病痛，也沒有世上的勞苦。」

當我們操練讚美和感恩的生活，我們就清楚知道，一切所有的，都是屬於神的，是神給我們的。有一天神要拿回去時，我們仍然要感

謝。如果我們有這種信仰生活，我們的心情就會平靜，就會充滿喜樂和感恩。

我的爸爸在 2006 年與世長辭，傷感難免，但我帶著一個平靜和感恩的心，從溫哥華返回香港親自主持爸爸的安息禮拜。神賜我平安和力量去悼念我敬愛的父親，回想他的一生，滿心感激他的辛勞和愛！感謝神，祂終止了爸爸在世一切的勞苦，使祂不再疼痛，讓祂安息主懷。並且，我們將來在天家會再相見。

天色不是常藍，人生不如意事十常八九，我們會面對憂傷、難過和驚恐的日子，讓我們一同學習在逆境中感恩的功課，因為創造和拯救我們的神大有能力，祂可以使我們在夜間歌唱。

四．人生逆境的出路

世界發生很多動盪不安的事，我們也曾經歷身體的疾病、需要做不同的手術或治療、甚至經歷親人或朋友離世、工作遇上困難、面對經濟壓力、同事間複雜的人際關係等。在動盪不安的環境中，我們需要一個堅固的避難所。

《詩篇》46 篇主要的信息是：神應許作我們人生堅固的避難所。當我們人生遇到大大小小的風風雨雨，有時覺得人生很失意，有時甚至會覺得走投無路的時候，神用這篇詩向我們發出安慰的信息。

在這篇詩有兩個細拉，在第三節和第七節，將全篇詩的結構分作三大段：第一段由第一節至第三節；第二段由第四節至第七節；第三段由第八節至第十一節；所以，細拉其中一個作用就是發揮分段的功能。¹⁵

這篇詩每一段都有「避難所」這三個字（詩 46：1，7，11），詩人藉著細拉的分段，清楚強調「神是我們的避難所」這寶貴安慰的信息，當唱到這裡也要特別用力，將這信息清楚表達出來。

馬丁路德（Martin Luther）很喜歡《詩篇》46 篇，每當他面對人

生各樣的難處時，他就想起這詩篇的信息，心得安慰。他根據《詩篇》46篇寫成一首激勵人心的聖詩：「堅固保障」，¹⁶當時被稱為「宗教改革行軍曲」，這首聖詩對當時參與宗教改革運動的信徒，都有很大的激勵和安慰。

今天，當我們面對人生很多的變數和不安時，《詩篇》46篇也同樣地鼓勵和安慰我們，在瞬息萬變的環境，專心倚靠慈愛信實不變的神，因祂是我們人生的避難所，以至我們在萬變中仍然可以安穩。

1. 安穩在神的保護中

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以，地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。（詩46：1-3）

詩人開始就宣告：「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」「避難所」就是躲避風雨的地方，一個可以在風雨中安全棲身的地方。

詩人強調神不單只是人生風風雨雨中的避難所，同時，神也是面對人生風雨時的力量和隨時幫助，「隨時」的意思是可以「被找到」的。

所以，面對人生患難的時刻，神並沒有消失，神是可以被我們找到的，祂是樂意幫助我們的。畢德生（Eugene Peterson）將這意思清楚翻譯：「當我們有需要時，神已經準備好幫助我們。」（God is ready to help when we need him.）這是詩人面對風風雨雨的人生時堅定不移的信念。

詩人用一些比喻形容他所面對的危險情況，地和山應該是一個非常穩固的地方，但詩人指出「地都會改變，山也會搖動」，最堅硬的山，因著大海沸騰的水之沖擊而被搖動，人以為最安全可以投靠的地方，都會改變的。但是，詩人在面對動盪不安的環境，他說：「我們也不害怕」，因為可以安穩在神的保護中，這是詩人在人生中一個很實在的經歷。

詩人寫這篇詩的背景大概是主前701年，希西家作王期間，亞述大軍圍困耶路撒冷的時候，因著神的保護，雖然以色列人兵臨城下，神卻拯救他們脫離危險，使亞述十八萬五千大軍一夜之間死去。（賽37：33-36）

所以，詩人很深感受到四面楚歌時，也不害怕，因為神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助，以至我們可以安穩在神的保護中。

2. 安穩在神的同在中

「有一道河，這河的分汊使神的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化。萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！」（詩46：4-7）

當時的環境惡劣，耶路撒冷城被亞述王圍困，四面楚歌，外面的攻擊就快臨到這個城，但在這一段經文中，我們卻看不到驚慌的景況，反之，神的城歡喜，神的城必不動搖，原因是萬軍之耶和華在其中，雅各的神與這個城同在。

「萬軍之耶和華」是指這位神是一位全能的神，祂的能力比亞述的軍隊還要大。「雅各的神」指在歷史中主動透過立約與人建立關係的神。

雖然，以色列人兵臨城下，但是，他們仍然可以安穩，因為這位全能且守約的神與他們同在，成為他們在危難中的避難所。詩人用擬人法描寫在風雨中那份平靜安穩，「有一道河，這河的分汊使神的城歡喜」（詩46：4）。城可以歡喜是因為城外面雖然是風大雨大，但城裡面卻是平靜安穩，因為神在其中，所以這城「必不動搖」。在人生面對動盪不安的日子，我們需要神同在這一份的平靜安穩。

3. 安穩在神的恩典中

你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！」（詩 46：8-11）

在動盪不安的環境，詩人所看到耶和華的作為，就是祂止息刀兵，折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中，使戰爭止息，這城就因此得到拯救，這是耶和華奇妙的作為，也是神的恩典。

在人生風風雨雨中，很多時候，我們看不見神的作為，只看見風雨交加，我們會忘記了神的恩典。若我們只看到惡劣的環境，我們心中就會害怕。

詩人提醒，要來看耶和華的作為，再次思想神在你身上所行過的大事，再次數算神所賜給你的恩典，再次回想神如何垂聽你的禱告，帶領你經過手術，醫治你的疾病，賜你平安。

「你們要休息，要知道我是神」（詩 46：10）！休息原來的意思是「安靜」。在風雨中安靜下來，我們就可以看到神的作為，要知道無論環境如何惡劣，神仍然是神，祂是掌管萬有的神；在風雨中安靜下來，我們可以看到神的恩典是足夠我們用的。詩人深深感受到在萬變的環境中，神是他的避難所，因此，需要安靜，全心全意信靠這位永恆不變的神。

五．效法基督勝逆境

耶穌曾呼召門徒：「你們當學我的樣式」（太 11：29）。這成為保羅所追求的人生目標，他說：「無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大。」（腓 1：20）

在耶穌的人生中，祂也曾經面對難處和憂傷難過的日子，特別是

在客西馬尼園的經歷，可以成為我們面對人生逆境的美好榜樣。

當時，耶穌與門徒經過了一整天的忙碌，至晚上大家一起吃最後晚餐，最後，大約在深夜時分，耶穌領門徒來到客西馬尼園。該園在橄欖山的斜坡上，它本身是一個橄欖園，耶穌和門徒經常到那裡聚集禱告。（約 18：1-2）

「客西馬尼」一詞含有「壓橄欖的油槽」的意思，這正好反映十架前夕，耶穌所忍受心靈極度的痛苦和掙扎。所以，祂跨越客西馬尼的經歷，祂能體恤我們人生所面對的難處，成為我們在逆境中隨時的幫助。

1. 承認我是不能

他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裡，等我禱告。」於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裡等候，儆醒。」（可 14：32-34）

耶穌快要面對被釘十字架的苦楚時，祂承認我是不能承擔這沉重的擔子。馬太和馬可同樣用：「極其難過」表達祂這種不能的情緒，「極其難過」是一種表示被棄絕的孤單感。

耶穌對這三位比較親近的門徒說：「我的心非常憂愁，幾乎要死」（太 26：37；可 14：33）。當時耶穌是進入了一種完全被隔離、心裡充滿憂傷的狀態。路加用「極其傷痛」來表達祂當時悲痛的情緒。

所以，耶穌在客西馬尼園的禱告，可算是祂人生最悲痛情緒的流露，因為祂快要面對承擔世人的罪，和面對與父神隔絕的可怕情況，因此，祂驚恐、害怕、緊張、極其難過、甚是憂傷，以至祂的汗珠如大血點滴在地上（路 22：44）。人怎會流汗好似血一樣呢？有人以為這是文學手法，用誇大一點的方式表達耶穌當時的處境。路加是一個醫生，他是不會隨便寫一些與事實不符的資料。

曾經有一些科學家以解剖的角度去研究這節經文，就發現原來人

流血汗並不是奇怪的事。當人面對生命很大的危機，恐懼及傷痛的時候，接近表皮的微絲血管會爆裂，血與汗會一起流出來，就如很多死囚在行刑那一刻都有流血汗的現象。這就是耶穌在客西馬尼園極其傷痛時，出現流血汗的情形。

面對這沉重的擔子，耶穌首先承認自己是無能為力的。這是祂跨越逆境和壓力的第一步。你會不會有同感呢？你曾否面對一些沉重的擔子，使你感到乏力承擔？

事實上，人生有很多的重擔不是靠我們可以承擔的，生老病死也不是我們雙手所能控制的。我們每一個人都是生不由己，出生之後，我們也不能控制自己，可以長生不老；隨著年月過去，身體就漸漸衰老，這是不能改變的事實。

我們也不能控制自己不會病倒，各種不同的疾病、癌症都有可能在意想不到的情況下出現。有人去見醫生，然後照X光，竟然發現有肺癌。

有一位姊妹講見證：成長很好、家庭很好、父母愛護、成績美滿，獲取獎學金進入大學，一切都很順利，對前景樂觀。豈料在大學第一年就患上了情緒抑鬱病，整個人不受控制，成績一落千丈，三科不合格！所以，我們也不能控制疾病的出現。

當我們面對人生的大限時，也是束手無策的。耶穌說：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」（太 6：27）死亡是一個事實，是我們不能控制的。

我們無能控制生老病死的問題，唯有學習接納這個不能改變的事實。耶穌面對祂不能改變的十字架苦楚，祂首先承認自己是不能承擔的，接納這不能改變的事實。

我記得在維真學院（Regent College）讀神學時，上輔導學課程的時候，需要閱讀一個精神科醫生名叫伊莉沙白·庫伯勒·羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）的著作《論死亡與臨終》（*On Death and Dying*）。庫伯勒·羅斯在書中提及，當人面對憂傷、悲劇或絕症時，

都可能會出現以下五種情況：

1) 否認（Denial）：這件事不可能會發生（It can't be happening.）。當事人會不情願相信這麼傷痛的事情會發生在自己身上，他們會否認事件的發生，不願意承認接受，甚至有人提起相關的情形，當事人也會予以否認說這事不存在。例如：我的身體一直都很健康，我不可能會有癌症的！我工作表現良好，老闆不可能會炒我！上星期大家仍很開心見面，他不可能突然就心臟病離世！

2) 憤怒（Anger）：怎麼會是我呢？這是不公平的！（Why me? It's not fair.）當事人會對事件的發生感到生氣，認為這事不應該發生在自己身上，情緒上會激動、憤慨。老闆不應炒我，應炒的是經常遲到早退的人。

3) 討價還價（Bargaining）：讓我有機會見兒女學業有成！（Just let me live to see my children graduate!）當事人會希望可用某些東西去換取或去挽回讓自己痛苦、難堪的事件。神啊！我還不想死，求你醫好我，我就全心全意事奉你！

4) 沮喪（Depression）：我已很傷心，不要再煩擾我！（I'm so sad, why bother with anything!）當當事人知道一切都已不可避免，而且也無法做任何努力以達到事件的改變時，他會開始感到沮喪和沒有盼望。

5) 接受（Acceptance）：既然我已經沒法改變這件事了，我就好好準備吧（I cannot fight it. I may as well prepare for it.）。當事人了解事件的發生，在經歷了以上的階段後，他們會開始了解要接受這種傷痛、難以改變的狀況。我是被老闆炒了，東家唔打打西家，我會繼續努力進修並尋找新工作。親人已經離世了，節哀順變。我是有癌症的，我要好好珍惜神賜給我每一個新的清晨。¹⁷

在教會事奉多年，我看見不少患癌症的弟兄姊妹的美好見證，令我很感動並為他們的生命感謝神。這些弟兄姊妹接納自己患上癌症的事實，全然信靠神，他們沒有否認、憤怒、討價還價和沮喪，反之，

他們珍惜生命的每一刻、身邊人和每一個事奉神的機會。感謝神，這些美麗的生命見證好像雲彩一般，成為多人的激勵。

2. 甘願全然信靠

他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「倘若可行，便叫那時候過去。」（可 14：35）

耶穌在客西馬尼園確實承受了很沉重的壓力，祂恐懼及極其傷痛，因為耶穌完全知道將會有多麼可怕的事發生在祂的身上，祂又知道這一切是自己所不能承擔的，因此，祂甘願全然信靠。

耶穌用堅持儆醒禱告，來表達祂全然信靠神的心。「他就稍往前走，俯伏在地禱告」（可 14：35），「耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上」（路 22：44）。這是非常懇切禱告的表現，充分反映出耶穌全然信靠神的心。

耶穌在客西馬尼園留給門徒最後的教訓，就是要他們儆醒禱告，去面對人生各樣的難處。耶穌活生生地在門徒面前實踐儆醒禱告，來迎接十字架的苦難。祂不只一次禱告，乃是連續三次的禱告，甚至禱告到「汗珠如大血點滴在地上」，這樣懇切禱告的態度是表達一種生命的力量，而不只是隨便講幾句話而已。

耶穌懇切儆醒禱告時，有天使降臨來增添祂的力量（路 22：43）。耶穌儆醒禱告帶來能力，使祂去面對十字架的苦難。另外，儆醒禱告幫助耶穌以平靜安穩的心，面對十字架的苦難。耶穌對出賣祂的猶大說：「朋友，你來要做的事就做罷」（太 26：50）。耶穌禱告後，祂對所面臨的事感到平靜，沒有絲毫的猶豫或退縮，當士兵捉拿祂前往受審時，祂並沒有半點恐懼。

學習儆醒禱告，使我們有力量，以平靜安穩的心面對人生各樣的苦難和挑戰，這是耶穌在客西馬尼園的經歷和榜樣。

NBA 籃球明星林書豪（Jeremy Lin）來自一個敬虔的基督化家庭，在 NBA 奮鬥中，他經歷很多灰心和失敗，曾被列為後備，甚至被放

逐到預備組比賽，他的合約曾面臨隨時可以被解僱的情況。當他在生命的低谷，看似最無望時，神竟然讓他在一个星期之內成為 NBA 和傳媒、雜誌報導的焦點人物。

林書豪是一個祈禱信靠神的人，面對生命的低谷、NBA 坎坷的生涯，他倚靠禱告跨越人生的低潮和難過的日子。他說：「過去一年對我而言是很艱難的一年，但也是我花最多時間在神面前禱告的一年，我能見證越是艱難的時候，神真的是每一步與我同行，帶著我走過想放棄的每一刻。」

面對很多的挫敗，林書豪沒有埋怨、沒有灰心喪志，反而更認真向神禱告，他知道神要他學習謙卑，知道祂才是掌管萬有的神。他深刻體會，禱告就是放下自己的力量，讓神介入和帶領他的人生。禱告幫助林書豪跨越他人生的逆境，走出生命的低谷。

願神激勵我們在人生不論順境或逆境中，都不會忘記操練懇切禱告，耶穌已經樹立美好的榜樣，盼望我們都效法祂。

3. 承認神是全能

他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。

然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」（可 14：36）

耶穌甘願全然信靠神，因為祂承認神是全能。「神是全能」在耶穌心中是一個非常重要的信念，基於對神的信念，所以祂確信「在神凡事都能」（太 19：26），這是耶穌跨越逆境的第三步。

所以，當耶穌面對十字架的苦難時，祂說：「阿爸！父啊！在你凡事都能。」祂相信神是有能力可以將這苦難挪開。耶穌用祂的母語亞蘭文來稱呼神為「阿爸父」，這是一個非常親密的稱呼。耶穌這樣稱呼神，除了清楚指出祂和神之間親密的父子關係外，更重要的是，表達祂對神完全的信靠和仰望。

當耶穌稱呼神為「阿爸父」時，祂就像一個無助的小孩，呼叫一位天上全能的父親，反映出孩子對父親完全的信靠和仰望。當耶穌的

心靈瀕臨瓦解的時刻，祂就好像一位軟弱無助的孩子，依偎在他父親的懷中，呼叫著父親的幫助。

耶穌深信神是全能的，祂絕對有能力可以將這苦杯撤去，但是全能的神卻沒有這樣做，因為，神要藉著耶穌被釘十字架，成就救恩，使罪得赦。

耶穌不是為自己的需要祈求，也不是要求神成全己意，祂乃是謙卑地表明祂願意順服神的心，因此，祂說：「不要照我的意思，只要照你的旨意。」

《希伯來書》的作者回應說：「耶穌在世的時候，曾經向那位能救他脫離死亡的上帝大聲禱告，流淚祈求。因為他謙虛虔誠，上帝聽了他的祈求。雖然他是上帝的兒子，仍然從他所受的苦難學習順服。」（來 5：7-8）

4. 樂意成全神旨

他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」……第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的旨意成全。」……第三次禱告，說的話還是與先前一樣。（太 26：39，42，44）

耶穌在客西馬尼園連續三次禱告的重心就是甘心順服神的心意，願神的旨意成全。最後，耶穌飲了這個苦杯，祂甘心走上十架苦路，這是祂儆醒禱告的結果。耶穌透過這個禱告甘願順服神，不論被釘十字架所面對的痛楚有多大，祂都願意順服，完成神為世人所預備的救恩。

當我們面對人生不同的逆境和苦難，很多時候，我們都難以解釋箇中原因。求神幫助我們效法耶穌的榜樣去跨越逆境，學習儆醒禱告，放下自己的主權，甘願順服神的美意。

約瑟的人生很坎坷，他的經歷也令人難以解釋。約瑟在一次毫無

預警的情況下被哥哥們陷害，被賣到埃及為奴（創 37：20，22），一個受父親寵愛的愛子突然間變成奴隸，想想看，他的心有多難受！他的人生還有甚麼盼望呢？

這一階段的人生過程非常曲折，約瑟被下放到監獄中，但是神與他同在，向他施恩，使他在司獄的眼前蒙恩。後來法老將約瑟升為埃及的宰相（創 41：41-45），帶領埃及面對七年的遍地大飢荒。

他的哥哥們因為遍地飢荒而到埃及索取糧食（創 42：1-25），約瑟有機會與他們相遇，或許是報仇的機會來了，但是結果剛好相反，約瑟說：「你們本來想害我，但是上帝卻化惡為善，為的是要保存許多人的生命；由於從前所發生的事，今天才有這許多人活著。」（創 50：20；現代中文譯本）

約瑟面對坎坷曲折的人生，他順服神在他生命中的美意，在人生每一個過程，他對神全然信靠和順服，最後我們看到神如何賜福給約瑟，誠然，信靠和順服的人生是蒙福的人生。

人生並不是一帆風順，常晴無雨。很多時候，我們都會面對不同的困境和諸般壓力的時刻。讓我們學習耶穌在客西馬尼園的禱告，全然信靠順服慈愛的天父，經歷神如何藉禱告帶領我們勝過壓力，得勝苦難和改變我們人生的逆境。

默想回應

凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。
（帖前 5：18）

1. 在平安穩妥的日子，你曾經歷災禍忽然臨到嗎？試略述那逆境是什麼呢？

2. 你當時怎樣面對人生逆境的挑戰？

3. 在人生逆境中，哪些《聖經》經文對你有特別的提醒、安慰和鼓勵？

4. 耶穌曾面對人生最大的苦難，並且勝過苦難，祂的榜樣對你面對人生的逆境有何啟迪呢？

5. 回望這逆境經歷，對你的生命和信仰有何意義和價值？

禱告回應¹⁸

神啊，求祢賜我寧靜的心，接受我所不能改變的事，
賜我勇氣，改變我所能改變的事；
賜我智慧，分辨兩者的差異。


神啊，求祢教導我，珍惜每一天，
享受生命的每一刻，接納苦難是邁向平安之路，
效法主的榜樣，面對這並不是我們所想要的罪惡世界，
堅信主會使正義彰顯，一切更新，
只要我順服祢的旨意，
這樣，我必在今生得享喜樂，
將來與祢共享永生的福樂。阿們。

讀者與神傾心

註釋

- 1 楊腓力 (Philip Yancey) 以自己的經歷指出痛苦是「不受歡迎的禮物」。楊腓力著，《痛苦的疑惑》，第 13-15 頁。
- 2 靈命進深其中一個主題是在試煉中站立得穩，渴慕追求靈命進深不單只在言語上，更重要的是在生活上；在逆境中，經得起試煉和苦難，而不怨天尤人。梁海華著，《開往靈程深處》修訂版（香港：宣道出版社，2013），第 105 頁。
- 3 J.I. Packer, *Weakness is the Way: Life with Christ our Strength*. (Wheaton: Crossway, 2013), pp. 11-12.
- 4 有關詳細討論保羅的軟弱觀，請參閱 Ivan Leung, *The Paradox of Power and Weakness in Paul: An Exegetical Study of II Corinthians 12:1-10*. (MCS Thesis, Vancouver: Regent College, 1988), pp. 18-54.
- 5 保羅的「軟弱觀」是指出信徒在試煉中表現出靈命成熟的證據，詳細討論請參閱，梁海華著，《開往靈程深處》修訂版，第 113-117 頁。
- 6 滕近輝牧師指出：「神不是找原來堅強的人，神乃是找原來軟弱的人，把他變成堅強的人。」滕近輝著，《近輝慧語 12x12》（香港：宣道出版社，2014），第 10 頁。
- 7 關於「一根刺」不同的討論，請參閱 Ivan Leung, *Ibid.*, pp.74-76. R. P. Martin, *2 Corinthians*, (Texas: Word, 1986), pp. 413-414.
- 8 盧雲著 (Henri Nouwen)，陳慧珠譯：《化哀傷為舞蹈 - 在逆境中尋得盼望》第二版（香港：學生福音團契出版社，2007），第 44 頁。
- 9 同上，第 17、19 頁。
- 10 滕近輝著，《近輝慧語 12x12》，第 10 頁。
- 11 《詩篇》共有 13 篇訓誨詩，這些詩都是作者對於人們面對特殊困境時，提供關於人生問題的見解和智慧的詩歌。所以，訓誨詩基本上是有教導和提醒的作用。
- 12 滕近輝審訂，《生命聖詩》，第 445 首。
- 13 同上，第 446 首。
- 14 著名的神學家巴特 (Karl Barth) 有次拜訪芝加哥大學，在新聞記者會上，有人問他：「巴特博士，您鑽研學問，所學到的最深湛的真理是什麼？」巴特不加思索地回答說：「耶穌愛我我深知，因有聖書告訴我。」楊腓力著，徐成德譯：《恩典多奇異》（台灣：校園書房出版社，1999），第 75 頁。

- 15 細拉類似我們在唱詩時的高音符號，當看到細拉的時候，就表示在這個地方要特別用力去唱，是一個加強記號。因此，細拉第二個作用是強調一些重要信息。
- 16 滕近輝審訂，《生命聖詩》，第 50 首。
- 17 Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*. (New York: Scribner, 2003), pp. 51-146.
- 18 作者引用美國神學家尼布爾 (Reinhold Niebuhr, 1892-1971) 所寫的「安詳的禱文」(Serenity prayer) 作為這章結束的禱告。



第四章

禱告使逆境改變

「靠你有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！
他們經過『流淚谷』，叫這谷變為泉源之地；
並有秋雨之福蓋滿了全谷。他們行走，力上加力，
各人到錫安朝見神。耶和華萬軍之神啊，求你聽我的禱告！
雅各的神啊，求你留心聽！」

（詩 84：5-8）

信 主後，基督徒有很多機會聽到有關禱告的信息，禱告似乎已經成為耳熟能詳的題目。事實上，禱告是最簡單，也是最困難的事奉；禱告是最自然，也是最深奧的操練。

不論信主年月多久，我相信不在乎對認識禱告有多少，乃在乎實踐和操練恆切禱告有多少，因為知道要祈禱和實踐禱告是完全兩回事。

禱告是一門屬靈的功課，需要不斷地學習和操練，可惜在資訊發達的年代，很多人聽和讀很多有關禱告的資料，但卻缺少禱告的操練，教會祈禱會通常是出席率最低的聚會。

耶穌不單只教導有關禱告的真理，同時，祂以身作則實踐禱告，禱告貫徹祂的一生。我們要跟隨耶穌，豈不是要效法祂美好的榜樣，學習凡事禱告嗎？

禱告是加拿大宣道會其中一個重要的核心價值：任何事工都是從禱告開始（We do nothing until we pray）。禱告是人與神相親相近、經歷神同在的時刻。透過禱告，我們可以看到神奇妙的作為。《聖經》強調禱告的重要性，也記載不少改變逆境，甚至是改變歷史的禱告！¹

《屬靈操練禮讚》的作者傅士德（Richard Foster）說：「祈禱就是改變」，²真正的禱告會改變我們對神、對人、甚至對自己的態度。你信祈禱可以改變你對神、對人、甚至對自己的態度嗎？我信，我也信禱告可以改變歷史，禱告可以突破人生困境，我信禱告所能做的事，是我雙手所不能做的。

一．哈拿的禱告

哈拿的禱告是一個改變歷史的禱告，這個禱告將以色列人的歷史，從會幕為主的十二支派制度，改變成為以君王為主的社會制度，由士師時代轉到君王時代，這是以色列人歷史一個重大的轉變過程。

1. 向神陳明心中苦

哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華，許願說：「萬軍之耶和華啊，你若垂顧婢女的苦情，眷念不忘婢女，賜我一個兒子，我必使他終身歸與耶和華，不用剃頭刀剃他的頭。」（撒上 1：10-11）

哈拿當時的心境是「心裡愁苦，就痛痛哭泣」，因她面對不能生育的痛苦。在當時的文化背景，女人在社會的地位十分低，唯一能夠提昇的機會，就是為丈夫生下兒子。

除了不能生育外，哈拿的對頭昆尼拿時常用一些冷言冷語攻擊她，使她生氣（撒上 1：6）。哈拿受不起這種刺激，心裡非常痛苦，就像一個困苦無助的人。

哈拿將心中的痛苦，向神陳明，求神從天上垂顧她的苦情。她稱呼神為「萬軍之耶和華」，因為她相信神是全能的，掌管一切，滿有能力和恩典的神。

哈拿用許願的方式，祈求萬軍之耶和華賜她一個兒子，但她許願要把孩子獻給耶和華，不單要獻給耶和華，更要獻給耶和華作拿細耳人。³

神顧念哈拿心中的苦情，不僅垂聽她的禱告，賜給她一個兒子，名叫撒母耳。日後，神更加使用撒母耳，成為以色列人從士師時代順利過渡到王國時代的關鍵人物。

禱告改變了哈拿的一生，哈拿的禱告也改變了以色列人的歷史。哈拿經歷神不單是一位掌管民族歷史的神，祂更是一位看顧人困苦的神。

人生不如意事十常八九。在你心中有甚麼苦情呢？是否身體健康、情緒困擾、學業前途、工作壓力、事奉壓力、人際關係、經濟的問題？有些時候，我們不明白為何會面對困苦，為甚麼苦難會臨到。

哈拿不明白為何她不能生育，「無奈耶和華不使哈拿生育」（撒上 1：5）；這是神的主權，哈拿不能生育是神所許可的。哈拿經歷困

苦臨到，是神所容許的，神會將苦難轉變成為祝福，祂樂意看顧保守那些困苦的人。（詩 68：5-6）

面對人生的苦難時，我們都學習哈拿，向這位萬君之耶和華呼求，向祂陳明我們心中的苦情，因為祂是顧念我們困苦的神，祂是滿有慈愛和恩典的神。

2. 向神盡傾心吐意

哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，因此以利以為她喝醉了。以利對她說：「你要醉到幾時呢？你不應該喝酒。」哈拿回答說：「主啊，不是這樣。我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。」（撒上 1：12-15）

哈拿面對人生的苦情，她仰望萬軍之耶和華，因為她深信神是永遠不會使她失望的。哈拿來到神面前仰望禱告時，她的態度是向神傾心吐意的（撒上 1：15 下）。「傾心吐意」（I was pouring out my soul to the LORD）的意思是將心中所有的意念盡情地向神傾訴。從哈拿的禱告中可知她與神的關係是十分親密的，神是那位讓她可以傾吐苦情的慈愛天父。

當耶穌在登山寶訓教導禱告的真理時，祂向門徒發出兩個警告：

第一，耶穌警告門徒不可像法利賽人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見（太 6：5-6）。

第二，耶穌警告門徒不可像外邦人，用許多重複的話禱告。耶穌說：「你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們，因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」（太 6：7-8）

畢德生（Eugene Peterson）翻譯這段經文：「你到神面前別來演戲這一套，借祈禱表演的人是明星，難道你以為神是觀眾嗎？我勸你找個安靜獨處的地方，不用心思要裝模作樣；只要簡簡單單，誠誠實

實在那裡，將注意力從自己身上轉移到神，那你就漸漸覺察到神的恩典。周遭可有不少所謂祈禱勇士，對祈禱卻一竅不通，他們有五花八門的方法、課程指引，保證你有求必應，但你千萬不要上當！你所面對的正是你的父，祂比你更清楚你的需要，有如此愛你的神，你又何用多言呢？」

哈拿來到神面前禱告，她並沒有多言多語，反之，「哈拿在耶和華面前不住地祈禱，以利定睛看她的嘴。原來哈拿心中默禱，只動嘴唇，不出聲音，」哈拿在神面前傾心吐意，默默地向神盡訴心中的苦情。

禱告不在乎美麗的言辭，而在乎那個禱告是否發自內心，是否真心實意向神傾訴。馬丁路德（Martin Luther）曾說：「你禱告的時候，上帝不是看你的手舉得高不高，而是看你的心正不正。」神鑑察我們內心，祂看重我們心靈誠實的傾訴，勝過長篇大論修飾的文章。哈拿向神傾心吐意，代表她真誠地面對神，將心中的苦情傾倒在神面前，也代表著她對神的完全信靠。

在生活的經歷中，若我們想傾訴心中苦情，我們不會逢人就講，一定是找一位完全信得過的朋友。同樣，哈拿向神傾心吐意，神就是她信得過的最好朋友。

難道哈拿沒有完全信得過的朋友，可以傾訴心裡的苦情？難道哈拿的丈夫不可能成為她傾訴的對象嗎？哈拿的丈夫以利加拿很愛她，時常關懷和安慰她，但是，仍然不能除去哈拿心中的苦情，「哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣」。（撒上 1：10）

但是，當哈拿禱告向神傾心吐意後，情況卻截然不同，出現一個明顯的對比：先前她哭泣不吃飯，但哈拿禱告後，「於是婦人走去吃飯，面上再不帶愁容」（撒上 1：18）。哈拿經歷人的安慰是有限的，神的安慰卻帶來生命的改變和更新。所以，面對人生的困苦，讓我們學習尋求人的安慰時，也學習哈拿一樣向神傾心吐意，專一靠神，重新得力。

3. 心中銘記神恩典

婦人說：「主啊，我敢在你面前起誓，從前在你這裡站著祈求耶和華的那婦人，就是我。我祈求為要得這孩子；耶和華已將我所求的賜給我了。所以，我將這孩子歸與耶和華，使他終身歸與耶和華。」於是那裡敬拜耶和華。（撒下 1：26-28）

哈拿祈禱後，神垂聽她的禱告，賜給她一個兒子，名叫撒母耳。哈拿由不育以至能生育，這全是神的恩典！當哈拿領受神的恩典之後，她不會視之為理所當然或忘記神恩，反之，她銘記神的恩典，並且，向神還願，將撒母耳獻給神作拿細耳人，終身歸與耶和華。同時，哈拿再祈禱，從心靈唱出了一首美妙的樂章，歌頌和讚美神，將榮耀歸給神！

這個禱告是一首讚美的詩歌，記載在《撒母耳記上》2章1-10節。這首讚美的詩歌是哈拿多年的痛苦和悲傷眼淚的結晶品，哈拿的生命若沒有過往的痛苦經歷，絕不能唱出這首歌頌神的美妙樂章。這些痛苦的人生經歷成為她讚美詩歌的背景，這首讚美的詩歌多年來安慰並激勵了許多信徒的心。

哈拿在人生所經歷的痛苦，轉化成為一首美妙的樂章，歌頌耶和華。哈拿經歷人生的苦難是一個變相的祝福，苦難是幫助我們更加認識神，苦難是幫助我們的生命更加成熟，苦難是提醒我們要全然信靠神，苦難也提醒我們要銘記神的恩典，不要忘恩。

我認識一位在香港事奉的傳道人，她患癌症接受電療和化療。當她接受第五次化療時，由於期間沒有發燒，她滿以為針藥足以使體內白血球數回升，於是在打最後一針化療時，就沒有特別請弟兄姊妹為她白血球數升至可作化療而禱告，求神幫助。那天，快打化療針之前，護士告訴她白血球指數只有1.5，距可打針尚差0.4。她當時呆了一會，不大相信自己的耳朵。甚麼？1.5？她記得發燒住院時，白血球指數有4.0，現在打完白血球針已一個多星期，進食也比前之好，按以往

經驗，從第十五天起，白血球數目應該回升，而現在指數只有1.5！？她真是難以置信，心中向神禱告，求祂赦免，並再次懇求主，讓她的白血球指數上升，可以完成最後一針。神讓她知道自己忘記了，每一次白血球的數目足夠打針都是恩典，這趟經歷再次提醒她：不要忘記神一切的恩惠。

「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠」（詩103：2）！神不單是一位掌管歷史的神，祂更是一位聆聽和看顧個人困苦的神。神知道哈拿的哀情和垂聽她的禱告，賜下撒母耳，改變了以色列人的歷史。願哈拿向神傾心、銘記神恩的見證，激勵我們更加恆切禱告，學習凡事仰望信靠神。

二．但以理的禱告

但以理活在一個國破家亡，被擄到巴比倫的年代（主前605年），他身處異邦之地，一直禱告仰望神。

《但以理書》是一卷啟示文學的書卷，書中充滿異象與象徵性的記號，預告神為將來所訂下的計劃。《但以理書》的內容一般分為兩部份，一至六章為歷史，七至十二章為預言。在整卷書中卻記載但以理不少的祈禱（但2：17-30；6：10-12；9：3-19；10：1-3），他的祈禱充滿感恩（但2：20-23），祈求（但2：17-19；6：10、11），認罪（但9：3-19）。但以理藉著禱告將神的異象和奧秘向人解明，他甚至藉著禱告將危機化解，改變歷史。（但2：17-30）

1. 全然信靠神

但以理回到他的居所，將這事告訴他的同伴哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅，要他們祈求天上的神施憐憫，將這奧秘的事指明，免得但以理和他的同伴與巴比倫其餘的哲士一同滅亡。（但2：17-18）

但以理和他的同伴與巴比倫其餘的哲士將會面對一同被殺的危機

(但 2：18)。為何會出現這個被殺的危機呢？

尼布甲尼撒王發了一個夢，心裡煩亂不安，不能睡覺（但 2：1-11）。於是王就吩咐人，召了全國懂得占星術的術士和聰明的哲士來為他解夢，尼布甲尼撒王說：「你們若不將夢和夢的講解告訴我，就必被凌遲」（但 2：5）。「凌遲」英文新國際本（NIV）譯作「I will have you cut into pieces」，意思是指整個人被斬為碎塊。結果無人能夠將王的夢解明，於是王就下令要殺滅所有的術士和哲士，包括但以理和他的三友在內。尼布甲尼撒王因為一個夢的困擾，就將這麼多人的性命放在生死存亡的邊緣。

但以理面臨生死關頭之時，卻表現得非常鎮定，一點也不懼怕，不驚慌。他到王的護衛長亞略那裡，亞略是執行王命，要殺所有巴比倫術士和哲士的護衛長。但以理婉言問他：「王的命令為何這樣緊急呢」（但 2：15）？並要求護衛長亞略帶他進去見王。

但以理來到王面前，他又求王放寬期限，以便他有時間去了解並清楚解釋這夢的內容。這是但以理一個大有信心的行動，他之所以能面對死亡不懼怕、不驚慌，是因他對神充滿全然信靠的心。他堅信神必會將尼布甲尼撒所做的夢的內容和講解啟示出來。在完全的信靠神中，但以理面臨被殺的危機，但他心中沒有懼怕和驚慌。

但以理臨危不亂、鎮定無懼，全然信靠神，面對危機，他不單是口講信靠神，乃是有實際行動。但以理和他的三個朋友祈求天上的神施憐憫，將這奧秘的事指示他們，這個向神禱告的行動充分表達了對神全然信靠的心。

但以理不單個人在神面前迫切禱告，他也要求他的三個同伴一同懇切祈求神，藉此可以彼此勉勵，並加強禱告的力量；及至禱告蒙允，神施行拯救之時，也可一同獻上感恩頌讚。他們同心合意的禱告，終於得蒙神垂聽，改變環境並免去被殺的危機。正如主的應許：「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」（太 18：19）

個人的禱告操練是重要的，但集體的禱告也同樣重要。神不是要我們做一個獨行俠的基督徒，神乃是期望我們在屬靈群體中不斷操練成長，所以，神賜給我們有禱告會、小組、團契、教會的屬靈群體。初期教會活出美好的見證：當門徒同心合意禱告，神就大大祝福教會。

在二十一世紀資訊爆炸的年代，教會應該重新強調這個集體在神面前懇切祈禱的屬靈操練和追求。雖然，我們很容易掌握很多的屬靈的資訊（information），但是，這些知識卻不能使生命得著更新（transformation），有時更會陷入「知識是叫人自高自大」的驕傲危機中（林前 8：1）。唯有謙卑禱告，神會更新和改變我們屬靈的生命。

祈禱產生力量，群體的禱告更加有力量。你是否有祈禱夥伴呢？當你的壓力越大，你就越需要更多的人與你同心合意禱告。在一個轉變的世代，我們為神作美好見證，就必須全然信靠神，有堅強的個人和集體的禱告生活。

2. 感謝讚美神

這奧秘的事就在夜間異象中給但以理顯明，但以理便稱頌天上的神。但以理說：「神的名是應當稱頌的！從亙古直到永遠，因為智慧能力都屬乎他。他改變時候、日期，廢王，立王，將智慧賜與智慧人，將知識賜與聰明人。他顯明深奧隱秘的事，知道暗中所有的，光明也與他同居。我列祖的神啊，我感謝你，讚美你，因你將智慧才能賜給我，允准我們所求的，把王的事給我們指明。」（但 2：19-23）

神在夜間的異象中，把夢和夢的講解都告訴了但以理，當神回應了但以理和朋友們的禱告之後，但以理立刻稱頌、讚美、滿心感謝天上的神，因為這不可能的事，藉著神的恩典而成為了可能，他和許多人的性命都得以挽回。

但以理對神的讚美，包含以下五個重點：

1) 讚美神的永恒性：神的名是應當稱頌的，從亙古直到永遠；

- 2) 讚美神滿有智慧能力：智慧能力都屬於神；
- 3) 讚美神的權能：神可以改變時候與日期，也有權能廢王立王；
- 4) 讚美神的賜予：神願意賜人智慧和知識，也願意向人顯明深奧的事，若不是出於神的顯明，沒有人能知道暗中的事；
- 5) 讚美神的啟示：但以理深深明白若不是神向他顯明，他就不可能知道尼布甲尼撒做夢的內容。

但以理面對危機，他的禱告充滿對神的感謝和讚美。今日，我們的禱告究竟有多少的感謝和讚美？我們有否為著神的本身，和祂在我們身上的作為，向祂發出感謝和讚美？抑或我們為著一些問題向神祈求，當問題解決之後，我們就馬上忙於慶祝，把神拋諸腦後，忘記感謝和讚美神？

當每一次神應允禱告時，我們都要獻上讚美和感恩。一個感恩讚美神的心不但使我們知足常樂並善用神的恩典，還能激發我們更大、更深信靠、敬愛神的心，使我們在凡事上不斷尋求祂、依靠祂、遵行祂的旨意，尊榮祂的聖名。如果一個人常存感謝讚美神的心，他的靈性絕對不會陷在低潮裡面。在禱告蒙應允後，但以理立即感謝神，所有的感恩都是對神的讚美，但以理留下一個感恩、讚美神的美好榜樣。

3. 謙卑榮耀神

王問稱為伯提沙撒的但以理說：「你能將我所作的夢和夢的講解告訴我嗎？」但以理在王面前回答說：「王所問的那奧秘事，哲士、用法術的、術士、觀兆的都不能告訴王；只有一位在天上的神能顯明奧秘的事。祂已將日後必有的事指示尼布甲尼撒王。你的夢和你在床上腦中的異象是這樣：王啊，你在床上想到後來的事，那顯明奧秘事的主把將來必有的事指示你。至於那奧秘的事顯明給我，並非因我的智慧勝過一切活人，乃為使王知道夢的講解和心裡的思念。」（但 2：26-30）

當尼布甲尼撒王向但以理提問解夢的事（但 2：26），但以理就抓住這個機會為神作見證。他首先提醒尼布甲尼撒王，他的哲士們無法解釋他的夢，然後他強調說：「只有一位在天上的神，能顯明奧秘的事，祂已將日後必有的事，指示尼布甲尼撒王。」（但 2：28）

但以理在尼布甲尼撒王面前，將一切的榮耀歸與神，他說：「至於那奧秘的事顯明給我，並非因我的智慧勝過一切活人。」（但 2：30）

這是但以理在神面前的謙卑，因為他深知並非因他的智慧去明白夢的奧秘，若不是神親自向他顯明這奧秘的事，他絕對不可能為王講解所作的夢，並且他和巴比倫所有的哲士也難逃一死。所以，但以理深知這是神的作為，故此，化解危機後，但以理沒有尋求自己的名聲，他都把榮耀歸給在天上的神。

活在一種講求自我增值和爭取上位的文化中，但以理提醒我們把榮耀歸給在天上的神。有時我們能夠增值和工作上位，並不單是因我們的智慧和表現比其他人優秀，若不是有神的賜福和帶領，我們就不會有扶搖晉昇的機會。不論在學業、工作或事奉上有卓越成就，我們不要忘記將榮耀歸給賜我們生命氣息和智慧能力的神。

但以理沒有忘記將神所當得的榮耀歸給神，並且，當尼布甲尼撒王將榮耀、許多禮物和極大的權力賜給他時，但以理又要求王，讓與他一起禱告的三位朋友同享尊榮。（但 2：46-49）

這一點非常吸引我，因為與中國人所講「一山不能藏二虎」的觀念完全相反。但以理沒有歸榮耀於自己，他隱藏自己，完全歸榮耀於神，並且但以理知道神悅納了他和三友同心合意的祈禱，才賜下了這一次關係重大而又影響深遠的啟示，免去他們和巴比倫所有哲士被殺的危機。因此，當王高抬和賞賜他，並委以重任時，他就向王推薦他的三個靈性美好、才智全備的同伴，讓他們同享尊榮，這是難能可貴的素質。但以理完全沒有忌才之心，這是作為一個屬靈領袖值得我們欣賞和學習的地方。求神在這世代興起更多「但以理」，成為能夠幫

助別人成長的屬靈領袖，並且樂意將一切榮耀歸給神。

我曾閱讀一本書，名叫《不再一樣的領導力》（*Spiritual Leadership*）。作者提到一個屬靈領袖其中一個目標就是要建立別人成長，幫助別人可以成為一個領導別人的人。作者強調四個重要的原則：

- 第一、一個屬靈領袖要懂得分工、委派；
- 第二、一個屬靈領袖容許別人有失敗的時候；
- 第三、一個屬靈領袖要懂得稱讚別人的成功；
- 第四、一個屬靈領袖要鼓勵和支持別人去完成他的責任。⁴

雖然，但以理身處在道德敗壞、偶像林立的巴比倫，但是，這些環境卻不能改變他屬靈生命的素質，特別是一顆謙卑、全然信靠、專一禱告神的心。透過恆切禱告，塑造但以理美好的靈性；藉著不斷禱告，但以理能夠明白神的啟示和看見神掌管歷史的進程。願神也激勵我們恆切禱告，建立美好靈性和明白神的心意，在身處的環境為神作美好見證。

三．馬利亞的禱告

馬利亞是一個普通的名字，今日，很多人都叫馬利亞，《聖經》中有六個人名叫馬利亞；但是，耶穌肉身的母親馬利亞卻是一位重要的人物，她親身經歷了耶穌的降生、成長、受難、復活、升天。

這位耶穌肉身母親的馬利亞，在歷史中成為一個卓著和受尊敬的女子，很多文學家、音樂家、藝術家，都為她創作了不少的傑作。

馬利亞不單受人的尊敬，並且天使還稱她為「蒙大恩的女子」（路 1：28），因為神揀選她，要藉著她懷孕生子，這嬰孩耶穌就是舊約眾先知所預言的彌賽亞。馬利亞在神面前蒙大恩，但是她卻是要為神付上代價！

馬利亞當時是一個童女，已經許配給約瑟，但還未舉行婚禮，所以她問：「我沒有出嫁，怎麼有懷孕生子這事呢？」（路 1：34）或

者馬利亞會想到未出嫁便有身孕，如何向未婚夫約瑟交代呢？

此外，按當時猶太人的律法，一個女子未婚懷孕生子，她會面對被石頭打死的危險。馬利亞當時所懷的胎「是從聖靈感孕而來的」（太 1：20 下），但是她卻要面對很大的挑戰和壓力。然而，馬利亞相信和倚靠神，說：「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。」（路 1：38 上）

馬利亞的回應禱告改變了歷史，並且，她的禱告被稱為「尊主頌」（Magnificat），這是一首美麗和具革命性的讚歌，也是歷代作曲家喜愛選為作曲的題材，尤其是在文藝復興和巴洛克時期的作曲家更多，其中以巴哈所撰寫的尊主頌最為著名。

1. 心中尊主為大

馬利亞說：「我心尊主為大。」（路 1：46）

馬利亞相信神揀選了她作為彌賽亞的母親後，縱然她知道要付上代價，她卻願意順服神的美意。馬利亞對自己有深入的認識，深知道自己只是卑微的使女，更是一個罪人，和其他人一樣需要這位救主，所以，她帶著一個謙卑順服信靠的心，發出她摯誠動人的心聲：「我心尊主為大。」

「我心尊主為大」英文《聖經》翻譯：「My soul glorifies the Lord」。馬利亞感人肺腑的心聲，是要讓神在她生命中居首位，全心信靠祂，並且在凡事上專一榮耀神。縱然她會面對難處和挑戰，馬利亞甘願付上代價，願神的心意在她生命中成就，將彌賽亞這位救主耶穌誕生下來。

馬利亞的一生真是尊主為大，雖然，她是耶穌的母親，但是，她清楚知道耶穌是神的兒子，因此，她從不用母親的地位干涉耶穌的工作。縱然，她有時不明白耶穌所講和所做的事，她只把這一切的事都存在心裡，順服等候將來有一天，就會明白。

當耶穌行第一件神蹟時，馬利亞還沒有學習到完全信靠交託的功

課，她主動去提醒耶穌說：「他們沒有酒了。」耶穌說：「母親，我與你有甚麼相干？我的時候還沒到。」馬利亞立刻明白了，隨即對佣人說：「他告訴你們甚麼，你們就做甚麼。」馬利亞將主權完全交回耶穌，並且在人前表示尊主為大的態度。

馬利亞把耶穌放在所有人和事之上，全然信靠祂。耶穌在她生命中是首要的，是最值得她尊敬的。我們是否好像馬利亞一樣，將耶穌放在生命中的首位？抑或我們會跟主討價還價，用自己的方法辦事呢？單靠自己或人的幫助卻沒有全然倚靠主？

曾經聽過一個故事，一位老先生在山上散步，不小心跌落懸崖，幸好抓到一條樹藤。當時處境非常危險，手一鬆就會粉身碎骨。他大聲祈禱：「父神啊，求祢幫助我脫離險境，最好是有人經過這裡，看見我這情況，打電話叫直昇機來救我。父神啊，祢知道我年紀老邁，快沒有力量抓住樹藤。祢若救我，我會把一半以上的財產奉獻給祢。」

這時天上傳來溫和的聲音，「你肯信靠我以我為主嗎？」老先生即時回答：「當然，我從小就信靠祢了。」「好，我會救你，你一定不會跌死，現在就照我所說的去做吧。天使會數一、二、三，當數到三的時候，你就放手，不再抓著樹藤。」天上有聲音傳來，一、二、三……你想老先生肯不肯放手呢？他不肯放手……是嗎？

在人生中，我們是否常常不肯放手，拼命抓住那些令我們感到安全的東西或人？就像那位老先生明明危險萬分，還要指定神用直昇機來救他，還跟神講條件。在他心中，他不是抓住神，他所抓緊的是給他有安全感的樹藤和直昇機。

求神幫助我們效法馬利亞的榜樣，無論在人生順境抑或逆境中，我們的心都尊主為大，以至我們的生命成為一個尊主為大的生命，全心全然倚靠祂，按主的心意行事，並且歸榮耀給祂。

2. 心中以神為樂

「我靈以神我的救主為樂。」（路 1：47）

馬利亞帶著一個謙卑順服信靠的心，發出內心肺腑之言：「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。」以神為樂是引自《以賽亞書》61章10節：「我因耶和華大大歡喜，我的心靠神快樂。」保羅也說：「不但如此，我們既藉著我主耶穌基督得與神和好，也就藉著他以神為樂。」（羅 5：11）

《聖經》告訴我們：不論周遭環境如何，我們仍可以過一個以神為樂的人生。當馬利亞尊主為大之後，她經歷和享受以神為樂的人生。

保羅在監牢裡毫無樂趣可言，但他的生命卻仍然充滿喜樂，寫出一卷喜樂的書信《腓立比書》；反之，今日，許多人玩得好開心，但心中卻是沒有喜樂可言。或許你會說，一個人是否喜樂跟他的個性有關，有的人性格開朗活潑，擅於帶動氣氛，總能逗人發笑，有他在絕無冷場。其實，《聖經》所講的喜樂與個性無關，一個沉默內向的人一樣可以得到神所賜喜樂的生命。

《聖經》所講的喜樂與環境和性格無關，⁵馬利亞的生命經歷告訴我們：一個人唯有尊主為大之後，他才可以經歷和享受以神為樂的人生。以賽亞說：「我因耶和華大大歡喜，我的心靠神快樂。」保羅說：「我們既藉著我主耶穌基督得與神和好，也就藉著他以神為樂」（羅 5：11）。「你們要靠主常常喜樂」（腓 4：4）。現代中文譯本的翻譯是「你們要因為跟主結連而常常喜樂。」

很多時候，信徒失去了喜樂，原因就是他們還緊緊地抓住世俗不放，不願意讓耶穌來管理他們的生命與生活。信徒喜樂人生的秘訣是與主結連，尊主為大。當耶穌掌管生命，喜樂會在心中，因為耶穌已經說：「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂，存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足」（約 15：11）。一個願意將自己交託給主的人，他會充滿歡樂與讚美的聲音，這是馬利亞尊主為大、以神為樂

的生命經歷。

有一位患癌症的弟兄，按人的常理來說，這是令人擔憂的事，絕不是一件可以開心快樂的事。每次我有機會見到這位弟兄，問候他時，他總是數算主的恩典，心存感恩和滿懷喜樂。有一個電郵中，他曾說：「過往三星期下雪對我的身體影響很大，我的身體很弱，精神狀況不好。在過往的日子，我以為返教會敬拜是一件必然發生的事，如今，我知道這不是必然的事。我祈求神賜我機會，在面前的星期日可以有力量返到教會敬拜。當我靠著神的恩典，注目在神身上，我就深深感受到每個早晨，這都是新的，神的信實是極其廣大！」

我看完這個電郵，心裡充滿感觸，很多日常發生的事我們以為是必然的，其實都不是必然的，我們要珍惜身邊的人和事。我記得在那一個主日，這位弟兄果然出現在教會的正門，我看見他雖然身體瘦弱，但是他卻滿懷喜樂，面露笑容跟我握手。我深知道這位弟兄因為有神在心中，他專心信靠神，以神為他生命的中心，以至他可以在癌症中，仍然以神為樂。

3. 心中讚美神恩

「因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。那有權能的，為我成就了大事；他的名為聖。他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。」（路 1：48-50）

馬利亞認識神是一位滿有豐盛恩典的神，她心中又尊主為大、以神為樂，所以，她祈禱的時候不期然地讚美神的恩典。馬利亞的「尊主頌」禱文充滿對神的感恩和讚美。「尊主頌」屬於猶太詩歌體中的頌歌，是一首非常美麗的頌讚詩歌。頌歌是人們通過詩歌的方式來歌頌神的偉大、慈愛、公義、信實、憐憫、恩典。

馬利亞在「尊主頌」中讚美神的憐憫，「因為他顧念他使女的卑微」，馬利亞自知卑微，在上她是一個卑微不為人知、不被注意的弱女子，但她確信神會眷顧她，還揀選她，彌賽亞要由她而出，將來的世代也要稱她有福。

另外，馬利亞讚美神的恩典：祂的憐憫對敬畏祂的人永不止息（路 1：50）。在尊主頌中，提到神因紀念祂與亞伯拉罕所立之約而施行憐憫（路 1：55）。亞伯拉罕之約是神主動的賜福，是一個無條件的約，是神與人立約的基礎。在亞伯拉罕獻以撒時，神再次應許「地上萬國都必因你的後裔得福」（創 22：18）。馬利亞明白神揀選亞伯拉罕，使用他成為萬國的祝福，這個約是白白的恩典，她堅信神恩典的約將要帶進彌賽亞持續至永遠。所以，馬利亞高聲歌頌，讚美神的恩典。

所以，整個尊主頌的核心信息，是馬利亞稱頌讚美神過去的作為，她看見了神在「世世代代」的作為，然後她看到現今的事實，並且延伸到將來。

4. 心中銘記神作為

「他用膀臂施展大能；那狂傲的人正心裡妄想就被他趕散了。他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高；叫飢餓的得飽美食，叫富足的空手回去。他扶助了他的僕人以色列，為要記念亞伯拉罕和他的後裔，施憐憫直到永遠，正如從前對我們列祖所說的話。」（路 1：51-55）

馬利亞稱頌讚美神過去的作為，並將神的作為銘記心中，特別提到神在人類歷史三方面的作為：

第一，除去人的驕傲：「祂趕散心裡妄想的狂傲人」（路 1：51），神要除去人心中的驕傲，驕傲是從魔鬼墮落以來人心中各樣罪的根源，而耶穌來，就是赦免人的罪，除去人心中的驕傲。若人要跟隨耶穌，就要心存謙卑。

第二，除去階級與歧視：「他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高」（路 1：52），神要重建人的價值觀，人的價值不在乎世俗的成就、財富、地位、權力和名望，人的價值乃是來自於神。所以，今天無論任何背景的人，他都是有價值的人，因為他是按神的形像被造的，耶穌也為他而死。

第三，除去飢餓與貧窮：「祂叫飢餓的得飽美食，叫富足的空手

回去」（路 1：53），耶穌來是叫人心靈得飽足和過一個豐盛的生命，一個人的貧窮與否取決於他自己的心，靈裡不能滿足的人，即使擁有財富，他仍然覺得自己貧窮。

馬利亞結束尊主頌的頌讚禱告前，她銘記神在人類歷史的作為。我們要銘記神在我們生命中的作為，安靜回想。請試試寫下你人生的三個階段。

第一、我信主前的人生

.....

.....

第二、我信主蒙恩的經歷

.....

.....

第三、我信主後的改變

.....

.....

馬利亞是一個卑微的使女，但她在歷史中卻扮演一個十分重要的角色：成為彌賽亞的母親。她頌讚的禱告改變了人類的歷史，耶穌（彌賽亞）的誕生，將恩典和真理、平安和喜樂、信心和盼望、愛和公義賜給世人。願神賜給我們一顆謙卑和讚美的心，讓我們成為神恩典的流通管子，吸引人到神的面前。

四．初期教會的禱告

我信一個恆切祈禱的人，是一個蒙神賜福的人。我信一間同心合意祈禱的教會，必蒙神的祝福，賜予屬靈的能力。初期教會是一間同心合意祈禱的教會，他們的禱告帶來教會的增長並引導教會歷史的發展。

1. 學習等候

有一座山，名叫橄欖山，離耶路撒冷不遠，約有安息日可走的路程。當下，門徒從那裡回耶路撒冷去，進了城，就上了所住的一間樓房。在那裡有彼得、約翰、雅各、安得烈、腓力、多馬、巴多羅買、馬太、亞勒腓的兒子雅各、奮銳黨的西門和雅各的兒子猶大。這些人同著幾個婦人和耶穌的母親馬利亞，並耶穌的弟兄，都同心合意的恆切禱告。（徒 1：12-14）

耶穌復活升天之前和門徒聚集的時候，祂囑咐他們說：「不要離開耶路撒冷，要等候父所應許的，就是你們聽見我說過的」（徒 1：4）。耶穌清楚指出門徒的責任就是等候，「我要將我父所應許的降在你們身上，你們要在城裡等候，直到你們領受從上頭來的能力。」（路 24：49）

所以，當耶穌復活升天後，門徒便回到橄欖山的樓房，與耶穌的母親和兄弟同心合意恆切禱告（徒 1：7-8，12-14），學習等候聖靈降臨，領受從上頭來的能力。

「同心合意」在《使徒行傳》多次出現，意思是他們以同一心思、同一意念、同一目標恆切禱告，他們並不是循例地祈禱，乃是憑信心帶著熱誠向神禱告。門徒需要在恆切禱告中學習耐心地等候的功課。教會歷史顯示，門徒熱切地祈禱十天，聖靈就降臨，他們大有能力去見證復活的基督。初期教會領袖帶領信徒同心合意禱告，便看見聖靈工作，改變人心、改變歷史。

我們操練禱告，必須學習安靜等候的功夫。有禱告而無等候，我們會心煩意亂，或會放棄而心裡感到灰心。你曾否問神為甚麼沒有即時垂聽你的禱告呢？為甚麼神給你的，並不是你所祈求的呢？

《荒漠甘泉》曾記載一個故事，森林裡有三棵大樹，同時向神禱告，希望自己被鋸下來以後，能用來做它們心目中的材料。第一棵樹祈求可以用來做一間美麗的宮殿，第二棵樹希望造成行走海洋的大船，第三棵樹盼望留在森林裡，永遠朝著天，向著神。

有一天，伐木的人來了，把第一棵樹砍了下來，沒有用它造宮殿，只把它用來造一個普通的馬槽，最後，耶穌就在這個馬槽裡出生。

第二棵樹只造成了一隻小船，放在加利利海裡，日後，耶穌就站在船艙上面，向群眾講道：「我來是要讓眾人得生命，並且得的更豐富。」

第三棵樹造成了一個十字架，耶穌被釘死在這個木架上。從此以後，這個十字架一直指引人歸向神。

這三棵樹的禱告都蒙了垂聽，雖然不是按它們所求的去成就，但所成就的比它們所求的更好！我們曾否因禱告未蒙垂聽而感到失望？是否因禱告不是按我們所求的成就而感到意外？讓我們相信神的安排，學習等候神的功課，深信神所賜給我們的，都是最好的！「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！」（詩 27：14）

當我們學習等候神，必須留意三方面：

第一、對神有一顆敏銳的心，平日與神建立個人親密的關係，等到祂說「等一下」時，我們才會容易聽得到。

第二，學習信靠神的判斷，神所知道的比我們還多。「耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念」（賽 55：8-9）。因此，我們就應該學習信靠神的判斷。

第三、順服神。如果神吩咐我們等候，我們就應學習順服，順服的態度是會蒙神賜福。反之，我們若置之不理，堅持己見採取行動，那就是自找麻煩。

雖然，有時我們不明白為何神會遲遲都未垂聽禱告，但是，我們相信神有祂的時間，祂要我們學習等候的功課，我們相信神會在祂認為最美好的時間，將最好的賜給我們。有一首詩歌《我知誰掌管明天》給我們美好的提醒，特別是副歌唱出一個盼望的信息：「有許多未來的時候，我現在不能識透，但我知誰掌管明天，我也知誰牽我手。」

2. 建立教會

於是領受他話的人就受了洗。那一天，門徒約添了三千人，都恆心遵守使徒的教訓，彼此交接，擘餅，祈禱。（徒 2：41-42）

初期教會的門徒領受主的吩咐，專心恆切禱告等候神，當聖靈降臨，他們就得著能力。彼得講道時，竟有三千人信主。因此，初期教會的建立是從恆切禱告開始的。並且，初期教會的增長也是門徒恆切禱告，努力傳揚福音的結果。

按記載，耶路撒冷教會最初聚會的人數只有一百二十人（徒 1：15），但是主與他們同在，教會就不斷增長。

於是領受他話的人就受了洗。那一天，門徒約添了三千人。（徒 2：41）

但聽道之人有許多信的，男丁數目約到五千。（徒 4：4）

信而歸主的人越發增添，連男帶女很多。（徒 5：14）

神的道興旺起來；在耶路撒冷門徒數目加增的甚多，也有許多祭司信從了這道。（徒 6：7）

按粗略估計，當時耶路撒冷教會的信主人數最少已超過一萬人，這是一間大型教會（Mega Church）。

初期教會的建立和增長都是從恆切禱告開始的，因為，使徒們清楚認定他們事奉的優先次序，「但我們要專心以祈禱、傳道為事」（徒 6：4）。使徒們都同心認定祈禱傳道是首要的，神就祝福和建立教會，將得救的人天天加給他們。

3. 延伸愛心

眾人都懼怕；使徒又行了許多奇事神蹟。信的人都在一處，凡物公用；並且賣了田產、家業，照各人所需用的分給各人。他們天天同心合意恆切的在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加

給他們。(徒2:43-47)

初期教會很看重敬拜和禱告的操練，「他們天天同心合意恆切地在殿裡，且在家中擘餅，存著歡喜、誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛」(徒2:46)。他們同心合意的禱告，帶出實際愛心的行動，以至「得眾民的喜愛。」其中一個明顯愛心具體行動，就是照顧當時說希利尼話的寡婦在飲食上的需要。所以，在《使徒行傳》6章1-7節記載，當時需要選出七個「有好名聲、被聖靈充滿、智慧充足」的人，來管理飯食，照顧耶路撒冷貧窮的寡婦，實踐「愛鄰舍如同自己」的教導。(徒6:1; 路10:29; 提前5:9, 16)

初期教會愛心的行動並不局限在教會四牆之內，他們將基督的愛延伸至社區，奉耶穌的名服侍有需要的人，例如：支援孤兒寡婦、救助病人和弱者、關顧囚犯、奴隸、受飢荒災害的饑民、招待客旅等。因此，初期教會愛心的行動就「得眾民的喜愛。主將得救的人，天天加給他們。」

初期教會的愛心行動是從同心合意、恆切禱告而來的，禱告延伸他們具體的愛心行動。我們多禱告，就會多關心，禱告就是愛的延伸。今日，你的禱告在哪裡，你的愛心就延伸到那裡。初期教會美好愛心的見證，感動當時很多人，歸信耶穌，榮耀歸神。

願初期教會的見證激勵我們在教會內切實相愛，並將基督的愛心延伸至教會四牆之外，關懷那些有需要的人。保羅勸勉我們：「行善不可喪志，若不灰心，到了時候，就要收成。所以有了機會，就當向眾人行善。向信徒一家的人更當這樣。」(加6:9-10)

4. 延伸使命

在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴和稱呼尼結的西面、古利奈人路求，與分封之王希律同養的馬念，並掃羅。他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：「要為我分派巴拿巴和掃羅，去作我召他們所作的工。」於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。(徒13:1-3)

初期教會同心合意禱告，不單延伸愛心，也延伸使命；這是傳福音的使命，宣教的使命。安提阿教會的領袖禁食禱告的時候，他們順服聖靈的吩咐，差派保羅和巴拿巴作宣教士到外地傳福音，建立教會。因著禁食禱告，安提阿教會就是成為第一間差派宣教士到外地傳福音的教會。

禱告延伸使命，這是安提阿教會美好的見證。在宣教歷史中，禱告實實在在推動了很多宣教運動，特別是學生宣教運動。十八、十九世紀的宣教運動乃是由數名大學生熱切為普世福音禱告而開始的，比如英國的「劍橋七傑」大學畢業後，遠赴中國傳福音。

另外，1886年7月，慕迪邀請二百五十一位大學生到美國麻省的黑門山(Mount Herman)為期一個月的聖經研討會，透過講員的普世宣教信息，以及多次很長時間的禱告會，結果共有一百名學生志願往海外宣教。後人稱這為學生志願運動(Student Volunteer Movement)，他們的口號是：「這一代要把福音傳遍天下！」短短兩年，就有二千一百零六名學生回應神的呼召，選擇走上海外宣教的行程。禱告燃點和推動了整個宣教運動。

初期教會是在禱告中誕生的，在逼迫與攔阻的環境中，教會卻不斷成長並產生美好的見證。除了聖靈的工作之外，眾門徒同心合意的禱告在初期教會歷史的發展中，扮演一個不可或缺的關鍵因素。願聖靈激勵和教導我們同心合意禱告，學習等候，建立教會，與人分享神的愛和福音，榮耀歸神。

默想回應

在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。(羅12:12)

1. 你是否有恆久禱告的習慣？若是，你怎樣操練禱告？

2. 回想一次人生的逆境，你怎樣經歷神垂聽禱告，改變逆境，並向神獻上感恩的禱告。

3. 「祈禱就是改變」，請分享禱告怎樣改變你對神、對人、甚至對自己的態度。

4. 個人和集體的禱告操練都是重要的，你是否有祈禱同伴，好像但以理、以斯帖與群體同心合意的禱告？

5. 祈禱延伸愛心和使命，請分享你個人的經歷。

祢不單言教禱告的真理，
以身教實踐禱告人生；
在愈是忙碌的日子，
重要決定的時刻，
事奉重要的高峰，
重壓肩頭的時候，
祢離開群眾，退到曠野，
與神獨處，傾心吐意。
求主助我效法祢美好的榜樣，
成為一個安靜禱告人。
奉主名求，阿們。

讀者與神傾心

註釋

- 1 邦茲 (E.M. Bounds) 強調禱告對事奉神的僕人非常重要。他們不是「有時」祈禱，不是「偶然」祈禱，或經常的少量祈禱，他們乃是那樣的祈禱以至祈禱進入並形成了他們的品格；影響了他們自己的生活，也影響了別人的生活；創造了教會的歷史，改變了時代的潮流。邦茲著，滕近輝譯：《祈禱出來的能力》，第 35 頁。
- 2 傅士德著，周天和譯：《屬靈操練禮讚》（香港：基督徒學生福音團契，1982），第 37 頁。
- 3 《民數記》6 章提及拿細耳人許願的條例，「拿細耳人」是「離俗歸耶和華」的意思（民 6：1），拿細耳人是那些願意遠離世俗，分別為聖歸耶和華的人，所以，拿細耳人就是一個禱告、守望、專一歸主為聖的人。
- 4 Henry & Richard Blackaby, *Spiritual Leadership: Moving People on to God's Agenda*. (Nashville: Broadman & Holman Publishers, 2001), pp. 136-141.
- 5 宣信牧師 (A.B. Simpson) 回應：「這種喜樂是完全與周遭的環境或天生的性情無關，


禱告回應

親愛恩主，
感謝祢，人生路上，
雖然，天色不是常藍，花香不是常漫，
但是，當我回望人生，驚訝種種逆境，萬般難處，
並不是想像中的可怕，
因為祢垂聽我的禱告，與我同在，賜下恩典，改變逆境，
重現曙光，繼續上路。
主啊，讚美祢！

恩典

塑造生命

它不是與生俱來愉悅的靈，但它卻是神授予歡欣的永遠泉源，從深藏在人類本性之下的源頭裡湧流出來……這種從神而來的喜樂，乃每一個奉獻了的信徒都享有的特權。在生命每一個難關中，我們都需要靠著它來得勝。」宣信著，湛清譯：《聖靈裡的更新》（香港：宣道出版社，1996），第 69-70 頁。



第五章

恩典使生命改變

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

一．奇異恩典

十六世紀宗教改革時，馬丁路德（Martin Luther）已經提出：「唯獨恩典」（Sola Gratia / By Grace Alone）的口號。神的恩典就是藉著耶穌基督所成就的救恩，使人從罪中得到釋放和得著永生的應許。這恩典是神白白的無條件賜給世人，人不能用任何方法或行為得著或賺取。

唯有恩典才能影響和改變我們的生命，唯有恩典才能叫我們的生命活得更豐盛，唯有恩典才能叫我們的生命更加成熟，唯有恩典使我們能夠跨越人生的困境。

楊腓力（Philip Yancey）在他所寫的書《恩典多奇異》中曾說：「教會的使命是在這無恩的世界成為恩典的蔭庇所。」¹ 恩典是教會可以給這個世界最好的禮物，但是，人在教會尋找恩典，找到的卻是無恩。

楊腓力在他的書中提到有一個朋友告訴他一件事：有一個無家可歸、無錢、身體有病的妓女，聲淚交加告訴她的朋友：「我把兩歲的女兒出租給有性怪癖的男人，女兒一小時所賺的錢比我整晚賺的錢還多，以至我才有錢吸毒。」

當楊腓力的朋友聽到這事，他不知對這妓女說甚麼話才好，最後，他問這妓女有沒有想過到教會求助。當時這妓女的回應令他畢生難忘！「教會？」她叫道，「我怎會去那裡？我已經覺得自己很爛，教會的人只會叫我覺得自己更爛！」²

楊腓力聽完這件事後，他有一點不能解釋：他想起《聖經》記載，耶穌在世時，那些困迫很爛的人都擁向耶穌，而不是逃避祂，反之他們將耶穌當成他們的蔭庇所和幫助。

楊腓力發出一個問題：為甚麼今天跟隨耶穌的人會使這些有需要的人覺得自己更爛呢？難道教會不再是恩典的蔭庇所嗎？今日，當人來到教會，他所尋找到的是恩典抑或是無恩呢？這些問題值得我們思想。

你相信恩典嗎？若你真的相信恩典，你應該相信恩典會改變並影響你的生命，你應該相信恩典有改變世界和影響社會的力量。你願意被恩典改變並影響你的生命，成為一個藉我賜恩福的器皿，榮神益人嗎？

1. 何謂恩典

英文的「恩典」（grace）這個字很多用法，比方招待朋友或待人要「溫文有禮」（gracious）；我們因為別人的恩慈而「感激」（grateful）；如果別人服務令我們滿意，我們會留下「小費」（gratuity）；一個作曲家在音符上添加「裝飾音」（grace notes），以至可以加添音樂風采；學生可以申請免修一些課程「免修課程」（receive a grace）；如果你訂了十二期的雜誌，到期後，你仍收到額外的期數，這些「贈閱期數」（grace issues），為的是鼓勵你繼續訂閱這雜誌；信用卡、租車或貸款公司會提供客人一段不成文的「寬限期」（grace period）；當某人或某某主義倒台（fall from grace）；當我們罵對方是一個忘恩負義的人（disgrace）。³

英文的「恩典」（grace）有這麼多用法，也有不同的意思，《聖經》怎樣解釋恩典？舊約聖經指出，「恩典」乃是一位在上有優越地位的人，或一位超越的神，向在下卑微的人所施予的行動或恩惠，其中受惠者有感到不配領受的成份。

《路得記》敘述了一個好例子，波阿斯是一個大財主，是當時社會上很有名望的人。路得是一位外邦的女子，並且因丈夫去世而成為寡婦。

路得為生計和照顧婆婆拿俄米，便去田間拾取麥穗。當路得蒙波阿斯允准在他田裡拾取麥穗，她面對波阿斯的慷慨幫助，心感不配。路得就俯伏在地叩拜，對他說：「我既是外邦人，怎麼蒙你的恩，這樣顧恤我呢？」（得 2：10）

路得深感自己是外邦人的身份，不配波阿斯的厚待，她深感這是恩典。這是舊約聖經一個很典型人對人的恩惠例子。在現實生活中，

我們也經歷過別人對自己的恩惠，無論是在患病中的幫助、在苦難中的扶持同行、開車接送、灰心失意時的鼓勵和關懷。

另外，舊約聖經也提及神對人的恩惠例子，神揀選亞伯拉罕，與他立約，賜福給他，並且，萬國要因亞伯拉罕得福，這是神的恩典（創12：2-3）。以色列人卻背約，三番四次犯罪得罪神，離棄神去拜偶像，但是，神仍然施恩憐憫他們，以永遠的愛愛他們，這是神對人的恩典。

在新約聖經中，恩典的觀念明顯指神憐憫和拯救罪人，以至人可以領受一個不配得的身份；與神和好，成為神兒女尊貴的身份。

聖詩《奇異恩典》反映作者約翰牛頓（John Newton）的人生經歷，神的恩典將他的生命改變了。他原是一位販賣奴隸的船長，有一次當他正要販賣一批黑奴，送往美洲，豈料在橫越大西洋直駛美洲途中，遇上一場超級的風暴，整條船左搖右擺，瀕臨失控，風浪越來越急，隨時將這條木船打沉，非常危險！

當時有百多個黑人奴隸遭縛在船艙內，動彈不得，巨浪滔天接二連三打進來，那些黑奴完全不知道外面發生了甚麼事，只是忍受著每幾分鐘一次冰水照頭淋，竟然沒有尖叫，反而集體在船艙內唱歌。

他們的歌聲震動全船，連上面狂風暴雨中掙扎的約翰牛頓船長也聽得清楚。船長在風暴之中也不知如何是好，就跟他們一起哼起那個單調的旋律。那個晚上，正是由於黑奴們的打氣，約翰牛頓船長才熬得住翻天覆地的處境，未至昏倒，於是，他向天發誓：若這條船捱得過風暴，平安無事，他一定恢復那些黑奴的自由，從此也洗手不幹販賣黑奴的事業，放棄經營權，以後當個牧師去傳道。

結果，在九死一生的情況之下，奇蹟出現，那條船得以捱過這場超級風暴，全船的人平安上路，這完全是恩典！約翰牛頓船長下令掉轉船頭，駛返非洲，釋放所有黑人，回到倫敦，然後放棄販賣奴隸的經營權，決志信主，後來真的做了牧師，還寫了這首膾炙人口的聖詩《奇異恩典》。⁴ 這首聖詩包含了福音的精髓和約翰牛頓的蒙恩得救的經歷，若不是神的恩典，沒有罪人會得救。

在約翰牛頓離世前，他為自己寫下墓誌銘：「約翰牛頓牧師，從前是位犯罪作惡不信上帝的人，曾在非洲販賣奴隸，但藉著救主耶穌基督的豐盛憐憫，得蒙保守和赦免，指派宣傳福音的事工。」這是神的恩典，恩典將約翰牛頓的生命完全改變過來，這是世界所不能做的。

麥哥頓（Gordon MacDonald）曾說：「這個世界甚麼事都做得比教會好，你不需要成為基督徒才能建造好的房屋，你不需要成為基督徒才能餵飽饑餓的人，或醫治好那些病人。但是有一件事是這個世界做不到的：世界不能給予恩典。」⁵

麥哥頓一語道破教會對世界的貢獻，教會的使命是在這無恩的世界成為恩典的蔭庇所。因為恩典的源頭不是從世界來的，所以世界不能將恩典賜給人。

到底恩典是從哪裡來？

2. 恩典的源頭

願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！他在基督裡曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣。（弗1：3）

保羅在《以弗所書》講到教會的真理時，他一開始就表達對神的頌讚。《以弗所書》1章3-14節是一個頌讚的禱告，這十二節經文在原文只是一句讚頌神的句子。當保羅想到要頌讚神，他隨即想到頌讚神的恩典，於是一氣呵成，而且很有氣勢，不停地頌讚神，最後以神的「榮耀得著稱讚」作結束（弗1：6，12，14）。想到神的恩典，保羅就有不吐不快的感覺。

首先，保羅強調父神是配得稱頌的（弗1：3），並且，他提及神諸般的恩典，不單是指物質的豐盛，更強調屬靈的福氣，這是源於三位一體的神。恩典是從神而來的，不是世界所能賜給我們的。《聖經》強調，人間的福氣都是從神而來的，甚至我們得貨財的力量、聰明智慧也是神賜給我們的。

在《申命記》，摩西語重深長地將禍福之道，提醒快進入迦南地的新一代以色列人，要他們謹慎，不可忘記領他們出埃及的上帝：「你吃得飽足，就要稱頌耶和華你的上帝，因他將那美地賜給你了。你要謹慎，免得忘記耶和華你的上帝，不守他的誠命、典章、律例，就是我今日所吩咐你的；恐怕你喫得飽足，建造美好的房屋居住，你的牛羊加多，你的金銀增添，並你所有的全都加增，你就心高氣傲，忘記耶和華你的上帝……恐怕你心裡說：這貨財是我力量、我能力得來的。你要記念耶和華你的上帝，因為得貨財的力量是祂給你的，為要堅定祂向你列祖起誓所立的約，像今日一樣。」（申 8：10-18）

物質的豐盛都是神的恩典，因為得貨財的力量，聰明智慧是神賜給我們的，甚至我們這一口氣也是神所賜的。除了物質的豐盛外，保羅在《以弗所書》更加強調屬靈的福氣，他清楚指出，父神在基督裡將各樣屬靈福氣賜給我們，這就是恩典的源頭。

「在基督裡」是一個很重要的真理，在《以弗所書》出現過二十七次，單在這個頌讚的禱告中，「在基督裡」以不同的形式出現了六次（弗 1：3，4，6，10，11，12），因著耶穌基督所成就無比的救恩，以至在基督裡的人就能領受神的恩典和屬靈的福氣。

屬靈恩典的源頭是慈愛的父神，祂在基督裡將天上各樣屬靈的福氣都賜給我們。我們有了神的兒子 – 耶穌基督 – 就能享有這一切屬靈的福氣。所以，保羅人生目標是要得著基督為至寶，在基督裡，他領受神所賜各樣屬靈的恩典。

人生最大的福氣就是認識耶穌基督，因為在基督裡，我們可以享受神賜給我們各樣屬靈的恩典。恩典可以改變我們的生命，恩典可以給我們力量去承托生命所面對的挑戰。

2008年512四川的汶川大地震，地震的強度引致傷亡慘重，震撼了整個中國。廖智是汶川大地震的受害者，她在地震中失去了婆婆、女兒和婚姻。作為一名舞蹈老師，她還失去了雙腿。一場地震似乎奪走了她的一切，但是廖智沒有被生活中的苦難所壓倒，能夠承托並給

予她最大支持的，使她於災難時候認識了耶穌基督。常言道：「人的盡頭就是神的開始」，這全是神的恩典！

恩典改變了廖智的一生，給她力量和勇氣繼續向前行，2008年截肢手術兩個月後，廖智重新站上舞台，用一雙義肢跳起舞來。

廖智曾在網上寫了一段博文：「耶穌，我想過很多次，如果沒有祢，或許我早已離開這個殘酷的世界。我不是個堅強的人，雖然全世界都用這兩個字來形容我，但是祢知道，我不是的。當所有人都對我說『妳真堅強』的時候，唯有耶穌輕聲告訴我說：『孩子，不要怕，只要信。』當所有人都認為我應該大有榮耀的時候，唯有耶穌知道我的軟弱，受不起這些來自世界的光環。』我的世界總是充滿許多聲音，但我能聽的，唯有耶穌。」

耶穌的恩典使廖智不僅自己站起來了，也藉著她的生命賜福更多的人。她組織了殘疾人舞蹈團。她希望透過自己戰勝殘疾的經歷，去幫助更多的殘疾人重新站起來。耶穌的恩典將廖智的生命完全改變過來。

耶穌的恩典實在太美麗和奇妙，今日，你擁有耶穌的恩典嗎？你的生命是否完全被耶穌的恩典改變過來嗎？你有得恩典的憑據嗎？保羅在以下的經文給我們一個清楚的答案。

3. 恩典的憑據

你們既聽見真理的道，就是那叫你們得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所應許的聖靈為印記；這聖靈是我們得基業的憑據，直等到神之民被贖，使祂的榮耀得著稱讚。（弗 1：13-14）

以弗所人對於聖靈「作印記」的事，比我們今天更容易明白其中的意思，因為他們是做木頭生意的。以弗所這個城市鄰近海港，木頭都是從山上伐了，放在河流，漂流到那裡。

那些買木頭的人都帶著不同的鐵印，好像一個鐵鏈。他們估定了價錢，商量妥了，每一個人就把他所買的木頭，用自己那一個鏈印打

在木頭上，就回去了。木頭放在那裡幾個月都不要緊，當他們需要時，就派人帶著從前的鎚印，與木頭上的印記對比，凡是相同的，就可取回去。

保羅特別選用這個比喻來說明：我們蒙神揀選的人，就受了聖靈的印記，代表我們是永遠屬於神的，因為聖靈是我們屬於神的記號。並且，保羅提到這聖靈是我們得基業的憑據，憑據就是訂金的意思，聖靈保證我們將來能夠得著神賜給我們屬靈的恩典。

我們都是蒙恩的人，聖靈就是我們蒙恩的憑據。問題是：我們的行事為人是否與所蒙召的恩相稱（弗 4：1）？我們既然蒙恩，是否將恩典活出來？我們的生命是否被恩典改變？我們是否以恩慈待人呢？抑或仍是對人漠不關心？我們是否用說話去鼓勵、造就和安慰人，抑或用說話去批評、論斷和攻擊人呢？

今日，當人來到教會的時候，我們是否叫人覺得自己更爛，抑或是人在我們當中可以找到神的愛和恩典呢？願神幫助我們成為一個恩慈的人，一方面領受神的恩典，另一方面成為賜恩的器皿。願神也幫助教會在這無恩的世界，成為恩典的蔭庇所，以至任何背景的人來到教會，都可以找到神的恩典。今日，我們怎樣回應神的恩典？

曾聽過這樣一個比喻：主人每天拿著食物送到狗的面前，狗兒想：「這人對我這麼好，他一定是上帝。」另一個主人每天拿著食物送到貓的面前，貓咪想：「這人對我這麼好，一定因為我是上帝。」比喻的意思是說：當接受別人給予的恩情時，有些人會感恩，另一些人卻覺得是自己配得的。

一切的恩典不是我們配得的，是神白白賜給我們的。我們得到這一切屬靈的恩典，都是因「在基督裡」的緣故，目的是藉我們的生命，使祂的榮耀得著稱讚。（弗 1：6，12，14）

盼望當我們蒙恩，我們都不會辜負神的恩典，而是讓恩典不斷改變我們，成為一個賜恩福的器皿，活出榮神益人的人生，叫神在我們生命中得著一切榮耀。

二．靠恩長進

若你知道自己快要離世，要寫一封信給你最親愛的人，你寫信的內容是甚麼呢？我相信其內容一定是我們心中認為最重要的事。

彼得知道自己在世的日子不多（彼後 1：13-15），他寫了《彼得後書》，關心教會信徒在面對假教師的衝擊時，是否仍能健康地成長。彼得臨終前記掛信徒的成長，因為他們面對假教師的衝擊；彼得關心他們若不成長，就不能分辨假教師的教訓。

更重要的原因是：成長是神對每一個信徒的心意，「所以，我們應當離開基督道理的開端，竭力進到完全的地步」（來 6：1）。「完全」就是成熟的意思。做父母的，我們都會很高興看到自己的兒女長大成人，生命成長是叫人興奮的。同樣地，慈愛的天父也期望我們的屬靈生命不斷長進，長大成人，滿有耶穌基督的樣式。

1. 神寶貴極大的應許

神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分。（彼後 1：3-4）

「已將」在這段經文出現兩次，彼得藉「已將」帶給我們兩個寶貴的信息。第一個「已將」出現在第三節，彼得指出：屬靈生命的成長是神在耶穌基督裡，賜給我們的恩典。當我們還未認識耶穌，我們是不明白關於屬靈生命和虔敬的事，但是，認識耶穌後，神已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，以至我們的屬靈生命可以漸漸地成長和明白屬靈的真理，這是神賜給我們的恩典。

第二個「已將」出現在第四節，彼得提到：神已經將兩個寶貴極大的應許賜給了我們，第一個是應許我們「脫離世上從情慾來的敗壞」，第二個是應許我們「與神的性情有分」，這兩個都是非常寶貴的應許。

彼得藉「已將」告訴我們：屬靈生命的成長是神的工作，是神在耶穌基督裡賜給我們的恩典，以至我們可以脫離世上從情慾來的敗壞，與神的性情有分，所以，「若有人在基督裡，他就是新造的人。」（林後 5：17）

若不是神在基督裡已經將新生命賜給我們，我們根本就不會想去追求屬靈生命的成長，所以，追求屬靈生命的成長，這是神的工作，是神賜給我們的恩典。

保羅也強調這個信息：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有神叫他生長」（林前 3：6）。保羅告訴我們兩個有關生命成長的《聖經》原則：

第一，使生命成長的是神，成長是神所賜的恩典。保羅用種子的成長作比喻，靈命的成長就好像世上任何被造物的成長一樣，是神將生命成長的能力放在種子裡面，這創造生命能力是神的恩典，並不是人手所能做到的。

第二，勞力是神所命定的真理。要使種子生長，人有責任安排一個適合種子生長的外在環境，就如要做鬆土、撒種、澆灌和施肥等工作，然後，神就使種子的生命生長和成熟，以至人的勞力能夠產生效果，讓做工的人可以得到回報。這是神要人與祂同工，從而可以享受勞碌所得的果效。

因此，靈命的成長是神的工作，是神在耶穌基督裡賜給我們的恩典，我們需要全心全意信靠神，因為神是我們靈命成長的根基。⁶

2. 殷勤努力盡上己責

「正因這緣故，你們要分外的殷勤」（彼後 1：5 上）。「所以弟兄們，應當更加殷勤，使你們所蒙的恩召和揀選堅定不移。你們若行這幾樣，就永不失腳。」（彼後 1：10）

「正因這緣故」是繼續承接《彼得後書》1 章 3-4 節的信息。彼得強調：既然我們明白神將恩典賜給我們，既然我們領受了神的恩典，就為著這緣故，我們需要分外的殷勤「all diligence」（NASB）「make

every effort」。 (NLT, NIV)

到底在甚麼事上分外的殷勤呢？彼得告訴我們：那就是在追求屬靈生命成長、培育屬靈品格上，要分外的殷勤（彼後 1：5 下 -7）。基督徒的靈命茁壯成長，「殷勤」是一個先決的條件。中國人說：「一分耕耘，一分收穫」是很有意思的。

彼得不單只在第五節鼓勵信徒要「分外的殷勤」追求屬靈生命成長，他在第十節再一次強調這信息「應當更加殷勤」「all the more diligent」（NASB）「work hard」（NLT）。彼得強調：屬靈生命的成長，這是神的工作，是神賜給我們的恩典，但是，在追求屬靈生命成長上，我們是要殷勤努力盡上自己的責任。

保羅也清楚指出靈命成長是每一個信徒當盡的責任，「這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢，作成你們得救的工夫」（腓 2：12）。保羅提醒腓立比教會信徒無論在任何環境下，都要過著完全順服主的生活，為的是要建立自己的屬靈生命，以生命為主作見證。因此，保羅強調：「就當恐懼戰兢作成你們得救的工夫。」

保羅不是討論關乎人如何得著救恩的問題，他乃是提醒信徒如何活出救恩，這是關乎靈命成長的問題。所以，保羅不是提醒腓立比教會信徒，努力用方法去「賺取」救恩。這是不需要的，因為耶穌基督在十字架上已經成就了救恩。保羅乃是提醒他們蒙恩得救之後，神已經賜給他們一個新的生命，他們的責任就是要認真、重視、謹慎、盡心、培育自己靈命的成長，鏗而不捨，讓這個新生命不斷地成長，直至靈命成熟為止，活出美好的見證榮耀神，這是保羅所指「就當恐懼戰兢作成你們得救的工夫」的意思。

信徒需要積極地追求靈命成長，這是每一個蒙恩得救的信徒無可推諉的責任。信徒不可將這責任推給教會、團契、主日學。當然教會、團契或主日學都會關心信徒，安排不同課程、聚會幫助信徒的靈命成長，但是，是否願意在屬靈方面追求，這完全是信徒的責任，如同鍛

練身體一樣，別人可以告訴我們做運動的益處、介紹鍛煉身體的方法，但是接受操練與否是我們自己的責任。

今天，不論你信主年月多久，或在教會年月多長，你都需要不斷追求靈命成長，否則就好像逆水行舟，不進則退；或好像騎單車，當你不用力踏，單車就會跌倒。所以，沒有人可以代替你在屬靈上的追求，也沒有人可以代替你將來在神面前交賬，這是每個人當盡的責任。因此，彼得用「分外的殷勤」、「應當更加殷勤」，保羅用「就當恐懼戰兢作成你們得救的工夫」提醒信徒要努力追求屬靈生命成長。

今日，你是不是一個靈命成長的信徒？有一些問題可以幫助你反省自己靈命的實況，你可以自己作答，答案就是「是與否」，若你的答案是「是」多過「否」，你的靈命是活潑的，是漸漸不斷成長的；若你的答案是「否」多過「是」，你的靈命可能是呆滯不前，或者是枯乾，甚至倒退的。若是如此，你就要反省，努力追求長進。

這十五條問題不單只是信徒個人靈命成長的反省，同時也可成為團契靈修部帶領團契靈命成長的指標，例如：靈修部今年如何鼓勵團友每天有定時個人靈修讀經禱告的生活，每週定時出席主日崇拜？靈修部今年如何裝備團友參與事奉和傳福音？靈修部今年如何幫助團友更深認識《聖經》？

每個信徒需要對自己的靈命成長負責，讓以下的問題幫助你誠實反省自己的靈命實況，激勵你竭力追求，向高處行，以至你的靈性日日高升，邁向成熟。

檢視你的靈命成長

是否

- 1. 你是否每天有定時個人靈修讀經禱告的生活呢？
- 2. 你是否每週定時出席主日崇拜？
- 3. 你是否定時參與團契或小組生活？

- 4. 你是否定時參加主日學或參與教導事奉？
- 5. 你是否有一至二個事奉崗位或現正接受事奉培訓？
- 6. 你是否恆常參與金錢什一奉獻？
- 7. 你是否恆常有美好的生活見證？
- 8. 你是否關愛人的靈魂並願意與人分享福音？
- 9. 你是否恆常渴慕個人獨立追求成長？
- 10. 你是否恆常關心普世差傳工作？
- 11. 你是否恆常渴慕神的話並追求更深認識《聖經》？
- 12. 你是否恆常與人保持美好的人際關係？
- 13. 你是否恆切為教會和有需要的人代禱？
- 14. 你是否恆常渴慕主並愛主比一切更深？
- 15. 你是否完全接納自己並恆常學習寬恕別人？

回答這十五條問題後，你滿意自己的答案嗎？有哪些方面仍然需要努力追求和操練？求主力上加力，恩上加恩。

3. 健康均衡循序漸進

……有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。（彼後 1：5 下-7）

彼得在這段經文用七個「加上」，提及信徒需要培育的屬靈品格：「信心，德行，知識，節制，忍耐，虔敬，愛弟兄的心，愛眾人的心」。屬靈生命的成長從信心開始，然後七個「加上」；這好像一座靈命成長的八個階段，是需要時間，循序漸進，以至靈命不斷地長進，邁向成熟。

人的成長由嬰孩開始，成長為兒童，再長大為青年人，最後成為成熟的成年人，這個過程需要很長時間。同樣地，我們要建立美好的

屬靈品格也需要時間，生命邁向成熟沒有捷徑，應循序漸進成長。

今日，我們活在一個資訊發達的年代，事事講求效率、快捷和即時果效。在馬路上開車，若前面的車開得慢一點，我們心中可能會不耐煩，隨即轉線扒頭。在屬靈追求和操練上，我們有時可能也有這種心態，追求速度、捷徑和即時的果效，期望有一篇講道、一次研討會或一個特別經驗，可以馬上解決所有問題，除去一切試探，使我們靈命突飛猛進。

但是，無論那個經歷如何特別也好，無論那篇信息如何感動人也好，真正生命的成熟絕對不會是單一經驗的結果。靈命成長是循序漸進的過程，在這個過程中，我們可能經歷喜樂的時刻，走過憂傷的日子，嚐到成功的滿足，面對苦難的挑戰，神容許在我們人生中面對這些不同的經歷，為的是要塑造我們成為一個堅強成熟的人。

《聖經》提到，神使用很長的過程來建立信徒的屬靈品格，特別是訓練屬靈領袖。神用八十年時間預備摩西，其中四十年，神在曠野訓練摩西。摩西不斷地等待，接受神的訓練。當神的時候到了，認為摩西合格，神就呼召他帶領以色列人出埃及。培養屬靈的品格需要很長時間，需要經過循序漸進的過程。

我曾閱讀華理克（Rick Warren）牧師所寫的一篇有關領導的文章。他強調，一個好的領袖最重要有兩個要素：品格（character）和技巧（competence）。華理克牧師指出，一個領袖若只有良好的品格，卻缺乏技巧，他的領導果效會大打折扣！但是問題更差的是，一個領袖若只有技巧，卻沒有良好的品格，他將會成為教會、小組、社會的一個威脅！因此，華牧師強調：事奉上的成長不單是技巧的純熟，更重要的是屬靈品格的成熟。所以，真正的領導是建基在品格和技巧上。

彼得提醒信徒需要培養八方面的屬靈品格，信徒需要追求在「信心，德行，知識，節制，忍耐，虔敬，愛弟兄的心，愛眾人的心」上都一同增長。求神幫助我們看得見在自己的靈命成長中有哪些方面需要更多的學習和操練，以至我們循序漸進成長，邁向成熟。

4. 結果子要榮神益人

你們若充充足足的有這幾樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了。（彼後 1：8）

信徒屬靈生命成長的目標，是要活出耶穌的樣式，因此，彼得鼓勵信徒在信心、德行、知識、節制、忍耐、虔敬、愛弟兄的心和愛眾人的心，都一起增長，以至在認識主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了。

屬靈生命需要均衡的成長，靈命長進是一種生命的改變，變得更像耶穌。因此，追求靈命成長的結果就是信徒對耶穌的認識更多更深，並且越來越像祂，以至生命能夠多結果子，榮神益人。

怎樣才可以多結果子？耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼」（約 15：5）。耶穌用葡萄樹和枝子的比喻告訴我們，枝子結連在葡萄樹上，就能結出美好的果子。

一個與耶穌結連的信徒就能多結果子，他的生命就能夠榮耀神。耶穌說：「你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」（約 15：8）

彼得離世前，仍念念不忘提醒信徒要在「我們主救主耶穌基督的恩典和知識上有長進」，以至這些成長的信徒能夠在異端邪說的世代堅守聖經的真理。並且，彼得勉勵他們在主再來的亮光中生活與事奉，將「榮耀歸給祂，從今直到永遠。阿們！」（彼後 3：18）

三．從人能到神能

摩西蒙神揀選成為以色列人的領袖，神稱讚摩西謙卑和忠心，「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人」（民 12：3）。「我的僕人摩西不是這樣，他是在我全家盡忠的。」（民 12：7）

摩西獲得從神而來的稱讚，比從人而來的稱讚更加寶貴。摩西的

生命原來不是這樣的，乃是神在他人生中彰顯奇妙的作為、管教和訓練；神的恩典將他的生命改變，使他成為神所喜悅和合用的工人。

路加醫生在《使徒行傳》7章記載了摩西的生命見證。摩西的人生分為三個四十年：第一個四十年在埃及皇宮中成長；第二個四十年在曠野生活，被神訓練；第三個四十年帶領以色列人出埃及，到神應許的迦南美地。

1. 摩西的才能

摩西學了埃及人一切的學問，說話行事都有才能。他將到四十歲，心中起意去看望他的弟兄以色列人；到了那裡，見他們一個人受冤屈，就護庇他，為那受壓的人報仇，打死了那埃及人。（徒7：22-24）

摩西的父母都是希伯來人，他出生的時候，正是以色列民族遭遇壓迫，飽受埃及人欺凌苦待的日子，甚至到一個地步，所有的男嬰都不容許存活。摩西因有神的保守，才得以從死裡逃生，他被法老的女兒從水中救出來，收為自己的兒子（出2：5-10），所以，摩西從小在埃及皇宮長大，他擁有崇高的地位，優質的教育和生活，因此，「摩西學了埃及人的一切學問，說話行事都有才能。」（徒7：22）

埃及是世界四大文明古國之一，埃及的歷史、文化、學術、建築等，在那個時代都非常出色。有考古學家發現，主前4500年，埃及已有紡織技術及煉金技術。主前4000年，埃及已有農業，有象牙雕刻的裝飾品。主前2680年，埃及最大的金字塔在吉撒被建成。該金字塔佔地十三英畝，底長七百六十七呎，整個金字塔大約由二百三十萬塊石頭建造而成。另外，金字塔旁的獅身人面像也是世界有名的建築物。主前2000年是埃及古典文學的黃金時期，所以，古埃及是一個相當文明進步的國家。

甚麼是「說話行事都有才能」呢？「說話」不單是指口才，也是指「理性、邏輯」。「行事」是指「工作果效、作為」。「才能」是指「有能力的」。所以，摩西的智慧、理性思考邏輯、表達能力，都

非常的強。做起事來都非常認真，滿有工作的果效。摩西在埃及皇宮中成長，接受優良的教育，滿有才幹。

摩西有卓越的才能，他學會了埃及人一切的學問，說話行事都有智慧，他是一個文武雙全、大有才幹的人，更重要的是，當他知道自己的身世之後，很想幫助神的選民重獲自由。如果神要揀選一個人做以色列人的領袖，摩西認為自己必定是最佳的人選，因為摩西覺得他自己多才多藝，又有顯赫的背景及後台支撐，可以幫助以色列人爭取福利和自由，這似乎不是一件困難的事。

按人的觀點，神理應沒有甚麼原因不用「說話行事都有才能」的摩西，是不是呢？事實上，在摩西人生的第一個四十年，神並沒有使用他。為甚麼？因為這樣的人自我太強，服事神的人絕對不能以自我為中心的，因為神要用的人，不是一個以自我為中心的人。自我中心太強的人可以做自己想要做的事，卻不願做神要他做的事，因為他自以為是，自以為樣樣皆能，就不會信靠神，不會順服神的帶領，也不會按神的心意去完成神的使命。

我們試想一想，如果摩西的自我太強，不能夠完全以神為中心，不能專一信靠和順服神，神就讓他帶以色列民出埃及，將來神要他帶以色列民走紅海曠野的道路時（出13：17-18），摩西會有甚麼反應呢？他可能會這樣說：「不可能這樣走，憑我軍事天才的經驗，走這條路，一定會面臨紅海；萬一埃及的軍隊追趕過來，就只有死路一條，沒有疏散逃命的地方。絕對不可能這樣走。」

如果摩西的自我太強，神要摩西上西乃山領受十誡律法，他可能會這樣說：「巴比倫的漢模拉比法典已經很好了，為甚麼還要另外定新的律法？我也精通埃及的法律，大家也都習慣了埃及法律，為甚麼還需要十誡律法呢？」

如果摩西的自我太強，神要摩西建造會幕，他可能會這樣說：「埃及的建築世界有名，我也是埃及有名的建築專家，為甚麼要照神的吩咐去建造會幕呢？」一個自我中心太強的人，他只是喜愛憑己意行

事，難以順服和遵行神的旨意去做神要他做的事。

今日，我們生活在一個資訊爆炸和個人主義盛行的社會，我們可以從不同的途徑學習到很多屬世和屬靈的知識，而且可以學得很快很多，以至有時我們都會有好像摩西一樣，覺得自己說話行事都有才能，以為靠自己的才能可以為神做許多事，或者甚至將世俗做事的方法帶進教會裡。若我們有此想法，就需要小心三思。

摩西第一個四十年的人生經歷提醒我們：神要使用的人不是自我為中心的人，神要使用的人是以神為中心、專一信靠和順服神的人。神在摩西第二個四十年中，彰顯祂奇妙的作為，對摩西管教和訓練，將他的生命改變，使他成為神合用的器皿。

2. 摩西的不能

摩西聽見這話就逃走了，寄居於米甸；在那裡生了兩個兒子。過了四十年，在西乃山的曠野，有一位天使從荆棘火焰中向摩西顯現。（徒7：29-30；參考出3：1-12）

當摩西因一時衝動，憑血氣之勇殺死一個埃及人，他以為可以憑己力和用自己的方法去幫助自己的同胞時，沒想到竟然會惹來法老的追殺，所以他要逃到米甸曠野。「米甸」位於亞拉伯半島的西部、阿卡巴灣東岸的地區。摩西在米甸曠野找到了人生的歸宿，成為葉特羅的女婿，生活安定下來，以牧羊為生，並且，在那裡生了兩個兒子。

一日復一日，一年復一年地在曠野流蕩，過往在王宮的日子，好像一場夢過去了。摩西在米甸曠野度過了他人生的第二個四十年。對人而言，四十年已經可以使人忘記以往的事，四十年也足夠時間讓摩西認為他注定一輩子要成為一個牧羊人，終其一生。

然而，神的預備與旨意，總是出乎人的判斷，無論時間再怎麼長久，神並沒有放棄摩西，也沒有忘記以色列人還在埃及受苦。神的旨意，以及祂的預備，實在不是人所能預測的；神的判斷，也不像人的判斷；神的意念高過人的意念，神的道路高過人的道路。

神沒有忘記摩西，也不是不使用摩西，乃是神的時候尚沒有到。當摩西還未適合被神使用時，神忍耐等候他，直到他學習了謙卑、信靠和順服的功課，直到他不再覺得自己是甚麼了不起的人，有甚麼突出的才能，能作甚麼大事，直到他全心全意信靠順服神的時候，神就要大大地使用他，讓他成為以色列人的領袖。

摩西經過曠野四十年的訓練，他成為一個謙卑的人，所以神稱讚「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人」（民12：3）。摩西強烈的自我中心，經過神在曠野四十年的訓練，已經消失了。摩西不再自以為是，也沒有樣樣皆能、無我不行的心態。反之，摩西看到自己的無能，他深切體會到神的大能。摩西看到自己是一無所有，神卻是樣樣都有。所以，神藉這曠野的經歷和訓練，將摩西改變成為一個謙卑、信靠順服神的人，使他成為神手中合用的器皿。

3. 摩西的神能

「我們的祖宗在曠野，有法櫃的帳幕，是神吩咐摩西叫他照所看見的樣式作的。這帳幕，我們的祖宗相繼承受。當神在他們面前趕出外邦人去的時候，他們同約書亞把帳幕搬進承受為業之地，直存到大衛的日子。」（徒7：44-45）

當摩西八十歲的時候，神給他人生一個新的開始。神認為摩西受訓練的日期滿了，學會了他的功課，可以被神所用了，神就從荆棘中向他顯現（出3：2），並且直接呼叫他的名字：「摩西、摩西」。

神對摩西說：「我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了；他們因受督工的轄制所發的哀聲，我也聽見了。我原知道他們的痛苦，我下來是要救他們脫離埃及人的手，領他們出了那地，到美好、寬闊、流奶與蜜之地，就是到迦南人、赫人、亞摩利人、比利洗人、希未人、耶布斯人之地。現在以色列人的哀聲達到我耳中，我也看見埃及人怎樣欺壓他們。故此，我要打發你去見法老，使你可以將我的百姓以色列人從埃及領出來。」（出3：7-9）

從燃燒荆棘的異象中，摩西更新了對神的認識，他不單清楚認識

神是又真又活的、聖潔公義的，並且也清楚認識神是滿有慈愛憐憫的，因為荊棘在火焰中燃燒，卻沒有被焚毀，表明了神特別的保守，就像以色列人在痛苦的熬煉中，神仍然看顧他們。神不但保守了在苦難中的以色列人，現在祂更親自彰顯祂對以色列人的大愛。神看見他們的苦情，聽見了他們的哀聲，知道了他們的痛苦，神要救他們脫離埃及人的手。

神就呼召摩西帶領以色列人出埃及，摩西即時的回答是：「我是甚麼人，竟能去見法老將以色列人從埃及領出來呢」（出 3：11）？若在四十年前，摩西肯定不會這樣回答，他的答案可能是：「神啊！你找對人了，我必定勝任有餘。」

但在曠野度過了漫長的四十年牧羊的平凡生活，摩西體會了「我是甚麼人？我甚麼都不能做！」神卻回答說：「我必與你同在。你將百姓從埃及領出來之後，你們必在這山上事奉我；這就是我打發你去的證據。」（出 3：12）

摩西經過四十年曠野的鍛煉之後，他體會一個非常寶貴的真理：神與我同在，我就能夠。所以摩西珍惜神的同在，他按照「耶和華所吩咐他的」去建造會幕，因為這會幕是屬於神的，會幕是代表神的同在。摩西人生最後一個階段，他深切體會到有神的同在，他才可以做這事或做那事。

最後，《出埃及記》用一幅美麗的圖畫結束全書，聖潔的神與以色列人同在，並指引他們行走前面的路程（出 40：36-40）。在人生路上，有神的同在和引導是何等美的事。教會有神的同在，這是一間蒙福增長的教會。昔日安提阿教會因有主的同在，教會就蒙福，成為一間傳福音、差傳和增長的教會。

神的恩典將摩西的生命改變，使摩西從自己的「才能」，轉變認識到自己的「不能」，從而專一信靠「神能」。靠著神的恩典，摩西學會了「神與我同在，我才能」的寶貴屬靈功課，以至他的事奉是「照耶和華所吩咐他的」去做（出 40：16，19，21，23，25，27，29，

32），結果，神給摩西的讚賞是全然盡忠及極其謙和。

願摩西的人生經歷成為我們的提醒，在生活和事奉中，我們不斷經歷神的恩典，生命被恩典轉化，成為被神使用的貴重器皿，榮神益人。

四．雲彩的見證人

我是癌症的生還者，感謝神，讓我癌症康復後，以過來人的身份與兩位患癌的弟兄同行，禱伴他們走過患癌的艱難日子。他們實實在在經歷神的恩典使生命改變，心被恩感，撰寫以下的見證，歸榮耀給神。

1. 主恩典夠我用

譚超強弟兄的見證

2014年是我人生中困苦的一年，亦是我蒙恩的一年。我在2014年3月確診患上胰腺癌，癌細胞有5mm大，癌症指數9.6，屬於第一期。

胰腺癌甚難被發現，很多時候確診患上已是末期，生命往往只剩下六至九個月時間。有效治療方法只有手術切除，但能夠手術切除的機會很低，只有幾個百分率。現時仍未有專門醫治胰腺癌的化療藥物，只能用醫治其它癌症的抗癌藥物，但作用有限，生命只能延長一至兩年，對病人本身及其家人都是一個很大的負擔。

起初因每年例行身體檢查，驗血報告顯示血糖值偏高，以為年紀大了，只是患上糖尿病，在服用降血糖藥後三個月再抽血檢驗，血糖值沒有下降，引起懷疑，經過超聲波檢查後確診患上癌症，因沒有任何身體不適的症狀，突然接收這樣的報告，令我非常詫異！面對如此兇險的危疾，我根本沒有信心能被治癒，自己也斷定是必死的！

萬事萬務皆有定時，生有時，死有時。死是眾人的結局。無人有權力掌管生命，將生命留住……我明白自己是在世寄居的，也不害怕

死，死亡必然發生在神作為救主的至高主權之內，與其驚恐慌亂，倒不如沉著面對！我向神禱告，我願意順服神對我生命的安排，沒有求祂施憐憫醫治我。禱告後心裡平靜，有出人意外的平安。

等待轉介見專科醫生的同時，我也把銀行戶口、保險、汽車……全都轉名到太太的名下、連遺言也寫下了。但有一件事始終放心不下，我們在溫哥華沒有親人，朋友不多，太太又不駕車，我擔心若我離開後她一個人難以適應。

我與梁海華牧師相識接近四十年，我告訴他我的情況，請他在我離世後幫忙照顧我太太。他毫不猶疑爽快答應幫助，他為我禱告，又分享神如何醫治他的見證，每次他提起耶穌就好像談論一個活生生交情很深的要好朋友，能與神有如此好的關係，令我很感動。梁牧師肯幫助我，心內唯一石頭移開，再無牽掛。

四月中獲安排見專科醫生，需要做更多檢查才能確定身體狀況是否適合做手術。檢查項目有十幾項，包括超聲波、磁力共振、X光照肺、心電圖和無數次的抽血。每天往返醫院和化驗所，忙得不得了，心力交瘁。日子一天天的過去，六月初接獲好消息，因發現得早，所以能夠做切除手術，手術訂在七月十日。神讓我及早發現患癌病又能夠做手術，感謝神的恩典！

七月十日早上六點前到醫院報到，八時正進入手術室，跟手術醫生及麻醉師打招呼，吸了一口麻醉氣體後隨即昏睡了。手術歷時七小時。這是一個危險、複雜的手術，除切除胰臟癌細胞外，膽囊、十二指腸、幽門及少部份胃一併切除，有部份人會因心臟負荷不了死在手術枱上。

手術後，我恢復意識時已是晚上八時四十五分，在加護病房見到容顏憔悴、憂愁滿臉的太太和家姐。我家姐專誠由香港趕來陪伴照顧我太太。感謝神的安排。

我滿身插著喉管，上身壓著一塊約三磅重的塑膠墊用來固定身體（事後我常戲說整晚如被鬼壓），未來四十八小時都需要每小時量度

血壓和體溫，以防細菌感染發高燒，若高燒不退引至休克會有生命危險，加上病房內兩位老年病友一左一右如新歷聲此起彼落不斷高聲呻吟，我雖身心疲累，但不得安眠，直到天空發白才昏睡過去。

早上八時，主診醫生巡房，看著我昨晚的體溫表一臉疑惑，他再三查證後，他用「神蹟」（Miracle）這個詞來形容我的情況。因我體溫正常，沒有發燒，這是他行醫多年來，見過做這樣複雜手術而沒有發燒的罕見病例。梁牧師在我住院及回家休息時仍抽時間多次探訪為我禱告。我當時雖不是他教會的會友，但他仍關顧我，很感謝他。

手術後住院期間，在病房外見到因年輕兒子患癌症末期、快將離世而哀傷流淚的一位父親，使我在神面前謙卑，重新檢視屬靈生命。人算甚麼，祢竟顧念他？我算甚麼，神竟眷顧我！自己無可誇之處。更感恩的是，太太在我患病得神醫治這件事上見識神的作為，因而決志信主。

危疾得蒙醫治，屬靈生命被更新，太太重生得救，見證神的帶領在我生命滿有恩典、慈愛和憐憫。榮耀歸神！

2. 苦難是化裝的祝福

李師堯弟兄的見證

「主的恩典，樣樣都要數，主的作為都要記清楚」（《生命聖詩》第445首）。我以日記的方式撰寫這篇見證，清楚地數算神的恩典，與你分享神怎樣牽著我和太太的手，走過死蔭幽谷。感謝耶和華祢是我們的神！

2015年4月30日到5月1日，各人如常生活，但我卻面對衝擊！

四月三十日

上午，在任教的學院，我高興地獲得第一個「老人牌」- 十五年服務獎。晚上，在教會的啟發課程，我分享了「神怎樣指引我們」的信息。美好一天便這樣過去，以喜悅的心情睡覺，等待新一天的來臨。明早要作超聲波檢查，因為去年旅遊時吃多了，增磅後減不掉，恐怕

曾患過的脂肪肝復發。

五月一日

早上以輕鬆的心情去作超聲波檢查，但在中午便收到家庭醫生來電。下午便見家庭醫生，他說並非肝臟有問題，而是在右邊的腎臟頂有一顆 7.6 厘米長，7.4 厘米闊，5.7 厘米高的腫瘤，是惡性腫瘤的機會很高。震驚，難以置信！我才五十歲，好像生命已見到盡頭，我和太太的心情彷彿跌到谷底。

雖然，我倆相信見主面是好得無比的，可是突如其來的噩耗實在使我倆手足無措，幸好家庭醫生也是基督徒，他為我倆祈禱。在禱告中神對我說：「你的信救了你！」心裡頓覺舒服了很多，神在安慰我！

我們強忍著憂傷，因還不知道需要甚麼治療，所以接著便是回校安排工作及申請病假。五月四日是新學期開始，時間雖緊迫，但祂是奇妙策士，祂的安排永遠意想不到！

年多前有位新同事加入，跟她閒談時得知她還在另一大專學院教學。因她比較喜歡我任教的學院，所以我便告知就算這邊只得一科給妳教，妳也要接受，好讓年資加得快些，而她接受我的建議。今學期正好本來她只教一科，所以順利地把我本要教的全都給了她。若非剛好有這同事，我的病假安排也沒這麼順利，感謝神的奇妙安排！

神的安慰還未完，回家後跟太太一起禱告，求神給我們力量及智慧去面對逆境。昨天因屋頂漏水，於是禱告後便把一些雜物移開，方便裝修師傅工作。突然看到梁牧師（本書作者）在 2003 年 6 月所寫的「每月家訊」，主題是「苦難原是美」，寫的時間是香港爆發「非典型肺炎」，牧師引用主的話提醒我們：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝過了世界」（約 16：33 下），鼓勵我們透過苦難去欣賞人生。

我覺得奇怪的是我會把「每月家訊」好好的收好，但竟然沒有收好這一份。而那些雜物也是未經清理多時，如不是漏水，我也許不會清理。神突然臨到的安慰，令我驚訝！於是便電郵跟梁牧師聯絡，告

知他我的情況，請他為我禱告。

五月二日

我電郵聯絡在香港的孫弟兄。因曾經跟他商討今年一起任教一些短期聖經課程，但恐怕今年不能了。他也把我的情況告知我在港認識的弟兄姊妹及牧師，一同為我祈禱。其中一位姊妹已到另一教會事奉，她問我可否在她教會的祈禱會提出，讓弟兄姊妹為我禱告，連一班素未謀面的弟兄姊妹也為我禱告，心中非常感動！感謝神，祢賜給我那麼多弟兄姊妹。

五月四日

今早，與一位美國工幹的舊同學吃早餐。吃完後便送他回去。一出餐廳，正下著傾盆大……不是雨，是雹！沿途天色是一路變的，到達酒店時，看到多朵烏雲遮蔽整個太陽，但烏雲邊仍見太陽的光輝，即時想到「雲上太陽」這首歌。小雨雖然灑下，但雲上太陽總不改變，永發出光輝，我們的神更不會改變，心中充滿感恩，神又一次安慰我。

五月八日

太太陪同我到醫院做電腦斷層掃描（CT Scan），確定腫瘤的大小。心情矛盾，輕鬆又緊張。輕鬆的是深知神的保守，緊張的是前面有很多未知數，此乃人性。作為病人，自然地求神的醫治，及最好並非惡性腫瘤。若祢願意，求祢拿開這苦杯，然而不要照我的意思，照祢的去做吧！讓我有機會見證祢的作為。

五月十一日

感謝神，用「寧靜的祈禱」（Serenity prayer）來告知我要用平靜的心去接受不能改變的事實，也給我勇氣去改變我能改變的，如飲食、生活習慣……

五月十二日

今天去見專科醫生看報告。腫瘤的確是存在，比超聲波所形容的小一些，但仍有 7.4 厘米長，闊及高各少了一厘米，最重要的是沒有

擴散。醫生曾考慮只切除大部分腎臟，但因腫瘤實在太大，他建議還是切除整個腎臟較為安全。他也考慮用微創手術，但因血管多，所以也許開刀較為安全。神呀，一切在祢手裡，讓我懂得交託。我離開前問醫生要否化療或其他治療，他說不用。感謝祢的安排！

五月二十九日

今天到醫院做手術前的檢查。護士告知我要注意的事項，知道只留院兩晚，那麼是否代表用微創手術呢？可惜沒有機會問她。接著見內科醫生，他也提到住院兩晚，我便抓住機會，直接問是否微創手術。他說：「是。」神啊！除了感恩外，我還有何話可說？

五月三十一日

神的安慰總是奇妙地臨到，今天見到在綜合醫院（我將會做手術的那間）急症室工作的醫生弟兄，他告訴我給我做手術的那位專科醫生，他是全球最好之一，我還憂慮甚麼？心中滿滿都是感恩和信靠。

六月三日

被「宰割」的日子到了，昨晚睡前想起「黎明不要來」這曲，心中擔心的不是手術是否成功，而是日後的生活是否有改變，睡前祈求主給我力量去面對未來。睡得好，但不夠，因為四點便起床預備。

感謝鍾弟兄早上四時許便把我和太太接到醫院來。一切預備好，病床慢慢被推進手術室內，深深感受到神的同在！以輕鬆的心情跟在手術室內的醫生們打個招呼，以平靜的心去面對，「我心靈，得安寧，得安寧！」

三小時的手術過去，醒了但眼睛仍睜不開，但知牧師及朋友們來探我，所以只能聽及用手勢回答。感謝神，腦袋是清醒的！我的右腎兒，永別了！多謝你數十年的辛勞，也對不起讓你生了不良的細胞！希望你能幫助醫生們作研究，幫助日後患病的人。

六月四日

今早醒來精神充沛，感謝神，靠著祢給我的力量，我慢慢地起床，

四處行走。探望我的也看到我的狀況，完全不覺疲倦，將榮耀歸於神！因為護士看到我，心情好、胃口好，所以讓我晚餐吃固體食物，肚子空了兩天，高興聽到這消息。傍晚五時左右送來了晚餐，但為何仍是液體？心想也許護士說是明天才有固體吧！但一小時後又再來晚餐，是固體的，於是便「照吃可也」！就是因為吃多了，本想晚上九時半便入睡，但因胃氣脹痛，壓上心口，一直不能入睡。試了多種方法也無用，怎麼辦？人容易得意忘形，忘記主剛剛帶我行過死蔭幽谷，於是祈禱交託，慢慢便入睡了。

六月五日

今天出院了，感恩的淚水不自覺地流出！今早仍有點擔心，護士給我一些藥幫我排氣，我也繼續祈禱求神的幫助。在上午十時左右，在洗手間內排出「爆炸」般的氣，口中立刻說：「感謝神，祢讓我出院！」

六月十日

剛好一星期。哈利路亞！林弟兄接我回教會的祈禱會。一入房門得到弟兄姊妹們的掌聲歡迎，感謝祢給我弟兄姊妹，感謝祢透過他們對我的鼓勵！

六月十四日

可以回教會主日崇拜了！哈利路亞！

七月六日

今早接到手術醫生的來電，他的一句「好消息」！讓我一度以為不是患癌，但可惜他說真的是惡性腫瘤，但除了在腫瘤內，其餘全腎臟都找不到癌細胞！哈利路亞！他重覆說不用接受其他治療，好好休養便是。這還不是極好消息？！

八日三日

今天剛好是手術後兩個月，跟一班弟兄去行山！行了兩個多小時，有高有低，有百多階的梯級，有斜坡，也有平路，感謝神，讓我

以令人難以置信的速度復原！

我上面只是抽出一些特別的日子和讀者們分享，其實當中太太不停地用神的話語安慰我，我倆藉著禱告、祈求和感謝度過這段困難、恐懼、無助的時刻，只是無法一一盡錄。還有多位牧者及弟兄姊妹在整個過程的支持及鼓勵。除了感恩外，我還經歷與太太攜手與神同行的甘甜，感受弟兄姊妹如同雲彩一般圍繞的愛，體會癌症病人的心情，能以過來人的身份安慰經歷同樣痛楚的人，更重要的是可以為神作見證，歸榮耀給祂，藉此見證，使人更加親近神，信靠神！

「主的恩典，樣樣都要數，必能叫你驚訝主奇妙看顧！」

默想回應

那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享他永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。（彼前5：10）

1. 成長是神對每一個信徒的心意，請檢視你的屬靈生命，在哪一方面仍需要靠恩成長？困難何在？

.....

2. 追求屬靈生命成長是每一個信徒的責任，你怎樣分外的殷勤操練靈命呢？

.....

3. 你曾經歷恩典使生命改變嗎？若是，請分享你的經歷。

.....

4. 當你愈認識神，你就愈認識自己，若然生命中，仍有不潔之

處，請求神潔淨。

.....

5. 回望過往的人生，你曾否認識自己的「才能」，轉變認識自己的「不能」，從而專一信靠「神能」呢？

.....

禱告回應

親愛恩主，

是祢的恩典，使我生命改變，
前我失喪，今被尋回，
前背罪擔，今得赦免，
前我污穢，今被潔淨，
前我屬己，今已屬主。

主啊！

求祢提醒我，永遠緊記恩典，
學習凡事謝恩，
施比受更有福，
成為賜恩器皿。

求祢幫助我，靈命不斷進深，
效法基督榜樣，
謙卑服事他人，
忠心完成使命，

願我餘生，信靠順服，
榮神益人。

奉主名求，阿們。

讀者與神傾心


.....

.....

.....

註釋

- 1 楊腓力著，徐成德譯，《恩典多奇異》（台灣：校園書房出版社，1999），第 13 頁。
- 2 同上，第 9-10 頁。
- 3 同上，第 11-12 頁。
- 4 滕近輝審訂者，《生命聖詩》第 185 首。
- 5 楊腓力著，徐成德譯，《恩典多奇異》，第 14 頁。
- 6 靈命進深的根基是與神契合（Abiding in God），若離開神，就根本談不上甚麼屬靈的追求。梁海華著，《開往靈程深處》修訂版，第 104 頁。



第六章

蒙福更美的生命

敬畏耶和華心存謙卑，
就得富有、尊榮、生命為賞賜。
(箴 22：4)

逆 境能塑造人的生命，建立美好的生命素質，誠如約伯說：「然而他知道我所行的路；他試煉我之後，我必如精金」（伯23：10）。盧雲（Henri Nouwen）在《化哀傷為舞蹈》一書指出：「當我明白神借著苦難陶造我，並使我與祂更為親近時，我不再否認自己的苦難，也不再認為這些傷痛打亂了我的計劃，反而能視之為神預備我去接受祂的方法。」¹

在一個資訊發達，講求工作效率成果的世代，耶穌看重我們的屬靈生命素質，勝過我們的事奉工作，因為生命建立是在事奉工作之先，事奉是成熟生命的自然流露。因此，在登山寶訓中，耶穌首先不是強調門徒的事奉工作，乃是強調門徒的生命素質問題。

「八福」是耶穌在登山寶訓第一篇重要的信息，祂強調作門徒應有的八種屬靈生命素質，而擁有這八種屬靈生命素質的人是有福的。

當耶穌講完「八福」之後，祂又再強調門徒生命素質的重要性，「你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。」（太5：13-14）

耶穌不是說：你們做世上的鹽，你們做世上的光，祂乃是說：「你們是世上的鹽，你們是世上的光。」祂所講的「是」指出一個生命（Being）的問題，不是一個工作（Doing）的問題。

耶穌強調先有生命，後有工作，這個先後次序是不可顛倒的，因為事奉工作就是一個成熟的屬靈生命應有的自然流露，猶如一棵樹成長，自然地開花結果一樣。

成熟的屬靈生命必然會帶來有好行為，這是有諸內而形於外的表現，好行為就能榮耀天上的父，所以，耶穌說：「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父」（太5：16）。因此，耶穌在登山寶訓首先宣講八種蒙福更美的生命。

一．靈裡貧窮

耶穌看見這許多的人，就上了山，既已坐下，門徒到他跟前來，他就開口教訓他們，說：「虛心的人有福了！」（太5：1-3 上）

耶穌所講的「虛心」不是指一個人缺乏信心和勇氣，乃是關乎一個人對神和對自己的態度，而這種態度是現代人難以接受的。在個人主義高漲的社會，人總是相信自我的力量和想盡辦法表現自我。人若要在自己的行業中獲取成功，就要盡量表現自己是勝任有餘，比別人更勝一籌。

現代人活在一個「看自己比別人強」的意識形態中，讓周圍的人看到自己的能力和表現是與眾不同的。但是，耶穌所講的「虛心」就絕對不是指個人自我的表現。

「虛心」英文《聖經》譯作（Poor in spirit）「靈裡貧窮」，「貧窮」乃是指一種赤貧，一無所有，除非要向別人乞求幫助外，否則無法繼續生存下去。「靈裡貧窮」是指一個人在神面前承認自己在屬靈的事上是破產，一無所有的，若非有神的幫助，否則在屬靈的事上是一無所知的。

所以，「虛心」的人不是驕傲自恃，表現自我的人，乃是一個在神面前承認自己是一無所有的人，無善可陳，絕對需要倚靠神的幫助，否則就一事無成了。

因此，虛心的人是會全心全意倚靠和順服神。耶穌宣講「八福」的信息，祂首先強調虛心的重要，因為虛心是人蒙神悅納的條件，也是享受「八福」的基礎。

1. 虛心的表現

1) 專心倚靠神

一個虛心的人會在他一切行的事上都專心仰望和倚靠神，「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認

定他，他必指引你的路。」（箴3：5-6）

因此，一個虛心的人不會倚靠自己的聰明，反之，在他一切所行的事上都要認定神，明顯的行為表現不是要表現自我和高抬自己，乃是專一倚靠神和彰顯神。

2) 追求靈命成長

「虛心」的意思是「靈裡貧窮」，當基督徒被聖靈光照，看見自己屬靈的貧乏，他就會努力追求靈命的成長，因為他不會滿足一種靈裡不足的現況，他就會追求離開基督道理的開端，竭力進到成熟的地步（來6：1），因此，虛心是靈命成長的起點。

牧會多年，很多時候，我看見一些信徒走在兩個極端中，一個極端是不知道自己屬靈的光景何等膚淺，卻滿以為自己是靈性成熟的基督徒，於是就陷於滿足現況中，在屬靈的追求上呆滯不前。

另一個極端就是熱心屬靈的追求，參加訓練班、查經班、延伸課程等，也熱心參與事奉，久而久之，內心產生一種自視過高的心態，認為自己的靈命和知識比其他信徒都好，於是就出現屬靈驕傲的情況。奧古斯丁曾說：「人永不會渺小得不為神所用，但卻因自視過高而被神所棄。」

如何避免陷在兩個極端中？保羅的屬靈追求成為我們的提醒，「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的」（腓3：12）。屬靈上的不足推動我們竭力追求成長。滕近輝牧師指出：「在靈命的追求上，必須從無的覺悟開始，將自己赤露敞開擺在神面前，接受祂的鑒察，然後尋求神的喜悅。」²

記得九十年代，我在美國西方神學院（Western Seminary）進修時，神將這一句話放在我心中：當我學習越多，我就愈知道自己所不知道的是更多（The more I learn, the more I know I do not know.），因此，我常常緊記，學海無涯，學無止境，不要停止屬靈上的追求。

3) 恆切不斷禱告

一個虛心的人知道自己一無所有，知道自己有限，所以，他會專心祈求神的幫助，因為他深信神的大能，以至他懇切祈求神去成就人所不能成就的事。

宣道會的創辦人宣信牧師（Albert B. Simpson）是一個不住禱告的人。³在他的日記中，經常重覆地出現「等候神」、「禱告」、「禁食」、「安靜等候」等詞句。在他的屬靈經歷中，禱告是最優先的屬靈操練，也是他直接與神相交的途徑。對宣信而言，「祈禱是一個生活習慣，是與這位無所不能、無所不知、無所不在的主相交。」⁴因此，「他的祈禱生活，也是他與主相交的經歷。他的祈禱室就是他獨自與主晤面的地方。」⁵宣信牧師不斷地學習聆聽聖靈微小的聲音，他藉著禱告可以更加認識神。

4) 不住的感恩

一個虛心的人會懂得感恩，因為他知道自己一無所有，回想今天他擁有的一切，都是神所賜的恩典，誠如保羅的經歷：「我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的」（林前15：10）。當他深切明白何謂恩典，他就會心被恩感，樂意向神感恩。

2. 虛心的福氣

「……因為天國是他們的。」（太5：3下）

一個靈裡貧窮的人以行乞的態度追求屬靈的事；研讀神的話，遵守主的話，倚靠恩主，心存感恩，不敢自誇，不敢批評。「虛心」是「八福」一個重要基礎，門徒生命素質的建立是從虛心開始的。

人首先要看到自己是靈裡赤貧，一無所有，在靈性上是破產，才會信靠神，進入神的國，成為天國的子民。承認自己靈性貧乏的人是有福的，因為他們是天國的子民。因此，虛心是進入神國的鑰匙。

耶穌說：「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。」（太19：14；18：3）

耶穌要建立門徒的生命，首先祂以身力行，強調虛心的生命，因為神要使用的是謙卑的人，正如經上說：「敬畏耶和華是智慧的訓誨；尊榮以前，必有謙卑」（箴 15：33）。「但他賜更多的恩典，所以經上說：神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人」（雅 4：6）。願我們都效法耶穌謙卑的樣式，活出虛心的生命，蒙神賜福和被神使用。

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」（太 11：29）

二．哀慟痛悔

人生難免有哀慟的時刻，「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時……哭有時，笑有時；哀慟有時……」（傳 3：1）。萬事萬務皆有定時，在神手中都看為美好。你上一次在甚麼情況下哀慟？

1. 聖經中的哀慟

在《聖經》中，記載不少有關哀慟的例子，到底人在甚麼情況之下會哀慟？

1) 為死人哀慟

約瑟伏在他父親的面上哀哭，與他親嘴。約瑟吩咐伺候他的醫生用香料薰他父親，醫生就用香料薰了以色列。薰屍的常例是四十天；那四十天滿了，埃及人為他哀哭了七十天。」（創 50：1-3）

撒拉死在迦南地的基列亞巴，就是希伯崙。亞伯拉罕為她哀慟哭號。（創 23：2）

全會眾，就是以色列全家，見亞倫已經死了，便都為亞倫哀哭了三十天。（民 20：29）

摩西死的時候年一百二十歲；眼目沒有昏花，精神沒有衰敗。以色列人在摩押平原為摩西哀哭了三十日，為摩西居喪哀

哭的日子就滿了。（申 34：7-8）

耶穌哭了。（約 11：35）

《聖經》多次描寫為一個至愛的人離世而哀慟，這是人感情的自然流露。我曾參加一位宣道會同工的按立典禮，心中為他感恩和滿心高興，見證神在他生命中作牧者的呼召。

想不到兩個月之後，我就參加他的安息禮拜，癌症將他的生命奪去了！從他生命中，我看見一個在苦難中美麗的見證，我禁不住為這同工哀慟流淚，我相信你也曾為至愛的人離世而哀慟。

2) 為災難哀慟

在尼希米記載耶路撒冷的光景：當時，有一個弟兄哈拿尼，和幾個從猶大來的人，去到書珊城中，將耶路撒冷的光景告訴尼希米。他們對尼希米說：「那些被擄歸回剩下的人在猶大省遭大難，受凌辱；並且耶路撒冷的城牆拆毀，城門被火焚燒。」（尼 1：2-3）

尼希米聽見這番話，知道耶路撒冷所面臨的災難，他「就坐下哭泣，悲哀幾日，在天上的神面前禁食祈禱。」（尼 1：4）

另外，在《以斯帖記》第三章記載，因哈曼向亞哈隨魯王所獻的詭計，使猶大人面臨滅族的危機。對猶大人而言，這是一個民族性的災難，他們怎樣反應呢？「末底改知道所作的這一切事，就撕裂衣服，穿麻衣，蒙灰塵，在城中行走，痛哭哀號」（斯 4：1）。面對這民族性的災難，末底改和猶大人都為此危機而痛哭哀號。

3) 為罪而哀慟

凡為以色列神言語戰兢的，都因這被擄歸回之人所犯的罪聚集到我這裡來。我就驚懼憂悶而坐，直到獻晚祭的時候。獻晚祭的時候我起來，心中愁苦，穿著撕裂的衣袍，雙膝跪下向耶和華我的神舉手，說：『我的神啊，我抱愧蒙羞，不敢向我神仰面；因為我們的罪孽滅頂，我們的罪惡滔天。從我們列祖直到今日，我們的罪孽甚重；因我們的罪孽，我們和君王、祭司都交在外邦列王的手中，殺害、擄掠、搶奪、臉上蒙羞正如

今日的光景。（拉9：4-7）

以斯拉為著自己和民族的罪而哀慟，從他撕裂衣袍的行動中充分流露出哀慟的心情，因為撕裂衣袍是表達內心極度悲哀的心情。

因此，《聖經》提及三種哀慟的情況：

第一，是為失去至愛的人而哀慟；

第二，是為面對災難，失去安全感而哀慟；

第三，是為著所犯的罪，失去了道德標準而哀慟。

在過往人生中，你曾否哀慟呢？或者在哪種情況下你會哀慟呢？耶穌說：「哀慟的人有福了。」祂指出不單只在我們人生中會有哀慟的時刻，祂乃是強調成為一個哀慟的人，這是一個有福的人。

到底耶穌所指的哀慟是甚麼意思？

2. 八福中的哀慟

「哀慟的人有福了……」（太5：4上）

「哀慟」是指靈裡的哀慟，耶穌用「哀慟」一詞，在希臘文中是一個最強烈的詞，去表達人內心最極度哀傷的情緒和感受。祂乃是指那些為罪、為自己的罪、為別人的罪，或甚至是為世界的罪，而表達最深切哀傷的人有福了。

因此，一個哀慟的人就是一個為罪而表達出最深切哀傷的人，這並不是一些外表裝模作樣的動作，乃是在靈裡對罪極之厭惡，從而流露出最深切哀傷的情緒。

一個哀慟的人是對罪有高度的敏感，他會用屬靈的態度去思想日常生活中所遇到的問題，同時他會想到罪所帶來嚴重的後果和影響，以至他的生活行為都會是非常謹慎，絕對不給罪和魔鬼在他生命中留半點餘步，這是耶穌今天所要尋找的門徒的生命素質。

耶穌強調哀慟是作祂門徒應有的生命素質，當祂講八福的真理時，充分表達出一個邏輯上的次序：一個人首先有虛心，然後才會哀慟。唯有一個靈裡貧窮的人，感受到自己在屬靈的事上是破產和對罪

敏感的人，才會深切地為罪而哀慟和痛悔。

耶穌是一個哀慟的人，祂看到罪進入世界之後所帶來的破壞性；罪破壞了人與神、人與人和人與大自然的關係。因著罪的緣故，「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（來9：27）

耶穌為著罪進入世界之後所帶來可怕的後果而深切哀慟！祂是一個哀慟的人，祂宣講「哀慟的人有福了」的信息，同時，祂也期望跟隨祂的門徒，能效法祂的榜樣，追求成為一個哀慟的人。

當我們坦誠面對神和祂的聖潔，我們便會清楚看見自己靈裡的實況而哀慟，這正是昔日以賽亞先知的經歷，發生在烏西雅離世那一年（約主前740年）。

以賽亞看見一個異象（賽6：1-8），在異象中，他看見神的榮耀、聖潔和權能，他隨即體會和認識自己生命的實況，他立刻說：「禍哉，我滅亡了。」因為他認識自己本身就是有罪的人，又住在有罪的百姓中；同時，他親眼看見榮耀的大君王，是何等的聖潔及滿有權柄。所以，以賽亞感到自己在聖潔的神面前快要滅亡，他就為著自己的不潔和罪而深切哀慟。

當以賽亞認識神及認識自己之後，他經歷了蒙神的潔淨，這是生命重整和更新的經驗（賽6：6-7），成為一個聖潔的器皿，被神使用。今日，神所要用的是一個聖潔的器皿，一個虛心和哀慟的人，這是神對每一個事奉者的要求。

到底我們怎樣追求成為一個哀慟的人？有一位聖經學者曾說：「每個人在一日完結的時候，應停下來默想，想一想自己一天所過的生活，然後問自己：我做過甚麼事？說過甚麼話？思想了甚麼？以怎樣的態度待人？」

若我們每一晚都這樣做，我們一定會發覺自己做了不應做的事，想了一些不應想的，我們會為著自己的行為和思想而哀慟；甚至我們會感受到保羅的經歷：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不作；我所不願意的惡，我倒去作。」（羅7：

18-19)

在個人安靜反省中，我們可能會問：「究竟我裡面有甚麼原因，會令我做出這樣的行為和表現呢？為甚麼我會發怒？為甚麼我會有這些壞脾氣呢？為甚麼我不能控制自己的情緒和言語呢？為甚麼我會有那些不潔和嫉妒的思想呢？」

當我們安靜反省自己時，我們會為更深了解自己的靈命實況而哀慟，求主赦免和潔淨我們。以下一首詩歌常常提醒我在神面前反省自己。

《晚禱》⁶

若我今日傷害他人心靈，若我今日使別人走錯路，
若我今日照己心意偏行，求主赦免。

若我今日言語不合體統，若我今日不關懷人需要，
因此使別人受傷害虧損，求主赦免。

若我今日對人冷落頑梗，若我今日只顧貪圖安逸，
不願堅守神所交付職分，求主赦免。

求祢赦免我所承認眾罪，求祢赦免隱而未顯罪愆，
求祢常常引導愛護保守。阿們。

你可用心靈唱這詩歌，作為你在神面前的禱告，祈求神幫助你能夠經常安靜反省自己，知道自己靈裡的實況，特別是在是非不分、道德滑落的世代，成為一個哀慟的人。

耶穌說：「哀慟的人有福了……」這個福最難令人明白，因為世人所追求的不是哀慟，世人所追求的是快樂、享受、成功、名成利就等；世人絕對不會追求哀慟痛哭的情緒。為甚麼耶穌卻強調哀慟的人有福呢？

3. 哀慟的福氣

「……因為他們必得安慰。」（太5：4下）

一個為自己、別人和世界的罪而表達最深切哀傷的人是有福，「因為他們必得安慰。」

得赦免其過，遮蓋其罪的，這人是有福的。凡心裡沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是有福的。我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。黑夜白日，你的手在我身上沈重，我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡，我說：「我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。」（詩32：1-5）

當詩人認罪之後，他的罪就得赦免，這是極大的福氣和不可思議的事。但在詩人還沒有承認他的罪之前，他的感覺是非常痛苦，身心靈都快受不了，在這樣痛苦的情況下，他承認自己的罪。

為罪而哀慟，經歷罪得赦免的人是有福的（詩32：5）。這是完全的赦免，東離西有多遠，祂就使我們的罪孽離我們有多遠，那種釋放的感覺，是何等大的安慰。

「安慰」這個詞有兩方面的意思：

第一，就是指一種非常深的被愛、被肯定、被喜悅、被看為寶貴和被接納的經歷。在《路加福音》「浪子」的比喻中，浪子帶著憂傷痛悔的心回家，因為他知道自己得罪了天，得罪了父親，不配稱為父親的兒子。父親怎樣安慰這個憂傷痛悔的浪子呢？這位仁慈的父親把浪子抱在懷裡，連連與他親嘴，這是何等深的接納和愛！

第二，「安慰」的意思和「聖靈」這個詞有關連，聖靈就是保惠師，是安慰者、勸勉者、激勵者，當信徒為自己的罪哀慟時，聖靈這位保惠師就好像一位同行者，賜下安慰和力量。因此，「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（林後1：4）

哀慟的人有福了，因為他們不只能得到安慰，還能安慰人。所以，

當人的生命被神更新，得蒙赦免後，神要使用他成為一個能安慰別人的人。

在牧會的年月，我聽過和見過有一些人經歷過很深、很深哀慟和苦難的人，這些人蒙神潔淨、醫治和安慰，生命得到重整和更新後，他們以過來人的身份，去幫助那些遇到哀慟的人，度過那段哀慟的時間，這是一件美事。

所以，一個哀慟的人不單只蒙受安慰，有一天他會成為別人的安慰者，這是何等大的福氣；生命不單單是自己蒙恩，還能因著幫助和建立他人的生命而蒙福。

三．柔和謙卑

「八福」所強調的八種屬靈生命素質，都不是世人所渴望追求的，也不是人與生俱來的性格。「虛心」和「哀慟」這兩種生命素質都不是現代人所渴望的，現代人是活在一個「看自己比別人強」的意識形態中，所追求的是快樂、成功，並不是要追求「虛心」和「哀慟」。但是，這些屬靈生命素質卻是耶穌對門徒的要求和期望。

當耶穌講八福的真理時，祂充分表達出一個邏輯上的次序：一個人首先有虛心，然後才會哀慟。唯有一個靈裡貧窮的人，感受到自己在屬靈的事上是破產和對罪敏感的人，才會深切地為他的罪而哀慟和痛悔。一個懂得哀慟的人，才會有一個溫柔的心。何謂「溫柔」？

1. 溫柔的意思

「溫柔的人有福了……」（太 5：5 上）

1) 對神的層面

溫柔不是指一個人對事情模稜兩可、優柔寡斷，也不是指懦弱的性格，更不是指一種善於妥協的精神。在《聖經》中，溫柔的意思是包括對神和對人的層面。

首先，對神的層面，「溫柔」乃是指一個人在神面前流露真正的

柔和謙卑：所以，溫柔與謙卑是好像是一個硬幣的兩面，是不能分開的，正如主耶穌說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。」（太 11：29）

一個溫柔的人是一個對神有絕對信靠和順服的人，從對神的信靠和順服中，充分流露溫柔與謙卑的態度，耶穌是我們最佳的榜樣。

他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；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 2：6-8）

耶穌本有尊貴榮耀的身份，但祂卻不以自己的身份自誇，這順服和謙卑的態度與現代人那種強烈自我的表現剛剛相反。在工作場所，很多時候，人都會交換名片，作為日後繼續聯絡之用。一般來說，名片只是一張小卡簡單地介紹自己。我曾經收過一些名片是雙面對摺的，在四面的卡內，都填滿了很多不同的學位和名銜，主席、會長、董事、委員等，現代人喜歡表現自我的身份和地位，也喜歡以自己不同的身份自誇。

但是，耶穌卻不以自己的身份自誇，祂反倒謙卑自己，紆尊降貴，取了奴僕的形像，成為人的樣式，一生信靠和順服神。為了完成神的旨意，成就神的救贖計劃，耶穌就將自己的生命傾倒在十字架上，流出寶血，赦免我們的罪。

當耶穌面對十字架的痛楚時，祂在客西馬尼園向神發出深切的禱告呼求：「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我意思，只要成就你的意思」（路 22：42）。這是耶穌表達對神最深的信靠和順服的表現，從這行動中，充分流露祂的溫柔與謙卑的態度。

耶穌的心是柔和謙卑的，不論是表現在人面前的心地柔和謙卑，或是表現在神面前的完全順服的心，耶穌明顯地都為我們留下最完美的榜樣，祂也呼籲我們學效祂的樣式。（太 11：29）

因此，當我們學效耶穌的榜樣，在神面前常存有一顆完全信靠和順服的心，我們也就越能在人面前彰顯柔和謙卑的心。這種柔和謙卑

的心靈是一個人神面前感到自己靈裡貧窮「虛心」，並為罪哀慟後，所產生的必然結果。

2) 對人的層面

「溫柔」乃是指自重重人，這是指在態度和言語行為上尊重別人，因此一個溫柔的人是一個自重重人的人；溫柔的人對自己有真正的認識和接納，從來不會因自己的成就而感到驕傲，也從來不會做自我表現的事，不歸榮耀給自己，他只會感到自己沒有半點可誇之處，因為他知道一切都是恩典。

因此，「溫柔」是指一種不強調自己的重要性、溫和、謙虛、為別人設想、柔順等正面的品格，所以，一個溫柔的人是不會看重或強調自己有多麼的重要，而是柔和謙卑的與人相處，對人表現尊重、愛和饒恕。

大衛是其中一個好例子，大衛的溫柔表現於對掃羅王的尊重、愛和饒恕。在《撒母耳記上》16章記載，神藉撒母耳膏立大衛為君王，但大衛仍肯接受掃羅的折磨、不合理和無情的對待。

在《撒母耳記上》17、18章記載，大衛戰勝巨人歌利亞，大受群眾的歡迎，眾婦女們歡歡喜喜地說：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」（撒母耳記上 18:7）。掃羅聽了這些話就甚憤怒，他不喜悅這話，就說：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了。從這日起，掃羅就怒視大衛」（撒母耳記上 18:8-9），並且千方百計要除滅大衛。大衛在逃命過程中，他有兩次大好機會將追殺他的掃羅置諸死地，但是，大衛都沒有下手殺掃羅。

第一次，大衛在隱基底的曠野，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」（撒母耳記上 24:6）。大衛沒有下手殺害掃羅，流露出他對神敬畏的心，對掃羅王的尊重、愛和饒恕。

第二次，大衛在西弗的曠野，到掃羅安營的地方，見掃羅睡在營裡，他的槍在頭旁，插在地上。亞比篩對大衛說：「現在神將你的仇

敵交在你手裡，求你容我拿槍將他刺透在地，一刺就成，不用再刺。」大衛對亞比篩說：「不可害死他。有誰伸手害耶和華的受膏者而無罪呢？」（撒母耳記上 26:8-9）

結果，大衛又再一次手下留情，沒有下手將追殺他的掃羅置諸死地，充分流露出他對人溫柔的心；他在不同環境中，經常表現出對追殺自己的掃羅王的尊重、愛和饒恕，實在是不容易的事。

到底溫柔是從何而來？溫柔是從上頭來的，不是環境賜給你的，溫柔是神所賜的禮物。「惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。」（雅 3:17）

保羅在《加拉太書》5章22-23節更清楚地指出溫柔乃是聖靈的果子。因此，溫柔並不是人靠自己所能培養出來的，而是聖靈在人心中所結的果子，是基督的捨己救贖之愛與柔和謙卑精神在人心中掌權的必然表現，也是人在神面前，感到靈裡貧窮，並為罪哀慟之後，所產生的結果。

2. 溫柔的榜樣

耶穌是我們學習溫柔的最佳典範，此外，大衛，摩西也是溫柔的典型例子。

摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人。（民 12:3）

《民數記》12章1-4節記載，米利暗和亞倫因為摩西娶了古實的女子，就用言語攻擊他。面對這些言語的攻擊，我們會想摩西會為自己申辯，但《聖經》就在這處境中指出「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人。」（民 12:3）

摩西一句話也沒說，他耐心等待神，摩西的溫柔表現於對神全然的信靠，將攻擊他的事交託給神，他沒有為這些毀謗的話憤憤不平，最後，神親自為他申辯。

另外，當神呼召摩西帶領以色列百姓出埃及，面對當時的環境壓

力很大，前有紅海，後有追兵，再加上以色列人的怪責和埋怨，他大可以在那時候大發怨言，但摩西卻對百姓說：「不要懼怕，只管站住！看耶和華今天向你們所要施行的救恩。因為，你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲」（出 14：13-14）。摩西全然的信靠神，流露出溫柔的心，結果，他成功帶領以色列人跨越紅海，離開埃及。

摩西深知道若沒有神的能力，他絕對不能承擔所面對的壓力和挑戰，溫柔是一股從神而來堅定的力量，使摩西能夠完成神給他的使命。

3. 溫柔的福氣

「……因為他們必承受地土。」（太 5：5 下）

溫柔的人必承受地土，「承受地土」是甚麼意思？大衛在《詩篇》37 篇 11 節的話和《馬太福音》5 章 5 節幾乎是一致的。「但謙卑人（或譯作溫柔的人）必承受地土，以豐盛的平安為樂」（詩 37：11）。英文新國際本（NIV）譯作 “But the meek will inherit the land and enjoy peace and prosperity.”

大衛在《詩篇》37 篇形容面對那些被作惡的人欺壓時應有的心態。大衛說：「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒，總要依靠神，以神為樂，將事情交託神，祂就必成全，神會顯出你的義來，要止住怒氣，免得作惡。溫柔的人必承受地土，以豐盛的平安為樂。」

當一個真正認識神的人，縱然是面對被人的欺壓，他會全然的交託和信靠神，因著對神完全的信靠而得到平安和喜樂。溫柔的人所得的福氣不是得到幾畝地土或豪宅一間，乃是指他們在神的國裡是有份的，蒙神賜給他們豐盛的平安為樂。因此，中國人也說：平安是福。《聖經》指出豐盛的平安是一個柔和謙卑的人所享有的屬靈福氣。

溫柔的人實在有福了，他們的生命會更寬廣和有更大的承擔力；他們要在神國裡有份，必要得到屬靈的產業為賞賜，也享受神所賜豐

盛的平安為樂。當我們不斷地操練自己成為一個謙卑、饒恕、愛和全然信靠神的人，神所應許的福氣，必會臨到我們的生命中，你將發現透過一個溫柔的生命，你所經歷神的恩典會更多。

「溫柔的人」是一個「強而有力」的人，耶穌的心是柔和謙卑，祂是溫柔的最佳典範，讓我們都學習以耶穌的心為心，效法祂美好的榜樣，活出溫柔的生命，蒙神賜福成為榮神益人的人。

四．飢渴慕義

飢渴是人的生理基本需要，當一個人有飢渴感，他就會去尋找食物和水，因為飲食是維持和使人的生命健康地成長。若一個人長期活在缺乏食物和水的情況下，他的生命就會受到威脅，甚至會死亡。

有一年，台灣發生大地震，當時，台灣副總統隨即吩咐救災人員在瓦礫上不停地澆水。結果，大地震六日後，救災人員終於在瓦礫中救回一對被活埋的兄弟，他們就靠所澆的水和腐爛的食物在瓦礫中維持生命，終於獲救。

人渴求飲食，因為需要維持生命。同樣，每一個信徒必須有渴慕追求真理的心，屬靈生命才可以茁壯成長。若我們缺乏這屬靈的飢渴感，屬靈生命就會停滯不前。今日，我們的屬靈生命是否有這個屬靈的飢渴感？我們是否渴慕耶穌所講「八福」的屬靈生命素質呢？

1. 渴慕的需要

屬靈追求的飢渴感是需要的，特別是以下幾種的飢渴感是值得我們注意和追求的。

1) 渴慕神話語

就要愛慕那純淨的靈奶，像纔生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以至得救。（彼前 2：2）

每個初信主的人都好像一個屬靈嬰孩一樣，需要愛慕那純淨的靈奶（聖經），好像嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長。《聖經》是培

育我們靈命成長的要素。所以，詩人大衛說：「我時常切慕你的典章，甚至心碎……我何等愛慕你的律法，終日不住思想」（詩 119：20；97）。你有沒有這個屬靈的飢渴感，好像大衛一樣渴慕神的話語，終日不住思想，甚至心碎呢？你每天的靈修生活怎樣？零修？凌修？還是真正享受靈修呢？

屬靈生命的成長是沒有捷徑的，是一個循序漸進的過程。信徒每日必定需要付上時間，及有紀律地研讀神的話。你願意經歷神話語的寶貴嗎？你願意靈命不斷地成長嗎？你願意渴慕神的話嗎？

若你願意的話，請從今天開始，每天與神約會，殷勤地研讀《聖經》。靠神的恩典，你的屬靈生命必然會漸漸地成長，正如嬰孩愛慕奶而漸長一樣。

2) 渴慕傳福音

耶穌說：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，作成他的工。」（約 4：34）

在《約翰福音》4章記載，耶穌在撒瑪利亞經過敘加城，祂和門徒都困乏，耶穌坐在井旁休息，門徒就進城買食物，回來時耶穌對門徒說：「我已經吃飽了，我有食物吃是你們不知道的。我的食物就是遵行神的旨意，作成他的工。」當耶穌向撒瑪利亞人傳福音時，祂的心靈得到很大的滿足；祂說：「我食飽啦，我的食物就是完成神的工作。」

你是否有一個傳福音的飢渴感？你有沒有帶領過一人信主呢？你曾否經歷家人信主，特別是父母信主那份興奮的喜樂？

3) 渴慕神自己

神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神；我幾時得朝見神呢？（詩 42：1-2）

詩人有一個熱切渴慕神的心，「神啊，你是我的神，我要切切地尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我渴想你，我的心切慕你」（詩 63：1）。

一個成長的基督徒應該對神有渴慕的心。

在牧會的日子，我曾聽過一些美好的見證：有些從中國來的同胞有機會聽福音，決志信主，深感認識神實在太寶貴。於是，天天努力讀經，操練祈禱，並等候禮拜日的來臨，因為禮拜日可與其他的弟兄姊妹，一同敬拜神；這是一個何等渴慕神的心。你是否每禮拜日都有這樣渴慕敬拜神的心？抑或只是每星期的循例式習慣？甚至當禮拜日有其他事要做，就放棄敬拜神的時間？

4) 渴慕神的義

保羅在《羅馬書》很詳細教導有關「神的義」的真理，他指出外邦人需要神的義，因為他們不虔不義，敬拜偶像，犯罪得罪神（羅 1：18-32）。保羅強調不單只外邦人需要神的義，他更指出猶太人也需要神的義，因為猶太人明知故犯，靠律法、守割禮自誇和自以為義。（羅 2：1-29）

因此，保羅強調律法不是叫人稱義，世界上也無一個人，因行律法能在神面前稱義，因為無人可以遵守全律法。律法的目的是叫人知罪，將人帶到耶穌面前（羅 3：20）。若《羅馬書》完結在這裡，人類就要面對因罪帶來的死亡，對人生就沒有盼望。感謝神，保羅繼續將一個大喜的信息帶給世人。

但如今，神的義在律法以外已經顯明出來，有律法和先知為證：就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別。因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。如今卻蒙神的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白的稱義。神設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明神的義。因為他用忍耐的心，寬容人先時所犯的罪。好在今時顯明他的義，使人知道他自己為義，也稱信耶穌的人為義。（羅 3：21-26）

保羅在這段經文指出《羅馬書》一個很重要的主題：聖潔的神如何使不義的罪人得以稱義。保羅指出是因著神的恩典，藉著人的信心，依靠耶穌的寶血救贖，可以得稱為義人，這就是《聖經》所強調「因信稱義」的真理。

因此，保羅在《羅馬書》所指神的義，乃是指神稱人為義的義，或是神賜給人的義。人如何得著神賜給人的義呢？不是靠著人的行為，乃是藉著相信接受耶穌基督。所以，我們要渴慕神的義，就要渴慕認識耶穌基督，因為「神設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明神的義。」（羅 3：25）

我們每一個人都是因信耶穌基督，被神稱為義，這全是神的恩典，人並沒有甚麼可誇之處。因為，這是因信耶穌而有的義。而且這不單是我們的身份地位改變成為神的兒女，並且，我們的生命也會開始改變；會不斷地成長，開始喜歡耶穌、渴慕耶穌、欣賞耶穌，自然地會學習耶穌的樣式，以至耶穌成為我們人生最大的喜樂和滿足。一個飢渴慕義的人到底有甚麼表現？

2. 飢渴慕義的表現

耶穌借用「飢渴」這個詞表達出一種渴求的迫切性，祂不單是指人渴求飲食或其他物質的東西，祂更加關懷人靈魂的需要是否得著滿足。事實上，今日有很多人都明白、體會和經歷耶穌所講的真理。有人擁有豐裕的物質，但是狂歡宴樂後，空虛感湧上心頭，但有些人的生活十分簡樸，靈裡卻是充滿飽足的。

在香港曾經有一個基督徒專科醫生，工作十分忙碌，有兩間診所，每日工作超過十二小時，目標是多賺一文，賺到一文，又想多賺另一文，無止境想多賺一文！直到有一日，身體出現問題，聖靈提醒他：「人若賺得全世界，賠上了生命，人還拿甚麼換生命呢？」在病床上，他安靜在神面前，重新調校他餘生追求的目標：他不再為渴慕多賺一文而活。反之，他善用餘生渴慕追求更加認識神，追求靈裡的飽足，後來奉獻全時間讀神學，今天仍然在教會中被神使用，有美好的事奉。

所以，耶穌所講「飢渴慕義」乃是指「神的義」，神是公義的神，「義」是神的本性、是祂的性情，表示神是聖潔的，因此，「義」的標準不是按照人的標準，乃是照神的絕對標準。耶穌所強調的「義」，

不只是外在的行為表現，祂看重的更是人內心的態度和動機，而法利賽人只看重遵行律法的外表行動，因此，「神的義」的標準非常高。

我們不能靠自己可以得到神的義，或達到「神的義」標準，因為世上無人可以靠行為被神稱義，唯有相信耶穌基督，人被神稱為義；正如保羅說：「神的義在律法以外已經顯明出來；就是神的義，因信耶穌基督，加給一切相信的人。」（羅 3：2-22；林前 1：30）

我們要追求飢渴慕義，就是愛慕耶穌基督。所以，愛慕這「義」就是追求讓耶穌基督在我裡面永遠活著，這也是保羅所強調：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。」（加 2：20）

因此，一個飢渴慕義的人就是與基督同釘十字架，不再憑自我的意思過生活的人，乃是耶穌基督在我們裡面掌管我們的生命，祂成為我們的榜樣，以至我們能效法祂。一個飢渴慕義的人最大的期望就是活像耶穌基督，這是飢渴慕義一個很明顯的表現。

3. 飢渴慕義的福氣

「……因為他們必得飽足。」（太 5：6下）

「因為他們必得飽足」英文《聖經》譯作「For they shall be filled」。飢渴能被充滿得到飽足，這是一個多麼真實和完全滿足的經歷，在靈裡面深感飽足，就是感到在生命中有主就足夠的感覺。一個飢渴慕義的人所得到的福氣，不再是神所賜的福氣，乃是得到神自己，一個被神充滿的人就得到飽足，這是何等大的福氣！

曾經有一位中年婦人，有事業成功的丈夫，一女一子，物質生活豐裕，一無所缺。她的朋友都羨慕她有美滿的家庭，富裕的物質生活。當眾人都投以羨慕的眼光時，卻無法去遮掩她心靈內的空虛和孤單感。

她曾很感慨地對她的朋友說：「這些外表物質的東西無法滿足我心靈的需要，我曾把自己關在房內，面對四牆，曾有自殺的念頭！」

但她缺乏勇氣。後來搬家，見附近有教會，便陪伴兒女參加聚會。

經過一段時間後，有一基督徒與她分享人生得飽足的方程式： $\text{Good} - \text{God} = 0$ ； $\text{God} + 0 = \text{Good}$ 。她仔細思想這方程式，後來她終於明白，縱然人生擁有美好的物質生活，卻減去神，人生仍然是缺乏的；若然人生雖有缺乏，但卻有神在生命中，人生仍然是美好的。結果，她決志信主，一心追求認識神，人生有神的同在，心靈就得飽足。

飢渴慕義的人必得飽足，求神賜給我們一種屬靈的飢渴感，以至我們竭力追求和常常得著飽足，因我們以認識耶穌為至寶。（腓 3：8）

這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。（腓 3：12-14）

五．憐憫恩慈

現代人需要甚麼？在六十年代，已有一首流行曲將答案唱出來，歌名就是《What the world needs now is love》，歌詞就強調：「現今世界的需要就是愛，一種甜蜜的愛，這需要不是少部份人，乃是每個人都需要愛」（What the world needs now is love, sweet love. No, not just for some but for everyone）。

現代人的需要就是愛，心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）也指出人的需求層次理論。馬斯洛強調人除了生理上的需要，安全上的需要外，更加著重感情上的需要，這就是愛。每個人都渴望接受別人的愛，也學習去愛別人。

愛神和愛人是《聖經》兩條的大誡命，這是人的需要。耶穌回答說：「第一要緊的就是說：『以色列啊，你要聽，主我們神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。』其次就是說：『要愛人

如己。』再沒有比這兩條誡命更大的了。」（可 12：29-31）

保羅也強調愛的重要性：「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鉞一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若將所有的調濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益」（林前 13：1-3）。愛的需要性和重要性是無可置疑的。

耶穌在八福也強調：愛是作祂門徒一個重要的生命素質，祂說：「憐恤人的人有福了……」（太 5：7 上）。到底耶穌所講的「憐恤」是甚麼意思？

1. 憐恤人的意思

「憐恤人的人有福了……」（太 5：7 上）

「憐恤」的英文譯作「mercy」或「merciful」。在舊約聖經中，憐恤有兩個重要的意思。

1) 約愛（Covenant-love）

這是特別指在舊約歷史中，神主動地與以色列人立約這件事情上。神與以色列人立約完全是出於祂的慈愛，神是守約施慈愛的神，祂從來不會失約。

但是以色列人卻沒有全心全意遵守神與他們所訂立的約，他們三番四次犯罪，敬拜偶像；只追求一些外表的宗教生活，內心卻遠離神。雖然，以色列人是失約，對神不忠，但是，神卻始終守約，顯出祂的慈愛；神對以色列人仍然是滿有憐恤。

何西阿先知將神的憐恤寫得淋漓盡致！「以法蓮哪，我怎能捨棄你？以色列啊，我怎能棄絕你？我怎能使你如押瑪？怎能使你如洗扁？我回心轉意，我的憐愛大大發動。」（何 11：8）

何西阿先知清楚宣講神對以色列人的約愛，縱然以色列人失約，對神不忠，但神沒有放棄他們，仍然用慈繩愛索牽引他們，神對他們

的憐愛大大發動，這是神對以色列人的憐恤。

因此，在舊約聖經，憐恤是包含著愛這個重要因素。透過約愛的觀念，神表達對以色列的憐恤，無論以色列人如何悖逆神，神的憐愛仍然大大發動。以色列百姓遭難，每次都是懇求神拯救他們，神也垂聽他們的懇求，去憐恤和幫助他們。所以，「約愛」這個詞就是指神的慈愛和憐憫。

2) 恩慈 (Gracious)

這是指一個地位優越的神或人，對地位卑微的人一種施予的行動，這是白白的施予，是接受的人不配得的。

因此，憐恤在舊約聖經的意思包含恩慈和愛這兩方面。在新約聖經，憐恤的意思就用「Charis」這個詞來表達，英文譯作「Grace」，中文就是「恩典」。憐恤是包含著恩典的意思，就是一個白白施予的行動，特別是對有需要的人施予援手，而不期望任何回報。

當保羅講到憐恤時，他提及神是滿有憐憫的神，目的是要表明神是滿有恩典的；在憐憫的背後是要彰顯祂豐盛的恩典。「然而，神既有豐富的憐憫，因祂愛我們的大愛，當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。你們得救是本乎恩。」(弗 2:4-5)

保羅強調神是有豐富的憐憫，因著神的憐憫，我們就能夠蒙恩得救了。因此，保羅說：我們得救是本乎恩，這是基於神的憐憫，不是出於人的行為。所以，《聖經》講到憐恤是包含愛、恩慈和恩典的意思。

耶穌所指「憐恤」的意思是指一個用愛心的行動，去幫助有需要的人，這個幫助是出於愛心，而不要求任何的回報，這與現代人的想法有不同之處。

現代人的想法就是做任何一件事之先，都要思想究竟回報率有多大，才決定是否去做。我幫忙這個人或這件事，會有甚麼回報呢？比方有人捐巨款給某機構做興建工程，日後建築物落成，大禮堂就以捐款人去命名，這是對捐款人的回報，名留千古。但若回報率低的話，

捐款人可能就不會去做那件事。又或者現代人捐錢賑災，若抱著積多些功德的心態，這也是要求回報。

耶穌所強調「憐恤」是一個實踐愛心的行動，去幫助有需要的人，這個施援行動的動機是基於愛，不是基於回報的心態；而且是甘心樂意的用實際的行動投入對方的困難和需要，樂意去幫助解決對方的難題。

所以，憐恤不單是對別人表示同情和為他的處境難過，而且是願意進入到別人的困難和內心感受，設身處地的體驗別人受困苦的經歷，不但表示關心，而且也有積極的行動，對有需要幫助的人施以援手，解決別人的困難。

我們思想憐恤就是愛的實踐，這也是律法的精義所在：愛神和愛人。耶穌盼望作祂門徒的人都擁有憐恤人的生命；透過實際行動將愛活現出來，向一些困苦、有需要的人施以援手。在《聖經》中，我們看到很多憐恤人的榜樣，值得我們效法。

2. 憐恤人的榜樣

1) 好撒瑪利亞人的比喻

在《路加福音》10章25-37節記載撒瑪利亞人的故事，是關於「憐恤」的比喻。當時有一個律法師起來試探耶穌說：「夫子！我該作甚麼纔可以承受永生？」主耶穌沒有正面回答律法師的問題，祂用反問的方式回應他：「律法上寫的是甚麼？你念的是怎樣呢？」律法師就引用舊約《申命記》6章5節和《利未記》19章18節回答說：「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主你的神；又要愛鄰舍如同自己。」

耶穌說：「你回答的是；你這樣行，就必得永生」(路 10:28)。但這律法師要顯明自己有理，就對耶穌說：「誰是我的鄰舍呢？」在這情況下，耶穌就用比喻來回應律法師這個問題，「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，半路中途遇上強盜。強盜就剝去他的衣裳，還把他打個半死，將他丟在路旁就走了。後來有一個祭司經過這條路，看見這個受傷的人，卻沒有任何反應，就繼續上路去了。」

隨後，又有一個利未人經過這地方，看見這個受傷的人，也無動於衷，沒有理會他的需要，也照樣離開了。跟著有一個撒瑪利亞人走路來到那裡，看見這個受傷的人，《聖經》就用了四個字來形容他的反應，這四個字就是：「動了慈心」。這個撒瑪利亞人看見這個受傷的人，就動了慈心，這個慈心就是憐恤人的心。當這個撒瑪利亞人動了慈心後，隨之而來就是一連串愛心的行動。

第一，這個撒瑪利亞人上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，解決這受傷的人即時的需要；

第二，扶這受傷的人騎上自己的牲口，送他到旅店休息療傷；

第三，幫助這受傷的人支付旅店的租金。第二天拿出二錢銀子來，交給店主；

第四，這個撒瑪利亞人還吩咐店主照顧他，並且樂意支付所有的費用。

這撒瑪利亞人一連串不計較代價的愛心行動，並沒有要求任何的回報，都是由一個憐恤的心所發出來的，這是一個憐恤的人樂意去做的事。廣義而言，鄰舍不單只是鄰居，乃是指那些隨時隨地遇見有需要幫助的人。

今天，活在一個功利主義的社會，我們是否可以找到撒瑪利亞人的榜樣？當我們打開報章或聽新聞，很多時候，所聽到的消息都是令人感到可惜或傷痛的！在中國曾有一單令人痛心的新聞，就是有車撞倒一小孩，司機唯恐小孩受傷過重，以至一生嚴重傷殘，要賠膳養費，於是司機就調頭再撞那小孩，以至他死亡為止！難以置信，竟然在二十一世紀有這樣的事情發生在中國，憐恤的人在哪裡呢？

我曾聽馬叔和醫生分享寧夏短宣的經歷，他提及一件事就類似撒瑪利亞人的例子。當傳愛醫療短宣隊從青銅回程時，在路上發生一宗車禍，一輛巴士撞倒一輛拖車，拖車上的司機被撞倒地上，受傷不能移動，當時有很多車輛經過，卻沒有人理會這個受傷的司機，好像撒瑪利亞人比喻中的祭司和利未人，漠不關心就離開。

但是，當傳愛醫療短宣隊的巴士經過，看見受傷的司機情況嚴重，就立刻停車，三十多位醫護人員即時展開搶救工作，有醫生護士即時為受傷的司機進行急救，有些團員負責維持交通秩序，有些團員負責代禱。後來，找到一架車將傷者送到醫院急救。

結果，這位年輕的司機身心靈都蒙醫治！他說：「我怎能不相信這位神是何等的真實！」因為他親眼看見和經歷傳愛醫療短宣隊實際愛心的行動，這是美好的見證。

2) 耶穌的見證

耶穌不單講憐恤的真理，祂以身力行活出憐恤人的生命。在《馬可福音》1章40-45節記載：有一個長大痲瘋的病人來找耶穌，顯然他有極大的需要，他希望病得醫治、得蒙潔淨。

當你遇到困難和需要，你通常第一個想到要找的人是誰？我相信你要找的人至少要具備兩個條件：

第一，他必須是有能力來解決你問題的人；

第二，他不只是要有能力，他也要是肯關心和樂意幫助你的人。

當這位長大痲瘋的病人來找耶穌的時候，他一定已經知道耶穌有醫病的能力，因此他只要面對另外一個問題，耶穌肯不肯幫助和醫治他。所以，他一見到耶穌就說：「你若肯，必能叫我潔淨了」（可1：40）。他是找對了人，耶穌是一位既有能力又肯幫助他的人；耶穌動了慈心，然後就伸手摸他，說：「我肯，你潔淨了吧！」（可1：41）

「動了慈心」，這是憐恤人的心，耶穌不單醫治了他的身體，耶穌也醫治了他那長久被人拒絕、被人排斥、破碎的心靈，於是就伸手摸他。因此，憐恤是看見人的困難、痛苦、需要，動了慈心，並且用實際的行動，把能力、把愛和關懷帶給別人。

3. 憐恤人的福氣

「……因為他們必蒙憐恤。」（太5:7下）

憐恤是怎樣來的呢？一個人怎樣才有憐恤呢？憐恤不是與生俱來，若是與生俱來，每個人都會有憐恤人的心，但是現今世上並不多見有行動的愛，反而有行動的兇殺和槍擊事件就不斷發生。所以，憐恤不是與生俱來，憐恤乃是神的恩典。當神的大愛進入我們的生命中，我們就能夠成為憐恤人的人，在生活中實踐愛的行動。

一個人可以去憐恤別人，他必須已經蒙了神的憐恤，擁有從神而來的愛和能力。《聖經》說：「我們愛，因為神先愛我們」，我們能夠憐恤人，是因為神已經憐恤我們。因為我們感受耶穌基督十字架的大愛，所以我們懂得如何去愛人和憐恤別人，這是一種對神感恩回應的愛。

愛最能吸引人到神面前，因為神就是愛。我曾閱讀一本很有意思的書，名叫《服事革命》（*Servolution*），這本書探討了神在美國「治療之家」（Healing Place Church）裡所作奇妙的事。作者迪諾·瑞佐（Dino Rizzo）牧師強調：學效耶穌捨己犧牲的榜樣，去服事不同的人，如窮人、寡婦、受傷害的人、情緒困擾的人、孤單的人、傷心的人、經歷天災的人、關係破裂的人。在他的書中，他與我們分享四個重點：

第一，當我們願意關心他人時，神必定會賜福教會；

第二，用愛心去彼此服事，目的是去擴展神國，並不單是為教會的發展；

第三，一個健康成熟的基督徒是樂於事奉的。當我們彼此服事時，我們也在一起成長。當我們對別人彰顯主耶穌的愛時，我們的心靈便會得到更新，我們的信心也得到堅固。

第四，彼此服事提醒我們所做的目的全為耶穌，而不是為我們自己。耶穌讓我們明白彼此服事可以使教會增長。⁷

因此，當教會的會眾齊心參與愛心的服事，幫助有需要的人，眾

弟兄姊妹的心靈都充滿喜樂，他們讚嘆神如何安慰傷心的人、鼓勵灰心的人、拯救失喪的人。在服事過程中，他們建立美好的隊工，彼此認識更深，同時，他們與神也建立更好的關係，他們對教會的歸屬感也加強了。因此，教會的質和量都不斷增長，這是美好的見證。

世人是尋找一間充滿愛和彼此關懷的教會。我們必須學效耶穌的榜樣，去實踐全人關懷，首先用行動在教會內將愛表達出來，然後將愛延伸到社區裡去，透過彼此相愛的行動，吸引人追求更多認識神。

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛，我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約13:34-35）

六. 內心純正

從人的身體角度而言，心臟是非常重要的；當人的心臟停止了，人的生命就完結！《聖經》也強調心的重要性，因為心不單是指人的心臟，也同時強調人內心「Inner man」的問題，這是指人的品格、意志、心思、言語，所以《聖經》強調人的內心勝過人的外貌，「耶和華不像人看人，人是看外貌，神是看人的內心。」（撒下16:7下）

因此，「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴4:23）。《聖經》提醒我們要小心謹慎地保守我們的心，我們都要為自己的行為負責，我們要作個甚麼樣的人，走哪條人生道路，都是由我們的心來決定，因為我們一生的果效都是由心發出的。人的思想是會影響行為，行為就會影響人的外在表現。

所以，在舊約聖經中，心是一個很重要的信息，因為人一生的果效都是由心發出的。新約時代，耶穌承接舊約聖經的教訓，祂在八福也強調人內心的重要性：「清心的人有福了……」（太5:8上）的真理。為何清心是重要呢？

1. 清心的重要

耶穌講一個比喻，強調心的重要性：「入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人」（太 15：11）。當時的門徒不明白這個比喻的意思，於是彼得對耶穌說：「請將這比喻講給我們聽。」（太 15：15）

耶穌說：「你們到如今還不明白嗎？豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？惟獨出口的，是從心裡發出來的，這纔污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這一切都是污穢人的；至於不洗手喫飯，那卻不污穢人。」（太 15：16-20）

耶穌指出人內心的問題，祂特別指斥法利賽人常常注重外在瑣碎的事，而忽略了內心的問題。從外表來看，他們是道貌岸然的宗教家，但是他們的內心卻充滿罪惡；他們用嘴唇尊敬神，心卻遠離神。

「清心」是指人內心的問題，並不是一些外表的宗教儀式。耶穌所強調的內心，乃是指人的意志、思想和感情的所在。所以，耶穌期望祂的門徒，都要正視內心的問題，追求成為一個清心的人。若我們的內心是純正、清潔的，隨之而來是發自內心的好行為，以至世人看見我們的好行為，便將榮耀歸給我們在天上的父。

今日，人的問題是從哪裡開始？是不是從環境開始？有人以為環境不好，以至影響人產生各樣的問題，所以，有人建議要改變一個人，就首先改變他所身處的環境，因此，中國人就有孟母三遷的故事。

但是，人的問題是否真的因環境不好而產生呢？如果真的如此，為何美國一個二十四歲家庭背景良好和成績優秀的博士學生，竟然會在戲院公映《蝙蝠俠》（Batman）午夜場時，開槍射殺觀眾，令十二人死亡，幾十人受傷！人的問題是否真的因環境不好而產生呢？

《聖經》告訴我們一個事實：人類最初犯罪是在一個完美的樂園中。亞當、夏娃是在一個完美的環境中墮落，選擇犯罪背叛神。所以，《聖經》給我們看到，一個完美的環境並不能解決人類的問題，人的問題不是由環境所引致的，人問題的核心乃是在人的內心，這是一個

事實。

我曾看過一本書，名叫《克勝內心的掙扎》，作者薩拉（Harold J. Sala）在書中指出：「最大的爭戰並不在世界的戰場，而是在人的內心。我們真正的敵人包括恐懼、憂慮、不滿足、自卑、憤怒、挫敗感，是我們無能力對抗的；而這些敵人往往把我們打敗。」⁸

所以，今天人的煩惱所在就是人的內心，昔日，耶利米先知已經一針見血地指出問題的核心：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」這是《聖經》給我們看到人的問題核心所在。今日，我們要面對人的問題，人首先要正視自己的內心，追求成為一個清心的人。「清心的人有福了……」（太 5：8 上）

「清心」英文是「pure in heart」，「清」的意思除了乾淨以外，特別是指與靈性沒有被污染有關，以至無論是在靈性上的追求、信仰的實踐和道德標準，都專一於神（single-mindedness, single focus）。所以，一個清心的人是一個在意志、思想和感情上都專一於神的人。

2. 清心的表現

1) 內心的清潔

誰能登耶和華的山？誰能站在他的聖所？就是手潔心清，不向虛妄，起誓不懷詭詐的人。他必蒙耶和華賜福，又蒙救他的上帝使他成義。（詩 24：3-5）

詩人指出以下三種人可以「登耶和華的山」和「站在他的聖所」。第一，手潔心清的人：在舊約時代，手是代表一個人的作為，清潔的手象徵純全的行為。祭司進入聖殿服事前，他要洗手，這象徵只有潔淨的人，才能敬拜聖潔的神。「心清」原文與《馬太福音》5章8節的「清心」是同一詞，是指心裡單純、內心清潔，強調有正直與公平的動機和心態。一個手潔心清的人就是裡面動機和外面行為都是清潔的人。

第二，不向虛妄的人：英文新國際本（NIV）譯作「不敬拜偶像」

(does not trust in an idol)。不向虛妄的人是一個不敬拜偶像，單單尊神為神的人，這樣的人才可以見到神。今天有很多有形無形的偶像，華理克牧師曾指出：人最危險的「偶像」就是自己。當人驕傲時，就是把自己當偶像；把自己看得比神還大。「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。」（箴 18：12）

第三，起誓不懷詭詐的人：這是指誠實，不是表面講的是一套，內心所想的又是另一套。起誓不懷詭詐的人是一個表裡一致的人。「不向虛妄」是對神方面，而「不懷詭詐」則是對人方面。

一個清心的人是一個內心清潔的人，耶穌期望作祂的門徒是一個內心清潔的人。神在尋找祂能使用的人，也在尋找那些追求聖潔的人。一個追求聖潔的人，就能得見神，就會被神使用。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主」（來 12：14）。如果我們想成為神所使用的人，就要成為聖潔，手潔心清、不向虛妄、不懷詭詐，因為神所要使用的是清心的人。

2) 專心跟隨神

「然而，同我上去的眾弟兄使百姓的心消化；但我專心跟從耶和華我的神。當日摩西起誓說：『你腳所踏之地定要歸你和你的子孫永遠為業，因為你專心跟從耶和華我的神。』」（書 14：8-9）

清心另一個意思就是專一的心。耶穌說：「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門」（太 6：24）。一個清心的人不會事奉兩個主，不會對主心懷二意，他內心只有一位主，並且專一跟隨和服事祂。

在《聖經》中很多清心的人，他們都是一個專心跟隨神的人。在舊約聖經有三次提及迦勒專心跟從耶和華：

第一次，是迦勒自己的見証，「然而，同我上去的眾弟兄使百姓的心消化；但我專心跟從耶和華我的神」（書 14：8）。這個「但」字相當重要，反映出一個強烈的對比：其他人都沒有專一跟隨神，但

我專心跟從耶和華我的神，這是迦勒對自己的評價。

當你回望一生，你對自己有甚麼評價？願你好像迦勒一樣，為自己作出這樣的評價：但我專心跟從耶和華我的神。

第二次，乃是以色列人領袖摩西客觀的見証：「當日摩西起誓說：『你腳所踏之地定要歸你和你的子孫永遠為業，因為你專心跟從耶和華我的神』」（書 14：9）。這是摩西作為領袖對迦勒的評價：迦勒專心一意跟隨神，這是他的清心。一次是迦勒自己主觀的見証，另一次是摩西客觀的見証，這兩次都是人的見証。

第三次的見証是更好的見証，因為不是人的評價，乃是來自神的稱讚。

「惟獨我的僕人迦勒，因他另有一個心志，專一跟從我，我就把他領進他所去過的那地；他的後裔也必得那地為業」（民 14：24）。這是神對迦勒美好的評價。倘若神今日也對你作出這樣的評價：「某某弟兄/姊妹，因你另有一個心志，專一跟從我」，這是何等寶貴的評價。

究竟迦勒怎樣專心跟隨神呢？當摩西派十二個探子窺探迦南地，四十日過去，他們就回報窺探情況給摩西。當時有十個探子的報告使百姓的心都驚惶不安，他們回報說：「我們所窺探、經過之地是吞喫居民之地，我們在那裡所看見的人民都身量高大、強壯，城邑也堅固寬大……我們看自己就如蚱蜢一樣。」（民 13：32-33）

面對堅固的城邑和高大威猛的亞納族人，我們怎能攻取迦南地呢？這十個探子注目在環境和人身上，他們的信心就動搖，他們的報告也使百姓的心都驚惶不安！（民 14：1-3）

但是，迦勒和約書亞當時的報告卻是獨排眾議的，反映出他專心跟隨神的心。迦勒說：「我們到了你所打發我們去的那地，果然是流奶與蜜之地；這就是那地的果子。我們立刻上去得那地吧！我們足能得勝。耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。」（民 14：8）

十二個探子一同窺探迦南地，但是卻帶來不同的報告，十個探子注目在環境和人的身上，結果，帶來憂慮恐慌，無法專心跟隨神；但迦勒卻注目在賜應許的神身上，以至信心不動搖，繼續專心跟隨神。因此，迦勒是一個清心的人，無論環境怎樣，他仍然專一跟隨神，他美好的見證是神人共賞的。

今日，在神面前，我們是否是一個清心的人？我們是否專一跟隨神？十個探子的報告帶來憂慮，使以色列人的心恐慌不安，無法專心跟隨神。今日，我們是否憂慮一些報告：不論是醫療報告、工作報告、讀書學業的報告、人的閒言閒語、家人的消息、至親的人患病、離世等消息，使我們的心恐慌不安，無法專心跟隨神呢？

耶穌提醒我們超越憂慮的原則是，操練堅強的信心，「你們這小信的人哪，野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！」（路 12：28）

人之所以憂慮，很多時候是因為單看環境和人，缺乏對神的信心。昔日，耶穌指出這些門徒是小信的人，你們看野地的百合花，神尚且叫它們生長起來；野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！所以，耶穌指出要操練自己對神有堅強信靠的心，學習把一切的憂慮卸給神，以至人生在任何處境中仍是專一跟隨神。

因此，我們的人生在平安穩妥時，就應該好好親近神，不斷操練堅強的信心。一旦逆境來臨時，我們就能夠靠主站立得穩，勝過人生的風暴。不論人生的風暴如何，環境和人事如何改變，但願我們仍要來到主面前說：「主啊，我們的喜樂在於祢，我們的信心乃是定睛在祢身上，而不是在環境和人，我們相信祢是眷顧我們的神。主，祢是我們的牧者，我們不要被環境和人事影響專一跟隨祢的心。」

無論我們在任何的處境中，讓我們對神的信心堅定不移，我們深信一切都掌管在慈愛的父神手裡。憂慮並不能延長我們的生命，也不能幫助我們解決問題，所以，我們學習全心全意信靠愛我們的主，專

一跟隨祂，做一個清心的人。

3. 清心的福氣

「……因為他們必得見神。」（太 5：8 下）

耶穌不是指清心的人可以用肉眼看見神，因為神是個靈，是沒有人可以看到的；況且神在肉身顯現，人也不能見祂的面。神曾對摩西說：「你不能看見我的面，因為人見我的面不能存活」（出 33：20）。故此，人是不可能用肉眼看見神。

清心的人必得見神，乃是指用信心的眼睛看見神，進入一個更深認識神的經歷中，與神建立一種更深的愛關係；經歷與神同在的寶貴。「你們親近神、神就必親近你們。」（雅 4：8）。有人說：愛最大的滿足和喜樂就是與所愛的人同在。一個清心的人最大的福氣就是能夠在人生中享受神的同在，人生能夠時刻享受神的同在，這是何等喜樂和滿足的事。

《神同在》⁹

當我需要朋友傾訴我苦惱，神同在，神同在，
當我需要朋友加給我力量，神同在，常同在。
神同在，常同在，祂慈愛手減輕我憂慮重載，
我願信靠祂應許，祂守信實到萬代，
當我真需要朋友，神同在。

當我需要朋友關懷我困苦，神同在，神同在，
當我需要朋友助我做得好，神同在，常同在。
神同在，常同在，祂慈愛手減輕我憂慮重載，
我願信靠祂應許，祂守信實到萬代，
當我真需要朋友，神同在。

當我需要朋友領我過黑夜，神同在，神同在，
當我需要朋友使我路光明，神同在，常同在。
神同在，常同在，祂慈愛手減輕我憂慮重載，

我願信靠祂應許，祂守信實到萬代，
當我真需要朋友，神同在。

除你以外，在天上我有誰呢。除你以外，在地上我也沒有
所愛慕的。（詩 73：25）

七．使人和睦

中國人說：「和睦是福」、「以和為貴」、「家和萬事興」，在一個充滿衝突、紛爭、關係破裂的世代，和睦是何等寶貴。《聖經》也強調和睦的重要性，「設筵滿屋，大家相爭，不如有一塊乾餅，大家相安」（箴 17：1）。耶穌說：「若一國自相分爭，那國就站立不住；若一家自相分爭，那家就站立不住」（可 3：24-25）。在一個充滿戰爭、不和、紛爭、衝突、關係破裂的世代，需要更多使人和睦的人，耶穌說：「使人和睦的人有福了。」

1. 和睦的意思

「使人和睦的人有福了……」（Blessed are the peacemaker）
（太 5：9 上）

「和睦」基本上與「和好」、「平安」都是同一個詞，所以，「和睦」、「和好」、「平安」在新約聖經的原文就是「eirene」，英文是「Peace」，「平安」。在古典希臘文，「平安」是用來形容在敵對的派系中，去止息爭執的意思。在新約聖經中，「平安」這個詞的意思更加豐富，包括三方面的意思。

第一，新約聖經用「平安」這個詞與古典希臘文的用法是一樣，意思就是止息干戈，停止一些紛爭。「若是能行，總要盡力與眾人和睦」（羅 12：18）。「所以我們務要追求和睦的事」（羅 14：19）。「人若愛生命，願享美福，須要……尋求和睦，一心追趕。」（彼前 3：10-11）

「務要追求和睦」或「一心追趕」和睦，意思是全心全意尋求，

甚至傾盡全力，謙卑自己，務求達到與人和睦的目標。因此，保羅和彼得都提醒我們：在一個屬靈群體中，不要做任何事情去挑啟紛爭，務要停止紛爭，總要盡力與眾人和睦。

第二，新約聖經很強調恢復人與神和好的關係，就用「平安」去形容這種與神和好的關係。「我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和」（羅 5：1）。「相和」就是平安，保羅指出藉著主耶穌基督，我們就可以與神重建和好的關係。

第三，新約聖經指平安也是強調一種寧靜的心境，「應當一無掛慮，只要凡事借著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓 4：6-7）

保羅強調這種平安、寧靜的心境是神所賜的。當我們存感恩的心來到神面前禱告時，神應許給我們的不是苦難立刻得釋放，而是應許將祂的平安賜給我們。這平安是非筆墨所能形容的；這是出人意外的平安，正如保羅所說，這平安能保守我們的心懷意念，使我們不再輕易陷入憂慮中，使我們有一種寧靜的心境，這是神的恩典。

所以「和睦」在《聖經》中基本的意思是平安，這種「平安」是包括人與神的和好、人與人之間的和洽及人內在的安穩和平。

耶穌說：「使人和睦的人有福了」到底是甚麼意思？「使人和睦」原文是一個複合字「eirenopoioi」，它是由「eirene」（平安）和「poiesis」（製造）所組成的複合字。因此，使人和睦的人就是「製造平安的人」（peacemaker），新漢語譯本將這個意思翻譯作「締造和好關係的人」，耶穌期望作祂門徒的人都是製造平安的人、締造和好關係的人，這些人是有福的。

使人和睦是要「製造」出來的，和睦不會自然產生。所以，《聖法蘭西斯禱文》就將這個意思清楚表明出來：「主啊！使我作祢和平之子。在憎恨之處播下祢的愛；在傷痕之處播下祢寬恕；在懷疑之處播下信心；在絕望之處播下祢的盼望；在幽暗之處播下祢的光明；在憂愁之處播下祢的歡愉。」

使人和睦的人就是在憎恨之處、在傷痕之處、在懷疑之處、在絕望之處、在憂愁之處製造平安的人。但是真正的平安不是從人而來，乃是神所賜的。所以，一個「使人和睦的人」就是要幫助人恢復與神和好的關係，當人與神的關係和睦，能夠帶來人與人之間關係的和睦。

2. 和睦的層面

1) 人與神的和睦

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。一切都是出於神；他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。這就是神在基督裡，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。所以，我們作基督的使者，就好像神藉我們勸你人一般。我們替基督求你們與神和好。（林後 5：17-20）

《聖經·創世記》一章開始告訴我們，神用祂大能的話語和智慧，創造了一個美好和諧的世界，萬事萬物，和諧相依共存，各按其時，成為美好；神看著祂所造的一切都甚好；所以，在起初神的創造中，人與神、人與自己、人與人、人與大自然都享受美好和諧的關係；神看著一切所造的都甚好。（創 1：31）

但是，好景不常，因著人犯罪，破壞了整個和諧的關係，人與神的關係被破壞了，人開始躲避神的面；人與人的關係也被破壞了，人的心靈得不到平安，人與人之間開始有紛爭，甚至出現該隱殺死兄弟亞伯的事。「罪」不但破壞了人心中的安寧和人際關係的和睦，它最嚴重的就是破壞了人與神原先和好的關係，這是人類一切問題的根源。

然而，神對人的愛是不離不棄的，祂一直期望與人重建和好的關係；這是神的心願和所要做的工作，所以，神在基督裡叫世人與自己和好，並且神要我們做一個和平的使者，因為神已經將勸人與祂和好的職分賜給我們，並將這和好的道理託付了我們，與人分享這個與神

和好的福音。（林後 5：19-20）

盧雲（Henri Nouwen）指出：「『與上帝和好』就是『活出平安』的意思，這份復和與平安是上帝在耶穌基督裡給予世人的禮物，沒有人可以將其破壞。沒有任何一個國家，沒有任何一支軍隊，沒有任何一位總統，可以從我們身上奪走這份屬天的平安，而這種確信幫助我們勇敢地以全副心智及屬靈力量去抵抗死亡的權勢，並且以極大的信心宣告：耶和華我們的上帝，就是和平之主。」¹⁰

今日我們已經與神和好，就是一個和平的使者，應當不斷與人分享福音，把主的平安帶給這個混亂不安的世界。這是和睦的第一個層面，這也是和睦第二個層面的重要基礎。

2) 人與自己的和睦

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）

我們與神和好是我們能夠享受內在平安的重要基礎，因為，這平安是在耶穌裡，不是世界所能賜給我們的。在世上沒有平安，只有苦難、紛爭和衝突。

耶穌在被出賣那一夜，對門徒臨別贈言，最後祂就以這一段說話作為總結：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界」（約 16：33）。耶穌清楚指出：我們活在世上是會面對苦難，一個在耶穌裡的人，將自己交託給主，深信「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」（羅 8：28），若是苦難臨到，必定有祂的美意，因此內心常有主所賜的平安。

今天，耶穌仍然對我們說：「願你們平安。」我們仍然相信：主是愛我，為我捨己。我們也深信世上沒有任何事情，能使我們與基督的愛隔絕（羅 8：35-39）。當我們經歷到與主同在的平安，才有能力處理壓力，並且可以與人和睦共處。

很多時候，人內心的掙扎、困擾不安、情緒不穩定等情況，往往是導致與其他人產生衝突的原因，因此我們要有效地追求與人和睦，就必須首先經歷這份內在的平安。一個在基督裡的人，能夠享受神所賜內心的寧靜安穩，這是一個與自己和睦的人所經歷的。所以，一個清心的人，與自己和睦的人，能夠享受內心的寧靜安穩，才能成為一個使人和睦的人。

與自己和睦也是所有學習事奉的弟兄姊妹一個重要的提醒，一個常與自己不和，內心充滿驕傲、嫉妒、比較、憂慮的人，很多時候都會出現與人不和的情況。一個不能好好管理自己，領導自己內心的人，很多時候都會出現領導別人的困難！

海恩斯（Bill Hybels）牧師曾說：「在事奉上，最困難的領導就是領導自己，我們用百分之五十的時間精神力量去領導自己，另外百分之五十去領導他人；除了自己外，沒有任何人可以幫助我們去領導自己。」領導版《聖經》有句話說得好：「除非我們能好好領導自己，然後我們才懂得怎樣領導他人。」這是對所有學習事奉的弟兄姊妹一個美好的提醒。

你心中有主的平安嗎？在人生不同處境壓力中，你能夠享受內心的寧靜安穩嗎？你能夠好好管理自己，領導自己的內心嗎？耶穌說：「使人和睦的人有福了！」今日，我們要成為使人和睦的人，做和睦的工作，我們首先要與神和好，並與自己和睦，好好管理自己，經歷到與主同在的平安，然後在人群當中，作為一個撒種的人，將和平的種子撒於不同的地方和人群中。

有一部電影《不敗雄心》（Invictus），是介紹南非總統曼德拉（Nelson Mandela）的故事：在1993年，他獲得諾貝爾和平獎。獲獎後，他於1994年至1999年成為南非第一位黑人總統。但當他未成為總統之前，被認為是一個「反動份子」，並且被南非的白人囚在牢裡二十七年。

電影內容：在南非舉辦英式橄欖球大賽，南非球隊差不多是最差

的一隊，但曼德拉在比賽中，親自鼓勵全白人的橄欖球隊員。當時的內閣成員跟他說：「你剛成為總統，黑白歧視正在鬥爭中。」曼德拉回應：「我現在成為總統，看不見黑與白的分別。」這套電影主要將他的心境、對黑白種族的歧視、態度和做法表達出來。南非的橄欖球隊在大賽中，竟然得到冠軍成為電影的高潮，曼德拉在大賽中走到頒獎台前，親自把獎狀從黑人手中頒發給白人的隊長，這一幕帶來使人感動的畫面。

曼德拉的一生中，因為種族歧視、仇恨、爭取黑白平等被囚禁二十七年，他最好的青春、最有力的日子，都在牢獄中度過。一般人遇到相同的境況，總是會充滿著仇恨，盤算著出獄後的報復、革命、煽動等等，為的就是要報復那些曾經傷害過自己的人。

曼德拉在牢獄的日子，他跟自己說：「如果我是一個不能饒恕別人的人，我會白費了坐牢的日子」。他步行離開牢獄的那天，他心裡頭就有一個聲音對他說：「如果你不能將悲痛和怨恨留在背後，這樣你仍是坐在牢獄當中。」後來他寫傳記時，這句話就成了一句名言。

曼德拉是循道公會的信徒，雖然他平日在公開場合沒有提及信仰，但在自己的傳記中說得很清楚，「基督在我心中，從來沒有離開過。」因為曼德拉與己和睦，生命充滿基督的愛、平安和寬恕，致力為南非帶來和平共處的生活。因此，唯有基督的平安在我們心裡作主，當我們在主裡面找到平靜安穩，才可以成為使人和睦的人。

3) 人與人的和睦

人先與神和好、與己和睦，然後經歷人與人的和睦。

你們從前遠離神的人，如今卻在基督耶穌裡，靠著他的血，已經得親近了。因他使我們和睦（原文是因他是我們的和睦），將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆；而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與神和好了，並且來傳和平的

福音給你們遠處的人，也給那近處的人。（弗 2：13-17）

耶穌是我們的和睦，只有耶穌才能帶給人真正的和睦，意思是當人在耶穌裡與神和好，他的生命被改變，價值觀也被改變，在耶穌裡，人與人就可以和睦共處。

《聖經》很強調人與人和睦的重要，「要離惡行善，尋求和睦，一心追趕」（詩篇 34：14）。若我們留意這一節經文背景，我們會更加欣賞《聖經》的信息。

這首詩的背景是「大衛在亞比米勒面前裝瘋，被他趕出去，就作這詩」。大衛被掃羅追殺，在逃命過程中寫了這詩，勸人要尋求和睦，而且要一心的追趕和睦。並且「要禁止舌頭不出惡言、嘴唇不說詭詐的話。」（詩 34：13）

大衛曾經有機會可以殺死掃羅，但他沒有這樣做，也沒有說攻擊毀謗掃羅的話。大衛追求和睦的態度值得我們效法：就算有人對我們不好，我們也不應以惡報惡，不應該用惡言攻擊毀謗別人。

追求人與人和睦，我們要與耶穌連繫，並且傾盡全力，謙卑自己，用各樣方法，務求達到與人和睦的目標。追求和睦的方法很多，很多時候，破壞人與人和諧的關係，而使人不能和睦相處的原因，大都是來自言語和情緒；因為不能控制自己的舌頭，也不能管理自己的情緒，所以產生衝突，而使人不能和睦相處。

「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」（雅 1：19）。聽、說、動怒，這是信徒生活中的三個試探。

「快快地聽」，信徒應該多聽神的話，不要多聽那些八卦的閒言閒語、是是非非的話；「慢慢地說」是指要控制自己的口舌，不要說批評論斷的話，應該多說造就人的話、說激勵的話、說感謝的話、說安慰的話；「慢慢地動怒」是能夠控制自己的情緒，不輕易發怒。「人有見識就不輕易發怒，寬恕人的過失，便是自己的榮耀。」（箴 19：11）

事實上，我們若能勒住自己的舌頭，控制住自己的情緒，必然能減少許多的爭端，可以與人和睦共處。「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗 4：29）

有一個發生在美國的真實故事。在美國，有位白人婦女帶著六歲大的兒子出遠門，找來了計程車，司機是位黑人。這六歲的兒子從未見過黑人，心中非常的害怕，就問媽媽：「這人是不是壞人，為甚麼會長得黑嚕嚕？」

黑人司機聽了很難過。此時白人婦女告訴兒子：「這位司機叔叔不是壞人，他是一個很好的人。」兒子沈默半晌再問道：「既然他不是壞人，那他是不是做了甚麼壞事，所以天父在懲罰他？」

黑人聽了，淚水在眼眶中打轉，他很想知道這白人婦女怎樣回答？媽媽說：「他是個很好的人，也沒有做壞事。我們家花園的花，有紅、有白、有黃……是不是？」「是啊！是啊！」「那花的種子是不是都是黑色的？」孩子想了一下，「對啊！都是黑的。」

「黑色的種子，開出色彩鮮美的花朵，讓這世界多彩多姿，是不是？」「是啊！」孩子恍然大悟地說：「那司機叔叔不是壞人嘍！感謝司機叔叔，您讓這世界多彩多姿，我要為您祈禱。」

天真的孩子在一旁禱告著，黑人司機的淚水奪眶而下，心想：「身為黑人被世人瞧不起，今日，這位白人婦女如此溫柔地教導自己的孩子，解除孩子心中對我的恐懼，為我祈禱與祝福。真得好好的謝謝她。」

此時，目的地到了，黑人司機趕緊下車為白人母子開車門，感激地說：「夫人，謝謝您先前的一席話，讓我的人生，充滿光明希望。夫人，謝謝您！」

我們會讚嘆這位母親有高度智慧地教導孩子，同時，合宜的話更溫暖了傷痕纍纍的心，叫聽見的人得益處。求神幫助我們追求人與人和睦，「慢慢地說，慢慢地動怒。」「只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」

3. 使人和睦的福氣

「……因他們必稱為神的兒子。」（太5：9下）

神是真正和睦的源頭，神差祂兒子耶穌來到世上，就是要透過十字架把平安帶給世人（弗2：3-14；西1：20）；因此，凡學效耶穌的榜樣把平安帶給人的人，都被稱為神的兒女。使人和睦的福氣就是可以讓自己享有平安，又能夠把平安帶給人。

「使人和睦」乃是耶穌期望門徒的生命素質，我們首先經歷「與神和好」和「與自己和好」，才有能力去作「使人和好」的工作，好叫世人認識那「成就和平者」的耶穌基督，使人能活在和睦的關係裡！

求主使用我們在充滿衝突，關係破裂的世代，成為一個使人和睦的人。主啊！使我作祢和平之子。

《聖法蘭西斯禱文》（Francis of Assisi）

主啊！使我作祢和平之子，
在憎恨之處播下祢的愛，
在傷痕之處播下祢寬恕，
在懷疑之處播下信心，
在絕望之處播下祢的盼望，
在幽暗之處播下祢的光明，
在憂愁之處播下祢的歡愉，
主啊！使我少為自己求，
少求受安慰，但求安慰人，
少求被瞭解，但求瞭解人，
少求愛，但求全心付出愛，
在赦免時我們便蒙赦免，
在捨去時我們便有所得，
迎接死亡時，我們便進入永生。

八．為主受苦

信主後，基督徒的人生是否一帆風順，握著天堂入境証，就會事事順利？跟隨基督作主門徒，需要付代價嗎？你是否願意付代價跟隨基督？這是「八福」最後一篇的信息。

昔日，當耶穌說要背起十字架才配做祂的門徒時，很多人都離開祂，甚至連彼得聽到主耶穌要上耶路撒冷去，受長老祭司文士許多的苦，並且被殺的時候，他就驚訝地說：「主啊，萬不可如此，這事必不臨到你身上。」（太16：22）

很多想跟隨基督的人都不願意付代價。但是，耶穌卻期望每個門徒都要背起十字架來跟隨祂，保羅深切明白跟隨耶穌作主門徒的意思，因此，在他的書信中，保羅提醒作主門徒的要有心理準備是會受苦和面對逼迫的。

因為你們蒙恩，不但得以順服基督，並要為他受苦。（腓1：29）

不但如此，凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的也都要受逼迫。（提後3：12）

今日，在一個物質豐裕和安舒的環境，耶穌仍然對我們說：「為義受逼迫的人有福了！」這是八福最後一種的屬靈福氣，是超乎人的觀念。「為義」受苦受逼迫，有甚麼福可言呢？受逼迫和蒙福氣連在一起，似乎很難通過人的理性！

但這卻提醒我們天國的價值觀和世界的價值觀的不一樣。耶穌期望做祂門徒的人，再思或是三思跟隨祂作祂門徒的意思，耶穌期望祂的門徒都擁有一個為義受逼迫的生命。作耶穌的門徒，為何會面對逼迫？原因何在呢？

1. 受逼迫的原因

1) 不是因犯罪

你們中間卻不可有人因為殺人、偷竊、作惡、好管閒事而

受苦。(彼前 4:15)

彼得寫《彼得前書》主要目的是要激勵和安慰當時在小亞細亞正面臨逼迫的信徒，鼓勵他們要以基督在肉身受苦作為榜樣，在面對逼迫受苦的日子中儆醒、謹守、等候和在苦難中堅忍到底(彼前 5:10; 12)。彼得提醒這些在苦難逼迫中的信徒，受逼迫的原因並不是因為自己犯罪而受苦的。

若因自己犯罪，不論是心裡恨人(殺人)、偷竊，包括心中貪圖別人所擁有的財物、或因多管閒事，以至招惹一些不必要的痛苦或迫害，這些都是沒有益處、也是沒有甚麼價值的。

彼得提醒這些在苦難逼迫中的信徒，他們的受苦不是咎由自取的，不是因為自己犯罪，以至招惹一些不必要的痛苦與迫害，這並沒有甚麼屬靈的價值，更沒有可誇之處。「你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？」(彼前 2:20)

2) 乃是因耶穌

親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪(似乎是遭遇非常的事)，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 4:12-13)

「為義受逼迫」簡單的說就是「為耶穌」受逼迫受苦的意思，這是耶穌的解釋：「人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了」(太 5:11)。耶穌親口說：為我的緣故受逼迫是必然的事情，並且是有福的。

所以，彼得勉勵在苦難逼迫中的信徒：「親愛的弟兄啊，有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪(似乎是遭遇非常的事)，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 4:12)

彼得提醒在苦難逼迫中的信徒面對逼迫的事不要以為奇怪，言下之意，面對逼迫的事是必然的，不要大驚小怪，倒要歡喜。當苦難來

臨時，不是先求苦難離開，而是先求自己改變對苦難的態度，當我們覺得為主受苦是一種喜樂和榮耀時，「苦難」已經不再成為我們的重擔了。

彼得是以身力行地勸勉在苦難逼迫中的信徒，他曾為主受苦，「公會的人聽從了他，便叫使徒來，把他們打了，又吩咐他們不可奉耶穌的名講道，就把他們釋放了。他們離開公會，心裡歡喜，因被算是配為這名受辱。」(徒 5:40-41)

彼得和約翰心裡歡喜，因他們為了傳講耶穌寶貴的名，被人羞辱，逮捕在監牢中，他們為了這名受辱，為主受苦是尊貴的、是配得的、是榮耀的。

他們「為主受苦」的態度是很不同的，他們沒有因受苦而埋怨神，他們沒有祈求神使他們脫離苦難。反而他們看「為主受苦」是一件喜樂和榮耀的事，所以，他們勇敢地面對苦難，並且運用主所賜的恩典和能力，超越苦難。

彼得將苦難看為榮耀，將受苦轉為喜樂，將受辱變為配得。彼得為主受苦的榜樣，其心境的轉換、信心的彰顯，值得我們深思和效法。彼得就以過來人的身份激勵和安慰當時在小亞細亞受逼迫的信徒，凡為主受苦的人是有福的。

3) 乃是因信仰

若為作基督徒受苦，卻不要羞恥，倒要因這名歸榮耀給神。(彼前 4:16)

「這名」是指「基督徒」，「基督徒」這名字是從安提阿起首(徒 11:26)。約在主後四十二年，在敘利亞的安提阿城，那些不信耶穌的外邦人，給予當時跟隨基督的信徒一個綽號「基督徒」，是含有譏笑輕視的口吻。

在彼得寫此前書時，基督徒這名稱已很廣泛的流行了，因為有些羅馬的歷史家採用它，此時基督徒仍然是外邦人所用的綽號，是用來藐視和譏笑跟隨基督的信徒，以至當時很多信徒面對很大的壓力並感

到羞恥。所以，彼得鼓勵在苦難逼迫壓力中的信徒，若因為作基督徒受苦，卻不要感到羞恥，倒要因這基督徒之名，歸榮耀給神。因為這是為基督的名受苦，受羞辱是有福的，且因祂的名能得榮耀。

為義受逼迫就是為主受逼迫和受苦，一個基督徒忠心跟隨主、活出主道時，他是會被世界反對和逼迫的；這個世界不但逼迫主，也逼迫主的跟隨者。耶穌說：「世人若恨你們，你們知道恨你們以先，已經恨我了……他們若逼迫了我，也要逼迫你們」（約 15：18-20），跟隨基督是會面對逼迫的。

初期教會時期，那些忠心跟隨耶穌的猶太基督徒面對很多不同的逼迫。首先是宗教的逼迫，那些法利賽人、文士容不下耶穌，也容不下耶穌的跟隨者。他們誤解了妥拉，活在律法主義裡面，覺得耶穌和祂的門徒不守律法，是破壞秩序的人，所以想要把這些猶太的基督徒趕出會堂。在當時，趕出會堂這個處罰，意味著把這些違反律法的人趕出社群，讓他們沒有安身之地，也幾乎等同於把他們趕出家門。

除了要面對宗教的逼迫，還要面對非常厲害政治上的逼迫。羅馬帝國剛建立的時候，政治上被異教掌控，初代教會的信徒被迫要隨從外邦風俗，尊凱撒、尊羅馬皇帝為神。若有違命者，羅馬皇帝就把那些不拜他的人，丟到競技場裡面去餵獅子，藉此清除異己。

此外，信徒同時也會面對經濟上的逼迫，因為他們要做生意，面對很多挑戰。以裁縫師為例，很多異教徒會來訂製道袍，這宗生意做不做呢？

因此，初期教會的信徒面對來自於信仰、家庭、工作、經濟、政治各方面的問題和逼迫。感謝神，他們都忠於信仰，委身跟隨基督，甚至為主殉道，立下美好見證。所以，歷史學家說：「初期教會的增長是用殉道士的血所促成的。」

基督徒為忠於信仰而面對逼迫，這是歷世歷代的問題。耶穌不單宣講「為義受逼迫的人有福了」這個信息，在祂一生，祂就活出為義受逼迫的美好見證，成為我們最好的榜樣。

2. 受逼迫的榜樣

昔日，以賽亞先知預言彌賽亞，就是一個受苦僕人，這些預言都應驗在耶穌基督身上。

1) 被人藐視厭棄

他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣；我們也不尊重他。（賽 53：3）

藐視是一種輕看、不尊重別人的態度。「厭棄」英文是「rejected」，就是被人拒絕。被人藐視厭棄是令人相當難受的事，因為作為人的需要，沒有被人重視。正常人會尊重別人，也需要人的尊重和接納。尊重的反面就是藐視，當一個人不尊重人時，就是藐視人，看低或踩低人。

以賽亞預言這位彌賽亞會被人藐視厭棄，這個預言完全應驗在耶穌基督身上。耶穌是至尊至榮的神，祂卻降卑成為人。祂在世的日子，受到無數的藐視，甚至回到自己的家鄉拿撒勒，自己的人不接待祂，厭棄祂。耶穌不但被拿撒勒人厭棄，全猶太地的人都厭棄祂，當祂被彼拉多審判的時候，猶太人大聲疾呼：「釘他十字架……」他們要求釋放殺人兇手巴拉巴，也不要釋放耶穌。主耶穌被世人厭棄、拒絕，這是心靈上的痛苦！

2) 被人苦待

他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，被神擊打苦待了。哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。（賽 53：4-5）

以賽亞預言這位彌賽亞所受的苦，不是祂應受的懲罰，乃是因為世人的罪。這個預言也應驗在耶穌身上，當祂被人苦待之前，祂走到客西馬尼園禱告。耶穌深深感受到面前所要承受的十字架是何等痛苦！

《聖經》用很精簡的字句來描繪主耶穌當時沉重的心情，「祂就

甚是憂傷」（太 26：38），「驚恐起來」、「極其難過」、「心裡甚是憂傷，幾乎要死」（可 14：33-34），「祂極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點，滴在地上」（路 22：44）。當耶穌面對前面十字架的痛苦，被人苦待之前，祂懇切禱告，說：「父啊！你若願意就把這杯撤去，然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

3) 被罵不還口

他被欺壓，在受苦的時候卻不開口；他像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲，他也是這樣不開口。（賽 53：7）

這個預言也應驗在耶穌身上，當祂被捕和受審的過程，無論遇到甚麼情況，被人嘲笑、辱罵、戲弄，甚至鞭打，耶穌的態度仍然是沉靜莊重。所以無論人怎樣侮辱和嘲笑戲弄祂，耶穌仍然是閉口不言（太 27：14；可 14：61；路 23：9）。勒住自己的舌頭也是《聖經》的教導，「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧」（箴 10：19）。「若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」（雅 3：2）

4) 被列在罪犯中

所以，我要使他與位大的同分，與強盛的均分擔物。因為他將命傾倒，以至於死；他也被列在罪犯之中。他卻擔當多人的罪，又為罪犯代求。（賽 53：12）

以賽亞先知這個預言也應驗在耶穌身上，「當時，有兩個強盜和他同釘十字架，一個在右邊，一個在左邊」（太 27：38）。在各各他山上有三個十字架，左右是強盜，他們是干犯羅馬法律被釘十字架的，但是在中間的十字架卻是懸掛著我們的主。

既然耶穌不是因自己犯罪而被釘十字架，正如先知以賽亞所預言的：祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，耶和華以祂為贖罪祭。一位榮耀尊貴的主竟為我們的罪，被釘在十字架上，被列在罪犯中，這是何等羞辱的事！但因著愛我們，耶穌甘願忍受一切的羞辱，成就

救恩，我們當向神献上感謝，這個重價的恩典是我們一生難忘的。

3. 受逼迫的福氣

「……因為天國是他們的。」（太 5：10 下）

第一福與第八福結束都是一樣：「天國是他們的」，第一福講虛心：內在的心態，第八福講為義受逼迫：外在的情況。為義受逼迫的人，是有福的，因為他是天國的子民，他願意接受神的管治；他肯活在神的旨意裡，遵行跟從主的腳蹤行走，經歷主的同在。

我曾閱讀以下一段很有意思的話：為義受逼迫，就是當全世界都說我們錯了，定我們的罪、指責我們的時候，耶穌把我們召出來說：「不！孩子，你是對的。你是又良善、又忠心的僕人。」這就是最大的獎賞。

當全世界的人都反對我們，甚至到一個地步，我們都快要搞不清楚自己的堅持到底對不對的時候，神會來安慰我們：「你是對的。」有一天在天上，神會親自把我們叫出來，因為我們忠於信仰，把主的道表明出來。神會說：「你像我的兒子耶穌。」而在地上的日子，神會安慰、鼓勵我們說：「孩子，你是對的；你要勇敢地做下去，不要怕。」

遵行神旨意的人，最大的福就是經歷耶穌的同在。當我們遵行神的旨意時，會面對很多大、小難處，但是神要把祂的恩典賞賜給我們，讓我們能勝過很多外在的困難。祂知道我們所有的難處。恩典是一種力量、一種勇氣，是神所賜的，使我們能勝過逼迫，勝過很多外面來的壓力。

所以，耶穌說：「為義受逼迫的人有福了，因為天國是他們的。」受苦本身也可變成了一種福氣，這是耶穌所給我們的一個最奇妙的應許。

你們蒙召原是為了此；因為基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。（彼前 2：21）

默想回應

你將生命和慈愛賜給我；你也眷顧保全我的心靈。（伯

10：12）

1. 耶穌看重一個人的生命，然後才看重他的事奉；這先後次序是非常重要的，事奉是屬靈生命中一種自然的流露。回望人生，你曾否將這優先次序顛倒？

.....
.....

2. 「八福」是八種蒙福更美的生命素質，在你的生命中，有哪一方面仍要繼續追求，問題何在呢？

.....
.....

3. 你最渴望「八福」中哪一種的福氣？試分享之。

.....
.....

4. 請列出「八福」中與世界價值觀不同的真理，你怎樣活出這些真理，為耶穌作見證？

.....
.....

5. 耶穌為你受過苦，給你留下榜樣，試分享你為主受苦的經歷。

.....
.....

禱告回應

上帝啊！

清晨我呼籲祢，求祢助我禱告，

讓我惟思慕祢，因我不能獨自禱告。

我心裡昏暗，與祢同在卻有光明。

我雖孤單，祢卻不離開我。

我心軟弱，祢卻不丟棄我。

我浮躁不定，有祢就得平安。

我心裡痛恨，有祢就能忍耐。

祢的道路超越人的理解，

但祢知道我所當走的路。

天上的父啊！

我稱頌感謝祢，賜我平安過了一夜。

讚美感謝祢賜我這新的日子，

讚美感謝祢：

在我生命上的信實，以及一切的美善。

祢曾賜我許多福澤，

如今讓我從祢手中接受患難。

祢必不將我所挑不起的擔子，加在我的身上，

祢叫萬事都互相效力，使祢的兒女得到益處。

主耶穌基督，

祢曾經歷窮乏、被囚、被丟棄、像我一樣。

人類的苦痛祢都嘗過；當所有的人都離開了我，

祢不忘記我身，卻尋找我。

祢要我認識祢，歸向祢。

主啊，我聽見祢的呼召而跟從祢，

求祢幫助我。

聖善的靈啊，

求賜我信心，保守我不陷入失望。

救我脫離肉體的情慾。

求澆灌我心，使我充滿著愛，愛祢並愛眾人，

塗抹一切憎恨與懷恨的罪。

賜我那能救我脫離懼怕與膽怯的盼望。

聖善、慈悲的上帝啊，

祢創造與救贖我，也是我的審判者，我的救主，

祢知道我和我所做的一切，

祢痛恨並懲罰罪惡，無論今生或來世。

那些誠心求救的人，祢卻饒恕他們的罪。

祢喜愛良善，在今生，祢以清潔的良心作為獎賞；

在來世，賜下公義的冠冕。

我極其想念我所愛的人，

同受監禁的人，

以及凡在此地忍受這難以承擔的任務者。

主啊，求祢憐恤，

恢復我的自由，

使我的生活

能在祢與世人面前負起責任。

主啊！

無論今日將遇到甚麼事，但願祢的名被稱頌，

阿們！

註釋

- 1 盧雲著 (Henri Nouwen)，陳慧珠譯：《化哀傷為舞蹈 - 在逆境中尋得盼望》第二版，第 10 頁。
- 2 滕近輝著，《近輝慧語 12x12》，第 28 頁。
- 3 宣信牧師常常以此勸勉信徒：「我們最崇高的事奉乃是在神的面前為人代禱。我們也當曉得，最有效的工作乃是祈禱的工作。」湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版 (香港：宣道出版社，2007)，第 143-144 頁。
- 4 同上，第 147 頁。
- 5 同上，第 148 頁。
- 6 何統雄編輯，《青年聖歌綜合本 III》(香港：宣道出版社，1981)，第 151 首。
- 7 Dino Rizzo, *Servolution: Starting a Church Revolution through Serving*. (Grand Rapids: Zondervan, 2009), pp. 48-54.
- 8 薩拉著，李巧玲、廖玉珍編，《克勝內心的掙扎》第四版。(香港：宣道出版社，1995)，第 11 頁。
- 9 劉福群編輯，《青年聖歌綜合本 II》十四版 (香港：宣道出版社，1988)，第 24 首。
- 10 盧雲著，譚偉光譯：《和平篇章》(香港：基道出版社，2007)，第 135 頁。
- 11 這「禱告回應」引述德國神學家潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 1943 年聖誕節，在牢獄中所寫「為同囚難友寫的禱文」。潘霍華牧師為信仰被德國納粹黨囚禁，他面臨死亡的威脅，仍然敬拜、感謝和讚美神，而且心中沒有怨毒，更為周圍的人代求，這是美好的生命見證，活出「八福」中更美的生命素質。潘霍華著，許碧端譯：《獄中書簡》第十版 (香港：基督教文藝出版社，2005)，第 236-240 頁。

讀者與神傾心

.....

.....

.....



第七章

渴慕追求賜恩主

只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。
不但如此，我也將萬事當作有損的，
因我以認識我主基督耶穌為至寶。
我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。
(腓 3：7-8)

一．今要主自己

世事萬務都會改變，唯獨「耶穌基督，昨日、今日、一直到永遠是一樣的」（來 13：8）。當我人生曾經過死蔭的幽谷，我實實在在經歷神的恩典將我的生命改變了，在這個改變的過程中，神讓我重新體會一個重要的信息：生命無常，主是永恆。這個體會對我而言不單是一個普通的信念，乃是一個生命的經歷。我相信，很多同路人在你生命中也曾經有這個寶貴的體會。

所以，活在一個瞬息萬變的世代，讓我們不單追求恩典，更重要的是，追求永恆不變賜恩的主。今要主自己是保羅的人生經歷，成為我們的借鏡。¹

1. 認識主為至寶 - 恩典的源頭

我第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人。就律法說，我是法利賽人；就熱心說，我是逼迫教會的；就律法上的義說，我是無可指摘的。只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主耶穌基督為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。（腓 3：5-8）

保羅的人生是追求認識耶穌為至寶，因為祂是恩典的源頭。蒙恩前，保羅擁有優越的宗教背景：他第八天受割禮；割禮乃是神與祂的子民立約的記號，他是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人，這些背景顯示保羅是與神立約的民族，這是一個很尊貴的身份，這是使保羅引以為榮的背景，並且，他有足夠的資格承受神賜給以色列人的寶貴應許。同時，保羅是熱心的法利賽人，他從少就熟悉猶太人的律法，受教於名師迦瑪列的門下。（腓 3：5-6）

雖然，保羅擁有這些優越的宗教背景，但是，這些優越的背景都不足以叫他可以得救，因為《聖經》說：人得救不是靠行為、受割禮和守律法，人得救乃是因相信耶穌。因此，保羅從前以為與他有益的，

現在都因基督的緣故看作有損（腓 3：7）。因為他知道，人並不能靠著行為得救。

然後，神的恩典改變了他的生命。「不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主耶穌基督為至寶」（腓 3：8 上）。「有損」在原文是一個商業性詞語，可譯作「賠本」，保羅認為將他一生的投資，放在任何事情上都是賠本的，因為他以認識耶穌基督，作為人生最有價值的投資。

並且，「我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督」（腓 3：8 下）。「得著」也是一個商業性詞語，可譯作「贏取」或「賺取」；即是說，由於保羅發現「認識耶穌基督」是一件最有價值的事情，所以，他願意將他一生所有的投資，都放在這件事情上，為的是要賺得基督。

神的恩典將保羅的人生完全改變過來；保羅現在是以認識耶穌基督作為他人生的首要目標。保羅這裡所說的「認識」，並不單是理性層面上的認識，而是通過親身體驗所建立的一種親密關係的認識。

今天，你認識耶穌基督有多少？你人生的至寶是甚麼呢？你人生最重要的是甚麼呢？當你生命最危險的時候，你會抓緊甚麼呢？當你面對困境和苦難，你是否會埋怨神，問神為甚麼是我嗎？抑或珍惜在困境和苦難中，可以更加親近神和更加認識主耶穌的機會呢？

博約翰（John Piper）牧師在接受前列腺癌手術前，他寫了一本小冊子，名叫：《不要浪費我們的癌症》（*Do not waste our cancer*）。博約翰強調，神容許困境、苦難臨到我們身上，我們不要浪費它；因為這些困境和苦難可以幫助我們更加親近神和更加認識主耶穌。

這本小冊子對我有很大幫助，我的身體一直以來都很健康，誰料到我會有前列腺癌，聽聞這消息的人都感驚奇。當家庭醫生通知我，證實有癌症腫瘤時，我當時內心很平靜。收線後，有一段安靜的時間思想一連串的問題：信心歷程，抓緊耶穌，跨過每一個難行的階段，神大能的手抱起我，更多安靜時間親近主……面對逆境，經歷主

的同在，實在是美，好得無比！

2. 全心全意愛主 - 恩典的回應

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。（加 2：20）

保羅認識主為至寶，他就全心全意愛主，這是保羅對神恩典的回應。「我已經與基督同釘十字架」，保羅將自己的老我治死，他不再為自己而活，而是全心全意愛主，為主而活，因為，他實實在在經歷「主是愛我，為我捨己」的大愛；他感受到耶穌這份捨己犧牲的愛實在太震撼了！

信主以來，你曾否感受到耶穌這份捨己犧牲震撼的愛呢？倘若今天耶穌問你昔日彼得的問題：「你愛我比這些更深嗎？」你會怎樣回答呢？

1975年，我在香港參加教會的夏令會，主題是：「主為我死、我為主活」。在夏令會中，神藉信息和詩歌感動我的心。當我在夏令會唱蘇佐揚牧師所作的《你愛主嗎》這首歌時，歌詞的問題就一直刺透我心，到底我是否真正愛主？

《你愛主嗎？》（天人聖歌 86 首）

你說你已經相信耶穌，為何你信祂心不真？
你雖說你已經跟隨耶穌，為何你仍在世路奔？
為何不誠心遵守主道，讀經祈禱養育靈魂？
愛護教會引人信耶穌，行為聖潔榮耀神。
你說你已經信主耶穌多少年，為何如此冷淡辜負主鴻恩？
你說你願意愛主耶穌，為何你愛祂心不專？
你雖說你願意全心愛祂，為何你扶犁往後看？
為何你竟有兩副面孔，半心愛主假冒偽善？
重新拾回失去的愛心，熱心事主不間斷。

你說你願意愛主耶穌不改變，為何愛世使主斷腸又碎肝？

你說你為主耶穌作工，為何你對祂心不忠？
你雖說你已經奉獻事主，為何不完全為祂用？
為何不效法保羅事主，世事糞土主旨為重？
千萬靈魂等待你拯救，忠心完成主聖工；
你說你立志事主耶穌要捨命，為何留下幾分恩賜為世用？

歌詞的問題就反映我當時屬靈的光景，愛主不夠！聖靈在我心中工作，在這營會中，我回應「主為我死，我為主活」的信息，不再半心愛主，將自己全人獻上，立志為主而活，並在神面前立約，以表明委身給主的心志。

當保羅經歷耶穌捨己的愛，他願意捨己，全心全意愛主，為主而活，並且，他提醒和鼓勵我們也為主而活。「原來基督的愛激勵我們；因我們想，一人既替眾人死，眾人就都死了；並且他替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活」（林後 5：14-15）。保羅強調這不是勉為其難而作的決定，乃是我們對耶穌在十架捨身的大愛，作出甘心樂意的回應，不再為自己活，乃為替我們死而復活的主活。今天，你愛耶穌有多少？你怎樣回應耶穌捨己的愛？

3. 全然忠心事主 - 恩典的實踐

我本來比眾聖徒中最小的還小，然而他還賜我這恩典，叫我把基督那測不透的豐富傳給外邦人。（弗 3：8）

保羅認識主為至寶，他就全心全意愛主；當保羅全心全意愛主，他就全然忠心事主，這是保羅對恩典的實踐。保羅深知道是神的恩典，以至他可以事奉主；所以，當保羅實踐恩典的時候，他就全然忠心事主，「照著我所切慕、所盼望的，沒有一事叫我羞愧。」（腓 1：20 上）

「切慕」是一個強烈的名詞，表達專注集中，很留心去監視著一些期待著的東西。保羅用「切慕」，表達他人生有一個強烈專注的焦點，他有一件最熱切地去做的事。今日，你人生切慕甚麼呢？

「只要凡事放膽，無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大」（腓 1：20 下）。保羅要在他的生命中，強烈集中去顯大基督。「顯大」是放大、讚美的意思。英文的「擴音機」就是由這個字而來，一個擴音機能夠使你的聲音放大。保羅在人生中強烈專注，就是要叫耶穌基督在他的生命中成為大，得著榮耀。所以，榮耀基督是保羅人生中最熱切地去做的事，也是他一生忠心事奉的動力。

「所求於管家的，是要他有忠心」（林前 4：2）。你是否忠心於神託付的事奉呢？今日，你的事奉辛苦和困難，曾經想放棄嗎？當你忠心於主所交託給你的事奉時，你是會辛苦的。但是，耶穌知道你的忠心和辛苦，祂會擁抱你，與你同在，使你事奉得力，完成主交託給你的。

保羅的事奉人生面對很多難處和壓力，但他忠心到底，完成主給他的使命，走完他人生的路程。保羅離世之前，他評價自己一生：「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。」（提後 4：7）

保羅的人生目標是要追求賜恩的主，一生務要得著基督為至寶。願我們的人生目標也是由追求恩賜，轉為追求賜恩的主；人生最寶貴的是認識主、愛主和服事主。若我們愈認識主，我們會愈愛主；若我們愈愛主，我們會愈服事主，努力追求「今要主自己」的人生，榮耀基督。

二．拯救之主

當我們努力追求「今要主自己」的人生時，我們需要更加認識主。宣道會所傳講的四重福音是一個全備福音，內容強調福音的主角耶穌基督是拯救之主、使我們成聖之主、醫治之主和再來之主。這四重福

音是適切和滿足現代人的全人的需要，也是總括了耶穌基督所賜給世人的福氣。

1. 脫離諸般的罪惡

他為我們捨了自己，要贖我們脫離一切的罪惡，又潔淨我們，特作自己的子民，熱心為善。（多 2：14）

耶穌在十字架上為我們捨命，為的是要救贖我們脫離罪惡。耶穌愛我們，祂甘願為我們承受被釘十字架至深的痛苦和忍受人對祂的凌辱。有人曾說：「一種最難抵受的凌辱，就是一個最高貴的人受最卑賤的人的凌辱，一個最智慧的人受最愚拙之人的戲弄，一個最聖潔的人受最污穢之人的嗤笑。」耶穌就是為我們受盡這一種難以忍受的羞辱，被人棄絕。

耶穌不單被人棄絕，甚至連神也棄絕祂。耶穌在十字架上大聲呼喊說：「我的神！我的神！為甚麼離棄我！」（可 15：34 下）為甚麼神會離棄在十字架上的耶穌？為甚麼耶穌不從十字架上下來？難道耶穌不能救自己嗎？這些問題的答案是因為耶穌愛我們，祂要成就神為世人所預備的救恩，祂「要贖我們脫離一切的罪惡」，今日，我們能夠享受罪得赦免，這是神給我們的恩典！

罪惡的事實無可置疑，只要我們留意社會的現況，聽新聞，看報章，都有很多層出不窮罪惡的事。人怎樣去解決罪惡的問題呢？在二十世紀，曾經有些人提出只要改革社會，就可以解決社會上各樣的罪惡問題。於是，他們就嘗試從教育、經濟等各方面改革社會。但是，他們的努力落空了！因為，人類在二十世紀經歷了兩次的世界大戰，兩次殘酷的世界大戰將人盼望在地上建立烏托邦的理想完全粉碎！社會改革不能解決社會上罪惡的問題。

愛因斯坦（Albert Einstein）曾說：「人類真正的問題存乎其心，令人震撼的不是原子彈爆炸的力量，乃是人心蘊藏罪惡的力量。」

《聖經》強調心的重要性：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴 4：23）。「治服己心，強如取城。」

(箴 16:32)

社會是由人組成的，若人生命中，罪的問題沒有得到解決，那麼，社會上罪惡的問題也很難去解決。因此，要改革社會，首先要處理人性中罪的問題。教育也不能解決人生命中罪的問題。

當我未奉獻做傳道人時，我是在一間特殊教育主導情緒問題的學校教書。在這個教學經驗中，讓我深深體會教育是不能徹底改變人的生命，教育可以提供人很多知識和培訓人有關謀生技能，但是教育卻不能解決人生命中罪的問題，也不能徹底改變人的生命。無論我在課堂怎樣教導學生有關德育的問題，與人相處之道，待人有禮，但在課餘時，當他們與同學不和，就會產生口角，講粗口，講是講非，甚至大打出手的情況就出現；想做好卻做不到，甚至很難控制自己的情緒和怒氣。

很多時候，我們都會面對身不由己的經歷，好像保羅在兩律的交戰中，面對一個善的律，一個惡的律，他呼喊：「我真苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」(羅 7:24-25)

基督是拯救之主，祂拯救我們脫離諸般的罪惡，使我們罪得赦免。「得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的」(詩 32:1)。這是神給我們的恩典！

2. 脫離神的忿怒

原來，神的忿怒從天上顯明在一切不虔不義的人身上，就是那些行不義阻擋真理的人。(羅 1:18)

神是一位聖潔的神，所以，祂恨惡罪惡，「神的忿怒從天上顯明在一切不虔不義的人身上」。「不虔」乃是指人對神的態度，例如：拜偶像，不以神為神就是一些不虔的表現。「不義」乃是指人對人的態度，不道德的生活就是一些不義的表現。人首先不虔，然後才會不義。人若有敬畏神的心，他的道德生活和標準也會是高尚的，會「敬畏神，遠離惡事。」(伯 1:1, 8; 2:8)

因著人的罪之緣故，神的忿怒就向人發動，顯明在一切不虔不義的人身上，就是那些行不義阻擋真理的人。摩西也將這個信息講出來：「我們因你的怒氣而消滅，因你的忿怒而驚惶。你將我們的罪孽擺在你面前，將我們的隱惡擺在你面光之中。我們經過的日子都在你震怒之下；我們度盡的年歲好像一聲歎息。」(詩 90:7-9)

當摩西帶領以色列人離開埃及為奴之家，因著以色列人對神的悖逆，犯罪得罪神，以至他們要在曠野飄流四十年之後，才可以進入迦南美地。在這段飄流的日子，摩西深深感受到以色列人犯罪得罪神，以至活在神的忿怒之下。他帶著這傷痛心情寫出這篇詩篇，當人犯罪得罪神，人活在神的忿怒中，人的心難以有平安！

在十八世紀教會的大復興時期，愛德華滋 (Jonathan Edwards) 最著名的講章為《罪人在忿怒的神手中》(Sinners in the Hands of an Angry God) 提到：「啊，罪人啊！想想你們在何等的危險當中！那是一個巨大的烈怒火湖，極廣闊的無底坑，滿了烈怒的火！神的忿怒向你們發作……沒有誰能救你脫離這忿怒之火……」

他信息中提及神的忿怒向著不信的罪人發動，如同烈火一般，在寬大的無底坑中燃燒。人怎樣可以免去神的忿怒呢？《聖經》告訴我們，只有耶穌基督能拯救我們脫離神的忿怒，讓我們可以與神和好，享受神所賜出人意外的平安。

3. 脫離撒但的權勢

他救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到他愛子的國裡。(西 1:13)

「黑暗的權勢」乃是指魔鬼和罪惡的勢力，耶穌基督拯救我們脫離魔鬼撒但的權勢，把我們遷到祂愛子的國裡。在十字架上，耶穌基督已經勝過那掌死權的撒但，撒但的權勢不能將基督拘禁，因為耶穌基督被埋葬後，三天從墳墓裡復活了，祂是復活得勝的主。

今天，因著耶穌基督的救贖，祂拯救我們脫離撒但的權勢，把我們遷到祂愛子的國裡，我們可以蒙神接納，成為神的兒女。任何人接

受耶穌基督，他就可以進入神的國度，成為神家裡的一份子，不再活在撒但權勢之下。

曾經有一位期刊的總編輯，有一晚夢見自己已經離開世界，上了天堂。在天堂門口遇見一位天使，他要求天使給他進入天堂。天使問他：「你是誰？」回答說：「我是某某人，是某某著名期刊的總編輯。」天使說：「我不認識你，我從來沒有聽聞有你這個人。」

這位總編輯聽到天使的回答，心中有點失望！心想，不可能的，天堂怎會沒有我的名字呢！可能是這位天使搞錯了，他又遇上另一位天使，向他問同樣的問題。另一位天使的答案與先前天使的答案一樣：「我不認識你，我從來沒有聽聞有你這個人。」

這一次，這位總編輯聽到天使的回答，心中很失望！為甚麼天使們會不認識我呢？正在心中思索之間，有一位天使對他說：「倒不如我帶你到審判者的寶座前，看一看祂是否認識你呢？」

於是，這位總編輯走到審判者的寶座前，將他一生所做的事，逐一訴說出來，他做了很多善事，在教會團契也參與不少的事奉，他也有奉獻等。可是坐在寶座上的審判者聽完之後，祂的回答與先前的天使一樣：「我不認識你。」

當時這位總編輯聽到之後，心就如石沉大海一般，非常沮喪！他開始明白要進天堂不是靠好行為和宗教生活。當他低下頭，不知所措之際，突然間，他看見頭戴荊棘冠冕的主站在他身旁，對坐在寶座上的審判者說：「父親，我認識他，我願為他答辯。」即時間，天堂即時奏起美妙的樂章，高唱：「被殺的羔羊配得權能、榮耀、尊貴。」然後，這位總編輯就被引進天堂裡，完全不是憑他一生所做的事蹟，乃是全然因著耶穌基督的緣故。²

基督是拯救之主，祂拯救我們脫離撒但的權勢，把我們遷到祂愛子的國裡。這是神的恩典，並不是靠我們的行為可以得到的。

4. 脫離永遠的死亡

耶穌對他說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」
(約 11：25-26)

這句話是耶穌對馬大講的，因為當時她的兄弟拉撒路在墳墓裡已經四天了。馬大相信在末日的時候死人會復活的真理。但是，耶穌卻不必等到末日的時候，就在當時行了一個神蹟，叫拉撒路從死裡復活過來。「那死人就出來了，手腳裹著布，臉上包著手巾。」(約 11：44)

《聖經》用「睡了」形容一個人的死亡，保羅說：「我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，神也必將他與耶穌一同帶來。將來主耶穌基督再來的時候，那在基督裡死了的人必先復活。以後我們這活著還存留的人，必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相會。這樣，我們就要和主永遠同在」(帖前 4：13-18)。這是耶穌給我們寶貴的應許，耶穌基督是拯救之主，祂拯救我們脫離永遠的死亡，賜給我們永生的福樂，我們要與主永遠同在。

曾經有位不信的人說：「我不喜歡下地獄，也沒有興趣上天堂，為甚麼神要人在當中選其一呢？為何不讓人有第三條出路，死後做一隻不上不落的遊魂野鬼，豈不更逍遙自在呢？」

當「鐵達尼號」(Titanic) 撞到冰山，一直慢慢地下沉時，在船上的人是否有第三條出路，可以不上不下嗎？我相信你都知道，是絕對沒有第三條出路。當「鐵達尼號」下沉時，在船上的人只有兩條出路：第一條路是拼命走上救生艇，這是一條蒙拯救的路，逃生的路，不致葬身大西洋，可以脫離死亡。第二條路就是上不到救生艇，只有與「鐵達尼號」這艘巨輪一起沉到大西洋的海底！

我們面對人生終極的問題，只有兩條出路，就好像「鐵達尼號」的遇難者一樣，只有滅亡和被拯救兩條路可以選擇，並沒有第三條路可行。耶穌基督是拯救之主，祂拯救我們脫離永遠的死亡，叫一切信

祂的，不至滅亡，反得永生。（約 3：16）

三．使人成聖的主

人是按照神的形像被造的，人的本相在被造時，是擁有真理的仁義和聖潔（弗 4：24），這是一個非常尊貴的身份。但是，很可惜因著罪的緣故，神的榮耀被虧損（羅 3：23），人聖潔的樣式也失落了！我們都不可能靠自己的努力成為聖潔，唯有基督是使我們成聖之主，幫助我們活出聖潔的生活。

1. 緊握聖經的應許

我們憑這旨意，靠耶穌基督只一次獻上他的身體，就得以成聖。（來 10：10）

《聖經》給我們有關成聖的寶貴應許，就是靠耶穌基督，只一次獻上祂的身體，就得以成聖。所以，成聖不是屬靈偉人、牧師、傳道、長老和執事的專利品，乃是《聖經》對每一位信徒寶貴的提醒，因為聖潔是神對我們每一位信徒的旨意。

「成聖」一詞有雙重意思：

第一，「要分別出來，歸給一個神聖的用途」。「我要在那裡與以色列人相會，會幕就要因我的榮耀成為聖。我要使會幕和壇成聖，也要使亞倫和他的兒子成聖，給我供祭司的職分。」（出 29：43-44）

「用膏油把帳幕和其中所有的都抹上，使帳幕和一切器具成聖，就都成聖。又要抹燔祭壇和一切器具，使壇成聖，就都成為至聖。要抹洗濯盆和盆座，使盆成聖。要使亞倫和他兒子到會幕門口來，用水洗身。要給亞倫穿上聖衣，又膏他，使他成聖，可以給我供祭司的職分。」（出 40：9-13）

舊約聖經指出無論是日子、地方、物件和人物，也會被分別為聖，

那就是分別出來，作聖潔和神聖的用途。

第二，「成聖」另一個意思是「從罪惡和不潔中分別出來。」「親愛的弟兄啊，我們既有這等應許，就當潔淨自己，除去身體、靈魂一切的污穢，敬畏神，得以成聖」（林後 7：1）。因此，「成聖」雙重的意思是從罪惡和不潔中分別出來，並奉獻給神使用。³

每一位信徒因信耶穌，罪得赦免，在地位上已經分別出來，成為聖潔，這是《聖經》寶貴的應許，這全是神的恩典，人沒有半點可誇之處。因此，信徒要在實際生活上，活出聖潔的樣式；這就好像那些皇室人員擁有尊貴的身份，所以，他們的言談舉止，一舉一動和所做的事，都要合乎這尊貴的身份。

2. 保守自己的心思

所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。（彼前 1：13）

聖潔生活是從心開始的，「要約束你們的心」，英文《聖經》The Message 翻譯是“roll up your sleeves”，那是一種準備的動作，新譯本翻譯是“要準備好你們的心”（So prepare your minds for action – NLT）。彼得提醒我們要準備好我們的心，否則，我們很容易會跌倒，活在罪惡中，犯罪得罪神。

《撒母耳記下》11 章記載，大衛犯罪得罪神的過程是從心開始，他沒有保守自己的心思，也沒有謹慎自守，以至他犯罪，甚至用計殺死烏利亞。美國心理學家馬斯洛（A. Maslow）曾說：「心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格就跟著改變；性格改變，你的人生就跟著改變。」我們要好好地保守我們的心，免得影響我們的態度、習慣、性格和整個人生。

「親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告，保守自己常在上帝的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫直到永生」（猶 20-21）。唯有仰望耶穌，我們才可以保守自己的心，靠自己不能保守己心，因為人心比萬物都詭詐，壞到極處！唯有耶穌才能潔淨和保守我們的心。

有一次靈修時，保羅講一句話對我很大的提醒，「我因此自己勉勵，對神對人，常存無虧的良心」（徒 24：16）。求主幫助我們好好的約束自己的心，謹慎自守，活出聖潔，對神對人常存無虧的良心。

3. 回應父神的呼召

那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。

（彼前 1：15）

彼得提醒小亞細亞的信徒，要回應神的呼召，這不是一個新的呼召，早在千多年前，摩西的時代，神已經向以色列民發出這個呼召。

「我是耶和華你們的神；所以你們要成為聖潔，因為我是聖潔的。你們也不可在地上的爬物污穢自己。我是把你們從埃及地領出來的耶和華，要作你們的神；所以你們要聖潔，因為我是聖潔的。」（利 11：44-45）

保羅說：「神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行」（帖前 4：3）。從舊約摩西的年代，到新約保羅和彼得的日子，聖潔的神仍然對每一個信徒都發出聖潔的呼召，始終如一，沒有改變。「成為聖潔」是神對歷世歷代信徒的心意，因為聖潔是神的屬性，也是一個神聖的呼召。

在每一天的生活中，我們都會面對很多不同的試探和引誘，求主幫助我們在凡事上都有所節制，向主忠誠，回應神的呼召，活出聖潔的生命，榮耀天上的神。當我們願意全心全意愛神，回應神的呼召，我們就樂意分別為聖，作神喜悅的事，成為神所重用的貴重器皿，合乎主用。

人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。（提後 2：21）

4. 倚靠基督的能力

知道你們得贖，脫去你們祖宗所傳流虛妄的行為，不是憑著能壞的金銀等物，乃是憑著基督的寶血，如同無瑕疵、無玷

污的羔羊之血。（彼前 1：18-19）

彼得提醒小亞細亞的信徒，你們得贖，脫去虛妄的行為，追求過聖潔生活不是憑著能壞的金銀等物，乃是憑著基督的寶血，所以，成聖不是靠人的能力可以成就，乃是專心倚靠基督。只有基督的寶血能洗淨我們一切的罪，只有祂是使我們成聖的主。

宣道會的創辦人宣信牧師（Albert B. Simpson）經常在神面前省察自己的靈命實況，他發現自己內心是何等的不潔！他曾誠實地反省說：「我雖有禱告，也有用時間與主相交，但我那起初對主的虔誠已經枯乾了。我得坦白又慚愧地承認，及至我蒙召出來作傳道十年後，我的敬虔才恢復過來。我所持守的信仰生活一直是出於本分與責任而已，我與主在靈裡甚少有喜樂的相交。總而言之，我的心污穢不潔。」⁴

因此，宣信牧師在讀神學時，以及畢業後全時間事奉神，牧養教會，他都一直繼續追求聖潔，對屬靈的追求很認真。1874年，宣信牧師由加拿大的威美頓轉移南下，去美國路易維爾牧養教會。

當時面對一個新事奉環境，美國南北戰爭所留下的張力，宣信牧師感到很無助和很多限制。他安靜在神面前，盼望自己的靈命能夠有所突破，事奉更加有能力，後來他讀到一本書，名叫《更高的基督徒生命》（*The Higher Christian Life*），幫助他更確切明白到一個更深的生命，被聖靈掌管的生命，不是靠自己的能力可得的，乃是靠耶穌基督才成。他開始對耶穌基督有新的認識，是他以前一直未體會的，他實實在在經歷了寶貴的成聖經歷。⁵

他認識到耶穌基督不單是拯救我們脫離罪惡，並且祂正等候去潔淨我們。宣信作見證說：「那已經算我們為義的，正等待使我們成聖，祂更期待進入我們的靈裡，以祂自己的力量、聖潔、喜樂、慈愛、信實和大能，代替我們的不配、無助和空虛，使我們真正活出成聖的生命來。」⁶

他實實在在經歷保羅所講的：「現在活著的，不再是我，乃是基

督在我裡面活著」（加 2：20）。這個寶貴的經歷成為宣信牧師餘下四十多年事奉人生的動力，讓耶穌活在他裡面，潔淨他，使他有能力過聖潔的生活。⁷

今日，你已經信主多少年？你認識耶穌有多少？你是否對耶穌有新的認識，是你以前一直未體會的？你曾否經歷過耶穌以祂的能力，去取代你的軟弱；以祂的聖潔，取代你的污穢；以至你有能力過得勝的生活？讓我們再一次敞開我們的心，讓基督在我們裡面活著，在一切事情上，尊祂為主，讓主活在我們裡面，潔淨我們，使我們有能力過聖潔的生活。

5. 彼此切實的相愛

你們既因順從真理，潔淨了自己的心，以至愛弟兄沒有虛假，就當從心裡彼此切實相愛。（彼前 1：22）

《彼得前書》1 章 22-25 節最重要的字是「真理」和「道」。「我們順從真理」（彼前 1：22），「藉著神活潑的道」（彼前 1：23），「唯有主的道是永存的，所傳給你們的福音就是這道」（彼前 1：25）。「真理」和「道」是同樣的意義。彼得在這節經文中指出「真理使人成聖」的信息，耶穌在分離禱告中，也向天父為門徒這樣代求：「求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。」（約 17：17）

所以，當人願意順從真理，就有力量過聖潔生活，聖潔生活的實際行動就是愛，彼得提醒信徒要彼此相愛，不是憑自己的感覺，乃是照神的真理從心裡彼此切實相愛。

因此，追求聖潔的生活，不是離群獨處，反而是在群體中彼此切實相愛的實際行動表現出來，在與神、與人和與事都建立美好的關係。面對這三種關係，以下的問題可以幫助信徒在神面前自我省察：

- 1) 你是否時常避免問責和彼此交賬的關係？
- 2) 你是否時常以埋怨和妒忌取代喜樂、平安及愛心？
- 3) 你是否時常以忙碌的工作和事奉取代了親近神的時間？

4) 你是否將信仰看成了一套理論，卻很少具體在生活中實踐真理？

5) 你是否常常看到別人微小的刺，卻忽略自己眼中的樑木呢？

6) 你是否常常以批判者自居，容易被別人的提醒惹怒？

7) 你是否視信仰生活為例行公事，沒有在生活上尊耶穌為主呢？

前加拿大宣道會會長施克林（Franklin Plyes）強調：傳福音要了解現代人的需要。其中一點他就提到現代人尋找一個相愛的群體，哪一個群體有愛在其中，就能夠吸引人投入這個群體，哪一個群體是沒有愛在其中的，現代人就拒絕進入這個群體。這是一個很好的提醒，但願基督的大愛，激勵我們從心裡彼此切實相愛。這是聖潔生活的實際行動表現，當人看見我們的好行為，就歸榮耀給我們天上的父。

若教會沒有聖潔，就沒有能力推動宣教事工。故此，今天我們要有能力參與宣教，就要切實的追求聖潔，因為宣教與能力是息息相關的，這是神賜給宣道會兩個美好的屬靈傳統。讓我們繼續將這兩個美好的屬靈傳統傳遞下去，特別是在一個失去聖潔的世代，活出聖潔的樣式，帶著能力去推動宣教事工。

四．醫治的主

「耶穌走遍加利利，在各會堂裡教訓人，傳天國的福音，醫治百姓各樣的病症」（太 4：23）。耶穌在世上有三項主要的工作：教導、傳揚和醫治，這是彌賽亞三重性的工作。耶穌就是舊約聖經所預言的彌賽亞，所以，祂不單在各會堂裡教訓人，還努力傳講天國的福音和醫治百姓各樣的病症。

「基督是醫治之主」是四重福音所賜給我們第三方面的福氣，到底神的醫治是甚麼意思？

1. 神能力的澆灌

「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」於是他血漏的源頭立刻乾了；她便覺得身上的災病好了。耶穌頓時心裡覺得有能力從自己身上出去，就在眾人中間轉過來，說：「誰摸我的衣裳？」（可5：28-30；參閱太9：20-22；路8：43-48）

這段經文記載一個患了十二年血漏的女人，大家可以設身處地感受一下，十二年患病所帶來的痛苦，如果我們患病一至兩年已經感到辛苦，何況十二年之久呢？這個十二年患血漏病的女人，可能身體變得孱弱，甚至貧血。她被疾病纏繞十二年，使精神非常困苦、憂慮與不安，「在好些醫生手裡受了許多的苦，又花盡了她所有的，一點也不見好，病勢反倒更重了。」（可5：25；路8：43）

她在十二年想盡辦法尋找出路，找最好的醫生治療她的血漏病，但她花盡所有的金錢，卻換來更大的失望，病情更加的惡化！常言道：人的盡頭就是神的開始。當這個女人似乎走投無路，沒有一個人能醫好她時，最後她終於想到耶穌，因為她曾聽過耶穌醫治病人的事蹟。

於是，她在人群中盡全力要來到耶穌的面前，並憑著信心要觸摸到耶穌，因為她知道耶穌身上有神的大能，能醫治她的疾病。當她在人群中來到耶穌背後，摸主的衣裳，「耶穌頓時心裡覺得有能力從自己身上出去」（可5：30），她的血漏立刻就止住了，耶穌超然的能力醫治了這個患了十二年血漏病的女人。

宣信牧師在他所寫的《四重福音》一書中，清楚指出基督的醫治是「從神而來的超然力量，灌注入人的身體中，使他重新得力，神以祂的生命和能力，代替了人軟弱受苦的身體。神聖全能者的手一觸摸，我們就一無所缺。這力量能叫睚魯的女兒復活，也能使你的心靈得到改變。」⁸

宣信牧師特別強調：「神有這種醫治的力量，有甚麼稀奇呢？使一個失喪的靈魂重生，豈不是比叫死人復活需要更大的力量嗎？神既然可以拯救失喪的人，又保守祂的聖徒直到世界的末了，祂豈不能夠

搖撼墓穴，領出埋在地下經年的軀體，這更加輕而易舉嗎？」⁹

同時，宣信不單教導基督醫治的真理，並且，他親自經歷神的能力澆灌在他軟弱的身體，他說：「我是直接從主支取超然的能力來應付每天的工作。我絕對相信，這是基督的生命和能力彰顯在我身上。」¹⁰

我不單相信耶穌基督是醫治的主，我也曾經歷過耶穌基督的醫治。正如在本書第一章的描述，2013年我經歷兩次細菌感染，患上敗血病（Sepsis）和癌症手術，我經歷過死蔭幽谷，與死亡擦身而過。感謝主，祂的大能醫治和保守我，使我脫離兩次敗血病（Sepsis），使我身體器官和四肢皆健全出院，這全是神的憐憫和恩典，願將最高的榮耀歸給神！

2. 在基督救贖內

哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。（賽53：5；太8：16-17）

先知以賽亞預言彌賽亞為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，這預言都應驗在耶穌身上。耶穌在十字架上擔當了我們的罪，也擔當了罪所帶來的影響，以至我們不單是靈魂能夠得蒙拯救，身體也得蒙醫治。所以，耶穌所成就的救恩，是一個全備的救恩，叫人的靈魂和身體皆蒙救贖。

耶穌在《馬太福音》8章17節引用以賽亞先知的預言，引證疾病得醫治是包括在救贖之內。當耶穌醫治病人後，祂所作的是要應驗先知以賽亞的話：「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病。」彼得也再次引証這個信息：「他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。」（彼前2：24）

宣道會相信救贖包含醫治在內，滕近輝牧師於《神醫的福音》一書的序言肯定這個信息：「神對身體的醫治是神救贖計劃之一部分，

但將它置於次要的地位上，就是說，身體的醫治與罪得救贖，在比較下雖屬次等的地位，卻是神全備救贖的一部分，不應輕視、忽略。在神學與實踐上應肯定其地位。」¹¹

宣信牧師一直傳講四重福音的真理，他相信耶穌基督醫治的基礎是建基在祂的救贖上，「因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治」（賽 53：5）。¹² 因此，宣信牧師指出基督代贖的恩典是一個全備的福音，以至我們不單是靈魂能夠得蒙拯救，身體也能得到醫治。

宣信牧師除了傳講基督是醫治的主這聖經真理，在人生中，他還實在經歷了多次基督醫治他身上的軟弱，見證基督是醫治的主，並且在他一生中不斷傳講這個醫治的信息，目的是叫神得榮耀和使人得益處。

宣信從小身體軟弱多病，在十四歲那年，因為他讀書過於用功，又因體質不好，經過長期的壓力，以至生病，病勢轉重，他的精神幾乎全部崩潰了，差不多像死去一樣。醫生告訴他，他不能再讀書了，因神經系統已受傷，有生命之虞。

宣信知道自己還沒有得救，他非常害怕失去救恩，要求他父親為他禱告。他父親就祈求神保守他兒子的性命，以至他可以在世上多一些日子，能夠握著得救的確據。禱告後，宣信就沉睡了，後來神就醫治他的身體，並且拯救他，賜給他得救的確據。這是宣信在十四歲經歷神的醫治和拯救。¹³

日後出來全時間事奉神的日子，宣信牧師的身體仍然經常很軟弱，特別是到了紐約事奉之後，他的健康差不多完全崩潰，他的心臟很弱，結果迫於無奈從繁忙工作退下來。在古果園這地方休息，再次從《聖經》中去思想神醫治的信息。

宣信牧師經過一段時間的思考，聖靈光照他，終於他毫無疑問接受醫治是基督福音的重點之一，他也相信耶穌會醫治他身體上的軟弱。他就懇切求神醫治他軟弱的身體，結果，神垂聽禱告醫治了他軟

弱的身體，以至他可以再一次事奉神，並且他倚靠神，事奉的工作量比其他人多幾倍。

宣信牧師全然為主獻上，一直忠心事主。1919年10月28日早上，作他臨終最後一件事，也是他一向認為是莫大光榮的事：為宣教士禱告。翌日，他在安然、恬靜中被主接去，當時的情景，正好反映他五十四年以來的生活與事奉，同樣是充滿榮美和安寧。¹⁴ 他的墓碑如此形容：「非我惟主」（Not I, But Christ）。這是宣信博士一生美好的寫照。

3. 建基於聖經

「你若留意聽耶和華你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我耶和華是醫治你的。」（出 15：26；參閱太 4：24；路 7：21）

神是一位醫治的神，「因為我耶和華是醫治你的。」當以色列人走過紅海，來到書珥的曠野，連續三天找不到水源。後來在瑪拉找到水源，可是瑪拉的水是苦的，不能喝，所以他們再次向摩西抱怨。

神就指示摩西，將一棵樹丟進水裡，使苦水變甜；且在那裡，為他們定了律例、典章；並啟示他們，神是醫治他們的神；是能使人從苦境中轉回、使人在疾病中恢復健康的上帝，名為「耶和華拉法」（Jehovah-rapha）（出 15：22-26）。所以，在以色列人出埃及過紅海的經歷，神告訴祂的百姓：祂是統管萬有的神，祂不單管理環境，並且能醫治人的心靈和身體。

此外，神又差遣愛子耶穌來到地上，作病人的醫生（太 9：12）。「他的名聲就傳遍了敘利亞。那裡的人把一切害病的，就是害各樣疾病、各樣疼痛的和被鬼附的、癲癩的、癱瘓的，都帶了來，耶穌就治好了他們。」（太 4：24）

「正當那時候，耶穌治好了許多有疾病的，受災患的，被惡鬼附著的，又開恩叫好些瞎子能看見」（路 7：21）。所以，耶穌在世的

時候，祂醫治百姓各樣的病症，今天，祂仍要醫治人的疾病（可 16：18；雅 5：15），因為耶穌基督是醫治的主。

宣信牧師在他所寫的《四重福音》一書中，指出基督的醫治「不是建基於人的理性思維，也不是靠賴曾經被治愈者的見證，而是單單倚靠神的話……人的理智演繹若不是根源於《聖經》，一切的推論都是枉然；真理必須建築在神永恆的話語上。」¹⁵

所以，宣道會所傳講有關神醫治的信息是建基於《聖經》神永恆的話語上，並不是建基於人的理性思維。

4. 全是神的恩典

有一個女人被鬼附著，病了十八年，腰彎得一點直不起來。耶穌看見，便叫過她來，對她說：「女人，你脫離這病了！」於是用兩隻手按著她；她立刻直起腰來，就歸榮耀與神。（路 13：11-13）

神的醫治全是神的恩典，人並沒有半點可誇之處，所以當人蒙神醫治之後，都應將榮耀歸與神，因此，當耶穌醫好了一個十八年被鬼附著的女人，她就歸榮耀與神（路 13：13）。另外，耶穌醫好了一個癱子，他就歸榮耀與神。眾人都驚奇，也歸榮耀與神。（路 5：25-26）

宣信強調：「神醫不是由於人的工作，不可以用錢買來，也不可以靠努力作成；在這件事上，我們無法助神一臂之力，只有如同接受一份禮物，從神領受而來。它是神白白賜給我們的，正如神白白赦免我們的罪一樣。」¹⁶

耶穌基督不單在歷史中是醫治的主，今天，祂仍是醫治我們的主。所以，今日我們仍然可以藉著信心，倚靠基督支取健康與力量，活出美好的人生，榮耀我們在天上的父。

五．再來的主

主再來是《聖經》一個寶貴的應許，「我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去，我在哪裡，叫你們也在那裡」（約 14：3）。在《啟示錄》，耶穌分別說了三次：「我必快來」。（啟 22：7，12，20）

耶穌基督是再來的主，主再來時，祂要擦去「一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛」（啟 21：4）。《帖撒羅尼迦前書》的主題，就是等候主再來。所以，在《帖撒羅尼迦前書》每章結束之前都提到主再來的信息。（帖前 1：10；2：19；3：12；4：16；5：23）

1. 信徒被提

因為主親自從天降臨，有呼叫的聲音和天使長的聲音，又有神的號吹響；那在基督裡死了的人必先復活。以後我們這活著還存留的人必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇。這樣，我們就要和主永遠同在。所以，你們當用這些話彼此勸慰。（帖前 4：16-18）

當時帖撒羅尼迦教會信徒不明白主再來的真理，他們不明白那些在主再來之前離世的信徒，又怎能與主同享榮耀呢？他們以為人死了，就沒有盼望了，所以，他們就心中憂愁。因此，保羅就安慰他們，向他們解釋，在主再來之前死了的人將會如何。

「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣」（帖前 4：13）。保羅用「睡了」形容人的死亡，意思是安息。當有人安息了，離開世界了，保羅提醒那些信徒不應該像那些沒有指望的人一樣，心中那麼憂傷，因為屬神的人相信，人死不是如燈滅的。若人死如燈滅，那麼人就沒有盼望了！

保羅強調屬神的人是有肯定的盼望，這個盼望就是耶穌已經復活升天了，並且耶穌再來的時候，祂要叫那些已經信主，但已離世的信

徒一同復活過來，這是每個信徒所擁有榮耀的盼望。

所有在基督裡死的人，在末後都要復活，這是末後必成的事，因為耶穌曾宣告說：「凡活著信我的人永遠不死」（約 11：26）。耶穌不是說人的肉身永遠不死，而是死的權勢不能臨到我們，並且末後耶穌要使我們復活。所以，信徒面對死亡不是一個終結，乃是與主永遠同在的開始。¹⁷

因此，那些已經信主離世的信徒，當主再來的時候，他們絕對不會被遺忘，因為主再來的時候，那些已經離世的信徒要首先復活，然後與那些還活著的信徒，一同被提到雲裡，在空中與主相遇，和主永遠同在。這是《聖經》清楚的應許，也是我們信徒榮耀的盼望。

你熱切盼望主再來嗎？今天你是否關心主再來的問題嗎？請想像有一天，也許你正在家中，在開車的路上，在公司，在課堂上，或正在與人爭論，或在某一個地方渡假，忽然耶穌基督再來了，當主再來這一刻來臨，你會感到驚慌失措呢，還是會為「被提」感到高興呢？你是否已經準備迎接主再來呢？

宣信牧師的一生中，一直渴望主再來，所以，他把握時間，向世界各地傳揚福音，因為他深信，當福音傳遍各地時，主就照著祂的應許再來。¹⁸「這天國的福音要傳遍天下，對萬民作見證，然後末期才來到」（太 24：14）。基於這樣的信仰，成為宣道會不斷在國內或國外推廣福音工作的一股動力。

2. 隨時準備

因為你們自己明明曉得，主的日子來到，好像夜間的賊一樣。人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到他們，如同產難臨到懷胎的婦人一樣。他們絕不能逃脫。（帖前 5：2-3）

主再來的日子是人無法預測的，「好像夜間的賊一樣」（帖前 5：2；彼後 3：10；啟 3：3；16：15）。當然《聖經》不是指耶穌就是賊，乃是借用這個比喻，說明主再來的日子是人意想不到的，是無法可以預測的，正如我們無法可以預測盜賊幾時來我們的家偷竊一樣。

保羅特別指出：「人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到他們，如同產難臨到懷胎的婦人一樣。他們絕不能逃脫。」主再來的日子是人無法可以預測的，是忽然臨到的，所以，我們要隨時準備好自己，迎接主再來。

儆醒禱告是準備我們自己隨時迎接主再來的的方法，你是否在忙碌的生活中，忘記與神獨處禱告的時間呢？耶穌比我們更忙碌，祂尚且需要儆醒禱告，甚至天未亮即起身禱告（可 1：35），更何況我們呢？

一個無禱告的生命是無能力的生命，一個儆醒禱告的人，心裡是大有能力的，正如詩人說：「我呼求的日子，你就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。」（詩 138：3）

耶穌說：「你們也要預備，因為你們想不到的時候，人子就來了」（太 24：44）。「你當預備迎見你的神」（摩 4：12）。盼望我們時刻儆醒禱告，準備迎接主的再來。

3. 操練美德

但我們既然屬乎白晝，就應當謹守，把信和愛當作護心鏡遮胸，把得救的盼望當作頭盔戴上。（帖前 5：8）

保羅提醒帖撒羅尼迦信徒，他們的身份，是白晝之子，是屬於神的，因此要活出與神兒女相稱的生活，要操練美德，用信望愛裝備好自己，迎接主再來。保羅特別強調信望愛是一種屬靈的兵器，可以保護我們的頭和胸，頭和胸都是人的重要位置，是人心意思志的所在。

何謂「信望愛」？「信」是指在意念上堅定我們向神的心，無論任何環境，我們都認定神，對神的信靠的心是永遠不變的。「望」是在思想上堅定我們多思念屬神的事，少思念屬世的事。「愛」是在情感上堅定我們向神的心，神永遠是我們愛的對象，不是我們先愛神，乃是神先愛我們，我們當學習不斷回應主的愛。

保羅曾為信徒有信望愛三大屬靈美德而向神感恩（帖前 1：2-4），為何他結束此書信之前，再次提醒他們要操練信望愛三大屬靈美德，

專心等候迎接主再來？保羅強調信望愛這些屬靈美德是需要不斷地操練的，否則人的信心是會有軟弱的時刻，起初的愛心也是會冷淡的，人的盼望有時也會失落！

《願那靈火復興我》（培靈詩選 280 首）

在明媚的春光裡，在幸福的生活裡，
我們陶醉，我們歡樂，早把主恩典忘記。
在穩妥的事業裡，在迷人的笑聲中，
我們遊戲，我們沉迷，早把主恩典忘記。
在艱苦的歲月裡，在百般的試煉中，
我們禱告，我們儆醒，毋把主恩典忘記。
願那復興我的靈火，重新再來一次復興我，
起初的信望愛何處失落，我願悔改現在就得著。

這是一首很有意思的詩歌，若我們不操練信望愛三大屬靈美德，我們的信心就會軟弱。信主以來我們曾否埋怨神呢？我們起初愛主的心也是會冷淡的。我們曾否愛世界多過愛主呢？我們的盼望有時也會失落。

願保羅的提醒和這首詩歌激勵我們不斷操練信望愛三大屬靈美德，專心等候迎接主再來。宣信強調，等候主再來，是促使每個信徒在世過儆醒生活、追求聖潔的關鍵，並要與主更緊密相連，努力向未信者傳福音。

4. 與主同活

因為神不是預定我們受刑，乃是預定我們藉著我們主耶穌基督得救。他替我們死，叫我們無論醒著、睡著，都與他同活。所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。（帖前 5：9-11）

保羅提醒帖撒羅尼迦信徒要操練與主同活，預備主的再來，以至將來更加享受永遠與主同活的福樂。與主同活的意思就是在我們一切

生活上，讓主與我們一同有份，不論是我們的衣食住行、學業、職業、交友、戀愛、婚姻、家庭等一切都是與主同活。戴德生（Hudson Taylor）說：「基督若不是一切的主，祂就全然不是主。」（If Christ is not Lord of all, He is not Lord at all.）

我們的信仰和生活不是分割的，我們應該在一切事上與主同心同行，我們一切的難處都與主傾訴，我們一切的重担都與主同担，在我們生活每一部份都願意尊主為大。保羅提醒我們，無論睡著、醒著，做任何一件事，我們都是與基督一同生活，是時刻裝備就緒的人，隨時準備迎接主再來。

宣信在《先賢之信－四重福音》一書中論到，「主再來」的時候，帶給我們最大的福氣，就是讓我們這屬主的人可以得著主自己，在神的國度裡與主緊緊契合，在新天新地中與眾聖徒有永恆的團契相交。¹⁹

主耶穌再來是末後必成的事實，主耶穌必親身降臨地上。「看哪，我必快來！賞罰在我，要照各人所行的報應他」（啟 22：12）。《聖經》的應許必定會實現，我們應當儆醒等候主再來，並且渴慕祂的顯現，在祂的再來亮光中生活，幫助我們過聖潔和儆醒的生活，努力將福音傳遍天下。

默想回應

我們務要認識耶和華，竭力追求認識他。他出現確如晨光；
他必臨到我們像甘雨，像滋潤田地的春雨。（何 6：3）

1. 信主以來，你與主的關係如何？你的人生目標是不斷追求恩賜，抑或是追求賜恩的主？

2. 「四重福音」的內容是甚麼？

.....
.....
3. 你曾否經歷耶穌的醫治？請分享之。

.....
.....
4. 在屬靈生命成長的過程，你曾否經歷成聖的轉機或與主立約？
若是，立約的內容是甚麼？

.....
.....
5. 主再來是末後必成的事，你怎樣預備主的再來？

禱告回應²⁰

親愛恩主，
蒙祢揀選成為神的兒女，心中充滿感恩，
深知全是恩典，沒有可誇之處。
主啊！求祢幫助我，效法保羅的腳踪，
得著基督為至寶，效法宣信的榜樣，一生追求主自己；
「前所要是祝福，今所要是主；
前所憑是感覺，今靠主言語；
前所要是恩賜，今要賜恩主；
前我尋求醫治，今要主自己。
前用己力苦試，今完全信靠；
前要一半救恩，今要全得救；
前常用手拉主，今主手牽我；

前常漂流無定，今錨已拋妥。

前我忙於計劃，今專心祈求；
前我非常掛慮，今有主眷佑；
前我隨己所欲，今聽主訓語；
前我不住求問，今常讚美主。

前是自己作工，今靠主工作；
前我欲利用主，今讓主用我；
前我尋求能力，今要全能主；
前為自己勞碌，今為主而活。

前我盼望屬主，今知主屬我；
前我燈將熄滅，今照耀輝煌；
前我等待死亡，今候主再來；
我一切的盼望，安妥主幔內。

永遠高舉耶穌，讚美主不歇；
一切在耶穌裡，惟祂是我一切。」

求主吸引我繼續追求認識祢，愛慕祢，服事祢。
請祢垂聽我的心禱，奉主名求，阿們。

讀者與神傾心

註釋

- 1 「今要主自己」也是宣道會創辦人宣信牧師人生的寫照，他將這經歷寫成一首詩歌，激勵人心，生命聖詩《今要主自己》，第393首。
- 2 宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》（香港：宣道出版社，1987），第12-13頁。

- 3 宣信明白成聖的真正定義：「我們必須先把自己奉獻給主，然後才能成聖。換句話說，我們必須先把自己毫無保留地奉獻給神，然後神才會使我們成聖，把祂聖潔的美麗與榮耀披戴在我們身上。奉獻是我們的責任，而成聖是主的責任。」湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版，第 50 頁。
- 4 湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版，第 28 頁。
- 5 羅拔·尼告洛，約翰·沙雲，森姆·史圖斯著，許雲嫻，文逢參譯：《全然為主》（香港：宣道出版社，1988），第 28 頁。
- 6 同上，第 28 頁。宣信對成聖深有體會地說：「今天基督徒最需要認識的，並不是地位上成聖的道理，而是基督住在我們裡面的經歷。」湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版，第 51 頁。
- 7 自從宣信領受了這個真理後，他便不再傳別的，只傳這一位完全的基督—內住在成聖信徒裡面的基督。他教導眾信徒說：「成聖—完全—乃從神而來的聖潔，並非人靠自我改良所能達到的。成聖乃神聖潔和完全的生命注入人的生命中，叫人遵行祂的旨意。」同上，第 52 頁。
- 8 宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》，第 39-40 頁。
- 9 同上，第 40 頁。
- 10 湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版，第 64 頁。
- 11 宣信著，陸忠信譯：《神醫的福音》（香港：宣道出版社，1997），第 12 頁。
- 12 宣信很喜歡思想「鞭傷」這個詞語，它在希臘文的意思是一條鞭痕。祂的身體飽受鞭笞，以至連成一條條鞭痕；祂每一寸肉體都為我們劃破了。因此，基督所受之苦，能救贖我們身體的每一根纖維。宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》，第 42 頁。
- 13 湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版（香港：宣道出版社，2007），第 12-14 頁。
- 14 羅拔·尼告洛，約翰·沙雲，森姆·史圖斯著，許雲嫻，文逢參譯：《全然為主》，第 208 頁。
- 15 宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》，第 40 頁。
- 16 同上，第 43 頁。
- 17 盧雲曾兩次與死亡擦身而過，他說：「死亡就是把你自己交上，信靠神。」盧雲（Henri Nouwen）著，陳慧珠譯：《化哀傷為舞蹈 - 在逆境中尋得盼望》第二版，第 109 頁。
- 18 羅拔·尼告洛，約翰·沙雲，森姆·史圖斯著，許雲嫻，文逢參譯：《全然為主》，第 122-123 頁。
- 19 宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》，第 58-59 頁。
- 20 作者在這「禱告回應」引用宣信牧師所寫的詩歌《今要主自己》（生命聖詩，第 393 首），表達靈命追求的目標：得著基督為至寶。



第八章
結語

「我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：『施比受更為有福。』」（徒 20：35）

施比受更為有福

作為癌症的生還者，我親身體會癌症病人所經歷的心路歷程和痛苦，我也體會在癌症方面研究的重要性。以前患癌症，差不多的結果都是死亡，但是醫學界經過多年努力研究，現在治療癌症方面，康復率已大大提升了。

感謝神，撰寫本書的過程中，賜我生命氣息和力量，在 2016 年 6 月 26 日跑完我人生第一次的半馬拉松，特別是為卑詩省癌症基金籌款，盡我一點綿力回饋社會，關心癌症病患者的需要。

回望 2013 年手術後，我由寸步難行至重新開始跑步，能夠控制失禁的問題，因此，當我完成半馬拉松，跑向終點線時，心中又感恩又興奮，是的，滿心感受施比受更為有福！

1. 流通的管子

耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大；你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。」（創 12：1-3）

昔日，神不單要賜福給亞伯拉罕，並且要使用他成為賜福的器皿，一條流通的管子將神的恩典繼續傳出去，叫更多的人能夠蒙福。今日，當我們領受了神的恩典，我們就要成為一條流通的管子，賜福的管道，使別人得福。

流通不單是一個寶貴的屬靈原則，也是一個重要的自然法則；比方一個人只有不斷進食，而沒有排毒，正所謂有入無出，身體並不暢

通時，就會出現很多問題，甚至百病叢生！另外，一個房間要空氣清新，就不單要開一個窗，同時也要開多另一個窗，這樣室內的空氣就可以對流，流通的空氣才會清新，空氣若不流通，就會令人感到很煩悶。再者，一個湖水要清潔，這個湖必定要有入水處和出水處；有入有出的流動水才會清潔，若有入無出，只有死水一屯，必定混濁！

你的生命是一條活水，抑或只是死水一屯？耶穌說：「凡有的，還要加給他，叫他有餘。凡沒有的，連他所有的，也要奪去。」若是主給你的恩典，你只顧自己用，不讓它流出去，你就越來越貧乏；但當你越與人分享的時候，主就越加給你，神的恩典永遠夠你用。¹

多年來我看見很多熱心愛主的基督徒經常關心別人，與人分享主的恩典，主就越將恩典賜給他們；他們的生命是充滿喜樂和朝氣勃勃的。

2. 生命更豐盛

「我實實在在的告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。」（約 12：24）

麥子在以色列是一種常見的農作物。大麥或小麥是以色列人的主要食糧。在這節經文中，主耶穌用以色列人常見的麥子做一個比喻，教導門徒一個寶貴的真理。主耶穌指出祂自己就好像一粒麥子，為世人付出了祂的生命，成就救恩，結果有許許多多的人就因此而得著豐盛的生命。

今日，凡信主的人，也就是一粒麥子，一粒麥子代表一個願意為主獻上的生命，肯付出的生命，結果得著更大的祝福。因為一粒麥子就像一粒種子，多撒種，多收成，在何處撒種，在何處收成，他的生命活得更豐盛，並且要結出許多子粒來。你的生命是否是一粒願意為主獻上的麥子？抑或你的生命只是勞碌於工作和單顧自己的事？

一個甘心樂意施予的人，他的生命活得更豐盛，並且會結出許多子粒來，這是屬靈的原則；若我們要活得豐盛，就要慷慨地給予。心理學家認為現代人不應只知追求快樂的人生，更應該追求有意義的人

生。有意義的人生就是肯付出與助人的人生，而快樂的人生則只是獲取東西。換言之，有意義的人生的歡樂是來自與人分享。

盧雲（Henri Nouwen）指出：「要是我們能真正相信我們的生命在給予時是倍增的，它將何等不同！只要有人領受我們憑信心所作的每一件小事、每一個愛的行動、每一句原諒的話、每一點滴喜樂和平安，它都會一直倍增，而且還有剩餘！如果我們肯相信這一點，我們的生命將何等不同！」²

耶穌說：「施比受更為有福」，一個被助者固然受惠，但施予者的心靈亦會活得更豐盛，人生更加有意義。原來真正關懷別人，幫助別人，真能令一個人自覺人生有目的、有意義、有價值。這是耶穌賜給我們人生的一個規律。當我們甘心樂意施予的時候，我們的生命就會活得更豐盛，就更有意義和價值。

3. 蒙神恩更多

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流，倒在你們懷裡；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」（路 6：38）

一個好施捨的人，必得著豐裕；一個好滋潤人的，必得著滋潤。並且，神要大大賜福一個甘心樂意施予的人，這個福氣是豐豐足足的，滿溢到一個程度，是要從瓦器中流出來的。

畢德勝（Eugene Peterson）的翻譯意思很好：「Be easy on people; you'll find life a lot easier. Give away your life; you'll find life given back, but not merely given back—given back with bonus and blessing. Giving, not getting, is the way. Generosity begets generosity.」（Luke 6：38） - The Message

「要善待他人，你就會經歷生命更加美好。與他人分享你的生命，你就會經歷生命中的回報，這並不是普通的回報，乃是帶著豐足的利潤和祝福的回報。秘訣就是施予，不是接受。慷慨的施予就得著慷慨的回報。」（路 6：38）

神是一位豐盛的主，祂要主動地尋找合適的對象，賜下祂豐盛的恩典和祝福。到底誰能承受神所賜豐裕的祝福？就是那些願意不斷施予的人。

一個甘心樂意施予的人，他就會蒙神更多的賜福，並且是滿到要流出來。至於那些吝嗇自己金錢、時間、精神的人，他們「反致窮乏」。當你愈肯施予時，你就會蒙神更多的賜福，這是《聖經》寶貴的真理和應許。

萬軍之耶和華說：「你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容」（瑪 3：10）。當信徒肯將當納的十分之一獻上，神的賜福將會是更多，祂就要敞開天上的窗戶，傾福與每一個甘心樂意奉獻者，甚至無處可容。

是因為愛，耶穌被釘身十架，傾出生命！願神激勵每一個信徒都心被恩感，樂意為主傾出生命，實踐「施比受更為有福」的真理，成為賜恩福的器皿。

白白的領受，白白的施予，人生不在乎擁有多少，乃是在乎服事有多少。各位同路人，願靠主恩典，忠心上路，與逆境者同行，使別人得福，榮耀主名。

「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」（可 10：45）

默想回應

有施散的，卻更增添；有吝嗇過度的，反致窮乏。好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。（箴 11：24-25）

1. 你曾否實踐「施比受更為有福」的真理？請分享之。

.....
.....

2. 耶穌的一生是服事的人生，你怎樣具體效法祂的榜樣？

.....

.....

3. 在你人生逆境中，誰是你的同路人？他 / 她怎樣與你共度時艱？

.....

.....

4. 神的恩典建立你的生命，你曾否有一位逆境中的人，願意與他 / 她同行？

.....

.....

5. 閱畢全書，回想有哪一章令你最深感受？原因何在？

.....

.....

禱告回應

親愛恩主，
滿心感謝，讚美祢，
提筆至此，無盡感恩，
若不是在活人之地，
得見祢的恩典，
我就早已喪命；
若不是祢恩上加恩，
力上加力，
我不可能逐漸康復痊癒，
跑第一次半馬，

與患癌者同行，
提筆撰寫拙文。

主啊！願祢繼續指引前路，
因為我曉得
人的道路不由自己，
行路的人也不能定自己的腳步。

主啊！求祢賜福在面對逆境的人，
使他們靠恩超越逆境，
生命更加堅強，
與痛苦者同行。

主啊！感謝祢，
因為祢也曾經憂患，
背負十字架，
嚐盡痛苦！
讚美祢，
因為祢是復活得勝主，
再來的君王。
垂聽禱告，奉主名求，阿們。

讀者與神傾心

.....

.....

.....

註釋

1 滕近輝牧師指出：「每一個基督徒的屬靈姿態，就是一隻手向上舉起，另一隻手向外伸出。舉起的手領受恩，伸出的手分享恩典。這是神為人生定下的基本定律。」

恩典

塑造生命

滕近輝著，《近輝慧語 12x12》，第 8 頁。

- 2 盧雲著，新加坡長老會真理堂譯：《活出有愛的生命 — 俗世中的靈性生活》第四版（香港：基道出版社，2005），第 63-64 頁。

參考書目

1. 滕近輝著，《近輝慧語 12x12》。香港：宣道出版社，2014。
2. 邦茲著，滕近輝譯：《祈禱出來的能力》第 12 版。香港：宣道出版社，1990。
3. 宣信著，華密譯：《先賢之信—四重福音》。香港：宣道出版社，1987。
4. 宣信著，陸忠信譯：《神醫的福音》。香港：宣道出版社，1997。
5. 宣信著，湛清譯：《聖靈裏的更新》。香港：宣道出版社，1996。
6. 湯普信著，《非我唯主—宣道會創辦人宣信博士的一生》第四版。香港：宣道出版社，2007。
7. 羅拔·尼告洛，約翰·沙雲，森姆·史圖斯著，許雲嫻，文逢參譯：《全然為主》。香港：宣道出版社，1988。
8. 盧雲著，新加坡長老會真理堂譯：《活出有愛的生命—俗世中的靈性生活》第四版。香港：基道出版社，2005。
9. 盧雲著，陳慧珠譯：《化哀傷為舞蹈—在逆境中尋得盼望》第二版。香港：學生福音團契出版社，2007。
10. 盧雲著，譚偉光譯：《和平篇章》。香港：基道出版社，2007。
11. 傅士德著，周天和譯：《屬靈操練禮讚》。香港：基督徒學生福音團契，1982。
12. 傅士德著，袁達志譯：《屬靈傳統禮讚》。香港：天道，2004。
13. 彼得·史卡吉羅著，劉美津譯：《培養高 EQ 的靈命》。美國：麥種傳道會，2007。
14. 潘霍華著，許碧端譯：《獄中書簡》第十版。香港：基督教文藝出版社，2005。
15. 楊腓力著，《痛苦的疑惑》。香港：種籽出版社，1985。
16. 楊腓力著，徐成德譯：《恩典多奇異》。台灣：校園書房出版社，1999。
17. 楊牧谷：《塞外登音》。香港：恩谷出版有限公司，2003。
18. 楊牧谷著，《伴我前行》。台北市：校園書房出版社，1988。
19. 梁海華著，《開往靈程深處》修訂版。香港：宣道出版社，2013。
20. 薩拉著，李巧玲、廖玉珍編：《克勝內心的掙扎》第四版。香港：宣道出版社，

1995。

21. Blackaby, Henry & Richard. *Spiritual Leadership: Moving People on to God's Agenda*. Nashville: Broadman & Holman Publishers, 2001.
22. Dunnam, Maxie. MacDonald, Gordon. McCullough, Donald W. *Mastering Personal Growth*. Oregon: Multnomah Press, 1992.
23. Goldenberg, Larry S. & Thompson, Ian M. *The Intelligent Patient Guide to Prostate Cancer- All you need to know to take an active part in your treatment. Third Edition*. Vancouver: Intelligent Patient Guide, Ltd., 2001.
24. Kübler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Scribner, 2003.
25. Packer, J.I. *Weakness is the Way: Life with Christ our Strength*. (Wheaton: Crossway, 2013),
26. Piper, John. *Don't Waste Your Cancer*. Wheaton: Desiring God Foundation , 2011.
27. Scazzero, Pete. *The Emotionally Healthy Leader: How transforming your inner life will deeply transform your church, team and the world*. Grand Rapids: Zondervan, 2015.
28. Rizzo, Dino. *Servolution: Starting a Church Revolution through Serving*. Grand Rapids: Zondervan, 2009.