

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；
若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」
(約 14:6)

牧者心聲

良心和真道

■ 劉君堯

「常存信心，和無虧的良心。有人丟棄良心，就在真道上如同船破壞了一般。」(提前 1:19)

「要存清潔的良心，固守真道的奧秘。」(提前 3:9)

當保羅的書信寫到最後的時期，教會的歷史才開始大約 30 年。然而，在短短的二三十年裡，不止福音傳遍了他們已知的大部分地方，教會也在各處建立。而且隨著羅馬帝國政治和軍事的發展，當時猶太人離主耶穌所預言神將會（在主後 70 年）給他們的第一次末日式的審判已漸近了。教會也同樣面對著仇敵內外的攻擊。外面有各處政權的逼迫，猶太人和外邦人對他們的苦害（帖前 2:14）。內部除了有結黨紛爭，各種異端和虛假的道理，還有很多虛假的使徒和傳道人。

有人認為不應該隨便批評事奉神的人。不錯，事奉神的人都是有缺點的人。彼得和眾門徒都會自大，約翰和雅各脾氣火爆，謙和的摩西也會衝動，保羅言語粗俗，施洗約翰講道完全不留情面。歷史上神的僕人們也都是如此。事奉神的

目錄

牧者心聲	
良心和真道	劉君堯 1
講台信息	
持定永生	楊嘉榮 3
文章分享	
教會的使命（五）	黃聿源 8
克服緊張和重壓	孫德生 10

人都是從很多老我的對付裡面開始學習，除了主耶穌，沒有人是例外的。只是初信和開始學習事奉的時候（不是指年青），人有了一點知識，容易落在魔鬼的迷惑裡：「今天我要教導一下保羅應該怎樣說話，明天要提醒摩西不要衝動，白天要責備約翰沒有愛心，晚上要為彼得禱告免得他自大…」以前曾經聽說有人還宣稱「神藉著他在某個地方建立了教會的權柄…」沒認識自己的人容易被人煽動，不知不覺地落入自以為是屬靈的墮落裡面。

然而聖經裡面也充滿了真正的分辨和判斷。主的命令，整個新約聖經從頭到尾多次出現的，不是看看事奉的人有沒有缺點，而是對「真假」和「為人」的分辨和判斷。攻擊假先知和假使徒最厲害的，是主耶穌，是施洗約翰，是保羅、彼得和約翰，是歷代對真理忠心的傳道人。他們不是攻擊上面那些人人都有的缺點，而是人的虛假、詭詐，和對真道的更改。這些人外表打著溫柔謙卑、包容接納的口號，裡面其實是殘暴的（太 7:15）。保羅時代為了利益混亂神的道的人是「許多的」（林後 2:17）。這樣的人「裡面隱藏的是暗昧可恥的事，行事狡猾詭詐，利用神的道來欺騙人」（林後 4:2）。從教會的開始直到今天，這樣的人其實一直是很多的。然而他們其中一個共同的特點就是「丟棄良心」。保羅在「將真理表明出來」的時候，同時也可以「在神面前把自己薦與各人的良心」。這種清潔的良心，是假使徒假工人所沒有的。

如果不是聖經的啟示，外面很難留意到「良心」和「真道」的關聯。保羅當時面對撒但的差役多次多方對他的各種攻擊、毀謗、捏造和逼迫，從聖經的記載看，他們攻擊得最多也就是常人的缺點。然而保羅指出他們的是各種虛假詭詐的事情，和扭曲真理來達到欺騙會眾的事情。應該是在這些交鋒裡，保羅看到了這些詭詐的人從開始「認識道理」到「丟棄良心」，以致於「在真道上如同船破」的整個過程。詩篇 73 篇的作者經過了良心的掙扎，明白了「神實在恩待以色列那些清心的人」。他經過一些很困難的時刻，作為神的僕人，他應該怎樣說話呢？他說「我若說，我要這樣講，這就是以奸詐待你的眾子。我思索怎能明白這事，眼看實係為難。」（詩 73:15-16）然而，那些假先知為了利益，很快就選擇放棄良心了。因為只有丟

棄良心，他才能毫無攔阻地用神的話來欺騙人。而他自己也在這個過程裡面墮入可怕的黑暗裡面：裝成光明的天使，成為撒但的差役。

今天的世界處於更加動盪，更加詭祕的時期，大部分基督徒都認為主來的日子近了。然而，在談論著這些日子的人當中，有多少人注意主的吩咐「你們『要防備』假先知」呢？另一方面，我們也要按照保羅對提摩太的提醒，「存清潔的良心，（才能）固守真道的奧祕」。

講台信息

持定永生

■ 楊嘉榮

經文：提前 6:6-19

12 節的「持定永生」與 19 節的「持定那真正的生命」在原文和英文翻譯中是指同一個生命的意思，連在一起的意思是：「持定永恆的生命，那才是真正的生命」。第一句（12 節）是保羅對提摩太講的，提摩太是傳道人，已信主一段時間，理應對他的要求與初信者不同；但後面第 19 節這句則是保羅吩咐提摩太向另一些人講的，他們是「今世富足的人」（17 節）。提摩太自己受到提醒，也受到保羅的託付提醒教會中的其他人也要持定永生。因此，傳道人固然要持定永生，其他信徒也要。持定永生，這是每個基督徒在世上其中的一個目標。因為永恆的生命更實在，才是真正的生命。

「持定」的意思是抓緊、捉住。抓緊一字含有危急的意味，若未能抓緊而失去將會是極大的遺憾，表示要抓緊的東西是極為重要的。或有人問，永生既不是實物，怎樣去抓緊、持定？其實這個詞日常我們也常用到，例如抓緊機會、時間等。機會、時間也不是實物，可見抓緊可以表示如何運用、投放有限的資源及能力在最重要、最有價值的地方、對你來說是極寶貴的地方。聖經告訴我們，永生對我們來說是最為重要和最真實的，我們應當願意將時間投放下去。

(一) 抓緊機會追求屬靈生命的成長，過知足感恩的人生(6-11節)

我們要抓緊機會去追求屬靈生命的成長。追求是向著一個方向，同時間意味著離開另一個方向。永生在我們信主的一刻就已經得著，不是將來死後的事(約 5:24)，得著永生後，我們的人生方向就改變了。保羅在這裡提到最緊要學習的是知足(6-8節)：「因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。只要有衣有食，就當知足。」比起以前經歷過戰火饑荒的一代，我們如今真的很幸福，但是現今物質豐富的人卻仍然是不開心，因為內心不能因物質得著真正的滿足。我們心裡知道今生是短暫的，很快就會過去，如經文所說不論我們擁有多少，到離開世界時也不能帶走。這種認識不是要叫我們就此消極、無奈地生活，因為我們活著有應盡的本分，神給各人的能力、才幹、時間、機會、金錢，我們應當好好運用。同時也提醒我們，當遇到一些事情，遭遇了一些損失也不要緊。可是我們更要注意的，是怎樣抓緊機會建立這真正的生命。

不知足的人、只注重今世物質上的得失的人，若不注意，就會發展到第 9-10 節的情況：「但那些想要發財的人，就陷在迷惑，落在網羅，和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。」。經文中「那些想要發財的人」包括甚麼人？富人？窮人？基督徒？保羅這番話是對提摩太講的，他是傳道人，尚且也要小心面對這個危險，其他信徒豈不更應謹慎面對嗎？「但你這屬神的人要逃避這些事」(11節)。聖經提醒我們，信徒若不逃避想發財的心思，也會很容易陷於迷惑和網羅裡，被許多私慾所捆綁，甚至沉淪在敗壞和滅亡裡，最終承受許多的痛苦折磨：「貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。」(提前 6:10)

有些基督徒買股票，起初不以為意，但後來心不由己，一早起來第一時間就看股價升跌，被這些捆綁，不得不看。也聽聞一些基督徒退休後無聊，整天注意股票的消息，整天都在買賣股票，日復日，年復年，就這樣渡過了許多寶貴的時間。記得曾有一個基督徒家庭分享他們的經歷：幾十年前他們一家從內地遷到香港，起初生活頗艱難，他們一同祈禱，得到神的供應，生活總算過得去。後來有點積蓄，聽朋友說買股票「投資」可翻倍，他動了心便投放資金，後

來逐漸加大銀碼，慢慢整個心思由起初仰望神的供應和幫助、專心禱告倚靠神去經歷，轉移到「搵快錢」上。錢財增加，口裡不時為此感謝神，心裡也感到開心。後來有一次遇到股災，股市狂瀉，一夜之間血本無歸，這時他們一家立即覺悟一件事，因為貪心、不以自己所有的為滿足才会有如斯田地。他們醒悟到自己的心思不在神那裡，而是轉到自己的方法手段上，結果圍在一起禱告悔改。信耶穌是得「生命豐盛」；一旦焦點錯誤，就會變成想得「生活豐盛」。

神所賜的永生是金錢不能換取的、買不到的：「但你這屬神的人要逃避這些事，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔。」這是生命的豐富。主來是要叫人得生命，並且得的更豐盛，祂是好牧人，為人捨命。主耶穌基督為了叫人得生命而自己捨命，難道祂捨命就是單單為了供應我們衣食住行的需要？不是的，原本我們的生命沒有公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔，直到信主後蒙了光照，才發現自己真正需要的是生命的豐盛。許多家庭的問題、同事朋友之間相處的難處，並不是因大家不知道道理的對或錯，而是彼此缺少溫柔、愛心等，經文提醒我們要全方面地追求生命的豐盛。持定永生的意思就是，不要將心思放在追求地上的物質和短暫的快樂，因為我們要將精神更多放在追求生命的豐盛上。得豐盛生命是我們一生追求的目標，是沒有限制的，不是到了某處就達到頂點。

（二）抓緊機會為主作美好見證，過向主交賬的人生（12-16節）

「你要為真道打那美好的仗，持定永生，你為此被召」（12節）。打仗是雙方的，有戰場，也有目的。基督徒在世上是客旅，地上是戰場；雙方的一方是屬神的人，另一方是敵擋神的一切勢力，包括魔鬼撒但和牠在這個世界所營造推動的邪惡思想、罪惡風俗、敗壞文化、墮落潮流、異端邪說、偶像異教等。這場戰爭不是用子彈大炮，而是為真道而戰。我們認識真道不當只停留在語句上，而是讓真道影響我們的思維、心志、生活，所以真實的戰場是在人的心裡。世界的價值觀正衝擊著人，魔鬼正努力將人拉去敵擋神的一方。

我們每逢吃主的餅和飲主的杯時，是表明主的死。因祂的死，我們才可以成為屬神的人，這是神的恩典。因為我們歸向祂，悔改接受祂，才可得到永生。要謹記我們原本是不配得的，但神竟然愛

我們到這個程度，使我們得蒙救贖，因此我們一定要站在主的一方。要持定永生，一定要站穩立場，為真理、為主、為失喪的人而爭戰。爭戰只有三個結果，贏、輸、和，但我們知道這場仗贏的一定是神這一方；關鍵是神想我們也參與這場爭戰，因為祂想我們與祂一同得勝，這是聖經所強調的，就如羅馬書所記載：「賜平安的神，快要將撒但踐踏在你們的腳下」（羅 16:20），「你們」是指教會。神固然勝過撒但，因主耶穌已藉著死敗那掌死權的魔鬼（來 2:14）；但現在祂要一群屬神的人也要因著祂而勝過魔鬼，打那美好的仗。「弟兄勝過祂（魔鬼），是因羔羊的血和自己所見證的道。」（啟 12:11）

經文提及提摩太一心事奉神，在許多人面前作見證（12節）。我們也要把握機會為基督作美好的見證。其中一方面是與人分享得救見證，而不是我們一些成就或人生經驗等見證。我們分享見證的內容的比重決定於我們看重甚麼，在有限的時間裡，你最想面前的福音對象從你身上看到甚麼？是不是看到這位主怎樣拯救了你？改變了你多少？當你一直追求生命的成長，就可以常常與人有這方面的分享。除了得救見證外，你還要讓他看見你生命的不斷改變。

為何我們要抓緊機會見證神？因為有一日我們都要在神面前交賬。神是叫萬物生活的神，一切都是由祂而來，這點能幫助我們知足；另外保羅也說主耶穌基督是那在本丟彼拉多面前作過美好見證的，彼拉多審問耶穌時，他查不出主有甚麼罪來。保羅囑咐提摩太「要守這命令，毫不玷污，無可指責」（14節），當主耶穌被審時，被人誣告攻擊時，沒有人能從主身上找到任何錯處，保羅要提摩太知道耶穌基督作見證是如此作的。主不怕審問祂的人，直認是猶太人的王，是永生神的兒子。如果有人問你是不是基督徒，甚至有死亡的威脅，你也會說「是」嗎？若你持定永生，就應不怕死，忠心為主作見證。歷世歷代許多人都走上這條路，我們若能持定永生，就必能毋懼死亡，我們在面對主時就能毫無玷污，無可指責。

保羅心裡記掛著提摩太，因知道提摩太後來也有軟弱。那時保羅要面對即將為主殉道，他也想到提摩太將來很可能也要面對，所以提醒他，我們也要作好準備。作見證不是唸好一篇稿然後講給人聽，而是看你願意為主放下多少。你抓緊最重要的主，願意為主吃

虧受損失也不在乎，別人就可以從這看出甚麼是你的命根，感受到主耶穌在你心中是無可取替的。與其怕將來生活會有甚麼缺乏，倒不如怕自己因世界日益敗壞而跌倒、怕自己信心軟弱站立不住，怕自己對主不忠心，這些才是最重要的，因有一天我們都要向主交賬。

主耶穌基督在世所得的不過是一死，我們得蒙救贖，祂為我們而死，愛我們這麼深，我們豈能做一些不忠於祂的事？主愛我們，為我們捨己，祂期望我們同樣這樣愛祂，盡我們所能地捨棄自己，跟隨祂、事奉祂、見證祂。主耶穌的吩咐也是如此：「盡心、盡性、盡意、盡力愛神。」我們要抓緊機會，為主作美好的見證。今生即使如何努力，得的都是短暫和不穩定的，但作在主身上的卻必永存。

（三）抓緊機會行善分享幫助人，過預備將來的人生（17-19 節）

主耶穌說：「不要積攢財寶在地上，只要積攢財寶在天上。」（太 6:19-20）當主的話臨到，我們只有兩個選擇，一是接受，就是聽從而遵行；聽而不行的，等同拒絕接受神的話，對神質疑和不信。我們應如何決定？如果信主真的應許賜人永生，也當信同一位主所說天上有財寶，兩者應是一致的。如此我們應怎樣安排我們的時間、財富、健康？抓緊機會為的是甚麼？持定甚麼？保羅囑咐今世富足的人，就是那些有衣有食，而且有餘的人，要持定永生。神既然供給我們多過我們所要用的，我們就「不要自高，也不要倚靠無定的錢財」。

如果今天我們看見自己是富足的（不用憂慮明天有沒有飯吃），就應當提醒自己有甚麼是我們可以為主而作的？機會是留給那些有準備的人，我們要常作準備幫助有需要的人。經文接下去提及：「要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人」（18 節）。原本只在錢財上、知識上或才幹上富足，若能夠將這一切所擁有的，又是神所賜的，投放在一些有需要的人身上，如此就能在好事上富足了，就有永恆的價值，因為神必記念：「為自己積成美好的根基，預備將來。」（19 節）這樣就能持定那真正的生命，有真正的價值。

福是神所賜的，我們所擁有的都是從神而來，讓我們有機會在見證祂、並與人接觸時，將福分帶給人。我們應當預備好自己、自潔，就可以成為神手中合用的器皿。我們也要努力讀神的話語，因

神能藉著聖經叫屬祂的人得以完全，預備行各樣的善事。我們也要在主的光照下，了解別人的情況，體貼別人的需要，用心幫助別人。

我們從幾方面來看預備將來，持定永生。第一個層面：過一個知足常樂的人生，把焦點放在追求屬靈生命的成長上。第二個層面：抓緊機會為基督作美好的見證，因為這是我們的使命，為真理打美好的仗；同時這也是主呼召我們，叫我們得永生時對我們的期望，我們這樣持守下去，到主顯現那天，就會得著祂的稱讚。第三個層面：抓緊機會行善，樂意助人，常作準備，多想一想別人的需要。教會缺乏動力的原因之一，是大家的心不一致，不是向著同一目標。我們所記掛和代禱的事情，往往只是為解決生活上的困難，但神卻往往藉著這些事叫我們感受到今世的一切，例如健康、前途等都是短暫的（當然有機會我們應盡力盡本分去做，例如讀好書，因為這也是神給我們的機會，我們要珍惜）。神要教會每一個都把焦點放在神自己上，多想想神已經賜給我們永生，那麼我們的目標是否向著永恆？有沒有抓緊現今的機會為永生而努力？可以怎樣運用自己的時間、能力、財富去服侍神？多求問神，求祂指引你，加力給你，使你能專心做祂所喜悅的事，祂必記念！「無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」（太 10:42）（講於 2022 年 6 月 26 日）

文章分享

教會的使命（五）

■ 黃聿源

教會對內的使命

至於教會對內的使命，也與對外的有關；教會若要有效的推行各樣的傳福音事工，則信徒必須先有基礎，接受各有關的訓練與栽培。這一切的條件，除了一些很專門化的訓練外，大多數的教導與訓練，都是由教會本身獲得。

由保羅在提摩太前書向年輕的同工提摩太所提的，有關做主僕人所具備的條件（提前 4:6-16）上看來，一個教會若要把信徒造就成可用的工人，就必須負起以下各方面的教導與訓練造就信徒的使命。

（一）屬靈知識的造就（提前 4:6）

信仰當然不僅是一種知識，然而屬靈的知識卻是靈性不可或缺的因素，教導信徒對聖經的認識是教會一項工作。雖然今天教育已較普及，一般信徒的閱讀能力也增強；然而這並不意味著一般信徒的聖經知識也相應的提高了，教會的教導工作也因此比以前容易。教會要通過各種途徑：講台、查經班、主日學及小組等進行教導，以期信徒能在真理得著教育。

（二）屬靈的操練（提前 4:7-13）

靈性光景，要將屬靈的知識化成靈性，是要經過一番艱苦的操練，我們正生活在一個不受約束、不願接受管教的時代。訓練與管教與自律是不能分開的。保羅說：「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。」這裡他不但提到靈性（敬虔）的操練的重要，同時他用身體的操練與靈性的操練相比，意味著靈性的操練與身體的操練有許多相似之處。身體健康的操練是要有規律的、能持久的，還要一貫的不斷的操練，才能有功效。甚至飲食起居都要有一定的規範，絕不能馬虎隨便，信徒靈性的操練也不例外。今天我們一般上都以為教會的責任只是在講台上教導，很少對信徒的靈性進行有規律的操練，往往任憑信徒自己隨己意行。所以教會缺乏屬靈的力量，也就直接的影響到教會的事奉與對外的傳福音事工了。

（三）恩賜的運用與配搭

主在教會中賜下有各種恩賜的人，往往因著教會的疏忽或個人的無知而被埋沒，沒有得到充分的運用，教會因而受虧損。所以教會有責任發掘主在教會中所賜下各種恩賜（林前 12 章；羅 12 章；弗 4 章），並且將各種恩賜配搭起來，完成教會的事奉。教會的事工是極全面的，因此也需要有各樣恩賜的人。往往這些人主早已有預備，可惜的是因著種種問題，這些人卻被埋沒，或沒有充分地被使

用。我個人深信，主若要一個教會做某一種工作，祂必會在這個教會中預備做這樣工作的人，若沒有適合的人，就表明時機還未到，或者那根本就不是該做的工作。今日許多人都喜歡模仿別人，別人做的自己也要做，這是十分不實際也不屬靈的一種態度。另一方面，教會中各樣的恩賜應該得到充分的配搭。主把不同的恩賜給教會，就表示這個教會有一方面的需要，所以教會的負責人可從這兩方面思想，相信可以使教會的事工，在聖靈的帶領下得著活潑的進展。

（四）工人的訓練

宣講、勸勉、教導都是教會中的事工，工人除了要有充實的屬靈的知識，健全的靈性，還得要經過實際工作的訓練。宣講、勸勉與教導是初期教會的主要工作。因時代的不同，需要的不同，每個教會中所進行的工作也有所不同，不過各項工作的工人都要經過訓練，當然訓練的方式與方法可能不同，無論如何，總是不可少的。我們可以通過訓練課程，讓有經驗的人帶領，或實際參與工作，進行直接指導，一來可以訓練各樣的工人；另一方面可以鼓勵更多的人參與工作，因而推廣教會的事工（提後 2:2）。

教會有向普天下傳福音的使命，要完成這個使命，需要動用許多的人，這些人就是教會中的弟兄姐妹。為了要完成這項極艱難的使命，教會一方面要努力的傳福音，另一方面卻要不斷的栽培、訓練信徒，使他們成為忠心、有智慧、訓練有素的工人，這個使命是極其艱難而又龐大的，但卻又義不容辭的，讓我們齊心努力，在這個世代中完成這項使命吧！

文章分享

克服緊張和重壓

■ 孫德生 J. O. Sanders

「我就使你們得安息」（太 11:28）

緊張是我們現代生活的特徵。事實上，各階層的群眾都受到了它的蹂躪，縱使對相信的人有安息和寧靜的豐富應許，基督徒也極易遭受這種困擾。甚至那些平素被認為比一般的基督徒更認識神和

祂的道的教牧們，也不能擺脫神經緊張的纏擾。雖然藉著流淚禱告和自責，仍有許多人不能進入我們的主所應許的安息。這是不應該的，也是不必要的。

戴德生先生（Mr. Hudson Taylor）在初期的傳道生涯中，以及在他創辦了中華內地會幾年以後，就是處於這種狀態之下。後來他才獲得了改變的經歷。當時有人論到他說：「他一向是個勞苦負重的人，近來他缺少靈裡的安息。」那時候他就重新遇見神，重新發現祂無窮無盡的富源，因而產生了一種徹底地改變的見證。「在工作方面，我的事務從來沒有這樣繁多，這樣重大，這樣艱難；然而一切的重壓和緊張卻都消逝了。」神既然不偏待人，祂為祂一位孩子所成就的事，我們可以期待祂也願意成就在祂一切的兒女身上。

「緊張」一詞的定義是「被迫到僵硬的狀態；也就是精神的過勞，掙扎的激烈，神經的焦慮和附伴著的筋肉的緊張。」並不是說所有的神經緊張都是有害的。小提琴的弦線唯有在它調到足以發出準確的音調所應有的緊度時，才能成全它的效用。人類的生命也是一樣。唯有當一切的力量都為了完成一種有價值的生活目標而加以使用時，它最高的成就才能達到，而這就包含著某程度的緊張了。我們的主在路加福音十二章 50 節所說的話，可讀為：「還沒有成就，我是何等的緊張呢！」為要完成神的旨意，使祂陷入緊張的狀態中。我們所關心的是「重壓」，也就是「過度的緊張」，就是這有害而不必要的重壓和緊張。

普遍的錯覺以為勞苦工作會產生緊張，但工作本身不是真正的原因。在心神安寧的狀態下工作，雖即勞苦工作，也是有益健康的。他所產生的是疲倦，而不是緊張。緊張的基本原因是在於心神，而不在於身體。導致基督教工作者陷入緊張狀態的因素，最少有四種。

不合格的自覺：

對所受託的任務時常自覺缺乏屬靈的才智和心神的穎悟，就是多生緊張的來源，因為這是很有理由的。我們有誰是適於從事屬靈任務的呢？完全合格的自覺，難道不就證明了我們屬靈的不合格麼？但有了這種缺點的自覺，我們越發服從良心，便越發緊張掙扎以求彌補。有過度發展的責任心的德性完全論者，在這方面受到最

劇烈的痛苦。我們屬靈的責任感越強，緊張的程度也就越利害。自覺腦力或學問不足以應付我們工作的要求，以及自覺屬靈的資格不足以應付所擔負的重任，綜合起來就使我們陷入神經衰弱的地步。

憂慮的態度：

為我們的力量所不能控制的事憂慮的習慣，使屬靈的努力癱瘓，並激起危險的內在緊張。在有些人的情形，這是一種遺傳的傾向，因而被認為是不可避免的。受害者曉得那是無益的，而且會使人無能，但他卻似乎無力打破一種久來所耽溺且已成為生活方式之部分的習慣。考試、健康、愛情、學習語言、預備講章或信息、困難的聚會或會見，以及與同工的關係，都可能構成憂慮的來源。我們的主論憂慮所用的字眼，表明一種令人分心陷入騷動的狀態，以致不能專一注意任何一樣的事。

恐懼的狀態：

這是緊張的一種普遍的原因。有些神經質的人對任何事情都感到畏懼。對新的任務或對未曾試過的工作的畏懼，使懦怯的心靈充滿了可怕的痛苦。肉體的懼怕既然多次有事實的根據，對於神經系統和屬靈生活就有深遠的影響。這種懼怕使人不能入睡，甚至在醒著時也滿懷一種莫名的恐怖。唯恐或失的心理往往產生所想要避免的狀態，因為神響應人的信心，而不響應人的懼怕。恐懼和信心互不相容，不能共存在一個人的心裡。怕人，或是怕人說話、怕人猜想，不僅使人受迷惑，更使人緊張。

對人不正確的態度：

這也多產緊張。心懷怨懟，有時幾乎自己不知道，也像心懷嫉妒，猜忌，邪念，憎恨一樣地會破壞神經系統。保羅所以勸我們要斷然除去這些毀滅性的情緒，並非沒有充分理由的，因為這等情緒都是有罪的，會破壞靈魂，會摧殘健康的。

當那些不可避免的壓力從各方面臨到我們身上時，再加上剛才所述的一項或各項的情緒，內心的緊張往往會達到破裂點。就傳道工作的場所說，學習時間的缺乏、少不了的通訊、會見訪客、家庭責任，以及不可避免的干擾等等——都會增加緊張的程度。在家裡或

診所中人羣不斷的壓力，不論他們是出於關心或是出於好奇，都剝奪了教牧所必須有的退修或寧靜。此外還有保羅所說的「為眾教會掛心的事」，就是為「你們中間神的羣羊」的靈魂和靈性正當的關心。這些都是使你的心神暈眩，使你的肉體沮喪的壓力。誰能在這樣的情形之下，特別是在消耗精力的熱帶氣候中，過著一種毫無緊張感覺的生活呢？

不可避免的後果

不必請教醫師，我們也曉得像這樣的緊張情況要我們的身體和精神付出怎樣的代價。尤其是，緊張的一種不愉快的特質，就是它會自然傳染。當我們在緊張下過活時，旁人都會曉得並感覺到，而我們對於這種氣氛便不能給予屬靈的幫助。

緊張表現出身體的無力。有些人患神經性的消化不良，其根源較多是由於他們的思慮，較少是由於他們的食物。每一個人人都曉得潰瘍症往往和心神緊張有密切的關係。我們這世代所有的偏頭痛和失眠的傾向，使人不得不靠賴適當的藥物，無疑地是受害的神經系統所加諸我們的一種報復行為的緊張，而這緊張原是神所不願他負擔的，很多我們所認為神經衰弱的症候，難道不是實在起源於靈性麼？可用於建設目的之精力，都浪費消散了。

心神的騷動。詩人寫著說：「我心不願輕浮躁急」，然而不堅決的內在緊張卻不可避免地產生心理的騷動。心神既然經常處於一種迴旋的狀態中，它便不能專一注意屬靈的事。在禱告當中，思想特別難於控制，冷酷地擺動著，像磁針指向地極那樣想著最近所關心的事。甚至在睡眠中，肉體的不安靜也可能反映內心深處的不安靜。

靈性的消沉是邏輯的頂點。在身心聯結反抗精神的狀況下，怎能避免消沉呢？這種狀況正好為我們的無情敵人預備機會，使他利用火箭或愁雲向我們進攻，無論那一樣都似乎極有達到其目標的可能。這樣，敏感且受重壓的心靈，就被陷於一種屬靈的捆綁的狀態中——常常為失敗的感覺和少結果子的重壓所擾亂。

解救的方法

這座監獄是否有一條出路，有真實得著解救的可能？我們是否

只好存著一種追尋海市蜃樓的心去期待神為我們消除一切的緊張？

對於那些願意在神面前完全誠實，並且熱切追求得著這鑰匙的人，的確有一條逃脫之路。下面的步驟就必帶你走這條解救的道路。

對神的新認識：

要應付我們這錯綜人格的最深切的需要，非對神有新認識不行。神本身就是答案，在我們做好了必要的準備時，祂就必把祂自己重新向我們啟示。對已往歷代的眾聖徒，祂曾恰恰針對他們的急切需要而把祂自己逐步地向他們啟示。我們所需要的新啟示，

就是要認識祂是「全能的神」(El Shaddai)，祂能無限無量地供給我們自己所知道的不足。難處是我們對神的觀念太小了。我們以為神不足以對付我們自己的複雜和軟弱。重看我們自己的不足，而不接受豐盛的富源，不僅有害，且是有罪的，因為「凡不出於信心的都是罪」。摩西豈不是反覆陳說自己的不配而激怒了神麼(出 4:14)？他的態度暗示他不信神能供應他所必需的才能去完成他的任務。

我們將要藉著默想祂的話而發現一位更偉大的神。這就需要時間，而不能走捷徑。請思想弗 1:3，彼後 1:3，林前 3:2 這些驚人的經文。要信用這些富源來應付我們的一切缺乏是足足有餘的。那位深知我們的需要的主，已經為我們作了充分的準備，不論我們的需要是屬於肉體的，心神的，或是靈魂的。眾門徒缺少麵包以餵飽飢餓的羣眾這件事，並不會使祂驚奇。「祂自己原知道要怎樣行」(約 6:6)——祂一定知道。對一位如此偉大的神的信心，一定要把緊張消滅，因為緊張之所以發生，只是由於我們對神有了一種不適當的觀念。

對己的認識：

認識自己就是緊張的中心和來源，也必有助於我們走這條解救的道路。我們會不會覺得所求於我們的是過於我們所能擔當的呢？那末，這是完全不對的，因為我們的神向我們保證說：「必不叫你們受試探過於所能受的」(林前 10:13)。祂知道我們負擔的限度。照著我們所表示的信念，如果沒有附帶的原因，我們就能應付神一切的命令。「你若這樣行，神也這樣吩咐你，你就能受得住」(出 18:23) 這是一個不變的原則。我們埋怨天天沒有足夠時間來辦妥所要我們

作的一切事。然而耶穌說，「白日不是有十二小時麼？」這句話就清楚暗示每一件事都有足夠的時間可以作完。在我們無數的活動中，有一些或許並非出於神的安排，而是自己所負起來的，就應該停止。

當我們明顯地蔑視自己和自己的才能，別人又同樣看待我們時，我們的不誠實就顯露出來了。我們往往是切盼獲得人的嘉許過於神的讚許。我們力求保持屬靈的外貌來獲得這外貌，大部分的緊張就因此而起。我們易於體貼自己，常常在口頭上為自己和自己的艱難景況抱歉。然而在主對彼得所說的驚人的話中，祂清楚地指出自憐乃是始自撒但（太 16:22）。自我實在是惡徒之類，我們難處的根源，就是自我沒有把在我們心裡的寶座讓給基督。當基督在我們的心靈裡作主時，緊張就變為安靜了。

心意的更新：

這是獲得解救的第三個步驟。如果要獲得持久的解救，就必須在態度上有徹底的改變，在心思上有真正的更新。如果心意的態度不改變，緊張必會繼續。不要一味因我們的工作重壓而自憐自怨，相反地，我們應該把它們當作不可恕和不需要的罪。我們不要再把它們當作折磨我們的重擔，而要把它們當作一個表現祂那有榮耀的充足能力的露台。當我們把視線從自己移到神身上時。我們就要聽見說：「現在你必看見我……所行的事」（出 6:1）。當我們靠著祂的能力工作時，我們的軟弱越大，祂的榮耀也必越大。

但這種態度的改變和心意的更新要怎樣得來呢？它是意志的一個明確而有目的的選擇。你必須選擇把一切責任的重擔移交給基督並把它留在那裡。你也必須選擇永遠擺脫焦急和懼怕。那末，保羅所說：「要將你們的心志改換一新」（弗 4:23），和「讓神在裡面重新塑造你們的心意」（羅 12:2，腓氏譯法）就說明這些事情不是我們所能做的，乃是神響應我們的信心而在我們裡面為我們成全的。提多書三章 5 節指出這是聖靈的工作。當我們斷然立志不再自怨自辯，而完全投靠神時，聖靈就有機會行改換我們心意的奇蹟。我們必須看一切事物為要把榮耀的主和無窮盡的富源顯大，甚至必須為我們的軟弱歡喜，因為我們的軟弱給機會表現出祂夠用的恩典（林後

12:9)。換句話說，聖靈要不住地在我們裡面動工，使我們一天過一天更多地「以基督耶穌的心為心」(腓 2:5)。這的確是一件超然的事，但基督教豈不從始至終都是一個超然的宗教麼？我們可以期待聖靈使我們越發覺得主耶穌實在與我們的同在，有祂住在心裡供應我們靈魂每日每時的需要，並除去我們一切的緊張和重壓。祂豈不曾應許說：「到我這裡來，我就使你們得安息」麼？——內心的安息。

有規律的休息和安靜：

這對於身體方面有寶貴的貢獻。「你們要休息，要知道我是神」(詩 46:10)，是我們在這些忙亂的日子所太不注意的命令。巴斯卡爾(Pascal)說：「人自己招致最多麻煩的一樣事，就是他不能休息。」如果我們忙碌到連休息的時間都沒有，就是越過了神所要我們忙碌的限度。主耶穌常常到山頂安靜的地方去休息。主耶穌使祂的門徒覺得有離開工作去休息的必要，我們卻忽略祂的勸告而自招損失。我們應當切望能有從容不迫的心情來逐項完成我們的任務。

最近有一位神的僕人在結束他的禱告時用一句自啟性的話說：「這樣我們又愉快地進入一個新的日子了。」愉快地！沒有重壓的感覺，沒有戰慄的緊張——只是一顆完全安息在足以應付一切之神裡面的心。

感恩／代禱／報告

1. 青少年夏令營定於 7 月 26-29 日(星期日至三)舉行，主題是「脫離彎曲世代，因信與神同行」，講員有黃玉恆傳道和呂進和傳道。請代禱記念。

另外，全教會夏令會定於 8 月 21-24 日舉行(星期五至一)，講員有吳培炳先生和劉君堯傳道，請弟兄姊妹預留時間參加。

2. 本堂定於 8 月 23 日下午 2:30 舉行浸禮。

基督教會迦密堂 Chinese Christian Carmel Church

地址：香港英皇道 60 號康福園 A 座 1 樓 B 室及 2 樓 B 室 電話：2571 3431

網址：<https://www.carmelchurch.com.hk> 電郵：info@carmelchurch.com.hk
