

得力的祕訣 平靜與安穩



文／謝宏駿 圖／SU+0

人生在世好像坐火車，有的人只過了幾個站就下車，英年早逝；有的人坐得很久，安享天年。每個人的壽命長短不一，但是在車上的感受是快樂或悲傷？是享受或折磨？聖經給我們一個生命的祕訣，就是平靜與安穩，然後我們的生命就會有真正的力量與福氣。

不多嘴

事務多，就令人做夢；言語多，就顯出愚昧（傳五3）。

嘴上多言乃至窮乏（箴十四23）。

若比較人的各種過失，最容易的是在話語上的過失，因為心裡想什麼，嘴巴很容易就說出來，「心直口快」，常常說錯話後才發現。「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧」（箴十19），所以雅各長老勉勵我們「要慢慢地說」（雅一19），說話之前要先想一想，能造就人嗎？「義人的心，思量如何回答」（箴十五28），如果還沒想清楚，寧可少說，或閉口不言，「寡少言語的，有知識」、「愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明」（箴十七27-28）。

言語少，就能使心靈平靜，擁有更多思考的時間與空間，最後找到一句合宜的「良言」，就如金蘋果在銀網子裡（箴二五11），產生等比相乘的天文價值，使我們的心靈得著力量。

不急躁

說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥（箴十二18）。

殷勤籌劃的，足致豐裕，行事急躁的，都必缺乏（箴二一5）。

言語和行為急躁時，沒有時間作完善的思考、計畫與安排，常常就會出錯。「事緩則圓，人緩則安」，遭遇突然的意外事件，也不要慌張，慢慢地琢磨，如何應對？有時智慧就會如同火花迸放，找到解決的方法。

大衛和跟隨他的人到了洗革拉，亞瑪力人已經侵奪南地，攻破洗革拉，用火焚燒，擄了城內的婦女和其中的大小人口，卻沒有殺一個，都帶著走了。大衛和跟隨他的人就放聲大哭，直哭得沒有氣力。大衛甚是焦急，因眾人為自己的兒女苦惱，說：「要用石頭打死大衛。」大衛卻沒有慌亂急躁，他依靠耶和華，心裡堅固。先叫祭司拿以弗得來，胸牌裡有烏陵與土明，可以求問神的旨意：「我追趕敵軍，追得上追不上呢？」神說：「你可以追，必追得上，都救得回來。」後來大衛果然救回所有人（撒上三十1-8）。

對於不確定的未來，
我們的心總是憂慮和害怕。
然而信靠神，
我們就有安穩與力量，
可以往前行。

主耶穌進入耶路撒冷，入了聖殿，周圍看了各樣物件，一定也看到那些在殿裡做買賣的，兌換銀錢的和賣鴿子的，但耶穌並沒有立刻急躁做事。天色已晚，祂和十二個門徒出城到伯大尼去過夜，第二天，耶穌又進入聖殿，才趕出這些人，潔淨聖殿（可十一11-17）。由此可見，主耶穌做任何事情都不急躁，有思考、有計畫、有安排。

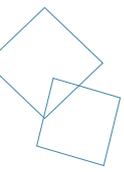
不急躁，心中安靜，就可以向神禱告，蒙神的帶領。

不憤怒

人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀（箴十九11）。

當止住怒氣，離棄忿怒，不要心懷不平，以致作惡（詩三七8）。

人遇到不公平，使自己吃虧的事情，常常會憤怒。有時生氣更是為了維持正義，就像主耶穌潔淨聖殿時的怒氣。但是雅各長老卻提醒我們「要慢慢地動怒」（雅一19），



因為人的怒氣必不成就神的義，甚至憤怒時會有咒詛的言語和犯罪的行為。「輕易發怒的，行事愚妄」（箴十四17），所以要克制怒氣的程度和速度。「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄」（箴十四29）。

大衛被拿八辱罵，很生氣，已經叫跟隨的人都帶上刀，準備屠殺所有屬拿八的男丁，幸好亞比該及時前來勸告大衛，阻止大衛親手報仇，避免了流無辜人血的罪（撒下二五9-31）。

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落」（弗四26）。日落是一天的結束，怒氣也應該結束，因為怒氣累積下來，好像氣球充氣，越來越膨脹，終於有爆發的一刻；不讓怒氣過夜，每早晨都是新的。

不被怒氣帶走，心裡平靜，自然有力量做更積極的事。

不悲傷

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾（箴十七22）。

神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了（啟二一4）。

人若失去心愛的人或物，內心當然有悲傷的情緒。可能時間是最好的療傷，讓人的悲傷慢慢淡化。然而我們認識神，相信一切事務都有神的定時與定期；生有時，死有時，「神造萬物，各按其時，成為美好」（傳三1-11）。我們雖然不明白，卻要相信神的美意，也許以後就會明白，所以不會過度悲傷。

大衛與拔示巴所生的孩子死了，大衛明白這是神的懲罰，而且他也知道，以後有一天他也会死，所以他不再禁食禱告，反而從地上起來，沐浴、抹膏、換衣裳，進神的殿敬拜，然後吩咐人擺飯來吃（撒下十二20-23）。

接受神所安排的，就有安穩的心。

因為化解過去的悲傷重擔，心中安穩，產生力量，就能做其他身邊可以做的事情。





不害怕

不要怕，只要信（可五36）。

你不要怕他們，因那為你爭戰的是耶和華你的神（申三22）。

十二個探子進去迦南地窺探，發現那地果然是流奶與蜜之地，然而住那地的民強壯，身量高，城邑也堅固寬大，除了迦勒和約書亞以外，其他十個探子的報告都讓以色列人害怕不堪，他們覺得自己像蚱蜢一樣的渺小無力。

如果只看惡劣的環境，不看神，我們都會像融化的蠟燭，不成任何形狀，沒有任何力量。

但是全能的神與我們同在，還有什麼能夠阻擋我們的呢？

所以主耶穌安慰管會堂的睚魯，雖然聽到消息，他的女兒已經死了，也不要怕，只要信，因主耶穌有能力行奇妙的事。

保羅和羅馬士兵在同一艘船上，在海上遇到狂風大浪，得救的指望都絕了。神卻派天使在夜裡顯現，對保羅說：「不要害怕，你必定站在該撒面前，並且與你同船的人，神都賜給你了」（徒二七24）。後來整艘船上的276個人都得救了。

對於不確定的未來，我們的心總是憂慮和害怕，我們的生命原來像一片雲霧，像一股水蒸氣，出現一下子就不見了（雅四14）。然而信靠神，我們的心就有安穩與力量，可以往前行。

平靜與安穩的心使我們得到屬肉與屬靈的力量，勇敢面對生命的驚濤駭浪，成就生命的充實之美。

