

平静安稳 I

(本讲章参考 Rick Warren 牧师的讲章

“A Faith that leads to emotional health”)

亲爱的弟兄姐妹们，平安！这段时间我们最需要的就是平静安稳！今天整个世界面对的不单是新冠疾病的大流行，更是人们内心焦虑和恐慌的大流行。因为疫情，工厂停工，学校停课，教会停止聚会，我们的生活彻底被打断。新冠疫情带来的压力，影响着全世界几十亿的人。在疫苗没有诞生之前，我们一定面对经济上、情绪上和人际关系上的问题。今天很多人在和时间赛跑，医生在努力寻求治疗方案，科学家则在努力研究开发疫苗。政府在忙着救济，忙着预备重开经济。牧师和辅导师在忙着应对心灵方面的问题，家长忙着应付孩子们的学业。那么我们基督徒在做什么呢？我们该做什么？我们居住的城市为卡加利，现在我们确确实实地是卡在家里了。当生活、工作处于这种非常规状态时，我们该如何面对、处理我们内心的负面情绪？我们处在同样的风浪当中，但未必都在同一条船上。有的人在家工作，一切正常。有人需要冒风险到现场工作，心里承受压力。有人则失去工作，面临更大的经济压力。可以说是，一样的疫情，但不一样的处境和压力。但我们都需要切切倚靠神，同时也做好自己诸般的本份，在神的恩典和保护中平静安稳！

第一，给自己和别人更多的恩典。

雅各书 4: 6 但他赐更多的恩典。所以经上说，神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。

我们时常软弱、困苦，无法将生命全然交托给神，但神的恩典比我们的软弱更大，他有足够的恩典扶持我们进入敬虔的丰盛生命中。神阻挡骄傲的人，骄傲的人其实是无知，自以为品格高超，不知自己在神面前充满污秽；自以为能掌管人生，却不知生命是在神的手中；自以为什么都不缺，却不知人最大的需要乃是神。骄傲的人其实是自己在拦阻神的恩典进入他们的生命。但神乐意将厚恩赐给那在他面前自卑、承认软弱而且需要他的人。我们的过犯虽然不胜枚举，但神的恩典比我们的罪过更多，所以我们只管坦然无惧地来到神施恩的宝座前，为要得怜恤、蒙恩惠、作随时的帮助。

有一个寓言故事很感人，很好地诠释了恩典的意义。一个小孩子受到魔鬼的诱惑，魔鬼告诉他，只要他把自己妈妈的心挖出来给魔鬼，魔鬼就把全世界给他。这实在太诱人了，孩子回去以后就真的偷偷把妈妈杀了，把心掏出来，捧着这个还

在跳动的心去找魔鬼，要换全世界。结果半路上不小心摔了一跤，那个心就骨碌骨碌地往山坡下滚，他就滚下去扑住，抱住这个心接着往前跑。突然这个母亲的心说话了，“孩子，你刚才摔痛了没有？”这个寓言似乎夸张，但却诠释了母亲对孩子那无尽的恩典、慈爱的心肠。如果有子弹打过来，有刀砍过来，母亲都会为孩子挡住。

这样一种恩典的爱，无条件的爱，是在神的儿子耶稣身上完全表达出来了。面对众多侮辱他，拿唾沫吐他，拿鞭子抽他，拿枪扎他，嘲笑他，羞辱他的人，他全然爱他们。面对那杀死他，把他钉十字架的刽子手，他为他们祷告，“父啊，赦免他们，因为他们所做的他们不晓得！”主耶稣在世传道的时候，有村子不接待他，他的门徒雅各、约翰说，“主啊，吩咐火从天上降下来烧灭他们。”主耶稣责备他们，“你们的心如何，你们并不知道。我来不是要灭人的性命，而是要救人的性命。”这就是主耶稣完全的爱，完全的恩典。

今天在这新冠疫情中，上帝仍然愿意将这样的爱与恩典赐给我们，将保守和平安、将宽恕和医治、将怜悯和安慰赐给愿意在他面前谦卑的人。我们每天面对令人压抑的环境，我们的心灵深处会感觉很辛苦，所以常常觉得很疲倦。明明晚上睡好了，可早上起来还是觉得疲倦，明明工作可能比平常少，休息时间比平时还多，但仍然觉得累。而且工作起来，效率也低，因为我们里面没有平静安稳。同样的工作，却让我们心力消耗更多。无论我们注意到了没有，那些不经意的压力，就在我们中间。

这时候我们需要给我们自己恩典，不要苛责自己做的不够好，里面累了，学会休息。同时，也记得给身边的人恩典，大家都有不同的压力，让我们尽可能地友善、温柔，对孩子多一些耐心，他们离开了学校环境，在一个转换的处境中，他们也需要适应，面对新的挑战。因为上帝就是这样给了我们恩典，我们也学会这样待人待己。就像寓言故事中的母亲，可以为孩子牺牲生命。我们绝大多数父母也愿意给孩子这么大的恩典，既然大的恩典都可以给，但为什么不在平常小事中对孩子对家人多一些恩典呢，当家人都在压力、沮丧当中的时候，最需要的是彼此恩赐相待。

第二，从早到晚喂养自己的灵魂。

申命记 8: 3 人活着不是单靠食物，乃是靠耶和华口里所出的一切话。

是的，我们活着，身体上的需要我们要靠食物来满足，但我们也有灵魂，尤其在疫情中，我们里面时常疲倦、困顿，心灵压抑、忧伤，我们需要神的话语来喂养我们，让我们里面平静安稳，正所谓，得力在乎平静安稳，得救在乎归回安息。

是的，身体饿了要吃饭，我们的灵魂同样需要喂养。我们的理智，在疫情中我们思考人生的方式，我们的情感、情绪，感受疫情的方式，还有我们的意志，我们做决定的方式，是顺服圣灵的引导，还是顺服理智和情感。当然还有我们的灵性，我们灵里的饥渴、疲倦，这些都需要神的话语的喂养，我们很少忘记喂养身体，却时常忘记喂养灵魂，结果我们灵性低落，时常在负面情绪中生活。

雅各书 1: 21 所以你们要脱去一切的污秽，和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

当我们愿意脱去外面污秽的恶行和里面盈余的恶念，我们就能存着安静、温柔、顺服神的态度，领受神的话，如同种子撒在我们的心田里面，这话语不但喂养我们的灵魂，而且在试炼和试探中保守我们，拯救我们。今天，我们正在疫情的试炼和试探当中，我们需要靠神的话语保全我们的心，喂养我们的灵魂。

诗篇 119: 147 我趁天未亮呼求。我仰望了你的言语。 Before sunrise I look to you for help, I put my hope in your word.

是的，在日出之前，我们就仰望神的帮助，将我们的盼望放在神的话语、神的应许当中。

换句话说，我们需要一早上就亲近神的话语，一天的开始，如果以上帝的话语开始，我们整天都会不一样。你一天开始的五分钟，很有可能决定了你一整天的态度、心情和属灵状况。我师母时常鼓励孩子们早上顺服，不要一大早就破坏了整天。在这疫情当中，我们需要智慧地开始一天的生活。不要一睁眼，就开始讲电话，看微信，开电视。我们所看所听的不能喂养我们的灵魂，而且极有可能会毁坏我们的一天。现在所有的新闻都是负面的新闻，除了让我们郁闷，真的很难建造我们的生命。上周六我们团契中，听初阿姨分享，说疫情期间，本来就很多的担忧，再加上中美关系恶化，媒体不断地煽风点火，让她越发担心，更加重了里面的焦虑，好长一段时间都睡不好觉。坦白讲，我们要操心的东西太多了，那些真的轮不到我们去操心，但是我们可以用心祷告、赞美。

诗篇 92: 2 早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。

是的，清早我们来赞美我们的神，赞美神的慈爱，神的保守，神的看顾。晚上我们也要传扬神的信实，他的应许必不废弃。盼望我们一天的开始，以上帝的话语、以赞美神开始，一天的结束，我们也以上帝的话语、以赞美神结束。

无论是神的话语，还是敬拜赞美都可以成为我们一天最好的开始，透过赞美，神的同在临到，我们的生命、我们的心情都会不一样。我们读圣经、赞美神，不在乎多少时间，在乎的是我们感受、经历到上帝在和我们话，时间长短并不是最重要，重要的是我们找到上帝，经历上帝的同在、扶持和安慰。

我记得以前发过一个帖子，当你的圣经是合上的，不要抱怨上帝是沉默的。圣经不只是一本曾经说话的书，更是一本正在说话的书。上帝今天要对我们说话，透过圣经对我们说话，喂养我们的灵魂。当我们把圣经放在书架上沾满灰尘的时候，我们一定感受到上帝的沉默。当我们的圣经合上，却抱怨上帝在沉默，就好像我们把手机关机，却抱怨收不到信息。我们最需要上帝透过他的话语牧养我们，就像今天在新冠疫情中，无论环境是多么的艰难，我们相信上帝都会在我们的环境当中赐给我们足够的恩典和盼望。

第三，设定并持守正常的作息时间表。

以弗所书 5: 15-16 你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。16 要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。

是的，我们要谨慎，小心翼翼，瞻前顾后，当我们经过危险之地，对于四周环境百般留意。在这新冠疫情中，我们小心防患，谨慎行事，端庄行事，没有差错。作智慧人，认识神是智慧的开端，凡事聆听神的旨意，使我们得到真智慧，不做愚昧人和糊涂人。我们要爱惜每一寸的光阴，同时抓住神赐给我们每一个机会，活出有意义的人生，因为现在的世代邪恶而且艰难。

在这疫情当中，我们需要建立正常的作息时间表。没有一个正常的作息表，我们很容易疲倦，当未来是可预见的时候，可以帮助减少压力。事实上，上帝创造我们的时候，早已将一个生物钟放在了我们体内，我们晚上该睡觉的时候，就需要睡觉，如果我们熬夜工作，就会容易犯错，出事故。我自己就非常明显，过了晚上十点开车，就特别辛苦、挣扎。我们该早起的时候，就要起来，因为生物钟告诉我们七八点吃早餐最好，上午九十点钟工作效率最高。亲爱的兄弟姐妹们，在这全家宅家里的时候，我们一定还是要建立正常的作息时间表，**Routine develops resilience** 习惯了的常规帮助我们建造弹性、适应力和忍耐力。**Predictability creates stability**，可预测性，知道什么时间该做什么事，能创造我们的稳定性。而**Structure creates steadiness** 结构化的安排能创造我们的坚固性。当我们感受到可预测性、稳定性和坚固性的时候，我们就不会让自己枯竭，甚至可以重新得力，里面的压力就会变小，因为不确定性增加我们莫名的压力。

坦白承认，这段时间一些家庭作息时间全乱了，孩子晚上睡晚了，父母也可能睡晚了，结果有时一家人吃饭时间都不一样，本来都在家的日子，应该有更多可以沟通团聚的时间，但因为作息时间不一样，连吃饭都不在一起了，而且让那劳苦做饭、洗碗的人更辛苦。求神帮助我们，不要在这段时间养成生活懒散的习惯，凡事深思熟虑，为家人设立界限。我很熟悉的一个家庭，先生是在银行工作，很杰出的财务顾问，但因为经济的动荡，他的客户都很辛苦，在投资损失金钱的时候，脾气就很暴躁，而且未来有很多的未知性。弟兄情绪难免受影响，又因在家里工作，一不小心就把工作中的压力带到家里了，夫妻关系备受考验。我鼓励他们，家就是家，我们固然在家工作，但尽量不要将工作的压力带到家里，一天的工作结束后，可以考虑到外面走十五分钟，用心祷告，将压力释放了，再回到家中。当将这些变成常规的作息时间，每天照旧，就能避免很多情绪上的波动，不然的话，夫妻都会很辛苦。

同样，那些目前在一线工作的人，当然会有很多的压力，但因为他们更容易建造常规的作息表，反倒生活更规律。求神帮助我们做智慧人，按照上帝在我们体内设置的生物钟智慧地安排作息，就能帮助我们平静安稳、情绪健康地过每一天。

第四，少看负面新闻！

诗篇 119: 37 求你叫我转眼不看虚假，又叫我在你的道中生活。

Turn my eyes away from worthless things; preserve my life according to your word.

是的，在这疫情期间，求神帮助我们，转眼不看那些虚假的东西，就是无意义、无价值的东西，让我们专注在神的话中，唯有神的话保全我们的生命，让我们活在神的话语中。

今天我们需要求神赐给我们有足够的自制力，少看电视新闻、少看手机、微信。我们看电视的时候，最近大部分是负面新闻，换个台，又是同样的新闻，我们真的不需要一遍一遍地被这些负面消息轰炸，搞不好血压上升，情绪越来越紧张。我们看微信，转发各种信息，大家都在转，结果你一看朋友圈，同样的负面消息，我们又看了好几遍。我们更紧张了，何苦呢？我们需要调整我们吸收媒体新闻的量，看太多，吃太多，我们一定消化不良。而这段时间，我们时间似乎更多了，就更容易泡在网上，不下来。盼望我们能找到一些积极、正面、乐观、敬虔的朋友，扶持我们眼目专注在有意义的事情上，而不是专注在让人远离神，又搞得自己郁闷不堪的事情上。

马太福音 6: 22-23 眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明。23 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢。

我们的眼睛如果专注、明亮、健全，我们能看清这个世界，我们的全身就光明。但是我们必须留意我们的眼睛在被什么吸引？我们的眼睛在被浮华、虚假、利益、欲望吸引吗？如果我们的眼睛专注在金钱上，我们就很容易看不见神，看不见光，就会落在黑暗里。事实上，我们的心一旦偏离了主，这世界上形形色色的东西都会来吸引我们的眼目，叫我们看得眼花缭乱，不知不觉陷身在黑暗中。

But if your eyes are bad, your whole body will be full of darkness.

If your eyes focus on the bad, your life will be full of darkness.

你的眼睛专注在一些坏的，负面的东西上，我们很容易陷入黑暗中。What I see is what I become。我们很容易成为我们一直所看的。今天如果我们看了太多新闻垃圾，我们就会将这些垃圾带到我们的心灵世界，带到我们的家庭中。不但自己紧张、不开心，也让家庭里充满了紧张和压力，何苦呢？

英文有句话，Garbage in Garbage out，我们放垃圾进去，出来的就是垃圾。比如说在电脑中，你存储的是垃圾，你看到的就是垃圾，如果你存储的是有意义有价值的东西，你看到的就是有意义有价值的东西。

如果你看整个世界，你会心绪不宁，如果你看你的里面，你会忧愁叹息，如果你仰望耶稣，你会平静安稳，安息在他怀中。我们愿意更多地仰望耶稣吗？

箴言 15: 14 聪明人心求知识。愚昧人口吃愚昧。The discerning heart seeks knowledge, but the mouth of a fool feeds on folly. (trash)。

智慧人在寻求知识、智慧，而愚昧人在用垃圾、愚昧喂养自己。我们要谨慎，成为智慧人，不要成为愚昧人，整天用那些新闻垃圾喂养我们的灵魂。

两个问题，你会全部相信你看到的新闻吗？我相信绝大多数弟兄姐妹们一定会说，不会完全相信。那么你会全部相信你读的圣经吗？我相信绝大多数弟兄姐妹们一定会说，完全相信。

那么就产生了另外的问题，我们为什么要拼命读那些我们不完全相信的新闻，却不去读那我们全然相信的圣经呢？

同时，我们还是可以努力做其他积极正面的事情，不再让负面的新闻垃圾再来喂养我们的灵魂了。周一，我和师母带着孩子们到 Fish Creek 公园去散步，人很少，春天的气息是如此地浓烈，卡尔加里最美丽的季节就要来了。我们一方面做好必要的防护措施，保持社交距离，另一方面好好享受上帝的创造。我们散步到 bow river 河边，孩子们很开心地在沙滩上挖石头，扔石头，两个哥哥已经比我们扔得远多了。孩子们很享受在户外的环境中，这比整天在电脑上玩游戏好多了。

现在正是春暖花开的日子，建议大家到后院多忙碌，无论是种花、种菜，都比待在家里看电脑，看手机好，求神帮助我们。我们或许可以思考，在这特殊时候，我们可以建立什么新的好习惯？我们一位弟兄因为读大学的孩子回家，最近开始了一家三口一起的圣经学习，多好啊！一家人既在神的话语里扎根，又建造了亲密的关系！

第五，花时间在自己所爱的人身上。

帖前 5: 11 所以你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

Therefore encourage one another and build each other up, just as in fact you are doing.

是的，无论在怎样的光景中，教会弟兄姐妹、家人之间需要彼此劝勉、彼此安慰。也要互相建立，就像建造房子一样地建立彼此的信心和品格。正如帖撒罗尼迦教会过去一直所做的一样。

我们基督徒不是独行客，也无法独行，我们需要有一群彼此守望的家人、弟兄姐妹一起面对人生的试探、挫折、挑战，特别是现在的疫情中，我们更应该彼此扶持、彼此相爱，共度难关。

我们不要觉得我们在隔离的环境里，就很难做事。就像使徒保罗在监狱里，完全隔离，没有隐私，没有自由，结果他写出了好几封监狱书信，充满着喜乐，去鼓励他的朋友们和他所挂念的教会，这些书信我们今天都看见了，就是歌罗西书、以弗所书，腓利门书和腓立比书。

是的，在隔离期间，我们可以做很多的事关心身边的人。努力通过各样方式和我们所爱的人建立联系，现在有微信，zoom，skype，和很多的方式联络彼此。而且当我们见到自己最爱的亲人、朋友，和他们彼此鼓励、扶持之后，我们的心里会充满喜乐。我在中国疫情期间，不断地关心我被感染的姐姐和国内众多的亲人，

为他们祷告。可当我们这边疫情发生的时候，我的父母和家人也同样切切关心我们，我姐夫甚至邀请我们回国，师母的侄女给我们寄来口罩。我们感受到家人的爱与关怀。同样，我们需要将这份爱与关怀带到我们教会的弟兄姐妹中间，带到我们的社区。

Rick Warren 牧师就带领马鞍山教会众多的弟兄姐妹们，大家一起努力，用最传统的方式，写了 25000 份卡片问候他们的社区、邻舍。我们也可以用微信、邮件和多样的方式去联络我们的朋友、家人、弟兄姐妹，用爱去鼓励、建立他们。当我们愿意爱的时候，我们里面会充满喜乐，而且重新得力。其实很多时候，我们不需要很长的时间，可能就是一两分钟，就能让人得鼓励、安慰，将人从负面情绪中带出来。我记得以前，我在孩子的学校见到他的老师，我特别喜欢的一位老师，我发自内心地对她说，“it is always so good to see you!”见到你总是很开心。只是这一句话，老师的脸上笑得像花一样，“Thank you, you bright my day!”你使我一天充满阳光。当我们去问候别人的时候，我们可能会使别人的一天都充满阳光。问题是，你愿意付诸行动吗？就在这周尝试着拿起电话，打给那些你心中挂念的人，告诉他们你的挂念，问候他们。如果我们每个人可以打三四个电话鼓励别人，如果被我们鼓励的人也打三四个电话，我们传播爱的速度，一定会超过新冠传播的速度。是的，当我们生命中经历了神和人的恩典的时候，我们会对人满有恩典。一个被宽恕过的人，愿意宽恕别人，被人怜悯过的人，也愿意怜悯别人，被人爱过的人，也愿意爱别人。当我们愿意去爱的时候，我们的内心也必定充满喜乐和平安安稳！

亲爱的弟兄姐妹们，在这疫情期间，我们的身体、情绪和灵性未必都是在最好的境况中，求神赐给我们恩典勇敢面对，让我们给自己和别人更多的恩典。立定心志从早到晚用神的话语喂养自己的灵魂，一天开始，是以神的话语开始，一天结束，也是以神的话语结束。求神给我们足够的自制力，设定并持守正常的作息时间表，不至浪费光阴。让我们少看负面新闻，明白哪些是客观的事实，哪些是精神垃圾，不要影响我们的情绪和灵性！更重要的是，花时间在自己所爱的人身上，让我们彼此相爱、守望、关怀，携手度过难关，在疫情中更多地爱神爱人，经历从神而来的平安安稳，让我们的生命更好地见证我们的神。