

## 第二十一課 看見了就相信

### 第一部分：認識耶穌

〈約翰福音〉第 9 章記載耶穌為一個生來瞎眼的人恢復視力。耶穌聽說他們把他趕出去，後來遇見他，就說：「你信上帝的兒子嗎？」他回答說：「主啊，誰是上帝的兒子，叫我信他呢？」耶穌說：「你已經看見他，現在和你說話的就是他。」他說：「主啊，我信！」就拜耶穌。耶穌說：「我為審判到這世上來，叫不能看見的，可以看見；能看見的，反瞎了眼。」同他在那裡的法利賽人聽見這話，就說：「難道我們也瞎了眼嗎？」耶穌對他們說：「你們若瞎了眼，就沒有罪了；但如今你們說『我們能看見』，所以你們的罪還在。」

瞎子的視力恢復了，是千真萬確的事；可是法利賽人卻不信耶穌是上帝的兒子。因此，耶穌說他們的罪就是不承認自己是瞎眼的，還聲稱自己是義人，是摩西的門徒。我願意每個人都看見耶穌的救恩，相信祂。耶穌說：「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明。」（〈馬太福音〉6 章 22 節）

瞎子得到醫治之後，他唯一的安慰是從耶穌來的。

甚麼是安慰？我怎樣安慰自己和別人呢？以下是一段節錄：

「安慰是人從心理上得到滿足，不是自欺欺人，而是對現狀的理解，明白人不可能一直都在順境裡生活，或說是上帝的考驗。幸福的人都會自我安慰或尋求安慰，這樣才幸福。」

《伊索寓言》有兩個故事：有一個人用他的積蓄買了一個合他心意的青花瓷。正走著的時候，不小心把它摔碎了！可是，他竟然頭也不抬地走了，別人問他你不傷心嗎？他安慰自己說：「這是上天不讓我得到，我為什麼要強求呢？再說，摔碎了也補不回了，傷心不過徒勞擺了。」說著他繼續走路。

另一個是一個人名叫史鐵生的故事。他說：在我健康時，我得了病，並截肢了，但我還能坐著輪椅走；當我只能躺在床上時，我還能正常的自理；當我不能自理時，我還有一個信仰，那便是為了寫作。

安慰是爲了讓自己積極生活，所以我們不要鬱積在心裡。」

基督徒最大的安慰就是上帝差派聖靈保惠師來。保惠師的另一個名稱是「訓慰師」，意思是教訓和安慰。聖靈會讓我們想起上帝的話，上帝的話帶給我們無限的安慰，因我們從祂的話裡知道祂是不離不棄的愛我們。

以下有一些安慰技巧，也可以改變我們消極的思想：

1. 第 1 個安慰：要知道每個人都有自己生活的方式，不要以人的標準來評論自己。勿隨意勸慰或評論，更勿強加於人。

自己的傷痛自己清楚，自己的哀怨自己明白，自己的快樂自己感受。也許自己眼中的地獄，卻是別人眼中的天堂；也許自己眼中的天堂，卻是別人眼中的地獄。

**聖靈勸慰我們，向上帝傾訴(祈禱)是最好的安慰，祂最理解你，即使別人不理解你。**

2. 第 2 個安慰：不做欲望的奴隸，認清「需要」或「想要」，多學習「知足」。

人們總歎息「飛蛾撲火」，人們總譏諷「魚兒上鉤」，人們總是笑話「自陷泥沼」。讓我們仔細想一想。在我們生活的周圍，這種欲望的悲劇還少嗎？人心不足蛇吞象。

**聖靈勸慰我們：「然而，敬虔加上知足的心便是大利了。」「只要有衣有食，就當知足。」(〈提摩太前書〉6 章 6, 8 節)**

3. 第 3 個安慰：要學習「放得開」、「捨得……」，以活得輕鬆喜樂。

不與別人盲目攀比，自己就會悠然自得；不把人生目標定得太高，自己就會歡樂常在；不刻意追求完美，自己就會遠離痛苦；不時常苛求自己，就會活得自在；不吹毛求疵，就會輕輕鬆鬆。

**聖靈勸慰我們：「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」(〈詩篇〉37 篇 5 節)**

4. 第 4 個安慰：喜歡自己，生活才有意義。

盲目自大大尊，是驕傲無知的人生。一味自暴自棄，是消極悲觀的人生。瞭解自己比瞭解別人更困難，喜歡自己比喜歡別人更不容易。

**聖靈勸慰我們：「你們當曉得耶和華是上帝！我們是祂造的，也是屬祂的；我們是祂的民，也是祂草場的羊。」(〈詩篇〉100 篇 3 節)**

**〈約翰福音〉3 章 16 節：「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。」**

5. 第 5 個安慰：多用善眼看世界

水至清則無魚，人至察則無友。處處不能容忍別人的缺點，那麼人人都變成「壞人」，也就無法和平相處。以「惡」的眼光看世界，世界無處不是破殘的；以「善」眼光看世界，世界總有可愛處。自己多看別人的長處，就會越看越可愛。聖人都要「一日三省」，相互寬容。

**聖靈勸慰我們：「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」(〈羅馬書〉12 章 18 節)**

**〈腓立比書〉4 章 8 節：「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」**

6. 第 6 個安慰：不要追逐世俗的榮譽

終生尋找所謂別人認可的東西，會永遠痛失自己的快樂和幸福。庸俗的評論會湮滅

自己的個性，世俗的指點會讓自己不知所措。

聖靈勸慰我們：「你們無論做甚麼，都要從心裏做，像是為主做的，不是為人做的；因為你們知道，從主那裡必得著基業作為賞賜。你們要服侍的是主基督。」（〈歌羅西書〉3章23,24節）

7. 第7個安慰：凡事不要極端。有些人常常憂慮過度，而導致精神失常；有些人卻因為麻木不仁，造成自己對任何事情都無動於衷。前者常為尋找理性而痛苦，因聰明過頭而衰亡，愚蠢的根源在於什麼都懊悔。

聖靈勸慰我們：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（〈馬太福音〉6章34節）

8. 第8個安慰：不要過於計較別人的評價，沒有一幅畫是不被別人評價的，沒有一個人是不被別人議論的。

聖靈勸慰我們：「你當竭力在上帝面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。」（〈提摩太後書〉2章15節）

9. 第9個安慰：惡念越多痛苦越深，為什麼不能心平氣和地生活？關鍵是沒有及時驅趕心中的惡魔。因為心存邪惡的念頭，就不會理智地克制自己，而經常會做出悔恨的蠢事。

聖靈勸慰我們：「故此，你們要順服上帝。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」（〈雅各書〉4章7節）

10. 第10個安慰：注意不要活得太累。常有人感歎，活得真累。累，是精神上的壓力大；累，是心理上的負擔重。累與不累總是相對的，要想不累，就要學會放鬆。

聖靈勸慰我們：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」（〈馬太福音〉11章28節）

11. 第11個安慰：最重要的是今天的心。何必為痛苦的悔恨而喪失現在的心情，何必為莫名的憂慮而惶惶不可終日。過去的已經一去不復返了，再怎麼悔恨也是無濟於事。

聖靈勸慰我們：「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」（〈以弗所書〉5章16節）

今天的經文是〈羅馬書〉15章4節

「從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰可以得著盼望。」

## 第二部分：認識自己

### （一）認識「滿足」的情緒

經文：〈詩篇〉16章11節「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」

## 〈真正的滿足〉

一位年老的父親有三個兒子，他決定在他們三人中揀選最有能力的一位，打理農場。他出了一個難題來考驗他們。他要他們想辦法把農場內一個 100 平方米的密室塞得滿滿。

大兒子的方法是吩咐農場工人加班，上山爲他砍柴，塞滿密室。

二兒子覺得大哥太勞民傷財，他的方法是買一些輕巧的東西，例如羽毛，充滿整個密室。

小兒子說：「我們一起進入密室，便可以塞滿了。」大哥二哥不理解：四個人怎能塞滿 100 平方米密室呢？小兒子說：「跟我來。」父親和兩個哥哥就跟他進去，裡面一片漆黑。小兒子燃點手中的一盞油燈，整個密室就光亮起來。光充滿了 100 平方米的密室，各人都可以看到彼此的臉龐。小兒子說：「不如我們一起努力經營爸爸的農場吧！」這時，光明、溫暖和愛充滿了密室。

有甚麼可使我們的內心滿足呢？是喜歡的食物、玩具、遊戲機，還是努力的成果、朋友的關懷、家人的陪伴？我們常常花時間追求看得見的物質，卻忽略了看不見卻一直在身邊的東西，就是愛和關懷。試想：失去農場，他們仍能做其他的事，但是，失去了家人卻是無法彌補的。我們可以從家人的愛和關懷中，得到真正的滿足。

### **（二）你在學習和生活上遇到一些解決不到的困難，你會怎樣面對？以下的一位著名瑞典籍影星英格麗·褒曼 (Ingrid Bergman) 的故事，希望能對你有幫助。**

英格麗 14 歲時，就在日記中寫下了自己的夢想：有朝一日能站在家鄉的舞臺上。1933 年，她 18 歲高中畢業後，就投考斯德哥爾摩的瑞典皇家戲劇學院。當年流行苦情電影，大多數考生都在面試時表演苦情戲。如果英格麗沒有突出的表現的話，評審團都會看膩了。這時候，她就運用了「倒轉思考技巧」，把「哭」變成「笑」，將「苦情戲」變成「喜劇」。她就在面試時演出「喜劇」，就憑著她那清脆的笑聲引起評審的注意，結果成功地考進了學院。

面對困難時，我們有沒有運用「倒轉思考技巧」，轉悲爲喜？我們經常認爲解決問題的方法只得一種，只會問「爲甚麼困難臨到我？」，卻不用積極、正向的思想去解決它。解決難題的方法有很多，不要令自己陷入思維的死胡同裡。遇到問題時，不妨反轉想一想，像英格麗一樣，問題也可能容易解決了。家庭治療師維珍尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 曾說：「問題從來不是一個問題，如何解決才是問題。」(Problem is not the problem, but coping is.) 希望「倒轉思考技巧」方法能幫助你解決問題。

### **第三部分：我的朋友**

動物如何讓自己一飛沖天呢？懂得飛的動物，有什麼呢？當然是雀鳥和昆蟲。牠們長有翅膀，只是牠們的翅膀不一樣。

雀鳥的前肢伸長發展，形狀扁平，長滿羽毛。前肢和羽毛的功用是減低空氣的阻力，輕易被氣流托起身體。昆蟲的翅膀沒有羽毛，只是薄薄的一片，但也可以減低空氣的

阻力，讓昆蟲輕盈的身軀飛到天上。

飛行不是雀鳥和昆蟲的專利。這裡，介紹兩種會飛行的哺乳類動物：蝙蝠和鼯鼠。



**蝙蝠**

蝙蝠的前肢掌向外發展，手指變得細長，指間長有薄薄的蹼，只要前肢張開，用力一拍，便可借助氣流升到天空中。



**鼯鼠**

鼯鼠雖然沒有翅膀，也沒有蝙蝠的前肢，但牠的四肢之間的皮膚增生。牠不能飛行，但會爬上樹，從樹的高處躍下。當牠把四肢向外伸展，增生的皮膚也展開，形成降落傘形狀，便可滑翔在半空中。

我們的天父真的很有創意！若我們在生活中遇到困難，不要放棄，把我們的憂慮交給天上的父。《聖經》〈馬太福音〉19章26節說：「在上帝凡事都能作。」