

## 平静安稳 II

(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！不知不觉我们已经有两三个月没有见面了，感谢现在的高科技，让我们在这新冠疫情中，在相对困难的生活中，仍然可以一起敬拜神，一起在主里扶持、代祷、成长。我时常留意亚省的疫情，感谢神，从前段时间每天新增两三百，到现在每天新增已经减到二十左右，积存的病例每天都在减少，亚省的疫情正在慢慢受控。但我们的生活恢复正常，可能还需要一段时间。在这样的处境中，我们仍然可能紧张、焦虑，在出入公共场合时，仍然会感到压力。在这新常态中，我们基督徒需要思考一些问题，上帝让我们怎么回应、思想、感受我们身边所发生的一切事？在这危机中，我们要怎样处理情绪上的问题？该怎样在基督里保守我们的心怀意念？该怎样才能平静安稳地面对生活中的一切难处？让我们切切倚靠神，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！上次我们讲到，第一，给自己和别人更多的恩典。第二，从早到晚喂养自己的灵魂。第三，设定并持守正常的作息时间表。第四，少看负面新闻！第五，花时间在自己所爱的人身上。

**第六，与人分享自己的情绪与感受。**

**加拉太书 6: 2 你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。**

我们在家庭、工作和生活中总会有各种的重担、难处、麻烦和问题，我们需要彼此来担当，需要彼此的同情、安慰和扶助。特别是在困难当中，我们会有一些负面情绪，比如紧张、焦虑、恐慌、无聊、沮丧等等，我们需要分享出来，让我们身边的人帮我们分担。这是在实践主所赐的彼此相爱、爱人如己的命令，也是在遵行基督的律法。我们需要明白自己的感受，不去隐藏、压抑自己的情绪。我们是按上帝的形象造的，上帝也有情绪，会因我们的罪愤怒、沮丧、伤心。所以我们需要表达我们的情绪，不要硬生生地吞下去，积压在身体里，可能导致胃不舒服，无法睡觉。求神帮助我们明白里面的情绪，正确地与人分享，向上帝倾诉。

使徒保罗就是一位特别会分享情绪的人。

**哥林多后书 1: 8 弟兄们，我们不要你们不晓得，我们从前在亚西亚遭遇苦难，被压太重，力不能胜，甚至连活命的指望都绝了。**

这里保罗诚挚地向在哥林多教会的弟兄们坦诚分享，他们在亚西亚传福音所遭遇的一切苦难。他们不堪负荷，所承受的压力超过了他们所能忍耐、承受的极限，甚至连活命、生存的指望都绝了。英文中，**We were under great pressure, far beyond our ability to endure.** 他们处在极大的压力中，远远超过他们能忍受的能力范围。

保罗知道分享自己的感受，他所经历痛苦应该远超过我们，但他靠着神的恩典走过了，胜过了，我们也可行的。所以，我们需要找到值得信任的兄弟姐妹们，分享我们在这非常态的疫情生活中的感受和情绪，不需要积压情绪，不然我们会变得越来越痛苦，甚至生病，但分享后，我们会更健康、更轻松。

**雅各书 5: 16 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量，是大有功效的。**

雅各提醒我们要彼此认罪、互相代求。当我们生病，如果病是由罪引起的，我们更要向我们得罪的人认罪，然后请教会的长老为我们祷告，我们也互相代求。认罪和代求的结果，把生病的原因除去，病就得着医治。因为一个认罪的义人祈祷所发的力量，是大有功效的，也是蒙神垂听的。我们的祷告是神恩典和能力的流通管道，借着神的能力，我们生命中的种种问题得以解决。

是的，当我们要得到上帝的宽恕的时候，我们需要向上帝认罪。当我们要得到医治的时候，我们还需要向人认罪。英文有句话说，**Revealing your feelings is the beginning of your healings.** 坦诚你的情绪是医治的开始。是的，我们需要分享我们的过错、感受以及沮丧、惧怕等情绪，当我们愿意彼此认罪，互相代求的时候，我们不但身体可以得医治，我们的心灵和情绪也能得医治。

在这疫情当中，我们可能会遭遇一些意外的损失，除了工作和生活上的不便，还有一些特别困难的处境，让我们痛苦和无助。我们中间一位弟兄，妻子患重病，需要定期到医院治疗，可每次他只能将妻子送到医院门口，无法陪同妻子。妻子很软弱，特别需要他的陪伴，可因为新冠疫情，他只能焦急地等候在外面，担心妻子在医院中交叉感染，他内心的煎熬和苦痛，只有他自己最清楚。我们所能做的，就是用心为他祷告，鼓励他分享内心的情绪，不要压抑自己。还有一位姊妹，她的孩子因为骑车意外，手指断掉一截，孩子痛得撕心裂肺，母亲痛在心头，在医院同样无法陪伴在孩子身边，焦急地在外等候，最后医生告诉他无法接上断指。母亲心中的那种痛苦、抓狂与无助，只有她自己最清楚。这时候我们能做的就是，用心地扶

助，安慰，让姊妹将自己内心的情绪宣泄出来，切切为她和孩子祷告，让上帝亲自地扶持安慰她。

亲爱的兄弟姐妹们，在非常态生活中，让我们正确面对自己的情绪，明白自己的沮丧，盼望我们找到可以信任的人分享自己的悲伤和软弱，真的不需要隐藏。有时候伤痛是好的，让我们更加地认识自己，得到医治修复后，我们可以继续勇敢地往前走。

**第七，做重大决定的时候，寻求智慧人的意见。**

**箴言 11: 14 无智谋，民就败落。谋士多，人便安居。For lack of guidance a nation falls, but many advisers make victory sure.**

当一个国家、人民缺乏领导，势必衰弱；国家的强盛和兴旺，在于谋士众多。无论何时当一国的百姓缺少智慧的领袖和忠心的军师，国家的失败、困苦、贫穷会纷至沓来。事实上，一个国家民族的兴衰，也是在乎执政掌权者是否倚靠神，听取智慧人的谋略，以属神的方式治理国家民族。

亲爱的兄弟姐妹们，我们需要切切为国家执政掌权者祷告，求神给他们一颗谦卑受教的心，能够用心听取专家、智慧人的意见，在疫情当中，制定有效合理的政策。特别是现在疫情慢慢受控的时候，在考虑国家经济重启的时候，一方面保证民众的生命安全，一方面保障经济的平稳运行。我个人对亚省政府在新冠疫情中的措施，特别感恩，在加拿大四个人口大省中，亚省死亡率最低，医疗储备最充足。我们需要为政府感恩，为他们祷告，在以后经济重启中，仍然听取多方面的意见，带领亚省走在正确的轨道上。

**箴言 15: 22 不先商议，所谋无效。谋士众多，所谋乃成。**

同样，对于我们个人、小的团体，神的心意是我们群策群力，倚靠彼此的智慧互相成全，一人的计谋，不及众人共同的商议。我们在作决定，特别是重大决定的时候，我们需要寻求身边智慧人的意见。如果我们能有同一心志，朝同一方向、目标努力，我们所谋算的就能成功。

今天在这疫情当中，我们需要确保我们身体、情绪和灵性的健康。在压力、紧张中的时候，我们不要轻易做任何决定。因为在长期的压力中，我们惧怕、难过、紧张、焦虑的时候，我们往往无法正常地思考，脑子工作可能不太正常，很容易做错决定，甚至很糟糕的决定，所以我们要智慧地寻求别人的建议，特别在做重大决

定之前。我们都希望在这疫情中，我们的健康、工作和生活都能平静安稳，我们不想失败，遭遇更多的痛苦。所以更需要寻求身边智慧人的建议，免得遭遇重大损失。

最近一个弟兄找到我为他祷告。弟兄已经失去专业工作很多年了，最近有一个美国的公司，联系到他，希望他先到美国工作一段时间，然后派去中国完成一个项目。弟兄当然很开心，但就在这时候，太太生病，需要他的照顾。弟兄很挣扎，不知道何去何从。坦白讲，我也不知道怎么办，因为深知弟兄一切的难处，我和他一起祷告，求神为他开路。神有特别奇妙的带领，因为新冠疫情，所有的工作和项目暂时冻结，弟兄不需要马上离家。刚刚好用心照顾太太，也许等太太康复了，正是他可以出去工作的时候。

是的，很多时候，我们个人的智慧不够，我们需要集体的智慧，需要寻求身边人的意见，让别人来看看我们的处境。更重要的是，我们需要切切祷告神，让神清楚地带领我们。

#### **第八，每天保证自己足够的休息。**

**以赛亚书 40：30-31 就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒。31 但那等候耶和华的，必从新得力，他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。**

我们的神既不疲乏，也不困倦，但是人确实极其的软弱，即便是少年人也会疲乏困倦，最强壮的人会因软弱而跌倒。我们的体力有限、能力有限，迫切需要神的帮助。神的应许是，但那等候神、倚靠神的，必定重新得力，必然如鹰展翅上腾，在空中自由翱翔。我们重新得力之后，即便在地上奔跑的日子，也能持续奔跑而不困倦。在行走的日子，也能持续行走却不疲乏。

亲爱的弟兄姐妹们，是的，在这疫情当中，我们承认我们需要重新得力，我们需要充电，给自己时间和空间修养生息，让自己的身体、心灵更新。我们可以考虑少量多次的休息，比如，工作一小时后，休息 5 到 10 分钟，一天重复七八次。这样重复多次，对脑子的休息、更新更好，就像我们吃药的时候，我们不会一次将所有药物吃完，而是按照医生的要求，分几次来吃，二次，三次，四次，对我们身体的医治更好，情绪上的充电，也可以考虑这样。就像我们散步，如果我们早上花了一小时散步，然后接下来我们在电脑屏幕前工作 7-8 个小时，那我们前面一小时散步的功效可能会大打折扣，如果分成好几次去散步，多次短的休息，可能帮助我们更多。我们需要周期性地站起来，活动自己的身体，深呼吸，到外面走走，在散步或者休闲的时候，祷告和上帝说话，可以让脑子更好的更新与复原，帮助我们情

绪上平静安稳。有时候打电话给某个弟兄姐妹，彼此问候、彼此祷告，其实也是好的转换和更新。

**以赛亚书 58: 11 耶和华也必时常引导你，在干旱之地，使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。**

我们天上的父亲会时常引导我们，在最干旱的地方，他要满足我们一切的需要。他要更新我们的生命，如同给花园浇透水，让我们里面涌出泉源，而且永不断绝。神浇灌我们，用英文讲，**Watering your life when you are dry.** 当我们枯竭的时候，神会用水浇灌我们，让我们饱得滋润。

是的，在这疫情中，我们需要倚靠上帝让我们重新得力，保守我们身体、情绪和灵性上的健康，我们可以透过读经祷告、透过敬拜赞美，透过认罪悔改亲近上帝，等候上帝。我们天上的父神他不要我们枯竭、耗尽，他要浇灌我们，滋润我们，但我们必须花时间和上帝一起。盼望我们可以一天七次地赞美神，亲近神，如此日复一日、年复一年，我们的生命必定会不同。

**第九，服侍那些比我们受苦更多的人。**

**雅各书 1: 27 在神我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗。**

真正在神我们的父面前，那清洁、无伪、没有玷污的虔诚，那纯正、真实而无欺诈的虔诚，对神有着无比的信心与倚靠的人，他们的虔诚表现在对人方面，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，看顾人群中最需要帮助的软弱的人，并且保守自己不沾染世俗，从世界分别出来，不与世界同流合污。真正的虔诚，必然积极遵行神的教训，一面看顾世界上弱势的人，另一面却不受世界影响。

亲爱的弟兄姐妹们，在这疫情中，我们固然有这样那样的软弱、难处，但当我们走出自我中心，看看我们身边的人，注意力从自己上转离，我们就能注意到比我们更伤心、难过的人，他们正在更糟糕的处境中，我们里面会涌起一份怜悯，愿意去看顾扶持，正如看顾患难中的孤儿寡妇一样。当我们愿意去爱，愿意去给，我们的生命会给人带来希望。今天我们中间，老年人、单亲家庭、失业很久的弟兄姐妹们，还有正在病痛中的人，他们精神、情绪上一定有更多的挣扎，他们更需要我们的看顾。

这次亚省感染的重灾区有两个地方，一个是老人院，一个是劳动密集型产业，如牛肉厂。老人家体质虚弱，很难抵抗新冠病毒的袭击，很多老人家因此感染，甚至离世。他们真的很需要我们的关注，即便现阶段我们无法去做自愿者，但如果我们有口罩的话，可以捐给他们的。那些在牛肉厂工作的人，工作辛苦，薪水也不丰厚，因为环境密闭，很容易感染。那天一个在 **superstore** 工作的姊妹告诉我，在 **superstore** 感染的几个员工中，都是曾经在牛肉厂兼职的人。我听着很难过，他们拿着最基本的工资，既辛苦，又疲累，却冒着这样大的风险。但正是因为他们的劳苦，我们的社会得以正常的运转，我们的日常饮食不受任何的影响。对于我们这些可以在家里安心工作的人，我们实在需要感恩，想想我们能对他们做些什么？

**箴言 11: 25 好施舍的，必得丰裕。滋润人的，必得滋润。**

在神的旨意中，人要想得到丰裕的财富，必须先学会施舍；如果想被滋润，必定要先去滋润人。如同撒勒法的寡妇，她把仅有的食物给了先知以利亚，从那时起，她便一无所缺。好施舍的，必被神赏赐，滋润别人的，自己必被滋润，这是何等美好的应许。

盼望我们都可以去关怀那些需要被关怀的人，服侍那些需要被服侍的人，最后我们必定被滋润。就像我们中间有家庭，丈夫在 **Brooks** 牛肉厂的锅炉房工作，自己一个人带着两个孩子在家，其中小的还是个婴孩，艰难程度可想而知。而偏偏牛肉厂很多人被感染，丈夫冒着风险继续上班，偶尔休息回家，也不敢进家门，怕感染家中的妻子和孩子。只是买好了菜，送给家人继续回到工厂。这其中的无奈和艰难，我们外人很难体会。我们作为主内的肢体，我们可以为他们做些什么呢？求神帮助我们，让我们愿意成为给出去的人，服侍那些比我们更辛苦的人。

**第十，努力做好自己的本份，剩下的交托给上帝。**

**雅各书 2: 22 可见信心是与他的行为并行，而且信心因着行为才得成全。**

亚伯拉罕对神有着无伪的信心，凡事信靠神，也因着他的信心，他处处为神建祭坛，甚至向神献上他独生的儿子以撒，他的信心和行为共同作工，互相效力，是完美的配合。因为信心与行为不能单独存在，有信心没有行为，信心是死的信心，有行为没有信心，行为就会偏差。而且信心必须表现出其行为，才能算为完全。

我们基督徒很容易走向极端，要么就是我全然相信上帝，上帝必定会为我安排一切，然后因着这样的理由，结果自己什么都不做，变得懒散被动，将我们人性

全然放弃。另一个极端，就是我什么都靠自己，好像上帝从来不曾出现在我生命中一样。过分被动是错误的，全靠自己也是错误的，我们需要信心和行为的平衡。

伟大的英国基督徒作家托尔金曾经写过很多关于信仰的作品，在他的“指环王”三部曲中，其中有一段对话特别精彩地诠释了信仰的真谛。主角 Frodo 弗洛多曾经向 Gandalf 甘道夫抱怨，“世上有太多的邪恶和痛苦，我很伤心、难过，因为每个人似乎都在经历这些邪恶和痛苦，我真希望这些都不要发生在我的时代里，都不要发生在我的生命里！” Gandalf 甘道夫非常有智慧，也带着极大的怜悯心对他说，“我和你一样，也是这样盼望的，相信所有经历过这些邪恶和痛苦的人都是这样盼望，但是我们的时代、我们身边发生什么，这些不是我们可以决定的，我们能决定的是当这些事情发生时，我们以怎样的态度去面对。”

换句话说，我们生命中发生的任何事情都可以分成两部分。一部分是我们能控制的，另一部分需要完全交托给上帝。上帝做他的部分，我们则要做好我们的部分。我们能做的部分，上帝不会代替我们做。上帝给我们头脑、智慧，我们可以做好很多的事情，上帝给了我们自由意志，他期待我们做智慧的决定。生命中很多事我们可以控制，比如我们吃什么食物、什么时候睡觉、什么时候起床、什么时候工作、什么时候读经、祷告，花多少时间读经祷告，去 **superstore** 买菜的时候是否戴口罩，用什么样的态度面对疫情、对待家人和身边的人，这些是我们可以控制的，我们有责任把这些事做好。

但也有很多我们无法控制的，比如，这个疫情什么时候止息？政府会采取怎样的措施重启经济？油价什么时候能正常化？亚省的经济什么时候能恢复？还有未来的中美关系、中加关系的走向，这些我们都无法控制。的确，我们不能控制我们身边的环境，但我们可以选择控制我们的态度、思想和情绪，全然交托给上帝，让上帝处理需要他处理的，我们选择全然相信他。

亲爱的弟兄姐妹们，的确，这次的疫情非常深远地影响了我们的生活。盼望我们都可以靠着神，平静安稳地面对每天的挑战。让我们不再独行，坦诚与人分享我们的情绪与感受，情绪的疏导是医治的开始。当我们做重大决定的时候，切切寻求智慧人的意见，因为在压力中我们的理性和思想往往不在最佳状态中。同时，我们也需要每天保证自己足够的休息，少量多次的休息可能会让自己重新得力。记得，服侍那些比我们受苦更多的人，当我们不再自我中心，从自己的世界走进别人的世界的时候，我们可能对上帝怀有更多的感恩。同时祈求神帮助我们立定心志，努力做好自己的本份，剩下的交托给上帝。我们的主耶稣一直在等着帮助我们，让我们

在疫情中更加倚靠主，保守自己身体和心灵的健康，盼望我们在走出这场危机的时候，我们的生命更加地强壮，每天在主里平静安稳！