

第十三章

冷板凳的功課



何樂譯

敬拜君王

在生病期間我學習了許多有關敬拜的事。你覺得奇怪嗎？否則，就是在生神的氣，向他抱怨發怒，懷疑反叛，以及自我關閉。如果我要得到身心靈的健康，對神一定要採用門戶開放主義。

我不是說每次把門打開跑到教會去參加崇拜才是敬拜神。敬拜成為我生活的方式，融合在我生活中旦夕每時每刻。我從不會掛掉神打給我的電話，我可以一直不停地與神親密同在交通，無論我在作甚麼。我不是只有在早晨才與神有接觸，不是像一件上鍊的玩具，早晨上鍊，讓它走動，越走越慢，直至鍊鬆了便停下來，再看不到神和他同在。不是這樣的！我的敬拜和頌讚神是像一部有軌的老爺電車，頂上有一條通電的電桿，電路從不中斷。這就是在

基督裡！

耶穌說：「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面……因為離了我，你們就不能作甚麼，……你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。」（約十五4，7）

與神交通，祈求不是最主要的部份，主要的是感謝祂，讚美祂，敬拜祂和自覺地享受祂的同在，歌頌祂，順服祂在我生命中的作為。我向祂歌唱，為祂歌唱，不一定是用我的聲音，而是用的心靈作無聲的讚頌。我在主裡喜樂，無論景況如何，祂使我心懷歡暢。

「我（喜樂）的泉源都在（主）你裡面。」（詩八十七7）

「願他們常說，當尊耶和華為大……我的舌頭要終日論說你的公義，時常讚美你。」（詩三十五27，28）

「稱謝耶和華，歌頌你至高者的名……早晨

傳揚你的慈愛，每夜傳揚你的信實，這本為美事。因你耶和華藉著你的作為叫我高興，我要因你手的工作歡呼。耶和華啊，你的工作何其大，你的心思極其深。」（詩九十二1，5）

我開著眼睛的時候敬拜神，外出走路時敬拜祂，靜坐默想時敬拜祂，睡前和晚上醒過來時都敬拜祂。日夜自動轉到主的頻道使我不再害怕，憂慮，或擔心前路和現況。祂應許我有祂的平安，使我浴在祂的安慰中。

「白晝耶和華必向我施慈愛，黑夜我要歌頌禱告賜我生命的神。」（詩四十二8）

「我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中。我的心必因耶和華誇耀……你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善，投靠祂的人有福了。」（詩三十四1，2，8）

我現在的敬拜是將來像在啟示錄記載在天

莊嚴雄壯敬拜的練習和預演。這是我用個人現在的經驗去先嚐將來敬拜的滋味！」聖哉，聖哉，聖哉，主神是昔在今在以後永在的全能者……我們的主，我們的神，你是配得榮耀，尊貴，權柄的；因為你創造萬物，並且萬物是因你的意旨被創造而有的。」（啟四 8，11）

憐憫之心

耶穌看見人的需要和痛苦，「就憐憫他們」。我不好意思說，在我生病受苦之前，我很少有這樣對人憐憫關愛的心腸。憐憫關愛是對受苦的人有設身處地的同感。基督如沒有，「道成肉身」就不能有這憐憫的感受，祇是設身處地與我們一同受苦。

我是一個天生情感比較含蓄的人，這並不是說我超世脫俗，冷淡無情，或對別人的痛苦無動于衷。我只不過是以前從未親身經歷過嚴重疾病和疼痛。雖然我是基督身體中的一個肢體，但對別的肢體受到痛苦時我沒有作應作的敏感反應。神知道這是因為我在祂的「生命學校」中，沒有上那重要的一課，所以祂給我一個機會補課。

自己生病之後，我不必再被提醒「你們要紀念被捆綁的人，好像與他們同受捆綁。」（來十三 3）這經文的另一譯法是「對肢體的受苦你要有分。」我自己受病痛之苦後，才生出對別人憐憫關愛之心。現在我很自然地向受苦的人伸出我的手，不需臨急作出憐憫之心。對著受苦的人，眼睛常常不由自主地流下淚來，我的心立刻與他們連在一起。

我感謝神讓我知道對別人的苦難如何「以感情來撫摸」，正如基督撫摸我一樣。苦難的結果不一定使人有願望和能力去對別人表達愛心關懷。我一位成熟的基督徒這樣寫給我「我希望我能給你一些安慰的話語，雖然我自己一輩子在受苦當中，但從未學會安慰別人。可悲的是我自己很少獲得真誠的安慰。但我可以這樣說，當真誠的安慰臨到的時候，實在是很奇妙的！」

只要有痛苦的地方（而痛苦也常常與我們在一起），我本能地會對痛苦作反應，但常常反應得很不好，要學習的地方很多。但這也是遵行基督命令的一部分，就是要我們互相分擔重擔，這命令的原則不是出於責任而是由於愛心。

有時神超自然地直接介入受苦人的苦難中，不要人的話語，方法或幫助。但是更多的時間神會選用祂的兒女，有基督在他們心中的神的兒女們，作為祂的器皿，把祂的憐愛撫摸和扶持力量分給受苦的人。

我只稍為領略到對別人憐憫關懷的經驗，但已經感到神的大能從祂的衣裳邊緣流灌到我身上，再流到別人身上。真是令人興奮的事！

修剪的時間

復原時期是我被修剪的時間。神修剪我好像一個園丁修剪他的灌木叢，葡萄藤，尤其是果樹一樣。園丁選擇一些枝子，把多餘的枝葉剪掉，但不會因為細小的弱枝或新出的嫩枝不夠好而剪掉它，反而把大而壯的枝子剪掉。不然，如果園丁因為那些枝子好看，捨不得剪掉

它，讓這些枝子自然生長發展，就會防礙這樹本身的正常生長。樹或藤的生命力就被分散在太多的枝子上。當園丁決定要剪掉某些枝子，保留某些枝子的時候，就是彰顯他的智慧和技巧的時候。

樹木被修剪會感到痛嗎？當然不是人類所會感受的痛楚。為了正常健康的發展，對樹木作適當選擇的修剪是值得的。園丁是為了樹木的好處才作看來好像對樹有傷害的修剪。如果樹木會說話，當園丁的利剪把一些看來壯健的枝子砍斷時，樹木不會向園丁說，「謝謝，我有此需要！」樹木可能不明白為甚麼要受這樣被剪除的痛苦，甚至用樹木的言語大叫，「哇！我作了甚麼壞事要受這樣的修理！」

耶穌在約翰福音十五章說明了這道理。祂說修剪不是懲罰不好的葡萄枝子，而是要改良好的和已經結果子的枝子。所有修剪是要好枝子結果子更多。

耶穌以這比喻應用在我們的屬靈生命上。祂說天父是栽培的人，是葡萄園主人。耶穌是葡萄樹，我們是祂的枝子。祂教導說我們常要在祂裡面，祂也常在我們裡面，才可以結果子。因此，我們既是枝子，就要讓神來修剪我們那些野亂生長的枝芽。如果祂不修剪，我們的屬靈枝子便生得雜亂無章，不結果子。

這些主要剪除的野枝亂芽是甚麼呢？在每個人的生命中有不同。有些人有較多的雜亂枝子，有些人較少。我自己有許多胡亂生出來的枝芽。這些原本可能是好的：好工作，好主意，好計劃，好恩賜，甚至好事奉；但我不應

讓它們統統按它們的志向繼續成長。

我自己沒有智慧分別出哪一條枝子應該剪掉，哪一條可以留下長成。只有上帝知道。如果我自己不能分辨修剪哪些是不結果子的枝子，神就會代替我把一些枝子替我剪除。

痛苦嗎？是的，都痛苦。我拒絕過嗎？常常拒絕。我明白為甚麼神要這樣對付我嗎？常常不明。有被修剪的必要嗎？經常需要。

神修剪我的枝子時，用慈愛來使我安靜在他的面前，讓他作修剪和復原的工作。祇要我把快速步伐減慢下來，讓我有時間對自己的生命作評估。

神把我一些門關上，要我離開正常活動，與朋友分開。他指導我要學習對某些事物說，「不」。這些事物可能真的對我有好處，但卻不在他的計劃內要賜給我的。他教導我有關分辨的恩賜，和如何把沒有果效的放在一邊。他要我學強迫自己休息的功課，使我能把事情作正確輕重之分。然後我才可以繼續順服在他的旨意之下，不會橫生枝節。

主啊，我願為你結更豐盛的果子。我請你用剪刀在我復原時期的圈子裡作修剪工作。哇！是疼痛的……然而，繼續修剪我吧！

驚惶失措

我在等待定期X光檢查的結果。對我來說，有關自己身體健康情況的報告不一定是好的。當然，從神的觀點來說，無論報告如何，都是好的，因為神的意旨是「善良、純全可喜悅的。」（羅十二2）我已經肯定無論神在我

身上的作為如何，一定是「善良」和「純全」的，只是我對「可喜悅」地接受還有所掙扎。

使徒保羅設定一個目標：「在各樣的事上，表明自己是神的用人，就如在許多的忍耐、患難、窮乏、困苦、……榮耀、忍受惡名、名……」（林後六4，8）。保羅這樣說，好像說來容易！

不對！是我錯了。保羅說來也不容易！上面的經文中，我漏掉許多保羅親身經歷極為痛苦的事實：鞭打、監禁、擾亂等刑罰。我根本無法想像有這些經歷。

我不會常常收到有關自己身體健康，醫療結果，和病症潛伏檢查的好報告。我常常提醒自己，「自古人生誰無死」，因為上帝用物質造人，而所有物質是遲早要朽壞的。自己是人類中一名，大可以在身上掛個廣告牌子前面寫著「易壞物品」，後面寫著「易破碎」。這使我想起哥林多後書四章16節的一句話來，「我們的外體雖然毀壞」。

我必須預先有所準備，因為遲早總會收到有關健康的壞報告。我現在復原，極其量不過是暫時性的，可能一年，十年，或二十年。現在把身體某部份器官修理好，不久另外的器官也會出毛病，退化，需要大修理醫療。老化和退化隨著我。我必須認清事實。

當收到無論有關身體那部份的壞報告時，不是「喪膽」或「驚惶失措」的時間，而是安然接受的時間。是作「安詳禱告」的時間。

「主啊，求你賜我安詳之心來接納那些不可改變的事物，

主啊，求你賜我有勇氣去改變我可以改變的事物。

主啊，求你賜我智慧能對這兩者作辨別。」

如果我能對壞報告作點甚麼來改進它，求主賜我這樣的勇氣和耐力去這樣作。但是如果是不能改變的，求主使我安然接受它。我的問題是常常不能有所分辨，只能完全靠神賜給這樣的智慧。

如果我在基督裡，祂承認我。屬靈的果子之一是節制，另一個是和平（平安）。主耶穌特別留下平安給我們。在他的遺言中「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約十四27）

主耶穌這段話是祂的應許，包括我的心靈和情緒都在祂的控制下。我不要再因驚慌恐懼過度以致發生情緒上的心臟病。

當收到一個不是太好的報告時，我要控制自己的心慌意亂，不要讓它像野馬脫韁，任意翻騰。我必須把韁緊緊地拴在神平安的應許上。這韁是永不會折斷的。

來參加我的派對

我復原期間，曾開過好幾個派對，有時被邀請來參加的卻不來，沒有邀請的卻來了。

我開的是甚麼派對？是「可憐派對」！我不是每天都開，但還是常常開，使我感到疲倦。當我覺得要開這樣的派對時，許多人都避開我。我只有自己一人參加，真是失敗！我獨

個兒坐在那裡舔傷繃著臉，把頭低彎幾乎到膝蓋。一個「可憐派對」對我自己或對任何要來參加的人都不是一個喜樂的宴會。

魔鬼撒但是潑冷水的掃興大盜，只有他極想來參加。他自以為一定被請，因為他把邀請他的意思早就在我耳邊作洗腦工作。當他來到我門前，他帶著一大堆包裝漂亮的禮物送給我。這是用來賄賂我讓他進來，我中了他的計！

我很興奮得意直至我把禮物打開。一個禮物是3D的立體禮物：就是，「沮喪（DEPRESSION）、泄氣（DISCOURAGEMENT）和失望（DISAPPOINTMENT）」最大包的禮物是「憂慮」。其他一盒是裝滿許多不同形象的「埋怨」、「憤憤不平」，一打開就滿溢出來。一盒形狀奇怪的禮物原來是滿滿的「形象」、「急躁」、和「假如」這些禮物有陣陣臭味！每一包都用黃色的驚慌絲帶包裹。撒但騙我把他最貴重禮物用「貨到付款」方式寄來給我。這禮物是包在一起的「自憐」。想想看！撒但還要我付錢才收到這樣的東西呢！

Cluck Swindoll說過如果你一開始就珍惜培育那一點點的「自憐」，你是養虎為患。不久這一點點的「自憐」會很快變為洪水猛獸一般地在你心思意念中蔓延生長，散播苦毒怨恨，極度恐懼的毒素。他說撒但經常要我們顧影自憐，而不要我們往前看和往上看。自憐是污染煙霧把真理之光遮掩蒙蔽。

撒但不高興我不喜歡他這樣的禮物。他要我收下以備下次自憐派對時派用場，那時可能

無人會帶禮物給我。撒但騙我的最後一招是送我最後的一件禮物——鏡子。他要我好好地看看自己。

可憐啊！自己的樣子真難看！他同意我的看法，並說我病得形容枯槁，對我的反應說個不停。他說我的病可能不會好啦！別人如何忘記和不理會關心我！他微聲在我的耳邊慫恿我自我關閉，放棄希望。

我覺得自己可悲可憐到連撒但也不要他作陪。我堅持他離開我的派對。（這是一個他非要服從的命令不可，這是根據雅各書四7所說「……務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃遁了。」）當撒但逃跑出門，這掃興專家就哼一首兒調來嘲弄我：「無人愛我，人人恨我，我只好去找蟲子吃！」使我整個房間充滿陰沉，霉氣。撒但的遺臭猶存。

又有人敲門？啊，原來是神。我忘記邀請祂來參加我的派對，但祂還是來了，帶來一大籃水果，用金紙包裝。

神問我要不要接受祂的禮物。我感謝領受，把禮物打開，原來是屬靈的果子（加五22-23）。那可愛的香氣充滿空間。我把每一個果子拿出來放在原本放撒但的禮物的桌子上，撒但的禮物忽然間都不見了。房間頓時充滿陽光，瀰漫著春天氣色。

神歡心喜悅。祂遞給我一面鏡子，說「這是我給你的另一份禮物。」不，我不再要鏡子！但當我對著神的鏡子看自己時，看見自己是神的兒女，照耶穌的形像而造。這面好像魔術鏡子，我能從外表看到內心，好像

神所看到的一樣。我看不見有甚麼值得自憐的東西！我是萬王之王的女兒！

現在我知道撒但給我的鏡子原來是一面幻魔鏡子，好像遊樂場中讓你看見自己扭曲身形的鏡子一樣。用撒但的鏡子，我看不見自己真正的容貌。

有人說打破鏡子會倒霉，但對撒但的鏡子是例外！我把撒但的鏡子摔在地上打碎。頓時回復到真正「稱頌主耶穌」的歡樂氣氛！我不期然地唱起三一頌來「讚美真神，萬福之根，世上萬民讚美主恩……。」

現在誰又在敲門呢？原來是那些拒絕來參加我「自憐」派對的人！他們說「我們現在可以進來嗎？我們要參加的是讚美的派對！」

對付敵人的戰略

對付癌症，我自己有一套非常私人 and 親密的方法。我用這方法來對付自己任何的疾病。這方法不是甚麼把戲或甚麼獨步單方，更非甚麼靈異符咒。那是我對神祈求在我身上的作為的肯定。

我生病是因為有外來的細菌病毒入侵我的身體，或者是身體內某些細胞作反，不受控制。癌症是由於某些細胞異常生長，違反造物主所設定的完美規律。這些細胞原本是我的朋友，現在在我體內無法無天，成為我的敵人。撒但是禍亂的罪首元凶，是他們的元帥。

在我裡面的偉大的真神比在世上的撒但更偉大（約壹4:4）。既然耶穌基督是我生命之主，我可以邀請祂來幫助我對抗這些不正常的

無賴叛徒細胞。牠有一切權柄命令這些細胞歸回原位，按照牠的口令前進。否則，如果這些無賴流氓細胞頑梗不聽命，到無可救藥的地步，神可以把它們圍困在戰俘集中營中，把它們送回魔鬼的領域，由它們的頭頭管轄，或者神會把它們排列在行刑天使前，讓天使使它們槍斃。

神在我身上可用不同的方法完成祂要成就的事。祂可以用立刻或逐步的神跡來醫治我的疾病而不須靠外力。噫！一聲便病痛立除！但是，祂也可以通過一位醫生的手術開刀方法來治療我。或者用化學戰爭如化療和藥物來治療。神也可以用放射線來征服我的疾病。這些方法乃是用神創造的大自然中一些元素或原料合成，由人類的發現而應用於醫治疾病上。無論我大能的神用甚麼軍力來打這場仗，祇是我的元帥，我要向祂致敬和遵行祂的命令。

我發覺能夠體會神在驅除我身體內的病毒是有助的，這不是好像「新紀元」異端邪說的虛假幻像，而是在屬靈上依靠神賜我的想象力而設想。我禱告祈求神的旨意成就「在地上如同在天上。」在禱告中我提及神的誠命與權力，並完全由祂作主在我身體的戰場上得勝。我一再把自己交托在祂的權力之下，甚至對祂仰臉舉手，表示我的完全順服在祂的統治之下。

我發覺用呼吸來想像那純全聖潔的聖靈完全充滿我，是對我有幫助的。聖靈當然已經常常在我裡面！我要祂作主，統領管治我整

個身體和一切器官，特別是那些有問題和失靈的部份。

當我呼氣時，就好像把撒但的雜質、不潔、背叛、感染、污染、毒害等等殘跡都噴出來。感謝神的應許，如果我拒絕撒但，它就會離開我。奉主耶穌的名，我命令撒但放開管制我身上的反叛細胞，或者無論任何造成我的疾病和軟弱的原因。

我沒有命令神為我作甚麼事，我不敢。我也不敢堅持某種計劃或方法。神是作主作王，我在祂統治之下。

當我外出散步運動時，我作深呼吸來增強我受傷的肺部，或者躺下休息作均衡的呼吸。在自己的心靈中再肯定這樣的一呼一吸方法，並在動作中配合下面的話，是在想像中，不一定是發出聲音的。

「吸入聖靈——呼出侵入者；吸入神的完美——呼出撒但的混亂；吸入神的健全——呼出所有疾病；吸入平安——呼出憂慮；吸入健康細胞——呼出傳染病毒；吸入規律——呼出反叛；吸入信靠——呼出恐懼；進入神的治理——走出離開神的統治；順服於神——拒絕撒但」等。

神的話語中有許多相對的教導：有些東西我要穿上，有些要脫下；有些要接受，有些要放在一邊；有人要離開，有人要跟隨；有人應接納，有人應拒絕；有人應緊抱，有人應抗拒。我對自己「心中的思量」感到泰然安心，因為聖經說人心怎樣思量，他為人就是怎樣。

（歲廿三）

使徒保羅在腓立比書四章8節把我們應該思量的東西列出。當我心中充滿祂的思念時，神就自由地在我身上彰顯祂的作為來。

「（基督）遠超過一切執政的、掌權的、有能的、主治的、和一切有名的，不但是今世的，連來世的也都超越過了。又將萬有服在他的腳下，使祂為教會在萬有之首。教會是祂的身體，是那充滿萬有者所充滿的。」（弗一21，23）

~ 迴響 ~

《導向》中我們很喜歡「總編的話」，生活中的點滴被總編輯發掘出做人做事的道理，讓讀者的思想境界得到提高，又用平易的英文寫出給英文讀者分享，同樣一個意思。一篇文章用中文寫和英文寫，怎樣才能做到既形似又神似，水乳交融，這些文章做了示範，甚麼時候總編輯的話出了中英文合併的單行本，請送給我們一本。

家寶