



本期摘要

愛楊過，卻選擇了尹志平
好撒瑪利亞人的訓練手冊
告別抑鬱，重拾積極

P. 3

P. 6

P. 7

第 72 期 | 2005 年 12 月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



平安夜，謙卑夜

每年聖誕節，都再一次提醒我們聖子虛己降生、順服至死的事蹟(腓二6-8)。我們很難想像，造物主竟降生為無助的嬰兒，經歷人類的脆弱限制。耶穌曾說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」(太十一29)謙遜是耶穌對自我特質的一個重要描繪，並以此勉勵我們，指出這是得安息的秘訣。然而在這個重視自我感覺良好的世代，鼓勵野心、獎勵野心的世代，謙虛已儼如一種「過期」的美德。

謙虛卻不要虛偽

奧古斯丁強調基督教裡首要的教訓就是謙卑；中國傳統也常說「滿招損，謙受益」。但來到今天，學校很少強調謙虛，老闆多喜歡有自信有野心而不是謙虛的員工，社會也瀰漫一片浮誇之風。所以，為求在競爭激烈的社會生存，或是真心或是假意，我們都要裝出一副「信心爆棚」的樣子。

所以，台灣一本初中輔導課本在講及自尊的單元中，就教導學生早上起來對著鏡子大喊三聲「我最棒，我最好，我最酷」，認為這樣就會自我感覺良好。認知心理學家洪蘭教授看罷很不以為然，她指出：「自尊不是這樣自我膨脹一番就可以得到的。自尊必須來自別人對你的尊敬，而別人對你的尊敬只有來自你的人格完整與表現卓越。這種口號式的教導是虛偽的，就像是沒有誠意的恭維，小孩子很快就會發現它是假的、騙人的話。」(《講理就好》(台灣：遠流，2001)，頁99)

其實我們誤解了自信、自尊，因為自己沒有能力卻說到自己很有能力，是一種虛妄；而且我們也誤解了謙虛，滕近輝牧師曾說：「自己有能力卻說自己沒能力，那不是謙虛，是虛偽。」所以，真正的自信、自尊，原來跟謙虛並沒有衝突，都是講求看自己「恰如其分」。

謙卑，因為距離完全尚遠

人的有限，是人的實況；自信卻缺乏謙虛，容易變成自滿，自滿的危險首先在於錯誤評估形勢，誇大了自己的能力、獨立自主性。這固然會為事情帶來潛在的危險，更重要的是，這會窒礙了個人的成長，無論在屬靈或屬世的事情上都是如此。克勞德(Henry Cloud)和湯森德(John Townsend)說：「一個有需要的人一定會緊緊抓住神，誰也擋不住；但是許多人的處境沒那麼嚴重，卻也比較容易一跌不起。」他們發覺，「在靈命成長上有個吊詭就是：比較不正常而靈裡較感貧窮的人，比起正常而靈裡不感貧窮的人，成長的更多。」(《成長神學》(台灣：校園，2004)，頁352)一些人雖然品行端正、人生滿不錯，但由於缺乏飢渴的心，生命往往沒有成長，結果因著長期沒有與神緊密聯繫，困難一來，就容易站立不住。

可惜的是，這是個打擊謙虛的年代，現實的情況是：謙虛只會使人到處吃虧。我們若要效法基督的謙卑，就要有心理準備付上代價。不過，這是值得的。盲目的自信只會讓人輕忽自己的弱點及陰暗面，而一種帶著謙虛的自信，卻叫人腳踏實地，沉著應戰，能夠忍耐及接納別人和環境的限制，只求凡事盡心盡力，將結果交給上帝。「路遙知馬力，日久見人心」，長遠來說，謙虛反而帶來真正的喜樂。

操練謙虛，才能承受主恩

驕傲是始祖墮落的原因，謙虛才能使我們得以與神與人復和。要操練謙虛，首先就要學習公開認罪。這是一個避諱言罪的年代，然而沒有責罪、認罪，就沒有真實的悔改、赦罪。我們要學習在小組、團契坦承自己在生活中的種種不是，對金錢、權力、情慾的執迷與犯錯，尋求上帝的饒恕、聖靈的加力，和弟兄姊妹的支持。認罪叫人謙卑，叫人知道自己是一個有需要人——需要上帝的救贖，需要弟兄姊妹的支援。(當然，我們也不要誇大自己的罪，動不動就說自己是罪人中的罪魁，因為誇大己罪也是一種罪。)

其次，我們也要學習服侍人與被人服侍：有些人只懂服侍人而不懂受人服侍，有些人則只懂受人服侍而不懂服侍人。其實兩者缺一不可。接受別人的服侍，同樣是在承認自己

是個有需要的人，這樣才能看到別人比自己強(腓二3)；服侍別人，則是肯定上帝予我恩賜。前者使人謙虛，後者使人自信。此外，我們也要提防潛存在事奉中的個人野心與自卑，譬如說，有些人會以按恩賜事奉為由，只願擔當一些領導性的事奉，而不肯做一些看來較低下的事奉如搬檯搬凳；又有一些人因著自卑或缺乏自信，不肯承擔任何領導角色，即或教會真的很有需要。所以我們必須強調，「按恩賜事奉」與「按教會需要事奉」是一雙並行不悖的事奉原則；有沒有恩賜固然重要，但當看到教會的需要，我們就要責無旁貸的學習虛己或承擔。

虛己的主 與 自滿的人



● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

第三，與人磨合。在團契、小組中與千奇百怪的人相處，是一種個性的磨合，而在教會事奉中，這種磨合就顯得更具挑戰性——去服侍一些卑微或你覺得不值得服侍的人，以及跟一些不按牌理出牌的雜牌軍一起事奉。部頭式的事奉容易混過去，但長期的事奉卻必須從心而發的去愛那些受服侍的對象，以及學會欣賞身旁每一個合作伙伴，否則無以為繼。這些，都迫使我們在主前謙卑，除去驕傲，懇求憐憫。

最終，謙虛使人從一個更宏觀的視野中，更清楚體會到自己的位分：第一，相對於造物主、大自然，人類是非常渺小的，必須有一種「敬畏」意識；第二，人不是活在孤島上的魯賓遜，我們所享用的一切，以及所能成就的一切，實有賴萬事互相效力，所以不應輕視任何人事物；第三，我們自己及別人，都有很大的匱乏和不完全，需要上帝和別人的幫助；第四，即或我們所自恃的聰明才智，也是從神而來，沒有什麼可誇口之處，所以聖經教導我們不要自誇(耶九23-24)，要誇的就只誇基督的事及自己的軟弱(羅十五17；林後十一30)。

謙虛，使心靈平靜安穩

無疑，這個社會的確有些老闆喜歡浮誇的人，也的確有些浮誇之人身處高位，但我們卻不要因此受到誘惑。因浮誇之人身處高位而感到憤憤不平，那很正常，更反映內心對正義、公平的渴求；若因而怨恨自己為什麼不滑頭一點、「靈活」一點，則是一種心靈的扭曲，因為我們在渴求成為一種我們所厭惡的人。

我們提過，自信要與實力掛鉤，如果你真的有實力，在老闆面前表現得自信一點，並無問題。但你若是力有不逮，卻為了滿足老闆的期望而不斷裝腔作勢，許下一些其實沒有把握的承諾，就只能沒完沒了的承受心理壓力。反觀，耶穌教導我們是就說是，不是就說不是的態度(太五37)，卻使人活得坦然，毋須以一個虛假的承諾來掩飾另一個虛假的承諾。

謙虛，就是腳踏實地，力求上進。在聖誕的季節，我們不妨默想耶穌的謙虛，如何使祂成為一個充滿智慧、平靜喜樂、值得信賴、能擔重任、勝過恐懼的人。

我們謙卑，因為一切從神而來；我們自信，因為一切從神而來。✠