

談憂傷療癒

活在當下

當靠主常常喜樂，不住的禱告。

文／謝秀芬 圖／Amigo

信仰
專欄

聖經的
輔導
知能



保羅勉勵腓立比教會的信徒，人到甚麼地步，就當照著甚麼地步行，也要忘記背後、努力面前，向標竿直跑（腓三13-14、16）。人是過去的產物，也是未來的產物，過去造就了今日的你，但是你對未來的計畫與期望，也會影響今日的行動與生活。不管過去是否受盡折磨、一事無成，或是極其輝煌風光、有許多豐功偉業，重要的是你用何種心情面對此刻，現在的你，在做甚麼？

誰都有意外，每天都有很多事從眼前流逝，能把握的只有當下，過好每一天。就如五位童女隨時將器皿內裝好油，那麼，任何時候你就都能接受生命即將結束。

你的生活目標是什麼？你能做甚麼？你想做甚麼？這才是最重要的。輔導工作背後，都有依據的核心價值或理念，就筆者個人的讀經心得，深深體會到聖經的輔導知識，明顯地呈現著人文主義和存在主義的思想，以下讓我們依據聖經來探討。

一. 不為明日憂慮

不生活在過去，也不為明天憂慮。神並未應許天色常藍，生活永遠快樂無痛苦；神並未應許不遇苦難和試探；也未應許前途順利、大道平坦。生命原是一片雲霧，出現少時就不見了（箴二七1；雅四14）。

1. 不自誇

人們常對未來有許多的計畫——要賺多少錢、要買多大的房子、要去哪裡旅行，或要在哪裡養老等等。耶穌曾向眾人設比喻，說有一財主田產豐盛，心裡想要將倉房蓋得更大，好收藏一切的糧食和財物，然後對靈魂說你有許多財務積存，可作多年的費用，只管安安逸逸地吃喝快樂吧！神卻對他說：「無知的人哪，今夜必要你的靈魂；你所預備的要歸誰呢？」（路十二16-20）。確實是這樣，筆者有一位遠親非常富有，因年紀老邁、身體不適，於是趕緊將不動產過繼給其獨子，免得將

來會有一大筆為數可觀的遺產稅，沒想到才過戶，兒子就因心肌梗塞，於半夜睡夢中過世。真是計畫趕不上變化，我們不也常體會到人算不如天算嗎？

《箴言》告訴我們，人心多有計謀，惟有神的籌算才能立定；人心籌算自己的道路，唯神指引腳步；人豈能明白自己的路呢？（箴十九21，十六9，二十24）。明天會如何我們還不知道，不要為明日自誇，因為一日要生何事，你尚且不能知道。

2. 不憂慮

現代年輕人晚婚或不婚，有些父母眼看子女已過35歲，很是憂慮。人世間要憂慮的事情很多，為感情、婚姻、工作、健康和經濟等等，這個世代人有太多的煩惱和壓力，沒有甚麼不能拿來擔心的，因此罹患失眠、憂鬱症的人越來越多。焦慮無法解決問題，煩惱是一天，快樂也是一天，凡事只要盡力而為就夠了，一切交託給神。因為若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然做醒（詩一二七1）。聖經告訴我們，不要為明天憂慮，因為一天的憂慮，一天擔當就夠了，明天自有明天的憂慮（太六34），且要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念我們（彼前五7）。要靠主常常喜樂，應當一無掛慮，凡事藉著禱告、祈求和感謝，將我們所

要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守我們的心懷意念（腓四6-7）。

所以不需要為明天憂慮，好好把握現在，現在才是最能掌握的。耶穌告訴我們，不要為生命憂慮吃甚麼，為身體憂慮穿甚麼；烏鴉不種不收，也沒有倉庫，神卻養活牠，而我們比飛鳥貴重多了。是的，思慮是無用的，不能使壽數增加一刻；野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況我們呢？（路十二22-30）

二. 把握現在

不為昨天而嘆息，不為明天而煩惱，只為今天更好。保羅說他只有的一件事，就是忘記背後，努力面前，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡，從上面召我來得的賞賜。是的，保羅是竭力追求，努力面前，為所定的目標奮鬥，以得著耶穌要他得著的賞賜。



1. 努力面前

耶穌設了迎接新郎的比喻，天國好比十個童女拿著燈出去，五個聰明的童女預備好油在器皿裡，五個愚拙的童女拿著燈，卻不預備油，當新郎遲延的時候她們都打盹了。半夜新郎來時，她們出來迎接他，愚拙的去買油的時候，新郎到了，聰明預備好油的童女，同祂進去坐席，門就關了。隨後到的五位童女要主給他們開門，主卻說我不認識你們。此比喻正告訴我們，當隨時做醒，該做的事不要拖延，馬上去做，因為我們不知道主來的時辰（太二五1-13）。

2. 掌握當下

林太太年老時常抱怨先生對她非常刻薄，管控她的花費，不肯帶她去旅行，讓她的生活很不愉快。如今丈夫已過世，還是繼續數落他的不是，過著哀怨的生活。十多年過去了，每天生活在過去悔恨的日子裡。丈夫已不在，本可以自由自在的生活，可是她讓自己的人生活在過去的枷鎖中，無法自拔，因為記恨的生活沒有快樂與平安。相反的，前一陣子新聞報導，王先生原是名大公司的董事長，因生意失敗破產，目前在菜市場賣包子，生意很好；這就是能拿得起放得下。生意失敗後，不會自怨自哀，終日懷念過去富裕風光的日子，而能重新振作，放下身段，從頭開始重新站起來。

所羅門王告訴我們，不要說：先前的日子強過如今的日子，是甚麼緣故呢？因為這



樣問，不是出於智慧（傳七10）。我們到了甚麼地步，就當照著甚麼地步走，完全人總要存這樣的心（腓三15-16）。既已成事實，就當面對以後要過的日子，不怨天尤人，不生氣、憂傷、沮喪或煩惱。

三. 過好每一天

正視此時此刻，好好把握能掌握的現在。夫妻、親子或與其他家人間的關係不良、嘔氣、冷戰，有人生氣可以氣上好幾天，有人與親朋好友間的不愉快，可以一輩子不說話；這樣很容易給魔鬼留地步。

1. 不發怒

保羅告訴我們，不可含怒到日落，不可給魔鬼地步（弗四26-27），生氣不僅會給魔鬼留地步，也影響生活的品質和健康；掃羅對大衛發怒，次日惡魔就降在他身上（撒上十八10）。生氣等於是拿別人的缺點來懲罰自己，自己氣呼呼的，對方也許甚麼都不知道，只是自己在生悶氣。若每天生活在仇

恨中，只會被人認為是個沒度量的人，多麼不值得！有些人常一生氣，就開始翻舊帳，甚至翻到一二十年前的舊事情，如此被過去的生活所束縛和奴役，實在不智！《箴言》告訴我們，不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄（箴十四29）。是的，能包容別人的缺點，饒恕人的，是有度量、有修養、有智慧的人。眾人以為美的事要留心去做，若是能行總要盡力與眾人和睦，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒（羅十二17-19），況且，有見識的人就不輕易發怒（箴十九11）。

2. 展現生命價值

人隨著年紀漸長，健康不如前，體力和精神衰退、活動力減少，漸漸地減少社會的活動，也會常覺世風日下，而變得憤世嫉俗，很容易生活在過去，很喜歡談論過去的輝煌史。現今有許多老人福利機構，會辦理懷舊團體，讓老人回憶過去成功的經驗、信仰生活的歷程，和人生中有意義的事。老人當接納身心老化的事實，著重自己的內心世界，發掘內在的資源，認同自己的價值和生命的意義。掌握每一天的價值與意義，肯定神對我們生命歷程的要求。鼓勵老年人訴說希望的故事，協助他們記住朋友，並建立新友情，擔任教區或社區的志工，展現才能，不與社會脫節。

四. 當有見識的僕人

當忠心做有見識的管家就有福了（路十二35-43）。怎樣才是有見識的管家呢？有見識的僕人，需具備以下的條件：

1. 儆醒

我們要隨時儆醒，束腰、點燈預備好，隨時等候主來；努力求聖靈，因為聖靈是得基業的憑據（弗一13-14）。若想進天國得永生，就重視現在，隨時準備好自己，當個有見識的僕人。

2. 使人和睦

亞比該化解大衛和拿八間的不愉快，大衛稱讚亞比該有見識，因為今日攔阻他親手報仇、留人的血（撒上二五20-33）。

3. 誠實

保羅和提摩太寫信給腓立比教會，稱讚他們同心合意興旺福音直到今日。保羅說：「我所禱告的，就是要你們的愛心，在知識和各樣見識上多而又多，能分別是非，做誠實無過的人，直到基督的日子；並靠耶穌基督結滿仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與神」（腓一5、9-11）。大衛也說，神必與誠實的人同住（詩一〇一6）。

4. 忠心

當個忠心的僕人，就不應該把主人給的一千兩銀子埋在地底下，當努力再賺進一千兩銀子，應該如領兩千也進賺兩千，領五千的僕人一樣賺進五千，不能懶惰不忠心，才不會被神丟到黑暗裡哀哭切齒（太二五14-30）。

5. 愛人

神要我們隨時關心身邊的人的生理和心

理上的需求，是否餓了、渴了、赤身露體、無住處；要探望生病或在監獄裡的人，因為他們身心受煎熬（太二五40-46）；也要照顧孤兒寡婦、愛人如己（申十四29；可十二31；雅二8）。這些都是人最基本的需求。

五. 結論

人是個有機體，隨時都在改變，是無常的，生老病死是人生的過程，就如這個自然界春夏秋冬時辰的變化。社會也是隨時都在改變與進步，如計算機出現，算盤不見了；CD出現，錄音帶消失；數位相機出現，膠卷底片已無人使用；智慧型手機出現，4G出現，對電腦的依賴減少了；網購出現，市場生意萎縮；電子書出現，書局減少。不是誰奪走誰的生意，而是人更懂得接受新事物。臺灣三十年前，一人工作養活全家人，三十年後，全家人工作，養活一個孩子；三十年前窮人吃野菜、番薯，三十年後富人吃野菜和番薯。時間變，人也變，不斷回首，只會讓人生留下遺憾。不把握現在，等錯過了才後悔，失去了才惋惜，是非常不智的。

此刻的你已不同於昨日的你，人一天天的成長改變，由成熟到老衰。我們常會發現，昨天人還好好的，今天已住院；或前兩個小時還好好的，此刻已掛急診。世事無常，甚麼時候會發生甚麼事，無人能掌控，很難預料。基督徒應當不懼怕、不灰心，勇往直前。耶穌說：手扶著犁，向後看的，不配進神的國（路九62），不要像羅得的妻

子，貪愛世間。要過好每一天、活在當下；不管憂傷或喜樂，好好的面對和把握，學習成長、發揮潛能。雖然身體漸毀壞，我們的內心要靠主一天新似一天。

× × ×

依此原則，在輔導工作上，工作人員當思考，有人前來尋求協助時，都是目前最讓他感到相當困擾的問題。試想，為甚麼不是昨天來求助，也不是等到明後天才來呢？此時此刻來，是有特殊意義的，所以當從目前遭遇的困擾問題開始。例如他說：我的孩子越來越不聽話了，我不知如何管教他？我就指望這個孩子了。這就是他現在最困擾的問題。如果他又接著說，我那個先生是無法依靠了，那你是否會好奇的問說你先生怎樣了，而把話題轉到關心夫妻關係的問題，而將管教子女的問題擺在次要呢？雖然夫妻關係可能會影響子女管教，但還是需要先關心為何管教讓她煩心，有必要時才詢問夫妻關係是否影響孩子的不聽話，不應偏離當事人的主要問題。有時輔導人員會受個人的好奇心和興趣的影響，而左右會談主題和方向。要特別注意當下的問題，暫時不談過去和未來，只談目前可行之道。 ❄

