

今年2月份,國語堂邀请了美国的王祈老师来开设了《情緒智慧與生命更新》的課程,共12堂課,五月底剛剛結束。這次的課程在溫哥華各教會的弟兄姐妹當中激起不小的波瀾,也出乎我的意料。

本來我以為比較保守的信主多年的基督徒可能不會感興趣這樣的課,雖然老師所有的教導都是紮根在聖經真理上,課堂上老師也引用了大量的經文,但畢竟不是Bible Study,也不是神學課,但是沒想到,從第一堂課到最後一堂課,我收到的都是非常正面的反饋。

真是感恩,原來有這麼多基督徒渴慕將神的話活出來!我在這次的課中收穫頗豐,也有許多的反思和深思,可惜匆忙中只能稍微整理一下思路,淩亂地分享幾點,與弟兄姐妹們共勉。(如老師所說,禱告貫穿生命的全部,所以,這裡也不再贅述禱告的必要和重要。)

## 一、這個課程正是教會需要的

有些年日的基督徒應該都聽過生命更新之 道,大多數人卻始終沒踏上生命更新之 路。不是他/她們不想,而是不會。一間 教會就算沒有特别強調查經研經,光主日 講道加平時的各種活動,會眾也已經聽到 了不少的道理,這還没算網上聽的,在各 種查經班、培靈會聽的。

可是教會依然是一個傷痕累累的地方,不 是信徒之間不和睦,就是信徒和傳道人之 間不和睦,要不就是傳道人和傳道人之間 不和睦,我自己在教會生活中也有諸多的 掙扎。當我去探究自己內心深處的感受和 每一次掙扎背後的深層原因的時候,我發現,問題大多不是出在教義上,不是出在神學立場上,也不是出在釋經上,而是行為上 一 大家在彼此傷害,但卻沒有覺察。

我們沒有意識到自己的眼神,表情,和說話早已把人心裡的惡激發出來,使別人不是fight就是flight。教會缺少的,也是信徒最需要的,就是這堂《情緒智慧與生命更新》的課,手把手的教大家活出所信的道,讓生命更新不再是一句空話。

試想,如果每個信徒都在不斷地脫去舊人 穿上新人,他們組成的群體會有怎樣的屬 靈家風,會有怎樣的吸引力。

## 二、建基於聖經真理的情緒智慧與生命更新不是技巧,是生命

或許有人會說,EQ,不就是一些待人接物的技巧嗎,學一學是不錯的,可以讓自己有好的人際關係。這是未信的人看EQ的角度。而教會提供的這門課是將俗世心理學所發現的一些心理現象,認知,方法和技巧應用在基督徒的生命改變上。

因為這些心理現象和認知也是神的創造,因著普遍恩典,這些非基督徒也有神所賜的智慧,也能對神創造的世界有部分正確的認識,他們的研究本來就屬於神一般啟示的一部分,基督徒當然可以拿來為神效力,只是我們要用神的話來作檢驗。換言之,心理學是under在聖經真理之下,絕不是凌駕於其之上,用它來詮釋神的話。

信與不信的人使用這門課所教的內容會有

不同的體驗。非信徒學習EQ的目的是為了自身的好處,比如,人際關係的和諧,能力的提升,等等,還有一些功利的目的。信徒學習EQ是為了討神喜悅,活出心中的敬虔,見證福音的大能,而人際關係的改善和能力的提升是這些學習的副產品。

因此,非信徒只學技巧,內心不需要改變;而信徒卻是因為認識主先改變了內心,藉著技巧將內裡改變的生命活出來。

幾年前,中國大陸有一位紅極一時的性格 色彩專家叫樂嘉。最紅的時候,他同時擔 任好幾檔爆火的綜藝節目的嘉賓和導師, 像《非誠勿擾》,《超級演說家》等。他 專門研究性格,用不同的色彩代表不同的 性格,他把每一種性格都分析得細緻入 微,教給你與不同性格相處的人的技巧, 這裡面就包括EQ的內容。

他專精到一個地步,只要聽到某些行為的 描述,就可以精準地說出此人的性格,然 後給你一些建議幫助你與這種性格的人相 處融洽。

然而,沒有幾年,樂嘉就銷聲匿跡了,原因是他常常在節目上與其他嘉賓起衝突,不是言語上挑釁對方,就是怒懟別的導師,甚至出言不遜,醉酒鬧事,最後被電視台封殺。他自己也承認自己情緒波動非常大,性格讓他付出了極大的代價。

他研究的性格對他自己好像沒有太大改變。但是,真正敬虔的信徒是遵行主道,為神而活,EQ是助力我們活出由內而外的改變的工具,為要讓基督掌權的生命向世人作見證。

## 三、一萬小時法則

在學習各種技能上,父母們都很明白持之 以恆,堅持不懈的重要性。看他們那麼辛 苦地送孩子去學各種才藝,回來還要陪孩 子練習,經年累月,不辭勞苦,絕不允許 孩子半途而廢,三天打魚兩天曬網,直到 孩子學有所成。

但是,他們自己在屬靈生命的追求上卻認 為偶爾禱告就好,偶爾讀經就好,偶爾聚 會就好,偶爾聽道就好,卻期待這些的偶 爾會帶來不一樣的生命。

其實,生命更新是相同的道理。一個好的屬靈習慣需要操練一萬小時才會有果效;後天習得的行為需要操練一萬小時才會成為我們的第二天性,事實上,老師說,不用到一萬小時,操練一個月就會看見果效。

所以,讀經禱告靈修聚會,這些屬靈的基本功需要持之以恆才會讓生命有扎實的根基;用新人的行為模式替換舊的模式需要堅持不懈才能讓生命散發馨香之氣。

## 四、生命更新更需要的是深層的改變

用老師的話說,「不改變是社會常態,淺層改變是教會常態,神所期望我們的是深層改變。不要只改不費吹灰之力能改的地方。妨礙我們討神喜悅的,妨礙我們更幸福更平安的是在我們裡面更深層的东西。」

許多年,我很困惑為什麼有些基督徒很追求,很渴慕,很願意上各種的課,聽各種不同風格的講道,很愛查經,但是,如此的追求,反倒讓自己變成了場外指導和評委,結果聽課是為了聽更新鮮的課,聽道是為了聽更好的道,生命卻沒有什麼改變,包括我自己。

於是,我走進自己的內心世界,審視內心 真正的境況,追尋每一個思想的源頭,我 發現一件事。花時間上課學習,查經研 經,是需要付出代價的,也很重要,但這 些都屬於不費吹灰之力的事情,只要把時 間擠出來就好。

可是誠實地面對自己,承認自己的不能卻 是一件非常非常困難的事情,尤其是面對 自己內心的醜陋、污穢、嫉妒、缺點、等 等不可愛之處的時候。即使只有自己,我 們都不願意承認自己的敗壞和無能。不能 覺察繼而不能面對這些,我們的生命就不 太可能有太大的改變。

在路加福音中,有一個女人對耶穌大聲 說:「怀你胎的和乳养你的有福了!」耶 稣说:「是,却还不如听神之道而遵守的 人有福。」(路11:27-28)願我們都是有 福的人! ፟፟



透过3个多月王祈师母给我们上的《情绪智慧与生命更新》的课程,我对自我的认知和对跳脱非理性思维有了更多的思考。

虽然信主很多年,但由于之前教会的分 裂,让我有些受伤。听了老师系统的讲解 我对自己的自我觉察力有进一步的认识。

我太敏感,自尊心强,好面子,不愿把自己的态度完全表达出来。

这是我学习情绪课程后对自我的再认识。 每个人都有盲点,盲点只有在人谦卑的时候才能除去,骄傲的时候看到的都是别人 的问题。觉察出自己的问题是蒙福的开 始。感谢神的带领。 另外我的性格是不会伤害别人。但我想学习的是怎样不受伤害?受伤害后如何得医治?

老师在后面的课程也给我们很清晰的解答。其实曾经被伤害的人总会有意无意地伤害到别人。每个人都要为自己的情绪负责,学习接受人的不同,人的不完全,学习跳脱非理性思维,我们的潜意识里都会认为这世界不该有这些难以相处的人。

但大千世界,人生百态,我们掌管不了别人的生命,但我们可以提高自己的生命高度,求神扩张我们的境界,学习仁爱,喜乐,和平,忍耐,恩慈,良善,信实,温柔,节制,逐渐有基督长成的身量,不被

环境所影响,而是要对神有信心,对神的 应许有盼望。看人会跌倒,但当我把眼光 注目在爱我的主耶稣身上,祂舍命流出宝 血,洗清了我的罪,祂牺牲的爱,祂救赎 的恩典,都让我觉得我不配,但祂仍然爱 我,如同眼中的瞳仁。

感谢真理堂组织这样的学习,感谢Theresa传道爱心联络众教会弟兄姐妹和慕道友并课后准备老师笔记发给需要的人,感谢王祈师母的教导,虽然王祈师母在讲课期间有很多的家庭负担,但从王祈师母的温柔和谦卑的话语里学习成长并得到很多的安慰和鼓励。感谢赞美主! ❸



"Brother" does not literally mean only male believers. It is a collective term that includes the whole church family. We are all brothers because we are God's children through Jesus Christ. The same applies to the name of our denomination "Mennonite Brethren". The emphasis is on the brotherhood that belongs to God's people.

It has been more than two years that we could only meet partially. We were forced to practice "Social Distancing". Thanks to the benefit of technology we can still connect in some ways. There seemed to be no end to this "new normal"!

On Easter Sunday, when our children were back in person, this "new normal" turned out to be very encouraging. How blessed is our church family with all these little ones! They bring life and new possibilities to us.

God also has brought a few newcomers to all of our language groups: English, Mandarin and Cantonese. We are so blessed with these new opportunities open for us. All language groups can't wait to have meals and gatherings together. We want all newcomers to feel welcome and belong.

I enjoy watching the crowdedness of our atrium on Sunday after church. It expresses our desire to connect to each other. The pandemic has proved how insufficient we are when we were apart. In order to be together, extra effort is made to come to church in person. In order to be together, extra time is used to maintain hygiene protocols. In order to be together, extra work is done to organize and have the same activities as before the pandemic.

How beautifu! How pleasant! And how precious, is the fact that we are one body in Christ!

Yet the Unity Jesus prayed for for His disciples is much greater and deeper. Jesus described a "complete unity" when He prayed for the disciples before He died. The Unity we are working towards within RCMBC is only a small step toward that goal.

From Jesus' prayer, I see a picture of constant growth of a body, where all the members continuously grow into maturity while adjusting to and with each other. I also see a picture of a growing family, with continuous addition of members either by birth or by marriage.

Jesus also mentioned that the Unity He has with the Father and the Spirit empowers Him to give himself up on the cross, and accomplish the glorious salvation for us. In the same way, our union with Jesus would also empower our desire to give up ourselves as a living sacrifice, not only to God, but also in practical life, for each other.

In doing so, we are participating in God's working of His Salvation both among us, and also among the people around us. I believe that is the kind of "glory" that Jesus promised to share with us. May God help us to live up to His promise!

Jesus' Prayer for His Disciples He left behind

John 17:20 "My prayer is not for them alone. I pray also for those who will believe in me through their message, 21 that all of them may be one, Father, just as you are in me and I am in you. May they also be in us so that the world may believe that you have sent me. 22 I have given them the glory that you gave me, that they may be one as we are one: 23 I in them and you in me. May they be brought to complete unity to let the world know that you sent me and have loved them even as you have loved me."



各位弟兄姊妹平安今天我要分享的是如何跳脫非理性的思維並且立即設立停損點。

在我所住的區域,每週三早上都會有市政府派來的廢紙或廢品的回收車沿街做回收,我很習慣性的每到週二下午都會請我先生用手機查一下天氣概況,如果是下雨天的話,我會事先把廢紙回收的袋子開口內折,然後平放在回收廢品的藍色箱子上面,免得下雨的時候,袋子裡頭的紙都濕了,增加回收人員的麻煩。

有一次,果真前一天晚上到第二天早晨都在下雨,因為一大早出門送小孩上學,時間上比較趕,所以我就不會去注意東西回收了沒有。等到我送完小孩回家後,停好車,到外面一看發現廢紙回收的車子還沒有來,可是廢紙的袋子卻立著放,開口的地方沒有折,裡頭的紙都溼了。

當整理的時候,就發現裡頭怎麼會有漢堡 王的紙袋子,好險裡頭沒有食物,心想可 定是昨天傍晚或是清晨一大早有人運動 步就隨手把他吃東西的紙袋子找地方 扔,剛巧不巧的就隨機丟進我家的裡頭方 好是我越想越氣,因為袋子裡頭 紙都濕了,我還必須要重新清理一下,並 且把袋子裡頭的水倒出去,整個過程雖然 沒有幾分鐘,心裡卻一直嘀咕,把我一大 早的好心情都破壞了。

於是一進到家門就對我先生抱怨説,今天 一大早怎麼就這麼倒楣,這是怎麼回事 啊!昨天我明明怕下雨,所以就把回收的

後來,罵也罵了,牢騷也發完了,開始發 覺自己的先生其實還挺無辜的,我應該罵 的是別人,現在角色錯亂,把所罵的話當 著我先生說。誰知道我先生居然很專心的 聽我罵,等我駡完了,就笑笑說,為什麼 一大早就那麼生氣呢?你知道嗎?你罵的 那個人其實就是我。

什麼啊?居然是你!我驚訝的回答說,「啊!怎麼會是你呢?你昨天有吃漢堡王嗎?怎麼不跟我說。」我先生回答,因為昨天下午的時候,陽光很好,就帶著兒兒開車兜風逛逛跟散步,後來兒子喊兒。」以一次是就去漢堡王開車通過,點點袋子了,於是就去漢堡王開車通過,點點袋子可吃。你不是常常提醒我說,這種紙號子放在回收嗎,於是回來稅衰了,你看吧!回收這一點我做到了,可是卻沒有想到今天一大早就被你罵。

後來,我跟我先生就聊天,想一想在情緒智慧跟生命更新的課程中所學到的,我們常常會落在非理性的思維當中,不自覺地就產生了許多的抱怨,但是能夠即時的找出停損點的話,就不會使得情緒繼續惡化,傷害自己,也傷害別人。所以,在日常生活當中要常常的操練如何跳脫非理性的思維,找出停損點,使自己再快樂起來,不要繼續生氣,並且好好梳理一下混亂的情緒。

在雅各書一章19和20節說到「我親愛的弟兄們,這是你們所知道的,但你們各人要快快的聽,慢慢地說,慢慢地動怒,因為人的怒氣,並不成就神的義。」其實就是要我們先梳理一下自己的情緒,三思而後行。後來我先生遞給我一杯水,他說你講了這麼多,口大概渴了吧,來來來先坐下,休息休息,舒緩舒緩,再開始一天的工作。❸



我在一次主日崇拜中聆聽傳道人講解使徒 行傳12章,這章記載了希律王殺了雅各, 彼得被捉拿下到監獄。那段日子教會領袖 司提反中已殉道,教會大遭逼迫,門徒四 散,現在雅各也殉道。馬可的母親馬利亞 和好些人聚集在馬可的母親家裡禱告。

這引起我的思想,我很想了解他們的禱告 內容,他們是否求神拯救彼得?使徒行傳1 至12章記載了三次基督徒一起禱告,他們 目睹教會受逼迫,司提反和雅各被殺害, 若是祇為祈求神的拯救,他們會失望嗎? 因為事情看似越來越糟糕,他們為什麼仍 然繼續禱告?憑什麼可以堅持繼續向神禱 告?

很多時候,我都會為週邊的人或事影響,

以至我感到疲乏,無力去祈禱,我想最大的原因是我很想神照著我期望,應允我的禱告,但當所祈求的不似如期所發生,我感到沮喪.我知道神有祂的主權,祂未必照我的期盼去成就。那麼我為什麼仍要禱告呢?

每次我有這樣的想法的時候,我經歷到聖靈在我內心催促,祂好像對我說:雖然神有祂的主權,但祂同樣有恩典和憐憫,你儘管坦然無懼來到祂的施恩座前,祂會體恤你的軟弱和限制。

我就是這樣在禱告中一次又一次經歷神的 同在,祂賜我力量和勇氣去面對挑戰,祂 改變我的不成熟的想法,要我明白很多事 情是我不會明白的,我要謙卑在神面前,以 神的角度去看所發生的事情。我開始明白主禱文裡面其中的一句話: 願袮的國降臨,願袮的旨意行在地上,如同行在天上的意思。

同樣,我也明白使徒行傳裡的基督徒為什麼不被當時悪劣環境所影響,仍然堅持禱告,因為他們的目光不是看在自己的成敗得失,而是注目在神國度能擴展而祈禱;求神幫助他們有力量和勇氣去為主作見證,使他們不會被惡勢力所打倒。

我記得鮑維均牧師曾說:「我們是否真的愛神,抑或利用神去達成我們心中的願望?」這彷彿是神問我,當生命不似如期.你是否還愛我嗎? ❷



既然如此,夫妻不再是两个人,乃是一体的了。所以,神配合的,人不可分开。 (馬太福音 19:6)

曾經看過一套愛情科幻片,故事的內容是 關於一個完美的男性機器人和一個女科學 家的愛情。男性機器人的外表是按照女科 學家初戀的面孔來做成的,機器人還可以 照顧她從裡到外的所有要求,女科學家出 要的任何事情,他都有能力辦到,還比明 期的好。甚至連女科學家工作上的需要的 機器人都是完全勝任有餘。這麼完美的配 偶,真的讓人很羨慕。

相對於現今的社會,每個人都在尋找自己 的完美配偶。大部分的結果都是讓人失望 的,因為完美的配偶根本就不存在。每一 個人都有自己的缺點。就算我們找到一個 合乎自己心意的配偶,也一定有一些事情 和自己想要的有出入。當我們失望的時 候,我們會如何選擇呢?

在馬太福音19章4-10節,說到夫妻不再是

兩個人,是一個個體,是神所配合的,不可以分開。神的本意是要人藉著婚姻結為一體,永不分離。神設計的婚姻是永久性的,是不能拆散的,因此夫妻應該致力共同生活,而不是想盡辦法離開對方。人的罪惡本性令離婚變得無可避免。從原本不可以分離的婚姻,至到隨便一個原因就可以休妻。

我們失望到極點的時候,我們會選擇離婚嗎?是因為配偶的不完美,滿足不了自己的慾望,所以選擇分離,而不是修復。但是我們有沒有想過,如果配偶可以滿足我們所有的慾望,結果又會如何呢?

一個被設定為了滿足我們的機器人伴侶,的確可以滿足我們的慾望,但是我們真的可以被滿足嗎?如果我們的慾望在無休止被滿足,我們都將成為癮君子,當慾望不斷被滿足,獲得快樂後,我們只會滋生更多慾望,這種被慾望包裹出來的完美,是脆弱和易碎,不必努力就能獲得一切,那我們有什麼動力去突破,改變自己呢?有

一個天天誇讚自己的完美機器人伴侶,而且百依百順,我們還能忍受有笑有罵的真實伴侶嗎?我們最終只會活在自己的世界

一個可以不停滿足你慾望的配偶,是讓你 變得完美?還是讓你變得不完美?❸