

## 第三課 純淨專一的心

在過去的兩課中，我們探討了揭開面具、在神的聖所面前坦誠以待的重要性。我們也關注了繁忙所帶來的虛空，以及我們的心靈如何因生活中的超負而感到疲憊。今天，我們將討論心靈的單純專一。

馬太福音 6:22-23

22 「眼睛是身體的燈。你的眼睛若明亮，全身就光明； 23 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏面的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」

在中文標準譯本(CSBC) 裡面說，如果你的眼睛純淨(專一)，你的全身就光明。

耶穌在這裡說什麼呢？

在馬太福音 6:19-21 中，耶穌鼓勵聽眾在天上積存財富，而不是在地上。你所認為有價值的東西顯示你的心在哪裡，你的情緒也會跟隨著走。恐懼或焦慮揭示了心靈的狀態；你的心是追求與神真實、深入、充實的關係，還是追求這個世界的物質。就像路加福音 18 章中的那個年青而富有的官，對金錢和財物的眷戀使他迷失，以至於他甚至沒有看到自己生活在黑暗中。然而，當耶穌挑戰他放棄財富來跟隨祂時，這位年輕富人的悲傷揭示了他內心的真實狀態。

### 父與子的關係

在馬太福音 6 章中，耶穌講述了一個關於我們與天父關係嶄新又驚人的觀點。我們現在就是天父的兒女。儘管在舊約中確有把上帝稱為父親這個概念，但很多人認為這位神只是以色列和以色列宗教的創立者。雖然上帝會像父親一樣關心他的子民，但在舊約中，上帝的子民卻沒有以實際父子的關係來對待父神。在新約中，信徒卻可以通過與基督的聯合完全地接觸上帝天父。

這個嶄新的關係對你和我意味著什麼？

單憑一套規則條款並不能建立與天父的關係。上帝天父關心他的子民的內心，不僅僅是他們外在的行為。耶穌從未表示對如食物和衣服等基本需求關切的心是錯的，祂只是說這是不必要的，因為我們有一位深切關心我們的天父。外邦人因為面對不確定的明天而感到恐懼。（馬太福音 6:32）但作為基督徒，我們與上帝有一個親密的父子關係。

當我們欣悅上帝的愛，給予我們生命中的平安，就會知道祂有多愛我們。我們就不必因追求生活所需而感到壓力，好讓我們能夠在生活各事項中設定正確的優次排序，並首先尋求祂的國和祂的義（馬太福音 6:33）。當我們生命中有確切的信心和明白以上的一切，就會知道天父如何深深地關心我們，真正的喜樂和平安的感覺就會進入我們的心中。

## 查明我們錯誤的信念與印象

在馬太福音 6:22-23 中，耶穌教導我們，我們看事物的方式非常重要，因為它決定了我們的生活方式。如果我們的眼睛是好的，那麼上帝的光就會充滿我們的心。

許多基督徒似乎知道上帝的愛。他們知道耶穌為他們死在十字架上，聖靈因此而來，住在他們裡面，但許多人仍然在焦慮和恐懼中掙扎，生活中缺乏喜樂。為什麼？因為他們的情感還沒有與他們作為上帝兒女新身份的事實連接。由於我們來自不同的家庭和文化背景，許多人心中都帶著謬誤的濾鏡 (false lenses)，影響了我們如何看待與上帝的關係。

例如，成長在被父親虐待的家庭中的子女可能會認為神是易怒和疏離的，拿他們好處的，而不是一位充滿愛和用心栽培幼兒的父神。在一個以績效表現為本的背景中成長的人可能會認為神總是不以為然和掛着失望的面容，而不是以喜悅看待他們的兒女。因此，負面或痛苦的情緒會充斥他們的內心，許多基督徒最終會使用其他事物來填補他們心中的空虛。在這種情況下，我們常常被地上的財富、地位和產業控制我們負面或痛苦的情緒。

以下是影響我們內在深處的常見謬誤的濾鏡：

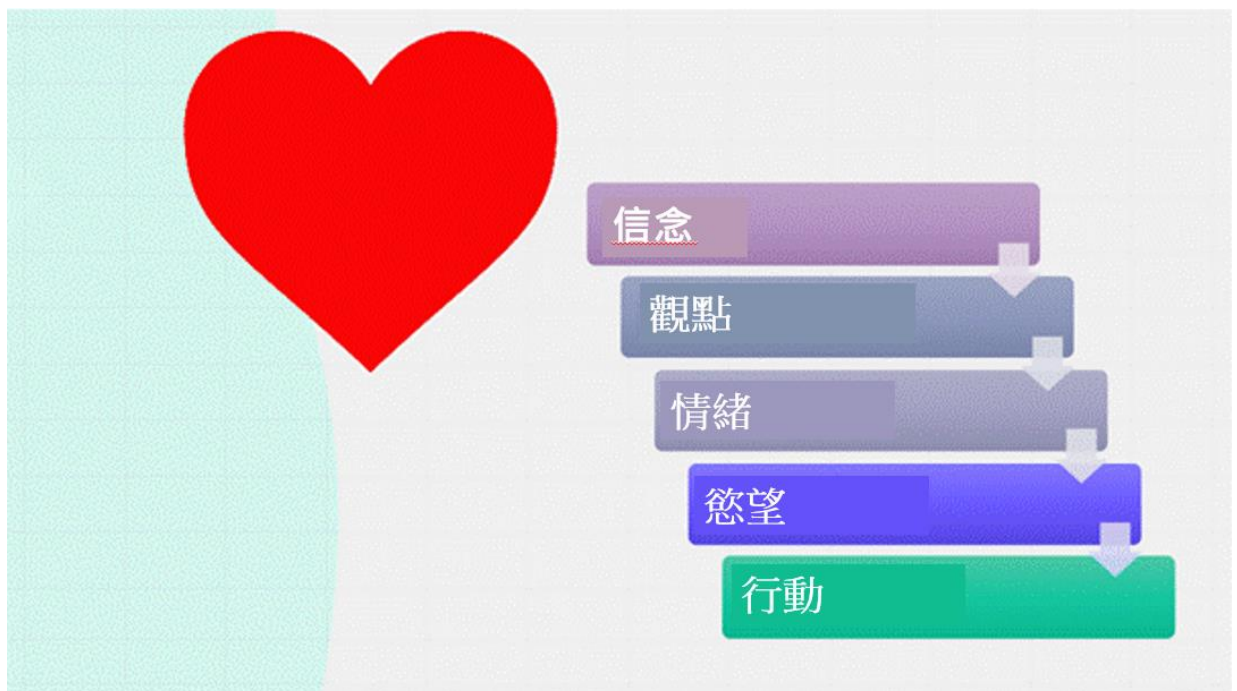
- 神不可信賴。
- 我的身份取決於我的行為
- 我一無是處。
- 其他人不可信賴。
- 神是遙遠的。
- 在危險的世界中我無法得到保護。

- 我是受害者。
- 財富和受教育程度決定了我的價值。

以上這些謬誤的濾鏡中，哪一個會影響你如何看待自己、他人、世界和神呢？

## 我們的看法決定了我們的生活方式

下面的信念循環 (Belief Cycle) 展示了我們內心的錯誤角度如何控制我們的觀點、情緒、慾望和行為。



- 信念(Beliefs) 是我們對生命的故事，它們驅動著我們如何看待上帝、世界、自己和他人。
- 觀點 (Perspectives) 是我們對生活的思維模式。
- 情緒 (Emotions) 是我們內在真實感受的指標。
- 慾望 (Desires) 是我們想要的東西，它是由我們的感受所孕育而生。
- 行動 (Actions) 因我們慾望想要的東西而產生的行為

我想給你們兩個例子，說明從謬誤的濾鏡看見虛假圖像是如何在這個信念循環中發揮作用的：

### 例 1 「我的身份取決於我的行為」

信念與腦海畫面：我在工作或事工中所做的，決定我在上帝和他人的價值。

觀點：沒有人會愛我本身，只是因為我對他們有用處。

情緒：我感到焦慮、沮喪和憤怒。

慾望：我想證明自己，通過參與很多事情來讓上帝和他人重視我。

行動：我不斷地工作，以保持領先地位，成為眾人的一切。

### 例 2 「我一無是處」

信念與腦海畫面：我不值得被愛。我可能會讓你喜歡我，但你永遠不會愛我。

觀點：如果人們真的了解我，他們不會喜歡我。

情感：我感到羞愧、孤獨和一無是處。

慾望：我不能讓任何人知道真正我是誰。

行動：我盡我所能避免談論我自己或內心的光景怎樣。

我們可以從中得出什麼啟示？

耶穌在馬太福音 6:25 繼續鼓勵門徒不要為日常生活憂慮，無論是否有足夠的水和食物，還是有足夠的衣服穿，而是要信靠天父的供應和愛。我們的潛意識非常強大。我們心思意念的固有模式將決定我們對情況的情感反應；因此我們的行動會跟隨。耶穌深知我們的內在，因此透過田野中的百合花和鳥的形象向我們的潛意識講話（馬太福音 6:26，馬太福音 6:30）。我們對未來的恐懼和焦慮揭示了我們心中關於天父的假象。我們不相信上帝可以照顧我們。耶穌邀請我們使用想象力來改變我們的觀點。當我們想象天父照顧像百合花和鳥這樣微不足道的事物時，我們可以允許自己信任他照顧我們；因為我們對他比田野中的鳥和花更重要。我們心中的模板得到一個新的景像，因此，我們的觀點改變了。當我們了解天父對我們的愛時，我們可以信任他並放下我們緊握的恐懼。這種理解將改變我們對天父的回應方式。信、望和愛現在可以發生了，我們可以以正確的方式回應上帝。

為了真正體驗上帝的愛、喜樂和平安，我們必須放下墮落的罪性、文化和家庭背景所帶來的謬誤的濾鏡。耶穌告訴我們，我們有一位非常愛我們的天父，有祂的聖子願意為我們的罪而死，也有住在我們心中的聖靈，作為我們生命中的指引。

為了擁有單純的心靈，我們需要認識到自己的謬誤的濾鏡，並擁抱聖經的真理。我們必須改變我們的觀點，因為我們的觀點決定我們的生活方式！

對自己和上帝坦誠是人生中最難做到的事情之一，但我們可以借助上帝的力量，以信心勇氣面對我們心靈的真正狀況，相信當我們在上帝面前坦露自己時，祂的愛會更深入地幫助我們去克服。

問題：

1. 上帝希望與你建立一個充滿感情和成熟的父子關係，而不是主僕關係。這兩種關係中，哪一種更能反映你和上帝之間的關係？請解釋你的答案，並舉出一個可以證明你的回答的經歷。
2. 你能否舉出一個你信任上帝，而祂給你出乎意料的回應的例子？如果你沒有例子，請在本週嘗試信任上帝並分享結果。
3. 你現在帶著哪些可能是謬誤的濾鏡？你是否願意與你的組分享？

附錄 1-我鼓勵你將這份信印出來，在接下來的兩周中沉思上帝對你的愛。當你沉思這封信時，請注意你內心的情感變化。

## 附錄 1

### 父親愛的情書

我的孩子...你也許不認識我，但我對你的一切都瞭如指掌。(詩篇 139:1)

我知道你坐下和起來的時候。(詩篇 139:2)

我熟悉你的一切行動。(詩篇 139:3)

就連你頭上的每根毛髮，我也都數過了。(馬太福音 10:29-31)

因為你是照我的形像被造的。(創世記 1:27)

你在我裡面生活、活動和存在。(使徒行傳 17:28)

因為你是我的後裔。(使徒行傳 17:28)

甚至在你受孕之前，我就已經認識你了。(耶利米書 1:4-5)

當我計劃創造時，我就選擇了你。(以弗所書 1:11-12)

你不是一個錯誤，因為你的所有日子都被寫在我的書上。(詩篇 139:15-16)

我決定了你出生的確切時間和居住地點。(使徒行傳 17:26)

我在你母親的子宮中細織了你的身體。(詩篇 139:13)

我不是遙遠和憤怒的神，而是愛的完美表現。(約翰一書 4:16)

我的願望是在你身上慷慨地賜予我的愛。(約翰一書 3:1)

僅僅因為你是我的孩子，我是你的父親。(約翰一書 3:1)

我能夠給你比你的地上父親更多的。(馬太福音 7:11)

因為我是完美的父親。(馬太福音 5:48)

你所得到的每一份好禮都來自我的手。(雅各書 1:17)

因為我是你的供應者，我滿足你的所有需要。(馬太福音 6:31-33)

我對你未來的計劃充滿了希望。(耶利米書 29:11)

因為我以永恆的愛愛你(耶利米書 31:3)

對你的思念有如沙灘上的細沙(詩篇 139:17-18)

如果你全心尋求我，你必定尋得我(申命記 4:29)

以我為樂，我必賜你心願(詩篇 37:4)

我能為你做超過你所求所想的(以弗所書 3:20)

因為我是你最偉大的勸勉者(帖撒羅尼迦後書 2:16-17)

我是那安慰你在一切患難中的父 ( 哥林多後書 1:3-4 )  
當你心靈受傷，我就在你身旁 ( 詩篇 34:18 )  
如同牧人抱著小羊一樣，我曾經抱著你靠近我的心 ( 以賽亞書 40:11 )  
有一天，我會擦去你在這個世界上所受的所有痛苦 ( 啟示錄 21:3-4 )  
我是你的父親，我愛你，就像我愛我的兒子耶穌一樣 ( 約翰福音 17:23 )  
因為透過耶穌，我向你顯明了我的愛 ( 約翰福音 17:26 )  
他是我存在的完美表現 ( 希伯來書 1:3 )  
他來證明我是為你而非反對你的 ( 羅馬書 8:31 )  
他告訴你，我不再計算你的罪過 ( 哥林多後書 5:18-19 )  
耶穌為了讓你和我能夠和好，而死去 ( 哥林多後書 5:18-19 )  
他的死，是我向你最終的愛的表現 ( 約翰一書 4:10 )  
我放棄了我所愛的一切，為的是得到你的愛 ( 羅馬書 8:31-32 )  
如果你接受我的兒子耶穌的禮物，你就接受了我 ( 約翰一書 2:23 )  
沒有任何事物會再使你與我的愛分離 ( 羅馬書 8:38-39 )  
回家吧，我將會為你舉行天堂最盛大的宴會 ( 路加福音 15:7 )  
我一直都是你的父親，並且永遠都是你的父親 ( 以弗所書 3:14-15 )  
我的問題是.....你願意成為我的孩子嗎？ ( 約翰福音 1:12-13 )  
我在等待著你 ( 路加福音 15:11-32 )

愛你的阿爸父，全能上帝