

01 | 心靈的平安

亨利·布蘭德

不論是何人，都免不了有焦慮、憂傷、害怕的時候，但卻不一定知道原因何在。這種模糊的不安，普遍地存在於今日的社會中，因為我們的生活中充滿了各種危機的信號。

美國伊利諾大學的心理學家毛諾教授及醫生（O. H. Mowrer）曾指出，人之所以不能從焦慮與罪惡感中得釋放，最大的阻力在於我們不願意面對自己，因為承認自己的無能為力、一文不值，實在是對自我的一大侮辱。然而聖經提醒我們「世人都犯了罪」（羅馬書3: 23）及「沒有義人，連一個也沒有」（羅馬書3: 10）。上帝要把人從這種糟糕的情況中解救出來，使我們得著釋放。

如果你心裏仍積存著對人的仇恨、恐懼、厭煩、嫉妒和苦毒，以致斷絕了與別人或與上帝的關係，喜樂消失了，平安不見了，那你就需要更深地認識自己，放棄不良的言行，學習順服上帝和祂的話語，如此便能走出困境，得享平安。

如果你是基督徒，必然已經明白自己無力自救，需要主耶穌來救；如果你還不是基督徒，希望你肯藉此機會試著「與上帝和好」，接受耶穌基督為你的救主，因為祂是惟一的平安之源。

追尋心靈的安寧是屬靈的事，願上帝使用這本書，幫助你勝過每日的掙扎，藉著主耶穌基督而天天住在上帝所賜的平安裏！

A. 認識自己

認識自己是一個奇妙的過程，有時令人滿足，有時卻又是那麼痛苦，因為它使我們看到自己個性中的缺點，而這些缺點又不會單憑希望它們消失就會自動消失。然而一個人的個性能否成長、成熟，端視於他是否願意誠實地面對自己；**認識自己是成長與改變的起點。**

但人要怎樣才能認識自己呢？婚姻可以讓人認識自己；父母可由教養子女的過程中看到自己的本相；朋友也可使我們更認識自己……除此以外，我們更可以從聖經中看到自己，因上帝的話語能幫助我們「連心中的思念和主意都能辨明」（希伯來書

4: 12)。一個人若誠心想找出問題的癥結，且肯面對自己時，一定會找到答案。

然而即使一個人真心願意認識自己，但要使他所發現的內容產生正面的效用，就一定要有一個正確的標準，而**最好的標準就是聖經**。譬如當你心裏怨恨別人時，就必須用聖經的亮光（「愛人如己」）作一準繩，如此你就會看見自己的不足，督促你作改變，否則你很容易就會找藉口欺哄自己，或寧願躲在黑暗的角落裏。

此外，雖然配偶、子女、朋友都可以成為你發現自己本相的媒介，但你千萬不要在別人的身上尋找問題的根源，而要把眼光放在自己身上，因為問題出現的地方往往不是問題本身的所在，單單治標並不一定治得了本。

當你的本相因自我探索而顯露時，你可能會願意面對它，但也可能會想逃避。你的心態會帶出很不一樣的結果：面對它會幫助你更臻成熟，逃避它則會使你變得麻木。

喬偉去找心理輔導員，希望他能幫助自己解決日益增加的焦慮和不愉快的心情，但結果卻很令他失望，因為當輔導員要他說出自己心中的不滿時，