

與自己和解，作完整的人 2

主動體貼上帝的心意

主理-蔡維恩牧師

前言：「一輩子的功課-順服與放下」

從小到大，無論年紀大小，我們之所以無法真正到學習「順服」與「放下」，從心理學的角度來看，本質上是因為這兩個動作直接衝擊了人類個體生存與心智運作的最底層機制：「控制感 (Control)」與「安全感 (Security)」。

以下深層的原因如下：

一、控制感錯覺 (Illusion of Control) 與自我生存防衛機制

心理學家艾倫·蘭格 (Ellen Langer) 提出的「控制感錯覺」指出：人類有一種強烈的本能，傾向於相信自己能夠主導與控制周遭環境與事件的結果。

控制感 = 安全感的來源：在人的大腦（特別是負責恐懼與防衛的杏仁核）眼中，「無法掌控」就等同於「危險與未知」。當我們試圖掌控孩子、事業、健康、晚年生活甚至是服事成果時，我們其實是在為自己營造一種「我是安全、我有價值」的確定感。

二、「放下」會被大腦解讀為「放棄與危險」：

當現實不照我們的劇本走時，大腦會自動啟動威脅防衛機制。要我們「放下」或「順服」，在大腦的潛意識語言裡，等於是要我們「放棄防禦、交出主導權、任人屠宰」。因此，無論是幾歲的人，本能都會抵抗放下。人在不同年齡階段都有其獨特的執著與焦慮，這使得「順服」成為跨越年齡的共同難題：

童年與青少年期：正在建立「自主性 (Autonomy)」，順服常被誤解為「喪失自我」或「屈服於權威」。

成年與中年期：面臨「生產與成就 (Generativity)」的壓力，執著於事業一定要成功、孩子一定要照規劃成長。此時的「放下」，會帶來極大的失落感與無力感。

老年期：正面臨身體功能衰退、社會影響力下降等「控制權的真實流失」。此時人會更緊緊抓住僅存的執著（如晚年安排、尊

嚴、晚輩的聽從)，以此防禦內心對死亡與無能為力的恐懼。

最難放下的，往往不是「壞事」或「明顯的錯誤」，而是「美好的願望」、「善良的初衷」或「美好的付出」：

我們常想：「我已經為這個家庭/這份工作/這個事工付出了這麼多，這明明是好的目標，為什麼不能照我的方式完成？」

「順服」之所以難，是因為我們常以為「順服＝無奈接受失敗」；「放下」之所以痛苦，是因為我們誤以為「放下＝失去了所有」。

然而，歷代志上 17 章的大衛，給了我們一個震撼生命的解答：真正的順服與放下，不是強迫自己放棄夢想，而是當你被上帝拒絕時，願意來到上帝的面前，直接對話，最後才赫然發現「上帝的心意比我的願望更大」！也因為體貼上帝的心意，我們才能順服與放下。

一、 思考的焦點.

1. 我們能直接獨自來到上帝面對，與主對話，體貼上帝的心意嗎？
2. 我們是否會體貼上帝的心意，願意順服與放下自己執著嗎？

參考經文：歷代志上十七 16-20

7:16 於是大衛王進去，坐在耶和華面前，說：「耶和華 神啊，我是誰，我的家算甚麼，你竟使我到這地步呢？」

17:17 神啊，這在你眼中還看為小，又應許你僕人的家至於久遠。耶和華 神啊，你看顧我好像看顧高貴的人。

17:18 你加於僕人的尊榮，我還有何言可說呢？因為你知道你的僕人。

17:19 耶和華啊，你行了這大事，並且顯明出來，是因你僕人的緣故，也是照你的心意。

17:20 耶和華啊，照我們耳中聽見，沒有可比你的，除你以外再無 神。

二、經文背景

這一點其實是歷代志上 17 章非常精彩、是呈現「主動體貼上帝的心意」的地方。大衛不是「不相信拿單」，而是他知道：先知可以傳達上帝的話，但大衛仍然要親自來到上帝面前回應。（親自要對上帝表達感謝）

拿單原先對大衛說：「你可以照你的心意而行，因為上帝與你同在。」（代上十七：2）可是當天晚上，上帝的話臨到拿單，修正了前面的訊息。

因此第二天，拿單把上帝真正的心意告訴大衛。這裡很重要：先知也會聽錯、也需要被上帝修正。

這不是不信任先知，而是信仰不能只停留在別人替我傳講的上帝，我自己也要來到上帝面前。大衛真正要問的，不只是「我能不能建殿」，而是「上帝到底要什麼？」

他的動機很好，但現在上帝說：「不是你。」這時候大衛真正需要處理的，不是工程問題，而是自己的心。這事牽引出他內心最深沈的問題與恐懼，上帝是否還在意大衛在拔示巴事件所犯的罪，他不夠格與潔淨為主建聖殿？上帝還沒有完全原諒他？

他可能會問：

「主啊，我想為祢做事，為什麼祢不要？」

「我以為這是愛祢，為什麼祢卻拒絕？」

「那祢真正的心意是什麼？」

所以他「坐在耶和華面前」。這是一幅很美的圖畫：

大衛沒有急著為自己辯護，而是獨自安靜坐在上帝面前，後開始感恩。這正是「主動體貼上帝心意」的開始。

三、啟示：

（一）心靈最大的痛苦，就是好心付出卻被拒絕

大衛想：「我要為上帝建聖殿。」這是一個很美好的心。

他不是為自己建房子，而是想為上帝建房子。

可是上帝卻透過先知拿單告訴他：不是你為我建殿。

這裡很值得我們思想。

大衛做錯了嗎？不一定。

大衛的動機不好嗎？恰恰相反，他的動機可能非常好。

但是：好心不一定等於上帝的心意。

我想為主做，也不等於主一定要我做。這是信仰成熟非常重要的一課。

有時候我們會說：

「主啊，我為祢這麼努力，為什麼祢不讓我成功？」

但是上帝可能回答：「孩子，我不是不要你；

我只是不要你用這個方式完成我的工作。」

這兩件事情完全不同。我們常說：

「上帝為什麼不給我？」也許有一天才明白：

「原來上帝不是沒有聽見，而是祂比我更知道我需要什麼。」

所以耶穌說：「你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」

——馬太福音六:32

（二）真正的成熟，是從「我要」轉向「主啊，我是誰？」

這是我認為整篇經文最重要的核心。一個極其優美的生命轉折。大衛聽見上帝不讓他建殿之後，沒有生氣，也沒有說：「那我不服事了！」

反而：「大衛王進去，坐在耶和華面前，說：主耶和華啊，我是誰？我的家算甚麼？你竟使我到這地步呢？」——歷代志上十七:16

注意這句：「我原本想為祢做什麼。」

變成：「主啊，我是誰？」這就是生命的轉向。從「我的計畫」轉向「上帝的恩典」

大衛原本可能想：「我要為上帝建立聖殿。」可是當上帝拒絕他之後，大衛忽然看見：「原來不是我給上帝什麼，而是上帝一直在給我。」

這是一個焦點的根本轉移：原本的眼光：「我要為上帝做什麼？」

(以自我成就為中心) 轉向後的眼光：「主啊，我是誰？祢竟給了我這麼多！」(以上帝的恩典為中心) 當你開始數算上帝已經給你的恩典，發現自己本是一無所有的牧羊少年，卻被神提升至此時，你內心那種「上帝欠我一個交代」的執著，就會在瞬間瓦解。這就是恩典。

我們人生最大的誤會之一，就是以為：「我對上帝很好，所以我要上帝對我好。」可是福音不是交換。

不是：

我服事 → 上帝祝福

我奉獻 → 上帝賜福

我禱告 → 上帝照我的意思做

我忠心 → 上帝一定讓我人生順利

福音是：

我什麼都沒有帶來，上帝卻先愛我。以弗所書二:8：

「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是上帝所賜的。」

所以成熟的人會慢慢從：「上帝啊，祢給我什麼？」變成：「上帝啊，祢已經給我多少了！」

(三)感恩不是因為一切如願，而是發現「上帝比我的願望更大」
大衛接著說：「上帝啊，你看我如同看高貴的人。」

——參歷代志上十七:17 大衛之約的翻轉（上帝的拒絕，是更大的成就）

他開始數算恩典。大衛不是在說：「上帝，祢終於答應我的計畫了。」

因為上帝根本沒有答應他的計畫。但是大衛卻開始讚美。這是很成熟的生命。

「上帝關上了大衛「建殿」的門，卻為他打開了「大衛之約（建立永恆家室）」的窗。」 當我們願意放下小小的執著時，才會發現上帝要在我們生命中建造的，是一個遠比我們個人願望更有意義的宏大藍圖。

初信徒的感恩：「主啊，謝謝祢給我想要的。」

成熟信徒的感恩：「主啊，即使祢沒有給我想要的，我仍然相信祢知道什麼是最好的。」這就是「與自己和解」。

有一位退休的人，一生最大的夢想就是：「退休以後，我一定要好好享受人生。」結果退休以後：孩子需要照顧、身體開始出問題、教會又有服事，原本規劃的生活完全被打亂。他一開始很痛苦：「為什麼上帝不讓我享受？」

後來有一天，他換了一個角度：

「主啊，也許祢不是要我退休以後什麼都不做，而是要我把人生下半場活得更有意義。」於是他開始陪伴年輕人、探訪老人、關心鄰舍。

他才發現：「原來我一直求上帝給我一個舒服的人生，上帝卻在帶領我進入一個有意義的人生。」這就是體貼上帝的心。

大衛之約破除了我們內心的「功績主義」。我們總以為我們要為神做大事，但上帝卻告訴我們：「不是你為我建殿，是我在主動建造你的生命與未來！」這份約，最終在耶穌基督身上得到完全的成就。上帝對大衛說：「我要作他的父，他要作我的子；我的慈愛必不離開他。」(十七:13) 這種「縱使有軟弱，但慈愛永不離開」的父子關係，給了我們終極的安全感。

大衛發出了由衷的讚美：「耶和華啊，照我們耳中聽見，沒有可比你的，除你以外再無神。」這句話，就是大衛與自己達成終極和解的宣告。

1. 什麼是「追求完美的人」vs.「完整的人」？

「追求完美的人」：永遠活在「一定要成就什麼」的焦慮中。如果事情沒有照我的意思、如果我的夢想被打碎，我就覺得自己是一個失敗者。「完整的人」：不是得到一切的人，而是即使有些願望沒有實現，仍然能在神的恩典裡感恩的人。他接納自己的有限，承認自己看不完全，並心滿意足地安息在神的掌權中。

2. 將「一定要」交還給上帝，弟兄姊妹，真正的放下不是「什

麼都不做、消極擺爛」，而是我依然努力禱告與服事，但我不再要求上帝必須照我的方式簽名。 就像耶穌在客西馬尼園的禱告一樣：「然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。」（路加福音 二十二：42）這不是被動的屈服，而是最高級別的「主動順服」。

四、自己的感受

上週有個香港網友來信，因為不懂閩南語故詢問：「10/4 主日之 PowerPoint 提到：摩西曠野四十年背後，神的心意是什麼呢？」

如果我們從《歷代志上》第 17 章大衛在「大衛之約」中「主動體貼上帝心意」的神學脈絡，結合以色列人曠野 40 年的歷史來論述，可以透過以下三個層次將這個概念表達得十分明確。

A、曠野的本質：不是「時間的懲罰」，而是「生命的翻轉」

地理距離 vs. 心靈距離：從埃及到迦南地，實體陸路距離其實只需要 11 天左右（申命記 1:2）。然而，以色列人卻走了 40 年。這說明：阻礙人進入應許之地的，從來不是「路途的遙遠」，而是「心靈對上帝的抗拒與執著」。

應分辨自己的思想-功績/奴隸思維 vs. 兒女的體貼：

在埃及做了四百年奴隸的以色列人，帶著強烈的「奴隸心態」進入曠野——他們只關心「上帝能給我什麼禮物」（水、肉、韭菜、黃瓜），一旦不如意就抱怨擺爛。

上帝讓他們在曠野 40 年，目的不是要磨折他們，而是要讓他們從「向神要禮物的奴隸」，翻轉為「能主動體貼天父心意的兒女」。

B、為何「體貼上帝的心意」能讓曠野時間「縮短到令人吃驚」？

如果我們假設：當一個人的生命產生了「因為愛神而發生的根本突破」，40 年的時間會如何被縮短？

(1) 信心與順服能破除「控制感錯覺」

舊世代的執著：第一代以色列人因為害怕巨人和城牆（民數記 13 章），緊抓著「自我保護」不放，這就是心理學上對「控制感與安全感」的極致執著。這份執著讓他們在曠野繞圈子繞了 40 年。**主動順服的突破：**當一個人像大衛一樣，從「我要上帝照我的劇本走」轉變成「主啊，我是誰？祢的心意是什麼？」時，他就不需要再靠「繞圈子」來磨掉老我的驕傲。生命的甦醒與降服，讓原本漫長的心靈磨煉在瞬間完成。

(2) 愛與感恩驅散恐懼，帶來「主動的順服」

被動接受（40 年繞圈）：因為害怕而不得不順服，這是被動的，只會在曠野徒然耗費歲月。**主動體貼（瞬間跨越）：**迦勒與約書亞擁有「另一個心志」（民數記 14:24）。他們不是因為條規而順服，而是因為愛上帝、相信上帝的保障（如大衛之約般的無條件應許）。當生命因為愛神而願意「放下執著」時，進迦南的門立刻就敞開了。

C、連結生命主題：「與自己和解，作完整的人」

若將這段曠野的洞察帶入本週的講道，可以成為極具震撼力的應用金句：

「弟兄姊妹，我們人生中的很多『曠野』，之所以走了五年、十年、甚至四十年，往往不是上帝故意刁難，而是因為我們一直跟上帝搶主導權，不肯放下心中的那座『聖殿』與執著。」

「當你甘心樂意進去『坐在耶和華面前』，從『我要神給我什麼』轉為『主啊，祢的心意是什麼』時，那個因為愛神而發生的生命突破，會讓原本漫長無盡的煎熬與熬煉，在瞬間獲得解脫——曠野時間被縮短到令人吃驚，因為你已經在神的恩典裡，成為了一個不再靠控制來找安全感的『完整的人』！」

這種將「曠野的熬煉」與「大衛坐在神面前體貼神心」進行對比的分享，能極其深刻地回應現代人在困境中「為何一直繞圈子、無法解脫」的內心焦慮。

所以回到我們最開始的問題：我們如何才能學會順服與放下？

答案就是：「進去，坐在耶和華面前。」放下你手中的劇本，把焦距從「上帝沒有給我什麼」轉向「上帝已經給了我多少」。真正的順服與放下，並非消極地放棄夢想或接受失敗，而是將生命的最終主導權交還給上帝。

真正的順服：我仍然努力、禱告與付出，但我不再強求上帝或他人必須照我的方式成就。

真正的完整人：不是得到一切的人，而是即使有些願望沒有得到，依然能夠感恩，主動體貼上帝的心意，並願意讓上帝重新定義自己生命夢想的人。這就是走向「與自己和解」與生命完整的學習。

【三點自我檢視與行動】（三個月的反省）

1. 檢查你的「一定要」：

在你的職場、家庭、健康或服事中，是否有一座你堅持要蓋的「聖殿」，而上帝目前正對你說「不」？請試著對神說：「主啊，如果這不是祢的心意，我願意收回我的堅持。」

2. 改變你的禱告方式：從過去問：「主啊，祢什麼時候要給我這個禮物？」轉變為問：「主啊，在這件事上，祢的心意是什麼？祢要如何在其中塑造我成為更完整的人？」

3. 擁抱大衛之約的安息：

請記住：「上帝拒絕你的計畫，不代表祂拒絕你。」祂關上你一心想開的門，是因為祂正在帶你走進一條你從未想過的恩典之路。

真正的「放下執著」不是什麼都不要，而是把「一定要」交給上帝這一點可以講得很深。基督徒不是沒有夢想。

也不是：「反正上帝怎樣都好，我什麼都不管。」

這不是順服。真正的順服是：我仍然努力，但我不再要求上帝一定照我的方式成就。我仍然禱告，但我最後說：「然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。」。

可以請我們安靜思想三個問題：

① 我現在最執著的是什麼？是：
我的孩子一定要怎樣？

我的婚姻一定要怎樣？
我的事業或學業一定要怎樣？
我的健康一定要怎樣？
我的教會一定要怎樣？
我的服事一定要怎樣？
別人一定要怎樣對我？

有時候我們不是沒有信仰，而是：我們把自己的答案寫好了，只等上帝簽名。

這一句可以成為很好的講道金句。

② 我是否把「上帝的恩典」當成「上帝應該給我的東西」？

我們常說：為什麼別人有，我沒有？」但大衛在 16 節不是問：「為什麼我沒有聖殿？」他反而說：「主耶和華啊，我是誰？」換句話說：感恩不是比較自己缺少什麼，而是數算上帝已經給了什麼。

③ 我今天能不能主動問上帝：「祢的心意是什麼？」這是「主動體貼上帝的心意」。不是等事情發生後才說：「好吧，我只好接受。」而是主動禱告：

「主啊，祢要我學什麼？」

「主啊，祢要我放下什麼？」

「主啊，祢要我成為怎樣的人？」

「主啊，這件事不是我想要的答案，但祢要如何在其中塑造我？」
這就是信仰從「被動接受」進入「主動順服」。

五、結論

因為「與自己和解」不是叫我們接受失敗而已。而是發現：上帝即使拒絕我的某個願望，祂仍然沒有拒絕我。

這是非常重要的福音。

大衛不能建殿，但上帝仍然與大衛立約。

大衛不能完成自己的夢想，

但上帝給他的應許遠遠超過他的夢想。

所以我們可以說：

「上帝拒絕你的計畫，不代表祂拒絕你；有時候，上帝關上一扇你非常想開的門，是因為祂正在帶你走進一條你沒有想過的道路。」完整的人，不是得到一切的人，而是能夠把自己交給上帝的人最後可以把「與自己和解」重新定義：

與自己和解，

不是說：「我就是這樣，大家接受我。」

而是：我接受自己的有限，承認我看不完全；

我也相信上帝看得比我遠。所以完整的人不是：什麼都有的人。

而是：即使有些事情沒有得到，仍然能感恩的人。

不是：夢想全部實現的人。而是：願意讓上帝重新定義夢想的人。

不是：凡事都照自己意思的人。

而是：能夠說：「主啊，我願意體貼祢的心意。」

生命的成熟，不是上帝越來越照我的意思，而是我越來越明白上帝的意思。」再接一句：「我不再只問：『主啊，祢要給我什麼？』；我開始問：『主啊，祢要我成為什麼？』」生命會從感恩與體貼神，得到很大的進展，也是蒙福的關鍵。

討論題綱：

1. 我們在哪一些方面需要有順服放下，體貼上帝心意的心志？
2. 在順服上帝的旨意中，我們最難割捨的是什麼，我們在生命曠野走多久了？

代禱事項：

1. 請為在工作、家庭、教會生活上面臨挑戰的人代禱。讓他們知道，我們是可以如同大衛一樣，與上帝訂立「大衛之約」得到七重賜福。
2. 請為自己願意直接進入會幕，安靜面對上帝，得到感恩回應來禱告。

祈禱文：

親愛的主啊，祢願意為了人的罪和生命受苦來犧牲生命，求祢幫助我們也有順服與放下的心志。當我們在工作上面對種種的

挑戰時，願祢指導我們該如何抉擇。當我們和家人出現摩擦時，願祢教導我們當如何謙讓。當我們對教會不關心時，願祢提醒我們要愛教會。主啊，願祢賜力量，讓我們追隨祢，有同樣體貼上帝的心意。阿們。

行動參考方案：

1. 請時常跟年長的親人、朋友聯絡，給予關心，讓他們知道單獨會主，能得到感恩釋放的力量。
2. 請為自己教會會友的靈命成長和教會事工禱告。