

生命中的停、看、聽

主講：TJC 整理：羊圈圈編輯小組

引言

我們過鐵路平交道的時候，都會看到一個標語，就是「停看聽」，目的就是要減少或是避免發生意外，藉此來保障人身的安全。而我們的生命過程當中，也常常需要「停看聽」，其目的就是要讓我們的生命可以來做個思想，可以來調整，進而豐富我們的生命。

因此我就用這三句話，來做為彼此的分享：「停」，就是「停的價值」；「看」，就是「看的方向」；「聽」，就是「聽的智慧」。

一、「停」的價值

「停」，一般給人的感覺，停就是「輸」！因為你停下來什麼都不做，好像「停」一點價值也沒有。世人常說不能夠「輸在起跑點上」，所以孩子還沒有上幼稚園，就趕快送到安親班去學才藝，因為不能輸在起跑點上，你如果停，就是輸了！其實，停有停的價值，但一般人覺得停就沒有價值，因為你一停下來感覺就好像輸了，當你停下來時候，別人還是一直在往前走，而「停」似乎什麼都沒有做.....。

現代人最大的弊病，就是「停不下來」。所以我們常說一句話「忙、盲、茫」，就是非常的忙碌。到底在忙什麼？不知道，但大家就是很「忙」，再來就變成「盲目」，大家一窩蜂都做這樣的事，然後全部的人就跟著這樣做，到最後就非常的「茫然」，到底這些事有什麼意義？有什麼價值？我們要洞悉，這個世界的王就是要讓人停不下來，人如果停不下來，人就沒有辦法做完整的思考。所以這個世界的王，就是要讓世人沒有辦法停下來，不管是透過世界的潮流、世界的流行，這些娛樂物質就是要讓人不斷地去追求，讓人在這當中停不下來。

你們要休息，要知道我是神！

為什麼我們需要「停」？為什麼「停」有它停的價值？

因為聖經教導我們要「停。」你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。(詩四十六 10)

聖經說：「你們要休息」，休息就是停止；就是靜止不動。更重要的原因是：「要知道我是神」。一個停得下來的人，他就是知道有神！這個「知道」就是「承認」與「尊重」，亦即表示我承認神的主權、我尊重神的主權，所以我停得下來。相對而言，為什麼我們會停不下來？

就是不尊重神、不承認神的主權和神的旨意，所以用自己的思想和觀念，來達到自己心中所要達到的目的。當我們停止下來的時候，我們就可以看到神的作為。很多時候我們看不到神的作為，所以就會抱怨：「神哪！祢為什麼都不出手？」此時，神如果要說話，祂會說：「你們都沒有機會讓我出手。」是啊！我們都沒有給神出手的機會，因為我們從來都沒有停下來過。當我們停下來的时候，我們就會看到神的作為，因此神的名就被尊崇。不是人厲害，是神厲害！我們知道人是有限的，我們也知道要順服神的主權，因此我們要尊重神的主權。

安靜信靠就是你的力量

主耶和華以色列的聖者曾如此說：「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」(賽卅 15)

這段經文我們非常熟悉，甚至會寫在卡片上送人，但我們都只背前面那兩句而已，後面那一句「你們竟自不肯」沒有背進去。這個「安息」跟「平靜」都是「停止」的意思，也就是說，我們要停下來，我們要歸回安息，要到神的面前。「得力在乎平靜安穩」，這句英文的翻譯本翻成：「安靜信靠就是你的力量」。安靜下來，才有辦法信靠；信靠了，你就有力量！為什麼我們都沒有辦法得到生命的力量？我們有歸回安息嗎？我們有平靜安穩嗎？所以我們要停下來，停有停的價值。特別是面對一個變化這麼大的世代，我們更要「以靜制動」。我們停不下來，這個世界脈動我們就看不清楚，許多似是而非的事情，我們就無法分辨，因為它在動，我們也在動，我們就無法看清楚真相。

過去我在南亞塑膠服務的時候，我負責印刷部，記得那時候還是七版印刷，共有七個版，每一版有一個圓筒，一版疊著一版，從淺一直到深。有一次，師傅告訴我說這個版已經跑掉了，可是我怎麼看都看不出來。後來師傅才教我，你的眼睛不能跟著它跑，你的眼睛要定睛注視某一點，這樣你就會發現這個版跑掉了，不然這個花紋有沒有跑掉，你怎麼看都看不出來。同理可證，我們要看動態的東西，我們就不能夠跟著動。如果我們靜不下來，就看不清這個世界，我們就跟著這個世界一樣忙、盲、茫。到最後，我們也停不下來，停不下來就沒有辦法信靠；沒有信靠，我們就沒有力量。因此要安靜下來，一定要停止。

現在的青少年往往都停不下來，常聽到青少年在說：「好無聊喔！」他們有時間，卻覺得很無聊，因為靜不下來，為什麼會這樣？因為這個世界的脈動就是如此，要讓人停不下來、坐不住，所以就沒有辦法想清楚，很多事情沒有想清楚就會做錯。

上好的福分

他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。馬大伺候的事多，心裏忙亂，就進

前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」耶穌回答說：「馬大！馬大！妳為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」(路十 38-42)

這裡我們看到馬大為事情忙亂，以及馬利亞選擇那上好的福分，為什麼呢？

這時候的馬利亞她靜下來，靜下來才有辦法坐在耶穌腳前，與主耶穌建立親密的關係。

耶穌到馬大的家裡，馬大非常熱忱地接待耶穌，結果她看到她妹妹，竟然靜靜的坐在耶穌腳前聽他講道理，這畫面放映出來，就可以看到馬大在廚房忙碌，她圍著圍兜，手裡拿著鍋鏟說：「耶穌啊！祢看，我妹妹放我一個人忙，祢怎麼不叫妹妹來幫助我呢？」「耶穌啊！祢不在意嗎？」由此可見，馬大非常的在意，她用自己的想法來服事耶穌，所以她非常的在意耶穌來我們家，我們就應該要熱忱的接待啊！然而我們試想：耶穌到他們家，祂在意的是什麼？

我們在做服事的時候，我們都很在意「我們的想法」，就好像馬大一樣。「咦？我做了這麼多，忙進又忙出，奇怪？怎麼有些人像馬利亞一樣什麼都不做，只坐在那裏聽耶穌講道理。」所以心裡很不舒服，心中很在意。那到底耶穌在意什麼呢？既然馬大要服事耶穌，這很好啊！耶穌並不是說馬大的服事不好，祂是點出馬大為了服事而生氣，她用自己所在意的來做服事。那耶穌在意的是什麼？這才是關鍵。我們不可用「自己在意」的那個想法來服事神，以為這就是「神在意的」，神真的在意這些事嗎？以這事件來說，馬大這樣子的接待是主耶穌所在意的嗎？答案：並不是。

主耶穌在意的是「與祂建立親密的關係」。有親密的關係，自然會知道主所在意的是什麼？跟主這麼親近，就會知道主的旨意是什麼？所以主耶穌在這裡說：馬大，馬大，妳為許多事情思慮煩擾，妳就停不來，雖然做了非常多.....。主耶穌沒有否認馬大做了很多，但是她被這麼多事煩擾就亂掉了，然而，不可少的只有一件，馬利亞已經做了對的選擇，而且那是上好的福分，是不能奪去的，那就是與主建立親密的關係。

因此，這一段經文教導我們要「安靜靈修」，再加上「熱心的服事」。不是只有熱心服事而已，還要有安靜的靈修。要服事之前，要先靈修；要能夠靈修，就是要能夠把心停下來、安靜下來。但是我們通常會把這不可少的事犧牲掉。想想看！當我們的時間不夠時，我們會犧牲什麼？「今晚我不要去聚會好了」或是「今晚不要禱告了」。我們不會把別的事情省略，但是我們卻會把屬靈的這一項省略，然而主耶穌說不可少的就是這一件，就是與主建立親密的關係，這就是「停」的價值。

二、「看」的方向

我們不能用世界的標準，或是用自己喜愛的標準去看事情，應該要用「真理的立場」來看，這樣看才會看得清楚、看得正確。

於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給她丈夫，她丈夫也吃了。(創三 6)

「夏娃的看」她是用自己的喜愛去看，這也是一般世人判定的一個標準。夏娃怎麼看？「好作食物」。我可以吃嗎？這個好吃嗎？過去曾經吃過嗎？我們可以用這個來當作選擇的標準嗎？神說：「不可以吃」。但是這「也悅人的眼目」，越看會越喜歡看，難怪她回答蛇說：神是說不可吃，也不可以摸。神有說不可以摸嗎？由此可揣摩夏娃的心：我連看都不行嗎？但我就是喜歡看啊！看了就會死嗎？很多父母都會告訴孩子：「有些網站你不應該去看」，有的孩子不服，就會說：「看了會死嗎？」「看」當然不會死，但看到最後，會死！夏娃就是這樣啊！看到最後就把它摘下來吃，神說：「你吃的日子必定死。」這樣她不就是「看到死」嗎？

大衛也是「看到死」。

有一天他睡到太陽下山，在王宮的平頂上散步，不小心看到拔示巴在洗澡。他不是故意偷窺，而是無意中看到的，然而他的反應不是「啊！不好意思，不好意思。」然後趕快轉身離開，他反而是繼續看！為什麼繼續看？因為看到這個婦人容貌很美。他怎麼知道人家的容貌很美？當然是因為「一直看」，結果看到最後慾火攻心，就叫人把她叫來，然後就和她犯罪了。所以大衛也是從「看」，看到出問題。

由此可知，看是不會死，但是看到最後會死！你不能說：「我就是喜歡看！」，雖然這「悅人眼目」，而且也是「可喜愛的」，你很喜歡看，但是這個你是不應該看的。所謂非禮勿視，就是不合道理、不合規範的不要去看。很多人都這麼說：「哎呀！看一次不會死啦！我只看一次，不會再看第二次。」然而我們要思想，這種喜歡到底對不對呢？若是不對的，就不應該去喜歡。

再來，可以「使人有智慧」，這就是今生的驕傲。如：做這件事，可以讓人的知識地位提高。夏娃就是用自己喜愛的標準去看，用世界的潮流、世界的標準去看，所以看到最後她就去做行動了。

用真理的立場來看

要用什麼樣的立場和角度去看事情呢？

如「羅得的看」和「亞伯蘭的看」(創十三 10-17)。

羅得是站在自己私慾的立場來看。

他舉目觀看，看到這個約旦河全平原一直到瑣珥，好像耶和華的園子。

但那是一個罪惡的地方，他卻說好像是耶和華的園子。

相對的，亞伯蘭怎麼看？

神告訴亞伯蘭說：從你所在的地方；他所住的地方就是神所應許的迦南地。

如果我們站在神應許的立場來看，從真理來看，就不一樣了。

因此，一樣的「看」，但看的結果就不一樣，為什麼？

因為立場和角度不一樣。

所以我們要在真理、應許裡面來看才對。

從表面上看，是亞伯蘭他放棄了選擇，但事實上是神為他做選擇。

神說：「你舉目向東西南北觀看；凡你所看見的一切地，我都要賜給你和你的後裔，直到永遠。」

所以我們要看得清楚、看得正確，不能用自己喜愛的標準去看。

當然，停得下來，就看得清楚，這是有連貫的。

停得下來，才看得清楚；看得清楚，選擇才會正確。

看自己要合乎中道

我們看自己要合乎中道。

我憑著所賜我的恩對你們各人說：「不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」(羅十二 3)

保羅勉勵我們，不要看自己過於所當看的。

就是不要把自己看得太高，也不要把自己看得太過卑賤。

看得太高就是說：捨我其誰？除了我以外，還有誰可以？

看自己很卑賤就是說：沒有我也沒關係，這都是不對的，過與不及都不好。

要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道，也就是按照神賜給我們的恩賜，看得合乎中道。

有的人說我沒有恩賜，別人才有恩賜。其實神賜給每個人不一樣的恩賜，聖經上說多給誰，就向誰多要。所以要看得合乎中道。

看別人不可以有偏見

此外，我們看別人第一項就是不可以有偏見。

為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說：「容我去掉你眼中的刺」呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。(太七 3-5)

奇怪？別人眼中的一根刺，你也看得出來，還要把它挑出來！

但你看不見自己眼中的樑木。

「樑木」和「刺」可是天壤之別啊！

為什麼會這樣？這就是「偏見」。

如果對人有偏見，不管這個人做什麼，你都對他抱持反對的態度，為反對而反對。

就如同國內政治，有句話說「不問政治，只問顏色」，那就是偏見。

有時候我們就會犯了這個毛病，好像戴上了有色眼鏡，因此聖經上說：假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，再去掉你弟兄眼中的刺。

看別人比自己強

看別人第二項就是要看別人比自己強。

凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。(腓三 2)

所謂「三人行必有我師」，可見在別人身上都有值得我們學習的地方，我們要發掘他人的長處，而別人的缺點也可成為我們的鑑戒，凡事用心觀察。

萬物靜觀皆自得，如此看在眼裡、學在心裡，便可使我們成長，也可避免驕傲。

看神所安排的環境

再來，我們要看神所安排的環境。有時候我們真的要憑著信心，不憑眼見！

神實在恩待以色列那些清心的人，至於我，我的腳幾乎失閃；我的腳險些滑跌。我見惡人和狂傲人享平安就心懷不平。他們死的時候沒有疼痛；他們的力氣卻也壯實。他們不像別人受苦，也不像別人遭災。所以，驕傲如鏈子戴在他們的項上；強暴像衣裳遮住他們的身體。他們的眼睛因體胖而凸出；他們所得的，過於心裏所想的。(詩七十三 1-7 節)

神哪！祢要怎麼跟我解釋呢？我眼睛所看到的就是這樣！不是說善有善報、惡有惡報，不是不報，時候未到嗎？但我卻看行義的人反而遭難；作惡的人倒享亨通。

所以作詩的人說：我差點跌倒、我差點要離開神，為什麼？因為他看到惡人都享平安，你看他們死的時候，也沒有什麼疼痛，而且還壽終正寢！他們並沒有像別人一樣受苦，反而吃得好、穿得好。第 6 節說這「驕傲」好像鏈子戴在他們的頸項上，走路都有風。

「強暴」好像衣裳遮住他們的身體。他們吃得非常好，因為身體肥胖，眼睛好像快要凸出來一樣，為什麼？因為他們所得的過於心裏所想的。

看哪！這就是惡人；他們既是常享安逸，財寶便加增。我實在徒然潔淨了我的心，徒然洗手表明無辜。因為，我終日遭災難；每早晨受懲治。我若說，我要這樣講，這就是以奸詐待你的眾子。我思索怎能明白這事，眼看實係為難。(詩七十三 12-16)

我們現在的環境難道不是這樣嗎？那要怎麼處理呢？

要靜下來才看得清楚，不然，就會如同作詩者說：眼看實係為難哪！

等我進了神的聖所，思想他們的結局。祢實在把他們安在滑地，使他們掉在沉淪之中。
(詩七十三 17-18)

我這樣愚昧無知，在祢面前如畜類一般。(詩七十三 22)

但我親近 神是與我有益；我以主耶和華為我的避難所，好叫我述說祢一切的作為。
(詩七十三 28)

最後他能夠清楚明白，因為他安靜下來，回歸真理，回歸到神的面前。經上說他進了神的聖所，在那個地方思想他們的結局。我們要用進入永恆來看現在，如果用現在來看永恆是看不到的，而且看不清楚真相。所以他說：過去他只是看到表面，沒有看到真相。其實神是把惡人他們安置在滑地，什麼叫滑地？就是隨時會滑倒的地，就算現在沒有滑倒，最後也會落到沉淪之中。因此他就表達他非常難過，他前面說了不該說的話，真是愚昧，好像畜類一樣。所以我們要安靜下來，才會看得清楚，要進入聖所回歸真理、回歸聖經來看，而不是以事情的表面來看；不是以人家說怎樣，我們就怎樣來看。看，要看得清楚、要看得正確。

三、「聽」的智慧

我們要少言多聽。

一樣是聽，要聽出智慧，不要聽到出事，有人聽到會惹事情。

愚妄人所行的，在自己眼中看為正直；惟智慧人肯聽人的勸教。(箴十二章 15)

這裡說智慧人聽出智慧，他能夠聽人的勸教。

多聽少說

神賜我們一個嘴巴、兩個耳朵，而不是兩張嘴，一個耳朵，就是要我們少說一點、多聽一點，這非常的奇妙。如果我們現在沒有講話，嘴巴都是閉著的，要說話時嘴巴才會打開。但是我們的耳朵在平常時卻都是打開的，不會說等我們需要聽的時候，還必須先打開耳朵才能聽，所以，一個嘴巴、兩個耳朵就是要我們少說多聽。

再來，耳朵是左邊一個，右邊一個，這告訴我們什麼？就是左右兩邊都要聽，我們聽話不能只聽單方面，不可以只聽一邊，不能人家說怎樣就怎樣，另一方你也要聽，所以兩邊都要聽才會客觀。人都是軟弱的，往往都會為自己辯護，因此兩邊的話我們都要聽，這樣才會聽得客觀，聽得客觀，才會知道問題點在哪裡。例如在網路上看到什麼、聽到什麼，千萬不要道聽塗說或只聽片面之詞就下結論，因為網路是虛擬的世界，很多是不實的言論。

要有受教者的耳朵

聖經教導我們智慧的人肯聽人的勸教。當別人在規勸我們的時候，我們應當抱持著「有則改之，無則嘉勉」的態度，這樣我們就會成長，所以我們需要有一個「受教者」的耳朵。

主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。主耶和華開通我的耳朵；我並沒有違背，也沒有退後。(賽五十 4-5)

這裡是先知的祈求，他求神賜給他受教者的舌頭，以便教導百姓，但他有個清楚的觀念就是：我要講給別人聽之前，要先聽別人講，而不是只說不聽，這樣就會不客觀。所謂「忠言逆耳」、「良藥苦口」通常我們很喜歡聽的話，往往不是我們需要的話；我們需要聽的話，通常是我們不喜歡聽的。

當面的責備強如背地的愛情。朋友加的傷痕出於忠誠；仇敵連連親嘴卻是多餘。(箴廿七 5-6)

膏油與香料使人心喜悅；朋友誠實的勸教也是如此甘美。(箴廿七 9)

這裡就講到忠言逆耳。真正的朋友會做什麼？會當面的責備。當面的責備不是當著眾人的面前責備你，而是當著你的面，私底下告訴你這樣的觀念不對、你這樣的做法有誤，不合道理，神不喜悅。當然，你聽了會非常難過，但是朋友加的傷痕是出於忠誠。或許你因這番話而感覺很受傷，但是你的朋友是故意要傷你的嗎？此時你不要生氣說：「你是我的朋友，你怎麼可以說這種話？別人都肯定我，鼓掌叫好……。」事實上他們沒有說實話，真的把你當朋友的，真的愛你的才會說老實話，也因為如此我們往往感到傷我們最深的人，竟是最親密的人，但其實他不是故意要傷害你，他是愛你。

聽出智慧

傳舌人的言語如同美食，深入人的心腹。(箴十八 8)

愚蒙人是話都信；通達人步步謹慎。(箴十四 15)

老實說，要聽出智慧是不簡單的。我們不要去聽一些八卦流言，這些不實在的話，就如同美食一樣，深入人的心腹。人很喜歡聽第一手消息，「我告訴你哦！這第一手消息我只告訴你，你不可以告訴別人，我都只告訴我的知己.....。」結果到最後全世界都知道，因為每個人都告訴自己的知己。如果你問某人說：「你怎麼知道？」他回答說：「我聽人家說的。」而那個人又是怎麼知道的呢？結果他也是聽人家講的，原來大家都是聽別人說的，也沒有去求證、沒有去證實，就一直去傳。有句話說「飯可以多吃，但話不可以亂說」飯吃多了，頂多吃壞肚子，不會傷害別人，但是話如果多說就會傷害別人，這可不是一句道歉就可以把話收回來的，因為說出去的話，好像是潑出去的水一樣。因此我們聽話要把握三個原則：

第一、這話是不是真實。

第二、這話重不重要。

第三、這話有沒有造就性。

如果這話不真實，不用聽。再來，衡量一下，這話重不重要，倘若不重要也不需要聽，也不用再講；既然不造就人，還要說什麼呢？

愚蒙人是話都信；通達人步步謹慎。(箴十四 15)

當我們聽別人述說一件事情的時候，到底是真的，還是假的？有時候我們需要去求證，如果我們沒有去求證，我們就不要胡亂說，所以聽話非常的重要。

結論

我兒，要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語，都不可離你的眼目，要存記在你心中。因為得著它的，就得了生命，又得了醫全體的良藥。你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。(箴四 20-23)

我們要留心聽神的話語，若是如此，就能夠得到生命，又能得到醫全體的良藥。

生命當中的停、看、聽；

停，有停的價值；

看，有看的方向，要看得清楚、看得正確；

聽，要聽出智慧，以上做我們彼此的學習。