

# 解憂

信息經文：約翰福音 14:1，「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。」

## 人會有「憂」

「憂」在中文有好幾個字可以形容：憂患、憂愁、憂傷、憂慮、憂痛。很遺憾，這些「憂」在今天是越來越普遍的現象，包括許多人有憂鬱症、恐慌，甚至痛不欲生等病。

我們常會用聖經上的應許、神的話，勸勉人擺脫「憂」：「你要把你的重擔卸給耶和華」（詩 55:22），「耶穌說：凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息；我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息，因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的」（太 11:28-30），安慰人不要「憂」：「不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的；你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了、」（太 6:31-34）「你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂」（雅 1:2）、「忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕；這是主應許給那些愛他之人的」（雅 1:12），告訴人信靠上帝「是大有喜樂的；但如今在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子，更顯寶貴，

可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴」(彼前 1:6-7)。

這些經文很多。但我們能夠不憂傷，最重要的理由是：「他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦」(賽 53:4)。既然耶穌已經擔當了我們的憂患、痛苦，我們自己何必要背負那憂患、痛苦？

小時候看過一個漫畫，說，一個孩子騎著驢子，帶著兩袋米到市場去賣。他很愛那驢子，所以騎在驢背上，卻把兩袋米背在自己背上。人問他為什麼？他說：「這樣，我的驢子就不必背兩袋米了。」當然，聰明的你知道，米放在他的背上，和放在驢背上，是一樣的重。所以，如果我們的主耶穌已經替我們背負了一切的憂傷和重擔，我們卻還背起憂傷和重擔，就是庸人自擾，就是多餘了。

以賽亞書 35:10，「耶和華救贖的民必歸回，歌唱來到錫安；永樂必歸到他們的頭上；他們必得著歡喜快樂。」下面一句話有個很特別的描述：「憂愁、歎息盡都逃避。」這在聖經裡也有好幾次描述，就是：如果我們在神的恩典之下，所有的祝福和美好的事，會「追著」我們不放；所有的憂愁歎息和壞的事，會逃之夭夭，「遠離」我們。

聖經特別在利未記 26 章、申命記 28 章提到：如果遠離神，咒詛會追著你們。那追著你的咒詛，其中有一個就是恐懼和害怕。聖經裡描述人的憂愁、恐懼、害怕，非常真實。我們的感受真是如此。譬如：

利未記 26 章有個很生動的描述，說到，離開上帝的人在這個可怕的世界，連「風吹樹葉」的聲音，都會叫他們嚇跑。「葉子被風吹的響聲，要追趕他們」(36 節)。

申命記 28:67，「你因心裡所恐懼的，眼中所看見的，早晨必說，巴不得到晚上才好；晚上必說，巴不得到早晨才好。」我相信你能懂那意思，就是：白天，天一亮，想到今天所要面對的艱難，你就恐懼害怕，希望白天趕快過去，晚上趕快來臨；晚上來了，又想到這漫漫長夜，漆黑一片，可能發生不好的事，你又開始恐懼害怕。

恐懼、害怕、擔心、憂傷、緊張，這是在人遠離上帝，失去在上帝裡的安全感，卻要在這世界抓到一個東西來得到安全感的情形。然而最後，我們必然發現，自己所抓的這些真是「捕風捉影」，因為這世界沒有任何一樣東西能保障我們的平安。聖經上說：「種的是風，所收的是暴風。」(何 8:7) 我們所種的一切，最後像風一樣「如飛而去」。所以不僅是「憂」，最後還會空虛。

可是，如果我們在上帝的救恩、拯救之下，他說那恐懼憂愁會逃走，而上帝給我們的祝福，則是非常豐富，躲都躲不掉。以賽亞書 61:3 講到在神的拯救之下，神會「賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替憂傷之靈」。

聖經說，我們基督徒是「披上」基督、「穿上」新人。耶穌不是衣服，怎能披上？我們又怎能穿上新造的人？這意思是：上帝在我們身上的恩典，豐富到一個地步，是隱藏不住的。

所以一個隱藏的基督徒，實在是矛盾，因為基督徒因認識上帝而有的光明和喜樂，是藏都藏不住的。

我們熟悉的箴言 17:22，「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」這些話你如果對憂傷的人說，恐怕他的骨更要枯乾，因為他就是喜樂不起來！

對不是基督徒或還不是很信靠主的人，我們要提醒他們：這世界上所有的美好都是捕風捉影；它們雖有美好的影像，但是鏡花水月，一撈就不見了，徒然叫人愁上加愁。那所有的美好都在哪裡呢？真、善、美、道路、真理、生命、自由、平安、喜樂……，都在那不會改變的上帝那裡：「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」(雅 1:17) 除他以外，別無真神；除他以外，別無拯救；除他以外，別無真、善、美、道路、真理、生命、自由、平安、喜樂……等一切的美好。與他同在，就一定會得到那美好；離開他，就一定得不到那美好。

箴言 18:14，「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？」上帝的話好真實。你有病，可以忍；身體痛，可以忍。記得關公刮骨療傷嗎？我不太相信這件事，大夫不但刮下肉，還刮到骨頭，發出聲音，他還能在那裡下棋。我相信他可以忍。我們有人因為心靈夠強壯，就可以忍；但心靈脆弱時，就忍受不了，非常傷痛。

**主說不要憂愁**

我們的主耶穌替我們擔當一切的憂傷，也叫我們不要憂傷。很有名的登山寶訓說：「不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說：吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」(太 6:25-34)

這話，像托爾斯泰、一些文人或非基督徒看了都會說：「這很美！」然而，一點都不美，如果你不相信上帝，這類的話一點都不美！（尤其各位家庭主婦、姊妹，弟兄也差不多。）耶穌說的話，「不要為吃什麼、穿什麼憂慮」，跟我們今天的生活剛好相反！各位家庭主婦，妳們哪一個不是天天在為「吃什麼、穿什麼」憂慮？一早就在憂愁中午要吃什麼，還不要談「今天晚上老公要帶客人回來，我要請他吃什麼」、「這個膽固醇太高，那個有防腐劑，這是黑心蛋，那是污染米……都不能吃」這樣的憂慮了。「穿」也是一樣，有龍的圖形不能穿，要穿棉的、負離子的。

我們在「吃什麼、穿什麼、喝什麼」上，都在憂慮。憂慮怎麼樣才能「吃出健康、活出健康」、怎麼樣才能「長命百歲」。

耶穌好像不太注重身體保健？所以他說「不要為這些憂慮」？我們都是在為這些憂慮。耶穌的話，「你們哪一個能因為憂慮，使壽命多加一刻？」你不覺得也很有意思，或很叫人吐血。你也知道，當你多憂慮「如何能長壽」時，你的壽命就正在縮短一天；每憂慮一秒，就更短命一刻。

耶穌說的當然是上帝的話，所以是真實的。耶穌只是說出我們人間的無奈：我們想盡辦法要得到的一切，但越想辦法，就失去更多。

看過童話故事「青鳥」嗎？在故事裡，「青鳥」就是幸福，但「青鳥」一抓在手裡，就會死掉。故事最後是說，「青鳥」就在自己家裡。意思是，幸福不假外求，就在人自己的生命裡。說得很好聽，但不合基督教、不合真理。幸福是上帝給的，是上帝樂意賜給他兒女的，不是我們人可以製造的，也不在我們生命裡面。

耶穌說這些話，包括登山寶訓、「不要憂愁」等，如果把它當成一個律法，像托爾斯泰（不是基督徒，但有一點受基督教影響的）說的：「這就是生活的寶典，我們照著做就好了」，根本行不通！如果你不認識那位能解憂的上帝，根本就寸步難行；所有他對你說的，不管你在什麼樣的世界裡（農業社會、封建社會、資本主義社會、後現代社會），通通不能快樂。很多人會想說回到桃花源、堯舜禹湯，甚至更早的時候，過自己耕種的生活方式。我不相信，人不歸向上帝，在任何一個時候（從亞當夏娃離開上帝以後，一直到將來），任何一個地方，會像老莊講的，是無憂無慮；不會有的，都有他的愁苦。「世風日下，人心不古。」我也不相信，在任何一個時候，人沒有上帝而可以活得很好；我也不相信，在任何

一個時候，人有上帝而活得不好。人如果沒有上帝，就像耶穌說的，叫你不要憂愁時，你會更憂愁。

基督徒今天也有憂愁。為什麼？因為我們所思想、禱告的，都是外邦人求的：「吃什麼、穿什麼、喝什麼，然後就是你兒子、孫子吃什麼、穿什麼、喝什麼。我為他預備的基金、不動產夠不夠……」。

「你看野地的花、空中的鳥，神還給他這麼好」，說得很好聽，但你還是憂愁，為什麼？因為你不是麻雀。鳥不會憂愁明天股市如何，你會，這是神給我們的特點。人有一個靈魂，不像獅子、老虎。你不會看到一隻獅子殺了一千隻羚羊，準備足夠，儲藏、冷凍起來，還要留給牠的孫子吃；牠不會，所以牠也不會憂愁。不管牠經驗過多少次的饑荒、身旁餓死過多少隻獅子，牠只要捕了一隻羚羊，吃飽了，就不憂愁。你說：「難道我們基督徒要像獅子一樣，沒有遠慮，只有近憂？」不是，我們需要有上帝。

當耶穌說「不要憂愁」時，實在是提醒我們：天父給我們的這些豐富，不是我們靠自己辦得到的。如同耶穌要我們喜樂一樣，沒有上帝的憐憫，我們不能喜樂。

彼得前書 5:7，「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」那也很稀奇，他如果顧念我們，就不要讓我們碰到憂慮呀！但他領我們進入艱難，碰到憂患。我們等一下再說，他讓我們進入艱難，碰到憂慮，有什麼好處。

詩篇 42:5，「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」真的好貼切。我們對自己說：不要煩哪，卻越想越煩。有時

身體不好，需要睡眠時（或許你也有這經驗），告訴自己：「平靜安穩的睡覺，不要再翻身了」，過了半小時仍未睡著。

基督徒跟非基督徒、世界上的人都一樣。人是萬物之靈，是上帝按著自己的形像造的。但是當我們遠離上帝時，我們想要有喜樂、想要不憂愁、想要有任何一個正面的情緒，卻不能控制，也許暫時可以，但不可能持續。

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」這句話，不斷地在詩篇 42 篇、43 篇裡重複。意思是，說不要憂愁，但他還是在憂愁。如果不憂愁了，就不需要再重複說了。「我們不應該憂愁，因為上帝、耶穌在十字架上已經解決一切的問題，我就應該快快樂樂、無憂無慮的生活。」是嗎？不是的。

### 憂愁有正面的部分

前面提的經文重點是：我們不要憂愁。以前在伊甸園裡、人還沒有犯罪的時候，人沒有憂愁；將來在新天新地裡面，人也沒有憂愁。但在罪惡的世界裡面，聖經從創世記到啟示錄，都讓我們看到，所有的情緒都有它正面的部分。我們承認應當常常喜樂，把所有的憂慮卸給神。但「要把一切的憂慮卸給神」就表示我們有憂慮；而且如果要「不斷地把憂慮卸給神」，就表示「我們不斷地會有憂慮」。

哥林多後書 2 章、7 章，都講到憂愁。「若有叫人憂愁的，他不但叫我憂愁，也是叫你們眾人有幾分憂愁；我說幾分，恐怕說得太重。這樣的人，受了眾人的責罰也就夠了，倒不如赦免他，安慰他，免得他憂愁太過，甚至沉淪了。」（林後

2:5-7)「憂愁」有好的，有壞的；有「依著神的意思」憂愁，有「依著人的意思」憂愁：「如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來。你們依著神的意思憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了，因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。你看，你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰（或譯：自責），在这一切事上，你們都表明自己是潔淨的。」（林後 7:9-11）正如保羅說的，世俗的憂愁（沒有信心的憂愁），叫人死；依著神的意思憂愁、懊悔（有信心的憂愁），對我們有幫助。

彼得前書 1:6 說，我們今天「在百般的試煉中，暫時憂愁。」照我的想法，這「百般」應該是千般、萬般、億般、兆般、google 般；這「暫」字也好像用錯。其實都沒有錯。與「永恆」相比，的確是「暫時」，「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」（羅 8:18）這暫時的憂愁，對我們而言是好的，是為我們成就極美的果子，就是比精金更寶貴的信心。這有點像保羅說的：「這至暫至輕的苦楚（其實這「至暫至輕」就是人生的全部），要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」（林後 4:17）我們最高興的就是這件事情。

詩篇 51:17，大衛說，我們人可以有個東西獻給上帝，而叫上帝很高興。咦？人可以有什麼東西獻給上帝，叫上帝很高興？詩篇 50 篇才說：「我不從你家中取公牛，也不從你圈內取山羊；因為樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。山中的飛鳥，我都知道；野地的走獸也都屬我。我若是飢餓，我不用告訴你，因為世界和其中所充滿的都是我的。我豈吃公牛的肉呢？我豈喝山羊的血呢？」（詩 50:9-13）上帝不需

要我們獻牛羊，因為千千萬萬的牛羊都是他的；上帝不需要我們組一個合唱團來歌頌讚美他，他的天使唱得比我們好太多了；上帝不需要我們一毛錢的奉獻，不需要我們為他作宣教士、替他傳福音，也不需要我們為他做任何事，因為任何事他都可以獨力完成或叫天使來完成；上帝什麼都不需要，因為他自給自足（這在神學上叫做 “self-sufficiency” ）。但他要我們在患難之日，向他呼求：「神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（詩 51:7）

感謝主！要我熟背 20 卷聖經，我可能辦不到；要我一年帶五個人信主，我可能辦不到；要我每次聚會都很喜樂，我可能辦不到；但如果叫上帝很高興的事就是要我承認錯誤，那我辦得到。這就是福音！

很多人不知道基督教最基本的福音，不是你要作一個乖乖牌、模範生；很多人不知道福音最基本的核心，就是上帝喜歡罪人到他那裡去。你不覺得這是最好的事？我們可以把所有的偽裝、面子，在人面前要表現得最好的學問、聰明、能幹、優秀，通通放下。個人、團體、國家、民族、文化，包括我們中國人，都有這種自卑感，怕被別人比下去。我們不知道我們的上帝憐憫、恩待、拯救那醜陋、渺小、罪惡的人，就是我們每個人。

「憂」不一定是壞事。所有神的僕人，包括保羅，「我心中大有憂愁」；包括摩西，包括淚眼的先知耶利米，包括以西結，甚至耶穌也說，「我現在心裡憂愁」（約 12:27）；耶穌在客西馬尼園「就憂愁起來，極其難過…我心裡甚是憂傷，幾乎要死」（太 26:37）；他難過到要死。甚至上帝看到世人

犯罪時，「耶和華…心中憂傷」(創 6:6)。所以憂愁不一定是壞事。

不只憂愁，生氣、各樣的情緒，不一定是壞事，這都是上帝造在我們心中的。但希望這些情緒，都是在對上帝的信靠和順服中，有個最恰當的發揮。就像喜樂也不一定是正確的一樣，因為你的喜樂如果不是建立在信心上面的話，可以是一種狂妄和膚淺。

### **憂的原因：失去美好**

現在，我們來想一下，為什麼會有憂愁？然後再談，如何有正確的憂愁？

為什麼會有憂愁、憂傷、憂悶？「憂」的產生就是兩個原因：第一個，看到好的東西，好像慢慢要或已經離開了；第二個，看到壞的東西，好像漸漸要或已經臨近了。

好的東西慢慢要離開，你會憂愁：你發現視力越來越不好、經濟好像越來越不理想、腰痛越來越嚴重，你會開始憂愁。當國家、社會、民族、人類、個人、孩子、身體……各方面看到壞的越來越多、好的越來越少的時候，就會憂愁。從這樣來講，人生（如果沒有神）不可能沒有憂愁。

人生是什麼？我覺得「生」就是「得」；「死」就是「失」。人在 20 歲以前，生命不斷的「得」，得到美好的東西：身高、體重（越長越高、越重）、知識（以前只會加減法，現在會微積分）、健康、美麗（昨天還是黃毛丫頭，今天亭亭玉立）。20 歲以後，你就開始「失」，失去美好的東西：記憶（以前

過目不忘，現在過目即忘)、靈活的關節、體力、青春、光澤的皮膚……。人的生命，先是「得」，然後就是「失」，且越失越多。

我四年前失去我父親，他過世了；兩年前失去我大兒子，他到美國去讀書了；今年要失去小兒子，他也要到美國去讀書了。生命是不好的東西越來越多，好的東西越來越少。當你失去工作能力時，叫做退休；當失去一切的時候，就叫死亡。人生是不斷地老、死、失去一切。所以人生沒有上帝時，只有憂愁，因為眼睜睜地看著越來越多不好的事，無可避免的一件一件地臨到我們。

說這些並不是叫我們憂愁。整本聖經(包括浪子)告訴我們：一個信靠上帝的人，什麼都不失去。一百隻羊裡面，有一隻不見了，上帝一定會把它找回來。我們在上帝裡面，所有的美好不但不會失去，而且會越來越豐富的得到。我今天在這裡聚會，就失去跟信友堂弟兄姊妹聚會的機會，但得到了跟精誠教會弟兄姊妹交通的機會，而這個美好的交通如果是從神來的，還可以把它帶回信友堂；信友堂今天他們領受的也會傳給我。基督徒在這個世界上，因著上帝，什麼美好的盼望都不會失去。

我們身體仍然會老化、一生仍然會經歷許多不幸的事，但再一次，「這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」我們沒有辦法避免這世界的憂愁，因為我們都會老；個人會老，民族、文化、國家也會老。老，到最後就會凋零。有人說中國文化的特點，一個是「早熟」；另一個我說是「晚死」，死得很慢。別的文化都死了、都一個個取代

了，中國文化倒有很強的生命力。新儒家說，這是我們永遠的生命力；我不苟同。

所有的個人和文化，都會衰老，但我們不怕。不是幸災樂禍，但人的榮美「都像野地的花。……草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話必永遠立定。」(賽 40:6-8) 以賽亞書 40 章，神要他的先知、僕人讓世上的人知道：人，還有整個宇宙，是上帝所造的。不管是文化或自然，都是上帝造的、上帝管的，也都充滿了美和善；但這裡的美和善，如果不是上帝的話托住，立刻就像花、草一樣。

我們有這位愛我們的上帝，並不表示我們不再有艱難和憂愁，而且每個人都會有。當我們有這些艱難和憂愁的時候，求主讓我們更因著他的話、因著他在十字架上為我們做的拯救、因著聖靈在我們心中給我們的確據：「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女」(羅 8:16)，就繼續信靠他、繼續仰望他，以致能夠不憂愁。

耶穌說，人的信仰好像蓋房子一樣。這種房子，耶穌只說兩種：一種大概就是偷工減料的建商蓋的，「雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大」，因為「把房子蓋在沙土上」(太 7:26-27)。但那屬上帝的人，他的房子、他的一生是「蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上」(太 7:24-25)。「蓋在磐石上」的意思就是羅馬書 8:16 說的：聖靈在我們心中告訴我們，我們是神的兒女。

我要非常強烈的強調，我們需要神給我們這樣的確據！生病時、愁苦時、失業時、失學時、成績不好時，或雖是很小

的困難，延續的時間卻很長的時候，我們都要有這個確據！剛失業一個禮拜，「太好了，剛好休息一下！」一個月、一年過了，你還笑的出來嗎？以色列人在曠野，三天找不到水，所有的信心都垮掉；我們很軟弱。

求主幫助我們，當那比南亞海嘯更大的攻擊臨到時，我們的信仰仍不會動搖，「因為那在我們裡面的，比那在世界上的更大」（約一 4:4）。但是，不管在我們裡面的上帝、聖靈有多大（我們需要有信心來祈求），在墮落的世界裡，我們的生活中就是無可避免的有困難、有憂愁。願這困難和憂愁，更領我們就近神。

### 如何解憂？信神。

我們以這句經文：「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我」，來看如何解憂。

耶穌的門徒在跟隨耶穌，到耶穌死前，他們的情緒有巨大的起伏。跟你我一樣，我們的情緒因選舉、足球賽、或太陽不出現，而有巨大的起伏。人真的就是這樣，受環境中各樣人事物的影響。

耶穌的門徒在跟隨耶穌時，你可知道他們也有害怕過？且怕得要死。在那大浪的晚上，他們雖然是幾代的漁夫，但沒有看過這麼大的風浪，他們嚇死了。你可知道他們也有過憂愁？因為他們在曠野的時候，有男人五千人，加上女人、小孩，起碼有一萬多人，叫沒有東西吃。各位家庭主婦，妳菜上得慢一點，妳的老公或兒子餓得在叫的時候，才一兩個人就叫你心慌了，何況是一萬個人呢？以色列人在曠野也是，叫得

摩西都快要死掉了。沒有東西吃，他們很憂愁，直到耶穌用五餅二魚餵飽了他們。

他們也有很多的驚喜，也有很多傷痛。包括拉撒路的死叫他們傷痛，拉撒路的復活叫他們驚喜。

他們情緒有很多的變化，但總的來講，在跟隨耶穌時，他們的情緒是很喜樂的，尤其是在耶穌被賣的那個晚上。為什麼？

因為整整跟隨耶穌三年半的時間中，他們千等待萬等待的就是隨耶穌進到耶路撒冷。最後的那個禮拜，他們進耶路撒冷時，是很榮耀的。全城都驚動了，喊著：「和散那！奉主名來的是應當稱頌的！那將要來的我祖大衛之國，是應當稱頌的！高高在上和散那！」（可 11:9-10）好像整個城都沸騰起來了。耶穌的門徒大概想著，我們的付出（撇棄一切來跟隨耶穌）可能就要在這幾天得到勝利了。有點像今天晚上耶穌要行神蹟奇事，帶領我們這十二個人殺韃子，把羅馬人通通趕走，恢復大衛的王朝；然後我們不是左臣，就是右相（不是行政院長，就是副總統）。

他們很高興：我們所有的辛勞，在今天這個偉大的晚上就要有成果了。就像大衛把歌利亞殺死，以色列人勝過非利士人一樣。他們很興奮。但他們的興奮，到了星期五晚上、最後的晚餐時，一切就開始不太對勁了。

整個的情形有一點怪。耶穌在那天晚上跟他們一起吃飯的時候，先做了一件事情。他突然脫了衣服，然後替他們洗腳。這是一件很偉大的事，耶穌像奴隸一樣替門徒洗腳。你如果

不知道，「耶穌在吃飯的時候，替門徒洗腳」的這事，令他們多麼吃驚；不妨想想，如果我現在講道時，開始脫衣服，然後替你們洗腳，你們一定會奇怪的問：「這是怎麼一回事？」

門徒非常吃驚。耶穌跟他們說：「我向你們所做的，你們明白嗎？」（約 13:12）他們根本不明白（當然被迫只好回答說明白），根本不知道耶穌替人洗腳是什麼意思。今天很多人也還是不明白。

耶穌替人洗腳看起來很簡單，耶穌的解釋是：「我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。」（約 13:14）你說，耶穌就是叫門徒彼此謙卑服事嘛！然而，不只是這樣，遠遠不只是這樣！這事除了叫他們彼此相愛、謙卑的意思之外，還有更深的意義，因為耶穌跟彼得說：「我若不洗你，你就與我無分了。」（約 13:8）耶穌是在說：我要用我的血，洗淨你們的罪。你若不讓我洗，你就與我的拯救無分。他們現在不能了解，但到以後，他們會知道。

無論如何，這不是一個得勝的君王要做的事情。得勝的君王應該很榮耀、很炫、很酷，耶穌都沒有。

然後，耶穌的繼續表現，更叫他們奇怪了。耶穌說：「我揀選了你們十二個，馬上就有重大的事情發生。」這倒也是他們所想的，馬上就有重大事情發生，是不是今天晚上就要揭竿起義、攻打羅馬人？今天晚上耶穌要行「呼風喚雨、撒豆成兵」的神蹟，讓羅馬人落荒而逃？

在起事之前，耶穌說：「我實實在在地告訴你們，你們這十二個人撇棄一切、不顧性命地跟隨我，但你們中間有一個人

要賣我了！」(約 13:21b) 意思好像是說：今天晚上我們要去  
去做一件很隱密的事，但你們中間有一個人是間諜、是深喉  
嚨，要出賣我，因為經上記著說：「同我吃飯的人用腳踢我。」  
(約 13:18) 不但門徒聽了嚇一跳，「耶穌說了這話，心裡憂  
愁」(約 14:21a)。「門徒彼此對看，猜不透所說的是誰。」(約  
13:22)於是西門彼得就對約翰說：「你去問一問，到底是誰？」

在大家驚慌失措、情緒憂愁混亂的時候，不是達文西密碼，  
而是達文西把這幅景象畫出來了，就是〈最後的晚餐〉。他  
的畫可能很失真，不過他想要表達耶穌說「你們中間有一個人  
要賣我」時，十二個門徒的反應。

一群人聚在一起，為著一個即將行動的偉大目標吃慶功宴，  
應該是很興奮的一個晚上，很喜悅的一個場面。突然，第一，  
耶穌說，你們中間有人要賣我了；第二，耶穌說，我要走了，  
我要去的地方，你們不能去，而且你們要找我也找不到。什  
麼意思？如果新婚之夜，新郎跟新娘說：「Honey，我要走了，  
我去的地方你不能去。」這是在搞什麼？本來很快樂的呀！  
「那天晚上」，「主耶穌被賣的那一夜」，不知道叫人的情緒  
有多大起伏。耶穌說：「但我所去的地方，你們不能到。」(約  
13:33) 這又是什麼意思？兩個意思：一個是，我要在十字架上  
為你們死。這當然沒有任何人能夠去；而「我去的地方，  
將來你們也要去」，每一個因著耶穌基督十字架上拯救的工  
作而蒙救贖的人，以後也都都要走十字架的道路，因此我們  
也要跟著耶穌去。另一個是，我去的天堂，現在你們不能去，  
但所有信靠耶穌的人，將來都要去。耶穌要去的地方：一個  
是十字架，一個是天堂。

然後耶穌說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛，我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」（約 13:34）這實在不像一個政治領袖在跟他最親密的將領伙伴說，我們要出去作戰了，當如何佈局、如何攻打等類的話；反而像一個老爸爸臨終前把兒子叫來：「我要走了，你們要彼此相愛，不要讓我在天之靈傷心……。」

所有的門徒，照我們中文聖經說，現在都憂愁了。其實憂愁這個字，最好的翻譯是「亂」。他們的心都亂了。

於是那個像子路一樣、最勇敢的門徒，西門彼得就說話了：「主往哪裡去？」耶穌回答說：「我所去的地方，你現在不能跟我去，後來卻要跟我去。」（約 13:36）彼得就說：「主啊，我為甚麼現在不能跟你去？我願意為你捨命！」（約 13:37）彼得大概在猜：今天晚上就要開始打羅馬人了，耶穌為了愛這些門徒，要獨自去一個最危險的地方，不准別人去。彼得就不服氣了：「你什麼時候去危險的地方，可以不帶我？狂風大浪的海上，你走在水面上，全門徒只有我一個人跟你走。如今你往哪裡去，忠心的我都要與你朝夕與共。就是赴湯蹈火，我也在所不辭。」

然後耶穌說：「你願意為我捨命嗎？我實實在在地告訴你，雞叫以先，你要三次不認我。」（約 13:38）用相愛的夫妻為例。新婚之夜，新郎說：「我要走了。」新娘說：「我要跟著你。你到哪裡，我也到哪裡！」（如同路得說的：「你往哪裡去，我也往哪裡去。」）新郎竟鐵著心說：「今天晚上，你就會變心，跟三個男人睡覺。」

聽到這話，你的心亂不亂？聽到這話，你憂愁不憂愁？耶穌在他被賣的那一夜，把他所揀選的十二個門徒（包括出賣他的、將來要成為教會領袖、手裡握有天國鑰匙的）的軟弱都說出來：「我會死，你們會離我而去。」要來的事會越來越壞，你憂愁不憂愁？就在「耶穌把將要發生的事告訴他們」之後，他說了這句話：「你們心裡不要憂愁。」

親愛的弟兄姊妹，不要憂愁。為什麼？不要憂愁，並不是「現在情勢大好或越來越好」，這些欺騙人的話。這個世界會越來越好或越來越壞，根本不是我們能控制和關心的。這世界一切的問題要能解決（包括憂愁），就是耶穌講的下一句話：「你們信神，也當信我。」答案就是：信心。

然後，耶穌就告訴門徒、告訴我們：「我去原是為你們預備地方去，我若去為你們預備了地方，就必再來，接你們到我那裡去；我在哪裡，叫你們也在那裡。我往哪裡去，你們知道，那條路，你們也知道。」（約 14:2-4）門徒心裡越來越亂、越來越憂愁，多馬就說：「主啊，我們不知道你往哪裡去，怎麼知道那條路呢？」（約 14:5）耶穌說：「我就是道路、真理、生命，若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」（約 14:6）腓力說：「你如果真的要走，起碼讓我們看一下天父的樣子（這也是摩西曾經求的），這樣我們就知足了。」耶穌說：「人看見了我，就是看見了父。」（約 14:9）

簡單的說，耶穌預言馬上要發生一件最壞的事情，那是在詩篇 2 篇就預言、韓德爾〈彌賽亞〉一開始男高音所唱的：「外邦為甚麼爭鬧？萬民為甚麼謀算虛妄的事？世上的君王一齊起來，臣宰一同商議，要敵擋耶和華並他的受膏者。」（詩 2:1-2）人類歷史上能發生最壞的一件事，就是所有的人（不

管是猶太人、羅馬人、彼拉多、希律、外邦人) 都一起敵擋耶和華和他的受膏者，把耶穌釘死在十字架上。但這件事卻成就了上帝極重無比、永遠的榮耀。

如果人間能做的最壞的一件事，在上帝的智慧中卻成為最美、最善的；那麼，這個世界還有什麼事，在上帝的手裡不會成為美事呢？所以我們不憂愁。

但我們也承認，雖然我們相信這是真的；雖然我們知道耶穌真的從死裡復活，但我們的這個肉身，還是會覺得困難，因為每一天都會碰到困難。

感謝主，耶穌接著說：「我離開你們以後，我要求父，父就另外賜給你們一位更好的，就是保惠師，叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈。」(約 14:16) 聖靈，我們中文翻成保惠師，英文是“Comforter”，就是安慰人的、鼓勵人的靈。要認識三位一體的真神。你信神，也要信耶穌；信耶穌，也要知道聖靈跟你同在。要渴慕聖靈在你裡面的豐富，「體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。」(羅 8:6)

神的應許在五旬節已經實現了，如今也在我們每個人心中實現的那豐富的應許。願他的應許成就在我們身上，就是聖靈在我們每個人心裡。當耶穌不在世上、我們肉身覺得極痛苦、極沒有盼望的時候，聖靈在我們心中提醒、見證、安慰、鼓勵、支持我們。

世人解憂，是喝「杜康」(酒名)，但藉酒消愁愁更愁。這個世界沒有可以解憂的、沒有可以解悶的、沒有可以解煩的、

沒有可以解惱的。人生環環相扣的鎖鏈，只有靠神才能解開；若靠人自己，只有越解越糟糕。

要解憂，只有回到十字架上，相信耶穌的工作，相信聖靈的同在，相信神的作為。

### 禱告：

天父，謝謝你賜下主耶穌與我們同在。我們常常在聖餐中紀念「主耶穌被賣的那一夜」。那一夜，主你說的那些話，兩千年來，我們還不能完全瞭解；那一夜，你做的那些事，兩千年來，我們也還不能完全接受。

主，但我們感謝你，不是我們的瞭解和接受能成就什麼事，是你永恆不改變的揀選和恩典能成就一切。願在這裡的每個人（特別是我這軟弱的罪人），都能顯出你極重無比、永遠的榮耀。願這裡每一個屬你的兒女，無論我們現在聽道的心情如何、等一下碰到事情時心情又如何，都不會改變你昔在、今在、以後永在、定意要揀選、恩待我們的旨意！  
謝謝主。奉耶穌的名禱告，阿們。