

## 《与神同行》 与自己和好

父神希望我们每一个人都有和平，都享有祂所赐的平安。而真正的平安，是包括三方面的，就是“与神和好”，因着相信接受耶稣的救恩而得着神的接纳，享有祂所赐的永生；另外就是“与人和好”，我们有能力去跟人建立和谐的关系；然后就是与自己和好，懂得接受自己，明白自己是谁，也认识神在我们身上的旨意，因而内心有安静和平稳。神不但希望我们能够与祂和好，祂同时希望我们能够与别人和好，另外就是与自己和好。

“与神和好”是一切和好的基础，是我们接受耶稣做救主所获得的结果，是神赏赐给一切信耶稣的人的；而“与人和好”是我们上两次所分享过的，只要我们依着圣经所指示的去行，我们可以不断学习怎样与人和好。至于“与自己和好”，不少人都觉得这是最难的，也是我们今天特别要来思想和学习的。

今天我们要思想的经文，是诗 34:14，在这节经文中，作者有两方面的劝勉，大卫在这里说：“要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。”

留意经文所讲的，“要离恶行善，要寻求和睦，并要一心追赶”，意思就是要去努力的追，不放弃，直到我们追到为止，那是抱有目的的，是怀有动机的，是一心的去追赶。这是神的心意，要我们与别人和好，和与自己和好，我们要在这两方面竭力的追求，要一心追赶，直到得到为止。

怎样才可以与自己和好呢？经文所提到的，都是很基础性的，我们不但要有这样的信念，并且更要切实的去经历，学习与自己和好。人如果没有与自己和好，就不能享受与神和好，以及与别人和好的欢乐，因为人除了和别人相处之外，人还要和自己相处，这往往是很多人忽略的。

到底要与自己和好，有什么事情要注意，或者有什么是我们必须具备的呢？在思想怎样与自己和好的时候，我们要诚实的面对神和自己，求神让我们看见自己的真面目，认识到我们有什么地方是应该处理的，有什么问题是导致我们出现障碍的，影响我们不能与自己和好的，我们都要拿出来好好的处理。为什么在我心灵的深处，总是没有那份宁静和安详呢？为什么我觉得里面没有和谐，反而经常都有挣扎，纷争，有纷扰痛苦的呢？当我们省察自己的生命的时候，总是觉得里面有些东西不对劲，好像是某些东西接驳得不好，出了岔子那样，但又说不出是什么，我们总是不快乐，不满足，不平安。

弟兄姊妹，如果你真的能诚实的面对自己，又渴望解决问题，愿神来帮助你的话，你应该可以在今天的信息中找到答案。其实，许多心灵的烦扰，可能是某些问题所引发的，又或者我们感到有这样那样的问题，但其实内心的问题只有一个，我们不是要逐一处理这个那个，许多个的问题，我们只要处理好那根本的一个问题，其他的枝节问题，自可迎刃而解。

弟兄姐妹可以预备好纸和笔，把待会儿的要点记录下来，作为之后的参考和温习。可能有些我所提到的问题，对你来说是很明显，但有些则不是那么明显，但不管怎样，我们所针对的，其实只是一些基本的问题，因为这些问题一旦解决了，我们就可以得到内心的宁静和安详，我们可以与自己和好，可以感受到里面的和谐一致的欢乐的人生。

头一方面我要提到的，也是与自己和解的第一个条件，就是要相信接受耶稣做救主。也许有人会问：“这跟我们内心的和谐有什么关系呢？我们现在所谈的，是与自己和解，不是与神和解，为什么依然要相信耶稣呢？”不错，因为信耶稣能解决我们永恒的方向，使我们能够得到永恒的确据，知道我们将来的归宿到底是哪里。

人如果不知道自己死后往哪里去，他就无法与自己和解，如果人不肯定自己死后是不是可以到天堂去，或者永远与神隔绝，那么人活在今世就不能享有内心的安宁。太 8:12 说：“惟有本国的子民，竟被赶到外边黑暗里去，在那里必要哀哭切齿了。”

这里是主耶稣论到那些不信祂的人将来的结局，要到哀哭切齿的地方去。人如果不能确知自己死后到哪里去的话，人就不能获得内心的安稳和平静，人就无法与自己和解。所以头一样很重要的，我们如果要与自己和解，就必须跟神建立关系，相信接受耶稣基督做个人的救主，这样我们就有永生的确据，就知道自己永恒的归宿。

除了要相信接受耶稣的救恩之外，第二样就是要接受神有绝对主权的这个真理，相信和承认神掌管一切，祂有着绝对的主权。为什么这是很基本的条件呢？因为我们接受神有绝对主权的时候，这会保护我们，免去不安的感觉。很多人今天都活在持续的恐惧中，是因为不知道未来怎样，我们要是能承认神主宰一切，就可以摆脱这种恐惧。

人生总有许多突如其来，假如这事发生，假如那事发生，我们总有许多未知数，但是诗 103:19 说：“耶和华在天上立定宝座，祂的权柄统管万有。”

这里告诉我们，神有绝对的主权，神统管着万有。如果我们能够承认神掌管一切，神掌管我们的生命，不论大小事情，都在神的掌管之下，我们就不必恐惧。一个内心恐惧的人，不能享有内心的宁静和安稳，不能与自己和解，因为恐惧能够把人内心的平和夺去。因此我们要作出决定，到底我们选择接受神是主宰着一切，统管着万有的神吗？如果神有绝对的主权，那表示神管理着一切，我们就不需要担心了。如果神主宰着一切，我们就不会无缘无故的死亡，除非神要我们回去，除非经过神的许可，没有任何事情能临到我们，这样我们内心就会有平安。所以，要知道自己死后往哪里去的同时，也要相信神有绝对的主权，神在管理着一切，包括我们的生命。这样我们不再有惧怕和疑惑。

第三方面很基要的事，也清楚的记载在圣经里的，就是神要满足我们一切的需要。腓 4:19 说：“我的神必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”

那些信靠神又寻求神的人，神使他们一样好处都不缺，这是神的应许，神能够供给我们一切的需要，并且神乐意这么做。神不希望我们每天清早起来，或者每晚就寝时，又或者在日夜的任何时刻，都担心和忧虑生活的所需，不知道从哪里获得供应，神不希望我们这样子生活。不管我们的需要是什么，是物质上的，精神上的，或心灵上的，神都能够供给，祂是一位听祷告的神，我们只要把心中的事交托给祂，祂必定能够为我们成全。

今天，很多人之所以仍然活在忧虑中，是因为没有相信神的话，很多人怀疑神的话，怀疑这位永活的，信实的神。如果我们在一件事上疑惑神，这其实表示我们在其他的事情上，一样疑惑神，不信神。当我们不信神和疑惑神的时候，我们必然不能有平安，我们不能与自己和解，我们不能有内心的宁静和安稳，除非我们对神的应许深信不疑，我们才有安息。

第四方面我要分享的，就是我们若是要与自己和好，就要常存清洁的良心。我们得常存清洁的良心，这是很重要的。徒 24:15-16，保罗这样说：

“并且靠着神，盼望死人，无论善恶，都要复活，就是他们自己也有这个盼望。我因此自己勉励，对神，对人，常存无亏的良心。”

为什么“无亏的良心”，或者说“清洁的良心”，对我们获得平安有着这么重大的关系呢？因为神把良心放在我们里面，是作为一个警讯，良心的作用是要提醒人，特别在人做错事的时候，良心会响起警号，让我们知道。不论我们是走错方向，说错话，做错事，良心都会告诉我们，这就是为什么很多人常说，良心发现，突然之间觉醒自己原来是做错了，这是良心的功用，它会在我们出错的时候，提醒我们，甚至是干扰我们。

到底良心怎样干扰我们，让我们不安呢？原来那干扰我们的，是我们的罪疚感。因此，清洁的良心，它的功用就是要保护我们，免得我们受到罪疚感的干扰，良心的警告，让我们得着内心的宁静。神渴望我们得享平安，与祂和好，与人和好，与自己和好。神鼓励我们要一心追赶，要积极寻求，不可放弃，直到得着为止。主耶稣在约 14:1 对门徒说：

“你们心里不要忧愁，你们信神，也当信我。”

在 27 节又说：

“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们，我所赐的，不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

主耶稣叫门徒不要忧愁，祂不是空口说的，因为祂有平安要赐给他们，他们有了主耶稣所赐的平安之后，就可以不忧愁。神要赐给我们属天的平安，当我们拥有这份无上的平安之后，我们不但内心得到平静和安稳，我们不再惧怕，并且我们可以为神作美好的见证，我们的生活必然成为活的见证。我们越是在主里获得满足，我们的生活就自然充满着喜乐和光彩。不论是在家庭里，在工作上，在我们跟人的交往中，我们个人独处的时候，我们都一样能活得美好。我们会有积极的，合神心意的思想。我们不再有内心的争战和分歧，我们的心灵是向着神的，因此里面没有罪疚感，没有良心的责备和控诉，我们活着是充满着喜乐的。

另一个很重要的元素，是我们与自己和好必须具备的，那就是第五点、要接纳自己是怎样的人。神造我们怎样，我们要学习去接纳。接纳神所造的我，这样能够帮助和保护我们，叫我们不致力去改变那些我们不能控制的事物，那些我们没有权去作主的事情。人生有很多事情，都是不由自己的，都不是我们能够控制，能够左右的，如果我们学会与自己和好，我们就能够接纳自己。神造我们是这个模样，我们不能改变，我们不能替换，我们只有一样可以做的事，就是去接纳，欣赏和感恩，当我们这样做的时候，我们内心就会有宁静，因为我们知道一切都是从神来的，都是美好的。

今天很多人不满自己，觉得自己不够好，有很多瑕疵，他们不喜欢自己，他们觉得自己没有价值，这会造成什么后果呢？因为人连自己也不接受，不喜欢，所以他们假设其他人也会不喜欢他们，不接纳他们，这样子的生活是很痛苦的。其实，别人根本没有看不起他，只是他太过敏感，又或者他把自己所想象的投射到别人身上，在不接纳自己的同时，也认为其他人都不接受他。那些不接纳自己的人，多半会投诉别人拒绝他们。弟兄姊妹，你爱自己吗？你喜欢自己吗？如果某天早上，你起来的时候，你对着镜子说：我的样子其实很可怕，因为长得很丑，事实当然不是这样，但因为你是这样看待自己，所以随之而来的，久而久之，你向自己发放出这样的信息，你会把自己所想象的变成为事实，这是很可悲的事，但真实的情形就是这样。人怎样看自己，其实那想象和看待最后会不幸变成事实，这一点我们不可不知，因此接纳自己是怎样的人，这是我们跟自己和好一个很重要的因素。

神给人有想象力，祂也给人有现实的生活，祂造我们是一个人，我们有自己的特质，祂爱我们，祂渴望我们能够效法祂儿子主耶稣的模样。神是这样的看重我们，高抬我们，我们又怎能小看自己，看不起自己呢？神说祂要帮助我们去模成像祂儿子主耶稣的模样，这不是说我们每一个人都会有像主耶稣的面貌，不是这个意思。但是，我们却在品格上可以像主，神要我们建立自己的品格，使能有主耶稣的模样。不是我们的外表像耶稣，而是我们内里的情性，我们的品格，我们有的特质，可以像主耶稣，彼后 1:4，使徒彼得说：

“因此他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有分。”

神渴望把最好的赐给我们，祂不希望我们拒绝接受自己，说自己没有价值。要是我们看自己没有价值，谁会跟我们做朋友呢？为什么有人渴望和我们做朋友呢？是因为对方看得起我们，他们欣赏我们，喜悦我们，所以跟我们来往。我们要是不不断的贬低自己，说自己没有价值，又看自己没有价值，没有这样那样，这些全都是错的。其实，我们在神眼中是独特的，每一个都是神的精心杰作，神看我们如同珍宝，祂看我们像祂眼中的瞳人那样珍贵，那样的重要。然而，我们要是不能走出这些错误的看法，坚持和执着这些，我们就无法与自己和好。

因此，要与自己和好，方法很简单，是要从自己做起，从自己对自己的态度开始，不再看自己是个不受欢迎，到处被人拒绝的人；而是看神怎样爱我们，喜悦我们。除了态度之外，我们也得要对自己的人生有目的，一个有目的的人生，能够保守我们不致于虚度光阴，浪费时间，浑浑噩噩的过生活。神造我们是有目的的，我们要是求问神，神会给我们指示，祂会指教我们人生的目的是什么，而祂也会给我们人生的方向和目标。

除非我们找着人生的目的，除非我们相信自己走在神的旨意中，否则我们不能获得平安。我们可以拥有金钱，我们可以有这那样，有名声，权柄和地位等等，但却没有平安。这世界与许多名人，像明星和一些大家所瞩目的人物，他们虽然拥有很多别人羡慕的东西，看起来光鲜亮丽，但是他们不一定享有平安。事实上是大多数人没有平安。因为平安的真正来源是在耶稣基督，我们要追求的，不是外表的东西，而是心灵的。我们要与自己和好，就要接受自己，就要有人生的目标。

我们不但要有人生的目标，还要对自己的人生充满信心，认定自己是有成就的。我们必须有成就感，才能活得开心，所谓成就感，就是知道自己是是可以成就某些事的，我们的人生是有价值的，不是什么都不行的。很多人有严重的缺乏感，总是觉得自己什么都不行，对自己完全没有信心，但是神造我们，给我们才干和恩赐，我们其实是能够作成神要我们去作的事的。神如果呼召我们做什么事，神一定会给我们所需要的一切，包括我们所需的技能和智慧。

虽然有些事情我们从来没有做过，虽然我们对很多事物都感到陌生，但是我们的信心却是在神身上，我们相信神，神就能够使我们的不行，变成成功。我们虽然不足，但是靠着那加给我们力量的，凡事都能作，这不就足够了吗？我们还缺乏什么呢？千万不要批评自己，定自己不行，因而活在绝望和失意之中，这绝对不是神的旨意。

我们除了要有成就感之外，我们还要有归属感，这也是人最基本的需求。每一个人都必须有归属感，才能正常的生活。归属感能够叫我们不再有被拒的感觉，防止我们陷入这种不正确的感觉之中。每一个人都渴望爱，都渴望别人对他好，我们除非感到别人对自己好，有归属感，不然的话，我们里面无法和谐，我们的内心无法享有平安，我们不能与自己和好。

人除了要有安全感之外，还有三个最基本的需要，就是需要有归属感，有价值感，以及有成就感，缺一不可。这三种感觉，我们都可以从神那里寻得，我们是神造的，是神所爱的，这给了我们归属感，不论别人对我怎样，都不要紧，因为我是属于神的，我是神的儿女。明白神的大爱和为我们付出的牺牲，能够叫我们有价值感，知道我们在神眼中是何等的宝贵，我们就懂得自重，也懂得去珍惜，因为神是这样的看重我们，看我们是宝贵的。还有就是，明白神对我们的期望，祂在我们生命中的计划和旨意，我们就知道这一生要被神所用，要去成就神要我们去成就的事，我们就有成就感。所以，不在乎别人对我们怎样，我们要把目光放在神身上，从而在神那里获得肯定，也因此懂得与自己和好。

神要我们在祂里面有归属感，有价值感，也有成就感。每一个人在神里面找到安息之所后，人生都会有所不同，会不再迷惘，不再悲观，不再消极，因为有神而有一切。所以，相信耶稣，接受耶稣做救主，是人得以与神和好的基本条件，因为透过耶稣基督的救赎，我们一切的罪都蒙赦免，我们内心不再污秽，我们人生有新的希望，我们活着有新的动机和意义，是过去所没有的。

保罗在弗 4 章那里指出和平的重要，2-6 节说：

“凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙召，同有一个指望。一主，一信，一洗，一神，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内。”