

人生最大的敵人就是自己

蔡維恩牧師

前言：我們要安慰困境者，但突破要靠自省

人稱「寫最多書的台大教授」張文亮，著有《電學之父——法拉第的故事》、《誰能在馬桶上拉小提琴》、《河馬教授說故事》、《南丁格爾與近代護理》等近 40 本書，其中《兄弟相愛撼山河》銷售更是突破 20,000 冊，幾乎每本書都獲獎，不僅是教育部金鼎獎、文學獎常勝軍，更曾任文學獎評審、獲頒台大優良導師獎。如今筆耕不輟，持續撰寫科學家牛頓、解經王子摩根的故事。

很多人問：「那麼多台大教授，為何只有你寫這麼多書？」他總回答：「因為我（當時）想自殺！」台大教授張文亮，曾因失去雙胞胎兒子陷入嚴重憂鬱，甚至真的跑去墳場要尋死……特別感謝生命中的「天使」，分別用「一句話」，把他從低谷中救拔出來。

妻子告訴他：「文亮，你喜歡歷史，但以前都只講給我聽，這樣好了，你把它寫出來，寫完後要自殺就隨便你。」「結果，我到現在都還沒寫完！」。

去年 8 月 31 日，張文亮從未想到，過去「喪子」過程悲痛欲絕，產生欲輕生的念頭，而在妻子回天家後，又再度浮現。但這一次，他靠著妻子離世前的「囑咐」，以及上帝帶領他的「呼召」，一次又一次，勝過憂慮的死蔭幽谷，即便咬著牙、流著淚，也要堅持天天過著規律生活。

台大教授張文亮日前於某教會分享自身經歷，以「要安慰：走進對方的生命體會他的傷」為題，娓娓道出，自去年（2022）8 月妻子在醫院離世後，每一個煎熬的日子，上帝派了多少個天使，來安慰自己。

近日他開始出來講道，他說「到目前為止，我還不太能夠走出憂傷...我已經，很久沒有出來講道了...」張文亮緩緩開口，問了在座台下會眾一個問題：「如果人生的最後，只能夠做好一件事情，那我要做什麼？」

其實就是可能作的事，就是「陪伴、安慰與成全」他分享生命

中最痛苦之時，遇到一位天使。

張文亮在太太離世後，獨自於美國多留了兩個月時間，他坦承，返台後天天都想輕生。家住景美的他，有次夜間回家，竟看到後面有一個男子跑上前來，說：「張教授，我常看你的臉書，你的心情有沒有好一點？」張文亮愣了一下，回「沒有」，對方追問：「那你想要什麼？」

「我想要自殺。」張文亮回。

結果，這位男子後面的回覆，讓張文亮倒抽一口氣：

「張教授，我知道你很難過，很想自殺，這樣好不好，我跟你一起！」

「...蛤？」張文亮傻眼了。

幾番對談後，得知這位男子是個長老教會的弟兄，也是馬拉松選手，但屢屢出去比賽都鎩羽而歸，沒有一次獲獎，久而久之，負面想法便在心底滋養，還肯定地說：「下次等老師（準備好了），你找我，我跟你一起走！」

聞言，張文亮不禁在心底對主說：「主啊，祢真是安慰人！」

過了兩周，張文亮經過菜市場，又偶遇這位長老教會弟兄，結果對方竟然「不自殺了」，因為在上次的馬拉松比賽中，他跑贏了！

「老師，我（過去）都失敗，但這次我跑贏了，所以我相信，老師你也可以跑出來！」

看著弟兄充滿活力跑遠的背影，張文亮感動不已：「我從來沒有想到，上帝要安慰人，是這樣安慰人的...」

以賽亞書四十:1，「你們的神說：你們要安慰，安慰我的百姓。」上帝不斷地用「安慰」的事奉，在安慰祂的百姓。當一個肢體正在受苦時，其他的肢體會「有感覺」，而能回過頭來，安慰受傷的肢體。基督徒的同工，不只是事工的關係，更是一同喜樂、一同受苦、一同背負重擔的真實生命連結。

但安慰人的事工，很不容易，一個人從困境能夠走出來，必須在心態上學習「示弱」，讓人知道他需要幫助，再者重建與主的關係，深度了解自己的內在生命問題，即所謂「最大敵人就是自

己」。如此才能在主愛與同工的愛中，逐漸恢復。

一、思考的焦點。

1. 在這苦難的世代中，我們學習安慰人的事工，如何帶領困境者，面對生命的問題，「最大的敵人就是自己」？
2. 困境者，如何學習「示弱」向小組求幫助，甚至有專家的協助，重建與主愛關係，進入主的命定與賜福中？

參考經文：《撒母耳記上十四 47-48，十五 23》

【撒母耳記上十四 47】「掃羅執掌以色列的國權，常常攻擊他四圍的一切仇敵，就是摩押人、亞捫人、以東人和瑣巴諸王，並非利士人。他無論往何處去，都打敗仇敵。」

【撒母耳記上十四 48】「掃羅奮勇攻擊亞瑪力人，救了以色列人脫離搶掠他們之人的手。」

【撒母耳記上十五 23】「悖逆的罪與行邪術的罪相等；頑梗的罪與拜虛神和偶像的罪相同。你既厭棄耶和華的命令，耶和華也厭棄你作王。」

金句：「林前九:27 我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」

二、經文背景

掃羅是以色列歷史中最特出，也是最悲慘的人物之一。他是一個極其英俊的人，也是一個極其醜陋的人；他是一個既偉大，亦渺小的人物。他的出現叫人精神為之一振，但他的失敗卻叫人黯然神傷。他墮落的過程，應該叫我們每一個人都要小心提防。我們特別留意他一生中的三個階段：（一）早期的光輝，（二）後來的失敗墮落，（三）最終的失敗。

掃羅在青年時期所具備的條件，實在叫人刮目相看，寄予厚望。他外表強健、高大、俊美，他內在謙卑、灑脫、體恤人，有廣闊的胸襟、敢愛敢恨，在面對危機時表現出果斷和勇氣，是兼具外

在美和內在美的人。當掃羅受膏作王以後，神在他屬靈生命裏賜下不少恩典，使他可以勝任作王的職責。神賜給他一個“新心”，使他有作王的心志，神的靈大大的感動他，使他也可以說預言。神更感動一群人跟隨他，使他有一群可以信任的內閣人員。不但這樣，當他一登基作王，神就幫助他擊敗了以色列人的仇敵亞捫人，這是以色列人最提心吊膽的仇敵。這個勝利，使掃羅在以色列人心目中的地位，如日中天，光輝無比。

到底是什麼原因促使他失敗？簡言之，自作主張。他開頭犯的兩件事，一是任意妄為，自己獻祭，另一是不順服，二者冒犯的對象都是神，而二者背後的原因，都是衝動，不把自己的主張放在神的命令之下，不尋求神的心意，任意而行到底。自我主義敗壞如此的巨人：首先是他的高度敏感，然後是他的自我中心，最後便招至自我毀滅。即我們所說的「人生最大的敵人，就是他自己」。

三、啟示：

(一) 順服神，可醫治自己無知與驕傲

我們要聽從耶和華，遵行他的旨意。從他登基之初，掃羅就有絕佳的機會成為衡量未來國王的標準。他所要做的就是全心全意地尋求耶和華，遵守神的誠命，使他的意願與神的旨意一致，這樣他的統治就是榮耀神的統治。然而，和許多其他人一樣，掃羅選擇了一條不同的道路，偏離了神。第一次他越權獻祭（撒母耳記上 1-8）。第二次神吩咐他殺了亞瑪力人，掃羅卻留下王的性命，又保留了一些戰利品，這就是他悖逆的一個極好的例子。掃羅因這件事對撒母耳撒謊，使他的麻煩更加嚴重。他聲稱士兵們留下了最好的動物，以便把它們獻給神（撒母耳記上十五章）。這一行為，強調了一個事實，那就是他不能被信任作神旨意的器皿。毫無疑問，掃羅王濫用了神所賦予他的權力。當人們為我們服事並尊敬我們的時候，驕傲常常爬進我們的內心。最終，接受“明星待遇”能讓我們相信自己真的很特別，值得表揚。當這種情況發生時，我們忘記了神是真正掌管一切的人，唯獨他掌管一切。神曾經選擇掃羅可能是因為他謙卑，但隨著時間的推移，這種謙卑被自私和破壞

性的驕傲與無知所取代，摧毀了他的統治。

神的恩典，使人的心更新、預備人，使他行良善的工作。在智慧與良善的言語行為上，僅憑我們自己的心思意念是不夠的。無知、傲慢、自以為是，使我們在自省、審視自己的行為時，我們的立場是偏頗不公正的。要把我們的重擔交給神；也要把我們的信心和倚靠放在他的身上。我們的驕傲與無知才能真正得醫治。順境時，我們可能會驕傲，但面對困境時，大多數人可能陷入一時的困境，無法爬起來。

貝多芬是德國作曲家，誕生於萊茵河畔的波昂市；逝世於維也納。他創作許多不朽的樂章，例如：英雄交響曲、命運交響曲……因此，世人稱他為「樂聖」。貝多芬三歲時就展露出音樂的天份，他的父親是位樂師，脾氣暴躁又好酗酒，經常虐待貝多芬，還強迫他學琴，一心想把他培養成莫札特第二，所以貝多芬的童年壓力很大，並不快樂。貝多芬在音樂上的天賦光芒畢露，八歲時就舉行演奏會，十歲左右就成為宮廷樂師。

在貝多芬的音樂生涯中，最不幸的就是他的耳疾；對一個從事音樂創作的人來說，聽不到聲音，當然是一大致命傷。偏偏貝多芬患的正是「惡性耳疾」，二十八歲之後，耳疾漸漸由暫時性耳聾嚴重到全聾的地步！

耳朵全聾之後貝多芬傷心欲絕，數度想一死了之，還曾寫下遺書，最後終於熬過命運的捉弄。耳聾讓他隔絕了外界的聲音，他便改用「心」去聆聽。此後，貝多芬的作品都洋溢著撼動人心的熱與力，尤其他在三十三歲那年所完成的「第三號英雄交響曲」，更表現出他的獨特性，維也納音樂界因而推崇他是莫札特的繼承人，後人也尊稱他為「樂聖」。

耳聾的打擊沒有讓貝多芬倒下，反而令他更堅強、更積極創作，終於贏得「樂聖」的尊稱，貝多芬作品中所蘊藏的力量，往往非言語所能表達，唯有不斷聆聽，才能體會出他「人生最大的敵人就是自己」的精神。除去驕傲與無知，人思考空間將會大為擴張與自由。

(二) 信任生命導師，可醫治懷疑與不信

撒母耳與掃羅的關係，是亦師亦友的關係，撒母耳為掃羅王膏油為王，也是屬靈的導師。反映了他們之間的關係，是有緊張也有恩典。撒母耳是把以色列從士師時期帶進君王時期的重要人物，上帝也藉著他奠定了以色列君王與先知的關係；君王雖是全國之首，但他必需聽從先知的指示行事，因為先知是領受上帝話語的人，他會把上帝的話語告訴君王，讓君王去執行。從往後以色列王朝的歷史，我們也知道自以色列有了君王之後，上帝就不斷興起先知作為祂的代言人，而先知又不斷把上帝的話語傳給君王和子民。

由此可見，上帝雖然讓以色列民立王，但祂並不是要立一個像當時近東地區列國那樣的王，那些王都擁有絕對權力，甚至看自己等同是神（例如：法老）。上帝為祂子民所立的王，其王權是被限制的，他雖然被上帝所膏，但其實只是上帝的一個器皿，他要聽從上帝藉先知所給的指示，不能隨己意行事。

掃羅遇上撒母耳是從他的「聽命」開始的，遇上了撒母耳之後掃羅所經歷的種種神蹟般的事情，包括他被膏為王，其實都是要他學會全然信靠上帝，並對上帝藉著撒母耳給他的指引和帶領產生無比的「信心」，因為「聽命」和「信心」正是他日後肩負君王責任所必需有的。所以撒母耳是他生命的導師，但是掃羅自以為中心，自以為「王」，以至於內心有懷疑與不信。才不至於淪落最後戰敗死亡的下場。掃羅生平的最後一次戰爭，是與非利士人迦特王亞吉之戰。撒母耳記上 28 章始記載這場戰爭。就是掃羅在求問神得不著應允之後，轉而去問交鬼的婦人；問已經過世的撒母耳出來，顯示掃羅在靈性方面已經走到盡頭，他已經完全失去了神的同在，神也不理會他所求的。其實掃羅早已失去神的同在；但他在這時才體會到失去神的同在的痛苦。這是一個不顧神的旨意，一味憑己意行事之人可憐的結果。最後就是掃羅和他的三個兒子，也在這一場戰役中一同戰死。

當美國南北內戰最熾烈的時候，雙方對敵人的仇恨高漲。某議員批評林肯總統對敵人的態度：「你為什麼要試圖跟他們做朋友呢？」他質問道：「你應當想辦法消滅他們才對。」「我難道不是消

滅我的敵人嗎？」林肯溫和而智慧地說：「當我將敵人變成朋友時，我們的仇敵就全都消滅了。」

要做到很難，那是因為我們才是自己最大的敵人。

(三) 感恩之心才能放下忌妒與苦毒

「登基作王」誠然是值得人羨慕的事，但它並不代表成功。它不過是另一個高峰的開端；可能是大成功的開端，也可能是大失敗的開端。它使人得著機會可以被神大用，也使人可能落在更大的試探中而招致失敗。所以我們不要急於爭取更高的地位與權力，應當先追求可以承受更高位和權力的靈命。

掃羅的被立，是在以色列人四處受仇敵侵擾的時候，所以掃羅作王主要的使命是戰勝強敵，把同胞從仇敵的壓制中完全拯救出來；但掃羅並沒有完成神的託付，甚至他似乎沒有留意到他作王的首要任務是平定戰亂。他似乎更多注意保持自己的王位和增加自己的財富。他的一生誠然是充滿了爭戰的，可是他為自己的王位而戰，多於為神的託付而戰，最後他戰死在一場悲劇的敗仗中！

特別是他生命中的忌妒與苦毒，不斷追殺大衛，造成內部的消耗。基督徒在事奉神的工作上，一項最可怕的罪就是“嫉妒”；箴言二十七:4 節說：“憤怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得往呢？”嫉妒實在是基督徒難以抵擋的“歌利亞”，卻是我們必須戰勝的敵人。

戰爭的開始是歌利亞向以色列人挑戰漫罵，掃羅和以色列眾人除了“驚惶，極其害怕”之外（撒上 17:11），就一籌莫展。這是掃羅沒有信心倚靠神的明證，但等到大衛戰勝了歌利亞之後，婦女們擊鼓跳舞歡迎他的時候，掃羅卻因婦女們說：“掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬”這麼一句話，大為發怒，並且從此蓄意要殺害大衛，看那曾拯救他自己和以色列眾人脫離強敵之手的大衛如眼中釘。很明顯的，掃羅在這場偉大的勝利中所表現的失敗就是嫉妒。他雖然沾了大衛的光，有分於戰勝看得見的歌利亞，卻仍受制於他心中的“歌利亞”。

基督徒總得謙卑地承認我們並非萬能的人。雖然我們可能勝任

許多工作，可是也有許多別的工作必須由別人擔任纔能成功。我們雖然可能有些地方勝過別人，但必然有許多方面別人勝過我們；雖然神在某事上使用了我們，但神在許多別的事情上卻使用別人。倘若我們沒有真正認識自己的軟弱，不為別人的成就感恩，反而為別人作了自己所不能作的而嫉妒人，就必重蹈掃羅的覆轍。

若為困境，我們總是抱怨與苦毒是無法解決問題的。海倫凱勒於一八八〇年生於美國阿拉巴馬州，一歲多時的一場重病，讓她成為又聾又啞的小孩。六歲時，充滿愛心的蘇利文老師來到她的世界，從此改變了海倫凱勒的一生，她教導海倫凱勒學習用手語和人溝通，幫助她開啟了走向世界的窗口，在蘇利文老師耐心教導下，海倫凱勒開始逐步學習閱讀、拼字和發音。求知慾旺盛的海倫凱勒從不向身體的殘缺屈服，她學習用體驗的方式來認識這個美麗的大千世界，她克服聽力的障礙學習說話。又聾又啞又盲的海倫凱勒，靠著一顆不屈不撓的心，雖然，所處的是一個無光的世界，無聲的世界，但是她卻用堅強的意志，創造生命的奇蹟，並且鼓勵不幸的人勇敢的站起來，她是二十世紀最偉大的女作家和教育家。可見一個感恩的心，將突破目前困境，特別是忌妒與苦毒，找到自己一片天。

四、自己的感受

別人遇到困境時，我們要學習如何安慰別人，但自己遇到困境時，我們要相信「主的愛、聽主聲音、順服得蒙福、以及靠聖靈得勝」不管困境是意外、外在環境，或是別人所害，或是自己個性或決策所致。我們都相信困境中，是自己省思內在生命的機會。所謂「人生最大的敵人就是自己」。

在前堤是要先學習如何接納「破碎的自己」。當我們真正地愛一個人，不會希望對方痛苦。當對方能真正自在地舒展自己，感覺自己所有真實面貌都被接納、被包容的時候，或許才是真正的愛的展現。因為，那也是我們所有人都希望被愛的方式，不是嗎？「如果和我在一起的你，不是真正的你、不是你最想成為的你，那我寧願你不要跟我在一起！」《人生最大的成就，是成為你自己》

當你意識到你的生命是被祝福的，你的生命將變得完全不同。先建立「我是誰」，再漸漸拆解「我不是誰」。

張文亮教授過去說，最好的作品都是在前五年憂鬱狀態下完成的，被醫治後，他仍持續寫作，連續 15 年獲得教育部文學獎；如今，他的每篇文章、每個生命的血淚故事，依舊影響、鼓勵許多人。如今又遇到喪妻，「我真的很謝謝我太太，我們結婚 40 年，從來沒有開分過，最長分開是三天，所以這是我現在還很難過的原因...」張文亮哽咽地說。分享生命的故事，「主啊，在曠野中，我也需要朋友，有沒有誰像我一樣，是活在曠野裡面的人呢？」當一個悲傷的人落入曠野中，他仍然需要朋友。所謂的基督信仰，並不僅是「希望上帝來幫助我」而已，而是「上帝希望我們出去幫助別人」。上帝是人的幫助者，但祂也呼召了一群人，進入曠野，成為別人的幫助者。

「這個時代有很多悲傷的人、需要安慰的人，並不是用很表面的話，就可以把他的安慰帶過，也不是用一些所謂真理的教訓帶過，而是你要去面對、去進入那個困難，體會那個感覺。」詩篇三十七:5 說，「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」

詩人說：「我的腳踏定了你的路徑；我的兩腳未曾滑跌。」（詩篇十七篇 5 節），唯有如此，才能走得堅定的人生道路，然後找到找到真實的自己！

自己生病被安慰的感受。

在生活中，我們總會發現，抱怨最多的人，往往也是為別人找最多麻煩的人。人常不自覺將自己的特點歸因到別人身上。以己度人，比如自己喜歡說謊，就認為別人也總是說謊；自己喜歡的事，以為別人也喜歡；心地善良的人會以為別人都是善良的；而敏感多疑的人，則往往會認為別人不懷好意.....。心理學家稱這種現象為「投射效應」。

我們一定要認識最大的敵人就是自己，從此不再順著肉體的意思，而是體貼聖靈的意思。“因為，隨從肉體的人體貼肉體的事；隨從聖靈的人體貼聖靈的事。體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，

乃是生命、平安。”（羅八：5-6）

願我們脫去舊人，穿上新人，在這場與自己的爭戰中，靠主得勝有餘！

五、結論

總之，掃羅的一生，可警戒基督徒切勿存著私心事奉神。如果我們為自己打算，只想自己坐大，不尊重同工的工作，不喜歡看見神重用別人，結果反而使自己成為不合神使用的器皿。凡事越運用自己的手段，越會弄巧成拙。反之，越忠心地只求主的喜悅，按著真理而行，越蒙神賜福。只有順服神、信任生命導師，充滿感恩，我們就能在自己生命功課中，得到重要的突破。

討論題綱：

1. 分享曾經遭遇的意外、患難或挫敗帶給你什麼感受，是否有機會將你經驗分享安慰人？
2. 如何將患難轉化成更美更好的品格和美德，如同壓榨橄欖為酒，將葡萄壓榨釀造成酒，如何面對內在的軟弱的我？
3. 分享個人願意「示弱」，與小組分享，並感恩有「歡歡喜喜盼望未來，活在恩典和盼望之中」的經驗。

代禱事項：

1. 為你所知教會中正在患難中的弟兄姊妹禱告，祈求上帝幫助他們看見未來的希望和勝利，讓他們能充滿信心、勇氣和活力，繼續人生的路程。
2. 在疫情下，為教會禱告，求上帝幫助教會有能力帶領信徒領受屬靈智慧與愛心，透過關懷和教導來轉化世上各樣的患難與挫敗，領受上帝美善的旨意，成為使人得到信心和盼望的教會。

祈禱文：

主啊！患難往往如盜匪意外臨到，鏽蝕人們的靈魂，使人失去鬥志

和方向。祢就是一切問題的答案，一切患難的解決者和救贖者，未來和勝利就在祢手中。我謙卑將自己的患難交給祢，有祢與我一同面對，我相信所有問題都會得到解決，也將享受勝利的喜悅。讚美感謝祢仁慈的幫助和大能。奉主耶穌基督的名，阿們！

行動參考方案：

1. 開始親近神，每日靈修（每日活水，目前進度為撒母耳記），思想上帝的話和禱告，得到正確的屬靈智識和智慧來看待患難。
2. 接受關懷和輔導的訓練，學習以愛幫助那些在患難中的信徒、慕道友和朋友，使其得到信心、力量和盼望，來戰勝患難。