



基督教科學的人生觀

## 安然有序的生活——解除壓力

An ordered life — free from strain

The Christian Science Monitor

基於我有時看到的電視廣告和書店裏出售的書籍，似乎今天的人們承受著許多壓力。千百萬人把失眠和頭痛歸因於緊張和壓力。

我在祈禱時常常引用一首我最喜愛的聖詩中的話，並因此獲益匪淺。這首詩的作者是教友派（亦稱「貴格會」）詩人約翰·格林利夫·惠特切（John Greenleaf Whittier）：

灑下您沉靜無聲的露珠，  
直至我們的一切追求停止；  
請帶走我們的緊張和壓力，  
讓我們安然有序的生活  
折服於您的祥和之美。  
「基督教科學聖詩」，第 49 篇

此類禱詞使我們認識到我們的壓力常常源於因自身缺陷和自我懷疑所產生的內心混亂。據「聖經」中有關雅各和他的哥哥以掃的記述，雅各在一個充滿壓力、焦慮不安的夜晚透過折服於神的祥和而獲得了自身安寧。

多年以前，雅各曾因受其母親的唆使而欺騙自己的父親以撒，並獲得以撒的祝福，騙取了以掃的繼承權。在以撒臨終時，雅各的母親讓他離家出走，以逃避以掃的報復（「創世紀」27-33 章）。

多年之後，雅各動身返鄉，不知以掃將如何待他。不難想像雅各那天夜晚的心情多麼緊張。「聖經」告訴我們，雅各只是到了獨自一人的時候才在混亂的思緒之中感到有一個人和他掙角「直至破曉」。但是，經過這場內心的鬥爭，他獲得了一種新的安寧感。

和瑪麗·貝格·艾迪在「科學與健康：經書的啟迪」（Science and Health with Key to the Scriptures）中曾談到這件事情：「雅各的鬥爭結果就這樣顯現出來。他以對精神和精神力量的理解戰勝了重大失誤，從而獲得再生。他的名字不再是雅各，而是以色列——一位受神冊封的王子，或者說一名受神統領的士兵，他打了一個漂亮仗」（309 頁）。

雅各那天夜晚的思想鬥爭必定包括因 20 年前虧待哥哥而引發的悔恨。雅各在某種程度上感受到神的護佑，這使得他有勇氣繼續尋求與以掃和解，最終迎來癒合創傷的幸福團聚。

雅各所經歷的這種壓力可能有多種不同的表現方式。它可能使我們焦慮不安，身心交瘁，毫無抵抗能力。

我找到了一種休息方式，它能夠真實地在地終止壓抑感。這種休息方式如同神的恩賜。當我們像雅各一樣理解精神力量勝過物質感知——從我們作為神的兒女的真實身份中獲得了安寧與信心時，最容易得到這種恩賜。沒有這種精神信念，就根本無法確保我們在生活中免受壓力和憂慮的困擾。

「科學與健康」中有一句警言，它把我們每一個人稱為「安寧精神的謙卑僕人」（120 頁）。

把自己想像為這種「僕人」的前提之一是拋棄任何自崇或自大。事實上，基督教科學把神奉為惟一自我。人——我們每一個人——都是該自我的映象，從而具有神的所有品質。承認這種歸屬使我們得以拋棄讓我們不堪重負的觀念，即我們能夠或應當依賴自己的才智或毅力達到一切目標。

這一過程涉及看到別人的更多優點，因為我們認識到別人也是神的兒女。這意味著盡最大努力樹立無私的目標和志向，意味著日益深切地認識到所有創造都是神的圓滿之表達，並因我們每日都能夠作為該圓滿的一部份而欣喜。這一過程有時要求我們完全改變以往看來似乎是對我們最重要的東西。在我們沿著這條道路行進時，顯然是造成緊張、壓力或焦慮的大多數原因將逐步消失。

惠特切的詩在結尾時懇請「讓我們安然有序的生活/折服於您的祥和之美」。只要承認我們都有能力在每一天開始時認識到我們的一切活動均源於神諭，就會獲得無限信心。這一日程中絕無衝突。

根據 Christian Science Sentinel 改編。

「科學與健康：經書的啟迪」（Science and Health with Key to the Scriptures）是瑪麗·貝格·艾迪夫人的名著，中文尚未譯出，但有英文本以及十六種語言和英文的對照本。若需要「科學與健康」及其他文獻，請前往世界各地「基督教科學」閱讀室購買，亦可向以下地址郵購：The Christian Science Publishing Society, P.O. Box 1875, Boston, MA 02117-1875 U.S.A.

For this translation in English and other translations in Chinese, please see <http://translations.christianscience.com>