

獻上讚美祭 (讚美之泉---聽見這世代的呼喚) 讚美主聖名 讚美主聖名 祢名在全地何其美 祢信實廣大 憐憫不斷絕 祢慈愛永遠長存 [Chorus] 讓我們獻上讚美祭 合一敬拜在愛裡 不分世代在祢殿中 歡呼大喜樂 讓我們數算祢恩典 讚美進入祢的院 神的膏油就必湧流在這地 [Bridge] 神的子民這樣說〔神的子民這樣說〕 我是蒙福的子民〔我是蒙福的子民〕 神的子民這樣說〔神的子民這樣說〕 我有氣息要歡呼〔我有氣息要歡呼〕 不停讚美來跳舞〔不停讚美來跳舞〕 得勝都因主耶穌〔得勝都因主耶穌〕	最真實的我 (中譯：新生命小組教會) 祢全然的愛我 最真實的我 祢全然接納我 即或我軟弱 生命中的每一步 有祢豐盛恩典 使我更靠近祢 祢全然的愛我 緊緊擁抱我 祢全然接納我 永不離開我 生命中的每一步 有祢豐盛恩典 使我更靠近祢 我只想要藏在 祢翅膀蔭下 渴求能更多 停留在祢同在 生命最大的盼望 就在祢恩典之中 祢就站立在我的身旁
--	---

坦承的勇氣

前言：

曾經有位作家說「沒有人能一直戴著面具生活而不最終忘記自己真正的面孔唯有坦承心靈才能獲得真正的自由。」上述文字正表達出，人的生活中摻雜很多偽裝的生活，可能是缺乏安全感、與要面對的生命議題保持距離，也因為這樣，「坦誠」－真實的面對自己，與「坦承」- 勇敢說出自己的隱瞞，在現代社會變得非常難得，因為人寧願隱藏自己的真實狀況，都希望挺著面子，卻也因此活在一種無形的牢籠裡，心靈壓抑無法自由。

天主教告解室：幫助人學習坦承

1. 問候：告解者向神父問候，並說出「神父，請您赦免我的罪」等語。
2. 告明：向神父坦承自上次告解以來所犯的具體過錯。
3. 指導與補贖：神父給予靈性建議，並指定「補贖」（如祈禱或行善）。
4. 赦免：神父代表天主宣佈赦免罪過。
5. 完成補贖：告解者在儀式後完成指定的悔罪行為。

最(罪)原始的告解室: 人的羞愧需要有神聆聽

3:7 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。

3:8 天起了涼風，耶和華 神在園中行走。那人和他妻子聽見 神的聲音，就藏在園裡的樹木中，躲避耶和華 神的面。

3:9 耶和華 神呼喚那人，對他說：「你在哪裡？」

3:10 他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」

缺乏坦承將造成人生失控

從創世記的經文中顯明、人在墮落犯罪後 時常需要 向主坦承“我在逃避什麼” “我在遮掩什麼” “什麼事情讓我很羞愧”，缺乏坦承的人生，會衍生出許多問題，比如上癮、關係破裂、情慾、債務、迷戀、憂鬱、拖延...

聖經中坦承的正向例子:

1. 大衛 - 坦承的勇氣帶來赦免與救贖

詩篇 51:1-3、6（大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他；他作這詩，交與伶長。）神啊，求你按你的慈愛憐恤我！按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前…你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱密處，必使我得智慧

➔ 「聰明人會隱瞞錯誤，但智者會坦承錯誤並從中學習。」 —— 蘇格拉底

2. 約瑟 - 坦承的勇氣帶來關係的恢復

45:4 約瑟又對他弟兄們說：「請你們近前來。」他們就近前來。他說：「我是你們的兄弟約瑟，就是你們所賣到埃及的。」

45:15 他又與眾弟兄親嘴，抱著他們哭，隨後他弟兄們就和他說話。

「與其用謊言去維護一個脆弱的關係，不如用坦承來建立一個堅固的未來。」 —— 佚名

詩篇 139：7「我往哪裏去，躲避你的靈？我往哪裏逃，躲避你的面？」

路加福音 12:2：「掩蓋的事沒有不露出來的，隱藏的事沒有不被人知道的。」

坦承的勇氣

坦承的攔阻 1 - 身分有差距，耶穌仍然懂你

約翰福音 4:5 - 9 於是到了撒馬利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。在那裡有雅各井；耶穌因走路困乏，就坐在井旁。那時約有午正。有一個撒馬利亞的婦人來打水。耶穌對她說：「請你給我水喝。」（那時門徒進城買食物去了。）撒馬利亞的婦人對他說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒馬利亞婦人要水喝呢？」原來猶太人和撒馬利亞人沒有來往。

■ 人們的身分/地位的分別: 這會使我們不太願意和不同於自己的族群坦承，除非對方真的經歷過或能明白理解、諒解，會選擇在午正出來打水的撒馬利亞婦人，即刻表明她不但與耶穌不同族群、更是說她是族群中最被看不起的，加上當時異性之間不該有這樣的互動，她很訝異，耶穌居然像個一般人一樣的困乏、想喝水，放下一切文化上的成見

- 道成肉身給我們的提醒 – 耶穌，祂真實的活在當時的人中間，這也是對我們提醒，當面對不同於自己的族群、年齡、文化時，我們無須糾結於隔閡、只需要像耶穌一樣，俯首卑微的去與人相處、交往，真實的關係就會建立，彼此坦承的機會就自然會增加許多

坦承的攔阻 2 – 生活問題還沒解決，但更重要的是永生

約翰福音 4:10-15 耶穌回答說：「你若知道 神的恩賜，和對你說『給我水喝』的是誰，你必早求他，他也必早給了你活水。」婦人說：「先生，沒有打水的器具，井又深，你從哪裡得活水呢？我們的祖宗雅各將這井留給我們，他自己和兒子並牲畜也都喝這井裡的水，難道你比他還大嗎？」耶穌回答說：「凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」婦人說：「先生，請把這水賜給我，叫我不渴，也不用來這麼遠打水。」

- 喝水是中東地區的一大難題，但撒馬利亞婦人所居住之地，居然有歷史名井，這象徵著我們生命渴望的層面，最低是至少能被餵飽、喝足、穿夠，一個能穩定輸出水源的井，絕對是當地的生活命脈，然而，耶穌藉由這點切入，人應該會有比飽足更重要的渴望 → 一個永遠不渴的生命，雖然撒馬利亞婦人當下也不明白這是怎樣的水泉，但她欣然接受，她也想要
- 歷史名井，水泉也有一天會枯竭，若人心中只渴望飽足、喝足、穿足，那自然會生出許多憂慮，當我們遇見這位能賜永生的主，我們仍只尋求“吃什麼、喝什麼、穿什麼”嗎？生命豈不勝於飲食嗎？若我們遇見神，每天都是跟主要這些看的見的許願、好處、滿足...久而久之，我們與神的關係變質，不再勇敢面對自己生命光景，只停留在最低的家道豐富層次，那是一件多麼可惜的事！

坦承的勇氣 1 – 坦承過犯與誠實面對

約翰福音 4:16-26 耶穌說：「你去叫你丈夫也到這裡來。」婦人說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說沒有丈夫是不錯的。你已經有五個丈夫，你現在有的並不是你的丈夫。你這話是真的。」婦人說：「先生，我看出你是先知。我們的祖宗在這山上禮拜，你們倒說，應當禮拜的地方是在耶路撒冷。」耶穌說：「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。神是個靈（或無個字），所以拜他的必須用心靈和誠實拜他。」婦人說：「我知道彌賽亞（就是那稱為基督的）要來；他來了，必將一切的事都告訴我們。」耶穌說：「這和你說話的就是他！」

- 紙終究包不住火，耶穌一語道破婦人的婚姻光景，奇妙的是，婦人當下被戳破後並沒有落荒而逃，也沒有見笑轉生氣，而是直接的提出如何敬拜的問題，這其實在證明，這位撒馬利亞婦人已經能坦然接受自己在愛情中的挫敗，因為她知道她一試再試，對象一換再換，都不能真正滿足她、完整她的生命，只是更顯出，她在不斷逃避，但她依稀知道，這個狀況大概也只有可能透過宗教傳統，才能減緩她的罪咎感、並且強調，敬拜地點的正統性，透露出，她積極的在尋求神，難道是因為地點差距，讓她的敬拜沒有果效嗎？
- 直擊婦人內心的答案終究出現 – 敬拜，不是在哪比較好，也不是誰的傳統比較好，最好的敬

拜，就是向上帝真誠，無論妳現在光景如何，時候就是現在，只要妳是以心靈和誠實面對上帝，哪這樣的敬拜就是最純粹、真實沒有參雜的敬拜，這份坦承，才是上帝所要的！

坦承的勇氣 2 – 見證神不見得需要“成功、得勝”

約翰福音 4:27-29、39-42 當下門徒回來，就希奇耶穌和一個婦人說話；只是沒有人說：「你是要甚麼？」或說：「你為甚麼和她說話？」那婦人就留下水罐子，往城裡去，對眾人說：「你們來看！有一個人將我素來所行的一切事都給我說出來了，莫非這就是基督嗎？」那城裡有好些撒馬利亞人信了耶穌，因為那婦人作見證說：「他將我素來所行的一切事都給我說出來了。」於是撒馬利亞人來見耶穌，求他在他們那裡住下，他便在那裡住了兩天。因耶穌的話，信的人就更多了，便對婦人說：「現在我們信，不是因為你的話，是我們親自聽見了，知道這真是救世主。」

■ 這段經文記錄了一個事實：為主作見證，並非只能將得勝的、成功的、翻轉的故事經歷來榮耀神，讓我們思想一下，亞洲文化很強調面子、成功，我們常常定義“榮耀神”是所謂“好的表現”、“美好的供應”、不知不覺，當教會只談這樣類型的見證時，那所謂的“不太光彩”、“挫折的”、“針扎的”故事或經歷，就容易會被排擠、忽略，而且，坦承的見證會越來越沒人敢講，這會導致，為主作見證會不知不覺非得要添加自己得勝的光彩，變相成為一種充滿英雄主義色彩的見證，求主幫助我們，「現在我們信，不是因為你的話，是我們親自聽見了，知道這真是救世主。」盼望我們勇敢坦承自己的失敗（請在對的情況下分享、也請看對象），至少，首先向主坦承，絕對是必要的！

結論：坦承問題需要極大的勇氣，人的罪性是習慣躲藏、隱瞞，但請不要忘記，主已經道成肉身來到我們中間，他和我們一樣以人的樣式活過，他知道我們懷著秘密、有口難言的痛苦，因此，在我們跟隨神的生活中，請更多主動向上帝坦承、禱告出我們生命真實的情況，當隱藏已久的話或狀況能說出來、表達情緒，一個改變的力量就會深深的充滿我們，切記勿活成法利賽人的樣子，那是耶穌所憎惡的，因為法利賽人習慣用宗教儀式、行為來證明他們完美，這樣虛假的人設，不但沒有以心靈誠實來敬拜神，也將生命隱藏的議題過度包裝，導致自己成為瞎眼的人（馬太福音 23:16），願我們學習對自己誠實、常常向主陳明自己，我們會發現，許多曾經不堪、令人羞愧的經歷，也許也能大大的來為主作見證！

問題與討論

1. 你常常能真實的面對自己嗎？如果能，你是透過什麼方式幫助自己時常向主或向人坦承？
2. 你有曾經隱藏的事情被人知道嗎 或你自己主動告知上帝或他人？說說看你當時的感受？上帝或人給你的反應或回饋你如何面對？