

望着窗外飘着小雪，不禁想起从前学滑雪的一段心路历程，心中充满了感恩，人往往是在矛盾、惧怕的情况下被强迫蒙恩……

每逢寒假，二个孩子们就会要求我带他们去度假划雪，我总是迟疑不前。一方面身为单亲妈妈，每天为了生活已忙得不可开交，加上孩子的学习障碍，上私立学校的额外开支，使我无论在时间、金钱、体力，里里外外的负担都已达到极限，实在没有心思在度假的事上。再方面惟恐天寒地冻，每想到在冰雪上开车就令人心惊胆跳，两个不大不小的孩子，也帮不上什么忙，所以冬季旅游对我一直是一个很大的挑战，只好将这事放在祷告中一直纪念着，并不断提醒自己 and 孩子们，要做一个有生命的基督徒，在任何境况下都可以靠着主知足、喜乐。

但这一年比较特别，暑假时孩子们才和爸爸起了大冲突，因此寒假时，两个孩子坚决不肯与爸爸一起去度假。我也考虑进入青春期的儿子的情绪反弹，不愿勉强他们去。这下子，看来为要提升孩子们低落的情绪，我们的滑雪假势在必行了。

以赛亚书 57 章 14 节：“你们修筑，修筑，预备道路，将绊脚石从我百姓的路中除掉！”事实上，滑雪一事最大的绊脚石就是那莫名的“恐惧”和“万一”了。唯一的恐惧就是恐惧本身。从小在那『你不要做这…以免…』或『最好不要…才比较安全』的负面思想下长大，不仅少于尝试，怕不小心犯错，更承担不起一点儿失败。天天把自己关在恐惧的牢笼中，裹足不前，错过很多学习、成长的机会。如今，我鼓励孩子勇往直前，跌倒了再站起来，反而自己却故步自封，怕这个又担心那个，实在很没榜样。但是自己挣扎再挣扎，无奈那捆绑的毒钩扎的又牢又深，想拔又无力，除也除不去，只有祷告再祷告，『凡你们在地上所捆绑的，在天上也要捆绑，凡你们在地上所释放的，在天上也要释放』《马太福音 18 章 18 节》，我要捆绑那『我不行…』和『我不能…』的毒瘤思想，取而代之的是『我可以尝试…』和『我愿意学习…』的正面思想和态度。于是我就积极着手寻问划雪的地点和路程状况，并同时开始锻炼体能，多方面研究思考，安排划雪诸般事宜。

接下来，连着两个月的筹划和心理建设，我们终于要上路了。当天发现车的左前灯不亮，心里有点担心，才要出门就有状况，加上前几天感冒也还未痊愈，稍微犹豫了一下，有点想打退堂鼓。但马上意识到这就是撒旦魔鬼的阻扰，那么一来孩子们会多么的失望扫兴啊！以赛亚书 26 章 3 节：『坚心倚赖你的，你必保守他十分的平安』。既已计划了，就去吧！于是把车开到加油站换灯泡后就直向 Seven Spring 去。一路上咳嗽不停，感谢主，女儿打包时还很细心地特别为我预备了咳嗽糖。不料到了 Somerset 又走错了路，绕了一阵子，中午后才到

达目的地。孩子们兴奋地快快地上山划雪；我半悬着的心也稍微松了口气，忙了大半天总算大功告成一半了，回程会容易些。

闲闲地坐在屋内赏雪，看着一大群老少妇孺都玩得好起劲哟！心里好羡慕他们能够随心、自在的享受划雪的乐趣。以前在电视上看奥林皮克划雪好过瘾，心里好希望能够划雪，却没自信。向来我就缺乏运动细胞，从小很少运动，连溜冰都不会。在学校时常常被体育老师嘲弄，『你的手一伸就有三尺，为什么铅球只丢了三呎半』。如今成人了，就更不好意思学，怕跌倒、怕失败、爱面子。一边看着外面嘻笑玩乐的人群，思想着『靠着那加给我的力量，我凡事都能做。』《腓利比书 4 章 13 节》，我克服了路上的阻扰，又花了三个多小时开车到此地坐在屋内看别人享受，实在心有不甘。『你们晓得真理，真理必叫你得自由。』《约翰福音 8 章 32 节》，又『我来了是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。』《约翰福音 10 章 10 节》，神要我活得更活泼，更丰盛，更自由；而我却固守着那营垒把自己关在牢里。一个下午就好好的思考这个问题，重新作心理建设，决心要突破这个牢笼，我要像外面那群人一样迎风而下享受划雪的乐趣！

第二天，我就注册了初学班。一班五个人，其他四个人的年纪加起来就是我的年纪。曾几何时，别人已经把我归类到接近白发族了，有点自卑！不要想那么多了，就专心学划雪吧！反正就照着老师说的做！不知跌了多少次，终于跌出心得来，我发现只要我心理稍有疑惑、害怕，马上就会跌倒；原来上帝造人，身、心、灵都是联在一起的，害怕时很自然就会退缩，重心一往后移，当然会跌倒！『你当刚强壮胆，不要惧怕也不要惊慌，你无论往那里去，耶和華你的神必与你同在！』《约书亚记 1 章 9 节》，我知道有神保守，也极力除去了负面自卑的思想，跌倒了再起来，无论如何一定要学会。上完课后，其他人都坐吊车上山划雪去了，唯独我还是没有把握，一人留在山下练习了五、六个小时，直到力气用尽为止。这一次，虽然还是没法像别人一样轻松自如、悠哉游哉地划，但是我告诉自己，至少我已跨出了牢笼，总有一天我会从山上划下来而不跌倒！

回家的路上手脚已动弹不得，全身酸痛，幸有乖巧的女兒在后面送水、送点心才没有累得睡着。这次划雪，虽然人躺在地上的时间比站着的时间多，但能够冲破恐惧的束缚捆绑得释放，是最令我高兴的事。心中也暗暗下了决心，一定要卷土重来，不成功决不罢休！

划雪回来后，我就开始运动增强腿力，准备下次再去时能把划雪板控制得更好，且定了目标不可跌倒超过十五次。果真，第二次就改善很多，到第三次就可以自己一人上山划雪，三年内第四次就达到我所定的目标，从山上迎风而下没有跌倒！在整个学习过程中有困难、有挫折、有恐惧，站在高高的斜坡上往下一看，想到的都是『哇！我怎么能划下去？！』，但是每当有惧怕来袭时，马上恢复信心和正面思想，专注于眼前五尺处，确定划稳每一步，就一步一

步地到山下了，心灵的舒畅自由和喜乐真难以笔墨形容！『我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战，我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒。将各样的计谋、各样拦阻人认识上帝的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。』《哥林多后书 10 章 3-5 节》，四肢不灵、协调不顺、缺乏运动细胞的我，如果没有神时时与我同在，改造我悲观闭塞的思想，击破魔鬼欺骗的计谋，我是永远走不出自卑、自闭、自怜、自封的营垒，更别想得到那如鹰展翅上腾般的成功之乐了。

『基督释放了我们叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。』《加拉太书 5 章 1 节》，相信在你我的生活中有很多类似的状况，我们总是惯用根深蒂固的思想和眼光来判断，以至于退缩、不求长进，甘心停留在习惯性的安全感里；划雪只是其中一项罢了！感谢主！我能靠着主更新老我，克服了内心最大敌人，打了一场属灵的胜仗，也终于享受到与神一起划雪的胜利和骄傲！