

莱瑞·克莱布博士（Dr. Larry Crabb），美国著名心理辅导专家、作家和讲师，圣经辅导学会创办人和董事长。克莱布于1970年获伊利诺伊州州立大学临床心理学博士学位，在佛罗里达州执业10年，另有7年在印第安纳州恩典神学院指导圣经辅导硕士课程。《里外更新》是克莱布博士的第六部作品，其他作品包括《了解人——重建关系的圣经协谈》《沉默的亚当》《男女幸不同》《承载生命的相交》《里外更新寻主面》《破碎的梦》等。克莱布博士与妻子居于美国科罗拉多州，有两个儿子，克和肯。

# 里外更新

生命的破碎与重建

〔美〕莱瑞·克莱布博士 (Dr. Larry Crabb) 著

萧道生 译



图书在版编目（CIP）数据

里外更新 / （美）克莱布（Crabb, L.）著；萧道生译. —北京：新世界出版社，2012.6  
ISBN 978-7-5104-2829-6

I. ①里... II. ①克...②萧... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49  
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第083576号

北京版权保护中心海外图书合同登记号：图字01-2012-0184号

This edition issued by contractual arrangement with NavPress, a division of The Navigators, U.S.A.  
Originally published by NavPress in English as *INSIDE OUT*, copyright 1988 by Larry Crabb. All rights reserved.

## 里外更新

作者：（美）莱瑞·克莱布博士（Dr. Larry Crabb）著

译者：萧道生

责任编辑：杜力

特约编辑：李晓秋

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号（100037）

发行部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

网址：<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：四川五洲彩印有限责任公司

经销：新华书店

开本：880毫米×1230毫米 1/32

印张：9.75

字数：200千字

版次：2012年6月第1版

印次：2012年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2829-6

定价：29.00元

---

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

# 目录

[\[出版前言\]](#)

[\[致谢\]](#)

[\[译序\]](#)

[导言 今基督教错误的盼望](#)

[第一卷 探视生命的内层](#)

[第一章 改变的第一步——探视内心](#)

[第二章 探视内心的困难](#)

[第三章 认识该探视什么](#)

[第二卷 我们是一群干渴的人](#)

[第四章 “人若渴了……”](#)

[第五章 活水的江河与内心的痛楚](#)

[第六章 体会内心的干渴](#)

[第三卷 为自己凿出破裂的池子](#)

[第七章 找错了方向](#)

[第八章 倔强的要求](#)

[第九章 揭露错误的方向](#)

[第四卷 由里而外的变化](#)

[第十章 勾勒问题的轮廓](#)

[第十一章 福音的大能](#)

[第十二章 生命改变的进程](#)

[第十三章 藏在下面的“好东西”](#)

[学习指南](#)

# [出版前言]

对所有真诚渴望更新变化的人而言，这是一本难得的好书。

不过书中论及的更新，不是教你一些立竿见影的实际技能以扭转命运，比如怎样赚钱立业，怎样择偶成家；也不是教你如何管理时间和财务，如何与人沟通等高效人生应用软件。这里的更新，正如书名提示的，不是单指外层的美容。虽然如今，发达的美容术已让许多人有了开拓新前途的胆量，但话说相由心生，没有内心深处的更新变化，双眼皮大眼睛一样暗淡无光；而要从里到外焕然一新，要让眼光炯炯有神，首先需要心里明亮。

所以，本书越过了一切表象和技巧，直指人的内心。其实只要你肯安静下来，花点时间扪心自问，就会承认，就算你如今物质富足，生活舒适，事业有成，家庭幸福，但在所有的华丽之下，人心却有另一番惨烈景象：日复一日的焦虑，人际关系的张力，说不出口的惧怕，不时袭来的沮丧，以及无缘无故的空虚……

但这也不是一本普通的心理辅导类书。因为作者的目的，不是要消解你的郁闷，破除你的伤痛，让你过一个轻松舒适的生活。相反，作者一针见血地指出，生命改变的第一步，在于面对内心的勇气。他要你正视内心的千疮百孔，并带你经过一次艰辛奇异的内心探视之旅。就如一个病人膏肓的人，可能不想听医生宣布垂死的真相，情愿只听到不过是感冒的敷衍安慰，结果在善意的欺瞒中死于无知。若医生诚实地告知病况，并接着说，经过一次痛苦的大手术，就会根除蔓延全身的毒瘤，你是否愿意接受可让你死而复生的挑战呢？是的，这本书，就好像要为你做一次内心的大手术。对于那些愿意真诚面对内心的渴求及挣扎，并愿意由里而外改变的人，作者指出了一条又新又活的路。

书中对人心的渴求及挣扎，描述犀利到位，探讨和例证深刻而细致。随便摘几段，就可知晓作者敏锐的洞察力：

在所有人的心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它挥去。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。

我们的真相令我们羞惭，巴不得快快隐藏起来。我们只将别人认为好的一面流露出来，而将其余的好好收藏，不是因为怕自己丑陋的一面会伤害别人，而是怕别人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些自以为能带来快乐和安全感的東西。

当友人的说话带着批判的语调时，我们会保持距离；被配偶误解时，我们怒气填胸；与人谈话时，我们会刻意讨论一些自己认为很有见地的内容；一有机会，我们便会巧妙地吐露一些叫别人对我



们另眼相看的资料；我们装出一副看来比内心更属灵的外貌；我们回避任何触及内心敏感处的谈话。

那些很少谈及自己的挣扎，只谈自己美好一面的人，大部分是把房子建在沙土上；因为我恐怕他们的快乐，是建基于一个自我欺骗的假象上。换句话说，他们只是将旅馆内家具的陈设改换一下，便告诉自己已回到家中。

当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。

作者指出，渴求人的天性。每个人都渴求尊重，希望与他人有美好而深入的关系，期盼对社会有所贡献。然而在败坏的世界里，我们所经历的总是无法满足干渴的心灵，不是别人让我们失望，就是我们令别人伤心，因此伤痛是人生的正常经历。他恳请读者敢于承认自己的困惑，探究生命中重要人物与自己不和谐的关系，留心自卫行为对人际关系造成的伤害。因为惟有先处理内心的丑陋，经历心灵深处的更新，才会有品格和行为上的改变。层层剖析之下，让读者既有勇气正视人世的不完美和人生痛楚的必然性，又有信心和盼望可以越过幽暗，活出美好。

作者克莱布博士是美国圣经辅导学会的创办人。因他是一位虔诚的基督徒，自然会在书中引用《圣经》来透视问题，主要针对的也是一般信徒的内心状况。但在编辑过程中，我们惊喜地发现，人性的弱点全世界都一样，不分肤色和地域；而如果有信仰的人都如此不堪，更何况一般普罗大众。为尊重作者，体现原书内容的整全性，我们原则上对论及上帝和《圣经》的文字予以保留，聪明的读者自会分辨。惟愿本书的出版，能让许多困惑疲乏的人从外界的喧嚣误区中转回，勇敢面对自己的内心。固然生命的更新变化是渐进而费时的过程，但只要愿意付上代价，必能经历不断成长的丰盛人生。





给我儿  
克和肯  
岁月流逝越远  
我对你们的爱越深  
我最大的荣幸和最深的祈求  
就是上帝使用我  
帮助你们  
在基督里更加长进

# [致谢]

这是我第一部要在限期内完成的作品——我差一点便可在限期内写好。若不是多位朋友的帮助，我可能要更迟才能完成。

我姨子安和她丈夫住在纽约州一间可爱的湖畔屋子里。我和太太在那里度过了一周。他们仁慈地忍受我这不易亲近的客人，因我总是伏案至深夜，又睡至中午。当截稿时间渐渐临近时，我们和两位特别的朋友——米高、碧琪夫妇外出了数天。虽然我打了一两局高尔夫球，但我仍用大部分时间赶稿，所以米高要负责带其他数位女士四处观光——但他从不发怨言。在此向他们两对夫妇道谢。

艾兰登博士是我最好的朋友和最信任的同事。他坐下来听我大声读出此书大部分内容的初稿（因他看不懂我的潦草字体），并给我一些宝贵的意见。我和他经常讨论大家的生命，《圣经》难题，生命更新的过程和很多其他的问题。这无数次的交谈使我的思想更敏锐。

我父亲深切鼓励我说，此书正是今日世界所需的。很少老人家能诚实面对自己的生命而仍然热心爱主，他们多半是既诚实又醒觉，或有信心但自卫性强的。我父亲却对生命诚实又有信心，所以当 he 说话时，我必定专心聆听。

华惠嘉小姐替我打好全稿，只有她受过良好训练的眼睛，才能看懂我那黄色稿上的绿色字体。她有一颗喜乐的心，十分勤奋，又与我一起承受来自截稿时间的压力。我很高兴。

我要向本书的编辑莫莲丝致以最深的谢意和最真的敬意。她将我紊乱的草稿修饰成现在的样子，她有智慧和诚实的心，使她在艰深的问题上挑战我，而她又有那种敏感度，在整个过程中一直鼓励我。她在本书内容上的参与和超卓的才能，使她成为我这写作计划中不可缺少的同工。我要感激这位思想敏锐的编辑朋友。

我妻子慧珠，一直毫无怨言地忍受我这个埋首写作的丈夫，她再次证明她是个敬虔的太太。写作的压力制造了机会，使我们更有动力去了解对方。

我还要感谢：恩典神学院的同事鼓励和启发我；导航出版社（Nav-Press）支持和激励我；那些学生在辅导过程中与我分享他们的经历。

我祈求神使用此书，帮助读者明白何谓真正的更新，以致更像我们的主。没有其他事情比认识神更重要，愿我们与他的关系都更亲密。

# [译序]

数年前，第一次拿起这本书，便发现作者对人内心的生命，有很深入的体会与了解。

环顾今日的华人教会和西方教会，外表不乏蓬勃奋兴的现象，但信徒间的相交生命，及个人与神的关系，都相当肤浅与贫瘠。这本书，正是针对此问题而写。作者根据自己多年对《圣经》真理的探索，加上对辅导的经验与学识，将个人心得层次分明地逐步演绎出来。

要通透地了解作者的心得，读者对本书的内容必须详加细嚼，反复思想。更理想的学习，是找两三知己，组成一阅读小组，一同讨论推敲。因为本书的内容，不能单靠理性分析，必须用心灵的智慧，加上圣灵的启迪，才会真正明白。作者的目的，不是加添读者《圣经》或心理的知识，而是给读者指出一条生命更新之路。要踏上这条路，我们必须戳穿心眼的盲点，捣破心理自卫的墙垣，并且要谦卑地在神面前，正视内心罪性的倔强，进入深层的悔改。

当然，没有一本书能穷究神属灵真理的丰富，成为灵命成长的万灵丹，但本书的信息，确能帮助我们，踏上《圣经》所说的那条又新又活之路。

# 导言

## 今日基督教错误的盼望

今日基督教的普遍信息，正与《圣经》真理的重点背道而驰。他们宣讲在这堕落的世界里，信徒能过一个风平浪静的人生。无论是极端保守派那种以守条文为主的教导，或是新灵恩运动所主张的降服在圣灵大能下的人生，其主要应许都是一样——今生的福乐。即在未进天堂之先，便能享有一切的祝福。

有些人所宣讲的，是团契生活和顺服主的喜乐；另一些人宣讲如何肯定自我的价值。宣讲时所用的术语，有些纯全出自《圣经》，有些采用现代心理学的词汇。但无论内容如何，所用术语如何，他们所披露有关基督徒人生主要的目标，已不再是认识和事奉基督直至他再临，而是如何减轻或安抚内心的痛苦。

人常常对我们说（有时是明说，大多数是用见证来暗示），我们可以过一个完全没有家庭压力或社会压力的人生。他们宣称有一种说不出的喜乐，可以替我们消除一切烦恼或困苦。（请注意，他们不是说，那说不出的喜乐可支撑我们度过人生的艰苦岁月。）人生当然有风浪，但他们认为基督的同在与祝福，能振奋我们的内心，以致感受不到任何人生的苦痛。只要信靠、交托、忍耐与顺服，人就可以完全没有内心的挣扎。

但有些人不能这样虚假地生活，他们不能抹煞内心的挣扎。这些人会常常自责：“为何我不能像其他基督徒那般喜乐？我的属灵生命到底出了什么问题？”更糟的是，这类人在表面上，真的看似离成熟颇远，他们的言行，没有那些否认自己内心挣扎的人来得堂皇；同时，教会所高举的榜样，都是那些看似全无困扰的基督徒。

但事实上，在所有人的心底，特别是在那些看似全无困扰的基督徒心底，都有一份抹不掉的伤痛。人可以遗忘、掩饰、美化，或用繁忙来遮盖它，但始终不能将它抹去。原来这是理当如此的。除非我们已到达那永恒的家乡，不然，我们因恋慕那家乡而有的伤痛与叹息，是不该静止的。一颗伤痛的心，并不是心理不健全或灵性幼稚的表现，而是活在今世的必然现象。

可是，今日的基督教，正在告诉我们如何逃避这份伤痛与叹息。今日宣讲的，是健康和财富的福音，它应允人可以不必忍受苦难，便能得到心灵的

满足。信仰不再是教导我们在任何环境下学会知足，而是如何改变环境，拥有一个安舒的人生。

虽然信仰纯正的传道人，没有同流合污地宣扬物质丰盛的福音，他们的信息却异曲同工，同样是针对如何逃避伤痛与叹息。这些传道人告诉我们，只要有更多的真理知识，更深的委身，更多的奉献，或更努力的祈祷——总之，只要在各样基督徒的操练上更尽力，我们便可以解决内心一切的挣扎。但事实上，人无法挥去一颗伤痛叹息的心，人只能否认它的存在。因为惟有在永恒里与主同在的那日，我们才能真正得着全然的解脱。只要我们一天在世，若不是叹息劳苦，便是假装一切皆为美好。

这种普遍的伪装，无论是靠着一种僵化的生活所支撑，或是靠着一股热情的冲动来维持，都只会带来一个悲惨的后果——就是教会失去了作为盐与光的地位。因为我们不敢坦诚地面对人生的苦难，我们已成为在神学上分歧、软弱无力和法利赛人一般的群体，对社会产生不了一点影响。

在一袭纯正信仰的外衣下，正掩盖着一个怯懦的、对基督缺乏绝对信心的宗教。我们相信基督能赦罪，能引导我们走正路，但对于残酷的现实，我们倒怀疑他是否有能力应付。当我们见到敬虔的父母竟有悖逆的子女，不负责任的父母竟养育出忠心的传教士，我们是否敢面对这善恶混淆的真实世界？我们能否像《诗篇》73篇的作者一样，正视理智解不透的苦难问题，并经过一番挣扎，反而更新了对上帝的信念，增强了对上帝的渴慕呢？我们是否敢于探索自己心灵的隐秘处，承认在自己的内心，空虚的时刻多，经历与主同在的时刻少呢？在最高尚的行为背后，有时却是由私心所驱使。面对这些现实，我们会问：基督是否真能处理幽暗的内心世界？或许我们是否应该撇开这类问题，继续往日的基督徒生活？

当我们赤诚地面对内心世界和环绕着我们的外部世界时，一阵莫名的恐惧好像要将我们吞噬。我们不敢正视周围的现实，因为我们承受不了。在这种时刻，我们会认为，否认眼前的一切非但不算怯懦，反而是明智之举。我们会对自己说：只管勇往直前，努力去做，不要自我怜惜，只要拼命委身，彻底顺服，事情并不如所想象的那样糟透，或许只是一时头晕目眩！努力读经和操练自己吧，事情总会改变的。

我们所渴慕的，是能解决一切问题的秘诀。只要能指出毛病的出处（比如说是因为灵修不够），问题便解决了。我们都喜欢这种直截了当的答案。最大的惶惑，莫过于面对问题而不知从何入手，并发现问题超过了自己能力所控制的范围。在基督徒的生活中，最难学习的要算是完全信靠。我们厌恶倚赖任何人，因为我们知道人是不值得完全信赖的，这点我们早学会了。我们信赖谁，谁就会叫我们失望。对我们来说，要完全地信靠，简直是自毁的

行动。

堕落的人类，要自己来掌管人生，并自认管理得极为妥善。正如年轻人在未自立时，总认为自己相当富有；在我们还未面对自己的灵魂深处时，同样也是如此自恃。但当我们发现自己心灵深处的饥渴需要别人来填满，同时又发现内心的败坏——那自我中心的欲望污染了一切善行时，我们往日的自信，便不知在何处失落了。任何人若肯正视真我，必会堕入一种他极想逃避的无助感中。

一次，一位太太发现自己对那位体贴她的丈夫完全失去了爱意，于是按照牧师的建议，求上帝将爱心再放在她心中，同时又努力地强逼自己亲近丈夫。因她相信这样做，必能重新拾回往日的爱。她对自己说：只要顺服。然而，那份爱意始终没有复燃。她内心极为困惑，她已用尽所懂的方法，却仍无法改变内心的感受，她落在极度的无助中。

真诚地面对内心，我们便不能否认，人要彻底地改变自己，不能不借助外来的力量。这事实所引起的无助感，是我们逃避不了的。事情若真是如此，难怪我们宁愿表面地做人。这样，我们会舒服得多。要承认自己无法处理内心的问题，对我们的自信俨然是致命的一击。于是，否认心灵的困扰，对我们来说，好像呼吸般那么必要。

我们完全可以谅解人为何如此。谁喜欢经历痛苦？要堕落的人类去面对自己无法填满的空虚心灵，是何等残酷的一件事！既然否认内心的困扰可以逃避痛苦，又何乐而不为？人很难接受一个事实，就是在这个扭曲的世界，要得着真正的喜乐，必须经历难以想象的心灵痛苦。我们抗拒这样的论调，总认为人的被造不是去接受痛苦。上帝设计我们的身体和心灵，其目的是用来享受健康的福乐和友谊的快慰。当我们的经历与此相反时，比如我们的大脑因压力而疼痛，或心灵因被人拒绝而感觉痛苦时，我们就会切慕即时的解脱。我们整个人发出呼唤，要享受上帝创造的完美目的。

在这段痛楚的时期，我们不能容忍释放没有立刻临到；心灵的痛苦若不即时解决，我们就无法想象如何继续生存下去。我们不能继续忍受女儿堕胎或妻子冷淡所带来的痛苦；面对一个刻薄寡情却又自以为义的丈夫，我们以为这是人生的终局；我们无法不断面对一个蚕食我们的疾病；我们或因着夜以继日地照顾年老无靠的双亲，以致怨言与自责充溢内心；或我们不能忍受一份微薄得仅能糊口的薪金。

面对着冷酷的现实，今日基督教的信息——释放可即刻来临，确是一份清凉剂。只要拥有足够的信心，困难便会迎刃而解；若不然，可以追求各种的宗教经验。那些经验所带来的兴奋，可以使人忘记现实生活的挣扎。

更令人羡慕的，就是我们可以靠自己的能力，去获得所渴望的释放。我



们可以学习如何有信心去支取更多的应许；或将罪行归类，小心别陷在其中，祝福便自会临到；或学习新的默想方法；或更多参与教会各项活动和查经聚会。总会有些事我们可以做，叫我们的灵命与日俱增；然后有一天，一切人生的挣扎便会烟消云散。

何等吸引人的信心！心灵干渴吗？可以自掘一口井。基督教的领袖们已预备好各样的铲子，又给我们指出可以挖井的地方，我们大可立时动手。项目可多呢——门徒训练、见证技巧、背经计划、团契生活、圣灵充满、更新运动，真是琳琅满目。当然这些都是有益的事；但我想指出的是——不少人参与的动机，就是盼望通过这些活动，能找到止渴的活水，从今以后人生再没有挣扎、失望或痛苦，今生变成了天堂。

当然，不是人人都如此教导，但太多这类的信息了。许多传道人从来不提及自己所面对的挣扎，他们轻描淡写地处理人们现实的困扰，只讲述人能从上帝那里得释放的盼望。我们太容易对我们没有答案的问题避讳不谈。我们可以随口高唱——只需顺服，不需辅导！但面对着要顺服也不知从何开始的现实问题时，我们却头也不回地走开。在讲台上传讲一些过度简化的信息，只会让我们与现实脱节。这类的讲道，非但不能释放真理的能力，将之带进现实生活中，反而构成一个假象，叫人误以为基督虽未来临，今天的人生已是无与伦比。如此一来，当无情的现实临到时，我们便措手不及，进而更否认现实中的困扰。

亚当遗留给我们的那种强烈渴求自主的性格，加上我们那份正常的渴求美善的天性，是构成我们切慕，甚至强求今生便要享受天上福乐的两种原因。面对十三四岁的叛逆少年，做父母的希望有立刻解决困境的方法；而当单身者发现没有家不是更大的自由反而是牢房般的窒息时，便想立即消除这种不舒服的感受。

其实以上的期望，可能是真可得着的。但我们的人生要建造在什么根基上，才不怕暴风雨的冲击？岂不要靠着深切地体验基督在十字架上的成就，并热切地信赖基督再来时所要做成的事么？给今生带来稳定力量的泉源（这里所指的稳定，与否认现实困难所制造的假象截然不同），乃是对过去的体验和对将来的切望。我们现今通过上帝的话与上帝的灵所感受基督的同在，必须在往前看和向后看的双重条件下来体会。

可是，这样的观点一点也不能满足我们现时的需要，它只带来空中楼阁式的安慰，我们想要的是立刻的答案！其实立刻的答案并非没有，这答案是真实可靠的，而且是奇妙的。不过，在领受这答案之先，我们必须体会对现实生活的失望，认识现今基督教应付苦难的即刻解救之道，已经挪移了我们信仰的根基。我们的信仰内涵，已不再是一位带着钉痕的基督，与一群呻吟



却忠心的信徒同在。我们所信的，乃是一位听随我们使唤，给我们快速止痛的基督。

这种信念其实是一个谎言，它虽然具有极大的吸引力，却扭曲了基督的福音。这谎言导致千万基督徒生活在一种缺乏能力的生活中，他们所拥有的只是假装的喜乐；另一些人则因这种令他们大失所望的基督徒生活，离开了信仰。甚至，这谎言更成为一道阻碍，使我们无法踏上那条引致生命内层更新的途径，这途径能领我们经历到与主同在的生命力，使我们自然地渴慕，而且真实地尝到主恩的滋味。但当我们所要求的，是今生便享有天堂般毫无困惑的人生时，我们便对上帝真正要赐给我们在今生享用的恩典瞎了眼。

上帝渴望将我们塑造成一群尊贵的子民，对他有绝对的信念，深信他必供应我们面对人生艰难时所需的力量，知道他是绝对可信赖的。建造在假象上的属灵表现并非真属灵。上帝盼望我们是一群勇敢的人，勇于面对世上可怖的事，知道这是堕落的人类必然的经历。上帝盼望我们勇于承认人生的挣扎。虽然好像要被所看见的黑暗吞噬，却仍勇敢地活着；内心虽然带着恐惧与困惑，却仍不止息地去爱。人生有时极度令人失望，但惟一叫人存活的途径仍是学习去爱。只有那些不再要求即时得着解答的人，才能走上这条爱的道路。惟有当我们将渴慕完美喜乐的盼望，交付给那位我们完全信靠的父神时，我们才能在面对解除不了的苦难时，仍然毫无保留地为别人而活。

这本书不会带给你即时的答案，它所探讨的是改变。它的信息不是如何可以得到即时的快慰，而是指引你走上一条心意更新的途径。

请注意，这条路始自窄门，而进门后的拐角又叫外人不易看清路径。然而，只要前行不久（所需时间多久，我们无法肯定，但必然是那些要求即时得着答案的人所无法忍受的），就会看见意想不到的奇妙景象。我们开始体会那新生命的本质，稍微窥见丰满生命的状况，这些新体验，足以挑起我们心灵深处的喜乐。这丰满的生命，明显是基督在我们内心工作的结果。这种体会，足以铲除一切因自恃或自足带来的高傲。

心灵痛苦的感受不但仍然会存在，而且更会因为我们对自己堕露天性的了解而加深。如此一来，我们才明白《圣经》所说：现今的苦楚，实在无法与将来的荣耀比拟。

我在这条满有基督生命和喜乐的道路上，并非走了很久，但是，我确知自己是走在这条路上。我邀请你与我一同经历上帝在今生为我们预备的恩典——就是我们的生命会经历一种改变，我们会亲自尝到上帝自己的丰满。这点点的体验，足以叫我们切慕将来在天上的筵席。

这种让我们能经历上帝丰盛恩惠的内在改变，是人人都可得着的，但却要经过如同动手术一般的过程。那拦阻我们享受上帝恩典的毒瘤，已蔓延全

身，远非一般我们想象中的方法可以解除。当手术刀对准我们灵魂深处剖割时，没有一种止痛药足以减低那痛楚。

但手术后带来的改变，一种由里而外的改变，是值得我们付上任何代价的。这改变，使基督所应许的丰盛生命成为事实。在这种生活里，虽有时呻吟，但已不埋怨；虽有时空虚，但仍有能力去爱，而且能忍耐等候那将要来临的满足。

# 第一卷

## 探视生命的内层

「不要往里面看，连我自己也不知是否喜欢里面藏着的东西。」

# 第一章

## 改变的第一步——探视内心

这本书写给那些渴望改变自己的人。在我的思想里，他们大概可分为以下几类：

第一，那些努力遵守《圣经》教训，但常常自觉失败的人。他们已尽了自己的力量，却无法得到期望的结果，内心的压力多于喜乐。眼看上帝并没有按自己的祈求将周围的环境改变，他们疑惑上帝到底是否垂听祷告，还是根本不理睬他们的挣扎。

他们会忧虑没有足够的金钱，也为儿女担心，内心因朋友或配偶的伤害而刺痛，又恐惧明天的难处能否担当得起——这些足以令他们无法成眠。诗人曾说：“一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。”（诗30:5）但早晨的阳光，非但没有带来解脱，反而压力重重。你渴望躺卧在青草地上，倚伴在可安歇的水边。但你已穷途末路，却仍勉强自己背着沉重的担子，努力前行。

我的信息是——前面仍有盼望，更多的努力不是解决问题的方法。当然，顺服是必须的，但并非需要再努力完成某些艰难的任务，才能经历到上帝的赞赏。宁静与自由随时可以替代内心的困扰，但得着宁静的途径是愿意坦诚地面对真我。惟有这样，才能导致真的改变——从里而外的更新。

第二，那些活得不错，颇为自满与快乐的基督徒。他们真诚地爱主，在困境中经历过上帝的信实可靠，上帝的话常有丰富的教训；他们有美好的祈祷生活，对教会也十分满意，环绕着的是良朋益友；他们工作愉快，也有身心舒畅的休闲时刻。当然人生并非一帆风顺，但上帝总赐足够的力量，靠着上帝的恩典，他们正享受着人生。

我的信息是——前面还有更丰富的经历。应当存着感恩的心去享受上帝已赐给你的，向着成熟的路前进吧！只是，不要停留在现今的境界，不要因此而自满自足，认识上帝的途径还有意想不到的境界。如果平顺的人生必须经历风雨，才能让内心激荡起伏以致产生新的争战勇气。那么上帝也希望将忠心的门徒操练成更充满爱心和能力的仆人，这种改变，必须由里而外，将翻转你现今的人生，你愿意接受这样的挑战吗？

第三，那些绝望麻木了的人。他们从来没有经历过平顺的日子，自幼所听闻上帝的应许，从来没有在他们身上实现。一直以来，总觉得自己从没有

被人接纳过，青年团契的导师们未曾青睐，父母也没有赞许过一句。

成长的日子是苦涩的，你尝过酗酒与吸毒，与异性的关系也超越常轨。你曾立志改过，但不到一个星期，老我又再出现。你灰心了，麻木了。你仍然参与教会聚会，因着你知道如何在人前表现，别人都看你是一个表现良好的基督徒。但你内心所充满的，却是忿怒、冰冷和恐惧。你自问：我为何还要继续跟随主？对我，这已是一条行不通的路。

我的信息是——前面还有新的生命。当然，这生命不是从老套的答案里寻找，因为一切的方法你都尝试过——每天读经与灵修，结交好友，多花时间参加聚会等。对你来说，这些方法都没有果效，都不能令你与“世俗的享乐”绝缘，你认为自己已注定要过一个装假的人生。

可是，你若肯诚实面对心灵的隐秘处，发掘隐藏在冰冷和麻木表层下的东西，敢于正视一般人所不敢面对的，你便会渐渐明白，“丰盛的生命”并非只是美丽的言辞。因为你已开始领悟到，正视黑暗才能带来健全的生命。新生命的意义，与上帝亲密的关系，不再是可望而不可及的真理。当然，这转变不是一宿之间的事，而是一条漫长艰苦的路。但是，由里而外的改变，对你不再是空中楼阁了。

第四，基督徒领袖。他们要恒常表现出成熟的模范，这种压力会把某些人压垮，而另一些人则因自己在这方面的成功而自傲。别人只知道你的外貌，你却知道自己内心的真实景况。你自己才知道那个成熟形象背后的真我，但为了不绊倒人，你便不能不隐藏那形象背后的挣扎。

当然，有些人确实可以为他们因多年的事奉所产生的成熟而自豪，但谁能肯定判别那是自豪还是骄傲？况且，有许多领袖隐藏在那美丽外衣背后的，是因不断与各种试探争战所产生的疲乏、孤独和耗尽的感觉。

我的信息是——摆在前面的仍是爱。教会所需要的领袖，是那些赤诚、坦率、乐意进入别人生命的人。他们所流露的是无伪的爱，他们乐意助人，同时也向他人敞开自己，没有躲在领袖的光环下，与人保持距离。他们诚实地面对自己内心的挣扎，刻意地培养那些因做领袖而极易削弱的品德——开放、谦卑、平易近人和内心的能力；耶稣基督的榜样——爱心的服侍——仍然是可以效法的。当然，要达到这目标，便不能单在别人的期望和工作的责任中打圈子。我们需要从忙碌的事奉中稍微停下来，对自己的内心，就是那些隐藏在领袖外壳下的挣扎，作一番检讨。或许，我们还得找一个忠实的朋友助我们一臂之力。一种由内而外的改变，能带来一种新的事奉喜乐，就是因对别人生命有所影响而产生的喜乐。

或许以上四种类别都没有把你包括在内，但你是一个有上帝形象的人，目的是要与上帝的性情相似。福音的中心信息，是我们与主的亲密关系，这

关系能渗透到我们生命的每一角落，引导我们达至那个已蒙救赎的新人的形象。真正的改变，是确实会发生的。

请你耐心地阅读此书，有时书中的内容看似模糊，有时好像与你无关，但我仍鼓励你读下去。当我们探讨到生命的底层时，你会发现我们的经历与感受都大同小异——我们都渴望有一个真实的、丰富的和快乐的生命，我们也同有一个信念，就是这种生命是可以得到的。

主来了就是要赐给我们新生命。我们今天得着了这新生命，同时我们也等候那完全的一天。在这段过渡时期中，上帝要把我们雕琢成一群不断享受他并忠实跟随他的人。改变的过程会如同动大手术般痛苦，但上帝要将我们的性格彻底改变和更新，让我们以一个全新的态度面对人生。这是上帝对他儿女绝不会降低的标准。本书要探讨的，就是这个改变过程，一种由里而外的改变过程。

## 到底改变些什么

最近有位好友到我办公室来，谈到他近日内心的感受。谈话的内容很广泛，涉及到他的婚姻（提及婚姻生活中那些令他失望的地方），他日后在事奉方面的计划，以及他灵修生活的状况。经过一段交谈后，他渐渐进入沉思的状态，那并非是灰暗的，而是一种宁静的、自省的沉思，一种在快餐式的社会里不易产生的沉思。

我想指明，这位朋友是一位热诚的基督徒，他有辅导的恩赐，又有一个敏锐清晰的头脑，他所遇见的，是和其他中年人不相两样的人生疾苦。他的朋友皆认为他是一个友善、勤奋、忠心和诚恳的人；较熟悉他的人，还知道他有谈笑自如的一面。人人都承认，他是一个稳重的、事事处理得当的基督徒。

经过了一个小时的沉思和倾诉，他突然流露出一种深沉的、哀伤的、带有绝顶痛苦的孤单感。他静静地吐出了如下一句话：“我真渴望知道，能够有十分钟真正享受快乐的时刻，那种感觉到底会是怎样的！”

他这句话引起了我一连串的思考，我到底有过十分钟真正快乐的时刻吗？许多人看来都很快乐，他们是真正快乐吗？绝没有半点儿空虚和忧愁的感觉吗？

或许这是一个不该谈的问题。基督徒所问的应该是“我是否懂得何谓一个完全顺服的生命？”而不当理会自己的感受。但若真的如此，彼得所提及“说不出来的喜乐”（彼前1:8）又是指什么？

一个成熟基督徒的内心到底如何？他有什么感觉？他是否不断地渴慕行



正当的事？还是行善与行恶两种欲念经常在他内心争战？

成熟是否便是快乐？还是带来更大的孤单与挣扎？成熟的人是否感受到内心的动机已全部更新，只爱行上帝的旨意，还是仍会发现败坏的痕迹？不断追求圣洁，是否会带来更大的喜乐？当内心向成熟前进时，我们是感觉到更为健壮，还是更为软弱？

有些人诚然是满心快乐，他们是假装吗？他们是否应当多些挣扎？这些人不易了解那些内心经历痛苦和矛盾的人，正如饱足者不能了解饥饿者的痛苦一样。或些这些“快乐的人”是我们众人的榜样，他们的人生反映出一种健康的满足感。这些人还可以怎样进步呢？下一步的成熟又将会是什么样子？

改变到底是指什么？什么是成长？什么是更有基督的样式？我们可经历怎样的改变？而改变的路又是怎样走的？

## 看似成熟的表现——美丽好看的外貌

不久之前，我有机会向一群基督徒领袖讲话，他们都是在商界或教会圈子里有名望的人。聚会的地点是一个美轮美奂的大礼堂，坐的都是剧院式的沙发椅，彼此交往十分友善，人们都表现得很快乐。无论在服装上，或在与会者交谈的态度上，都让人觉得他们的生活称心如意，我看不出他们有任何好像我上文所述那位朋友内心的挣扎。一切看来都甚美好，好像教堂主日清晨的气氛，会众在礼堂外亲切地问安，在礼堂内则全神灌注地聆听。

站在一群如此完美的听众面前，我觉得颇受威胁。我观察眼前的千百张面孔，不期然地发问：莫非只有我一人觉察到自己心底有些扭曲的地方？是否没有一人经历过人际关系的挣扎？没有一人体会到纵使用尽了自己力量，所能付出的爱仍是那么浅薄？真的没有一人偶然会觉得自己是个失败者？

或许我是一个极端完美主义者，应当学习开放自己接受现实，一边欣赏美丽的一面，一边学习接纳丑陋的一面。或许别人都比我成熟，懂得如何倚靠上帝，以致内心的混乱与挣扎都逐渐地减少，得以过一个平衡的人生。但当我留心面前的听众时，我确知其中数位正面临着莫大的困扰。其实，在任何一群人中，包括在那些有名望和成功的人士中，必有某些人正经历着经济的压力、疾病的阴影、年轻子女的叛逆或婚姻中的挣扎。

坐在前排的听众，有一位是我的朋友。他在一个艰苦的地方忠心地做了25年传教士，数天前他对我倾诉，当时他的眼泪差点儿流下来。他告诉我婚姻中的种种问题，他已不晓得如何挽回这段婚姻。十来岁的儿子，常靠听摇滚乐来适应美国的生活，他不知应否禁止儿子继续这样做。虽然他的传教工作做得不错，但却不懂如何管理自己的家庭，他觉得自己活得很失败。我相



信在这群听众中，不只他一人面对如此困扰的问题。

当然，有不少人虽然面对着同样的困境，却仍然踏着平稳的步伐度过危机，他们的表现是令人羡慕的。我曾亲眼见过一些人，当他们接到令谁都会震惊的噩耗时，仍能感谢上帝的信实，他们从祷告中支取力量，勇往直前。

这是可能的吗？噩耗的伤痛不会夺去他们勇往直前的力量吗？面对左右为难的抉择时，他们会经历挣扎吗？他们真是那么平静和自信？

是的，有些人面对困境早就垮了。他们靠酗酒、吸毒、挥霍或滥交来逃避现实；另一些则陷入情绪低落、恐慌，甚至走上自杀之路。这些人需要特别的援助，才能脱离困境。但真正令我困惑的，是另一种人，他们是那么完美，那么具有胜过困境的能力。他们真的已找到人生的秘诀，以致他们的内心充满着宁静、喜乐和行善的动力吗？我想，他们中间有一小群或许的确如此。

然而，我怀疑大部分都是徒有美丽好看的外貌，对自己内心的挣扎懵然不知，他们用各样的活动和成就来遮掩内心的痛苦。或许，许多人是靠着否认内心的挣扎，来保持自己外表灵命成熟的形象。或许在今生，这种美丽成熟的景象，不可能真实地出现。

## 外貌底下的真相

无论我们的外表多么完美，我们自己仍会感觉到在心灵的至深处，隐藏着不完美的东西。当我们成为众人瞩目的焦点时，我们觉得很不自在；当友人的说话带着批判的语调时，我们会保持距离；被配偶误解时，我们怒气填胸；与人谈话时，我们会刻意讨论一些自己认为很有见地的内容；一有机会，我们便会巧妙地吐露一些叫别人对我们另眼相看的资料；我们装出一副看来比内心更属灵的外貌；我们回避任何触及内心敏感处的谈话。

只须轻轻揭开我们的外貌，便会发现除了爱上帝和爱人之外，我们的内心还藏有好些别的东西。只须一刻诚实的自省，我们便会发现，纵然已有不少的改变，我们仍有很远的路要走。大多数人都留意到，自己内心藏着好些别人意想不到的东西——那些秘密。我们都知道不应当如此，我们的生命确实是出了问题。

自从上帝将亚当夏娃逐出伊甸园，人类便活在一个不正常的环境中，上帝造我们时，本是将我们放在一个不会生长杂草的花园里，享受没有磨擦的人际关系和没有隔膜的团契生活。可是，这个世界和我们的内心都出了问题。我们好像回不了家的浪子，永远找不到安息。当我们正视自己时，就会发现我们处理人际关系问题的方法是与人保持距离；我们内心的恐惧，叫我

们不易体会别人的爱意。

我们希冀自己的真我，远胜于如今的光景，但事实却并非如此。我们的真相令我们羞惭，于是巴不得快快隐藏起来。或许我们与人保持距离，只将别人认为好的一面流露出来，而将其余一面好好收藏，不是因为怕丑陋的一面会伤害别人，而是怕被人拒绝。自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧地抓着那些能带来快乐和安全感的東西，结果，我们与一切人都保持距离，包括那些我们应当亲近的人。我们生活的素质因此而逐渐贫瘠。

大部分人一生都蒙骗着自己，以为自己真的不错。当真我的丑陋稍微露面时，我们便用尽一切方法让自己视而不见。以下是一些我们逃避面对自我的方法——数算过去的恩典，立即跑去修理花园，祈祷求得更大的能力，找些甜品来吃，与辅导员面谈，参加教会诗班，与配偶吵一场，读一篇诗篇，看电视，责备自己是弱者，重新奉献给上帝，或者与友人一起吃意大利薄饼。总之，我们会找些事情做，打断自己的思考，不必面对自我的丑陋。当然，我们不是自觉地去做这些打断思考的事，我们是自以为当时很想去做那事。比如突然很想吃意大利薄饼，却不知这行动正是不自觉地在让自己逃避面对内心的空虚。

还记得上文提及的那位朋友吗？他想知道能够有十分钟真正感受快乐的时刻到底是怎样的；或许，他对现实的真相，较诸那些看似完美的人，有更深刻和真实的体会！

或许那些很少谈及自己的挣扎，只谈自己美好一面的人，大部分是把房子建在沙土上；因为我恐怕他们的快乐，是建基于一个自我欺骗的假象上。换句话说，他们只是将旅馆内家具的陈设改换一下，便告诉自己已回到家中。当我们成功地布置了自己的生命，使一切看起来都甚美丽时，我们便很容易忽视内心世界的真实光景；而当我们如此忽视内心世界时，我们便失去了改变自我的途径。我们只不过在不断“更换”自己，而不是真正经历新生的“蜕变”；如此，我们必无法达至上帝呼唤我们去领受的那个“更新而变化”的人生；我们仍旧困在一个自损的生活模式中，无法自拔。

这本书所要探讨的，就是怎样经历蜕变。一个女子幼年时受过性侵犯，长大后如何享受夫妇的性生活？一个怕事的男人，如何能勇敢地负起一家之主的責任？一个生活如意的人，如何能蜕变成生命丰盛的人，拥有吸引人亲近上帝的生命经历？儿女走歪了路，做父母的如何面对自己的“失败”？到底我们怎样才可以演变成君尊的族类，成为一群以基督为能力与喜乐之源的人？

本书并非个别地处理某些具体的问题，而是探索《圣经》所谈论“更新而变化”的基本原则。许多人只靠各种“应付”的伎俩来度过人生，他们并没有经

历彻底的改变；他们稍为变换处世的方法，但对于那个不健全的“真我”，却始终没有处理。

主耶稣所讲述的那种更新的生命，不是单指外表的修饰。他所要求的，不是单把街道的表层打扫干净，而是包括清理街道下的阴沟；他要引导我们进到心灵阴暗之处，让我们在那里仍能遇见光明；当我们最孤单的时候，仍能经历他的同在。合乎《圣经》的更新，断不容许我们粉饰事物的真相，主耶稣要我们面对自我的本相，无论是内心的恐惧、创伤、忿恨，还是那些我们不愿意承认的出于自卫的行为。通过面对自我的真相，我们才能衍生一个蜕变的生命。这不是一个装假的生命，亦不是一个完全的生命，而是一个更深地流露着爱的生命，因为我们已经更深地体会到主的爱。

## 我们能面对内心吗？

任何人开始细心观察自己的内心时，都会流露出如下的恐惧：“若我正视隐藏在我内心的东西，我能承受得了吗？”要坦诚地探索自己内心的生命，人必须有极大的勇气。恐惧的感觉是十分正常的，对真我一点点的发现，便足以叫我们承受不了。我们无法忍受心灵深处原来是那么孤单，我们许多美好的行为原来都隐藏着利己的动机。每一次对自己的心灵有多一点认识，便好像对自己的生命多一次打击。我在此得先说明，这打击并非针对我们的人性本身，而是针对人性的败坏。因为我们的的心灵已被自信所污染，所以要除去自尊，就好像要除去自己的生命一样。我们设法保护自己的生括，以减少受苦，但是，当这要命的打击越厉害时，我们反而越真实地活着。这种心理过程听起来似乎让人摸不着头脑，因为它与我们那如何活下去的观念截然不同。到底别人怎样衡量我们？到底我与某同工的来往，或某次讲的一个笑话，背后藏着什么动机？面对自己的父母、配偶和儿女，我们心里隐藏了多少失望和愤怒？这些疑问接踵而来。

许多人好像平静地度过一生，因为他拒绝理会内心的困扰，只是一股劲地活着。虽然内心也稍觉自己颇有问题，却努力压抑这种感受；他还以为自己已找到生命的秘诀，已成功处理了内心的困扰，已填满了空虚的心灵，与罪恶的争战已胜利。他却不晓得，为了保持这个叫他自傲的形象，他对朋友的忠谏充耳不闻；内心虽然有征兆显示他隐藏的问题，他却拒绝看见。否认真相已成了他人生的伎俩，数十年如此的习惯已使他看不见自己不想看的东西。原来，叫自己属灵的景况落到如此自欺的地步，有时就是这么容易。

先知何西阿指责当时的犹太人说：“头发斑白，他也不觉得。”（何7:9）很正常地，一般人都是最先发现自己衰老的迹象，如斑白的头发等；然而，

同样很正常地，一般人都是最迟留意自己灵性倒退的迹象。这正是何西阿要指出的，我们高估自己，远超自己的本相。

我们的上帝将最严厉的指责留给那些以自欺为标志的人。法利赛人在外面的表现最为完美，他们定了一连串行为的法则细心遵守，为自己建立了美好的形象；别人的尊敬，成为他们喜乐的源头；他们也很懂得去猎取人家的尊重，时常保持完美的外貌，永不使人失望，他们都是最完美的人。

如果我被邀请对他们讲道，我会深觉不配。他们毫无挣扎，有清楚的人生目标，有自信，表现出一种令人羡慕的协调的生命，他们就是这么完美！

但请听主对他们所说的话，虽然别人对他们五体投地，我们的主却不是这样，他说：

你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们洗净杯盘的外面，里面却盛满了勒索和放荡。你们这瞎眼的法利赛人，先洗净杯和盘的里面，好叫外面也干净了。

（太23:25）

下文主继续将他们与粉饰的坟墓相比，外面好看，里面却装满了死人的骨头；同样，在他们道貌岸然的外衣下，心里却隐藏着腐败和污秽。难怪主耶稣不是他们喜欢的讲员。

耶稣在这番指责的话中，提出了一个生命更新的重要原则。他清楚指出绝不接纳一个装假的生命，我们必须面对粉饰的外表背后的东西。主的意思是，我们若不肯正视自己，我们便无法真正地成长。当然，要诚实地面对那些我们想否认的真相，是极痛苦的事，这痛苦的经历可与死亡相比。但我们若想按主的教训改变自己，便不能不面对那些我们极想否认的东西。真正的改变是从探视内心开始的。

## 肤浅的应付者与认真的自省者

人大致可分为两类：（一）漠视内心的痛苦与败坏，专注于学习有效应付现实生活；（二）深觉心灵深处有很大的困扰，人生是不停的挣扎。

大部分的基督徒，包括我在内，都认为人生是学习享受愉快的经历，同时忠心做自己分内的事，对临到的试炼则尽量忍受。对许多热诚的基督徒来说，成长的路就是一面接受上帝力量的供应，一面努力尽自己的本分。有些人会不断追求圣灵充满，有些则劝勉自己不断委身，另一些则通过祈祷、信徒相交和讲读《圣经》来支取力量，目标都是靠上帝所赐的能力，去遵守上帝的命令。这目标当然是正确的，靠着上帝的能力去遵守上帝的命令是惟一的途径，顺服和信靠的确是生命更新的要素。

由于专心着眼于服从上帝和支取上帝的力量，我们有时会忽视生命中最需要处理的领域。我们只着眼于清理外在的表现，时常觉得很大压力，非立刻变成完全人不可。我们仿效法利赛人，将罪的概念圈在可掌握的范围内，然后竭尽所能，让自己的表现不亚于自己所定的标准。衡量灵命的准绳，不再是弟兄姊妹在主里相交的素质，而是不看电影和每礼拜必不缺席崇拜。那些令我们无法与弟兄姊妹建立深交的内心问题，我们撇开不加理会。我们以弟兄姊妹间和谐的关系，来衡量教会的属灵程度。

当我们完全着眼于外在可见的行为与表现时，便很容易忽视内心的真实景况，而对问题的处理，也完全流于行为上的修正。一切的改变都是外在的，不是发自内心的，结果叫人活在一种无形的压力下，而不是活在自由释放的气氛中。

我们可称这类人为“肤浅的应付者”，他们对人生的态度就是只处理自己应付得来的领域，其他的完全不加理会。对他们来说，讲台至为重要，团契生活只不过是一连串的活动，及彼此在行为上的监视；互相鼓励和发自内心的爱可有可无；门徒训练不是一起面对人生的挣扎，而是灌输简化的答案；若有人想探索自己内心的光景，他们会认为是不必要的，是一种属于自我中心的行动。

另一种人会十分不适应上文所讲的这种生活，他们虽然不断顺服，且努力改造自己，却仍觉得心灵深处还有未处理好的问题，我们可称这类人为“认真的自省者”，他们愿意坦诚地面对内心的阴暗面，并探索处理的步骤。

那些勇于如此面对自己的人，远较那些只保持美丽的外壳，却漠视内心问题的人，更易寻到生命更新的途径。坦诚地面对内心挣扎的人，远较否认自己内心困惑的人，更易找到更新的盼望。

当突然的打击临到“肤浅的应付者”时，比如他的女儿染上厌食症，或配偶离开了家庭，或儿子走上叛逆之途时，他也许会改变成“认真的自省者”。话虽如此，他仍会努力寻找简单的解决方法，而不愿探索问题的根源和自己人际关系的真相。他会这样说：“我的儿子实在远远地离开上帝，我们已经尽了全力，如今是撒但得胜，我们惟一能做的，是将他交托上帝，继续用信心祷告，求上帝把他挽回。”至此，他认为事情已告一段落，不愿再谈下去。他这种处理方式非但肤浅，其实已落到固执的地步。若你向他提出下列问题，希望他进一步思考，如：他的儿子若永不回头；或他对儿子所要求的顺服，是否是为了满足做父亲的权威而不是真正为了儿子的好处——他会完全拒绝考虑这类问题，并认为这些探索与思考，都是对上帝没有信心的表现。

我们时常发现，许多人对上帝绝对的顺服，并不是出自一颗切慕上帝的心，而是出自一种拒绝探索内心的态度，因为他们惧怕发现隐藏在自己心底



下对上帝的质疑，惧怕往日伤痛的经历。

当我们掩眼不肯面对内心的痛苦，而将全副精力集中于强逼自己过顺服的生活时，我们对主的跟随，便成了机械式的；那有血有肉温暖的内心，已无存在的余地。我们的信仰生活，已成了教条主义。我们非但自己严守一套生活的准则，还极热心地向初信者灌输这套理论；信仰的生活，已不再是一条探索的道路——探索上帝对我们真正的要求。我们已不能真诚地与人来往，一起探索如何面对不断变化的现实生活，我们成了一群固执的道德主义者，驱策着别人盲目地遵从“上帝的标准”，而不是一群满有热切生命力的基督徒，发放着吸引人跟随主的馨香之气。

我们会用“上帝是信实的”这真理来麻醉自己，叫自己停留在人生肤浅的层面，避免探索心底困惑着我们的痛苦与混乱；然而，惟有在困惑的现实中，我们才有机会真正地认识上帝。当我们逃避难解的问题和困扰我们的现实时，我们便会失去一次难得的与上帝面对面的机会，一个能让我们生命更新的机会。

## 生命的改变始于内心的探视

越来越多人发现，否认现实的困扰不足以叫他们过一个平稳的人生。人生有太多的困扰，人际关系有太多的死结，过去有太多失望的经历，面对的是太重的责任。许多人发现不理睬困扰的存在，单着眼于完成自己的职责，已不再是有效的处理人生问题的方法。

好些父母发现，那引起一般人都追随的教养子女的方法，对他们已不合用，他们已经完全不懂如何应付那个一而再、再而三向他们撒谎的女儿。他们按所知的方法去行，但已没有成功的把握。太多出自良好家庭的孩子，今天已走上歧途，这情形正打消着一个信念——事情终究会变好的。

西方女性发现，她们身为女性的地位已不再是快乐之源；她们时刻恐惧着被抛弃和伤害，这恐惧感使她们不再能享受身为妻子或母亲的天职。

许多男子深深感受到自己的弱点，他们极盼望懂得如何尽自己在家庭中的责任，他们尝试好好领导自己的家，但每次努力的结果都是失败，于是他们便全心以事业为重，再无法享受作为一位成功的丈夫和父亲的快乐。

不少基督徒发现，虽然他们已努力参与教会活动，忠心读《圣经》，行事为人端正，紧抓主的应许，依靠上帝的大能，但这一切仍不足以解决内心深处的问题。

正因为我们心灵深处的需要未得满足，任何人提出可行的办法时，我们便趣之若鹜。我们参与近日最流行的宗教活动，参加最拥挤的讲座，聆听有

名气讲员的录音，然而我们仍找不到答案，心灵仍得不着满足，这一切努力仍解决不了心底下隐藏的问题。

真正的蜕变是否确有可能？到底我们希望改变到什么样的程度？每当我们面对着困扰内心的问题时，我们便会自问，到底我还能改变多少？

这本书所讨论的，是由里而外的改变，改变的第一步，是坦诚地面对自我的真相。走在这条更新的路，我们绝对不容许一点装假，若要经历主所带来的真正改变，我们必须有面对真相的勇气，生命的改变必须始于内心的探视。



## 第二章

### 探视内心的困难

记得小时候参加教会的主日学，聆听老师讲解基督徒向善的挣扎。他说我们内心有两只狗，一只白狗，一只黑狗。黑狗是一只不能驯服的恶狗，而白狗是当我们做基督徒时，上帝放在我们心里的，这是一头驯服的狗，常做该做的事。

黑狗代表我们的旧性情，时刻引诱我们做不该做的事，白狗则代表我们的新性情，他与黑狗相斗，每次都必得胜；不过，你必须吩咐他，他才采取行动，这就是秘诀所在。在考试时，我们若想作弊，这就是黑狗所发的声音，这时，身为基督徒的我们，便有责任向白狗发号施令，吩咐他制伏黑狗，如此，我们便能叫自己的眼睛停留在自己的试卷上。

主日学老师还很郑重地说，那黑狗是杀不死的，直到我们抵达天堂。以后我从牧师的讲道中不断听闻这真理，他们说，虽然我们已从罪的刑罚和权势中得救，但我们今生永不能完全脱离罪。罪的性情虽被钳制，但仍不时怂恿我们行恶。我们惟一的盼望，是学会不断对白狗发号施令，制伏黑狗。我们越能如此行，便越能享有胜过罪恶、与上帝不断相交的美好生活。

我还记得听了这个教训后，心里很是困惑，我不大懂得如何向白狗发号施令，不知到底当怎样行。

不错，这比喻的确十分贴切，很能表达我们内心两大势力的争战，但当我坐在考场中应试时，自己却不知所措。每当我成功地叫自己不偷看同学的答案时，姑且勿论我的动机是什么，我总觉得是自己选择去做正当的事，我看不见上帝的能力在何处出现，我只知是自己作了抉择，这抉择与一位非基督徒定意做合乎道德的事没有两样。当我有冲动要偷看别人的试卷时，向内心那只看不见的白狗发号施令却于事无补。我只知有时我得胜，有时我失败，一切都视乎引诱的力量是否凶猛，以及当时我内心的光景——在这过程中，我一点也看不出上帝的能力如何与我的心灵发生关系。我真诚地愿意为善，但我所接受的教导非但不能帮助我，反而加添我的苦恼，注意内心的运作，似乎毫无帮助。我只知最重要的关键，是作正确的选择，所以我努力叫自己选择行善。

直到今天，每当我听见牧师的教导，或书本上的劝勉，提到我们如何可

以成为一位充满喜乐、舍己、委身、谦卑、不向罪妥协，又满有爱心的信徒时，我的感受仍与上文一样。当然，我心底下仍深深相信（虽然我不懂得如何维护这个信念），总有一条引至成熟生命的路，总有方法支取我们所需要的力量。可是，我还未找到完满的答案，我所知道的，仍是那条选择顺服的途径。

## 行善与成善

我四面观察，发现有些人正流露出一部分我希望自己也能拥有的品格，但我发现，除了我们的主以外，没有一个人能拥有我心目中全部的完美形象。这体会叫我明白，在我属灵生命的任何阶段，我所能达到的最高水准，仍是一个不完善的基督徒样式，我永不能达至完美的境界。不过，我总可以比前一阶段更进步，我可以渐渐地更像基督，好像历代以来的圣徒，流露出主耶稣某些美丽的品德性情。

其实，我所热切渴慕的，是超越外在品行的内在改变。若问我有哪一些人拥有我所渴慕的善行（指在外看得见的），我可以列举数不尽的名字；但若问我有哪一些人拥有我所羡慕的品德（指内在看不见的），名字的数目便远远不及上一项了。我发现许多人都勤恳、有节制和乐意接待人，这都是美好的善行；但我却发现，很少有人真正拥有一个喜好施与、满有怜悯的高尚品格。我尊重那些有良好行为表现的人，但我更羡慕那些在生命品格上经历改变的人。

让我多花点时间阐明我的意思，因为这十分重要。我有一位朋友在身体的操练上很有恒心，他能胜过甜品的诱惑，能不间断地跑步，工作量也安排得十分适宜。他坚强的意志力叫人赞叹不已，他的表现叫我对自己的饮食、运动和工作习惯十分惭愧。

我有另一位朋友，经历人生一个极度艰苦与伤痛的遭遇，他面对这经历的态度，使他成为一位比以前更有爱心的人。他虽然深深感受到所遭遇的事带给他的痛苦，然而这苦难却使他变成一位更能体恤别人困苦的人，同时更懂得如何靠着上帝的力量来安慰人。每当我想起他，我眼前便浮现出一个尊贵、敬虔和丰盛的生命。

这类的字眼，我是不会用来形容一个有节制、有规律、有礼貌的人的。我会形容我那位有自制力的朋友为一位有效率、值得人爱戴的有为青年。每当我想起他，我便会对自己说：“我应当更有节制！”我感到有一些压力，有一些内疚，同时亦被他的表现所激动。但是，当我想起那位在苦难中的朋友时，我不会对自己说：“我应当更有节制！”而是说：“我渴慕有更大的爱！”

我所形容的两种人，其实有很大的分别。前者的榜样只会令我强逼自己更努力上进，但后者却以他的生命表现吸引着我。这生命的表现发自一种与主的亲密关系，超越了纯正教义和好行为的要求，流露出一种难以形容的生命素质。这些人经历过主在心灵深处的工作，他们的生命带给我极大的激励，因为从他们身上，我知道生命的改变是可以发生的。我渴慕自己不单有好的品行和丰富的《圣经》知识，更能拥有这样的生命。原来，要改变一个人的生命，与改变一个人的行为和知识，两者的过程是截然不同的；修改外形的手术，并不足以产生我所谈及的那种内在生命的改变。

我所盼望的，不单是以仁爱对待我的妻子，更盼望能从心底将自己全部献给她；对我的孩子，不单是在管教上做得好，更能以我的生命来吸引他们热切跟随主；在讲台上，不单将合乎《圣经》的信息传讲清楚，更能带着生命的能力宣扬真理；我盼望深深地吸取主的美善，以致心灵有满足的喜乐。

这种生命的改变，不是靠一己的努力可以达到的，这是一种心灵深处的改变。我对这种改变虽然只有一点认识，但它已成为我昼夜追求的目标。这类的改变，许多人都只经历到一点点，只有一小群人，深深地拥有这样的生命，亦惟有在我们的主身上，才有完全的彰显。我渴望经历这种改变，但当我探问达至这种改变的途径时，我所得到的答案却时常令我大惑不解。

假如主日学老师给我下面言简意赅的答案：“我知道你在考试时很想偷看人的试卷，这是不对的，若被发现必受处分。如果你不拒绝这试探，你一生将招受损害，所以你必不能犯错。要立定心志把眼睛注目在自己的试卷上，尽力叫眼睛不转离。我知道这是不容易办到的，有时你也会失败，失败了你该向上帝认错，然后努力叫自己下次不再犯。”我会觉得这番说话清楚明白，远较黑白二狗的教训容易了解得多。令我困扰的，其实是那些论及如何改造内心的教训。因为努力行善的教训，我明白；不过我却发现，无论多么努力，单靠好行为的表现，都无法带来那种我渴慕的心灵深处的变化。

## 一己之努力还是全然的倚靠？

一直以来，基督徒都对一个问题深感困扰，就是如何一面倚靠上帝，让他的能力来驱使自己立志和遵行他的旨意；另一面却积极地去做成得救的工夫（这明显地牵涉一种行为上的努力）。如果我们真要超越人文主义，即不倚靠人的力量去达到人所能做的，那么，当我们宣讲倚靠上帝的能力去行善的真理时，我们必须点出这真理的要点与过程，而不是只套用一些煽情的术语。

但问题仍然是我们怎样倚靠上帝？答案的确不易掌握（其实是极其简

单，以下数章将会说明，不过却不能否认它仍是难于掌握的）。但正因为它是难掌握的，所以今天一般对自我了解及改变的教训，仍脱离不了以“努力”为重点的圈套。无论是论及如何去完成那些我们本性不愿做的事，或论及如何委身、如何感受上帝的爱等，其基本教训仍旧是——“再努力！”

靠努力达成生命改变，远比倚赖上帝来达成改变易于讲解明白。正因如此，我猜想大部分讲道的内容，首先是讲述《圣经》真理，跟着便劝勉会众努力而行，方程式就是——真理知识加上顺服，不断学习加上不断遵行。但这种教训，只能塑造出一个令人尊重的人，却不能塑造出一个与上帝深交的人。

我们的主清楚指出，在上帝面前做合他心意的人，不能单靠外在的好行为。他说全部律法都包括在爱上帝与爱人这两条诫命之内；我们发现，除非我们的生命经历重大的改变，不然，连这两条诫命的第一步我们都无法践行。因为单靠德行上的改变，是无法产生爱心的。

我想我有足够的论据可以证明，我们认为要改变的个人问题，或行为上的问题（比如：坏脾气、歪曲的性欲、抑郁、焦虑、饮食过度等），都是违背上帝的爱之律的结果。如果这诊断是正确的，那么，学习爱不仅是从达至灵性成熟的途径，也是治疗一切心理问题的方法。如果我们接纳这个见解，确信人的问题，无论是人际的，或是个人内心的，都起源于人违反了神的爱之律，又明白人要学习爱，单靠道德改变是不够的，我们便会愿意做进一步的功夫，进行内心的探视。

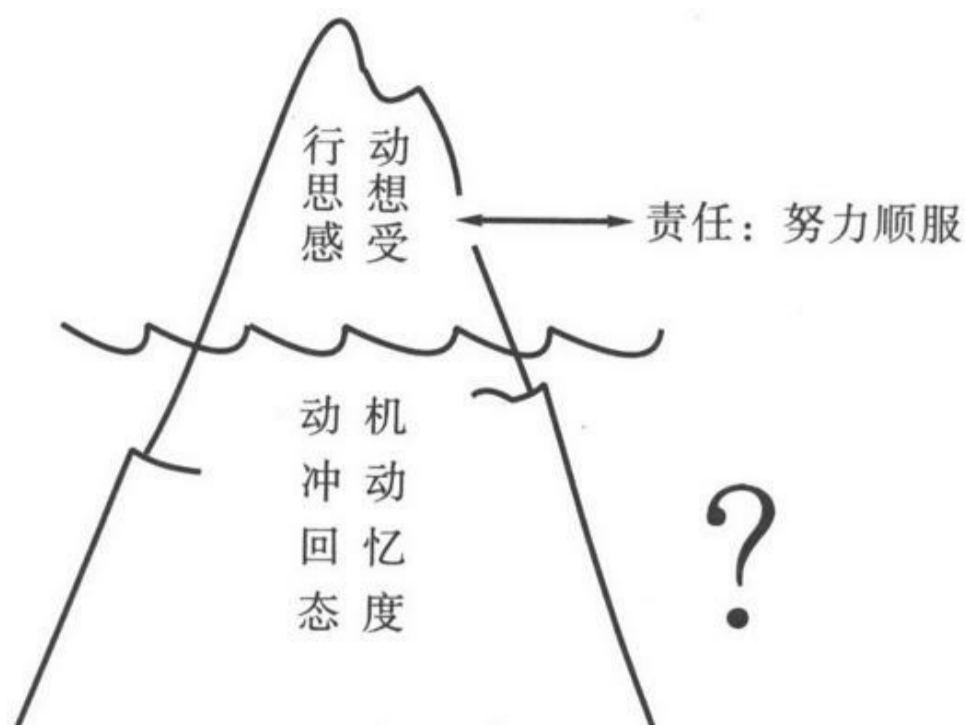
经过一番讨论，我们还是回到原先的问题。假若我们同意，要改变生命必须进行内心的探视，那么，首先的一步，就是如何去了解我们复杂的内心，并找出处理的方法。我们当怎样着手进行呢？

## 处理水平线下的生命

让我们把自己比作一座冰山，在水平线上的那部分代表我们可见的行动、自觉的思维和感受，但在水平线下的大部分，则用来代表那些不易为人所见的动机、内心的态度、有时控制不了的冲动、痛苦的回忆和隐藏的内心澎湃的情绪。

我们知道，要处理水平线上的那部分已不是易事，必须时刻选择正派的行为，时刻让自己有正确的思想，同时对感情的表达也要适度控制，尽量自然。要时刻如此地控制自己的行为、思想与感情，的确带来极大的焦虑。如果我们给自己定下高标准，我们便不得不承认，要达到这理想，除了努力改进外，必定还有另些该做的事。这就引发出一个问题：我们怎样处理水平线

下的那部分生命，那部分单靠努力也改变不了的生命？



一般来说，基督徒对于如何处理水平线下的那部分生命，有三种不同的方法，每种都认为会带来深度的改变。余下的篇幅，我将简略地介绍这三种方法，每种都有它的价值，但都不完全，同时，也都带来不必要的烦恼。

#### 方法一：尽基督徒的责任

一个最多人谈论的改变自我的方法，就是：只要我们定意按上帝的教训而行，同时努力参与基督徒的活动，上帝的能力便会临到，成为我们生命的力量。

这教训的重点是顺服上帝。但人必须靠上帝的能力去顺服，靠肉体的力量去顺服上帝是注定失败的。于是，在水平线以上，我们忠心地做该做的事，包括浸在上帝的话中、祷告、服侍他人。当我们如此行，上帝的能力便逐渐胜过水平线下出现的困难，于是我们便能过一个得胜的生活。

当水平线上的活动呈现力有不逮的现象时，我们便加倍努力，花更多时间读经祷告，或报名参加教会的布道事工。因为忠于基督徒的职守，让上帝的话充满心思，是避免消灭圣灵的感动和不让圣灵担忧的方法。于是，探视内心根本没有需要，只要我们尽上基督徒的责任，上帝便能引领我们的生命，水平线下的一切问题便迎刃而解。内心的探视成为迈向生命成长之途的傍轨，被认为是多余的，是一种有损而无益的心理探索。

然而，很多到我这里接受辅导的人，都是多年忠于本分的基督徒，却经历不到预期的果效，他们奇怪到底哪里出了问题，越发早起进行灵修亦不能帮助什么，他们疲乏、灰心、失望。我认识另一些基督徒，他们多年参与研经、祷告和教会的活动，成了一群满有纪律却僵化了的基督徒。他们虽然处世正直无误，人际关系却淡薄寡情。当然我不是说，所有人都落在这般境



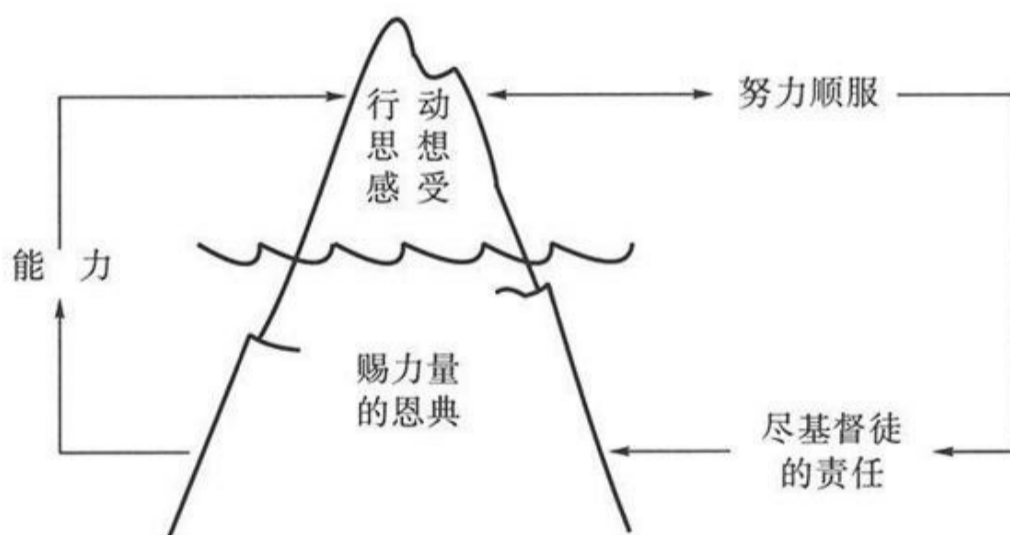
地，但可以说，大多数人都没有找到生命更新的钥匙。

我想起一个年轻人的例子，为着想胜过自己暴躁的脾气，他经历无数的挣扎。他刻薄地说话，多次伤害妻子。当他认识到自己的怒气带给别人是何等大的痛苦时，他深深地自责，决定痛改前非。他用尽了所知的方法，虽然睡眠不足，仍然每天极早起来读经祷告。他是一位助理牧师，在工作上有卓越的表现，教会的兄弟姐妹极爱戴他。可是，他觉得自己是个假冒为善的人，外表极其好看，里面却充满污秽。

他发现祈祷、读经和努力事奉，都无法疏导水平线下那股令他脾气爆发的力量。灰心失望之余，他对我说：“我已想不出其他法子了，我已竭尽所能去做我所知基督徒该做的事，但我的生命却没有能力，我控制不了我的脾气，我不知道还能做什么！”他尽了基督徒的责任，但他里面的人并没有得着改变。

我又想起一位年轻的商人，他是位成功的主日学老师，是教会忠心的义工和祷告的勇士，可是，连他的妻子在内，没有一个人能接近他。他多年的祷告及研经生活，使他成为一位十全十美的人，可惜却缺乏爱。使徒保罗曾清楚地指出，若缺乏爱，我们一切的努力都是徒然的。这位弟兄忠心地尽了基督徒的责任，却没有力量吸引别人走上一条热切爱慕上帝的道路。

结论很明显：单靠外在的努力，不足以带来内心进一步的改变。以上所谈论的方法，若用本章开头的那个图解来表达，大概会如下图：



## 方法二：仰赖圣灵特殊的工作

这方法指出，要生命更新，单靠尽基督徒的责任，希望藉此而得着恩典去清洗水平线下的困扰，是不足够的；因始祖堕落而带来的后果，和我们自己根深蒂固的罪性，不靠圣灵特殊的力量，是无法根治的。当然，我们仍旧有责任选择正当的行为，继续不断地认识上帝及学习他的话，然而，我们必须容让圣灵的能力，把我们领至更高的属灵境界。

但如何才能经历圣灵在我们生命中释放的能力？在实行的方法上就有不

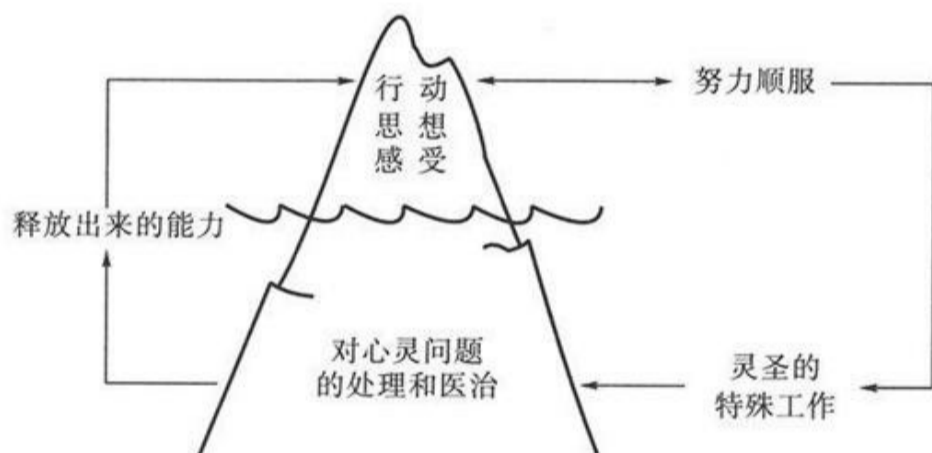
同说法了。有些人认为这是重生后的另一种经历，称为第二祝福，或灵洗，在许多的时候，说方言是与这经历同时出现的。

另一些人则指出，基督徒当有的行为，单靠人的力量是无法活出来的，我们必须将自己毫无条件地献给上帝；当人对自己的能力绝望，对上帝的爱却毫无保留地全然信靠时，圣灵便能自由地在我们生命的深处运行，叫我们结出圣灵的果子。

还有些人以卫斯理（John Wesley）的经历为借镜，他曾记下自己感受到一种“极其温暖”的感觉；当人深深体会到上帝对自己的爱时，内心便会自然产生一种爱的力量。

此外，有些人教导我们认识与主同死同复活的真理，叫我们体验现在正是主的生命在我们里面活着。当我们不断地经历与主联合、全心仰赖主在我们里面活出他自己的性情时，我们便能不断地过一个得胜的生活。

虽然各有不同的说法，但总括起来主题都是一样——因着我们通过信心的某种行动，圣灵便能自由地在我们里面运行，产生我们期望的结果。或许可以用下列图表说明：



### 方法三：由解决内心的障碍而成长

上文提出的两个方法，都没有正面处理水平线下的问题。比如在孩童时因受性的侵犯，以致成长后惧怕与异性亲近；或遭父母遗弃而自我形象偏低；或内心有某种冲动而产生不寻常的行为——这类内心的障碍都没有加以正视、了解和处理。第一种方法强调基督徒只要肯尽自己的本分，上帝的能力便会临到；倘若我们因内心的障碍而挣扎，那么，惟一该做的事，便是在基督徒的责任上（即读经、祈祷、事奉）加倍努力。

第二种方法同样认为探视内心是不必要的，圣灵完全知道我们内心的光景，只要我们容让他在我们内心自由运行，圣灵便能一一加以清理。当我们想要充分地认识自己的心态、感受、人生目标及自我形象时，这行动会带来过分自我中心的反省；要经历生命的更新，我们惟一需要做的，是更热切地将自己交托上帝，倚靠他的圣灵。

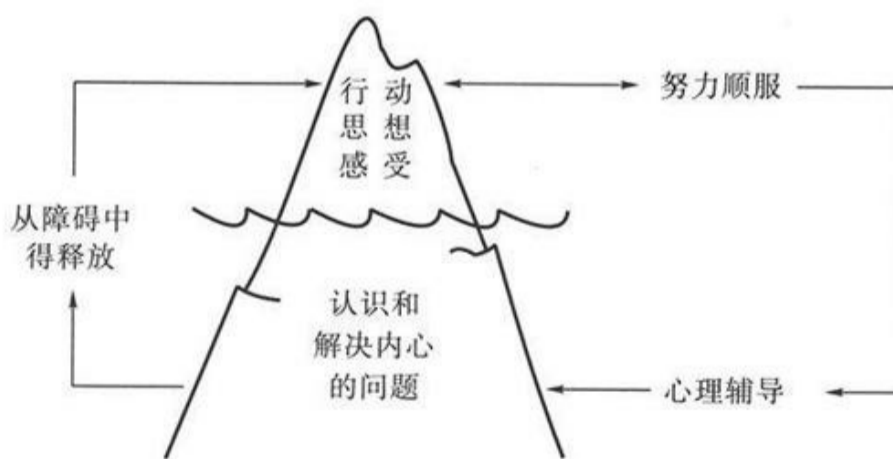


以上两种方法所带来的困扰，近日使不少人看重辅导、分享小组和自我认识的讲习班，人们已发现，尽基督徒的责任和倚靠圣灵，不一定带来预期的改变。因着对传统方法的失望，人们开始热切地欢迎新的观念。当读经与仰赖圣灵都不能除去成长的障碍时，接受辅导便成为適切的一步。

我自己是心理辅导者，曾替千百人进行心理辅导，其中不少人得着帮助。对近年来看重辅导的风气，我深表同情，因为大部分辅导者（当然不是所有）都鼓励人正视水平线下的真我，我认为这是正确的一步。最令我遗憾的，就是辅导工作者许多时候都比教会更明白面对真我的重要。

除非这种情形有所改善，即上帝的子民敢于探视自己内心的实况，勇于面对人生不易解决的难题，向上帝寻找根治的方法，不然，在助人探索生命成长的路程上，辅导工作者仍然占有很重要的一席。有一点是很可惜的，就是个别的辅导员未必能替每位受辅导者找到所需的《圣经》答案；除非教会也积极鼓励人探视内心，不然，许多深受困扰的信徒只能找到治标的、甚至是错误的解决方法。

无论是通过治疗痛苦的记忆、深层感受的抒发，或基督徒的心理治疗，这第三种方法强调的处理水平线下的困扰，正是除去成长障碍的必然途径。可是，心理辅导的方法，大多数都无法处理人最深层的问题，就是人属灵层面的问题。从辅导而来的改变，主要是通过清理内心隐藏的困扰，而不是通过悔罪的途径。这方法叫人以为，能力是从自我认识和心理成长所产生的；于是，上帝在人心中运行而发生改变的能力这一信念，在生命成长更新的过程中便不再被人重视了。这第三种方法可用如下图表说明：



处理内心的问题不是轻而易举的。基督徒生活的操练并不能解决心灵的一切问题；追求圣灵的充满也不能改造我们生命的全部；由辅导者的引导去正视内心，有时却会带来一种不健康的自我专注。然而，我们的主指出，我们需要有洁净的内心，才能经历实在的洁净，我们始终需要正视内在的光景，才能经历到真正生命的改变。

我将会用本书余下的篇幅，来阐明一个由里而外的改变过程，让我们能装备好自己去经历人生的快乐与考验。虽然探视内心的过程有时会令人困

扰，但最低限度，我希望可以比“黑白二狗的比喻”说得更明白。

## 第三章

# 认识该探视什么

我们需要探视内心，但探视的过程却极需要技巧。当心情烦扰抑郁时，我们很想知道发生了什么事，我们希望知道是什么扭曲的思想在这诡诈多端的内心里运行，以致产生一连串不快的感受。但当我们往内心探察时，却只见一团混乱；而在基督教的圈子里，我们亦不易找到指引，带领我们去寻见问题的真相。<sup>[1]</sup>

历代以来，教会都肩负着对人类心灵治理与关顾的责任，深信只有上帝才能解决人心的败坏，满足人心灵的空虚。当弗洛伊德开启心理分析的新时代时，教会人士便开始疑惑他们简易的解决办法——认罪、赦免与和好，是否足以治疗最新发现的心理问题；什么情绪压抑、自我意识分裂、性心理困扰等近代心理病态，令对心理学不熟悉的牧者头昏目眩。

自20世纪中叶，心理学已深深影响近代人对行为改变的认识。一向满有把握处理人类属灵问题（诸如人与上帝的关系、人永恒的结局等）的教会，纷纷转向心理学求教，汲取一些帮助人解决日常生活问题的方法，而这类日常问题都是人急切想知道的，像如何认识自我、与人相处之道等。教会与心理学的联手，正反映出一个信念，就是认为对自我要有深入的认识，必须借助心理学对人性的了解，而不能单靠《圣经》所蕴藏的智慧。

单仗着《圣经》的真理去了解人内心的运作，会被人视为过于肤浅。不错，《圣经》对人类的不信及对人类叛逆上帝的问题，确有一针见血的分析，但是，对于人内心的其他种种问题，则解释得不够详尽。若有人想了解他女儿厌食症的病因，或为何自己缺乏自信，他必须到教会之外找答案，要不然，他也需要找一位受过心理辅导训练的牧者。

以上这种见解或许流于偏激，但它所提出的理由却是铁证如山。令人遗憾的是，教会对所经历的困扰，常有一种过于简化的解释，有些人甚至以自己的无知为荣，硬说不必往内心探究；另一些人则认为，寻求自我了解是一种不健康的内省行动，他们会说：“基督徒只要肯多研读上帝的话，多在祷告上下功夫，多在亲友间见证基督，便没有闲暇时间来痛苦和困扰。不要再花时间理会什么心理问题，什么内心的探究，让我们专心过一个委身基督的生活吧！”

于是，对于许多真诚却经历内心挣扎的基督徒而言，摆在面前的只有两种选择：（1）忽视内在品格的建立，不再理会隐藏于内心的问题，只需加倍努力做个更好的基督徒；（2）进一步向内心探索，不倚靠《圣经》的启示，而依赖近代心理学的理论。这一步包括分辨个人气质，治疗创伤经历，抒发潜藏于内心的伤痛感受，医治由父母的错误所引发的心理缺陷，处理带有破坏力的负面情感，将隐藏于内心的郁结暴露出来，使人有能力正面处理它们。

然而，以上两条途径，都不能叫我们经历到主耶稣所赐生命的改变。我们应当明白，这种改变是由里而外的，故此我们需要知道内心有什么隐藏的问题要矫正，内心探索的途径是必须的。然而，这探视的功夫，却需要按照《圣经》真理的指引，这样，我们才确切地知道，揭开生命表层之后，到底要探索些什么。我想在此指出，我们太久没有这类教训，就是引导人按照《圣经》真理去了解表层下的真我，从而带来一种由内而外生命的改变。

探视内心是很重要的，但正如前文所说，这过程极需要技巧，《圣经》一方面教导我们要保守自己的心（箴4:23），同时也告诉我们人心是不易明白的，因为坏到极处（耶17:9），这些经文好像告诉我们，必须监视这颗难于了解的内心，如同狱卒奉命监视一个懂隐身术的犯人一样。

明显地，如果我们的内心正如《圣经》所说的那么难以明了，若非上帝愿意帮助我们，我们真是无法对自己有清楚的认识。对人性有深入研究的学者，虽然可以发掘出无数资料，并加以整理，揣摩出一些很有见地的心理运作理论，然而，若没有上帝的帮助，我们仍无法探究出人心灵里最根本的问题。

但《圣经》已告诉我们一个好消息，就是靠着上帝的帮助，我们可以确切知道我们真实的光景。当抑郁蚕食我们的精力，当突如其来行恶的冲动从内心涌出，当别人指出我们是如何缺乏表达爱的技巧时，我们仍然对上帝的话（而且必须如此）存有信心，知道它能引导我们发现那根本的问题。

## 内心的饥渴与错误的策略

我将用本章余下的篇幅来开始进行内心的探视，[\[2\]](#)这里我想起当以色列民渐渐远离上帝时，上帝如何探视他们的内心。请留意《耶利米书》2章13节所说的话：

因为我的子民做了两件恶事，就是离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子。

经文提出了两个要点。第一是一群饥渴的子民，虽然经文没有正面指出全人类都饥渴，但我们可以假设这观念的存在，因为《圣经》常提到人饥渴的心灵，指出这是上帝造人时人的本性，并且只有在上帝里面，人才能得着满足。人很自然地渴求上帝起初赐予的那种和谐的人际关系，并期望通过这种充满了爱和接纳的关系，带来生命与生命之间的互动影响。请留意这段经文的信息，上帝知道人有内心的饥渴，他并没有以人有饥渴的感觉为不当，人的问题并非因为内心有所渴求，上帝所指以色列民的两件恶事，并非指着他们有渴求的需要而说。

第二，子民从错误的源头，寻求饥渴的满足。他们不肯仰赖上帝满足自己的渴求，却坚持靠自己去寻找满足。他们拿起铲子，选择自认为适当的地点，一古脑儿地去发掘他们认为可以带来满足的东西。简单来说，人定意要支配自己的生命。堕落的人类，恐惧活在一个倚靠的状态之下，他们誓言要过一个自主的人生。

自从夏娃听从了撒但的谎言，以为凭借自己的选择可以带来更大的满足，整个人类便踏上了致命的一步。当亚当步夏娃的后尘，在上帝的定旨之外寻找生命时，他的后代便继承了这种“自我驾驭”的疾病。自此以后，再没有人向上帝寻找生命。人最自然的倾向，就是定意倚靠自己的策略去寻索生命的满足，单纯的信心已不迎合时尚，典型的人生方式是自我护卫。

《圣经》不断地指出，人类问题的产生，就是既饥渴又愚拙。我们切慕满足上帝造我们时放在我们心里的渴求，但同时我们却远离上帝去别处寻找满足。当我们探察人的内心时，会发现人心中有两个基本动力：（1）人深深地切慕着一些未得着的东西；（2）顽梗自主的心态使人紧抓着那些自以为可以带来生命的错误策略。

认清这两个基本动力，可帮助我们有效地探讨人类日常困扰的缘由。第一个动力关乎人内心的渴求，这方面其实反映出我们尊贵的人性，因为人类盛载着上帝的形象。在所有生物中，只有人类才懂得欣赏和渴求一种深入的情谊关系，也只有人类才懂得寻索生命的意义。原来，上帝造我们，就是让我们能享受与他深交，并享受他所造一切的美物。

第二个动力，就是人死抓错误的策略，这是出于人类的罪性。只有愚昧、叛逆及自傲的子民，才会离弃生命的源头去寻找自己可掌控的满足，而这正是我们的写照。试看，不少夫妇认为对方必须有某种表现，才能让他们的婚姻幸福；许多人经历一次伤害后，定意永不再被人伤害，他们设计好些方法，使自己表面与人有热情的交往，实质却与人保持一定的距离；我们要从别人身上吸取生命的供养，但同时又厚厚地护卫着自己，远离那些会侵害我们的假想敌人。



我们往内心探视，目的就是要揭发深藏在我们里面未曾满足的渴求，这方面其实显示出我们的尊贵；此外也要揭发我们用来防避痛苦侵入的策略，就是那些愚昧和注定失败、出于人自己的方法，这点正反映出我们的堕落。其实我们每个人都是一个带着荣耀的垃圾堆，我们越往心灵深处探究，就会越惊讶深藏在人心里那份与上帝深交的本能；但同时，我们也发现一个可悲的事实，就是我们愿意付上一切代价，去建立自我防卫的防线。

## 进行一次内心的探视

让我举一个例来说明人心灵深处这两个动力的运作方法。有一对夫妇，正为他们22岁的儿子头痛，他染上酗酒的习惯，决定停止大学学业回家。一般基督徒的惯例，就是向“专家”请教，看看有哪些公认的《圣经》原则可以用来处理这件事。这对夫妇于是向教会长者求教，经过祷告，他们发现两条可行的途径，其一就是不准他们的儿子回家，要他学习解决自己的难题；其二就是欢迎他回家，向他显出无限的爱与恩慈。

但在我们还未决定如何处理这问题之先，让我们先进行一次内心的探视。或许我们发现这位父亲，原来平时不大理家，我行我素，而且性情暴躁；母亲则因为丈夫这种保持距离的态度，而将感情的需要转移到儿子身上，这位儿子其实在家里一直都享受不到正常的亲子关系。如果这是事情的真相，正确的做法便牵涉到父亲也该承认自己的错，并学习如何与家人重建一种亲密的关系；母亲也得学习将感情的需要转回到丈夫身上，与儿子建立一个较健康的关系。

要达到这种改变，这对夫妇必须愿意各自去探索自己的内心，发现心灵未得满足的渴求，以及由自卫而引起的与人相交的方式。举例来说，父亲必须承认，因为自己不知道别人是否尊重他，便缺乏主动亲近人的勇气。原来他自己的父亲是只有当他勤奋时才赞赏他，故此，勤奋工作就成了他取悦于人的惟一方法，他不知道其他相交之道。当他自己的儿子出现青少年问题时，他反而更多隐退起来，越发勤奋工作，同时也因儿子带来的烦恼而愤怒，却不敢与儿子分享自己的忧虑与关怀，因恐惧儿子拒绝他。他希望与儿子有亲密的关系，也希望儿子能尊重他，这些渴想都是正常的，但他因着恐惧儿子的拒绝而采取的策略，却是罪性的表现。

让我们看看母亲那方面，经过多年与一个冷漠的丈夫相处，她的内心也刚硬起来，只是责任式地尽母亲的义务。她内心的孤寂与伤痛，令她与人保持距离，因为她以为这是惟一保护自己不再受伤害的方法。虽然她深爱儿子，她的爱却被外表的冷淡所遮盖。令关系更为复杂的，就是她那种渴望与



人深交的需求，令她在不知不觉间驾驭着儿子的人生，正如利百加驾驭着雅各一样。在这种气氛下，儿子一方面感到被父亲摒弃，另一方面也觉得被母亲牵制。

我指出这对父母的失败，并不表示我为儿子错误的行为辩护，我只是认为，假如儿子要回家，这家庭必须改善亲子间的关系。如果这家庭的情况并非如上文所述，相反地，做父亲的其实对儿子言听计从，做母亲的对儿子亦从无异议，那么，智慧的处理方法，可能是先要求儿子学习对自己的行为负责，然后才回家和父母同住。

向内心探视并不是保证必然找到解决问题的办法，但我们对事情的内在因素多了解一点时，我们便知道，要把事情处理得当，人的内心需要先经历什么样的改变。

在本书的第二卷，我们会详细探讨人内心的渴求，第三卷会指出人为满足渴求而设计的错误策略，第四卷则提出《圣经》的方法，使我们从一个自我防卫的人生，回转成一个渴慕上帝的人生。这转变将成为我们生命的转机，引发一连串由内而外的改变。

---

附注：

[\[1\]](#)我在*Understanding People* (Grand Rapids: Zondervan, 1987) 一书中对人性有较全面的讨论。

[\[2\]](#)我在*Understanding People*一书中就何谓内心 (inside) 写了较专门的解释，并有《圣经》根据。

## 第二卷

# 我们是一群干渴的人

「虽然我不想承认，但我确知出了问题。」

## 第四章

### “人若渴了……”

如果我们想成为一群认识上帝的人，对上帝的丰盛有深入的了解，以致有勇气度过人生任何黑暗与艰苦的岁月，我们便不能逃避内心探视的功夫。可是，对于成千上万的基督徒而言，得着丰盛生命和美好灵性的途径，就是完成下列的要求——忠心地研读上帝的话，热切恒常地祷告，抓住任何机会为基督作见证，勤恳不懈地在教会侍奉，不断地摆上时间、才干和什一奉献。

许多基督徒都希冀自己做得更好，他们时常内疚，认为自己达不到标准，并且以为只要更加努力，现今所面对的问题都能迎刃而解。

另一群基督徒却已经尽上全力，结果却不理想，他们虽仍忠心地聚会，但内心已麻木。他们灰心失望，有种被欺骗的感觉，觉得基督徒的生活其实带来很大的压力，他们内心发出这样的疑问——还有什么新的要求我们必须完成，上帝才会为我们解决人生的困难，赐下喜乐的生命？

还有另一类基督徒（我猜这是大多数），认为研经、祷告、传福音和参与侍奉，都是那些有特别呼召的人的责任，比如耶利米未出生时的蒙召，保罗得着天上的光照，牧师们被按立做圣工等。然而，所求于一般会众的，只需他们对人友善，对配偶忠心，在职业上尽责，妥善地在家庭、教会和个人需要上适当地分配时间。其实，教会正充满了这类信徒，他们偶然会在电视节目广告中，或在主日学时间内，想起自己的人生，而每次想起，都觉得自己表现不俗，认为上帝赐福与他们，正是理所当然的。

这里反映出两类基督徒，一类对委身定下很高的标准，另一类只求自己品行端正。第一类中有很多人认为自己远不及标准，只有少数人满意自己的言行。第二类人只要在金钱、健康和人际关系上称心，便觉得人生是蛮如意的，假若人生遭遇任何困境，他们便尽力应付，若应付不了，他们便向别的宗教或源头寻找慰藉。假如所得的慰藉仍抵消不了人生的苦难，内心便产生愤世嫉俗、抑郁和逃避现实的遐想。

主耶稣尖锐地指责那些只求穿上美丽宗教外衣的人（太23:13-36），他直截了当地指出，法利赛人那些严谨及合乎道德的行为下，隐藏着不为人见的污秽。他这番话，其实也是对我们说的。请注意，法利赛人外表的宗教热

诚，并没有产生一种主所嘉许的生命。对那些宗教热诚者，主尚且如此，何况对那些把宗教看做等闲的一般人，主的严厉岂不更进一步？请听主的话：“我知道你的行为，你不冷也不热；我巴不得你或冷或热。你既如温水，也不热也不冷，所以我必从我口中把你吐出去。”（启3:15-16）

不论你是宗教热诚者，或是那些只求品行端正的人，外在的清洁在主眼中都不算数，他的目标是要清理隐藏在里头的污秽。我们若要过一个合上帝心意的人生，就必须发掘内心的污秽，并且学习把污秽清洗干净。因此，内心的探视是必须的。

## 两类不同的反应

对于那些多年努力向善，却因不断失败而灰心的人，这是一个好消息，因为他们已经发现，继续努力并非办法；但对于那些满足于自己的宗教热诚，或是满足于自己的道德操守的人，必须处理内心污秽的信息却是一个很大的威胁。

这时代的基督徒听到心理学家鼓励人自我省察时，常有两类不同的反应。一类反应就是担心教会的弟兄姊妹，组成不同的自我探索小组，专注于发掘各人心灵的痛苦，结果忽略了对外的关怀与传道。

另一类反应是感激和欣赏，他们盼望，当把注意力转向人内心的渴求时，可以把人从窒息的教条主义中释放出来，将一个积极和正面的基督教信息，带给千万个挣扎着不能接纳自己的人。

在还未讨论下去以先，我必须声明，以上两类反应都不是我所赞同的。第一类反应的人有一种恐惧，他们恐怕自我了解会引致一个自我中心的人生，在他们的观念里，一切个人问题都可以通过“多读经、勤侍奉”这个方程式来解决。罪就是行为上违背了上帝的标准这么简单，人一切的错误都是显而易见的，探视内心根本毫无必要，而且是危险的。过得胜生活的要诀只有一个，就是更积极地委身，做一个热心的基督徒。

第二类反应则过分看重自我接纳，他们认为这是得着丰盛生命的基础，虽然他们没有把罪完全看成行为上的越轨那么简单，但他们却把罪的定义，圈在人未能因信靠上帝而达至自爱的框框里；他们认为人的一切问题，皆因缺乏自我肯定，而不是因为人有一种悖逆的罪性。从这角度探视内心，其结果只不过是自我价值的肯定，而不是一种深入真诚的悔改。

## 探视内心的目的

不错，若要在上帝面前过一个负责任的人生，我认为探视内心是必须的，但我却不认为探视的目的是增强人的自我接纳。下文我将清楚指出，探视内心的过程，会如何显明我是何等需要上帝，因此驱使我更深地体会何谓对上帝全然地信靠；探视的过程，也会揭示我独断专行的倔强性格，这发现会驱使我更深地懊悔，更彻底地顺服。

由内而外的改变，其目的不是叫人有一个符合基督徒准则的外表，或是加添人的快乐，这两者只是一个成熟生命的副产品罢了。真正的改变所带来的的是一个成熟的生命，一个从心里流露出真爱的生命。当我们的关怀能触及人的肺腑时，那才是成熟生命的表现。要培植这种生命，人必须经历内心探视的过程。

单靠基督徒行为的操练，或通过小组交流学习更多接纳自己，都不能带给我们所期望的改变——就是从心底流露出一份吸引人归向基督的爱心。因为上述两种方法都未能清除我们生命表层下的污秽，也没有揭示我们平日流露的所谓爱心，其实隐藏了不少自卫的动机。两种方法都未能产生由内而外的生命改变，我们极需要的，是揭开心灵的深处，正视生命的腐朽。

上一章我提出《圣经》的两个主题，可帮助我们探索内心的光景，这两个主题是——人是饥渴的，也是愚昧的。作为拥有上帝形象的人，我们是为着享受上帝和上帝创造的世界而被造的，故此，我们饥渴地要得回因堕落而失去的东西；而作为已堕落的人，我们的本性却要在上帝以外寻找满足，故此我们为自己筹划各种愚昧的、无效的，甚至不道德的方法来替自己寻求满足。所以，当我们揭开生命的表层，探视内在的景况时，我们必会发现一份莫名的饥渴，亦同时发现那些自我筹划，替自己寻求满足的谋略。首先，让我们探索一下那份莫名的饥渴吧！

## 处理生命的渴求

只需一瞬间的反省，我们便可列出一连串的渴求。我们渴想某一类的感受，我们希望别人的态度能令自己畅怀，我们希望有稳定的工作，也希望有高的收入，我们渴想别人的重视，也渴望有归属感，我们希望星期天下午旅行时风和日丽。若我们有时间停下来自问一下，是什么驱使我做着如今正进行的工作，我们会不难找到推动自己工作的原因。

然而，当许多基督徒发现自己有所渴求时，会立刻责备自己过于自私：“我又是想到自己，其实我不应该理会事情是否如我所求，我应该关心的是别人的需要”；于是，他们祷告求上帝挪去他们自私的欲望。

可是，无论如何热切祈祷，如何强逼自己过一个无我的生活，我们都无

法否认，心灵深处仍存有各种想望。那些求上帝挪去内心渴求的祈祷，一点都没有果效。惟一余下的方法，是假设自己根本没有这些渴求，勉强地先顾别人，后顾自己。

当我们这样忘记自己，追求以别人为首的成熟表现时，结果却带来一种机械式的人际关系（我们对自己说“我的感受无关重要，我只须尽量替别人设想”），我们与人的关系，好像空中小姐在乘客下机时那种表面化的亲切。但那些对自我诚实的人，却无法否认自己内心那份不停的、逼切的渴求。许多时候他们采用的方法，就是加倍努力，通过各种属灵的操练，努力地研经、祈祷、事奉，意图挥去内心的渴求。

然而，内心饥渴的感觉仍然存在。其实这是好的，我们若完全否定内心渴求的感受，便会失掉人性的一部分。哪一位妻子不渴想拥有好好爱她的丈夫？哪一位丈夫不期望妻子尊重他？父母自然会要求孩子不要太晚回家，单身人士也盼望找到知己。

我们怎样处理这些挥不去的渴求？我们是否认为这都是罪性的产物，于是尽量不让这些渴求影响我们的人生？还是我们走向另一极端，认为人一切的渴求都很合理，于是说只要人对上帝有信心，上帝必定满足我们各样的需求。

有一对结婚30年的夫妇，丈夫竟离开妻子，爱上了年轻的情妇，这位妻子极盼望丈夫回转。你说她该怎么办？若照上文提及的第一种见解，有人便会劝导这位妻子放下与丈夫复合的渴想，将精力放在上帝为她预备的侍奉机会上。接受第二种见解的人士，会教导这位妻子坦白地将要求告诉上帝，同时相信上帝必按她的渴求答应她。摆在这妻子面前的两种选择，一种是咬紧牙根否认自己的渴想，另一种是利用上帝来满足自己一切的渴求。结果，自己若不是变成一架毫无感觉的机器，就是将上帝变作一台售卖机，有求必应。

我却相信一定有更好的选择。我们需要适当地处理人内心的渴求，以致我们不必窒息生命的活力，同时也坚守彼此相爱的原则。由内而外的更新能同时带来：（1）对内心的渴求有敏锐的感觉，让我们能活出一个有血有肉的人生；（2）产生一种不带强求色彩的人际关系，使我们能真诚地彼此关顾。

要懂得怎样处理自己内心的渴求，达到上文所述的这种生命，有两个要诀。首先，我们要认识人内心的渴求虽然时常引人走上罪欲的方向，它的根源却不纯是出于我们的罪性，因它同时植根于我们的人性，换句话说：渴求本是人的天性。第二，当我们细心分析自己心底的渴求时，我们不难发现，今世无法真正满足我们的渴望，除非我们能即时到达天堂。我们越发深切地体验心底的渴想，我们就会越觉得孤寂和可悲，正如我一个同工所形容的，



这是一种“被弃置于温巢外”的感觉。

人常有两种错误，一种是用无数的宗教活动来掩盖内心的渴求，另一种是务必叫自己的渴求得着满足。两者都否认了一个事实——我们的渴求虽然合理，可是这世界根本无法满足我们。上帝原先的计划，是把人放在一个完美无瑕、人际关系没有距离和嫌隙的世界里，除非我们能回到那样的一个世界，否则痛楚是逃避不了的。因此，虽然我们接纳人有渴求的天性，我们同时也需要接纳痛楚是无法避免的。

在每天劳碌的生活中，干渴的心灵期望得到满足。我们需要学习观察，一个人内心的干渴到底怎样表现出来。现在让我们花点时间，一同探究那些常被人忽略、却是正当的渴求吧！

## 渴求是人基本的天性

不久前我和妻子，并一对要好的夫妇，同往一间吃意大利薄饼的餐馆。当时我驾着车子，由于我曾多次到那间餐馆，我便满有信心，认为自己能敏捷地将众人带到目的地。

我沿着大路往东行，前面横着的是第二街，餐馆就在第二街北行约一里路的地方。于是我驶入左线，在红灯前停下，同时按下左转的灯号。

不久，绿灯亮了，当我正准备移动车子时，妻子对我说：“亲爱的，该在这儿左转。”

几个简单的字——该在这儿左转——让我立刻就满怀怒气。我转过头对她说：“我知道！”然后猛力大踏油门。当时，我真想把车子往右驶，不过我对薄饼的渴想叫我暂时放下了报复的行动，我还是向左转了。很多要对我妻子回敬的话涌进我的脑际，急切想从我口中得到释放，只因坐在后排的那对夫妇是来找我辅导的，我终于把口边的话又吞回肚里。

当时我十分生气，但我得承认，纵然我妻子真的对我的驾驶技术不信任，我生气的程度仍然是不合理的。其实我们当时的婚姻关系十分牢固，可是在那个时刻，深厚的婚姻关系并没有带来半点温馨的感觉。

在我熟练的驾驶技术下，我们顺利抵达目的地，前面是“薄饼”两个大字的霓虹灯。我正要驶入停车场，妻子却突然指着招牌说：“就在这里！”我的怒气立时倍增。到底为何会如此？对于这么一件平常的事，其实我们可以提出一些尖锐的问题，一些我们不喜欢面对的问题：

- ▶我这样生气的表现，让我对自己生命的成熟度有什么体会？
- ▶我妻子的表现，是因为她不信任我的驾驶技术，还是因为她想帮我的忙随口而出的一句话？

►做丈夫的该怎样处理自己对妻子的怒气？是否在怒气过后与妻子倾谈？还是认为自己太小气而尽量把事情忘记？或是即时回想妻子的各种长处，藉此叫自己对她有个较平衡的看法？或者以坦诚为借口，将心中的怒气一吐为快？或是为自己的怒气在上帝面前悔改，求上帝赐下一颗温柔的心？

许多人处理家庭问题时都忽略探讨问题的根源。我们劝勉夫妇大事化小，或者鼓励他们分享内心的感受，以增强彼此间的了解。这些建议忽视了一个重要的问题：在我生气的背后，是因着什么重要的渴求未得到满足？

你可能会说：“又是一般心理学家的建议！只谈内省，不谈责任，总是鼓励人想做就做。”

不过，向内心探索可能帮助我找出自己生命中一些重要的瑕疵，一些我必须改过才能做个好丈夫的瑕疵。我自问当时渴想些什么，于是发现自己渴想得着别人的尊重。我这样说一点都不算过分，我的确盼望别人认为我是个有用的人，觉得我的存在对社会有贡献。这感受正是一般人所指自我价值，或称为存在的意义。别人的重视，会令我感觉兴奋，我喜欢他们对我说的话有回应。当我表现有失水准时，听众若仍留心聆听，我便会深受感动，因为我不单在表现良好时希望得着尊重，就是我有失水准时，仍有这样的盼望。

这种渴求是正当和合理的，温柔地对待妻子固然是我的责任，但我不应当因这责任而抹煞了自己合理的需求，因如此行我便会否定自我的一部分，而这部分也是上帝所造的。当上帝告诉亚当去治理伊甸园时，上帝给了亚当一份很有意义的工作，亚当那份工作不是徒有虚衔，而确实是一份责任重大、举足轻重的事工。只要他继续选择顺服上帝，一切都会像原先那样美好，然而他却选择背逆上帝，于是他的行动带来了普世的震惊和深远的遗憾。

我渴望自己是个有价值的人，这渴求反映出两个要素：（1）创造主按他的智慧和慈爱，给了我选择的自由；（2）然而因着罪的介入，我和上帝之间有了隔膜。如果人类没有罪，每个在地上生活的人便能满足于自己在上帝整个创造中所有的身份，而不会疯狂地寻找人生的意义。故此，这种渴想得人尊重的心态，与我们的罪性及人性都有关连。虽然罪已污染了我们的渴想，但我之所以希望得着别人的尊重，是因为上帝造我时本来是如此计划的。当我认为别人对我不尊重时，我内心的反应便好像一个人的脚拇指被人重踏了一下，痛彻肺腑。

所以，当我以为妻子不信任我能完成这么简单的任务时，我内心便十分痛苦，因为我极渴望在别人眼中是一个有才干的人。这种痛苦不易抹煞，正如我不易抹煞脚指被人踏了一下的痛楚一样。虽然脚指常被人轻视，但它确

有该得的尊贵；同样，上帝造我时已赋予我价值，该受应得的尊重。其实人所需要的，不只是尊重，更是一种深入的人伦关系；我们渴望得一知己，毫无私隐，肝胆相照。

许多人不敢敞开自己，不是因为惧怕伤害别人，或自己会令别人失望，而是怕别人会因此回避自己。我们不愿意接纳一个事实，就是我们平日依靠的人，一旦知道我们的底细，都没有勇气继续以往密切的关系。我们不肯相信，自始祖堕落后，没有人有足够的爱完完全全地去爱另一个人。

一位年轻女子告诉我，每次当她向父亲暗示自己在信仰上的挣扎及性欲的诱惑时，父亲总会很有技巧地即时转移话题。这行动清楚表达了一个信念：“有些关乎你的事，我是不想知道的，故此不要告诉我。”这种态度令女儿觉得，可能没有任何人能帮她处理心中的困扰。她开始逃避自己内心那些认为别人不能接纳的思想和感受。然而逃避只会让事情恶化，本来是正常的信仰问题和性方面的需求，现在竟变成令人终日不安的烦恼，她不断在疑惑与情欲的圈子内打转。其实事情的起点是始于她内心的一种渴求，渴求有人愿意了解心中的挣扎，引导她探索一条出路，可是她的渴想落了空。

我们的家人和朋友待我们的态度，我们当然知道是出自好意，但这并不能解决问题，因为我们心中的渴想仍旧未得满足。人天性是互相依靠的，我们要享受人生，必须靠自身以外的供应，我们的确需要一位比我们更强壮的来眷顾我们，并供应我们的渴求。在上帝的计划里，人彼此的关系是付出和接受，健壮的人带着爱心去施予，有需要的人则带着温柔的心去领受。上帝造我们原是要去享受他的创造，同时也赐给我们渴求得着满足的本能。上帝的计划就是那么简单，亚当夏娃其实只需要仰望上帝的供应，认识他是大能的，能满足他们一切的所需。从上帝那里得着满足后，亚当夏娃还可以互相分享，一边享受着对方，一边付出自己以增添对方的快乐。

我们渴想人的尊重，也渴想与人有深入的交往；我们渴想有贡献，也渴想与人建立美好的关系。我们生来便渴想这些能滋润我们灵魂的养料，然而，在这个堕落的世界里，人的灵魂却是那么干渴。我们所得的尊重，所经历的人伦关系，总是未能令我们的心灵得到满足。

昔日主耶稣曾面对一群被宗教礼仪弄得麻木的人，他们对自己饥渴的心灵已失去感觉。为要唤醒他们，叫他们离弃无生命的礼仪，追求因认识上帝而来的生命能力，主耶稣站着高声说：“人若渴了，可以到我这里来喝！”（约7:37）这句话将所有人都包括在内，我们每一位受造去享受上帝的人，因着堕落都陷在饥渴的景况中。然而，大部分听闻耶稣的邀请的人，对自己的饥渴却失去了知觉。他们之所以如此，可能是绝望的表现，他们不敢相信有满足的一天。于是把心一横，索性将心灵的渴想忘得一干二净，只要

把注意力转移到别的事上，许多本来饥渴的人便不再觉察自己心灵的干涸了。

当我们的主鼓励那些犹太人承认自己的饥渴时，有些人必定感觉惊恐。因为如果答应向垂死的人供水，而张开的竟是一双空手，那将是何等残酷的事实。虽然我们主的双手并非空无一物，它的确能解决人的饥渴，然而当时的听众怎知这是可信赖的呢？他们怕他是一个无法兑现自己承诺的人，许多人都尝过把信心放在人身上所带来的失望，莫非这次的承诺，又是同样地叫人失望？不错，他所承诺的正是我们迫切需要的。然而，还真有人能满足我们这些需要吗？我们总觉得信赖耶稣的说话太冒险。

“你心灵正有无限的渴望。无论你在为人父母的职分上成功或失败，你仍盼望自己拥有一个有意义的人生。你渴望有人愿意深入地认识你，不怕发现你内心的真相，带着坚定不移的爱与你一同面对从内心发掘出的渣滓。凡有这样饥渴的人……”

我猜想有几位勇敢的听众，因深深体会到自己的饥渴，不顾一切地跑到耶稣跟前说：“主啊，是的，我是饥渴的人，我渴想有人能触摸到我的内心，然而却未曾有，我深深地渴望得着心灵的满足。”

“人若渴了……”主跟着又说些什么呢？请注意他并没有说：“好，你已承认你的饥渴，现在你当学习不再那样自私，为着你的渴想悔改吧！现在是去爱别人的时候了，将一切心灵的疼痛埋藏起来，重新委身，让自己忙碌地做些有建树的活动；同时，又该学会与人保持一定距离，因为与人过于接近容易受伤害，令你再度过分关注自己。”

他也没有说：“现在你既已体会到自己的饥渴，便应该继续往深处探索，与教会中有同样感受的弟兄姊妹一起携手，寻找如何令自己得着满足。”

他却简洁地说：“来！”我们不当否认自己心中的渴求，但也不要让它成为我们生命的中心。内心的渴求是正当和合理的，因为耶稣正邀请那些有渴求的人到他那里去，渴求是人基本的天性。

## 痛楚是人正常的经历

跟着我要指出另一个与上文有密切关系的观念。我们内心所渴想的，其实是我们现今无法得着的，我们必须等到这世界完全经历上帝的改变。惟有在将来那个完全的世界里，在那群完全的人中，我们才能找到完美的人际关系。到那时，只有快乐而毫无痛苦的人生，才会成为事实。

我有一位好友，是一位颇负盛名的神学家，他花了两个学期的时间，每星期四小时，坐在我的班上听课。他很有耐性地听我们讨论，毫无怨言地听

我们探讨何谓人拥有上帝的形象，又听我讲授罪如何扭曲这个世界，以及我们可做什么来解除罪的损害。

在一个春光明媚的早上，我讲完最后一课，学生鱼贯而出离开课堂。在全力做笔记后，他们两手互搓以助血液循环，并去准备复习考试。我虽然疲乏，却满怀兴奋，自信已将本科目中繁复的要点给学生讲解清楚。

我和那位研究神学的好友并肩地在走廊上散步，他沉吟片刻后对我说：“在你讲授的两个学科中，我受益不浅。经过反复思索课程的内容，我猜不少人，包括我在内，听完你的课都留下一个新鲜的观念，就是基督徒经历痛楚是很正常的事。”

我听后有点不大高兴，刚才我竭尽所能，勾划出一幅心理辅导的详细蓝图，如今你竟把我的心血结晶，浓缩成一个这么简单的观念。

不多几天，他又再加上一句：“我还得着第二个观念，就是罪带来的遗害，远超一般人所想象的。”幸好他又加多这一句，给我带来多点鼓励。如此，90个小时的讲授便浓缩成两个观念——经历痛楚是正常的，罪是一个很复杂的问题。

我的自尊虽然有点不好受，但细想之下，我发现这两个观念确实是了解人和帮助人的要诀。我将用七、八、九三章来讨论第二个观念，而第一个观念——经历痛楚是正常的，虽然是显而易见的道理，但却是极其重要的，对于我们这群不完全却本应在完全的环境中生活的人，尤其需要清楚明白这道理的要义。现在让我详细指出这道理之重要性。

一个27岁的青年，刚发现他父亲22年前是自杀而死的，当时他才5岁，那时别人告诉他父亲是死于心脏病，一直以来他都以为父亲是如此离世的。

[\[1\]](#)他的表兄在一次谈话中，由于不知他一直被瞒着真相，偶然泄露了这消息。在追寻下，他发现更复杂的事实。原来事情源自他母亲与人有染，被发现后她便向这青年的父亲提出离婚。他的父亲受不了婚姻失败的打击，在某一晚天快亮时，自个儿进入洗手间，吞下抽屉里的每一颗药丸。翌日，他被发现僵卧在客房的床上。

这个年轻人知道事情的真相后，一阵阵惶恐、厌恶和悲哀涌上心头，过去20年他以赤子之心对待自己的后父，原来他竟是昔日母亲的情人。如今，你叫他怎样对待现在的父母？他又当如何处理重压在心头的悲哀与仇恨？

发现真相3年后，正值他本人30岁，他找我辅导。他告诉我过去的3年，他人生的一个目标就是克服和处理心中的痛楚，虽然他多次想借酒消愁，却因为自己是基督徒而没有那么做，他只是与人保持距离，尤其不愿意接近女性，结果，他独自承受着内心的重担。

惟一令他暂时遗忘内心痛楚的方法，就是背诵《圣经》。当他聚精会神



地记忆着冗长的经文，或思想着经文的内容时，他的痛苦便稍得缓和。他以为这样做，是从上帝得力量的方法，用上帝的话来更新自己的心意。每当他父亲狂吞药丸的景象出现脑际，或是偶然想到母亲的罪行，以致仇恨又充满了心头时，他就会立刻拿出《圣经》，背诵更多的经文，他这样做已经3年了。今天他已成为一个神经过敏的人，内心的痛楚仍然存在，他只希望自己能够成为无知无觉的人。

如果我们极渴想的东西，是我们自己根本没有的，那么我们的困境，便和这年轻人不相上下。当然，我们的遭遇与他截然不同。我们很少经历那么不寻常的遭遇，然而有一点却是相同的，就是我们同样不肯面对心灵深处的空隙。这空隙的成因很多，有时是由于一个不闻不问的父亲；有时是由于一个过度呵护的母亲，她令你觉得自己一无所能；有时是因为一个永不满足的配偶；或是一个令我们伤心、远离了上帝的孩子。各人的际遇虽然不同，但问题却是一样——在人生亲密的关系里，我们常遭遇极大的挫折，因此，不少人都带着很深的伤痕。

只要细心分析，我们就不难发现这青年人热心背经的行动，目的并非认识上帝，而是减轻内心的痛楚。当然，若有人在行程中停下来，挪去掉入鞋中的小石子，那是无可厚非的事；同样，只要我们不是以除去一切痛楚为人生的至终目标，而只是希望自己能拥有一个惬意的人生，本也是很合理的事。然而，倘若我们人生的目标，是叫自己在这堕落的世界里，从一切无法避免的苦难中得解脱，我们便离弃了以上帝为目标的人生方向。原来上帝的应许并不是将今生必然的苦难消除，而是赐我们力量，叫我们在苦难中仍能忠于他，虽然顺服的路有时会无情地加剧我们已受的苦难。

## 正视人生的痛楚

人类不负责任的行为和自私自利的处世方法，背后的动机都是想逃避人世间的痛楚。因为一般的信念都认为，人生想要快乐，惟一方法就是设法逃避一切痛苦。如果我们想拥有一个完整生命，那么，每当内心因得不着渴想的东西而感觉痛楚时，便当立刻寻找解脱的方法。虽然这样处理苦难是错误的方法，但我们已无暇理会。因为每当我们被人撇弃或隔离，每当我们经历失败或面对自己的弱点，那种痛苦的感觉就像死亡即将来临。我们若想要生存下去，惟一的办法就是麻醉自己的感觉，做些暂时令自己快乐的事。我们可能选择大吃一顿、背诵《圣经》、自慰、清洗厕所，或加入教会诗班。总之，我们要找些活动，叫自己能暂时忘却内心那份难以抵挡的痛苦。

这里我要说明，我并非建议一种病态式的自省，留意自己每一刻不快的



感受，我乃是说，当我们定意叫自己逃避人生无法避免的痛楚时，我们便过着一个不愿正视现实的人生。因为在现实的世界里，没有一个人能完全满足他人内心的渴求，若不是别人令我们失望，就是我们令别人失望。我们必须面对这个铁一般的事实——就是世界上的事物，每一件都有瑕疵，无论我们与上帝同行多么亲密，我们都无法逃离这个始终令人失望的罪恶世界。我们的心总是感觉着一抹挥不去的哀愁，这并非灵命幼稚使然，相反地，这是真诚地面对这可悲世界的必然感受。

许多基督徒认为自己应当时刻感到快乐，然而，我却巴不得有更多的教会领袖愿意分享自己内心的幽暗，当然我是指有智慧地分享。我并非爱聆听牧者不道德的行径，但我却盼望那些道貌岸然的领袖，能分享他们如何处理自己对人的冷漠和内心的骄傲（其实这些罪与不道德的罪同样严重），同时分享他们面对恐惧和精神耗尽时的挣扎。每当我听到别的基督徒分享自己的疑惑、挫折和灰心时，我便得着鼓舞，因为我发现不是只有我一人在挣扎；同时，通过他们的分享，我重新得着盼望，因为我看到上帝如何在他们的挣扎中成为他们的帮助。

当然，我们很容易矫枉过正，过分注目在我们所遇到的困境上，而忘记定睛于基督的荣美。可是，太多基督教圈子中的“名人”，却给人一个完美的形象。相映之下，我们便觉得自己的人生满有瑕疵，不然，为何我们会忧虑、会发怒、会感觉伤痛，而他们却从没有这样的感受？今天，千万的基督徒所听到的信息，就是他们可以拥有一个无苦无罪的人生。属灵的导师教导说，我们可以进到一个喜乐的境界，那里再无任何痛苦，天堂既能在人间出现，将来的天国当然更快乐无比。

我们应当清楚记得，我们的主是对一个将死的人说出乐园的应许，但当他仍留在地上的门徒讲话时，却没有应许无限的福乐，反而是谈及失败、逼迫和困苦：

- ▶ 你要三次不认我。（约13:38）
- ▶ 我也要指示他，为我的名必须受许多的苦难。（徒9:16）
- ▶ 凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都要受逼迫。（提后3:12）

不错，上帝的确曾应许没有疾病和困苦——但那不是今生实现的。这情况就如一位医生，安慰正在经历产难的妇人说：“不久你便能抱着自己的孩子了。”第一步的痛苦必无法避免，且是极艰苦的，跟着才是快乐。正如《圣经》说，“一宿虽有哭泣，早晨便必欢呼。”耶稣对忧伤的门徒说：“你们心里不要忧愁，过一阵子——但不是现在——你们便看见我为你们预备的地方

了。如今，我的同在便是你们的力量，我的应许便是你们的快乐，但人生仍是艰苦的，你们必经历痛楚，不过……日后将是无法形容的喜乐，你们信靠我吧。”

我们皆渴慕上帝在创造我们时所定意赐给我们享受的快乐：渴求原是人类基本的天性；可是，我们所渴想的，却要等到天堂才能得着，于是，痛楚成了人生正常的经历。“人若渴了，可以到我这里来喝！”

不错，我是饥渴的，我渴想得着现在无法得到的东西。那么，《圣经》说到基督那里去是指什么呢？我已经是基督徒了，我确知我是愿意跟随基督的。如今，我当怎样处理心灵中那些未得满足的渴望？我可以怎样将内心的痛楚交托给他，以致我能更深地享受他的爱？

要解答这些问题，我们便需要了解主的应许，明白他如何使我们从腹中流出活水的江河来。

---

附注：

[\[1\]](#) 本书的每个例子皆取材自受辅导者和我朋友的经历，但每个人的名字都是假的。当我讲到这个27岁的男子时，我可能其实是想到一个年轻女子或中年家庭主妇，故此，这个青年人并不是你心中所想的那个。

## 第五章

# 活水的江河与内心的痛楚

一个受辅导者一坐下来便对我说：“我想马上就觉得舒服。”

我顿了一会，对他说：“我建议 you 买一箱爱喝的酒，找数位愿意同行的女伴，然后去巴哈马群岛度假一个月。”

现在轮到他顿了一会，满脸惊愕地望着我，问道：“你是基督徒吗？”

“你为何如此问？”

“因为你的建议很不合《圣经》的教训。”

“可是，要满足你的要求，这是我惟一想到最有效的方法。如果你要立刻得着解脱，将一切不快的感受消除净尽，我决不鼓励你跟随基督。酗酒、罪中之乐或度假消闲，都是更有效的方法。当然这不会给你带来恒久的喜乐，但即时的快乐却十分见效。”

现今美国许多传道者用这些应许来建立庞大的教会，他们告诉会众可以得着绝对的快乐。对许多人来说，基督徒的喜乐是指人生的每一天都在兴奋中度过，其后安享晚年，最后阶段则是天堂的幸福。

然而，《圣经》却让我们看见一幅完全不同的图画。人生需要信心，因为今生有时是一个解不透的谜。当我们正视人生的失意时，惟一可以紧抓着的是将来的盼望；而爱是惟一正确的心态，叫我们能与基督和周围的人建立一个合乎上帝旨意的关系。在这个困苦的世界中，我们需要信、望和爱。以上是另一种人生观，一种与应许事事如意截然不同的人生观。

可是，基督岂不是应许那些到他那里的人，要从腹中流出活水的江河来吗？到底他的话是什么意思？基督徒的生命总不会是单单懂得处理痛楚吧！

### 丰盛生命的含意

我自己的人生，可算是充满了愉快的经历，我喜欢花数小时躺在沙发上看一本好书，与友人寒暄一个晚上，在阳光普照的秋日打高尔夫球，与志同道合的人一起用晚餐。

我靠以维生的工作带给我极大的满足，当然，我也有不少烦恼的时候。受辅导者向我诉说他们的困境，有时真叫我喘不过气来，连我也快要沉下去似的。幸好，汹涌的波涛终可以静下来，我也渐渐找到干地。如今我竟做起

教师来，并且著书，到处讲学，与人讨论人生的各种问题，大部分时间我都喜欢自己的工作。

我的家人与朋友也带给我不少欢乐。当然，每个人的际关系都有不愉快的时刻，有时很长时间闹得不开心，我也不例外。虽然如此，我与周围人们的关系总算良好，不时给我带来极大的满足和温暖。

任何一群基督徒，其中总有一部分与我有相同的经历：丰富的物质享受、有意义的工作和良好的人际关系。当然我们知道，有些人是为金钱和成功而活，他们拥有想要的一切，但仍觉得心灵空虚。现在我不是谈论这些人，我所谈论的，是那些过着愉快生活，同时也是正直、委身、热心于教会事工的基督徒。这种人生，正足以叫我们规避内心任何虚空的感觉。

是否这就是基督所应许那活水涌流的人生？扪心自问，我想我真盼望这就是基督所应许的丰富生命——物质的享受加上属灵的恩惠。因为我们都爱安舒，我为着我的孩子在学校有良好的表现而快乐，我们的夫妇生活十分愉快，我也享有知心的友谊。当然，我知道心灵深处仍不觉满足，于是我注意与上帝的关系。我对上帝不断委身，时刻将上帝的话反复思想。当我享受着舒适的生活，同时也委身于属灵的事情时，我便感觉十二分的满足。然而，我仍需正视这个问题：是否这就是活水涌流的人生？

许多教会，特别是有崇拜节目在电视上出现的教会，最喜欢邀请“成功”人士分享基督给他们的恩典，他们都带出同样的信息——委身与享福，两者皆备。选择跟随主吧！只要信，他会挪去一切令你不快乐的事。

我常常很好奇，想知道那些对主全然委身却仍面对着人生痛楚的基督徒，听了这些见证所引起的内疚和痛苦会到达什么程度。当讲演者详细缕述家庭团聚的快乐，儿女正准备进入传教工场，人际间的误会冰消瓦解，以及上帝奇妙地补偿他们金钱上的损失时，有多少听众能为着上帝的厚恩满心快乐？

那位3年前离婚的妇女，想起与她结婚30年的丈夫突然离开她，公开地与一位比她年轻一半的女子同居，她听到这些美丽的见证会有何感受？盼望吗？惘然吗？苦涩吗？不知那对祖父母又有何感受？只因媳妇的无理取闹，他们便无法亲近自己的孙儿。另有一位单身的姊妹，觉得教会的青年团契只顾吃喝玩乐，无法在其中享受到深入的交往。这些事事如意的见证，能否带给她安慰与祝福？还是带给她一种更大的失落感？

其实大多数的人，包括我在内，虽然享受着人生好些美丽的东西，同时也过着真诚对主委身的生活，却仍不得不承认，在我们心底还有一连串找不到答案的问题。我们也有失望和空虚的感觉，这空虚连至亲的朋友也无法替我们挪去。我们是否掩眼不看这些，只注目在那些令我们满足和舒适的事情

上，告诉自己这便是荣耀基督的人生？我恐怕那些有愉快经历的基督徒，正采取这种忽视人生痛苦的态度。可是，那些较不幸的基督徒，那些被人生的苦难压伤的基督徒——如遭遇婚姻破裂、儿女背逆、孤苦伶仃的基督徒，他们没有选择，只有在信靠中祈求上帝有一天会赐给他们一个舒适的人生。

这样，教会成了乡村俱乐部，那些幸运人士便有入会的权利，人会后更可享受各种福利。每个星期天他们聚首一堂，互相谈论各自舒适的人生和委身的心志；可是，那些被苦难压伤的人，可怜兮兮地脸贴在窗子往里观看，他们的内心充斥着不满、妒忌和绝望。

如果我们要成为一群从心底被改变的人，我们不能单承认自己的饥渴，我们还要细细思考基督的应许，了解他要如何解我们的渴。它是否应许只要我们肯委身，他便通过美好的友情、良好的职业和称心的活动来解除我们的饥渴？还是丰盛的生命其实是指一些截然不同的东西？就如一位妻子，无法与丈夫有深入的心灵沟通，她是否仍能尝到活水的泉源？或如一对父母，有一位远离真道的儿子，他们能否仍旧享受主里的安息？

我们的主清楚应许要用活水充满我们的内心，如果他的应许不是一种交易，即用满足的人生来换取我们的委身（我个人深信这并非主的意思），那么主的话到底是什么意思？既然他应许所有到他那里去的人，都能享受活水的解渴，为何许多真诚的基督徒仍在痛苦中生活？

我个人深信，只要我们经历由里而外的改变，我们便会体会到他应许的实在；不过，若想懂得自由地享用主的活泉，我们还得先详细探索内心的渴求。

## 三种渴求

当主应许给我们活水时，他说这活水是从“腹中”涌流出来的。“腹中”这个字可译作“心灵的深处”，是指我们心内的一个空间，又可指我们的渴求。换句话说，基督应许满足我们灵魂深处的渴望。当然我们还有其他不同的需要，但他并没有应许今生我们一定得着其他的满足。

让我们先察看人心灵最深处的渴求，我们可称它为“核心渴求”，这渴求必须得到满足，人才会觉得生命活得有意义。原来人与生俱来便有一种需求，他必须与一位比他更有能力者建立一个持久亲密的关系，通过这关系，他得以不断支取力量，足以完成他所领受的责任。没有这种关系，他便无法活出一个有能力的生命，他会觉得人生极度虚空。缺乏这种持久亲密的关系，人的空虚无法填满。不是我们的朋友，不是那些令人羡慕的工作成果，不是一些令我们兴奋的经历，也不是五花八门的娱乐，可以填满这空洞的核



心。除了上帝自己外，没有任何事物能满足我们的“核心渴求”。

既然刚才所提及的是“核心渴求”，我们当然还有非核心的渴求，我们可将非核心的渴求分为两类，我称其为“基本渴求”和“表层渴求”。

大部分人都感受到核心渴求之外的需要，而这些需要有时是必要和基本的，比如我们都渴望得着配偶的爱和尊重，期望子女常与自己亲近，过着愉快和正常的生活，我们也渴想有知心的朋友。这里所指的“基本渴求”，是指人际间一些正常和必要的关系，这些关系若得着满足，便能带来人生无限的喜乐。

第三类渴求可称为“表层渴求”，它包含以上两类之外的一切渴求，有时是一些普通的希望（如希望这餐馆有想吃的沙律酱），有时则较为重要（如希望身体检验有良好的报告）。表层这个词不一定指无关重要的事。有些我称为表层的渴求是极为重要的，比如当身体有疾病的征兆时，我们会盼望检验的结果是良性的。我认为，表层渴求与基本渴求的分别，在于是否涉及人际关系。如果渴求的满足不必涉及与另一个人产生切身关系，我便称之为表层渴求；但是，如果渴求的满足维系于另一个人的参与，我便称之为基本渴求；如果那渴求发自人的内心深处，必须上帝自己才能满足，我便称那种渴求为核心渴求。

## 渴求空悬的后果

当我们研究人的渴求得不着满足的后果时，我们便明白将人的渴求分为三个类别的重要性。当表层的渴求得不着满足时，人还可驾驭自己不满足的感受，这种感受有时的确难找，但却不致有自我湮没的感觉（死亡能毁灭人的肉体，却不能湮没人的自我）。当表层渴求未得满足时，人还可以靠着自己的力量渡过难关，这过程有时轻而易举，有时则要用点力气。一般来说，无论是基督徒与否，都有力量应付这种难关，让自己仍可以过一个有效率的人生。

基本渴求又是另一回事。当别人认为我的成就没有半点重要性，当我渐渐发现无力达成心中的期望，当我关心的人对我冷漠无情，当我失去一位挚爱的友人——这些时候，我内心便会产生一种极度痛苦的空虚感。肉体的痛苦有时远比孤单、摒弃和失败还容易承受。当个人的基本渴求——就是渴望与人有亲切的交往，及渴想自己能有一点建树——遭遇挫折和失败时，随之而来的感受便不只是不舒适而已。那是一份直抵肺腑的创伤，使人在刹那失去一切动力，无法让自己向前再迈进一步。幸好，时间与其他经历有时能冲淡这种痛苦；渐渐地，生命的力量再度恢复，人生的光彩慢慢复现。于是，



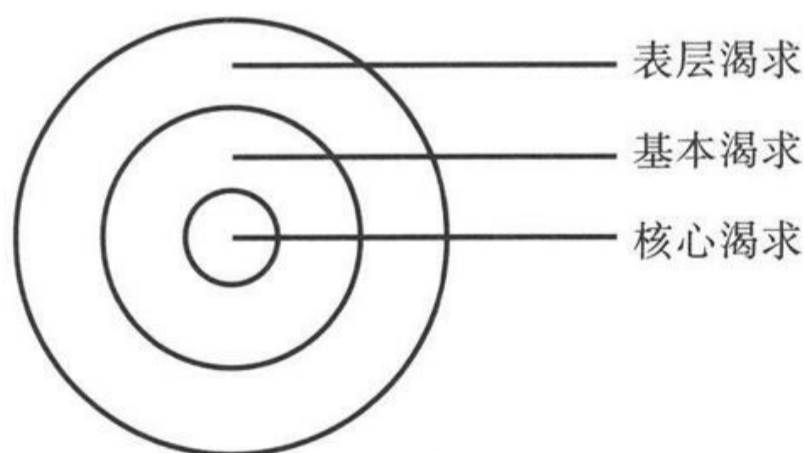
又可以重拾往日的责任，生命再次涂上颜色，虽然不够辉煌夺目，但已足够遮盖前些日子的灰暗。

但核心渴求就完全不同了。虽然基本渴求与核心渴求同是渴望一种情谊关系和自己生命所能产生的影响，但核心渴求是把这两种渴望推至一个更高的层次，一个不是人能满足的层次。原来人是为无限的爱而造，这爱是一位向我们无所求的上帝所赐，而惟有通过这样一位上帝，参与他那无限和极有价值的计划，我们的生命才能产生永恒的影响。换句话说，只有上帝自己才能满足我们心灵深处的渴求。当人核心的渴求得不着满足时，他便感受着一份他极想立刻摆脱的痛楚，这痛楚不能靠时间来冲淡，时日越久，越会制造更多机会让人否认与逃避痛楚的存在。而当痛苦极深时，一切鼓励的话与欢乐的麻醉都没有效用，生命仿佛在我们眼前逐渐消退。当人经历不到一份无限的关怀，同时又感觉不到自己正投身于有意义的事业上时，生命便成为一个残酷的经历，一个我们希望能逃避、能不用正视，或能视若无睹的经历。当核心渴求无法得到满足时，人便好像已踏进了地狱之门。

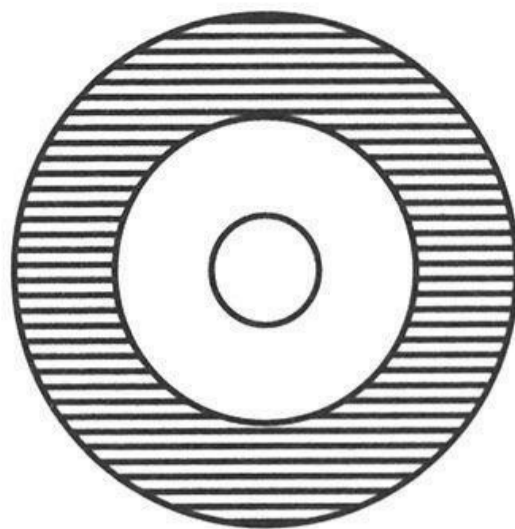
## 寻找满足

基督应许给我们活水，他的目的当然是解除我们的饥渴。但到底他要解除我们哪方面的饥渴，用什么步骤来解除饥渴，我们到何时才能经历到解渴的果效呢？

为要探讨基督的应许如何解除人心的饥渴，让我们将前文提及的三类渴求，以同心圆的图表来说明：

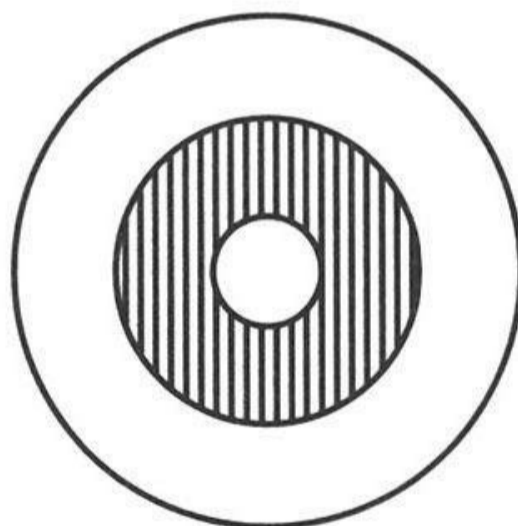


在我们的人生中，最容易感觉到的，原是生命中那些最不重要的渴求。于是，这些表层的渴求很容易成为我们关注的对象。我们用很多时间追求一个舒适的人生，当我们吃到美味的食物，或身体检验有良好的报告时，我们便满心快乐，这种表层渴求的满足可用下图来说明：



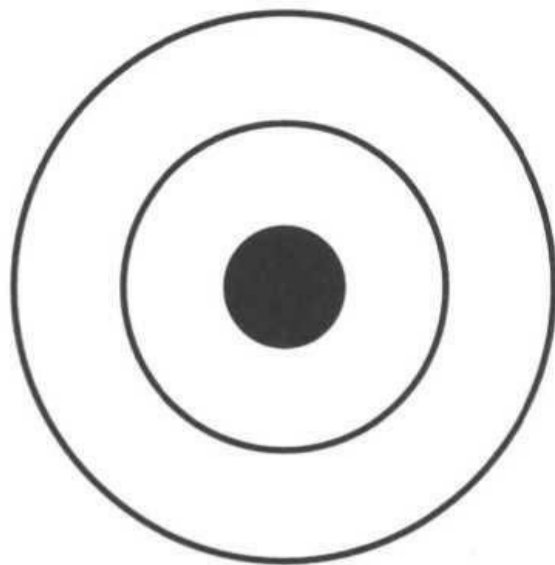
表层渴求的满足

大多数人也感觉到基本渴求上的需要，尤其当我们的人际关系有了张力，配偶的冷漠令我们愤怒沮丧，朋友的无情叫我们伤痛时。可是，只要我们与自己的亲朋好友有愉快良好的关系，人世间便顿时显得温暖，我们以欢欣的心情颂赞上帝的美善，我们与友人谈笑自若，享受着无限的情爱，觉得人生是美好的。虽然当表层的渴求未能得到全然满足时，我们亦会耿耿于怀，但只要我们的基本渴求被填满，我们仍会觉得人生值得活下去。上文的感受可用下图来表示：



基本渴求的满足

有一小群的基督徒，落在人生的厄运中，却经历到上帝真实的同在。物质上的满足寥寥可数，好友也离他们而去，然而，基督同在的甜蜜与属灵的能力却在他们心中涌流，他们的见证恰如我们常唱的那首诗歌《惟主使我心满足》。在极大的苦难中，他们的生命却发出奇异的光彩，这群基督徒的人生如下图：



核心渴求的满足

不过，我猜想很多自以为有上文这种经历的人，其实都未达到这个境界，他们将外面两层的满足，误以为是最内层那种因认识基督而来的喜乐。或许各人所享受着的，是上帝的恩惠，但那并不等同于享受上帝自己。

人渴望三类渴求都得到满足，这是很正常的。谁不盼望有物质的享受，有温暖的亲情，再加上与上帝有密切的关系，这岂不就是基督徒至终的盼望？我们如今的问题，不是这盼望是否会实现，而是它实现的时间与次序。

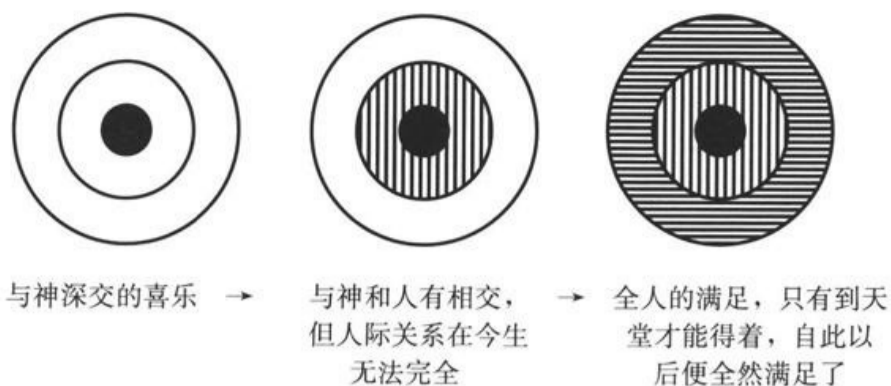
对于以上的问题有两种不同的答案。第一种答案认为上帝从外层开始逐层满足我们。首先上帝会叫我们有舒适的人生，赐予我们健康和财富，跟着我们的人际关系会逐渐改善，婚姻生活渐渐稳固，我们与其他同有这信念的人一起学习去享受金钱、两性生活和美好的人际关系所带来的欢乐。于是，这群沐浴在主恩中的人，一同赞美上帝的美善。上帝如此丰盛的恩惠，渐渐将我们领进他的同在里。这是一个很普遍和很吸引人的论调，但当我们把这论调与《圣经》的教训相比时，便发现这条路反令人走入歧途，叫人无法得着成熟的生命。

与第一种答案相反，第二种答案认为心灵深处的渴求，常在人生艰难的时刻（就是在物质匮乏和亲情短缺时）得到满足。人对上帝的认识是由里而外的。第一和第二种途径可用下列图表说明：

### 第一种途径



### 第二种途径



## 艰苦之路引至上帝面前

上列图表简述两条引至上帝面前的路，虽有简化之嫌，但已能指出两条路的梗概。两条路中，我认为第二条才是真正符合属灵成长的途径。它蕴含着一个重要原则：就是惟有当人承认自己对周围环境及人际关系曾经历失望的痛苦（尤以后者的失望为甚），人才会对基督产生如饥似渴的追求。换句话说，当人过着舒适的生活时，鲜有积极学习倚靠上帝而生活的。

原来，活水的江河的应许只向我们保证一个事实，就是在今生里，基督会满足我们核心的渴求。<sup>[1]</sup>这应许并没有保证主必然赐予我们健康、财富及舒适的人生，也没有应允他会令我们的人际关系达至我们期望的温暖。不错，他应许赐给我们日用的饮食，又应允会按他的丰富供应我们日常的需用。但这一切的应许，只向我们保证一件事，就是上帝会赐一切所需，足以叫我们的生命能成就他的旨意。

很明显的，这些应许并没有保证一个毫无痛苦的人生。相反地，正因为上帝的目的是要吸引我们深深地归向他，并且我们被造的本意，原是要去享受只有上帝才能供应的满足，所以，当我们诚实地探讨我们的人际关系时，我们就不能不承认，人际关系的经历许多时候都带来难过与失望，有时还是近乎绞心的痛苦。我们总是找不到渴想要得着的；由于我们是堕落了的生命，我们自然的倾向就是从人的关系中寻找快乐，而不是从与上帝的关系中去寻找满足，结果心灵深处再次经历那必然的失望。然而，只要我们处理得当，这失望的经历反会引导我们归向上帝。

那些与上帝最亲近的人，会更深刻地感受到这种失望，由于他们认识到什么是完美的关系（将来的一天必会如此），现实的不完美便显得更为丑陋。无论我们与上帝相交的经历多么丰富，我们也无法逃避这个堕落的世界（连我们自己也是堕落的）所带给我们的痛苦。其实我们的主也是如此，他与父神有最完美和亲密的关系，然而他却是忧患之子，人心的刚硬常使他落泪。

我们必须除去一个错误的观念，就是以为一个顺服主的基督徒应该时时刻刻感觉快乐。不错，主的活泉如今可以在我们心中不断涌流，以他的同在和将

来的应许喂养着我们，但这却不会抹煞在其他层次里那些未满足的渴求所带来的痛楚。所以，我们不应该以快乐的感受来量度我们与上帝相交的程度。当儿女背逆时，父母的内心感觉痛苦是正常和健康的；同样，一个有深度的属灵生命，有时反令心中的痛楚加深，因为他更敏感于人类对上帝的背逆。

虽然人生的痛楚无法避免，我们仍可在苦难的冲击中过一个整全的人生，因为上帝的爱是任何东西都不能夺去的。这份爱，正是每个拥有敏锐心灵的人所切慕的。由内而外的改变使我们学会饮于活水，吸取上帝永恒不变的爱，这爱成为我们生命的目标、人生的价值和喜乐的泉源，于是无论或顺或逆，我们都有勇气去面对一切的遭遇。

试想你若如此定睛在主身上，你便能安详地踏步走上刑场，有人确曾如此。试想象如下的一幅图画，就是我们虽仍记得过往那些残酷的日子（比如说受到性侵犯），仍能满怀信心地迎接摆在面前的亲密关系。虽然这是罕有的经历，但却是有可能会实现的。

正视现实的人，许多都体验到人生不可避免的痛苦。有时是肉体上的苦难，但大部分却是人际间所经历的失望。经历生命更新的人，因为深深地尝过主的爱，所以即使拥有世上正常的物质享受，如舒适的房子、健康的身体及亲密的友谊，他们仍会不断追求认识上帝。当世上的享受失去时，他们对上帝的追求反而更为热切。

让我作一个总结：

一、我们是饥渴的人，我们渴求：

1. 物质的安舒（表层渴求）；
2. 与人的亲密关系（基本渴求）；
3. 与上帝相交才能享受的喜乐（核心渴求）。

二、基督并没有应允满足我们表层或基本的渴求，所以我们极有可能遭遇物质的匮乏和人际关系的孤苦。我们必须认识，《马太福音》6章23至24节的应许，是指上帝会赐我们一切所需，足以叫他的旨意在我们身上（或通过我们）得以成就。他并没有应许赐予我们一个即时满足一切渴求的安逸人生。

三、他应许满足我们核心的渴求，不过：

1. 今生所能享受的满足，只是一种浅尝，那真正的满足，还须待日后才有。因此，我们的心灵仍经历渴想的痛苦；
2. 核心的渴求虽然得着满足，却不能抹除因表层渴求和基本渴求得不着满足而产生的痛苦和失望。

四、对于那些自省的基督徒，失望是一个不能避免的事实。原因是：

1. 从上帝而来的喜乐，非到天堂不能达至完全；



2. 人间的一切关系都不是完全的，因此我们的基本渴求总会经历失望；
3. 堕落的人类的天然倾向（即罪性的倾向）是仰赖上帝以外的源头（如金钱，听话的子女，温暖的教会，亲密的配偶，成功的职业等）来满足核心的渴求。于是，除了渴想难以达到满足以外，他们还加添了另一层痛苦，就是得不着所渴求的东西时感到的伤痛（比如要求别人永不离开他们），这些伤痛会在他们心里产生苦涩、惶恐、自怨或抑郁。

我们必须正视人心灵的种种渴求，也必须经历因渴求得不到满足而带来的失望与痛楚。如此，我们才懂得渴想上帝，切慕他的再临。那时，我们一切的渴求都会得着满足；也惟有如此，我们才能学会不再以自我为中心，也不再被无法满足的欲望缠扰。于是，一颗真实的爱心——对上帝和对人的那份真爱，在我们心里才有成长的可能。下一章我将会探讨如何面对现实人生的种种失望。

---

附注：

<sup>[1]</sup>我们当注意，我们与基督之关系的事实（facts），以及从他的角度来说这关系的实况（reality），会丰富地满足我们的核心渴求。在我们现在的经验里，完全的满足被两个问题所妨碍。首先，我们凭信心享受基督的同在，但面对面的经验要待将来才能得着。其次，我们的信心是不完全的。我们未能完全认识基督，所以“基督在我们里面”的奇妙之处便减少了。故此，在我们心灵深处的满足感，远远不及将来在天堂的那般。



# 第六章

## 体会内心的干渴

多数人面对人生的方法，是替自己制造一副假象，将自己装扮成一个心灵没有受过多少创伤的人。当我们回避不提往日失望痛苦的经历时，《圣经》所说不发怨言的教导，好像比较容易遵守。然而现在我却指出，我们应当正视人生的痛苦，就是那些最能引起人口出怨言的经历。

有些人必会如此发问：“我们岂不应当凡事谢恩和常常喜乐吗？我们岂不是基督耶稣的精兵吗？”往内心省察自己的困扰，岂非与基督徒该有的表现背道而驰？为何要去注视我们生命中未得满足的渴求？这是何等消极的行动！努力面对前面的人生岂不是更为重要吗？

在基督教的圈子中，鼓励人将心灵的痛楚隐藏起来是很普遍的教训。当青少年面对内心的挣扎，不知如何处理对父母的怨恨，或为自己人生的方向徬徨时，导师们往往鼓励他们多读《圣经》，多交托。这些建议本来都是好的，只可惜很多青少年所提出的具体和现实的问题，在一连串背经的声音和基督徒该有什么品行的教训中，被埋葬起来了。表面看来，一切难题都已经解决，但其实难题只不过被掩盖起来罢了！这些困扰从表面转到地下，它们不再在我们眼前出现，却在青少年的心灵中蚕食着他们。牧者们在讲台上不断鼓励信徒长进，这类信息对青年人的生活没有带来什么具体的指引，却可叫牧者们振振有辞，而不必正视人生的难题。

同样的困扰亦临到那些受过性侵犯的妇女。性侵犯所带给她们的自咎和羞耻感，没有因侵犯的停止而消失，许多人宁愿隐藏这些经年累月困扰着她们的感受，而不愿正视它们。虽然她们极想得到爱的拥抱，而不是被人蹂躏，但她们宁愿压抑这种渴望，因为承认自己有这种愿望，却不能保证这愿望能得着满足，是极其痛苦的事。

今日的人有一个极大的抗拒，我恐怕在基督教的圈子中更大，就是抗拒接纳内心痛苦的感受。只要我们流露一丝的失意或惶恐，别人就会认为这不是一个得胜的基督徒该有的表现。许多在保守教会或基督教家庭中长大的信徒，已学会如何规避往日的伤痕，我们甚少遇到有人用真诚及关怀的态度，问及我们内心的感受。对于别人的问候，我们知道除了回答“很好，谢谢你”以外，再加上任何表达心声的话都不适宜。其实，我们自己也得承认，我

们对别人的问候也很表面化。我们都习惯了彼此保持距离，因为要聆听别人心中真正的感受，我们会受不了，会令我们很不舒服；于是，在别人面前——甚至在自己面前——我们将感受隐藏起来。这样人生就会容易处理得多，这是导师们的教导，同时，从我们的态度，别人也得着同样的信息。

这样的教导不易处理，因为它是似是而非的。是的方面就是我们确实应当让基督的美善占据我们的心灵，应当时刻抓住敬拜和服侍的机会，如果着意于心灵的创伤，确能将灰暗带进人生，令我们愤世嫉俗，萎靡不振，这的确是往内探视的危机。纵然我们承认，正视内心的空虚是学习信靠的必经过程，但正视自己那些无法满足的渴想，总是一个痛苦的经历。痛苦损害人生，有时带来失眠，有时挑起我们对所爱的人作出粗暴的行动，有时则驱使我们寻找即时的发泄，而将责任抛诸脑后。比如说，当我心情恶劣时，会很容易沉迷于电视，而将家务全部推给妻子。

有不少基督徒从不探视自己内心的痛苦，他们的人生却井井有条；反之，有些人因为往内心察看，竟承受不了所发现的。如此，为何还要往内心探视？如果它的目的只是更深地体会往日经历的痛楚，到底有何益处？去提醒一位沙漠旅行者认识自己干渴的程度，岂不是一种残酷的行为？如果体会自己干渴的惟一结果，是加深我们痛苦的感受，那么，往内心探视的行动确是愚蠢和错误的；但是，如果认识自己的干渴，是引导我们与上帝密切交往的第一步（而在上帝那里有一切丰盛的满足），那么内心探视的行动便意义重大了。为了建立与上帝的亲密关系，任何痛苦的代价，无论那痛苦是多么长久和深刻，都是值得的。

摆在我们眼前的选择，其实是很清楚的。一边是选择舒适的人生（包括内在的与外在的，当然主要是内在的），另一边是选择认识上帝。这是鱼与熊掌二者不可兼得的。

在这一章我想指出，为何认识自己内心的干渴，是引致生命更新必须踏上的一步。这种更新将会令我们更像基督。跟着我会讨论如何处理因渴求得不到满足所带来的痛苦。

## 为何要面对自己的干渴

既然感受心灵的干渴会带来痛苦，为何还要如此行？这里我提出三个理由，解释感受内心干渴的痛苦，是经历由内而外的改变必须踏上的一步。

### 理由一

要从有冲动性的罪欲得释放，必须先发现埋藏心底的渴求。

## 理由二

若不探索埋藏心底的渴求，我们对罪的认识就只会留于表面，因而对罪的处理亦只留于治标。

## 理由三

若不认识埋藏心底的渴求，我们对上帝的渴慕，充其量是操练的结果，却无法达到一种热切的爱慕。

## 理由一：从有冲动性的罪欲得释放

不少人挣扎着要从不良的习惯中得解脱，有时是思想上的，有时是行为上的。有些人努力抗拒不断涌进脑海的性幻想；有些人面对的是内心对传道人的那份反感；有些人的挣扎是如何处理自己假装喜乐的习惯；另一类人所面对的，是那些较明显的问题，如贪食、脾气暴躁、易哭、忿恨、怠惰等。许多满怀罪疚感的基督徒，苦苦哀求上帝的帮助，有时整夜不眠向上帝呼喊，但始终没有力量得胜，恶习仍旧控制着他们。为何会如此？为何真诚的努力，流着泪的悔改，遵守上帝命令的诺言，都无补于事？到底我们还能做些什么？

有两段经文给我们带来一点亮光。在《罗马书》16章18节及《腓立比书》3章19节，保罗指出有些人的上帝是他们的肚腹，肚腹这个词正好是《约翰福音》7章38节所用的。约翰用同一个词来形容我们心灵深处的空间，那里只有基督才能满足，那里也是我们核心渴求的所在。这些经文好像告诉我们，当人不懂得去倚靠基督来满足心灵深处的需要时，便会时常感受到心灵中那份因饥渴而来的隐痛，这份痛楚会不断驱使他去谋求解脱。

表层的渴求得不着满足，我们还可以应付那份不适的感觉；基本渴求得不到满足，会带来心灵颇大的痛苦和一种刺痛的失落感；但是当核心的渴求得不着解决时，人生的根基便好像快要崩溃。因为当我觉得每日的生活全无意义，而人际关系也毫无温暖时，人生对我便没有活下去的价值，[\[1\]](#)孤单与失落的痛苦直刺心脾，那时我惟一的渴想便是即刻得着解脱！

没有上帝的人生所带来的痛楚实在极难忍受，这正显出罪的可怕及愚昧，因为我们不愿意按上帝的方法去寻求解脱，我们誓要按己意而行。不错，许多人在饥渴时会到基督那里取水——通过热切的祷告、再次的委身及热诚的侍奉，但他们的动机是要得着立刻的解脱，而不是不计代价地追求信、望、爱。当上帝没有按我们的要求应允我们时，我们便决意按自己的方

法寻求解脱。无论如何，我们都要摆脱那份刺着我们心灵的痛楚——那份以为别人都弃我而去，而自己又毫无用处的感受。我们惟一可行的，就是凭自己的策略来麻醉内心的痛苦，这策略可归纳为两种，其一是规避，说自己根本没有心灵的痛楚；另一种是通过肉欲的满足，暂时麻醉自己。

对许多人来说，有一件事是绝对的，就是正视而不逃避痛苦相等于自杀。但其实，反过来才是自杀的行为！我觉得最可怜的，就是我们将引至生命之路，看作死亡之路；而将引至死亡之路，看作引至生命之路，这就更显明我们离正路多么遥远。不错，当我们逐渐发现自己的干渴时，那种经历是难受的，它带来极大的痛楚，真似一条死亡之路。虽然它一度领我们接近可安歇的水边，但我们却无法久留于水边的青草地，很快又被带进死荫的幽谷。然而，我们若肯探索和感受内心那份痛苦，我们便会成为另一小群干渴的人，他们因着深深认识自己的干渴，便晓得何谓对基督存有一份安静和深切的信靠。

我们必须知道，当我们麻醉因渴求得不到满足而产生的痛苦时，那痛苦并不因此消逝，它只是被埋藏得更深，更不容易处理。它在心灵的隐秘处，仍会不断要求解脱。它会发出狡猾、逼切且不断增强的呼声。一个否认自己心灵的痛苦，外表装作若无其事的人，会很容易落在那些有冲动性的恶习里，因为他根本没有治死自己那些错误的策略，而这些策略正拦阻他享受上帝自己。同时，那份他不自觉地隐藏在心底，因得不到满足而产生的痛楚，仍不断地要求解脱。在这种情况下，只要他遇上一些能给他兴奋和满足的事物，他便会立时被挟制。因为那兴奋的感受，使他享受到前所未有的人生快乐，原因是往日一切顺服上帝的努力，从未得到如此的成果。

让我们尝试了解一个人怎样堕入色情的陷阱。一个年轻纯洁的基督徒，有一晚在一位朋友家中做客。他准备就寝时，偶然扭开客房内的有线电视，想看看当晚的体育消息。当时电视正播放儿童不宜的性爱镜头。当他的眼睛接触到画面时，内心经历着一阵悸动，他感到的，不是一种单纯性欲的冲动，而是觉得整个人生气盎然地活跃起来。

有些人落在同一处境中，会即时转去看另一个电视台，他们认为不应该让自己落在这样的诱惑中；另一些人会继续观看，如欣赏一般影片一样，他们不会有整个人充满活力的感觉，他们看完后也不会多去幻想。

那些即时转台的（我认为他们作了智慧和正确的选择），有些只是因为持有一套保守的社会道德观，并不是因为他们想遵从上帝的教训；另一些人拒绝接受这些诱惑，是因为他们知道影片虽然会带来快感，却是浅薄的、刹时的，而后果可能是无尽的代价。这些人深知自己心灵深处的渴求，他们明白性欲的快感只能带来一时的麻醉，而不能带来真正的满足。因此，



他们拒绝一切赝品，惟等候从上帝而来的满足。虽然不少人以为性欲的挑逗能带来无限的满足，但这些对自己有深度认识的人，知道自己真正渴想的是什么东西。

让我们假设所谈论的这位年轻人，正是时下典型的好基督徒，他真诚地委身为主而活，常与上帝交往，但是，他从未正视心灵深处的渴求。他有一位不理家的父亲，对这位父亲他极其失望，但他认为不必理会这事。他这样解释说：“父亲很少在家，但我已习惯了，我很少再被这件事烦恼。我想父亲是爱我的，不过，他就是如此。”他有一位仍把他当做不懂事的小孩子的母亲，他也很少想及此事。他说：“啊，母亲也算不错了！不时她会给我一些麻烦，我想她仍希望我还未长大。不过，她的心意是好的，我们仍相处得来。”

从字里行间，你听到他正努力埋藏内心的苦涩吗？如一般青年人一样，他很自然地渴望有一位亲密的父亲和一位能接纳他已成长的母亲，然而他却否认自己对父母的失望，认为那并非什么大不了的事。其实，为何我们不能坦率地承认，别人的不尽责确令我们失望？为何我们要用美丽的言辞来遮盖内心的不满，说什么互相尊重，彼此接纳之类的话？难道当我们坦承父母会令我们不满，就表示我们对父母失却尊敬之心？原来，当我们自己生命中重要的人际关系不和谐时，便会生发一份无底的痛苦，因为心灵深处的需要得不着满足。那份痛苦比死亡更难受，于是我们决意逃避，不想触及那份伤痛。

或许这位年轻人的生命已臻成熟，所以他并不觉得对父母有任何失望，因为他深深感受到主对他的爱。果真如此，他与主便有一份很真实且不寻常的深入关系。其实这样的人绝不怕承认父母给他带来莫大的痛苦，因为他对父亲的敬和爱，丝毫没有因此而减少。原来惟有当人敢正视别人的瑕疵时，真爱才最有机会流露和表达。能够包涵别人的过错，远胜于假装看不见别人的错失。当我们爱一个人，却不肯正视那人的瑕疵时，我们的那份爱，充其量只是一种自卫的爱，而不是纯真的爱，因我们在意识上要求对方做一个完全人。但当我们能够接纳对方的瑕疵时，我们那份爱才是一份有包容性和为对方利益着想的爱。如《圣经》所说，人若为朋友舍命，那份爱是值得赞赏的，但人为敌人舍命，那便是最崇高的爱了。

所以，这位年轻人对父亲和上帝的那份爱，明显地不是从成熟生命所流露出来的。其实他也承认自己并未有成熟的属灵生命，有时与《圣经》学校同窗毕业的好友谈天时，他会发问，很想知道一个基督徒的生命力是否远超过他现时所经历的。他坦承生活沉闷，他自己基督徒生命的推动力是靠着意志、习惯和周围人对他的期望。

总的来说，他的人生也算如意，那份美好的职业和健康的体魄，叫他表

层的渴求得到满足；他朋友众多，也有数位知己，因此他的基本渴求也不会达到忍受不了的程度；他还有年轻人的乐观，深信有一天会遇到心目中的情人，然后成为一位拥有快乐家庭的成功男士。

他的核心渴求也不构成问题，因为他与上帝有良好的关系，在福音派的圈子中，他算是委身的基督徒。偶然他也觉得应该与基督建立更深的关系，但至于要拥有一个炽热爱主的生命，他认为是老套的观念，留待信主较久的信徒和神职人员去追求吧！

他平顺的人生有时也会遇到困扰，不过总是些小问题，一点也不算严重，比如偶尔的坏脾气令他不大好过，自己应允的过量教会侍奉带来的时间压力。自慰曾一度是他的问题，尤其在青少年时期，如今已减少了，靠着恒常的灵修、运动和立志的祷告，已差不多把这习惯完全控制住。

很少人会认为这样的青年仍会中小电影的毒，5秒钟的色情镜头为何会令他得着如此大的满足？为何自此以后，在电视上所见到的色情画面竟不断在他脑海中出现？此后每次他经过报摊，为何总要在杂志架前流连一番？为何不久他又为自己制造机会，探望那位拥有有线电视的朋友？3个月后他自己也安装了有线电视，他给自己的借口是：电视的画面会更加清楚，并且又可以有24小时的体育节目观看。

从他在朋友家中做客那天算起，到4年后来见我时，他已经完全堕入色情的陷阱无法自拔。他时常偷偷地跑到出售成人杂志的书局，看色情电视到深夜；每看见一个美丽的女子，他便不由自主地想入非非。为何他竟然会堕落至此？到底是哪里出了问题？

当然，解释这现象总比解决这现象来得容易，然而我们仍须细心思考才能找到真实的原因。有一个原则我们必须先掌握，就是那些无法控制的恶习，是我们抒发内心一种忍受不了的张力的方法。这张力的产生是因为我们深藏着一份无法挥去的失望，而这失望则是由于我们心灵深处情谊关系的需求得不到满足。这青年被色情事物所控制，因为挑逗性欲所带来的满足，最近乎一种人与人之间赤诚相交的满足。活在一种肤浅的人际关系中，其实会引来许多险恶，因为除非我们用上帝爱我们的那份爱去与别人交往，不然，世俗各类享乐所带来的满足，对我们极具吸引力。

恶习能控制我们，不单由于它带来满足，而是因为它带来的满足，好像比任何事物更能解除我们心灵深处的失望。<sup>[2]</sup>享受快乐的性生活，或一顿美味的晚餐，或用如簧之舌鼓动群众，这些事所带来的满足感足以麻醉一切内心因得不着满足而有的痛苦。在极大的快感中，整个人都充满着活力，因此对快感来源的问题，好像再没有质疑的必要。于是对那些没有尝过与上帝相交的人，肉体的快感（比如食与色）及心灵的快感（比如权力与称赞），



便成为真实生命的最理想赝品。它最大的诱惑力莫过于能即时解除一切的渴求，叫人不但身心愉快，更简直像已得到了丰盛的生命一样。

当我们用属地的快感来满足核心的渴求，即那个只有上帝才能填满的空洞时，由于并未得着真正的满足，核心的渴求便会如暴君般发号施令，驱使我们紧抓住任何能带来一刻满足的东西。核心的渴求原驱使我们亲近上帝，如今，竟成为我们沉迷物欲的动力，这是一件何等可怕的事。

“人若渴了，可以到我这里来喝！”世人都是饥渴的，但没有多少人明白或体会这份饥渴带给人是何等大的痛苦；惟有那些明白的人，才晓得在上帝以外的快乐为何带着这么大的诱惑力。正因如此，他们得以避免堕入假应许的圈套中。相反地，那些拒绝正视人生的失望及创伤经历的人（正如上文那位堕入色情事物圈套的青年），最易落在那位装作光明天使的恶者的陷阱里。

理由二：对罪不流于一种表面的了解

现在让我提出另一个理由，阐明基督徒需要承认渴求得不着满足时确有痛楚。

当我们连自己渴求什么都不知道时，我们便不会明白自己平日的言行，其实在不知不觉间都带着自卫色彩，为的是避免触碰到内心渴求未得满足的那份痛楚。如此，我们流露爱的能力，便大受限制。现在让我详细解释，承认自己有未满足的渴求，如何能帮助我们揭示自己那种自我保护的罪性。

我知道有好些基督徒很能抵挡罪恶的诱惑，却从来不曾体会自己内心那份隐藏的渴想。当然，抵挡罪恶永远是对的，他们确实值得我们称赞，但对于这些不认识自己内心渴想的人，其胜过罪恶诱惑的力量多数来自下列的因素：自律的操练，个人灵修的习惯，所在的属灵群体对他的期望及支持，对犯罪的后果有正确的认识，个人对上帝的委身和对上帝话语的尊重。在最理想的情形下，这类人的表现是高尚的道德操守，无可指责的人生，富有牺牲精神的委身，无间断的事奉，和一种机械性的表现。当基督徒看重上帝崇高的呼召，却不曾体会深藏内心的那份疼痛时，这种情形正使他们的生命缺少了一样不可或缺的东西。就是他们与人交往时，缺少了人的味道，给人带来不够真实的感觉；他们不时教导人、鼓励人，甚至向人发出各类的挑战，然而他们的生命却不能吸引人亲近主；他们是驱使人前进，而不是吸引人前进。

但是一份无伪的爱对人的影响并非如此。这份爱很难用言语形容，但它对人所产生的感染力是别具风格的，这样的爱只有从灵魂深处才能流露出

来。这灵魂的深处，正是我们心底渴想经历爱的领域，同时也是因得不着爱而产生痛楚感觉的领域，惟独从这个领域，才能流露出对人和上帝赤诚丰富的爱。当我们转眼不正视因失望所带来的内心痛楚时，我们便将生命中最有活力的领域关闭起来。不错，我们能因此叫自己感觉不到内心那份痛苦，但同时我们也削弱了自己爱的能力。

我们处理人生的态度，若是只着重操练、委身和属灵知识，却漠视内心因创伤和渴求未得满足而经历的痛楚，那我们爱人的动力，许多时候就只是基于“我应该如此”，而不是基于心底那份自由奔放的爱心。在别人眼中，我们虽是一个值得信任的人，但人际关系却是与人保持距离的，我们的朋友觉得不容易与我们亲近，有时连我们的配偶也觉得如此。好些基督徒领袖都没有真正的朋友。[\[3\]](#)

这是一个令人悲哀的现象，令许多人（包括不少领袖）过着不必要的孤单生活，很容易觉得精力耗尽，或者堕入不正常的亲密关系中。更可悲的，就是那些否认自己创伤经历的人，他们与人相交的方式，已经在不知不觉间被不明显的罪所腐化。当我们对自己内心的饥渴毫不认识时，我们的言行会在不知不觉间违反爱的法则，而我们内心的饥渴仍一直未得到解决。让我详细解释这点。

保罗教导我们要关顾别人的益处，多于关顾自己的益处。很明显的，一个属肉体的生命，与一个被圣灵能力所充满的生命的最大分别，就是从利己的人生转化成利他的人生。我们人际关系的每一个行动，都有一个出发点，若非以自我利益为出发点，便是以他人利益为出发点。基督徒的标记，就是对别人有一份不受利己思想沾染的爱心。一般非基督徒或挂名的基督徒都可以作出超人的善行，但只有全心倚靠上帝的基督徒，才能真诚地关心别人内心的渴想，多于关心自己。很可惜，今日太少人能如此，教会已失去了能力，因为爱得太少了。

让我们仔细思想这句话：当我们的生命动力是为自己多于为人的时候，我们其实是努力于麻醉自己内心渴想得不着满足的痛苦。我在上文已提过，我们的心灵深处的渴想（就是那些叫我们人生觉得有意义的东西），只有到了天堂才得满足，喜乐其实是建基于盼望，多于现实的经历。我们今天是活在一个堕落的世界里，我们的心灵必然在一种无法除掉的隐痛状态下，别人的刺激，随时可以令其爆发成剧烈的痛楚。朋友口中一句不体谅的话，同事轻蔑的表情，孩子闹的情绪，都可以成为导火线，引起我们的爆发。为什么会如此？很可能这些小小的刺激，挑起我们隐藏在内心却一直否认的痛苦。其实我们只有两种选择，一是继续否认自己内心的痛苦，层层筑起自我保护的围墙；一是赤裸裸地站在主的面前，承认自己充满创伤，然后稳靠在主的

应许上：“你们心里不要忧愁……我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在哪里，叫你们也在那里。”（约14:1，3）自我防卫还是全然信靠，我们行事为人的每个举动，其实正反映出我们选择何者。一种态度是接纳人生是在“叹息劳苦”的状态下，于是我们便全心信靠主，每刻盼望他的再来；另一种态度是不肯承认这就是人生，不断努力否定一切显示人生就是如此的迹象。

后者的行动便是自我防卫的罪。它污染了我们一切爱人的努力，将我们与人相交的行动都纳入一个自卫的保护网内。人与人之间客套的谈话和友善的相交，许多时候只是自卫的表现。许多夫妇一生保持一定的距离，他们的金婚纪念日，只是庆祝一个长久却冰冷的婚姻。

我们与人保持友善的距离，目的是避免触及往日失望所带来的痛苦。我们每个人都尝过信任人的苦头，那是刻骨铭心的经历，我们誓言不再如此吃亏。于是，我们尝试远距离的爱，虽然这样的爱难以落实，但我们总得尝试。我们宁可牺牲与上帝和人的亲近，也要和自己内心的痛苦保持距离，因为对我们来说，这太重要了。

于是许多幼年被父亲忽略的人，长大后很自然地与自己的孩子保持距离。通过自我防卫的心理动力，父亲的罪便这样传递到了儿孙身上。被父母忽视是很痛苦的，令人怀疑自身的价值。于是，为了保护自己不再受遗弃之苦，我们便将自我收藏起来，不肯轻易付出。

自我防卫的方法五花八门。有些父亲拼命工作，他们爱好工作多于回家；有些则参加一切家庭活动，他们参加儿子的每一场球赛，每个周末都和家人旅行，每晚都向儿女讲故事。然而，他们的动机也可能出于自卫。他们这样行，目的是要补偿自己做儿女时所失去的家庭生活，他们的动机是自卫，而不是真爱。

在本书第三卷，我将会详细讨论自卫型的罪。我认为这题目值得细加思考，因为它是真诚相交的无声杀手。正如许多患有高血压的人，虽然不知自己有病，但这潜藏的病症已渐渐把人际相交的生命气息吞噬。

按照主耶稣的教训，当基督徒接受审判时，他会察看我们每一个行动下面的原因。表面的善行若是出自自卫的动机，而不是出自真爱，将会和谎言、忿怒和性欲的罪孽一起烧掉。自卫的动机不易察觉，但我们却应当认真对待它，因为它常常影响我们与人相处的态度。我们对人友善的动机，可能是由于惧怕别人的拒绝；我们的幽默感，其实是解除孤独的技巧；公事公办的态度可能是叫别人保持距离，我们惟恐被人牵动慈心而中了别人的诡计；害羞可令自己减少一点出丑的机会。

当然有些人并非出于自卫，而基于别的原因以致对人友善、幽默、公事

公办，或者害羞，也许我们可以说他们本性是如此（虽然此论调不大合科学）。可是，好些时候我们都为自己自卫的行为找借口，说：“我生来是如此的，这就是我的天性。”

要识破自卫型的罪，我们首先要知道有什么痛楚藏于心底。这是一个很重要的原则，因为倘若我们对自己内心的渴求没有认识，或全无感受，我们便断不会追问自己与人往来的形式是否是一种自卫的技巧，让自己内心因渴求得不到满足而有的痛楚可以安全地隐藏起来。想对罪有深刻的认识——这里所指的罪是指一切违背爱的行动——我们必须体会自己内心的渴求。若想有属灵生命的成长，我们必不能避免正视人生的失望经历。

### 理由三：渴慕追求认识上帝

我眼见许多真诚委身于主的人，对主却缺乏一种热切追求的心，这确实令我大惑不解。因为一般人都会以为，当一位口渴的沙漠旅行者发现水果时，他会兴奋莫名，竭力驱使着疲乏的身躯前行。

问题可能就在这里，我们中间有多少人真正干渴难忍，以致眼前所见的只有荒漠或基督？当我不口渴时，一杯凉水对我毫无吸引力；同样，当我心灵不干渴时，我对基督的渴望，便只是求得着物质和情谊间的满足（即我盼望基督能满足我表层的渴求和基本的渴求）。我和主的关系既然停留在这些层面上，难怪我对主缺乏一种亲密的热情。有些人在《圣经》的研究上，基督徒职分的表现上，都远远超越于我，但他们与上帝的关系，只不过像雇员与一间待遇极好的公司的关系。另一些信徒则看基督教的真理是一个完善的思想系统，合理地解释世界的现状。这类强调神学思想而忽视心灵渴慕上帝的基督教，完全不能体会新郎渴慕与新妇结为一体，产生爱情结晶的热望。（虽然他们也说耶稣可满足我们的渴求！）

多年来教会好像分成两个派别。一派标榜纯正的信仰，对信仰立场极之严谨；一派标榜热切的信仰，强调与主相交之经历。灵恩派教会吸引了许多已冷却的基督徒，灵恩派以外的保守派教会则强调对上帝话语的忠诚——研读、学习和遵守。前者容易堕入主观的圈套，把感受（而不是《圣经》的基础）看作量度真理的准绳；如此，一些不易叫人产生兴奋感觉的真理，便会被忽视。但后者容易堕入一套冷冰冰的纯正信条，忘记了上帝真理的功用，是要进入我们生命的每一部分，带动我们全人与基督及其他肢体建立一个亲密的关系。

或许这两个派别同样忽视了《圣经》中一个极重要的真理——人对上帝全然的倚靠。当然我们都承认人极需要上帝，但我们需要上帝什么？我们需



要他的救恩、他的教导和遵守他话语的能力，然而我们对上帝的需要就止于此吗？《圣经》中谈及饥渴的经文，我们如何处理？我们极少指出诗人形容人对上帝渴求的那段经文，是人对上帝全然倚靠的最好写照。人不能离开上帝生活，因为人在上帝本来的计划中，只有上帝自己才能全然满足人的核心渴求，而这核心渴求正是发自我们对上帝全然倚靠的需求。

探求人性堕落的《圣经》真理（在本书的第三卷我将会详细谈及），应当不忘探讨人“倚靠”的天性。我们不要以为探讨人心灵的渴求是过分受心理学的影响，其实这观念完全出自《圣经》。纯正信仰永远不是，且不能是冰冷的，它是热切的、活泼的。倘若我们不但有纯正的信仰，同时看重一颗热情的、倚靠和渴慕上帝的心，我们便不必因强调信仰的纯正，而牺牲了炽热的心灵。

许多真诚的基督徒，日复一日，年复一年，忠心地活在真道上，却不觉得自己已找到了真实的人生。我认为那失落的一环，就是未体会《圣经》所谈及那美好的情谊关系。原来整本《圣经》都充满了生命的相交。上帝渴望我们将心献给他，因为他深爱我们；同样，当我们认识自己心灵的渴求，又对上帝有真正的认识时，我们便自然而然地渴慕他。天上的新郎，对地上那位充满伤痕又爱情不专的新妇的爱，一点都不会令人乏味。当我们越能真诚地面对内心隐藏的创伤，同时又发现主对我们那份强而有力、永不改变的慈爱时，我们便会越发被他吸引，热切地归向他。

但那些逃避面对自己内心伤痕的基督徒，他们与主的关系大都是“按《圣经》所说”。他们的努力重点会花在思想上的探求，达至某种目标的行动，或事工的推行，而不是在情谊的关系上。他们可能本性仁慈，而且待人周详有礼，但你却不易感受到他本身的生命力。当你遇上人生的哀伤疾苦，正需要朋友慰藉时，他们却不是你想寻找的对象。

今天，教会正充满了孤寂的人，他们参加主日学，在晚餐聚会中款款而谈，在小组查经班里热烈地参与讨论，他们自觉人生也算称心如意，有不少美好的东西可以享受，至于其他方面，努力面对就是了。然而，偶然有些时刻，他们会感到人生极其空洞，可能为此流泪，但不久便复原过来，继续往日的的生活。可是，当他们遇见一位充满热切生命的基督徒时，他们的内心会泛起一阵莫明的涟漪，心灵里蛰伏的一隅突然被触动，好像一滴滴清凉的泉水流入干涸的喉咙，猛然惊觉自己内心的干旱。“盼望”再次被挑起：或许人生不只是如意，而该是充满意义，在心灵深处满有活力。虽然那份活力有时会带来激烈的挣扎，然而却是生命澎湃的活力！

那些肯面对内心伤痕的基督徒，对主的寻索是热切的，而且是富有感染力的。没有这份热切的基督徒当然也能教导《圣经》的真理，然而，只有这

类基督徒才能把别人吸引进《圣经》所说的情谊关系中。

总括来说，我们需要认识和体会自己的干渴，才能：

- ▶ 破除自己的恶习，但不是用一种机械性的自律方式，因为这会窒息我们人性的温情；
- ▶ 认识罪的巧计，因为许多时候，我们自卫的行动破坏了自己与人的关系；
- ▶ 在追求上帝的路上产生热切的情怀，因为惟有这种热诚才能吸引人进入与主的亲密关系中。

## 如何正视自己内心的干渴？

要认识自己内心的干渴是一个痛苦的过程，而且是不易达到的。当人发现内心有一个未填满的空间，一个只是暂时压抑着却未曾真正化解的空虚感时，他平顺的人生便突然起了涟漪。如果他当时已充满了困扰，那就更令他吃不消了。因此，许多人只肯承认那些他认为有把握解决的问题，比如，“你不易控制怒气吗？如下是解决的办法。”“遇着婚姻的波折吗？经济上有困难吗？如下是解决的步骤，按着去行，就能转困苦为福乐了。”

许多人很着意寻找《圣经》的原则，想通过这些原则来掌握自己的人生。其实这些人正是以此来逃避面对心灵深处干渴的感受。因为要面对这些感受，他必须付出赤子般的信靠和屹然不动的信心。当然，在经济上（如：有预算，乐意助人），家庭生活（如：懂得沟通，分担家务），及个人生活习惯上（如：饮食有节制，做运动，有祈祷及读经的习惯）做一个有责任感的人是很好的；然而，这一切的努力，都无法解除情谊关系的需求，在这方面，只有上帝才能给予真正的满足。无论我们怎样谨慎为人，或表面上我们的人生如何圆满，若未能经历从上帝而来的满足，我们仍会觉得人生有所欠缺。我们尽管否认这个事实，或者用忙碌和娱乐来掩盖内心的空洞，但我们总不能将它挥去。

如今我已清楚指出，肯正视人生的失望感是如何重要，但我们当怎样行才能达到正视的地步？下文我要提出三个步骤：

1. 敢向自己提出尖锐的问题，一些会带来困扰的问题；
2. 探究自己生命中重要人物与自己不和谐的关系，将你对他们失望的痛楚都发掘出来；
3. 用客观开放的心，细察自己与人交往的形式，悟出自己失败的原因。

第一，敢向自己提出尖锐的问题，一些会带来困扰的问题。



上帝的话足以建立、引导和助长我们的信心，但他并没有将一切答案告诉我们，以致我们人生的每一个疑问都得到解答。有时我们会无法明白为何上帝会容许某些事情发生。

让我举出一个实例。有一对新信主的夫妇，决定把他们13岁的女儿送进一间基督教学校就读，他们盼望女儿能多明白基督教的人生观及价值观。很不幸地，其中一个教员竟将毒品介绍给这女孩子，以致她染上毒瘾。突然间，整个家庭生活被弄得天翻地覆。女孩子经过多年的戒毒，这家庭才开始重见曙光。

这对父母在未送女儿入学前，已经过很慎重的考虑。他们曾为这决定祷告，也向牧师请教，且详细了解这间学校的背景。如今萦绕在他们脑际的问题是：“上帝为何容让这件事发生？”这一个问题，许多人都问过，尤其是那些因别人的错失而给自己带来无限痛苦的人。

一般人的倾向，都是尽量去美化这些痛苦。我们总想找一个答案，可以堵塞发问者的口。若找不到答案，我们又会想出一些答辩，令这样的讨论不必继续下去。

当然，《圣经》所记载的道理，确能帮助我们面对人生困扰的问题。基督在十架所显明的大爱，叫我们肯定上帝无限的慈悲，上帝所显的权能也足以叫我们安静倚靠。然而，当人面对困扰而发出合理的质疑时，我们不应以属灵的术语堵塞发问者的口，认为有信心就不容许任何疑惑的存在。这样的态度，只能制造机械式的信仰，不能产生有生命力的信心。

另一类逃避面对信心受冲击的方法，就是每遇困难，只容许自己问一个问题：“我当如何行？”你努力为儿女建立一个敬畏上帝的家庭，你憧憬着当他们长大后，一切将会何等美好。突然来了一个电话，将你的美梦打碎，你即时集中思考，寻索处理的步骤。你正视问题，一点也不让自己垮下来。你如此行，一点都没有错，因为无论什么事情临到，都有一个合上帝心意的处理方法，而这正是我们该有的目标——先讨上帝喜悦，其次才考虑减轻自己的烦恼。不过，这种面对困扰的方式，我们也当小心，要注意自己的出发点是否为了逃避，不肯正视心中潜藏着的那份困惑与恐惧。因为安定的人生，突然不受控制地被翻转过来，那种感受实在太可怕了。在这种情形下，应该让自己感受心灵深处那份困惑与忧伤，容许泪水冲洗苦恼的脸庞，这比机械式地作出有效率的处理更好。

其实，肯正视人生困扰，信心才能成长。面对密云黑暗的日子，我们只有三条路可走：（1）离弃对基督的信仰，追寻一时的快慰，如果这点都找不到，便踏上自杀之途；（2）逃避困扰信心的一切问题。这样的人绝不容许自己发出任何疑问，非但如此，更勉强自己加倍热心。这种方法产生僵化的教

条式信仰，一种连真诚的发问也不容许的洗脑式的信仰生活，是机械式的，没有生气的；（3）在密云黑暗的日子，虽然内心充满疑惧，却仍用信心的手，紧紧抓着主和他的教训。这就如哈巴谷先知的经历，起先是困惑，其后简直是落在信仰混乱中，但他没有静默不语，他直闯到上帝面前，向上帝倾心吐意，此后，上帝便向哈巴谷更深地显示自己，好叫先知能对上帝发出一种连困惑都动摇不了的信心，这就是我们应效法的模式。

敞开心怀，正视一切的遭遇，不要为了保护那份经不起考验的信心，而逃避信仰上的冲击。每当困扰的问题出现时，运用你的头脑，不要惧怕思索信仰上的难题，如此，你对基督的信心才能不断加添深度。

▶当你还是小孩子时，你的叔父狎玩了你，然而他却是教会中人们所敬重的长者，你怎样处理这件事？你因此便怀疑世上所有的正人君子吗？

▶因工作关系你搬迁了，你很清楚那是主的带领。你的孩子以往一直参加教会里很兴旺的青年团契，可是在新的地区，数年来都找不到一间好教会。现在参加的教会，青年团契老是不兴旺，因此，你的孩子也渐渐对主疏远，你怎样去理解这前因后果？

▶你的医生误诊了你，令你如今终身残缺。他本是一位好医生，他的误诊只是“一时的”错误，你是否无奈地不断以《罗马书》8章28节（编注：即“我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人”。）安慰自己？你怎样处理心中的忿忿不平和困扰你信心的疑问？

或许我已清楚表达了我想说的：肯坦诚地面对人生，不时会带来困扰。但困扰不是一件不好的事，困扰其实对我们有益。因为在困扰中，我们发现自己更渴望去认识那位大能和慈爱的主，渴慕去了解他如何在冥冥中，把一切带向光明与喜乐的终极。

不错，上帝在我们人生的道路上，留下了盏盏明灯，我们需要学习他的话，紧抓着那些清楚的应许。然而，无论我们如何熟悉《圣经》，也不能替所有人生问题轻易找到答案。人生总有困惑的时刻，正因如此，我们才需要拥有一份热切的信心。惟有当我们承认人生总避不开困扰时，我们才有机会学习如何安息在信心里。

一个不经困扰的生命，无从建立一种坚韧的信心；惟有当生命面对澎湃的冲击时，我们才被逼选择要对上帝更深地信靠，还是选择完全放弃信仰。当我们容让自己经历人生的困扰时，内心便会产生一份只有信心才能满足的饥渴。

第二，探究一下自己生命中重要人物与自己不和谐的关系，将你对他们失望的痛楚都发掘出来。

请谨记我们的目标是要学会何谓渴慕上帝，晓得怎样存饥渴的心去到耶稣跟前，因为只有饥渴的人才渴慕得到饱足。由于我们已惯常否认自己内心的饥渴，自然不晓得自己是如何地需要上帝，因此我们的第一步便是要发掘隐藏心底的饥渴。

我猜想，很多人都很难承认自己的父母曾令他们失望。甚至那些幼时被父母虐待过的，仍紧抓着一丝幻想，以为父母是真心地爱他们，“只不过不懂得如何爱吧！”我们很难接受一个事实，就是我们从没有被一份令我们满足的爱所爱过。从我辅导的经验看，许多人不难承认自己爱别人不够，却不容易承认父母的爱令他们失望。

不错，许多人都和我一样有很好的父母，我们很感激他们。可是，我们每个人都渴慕一些连最完美的父母都无法满足我们的东西——就是一份完全的爱。这份爱恒常地带着体谅，为着我们每一刻的需要不停地付出，是那么无私，那么舍己，又完全接纳我们的缺点，且在人生路上抉择的关键时刻给予我们适当的指引。世上没有一对父母能达到上述的标准，然而非有这样的父母，我们的心总不满足。正因为每个孩子都对父母有如此要求，所以世上没有不失望的儿女。

倘若我们到一间著名的餐馆，奉上的却是普通的食物，我们一定大失所望，但假若知道美味的食品慢一点便会出来，我们就能欢然接纳桌上这些普通的食物。这例子可帮助我们接受父母或其他人所给予我们的失望。

我们希冀人满足我们一切的需要，这自然会叫我们失望，当我们压抑这份失望，勉强自己“去爱他们”时，我们的爱便建造在虚假上。因为我们的父母并非完全人，他们的爱必定无法完全满足我们。倘若我们肯承认心灵确有一份不满足的感受，我们便开始体会隐藏于心底那份无人能满足的渴求，明白我们为何会对别人有一种罪性的要求，就是要求别人做他们不能做的事。

（这就是把他们看为上帝，是一种偶像崇拜。）反过来，倘若我们能接纳我们父母的不完全，不再要求他们带给我们完全的满足，我们便能自由地去爱他们，关心他们，而不必压抑着那份对他们不满的失望感觉。

主耶稣将上帝的律法综合为两条：爱上帝及爱人。一个成熟的基督徒必朝着爱人的路成长，他不是先要求别人合自己的心意才去爱。因这缘故，我们需要把内心因别人而来的失望显露出来，目的不是加增我们对别人的批评、埋怨，或是指责父母养育的过失，乃是要揭示出我们对别人有种完美的期望，常要求别人完全满足我们。惟有当我们放下自己对人这份无理的要求时，我们才能学习对人流露不求回馈的爱。

当然，其中还有一个条件是不可缺少的，不然，每次想到别人如何令我们更失望，我们非但产生不了爱，还会对人越加不满，对己则更加自怜。这

条件就是我们必须学会盼望。那种失望感其实告诉我们一件事，我们内心正盼望一些今生无人能满足的东西。我们越能感受渴望的痛苦，便越能体会保罗渴望主再来的那份热切。因为当我们发现今生的一切是如何不能令我们满足时，我们对主为我们所预备的将要成就的事，就更热切地渴想了。

对那些坚心盼望的基督徒，主再来的应许对他们有极大的影响，他们必过着圣洁的生活（约壹3:3）。当我们知道心灵中的渴想，在永恒的那天将会完全满足时，我们今天便能放下自己对他人的要求。盼望是失望的良药，也化解了我们对人无理的要求。当我们深知主有一天要完全满足我们时，我们便能无条件地付出爱，能应付更多的失望；因为每次的失望，只会叫我们加增对将来的盼望。

第三，用客观开放的心，细察自己与人交往的形式，以致悟出自己失败的原因。

我在本书第三卷，将会详细分析我们的罪性通常会带来哪些错误的自我满足方法。这一段我要说的，就是面对从别人而来的失望，不但能叫我们对永恒有热切的盼望，同时也会帮助我们发现自己与人交往的形式，是自卫性多于为别人好处设想的。

有一个人告诉自己支持小组的成员，他发现往日与人交往的形式原来是硬朗、沉默和无动于衷的。他以前称自己这些表现为“男子汉气概”，现在才发现这些都是自卫的行动，目的是与人保持距离，不想有深入的交往，连与妻子也保持一定的距离，因怕妻子指出他的弱点。

当人发现自己与别人交往形式的真相时，大多数都想有所改进，因为上帝造我们的时候，同时在我们心里放下两个渴想——被爱与施爱。当我们发现自己原来没有好好地去爱人，我们与人交往的行为竟是充满自卫的表现时，圣灵便会照亮我们的眼睛，叫我们看见自己罪恶的本相。只要我们肯承认自己的过错，我们便能深人体会上帝对我们的慈爱，以致我们不再受旧我的捆绑，可以自由地爱上帝及爱人。如诗人所说：“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试验我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗139:23—24）如此向上帝祷告，会叫我们更懂得以清洁的爱与人交往。

你觉得很困扰吗？信靠上帝吧！多次失望吗？我们需要更大的盼望。圣灵正指出你的错误吗？学习爱的行动吧！“现在常存的有信，有望，有爱，这三样，其中最大的是爱。”（林前13:13）

我们若敢面对内心的困扰、失望及圣灵的光照，我们必会发现内心饥渴

的程度是多么深。这时，我们便会更留意主的话：“人若渴了，可以到我这里来喝。”（约7:37）

现在让我总结本章的要点。我们需要面对内心的饥渴，因为：

1. 这样才能使我们脱离那些好像带来满足实际却叫我们做奴隶的罪欲；
2. 这样才能使我们晓得自己如何令别人失望，因而重建与人深入的交往；
3. 这样才能增加我们追求上帝的热诚，同时也吸引别人亲近主。

总括来说，正视自己内心的饥渴，可依循下列三个步骤：

### 1. 承认自己困惑的处境：

- ▶ 敢于质询自己；
- ▶ 不容教条式的答案，或把问题过分简化的答案，来掩饰自己困惑的处境；
- ▶ 让内心的困惑驱使你进入信心的深处。

### 2. 承认自己内心失望的痛楚：

- ▶ 静思别人在哪些地方令你失望，未能满足你内心对他们的渴求；
- ▶ 不要用规避、勉强式的爱，或挂在嘴唇上的宽恕，来麻醉你内心失望的痛楚；
- ▶ 让失望驱使你进入盼望的领域。

### 3. 接纳对自己罪性的新发现：

- ▶ 留心那些自卫的行动。为了不再经历对人失望的伤痛，我们不自觉地与人保持距离；
- ▶ 不要因此做出更多“好行为”来，探视一下自己“好行为”背后的动机；
- ▶ 让这些新发现驱使你爱上上帝和爱人。

生命的改变，若要由内而外，第一步是发现自己内心有哪些渴求，接着要留意自己如何用自我的方法去追求满足。

我们怎样撇下自己破裂的池子，转回上帝那活水的泉源？到底什么是让上帝来满足我们的渴求？这是本书第三卷的内容。

---

附注：

[\[11\]](#) 幸而，当我们学习信靠上帝会满足我们的核心渴求时，我们会建立一种稳固的身份和意志。即使在表层和基本的渴求上遭受最严重的挫折时，

这种身份和意志都只会被严重动摇，而不会被完全摧毁。

[2]若我们的父母或朋友与基督的关系是真实和吸引人的，就会带给我们喜乐的盼望，防止我们被罪中之乐所诱惑。我幼小时，父亲在教堂祈祷的情景叫我着迷。他看来真的相信自己与上帝交谈，这给我一种持久而深刻的印象。如果与上帝相交真是可能的话，我不愿沉溺于肤浅的罪中之乐。我能想象与上帝相交的情形，因我感受到父亲与上帝的亲密关系。

[3]有些神学院的讲师在训练未来的教会领袖时，为了避免他们日后有徇私和结党纷争的危险，便劝告他们不要和服侍的对象建立深交。但是要避免这些事情发生，肯定有更好的方法。这种劝告不单损害了教会是基督身体的信念，加强了神职人员与信徒之间单顾自己和势利的分歧情况，更是要求人否定想与人建立关系的天性，因此塑造出一群机械式的领袖，而非深入人群的领袖。



## 第三卷

# 为自己凿出破裂的池子

「当我得到自己想要的东西时，却发现那并不是我想要的。」

# 第七章

## 找错了方向

这是一个清晨的聚会，讲员对数百位青少年发出如下的挑战：“你愿意跟随主吗？”

讲员继续说：“基督今天呼唤你全然委身跟随他，如果你恨恶自己不冷不热的光景，你就该认真地接受主的挑战。今晚聚会后，把你拥有的毒品、黄色书刊、摇滚乐声带和一切沾污你生命的东西，都带到这里来，我们要将一切属撒但的东西付诸一炬，以表明你们委身基督的决心。”

当晚，有数十位青年，流着泪，把那些大麻、《阁楼》（*Penthouse*）杂志和邦·乔维（Bon Jovi）的摇滚乐声带，堆放在礼堂外。当熊熊的火焰向上升起时，他们手牵手地高声歌唱：“我已经决定，跟随主耶稣……”

我年青时，也有过同样的经历，面对熊熊的火焰，我心中立志，每天读经祷告，为主作见证，这是美好的属灵操练。但曾几何时，当我离开聚会的营地，回到往日的生活圈子时，这些承诺便渐渐失去效力，我内心需要改变的地方，好像还是那个样子。

我深信当青年决志跟随主时，他们的生命会有许多良好的转变。有哪对父母听闻儿女决志离开毒品和黄色书刊时，不会兴高采烈？许多人都会因听到青年人愿意不再听摇滚乐而高兴。夏令会确有它的价值。

我深信那群年轻人，乐意把有害身心的东西拿出来烧掉，其中必有圣灵的工作。但我心中的疑问，却是那位讲员论及跟随主的真理是否完全正确。他好像把逃避罪欲，弃绝任何稍与邪恶有关的事物，及与世界分离，都包括在委身于基督的行动内。但其实，这些都是一个委身的生命的表现（或果子），而不是委身的本身。当然，我完全同意，一个真正委身的生命是不能同时活在罪中的，我当然赞成将那些《阁楼》杂志烧掉。

然而真正生命的改变，并非只是摘下这些坏果子而已，它还包含更多的东西。与罪恶的斗争并不是除恶行善那样简单，只要任何人采取这条途径，勉力遵守《圣经》的教训，他就会发现这是一条注定失败的路。这条路通常有两种结果，一种是灰心失望，另一种是像法利赛人般道貌岸然，里面却是自义和冰冷，与人和上帝的关系都是教条式的，没有温情，没有深交。

按照《圣经》的教训，恶行是由污秽与诡诈的心生发出来的，所以问题

的症结是在人的内心里。当然，让我们的生命离恶行善，必须要付代价。但除非我们明白第一步是先处理内心的罪恶，不然，行为上的改变并不表示一个人已经历到那真实的心灵深处的更新。正如《马太福音》23章26节所说：“先洗净杯盘的里面，好叫外面也干净了。”

洁净里面是指什么？行为上的改变是显而易见的，比如说我从前吸毒，如今不再吸。但心灵的改变到底怎样量度？只要我心里决志信主，然后在行为上走正路，不就是如此简单吗？我的内心到底还有什么不妥当之处？这番话究竟是指着什么说的？要明白主这番话的意义，我们必须对罪的真义有更清楚的了解，特别是那些沾污了心灵的罪恶。简括而言，罪可分为两个类别：（一）显而易见的，一切违背《圣经》标准的行为；（二）表面不易察觉，但却违背了主的爱之律的行为。我们许多时都没有注意和明白第二个类别的种种罪恶，于是，我们花费全副精神去界定《圣经》的行事标准，然后努力遵行。一般的结果，若非法利赛式的自义，便是极度的挫败感，因为单注意处理第一类别的罪恶，无法带来由内而外的改变。

每当我们谈到摩西“宁可和上帝的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐”（来11:25），我们就会不自觉地想到法老王宫中各种属世的享受——权力、奢侈品、美食、性欲等等。不错，摩西确是为了追随上帝的旨意而放弃这一切。当我们把这经文的真理加以应用时，通常的做法是列出那些我们不该做的事，称此为埃及的逸乐，是应该撇弃的。对年轻人来说，这当然是包括吸毒、摇滚乐、前卫的衣着等等；对成年人而言，则包括酗酒、物质主义（如买名贵房车，不履行什一奉献）、婚外情和以升职加薪为人生目标等等。

各人对罪的定义都不同，但一般来说，每间教会总有一系列自己的行为的标准（有明文的，有非明文的），用来量度属灵的程度。总而言之，一般肯追求的基督徒，多数把重点放在第一类别的罪恶上——即违背了标准的行为。正因如此，许多教会都缺乏属灵的力量，基督徒生命中真正的问题得不着解决，人的生命没有从根本上得到改变。

我们把重点放错了！我完全赞同教导信徒弃绝罪行，建立良好的品德，我亦同意教会有权指出信徒的罪恶行为，但是，倘若我们所注重的，单是信徒在行为上符合某些既定的标准，我们便忽略了那些不易觉察，却是置人际关系于死地的罪行。

主耶稣严厉地责备法利赛人，说他们将薄荷、茴香、芹菜献上十分之一，这并非说按上帝的标准行事有何不当，而是说他们忽略了那更重要的事——就是公义、怜悯、信实（太23:23），这些都是人与人相交不可或缺的。所以主耶稣不是责备他们什一奉献的问题，而是责备他们在人际关系上严重

地损害了他人。

当主呼唤饥渴的人到他那里去时，他期望我们不单烧掉淫秽的杂志，更要求我们察验与人交往的习惯，看看自己有哪些利己又缺乏爱心的行动，因为律法的最终目标，就是引导我们与上帝和人建立爱的关系。正因如此，我们的目标便不能停留在解决表面的罪行上。主的呼唤，是让我们发现饥渴的人如何不断在无知中破坏爱的律法，以致无法与人建立深厚的关系。

我在上文已经指出人生是注定失望的，没有任何人能令我们的需求完全得到满足，同时上帝要我们信赖他再来那日所带给我们的美境，但今天我们当活在忍耐及等候中。然而我们不肯等待，我们现在受创，就想要得到即时的解脱，既然现时不会解除我们的苦楚，我们便用自己的双手去解除。于是，我们每天生活的安排、前途的计划、交友的方式，步步都向着我们的目标前行——就是尽量减少痛苦与失望。正因为人际关系是痛苦的衍生地，故此我们与人交往的方式，都建立在层层自卫的保护网下。

原来，要经历由内而外的生命改变，我们除了认识自己内心深处的渴想外，还得揭发由诡诈的心所建起的层层自卫网。在第二卷我们已经探讨过心灵的饥渴，这一卷将要探讨我们自卫的策略，看看我们是怎样带着自卫的盔甲来与人和上帝交往的。

## 自卫的罪

不是每个人都犯了令人瞩目的罪。其实大多数人都是正人君子。然而，每个人都有一套与人相处的技巧，这套技巧的目的是要避免自己有被别人伤害的机会——这就是自卫的罪。

当然，我需要澄清一点，希望自己有一个舒适安乐的人生是正常的。常常希望自己受伤害其实是一种被虐狂，是不成熟的表现。一种正常的自卫是健康的、必须的，正如我们应该避免深夜一人在街上流连。同样，当醉酒的丈夫拿着垒球棒乱舞时，妻子正常的反应是即时远离他。当一个女子拒绝一名卑鄙男士的求婚时，我会称赞她。因为危难当前而能悬崖勒马，是明智的举动。

我所指自卫的罪是另外一种。由于我们每个人内心都正常地渴想爱，于是我们强求爱的滋润，对于任何可能令我们心灵受伤的关系，我们都立时筑起一道墙来。为了自卫，我们决不肯因爱对方的缘故主动地建立关系。如此一来，我们其实经已违背了上帝的爱之律。

这种违背爱的行动，有时是完全不自觉的。自卫岂不是很正常的吗？家里贫困的人岂不是很自然地想赚取更多金钱，因为没有人会替他付债！既然

人家都不会关心我们的需要，我们岂不应当替自己设想？原来自卫的人际关系是很难觉察的，因为从表面看来，它是很正常的表现，况且，它更可以套上许多基督徒的美德为外衣。

让我们看看一位人所公认谦虚且温柔的牧师。他与人交往时，每能道出别人的长处；在执事会中，他也会做和事老，把不同意见的双方调和起来；他有自己的立场，却不会蛮不讲理；他喜欢坐在椅上，聆听别人不同的意见，然后提出一两点自己的见解，再要求大家投票决定。他给人的印象，是一位满有智慧、耐性和无私的牧者，这是他与他人相处的技巧。没有人认为应该对他这种受人爱戴的人际关系详加检视，任何人若怀疑这位牧师是否犯上自卫的罪，这人必被唾骂。

原来，当人外表无可指责（指没有行我们认为不当行的事，即第一类的罪），与人相交的关系又为人所称道（如谦虚、有礼）时，我们自然认为这人必没有罪的困扰（当然除了那些常人都遇上的肉欲的诱惑）。然而，当我们认识到罪还有另一类别时，我们便发现人内心还有许多需要探讨的隐蔽之地。

我若有机会与这位牧师的妻子、儿女或好友谈话，我便问这位牧者是否有时过分想做好人，因为总有些情形是需要我们刚强的。他是否敢问某些问题，如：“孩子，昨晚半夜你两点半才回来，你去了哪里？你知道12点之前应该回家吗？”“亲爱的，我知道你很喜欢那些新窗帘，但按我们的家庭预算，我们根本没有这笔款项。”还是他不敢面对生气的儿子和妻子失望的眼神，以致永远是这么忍耐、平静。这岂不是懦弱的掩饰？倘若在不应该让步的时候，他仍让步，这种表面人见人爱的相交技巧，除了令他妻子受不了，更显示出他企图讨人喜欢以便息事宁人。这种技巧其实是自我保护的伎俩，替自己的懦弱作美好的掩饰。

这种相交的技巧当然有它形成的背景。或许这位好牧者的父亲性格粗暴，他自幼便尝透了父亲容易爆发的坏脾气，他知道若坦率地表白自己的意见，必会惹起父亲的忿怒。父亲在烈怒中的咒骂深深地刺入他的心，那些伤痕一直存到今天。他尝透了这样的痛苦，所以要避免类似的情形再度出现。

既然自己的静默能减少父亲爆发脾气的危险，久而久之，退让便成了他面对人际张力时的处世态度。人生的经验和《圣经》的教训，都帮助他忍耐与谦虚的美德，盖在自卫的武器上。

了解了他的背景，我们便明白他与人相交的伎俩原是用来保护自己，惟恐这个渴想得着爱和尊重的心灵再度经历创伤。他圆滑的手段，使自己避开了争辩的场合，叫人无从反对，更遑论指责他了。面对着他，别人只能笑脸相向，连较强硬的话也说不出。这样与人相交的态度，正如《箴言》15章1



节所说的“回答柔和，使怒消退”，连《圣经》都好像赞赏他的人际关系。

当然，《圣经》并没有说错，柔和的回答，确能消退怒气，因为这是与一个正在发怒的人保持关系的方法。但当我们用柔和的语调作为一种自卫的武器，以致别人正常的怒气在我们面前无法呈现时，这就不是爱了，这纯粹是一种自私的保护行动。

## 相交的模式

我们与人相交的模式，各不相同，正如雪花没有两片完全相同一样。每一种形式，都反映出内心隐藏的动机，而动机只有两种——自卫或爱。我们可以再举另一位牧师为例。这位牧者立场坚定，对任何棘手问题都有自己的主见，但很可能他与上文所提及的牧者同样懦弱，他的人际关系同样有问题。所不同的地方，就是他采取敢作敢为的方法来保护自己，他敏锐的思考力和语言的表达力都有助于他所采取的自卫方法。

从另一角度来说，第一位牧者的温柔和第二位牧者的敢言，同样可以是一种成熟的爱的表现，使人达成上帝的旨意。换句话说，成熟的人不都是同一种模式的；人越成熟，越有他个人独特的相交形式。但话得说回来，我们都是被罪所蚕食的生命，自卫的天性已根深蒂固在我们的生命中，故此，我们必须检视自己的相交方式，找出那些不易发现的自卫方法。

许多时候我们都想改变自己，但焦点却放在外表的行为上。我们摒除不该有的行为，在读经祈祷生活上操练自己，若仍不见果效，我们便越发加倍努力，逃避一切恶行，对己更严格地自律；还不行，我们便找一位辅导员倾谈，以期找出隐藏心底的情结。这两条路，都忽略了我认为最重要的那一步——就是检视我们的人际关系，揭露自己那件自卫的盔甲。如果人生惟一的目标是用上帝对我们的爱去爱他人，那么，以自卫为前提的人生，便与上帝的计划相违背了。

人生是为爱而活的，当人活在爱中时，就会觉得美满丰盛，非但如此，我们还会自然地关心别人，多于注意自己的感受；然而当自卫成了我们说话和行动的动机时，我们便对别人有诸多要求。当人家的关怀够不上我们的准则时，我们便不高兴；就算在小组分享，我们也会不自觉地专讲自己不幸的遭遇，挑起别人的关心。虽然别人对我们这种与人相交的模式一目了然，知道我们对人总是有所要求而不是施与，然而我们自己却蒙在鼓里。

渐渐地，我们恨透所有不按我们的要求满足我们的人。有些人发现自己心底对人的憎恨时，会突然恐慌起来（因为恐怕别人看见他们心底的实况而远避他们），他们更努力地掩饰，却带来了抑郁症、神经过敏症，甚至一种

驱不去的要殴打人的意念。另一些人则明显地流露自己的愤恨，对人满口都是批评的话，或故意背道而行，又或是对他们不喜欢的人不理不睬。

自卫性的人生态度，会带来极严重的后果；相反地，若以爱为出发点，则会结出美善的果子。上帝造我们时，他的设计就是如此。我们需要完全信赖上帝的爱，以致能无条件地去爱人。我们人生的目的，并非老是保护自己，以期不至被伤害。这是违反我们天性的。那么问题的症结在哪里？就是我们不肯放弃自卫的行动而赤诚地归向上帝，完全仰赖他来解除我们的饥渴；相反地，我们定意要掘自己的井——一套读经计划、焚烧色情书刊等。我们始终要按自己的方法得满足，而不是回到上帝活水的泉源。

这是何等的愚昧啊！更可怜的，就是我们掘井的技能极为巧妙，正如上文那位牧者，不单只别人，连他自己也认为他的忍耐是圣灵的果子，但其实却是一种丑陋的自卫技巧。要经历由内而外的生命转变，我们必须为自己自卫的行动悔改，定意不再以此来满足内心的饥渴。当然，要除掉自己自卫的行动，必先对这些行动有所了解，且洞悉自己如何应用这些行动。因此，详细检讨自己与人相交的模式，就显得非常重要。

让我再举两个实例，希望成为借镜，帮助我们更易掌握自己与人相交的模式。

## 玛 莉

我认识玛莉时，她30来岁，是一位很美丽的单身女子。她在教会十分活跃，教会的领袖也很器重她。她日常的工作是牙医助理，只做半职（她看自己为一个带职事奉的人）。她大部分的时间与精神都放在教会妇女部的事工上。牧师多次称赞她对主的委身，且在讲道时公开表示他希望教会有十来个像玛莉这样的信徒。

别人都看玛莉为单身女性的典范：毫无怨言、友善、勤奋，甘愿献出时间与精神服侍人。当人问及她对婚姻的感受时，她总是如此回应：“上帝怎样安排对我都一样，如果对我有婚姻的安排，我会乐于接受。但我不会静下来等待这个男子出现，因为实在有太多的事需要做。”

倘若你问玛莉的朋友对她的印象如何，他们会说玛莉勤奋、认真、能干、马不停蹄；然而，却没有人形容她为温柔，有女性韵味，和蔼。

她和我预约了一个时间，因为她想谈谈近日情绪低落和精力减退的现象。她想不出自己为何会如此，她的心灵为此而焦虑。因为她无论多么热诚地祷告，都不能挽回她对教会工作日渐冰冷的心。我第一次和她谈话时，感受到她公事公办的态度，但同时也感受到她内心的惶惑，她的惶惑特别挑起

我对她的兴趣。

当我辅导时，我特别留心受辅导者带给我的感受。他令我与他保持距离吗？我们的交谈无法进深而只能表面化？他令我很自然地流露对他的支持吗？我是否需要事事防备着他，好像一种战斗状态？还是好像师傅对徒弟循循善诱？由于我们每个人心灵深处都有某种相交的渴求，我们相交的模式便很自然地与我们心灵的饥渴有关；同样地，因为在往日人际关系上经历过痛楚，我们便会预先设防，按自己熟悉的相交模式设立起重重的保护层。

有了这种了解，我便很留意与人交往时对方牵引我的地方，我会细心地自问：对方有哪些表现牵引出我如今和他谈话的方式？在一般的情况下，对方的相交方式正符合他自卫的目的。有些人会不断令你捧腹大笑，叫你无法讲一句较认真的话；另一些人会打开内心的门叫你细心探索，因为任何未经探索而提出的意见都嫌肤浅。这都因为我们每人都循着自己自卫的途径与别人相交，为要保护自己免受伤害。

当我与玛莉接触时，我有一种不受欢迎的感觉，很难和她产生一份亲切的情感；相反地，我有一种压迫感，好像定要找出一套高深的理论来解释她面对的困境，我无法流露出辅导者的关怀，却被逼以专家的姿态出现。

虽然外貌和表现上，玛莉都不像一位男性，但我却很难想象她是某人的妻子；她在教会讨论事工的表现，比她在沙滩上与男友漫步更为自然。当然，在事工会议上有良好的表现并非不妥，但当别人很难与你接近时，便一定有不妥之处了。

我继续观察我与玛莉的谈话。我说我注意到她因自己情绪低落而恐慌，我对她表示关怀，她却沒有接受；相反地，她说我的观察十分正确，她想分析一下自己为何如此。她说一直以来她对工作都胜任愉快，但最近却觉得力有不逮，她想我表示意见，是否这份工作是她能力所不及的。

我留意到她处处阻截我向她表示关怀，也不许我探索她内心的恐惧，她所要求的，是我以专家的姿态去分析她恐惧的原因。对此情况，我心中的疑问是：到底是什么原因使玛莉总要与别人保持距离？惟一能与她建立关系的，是通过工作。为何玛莉所流露的总是她工作的才能，而不是她女性的温柔？到底什么原因令她掩盖自己女性的一面？

这里我得清楚指出，委身于事工及办事有才干并非有何不妥，这都是值得称许的。现在的问题是：对玛莉来说，委身与才干对她有何意义？我怀疑玛莉是利用这两者来建立一道墙，使人无法与她亲近及伤害到她。果真如此，她整个人离一个真实基督徒的生命颇远，因为她只是委身于职责、计划、事工的推展，而不是生命关系的建立。因为她一点都没有享受到别人对她的爱（纵然那是很不完全的），同时也没有在爱里向人献出自己。她人生

的第一要务，乃是保护自己，避免在亲密的人际关系中受伤害。

一直以来，都没有人分析过她相交的模式，找出那些隐藏在背后的目的。没有人观察出她与男性的交往，总是保持在讨论事工的关系上，任何男子对她表示关怀，她会立时更专注于事务，谈话的内容也就更事工化了。

教会若充塞着玛莉这类型的人（恐怕很多教会正是如此），教会其实会很不健康。是的，保罗在《以弗所书》4章16节说，信徒各按其职侍奉，基督的身体才能增长，但这里所说的侍奉，是信徒在爱里从自我中心得释放，将自己蒙救赎的生命毫无保留地奉献出来。然而，玛莉还未从自我中心得释放。不错，她劳苦不懈地工作，但却不是做上帝对信徒要求的工作。虽然上帝曾使用她的工作叫别人得福，但她的劳苦，并非发自一颗被上帝之爱所溶化的心；相反地，她的心充满恐惧，她的动机乃是利用工作来保护自己。教会的侍奉，成了她的保护墙，把内心的“真我”，那个渴慕男子的爱的她，厚厚地隐藏起来。

我继续与玛莉谈话，我将我的观察与她分享，我告诉她，她给我的印象是能干多于温情，她不假思索便说，她的确是一个勤奋的工作者，或许我所观察到的正是人对她的印象。我追问她，想知道她对我的观察有何感受。她开始有点生气，表露出很不自然的样子。

一段时间过去了，她才稍为表示自己偶有孤单的感觉。渐渐地，她也愿意和我谈及她与自己亲人的关系，以及亲人令她失望的地方。她童年并没有经历什么创伤，只是不觉得谁特别疼爱她，数年前她父亲才去世。他是一位委身爱主的基督徒，一生也没有可指责之处，但她却记不起何时曾与父亲有过促膝谈心的时刻。她曾一度暗恋一位新来的男同学，但这类事情是不适宜与父亲倾谈的，至少她父亲的为人使她不敢开口。

我引导她进入沉思的状态，在她跟前我描绘出一位流露温情、无论何事都乐意聆听的父亲。当时她的眼睛湿润了，原来她心底正渴慕有这样一位父亲。她生身之父无声的格言是：“莫向我企望一份温情的爱，人生只有一事至为重要——委身，对上帝全然的委身。”于是，每当她渴想父亲的拥抱时，她会立刻责备自己幼稚及不成熟；她鼓励自己更投身于主的事工。

原来，当她这样鼓励自己时，她便立刻不再感到得不着父亲拥抱的那份伤痛。非但如此，努力于教会事工带来不少赞赏，这叫她得到一时的满足，加上忙碌的生活叫人（特别是男孩子）觉得她无暇建立亲密的关系，一层厚厚的“属灵”外衣终于严密地保护着她。人家不敢与她过分亲近，她也避免有再度受伤害的机会，她渴想被爱的内心厚厚地被遮盖起来了。

玛莉渐渐发现，原来她的心灵深处是何等渴想与人亲近，也开始体会到自己的相交模式原来是一道保护墙。请注意一个重要的原则：当人否认自己

的内心有所渴求时，他便无法知道自己相交模式的基本动机。然而，当我们深深体会到自己渴想的是什么，又将自卫的保护墙揭示出来时，我们悔改的经历将会更深入，对主的信靠也会更真实。因为我们已清楚知道，我们深深需要的东西，只有主才能满足。当我们越发体会罪在我们内心所产生的障碍时，我们便越晓得如何对付它，正如一位外科医生，他越了解病人的病况，便越能彻底地医治。

今天的玛莉已能深深感受到往日的失望所带给她的痛楚，但同时她也勇于承担爱所带来的要求，她与主的关系比以前亲密多了。生活虽然很忙碌，但内心却经历着一份宁静。同时她也不像以前过着一种被驱使的忙碌生活，她有一份自主的力量，知道何时说：“对不起，我不能再接这份工作，我的工作太多了。”如今，她建立了不少新友谊，享受着朋友给她的爱，她与男性的关系也亲切多了，一份女性韵味从她身上迸发出来。玛莉的改变是由内心扩散出来的一种由内而外的转变。当然，进展是缓慢的（其实，一切真实的改变都必然如此），但转变却真真实实地发生在她身上。

佛 朗

让我再举一个例子，看看另一种自卫的表现。佛朗是一个成功的商人，表面看上去满有朝气，多才多艺，自信力强，易于亲近。他信主不久，但凭他的热诚与才智，已被誉为一位成功的主日学教师。

佛朗拥有人所渴望的——一位贤慧的妻子，三个可爱的小孩，美轮美奂的居所，在社会上及教会中都很有名望。他的生活美满愉快，热诚地为主而活。

一次我在他所在的教会领会，会后他的妻子约我协谈，谈话的内容是关于12岁大的儿子朗尼。朗尼有两位姐姐，她们都没有令父母操心的地方，但朗尼有点不同。过去数个月，他不像以前那么活跃，从前他的表现比同岁的人更为成熟，但如今他常静默不语，有时更言行粗暴。不久前，因一点小事，朗尼竟污言秽语，且生气地乱扔书籍。

我问这位妻子她丈夫对此事的看法。

她回答说：“我不知他是否注意到朗尼最近的转变。”

“那么，你有没有将你的顾虑告诉他？”

“啊，我还没有这么做。”

“为什么？”

“这类事情佛朗是不会处理的。他是一位很好的父亲。他与朗尼常常打网球，朗尼的篮球比赛，佛朗没有一场不参观的。但对于这类事情，我恐怕佛



朗不晓得如何好好和朗尼谈一谈。”

她稍停一下，笑一笑继续说下去：“佛朗总是冲劲十足，我想他会半开玩笑地和朗尼谈谈，不久两父子就会如小孩玩耍般在地上扭作一团来作结束。此后，他便当那件事已经解决了。”

请注意佛朗吸引他太太的地方。他令太太只看到他的优点，无法正视他的短处，而且他太太不愿将问题告诉他，因怕他处理不好。

我于是问她说，倘若她将心中的忧虑告诉佛朗，他会有何反应？

“啊！我知他会有何反应，他会用手搭着我的肩膀，微笑着告诉我，我是一位名副其实的母亲，总是诸多忧虑。如果我不肯就此罢休，他便会握着我的手与我祷告，事情便会就此了结。倘若我们真遇到严重的事，我不知他会怎样处理。记得有一次我们大女儿的老师告诉我们，她恐怕我们的女儿患有厌食症。佛朗的解决办法是坚持女儿每餐都要吃，事情就这样解决了，但他从没有好好和女儿谈一谈。我知道女儿当时正遇到一些很困扰她的事情，她对父亲也有点生气！”

请留意这位父亲无言的信息：“事情总会顺利的，我只要保持亲切、属灵、稳重，人生的一切问题便会迎刃而解。请不要告诉我困扰着你内心的问题，总之，多一事不如少一事，能够当做没事最好。”

在公司里，佛朗抓着每一个做决策的机会，越难的机会，他越享受。每次面对艰难的挑战，他便张弓以待，不容自己花太多考虑的时间。总之，他找出可行的途径勇往直前，让公司的业务蒸蒸日上。

在教会也是同样情形，无论是建堂委员会、财务委员会或管家委员会，只要遇到棘手的问题，人们总会向佛朗请教，而他每次都提出可行的方案。他所教的主日学班也是如此，学员永远是济济一堂，下课后仍有不少学员继续和他讨论上课时他提出的棘手问题。他总是兴致勃勃地去探讨，以求得到解决的方法。

他与人相交的方式明显是这样——快速，有决断力，博学，他是一位解决问题的专家。如果我们从表面来量度佛朗，他是无可指责的（他一点都没有行为上的罪行），更值得仰慕的，是他够资格做教会的领袖，他懂得管理自己的家，拥有好的名声。

现在让我们尝试仔细分析他与人相交的模式，看看这模式的功能。他相交的方法是替人解决问题，但是，对于那些他没有把握去解决的问题，他便保持一段距离。请注意他怎样避开面对妻子的忧虑：他强迫女儿照他的意见去做，却不给她机会分享内心的挣扎；他不肯面对儿子近日令人担忧的表现，用交托给主一句话来堵塞住整个问题。先知以西结说，这种方法是用未泡透的灰抹在墙上（结13:10），看来稳固，其实墙壁摇摇欲坠。表面看来，

佛朗像是一个很成熟的人，但其实他只是用这种看来成熟的方法保护自己。

当我们往他内心探索时，就会发现他渴慕别人景仰他，因为在他心灵深处，他正怀疑自己能否应付人生的种种问题。其实，他这种怀疑正是人所共有的。我们面对这种疑虑的方法，是尽量利用自己性格上的长处来建起一道墙，用以防避自己没有把握应付的事情。这正是佛朗所使用的方法，他用自己性格上的长处来建立起一个成熟的形象，赚取别人的尊敬；而另一方面，对那些自己没有把握解决的问题，则巧妙地避开。

## 抓住问题的核心

如果我们要经历一个由内而外的更新，就必须留心察看自己与人相交的模式。爱是成熟的惟一表征，而爱的表现是一个不以自卫为动机的相交模式。

本章结束之前，我还想提出两个要点。第一，人可以不必要全然倚靠上帝，而仍可活出一个有高尚道德、替人设想、自律和有使命感的人生；可是，一个人若不深深依靠主，他就无法活出一个毫不自卫、坦诚与人相交的人生。

玛莉所活出的生命，是人所赞赏的，可是她却暗暗地为自己建起一个安全的港口，不让任何暴风有侵袭她的机会。佛朗满有才能的表现正像一座堡垒，重重地保护他的真我，使别人无法接近他，连他的妻子，与他也有一份距离。原来，他们两位若放弃自卫，真我的伤痕就会全然暴露，若没有上帝的保护，这样的暴露是要命的。

第二，细心了解我们与人相交的模式后，我们还需找出这模式背后所隐藏的，那个顽强和丑陋的目的——自卫。当然，这样做远比单单在言行上修改一下困难得多。下面的建议便是只教人在言行上进行修正。

“玛莉，我认为你应该多点表达自己的真我，将内心的感受与人分享，接受男士们的约会，不要老是拒人于千里之外。”

“佛朗，你应该与太太详谈儿子的问题，带孩子去吃一顿早餐，谈谈心事，这时不是你与他开玩笑的时候啊！”

这都是很好的意见，也是他们应该聆听的意见。但是，你知道吗？他们可以按照这些意见去行，内在的生命却没有一点儿改变。因为，一个人尽可改正自己与人相交的模式，却对自己自卫的本性一点没有悔意。因此，最重要的是将我们自卫的动机揭示出来，好好检视一番，并加以反省，准备来一次内心的大争战。因为没有人会随意放下自卫的天性，他必会作垂死的最后挣扎。对很多人来说，放下自卫的天性便等于走上自毁之途。

当玛莉第一次放下自卫的武器时，她惊惶失措；但如今她脱颖而出一个新的人生——有温情、有伤痕、有喜乐、有女性美，但也有孤单的时刻。她不时流露着爱，也为她的生命而感恩。但佛朗只见我一次便停止不来了，他的儿子仍是那样闹情绪，不过在餐桌上的表现稍有改变；佛朗的妻子却进步了，她肯正视自己内心对佛朗的弱点的不满，学习如何宽恕他，但由于佛朗仍故步自封，她便越发感觉孤单了。

每个人都有一个强烈自卫的需求，要付一切代价来换取安全，我们建立起一套保护自己的相交方法，以期免受伤害。虽然这套方法其实是愚拙的（因为它们所换来的安全，并非我们内心所真实盼望的安全），但我们仍要用自己的方法来保护自己，我们总是要求一切痛苦立时解除。我们必须正视这种倔强的要求，认识它的罪根，向上帝悔改，由此才能踏上真爱之途。下一章我将会探讨人性里这份倔强的要求，看看它是什么。

# 第八章

## 倔强的要求

要经历一种由内而外的改变，我们必须检视心灵深处那些丑陋的地方。对好些人来说，这种检视意味着承认自己的坏脾气，或是自己那份专好抨击的态度。许多基督徒都知道，罪不是单指表面上的罪行，更是指内心隐而未现的罪欲，如自私、暴躁、好指责的心态。但可惜，他们对内心丑陋之处的发掘，都是到此为止，没有进一步探索。

另一些人则直截了当地拒绝承认那些丑陋的东西是“罪”，他们说那是“挣扎”而已。下面便是一些例子——“我只是缺乏自信，太没有安全感了。”“我为何是这样一位完美主义者？我太多忧虑，这性格叫我受不了。”这类说话通常会引来不少同情，也叫说话的人理直气壮地自怜一番。你看见吗？若问题的核心是出于罪，结果就很不相同了，揭示罪的下一步是认罪；不是理直气壮，而是自觉污秽。

在今天许多教会里，人所关心的是医治人生命的伤痕，但不知不觉间，他们将罪的真理推到一边去了。不错，受伤害的人需要得着鼓励，<sup>[1]</sup>但过于强调这一点，会导致我们忽视这些挣扎者本身的罪性。有些保守派的基督徒看见这种危机的出现，便大声疾呼正视罪性乃一切问题的根源，他们指出，淫乱、怠惰、说谎等都是黑白分明的罪，但今日太多人以种种心理上的困扰做借口，替许多犯这样罪的人洗脱罪名。

他们说的一点也没有错。当然，许多人确实是受苦者，他们的困苦与挣扎都是别人加诸他们的，他们是别人罪行的受害者。然而，纵然别人曾伤害过他们，他们对自己所犯的过错仍得付上责任。因为我们同时是挣扎者，也是罪人；是受害者，也是犯错的人；是经历伤痛者，也是将痛苦加诸别人的人。

但请注意这时代的观念。当人往内心探视时，许多人都认为自己的挣扎是因为内心埋藏了不少痛楚和心理上的情结。但当我们要严肃地处理自己和上帝的关系时，我们的眼睛很自然地转移到生命的表层，单注意我们行为上所需要的改变。要处理内心的挣扎吗？我们便往内心察看（比如说，看看我们哪里受了损伤）。要处理罪恶的问题吗？我们便着眼于外在行为上的改造（我们好像说——现在不是察验内心的时候，我们要问一些更实际的问题，

比如“你到底用多少时间陪伴妻子”）。

如今摆在基督徒面前的，有两条改变生命的道路——心中有痛苦挣扎吗？可以找人帮你进行探索。行为上有罪恶吗？正视它并努力自己修改吧！我们所面对的，好像是两个不同的问题——心灵的痛楚和行为上的罪污。但其实两条路都不能带我们进到心灵深处那个丑陋的、扭曲的和被罪侵蚀了的自我；这两条路都未能直指心灵深处的罪污，要经历由内而外的改变，这一点是必须正视和面对的。人内心的罪恶其实远超过外表上一切罪恶的行为，而同时，人内心的挣扎，其实也不单是一些心理上的情结。

在这一章里，我不是探讨我们外在的罪行，也不是探讨我们内心的挣扎，我的目标是要揭露我们内心的罪性，这罪性其实远超过一般人所想象的一种偶然暴躁的脾气，或是一时流露的吹毛求疵的心态；当我们往内心察看时，我们会发现一些极丑陋的东西——我称之为倔强的要求。

我们都是一群一定要让倔强要求得着满足的人，正因我们顽强地不肯接受上帝的活水，非要凿出自己的池子来解渴，于是为着生存的缘故，我们必须让自己想出来的那套自我防卫方法成功。

结果，我们认为妻子应该满足我们的要求；儿女在我们的教育下应该有更好的表现；教会也应该为着我们的需要而开展各式各样的事工；在快速公路上慢驶的车子应该移到慢行道上；我们从前既受过人的伤害，如今就应该无人再有伤害我们的机会；一切往日得不着的合理享受，我们总该有享受的一天。

何等荒谬的一种人生观啊！试想哪一个国家的军队会由新兵发号施令？或是公司里跑腿的竟是替公司定策略的人？但如今，我们这如蚁蝼一般的人竟向天地的主发号施令！这也难怪，由于我们自讨苦吃地找上这吃不消的担子——就是倚靠自己的力量来叫自己得满足，我们便自然地作出这天大的傻事。不错，我们需要得着满足，可是，能否得到满足却不是我们能够控制的！如今我们竟从上帝手里夺过这个大任，难怪我们变成不讲理的人了。

深陷在我们每一个饥渴心灵里的，是一颗一定要让倔强要求得着满足的心。若要经历由内而外的生命转变，我们必须正视内心这份倔强的要求，我们要揭示它的真面目，认识它丑陋的本性，并通过悔改将它除掉。以下我将从三方面探讨这个问题：（一）上帝的评价；（二）病症产生的原由；

（三）上帝如何对付它。

## 上帝的评价

《民数记》9章15至23节记述上帝如何带领以色列人越过旷野。上帝当时



吩咐以色列人跟着云柱而行（在晚上，云柱变成火柱，叫他们能看见），云柱移动时，他们便收营起程，随云柱移动的方向迁徙，到云柱停下来便再扎营。这教训很简单——云柱何时起行，他们便起行；云柱何时停下，他们便停下，只简单一两句话，便足以清楚表达。《读者文摘》（Reader's Digest）出版的英文《圣经》缩本便取用这观点，用一节经文来取代原文的九节经文。但到底用一节经文是否能将原来的意思清楚表达出来呢？

请留心读下面印出来的全文，注意它的重复句，重复的次数有时令读者厌烦。我初出版书籍时，编者评价我为爱用形容词的作家。他告诉我应当删除多余的形容词，令读者易读，书也不必那么冗长。我想，如果我将下列这篇文字不注明出处寄给这位编者，我真不敢想象他会作出什么评语。

立起帐幕的那日，有云彩遮盖帐幕，就是法柜的帐幕。从晚上到早晨，云彩在其上，形状如火。常是这样。云彩遮盖帐幕，夜间形状如火，云彩几时从帐幕收上去，以色列人就几时起行；云彩在哪里停住，以色列人就在那里安营。以色列人遵耶和华的吩咐起行；也遵耶和华的吩咐安营。云彩在帐幕上停住几时，他们就住营几时。云彩在帐幕上停留许多日子，以色列人就守耶和华所吩咐的不起行。有时云彩在帐幕上几天，他们就照耶和华的吩咐住营，也照耶和华的吩咐起行。有时从晚上到早晨，有这云彩在帐幕上，早晨云彩收上去，他们就起行。有时昼夜云彩停在帐幕上，收上去的时候，他们就起行。云彩停留在帐幕上，无论是两天，是一月，是一年，以色列人就住营不起行，但云彩收上去，他们就起行。他们遵耶和华的吩咐安营，也遵耶和华的吩咐起行。他们守耶和华所吩咐的，都是凭耶和华吩咐摩西的。

将经文读毕后，你只能有两个结论：其一是摩西应当把这篇文字交给一位好的编者删改；其二是这篇文字的体裁有它特殊的用意。凡尊重《圣经》的人，会认为后者的看法较为正确。那么，这段冗长的经文到底要传递什么信息呢？

让我们细心思量当时的情景——成千上万的以色列民在旷野流徙，有些或许带病而行，有些则精力充沛，另一些可能已经走不动了。我可以想象，当时或有一位肥胖的中年人，带着四个孩子，气喘吁吁地前行，不时还叱喝着孩子们停止打斗，同时忧心着自己胸口逐渐增剧的痛楚。他不时仰视前面的云柱，看它有没有停下来的迹象，眼见它仍不断地往前飘，内心难免有点生气。

也许他会自言自语地说：“那位吩咐云柱往前行的上帝，一定不知我的苦况，若不然，他必定是毫无怜悯的上帝。我的妻子管不了孩子们，而我的心绞痛又发作，现在正是我需要休息的时候啊！不然，我会垮下去的！主啊！停停这云柱吧！”可是，那云柱依然前行。

一两个小时又过去了，他的心绞痛突然停止，身体充满精力，好像跑步的人刚跑顺了气，孩子们又停止了打斗，年长的正背着幼少的。他看看身旁

的妻子，见她也走得蛮起劲，这时他心里想：“或许上帝知道，我们继续前行乃是好的。”他的脚步轻省了很多，就在此时，云柱停住了。

这时，他抬起头来，面露厌恶之情，无法明白上帝做事的方法。“当我已无气力时，上帝却逼我前行；但如今我满怀冲劲，上帝却要我停下来。”

他终于顺命地停步了，与大伙儿扎起营来，之后他躺下来，舒展身子。这时，他发现自己实在需要休息，于是存着感恩的心闭上了眼睛。

当他深沉入睡之际，却被妻子摇醒了，原来云柱已开始移动，又是起程的时候了。

以上可能是一个过度幻想出来的故事（这当然不是《圣经》的记载），但在当日成千上万的人中，或许总有些人的经历，与这故事的主人翁相似。

上帝容许的事情，有时好像是故意叫我们难受的——比如，在赶往医院的途中，车胎突然泄了气；一小时后有朋友由远处赶到，这时污水管却塞了；你最需要朋友的支持时，朋友却令你失望；你正准备向一些重要的买家介绍产品时，喉咙竟然发炎。在我们的经历中，最需要帮助时，天上的大祭司好像没有一点同情，对我们的困境无动于衷。

我们经常祷告，恳求上帝垂听我们的呼唤，祈求他保守我们凡事平顺。我会这样想——这样诚恳的祷告，究竟是出自一种倔强的要求，还是情辞逼切的恳求？人生的困扰最易滋生一颗倔强的心，所以我们要当心如何处理人生的疾苦，好让苦难雕琢我们的生命，以至成熟；而不是对上帝更为倔强，要求立时解除苦景。

其实，面对人生疾苦的第一步，是先弄清谁握着我们生命的主权；不错，提醒自己上帝有无限的大爱会对我们有帮助，但这不是面对困苦的第一步。第一步是提醒自己在上帝面前只不过是一个受造物，他却是创造主，拥有我生命的一切主权；第二步才是默想这位主对我无限的大爱。认识上帝的爱能驱除我们心中的恐惧，但惟有谦卑在上帝的权柄下，才能治死我们倔强的心。

《民数记》的那段经文重复着一个主题——云彩何时起行，我们便要起行；云彩何时停下，我们便要停下。借此，上帝好像要向我们传递以下信息：“我知道我处世的方法有时好像不近人情，你渴想休息时，我却要你行走，但我希望你完全信赖我。不错，有时你渴慕事奉，我却关上一切的门，然而我还是希望你对我完全信赖。要学习信赖，那你先得学会降服；信赖断不能从一颗倔强的心滋生出来。所以，有一件事你必须弄清楚——在一切事上，我是主人，你只管按我的命令而行。你明白这一步后，一切就容易办了，渐渐你会尝到我的美善，体会与我相交的甘甜，学会对我完全地信赖。”

其实，无论我们的人生多么艰苦（像以色列民因路远而疲乏，或是不管

我们多么努力而家庭仍旧破裂），也不能成为我们在上帝面前倔强要求的理由。困苦会令人对上帝不满，甚至想命令上帝如何行，但这仍不能是我们向上帝逞强的理由。无论我们的苦难有多深，上帝永远是上帝，他断不容许受造者向他发号施令。不错，他的耳朵永不发沉，聆听人的哀声与恳求，但他断不容许我们颐使气指地要他与我们谈判。上帝与一切高傲的人作对，却将恩惠赐与谦卑和向他倾吐心意的人。

## 病症产生的原因

我们是一群堕落的人，用自己的方法来寻找人生的满足，因此，我们都感染到这种病毒——倔强的要求。各人的情况或有不同，有些人的属灵生命经已被这病毒杀死，有些人生命仍在，只是病情时好时坏。约伯受苦的经历是很好的写照，约伯初时的表现何等谦厚，但隐藏在他内心的倔强要求，因着苦难的挑逗而冒出了丑陋的面目，最终上帝要亲自介入才能了结这病态。现在让我们花点时间从约伯身上学习一些宝贵的功课。

按《圣经》的记载，我们知道约伯经历了一连串的苦难，首先是他的牛和驴子，包括看守的仆人，都被匪徒杀害。报恶信的人还未说完，第二个仆人又跑来，报告雷电从天上打下来，将群羊和仆人都烧死了。正说话的时候，第三个仆人又出现，报告另一队盗贼突然闯来，把骆驼掳去，且杀了仆人。约伯惊魂未定，第四个仆人又跑来，说他儿女们正在房子里吃饭时，房子被狂风吹倒，儿女们都被压死。

转眼间，约伯一贫如洗，儿女们都死了。那时约伯的反应是伏在地上向上帝下拜说：“我赤身出于母胎，也必赤身归去。赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华；耶和华的名是应当称颂的。”（伯1:21）

但还有更多的苦难摆在约伯面前，《约伯记》第二章记载上帝容许撒但直接攻击约伯，以致他的身体，从头顶到脚都长满了毒疮。约伯本来是一位健康、富有和正直的父亲，但如今竟是一个身罹恶疾、一贫如洗，丧失了10位子女的可怜人，而这一切竟是上帝容许临到他身上的。

此外，约伯还遇上婚姻的困境，他的妻子不能再忍受，鼓励他咒诅上帝，希望上帝置他于死地，因为如此景况，死了比活着还好。然而约伯却流露出一极成熟的生命，他说：“难道我们从上帝手里得福，不也受祸吗？”《圣经》清楚指出：“在这一切的事上，约伯并不以口犯罪。”（伯2:10）约伯这番对苦难的回应，并没有流露半点倔强的要求，也没有对上帝责难，或对自己自怜。

我观察许多人都是这样，苦难突然临到时，许多人都能鼓起勇气，专一

地继续倚靠上帝前行。但我心底却会发问：我们如此反应，是否是希望因着我们的顺服，令上帝早点停止考验，使我们重回往日平顺的日子？我们好像是对上帝说：“上帝啊！该学的功课我已学会了，你注意到我成熟的表现吗？现在你可以将较容易过的日子赐给我了。”

有一个常见的现象，是当人落在苦难中越久，就越难信赖上帝的美善。往日对上帝的信心，在大试炼下竟显出虚浮的真相——只要求上帝尽快恢复过往的恩典。

约伯的三位朋友前来安慰他，一星期之久他们静默不言地陪伴着他。他们的智慧让他们知道，约伯的苦难不是用言语可以慰藉的。

七天悲痛的日子过去了，约伯终于开口讲述他心中的痛苦。能够有人聆听苦情，对受苦的人来说是莫大的帮助，《诗篇》的许多作者都向上帝唱出哀歌，我们的主在客西马尼园因痛苦以致汗流如血。约伯倾诉自己的痛苦，希冀自己从未出生于世，但这番话又何足表达他心中的苦况！约伯的生命，正如我们每个人的生命，是被造以享受上帝恩典的，但如今他所经历的，却是极度的试炼。

当我们继续探索约伯如何面对他的遭遇时，我们要切记一个重要的原则——每当人遇到苦难，尤其是长期的困苦时，其中一个最大的试探，就是由渴慕得着解脱，渐渐变成命令上帝即时给予解脱；苦难越大，这样的试探也越大。

约伯的第一位朋友以利法，建议约伯将他的困境直接向上帝倾诉（伯5:8），他的建议正撩起约伯那份潜在心底的对上帝的强求。约伯当然希望早得解脱，却苦无门路，如今以利法的建议给他带来一个虚渺的盼望，这盼望渐渐演变成一个对上帝倔强的要求。以利法的看法是，约伯的苦难是有因可溯的，只要找出苦难的因由，便能阻截苦难的延续。如此推论，以利法便认为，约伯将他的案件呈到上帝面前，必会得到公平的解答。

渴想得解脱的人，就是如此抓住任何机会，就算是不合情理的，也不放过。<sup>[2]</sup>约伯正落在这种景况中，请听他的话：“惟愿我得着所求的，愿上帝赐我所切望的。”（伯6:8）

约伯第二位朋友比勒达的劝言，也是循着同一思路，他认为约伯只要存清洁的心向上帝呼唤，上帝必将失落的东西都归还给他（伯8:5-6）。

第三位朋友琐法则认为，约伯心中必藏有罪行，只要他肯摒弃罪恶，回转归向上帝，上帝定必挪去他的耻辱（伯11:11-15）。

请注意三位朋友都有好的建议，他们都极想帮助约伯脱离苦境，但他们却没有帮助约伯如何防避对上帝生发倔强的要求。他们的方法好像是说：“只要你做这些事，上帝必定替你作那些事了。”



约伯想了一想，失望地拒绝了朋友们的建议，他说：“若愿意与他争辩，千中之一也不能回答。”（伯9:3）约伯的意思是：“朋友们，这是行不通的，你们建议我向上帝挑战吗？纵然我敢如此行，与他争辩，在一千次的答辩中，一次我都无法得胜。就算我的案子必胜无疑，我却难以想象自己与上帝争辩。”

约伯的苦难仍旧延续，当痛苦无止境地延申，盼望逐渐在眼前湮灭时，对上帝的信靠便会化解，内心渐渐对上帝生发出一份倔强的要求，要求苦难立时得着解脱。往日对上帝的信靠，便显出它的真面目。原来那不过是一种对上帝错误的信念，认为我们稍为等待，上帝终必将我们心想的东西赐给我们。但如今，我们的祷告全得不着应允。于是，隐藏于心底那份对上帝倔强的要求，便露出丑陋的面目来。

记得数年前，一位年轻女子寄给我一封答谢信，说她从我的书中得着帮助。原来她的丈夫突然离弃了她，留下三位年幼的子女让她照料。她读完我的书，得着很大鼓励，因为知道主是我们一切的所需。

数月后在一次讲座里，我遇到这位年轻女子。我和她谈话，听她论及自己对上帝的信赖，听后我内心有一种极不自在的感觉。于是我对她说：“你说如今基督是你的一切，请问你能否解释一下，基督如何成为你的一切呢？”

她立刻微笑着说：“他供给我一切所需。”

“你需要什么？你期望他怎样将你所需要的供给你呢？”

“那当然是将我的丈夫带回来给我！我三位女儿需要爸爸，我也需要丈夫，我确知上帝必在他心中工作，领他回来。我不知何时何日，但我确知他总会回来。”

我告诉她我找不到《圣经》有任何根据，叫她可以有这样的把握，她的态度立刻180度地转变，对我说：“你怎能说这样的话！难道你认为这段孤单的日子很容易过吗？如果上帝是他所说的守约施慈爱，他必会将我的丈夫带回来。他不能不如此行！”

她说话的语调充满着忿恨，正是一个绝望之人的忿恨，是一种满怀倔强要求的忿恨。她是一位深受伤害的女子（这指她内心的痛楚而言），她现在充满苦毒（这指她行为上的罪行），但她的核心问题是她那倔强的要求（这指她内心的罪而言）。她说她信靠上帝，但显然地，她的信靠并非植根于对上帝的品格与计划毫无保留地信赖，而是植根于一个虚假的盼望，盼望上帝会按她的心意来解除她的痛苦。[\[3\]](#)答案一天未实现，她对上帝的要求便越加倔强。

恒久不停的痛苦是滋长“倔强的要求”的最佳环境，请注意当约伯的苦难没有丝毫减退时内心的转变。



我厌烦我的性命，必由着自己述说我的哀情。因心里苦恼，我要说话。对上帝说：不要定我有罪，要指示我，你为何与我争辩。（伯10:1-2）

他越久在苦难中，就越觉得自己际遇不公平，当他抵受不住日以继日的煎熬时，他对上帝“倔强的要求”便全然迸发出来：“我真要对全能者说话，我愿与上帝理论。”（伯13:3）这真是一个莫大的转变，早些时他还说断不会与上帝争论呢！如今他认为自己是情理十足了。

任何一个倔强的要求，背后都藏有这样的信念，我们深信自己的要求是情理十足的。至少我们受苦这么久，也应该有喘息的时候了。一个与不讲理的丈夫相处多年的妻子，岂不认为自己要求换一个关心自己的丈夫，是合情合理的事吗？合情理的想望与不合情理的倔强要求，其中的分界是何等容易混淆啊！

约伯就是这样深信自己有理，他不再祈求得着解救，他是要命令上帝解救他。下面的话正流露着他的激情——“他虽杀我，我的盼望仍在他身上”（伯13:15，NTV中译）。很多人认为这话是表明约伯澎湃的信心，但请看这节跟着的那句话：“我必在他面前辩明我所行的。”他还继续说：“我已陈明我的案，知道自己有义。有谁与我争论，我就情愿缄默不言，气绝而亡。”（伯13:18-19）

一点都没有谦卑顺服的表现啊，约伯公然地宣告，所临到他的一点都不公平，如果上帝夺取他的性命，他至死仍深信自己有理。

我们每人都会被别人的罪行所伤害，受到无理和不公平的对待。这些苦难如果未能把我们推得更靠近上帝一步，全然地将自己的生命交托于他，学习以善报恶，那么我们定会因所受的苦难得不着解脱而把上帝看作敌人。请听约伯如何形容上帝：

但现在上帝使我困倦，使亲友远离我。又抓住我，作见证攻击我。我身体的枯瘦，也当面见证我的不是。主发怒撕裂我，逼迫我，向我切齿。我的敌人怒目看我。（伯16:7-9）

不少基督徒承认，他们很难完全信赖上帝的爱；另一些基督徒虽然口中充满对上帝之爱的赞颂，却叫人感觉是一种不经大脑的口头语。为何上帝与我们现实的挣扎有这么大的距离？为何在许多人的心目中，上帝是这样缺乏对人的关心？

或许问题出自我们，我们心中已经定下什么是快乐之途，什么是解除痛苦的方法，这些意念如此根深蒂固地埋在我们心里，我们不会产生半点质疑。别人的行动是否符合我们的渴望，成了我们量度别人是否爱我们的准绳。于是，当上帝没有按我们的计划替我们行事，却反过来要我们顺服他的

计划时，上帝在我们心中的形象便变成了一个不关心我们的上帝。我们认为所有的祷告都被房顶阻隔，达不到天上。对我们而言，上帝好像高高坐在天上，对我们的痛楚无动于衷，同时也不喜欢我们向他诉苦，一切热诚的哀求全都得不着应允。

约伯越来越觉得自己的苦是冤枉受的，他认为只要将情理说清楚，任何人（连上帝也包括在内）都会立时替他解除苦难。然而，上帝却无动于衷，对他的申诉全无反应。约伯渐渐受不住了，他呼喊说：“我因委曲呼叫，却不蒙应允。我呼求，却不得公断。”（伯19:7）

能解决我们困境的上帝，却不肯替我们动一下指头，我们便对他失望了，于是寻找别的方法解除痛苦。谁会责怪一个没有食物充饥的人窃取苹果以保存性命呢？他并非咎由自取。苦难就是如此令我们对是非的界线模糊起来。

请注意问题的核心——现今的问题不是单论及心灵的创伤，或是论及内心的渴求得到满足，而是隐藏在我们心底那份“倔强的要求”。我们好像对上帝发号施令，吩咐他给我们解除痛苦，这样的心态，会令人不择手段，只求果效。这样的心态是危险的，因为一方面我们认为自己有理，另一方面我们不理睬解除痛苦的方法是否正确。

于是，我们暗暗盼望上帝替我们作各样的安排，以减轻我们的痛苦。比如婚姻已带给我多年的痛苦，于是便希望自己的丈夫主动地和另一个女人同居，好叫自己理直气壮与他离婚，然后和那个暗恋已久的男士正式结合；又或者女儿反叛和愠怒的性格令我心碎，上帝必定听我祈求，在青年营内感动她悔改。毕竟我们已没有办法了。

当我们仍是“仰望上帝”去解除我们的苦楚时，我们的任务，就变成看上帝如何被我们合理的申诉所说服。我们想说服他认为好父亲应使受苦的儿女得释放。当以色列人在埃及受苦而向上帝呼求时，上帝听他们的祈求并且施恩与他们。为何上帝却对我们的苦难全无反应？我们以为一定有方法让上帝为我们着想。[\[4\]](#)

我们的心，就是找方法去说服上帝，向他指明自己有理，告诉他现今是停止这些苦难的时候。请听约伯如何对上帝说：

约伯回答说：“如今我的哀告还算为悖逆；我的责罚比我的唉哼还重。惟愿我能知道在哪里可以寻见上帝，能到他的台前；我就在他面前将我的案件陈明，满口辩白。我必知道他回答我的言语，明白他向我所说的话。他岂用大能与我争辩吗？必不这样！他必理会我。在他那里，正直人可以与他辩论；这样，我必永远脱离那审判我的。（伯23:1-7）

有不少人在幻想中，对上帝说过类似的话，我们渴望与上帝面对面，坦

率地向他表白一切；然而，我们心底里都知道，上帝并不是一位听我们使唤的上帝，他有自己的意见，并非我们可以左右的。正如约伯所言：

只是他心志已定，谁能使他转意呢？他心里所愿的，就行出来。他向我所定的，就必做成。这类的事他还有许多。所以我在他面前惊惶，我思念这事，便惧怕他。（伯22:13-15）

其实约伯这番话正显示他的成熟，他不像一些对上帝不大认识的人，幼稚地以为自己认为对的事，上帝就会替他做成。天真的乐观主义者一定会喜欢浪漫小说多于真人真事的传记，但现实往往会粉碎他们的快乐。他们的信心就像蛋糕上的奶油一样——香甜好看，但对身体健康没多大帮助。约伯不是这般单纯无知，他知道上帝不会一味照我们的要求行事，上帝是按他完美的旨意而行的。然而约伯的知识，没有使他学会谦卑顺服上帝，反而因为上帝不随便听他的要求（无论他如何倔强地要求）而绝望：“上帝没有出来，他很可能不会出来，但他应该出来啊！”

我们定意要为自己的利益打算，于是任何拦阻我们利益的障碍，都成为我们发泄怒气的对象，我们还无限自怜地说：“他怎能如此对我，这是何等不合理的事！如今我虽受伤，仍只有向前走！”

这态度是上帝不能接纳的，因为它与爱相反。主耶稣清楚地教训我们当爱别人如同自己，每当我细细思想主的教训时，便不能不因自己缺乏爱而羞惭。面对着主的爱，我无地自容。我很清楚主的旨意，虽然我所爱的人令我失望，叫我受损，但我的责任仍是去爱。

然而，这教训是何等违背我们天然的性情啊！我们被罪蒙蔽的思想认为这些教导是不合常理的，这些创伤没有理由加在我们身上。要我们不理会所受的伤害而继续活着，就好像要我们用耳朵吃饭，用口去聆听那么不近人情。

我们只不过要求事情能稍为顺意而已，比如女儿能微笑地说：“爸，我很高兴您约我吃午餐，谢谢您！”这样的要求岂不合情合理？这正是问题的症结——这些要求表面看来都是好的，令我们觉得很合理的。一种没有病征的疾病是可怕的，但一种令我们自以为逐渐康复、实际上却是慢慢蚕食着我们身体的疾病，更是要命。

倔强的要求之所以是一种可怕的病症，主因正是它一点也不像一个值得注意的问题。请听如下的祷告：“亲爱的主，你知道我面对的家庭问题，你也知道我的心是多么痛苦。如今我带着信心到你面前，深信你必垂听我的祷告，叫我的家回复平静。亲爱的主，请继续带领我，因为我愿意正视我做丈夫和父亲的责任。”这样的祷文可反映两种不同的心态，一种是学习用热切的

爱对待家人，同时从主那里支取力量与宁静；另一种是盲目的自信和对上帝倔强的要求，认为自己心目中的方法就是上帝的方法，存着一股盲目的热诚将心中的计划付诸实行，以为上帝不能不赐福。倘若事情的发展不如所想，便可理直气壮地向上帝发怒。

在做基督徒的路上要成长，我们必须揭发心底隐藏着的那些倔强要求，将它丑陋的本相显露出来，然后弃掉它；不然，由内心而来的改变是不可能发生的。

## 上帝如何对付一颗倔强的心

约伯记最后数章正是一个很好的例子，叫我们看到上帝如何介入一个倔强的生命。

上文已经指出，约伯经历了无限的痛苦，都是上帝容许加在他身上的。在痛苦的经历中，约伯深觉自己有理，他要求面对面见上帝，上帝允许和他见面，但见面的结果却非约伯所预料，请先听约伯揣测他面见上帝的情况：

我就在他面前将我的案件陈明，满口辩白。我必知道他回答我的言语，明白他向我所说的话。他岂用大能与我争辩吗？必不这样，他必理会我。在他那里，正直人可以与他辩论。这样，我必永远脱离那审判我的。（伯23:4-7）

约伯想象上帝会对他说：“约伯，谢谢你把你的看法告诉我，你说得很有道理，这次我看错了，我替你把事情弄个清楚吧。”

你说这真荒谬，上帝岂会如此！原来一颗倔强的心，正认为上帝会如此说。不过，这样的要求永远掩饰在一些听似敬虔的祷文背后；从约伯记第38章，我们看见上帝的回答。

“那时，耶和华从旋风中回答约伯。”（伯38:1）当一个受伤信徒向上帝倾心吐意时，上帝的出现总是像一位保惠师，站在我们旁边，替我们申辩；但当我们带着倔强的心向上帝逞强时，他便会像一个手术医生，拿着锐利的刀，要将心灵腐朽之处割掉。所以，上帝向约伯发出挑战，说：“你要如勇士束腰，我问你，你可以指示我。”（伯38:3）

要学谦卑，首先该清楚是谁的态度应该转变；当我们要求以后的人生有焕然一新的际遇时，我们其实是在指责上帝以往没有替我们的人生作最好的安排。

上帝第一步做的就是校正约伯看事物的角度，他要求约伯拿出他配与创造者辩论的资格。

上帝问约伯说：“我奠定大地根基的时候，你在那里呢？你若有聪明，只

管说吧。你若晓得就说，是谁定地的尺度？是谁把准绳拉在其上？”（伯38:4-5）

“对不起，我一时答不出来，可否给我一点时间想想。”

上帝继续说“你自生以来”（伯38:12），换句话说：“约伯，是你叫太阳按时升起的，还是当太阳升起时，你便跟着起来？你是宇宙的创造者，还是一位受造者？”

再一个问题：“光明的居所从何而至？黑暗的本位在于何处？你能带到本境，能看清其室之路吗？你总知道，因为你早已生在世上，你日子的数目也多。”（伯38:19-21）这真是满有讽刺的质询，好像一位外科医师，拿着锋利的手术刀，对准患处割下去。

第一回合结束了，上帝向约伯挑战说：“强辩的岂可与全能者争论吗？与上帝辩驳的可以回答这些吧。”（伯40:2）

约伯谦卑下来，顺服下来了。这就像手术已完成一半而情况进展良好一样。请听他的回答：“我是卑贱的。我用什么回答你呢？只好用手捂口。我说了一次，再不回答。说了两次，就不再说。”（伯40:4-5）

约伯开始改变了，是一个由内而外的改变，他倔强的态度软化下来。现在是对那旧生命作致命一击的时候了。

当上帝要治疗一个灵魂时，不会只做一半的功夫，癌细胞只拿掉一半并非好消息，上帝对待人诡诈的内心，也不会是如此。各各他山的救赎，是上帝全然接纳我们的基础；他明白我们一切的伤痕，所以他是我们灵魂最好的医生，他治疗的方法，是将我们心底倔强的要求揭示出来。当我们渐渐看清自己的病态，转过来仰赖上帝的供给，不再向上帝强求，却信赖上帝必会按他心意满足我们心灵的所需时，我们内心的污秽便得以清除。

上帝在约伯内心的工作，还有以下的一步，这次他要约伯面对另一些问题。

上帝对约伯好像说：“我还有要问你的地方，我给你第一轮的比赛，你不及格，现在看看第二次的考试又如何。”

于是，上帝问约伯说：“你岂可废弃我所拟定的。岂可定我有罪，好显自己为义吗？”（伯40:8）

上帝的意思是：到底谁有权决定是与非？不错，你遇到极大的痛楚，但无论你受的苦多大，你仍没有权柄去判断我该怎样待你。虽然你的苦难极深，用不正当的途径去减轻它，总是不对的。损人利己的自卫行动，或许能减轻你一些痛苦，但伤害别人的行为，总不能不算是罪。

上帝最后的一句话是：“它在骄傲的水族上做王。”（伯41:34）骄傲的人好使唤人，他们自以为有此权柄，但上帝必须改正这观念，无论人自以为如



何了不起，他都无权使唤上帝。这正是人在上帝面前活着的基本原则——我们必须认识上帝永远是我们的主人，而我们是他造的人。无论我们的痛苦多大，我们的渴望多深，我们都无权向上帝发号施令。我们不能命令上帝让所爱的人成为基督徒，或命令上帝停止配偶酗酒的行为，或要求病理化验的结果必须是良性，或要求上帝将我们悖逆的儿女改变过来。当然我们可以切切地向上帝祷告，但仍然没有权柄命令上帝怎样做。信赖上帝的意思，就是不按己意向上帝强求。

约伯终于明白了，上帝在他心灵的工作，终于完成。请听他的话，就晓得他是从里到外被上帝改变了。

谁用无知的言语，使你的旨意隐藏呢？我所说的，是我不明白的；这些事太奇妙，是我不知道的。……我从前风闻有你，现在亲眼看见你。因此我厌恶自己，在尘土和炉灰中懊悔。（伯42:3，5-6）

现在听听约伯未改变时所说的话：

我要……说话。（伯10:1）

对上帝说：不要定我有罪。（伯10:2）

我真要对全能者说话，我愿与上帝辩论。（伯13:3）

我在他面前还要辩明我所行的。（伯13:15）

我因委曲呼叫，却不蒙应允。我呼求，却不得公断。（伯19:7）

我就在他面前将我的案件陈明，满口辩白。（伯23:4）

看哪，在这里有所划的押，愿全能者回答我。（伯31:35）

当上帝将约伯倔强的丑陋揭露出来时，约伯便认识到向上帝发号施令是何等愚昧；当人认识自己在上帝面前的不配时，那正是成熟生命的起点。

一次，有人问一位快离世的属灵伟人，既然有这么多人为了他的康复代祷，但上帝却没有垂听，他内心到底有何感想，这人回答说：“当我站在上帝面前，便深觉自己不配命令他什么。”

“敬畏耶和华是智慧的开端。”（诗111:10）人生的遭遇无论多么艰苦，我们仍要学习以敬畏的心站在上帝面前。当我们认识上帝的伟大，同时明白自己的渺小时，便知道人向上帝无权发号施令。我们可以向上帝恳求，切切呼唤，但我们无权要求上帝照我们的意思行事，就算我们面对极大的痛苦，也不能因此叫我们有权利命令上帝。

约伯终于悔改了，他悔改什么？就是明白自己没有命令上帝的权柄。

在第四卷，我将探讨如何悔改，如何不再靠自我防卫而单靠上帝来满足我们的渴求。现在我们还须再思想怎样揭露藏在心底的种种污秽。

---

附注：

[1] 我会以整本书来详细探讨这种关顾：*Encouragement: The Key to Caring, Crabb and Allender* (Grand Rapids, Zondervan, 1984)。

[2] 人有时会与上帝议价：“若你治好我的病，我便永不再做不道德的事。”“若我获得加薪，我便会更热心在教会事奉。”我怀疑我们火热的心，究竟含有多少利用上帝的成分——不是顺服地接受上帝的恩典，而是倔强地要求上帝给我们恩典。

[3] 我们靠主喜乐，相信他会满足我们心灵的需要，这没有什么不对，因《圣经》有这应许。但靠主喜乐包含了对上帝的看顾有一种完全的交托降服，这种交托降服是不能与倔强的要求同时并存的。

[4] 《何西阿书》有一节有趣的经文（7:14），显示人若真心向上帝呼求，他会垂听；但当他们只在床上哀恸时，上帝就不会垂听。本书的第四卷，将会更全面地探讨为我们的问题哀恸与为我们倔强的要求悔改的分别。上帝通常不会垂听前者的呼喊，但他常常会垂听悔罪者的呼求。

## 第九章

### 揭露错误的方向

做好事不能把我们变成义人。花时间研读《圣经》，向未信主的人作见证，不参与世俗的娱乐，奉献时间和金钱在主的事工上，这一切都是敬虔的事，但它们本身却无力带来深层的生命改变。

或许我们都认识一些有上列各项美德的人，可是他们却不与任何人有深入的交往。明显地，单单拥有如上的操练并不保证我们拥有一个吸引人归向主的生命。要得着这样的生命，我们必须清理“杯盘的里面”，将我们这颗诡诈的心所隐藏的罪孽揭露出来，然后将其清理干净。

不过，要揭露它们谈何容易？我们诡诈的心连自己也欺骗了，它总是叫我们以为情形并没有那么坏。无论我们多么真诚，我们仍难以看透，我们心底那份以自我为中心的倔强要求，如何污染了我们与人相交的种种形式。

外在的错误行为，如停止聚会，酗酒，婚外情，看不良电影等，其实更容易处理，只要禁止自己不行便是了。正因如此，许多人追求圣洁的第一步，就是着眼于这方面的行为，因为很容易辨认，亦较容易改正。但是，为了建立自我形象，我们有没有做刺伤别人心灵的事？为了明哲保身，我们是否不敢去爱？这类过犯并不容易发现，就算发现了，我们也不一定称其为罪。相反地，我们会自我维护说：“这只不过是我的性格。”“我就是这个样子的！”“为何那么挑剔？这样自我分析便什么事都做不成了。”

我们的自我防卫行动，非但看来清白无害，有时甚至冠冕堂皇，我们的表现是那么谦逊、坚强、体谅、勇敢、友善，但背后那份倔强的要求，却一点也不露痕迹。做领袖的，因惧怕失败而加倍努力，别人称之为热心工作；做丈夫的，用加倍的殷勤堵住妻子的不满，还认为自己该得赞赏！有人为了争取声誉，显得格外友善，人家还说这人真是乐意接待人。

这种“心里的罪”的确常被人忽视，很少人注意到，自己与人交往的“手法”，其实是一种自我保护的技巧。我们的主说，要救自己生命的，必丧掉生命；可是，许多人与人交往的技巧，正是一种“自救”的方法。

主耶稣严厉地指出，法利赛人美丽的言辞背后，隐藏着不少罪污，他说：“你们既是恶人，怎能说出好话来呢？因为心里所充满的，口里就说出来……我又告诉你们，凡人所说的闲话，当审判的日子，必要句句供出来。

因为要凭你的话定你为义，也要凭你的话，定你有罪。”（太12:34，36-37）

一个基本的真理是——若要话说得对，必先洁净话的源头。如果我们要真诚地去爱，就必须先拔掉心中自我防卫的毒根，“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”（箴4:23）饥渴的人总是要自己掘井来解渴，我们与人相交的技巧，也正是叫自己内心的需求得到满足的方法。若不将这自卫的伎俩揭发出来，向上帝悔改，我们又怎能真的去爱人？

## 看清自己的真相

我们要学会自我检讨，留意自己与人交往的谈吐表现，发现自己对人倔强的要求如何表现出来。当然，这种内心的察看有时会沦为一种过度内省的病态，所以我们必须记住，内心省察的主要目的，不是自我分析，而是除去一切爱的障碍，叫我们对上帝和对人的爱不断增添。

有时，内心的病垢并非很难发现，最低限度，旁观者已一目了然。有一次一位丈夫带着太太来见我，只坐下数分钟，他便将需要我帮助他们解决的问题清楚说出来。他喜欢口交，他的妻子却极厌恶这种行为，他带着权威的口吻指责妻子违背《圣经》的教训，不知道她的身子乃属于丈夫的（林前7:4），于是他要求（其实是命令）我治疗他妻子不顺服的罪。我向他建议，请他考虑自己是否为了自我满足而违背了爱的律法，他却一口否定，很不耐烦地等着我“教训”他妻子。

其实，问题出在哪里是很清楚的——这位丈夫歪曲了《圣经》顺服的教训，用来满足自己的私欲，却一点也不明白《圣经》教训丈夫当如何爱妻子的真理。他不肯面对真相，正如一般病人容易接受医生说自己患上流行性感冒，但若说患上癌症，却完全无法接受；同样，越是倔强的要求，人越是不易承认自己的要求有何不妥之处。那些傲慢地要求妻子儿女尊重他的人，最会替自己管辖人的态度辩护。

不过，多数人都不是如此蛮不讲理。可是，当内心的真相揭发出来时，也只肯承认它是一个需要正视的问题，却不肯承认它是罪；连那些被看为生命成熟的人，也是如此。原来，要清理生命，那种内心的省察，有时确会令人震慄，因为要将罪诊断出来，过程确不好受，我们通常都抗拒诊断出来的结果，因为我们不相信自己的真相竟是如此。

然而这条路是不可避免的，我们必须穿过行为的表层，探视内心的真相，找出行事为人的真实动机。

但正如矿工无法看见自己乌黑的脸，我们对自己的真相也是如此。凡事讲究纪律的人不易看见自己的固执；专好分析的人不知道自己冰冷的逻辑常

拒人于千里之外；那些外向且成功的人士，总以为别人喜欢他那套社交技巧；安静害羞的人以为这是他的天性，却不知这正是自卫的伎俩。

旁观者清，当局者迷，我们都需要别人的帮助，才能看清自己的真相。当我们定意认识自己时，上帝便为我们预备了三个光源，将我们的真相显明出来，这三个光源是：

1. 上帝的灵；
2. 上帝的话；
3. 上帝的子民。

## 上帝的灵

诗人对上帝说：“……求你鉴察我，知道我的心思……看在我里面有什么恶行没有……”（诗139:23-24）

我听过许多道，都是有关圣灵充满、圣灵内住、圣灵印证和灵洗等，却很少听到圣灵鉴察的真理。其他真理带给人安慰与激励，惟独圣灵鉴察的真理，带给人不安的感觉。

若要成长，不安的经历是免不了的，圣灵的工作，除了安慰，还有定罪（约16:8）。正因为我们问题的根是隐藏在诡诈的心里，我们更要了解和应用《圣经》这个宝贵的真理，就是上帝察透我们的内心（耶17:9-10），好让圣灵将我们的真相向我们揭露出来。

许多人建议默想的方法。我们不单要读经、听道、与信徒交通，我们更需要在百忙中拨出一段时间，专心在上帝面前安静等候，目的是要与上帝亲近，这样安静在上帝面前，正是上帝鉴察我们的时刻。

可是我却要指出，默想未必能揭露我们真正问题的核心，因为当圣灵的光射进我们的心房时，我们会敏捷地躲进房间的角落里，避过光的探射。让我举出两点来解释我的意思。

第一点是关于我们视觉的焦点。当朋友恶意毁谤我们时，谁还会注意（或认为应该注意）自己对那朋友不屑的态度？

有一个常见的现象，就是我们自欺的伎俩总是叫我们认为，与对方相比，自己的毛病是芝麻蒜皮；虽然双方的毛病都不相伯仲，但我们总不认为如此。用《圣经》的术语，就是把自己眼中的梁木看为刺，而对方眼中的刺，却看成梁木。或许我们也承认，两者的交恶，自己不是全无责任，但我们总认为对方仍是罪魁。

若要让上帝的灵动工，我们必须转移视觉的焦点，要乐意让上帝的灵随时照明我们内心的罪。就算我们正受到别人恶意的伤害，或我们正理直气壮



地指斥别人的罪过，我们当留意自己那份直逼对方的态度，是否正隐含着一份倔强的要求，我们的罪其实并不比对方轻。所以，就算我们因别人的罪而受害，我们也不能不作如是的祷告：“上帝啊，求你鉴察我。”

第二个障碍在于我们人生的目标。当环境顺利时，我们总觉得没有必要求上帝鉴察我们的内心，既然没有病症，谁会觉得需要接受手术呢？

我们都盼望人生顺利舒畅，这没有任何不妥之处，但问题是，追求人生的安舒，可能已成为我们人生最终目标。正因如此，我们便没有兴趣去探索内心的真相，因为我们的目标，是追求舒适的人生，而不是追求更像基督。

不错，我们已拥有幸福的家庭、志同道合的朋友、称心的工作、健康的身体、足够的银行存款和美轮美奂的房子，我们的人生景况，岂不是很接近《圣经》所应许的“安息”吗？

但我们必须清楚分辨，上文所形容的安息的生命，是一种靠着今生丰富的物质所带来的自满感，而不是在主里那份真正的安息和满足。真正在主里的满足，会驱使我们无论在任何环境中，就算在最平安稳妥的日子里，仍不断地追求认识他。

这样的基督徒，不在乎别人的过错是否比自己大，或自我的生活是如何安舒，他仍会不断地追求认识自己的真相，为要除去一切障碍更多地认识主。

其实圣灵在不断呼唤着我们，我们听不见他的声音，是因为我们没有留心聆听。我们偶然或会听闻他的指示，引导我们当选择哪份工作，或参加哪间教会，至少我们认为听过他的指示。但有多少人留意听闻圣灵指出他与人交往时的自卫方式？

许多时候，当上帝的灵向我们发出微小的声音时，我们的自卫网便立时将这些声音过滤了，故此我们需要一些更具体的助力，促使我们不能不正视自己内心那份倔强的要求。这些助力中，上帝的话与上帝的子民是不可缺少的，因为它们清楚明白地将我们的真相揭示在我们眼前，除非我们是狂傲的，否则我们不能抹煞它们的见证。

## 上帝的话

有些人因为研读上帝的话，生命充满爱、力量与智慧，但有些人却只是保持一种“道德良好，信仰纯正”的人生；更有些人，生命毫无改变，也有变成专好指责、自以为义的人。为什么会如此呢？

为什么人经年累月，每主日聆听《圣经》的教训，或是多年在神学院进修，其结果只是产生了一颗“爱”真理的心，我指的是——一种与人保持距离

的“爱”。

许多真诚的基督徒，大清早起来灵修，为何事奉却没有能力，挣扎中经历不到平安，内心也根本没有爱的充满？许多人的灵修生活都毫无生气，有些人保持它是因为习惯，有些人是因为罪疚感，还有些人则索性完全放弃了。

问题当然不在于《圣经》本身，我们是不能不去研读它的。但现实告诉我们，我们必须面对眼前的困惑，并且找出原因来。当“两刃的利剑”划过我们的身上时，岂能毫无痕迹与果效？

让我们鼓起勇气指出一个大家都不想承认的错误——我们必须清楚明白，单单拥有《圣经》知识，不会保证灵命成长。在福音派圈子中，有一个可怕的信念，就是以为只要将《圣经》的内容灌输给会众，上帝的灵便可以自然地运用自己的话在人们心里动工。

这信念之所以可怕，不是因为上帝从来不会如此做，而是因为这信念成为许多牧者和教会领袖的借口，以此逃避他们的一个重要责任，就是深入了解信徒内心的挣扎。许多传道人把讲台作为堡垒，自己安全地躲在后面，对信徒每天的挣扎不闻不问，他们所自夸的正确解经，其实一点都摸不到人的生命。讲台应该是一道桥梁，让牧者接触到信徒，现在却成为牧者与信徒接触的拦阻。

从许多《圣经》学校与神学院已清楚看见这种现象，老师们花不少时间教导《圣经》，但学生的生命并没有改变。许多神学院毕业的高才生，都因为不能与人相处而在事奉上失败。有些传道人虽然在他的职责上——包括讲道、行政、鼓励信徒奉献、探访、传福音——都做得不错，但他们却不懂怎样帮助那些真诚的基督徒去面对人生的种种困惑。

其实保罗在他的书信中，岂不已清楚指出：“但知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人。”（林前8:1）然而，许多时我们读经的目的，就是加增知识，并以此为满足。

我有一位牧师朋友，告诉我他一直以来都未体会到妻子是何等渴望与他有一个更知心的关系。不错，他供给妻子一切的需用，对她关心备至，常一起祷告，并为她的各方面着想。但我和太太在他家中做客时，发现他对妻子的关怀完全缺乏深度，于是我坦诚地将所观察到的告诉他。

他真诚地对我说，他不明白我的意思。经过数星期的反省，他承认自己真的没有想过让太太成为自己知心的朋友，他简直从没有这种渴望。他表面的温柔体贴，原来是防卫的技巧，使对方再说不出要求深交的理由，这样，他便可以免去经历被拒绝的可能。

此后数日，他的婚姻充满新的朝气。一天，他的妻子带着喜乐的眼泪和

惊讶的心情对我说：“我们的关系与以前大不相同，我从没有经历过如此的爱，可是，这情形会长久吗？”

我想说清楚一点，我这位朋友一直是个委身的基督徒，且经常研究《圣经》真理。最近我问他，过去那么多年，他与妻子的关系仍很表面化，他该如何解释保罗对婚姻的教训。他说：“我从没有想过，保罗的教导是要求我与妻子建立一个如此深入的关系，我不知为什么，我就是看不到这个真理。”

这样的例子十分普遍，好些人能正确地按解经原则将《以弗所书》第5章分析得一清二楚，然而却完全忽视经文内在的精义，对经文字句有认识是不够的，我们必须更进一步。

当然我们切勿矫枉过正，以为不需要花时间去研究分析《圣经》。我们不应该忽视正确的解经原则，对《圣经》背景的认识，上下文义的了解是十分重要的，然而学术的研究并非读经的最终目的，读经的目的是要让《圣经》的真理影响我们的生命。我们研读上帝的话，好叫我们更能活出上帝的爱，而不是找出更多的经文来支持自己的神学观点。

如果上帝启示的目的是要传递一套神学知识，叫我们熟读并传授给别人，他大可以选召一批学者和先知，将圣灵论、末世论、律法的功用等题目逐一清楚地列出，甚至在书末备有详细索引，将基要信仰条理分明地罗列出来。试想，上帝若如此行，会减去多少的混淆啊！

当然，我们不能否认，保罗在《罗马书》中，相当有系统地处理救恩的真理，但我们仍要谨记，《罗马书》是一封私人信件，而不是一篇在会议上宣讲的神学论文！这是保罗对他所关心的人深入肺腑的教导，而非学者对某题目研究后所出版的专著，以供其他学者参阅。

《圣经》写作的语调是亲切的，它是人与人之间的一种直接接触，是好些人将自己跟从上帝的经历和从上帝领受的智慧记录下来，目的是与同走天路的人分享。倘若我们把《圣经》看作中学生物课上做实验的青蛙，把它肢解一番，然后条理分明地罗列在解剖桌上，就真是大大地误用了《圣经》。

是的，我们应当研读《圣经》，参阅学者研究的心得，善用解经书，甚至修读神学课程，但是，这一切努力的目的，乃是要更深地认识上帝、认识自己和认识别人，好叫生命更充满爱。

有些人激烈地为前千禧年派作辩护，却不晓得自己的态度完全没有爱，这样讨论《圣经》有害而无益。许多人的真我受高墙保护，一切《圣经》的知识都停留在真我之外，这样的知识毫无用处。我们必须肯让《圣经》的知识深深戳破我们的面具，将内心的真相剖白出来。如果我们一面想认识上帝，一面却不肯认真地面对自我的真相，那么我们从《圣经》所学到关于上帝的真理，就只成为大脑里的一套神学理论，是没有生命的东西。如此一

来，我们也无法了解如何把主的真理教导别人，因为我们既然不认识自己，当然也不能明白别人了（太7:1-5）。

我已清楚指出，读经必须是一种生命的接触，才能有真价值。但如何读经，才能达到这种结果，却不是一个容易解答的问题。当我细心思索时，某些答案是明显的：我们读经时的心态，必须是乐意让上帝揭露自己的真我。但我猜想，很少人真的希望上帝如此行，因为这样读经是艰苦的。《圣经》不是售卖机，想得什么便有什么，相反地，《圣经》不会在我预期的时间对我说话，我必须肯忍耐，肯等候。

《圣经》在我们意想不到的时候，活泼地在我们生命中产生功效。有时我期望《圣经》将我的真相照明出来，但上帝却通过《圣经》带给我安慰的信息，使我在人际的逆境中得着力量。有时我期望上帝赐我智慧的言语，懂得怎样解决人际间的张力，但上帝却静默不言。但有时《圣经》人物的榜样开启了我的心眼，使我懂得如何应付当前的困境。总而言之，《圣经》不是一副机器，你要什么它便给你什么。

我们最需要的，是一颗谦卑的心，渴想上帝将我们的真我揭露出来。有这样的态度，我们才能与《圣经》产生正确的对话，被真理剖开内心，激发自己改变，而不是单单表面化地说：“是的，有时我也像参孙，满足自己的欲念，多于寻求上帝的事情。”我们需要发出更尖锐的问题，如：参孙不会突然犯罪，到底他平日脑海里想些什么？他犯罪的动力，是从内心何处诱发出来的？那个非利士女子能给他带来什么满足？

惟有当读经的目的是想发现自己内心深处的真我时，我们才能与《圣经》产生上文般的对话，这是第一个读经必有的条件。第二个条件也同样重要，我们必须认识人内心运作的原则。这方面前几章已详细讨论过，我已指出人心灵深处有一种对上帝的渴求，与此同时，人却用自己愚昧的方法去满足这渴求，结果便建立起一套靠一己之力满足自我的方法。我们若从这角度去了解参孙，然后用参孙的经历来对照自己，便不难发现自己那套损人利己的生活方式了。

同样，这也是研读保罗书信的心态。我们当了解，人都渴想有深入的人际关系，同样又那么容易损害这些关系。于是，当阅读保罗在婚姻方面教训我们做丈夫的要爱妻子时，这句话当挑起我们去探索妻子对丈夫的渴想是什么，同时留意到丈夫的本性是满足自己的大男人心态，多于满足妻子的需要。

这是一个很重要的读经方法，我们须谨记，《圣经》的人物与我们一样，有心灵的需要，也有重重自我防卫的关卡。我们当细心思索上帝如何改正和教导这些有血有肉的人，这样，我们才能让上帝的话照进我们的内心，

指出我们的弱点，引动我们踏上改变之路。如果我们读经，只是想头脑里多认识真理，心灵的真我却关锁起来，我们便忽略了读经的真正意义，我们人生脚前的灯和路上的光，便不会明亮。

是的，有时我们消灭圣灵的感动，就算在上帝话语的光照下，我们也可运用理智，替自己的言行辩护一番。不过，上帝还给我们预备了另一个方法，叫我们难以逃避自己的真相。

## 上帝的子民

追求灵命的成长，其中一样不能缺乏的要素，便是与弟兄姊妹有美好的关系。我知道很多书籍讨论这方面的真理，但有两点却常常被人忽略：就是存着爱心表白自己对对方言行的感受；还要虚心听取别人对自己言行的评语。

我们当认真地接受《圣经》的教训——人心坏到极处。换句话说，我们可能真诚地认为自己的灵命很好，但我们的人际关系，却是自卫多于爱心。我们好像一个被吩咐清洁自己房间的孩子，将肮脏的衣服全部藏在被单下，然后高声说：“房间干净了。”当母亲发现被单下的脏衣服，质问他时，他满脸委屈地说：“你要我连那些都要清理吗？”他以为表面的清洁就已足够了。

我们真需要清楚了解，上帝所要求的清洁，是超越表面的，他要的是内心的清洁。

《希伯来书》的作者提醒我们说：“你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生上帝离弃了。”（来3:12）我们的心就是这样偏向罪恶和不信，更甚的是，我们将病态当做健康。正因如此，希伯来书的作者跟着说：“总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。”（来3:13）

我们需要的，是在日常生活与彼此交往中，认识自己那颗诡诈的心怎样处理事情。要达到这个目的，我们必须彼此有深入的交往。如此，我就能观察到别人那些违背爱的行动，连那些他们不知不觉流露出来的，我也看得清楚。同样别人也是如此观察我，把我的真相看得通透。

很多基督徒的相交，只停留在表面的接触上，当我们看见一些公开违背真理的行动时，如奸淫及盗窃的行为，我们当然会找着那弟兄（姊妹），规劝他，警戒他，目的是将他挽回过来。然而，人际关系中，由自我防卫所产生的破坏性行动，却鲜有人敢正视，许多时候都是避讳不谈。不少教会小组的弟兄姊妹，表面有美好的交往，一起读经，一起祈祷，然而，在表层下面的生命，却是不相往来。不错，他们有时也互相鼓励，彼此教导，但他们缺



乏的，正是生命与生命、真我与真我的深入接触。

基督徒的人际关系，只有两种选择——一种是表面化的交往，人生的挣扎和罪恶的困扰全避而不谈。另一种是将内心挣扎坦诚揭露。当基督徒选择第一种相交方式时，教会生活会如常地进行——温馨、有礼、循规蹈矩，偶然也有些风波，但大致上，是搔不到痒处的。若选择第二种相交方式，教会的生活就会山雨欲来，有人会希奇平日宁静的生活哪里去了，有人则索性转往别间教会去。但经过一段日子，倘若他们能不断正视那些存在的困扰、自卫的障碍和隐藏的倔强要求，他们便能进入一种产生生命转化力的相交生活。

明显地，我极力主倡后者的相交方式，但我十分了解，赤诚的分享未必一定得到别人的了解和鼓励，相反地，许多曾经尝试向别人敞开自己的人，都经历到不同的创伤，他们被误解、被嘲笑、被拒绝。但正如虽有一千种方法可以破坏婚姻，但都不是守独身的好理由；同样，坦诚相交虽有困难，但仍是值得的，况且《圣经》吩咐我们如此行，好叫我们不被自己的罪所迷惑，让心变得刚硬。

以下我要提出一些坦诚相交的基本原则，恪守这些原则，可以减少失败的机会。

第一，坦诚相交不是最终的目的，最终的目的乃是爱。在人际关系中，我们不要心里想什么便说什么，有些说话会带给对方不必要的伤害，这些话我们不该说。每说一句话之先，我们当用爱心去衡量，因为有些话根本对听者毫无帮助。

第二，好的相交关系建立在恩慈和扶助上，不是用彼此对质来建立。小组聚集的目的不是要揭露某人的缺点，如果我们觉察到小组聚会的气氛是自卫的、针锋相对的、冷峻的，我们便当检讨我们是否只顾互拆面具，而忽视了去探索各人内心深处的渴想。但假若聚会的气氛是客套和温馨的，却嫌空洞，则可能是由于组员不敢坦诚讨论表层下隐藏的问题。

一个成功的小组，不是自己产生出来的，组员必须假以时日，在祷告和信任中建立关系，他们必须花时间彼此认识，一同吃喝，一同游戏，而且以属灵的真理来维系。

第三，良好的相交基础，是向对方直言的先决条件。别人能否聆听我的直言劝谏，全在乎我与那人是否已建立了一个亲切的关系。正因如此，我们切忌到处指出别人的错误，我们需要真诚地关心那人，而且和那人建立真挚的友情，那时，我们说的话才能获得别人的聆听。

要建立这样的小组，我们亦须注意下列各点。首先目的一定要清楚。主日学的目的是有系统地研读上帝的话，主日崇拜的目的是敬拜上帝和聆听上

帝的真理，小组有以事工为目的，也有以一般基督徒相交为目的。上文所形容的小组，却是以坦诚相交、剖视内心为目的，参加者都必须清楚这个小组的目的。

其次是对人心灵的结构有一个正确的蓝图。上文我已指出，人心底有各种渴求，人类又有种种的自卫方式。小组成员必须先掌握这些基本概念，才能在互相分享的过程中，对自己的真我有所发现。

第三是小组聚会的形式。聚会的形式必须有弹性，内容可采用查经，或一同聆听关于“了解自我”和“人际关系”的录音带，或分享每人的人生短史，将往日经历到的喜乐、失望或忧虑坦诚分享。其实最主要的，还不是内容本身，而是小组分享时各人的表现。

我参加的一个小组中，有一位姊妹，常常“挽救”自己的丈夫。她会要求小组的成员帮助她，使她学会控制自己对儿女的脾气。有人问她丈夫是否主动关心子女，当她发脾气时，丈夫有什么反应？她回答说：“他花在子女身上的时间，当然远远不及我，因工作的缘故，他常常很晚才回家。当我向子女发脾气时，他会盯我一眼。但总的来说，他是一位好父亲，他爱我，爱子女。”

有数个星期，当她分享时，她都说：“他是一位好父亲。”组员中有一位道出她的一个习惯，就是先指责她丈夫的不是，然后立即为他辩护。<sup>[1]</sup>经组员这么一点，她渐渐发现，自己一直都没有诚实面对自己对丈夫的不满和忿怒。

这对夫妇开始各自说出自己情感所爱的损伤和逃避伤痛的方法，他们都学习让主来满足心灵深处的渴求，同时挪去自卫的伎俩，学习赤诚相交。重建婚姻的路是艰辛的，但他俩如今的关系，已比前16年亲密和温馨了。

我们已谈过小组的目的、蓝图和形式。现在要谈谈带领人。带领人的条件是：一、必须肯深切地探索自己的生命；二、曾经正视自己内心的痛楚，并把它交托给主，因为这样行，才能使他对别人有爱心和同情；三、对人内心的运作有基本的了解。

找几位同一心志的弟兄姊妹，与他们分享你的异象，一起探讨小组聚会的目的、蓝图和形式。倘若大家志同道合，便可以开始。要紧记，切不可勉强，要按部就班，不能急进，坦诚是不可以逼出来的。先学习了解各人心灵深处的渴想是什么，不要一开始便互拆面具。小组聚会的目的，是在互相接纳的气氛下，各人学习深入地检讨自己的生命。多花时间一起玩耍、用膳、闲话家常、敬拜、祷告、研讨。总之，组员要感觉到相处自然和舒畅。过了数月（时间长短不定），可以建议组员有较深入的分享。倘若发觉组员有些抗拒，可以花点时间让组员发表意见，若发觉大家仍未准备好作深入的沟

通，组长当尊重组员的意见，不要勉强，总要等待和祷告。

总有一天，你能将组员带入更深层次的分享里。首先，请组员对你的带领作回应，可以这样说：“我恐怕我不大习惯与人有亲密的交往，我不知道自己给人的印象是不是一个大忙人，令人不易亲近。我很希望知道，你们心目中的我是怎样的，特别是我带领小组时的表现。其实当我分享这番话时，你的感受是什么？”

请特别注意，小组中讨论《圣经》，或检讨过去的事情，困难不大；但当话题转到当前的人际关系时，气氛就会紧张起来，大家有点不知所措，好像男孩子正要向心爱的女孩求婚时那种心情，很不自然，很不舒服。不过，这是正常的，因为无人能预知这样的分享会有什么结果，有人可能因此不再参加这个小组的聚会，但这个险，我们总是要冒的。

有人可能坦言指出对你的带领不满，你当继续聆听了解他真正的意思，这种分享，可能产生组员们的激辩。但总要记得，建立深入关系的路不是容易的。是的，许多人宁可保持客套的寒暄，然而，这样的相交是何等的表面化啊！要想有深入的交通，没有别的途径可走，你先得坐下计算代价，然后才开步走；既开始了便得忍耐，不怕艰苦。这种生命与生命炽热的相交，会带来意想不到的成长机会，这是上帝的子民带给我们的恩典。

上帝的灵、上帝的话和上帝的子民，三者结合起来，就能叫我们发现自己的罪性所建立起来的一套自卫手法。

以下的一卷，我要和大家讨论如何处理所发现的自己，我们的饥渴又如何可得到满足。

---

附注：

[\[1\]](#)我相信若要认出那种习惯，辅导技巧的帮助并不大，反而要靠一种没有自卫的关顾态度，以及对自己或也有类似问题的开放态度。

# 第四卷

## 由里而外的变化

「一旦发现自己的真相，我该怎样面对？」



# 第十章

## 勾勒问题的轮廓

当人努力改变自己时，第一个问题应该是：“到底哪里出了错？”在我们生命的最深处，到底隐藏着些什么，以致产生抑郁、忧虑、邪淫、憎恨及其他控制着我们生命的种种恶势力？是否在我们诡诈的心里，隐伏着一些东西，纵使我们真诚地跟从主，立志按《圣经》准则行事，也不能轻易地把这些事铲除？要经历一个由内而外的改变，有什么要诀是我们不可忽视的？

只要环视周围，人生无数的问题就历历在目——单亲的家长兼任父母二职；不负责的丈夫逼使妻子独力支撑整个家；在色情诱惑下屡屡失败的男子；青春期少年对父母既爱且恨的挣扎。人生的种种问题真是无法尽述。

有人以为我是心理辅导者，所以只看人生的阴暗面，然而当我有机会与熟悉的朋友促膝倾谈时，却发现人人都有自己的挣扎。

我们当记得，我们仍住在一个堕落的世界里，换句话说，这世界的每一样东西，肯定都不完美；每一个生命，只要肯诚实地面对，必有他的困境与问题。

面对如此的人生，有人退缩逃避，有人采取鸵鸟政策，有人只顾追求物质和安逸的生活，有人追求空谈哲理，有人沉迷于电视和忙碌的生活，也有人醉心于教会的活动。但是我们总不要忘记，上帝呼召我们最重要的使命，是让他的真理更新我们的生命。

但问题也正出在这里，我们所相信所传扬的真理，并没有在很多人的生命里产生深入的影响。不错，主的道常常激励我们往前行，但我们却未能拥有一个吸引人的生命；不错，自从信主后我们的生命确曾改变，别人也看出我是为主而活，但我们内心的经历，却远不是《圣经》所形容的那种生命。问题到底出在哪里？我们难免发出这样的问题，正如一个病人经过医生的诊治，服用了带回家的药物后仍不觉完全康复，那隐约的痛楚仍旧存在，他总会忧虑着自己的疾病是否未得根治。

归根到底，最主要还是得先找出问题的症结，才能知道改变的方法是否适当。究竟我们所面对的问题属哪一类——是坏脾气？是缺乏自制力？是幼年创伤的经历？是缺乏委身的心志？是缺乏安全感？是由于心理不健全？是性格上的差错？是自怜？是缺乏《圣经》知识？是懒惰？是自卑？是倔强的



罪性？是缺乏人生目的？到底我们面对的，是哪一类问题呢？

只有当我们认清问题时，才能深深了解解决的办法。我们越了解自己罪性的丑陋，就越发觉基督十架的美善。这一章我会尝试指出问题的所在，下两章我将指出改变的途径。

## 面对自我的罪

我恐怕有些读者经已不耐烦了，他们或许说：“不错，我内心所想望的东西，我并未得到，因此我会靠自己去寻找满足，你称这些为自我防卫的行动，但到底我该怎么做才能解决问题？”

另一些人可能会问：“你何时会从理论进到实际的层面，讲些可行的步骤？”

我明白你的意思，但请你让我指出，面对自己的罪及正视心灵的痛楚，都并非理论性的东西。许多人迫不及待地想找出解决问题的实际办法，其实他们可能不自觉地埋藏起内心对人生的失望，咬紧牙根地说：忘记那些感受层面的东西，动手解决问题吧！

我的顾虑是：这类弟兄姊妹到底对自己的罪有多深认识？对他们来说，罪就是指奸淫、说谎及神学的错谬等等，而这类罪他们都没有犯。至于本书所论及的自卫行为，他们一概不认为是罪，若有人想指出他们自卫的罪，他们会有很多理由解释自己的行为是多么合理。很少基督徒体会到对人冷漠、缺乏爱心是多么丑陋的一回事。

要经历生命的改变，要诀不在于努力去做些什么，乃在于愿意正视我们内心的实况，我们必须毫不装假，里外一致地绝对诚实。然而，这种绝对真诚是极其困难的。我们渴想双亲无条件的爱，但当我们一而再、再而三地失望时，我们就很容易将失望的痛楚埋藏起来。痛楚埋藏后的心灵当然不会是平静的，忿怒的感受是自然的后果。所以，面对问题的第一步，是正视那痛楚的感受，不去埋藏它，要接纳一个事实，我们心灵的渴求在人间永不会得到满足，然后，带着谦卑的心到上帝面前，全然倚靠他。

许多人都有不愿再提起的往日经历，而将其埋藏，看来是最正常的处理方法，但结果却往往是一股忿怒存于心底。

惟有肯正视自己在人生路程上确经历过失望与痛楚，我们才能觉察到自己内心的反应。我们通常的反应是更努力地要得到自己所渴想的；然而也有人采取相反的方法，就是筑起一道厚厚的墙，保护自己以免再受伤害。这些反应看来都很合理，但用基督的真理去量度，这些都是丑恶的行为。

为何说是丑恶的呢？因为它是自卫性的罪的根源，我们必须将这个罪根

铲除，同时甘愿弃绝自卫性的罪，才能踏上生命改变之途。许多人要求别人指点他生命改变的“方法”，却不肯正视自己内心的痛楚。其实所有回避处理内心真相的方法，都只能带来表面的改变。改变是有的，不过总是昙花一现，正如耶利米所说：“他们轻轻忽忽地医治我百姓的损伤，说：‘平安了！平安了！’其实没有平安。”（耶6:14）

## 接纳一个测不透的奥秘

跟着我要指出，生命深处的改变，如何在人的心灵里发生，仍是一个奥秘。当我归纳自己对生命更新的想法时，我发觉自己倾向论及自己不明白的多于自己明白的。若是这样，我恐怕会写一本令人难以忍受的厚书，甚至要分数册出版，所以我觉得最好还是简单直接地写。每当我听见有人大事宣传，说他们的信息是“知识上的突破，保证能更新你的生命”（或改善你的婚姻，使子女变得更好，或驱走抑郁，重新得力）的时候，我便想起保罗的话：“若有人以为自己知道什么，按他所当知道的，他仍是不知道。”（林前8:2）真知识会叫人更谦卑，更开放自己去聆听与学习，而不是以为自己已知道最后的奥秘。

所以，我这本书并没有人生问题的最后答案。当然，我写这本书，是因为我相信自己的分享对大家有一定的帮助，而且是我研读《圣经》论及人的生命如何可以得到改变的一些心得。但是，上帝在人生命中改变的工作，对人来说，永远是测不透的奥秘。

有人认为量度辅导模式的方法，是看它是否“合乎《圣经》”，但问题并非这么简单，因为除了基本信仰外，对一切神学问题，信仰纯正的学者都有不同的意见。基于这原因，我断不至武断地说，这是惟一合乎《圣经》的方法。不错，有些人提出的理论，我们一听便看出其浅薄；有些人则以自己改变的经历作为理论的基础，而不是由《圣经》真理中引伸出来；有些人的辅导模式，是他个人性格的伸延，他的性格有攻击倾向吗？他所提出的便是一套强制性的改变方法；他是富同情心的人吗？他的方法便是以关怀和体谅为出发点。

我觉得衡量任何一种基督徒的辅导模式，最主要的还是看它是否能帮助人建立像主的品格和像主的行为。比如说某模式鼓励人建立信靠顺服的心，我便会细心观察，他所指的信靠顺服是引导人进入一种更谦卑和丰盛的生命，还是逼使人外表上服从那一套基督徒的行为准则，而内在的生命却没有半点更新？

曾经有不少人，参加完某研习班，或加入了某教会，或跟随过某辅导专

家后，到处见证自己生命的改变。我细心观察，他们的新生命正像蜡像院里的人物，似真却非真，看似活生生的，却是无血无肉。当你将自己的困难与他们分享时，你听到很合宜适切的鼓励，但你感受不到一份人性的温暖。

我们所追求的，是生命的光辉，但生命本身就是奥秘，它超越我们的技巧、理论、操练方式及委身的心志，我们只能按着脚前的光一步一步前进。我们的周围可能还是漆黑一片，因为生命的更新与变化，归根究底是上帝自己的工作，因此永远是一个奥秘。谨记着这个真理是十分重要的，如此我们才不会过度迷信任何一套教训，同时认识到生命的主权永远在上帝的手里。

## 改变是一个渐进的过程

这是另一个重要的观念，我们不能好像动手术一般，将生命的病根一下切除，然后宣布一个完全的康复。生命的改变是一生的功夫，当某人仍有罪性的表现时，我们不该表现得那么惊讶。

多少时候，我们希望上次对主的委身，或某次属灵的经历，将我们全然改变，但当往日的困扰和恶习再度侵犯时，我们便大失所望，认为自己的生命无法改变了。上帝所赐的不是一份对罪麻木的自满心情，而是内心的安息，这安息叫我们纵使面对自己的失败，仍有力量勇敢前行，因为深知基督的代赎，是我们被上帝全然接纳的原因。生命的不完全，我们一生仍要面对。

我自己也有这样的挣扎，有时我觉得自己好像没有改变过，我甚至怀疑自己所教导的东西，是否曾带给我生命的转变，我觉得没有资格教导别人。然而再次回望，我的生命确实改变了，我曾深深经历主的改变大能，为此我极其兴奋。不过，也有些时候，我的软弱十分明显，若不是因我坚信救恩是白白的恩典，我甚至会怀疑自己在上帝面前是否蒙悦纳。

成长过程有时真像徒步横跨美洲大陆一样，每踏一步就是一次前进，但前面还摆着遥远的路程，秘诀乃是看看你离开起点已有多远。不过，千万别让骄傲侵入你的心，这点其实也不用太顾虑，只要望望遥远的终点，我想连最虔诚的圣徒，也会立时从自满中惊醒。

## 检视问题的出处

让我们看看某位姊妹的困难，她的丈夫没有一点男子气概，又不理家。她知道自己对丈夫不满，同时心灵也极感空虚，每当丈夫有性的索求时（其实他也甚少要求），她根本无心回应，也不想回应。她每次主动地沟通，只

会令丈夫更为退缩。她尝试用不同的方法来处理与丈夫沟通的困境，比如用鼓励的方法，用分享内心感受的方法，或毫无保留地把丈夫交托给主，每一种方法都没有果效。于是她全然失望，无法享受到做妻子的快乐，她抑郁的情绪已到了不能不正视的地步，再不能靠忙碌的生活来掩盖，加上他丈夫工作上的伙伴，屡屡有意无意地对她示爱。由于她是一位认真的基督徒，平日总按《圣经》的原则行事，因此她更惊讶自己如今竟然对这位男士渐生好感。

她细心思索自己面对的问题，发现它可以分为三方面。第一是环境上的困难，一家之主的丈夫却没有一点儿男子气，如果丈夫能发挥一家之主的作用，用爱来领导这个家庭，她一定会以爱来回报。第二是她内心的痛楚，她清楚自己内心的感受——对丈夫不满、愤怒、失望、空虚，同时亦内疚自己对丈夫如此不满和对另一个异性倾慕。第三是自己行为上的罪行，她对丈夫冰冷的行动，令两人的关系更不好，还有就是自己开始受婚外情的试探。

她知道自己已落在试探的边沿，不能不正视和处理当前的问题，于是她循着自己分析的途径，尝试按步就班地解决困境。

首先她请求牧师和她丈夫谈话，她和牧师一起祷告，求主开导她丈夫的心，使他知道自己应该主动以爱来领导这个家庭，这是面对问题的第一步。其次她约见一位辅导员，学习了解和清理内心杂乱的情绪，这是面对问题的第二步。通过牧师及辅导员的谈话，她学习如何重新与丈夫相处，学习如何按《圣经》的真理，在现实的环境中顺服丈夫。她首先决意花更多的时间阅读《圣经》和参与教会生活，让自己的灵命有足够的活力来应付罪恶的引诱，这是面对问题的第三步。

数个月后，她对自己的问题了解得更为透彻。经过辅导员的帮助，她发现原来自己的父亲也像现今的丈夫一样没有男子气和十分被动，她如今对丈夫生发的怒气，有一部分是根源于往日对父亲的不满。经过如此分析，她对自己内心的反应了解多了，但痛苦当然不会就此离去。由于牧师和辅导员的体谅和支持，她不再让自己的生命被消极的感受吞噬。她开始有积极的行动，找到一份兼职的工作，也参加网球队，同时在教会参与儿童部的事奉。

她丈夫却始终如往日一样，牧师和辅导员跟他的谈话都没有带来什么改变，做妻子的当然仍因自己的婚姻深觉痛苦，然而她仍努力好好对待自己的丈夫。做丈夫的因为妻子对他这么好，竟以为婚姻终究没有多大问题。这点令妻子更为失望和愤怒，但她努力控制自己，将一切交托主。她仍旧感受到其他异性的吸引力，但每一天她都倚靠主的力量面对试探。

对好些基督徒来说，落在这样境况中的她，能有如此的表现已是难能可贵了。她仍然委身于教会的事奉，正显明了上帝在她身上的作为。

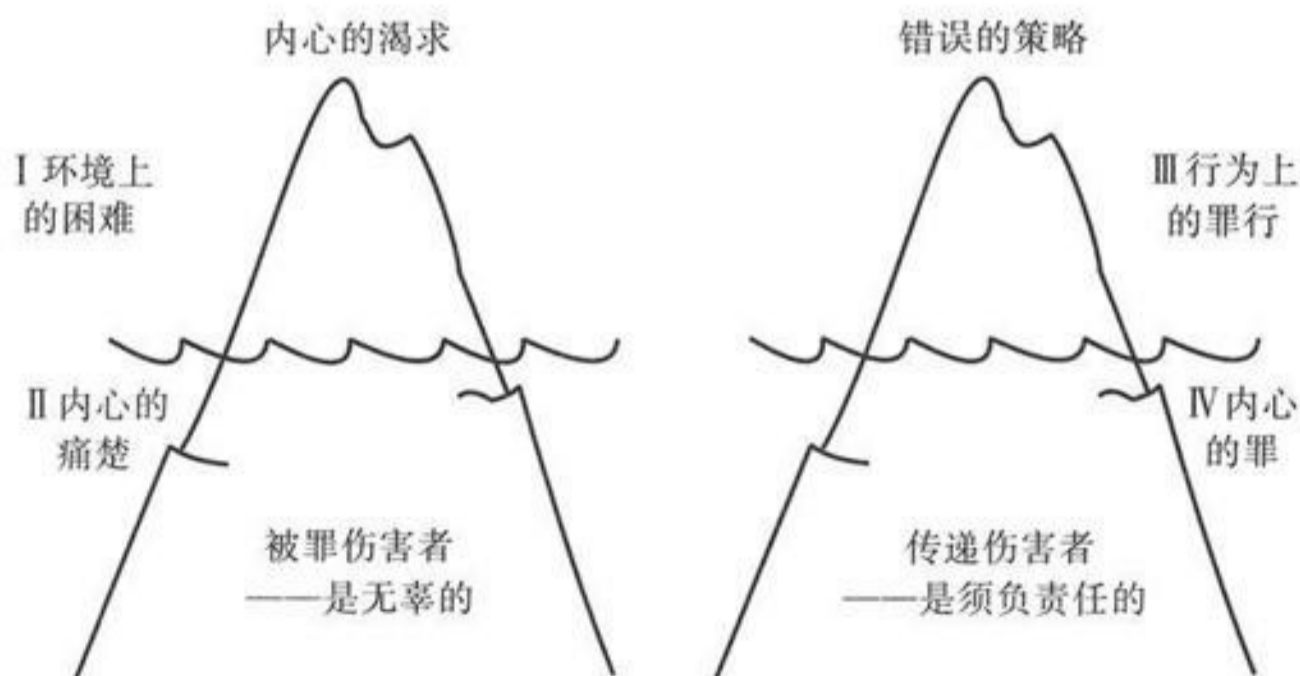
但人心是诡诈的，若要真有一颗在上帝面前“正确”的心，我们还须更深入地探索，发掘出一切隐藏在心底的罪。所以我想指出，我们所遇着的问题，其实共有四方面，上文已提及其中三方面，就是我们环境上的困难、内心的痛楚和行为上的罪行，但最后还有我们内心的罪。

活在这世界上，我们是受害者（别人的罪行常带来我们的痛苦），但同时我们也将伤害传递给别人。正因为我们与生俱来心灵的饥渴，而这饥渴是世界所不能满足的，所以我们每个人都过着一个失望的人生。我们总受过别人的伤害，或是一些无缘无故的横祸，但我们不单是受害者，我们也是传递伤害的人。我们按自己的聪明来应付人生的遭遇，也用自己的聪明来寻找一个快乐的人生，通过这些自作聪明的行动，我们便把罪恶的损害传递开去。

## 我们当改变些什么？

让我再用那幅冰山的图画来表达上文的内容。左边的冰山代表心灵深处的渴求，水平线上的领域代表我们对环境改变的渴求，水平线下的领域代表只有基督才能满足的渴求。右边的冰山代表我们错误的策略，这也包含两方面，一面是我们不符合《圣经》教训的行为，另一面是我们隐藏在心底那份自我防卫的动机。水平线代表我们的意识，水平线下的领域代表我们一切不自觉的思想与行动。当我们依靠上帝的话、上帝的灵，及上帝众儿女的帮助时，水平线便逐渐下降，我们对自己心底的渴求和各异不合《圣经》真理的罪行，便看得更清楚。

人生的问题分为下列四方面：



现在让我们在这四方面的问题上稍作分析，尝试找出问题的核心在哪里。

我们周围的困境会永远不断地出现，直到我们离开世界为止，正如主



说：“在世上你们有苦难。”（约16:33）雅各亦曾教导我们说：“你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。”（雅1:2）人生的苦难是一个困扰的问题，但它断不是人生问题的核心。

跟着我们看看内心的痛楚，这痛楚是真实的，有时是要命的，但这也不是产生人生问题的根源。彼得并没有指责基督徒，说他们不应该感受痛苦，相反地，他指出将会有“满有荣光的大喜乐”（彼前1:8）摆在他们面前，这是主的救恩必然带给他们的。一般人都以解除内心痛苦为目标，他们练习默想，学习清理往日痛苦的回忆，或者尝试抒发内心蕴藏的痛楚，因为他们以为解除痛苦的感受便是解除了问题的核心。其实人生问题的根源并不在这里。

我们生命中要洗除的东西，并非心灵因受伤害而产生的痛苦感受，因为那是正常的反应，我们所要清洗的，其实是我们的行为，就是受伤害之后，我们在行动上所选择的报复的回应。这些报复行动既然是不合《圣经》真理的，我们便要改正。

这些就是我们的罪行，是引致人生问题的根源之一，我们必须处理。哥林多教会那个公开犯罪的信徒，断不能逃避罪的代价，但请注意，当保罗指导信徒如何处理此一问题时，他的重点不是单单阻止那人的罪行，而是要“败坏他犯罪的天性”（林前5:5，NIV中译）。

罪行的确是我们该正视和处理的，但我们必须知道，一切罪行都只是问题的表征。请留意主曾这样说：“你们要听，也要明白。入口的不能污秽人，出口的乃能污秽人。”（太15:10-11）

耶稣跟着用比喻解释他刚才这番话，可是门徒都不明白，彼得还对主说：“请你给我们解释这个比喻吧。”

耶稣说：“你们到如今还不明白吗？岂不知凡入口的，是运到肚子里，又落在茅厕里吗？惟独出口的，是从心里发出来的，这才污秽人。因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤渎，这都是污秽人的。至于不洗手吃饭，那却不污秽人。”（太15:16-20）

现在谈到第四方面的问题，就是我们内心的罪，其实这才是问题的根源，因此也是我们清理的对象。许多人以为对主委身，立志跟随主便已经足够；当然这是重要的一步，且是必须的一步。但踏上这一步还不足够，因为我们的心诡诈到极点，我们极不易看清自己内心一切的罪，更不能说为自己内心的罪一一悔改。许多人想改变自己人生的困境，都只着眼于前三方面，至于内心的罪，都是表面化地处理一下罢了。

内心深处的罪，是我们一切自卫之罪的根源。许多人忽视了这类罪的深

远性和严重性，究其原因，是因为许多人都不知道这些自卫性的行动到底在防卫些什么。要发掘出自己想防卫什么，必须先正视自己心灵所受的创伤和创伤所带来的失望，沿着这线路去探索，我们便会发现自己那套自卫的技巧。因为我们学乖了，定意保护自己不再受任何伤害。所以，第一步是正视内心的痛楚，何处有痛楚，何处便是我们失望的所在，如此我们就会了解，自己因要得着满足的渴想而产生出的倔强的要求，如何构成了我们内心的罪。

因为这条路是那么迂回，由里而外的改变也就很少发生；因为很少人愿意花时间将自己内心的失望发掘出来，并承认自己有这些痛楚。纵然有这样的人，当他们正视自己的伤痛与失望时，很少人能说：“我的伤痛不是问题的根源，我的问题乃在于我定意不择手段去解除自己的痛楚。”

当人落在痛苦中时，会很难接纳问题是出于自己的自卫行动，但这正是问题的症结。当人把生命的目标设定为解除痛苦时，他人生追求的目标便不再是上帝了。原来苦难是一股很大的力量，它既能驱使我们越发走向自卫之途，又能成为我们更全心投靠上帝的动力，它叫我们看见自己如何本能地建起一道自卫的墙，而不是主动地舍己爱人。自卫与爱是相反的行动，爱既是最大的诫命，自卫便是我们必须处理的问题了。

上文所提及那位嫁了一位懦弱丈夫的姊妹，她采取了各种步骤来正视困难的处境。她上帝神祷告，找出内心痛楚的原因，同时努力拒绝外来的诱惑，但这仍不够，她还须正视自己心灵的痛楚，直至痛悔的泪水掩盖内心的忿怒。她需要检视自己所建立的自卫网，承认自己在爱方面的失败，在主前深深懊悔，并结出悔改的果子。悔改是我们要走的路，跟着的两章是针对这题目而写的。

## 为何必须正视内心的失望

我多次提及正视内心的失望的重要，这点我们千万不要忽视，现在让我再详细解释。

我经常参加一个小组聚会，目的是建立一个坦诚和亲密相交的生活。一晚，一位成员分享内心的感受，说自己很兴奋，因为发现对人的爱心比以前加添了。从前若有人打扰他的工作，他会很不高兴，但最近他的感受改变了，他看这些为与人交往的机会。不过，他仍感觉自己与人交往时总是有所保留，不易建立一种深切的相交关系。我十分敬重这位分享者，他是一位成熟的基督徒，曾经为主经历过艰难的时刻，然而他仍不满自己与人相交的素质。

我们鼓励他继续分享成长时的经历，特别是那些令他失望的地方，以及他怎样处理这些失望。于是他谈起自己独断的母亲如何在大小事上都管着他，而父亲却不敢指出母亲的不是。我听着他的分享时，留意到他没有半点情感的流露，除了偶尔表露一丝不满外，他简直像阅读电话簿上的名字，一切都与他毫无关系似的。

分享间，有人插嘴说：“你父亲的表现简直是背弃了你，你母亲则控制着你的生命。”他回答说：“你说得一点不错。”言语间仍没有丝毫的感情流露。

我们开始指出他问题的所在，认为他正在逃避感受对父母失望的痛苦。他突然十分激忿地说他是一个很理性的人，他知道自己成长时的痛苦经历，但他不认为感受自己生命的痛苦有何意义。

“我不认为我应该注意自己的痛楚，抱怨自己如何受害。过去的已成为过去，我所关心的是如何正视面前的日子，我只希望学习如何更有效地与人交往。”

但其实，令他不能更有效地与人交往的原因，不在于他这方面的知识不足，或是技巧不够，或是毅力不及，而是他自小所建立的自卫网。自幼他已学会必须完全服从母亲，他从不敢亲切地将内心的感受与母亲分享，因为这只会让母亲看准他的需要而更紧地控制他。他惟一能保存一个独立自我的方式，就是一言不发地顺服，有时以偶然的脾气点缀一下。经过这样的分析，他明白自己心灵深处所渴想的，是一位尊重他同时又爱他的人。这帮助他探视自己的内心，是否在处处保护自己不再遭遇类似的失望。

综合上文，我们可以归纳下列各点。首先我们需要敞开自己，探索从小至今心灵所经历的创伤，对自己的创伤有较深入的了解，才会明白自己为何会定意选择一条自卫的路，接着我们才能发现，那套精心设计的自卫策略，平日到底怎样运作。

对于我的朋友来说，他与人相交的方式是保持距离，他喜欢学术的研究，有时他会发点脾气，他不会表现得热情可亲，正因如此，别人也自然与他保持距离了。

深深地去体会和感受自己的失望，还有另一个好处，就是能使我们从抱怨中释放出来，去欣赏我们的父母、配偶、儿女，或朋友本身的好处。不错，他们都不完全，都有令我们失望及伤害我们的时刻，然而他们都有他们的好处，都有对我们的贡献。

每一个人的爱都有瑕疵，所以如果我们感激父母，是说他们没有瑕疵，说他们所加的伤痕一点都没有带给我痛苦，那么我的感激其实一点也不真诚，是表面化的，是一种自卫的假话。因为真正的爱不是要我们眼睛半瞎，相反地，它要我们连对方的弱点都看清楚。我们可以坦白承认受过别人的伤

害，但我们愿意宽恕，且与那些人保持亲切的交往，因为真正的爱，能叫我们真诚地关心那些伤害过我们的人。

当我们清楚别人在哪些地方令我们失望时，我们便越发能够不向对方做不必要的要求。比如说：我们对父母若没有苛求，我们便更能欣赏他们所给与我们的。其实，我们对任何人（包括父母）都不能有超过他们力量所及的要求。一个人经常怨恨父母（或是配偶、儿女、朋友），正表示他有一个依赖性的苛求，常要求别人带给自己满足。因着别人的失败所带给我们的伤害而忿怒或抱怨，与坦白承认别人的失败带给我们失望和伤害，两者的结果有很大的不同；前者叫我们越发忿怒和抱怨，后者则会导致我们消解忿怒。

许多人的问题与困境，都可以从这个角度来分析。一个女子患上厌食症，是因为她的自我身份被剥夺，所以这是她控制自我及别人的方法。别人的罪行伤害了她，而她本身也有过错。

患上抑郁症的人有过许多人生失望的经历，他们也习惯于将人生的期望放在某些人身上，当这些期望没有成为事实时，抑郁症便侵袭他们。别人的罪行伤害了他们，而他们本身也有过错。

男同性恋者在与异性交往中，不相信自己能满足对方在亲密关系上的需要，所以宁愿与同性来往，认为这样更有把握。他们对自己男儿气概的表现完全失去信心，主要并非他们选择如此，而是幼时受了不健全的人际关系影响。然而，当他们转向与同性交往来满足内心亲密关系的需要时，他们是自凿破裂的池子。别人的罪行曾伤害他们，而他们本身也选择错误的回应。

[\[1\]](#)

我们每个人都会被别人的罪行所伤害，同时我们自己也选择错误的回应，别人未能完全地爱我们，而我们也没有完全地爱别人。别人在爱上的不完全，带来我们无限的失望与痛苦，然而，主对我的爱却是完全的，主的爱虽然不会挪去别人不完全的爱所带给我的痛苦，但主的爱足以使我站立得稳，使我不再惧怕别人的失信而勇敢地去爱。

爱别人就是我的责任，当我对你流露爱时（不是当你对我流露爱时），我就经历到喜乐和完满的感觉。我为何能爱人？因为我从上帝那里经历到那份完整无瑕的爱。爱人是十分重要的，因为爱能吸引人到基督那里；同时因着流露爱，我的生命便有价值有能力，这一切能将荣耀归给上帝。当我慢慢地学习不再自卫，专一去爱时，我便渐渐经历到渴望已久的那种丰盛生命。

只要我们一天活在世界上，我们的人际关系仍会有失望与痛楚，只有天堂才能给我们完美的人生。主的福音之所以十分宝贵，正因它为我们人生问题的症结，开辟了解决之道。

---

附注：

[\[1\]](#)我描述这些心理及行为的失常，并非要全面地说明问题的本质和根源，而是要指出，每一种心灵交战的背后都是失望和自卫的心理。



# 第十一章

## 福音的大能

人真可以改变吗？一个幼年曾被狎玩的女孩子，成长后仍能享受正常的性生活吗？一个有同性恋倾向的男孩子，仍有机会过正常的婚姻生活吗？一个凡事过分忧虑的人，或者一对婚姻经已在破裂边缘的夫妇，或者一个有刚烈脾气的人，他们可以经历真正的改变吗？

让我们先处理“真正”这个词的意思。有些人认为除非180度的转变，或者是惊天动地的改变，才算是“真正”的改变。一种朝着正确方向渐进的、缓慢的转变，对他们来说都不算数。

一对在婚姻上触礁的夫妇，以为一夕之间关系再度变得炽热，才算是真正的改变；一个曾有同性恋倾向的男子，虽然长久忠于妻子，若他仍有同性恋的挣扎，我们就怀疑他的改变是否真实。我们说，上帝的能力足够带来彻底的改变，上帝既有这样的能力，我们当然不满足于不完全的改变了。

今天许多的福音派信徒就有这种高不可攀的盼望，更甚一点，可以说，他们所盼望的改变，是上帝没有应许的。当然，有些人对上帝没有一点盼望，但他们之所以如此，是因为曾经在某一时间，那些对上帝高不可攀的盼望在他们眼前一一破碎了，于是，他们不敢对上帝再存盼望。

保罗曾经祷告，祈求上帝藉着他的圣灵，叫信徒心里的力量刚强起来，以致上帝能在我们身上充充足足地成就一切超过我们所求所想的事（弗3:16，20）。读了这些经文，我们便认为上帝的大能是我们的保证，叫我们经历生命中180度的转变，从失望到充满喜乐，从压力到满有平安。于是，当我们经历不到想象中的美满时，我们便灰心至死，又或者我们自我陶醉，假装自己已经被改变了。

我们切慕现今的世界立时变为完满，一切苦难都被消除；正因如此，我们不以为人生应当再有任何挣扎，主的平安与喜乐应当是我们每天的经历。这种心态，其实是我们失望的原因，因为人生经历艰苦与挣扎，仍旧是一件必然的事。

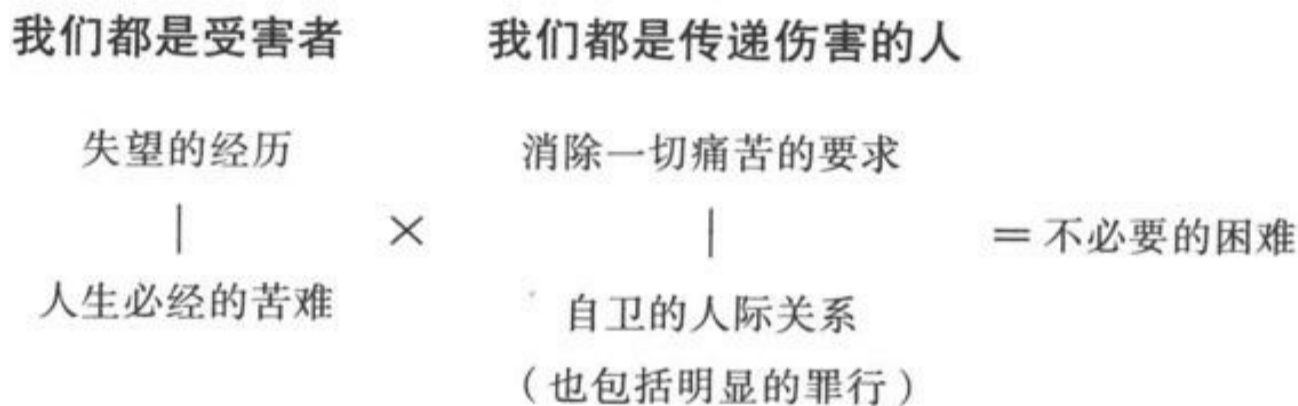
当然有一天我们都会完美无瑕，我们再没有不正常的想望，没有一事能叫我们忧虑，没有恐惧能阻碍我们与人有亲密的交往。这样的日子，正摆在我们面前，就是我们在天堂与主同在的那天。但是，今天在地上，我们必须

接纳人生的艰苦。不肯接纳这种现况的人，正给自己带来许多不必要的痛苦。我在本书所论及的由内而外的转变，正是帮助我们正视这道自我防卫层，好让我们减少不必要的痛苦。

你若要求免除人生一切的苦难，你便注定失望。这样的人，将会走向一个可悲的结局。

## 不必要的困难和必要的回应

让我用一个图来解释这一点：



我们今生可以经历真正的改变，但这种改变，并非我们心目中的那样。我们总是要求今天的人生好像天堂般美好，其实这种要求，正带给我们许多不必要的困难。

那真正需要清除的，不是那些“人生必经的苦难”，而是那份“消除一切痛苦的要求”，这要求令我们建起一道防卫墙，将自我重重围绕，好叫失望的世界不再侵袭我们。我们应当除灭这样的要求，接纳人生的必然痛苦，不再建起那道厚厚的自卫墙，以致让自己过着一个不敢去爱的人生。我们当知道人生许多不必要的困难，正是这道墙所引起的，这道墙可以是一个愤世嫉俗的心怀，一种自我中心的抑郁，一个处处防人的心，这些都是不必要的痛苦，是可以解除的。

但正常的人生苦难与挣扎，我们却不应该逃避，相反地，我们该学习适切的回应。灰心失望的经历、朋友失信所带来的痛苦，以及环境重担所带来的心理压力，这一切都会在人生中出现，任何一个敏锐的心灵，都逃不了这些压力。

福音不是使我们在每种压力下都有内在的温暖感，没有一点涟漪，这样的福音不足以令我全然委身。福音的中心信息，乃是叫死在罪中的人得着生命；叫没有永恒盼望的人有天堂的盼望；叫那些该在上帝手中受罚的罪人得着赦免，被称为义，且与上帝相交。这样的福音才是我不以为耻的。我们论及人生的改变时，必须先弄清楚福音的大前提，不然，我们很容易对福音有过分的要求，以为它是解决今生一切问题的万灵丹。

福音的基本果效，是消除我们的自我中心，使我们愿意放下自己倔强的要求，对上帝有全然的信靠，等候上帝按他的时间，将救恩完全实现在地上。那是一个荣耀的大日子，蒙拯救的罪人将会进入天堂，成为永恒的敬拜者，那时再没有罪恶，也再没有痛苦。

当然，福音的信息也教导我们如何面对人生各种的失望，如何面对那些必然的痛苦，及如何处理我们的罪行，现在，让我花一点篇幅来谈谈这几方面。

## 面对令人失望的事 (环境上的困难)

世界上很多问题都属这一类。对着不负责任的子女，我们会问：到底怎样帮助他们改进？当找不到任何知己的朋友时，我们会问：怎样去建立友谊？面对着气馁的妻子，我们会问：我可以怎样帮助她？

人生会不断出现困境，我们有责任留心自己怎样回应和处理。我们希望自己的子女成熟，希望有知己朋友，也希望有一个有勇气的配偶，这些想望都是合理的，在前文我称它们为人生的基本渴求。处理这些问题的方法，当从两方面着手，一方面是祷告，另一方面是寻求《圣经》原则。

“主啊！求你在我女儿的心中工作，教我学习如何爱她和教导她，求你使她有一颗乐意为你而活的心。”为困境祷告是我们应当做的，同时我们也当查考《圣经》，寻找《圣经》所列举的原则。无论是教养子女，对待无理的雇主，面对专制的政府，扶助软弱的配偶，应付身体的疾病或金钱的拮据，《圣经》都有相应的原则。

## 处理人生必经的苦难 (内心的痛楚)

当我们经过祷告及按《圣经》原则行事后，事情若没有因此解决，我们便会产生心灵的痛苦。如今，我们的重点便从改变环境，转为解除心灵的痛苦了。

我们这一代人十分注重这方面。但只有一个活在幻想中，刚从《圣经》学院毕业的青年，才会以为人生可以完全美丽。现实告诉我们，人生并非如此，我们必会遇着痛苦，且要学习如何包扎伤口。

因此，我们需要思想主的安慰。可惜许多圣诗在这方面的信息很不真

实，它们所描绘的经历，大多数人根本没有尝过，好像海市蜃楼一般。

近年来，有人提倡指导性默想（Guided Meditation）和记忆医治（Memory Healing），目的都是减除心灵的痛楚。虽然有些人批评这些方法，认为与新纪元（New Age）的教导太接近，<sup>[1]</sup>但用经文的记载作为默想的内容，却是无可厚非的。因为《圣经》内充满了各种喻意的文笔，如画般表达各样属灵的真理。这些表达方式，远胜过一篇议论的文字。比如青草地上牧人放羊的图画，清楚地传达出羊群的安祥。又如上帝把我们的头发都逐一数过，叫信徒对上帝的爱有深刻的体会。但倘若我们单停留于默想这些真理，以求得到心灵的平安，我认为还是不足够的。因如此面对人生的问题不够深入，不能根治，我们仍可能忽视问题的根源，就是我们心底还需更新的地方。那些曾经历性侵犯的女子，若只是默想上帝的看顾（甚至在被侵犯的过程中也这样默想），会使她们不能发现那些影响自己与人相处的自我形象。<sup>[2]</sup>

有些内心的痛楚，需要我们去感受它，而不是麻醉它，麻醉式的治疗是不够深入的。我们需要仰望主，同时也需要正视自己的自卫策略，并要悔改，否则我们的舒畅感只是幻觉而已。

## 处理明显的罪行 （行为上的罪行）

在本书前面的篇幅里，我已指出，制止了外在的罪恶行为，并不算解决了人的基本问题。不错，有道德操守的人生是必须的，我们应当禁止自己阅读色情书报或大声斥喝子女，我们也当有每日灵修的操练。

但这些仍不足以带来真正生命的改变。罪恶的污染已经太深，表面的清理与改进无论多么好看，仍是一番门面工夫，有时甚至带来自欺的结果。因为我们会以自己的“好行为”自傲，也逼使别人向我们学习。人家从我们身上，不是感受到一股吸引力，而是尝到一份压迫感。

由里而外的改变并非如此，因为我们决不停留在：

用祷告和《圣经》原则去处理环境上的困难；

靠默想上帝的安慰来平息内心的痛楚；

努力拒绝试探以停止行为上的罪行。

我们还需要处理内心的罪，即是——人心中倔强的要求，在今世要求有天堂的完美和那套自我防卫的策略。这策略令我们不肯正视一个真理，就是今生永远不能叫我们的内心完全满足。余下的篇幅，我将会讨论怎样为着我们内心的这些罪性，向上帝悔改。

# 处理人际关系中的罪

## （内心的罪）

我发现一个普遍的事实，就是基督徒通常不认为这是什么重要的罪。当然，一般人都承认对人没有恩慈、恶毒或背后批评都是罪行，因为上帝不喜欢一切对人缺乏爱的行动。然而，很少人认为需要发掘自己心灵的创伤，看看有没有因此生发自我防卫的行动，以致自己很巧妙地与人保持一段距离，为的是叫自己不再受伤。这种探索人际关系的罪行的方法，甚少人认为是必要的。

好些训练有素的神学家、热诚的牧者、委身的基督徒商人、满有恩赐的姊妹，在各人的圈子里经历了多年的事奉，却从没有认真地检讨自己与人相处时有哪些内心的罪的表现。事实上，一个人可能在系统神学上很有造诣，但仍看不清楚基督真理的中心信息。这中心信息就是上帝呼唤我们与他重建一个新的关系，好叫我们也能与人建立一个真诚深入的相交关系。要建立这种《圣经》要求的人际关系，我们便不能不正视我们的自卫策略。

我们需要向上帝的话敞开自己，需要聆听圣灵微小的声音，还需要弟兄姊妹坦诚的评语，才能发现自己与人相交的罪行。看透自己的真相，才能进到悔改的一步。单承认自己是罪人，甚至承认自己偶然犯罪，都不足以引致真正的悔改。我们需要认识自己丑陋的本相，认识自己可憎的地方，以致定意由自卫转向无私的爱。经历这种转变的方法，就是留意自己平日自我防卫的策略，比如我们怎样与配偶交往？小组聚会时我们怎样表现自己？散会闲谈时我们如何与人交往？我们要留心自己平日自我防卫的习惯，然后逐一地按爱的原则去改正。

认识了人际关系的罪，我们便当悔改，从自我防卫的动机，转到完全的信赖，因为深知我们的生命是主所赐且由他保守。悔改的果子便是一个改变的生命，从自我防卫转变为无私的爱相交生活。

在《何西阿书》14章1至3节，上帝指示犹太人如何悔改。这是一段很有意义的经文，因为它将悔改的真义清楚地一一指明出来。

以色列啊，你要归向耶和华你的上帝，你是因自己的罪孽跌倒了。当归向耶和华，用言语祷告他说：“求你除净罪孽，悦纳善行；这样，我们就把嘴唇的祭代替牛犊献上。我们不向亚述求救，不骑埃及的马。也不再对我们手所造的说：‘你是我们的上帝。’因为孤儿在你耶和华那里得蒙怜悯。”

让我一一列出悔改的要点：



## “归向耶和華你的上帝”

一切改变的要诀是先归向上帝。耶稣对永生的定义是认识上帝（约17:3），因着主的代赎，罪人能与上帝重建关系。基督徒生命的成长，乃是在认识上帝方面的成长。一切生命上的改变，都是基于我们定意不倚靠自己，而全然倚赖上帝。

许多基督徒努力祷告以应付人生的难处，用默想主的真理来舒解内心的痛苦，抗拒一切试探，好叫自己在上帝面前没有差错。然而因着他那道厚厚的自我防卫之墙，他非但与人保持距离，同时亦离上帝很远。上帝在基督里对人的呼召，是叫人重建关系，以爱相交，除去自卫的墙，真实地彼此交往。

## “用言语祷告他”

单单立志，愿意改变自己，还不算是真正的悔改。我们还需用言语祷告，这是指我们来到上帝的面前时，要清楚讲述我们悔改些什么。一个人越清楚自己的罪行，便越知道自己当在哪里悔改。当然，在今生我们无法完全认识自己的罪，我们常常要求上帝赦免隐而未现的罪过，但这决不能成为我们的借口，不去探视自己的恶行。

## “求你除净罪孽”

因着上帝乐意饶恕，所以我们可以通过悔改来远离恶行。我们可以通过改变环境、寻找心灵的慰藉，或做应做的事来解除人生不必要的痛苦。但这些行动都不能产生对人真诚无私的爱，我们必须正面处理内心的罪，才能产生真正的爱。

## “悦纳善行；这样，我们就把嘴唇的祭代替牛犊献上”

许多人口口声声说肯改变，背后却另有目的，他们不是单纯地愿意改变自己，而是希望通过改变自己来改善环境，或减少内心的痛苦。有人说：“好，我决定接受辅导，或许我这样行可以唤醒他。”也有人说：“我最近心情抑郁，我还是多花点时间亲近主。”

真正的悔改，是不附带任何条件的。它惟一的目标，是更深地认识主，更懂得怎样敬拜他。这经文的基本意思是：“上帝啊！悦纳我们，让我们好敬拜你。”然而对许多基督徒来说，敬拜只是星期天用一个小时去教会听些动听的讲道，让感人的音乐来激励一下自己的灵性。但惟有当我们定意不在属世

的事物中寻找生命，只专一地在基督里寻找时，我们才能体会何谓真实的敬拜。

“我们不向亚述求救，不骑埃及的马”

以色列国面对亡国的危机时，正如其他国家一样到处寻找救星，他们的计划就是与亚述结盟，并建立起自己的兵马。

如果我被人拦途截劫，我会发足狂奔，我会尖叫救命，或许我会不反抗地将袋里的钱全数交给劫匪，目的都是一样，要救回自己的命。但当这个内在的我被攻击时，无论怎样，我都不应当靠一己之力保护自己，这样只会引致死亡。因为主的教训是凡要救自己生命的，必丧掉生命，他的教训与人之常情并不相同。

以色列靠兵、靠马、靠强盛的邻国，我们则靠一套自我防卫的策略。真正的悔改，是从心底接纳一个事实，就是我们所用的一切方法始终都要失败。亚述不能救我们，自卫也是徒然的，我们决意不再倚靠自己，毫无保留地专心倚赖上帝，若他未能帮助我们，我们甘愿受苦。这样的态度才能导致真实的改变。

“不再对我们手所造的说：‘你是我们的上帝。’”

这是悔改的核心，主呼唤饥渴的人到他那里去。我们虽然饥渴，却是愚昧，所以我們不肯到他那里去，我们拿起自己的铲子，到旷野（或是到迦南地）自掘水喝。正如一般求生的人，我们定意靠双手来决定自己的前途，我们不信任和倚赖任何人。堕落了的人类正落在这光景中。

然而我们必须学习信赖，学习放下那份自恃的心。那份自足的心态，那份不需要别人的心态，是我们必须放弃的。上文提及的那位姊妹，她父亲及丈夫那种没有男子气概的性格，全然叫她失望，于是她便立志不依靠任何人，用自己的双手来重建人生。这种态度，正是典型的自我防卫，好保护自己不再受伤。然而，她若要成长，必须放弃这种自我防卫的策略，重新踏上那条自我敞开、不怕创伤、与人深交的路。当然，有人认为这等于自杀，但其实却是得回生命，正如主说：“凡为我丧掉生命的，必救了生命。”（路9:24）

“因为孤儿在你耶和華那里得蒙怜悯”

孤儿是最可怜的，因为他们没有保障，任人宰割。悔改的路将我们往日的失望、孤单与痛苦完全暴露出来。然而，在最无助的时刻，我们若愿意因

着对主单纯的信赖，勇往直前地按他旨意与人深交，那时，我们后心灵深处便会开始经历到主的恩慈围绕。在人看来，我们走的是一条死路，然而，生命却越发在我们里面彰显。

## 悔改的果子

当我们踏上悔改的路，离弃一切自卫的策略，谦卑地信靠顺服上帝时，上帝便在我们心里进行改造的工作。他治好我们背道的病（何14:4），那份犯罪的冲动再不像从前那样控制着我们；他叫我们的生命深深扎根（何14:5），不再左摇右摆；我们的生命有华美的表现，且发出香气（何14:6），散发出动人的吸引力；许多人在我们生命的树荫下得到帮助和倚靠（何14:7），以上的生命之果，都是从上帝的来的（何14:8），我们更存感恩和敬爱的心，敬畏耶和华我们的上帝。

谁是智慧人，可以明白这些事，谁是通达人，可以知道这一切。因为，耶和华的道是正直的，义人必在其中行走，罪人却在其上跌倒。（何14:9）

这种悔改，会导致我们品格上的改变，我们周围的困境可能仍然存在，我们的内心仍带着伤痛，我们仍会在行为上有差错。惟一不同的，就是我们深深了解自己那套自卫的策略，明白自己充满了许多丑陋的自卫计谋。但如今我们却定意不行旧路，总要向着上帝喜悦的路前行，不断悔改，认定只有在基督里才有真生命。如此一步步地向前迈进，自己的生命便更有力量，更为稳固，更具吸引力，这便是由内而外的生命改变。

悔改的路，不是一下子可行完的，它也断不是一条宽敞易行的路，踏上的人都得付出高昂的代价，因为若要悔改得深，铲除隐藏在心灵深处的污秽，我们便要耐得起好些艰苦的日子。余下的一章我将讨论这条深入悔改的路。

---

## 附注：

[\[1\]](#)有时这些批评是有道理的。新纪元运动和基督教的思想不能互补，因为在主要的教导上，两者有明显的矛盾，我们不要使自己受不良风气影响。

[\[2\]](#)一个被侵犯过的女子，通常的心理反应是觉得自己很卑贱和污秽，本来渴望与人深交的心变得全然寂寞。这种感受若未经发掘出来并去处理，问题的根源仍未解决。若单追求主的安慰，所得着的只是表面的医治，她还需正视自己的自卫策略，并且悔改。

# 第十二章

## 生命改变的进程

摆在我们面前的，是一个十分重要的问题：我们往内心探索，到底要达到多深？因为当我们开始这段探索的旅程时，我们发现要探索的这个洞穴，简直像个无底的坑，有无穷的隧道，而且没有地图可循。

一旦开始探索，便会有无穷的发现：一些埋藏已久的伤痕，一些平日不易发现的阴谋诡计，一些如晴天霹雳的痛楚。我们可穷尽一生的时间，钻进心灵的每条阴巷，而且永远行不到尽头。

原来，探索心灵的工夫，虽然是必须的，却同时可以叫人钻牛角尖，不停地去挖掘痛苦的回忆，或是详细分析每一个梦境，认为这是透视心灵的渠道；又或者检讨自己每次与人交往的经历，要找出隐藏在背后的自卫策略。但是，我们又不能因怕钻牛角尖而放弃，因为这是生命改变的必经之路，正因如此，我们需要一个蓝图，指引我们的进程。

基督徒生命的改变与成长是渐进的，首先是意识层的转变，接着是人际关系的转变，最后才是生命方向的转变。我们不要轻视第一层的改变，以为它太肤浅；同时，我们又决不可停留在第一层，甚或第二层的改变中，因为要真正摸着主，我们还得进展到第三层。初信的弟兄姊妹，先经历意识层的转变，跟着便开始摒弃自我防卫的策略，成熟的信徒更需体会保罗所说：“我活着就是基督”这句话的意义，因为他们生命的方向已完全转向主。现在让我们逐层加以探讨吧！

### 意识层的转变

我在一间神学院教书，亲眼看到很多被主改变的年轻人。我想起其中一位，他曾分享自己的见证。他未信主时的人生，是环绕着摇滚乐、女孩子和各种享受，然而，一连串的经历发生在他身上，这位摇滚乐手终于被主改变，成为基督徒，他立时改变自己整个的生活习惯。

他参加的那个乐队，刚刚接到好些大名气的夜总会的邀请，金钱与名誉滚滚而来。但他放弃了这一切，他觉得上帝要呼召他全时间事奉，于是进入了一间基督教大学，希望完成大学课程后，再进入神学院修读。他很兴奋地讲述自己的见证，我们也为他的转变与他一同快乐。

从摇滚乐乐队转而进入神学院，这是一个很明显的转变，但我们当明白，这只是生命外层的转变，他内在的心灵，还有许多需要改变的地方。在他身上发生的转变，当然是上帝的工作，但这只是上帝在人身上第一步改造的工作而已。

## 人际关系的转变

这个青年人的转变所要面对的过程，与一个犯了奸淫而回转的人十分相似。这个犯了奸淫的人肯离弃淫乱，回到妻子的身旁，当然是一件美事，但如今他还得正视那些令他婚姻失败的种种原因，换句话说，他的回转只是生命转变的第一步。

当人明白到几个基本的属灵真理，并刻意照着去行时，便可以带来意识层的转变。正如上文所提及的那位神学生和那位犯奸淫的丈夫，两者都认识到自己有罪，且明白罪的工价是死，而新生命的恩典是上帝白白赐给我们，是上帝用重价将我们买回来的。既然上帝恨恶罪，我们就当以圣洁的生活来服侍上帝。

虽然我很看重内心探视的工夫，但人能够接纳相信以上的真理，是上帝在人生命中所显的神迹，这点我们千万不能忽视。但同时，我们又不应该以为接受了这些属灵的真理，便可以自满自足。原来对罪的体会、对上帝的认识，及让生命更靠近上帝，我们在这几方面都还有许多要学习的地方。如果我们不继续努力学习，以前所有的属灵经历必会渐渐像牛奶般发酸。我可以这么说，倘若那位神学生，在未来的30年，不做一点内在生命的探视，他必然会建起一道自我防卫的厚墙，他的生命只会如鸣的锣响的钹一般徒有外表。不错，30年会给他很多经验，他甚至很会讲解真理，但他却永不会有一个活泼澎湃的生命。

要叫我们与人有深入的相交，我们必须改变过往的人际关系，那些自我防卫的技巧，一概都要放弃。要拥有一个与人有深交的生命，必须经过一条漫长的悔改之路。我们先要发现自己内心的渴求，感受一切满足不到这渴求的失望经历，容让这些痛苦渗彻内心，然后剥开那层保护自己不再受痛苦的自卫网，承认自己是爱己多于爱人。

如今他是一个刚从神学院毕业的年轻传道人，忙碌地预备讲章、探访会友、负责教会行政，他可能不会在任何时间去反省一下自己心底浮现的痛楚。某一天，他可能遇上一位诸多挑剔的长老，这情形会把已有的痛楚揭露出来。但为着要自我控制，这年轻牧者的应付方法，便是远避任何能勾起自己痛楚的经历。他可能采取下列的方法：（1）拒绝与这位长老有任何直接



的交往；（2）放弃自己的信念，尽量迁就这位长老；（3）先下手为强，给这位长老来个下马威。他一点都看不见自己采用的方法背后，蕴藏着一颗倔强的心和自卫的动机。

倘若他不知道自己内心蕴藏着失望和痛楚，又不知道自己正找寻解除痛楚的方法，他便会不自觉地变成一位信仰纯正但对人冰冷的传道人，或者变成一位好好先生。无论他选择成为哪一种人，这位传道人在人际关系上都没法对人的生命有深入的影响，除非他愿意进行一次内心的探索。

当我们坦诚敞开自己，探索隐藏着的内心时，我们不难发现，自己对以前失望的经历和那些伤害过我们的人，有何等深切的恨意。经过这一发现，我们才看出自己与人相交的技巧，正是一套完善的防卫网，叫自己不再受到伤害，同时也不用去感受隐藏在内心的愤怒。这一发现会引导我们在自我认识上迈进一大步。于是我们可以更深入地悔改，经历这种悔改所带来的美境，同时亦体会自己本来面目的丑陋。

让我再描述另一个人的经历。一位神学院毕业生到了工作岗位后，发现自己变得惊惶紧张，但流露出来的，却是一副自负的样子。幸好他没有假装没事地一味驱使自己拼命工作而掩饰内心的惊惶。他知道内心的这些感受，正像汽车驾驶板上亮着的红灯，不能不加以理会。他需要将汽车作一次彻底的检查。于是他打开内心，慢慢检视。

他想起我们每个人都是受害者，为别人的罪所伤。他想起与父亲的一些伤痛经历。他记起那次把新车擦花了，父亲大声叱喝他说：“你从未做过一件对的事！”一想起这件事，他的心便绞痛，可见他父亲的叱喝，仍深深烙在他心坎里。他开始明白，为什么他老是对自己没有信心。

他继续反省，并留意到每次自尊受创时，自己总有一套惯性的反应，就是表现出一副委屈的样子，希望对方因此觉得不好意思，并转过来安慰他一番。他发现自己每次神经紧张，都是因为惧怕做了什么献丑的事，以致引来人家的轻藐；于是便立即改变自己的行动，去赚取别人的赞赏。

他渐渐将自己的新发现与妻子分享，妻子看见他肯敞开自己，也就放胆地将她心底的一些感受告诉他。原来每个星期天崇拜完毕，那段回家的路程是妻子最不自然的时刻，因为他总在那时追问着妻子，要她讲出所有她听见别人对他讲道的赞赏和批评。久而久之，她觉得他是一个仰人鼻息、毫无自信的人，于是渐渐对他失去尊重。

经过一连串的自省，他明白了心底蕴藏着什么恐惧，也发现自己不知不觉地已采用某些方法意图解除心底的恐惧。如今他认识到自己需要更信靠上帝，并为着往日的自我防卫，向上帝悔过。在下一个星期天崇拜后回家的路上，他对妻子说：“我虽然仍极想知道人家对我今早讲道的评价，但这种好奇

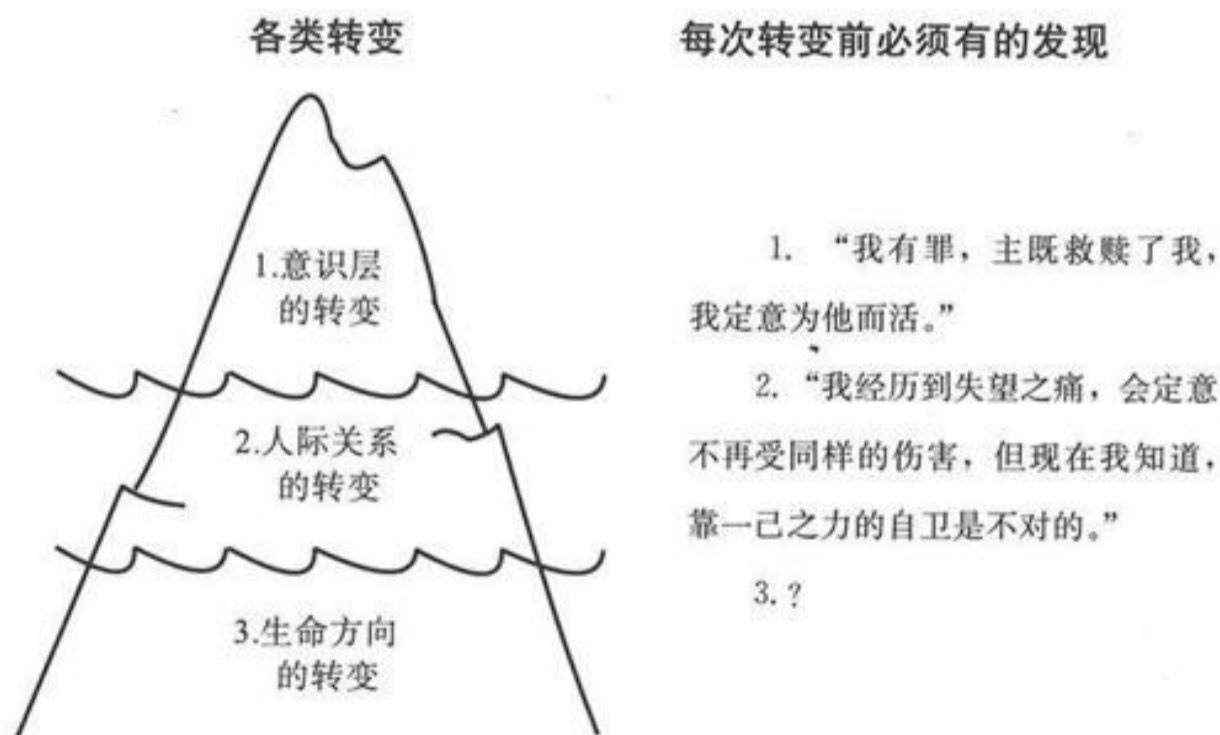
对我并没有益处，我们倒不如一起到餐馆用餐，且约定在用餐时不谈教会的事。”

这正是一个新的改变，他之所以能有这改变，是因为先进行了一次内心的探索，发现了心底的渴想和自卫的方式。倘若他在未来30年中不断地重复这个过程，每次发现自己自卫的策略时，都到主的面前悔改，将自己的安全感交与主，他的生命一定会经历深刻的改变。当然他不会完全，他仍有挣扎，但是他的生命必会流露出真爱，被主所使用，对许多人产生深远的影响。

## 生命方向的转变

上文所叙述的转变，必会带给我们生命上奇妙的经历，但在成长的过程中，还有另一段路等待我们去发掘，就是我们生命方向的转变，从朝向偶像转为对上帝的敬拜。我想要说的是，那位年轻的牧师每每要妻子复述她所听到的对他讲道的评价，这种行为不单纯是一种自卫行动，这不过是心理现象上的分析，其实这行动背后，反映出一个问题，就是偶像的崇拜。

现在让我用一个图表和大家重温我所说过的：



现在我们要探讨图表上的问号指的是什么，我们还需有何发现才能带来生命更深层次的转变？简洁的福音信息叫我知道自己必须离弃罪行，外在的行为于是立时有了转变；跟着我们发现自己的人际关系也深藏着自卫的罪，于是引致第二层次的变化。那么对于生命方向的转变，《圣经》是怎样说的呢？

最深层次的生命改变，有赖于我们对下列两个真理的体会，这两个真理都是不易掌握的。（1）自始祖犯罪后，男女二性都落在不断挣扎里，希冀寻

回自己的本性；（2）自人类堕落至主再来这段时间，人生充满了忧患与悲哀，只有基督给人类所带来的盼望，能救我们不至变成疯子或踏上自毁之途。

要详细讨论这两点，我必须另写专书，所以在余下的篇幅，我只能概括地将其中要点列举出来。

（1）我们当有这样的认识，在这世界里，男子已失去了本来的气概，而女子则备受伤害。

上帝造人时，造男也造女，没有人是单纯的一个“人”，他必须是“男人”，或是“女人”，男女二性各有独特的本质，这是与生俱来深藏在每个人心坎处的。男女的区别，不单是服饰、发型、声调或生理，而是生命本质上的区别。男人是从“男”的角度来观察及处理事物，女人则从“女”的角度来观察及处理事物。

当人与上帝有正常的关系，而又按着上帝的蓝图生活时，男女二性都满足于他们各自的性别。男人会按他的本性贡献自己，这会给他带来极大的满足感；女人亦会按她的本性发挥自己的贡献，与男性建立起美好和谐的配搭。

按上帝的设计，男性贡献气力供养家庭，以仆人的心态领导全家跟随上帝，与人相交时带着爱和自我牺牲的精神；女性则将她生命中一切所有的（包括才智、技能、温柔等等），毫无保留地贡献给周围的人。她容让男性进入她的生命来领导她，同时用关怀来环抱着一切属她的人，完成上帝在她生命中的使命。

但上帝的计划被破坏了，保罗指出人背逆了上帝，坚持走自己的道路，以致上帝任凭人承受自己行为的恶果。

我们该留意，上帝第一个“任凭”就是让人放纵自己的性欲。亚当夏娃犯罪后，便与上帝断绝了关系，结果他们连自己男女二性的满足感都失落了。对亚当来说，工作变成与荆棘蒺藜不断地搏斗，永无成功的一日。于是，他男人的气概深受威胁，觉得好像无法胜任自己当尽的责任。

夏娃也觉得无法全然信赖亚当对她的保护，女性天然的信任与舍己，如今成为受伤害的主要原因。她必须坚强自己，保护自己，因为亚当已不再尽配偶当尽的本分来保护她。她女人的天性备受威胁，觉得凡事都得自己去应付。

既失去无保留地贡献自己的自由，我们便有一种失落的感觉。这失落感驱使我们重寻上帝本来赐与我们那份享受自己性别的满足与喜乐。但由于我们已离弃了上帝，惟一可以追求的，便是“肉体上”性的满足。肉体本来只是我们表达自己性别本质的渠道，如今竟成为肯定自我性别的独一工具。我们

对自己性别的独特性充满疑惑，男子不再充满自信地把上帝赋与他男性的本能为女性而贡献，女性亦是如此。于是，当人性基本的动力失去后，人便无力面对事业的失败和别人的拒绝。为了重拾那份自信和兴奋的心情，人便转往肉体的性兴奋，去寻找那失落了的满足感。

肉体一瞬间性兴奋所带来的感觉，挑起我们心底里那份早已失落的对自己性别的满足感。我认为，性欲之所以对人有如此吸引力，原因正在于此。因为它带给我们的，不单纯是肉体上的满足，更是心灵里的满足。

问题的症结是，男女两性的身份受到了威胁。男子享受不到男性的喜乐，女子亦是如此，这是人类离弃上帝的结果。由症结产生问题的征兆，就是一切属于犯罪的性行为，这一切性行为的功用，就是带给人一种虚假的男女二性的满足感。

当人离弃上帝，而上帝又把拦阻人犯罪的力量挪去时，人第一件追寻的事便是性的满足。这种对性的追求，引致人走上追求同性恋关系之路（罗1:26），跟着便产生各种人际关系上罪性的表现（罗1:29-32）。

我猜想人一切追求罪行的动力，都是出自堕落后人类性别的身份受到了破坏。如果这是事实（我越来越深信是如此），我们向内心的省察就必须针对我们对自己性别的独特贡献的疑惑，直到把这种疑惑揭露出来，我们才能找到人类困境的核心。

自始祖犯罪后，所有男性都面对着人生的威胁，常有一份无助、不足和脆弱的感觉。这些感觉会驱使他们过分强调男性所拥有的某些天赋条件，以致他们走向暴力、反叛及独断独行的作风。有时却反过来，强调自己无助的感觉，放弃自己男性的领导责任，处处倚赖别人替他做主。

女性则感觉到被侵犯的威胁，既缺乏安全感，便自幼学习保护自己。她那份毫无保留、乐意为别人献上自己的天性，则完全收藏起来。倘若她因信任某人而全然献上自己（这本是她的天性），后来却发现自己被人欺骗，在这情形下，她的反应许多时候都是恨恶自己，以自己的天性为耻（这是许多受过性侵犯的女子的反应）。

因此，无论男女，对自己性别的特有身份都附有一份恐惧和羞惭感。男性缺乏健康的自信，以致不能毫无惧怕地面对失败和别人的白眼；女性由于感受不到绝对的安全感，以致不能毫无顾虑地全然献上自己。

于是各人都建立起自己的自卫技巧。许多男性专制地管辖自己的家人，却美其名为属灵的领导；另一些则将全副精神用在追逐名利、事业或教会事工上，完全忽略了家人及朋友。这些都是自卫的伎俩，其动力是由于觉得自己的男性身份受到威胁。

有些女性则过分张扬自己的肉体美，另一些则变成冰冷的事业型；还有

一些则采取逆来顺受、任人摆布的态度。她们各自选择一种自我防卫的方法，来逃避面对自己备受威胁的女性独特身份。

因为男女二性对自己的性别身份都存在着这些恐惧与羞惭，无怪乎人人都竭尽全力来保护自己免受更深的伤害。当我们了解这一切自卫伎俩背后的动机时，我们才明白它们为何会发生，才懂得如何去正视它们。

一个表面满不在乎的男子，需要正视自己为何避免与妻子坐下讨论家庭的困境。他可能觉得自己并未拥有令妻子尊重他的东西，若是如此，他正需要面对自己这份受威胁的感觉，同时认识到这正是他成长和发展的方向。

一个职业女性需要明白自己内心的恐惧，正是惧怕别人一旦发现她的女性韵味，便会藐视她、侵犯她。明白自己有这种恐惧，她才会了解自己的外表其实是一道自卫的墙，把内心那个受创的女性心灵隐藏起来了。原来她那副冰冷的面容背后，正隐藏着一个受了创伤、满怀恐惧的女性心灵。这一发现，可能带给她更大的惶恐，但其实，这发现会为她敞开一条回复女性美的路。

更深的悔改，是学习放弃自我防卫，让上帝在我们里面原先所造的男女天性得以流露出来。按着上帝的心意，男子是强健、体谅和主动参与的；女子则是富有安全感和乐意、毫无保留地为别人献上自己的。男女两性同时流露着不同的表现，好叫上帝在我们身上的形象表露无遗。我所指的生命转变，乃是指着这样的表现而说的。

(2) 当我们正视这个堕落世界的可怜光景时，惟有在基督里的永恒盼望，才能保守我们不至变成疯子或走上自毁之途。

现实世界乃是一个幻象，把真实的景况遮掩起来。我们看见不认识上帝的人相处甚佳，挂名的基督徒过着愉快的生活，有时看来比真正的基督徒还快乐。那么，我们何必把跟随主这件事看得那么认真，或者没有过失便好了。

但许多人还未看清没有上帝的世界的真面目，正因如此，他们可以过着一个不冷不热的基督徒生活。对很多基督徒来说，这个堕落的世界并非那么可怕，有时还十分可爱呢！当我们如此想时，正表示我们对《圣经》两个主要的真理还未清楚了解——就是基督的十字架和他的再来。在许多基督徒眼中，十字架是上帝用来救我们脱离一个不甚可怕的世界，而主再来是领我们到一个比现今再好一点的环境。圣餐成了一个习惯性的礼仪，于是“直等到我来”这句话，无法在我们心中挑起什么热情的想念。

最近有一个学生对我说：“我对人生中每一种关系都有点失望；但只是一点而已，还不至于晴天霹雳。”



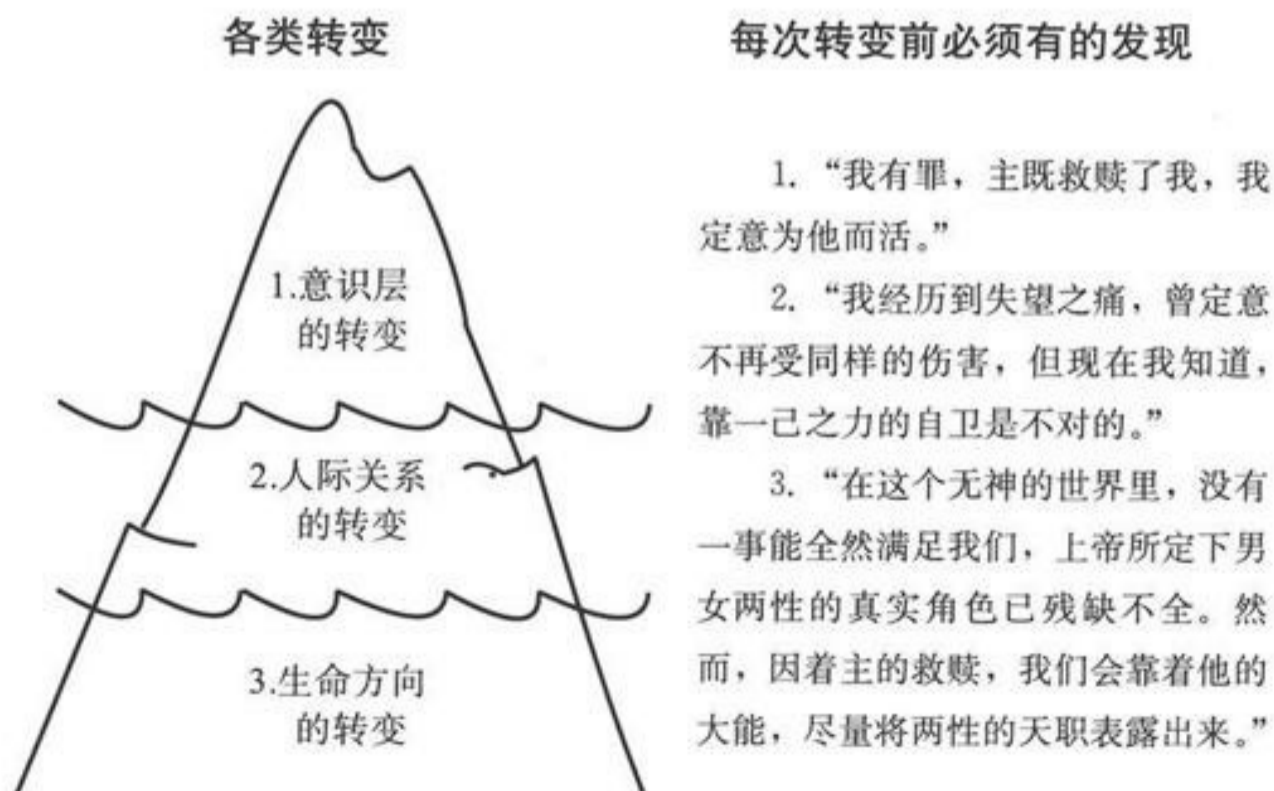
许多人都没有遇过晴天霹雳的经历。这个世界有时还是蛮好的，好些婚姻十分愉快，世上仍有一些极富同情心的人，有些年轻人有很优良的表现，有些人在工作上得着很大的满足感，然而，这一切美好的东西，都不能满足我们心底的真正需要。这点我们必须深深地认识和了解，我们需要体会心灵深处那份得不着满足的痛楚，如此，我们才不至对世界的事物有过分的奢望，才能接纳它们只不过是上帝丰盛筵席上掉下来的碎渣儿罢了。

我们需要如此地看这个世界，需要戳破它的假象，它只不过是将来福乐的影儿，这一发现可能令我们感到晴天霹雳，但其实是引至蒙福的途径。因为这一体验才会引致我们生命的方向有180度的转变，不再自我防卫，而是全然以信心依靠上帝。当我们越能体会今生的贫瘠，我们便越发转向我们的主了。

对一个认真的基督徒来说，人生充满可悲的景象，但我们却是得胜有余的。悔改的涵意，就是承认这个无神的世界并非我们真实的人生，如今我们既已从这个可悲的世界里被拯救出来，便当全心追随这位救赎我们的上帝。我们不再逃避任何悲苦的经历，以表面的欢乐来麻醉自己。相反地，每次痛苦的感受，都会成为我们更靠近上帝的动力。

人生所带来难以消除的失望，成为我们心灵上滋生爱的花朵的肥沃土壤。当我们越清楚体会今生无法带来心灵全然的满足时，我们便越容易放下自己愚昧的倔强要求，乐意全心踏上爱的人生。我们不再处处保护自己，因为对人生真相的了解带来了心灵的转变。我们热切抓紧的，不是自我的安全，而是上帝自己。

如今，我们可以根据上文完成下面的图表。



我想将一位朋友转变的经历和大家分享，他同意我如此做。当然，为维

护他的隐私权，这故事的一些情节更改过，但故事的重点全与事实相符。

东尼在大学二年级时信了主。他成长于一个弃满争吵的家庭，家里没有给他支持，也没有爱。他父母起初的关系还算不错，但到他上小学时，父母便开始常常争吵。有时争吵的结果是父亲离开了家，一去便是一两个星期，之后父亲总是哀求母亲准他回家。在东尼的记忆中，母亲从没有为破裂的婚姻流过半滴眼泪。她是一个很坚强的女性，然而，只要东尼与她保持距离，她便会流泪不停。

东尼未信主时，追求成绩优异是他的人生目标，因为优异的成绩带来别人对他的赞赏，他也没有染上一般青年的恶习。但他对父母却恨之入骨，尤其对母亲那种专横的性格，他反抗的方式是经常夜归和不理不睬的态度。

东尼信主后，确有明显的改变，他降低了对父母的敌意，在态度上和善了许多。由于渴想多认识《圣经》和更多服侍上帝，他转入了一间基督教大学，之后他还决意全时间侍奉上帝。

他大学毕业时成绩优异，之后继续进入神学院攻读。就读期间，他对人的感受有敏锐的触觉，而且性情温和，很有助人的恩赐。他母亲亦因他的转变，受感动归主（他父亲在他入神学院第二年离世了）。

东尼实在有很大的改变，上帝在他身上做了很奇妙的工作，而且上帝也大大地使用他。他的改变并没有经过对内心及往日痛苦经历的探视，他清楚自己是罪人，他明白主的救赎和复活的真理，他的人生已有了全新的方向。

神学毕业后，他找到一份与他兴趣及才干都吻合的工作，他在那岗位一口气工作了14年，人人都赞赏他是一位勤恳、真诚和爱主的基督徒。他和一位很可爱的女子结婚，婚后生了三个孩子，一切都十分美好，工作带给他极大的满足。他疼爱自己的家庭，身体强健，同时拥有一间舒适的房子。

刚过了40岁，他开始遇到小小的困扰。他11岁儿子的老师约见他们夫妇二人，说他们的儿子缺乏上进心，性情抑郁，成绩也不合格。老师建议请校方的心理专家帮助这孩子，东尼的妻子立时惶恐万分，而东尼也手足无措。

与此同时，东尼的一位同事，也是他多年的好朋友，告诉东尼他近日的心事。原来这位朋友极不满意自己的工作，同时也面对很大的家庭问题，东尼听后就吓了一跳，但仍尽力安慰和鼓励他的朋友。奇怪的是，数星期后，这位朋友却极力远避东尼，回避他一切的帮助。

就在这个时候，我认识了东尼，因为我们一同参与一项事工。因着工作上的关系，在社交圈子上我们也时常相遇，但我发现自己很不想见到他。无论在会议上或社交场所，我都不希望他出现，因为我无法忍受他那份若无其事的态度。他的所谓喜乐，对我来说完全缺乏深度，我实在难以忍受。

在一段很短的时间内，东尼从三方面听到相同的评语。首先是东尼的妻

子与辅导员谈话后，对自己惶恐的原因有了深入的了解，原来她惧怕自己的丈夫不愿正视儿子的问题，只是轻描淡写地把问题撇在一旁。跟着东尼的好友告诉他，当他把自己的困境告诉东尼时，他一点都感受不到东尼对他的了解和支持。最后，在一次长途车程上，我有机会告诉东尼他在委员会上的表现，常是把一些重要的问题轻描淡写地撇在一旁。

东尼的反应叫我十分钦佩，当他发现自己的生命可能有问题时，他没有去掩饰，而是去正视它们。他相信这些评语正显示自己有某些缺点。他用时间在主面前祷告等候，默想《圣经》的真理，同时向人请教，到底什么东西拦阻着他，以致他的生命，无论在家庭关系、朋友关系及侍奉上都产生困难。

跟着的几个月，东尼的生命进入了另一次更新的过程。他看清楚了自己心底所隐藏的恐慌与期望。由于年幼时家庭生活充满痛苦，他对人生的要求是凡事平顺，没有任何波浪。

他尽量抹煞内心一切失望或痛苦的感受，将全副精力放在他最有把握的事工上。他也发现自己与人相处有一个不明文的要求，就是不容许任何张力的存在，人人都要表现得很“快乐”，很“和气”。原来这正是他妻子和儿子一直以来从他身上感受到的压力，这也成为他与朋友相处及在事工会议上常避重就轻的原因。当他明白自己与人相处的方式原来是一种自卫的罪时，他便开始踏上改变之途，他向上帝承认自己自卫的问题。

他学习在妻子面前更敞开自己，更愿意揭露自己内心的创伤，同时亦学习聆听妻子的感受；他开始明白儿子从他身上所感到的压力，于是与儿子有很坦诚的交谈；当朋友与他分享心中的困苦时，他不再即时教导朋友如何处理，而是先花时间留心聆听；在工作会议上，他容许自己感受内心所涌现的怒气，并且正视处理它们。很明显地，东尼正在改变他与人相处的方式。

又过了几个月，东尼与数位要好的朋友闲谈，他分享自己近日的改变。分享完毕后，其中一位朋友说：“东尼，我很高兴听到你的改变，我感谢上帝，因为这是他在你身上的工作，我也亲眼看见你的改变。然而，我心中有一个奇怪的感觉，我不能像你那样兴奋，我觉得还有一些东西，拦阻着你的生命。你凡事向好看的态度，仍是你生命的障碍，拦阻你的真我及生命的流露。”其他几他朋友亦有同感。

他们继续讨论，结果东尼找到另外两点值得探讨的地方。

第一，以往在母亲严厉的管治下，东尼完全没有反抗的力量，以致内心产生一种无助的懦弱感，如今面对着成年男性的职责，内心有一份不能胜任的恐惧。

东尼的第二个发现，是每当他想起自己的人际关系原来隐藏着这些困难

和弱点时，心中便泛起一丝哀愁，但他却不容许这份哀愁浮现，反用忙碌来掩盖它。我们一致鼓励东尼容让自己深深体会这份哀愁，直至眼泪自然地淌下来。

两星期后，我再见到东尼，他用手搭在我的肩头上，对我说：“上次的讨论令我思潮起伏，我很盼望自己能成为一个真实的男子汉，在家庭和朋友中完成我当尽的本分。我发现往日常常不自觉地逃避困境，原因是我恐怕自己无力应付。近日我常思想《圣经》上的话，希望更深地体会保罗所说的，主的能力在我们的软弱上显得完全，并思索苦难如何塑造我的生命，使我更像基督。面对这些新的学习，我有点恐惧，但同时我十分兴奋，很想知道到底上帝要在我身上成就些什么。”

听着东尼的分享，我一点也不觉得沉闷，相反地，我渴慕靠近他所追求的这位主，原因是，我看见一个改变中的生命，这正是一种由内而外的转变。

## 第十三章

### 藏在下面的“好东西”

由里而外的更新，需要我们不断地探视自己，完全揭开表层的自满。这样的探视开始于我们对上帝的要求的认识，以及发现我们多么容易靠自己的力量持守这些要求。

接着是敏锐地察觉到难以慰藉的伤痛，任何的时间，世上任何事或任何人都不能缓解这种伤痛。然后，我们看到破口，那就是我们无孔不入的、倔强的自我防卫，傲慢地拒绝信靠向我们提供保护的上帝。一个内省的探视，打开通往充满恐惧的黑暗之屋的门，在这样的环境中，我们作为对事情顺利进展没有信心的男人或者女人而存在，不仅如此，我们也不会认为自己已经获得认可，或者享受到被接纳的喜乐。

一个内省的探视，正如我刚才所界定的，很难清楚地界定。听起来并不吸引人，为何要直面那些让我们悲伤的东西？为何要耗费心思挖掘那些带来虚空、愧疚和恐惧的自我意识？为何不只是在表面上活得更开心？

这些问题是我要在这结尾的一章中所要探讨的。我想说的是，一个内心的探视，痛苦得几乎让人难以忍受，但是我们最终所看到的，是它将带来巨大的喜乐。

#### 一个痛苦的治疗

我最近完成了皮肤癌的治疗。它需要把含有化疗药物的软膏，涂抹在我的后背和肩膀上。我的皮肤专家告诉我，化疗药物会在除掉坏皮肤的同时，对好的皮肤不造成伤害。

一周之内，我的两个肩膀都开始发炎，我们都很吃惊。如果你看到，你一定会认为是某人把烙铁放在我的肩膀上，让表面的皮肤都烧掉了。

某个周末，我在涂抹软膏的时候，肩上灼伤的皮肤开始疼痛难忍。我立刻去了医院的急救室，医生看了一眼，说：“你对这种软膏过敏，立刻停用。使用这些强效类固醇来抗过敏，把这种新的洗剂涂抹在你的肩膀上，以避免感染和降低疼痛。”当然，我按照医生告诉我的去做了。

那是周六。星期一早上，我回到同一个医院，接受我定期的跟进治疗。像其他的医生一样，我的皮肤医生只需要看一眼就会有治疗建议。但是，这



个诊断是不同的：“这是对抗癌化疗的正常反应，严重，但是正常。恢复治疗。”

再一次，我按照医生告诉我的去做了。那天，我涂抹了我知道会进一步加重已经灼伤的皮肤的软膏。

之前我从来没有体验过烧伤病人所忍受的疼痛。现在有些相通的东西。当然，不同点是，烧伤病人只是一个可怕事故的受害者。但我是自己决定去使用这带来强烈痛楚的软膏。为什么？为什么我要自寻痛苦？

两个原因：我相信我的大部分皮肤都属于癌变前期，现在短暂的严重不适，会防止后来冗长，甚至是致命的更加严重的不适出现；当那个皮肤科医生告诉我继续接受肩膀化疗时，离开诊室后，旁边一个好心的护士说：“当这些坏的皮肤都被灼伤掉之后，你会长出像婴儿的脸颊一样柔软的皮肤。”

这是有帮助的。我明白我们是烧掉不好的，去发现下面的好东西。

关于内省，也可以问同样的问题。

难道任何头脑清醒的人，会自愿剥除人生正常运作的愉快的表面，面对自己的失望、自责和绝望？更加令人迷惑的是，如果某人的人生并不如意，已经在挣扎和不幸的处境中，怎能让他面对感觉更加糟糕的东西，徒增他的烦恼？

.....

雪伦是我的朋友。3年前，我第一次遇到她时，她34岁。她来参加一个我是讲员的研讨会。在早晨简短的休息时间，她把我拉到一边，告诉我她想要自杀。我的内心浮现出难以用言语表达的情愫。我深深感到她想要活着的渴求。我就这么告诉了她。

雪伦是一个童年遭受严重性侵犯的受害者，常常受到来自家人的骚扰。她19岁时，通过学园传道会认识了基督。3年后，她完成了大学学业，参加了一个比较有名的教会，但是一个单身的牧师和她约会时，把她强奸了。一周后，她向高级牧师报告这件事。她立刻被约见教会的长老们，长老们听了她的讲述和那个单身牧师的说法之后，断定这是她的过失，并且告诉她不能够再服侍儿童。他们建议她接受辅导。为首的长老最后的评论是：“你引诱人的方式，为基督的名带来羞辱。”之后，他祷告她要学会信靠基督的爱。

雪伦20岁之后，她的父亲就没有和她谈过话。她的母亲每两个月寄给她100美元。从她年幼的时候起，伤痛是如此地明显和剧烈，伴随她所犯下的骇人听闻的罪孽，如果让她完全触摸她的伤痛，很可能会让她发疯。如此的创痛，如同极度的身体创伤，只有进入无意识状态才能得到缓解。

她真正的罪——优先保护自己避免经历更多伤痛的要求似乎是有必要的，因为在她心中，当然没有值得信靠的上帝——这看起来完全合情合理。

寻找她自己灵魂的观念是错误的，如同愚蠢到认为躲避潜在刺客射出的子弹是一种犯罪。

伤痛要被否认，自我保护是一种美德，是生存的必要方式。和其他人一样，雪伦就是这么想的。

……

雪伦的故事是每个人的故事：令人沮丧的关系，这个世界不能提供的难以满足的渴求，愿望几乎完全微不足道，自我保护的方法，再也不要受到如此伤害的决定，某种程度上感觉好一些——这些似乎有必要的决定是合理的，甚至是好的，因此也就是道德的。

每个主日早晨，教会中满是内心创痛和心意顽梗的人。但多数人仔细地用自己的伤痛把心门封闭，并且把自己的愿望和要求伪装成正常的。但是，如果雪伦，或者我们中的任何一个人要经历福音医治的大能，就必须触摸我们的伤痛，直面我们的罪。没有比这个更困难的。

但是，正如患病皮肤的下面是柔软的皮肤，真正喜乐的基础正隐藏在难以忍受的苦难中。首先，坏的皮肤必须被烧掉，生产之前是痛楚，死亡之后是新生。从亚当的时候开始，就是这样。触摸到多少的伤痛，就经历多少的喜乐。那些很少感觉到失望，很少面对罪孽的人，相应也很少经历到在基督里的喜乐。

但是，我们所追寻的这种喜乐是什么？患病的皮肤被烧掉之后，柔软皮肤会在哪里出现？只有盼望，能支撑我们度过绝望。C.S.路易斯谈到，盼望本身就是喜乐，吸引我们的心仰望天堂。当然，知道我们最严重的罪得到赦免，永远的福乐在等待着我们，就让人得到平安。但是，是否还有什么东西？是否对雪伦来说还有什么？

## 美好的东西

自从3年前雪伦告诉我她想结束自己的生命开始，她现在已经变得里外更新了。你现在所读的这本书，在这个过程中扮演了重要的角色，还有上帝所差遣的一些个人，对她显示出一个充满恩慈的上帝对她完全的接纳。

被她所在教会的领导层谴责不久之后，雪伦到跨越几个州之外的地方找到一份新的工作。她有点犹豫地开始参加另外一个有名的教会。这个教会相对小一些，神学上更加灵恩。坐在后排几个月后，每次经过访客登记处，她都没有向坐在她旁边的人登记。但某天她心血来潮，登记了参加“医治祷告退修会”。接待中心桌上的宣传册，吸引了她的眼球：“让基督的爱触摸你受伤的深处。”

事实就是这样。在周末的退修会上，她私下告诉牧师，自己感到多么困惑、苦毒和迷失。让她吃惊的是，她告诉他多么希望与她的男朋友发生关系，她的男朋友是一个单身的职业人士，在当地的另外一间教会教授年轻人主日学。

这个牧师，60岁出头，是一个秃顶的绅士，仔细地聆听她的故事。当她为自己渴望屈服男朋友的要求而困惑时，他把手放到她的肩上。她感受到友善的力量。他的眼目没有转离，他的手没有缩回。数年后，她可以逐字引用牧师的话：“我希望你不要与你的男朋友睡觉。但是，不管你做还是不做，总是有回到上帝那里的道路，我希望帮助你找到它。”这是她第一次品尝到恩典。

虽然难以言表的伤痛是真实的，雪伦却说她再也不想自杀了。她说她希望活下去，享受日落、弟兄姊妹和更多的成长。她说她不喜欢她的父亲，但是现在她想喜欢。经历了她肉身父亲和许多父亲式的人虐待她的可怕经验，她意识到自己愿意安息在真正充满爱的怀抱中。她非常肯定，她希望自己所拥抱的肩膀属于上帝。她说，这种渴望，让她感觉上帝是一种奇妙的喜乐的源头。

她说她感觉到保护自己远离更多伤痛的天然倾向，有些时候这倾向与缓解自己所担负的伤痛搅和在一起。当那种伤痛威胁把她撕碎时，她觉得自己希望站在教会中并且高声说出来：“你们为什么假装自己的人生是如何美满？你也在受伤！”她说她与包装好的基督徒，就是把他们的人生包裹得如此完美的人合不来。

但是，她发现自己希望为人们做好事，甚至为包装完美的基督徒：“有些时候，基督的爱是如此真实，如此满溢，以至于我只想爱每个人，我甚至可以为我的父亲祷告，我说的是真正的祷告。很多时候我是迫使自己为他祷告，但有时候是发自内心的充满爱的祷告。你是否诚实地相信天堂如此真实，而我会得到一个持续到永远的拥抱？如果那不是真实的，我就离开这里。但是，如果是真的，我认为我可以放松——甚至享受一切令人欣慰的东西，同时为别人付出一些。事实上，我开始想到我有好东西可以给出去。在这么多年怨恨自己之后，你难以想象这种感觉有多么美好。”

雪伦正在里外更新。她发现在沮丧、罪孽、恐惧和痛苦的下面有美好的东西。

我不希望你读完这本书之后，觉得自己不过是一个没有安全感的邪恶的人，必须每天祈求上帝不要在厌恶中把你吐出去。我期盼借着你的内省，挖掘我们所有人内在的傲慢。既不谦卑，也不信任，只是坚持靠着我们自己的力量解决人生的难题。但是我不希望通过这种内省，只是让我们认为自己不

过是充满痛苦和难以满足的人，或者认为痛苦和罪孽是我们的身份。

在你合上这本书之前，我期盼你知道，上帝的灵已经将那些充满活力的、清洁的、美好的和整全的东西植入每个基督徒的内心。我们现在是美好的、独特的人。基督真实的生命在我们里面，已植入我们的内在核心，等待我们以真诚的敬拜归向上帝，并且向其他人展现医治的恩典。这就是上帝在新约这个词语之下为我们所成就的。

是的，我们是愚蠢的、非常自我中心的、高傲和自满的，同时非常容易受伤害。否认这些，就破坏了基督为我们受死所成就的奇妙工作。但是，我们不仅是如此，靠着上帝的恩典，我们不仅是如此。在坏的下面有好的东西。但是我们通常没能够发现好东西，因为我们缺乏勇气首先面对隐藏着的坏东西。

## 释放里面的新生命

我们很多人都没有挖掘下面的“好东西”，没有看到我们衰败的、癌变的皮肤将变得如同婴儿的脸颊一样柔软。因为我们拒绝使用烧掉癌变皮肤的药膏。我们倾向于喜好天然美善的东西，基督徒和非基督徒都有这种能力选择好东西。我们很少经历超自然的美善，基督能力的释放，这能力通过救赎深深地根植在我们里面。如同金子埋在石头下面，对新生命的神圣渴望，藏在肉体自我保护的要求下面。如果我们想要经历喜乐，就必须如开采黄金一样。如果你渴望发现你里面基督的能力，通过释放你灵魂的新生命得到里外更新，那么你必须做三件事：（1）顺服上帝；（2）在充满安全的爱的群体中探视内心；（3）培养属灵的敏锐，认识上帝之灵的感动，激励你的神圣渴望。

### 顺 服

借着意志的行动，把你自己完全交托给基督。下决心不管代价如何，你都会跟从他。

### 安 全

找到一些美好的关系，在这样的关系中，你愿意相信你是安全的，不会被拒绝、被残酷曝光或被遗弃。找一个你感到足够安全的小组，在那里你可以安心地听到别人对自己的看法。让一些有恩典的人帮助你内省。

### 敏 锐

藉着独处、静默、祷告、默观、日记和禁食等有规律的属灵操练，祈求上帝帮助你在有圣灵内住的心里，塑造更深的属灵敏锐。当你挖掘痛苦和罪孽的石头，当你看到自己如何伤害他人和你多么不愿意感受到痛苦时，你便可以期待找到隐藏的金子。就在那里，新约保证了这一点。当你找到它，欢喜吧；喂养这些神圣的渴望，勇敢地降服于它们，把你里面的好东西给予其他人，即使他们没有好的回应。相信在你里面的好东西是强大的，它可以推进上帝在其他人的生命中的工作，把你里面最活泼的东西倾倒出来，可以为接受者带来医治，并且为你自己带来喜乐。

有三个方面让我不能轻率地放弃在基督里生命改变的真实性：经文，圣灵和一些人。经文提到摩西与上帝面对面相见；保罗努力地以认识基督为目标；彼得知道难以形容的喜乐。这些人（和其他人）走出一条路，使他们改变成为把一切都交托给上帝的坚定的人。《圣经》不断指出，认识一位喜悦与我们相交的上帝是可能的，并且上帝可用转化的大能改变我们。这种可能性给我忍耐。如让我放弃与上帝会面的盼望，则意味着我要弃绝经文。经文告诉我，在我的内心深处，现在有爱上帝的倾向。圣灵已经显示他有能力刺透我的灵魂，我的一切都赤露敞开，他安慰、鼓励、责备和督促我。我知道上帝以他的庄严、圣洁和慈爱震惊了我。在最艰难的处境中，我已经品尝到上帝的美善。这种美善现在就在我里面，它决定了我是谁，超过了之前遗留的所有的不好和伤害。很多人以他们的真诚深深打动了。当我和他们在一起时，感觉到上帝的真实。他们讲话的时候，话语来自灵魂的深处。他们的爱是无伪的——不是完美的，但却是真诚的。

经文、圣灵和一些基督徒的见证，使我相信在任何环境中，真的都有一条认识上帝的路。如果你是一个渴慕走这条路的基督徒，你必须决定选择诚实地生活，并且要知道，诚实地探视你的生活，会因你所看到的带来混乱，会导致你对其他人的失望，通常是在一个敏锐的反应具有重要作用的关键时刻。它会让你因着无可避免地违反爱的命令而受责备。

混乱、沮丧和认识自己的失败：这就是达到喜乐的路径？或者这是陷入了自我满足的迷雾中，鼓励傲慢的人藐视那些缺乏勇气面对人生的“浅薄”之人——还不如努力维持高兴？

如果这是来自上帝的，将必然提升那些践行者身上的基督品格。暂时的混乱不应该带来苦毒和沮丧，而是生发试验过的信心。上帝依然在工作，他没有要求我们去做我们不能做的事，上帝通过我们糟糕的人生，完成自己良善的美意。我们的信心常常软弱，但是那种在难熬的混乱中所产生支撑我们的信心，却是强大和富有弹性的。

沮丧可以使我们完全瘫痪，以至于我们不敢接近其他人，因为害怕再受



到伤害。当我们成为基督徒浅层次治疗的受害者，当我们的孩子生活在灾难性错误的边缘，当教会和基督徒机构太忙于“上帝的工作”而无暇顾及弟兄姊妹的生命时，试探非常大，因为让人不注重关系的建立。建立亲密关系的问题是如此严重，以至于我们愿意与其他人保持一定的令人舒服的距离，并且拒绝改变。

但是，沮丧也以驱动我们迎来盼望。如果我们仍然意识到，所有人的内心即使受到严重伤害，仍然渴望基督同在的一天到来，这样的盼望便将成为一种吸引人的激情，成为我们在最强烈的风暴中仍然保持稳定坚固的锚。当我们感觉自己孤单的情感几乎将我们击倒的时候，这样的盼望可以推动我们继续前行。

对缺乏爱的认识可以探索得更进一步。如果我们把对罪的理解只是界定在具体的道德失败和无节制的生活上，我们就会倾向于成为僵化的好人，这样的人际关系是非常紧张的。我们不会学习去爱。但是，当我们敏锐察觉到细微地违背爱包含了自我保护式的相交，我们就会充满罪疚感。意识到每个时刻都有着只顾自己或把其他人放在首位的道德抉择，这是令人惊讶的。我们很多人从来没有在这个层面挣扎过。我们倾向于踊跃地谈论把其他人放在我们自己之上，同时，谨慎地避免自己意识到很难做到这样。但是，当我们面对自己的罪性，其赤裸裸的丑陋可以促使我们深刻地悔改，开始一种爱的新维度。从深刻的对自我保护的罪性悔改中产生的爱，是有穿透性和无比丰盛的。它已经存在于作为基督徒的我们里面，等待被释放。这就是新约的保证。

混乱催生信心，沮丧驱使我们拥有盼望，认识自己的失败引导我们去爱。成熟之路需要致力于把虚假的确定性、假装的满足和自鸣得意的属灵生命，以令人不安的不同程度的混乱、沮丧和认识自己的失败所代替，而这会相应地带来培养信心、盼望、爱心和喜乐的机会。

在认识主之前，你的身份是罪人，现在是圣徒。当然，你仍然犯罪，你每天与想犯罪的冲动争战。但是，现在你有一个新造的心，是趋向上帝，而不是远离他的。你真正的自我在渴慕圣洁，正如一个孩子吃了花生酱而成长。信靠上帝，在他的应许中盼望爱他超过任何人或任何东西，这些不仅仅是你的责任，你的品性就是如此。

不管你当前的处境、痛苦的记忆、情感的创伤、道德的失败和内心的挣扎是怎样的，喜乐都是可能的。不管你的处境多么的严酷，你敬拜和服侍上帝的品性不会被摧毁。当上帝的灵给你力量顺服内置于你的超自然品性时，你就会品尝到喜乐。如果你降服于上帝，如果你在一小群让你有安全感的朋友中直面你自己，如果你培养起对在你的创伤和罪孽中圣灵如何工作的敏

锐，如果你委身于抵挡坏的，释放好的，你就会经历喜乐。

如果你愿意里外更新，真正地改变，也就是带来难以用言语形容的喜乐的改变，是可能的。雪伦加上了她的“阿门”。

# 学习指南

王东 译

目 录

如何使用这个指南

第一卷 探视生命的内层

第一章 改变的第一步——探视内心

第二章 探视内心的困难

第三章 认识该探视什么

第二卷 我们是一群干渴的人

第四章 “人若渴了……”

第五章 活水的江河与内心的痛楚

第六章 体会内心的干渴

第三卷 为自己凿出破裂的池子

第七章 找错了方向

第八章 倔强的要求

第九章 揭露错误的方向

第四卷 由里而外的改变

第十章 勾勒问题的轮廓

第十一章 福音的大能

第十二章 生命改变的进程

# 如何使用这个指南

自从两千年前，耶稣基督升天回到父神面前之后，基督徒一直在努力地理解，变成他的样式是什么意思。成长，改变，变成他呼召我们的有爱和能力的子民到底意味着什么？

有些人说，深层的改变来自单单聚焦于顺服《圣经》中的命令。另外一些人说，这是圣灵神秘的内在工作的结果。其他人则说，这可以通过面对内在的伤害，借助专业辅导的帮助克服这些挣扎而实现。

不管是怎样的方法，当代一致同意的是，当真正的改变发生时，不需要与内在的挣扎和混乱争战，将有一种难以言表的喜乐充满我们，这喜乐不是支持我们度过困难的时刻，而是事实上可以消弭我们经历的压力、担心和痛苦。不管是什么在烦恼我们，总会有解决的办法。借着信靠和顺服基督，解脱就会到来。

在我们自称为正统的大多数教导下面，有着某种道德的懦弱，反映了我们信靠基督的贫乏。我们信靠他赦免我们的罪，并且保护我们或多或少成为体面的人，但是他有足够能力处理事情的真相吗？我们是否知道如何面对这个世界令人困惑的现实，就如好父母有时候养育出悖逆的孩子，坏父母养育出委身的传教士。我们是否能够投身于令人沮丧的现实，并且能够跳得出来，正如《诗篇》73篇的作者那样，对上帝有更新的信靠和更深的渴慕？我们是否能够进入心灵隐藏的内在区域，在这些区域中，空虚比起感知上帝的存在更加实在，诚恳的一瞥揭示出自私的动机甚至污染了我们最高贵的行为？或者更好的方法是转眼不看这些，只是苟延残喘地过着所谓的基督徒生活？

这本书成为畅销书，是因为很多基督徒厌倦了假装事情比实际情况要好的生活。他们想认识带来改变大能的基督——不是改变他们的世界，而是改变他们自身。他们想知道如何诚实地面对人生而不至于崩溃，如何改变而不做作，如何爱其他人，即使风险很大。他们厌倦了属灵的潮流，他们要的是真理。他们要的是盼望。他们要的是改变——由里而外的改变。

真正的改变是可能的。但是这或许与你所期待的不同。因为需要你毫不留情地诚实面对内在的心灵和所在世界外面的真实情况。这个指南的目的是帮助你开始诚实地探视，向着能为你带来与基督和其他人的美好关系和丰盛人生而迈进。

指南中的每一章被分成五部分：

1. 本书概要，强调本书中相应部分的重点内容。书中包含了比指南更详细的有帮助的信息，当你读这个指南的时候，阅读这本书对你完全理解这份

指南来说至关重要。很多时候，为了回答指南中的问题，你需要仔细阅读本书。

2. 探视内心。这部分的问题，可以帮助你回顾刚才阅读过的概要，通过探视你个人的信念和情感，反省并回答这些问题，会让你与这个指南建立某种关系——相投的，相对抗的，或者中立的。

3. 勾勒问题的轮廓。这部分会让你更深入地认识本章的信息，帮助你勾勒出要点，清晰地理解由里而外更新的关键。在回答这部分问题时，你才会更仔细地关注书中的相关章节。

4. 挖掘关系。由里而外更新的终极目的是爱——从各样拦阻我们将真诚的爱流向他人的事情中释放出来。诚实地回答这部分的问题，对于你理解如何把你所学的应用到个人关系中至关重要。这部分不要一晃而过。仔细和深入地探视内心，让上帝教导你更多关于生活的真理——借着真正的爱——在一个令人失望的世界。

5. 迈向改变。这个总结部分的目的是帮助你发现任何可能拦阻你由里而外改变的信念或情感。它也会帮助你制定如何把已学到的应用到日常生活中的计划。你会在这个部分得到最大的鼓励，所以要仔细地做。

这个指南可以用来自学，你会获益匪浅。但如果你参加一个小组一起学习，将会得到更多。我们都可以从其他人的经历中学习很多，在小组中，可以得到很多支持。经验也显示，如果把学习的内容应用在实践中，彼此监督会做得更好——如果我们知道某人会定期询问我们，看我们将良好的愿望付诸行动的情况如何，那当然会激励我们。

你可能会发现，对指南中的问题的回答实在太个人了，难以在一个小组中分享。学习对你的小组诚实分享自己的感受。最重要的是开始对你自己诚实。真正的改变开始于内心深处。可能需要一些时间，你才能觉得自己准备好了向其他人分享你最深隐藏的内心。

成千上万的基督徒已经接受本书信息的深刻挑战，并且受到激励。这个附录的学习指南，是你开始改变所需的一个工具。如果你愿意由里而外地改变，真正的改变是可能发生的。



第一卷  
探视生命的内层

# 第一章

## 改变的第一步——探视内心

只要对我们内心一瞥，就会清楚看见，那里除了爱上帝和爱其他人之外，还有另外的东西。只需要一刻诚实的自我反省，我们就会意识到，不管可能已经有多么大的改变，我们仍然有很长的路要走。我们大多数人对自己的认识，都不是别人可以猜到的：我们的想法、幻觉，我们私下做的事，以及让我们感到羞愧的秘密。我们知道自己的样子，不是其所应当有的情形。哪里出了问题？

当我们成功地把我们的人生安排得“一切都好”时，我们却让自己避开了直面内心。但当我们忽略内心时，就失去了以任何有意义的方式改变的能力。我们重新安排，而不是改变。这样做，我们永远不会变成上帝所呼召我们要变成的那个改变了的人。我们从来不会经历从破坏性的生活模式中得释放的自由……

在基督耶稣对法利赛人的指责中，我们的主宣告了一个原则，这原则必须指引我们想要变成上帝所呼召的样式的所有努力。他清楚地指明，虚伪是没有市场的。我们必须面对自己内在的伤痕。他的教导似乎是，如果我们不能直面真实的自我，我们就不会改变。诚实地探视我们自然会否认的某些伤害是痛苦的。如此的痛苦，死亡的比喻也并不为过。但是，按照基督的教导去改变，要求我们必须直面自己所有倾向于否认的东西。真正的改变需要探视内心。

### 探视内心

1. a. 你是否同意在你的个人生活中，事情并不是其本来应该有的样子？
  - b. 你的生活中有什么——想法、欲望、行为、态度——令你吃惊或沮丧？
  
2. a. 你有什么破坏性的生活模式——其他人可能或者不可能意识到的？
  - b. 哪些方法是你重新安排你的行为，而不是改变内心？



的心，而是一种拒绝探索自己内心的态度，因为他们惧怕发现隐藏在自己心底对上帝的质疑和往日伤痛的经历。当我们掩眼不面对内心的痛苦，将全副精力集中于强迫自己过顺服的生活时，我们对主的跟随便成了机械式的，那颗有血有肉温暖的内心，已无存在的余地。

a. 在哪些方面，你对上帝的顺服，是源自于切慕的心还是来自惧怕？你是如何知道的？

b. 一个不是只为自我防卫的基督徒的特征是怎样的？

### 挖掘关系

8. 自卫是我们做人的座右铭，我们紧紧抓住那些能带来快乐和安全感的東西，与一切人保持距离，包括那些我们应当亲近的人；我们生活的质素因此而逐渐贫瘠。

a. 你是否能够发现一种在你的生命中的自我防卫？如果是，描述出来。

b. 你如何评估你的生活质素？根据什么？

9. a. 阅读《约翰福音》15:12-13，《加拉太书》5:13-14，《彼得前书》1:22，我们顺服上帝的标准是什么？

b. 想想你的关系，在哪些方面，你可以诚实地说，这些关系是源自纯洁的基督式的爱？

c. 你和其他人交往的方式怎样？

10. a. 想一个跟你最亲密的人。描述上次你对这个人的回应，更多是源自自我保护，还是出于爱。

b. 是什么促使你的自我保护态度或者行为的出现？

### 迈向改变

11. a. 你会把自己归类为“肤浅的应付者”还是“认真的自省者”？

b. 为什么烦恼的反省者更可能经历真正的改变？

12. a. 什么给你带来最大的喜乐——舒服的环境，美好的关系，或者与上帝有深层次的相交？

b. 你对人生问题和人际关系的处理，如何反映你的真正价值观？

13. a. 在哪些方面，你在假装事情比实际情况更好？

b. 假装如何阻拦由里而外的改变？

14. a. 下面的经文如何建议改变的开始？

《雅各书》 1:5:

《雅各书》 4:10:

b. 你可以做哪两件事情来开始你的改变之旅？



## 第二章

### 探视内心的困难

几个世纪以来，基督徒们争论着应当怎样才能得到救恩（似乎需要真正的努力），同时以某种方式，依靠上帝在我们内心动工，靠着他的能力使我们渴慕并行出他的旨意。

如果我们真要超越人文主义，即不依靠人的力量去达到人所能做的，那么，当我们宣讲倚靠上帝的能力去行善的真理时，我们必须点出这真理的要点与过程，而不是只套用一些煽情的术语。

但问题仍然是我们怎样倚靠上帝？答案确是不易掌握的……正因为它是难掌握的，所以今天一般对自我了解及改变的教训，仍脱离不了以“努力”为重点的圈套。无论是谈及如何去完成那些我们本性不愿做的事，或论及如何委身、如何感受上帝的爱等，其基本教训仍旧是一“再努力！”

#### 探视内心

1. a. 依靠上帝对你来说意味着什么？  
b. 依靠上帝在你的生中是否是一个重要现实？  
c. 依靠上帝的品格如何在一个基督徒的生命中得到塑造？
2. a. 为了帮助自己改变一个习惯或行为，你从与上帝合作中学习到了什么，请举出一个具体的例子。  
b. 人的努力和依靠上帝的能力如何结合在一起？
3. a. 在你的生命中，你意识到的最大问题是什么？  
b. 目前你采取何种方法去改变它？

#### 勾勒问题的轮廓

4. “水平线以上”的问题有哪些——行为、思想和感受——你觉得哪些靠着自己可以控制或者改变？（换句话说，你感觉非常“完整”的领域有哪些？）

5. a. “水平线以下”的问题有哪些——动机、想法、记忆和态度——靠自己似乎难以持续地控制？下面所列出的也许会帮助你发现一些。

怨恨

同性恋的冲动

暴力的冲动

厌倦

意志薄弱

倦怠

恐惧

自恋

难以和其他人感受亲密

缺乏爱

自我形象差

b. 你如何感受这些更加隐蔽的问题和你改变它们的能力？

6. a. 你会把改变“水平线以下”问题的盼望建立在何处？

努力践行基督徒的责任。

圣灵最终的工作。

某种形式的辅导。

其他： \_\_\_\_\_

b. 这些选择中哪些需要探视内心？

c. 你是否同意每个选择都是不够的？为什么或者为什么不？

### 挖掘关系

7. 我们的主清楚指出，在上帝面前做合他心意的人，不能单靠外在的好行为。他说全律法都包括在爱上帝与爱人两条诫命之内；我们发现，除非我们的生命经历重大的改变，不然，连这两条诫命的第一步我们都无法实行，因为单靠德行上的改变，是产生不了爱心的。

a. 举出一个例子，在生命的某个阶段，你努力地爱某个人，但是并没有产生真正的充满爱的态度和动机。

b. 你认为下次你会做得更好的几率有多少？

8. 如果我们确信人的问题，无论是人际关系的，或是个人内心的，都起源于人违反了上帝的爱之律，又明白人要学会爱，单靠道德改变是不够的，

我们便会愿意做进一步的功夫，进行内心的探视。

想想下面的一些问题，它们如何与违反爱的生活方式相关？

厌食症

药物滥用

婚姻不和

焦虑

同性恋

脾气暴躁

抑郁

孤独

暴饮暴食

你自己生命中的哪个问题是源于没有爱的生活方式？

9. a. 下面的经文，就其他人在帮助我们发现真实的自我方面，提到哪些方面？

《箴言》20:5:

《雅各书》5:16:

b. 在我们由里而外更新的过程中，其他人可以在哪些方面提供帮助？

### 迈向改变

10. 行善和成圣之间，你看到的最基本区别是什么？

11. a. 谁的行为是你最敬佩的？

b. 谁的品格是你最羡慕的？

c. 哪个（些）人最能激励你去改变自己？为什么？

12. 在哪些方面你用“美容手术”代替上帝希望你产生深刻内在的改变？

13. a. 哪种品格似乎在你的生命中严重缺失？

b. 如何开始培养这种品格？

# 第三章

## 认识该探视什么

自从夏娃听从了撒但的谎言，以为凭借自己的选择可以带来更大的满足，整个人类便踏上了致命的一步。当亚当步夏娃的后尘，在上帝的定旨之外寻找生命，他的后代便继承了这种“自我驾驭”的疾病。自此以后，没有人再向上帝寻找生命，人最自然的倾向，就是定意倚靠自己的策略去寻找生命的满足，单纯的信心已不迎合时尚，人生典型的方式是自我防卫。

《圣经》不断指出，人产生问题，就是因既饥渴又愚拙。我们切慕满足上帝造我们时放在我们里头的渴求，但我们却远离上帝去找寻饱足。当我们视察人的内心时，我们会发现人心中有两个基本动力：（1）人深深地切慕着一些未得着的东西；（2）顽梗自主的心态使人紧抓着那些自以为可以带来生命的错误策略……

我们往内心探视，目的就是要揭发深藏在我们里面未曾满足的渴求，这方面其实显示出我们的尊贵；此外也要揭露我们用来防避痛苦侵入的策略，就是那些愚昧和注定失败、出自于人的方法，这点正反映出我们的堕落。其实我们每个人都是一个带着荣耀的垃圾堆，我们越往心灵深处探究，就越惊讶深藏在人心里那份与上帝深交的本能，但同时，我们也发现一件可悲的事实，就是我们愿意付上一切代价，去建立自我保护的防线。

### 探视内心

1. 在你生命的哪些领域会受到最大的试探不去依靠基督，而是依靠某种东西或某个人获得满足或生活的理由？

（当你回答问题2和问题3的时候，想想你的人际关系）

2. a. 在你生命中最经常出现的欲望是什么？

b. 你如何尝试满足它们？

3. a. 在你生命中最经常出现的失望是什么？

b. 你如何努力保护自己，不再受到同样伤害？

### 勾勒问题的轮廓

4. a. 读《箴言》4:23和《耶利米书》17:9。这些经文如何告诉我们，认识寻找生命的错误策略有多困难？

b. 关于认识我们自己，使我们可以由里而外地更新，下面的经文告诉我们什么？

《诗篇》139:23–24:

《希伯来书》4:12:

5. a. 你是否是“干渴的”？

b. 每个人都干渴吗？

c. 干渴是否是错误的？为什么或者为什么不？

6. 你为什么而干渴？（你最渴慕，你所没有的是什么东西？）你的“生命”是什么？

7. a. 读《耶利米书》2:13。在哪些方面你“为自己凿出池子”？

b. 为什么为自己凿出池子是罪？

8. a. 借着你自己寻找生命的策略，你经历到何种程度的满足感？

b. 为自己凿出池子如何显示我们的愚蠢？

### 挖掘关系

9. 什么样的关系给你带来最深的伤痛，为什么？

10. 在某些关系中，你感到非常失望，通常你的反应是什么？

11. a. 有意义的关系对你来说有多重要？

b. 因着其他人对你的回应而失望的根源是什么？



12. 找出在你的人际关系中，保护自己避免经历失望和伤痛的一些方法。

### 迈向改变

13. a. 在你的人际关系中，信靠上帝是困难的吗？为什么或为什么不？

b. 在哪些方面你信靠上帝？

c. 在哪些方面你不信靠？

14. a. 在过去一周，你可以举出什么例子，表明你的行为主要是受爱驱动？

b. 你可以给出什么样的例子，表明你的行为主要是受自私驱动？

15. 在人际关系中保护自己免受伤痛真的是错吗？或者有时候自我保护也是可以的？你为什么这么认为？

16. a. 你可以举出什么样的例子，在某个时候你内心充满欺骗，以至于显明在你面前？

b. 你如何回应这样的认识？

17. a. 你有多愿意挖掘自己深层的渴慕和错误的方法？

b. 在你学习的这个时刻，你如何感受由里而外更新的变化？

## 第二卷

我们是一群干渴的人

## 第四章

### “人若渴了……”

这里反映出两类基督徒，一类对委身定下很高的标准，另一类则只求自己品行端正。第一类中有很多人认为自己远不及标准，只有少数对自己的言行满意。第二类人只要在金钱、健康和人际关系上称心，便觉得人生是如意的，假若人生遭遇任何困境，他们便尽力应付，若应付不了，他们便向别的宗教或源头寻找慰藉，假如所得的慰藉仍抵消不了人生的苦难，内心便产生愤世嫉俗、抑郁和逃避现实的遐想。

请注意，法利赛人外表的宗教热诚，并没有产生一种主所嘉许的生命，对那些宗教热诚者，主尚且如此，何况对那些把宗教看做等闲的一般人，主的严厉岂不更进一步？请听主的话：“我知道你的行为，你不冷也不热；我巴不得你或冷或热。因为你像温水，不热也不冷，所以我要把你从我口中吐出去。”（启3:15-16）

不论你是宗教热诚者，或是那些只求品行端正的人，外在的清洁在主眼中是不算数的，他的目标是要清理隐藏在里头的污秽，我们若要过一个合上帝心意的人生，就必须发掘内心的污秽，并且学习把污秽清洗干净，因此，内心的探视是必须的。

#### 探视内心

1. 你会把自己归类为哪类基督徒——对委身定下很高标准的那一类，还是只求自己品行端正的一类？

2. a. 如果你是第一类基督徒，你是否常常为靠自己活出上帝的标准而沮丧？

b. 努力去做正确的，但是并不能活出最讨上帝喜悦的生活，你对这样的认识有什么感受？

3. 如果你是第二类，你对这样的话有什么感受：上帝希望刺透你自满的生活表面，挖掘需要处理的议题？

#### 勾勒问题的轮廓

4. 读《约翰福音》6:35-36，我们是饥渴的这一事实是否是一个问题？



9. a. 人类最渴求的是哪两件事？

b. 我们是否满足于这两件事？为什么或者为什么不？

10. 读《创世记》2:18–25，在这第一个记录的关系中，反映了上帝的理想模式是怎样的？

11. a. 你的人际关系中是否反映出这些理想模式？

b. 为什么你被不完美的关系所伤害是自然的？

12. a. 你是否意识到自己内心的最深处有着某种空虚？

b. 那种空虚如何影响你与人和上帝接触的方式？

13. a. 在过去一周，你可以给出怎样的例子说明某个人深深地让你失望？

b. 你是如何回应的？

### 迈向改变

14. a. 你如何定义成熟？

b. 你感觉自己离迈向成熟的道路还有多远？

c. 你如何评估自己的进步？

15. 我们必须面对这个铁一般的事实——就是世界上的事物，每一件都有瑕疵，无论我们与上帝同行多么亲密，我们都无法逃离这个始终令人失望的罪恶世界。我们的心总是感觉着一抹挥不去的哀愁，这并非灵命幼稚使然，相反地，这是真诚地面对这可悲世界的必然感受。

a. 你是否同意“世界上的事物，每一件都有瑕疵”？为什么同意或者为什么不同意？

b. 你的心是否总感觉到一抹挥不去的哀愁？那样的哀愁如何变为一种积极的因素？

16. 读《约翰福音》7:37-38和16:20-22。这些经文可以给生活在当代的我们带来怎样的鼓励？

17. a. 作为基督徒，你是否总是感受到要自我感觉良好的压力？

b. 你现在所学的，如何使你可以得释放，了解面对可悲的世界而失望是人生常态。



## 第五章

### 活水的江河与内心的痛楚

如果我们要成为一群从心底被改造的人，我们就不能单承认自己的饥渴，还要细细思考基督的应许，了解他要如何解我们的渴。他是否应许只要我们肯委身，便会通过美好的友情、良好的职业和称心的活动来解除我们的饥渴？还是丰盛的生命其实是指一些截然不同的东西？就如一位妻子，无法与丈夫有深入的心灵沟通，她是否仍能尝到活水的泉源？或如一对父母，有一位远离真道的儿子，他们能否仍旧享受主里的安息？

我们的主清楚应许要用活水充满我们的内心，如果他的应许不是一种交易，即用满足的人生来换取我们的委身（我个人深信这并非主的意思），那么主的话到底是什么意思？既然他应许所有到他那里去的人，都能享受活水的解渴，为何许多真诚的基督徒仍在痛苦中生活？

#### 探视内心

1. 你认为“丰盛的生命”包括什么？
2. a. 是否有什么东西导致你相信委身顺服上帝，就会带来来自上帝的物质和人际关系上的祝福？  
b. 在哪些方面，你对于基督徒生活的“报偿”感觉失望？
3. a. 你是否相信在痛苦的环境和令人沮丧的人际关系中，有真正的平安和喜乐是可能的？  
b. 在什么程度上，这成为你的经历？

#### 勾勒问题的轮廓

4. a. 关于跟从基督的回报，下面的经文提到什么？  
《马太福音》6:25-33:  
  
《罗马书》8:28-29:  
  
《腓立比书》4:19:

b. 你认为上帝在这些经文的真正应许是什么？

5. 渴求的三个层次是什么？如果这些渴求得不到满足，会有什么结果？

### 渴求的层次

6. a. 每天，你最清楚意识到的渴求是哪个层次的？

b. 你花费最多精力去满足的渴求是什么？

7. a. 在过去的一周，你的一些表层的渴求是什么？

b. 你基本的渴求是什么？

c. 上次你非常清楚地意识到你的核心渴求是在什么时候？

8. a. 在过去一周，你什么时候经历因表层渴求没有得到满足而带来的可控的不畅感？

b. 什么时候因着基本渴求得不到满足，你经历了难以抹去的失落？

c. 你如何处理你的失望？

9. a. 在你人生的这个时刻，你有多满足你的表层渴求、基本渴求和核心渴求？

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

非常不满足

非常满足

b. 三年前，在这三类渴求中，你感觉满足的程度如何？

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

非常不满足

非常满足

## 挖掘关系

10. 我猜想很多人，其实都将外面两层的满足，误以为是最内层那种因认识基督而来的喜乐。许多人所享受着的，是上帝的恩惠，其实那并不等于享受上帝自己。

a. 描述在过去岁月的某个时段，你感觉到的深深满足，当时你的处境如何？你的人际关系及与上帝的关系怎样？

b. 描述上一次你深深享受的不是上帝的恩惠而是上帝自己的情形。在他的同在中，你感到有多满足？

11. 每天你通过什么方法让你的基本渴求得到满足？

12. a. 把我们的快乐寄托在表层和基本的渴求，难以避免的结果是什么？

b. 为什么我们那些重要渴求得不到满足的经历，对于引导我们归向上帝是如此重要？

c. 上次因着在重要的人际关系中失望，让你更加完全依靠上帝，是在什么时候？

13. a. 因着不愿意直面你生命中的某种痛楚，导致你的思想、态度或行为滋生了什么样的虚伪？

b. 在关系中直面我们的失望，潜在的积极效果是什么？

## 迈向改变

14. 在直面自己的失望方面，你认为自己有多诚实？

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

非常不诚实

完全诚实

15. a. 直面你的表层和基本渴求的不满足，在什么程度上驱使你更加深入地经历核心渴求的满足？

b. 一般地说，为什么直面失望让你更加亲近上帝，或者远离上帝？

16. a. 为了得到核心渴求的满足，除了上帝之外，你还会依靠什么东西或什么人？

b. 这种错位的依靠，如何带来沮丧、苦毒、恐惧、自责或忧郁？

17. a. 上帝应许满足什么样的渴求？

b. 什么样的渴求，他并没有按照我们所希望的方式来满足我们？

18. 从我们因渴求产生的沮丧中释放出来的潜在结果是什么？

19. 在你关于由里而外更新的学习过程中，目前你已经学习到什么？  
(你是否能够找出三个基本因素)

# 第六章

## 体会内心的干渴

今日人们有一个极大的抗拒，我恐怕在基督教的圈子中更大，就是抗拒接纳内心痛苦的感受。只要我们流露一丝失意或惶恐，别人就会认为这不是一个得胜的基督徒应该有的表现……

有不少基督徒从不探视自己内心的痛苦，他们的人生却井井有条；反之，有些人因为往内心探看，竟承受不了所发现的。如此，为何还要往内心探视？如果它的目的只是更深地体会往日经历的痛楚，到底有何益处？去提醒一位沙漠旅行者认识自己干渴的程度，岂不是一种残酷的行为？如果体会自己干渴的惟一结果，是加深我们痛苦的感受，那么，往内心探视的行动，确是愚蠢和错误的；但是，如果认识自己的干渴，是引导我们与上帝密切交往的第一步（在上帝那里有一切丰盛的满足），那么，内心探视的行动便意义重大了。为了建立与上帝的亲密关系，任何痛苦的代价，无论那痛苦是多么长久和深刻，都是值得的。

摆在我们眼前的选择，其实是清楚不过的。一边是选择舒适的人生（包括内在的与外在的，当然主要是内在的），另一边是选择认识上帝，这是鱼与熊掌，二者不可兼得。

### 探视内心

1. a. 基督徒抗拒接纳内心痛苦感受的程度如何？
  - b. 你是否观察到自己有这样的抵抗？如果是，为什么会出现这种情况？
2. 你是否相信，因个人的痛楚和问题探视内心，是与上帝有更加亲密的团契和更加丰盛的人生的开始——或者与之相反？为什么？
3. 你是否相信，追求个人舒适与追求一个与上帝有意义的关系是水火不容的？为什么或者为什么不？

### 勾勒问题的轮廓

4. a. 为什么尝试用基督之外的东西满足我们的核心渴求，通常会导致强迫行为的产生？

b. 直面我们渴求的失望，可以如何帮助我们，让我们不被容易缠累我们的罪所捆绑？

5. a. 在你的生命中——是否有某个思想、行为、人群，让你感觉被捆绑或被俘虏？

b. 在你的困境和你内心深处对关系渴求的失望之间，你是否看到某种关联？

6. a. 在你过去和现在的人生中，你认为自己生命中最大的罪是什么？

b. 这些罪是“水平线以上”还是以下？

7. a. 你如何界定自我防卫的罪？

b. 这为什么是罪？

c. 直面我们的饥渴，如何帮助我们认识到自己与他人交往中自我防卫这种微妙的罪。

8. a. 下面的经文，如何显示作者对上帝的信靠？

《约伯记》19:25-27:

《诗篇》42:1-2:

《诗篇》63:1:

b. 在何种程度上，你和经文作者一样对上帝有激情？

9. 上帝渴望我们将心献给他，因为他深爱我们；同样，当我们认识自己心灵的渴求，又对上帝有真正的认识时，我们便自然而然地渴慕他。天上的新郎，对地上那位充满伤痕但爱情不专的新妇的爱，一点都不会令人乏味。当我们越能真诚地面对内心隐藏的创伤，同时又发现我们的主对我们那份强而有力、永不改变的慈爱时，我们便会越发被他吸引，热切地归向他。



你如何开始培养与基督有一个更有意义的、充满惊奇之爱的关系？

### 挖掘关系

10. a. 想一个人，他激励你更认识基督。这个人的什么方面，让你愿更加亲近主？

b. 那个人在哪些方面，似乎承认和接纳自己心灵的痛楚？

11. 为什么防卫自己远离沮丧的渴求的痛楚，阻碍了我们爱的能力？

12. a. 描述过去一周的某个时段，自我防卫使你不能向其他人传递真诚的爱？

b. 你在防卫自己什么？

c. 你自我防卫的根基是什么？

13. 你用什么样的风格——冷漠、幽默、害羞等等——保护自己远离伤害？

14. 你多久能感到自己真诚和自由地爱其他人？

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

几乎没有

几乎常常

15. 在你的生命中，放弃自我防卫如何改变你的人际关系模式？举出一个具体的例子。

### 迈向改变

16. a. 为什么诚实的自我探视会导致混乱？

b. 人们努力避免自己感觉混乱的方法有哪些？

17. a. 让你的大脑挖掘人生中一些尖锐的问题和经历。你如何感受这些

问题和经历？

b. 目前，你如何处理你的感觉？

18. a. 当我们感觉严重混乱时，惟一可以满足我们的是什么？

b. 为什么？

19. a. 承认在我们的所有关系中是多么沮丧的目标是什么？

b. 失望的惟一解药是什么，它带来的要求是什么？

20. a. 研究我们与其他人交往的模式，可以怎样让我们更清楚地认识罪？

b. 在你对待人际关系的模式中，你是否感觉到有什么需要认识的罪？

21. 直面我们饥渴的途径包括了三个重要行动，源于三种回应或心态，打开我们的内心，发现这三种解药。看你是否能够在下面表格中找出这一途径。

行 动	回 应	解 药
-----	-----	-----

## 第三卷

# 为自己凿出破裂的池子

# 第七章

## 找错了方向

然而真正生命的改变，并非只是摘下这些坏果子而已，它还包含更多的东西。与罪恶的斗争并不是除恶行善这么简单……

它更要求我们探视与人交往的习惯，看看自己有哪些利己同时缺乏爱心的行动，因为律法的最终目标，就是引导我们和上帝，也和人建立爱的关系。正因如此，我们的目标便不能停留在解决表面的罪行上。主的呼唤，是叫我们发掘出饥渴的人如何不断在无知中破坏了爱的律，以致他们与人无法建立深厚的关系……

原来，要经历由内而外的生命改变，除了认识自己内心深处的渴想外，还得揭发由诡诈的心所建起的层层自卫网。

### 探视内心

1. 你是否同意律法的主要目的是引导我们进入有品质的关系？为什么，或者为什么不？
2. 你觉得自我防卫对你来说，是否像这本书中所提到的那样严重？为什么，或者为什么不？
3. 哪一个事实对你来说更加难以面对：是你有深层渴求的事实，或者你有自我的防卫？为什么？

### 勾勒问题的轮廓

4. a. 读《马太福音》23:23，耶稣指责法利赛人什么？  
b. 他的指责，是想让基督徒注意什么？
5. a. 当你违背了爱之律，你是怎么知道的？  
b. 请举例说明过去一周你违背爱之律的例子（不只是指出一个明显的坏行为，要找出不管外表是否显示出爱的行为背后的自我防卫动机）。
6. 在哪些方面，优先寻找安全感搅乱了人生的目的？

7. 上帝造我们时，他的设计就是如此。我们需要完全信赖上帝的爱，以致能无条件地去爱人。我们人生的目的，并非老是保护自己，以期不受到伤害。这是违反我们天性的。那么问题的症结在哪里？就是我们不肯放弃自卫的行动，赤诚地归向上帝，完全仰赖他来解除我们的饥渴。相反地，我们定意要掘自己的井——一套读经计划、焚烧色情书刊等。我们始终要按自己的方法得满足，而不是回到活水的泉源。这是何等的愚昧啊！更可怜的，就是我们掘井的技能极为巧妙。

a. 描述在每天生活中，显露出你的自我防卫的一些方面。

b. 哪些例子——明显或隐藏的，是你在挖掘破碎的池子，而不是带着你的饥渴归向基督？

### 挖掘关系

8. 想想你相交的模式。你是否不只一个相交模式？描述每个独特模式的情景。

9. 如果你是在一个小组学习这个指南，问一下组员对你相交模式的认识。同时，也向认识你或在不同环境下了解你的人询问。对于其他人对你相交模式的描述，你有何感受——得到鼓励、沮丧、或受伤？

10. 你相交模式的功能是什么？（它可以保护你什么？）

11. a. 根据《以弗所书》4:15—16，成为具有独特风格和恩赐的人是否有错？

b. 为什么上帝创造我们每一个人，恩赐如此不同？

c. 我们如何知道，我们是在根据上帝的设计相交，还是在通过我们自己相交的模式犯罪？

12. a. 是什么深层的渴求占据你的心，以至于阻拦你自由真诚地爱其他人？





# 第八章

## 倔强的要求

如今摆在基督徒面前的，有两条改变生命的道路——心中有痛苦挣扎吗？可以找人帮你进行辅导。行为上有罪恶吗？正视它并努力自己修正吧！我们所面对的，好像是两种不同的问题——心灵的痛楚和行为上的罪污。但其实两条路都不能带我们发现心灵深处那个丑陋的、扭曲的和被罪侵蚀了的自我，这两条路都未能直指心灵深处的罪污。要经历由内而外的改变，这一点是必须正视和面对的。人的罪恶其实远超过外表上一切罪恶的行为，同时，人内心的挣扎，其实也不单是一些心理上的情结。

我们内心的罪性其实远超过一般人所想象的，只是一种偶然暴躁的脾气，或是一时流露的吹毛求疵的心态；当我们往内心察看时，我们会发现一些极丑陋的东西——我称这东西为倔强的要求。

### 探视内心

1. a. 在你的生命中，你花费最多时间和精力处理的，是你内心的伤痛，还是你行为上的罪？
  - b. 处理这些问题，你采用的方法有哪些？
2. a. 你得罪其他人的方式有哪些？
  - b. 你认为自己得罪其他人的最大的罪是什么？
3. 你认为你所相信的什么思想，成为了你作为基督徒成长的最大阻拦？

### 勾勒问题的轮廓

4. 什么使我们成为有倔强要求的人？（问题的根源是什么？）
5. 想一些时候，你觉得上帝回答你的倔强要求是合理的。你在为什么事祷告？
6. a. 下面的经文显示出耶稣对于父神权柄的顺服是怎样的？

《路加福音》22:42:

《腓立比书》 2:5-8:

b. 耶稣的态度主要特征是什么？

7. a. 什么时候你的倔强要求的试探最强烈？

b. 你认为为什么会这样？

8. 想想人生中的某个时刻，你特别对自己的人生处境感到沮丧或受伤。

a. 这样痛苦的处境持续了多久？

b. 你对这个问题的最初回应如何？

c. 当时光流逝，上帝没有立刻回答你的祷告，你感觉如何？

9. 读《约伯记》 13:3。想想某个时刻，你想与上帝争论你的冤屈，在你的生命中有什么事发生？

10. 请注意问题的核心——现今的问题不是单论及心灵的创伤，或是论及内心渴求着得到满足，而是隐藏在我们心底那份“倔强的要求”。我们好像对上帝发号施令，吩咐他给我们解除痛苦，这样的心态，会令人不择手段，只求果效。这样的心态是危险的，因为一方面我们认为自己有理，另一方面我们不理会解除痛苦的方法是否正确。

a. 对于这样一段话，你的心理反应如何？

b. 当你意识到上帝并不总是与你的计划配合时，你的感觉如何？

c. 你如何描述自己现在对上帝的态度及你如何处理与上帝的关系？

### 挖掘关系

11. 在哪些方面你受试探给其他人压力，让他们尊重、理解或服侍你？



b. 描述在你人生的某个时段，你怎样在令人烦恼的环境或深深的伤痛中信靠上帝。你为什么信靠上帝？

19. 根据《诗篇》111:10和《箴言》1:7，深层的改变开始之前必须怎样？

20. 在《约伯记》42:1–6中，约伯在悔改什么？

21. a. 读《以赛亚书》33:6，有什么鼓舞人心的应许？

b. 这个应许实现的条件是什么？







b. 面对同样的问题，你知道多少？

9. 想想与你接触的个人或群体。根据下面的尺度，标明你最亲密的关系，在彼此鼓励由里而外的改变方面有多深？

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

浅层的，没有力量，

深层的，有力量

10. 对于其他人指出你违背《圣经》标准（行为上的罪）和相交模式（心灵的罪）的不顺服问题，你有多敞开？

11. a. 你通常多久会告诉其他人他们生命中的罪？

b. 当你这样面对其他人时，你的动机是什么？

### 迈向改变

12. 你最常依靠什么资源来了解自己生命中需要改变什么？

13. 诚实地面对上帝的话是什么意思？

14. a. 为了彼此帮助减少自卫，你是否愿意与其他弟兄姊妹深交？

b. 如果不是，为什么？

c. 深度交往最让你担心或害怕的是什么？

15. 如果你没有准备好进入到深深地影响你和鼓励你由里而外更新的关系中，想出一个你想在这样的层面与他相交的人。你将采取什么样的步骤，开始与这个人建立更加亲密的关系？

第四卷  
由里而外的改变

# 第十章

## 勾勒问题的轮廓

要经历生命的改变，要诀不在于努力去做些什么，乃在于愿意正视我们内心的实况，我们必须毫不装假，里外一致地绝对诚实。这种绝对真诚是由里而外更新的前提。我们渴想双亲无条件的爱，但当我们一而再、再而三地失望时，我们就很容易将失望的痛楚埋藏起来，痛楚埋藏后的心灵当然不会是平静的，忿怒的感受是自然的后果。所以，面对问题的第一步，是正视那痛楚的感受，不要去埋藏它。要接纳一个事实，我们心灵的渴求在人间永不会得到满足，然后，带着谦卑的心来到上帝面前，全然倚靠他。

为何说不愿正视内心是丑恶的呢？因为它是自卫性的罪的根源，我们必须将罪根铲除，同时甘愿弃绝自卫性的罪，才能踏上生命改变之途。许多人要求别人指点生命改变的“方法”，却不肯正视自己内心的痛楚。其实所有回避处理内心真相的方法，都只能带来表面的改变，改变是有的，不过总是昙花一现，正如耶利米所说：“他们草率地医治我子民的损伤，说：‘平安了！平安了！’其实没有平安。”（耶6:14）

### 探视内心

1. 就目前的学习来说，你怎样看待诚实地探视内心是由里而外改变的第一前提条件？为什么或为什么不？
2. a. 在你生命的哪些领域，你仍然假装事情比实际情况要好？  
b. 什么促使你假装？
3. 对于你的渴求的失望，你通常的情绪是怎样的：愤怒还是受伤？
4. a. 在把你目前所学的内容应用到生活中这方面，你有多大程度的沮丧？  
b. 在你从知识到行动的转变中，你认为缺失了什么因素？

### 勾勒问题的轮廓

5. 想想在过去的数周内你意识到的自己的问题——环境上的或是关系上的。填写下面的表格，描述你对伤害回应的不同情况。

a. 发生了什么？

你的问题

b. 你的感受如何？

你心灵的痛楚

c. 你的回应？

你行为上的罪

d. 根本的问题是什么？

你心灵的罪

6. 你采用过什么方法来逃避面对内心的狂风巨浪？

7. 根据《箴言》4:23和《马太福音》15:15–20，我们问题的根源在哪里？

8. a. 当耶稣告诉法利赛人洗净杯盘的里面和外面时（太23:26），他在让他们注意什么？

b. 必须清除的自己生命的内在污秽是什么？

9. a. 终极的美德是什么？

b. 终极的问题是什么？

c. 为什么？

### 挖掘关系

10. 想一个对你最重要的人。

a. 在哪些方面，这个人让你失望？

b. 对于那个人的失败，你有何感受？

c. 当那个人让你失望时，你的回应是什么？

11. a. 为什么面对我们受伤害的方式，对于认识我们在人际关系上采取自卫模式如此重要？

b. 描述在你生命中的某一刻，你成为受害人，以致你会——通过公然的或隐秘的罪——伤害另一个人的生命。

12. 对我们关系失望的三个积极成果是什么？

### 迈向改变

13. 下面的经文告诉我们，不管我们付出多少努力以达到里外更新的改变，谁最终掌管这一切？

《历代志下》20:17:

《诗篇》57:2:

《箴言》16:9:

《帖撒罗尼迦前书》5:23–24:

14. 下面的经文如何缓解你为了寻找成熟的“捷径”而带来的压力？

《路加福音》 8:15:

《腓立比书》 3:13–16:

《希伯来书》 6:11–15:

15. 想一想你在过去一周的一个个人问题——态度、行为或者关系——你是否能够找出这个问题的根源？（换句话说，已经犯的罪如何导致你犯罪？）

16. a. 根据《马太福音》 16:24–25，生命之道是什么？

b. 思考你在这个学习过程中所学到的一切，你如何把基督的应许应用到自己的生命中？（你必须改变什么，以经历基督所应许的丰盛生命？仔细考虑你如何定义丰盛生命。）



# 第十一章

## 福音的大能

有些人认为，只有180度的转变，或者惊天动地的改变，才算是“真正”的改变，而一种朝着正确方向逐渐的、缓慢的转变，对他们来说却不算数。

今天许多福音派信徒就有这种高不可攀的盼望。更甚一点说，他们所盼望的改变，是上帝没有应许的。当然，有些人对上帝没有一点盼望，但他们之所以如此，是因为曾经在某一时间，那些对上帝高不可攀的盼望在眼前一破碎了，于是他们不敢对上帝再存盼望。

保罗曾经祷告，祈求上帝借着他的圣灵，叫信徒心里的力量刚强起来，以致上帝能在我们身上，充充足足地成就一切超过我们所求所想的（弗3:16，20）。读了这些经文，我们便认为上帝的大能正是我们的保证，叫我们经历生命180度的转变，从失望到充满喜乐，从压力到满有平安。于是，当我们经历不到想象中的美满时，我们便灰心至死，又或者自我陶醉，假装自己已经完全被改变了。

我们切慕现今的世界立时变得完满，一切苦难都被消除；正因如此，我们以为人生不应当再有任何挣扎，主的平安与喜乐应当是我们每天的经历。这种心态，其实是我们失望的原由，因为人生经历艰苦与挣扎，仍旧是一件必然的事。

当然有一天我们都会完美无瑕，我们再没有不正常的想望，没有一事能叫我们忧虑，没有恐惧能阻碍我们与人有亲密的交往。这样的日子，正摆在我们面前，就是我们在天堂与主同在的那天。但是，今天在地上，我们必须接纳人生的艰难。不肯接纳这种现况的人，正给自己带来许多不必要的痛苦。我在本书所论及的由内而外的转变，正是帮助我们正视这道自我防卫层，让我们减少不必要的痛苦。

### 探视内心

1. a. 你是否在等待什么“证据”证明上帝在你的生命中动工？如果是，那是什么？  
b. 你是否在等待某个人完全改变，在这之前，你不会承认他们所取得的进步？

2. 找出你生命中一些不必要的问题：

3. a. 你认为上帝在今生应许你什么样的改变？

b. 你为什么这么相信？

### 勾勒问题的轮廓

4. a. 对于我们人生的问题，一种必要和诚实的回应是怎样的？

b. 什么是不必要的回应？

5. a. 举出你处理人生中一些不能避免的困境时，所导致的一些不必要的问题。

b. 这些不必要问题的根源是什么？

6. 自卫的人际关系在我们逃避伤痛的决定中，反映出了什么深层的动机？

7. 如果你相信，只有在上帝那里才能找到生命，这样的信念将如何在你的生活或人际关系中反映出来或打了折扣？

### 挖掘关系

8. a. 当你鼓励其他人——朋友、孩子、学生在基督里成长时，主要的焦点是什么？

他们世界中的问题。

他们内心的痛楚。

他们行为上的罪。

他们心灵的罪。

b. 为了经历深层和持续的改变，你认为成长中的基督徒最需要处理什么问题？

c. 你为什么认为这是最重要的？

9. 想出在你的生活中，一个你难以向他表达善意和爱心的人。

a. 如果你承诺在下十次中，你会更有爱心，你认为成功率有多少？

b. 为了深深改变你对那个人的态度和方式，你里面需要具体处理的是什么？

10. a. 如果你与人相交时采取自卫的方式，你会说你人生中舒适的地方和安全的关系是什么？（太10:37）

b. 你如何知道，当你决定通过自卫的人际关系模式保护自己的生命时，你为基督而活的决定已被代替了？

### 迈向改变

11. 解释下面的话：“没有悔改，仰望耶稣只能是舒适的幻影。”

12. 什么是深层的悔改？具体一些，你需要悔改什么？

13. 为什么清楚地知道我们明显或隐藏的罪，对由里而外的改变而言是如此关键？

14. 如果我们真正悔改，会如何影响我们与人相交的模式？

15. a. 写出一个悔改的详细定义。

b. 再读你写的定义，你在自己生命中看到什么深层的悔改？

# 第十二章

## 生命改变的进程

基督徒生命的改变与成长是渐进的，首先是意识层的转变，接着是人际关系的转变，最后才是生命方向的转变。我们不要轻视第一层的改变，以为它太肤浅；同时，我们又决不可停留在第一层，甚或第二层的改变中，因为要真正摸着主，我们还得进到第三层。初信的弟兄姊妹，先经历意识层的转变，接着便开始摒弃自我防卫的策略，成熟的信徒更需要体会保罗所说“我活着就是基督”这句话的意义，因为他们生命的方向已完全转向主。

### 探视内心

1. 你觉得自己在哪些方面正在经历改变？
2. a. 对于你个人来说，保罗的话“因我活着就是基督”意味着什么？  
b. 你有多认同他对于在哪里可以找到生命的认识？
3. a. 你如何认识上帝呼召你需要进行的改变？  
b. 指南接近结束阶段，你主要的感受是什么——激动、焦虑、盼望、沮丧、自卑或其他？为什么？

### 勾勒问题的轮廓

4. 在我们经历意识层的转变或者人际关系的转变之前，必须发现哪两个因素？
5. a. 举例说明你某个时候的转变……  
你的意识层面：  
  
你的人际关系层面：  
  
b. 是什么导致这些改变？

6. 如果我们要把最深层的转变变成可能，必须认识的两个事实是什么？

7. a. 上帝创造男人要做什么？

b. 上帝创造女人要做什么？

8. 我们由里而外改变的挣扎核心是什么？换句话说，一次完全的内心探视包括什么？

9. a. 我们自卫的最终功能是什么？

b. 为什么认识到变成上帝创造我们时要我们成为的样子很重要？

10. 解释为什么在一个堕落的世界，承认人生难以忍受的悲伤，对于变成上帝呼召我们要变成的样式来说至关重要？

### 挖掘关系

11. a. 如果你是一个男人，你在什么方面认为自己受到了削弱？如果你是一个女人，你认为自己在什么方面受到了损坏？

b. 在你的男性或女性品质上，你在哪些方面经历了羞辱？

12. 你是否可以找出你的关系模式，实际上是要发挥保护你的性别特征的功能？（换句话说，在人际关系中，你最害怕的是什么，你如何保守自己陷入其中？）

13. 你的人际关系态度如何——亲密的还是随意的——是否意味着你没有活出上帝最初设计你作为男人或女人的本来样式？

### 迈向改变

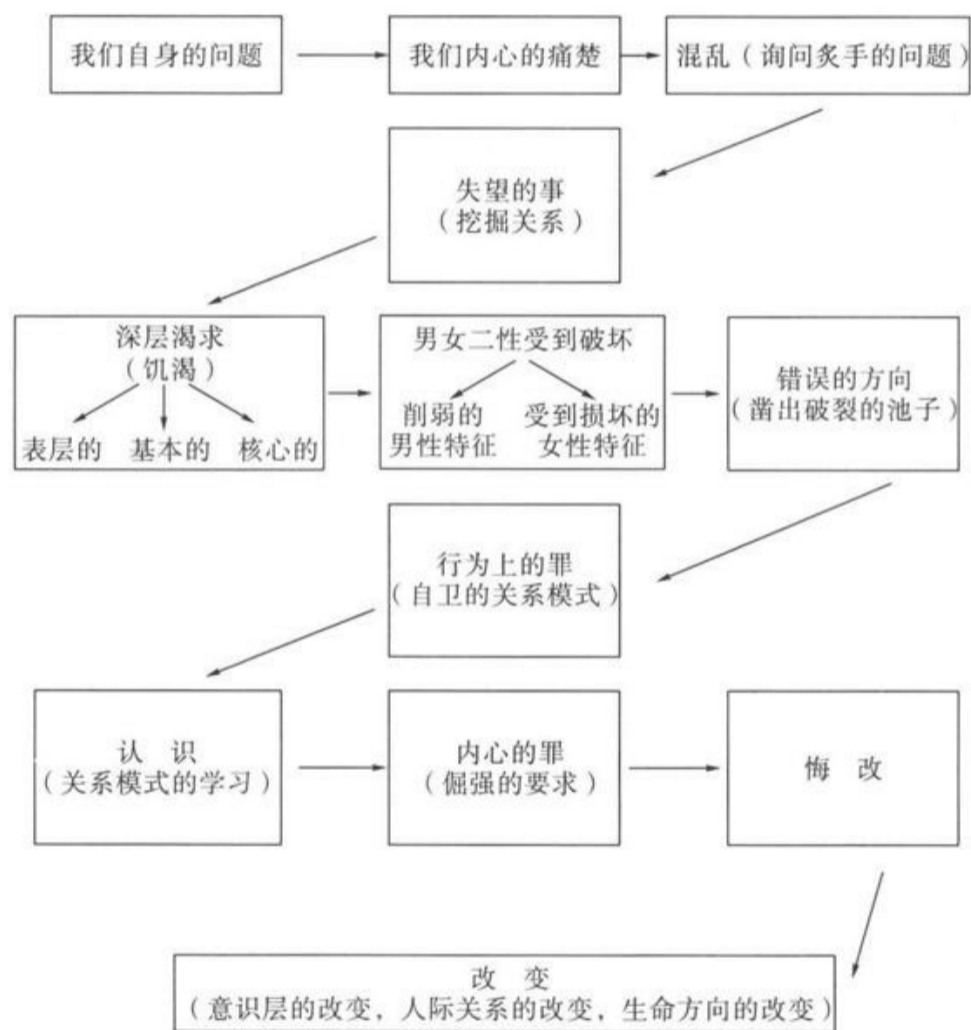
14. a. 在最深层的改变——我们人生的方向转变之前，会出现什么样的情绪状态？

b. 是什么导致这样的压力？

15. 改变我们人生方向的结果是什么？

16. 想一想现今在你生命中一个具体的烦心问题。使用你通过这个指南所学习到的自我发现的所有方法，尝试按照下面的图示挖掘问题（阅读下面的个案研究，帮助你确定自己生命中的改变进程）。你是否能发现自己的问题根源？需要采取什么样的措施，才能实现由里而外的改变？

### 改变的进程



### 一个个案研究

凯伦患有暴食症。她知道这是在危害自己的健康，她暴饮暴食和之后让自己呕吐的强迫行为，令她的朋友很担心，但她没办法控制自己。

凯伦过来辅导的时候，觉得对自己的境况无能为力。她希望她能够逃跑，远离所有那些需要她健康的人。她已经放弃对上帝改变生命能力的秘诀的探寻。在凯伦数月接受治疗的过程中，我们了解她的背景，发现她没有解决的问题，并挖掘她的关系，我们发现了很多事。凯伦6岁的时候，她的父母



离婚。作为一个孤单的孩子，她在随后的几年中情绪低落，常常一个人，她的母亲变得沉默忧伤，对自己破裂的婚姻心生苦毒。

凯伦12岁的时候，她的母亲开始约会。一年后，她母亲的男朋友山姆搬进这个家。她的母亲投入到新的关系中。山姆似乎侵犯凯伦的世界，偷走的不仅是母亲对她的关注，而且侵犯她的个人隐私、时间以及卧室最喜欢的椅子。最终，山姆甚至夺去了她的童贞和自尊，在接下来的两年，他性侵犯她。

15岁的时候，凯伦的孤独和悲伤达到极致：她两次企图自杀，最终逃离了自己的家。她祈求父亲接纳她，但他不愿承担责任。她搬进朋友家中，那些朋友带领她与耶稣基督建立起个人生命的关系。一年后，凯伦搬回去与她的母亲和山姆同住。

接下的两年是痛苦的，山姆继续性侵犯她。凯伦努力从她和基督的关系中得到安慰。18岁的时候，她离开家上大学。在接下来的4年中，她过着挣扎的基督徒生活，一方面因着基督为她在十字架上所成就的受到鼓励，另一方面，因着他的“爱”允许痛苦的事情在她生命中发生（她的问题）而困扰。她为着童年所失去的极度悲伤，虽然她有很多朋友，她却没有感到被爱（她内心的痛苦）。她所希望的是因着她自己本身而被爱，并且在某个人生命中被看重（基本渴求），但是即使她自己的母亲也让她伤心（失望的事）。她也感觉与上帝隔离，她的内心空虚（核心渴求）。虽然她渴望与其他人建立有意义的关系，但是她害怕敞开自己会招致更多的拒绝或虐待（破坏的性征）。

凯伦知道从自己平均4.0的大学成绩中，可以找到某种成就感。通过演奏，她得到人们的尊重和关心，她也这样计划自己的人生。同时她也是一个耐心的聆听者，这个好名声让朋友们信任她的支持和建议。这也在某种程度上为她带来心灵的满足。于是至少她有两个方法可以依靠（错误方向），给她带来某种满足。

在接下来的几年中，凯伦通过自己的能力和关系（相交模式），为自己赢得很多赞赏。她从来没有意识到，她相交的模式是在让她避免进一步经历关系中的伤害（自卫），更不用说她与人相交的吸引人的互动，包含了罪恶的动机（她行为上的罪）。

30岁的时候，凯伦几乎达到职业生涯的顶峰。有很多朋友依靠她的帮助和支持。但是，她从来没有感觉到这么空虚。

年龄到了30岁是艰难的。虽然与山姆和自己父亲的关系，令她对婚姻的期望蒙上阴影，她却仍然渴望陪伴。她已经学习到上帝与她同在。上帝在很多方面祝福了她。但是，上帝似乎总不能填满她心灵的空洞。食物成为很多

孤独难眠之夜的一时安慰。事实上，食物也一直是她童年时的安慰。但是凯伦晚上的零食，变得越来越有吸引力。零食成为第二主餐，比如整包的薯片和冰激凌。一天晚上，凯伦为狼吞虎咽而厌恶自己，她把手指伸进自己的喉咙，呕吐所吃的东西。这使她在身体方面感觉好受一些，在精神上感觉解脱。她以为可以控制自己的失控行为。她以为最终可以控制生命中的某些部分。但是，这样的习惯捆绑了凯伦。她的健康开始下滑。她的一些朋友猜想发生了什么。她觉得羞愧、无望和受伤。她的强迫行为捆绑了自己。

凯伦的康复和改变缓慢地发生。但是，一旦她仔细地探视31年的人生——问题，痛楚，强迫，失望，没有得到满足的渴求，受到破坏的性征，错误的方法和策略——她开始发现下面的东西。她从自己的苦毒和恐惧中，认识到她与人没有爱的相交模式，她的倔强要求成为她面对人生的方式。她明白了倔强地要求人生更加舒适、上帝更加公平、人们更加完美，使自己筑起了自满和自卫的围墙，这样的围墙使她没法经历与探视更深层的关系，及与她关心的人交往时完全敞开的喜乐。

凯伦对自己犯罪根源的探视，激励她在人生方向上的转变（悔改）。不仅她吃东西的习惯逐渐变得正常（意识层面的改变），而且她与朋友和家人的围墙开始倒塌（人际关系的改变）。她仍然为人们对她的回应感到失望，但是她已愿意相信那种对他人真诚的爱，这爱使她以当初竖起这些围墙同样快的速度，把围墙拆毁。

凯伦最大的变化表现在她与主的关系上。她越直接地面对自己的痛楚，就越加痛苦，越痛苦，就越把上帝当做惟一的盼望（生命方向的改变）。

凯伦现在成为一个充满激情和活力的姊妹。她仍然怀疑、受伤和失败，但是每一年，她的信心、盼望和爱心都在增长。凯伦正在由里而外地改变。