

大光心理叢書

內在醫治

原著者：瓊恩·詹姆斯

翻譯者：黃莉莉

出版者：大光文字團契出版部
榮耀出版社

臺北市博愛路50號

板橋市郵箱164號

電話：(02) 3612263 3612259 3319402

郵政劃撥：0543550-0 戶名：大光書房

發行人：陳建民

登記證：行政院新聞局局版台業字第2688號

承印者：世光印刷設計有限公司

中華民國七十四年六月初版
主後一九八五年

版權所有
翻印必究

MAKE ME WHOLE

by Joan James

Translated by Lih-Lih Hwang

Copyright © 1979 by Joan James

Chinese edition Copyright © 1985 by Glory Press

P. O. Box 164 Panchiao, Taiwan 220 R. O. C.

Tel: 02-3612263 3612259 3319402

First edition June 1985

All Rights Reserved

本社保有此書全球中文版權，未經許可，無論部份或全部均不得轉載翻印。但報刊書評引用，不在此限。

(如破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換)

目 錄

緒言.....一

第一章 找出真正的「你」.....一一

第二章 發揮你最大的潛力.....二七

第三章 你生命的泉源.....四七

第四章 邁向健全的障礙.....五七

第五章 這身體出了什麼毛病？.....七五

第六章 除去心中的尺蠖.....八六

第七章 憤怒的確認.....一〇〇

第八章 駕御憤怒或悲慘的受其操縱？.....一二二

第九章 沮喪的侵害.....一六二

第十章 家庭中的醫治(一).....	一七八
第十一章 家庭中的醫治(二).....	一九六

緒 言

「談一談你自己，」精神病醫師對坐在他面前的年輕人說道。接著，醫師很技巧的在旁激勵他，深入了解他，終於讓這名年輕人吐露出孩提時代不曾解決的往事。這位病人憶及每一件痛苦的事，總會有退縮的神情，似乎過去那一切的傷害再度浮現。好幾次，他的臉孔因憤怒而扭曲，有時還會哭泣。

這一刻，我正坐在病人並不知道的觀察室裏，因為我參加了一個實習醫院為護士所舉辦的協談技術研習會。我們曾經熱烈地研討過孩童經歷對成人行為的反應，現在正企盼醫生說出答案。你將對方所有的這一切全挖掘出來後，應該如何處置？我需要什么知道下一步的做法。就我本身而言，我也有自己無法解決的人格衝突，於是我不以期待的心情就著椅緣坐著。經過一小時的面晤後，醫生站了起來，說了下面的話便打發病人離去：「你現在回去，兩個禮拜內再來看我。另外，這裏有些藥丸你帶回去吃。」這情形就好像是：他用盡方法掏出所有的髒衣服後，又全部包在一起，放回袋子裏再交給病人。我的心直往下沉。

「我的上帝。」我心中祈禱著：「應該有比這更好的解決方式！」

我對醫學界極其尊崇——我自己就是從事這個行業。而今日的精神病醫師面對著極艱鉅的問題。我從加拿大一個大型醫院獲得一九七四年的統計資料知道：醫院中約有百分之五十躺在病床上的都是精神病患。然而，最近幾年來，由於社區裏採用了其他心理健康設施，這種情形有減少的趨勢。許多病人認為，他們的最佳治療途徑只有服用緩和劑。

許多年來，我一直是個有執照的護士。這其間，我常遇到一些需要協談的人，特別是我在「職業衛生處」服務的最後十年裏，情況更是如此。許多各式各樣的人，在工作中遭受人際關係的問題。除此，婚姻關係中的敵對行爲，或是與雙親的關係，帶來不少的壓力，叫人幾乎承受不住。我更花了三年時間，自願到女孩拘留所中與那些孩子協談，因此得以面對諸如家庭破滅帶來的悲慘，因社會縱容、濫用藥物和這一代年輕人失落無根等問題。是的，我們多少能給予一些幫助——到某種程度，但對於這種表面的治療，我並不滿意。我認識一些人，甚至十年來，都靠鎮定劑度過。在某些地方我們幫不上他們的忙。生命就是這麼一回事嗎？這問題不斷困擾著我。

一九七〇年，我從護士的崗位退休，迫切地求主賜下祂的答案。現在，我回顧過去種種，發現祂帶領我進入祂最好的計劃之中的過程，非常奇妙。

事情是這樣開始的：有個星期天晚上，我們教會的詩班應邀到一所天主教堂的晚堂崇拜獻詩。詩班指揮做介紹時，突然冒出了題外話：「也許你們會以爲這是個年輕人的團體，然而誠如你們所見到的，我們這裏面有熊媽媽，有熊爸爸，還有熊寶寶。現在，我向你們介紹熊媽媽當中的一位。」他向來就有這種臨機應變的能力。因此，他叫我站出去說幾句致候的話，做個見證，我並不感到訝異。很高興地，我提及耶穌確切切的在我生命中。

隨後，我正和一些人分享交通時，一名修女急沖沖的來找我，抓住我的雙手說道：「熊媽媽，妳有的東西，我也一定要有。我確知，這就是過去年來我一直在尋求的東西。」（我知道，到這一刻，她甚至還不知道我叫什麼名字。）

我問她：

「妳認識聖靈嗎？」

她迅速答道：「只要談到祂的書，我全看過了。」

「聖靈就是讓我們能體認到耶穌，真實存在的那一位，」我解釋道：「同時，祂將那真實充滿了我們的生命。」之後，我建議她到小教堂去，單獨與主親近。我說：「向祂敞開妳的生命。請求祂進到妳的生命中，充滿妳。到目前爲止，塞進妳腦中的全是有關祂的知識，然而妳需要的，卻是真正認識祂。」

他們等候在主前，潛伏的記憶開始在她心中攪動。她的意識裏已不記得這事了。原來她還是個小孩子時，有人告訴過她這件事。而這些年來，她已忘記了。之後，她開始重述那件事：「我母親懷我的時候，家裏接二連三的發生悲劇，有三個人相繼去世。我生下來後，母親的心情極其沮喪。我是在相當哀傷及憂愁的氣氛中生下來的。」

牧師聽完後，只回答道：「也許就是這個原因捆綁妳。讓我們求主耶穌來醫治——即使只是那件事的記憶——你的潛意識，挪去這件事的陰影，完全的釋放妳。」然後他就為她禱告。

「傾刻間，我感到某種像泡沫的東西，從我裏面深處浮了上來，」她說道：「直到從我唇裏迸發出來，並以一種我從來不知曉的方言——這是聖靈的話語——讚美祂。」從那時起，一直到我們交談的那一天，她都是在一種全新的生命中與耶穌同行。她補充道：「我裏面也獲得痊癒。」

「裏面獲得痊癒」這幾個字突然活現在我眼前。我以前從未聽過有人使用這句話。這時，我心中有種命定的感受——上帝為我一生定了個不變的計劃，而我正站在起點處。

這次晤談之後沒多久的一個早上，我跪在起居室一張大椅子旁邊說道：「主啊！因著我自身的衝突，我必須在生命中真實的體認到『裏面獲得痊癒』。現在，我一定要遇見祢，否則我就無法繼續向前行。」

則我就無法繼續向前行。」

這麼多年來，我總是戴著一張面具過活，骨子裏卻有著極重的自卑，只有我丈夫知道。他聽過我自怨自艾的責罵、咒詛自己，碰到這種情形，他會說道：「甜心，妳必須饒恕自己。」但我不知道該如何自我饒恕，所以我再度戴上面具，繼續玩偽裝的遊戲。我的基督徒生命始終起伏不定，我厭倦這種生活方式。

那一天，我極其真心的尋求上帝。我知道，我必須一直跪著，直到祂向我顯明問題的核。回溯過去的事時，我等候在上帝面前，逐漸地，記憶中的某些事開始攪動。我見到一個小女孩——我自己——以及一件我當時立刻退縮的事。我見到自己的害怕，企圖掩藏這件事。因此，那個時候，我把這件事埋藏起來，沒有解決。這些年來，這件事深深陷入我的自我，傷害我、損毀我，這情形我一直都不知道，直到此刻聖靈向我顯明，我才明白。

「哦，上帝，」我哭道：「不要讓我再次將這事掩藏起來。奉耶穌的名，醫治我的每一記憶，直到不留任何痕跡。」我啜泣著等候在祂面前，某件事發生了。整個過程好像是，我一次又一次被沖洗，之後敷上療傷的膏藥。極大的喜樂開始充滿我心中。我知道那事永遠不會再折磨我了。我自由了！接著，我意識到一件事——裏面獲得痊癒是眞有可能的。

這次之後，我還須採取更進一步的治療。因為我的心臟冠狀動脈有毛病，兩年來，我始

終靠抗凝結劑的藥物活命，常受到嚴重狹心症的折磨，手邊總要帶著硝化甘油。上帝曾慈悲地醫好了我這情況，但似乎卻在我心中遺留下一份壓力。我不曾告訴過任何人，甚至連我丈夫也沒告訴他。不知爲什麼，這事似乎有點模糊，卻始終存在，使我無法爲往後的一年訂計劃。我知道自己的年日有限，於是開始拼上全力去做每件事，心中隨時做預備——我將倒下、死去。

一天，瑪格蕾特姊妹找我一起吃午餐。她很快就要回秘魯去了。突然間我有一個想法：「我可以告訴她，她會瞭解的。」我告訴她後，因著她那過人的洞察力，她按手在我肩上，開始爲我禱告。首先她用方言禱告，之後，用英文禱告。她這麼做時，我很清楚上帝讓她更深的瞭解我心中的懼怕，甚至超過了我所告訴她的。她的禱告簡單、溫和，卻充滿了信心，我感到一股安息瀰漫心田。

幾天以後，我在花園裏辛勤地挖著土。以前，每挖一剷子土，我就就心自己隨時會倒地死去，但現在不一樣了，那壓力已經不翼而飛！我衝到電話機旁，撥電話給瑪格蕾特，「我完全好了，我完全好了。」我叫道，「我變得健壯，我要繼續活下去。」再一次的，極大的喜樂滿溢我靈。之後，我清楚上帝在我的生命中有一計劃——將祂的醫治大能帶給別人。我不知道如何去做，但我開始迫切地尋求祂的話語。

我幾乎還弄不清發生了什麼事，就發現自己已深入參與個人輔導的工作。各種年齡的人——年輕的，年老的——都來找我。他們的問題相當繁複：沮喪、憤怒、內咎、恐懼都有。有的人是爲酒精或藥物所捆绑；有的人受情慾或越軌行爲所轄制。所有的人都有迫切的需要。我們一起同工，使用上帝藉著祂的話語教導我的原則，一些奇妙的事發生了。耶穌進入這些人的生命，用神蹟釋放並醫治他們。

有一天，我丈夫說道：「甜心，我們家似乎永遠擠滿了人，這該怎麼辦呢？」我曉得他說的是實情，我們無法繼續這樣做個人工作，四周有太多需要幫助的人。我將這事向主陳明，並迫切地禱告後，心中浮起一個意念：「也許我可以用小組的方法來輔導別人。」我說道：「主啊！這意念若出於祢，祢可願爲我開門？」沒過多久，有人來邀請我，問我是否願意在一個退修會中舉辦這類輔導講習會，我立刻答道：「願意。」我知道這是上帝的預備。

我在多個退修會中重覆這類講習後，開始感到有擴大這種服事的必要。因爲我所帶出的只是些重點，他們還要知道更多的細節。我再度的將這問題帶到主的面前——我沒有告訴任何何人。上帝用很奇妙的方式動工：祂差遣前面那一個人來問我，是否考慮到一些婦女家庭查經班中帶一系列的課程。我猜想我再度回答「好的」時，自己也很驚訝，因爲那時我只預備了研習會的教材。不過我要開一系列的課程時，聖靈讓我想起過去四年個人輔導經歷中，祂

教導我的一些原則。於是我就朝著這個方向，將課程一課一課的寫下來。

一天，我聽到班上的太太說道：「我們的先生也需要這信息。我們要怎麼做，讓他們也加入？」

我答道：「妳們何不禱告？」她們照著做了，我也做了：「主啊！無論祢在那裏爲我開門，我都願意前往。」因此，各個教會之門爲我們廣開，我和我丈夫也順服祢的呼召，四處傳講這信息。

如今，爲了答覆許多我們曾服事過的人的請求，同時，也因著內心的催逼，我們出了這本書。這本書深入探究心理治療真理，是我在過去七年的輔導——個人的或研習會的——過程中，聖靈給我的一切教導。我心中有個禱告：但願上帝使用這本書，將祂醫治的大能帶給大家，也帶給你。

書中引用了許多真實的例子，然而，爲了避免當事人遭到不必要的干擾，我將他們的名字全部更改。這些故事都沒有什麼特別——只是在不同人的生命中，重演又重演。

第一章 找出真正的「你」

「祂發命醫治他們，救他們脫離死亡。」（詩一〇七：20）

本書的論點以聖經爲依歸。我不打算論及精神病學或心理學——其實這二門學問都有其獨到的地位，同時，我對二者都頗表尊重。一回，我在電視的專訪中，被問及這樣的問題：

「爲什麼妳和別人協談總是引用聖經的話語？」當時，我這樣回答：「因爲這是唯一能够提供我答案的教科書。」我也聽過一位精神病醫師在一次電視訪問中，道出相同的答案。他提到：時至今日，聖經仍舊是精神病學中最好的教科書。一九七六年元月號的「慕迪月刊」中，刊載了前加拿大精神病學協會的會長馬爾克爾姆·貝克的一篇文章。文中提到：正統並超自然的基督教給精神病學的啓迪，要多於精神病學所給於教會的沐化。他最後的結論是：他大半的病患若能篤信基督教，就沒有必要再找他看病了。

現今，因電視臺、新聞媒體、教育體系，甚至日常的談話，使我們的身心不斷處於消極

負面的狀態；腦海接收的訊息，使我們想到的儘是疾病、暴力以及絕望。面對這一切，我們唯一抗拒之道，就是重整我們的心懷意念，根植在上帝全然真實的話語上。詩篇一一九篇八十九節說，祂的話安定在天。祂的話不會因不同民族的風俗，或是社會風氣而改變。「上帝愛世人」是一句永恆的話，適用於全人類，而不是少部份。

希伯來書的作者告訴我們：祂創造了這個世界，並用祂全能的命令（或話語）托住、維繫、引導並推進萬有（希一：1-3）。太陽系的空間背後，有一絕對的法則。如此，太陽系裏的星球方可運轉無誤，同時，美國也才能成功的讓太空人登陸月球。如果上帝性情善變，如果祂將月球的軸心稍作傾斜，美國的太空人就絕對無法達到目的。然而，上帝的話是絕對的，在祂「沒有轉動的影兒」（雅一：17）。

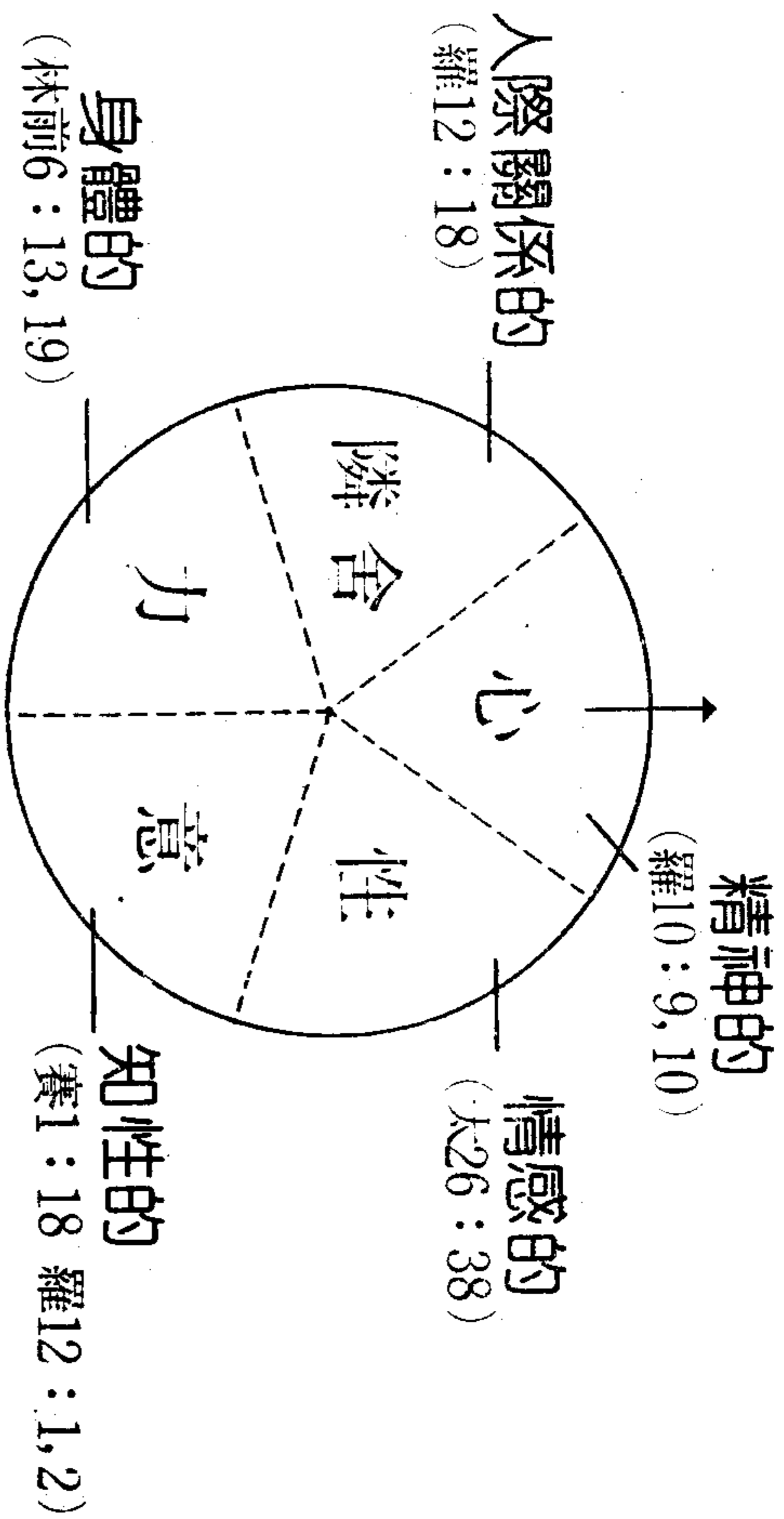
法蘭西斯·史凱法爾博士在他所寫的「祂在那邊，祂不沈默」一書中提到：每日研讀聖經，使人獲得嶄新的心思意念。他說道：「讀經讓我們活在另一種意念中，不要小看這種意念，它幫助我們抗拒來自四面八方——教育、文學、藝術以及大眾傳播——給我們帶來壓力的其他意念」（七十八頁）。因此，藉着上帝亙古不易的話語，我提供你這種內在治療的方法，使你的信心和經歷穩立在堅固的磐石上。

我將這一章命名為「找出真正的你」，因為我們必須明瞭做個健全個體的真義。長久以來，我們的疾病總是分成很多部份來治療，這情形就好像我們這個人可以被肢解成許多部份，並且將這些部份遍散各地。醫生只關心我們的身體健康，心理大夫只注意我們的情感狀態，而牧師及傳道人所關心的只是靈裏情況。然而我們並非零碎破散的人，我們是由這一切混合而成的個體。

使徒行傳九章三十四節中，彼得對以尼雅說：「耶穌基督醫好你了」（或使你健全了）；馬可福音六章五十六節也提到「凡摸着的人，就都好了。」（或作就都健全了）看到這些經文，我就開始探索「健全」的真正涵意。我帶着禱告的心仔細研讀聖經，注意力被馬可福音十二章三十，三十一節中耶穌的話所吸引：

「你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的上帝。其次，就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」

這兩節經文，我在多年前就已熟知，甚至還能背誦。然而，此刻這些字眼竟鮮明的浮現眼前：心、性、意、力以及鄰舍。這些似乎構成完整的個體，如下頁圖所示。



健全的個人

可12:30-31

耶穌所提到的這個部份指的是什麼？祂指的是否人類胸腔裏專門供應全身所需血液的器官？不是的。祂所指的心要比心臟這器官來得更重要。這個心乃是人類的精神所在，人類藉着精神上的信心，可觸摸到上帝，並獲取祂所給予維持生命的靈糧。保羅告訴我們，所謂「信心的話」，並不單單出自我們的口，也出自我們的心。他說道：「你若口裏認耶穌為主，心裏信上帝叫他從死裏復活，就必得救。因為人心裏相信，就可以稱義。」(羅十：9—10)

這是你經歷信心的管道：

「你要專心仰賴耶和華。」(箴三：5)

同時，也是透過你的心產生崇拜之意：

「我要一心稱謝耶和華。」(詩九：1)

這條管道必須敞開，並且毫無阻隔：

「清心的人有福了，因為他們必得見神。」(太五：8)

我們必須善於督導自己的心：

性

「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。」（箴四：23）

這字是由希臘文「靈魂」(psyche) 翻譯過來，我們現在所用的「精神病」(psychiatry) 一詞也源出於此。這是我們的情感領域——亦即「自我」，「我」的部份，我之所以會感到受傷，會產生感受，全因於此。耶穌說道：

「我心裏甚是憂傷，幾乎要死。」（太廿六：38）

祂所承受的痛苦是何等的深，何等的廣。

「祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。」（賽五三：4）

詩人曾問道：

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？」（詩四三：5）

他同時也提到情感上的喜樂：

「我的心必靠耶和華快樂，靠祂的救恩高興。」（詩卅五：9）

「我遇見我心所愛的；我拉住他，不容他走。」（歌三：4）

我十四歲那一年，曾將這經節寫在我聖經的空白處，因為那時候，耶穌介入了我充滿黑暗、失望的生命中，給了我活下去的理由。當時，我正躺在床上，心中懼怕而孤單，而祂就在這時刻，藉着異像親近我。那一晚，我將心完全獻給祂，這許多年來，我始終與祂同行，當中所嘗到的喜樂，是筆墨難於形容的。

意

這乃是指我們的知性部份。上帝給了我們理性及理解的能力。同時，祂並不鼓勵我們做個無知者。基督信仰是種必須憑藉信心的信仰，然而信心和理性卻不可分。有一回，我聽到史凱法爾博士說：「信心並非黑暗中盲目的跳躍。」信心乃是奠基於上帝亙古、絕對的話語上，我們或聽或看，將上帝的話語銘刻於心版上。

以賽亞書一章十八節中，上帝要我們立意將祂的話語付諸行動：

「耶和華說，你們來，我們彼此辯論，你們的罪雖像硃紅，必變成雪白。」

羅馬書十二章一節中，保羅以上帝的慈悲勸我們，要將我們所有的一切全奉獻給祂。這是「合理的（理性及知性）的事奉。」

有些人告訴我們：基督信仰乃是基於信心的信仰，無須加以辯解。然而，聖經中彼得前書三章十五節卻提到：

「有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備（給予合乎邏輯的辯解），以溫柔敬畏的心回答各人。」

上帝希望我們：

「將我（祂）的律法寫在他們（我們）心上，又要放在他們（我們）的裏面。」（希十：16）

此外，彼得也說道：

「所以要約束你們的心（或束上你們心中的腰。）」（彼前一：13）

換句話說，也就是「準備行動！」

力

這是指身體部份。我聽過有些人這麼說道：「這是我的身體，我愛怎麼做就怎麼做，誰也管不着。」但基督徒卻並不是這麼一回事。他乃是「在基督耶穌裏」受「賜生命聖靈的

律」（羅八：2）的管轄，不再隨從肉身的私慾來行事。哥林多前書六章十九、二十節中清楚的提到：

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從上帝而來，住在你們裏頭的。並且你們不是自己的人。因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀上帝。」

你既然成爲一個基督徒，如今身子便屬於基督，而且用來榮耀上帝。如果你放縱肉體的情慾，就是玷污了聖靈的殿。在這荒謬淫亂的世代裏，上帝並未棄我們不顧。事實上，祂早已指出可行的方向。這方面，保羅清楚明確的提到：

「身子不是為淫亂，乃是為主，主也是為身子。」（林前六：13）

這並非上帝單方面獨斷的決定。這段經文中，保羅接下去解釋道：淫行不但毀了自己的身子，而且無份於上帝的國度。另外，我們從下面的經文，可以看出保羅認爲：對待身子除了要逃避淫行之外，還有必須做的事：

「所以你們或喫或喝，無論作甚麼，都要為榮耀上帝而行。」（林前十：31）
這些都是肉身活動的命令。

鄰 舍

這是指我們的人際關係。我想一般人仍然會問道：「誰是我的鄰舍呢？」這問題的答案和路加福音中的答案完全一樣。你要「憐憫」的人，就是你的「鄰居」（路十：25-37）。

社交範圍對一個健全的人而言，是很重要的部份。這些人際關係是相當重要的，而且聖經對這方面亦一再強調。有時，人們會縮小他們的社交範圍，常置身於自己喜歡的一小羣人當中，覺得和這些人相處挺舒服的，然而遲早有一天他們必須和羣衆交往，就像我的一位年輕朋友南茜。

南茜找到了第一份工作，她需要這份工作，因為她必須付房租，也得養車子。問題是：她厭惡辦公室裏的每一個人。她無法和他們當中的任何人相處。她很想辭職不幹——當然啦！她是可以找到比辦公室裏這些人更容易相處的一羣人然而找工作豈是那般容易。她不知究竟該如何？就一直這麼痛苦的掙扎着。有一天，我終於對她說道：「如你所知的，不管你到那家公司，做什麼樣的事，都必須與人共事。這個星球上，你所能共事的只有人。所以，你最好下定決心，盡上心力去處理好你的人際關係。」

羅馬書十二章十八節這節經文中，就隱藏了有關人際關係的奧秘：

「若是能行，總要盡力與衆人和睦。」

請注意，這裏並沒有加以區分，其所指的乃是「衆人」，而不僅僅是那些和我們有着良好關係的人。這段經文的秘訣在於「總要盡力」這幾個字上。唯獨我們盡己所能，才有可能與衆人和睦相處。

你會否聽過，有人頗為自傲的說道：「我很關心他！」問題是：「你的關心從何而來呢？」若是靠自己，就得當心，到某一天，你會發現自己力不從心。若是你的關心「從基督而來」，則會源源不絕，用之不竭，因為祂讓我們的心「一天新似一天」（林後四：16）。

「你們當以基督耶穌的心為心：祂：取了奴僕的形象：自己卑微」（腓二：5, 7

18)

是的，這就是秘訣所在，也就是上帝住在你裏面。

耶穌命令我們，要盡心、盡性、盡意、盡力愛主我們的上帝，並要愛人如己。祂並不認為這五個領域，有那個是不重要的。健全的人，乃是由這五個領域架構而成，不單只涵蓋了肉體的存在、知性的思維，還有精神上、情感上及社交上的層面。這一切，並不像前面所示的圖表一樣，都有明顯的界線（圖表上的界線，目的只在幫助我們瞭解得更加透徹）。實際

上，我們無法像蛋糕一樣，將自己切成這許多塊，這裏放一塊，那兒攔一塊。

不幸的是，我們都試着這麼做，將精神部份隔離出來，放入一個小盒子裏。這盒子我們稱之爲「教會」。同時，將情感部份保留起來，直到在球類比賽中，看到本國隊獲勝，才大量的流露出來。同樣的，我們也將其他幾個部份，硬生生的隔離開來，直弄到我們這個人四分五裂，再無法連結在一起爲止。

我們卻不會想到：這幾方面對我們都是非常重要的。就像彩虹，每種顏色全已調和在一塊兒。我們也像一首交響樂，若是當中有個樂器走了調，就破壞了整首交響樂的和諧。因此，無論任何東西取代了這當中的一方面，個體的健全都會受到影響。

「我的肺腑是祢所造的。我在母腹中，祢已覆庇我。我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏！」（詩一三九：13-14）

我們這個複雜的個體，的確是「奇妙又可畏的創造」。詩篇作者曾如此陳述：所羅門王在論及人時，曾簡扼的描述道：「因爲他心怎麼思量，他爲人就是怎樣。」（箴廿二：7）。他的意思是：我們內心的意念會決定我們的行動，決定我們和他人以及和上帝之間的關係，以及我們感情的狀態。這實在是件挺駭人的事。

有一天，我在電視新聞中看到這樣的畫面：有一山腹的土鬆了，遂有極大量的土陷落下來，這些土慢慢侵入下頭的村莊，看來像某種怪物似的把觸角朝每個方向伸展，所到之處盡是毀壞。然而，我也看到在一已開墾的肥沃山谷裏，灌溉的溝渠穿流田野，帶來生命，滋潤作物。

從這兩個例子，我們可學到很明顯的功課：流入我們生命中的，可能是一股毀滅性的力量，也可能是條滋潤生命的水流，端視我們做何選擇。如果一個人選擇了消極的情緒（諸如：仇恨、苦毒、自憐等），身心就會受到嚴重的殘害。當今，精神病患的治療已變成相當複雜的問題。許多醫生都瞭解，他們必須回復過去的「整體治療」方法。

一個人的這五部份是不可分割的。創世紀在這方面作了最中肯的描述，書中提到：亞當和夏娃彼此之間，並個人與上帝之間的關係，都極爲和諧。他們與上帝同行，彼此間有極美好的交通。書中並未說明這狀況持續了多久，然而有一天，事情卻起了變化。原來早先上帝對他們說過：「園中分別善惡樹的果子，你們不可喫。」但亞當、夏娃違背了這禁令，於是，原來珍貴的關係破壞了。

這件事是怎麼個開始的呢？撒旦（蛇）先在夏娃心中放下一個問號：「上帝豈是真說？」之後，夏娃犯下了第一個錯誤，她竟然和撒旦對談。她不但沒趁早把這個問題丟開，卻在心中反覆思索。過後有一天，她在園中散步，在那棵「樹」前停下腳步，心想只是看看嘛！

沒想到這樹上的果子既悅目又誘人。她忍不住伸出手去摸一摸那讓人垂涎的果子，並聞了聞散發出的芳香。

「這吃起來必定香甜，」她這麼想着：「另外，吃了這果子之後能使人有智慧。」她終於摘下果子，迫不急待的咬了一口，「哇！真好吃，亞當——」她嚷道：「來，你也嘗嘗。」她將果子遞給了亞當，經上記着：她丈夫也吃了。

他們津津有味的吃完整個果子後，突然注意起彼此來了。事情有異——以前他們從不曾發覺過，但現在他們發現自己竟然赤身露體，這讓他們感到羞赧，恨不得避開對方的視線。於是，他們拿了無花果的葉子，爲自己編結圍裙。直到夜幕低垂，天起了涼風，耶和華上帝在園中行走，他們聽見了祂的聲音。

此刻，他們聽到這心愛的聲音，心中覺得有罪惡，趕緊逃開，藏在園裏的樹木中。於是上帝開始尋找並呼喚那人：「亞當，你在那裏？」這呼喚聲迴盪於樹林之間，到處可聞，看來他們是無處可逃了。

亞當不得已開口答道：「我在園中聽見祢的聲音，我就害怕（罪總是帶來恐懼），因爲我赤身露體，便藏了起來。」

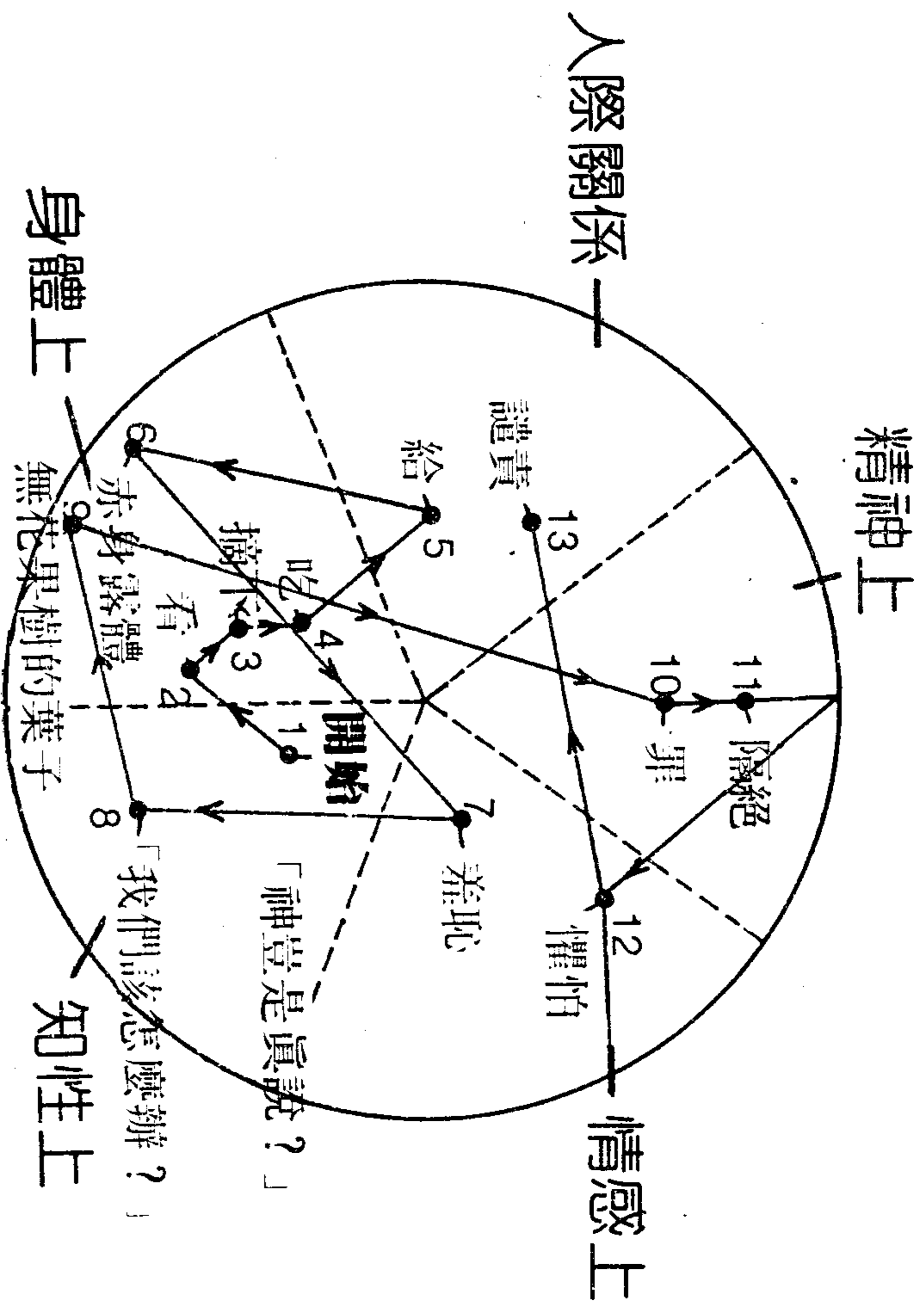
耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可喫的那樹上的果子麼？」

這時，亞當將責任推卸給他唯一的鄰舍，也就是他的妻子：「你所賜給我的這女人——」他指控道：「她把樹上的果子給我，我就喫了。」以下，我試着做了個圖表（見26頁），並加以闡釋，從圖中可看出一個健全的個體是如何被破壞的。

然而，上帝並未任憑人類墮入絕望的深淵，祂爲了讓每個人都能恢復「健全」的個體，遂賜下了救贖，在人類歷史最黑暗的時刻，光來到了世界。天使對約瑟說道：

「你要給祂起名叫耶穌，因祂要將自己的百姓從罪惡裏救出來。」（太一：21）

「耶穌基督醫好你了（或使你健全了）。」（徒九：34）同時，我們更需高聲述說歷世歷代以來榮耀的真理，對於那些聽聞並相信真道的人而言，「耶穌基督昨日今日一直到永遠是一樣的。」（希十三：8）



第二章 發揮你最大的潛力

你該怎麼做，才能達到上帝對你的期許，做個健全的人？我們且一塊兒來查考聖經的希臘原文，亦即撰寫新約聖經最早的文體。先讓我們來思考「sozo」這個字，在聖經中某幾處，這字譯為「得救」，諸如：

「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」（徒十六：31）

「你們得救是本乎恩，也因着信，這並不是出於自己，乃是上帝所賜的。」（弗二：8）

使徒行傳十四章九節中，這個字則譯為「痊癒」。這段經文中提到保羅定睛看這名生來癱腿的人，見他有信心，便「可得痊癒」。

馬太福音九章二十二節，「sozo」這字譯為「健全」。這處經文說到有一女人，長年患血漏，她來到耶穌背後，摸祂的衣裳繸子，耶穌就轉身對她說：

「女兒，放心，你的信救了你（或做使你健全）。」

耶穌亦同樣對瞎子巴底買說道：

「你去罷！你的信救了你（或使你健全）。」（可十：52）

同時，馬可福音六章五十六節總結了這些話：

「凡摸着的人，就都好了（健全了）。」

其實，「得救」和「痊癒」、「健全」這兩個詞彙的意思是一樣的，也就是上帝藉着祂的兒子主耶穌基督，完成祂的拯救。

「拯救」乃是從希臘文「soteria」翻譯過來的，意思是「安全又健全」。這可分兩方面來看：你信靠耶穌基督而「獲救」時，便得到永遠的安全。以下是主耶穌的一番話：

「我又賜給他們永生，他們永不滅亡。誰也不能從我手裏把他們奪去。我父把羊賜給我，祂比萬有都大；誰也不能從我父手裏把他們奪去。」（約十：28—29）

至於「現世」又該如何？上帝是否僅僅應許賜予我們一「遙不可及，純屬未來」的拯救？我們是否得千辛萬苦，蹣跚的勞累行完人生旅途？

絕非如此！在拯救的囊袋中，亦包含有一部份，而且還是不可或缺的部份，供應你「今世」的需要，這就是「健全」。爲了更明確的闡釋這個意思，我想舉出以往在醫院門診部當護士的經歷。有一回，醫生拆下一小孩腿上的石膏紗布，並小心的在骨折部位輕輕拍打後，

很肯定的說道：「完全復原！」他的意思是什麼？就是這腿已痊癒，亦即健全了。這男孩可以走路，也可以蹦蹦跳跳了。他可以騎腳踏車，可以打球，可以做普通男孩喜歡做的任何事。這就是「健全」。

希伯來文「耶穌」二字是「拯救」的意思。祂不只是最好的道路——而且是唯一的道路。

「除祂以外，別無拯救，因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠着得救。」（徒四：12）

「健全」只能從上帝所預備的拯救中獲得：我們若想成爲一個健全的人，必須將我們這一個體的每一範疇，都放置於耶穌基督十字架救贖工作之下。但如何才能把耶穌基督的救贖實際帶進每個人的生活？有個年輕人曾問我：「兩千年前，耶穌基督在十架上受死，這件事和生活在今天的我又有何關係？」

回答這問題，必須首先瞭解到：耶穌是上帝的獨生愛子，由童貞女所生，降世爲人。祂是：

「聖潔，無邪惡、無玷污，遠離罪人，高過諸天。」（來七：26）

聖經上亦記載着：

「這就如罪是從一人入了世界，死又從罪來的。於是死就臨到衆人，因為衆人都犯了罪。」（羅五：12）

因為罪，人類的血液流向朽腐及死亡。云云衆生，只有耶穌所流的血是「不腐敗的」。祂不會被人類的罪所玷污。

我研讀以前在護校唸書時的產科筆記，發現到一樣寶貴的真理。這讓我雀躍不已，忍不住的讚美主。這真理乃是：

「胎兒的血液和母體的血液並無直接關連；至於胎兒的水份、氧氣及食物的供換則必須靠滲透作用方可達成。」

耶穌基督無論是以前或現在，都是全然無罪的；只有祂的死能贖我及全人類的罪，因為祂的血是不朽壞的，至今仍有赦罪及潔淨的功效，同時，使徒保羅亦極具信心的說道：

「我們若在光明中行，如同上帝在光明中，就彼此相交，祂兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。」（約壹一：7）

烏依斯特將「洗淨」這個動詞譯成「不斷地潔淨」。爲什麼？讓我們回復到剛才所說的——祂的血是不腐敗的。因此：

「祂洗淨了人的罪，就坐在高天至大者的右邊。」（來一：3）

要瞭解我們不滅的靈魂——我們個體中精神的範疇，這是非常重要的。威廉·史單迪西·李得博士在他所寫「靈魂的外科手術」一書中提到：基督教尊崇人類不朽的靈魂，讓人知道得救、完全、永生的道路，這幾方面，沒有其他的宗教可比。

有人這麼說過：基督教不僅是一道德體系，同時也是一篇人類救贖的歷史。在天上有一首凱歌：

「因為你曾被殺，用自己的血從各族各方，各民各國中買了人來，叫他們歸於上帝。」（啓五：9）

聖經告訴我們：人的靈魂是不滅的。耶穌被釘十字架，臨死的那一刻這麼說道：

「父啊！我將我的靈魂交在祢手裏。」（路廿三：46）

司提反被激動的羣衆用石頭打死，臨死之前也仰天呼籲主：

「求主耶穌接收我的靈魂。」（徒七：59）

誠如我們前面所提到的，聖經經常以「心」來代表人的靈魂。在此，我爲你引述幾處有關的經文：

「謙卑的人必喫得飽足，尋求耶和華的人必讚美他，願你們的心永遠活着。」（詩廿二：26）

詩篇六十九篇三十二節提及「尋求上帝的人，願你們的心甦醒。」同時，以西結書十一章十九節這麼記載着：

「我要使他們有合一的心，也要將新靈放在他們裏面；又從他們肉體中除掉石心（出奇剛硬的心），賜給他們肉心（能敏銳觸摸到上帝，並對祂的話有所反應）。」

正如我們的器官中，心臟能供應全身所需用的血液；同樣的，透過我們的靈魂，耶穌的生命才得以流入我們個體中的每個部份。耶穌曾提到：「從他腹中要出活水的江河來。」（約七：38）每條江河必有其源頭，而這條江河的源頭則在天上「從上帝和羔羊的寶座流出來。」（啓廿二：1）人靠着他的靈魂得以和這源頭相繫。藉着信心，我們得以觸摸到上帝，從祂那兒來的活水就湧流在我們心中，帶給我們生命，並使我們得以健全。

聖經中的另一處，也有類似的說法，頗值得一提。

「人的靈是耶和華的燈，鑒察人的心腹。」（箴廿：27）

按自然情況，人類的眼睛可以接收外界的光，然後加以轉換，刺激神經，如此才可促使肌肉活動，分泌各臟腺。屬靈方面亦是同樣的道理——人類的靈魂就像一對眼睛，可接收上帝的光，這光能鑒察他，有啓示和醫治的大能。

馬太福音六章二十二、二十三節中，耶穌詳述這種看法：

「眼睛（或靈魂）就是身上的燈；你的眼睛若瞭亮（希臘文的意思是沒有缺點的、健全的），全身（你整個個體）就光明。你的眼睛（或指靈命）若昏花（有罪的，不健全的——你拒絕光），全身就黑暗……那黑暗是何等大呢！」

那種黑暗，讓人感到恐懼、有罪、痛苦、害怕、失去盼望，萬事毫無價值、挫折、混亂、孤單及沮喪。

即使人們知悉這一切，還是會舉足不定。耶穌說過：「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」（太五：8）然而人心並不清純。耶利米書十七章九節提到：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢！」同時，以弗所書二章一節提到，人類乃是「死在過犯罪惡之中。」他無法領悟或明白屬靈的事物；他們視屬上帝聖靈的事為愚拙的（林前二：14）。約伯更說過「人在上帝面前怎能成爲義呢？」（伯九：2）他並繼續說道：

「他本不像我是人，使我可以回答他，又使我們可以同聽審判。我們中間沒有聽訟的人，可以向我們兩造接手。」（伯九：32—33）

但現在有這樣的人了——祂名叫耶穌。祂就是這聽訟的人，亦即「上帝和人之間的中保」（提前二：5）。祂是上帝的獨生愛子，和上帝同等同存，卻反倒虛己「取了奴僕的形象，成爲人的樣式。」（腓二：7）祂可以向我們兩造接手，成爲跨越我們與上帝之間那條

鴻溝的橋樑。祂重新修復二者間已損毀的溝通線——祂開通渠道，讓活水的江河得以湧流。祂掃滅絕望的陰影，並開出一條路，讓世人得以再次回到上帝面前；這一切全藉着十字架才得以成就：

「你們從前遠離上帝的人，如今却在基督耶穌裏，靠着祂的血，已經得親近了。因祂使我們和睦。」（弗二：13—14）

也許你會這麼想：「這事真會發生在我身上嗎？我真的會這樣的改變嗎？這看來是如此的美好，但我卻於此無份。像我這種靈裏死寂又沒反應的人，又如何能獲得這樣的生命呢？」

有人問過我這一類的問題。事實上，這些問題的答案是肯定的，而且是直接的——就是必須重生。誠如耶穌告訴尼哥底母的話：

「我說，你們必須重生，你不要以為希奇。」（約三：7）

因此，我們也必須重生，並且藉着重生得以明瞭並經歷到上帝國度的真實。我希望用最簡單並最實際的語句來解釋重生的意義，俾便讓你明晰，並藉此抵擋撒旦的謊言（因為牠會極盡所能的去竊取你這份新生命）。

耶穌就曾對這事提出警告，祂說道：

「凡聽見天國道理不明白的，那惡者就來，把所撒在他心裏的，奪了去。」（太十

三：19）

撒旦會湊近你耳旁小聲的說道：「別相信這些事。這全是些幻覺——只不過是你的情感作祟罷了！」然而，當拯救的經歷根植於上帝話語的真道上，你就可反擊撒旦。如此一來，牠會受到捆綁。而你本身則站立得穩，堅固不動搖。

我們再回到耶穌與尼哥底母的對話上，祂說道：

「從肉身生的，就是肉身，從靈生的，就是靈。」（約三：6）

祂在此論及兩種出生：首先是肉身的出生，再來才是靈的出生。這是另一種出生。哥林多前書十五章四十六節有詳盡的描述：

「但屬靈的不在先，屬血氣的在先，以後才有屬靈的。」

兩者談的都是出生，可見彼此間必定有許多共通點。讓我們先來思考屬血氣的出生——這是每個人誕生到這星球上的唯一途徑！這種出生的情形是這樣的：由父親的精子與母親的卵細胞互相結合，藉着生命的法則（這法則由上帝獨自掌理）而受孕成胎，然後就產生新的個體。耶穌經常運用些淺顯易懂的說法來闡述祂的真理，因此，我們可以藉着與肉身出生的比較，從其中的相似處瞭解到所謂屬靈的出生。

首先，我們將會想到屬靈的精子（種子）。耶穌明確的說道：「種子就是上帝的道。」（路八：11）這和彼得所論及的重生頗有關連。

「你們蒙了重生，不是由於能壞的種子，乃是由於不能壞的種子，是藉着上帝活潑常存的道。」（彼前一：23）

我們所熟知的聖經，是上帝對人類所啓示的話語，亙古而不變。歷世歷代以降，這書遭受嚴禁、攻擊、焚燒；但無論人或是那惡者，總無法將這書除盡——祂的話「安定在天」（詩一一九：89），並且深深印刻在上帝子民的心田中。

屬靈的出生和肉身的出生一樣，必須包括兩個重要的成份：精子和卵細胞，二者缺一不可。希伯來書四章二節對卵子有很明確的闡述：

「只是所聽見的道與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。」

每個人的心田，都有一枚小蛋似的信心。這對人而言，有如呼吸般的自然。如果有人這麼說：「我沒有一丁點的信心。」那我一定會很快地以堅決的口吻告訴他：「其實你有的。」聖經中也向我們保證：「要照着上帝所分給各人信心的大小」（羅十二：3），你若缺少了信心，連一天也活不下去——因為你日常生活中所從事的每件事，或吃、或喝、或夜間就寢、或早晨醒來，都需要信心——至於信心的大小多寡，倒不見得那麼重要。現在我們

不妨想一想：我們所有人的信心都是由一個小卵（或蛋）開始的，這卵的直徑大約只有一百二十五分之一吋大（看看我們現在的自己，會覺得這事不可思議！）它成長的必要條件乃是：不單有生命，且活力充沛。

然後，肉身會發生這樣的情形，卵子突破細小的卵囊，與植入的精子結合為一。屬靈的情況亦是如此：你聽了上帝的話語，並納入你知識的庫存後，那枚信心的小蛋，就開始在你心中攪動起來，而且愈來愈活潑。這時，你心裏會產生強烈的渴念，盼望能觸摸到上帝，並更加認識祂。這種過程，聖經上的原則是：

「信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。」（羅十：17）

現在，你裏面的信心才能正在尋找迸發的出口，就好像某樣東西在你裏面激動着你，要你重生。或許，懺悔的話已湧上你的唇舌，驅迫着你要說出來，但你卻不知道該如何表達。你可願讓我助你一臂之力？若是你現在俯首於祂面前，我可否為你提供一篇禱告辭？

「主耶穌，我深知自己是個罪人，需要一位救贖主。我相信祢是上帝的兒子，祢來到這世間，並死在十字架上，為的是代我承受罪的刑罰，我相信上帝再次將祢高舉，如今祢仍然活着，坐在天上上帝寶座的右邊。主耶穌，我求祢進到我的生命裏來，赦免我的罪，使我成為祢的兒女。此刻，我願接受祢成為我的救主。我將一生交在祢手中。教導我，使我在剩餘

的年歲中矢志跟隨祢。這一切是奉祢的名祈求，謝謝祢耶穌，阿們。」

請你記住：你先要口裏承認，心裏相信耶穌（如羅十：9—10），然後你會發覺內心有不一樣的感覺——這枚信心的小蛋結合了上帝話語的種子，透過聖靈孕育出聖潔的生命，你這個體中的一個新生命就這麼受胎了。耶穌基督就是那「叫人活的靈」（林前十五：45），為祢帶來屬祂的新生命。根據約翰福音一章十二節，因着祂的話，你得以成為上帝的兒女；你「重生」了。這不在於你的感受如何——而在於上帝曾經這麼說過。

我聽過一個故事：有個小男孩，他老師要他回家拿出生證明書。他母親覺得叫這樣一個小男孩攜帶如此貴重的文件，挺叫人不放心的，遂將文件別在他的外套上，並再三告誡，沿途可別貪玩逗留。然而，男孩子在路途中總會發現到一些有趣的事，而他也不例外。那天，這男孩放學回來時，顯得格外沮喪，他向母親坦承道：「我把出生證明書給弄丟了。」

我但願你明白，現在你已經重生了，至於你的出生證明則安全的登記在天上，和上帝的話語記在一起：

「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作上帝的兒女。這等人不是從血氣生的……乃是從上帝生的。」（約一：12—13）

加拉太書三章二十六節也提到：

「所以你們因信基督耶穌，都是上帝的兒子。」

幾個月前，我在一婦女團體午餐會中講道，當時我談及重生的奇蹟。講完之後，我問在座的人：是否還有人無法確信他是上帝的兒女。我告訴她們：即使只有一人尚未重生，我們也願意將會場轉換成「產房」，讓那個人能生出來。同時，我也願意助她度過「分娩之苦」。於是我領她們做認罪和信靠的禱告，那天總共有五個人重生，大家都極其喜樂。

大約過了兩個禮拜，我收到其中一位重生者的信，長達十頁。在此我和你分享信中的片段：

「我覺得發生在我身上的一切事太奇妙了，我必須寫下來。我經常讀到如何成為上帝兒女的文章，也想成為其中的一名，但到頭來，我只感到空虛，人生沒有價值。我不曾感受到被愛的喜樂，只覺得非常、非常的孤單。」

她告訴我，母親生下她時，是個十來歲的未婚媽媽，自己無力撫養，遂將她送人領養。她的孩提時代是在「一片虛謊欺騙的雜堆」中度過的。她一直深信自己是個「地獄之子」。同時，她還說道：「直到我重生的這一天，幽暗的邪靈依然潛在我心裏，不時灌輸我一些殘酷及悲傷的想法。」

過去，她會花了十年的時間，讀遍了哲學、心理學、心理電腦學等各方面的書籍，希望

更瞭解自己，找到一個安身立命的地方。但一切徒然無功。之後，她做了個總結：

「妳提到上帝兒女重生之事，我心裏就納悶着自己是否也該重生——雖然我並不希望成爲上帝的兒女。實際上，我一點也不渴望成爲任何人的兒女。當時，我認爲我的生產之苦會持續好幾百萬年，而非幾分鐘的禱告就可了結。」

妳禱告時，我淚眼盈眶。這就是妳所謂的生產之苦。這一刻，我清楚知道自己必須重生。接着我開始有不一樣的感受，也就在那一刹那，耶穌進到我的心裏。祂伸展強而有力的臂膀迎接我，然後，我見自己的名字，不是小字體，而是用又大又清晰的字體寫在高處。當時我興奮的直嚷着：『我的名字！我的名字！』我的名字又大又醒目的印在天上。

耶穌告訴我：『妳不再是個沒爹的孩子了。妳現在已出生在上帝的家庭中，上帝就是妳的父親。祢是祂所揀選的孩子，在祂眼中是特殊的。上帝極其珍愛祢！』

獨處的痛苦和恐懼不再攪住我，取而代之的是自我認知後所獲得的平安。我知這平安永遠會伴隨着我。三十歲，我才獲得重生。如今，我還是個躺在天父臂彎中的嬰孩呢！我更知道，前頭會有一段充滿愛的童年時代等着我。哈利路亞！讚美主！」

每個人的天性中，都有一股渴望，想去崇拜觸摸某種無限的事物。因着內心裏這股強烈的渴盼，於是用藥物、神秘主義、超自然玄學及一些宗教儀式不斷地搜尋。我的朋友迪娜就

是個例子。她來找我時，一臉的顫懼，兩眼空洞無神，告訴我一個悲慘的故事：

「過去很長一段時間，我不斷探索各類的哲學及一些東方宗教，盼望可以尋獲些許平安。三年前，我去找一位印度大師，從他那兒獲得我的咒文——我想這對我必定有所助益。」

自此，每一天我都坐在瑜珈墊上，冥想咒文。然而，我發現自己竟然產生這樣的感覺：整個人沈浮於虛無飄渺之間，心中害怕有那麼一天會找不到返回的路途，現在我接受一位心理大夫的治療，卻是無濟於事。」

我望着她，以一種溫和又篤定的語氣告訴她：「妳現在可從一個『人』身上獲得希望。祂就是耶穌。造物者在妳心中所留的空缺，只有祂自己才有辦法填補。耶穌基督不只是解決妳問題最好的答案，而且是唯一的答案。」隨後，我詳細的向她闡釋充滿盼望和拯救能力的福音。

大約過了一個星期，她再來找我，對我說：「現在我一切都準備妥當，要接受耶穌。以前我不曾禱告過，不知如何禱告，請妳幫助我。」

於是，我們一塊兒開口禱告，一方面認罪，一方面接受信仰的承諾。禱告完畢，她靜坐了幾分鐘，這時只聽見她喃喃說道：「謝謝祢，耶穌。」之後，她似突然想起了什麼，拍起頭來問：「我該如何處理那些咒文？怎樣才能將其驅除？那位大師告訴過我，絕不可以向任

何人透露咒文的內容。」

我說道：「迪娜，妳真的希望獲得自由嗎？」

她叫道：「我希望！我當然希望！」

「那麼就把咒文的內容告訴我，然後奉上帝的兒子耶穌基督的名，妳可以永遠脫離咒文的箝轄。」

於是，她不加思索的說出咒文的內容，神態相當篤定。隨後我們奉耶穌全能的聖名憑信心禱告，她的捆綁終於脫落。很快地，她的口湧出感謝和讚美。我瞧見她眼中開始透出神采，原先的恐懼不翼而飛，她自由了。這故事還有件值得一提的事：同一天上帝也將那咒文從我心中挪走，我毫無半點記憶。上帝的作為在我們看來是何等大而可畏啊！

迪娜就在那一天重生。從一個國度（為黑暗權勢所掌權），「遷」到另一個國度——即祂愛子的國度（西一：13）。擺在她眼前的，是條嶄新的道路。

上帝不丟棄祂的兒女，也不撇棄他們成為孤兒。祂親自用「純淨的靈奶」（彼前二：2）餵養他們，如同母親用她的奶餵養嬰孩，使嬰孩得以生存，上帝亦用祂「屬靈和生命」的靈奶餵養祂的嬰孩，使他們得以在基督裏長大成熟。也如同母乳含有免疫的功效，能保護初生嬰孩傳染疾病，「靈奶」亦能保護我們，使我們敵擋撒旦的攻擊，抵擋這敵對世界給

我們的壓力。這是其他任何事物所無法取代的。

一般來說，初生嬰孩不會自己進食，必須別人餵他。屬靈的生命也是一樣。在這方面，上帝為祂孩子所做的預備，未曾忽略過。祂給我們一家在基督裏的弟兄和姊妹，一個彼此照料的大家庭，在這當中，屬靈新生嬰孩的信心得以建立。「我們……在基督裏成爲一身，互相聯絡作肢體。」（羅十二：5）我們這些肢體是缺一不可的。因此，我鼓勵每個初信者加入當地教會，學習、長進。

讓我告訴你一些成爲上帝子民後所擁有的特權。你可知你成了祂的兒女後，就是「上帝的後嗣」「和基督同作後嗣」（羅八：17）？因爲瞭解我們、憐憫我們的耶穌——祂是上帝的兒子，也是我們的大祭司，祂已經升入高天，現坐在全能者的右邊，你只管「坦然無懼」（憑着信心）的來到施恩寶座前，爲要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助（來四：14—16）。

我看過一個電視牙膏廣告：有個小男孩公然闖入一個會議室，原來他父親正在主持一項商務會議，與會者全是些道貌岸然的士紳。小男孩毫無顧忌的從他們身旁跑過，高聲喊着：「爹地，爹地！沒有蛀牙！」他父親從會議桌的主位站了起來，將小傢伙摟了過來，說道：「兒子，這是今天我所聽到最好的消息！」何以這孩子有如此的特權？因爲他是父親的兒子，因爲他對父親有全然的信心。他們當中有着愛。我們認識耶穌，我們和天父之間也有

同樣的關係。今天，你正使用你的特權！

除此，祂還希望你瞭解：你永遠不會再孤獨無依，上帝也不會遺棄你。哦！是的！在地
上你或許會因缺少同伴而感到孤單，但你絕不可能和祂的愛分離，「因為所賜給我們的聖
靈，將上帝的愛澆灌在我們心裏。」（羅五：5）耶穌應允「祂（保惠師）常與你們同在，
也要在你們裏面。」（約十四：17）「應許的聖靈」乃是祂在你身上的「印記」，「是我們
得基業的憑據，直等到上帝之民被贖……」（弗一：13-14）。祂曾說過：「我……必再來
接你們到我那裏去，我在那裏，叫你們也在那裏。」（約十四：3）

這是上帝兒女榮耀的盼望。一個人失去了盼望是件極可怕的事。就如同蘇菲，她曾經極
其沮喪，長達三年。有幾個早晨，她打電話告訴我：「瓊恩，今天我起不來了，前面的路太
過黑暗，實在沒有力量再走下去。」

以後有好幾個禮拜的時間，我輔導她。有一天我在她家，協談的工作似乎已經做得差不
多了。我只有在心中默禱着：「主啊！求祢指示我現在究竟該怎麼辦。我不清楚答案所在，
但我知道從祢的話語中可以找到答案，請祢賜我一顆敏銳的心，能分辨祢的聲音。」

很快地，聖靈啓示我唸出耶穌基督再來的經文。我為她唸了約翰一書三章二節：

「親愛的弟兄啊！我們現在是上帝的兒女。將來如何，還未顯明，但我們知道主若顯

現，我們必要像祂，因為必得見祂的真體。」

她說道：「我不相信這些。」

「妳不相信？」

「不錯，我不相信耶穌會再來，」她說道：「從我接受祂進入心中成為我的救主開始，
我就受到這樣的教導：耶穌基督要再來。然而我的大腦卻無法接受，我不認為祂真的會再
回。」

於是我接着唸使徒行傳第一章給她聽，這章描述了耶穌被接升天的事蹟：

「……這離開你們被接升天的耶穌，你們見祂怎麼往天上去，祂還要怎樣來。」（
徒一：11）

「我的思想難以接受這件事，」她說道：「我的大腦無法抑制這樣的想法。」
她需要奇蹟。我們有一大而無比的上帝，祂是偉大絕倫的。因為我全然地相信祂，遂求
祂啓示我該如何為她禱告。我將手作成帽狀，蓋在她頭上，並說道：「我憑着信心為妳戴上
救恩（或拯救的盼望）的頭盔。」這是基督徒軍裝的一部份，記在以弗所書六章十七節。這是
什麼樣的盼望呢？你可以在約翰一書三章三節中找到答案。耶穌要再來接我們到祂那裏去，
同時我們也會見到祂。

我求主讓她感受到這事的真實。隨後，我就回家去了。歸途中，我又去了幾個地方，前後耽擱兩個多小時。我回到家，正拿出鑰匙開門時，聽到屋裏電話鈴聲大作。我衝了進去，拿起電話，就聽到蘇菲的聲音，挺興奮的。

她叫道：「瓊恩，我不知道該怎麼告訴妳，我無法解釋這事，但我知道祂要再來，並且爲了我再來！」

蘇菲內心獲治療的經歷的確很美。如今，她有活下去的盼望。這就是成爲萬王之子女的真義。

第三章 你生命的泉源

最近有人這樣問我：「如果我健全了，是否意謂着我已完全了？」因此，我想再度強調「健全」的意義。前面的問題，我的答案是否定的。這可能讓一些人感到失望，然而，其他人卻大大的鬆了口氣。這完全取決於我們所持的觀點。如果我們要求自己十全十美，一旦失敗，便會墮入絕望的深淵，久久難於平復。此外，如果我們以這樣的標準要求他人，很容易便會論斷人和批評人。

我有個朋友，她丈夫終於成爲基督徒。她想，這一下可好了，他們的婚姻問題必定會立刻解決，她丈夫也會馬上變成天使般可愛的人。這一切不是太美好了嗎？然而，事實並非如此。我們必須在基督裏成長，這需要花時間。當今的問題在於我們生長在一個速成的時代。瞧瞧每個人家中的架子，擺滿了各式各樣的速成食品，因爲現代人的作息時間總是排得滿滿的，大家都得找出空隙，趕回家填飽肚子，再匆匆趕出門。這種情況下，速成食品既方便又現成。然而，在屬靈的事上，卻無法一蹴即成，我們絕不可能一夜之間就變成屬靈的偉人。

我們一想到「完全」，總會聯想到「毫無瑕疵」，就好像一顆完美無瑕疵的鑽石。然而，聖經提到「完全」，在希臘文和希伯來文的意思是「徹底的」、「健全的」、「完全合宜的」。馬太福音五章四十八節中，耶穌說道：

「所以你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

因着「所以」這兩個字，我們必須回到聖經，找出耶穌有關這方面的話，亦即論及我們在各方面保持正確關係的話。

我們的「心」在上帝面前必須要「清純」；「性情」必須仁愛、慈悲，而非憤怒、仇恨；我們的意念必須根植於：祂來的真正目標是在成全，而不在摧毀；我們的身體必須接受操練，爲了防止動淫念和犯姦淫，甚至「剜出」雙眼，亦在所不惜；同時，我們與他人相處，必須扮演「調解紛爭」的角色。我們生活的每一部份，都聽從上帝的指引，愛祂，跟隨祂公義的律例，我們的各方面就會「互相調和」，成爲和諧的個體，也就是「健全」了。

但是，朋友們，即使如此，上帝塑造我們的工作仍未完成——直到有一天，我們「毫無瑕疵」，這工才算完成。我們且聽聽猶大的話：

「那能保守你們不失脚，叫你們無瑕無疵（毫無缺點、可指責之處或污點），歡歡喜喜站在祂榮耀之前的……」

同時，猶大在這樣一段不多見的宣告後，很自然的以榮耀的頌讚祝福做爲結束：

「願榮耀、威嚴、能力、權柄、因我們的主耶穌基督，歸與祂，從萬古以前，並現今，直到永永遠遠，阿門。」（猶24、25）

現今，祂正爲我們預備，讓我們有一天能達到下面的境界：「我們原是祂的工作」（弗二：10）；祂「豫先定下效法他兒子的模樣」（羅八：29），同時，祂必成全這工（腓一：6）。上帝塑造的不是失敗的人，祂塑造的是得勝者。哈利路亞！

然而，也許你所憂慮的正是「現今」。很可能你會感到：「登山寶訓的要求太高了，我根本無法達到。我無法照着祂的命令，全心全意的愛上帝。」

你說得不錯，對任何人而言，這都是過高的要求。上帝瞭解我們是有限的，所以爲我們預備了豐富又有效力的能力。我們重生時，不但成爲上帝的兒女，享有前面提及的所有特權，我們和祂之間的靈交也再次復甦，接通了在基督裏的生命之泉。以下經文便提到這事：

「因為我們作仇敵的時候，且藉着上帝兒子的死，得與上帝和好，既已和好，就更要因他的生得救了（SOZO、安全、健全）。」（羅五：10）

我們與上帝和好只是個開始，從此祂復活生命的無上大能每日在我們裏面運行，不但醫治我們內心的愁苦，還使我們健全。耶穌稱這能力爲活水的江河：

「信我的人，就如經上所說，從他腹中要流出活水的江河來。耶穌這話是指着信祂之人要受聖靈說的，那時還沒有賜下聖靈來。因為耶穌尚未得着榮耀。」（約七：38）

39)

如今，耶穌已得着榮耀，聖靈也賜了下來。彼得在五旬節那天，站起來高聲說道：

「這耶穌，上帝已經叫祂復活了，我們都為這事作見證。祂既被上帝的右手高舉，又從父受了所應許的聖靈，就把你們所看見所聽見的，澆灌下來。」（徒二：32-33）

聖靈一直與我們同在，祂從不曾離開過。對相信的人來說，祂就是出自基督復活生命的活水江河。聖靈在我們內心中所釋放的能力，和當時使耶穌從死裏復活的能力是一樣大的。真的，我們日常生活中，真的可以抓取這樣的大能。就如同下面所記的：

「然而叫耶穌從死裏復活者的靈，若住在你們心裏，那叫基督耶穌從死裏復活的，也必藉着住在你們心裏的聖靈，使你們必死的身體又活過來。」（羅八：11）

我們不只在末日的時候得以復活，就是現今，這必朽壞的身子——受過傷害、痛苦、沮喪的身子——亦得以先嘗「復甦」的滋味。但願本書讀者，看過保羅在以弗所書一章十八到二十節的敘述後——對這一點有所瞭解：

「……祂向我們這信的人所顯的能力，是何等浩大，就是照祂在基督身上，所運行

的大能大力，使祂從死裏復活，叫祂在天上坐在自己的右邊。」

這能力使我們「脫離罪和死的律」（羅八：2）。這「罪和死的律」是我們肉身的天性，曾經束縛捆綁我們。

但願你瞭解：你無需蹣跚愁苦的度過今生。上帝為你預備了榮耀得勝的生活，為什麼你不脫離死蔭，開始這樣的生活呢？藉着聖靈的幫助，我會盡我所能的，用簡單、清晰並實際的話語來闡述這方面的真理。以下再為你提供一張圖表（見下頁），讓你明白在信仰方面如何達到一種境界——祂生命的江河能豐富的湧入你心中。

你會發現到：我們的靈——亦即我們個體中與上帝靈交的部份——與上帝之間的溝通是雙向的。我們無論求什麼，必須靠着信心，才能從上帝那兒得到。「人非有信，就不能得上帝的喜悅。」祂只要我們「必須信有上帝（而且就是祂），且信祂賞賜那尋求祂的人。」（來十一：6）祂並非要我們將信心根植於一些幻想的或神秘的、不存在之事物上，而是要我們的信心建立於祂話語之上。祂的話語安定在天，永不改變，我們可以完全信賴。

我們會知道如何與上帝溝通，接受永不止息的生命泉源，這是很重要的。聖經有一條永不更迭的命令：「你們親近上帝，上帝就必親近你們。」（雅四：8）我們憑着信，可以在五方面與上帝溝通：（一）禱告——腓四：6-7；（二）讚美與崇拜——賽四十：31，詩廿二：3；

(三)默想——詩一：2；(四)認罪——約壹一：8、9；(五)順服——來五：9。

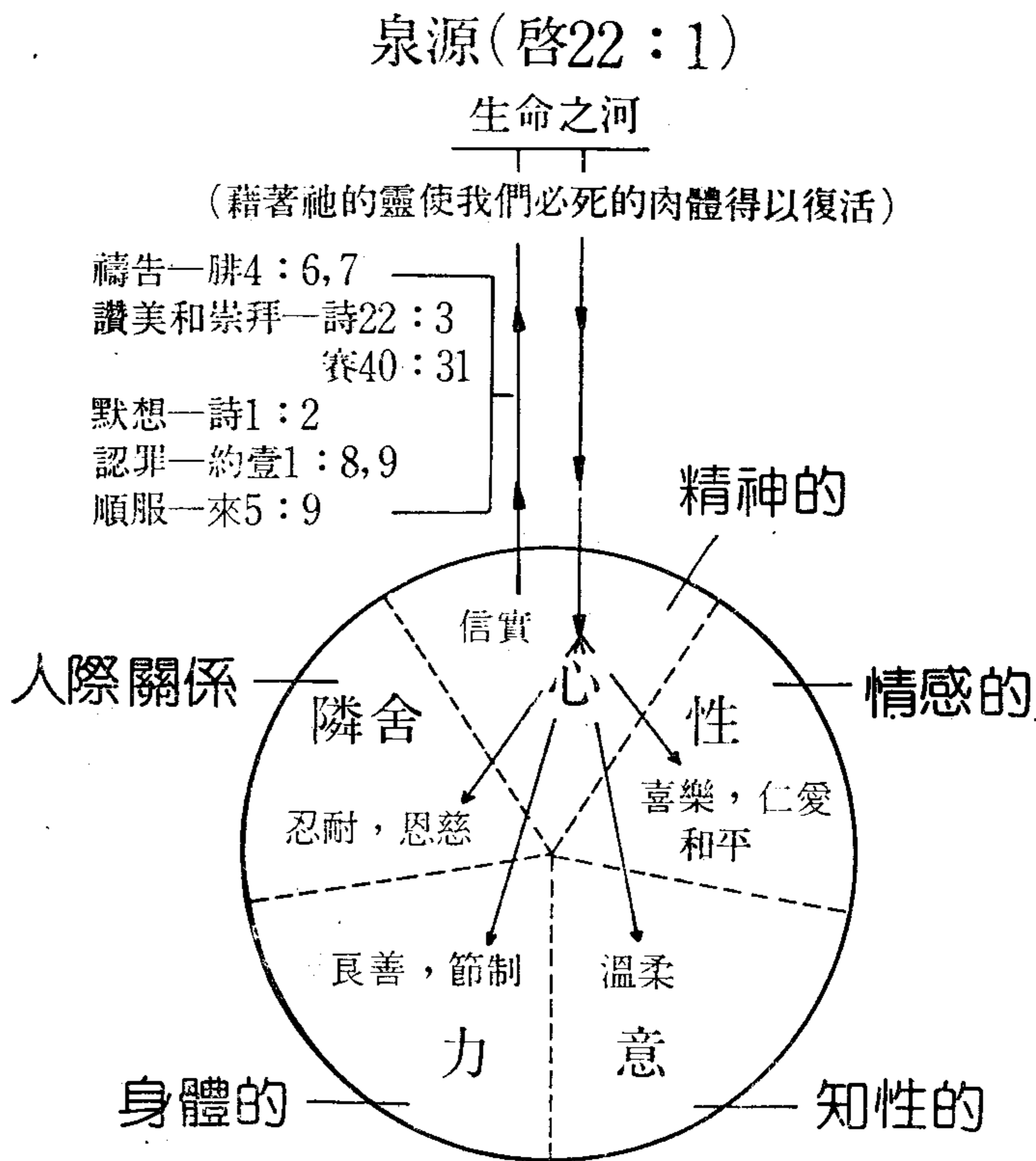
日常生活中，這五方面我們都要同樣重視，不應有所偏頗，而忽略了其他方面。這每一方面都很重要，而且極具能力。

撒旦總是想盡辦法要摧毀人類向上帝表達的心意。當今，牠攻擊的一環就是「默想」。現在所謂的「超覺靜坐」(T. M. or transcendental meditation)，就是撒旦假借聖經原則而促成的。「超覺靜坐」的信徒藉着唸咒達到神秘的境界，通常他們並未意識到內心的空缺，逐漸被惡者的勢力所佔據，到發現時，往往太遲了。

「默想」對上帝的兒女是有益的。然而真正的默想卻不是無意義的重覆唸着聖經經節，或主耶穌的名字，把這些呢喃當成具魔力的字眼。我們無需去崇拜一位遙不可及的「未知上帝」。「你們從前遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裏，靠着祂的血，已經得親近了。」(弗二：13)可見我們是實實在在的真正認識祂。總之，基督徒「默想」並非神秘的儀式，也不是把腦袋掏空。

「惟喜愛耶和華的律法；晝夜思想。」(詩一：2)

「默想」的意思乃是回想、研讀及沈思。我們每天靈修的時間，必須包括一段在上帝面前安靜等候的時間，讀祂的話語，並懇求聖靈對我們的心說話。



儘管有些聚會可能讓人感到奇妙興奮，我們的靈命卻不應該全仰賴聚會的供應。我們必須有一「密室」，可供靜思，與上帝交通，使我們個人能在面對面的基礎上認識祂。我與別人輔導協談的這些年中，發現那些靈命低沈、退後的人，大都是忽略了這重要的泉源。

就像愛倫，她覺得自己工作太過忙碌，根本抽不出時間靈修。很快地，她就感染了靈性上的營養不良，一些舊習慣又浮上來折磨她。「愛倫，妳若能每天撥出十分鐘的時間與耶穌交通，總比完全不交通好得多。」我說道：「妳要操練自己，將心思意念集中在祂身上，使每一分鐘都變為重要。然後從當天所看的經文中選出一節來，抄在紙條上，再放進你的口袋，一天中不斷地加以「消化」，直到這經節真正成為你『思想』的一部份。」

她決心做做看。自此，她的靈修時間，愈來愈有意義，也愈來愈感到喜樂。每天抄下來的經節成為她力量的來源，同時，她屬基督的生命也得到更新。

耶穌給我們明確的應許：

「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，祂要將一切的事，指教你們。並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。」（約十四：26）

然而，我們必須將祂的話藏在腦海裏，亦即心裏，聖靈才能讓我們想起這些話。有時，我們就像一些食而不化的孩子，不喜歡細嚼慢嚥來消化上帝的話，因此，祂的話只存放

在我們心中很短的時間，然後就吐掉了。如此一來，這些話語無法進到我們裏面滋養我們。有時，我們一章又一章的看下去，看得太快太多，以至靈裏消化不良；到了第二天，我們便說：「我今天不想讀經了；昨天讀得太多，沒有多大收穫，實際上，我還覺得沈悶勞累。」這些都是我輔導一些不長進的基督徒時所遭遇的問題。

我們需要的是固定、均衡的靈糧，讓聖靈將上帝的話語根植我們的心中，這些話語能使「我們的肉身獲得生命和健康」，箴言四章二節至二十二節闡釋得非常清楚。這當中沒有捷徑，也沒有可取代之物。可是學會了聖經教導的默想秘訣，必然一生受益無窮。

「他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所作的，盡都順利。」（詩一：3）

請記住，屬靈生命的溝通是雙向的。我們藉着前面提供的原則，憑信心做開與上帝之間溝通的管道，耶穌基督的生命就會流入我們，使每一部位都能結果子——如前圖所示。

我有好些年，苦心竭力的想結果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。我覺得自己連一樣果子也結不出來。有一天，我坐在樹下的草地，心中既灰又沮喪。我仰臉望天，說道：「主啊！基督徒該結的美好果子到那兒去找呢？無論我多費心力，除了枝葉外，什麼果子也結不成。我就是一事無成，結不出果子。」我凝視家裏那棵果

實累累的蘋果樹，想道：「那棵樹似乎很輕易就長出蘋果來。不過這當然容易！它是蘋果樹，自然結出蘋果來。」同樣的，耶穌也說過：「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子。你們若不常在我裏面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子，常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能作什麼。」（約十五：4—5）

就在那一天，祂啓示我「住在祂裏面」的奧秘。我發現：就是用盡世上一切的方法，我們也無法變得像耶穌，然而藉着祂的話語，祂就住在我們裏面，叫我們得與上帝的「性情」有份。（彼後一：4）

第四章 邁向健全的障礙

我們在前面探討過生命中的屬靈部份是如何復甦的，同時也探討過這一部份與基督耶穌復活的生命相通時，是如何與我們個體中的每一部份發生關連，就能瞭解箴言四章二十三節的意義：

「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。」

以及「心中安靜是肉體的生命」（箴十四：30）

看到這些偉大的真理，我們不禁要問：何以有那麼多的基督徒在日常生活中，無法經歷到這種由聖靈而來，供應生命活水的泉源？對有些基督徒而言，生命充滿了勞苦、沮喪及挫折。如果你在街上遇到他們，幾乎不敢開口問道：「你今天過得好嗎？」深怕這麼一問，他們就向你說起傷心事。另外有些基督徒，表面上看來是異常快樂，卻不斷有病痛纏身。實際上這些病痛是因為心裏的問題而生的，甚至連醫生都束手無策，只能針對症狀加以治療，讓病人好過些；於是，關節炎病患不停地服用阿斯匹林，心臟冠狀動脈血塞的病人始終仰賴硝

化甘油，而一些潰瘍者則用制酸劑醫治自己。

不管怎麼說，這條江河塞住了，亦即無法結果子，同時，個體也不能完全得醫治。難道這江河枯竭了？難道江河失去了能力？難道上帝性情不定，將通道給關閉了？不！不是的！「在祂並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」（雅一：17）是我們自己在這江河中放下了障礙物，攔阻活水湧流。我們忽略靈裏的需要，這江河就不再湧流了。有時我們故意停下靈修生活，因為不希望爲了靈修而阻礙到生活上其他的層面；有時我們卻不知不覺中這麼做。

以下三種情形都會導致上述的結果：（一）生活在形式主義和宗教儀式主義當中。（二）生活在過去的經歷中。（三）生活在還沒認的罪中。

（一）生活在形式主義和宗教儀式主義當中。我們可能按時上教會，每個月的什一奉獻都固定獻上，星期日教主日學，參加詩班或在某些地區從事福音工作。我們也可能每天做點禱告，讀幾節聖經。而在我們盡了義務後，就把這一切塞入小箱子裏，蓋上蓋子，然後便海濶天空，愛怎麼樣就怎麼樣了。這樣做，顯然是對主說：「上帝，我已向祢表達我的敬意了。現在剩下來的時間，請祢不要干涉。我想照自己的方式生活。」

提摩太後書三章五節中，保羅提到那些「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意」的人，他們拒絕讓聖靈的大能來改變他們的生活。如果我們這麼做，內心會有很可怕的影響，因為我們用自己的意志拒絕基督的生命，隨之而來的罪惡、恐懼及憤怒，會在我們心中造成極大的影響。

（二）生活在過去的經歷中。我們當中有些人，常常沈緬於過去的屬靈經歷，經常活在回憶中。我們佇足過去奇妙的經歷，不再向高處前行。這和彼得在山上看見耶穌、摩西、以利亞顯現，想搭三座棚長久住下來的心態一樣。過去的經歷也許相當真實確實在，而且榮耀奇妙，但我們的信心若僅奠基於那經歷上，顯然不够穩固。一旦這份強烈的感動褪去，疑惑的烏雲襲來，我們又將如何呢？我們是否這麼喊道：「耶穌，祢在那兒？今天我感覺不到祢的同在，祢是否離棄我了？」

法蘭西絲·史凱費爾曾說：「信仰並不是黑暗中盲目的跳躍。」信仰乃是根基於恒久不變的絕對——上帝的話語。我深知耶穌不會離棄我，因為祂這麼說道：

「我總不撇下你，也不丟棄你。」（來十三：5）

「我常與你們同在」（太廿八：20）

我的信仰就是奠基於這些真理之上。

彼得曾將他在山上的經歷記載下來：

「我們……親眼見過祂的威榮……從極大榮光之中，有聲音出來向祂說，這是我的

愛子，我所喜悅的。」（彼後一：16—17）

這是何等重大、榮耀的事啊！彼得又接着說道：

「我們並有先知更確的豫言，如同燈照在暗處。你們在這豫言上留意，直等到天發亮，晨星在你們心裏出現的時候，纔是好的。」（彼後一：19）

這「先知更確的豫言」指的又是什麼？其實就是聖經。沒有紮根在上帝話語的信仰，實際上就如同「在黑暗中盲目的跳躍」。信仰不能和上帝的話語相分隔，因為信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。（羅十：17）

（三）生活在還沒認的罪中。如果生活中有罪未認，就等於拉下心簾，拒絕真光於心門外。誠如約翰福音一章四節所說：生命在祂（耶穌）裏頭，這生命就是人的光。如果我們拒絕了那生命的江河，就等於拒絕了那光，這時，黑暗便蔓延到我們心中。以賽亞書五九章一、二節記載了這樣的話：

「耶和華的膀臂，並非縮短不能拯救，耳朵，並非發沈不能聽見。」

（祂的能力不會改變，亦不會稍稍減弱。）

「但你們的罪孽使你們與上帝隔絕，你們的罪惡使祂掩面不聽你們。」

（是你拒祂於心門外）詩人曾說道：

「我若心裏注重罪孽，主必不聽。」（詩六六：18）

「注重」一辭，希伯來原文是「看」的意思。如果我知道心中有罪，卻不採取任何行動，就是自我摒棄，使自己無份於上帝的國度。其實我們無須停留在黑暗中，上帝早為我們預備了豐富的恩典，只要我們真心悔改轉向祂，祂應許我們：

「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約壹一：9）

我們也從約翰壹書二章一節中得到慰藉：

「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。」

換言之，「我不希望你們犯罪。」然而，祂深知我們一切的軟弱，也清楚我們經常犯錯。因此，祂已經給了我們蒙拯救的盼望：

「若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。」（約壹二：1）

因為我們是人，所以不可能完全。然而，我們犯錯、跌倒，或由於小信讓祂傷心，能夠回到祂面前，並很快地蒙赦免，這是多麼值得安慰的事。有一回，我因為做了一件事，心中煩攪了好些時日。雖然我竭盡所能的去彌補，但每次禱告都感到罪惡深重。每一天我和祂親

近的寶貴時刻裏，總是不斷地在求祂的饒恕。後來，我停止祈求，花時間聆聽祂的話，聽到祂在我心中這麼說道：「妳還打算花多少時間求我饒恕妳？難道妳不相信我的話？我在十架上就已寬恕妳的罪了。」

「哦！是的，我真的相信，」我說道：「我現在就接受祢的寬恕。」說完後，祂的平安就臨到我，我的禱告不再有任何烏雲，得以進入讚美、崇拜和代禱之中。這是何等的釋放啊！

以下我要告訴你：若是拒絕讓基督的生命之光及聖靈掌管我們的情緒、心智、身體、社交，整個人都要受到影響。

(一)情緒：我們容易受到消極情緒的控制，愈來愈在意內心的感覺，而成爲我所謂的「約球基督徒」，即情緒極不穩定，心境老在高峯及低潮之間搖盪。我們心中缺乏足資抗衡的積極情緒（仁愛、喜樂、和平、安全及信心），以致於仇恨、恐懼、苦毒及憂慮等意念，像污泥般滲入我們每一部份。聖經告訴了我們一些必然的結果：

「心中安靜，是肉體的生命，嫉妒是骨中的朽爛。」（箴十四：30）

另外，有許多人爲了抵抗這種消極情緒，陷入令人困惑的儀式和經歷中。我的朋友克雨絲丹就是個例子。她告訴我：過去的年日中，她一直在找尋平安。她的書架上擺滿了哲學、

神秘主義以及各種宗教的書籍。出於內心中迫切的需求，她埋頭深研這些書。

有一天，她問我：「妳覺得耶穌真能幫我找到平安嗎？」

「既然其他的方法都嘗試過了，」我說道：「那再試試這條路又有何妨？」於是，我們就跪在我那小廚房裏，她以謙卑、坦誠的心邀請主耶穌進入她心中，成爲她的救主，並滿足她渴求的平安。次日早晨，她神情雀躍地進到我家，很興奮地告訴我發生的事。

「今天早上，我醒過來時，發現心中充滿了平安，這是我有生以來不曾有過的經歷。」她說道：「我終於找到祂了。」她又繼續說道：「我準備將那些書全部扔掉，我不再需要那些書了。」沒多久，她就領她的丈夫和孩子歸主，耶穌也成爲他們家中和平的君王。

有時，我們可能會試著讓自己活在看來似乎很快樂的世界中。我十幾歲時，整天嘻嘻哈哈的，每次和朋友們外出，總是裝出一副新鮮好奇的樣子，爲了找尋刺激，什麼事都願意幹。但是我這僞裝的世界卻是個幻境。每當夜晚，我獨自躺在床上，這所有的一切就如同破滅的氣泡，使我陷入幻滅之境，淚水經常沾濕了我的枕墊。一直到我認識了耶穌基督，才找著真正的喜樂。

如果情緒成爲我們日常生活中的主宰，我們很可能去追尋持續性的情緒高潮。許多人因爲想極力得到這種經歷，遂吸食藥物，發生不正當的性關係，最後都淪於無可救藥的地

步。

蓋瑞在一個基督化家庭中長大，雖然如此，他卻認為必定有一條路，比當基督徒更容易達到「高峯」經歷。他的朋友也告訴他，吸食大麻煙後的感受棒透了。於是，他決心試試看。「這的確太美妙了！」他吸食之後，的確感到那境界無與倫比。「噢！」他浮沉於那輕飄飄的境界中時，覺得一切的問題都離他遠去。然而，他發現自己無法一直擁有這種經歷，必須吸食更多的藥物才能再次達到那種境界。很快地，他的藥量用得更重了。

他這麼想：「不管如何，我還是達到這境界了。」他告訴我，雖然這經歷極美，但每當藥效褪去，他就會陷入憂鬱。直到有一天，他發現自己掉入愈轉愈快的漩渦，逐漸被吸進一漆黑無邊的深淵中。他害怕極了，心裏很清楚：自己快要無法回頭了。在絕望之際，他轉向上帝哭求：「主啊！救我！」

他告訴我耶穌如何改變他：「現在，我總算知道，沒有人能永遠保持『高峯經歷』。倒是在耶穌裏，我發現了持續的喜樂。那是一種持續的平安。這份喜樂不會把我推上高峯，然後又摔到低潮去。我很有把握，知道第二天早晨醒來，平安還是與我同在。」

露絲也同樣活在感覺的世界裏，即電視連續劇的幻覺世界裏。她告訴我：她根本分不清真假，甚至連她自己是誰都弄不清楚。她總是將自己假想成劇中的每個角色，變成一個多面

人，搞不清那一個才是真正的她。那時，她感到迷惘無助，遂到主面前哭訴，將她的一生完全奉獻給祂，包括她的感覺在內。這以後，在祂的扶助之下，總算找到自己，並破除電視的捆绑。

請記著：感覺是每個人與生俱來的性情，我們將自己的感覺交在耶穌手中，祂就會把祂的喜樂奇妙的放在我們心中。這是「祂的喜樂」，因為祂說過：

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂，存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。」（約十五：11）

這並不像漲退的潮汐，只是表面的狂喜；也不是一種開始時極興奮，後來卻如泡影般破滅的感受。這是祂的禮物，祂的喜樂很安穩地存在我們心中，我們裏面有一道極深的「救恩泉源」（賽十二：3）。是的，我們信耶穌後，還是會哭泣，耶穌也會在拉撒路的墳墓旁哭過。我們還是會感到難過，然而在我們內心的深處，會滲出絲絲的喜樂（林後六：10）。這種說法自相矛盾嗎？不。因為基督徒的喜樂並不是因為外在的環境，而是根植於那位絕對的主宰。耶穌說過：

「要因你們的名記錄在天上歡喜。」（路十：20）

這世上沒有任何事物能「使我們與基督的愛隔絕……」

因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」（羅八：38—39）

沒有任何事物能使我們與祂的愛隔絕，保羅甚至在前一經節中說：

「然而靠著愛我們的主，在这一切的事上，已經得勝有餘了。」

你可曾見過一個得勝的人垂頭喪氣？事實上，雖然我們仍在爭戰，心中卻充滿喜樂，因為祂已經得勝了。

若你早晨醒來，覺得每件事情，包括你的心靈都看來黯淡，毫無喜樂，你怎麼辦？這時，你恨不得再爬上床，把頭埋進被窩，來個一概不理，但你心中卻很明白：無論如何，你總得面對這一天的一些責任。且讓我和你分享一個秘訣。我小時候，家後院子裏有一口井，供應我們所需用的水。每次抽水，抽水機就會發出嘰嘰嘎嘎的聲響，過了好一會，泉水才會大量的湧流出來。

我自己枯乾軟弱，就開口讚美，不管內心的嘰嘰聲，於是我內心深處的那口井，也就是以賽亞所提的那口井，就會湧出喜樂的泉水，正如詩篇廿二篇三節所說，上帝用以色列的讚美為居所。我深知這是聖經的原則，因此，雖然我有時並不想開口，卻仍然向祂獻上一頌讚

的祭……嘴唇的果子。」（來十三：15）我說感謝和讚美的話，並不在於我是否有這樣的感覺，祂本身就是我們感謝和讚美的對象。我這麼做之後，內心深處就再度湧出生命和喜樂之泉水。

你的抽水機是否因為疏於保養而生鏽了？你現在是否正納悶着，為何心中會這樣乾渴？那你何不試着開口讚美？

（二）心智：一個人的知性若與屬靈生命的源頭隔絕，會有什麼樣的後果呢？他的知識變得貧乏，缺少屬靈的洞察力。哥林多前書二章十四節這樣說：

「然而屬血氣的人，不領會上帝聖靈的事，反倒以為愚拙，並且不能知道，因為這些事惟有屬靈的人纔能看透。」

一天，某人用譏諷的口吻對我說：「我已經把你們的聖經從頭到尾讀過一遍，不過什麼好處也沒有得到。」為什麼？我們若不以誠實和嚴謹的態度來讀上帝的話語，不會有什麼好處的。單單閱讀聖經不會有什麼收穫，也不會得到生命。正如保羅所說：

「……只是所聽見的道與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。」（來四：2）

我可以成為飽學之士，但若少了聖靈的啓示，不過是一部百科全書——乾燥的沙漠罷

了。上帝希望我們真正的認識祂，因此，祂感動先知何西阿寫了下面的話：

「我喜愛良善，不喜愛祭祀；喜愛認識上帝，勝於燔祭。」（何六：6）

祂差遣祂的愛子「成爲人的樣式」（腓二：7），藉此向我們顯明了祂慈愛和寬恕的偉大胸懷。祂將祂的話賜給我們，叫我們能「信奉上帝兒子的名」，並且「知道自己有永生」（約壹五：13）。所謂「永生」乃是「認識獨一的眞神，並且認識祂所差來的耶穌基督」（約十七：3）。祂差遣聖靈永遠與我們同在，也與我們的心同作證人（羅八：16）。

「我要將我的律法寫在他們心上，又要放在他們的裏面。」（來十：16）

因爲祂這麼說了，我們的心、性得以全然調整，而變得健全。祂早就爲我們準備好，讓我們能眞實的觸摸到祂。

我們一旦輕忽了祂的話，內心就會受到周遭世界消極思想的侵擾。超級市場櫃檯旁架子上的雜誌標題，電視或收音機喧鬧不休的節目，不知不覺的就侵佔我們的思想。抵擋這些消極思想的唯一方法，就是讓我們的內心填滿上帝的話語。如果能這麼做，心中就不再留下空缺，受到消極思想的侵擾。

我們可以虔讀聖經，但若不遵守其中的教訓，支取其中的應許，不會在我們生活中生什麼果效。如果我們聽到上帝的話就照着行，那就像把房子的根基安在磐石上，到發大水的時候，房子總不動搖，就如耶穌在路加福音六章四七至四九節中的描述。但如果我們聽了祂的話而不照着行，那麼水一沖，我們的房子很快便倒塌了。

箴言廿三章七節說：我們的心怎麼思量，爲人就是怎樣。因此，我們對輸入心中的思想必須謹慎嚴防。如果我們的情感追隨聖靈，就不會塞滿各樣的垃圾，諸如肉慾淫念，無神論的哲學思想，算命或形式主義等等，這些污穢意念會將人拖進沮喪和黑暗的深淵。

吉姆十幾歲時，沈迷於黃色書刊中。有一晚，他決志願意相信耶穌，把所有積存在心中的污穢，全在悔改的啜泣中吐露出來。最後他說道：「詹姆太太！妳無法想像我所看的那些書籍雜誌有多邪惡。以前我完全爲這些書籍所捆綁，然而，現在耶穌將我的心清洗乾淨，使我得到自由。我回家後，要將那些垃圾全部燒毀。」次日晚上他說道：「我那些垃圾已經燒了一整天，但剩下來的還很多，不過，我不會罷手的，一定要燒得光光的。」

但願上帝幫助我們，讓我們有合乎聖經的思想，使我們不會想，也不會做一些淫亂、邪惡、軟弱、不信、沮喪的事，其他許多讓我們心思紊亂、毀滅我們的事也不要做。

（三）身體上：屬靈生命和我們的肉體眞的有關連嗎？當然啦，這兩者的確有關係。我們若無屬靈的生命，就無法控制肉體的慾望。若我們縱容自己反覆無常的慾望，必有可悲的命運。這好像我聽過的一則故事：有個婦人，在路邊擺了個攤子，忽然間，她發現一輛無人駕

駛的車子，正朝這裏慢慢滑下來。看情形，車子遲早會撞上她的水果攤。她在倉促中，很快地做了個決定，於是衝至車旁，打開車門，跳了上去，使勁的踩下剎車。這下行動，有點魯莽，她不禁坐在車上喘氣。忽然，窗口出現了一個男人，他的臉脹得紫紅。

「我所做的你可瞧見了？」她叫道：「這麼做很明智吧？」

「是的，再明智不過了，」他的口氣頗俱嘲諷意味，「我正在推車呢！」

也許這只是個笑話，卻闡明了一個真理：如果我們堅持坐在駕駛座上，會把事情攪得更糟。

當今，我們活在一個姑息縱容的社會，人人都會這麼想：反正別人都這麼做，我跟着做一定錯不了。然而，一位精神病醫師提出這樣的疑問：「如果沒有像罪（心中的意念）這樣的東西，又怎會有那麼多的罪行？」雖然社會接納我們的行爲，但是帶來的後果卻不能逃避，總要自己承擔下來。

有幾對基督徒男女來接受婚前輔導，他們坦承：由於有了婚前性關係，他們心中有很大的罪惡感，覺得很不快樂。其中一對已知悔悟，而且感到不安——他們都指責對方。婚期還有幾個月，他們兩人無助的說：「怎麼辦呢？我們知道不該這樣下去的。」

我說：「如果你們願意恪守規定，我可以幫助你們。」我告訴他們：上帝並非故意在我們的生活中設限，好讓我們活得不愉快。事實上，祂這麼做乃是保護我們，免於憂愁和傷害。他們逾越了上帝所設的界線，必需到祂面前求饒恕。之後，我問他們是否願意在上帝面前做個承諾：從那一天起，直到二人步上紅毯，接受上帝祝福的那天，都要將身體獻給耶穌基督，潔身自守。二人答應了，一起跪在上帝面前許諾。

我特別提醒他們，這不是件容易的事，最好在他們的約會及生活中，常常自律。我也給他們一些嚴苛的規條指引他們。結果，他們對神對人都信守諾言。他們將生活中的那部份交給聖靈，由祂管轄。很快地，我注意到兩人眼中流露出尊重和仰慕的神色。大約過了一年，二人終於步入禮堂。他們結婚幾個月後，我接到一通電話：「詹姆斯太太，我們真高興當初對上帝許下承諾，祂幫助我們持守承諾。如今我們的婚姻就像當初所夢想的那麼美滿。」

由於我們太過注意肉體，很容易便會過於強調肉體，好像那是最重要的事，姑息它，縱容它，想到什麼就去做什麼。或者，我們像個鐘擺一般，把我們身子盪到一個極端去，遠超過我們所能忍受，結果在重壓下崩潰了。像有些「工作」狂，終日勞碌工作，不肯停下歇息。又有些「趕時髦」的人卻又吃得過多。至於我們這些牧養傳道的人，每天面對無數的需求，經常難以負荷，體力不支而累倒的事更是屢見不鮮。

我知道這情形同樣發生在我身上。這時，我必須來到上帝面前，察驗自己的動機。我重估自己的能力、衡量優先次序，學習讓上帝的靈充滿我的內心，取代自我本身的力量。藉著聖靈的指引，我們可以找到平衡。上帝給我這個身子，我必須為祂的緣故，讓這身體保持顛峯狀態，以免因為自己的愚拙，在我過世以前，削弱了自身的效能。

我再度提醒你：「健全」不是「完美無瑕」。而是身體的每個部份，因著耶穌基督復活生命的流入，配搭和諧。

我們這些肉身離「完美無瑕」還相當遙遠。肉身只是我們暫時的居所。羅馬書八章二三節提到我們身體最終的救贖，亦即我們見到耶穌時，身體都要改變。同時：

「這必朽壞的，既變成不朽壞的。這必死的，既變成不死的。那時經上所記，死被得勝吞滅的話就應驗了。」（林前十五：54）

以前，我見過一個叫理查·米勒的人。這人一生下來就沒手沒腳，只有軀體和頭。然而，他到各地巡迴佈道，「整個人」都流露出耶穌基督的生命。

我也認識幾個蒙古症的病患，他們的愛心和奉獻的心志深深的激勵我。一天，他們中的一名男子朝我走來，一手抓住了我，真摯地說：「詹姆斯太太，我天天為你祈禱。」即使我現在寫這段往事時，依舊熱淚盈眶。他比正常人來得差嗎？絕不。那是因為他將所有的全獻

給耶穌。他獻身，生命充滿和諧，這種身心靈的和諧並不取決於智商的高低。

如果我們的肉體臣服於基督，如同保羅在哥林多前書九章二七節所敘述的，同時「與基督同釘十字架（加二：20）」，不再迎合肉體的需求，這樣，我們如今「在肉身活著」的，便要轉變成復活的生命：新的，有榮光的，而且充滿活力（如羅馬書六章四節所描述的）。

一對年輕夫婦告訴我：「過去好一段時間裏，我們的生活和婚姻一片紊亂。之後，我們覺得在駕駛座上待得太久，於是決定下來，把鑰匙交給主耶穌。從那一天起，次序逐漸恢復，而且十分和諧。現在，我們做任何決定之前，總是先求祂的引導。」

（四）社交關係：如果我們裏面缺少了屬靈生命，社交關係就會變得「自我中心」、「滿是虛謊」。一旦我們的生活全部繞着「我」轉，就必產生以下的情形：

（1）對人完全漠不關心。如果有人妨礙到我們的自我，我們會踩過他、推開他、或操縱他。

我就見過有一羣人，因為「各掃門前雪」，把每一分共同努力的成果摧毀殆盡。

（2）我們爲了讓自己受歡迎，常常埋沒真我，只想討人歡心。其他人提出意見，我們常顯得搖擺不定，優柔寡斷。

(3)活在自己的小天地，與社會隔離。

然而，我們若將生活中的社交部份交給聖靈掌理，結果就大不相同。聖經說：

「人所行的若蒙耶和華喜悅，耶和華也使他的仇敵與他和好。」（箴十六：7）

這倒不是說「不惜任何代價以求和平共處」，甚至放棄自己的原則與信念。上帝用祂的話（聖經），早已告訴了我們與他人相處之道。

「唯獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。並且使人和平的，是用和平所栽種的義果。」（雅三：17-18）
這是個簡單的公式，因為生命活水每天流入我們個體中的每一部份，我們可以達到這境界。

是的，我們走向「健全」的途中，有不少攔阻，但這些攔阻卻能幫助我們造就自我。也許你現在就想做個決定，將個體的每一部份都交在祂手中，像前面所述那對夫婦一樣，自己從駕駛座上下來，把鑰匙交給主耶穌。現在，你可願停下片刻，做這樣的禱告：

「主耶穌，長久以來，我總是靠自己過活，但情況始終不會好轉。我需要祢。我不知該如何選擇自己的道路，現在我願將整個生命交給祢，求祢指引我的道路。從今天開始，求祢教導我，以完全奉獻的心態與祢同行。」

第五章 這身體出了什麼毛病？

疾病的起因很多，我願意列舉一些：(一)我們自己的愚昧和不順服。(二)我們生存的世界因為罪被咒詛，而且被污染了。(三)意外事件。(四)心理問題。

(一)我們自己的愚昧和不順服。許多時候，我們不願意遵守上帝話語明白規定有關健康生活的原則。許多時候，經驗給我們的提醒，我們都忽略了，直到身體不支，病倒床上，才向上帝哭訴：「祢為何讓這病臨到我？」。

(二)我們生存的世界因罪被咒詛，而且污染了。這包括我們遺傳的疾病，或與生俱來較易罹患的某些疾病。上帝並未將我們放置在玻璃櫥窗內。祂所栽種的不是溫室植物，而是「公義樹，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」（賽六一：3）。

(三)意外事件。這讓我想到輪椅上的畫家玖妮，由於一次潛水意外，她肩部以下全部麻痺。她的故事現在已印製成書。我也想到我的姪子，因為受傷而腦部嚴重受損；我也想到其他被火燒傷，姿容毀損的人。這裏所舉的只是少數的例子，其他還有很多。

裏。那時，我正在參加一個研討會。

得知這消息，我心中相當痛苦，畢竟我們都是人。就在這個特別的晚上，我走上講台，說出了心中真正的感受：

「基督徒的死，並不代表撒旦又一次得勝，而是天堂的得勝。如今，我們心愛的人永遠不受撒旦的攻擊了。」

我說出這番話，靈裏湧出一股難於形容的喜樂，誠如保羅所說的：「似乎憂愁，卻是常常快樂的。」（林後六：10）此刻，我這才明白何以內心常會有這種矛盾的感受。

（四）心理問題。當今社會，由於各方面的壓力過重，許多人承擔不起而生病。這種疾病與肉體無關，主要是心理的問題。

這也就是爲什麼當今社會裏，需要看醫生的人如此之多。我聽說醫生開的處方中，有百分之七十五是針對神經緊張而引起的疾病，諸如：咽峽炎、潰瘍、偏頭痛、頭痛、結腸炎等等。爲了進一步瞭解這類疾病，我們必須對潛意識的作用有所認識。

我們務必明瞭成年時期的反應及行爲，多半孕育自孩提時代所遭遇到的事物。一九七七年五月十七日的報紙，有一則新聞引述了國家地理雜誌的報導，大腦顯然俱有電腦一樣的功能；我們生活中的每一經歷，都會銘刻在潛意識裏，永遠無法磨滅。這個發現已得到醫學界的證實。

的證實。

任教於蒙特利爾姊麥克吉爾大學的神經外科大夫威爾德，潘菲爾德博士，是研究這方面的先驅人物，他在一九七六年六月過世，溫哥華太陽報這麼寫道：

「潘菲爾德發現的事物中，最叫人驚訝的也許是：大腦經電流刺激後，其中所貯存的事物會重新浮現出來。」

這些實驗是在大腦手術中進行的，那時，病人局部麻醉，躺在手術台上，意識完全清醒。潘菲爾德博士把帶有微電流的探針插入病人的腦門，接觸到大腦的皮層。

很快地，病人眼前好像出現了一座立體銀幕，看見自己童年的情景。平常，這些事都被他的意識所掩蓋。他看到自己的一切；他聽到某種和他的童年連在一塊兒的音樂；他見到過去的一些事，痛苦的、快樂的；他可以很詳細的描述這些事。往事歷歷在目，清晰明晰。他重溫這一切往事，不但描繪出事情的原委，甚至說得出當時的感受。

於是，醫生有了結論：無論一個人願不願意，他熟悉的經驗可以在意識中重現。一首歌，一個地方，某一時刻或場合，都會讓人憶起過去類似的情景。這時，這個人既是演員，又是觀眾。大腦就像一卷影片，不但將過去種種全部拍了下來，當時的感受也一併存入。無論任何時候，只要時機湊合，這些記憶就會重現。醫學界已證實這種說法。

我還在擔任護士時，有一回參加一個研習會，學習輔導技巧。我發現那位臨床醫師很有技巧地引發病人吐露深藏內心的往事。在這當中，病人逐漸意識到內心一些很特殊的傷痛，甚至回到過去那種強烈的感情漩渦裏。這時，我坐在旁邊，很盼望醫師能提出有效的解決方法。但最後，我眼睜睜地看着病人帶着被揭露的創傷和鎮靜劑回家去，內心不禁吶喊：「難道沒有除去他們痛苦的方法？」當然，我相信一定有比鎮靜劑更好的答案！說真的，我認識一些人，他們就倚靠這種藥丸捱過了十個年頭。

我想告訴你我個人的經歷，藉以說明過去某事件突然閃進我們的意識中時，我們會驚訝到什麼樣的程度。我還是個學生護士時，經常要搭火車從溫哥華趕回醫院。我們最遲得趕上晚上十時十五分的火車，因此，大多數的護士都搭這列車。這列車上有一個剪票員，給我非常奇怪的感覺，連自己也說不上來。每一次他來剪票，我裏面總會產生一種突然想作嘔的感覺。如果我一見到他在車上，就打心底不願意上那列火車。這事令我相當困惑。於是，我來到上帝面前，懇求祂啓示我，這究竟怎麼一回事。有一天，我突然得到亮光，終於明白了。

我還是個小女孩時，有一回和父母親搭乘火車橫越加拿大，準備到英格蘭去，那列車上有個剪票員把我嚇得半死，這事我一直沒敢告訴母親。以後隨着年日過去，我差不多忘了這

件事——直到現在這位剪票員出現，早年那可怕的經歷才又回到我的意識，因為現在這名剪票員和過去那個剪票員有某些類似的地方。

我一知道原因後，便求主清除內心的反感，並求主助我明瞭這兩個人是毫無關連的。如果我當時還未歸主，就不可能再搭那列火車了。

我從個人的經驗裏得知，成人生活會受過去一些事物的影響。而我們這個人大部份是孩提時代許多經歷累積成的產物，當日常生活中遇到某種刺激，這些往事便決定了我們可能採取的態度。

懼怕是學回來的。孩子因着父母親的教導，或痛苦的經驗，得知火爐是熱的。我從小就怕黑，總覺得到了晚上，就有巫婆和惡鬼出來抓小女孩。黑夜是我的仇敵，不是朋友。等到長大些，如果必須在天黑後外出，就會邁大腳步，像男人般吹起口哨，希望藉此嚇跑那些藏在黑暗中的鬼魅。就是結婚以後，我仍舊怕黑。一旦先生有事出城，那一晚我就會在恐懼顫驚中度過。

後來，主啓示我這種懼怕乃是從孩童時期逐漸滋長而成的。祂治療了我，使我能對付內心的懼怕。

「我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」（詩卅四：4）

然而，我必須先清楚地面對那些恐懼，才能具體的處置。

如果今天的醫學界及精神病學界能揭露那些引起傷痛的經歷，告訴我們童年的創痛怎樣影響成年後的生活，那麼聖靈能够做的，豈不是更多嗎？聖經告訴我們祂就是唯一的一位

「……能參透萬事。」（林前二：10）

「祂鑒察人心。」（羅八：27）

「……原來萬物，在那與我們有關係的主眼前，都是赤露敞開的。」（來四：13）
「祂鑒察衆人的心，知道一切心思意念。」（代上廿八：9）

聖靈顯明我們內心一些隱藏的意念，目的在於治癒這些傷痛，而不是拿那些痛苦的往事來折磨我們。若我們能明瞭這事實，就會發現這是好得無比的。上帝要醫治我們的創傷，必須讓一些有害的事浮現出來。耶穌說過：「我是世界的光。」（約八：12）光有揭露和顯明的功能。「凡事……被光顯明出來。」（弗五：13）耶穌基督就是創世之初，說「要有光」就有了光的那一位。光就是能力。祂的能力絲毫不減，從永遠到永遠。在祂從來沒有能源缺乏的時刻，祂是發光的能源：這光不但能揭露隱藏的事，同時也帶有治療的功效。

我還是個學生護士時，有段時期在急診室裏工作。一天，突然救護車上送來下一批重傷、肢體殘缺的人。沒多久我們就聽到消息：離醫院不遠，有兩列火車迎面相撞；其中有一

名病人，是餐車的服務生，因為汽鍋爆炸而全身燙傷，情況相當嚴重，整個人都昏厥過去。那幾天他所接受的治療足可說明光所具有的治療特性。

治療時，他平躺在病床上，全身噴上了鞣酸凍，病人上頭不高處有一個燈蓬，裏面有一排排的燈泡。燈光發出的溫暖射線覆蓋了病人，逐漸使皮膚組織凝結，在燒傷的部份結成一表層或疤，防止身體中寶貴的血漿流失。

當祂那聖潔的能力和光觸摸到你，就會醫治你。我們常不明白，何以我們需要醫治時，一些隱藏在心底或是遺忘了的往事都會顯明出來。我在前面提過「身心疾病」的病因，不在肉體的徵狀，而是深埋於「內心」。如果我們只醫治表面的症狀，僅能緩和病情，並沒有根治。

讓我們一起來探討「精神病學」(Psychiatry) 及「心理學」(Psychology) 的字根「精神」(Psyche)。這是個希臘字，聖經中有兩種翻譯：靈魂 (Soul) 及生命 (Life)。譬如：馬太福音十六章二十六節把這個字譯為「靈魂」：

「人若賺得全世界，賠上自己的生命（靈魂），有什麼益處呢？」

路加福音十二章二十三節使用同樣的字，這時譯成「生命」：

「因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。」

你個體中的這部份，有某種獨特的價值，於是形成了特殊的、獨一無二的你，是你的靈魂生命，也發展出你的人格。你是唯一的、與眾不同的個體。這位造物主既然能使每片雪花樣式都不相同，自然能够造出獨特的你我。詩人曾說道：

「我的肺腑是祢所造的。」（詩一三九：13）甚至：

「我未成形的體質，祢的眼早已看見了。祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。」（詩一三九：16）

事實上，「上帝從創立世界以前，在基督裏揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，無有瑕疵。」（弗一：4）

誠如大衛所說的：「這樣的知識奇妙，是我不能測的。」（詩一三九：6）

祂知道你生活中遭遇的任何傷害，任何深藏在你「心裏」的重創。祂來是爲了醫治你，使你成爲健全的人。你會問，我又怎麼知道這些？那是因爲祂這麼說過。祂曾站在拿撒勒的會幕裏，宣讀以賽亞書中先知這段話語：

「主……叫我去拯救那些受壓迫的人，差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見。」（路四：18）

增譯本聖經 (Amplified Bible) 對這節經文有很美的描述：

「祂……叫我去拯救那些受壓迫的人，那些遭遇災禍、蹂躪、創傷、壓制及失敗的人。」（路四：18）

請你牢記，祂昨日今日一直到永遠是一樣的（來十三：8）。祂那帶着治癒功效的大能大力絕不會有枯竭的一天。祂正等着要醫治你。即使是現在，你若能靜候在祂無與倫比的大光之中，讓祂藉聖經向你說話，你就能得醫治。我曾向你詳述上帝醫治我的經過，也就是上帝先光照我，讓我憶起幼年時所發生的一些事，這些事導致我恐懼、缺乏安全感；之後，祂以大愛治療我，洗去內心這些不愉快的經歷。這時，你或許因爲憶及某些痛苦的往事，而心想逃避，但千萬不要再隱藏，祈求主耶穌來醫治你。我是否可帶你做個簡短的禱告，讓你和祂有真正的接觸？

「主耶穌，現在我內心正感受到很深的傷害，那些往事讓我感到極其痛苦，我無法承受。我相信祢告訴我的話語：祢誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦（賽五三：4）。主耶穌，懇求祢完全醫治我，不只是除去那些痛苦的回憶，也挪去那事所造成的可怕影響，使我在祢的醫治中安息，並奉祢的名接受醫治。謝謝祢，耶穌。」

這是你獲得痊癒的開始。我建議你：憑着單純的信心，因着祂的拯救而歡喜，並與祂合作，共同完成祂在你身上的工作。

第六章 除去心中的尺蠖

當主耶穌光照我們深藏心底的往事，常會讓我們想起過去極傷痛的經歷。許多次，我在禱告中求主醫治這些痛苦的往事，心中總會浮上一幅景象，看見聖靈實際為我醫治的過程。在此我願為你描繪出來。

先是一道瀑布般亮閃閃的光照射下來，直入傷口的深處，這光先分開，然後一種類似雷射線的強光出現，開始切除傷口附近所有壞死的組織；之後，瀑布般的大光灑滿了傷處，清除一切經年累積下來的污穢，直到只剩下粉紅色的健康肌膚為止。最後，這位天上外科醫師的手浮現出來，開始施行精細又完整的皮膚移植手術，直到沒有任何疤痕存留才停止。

祂的醫治是如此完全，以致那些痛苦的回憶無法再傷害我。整件事似乎是發生在別人身上似的。事後，你不可以再挖掘灰燼，看看是否能找到任何存遺物件。我聽過一句適切的格言：

「恐懼來敲門，信心去開門，結果發現外面空無一物。」

你要秉持著信心和堅定的信念，就從這一點開始向前走，並走在上帝為你預備的道路中。忘記背後，絕不回頭，從此定睛在標竿上。

現在，你已經上路了，在你面前呈現的是嶄新的生活。下一步就是你的問題了，你必須運用意志做個決定。你要心甘情願的讓那些黏附在你傷口處，由仇恨而來的附帶物及纏累完全除去。仇恨會偽裝成許多種面目出現：如苦毒、怨恨、仇視、憎恨、不饒恕及自憐等，這些情緒就如同尺蠖般吞食你個體中的每一部份，引致生理疾病、沮喪、精神壓力以及人際關係遭到破壞。這些東西你已經緊抓得太久了，現在，你必須張開手，放掉它們。

很抱歉，我常喜歡舉些家庭方面的例子，不過假使你總是抓着仇恨不放，這仇恨就會像屋子裏死了的臭鼬。也許你已極盡可能的去清刷屋子，四處噴上除臭劑，並打開所有的窗戶讓空氣流通，然而，你還是會聞到那味道，你必須除去那隻臭鼬！

讓我們一起來看約翰福音十二章二十五節耶穌所說的話（新譯本的翻譯）：

「凡愛惜自己生命的，就要失去生命。凡是因着看見未來永恆生命，而恨惡且不在意今世生命的，就要保守這生命安全又不受損害。」

耶穌這話的意思是：如果我們懷抱並滋養那些進到內心的消極思想，就會喪失靈命。成

爲基督徒後，生活中所享有的喜樂也會被這些思想所吞噬。然而，如果我們恨惡且不迎合這些消極思想，就必得勝，亦即要邁向健全的境界。從此不再看重今生的生命，而將這生命融入永恆之中。我們若想過得勝生活，這是相當實際的原則。

問題就在於，有時候我們會緊抓心中的仇恨，總認爲這種感覺像一支可依賴的拐杖。卡羅爾就是這種人。她的婚姻帶給她極大的傷害，雖然調解過，她還是告訴我：「我已經原諒他了，但我卻不打算忘卻這一切。」當她得知：如果他再次放棄原則，她將可用某事重重的擊打他時，心中竟有一種說不出的舒服。然而，就因爲她內心懷藏著這一股仇恨，可怕的偏頭痛天天纏擾她。她這才瞭解到，這份毀滅的力量有多可怕，於是她懇求主幫助她盡棄這些怨恨。之後，她整個人似乎從無助的陰暗深谷進入遍地陽光之境，甚至連她的外表都起了變化。她的婚姻從瀕臨危境中被挽回，她的偏頭痛也開始顯著的消除。

自憐及「可憐的我」這種心態是要不得的，如果任憑這種思想發展下去，很快地就會成爲生命中最具摧殘性的生活方式。我們曾聽過有人被稱爲「酒鬼」或「工作狂」，其實還有所謂的「自憐狂」。有時候，某些人看起來的確沉醉於他們的自憐裏，似乎生活中若缺少了這種感覺就活不下去了。許多這樣的人總愛作繭自縛，終致失去了他們的朋友、家庭和健康。鮑伯的另一個名字叫做：「不幸」。我問他和朋友交往的情況，他說道：「我沒有朋

友。」看他這情況，若想拉他上來，似乎還得花上一番心血，然而，當他願意將注意力從自己身上轉離，並定睛在主耶穌的偉大之上時，他就會明白：他對自己是如何的縱容。

不肯饒恕人的靈在我們心中同時也是一種摧殘的力量。韋氏字典對「饒恕」所下的定義是：

「盡棄仇怨，放棄一切聲言要懲罰或報復之事，不再生氣，免除或赦免他人的債。」

饒恕一個曾經得罪你的人，是極其明智的，同時，還有一大宗交易就取決於這行爲上。

馬太福音六章十二節——我們經常誦讀的主禱文中的一句話是這麼寫的：

「免我們的債，如同我們免了人的債。」

我們唸誦這節禱告詞，實際上是在祈求主：我們饒恕別人到什麼樣的程度，求主也饒恕我們到什麼樣的程度。這是個嚴肅的問題，馬太福音六章十四、十五節中，耶穌接着說：

「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」

這意思難道是：我們必須憑藉行爲才能得救？不是的！耶穌基督被釘在十字架上這公正之舉——「祂本是不知罪的，替我們成爲罪。」（改寫自哥林多後書五章二一節。）——乃是我們最初罪獲赦免的憑藉。我們的罪已在十字架前審判過了，該承擔的刑罰，祂已爲我們

償付，而且是一次償付、永遠償付。耶穌前面所說的那一番話，不是對不信的人說的，而是對祂的門徒說的。祂告訴他們，一顆不饒恕的心將會損毀與上帝之間的團契與交通，拒絕真光，並將他們自己投入黑暗、失敗及罪惡的深淵中。

我常聽人這麼說道：「我再也禱告不下去了。上帝似乎離我非常遙遠，我的禱告總是透不過天花板。生命中毫無喜樂。竟日沉悶、無意義。」如果我們仔細去推究原因，常會承認：「我就是無法饒恕他，那人對我的傷害太深了。」

若靠自己，我們的確無法饒恕那些深深傷害我們的人。但如果我們願意讓耶穌來幫助，心中就會得釋放，之後，我們和上帝之間的關係將會恢復，同時，可再次得到在祂裏面的平安和喜樂。

除非我們有被饒恕的經歷，否則就無法真正的去饒恕別人。只有瞭解上帝是如何無條件的寬恕我們時，我們才能够去饒恕他人。瑪麗的年紀還很輕，卻曾遭遇過一次極深的傷害。「一天，她這麼對我說道：『如果上帝已經寬恕了他，我又有什麼資格不肯饒恕他呢？因着這次經歷，我這才看清楚，自己的內心並不像以往所認為的那麼清潔及絲毫沒有不純正的動機。只有現在，我對上帝如此般的寬恕才心存感謝。』她甚至感謝上帝予她這次經歷，教會她饒恕的真諦。」

以下我盼望盡可能的為你列舉成爲一個健全者的步驟。首先，即上面所提到的，你必須立意捐棄仇恨及自憐的心，斷然將這些交在上帝手中。要你將這些事說出來本來是不可能的，然而這在心理學上是有益的（我現在倒不是在教心理學），也就是你心裏所相信的，必須「口裏承認」。聖經上很清楚的記載：

「智慧人的舌，善發知識。」（箴十五：2）以及「生死在舌頭的權下。」（箴十八：21）

在此我願幫助你做個禱告，好叫你得到釋放：

「主耶穌，我臣服在祢的施恩座前，相信祢已知道我的企盼。長久以來，我始終緊抓着內心的仇恨、自憐及苦毒不願釋懷，以至到如今我甚至不知該如何排除這些意念，而這些東西正摧毀着我。現在，求祢來幫助我，我將原先緊抓着的拳頭張開來，表示我決心讓這些意念離開我，而且是一次離開，永遠離開。幫助我不要再度抓緊它們。從今天起，讓我定睛在祢的偉大和善良之上。謝謝祢，主耶穌，我相信祢，阿們！」

之後，你可能必須採取第二個步驟：如果你所懷恨的人知道你對他抱持敵意，你也許有必要去告訴他你已饒恕他，不再計較過去的一切了。你所懷恨的人很可能是你的雙親，或家中其他的人，而你對他的仇恨可能已到了難以容忍的地步。耶穌說過：

「使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。」（太五：9）

你要奉耶穌基督的名，秉着溫和、恩慈及愛心去找他。如果對方已過世，你就不要容許撒旦來攻擊你，定你的罪。而將這事交給耶穌，並擱置在十字架前。之後，就將事情留在那兒，不再自承重擔。

我之所以提到：我們「可能」需要採取這第二個步驟，原因乃是：我們千萬不可因承認任何事，而直接、間接傷害到其他人。也許對方從未意識到你所受的傷害或所懷有的苦毒意念，如果你向他承認這事，將會把你的仇恨和罪惡轉移給他。這種情形我見過很多次，並且，我本身也曾因為如此深受傷害。下面，我就以自己的經驗為你稍作解釋。

一天，我接到一個朋友的電話：「有件事我必須告訴你。過去有很長的一段時間，我非常恨妳。我不喜歡妳說話的樣子，不喜歡妳唱詩的樣子，我真的不喜歡妳的一切！」這番話對我而言太意外了，我從來不知道她有這樣的感受。之後，她鬆了一口氣說道：「哦！我現在的心情再舒暢不過了。」

「我很高興妳能感到好過些，」我好不容易才恢復鎮靜地說道：「至於我自己倒沒那麼好過。」

馬太福音五章二三、二四節中，耶穌這麼說道：

「所以你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」

問題就在於，我們常將這兩節經文的意思給弄倒了。如果我們對弟兄懷有恨意，我們就該為他禱告，而不是將真相告訴他。耶穌的意思是：若我們的弟兄「向我們懷有恨意」，如果我們傷了他，與他和好。如果我們弄錯了聖經的意思，就會造成許多傷害。

我和一對婚姻瀕臨破裂的年輕夫婦協談，亦發現承認得不適當，將帶來嚴重的後果。這位先生做了對不起太太的事，不過，他已在上帝面前痛悔認罪。之後，過了些時日，他感到也必須向太太坦承罪行，但他太太是什麼也不知道。結果，他吐露實情後，他太太無法承受這樣的打擊，痛苦到心都碎了。她似乎再也無法從那受傷害的黑淵中爬出來。如此承認自己的罪行究竟有什麼益處？這麼做只會導致無限的痛苦！我們必須向上帝祈求大的智慧，同時也讓我們瞭解智慧的精義所在：

「惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。」（雅三：17）

在此我要解釋一下兩種不同型態的「仇恨」。我稱這二者為「延滯性的仇恨」及「突發性的仇恨」。前面我們所提及的，主要是「延滯性仇恨」，這乃是過去某種痛苦經歷所導致

的結果。然而，當某人傷害到我們或傷害到我們所愛的人時，我們當如何來處理「突發性的仇恨」？

我們遭到誤解、被欺騙或被人出賣時，會立刻採取防禦姿態。我們會感到憤怒，往事在內心深處再度翻攪。如果我們容讓這情緒達到沸點就麻煩了。這時該怎麼辦呢？我們必須防患於未然。耶穌在馬太福音五章四十四節中提出了答案：

「……為那逼迫你們的禱告。」

耶穌曾為所有的人類立下最好的榜樣，那就是祂被釘上十字架，正受痛楚時，仍然禱告道：

「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」（路廿三：34）

一直等到五旬節聖靈降臨的那一天，那些將耶穌釘在十字架的羣衆才明白，他們所釘在十字架上的耶穌，是「主基督」。（徒二：36—37）

問題就在於：我們常會和雅各、約翰有同樣的反應。他們見着撒瑪利亞有個村莊的人不肯接待耶穌，就心起不平地說道：

「主啊！祢要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們麼？……」（路九：54）

但耶穌卻

「責備兩個門徒說：『你們的心如何，你們並不知道。人子來，不是要滅人的性命，是要救人的性命。』（路九：55—56）

你瞧，上帝愛那些曾經傷害你的人，耶穌同時也為他們而死。如果你有這樣的看見，並為他們禱告，就不會再恨他們了。泉源不能從

「……一個眼裏發出甜苦兩樣的水……」（雅三：11）

你的心裏也不可能同時存在着愛與恨。請你記得，你的仇恨傷不了對方，卻只會傷害自己。禱告吧！

留意心理分析

我們已提及有關過去及孩提時代受到創傷的情形。然而，我曾被人問過這樣的問題：「如果我們祈求聖靈助我們憶及過去那些傷害，結果卻什麼也沒想起來，我們該怎麼辦？」我的答案是：我們就不要再繼續搜索，因為很可能並沒有什麼傷心的往事埋入我們的潛意識裏。我們相信或不相信上帝要垂聽我們的禱告呢？以下，我提出兩個建議，供你思考：

- (一) 聖靈就是一切的智慧，祂最明瞭什麼樣的往事該顯明，什麼事不該顯明。
- (二) 也許你的記憶深處並未隱藏傷痛的往事，同時，你必須學習行在聖靈的光中。

現在，讓我們更進一步的來闡述這兩點。我想用急救時相當簡單的前提來加以說明：如果一個人吞下去的是腐蝕性的毒藥，那麼他吞服時，毒藥已沿着他的食道、胃腸燒蝕下去，這時我們就不能要他將服下去的藥物吐出來，若這麼做，在他吐出的過程中，胃腸、食道還要受到第二度的燒蝕。本書並非急救教科書，我之所以提及此，只是想闡述我的觀點。

當聖靈秉着祂無限量的智慧，未顯露任何往事，這可能是在保護你，不讓你承受無法承受的傷害；因此，我們就無需不停的去挖掘，而是用耶穌之名這醫治膏油來中和我們的痛苦。雅歌一章三節告訴我們：「……你的名如同倒出來的香膏……」。當然，耶穌寶貴之名並不像某些類型的符咒，供我們不斷的唸誦。事實上，我們乃是單純的藉着信心禱告，將那個人以及所有莫名的傷痛溶於耶穌之名——耶穌在希伯來文中是「拯救」（安全又穩固）之意。天使曾對約瑟說道：

「你要給祂起名叫耶穌，因祂要將自己的百姓從罪惡裏救出來（醫治及健全）。」（太一：21）

以下的故事就是很明顯的例子，有名年輕女子分娩後，在醫院中遭到一件很可怕的事。沒有人向她的孩子提起過這件事，但當他一天天長大後，卻得了嚴重的情緒疾病。此刻若要他憶起埋藏在潛意識中的這件事，只會加重他心裏難以承擔的重荷。所以，藉着信心的禱

告，將這孩子浸沐於耶穌這有醫治功效的名字裏，就可中和一切的「毒物」。我們大可信任上帝無比的智慧。

「深哉，上帝豐富的和智慧和知識。祂的判斷，何其難測，祂的蹤跡，何其難尋。」

（羅十一：33）

前面所提的第二個特點是：也許在我們的記憶中，並未隱藏什麼痛苦的往事，而我們所要學習的乃是行在聖靈的光中。我們必須小心分辨，自己將心中的苦毒意念及失敗主義者的心態歸咎於何事上。這兩者也許相當類似。聖經上說道：

「你們當順着聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」（加五：16）

有時，我們日常生活中所遭遇到的爭戰——我們常喜歡將其歸諸於其他的原因——也只是不過是聖經上所說的「肉體情慾的事」。加拉太書五章十九至二十一節中列了一大堆有關這方面的事。行在聖靈的光中乃是指：將我們「肉體的情慾」釘死，並留在十字架上；同時讓住在我們心裏的聖靈成爲新的「上司」。從此，我們便居於「新的管理者之下」，對於過去一些被釘死的事物已不再感到滿足。

如何持守勝利

(一)你的創傷被治癒，將內心的仇恨擱置於十字架前之後，必須真實地去生活。千萬不要因為怕受到進一步的傷害，而緊閉心門的說道：「我絕不可能再去愛人了，我絕對不再信任別人了。」生命並非要你當個旁觀者，像觀賞球賽一般。只有你參予生命的行列，才有可能觸摸到生命的本質。你必須將所得到的與別人分享，付出去，才能有所得。你曾經受到安慰，因此，你能用：

「上帝所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（林後一：4）

並且，耶穌也曾說過：「你們白白的得來，也要白白的捨去。」（太十：8）

(二)你要「脫去」舊日的生活模式，並「穿上」在基督裏的新生活；現在你必須不斷地「將心志改換一新」（弗四：23）。你要調整心態，使其合乎聖經的「意念」。根據羅馬書十
二章二節，我們不是要：

「效法這個世界（或順應這個世界），乃是要心意更新而變化。」

「變化」乃是指轉變成嶄新的生活型態。這是源於希臘文「metamorphoo」這個字，即「變質」的意思。這字也是指在型態和性質上的改變，就如同毛毛蟲轉變成蝴蝶一般。蝴蝶和幼年時代的毛毛蟲毫無相似之處。當牠可以飛掠於花叢，吸吮花蜜，對於過去的食物——葉子——就不再感興趣了。

一個「改變」過來，成爲上帝兒女的人，乃是「新造的人」。他有新的興趣，新的喜愛，以及全然不同於過去的生活方式。（參林後五：17）他不再爬回去吃那些舊食物了，無論肉體的情慾或無神論的哲學思想；算命或神秘主義；仇恨或自憐；這些垃圾他完全沒興趣了。如今，他用那清潔、能建立信心、出於上帝話語的真理來餵養他的心靈。近來你有否檢查過，你以何物來餵養自己的靈魂？

第七章 憤怒的確認

每一天，我會花一段時間和上帝獨處，在那段時刻裏，總會感覺到只有祂和我在一塊兒。我知道祂是唯一的，因為祂能夠屬於我，雖然祂也是其他成千上萬人的朋友，但我仍能宣稱祂是我個人最親愛的朋友。詩篇作者說出下面這句話時，已略窺此偉大真理的真實：

「我往那裏去躲避祢的靈，我往那裏逃躲避祢的面？」（詩一三九：7）

我們切勿將上帝有限於時空的小盒子裏，祂無時無處不與我同在。祂對我的認識亦非我能測度。我永遠不會被丟棄，也從不會被忽視（詩一三九：1-3）。你是否能花幾分鐘時間讀下面這部份經文？

我親愛的讀者，現在，我要爲你禱告，但願上帝繼續完成祂在你身上已開始的聖工。我曾祈求祂，透過祂亙古不變的話語來醫治你，使你完全。

「我們若照祂的旨意求甚麼，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的無不得著。」（約壹五：14-15）

其次，在我們邁向痊癒及健全的过程中，須思想的是具極大破壞性的內心衝突：憤怒。這是撒旦手中的一項致命工具。我曾經協談過許多人，他們靈命生活之所以遭受損毀，乃是受了心中憤怒和仇恨的影響。我們該如何處置這一股具如此摧毀潛能，並含有驅迫性的力量呢？

我們必須了解憤怒是一種情緒，關係到我這個體中魂的部份。情緒是完全人中不可或缺的部份。在我這個體中，情緒和其他每一部份都同樣的重要，我是個無法分割的組合體，因此，我所有的這些情緒，乃是透過整個「我」而表現出來的。

情緒是人格中相當重要的一部份，表明了「我」是個什麼樣的人。上帝「拯救」我們，使我們「在基督裏成爲新造的人」，並不表示祂將我們放在共同的基準點上，使我們變成完全相同的人。我們雖然表現出同樣的人格特徵，但我仍舊是我。只是現在，我裏面有一新生命，即基督復活的生命，這生命能讓我勝過舊日的驅策和慾望，使我在生活中爲了祂的緣故，發揮最大潛能。

我們必須經常注意到：每個人都是獨特的。我先生和我就是截然不同的兩個人。他是個講求實際，同時不會意氣用事的人。我之所以會喜愛並尊敬他，這也是原因之一。因爲我的個性正好相反。我們成立家庭後的最初幾年，我有時會提出些相當新穎的構想（我自己這麼

認爲)。

一回，我對他說道：「親愛的，我已有了完整的構思，可讓我們這幢房子面目一新。」他轉過頭來以相當怪異的眼光望着我，意思似乎是：太太們還懂得真多嘛，但我仍然不畏懼的說下去：「我們可以把這邊的牆拆除，攔到那邊去，同時，將這些階梯移到另外一邊。」之後，我看得出，他已實際的考慮到金錢問題了，只聽見他這麼說道：「妳知道這得花多少錢嗎？」的確，我從來不曾考慮這個問題。接著，他又問了我一個很實際的問題，把我拉回現實世界：「除此，妳有否想過，那可是這幢房子的樑木和柱啊？」這些不過是我心中不切實際的幻想罷了。如果我們兩人完全一樣，那情況可就相當不妙了。

情緒就如同手錶內的大發條，如果手錶少了大發條，就會失去作用，情緒 (emotion) 這個詞彙是從拉丁文 (emovere) 衍生而來，是「使人感(激)動」的意思。我們若缺少了這份刺激動力，就會對凡事態度冷淡，以至一事無成。是以如何管轄、操練及使用我們的情緒，決定了我們從中會得到益處或毀滅。

有關憤怒的情緒，聖經中這麼提到過：

「不輕易發怒的，勝過勇士，治服己心的，強如取城。」(箴十六：32)

這倒不是說，憤怒本身是錯誤的。以弗所書四章二十六節中提到：

「生氣却不要犯罪，不可含怒到日落。」

換言之：

「生氣並不算犯罪：然而不要等到太陽下山時，你仍然含怒，並且不要給魔鬼任何可乘的機會。」

我們必須知道如何處置心中的憤怒，以免陷入撒旦的圈套。

我想把憤怒的情緒比喻成一條從山腰滾流而下，卻不造成損害的河流。洪水季節來臨，汹涌的洪流會將沿途的每樣東西都給沖走。此時若不加控制，就容易造成損害。於是人們設計出一套控制這股強大水流的方式，使這股能量轉為有益。他們修築了水壩，將水引過水門，進到發電廠裏，透過廠內巨大渦輪的旋轉，產生了電力，為城裏的人帶來光和電能。河川一旦經過控制和導引，就變得有用，對人類有益處。

我們心裏那股幾近沸騰的怒氣，若能受到聖靈的管轄，這股力量就會變得積極，而且造就人。

未加控制的憤怒

這無疑是自蹈毀滅之途。這樣一來，可能會造成以下四種後果：(一)導致報復行動。(二)造

成悔恨無限。(三)影響到整個人。(四)妨礙靈命增長。

(一)這可能會使我向對方報復。耶穌曾針對這一點說道：

「無故向弟兄發怒的，也必須受制裁。罵弟兄是『飯桶』的，必要受審判；罵弟兄是『笨蛋』的，必難逃地獄的火。」(太五：22今日聖經)

耶穌明白，如果我們內心那股漸達沸點的憤怒一旦爆發出來，轉成報仇行動，我們就會犯罪，到時必須接受法院的審判而服刑。我的朋友比提就發生這樣的事。他為一件事氣得難以含忍，那股怒氣在他心中有如被壓著的蒸氣。一天，他整個爆發了，在盛怒之下早已失去理智，根本沒想到會有什麼樣的後果，一心只想「報復」，結果犯了刑事案件被起訴，並得服刑。

多少椿車禍是由憤怒所導致的？傑理在家中發生了一場口角，和家人大吵一頓後，旋即衝出屋外，跳上車子，雙手握著方向盤，腳下不斷加快速度。由於他已氣昏了頭，根本沒瞧見從交流道駛過來的車子，在一陣尖銳的剎車聲後，車子早已撞得稀爛。兩個人當場斃命。

(二)憤怒若不加以控制，等到清醒之後，會感到無限悔恨。我們從舊約以斯帖記中就可看到一很好的例子。亞哈隨魯王要他的王后戴著后冠來參加他的宴會，好讓他的臣民貴賓看看

他妻子的美貌，沒想到王后卻拒絕了，這使他非常氣憤，怒火中燒(一：12)，於是廢了王后。第二章中，我們看到：「……亞哈隨魯王的憤怒止息，就想念瓦實提……」，但為時已晚，御旨已經頒佈，無法收回。儘管他悔恨，卻再也無法彌補盛怒時所做的一切。

比提也是一樣，在事過之後，他非常傷心，抱著頭啜泣道：「如果當時我沒做這事就好了。那時我實在太過衝動，完全沒考慮到後果，只是一心想要報復！」真是悔不當初！

(三)憤怒若不加以控制，會影響整個人。為了調適內心的憤怒，我們的身體會起反應，將腎上腺素注入血液中。這種內分泌物稱為「一種適應緊急狀態的荷爾蒙」；因為這種分泌物會使心跳加速，血壓增高。循環系統這種突發性的加速，可能產生相當的壓力，引起心臟病或中風。(這兒有件有趣的事值得注意：「憤怒」(anger)及「狹心症」(angina)這兩個詞彙同源於希臘文「anchone」這個字。)

此外，消化系統也會有同樣嚴重的後果，因為「衝上來的腎上腺素，使胃腸中更多的血液流至肌肉部位，以備戰鬥或逃脫之需，於是胃腸活動因血液驟失而告中止。」如果在用餐時或飯後一直持續著這種情緒，將會造成胃腸潰瘍。

聖經中相當詳盡並清楚的記載了這當中的原則：

「心平氣和，對身體有好處；嫉忌激動却能敗壞身心。」（箴十四：30 今日聖經）

許多學者認為約伯記是聖經中最古老的一卷書，我們自該卷書中看到這樣的敘述：

「他們在無助的鬱悶中死去，被自己的憤怒所征服。」（伯五：2 今日聖經）

我們從醫學統計得知：在已為人知的疾病中，百分之九十的疾病無法侵入一個心靈寧靜的人；同時更得知：醫師所開出的一切藥方，百分之七十五是醫治精神失調的藥。有關這一點，聖經再次直接，而且簡扼的敘述道：

「喜樂的心乃是良藥。」（箴十七：22）

（四憤怒不加控制，會妨礙靈命的增長。雅各書一章十九、二十節中提到：

「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。因為人的怒氣，並不成就上帝的義。」

他在這裏所提及的是「不被勒住的舌頭」（26節）。我在情緒激動時所說出來的話的確攔阻我靈命的成長。這些話語將我擊潰，讓我感到灰心，甚至讓我犯罪。而這些激動的話語一旦出口，說什麼也追不回來。事後的漣漪卻不斷地在我生活周遭出沒，傷害別人，並大大羞辱主名。

在此，我想暫時撇開主題，對提出下面這樣問題的人說幾句話，「然而在這動盪不安的

社會中，又有誰能找着心靈的平安呢？」

首先，「平安」乃是藉著我們的主耶穌基督與上帝相合（羅五：1）後得到的。然而，持續的「平安」卻是耶穌賜給祂兒女的禮物（約十四：27）。因此，我們是否獲得平安並不一定賴外界的環境。保羅在腓利比書四章六、七節的訓誡中，很實際地說出日常生活中就能享有這樣的平安，以下我將這段經文引述出來：

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」

然而，可能有人會這麼說道：「我生命中根本沒有任何足以讓我感到快樂的事。」在此我要提醒你，「快樂」也是一種關係。詩人說道：「有耶和華為他們的上帝，這百姓便為有福。」（詩一四四：15）

雖然我無法更深闡述這個主題，不過，我還是要建議讀者：請你們安靜地坐下來，翻開聖經和聖經索引，對於新約聖經中翻譯成「有福」的這兩個字稍作查考。這兩字的原意是「快樂」之意。這樣的查考，會帶給你嶄新的看法。

我們再回到「憤怒」的主題，並引述聖經中的訓誡：

「然而主的僕人不可吵嘴、互鬥、爭競……」（提後二：24 增譯本）

加拉太書五章二十節視「憤怒」為「情慾的事」。歌羅西書三章八節，保羅要我們「棄絕憤怒」，也就是驅除憤怒。

我就因為這些經文而掙扎了好些年。那些年中，我總不斷的求問上帝：「我該如何做才好？」因為一次又一次，我總是被自己的脾氣勝過，「我想自己和別人不一樣，這方法對我不具效用，我這壞脾氣依舊改不掉。」然而，上帝藉著祂的話語，讓我明白自己是個什麼樣的人之後，祂就開始在我的內心施行醫治工作。終於為我開路，讓我能過得勝的生活。

我深知：我們必須瞭解並清楚要抗爭的是什麼，如此才能實際地加以處理。保羅對這個觀點有如下的看法：

「所以我奔跑，不像無定向的。我鬪拳，不像打空氣的。」（林前九：26）

當我們能認清敵人，同時不去理會牠，就是予牠致命的一擊。

我從這幾年的輔導經驗中，發現人的內心有九種不同的憤怒類型。這九種類型我都取了名字，好幫助你更加明白。當然這並非包羅萬象的清單，只是列出來並加以解釋，然後，再針對每一點提出直接又實際的處理方法。

投射性的怒氣

這種憤怒，就如同將導向飛彈似的特別對準某一個人而發射。

(1) 在親子關係間可能會有這種憤怒情結。當父母親發現孩子身上有某些和自己類似的個性，而這些個性又是自己向來所蔑視的，此時，這孩子就成了父母的眼中釘。這種情形是雙向發生的：孩子對父母親的某些個性相當不欣賞，若他發現在日常生活中，自己亦表現出同樣的行徑，就會怨怪父母親將這樣的性情遺傳給他。有時別人只是無心說了這麼一句：「你和你的母親（或父親）真是一個模子出來的。」就會激起強烈的懷恨。孩子的憤怒投射到已被激怒的父母親身上。

我從來找我協談的一對母女身上發現到這種類型的憤怒情結。這位母親珍蒂先來找我，告訴我她很氣自己那個十幾歲的女兒，現在真不知該如何是好。她說道：「舒依是個相當可愛的女孩，但我就是不懂自己為何那麼氣她。」我和她一塊兒討論並禱告之後，我問珍蒂，是否願意讓舒依也來找我談。

舒依來了，我一打開門，看到的是一張幾乎從她母親複製出來的面龐。她們猶如一個豆莢中兩粒相似的豆子，只不過年齡上有些差異罷了。我和她交談時，發現她倆還不但是外貌

酷似，舒依告訴了我她本身個性上的衝突，這番話和珍蒂告訴我的那些話沒有兩樣。她們兩人的情形都相同，痛恨自己也仇視對方，就是不知道問題出在那裏。於是我將事情原委向她們陳明，對她們而言這的確是一大問題。她們開始實際地面對問題，並透過禱告，祈求上帝的引領，終於建立良好的關係。

莎麗的問題是親子間產生怒氣的另一種型態。莎麗所犯的毛病是虐待孩童。雖然她的孩子還只是個嬰孩，但只要她心中的怒火一發，就會不顧一切的把孩子打個半死。她對自己這種行徑極其害怕，遂來找我們求助。在無比信實的聖靈光照之下，我們才發現莎麗在童年時代曾遭到很嚴重的傷害。她憶起歷歷往事，泣不成聲。在這些傷全被治癒，同時所有積聚在內心的仇恨被清除之前，她始終無法和她的孩子在愛中產生關連。因此，我們必須首先將這些創傷的根給剷除。奉耶穌的名，我們祈求祂醫治每個特殊的遭遇，並將這些部位逐一沈浸在祂具醫治功效的大愛中，直到她清楚感受到祂已觸摸到她的心靈。

聖靈彰顯出祂能醫治人，同時，祂這醫治的大能是完全的。

(2)有時，在婚姻關係裏會發現到這種「投射性的怒氣」。婚前約會時，男女雙方眼中盡是濃情蜜意，對於一些細小的習慣和差異往往不甚在意。但當雙方結了婚，開始過單調的婚姻生活後，這些細節就變得格外醒目。於是，積壓在心中的惱怒就以憤怒和仇恨的型態迸發

出來。這時我們會失望的叫道：「以前的那些美夢全到那兒去了？」我們始終企圖將一個人安進讓我們本身感到舒服的模式裏，結果卻是枉然。

這種想要將別人塑造成自己理想中的人物的傾向，有時倒會變成他人幽默的好題材，我們夫婦本身就有這樣的經驗。我們舉行婚禮那天，衆人向新娘敬酒時，有人這麼說道：「今晚，瓊恩心理惦著三件事：紅氈、婚壇和他 (The aisle, the altar and him)，把這些字組合起來，就是——我將改變他！ (I'll alter him) [一處取其英文字音相類似，旨在故意幽新娘一默]」我承認，有許多次我的確試著這麼做，卻總是不見果效。然而，我對這樣的結果卻感到高興。因為我所愛的是「他本身」這個人，如果硬將他塞入我的模式裏，就不再是原來的他了。

(3)這種怒氣會投射到某個曾使我們受傷害的人身上。平常我們可以壓抑那怒氣，外表看來平靜無事，然而我們遇見那人就不禁怒火中燒。安迪就是如此。如果他一輩子不必見到布魯斯，就能處置心中的怒氣。也因此他儘可能避開布魯斯，不和對方照面。但有時布魯斯就在同一個團體裏，於是很自然地，舊日怒氣又開始在安迪心中翻攪。

(4)這種憤怒尚包含有一種微妙的型態，是過去痛苦的經歷所造成的。這些怒氣通常深藏於潛意識裏。在以後的年歲中，這段記憶被掩蓋起來。然而，當類似的景像在不相干的環境

中出現，那段往事就會突然冒到意識裏。

我前面述及在火車上遇到的那位收票員總讓我情緒驟變，就是最好的例子。每次他向我收票，我心中就升起莫名的恨意，後來才憶起，小時候和家人搭乘火車前往加拿大時，那列火車上的收票員嚇到了我，情況相當嚴重。而眼前的收票員和小時候遇見的收票員長得非常像，這使得長時間以來埋藏在我內心的憤怒和恐懼再度復甦。

爆發性的怒氣

這種「爆發性的怒氣」屬於日常生活中，遇著一些情形就會引發起的怒氣。這些人好像就住在火山口邊緣，他們從來無法預料，何時又會發生讓他們大發脾氣的事。這對家人的壓力相當大，這些人的家屬必須時刻小心，以免觸犯到他們。一大早，家中的母親必須警告孩子們：「今天，你們可得留意爸爸的心情。要安靜些，小心別惹他發火，他的脾氣是隨時會發作的。」或者，父親必得告訴孩子：「孩子們，你們可得當心，今天媽媽脾氣大得很。要放自然輕鬆點，離她遠些。別把狗放進廚房裏，也千萬別將牛奶灑在她乾淨的餐桌巾上。」全家人恐懼顫驚，深怕惹這種人發怒。

這種情形在工作壓力下，會演變成一嚴重的問題。在我針對一些職業健康的協談中發現到：部門中如果有這樣的人，就足以摧毀整個部門共同努力的成果。大致說來，這種人很可能患有隱疾，通常我會建議他去做全身健康檢查，儘快找出病因。

我記得雪莉就是這種情況，每天搞得她的同事心神不寧。後來我們才發現，她在家中經常喝得爛醉。她從來不會向人提起這件事，但每天來上班時，看來總是有憂慮、有重擔的模樣。這使得她的思想變得灰色，也導致她火爆、易怒的脾氣。

潛伏的怒氣

潛伏性的怒氣通常很微妙的潛伏在內心，外表卻還是笑臉相向。這就好像第五縱隊暗自潛入內部做地下工作。

當事人也許會認為自己已經控制住這股怒氣，直到某次在讓人意想不到的時刻裏，這股怒氣卻又爆發出來。這可能是因為有個他很不喜歡的人在場而引發。這時，他會迅速地擺出友善的神態，卻又察覺到內心正翻攪著的怒氣。這就好像在煤田下頭燃著的火焰，可悶燒個好幾年。這樣的人經常生活在恐懼中，害怕有一天怒火會浮現出來或被人揭露。也因此，這種人特別容易罹患精神疾病。

我第一次見到培葛，就對她的溫和及友善留下深刻的印象。她經常有說有笑，相當快樂

的模樣，似乎總是團體中活力的來源。雖然她外表常保持著熱情洋溢的神態，但不知何故，她開始抱怨身上有些隱疾。她也做過好些次身體檢查，卻沒多大發現。我和她談過之後，才發現她內心隱藏著很深的怒氣。她有時故意用很幽默的口吻來述說一些事情，其實在這背後卻滿了苦毒的怒氣。這份怒氣正滲透進她身體的每一部份。這是照射X光或氣管檢查無法發現的病症，卻的確存在。

天生的怒氣

這種憤怒會藉著失敗、看萬事毫無價值、絕望而表達出來。這是在生自己的氣，總覺得自己「什麼事都做不好」。這怒氣會波及家庭、社會以及「從來不給他機會的上帝」。

這會使得當事人恨惡自己，包括外表及人格。最近我讀到報上一篇報導：精神病學家已發現一種可能是新近才出現的疾病，他們稱之為「型態不佳恐懼症」(dysmorphophobia)，即一些相貌平凡的人感到自己很醜陋。我曾和有這種想法的小孩，十多歲的青少年，及年紀較大的人協談過。他們假想自己很「醜陋」，而且陷身其中，貶低自己，並且在心中逐漸蘊釀成一股恨意，有時還會走上自殺之途。

沒多久前，我聽到一些駭人的統計數字，由一家地方醫院的自殺小組中的成員所提供。

提到在不列顛哥倫比亞這個省份的低陸地區，每個月約有一百個人企圖自殺，其中多半是年輕人。據估計，只有百分之六的人會活過來。我們看過一些自殺後殘存的人，但他們的大腦已全然毀壞了。

「天生的憤怒」源自幼年時期，出生時，甚或尚未出生前。珍妮是個孿生子，她姊姊比她先生下來，由於她母親並不要兩個孩子，因此，將一切的關愛集中到姊姊身上。在母親眼中，珍妮不過是個意想不到的包袱，是沒人想要的。她從生下來的第一天起，就必須為自己在家裏的身份和地位力爭。在我們的協談會中，她發洩出對所有有關者的憤怒，包括容許這事發生的上帝以及她自己——無助的犧牲者。

我認識珍妮時，她的心緒相當沮喪，內心的仇恨使她的婚姻深受其害。我想幫助她，但她只是喃喃說道：「沒有人能幫助我。」我只能告訴她，歡迎她常來找我。有一天，她打電話來請求道：「我能找妳談談嗎？」那天，我們發現到的第一件事是：她不認識耶穌。沒有上帝就沒有指望(弗二：12)，於是她很高興的接受祂成為個人的救主，之後，我們便有了治療的根據，幫助她完全的被治癒。

挫折性的憤怒

所謂「挫折性的憤怒」乃是一個人感到自己被困在陷阱裏，不上不下，動彈不得的感覺。他可能會埋怨，會不平，甚至可能會吼出心中的憤怒，但監禁他的牆卻依舊牢不可破。現在爲你舉出一些清楚的例子，這些都是我所遇到的實例。在此，我就單單提出問題的所在。

(1) 似乎絕望的婚姻狀況。維拉就被這樣的問題所困。她全心全意的嫁給他先生，也一直都愛著他。最近，他返回家鄉，做了次定期性商業旅行，回來後告訴她：他在家鄉已有妻子，兒女，而且供應他們的生活。他說：這事在他本國的習俗中是被認可的，無論她——他在加拿大合法的妻子——有多傷心及憤怒，還是無法改變現狀。

(2) 進退維谷的工作情況。泰莉現在所從事的是她的第一份工作。她自覺需要吸取經驗也需要金錢，但她卻恨惡這份工作。這工作性質單調，令人厭煩。對於其他資深的同仁來說，她只不過像個廢字紙簍，而她心中又覺得他們每個人都令人無法忍受。

(3) 父母親要永無止境的照顧一個沒有希望、殘廢或腦部受到損傷的孩子。一位遭到這種情況的父母親曾對我說道：「我感到前途沒什麼盼望，日子就只能這麼一天一天過下去。」

(4) 持續的照顧年邁衰老的父母親。一名女子說道：「我母親和我們住在一起已有好幾年的時間，我們現在無力將她送到療養院去，但我們卻不知該如何處置她才好。平時，我

們連一分鐘都不敢離開她，讓她一個人待著，怕她跌倒，或任憑爐子燒著，或發生這一類的事。」

(5) 一個年輕的媽媽帶著好幾個學前的孩子。「我整天困在尿布、碗盤及小孩的嚷叫聲中，」她聲似哀泣的說道：「難道我註定如此，永遠沒有出頭的一天。」

(6) 一些在壯年時期，因意外事件或無法治癒的疾病而倒下的人。我所提出的這幾點，只是挫折性憤怒中的幾種情況而已，還有其他許多種情況。

周遭環境引起的憤怒

有這種憤怒的人，並不是因爲他個人直接遭到禍害，而是看到周遭環境中一些社會體制的公平而產生的義怒。我經過我們城鎮的陋街，見到沿路那些吸食迷幻藥及喝得醉醺醺的青少年，心中總是怒氣填胸，極惱怒那些只顧謀利並做靈魂買賣的奸商。因著他們，弄得這些原先就沒有什麼目標的青少年，一個個神志不清的在小巷裏蹣跚跌撞。

我們同時也對那些販賣黃色書刊的店舖，教導無神論哲學的學校，以及殘害孩子的電視節目感到不滿。這種憤怒和主耶穌趕走那些在聖殿中賊一般的兌換銀錢者相似。

報復性的憤怒

報復性的憤怒會使人產生一股難於抗拒的意念，想要報復某人，想要歸咎於他，讓他承受我們所受到的痛苦。

這種憤怒可能起於我們前面所提到的任何一種憤怒。我在前面已提到過，聖靈揭露了一個被她最好朋友所出賣的人，心中那股報復意念的由來。有好一段時間，她都敵視這位朋友。每次她一見到這「朋友」，心中就怒不可遏。「我但願她能嚐嘗我所受的苦。爲什麼她就該歡笑？爲什麼她就該那麼無憂無慮？爲什麼她不該償付她所引起的傷害？」這股報復的意念像癩在她裏面化膿。

反抗性的憤怒

我發現一些從基督化家庭及教會中長大的年輕人會表露出這一類型的憤怒。他們覺得自己受到父母親的信仰所矇騙。由於學校、傳播媒介及社會所認可的習俗，對於聖經原則的中傷及詆毀，他們懷疑信仰的真實。有些年輕人在家中更看不到父母親在日常生活中活出見證。他們所見到的和所聽到的似乎是兩回事。

有個年輕人就認爲這全是虛謊。另一個人告訴我：「我的父母親要我成爲基督徒，如此，他們好向人炫耀：『你們瞧，我們在教養兒子這件事上，不是挺成功的！』他們必須維護自己的顏面。」

康從小受到家庭和教會的管轄，此時心中正忿忿不平。他告訴我，目前他的狀態已維持不下去了。原來他一直過著兩種型態的生活。在學校時，他的行爲和大夥兒沒兩樣。「他們從沒想到我常上教會，」他說道。而在教會裏，他又照着那兒爲一般人所接受的標準行事。「這兩個地方的人都沒想到我還有另外一個世界，」他這麼對我說：「我愚弄了他們所有的人。」

他尊重他的父母親，也知道雙親的確活出他們的信仰，但他本身卻不想接受這樣的信仰。他感到自己掉入了個陷阱中，然而爲了不想傷父母親的心，他在二者中玩了小把戲。直到有一天，他再無法面對這種情況了。這天中午用餐時間，他走出校門，駕著那輛老爺車就此消失得無影無踪。他的父母親憂心忡忡，耽心發生什麼犯罪事件。他們一些兒也不了解他內心的衝突及掙扎。不過，他們倒是請求教會中的弟兄姊妹爲他代求。一個星期之後，康打電話回家了，這時他身在一千五百哩外，在電話中他這麼說道：

「那時，我身體很不舒服，心中孤寂，身上又沒錢。車子油箱裏只剩四分之一的汽油，

車外又是滂沱大雨，從擋風玻璃望出去，視線模糊得很，雖然如此，我仍然繼續駕駛着車子往前行。悠然間，我發覺自己正在逃離一位向來就不認識的上帝。我從來就不曾花過一秒鐘想到祂。在當時萬念俱灰之際，我哭叫道：「上帝啊！我需要祢。我要知道祢是否就是那位造物主。請祢進到我心中，並拯救我。耶穌，我在這裏，請接受我。我是屬於祢的。我願將生命獻給祢。」

「就在那個時刻，耶穌首次進到我的生命中。淚水開始滴了下來，加上外頭大雨下個不停，我幾乎什麼也看不見了。後來到姑媽家——也就是我現在所安居之處——的四百哩路，必定是主為我駕駛的。我很清楚我那部老爺車油箱裏只有四分之一箱的汽油，絕對無法維持四百哩的車程。這根本就是奇蹟。」

就在那一天，康自己接觸到了上帝。

我也見過一些未將自己的生活交給上帝的人，會表露出這種反抗性的怒意。他們希望耶穌成爲他們的拯救者，卻又不願意讓祂成爲他們的主。他們不斷地抗拒，隨時準備好，只要有人觸摸到痛處，就必起而爭抗。約翰曾經這麼說道：「我知道自己和上帝的關係不對。我在每一件事上都和祂抗衡。平常，我總是戴了副面具，沒人知道我的心和上帝究竟離得多遠。一天，祂光照我，讓我看到心中蘊藏著的反抗性怒意。祂破碎了我，這時，我跪倒在祂

腳前，將自己完全獻給祂。三十年來，我首度成爲一個喜樂的人。」

抑制反彈性的憤怒

最後，我所提到的這類型的憤怒，是在我舉辦的研討會中，一位醫師所提出來的，這引起了我的注意。他是這麼說的：

「我是否能提出另一種毀滅型態的憤怒？這種抑制反彈性的怒意——亦即一個人自覺有罪，但又無法自我饒恕——會直接發作在自己的身上，也會引起內心裏很嚴重的分裂。」

我對這位醫師給我更進一步的亮光相當感激。以上這些憤怒中任何一種憤怒，若沒有排解，就會在內心中轉變成罪，此乃健全身心的主要破壞者。

第八章 駕御憤怒或悲慘的受其操縱？

前一章提及許多種類型的憤怒。接着，我們必須來學習如何管制這些怒氣。我們可從以下的三種方法中任取其一，用處置憤怒：(一)將怒氣發洩出來。(二)將憤怒埋藏在心裏。(三)面對心中的氣忿。

(一)將怒氣發洩出來。我們可以發洩內心的憤怒，讓它爆發出來，任憑憤怒的火花四處溢開。這種方法很可能造成完全的摧毀。正如耶穌在馬太福音五章二十二節中所說的，我們這麼做，是得面對審判的。

喬治和愛麗斯有心想解決婚姻中的衝突及不快，遂一起參加醫治集會。會中好幾對夫婦圍成一個圓圈坐着，每個丈夫或妻子都有機會在大家面前，用言語表達出他們對自己配偶的敵意。等這個集會完畢後，喬治和愛麗斯前來找我，兩人都受到極深的傷害。

我問道：「集會的效果如何？」

喬治答道：「對我而言當時算是我所經歷過最可怕的時刻了，我們用話語彼此謾罵，並揭露最隱私的事，直到兩人受不了而哭泣、喊叫起來。」

「妳的感覺呢，愛麗斯？」

她說道：「我一生中從沒有像今天這麼沮喪過，我離開會場時，覺得我們的婚姻真的完了。」

他們發洩出內心的憤怒，卻導致苦毒和仇恨的結果。

(二)將憤怒埋藏在心裏。我們也可以把怒氣藏在內心裏，壓抑它，故意不去理它，假裝它不存在，同時在生活中，總是帶着內咎又擔心的面具。而當我們的怒火在裏面翻攪，我們會咬着牙，喃喃道：「哦！我是個基督徒，不應該隨意發火。我絕不能讓心裏的感覺冒出來。」

因此，我們只有將牙關咬得更緊些，外表依然一副笑容可掬的模樣，這麼做可以愚弄其他人，卻騙不了自己。我們心裏很清楚這是偽裝的。然而，我們在某處掩藏住憤怒，卻發現許許多多的小怒意從其他地方冒出來，這使我們在生活中不斷地為惡者擊敗。

(三)面對心中的氣忿。我們可以坦白承認：我們有些問題，並將問題放在明處去面對它。揭露問題的根由，並將這些根由放置在耶穌基督醫治的光中。我祈盼你能選擇這個解決方法。同時，藉着聖靈的幫助，我們用最簡單並實際的方式，將這種做法按步向你闡明。

在個別處理每一種憤怒之前，我希望和你一起來思考一些積極性原則，都是適合一般情況的。以下的三個標題乃屬於連貫的步驟，供你遵循：(一)找出你心中正為何事掙扎。(二)容許你憤怒的根由被揭露出來。(三)將你生命中的那個部份獻給基督。

(一)找出你心中掙扎的因由。(1)我們必須清楚知道心中正為何事及什麼人而掙扎。(2)我們必須明白仇敵的詭計。(3)我們必須知道我們所持有的武器，並要熟練的加以使用。

(1)我們必須清楚知道心中正為何事及什麼人而掙扎。有些初信的基督徒發現，他們信了主之後，問題似乎變得更加複雜。其實，他們對這事應先要有心理準備。基督徒是處在爭戰當中的，同時，也的確是有個仇敵。當然啦！如果我們站到牠那邊，牠就不會太攪擾我們，一旦我們離棄牠，與耶穌聯合，撒旦的毒汁就會直接射向我們。我們乃是與惡勢力相爭的，提摩太後書二章三節提到我們要「受苦難，好像基督耶穌的精兵」，此外，提摩太前書六章十二節也說到：「為真道打那美好的仗。」

(2)我們必須明白仇敵的詭計。聖經很清楚的告訴我們撒旦的伎倆，「我們並非不曉得牠的詭計」(林後二：11)，我們也知道「……魔鬼如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞喫的人。」(彼前五：8)牠同時也會假作「光明的天使」(林後十一：14)。從以弗所書六章十二節中，我們得知牠是極其詭詐的：

「……我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的，管轄這幽暗世界的(也就是惡靈的勢力)，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」

這並非肉體上的衝突，而是靈界的爭戰。

有時，我們可能會認為：在禱告及崇拜，享受主的同在時，撒旦就無法攻擊我們。事實卻並非如此。牠會悄悄地溜進禱告室內，留下滿腦子指控或責難的思想。牠被稱為「晝夜控告我們弟兄的」，實在再合適不過了。這也就是為何什麼，我們必須明白上帝的話語，同時，能以斬釘截鐵的態度，立刻反擊敵人：

「如今那些在基督耶穌裏的，就不定罪了。」(羅八：1)

牠會裝作「光明的天使」前來，在我們心中放下一些思想，把我們引入某條死巷，以牠的謊言來攻擊我們。不過，若我們明白上帝的話語，就能辨明撒旦狡詐的聲音。我們真實牧者的聲音是不會令我們感到痛苦，也不會是空洞的長篇大論；牠絕不會要我們去做任何違反祂性情，或祂話語原則的事。

一天，珍覺得是上帝在告訴她：丈夫對她不忠實。當她發現這竟然是事實時，心中極其痛苦、失望。

「他是否在還沒成爲一個基督徒以前，就犯下這個錯？」

「是的，我知道他是成爲基督徒以前做這事的。」

我說道：「如果妳明白上帝的話語，妳就會知道，這是出自撒旦詭詐的聲音，妳可以將這些話置之度外。」

珍聲明道：「但這件事的確是不好的預兆。」

我對她說道：「上帝不可能違反祂的本性，祂會對那些俯伏於十字架前，靠着耶穌聖名獲得寬恕的人應許道：『我不再記念他們的罪愆和他們的過犯。』（來十：17）上帝又怎麼會告訴妳某些祂已拭除、埋葬並忘懷的事？這分明是出自撒旦的控告和折磨。」

我們一起禱告時，那位擁有「天上地下所有的權柄」（太廿八：18）的主耶穌終於釋放了珍，使她從仇敵的捆綁中得到釋放。珍終於接納她的先生，知道她先生在主裏已是個新造的人。

你不要期望撒旦會很公平的與你相抗。當你疲累、灰心，牠會悄悄溜近你身邊；當你在某特殊時期享受過在主裏的祝福後，牠將會從黑暗處狙擊你。這些都是牠的詭計。

耶穌在我們以先曾走過這條路。祂瞭解這一切。祂曾「被試探而受苦」（來二：18）同時「也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（來四：15）馬可在他所寫的福音書中記載到：耶穌在約旦河經歷過榮耀的時刻，即「天裂開了」，以及耶穌看到聖靈彷彿

鴿子降在祂身上，並「有聲音從天上來」，證實祂特殊的身份後，「立刻」被引到曠野，有四十天的時間受到撒旦連續的試探。耶穌因饑餓而軟弱時，誠如路加所告訴我們的，撒旦就猛加炮火，以牠那狡詐迂迴的手腕、凶惡的爭辯及全然的賄賂來攻擊耶穌。是的，我們的主耶穌已經在天上，祂是我們的大祭司，「能體恤我們的軟弱。」（來四：15）

(3) 我們必須知道自己所持有的武器，並要熟練的加以使用。我們務必穿戴上以弗所書六章十三至十七節中的「全副的軍裝」。聖經對這事的記載是最明確的了。經文上這麼提到：

「……拿着聖靈的寶劍，就是上帝的道。」（弗六：17）

啓示錄十二章十一節也告訴我們：

「弟兄勝過牠（撒旦），是因羔羊的血，和自己所見證的道；他們雖至於死，也不愛惜生命。」

在此我要提醒你：這些乃是爲了特別目的而設的特種兵器。我仍是個受訓練的護士時，還沒有抵抗某些疾病的特效藥。後來，被譽爲神奇藥方的盤尼西林終於應市了。這是對抗某些特別疾病的特殊藥劑，的確極具功效。聖經肯定的告訴我們：「我們爭戰的兵器，本不是屬血氣（或是屬肉體的）。」這些兵器乃是爲了屬靈的爭戰而設的特別兵器，同時

「是在上帝面前有能力，可以攻破堅固的營壘；將各樣的計謀……一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（林後十：4-5）

你是否正遭到思想不潔、幻像及狂念的煩擾？其實你擁有適當的武器來抵抗這樣的爭戰。問題在你是否知道該如何使用這種武器來對抗仇敵？聖經告訴我們：要順服上帝，並且「務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你（我）們逃跑了。」（雅四：7）

以前我總認為：這經文的意思乃是指我必須竭盡心力、繃緊每處的肌肉，朝着牠吶喊，以身體來抗拒牠，但儘管我這麼做，牠卻毫不退卻。牠對我這種毫無目的的混亂，根本就不放在眼裏。之後，我才清楚「抵擋」的眞義乃是「持着事實來對抗」。從此，我不再漫無目標，不講究效力的胡亂抗拒了。我拿起我的「寶劍」說：「撒旦，我持着這樣的事實來抗拒你；根據上帝永不改變的話語，耶穌基督勝了你，並明顯給衆人看時，祂的十字架就已將你打敗了。」（西二：15）我們提到上帝的話「這麼說道……」，撒旦就像喪家犬般暗暗的逃跑了。

耶穌自己在這事上就給了我們最佳的明證，祂在曠野遭受試探時，就使用了這「聖靈的寶劍」。每一次，祂都是提到「經上記着說……」以此來敵擋撒旦，即使當撒旦很狡詐的引用聖經的話語，卻又故意扭曲其中的意思，耶穌仍然提出足資抗衡的另一處經文來打倒牠。

因此，祂教導我們：「按着正意分解眞理」（提後二：15）是如何的重要。聖經的話語必永遠立定，不會相矛盾，不會無效，也不會失去本身的能力。

也許，你感覺到軟弱、無助，覺得這把劍太大太重。然而，耶穌並不會丟下你一人，讓你獨自掙扎。祂差遣聖靈「引導你們明白一切的眞理」，（約十六：13）「將一切的事，指教你們」（十四：26），「降臨在你們身上，你們就必得着能力……作我的見證。」（徒一：8）。

最近有人這麼對我說道：「我是個重生的基督徒，但我卻不曾被靈聖充滿。」

我答道：「我想知道這是什麼緣故，耶穌已爲你做了一切的預備。你有否向祂求過？祂曾應許凡向祂求聖靈的，祂就賜給他們（路十一：13）。你現在還等什麼呢？同時，這也是聖經的命令：『要被聖靈充滿。』（弗五：18）」

我們成爲上帝的兒女，就必領受所賜的聖靈（徒二：38）。

（二）容許你憤怒的根由被揭露出來。我們找出心中所掙扎者爲何事之後，下一步，就要靠着聖靈，求主耶穌揭露我們憤怒的根由，將過去那些受到傷害的經歷，帶入我們的意識記憶裏，使這些受傷的感受得到治癒，問題能夠解決。

以賽亞書五十一章一節提到，上帝乃是對所有「追求公義」並「尋求耶和華的」人說

話。祂告訴他們「你們要追想被鑿而出的磐石，被挖而出的巖穴。」是以回頭看看你早年的景況！

詩篇三九篇中，大衛曾宣稱道：

「主啊！祢知道我的一切。祢甚至知道我心中想些什麼，也曉得我還沒說出口的話。祢更清楚我所行的每一步路。主啊！我尚未出生以前，我還在母腹中未成形之時，祢的眼早已看見了。我無論逃到那兒，祢都知道我的去向，也無論我怎麼躲，祢總會在我身旁。」

我改寫了這段經文，爲了讓其中的意思更見明晰。

耶穌遇到拿但業之前就曉得這個人的一切（約一：47—48），祂同時也知道撒瑪利亞婦人過去所有的事，以致這女子到城中爲此事宣揚：「你們來看，有一個人將我素來所行的一切事，都給我說出來了，莫非這就是基督麼？」（約四：29）

朋友，耶穌同樣對你過去的一切瞭若指掌。祂知道你叫什麼名字，住在什麼地方。祂更清楚一切鎖藏在你潛意識中未被解決的問題所帶給你的痛苦和傷害，這些事物使你滿懷敵意及憤怒。這些祂都知道，同時祂能伸出手指按撫這些創傷，將它們自陰暗中顯明出來，並清除淨盡。祂會和你一起重歷舊境，祂會親臨每一事件中，以祂那醫治的大能來洗盡一切的傷痕。耶穌揭露出我們憤怒的根由後，必完全治癒我們的傷痛。甚至連能引發你想起這事的疤痕，一道也不會留下。你無需回頭，想從這當中找出證據。現在，你必須

「忘記背後，努力面前的，向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」（腓三：13—14）

一天，我在起居室裏，跪在上帝面前禱告，祂揭露了我內心衝突掙扎的原因，我痛苦的喊道：「主耶穌，請祢醫治我！」祂的確完全垂聽了我的祈求，祂醫治了我。從那次開始，除非爲了幫助別人，才述及那段經歷，否則我絕不回想那件事。現在，那經歷已不再帶給我任何傷害了。就好比急性盲腸炎，只要一次割除，就再不會帶來傷害，也不可能再在身體組織裏注入毒液。一切都過去了，也結束了。

你的禱告必須明確。因着主的偉大，在禱告中榮耀祂。祂的應許是

「必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」（腓四：19）

爲什麼你只求些小事情？瞎子巴底買可以向耶穌要隻導盲犬引他四處去，然而他知道站在他前頭的是這位創造宇宙的主宰，他就求道：「主啊！我要能看見。」於是他得到了他所求的。

主揭露出我長久所埋藏的那些往事時，我很可能害怕、退縮。也許我會這麼禱告：「哦！主啊！請祢快快掩埋這些往事。我無法面對這一切。」然而我知道這並不是很好的解決

方法，因我所求的是完全的醫治，這也就是祂所要給我的。

(三)將你生命中激起憤怒的每一部份交託給基督。

第三個步驟是我們必須採取屬於相當決定性的方法：將耶穌向我們所揭示的每一項憤怒交託給祂，而且僅此一次。神通常要我們這方面也做些努力。因為祂尊重人性尊嚴，祂讓每個人做些事。耶穌曾告訴那瞎子：「到西羅亞池去洗」，同時，祂告訴那個麻瘋病患「把身體給祭司察看。」

保羅見到上帝白白的賜下祂的憐憫給我們，心受感動，苦口婆心勸我們：

「將身體獻上，呈獻上我們的器官和才幹當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。」

(羅十二：1增譯本)

在此，你必須做一件特殊的事，藉着這舉動堅定你的交託，而不只是做浮泛的決定。以下這小小舉止將會帶給你幫助：握緊雙拳，將此帶到上帝面前，同時說道：

「主啊！這雙拳所握的代表着我長久以來所難以釋懷的憤恨及苦毒，這情緒正摧毀着我。主啊！我懇切期盼祢來幫助我。現在我將雙拳放鬆，把這一切全交托給祢。同時，因着祢的慈愛，我將不再取回。」

這時，張開你的雙手，翻轉過來，將憤怒拋棄。之後，因着祂的信實而獻上讚美、崇拜

的祭，直到你覺得祂的平安已湧入你心中。

事後，撒旦若再來引誘你，讓你再度為這事感到氣憤，你就可以這麼說：「撒旦，我在如此如此的一天裏，已經把這事交托給上帝。現在這不再是我的事了。如果你想談這件事，你需要去找祂談，而不是找我談。」不再去理會撒旦的謊言，並讓上帝的平安充滿你的心。我常提出這樣的建議：每個人最好將日期及交托的事記在聖經中，經常提醒自己。

最近我正在為一件事禱告，祈求上帝的引領。結果，祂提醒了我：「妳不記得在很久以前，我們已經處理過這件事了？當時妳還將日期寫在聖經上？」我是記得有這麼回事，但記在那兒？那本聖經？後來，心中似乎有個感動，要我察看我那本增譯本聖經的耶利米書，結果的確看到上面簽寫了當時的日期：「一九七三年六月」。哦！主啊！祢是何等的信實。

你採用了這三個步驟：(一)找出心中掙扎的因由，(二)容許你的憤怒被揭露出來，(三)將你生命中激起憤怒的每一部份交托給基督，此外，你還需要做其他特別的事。如果你有「投射性及報復性的憤怒」，即仇恨都針對着一個特定的人，在此，我提議運用更進一層的方法：關愛、禱告、饒恕以及信任那個人。

(1)關愛那個人。真誠的向上帝懇求，讓上帝幫助你愛那個人如同「祂愛他們」一樣，因

為屬人的愛是不够的。這時，你會發現心中正嘀咕着：「我如何去愛一個我根本不喜歡的人？」你是不能，但如果你願意將自己置於祂的大愛中，祂能透過你去愛他們。上帝的愛有多豐盛呢？這愛乃是：

「因為所賜給我們的聖靈，將上帝的愛澆灌在我們心裏。」（羅五：5）

你的禱告不可模糊不清，必須要明確。求上帝讓你心中對這個人能充滿關愛、同情及瞭解。要憑著信心禱告，並且要知道：

「義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」（雅五：16）

增譯本聖經是如此的描述這節經文的：

「……正直人的懇切（至誠，不間斷地）禱告，能產生極大功效的力量——強而有力的不斷工作。」

(2) 為那個人禱告。特別為那個人的需要代求。藉此除去心中那份極不舒服、極不喜歡的感受。雅各曾提出以下這有力的問題：

「泉源從一個眼裏能發出甜苦兩樣的水麼？」（雅三：11）

你為那人代禱，並以耶穌的愛去愛對方，就會發現自己很不容易在這同時也輕視他。你禱告，愛就勝過了恨。

(3) 饒恕那個人。我曾在討論「罪」時提過這主題。然而，在此重述這問題乃是最重要的。一件事。韋氏「新世界字典」(New World Dictionary) 對「饒恕」下的定義為：

「捐棄仇恨敵對或希望對方受罰的心理；止息憤怒；勾消或免除（別人的債）。」

不肯饒恕與憤恨似乎總是糾結在一起，無法分開。因此，你真正饒恕時，憤怒也就止住了。也就是當你拔開壺的蓋子，讓憤怒散發出去，心中的憤怒就不再沸騰了。

我曾提過彼提及瑪麗的事。雖然他曾淚流滿面，悔恨交加，但這事似乎傷透了她的心，超過她所能忍受的。她那來這麼大的勇氣活下去，面對這個世界？一天她讓我知道她的小秘密，她說道：「如果上帝已經饒恕了他，那我是誰，竟不肯饒恕他？」

我暗忖：「年紀這麼輕，沒想到就有如此成熟的看法。」因著她的態度，他們得以重拾片斷，並且將這一切拼湊在一起，二人合力創造美滿的婚姻。

(4) 相信那個人。這是你該做的另一件事，你需要學習再相信那個人。如果上帝已經引領那個人悔改。如果祂已治療他，讓他康復了，而你仍然不接納他，這實際上表示：你不信任上帝及祂的目的。

巴得和南茜都酗酒，他們的生活就像似一本低俗的小說。後來，他們遇見了耶穌，這真是何等美好的改變！他們的婚姻復合，家人團聚，一年後的聖誕節中，他們說道：「這是我

們記憶中第一個不互相攻擊謾罵的聖誕節。」

然而他們當中卻存在著一個挺麻煩的問題。巴得在認識主以前曾多次欺騙南茜，所以南茜無法相信他。他們的婚姻相當緊張，因為她總是懷疑他。我和南茜一起解決這事時，她總算承認：如果不相信巴得，實際上就等於不相信上帝能在他的生命中做改變。她其實在說：「主啊！我不認為祢能成就什麼美好的事。」

他們共同面對這件事，彼此坦誠的把問題說出來，我們三人一起為這事禱告。上帝遂動了善工，使她恢復對他的信心。如此，巴得在這個世界上，才得以做個堂堂正正的人。一天，我坐著朝南茜望去，只見她一臉關懷及驕傲的看著他。

一個十來歲的小孩，神情頗為沮喪的說道：

「我的父母不相信我。」

「爲什麼？」

「我做過一件讓他們極其失望的事。後來整整兩個星期我徹底的反省。我已經學到了該學的功課，只是他們不願意再給我一次機會。我應該如何向他們表明：我以後不會再做這種事了？」

我和他的雙親晤談，他們說道：「他真的讓我們灰心透了，我們無法再相信他。」後

來，他們願意彼此溝通，家庭終於恢復如初。

就此，我想對那些曾經得罪另一個人的人說些話，你已涕淚縱橫，悔恨交加，但他的怒氣卻絲毫未減。這時，你該如何？我提出兩個建議：

證實你內心的改變。如耶穌所說的：

「你們要結出果來，與悔改的心相稱，以你的生命來證實你生命中的改變。」（太

三：8 增譯本聖經）

一位極其懊悔的年輕丈夫問我：「究竟還要多久，她才能從我對她所造成的傷害中得到平復？」我的答案是：「這大半要靠你自己以及你願意證實自己的改變到什麼樣的程度而定。你必須按步就班的來，務必表現溫和有耐心。不過，這會得到完全的報償，如果你願意這麼做的話。」

禱告到答案到來。我的第二個建議是：你要爲你曾經傷害的那人迫切誠懇的禱告，求主治癒他那受傷的心，直到神蹟發生了才停止。

處置爆發性及潛伏性怒氣的特別教導：

(1) 做身體檢查。(2) 搜索內心。(3) 操練。

潛伏性憤怒比較複雜微妙，因為當事人常認為他能够隱藏就可以控制住這股怒氣，然而這樣他也許會染患起因不明的過敏疾病。他可能會有各樣的疼痛，各種不同的疾病，他或許覺得沮喪及憂鬱。這也就是何以我的第一個建議總是要這種人去做健康檢查，去除任何潛伏性疾病。

第二個建議是：在上帝面前探索你的內心，找出任何反叛或不順服的根由。以下是詩篇作者的祈禱：

「上帝啊！求祢鑒察我，知道我的心思。試煉我，知道我的意念。看在我裏面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（詩一三九：23—24）。

察驗你的態度、動機，甚至隱藏的意念，將這一切置於祂的光中。面對祂所揭露的事。不要在這事上退縮，而再度將這一切掩埋內心深處。立刻承認你的罪，將它說出來。「哦！主啊！我不知道這種態度是錯誤的，我的動機是有罪的，求祢照著祢在約翰壹書一章九節所提到的應許，饒恕我並潔淨我。」

第三個建議乃是：你必須自我操練，處置舊有帶罪的本性，你可知道：你的內心是你所面對的最大戰場之一？在你成為基督徒時，並未立刻變成一個絲毫不會犯罪的聖徒。保羅在

加拉太書五章十七節對這情況有很清楚描述：

「因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能作所願意作的。」

我讀過一個人的故事。這人是教會中的長老，同時在社區中頗受人敬重。他曾掩藏他的怒意長達十五年之久。之後，有一天，在極大的壓力下，他終於爆發了。他在盛怒之下咒詛了他的家人，使他周圍的整個世界全場陷下來。他的怒氣平息之後，在極沮喪又懊悔的心情下做了個結論：「我不是基督徒，從來就不是，現在說什麼也沒用了，一切失全都去了。」

他並不明白內心中正激盪著衝突，更不知道上帝為祂的子民所做的寶貴預備。以下是一番安慰的話：

「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。」（約壹二：1）

這位親愛的弟兄該如何才好呢？放棄他的信仰？脫離他的基督徒生活？不！不是的！他什麼也沒失去。聖經中有答案。

「認自己的罪，上帝是信實的，是必公義的，必要赦免……洗淨……。」（約壹

一：9）

以懊悔的心俯伏在祂面前。「哦！主啊！我終於讓隱藏許久的怒氣爆發出來了。我以為自己控制住一切的怒氣，然而這對我而言負荷太大了。請原諒我，幫助我站起來，繼續往前走。並因著這次的經歷，使我做個更剛強的人。」

請和我一塊兒回頭看加拉太書五章十七節所顯示出的爭戰，並請注意保羅以相當有力的字眼前後銜接這段經文：

「我說，你們當順著聖靈而行。就不放縱肉體的情慾了。」（16節）
以及

「但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。」（18節）
為什麼？在什麼樣的情況下？

「因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裏釋放了我，使我脫離罪和死的律了。律法既因肉體軟弱，有所不能行的。上帝就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，做了贖罪祭，在肉體中定了罪案。使律法的義，成就在我們這不隨從肉體，只隨從聖靈的人身上。」

（羅八：2-4）

現在，我們看看「行在聖靈裏」「住在聖靈裏」以及「由聖靈引領」所指為何？這只是指：一個重生的基督徒服於一「新的管理之下」。他不再順從舊的上司（他的罪慾），只跟

隨聖靈，就是那位「真實的靈」的聲音。也就是你不再孤單一人，竭盡你軟弱的力量來行走世路，耶穌說道：

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力……作我的見證。」（徒一：8）

透過聖靈，天上一切的能力對你都是有用的，使你得以因此在生活上、在言語上都成爲一個有力的見證人。希臘文中「見證人」一詞包括了這全部的意思。它的意思是「殉難者」。這是否意謂著我們可能爲祂而死？是的，我們有這可能。然而它涵蓋了更多的意思，有向著舊有罪的天性死，同時向著上帝而活的能力。一次，有人對我說道：「雖然我受了聖靈的浸，卻沒得到任何大能力。生活還是和以前沒有兩樣。」

這是多麼可悲啊！當你家中裝設有電線，而一家人卻仍然依靠煤油燈來照明，這是何等的愚蠢；也許你已有了完善的設備，但除非你插上插座，否則這些設備一點用處都沒有。你必須去使用電能，讓它爲你帶來光明。在屬靈的事上也是一樣：你每天以祈禱、讚美、崇拜以及讀上帝的話與祂不斷有溝通，就是將插頭「插在」永遠的能力來源上。之後，你走出去，就靠著這能力生活。這是唯一途徑，沒有其他的路可取代。

朋友們，我們在日常生活中與自己老我中的罪惡本性爭戰時，需要祂聖靈的大能活潑地運行在我們裏面。我在自己的聖經上劃下所有必須積極做到的事，這些事物中包括：

(1) 「治死」舊的習性。

(2) 「棄絕」它。

(3) 「脫去」舊習性，不受其勢力的壓制。

除去這些舊日的習性和行爲之後，我們並不能任憑自己裏面空著，必須：

(1) 「穿上」新人。

(2) 「叫基督的平安在我們心裏作主」。

(3) 「用各樣的智慧，把基督的道理，豐豐富富的存在心裏。」(西三：1-16)

這是一種死亡以及一種復活。只有我們「與基督同釘」在十架上，才能真正活出復活的生命(加二：20)，並知道我們「向罪當看自己是死的，向上帝在基督耶穌裏，卻當看自己是活的……」(羅六：11)。你該如何處置已死了的東西？相信你會將它埋葬。你無需照料它，也不必滋養它，它是死的東西。

有人說過：「如果它死了，那爲何不就這麼逝去？」

我的答覆是：「因爲你繼續讓它活過來！」譬如：你以懷疑、自憐或不饒恕來餵養舊日的憎恨和憤怒，就是讓它們繼續活著。我們必須站穩立場，深知在十架上已破除了撒旦轄制我們的權勢，不僅在當時，也是永遠的破除。

「罪必不能做你們的主。」(羅六：14)

耶穌在加略山的那場戰爭已經戰勝了，但如果我們不憑著信心，來享用這爲我們所爭獲奇妙的勝利，就如同有一百萬放在銀行裏，自己卻仍過著赤貧的生活。

讓我再說一次：所有天上的能力都隨你使用，但你必須「插上插頭」。我常這麼說：「一個電燈泡必須插上插頭，並扭開開關，才會發亮。」

有時，當我們「治死」舊我，同時藉著運用上帝話語積極的真理重新調整我們的心態，可使「我們的心志被改換一新」。之後，我們「穿上」新人，這新人是照著上帝的形象造的，有真理的仁義和聖潔(弗四：22-24)。因爲這道……運行在我們信主的人心中(帖前二：13)，如此我們將逐漸產生極大的改變，在新的性情中變得愈來愈像耶穌。

我喜歡將這過程比喻爲「屬靈的光合作用」，這和自然界發生的光合作用是類同的。

「……在陽光下，稱爲葉綠素的綠色東西，使水和二氧化碳結合，而產生單糖。地球上所有的生物都仰賴光合作用。」(甘頓百科全書，二百三十六頁)

主耶穌的光照在我們心裏時，我們的靈裏將發生變化(林後四：6)，住在裏面的聖靈將我們的信心與上帝之道的水(弗五：26)相結合，使我們裏面能產生如耶穌那樣和藹溫和

的性情（彼後一：4）。

下頁簡單的圖表也許能幫助你真正明瞭這概念。

法蘭西斯·史凱法爾博士曾說過：每天閱讀聖經，會讓人產生不一樣的心態。屬於聖經的「思想」乃是一種積極的、得勝的並充滿信心的思想。

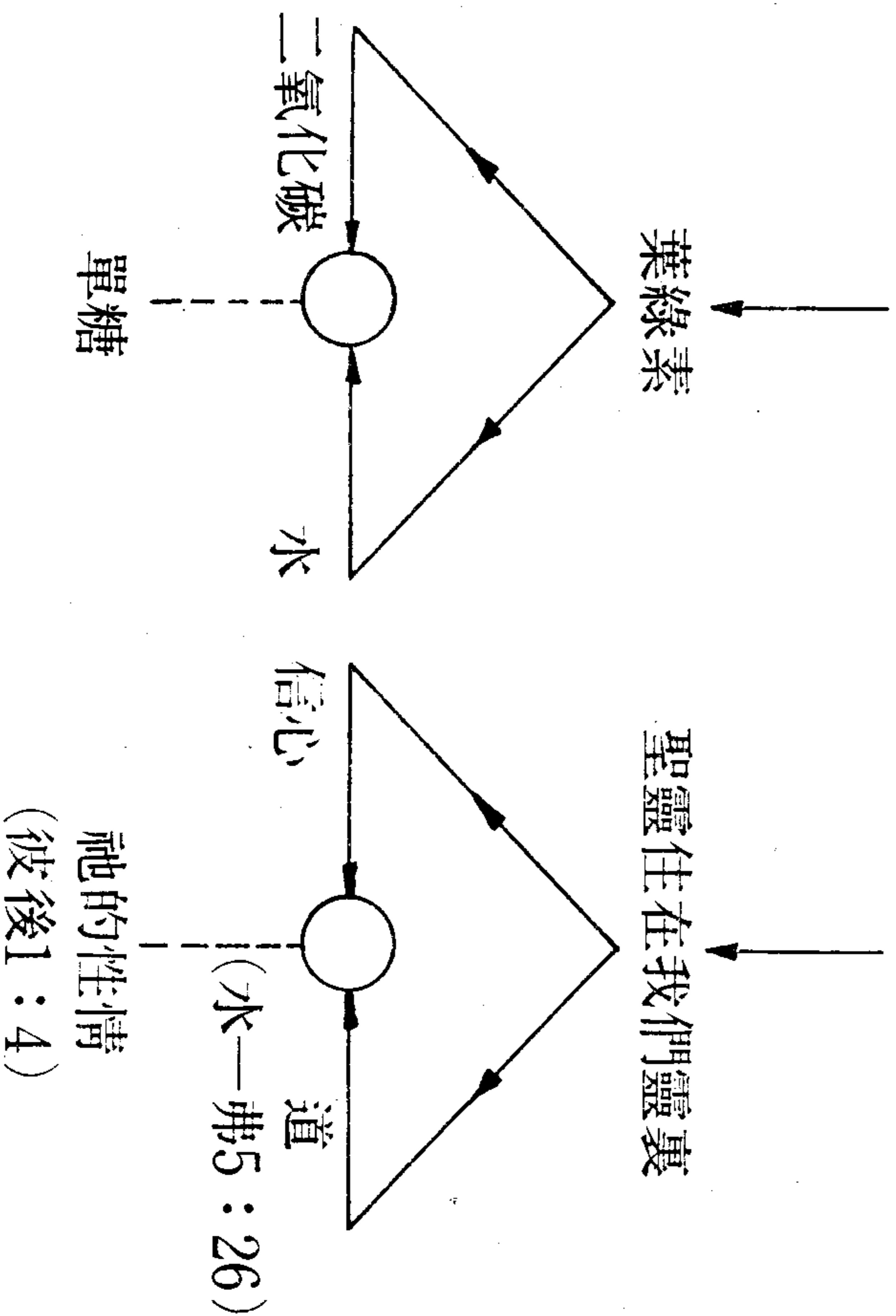
在此，我想提供那些與爆發性怒氣相抗衡的人另外的建議。我的壓力鍋上有個計量表，如果這表裏的度數升得太高，我可以打開鍋上的小活栓，讓裏面過多的蒸氣在毫無害處的情況下散發出去。你是否有時感覺到自己像個壓力鍋？也許在工作上或在家中，開始由一點小小的怒意逐漸孕釀，直到一觸即發的地步。這時，你千萬不要咬緊牙根，硬將蓋子壓得更緊，因為這麼做將使你的怒氣轉向內心，容讓憤怒的毒素滲透你整個身體結構。

這時候該採取相反的方法，學習讓這些鬱憤的情緒能在無害的情況下發洩出來。你可以走上很長的一段路，放聲大笑，沈醉於你的嗜好裏。唱詩讚美上帝，向祂獻上如希伯來書十章十五節所提到的「嘴唇的果子」。至於你要採取什麼樣的方法，則可取決於當時的環境。我曾在不同的時候用過這所有的方法，都很有益處。而你做這一切必須以榮耀主耶穌為目的。祂的應許是：

「……要在患難之日求告我，我必搭救你，你也要榮耀我。」（詩五十：15）

日光

耶穌—世界之光



處理天生的怒氣之特別教導：

(1)要注意內心需要治療的傷害。(2)藉著上帝的話來確認自己。我們提到「天生的怒氣」，以及伴隨著這種怒氣而來的挫折及無價值感時，我最衷懇的建議是：在基督裏永遠不會絕望。這份希望乃是根植於上帝的話語，是奠基於上帝話語的絕對性之上。

我們知道：聖經為我們記下來的每一件事，都是為了教訓我們而寫的：

「叫我們因聖經所生的忍耐和安慰，可以得著盼望。」（羅十五：4）

你這盼望既非諸多變化，也不是瞬間即逝，這是「基督在你們心裏成了有榮耀的盼望。」

（西一：27）唯有上帝的話是永遠絕對的。詩人曾宣稱：

「耶和華啊！你的話安定在天，直到永遠。」（詩一一九：89）

我告訴你這些話，乃是鼓勵你有信心向上看，上面存著希望。耶穌是醫治你的人，祂成就了以賽亞的預言：

「祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，我們却以為祂受責罰，被上帝擊打苦

待了。」（賽五三：4及太八：17）

(1)要注意內心需要醫治的傷害。我首先指引你的特別方向是：你必須求上帝與你共同回溯過去的經歷，讓你能憶起一些需要祂來醫治的傷害。你知道這傷害後會需要幫助，我建議你找位聖靈充滿的輔導或禱告小組，與你一起迫切並謹慎禱告，求主醫治這些傷害。這是上帝為祂的兒女所預備的計劃之一部份。

我們每個人都互相需要，沒有一個人能離羣獨居，一切全部自己來。聖經上說得非常明白，我們「……是基督的身子，同時各肢體都有特殊的作用。」這個身子中並沒有區分。肢體與肢體息息相關，若有一肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。若有一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。（讀林前十二：12—27）聖經同時告訴我們：

各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。（加六：2）

雅各說道：我們要彼此認罪（或指不幸的事，那些在生命旅途中足以絆倒我們的事），使我們可以得醫治。接著，他又更進一步說道：

「義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅五：16）

這的確是有功效的。

朋友們！成爲上帝家中的一份子，也就有份於祂爲屬祂的人所做的偉大預備。下面我就

舉個例子加以說明。

一次，我發現艾爾絲雙膝繃曲，兩手摀著臉，傷痛欲絕的啜泣著。她在回答我所提出的疑問時說道：「一切看來是如此絕望。似乎有什麼事正驅迫著我，使我不得安寧。我從一件事逃避到另一件事上。我對自己感到憤怒，因為我對待家人的態度總是如此的惡劣，是這樣的沒耐心，我總是在逃避。」

艾爾絲是個基督徒，她認識耶穌，視祂為她的救主，然而她卻不知道：祂可以和她一塊兒回溯童年時代的經歷，從當中找出傷害並加以醫治。於是，我們一起圍繞在她身旁禱告。聖靈向我們啓示：有個五歲左右的小女孩，瘋狂地到處亂跑。她不聽管教也不受約束，沒有人能管住她或讓她安靜。她從來不願意好好靜下來吃頓飯或睡個覺。爲了避免她的抗拒，似乎只有任憑她。她累了，自然會就地倒頭睡覺，這時，她父母親會把她抓起來，丟到床上去。

我們告訴她聖靈所啓示的這一切，她開始哭道：「那就是我！那就是我！現在我完全看到了。我也看到那個小女孩，那就是我。這是真的！」

之後，我們祈求主耶穌再進到她的世界，並動其他人無法動的聖工，將她抱入祂有力又溫柔的懷裏，直到一切掙扎都停止爲止。艾爾絲透過靈裏的眼睛，看到耶穌擁抱著一個小女孩，而那個小女孩正是她。她看到耶穌正撫慰著小時候的她，在她耳邊說些安慰的話，這是以前從來沒發生過的。

接著，我們看到不尋常的事發生了，一股寧靜、祥和的氣氛，像件袍子，從頭到腳披蓋了她。每一緊繃著的神經都被平撫。她的臉開始閃著屬天的光輝，不斷地從祂平安之泉中吸吮著全然的寧靜，口中一次又一次的輕聲說著：「耶穌，耶穌。謝謝祢，耶穌。」看她的神情，根本就不想離開那神聖之處。對我們其他的人而言，這的確是幅美麗動人的畫面，對艾爾絲來說乃是新生活的開始。

我不希望把這說成是件容易的事，這是需要花時間的。那也就是爲什麼身上的其他肢體需要他人的支助，不斷予以鼓勵與代禱的原因。

(2)藉著上帝的話來確認自己。這是我所提出應付天生怒氣的第二個特殊方法。你必須藉著上帝的話語來確認自己——一次就永遠完成了。

你可知道你是誰？讓我來告訴你四個榮耀的真理：①你是上帝的孩子。②你是祂所購置的產業。③你是祂手所做的工。④祂必成全在你身上所動的工。

①你是上帝的孩子。如果你接受耶穌基督成爲個人的救主，如果你相信祂是上帝的獨生子，爲了你的罪死在十架上，那麼根據約翰一書十二節中祂的話語，你乃藉著重生成爲上帝

的兒女。加拉太書三章二十六節更強調：

「你們因信耶穌基督，都是上帝的兒子。」

請你記得，在第二章中，我向你提過「出生證明」的事。

②你是祂「所購置的產業」。祂花了極大的代價買贖了你，這代價乃是祂自己寶貴的鮮血（徒廿：28）。你在祂眼中是無價之寶，祂同時在你身上印上祂的印記，好叫天上和地下的切為此做見證：「這是我的愛子，我重生的孩子。」我們一起來看以弗所書一章十三節：

「既然信祂，就受了所應許的聖靈為印記。」

五旬節那天，門徒等候了很久，就是耶穌曾應許要賜下的聖靈帶著祂極大的能力到來，為耶穌做了活的見證，祂受死並復活，如今在天上「被上帝的右手高舉」（徒二：33）。同樣的聖靈已在你身上印下印記。你將會認出是祂，因為祂的來臨和「當初」祂的降臨是一樣的（徒十一：15）。祂似乎正在說：「我將我的名字印在你身上，這是在屬我所有的物上所貼的標籤，有一天，我必再來接你們到我那裏去，我在那裏，叫你們也在那裏。」（約十四：3）

③你是「祂手所做的工」。你是祂的手藝，是祂為了特別目的，「在耶穌基督裏造成」的特殊藝術作品（弗二：10）。舊約聖經裏，耶利米記載了上帝在窯匠家裏所教導他的主要

功課，上帝說道：

「泥在窯匠的手中怎樣，你們在我的手中也怎樣……」（耶十八：6）

祂手中拿著你這塊泥土，正不斷捏塑成器皿的樣式，期望將來能「使祂的榮耀得著稱讚。」（弗一：14）祂的手既溫柔又堅定。有時，你會哭號：「哦！主啊！這傷太深了，我無法再忍受下去。」這時，祂會答道：「你要忍耐。其實你在我手中是很安全的。你還有些砂礫我必須挖除，有些硬塊我仍需剷平。」

接著，爲了讓器皿發出特殊的光澤，還需拿到火裏烘烤。這時，你會再度哭喊道：「哦！主啊！這太過炙熱了，我再也無法忍受，請祢讓我出去。」然而卻有位「好像神子」者與你一起「在火中遊行」（但三：25），祂就是耶穌，祂說過：「我常與你們同在。」（太廿八：20）一旦祂在你生命中所動的工告成後，立刻會將你從火中挪開。同時請你記住：上帝不會失敗，祂所塑造的是些得勝者，沒有失敗者。

④祂必成全在你身上所動的工。只有我們才會開始一些工作，沒做完就把這些工作擱置一邊。但耶穌卻不會如此，你應

「深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」（腓一：

6）

有一天

「祂將要叫你們無瑕無疵（即你們不受審判），歡歡喜喜站在祂榮耀之前。」（猶24）。

這乃是祂對你的最終目的。請你振作起精神，

「……現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」（羅八：18）我所能讓你確知「你是誰」的一切建議，完全奠基於上帝無誤的話語上。你不必再感到害怕。但願這些話成爲你的力量和喜樂，能成爲你生命中很重要的部份。

我們該如何來處置「挫折性的憤怒」，以及那些將我們鎖在箱內，四周圍著難以爬越的高牆的事物？

處置「挫折性憤怒」的特殊教導：

(1)將注意力從你身上移開。(2)就你的處境過最好的生活。(3)每一天踏實地過生活。(4)以積極的態度來迎接每個新的一天。(5)找出一些明確值得感謝的事。(6)將每一方面的處境都交托給上帝。(7)立下正確的目標。

(1)將注意力從你身上移開。不要老是注意自己以及你一生中有可能遭到的命運。不要陷

入自憐的漩渦。將你的注意力轉向你所關心的人身上，使他們能過得更快樂、更滿足。暫時將注意力集中到他們身上。這也就是聖經上所記載的：

「……只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓二：3—4）。

瑪格莉特現在正照顧著衰弱的老母親，她的問題是：「我該怎麼辦呢？因爲當我越加關懷母親，她就越加要求我付出，弄得我精疲力竭。」

我非常溫和的說道：「現在情況逆轉了，妳母親就像個小孩子。請記住，妳不但要愛她，還要對她加以約束管教。現在，妳必須扮演一個堅定的角色，必須以愛來約束她，正如同她以前對妳所做的一樣。根本上說來，因爲妳過度縱容她，使她感到沒有安全感。是以妳要設下嚴格的規則，並要堅持執行。」

(2)就你的處境過最好的生活。就你的境遇來決定過最完好的生活。你可以決定讓問題成爲你的絆腳石，或成爲進身階；讓這些問題使你變得更好，或變得更悽苦。現在你可願立刻停下來，並讀彼得後書一章五至九節？如果你有現代中文譯本聖經或改寫的有關資料，將更容易明白。我建議你將這當成日常生活中的典範。

上帝對你所抱持的心意，乃是一分派你們去結果子，叫你們的果子常存。」（約十五：

16) 。祂知道你需什麼樣的土質及多少雨水和陽光，才能結果子。

(3) 每一天踏實的過生活。將焦點集中在今天。你必須一天一天踏實的過活，馬太福音六章三十四節提到：

「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就穀了。」
 (4) 以積極的態度來迎接每個新的一天。你不要說：「哦！還是老樣子，並不是什麼另外的一天，天天還不是一樣！不知為什麼我連起床都覺得煩？」你要嘗試以下面的態度來面對今天：

「這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜。」(詩一一八：24)

這樣的態度不見得能改變處境，但卻能改變你這個人。事情從上頭往下看是不一樣的。我搭乘噴射機從雲端看雲，才發現這些雲和平常所見到的雲是何等的不同。

(5) 找出一些很清楚值得感謝的事。有個人告訴我，她確定自己無法找到任何值得感謝的事，因此，我建議她找一小本筆記本，並將事情略記在上頭，如此持續做上一個星期。這段時間過了之後，她滿面笑容的回來找我，並將記下事情的那張紙交給我，說道：「瞧！都寫滿了！我從來不知道，有這麼多事情可以感謝祂。」

上帝清楚我們在日常生活中向祂獻上讚美的價值。這也就是為什麼祂要我們「凡事謝

恩」(帖前五：18)。

(6) 將你境遇中的每一部份都交託給上帝。你要全然地交託。這必須出自意志的一種清楚果斷的行動。詩篇二十七篇五節很明白的為你立下信條：「當將你的事交託耶和華。」希伯來文的意思是：「將你的道路交給主。」這就好像放下一切事物，將這些事物置在祂腳前。然而這僅僅是開始的一部份，因為該節經文繼續提到：「並倚靠祂。」倚靠這詞意義重大，指的是以完全的信心來倚靠祂。如果你只採取了二者中的一個步驟，而忽略了另一個步驟，就不會產生什麼果效。你不僅需要將你的處境交託給主，同時還要相信上帝是無所不能的，祂必定會爲了你的好處在這些事上動工的。

如果你做了這些事，那麼必定產生以下的結果：「祂就必成全。」或者像修訂本譯文所提的：「祂將動工。」當你放下你的手、當你敢完全信賴祂，就等於鬆了祂的手。這樣，祂才能爲你成就祂在你身上永恒的目的。

你爲什麼還要耽延？爲何不現在就說：「主啊！我用一直冒汗的雙手握持著自己的道路太久了，現在我完全交託給祂。感謝祂，我的主。我倚靠的是祂，就是憑著具權柄的話語，創造並統管全宇宙的那一位。哈利路亞！」現在，你是否得到極大的釋放？

(7) 立下正確的目標。對於處置挫折性憤怒，最後的教導或建議是立下正確的目標。把握

住保羅在腓立比書一章二十一、二節提到的目標：

「無論是生，是死，總叫基督在我身上照常顯大。因我活著就是基督，我死了就有益處。」

「忘記背後努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在耶穌基督裏從上面召我來得的獎賞。」（腓三：13—14）

處置周遭環境所引起的憤怒之特別教導：

對於「周遭環境引起的憤怒」也同樣有可循的處置方法。基督徒不該因為不滿學校組織，而出去放把火把學校給燒了。他也不該將頭埋在沙堆裏，希望這些事自然消逝。他要將這些憤怒帶到上帝面前，並禱告道：

「主啊！我迫切感覺到這項錯誤必須加以糾正。我是屬祢的，我的主，請祢告訴我究竟該怎麼做。求祢按著祢的心意來使用我，讓我帶著祢的慈愛、能力、聖潔和憐憫去面對這樣的環境。」

然後，照著祂所啓示你的去做，請你永遠記得：祂是用祂的話語及品格來支持祂的引領。

對於處置抑制反彈性憤怒的特別建議：

由「抑制反彈性憤怒」所引起的罪是什麼樣的情況呢？有時，在一些父母的身上會反映出這樣的情況。這些父母看到因著他們撫養子女的方法錯誤，孩子們長大後都變成青少年甚至成年問題，使得他們自責甚深。在此，我首先要說的是：世上沒有完美無瑕疵的父母，大部份的父母先前並沒有經驗！如今，要想處置這事只有一個方法。將這些錯誤全放在十架跟前，如此，你將能獲得完全的寬恕。但是你會這麼說：「這又怎麼能解決問題呢？他們已經無法擺脫那些問題了！」

你必須將這一切紊亂的事交託給耶穌，因為祂能讓這一切轉好。

很久以前，我著手打毛線，為我先生打一件印度毛衣。當背面部份已織到一半，我才發現整個樣式歪斜了，同時也織錯了，於是我把它交給母親，她向來以善於織毛線聞名遐邇。她察看這段織好的毛線，幾分鐘後，就指出我在下面數上來第三十排處出了差錯。我氣還沒喘過來，她已抽掉上面的毛線針，開始一排一排的拆線，直拆到我打錯了的那一排。之後，她很小心地將毛線針一針一針的穿入線孔，直到恢復正確的樣子為止。

詩篇作者說過：

「人的忿怒，要成全你的榮美。」（詩七六：10）

請你跟我一起到耶利米書十八章四節所提到的窯匠家裏，看看上帝將做什麼事。祂將

「用這泥另作別的器皿，窯匠看怎樣好，就怎樣作。」

祂將最有能力也最有效的工具交在你手中，就是奉祂名字的權柄禱告。每天以感恩的心誠實地使用這工具，並且

「你若信，就必看見上帝的榮耀。」（約十一：40）

對於處置反抗性憤怒的特別建議：

處置「反抗性的憤怒」時，你必須面對問題。聖經提過：

「悖逆的住在乾燥之地。」（詩六八：6）

我在前面提過有關康恩的故事，從中發現了一個道理。一回，他在衆人面前作見證：

「從事奉上帝或不事奉祂這兩條路中做一抉擇，要比像我以前那樣飄盪在二者之間來得好。」

如果你想認識耶穌基督，必須親自與祂有接觸。耶穌是光，光就是能力。我研究過輻射能之後，知道當這「能」接觸到別的東西，總會使那東西起某種程度的改變。

你接觸耶穌後，是不可能不發生改變的。

間接得來的信仰總是無法讓人感到滿足。一旦受過試煉後，屬於個人的信仰便會讓你付出代價——一種完全的交託。只有如此你才能真正體會到其價值所在。我想告訴你我們家庭個人生活上的一件小事情，藉此讓你明白：一個人投身於某件事物，就會極珍視那事物。

這是發生在我們兒子身上的事，當時他十六歲，和每個年輕人一樣，渴望擁有一部自己的車子。於是他找了一份替車胎打氣的工作，每天放學後以及星期六都去工作。最後，他終於買了一部發亮的金龜車。他把車子開回家的那天，是何等不一樣的一天！這是他經過長時間辛勤工作後，才能擁有屬於他自己的車子，當中夾雜了不知多少的驕傲和喜樂。一天，他在後院中擦拭著原本就沒什麼灰垢的車身，他姊姊從窗內對他喊話，故意開他的玩笑。但是他卻不予理會，因為他此刻太沈醉於所擁有自己的汽車裏。一個人將自己交託給上帝也是同樣的道理，除此沒有其他方式能讓人感到真正的滿足。

現在，你確知憤怒已經除去，以下所提供的方法能讓你維持得勝的生活。

(1)「上帝的醫治乃是完全的醫治」。祂不會留下任何微小的細胞，使其再度繁殖。祂有如雷射線的光，為你除去過去一切的傷害，並完全醫治傷處，甚至不留下一道疤痕。

(2) 不要對過去感到害怕。過去的陰影不會再來纏繞你了。有時，我們對醫生的信心比對上帝的信心來得還大。如果你的盲腸已經切除，就不會再去看它是否有可能再長出來。小孩子之所以不會因著過去產生不必要的痛苦，乃是因為他們不懼怕。他們的心情全然放鬆。你可記得我先前所提到的一句短短的名言嗎？

「恐懼來敲門時，信心出去開門，發現外頭什麼也沒有。」

(3) 忘記背後。現在你已經得到醫治了，千萬不要再回頭看。前面還有很多事等著你。你還有太多的事要做。學習保羅那份朝著目標前進的堅定意志，他說過：

「……我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的。向著標竿直跑，要得上帝在基

督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」（腓三：13—14）

(4) 每天都有一段活潑的靈修時間。

(5) 與其他人分享你的喜樂。也許我可以把羅馬書十章九節意譯為下面的文字

「你若口裏認耶穌為主，並承認祂為你所做的一切，心裏相信祂復活的大能，就必邁向健全之道。」

你引述往事時要千萬小心，這不是要你挖出一切的骯髒污穢，也不是揭發與那次傷害有關的另外一個人的瘡疤，而是與對方分享上帝那偉大的釋放能力，也就是這能力將你帶進光

明中。

露依絲就發現了這真理的重要。上帝曾醫治她心靈的傷處，並讓她從過去的捆綁中得釋放。自此，她安定下來，過日常家居生活。然而，有一天，她打電話告訴我，那樣的生命似乎已變了樣。

我問道：「妳最後一次和別人分享這喜樂，是在什麼時候？」

她答道：「我從來不曾這麼做過。」

我建議她向上帝祈求，帶她到另外一個受苦的人面前，然後，憑著聖靈的幫助，與那個人共同分享祂醫治的大能。她照著去做了，事後，她再度打電話給我，告訴我一些令人興奮的結果。我常說：

「你只能留住你所給出去的東西。」同時，耶穌說道：「你們白白的得來，也要白白的捨去。」（太十：8）

第九章 沮喪的侵害

談到沮喪，這似乎已成爲當今社會最大的問題，我們必須想到：什麼樣的沮喪是每個人生命中正常的現象，什麼樣的情況會造成嚴重的衝突。許多人不願面對這樣的事實：也就是在我們生命中的確存在著一些無法避免的不舒服及痛苦的事。至於沮喪的情況是否已達到不正常的地步，端視沮喪的緊張、繁密程度以及其持續的情況來決定。當沮喪干擾到個人的工作，與其他人的關係以及是否接納自我時，情況就嚴重了。

人們似乎認爲，藉著許許多多的藥丸，就可以過更理想、更舒適的生活。一九七七年六月的一天，溫哥華日報報導這樣的事：在加拿大，每星期醫生所開出的處方中，包括了六百萬顆安眠藥，對當今的社會來說，安眠藥幾乎成了萬靈丹，什麼症狀都可派得上用場，諸如孤獨、經濟問題、婚姻觸礁，以及甚至他們所謂的「空巢併發症」（這乃是孩子們長大離家後，孤獨及沮喪的父母的感受。）

今天我們這個充滿壓力的世界中，沮喪的確是主要的問題。我從多年的輔導經歷中，已

找出一些我認爲相當重要的原因。其實我並不認爲這些發現是屬於某種醫學上的鑑定，因爲我不想做這類的判斷。我之所以願意陳述這一切，乃是因爲我發現了這些。

(一)一部耗損的汽車。有些人對待他們的車子比對待他們疲累的身子來得更好些。至少，他們偶爾會整修修車子，檢查零件，也會去加滿汽油；然而他們常拖著機能老化的身體四處奔波，直到某些部位出了毛病爲止。上帝每天讓我們休息七個小時，自有祂的道理。如果我們忽略了祂話語中的原則，勢必身體損壞。

(二)身體內化學成份的不平衡或機能衰弱的疾病。我不認爲古諺「無知就是福。」是對的。這顯然是種愚笨及疏忽的想法。感謝上帝，因爲現今有些很好的醫生，他們的知識和看護對我們都相當有益。

(三)厭倦。有時，一些原本生活得有活力有幹勁的人，因著年齡或健康，必須放慢生活步調，這樣的人有時會感到挺厭倦的。他們對生活會失去熱忱，任憑生命不斷地從他們身邊溜逝。這種現象也可能發生在另一些人身上，他們從未找到生命中屬於他們的位置，無論在愛、在工作、在休閒娛樂上，他們都找不到自己的位置。一個人必須在這三方面都感到滿意，否則他就是病了。

(四)內咎懊悔。這是指一種不斷地自我省察或爲過去所做的事感到懊悔的舉止。我發現撒

且最有效的利箭乃是：「你當時應該……」或「爲什麼那時你不……」沒有一個人能回頭重新再來，特別在那些我們犯錯失敗的時刻和地方，但我們可將這些過錯交給上帝，祂說過祂將「補償過去那些年日的損失」。不要活在過去的陰影中，其實未來就如同祂所應許的那麼光明。不要將時間浪費在頻頻回顧往事上。

(五)罪是最會從事破壞的首腦，也是本章中我們必須慎重處理的問題。精神病醫師說：如果他們能找出犯罪的原因，就可找出大部份父母的問題所在。卡爾·梅寧吉爾博士寫了一本書，書名叫「罪 (sin) 將導致什麼樣的結果？」他問了個問題：「如果沒有所謂的罪 (sin)，那麼怎麼會有這麼可怕的罪行 (guilt)？」

現今社會對這問題的答覆似乎是：以「病」或「失調」這些名稱來稱呼「罪」，或將姦淫、雜交、同性戀這些事例，規入「新道德」的範疇——一種生命的途徑。有時，這些會被稱爲「價值體系」，是因地球上所有的文化混雜後所產生的結果。無論人們如何稱呼它，在上帝眼中都是遭天譴的罪。

上帝的話語——無論是原則或訓誡以及祂的愛、祂的審判全都是普世性的。並不因爲文化的差異而有所不同。「上帝是如此的愛世人」，所以差派祂的愛子來除去「世人的罪」(約三：16，一：29)。真理是絕對的，並不因任何民族或世代的社會習俗而改變。

無論如何遮掩罪行或使其合理化，罪還是會讓人留下敞開的痛苦回憶，深植於整個人的格裏。在此我要描述一些個人的輔導經歷，讓你知道人犯罪行的原因。這些都發生在基督徒的團體中，但如今這些罪行都受了聖靈的光照。

- (1)對十架的工作缺乏認識。
- (2)心存恐懼，深怕有一天上帝將我們過去的罪給挖掘出來，要我們再度去面對。
- (3)生命中難以決定及不肯交託神的事。

對十架的工作缺乏認識：

我可否在此再度提醒你馬太福音十三章十九節耶穌所說的一番話？

「凡聽見天國道理不明白的，那惡者就來，把所撒在他心裏的，奪了去……」

上帝希望我們能明白祂對我們所說的話，如此才能够得體的回答別人的問題。

「有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔敬畏的心回答各人。」(彼前三：15)

我們必須藉著聖靈的啓示，將十架上所成就的一切深植於我們的思想中。只有這樣，我們才能藉著耶穌基督緊抓住上帝寬大的饒恕，並且從那稱爲「罪行」的怪物箝制之下釋放

出來。

我們務要明白，耶穌死在十架上時真正發生的事。我曾輔導過許多基督從，他們的罪像一層覆蓋物遮蓋著他們。我心中實在深盼能幫助他們，因此，我向上帝祈求，請祂給我一個有關十架大能，簡單又實際的例子。

於是，我回想到了一九四二年，也就是羅依德和我結婚的那一年，我們遇到了（同時也開始喜愛）一對親愛的年長夫婦——恩尼斯特先生以及貝提兒女士，他們曾將英國戰亂區許多流散的小孩帶到加拿大來。恩尼斯特先生曾受到國王授以騎士爵位，是個頗富聲譽的人。他們夫婦倆全心全意的愛主並事奉主。

一天，恩尼斯特先生告訴我：「瓊恩，很快就要發生大變動了。再過不了多久，人們將使原子造成分裂，而原子向來被認為是小到無法分割的東西。我不知道當他們做成這事後，會發生什麼樣的事。不過因著現今科技的進步，他們無疑地能使鈾分子產生分裂。」

一九四二年十二月二日是原子時代的誕生日，恩利哥·費爾米打開了第一架核子能機器。但世人對這知道的並不多，一直到一九四五年，第一個可怕的產物：原子彈，投到日本的長崎和廣島，發出極其巨大的威力，完全剷平這兩個島，結束了二次世界大戰後，世人才真正認識它的威力。

現在，要如何用這來解闡釋十架事件呢？原子能？是的，這或許深深的攫取你的心，就如同它曾抓住我的心一樣，這讓我看到一幅清楚的異象：亦即在十架上爲了拯救我們所迸發出的無限能力。當上帝的兒子耶穌基督（「我與父原爲一。」）（約十：30）以及「人看見了我，是看見了父。」（約十四：9）被掛在十架上，祂不只是擔當我們的罪，實際上，祂成爲我們的罪。

我們看哥林多後書五章二十一節：

「上帝使那無罪的，替我們成爲罪。好叫我們在祂裏面成爲上帝的義。」

耶穌甚至「爲我們受了咒詛」（加三：13），上帝無法輕看罪，耶穌因著擔當我們的罪，而與上帝隔絕。那段可怕的隔絕時刻裏，耶穌從祂靈的深處痛苦的喊道：

「我的上帝，我的上帝，爲什麼離棄我？」（太廿七：46）

上帝曾對這個擔待全人類罪孽的兒子掩面。這就好像原本不可分割的三位一體真神此時分裂了，這分裂所產生的能力，導致地大震動。磐石崩裂，太陽隱藏，從中午到下午三點鐘，大地一片黑暗。聖殿中那面裝飾華麗，把聖所與至聖所分隔的亞麻幔子，從上到下裂爲兩半。那時刻，也就是上帝在耶穌基督身上審判罪的時刻，發出了極大的赦罪大能。任何一個男人、女人或小孩，若願意降服在十架前，並接受耶穌爲其救主，那麼他以前曾犯過的

罪，或未來將會犯的每一個罪，都能因著這大能得以赦免。

上帝從不忽略我們的罪。祂絕不會拍拍我們的背說道：「好啦！好啦！你現在離開吧！我知道你不是有意犯罪。」哦！不是的！罪不是這麼簡單的一回事，如果上帝不施予嚴正的刑罰，祂就不是公正的上帝。但是，因著無限的憐憫和慈愛，祂預備了「完全的」贖價。我們必須俯伏在十架前相信耶穌所做的一切是爲了我們的好處，並接納祂到我們的心中。

我現在要對那些因過去犯罪而背重擔的人，提供一些實際的建議。我第一次遇到安娜時，她一副心碎的樣子，啜泣不止的告訴我：「我永遠無法得救。妳可知道，我在十幾歲墮過胎，上帝絕不可能饒恕這樣的事。」

我問她：「妳現在是否能回頭，做任何足資彌補的事？」

「但願我能够。」

我問道：「妳曾爲這事向主認過罪嗎？」

她答道：「哦！有的，很多次！但祂不可能饒恕墮胎的罪。」

我說道：「如果真是這樣，祂就什麼事也不會饒恕了。其實上帝並不像我們一樣的將罪歸類。」我讓她看羅馬書一章二十九至三十一節，這是上帝對罪的分類。

祂並未預備一個白色的小盒子，專門盛裝我們稱其爲「正當的罪」，祂也沒有用一個灰

色的盒子來盛裝那些違犯了上帝所規定「你們不該做的事」，祂更沒有用個黑色大盒子來盛裝類似殺人、姦淫、盜竊等的罪。祂乃是將這一切全堆成一堆，饒舌、欺騙、美妬、不順服、驕傲，這些和殺人以及其他類型的罪全是同一類的。

之後，我告訴安娜，就如同我適才告訴你的一樣，有關在加略山上所迸發大能的比喻。接著，我們便一起禱告，聖靈終於進入她心中直抵她的癥結，讓她體會到上帝的寬恕是何等的偉大。安娜雙手朝天舉起，在新獲得的自由中向主歡呼讚美，原本痛苦的眼淚變成了喜樂的淚水。這事是在一次退修會中發生的，到了第二天，她又蹦又跳的進到我的房間裏，很快的抱住了我，之後，手舞足蹈的離去，走時嘴裏還唱著：「我自由了；我自由了，我自由了！」

另外還有一名女子叫瑪琳，九年來始終極其沮喪。她的臉似乎因爲流淚過多而留下痕溝，她年紀很輕，育有三個女兒，然而她卻始終無法應付生命中重大的問題。

「我一定犯過些可怕的罪，因此現在上帝懲罰我。」她這麼告訴我。所以她每天不斷地搜尋，爲了找出些虛構的罪。我們會花了些時間一起面談，有一天，我讓她回家後做有關上帝話語的練習。請她寫下聖經中她所能找到「上帝的話是……」這樣的經節。我給她第一處經節，是希伯來書四章十二節的前半：「上帝的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍

更快……」

兩星期後，瑪琳拿了九張打滿了字的紙讓我看，她的家課做得真好！同時，她研讀這些經文時，上帝的話確實的在她心中運行（帖前二：13）。我們一起一節一節的複習，之後就開口禱告。事後，她坐在椅子上，我站在她背後，雙手溫和地擱在她的肩膀上時，聖靈突然提醒我希伯來書十章十二節的話語，於是我告訴了她：

「但基督獻了一次永遠的贖罪祭，就在上帝的右邊坐下了。」
然後，我又想起希伯來書一章三節的話：

「祂洗淨了人的罪，就坐在高天至大者的右邊。」

我稍停了一會兒後問她：「瑪琳，你想耶穌為什麼要坐下來？」

她回轉頭來，注視著我，看她的表情，這似乎是嶄新的意念。接著，她的臉上開始綻露笑容，說道：「妳問為什麼嗎？我想因為祂已經沒有其他的事可做了！」這提醒了她：所犯過的一切罪也都完全得到赦免，她無需再在內心苦苦搜尋了。這時，那些重壓著她的罪全被除去。從那一天起，瑪琳開始走出沮喪的困境，進入上帝的光中。

耶穌爲了讓我們能處理自己的罪而做了一項預備，那就是祂設下了聖餐。祂會告訴我們：

「你們每逢喫這餅，喝這杯，是表明主的死，直着到祂來。」（林前十一：26）

每次當我們來到餐桌前，乃是以一顆感恩的心回顧十架救贖之功。廿七節告訴我們，如果我們以不相稱的態度喫主的餅，喝主的杯，就是喫喝自己的罪了。

這又是怎麼一回事呢？我們來到主的餐桌前，必須自我省察。我發現：我們喫聖餐時，會有兩種不相稱的態度。

(1) 毫不在乎的喫主餐。我們會以一種守儀式的，毫不在乎的態度來到主餐桌前，不「分辨主的身體」，也不去思想祂的死有多大的意義。因爲我們不清楚自己的罪以及我們需要不斷潔淨自身的罪。無論如何，上帝的話是這麼說道：

「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。」（約壹一：8）

同時再度提到：

「我們若說自己沒有犯過罪，便是以上帝為說謊的，祂的道也不在我們心裏了。」

（約壹一：10）

(2) 以不信的心來到主餐桌前。有的人會以不信的心來到主餐桌前。這也就是：我們來到主餐桌前承認自己的罪，之後，我們還是攜帶著自己的罪離去。這情況無異是說：「主啊！祢在十架上受死，仍無法赦免我的罪，因此，我必須再度帶著罪。」如此，我們就是沒有分

辨主的身體，在生活中羞辱了十架的救贖之功，也否定了這工的功效。是以我們離開聖餐桌前，罪依舊堆在我們身上，所以哥林多前書十一章三十節告訴我們：

「因此，在你們中間有好些軟弱的，與患病的，死的也不少。」

罪、沮喪以及心理疾病是連在一起的。我們不敢輕看上帝白白賜下的恩典，更甚不敢低估十架的救贖之功，免得我們懷著極重的罪惡，喫喝自己的罪。

有一回，我在退修會中主領聚會，當眾人走上前領主餐之際，上帝藉著聖靈讓我看到一幅生動的畫面。那時我正站近桌邊禱告，每個人領過聖餐起身時，我彷彿見到一堆骯髒、惡臭的垃圾堆在地上。隨著一個個上來及離開，地上的垃圾越堆越高。我訝異的望著這些垃圾，接著，似乎有一巨型剗子從天而降，一次就將垃圾全給剗起，並丟進焚化爐內。屬上帝子民的罪就這麼被除去。同時，我們也親眼見到身體疾病得醫治的結果。

害怕上帝將我們過去的罪給挖掘出來：

有罪的第二個原因是：害怕有一天上帝將我們過去的罪給挖掘出來，使我們必須再度面對。通常，這都會產生一種沒有安全感及不安的感受，就好像這些隨時都會從過去的陰影中冒出來似的；這種懼怕不斷折磨著我們。

我們的信心乃是建立在上帝永不改變的話語上，祂曾宣稱祂已處置了我們的罪。關於這一點，我想在此述及祂一些不變的應許：

「東離西有多遠，祂叫我們的過犯，離我們也有多遠。」（詩一〇三：12）

祂是如此仔細的描述出每一細節！祂特別提到了「東離西有多遠」，因為這其中的距離是無法測度的。

「得赦免其過，遮蓋其罪的，這人是有福的。主不算為有罪的，這人是有福的。」

（羅四：7-8）

「我不再記念他們的罪愆，和他們的過犯。」（來十：17）

在此我也想引用詩篇三、四節：

「主耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？但在祢有赦罪之恩，要叫人敬畏祢。」

在此我想提醒你，根據我們國家的法律，同一項罪，不得執行兩次刑罰。難道你認為上帝的公義還比不上這樣的法律？你接受耶穌基督成為救主，就已贊同上帝在十架上對你的罪所做的審判，難道你認為祂的公義無法和我們國家的法律相比嗎？你知道聖經裏的話語，在那惡者想要把罪加在你身上時，你可以使用「聖靈的寶劍」，也就是「經上記著說……」的話

來避開牠的每一個攻擊。

生命中躊躇不決以及未交託的部份：

第三個讓我們感到有罪的原因，乃是來自於生命中躊躇不決以及未交託的部份。生命中任何拒絕基督主權的反抗或不順服，都會成爲蘊含著罪的膿瘡。我所遇到的這類人，其中有的是那些恪守崇拜形式的人——在外表上裝出虔誠的樣式。他們曾告訴我他們心中那些責備挑剔別人的罪。

有的是心中始終存記著怒恨和苦毒的人。（這並不是他們不能夠忘懷仇恨，而是他們不願意。）

有的是心中塞滿了廢物和垃圾。他們在朋友和家人面前，雖能小心翼翼地隱藏這些東西，本身卻活在罪恨及恐懼當中。

其他有的是受到一些會損毀他們身子的習慣所捆縛，自己卻也緊抓著不放。他們不明白爲什麼禱告如此困難，爲何與上帝交通時沒有甜蜜的感覺，爲何總感到有罪。

有的則是經常與人不睦，引起紛爭。他們性喜如此，是「好爭的列邦」（詩六八：30）。然而，他們內心因著罪不斷地翻攪，很難與自己相處。

我想提一則小故事，這故事的涵意極深。有個小女孩一碰到貓就會敏感。有一天，她從學校放學回來，不斷地流鼻涕、打噴嚏，同時還哮喘。她母親見狀叫道：「妳怎麼回事了？」之後，她注意到這孩子衣服裏似乎藏著東西，「妳衣服裏藏了什麼東西？」母親問道。就在這時，她聽到從孩子的外套裏傳來「喵」的叫聲。小女孩敞開她的外衣，只見她懷中抱著一隻可愛的小貓咪。母親說道：「親愛的，很抱歉，妳不能繼續抱著這隻貓。瞧！妳現在差不多快沒辦法呼吸了。妳必須立刻把貓抱回原來的地方。」這孩子難過得哭著走出去，將貓還給隔壁的小朋友。然而，第二天早晨，她母親在預備早餐時，聽到後院傳來「喵！」的一聲，她打開門一看，只見那隻小貓正舔著一碟牛奶，而這碟牛奶是那小女孩先前所放的——「以防萬一……」

我發現許多人手邊都保留著「一碟牛奶」——以防萬一。像愛麗絲，她會請求我們爲她解決酗酒的問題。她告訴我，她真心想戒酒，但我們卻一點進展也沒有。她仍不斷地破戒。一天，她告訴我，車子裏放有一瓶酒——以防萬一。

另外就是特魯蕾的例子，長久以來她都很沮喪，似乎成天活在愁雲慘霧中。有一天，我和她一起禱告，聖靈好像要我問她，她是否做過求卜之類的事。因爲她是個基督徒，我遂求主賜我智慧，讓我知道怎麼去問這件事。

她很謹慎的回答：「是的，我會用紙牌爲人算命，但那是很多年以前的事了。」

我稍停了一會，然後再問道：「妳最後次用紙牌替人算命是在什麼時候？」

「大概是一個月前，」她答道，回答時態度更加躊躇，「我一直保留著紙牌。那時有個朋友來找我，央求我爲她算命。我就做了，但很快地，我心裏就清楚這麼做是錯的。」

我讓特魯蒂看申命記十八章十至十二節，上帝對於預卜未來以及這一類邪術的警告。我問她：是否願意承認她的罪，棄絕所有這一類的事，同時將紙牌焚燬？她極渴望讓心情好轉，遂願意照著去做。從那一刻起，她開始邁入自由、得勝的境界。她的沮喪消逝，開始過著最能够結果子的生活，不斷幫助別人在耶穌基督裏成爲一個健全的人。

我不知道你是否保留著「一碟牛奶」，使你身負罪的重擔，無法成爲一個有力的基督見證人？羅馬書十六章十六節是一段極有力的話語：

「豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕麼？」

現在，你可願思考下面這問題：「這碟牛奶真的值得你這麼做嗎？」其實你大可除去你的罪，以及罪所帶來的後果，如果你肯臣服於十字架前，讓耶穌成爲你一生的主，就能走進光中，得到自由。我切盼你現在就做以下的禱書：

「主耶穌，我會緊抓著一碟牛奶（你必須將心中緊抓不放的事說出來，用你的口承認

它。）

「我知道這件事奴役著我，如今我希望自當中得著釋放，完全爲祢而活。現在將它交給祢，並靠著祢的幫助，不再取回來。求祢賜我所需的力量，讓我能克服這一切。現在，我承認祢是我的救主，同時在祢拯救我並釋放我的大能中歡喜快樂。謝謝祢，耶穌，我這樣禱告是奉祢的聖名，阿門。」

第十章 家庭中的醫治(一)

現在，我們該來處理日常生活上橫的關係。每個人對家庭都負有重大的責任，這家庭包括了個人的家庭以及屬上帝較大的家庭。耶穌的命令乃是：「父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」(約廿：21) 是以我們有必須完成的任務。祂曾應許道：

「我所作的事，信我的人也要作，並且要作比這更大的事，因為我往父那裏去。」

(約十四：12)

耶穌做了那些事呢？這可從路加福音四章十八、十九節耶穌在會堂中所唸的一段經文得知：

「主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人。差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告上帝悅納人的禧年。」

祂並非自己回到天上，棄置人類不予理睬，任他們在痛苦的情況下無助的掙扎。祂乃事先做了預備，讓祂的工作得以持續下去。祂揀選我們這些相信祂的人，得以「與上帝同

工」，奉祂的名醫治人，使人獲得健全。聖經中有很明確的勸戒：

「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」(加六：2)

重擔乃是指那些讓人負重荷並叫人跌倒的事。我們和別人共同分擔這些重擔，就實踐了「基督的律法」，那就是彼此相愛。羅馬書十三章十節中提到：

「愛是不加害與人的，所以愛就完全了律法。」

耶穌的教導是很明確的，而這些教導則全奠基於愛之上。

是在家庭中，無論個人的家庭或教會大家庭，服事人的責任是無從選擇的。第一這是對於耶穌的教訓所做順服的回應，其次，這是門徒身份的實證。

約翰福音廿一章十五至十七節中，耶穌三次問道：「彼得，你愛我嗎？」彼得每次都答道：「主啊！是的，祢知道我愛祢。」耶穌接著道：「你牧養我的羊。」接著，祂又重覆兩次說道：「你餵養我的羊。」這是愛的責任。耶穌在這裏所用的「餵養」，意思是「像牧人一樣的照料、滋養並看顧。」爲了一隻失喪的羊，牧人願意冒著暴風雨出外尋找。

愛是門徒身份的證明。耶穌說道：「你們若有彼此相愛的心，衆人因此就認出你們是我的門徒了。」(約十三：35) 上帝讓祂的子民進到祂的大家庭中，我們乃是「在基督裏成爲一身，互相聯絡作肢體。」(羅十二：5)

「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」（林前十二：26）

有一件事，印象鮮明。一回，我的小指頭被車門給夾住了，結果我並未指斥這受苦的肢體，我沒有罵它笨，爲什麼要伸進去被門夾到；相反的，我揉它，撫它，緊緊握它，同時還哭了一會兒。你知道，這是我身體中的一部份。實際上，我整個人都因爲這可憐的小指頭而感到痛苦！在基督的身上也是同樣的情形。

最佳的催化劑乃是愛。然而在接觸到耶穌——祂是真愛的本體——之前，我們絕對無法明白什麼是真愛。祂就是愛。我們人類的愛是自私的，這種愛常會要求回報，「我能從這當中得到什麼？」或「這對我有什麼好處？」人類的愛要求別人有令自己滿意的行動，換句話也就是「如果你討我歡心，我就會愛你。」但耶穌的愛卻是：「無論你是什麼樣子，我都愛你。」

爲了讓家人獲得醫治，我們首先必須確知，我們所立的根基是正確的。聖經上說道：「因爲那已經立好的根基，就是耶穌基督，此外沒有人能立別的根基。」（林前三：11），同時，彼得前書二章六節中提醒我們，祂是「所揀選所寶貴的房角石。」如果家庭、個人能將根基立在那塊房角石上，「必不致羞愧。」

我怎麼知道祂是我們所該立下唯一穩固的根基呢？因爲環繞在我們周圍的每一件事都是不穩定，容易變動，也不確定的，只有祂永不改變。「在祂並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」（雅一：17）

除了祂，再沒有其他的保障可言。我曾見過許多人一旦離開上帝，也就是他們離棄了父母親所立下的「地界」（見箴廿三：10），他們的家庭和婚姻就遭到破裂。

一些年輕人曾告訴我：「詹姆斯太太，我父母什麼神都不信。」就因爲這緣故，他們無從建立生活的根基。

在上帝裏總是有盼望的，任何一個在這種不安全情況下成長的年輕人，只要將生命根植於耶穌基督，就能够「建立拆毀累代的根基」（賽五八：12）。我們都可以開始在這根基上設下一堅固的思想體系，就是溝通、關懷，稱讚以及憐憫。

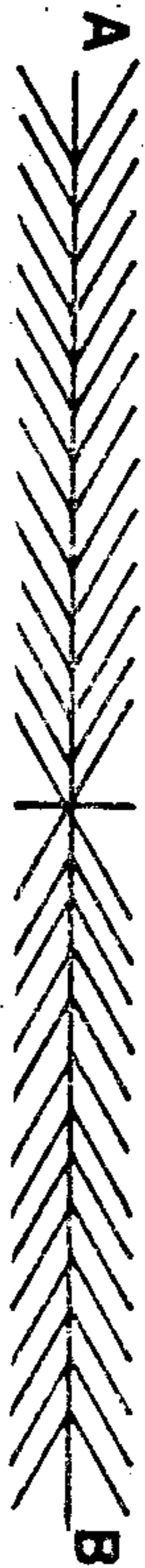
溝 通

韋氏大辭典對溝通的解釋爲「見聞知識的交換」或「一種親密同時意氣相投的關係」。這乃是雙方面的，也就是兩個人中的一種施予與接受的關係。溝通不一定用言語，也可以藉著握緊雙手或四目會心的一瞥表露出來。

溝通時該如何的施予，以及如何的接受，是最重要的前題。溝通的形式並非一種語言或

身體上的凌虐，也不是彼此懷著恨意瞪眼，或在桌下惡意踢對方一下。以下，我將用圖來說明我所認為不屬於溝通的型態。溝通不是靜止的狀態。也就是兩個人同時說出心裏的話，說完後則呈現混淆和靜止的狀態。

靜止的



前面我曾提到過喬治和愛麗絲，這對年輕人前來作婚姻協談。在這以前，他們曾參加一治療集會，那個集會還有許多對夫婦參加。他們圍成一個圓圈坐下來，每個人開始將心中的恨意全用言語發洩出來，彼此斥罵對方。這對他們兩個人來說，是相當俱破壞性的經歷。

我問道：「你們經過這次集會後感覺如何？」

「可怕極了！」他們兩人立刻應聲道。（這是他們唯一看法相同的事。）

愛麗絲沮喪失望的說道：「我們的婚姻關係再無法復原了，我們彼此傷害過深，已無法治癒了。」

感謝上帝，耶穌是唯一能使破裂婚姻復合的那一位。同時，祂也為喬治和愛麗絲做了復

合的工作。如今，他們能够手牽手走在路上，同時二人都有信心、有把握的面對未來。

溝通並不是我所謂的「封鎖聲音的厚牆」。

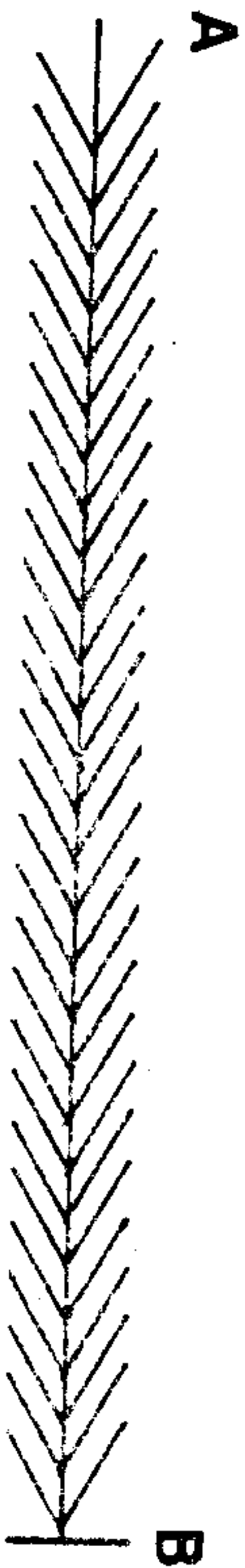
沈默的



要衝破這道牆，唯一的辦法似乎是投下一枚「炸彈」，也就是一方或另一方終於忍受不了而怒火爆發。一位女士告訴我：「我們甚至在餐桌上也不說話。如果我丈夫想拿鹽罐子，而這罐子是在桌子另一邊，他就會繞過桌子自己去拿，就是不肯託我代拿。」她接著又說道：「我實在無法忍受這種一句話都不吭的沈默。」

溝通並非壓制。我用下面的圖來加以解釋：

壓制的



這也就是由一方不停的說，全權做決定，同時從事一切行動；而另一方則避進一道沈默、畏怯、受苦以及恐懼之牆的背後。這乃是曲解了聖經中以弗所書五章二十一至二十五節所說的順服。爲了能正確的運用這教導，請各位注意這段經文開頭所提的彼此順服：

「又當存敬畏基督的心，彼此順服。」（弗五：21）

這種「壓制」型的溝通，不能來自於夫妻中的任何一方。

一名婚姻不幸福的女子告訴我，她丈夫是個十足的窩囊廢。她埋怨他從來不在家中扮演「頭」的角色，他從來不做決定，不糾正孩子的錯誤，像是沒有他這個人存在似的。這我不必花太多心思就想得出原因。在這個統轄一切的女人支配下，他還有什麼機會扮演一家之主的角色？他當然只有放棄這角色，成天避到報紙後頭。

我告訴她這一切，她並沒有絲毫愧咎之色，倒是嚇了一跳，她問道：「我該怎麼辦？現在是否太遲了？」我告訴她，只要讓耶穌插手，永遠都不會太遲。我建議她，首先要向祂承認她的愚蠢、自私及不順服。

她的確流下悔改的眼淚，承認她的罪。之後，我問她，是否能夠和丈夫一同看聖經。（這問題似乎頗讓人感到訝異，但有些夫婦，甚至二人都是基督徒，也無法在一起看聖經。）她說道：「哦！是的，我們能夠一起看聖經。」

「那麼，妳就拿著聖經，打開以弗所書五章以及彼得前書三章看」我繼續說道：「坐到他身邊（要確定那是空暇的時刻）說：『親愛的，』或其他妳對他的稱呼『我希望你看這一段上帝對家庭教導的經文。我想向你致歉，因為我曾經是如此的跋扈，不曾給過你機會，總是轄制你。我現在真的懊悔，請你原諒我。我愛你，尊敬你，希望你在家中能扮演正確的角色，我會爲你禱告，同時，從現在開始，在每一方面我願支持你。我已經在主面前承認自己的疏忽，以及蠻橫的態度，同時，我也求祂改變我，讓我做個合祂心意的妻子和母親。』」

你知道嗎？大約過了兩個星期，我就聽到這家庭裏一切的事全部改觀了，上帝爲這個家帶來新而美好的生活型態。很久以前，我聽過一小則格言，覺得應用在這裏再恰當不過了。這話是雙向的，但因爲我是女人，所以只提到對妻子的諫言。這格言是：

「挑剔先生也許就是讓他無法獲得一位更賢慧的妻子。」

溝通不是操縱。「壓制」的單向溝通（參前圖），也可能演變成操縱：

控制的



我曾和一對神色沮喪的父母談過，他們告訴我，他們那十幾歲的孩子曾威脅道：「如果他不降低嚴格的家規，就要搬出去住。那個兒子或女兒瘋狂地反抗父母的權威，說他的爹地和媽咪是老古董，不了解現代年輕人的想法，「難道他們不知道其他人都早已不受任何事物的拘束了嗎？」這孩子操縱一切時，父母就受到操縱，被逼到死角去。在當今社會，這種景況已屢見不鮮我們幾乎每天都要面對這樣的事。」

首先，我要告訴為人父母的就是：如果你的家規是出自上帝話語中的原則，那麼你絕對不要放棄。如果那些標準只是些傳統，那麼你最好再仔細思考一下。無論你怎麼做，都要持著坦誠的態度，並且和孩子溝通。我和許多年輕人談過，雖然這些孩子叛逆不馴，但他們卻都不希望父母降低原先所持守的家規標準，他們知道這是他們的保障。

我到過拘留所和裏面的人協談，有個年輕人告訴我：「我只盼望父母親能說句：『不可以！』但每一次我問他們我該怎麼做。他們會說：『這是你的生命。去做你高興做的事。』」這年輕人很失望的繼續說道：「詹姆斯太太，我不知該對自己做什麼決定！」

年輕人需要你成熟的保障。許多年前，我曾教過一班十幾歲的孩子，當時有些懷疑自己的教學法是否合適。一次，我提到這問題，他們的答案是：「哦，是的！我們需要從妳的經驗中學習功課。」

何謂溝通：現在讓我們來看一些有關溝通的積極觀點。

(1) 必須願意用心去聆聽對方的話。上帝在所羅門的夢中顯現並說道：「你願我賜你什麼，你可以求。」時，所羅門答道：

「求你賜給你僕人智慧及聆聽的心，去判斷你的民。」（王上三：9 增譯本聖經）

通常我們只用耳朵去聽別人所說的話，所聽到的不過是些毫無意義的雜音，除非我們用心去聽別人的話，否則就不可能真正聽出對方所想表達的渴望或傷害，以及尋求幫助的企盼。如果我們願意用心去聆聽對方的話，而不是不耐煩的希望對方趕快把話說完，好讓我們發表自己那些沒多大價值的意見，那麼許多冗長的閒話將會縮短而變得精簡了。

(2) 真正的溝通，必須願意以誠實、溫和及客觀的態度來回答。我是個敏感的人，在我學會如何靠著聖靈來疏導敏感的情緒之前，這弱點始終成爲我的致命傷。一次，我和先生發生口角，他對我說道：「妳實在太過敏感。」結果我的回答既不誠實、又不溫和，當然更不客觀。我雙手插腰，兩眼眨個不停，以篤定的語氣一個字一個字的說道：「我——才——不——敏——感！」其實，我證實了一件事，我是個敏感的人。

(3) 真正的溝通，必須願意以一顆不批評、不論斷的心來聆聽對方的話。

一天，我有個朋友心情相當不好。她告訴我：她兒子前一天晚上從學校回來後告訴她，

他們班的小孩在吸食大麻煙。我問她：「妳說了些什麼？」

「哦！」她說道：「我氣極了，大發雷霆！」

我問道：「結果他怎麼了？」

「他就離開屋子，用力的把門摔上。」這豈非一齣悲劇！不只是房子的門被用力關上，連內心溝通的門也被關上了。

「哦！親愛的，」我說道，「妳爲什麼不說：『兒啊，你坐下來，告訴我那東西——大麻煙究竟是怎麼一回事？』」

我們必須盡可能的保持敞開的溝通。我從協談中發現到：如果我以一種批評、震驚或論斷的態度聽對方談話，對方很快就會退縮，我也就無從幫助他了。

(4)在積極的溝通中，必須願意成爲一個打破僵局的人。如果對方默不吭聲或躲進他的殼裏，你可願意儘快如除去這僵持的局面？請你記得，溝通是需要雙方面的。不要怕說出：「很抱歉，我錯了。」同時要說得甘心，說得爽快。畢竟，誰對誰錯又有多大關係？難道真的值得爲這事鬧得雞犬不寧？在我們家中，我似乎就是那個經常扮演傻子角色的人，因此，我也經常必須向人陪不是。一天，我對我先生說道：「你總是站在對的一方，那滋味很不錯吧！」他很快地反駁道：「當然，妳何不也試試看？」我們發現幽默感能除去僵局。要多

笑，彼此對笑，有時不妨也笑笑自己。

在此要告訴你幾個打破僵局的方法。送對方一件小禮物或一個體貼的行動，烤他愛吃的派，帶一束玫瑰花回家送她，培養一份溫和和相知的氣氛。

有個男人爲了打破和妻子間的僵局，遂帶她到一間相當溫馨的餐館用晚餐，那裏的桌子都只擺設兩個人的座位，如此，夫婦就能够在一種愛的關係裏靜靜地坐在一塊兒。他們二人默不吭聲的坐著時，他注意到旁邊的一些年輕夫婦，彼此緊握著手，互相注視著對方，同時不停的侃侃而談。對這位先生而言，他們之間僵持不下的氣氛，在這種情況下似乎早已不翼而飛。於是他也伸手去握住她的手，專注的凝視著她，同時以溫和的語調說道：「瑪麗有隻小羊；這小羊的毛純白如雪……」她忍不住笑了，兩人間的僵局也就破除。

(5)積極性的溝通，必須願意不重提往事。一個小新娘哭著打電話給我：「我不知道該怎麼辦？」她說道：「傑克要我把有生以來的事都告訴他。詹姆斯太太，我不能把那些亂七八糟的事全告訴他。耶穌已經饒恕我了。我現在何必再把這些事全拖出來呢？」

我說道：「讓傑克接電話。」他接起電話，認爲她應該將一切事全告訴他。我告訴他，如果他想一開始就毀了這婚姻，那他盡可這麼做。我說道：「你絕對沒有權利去翻上帝的垃圾堆，這不關你的事。上帝寬恕了的事，已經埋葬、掩蓋並忘懷了。」

(6) 為了保持良好的溝通，就必須願意認清問題，而那個問題就是你。通常，處理家庭關係問題時，我會發現每個人總會認為自己沒錯，錯全在對方。莎莉和傑克來做協談之前，兩人已分開了一陣子，同時二人間幾乎不說話。兩個人都持著「自憐」的態度。我堅持要他們一塊兒來找我，他們兩人才一起走到我家門口。但兩個人沒有一個願意向對方賠不是，都裹上一層自憐的外衣。

莎莉埋怨道：每次她問口要和他談他們的問題，他就出門去，這以後的好幾個小時，她總是找不到他。傑克訴苦道：每回他試著要和她講清楚時，她就一把眼淚一把鼻涕的，而他最受不了別人掉眼淚了。我告訴他們：我不容許他們互相攻訐，我希望以對待成熟的人的態度來對待他們，因為不成熟的人不配結婚。

他們總算有機會以寧靜、理智的態度彼此溝通。他們將對方的問題置於自己的問題之前，兩人間就有新的瞭解。經過禱告及藉著上帝話語積極的開導後，兩人終於手牽著手回去了。

瑪麗亞是個十九歲的孩子，我在前面提過：她曾告訴我，父母既不瞭解她，也不信任她。她承認：她會因為某一件事讓父母感到極其失望，但她已經改過自新了。雖然如此，他們之間仍然沒有溝通。這似乎成了封閉的問題。她說道：「如果他們不願意再相信我，我又如何能證明自己已經改變了。」我和她父母晤談，他們說道：「這是事實。我們不再信任

她。她破壞了我們對她的信任，事情就是這樣。」

他們同意一起來接受協助，嘗試溝通。我要每個人將他們私下告訴我的話大聲說出來。

瑪麗亞願意傾聽她父母所說的話後，她的反應是：「媽咪！爹地！我從來不知道你們是這麼個想法！」

「這我們知道，」他們說道：「因為每次我們想和你談時，你總是跑進房裏，關上門，把你的音響開到最大聲。」

這對父母願意站在女兒這邊，聽她說完心裏的話後，才恍然大悟道：「但是，甜心，我們從來不知道你是如此的想法！」

「每一次我想告訴你們時，」她答道：「你們總是不耐煩的樣子，使我始終無法和你們溝通，所以我只好放棄了。」

他們很坦誠、溫和並客觀的說出彼此的感受後，終於能再次在愛和寬恕中接納對方。

上述這些情況中，當事人雙方都願意除去一切顧慮，前來尋求幫助。沒有一個人會說：「你可以去協談。這是你的問題，不是我的問題。」當事人都願意尋求解決途徑，也唯有如此，才能解決問題。

(7) 在婚姻關係中，雙方必須願意成為對方的愛侶及朋友。有的夫婦的確是要好的朋友，

無論到那兒，或做什麼事總是在一塊兒，但兩人之間就缺乏親密的愛。另外有些夫婦，是只有在房間裏才是恩愛的一對，平常就如同兩個陌生人似的，各走各的路。成功的婚姻是二者不可缺一。

在婚前協談中，我發現有必要教導年輕人：不可將婚姻單單基於性關係上。他們必須找出共同喜好和參予的事，像球類運動、嗜好、音樂或書籍，儘可能的去發掘。在婚前，他們必須對經濟、養孩子、教會服事、工作及假期這些方面有好的溝通，然後，當教堂婚禮的鐘聲響過，一切興奮漸趨平靜後，才能按著他們婚前所立下的婚姻模式去生活。

有人曾說道：

「婚禮也許是在天堂裏舉行的，但維持婚姻持久長存的部門卻是在地上。」

在婚姻協談中，我們發現最感壓力的部份就是性關係。許多傷害、憂慮及成見都與婚姻中這一重要部份有關。我並不想在這裏詳細討論這問題，因為坊間有許多談及這方面問題的優良基督教書籍，我想討論的是這方面的醫治問題。

有些人結婚以後，心中還存留著孩提時代曾受到的極深傷害和凌辱，這些傷害伴隨著他步入成年，逐漸蘊釀成強烈的挫折感。有人長大後認為性是很骯髒、很邪惡的事。對於這樣的人，不可能很快就視婚姻中的性關係為一種純潔的行爲。以下我列舉了兩個例子，讓你知

道主耶穌在這方面的醫治大能。

有對年輕夫婦的婚姻瀕臨破裂，因為這位先生是位同性戀者。他知道自己迫切的需要時，就將自己交在上帝手中。我們一起禱告時，聖靈讓他想起童年時代非常痛苦的經歷。他曾見拒於他的父親，他父親是個嚴厲守教條的人，從來不曾表現出他的關愛和溫情。他啜泣著回憶道：「我渴盼爹地抱我，向我表達他的關愛，但是他卻從來沒這麼做過。我一直企盼他的愛。之後，到了我十幾歲時，有個男人向我示愛，而這正是我長久以來所渴想的。然而，他卻介紹我一些同性戀行爲，我還沒弄清楚怎麼回事以前，就陷下去了。」

這名年輕人恨惡這整件事，但已墮入網中，無法自拔。我們祈求上帝來醫治這位被拒絕、受到傷害的小男孩，並伸出祂充滿慈愛的聖潔手臂環抱他。於是，耶穌基督醫治的大能開始重塑這年輕人的生活，使他得以完全釋放。一天，他的小妻子對我說道：「我終於真正成爲他的妻子，真高興當時我們沒有放棄。」

另外，就是蓓蒂的故事，她從小就認為性是骯髒的事。她還記得在她還是個小女孩時，有一回在學校裏發生了一件可怕的事。她不能跟媽媽談這事，因為性的事在家中是一禁忌，沒有人會提起。她結婚時，這些往事仍然壓在心頭，使她極其沮喪。我們的大醫生耶穌也同樣進入她的生命中，醫治她一切的傷害和回憶。之後，我們用上帝的話語重新調整她的想

法，讓她明白「性關係」是上帝所設立的，是丈夫和妻子之間的溫馨美事，然而那惡者卻故意將它扭曲，使它變得醜陋。我們看見創世紀二章二十四節，耶穌在馬太福音十九章五節也引用了這段經文：

「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成爲一體。」

上帝甚至以丈夫和妻子之間的愛來比喻基督和教會之間的關係，我們發現以弗所書五章二十三至三十三節中就提到這樣的比喻。我建議你好好思想這一部份的話語。後來，蓓蒂從耶穌那兒獲得醫治，她的婚姻也變得相當美滿，正如原先她所期待的。

(8)在婚姻生活中，雙方必須願意一起禱告。父母們，孩子小時候就要教他們簡單的禱告，別讓孩子覺得禱告是重擔。有位年輕人對我說過：「我們的家庭祭壇實在是項耐力測驗。爹地的禱告常常環繞世界一周後，才會爲某事禱告！」如果每天在我們各自分開前，一家人能一起做個簡短的禱告，那該有多好。同時，心中若能記住一小段經文，那一整天將會受益不盡。

我前面所提到的莎莉和傑克，他們剛結婚時，對婚姻會抱著很大的期望。每天早晨上班以前，兩人都會讀一章聖經，同時花半個小時禱告。但問題是他們有時會稍微晚起，那麼爲了靈修的事就會發生小爭執。傑克堅持一定要按照規定晨更，而莎莉有時則因此而上班遲

到。很快地，每天早上他們分開時，總是鬧得很不愉快。之後，他們決定完全放棄晨更，他們認爲這事行不通的。當然，沒過多久他們的婚姻就亮起紅燈，兩人因而分居了。

莎莉和傑克婚姻復合時，我給了他們一個建議（這方法在我們的婚姻生活中已經行了三十五年）：「不要使你們的晨更變成一項負荷。一起唸幾節經文（我們喜歡使用每日亮光），然後做個簡短的禱告，彼此將對方的一天及好好的分開之事交託在上帝手中。你們會發現這不再是件苦差事。這是很管用的。我知道。」

*

*

*

結束這一章時，我是否可以對任何年齡爲人子女的人說些話？不要將父母摒除於心門外。你同樣有責任使雙方保持敞開的溝通。或許，你有時必須站在他們的立場爲他們想想。你知道，要撫養你，同時要在有限的經濟範圍內讓你過最好的生活，並不是件容易的事。你父母已經盡力了，所以不要責怪他們，只要愛他們。無論他們做了什麼傷害你的事，他們仍然是你的父母，同時，上帝的話也記載道：「要孝敬父母。」這教訓在新約中出現了七次。

第十一章 家庭中的醫治(二)

前一章，我們曾提到改善家庭關係的四要素：溝通、關懷、稱讚及憐憫。同時，我們在前一章中也詳細談過溝通這一觀點。現在我要談第二個要素。

關 懷

關懷是一種瞭解他人的需要勝過自己需要的能力。本書主旨在讓人得到醫治，而且完全，無論是心靈、情感、知性、身體以及社交各方面。每個人在這每個方面都有基本的需求。讓我們對這些方面稍作回顧。

心靈方面——渴望能敬拜並觸摸到某一高過自己的實體。

情感方面——有愛和被愛，經歷喜樂和痛苦的需求。陽光和雨水都是一樣重要的。

知性方面——渴求知識，儘管這是相當基本的東西。

身體方面——需要食物、陰蔽之所，以及握著另一雙手。

心理學家告訴我們：嬰孩如果放在保育器中太久，而未受到人類溫暖並有安全感的手臂

摟抱，會遭到難以彌補的感情創傷。

社交方面——我們都彼此需要。因為我們是社會中的個體。

我曾聽過一個故事：有個男孩害怕閃電，他的寢室是在樓上，在一個特別的暴風雨晚上，他感到雷電就打在家裏的屋頂上。那一晚，他母親和他一起禱告完，幫他蓋上被子後，對他說道：「強尼，現在一切都不必擔心了。你不用怕，耶穌與你同在。」這受驚的小男孩以渴望的眼光望著他母親說道：「我知道，媽咪，但我希望有人在我身邊。」是的，這是事實，我們的確彼此需要。沒有人能離羣索居。

這些方面若其中一點受到傷害或被剝奪，就會影響到他的外觀、態度及動機。那個很難相處，或滿懷惡意仇恨、常常攻訐別人的人，也許曾遭受到一些傷害，是他沒意識到的；或許因為他無法客觀的處置這些傷害，所以害怕的加以遮掩。

如果我們心中真正瞭解這一切，就會表露出真心的關懷。對這些受過傷害的人，不但不會加以拒絕，還會迫切誠摯的為他代求。

你是否曾經感到納悶，彼得怎麼會在耶穌受審時否認祂，甚至發咒起誓說他不認得這人？或許我們會太過嚴厲的對彼得下斷語。讓我們回頭看這整件事的起頭，在客西馬尼的一幕。

那一晚，猶大「領了一隊兵，和祭司長並法利賽人的差役，拿著燈籠、火把、兵器……」

他們下手拿住了耶穌。門徒裏就只有彼得一個人跳出來護衛祂。他拔出刀來，砍掉大祭司僕人的一隻耳朵。無疑地，他對自己這種勇敢的舉止頗感驕傲。當時，他也許曾經朝其他人看看，好像向他們示威道：「你們這些人怎麼啦？爲什麼只有我一個人願意保護我們的主？」

他回頭看耶穌，希望從祂那兒博得誇讚，沒想到卻受到耶穌的斥責。之後，讓他感到訝異又懊惱的是，他見到耶穌撿起那隻被砍下的耳朵，重新爲那僕人附上並醫好。這對彼得心中的驕傲是何等大的打擊！他感到何等的失望！任何人碰到這情形，都會縮回去舔著自己的傷痕。

所有的門徒都逃走了。而那隊兵及差役將耶穌帶走時，彼得和另一個門徒的確在後頭跟著——縱使是「遠遠的跟著」。因爲另一個門徒是大祭司所認得的，遂同耶穌一起進入大祭司的院子。彼得則執著不肯離去，始終徘徊門外，一直到看門的使女領他進去。這時天氣相當寒冷，他和其他人擠在一起烤火，顯然那些僕人和差役並沒發現他。現在，他總算有時間好好想想他受到拒絕的情形。他愈想，心中受傷的感受愈強烈，以致他準備否認與耶穌有任何關連。之後，使女挑釁的問話時，他遂一味的否認，但耶穌知道他內心中所積壓的一切情緒，祂瞭解。同時，耶穌在遭受其他人譏笑辱罵之時，仍然「轉過身來看彼得。」

聖經中提到「彼得就出去痛哭」。他是因著否認主和自己的失敗感到懊悔而痛哭。但

我相信耶穌看他時，一定有什麼事發生了。他們四目投注，彼得找到了瞭解、寬恕以及醫治。

彼得曾深受傷害，而耶穌此刻證實了彼得是個大丈夫。祂預見日後彼得在五旬節那天將會成爲完全不一樣的人，一個擁有聖靈大能的人。

關懷乃是看出他人本身危機的能力——他需要接納自己。如果我們不愛自己，又如何能愛我們的隣舍呢？如果我們看不起自己，也不可能看得起周遭的隣舍。缺乏自我價值的肯定會使人們互相毀滅，人類的生命也變得毫無價值。我曾和那些酗酒、吸食迷幻藥及亂搞性關係的人談過，他們告訴我：「我的生命根本一文不值。」

我發現，他們認爲生命毫無價值這種可怕的感覺，乃是源於以下的幾種原因：(1)被貶低，(2)不可能達到的目標，(3)身份認同的危機，(4)指責控告，(5)沒有根。

(1)有些人總是受到父母、家人或學校老師的貶低和壓抑。他們從來不曾受到誇讚，不曾有人向他們提出挑戰，以發揮他們的潛力。他們接受了那些人的貶低，認爲自己一無是處。

(2)有些人的父母或對手曾設下了不可能達成的目標——通常是爲了獲得社會聲譽。這種要求超過他們的能力範圍，以致他們失敗了。我和一些因吸食藥物被捕的年輕人談過，他們

之所以有那樣的下場，就是起於這種壓力。

(3) 有些人從來不接納自己。他們不斷地模仿他人。他們可能已成為相當崇拜的那個人的後繼者——他們所追求的，不僅是填補那個位置，同時希望成為那個人。這是沒有用的。我們必須做我們自己。我從經驗中得知這真理。

有一回，我當一個退修會中的講員，而那次退修會的另一位講員各方面都比我優秀。她擁有我所想要的各項優點——偉大的人格、出色的演說者、同時對自己相當自信。我祈求道：「主啊，請讓我回去。我覺得自己和她根本不能比。」我穿過退修會場地，心中不斷掙扎著，直到祂在心中說話。祂這樣對我說：「我並沒有要妳做另一個講員。我只要求妳做妳自己。同時，我也沒有要妳成為妳。她同樣的必須成為她自己。這當中並沒有什麼好比較的。」我心中湧出了感激的情懷。耶穌接納我的本相，我也該接納原來的自己。

(4) 有些人聽了撒旦控告的聲音。牠是「控告我們弟兄的」(啓十二：10)。這種聲音絕不可能來自上帝。我們奉耶穌基督的名，有能力免除這樣的痛苦。

(5) 有些人在出身上沒有源出的根，同時他們感到自己沒有真正歸屬的地方。不久前，我在溫哥華日報上看到一位有名的美國犯罪學家說了下面這一番話：

「許多人因為一段受傷的往事，遭受無法改變的人格傷害。只是沒有一所監獄、一間緩

刑所或一位精神病醫師能讓這些人再過一次童年。而對有些人來說，這卻是最重要的。」

我讀到這一則顯然無盼望的敘述，心中大聲抗議道：「但我卻知道有一個人所給的比這更好。祂能給我們新的生命，一張嶄新乾淨的心版，重新記下我們生活中的點滴。」

這是事實。耶穌能給我們新的生命。祂能給予我們生存的理由，醫治我們過去的傷害，給我們歸屬保障。所有身份認同的危機都可在耶穌基督裏找到答案，而且只有在祂裏面才有答案。

最近，有個年輕人淚流滿面的站在我面前。他聽完心理治療研討會後說道：「我終於知道我是誰，也終於有所歸屬。」

我們若能明瞭這些事物，就會對他人的需要產生一種關懷的情懷。關懷的真義乃是忘卻自我，爲了讓對方獲得醫治、健全。

關懷同時也是指對彼此個別人格的尊重。我們不能支配另一個人，無論對方是個孩子、自己的配偶或是朋友。

如果我們緊抓住所愛的人，或想將他們套進我們所安排的模式中，就會失去他們。我們必須鬆開手來擁有他們。然後，他們才能體會到這關懷是出於愛，而不是一種威壓。

許多次，那些被緊抓得幾乎要透不過氣來的人對我說道：「我根本沒有表達自我的機

會。我感到被捆得緊緊的。裏面會有個聲音大叫道：「讓我成爲我自己！」每個人都需要有處獨、思考及禱告的時間，知道他的隱私不會被侵犯。如果我們對另一個人存有信任及愛的關懷，就不會將他們限囿在牢籠裏。也不會利用他人對我們的信任，而自私的謀己之利。

與父母的一席話——我們爲人父母的，必須學習不緊抓著孩子。他們只是上帝暫時借給我們的產業而已。有時，一些年輕人因著父母過度的關愛，幾乎透不過氣來。他們對我說道：「我父母一點都不信任我。如果我想暫時關上房門，我那個媽咪就會立刻闖進來看個究竟。天啊！她到底是怎麼想的？」我只是告訴你們一些孩子對我說過的話。母親們，如果妳們能先敲敲門，並問道：「我可以進來嗎？」豈不更好。你希望他們進你房間時該有什麼樣的禮貌，你進他們房間時也要表現出什麼樣的禮貌。

請你記得，有一天，我們身爲父母的必須割斷和孩子之間的臍帶。如果我們把孩子抓得太緊，他們就會試圖逃脫，那時雙方都會遭到傷害。我們必須讓孩子成長，也必須相信：我們在他們孩提時代所教導他們的事物，在即將展翅飛翔的一刻，都會發揮作用。我們可以從母鳥身上學到功課。母鳥會將剛會飛的幼鳥推到巢外，然後自己在四周翱翔，遠遠地看顧著幼鳥。

我還記得女兒首次要離開家，上一千哩外的大學時，心中那種冰寒的感受。她當時十八

歲。那時候，我始終就心自己沒把她教好，也就是怕沒教會她如何去面對生命中的危險和傷害。後來，我想到上帝會與她同在，祂永遠是信實的，我可以很有信心的將她交在祂的手中。

母親們，如果妳的女兒想自己出去住在屬於她自己的小天地裏，不要認爲她在造反，也不必感到害怕。妳可知道有些女孩子是怎麼告訴我的嗎？她們說：「我和媽咪現在成了非常好的朋友，比以往任何時期還要親近。」

對那些與不信者結婚之人一席話——妳丈夫不是基督徒？你妻子還不認識主？你必須一個人孤單地持守信仰。許多次，你感覺掉進了一團海綿中，心中直想放棄。你認爲離開他（或她），要比和他（或她）一起生活來得更容易些？

保羅在哥林多前書七章十二至十四節提到有關這方面的教導。他說道：如果某弟兄有不信的妻子，而妻子情願和他同住，就不要離棄妻子。如果妻子有不信的丈夫，丈夫也情願和她同住，就不要離棄丈夫。保羅這番話讓我們很清楚該如何處置這事，不是主說的，因爲耶穌不會討論到這方面的問題。保羅這教訓乃是以第十四節爲根基。他在這經節中說道：不信的丈夫，因著妻子成了聖潔。因著這些話，你要盡可能的不離棄配偶，讓耶穌基督的愛透過你流入他心中。你是他和天堂之間的連繫。彼得前書三章一節中也提到，不信從道理的丈夫

……可以因妻子的品行被感化過來，甚至從來「不聽道」的丈夫。我們聽過許多人做見證，都是在這種情況下來到主面前。因此，要鼓起勇氣，你的上帝是信實的。

但是如果你爲了健康因素或肉身的安安全全，必須離開對方，那麼，就不要責怪自己。不要定自己的罪，也不要活在罪惡感之中。耶穌知道的，祂不會以此來控告你，祂已爲你而死（羅八：33—34）。然而你也不要懷著苦毒或不饒恕的心離開對方，要繼續爲對方代禱，因爲對方也是耶穌所愛，爲他受死的人，要憑著信心爲他禱告。

對單身、鰥寡、離異或分居者的一席話——聖經上說道：

「上帝叫孤獨的有家，使被囚的出來享福。」（詩六八：6）

在上帝的家中，你佔有一席之地，在祂的大家庭中，沒有一個人是孤寂的。不要輕視自己，認爲自己是個怪物，不適應環境，或被人拒絕的人；祂在你身上的工尙未完成，而這工的成就與結婚或不結婚並沒有關係，乃是從對耶穌基督的交託中得到。因此，要接受這樣的身份，忘卻自己的孤獨，去幫助其他孤獨的人。耶穌第一次來到這世上「不是要受人的服事，乃是要服事人。」（可十：45）同時，祂已進到你的心中，要藉著你來服事人。我們可在許多事上爲主服事人。你可以探求出每一條可行之徑，求上帝幫助你找到屬於你的位置。我所認識最完美的人裏，有些就是單身者，他們的生活因著爲耶穌而活，充滿了喜樂。

稱讚

這是使家庭得以健全的第三個里程碑，就是贊同、誇讚以及欣賞。

泰茜找我談時，除了有嚴重的酗酒及吸食藥物問題外，內心還有許多衝突。她的故事說明了需要在家庭中獲得稱讚；人若未得到稱讚，整個人會受到巨大影響。

她告訴我孩提時代的兩件事，語氣不帶感情。她已逆來順受，視這些事爲生命中的一部份，因爲事實就是這樣。她還是個小女孩時，有一回在學校裏爲母親做了張卡片，花盡心思，然後很得意的把卡片帶回家，誰知母親卻說道：「妳就不能做得比這個好些？瞧！這根本是一片塗鴉！真叫人受不了。」說完，就把卡片往旁邊一扔。泰茜的熱望全被粉碎，從此，她不會再嘗試過。

第二件事是發生在學校裏的。因爲她的功課不好，老師在全班同學面前奚落她。她談及這事，一副無可救藥的冷漠神情：「妳瞧，我永遠是個失敗者，以後也差不多是這個樣子。」然而耶穌醫治泰茜後，情況就改觀了。她不但獲得痊癒，如今還是個信心十足的人。我們務必學習彼此稱讚。

父母們——找出一些事來誇讚你們的孩子，鼓勵他們發揮潛力。我看到過這樣一則故

事，有個男孩，他在家中所分配到的家事是晚餐後清洗碟子。有天晚上，他把一個很珍貴的碟子給打破了，碟子掉在地上砸成碎片，他丟下洗碗碟抹布，說道：「沒用的！我什麼事都做不好！」他母親是個基督徒，和上帝有親密的關係。這時，她立刻禱告向主求智慧，之後，說道：「孩子，你爲我洗碟子已經洗了相當長的一段時間，今天是你第一次打破碗碟，我認爲這是很簡單的記錄。」他仰臉看她，臉上的笑容顯得勉強。之後，他撿起抹布來並說道：「的確，妳說的沒錯！這是個記錄，可不是！」這就是我所謂的稱讚。

丈夫和太太們——一件很小的事情常代表了很深的涵意。太太們，妳在多久前對妳先生說過：「我真的很欣賞你。我認爲你是我見過的人中最出色的一個。我的確以你爲榮。」然後容光煥發的望著他。同時，先生們，你是否真能讓她產生這樣的感受？就爲了她，稍稍修飾一下自己。我不知道你在多久前對她說過：「這真是一頓可口的晚餐！真是辛苦妳啦！」或說：「親愛的，妳真美，我真的喜歡看妳穿這件衣服。我也喜歡妳把頭髮弄成這種樣式。」同時，太太們，請讓妳的先生有這樣的感受，就爲了他，拿掉頭上的髮捲，讓自己看起來更迷人些。你知道嘛！這些小事情可是代表著很深的涵意，何不用一種新的眼光來看對方。彼此稱讚對方的長處。

上帝的家庭——不要吝於誇讚別人。許多內心孤寂的人渴望受人注意，企盼有人稱讚並認同他們。找出他們的優點告訴他們。要多微笑，待人謙和，並慷慨豁達。

有天晚上，聚完會後，一個高個子、內向害羞的年輕人出現在我面前。他顯得羞澀，難於啓口，最後才衝口說道：「我只是想讓妳知道，妳幫了我多大的忙。這給妳！」原先他的手拿著某樣東西一直放在後頭。他說這話時，便把手中的那包東西給了我，是從花店買來的。他似乎在聚會前就買了這一束花！後來他離去前，說道：「哦！這裏有樣東西，放在水裏，可以讓花開得持久些，不易凋謝。」他給了我一個小信封，隨後就消失於人羣中。我將那包東西帶回家，一打開來，六朵嬌艷欲滴的玫瑰赫然呈現眼前，好像剛從花店買來的一般。這些花綻開了一整個星期。從那一回以後，我不會再遇到過那個年輕人，甚至不知道他叫什麼名字。不過，如果他看到這本書，我希望讓他明白一件事：那天他的確讓我感到很开心。

十幾歲的孩子及年輕朋友們——你最後一次告訴爹地和媽咪你如何的欣賞他們，是多久前的事了？吃完飯後，你是匆匆起身，迅速的離去呢？還是向媽咪說聲：「謝謝。」並輕輕抱她一下？無論你多大了，做這事都不會有何不妥的。你是否認爲爹地所做的一切都是理所當然，你最後一次以驕傲並仰慕的眼光看他，同時也讓他知道你景仰他，是多久前的事了？

一次研討會後，有個年輕人來找我，說道：「你可知道，我從來沒告訴過母親我愛她。」

她現在正好不在家，不過，她一回家，我第一件事就是要告訴她我愛她！」

稱讚能讓家人得到痊癒。

憐 憫

家人得以健全的第四個里程碑就是有行動的愛。這也就是真正看到另一個人的需要，並為這需要付上些心力。讓我們一起來看聖經中所提到耶穌的憐憫舉止：

「耶穌……就憐憫他們，治好了他們的病人。」（太十四：14）

「耶穌動了慈心，就伸手摸他，說……你潔淨了罷。」（可一：41）

「耶穌……憐憫他們……他們都喫，並且喫飽了。」（可六：34，42）

「但祂有憐憫、赦免……」（詩七八：38）

憐憫乃是動了惻隱之心。前些時日，我看清楚自己內心並沒有多少基督的愛，就求主顯明憐憫的真義，沒想到主用了個意想不到的方式來答覆我。有一回，我搭乘自溫哥華島的渡船，準備赴一婦女晚餐聚會擔任講員。那些時日，我太過忙碌，以致無暇預備講章，心中就計算著，利用搭船的這兩個小時來清理思緒，並整理筆記本。我上了船，找個角落，才坐下來沒一會兒，就注意到前面通道處的一些情景。

我見到了一個年輕女孩，只有十幾歲的模樣，衣衫襤褸，身旁還擱著個背包。她前頭有個小嬰孩在船板上嬉玩著，嘴上還邊啃著母親給她的煙灰缸。這孩子大概只有六個月大，身上只包了條尿布。旁邊還有個小女孩跑來跑去，這孩子看來差不多是五歲的模樣，穿著些過時的舊衣衫。我發現眼前的情景看來極令人厭煩，遂很快地轉移眼目，看我的筆記本。這是一幅愉快的景緻。

之後，我心中響起了一向熟悉的那聲音：「看到這情景妳打算怎麼做？」

我答道：「主啊！我又能做什麼呢？更何況我得好好讀這些筆記，以備等下晚餐聚會中講道。」因此，我重覆的看了筆記本中相同的兩、三行字。

祂再度說道：「妳打算做些什麼？」

我答道：「主啊！我能做什麼？她們一副髒兮兮的模樣，而我今天所穿的白裙還是新買來的。」說完後，心中並不覺坦然，現在想來還真會發抖，我不明白當時上帝為何沒有掩面不看我。而你可知祂怎麼做？祂只是說道：「看到這情景，妳打算怎麼辦？」

這回我說道：「主啊！請指示我該怎麼做，我會照著祢的吩咐去做。」我從位置上站起來，朝那個小母親和孩子們走過去。這時，她正在奶孩子，身上只穿了件男人的襯衫。我不知道自己該說些什麼，不過，我在她旁邊坐下後，就開口問道：「我幫妳買杯咖啡及三明治

來給妳好嗎？或者也可以給這小女孩買些牛奶？」

她訝異地問道：「妳這話當真？」整個人楞在那兒，最後才衝口而出：「我想我看到天使了！」（上帝和我都明白，這個穿白衣的女仕絕非天使！）

我進了自助餐廳，買了一碟食物、牛奶和咖啡。這位母親拿了一塊餅干給嬰孩吃，在這同時，也接過她的咖啡。在我還沒想清楚自己在做什麼時，就已伸出雙手，把嬰孩給抱了過來。小餅干上面的甜蜜流到我的白裙子上，但我卻一些兒也不介意，因為耶穌正小聲的告訴我：「這就是我所謂的憐憫。」

之後，我向她們提到了主，以及祂有多愛她們。她告訴我她名叫蕾德，嬰孩叫波布，小女孩的名字叫妮奇，就只有這麼許多。那次以後，我沒再見過她，但我知道，那一天她得知了耶穌的大愛，而我則學會了什麼叫憐憫（順便一提，我的白裙泡在盥洗室裏，並且，那次晚餐的講道，我根本用不上那本筆記本。）

憐憫是不帶論斷色彩的，不同於一些好奇者或說閒話者的批評眼光。這是一種誠摯的態度，不在其他人面前給對方難堪。別人無力反擊時，不說些諷刺性及帶狡詐性質的批評話語。憐憫也不是故意在眾人面前揭示對方的缺點和失敗，這些缺點過錯甚至是我們平常疏忽時所常犯的。憐憫乃是出自一種愛心，這是聖經所謂的「愛能遮掩許多的罪。」（彼前四：

8）是一種幫助他人克服困難，卻不將他打倒的愛。在家庭中，在教會裏都能產生治癒功效。

憐憫是一種不要求對方改變的愛。是聖靈澆灌在我們心中所產生的某種無形的東西（羅五：5），透過祂的話語在我們表面運行。即使我們無意提醒他人注意，或甚至說出隻字片語，別人依然感受得到。

我舉下列這例子唯一的目的只在榮耀上帝——其實我心中猶感躊躇——因為我不希望有任何人誤解了我的動機。我和那些在聖靈的完全中與耶穌同行的基督徒並沒有兩樣。一回，我被邀在一午宴中說些話，那午宴的場所相當遙遠。由於我下錯交流道，就攔了時間。一到會場，與會的婦女都已就座，於是我很快的就被帶到該桌的首位，才剛坐下，就有位婦女從她的座位上站起來，穿過眾人，站到我旁邊來。我抬起頭看她，只見她眼眶中滿了淚水的說道：「妳究竟有什麼力量？當妳走過我桌旁時，我第一次感受到生命中的愛。」

我倒沒有什麼特殊感受。但一個燈泡若要發亮，就必須上插座，並扭開開關。這光是耶穌的愛藉著「地上的器皿」散發出來的。那位婦女在當天就接受耶穌基督成爲她個人的救主。

憐憫乃是一種忘卻自我，並伸出頸項關注別人需要的愛。你可想到：如果每個人看重別人的需要更甚於自己的需要，不就沒有任何人淪落了嗎？這意思也就是當丈夫拖著疲憊的身

體回到家裏，而我也同著一天下來爲了孩子、家事忙得團團轉，心中滿懷怨氣；在這時刻，我不該一股惱的向他訴苦，而是體貼他的需要，去服事他並愛他。

上帝藉著一隻獅子狗教會了我相當寶貴的功課。在舊約聖經中，祂藉著驢警誡巴蘭，而如今祂乃用一隻獅子狗來教我。我們的孩子們結婚後，認爲爹地和媽咪會孤單，因此送給我們一隻白毛絨絨的動物。我說道：「這究竟是什麼東西啊？」兒子答道：「這是隻小獅子狗。牠需要別人給予很多的關愛，並且，你們得爲牠取個名字。」

說來，我並不認爲自己需要這樣的一隻動物來陪伴，更不知該如何給牠起名字。我說道：「牠看來當然不像是我的『皮爾』。」就在這時，小狗立起身來，只見牠那毛絨絨的尾巴可愛極了，是以我們爲牠起名「絨絨」。從此，牠成爲我們家中的一份子，並甚愛我丈夫，每天黃昏，絨絨會蹲在窗口注視，只要羅伊德的卡車一出現，牠就會瘋狂的從後門闖出去，衝下馬路，朝羅伊德奔去，羅伊德就會將牠抱在懷裏。接著，獅子狗會舔遍他的臉龐及脖子。我在窗口處看到這景象，心中有些不是味兒。

有一天，丈夫走進屋子時，我說道：「那隻獅子狗顯然比我得寵！」

「嗯，」羅伊德道：「如果妳跟著那隻獅子狗出來，也許……」

次日，他回來時，我並沒有跑到馬路上去，但是我也沒讓絨絨出去；同時，我比牠更早

站在門口！結果，那天晚上我發現，丈夫的確希望是我的雙臂環繞他，他盼望的是我歡迎他歸來，而不是獅子狗來迎接他。我相當高興，上帝教導了我這個功課，這使我們的婚姻出現了嶄新的面貌。

愛是偉大的溶合劑。真的，愛是最偉大的！

愛是最偉大的！

*

*

*

「那能保守你們不失腳，叫你們無瑕無疵，歡歡喜喜站在祂榮耀之前的，我們的救主獨一的上帝，願榮耀、威嚴、能力、權柄，因我們的主耶穌基督，歸與祂，從萬古以前，並現今，直到永永遠遠。阿們。」（猶：24，25）

