

3V
45973
M57m

0000000000

目次

前言 i

1 不被情緒牽著鼻子走 1

2 情緒傷害的醫治（一） 29

3 情緒傷害的醫治（二） 49

4 情緒與饒恕的過程 81

5 情緒擺盪 105

6 憂鬱的真貌與克服之道 125

7 使我的靈魂甦醒 151

8 羞愧之根 175

9 認識共依存 201

10 恢復赤子之心 235

註釋 259

前言

本書許多內容是節錄自我過去的幾場研習會，主題都是關於人的情緒和情感上的健康與醫治。當時，我向會眾表明，那些信息的宗旨不是教他們如何擺脫情緒，乃是要他們學習如何管理自己的情緒。

我同時也說明，世上沒有一人能達到全無情緒的境界。無人能在此生達到一個地步，不再經歷七情六慾。

舉例來說，無論我們費多大工夫，仍舊需要面對憤怒的情緒，這使得許多人感到內疚和自責。造成內疚和自責的原因，乃是他們對基督徒存有錯謬的認知，以為凡是基督徒，皆不可動怒。

聖經卻從未教導不可動怒，而是說，若真動怒，絕不可犯罪，並要懂得適當地管理或控制自己的怒氣。「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」（以弗所書四章26節）

有一回，神針對那節經文給我一個很大的啓示。那天，我正準備出門去講道，卻對我的丈夫發了很大的脾氣。頓時，我的心中充滿內疚和自責，並對自己說：「你今早才發了一頓脾氣，現在怎麼有臉去對別人講道？」

當然，我當時怒氣尚未消退，所以那個問題很讓我心

煩。我開始思索這個問題，主就用以弗所書的這節經文向我啓示：「不可含怒到日落」。

神讓我明白，原來怒氣不過是一種情緒。同於其他所有情緒，都是神所賦予，有神的用意。倘若我們沒有憤怒的情緒，便無從知道別人的苛待。這就是憤怒的用意。正如疼痛是爲了警戒我們，有些事不對勁了。

問題是撒但會利用憤怒，或其他情緒來欺騙摧殘我們，而造成我們犯罪。一些向我尋求輔導的人常說：「我內心深處有一股忿恨。」這類忿恨多半源自孩提時期的傷害。因此處理的方式不在除掉那股怒氣，而是找出根源，了解爲何事隔多年，它仍滯留不去，而且不斷滋生麻煩。

這就是我們應保持平衡的原因之一。我們不應在每天的生活中不斷憤怒，正如我們不會在每天的生活中不斷覺得痛。但我們應當記著自己是有情感、有感覺的人；所有情緒都是神所賜的，各有不同用途。我們的任務並非要除掉那些情緒，而是要學習管理它們。

再看另一個例子，就是對性的感覺。想像一下，你手裡正翻著一本雜誌或目錄，一張美女或俊男的照片映入眼簾，你心中對異性的感覺立時湧現。這豈是意味著你心理變態，或哪裡出了嚴重的問題？或必須質疑你的救恩，認爲你根本不愛神，不愛你的配偶？

不！這僅僅陳明一個事實，就是你和其他人一樣，具有同樣的情緒、感覺和反應。重要的是你怎麼處理自己的情緒。

神賦予我們七情六慾，其中包括性方面的感覺。身爲基督徒，我們不是要除去這些感覺或爲此覺得內疚，而是要懂得適當地表現它們——用合適的方式，向恰當的對象（即神所賜予、我們所鍾愛的婚姻良伴）表達，同時倚靠神幫助我們學習控制那些感覺，直等到走上地毯的那一端。

羅馬書六章2節告訴我們，我們既成了基督徒，就在罪上死了。這並不表示罪惡死了，罪惡仍以誘人的形式出現，而我們若掉入陷阱，就成了問題。我建議你把羅馬書第六章完整地讀一遍，如此一來，便會發現主的旨意是要我們靠著聖靈的大能，抵擋罪惡。我們並非不再有感覺，乃是不再讓自己的身體作罪的工具。

切記，情緒不會消失無蹤，它會與我們「常相左右」。絕不要拒絕或否認這些感受，甚至因而感到內疚。相對地，我們要將它們引入正途；拒絕受支配，而不是否定其存在。

本書會使你明白，聖經教導我們保持穩定和平衡。然而，我們往往落入極端，不是做個無情的冷血動物，就是任由情緒支配我們，隨心所欲，任意妄爲。結果，多數人不是太過情緒化，就是毫無情感。我們需要的是取得平衡，表達積極、有益的情緒，並控制負面、造成傷害的情緒。

當我們因著某些事情勃然大怒或沮喪灰心，往往會將情緒發洩在他人身上，特別是配偶、兒女，或是其他較親近的人。生氣和沮喪不是問題，無法控制它們才是問題。

另外一個例子是缺乏耐性。我的本性其實是相當沒有耐心。我喜歡速戰速決，並且不出差錯，還要馬上行動。我不

喜歡一件事情要交代兩次，更別提第三次。

可是，當我愈多研讀關於耶穌的柔和、謙卑、仁慈、忍耐，就愈渴望自己不再受控於急躁的個性。因此有很長一段時間，我在聖靈的引導下，努力平衡這急躁的性情。

首先我們要正確地認識情緒，並明白它們都是神所賦予的。進而開始管理情緒，不恣意發洩，才不致內疚和自責。

作為耶穌基督的跟隨者，要知道我們所事奉的神，喜悅我們努力走在祂的道路上。神並不難以取悅，祂不要求我們十全十美。祂期望的是我們不斷親近祂，信靠祂，藉著祂的幫助，遵從祂的旨意和道路。

這段前言的主旨很簡單：只要能管理好，情緒沒有什麼不對。主感動我寫這本書，為要幫助你學習管理自己的情緒。

1 不被情緒牽著鼻子走

「情緒」（emotions）一字，有幾種解釋。根據韋氏字典（Webster's Dictionary），此字源於拉丁文之ex-movere，意指遠離。¹

我覺得這個定義挺有趣的，因為那正是肉體和未釘死之情緒的意圖：要我們跟從它們，遠離神的旨意。

其實，那就是撒但對我們的計謀——誘使我們順著肉體的感覺生活，以至無法活在聖靈裡。

字典也提到「情緒」是「多重且通常是強烈的主觀反應，引起生理的變化，以預備採取行動」。²一點也沒錯，因為情緒的複雜性，我們很難為它釐清，因此往往不易處理。

例如，有時聖靈帶領我們做一件事，因著情緒的投入，我們變得非常興奮。這種情緒上的鼓舞，能幫助我們感受那確實是神的心意。我們以這種情緒的鼓舞，作為神旨意的印證。

有時，主感動我們做某件事，我們的情緒卻完全不想依從神的啟示和吩咐。它們毫不支持。

那種情況，要順服神就困難多了。我們非常依賴情緒的支持。我們若不認識情緒的變化無常，撒但就能利用它們，

使我們遠離神的旨意。我堅信若要行在神的旨意中，並有得勝的生命，就不能看心情做事。

是情緒，或是神？

「使智慧人聽見，增長學問，使聰明人得著智謀（以掌握正確的方向），（編註：本書經文註解譯自英文擴大版聖經〔The Amplified Bible〕）。」
（箴言一章5節）

有些時候，我們可以享受情緒所帶來的鼓舞，有時它們卻為我們帶來麻煩。因此教導人們分辨他們何時是聽從神的聲音，何時又是聽從個人的情緒，實在不容易。

我們可能因為心裡「感覺好」，而把某個東西送給人，這不一定是出於神的旨意。我很愛送東西給人，那是最大的歡樂之一，但我必須明白，捐助人不都有益，甚至那會攔阻神在他們生命中的工作，結果反而害了他們。

例如，他們若不盡責管理自己的財務，神可能會讓他們繼續面臨拮据，直到他們負起管理的責任。旁人若不尋求智慧，單憑眼見和情緒的衝動，就會有所捐助。

聖經在箴言第一章教導我們，行事要有智謀。若不遵從這節經文的勸戒，就會阻礙一個人成長，以及學習自己的責任與義務。

不過，我們也須考量另一種狀況。某個人或許剛信主，還不成熟，仍在學習，他面臨窘境，是因為缺乏智謀。神可

能會帶領我們幫助這種人，畢竟在屬靈生命成長的過程，人人都需要鼓勵。

我們常因愚昧無知，不明白神的道路，而把生命弄得一團糟。即便我們開始學習祂的道路，也仍需要一段時間，才會看見負面的景況翻轉過來，成了正面有益的。我們若細察聖靈的引導，藉著各種方式提供援助，就能使彼此受惠良多。感情用事不等於受聖靈的感動。情緒終須以智慧為依歸。若是合乎智慧，我們便可義無反顧地執行計畫。

舉個例子，我們都愛自己的兒女，不忍看見他們有所匱乏。只要能力所及，我們多半會伸出援手，救他們脫困。幫助自己的兒女，讓他們知道當他們需要時，我們就在身旁，其實這是好事。但若是每逢遭遇困難，我們就伸手幫助，反而會阻礙他們成長。因為掙扎奮鬥是成長的必經過程。

我前一段時間曾為著一場研習會而查考了一些資料，恰巧讀到了雛鷹的介紹。當雛鷹尚未孵出時，鳥喙邊上就長著一個小尖牙。牠會用那個小尖牙反覆不停地啄著蛋殼，直到蛋殼最後終於裂開。這個過程相當漫長，需要很大的毅力。有些人會出於一片好意而幫忙敲開蛋殼，結果反而扼殺了雛鷹。

年輕人就像雛鷹，需要經歷掙扎奮鬥的過程，才能迎接他們的生命。我們理應幫助兒女，卻不能讓他們成為溫室的花朵，不堪一擊。

情緒化的人

情緒化的人很容易受感動，情緒常起伏不定。有些人的性格較為情緒化，他們若了解自己的個性，就能避免許多不必要的傷痛。

縱使我們不屬於「情緒化」這一類的人，我們仍有情緒，同樣潛藏受它們支使的危險。可能一早醒來，覺得沮喪，結果整天就抱著那個心情做事。

隔天醒來，則是一肚子火，看誰都不順眼，見人就罵。另一些時候，我們可能一起床，就覺得自己很可憐，於是整天縮在角落，傷心落淚。

如果容許情緒支配我們，終究會製造問題，讓我們偏離神的旨意，最後掉入說謊者撒但的圈套。

長久以來，我都是隨感覺過日子。如果醒來時覺得沮喪，整天就都會心情沮喪。我過去並不知道能夠抵擋這些情緒。現在我明白，我能像以賽亞書六十一章3節所說，為自己穿上讚美衣。或唱詩歌，或聽一些基督教音樂，藉此抵抗消極的情緒，不讓它破壞我的一天。

我們必須對自己的情緒有所警覺，也要學習正確地加以管理。其中一個方法，是藉由認識不同的人格類型，了解不同類型的人對同一種狀況會有的不同反應。

四種基本人格類型

人們常說某些性格類型的人比較情緒化，同時，女人也

被認為比男人更情緒化。根據某個流傳已久的教導，人類的性格基本上可分為四大類，各有其專有的名稱。

第一種是「急躁型」（choleric），我就是屬於這一型。急躁型的人是天生的領袖。強烈的個性驅使他們想主宰一切。這類型的人有一個優點，就是很有效率。而缺點之一，則是跋扈，愛發號施令。

急躁型的人多半為目標導向，喜歡新點子和挑戰。每當主給我一個任務，我整個人就很激動興奮，立刻告訴我的丈夫，而他的個性偏偏跟我完全相反。

戴夫屬於「冷靜型」（phlegmatic）。這種人通常不輕易表露情緒。有趣的是，急躁型的人往往是和冷靜型的人結婚。

在婚姻初期，因為性格南轅北轍，我們兩人都快瘋了，直到我們看見神的美意。戴夫的長處正是我的短處，而我的長處正是戴夫的短處，我們的特質恰好互補，彼此截長補短。現在，我相信神把兩個截然不同的人，結合在一起，為的是讓他們相輔相成。只是，戴夫和我花了好長的時間，才學會接納彼此的差異，融洽地生活。

舉個例子，我可能會興致高昂地告訴他一件事情，而他卻只是淡淡地說一句：「再說吧！」遇到那種情況，我真想揍他一拳，直到後來，我才慢慢了解他。我是非常感性的，他表露的卻是理性。我看的盡是興奮的一面，而他則考量了要擔負的責任。我以前常對他大吼：「難道沒有一件事情能令你興奮嗎？」

我們可能參加一些充滿恩膏和活力的靈恩聚會，我情緒

激昂地問他：「哇！你剛才有沒有感受到神的同在？」

戴夫回答：「沒有，我什麼也沒感覺到。」他知道那個聚會有神的同在，只是他不憑自己的感覺作依據。有好一段時間，我認為這個男人的情感已經死了。

多年以來，因著神在我們身上的工作，我們都有所改變，也比較能平衡了。我不再那麼衝動；而當我真誠地為某件事覺得開心，他也比較會表露出興奮之情。

有件事對冷靜型的人很有幫助，就是他們須記得要操練信心，並努力表露情感。畢竟和一個凡事無動於衷的人共處，有時真的很無趣。

如果你是個喜怒不形於色的人，為了那些與你相處的人著想，你需要稍微地勉強自己，表露感情。當我們願意為了別人犧牲自己，就是愛的表現了。

反過來說，如果你和我一樣，對正要投入的事情，很容易興奮地昏了頭，那麼你需要讓情緒降溫，不要太激動，讓自己成為比較平衡的人。所以，答案就是要保持均衡，我們稍後會討論這一點。

第三種類型稱為「樂天派」（sanguine）。這是情緒最高昂的一種。樂天派的人熱情奔放，總是活蹦亂跳。樂天派的人一走進屋子，所有人立刻能感受到。他的嗓門總是高八度，熱情地說著：「喔，我好高興能來這裡。」

樂天派的人總是讓急躁型的人神經緊張，特別是我。我是非常認真、有目標、有計畫的人，而且一直朝著計畫進行。每當樂天派的人出現在我的計畫中，常會讓我全身不舒服。可是，這位樂天派的人可能毫不知情。因為他是那麼地

充滿活力和樂趣，一心只想著要找樂子，其他的事早就不在乎了。

樂天派往往是和第四種類型的人結婚，就是沈思型（melancholy）。不難想像，所有性格類型中，就屬沈思型的人最需避免憂鬱。他們深思熟慮，有條不紊，很有組織力，就連料理用的香料罐，也會完全按照英文字母的順序排列。他們會先把鞋子的鞋帶繫好，放在鞋子裡，然後才小心翼翼地將鞋子收到鞋櫃裡。他們相信所有東西都有各自歸屬的地方，所以一切都該物歸原處，有條有理。

樂天派的人常常很凌亂，缺乏自律，你能想像他們多麼令沈思派的人難以忍受。沈思派的人非常乾淨整潔，總是事先作好計畫，但他們卻偏偏會和對計畫毫不在乎的樂天派結婚。樂天派的人即使有一個計畫，不超過五分鐘，就會把那個計畫給忘了。他們就是那種把車子停在停車場或車庫之後，卻又想不起來當初停在哪裡的人！

你想，樂天派的人會因此而操心嗎？我認識的那位女士可不會。她還覺得很有趣呢！這下子，當她又熱情十足地參加派對時，就有新的話題了。

你可以看得出來，在某種程度上，你我的情緒反應是基於我們屬於這四種性格類型的哪一種？是急躁型，冷靜型，樂天派，或是沈思型。其實，我們大多融合了兩種或數種性格。

這種分析能幫助你認識自己。坊間也有一些由基督徒所寫的相關好書，例如：提姆·拉蓋（Tim LaHaye）的《聖靈掌管的性情》（Spirit-Controlled Temperament），以及佛

羅倫斯·李陶耳（Florence Littauer）的《人格架構》（The Personality Tree）。

千萬記住，透過聖靈的能力，我們能學會掌控自己的軟弱，成長為一個性情調和的人，不受撒但控制和利用。

惟情主義

「惟情主義」（emotionalism）是形容「過於重視情緒的一種傾向」。³通常意謂著「過度表露情緒」。

「惟情主義者」則是「全憑感覺做事，反對理性的人」。⁴

針對情緒管理研習會的成員，我總是會指派一項功課，就是研讀整卷箴言書，然後逐一記錄其中所有對照情緒和智慧經節。

結果，他們發現智慧和情緒之間，其中一項差異就是適當的時機。

智慧總是等候最佳時機，才有所行動；情緒則是馬上採取行動。惟情主義是草率、凡事都刻不容緩的。智慧會冷靜地思考，分析每個決定可能產生的影響；而情緒所在乎的，只有眼前的狀況。

多少時候你因一時衝動，脫口說出一些發洩情緒的話，事後才為自己的草率魯莽懊悔不已呢？

「真希望我當時沒說那些話！」

任意發洩情緒對人際關係造成的傷害，非同小可。

有一回，我正學習控制自己的口舌，不對丈夫頂嘴，可

是我愈來愈激動，最後，主對我說：「喬依絲，夠了！不要再說了！」於是我衝出房間，跑到浴室裡，把自己鎖起來。我當時氣憤難消，只得把臉埋在浴巾裡，大聲尖叫。有時我們肉體的堅固營壘已經根深蒂固了，必須有相當大的決心和行動，才能予以破除。所以我們需要學習抵擋那些不受約束的情緒，使它們能臣服於神的旨意。

與情緒爭戰

「【故此，我不輕看神恩典的賞賜，神的心意】我不廢掉神的恩（不配得的恩寵）」（加拉太書二章 21節）

要開始克服情緒並不容易。其實，這永遠不是件容易的事。當我們開始要斷除一個習慣，就會立刻面臨掙扎。我們會在內心交戰，向神呼求：「主啊，幫助我，幫助我！」令人欣慰的是，我們知道聖靈會在身旁，隨時幫助我們。

如果你自知有些惡習，例如情緒性的暴飲暴食，那麼當你在餐桌前坐下時，必須在內心裡說：「聖靈，幫助我不要吃得過量。」在餐廳中，當朋友們準備選用甜點，你發現自己有所動搖時，就在心裡呼求：「聖靈，幫助我，幫助我！」

我發現若是單靠自我薄弱的意志或決心，則沒有一次能成功。如果我是靠聖靈的能力，決意抵擋誘惑，就能得到力量，成功地克服。

我領悟了一件事，就是主不是阿拉丁神燈，幫我們做好每件事。不要想單靠別人為我們按手禱告，就從一切捆绑中得到釋放。我們的心思和意志也需要負起責任。這同時需要信心和行動，雙管齊下。

使徒保羅曾說，他不廢掉神的恩（參考加拉太書二章21節）。他的意思是，他不會不盡本分，坐享其成，讓神處理所有的事。神賜予我們能力去做該做的事，但我們必須採取正確的行動。

箴言的作者勸誡我們：「智慧為首；所以，要得智慧（靈巧又敬虔的智慧）。【因為靈巧且敬虔的智慧是首要之務】在你一切所得之內必得聰明（洞察、理解和詮釋）。」（箴言四章7節）。換言之，我們要有能力識破撒但對我們心思所說的謊言，並且超越牠在我們裡面發動的情緒。我們必須專注於神的話語，而且謹守遵行，不要順從仇敵的引誘，隨情緒做事。

假如你想成為一個遵行神話語的人，就得學會接受聖靈的引導，而非被你的情緒操控。

每當某種情緒從我內心湧現，我會察驗它是否符合神的話語。只要聖靈向我啟示，它不符合神的話語，我就會拒絕它。

那就是我們對抗自我情緒的方式——憑藉自己的意志決定要遵行神的話，而不順從感覺。

冷漠

一個冷漠的人，是「缺乏情感，無法表露情感；無動於衷，或感情冷淡的人。」⁵

當人受過極大的創傷，內心往往會變得剛硬，築起一道高牆來保護自己。他們或與其他人一樣，有各種情緒，只是無法表露出來。有些傷害的程度很嚴重，他們就變得麻木冷淡，對任何事都無動於衷。這兩者，都非常需要得到醫治。

無情與放縱

「所以我說，且在【奉主的名】主裡【在祂同在裡】確實地說，你們行事不要再像外邦人存虛妄【心懷愚昧虛浮空虛，及無益的事】的心行事。他們心地昏昧，與神所賜的生命隔絕了（疏遠，自我隔離），都因自己無知（缺乏知識和領悟力，甘心盲目），心裡剛硬【泯滅良知】；良心既然喪盡，就放縱私慾，貪行種種的污穢【受他們墮落的情慾所驅使】。」（以弗所書四章17~19節）

主讓我注意到描述非基督徒的這段經文，並向我顯明兩件事。首先，經文說不信主的人心裡剛硬麻木，猶如毫無感覺。然而，同一段經文卻又說，他們放縱私慾，貪行種種污穢。

當我思索這段話的意義，主讓我了解，原來這樣的人，早已對自己的所做所為麻木不仁了。

神所賦予我們的感覺，在我們與神同行的路上，都有它特別的目的和用途。這些人心裡剛硬到一種程度，不把感情用在正確用途上。撒但牽引他們去過放蕩的生活，隨心所欲，任意妄為。

現今的社會又是什麼論調呢？「只要我喜歡，有什麼不可以！」

那卻不該是你我生活的方式。

耶穌與情緒

「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」（希伯來書四章15節）

依據這節經文，耶穌曾經歷過我們的每一種情緒和感覺，但祂沒有犯罪。祂為何沒有犯罪？因為祂不向邪惡的感覺屈服。因為在祂開始事奉之前，花了很多年研讀神的話，因此祂在生命的各個層面，都非常熟悉神的話語。

聖經說當耶穌漸漸長大，「強健起來，充滿智慧，又有神的恩在祂身上。」（路加福音二章40節）所以當祂十二歲時，祂自認年紀已足以前往耶路撒冷的聖殿，「要以父的事為念」（參考路加福音二章41～52節）。然而，祂在真正踏入全時間的事奉前，仍有許多年要受造就。

倘若我們不夠認識神的話語，絕對無法抗拒自己的感覺。耶穌與我們一樣有各種情緒，但祂不向感覺屈服，以至犯罪。

有人傷害我時，我會心煩或生氣，然而，令我感到安慰的是，我能抬起頭，高舉雙手，對主說：「耶穌，我好高興祢體恤我現在的感受，也不為此定我的罪。我不想受控於我的情緒。幫助我，主耶穌，勝過我的情緒。幫助我原諒那些誤解我的人，讓我不輕蔑他們，閃避他們，或伺機報復。幫助我，不譴責怪罪自己的情緒和感受。」

關鍵不是「我不應該有那種情緒」，乃是向神呼求，並運行在聖靈所結「節制」的果子（參考加拉太書五章23節）。

我們不需為著一些負面的情緒而產生罪惡感。主耶穌了解我們，祂最關切的是我們能有祂的樣式：謙卑，溫柔，柔和，謙遜。祂希望我們漸漸能有憐憫、體恤與柔和的心腸。

我在孩提時曾受過嚴重的創傷，心也就變得剛硬，於是我築起高牆來保護自己，就如先前提到的那種人。我內心既剛硬，又麻木。後來我才學會一件事（如今也仍在學習），無論是何種個性，受過何種傷害，都能表現溫柔、善良的一面。

不論是過去的經歷或現在的情感，我們都應隨時心懷憐憫。我們要與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭（參考羅馬書十二章15節）。

（耶穌過去和現在賜給人們的其中一樣禮物，也是我們應與別人分享的一件禮物就是體恤，不是剛硬。）

不管別人對我們的態度如何，仍要向他們傳遞一個信息：「我了解你的處境和感受。但是，我想告訴你，神說你可以有所改變。」受創的人會傷害人；惟有愛，才能醫治、改變他們。

撒但對我們的意圖非常明顯。牠要我們變得麻木不仁，這樣，我們對別人的需求也就視若無睹，無動於衷。

神要我們敏銳地體恤別人的感覺和需要，而不過於看重自我的需求。神要我們將自己交託給祂，當我們努力行善、關懷人、憐憫人的同時，祂會照顧我們的一切需要。

基督徒不應受控於自己的情感，而是要運用這些感動，向困乏人表示憐憫和體恤，那才是情感和情緒的用途與目的。「我們在一切患難中，祂就安慰（鼓勵）我們，叫我們能用神所賜的安慰（鼓勵）去安慰（鼓勵）那遭各樣患難的人。」（哥林多後書一章4節）

感覺或抉擇

「耶穌極其傷痛【身心的】，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。」（路加福音廿二章44節）

記住，情感是魂的一部分，一般認為心思、意志和情感，是魂的三個要素。

聖經沒有說我們重生得救後，就不需要再思考。乃是要有新的思想模式。

重生得救後，我們並非不必再做決定，或不再有渴望，

而是要放棄自我的意志，對神降服，藉由聖靈的帶領，選擇祂的心意。

情緒也是如此。雖然重生得救，我們仍會有情緒。我們所要做的是要學會適切地表達那些情緒。

耶穌也不想走上十字架，但祂拒絕被個人的感覺支配。祂將自己的情緒交給天父。

在客西馬尼園中，耶穌經歷天人交戰的痛苦，祂艱苦地抵擋誘惑，不憑自己的感覺行動；既知神的旨意，便選擇順服到底。

察驗你的心腸肺腑

「願惡人的惡斷絕！願你堅立義人【不妥協，正直且與你旨意一致的人】！因為公義的神察驗人的心腸肺腑。」（詩篇七篇9節）

詩篇七篇9節與啓示錄二章23節：「我是那察看人肺腑心腸的（意念、情感和意圖）」，兩段經文都說明神是察驗情感的神。此處的察驗指的是什麼呢？就是不斷考驗，直到煉淨為止。⁶

幾年以前，有一回我正在禱告，神對我說：「喬依絲，我要開始察驗你的心腸肺腑。」我從來沒聽過這樣的話，當然也不知道那居然是聖經裡的經文。因此，也就沒把它放在心上。

六個月後，彷彿一夜之間，我變得感情好脆弱。我會沒

來由的哭起來，無論什麼事都會刺傷我的感情。

我納悶地想：「究竟是怎麼回事？我怎麼了？」

這時，主讓我想起六個月前，祂對我說的那句話：「我要開始察驗你的心腸肺腑。」於是，祂帶領我讀詩篇七篇9節和啓示錄二章23節，又教我明白原來祂的用意，是爲著我得益處。

無論你是誰，都會經歷一些特別低潮、情感脆弱的時候。可能一早醒來就覺得快要崩潰，沒有緣由地哭泣。這種情況也許持續一個星期，或者更久。你不由得想：「我是怎麼了？」

在那段期間，你必須非常謹慎，因爲自己變得很脆弱，容易受傷。芝麻大的小事，都會讓你崩潰。

曾經有幾回，在前一晚睡覺前，我還禱告地非常甘甜，結果隔天早上醒來，竟覺得像是徹夜未眠，整晚都在啃指甲！有時則是一起床，心情就很惡劣，誰只要靠近我或者碰見我，我都想揍他們一拳！

一旦發生這種狀況，我們該怎麼辦？首先，我們絕不能開始給自己定罪。其次，不要企圖搞懂整件事的緣由。我們只要說：「這是察驗我心腸肺腑的時刻。我要信靠神，並學會控制我的情緒。」

神若不讓我們經歷一些試煉，你我又要如何學會控制自己的情緒呢？

不要忘了，聖經說神絕不叫我們受試探，過於所能受的（參考哥林多前書十章13節）。主若不叫那些試煉臨到我們，那麼，當撒但來試探我們時（這是遲早的事），我們就

永遠不懂得如何對付撒但。

試煉即學習。

情緒與疲乏

「自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死，說：『耶和華啊，罷了！求祢取我的性命，因爲我不勝於我的列祖。』」（列王紀上十九章4節）

我常聽人說，樂極生悲。當一個人歷經了情緒的高峰，通常也會落入谷底的深淵之中。

從列王紀上記載的先知以利亞身上，就看到這個例子。前一天才在迦密山上，從天上降下火來，大大地嘲弄了巴蘭的祭司們，他的心情真是極度興奮。第二天，他竟獨自在曠野裡，坐在羅騰樹下，非常沮喪，求神取走他的性命。

以我而言，每逢有一系列的聚會，我無論在靈裡、情感或精神上，都會用盡一切力量爲人禱告，幫助他們。當我透過那些聚會，或是我在電台與電視上的節目，以及我們投入的福音工作，看見神的工作，就感到激動不已。

然而，當我從那種興奮的情緒，回到平凡的日常生活裡，那真是難以忍受。誰願意從原本趕逐魔鬼的高潮，隔天立刻回到平庸的家庭主婦生活，繼續做家事呢？

我們常想：「真希望能一直保持這種高昂的情緒。」但神了解我們無法承受。情緒若像坐雲霄飛車，起伏不定，會

使我們在身、心、靈三方面都受到耗損。

每次結束在外地的講道，回到家後，我就像是吃錯藥，怎麼都不對勁。我甚至從屋前走到屋後，不斷斥責撒但，卻沒想到真正的問題是，我太勞累了，無論身體、心理或情緒上，都已經透支。就像曠野中的以利亞，我需要的不是對付仇敵，而是充分地休養生息。

因此，一旦遇到這種狀況，不要像以利亞一樣，自暴自棄，自憐自艾，不要悲歎今天的憂悶，質疑我們為何不如昨日一般歡樂。也不要對神埋怨自己有多無用。

如果現在再碰到這種低潮，你猜我怎麼做？我會說：「主啊，我現在心情很低落，所以我準備好好休息一下，恢復我的體力。我還要來親近祢，主，從祢那裡重新得力。」

躁鬱症

當一個人的情緒出現兩極的反應，心理學稱此為「躁鬱症」（manic depressive）。

在我的聚會中，曾有一名年輕女子告訴我，她的丈夫患有躁鬱症。她說，有時她的丈夫持續三個月會處於情緒興奮高昂，變得很有活力，充滿創意。在生意上，他會順利完成許多交易，也會做大筆資金的投資，事事稱心如意。然而，一旦他從狂躁期掉入憂鬱期，就變得極度沮喪，有時憂鬱期甚至長達六個月之久。

醫學界只試圖振奮躁鬱症患者在憂鬱期的情緒，但對這類患者在狂躁期的時候，卻未採取任何對策。最近，我才從

一篇文章得知，醫學界現在發現，治療的方式應該也要降低患者狂躁期的高亢情緒。保健專家逐漸了解，保持均衡才是關鍵之道。

以往人們對高亢的情緒總是讚許有加，對低潮的心情總是多所批評。其實，兩種極端都不好。

對大多數人而言，可能一輩子都不會患上躁鬱症。我們卻能從治療躁鬱症的方法，學到一個法則，即僅僅控制憂鬱的情緒並不夠，我們仍須避免情緒變得過度亢奮，以致筋疲力竭，成了魔鬼的獵物。

沒有人能永遠處在顛峰狀態，心情難免會起起伏伏。情緒非常善變，常會莫名其妙地忽喜忽憂。因此，我們要懂得如何處理兩種極端的情緒。

要有穩定成長的健全情感，其中很重要的就是誠實，包括對自己和外人。那些與我們關係密切的人，能察覺我們內心情感的掙扎。我發現，如果我把自己的狀況坦承告訴家人，對彼此都有幫助。我曾經因為察覺自己冒出憤怒、沮喪或其他消極的情緒，便告訴家人：「我今天情緒不穩定，如果發現我很安靜，暫時先不要理會我。」

我們要記住，那些被我們隱藏起來的東西，仍會操控我們。只要讓它們顯露出來，我們立刻能得到自由。約翰福音八章32節教導我們，真理能使我們自由。雅各書五章16節也鼓勵我們，要彼此認罪，才能得醫治，並且回復屬靈的心志。

假如我故作鎮定，假裝一切都沒事，以為這樣能保住我的名聲，那反而讓家人很困惑，以為他們做了什麼事，惹我

生氣。他們會開始心煩，想找出原因。究竟是什麼事情惹我生氣？如果我一開始就說實話，會省了一堆麻煩。

我試著讓自己在低潮時，盡量少說話。

我們往往在心情不佳時，脫口說出一些讓自己懊悔的話。對親人以及那些經常共處的熟人，我們有責任向他們坦承自己的狀況，避免不必要的揣測。

舉一個很好的例子：我們在外巡迴的服事團隊中，有一位成員個性活潑開朗，也很健談。有一天她卻突然變得很安靜，不太理人。其他人察覺她的異狀，便對戴夫和我提起，某某人好像不太對勁。他們以為她對團隊裡的某個人不滿，在生悶氣。

等我去找她談話後，發現她不過是身體有些不適。前一陣子去做了一些健康檢查，所以她憂心忡忡地等著檢查報告。她說：「只要碰到類似的狀況，我都會比較沈默，想專心禱告。」

我提醒她，安靜下來禱告固然必要，不過，下次最好能事先告知身邊的朋友，自己有些私人的事要處理，所以會比較沈默，讓大家不要多心。如此一來，就能避免魔鬼在人們心中投下一些負面的想法。

坦然、直率才能令人尊敬，這是我從家人身上學到的真理，同時能讓我們避免許多焦慮不安。

要記得，魔鬼會利用我們的情緒，使我們內疚、自責。神卻用它們來熬煉我們，叫我們走出情感的浮動多變，成為更堅強的人，更懂得管理控制自己的情緒。

它的祕訣就是，不要迎合或向情緒妥協。多年以來，我

一直在坐情緒的雲霄飛車，如今終於穩重成熟多了。只要我們持續信靠神，跟隨聖靈的帶領，神也會幫助我們的。

迎合情緒的代價

「而且屬肉體的人【迎合肉體的慾望和衝動】不能得神的喜歡。」（羅馬書八章8節）

擴大版聖經說明，屬肉體的人就是迎合肉體情慾和衝動的人。

我們都參加過一些宴會、酒席，不管需要什麼，現場隨時有人為你服務，那種感覺很棒。不過，參加這種宴會所付的代價也不小。

人的情緒也是如此，只要我們妥協，一味地受情緒（聖經稱為肉體）驅使，必然會為此付上代價。

「體貼肉體【不屬聖靈的判斷與推理】的，就是死【這個死在今生與永恆裡，包含了因罪惡產生的種種痛苦】；體貼聖靈的，乃是生命【與靈魂的】、平安【在今生與永恆裡】。」（羅馬書八章6節）

也就是你我如果順從我們肉體的慾望和要求（即不受控制的情緒），必定會為此承擔後果。為什麼？因為：

「原來體貼肉體的【肉體的意念和意圖】，就是與神為仇；因為不服神的律法，也是不能服。」（羅馬書八章7節）

迎合情緒要付出的代價之一，是無法享有聖靈充滿的生命：

「因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。」（羅馬書八章5節）

聖經清楚指出，肉體是敵擋聖靈的；聖靈也與肉體為仇，兩者誓不兩立。這說明我們不能腳踏兩條船；不能又體貼情緒，又想順服聖靈，必須有所抉擇。

聖經又說，凡體貼順從肉體的，就是與神為仇，不討神的喜悅。這句話的意思並不是神不愛他們。

你我儘管在情感陷入困境，天父仍然愛著我們。情緒上出狀況，不代表我們不能進天堂。但神不喜悅我們那種生活方式。為什麼？因為那會令祂難以照祂的意思，伸手幫助我們。

我前面提過，我們都希望自己的孩子蒙福，享受我們留下的產業。萬一其中一個孩子選擇放縱感官情慾的生活方式，我們就不願將產業交給他，因為可以預見他揮霍度日，恣意放蕩，最後坐吃山空。當使徒保羅說，神與那些體貼肉體的人為敵，並喜悅那些體貼聖靈的，我相信保羅的意思是，神無法將上好的產業託付給他們。

一般的衝動

「你們仍是【不屬靈的，有天然本性】屬肉體的【受制於一般的衝動】，因為在你們中間有嫉妒、紛爭，這豈不是屬乎肉體、照著世人（沒有改變）的樣子行嗎？」（哥林多前書三章3節）

在寫給哥林多教會的書信中，使徒保羅稱哥林多教會的信徒仍是不屬靈的，因為他們沒有順著神的靈來生活，仍舊按照人的本性行事，那便是受制於「一般的衝動」。

請留意保羅的說法，他不是因為那些信徒仍有一般的衝動，而稱他們仍是屬肉體的，乃是因他們受制於這些衝動。這些人並沒有控制個人的血氣，反而受到他們肉體衝動的支配。

我將「衝動」定義為，驅使人採取行動的動力，或是一種與生俱來非理性的性格傾向。依我看，衝動的人是隨著情緒行事，而不是隨著邏輯思考或智慧。

常有人說「衝動型購物」，指的是不經思考地任意採買。

保羅指出，一個人若受肉體衝動的支配，不順從聖靈，便會引起許多惡事，如嫉妒、紛爭等，在人與人之間引起分裂和衝突。

情緒如敵人

倪柝聲在《屬靈人》一書中，對情緒有兩點陳述：一是「情緒對基督徒的屬靈生命可算是最難對付的敵人」，二是「依情緒行事生活的人，是沒有原則的人」。⁷

他的說法與保羅在哥林多前書三章3節的教導，完全一致。我們不能又做屬靈人，與聖靈同行，同時又被情緒控制。

情緒不會消失，我們卻能學習處理情緒。情緒人人皆有，且與它們朝夕相處，但卻不能信任它們！為什麼？因為情緒是我們最大的敵人。對撒但而言，攔阻我們與聖靈同行的最佳工具，就是情緒。

我們知道：心思即戰場。心思就是靈與魂之間爭奪的戰場。我曾讀到，情緒發作時，心思就容易受騙上當，良知也會失去判斷的能力。

常有人問我：「要怎麼分辨自己聽到的聲音是來自於神，還是我的情緒？」

我想答案應該是——等候。情緒令我們倉促草率，叫我們必須立刻有所行動；敬虔的智慧卻告訴我們要等候，直到清楚該採取的行動和適當的時機。

我們都需要培養一種能力，就是遇到情況時先退一步，冷靜下來，用神的角度來看整個情形。我們需要從事實來作判斷，而不是靠感覺。

我們常說：「喔，我感覺到神要我做這件事。」正確地

說，我們是表達自己靈裡感到主要我們做某件事，或不做某件事。我們想強調的是，不要憑自己的感覺情緒來做事，一切都要從屬靈的角度來認識神對整個情況的旨意。

只要碰到一個要作決定的狀況，我們都須問自己：「我現在是憑感覺，還是按照神的心意，作出這個決定的？」

接著，讓我來現身說法。

情緒性的分辨

「因我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見。」

（哥林多後書五章7節）

戴夫和我對金錢管理有我們的一套方法。我們兩人每週都分別有一筆零用金，我通常會把一些錢存起來買衣服，或是買其他自己想要或需要的東西。

有一次，為了買一只好手錶，我一直攢到三百七十五元美金左右。因為我的皮膚含有強烈的酸性，所以平均一年要汰換一只手錶。當時，我想買一只14k金的錶，這樣錶帶才不會腐蝕褪色。

我花了一段時間比價，才發現我想要的那種款式大約要八百至九百美元。所以我一直朝著那個目標存錢。

有一天，戴夫和我去逛街，結果在一間珠寶店裡看到一只手錶，雖然是鍍金的，卻很漂亮，和我的戒指也很搭調，看起來正像是我想要的手錶。錶帶長度也剛好，不用截短。不但如此，店員還主動打折，原本是三百九十五元，現在

只要三百十六元。我的情緒立刻說：「好耶！那就是我要的錶！」

戴夫卻說：「你要想清楚喔，這不是14k的。」

我問店員：「通常鍍金的錶能用多久？」

「至少五到十年。」他說，「要看你膚質的酸度而定。」

我對戴夫說：「怎麼辦？我真的好喜歡那只手錶。要不要買呢？」

「這是你的錢，你自己決定。」戴夫回答。

「這樣好了，」我告訴店員：「請你幫我保留半個小時。我先去逛別的地方。如果我確定要買這只錶，半小時內我一定會回來買。」

於是，我們在購物中心裡閒逛，逛到了一間服飾店，因為我需要添置一些套裝，就走進去看看，結果看到一套很好看的衣服。我試穿了一下，非常合身。我喜歡得不得了。

「這套衣服很棒，應該買下來。」戴夫說。

我一看標價：二百七十九美金。「難怪穿起來那麼好看。」我說。不過，我真的好想買那套衣服。

後來，我還是把那套衣服放回去。

「你不買嗎？」戴夫問我。

「不買。」我回答，「我兩樣都不買。我要先想一想。」

其實，我想要的有三項：我想要那只手錶，也想要那套衣服，還有，我不想讓自己透支。我希望身邊隨時有一些錢，能買一些必需品，或者能帶孩子們上餐館。

結果呢？我運用智慧，決定先等一等。那只手錶不僅會用掉我所有的積蓄，而且還不是我真正需要的款式。那套衣服固然漂亮，卻仍會花掉我大部分的存款。何況那是長袖的套裝，得等到明年秋天才穿得著，會在衣櫥裡掛上一段時間。

所以我決定，最好的方式就是把錢留著，等到真的清楚最需要什麼東西才買。

那次的經驗是很好的學習。我對所作的決定，心裡很平安。雖然買下手錶或套裝，我都會很開心，不過，我知道我作了正確的選擇。

最後故事的結局是，我丈夫把手錶和衣服都買回來，另外再加上一只相配的戒指！這結局多麼美好，只因為我願意停下來，聽聽自己理性的聲音，並且運用智慧，沒有聽憑一時的衝動作出決定。

我們若願意學習管理控制自己的情緒，神就會賜福我們。

我並不是說如果延遲作出決定，就會有人幫助你，想要什麼有什麼，甚至得寸進尺。我的意思是，通常最智慧的決定是：心有疑慮，就先等候。

只要遇見任何難下決定的狀況，就要直等到你有清楚的答案才採取行動，免得後悔莫及。情緒是很美好的事物，但卻絕不能取代智慧和知識。切記：管理你的情緒，千萬不要受它支配。

2 情緒傷害的醫治（一）

醫治情緒傷害是一個過程，非一朝一夕能達成的事。不但需要投注時間，更要完全順服神的指示。

以我個人的經驗而言，這個過程往往看似一點進展也沒有，會覺得自己有一堆問題要解決，卻不知從何著手。

其實，是有方法可以解決的！

要記得，前面雖仍有一段路要走，但你也完成了不少功課。最好的方法就是感謝神幫助你走到這個地步，持續信靠祂要帶領你迎向最終的勝利——一步一腳印，千萬不可心急。

一步一腳印

遇到這類主題的講道，我會在會場拿著一把不同顏色的鞋帶，將它們全部打結，然後告訴會眾：「當你與神一同開始轉化的過程，你就像這堆鞋帶，全糾結在一塊兒。每一個結代表你生命裡的某個問題。要打開這些結，處理你的問題，將會花上一些時間和精神。如果情況沒有立刻改善，千萬不要灰心。」

即使所有人的問題大同小異，神也不會一次就要對付我們所有的問題，更不會千篇一律，對所有人都處理同一個問題。對某些人來說，神要改變的或許是他的口舌，另一些人則是自私、憤怒，或是他們心中的苦毒。

如果你想從神那裡得到情感上的醫治，走向健全的康莊大道，就要了解醫治是個過程，你要給主絕對的空間，讓祂用祂的方式，在祂的時機，來處理你的問題。無論祂先從哪一處著手，你都要全力配合。

你可能想先解決某個狀況，神卻另有計畫。倘若你一意孤行，堅持自己的想法，不久就會發現完全無法得到解決問題的恩膏。神的恩典是——在祂所定的時間裡來救贖你。

我在研習會中這樣告訴會眾：「即使你對聚會的信息感到扎心，也不要憑己意地定下一套解決方案。你應該先禱告，求神開始處理那個問題。一旦神開始做工，你必須全力配合。」

神一次只處理一個問題，每個狀況耗費的時間不一，短則一個鐘頭，有的卻長達數年之久。主曾經爲了讓我領悟祂對我的愛，用了整整一年的時間來處理我的狀況。

那是我畢生難忘的經歷。當時我的生命正需要那個根基。我非常需要知道神究竟有多愛我。祂愛我，不是因爲我盡了本分，做好該做的事。祂隨時隨地都愛我，無論我是否配得那份愛。

我需要知道神是無條件地愛我，是不能用任何事奉或好行爲來換取祂的愛。

在那段過程當中，我每天早晨醒來便說：「神愛我！」

即使犯了一些過錯，我仍舊會說：「神愛我！」遇到試探或問題，我依然反覆不斷地說：「神愛我！」每當撒但想竊取那份愛的確據，我更是一遍又一遍地說著：「神愛我！祂愛我！」

我也閱讀一些相關書籍，書中談到神無條件、永無止盡的愛。然後不斷默想，直到那個基本的真理深刻地烙印在我的心思意念上：「神愛我！」藉著不斷研讀、默想這方面的教導，我也終於在神的愛上，有根有基，正如使徒保羅在以弗所書第三章對我們的勸勉。

然而，現代人有一個通病，那就是在這個現代化、步調快速的社會，我們變得缺乏耐性。我們希望每件事情都速戰速決，快又簡單。我們不願爲了一個問題的突破和得勝，堅持到底。

主卻不然。祂總是不疾不徐，也從不放棄。祂會針對某個問題來處理，然後讓我們喘口氣，休息一下。不過，不久之後，祂又回來開始對付另一個問題。這種過程會反覆出現，直到我們所有的結都一一解開爲止。

有時看似一點進展也沒有，那是因爲主正在逐一地解開你的結。有時這項工作很困難，需要多花些時間，只要你能堅持到底，遲早會得勝，並且經歷你企盼已久的自由。

有些問題只需幾個月，頂多一年的時間，我就能完全掙脫，享受自由。但是，曾經有一個狀況，我竟花了十四年才戰勝它。你或許不像我這般頑固、剛硬，也就不需要花上同樣的時間來破除那個轄制你的堅固營壘。總之，有件重要的事要記得：無論多久，絕不輕言放棄，一定堅持到底！

持續努力

要想解決我們的問題，神有一個最大的要求，就是相信祂，並且持續努力。另外就是讀神的話語，花時間親近神。

至於其他，我們還能做些什麼呢？

我們的生命中出現難題，不意味我們有能力解決它。有些問題比較難處理，一不小心，我們會愈幫愈忙，讓問題更複雜。我們常想靠自己的聰明來解決，卻往往讓情況更糟。

有一次，我像是陷入泥淖，無力地掙扎，怎麼也無法脫困。當時的我，不但幫不了別人，更幫不了自己。

後來我學會讓主處理我的問題，我只要好好地與祂合作，狀況也就能迎刃而解。如今，我在耶穌裡享有自由，也有能力幫助那些跟我一樣陷入泥淖的人。

情緒問題的症狀

有些人在情感方面受過嚴重的創傷。我個人覺得，多數人在過去（或是未來）都曾經在情感上受到不同的傷害。我們就來探討這些問題。

有些人非常自卑，認為自己沒有價值。他們懷有羞愧，憎恨且厭棄自己，內心有個聲音對自己說：我很沒出息；我有毛病。

曾經有一個擾人的想法糾纏了我好多年，就是「我究竟有什麼毛病？」

仔細想想，你不覺得奇怪嗎？我們重生得救後，主所賜

的第一件禮物，就是由祂寶血得到的義，這使我們不再鑽牛角尖，挑自己的毛病，而是能夠承認並宣告我們在基督裡正確的身分。

還有些人是完美主義者。他們不斷試圖證明自己的價值，用優異的表現來贏得人們的愛和接納。這些人總是努力要有更好的表現，希望別人會因此多愛他們一點，也更接納他們。

另外還有一些人則是特別敏感的。還記得使徒保羅在哥林多前書十三章5節，對愛的闡述嗎？「愛是不輕易發怒」。

你很敏感易怒嗎？你想從過度敏感的性格裡，得到釋放嗎？如果答案是肯定的，那麼解決的方法之一是，要面對事實，承認自己的敏感易怒。認清問題不出在那些經常得罪你、或害你傷心的人，你那過度敏感的個性才是主因。認清自己，才能醫治你，救你脫離容易動怒的性情。

許多年前一位姊妹從她所讀的書中跟我分享一段話，在這方面給我很大的幫助。她這麼說：「知道嗎，我從一本書上讀到，那些讓你傷心的人有百分之九十以上，都不是故意要傷害你的。」

也就是說，如果你的感情很容易受傷，這是出於你自己的選擇。好消息是，你可以選擇不受傷害。

我真誠地鼓勵你走出敏感易怒的性情，如此你才會更喜歡自己，也更喜歡別人。

我非常了解這種情緒，因為以前只要我丈夫沒有送我生日禮物，或是沒有以行動來表達愛和感激，我就難過得不得了。如果他沒有照我的期望來讚美我，我也會很傷心。

當你走進某個場所，卻沒有如你所想的引起別人注意，你會覺得難過嗎？你覺得別人不夠尊重你嗎？若是如此，那麼你得把這個問題交在神手中，讓祂來為你處理這個特別敏感易怒的情緒。

過去這些年來，有一件事對我幫助很大，就是學著把自己交在神手中，讓祂成就最美好的結果。我會試著將自己交給祂，相信祂會照祂的心意賞賜我。

簡單地說，我學著不期待別人來滿足我的需求，而是從主那裡得到滿足，因為祂知道什麼是對我最好的。

有趣的是，那些特別敏感易怒的人，對別人的感受卻往往非常遲鈍，不知道自己的行為對別人造成什麼影響。

我就是那種人。我既敏感易怒又很難相處，因為我沒有自信，缺乏安全感。

過度敏感的人多半因為過去受過傷害，他們的情感因為受過創傷而變得很脆弱，所以才會那麼容易生氣。

那就是我以前的個性。就像許多人一樣，由於我過去沒有得到所需要的愛，便總是希望別人來取悅我。婚後的我變得令人窒息，難以忍受。因為我非常缺乏愛和真情的灌溉，所以，只要有人對我表示絲毫愛護或關懷，我就緊抓著那個人不放，令他無法喘息。

我發現在婚姻裡，雙方必須給彼此一點空間。我們也必須除掉對人的懼怕，取而代之的是對神的敬畏和尊崇。

有些人為什麼如此在乎別人對他們的想法？原因是卑微的自我形象。難道別人對我們所作的負面評價，會影響我們在神心目中的地位嗎？當然不會。然而，我們若不確定自己

在基督裡的身分，就會因著別人的評價而瞧不起自己。

那些對人充滿懼怕的人，往往會被支配的靈所控制，我們必須在這方面多加留意。因為，缺乏自信的人通常容易受控於那些承諾要愛他們、接納他們的人。他們容許自己當個傀儡，任人擺佈。因為他們擔心一旦拒絕對方的操控，便會失去一切的關注。他們害怕寂寞。

相對的，有些人因為情感的傷害，反而成了指使人的操縱者。我就是這種人。由於過去的創傷，我結婚後很難照著聖經的教導，在主裡順服我的丈夫（參考以弗所書五章22節；歌羅西書三章18節）。我擔心我如果真的順服他，准許他對我有任一點權力來管我，最後他一定會傷害我。

戴夫不斷告訴我：「喬依絲，我絕對不會傷害你！難道你還不明白我對你的愛？我所作的決定都是為你著想的。這是神賦予我的職責啊！」

有很長一段時間，我無法了解他的心意。我很難想像有誰會那麼在乎我，作決定時還會為我著想。我以為如果讓任何人對我有絲毫控制的權力，那個人就會利用我來滿足他個人的利益，而不會在乎我。不可否認，確實有人會利用別人，但戴夫不會。神要求我們信任祂，如果有人待我們不公，要相信祂會為我們伸冤。

當我們在過去受了傷害，很容易會將舊傷帶入新的感情關係。神要幫助我們的其中一件事，是我們能在新的關係中有健全的互動，不讓過去的陰影和傷痕破壞那份關係。

還有一種情緒性的徵狀，就是上癮的行為，例如酗酒、吸毒、飲食成癮或消費成癮等等。

如果你有上述的情緒性疾病，神要醫治你。祂要醫治你，救你脫離卑微的自我形象，羞愧、厭棄自我、否定自我、上癮的行爲、敏感易怒、懼怕，以及完美主義、試圖取悅神的心態。

有一次，主對我說：「喬依絲，我不像人們所以爲的，那麼難以取悅。」神不要求我們十全十美。我們若真能那麼完美，神也不須差派耶穌基督，爲我們成了完美的祭。

神擁有奇妙無比的能力來愛我們，即使我們這麼不完全。祂要醫治我們在情緒上的恐懼、軟弱和上癮的行爲。先決條件是，我們必須願意接受祂的幫助，那麼祂才能做工。

願意接受幫助

「我就是道路。」（約翰福音十四章6節）

有許多人已經遍體鱗傷，正在發出求救的吶喊。他們需要神的幫助，問題是，他們不願意接受從神而來的幫助。

真理是，我們無論多麼迫切需要協助，若不願意照神的方法去做，祂便無法幫助我們。

想來真教人訝異，有多少時候，我們卻要神照著我們的方式來幫助我們。神要的是，我們照祂的方法做。

主耶穌在約翰福音十四章6節說：「我就是道路。」有一次，我以這個作爲講道主題，在預備信息時，對這句真理有了非常深刻的認識。

當耶穌說：「我是道路。」祂的意思是，祂做事自有祂

的一套方法，只要我們順服祂的方法，一切事情都能順利解決。可是，我們經常與祂摔跤，討價還價，說服祂照我們的方式做事。結果，根本行不通。

例如，在我的事工機構裡，我們都會勸勉大家：「你一定要在神的話語上扎根，要每天閱讀並查考聖經。」若非如此，他們無從得知神的道路和方法，也就得不著神的幫助。

我數不清有多少人曾在研習會結束後，到講台前向我述說他們生命中種種不幸的遭遇，以及心中的傷痛。我很想幫助他們，可是，他們拒絕按照我建議的方式來得到幫助。

我一定會問他們：「你是否按照神的話語生活呢？」

「嗯，不完全是。」

「你參加教會的聚會嗎？」

「不太固定，因爲我有時太忙了。」

「你經常參加這一類的靈修會嗎？」

「偶爾，大約一年一次。」

「那麼，你會聽一些教導聖經的錄音帶嗎？」

「喔，我應該有四、五卷錄音帶，不過，我還沒聽。」

他們的回答可能跟上述不盡相同，但也相去不遠。我要強調的是，人們總是嘗試用各種方法來解決問題，偏偏拒絕按照神的方式去做。

聖經明白地教導，我們若願意認識神的話，並且照祂的話語行，神必要賜福我們。

舉例來說，聖經教導我們要與人和睦相處，又要饒恕一切傷害我們的人。如果我們不謹守遵行，又怎能期望得到神的幫助？

我們若不願盡自己的本分，神也不會幫助我們完成我們不能做到的部分。反之亦然，道理簡單明瞭。

我發現，我們不能照神話語去行的原因在於，有時神的話語太難實行，所以最後總是依自己的感覺行事。

直到今天，我還記得第一次主教我為自己桀傲不馴的態度，向丈夫道歉的情景。我當時覺得不如死了算了！我的肉體在哀號、叫囂、掙扎。我早期所遭受的虐待，使得我很難順從任何一個人，尤其是男人。當我終於獨立，有了自主權，我便下定決心絕不向任何人卑躬屈膝！我也絕對不讓任何人看見我一絲的軟弱。

如今我才明白，主是要我柔和謙卑，在節制下展現力量，¹並不是要我作個軟弱無能、向強權屈服的人。

世人的說法是，如果我們謙卑，向人認錯，追求和睦，就表示自己無能，容許別人把我們踩在腳下，任意踐踏。神說的是柔和謙卑，不是軟弱無能。每當神要尋找可用的器皿，祂總是察看誰是謙卑的人。惟有謙卑柔和的人，才能持續對神的順服。

當神呼召摩西出來，去完成神為他預定的使命，聖經形容摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人（參考民數記十二章3節）。今天我們的責任就和摩西一樣——順服。

順服神的話

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。」（雅各書一章22節）

我想起一位參加研習會的女士。過去種種情感上的傷害，使她變得充滿恐懼，沒有安全感。她很希望得到自由，卻不得其門而入。

研習會結束時，她前來告訴我，她終於明白為什麼自己沒有絲毫改善的跡象。她說：「喬依絲，我坐在一群姊妹當中，每個人都像我有許多傷痛的經驗。她們在情感上也有創傷，但是神一一地搭救釋放她們。我耐心聽著每個人的故事，我聽到她們說：『神帶領我做這件事，我就照做。然後又帶領我做另外一件事，我也照做。』那時我才發現，神也曾經要我做同樣的事情。惟一的差別是，她們順服了，我卻沒有。」

要想領受神話語中所應許的祝福，我們就必須順服祂的話。當然，首先我們要聽見真道，接下來就要行道，不能光說不練。

我們不僅需要參加查經班和教會聚會，熟悉神的話，更要將所聽見的真道，實際運用在日常生活當中。不可否認，將有一些狀況讓我們很難遵照神的話去行，或者，我們覺得不想照辦。

順服神的話語必須做到言行一致，盡心盡意。不是光憑運氣，也不能只有三分鐘熱度，便半途而廢。我們應該全力以赴，不計結果地遵行神的話。

我在這方面被磨練了相當長的一段時間。請相信我！只要是依照神的方法做事的人，必定得勝。

你或許會說：「我相信。可是我從很久以前就已經遵行神的話，為什麼還沒有看到得勝？」

那麼，請再堅持下去。誰也不知道看見神的話語在一個人的生命裡開花結果，究竟需要花多少時間。我能向你保證的是，只要繼續努力，終會看見結果。

神的方法很管用！沒有其他的方法如此奏效。

我了解「持續努力」說來容易，做起來卻很困難，尤其乍看之下，似乎什麼事也沒發生。我也了解這是一場爭戰。我更知道撒但想盡辦法叫你偏離神的話，你只要一回到神的話語裡，牠就無所不用其極地騷擾你，讓你無法在生活上實行神的話。不但如此，你只要開始遵行神的話，牠更使盡渾身解數，矇蔽你的眼睛，讓你以為一切毫無進展。

所以，你才要持續努力。求神幫助你，讓你渴慕祂的話語，並且能不畏艱難。無論多久，你都能堅持遵行祂的話語，直到一切開花結果。

你要痊癒嗎？

「在那裡有一個人，病了卅八年。耶穌看見他【無助地】躺著，知道他病了許久，就問他說：『你要痊癒嗎？【你真地想痊癒嗎】』」（約翰福音五章5～6節）

這個不幸的人輾轉病榻已經卅八年了，耶穌的問題豈不教人驚訝：「你真地想得到痊癒嗎？」

當你讀到這裡，主也正在問你同樣的問題：「你真地想

痊癒嗎？」

你可知道，有些人其實根本不想得到痊癒，他們只想跟人談他們的問題。你是他們的一份子嗎？你真地想得痊癒，還是你只是掛在嘴邊，說說而已？

有時，人們會漸漸習慣，最後耽溺在他們的問題裡。這些問題不但成了他們的一種特色和生活，也界定了他們一切的言行舉止。整個生活都以這些問題為中心。

假如你的情緒有這種根深蒂固的障礙，主要你明白，大可不必讓那個障礙完全佔據你的生活。祂要你信靠祂，跟祂配合，讓祂帶領你一步一步地克服那個問題。

千萬不可把你的問題拿來當作取得同情、憐憫或注意力的工具。

以前只要我對丈夫發出怨言，他會告訴我：「喬依絲，我不會同情你的。」

「我才不是要你同情我。」我辯解地回答。

「別騙我了。」他會這麼說。「總之我不會同情你。因為如果我同情你的話，你永遠也無法勝過你的問題。」

每次聽到他那麼說，我就會火冒三丈，恨不得狠狠揍他一頓。忠言逆耳，我們都很討厭那些說實話的人。老實說，我們必須有發自真心的渴望，才能得到痊癒，無論是身、心、靈任何一方面。我們若真正渴望痊癒，就會願意對真理洗耳恭聽。

神對每個人的做法都不一樣。因此，我們要緊緊跟隨神為我們個人所定的計畫。無論有什麼困難，神都已經應許要供應我們一切所需，償還一切被竊取的產業。面對事實，才

能打開禁錮我們生命的牢門。

神的公義

「你們必得加倍的好處，代替【先前】所受的羞辱；【祢的百姓】分中所得的喜樂，必代替所受的凌辱。在境內必得【比先前所失去】加倍的產業；永遠之樂必歸與你們。」（以賽亞書六十一章7節）

「得」（recompense）在此處指「補償」。²先知在這段經文說，主會加倍補償我們過去所受的羞辱和凌辱，是指我們生命所經歷過的一切傷害，神都要補償我們。

聖經又說，「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：『主說：伸冤在我，我必報應。』」（羅馬書十二章19節）

我們最常犯的一個錯誤就是，想為自己伸冤，向對方報復，想盡辦法爭取正義，完全沒有信靠神來為我們伸張公義。我們如果是靠自己，只會把事情弄得更糟糕。

聖經所提的補償或公義，指的都是我們會得到所應得的，是神所預備的。

我們既是神用重價贖回的兒女，就應該明白，當我們全心信靠主，順服祂，並且為自己犯的過錯認罪悔改，那麼原本應受的懲罰便不會臨到我們；取而代之的是，我們因信稱義所得的報償。耶穌為我們受罰，叫我們得著祂的產業。

詩篇卅七篇1~2節這麼說：「不要為作惡的心懷不平，

也不要向那行不義的（或不義之人）生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。」

如今神的愛已經藉著聖靈，澆灌在眾人心裡（參考羅馬書五章5節）。我們不想看到任何人「被割下」，或是枯乾，包括那些傷害我們的人。我為自己現在的生命感謝神，因為我已經不再有報復的心態，我不想看見那些逼迫我的人，落得悲慘的下場。不過，神對我們這些屬祂又跟隨祂的人，已應許為我們伸冤。那些傷害我們的人，若不認罪悔改，終有一天要為他們的行為付出代價。因此，我們必須專心信靠神，祂才會補償我們失去的一切。

可惜的是，基督徒常常忽略了不能「以牙還牙」的道理。也有很多人為自己的遭遇忿忿不平，咬牙切齒，以致那股怒氣造成許多破壞。

基督徒會有這種錯誤的態度，部分原因是：許多人並未領悟「人生不如意的事，十之八九」這層道理。詩篇卅四篇19節：「義人多有苦難。」雖然我們是神的兒女，卻不意味人生會一帆風順，事事稱心如意，也不代表每個人都會照我們期待的方式來對待我們。

但是，聖經告訴我們，不管發生任何事，只要我們堅持信靠神，專心仰望祂，對祂有信心，神終會彰顯公義。詩篇卅四篇19節的後半段說：「但耶和華救他脫離這一切。」伸張公義的時候必會來到。我們的敵人將受到應有的懲罰，而我們所喪失的種種和承受的不幸，都要得到加倍的償還。

真正的公義絕對值得等待！

最佳報償

「這事以後，耶和華在異象中有話對亞伯蘭說：『亞伯蘭，你不要懼怕！我是你的盾牌，必大大地賞賜你。』」（創世記十五章1節）

在這段經文，我們看見神出現在亞伯拉罕面前，應許他只要信靠並順服神，神必以自己作他最大的報償和獎賞。接著在創世記第三章，我們看見亞伯拉罕所得到的祝福，並不僅止於他個人，那個福分乃是臨到一切因相信神兒子耶穌基督，而成爲亞伯拉罕後裔的人。

只要我們能效法亞伯拉罕的忠心和順服，便能像他一樣蒙福。

在我們的事工上，我和我的丈夫二人非常蒙福。神實在太恩待我們了！經常會有一些奇妙的事情發生，讓我以爲自己是童話故事中的公主。每當我思想神在我身上的作爲，不得不感到驚奇：我現在不僅到世界各地講道，所到之處，人們都會來參加我的聚會，而且我還能在電台和電視上講道，無論到哪裡，神都爲我開路。我實在太蒙福了。

神同樣要賜福你，只要你願意行在祂的道路上，祂必定會親自成爲你的報償，作你最佳的獎賞，爲你伸張公義。然而，在祝福臨到之前，我必須先學會放手，讓神掌管一切。

在創世記十二章3節，神與亞伯拉罕的盟約中，包括了亞伯拉罕以外的人。神說，如果他全心順服神，那麼凡是祝福

他的人，神也要賜福他們；但是那些咒詛他的人，神必定會咒詛他們。

如果你能不再爲自己的遭遇忿忿不平，也願意放棄報復那些傷害你的人的念頭，公義正直的神會爲你伸張正義，補償你的一切。

多年以來，我曾經逢人就抱怨，到處怨嘆自己的遭遇和不幸。我總是問神：「主啊，爲什麼是我？爲什麼？」我幾乎快被這個自憐自艾的想法給逼瘋了。

終於有一天，主對我說：「喬依絲，你可以當個可憐蟲，也可以作個大能的勇士。你想成爲哪一種人呢？」

我們每一個人都會顯露出生命中過往的遭遇。以前的經驗是造成我們負面消極的主因。即便如此，我們仍可選擇有所改變，不停留在那種消極的生命裡。

今天，神正在對每個人說話：「如果你相信我有能力，翻轉你過去的人生，又讓我來處理一切，我必定會報償你。不要再白費你的力氣了；你只會讓事情變得更糟糕。」

將主權交給神，讓祂全權掌管一切，這其中有一個很重要的部分，便是饒恕。我們在稍後會更詳細討論這一點。

曾經有一位男士告訴我：「我設立了一個輔導中心。在輔導當中，我們發現最大的問題就是——不饒恕。」

以我個人的經驗和服事而言，我非常同意他的話。有關饒恕這類主題，我們雖然都聽過無數的教導，但是我們必須要學會如何應付。否則生命中的那個天平，永遠也無法找到平衡點，更無法經歷神所賞賜豐盛、完全的生命。

如果你能將過去的一切遭遇都交託給神，祂就應許要報

應那些凌辱、逼迫你的人（只是，神報應的方式通常不同於我們的想像），又要加倍地補償你過去所遭受的不幸。既然如此，為得到那樣的報償和獎賞，等候一點時間又算得了什麼呢？

兩條道路

「你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。」（馬太福音七章13～14節）

我們先前讀到耶穌的話，說：「我是道路。」現在，這段經文中，祂提到兩條道路：那條大的路，是引到滅亡；另一條則是窄的，是通往永生的路。

我在默想這段經文時，主向我啓示說：「喬依絲，那條大路能容納各式各樣血氣的事情，例如苦毒、不饒恕、憎恨與報復。而那條窄路，卻只容得下一樣東西，就是聖靈。」

按肉體來說，走那條大路並不費吹灰之力，但最終卻是走向滅亡；相對的，要走在那條引到永生的窄路上，實在困難多了。

情緒會驅使我們走往輕鬆容易的大路，叫我們憑感覺行動，取得一時的快感。智慧卻會引導我們選擇那條艱難的窄路，走向永生。

問題是：我們會選擇哪一條路？

神要施恩與你

「耶和華必然【迫不及待】等候，【期待，盼望，渴望】要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的神；凡等候祂的【等候祂的勝利，祂的恩寵，祂的慈愛，祂的平安，祂的喜樂，祂無與倫比、不止息的團契】都是有福的（又作快樂，幸福，令人嫉妒）！」（以賽亞書卅章18節）

這裡我們再次看見神是公平的神！祂等候、期待、盼望、渴望要施恩給我們。

希伯來書六章10節告訴我們，「因為神並非不公義，竟忘記你們所做的工和你們為祂名所顯的愛心。」所以，凡是耐心等候神的人都是有福的。

神在天上正引頸而盼，等著要施恩給你和我。祂是充滿憐憫、公義的神，並非對我們發怒，要懲罰我們。祂想幫助我們讓生命中的那個天平，回到平衡點上，更要補償我們過去所受到的一切創傷，無論是什麼樣的創傷。

不管你現在或過去有什麼樣的遭遇，神都想要賜福給你！祂對你的生命有著非常美好的計畫。

繼續前進

「你必聽見後邊有聲音說：『這是正路，要行在其

間。』」（以賽亞書三十章21節）

無論你這一生曾遭遇何種經歷，甚至遭配偶離棄、被父母虐待、或是被兒女或其他人傷害，只要你能繼續走在那條窄路上，並且丟下所有重擔，終有一天，你會找到你尋求已久的平安、喜樂和滿足。

耶穌就是那條道路，祂已經向我們指出該走的路。並且，主也差遣祂的聖靈來引導、帶領我們，走在正路上——就是那條通往生命的窄路，不是引到滅亡的大路。

我們必須持續行在主的道路上，「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」（加拉太書六章9節）

聖經並未應許我們只要做得對，便立刻得到獎賞。但它的確向我們保證，如果我們能持續行善，最後必定會有收成。

神說：「地還存留的時候，稼穡、寒暑、冬夏、晝夜就永不停息了。」（創世記八章22節）我們也可解釋為：「地還存留的時候，播種、收成，總永不停息。」我們要效法農夫的耐性。他在播種、澆灌後，總等著莊稼收成的時刻。他不但期盼，更經常談到將來的收成。

假如你能透過神的話語、並藉著祂的靈，在祂向你指示的道路上繼續勇敢前進。那麼，不但在今世，還有永恆裡，你都將享受神所報償的一切。

既是如此，就不要灰心，繼續走在這條通往滿足且豐盛有餘的生命窄路上。

3 情緒傷害的醫治（二）

本章要探討的是，在醫治情緒傷害的過程中，聖靈帶領的幾個步驟。在聖靈帶領我從早期受到的傷害中得醫治時，我才注意到這些步驟。

當你尋求該如何戰勝自己情緒上的問題，並重建你破碎心靈的同時，我相信這些步驟能夠幫助你。

第一步：面對事實

「耶穌對信祂的猶太人說：『你們若常常遵守我的道【謹守遵行我的教導】，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。』」（約翰福音八章31~32節）

要想得著情感的醫治，其中有一件事你非做不可，就是面對事實。

否認問題的存在並不會讓你得著自由。你不能若無其事，好像那些不愉快的事情從未發生過，或是佯裝那些經歷沒有對你產生負面影響，而你也從沒有作任何反應。

通常，曾經受虐或遭遇某種悲劇的人，往往想裝作一切

都沒發生過的樣子。

假設一名年輕女子曾經未婚墮胎，或是未婚生子，而不得不送走孩子，讓人領養，那個經歷會讓她對自己產生某種看法和心態，以致這傷痛的經歷於往後的日子裡，在她情感上留下一道很深的傷口。

同樣的，當一個人遭遇過言語、身體或性方面的侵害，便會看輕自己，產生錯誤的認知，以為是自己的錯，才會招致這種不幸，或認為那是自己應得的報應。

以我個人親身的經驗和多年對人的服事，才發現我們人類真是築牆的一流高手，並且非常精於掩蓋問題，假裝什麼事也沒發生過。

我人生最初的十八年間，是在暴力的家庭環境中度過的。日復一日的暴力，使我不得不面對並接受殘酷的事實。等到我能獨立自主時，便逃離那個環境，外表看來一副若無其事的模樣。其實我過著雙重人格的生活，我從未向任何人敞開我的內心世界。

我們為什麼不願意讓那些痛苦的經歷曝光呢？因為我們害怕旁人的眼光。害怕被排斥、被誤解，擔心我們所愛的人知道事情的真相後，便不再愛我們，會用異樣的眼光看我們。

能夠擁有耶穌這般的朋友，真是何等幸福，因為我們無須對祂有所隱瞞，祂已經對我們無所不知了。無論我們過去有何種遭遇或曾採取任何反應，我們都能隨時到祂面前，知道祂會愛我們、接納我們。

千萬要記得，神是無所不知的。聖經說，祂知道我們舌

頭上的每一句話（參考詩篇三九篇1~4節）。

在我初信之時，尚未領悟到我在主面前無所遁形。有一回我在禱告，正盤算著是否要把心中的事一五一十地告訴主。

就在猶豫不決時，神開口對我說：「喬依絲，我早已知道那件事了。」

「既然祢都知道了，為什麼還要我說出來？」我問。

你知道為什麼我們要把心裡的想法和生活上發生的事，全都告訴主呢？因為祂要我們坦承面對一切，沒有隱藏！這也是醫治的過程之一。

如果你現在正遇到一些困難，無論是什麼樣的問題，先面對事實，然後在禱告中向主承認。求聖靈來醫治你，祂便會在醫治的過程中帶領你。

第二步：承認自己的過犯

「所以你們要彼此認罪（過失、跌倒、失足、罪過），互相代求，使你們可以得醫治【回復屬靈的心思】。義人（至誠的、持續的）祈禱所發的力量是大有功效的【具有能力】。」（雅各書五章16節）

我相信每個人最後都會有個傾訴的對象，分享自己的遭遇。當我們將經歷化為言語向另一個人表達，總會對自己產

生某種奇妙的作用。

不過，要運用智慧，跟隨聖靈的引導。慎選傾訴的對象，不要因為你的分享，造成另一個人負擔。還有，要就事論事，不要翻舊帳，把已經遺忘和饒恕的舊傷，又重新拿出來。

例如，你的祖父在四十年前曾對你有某種傷害，現在面對年屆八十五歲的祖母，不要斷然地跑去告訴她過去發生的事情。那是不智的。對你，或許是很好的發洩，但對年事已高的祖母來說，卻是沈重的負擔。

在這樣的事上運用智慧、取得平衡是非常重要的。如果你需要向人傾訴心中的難處，求神指教你誰是那位適合傾吐的人選。找一位成熟的基督徒，且他不會因你的難處或實情感到壓力或受傷，或是反過來傷害你，令你更羞愧。

當我們終於能夠向某個人傾倒那些積壓已久的傷害或問題，往往會令我們感到如釋重負。尤其對方在聽到一切實情之後，仍一如往常地愛我們，接納我們，那更是令人寬慰。

以前，每當我終於鼓起勇氣，對某個人說出我早期生命的遭遇，我全身都會不停地顫抖，渾身直打寒戰。那些深埋已久的過去，會在我的情緒上反應出來，所以我會充滿恐懼地顫抖。

可是現在不同了，當我向人談起過去那段遭遇，彷彿是在講述另一個人的故事。因為神已經完全醫治並重建我的生命，那段往事不再困擾我。我知道我在基督裡，已是新造的人了（參考哥林多後書五章17節）。

在聚會之後，經常會有人跑來告訴我二、三十年甚至五

十年以前發生在他們身上的不幸。當殘酷的事實從口中說出時，他們總是泣不成聲。我相信當他們發現在說出這些傷痛的往事後，人們若仍然接納他們，很多人一定就此得到完全的釋放。

我總是對他們說：「神愛你，也接納你，我也一樣。你在主裡的好朋友也不會因為你過去的遭遇，改變對你的看法。」

第三步：對自己告白

「你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。」（詩篇五十一篇6節）

神要我們在內心坦誠面對事實，然後在適當的時機，向正確的對象傾訴。有時候，最需要聽見這段真心告白的人，其實是我們自己。

當人們有這方面的問題求助於我，我通常會告訴他們：「回去站在鏡子面前，先對鏡中的你承認自己的問題。」

或許你的問題是幼年缺乏雙親的關愛。

「我怎麼可能對別人說出這個問題？」你或許會問。藉著住在你裡面的聖靈，你一定辦得到。

我相信，一個人若要向前邁進，必定先要面對事實。假如你的父母確實不愛你，你就要徹底接受這件事實。你應該對著鏡中的自己說：「我的父母並不愛我，或許這輩子他們

都不會愛我。」

有些人用盡一生追求一個永遠無法實現的夢幻。如果缺少雙親的愛這件事已經毀了你前半段人生，就不要讓它也毀了後半段。

像大衛一樣，用詩篇廿七篇10節對自己承認說：「我父母離棄我，耶和華必收留我。」

無論你正在爲什麼事情苦惱，好好面對它。不妨考慮對一位值得信任的好友或親人表白，同時也在自己內心深處誠實地面對。

我曾聽說有一位醫生會間歇性地丟下診所不管，跑到街上當流浪漢。後來有人花了好幾年的時間找出這位醫生的問題根源，才發現原來他父親一直排斥、不接納他，於是他一生不斷努力，就是爲了要得到他父親的讚許。

因著他努力不懈，後來成爲一名醫生，以爲父親必會大大肯定、稱讚他。結果不然，於是他又更辛勤工作，自己開了診所，非常成功，心想現在父親一定以他爲傲。沒想到，每次與父親見面，分享他傲人的成就，最後卻是換來更多的拒絕。

當我們很努力嘗試某件事卻不能如願時，往往會在身體、心理和情感上崩潰。那位醫生就是在情緒上掉入這樣的深淵，因而拋下受人肯定的診所不管，到街頭流浪。

後來這位醫生才明白原來是他父親有心理障礙，無法向人表達關愛。他在面對事實後，心理和情感都得到全然的醫治。

第四步：接受饒恕，忘掉過犯

「我要赦免他們的罪孽，【絕對】不再記念他們的罪惡。」（耶利米書卅一章34節）

不論你有何種困難，或對自己有多厭惡，都不要忘了神愛你。祂已在耶穌基督裡賜給你新生命。同時也給你一個新的家、新的朋友，這些人都很愛你，也接納、欣賞、支持你。你將能夠安然度過這一切，因爲住在你裡面的那位神看顧你。

也許你需要對著鏡子，告訴自己：「我曾經墮胎。主，我做過那樣的事。可是我竟然能站在這裡正視自己，真是奇蹟。雖然我曾犯下那麼糊塗的過錯，今天卻能夠面對自己，是因爲祢已經叫我的過犯遠離我，就如東離西那麼遠，祢也不再記念那些過犯。」

我們不論過去犯下什麼滔天大罪，都需要對於神所說「我不再記念你的罪」有更深的領悟。

一旦認罪悔改，求神赦免我們，卻在禱告中不斷提起那些過犯，那就像是在提醒神記起祂已經答應忘記的事。事實上，祂早已經塗抹我們一切罪孽。東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠（參考詩篇一〇三篇12節）！

你既已向神認罪，並求祂赦免你一切罪孽，那麼祂不但饒恕你了，而且早把那些罪過忘得一乾二淨。

你也必須這麼做。不要再爲不復存在的事懲罰自己了。

第五步：認定自己是新造的人

「若有人【連結】在基督（彌賽亞）裡，他就是新造（全新）的人，舊事【先前的道德與屬靈景況】已過，都變成新的了。」（哥林多後書五章17節）

我過去做過許多事情，令我引以為恥。例如，我在小時候是一個慣竊，只要能偷到手的，我絕不會放過。那實在糟透了。但是現在，我不偷不搶，所以不需要爲了小時候犯的錯，繼續責備自己。我認爲我偷竊是因爲在家庭受到凌虐，而偷竊讓我覺得，生命仍有一些事在我的掌控當中，而非隨時隨地都受到別人的控制。

我也曾經當過一段時間的酒吧女侍。如今，我是以新酒來服事，所以我不再爲過去的經歷感到羞愧或困擾。

你瞧，能夠向人說出自己的過去或背景，是何等精采的見證。因爲我們見證那個老我、過去的我已經死了，現在活著的乃是在基督裡新造的人。

聖經告訴我們，那個老我已經死了被埋葬，而新我則和基督一同復活，你我現在是與基督一同坐在天上（參考以弗所書二章5~6節）。

既然如此，我又何必爲過去的老我感到難以啓齒？那個老我反正死了，現在提起又有什麼關係！

如果你我已在基督耶穌裡成了新造的人，舊事已如雲煙消逝，我們就不應該再記念他們。

不論你過去有什麼樣的遭遇，今天你應該能抬頭挺胸，光明磊落地告訴別人：「我以前是這個模樣，做過這些事，但是感謝神，現在我在基督耶穌裡是新造的人。我不再是以前的我了！你一定很難相信神在我生命所作的改變！」

記住我先前說的話：「把過去的事坦然說出，那些事情便不能再控制我們。」

第六步：個人的責任

「我們若【坦誠地】認自己的罪，神是信實的，是公義的（信守諾言的），必要赦免我們的罪【忘掉我們不法的作爲】，【持續地】洗淨我們一切的不義【一切不合乎神旨意、意念和行動的事】。我們若說（宣稱）自己沒有犯過罪，便是以神爲說謊的。他的道也不在我們心裡了【福音的屬天真道不在我們心裡】。」（約翰一書一章9~10節）

有些人落入一個否認事實的陷阱，深怕別人知道真相後，後果會不堪設想。但是，他們愈是否認往事，愈不能走出那個陰影，獲得自由。

一個人若不承認自己的問題，便無法掙脫那個問題的束縛，得到釋放。就如一位酗酒或吸毒，或是任何對自己生活喪失控制能力的人，都必須有勇氣承認：「我陷在一個問題裡，我需要幫助。」

然而，與其面對自己的問題和責任，我們通常喜歡歸

罪於他人。不願意面對並承認自己的責任，是一種幼稚的態度。

關於這一點，我從我們的老公丹尼身上獲益不少。他很體貼，很窩心，我真是高興神把他賜給我們。他讓我保持年輕的心，而且隨時都充滿歡樂。

如今，丹尼已是重生得救、聖靈充滿的基督徒。但是，幼年時的他，卻完全順自己肉體的情慾做事。例如，他從不願意為自己的過錯負責，不論發生什麼狀況，永遠錯不在他。

有一次，我開著六人座的箱型車帶他出門。當我往後瞧他在後座的狀況，發現整個後座就像經過一場戰爭，亂七八糟：吃剩的洋芋片和餅乾袋、壓扁的可樂罐，什麼東西都有。我說：「丹尼，拜託你好不好，把後面整理乾淨。」

「又不是我的錯！」他大叫。

「不然是誰的錯？」我問。「坐在後面的不是我。」

「誰叫爸爸要給我可樂和洋芋片！」他理直氣壯地說。

雖然他是罪魁禍首，把別人給他的東西弄得到處都是，但那卻不是他的錯。錯的竟然是他父親給他那些東西！他總是把責任推到別人身上，跟自己一點關係也沒有。

其實，我們不都如此嗎？永遠都是別人的錯！

有一陣子，我沒注意到自己有點發福了。所以每次穿上衣服，就會對我丈夫發牢騷，怪罪那位幫我們洗衣服的太太。

「你看她把我的衣服弄成這個德行！」我說。「她把我的衣服全洗得縮水了！我跟她說過，這些衣服不能用烘乾機

處理，應該要送去乾洗的。」

如果是從乾洗店拿回來的衣服，我就會說：「這些人是怎麼處理衣服的，我的衣服都變小了！」看著再也穿不下的衣服，我順理成章地把責任都推給別人。

我就一直這麼發著牢騷，直到有一天，我站到磅秤上一看，才發現我居然胖了三、四公斤。那時我恍然大悟，原來不是別人把我的衣服弄縮水，而是我自己變胖了！

因此，我必須對自己說：「喬依絲，你胖了。因為你吃太多，才會變胖。」

正如我必須面對自己變胖的事實，並為此承擔責任，我們每個人都要誠實地面對自己，同時為自己的問題和解答負起責任。

即使事情是在違背我們意願的情形下發生，我們仍不能以此為藉口，任由問題存留、擴大，最後甚至主宰我們整個生活。我們的現在，或許是過去所造成的，卻不意味我們永遠都要保持這個模樣。我們現在就可以採取行動，有所改變。

第七步：跟隨真理的靈

「只等真理的聖靈（解明真理的靈）來了，祂要引導你們明白（原文作進入）一切的真理。」（約翰福音十六章13節）

從前面的討論便能了解，要得到醫治，就必須面對事

實，承認我們的景況。不要再推卸責任，怪罪別人。把自己現在的性格，全歸咎於小時候的境遇，這其實一點益處也沒有。

我以前是個很難相處的人。我一直認為造成我那種個性的原因，是因為幼年時期受到的待遇。然而，當我開始求主醫治我，祂便漸漸向我顯明事情的真相，以及我個人的問題。

主顯明的其中一件事，是每次聖靈想引導我面對自己某個令人討厭的毛病，通常我直覺的反應是說：「沒錯，可是我……」

主告訴我，人的藉口都只會掩蓋問題的根源，以致愈埋愈深，無法揭露真相，那個人也就一直不能享受真正的自由。

如果有人指出你某個錯誤，你會像我以前一樣到處找藉口，還是你能面對事實，並且勇於認錯呢？我想，認錯是所有人一生中最難做到的事情之一。

記得有一次，我丈夫事先答應我要在晚餐前回到家，結果因為打高爾夫球，耽誤了回家的時間。我在他還沒進門前，就已經想好要怎麼數落他一番。所以他一回到家，我沒等他開口，就喋喋不休地告訴他，如果知道趕不回來，就應該打電話回家通知我。我當時準備像一架機關槍開始進行掃射。沒想到，他認真地看著我說：「你說得一點也沒錯。」當下，我變得啞口無言。接著他又繼續說：「我會去禱告，求神幫助我以後不要再犯。」頓時，我反而一句話也說不出來了。由於他的誠實認錯，避免了一場口舌之戰。

但是，很多時候神要告訴我們哪裡做錯了，我們卻很難坦率地說：「主，你說得沒錯。我也沒有藉口。請你赦免我，也幫助我克服這個缺點。」

我相信，這種誠實的態度能在我們與神和人的關係中，叫魔鬼不能對我們張牙舞爪，為所欲為。我想，就連撒但也會對戴夫的坦白認錯，無言以對。

內在醫治和情感醫治

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（訓慰師，幫助者，代禱者，代言人，賜力量的，待命的），叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的（歡迎，接納）；因為不見他，也不認識他。你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裡面。」（約翰福音十四章16~17節）

在約翰福音十六章13節，主耶穌稱聖靈為「真理的靈」。而此處的經文中，主耶穌說神差聖靈住在我們每個人的心裡。既然這位真理的靈住在我們裡面，那麼祂的主要功能是什麼？按照主耶穌的話，祂是來帶我們進入一切真理。

現在教會界有一個教導，我覺得應該提醒你要慎重看待的（儘管很多基督徒不會同意我的說法），就是所謂的「內在醫治」。

我完全支持內在醫治，不過，我比較喜歡稱它為「情感的醫治」，目的是要把它和時下在基督徒圈子裡流行的另一

種教導有所區別。

我相信，內在醫治背後的動機是非常純正的。那些教導並進行內在醫治的人，純粹是爲了幫助別人。不過，坦白說，我認爲他們所用的一些方法非常危險。

內在醫治是用來醫治一個人在過去受到的傷害。效果通常都非常好，但是我們必須明白，有時世上不屬神的方法也是很有效的。

我舉個例子。我有位朋友在初信之時，曾經加入一個修練超覺靜坐的團體。她爲此請教她教會的牧師，結果，牧師絲毫不以爲意，甚至加上一句話：「如果奏效，別忘了告訴我。」

當時，這位姊妹想尋求心中的寧靜，所以只要是能奏效的方式，她就會去嘗試。正當她愈來愈投入那個冥想的練習時，才發覺它借用了某種東方的冥想，而反覆練習所謂的「曼特羅」（mantra）。據韋氏字典的定義，「曼特羅」是一種具神祕色彩的祈願梵咒或念咒的儀式（如印度教的冥想）。¹

就在他們盤坐冥想，嘴裡念念有詞地反覆那個咒語（或是祈願文），他們漸漸進入一種催眠狀態。最終，他們要達到一個境界，在那裡，某些神祕的力量或「心靈導師」神靈會向他們顯現，然後開始引導他們。

因爲我這位朋友已經重生得救，她單純地推想這種方法如果在屬靈方面值得信賴、沒有問題的話，那麼把曼特羅換成主耶穌的名字，應該仍然有效。於是，她在進入催眠狀態時，就反覆念誦耶穌的名字。突然間，有一個靈把她從房間

的一頭丟到另外一邊，她馬上會意過來，這個冥想有問題。她毫不遲疑，起身就走，回到她的教會。她想尋得幫助的誠心是毋庸置疑的，但是選擇的方式卻完全錯了。

另一位朋友也有類似的經歷，她參與的是現在很普遍的一種「心思控制法」。

諸如此類的內在醫治或啓發方式，並不屬於耶穌基督的教會，應該完全避免接觸。

「爲什麼？」你或許要問。「藉著具體的想像來進行醫治、安慰、饒恕和恢復，有什麼不妥嗎？」

確實，乍聽之下似乎沒什麼不妥。感覺上是屬於教會的領域。因此，才有那麼多絕望的人求助於這些方法。他們不曾冷靜下來思考：「那些方法符合聖經的教導嗎？」事實上，那些方法沒有一個是出自神的話語。

我認爲最有問題的部分，就是所謂形象化或使用想像力的地方。對基督徒而言，耶穌應該在我們所做的每件事情上，佔有首要的地位，而非從想像中產生的一些神祕靈力。

另一個有問題的部分是，這類內在醫治完全仰賴當事人本身，並不倚靠聖靈來醫治。他們有些方法是要當事人進入某種冥想的狀態，倒空他的心思，然後開始把回憶推回至當初造成傷害的那個時間，並想像當時的情景。

有時甚至回溯到在母腹中或是剛出生的時候，同時會要求當事人在心裡重回當時受傷的那一幕，這時，想像耶穌來到身旁醫治他，從那個難忘的傷痛走出來。

我覺得這中間有一個問題，就是出現的那個耶穌，是當事人憑空想像出來的人物，並非真正聖經中的耶穌。

我最近讀到一則真實的故事，有一名男子曾遇到某個靈的顯現，以為那是耶穌。他前後一共三次在異象中看到他深信是耶穌的形體，異象中的形體被莫名的強烈光輝環繞著，帶給他短暫的寧靜祥和。後來，那個形體開始對他發出一些指示。

其中一件事是，這個人被迫到海邊去，向人傳福音。那個聲音清楚地告訴他，不論他是否願意，都要服從，而且是立刻行動。

當初這個人若認識神的話，便會察覺他所看見的不是神。神從不勉強祂的百姓做事。祂會藉著祂的聖靈，以柔和且親切的方式來引導帶領我們。從來沒有人需要在脅迫下做任何事情，好像不服從就會失去救恩。

醫治或是欺騙？

我已經從主耶穌基督得著非常寶貴的醫治。我所得到的醫治，完全沒有借助於任何時下流行的內在醫治方法或技巧，我完全將自己交託給聖靈，由祂來引領我。

只要你禱告，求神幫助你的情感得到醫治，祂必會親自引領你。祂對我們每個人都有不同的計畫，而祂的計畫一定符合聖經的教導。

舉個例子，幾年前我向神禱告，求祂醫治我不安的生命。在我禱告的那段期間，一位女士到我們教會分享她個人的見證。我發現她的出身背景和經歷，幾乎和我如出一轍。我丈夫也察覺到這一點，便鼓勵我讀一讀她在這方面的著

作。

我買了她的書，回家開始閱讀。這位女士現在也投身於教會服事。當她在書中描述過去受傷害的一幕幕景象，往事也突然開始在我記憶中湧現出來。我立刻察覺到，是聖靈讓我回憶起那些情景，為的是幫助我解決那些問題，進而得到醫治。

真正的情緒醫治便是如此——由聖靈開始動工，而非由尋求醫治的人假想出任何事物。

如果你需要某種情感方面的醫治，絕對不要嘗試捏造某種奇特的力量，讓自己得到暫時的解脫。你要到主面前，求祂用聖靈帶領你，走在正途上。屆時，你要作好心理準備，真實地面對祂向你顯明的事情，不要逃避，那才能帶給你完全的醫治。

不要輕易受人影響，去回溯和挖掘你的過去，有時你心理上根本沒預備好面對某些回憶。那個後果可能不堪設想。

聖靈非常溫和，其中有一個特點是，祂會一步一步地帶領我們。祂知道我們何時預備好面對某些實情。當神親自帶領我們正視生命中某些殘酷的事實，我們會知道時機已經成熟，到了該處理那些痛苦回憶的時候。

要記得，屬靈的啓示亮光是出自於神，不是人自己憑空想像出來的。

對於所謂的「心靈引導」要格外謹慎。撒但使用虛謊的假象來扭曲聖靈的工作，要使人偏離真正的屬靈經歷。因此你要留意所追隨的人或教導，祈求主保守你免於這些謊言的欺騙。

關於靈性方面，現在社會上出現許多錯誤的理論。其中一些聽起來頗有道理，感覺上也不錯。你仍然要察驗你所信從的，是否符合神的話語，是否出於聖靈的感動與帶領。在你敞開自己的心靈，尋求引導和方向以前，要確定自己所敞開的對象是神，而不是某個偽裝的冒牌貨。

坦誠見神

「神就是光，在祂毫無【絕無任何形式的】黑暗。這是我們從主所聽見、又報給你們的信息【應許的信息】。我們若說是與神相交，卻仍在黑暗裡行，就是說謊話，【並且】不行真理【福音的真理】了。」（約翰一書一章5~6節）

這是一段很中肯的經文，它清楚指出我們若能為自己的生命和景況負起責任，不要只是一味地怪罪別人，便是往醫治的道路上邁出第一步了。

我們經常把一些想隱藏的事情埋到心底，眼不見為淨，這些事便成了我們內心的黑暗。剛才那段經文說，在神裡面沒有黑暗。因此，只要我們將心思和情感完全向神敞開，黑暗終必蕩然無存。

我真是歡喜，神現在充滿在我心中的每個角落，我的生命因而滿了祂的光輝。我心中沒有一處不欣然接受祂，以及祂同在所發出的亮光。

當我們確實走在福音的真光之中，其中一個徵兆往往是

顯明在人際關係上，我們會和每天接觸的人有和諧的關係，其中包括了婚姻和親子關係。

我可以很誠實地說，現在我的生命中，不會對任何人有什麼解不開的心結。這不是因為別人有所改變，乃是我容讓主進入我裡面的黑暗，並以祂耀眼的光芒照亮每個角落。我已經敞開自己，欣然接受聖靈鑒察、潔淨人心的光。因此，原本總是生活在黑暗、恐懼、愁苦中的我，如今徜徉在光明之中，享有平安和喜樂。

過去的我，過著表裡不一的生活，隨時都要戴著面具，作個偽君子。我總是裝模作樣，隨時都在耍心機。現在，我真高興自己能坦然地站在神、家人和所有人面前，並且與自己和別人和平共處。

我已不再生活在恐懼的陰影之中，隨時得擔心別人對自己的評價。因為我已向神的聖靈敞開心房，祂也已經驅走我內心的黑暗。我的生命已全然自由了！

只要你願意向神敞開，讓祂以賞賜生命的聖靈來完全充滿你的每一部分，你就能夠像我一樣發出讚美。

嗅得出問題

「我們若【真的】在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交【真誠、沒有破損的】，祂兒子耶穌的血也洗淨（塗抹）我們一切的罪（洗淨一切形式和表現的罪惡）。」（約翰一書一章7節）

我很喜歡這節經文的最後一段，它提到耶穌的寶血能洗淨我們所有的罪，以及罪的各種形式和表現。

我用一個例子來說明它在日常的生活隨處可見。

假設你的冰箱裡有個東西餿掉了，每次一打開冰箱，臭味就迎面襲來，你可以確定有東西腐壞了。即使你還不知道是什麼東西或在哪個角落，有件事絕對錯不了，臭掉的東西就在冰箱裡。

我們的生命就像那個冰箱，如果裡面有哪個部分腐壞了，誰只要一靠近我們，立刻會察覺異狀，縱使他們說不出究竟，也不明白問題出在哪裡，他們仍然可以嗅出異味，或是感受得到。

哥林多後書二章15節說：「因為我們在神面前，無論在得救的人身上或滅亡的人身上，都有基督馨香之氣。」

反之亦然。如果我們生命裡隱瞞了一些事情，一旦這些東西漸漸腐爛、發臭，就會散出與馨香之氣完全相反的氣味，而且人人都能嗅得出來。

所以我們必須敞開心，讓聖靈進來洗淨一切污穢，除去所有造成那股惡臭的東西。

我們若向主坦誠以對，讓祂潔淨、醫治我們的內心，不久就必看見自己的狀況以及與旁人的關係日益改善。這需要假以時日，不是一蹴可幾的，但無論如何，一定會開始有起色。總之，一步一步讓神帶領。

追根究底

「我們若說自己無罪【拒絕承認自己是罪人】，便是自欺，真理【福音的真理】不在我們心裡了。我們若【坦白地】認自己的罪，神是信實的（忠於祂的神性和應許），是公義的，必要赦免我們的罪【除去我們不法的罪】，【持續地】洗淨我們一切的不義【凡於目的、意念和行動上，不合乎神的旨意】。」（約翰一書一章8~9節）

從這段經文不難看出，我們除非願意先承認自己有罪的問題，並且讓主來洗淨那些污穢，否則便無法找到解決之道。這段過程中有一部分是要檢視個人的屬靈光景，以尋出我們犯罪的根源。

當你遇到一些情緒上的問題，我建議你首先了解，你所經歷的那些情緒並非問題所在，而是問題的徵狀罷了。所以你要處理的不單是那些徵狀（你的情緒）而已，更重要的是找出根源，不論是什麼事情造成你的情緒反應。

一般來說，我們都太過注意自己的感覺。我們常說：「我覺得沒有人關心我」、「我覺得沒有人愛我，也沒人了解我」、「我覺得大家都不夠體諒我」。

諸如此類的思想和言詞，證明我們是憑自己的感覺、情緒來思考，而沒有正視生命中真實的狀況。

讓我舉個例子。假設有一名女子覺得丈夫不夠關心她，

於是她向神禱告，求神使她的丈夫能多對她表示關心。可是她的禱告沒有得到任何回應，她便決定自己動手，助神一臂之力。她開始天天對丈夫發牢騷，抱怨說：「你不夠體諒我。你根本不在乎我，也不關心我的感受。」

事實上，不論她的丈夫或其他人對她多麼關心呵護，她永遠都嫌不夠，永遠都不能讓她滿意。爲什麼呢？因爲她極力要從別人身上得到的那個東西，只有神才能給她。她想從別人的看法和回應來建立她的自我形象，卻不從主的眼光來認識自我的價值。

表面上看來，似乎她的問題是出在缺乏愛、關懷和肯定。但若追根究底，便會知道她所以會有那種感受，是因爲小時候非常缺乏關愛。長大成人後，便對身旁的人需索無度，不管他們是否有心理準備或是否有能力。任何一個和她有關係的人，都被她煩得透不過氣。她如果不去了解真相，並有所改變，最後一定會成爲一座孤島，所有人都將離她遠去。

若不願意找出禍根，連根拔除，徹底解決，就會窮盡一生於歸咎他人，因爲都是別人的錯；因爲他們不在乎她的感受、不了解她。

她完全聽從自己的感覺和情緒，而不願找出問題的根源，探明究竟是什麼原因造成她現在這種情緒反應。

我以自己爲例。在我仍有許多情緒問題的那段日子裡，只要事情不如我的意，我就一定會暴跳如雷，捶胸頓足。

例如，我正心平氣和地在廚房裡做事，這時候我的孩子從後門進來，讓門「砰」地一聲關上，我馬上臉色大變，火

冒三丈，嚴加斥責他們。

事後，我會到神面前禱告，問：「神啊，我究竟是怎麼回事？」但由於我心裡早已認定問題並不在我身上，所以其實是問神說：「這些人究竟是怎麼回事啊？」

我非常篤定，滿以爲是，自認爲如果別人沒有那種行爲，我也不會有這樣的反應。

然而事情真相是，我才是有問題的。

我的孩子進門時，若不小心絆到腳，跌了一跤，我並不是心疼地問：「喔，寶貝，你還好吧？」反而會破口大罵：「你是怎麼搞的！連進個門都不會，非得摔個跤才行。我託你好不好，難道要我教你怎麼走路嗎？」

總之，我就是不斷把自己的情緒反應怪罪在別人或他事上。直到有一天我在禱告時說：「神啊，我是怎麼回事？」這一回神讓我看見問題的究竟。那一次的啓示徹底轉我的生命。

主對我說：「你畢生按照自己的標準盡責任，想扮演個賢妻良母，作個敬虔的基督徒。事實上，你對每件事都感內疚，覺得被定罪。包括自認爲禱告不夠，又認爲自己該爲過去的遭遇負責。」

祂接著又說：「那些感覺不斷累積，在你心裡成了一重的負擔。而你大部分時間都獨自待在家裡，沒有發洩情緒的對象。於是你變得像一顆不定時炸彈，當情緒即將超過荷時，若發生某件事，這件事就成了導火線，讓你全爆發來。」

或許這也是你的寫照。就像我一樣，你心裡積壓了許

不滿的情緒。由於一些情緒的結沒有解開，因此任何時候，只要事情不順你的意，就會讓你大發雷霆。你也可能和我一樣，還身處五里霧中，不明白是什麼原因造成你這種反應。

我曾讀到一篇報導，據醫學研究報告顯示，身體百分之七十五的疾病，是由情緒造成的，²其中最主要的情緒問題之一是人們的罪惡感。有許多人正以疾病在懲罰自己。他們拒絕放鬆自己，享受生命，因為他們覺得不配快活地過日子，於是，終其一生用懊悔和自責來為自己贖罪。這類的壓力最易使人生病。

假如這段描述符合你的狀況，你惟一能做的就是，呼求聖靈來幫助你找出造成痛苦的原因。也惟有聖靈曉得如何對症下藥，徹底解決你的問題。

我想起一則關於亨利·福特（Henry Ford，福特汽車創始人）的小故事。有一天，他汽車工廠裡一部重要的機器失靈，於是他請來好友史坦梅茲（Steinmetz，美國著名的電氣工程師）。此人是個機械天才，雖然身體有些殘障，他的頭腦卻非比尋常。

福特眼見工廠裡沒有一個人有能力修好那架機具，此時看著史坦梅茲這裡敲敲，那裡弄弄的，約十來分鐘，居然就修好了。兩人歡喜了一陣子後史坦梅茲便離開了。

幾天後，福特收到一份史坦梅茲寄來的帳單，居然要一萬元美金！他毫不遲疑地拿起電話打給這位朋友，抱怨說：

「你不覺得這個費用太離譜了嗎？我看你拙手笨腳地，不過敲敲打打十分鐘而已，就要一萬元美金，不太合理吧！」

他的朋友冷靜地回答：「哦，我敲敲打打十分鐘只收十

塊錢，而知道要從哪裡敲敲打打則收費九千九百九十元。」

聖靈在這一類型的醫治中有極寶貴的地位，正是因為祂知道從哪裡著手。

聖靈比你更認識自己。祂不但知道你的問題，也知道解決的途徑。要想一勞永逸，徹底處理你的問題，最好的方法就是請聖靈來動工，全權交由祂來「修復」。當祂在修復的過程中，你要耐住性子。記住：情感的醫治是一個過程，需要時間。

可憐的人，還是大有能力的人？

「務要謹守（節制，保持清醒），警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫【極度飢餓】的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心【抵擋攻擊，屹立不搖，下定決心】抵擋牠，因為知道你們在世上的眾弟兄（所有基督徒）也是經歷這樣（一樣）的苦難。」（彼得前書五章8~9節）

你若想在情感上得著醫治，在你人生的道路上邁進，就須捨棄自憐自艾。我完全相信這個真理，所以我要大膽地問你一個問題，這也是神幾年前問我的問題：「你想作個自怨自憐的人、還是大有能力的人？」

趁此機會，我還要問你幾個相關的問題。第一：你覺得自己很可憐嗎？

請你據實回答。不要學從前的我，總回答：「是的，但

是……」

神讓我看見自憐自艾像是一堵牆擋在你前面，讓你無法進前。對我而言，我必須認清世上每個人都有問題。縱使我在小時候受過虐待，也不足為奇。和其他人一樣，我必須為自己的醫治和復原負起責任，你也是。我們都必須配合聖靈在我們生命裡的工作。

我的第二個問題是：你是不是經常忿忿不平呢？

有好多年的時間，不管走到哪裡，我都極為忿忿不平。因為我心想：「上天待我不公，讓我發生那些事情；就連一條狗也不該受到那種待遇，所以別人不應這樣待我……」

要承認自己的特殊狀況並不足以受到特殊待遇，對屬血氣的人而言，是有點難以接受。在神的眼中，我們每個人都很特別，但每個人也都曾受過不同方式的傷害或羞辱。因此，我們各自都需要為自己的行為舉止，負起責任，同時避免將一切問題歸咎於過去的遭遇或那些傷害我們的人。

聖經告訴我們，那些沈緬於自憐的人，正是不斷尋找吞吃對象的魔鬼的最佳獵物。

如果我們不想被魔鬼吞吃，就要抵擋自憐、怪罪他人、忿忿不平的態度。只要能照神的方式做事，必定會經歷神所賜的得勝。

這就是當主耶穌問我要作個可憐或有能力的人時，要我領悟的道理。祂當時對我說的話，現在也正對著你說：「你或許有理由感到自憐，不過你卻沒有權力那麼做，因為我願意醫治你的生命。我要救你脫離撒但一切的侵害，而且為了我的榮耀，我要讓你從中得著益處。」

所有的創傷與痛苦，包括你對自己的苛責、不諒解，主都能轉變成為你服事其他傷心人的工具和裝備。

受傷的醫治者

「願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲（同情和恩惠）的父，賜各樣安慰的神【一切的源頭】。我們在一切患難中，祂就安慰（慰問、鼓勵）我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書一章3~4節）

為人進行醫治的最佳人選就是曾受過傷害的人，因為他是過來人，嚐過受傷的滋味，所以他很清楚所面對的問題。這就是保羅在他寫給哥林多教會的書信中所要表達的。

如果你人生中曾經歷一些艱難困苦，便能有效地服事那些有同樣遭遇的人。

當然，這並不意味人生一帆風順、沒有吃過苦頭的人，就不能被主所用。我認識一些偉大、非常有影響力的傳道人，一直都過著相當平順的人生。相同的，你我雖受過苦難，也不必因此而退縮，自我設限，以致無法有效地服事他人。

我寫這本書的用意，就是要幫助你明瞭，縱然你在人生中遭遇過患難傷害，神能夠使用你的經歷來榮耀祂，只要你願意給祂機會。

假如我今天仍留在原地，怨天尤人，自怨自艾，那麼我

對自己、對別人，將一點益處也沒有。甚至，我可能早已成了魔鬼的盤中餐，被牠生吞活剝，等無用之後，再把我從牠嘴裡吐出來！但是，因著主所賜的恩典，我才能撇棄自憐自艾的心態，接受挑戰，為主而活，以致今天我有能力幫助來自全球成千上萬的人。

我認為世上最偉大的見證是，一個人能夠抬頭挺胸地說：「撒但的原意是要毀掉我的人生，神卻改變一切，用那些經歷來榮耀祂的名，並使用我造就神國度裡的其他人。」

這只有神才辦得到。

不論今天你的處境如何，或是正經歷何種困難，神都能夠改變這一切，用這些事情來擴張祂的國度，並且賜福給你和其他人。

憐憫還是同情？

「情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒（有古卷在此有凶殺二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。」

（加拉太書五章19～21節）

聖經中「憐憫」這個字，通常是指同情，即一個人受感動，而為另一個人付出行動。

同情或憐憫二字在聖經中，從不是用來可憐自己、同情

自己的遭遇。事實上，那種可憐自己的心態，在聖經中被視為屬肉體的一種罪惡，如同加拉太書五章19～21節所列舉出來的。

主頭一次光照我這一點時，我還特別查考聖經，確定自己沒有聽錯。不過，我沒找著，所以又試了另一個譯本，結果仍然一樣。這時主告訴我：「那個字就叫『拜偶像』。」

一點也沒錯，當我們在內心把焦點轉向自己，開始為自己傷心落淚，我們是在做什麼呢？不就是在崇拜自己嗎？我們將自己變成一切的中心，可憐自己，彷彿神所造的一切，都跟自己唱反調。

真正的同情或憐憫，會感動我們為別人而有所行動。但自憐或拜偶像，只會把我們推向意志消沈和絕望的深淵。

還記得保羅和西拉的境遇嗎？他們為了服事人，在腓立比被囚禁在監獄裡。他們不但沒有為自己唉聲嘆氣，反倒唱詩、讚美、在主裡歡喜快樂，結果還帶領了獄卒認罪悔改，接受救恩。

面臨試煉與困難之際，我們可以選擇：可憐自己或是仰起頭來，求主帶領我們走出陰霾，迎向勝利，如同祂為保羅和西拉所成就的。

要怎麼選擇，完全在於我們。

繼續過日子

「所以大衛為這孩子懇求神，而且禁食，進入內

室，終夜躺在地上。他家中的老臣來到他旁邊，要把他從地上扶起來，他卻不肯起來，也不同他們吃飯。到第七日，孩子死了。大衛的臣僕不敢告訴他孩子死了，因他們說：『孩子還活著的時候，我們勸他，他尚且不肯聽我們的話，若告訴他孩子死了，豈不更加憂傷嗎？』大衛見臣僕彼此低聲說話，就知道孩子死了，問臣僕說：『孩子死了嗎？』他們說：『死了。』大衛就從地上起來，沐浴，抹膏，換了衣裳，進耶和華的殿敬拜；然後回宮，吩咐人擺飯，他便吃了。臣僕問他說：『你所行的是什麼意思？孩子活著的時候，你禁食哭泣；孩子死了，你倒起來吃飯。』大衛說：『孩子還活著，我禁食哭泣；因為我想，或者耶和華憐恤我，使孩子不死也未可知。孩子死了，我何必禁食，我豈能使他返回呢？我必往他那裡去，他卻不能回我這裡來。』」（撒母耳記下十二章16~23節）

大衛在這段經文中，是怎麼說的？他說：「我的小孩如果生病，我會盡全力來救他。可是，現在他已經死了，我也無能為力了。人死不能復生，我整天坐著哀慟，也不能改變這個事實。既然如此，我就該重新站起來，繼續過日子。」

那正是主今天鼓勵我們要做的事，祂在告訴我們，不要再為過去的際遇傷心難過，要下定決心珍惜現在，不要虛度人生的每一天。祂正告訴我們，不要用餘生來哀悼不復存在

的事物。

但是，喪失親人摯愛之痛，必定需要一段時間才能復原。只不過，若是哀慟的期間過長，對你反而無益。

趁現在立下心願，從今以後絕不再浪費寶貴的生命於自憐自艾，哀悼不能改變的往事，同時立志每天要過充實的生活，跟隨神一步一步往前走，期待神為你預備的祝福。

4 情緒與饒恕的過程

有兩件事情會在我們心中產生糾結。第一，是他人帶給我們的負面感受；第二，則是我們帶給自己和他人所造成的負面感受。我們不僅可能對別人的行為難以饒恕，也會對自己造成的過失難以釋懷。

我們已經探討了人的情緒如何發揮功用，因此，如果有任何事情粉碎了我們對自己或別人所寄予的那份信賴，受到波及的不只是我們個人，還有我們的人際關係。

一旦我們開始學習活在自己、他人和神的饒恕中，我們能對自己的情緒有何期待呢？這就是我們要在本章討論的。

樂意饒恕

「一切苦毒、惱恨（狂怒，暴躁）、憤怒（怒氣，敵意，仇恨）、嚷鬧（吵鬧，叫囂，爭論）、毀謗（說閒話，尖酸刻薄的言詞），並一切的惡毒（各種形式的怨恨，惡意，卑鄙），都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心（憐憫，體諒，慈愛），

【立即、無條件地】彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（以弗所書四章31～32節）

聖經教導我們，當立即、無條件地饒恕。對於饒恕，我們不容遲疑。

彼得前書五章5節說，我們要穿戴起耶穌基督的性情，以謙卑束腰，就是要我們存恆久忍耐的心，有耐性，不輕易發怒，樂意饒恕，並且滿有恩慈。

我對恩慈所下的定義，是能夠以超越的眼光看待人們所做的事，並發掘其背後的因素。許多時候人們並不清楚自己在做什麼，不過，在那些行為舉止的背後，必定都有原因。

對基督徒而言，也是同樣的道理。我們必須要心存恩慈與饒恕，正如神在基督裡饒恕我們一切過犯，即使我們對自己的所作所為常深感不解。

饒恕，免得被撒但利用

「你們赦免誰，我也赦免誰。我若有所赦免的，是在基督（彌賽亞）面前【是所容許的】為你們赦免的，免得撒但趁著機會勝過我們，因我們並非不曉得牠的詭計。」（哥林多後書二章10～11節）

聖經教導我們要赦免人，以免被撒但所利用。因此，饒恕人不但是對人施予恩惠，也是給自己一個很大的恩惠。

我們為什麼要給自己這個恩惠呢？因為不饒恕會在我們生命長出苦毒的根，甚而破壞整個全人的靈、魂和體。

饒恕與苦毒的根

「又要謹慎【彼此提醒】，恐怕有人失了神的恩（不應受的恩寵與屬靈的福氣）；恐怕有毒根（仇恨，苦毒，或怨恨）生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢。」（希伯來書十二章15節）

如果不饒恕佔據了我們的生命，惱怒和苦毒也必充斥我們內心。

苦毒（bitterness）這個字原意是辛辣或強烈的苦味，通常用來形容某個東西非常辛辣，或有強烈的苦澀味。¹

記得以色列百姓要離開埃及的前一晚，主吩咐他們要在那一晚準備逾越節的晚餐，其中有一道是苦菜。為什麼要準備這道菜呢？因為神要他們在吃苦菜時，回憶起他們在埃及為奴時，所嚐過的各樣愁苦。

苦毒總是來自奴役。

據說，以色列人所吃的那個苦菜，非常類似我們吃的辣根（horseradish，一種西洋山菜根），如果你大口嚐過辣根的滋味，一定還記得身體對那個刺激的味道起了什麼樣的反應。同樣的，苦毒也會在我們屬靈生命上，引起類似的反應。它不但使我們苦不堪言，也會叫住在我們裡面的聖靈感到不安。

我們在前一章提到基督徒應該要有馨香之氣，任何人只要一走近，便能感受得到。然而，我們若是心中充滿苦毒，

那麼散發出來的就不是甜美芳香的氣息，而是令人作嘔的惡臭。

苦毒是怎麼開始的呢？聖經上說，它是從某種根長出來的。欽定版聖經對這一節的翻譯是「苦毒的根」。所謂「種瓜得瓜」，苦毒的根，必然結出苦毒的果子。

然而，什麼樣的種子能生出苦毒的根呢？答案就是——不饒恕。

如果我們對大大小小、各色各樣的傷害耿耿於懷，甚至在心中不斷重複那些事情，那些事便會不斷擴大，甚至變得難以控制。

既然芝麻綠豆般的小事都能變得難以控制，更遑論那些較為嚴重的狀況了！我們若是任憑它們發展，日積月累後，它們會益發強壯，最後危害我們整個生命：包括性格、態度、行爲、判斷力，以及人際關係，尤其是我們與神的關係。

讓它去吧！

「第五十年，你們要當作聖年，在遍地給一切的居民宣告自由。這年必為你們的禧年，各人要歸自己的產業，各歸本家。你的弟兄若在你那裡漸漸窮乏，將自己賣給你，不可叫他像奴僕（不能被贖回的奴隸）服事你。他要在你那裡像雇工人和寄居的一樣，要服事你直到禧年。到了禧年，他和他兒女要離開你，一同出去歸回本家，到他祖宗的地業那

裡去。」（利未記廿五章10、39~41節）

防止撒但勝過你的最佳策略就是——寬恕！幫自己一個忙吧，忘掉一切的傷害和惱怒，放手讓它去吧。饒恕能使你生命不致敗壞，也不受到禁錮。

韋氏字典中，饒恕的定義是「原諒某人的過失或罪行」，同「特赦」一字。²

一個人若因某項罪行受審，被判入獄服刑，我們稱此人欠了社會的債。一旦他蒙特赦，獲釋出獄，便能重回自由，不須再受任何羈押。這類特赦與受刑人的行爲表現沒有任何關聯，而是由更高的權力所授予。

如果有人得罪冒犯我們，我們通常會覺得那個人虧欠了我們。

例如，曾有一名年輕女子在聚會結束後，到臺前排隊等著接受祝禱。輪到她時，她告訴我，不久前她才發現丈夫有了外遇，她的反應是：「他虧負了我。」

有人傷害我們時，我們的反應就像是那個人從我這兒偷取了什麼，或在我們的身體上造成創傷；我們會覺得那個人虧欠了我。因此，耶穌教導我們要作主禱文中的禱告：「免我們的債，如同我們免了人的債。」（馬太福音六章12節）

利未記第廿五章中提到，在主的禧年所有債務都要完全免除，債務人會得免其過，重回自由之身。

當我們在基督裡，便能叫每一天都是主的禧年。只要對那些虧負我們的人說：「我原諒你，我願意免除你對我的一切債務。你自由了，我要把你交給神，由神來處理你的

問題。因為只要我一天不鬆手，想靠自己解決你我之間的問題，神就一天不會介入。」

按聖經的教導，我們不應永無止盡追討別人的債，就如我們也不可在任何事上虧欠人一樣。「凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛要常以為虧欠；因為愛人的，就完全了律法。」（羅馬書十三章8節）我們需要學會饒恕人，不再記念別人對我們的虧負。

試想，一位被判十年或二十年的罪犯，聽到自己獲准特赦，會有多麼雀躍！那正是十字架的福音。因為耶穌為我們償還了所有罪債，神才能對我們說：「你不再虧欠我什麼了！」

有一首詩歌非常貼切地傳遞這個思想：「我罪孽深重，無力彌補；祂從未犯罪，竟為我償還。」

不過，問題在於我們總想靠自己向主還債，要不就是繼續累計別人欠我們的債。如同神已經廢除我們一切罪債，赦免我們，我們也要如此行，免了別人對我們的債，寬恕他們。

不再提起！

「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他（不再提起），好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」（馬可福音十一章25節）

依據字典，饒恕還有另一個解釋，即除掉惱恨，免除某

人的欠債。³我比較喜歡擴大版聖經的解釋：不再提起。

有一種狀況經常發生，就是你跟某個人之間曾經有些過節，你以為問題已經解決了。不料，對方仍耿耿於懷，對你窮追猛打。

我和我的丈夫之間，便有不少這種類似的經驗。

我想絕大多數的男人都比女人還容易釋懷，不計前嫌。一般男人的觀念認為女人是「嘮叨的黃臉婆」，似乎並非全無道理。關於這點我很清楚，因為我自己就曾是那副德行。

每次戴夫和我之間有一些爭執或問題，他一定會說：「唉，算了，別再提了。」我可不一樣，我會一而再、再而三地提起那件事。還記得有一次他求饒似地說：「喬依絲，我們能不能不要再提這些事了？」

這就是耶穌在前面那段經文中，要我們做的事。別再提了！算了吧！不要再說了。

問題是，怎樣才能做到呢？

接受聖靈

「耶穌又對他們說：『願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。』說了這話，就向他們吹一口氣，說：『你們受（承認）聖靈！【如今既受了聖靈，被祂引導、指示】你們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了；你們留下誰的罪，誰的罪就留下了。』」（約翰福音二十章21~23節）

要想饒恕人的罪過，第一要件是接受聖靈，因為惟有祂才能給我們需要的力量和能力來饒恕人。

世上沒有一人能憑自己的力量辦到。

我相信當耶穌向門徒吹氣時，他們便得著了聖靈，並且重生了。緊接著，耶穌便指示他們，他們赦免誰的罪，誰的罪就赦免了。然而，他們留下誰的罪，誰的罪就留下了。

由此看來，人們重生後，首先被賦予的力量，似乎是用來赦免人的過犯。若真如此，那麼我們基督徒的首要任務就是赦免人的罪。然而，我們縱有赦罪的能力，並不意味那是輕而易舉的事。

每當有人得罪我，而我需要原諒對方時，便會禱告：「聖靈，請向我吹進祢的氣息，賜我力量來饒恕這個人。」我會這麼做是因為，我的內心其實是百般不願地大聲嘶喊著：「你傷了我的心，太不公平了。」

在那個時刻，我必須牢記所學過的功課：忘記一切，交由神來伸張公義，妥當地處置一切的問題。我必須提醒自己我的分內工作是禱告（pray）；至於報償（pay）則是神的工作。

一旦有人做了一些事情，傷了你的心，要來到主面前，從祂領受力量，將你個人的想法放在祭壇上，說：「主，我饒恕這個人，我要放開他，讓他得自由。」

你這麼做之後，就必須要三緘其口，不再提起。否則好不容易花了許多工夫，饒恕了對方，卻在午餐時，又對朋友或同事訴苦，舊事重提，豈不是前功盡棄了嗎？為什麼？因為撒但會逮住這個機會，讓你先前決定要饒恕對方的心意，

全化為烏有，進而奪走你的平安和祝福。

撒但會誘你上鉤

「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽【作個樂意的聽眾】，慢慢地說，慢慢地動怒。」（雅各書一章19節）

有件事非常重要，千萬記得，就是撒但會隨時誘你上鉤，甚至會利用基督徒的口舌來作誘餌。

你想他們在午餐時會怎麼說呢？

「你和某某人最近怎麼樣啊？聽說你們之間好像有一點問題。」

看到那個餌了嗎？

既然你已決定要忘掉所有的不愉快，所以你可以回答：

「喔，他不是故意的。」

你只要稍不留意，其他人會一直詢問你，來引你上當，把你引到已經決定不再談論的主題上。

我很了解流言蜚語的作用，因為我以前只要一聽到哪個精采的故事，雙腳就像是被磁鐵吸住般，一動也不動地聽人家講完整個故事。只要有人跟我談起別人的一些閒話，我的耳朵會立刻豎起來，腦中很興奮地想：「喔，我可要聽到一個天大的秘密了！」就是這一類的事情敗壞我們的生命。

現在，只要有人想跟我談論別人或其他事工機構的流言，我會試著換個話題，轉移注意力。我會輕描淡寫地說：

「我只能禱告，求神幫助那個人（或那個事工機構）處理他們的問題。同時從這件事上學到一些功課，成爲一股力量，使他們能比先前更有能力。」

如果有人想引誘你，跟你談論有關教會或服事的一些問題，你需要改變話題，告訴對方：「是的，你說的是。我們的確有過一些問題，不過我相信所有事情一定會圓滿地解決。」

萬一對方不肯放過，執意打破砂鍋問到底，你就婉轉而堅決地表明，你絕對不會在背後作任何負面的批評、論斷。

遵行聖經的教導，慢慢地說，快地聽，慢慢地動怒或生氣。

每當你聽到一些惹你生氣的事，或者令你想衝動地採取行動，務必要冷靜下來，想想「魔鬼現在正對我動什麼歪腦筋？」

向人訴苦，談自己受的委屈，究竟有什麼益處呢？請別誤會，我的意思並不是不要與配偶、牧長或摯友分享遇到的困難。但是，我們必須保持平衡，也必須留心自己不致毀了另一人的品德或聲譽。不要因爲別人得罪我們，傷害我們，就滿以爲自己有權利以牙還牙，報復對方。不能用別人的錯誤來掩飾自己的錯。

饒恕能夠阻止撒但勝過你。拒絕上鉤，不要再提那些過失。你若真想完全忘卻那些傷心事，那就不要再去多想，也別再提起它們了。

憐憫之心

「到了一個地方，名叫『髑髏地』，就在那裡把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。當下耶穌說：『父啊！赦免他們；因爲他們所做的，他們不曉得。』」（路加福音廿三章33~34節）

我常舉一個例子，這裡我想再次和你們分享，因爲我覺得它是很有力的見證。

我婆婆幾乎是獨力撫養八個孩子長大的。現在每個孩子都在服事主。

孩子還小的時候，她必須靠著爲人打掃房子貼補家用。因爲她當時沒有得到政府任何的救濟金，惟一僅有的就是每月社會保險局寄來的小額支票，用來供養她和全家人。年長的孩子長大後，便幫忙賺取家用，分擔她的擔子，照顧其餘年幼的弟妹。每個人都盡己所能，想爲家裡增加一些收入。

依今天的社會標準來看，當初戴夫的家境便屬清寒家庭。但是，每個孩子都深刻感受到愛和關懷。他們從小便在教會裡，學習基督徒的價值觀和處世原則。如此的撫育過程，在他們每個人身上留下了不可抹滅的影響。

自從戴夫和我結婚以來，我從未聽過他或其他家人批評、埋怨他們的父親，雖然當初一切的艱難困境可說是他父親一手造成的。戴夫十六歲那一年，他父親便因酗酒而身

亡。他的家人對整件事始終懷著憐憫的心來看待。我深信，就是他們那份饒恕之心，打開了天上的倉庫，傾福在他們每個人身上。

耶穌被釘十字架的那一刻，祂為那些折磨祂、侮辱祂的人禱告：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」你我需要隨時學習耶穌，效法祂的性情與品格。我們不應該再關心別人對我們做了些什麼事，反而要擔心他們的行為，將為他們帶來什麼後果。

舊約中，主對祂的百姓以色列人的仇敵說：「不可難為我受膏的人。」（歷代志上十六章22節）我們既是神的兒女，便是祂的受膏者。若有人苛待我們，便是將他們自己置身於危險之中。所以我們要為他們禱告，要憐憫他們，就如耶穌一樣。求神赦免他們，因為他們所做的，他們並不曉得。

祝福，非咒詛

現在我要列出三段非常重要的經文，都是關於饒恕的。看看你能否從每段經文中尋出一個共通點，是我們在尋求能力來饒恕那些傷害我們的人時，容易疏忽的。

「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」（馬太福音五章43~44節）

「咒詛你們的，要為他祝福！凌辱【辱罵，侮辱，蔑視，毀謗，利用】你們的，要為他禱告！」（路加福音六章28節）

「【嚴峻，冷酷無情】逼迫你們的，要給他們祝福：只要祝福，不可咒詛。」（羅馬書十二章14節）

你看見沒有？如果我們僅僅饒恕敵人，不再有進一步的行動，我們會錯失掉什麼呢？

我要分享一個寶貴的功課，這是我從教導饒恕這個主題中所學到的。

有一回我問主：「天父，為什麼人們參加了我們的聚會，也祈求能夠學會饒恕人，可是沒多久，他們又回到原來的樣子，有同樣的困擾，需要來求幫助？」

主給我的第一個答覆是：「他們並沒有按照我的話語謹守遵行。」

縱然神藉祂的話語告訴我們要饒恕人，祂並沒有就此罷手，反而接著指教我們要祝福他們。

若回顧剛才那三段經文的上下文，便能看出所謂「祝福」，指的是「說好話」。⁴我們的問題之一就是，雖然作了禱告，也饒恕了那些得罪我們的人，可是一轉過身來，就開口咒詛他們，要不就是不斷向別人重述那些人的過錯。

這樣是行不通的。

我們若真想走完饒恕的過程，享受追求的平安，就必須

遵行神的指示，不僅饒恕對方，還要祝福他們。

為那些傷害、苛待我們的人禱告為什麼這麼困難？其中有一個原因是，我們總以為是在求神賜福他們「身體健康，萬事亨通」！

其實我們不是祈禱他們事業更發達，財源滾滾；我們的禱告乃是他們能在屬靈上蒙福。我們祈求的是，神會向他們顯明真理，讓他們認清自己的態度和言行後，願意悔改認罪，從此離棄他們的過犯。

我知道要對那些誤會、傷害我們的人說出祝福的話，的確不是件易事。所以我要分享一個個人的經驗。

前一陣子，我們搬新家，那是一棟很理想的住處，位在一個新的社區。惟一美中不足的是，建設公司並沒有按照承諾，把所有該修繕的部分處理好。最後，害得我們要花費更多的時間和金錢，修復剩餘的部分，而那不該是我們的責任。不過，我們全家都決定不批評他們，不說惡毒的話。為什麼？因為我們不要讓撒旦有機可乘，勝過我們。

有一個傍晚，我看到一位年輕的媽媽帶著她的小男孩出來散步，正好走到我家附近，我就開始和她閒聊。

「喜歡你的新家嗎？」為表示友善，我先開口。

「嗯，很喜歡。」她回答，「不過，別讓我談起那個建設公司。」

這個年輕媽媽非常善良可愛，不過我還是立刻警覺到，魔鬼要利用她引誘我上當。即使我血氣裡每條神經都回應著：「哈哈，沒錯，開罵吧。罵得他體無完膚。」

我心裡好希望煽動她先開口，數落那個建商。然而，就

在此時，我知道我該怎麼回答了。

「唉！」我說，「要找到一個十全十美的建設公司，我想是不太可能吧！」

就這麼一句話，移轉了我們的話題。

光是饒恕還不夠，還要留意自己不咒詛對方，不批評毀謗他們，即使他們是罪有應得。相反的，我們要效法耶穌的樣式，祝福他們，說他們的好話，惟有這樣，我們不但祝福他們，也祝福了自己。

饒恕他人，饒恕自己

「我們若【真的】在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂兒子耶穌的血也洗淨（除掉）我們一切的罪。我們若【坦白地】認自己的罪，神是信實的，是公義的（信守承諾，沒有虛假），必要赦免我們的罪【除去我們不法的罪】，洗淨我們一切的不義。」（約翰一書一章7、9節）

我們在學習饒恕之際，必須記得需要饒恕的不只是別人，還有我們自己。我們也必須接受向神所祈求的赦免。

我們若察覺自己做了一些事情，帶給別人傷害，那麼我們也需要被饒恕，正如我們需要饒恕那些帶給我們痛苦的人。

不饒恕自己和不饒恕別人，兩者都會使我們與神隔絕，無法與神相交。如同饒恕傷害我們的人一般，我們也須盡速

原諒自己的罪、失敗和軟弱，否則就會掉入罪惡感和定罪之處境。

神希望我們得自由，如此祂才能與我們有完全的團契。我們心中若充斥著罪惡感和定罪，就會破壞這份團契。

主已經應許我們，「凡父所賜給（交給）我的人必到我這裡來；到我這裡來的，我總不丟棄他【我永遠不會拒絕他們】。」（約翰福音六章37節）

如果你曾經犯錯，要來到主的面前，因為祂已經應許赦免你的一切罪過，東離西有多遠，祂就叫你的罪離你有多麼遠，並且永遠不再記念。

你是否曾經把一件很重要的事情忘記了，再怎麼抓破頭皮，就是完全想不起來？神對待我們的罪，也是如此。只要我們承認自己的罪過，並且悔改，祂不但饒恕我們，更要忘記那些罪過，而且再也不想起。

聖經上說，凡在基督耶穌裡的，就不定罪了，而且舊事已過，都變成新的了（參考羅馬書八章1節；哥林多後書五章17節）。

既是如此，何不幫自己一個忙，饒恕自己，如同你饒恕別人一樣。

饒恕神

有一點是多數人都很難學會的，那就是「饒恕神」。

有些人從未有過這種體驗，所以可能無法理解。不過，曾有此體驗的人，則能了解什麼是對神的仇恨和敵意，他們

因為生命中失去了某樣珍貴的事物，而怪罪到神身上。由於事情沒有照他們的預期發展，便心想神只要願意的話，動根手指頭就能扭轉局勢，但神卻沒這麼做。所以他們把一切的遭遇，完全歸罪於神。他們對神感到非常失望，失去信心。

你或許曾經有過這種感受，那麼你一定能夠理解，當你對某人還在氣頭上時，根本沒法像平常一樣，跟他談笑風生。所以，惟一的解決之道便是——饒恕神。

確實，這聽來似乎有些荒謬，畢竟，神不需要接受饒恕！但這種誠實的態度會破除心靈的捆鎖，使得那份因憤怒而遭破壞的關係，得以恢復。

我們常以為，如果能明白事情的究竟，就比較能坦然接受事實。以為只要能知道自己為何有如此境遇，就會沒有怨言。但是神卻讓我知道，一旦我們全盤皆知，也未必能獲得滿足。

我相信，神只會透露我們該知道的事、能承受得住的事實，以及不會傷害我們、並且能使我們受益的事。

我們總喜歡鑽牛角尖，追根究底。然而，神為了我們的好處，特意將一些事情隱藏起來，不叫我們知道。正因如此，我們必須學習相信神，不要對人生中的每一件事，都向神追問究竟。

終究，我們必須學會不再心懷苦毒、憤怒或自憐；不再追問原因，活在回憶中。並且，學會交託神，容讓祂將傷痕化為閃耀的星辰。

藉由饒恕來捆綁和釋放

「我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。」（馬太福音十八章18節）

我們在饒恕方面接受的教導還嫌太少。我們需要成熟到能更快地饒恕人，也要持續多聽這方面的信息，才有力量繼續努力。

基督徒確實有權柄來捆綁和釋放。馬太福音十八章18節的這段教導，我們應該都很熟悉。如果你仔細讀完整個第十八章，便能了解主耶穌所談的，其實是饒恕。

第21節中，彼得問耶穌，倘若有弟兄得罪他，應該要饒恕他多少次才夠？於是，耶穌告訴彼得一個故事。故事有一位僕人欠了主人大筆債務，無力償還。後來主人將債務一筆勾銷。不料，這個僕人離開後，竟跑去要求欠他幾兩銀子的夥伴立刻還錢。甚至威脅對方，若是不還，就把他和他的家人都關進監獄。故事的結局是，主人把這名惡僕叫去，照法律判他入獄，因為他雖蒙了憐恤，卻不願憐恤別人（第23～34節）。

最後，主耶穌用一句話作為這一章的總結：你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了（第35節）。

就在耶穌談到釋放和捆綁之前，祂在第15～17節裡教

導，若有弟兄得罪我們，就要先試著私下解決問題。他若不聽勸，我們便須找一兩個人同去找他談話。他若仍執迷不悟，這時才向教會陳明整件事的原委。到此地步，他若依然故我，我們便要與他切斷關係，停止來往。

然而，你是否明白這麼做全是為了我們弟兄的益處，不是為了自己？

整個處理方式都是為他們的益處！

我的確同意，在萬不得已的時候，為了某人著想，我們可能需要與他斷絕關係。這並非顧慮自己的益處，而是要幫助他認清自己錯誤的言行與嚴重性，而能大徹大悟，有所悔改，成為敬虔的人。當人們有了問題，通常不會立即採取行動來處理，而是等到與人的關係決裂等類似狀況發生了，才逼不得已面對問題，想辦法修復關係。

饒恕與恢復關係

饒恕等於恢復關係嗎？

多數人誤以為，一旦原諒了當初傷害自己的人，就得回到受傷的處境，再次經歷相同的傷害。他們認為既是真心饒恕，就必須和那個肇事者恢復以往的關係。

這個想法並不正確。這樣的誤解對那些真心想要饒恕的人，造成了不小的問題。

饒恕並不等於恢復舊有的關係。倘若有機會能夠恢復那份關係，同時也是神的心意，那麼恢復關係是最好的。然而，並不是每個決裂的關係都能修復。有時，那甚至是不智

的做法，在涉及虐待的事件中尤其是如此。

清理傷口

在我幼年時曾長期受虐。我對施虐者一直懷恨在心。終於，多年以後神救贖我脫離那股怨恨。因為我願意把它交託出去，求神來釋放我得自由。

縱然我完全饒恕了那個人，也不再受到那股怨恨的轄制，我卻不願再靠近他一步，跟他有任何來往。

即使我們已經決定饒恕某個傷害我們的人，但是，情緒的傷害可能要花一段時間，才能痊癒。

神向我啓示：饒恕好比清理一個發炎化膿的傷口。神的話語能更新我們的心思，讓我們懂得適當地處理一個情感的傷口。而傷痕的深淺，則完全取決於初期傷口的處理方式是否妥當。

假如一開始就把傷口處理得很乾淨，日後留下的傷疤也不致再引起問題。相反的，如果對發炎的部分置之不理，任其擴散、蔓延。那麼就算表皮的傷口清洗乾淨，包紮妥當，底下卻仍有一個嚴重的膿瘡，不久還是會出問題的。

情緒方面的傷害也是如此。最好的處理方式就是，即刻、完全的饒恕；但是很多人在受傷的那一刻，往往不知所措。一個人如果對聖經的原則與規範非常陌生，從未聽過這方面的教導，想必會和我以前一樣，全憑人的自然反射動作來面對他的傷害。以前，我只知道怨恨虐待我的人，結果讓自己成了一個剛硬、頑強、悖逆的人，生命中的許多問題，

花了很長的時間才完全改變。

如果傷口很深又留下疤痕，必然比較難復原。可是，神應許要恢復我們生命的色彩，我親身的經歷能見證祂絕對信守承諾，只要我們能遵行祂的吩咐。

儘管我們願意照神的話語來饒恕人，不批評毀謗他們，又為他們禱告，求神賜福他們。甚至為他們做許多事，表示我們的憐恤和恩慈。但是，我們心裡仍可能感受到那個傷痛。我們的情感需要一些時間，才能漸漸跟得上我們所作的決定。

身體的傷口，表面上看起來可能已經結疤，其實底下的皮膚組織仍造成疼痛，也很脆弱。情感的傷口也是一樣，因此，我們必須要能夠分辨真實的饒恕和仍舊隱隱作痛的感覺。

饒恕與感覺

我認為撒但對於饒恕這方面，在教會中所散佈的最大謊言就是：一個人若仍感覺到傷痛，那麼他一定還沒真實地饒恕人。

許多人都相信這個謊言。他們已經決定饒恕對方，可是魔鬼欺騙他們，讓他們以為自己並沒原諒對方，因為他們內心傷痛的感覺依然存在。

於是，他們回到第一步，從頭開始做起。他們再一次禱告：「神啊，我是怎麼了？我願意饒恕，但卻做不到。主啊，幫助我，求祢幫助我。」

就我個人而言，我已經饒恕了當年傷害我的那個人，並曾試著和他建立關係，但他卻表示自己沒有做錯任何事，更過分的是，他反過來責怪我，指稱我是罪有應得。最後我迫不得已，只好遵行耶穌在馬太福音第十八章的教導，斷絕與他的關係，不再來往，直等到他幡然悔悟。

如果他毫無悔意，我卻仍舊努力恢復關係，那就是我的不智了。一個人若無悔意，舊事會不斷重演。我當時領悟到，我必須保護自己，而且神也不要我敞開自己，受到更多的傷害。

我甚至必須當面告訴他：「我要你知道，我已經不再怨恨你對我造成的傷害。你轄制了我好多年，不過一切到此為止。我愛你，因為耶穌也為你受死。我願意重新建立彼此的關係，不過除非你承認你得罪了我，並且改過自新，否則我們不可能再恢復彼此的關係。」

那完全是出於神的靈帶領，我才能用那種方式當面指出他的過錯。這也是我得醫治的過程之一。

有許多年，我因為對那個人的懼怕，而一直被恐懼的靈轄制，而那次就是我面對那份恐懼的時候了。

難道這表示我當時心中仍懷有苦毒、憎恨和不饒恕嗎？不是的。這是說明我當時能夠把饒恕和自己的感覺區分出來。我能饒恕他，是因為我愛神，我要順服祂的旨意。但是那個傷口過深，所以過了很久之後，我的感覺才總算跟上了我作的決定。重點是，我盡了我的本分。我遵行神的話，下定決心饒恕對方，雖然還不能立即得到康復，但饒恕卻是真實存在的。

只要我們盡力而為，神必定負責完成我們力有未逮之處。我可以決定順服神，卻無法改變我受傷的感覺。隨著時光的流轉，神替我辦到了，我不再感到傷痛。

醫治需要時間。

我們可以清理傷口，抹上消炎藥，包紮好後，細心照料，但我們卻無法叫傷口癒合，只有耶穌才是真正的醫治者，祂才能恢復一切。

我的故事有個圓滿的結局：後來神動了大工，醫治並恢復那段關係。主一直作幕後的推手，主導整個過程。有一天，那個人為他的所作所為，向我表示歉意。他說他不是有意傷害我，他過去雖然知道自已的行為不對，卻一直不曉得對我造成那麼嚴重的傷害。

在那之前，我早已從心底原諒他了。但是他的認錯以及願意悔改的心，讓我們能重新出發，為這份關係帶來恢復。過程雖然緩慢，也不總是令人舒服，但終究，我們都能向前邁進。

我用個人的經歷來幫助你了解，有意願饒恕人並不表示你不再感到傷痛，甚至那個痛楚要很久才能復原。重要的是不讓仇敵利用你受傷的感覺來欺騙你，指控你沒有遵照神的話。

記得，決心饒恕，為你的敵人禱告，祝福他們，不可咒詛。善待那些傷害你的人，因為你的善行會勝過邪惡（參考羅馬書十二章21節）。最後，等候神來處理你的情緒。

藉著神的幫助，我們能學會管理自己的情緒，即使它們仍然很脆弱，也會疼痛。因著聖靈的能力，我們能夠不以惡

報惡，並且不對局外人批評他們。我們可以為他們禱告，等候神為我們彌補一切。因著選擇遵守神的道，我們必要看見神在我們生命中彰顯祂的榮耀。

5 情緒擺盪

撒但用以竊奪我們的喜樂，並且破壞我們為基督作見證的果效，最主要的工具之一便是我們情緒的起伏。所以我們要努力作個穩固、堅定、有毅力、果決的信徒。

本書從一開始便強調，世上沒有一人能完全擺脫情緒的影響。感謝神，我們可以學習管理情緒；我們能夠學習控制自己的情緒，而不任憑它們擺佈。

我們若是任由感覺支配，受其操控，生活就失去樂趣了。因為感覺非常善變，每天、每時、甚至每刻都不一樣。我們不能依賴感覺，因為它們不但善變，而且還會欺騙人。

魔鬼最愛利用感覺來左右我們，因為牠深諳我們的性情。我們實在太過於依賴「魂」（即我們的心思、意志和情感）的引導，卻不願跟隨真理的靈。

我們雖不能阻止仇敵對我們滲透消極、負面的思想，但卻可以不必耽溺在那些思想當中。我們具有意志力，能夠選擇拒絕接受這些思想。同樣的道理，我們無法禁止撒但玩弄我們的情緒，卻可以用相同的意志力，拒絕向我們的情緒妥協。

事實上，身為基督的門徒，我們須按照真理、運用智慧

來處世，而不是憑感覺和情緒。

與自己理論

我們若想按真理、用智慧處世，有時候必須與自己理論。

每當莫名的感覺就快淹沒自己，令我們不安，此時必須冷靜下來，控制自己的思路和感覺。有一個方法很有效，就是默默在心裡或是出聲對自己說話。

我經常這麼做。

我曾一度向負面的思想妥協，毫不抗拒。結果，那段時期的我，情緒相當不穩定，日子非常悲慘。

現在，只要孤寂的情緒從心底湧現，引起我的恐懼不安和痛苦，我會立刻加以制止，並對自己說：「喬依絲·邁爾，夠了！你雖然感覺很寂寞，事實上你一點也不會寂寞。看看你生命中有多少人愛你、關心你，這都是神的賞賜。你怎麼會寂寞呢？」

雖然我偶爾會有寂寞的情緒出現，我卻不讓情緒來控制我，破壞我的生活。這也正是所謂情感圓融成熟的表現。

成熟的情感

當你置身人群之中，可能會覺得大家都正對你品頭論足。事實卻不盡然。

你可能會覺得沒有人了解你，其實那未必正確。

或是你覺得別人誤會你，不欣賞你，甚至待你不公平。

這也未必正確。

撒但希望我們聽從自己善變又不可靠的感覺，而不願看見我們聆聽聖靈所說的真理。因此，我們要力求個人的情感漸趨成熟。對基督徒而言，邁向情感成熟的第一步，就是學習聽從聖靈的聲音，而不隨從個人的血氣。

我們若想擁有成熟、節制且順服聖靈的品格，便要立定心志，一生與聖靈同行，不憑血氣行事。所憑藉的便是持續不斷地運用意志，選擇不按照自己的方式，而是按照神的方式做事。

猶如磐石

「也都喝了一樣的靈（超乎自然的）水。所喝的，是出於隨著他們的靈磐石【完全出自神的能力】；那磐石就是基督。」（哥林多前書十章4節）

我的丈夫是個情感穩定成熟的人，老實說，他讓我聯想到磐石，而這也是形容耶穌的名稱之一。

我們可以用「情感成熟」來形容耶穌的性情。祂的成熟包含了穩定、不變的特質。

希伯來書的作者形容耶穌是「……昨日、今日、一直到永遠，是一樣的。」（希伯來書十三章8節）

你想耶穌會像我們經常受自己的情緒影響，莽撞衝動嗎？當然不會。我們從聖經得知，雖然祂具有和人類同樣的情感，卻總是接受聖靈的引導，不跟從自己的感覺。

相較之下，戴夫在這方面遠比我更像耶穌。他就像一塊磐石，屹立不搖，非常穩定。和這種人生活在一起，總是一團和氣，非常愉快，因為你能掌握他的狀況。

老實說，我以前還常為此跟戴夫翻臉，因為他面對任何事都不動聲色，非常冷靜。這是因為他冷靜沈著的性格，使他不會表現出自己的情緒。反過來，我跟他完全相反。我一天到晚就像坐雲霄飛車一樣，心情起起伏伏，搖擺不定。

你知道我的情緒雲霄飛車從何時才開始穩定下來嗎？是在我決定讓自己重新回到地面上，並且下定決心倚靠聖靈的幫助，擺脫那種起伏不定的性格，才開始漸漸穩定的。

在我決定不再憑感覺過活以前，情緒一直都是我的捆綁。有時一早醒來，心情好得不得了，還會開懷大笑；下一分鐘卻哭哭啼啼，覺得自己受盡委屈。第二天，我再次破涕為笑，只是沒過多久，我又一副愁雲慘霧的模樣。直到有一天我再也無法忍受，厭倦了那種變化無常的情緒，我終於領悟到，這種個性極可能造成自己無法承擔的後果。這時候我才明白，自己需要的是穩定成熟的情感。

戴夫為我作了最佳示範。看到他的榜樣，我不禁開始渴慕擁有像他一樣成熟穩定的性情。

穩定的性格，人人都需要。

我們往往一心追求財富、成功或其他事物，卻忽略了最重要的是擁有圓融的情緒。雖然我們無法靠自己的力量達到這個目標，但只要是發自真心想要改變，神就會助我們一臂之力。

你的神大有能力

「耶和華——你的神，是大有能力的主。」（西番雅書三章17節）

舊約聖經中，以利沙追隨先知以利亞，成為他的門徒。因為他希望能效法這位師父的榜樣，也在主裡作個大丈夫。

你若是有情緒方面的困擾，就不能繼續和那些問題比你嚴重的人交往。相反的，你要多花時間與一些靈性和情緒都成熟的人相處。

我非常清楚，自己或許這一輩子都無法變得像戴夫一樣沈著、穩重、堅毅。因為我們兩人的性格完全不同。不過我仍舊下定決心要有所改變，不再受自己的情緒折磨和操控。

聖經告訴我們，這位住在我們裡面的耶和華神是「大有能力的」。這個能力要做什麼？其中之一就是幫助我們勝過自己的情緒，接受祂那永不改變的話語和聖靈的指引，而非順從我們不穩定的感覺和情緒。

你的神是大有能力的。祂既然能在祂的獨生子、我們榮耀的盼望——耶穌基督身上，成就如此穩定成熟的性格，你難道不相信祂會幫助你培養出同樣的性情嗎？

基督：榮耀的盼望

「神願意叫他們知道，這奧秘在外邦人中有何等豐盛的榮耀，就是基督在你們心裡成了有榮耀的盼

望。」（歌羅西書一章27節）

對基督徒而言，我們惟一榮耀的盼望就是基督耶穌。惟有祂，才能供應我們過喜樂且得勝的生活所需的一切力量。

我們前面談到，耶穌被稱為磐石，是因為祂堅忍不拔的性格，祂昨日、今日、永遠都不改變。祂不像我們那麼輕易就受動搖。即使人們企圖將祂推到懸崖下，祂也能不為所動，冷靜地從他們面前走過。

祂究竟是如何做到的？祂的處變不驚是因為深知神掌權，若非神的計畫和時機，斷沒有人能傷害祂。祂因有此認知而得以安息，心中充滿無可動搖的祥和與平安。馬可福音第四章記載，祂甚至能夠止息風暴，因為祂絕不容許風暴侵入祂的內心。祂永遠都保持冷靜。

我在戴夫身上所看到的態度與表現，和耶穌非常相似。如果遇到財務的問題，我會憂心忡忡，一顆心七上八下，擔心下一步會怎麼樣。戴夫卻冷靜地說：「喬依絲，我們按時什一奉獻，也遵行主所吩咐的一切事情。神總是供應我們的需求，這一次也不會例外。既然如此，我們何必坐在這裡乾著急，費盡心思找答案呢？我們應該放心，相信主會解決所有問題。」

如果有人惡意中傷、排斥我們，或是企圖製造一些紛爭來抵擋我們，我整個人會緊繃起來，非常苦惱煩躁。戴夫則是絲毫不為所動。

我會問：「戴夫，難道這些事不會逼得你抓狂嗎？」

「不會。」他回答「我們沒有問題，有問題的是那些

人。我們做事光明磊落，沒有任何事愧對主，所以不必煩惱不安。」

對大多數人而言，那般穩定的靈命和成熟的情感，都不是與生俱來的，我們必須有強烈渴慕的心；下定決心，不計一切代價，如此才能擁有。我們必須培養如此飢渴的心，如同耶穌在登山寶訓中所提「飢渴慕義」的心（參考馬太福音五章6節）。

我們必須有不能享受我們的屬靈產業，就絕不罷休的決心。

穩定的性情是屬靈的產業

「我們也在祂裡面得了【神的】基業；這原是一位隨己意行、做萬事的，照著祂旨意所預定的（預先揀選），叫祂的榮耀從我們這首先在基督裡【首先決定信靠基督的】有盼望的人【預定要得盼望的】，可以得著稱讚。」（以弗所書一章11~12節）

我們既已信靠耶穌，就應該認清自己在基督裡的身分，與應有的產業。

情緒的穩定，便是我們屬靈產業的一部分。

我們可以不再過那種雲霄飛車式的生活，每天心情都起伏不定。相反的，我們應該以基督為榜樣，因著明白自己的身分和歸屬，心中自然充滿祥和、平安。

除非我們決心索回神所賜的產業，否則仇敵便不會善罷

甘休，牠會不斷從我們生命裡奪走耶穌在十架上為我們所預備，那份臨危不亂的平安喜樂。

耶穌在約翰福音十六章33節這麼說：「在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」我們首先要平靜，才能放心。縱然月有陰晴圓缺，我們仍能享受生命的美好。可是，一旦少了平安，就無法享有喜樂。

力求穩定的性情

我的兒子大衛和我都屬於強烈的急躁型性格，所以我們兩人經常吵到不可開交的地步。後來，我們才懂得要將自己的性格交在主的手中。

在我不懂得倚靠聖靈幫助我控制暴躁易怒的脾氣之前，我一直活在自我譴責的陰影之下。後來，我認清自己不過是個性格有缺失的平凡人，才不再為失控的情緒而過度苛責自己。如果我完美、零缺點，又何需這位完全的救主來幫助我？

耶穌會為我們作完全的贖罪祭，正因為人類根本沒有達到完美的能力。每當我們情緒爆發、失去控制，覺得罪疚感快要淹沒自己時，我們尤須記得這個事實。

經歷幾次與兒子發生摩擦的錐心之痛後，我才領悟，些許的謙卑遠比一場爭執更能令人受教。當我開始改變自己後，大衛也跟著改變了。我會改變是因為自己終於明白，我雖然有七情六慾，卻不必讓它們牽著鼻子走。

我想強調的是，我並非從此不再出現消極的情緒，而

是我已經決心要管理它們，不再任憑它們擺佈，左右我的生活。但是，在我還未下定決心，不再順從自己的憤怒、自憐和沮喪等情緒之前，我實在狼狽不堪。

我必須作出決定，立定目標，務求培養穩定的性情；我必須學習不作無情的冷血動物，而要在情緒上充分擁有平衡的人生。

務要謹守

「務要謹守（自制，清醒，持重），警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子【非常飢餓】，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固【有根有基，堅毅不搖】的信心抵擋牠，因為知道你們在世上的眾弟兄（眾基督徒）也是經歷這樣的【同樣的】苦難。」（彼得前書五章8~9節）

所謂自制（temperate），即自我節制；而清醒持重（sober of mind）則是保持冷靜。

換句話說，聖經吩咐我們凡事要謹守、自制、保持冷靜、穩定、堅毅不搖。

從這段經文來看，我們要如何戰勝魔鬼，並且抵抗牠在生理與心理上的攻擊呢？答案是，要在基督裡有根有基。縱然撒但攻擊我們的感官，我們未必要向自己的情緒降伏。儘管牠們會從四面八方襲擊，甚至內外夾攻，我們仍可站立得穩，抵擋牠們。

安定與處變不驚的態度

「凡事不怕敵人的驚嚇，這【安定、處變不驚的態度】是證明他們【將近的】沉淪，【顯明】你們得救都是出於神。」（腓立比書一章28節）

請注意「安定、處變不驚的態度」，這是描述你我遭逢敵人攻擊與猛撲之際，無論在身體或屬靈上，所展現出如磐石一般的性格。

無論有人或事物要抵制或擊倒我們，我們都需穩住腳步，相信會有最好的結果。我們的責任不是改變環境，而是保持自己堅定不移的信心，至於其他，就交給神來處理了。

問題隨時都可能發生，我們絕不要以為神會不請自來，主動出手幫助我們，並且擺平所有麻煩。我們必須禱告，請求祂來改變我們的狀況。接下來，我們就要堅守崗位，絕不動搖，好叫仇敵知道，牠們的大限已到，就快窮途末路了。

為什麼安定和處變不驚的態度是撒但失敗的徵兆呢？因為牠知道戰勝基督徒的一個好方法，就是散布謊言和威脅恐嚇。可是對於不畏懼撒但的人，牠要如何威脅他呢？牠又怎麼欺騙一個看穿牠的伎倆，又不相信牠謊言的人？對於一個決定不受情緒擺佈，堅立在神的話語上的人，撒但如果還拚命製造恐懼、憤怒或沮喪，豈非白費力氣嗎？

一旦魔鬼發現計謀不能得逞，就知道大勢已去，終將一敗塗地。

聖經中有一個非常具代表性的例子，完全展現出人如何在面臨驚駭場面之際，仍有這種大無畏的精神，那就是出埃及記。其中一段經文描述，當以色列百姓站在紅海岸邊，前有滔滔江河，後有法老的追兵要將他們趕盡殺絕。

「摩西對百姓說：『不要懼怕，只管站住！看耶和華今天向你們所要施行的救恩。因為，你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲。』」（出埃及記十四章13~14節）

當你發現自己正置身類似以色列百姓的處境，就要記住摩西所吩咐他們的話：只管站住，保持冷靜，安心地穩住腳步，由神來為我們爭戰。

患難中的平靜

「耶和華啊，祢所管教、用律法所教訓的人是有福的（快樂，幸福，令人豔羨）！祢使他在遭難的日子得享平安；惟有惡人陷在所挖的【無可避免的】坑中。因為耶和華必不丟棄祂的百姓，也不離棄祂的產業。審判要轉向【不屈服的】公義；心裡正直的，必都隨從。」（詩篇九十四篇12~15節）

主在這一段經文中想表達什麼呢？那就是，祂管教、教訓我們，是有其用意的。祂是爲了裝備我們，好叫我們在日後面臨患難之時，能保持冷靜。

注意第14、15節強調的是，神的信實和公平，以及祂的產業和絕對的公義。只要我們順服神的話語和旨意，並且順服聖靈的帶領，就不必害怕我們的仇敵，因爲主要親自代替我們爭戰。

重點是，我們必須渴望得到幫助。我們已經談過，對於那些不想接受援助的人，就算神伸出手，也是愛莫能助。你我若真心想得到神的幫助，就必須保持冷靜，靜觀其變，等候神爲我們扭轉局勢。

保持穩定

「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。」

（詩篇九十一篇1節）

我們一旦察覺情緒的暗潮開始湧現，就要快回到至高隱密之處，向神呼求：「父啊，幫助我抵擋這澎湃的情緒，不致被它吞滅。」

主曾應許，只要我們向祂呼求，祂便要介入我們的景況。我們要學習隨時投靠在祂大能的膀臂之下，才能蒙保守，享有平安。因爲天上、地下沒有任何權勢或能力勝過祂。

避免情緒的高低起伏

在我們致力於培養穩定成熟的情感時，也須提防兩種極端：即情緒的高亢和低落。

大多數人都聽過有關情緒低落的教導，例如灰心、消沈、沮喪和絕望。但是，主啓示我要留意另一個極端，即情緒的過度亢奮。

神讓我看見，追求極度亢奮的情緒就和陷入極度低落的情緒一樣，都有失平衡。想要擁有均衡發展的性情，就須盡量在兩個極端之間，維持一個平衡點。

對於那些習慣刺激的人而言，要保持平靜穩定的情緒並不容易。不知道怎麼回事，他們就是無法安靜下來，像個平常人般地過日子。

這些人總是必須有一些刺激興奮的事情才行，若非如此，他們就會覺得枯燥乏味，然後立刻開始物色下一個令他熱血沸騰的目標。這種尋求亢奮的渴望，往往導致情緒的過度刺激，而不是爲基督徒的生命帶來沈穩安定的喜樂。

喜歡興奮、追求刺激並不是錯誤，但是過度追求就有危險了。

平靜的喜樂

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」（約翰福音十五章11節）

有時基督徒以為若要常存主的喜樂，就非得有熱血澎湃、興奮不已的感覺。

耶穌確實告訴我們，祂所賜的喜樂和歡愉會完全充滿我們內心。那卻不意味我們要像盪鞦韆一樣，愈盪愈高。

我知道有些聖經教師和傳道人常將「喜樂」一字，解釋為「歡樂」。就某種程度而言，它的確包含那個意思。只是，根據《原文編號字典》（Strong's Concordance）中，約翰福音十五章11節之「喜樂」，希臘原文是「chara」，指的則是「平靜的喜樂」。¹

我很喜歡這個定義，因為我個人的婚姻就經歷過那種喜樂。在三十年的婚姻歲月裡，我看著戴夫活出那種喜樂的生命，對我真是莫大的祝福。

戴夫那股平靜的喜樂有如一條細水長流的小溪，一片寧靜祥和，只要靠近的人或事物，都會感到神清氣爽。

然而，大多數人都像變化無常的大海，我們的情緒好比海中的浪潮，起伏不定。前一刻波濤洶湧向前奔騰，像要淹沒所有事物；下一刻卻迅速向後撤退，徒然留下一地殘骸。

長年生活在如此起伏不定的情緒下，我強烈地渴望擁有丈夫那種沈穩平靜的生命。我也體會到，過度頻繁的情緒變化會造成生活中的壓力和混亂。

我絕不是對興奮的情緒發出指控，而是提醒大家不要過分追求刺激興奮的感覺，因為強烈的刺激終究會導致幻滅與失望。

適應與調節能力

「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人；不要自以為聰明。」（羅馬書十二章15～16節）

處理這種極為微妙的情緒反應，非常需要維持良好的平衡。

例如，當戴夫給我一個驚喜，把我企盼已久的那只高雅的14k金錶放在我面前時，我感到欣喜異常，那是一種平靜的喜樂。我滿心感謝神賜我一位愛我的丈夫，對我何等體貼入微。我也感謝主，我先前知道該放手讓主成就祂的旨意，而不是倚靠自己的方式。如果我當初衝動地買下那只鍍金的手錶，不要多久時間，我就會討厭那個廉價的替代品。

雖然我在收到戴夫的禮物時非常驚喜，但我的反應已經和十年前的我大不相同。我沒有立刻飛奔到辦公室去，向所有人炫耀手上的那樣禮物。事實上，我只向家人和幾位摯友分享這個貼心的驚喜。

如果有人注意到，說：「嘿，你戴了新手錶！」我會說：「對啊，是戴夫送給我的。他是不是體貼？」

許多時候，當主給我們一些驚喜，那份蒙福的喜樂原應保留在主和我們之間，但我們卻恨不得全世界的人都知道，到處對人炫耀神的祝福，到頭來反而失去了那份喜樂。

故事到此還沒結束。隔天我一早醒來，發現那只金錶的

時間不準了。

我心想：「大概是戴夫沒把時間調好吧！」

當我要調整時間時，發覺手錶的調整軸動不了。雖然說不上洩氣，不過我確實有點失望。

我的女兒珊蒂說：「你真的不生氣嗎？爸爸才剛買了這只昂貴的手錶，結果居然壞掉了。」

你知道我為什麼能那麼冷靜呢？因為當我收到那個禮物時，我沒有讓自己高興得沖昏頭，所以當我發現手錶故障時，也就不至於太難過、失望。假如我當初四處向人炫耀，炫耀便會成了我快樂的主要原因。當我發現手錶是個瑕疵品，我一定會覺得很丟臉，我的喜樂也會隨之消失無蹤。

我們要學會享受生命，並對其中美好的事物處之泰然，不要有過度的情緒反應。

我再舉另一個例子。

就在我學習享受這種平靜的喜樂時，我們正好購置新屋。人們看到我就問：「搬新家是不是很興奮啊？」坦白說，我並不感到興奮。我心裡的确很滿足，很喜樂，但是一點也沒有他們說的那種興奮感。

我深知這個新屋是主的賞賜，所以我充滿感恩地接受這份禮物。我心裡很平安，如此而已。

我們之前的那棟房子住了十七年之久，該是換間房子的時候了。這間新屋對我們而言，也是一個很好的投資。因著這些緣故，我內心感受到的是平靜的喜樂，情緒並沒有太大的激動。要離開住了十七年的房子，我也沒有太過傷感，雖然孩子們都是在那裡長大的。我是在那個房子裡開始第一個

查經班的，種種原因使我對舊房子留下許多美好的回憶。但是我決定不讓自己在搬家時，在情緒上感到耗竭。

這段時間裡，我學會自我調節，適應各樣環境，而不至於太過情緒化。

枯燥乏味

當你開始放棄追求興奮刺激的情緒時，會有一段時間感到枯燥乏味。

當神帶領我脫離那種激動的性情之後，一連好幾個月，我必須努力甩開「真是無聊極了」的想法。

因為，我就像許多基督徒一樣，對情緒的波動已經習慣甚至上癮了。

情緒的耽溺

長年以來，我的人生充滿的盡是煩惱憂慮、焦躁不安、追根究底和推斷分析、縱容自己和操縱別人、隨著情緒起伏不定。因此，當我的心智要歸向平靜的喜樂時，我的肉體痛苦得不得了。

主藉這些經驗教導我一個很重要的功課。祂讓我看見，我們許多人都過度耽溺於情緒當中。

就像許多人一樣，我過去耽溺於煩惱，所以如果沒有煩惱，那會令我更煩惱！有些人則是耽溺於內疚感之中，所以即使沒有做錯任何事，他們也會因為莫名的罪惡感而覺得內疚。

同樣的，人也會耽溺於追求刺激。就像一個犯毒癮的人到處找毒品解癮，他們也會不斷尋求能夠刺激情感的事物。所以有些人總是無法甘於平淡的生活。

另外有些人則是強迫性地追求目標，他們總是尋找新的目標和挑戰。一旦完成一個目標，便開始物色下一個挑戰，否則就會感到無趣。

曾經有這麼一位在我們機構服務的年輕人，跑來告訴我：「我想我終於茅塞頓開，接受一件我一直不願承認的事實。」

「是什麼呢？」我問他。

「我終於領悟到，人生大部分的時間不外乎是起床、睡覺，然後再起床、睡覺。」

如果目標導向的人能夠領悟這個真理，必然會為自己和旁人省卻許多不必要的麻煩。

並非所有人都蒙召去做一些驚天動地的大事。神的恩膏的確能成就大事，但這不平凡的恩膏同樣會幫助我們享受平凡的人生。

基督徒蒙召來愛神，與祂和其他信徒彼此相交，在所到之處都能使人得福，為別人的生命帶來喜樂，與配偶和諧相處，同心合意地撫育神所賜的兒女，並且日復一日，滿心歡喜地起床、就寢。詩篇一〇〇篇2節也告訴我們，應當樂意事奉耶和華。

歡喜有時，時候到了，神會親自為我們的生活注入那股歡欣鼓舞的氣氛，而不是我們窮盡一生，不斷追尋情緒上的刺激。

有時我的聚會非常精采，令人振奮，我為此覺得感恩。我相信，因為主知道我需要偶爾加點油，才能走得更遠。

即便如此，我們也都需要謹慎，因為這種興奮感很容易讓人貪得無厭。一不留神，我們便會轉而追求那個興奮感，而非尋求神的旨意。如果教會的聚會沒有新鮮感，我們就以為教會哪裡出了問題。有時我參加某個聚會，結束後心裡非常滿足，但那不是一種興奮的感覺。

我們需要學習不讓外在環境來左右我們的生活。

我的聚會並非每一場都叫好叫座，宛如復興大會。換購新屋，一生也不過一兩次的機會；收到金錶的驚喜，人生也是難得幾回。大部分的日子都是在周而復始、沒有太多新鮮事的生活中度過。然而不要忘記，我們有著聖靈的恩膏，來規規矩矩地度過每個平凡的日子。

正是這種平淡無奇的日子，會讓我們惹上麻煩，因為我們總想要找一些新鮮事。在千篇一律的例行生活中，的確需要一些變化，但是我們需要倚靠聖靈的帶領，而不是任由自己情緒上的癮頭來操控。

不是天天都是假日！不是每一餐都是山珍海味、滿漢全席！也不是每件事都絢爛多彩！要知道人生絕大多數的時間都是平凡、例行的生活作息而已。

我們對於情緒也應抱持這種態度。學習控制自己的情緒，避免過度地起伏波動，以致無法享受神預定在我們生命中賞賜的持久、平靜的喜樂。

6 憂鬱的真貌與克服之道

我原本要將本章標題命為「興奮劑與鎮靜劑」。事實上，我的筆記本裡寫的就是這個標題，不過我還是改變了主意。因為我擔心你會誤以為這一章談的是毒品方面的內容，其實跟毒品一點關係也沒有。

除了毒品以外，世上還有很多事物使人消沈或振奮。這一章的目的是要大家看見令人消沈的撒但，以及提振人心的耶穌。

陷入禍坑

「我曾耐性等候耶和華；祂垂聽我的呼求。祂從禍坑【悲傷與滅亡之坑】裡，從淤泥中，把我拉上來，使我的腳立在磐石上，使我腳步穩當。」（詩篇四十篇1~2節）

每當聖經描述到禍坑一類的情景，好比現在這一段經文，我總會聯想到憂鬱的深淵。

我們會繼續看到大衛常以陷入禍坑，來形容自己的情

境，同時向主呼喊，求主救拔他脫離禍坑，使他能站立在磐石之上。

如同大衛一樣，沒有人喜歡待在憂鬱的深谷中。那是個相當駭人的地方。我想沒有一個地方比那裡更糟糕了。除了憂鬱本身的問題之外，撒但還會在那段期間裡，不斷讓人想起那些殘酷可怕的回憶。

一旦落入深度的憂鬱，心情就已經夠糟糕的，這時魔鬼偏偏雪上加霜，叫我們想起自己有過的壞念頭、或惡行惡言，好加增我們的痛苦。牠的目的就是要讓我們過得苦不堪言、失去盼望，以致一蹶不振，再也不能對牠產生威脅，或是完成神在我們身上的呼召。

我們一定要懂得不讓自己掉入憂鬱的坑谷，否則就落入魔鬼的掌心，任由牠毀滅我們的生命，以及為基督作的見證。

平坦之地

「耶和華啊，求祢救我脫離我的仇敵！我往祢那裡藏身。求祢指教我遵行祢的旨意，因祢是我的神。祢的靈本為善：求祢引我到平坦之地。」（詩篇一四三篇9~10節）

我們在上一章討論到，想要避免發生情緒的低潮，首先就要防止過度興奮。

我們必須懂得維持平衡的情感生活。我們的情緒若是過

度興奮，終不免須歸於平靜。而當一切歸回平靜時，我們的情緒不會停在大衛所謂的「平坦之地」，而是會不斷滑落到沮喪的谷底。

我確信大衛在詩篇第一四三篇所說的「平坦之地」，其實指的是平靜的心境。

曾經有一位專職輔導躁鬱症患者的女士這麼告訴我，精神科醫師對這類病患的治療，不僅要預防患者落入深度憂鬱，同時還要避免他們的情緒過度亢奮。因為這兩者息息相關。醫師們期望能盡量使患者的情緒沒有太大的波動，能維持在一個穩定平衡的水平上。

身為基督徒，我們現在已經明白應該盡力保持情緒的穩定。我們應該遠離所謂的「惟情主義」，它所標榜的是一個人要持續停留在情緒的高峰，否則就有跌入沮喪憂鬱的危險。我們的目標不是乘坐這種情緒的雲霄飛車，經常在不同的極端中擺盪，而是要生活在主所賜的喜樂中，亦即先前所談「平靜的喜樂」。

憂鬱

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮（原文是幫助），是我的神。」（詩篇四十三篇5節）

若從經文彙編查考，會發現欽定版聖經沒有「憂鬱」

(depression) 一字。與此字意思最接近的用詞只有「憂悶」(cast down)，就是詩篇第四十三篇中，大衛發出的吶喊：「我的心哪，你為何憂悶？」

縱然聖經中沒有直接使用「憂鬱」一詞，還是有其他類似的字眼，如：灰心 (despair)、驚惶 (discouraged)、失望 (disappointment)、災殃、滅亡 (destruction)、借貸 (debt)、疾病 (disease)、急難 (distress)、分裂 (division)。這些不過是撒但用來拖垮我們的一小部分伎倆罷了。

正巧這些字在英文裡，開頭都是「D」，我想或許可以稱這些為憂鬱 (Depression) 的前兆吧！既然我們都必須防禦這一類的情緒，所以我花了一些工夫研究它們，同時找出它們對基督徒的影響。

灰心

「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望。」(哥林多後書四章8節)

何謂「灰心」呢？按字典的解釋，當動詞使用時，是指「失去希望；或對某事不抱希望」。當名詞則是：一、全無指望；二、希望破滅。¹我個人的定義是：不知所措，或者全然無路可走。

我們可能遇到一些狀況，雖知道該做些努力，卻不知如何是好。我們都知道那種挫敗的感覺，不管嘗試什麼方法，

似乎都沒有出路。

但是，對基督徒而言，總是能絕處逢生，因為耶穌應許我們，「祂就是道路」(約翰福音十四章6節)。

有時我會碰到類似使徒保羅的處境：四面受敵，心裡作難，看似毫無盼望。我就會想起主的應許，非常安慰我：「我總不撇下你，也不丟棄你。」(希伯來書十三章5節)因此，就算我無路可走，也不灰心喪志，因為我確知，祂必定會指引我當走的路，並領我得著光榮的勝利。

失望，沮喪，毀滅

「不先商議，所謀無效。謀士眾多，所謀乃成。」
(箴言十五章22節)

「看哪，耶和華——你的神已將那地擺在你面前，你要照耶和華——你列祖的神所說的上去得那地為業；不要懼怕，也不要驚惶。」(申命記一章21節)

「我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。」(詩篇一〇三篇1、4節)

任何人若發現自己的計畫失敗、某個夢想破滅，或是無

法達成目標，一定都會感到羞愧、失望。

只要事情無法照所預期的進行，我們都會有種失落感。舉凡因下雨而取消郊遊，以至所愛的人生病或亡故，我們都會感到失望。別人相贈的新手錶故障了，我們會失望；原本望子成龍、望女成鳳，卻發現事與願違，我們也會失望。

諸如此類的事情一旦發生，我們通常會經歷一段時間的失落感。如果不善加處理，最後便會導致憂鬱。

這種時候，我們就需要做出抉擇，選擇去調適自己，接受事實，採取新的態度，並且不理會我們失望的情緒。就是在這種景況下，我們必須記得「那住在我們裡面的，比世界的更大」。因此，不論什麼事令我們洩氣，或是要花多久時間才能實現我們的夢想或目標，絕不要因為個人的情緒，輕言放棄。

遇到這種時候，我們就要想起神對我說過的一句話：「當事情令你失望的時候，你總是可以決定將失望轉為希望。」

失望往往會導致沮喪，這是更令人消沈的事物。大家必定都很熟悉一種感覺，就是你雖然盡全力做好某件事，到頭來卻落得一場空，甚至變得支離破碎（這也是一種毀滅），隨之而來的便是沮喪、消沈。當我們非常心愛的東西遭人破壞，甚至因為自己的粗心大意而搞砸整個計畫，我們一定非常灰心、沮喪。姑且不管原因如何或是誰的責任，當我們所依賴的事情出了差錯時，要泰然處之，真的不容易。即使是這種情況，我們這些心中擁有聖靈的創造力的基督徒，仍然

能重新得著異象，有新的方向和目標，並且勝過那股把我們拖向失望、沮喪和毀滅的力量。

借貸

「……你去賣油還債……」（列王紀下四章7節）

聖經教導我們凡事都不可虧欠人，惟當彼此相愛。而這一段經文也告訴我們要還清債務。一旦債務將我們壓得喘不過氣來，也會造成沮喪，甚至憂鬱的情緒。

你是否已經察覺到，我們往往是因為情緒失控，才會扛上債務？因為愛慕虛榮，盲目追求名牌或時尚，或是貪圖個人慾望等等，都會導致我們揮霍無度、債務累累。

戴夫和我剛結婚時，我們也有債務的問題。因為我們不斷刷卡買東西給自己和小孩，直到把卡刷爆為止。我們每個月僅僅償還最低應繳金額，利息又高，於是帳款就像滾雪球一般，越滾越大，我們償還的金額好像永遠補不了那個大洞。事實上，我們最後已是債台高築了。

這個情形是如何造成的？全是情緒和欠缺智慧所害。

你、我如果真想在神的國度裡有一番成就，我們在生活上也必須懂得運用智慧，而非任憑眼目的情慾，即人類的情緒，來支使我們（參考箴言三章13節）。

聖經指出，神已經叫耶穌基督成為我們的智慧，又將智慧的靈賞賜我們（參考哥林多前書一章30節；以弗所書一章17節）。只要我們願意仔細聆聽聖靈的聲音，一定不會惹禍

上身。相反的，我們若是活在肉體與眼目的情慾裡，必定走向毀滅的道路。

智慧能為今日做出決定，帶來明日的安定。情緒則是今天隨心所欲，管它明天會如何。在將來的日子裡，智慧的人會享有平安與保障；愚昧的人的結局則是失望與沮喪。為什麼？因為智慧的人早已為將來做好準備，所以能享受辛勞得來的成果；愚昧的人只顧及時行樂，最後便自食惡果。

我們寧可先辛勤工作後，再來享受；也不要再玩樂之後，才開始擔心害怕。

當時，最痛苦的就是每天打開信箱後，收到的除了帳單，還是帳單。終於，因為被債務追得無路可躲，那股莫大的壓力讓我們從失望，轉成沮喪、憂鬱。當我們以信用卡來購買超過自己經濟能力的東西，等於是預支了明日的財產。到了明天，我們所剩的便只有一個空的帳戶，以及一身的債務。

試問，此時此刻有多少人因為負債累累，正陷入憂鬱的深淵？

要想擁有豐盛的生命，生活就要有所節制，一分耕耘一分收穫，我們必須願意在今日付出努力，明天才能歡喜收割。

我們必須有紀律，約束自己，不看今日的犧牲，但想明日的回報。這樣才能完全脫離債務，以及所伴隨的失望和憂慮。

疾病、急難和分裂

「因神的大力【又作，因我疾病的大力】，我的外衣污穢不堪，又如裡衣的領子將我纏住。」（約伯記三十章18節）

「我在急難中求告耶和華，向我的神呼求。祂從殿中（天上的居所）聽了我的聲音；我在祂面前的呼求入了祂的耳中。」（詩篇十八章6節）

「弟兄們，我藉我們主耶穌基督的名勸你們都說一樣的話。你們中間也不可分黨，只要一心一意，彼此相合。」（哥林多前書一章10節）

簡單說，「疾病」就是身體不舒服（dis-ease）。它是一種微妙的死亡形式。一個人如果總是覺得渾身不舒服，那麼他的疾病（或不舒服）便能輕而易舉把他拖向憂鬱沮喪。為此，我們認為疾病也是一種令人消沈的事物。

在急難中，亦即心中充滿焦慮或痛苦。²若不能盡快善加處理這種景況，也會導致憂鬱。

如哥林多前書一章10節所見，所謂分黨，即紛爭、派系鬥爭、不和諧、意見不一，或是衝突不合。很多人和我一樣，這類分黨的狀況是令我們消沈的事物。

我個人非常厭惡紛爭和不和諧。我討厭看到爭論和口角的場面。我也受不了派系鬥爭與分黨。

我以前非常好鬥，動不動就愛挑起爭端。現在的我，熱愛和平、和諧和寧靜。特別是分黨這種事，最能讓我洩氣，不論是自己內心的衝突，或是與所愛的人（例如家人）之間有爭執。我相信神對祂家裡成員間的紛爭，一定有相同的感受。

如同其他令人消沈的事物，分黨絕非出於聖靈，乃是源自雅各書四章1節中列舉的幾種狀況：「你們中間的爭戰（衝突、糾紛）鬥毆（爭吵）是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？」

這些事物帶來的結局都一樣：不安的情緒。最後就會走向災難與毀滅。

興奮劑

「耶和華啊，我的敵人何其加增；有許多人起來攻擊我。有許多人議論我說：他得不著神的幫助。但祢——耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。」（詩篇三篇1~3節）

人生中不僅有令人消沈的「鎮靜劑」，也有令人興奮的「興奮劑」。

詩人在前面的經文中述說，縱使他身處患難之中，卻毫不絕望，毫不灰心喪志，因為他全心信靠耶和華，主是叫他

抬起頭的「興奮劑」。

希伯來書十二章12節說：「所以你們要把下垂的手、發酸的腿挺起來。」使徒保羅在提摩太前書二章8節也說：「我願男人無憤怒，無爭論，（爭論或作疑惑）舉起聖潔的手，隨處禱告。」

我們一旦陷入沮喪，便覺得好像整個世界都要垮下來，於是鬥志全消，變得垂頭喪氣，一副萎靡不振的落魄模樣。我們整天盡都愁眉苦臉，唉聲嘆氣。

這種喪氣的景況會讓我們變得更憂鬱。一旦發生這類狀況，主以祂對亞伯拉罕說過的一段話來勉勵我們：「耶和華對亞伯蘭說，從你所在的地方，你舉日向東西南北觀看。」（創世記十三章14節）

我們會愁眉苦臉，是因為只看到眼前的問題，完全忘了要仰望主。

創世記第十三章中，我們看到亞伯拉罕的牧人和他的姪子羅得起了爭執，開始為土地相爭，因為那片土地容納不了他們兩家的牛群和羊群。於是，亞伯拉罕提議兩人分道揚鑣，並且讓羅得先選擇他屬意的地方。這位姪子毫不客氣地選了最肥美的土地後，就往那個方向遷移。亞伯拉罕所剩的僅是一塊貧瘠之地，來供養他的一家，以及所有僕人和牛羊。就在此時，主叫他舉目環伺，凡他眼目所及之處，主都要賜給他，作為他的產業，並且應許要賜福他，豐盛地加增他所有一切。

這對我們今天的課題，恰好是最好的提醒。當人們令我

們失望，與其感到灰心、沮喪，主要我們選擇仰起頭來，舉目觀看四周，相信祂要帶領我們進入佳美之地，因為祂早已為我們預備好了。然而，在那種情況下，任誰都很想脫口而說：「唉，有什麼用？」乾脆放棄了；我們很難效法亞伯拉罕，順服地舉目，然後朝新的方向前進。

不論遭遇何種景況，主總是激勵我們要隨時抬頭挺胸，數算我們的福分，不看環境，並且定睛仰望主，不要看撒但對我們的攻擊，因為神早已計畫好要豐盛地賜福並加增我們一切福分。

不管你到目前為止度過了什麼樣的人生，你現在有兩個選擇。一個是放棄，宣布退出。另一個就是堅持到底。如果你選擇的是後者，那麼你又有兩個選擇。一個是停留在沮喪、痛苦之中，另一個則是抱持希望和喜樂地面對人生。

活在希望和喜樂中，並不意味永遠不會再發生令你失望或灰心沮喪的事情。而是你下定決心，不讓這些事情把你擊垮。同時要抬起頭，挺起下垂的手、發酸的腿，不要只看眼前的遭遇，反倒專注仰望主，因為祂已經應許要領你走過流淚谷，帶你進入豐盛佳美與得勝之地。

撒但要害你萎靡不振，神卻要高舉你。

你要選擇哪一個？「鎮靜劑」或「興奮劑」？

聖靈是興奮劑

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（謀士，幫助者，代禱者，辯護人，賜力量的，隨時的

幫助），叫祂永遠與你們同在。」（約翰福音十四章16節）

你是否知道聖靈的工作之一就是高舉神的兒女？

耶穌在升天之前，這麼對門徒們說：「我要求父賜給你們一位保惠師（或作安慰者）。」

此處的「保惠師」，其希臘原文是parakletos³，即「被召隨侍在旁」或「幫助人」。⁴換句話說，「保惠師」是在旁邊安慰，教化、啟發與訓誡。

聖靈的一切工作，目的就是要幫助我們隨時昂首闊步。

每個人在日常生活裡，都不斷要面對並且處理許多令人失望、洩氣的人與事物。神卻賜下聖靈來幫助我們面對這一切。我們永遠都有祂相伴，幫助我們跌倒後再站起來，不至陷入沮喪當中。

奮勇前進，或是四面受困

「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」（腓立比書三章13~14節）

我先前已經說明「憂鬱」（或意志消沈）這個字並沒有出現在欽定版聖經裡頭，於是我查了一下字典。根據韋氏字典，「意志消沈」是：一、使人沮喪，同於「悲傷」。二、

壓制、逼迫，同於「使人愁眉不展」。三、削減活動力或力量，同於「使軟弱」。⁵

當撒但起來攻擊我們，要令我們意志消沈時，牠會企圖叫我們沮喪，感到悲傷，壓制並逼迫我們，以及削減我們服事神的活動力和力量。牠的目的是阻止我們前進，因為「意志消沈」的其中一個同義字便是「倒退」。⁶

撒但想要利用憂鬱、沮喪來阻絕我們的電源，使我們後退，不得往前邁進；同時之間，神卻在一旁等著為我們加油、充電，驅使我們不斷前進。

問題是，我們要選擇奮勇向前，或是甘願四面受困，被逼迫呢？

憂鬱症效應

字典對憂鬱一字的解釋裡頭，其中有一個是「比四周還低陷的某塊區域。同於凹陷」。⁷撒但的企圖是要我們掉入坑谷裡，以為自己不如別人，在萬人之下，以致內心感到空洞。心理學對憂鬱的解釋則是「無法專注的一種神經官能症，或精神病患」。⁸重度憂鬱的患者，會變成完全無法專注於任何事，完全成了撒但的俘虜。

我個人曾一度患有如此重度的憂鬱症。當時的我，會重複讀著同一頁的書，卻絲毫不知道內容講些什麼。為什麼會這樣？因為我的心智已經無法像正常人一樣地運作。

鬱悶（dullness），「無法專心、失眠、感到失意和沮喪、內疚」。⁹嚴重時，會有某種程度，甚至完全脫離社交生

活，以上皆屬重度憂鬱的症狀。

我的憂鬱狀況嚴重時，會不想見到任何人，甚至懶得打扮，非常邋遢。那種時候，我想做的就是一個人窩在暗暗的房間裡傷心流淚。惟一能幫助我度過那段低潮的事情，就是看一些賺人熱淚的悲劇電影，讓我能整晚痛快地大哭一場。

事實上，我剛嫁給戴夫的時候，突然變得非常沮喪，甚至有過自殺的念頭。後來我去找我們的牧師，把我的狀況告訴他。

為了那次會面，我刻意地打扮自己，像平常出門辦事一樣，讓自己不會太邋遢。我一踏進牧師的辦公室就說：「牧師，我剛才想過要自殺。」

「不會的，你不會自殺。」他回答。

「我會的，我絕對會。」我說。

「不會，你不會自殺的。」他又說了一次。「因為真正打算要自殺的人，絕對不會還花時間又整理頭髮，又化妝，穿得漂漂亮亮的。」

他真是一語道破，拆穿了我的妄想。

因為我並非罹患自殺性憂鬱症，只是有輕度悲傷和痛苦的情緒，這全是由於我接受仇敵的謊言，沒有聆聽主的聲音。

憂鬱症之病因

究竟是哪些原因會造成憂鬱？其實很多。其中之一是罪惡感。

有些人甚至因為承受不了心中強烈的罪惡感，而須住院

接受治療。在我服事的過程中，曾經遇過一些患有緊張性精神分裂症的朋友，這些人總是為生活中發生的某些事情，或是所有事情而怪罪自己。

為了避免自己落得要住院治療，或是變成精神分裂症病患等悲慘的地步，我們一定要全力抵抗撒但，不讓牠將我們推進絕望和沮喪的谷底。聖經從未應許基督徒的人生可以免受失望、灰心或是其他各種消極情緒的困擾。但是它承諾，一旦仇敵利用情緒攻擊我們時，我們能夠成功地對抗它們，保護自己，因為住在我們裡面的真理聖靈，是我們隨時的幫助。正如先前所讀的詩篇卅四篇19節：「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。」

千萬不要以為你是基督徒 就得到豁免特權，讓仇敵不再攻擊你，或像穿了個金鐘罩，刀槍不入。你要牢記的是，當仇敵來襲，你裡面有神所賜的力量來抵抗，並且勝過各樣滅人的毒箭。

得勝的關鍵在於，你不但能察覺自己正陷入危難困境之中，同時知道採取什麼樣的攻守策略，擊敗仇敵的侵襲。

世人或許逆來順受，甘願被敵人騎在頭上；你、我卻要積極採取行動。縱然世人會按血氣行事，我們卻一定要倚靠聖靈而活，因為祂要使我們剛強壯膽，引導我們的腳步。

導致憂鬱的另外一個原因是：自卑感。

人人各有所長，亦各有所短。我們必須誠實地面對自己，千萬不要因為個人的缺點或軟弱，而貶低自己的價值。我們必須學會不把所有的焦點都放在自己身上。相反的，我

們要容許聖靈引導我們的心思，面對祂要我們認清的真相。

憂鬱的第三個原因是變化。

我們情感上的許多問題，往往是由於生理方面荷爾蒙失調所造成的。不過，這不足以成為我們的藉口，把所有憂鬱的情緒全都歸咎到生理問題或荷爾蒙失調。但是，它確實是另一個可能因素。

我曾經接觸過一些幾乎走上自殺一途的人。交談之後，才發現他們不論精神或情感上，都很正常。真正的問題出在生理方面。等到生理問題改善以後，他們便恢復了正常的生活。

我個人曾動過三次大手術。每次手術結束後，醫護人員都會提醒我，在出院復原的期間，我很可能會經歷一段沮喪的時期。依他們的說法，那是人類身體復原期間所必經的過程。

我頭一次聽到這個說法時，還自信滿滿地以為那種事絕對不會發生在我身上。就算真會發生，我也會奉耶穌的名來斥責它。結果，不出醫護人員所料，第一次的手術結束後，我馬上嚐到滋味了，而且狀況比我預期的還更嚴重。不過，後來的另外兩個手術，我就有比較適當的心理準備了。

其他的生理變化還包括：女性的生理變化，以及男性的所謂「中年危機」。通常，人們如果年輕時沒有好好保養身體，一過了中年，就會開始出現各式各樣的毛病。

女人因為更年期，體內的雌性激素會漸漸減少，身體便開始經歷一些變化，這種變化有時會對她們的思想和情緒造

成嚴重的影響。男人也有類似的經歷。他們原本意氣風發，認為一切都在掌握之中。到了某個年齡，他們突然開始覺得時不我予，時間也毫不留情地從眼前飛逝。他們便開始有一些奇怪的行為舉止。其實那些都是憂鬱的另一種表現方式。

另一種改變則發生在我們的日常生活當中。例如，換新工作、搬家或地理位置上重大的搬遷、創業，甚至結婚、生子等等，都可能造成情緒方面的壓力，絕不可等閒視之。

任何一種重大的改變，即使是好事，如懷孕生子，或是從職場上退休，仍然會引起憂鬱的情緒，但我們往往不明白造成問題的原因。

還有一個造成憂鬱的原因，是恐懼。

對某件事物心懷恐懼，會讓撒但有機可乘，令我們對那件事物的恐懼更加劇烈。恐懼本身是對改變或不明狀況所產生的一種反射動作。因此我們必須了解，恐懼是人們對於各種改變所產生的正常反應，它未必會毀了你的人生。藉著我們裡面的聖靈，我們可以學會面對自己的恐懼，同時有效地控制它，就像控制其他情緒一樣。

其他造成憂鬱的原因，我們先前都討論過，例如屬靈方面的因素：不饒恕、自憐，和主的管教。另外，我們也曾談到因為沒有運用神的智慧，而致負債累累，這些事情都會導致憂鬱的局面。

另外還有一些人會落入憂鬱的地步，是因為他們抗拒或逃避主對他們的呼召，不但沒有歡喜地迎向主所呼召他們的服事，反而硬著頸項，不順服呼召，繼續想照自己的計畫和

方式生活。最後，他們常會發生一些身體、心理或精神性的疾病，或是憂鬱症。

不論是什麼原因造成憂鬱症，是生理的、心理的、精神的、屬靈的或是綜合各種不同因素而成的，必定有辦法解決。答案就在神的話語裡。我們就以合神心意的大衛來作例子，看看他是如何面對憂鬱的問題。

解憂之道

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？

應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。」

（詩篇四十二篇5節）

根據這段經文，我們不難看出大衛確實遇到令他灰心喪志的狀況。我們就一起來探究他的處理方式，因為經文裡同時透露了解決之道。

如果把這節經文稍作切分的話，我們可以看出大衛面對個人憂悶的情緒時，所採取的三個行動。

首先，他站在自身之外的觀點，觀察著自己的心靈和情感所經歷的沮喪。他先對自己的心靈提出疑問說：「你為何憂悶？」接著他自問自答，指示他的靈魂該怎麼做：「應當仰望神。」最後，他宣告下一個行動，即「我要稱讚祂。」我們不妨將此看作是，大衛好好開導了自己一番。

我們必須按照這幾個基本步驟來處理自己憂鬱的情緒。

神賦予每個人一個自由意志，我們卻萬萬不可向撒但拱

手奉上這個自由意志，不管牠多麼緊追我們不放。

神絕對不會奪走我們的自由意志。聖經說，聖靈感動、帶領、引導，並指引我們，聖經從未教導聖靈會強迫我們，對我們施壓，或是勉強我們做一些不喜歡的事情。

反觀撒但，牠總是要脅迫、施壓，勉強我們去做違背個人意願的事情。

因此，在我們與憂鬱和其他消極情緒對抗之時，個人的自由意志是和我們同一陣線的。

接下來，我們來看大衛對於戰勝憂鬱採取的策略。

讚美神

不斷有人教導我們，讚美神是治療憂鬱的良藥之一。我們若是心情低落，垂頭喪氣，可以採取的行動就是去參加敬拜讚美的聚會，然後盡情地敬拜、稱頌我們的主；也可以放一些讚美的敬拜詩歌，或教導性的錄音帶，或是自己向主歌唱，讓心中充滿讚美和喜樂，不受自己情緒的控制。

這應該就是大衛對自己的靈魂和情緒所說的話。他宣告，不論自己的心境如何，他都要揚聲讚美，感謝他的主，並且全心信靠祂。藉由剛才提到的一些方式，如：唱歌讚美，接觸人群，聽一些勵志的講道錄音帶等等，我們就能像以賽亞書六十一章3節所說的，穿上讚美衣，代替憂傷之靈。

神已經賜給我們得勝所需的利器，重點是我們必須穿戴起來，使用它們。遇到心情鬱悶的時候，一定不想唱歌。可是，我們如果順服神的話語，必然會體認到神供應我們的兵

器，確實能勝過並擊潰撒但對我們的攻擊。換句話說，撒但企圖利用低落消沈的情緒（即憂鬱）來擊倒我們，神卻使用歌唱，充滿希望的話語，以及啓發人心的音樂，來救我們脫離憂鬱的低潮。

記念你的主

「我的神啊，我的心在我裡面憂悶【且這重擔超過我所能承擔的】。所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山，【真切地】記念祢。」（詩篇四十二篇6節）

魔鬼只要看到我們愁眉不展，便立刻會要我們想起什麼事呢？就是發生在我們身上的污穢骯髒、敗壞的事情，還有自己過去所犯羞恥、卑劣的過錯。牠想看到我們賴在地上，什麼也不做，滿腦子只想著自己有多麼悲慘、落魄。

但是，在這種時候，主希望我們能夠抬起頭來，挺直下垂的手、發酸的腿，開始揚聲歌唱、讚美祂，即使遭遇最愁苦悲慘的景況。

還記得掃羅王被邪靈騷擾時，他採取什麼行動？他叫大衛來彈琴給他聽，使他能夠舒暢爽快（參考撒母耳記上十六章14~23節）。

任何時候你只要一察覺自己的心情開始消沈，漸漸出現憂鬱沮喪，就要立刻有所行動，千萬不要等到掉入低潮好幾天了，才想到要振作起來。

大衛發現自己開始喪氣的時候，就記念他的主，以及

過去主對他施行的恩典。他爲什麼要這麼做？因爲這能幫助他，救拔他脫離即將掉入的禍坑裡。

歌唱、禱告、盼望、等候並讚美

「祢的瀑布發聲，深淵就與深淵響應；祢的波浪洪濤漫過我身。白晝，耶和華必向我施慈愛；黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的神。我的心哪，你爲何憂悶？爲何在我裡面煩躁？應當仰望神，因我還要稱讚祂。祂是我臉上的光榮（原文作幫助），是我的神。」（詩篇四十二篇7、8、11節）

大衛說他在意志消沈的時候，主的詩歌（即他向神的禱告）仍不離他的口。

接著他在第11節告訴世人，當他的心靈和魂魄都開始發出悲嘆的呻吟（如同我們的心自憐地悲嘆），他立刻會抬頭仰望神，滿心期待地等候祂，並且高聲讚美這位隨時幫助他、賜他臉上榮光的主。

在撒母耳記上卅章6節裡，大衛遭遇部下的反抗，他們怪罪他害他們的家人遭到俘虜，經文如此描述：「大衛甚是焦急，因眾人爲自己的兒女苦惱，說：『要用石頭打死他。』大衛卻倚靠耶和華——他的神，心裡堅固。」

大衛克服自己極度沮喪和憂悶的方式，是你、我的榜樣，我們應當運用他的方法來面對愁苦和悲傷。

得勝，興起

「原來仇敵逼迫我，將我打倒在地，使我住在幽暗之處，像死了許久的人一樣。所以，我的靈在我裡面發昏；我的心在我裡面悽慘。」（詩篇一四三篇3~4節）

魔鬼對我們的意圖，其實和當初牠將痛苦加諸於大衛身上完全一樣。牠總是伺機要逼迫我們，將我們打倒在地，叫我們住在幽暗之處，使我們裡面的靈發昏，又叫我們的心淒慘。

撒但要利用我們的心思、意念和情緒，來擊潰我們的心靈。牠的陰謀是粉碎我們生命的核心，使我們完全癱瘓，無力抵擋牠的黑暗國度。

儘管基督徒的感覺、情緒、勞苦和重擔，和一般人沒有兩樣，兩者之間終究還是有所不同。那就是，當世人感到無能爲力，而放棄一切希望時，我們基督徒卻要得勝，並且興起！

要怎麼辦到呢？就是學習大衛的處理方式！

追想，思想，默念，舉手，仰望

「我追想古時之日，思想祢的一切作爲，默念祢手的工作。我向祢舉手；我的心渴想祢，如乾旱之地

盼雨一樣。耶和華啊，求祢速速應允我！我心神耗盡！不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣。求祢使我清晨得聽祢慈愛之言，因我倚靠祢；求祢使我知道當行的路，因我的心仰望祢。」（詩篇一四三篇5~8節）

這段經文裡，我們看到大衛在做什麼呢？他在向主求救。

你、我如果感覺到自己正要滑向憂鬱的低谷，就要趕快使用大衛在這段經文裡的方式。我們可以開始思想過去的路徑如何滿了脂油，思想主為我們所成就的一切，並且默念祂手中一切奇妙偉大的工作。然後高舉我們的雙手，向祂獻上禱告與懇求。我們還可呼求祂快快回應我們的禱告，因為我們是全心倚靠、相信祂，我們的心也要仰望祂。

這些動作所展現的是人的信心，主應許祂會回應信心的行動。假如我們遇到的是較輕微的攻擊，那麼可能只要幾小時或幾天的時間，便能克服。但如果是比較嚴重的狀況，花費的時間就會比較久。不論要花多少時間，我們都必須穩住陣腳，持續地向神求救，直到祂聽見並且回應我們的呼求，伸手幫助我們為止。

無論如何，主必定會拯救我們，如同當年祂拯救大衛脫離仇敵的手中。

尋求平坦之地

「耶和華啊，求祢救我脫離我的仇敵！我往祢那裡藏身。求祢指教我遵行祢的旨意，因祢是我的神。祢的靈本為善；求祢引我到平坦之地。耶和華啊，求祢為祢的名將我救活，憑你的公義，將我從患難中領出來，憑祢的慈愛剪除我的仇敵，滅絕一切苦待我的人，因我是祢的僕人。」（詩篇一四三篇9~12節）

大衛在這首詩篇的最後一段向主發出呼求，求主救他脫離仇敵的魔掌，因為他已經投入主的膀臂下，尋求幫助和保護，他又求主指教他遵行主的旨意，並請主的靈帶領他到平坦之地。

按照我們先前所探討的，大衛心中所尋求的平坦之地，應該就是平衡的情緒。

大衛深知自己的身分和他所信靠的神，因此他能夠將自己完全交託在主的手中，由主救拔他的性命，脫離困苦，從患難中釋放他，滅絕他的仇敵，最終使他勝過一切苦待他的人，這些全都因為他乃是屬於主。

你我也需要將自己交在神的手中，容讓神為我們動工，戰勝魔鬼，並且使我們站立得穩，以抵擋魔鬼的詭計，不讓牠把我們拖向憂鬱和絕望的深淵。

爭戰

「耶和華——我的磐石是應當稱頌的！祂教導我的手爭戰，教導我的指頭打仗。祂是我慈愛的主，我的山寨，我的高臺，我的救主，我的盾牌，是我所投靠的；祂使我的百姓服在我以下。」（詩篇一四四篇1~2節）

緊接著下一首詩篇的開場白，大衛仍舊讚美主是他的磐石，他的力量，他慈愛的主，他的盾牌，他的避難所，又是叫仇敵服在他以下的。

不過，注意一下大衛怎麼說的？他說，主叫仇敵服在他以下。也就是說，大衛在得釋放的事上，也有他應盡的本分。

第一節裡，他說主教導他的手爭戰，又教導他的指頭打仗。

這也就是治療憂鬱的一個線索。我們必須學習他的方式。我們要承認自己有問題，然後交託給主，呼求主的幫助，最後藉著聖靈的力量和大能來對抗憂鬱。

我們是如何爭戰呢？就是花時間親近神，宣告祂的話，舉目仰望祂，挺直下垂的手、發酸的腿，全心仰望祂，向祂獻上讚美與感恩的祭。宣告祂是我們的磐石，我們的力量，我們的慈愛和山寨，我們的高臺與拯救者，又是我們所投靠的、所相信的，並且是叫仇敵服在我們底下的全能神。

7 使我的靈魂甦醒

到目前為止，關於情緒的問題，我們探討了幾個重點：一、如何不受情緒的支使；二、找出治療情緒傷害的方法；三、不使不饒恕影響我們的情緒；四、避免心情的高低起伏，造成情緒上的問題；五、如何戰勝憂鬱，不讓它威脅或破壞我們情緒的健全。

而這一章我們要討論的是魂的恢復，亦即我們的心思意念、意志，尤其是情緒方面的恢復，如大衛在詩篇第廿三篇所敘述的。

靈魂的甦醒與更新

「耶和華是我的牧者【會餵養、引導並保護我】，我必不至缺乏。祂使我躺臥在【乾淨清新的】青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路【公義正直，非憑自己的行為】。」（詩篇廿三篇1~3節）

詩篇第廿三篇非常能安慰人心。作者大衛告訴我們，

是主帶領我們，餵養、引領又保護我們，也是主使我們得以躺臥、安歇，並且提振、甦醒我們的生命，欽定版聖經則說「靈魂甦醒」。

我們人類是用魂來接觸所生活的世界，而與神的聯繫則是靠我們的靈。我們的魂和性格有很密切的關係，這些已經在前面的章節討論過了。

當大衛說，神要引導我們走義路，使我們在祂面前站立得住，這個意思是神會按照我們個人所需的，個別帶領我們當走的道路。

神為我們每一個人預備了一條道路。只要我們願意把主權給祂，祂就會藉著聖靈來引導我們走在祂所預備的道路上，使祂在我們身上的計畫得以成就。

第3節在欽定版聖經是用「祂使我的靈魂甦醒」來形容。而擴大版聖經則說「祂甦醒並更新我的生命（或作我）」。甦醒（英文為restore）意指：一、使某事物重新存在或復原。二、修復，整修或重建。三、使某人復位或復職（如恢復王位）。四、歸還，償還；¹或歸還，甦醒，復原至原來的狀況；²更新。

當大衛說神要甦醒我們的靈魂，我相信他指的是神要恢復我們起初的生命，也就是我們還沒有遠離神在我們出生以前，在祂美好旨意中的生命；也可說是撒但還沒攻擊我們、使我們遠離神旨意之前的那個光景。

神預定的計畫

「我們原是祂【親手】的工作（作品），在基督耶穌裡造成的【新造的】，為要叫我們行善，就是神所預備（預先的計畫）叫我們行的【即祂預先為我們安排的美好生命】。」（以弗所書二章10節）

早在我們誕生到這個世界之前，神就已經為我們每個人的人生預備了美好的計畫。魔鬼卻要攔阻那個計畫，毀壞神所為我們預備的美好福分。

既然在我們出生以前，神就已經為每個人訂定了一個完美獨特的計畫。那個計畫必然不是要我們失敗、痛苦、貧困、受疾病患難之苦。神的計畫是美善的，是使我們得著生命與興盛、幸福與滿足。

耶利米書廿九章11節說：「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。」

主耶穌在約翰福音十章10節則說：「盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛（直到滿溢出來）。」

如果我們一天當中能對自己宣告數次：「神對我的生命有美好的計畫」，必定能使我們大得幫助。為什麼要作如此的宣告？因為我們都需要對此真理堅信不疑，才不至被多變的環境與起伏不定的情緒所影響。

你或許要問：「倘若神對我真有美好的計畫，那麼我為什麼感受不到？」

我非常能夠理解你的疑問。事情看起來確實很矛盾，如果神非常愛我們，又為我們預備了光明的人生，我們怎麼還會承受許多苦難？有一件事情你可不能忘記，那就是我們有一個敵人千方百計地要破壞神美好的計畫。

神起初也為我安排了一個幸福的人生，卻因為魔鬼的阻撓，使我生活在施虐的環境，以致中斷了那個計畫。

但是，關於神有一件很棒的事，我們一定要有所了解。如果有人要侵犯我們，想破壞祂對我們的計畫，神可是會不高興的。所以當祂要使我們躺臥在青草地上，甦醒恢復我們的靈魂時，祂同時會採取行動，處理我們的問題。

如今我們明白，那些超出我們能力範圍以外的事情，只要我們願意全心信靠祂，主都會為我們辦到，這豈不是令人振奮？惟有祂，才有能力償還我們所失去的一切，不論是自己造成的，或是仇敵的偷竊。

回到脫軌之處

基本上按照經文彙編的解釋，恢復（restore）一字在此處的意思是「具體或象徵性地回轉（或改變方向，不一定是返回起始點之意）」。³

神要帶領我們回到起初脫軌的地方，也就是我們開始偏離神旨意的地方，然後從那裡再引導我們往前走，並且叫所有事情都照祂原定的計畫繼續進行。祂不見得會在實質上帶

我們回到那個地點，其實多半都不會。雖然對於某部分的人來說，回憶是需要的，我卻不認為祂會叫我們想起那個時間點，或是重現那個經歷。

這些人可能在精神與情感上，都不願意面對並處理一些曾經相當駭人的遭遇和往事，於是在記憶上產生某種障礙或空白。這種情況下，他們或許需要回到事發的時間點，徹底解決那個問題，才能夠繼續他們的人生。然而我先前曾經提醒你們，若非必要，儘可能不要挖掘塵封已久的回憶。

我在童年時期的一些事情，現在根本想不起來，對我也毫無妨礙。有時候寧可想不起來或重現某些往事，對我們更有好處。這種出於神的遺忘，往往是一種祝福。

聖靈服事的方式之一，就是讓我們想起需要記住的事物（參考約翰福音十四章26節），倘若有一些往事是需要面對、要處理的，我們必須相信神會讓我們回想起來，我們不需要四處挖掘，費力尋找。

有些人花了好幾年的時間，回到他們的潛意識裡，挖掘出各色各樣傷痛和難過的回憶，以為藉此能治癒情緒的傷害。那其實非常危險。我們應該倚靠聖靈，由祂來喚起需要處理的回憶，同時徹底解決，一勞永逸，才是明智之舉。

因禍得福

「從前你們的意思是要害我，但神的意思原好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」

（創世記五十五章20節）

神要恢復、甦醒你的靈魂。祂總有辦法帶領我們回到起初跌倒之處，重新站起來，然後再次出發。

即使是神，也無法改變已經發生的事實，但是祂卻能夠改變其後果，如同祂在我身上成就的一樣。

老實說，我沒有辦法對所遭遇的虐待感到高興。但是因為我選擇將那個遭遇交託給神，所以神才能夠醫治我，使我成爲一個更有品德、更堅強、更有屬靈能力以及更敏銳的人。

發生在我身上的經歷，恰好說明了萬事互相效力，叫愛神的人得益處。

這也正是約瑟在創世記五十五章20節中那一番話的含意。他告訴他的兄弟們，雖然他們原意是要害他，而把他賣到埃及爲奴，然而神巧妙地使用他來拯救他們一家，甚至其他遭受饑荒之苦的人。

代替灰塵

「主耶和華的靈在我身上；因爲耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人（或作傳福音給貧窮的人），差遣我醫好傷心的人，報告【身體上和屬靈上】被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人。賜【安慰與喜樂】華冠（花冠或王冠）與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油代替悲哀；讚美衣代替

憂傷之靈；使他們稱爲『公義樹』，是耶和華所栽的，叫他得榮耀。」（以賽亞書六十一章1~3節）

我們從以賽亞書六十一章3節得知，神賜華冠來代替灰塵，是祂恢復我們的過程之一。然而要得到如此賞賜的先決條件是，我們必須願意將一身的塵埃交給主。

我曾經看過一部電影，劇情中一名年輕女子的父親過世了。女主角由於愛父之深，便決定將父親遺體火化，並且將父親的骨灰罈放在家中的壁爐台上。她這麼做，並非要把骨灰長久留在身邊，而是要等待最合適的日子，再把骨灰加以處理。

終於盼到了那個日子。那一天，風勢強勁，她卻往馬廄走去，爲父親生前最喜歡的那匹馬兒上了鞍。父親在世時，父女兩人只要相偕騎馬馳騁，父親總是會騎那匹馬。今天她騎上父親最心愛的馬兒，一路奔到山頂上。然後，她打開父親的骨灰罈，將罈中的灰燼撒在空中，任由空中狂風吹逝。塵歸塵，土歸土，讓父親永遠得到安息，她也不再逗留於傷痛之中。

當我正思考「如何把灰塵交給主」時，這幕情景便浮現出來。

或許你曾經遭受傷害，並且還將傷害留下的灰燼存放在記憶的罐子裡，抱在懷中。每隔一段時間你就會看著那個罐子，回憶傷痛的往事。你若真是這樣，我很能理解，因爲我是過來人。

但你必須和我一樣把罐子打開，倒出裡面的灰燼，聖靈的風將它吹至天涯海角，消逝無蹤。這是嶄新的日子，不容你浪費時間追悼昔日的灰燼。你在往事裡找不到你的未來。

神在你誕生到這世上時所懷的意念，始終都是美善的。而且至今仍未改變。打從仇敵開始侵害攻擊你的那一刻起，神就已經預備好計畫來恢復你的靈魂。

起初神將亞當和夏娃安置在伊甸園中時，祂始終不希望看到他們兩人墮落，阻礙祂為他們預定的完美計畫。但他們卻還是犯了罪，成了撒但的奴隸。

神是如何回應這件事呢？

毫不遲疑地，神開始進行救贖他們的計畫。祂了解必須差派自己的獨生子，才能救贖他們。這便是耶穌道成肉身，降世為人的原因，如同約翰一書三章8節所說：「神的兒子顯現出來，為要除滅魔鬼的作為。」擴大版聖經則這麼寫：

「神的兒子顯現出來，為要破壞（鬆解，消散）魔鬼【已經犯下】的作為。」

我的福杯滿溢

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。在我敵人面前，祢為我擺設筵席；祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩篇廿三篇4～6節）

大衛這首詩篇的末三節經文是我們耳熟能詳、最受喜愛的一首讚美詩。裡面述說出神對我們一生的景況所懷的意念。祂希望我們蒙保守、得引導、得安慰。祂想在我們敵人的面前，為我們擺設祝福的筵席。又要用喜樂油膏我們的頭，代替我們的悲哀。也要使我們的福杯永遠滿溢，常常感謝讚美祂豐盛的良善、憐憫與信實的慈愛。祂更要我們永遠住在祂聖潔的同在當中，一生一世都不離開祂。

在祂為我們每一個人預備的上好計畫中，全包含了上面描述的那些事。祂毫不在意我們跌入多深的坑谷裡，仍舊要興起我們，恢復我們，並且完成祂對我們所定的完美旨意。

傷害仇敵的頭和腳

「耶和華神對女人說：『你做的是什麼事呢？』女人說：『那蛇引誘（欺騙，哄騙，蒙蔽）我，我就吃了。』耶和華神對蛇說：你既做了這事，就必受咒詛，比一切的牲畜野獸更甚；你必用肚子行走，終身吃土【並其中所含的一切】。我又要叫你和女人彼此為仇；你的後裔和女人的後裔也彼此為仇。女人的後裔要傷你的頭；你要傷牠的腳跟。」（創世記三章13～15節）

亞當和夏娃犯了罪後，終於來到神面前承認自己的悖逆，主便咒詛那條蛇，因為牠欺騙了亞當和夏娃，並且攔阻

了主對他們二人的計畫。神在咒詛蛇的同時，也指出牠將會傷害女人後裔的腳跟，而她的後裔則要傷牠的頭。

你在過去遭受的傷害或苦待，或者因撒但的矇騙，偏離主的道，以致犯下某些罪過或失敗，那些經歷正是魔鬼在傷你的腳跟。而神給你的應許是，只要魔鬼來傷你的腳跟，你就可以傷牠的頭。

如果你只是坐在地上跺腳，對著那堆灰燼抱頭痛哭，那麼你永遠也別想動到撒但一根汗毛。若想傷害魔鬼的頭，唯一的辦法就是遵行神的旨意，即使仇敵無所不用其極，要攔阻你的行動。

我相信藉著每天的生活，我都在傷撒但的頭。

你是否也想和我一樣，藉著每天的生活與服事來持續傷害撒但的頭呢？那麼，起身開始幫助身邊的人。當你叫別人因你蒙福時，你便開始傷害撒但的頭了。

絕對不要獨自躲在角落裡，暗暗舔著自己的傷口；或是一輩子都在撥弄已經結痂的傷口，最後又弄得血流不止。你應該要做的是，隨時隨地都為人帶來祝福，這樣就是打擊那個傷你腳跟的仇敵。

聖經教導我們戰勝魔鬼的途徑就是，以善勝惡（參考羅馬書十二章21節）。不過，這需要付出努力，還有決心。絕不要以為你能不勞而獲。這是每個人都要作出的決定。

好多年以來，我都犯了這個錯誤。整天埋在往事的灰燼裡，自怨自艾。終於有一天，我把那堆灰燼全部交給主，向祂承認自己的人生是一團糟，並且懇求祂來整頓我的生命，

修復一切。結果，主呼召我在祂的國度裡服事祂。

不要以為你需要擁有和我一樣的呼召，才能祝福他人。只要先在日常生活中，隨時祝福每天所接觸的人，就從現在開始做起，神自會引領你到最後的目的地。

縱使撒但過去傷過你的腳跟，但是，只要你願意並且下定決心，那麼你也可轉過身來，傷牠的頭。

幾種虐待的形態

之前，我們提到人的魂（或稱心靈）包含了心思、意志和情緒三個方面。而這個魂就如人的身體和靈，也經常會受到虐待。

所謂虐待，指的是錯誤地使用某個東西，或者濫用、妄用一個事物。⁴換言之，就是沒有按照事物原本的用途來善加使用。

虐待有幾種形態，分別為：情感的，言語的，身體的，以及性的方面。雖然這些狀況多半彼此形影不離，經常會同時發生，我們還是分別逐一地探討。

情緒的虐待

有一種情緒虐待是：人原本是為了愛與接納，受造來到世上，但若遭受拒絕，感受不到愛與關懷，覺得被忽視，或者感到自己沒有價值，這一類的經歷通常會直接影響那個人的自我形象和自尊。

那些在情感上不斷受到傷害的人，很容易就改變了對自己的評價，以及原本對人們的想法。而他們建立並維持健全人際關係的能力，也大受影響，他們通常會試圖調整自己的行爲，來迎合別人，因為他們不願冒再次受傷與心碎的風險。

言語的虐待

其次就是言語上的虐待。人類是在不斷地啓發與教誨，以及鼓勵讚美的環境下茁壯成長。祝福的言語能使人振奮，願意努力使自己蛻變成爲神所期許的樣式。

你我誕生到世上的那一刻，神就分別爲每個人量身訂做了一套合適的計畫。神期望我們能有慈祥又充滿關愛的父母，撫育我們，教導我們認識神的話語，供應我們各方面的需要，並能在和睦、幸福且受到保護的環境下長大。祂也希望在我們所成長的家庭中，家人會對我們說出祝福的言語，對我們有適當的評斷，同時能用合宜的言詞與我們交談，他們會提醒我們具有潛力，能實現主對我們的呼召。

天父的心意從來不是要我們成天聽到家人說：「你這輩子永遠成不了大器！」要不就是「你怎麼不跟你哥哥學學！」或是「你怎麼就不能像你姊姊一樣，名列前茅？」或「你怎麼這麼沒出息啊！」

這一類的言詞會破壞人的靈魂，因為那些話語會改變他們對自己與別人的觀感。

假如你的父母、老師或其他權威性人物，曾經在你幼年

時期不斷對你說出消極負面的言語，那麼你長大後，多半會問自己這一類的問題，例如：「我怎麼這麼沒用？我爲什麼不能像哥哥那樣傑出？我的成績爲什麼總是不如姊姊？我到底出了什麼問題？」

我因爲早年受到言語上嚴重的創傷，以至於到了三、四十歲，我仍然在問同一個問題：「我是有什麼毛病嗎？」直到有一天，主回答我的疑問說：「你不但一點毛病也沒有，而且你好得很。」

神接著告訴我，我的好，不是因爲品行優良。我終於明白神會接納我，不是因爲我品德優良，完美無缺，而是因爲祂有豐盛的慈愛。我能與神和好，是因著祂的揀選，才得以與祂恢復關係。

魔鬼不希望我們聽到真理。牠爲這世界提供了宗教，企圖引誘我們窮盡一生遵奉那些宗教規條和律例，達到某個高標準，以贏得神的祝福。這卻有一個問題，就是我們可能遵守一切教規，奉行所有戒律，依然無法經歷任何喜樂或勝利。

我不是宗教學者，而是一名教導神話語的教師。我在講道中總是不斷強調聖經的重要性，因爲惟有在神的話語裡，才能找到神爲我們預備的美好計畫。

聖經所教導的不是一門宗教，乃是教導我們如何與耶穌基督建立個人的關係。耶穌住進我們生命的那一刻起，我們便在靈裡領受祂的性格（參考約翰一書三章9節）。於是我們有了重生的機會，一切都能有新的開始。「若有人在基督

裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書五章17節）。我們被賦予一個新生命，其實就是從死裡復活了。

這一切發生的同時，我們會得著能力，在日常生活中行出腓立比書二章12節所教誨的：「這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢（不憑靠自己的判斷，小心謹慎，敏銳的良知，對誘惑的警戒，戰兢地逃避任何會觸怒神或污蔑基督之名的事情）做成（栽培發展，執行任務、達成目標，完成）你們得救的工夫。」

研讀神的話語，並且反覆默想其中的意義，能夠更新我們的心思意念，這就是羅馬書十二章2節的教導：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

一旦我們的心思經過神話語的更新，我們的意念也就隨之轉化，回到神起初為我們所懷的意念和計畫之中。在這時候，我們的情緒也能逐漸和緩，歸於平靜，一切都會恢復控制。最後，我們的魂（或心靈）會得到醫治，使我們能在聖靈裡享受那份屬於我們的平安、公義和喜樂。

身體的虐待

身體的虐待不僅包括暴力或不當的照料，還包括一些痛苦難忘的經驗，例如被單獨丟在家裡，沒人理睬；經常被鎖在廁所裡，或是長期遭到忽視，缺乏愛和關懷。

已經有專家證實，缺乏撫觸或裸抱的初生嬰兒，都會變得虛弱、缺乏生氣，甚至會生病。如果長期缺少愛與關懷，沒有妥善的照顧，他們甚至會夭折。

我曾經在某處讀到，一個已婚女性若要生命活得精彩、充實，成為健康快樂的女性，那麼她需要丈夫每天以愛與關懷來擁抱或撫觸她十二次。有一回，我在一場有關婚姻的研習會提出這項報告，不料，有一位坐在第一排的女子，看著坐在身旁的丈夫便說：「原來你一直在扼殺我的生命！」當然，她指的是丈夫一直沒有滿足她在情感上的需求。

事實上，我們所有人，不分男女老少，都需要一個安全、有保障的環境，不僅在身體上沒有受虐之虞，還需要在身體與心理方面得到愛與關懷。

性侵害

最後一種就是性侵害，這也是所有受虐問題中，最嚴重、最令人髮指，也是傷害性最大的一種。

性行為是神所創造、設立的。它是兩個相愛的人在聖潔的婚姻盟約中，將自己完全獻給對方的一種至高無上的表現。

當一個人在違背自己意願的情況下，被迫發生性行為，那就像從她（或他）手中奪取某個不願與人分享的寶物。如果此人遭受的又是一種變態的凌虐方式，便會在她（或他）的心靈與身體上，都留下了難以抹滅的傷害。

當人們（特別是孩童）遭到性方面的虐待，那將會嚴重

地影響他們的心思、意志和情感。他們大多會變得消極、多疑、吹毛求疵、愛論斷人、多慮和不安。有些人則成了我所謂的「深沈」型的人，凡事都要審慎地推理分析，想理解每件事情或找出解決辦法，隨時想著「我該怎麼把自己照料妥當？我要怎麼掌控自己的生活，才不會再度受到傷害？」

深思熟慮

我曾經是一個深思熟慮的人。這種人的問題就是，他很難體驗到生命的樂趣。

人生中有太多事情，不管你我花再多時間、費盡多少力氣也都想不出答案。我們不應該只顧自己的需要；應該給神機會，並且與祂同工，一起在祂所賞賜的這段人生，完成該有的工作。

那些和我一樣曾經遭受不同類型虐待的朋友們，大部分的時間與精力都用在防止自己再度受傷上面，結果忽略了其他重要的事情，例如培養穩固、健全的人際關係。不入虎穴，焉得虎子，如果不願意冒受傷的風險，就無法擁有健全良好的人際關係。

我深愛我的丈夫，對我而言，他是全世界最棒的丈夫。但是，他偶爾仍會刺傷我的感情，就像我會刺傷他的一樣。有時，他沒有照我所期望的體貼入微，相同的，我對他也經常不夠有耐心，不夠體諒。

你我絕對不能靠著築起一道道的圍牆，保護自己不受傷害地度過這一生。我們那麼做，就等於告訴別人：「你

休想走進我生命的城堡。我可是有重重防備，能把你擋在外面。」你別忘了，當我們把別人擋在門外的同時，也囚禁了自己，好比住在一個親手打造的監牢裡，自以為如此必能隔絕一切傷害，可是它也孤立了我們，使我們無法享受生命中應有的愛與樂趣。

我們如果藉著與世隔絕、離群索居來保護自己不受傷害，最後就要承受孤獨、寂寞的痛苦，以及伴隨而來的恐懼。

我們必須拆毀生命中隔斷的牆垣，如同當年耶利哥城的城牆倒塌後，以色列百姓才得以進城，歡欣鼓舞地享受從主而來的產業。

而拆毀牆垣的工程中有一部分，是不再對自己與他人無止盡地要求完美。不能再按照我們所打造出的那個完美標準，來改造自己和其他人。

那些受過傷害的人，總是在尋覓一位完美的伴侶，想教養出完美的兒女，想擁有最理想的房子，住在最理想的社區，有最完美無瑕的教會和牧師等等。

要記得，我們只要活在這個臭皮囊一天，就絕對不會找到所尋覓和企盼的那種完美。那些全都是我們一直緊抓不放的情感的灰燼，該是放手的時候了，這樣我們才能享受到神起初就已預備的滿足、豐盛與自由。

悖逆

「悖逆的罪與行邪術的罪相等；頑梗的罪與拜虛神

和偶像的罪相同。」（撒母耳記上十五章23節）

我們已經探討了虐待如何影響人的心思，那麼它對意志有何影響呢？

我認爲絕大多數的悖逆是來自受虐。一個人如果曾經長期不斷地受到傷害，到了某種程度，這個人多半心裡會打定主意：「從今以後，誰也別想再欺侮我。只要我還活著一天，就沒有人可以再對我發號施令。我何必順從一個不值得我信任，也不會爲我著想的人？從現在起，我會照顧自己，而且我要自己做決定。」

因此，受虐者往往到了最後變得冥頑不靈，倔強且極爲叛逆。

我從個人痛苦悲慘的經歷中體認到，長期的虐待與侵害對於一個性格剛硬的人會產生何等長遠的影響。對我這種個性而言，那幾年被人控制、任人擺佈的生活，簡直是一場噩夢。就我個人的狀況，主使用了當初的經歷，塑造我成爲剛強的人，以致我能夠服事那些有同樣遭遇的人。

令人難過的是，即使這些人逃離了受虐的環境，那些傷害所遺留的影響並不會立刻隨之消失。這些受了重創又痛苦的人往往因著同病相憐，而互相吸引。那些長期的受虐者經常會和同樣背景的受虐者結婚，結果就是彼此互相傷害。而他們的兒女在無形當中受了感染，也有了虐待的傾向；就這樣地惡性循環，從上一代傳到下一代。除非家族中有人用耶穌的寶血劃下界限，同時勇敢地宣告：「夠了！這個虐待的

咒詛不准再留在我的家族裡。一切到此爲止！」這種虐待的傾向才會完全結束。

當我們做出這一類的決定時，就是按照神的旨意使用祂所賜給我們的意志，選擇跟隨祂和祂的道路，而不是愚昧地聽從感覺和情緒的支使。

靈魂的出口

「若有人自以爲虔誠（恪守外表的儀文和律例），卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的（無用的）。」（雅各書一章26節）

對於我們這些重生得救的人，主耶穌基督成就了極爲奇妙的事。祂將自己獻上，爲要救贖我們的靈、魂和體。

如前面所提，我們的魂是由心思、意志和情緒三方面組合而成的。因此，若要完全得著耶穌爲我們贖回的祝福，我們就需要熟悉人類的這三項核心要素。

爲了能夠幫助更多人，我的教導題材中有一個主題就是「靈，魂，體」。有四卷錄音帶是關於魂與三個組成要素，以及口舌，即魂透過言語的一種表現。

除非我們的口舌能受到監控，並且降服於主，否則我們的魂（即心思、意志和情緒）就不算是全然得著救贖和恢復。

順服——接受掌管

「又當存敬畏基督的心，彼此順服。」（以弗所書五章21節）

當我開始認真地追求神的話語時，主首先對付我那種剛硬而且固執的態度，尤其是針對順服權柄這一方面。

經過一段時間之後，祂在這一點上開始催逼我。如果你和我一樣冥頑不靈，一定了解有時主不得不對我們嚴厲。後來，主對我就是如此。

有一個早晨，我正在為事工的增長禱告，身上還穿著睡衣，這時主對我說：「喬依絲，除非你先按照我的命令，對你丈夫的態度開始有所改變。否則我在你的事工上，就不會做什麼其他的事。你對他不夠尊重。動不動就為了一點小事和他爭吵，而這些事是可以不必計較的。你的脾氣剛硬，態度固執，又很悖逆。我一再地提醒你、對付你這一點，可是你就是不聽。」

很多人都有這個問題。我們認為自己已經順服神的話，卻不明白為什麼還是無法享受到神在盟約當中所應許我們的祝福？前面也提過，單單讀神的話語是不夠的，甚至學習、認同神的話語也不夠。我們都必須作行道的人。神所賜的祝福是在我們遵行真道時，才能釋放出來。

當時，我真的無法對付自己「順服」的問題，因為從小在受虐的環境下長大，使我的個性變得非常強硬。

讓我舉個例子。

有一天，我早上起床後，正要進去新的浴室裡沖澡，那個新浴室是戴夫為我們的主臥房親手裝潢的。當時他還沒把毛巾架裝上去，所以我把浴巾放在馬桶蓋上後，準備走進淋浴間裡洗澡。

戴夫一看到我那個動作，就問：「你為什麼要把毛巾放在那裡？」

我立刻感覺到自己的情緒開始激動起來。

「放那邊有什麼不可以嗎？」我用著諷刺刻薄的口吻反問他。

戴夫就以工程師那種典型的數理邏輯口氣回答：「嗯，我們還沒放上浴室的踏墊，所以如果你把浴巾放在淋浴間門口的話，當你洗完澡出來拿毛巾的時候，就不會把地毯弄溼了。」

「就算我真的滴了幾滴水到地毯上，也不會有什麼大礙吧？」我氣忿忿地頂回去。

戴夫看得出我不太高興，便不再多說，聳了聳肩就走出去了。

到最後，我還是聽了戴夫的建議，只不過，我是非常生氣地把浴巾從馬桶蓋上拿起來，甩在地上。我的行動是正確的，但是我的態度完全錯誤。

神的心意是我們能夠長大成熟，以正確的態度，做正確的事。

我把浴巾丟到地上後，準備開始洗澡，可是我心裡一把

怒火難消。

終於，我對著自己咆哮起來：「真是豈有此理，難道連洗個澡都不得安寧嗎？爲什麼每件事都非得有人在旁邊教我怎麼做才行？」

我因爲非常失望，態度就一直很惡劣。

儘管我當時已經是個基督徒，而且還服事了一段時間，教導人認識真理。但是，我絲毫不能掌管自己的心思、意志和情緒。我整整懊惱了三天，我的魂才漸漸平靜下來，終於戰勝那條浴巾帶來的煩擾！

我早年所欠缺的那個東西，也是今天許多基督徒所欠缺的——情緒的平衡與穩定。

情緒的平衡與穩定

情緒的平衡與穩定也是情感重建的一部分。

當一個人受過虐待或是經歷過喪失之痛、自卑、罪惡感或是失敗等的苦楚，他不僅在心思與意志上會受到影響，情緒也會受到波及。然而，感謝神，耶穌來就是要醫治那些情緒受傷的人。

我原本是個情緒很不穩定的人。有時一早醒來就很高興，因爲有我很期待的事情。到了第二天，卻變得非常鬱悶，只因爲那一天沒有什麼值得期待的新鮮事。我每天的情緒就是這樣起伏不定，總是不知道下一刻會怎麼樣，端看我心情的變化如何。

有時丈夫回到家，我會興奮地跑過去，給他一個熱情的

擁抱，對他又親又吻。可是，隔天他才走進門，我就已經想拿東西往他身上丟過去。多數時候我那些反應根本和他沒有關係，也不是因爲他做錯了什麼事。全都視我個人當時的心情而定。

即使你不是一名受虐者，或者心智和情緒方面不像我那麼不穩定，我們每個人其實都不斷需要重建與恢復，才能夠在生活裡保持適當的平衡與穩定。

無論你過去遭遇如何，或現在面對何種景況，都要在心思、意志和情緒上向主降服，由主來使它們再次強健起來，這樣，你才能完成神在你出生之前，便爲你預備的美好旨意。

8 羞愧之根

如果你對園藝有些認識，一定懂得「壞根結出壞果子」的道理。

假如你在個人的態度、行為舉止，以及人際關係上有些問題，這些很可能都只是一些症狀而已，真正的問題其實另有其因。

我在十八歲那年，離開了那個充滿虐待的家庭。我以為只要離開了那個折磨我、令我痛苦的環境，它就不能再對我有何影響。很快的，我就發現雖然它不再存在於我實際的生活裡，但是，它早已完全操控了我的生命。

即使我外在的環境已經改變了，我的內心卻維持原樣。我雖然已經重生得救，在基督裡成了新造的人了，可是，在我的魂裡面，那份羞愧早已根深蒂固。

新造的人，老舊的根

「若有人在基督（彌賽亞）裡連結，他就是新造（嶄新）的人，舊事【先前的品性與屬靈景況】已過，都變成新的了。」¹（哥林多後書五章17節）

常聽到有人說：「我已經重生得救，我在基督裡是個新造的人了。所以不要再拿過去的事情來煩我，我不想再聽到那些事。我對那些事不再有興趣了。它們對我也不再有任何影響力。」

我和你同樣都重生得救，也在基督裡成了新造的人，而且我也相信使徒保羅所寫的那段話。但是，我認為我們不僅要知道這句話，還要知道它的含意。

爲了充分了解保羅的這段話，於是，我仔細地查考資料，發現「新造」一詞在希臘原文中，也可用來形容某個事物被分別爲聖，或是把某事物獻作新的或不同以往的用途。

在你、我重生得救的那一刻，神便將我們分別出來，也可說是將我們放在新的或不同的用途上，而那其實就是我們起初受造時的用途。我們也可視爲得到一個嶄新的服事機會。

當基督進來住在我們裡面，便在我們生命裡種下一個不會朽壞的種子。而我們要發展一個健康、健全生命所需要的一切，完全都在基督的裡面。既然是祂裡面，那麼也就在我們的裡面。然而，這些卻都還在種子的階段，必須加以澆灌、施肥，種子才會生根發芽並長大，以致結出果子。

即使是兩個在同時間重生得救的人，一個可能結實纍纍，另一個則可能毫無建樹，這是爲什麼？原因在於前者付出心血，澆灌心中的那粒種子，並且施以所需的養分；後者卻置之不理，任其雜草叢生。

爲什麼十年前兩個人都逃離了相同的虐待環境，如今，

其中一位過著得勝的生活，而另一位則留在原地踏步，沒有改變？兩者的差別是那位得勝者採取了應有的行動，第二個人則什麼也沒做。

即使你我已經重生得救，可是我們如果不讀經，不追求認識神的話，而且又不遵行神的道，我們就永遠別想享受神爲我們預備的一切福分。除非我們願意謹守遵行神的話，否則祂的真道便不能對我們產生久遠的影響。

我當時已經重生得救，且在基督裡成了新造的人；我也領受嶄新的機會爲主而活，並且多結好果子，沒想到，我反而盡是生出一些又苦又澀、營養不良的果子。爲什麼？因爲，雖然種在我裡頭的是一粒好種子，後來長出的根卻全都苦澀腐敗。

以前，我是喜歡控制、操縱一切的人。我的情緒完全不聽控制；我容易沮喪，情緒變化無常；我的態度惡劣，自我形象很糟糕，極度自卑。結果，我不僅厭惡自己，也憎恨別人。

種種的問題並非因爲我沒有重生得救，或是神沒有賦予我一個全新的開始，來完成神在我生命裡的計畫。真正的原因乃是我雖然在屬靈上已經是個新造的人，我的魂卻絲毫沒有改變。

此外，令人難過的是我明知自己的情況，卻完全不知道原因何在。我愛神，不願意惹祂生氣難過；同樣的，我也愛我的丈夫，並不希望自己是個兇惡、高壓、不尊重丈夫的妻子。天曉得，我多希望能與丈夫相敬如賓，當個賢妻良母。

我甚至為自己的問題感到苦不堪言，我問神：「主啊，我的問題到底出在哪裡？」但是，無論我怎麼費盡心思，改變外在的表現，努力讓主嗅出我散發的芬芳氣息，我的內心仍然非常腐敗，甚至發出令人作嘔的臭味，只要一靠近我，就聞得到那股臭味。儘管我想作一株多結好果的好樹，卻無能為力，因為我裡面的苦毒早已盤根錯節。而苦毒的根，只會結出苦澀的果子。

壞樹

「凡樹木看果子，就可以認出它來。人不是從荊棘上摘無花果，也不是從蒺藜裡摘葡萄。善人（高貴，品行端正的人）從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡（邪辟，兇惡）來；因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」

（路加福音六章44～45節）

現在，試著想像一棵樹，還有它的根、樹幹與樹枝。然後想像這是一株果樹，樹枝上已約略可見一顆顆小小的果實。

耶穌說，看果子就可認出樹來。假設你看到的這棵果樹是一個情緒不穩、時常心煩的人，也因而結滿了又酸又澀的果實，那麼只要你仔細看它的根部，一定會找到像拒絕、受虐、消極和羞愧等的樹根。

你的生命中若有上述這些困擾，那是因為在你的思想裡

已有了一些苦毒的根，才會長出那些果子。有時是因為父母或其他人在你童年時期沒有以身作則，做個好榜樣，於是你有樣學樣，最後也就結出了苦果。

或者，你從小就不斷聽到父母、師長或其他權威人物對你說：你真是沒出息；你哪裡有問題；你怎麼什麼事也辦不好；你真沒用，永遠也成不了大器！諸如此類消極批判的言詞，也許就使你信以為真。撒但可能也曾經對你的心思一再重複說那些話，直到它們成了你對自己的看法。結果，你內心的自我形象便完全投射在你的外在行為。

實驗證實，人們如果對自己某方面的觀感堅信不移，那個想法便會開始影響他們的行為，因為他們心裡所想像的壞樹產生了毒根，以致結出了壞果子。

那壞樹所結的壞果子中，有一個就叫「羞愧」。

正常的羞恥心與根深蒂固的羞愧

「我的凌辱終日在我面前。我臉上的羞愧，將我遮蔽。」（詩篇四十四篇15節）

假如你有羞愧的根，便要了解「羞愧」不同於「罪惡感」；罪惡感也是你所想像的壞樹產生的毒根。

舉例來說，我坐在一間非常高級的餐廳裡用餐，一不小心打翻了我的杯子，我會覺得很丟臉或尷尬，因為我在大庭廣眾之下出了糗。這種感覺很正常，但是我立刻就能調整心情，繼續用餐。那件事對我的生命沒有什麼大礙。

當年在伊甸園中，亞當和夏娃因為看見自己裸露著身子，便感到羞恥，所以他們用無花果樹的葉子來遮身體。那也是屬於正常的反應。

當你我做錯一些事，或是犯罪，我們會有一段時間感到難過，直到坦承罪過，得到了赦免。之後，我們就能把它們拋在腦後，繼續生活，不會受到永久性的傷害。

可是，一個人如果有羞愧的毒根，整個生命都會受其危害。因為他不僅對自己的行為感到羞恥，而且是對自己覺得羞愧。

例如，一個女孩受到父親的性侵害。初期，她可能為發生在自己身上的不幸感覺羞恥。但是如果受虐的狀況沒有改善，持續一段時間，小女孩在心理上會開始產生轉移。那個痛苦難忘的狀況會對她的主觀意識產生影響，因此她不僅是對自己的遭遇感到羞愧，也開始對自己感到羞恥。

她可能開始懷疑自己「我是不是哪裡有問題，爸爸才會這樣對我？我是不是有什麼缺點，使得他這樣侵害我？」

兒童不具有成人的判斷力，所以無法看清事情的真相，也不知道誰才應該負起責任。這個女孩可能無法把她的遭遇和她自己加以區別。她甚至可能以為是自己的錯，才會招致父親施虐，所以那是她自討苦吃，自己活該。如果她有這種想法，那麼她的自我形象會完全受到影響。

我以前就有那種想法。我因為長期得不到接納，又受虐待，所以我認為自己一定哪裡有問題。

感謝神，祂救我脫離一切的不堪。現在，我如果做錯

事，我和所有人一樣會難過一陣子，但是我不會一直譴責自己，甚至認為自己出了問題。我知道自己犯了錯，也承認我不完美，卻不會因而覺得這是個恥辱。

或者，別人對我有一些不善意的行為，我不會再輕率地臆測，認為那是因為自己沒價值，所以是我的錯。我也不再認為自己一無是處，或認為那些不公平的待遇是我應得的。

樹幹

一個人的生命如果有羞愧的根，等他漸漸長大以後，成了那株壞樹的樹幹，就可能在潛意識裡開始想著「既然我一無可取，那麼別人一定無法接受我真實的樣子。我最好要做些偽裝才行。」

我們有多少人終其一生，努力為自己塑造一個虛假的形象，想留給人深刻的印象，結果，自己也開始混淆、迷惑，忘了自己原來的模樣。

我們往往因為害怕被人發現自己的真面目，於是變成了「見人說人話，見鬼說鬼話」的兩面人。由於害怕自己不被接納或成為笑柄，所以我們費盡一生，努力活出別人期望中的樣子，最後，我們因為迷失了自我而弄得自己淒慘落魄。

我們一旦認為自己是不被接納的，就會開始隱藏心中真正的感受。有些人變得很擅長壓抑心中的感覺，最後竟變得麻木不仁，無法表達任何感覺或情緒，因為對他而言，表達情感是一件痛苦的事。

很多男人不會露出絲毫脆弱、溫柔或體貼的一面，因為

他們擔心一旦表露出來，會使他們顯得軟弱、無能或窩囊。於是他們選擇裝出一副孔武有力的模樣，壓抑心中真實的感覺，卻沒想到那只是掩蓋問題而已，這將為自己和其他人帶來許多痛苦，特別是他們的妻子。

我想現在該是我們從面具後面走出來，露出真面目的時候了。不要再演戲了。我們需要容讓聖靈來幫助我們認清自己的本相，然後向別人誠實、開敞，而不是一天到晚擔心，害怕萬一我們露出真面目和性格，別人會用什麼樣的眼光看我們。

「愛的貯存槽」

「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基。」（以弗所書三章17節）

每個人誕生時，身上都有一個愛的貯存槽。²一旦那個貯存槽空了的話，我們就會出問題。

我們從出生的那一刻起，就需要不斷地得到愛，並且付出愛，直到我們離世為止。

有時候，撒但得以支使我們的環境，使我們得到的不是愛，而是虐待。假如那個虐待的情形持續相當一段時間，我們對愛會變得需索無度。到最後，我們根本無法維持健康的人際關係。很多人因而染上了各式各樣的癮癖，因為他們內心既然得不到一絲愉快的感覺，便索性向外尋求。

我們必須了解一件事情，人類都需要有一些愉快的感

受。我們受造，本來就是要對自己感到愉快、幸福，不能總是感到受傷、痛苦，或心裡難過。我們被造不是要讓我們那樣生活。於是，為了尋找那些愉悅的感覺，許多人轉而尋求性、毒品、酒精、菸、食物、金錢、權勢、賭博、工作、電視、運動等等，許多讓人上癮的事物。他們這麼做無非是想填補從自己或人際關係中得不到的快樂。

即使是基督徒，也有許多人沒有從他們的人際關係中得到愉悅的感覺。他們只是日復一日地生活，卻沒有真正享受人生。因為發生在他們身上的事剝奪了他們真正需要、渴望的愛。

令人欣慰的是，不論我們過去發生什麼事情，或是被剝奪了什麼東西，我們都能從主那裡得到補償。祂是我們的牧者，我們必不致缺乏（參考詩篇廿三篇1節）。祂也曾應許，不會留下一樣好處不給我們（參考詩篇八十四篇11節）。

我們若在幼年時沒有得到愛的澆灌，甚或現在也沒有得到足夠的，我們也不必帶著愛的空槽度過餘生。就算這世界沒有一個人愛我們，神對我們的愛依然不變。我們可以選擇在祂的愛裡生根建造，而非逗留在那些傷痛裡，使壞樹扎根。

壞果子

我們已經討論過，苦毒的根結的是苦毒的果子，而這些苦毒的果子包括：不被接納、受虐、罪惡感、消極思想以及羞愧。

除了這些以外，那株壞樹的果子還有憂鬱、自卑、缺乏自信、憤怒、憎恨、自憐，以及敵意。

前面已經詳細探討了其中一些果子，如受虐、羞愧、自憐、憂鬱等。接著，我們來看看聖經對憤怒和敵意所結的果子是怎麼說的，因為這兩者也都和羞愧的根有關連。

不要心懷不平

「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信實為糧；又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。」（詩篇卅七篇1~6節）

三十多年前我嫁給戴夫時，婆婆在她送給我的聖經上，寫了這段經文中的第5節。當時她對我的背景一無所知。

她送我的那節經文，正好符合我的需要，因為我過去實在承受了太多痛苦。過去的經歷以及它對我的人生所造成的影響，使我變得非常焦躁不安。我那時候應該被稱為「焦躁姊妹」。我其實需要停止焦躁，學習交託。我需要把我的道路交給主，由祂來完全醫治、恢復我的生命。

如果你很傷心痛苦，或者你的情緒已經完全失控，抑或

你正在收取往事的壞樹所長出的壞果子，都無所謂，趕快採取我當初的行動：不再焦躁，開始交託。

每天讀這幾節經文，並且好好默想，讓這些話語以神的恩典、慈愛和憐憫安慰你痛苦受傷的心靈。把你的事交給主，把你一切憂慮愁煩卸給祂，對祂有信心，相信並倚靠祂來除去你一切的傷害和痛苦，恢復你完整、生氣蓬勃和健康的情緒。

止住怒氣

「你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄憤怒；不要心懷不平，以致作惡。」（詩篇卅七篇7~8節）

當我們受傷或受虐時，卻不能心懷不平，有時實在說來容易，做來難。尤其當對我們施虐的人結局反而好像比我們幸福。

例如，我現在想到的是那些因為另結新歡，而拋棄家中妻小的男人。他們後來好像也過得一副幸福美滿、快樂的模樣。儘管他們是罪魁禍首，造成極大的傷害和痛苦。

但是，這裡的經文告訴我們，事情還沒結束！

詩人到了第8節已經三次訓誡我們不要心懷不平。他既然一再強調這點，表示非常重要，是要我們銘記在心，好好遵行的。

經文為何教訓我們不要動怒，要離棄憤怒，而且不要心懷不平？因為這些情緒只會帶我們走向邪惡之路。

與其向我們痛苦的情緒妥協，並且想方法報復那些誤會我們，或傷害我們的人；我們反而應該在主裡靜默、安息，耐心等候祂為我們採取行動。如果神要報復，就會報復。我們不需要自己復仇，因為神會親自為我們伸冤。

我們的責任是：不動怒，不企圖報仇。而且我們要保持謙卑，因為知道我們才是最後的贏家。

謙卑的人必承受地土

「因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。還有片時，惡人要歸於無有；你就是細察他的住處也要歸於無有。但謙卑人必承受地土，以豐盛的平安為樂。」（詩篇卅七篇9~11節）

第9節說，惡人不久就會被剪除，那些等候神、對神存有盼望又仰望神的人，將要承受地土。第10節又重申一次，惡人將會嚐到自己所種下的惡果。到了第11節，我們再次讀到柔和謙卑的人將要承受地土。

這其實就是耶穌在登山寶訓中，所引用的舊約經文：

「溫柔（柔順，耐心，恆久忍耐）的人有福了（快樂，歡樂，高興，屬靈上富裕——即在神的恩寵與救恩裡，有永恆的喜樂和滿足，不論他們外在的景

況如何）！因為他們必承受地土。」（馬太福音五章5節）

你我是工人，或者是繼承人呢？我們是否用自己的方式來伸張公義？或者我們應該等候主，由祂來做出最好的決定和處置呢？

我們要生氣、發怒，還是保持柔和謙卑？

柔和謙卑是中間地帶

馬太福音五章5節使用的溫柔（meek）一字，其希臘原文是praus，意指溫和的或謙卑的。³這個希臘字的名詞是prautes，即溫和、謙卑或柔順。⁴

韋氏（W.E. Vine）在他的舊約與新約專用辭典中，對溫柔（meekness）的詮釋是：「相對於自我辯護或自私自利；它是一種心靈上的平靜，不意氣風發或沮喪，因為它完全不以自我為中心。」⁵

我曾聽說亞里斯多德稱prautes（或溫柔）為兩個極端情緒之間的中間地帶。運用在憤怒方面，則是形容一個人保持理性與平衡。

我們已經了解有些人因著過去的遭遇，而扎下了苦毒的根。他們甚至放任自己的苦毒、憤怒和敵意，以偏差的方式宣洩出來。

我以前就是如此，心裡積壓了許許多多不滿情緒，卻又不懂得適當地宣洩，也不知道要如何把那些情緒交給主。

我甚至不知道該對誰發脾氣，只知道自己很生氣，也很受傷，再也無法忍受被人指使，遭受虐待。於是我暗自下定決心，再也不輕易饒過任何一個傷害我的人。

我雖然滿肚子怨氣，卻弄錯了生氣的對象。我氣所有的人，包括我自己，而非真正的肇事者，就是撒但和魔鬼（參考以弗所書六章12節）。

然而，由於我已經是怒氣填胸，充滿敵意，所以我就像一個我稱為「已達引爆點」的炸彈，需要的只是任何一個人惹我生氣，讓我不順眼，或者一點出了差錯的小事，都足以使我「引爆」。

這是憤怒的一個極端，而它的另一個極端則是，絕對不向任何人，爲了任何事或任何原因發脾氣。

有些人非常膽小怯懦，不管發生任何事情，受到多麼不公平的待遇，他們都認爲是自己的錯，是自找的，所以也不採取任何反抗。

因爲這種人非常瞧不起自己，自我形象低落，他們認爲自己活該受人虐待，被人利用、佔便宜。所以，該生氣的時候也不生氣，一生都在賠罪認錯。他們就像一塊門口的踏墊一般逆來順受，任人踐踏；也像一塊海綿，不管魔鬼倒什麼東西在身上，都照單全收。

那不是聖經所指的柔和謙卑。

真正的柔和謙卑

「摩西爲人極其謙和（溫柔，仁慈，謙卑），勝過

世上的眾人。」（民數記十二章3節）

我認爲真正的謙和是，爲了正當的理由，在適當的時機裡，適度地發怒。

聖經記載，當神呼召摩西出來，帶領以色列百姓離開埃及時，摩西是世上最謙卑的人。換言之，他能夠謹慎地調和自己的情緒，使其保持在兩種極端之間的平衡點。

例如，摩西對以色列百姓很有耐性，非常容忍，常常爲他們代禱，求神不要因爲百姓的罪惡和悖逆，而發怒抵擋他們。

身爲神所指派的領袖和嚮導，摩西忍受這群人的抱怨、牢騷和傲慢，長達數十年之久，而他們似乎總是不斷考驗他的耐心和毅力。

當他與主會面後，從山頂下來時，竟然看見以色列百姓正向著他們親手造的金牛犢下拜，他立即火冒三丈，氣得把主親自寫的十誡石版摔在地上！

我們有需要克制怒氣的時候，也有需要發怒的時候。能夠分辨其間的區別，運用得當，才是智慧。摩西便具有這等智慧，我們也應如此。

一個謙和的人並非從不發脾氣，做個濫好人；乃是懂得不讓自己的怒氣失去控制。

所謂謙和，並非做個沒血沒淚的冷血動物；謙和的真正意義是，能夠掌握個人的情緒，同時爲著正確的目的，將之引導至正確的方向。

成爲神的兒女

「頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！祂在基督裡曾（藉由聖靈）賜給我們天上各樣屬靈的福氣；就如神【在祂慈愛裡】從創立世界以前，在基督裡揀選了我們【特別挑選出來，成爲祂的百姓】，使我們在祂面前成爲聖潔（爲主而分別爲聖），無有瑕疵；又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，預定（在愛裡爲我們定好計畫）我們藉著耶穌基督得兒子的名分。」（以弗所書一章3~5節）

有些人因爲自己是養子的身分，而有情緒方面的問題。這類人的親生父母爲了某種緣故，選擇放棄他們，因而使得他們有一種被遺棄，或沒人愛的感覺。

與其用這種眼光來看自己，這些人應該換另一個角度，想到自己的養父母不但接納了他們，更以愛灌注他們的生命。因爲養父母是出於自己的選擇，願意成爲他們的家人。

從上面那段經文，我們看到神爲你我做了同樣的選擇。祂揀選我們，甚至可說是萬中選一，精挑細選，成爲祂所深愛的兒女。不僅如此，祂其實早在創世以前，就先揀選好了。我們未出母腹前，祂就揀選我們了。把我們分別爲聖，在祂面前成爲沒有瑕疵的兒女，又使我們在祂豐盛的慈愛中，成了無可指摘的。

神早已預定我們生命的道路，在祂的慈愛裡，爲我們定好計畫，並透過基督接納我們，叫我們成爲祂的兒女。

既然有了這層認識，我們愛的貯存槽便應該是滿溢出來的。

問題是，許多人卻極度缺乏愛，爲了得到所飢渴的那份愛，竟轉向一些永遠不能滿足他們的事物或人，卻沒有從神——慈愛的天父那裡，找到生命的意義和價值。

詩篇廿七篇10節，大衛這麼寫：「我父母離棄我，耶和華必收留我。」

這豈不是一個大好的消息？

縱使我們在世上的父母爲了某種原因遺棄我們，神卻揀選我們，收留我們做爲祂的兒女，這不是因爲我們對祂有偉大的愛，而是因爲祂以偉大的愛來愛我們，這個消息實在令人感到安慰。

如今，我們既是屬祂的，而祂也應許絕不像其他人離開我們，拋棄我們。祂要以永遠的愛來愛我們，照顧我們，並供應我們的需求，因爲我們是祂親愛的兒女。

好樹

「你們或以爲樹好（健康，強壯），果子也好（健康，多汁）；樹壞（有蟲害，枯乾），果子也壞（有蟲害，苦澀）；因爲看果子就可以知道樹。」
（馬太福音十二章33節）

我們既然探討了壞樹及它所結的果子，現在來看看好樹和它的果子。

我們在加拉太書五章22~23節能看到以下這些果子：

「聖靈所結【在我們裡面的聖靈所成就的工作】的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」

這些果子都是出自一個扎根於基督之愛的生命，不是出自羞愧。

縱使你現在是扎根於羞愧，也結了許多壞果子，你卻可以立即用耶穌基督的寶血來遮蓋你，如此便能開始在祂的愛裡生根建造。從此以後，你可以重新生長茁壯，擁有一個正常、完整、健全的人生，並且多結各樣的好果子。

疼愛自己

「當孝敬父母；又當愛人如己。」（馬太福音十九章19節）

我相信人們今天最大的問題之一，是自我評價的問題。其實，在我們的社會裡，有許多人非常瞧不起自己。

從我在美國與其他國家舉辦的聚會和研習會中得到的經驗，我發現原來很多人經常抱持著惡劣心態，以及負面的自

我形象。事實上，他們當中還有許多人已經背負那些包袱太久了，以至於根本沒有察覺到包袱的存在。

每隔一段時間，你我都應該為自己的生命做一次健康檢查。

你最近檢查了嗎？那麼你對自己有何看法？你和自己的關係融洽嗎？

你這一生不論走到天涯海角，或想達成任何理想抱負，你永遠都必須和自己相處，這是怎麼也逃不掉的！

主既然命令我們要愛人如己，那麼祂的意思必然是，愛自己與愛別人同等重要。然而，我們不只要愛自己，也要喜歡自己。

喜歡自己

你惟一無法逃避的人就是自己。因此，如果你不喜歡自己，那麼你現在可有了棘手的問題。

我是在幾年前領悟這個真理的。當時我的人際關係出了嚴重的問題，我很難與人相處。後來我才發現，原來是因為我和自己處不好，所以人際關係才會一直出問題。

假如你連自己都討厭的話，想要喜歡別人就更難了。你或許可以裝裝樣子，但是，紙包不住火，遲早有一天會真相大白的。

我們每個人應該都要成為神的發電廠，無論是內心或外在的環境，隨時都保持和諧、均衡。為此，我們不僅對人要有正確合宜的態度，對自己也要如此。我們應該對過去的經

歷處之泰然，對現在的環境知足感恩，對未來的人生則充滿信心，因為我們知道這一切都是神的手裡。神的愛既透過祂的愛子耶穌基督彰顯出來，我們便應扎根於其上，建造穩固的生命。

我們因著在愛裡扎根、生長，生命便能悠然自得，因為知道不是我們勞苦功高，或者行為無可挑剔，才贏得神的接納。我們可以確定一件事，就是我們生命的意義與價值不是取決於我們的地位，或是我們的思想言行，乃是我們在基督耶穌裡的身分。

我們既然對在主裡的身分有了確據，也就能夠丟棄面具和偽裝，不需要再演戲，不需再欺騙人。相反的，我們能以真實的自我，自由地面對人生。

想想我們這一生不必再試圖用能力或才華，使別人佩服我們，這真是令人雀躍的一大快事。遇到犯錯時（畢竟人非聖賢），就採取必須的行動來改變，不必再為過錯而過度自責懊惱。我們可以在主裡放輕鬆，縱使我們有軟弱、有缺點、會犯錯，仍然可以安心地相信，祂會確保一切有完美的結局。

所有這一切都在乎一個關鍵，就是放鬆。不再計較，願意放手，交給神來完成祂所為你預定之純全可喜悅的旨意。

你大可不必活在羞愧裡，任它吞噬你的生命。拋開所有令你羞愧的往事，學習徜徉在神從起初就為你預備的喜樂與平安中。

羞愧釋義

「不要懼怕，因你必不致蒙羞；也不要抱愧，因你必不致受辱。你必忘記幼年的羞愧，不再記念你寡居的羞辱。」（以賽亞書五十四章4節）

這一章裡頭，我們探討了有關羞愧的不同表現以及所造成的問題。但是，究竟聖經對羞愧如何定義呢？

舊約聖經中，用以表示羞愧的希伯來文之一是「使困惑、混淆」。⁶

根據《韋氏新編大學字典》（Webster's II New College Dictionary），「使之困惑」（confound）意指：一、使人感到迷惑：手足無措；二、無法辨別區分：使混淆（或混淆真假）；三、使人感到羞愧、窘迫；四、咒罵或抨擊。⁷

而所謂「咒罵或抨擊」，是指「予以打擊或使其虧損」，即一、予以嚴厲批評；二、使趨於破滅：毀滅；三、使其受永恆的刑罰：毀滅。⁸

多可怕的字眼！難怪魔鬼會驅使那麼多人，一天到晚見人就開口咒罵。

重點在於，一個人如果有羞愧的根，對自己感到羞恥，他必然不會喜歡自己。意思是他不僅不喜歡自己的所作所為，而且他非常厭惡自己。

學習喜歡自己

你我在面對自己的問題時，必須學會區別我們所做的事和我們本身。

我不是聖人，總會犯錯，那不代表我不是神的兒女，或者祂不愛我。我過去犯過錯，現在也仍會犯錯，但是，我喜歡自己的心沒有改變。

如果全天下都沒有人喜歡你，你卻依然喜歡自己，那麼你絕對會成功。惟有當你開始喜歡自己，其他人才會跟著喜歡你。

每天早晨在鏡子面前對著自己說：「我喜歡你。你是神的兒女，你的生命充滿了聖靈。你有潛能，你有恩賜，有才能。你是個獨特的人，我喜歡你。」

如果你能照我的話做，而且真心相信那些話，必定會在戰勝源於羞愧的性格上，有意想不到的結果。

喜歡自己指的不是狂妄自大；而是我們接納自己，因為我們是神所創造的。每個人都需要不斷調整自己的行為舉止，但是，能夠承認自己的生命是神所賦予的，這對於我們生命的成長極為重要。

羞愧的天性

很多人生活在一種失敗之靈的咒詛中。他們做事總是半途而廢；他們做什麼都失敗，總是把事情搞砸，計畫總是受

挫，常常感到灰心失望、沮喪。他們討厭自己。這一切都是因為他們有一種源於羞愧的天性。

有好長一段時間我很討厭自己的性格。而性格就代表了我這個人，因此我也討厭自己。我不希望自己是個大膽、有話直說的人。我不喜歡自己直截了當、率直的個性。

我一直希望自己能夠像我的師母，她真是溫柔婉約又莊重文雅的好女子。我當時並不明白有些人天生就是如此。

因為我不喜歡自己以及自己的個性，所以我很想改變自己，卻沒有讓神來改變我。我很努力，希望能像我的師母一樣。我嘗試做個完美的女人，做個賢妻良母，而且能自己種番茄，然後把番茄裝罐，又做果凍，還能親手縫製家人的衣服等等。

結果，我一敗塗地。因為我嘗試改造自己成為另一個人。直到最後，我必須學著看著鏡中的自己，說：「喬依絲，我就是喜歡你這個樣子，我決定要跟你好好相處，再也不找你麻煩了。」

人一旦像我一樣有源於羞愧的本性，便會產生許多複雜的內在問題，例如：憂鬱沮喪，寂寞孤僻，以及疏離。各種身心方面的強迫性症狀都是根源於羞愧：吸毒、酗酒，對化學藥物成癮；飲食的障礙如暴食症、厭食症、肥胖症；金錢的捆綁如吝嗇、賭博；口舌的問題如咒罵，或是好說讒言；各種性方面的偏差行為，問題多得數都數不清。

我們已經提過，有工作狂的人根本不能享受人生。因為他們如果沒有日以繼夜地工作，便覺得自己沒有責任感。事

實上，有些人和我一樣，只要稍微快樂一點，就覺得很有罪惡感。

另一些人則把生命中所有的差錯都歸咎到自己身上，而感到內疚。

我的教學材料中，有一套兩卷的錄音帶，名為「破除上癮性行為的循環」（Breaking the Cycle of Addictions），裡面探討了許多危害眾人的強迫性上癮行為。

在這些強迫性行為當中，其中一項是完美主義，其實這也是出於羞愧的本性。有一些深受完美主義折磨的人，是因為過去遭遇到的虐待或其他負面的狀況。於是他們不斷努力要達到完美的地步，期望藉此而贏得他們自以為欠缺的注意力或情感。

這種人一開始就注定要失敗。因為他們為自己訂出一套高標準，一旦沒有達到標準，就會怪罪自己。他們會擬定一些不合理的進度表，結果讓所有人都痛苦萬分，包括他自己，因為他們不停地鞭策大家符合那個進度。

我們的女兒珊卓過去就有完美主義的問題。她追求完美到幾乎把自己逼瘋的地步。她把行程安排得非常嚴密緊湊，日常生活大小事情都是以分鐘計算來作安排的。為了做出精確的計畫，有一次她甚至在燙衣服時計時，以便算出燙一件衣服要多少時間！

萬一有事情打斷她精確的行程，例如突來的電話，她就會變得緊張兮兮，心煩意亂。如果任何一個精心安排的計畫失敗了，她會因為煩惱、焦慮，而把自己急出病來。但是，

神終於釋放她得自由，如今她是一個健康均衡的人了，一切榮耀歸給主。

完美主義的問題在於它是一個高不可及的目標，因而會造成人的自卑感。那個人會罹患精神官能症。他把所有責任都攬到自己身上，一旦事情沒有按計畫進行，他立刻歸咎自己。最後，他開始認為自己一無是處，因為他沒有辦法達到他所訂定的不合理目標，或是那些不切實際的行程表。

珊卓因為不能達到自己所定出的不切實際的目標，便以為是自己的問題。直到後來她才明白，一直在後面驅策她的那股力量原來是出於魔鬼，而非神對她的要求。

有時候，這種完美主義和神經質會使人厭惡自己，因而在身體上、精神上、情感上以及屬靈上造成各種危害。

這一切駭人的問題，都來自一棵壞樹所結的壞果子，那棵樹就叫羞愧。所幸，我們能解決這一切問題，而解決之道就在神的話語裡。

雙重補償

「你們必得加倍的好處，代替【先前】所受的羞辱；分中所得的喜樂，必代替所受的凌辱。在境內必得加倍的【較於所喪失的】產業；永遠之樂必歸與你們。」（以賽亞書六十一章7節）

如果你確定自己有源於羞愧的性格，或者有根深蒂固的羞愧感，你可以透過神的大能破除那個咒詛。

先前讀到的以賽亞書五十四章4節，以及以賽亞書六十一章7節都告訴我們，主曾應許要除掉我們一切的羞愧和恥辱，我們將不再記念它們。祂也應許用加倍的祝福來代替我們先前所受的羞辱，以加倍的產業，補償過去所喪失的，又要賜給我們永遠的喜樂。

你要在神的話語上堅定站立，在基督的愛裡生根建造，代替先前的羞愧和恥辱，並在主裡成爲完全。

求主在你的心思、意志和情緒上，行醫治的神蹟。讓祂進入並且充滿你的生命，因爲這本是祂來到世上的目的：祂要醫治你破碎的心靈，纏裹你的傷口，賜華冠代替灰塵，喜樂油代替悲哀，讚美衣代替憂傷之靈，並且以加倍的好處代替先前所受的羞辱。

下定決心，從現在開始，你要拒絕苦毒、羞愧、消極、完美主義等的毒根，並澆灌滋養喜樂、平安、仁愛和能力的根。

用耶穌基督的寶血劃出一道界線來保護你的生命，並且勇敢地宣告你已經從過去的痛苦和傷害中得到醫治和釋放，使你能活出健全完整的新生命。

同時要不斷地讚美主，對著自己宣告祂的話語，支取祂的赦免、潔淨和醫治。

不要再譴責自己，懷著罪惡感，覺得自己沒有價值，沒有人愛。相反的，你要開始宣告：「神既與我同在，有誰能抵擋我呢？神愛我，我也愛自己。讚美主，奉耶穌的名，我是自由的人了。阿們！」

9 認識共依存

「共依存」（co-dependence）這個名詞，如今不再限於教會圈內才熟悉，即使在教會圈外也已是廣爲使用的字眼了。

在這一章，我要從我個人的觀點來探討這個問題。同時看看聖經的教導，或許能幫助你學習分辨這個問題，並且有果效地處理它。

依附與上癮

想要了解共依存，就必須先從認識依附關係開始。所謂的「依附」也就是對某種行爲、人或事物有了上癮的情形。

一旦談到上癮的行爲，我們多半侷限於抽菸、酗酒、吸毒或是吸服其他有害的替代品，其實並不僅止於此。人們對很多事情都可以有上癮的習慣，包括對「人」也能上癮。人們也會對憂慮、訂定計畫、邏輯推理、操控、消費等事情上癮，狀況包羅萬象，好壞皆有。

上癮的行爲正顯露出一個人失去了平衡。

彼得前書五章8節訓誡我們，基督徒應該要做醒（或作

保持平衡)。爲什麼？因爲我們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。這就是爲什麼下一節告訴我們要以堅固的信心抵擋牠。

我相信凡事若無節制，就會成爲魔鬼的遊樂場。我們的生命中如果有任何一方面沒有節制，撒但便會利用那個弱點來擄掠我們。

一般說來，上癮的行爲是指一個人過度依賴某件事物，對其耽溺，以致不可自拔，甚至爲了得手而不擇手段，包括做出一些缺乏考量和理性判斷，以及悖逆神的行爲。

所有上癮的行爲都帶有某種程度的強迫性行爲（obsessive-compulsive behavior）。因此，我們要更進一步討論這個專有名詞。

強迫性的行爲

根據韋氏字典，著迷（obsession）一字常用來指人擺脫不了某種思想或慾望，或是因一種強迫性的動機所從事的行爲。¹一個人若對某種事物著迷，他便會成天想著、嘴巴上掛著那件事；他的心思和談話總是離不開那個話題。

他如果持續對那個事物著迷，長期下來，就會產生強迫性行爲，也就是說，他會有一種強迫性的意念，催促他不計一切代價來得到那個東西。

我就用自己的親身經歷來說明。

有一段時間，我愛上優格冰淇淋。我如果讓自己一直談論它，或是滿腦子裡想著它的話，我會像著了魔一樣衝動，

想立刻跳進車子裡，開上四十五分鐘的車程，只爲了能嚐到一口優格冰淇淋。

那就是強迫症的展現。它完全控制了我，我對它則一點辦法也沒有。今天，我依然喜歡優格冰淇淋，但卻是以健康平衡的方式。

我們偶爾都會出現一些缺乏理性的行爲。但是，如果我們的生命持續充斥著這種缺乏理性的行爲，僅僅爲了滿足我們的衝動和慾望，那麼我們就有問題了。魔鬼會利用這一點，使我們相信我們無法控制自己的思想和慾望，並且無法從這種沒有理性，甚至有害的強迫性行爲得到釋放和解脫。

這一切都始於我們的心思與口舌，源自一個缺乏平衡和自律的生命。

強迫性行爲的解決之道

既然問題的根源出在心思和口舌，那麼追本溯源之道也是始於這兩者！

活出神最美好的旨意，其實比我們想像的還要容易多了。要解決任何一個令我們苦惱的問題，不論是精神上、身體上、情緒或屬靈上的問題，最好的方法就是針對那個特定的問題或狀況，從聖經上找出一些相關的經文，然後從我們的口開始宣告，直到那些經文所啓示的亮光真正進入我們的心思意念。

還記得我們要怎麼改變那種感覺沒人愛的心態嗎？就是每天開始肯定自己地說：「神愛我！祂真的愛我！」對於任

何困擾我們或使我們愁煩的狀況，以及造成我們痛苦、擔憂或苦惱的事物，這帖良藥都同樣有效。

我們如果能夠多加注意自己的心思意念和話語，必定能在生命中體驗更多的快樂、平安、健康和得勝。

上癮行為猶如其他精神上、情緒上或是身體上的問題，只要對症下藥，都能得到解決。即使是強迫性的行為，只要藉著聖靈的能力和神的話語，也能得到完全的醫治。

退縮

當然，任何時候只要試圖克服某種根深蒂固的上癮行為，必定都會有某種程度的退縮。

當我下定決心要撇棄焦躁、擔憂和愛作推斷的性格，出現了許多可怕的退縮性症狀。當我崩潰而再度開始擔憂、焦躁或推斷，心裡就會覺得比較舒服，但這只是短暫的，事後我會更難過，因為我又失敗了，又必須從頭開始。

治療身體上或對於藥物的上癮行為，其原則也可運用在治療心理與情緒性的上癮行為。正如一個老菸槍，或酗酒、吸毒的人，在戒除其有害的惡習時，必定會承受某種程度的痛苦退縮、掙扎或不適；我們同樣會經歷某種程度的痛苦或不適，才能斷除那些精神上或情緒上的上癮行為。

如果我們所著迷的對象是一個人或一個團體，情形可能會更糟糕。

人、環境與地位

「耶穌對他說：『……與你何干？你跟從我吧！』」（約翰福音廿一章22節）

早在聽說「共依存」這個名詞以前，我就講過一篇關於依附與上癮的信息，標題是「人、場所與職務」。

我之所以講那樣一篇信息，是因為我的生命中正好發生一件事情，需要我做個處置。於是我想其他人可能也有同樣的經歷。

當時，我和某教會中的一個小團體建立了關係，並在當中負擔一些責任，有著舉足輕重的地位。那裡的環境、我的地位，或所結交的人群，都是我所想望的。惟一的問題是，後來神要我放棄那一切，朝祂為我預備的下一步邁進。我當時不明白為何自己對於順服神的呼召，會有那麼大的掙扎。

現在我知道原因是我當時已經過度依賴那群人、那個環境和地位。我的價值全建立在那些事情上面。而且我開始從所結交的對象、身處的環境以及擔任的職務來取得我的安全感、他人的尊重以及個人的滿足感。所以神要我放下一切，重新歸零，全部從頭開始。

當然，神也給了我一些應許，如同當初祂呼召亞伯拉罕時，應許他：「從你所在的地方，你舉目向東西南北觀看，凡你所看見的一切地，我都要賜給你和你的後裔，並且地上的萬族都要因你得福。」

但如同亞伯拉罕，我若要得著所應許的祝福，也必須放棄依賴的事物，以為那會帶給我快樂、保障和尊重，卻絲毫不清楚我前面的方向，也不了解前面等著我的是什麼樣的結局。

我並沒有發現自己已有了上癮的行為。我所依附和依賴的對象就是那群人、那個環境和職務。所以我有整整一年的時間，沒有順服主的呼召。

我們都曉得，一個上癮的人會想盡辦法來滿足他的慾望，甚至在悖逆神的情況下，做出不智、不理性的行為。那就是我當初的景況，雖然我當時並不完全明白自己所犯的錯。

依賴人

「耶和華如此說：倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有了禍了！因他必像沙漠的杜松（或裸露的人），不見福樂來到，卻要住曠野乾旱之處，無人居住的鹼地。」（耶利米書十七章5~6節）

如果你心靈感到乾渴、困乏，很可能是因為你太過依賴自己的血氣，沒有倚靠神。

以我的狀況而言，當神要我離開我所賴以成癮的那群人、環境和職務，並要順服祂的呼召時，我必須從依賴人轉為依賴神。同時必須了解不論人們多出色，或者多麼令我們敬佩，一旦我們把信心放在他們身上，就錯了。

倚靠神

「倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。」（耶利米書十七章7~8節）

使徒保羅在腓立比書三章3節提醒我們，不要靠著肉體誇口。相反的，我們所誇口的是神，別無他人。祂是絕不動搖，永不改變的磐石。惟有祂絕不會丟下我們、離棄我們或是令我們失望。

我在人生中來到一個地步，必須將我的信心從人轉到神的身上。

我愛我的丈夫，我們的婚姻也很幸福。有一天我突然發現一個想法：「萬一戴夫死了，我該怎麼辦？他對我無微不至，在許多方面給我很大的幫助。萬一他比我先走一步，我該怎麼辦？」

我愈想這件事情，心情就愈惡劣，甚至感到害怕。於是主不得不親自為我對付這個煩惱。祂對我說：「如果戴夫有了三長兩短，我告訴你要怎麼辦。一切照常進行，你現在做什麼，到時候也一樣。因為你的支柱不是他，是我！」

社會上能夠有各色各樣人道救援團體是一件好事，但是我們也必須在神裡面堅定不移，因為祂才是惟一的倚靠。

耶穌就是如此。

耶穌以身作則

「耶穌卻不將自己交託他們；因為祂知道萬人，也用不著誰見證人怎樣，因祂知道人心裡所存的。」

（約翰福音二章24～25節）

耶穌以身作則，是我們最好的榜樣，祂不依靠人，因為祂深諳人性。即使如此，祂仍與人來往、團契，特別是和祂的幾個門徒。祂和他們一起吃飯；陪他們哭，陪他們笑，向他們吐露心中的祕密，也出自真心告訴他們一些事情。他們是祂的同伴，祂也關心他們。但是祂並沒有將自己交託給他們。

我想這句話的意思是，祂沒有變得依賴他們，或是少了他們就活不下去。祂沒有失去分寸，到了沒有他們就不行的地步。祂刻意地維持自己的立場，好讓自己完全倚靠神，不倚靠別人。

主在這段經文裡要告訴我們的是，我們的生活必須保持平衡。我們應該愛我們的夥伴，和他維持良好的關係。我們在日常生活中也應當與其他人建立和諧的關係。但是，我們千萬不要誤以為能夠百分之百地信靠別人。

絕對不要幻想世上有一個人能永遠守住承諾，不讓我們失望，或是永遠不傷害我們！這世界上沒有這樣的人存在！

這個說法並非要數落、攻訐我們的配偶或親朋好友，而是對人性做出正確的評估。正如我們沒有辦法做完全的人，

我們同樣沒有能力令人百分之百地信賴。

因此，不要給別人壓力，期待他們永遠不令你失望，守住承諾，或是不令你傷心難過。

雅各告訴我們：「原來我們在許多事上都有過失，……」（雅各書三章2節）所以我們都需要這位醫治者，了解我們，明白我們所面臨的狀況，因為祂也曾在一切的情感、情緒、壓力和誘惑上受過試探，與我們一樣，但祂卻不像我們一樣犯罪（參考希伯來書四章15節）。

保持適當的平衡

「但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。」（加拉太書六章14節）

使徒保羅在這一節經文裡表明，他不再以任何事或任何人誇口，因為對他而言，世界已經釘在十字架上，而就世界來說，他也已經釘在十字架上。

我認為他的意思是，他將所有事情，包括人、環境和地位都保持在一個適當的平衡點。他並不仰賴任何人或事物給予他在主裡的喜樂、平安和勝利。

我們的人生若不謹慎維持適當的平衡，便很容易發生上癮的行為，甚至形成強迫症，而讓撒但趁虛而入，毀滅我們的人生以及我們為主的見證。

以我為例，如果我姑息自己的衝動和慾望，每天晚上非吃優格冰淇淋不可，每天都要逛街買東西，或者隨時隨地都要有人在耳邊誇獎我、讚美我，那麼我就是對那些事情著迷了。我變得要靠那些東西來滿足我的慾望，期望這世界能給我所需要的。事實卻是，只有神才能滿足我的需要。

對世界死，向基督活

「你們要思念上面（更重要）的事，不要思念地上的事。因為【對世界而言】你們已經死了，你們的（新且真實的）生命與基督一同藏在神裡面。」

（歌羅西書三章2～3節）

我們一旦容許自己對世上的人或事物著迷，變得完全依附他們，魔鬼便會利用他們使我們遭受痛苦。所以我們必須隨時專注在耶穌身上，不看這世上的事物，就如保羅在歌羅西書三章2～3節所教訓我們的。你我和保羅一樣，對世界而言都已經死了，而世界對我們亦然。我們絕不能仰賴這世界成爲我們的幫助，只能仰賴主。

有一次在我的聚會中，我正在爲人按手禱告時，注意到一位大約與我同年紀的姊妹，在地上蜷曲著，就像胎兒在腹中的樣子。她大聲哭叫著說：「媽咪，我需要你！爹地，我需要你！」

剛開始我有一點猶豫，因爲畢竟我不是心理醫師，我沒有受過相關的專業訓練來幫助這種人。

接著，她又哭著說：「媽咪，叫爸爸不要對我那樣！」頓時一切都很明朗，原來她在心靈上退回到當初受虐的童年，父親對她在身體或性上面施虐。而她的母親顯然知情，卻沒有採取任何行動幫助她。這如同遭到她雙親的拒絕和遺棄，所以她從那時候起，就不斷受到傷害。

她不斷重複叫喊著：「媽咪，我需要你！爹地，我需要你！」

終於，我鼓足了勇氣。我開始對她說：「你不需要你的母親或父親！你已經得到你所需要的——就是耶穌！不要再吵著要一個永遠不能實現的事情！好好把握你所擁有的！」

我不停地重複我的話，突然間聖靈給她一個很大的突破。她開始回應著說：「我不需要我媽咪和爹地！我已經得到我需要的了！我有耶穌！」

我對她服事了一些時間後，就把她交給其他協談人員，然後繼續服事其他人，爲他們禱告。大約經過半個多鐘頭後，我回過頭來看她的狀況，那時她已經完全冷靜下來，能控制自己的情緒了。

只要我們認爲自己非得擁有某個人或某個事物才能滿足，那麼我們永遠無法成爲生命健全、心智和情緒健康的人。若能擁有也並非壞事，就像那位姊妹如果真能得到父母的接納和愛，當然很好。但是，我們除了神以外，不一定非要有任何人或任何東西才活得下去！

我們要讓自己在這一生隨時倚靠主，而非依賴任何其他的人或事物。

單單倚靠神

我們需要單單倚靠神，不能腳踏兩條船地又倚靠神，又想要靠其他人或事物帶給我們快樂。

我過去總認為除非我的事工增長了，我才會快樂。後來才明白即使它沒有增長，我也能怡然自得。直到此時，我的事工才開始增長。

主在當時對我說：「如果除了我以外，你還必須靠其他東西使你快樂，魔鬼就會利用那些東西來攻擊你。」有位朋友後來把這句話刻在一個金屬板上送給我，我把它掛在我的臥房裡，這樣我每天早上醒來首先看到的就是那句話，因為我要牢記那句話，使我不再重蹈覆轍，不會再想倚靠主以外的其他人或事物。

我在每天的禱告時間中，有時會這麼說：「天父，有一個東西我很想得到，但是我不想為它沖昏頭，或是逾越祢的時機。如果那是祢的旨意，那麼我希望能得到它。不過如果不是祢的旨意，也沒關係，我還是會很快樂，因為我要祢在我的生命居首位。」

我相信，只要我們能對一切事物抱持不偏不倚的態度和合適的優先次序，並且能先求祢的國和祢的義，那麼神所賞賜的必要超過我們所求所想的（參考馬太福音六章33節）。

渴望肯定

「雖然如此，官長（高官顯貴）中卻有好些信祂的，只因法利賽人的緣故，就不承認，恐怕被趕出會堂。這是因他們愛人的榮耀，過於愛神的榮耀【他們看重人的評價過於神的評價】。」（約翰福音十二章42~43節）

許多人終其一生從未得到神所預備的上好福分，因為他們只是一味追求人的肯定與認同。他們即使知道神對他們的旨意，也不願意順服遵行，因為他們擔心朋友不能諒解或支持。

的確，並非所有人都能夠認同神在我們身上的工作與旨意。

我當初決定要順服神對我的呼召和旨意時，幾乎沒有人支持我的決定。一個人要獨自面對所有人的反對，真的不容易。我在那段期間學到一個功課：別人的想法如何不重要，重要的是神的看法。

保羅在加拉太書一章10節寫道：「我現在是要得人的心呢？還是要得神的心呢？我豈是討人的喜歡嗎？若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」

絕對不要耽溺於追求人的肯定。聆聽你內心的聲音。你相信神要你做什麼，就照著去做，並且要在祂裡面堅定不移，除祂以外，別無倚靠。

共依存

我們已經討論了依附關係，了解那是一種過度依賴外在行爲、人或事物的上癮行爲。接下來，我們要思考所謂的「共依存」。

《藍登足本大字典》（The Random House Unabridged Dictionary）對「共依存」的定義是：在兩個人的關係中，其中一人在生理或心理上對某些事物，如酗酒或賭博上癮，而另一人則在心理上對此人有不健康的依賴感。²

換句話說，一個有共依存傾向的人，其所建立關係的對象是一個沈迷、耽溺於某種有害的或具破壞性事物的人。

舉例而言，我剛嫁給戴夫時，某些情緒仍對我有很大捆綁，例如憤怒。有九成以上的時間我都是在對某件事情發脾氣。那是因為我在成長時期受到虐待，以致在心裡囤積了許多壓抑的苦毒和憤怒。如果不是戴夫和主的關係堅如磐石，並且對自己在主裡的生命有確據，很可能早已被我的態度和情緒牽著鼻子走。

這樣一來，我們兩人之間就成了一種共依存的關係，因為他的喜怒哀樂完全受我左右，而我則是依賴自己的情緒。

感謝神的是，情況並非如此。

戴夫對我幫助很大，其中一點就是他不讓自己被我激怒。

如果你所結交的對象沈迷於毒品、酒精或其他有害的東西，而你變成依賴那個人來決定你的喜怒哀樂，那麼你和他

之間就成了共依存的關係。縱使你本身並沒有耽溺在那些控制他的惡習裡，其實你依然間接地受到它們影響，而且也同樣依賴那些東西，所以你們兩個人同時都依附於那個惡習。

當我們結交到一位有上癮行爲的朋友時，只要不夠謹慎，就會讓對方用他的問題來影響我們。

你現在是否正和這樣的人交往，而他的問題或惡習已經把你折磨得苦不堪言？若是如此，你要對這個狀況有所行動。

以我而言，戴夫沒有容許他和我發生共依存的關係，因為他從不給我機會，讓我用我的問題對他造成影響。舉個例子，當我對他發脾氣，想跟他大吵一頓，他會若無其事，心平氣和地走開。因為他不跟我吵架，我一個人就沒戲唱，所以常常氣得我直跺腳，對他大罵：「你究竟怎麼回事？你根本不像個人！」

絕對不要讓自己和任何人產生共依存的關係。不要讓別人的問題來支配你的生活。不要因為他們自己痛苦，便害得你的人生也為之變色。

如果你已成家，不要讓配偶或兒女左右你的情緒，剝奪你的喜樂。不要只因為他們選擇讓自己過悲慘的人生，你也跟著他們一起跳入火坑。如果你有能力幫助他們，就盡可能拉他們一把，但是千萬不要落入陷阱，以為你能解決所有人的問題，或是讓他們快樂。

那是不可能的！

神賦予每個人自由意志，我們必須對自己的快樂負起責

任。如果我們容許自己傷心痛苦、不快樂，只能怪自己，不能怪別人。同樣的道理，如果別人選擇過痛苦悲傷的人生，那不是我們的錯。我們沒有人能夠對別人的幸福快樂負責。

有一個道理我們認識得還不夠徹底，就是對於一個有上癮性行爲的人最大的幫助，是我們不向他們的情緒惡習妥協或讓步。

我的丈夫總是很諒解我；他愛我，而且會表現出來。只要我願意，他每一天都想和我分享他的愛與喜樂。但是，他絕不強迫我接受。我有自由選擇是否參與他的平安和快樂，他也有同樣的自由選擇不參與我的悲傷和痛苦。

非常重要的是，我們不能讓別人來操控和擺佈，和他們產生共依存的關係，落入他們的情緒轄制。

如果你的配偶發怒、不快樂，或是痛苦、傷心，那是他的問題，不是你的。如果他想整天發愁，發牢騷，大吵大鬧或是一個人自怨自艾，你沒有必要配合他，或是受他的影響。

還記得以前戴夫每個週末都要去打高爾夫球，總是讓我氣得跳腳。我會用盡各種辦法阻止他去。結果，我愈不讓他打球，他愈出去打。

這簡直快把我逼瘋了。

他甚至問我：「你爲什麼不和我一起去高爾夫球場呢？」但是，我就是不喜歡打球。我希望他留在家裡陪我。我因爲自己不喜歡打球，所以也不希望他去。可是，他就偏要去，而且還玩得很開心。結果我一個人待在家裡，唉聲歎

氣，自怨自艾。其實在內心深處，我只是不肯讓步。但那是我的選擇，也是我的責任，不是戴夫的問題。

所以，雖然我想從外在的事物尋得慰藉和快樂，戴夫卻不會讓我心情的好壞來左右他的情緒。也就是說，他沒有讓自己陷入我情緒的惡習，而與我發展出共依存的關係。

掌控與操縱的夢魘

「我卻說：我勞碌是徒然；我盡力是虛無虛空。然而，我當得的理必在耶和華那裡；我的賞賜必在我神那裡。」（以賽亞書四十九章4節）

你勞碌一生，費盡所有力氣，不停地要控制身邊所有的人和事物，到頭來竟發現一切都是枉然，你能了解那種悲慘的光景嗎？

如果能了解，那麼神要告訴你，你現在就能做出一個決定，讓你完全脫離那種生活方式。你可以選擇不讓自己作個操縱、控制一切的人。

同樣的，如果你一直都是任人擺佈，惟命是從，那麼你要下定決心斷除這個權勢，讓它不能再控制你。

共依存這種偏差的行爲，單靠禱告是不能解決的。它還需要當事人的決心和毅力，才能有所改變。

假如你對某種不健康的物質產生上癮的習慣，例如菸、酒或毒品，你必定知道自己需要付出一些努力，才能克服那個惡習。

同樣的道理，如果你是個工作狂、購物狂，或是超級計畫狂、杞人憂天族等，除了禱告以外，你還必須作出承諾，下定決心靠著神的大能戒除那個惡習，這樣才能真正斷開那個上癮的惡性循環。

相同的，如果你和一個對有害事物或活動上癮的人做朋友，就必須要採取一些行動。你必須穩住自己的立場，絕對不讓那個人的問題影響你的生活，而失去平衡。

你怎麼知道自己是不是失去平衡了呢？其實很簡單，你只要開始失去平安和喜樂，就是失去平衡了。

或者你和我一樣，這一輩子都把時間耗在控制身邊每一個人、每一件事，結果卻徒勞無功；同時又努力保護自己，不再讓別人傷害你，那麼你要趕快停止，別再耗費無謂的工夫了。如果你不聽勸告，最後會落得我當初的下場，感嘆自己的勞碌是徒然，盡力是虛無虛空。

你要和我一樣，學習不再作無謂的掙扎和反抗，安然地將自己交在神的手中，從祂那裡得著你一切的報償和獎賞。

恐懼

「愛裡沒有懼怕（擔憂，畏懼）；愛既完全（完整），就把懼怕除去（驅逐出去）。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全（沒有成長至擁有完全的愛）。」（約翰一書四章18節）

一個有共依存傾向的人，只要一切在他的掌握中，就覺

得很安心。一旦失去了控制，他立刻感到脆弱無助，甚至受威脅，因此會變得暴躁易怒、極度自我防衛。

你如果發現自己有這個情況，那麼你必須開始專注於神對你的慈愛，祂完全的愛會除掉我們一切懼怕。你毋須害怕失去控制，或是被人傷害，因為神的慈愛要環繞在你周圍，把你藏在祂的裡面，保護你。

救世主情結

「為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（馬太福音七章3~5節）

除了恐懼之外，共依存的人常常有一種錯誤的責任感。他會認為自己有責任處理每個問題。他認為，他需要照顧所遇見的每個人，確保大家都過得很好，很愉快。

結果，這個有共依存傾向的人往往會感到沮喪挫敗，精疲力盡，因為他本來就不可能解決所有問題，讓一切事情有條不紊，皆大歡喜。

一個共依存的人和依賴的人同樣有問題。例如你和一個愛控制的人生活在一起，而你用盡一切辦法來取悅他，讓他快樂，甚至犧牲自己來達到他的期望、服從他的命令，那麼你就是個幫兇。

有些人甚至成了受虐狂。他們對受虐變得習以為常，以為那是他們應得的。有些還認為是自己的過錯，才會使對方對他們施虐。因著這種心態，所以他們才不計一切代價，想取悅施虐者，期望最後能得到合理的對待。

如果你發現自己有類似這個共依存者的問題，那麼你要學著放下重擔。不要再把所有責任或是每個人的苦惱都攬到自己身上。絕對不要以為你必須當個救世主，那個工作已經有人負責了！只要在你的範圍內，盡「合理的」力量來幫助別人就夠了。

如果對每一個認識的人，你都想伸出援手，幫助他們，最後你會自討苦吃，也傷害別人。你如果還是想扮演救世主，幫大家解決所有問題，你一定會感到灰心失望，而這些人永遠也學不會自己處理事情。

因此，不要產生這種「救世主」情結。不要搶了耶穌基督的角色，也不要將別的人生和問題變成你的問題。相反的，你應該先處理好自己的問題，然後才量力而為，處理別人的問題。

共依存與自卑感

一個有共依存傾向的人，大多有自卑感，並且不夠成熟。

生命成熟的人不會為了所犯的過錯，在情緒和靈命上崩潰。他們通常依然能使生命維持平衡。

想要脫離共依存的行為，得到自由，就必須在個人外在

表現之外，找出自己的價值。一個沒有共依存傾向的人，能夠在基督裡成為出類拔萃的人。

你一旦脫離了共依存的心態，就不會再依賴人、環境或地位。你不需要依賴結交某個人或某個團體，或是進出某種特別的社交場所，得到了不起的頭銜等等，來使你有安全感、有自信和保障。

如果你不再受到共依存的捆綁，便會發現自己不需要掌控每件事和每個人。你會給他們空間，讓他們為自己作選擇，而那不再對你構成威脅，或令你覺得必須為此負責。你也不再認為自己必須解決每一個問題，或是討好每一個人。

如果你沒有共依存的困擾，你就能夠站立得穩，從神那裡找回你生命的意義和價值，而非仰賴別人的評價或是外在的環境；你也能夠抵抗任何外力對你的控制和指使。

因為你認識自己在基督裡的身分，並且相信主要看顧你的一生，你就能夠脫離共依存的捆綁，得到自由。

信靠神

我在有關共依存的研習會中，會鼓勵所有人自己聆聽神對他們說的話，並且照著去做。

如果主把你放在一個環境裡，那麼祂有能力以祂的恩典來遮蓋你，保護你，並且指示你最明智的道路和方法來面對那個環境，使你免受災害。

或許生活在那種環境裡並不舒服，但是你一定要記住，我們的神是全能的。只要你願意持續信靠祂，祂必要看顧

你，直到你獲得勝利。

即使你目前正和一個愛控制、操縱一切，甚至是不敬虔的人生活在一個屋簷下，也不要因此而感到心灰意冷。神有能力改變世界上最兇惡、最粗暴的人。祂能夠將一個最糟糕的人完全改頭換面，然後為祂的榮耀來使用他們。

如果你發現自己掉入一個共依存的陷阱，神或許會給你機會，讓你對那個操控者勇敢直言。祂可能會要你與那個讓你生活痛苦的人對抗。如果你不敢與對方對峙，祂會給你所需要的勇氣來向他表明立場。

神也會賜給你智慧和勇氣，幫助你不受到不公平的待遇，或是被那個人利用。假如你是和一個完美主義者一起生活，主也會幫助你，不為討好對方而去滿足那些不合理的要求，最後把自己的生活弄得很悲慘。

但是有一個問題，就是如果你已經向這種狀況妥協許多年了，現在一旦要和對方對抗，一定會感到困難。

以我的例子而言，戴夫與我的問題共處了很長一段時間，但最後，他終於開始指出我的問題，並且使我明白我需要改變自己。

要改變，談何容易。雖然我真的想要改變自己，也想遵行主的旨意，但是那仍然需要付出勇氣和決心才能達到。

然而，靠著聖靈在你裡面的大能與同在，你絕對辦得到。藉著順服主，相信祂會搭救你，你最後一定能以最安全的方式得到自由。

信心或懼怕？

「……凡不出於信心的都是罪【凡不相信是出於神所同意的都是罪】。」（羅馬書十四章23節）

當我們受到別人的控制和操縱，卻又聲稱我們所做的都是出於信心，你想那真的是信心嗎？當然不可能！我們都很明白這一類的行為全是根源於懼怕，不是信心。所謂信心，是對神順服；然而懼怕卻是膽怯退縮，並且為自己的不順服，找各種藉口來搪塞。

一個完美主義者、工作狂，或是性變態的人，其實就和一個對化學物質（如菸、酒或毒品等）上癮的人，同樣有依附的心態。如果我們犧牲個人的需求，只為了滿足那個依附者的需要，我們就可能和那個人有了共依存的關係。

舉個例子，假設我們和一個憂鬱症患者同住。我們只要一不小心，就會捲入對方幻想的世界和情緒裡，和他形成共依存的關係。

我們當然要憐憫病人，也應該多多體諒他們，關心他們。但是，他們可能根本未盡自己的責任，努力恢復健康。他們純粹是利用我們的關懷和憐憫，做為獲取注意力的工具。他們很可能過去有受虐的歷史，所以想從我們身上得到童年所缺乏的關愛。

想幫助那些心靈受創的人是一件好事，可是如果他們情緒的需求轉而開始控制我們，那麼我們就可能被他們或他們

的問題牽著鼻子走，無法倚靠聖靈的引導了。倘若我們爲了滿足別人的需求，而犧牲自己的自由，不敢照著自己的想法做事，我們就是和那個人以及他的問題共依存了。

我們若是發現了這種問題，卻因爲懼怕或是擔心自己不忠實，而沒有對問題採取行動，我們也就落入共依存了。信心會促使我們往前跨出去，並且勇敢表達神所放在我們心裡的感動，或是照著感動有所行動。而懼怕只會使我們乖乖地待在那個控制、操縱的環境裡，不敢採取行動。

要記住，那些渴望得到關注的人，會利用他們情緒的軟弱或病症來控制我們。我們一定聽過那些操縱人的人這麼說：「我現在老了，你就不愛我了。」或「我含辛茹苦把你扶養長大，犧牲一切就爲了給你吃好的、穿好的，又讓你接受教育、完成學業，現在你卻想要把我一個人丟在家裡？」

對諸如此類的狀況，我們必須維持一個平衡。而那個平衡是來自我們裡面的聖靈，祂會引導我們進入一切真理，了解所面對的每一種狀況和問題。祂也會賜給我們智慧，分辨出什麼時候要調整自己，做些讓步，什麼時候又該表明立場，並且毫不動搖。

絕對要牢記一件事，信心會順服神，懼怕卻容易因爲放縱的情緒而受到動搖。

共依存、獨立或是倚靠神？

有時我們是那個依賴其他人或事物的人，而有時則是別人依賴的對象。

另一種可能是我們變得很獨立，也就是說，我們決定自己不需要任何人，包括神。我們會決定所有事情都將照著自己的想法去做，不必倚靠別人，或是成爲別人倚靠的對象。

我們也可能成爲共依存的人，如同前面所討論的。

最後，我們可以成爲一個倚靠神的人，而這也是解決一切情緒問題的真正解答。

例如，我幼年時期是共依存於那個利用我、虐待我的人。而那個人則依賴酒精和其他惡習，同時完全控制著我的生命，因此我沒有任何自由可言。

後來，我終於脫離了那個共依存的關係，但自己卻成爲一個愛控制、操縱的人，企圖使別人對我以及我所缺乏的關注和情感，產生共依存的關係。那就是我結婚初期的景況，也是爲什麼我的丈夫必須指出我的問題。

我的問題就是情緒的失衡及不夠客觀。因著我成長的背景，使得我無法對事情做出正確的判斷。我也不知道該怎麼作個正常人，因爲我從來不懂得什麼是正常。遇到事情，我只會在情緒上直接反應出來，而不是用一般常識，或者運用智慧，以及基督徒所認識的神的話語來處理事情。

例如，如果遇到戴夫正在管教孩子，我會出面干涉並替孩子們說話。戴夫則須向我表明，他並不是在虐待他們。然而我因爲自己曾受到虐待，所以很難客觀地看待他對孩子的管教。我總是想指出別人的錯誤，因爲我認爲自己的想法比較正確。事實卻是，我有時對孩子的態度和管教比戴夫還要嚴厲，但我卻寧可相信自己是對的也不相信他。

我以前是個「控制偏執狂」，所有的事都要插手，且除了自己以外，不相信任何人。

那時候神必須教我學會一件事，就是信靠祂，而不要相信我的情緒。我也必須學會聆聽我內心的基本常識，相信戴夫絕對不會傷害我們的孩子或是我，並且我可以將孩子與我的生命託付給他。我需要學著不作個遺世獨立，或是共依存的人，而是一個凡事倚靠神的人。

隔離、決定、行動

要克服共依存，並且學習開始倚靠神的第一步，是要認出這個問題的存在。

讓我舉個例子。

以前我結識了一位朋友，她的性格剛烈，脾氣也很暴躁。她和丈夫之間有很多問題，也容易動怒。我容許她對我加以控制和操縱，是因為我不想引起她的敵視或怒氣。

在這種狀況下，我必須先辨認出自己的問題所在。接著，我需要讓自己脫離那個問題。我必須先離開到別處去，讓自己能夠冷靜地分析整個來龍去脈，決定對策，並採取行動。

這位年輕的姊妹經常打電話給我，希望到我家找我談話。只要她一來，就會待上大半天，打斷我原本所有的計畫。即使我在電話裡試圖讓她明白，我需要花時間親近主，她還是會問能不能來看我，而我最後總是會妥協，答應她的要求。

我明明知道她的要求完全沒有為我著想，同時也曉得神的旨意，我卻依然因為害怕激怒她，而違反了神的旨意。所以每次到最後，我都是聽從她的要求，沒有照我想做或是該做的去做。我費盡力氣，只為了讓她保持「正常」。

後來我才明白，在那種狀況下真正該做的是將自己與她隔離，告訴她：「我等一下再回電給你，好嗎？因為我現在有些事情必須處理，處理完之後我會打電話給你。」如此一來，我就脫離了那個不愉快的窘境，也能向主禱告：「主，請告訴我，祢要我怎麼處理？祢希望我調整我原有的計畫來配合她，讓她到我們家裡？或者不要我妥協，照著原本的計畫做事？」

令人驚訝的是，一旦你能夠暫時先退離那種緊繃的狀況，同時讓自己的情緒冷靜下來，你將發現自己的思路變得清晰，也較能運用智慧來處理整個問題。而且，如果主所指示的事情對你有所困難，你也可以在這時候提振自己的勇氣，遵行主的旨意。

就這個例子而言，如果主告訴我：「面對現實，同時告訴對方，你需要花時間親近我。」那麼我就能求主給我力量來面對她，並且不讓自己受到她的控制、操縱和威脅。

到主面前禱告的奇妙之處就在這裡。祂總是在身旁助我們一臂之力。無論我們在人生中遇到什麼景況，總是能加以辨別、抽離，然後作出決定。最後的一個步驟就是——付諸行動。

惟一必須確認的一點是，我們所採取的行動是正確的。

共依存的治療團體

「要穿戴神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。因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，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。所以，要拿起神所賜的全副軍裝，好在磨難的日子抵擋仇敵，並且成就了一切，還能站立得住。」（以弗所書六章11～13節）

目前社會上已經有許多治療共依存的團體。因此我想針對這方面，與你分享這類治療團體的益處及潛在的危機。

首先，這些治療團體多半屬於新世紀（New Age）的組織。他們教導的觀念與治療的方法都不符合聖經的真理。

例如他們對處理憤怒的方式。有些團體教導的方式是，當某人感到怒火中燒時，應該獨自退到另一個房間裡，然後找一個沒有生命的物件來宣洩怒氣，例如房裡的傢具。我的看法是，那不是一個基督徒該採取的方式。

我還記得有一位主內的姊妹，和我分享她參加這類團體一段時間以來的經歷。她告訴我，她的指導員要她對著一個枕頭猛捶，來發洩她裡面所有的失望、挫折和憤怒。我只好告訴她，就我的認知而言，那種做法並不合乎真理。

在我的教導系列錄音帶中，其中有一個主題是「以華冠代替灰塵」。我在這個主題裡，特別從聖經的觀點來探討關於被壓抑的怒氣。對此，我用以弗所書六章11～13節的教導

指出，我們爭戰的對象不僅是本身的情緒而已，還有那些玩弄操控我們情緒的屬靈氣的惡魔。

在英文的欽定版聖經中，是說我們不是與血氣的爭戰（意即與人性爭戰），乃是與執政的、掌權的爭戰（即與強大的屬靈勢力爭戰）。

即使如此，我們也不能以惡報惡。要想對抗並勝過那個強大的屬靈仇敵，我相信最好的方法並不是用血氣的方式來宣洩憤怒和挫折，反而該降服於我們裡面聖靈的同在與大能。

另一位姊妹也告訴我，她曾參加他們教會內的一個共依存治療團體。我仔細聽她敘述那個團體的治療課程後發現，雖然那個團體有很多優點，可能也幫助了很多人，但是課程內容並沒有完全以聖經為根基。他們雖然也有很多很好的課程，但是其所描述的這一個，卻是在真理中參雜了屬世的方式，這就非常危險了！

當我向她問起所參加的那個課程時，她興奮地回答：「我好喜歡那個課程，也覺得它很棒。但是，我心裡還是覺得怪怪的。」其實她想說的是，神的靈在給她一些警訊了。

她繼續說道：「我常聽基督徒說：『如果你有共依存的問題，主會釋放你得自由。只要相信祂的話語，問題自然會迎刃而解。』」

她向我說明，她曾在幼年時期受到相當嚴重的虐待，雖然參加了教會的治療團體，卻還是沒有從情緒的問題得到完全的釋放，所以想聽聽我的意見。

我對她說：「我絕對不相信情緒的醫治是像他們所說的那麼簡單：『你如今在基督裡是個新造的人了，所以你能活出那個樣式。』」

我接著向她解釋，在神的律法上，我們在基督裡確實已經是個新造的人，但在實際生活上，我們仍然必須面對並處理過去生命中，因著毒根而結的一些壞果子。

的確，神的話就是真理，而真理能叫我們得自由（參考約翰福音十七章17節，八章32節）。但是，還有一個真理是我們必須先將神的真理運用在生命中，直到真理對我們產生久遠的影響。我們必須容讓聖靈光照我們，並且從神話語的真理看見自己的心思意念中，有哪些需要面對、要處理的問題。

既然要得釋放，就必須先弄清楚自己是要從什麼樣的捆綁裡得到釋放，並且學習如何抵擋它，不讓它再回來騷擾我們。

神的僕人？自己的僕人？

「我雖是自由的，無人轄管；然而我甘心作了眾人的僕人，為【基督】要多得人。」（哥林多前書九章19節）

多年來，我一直教導有關情緒醫治的主題，漸漸地發現一件讓我很困擾的事。我發現許多人竟然藉著醫治情緒形成另一個宗教團體。他們在耶穌基督的教會以外，還成立了一

個共依存的信仰團體。他們為自己和其他人貼上共依存的標籤，甚至依他們的狀況、特性，及所標榜的「治療」方式，建立一套信念與儀式。

問題是，這些人腦中充斥的都是儀式和規矩，根本沒有得到治療。只是不斷在奉行一套規矩罷了。

如果你現在已是某個共依存治療團體的成員，我並不是要你離開。只不過想提醒你，不要讓那成為你整個生命的重心。不要過度投入，讓自己和身邊所有人都被你的問題弄得精疲力盡。

絕對不要用你的問題作藉口，來為自己錯誤的態度與行為辯解。

如果你已經報名參加了某個治療課程，繼續完成那個課程。但當課程結束，你也該從那裡「畢業」，繼續你的人生。既然要處理，就好好面對，徹底解決，然後拋到後面不再提起；而不是把你在這世上的下半輩子，全都放在這個問題上面。

轉變

「我們眾人既然敞著臉【因為我們持續地】得以【在神的話語裡】看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」（哥林多後書三章18節）

關於共依存治療團體的另一個危險是，他們往往將罪視

為一種疾病。然而聖經教導我們上癮行為是罪，不是疾病。那些上癮行為意味著生命的某個部分失去平衡。換句話說，那些部分並沒有結出節制的屬靈果子，如今必須藉著聖靈的幫助，制伏那些失衡的部分，讓一切恢復控制。

少數上癮行為是出於生理上的失調，或是身體上的障礙，但這畢竟仍屬罕見，與多數狀況不同。然而，一旦抓住這個藉口，幾乎每個人都寧可相信自己無力克服問題，而不願意為自己的行為負責任。

如果你在罪上有分，或受到罪的波及，那麼就需要承認那個罪行，向神認罪，求神赦免，並且願意悔改，如此方能繼續你的人生，而不需要一輩子活在內疚自責的陰影裡。你將可以藉著神的憐憫與大能獲得赦免與重建。

我了解要想戒除一些上癮行為如：酗酒、吸毒、性別錯亂、飲食行為障礙、賭博等，非常不容易，但我由衷相信這些人蒙拯救，和其他問題或罪行的人得救的方式會是相同的。要斷除根深蒂固的上癮行為，也許格外需要親人好友的支持鼓勵，或倚靠聖靈的幫助；但只有當事人緊緊跟隨聖靈的引導，並拒絕繼續生活在捆绑裡，才能得到完全的拯救。

我們稍微不留意，便會像不信主的人一樣，為自己的罪找藉口。只有一種人的屬靈生命才能真正達到成熟，就是那些願意從神的話語中，接納自己的本相，並容讓聖靈引領他們活出美好的樣式。

要行道，不要單單聽道

「只是你們要行道【順服所聽的道】，不要單單聽道，自己欺哄自己【僅將真理奉為理論而矇騙自己】。因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上（在他順服的生命中）必然得福。」（雅各書一章22～25節）

若想從個人的捆绑裡得到釋放，不論那是什麼樣的捆绑，你我都必須作個行道的人，不能只有聽道而已。否則我們就是違背真理的教導，欺騙自己了。

惟有真理才能叫人得自由。而我們必須要負起自己的責任，真理才能在個人的生命裡發生果效，我們絕不能為自己的罪行和軟弱找藉口。相反的，我們必須成為神的僕人，而不淪於人性的奴役。我們必須完全倚靠主，不依賴自己、其他人或事物。

如果一個情緒治療團體符合真理的教導，且由成熟的人帶領，那麼這種團體確實對人助益良多。其中一個益處是，在這種團體裡，你有機會和其他有相同經歷的人交談。這種經驗的交流與彼此諒解，似乎對那些受傷的人非常重要。

人們因為知道我過去也有受虐的經驗，所以他們似乎能自在地與我分享自己受虐的遭遇。經常有人告訴我，當他們看見有一個人竟然能克服所有傷痛和不幸，現在並靠主得以完全，這給他們極大的盼望。

每週有固定的時間來面對這些較嚴重的問題，這也是很好的。這樣能夠避免人們刻意忽視這些人。此外，向別人陳述自己的行為對自己也是有益的。而且一個被聖靈充滿又受聖靈引導的團體，能夠提供一個負責任而沒有論斷的環境。

當然，醫治也能夠直接從聖靈和神的話語得著，並非一定要倚靠其他媒介。如果神想要使用某個人或某個團體來進行醫治，那是祂的選擇。惟一要確定的是，那的確是出自神的選擇，而非個人為了得到幫助，不計一切所作出的努力。

撒但正等著要摧毀那些已經受傷的人。情緒上受過創傷的人往往比較容易受矇騙，因為他們實在痛苦不堪，所以只要有任何人事物能夠幫助他們，他們很容易就會去投靠。

我的看法或許過於謹慎，但是我寧可小心一點，也不想看見人們上當受騙，最後落入比先前還要嚴重的捆绑。

總而言之，神才能幫助你、醫治你，祂對你有一套專屬的拯救計畫。因此，你要確實了解那個計畫，然後開始按部就班地完成計畫。

千萬不要讓你受傷的情緒控制你在整個過程中的決定。跟隨平安的步伐並以智慧行動。

10 恢復赤子之心

近幾年來，有另一個詞大家也耳熟能詳，就是所謂的「內在孩童」（inner child）。我相信每個健康的成人應該都有一顆赤子之心。然而，我所謂的赤子之心是一個人有責任感，卻又不失純真的心。

過於早熟

「耶穌便叫一個小孩子來，使他站在他們當中，說：『我實在告訴你們，你們若不回轉（悔改，改變），變成小孩子的樣式【信賴，謙遜，滿有愛，寬大】，斷不得進天國。』」（馬太福音十八章2～3節）

你是否覺得自己在童年時期被迫變得早熟？如果是的話，那麼你應該要了解很多人其實都有同樣的遭遇。一個早熟的小孩會失去某東西，而那個損失會對他的成年期造成傷害。

成人通常能夠完成任務，而不覺得是沈重的負擔。我們

都應該具備責任感，同時又能保持輕鬆愉快的心情來享受每天的生活，甚至工作，正如傳道書五章18節所說：「我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的份。」

事實上，我相信我們應該都能夠享受自己所做的每一件事。

幾年前，我發現自己雖然已年過不惑且有四個孩子，理應承歡膝下，但老實說，我似乎從未真正享受人生。

在約翰福音十章10節中，耶穌說祂來到世上是爲了使我得生命，並且得的更豐盛。

前一段時間，我教導一個主題系列叫作「享受人生——一門失傳的藝術」。最近又完成一本書，書名爲《享受人生，直奔標竿》（Enjoying Where You Are on the Way to Where You Are Going）。我認爲我們都已經忘了要如何享受人生。我們需要學習像個小孩，因爲小孩子最擅長的一件事就是做任何事都能像在玩耍一樣開開心心的。但是，一個小孩如果被迫過早成熟，沒有機會享受童年，那通常會導致嚴重的情緒問題。

我認爲今天的社會裡，父母們對他們的兒女根本是揠苗助長。他們不給兒女任何機會當個小孩子，反而急著要他們學習認字、寫作等，好讓他們贏在人生的起跑點上。曾幾何時，我們竟有了錯誤的觀念，認爲我們往孩子的腦袋裡裝愈多東西，他們以後在學校以及人生中，就會更傑出，更快樂，更成功。

我絕不是反對教育孩子！我們確實應該鼓勵小孩輕鬆地學習，又能有出眾的表現。但不該強迫他們承擔一些超齡的責任。在他們長大成人挑起重責大任之前，應該讓他們享受屬於自己的童年。

以我而言，我痛恨自己的童年，巴不得快一點長大，這樣就沒有人能再指使或是欺負我。不管童年該是什麼樣子，我都沒真正體驗過。而我所經歷到的，卻都不是我所喜歡、渴望的。因此我從來不懂什麼是天真無邪，童年對我而言是一段非常痛苦的回憶。

這是虐待造成的：它會奪走一個人的童年。同樣的，如果要求小孩子承擔超齡的責任，也會造成相同的後果。例如，他需要照顧家中體弱多病的父母，或是要扛起家中父親或母親的角色，或可能太早就被迫工作養家。

我從十三歲就開始工作。我謊報年齡，說自己已經十六歲了。我會那麼做全是爲了要照顧自己，賺取生活費，這樣我就不必向別人開口。我當時深信天底下絕不會有白吃的午餐，而我也不想欠任何人的人情。

我以前就是個勞碌的人，現在也是。這種勞碌的個性，再加上受過虐待，結果把我變成了一個工作狂。只有在工作當中，或是完成一些目標時，我才會快樂，覺得心滿意足。

我手中只要一有工作，就停不下來，直到做完爲止。我從來沒有覺悟到，工作不會有真正做完的時候。每天總會有不同的工作要做。現在我學會到了下班時間就下班，剩下的工作留待明天繼續完成。

我們若不這麼約束自己，很容易便會身心耗竭。一旦耗竭，要再恢復就很費工夫了。

一個人如果不能玩耍，他不只會失去童年的歡樂，長大後也會失去享受人生的能力。

我童年時有幾回難得的快樂時光，不知為何我竟感到內疚。我總覺得自己不應該玩耍，而是要努力工作。那種感覺深深刺傷我的心靈。我後來花了好多年時間才學會在玩得開心時，不必感到內疚。

幾年前的一個晚上，我的兒子要我和他一起看電視上播放的一部電影。我很想那麼做，也想弄一些爆米花，開兩瓶可樂，坐下來陪著兒子一起欣賞電影。可是，我心裡就是有一股罪惡感作祟，使我根本無法享受那部電影。

最後我不得不問自己：「我是怎麼回事？我陪兒子看電影又不是一件壞事。我需要像這樣子花時間陪陪孩子。這部電影很正派，爆米花是低脂的，可樂是低卡的。我為什麼還有罪惡感呢？」

主對我說：「喬依絲，因為你今天沒有照計畫把想做的事情做完。還有，今天不是每件事情都按照你預期的方式完成。所以你覺得自己不配開心地享受。」

我的問題就是，我認為必須靠自己努力贏得人生中每一丁點的快樂、享受和祝福。而我需要的是認識神的賞賜、恩典與寵愛。

我們在這世上享有的每一個好處，都是主的賞賜（參考雅各書一章17節）。祂想要賜福給我們，希望我們能充分地

享受生命，即使我們自覺不配。

我們需要從自己的罪惡感得到釋放，不再認為必須靠自己努力以獲取神的賜福。我們以為絕沒有不勞而獲的好處，而神期望的是我們能學會以感恩的心來接受和享受祂的祝福。

我們若是無法享受生命，乃是因為魔鬼正企圖要竊奪我們的喜樂。而牠竊取的方法之一就是，扼殺我們每個人的內在孩童。

撒但伺機扼殺內在孩童

「牠的尾巴拖拉著天上星辰的三分之一，摔在地上。龍就站在那將要生產的婦人面前，等她生產之後，要吞吃她的孩子。婦人生了一個男孩子，是將來要用鐵杖轄管（原文是牧養）萬國的；她的孩子被提到神寶座那裡去了。婦人就逃到曠野，在那裡有神給她預備的地方，使她被養活一千二百六十天。」（啟示錄十二章4~6節）

當我開始針對這個主題來查考聖經時，發現撒但其實隨時都在找機會扼殺我們裡面的那個孩子，而神總是不斷在保護他。

這個原則不僅適用於所有的孩童以及那位應許之子——基督，同時包括了我們每個人心中的內在孩童。除非我們能

有純真的赤子之心，否則便無法照神的心意去享受我們的生命。

我的丈夫是個很棒的男人、頂天立地的男子漢。然而，他裡面藏著一個大男孩。所以他總是能玩得盡興，喜歡所參與的每一件事情。我以前好希望能和他一樣，但我卻不願意擺脫束縛，放開自己，好好享受一番。

戴夫從以前就會陪我一起買菜。那時候，我們大約只能每兩週採購一次，因為我們買菜的預算非常有限，所以我總是精打細算，錙銖必較。

我一手拿著採購單和折價券，另一手拿著計算機，帶著三個孩子和丈夫，非常認真地善用每一分錢，一心想買到物美價廉的東西。事實上，那時候的我幾乎對每件事都很認真嚴肅。在任何方面我都表現得太認真，太「成熟」，而戴夫偏偏和我相反。他完全表現得像個小孩子一樣，就連在超市都能玩得很開心！

孩子的特質

「……小孩子要牽引牠們。」（以賽亞書十一章6節）

我在查考這個題材時，順手寫下小孩子的一些特質，大約寫了兩三頁。其中一點是小孩子不論做什麼事情，都會做得很開心。

小孩子不管做什麼事情，總是能找到機會玩得開開心心。即使是被罰面壁思過，他也會把它變成一個遊戲，數著

壁紙上有多少朵花。

記得兒子還小的時候，我會叫他去打掃院子，他拿起掃帚就往院子裡走。他其實不喜歡那個差事，所以嘴裡嘀咕了幾句。沒過幾分鐘，我往外一看，發現他竟然正拿著掃帚大跳迪斯可。他確實在打掃院子，只不過是一面打掃一邊玩得很開心。

大人在這一點就很失敗。我們總是有做不完的事情，也有令我們討厭、害怕的事情，恨不得早早做完了事，而不會自得其樂。

這些事情還包括信仰上的職責，就是那些我們認為一個敬虔的基督徒該守的本分。我們若是將那些事情當成義務，那麼它們就淪為令人不快的瑣事，而不是一項殊榮。

神希望我們學會享受那些事情，也享受祂，祂希望我們享受禱告、讀經、上教堂，同時也享受我們的配偶、兒女、家人、家庭以及人生中的每件事情；祂希望我們享受於打掃房子、洗車、除草等，因為我們總是邊做邊想：「天哪，真希望趕快做完，這樣我就可以做令我開心的事。」

我們早已忘了如何享受人生。神卻希望我們享受每件事，即使是上市場買菜。

玩得開心

「我知道世人，莫強如終身喜樂行善；並且人人吃喝，在他一切勞碌中享福，這也是神的恩賜。」

（傳道書三章12~13節）

戴夫陪我逛超市買菜時，也能玩得開心。他會推著購物車追著孩子們跑。偏偏我又很在乎面子和名聲，所以我會叫他不要亂跑。

「拜託你不要叫人家看笑話，好不好？」我不高興地說，「大家都在看我們了。」

他居然回答：「你如果不安靜，我就用車子趕你囉！」結果他真的開始趕著我跑，把我弄得很不高興。即使如此，他也不會被我激怒，反而會想出更多其他方式來娛樂自己和孩子們。

戴夫有著一百九十五公分的身高，所以他能看到隔壁走道，而我不行。他會看著我在隔壁的陳列架前聚精會神，拿著我的折價券、計算機，推著購物車，然後他會拿起一樣東西越過陳列架上方，對準我的購物車練習投籃。

有一次我實在忍無可忍，就扯著嗓門喊：「拜託你不要玩了，好不好！你快把我逼瘋了！」

「喔，不要激動，喬依絲！」他說，「我只是想找點開心的事做。」

「可是呢，我來這邊不是要尋開心。」我老實地回答他。「我來這邊是要買菜。我只想東西從架上拿下來，放進購物車，然後推到收銀機前結帳，再把它們放到車子裡，帶回家，最後再一樣一樣放到櫥子裡。懂了嗎？」

我的計畫一板一眼，井然有序。只是，那個計畫裡並不容許一丁點的歡樂存在。

悠然自得

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言十七章22節）

想想，如果能一面善盡我們的職責，又能同時自得其樂地度過一生，豈不是很棒的一件事？

因為我的童年被剝奪了，所以我從來不懂何謂天真無邪。我也不知道該如何「放輕鬆」和「自得其樂」。我隨時隨地都是既認真又緊繃。

可是，戴夫是那種不管身邊發生什麼大事，都仍然能享受生活的人。我可能永遠也無法具備戴夫那種能耐，因為我們兩人的個性差異很大，但是我已經比過去快樂、輕鬆多了。

身為福音的使者，我負有重責大任。我必須致力於所蒙召的使命，而我也樂於這麼做。我真的很喜歡我的工作。可是，我如果不夠謹慎，可能就會因為過度緊繃而身心耗竭。這就是為什麼我必須努力學習應用諸如箴言十七章22節的經文，並且使自己擁有一顆喜樂的心與輕鬆愉快的態度。

假如我們的情緒失調，便會影響整個生命。我深信我們如果不學習每天開懷大笑幾回，很快就會引起嚴重的問題。因為聖經清楚教導我們，笑有如良藥。近年來有許多文獻指出，如今醫藥科技已經證實笑確實是治癒身體的一帖良藥。笑好比是內心的慢跑，與其他運動一樣對身體有很多益處。

我們每個人都需要有更多笑容，但有時候，我們必須刻意營造。

前面談到小孩子如何享受生命，他們能把每件事都變成遊戲。除此之外，他們整天都在咯咯地笑，這一點是從我的孫子們身上觀察到的。當他們在屋裡跑來跑去，玩得不亦樂乎，便不時傳來咯咯的笑聲。

我了解大人不可能像小孩一樣，整天咯咯地笑。若是那樣，我們可能很快就被解雇，或者更糟糕，被人送到精神病院做檢查。

我所要強調的是，我們如果太嚴肅了，很容易會對自己和所接觸的人造成一些傷害。我們需要學會在工作 and 娛樂之間維持平衡。

我以前非常嚴肅，總認為自己不能也不該有任何輕浮的舉止。以前若想逗我笑，可說是非常困難的。對小孩子就簡單多了。對他們而言，每件事都很好笑。

我們在日常生活中需要有更多幽默感，首先應該學會的其中一件事就是自我解嘲。我們不需要對自己的錯誤和缺點大發雷霆，反而應該學習在面對自己的失敗和缺點時，能夠一笑置之。

世界上沒有什麼比人類更有趣了。套句亞特·林科雷特（Art Linkletter）在他的廣播與電視節目中常說的一句話：「人很好笑！」這當然包括我們。我們要領悟這個事實，才更能表現出內在那個活潑的孩子。

神賜下一個嬰孩

「他們看見那星，就大大地歡喜；進了房子，看見小孩子和他母親馬利亞，就俯伏拜那小孩子，揭開寶盒，拿黃金、乳香、沒藥為禮物獻給祂。博士因為在夢中被主指示不要回去見希律，就從別的路回本地去了。他們去後，有主的使者向約瑟夢中顯現，說：『起來！帶著小孩子同他母親逃往埃及，住在那裡，等我吩咐你；因為希律必尋找小孩子，要除滅祂。』」（馬太福音二章10~13節）

我們都知道這是聖誕故事中的一段經文。這裡的小孩子指的是嬰孩耶穌，而那些來看耶穌，向祂俯伏敬拜，又拿黃金、乳香、沒藥為禮物獻給祂的人，就是那些博士。

我提起這個故事是因為我要強調一個重點，當神從天上往下看到我們這群失喪的人，祂的答案竟是賜給我們一個孩子，也就是以賽亞書九章6節所寫：「因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在祂的肩頭上；祂名稱為『奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君。』」

天父賜下一個嬰孩來拯救我們，可是希律王卻緊跟在後，要除滅那個孩子。

同樣的，神賜給我們每人一個內在孩童，仇敵卻隨時伺機要毀滅我們內心的那個孩子。

魔鬼的目標就是我們純真的赤子之心。牠不希望看到我們像個小孩子一樣，率真自由。

無拘無束的孩子

我們對小孩子的特質已經有了一些了解。

而其中最重要的一個特質就是小孩子的無拘無束。他們毫不在乎別人的想法。

前一陣子，我在教會聚會中，觀察了兩個孩子。其中一個小男孩把他的玩具麥克風帶到教會來。他盛裝打扮，穿戴整齊，到了敬拜讚美的時間，他開始對著麥克風認真地唱歌，手拿著麥克風搖頭晃腦地唱著，儼然一副對著龐大群眾表演的架式。

另外一個小女孩應該是舞蹈課結束後，媽媽直接把她帶到教會來的，因為她身上還穿著芭蕾舞服。當那個男孩忘情地對著玩具麥克風唱詩歌，那個小女孩則像個芭蕾舞者，翩然起舞。

他們完全陶醉在自己的世界裡，根本不在乎別人的眼光。他們還沒有到達受捆綁的年紀，想：「人家會怎麼看我啊？」

有時我們可能需要用一點信心來克服內在的障礙，才能將壓抑的情緒自由地表達出來，而不必顧慮別人的眼光。就是這種時候需要展現出赤子之心，並且享受在其中。

避免法利賽主義

「我們滿口喜笑、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：耶和華為他們行了大事！耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。」（詩篇一二六篇2~3節）

有一次我看到電視上一個基督徒的脫口秀節目，受邀來賓談到一股喜笑的復興浪潮正席捲美國各地。

觀眾當中便有人問節目主持人，他是否認為那是神的作為。

「這件事冒犯了你的思想嗎？」主持人問。

「的確。」那位發問者回答。

「那麼，我想，」主持人回答，「那應該是神的作為。」

你是否曾注意到耶穌總是顛覆人們的思想。有時候，祂似乎是特意這麼做。

馬太福音十五章12節這麼記載：「當時，門徒進前來對祂說：『法利賽人聽見這話，不服（原文是跌倒），你知道嗎？耶穌回答說：『……任憑他們吧！他們是瞎眼領路的；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裡。』」（第14節）。耶穌非常清楚要如何讓那些自以為是的法利賽人氣得牙癢癢的。

我們需要提防自己落入法利賽主義。老實說，今天的教會到處都充斥著法利賽人。

我以前就是其中之一。

嚴格說來，我是法利賽人中的法利賽人。刻板無趣，律法主義，成天想引人注目，缺乏幽默感，對人尖酸刻薄又愛批判，諸如此類的缺點都可以在我身上找到。我雖然是在奔跑天路，但我卻一點也不喜歡這個旅程。

你我都需要脫去束縛我們的桎梏。耶穌來到這世上，不是爲了束縛我們，而是要釋放我們得自由。爲著主在過去、現在和未來要爲我們成就的大事，我們應該要自由自在地向祂獻上感謝與讚美。

我的意思不是要大家從早到晚都瘋瘋癲癲的，表現出古怪或瘋狂的行爲，我所談的是生命的自由與喜樂。我指的是脫去一切法利賽式的宗教枷鎖，以致我們能自由地跟隨聖靈的帶領。

守護你的內在孩童

「約瑟就起來，夜間帶著小孩子和他母親往埃及去。住在那裡，直到希律死了。這是要應驗主藉先知所說的話，說：『我從埃及召出我的兒子來。』希律見自己被博士愚弄，就大大發怒，差人將伯利恆城裡並四境所有的男孩，照著他向博士仔細查問的時候，凡兩歲以裡的，都殺盡了。」（馬太福音二章14~16節）

我們從這一段經文再次看見魔鬼如何處心積慮，要殺害我們每個人心中的那個小孩子。

因此我們必須隨時保持警醒，不讓魔鬼來殺害主所放在我們裡面的那個內在孩童，因爲祂能保守我們不向法利賽人的天性妥協，受其控制。

成爲小孩並歡喜接納他

「所以，凡自己謙卑像這小孩子的【相信人，謙卑，愛人，饒恕人】，他在天國裡就是最大的。凡爲我的名接待（接受，接納並歡迎）一個像這小孩子的，就是接待我。」（馬太福音十八章4~5節）

你我必須謙卑下來，回轉成小孩子的樣式。我們也要學著接受、接納並且歡迎我們裡面的小孩子。這對那些不斷追求成熟屬靈生命的人，並不容易做到。

聖經有一處經文教誨我們，要凡事長進，並連於元首基督（參考以弗所書四章15節），可是馬太福音中耶穌卻又勸戒我們要像小孩子。事實是，我們須兩者兼備。

主期望我們在待人處事與責任感等方面能夠長大成熟。同時也希望我們能像小孩子一樣地來倚靠祂，無拘無束地向祂表達情感。

馬太福音十九章14節中有一個很好的例子，故事記載耶穌的門徒要把那些來看耶穌的小孩子趕走，就在這時候，「耶穌說：『【讓他們來吧！】讓小孩子到我這裡來，不

要禁止（壓制或妨礙）他們；因為在天國的，正是這樣的人。』」

「讓他們來吧！」多令人驚奇的一句話！正如耶穌當初接受、接納並歡迎小孩子到祂身旁，我們也必須用同樣方式對待神所放在我們每個人心中的那個孩子。

小孩子都需要受到保護和關注照料。他們也希望能夠完全而自由地表達內心的感受與情緒。我們也是如此。

拔掉泉水的栓蓋

「耶穌回答說：『凡喝這水的還要再渴；人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。』」（約翰福音四章13~14節）

在耶穌與井邊婦人的對話中，祂指出凡是相信祂的人，生命中都將有一股湧流不止的水泉。然而，那股水泉如果遭到堵塞，便會發生問題。因為生命裡的那股水泉一旦不再流動，就成了一灘死水。

你的生命如果已經走樣，變得污濁不堪，很可能是那股活泉已經被敵人用石頭塞住出口，就像舊約時代發生的狀況。

列王紀下三章19節裡，主對著那群遭到摩押人攻擊的以色列人說：「你們必攻破一切堅城美邑，砍伐各種佳樹，塞住一切水泉，用石頭糟踏一切美田。」

當時，堵住敵軍的水泉是擊潰他們的戰略之一。而今天，與我們敵對的魔鬼仍然沿用那個戰略來攻擊我們。

我相信你我誕生時，生命都有純淨甘甜且湧流不停的水泉。到了孩童時期，生命之泉還充滿活力。但隨著我們成長，撒但開始往那個水泉裡丟石頭，如：虐待、傷害、被拒絕、被遺棄、誤解、苦毒、仇恨、自憐、報復、憂鬱、絕望等等。等到我們長大成人時，這些石頭已經將生命活泉的出口完全堵塞，泉水便無法在心中自由地流動。

我們偶爾可能會感覺到內心深處有泉水流動。但似乎再也無法經歷那種完全的釋放，而使水泉再次奔放湧流。

當耶穌要去使祂的朋友拉撒路從死裡復活時，祂吩咐人把石頭搬開（參考約翰福音十一章39節），這是很有意思的。我相信聖靈要將堵住我們生命活泉的石頭全部挪除。

當那些酗酒或吸毒的人要喝酒或吸毒時，會說自己要「被麻痺」（getting stoned，比喻喝得爛醉或吸毒之後精神恍惚的狀態）。基督徒卻恰好相反。當我們被聖靈充滿時，便恢復知覺（unstoned，字面上是「去除石頭」的意思），所以生命能再次充滿活水泉源。

活水

「節期的末日，就是最大之日，耶穌站著高聲說：『人若渴了，可以到我這裡來喝。信我的人，就如經上所說：從他腹中要【不斷】流出活水的江河來。耶穌這話是指著信（信靠，對祂有信心）祂之

人要受聖靈說的，那時還沒有賜下聖靈來，因為耶穌尚未得著榮耀（復活的榮耀）。」（約翰福音七章37～39節）

注意耶穌在這段經文所說的，那些相信祂的人，不是「偶爾」從腹中流出活水的江河，而是不斷地湧流出來。

那股活泉就是聖靈。耶穌在此處所指的是聖靈的澆灌。意思是每個接受耶穌基督為救主的人，生命都會得到聖靈與聖靈的大能。

因此，你我內心會流出活水的江河。這道江河不應該被堵住，而是要從我們腹中不斷往外流出。藉著得到全然的聖靈充滿，我們甚至可以讓那道江河釋放出更大的能力。我們必須學習的一點就是：跟著潮流走。

順著潮流走

「順著潮流走」對我有雙重的意義，我在另外一本書裡，對這句話所發生的一個小插曲有詳細的說明。¹

我的孩子們還小時，似乎常常有機會把桌上的牛奶打翻。每次只要一打翻，我會火冒三丈，並立刻飛奔過去把桌子擦乾淨。因為那些牛奶會流得到處都是，從活動桌板的接縫處，往下流到桌腳。

有一天孩子又打翻牛奶，我在桌子底下，生氣地擦著弄得髒兮兮的桌腳時，聖靈便光照我，發再大的脾氣也是覆水難收。祂提醒我，孩子還小，打翻東西是很正常的。聖靈就

在那時候教我要順著潮流走。

從那個經驗之後，對於常令我生氣的事情，我學會一笑置之。如今我們如果遇到一些不順遂，戴夫和我也學會對撒但說：「撒但啊，你實在不怎麼樣嘛！你這點伎倆一點也嚇唬不了我！」

我後來才領悟到，只要我們不讓魔鬼嚇唬我們，牠就拿我們沒輒了。

下面是我們夫婦學會以笑當作武器，抵擋敵人的另一個故事。

信心的笑聲

「惡人設謀害【不肯妥協的】義人（與神和好的人），又向他咬牙。主要笑他【那惡人】，因見他受罰的日子將要來到。」（詩篇卅七篇12～13節）

聖經告訴我們，坐在寶座上的主對著祂的敵人大笑，因為知道他們被滅的日子將要來到。

那就是我所謂的「信心的笑」。

還記得創世記十七章17節中，當神對亞伯拉罕說他年邁的妻子撒拉會為他生一個兒子，並且她要成為多國之母，當時亞伯拉罕的反應是什麼？

他伏在地上喜笑。

接著，在創世記十八章10～12節，當撒拉聽到主對亞伯拉罕重申那個應許時，她也在心裡暗笑。

等到這個應許之子如期誕生時，亞伯拉罕和撒拉便照著主的吩咐，將男孩命名為以撒，意即「喜笑」（參考創世記十七章19節）。

你知道我對這個故事有什麼看法？我相信它是要告訴我們，只要我們願意等候神的應許，同時學會當繼承人而不是奴僕，那麼我們終會有喜笑的日子。我們會生出以撒，而不是以實瑪利。

笑聲使泉水暢通

「當他父親亞伯拉罕在世之日所挖的水井因非利士人在亞伯拉罕死後塞住了，以撒就重新挖出來，仍照他父親所叫的叫那些井的名字。」（創世記廿六章18節）

以撒長大後要完成幾個任務，其中之一就是重新挖掘當年他父親在世之時，被敵人所塞住的水井。我們可把這詮釋為，在聖靈裡的笑與喜樂會使我們生命的水泉暢通。

你我犯不著為這個主題耗費精神，想出一套長篇大論來解釋。我們所要做的就是回轉像小孩。

我們無論年齡大小，若要想進入神的國度，便須回轉成小孩子的樣式，這也是耶穌在路加福音十八章17節的教訓。

我們在重生的那一剎那，便得著了神的國度。但是，如果想在此生此世就進入那個國度，享受其完全的福分，那就必須回轉成小孩子的樣式。

我發現很有趣的是，新約聖經的作者們時常用小孩子來比喻那些跟隨耶穌的人。

例如，約翰一書四章4節，寫道：「小子們哪，你們是屬神的，並且勝了他們【凡一切敵基督的】；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大（更強大）。」

當我反覆思索這一段聖經和其他類似的經文，我覺得主要是特意教我們要隨時保持孩子般純真的心智。祂要我們像小孩子般地倚靠祂，相信祂會照顧我們、看顧我們、供應我們的需求，就像每位慈愛的父親一樣。祂要我們相信絕對可以在祂裡面得安息、得自由。

如果你已經遺失了你的內在孩童，那麼現在該把他找回來了。

孩子的單純

「聖靈與我們的心同證我們是神的兒女。」（羅馬書八章16節）

這裡的經文再次告訴我們，我們是孩子，是神的孩子。既然如此，我們需要對孩子有所了解，才知道應該如何運用在我們的日常生活裡。那也是為什麼這一章不斷研究探討孩子的原因。

關於孩子的特質，我們最後要討論的一點是：孩子的單純。

孩子的天性單純而不複雜。他們喜歡追根究底，是屬於

一種健康正面的好問，且絕不會落入理性分析裡，因為那會製造太多困惑。他們會提出許多疑問，卻不會想得太深或是玩哲學那一套把戲。

我們前面讀過約翰福音十章10節，耶穌說祂來是要使我們得生命，並且得的更豐盛。同時也說魔鬼來是要殺害、偷竊、毀壞。祂這段話所要指出的問題之一，是當時的宗教體系已經成了人們的桎梏，其中毫無生命、喜樂與自由，有的盡是人所定出的種種規矩、條例和道理。

約翰福音第九章裡，耶穌和祂的門徒們遇見一位生來瞎眼的人，門徒們想知道這個人的瞎眼究竟是他自己，或是他父母的罪造成的（第1～2節）。這是我們成人典型會問的問題。我們就是那個樣子——不論是自己的生活，或是身邊的人所發生的事情，我們都想找出原因，分析出一個道理。我們對每件事都要求要有答案。

當耶穌用唾沫和泥抹在那個人的眼睛上，然後叫他到西羅亞池子裡把眼睛洗乾淨，那個人就能看見了，後來法利賽人把他叫去問話。他們想查出來是誰醫治他的眼睛，並且是怎麼辦到的（第6～34節）。

屬靈的現象與彰顯是人類無法理解的。我們並不需要先理解耶穌是怎麼施行醫治，才能得到醫治，或成為祂醫治其他人的器皿。我們可以學習那個得到醫治的瞎子，用孩子般的單純與信心說：「我不知道祂是怎麼辦到的；我惟一知道的是，以前我是瞎眼的，如今卻能看見了。」（第25節）

我們總是用神學上深奧的道理來想每件事。但是，如果

試圖要解釋神的作為，便會掉入各種問題裡。小孩子不會試著想出道理或解釋每一件事。他們只是單純地接受，並且享受在其中。他們不會三心二意，一旦決定要什麼東西，就會不顧一切勇往直前，不受別人的看法或意見所左右。

另外，小孩子能堅持。他們遠比成人還要執著於自己的夢想和目標，因為他們不僅知道自己要追求什麼，而且不畏艱難，一往無前。因此，他們比較不像成人那麼容易受挫、灰心或沮喪。

小孩子也不怕真情流露。他們心中的感受全都寫在臉上。不論是快樂、興奮或對某事狂熱，都能一覽無遺。

小孩子在這些方面能成為我們的榜樣。我們如果在主裡感到快樂，應該要表現出來，讓全世界的人都知道我們的見證。

回轉像小孩子吧！不要再為人生煩惱焦躁，為了把每件事情都搞清楚，弄得自己沮喪鬱悶又生氣。學著放輕鬆，不要太緊張。

下定決心享受你的下半輩子。不論現在的環境或光景如何，也不管遭遇或未來的願景是什麼，都要想方法在人生裡注入一些歡笑和趣味。

如果真想在情緒上健全，那麼，找回在你裡面那個遺失的小孩子，並使他再次活起來。

結語

我們在這本書裡探討了如何管理自己的情緒，以致我

們能照著神的心意，享受並發揮情緒的功能。神賦予我們情緒，使我們能享受祂所要賞賜的豐盛生命，同時能以憐憫的心腸來為祂服事其他人。

除非我們學會管理自己的情緒，否則它們會是最大的敵人，因為撒但會利用情緒來阻止我們倚靠聖靈而活。

不論你過去曾有什麼樣的遭遇，神都能夠醫治你，使你能以祂的眼光來看這個世界，並且盡情享受祂所賞賜你的一切好處。妥善管理情緒會得到許多賞賜，好好運用你在本書所學習的功課，然後享受你所做的每件事情。

註釋

第1章

1. Webster's Ninth New Collegiate Dictionary (Springfield, MA: Merriam-Webster, 1990), s.v. "emotion."
2. Webster's II New College Dictionary (Boston/New York: Houghton Mifflin Company, 1995), s.v. "emotion".
3. Webster's II, s.v. "emotionalism."
4. Webster's II, s.v. "emotionalist."
5. Webster's II, s.v. "emotionless."
6. Based on definitions from James Strong, "Hebrew and Chaldee Dictionary" in Strong's Exhaustive Concordance of the Bible (Nashville: Abingdon, 1890), p. 10, entry #974, s.v. "trieth," Psa. 7:9— "to test (espec. metals)"; Webster's II, s.v. "try" — "to melt... to separate out impurities..."; and William Wilson, Wilson's Old Testament Word Studies (Peabody: Hendrickson Publishers, n.d.), s.v. "TRY, TRIAL" — "...to prove, especially metals, often of Gdo, as trying the hearts or minds of men..." Another meaning is "to melt, to smelt metals: specially of gold or silver, to purify with fire..."
7. Watchman Nee, The Spiritual Man (New York: Christian Fellowship Publishers, Inc., 1968), pp. 190,191.