

《姊妹辅导姊妹——人生难题的圣经答案》

[美]伊丽丝·菲茨派克 (Elyse Fitzpatrick) 著

目录

教导善道的女人——伊丽丝·费茨派克

第一部分：

女人和神的话

1. 圣经辅导：真女人的真帮助——伊丽丝·费茨派克
2. 神的应许对你适用吗？——珍妮特·瑞克
3. 正确分解神的话——芭芭拉·恩特
4. 属灵洞察力：我怎样知道什么是真的？——凯伦·艾维尼斯
5. 建立合乎圣经的女性事工——莫琳·伯纳

第二部分：

女人和她的情感

6. 按神的方式处理你的情感——玛丽·威尔金
7. 基督：神对你恐惧的答案——詹妮·施翠特
8. 胜过怒气——玛莎·皮斯
9. 走过抑郁的艰难之路——玛丽·萨默维尔
10. 关于药物：寻找平衡——劳拉·亨德森

第三部分：

女人和她的关系

11. 单身女人和孤独的考验——乔安·高柏
12. 超越梦中情人：单身母亲的帮助——琳恩·邓比
13. 有人听见我吗？——面对婚姻中的孤独——凡妮莎·爱伦

14. 医治言语虐待的隐藏伤口——黛布拉·森琴
15. 忠心教养之道：在孩子心间着陆——芭芭拉·史可金
 16. 完美妈妈症候群——科妮·拉尔森
 17. 抚养残疾孩子——劳拉·亨德森
18. 在真信仰中训练青少年——简·诗亭克
19. 照顾老人者的盼望——霍丽·德鲁

第四部分：

女人和特殊问题

20. 习惯性暴食者的帮助——沙伦·麦考伊
21. 挣脱家族惯性罪的锁链——南希尔·麦克曼斯
22. 禁忌话题：色情与女人——瑞秋·考伊
23. 挣扎于同性吸引的女人——凯伊·哈恩

附录一：所需更多帮助的资源

附录二：如何成为一个基督徒：有史以来最好的消息

附录三：撰稿人信息

注释

前言

教导善道的女人——伊丽丝·费茨派克 (Elyse Fitzpatrick)

你现在手里握着一座金矿，我知道这是多么有力的一个声明，一座金矿……真的吗？它尽管可能没有实际金子的模样或经济价值，但它仍然是一座金矿。是什么使这本书如此有价值，以至于我们将它称为一座金矿？很简单：你在这里将找到的思想和语言，是接近两打女人们成千上万个小时的辅导和经历所凝聚的精髓，她们心中的目标只有一个：照着神的话认识什么是善道，并将之教导其他女人。

正如你很快将要看到的，这本书的每一位作者都是因着对主和对你的爱而参与写作。这些女人中的每一位都付出了极大的经济和时间代价，将她们的生命投注于圣经真理的训练之中，尤其是学习真理如何应用于像你一样的女人的日常生活中。当然，这并不意味着这些女人都是拥有一切答案、永不再被罪和痛苦困扰的超级圣徒；并非如此，她们都是面对着与你一样生活的女人。

她们中的许多有家庭，有着相应的职责。她们换尿布，做饭，努力为似乎永不停止生长的脚寻找合适的鞋子。她们中另有一些是单身，需要平衡众多责任——照顾自己，工作，服侍其他女人，以及努力让她们的车再坚持 1000 英里。她们中有些人还年轻，正在寻求神对她们人生的心意。另一些已过着和正过着信心生活，经过烈火岁月，被失望和生活在破碎世界的痛苦打磨过，在似乎丧失了一切时坚持下来，发现她们的神是信实的。她们像你一样，能理解你！

除了有与你相似的经历，她们还将自己奉献于学习圣经真理及学习如何在我们所惯常面对的挑战中应用圣经真理。在感同身受这一点上，她们就好像是你的朋友，但是在能够提供帮助这一层面上，她们又好似你的牧者。多大的宝藏！

教导其他女人的女人

这本书是一座金矿，不仅仅是因为一些友爱、智慧、成熟的女人对它做出了贡献，还是因为它是敬虔顺服的结果。这些女人中的每一个都甘心乐意地回应了 2000 多年前保罗给提多（以及我们）的命令——“老年妇人……用善道教训人……指教少年妇人。”（提多书 2：3-4）这些女人中的每一位都相信神呼召成熟的女人去辅导、训练和教导其他女人，她们也为之献上了一生。

保罗命令提多去训练成熟的女人，并使她们再去训练其他女人，保罗在其中明确了一个要点：**没有任何人比一个敬虔的女人更有资格去训练另一个女人**。这么说的时，我们不是在说男性的教师及牧师不能或不应去训练女人，我们看到敬虔男人在我们生命中所扮演的角色并为之感恩，他们教导我们神的话，并为我们做了活出神的话的榜样。这些女性作者中的每一位都有她们所热爱和尊敬的男性牧师。我们其实是在说：当涉及到在一个女人生命中的一对一门徒训练时，**没**

有人能比一个敬虔女人做得更好。这本书的每一个作者都是因为她们相信神命令她们去以“善道”教导其他女人而如此行，她们喜乐地拥抱了这一呼召。

你还需要知道这些作者中没有任何一位（包括编者）将因着对本书的贡献而获得个人性酬劳，一切版税都将直接划入一个帮助女性学习圣经辅导的奖学金基金。这些你将在这本书中见到的女人委身于实践神对我们的呼召，并委身于帮助其他女人去实践这一呼召。因此，你购买这本书，并鼓励其他女性购买时，请知晓你买书的钱正在为训练和帮助成千上万的女性添砖加瓦。谢谢！

耶稣是一切智慧和知识的来源

最后且最重要的是，这本书是一座金矿还是因为它将忠心地将你引向一切持久帮助的源头——耶稣基督。在给歌罗西教会的信中，使徒保罗做出了一个惊人的宣告，他说在耶稣基督里藏有“所积蓄的一切智慧知识”（歌罗西书 2: 3）。想一想：*所有的*智慧和知识的宝藏都在基督里面藏着，在福音里面，在祂的一生、死亡、复活和升天的故事中。这一声明也许使你震惊，也许使你难以置信地摇摇头。所有的？真的吗？所有的？

但是那些其它的声音呢？现代传媒诸如菲尔博士，奥普拉，狄巴克·乔布拉，以及伊克哈特·托尼呢？那些最受欢迎的流行心理学家呢？所有那些看似无害的格言，诸如“天助自助者”，或是“你学会真的爱自己后就会开心”呢？那些声称是属灵的、忽略福音、暗示还有别的能帮助我们的更加属灵的智慧书籍呢？“全部忽视它们！”保罗从本质上这样回答。你不需要天使的拜访，也不需要使你感觉舒适惬意的老太太，就好像神是你的外祖母一样。你不需要从更加属灵的圣人而来的独特、更加友好的话语，你所需要的全部就是耶稣基督并祂钉十字架。

这是一个艰难的真理，它听起来并不舒服。它既不安抚我们的自我，也不满足我们的自尊。基督为我们的罪死并不是一个柔软舒适的概念，但是它是唯一能治愈人心的药物。我们不需要柔软，我们需要改变生命的真理。祂就是我们所需要的真理，因为*一切*的智慧和知识都在祂里面藏着。祂就是那金矿，祂是那宝藏，祂的生命、死亡以及复活就是你所需要的全部。

你可以依靠的智慧

这听上去太简单了吗？是很简单，但却不是肤浅或简化。事实上，这座矿山里的金子是如此丰富，以至于祂的智慧的岩脉一直延续直到永恒。你可以花成千上万年去开采这些宝藏，还是甚至连表层都还没开采。因此，当这个世代的声音归于沉默，当这一世代的人类智慧最终耗尽并显露虚空，耶稣基督的智慧和知识将像磐石一样屹立。你可以将你的房屋建造在这一根基上，并确信它将站立到永远（路加福音 6: 46-49）。

从不管哪方面说，这本书都忠于关于耶稣的真理，忠于关于祂生命及祂对我们的爱的故事。它呈现了祂的智慧和知识，并且会在你相信的时候改变你的心。当保罗命令女人去教导善道时，他并非是在期待我们自己去弄明白一切，发展出一套善道的私家配方。他是在告诉我们去教导福音，以及福音所能应用于生活的方方面面。

因此不论你是一个牧师的妻子，一位圣经辅导员，一个有需要帮助的朋友的女人，或是仅仅是一个疑惑圣经是否真有所有答案的人，这本书都是为你写的。不论你是一口气读完，还是在有人打电话求助时从书架上把书拿出来，我们都在这里帮助你。我们邀请你来开采挖掘，挖掘这里的宝藏，为你自己寻找金子，并且将宝藏与你所认识的每个人分享。

你会发现我们将这本书分为了五个部分，第一部分“女人和神的话”，将帮助你看到合乎圣经地思考你的问题和日常生活的重要性。它将助你理解圣经辅导的含义以及内容，以及如何思想神的应许。它也将训练你如何阅读圣经及区分真理和谬误。

第二部分“女人和她的情感”，你将从中学到圣经对我们中大部分人所面对的情感的教导：恐惧，抑郁及愤怒。你也从中得着帮助来判断圣经对使用精神类药物的答案。

第三部分“女人和她的关系”，九个女人将与你探讨一个女人所面对的不同人生阶段，从单身到照料老人，你将为那些正在经历这些人生阶段的女性找到敬虔建议和真实盼望。

第四部分“女人和特殊问题”，四个女人将帮助你走过上瘾的艰难——不论是食物，色情，同性恋，还是使我们困惑的常被称为“家族惯性罪”的难题。因为篇幅局限，我们将章节限于这四种成瘾，我们不是在说只有这些是一个女人可能挣扎于其中的瘾。我们所盼望的是你可以从这些章节中找到共通原则来应用于其它类型的瘾和软弱上。

最终，在这本书后面附录之一中，你会找到一个为深造而提供的资源清单，及你可以深造成为一名圣经辅导员的一些训练中心。

我们对你的勉励是：不论你是才开始基督徒的旅程，或是已是多年的信徒，这智慧都是为你准备的。你不需要完成一套大学课程，甚至不需要知道你圣经中的《约翰福音》在哪儿。我们在这里帮助你，但我们并不是你所拥有的全部帮助，你可以刚强，因你并不需要单靠自己去挖掘这些宝藏。你如果是属基督的，圣灵就已经赐给你了，祂会使你理解并相信真理，你可以信靠祂，并藉着信心开采下去。

第一部分：

女人和神的话

第一章

圣经辅导：真女人的真帮助

伊丽丝·费茨派克（Elyse Fitzpatrick）

像你一样，我经常光顾食品店；也像你一样，排队等着刷卡走人时，我习惯扫视报纸杂志的头条。虽然有时候有些“报纸”的头条能让人捧腹大笑——“小猴孩真能占卜！”，但大部分时候头条都是些让人心碎的消息：“人气新秀又被拘留！”“最美夫妇婚姻触礁！”“著名导演正在戒毒戒酒康复中心！”这些报导都是关于那些我们容易嫉妒的人的生活，他们是那些能休又长又奢侈的假期的人，实现了美国梦的人，可以得到一切“最好的”帮助的人。然而，哪里却似乎是绝望地出错了，金钱、名气以及美貌都不能保护我们。我们对这些有钱人和名人所惹上的麻烦并不讶异，因为我们心里知道他们就跟我们一样，我们知道**我们都有麻烦事并且我们都需要帮助**。我们生活中的头条又能怎么样呢？除了没有狗仔队，我们跟他们真能有什么区别？

诚然，我们都有大麻烦要解决，我们也都在寻找答案，这一点没人会跟你争论。如今，他们可能会跟你争辩问题的源头及它们到底是不是像我们想得那么严重，但是没人会否认事情不是它们本该是的样子。我们看看国家里、家庭中、我们自己心里漏洞百出的光景，不需要任何人告知，我们深知哪里实在是太不对劲了。

所以，我们找啊找，要为我们感受到的、看到的这天生“错误”找一个解决方案。我们看文章、上网搜索，我们看电视上最近一期的自助专家节目，他向我们保证他已经找到了我们一直寻找的答案。然而没什么能让人满意，没什么能真解决问题。的确，也许一两天之内，或者甚至一两个月之内，我们似乎得到了一些缓解，但接着我们会发现自己又回到了起点：我们还是身陷困境，仍需要帮助。

于是我们从头再来，直到最终发现一个让我们灰心的事实，那就是这些“有帮助的”声音中，每一个都对我们的问题提供了不同答案。我们不仅仅陷入困境且需要帮助，还要面对这众说纷纭（并且常常互相冲突）的局面！我们得到的答案中，有些向我们保证我们能够自己解决我们的问题——我们所需要的一切都已经在我们里面了，我们只需要相信自己，找到我们内在的力量。

另有些人兜售他们的独家成功秘诀——只要 19 块 9 毛 9！他们宣传现在买正打折——我们如果仔细遵照他们的建议，问题就会消失无踪。还有一些人告诉我们，没有放之四海皆准的答案，人生就是这个样子，我们应当放弃改变的努力，学会适应它。

于是时间一天天过去，我们的问题随着一个又一个无效的尝试而增加。我们刻苦努力了一段时间，结果要么是策略无效，要么是毅力消耗殆尽。于是，我们拾起另一套策略，过段时间再次失败。就这么一个接着一个，直到我们决定歇息一段时间，去看电视或睡个午觉……直到有一天我们又听到了一个让人兴奋的、保证不会失败的解决方案，于是我们重燃希望，从头再来。

照在黑暗里的一束光

与这凄凉沮丧的“困境—希望—绝望—困境—希望—绝望”的怪圈完全不同，圣经屹立如同一座闪烁永恒智慧与盼望的灯塔。没有矫饰造作的言语，它清楚指明了我们所有问题的根源，同时有力地展现了唯一的生命改变之道。但别弄混了，圣经可不是一本自助书，它的每一页上都写着这一真理：我们**不能**帮助自己。

圣经教导我们先要对我们改变的能力有种合适的无助感。它的确一点都不奉承我们。它告诉我们问题是如此严重、如此根深蒂固、深深扎根于我们的本性，以致我们根本没能力改变，正如旧约先知耶利米所说：“古实人岂能改变皮肤呢？豹岂能改变斑点呢？若能，你们这习惯行恶的，便能行善了。”（耶利米书 13：23）你能改变你心的弯曲吗？当然不能。你知道这是事实，因为你已经尝试过且失败了。我们的确可以挪动一下我们生命中的家具，或者稍稍做一些清洁工作，但我们不能从心里面改变我们的本性——尤其当我们独自一人、觉得没人在看我们时。圣经说我们在改变自己上是无能为力的。

圣经对我们能力的看法起初让人沮丧，然而，真相是这实际上非常使人得自由。听起来似乎跟直觉相悖，但知晓并接受我们的有限实际上可以带来极大的自由和盼望。正像是这样：我如果感染了跛足疫，自己还不知道，当我试图走路的时候毋庸置疑地会感到沮丧和灰心。我会对我不中用的腿发火，坚持认为我的肌肉会如我所以为的那样自如。我会继续努力让自己行走，但只能又一次地失败和绝望。然而，我一旦得到了精确诊断，虽然诊断让人心碎，我还是可以开始接受我的无能为力，知晓如果我还想继续行走，我需要重找一条有效之路，并要学习在我的软弱中生活。这正是圣经所做的，它告诉我们期望从自己里面得到帮助实在是太离谱，我们需要倚靠外来的助力。这是一个艰难的真理，然而却是一个好的、必需的真理。

我们就是我们问题的源头

圣经对我们问题的根源同样说得很清楚，这正是神的话与世上的“智慧”戏剧般抵触的地方之一。世界向我们保证，我们问题的根源有好些可能：我们的成长背景，我们所受的教育，经济条件，环境，政府，“那些”人，我们大脑中的化学物质等。

圣经却描绘了一幅不同的画面，清楚教导了我们问题的根源。著名英国学者 G.K. 切斯特顿（G.K. Chesterton）曾经妙答过一位报社记者的提问，“今日世界哪里出错了？”他是这么回答的：“亲爱的先生，我这里！”圣经清楚地教导，**我们**就是我们问题的根源。并且更具体地来说，我们的罪是这世界上一切的悲伤、痛苦、艰难和死亡的源头。当然，这并不是说我们所面对的艰难总是一对一地跟我

们所犯的某个具体罪行相关——尽管这的确有可能是真的。而是说罪正是这个世界上每一个人所面对的麻烦起因。

我可以试着为你描绘这一点，想想假如没有罪世界会是什么样子：你在高速公路上时没人会把你撞死；没有一个孩子会饿着肚子上床睡觉；没有人会在监狱里或是毒品带来的糜烂空虚里浪费光阴。想一想你会是什么样子：你总是会去爱，这从来都不是问题，也从来不需要挣扎。你会去爱他人，因为你喜爱去爱。因为知道你在被爱且付出爱，你永远不会发怒或自私，也不会忧虑或放纵。当我们想象活在一个爱的世界、一个可爱的世界中时，当以这样的视角来看待罪时，我们很容易明白为什么问题就是我们自己。切斯特顿是对的，今日世界哪里出错了？我们这里！

圣经说我们的生活、其他人的生活的问题在于我们犯罪——这种在爱上的贫穷就是罪。罪是对爱神、爱邻舍的拒绝，无视神所给的两样最大的诫命（马太福音 22：36-40）。为什么我们不像我们应当的那样爱神和爱人？我们不爱因为我们不相信我们被爱（约翰一书 4：19），我们拒绝相信神如祂所说的那样慈爱。因为我们不相信“神就是爱”（约翰一书 4：8，16），我们亏缺了神对我们人生慈爱的心意，并且造出了别的小一点的神来取代神的位置——使我们感到被爱的假神，诸如接纳、能力、安全感和慰藉这样的假神。

这被称为偶像崇拜，我们所有的罪都源自于不信和偶像崇拜：不信神正如祂所告诉我们的那样慈爱和良善；认为我们不能为其他任何人而活，而必须为我们自己而活、敬拜自己，如此才能快乐。甚至我们中有些人尽管已成为基督徒几十年了，还在相信神是良善的、应唯独敬拜神这方面有挣扎。我们都是罪人，都是不信、拜偶像的罪人。圣经这样描述过我们的光景：“因为我的百姓作了两件恶事，就是离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子。”（耶利米书 2：13）我们离弃了慈爱的神，造出别的神来取代祂的位置。

罪人问题的解决之道

当我们在爱神超过别的一切事物上失败，当我们不能照我们爱自己的方式去爱他人时，我们**都**犯了罪，而这罪正是世上**所有**问题的来源。并且在某种程度上，这罪也是我们今天所面对的一切问题的来源。也许你在努力去爱，但有人在恶待你。你或许一直没有去爱，导致你今天面临着不爱的后果——一桩破碎的婚姻或习惯性发怒的孩子。不论何种情形，我们的不信和偶像崇拜，我们没有爱正是我们今天面对麻烦的原因，不论是我们犯罪得罪他人，还是他人在犯罪得罪我们，这也是我们不止息地需要寻求帮助的原因。

我们假设到此为止，你也许已认同我们所说的大部分内容。是的，问题就是罪——每个人的罪。是的，我们都在爱上失败了。但如果罪是问题所在，解决之道又是什么？能有真正有效的解决之道吗？真能改变？是的，当然有。但答案并不是源自我们能做什么，答案绕开了我们一切的“自我”帮助。这正是又一个圣

经答案与世界答案……甚至是有些在教会中的人的答案激烈冲突的地方。

这里有一幅图景可以描绘我们所能遇到的各种类型答案：让我们假设简结婚了，是三个孩子的妈妈。而她的丈夫乔，对家里不闻不问，空闲时间要么打高尔夫要么看电视。简很疲惫、生气、冷漠、阴沉，也很苛刻。似乎是为了报复，她花钱没有节制，超过她所需要的。

乔很健忘、自我中心和不成熟，他不能理解简到底怎么了。他认为他出去工作、挣钱养家，为什么就不能在高尔夫上享受一下他辛苦工作的酬报？并且，礼拜天他一直跟着她去教会，他希望简能更顺服他。简和乔都会说他们是基督徒，他们相信耶稣为他们的罪而死，但是他们需要实在的帮助，那古老的福音故事似乎帮不上忙，显得软弱又老套。

现在，你会怎么帮助简和乔？你如果相信简是一只空空如也的爱之杯，需要由乔的关注来充满，你可能会告诉她去要求乔更多陪伴，去学习怎么用一种有效的方式表达她的需要，以便她的需要能被满足。你如果相信乔应当得到更多尊重，需要让他野性的男子气概自由释放，你会鼓励他去告诉简他的需要，不要被简下达的指令所奴役。总之，不论是简还是乔都需要更爱他们自己一些，在他们满足他人的需要前他们需要首先照顾到自己的需要，对吗？

换种情形，你如果相信简和乔都是非正常家庭的受害者，你可能会让简给她的父母写封信，说他们过去无止境的冲突是怎么毁了她在爱中与乔沟通的能力。你可能会让简去报一个魅力培训班，或参加一个教她怎么用她独特的爱的语言与人沟通的课程。你也可能会建议乔去跟他的父亲对质，告诉他父亲他的酗酒和冷漠是如何毁了他与简的关系，使他冷漠和没有爱。乔也许应该加入一个酗酒者下一代康复小组，这样他可以结交能够理解他的人。

又或者，你可能仅仅会说简和乔的问题都来自于他们头脑中的某种化学物质失衡，并建议他们去看医生，开始用药物治疗。

很显然，如此解决问题的问题在于，它们并不能解决我们的“不信+偶像崇拜+爱”的问题。事实上，它们使一切更糟糕。不去教导简和乔他们人生的目的在于荣耀神、爱神和邻舍，而教导他们如何去侍奉偶像、爱自己、离弃神伟大的慈爱，这样的解决之道只不过向他们展示了如何去实现更多自私的欲望。他们也许会因此开心一段时间，但他们的心没有变，那死亡的、有毒的毒根依然像它从前所是的那样根深蒂固。并且令人伤心的是，最终这些方法中的每一个都注定要失败。

与其转向这世上使我们更加向内弯曲的空洞哲学，简和乔（以及我们余下所有人）都需要向外看，转离我们和我们的“智慧”，转向一个从上头来的智慧（参雅各书 3：17）。我们需要神的智慧，祂的智慧记载在圣经当中，尤其是圣经对有关耶稣基督的大好消息的见证上。

又是……耶稣？

你记得我们说过圣经不是一本自助手册吧。因为我们看到，神知道我们没有能力帮助自己。我们不需要自助，我们用不上。我们需要他助，我们需要一个救主。我们需要在我们以外的某个人将我们从自我、罪、不信和偶像崇拜中拯救出来。我们中已经是基督徒的相信这样的真理：耶稣来到世上，为要拯救罪人（提摩太前书 1：15）。我想现在你一定在边点头边说，**是的，我相信，但是我此刻需要更多。我相信福音，但是我看不出它能怎么应用到我的处境中。**我们尽管大略知道福音是真实的，但我们很容易假设或以为福音的重要性到我们得救后差不多就过期了。真的……又是耶稣？

圣经教导说，正是耶稣基督的福音——那关于祂**已经**为我们做成的事的好消息——能改变我们的生命。这好消息是关于神的儿子的生命、死亡、复活和升天的真实故事，它真震撼人心！它告诉我们尽管我们是不信、拜偶像、没有爱的罪人，我们依然被神所爱、被神所收纳！我们在天上的父为我们回归祂、更新改变成为有祂样式的子民开辟了一条道路，尽管是以祂自己为代价，以祂的独生子为代价。每个真基督徒都相信这伟大的真理，然而当像简和乔一样的人们面对个人问题时，有什么地方似乎脱了节。当我们的人生没有像我们以为的那样进展时，福音到底跟我们的处境有什么关联？

让我们重温乔和简的故事，看看圣经尤其是福音到底能怎样帮助他们。因为圣经清楚教导丈夫是家里的头（参以弗所书 5：23），所以我们会先从乔开始。尽管乔是一个不错的供养者，他还是完全错过了重点。圣经告诉他像基督爱教会那样去爱他的妻子、为她“舍己”（参以弗所书 5：25）。乔把他的钱给他的妻子，但不是他自己。他没有把他的时间、他的心思给她，他将自己留给了自己。因此，尽管他声称他爱简，他没有以行动见证这爱才是问题关键。他忙着服侍他的偶像——玩乐、放松和一块休闲自留地。他爱他自己胜过他最近的邻舍，他忘了神是怎么爱他的了。你看，如果他真记得神对他的伟大的爱，他会知道他不需要紧紧抓住自己的生命，他可以自由地失去这生命，为的是真正得到它。

耶稣不会建议乔学习如何取得简更多尊重，耶稣会告诉他：

“……凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必得着生命。人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？”（马太福音 16：25-26）

但这还不是乔需要记住的全部，他还需要记住他有一位救主，一位做了乔忽视去做的事的充满爱的新郎。耶稣丧掉了祂的生命，为的是乔可以活着。耶稣完美地爱了祂的新娘，以便乔在天父——那位圣洁的法官面前能有一份完美的爱的记录。乔已经忘了他声称所相信的福音。

在耶稣放在乔身上的爱的光照下，乔能够学习去爱简。这意味着在工作之余，他应该祷告求神赐给他精力和兴趣来成为家里活跃的一份子。他尽管会遇见试探

想要扑通一声在电视机前坐下来，他还是应当坐在孩子们身边，听听他们想要说些什么。他可以在厨房帮忙，或提议带孩子们出去吃冰淇淋，让简可以在家泡个热水澡放松一下。做这所有一切时，他需要记住他不是要从简得到什么，不是要赢得周六早上更早些打高尔夫的时间，也不是要从神那里赚一些品行积分。

乔的动机如果一直是自我中心的，那他行善的目的就仅为了他自己，是从爱自己而来的，而不是发源于爱神和爱简的心。相反，乔应当记住，他爱简是因为他已经被神所爱，正如使徒约翰所指出的：“亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。”（约翰一书 4：11）因此，乔做正确的事时，不论简是否友善回应，乔都可以因着知道他在过一个感恩顺服神的生活而感到满足。

简同样地需要福音。简是以期待乔满足她所有的梦想开始她的婚姻的，她一直渴盼能与他有深厚关系。但当孩子们陆续出生，乔逐渐抽身，她开始转而在她的孩子、朋友、尤其是购物中寻找满足。她报复性地想道，**他如果认为钱就是我要的一切，那就随他便吧，我要花钱花得比他挣得还快。**

虽然简的态度可能可以理解，但她仍然对不信、偶像崇拜、自私等罪负有责任。从起初，简渴望从她的丈夫身上得到他根本给予不了的事物，她错误地相信他就是“她人生的挚爱”——那能满足她一切深处的已知和未知渴望的人。她指望他救她脱离人生的孤独、不安以及无趣，然而乔却从来都不是要成为她的救主，那位置已经被主耶稣实现了。

另外，简也忘了耶稣基督那仆人式的爱，祂为那些即将在祂最痛苦的时候离弃祂的人们洗脚。门徒们在祂在客西马尼园里哀哭时睡觉，他们逃到黑夜中去，甚至否认自己认识祂，有一个甚至出卖了这位爱的君王。是的，乔在遗弃简上的确有罪了，但简对她的君王所做的是更甚。她在她的心中竖起了偶像，透过苛刻和放纵来敬拜它们。她容让绝望来侵蚀她的灵魂、消灭她的信心。

然而，耶稣没有忘记简，就在此刻祂还在担当简的软弱，在她天父宝座前替她求情，为她祷告，指引并保护她。她向祂收回了她的爱，但祂却没有以恶报恶，祂以善胜过了她的恶。

所以，在耶稣为简所成之事的光照下，她可以去爱乔。她可以从认罪悔改开始，承认她将乔当做了偶像，期待他去做他根本做不到的事。他不能满足她心中所有的憧憬，他不能使她真正地有福。

简然后可以跟随她救主的脚步，学习去爱那抽身而退的自私的人。她可以告诉乔她爱他，想要与他有一个美好关系。他如果拒绝的话，她可以依然爱他，因为她得着了爱。接着，当简持续地落入过去冷漠、自怜、放纵的模式中时，她可以在她接受了耶稣基督完美的义行这一荣耀的真理中得着安息。她不仅仅得着了饶恕，她还成为了义人！耶稣爱的记录现在在神面前成了她的——当神看着她时，祂会说：“这是我所爱的女儿，我喜悦她。”

真女人和她们的真救主

我们都深知我们有问题这一事实，我们犯罪，其他人也犯罪得罪我们，我们生活在一个充满罪的咒诅的世界。我们也知道试图解决问题的答案就跟问题一样多，但只有一个答案有足够的力量来塑造我们成为仁爱、谦卑的仆人，所有别的答案都只能把我们更带到罪、不信、偶像崇拜和无爱里。我们所需要答案记载在圣经中，并且，因为圣经的每一部分都是在见证耶稣（参路加福音 24：44），因此答案就在耶稣里面。

圣经不是一本自助书，不是一本英雄谱（除了一位！），也不是一本律例书。圣经是这样的故事——关于神对我们的爱、神为了祂自己的喜乐和我们永恒的福乐拥有一群祂自己子民的决心。圣经是唯一一本能够正确诊断我们罪的问题的书，它显明了我们心底的最深处，甚至是最深的意念和动机都能显明（参希伯来书 4：12），没有任何其它帮助系统能够做到这点。

圣经也是唯一能够给我们带来真盼望、能力和改变动机的书，因为神的爱在福音中显明，尤其震撼地在骷髅地显明，因此我们可以有盼望。正如保罗在几千年前如此优美地写道：“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗？”（罗马书 8：32）照着典型古近东风俗，保罗从大到小地来为我们的盼望辩护。“看哪，”他说，“如果神乐意将祂独生的爱子为你舍了，你为什么还怀疑祂的爱呢？如果祂乐意将最最宝贵的礼物给你，祂怎么可能留下任何的福分不愿意给你呢？”你今天可以有盼望，仅仅因为神是如此爱你，以至于祂将祂的独生子为你舍了，然后又以大能使祂从死里复活，如此你就可以与祂一起永远活着。如今**这就是你盼望的源泉。**

因着复活，你同样可以经历到改变的大能。圣经告诉我们，当基督以复活胜过罪的刑罚——就是死亡时，罪在我们生命里那奴役我们的能力就被粉碎了。

“所以我们藉着洗礼归入死，和祂一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督藉着父的荣耀从死里复活一样……因为知道我们的旧人和祂同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再做罪的奴仆。”（罗马书 6：4，6，着重标识为本文作者所加）

我们能胜过罪、偶像崇拜、不信和无爱的唯一盼望就是耶稣基督的复活，这是多么一个多么鲜活的盼望！祂一次赴死就永不再死，所以现今祂正在护理、保护我们，供应我们在困难的今生忍耐到底、直到在永恒的福乐中与祂相见所需要的一切。

最终，只有一个动机可以在时间的考验中经受得住，它可以使我们持续地侍奉、持续地顺服、持续地相信，甚至在似乎无止境的试炼中仍然如此。这一动机是：爱。但我们如何能爱呢？什么使得我们去爱？如此**且仅仅**如此：神预先爱我们的爱。如果我们在每天的开始思考我们爱、服侍和相信的义务，我们很快就会落入要么是骄傲（因为我们做得如此之好）要么是绝望（因为我们做不到）。然

而，如果我们以这样的意念开始（并且保持）：耶稣基督爱我，将祂自己赐给了我，以确保不论今天如何天父都喜悦我，我们就会知道顺服和悔改所带来的喜乐。我们会明白我们救主的应许：“你们若爱我，就必遵守我的命令。”（约翰福音 14:15）

圣经是唯一一本为人生问题提供充足、深刻却出乎意料的简洁答案的书。是的，我们有一个问题：我们是罪人。然而这不是全部，我们都被给予了真实的帮助：我们得着了爱。这爱有足够强有力的力量，也足够持久，可以改变我们的全部，也可以改变我们的世界。这爱是真实的，会带来生命永远的改变，它使我们焕然一新。

如今，这爱不是一种与我们无关的力量，这爱由道成肉身的救主显现了出来，祂经历过我们所遭遇的每一样试探，因此祂可以“体恤我们的软弱”（参希伯来书 4:15）。祂知道我们有真实问题，祂也给了我们真实答案：祂自己。祂甘心乐意舍弃天堂福乐，成为一个有思想、感觉和渴望的人，正和我们一样。当祂接受我们凡人之躯时祂也接纳了我们，祂甘愿舍弃祂的荣耀，以便我们能披戴祂的良善。祂牺牲了与父之间从未毁坏的相交之乐，以便我们能够与神有永远相交。

是的，我们有着真实问题，但是基督给了我们祂的生命。是的，我们是需要真实答案的真实女人，但是祂是那位供应了我们一切需要的真实救主。我们仰望祂，且唯独仰望祂的时候，就发现我们的心得着满足。在十架庇护下，我们的生命被更新，我们最深问题得着了解决。

推荐材料

第二章

神的应许对你适用吗？

珍妮特·瑞克 (Janet Rickett)

你也许跟我一样注意到，我们常常太过随意地使用**应许**（**承诺, promise**）这个词，而经常不考虑它真实的含义。例如，你很可能有这样的经历，碰巧遇上的一位最近没见的的朋友，你们两个都没有时间拜访对方，因此彼此承诺过几天打电话接着聊。然而，六个月过去了，你们谁也没打那个电话。遗憾的是，即便我们都知悉什么叫承诺，很多时候我们都不能信守诺言。

我们虽然不能持续地持守我们的诺言，却有一位是我们总是可以信靠会持守祂承诺的——一位总是说话算话、只说算话的话的。在一切存在当中，只有一位能完美地给予并实现祂的承诺，那就是神。所罗门王谈到神的信实时说：“耶和华是应当称颂的！因为祂照着一切所应许的，赐平安给祂的民以色列人，凡藉着祂仆人摩西应许赐福的话，**一句都没有落空。**”（列王纪上 8: 56，着重标识为本文作者所加）那奇妙的祝福祷告显明了摩西对神的绝对信实所持有的信心，神的应许是完完全全信实可靠的。

《彼得后书》3 章 9 节说：“主所应许的尚未成就，有人以为祂是耽延，其实不是耽延。”主不但会信实地实现祂的应许，而且是照着祂完美的时间。主在实现应许上从来都不会太迟，祂的时间总是正确而及时，并且总是恰好做成祂所承诺要做的。祂是唯一的守诺者。

诚然，神的应许是奇妙的，但我们务必不要忽视神的应许的一个关键事实：神的应许不仅包含着对与耶稣有个人关系的人的祝福，也包含着对那些缺少这种关系的人的咒诅。

思想神的应许

这本书的每一个作者在终极意义上都是在书写**神所应许的赐福**，祂给祂儿女的满溢着壮丽福乐的赐福。神的应许承诺那些接受了福音的人会得着喜乐，甚至在患难中也会蒙保守到底（雅各书 1）。而且，这些应许还使信徒们在艰难困苦中依然得胜。神的赐福包含了永生的确据，以及对将来充满信心的盼望。我们面对困境与悲痛时，这是极好的礼物。

另外，那些对耶稣基督有信心的人，可以像孩子来到父亲面前一样在祷告中来到神面前。我们可以向神祈求帮助，将我们的忧虑倾倒给祂，祈求力量和恩典来忠心地过每一天。当我们与罪争战时，我们有神的应许，就是脱离罪的惯性和奴役的能力，以及以行义来取代犯罪（以弗所书 4，歌罗西书 3）。神所赐的救恩之福给了我们动力，使我们脱去私欲，转而去爱那些受苦的人。

因为神是我们的天父，所以祂慈爱地管教祂所亲爱的儿女。当然，管教听起来不像是莫大祝福，但我们从《希伯来书》12: 10 读到，管教在终极意义

上是为了我们的益处，为了使我们能与神的圣洁有份。因着神的赐福，我们可以胜过试探，学习在圣灵的能力中行走（参加拉太书 5：16）。

最终，那些与耶稣有着个人关系者不再处于神的愤怒和审判下，而是永远永远得着了神的恩典和慈爱！这些的确是莫大福乐。一个知名基督徒作者写道：“的确有成千上万的祝福从神的爱涌流出来，基督的福音宣告祂已经用祂的死为祂的新娘（教会）买下了成千上万的祝福。”

你也许会想，*这听上去太好了！我听说过这些祝福，它们真得很好，它们中的每一个我都想要得到！*我很感谢你的热情，但在我们继续之前，我们必须先说完那位基督徒作者的话，他接着说道：“……*但假如这些祝福没有先指向神自己，它们中没有任何一个会指向最终的喜乐。*”假如一个人从福音中得到的最好礼物不是神自己，那么他将不会享受福音带来的任何一个其它福分。

耶稣基督是你最好礼物吗？你接受祂做你的救主和生命的主了吗？祂对你而言意味着一切吗？这些问题至关重要，因为圣经中所应许的祝福，我们在本书中所讨论的祝福，仅仅是给那些爱耶稣基督、为他们的罪悔改并且接受福音的人。这使得我要问：你是神的儿女吗？你能确信地说神**赐福**的应许适用于你吗？

记住，神对每个人都有应许（赐福给那些与祂有个人关系的人，审判那些弃绝祂的儿子耶稣的人）。问题是，哪个应许适用于你呢？你确定你是神应许之福的承受者吗？帮助你回答这个问题是这一章所关注的焦点。神的话告诉我们，我们必须殷勤地使我们所蒙受的恩召和拣选坚定不移（参彼得后书 1：10），这意味着我们中那些声称自己是信徒的人必须确定我们的确是，确定我们真与耶稣基督有个人性关系。

耶稣基督赐给了你免受上帝忿怒的救恩了吗？记住，除了耶稣基督，没有人能够将我们从神的忿怒之下拯救出来（参罗马书 5：9）。我们对神律法的违背使得我们与罪紧紧地捆绑在一起，圣经解释说这就是为什么我们中的每一个人都要死亡，死就是我们罪的结果。因为神是完美的圣洁和公义，祂不能忽视罪，因此祂慈爱地差遣了祂完美的独生子。耶稣，为我们的罪付上了终极代价。耶稣舍弃了祂的生命，使我们能因此活着。为了拥有一个属灵生命，我们必须转离使我们与神隔离的罪恶（悔改），信靠耶稣基督。“信子的人有永生；不信子的人得不着永生，神的震怒常在他身上。”（约翰福音 3：36）布克帕森（Burk Parsons）在他的书《由神担保》（Assured by God）中温和地说道：

“许多人尽管都不明智地做了另外推测，但救恩确据不是来自一颗夸口自己有能力持守勇敢无畏的信心的骄傲之心。正相反，神确保我们的救恩永不失落，恰是因为我们的心已被祂破碎且降卑……祂向我们保证救恩的可靠，不是透过赐给我们对自己的信心，而是透过将我们带到自我的尽头，以便我们能够认识祂并且爱祂。”

这一章的写作是因为许多人从来没有听过福音，其他的许多人则听到了错误的福音，还有许多人对福音中的基督仅仅是相信一些历史事实，而从来没有与那

位自己的生命**就是**福音的主相遇。写这一章还有另一个原因：许多人都忘了接受福音时那甜蜜的喜乐，忘了福音的好消息有多伟大！我祈求神使用这一章来帮助你确信自己认识祂、爱祂并且敬拜祂。

身份盗用

身份盗用（Identity theft）是一个近年频繁出现的可怕现象，它骇人的原因之一在于它发生的随机性。身份盗用的新闻出现在最不可能的地方，发生在最不可能的受害者身上。最近我听说了一起身份盗用案例，这起案件震惊了許多人。新闻报导说本·伯南克（Ben Bernanke），联邦储备局主席，在他太太的钱包在华盛顿失窃后身份被他人盗用。看起来若有人处在伯南克主席的位置上，具有他所具有的影响力，那大概会是最后一个认为自己会被盗用身份的人。这一事件对每个人而言都是一个生动提醒，不论你人生地位如何，都可能碰上这一极具破坏力的问题。

但是，花一点儿时间想象一下，你也许是一个无意识的盗用身份的罪犯。比有人盗用了你的身份来获取你的经济信息更糟糕的是，**错误地相信你是神所赐的福分的领受者**，而实际上你并不是。

正如一个人想声称他是本·伯南克，为要获取他所拥有的资源，有些人将他们自己视为神的儿女，因为他们渴望得着神的赐福。换句话说，许多人错误地将自己视为一个基督徒，而事实上这一确信并无真实根基。这是自欺，在事实并非如此的情况下相信他们是在基督里并将要去天堂。

牧师及作者史蒂芬·劳森（Steven Lawson）在他的书《绝对确信》（Absolutely Sure）中提到了这一问题，在一次城外的夫妻退修会上，他听到了许多令人心忧的见证，许多人见证他们从前是如何地处于自欺当中，以为他们与神有着真实的关系。他写道：

“他们一次又一次地分享到，他们过去曾经去过教会，走过过道，跟一位牧者交谈，做了个祷告，接着受洗，在教会里被当成一个新信主的基督徒。但是他们自己忧伤地承认，他们的生命从没改变。他们无视向基督所迈出的这最初一步，继续在神面前不加改变地活着，拥抱世界，在追求罪恶上愈加乐在其中。”

你真实的身份是什么？

不幸的是，这种自欺在全世界教会都存在。许多人声称他们认识耶稣，视自己为基督徒，却持续地行走在黑暗中。牧师及作者约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）在他的书《耶稣的福音》（The Gospel According to Jesus）中谈到这些挂名信徒时说：“当遭遇试验时，他们要么是藉着他们的沉默，要么是藉着他

们的行动，要么是藉着他们的言语——持续不断地不认主。”他继续说道，一个人：

“可能声称自己相信，但是他生活方式却处处散发着不信。教会充满了这些将自己装扮成门徒的人，他们以令人烦恼的方式不认主。基督必在神的面前不认他们。”

这两位牧师所写的正是耶稣在好几个比喻中警告的问题。在绵羊和山羊的比喻中，主描述了在最终万民的大审判中，要将绵羊（信徒）和山羊（非信徒）分开（参马太福音 25：32-46）。基督说当祂以最后审判的執行者降临时，祂“要把他们分别出来，好像牧羊的分别绵羊、山羊一般”（32 节）。祂将会把绵羊（信徒）招聚在祂右手边，而山羊（非信徒）则会在祂左手边。祂会将绵羊接到天堂里永恒的生命中去，而将山羊遣往永恒的刑罚中去。这个比喻最让人震惊的一点是，那些是山羊的人似乎很诧异他们会被视为山羊。

请与我一同再来看圣经中另一个比喻。耶稣在麦子和稗子的比喻中再次警告了这个问题，在《马太福音》13 章 24-43 节里，祂将世界比作一块麦田，祂是撒麦种的那一位。麦子代表基督徒，稗子则是假基督徒，稗种是魔鬼撒的。麦子和稗子一同在田里长大，从外表看难分彼此，直到它们成熟，到了收割时，就是它们要被分开时。经文中说收割的人就是天使（39 节），他们在末日审判时负责将麦子和稗子区分开。到那时候，耶稣解释说，收割的人会把稗子“丢在火炉里；在那里必要哀哭切齿了”（42 节）。

注意麦子和稗子一同长大，从外表看一模一样，直到它们结出子粒。神的话告诉我们，这道理在人身上也是一样。许多人声称他们认识耶稣，他们甚至看起来正像是基督徒，但耶稣并不认识他们。事实上，耶稣在《马太福音》7 章 21 节里直白地宣布：“凡称呼我主啊，主啊的人，不能都进天国；唯独遵行我天父旨意的人，才能进去。”

这对你来说也许听上去像个警钟，它也应该是个警钟。这个问题并不新，在新约时代就已经很普遍了，以至于使徒约翰写了《约翰一书》来帮助读者明白他们到底是不是一个基督徒，我们接下来会更深地谈及这一处经文。

通往虚假身份之路

有许多人都在宽容和多样化的伪装下传讲着一个错误基督教。事实上，在当今后现代主义氛围中，宽容越来越成为一个使许多自由派教会和传统教会得以携手的准则，这一准则告诉我们要包容和许可那些没有出现在圣经当中的教导和信仰。然而神却强烈地警告我们不要在祂的话上做任何添加：“所吩咐你们的话，你们不可加添，也不可删减，好叫你们遵守我所吩咐的，就是耶和华你们神的命令”（申命记 4：2）。若教导超出圣经的教导就是罪，而包容抹杀圣经真理的教导就是遮掩罪。相反，耶稣基督的福音**曝光**我们的罪。作者卡罗琳·麦克蕾

(Carolyn McCulley) 解释道：

“在我听到福音之前，我不能清楚地看到我里面的罪。我如果在我里面看到软弱、短处或失败，我会很善于为之责怪他人，或将它们最小化。我对嫉妒、愤怒、自以为义、论断、贪婪和骄傲等的罪都很无知，我整个人都围着自己转，把我的舒适、机遇和享乐看得最重要。”

对于你们中的有些人而言，如此的警告可以提醒你们，弄清楚你在神面前所站的位置到底如何是多么重要。对于另一些人而言，则可能从来就没有听说过这些。思想一下，保罗在《加拉太书》1章8节讲到错误教导时是怎么说的：“无论是我们，是天上来的使者，若传福音给你们，与我们所传给你们的不同，他就应当被咒诅。”保罗警告我们不要接受错误教导。“要当心，”牧师约书亚·海瑞 (Joshua Harris) 写道，“乍看之下，许多教会似乎都在传讲上帝的话，你会发现公告里看到印着的经文，墙上也挂着经文，敬拜的时候也会洒下一些神的话。但是这些对经文的引用并不一定意味着一个教会真在顺服神的话，”或者说，顺服耶稣基督的福音。

许多去教会的人对福音都感到很困惑，因为他们听的是错误的教导。神已经警告了我们听信错误福音的可怕，一个错误福音就是任何不强调我们要在恩典中、透过在基督里的信心悔改我们罪的教导。任何别的“福音”都是虚妄的，没有任何拯救人的价值。所有其它号称是福音的观念都会引向神对审判的应许，并且，终极意义上说，招惹神的忿怒。

为什么要有这么多警告？因为许多假基督徒相信假教师所教导的虚假福音的现实。这些人声称他们是属基督的，实际上不是。我们不希望这在你身上也是真的，有太多人今天都走在这条路上。耶稣在《马太福音》7章13节中说：“……引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多。”耶稣没有说有少数人正走在这条通往毁灭的路上，而是说**很多**！许多人相信他们是神所赐福分的受益者，因为他们在物质上很安逸，但事实上他们正在笔直地朝着神的忿怒迈进。撒但成功地欺骗了他们，使他们相信他们已经领受了神的赐福，尽管事实并非如此。《约翰一书》2章16节明确宣称：“……凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。”

现在你该明白为什么圣经要我们“总要省察自己有信心没有，也要自己试验”（哥林多后书 13：5）。

察验你所结的果子

圣经用比喻（以描述一件事物来描述另一件事物）来描绘信徒和非信徒，每个比喻都为要帮助我们理解一个要点。我想与你分享一个耶稣的比喻，在其中祂描述了一个真信徒和一个假信徒的区别。在《约翰福音》15章5-6节，祂说道：

“我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。”

在这些经文中，耶稣说真信徒就像一棵结果子的葡萄枝，因此一个真正得救了的人的特征就在于他的果子。这是一个极好的提醒，原来一个人属灵状况的真实与否是可以通过一些外在可见的记号来验证的。

如先前所言，约翰一书列出了一系列的身份验证方式，来显明一个人真实的属灵身份。这些指示灯中的每一个都会在信徒的生命中以一定方式彰显，尽管可能在一个人的生命中比另一个人要突出些。让我们花些时间来察看一下这些属灵身份验证，并来发掘那具有决定性问题的答案——你的身份到底是不是真在基督里。

属灵身份验证

身份验证#1——与父神的团契

真信徒有与父神的团契，这意味着与神相交是救恩的同义词。与神相交、与祂的儿子耶稣基督相交，是一个人真实归正所必然呈现的事实。与父神有团契意味着你想要亲近神，聆听祂的话，寻求过一个能够反映出你与祂的关系多美妙的生活。与神相交会会在信徒心中结出喜乐果子，他们会有与神同在的深深渴望（参约翰一书1：3-4）。

身份验证#2——认罪

一个真信徒对罪有着合乎圣经的看法，每个信徒都认识到他是一个罪人，知道尽管他得救了，他还是有着罪的挣扎。当我们向神供认我们所犯的罪时，神是信实的，必要赦免我们，并且洗净我们一切的罪。真基督徒渴望**离弃**罪，因为他爱神，渴望遵行神的命令（参约翰一书1：8-10；以弗所书4：31-32；歌罗西书2：13）。

身份验证#3——渴慕、谨守神的话

真信徒爱慕神的话，有着极大的渴望想要守住这话，尽管他们可能并不完全地理解神的话的每一个内容。他们对神的爱生发出了他们对神话语的顺服，以及想要过敬虔生活的渴望（参约翰一书2：3-6；彼得前书1：14）。这并不意味着一个真信徒总是知道他当做什么，或者总是去做他知道要去做的事，而是意味着他总是对神的话感到饥饿，一生之久都渴望遵行它。

身份验证#4——对其他信徒的爱

真信徒对他人有着真诚的爱，尤其是对其他跟随耶稣基督的人。这种爱是一个标记，意味着他们已经认识了神对他们的爱。一个人一旦成为信徒，他就是生在了神的家中，所有信徒都是这个新家的一部分，在基督里成为弟兄和姐妹（参约翰一书2：9-11；3：14-17；彼得前书1：22）。这种对因着我们归属于耶稣基督而彼此归属的领悟，会一直生长在每个真信徒心中。

身份验证#5——不再爱世界

真信徒不再热爱那些世界提供的东西，这不意味着他不再享受神放在这个世界中的恩典，而是他不再为它们而活，不再相信它们能给他带去的终极满足。与他对神的爱相比，任何别的爱都像是憎恶。他知道这个世界充满罪恶的引诱只会将他领向死亡，尽管他可能有时还会成为猎物，但是他渴望过一个圣洁生活。他被给予了新渴望，渴慕一切有关神的事情（参约翰一书2：15-17；以弗所书2：1-3；歌罗西书2：8）。

身份验证#6——对真理的爱

真信徒渴慕听到神的话，渴慕在真理上受教。他们能够明白神的话，因为圣灵在他们里面光照他们，赐给他们领会属灵真理的能力，而非信徒不能领会真理。这不意味着真信徒理解了圣经中的**每一件事**，而是说他们在真理和对真理的爱中成长。圣灵也帮助基督徒分辨真理和谬误（参约翰一书4：6；哥林多后书4：2）。

身份验证#7——更像基督

真信徒的特征是一个充满爱和公义的人生，他们寻求每天治死罪，喜悦追随他们救主的脚步。一个真属神的女人是在品格上长进的女人——每一天她都变得更加仁爱、更温柔、更有耐心。对基督最终再来的盼望，使每个基督徒透过圣经的眼光去察验他们的生活，以便当主再来时他不至于羞愧（参约翰一书2：28-29；哥林多前书4：1-5）。

身份验证#8——与世界的冲突

真信徒会因他们敬虔的生活方式和义行被世界所恨恶。神儿女的义行成为对非信徒恶行的指责，信徒太经常地会发现自己非信徒中被孤立，成为他们不该得到的敌意的对象。耶稣被世界恨恶，因此，所有跟随祂的人都要被世界恨恶（参约翰一书3：11-13；约翰福音15：19）。

身份验证#9——祷告时的信心

真信徒相信当他祷告时神听他的祷告，不仅如此，他还知道不论他照着祂的旨意求什么，神按着祂完美的时间都会成就（参约翰一书5：14-15）。再次，这不意味着他永远不再有怀疑，或者他永远会在完美的信心中行走。许多敬虔的男人女人都经历过信心的困境，他们对祷告的忠心也会经历试验。但是随着年月的流逝，一个真信徒会活出一个忠心、谦卑的祷告生活，并且信靠神良善的回应。

确定你的身份

现在，我亲爱的朋友，我要问你一个非常直接却充满爱的问题：你能**承诺**你会察验自己，以确保你与神有个人性关系吗？也许对你而言，这一章显得很艰难、很狭隘，但真相是神的应许仅仅是给祂儿女的。我们足够爱你，因此鼓励你询问自己是否是神的孩子。你如果是，即便你离完美还差得太远，仍可安息在知道神所应许的一切佳美赐福都是属于你的这至大安慰中。

“故此，你们要顺服神。务要敌挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅各书4：7-8）

推荐材料

第三章

正确分解神的话

芭芭拉·恩特 (Barbara Enter)

这么多声音，这么多见解……我们该听谁的？我们该去哪儿为我们的问题寻找清楚答案？当许多持完全不同见解的声音同时引用圣经来支持自己时，我们该怎么办？有没有可能圣经被解释错了，以便来支持各种各样的观点？

为了寻找答案，我们需要转向释经学。你问：“什么是释经学？”韦氏大字典将释经学定义为“诠释的科学，尤其是关于圣经……”圣经学者罗伊·扎克 (Roy Zuck) 将释经学简单地定义为解释圣经的科学和艺术。这是一门科学，因为它关系到解释圣经的原理和法则。它也被称为一门艺术，因为应用这些原则需要技巧。问题是许多阅读和教导圣经的人都不理解也不遵循这些释经原则，因此当到了应用原则的时候他们自然也捉襟见肘。

错误释经的问题

这种理解力上的缺失会带来极大困惑，甚至是危害。我们阅读圣经寻求指引，却没有正确地解释它，结果就是我们会产生错误应用或结论。另外，当我们缺乏释经技巧时，我们就不能知道别人对圣经的教导到底是对还是错。结果可能会非常让人困惑——尤其当我们听到本该是合乎圣经的教导却彼此对立时。

例如，有些基督徒理财顾问告诉我们，买一辆新车不太明智。他们接着解释，我们应当做神所赐钱财的好管家，因此，买一辆二手车更好。而另一方面，我曾经听过一个电视布道者说神不希望祂的子民买二手车，他们应当买新车。这两种观点都声称自己是合乎圣经的，然而却完全不同，让听众很困惑。

我恰好赞同那些说买二手车更好的基督徒理财顾问的观点，因为他们用《箴言》的智慧来支持他们的看法。而那位电视布道者尽管也用一节圣经经文来支持他的教导，他却是把那节经文从上下文中强拉了出来。他说当耶稣骑着驴进入耶路撒冷的时候，他所骑的是一头从来没有被人骑过的驴驹子（参马可福音 11:1-8）。这个布道者错误地使用了这节圣经来支持他的观点，说神的子民应当买新车，因为耶稣骑的驴从未被骑过，不是“二手”的。那位电视布道者的听众如果理解正确的释经原则，他们就会明白这个关于耶稣的故事并不适用于买新车。

那位电视布道者违背了一条非常重要的释经原则：圣经每一部分都必须被放在它的上下文中来理解。放在上下文中理解一节经文，意思是解释它时必须考虑到这节经文与周围经文的关系。当一节经文从上下文中被抽离了出来，它就可以被误用来支持任何错误观点。

将经文抽离上下文能造成许许多多不必要的伤害。例如，当我的儿子特拉维斯出生时，脐带绕着他的脖子，他六周大的时候开始出现痉挛。寻求了许多医学建议后，他被诊断为癫痫。作为一个年轻母亲，看着我的儿子承受着神经上的病

痛，这非常艰难。然而，在我听到以下建议时，我的痛苦加剧了。我的一个基督徒朋友告诉我，只要我有足够信心，特拉维斯就会得着医治，因为基督来为要医治我们所有疾病。她引用了《以赛亚书》53章5节，那里说：“哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治。”我的朋友是在把我推向失望，她是在说：我的儿子如果没有痊愈，就意味着我们没有信心。然而，《以赛亚书》53：5并不是在讲身体医治，假如我们在上下文中读《以赛亚书》53：5，我们就会看到它是在讲基督的十字架为那些悔改转离罪行、在信心和倚靠中转向基督的人所带去的**属灵**医治。

我从我朋友那儿得着的建议是不合乎圣经，让人困惑且充满了危害性，因为它增加了我的苦痛。她的建议使我感到自己责任重大又有罪疚感，因为没有足够信心来使我儿子得着医治。后来，我学习到如何正确地解释圣经后，才意识到我的朋友把那节经文抽出了上下文，我意识到我儿子的状况并不意味着我缺乏信心。

这使得我来到了一个非常重要的问题面前：谁掌管着圣经的含义？

谁掌管圣经的含义——作者还是读者？

读任何文学作品，这个问题都是个好问题，尤其是在读圣经时，这个问题尤为重要。你常听到人们说：“这段经文对我而言意味着……”或者“我认为这节经文的意思是如何如何……”这一类的声明常常出自那些认为一节经文对不同人可以有不同含义的人。这意味着，读者掌管并决定圣经含义，然而这样的角度既不正确，也不合逻辑。

考虑一下以下例子：假设你在开车，遇到一个红灯，你跟坐在你车上的朋友说：“对我来说，这红灯的意思是我应当减速。”（想象一下这么跟警察说会是如何！）现在假设你来到了一个十字路口，每个方向都有车在等待通行，假如每个司机都决定按照不同的定义来解释红灯，会怎么样？很显然，假如司机们不能正确地阅读交通信号，一定会造成困惑，甚至会带来极大危害，例如撞车。

当身为读者的我们认为我们可以自行决定神写的话语是什么含义时，就会发生同样的困惑和危害。**神是决定圣经含义的那一位，因为祂是圣经的作者。**《提摩太后书》3：16-17说：“圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”

这节经文告诉我们圣经是神的话，使徒彼得的话可以使我们更加理解这一点：“第一要紧的，该知道经上所有的预言，没有可随私意解说的。因为预言从来没有出于人意的，乃是人被圣灵感动说出神的话来。”（彼得后书1：20-21）

换句话说，神呼出圣经，使用人与圣灵同工，正如帆船的帆被风灌满带动船航行。圣经的含义是**神**要它所达成的含义，每一节经文的含义都是**神**要它所背负的含义。

作为圣经作者，神掌管圣经，这意味着祂掌管经文的含义。解释圣经从来都不是要成为一个猜谜游戏，从一个读者到另一个读者解释得多种多样。圣经是清楚的，它的写作方式使得除了一些难度较高的章节，它的教导对于所有有着谦卑受教态度的读者都是易懂的。圣经中每一节经文都只有一个含义，否则的话，就根本没有清楚的意思了。作为圣经读者，我们的任务是将神所放置的唯一含义找出来——而不是照我们主观的见解来决定其含义。

学习如何找出每节经文的唯一含义，可以帮助我们免受矛盾有害教导的伤害，这也是释经学所落脚的地方。正如先前所言，解释圣经有着一定的原则和规范。学习释经学之所以这么至关重要，原因有好些，但首要原因是因它可以帮助我们找出“神在圣经中所传递的信息……假如神对我们说了话，而我们不明白祂到底说了什么，这话对我们将没有任何益处……一个不稳固的释经学所带来的后果是，圣经成了困惑的来源，而不是光的来源”。

因此，让我们来看一下一些基本释经原则，我们这样才能更好理解圣经，免受糟糕释经的伤害和烦扰。

正确解释圣经的一般性原则

有许多关于如何正确解释圣经的书，我的目标是借着这短短几页教你一些基本的、一般性的原则，帮助你有个好的起点，希望能引起你对此更进一步学习的兴趣。没有可靠的释经原则帮助，我们不会找到神对人生问题的答案，另外，我们也会错过圣经信息，在认识神上失败。

原则#1：上下文（**context**）决定含义

理解神的话的一个好起点是：任何一段经文的含义都由它的上下文决定。记住这句很好的格言：“离开了上下文的文本不过是歪解的一句托辞”（**text without a context is a pretext for a proof text**）。这句格言不是一句绕口令，而是告诉我们离开了背景的经文就不是经文了。

阅读一段经文时，有三个上下文是你需要考虑的。而且，你如果想要明白神到底在说什么，这三个上下文都很重要。圣经必须被放在它的历史文化上下文、文学体裁上下文和圣经文本上下文中来理解。

历史文化上下文

历史文化上下文是什么意思？它指的是圣经中每一卷书成书时所处的各样历史和文化背景。我们需要记住圣经是由三种语言写成的——希伯来文，亚兰文和希腊文——历经大约1500年。因此，圣经的内容写于不同的文化背景之下（这也是它的奇妙之处，圣经的永恒真理适用于所有文化）。

有一段圣经的文化上下文就是理解它的关键——《罗马书》16: 16，那里提到我们要以圣洁的亲吻彼此问候。在圣经时代，这种问候方式在犹太人的文化中很常见。然而，在二十一世纪的美国我们不这么做，我们以“圣洁的握手”彼此问候！《罗马书》16: 16的**原则**在今天仍然适用，那就是我们当彼此予以温暖的问候来表达我们的关心。

理解历史文化背景的时候，研读版圣经通常很有助益。此外，大部分经文的历史文化背景都可以借着仔细观察那卷我们阅读的书卷而被挖掘出来。留意那卷书的作者和最初的读者会有帮助，我们也可以从政治、宗教、经济、法律、农业、家庭和地理信息中找到一些文化线索。罗伊·扎克写道：“当我们打开圣经时，我们如果不留意那些文化讯息，我们就像进入了一块陌生国土……”然后我们可能会犯这样的错误，将我们二十一世纪西方世界的观念放进了圣经的含义中。在解释圣经时留意一段圣经的历史文化背景极其重要，如此我们才有可能理解神在这些经文中所放置的原初含义。

文学体裁上下文

体裁这个词的意思是“类别……一种分类的形式，尤其是针对艺术和文学作品”。**文学体裁**这个词指向圣经中的不同文学类型。我们在读所有文学作品时，不论是世俗的还是与圣经有关的，都按照它的文体来读。我读一本烹饪书跟读一封我丈夫情书的方式当然非常不同——至少我最好别把它们当成一类来读！我看餐厅菜单跟看去朋友家的路线指南时也不一样。不同的文体有着不同特质，我们解释圣经时必须将之考虑在内。我们读诗歌体《诗篇》，跟读使徒保罗的书信应当是有区别的。我们读历史记叙文体的《创世记》跟读预言体的《启示录》也应当不一样。

人们在解释不同文体的圣经时不照着它们不同的特质来进行，已经带来了许多困惑。例如，许多父母都被告知要坚守《箴言》22: 6的“应许”，那里说：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”有好多人教导只要父母按照主的道训练自己的孩子，他们的孩子长大后就一定继续走在一条敬虔的道路上。

然而，这忽视了《箴言》是一卷智慧文学，《箴言》囊括了在大多数情况下适用的洞见和一般性原则，然而《箴言》并不是具体的应许。事实上，《箴言》22: 6并非应许，而是一个警告。所罗门是大部分《箴言》的作者，他是在警告父母，他们如果不管教指引自己的孩子，孩子就很有可能不受阻碍地朝着他自己

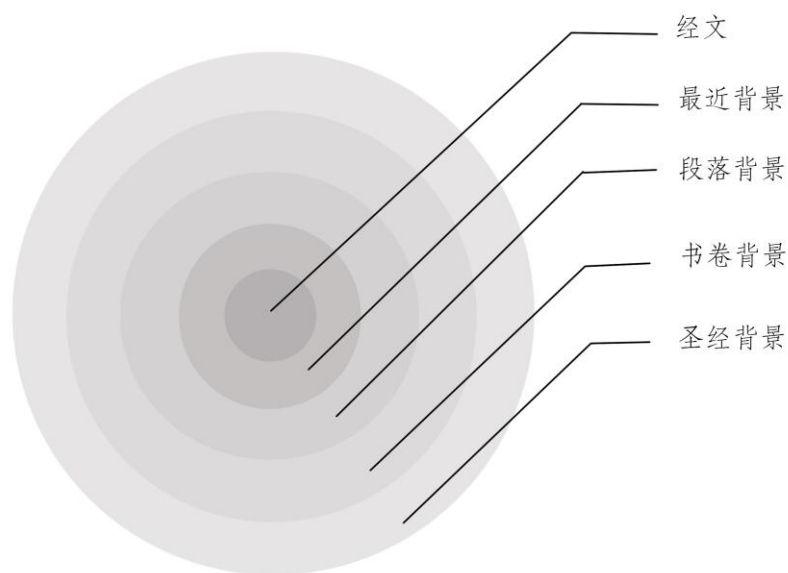
的愚昧道路走下去，甚至到老时仍是这样。所罗门仅仅是在陈述一个一般性的真理，我们之所以能如此确定，是因为这就是智慧文学的特性。

大部分圣经学者将旧约文学体裁分为以下几个类型：叙事，律法，诗歌，智慧文学和预言。新约的文学体裁有福音，历史，书信和启示文学。新旧约都包含一些亚体裁，附属在大体裁中，例如比喻，谜语，讲道和祷告。

关于如何正确地解释圣经中不同的文体，有许多已经写成的好书，其中一本是霍华德·亨德里克（Howard Hendricks）和他的儿子威廉·亨德里克（William Hendricks）写的《照着圣经生活》（Living by the Book）。解释不同文学类型的圣经有着不同的法则，学习这些法则会帮助你更加正确地理解你的圣经。

圣经文本上下文

最后一个我们需要考虑的背景是一段经文的上下文背景，这意味着理解一段圣经要（1）照着它最近的上下文；（2）查看围绕它的更大的段落，例如一章圣经；（3）在这段圣经所处的整卷书的光照下；以及（4）放在整本圣经的上下文中。下面这个图表描绘了我们应当如何追求在连续的大上下文下解释一段圣经。



我们如果把经文从它们的上下文中孤立出来，就是在冒误解它们的危险。例如，《腓立比书》4：13说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”有些人太照字面意思来看待后半句，以此来提升自己的自信心。我不知道你如何，不过我并不是**凡事**都能作。事实上，随着年龄的递增，有越来越多的事情是我再也不

能做的！例如，我可以整天喊着“我靠着基督加给我的力量凡事都能作”，却还是跳不过一堵六英尺高的墙，或是夜里一半都在熬夜第二天还能正常运转。这节经文并不能这么抽离出来理解和应用，事实上，使徒保罗是在讲在任何处境下都能具备的知足的心，他是在说基督是我们在任何处境中的力量。

原则#2：圣经永远不会自相矛盾

第二个解释圣经的一般性原则是：圣经永远不会自相矛盾。圣经尽管有66卷书，40位左右的人类作者，跨越1500年，它却有着完全统一的主题。圣经的主题简单地说，就是神透过主耶稣基督的位格和工作，向堕落罪恶的人类提供一条救赎的道路。因着这个统一的主题，圣经不可能这一卷书讲了一个原则，而另一卷书又讲了一个与之相冲突的原则。

我们在圣经中常常读到看似矛盾的话。例如，使徒保罗似乎在两封书信中向寡妇给出了互相矛盾的教导，在《提摩太前书》里他教导年轻的寡妇要“嫁人，生养儿女，治理家务，不给敌人辱骂的把柄”（提摩太前书5：14）。但在另一处他却告诉一些寡妇，她们若能像他自己一样保持单身就更好了（参哥林多前书7：8）。这两处经文看起来似乎相互冲突，但我们知道圣经是不可能自相矛盾的。如果圣经自相矛盾的话，它就不是真理，也就不值得相信了。因此，我们怎样才能使两处似乎对立的经文协调一致呢？其实，保罗对寡妇的教导必须放在上下文中来解释，我们看得更仔细些就会发现，他的教导是针对两个不同的处境。

在给提摩太的书信中，保罗是在给提摩太这位年轻的牧师写信：“倘若我耽延日久，你也可以知道在神的家中当怎样行。这家就是永生神的教会，真理的柱石和根基。”（提摩太前书3：15）保罗解释了教会应当如何看待没有家庭的年轻的寡妇，以及教会当如何教导那些可能会落在闲懒嚼舌的试探和情欲中的年轻寡妇。

与之不同的是，哥林多前书7章里，保罗告诉那些寡妇，因为“现今的艰难”（26节），她们若能持守单身倒更好。在教会历史上的那一段时期，教会遭遇了极大逼迫，保罗写到一个单身的人会面临较少的“肉身的苦难”或是担忧。他想要减轻这些寡妇的负担，使她们不必承受加增的重担，就是在大逼迫中还要去照顾一个家庭（参哥林多前书7：28）。

圣经是它自己的最好诠释者，尤其是当两处经文互相冲突的时候。当你不确定两处互相冲突的经文到底是怎么回事的时候，仔细地查考一下它们的上下文，因为圣经不可能自相矛盾。

原则#3：模糊的经文不能用于确立我们的教义

第三个正确解释圣经的一般性原则是：*模糊的经文不能用于确立我们的教义*。一段模糊的经文永远不该被解释到一个地步，以致到最后我们将它跟圣经显

明的教导对立了起来。例如，保罗说女人“若常存信心爱心，又圣洁自守，就必在生产上得救”（提摩太前书2：15，英文有“借着生产得救”的意思）。这节经文**看起来**似乎在声称，女人会通过生孩子这项工作得着救恩。

然而，任何一个仔细学习圣经的人都会知道《提摩太前书》2：15不会是在教导女人可以借着生孩子得救！那会跟圣经显明的教导相悖，人得救是唯独因着基督，唯独透过信心，唯独藉着恩典。《以弗所书》2：8-9教导得非常清楚：“你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸。”

因此，解释圣经的时候，我们不能将任何教义建立在不清楚的经文之上。当我们不确定一段模糊经文的含义时，我们需要前往清楚的经文寻求帮助。

以上所说的这三个一般性的释经原则应当支配着你对圣经的解释，它们对圣经中的每一卷书都是适用的，也不论你所读的经文是什么文体。当你使用这些原则时，是在帮助你自己确保你将为人生的问题找到一个合乎圣经的答案。

在光中行走

神的话告诉我们它是我们脚前的灯和路上的光（参诗篇119：105）。然而，神的话的大部分光芒都被错误的释经给遮掩了。我们不花时间去应用这些使我们能够找出神对我们人生的指南的释经学原则，因此我们的路乌云密布，我们常常绊跌。人们很容易发明一个听起来很合乎圣经的人的观点，然后用经文将之包裹一下。但是如果它仅仅是一个人的观点，就会使我们误入歧途——只有神的话里有我们所需要的指南。我可以写一整本书来陈列我和他人曾经接受过的错误教导，就因为我们曾经追随一些人的观点而非圣经真理。圣经辅导专家亚当斯（Jay Adams）曾经说过：“观点就像鼻子，每个人都有一个！”我们并不需要再来一个人的观点，我们需要神权威可靠的话语来解决我们的问题。

巴刻（J.I. Packer）曾经写道，如果你“漠视学习关于神的真理（在神的话中）……你就是给自己判了刑，判处自己蒙着眼在人生中踉跄而行并且跌倒，没有任何方向感，没有任何理解力去理解周围环绕着你的是什么。如此你就可以浪费你的人生，丧失你的灵魂。”

我们如果渴望学习如何活出一个智慧、公义的人生，我们就需要正确地理解圣经并将它放在心里。在人生将尽的时刻，摩西对以色列民说：“我今日所警教你们的，你们都要放在心上。要吩咐你们的子孙谨守遵行这律法上的话。因为这不是虚空，与你们无关的事，**乃是你们的生命。**”（申命记32：46-47，着重标识为本文作者所加）

圣经包含了神赐生命的话语，因此我们都迫切需要聆听神说了什么，祂的话不是我们可以漠视的无关紧要的言语。我们如果不知道怎样在可靠的释经学的帮

助下正确地解释圣经，我们就不能够真正拥有神宝贵的话语，我们也不能在读经时找到神自己。

每位基督徒女性都被给予了透过圣经学习认识神的权利及义务。我们尽管可能从未参加过正式释经课程，但仍可以因着神赐给了我们圣灵而有盼望，我们可以学习如何正确地理解神的话，圣灵会开我们的眼睛并将真理教导我们。因此，不要惧怕！为什么不现在把这三条释经原则写在一张便签卡上并夹在你的圣经中呢？这样你就总是准备好了要清楚地理解神的话了。

推荐材料

第四章

属灵洞察力：我怎样知道什么是真的？

凯伦·艾维尼斯 (Karen Avinelis)

乔伊迫不及待想知道那本书为什么让她的朋友那么兴奋，最近好像每个人都在谈论那本书。她自己也买了一本，书里面的每句话都使她着迷，就好像作者写这本书的时候脑子里装着一个乔伊，她的心何其兴奋！现在她明白为什么这本书这么快就登上畅销书排行榜了：它使她感觉自己很重要，自己的命运就掌握在自己手中。

你能跟乔伊感同身受吗？她被那些听起来好、感觉起来好的观念深深吸引。然而，那些在我们眼里充满魅力的见解却不一定合乎圣经，那些看起来好的观点很可能一点都不好！我们被那些帮助我们成功的承诺所吸引；然而，接下来便发现这些承诺空洞无物。

是什么使我们这么起劲地追逐那些充满空洞承诺的流行和风尚？你有没有发现自己正在错误的地方寻找答案？

你并不孤单，我也曾为此挣扎。冒牌应许充斥着这个世界，诞生自世界的谎言偷走了我们的时间，使我们的思维混乱，并让我们的人生变得更复杂。这些谎言中许多都曾经呈现出一副“**真的**”面孔。我们该怎么办？

这显明了我们需要分辨对错的能力，我们需要随处辨认出谎言的能力，不论它藏在什么后面。我们迫切地需要属灵洞察力——尤其是想想每天都有大量信息朝我们扔过来。拥有这种洞察力的唯一途径是成为上帝的儿女，渴望它，祈求它，并在唯一能找到它的地方——神的话中寻找它。

圣经是关乎我们每日生活处境唯一无误的绝对真理。《提摩太后书》3：16告诉我们神将祂的话赐给我们，好使我们照祂的话生活。神的话与我们密切相关，且永远不会将我们引到错路上。神的话能教导我们如何生活，警告我们当留意的危险，更正我们的思考，以及训练我们分辨对错。那些在神的话之外、听起来好到不可能是真的的事物，常常的确不是真的。

这一章的目的是要给你一些工具，使你能够成长为一个更成熟、拥有属灵洞察力的属神女人（参希伯来书 5：14）。我们每天都遭到信息轰炸，我们需要试验所有这些信息是否正确。没有任何一把量尺能胜任这事，但是神的真理标准是完美的，唯有它就可以完全胜任帮助我们分辨对错的任务，我们藉着持久密切地研究那真实事物——神的话，就可以学习将真理和谬误分开。我们要发展出一个警示系统，就好像美国国家安全局那样，就可以帮助我们在遇到听起来很好却总觉得哪里不对劲的信息时，竖起一面谨慎大旗。这个世界的智慧是不可信的，圣经才是我们生活的准则（参诗篇 119：129-130）。我们必须学习它，靠它来生活。

福音与属灵洞察力

要培养**辨别**真理和谬误的能力，而同时不变成律法主义者，不将缺乏爱心的审判加诸在那些说出或写下谬误的人身上，实在是一件艰难的事。这正是为什么神的圣灵是我们最根本的帮助者，是我们在整个过程当中的智慧的劝诫者。如果你还不确定自己是否是神的儿女，就在现在，请花些时间读一下附录二。没有圣灵在你心中的同在，合乎圣经的属灵洞察力将永远不属于你。

属灵洞察力在今天基督徒群体中太稀有了，不少基督徒在追求从圣经里获取智慧方面变得懒惰。每个信徒都被呼召来培养属灵洞察力，并在持续使用洞察力上成长（参哥林多前书 2：12-16）。这意味着要对每日生活的方方面面，及环绕我们世界的每件事进行合乎圣经的思考。合乎圣经地思考意思是在醒着的每个时刻都思想福音的实际和神的能力。福音真理历经了历史考验，且不断受到我们周围世界的攻击。因此，神的话是唯一可以帮助我们敌挡谬误的强有力工具，就是那些持续地向我们流淌而来的错误的、具有毁坏力的信息，它们试探我们的思想，引诱我们的心偏离神。作为被福音真理给予了一颗改变了的新心的女人，神对我们的旨意是要我们在这些攻击中站立得稳，安息在我们的主耶稣的大能和庇护下。

属灵洞察力的定义

*属灵洞察力是一种习得的、理解和应用在神话语中所发现的真理的能力，以便使我们能够区分真理和谬误、正确和错误。*让我们将这一定义分解开来，看看在能够分辨真理和谬误、半个真理以及部分真理的属灵洞察力上，神对每一个信徒的呼召到底是什么。

理解力

我们不是生来就具备区分对错的能力，观察一个婴儿一段时间，很快你就会发现这个小开心果需要一点帮助，他需要学习什么是合宜举止，什么是能够与这个家庭结构和谐共处的好习惯。事实上，洞察力是我们一辈子都在发展的能力。

那么我们如何能发展这一能力呢？有四个基本的步骤，简称为 S-T-O-P：

1. 学习神的话（Study God's Word）；
2. 经历成功和失败（Time to succeed and fail）；
3. 观察具有属灵洞察力的人（Observation of others who are spiritually discerning）；
4. 每天实践已学到的真理（Practice of the truths already learned every day）。

这首小的藏头诗 STOP 能够帮助你每天应用洞察力的原则，我们越多地从**学习**神的话中知道真理看起来、听起来是啥样，就越容易辨识出谬误。花时间应用及**经历**神的真理可以帮助我们在分别对与错上更加成功。**观察**其他更成熟的基督徒可以让我们从榜样的身上得着助益和激励。**实践**你从上面三步学习到的真理可以引导你在属灵洞察力上走向成熟。

学习神的真理

洞察力意味着日复一日地学习什么是正确和真实的。《帖撒罗尼迦前书》5:20 讲到了当接受神的话而不是弃绝它，当我们接受神的真理并思想时，圣灵就可以使用这些真理来教导我们如何在每日的不同情景中正确地回应。

想象一下第一次缝制衣服的情形吧。第一步是选购一个纸样，纸样可以向你展示怎么裁剪布料，你接着必须谨慎地遵行这些指令来裁剪布料，否则，后果至少是够滑稽的。仔细遵照纸样来做，你才能做出一件让人家穿着合身的衣服。

神的真理要求我们专注，并遵行它特殊的指令。当你在一个处境中应用圣经真理的时候，你要是理解并遵循了经文原初的含义，神就会喜悦，因为你接受了祂的话，没有弃绝它（参希伯来书 11:6）。

经历成功与失败

当仔细检查和权衡思想、观念与信息，把它们与圣经准则相对照，我们就是在锻炼**洞察力**，我们是在像一把量尺一样测量所有不合乎神真理的事物。作为女人，我们必须仔细区分真理和谬误，选择用好的、正确的方式来回应。

当我们在超市排队结账，扫视收银台旁边的货架上的杂志时，洞察力立刻就派上了用场。你可能会发现看起来迷人而富有魅力的事物，你发现自己心里痒痒的想要一探究竟。使徒保罗在《提摩太后书》4 章提到了“耳朵发痒”，想要跟随那些说让他们感到舒服的话的人。保罗接着说那些向这种“痒”屈服的人会“掩耳不听真道，偏向荒渺的言语”。我们所有人今天都处在一场思想争战中，在这场战争中我们必须区分真理和谬误。找到是什么使我们的耳朵渴望更多令我们发痒的事物是需要时间的，我们需要花时间仔细察验，察验那“更多”是好的还是不好的。

行动中的属灵洞察力

属灵成长中最令人激动、最具回报性的步骤是你将洞察力用于实践。你花时

间与另一个曾经成功地分辨良善与邪恶的信徒相处，你会得着益处。也许你认识一个经历过艰难试炼的信徒，因为选择做正确的事，而非照着世界的样式生活而经历了苦难。一个经历过人生艰难，在神的话中找到了力量的人，通常都有着可考的属灵洞察记录。她可以成为你的一个极好资源，是一个丰富的敬虔智慧和理解力的资源（参雅各书 1：2-4），她也可以作为一个你渴望效法的榜样。

实践你所学到的神的真理

让我们来看一下如何能将洞察力付诸实践。你正在超市里，一本杂志吸引了你的目光，其上的一篇文章看起来特别有吸引力。你今天感觉很软弱，你拿起杂志开始阅读，读的是如何维护自己的力量，掌握自己的人生，以便不被周围的人所掌控。那听起来挺好，不是吗？想要自己掌握人生有什么错？这是个好问题，这本杂志教给你的与圣经对立吗？换句话说，这跟神要求于你的是否正相反？你所读的听起来似乎很美，可是实际上呢？

蓝色警报——防备：这个教导跟圣经一致吗？你所读的信息使你更加亲近神吗？那个作者所建议的跟圣经真理相一致吗？设想一下那个作者提到了神的赐福，说神会赐福那些花时间默想并调整自己的心专注于自己内在能力的人。橙色警报——高度危险：如果那个作者所写的内容，听起来好得不像是真的，那么很有可能这是一个错误教导。还记得警报系统？听起来似乎撒但（那控告者，参启示录 12：10）正在用一些鲜美多汁的半真理趣闻来使你偏离方向。

现在到了下午 3 点，你最喜欢的下午脱口秀时间。猜猜发生了什么？今天下午的节目嘉宾，一位在她的领域颇受尊重的女士，正在与观众分享如何在每日生活中发展其内在力量，以防受周围人控制。喔！这可不是巧合，这位女士甚至提到了上帝，因此你立刻意识到这个下午是为你准备的，那本杂志和现在的节目都在谈论同一个内容！红色警报——极度危险：你是否在任由自己的感觉决定什么是真理？你有没有寻求神，向祂祈求智慧和洞见？《雅各书》1：5 邀请我们在需要的时候向神祈求智慧。

操练属灵洞察力需要正确的思考及行动，你需要做一个决定：照神的方式还是世界的方式？你会选哪个？

当阅读杂志时，你必须在耶稣基督福音的光照下检验它们。基督被作为力量的源头被放在中心位置吗？杂志里的文章如果与神的真理不相符，那是什么吸引你往下读呢？那位脱口秀嘉宾如果没有激励你回到基督和神的话那里，那是什么使得你着了迷呢？神的话清楚地言明人的智慧是无益的：“神岂不是叫这世上的智慧变成愚拙吗？”（哥林多前书 1：20）我们需要学习对这个世界提供给我们的智慧说不，让神自己成为你和你家庭的真理和准则的来源。

神的话是真理

耶稣在《约翰福音》17: 17 那里向天父祷告说：“求你用真理使他们成圣，你的道就是真理。”祂想要祂的门徒成为圣洁。**成圣**这个词的含义是为了神圣洁的服侍而“被分别出来”。神的门徒应当是不同的，从世界中分别出来，不照世界的样式行事为人。当我们跟世界一样时，我们周围的人就不能看出是什么使一个基督徒与众不同。作为神的跟随者，我们应当：（1）学习神的话；（2）规律地聆听传讲神话语的讲道；（3）记忆神的话；（4）作为一个教会成员，照着神的话所教导的，以圣经中的爱彼此服侍。

殷勤地学习圣经的结果是一颗被改变的心和一个被改变的思维。我们只有每天跟随神的准则时，心才会发生真实改变。耶稣在《约翰福音》14: 15 说：“你们若爱我，就必遵守我的命令。”当你相信并遵行耶稣的教导，你的生命就会改变。这不意味着你的生命中就不再有了，神从来没有如此应许。但当你让神的准则引导你每日的选择，你会发展出一个合乎圣经的世界观（参约翰一书 2: 15-17）。这意味着，你会越来越照着神的眼光看待这个世界。

分辨真理与谬误，正确与错误

圣经就像一个放大镜，当你看到一个模糊的东西时，将它放在神话语的放大镜下，细节就会变得清晰。圣经是一个重要的放大镜，当你过滤周围世界扔给你的所有信息时，它可以让一切变得清晰。基督徒女性每一天都在遭遇挑战，例如，遭遇从世界而来的关于外表的美丽和身材的谎言。我们被告知什么才是真正有价值的，但是神的话在《彼得前书》3: 4 里却告诉你：“只要以里面存着长久温柔安静的心为妆饰。这在神面前是极宝贵的。”这跟杂志和脱口秀上告诉我们的相比较如何呢？如你所见，拿神的话这把量尺去测量一切事物是多么的重要。

在基督里的信徒应当“凡事察验。善美的要持守。各样的恶事要禁戒不作”（帖撒罗尼迦前书5: 21-22）。信徒应当察验他们的思想、所闻、所见以及行为，用神的话去衡量这所有的一切。你对神的看法和理解（其实就是你的神学）会一直引发你对人生每一件事的回应。当一个女人活出的是世界对她的期望，你就可以知道她渴望的是世界的接纳，而不是神的指引。

因为你是那位君王的女儿，所以你需要在你的信仰和行动中去实践你所相信的，这就是“言行一致”。《属灵洞察力的操练》（*The Discipline of Spiritual Discernment*）的作者提姆·查理（Tim Challies），负责审查一个评论新上市书籍的基督教书评博客，他的事工旨在帮助那些单纯和没有洞察力的人按神的方式变得更有智慧。他勉励基督徒要凡事察验，因为我们如果将一个错误观点当成真理来接受，我们就会**假设**它就是可靠真理——甚至是在它根本就不是的情况下。

神是所有属灵洞察力的源头

神向所罗门应许，无论他求什么都会赐给他，所罗门祈求神赐给他智慧和判断力（参列王纪上 3：9-12）。藉着神的帮助，所罗门成为世上活过的最有智慧的人。所罗门求神赐给他智慧，目的是能在治理神的百姓以色列时明辨善恶。所罗门的祈求跟神美善的心意是相符的，于是神慷慨地应允了他的祈求。所罗门是圣经中许多箴言和经文的作者，它们到今天仍然能为我们提供激励、指引和盼望（参罗马书 15：4）。正如所罗门的例子一样，我们对属灵洞察力的祈求也一定与神对我们的心意一致（参雅各书 1：5-8；3：13-4：3）。

圣灵判断的能力

神的圣灵是我们的帮助者（参约翰福音 16：7），祂是每一个信徒属灵生命背后的能力，祂总是活跃于我们学习、成长和改变的过程中。圣灵的工作是将每一个基督徒都改变成为耶稣基督的样式（参约翰福音 16：7-15）。

圣灵住在你的心中吗？祂是你的帮助者吗？你如果是一个基督徒，答案就是肯定的。然而，你只有顺服祂的引导时，才能成功地过一个讨神喜悦的生活，即便在最糟糕的处境中仍然能有平安和满足。牧师和作者约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）说：“唯有圣灵能够证明神的话是真实的，当祂内住在基督徒里面时，祂就在他们的心和思想中做着证明的工作。”

成长的过程

在属灵洞察力上长进的过程就是这样：是一个过程。当你在耶稣基督的位格和工作里有得救的信心，成为神的儿女时，这个过程就开始了（参以弗所书 2：8-10）。然后，就像所罗门王一样，你必须藉着向神承认你的需要来渴望这项能力（参箴言 2：2-5），照着神话语的引导来为之祈求（参雅各书 1：5）。当你委身于一个教导圣经的教会，在其中找到其他可以学习的敬虔妇人的榜样时，你就在这个过程中又前进了一步。接着，藉着倚靠圣灵，那位透过神的话引导我们的真正的洞察者，你会被引向一个清晰的悟性，明白怎样讨神喜悦，照着祂真理的道路来生活（参约翰福音 16：13）。当你委身于忠心地学习神的话语时，这一切都会成就（参提摩太后书 2：14-16）。

在一切之上，你需要爱神——胜过爱你自己，你的家人，你的物质财富，以及任何你珍视甚过珍视神的事物。这听起来很难，因为它的确很难。但只有当我们爱神超过一切时，我们人生的每一件事物才能各得其所。这是唯一能让你品尝真喜乐和真满足的道路。

你的终极目标是什么？

作为一名神的儿女，你在地上的首要目的是“荣耀神，并以神为乐，直到永远”。实际地说，这意味着你的一切思想、言语和行动，都是为了荣耀神。当你如此生活时，你就会从你透过耶稣基督的位格与天父的交往中得着至大的喜乐（参以弗所书 1: 3-13）。想一想：你是国王的孩子！当你被那些使你“耳朵发痒”的东西诱惑时，你必须记住你的终极目标：不是为了娱乐，而是为了荣耀神。

学习区分真理和谬误，分辨那些洒下来的带着错误思想的部分真理，是荣耀神的方式之一。我们荣耀神时，事实上会得着神的喜悦，也会因此而喜乐。我们会享受做神的百姓，在神的家中，与神和神的心意相连，并在每一天领受神的怜悯和恩典。我们过这样的生活不是为了以我们为中心，而是为了以神和祂的荣耀为中心。

想一想所有主已经为我们成就的事，耶稣前往十字架的路上为我们祷告（参约翰福音 17），祂祈求神改变我们，将我们为了祂的目的和旨意分别出来。我们是“被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德”（彼得前书 2: 9）。意思是我们属乎神，透过耶稣为我们的罪所付上的完美的赎价，透过祂对我们的救赎，我们成为了神的产业（参哥林多前书 6: 19-20）。这应当激励我们学习神的话，将之藏在心里，如此我们才能活出一个荣耀神、讨神喜悦的生活。当我们挣扎于在生活中做正确的决定时，这可以帮助我们记住神为什么差遣了祂的儿子，以及神救恩的呼召是什么。当我们祈求神的怜悯和恩典来救我们脱离罪恶时，祂将我们从黑暗的国度迁移到了光明国度里（参歌罗西书 1: 13-14）。回头去再一次默想这些真理，并为天父为你所做的一切献上一个赞美和感恩祷告！虽然身为罪人我们配受定罪，但是祂却赐给我们饶恕，并使我们能够荣耀祂，透过基督耶稣享受与祂的关系（参以弗所书 2: 2-10）。

行动中的属灵洞察力

在这一章开始我们认识了乔伊，她被一本畅销书里的承诺所诱惑。最后，乔伊是怎么从那本抓住了她想象力的书里分辨真理和谬误的？

首先，她花时间来祷告，求神帮助她理解真理。乔伊意识到她不能依靠自己的情绪、感觉或是想象力来使她明白什么是正确的，她看到自己对属灵洞察力的需要，她需要圣灵帮助她分辨真理。

其次，她转向了神的话寻求神对她的指引，她接着决定要要花更多时间在教会里学习在属灵洞察力上长进。借着阅读神的话，以及学习合乎圣经真理的书籍，她最终学会了远离那些超市里的小报，以及那些试图用属世的智慧和流行的承诺引诱我们的畅销书。因为乔伊从前从来没有真正学习过如何拥有属灵洞察力，因此她请她的长老为她在教会里找了一位在属灵上成熟且有洞见的女士帮助她。

最终，乔伊学会了我们所需学习的：**神的话是我们所能倚赖的唯一永恒不变的真理泉源**。她开始学习倚靠圣经，只在圣经中寻找盼望。这使得她踏上了拥有属灵洞察力之路。虽然，这并不意味着人生一下子变得容易了，当我们试图分辨真理和谬误、正确和错误时，我们依然会有挣扎。但是，神总是会信实地帮助我们，甚至当我们对祂失信时仍然如此（参提摩太后书 2：13）。

你渴望属灵洞察力吗？

你乐意寻求神，热切渴望属灵洞察力的操练吗？当你成为神的儿女，你就被命令，要在分辨什么是神的真理什么又是人充满错误的智慧上长进。在你信从你所读到的、听到的任何信息之前，你可以记住先 **STOP**，因为……

- 神已经给了你圣灵作为帮助者；
- 神已经给了你祂的话；
- 神已经给了你在到祷告中来到祂面前的特权；
- 神已经给了你祂的教会、你的家庭来支持你；
- 神已经为了祂的荣耀创造了你。

要保护神托付给你的真理（参提摩太前书 6：20），远避错误和真假掺杂的真理——即便世界称它们为知识或是智慧。这意味着要持守神那古老的话语，神的话永不消逝、决不徒然返回（参以赛亚书 55：11）。神按着祂完美的计划，必定帮助你并成全祂在你里面已经开始的工作（参腓立比书 1：6）。

推荐材料

第五章

建立合乎圣经的女性事工

莫琳·伯纳（Maureen Bonner）

危机时刻，女人们常常转而彼此倾诉心声。女性朋友们乐意将自己提供给对方，给予支持、建议和实践性引导。年轻女性尤其将那些比她们年长，更加成熟的“姐姐们”视为榜样。这种“姐妹关系”不是偶然发生的，神就是以这样的特性造了女人。我们喜欢互相栽培和帮助，这是一个奇妙事实。事实上，帮助正是作为一个女人的含义之一（参创世记 2:18）。

你已从本书引言部分学到，神命定女人帮助并教导其他女人（提多书 2:3-5）。这段圣经中，很明显的一点是女性对女性的事工应当主要在地方教会的框架下进行。在《提多书》中，使徒保罗指导提多如何在克里特岛上建立和监督那些年轻教会。保罗写道，教会成员应当彼此教导、彼此牧养。

耶稣是神的家——教会的建造者（参希伯来书 3: 6），祂既专注于教导，又专注于训练门徒。当祂在地上的时候，祂既透过言语来教导，也透过行动来教导。祂在两方面都很出色。接着，在祂地上事工末期，祂命令教会去践行祂教导和训练门徒的大使命（参马太福音 28: 19-20）。基督徒的门徒训练很简单，就是一个人将神话语的实践传递给另一个人。这种门训的目标是最终每个信徒都能在神的话语中稳稳站立，以至她能够知道如何在棘手处境和艰苦环境中应用神的真理。此外，当她在信仰中成熟时，她就能去装备、教导和训练另一位女性。

因为圣经辅导是在神的话中教导和建造他人，因此，它也是每个地方教会门训事工的一部分。正如所有教导和门徒训练，圣经辅导首要关注的是帮助人们将神的话应用在全部分人生中；使它区别出来的是它更专注于将圣经应用在特殊人群所面对的特殊问题上。圣经教导所有基督徒都当在彼此身上进行门训和辅导事工，《希伯来书》作者这样来描述：“总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了。”（希伯来书 3: 13；同时参罗马书 15: 1, 14；加拉太书 6: 1-2；帖撒罗尼迦前书 4: 18； 5: 11）

基督任命地方教会作为帮助信徒成长成祂的样式的管道，而教会帮助信徒成熟的方式之一就是透过门训和辅导。因为基督对所有信徒的心意是他们能变得越来越像祂（参罗马书 8: 28-29），因此每个教会都当有意识地专注于教会身体上每一部分的过程性成圣——或说成长。如此也仅仅如此，你才能有一个以神为中心的规范，来达成合乎圣经的改变和基督徒的长进。因此，因为训练门徒是教会的使命，一个合乎圣经的女性事工必须同时以强健的门训和辅导为根基。

辨识你女性事工的根基

基督尽管给教会的命令非常清晰，许多教会却并不重视“去……使万民做我的门徒”的使命。有些教会尽管相信圣经、教导圣经，却不教导**整本**圣经，以便帮助信徒在人生不同处境和试炼中应用神的话。因着这种忽视，基督徒没有被教导圣经对所有人生的挣扎、困难和处境都是足够的（参提摩太后书 3: 15-17；彼得后书 1: 3）。相反，他们被教导的是从流行心理学借来的观念——那些被高举得好像圣经般正当有效的观念。人们被错误地教导要去爱自己、饶恕自己，建

立自尊。他们被教导人生的目的是为了对自己感觉良好，人生就是为了追求自我的快乐。如此观念常常是跟神的话语结合在一起的，营造出一种乍看之下无害实则危险的混合体，因为它带着人的智慧的污染。

训练门徒还是教导心理学

人生只有两种方式，这两种方式影响着我们在地方教会进行事工的方式，尤其是当我们进行门徒训练的时候。一种方式是以人为中心，另一种是以神为中心；一种专注于我，我想要的，我的渴望；另一种专注于神和神对我的期望。一种生发出本质上人本的世界观，另一种则生发出将神和神的话摆在人生中心点的世界观。

今天的教会没能从当代哲学和心理学的狡猾渗透中幸免，许多教会都使用受到现代心理学原理感染的查经材料来训练门徒。甚至在看起来足够归正的教会，也有许多女性被鼓励去阅读和学习建基于世俗和人本思潮的材料，而不是建基于从神的话而来的原则。这些材料大多是以人为中心而不是以神为中心，如此，女性事工的目标就从训练门徒更有基督的样式，变成了达成暂时的快乐和人生得着实现的感觉。这些对任何地方教会而言都称不上是合乎圣经的目标，包括女性事工。

每一个想要训练和辅导其他女性的女性，都要花时间熟悉世俗心理学，这样她才能在一个观念以真理的样式出现时，洞察并识别出其中的错误。这一点非常重要。我们必须智慧地检查一切我们所听到和教导的，看它是否符合圣经。作为神话语的护卫者，一个教会领袖必须仔细检查教会里每一个门训事工所教导的内容，女性事工的带领者也当做同样的事。我们必须对教会里的姊妹所学习的书籍和材料做充分质疑，总是要询问它们是否是完全根植于神的话，还是被世俗、人本观念所污染。简短地说，它们是以神为中心还是以人为中心的？女人跟男人一样，应当渴望庇哩亚人所得着的称赞，他们是一群初期教会的信徒，他们“甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是与不是”（使徒行传 17: 11）。

教会及我们的女性事工必须牢牢系于这一真理：“圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提摩太后书 3: 16-17）这段经文向我们保证，神的话改变生命，这是宇宙间唯一有最深改变我们能力的话语。什么是这话语？诚然，它为我们被编写在圣经中，但是这话也由耶稣基督呈现了出来（参约翰福音 14: 6）。祂是那永生的道，神的真理（参约翰福音 17: 17）。《彼得后书》 1: 3 表明，我们只有透过我们的主耶稣认识神时，我们才能在人生中经历恩典和平安。“认识”神指向一种亲密知识——在悔改离弃罪恶，以及对耶稣基督在我们的地位为我们做成的事的信心中，真诚地、个人性地与基督分享生命。

女性事工中合乎圣经的使命

你如果决定在你的教会里开展一项女性事工，或想要对已经进行的事工进行改进，你所要做的第一步就是建立一个合乎圣经的门训事工，这包括公开教导神的话，以及私下对道的应用（在辅导当中）。你想要姊妹们理解神的话并在生活中活出神的道来，你所需要提供的比不时的一点灵修分享要多得多。你想做的是帮助她们建立一个长存的合乎圣经的世界观，以保护她们远离现今盛行的世俗教导。你要鼓励她们理解教义，或者是圣经针对特殊主题的教导。简单地说来，**教义**就是圣经关于一个特定主题的教导。

当我们理解了我们在神世界中的位置，神的属性，以及神的儿子的工作时，我们自己的人生及那些被委托于我们的女性的人生就会发生改变。今天女性所面对的困难，许多都是从对圣经教义的错误理解而来的。她们困惑于神对她们的安排，不理解神对她们的计划是什么。这正是为什么光是帮助她们获得圣经知识还是不够的，我们还需要帮助她们活出圣经教导，这样生命才能被改变。**这就是教会中一切女性事工的目标**（参提摩太前书 6：3-4；同时参诗篇 1：2-3；119：5，9-16）。

教导关键教义

圣经中的每一个教义都对我们如何在人生中活出一个敬虔妇人的样式有着重要意义，在这里没有足够的纸张来讨论所有教义，因此我们暂且先专注于一些关键性教义。同时，有好些很好的神学研究书籍，使用它们可以使你对圣经中的教义有更多了解（本章末尾将列出部分书目）。

圣经论

关于圣经本身的主要教导可以被分为以下几类：（1）圣经的权威；（2）圣经的清晰性；（3）圣经的必要性；以及（4）圣经的充足性。这些是一个女人需要知道的关于圣经的基本真理，这样她们才能更好地理解圣经在她们人生中所具有的本质地位。

圣经的权威

圣经具有权威的意思是圣经为自己声明它所有的话都是神的话，这与圣经无误——圣经没有错误这一事实携手相连，它是完全的可信和真实。它是神所启示的，透过圣灵的媒介藉着不同的作者写成。因此，当你教导其他女性的时候，你可以用权威讲出神的话语所发出的指令。你可以带着对神的话都是真理的确信来讲，你可以知道当信徒在信心中回应神的话时，神的话一定会带来持久改变。你

教导和辅导你在基督里的姊妹时，可以对神的话报以完全信心。

圣经的清晰性

神的话是清楚的——你阅读、默想圣经并祈求神的帮助时，可以理解它在说什么（参诗篇 1: 1-2; 19: 7）。因此，你教导女性时，可确信圣经真理一定会被清晰地传递给她们。神的百姓常常会对一个特定问题、教义或主题有不同看法，但是在大部分内容上，神的话都是清楚的。而且当我们理解圣经时，我们不是孤单一人，我们有圣灵帮助，而且我们蒙福拥有许多圣经学者为我们提供正确解经的指南。**释经学**正是关于正确解释圣经的方法的研究（参见第三章）。你越多地参与女性事工，你就越多地需要学习正确释经的技巧。否则，浮夸的、空洞的、不合乎圣经的神学就会将女性引入歧途，使她们困惑、受迷惑。

学习正确解释圣经的原则，你会对圣经和主自己生发出更大的爱和委身。你不可能认真学习神的话却不能更好地认识作者本身，祂会以最奇妙、最出人意料的方式将祂自己显现于你。当女人们抱怨她们感觉神离她们很远时，很可能是因她们没有在神的话上花时间。当她们花时间去阅读、学习和默想圣经时，就会拥有与神亲近的体验。

圣经的必要性

圣经的必要性表现在“认识福音，在属灵的成熟上长进，以及认识神的旨意上。但是它对于知晓神的存在和神的道德律或属性上却不是必要的。”在《申命记》29: 29 我们读到：“隐秘的事是属耶和华我们神的。惟有明显的事是永远属我们和我们子孙的，好叫我们遵行这律法上的一切话。”换句话说，神没有在祂的话中把所有事都启示给我们，但是祂向我们启示的真理足够我们顺服祂对我们的要求。从这个角度看，圣经是必要的，它帮助我们明白如何生活，在正确生活上长进。它帮助我们分辨真理和谬误，这样我们就知道该相信什么。

圣经的充足性

女性们将自己沉浸在神的话中时，会看到圣经的深度和意义，会知道它对于她们每日的生活是充足的。**充足性**简单说来就是圣经是足够的，它是我们所需要的一切。使徒保罗在给提摩太的信中这样描述充足性：“并且知道你是从小明白圣经。这圣经能使你因信基督耶稣有得救的智慧。”（提摩太后书3: 15）神的话足够达成它的本意：“我口所出的话，也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就的事上必然亨通。”（以赛亚书55: 11）

《哥林多后书》3: 5描述了这种充足性的另一方面，那里说我们从圣经中所学到的真理事实上也使**我们**变得充足：“并不是我们凭自己能承担什么事，我们所能承担的，乃是出于神。”ESV版本的圣经讲得更简洁：“我们的充足是来自于神。”我们对神的话所呈递给我们的真理的信心，使得我们可以充充足足地回答我们或其他女性面对的每一个问题。耶稣基督的福音对我们最基本的需要和问题给出了答案（参约翰福音15: 3；使徒行传20: 32；罗马书10: 17；15: 4；以弗所书5: 26；希伯来书4: 12）。愿我们成为完全被交付给神和神的真理的女人！

神论

我们如果想要理解神和神的创造之间的关系，必须认识神的本性。感恩的是，神已经透过祂的创造以及祂的话将祂自己启示给了我们（参诗篇19: 1-2；罗马书1: 19-20）。圣经向我们启示了神就是爱，神就是光，神是公义的义者，我们透过这关于祂自己的启示来个人性地认识神。神是伟大的，并且可以回应我们在任何时候的每一个需要。祂是我们的平安，我们的安慰者，也是我们在患难中的庇护。这对你所教导和辅导的女性们有着清楚而有益的应用。

遗憾的是，许多女人都宁愿将神变成另一个神，她们想要按着她们自己的方式“经历”祂，而不是按着祂在圣经中启示祂自己的方式。她们祈求一个扭曲了的神的形象，用以满足她们自己的需要。但是我们需要照着神在祂话语中所启示的来认识神，而不是照着我们充满错误的视角。当我们照着神在圣经中启示的祂自己来接受神，我们就可以在辅导面临严重问题的女性时带着极大盼望。我们可以一直向她们保证，神是我们在患难中随时帮助（参诗篇3: 18: 1-5; 27: 1-2）。这一关于神是谁和神为我们做了什么的事实，会为我们带来极大盼望和安慰！

人论

现代的“文明”和人文主义已经扭曲了我们对人性和人问题的观念，因此也扭曲了我们对解决问题的答案观。我们在能够正确地将神的话应用于我们的生活之前，必须先从神的角度来认识我们自己。作为堕落的人类，我们很难将自己视为堕落的人，被罪玷污，并且需要一位救主。但是只有当我们真的认识了我们真正是谁，我们才能够被神为我们因罪患病的灵魂所开的药方所医治。

世界一直地告诉我们，我们在世上就是为了自我享乐以及实现自我中心的意义。圣经教导说我们是透过神的恩典，为了神自己的荣耀被神所创造和救赎的（参以赛亚书43: 7；以弗所书1: 11-12）。因此，我们不是要为自己而活，我们要“无论做什么，都要为荣耀神而行”（哥林多前书10: 31）。我们是软弱、有罪、无知的被造物，然而却能荣耀神，这个事实对我们而言有着极其重大的应

用。即便在我们最平凡的日子里我们的人生也有一个目的，那就是荣耀神。我们所拥有的是一个多么可喜的特权！这一关于我们被造之目的事实应当为每一个在人生挣扎中沮丧失落的女人带去盼望和喜乐。不论处境如何，我们都可以找到喜乐和目的，因为神呼召我们要去传扬祂的名，使祂的名在任何我们去的地方被尊崇。

圣经中还有许多的教义可以帮助我们合乎圣经地教导其他女性——例如关于罪的教义，救恩论，以及教会论。你将会需要买一本关于圣经基本教义的好书，因为所有这些教义在一个女人面对人生困境并寻找答案时，都有着广泛的应用价值。

开展一个门训/辅导事工

将自己奉献给他人并服侍他们，没有比这喜乐更大的了。神如果将在你的教会帮助展开一个女性事工的愿望放在你的心里，借此你可以教导和指引她们，或者如果祂呼召你去辅助一个已经开始的女性事工，你当知道祂一定会供应你所需要的资源（参腓立比书4：13；提摩太前书1：12；参考申命记31：7-8）。并且，当你往前行进时，要记住这是耶稣的事工，不是你的。这个视角会在你与其他女性一起走过她们人生的试炼的时，帮助你免受许多痛苦。

传递异象

当你与教会的领袖，尤其是女性事工的领袖分享你的异象时，你也许会遇到一些阻力。事实上，撒但可能会试图使你灰心，在你的路上放一些绊脚石。不要向牠的试探屈服，也不要落入牠的谎言。要敌挡声称这是你自己的事工的冲动，相反，在神和你的教会领袖面前谦卑自己（参雅各书4：1-8），祈求圣灵的帮助。

在《以弗所书》6：10-19，使徒保罗描述了当你面对阻力的时候当如何行事，你应当在神和安慰灵魂的福音真理里面找到你的力量。福音是神给你的盔甲，为要成为你的盼望和勇气。为你自己祷告，也请他人为你代祷。然后坚持下去，分享女性能够从合乎圣经的门训和辅导事工中得着哪些益处。

当到了在事工中服侍的时候，神因着祂的恩慈可能会将许多其他的女性带给你身边，与你并肩作战。祈求神向你显明一两个其他也对这一类的事工有负担、对门训与你有着相同视角的姊妹，与她们一起祷告，祈求神在你们努力前行时赐给你们神的智慧和洞见。你也许可以考虑邀请你牧师的妻子作为你队伍的一部分，然后使用《提多书》2章的经文来作为一个事工典范，请你的牧师教导年长妇人圣经的原则，这样，她们回过头来就可以再教导年轻的姊妹。当然，要带着谦卑的心中做这一切的事。

你的教会如果已经有了一项女性事工，而你相信有必要做出一些改变，那就弄清楚问题，预备谦卑地解释为什么需要改变。合乎圣经的门训/辅导是这些事工的根基吗？还是它们有着其它焦点呢？察验一下查经资料是否合乎圣经，看看神的话是否是跟心理学混杂在一起，还是女性们被喂养的是来自神话语的“纯净的灵奶”（彼得前书2：2）？这些问题的答案如果指向一个神话语的真理以外的根基，那么去询问你教会的牧师和领袖，问问他们是否愿意听你的顾虑，以及你对改变事工焦点的建议。然后，在许多的祷告之后，将你的观点告诉他们。要有预备，有条理，并要基于事实。

教会领袖如果对你的异象没有热情，那么就等候并相信神有祂完美的时间。你可以继续预备自己，继续用神的话勉励和辅导其他女性。你可以写一个异象和目的声明，在其中你可以写下你所相信的一个女性事工该有的指向和目标。你也可以想一想有哪些可选择的计划。当你等候的时候，神可能会及时的改变教会领袖的心，让他们为这些事情负更多的责任。

学习圣经原则

花些时间学习《提多书》2：3-5里列出的女性对女性事工的圣经原则，那里你会找到在教会里进行女性事工的非常好的大纲。保罗在前面告诉提多要讲合乎纯正道理的真道（参提多书2：1）。保罗希望教会里的人能够先学习教义，这样他们的心和生活才能改变。正如我们先前所见，健全的教义是错误教导的解药。

记住，《提多书》2章的经文不是一个建议，而是一个命令，这是教会里面基督教教育策略的一部分。《提多书》2：3-5给出了女性门训和辅导事工的圣经根基和框架——不论是针对年老的还是年轻的。保罗清楚地给了我们事工的**内容**以及事工的**方式**。有两块基石：该做什么及该怎么做。当我们遵循这些命令，喜乐地在顺服中侍奉神时，年轻女性就会在敬虔上长进，而年长的女性自己也会更加丰富，教会就会从这些敬虔的关系中获益，然后社区也会得着祝福——这一切都是因为神的话被尊崇的缘故。神给了我们一个进行女性事工的命令，如此能实现神对女人在教会中的职责的心意——作为女人，我们可以庆祝这样的真理。

当然，《提多书》2：3-5不是神给女人的全部命令，但是它是一个极好的起点。你可以从那里将女性们带到其它圣经章节，教导她们人生别的部分所需要的真理，帮助她们知道如何在敬虔中长进（参彼得后书1：3）。神可能会使用你来帮助她们带着极大的殷勤来应用神的命令和原则。

神呼召女性以祂的话来训练和辅导彼此，很奇妙的是一个有效的由女性来做、针对女性的事工可以达成多少的果效，它以其它任何事物都不能比拟的方式触摸了她们的生命。正如《提多书》2：3-5所肯定的，由女性来彼此服侍是神的计划。

合乎圣经的女性事工的果效

因为女性对女性的事工是神的意思，所以，当我们跟随神的引导时，神会得着极大荣耀。当女性将圣经真理教导给其他女性时，她们的心和思想就会被神的大能所改变，从而返照神的荣耀。所有这一切当然会向我们显明神是多么伟大。

“我们原不是传自己，乃是传基督耶稣为主，并且自己因耶稣作你们的仆人。那吩咐光从黑暗里照出来的神，已经照在我们心里，叫我们得知神荣耀的光，显在耶稣基督的面上。”（哥林多后书4：5-6）

荣耀归于神！

推荐材料

第二部分：

女人和她的情感

第六章

按神的方式处理你的情感

玛丽·威尔金 (Mary Wilkin)

苏珊是一位 30 岁的单身职业女性，上周她的老板找她谈话，告诉她她没有把工作做得如他期望得那么好。他试着给她一些可以帮助她提升工作质量的指引，苏珊没有恭敬地听，相反，她爆发了。她朝着她的老板大叫，把她的咖啡杯

摔在他的办公桌上，将他办公室的门重重关上。不出意料，这次爆发后，苏珊被解雇了。

虽然我们中的大部分人都没有往老板的办公桌上摔过咖啡杯，但我们过去都经历过排山倒海般的暴怒。我们都是人，都经历过人所自然而有的许多情感：愤怒、恐惧、悲伤、爱、嫉妒、快乐等。事实上，一个人如果不能体验任何情感，我们知道哪里肯定是出了大问题。

我们尽管都清楚情感是什么滋味，但我们很少花时间去想它们是从哪里来的，对我们意味着什么。我们很少停下来去想一下我们的情感可能在告诉我们关于我们的价值观、信仰和欲求的信息。而且，我们几乎从没有思想过它们可以告诉我们我们与神的关系的哪些信息。

对我们中大部分人而言，我们对情感的体验常遵循三个步骤。首先，一个处境出现在我们面前，例如苏珊的老板评价她的工作。接着，这一处境似乎引发了一个内在的情感反应，在苏珊的例子中，她的老板消极地评价她的工作使得她感到害怕，因此变得愤怒。最后一个步骤是我们回应——我们将我们的感受用行动表达出来。苏珊摔了她的咖啡杯，从办公室暴怒而出，她其实可以用不同的方式来回应，一种更敬虔的方式，但是她没有。她对她的老板犯了罪，更重要的是，得罪了神。苏珊极其愤怒，以至于她根本停不下来思考她做了什么，直到她坐在车里开始哭，才边流泪边问自己：“我为什么这么愤怒？我是个基督徒，怎么还是这样？”她深深地希望自己不再在人前爆发，但还是不知道到底该怎么办。

我们在我们的生活中能给苏珊们怎样的答案？当我们的情感反应泛滥成灾时，我们自己是怎么处理的？我们的反应表明了我们自己如何？我们能从我们的情感中学到什么功课，我们如何能使它们回归约束之下？

对这类问题，答案众说纷纭。在“谷歌”上搜索一下“情感”，出来的结果有五千九百万之多。在过去 100 年间，心理学界就情感一词出现了超过 90 种定义。一个研究情感的心理学家说过，理论有这么多，难怪到现在困惑都还在，就是怎么帮助人理解并处理他们情感。

神的话是我们的标准

难道发掘关于我们情感的真理就这么难吗？难道就没有改变的希望吗？选择有这么多，我们怎么才能选择一个最好方式来帮助我们自己及他人处理情感呢？并且最重要的是，神在哪？

神为我们提供了驾驭情感的盼望，也提供了处理情感的最好指南。祂的答案历经时间考验，且从来不需改动，因为唯独神我们的创造主知道什么才真正有效。神在圣经中基于祂完美的知识为我们提供了训诲，因此我们不需要转而寻求堕落人类的那些莫名其妙、自相矛盾的建议。神教导我们，我们可以理解并正确回应

我们的情感（参创世记 4：1-16；以弗所书 4：22-24；提摩太后书 3：16-17），神不仅提供了训诲，还为我们提供了改变的能力，基督站在我们的地位所做的工作使改变成为可能。

神的话可以帮助苏珊从神的眼光看待世界、她的人生及她问题的根源，从而给了苏珊盼望。它可以帮助苏珊以福音来承受她人生的每一领域，使她从自我毁灭、不荣耀神的怒气模式中离开，得以自由。

按神的形象被造，堕落，在基督里得以重塑

圣经教导说我们的情感是从里面发出的，来自我们内心。与我们西方对“心”所持的看法相反，圣经教导说我们的心远远不止我们感觉如何、我们如何感觉。当圣经用到“心”这个词时，它指向灵魂，那个非物质的你。心是我们在物质身体以外的全部内容，是那个别人不能直接看见的内在的你，借着你的行为可以表现出来。苏珊发脾气时，其内在愤怒办公室里每个人都看得到。

所有人，不论是信徒还是非信徒，都是按神的形象造的。因为神没有一个物质的身体，所以祂的形象呈现在我们内在之人上——即我们的灵魂或心上。心包括我们的良心，及我们思考和推理的能力、做选择的能力、感受情感的能力、想象力、欲求的能力和做计划的能力等。亚当、夏娃在伊甸园里犯罪时，其举动不仅为他们的肉体带去了死亡，也为他们内在之人、他们属灵的心带去了死亡。圣经教导说，死经由亚当临到了所有生在亚当里面的人（参罗马书 5：12）。

如今，属灵的死亡并不意味着我们已经完全丧失了思考、感觉、欲求和选择的能力，很显然就是不信主的人也在做这些事。而是，我们的心在关乎神的事上已经死了，并且我们所有内在的能力都因着罪的诡计而变得歪七扭八。我们之所以有属罪的情感，原因跟我们之所以有属罪的思想 and 举止相同。罪浸透了我们存在的每个部分：我们内在的人，我们的心，及我们外在的人，我们的身体。我们里面神的形象已被罪毁坏，我们不犯罪地产生和表达情感的能力，也因着罪而遭到毁坏。

福音带给我们的好消息是，基督藉着祂无罪的一生、祂的死亡、复活和升天重塑了我们与神的关系，并且使我们死去的、石头般的心活了过来（以西结书 36：26）。这新生命是立刻生效且无处不在的，然而与此同时，我们身上没有任何部分——包括我们内在的人——已经完全脱离了罪，那必须等到我们抵达天家才会实现。甚至是作为基督徒，我们都还挣扎于歪曲我们思想和情感的罪与死亡之中。苏珊的怒气使她怀疑自己的信仰，她困惑自己为什么没有完全改变。苏珊需要知道，尽管她真得救了，在这一生她都还不能会完全脱离罪。

神的计划不仅是要重塑我们与祂的关系，还要重塑祂在我们里面的形象。祂的目标是要我们内在的人、我们的心成为圣洁，全然清洁，就像祂自己一样。这一逐渐进行的神的形象在我们里面的重塑就叫做“成圣”。圣灵在我们里面工作，

清理我们心中的罪，使我们更有神的样式。情感既然是我们堕落的心的一部分，成圣的过程就包含了重塑我们的情感，以便它们能够更反映基督的情感。神的计划是要我们像祂的儿子，即便在情感上也是如此。因为神总是会达成祂想要做的事，所以苏珊可以存着指望，她的情感可以改变，创始成终的神一定会完成在她里面开始的工作（参腓立比书 1：6）。

对于不论是苏珊还是我们而言，解决之道都不在于学习一个仅仅能改变我们外在举止的课程，我们情感的问题要比这深得多。

在《马太福音》15：17-20 里，耶稣教导说我们属罪的行为是从我们的心发出的，所以属罪情感的唯一解决之道就是成圣——心的改变。当然，改变我们外在的举止、以错误的动机做正确的事是有可能的。苏珊如果改变的动机仅仅是想要挽回她的工作，她可能会成功一段时间，但她不会长久地改变，因为我们的**心总是**会有暴露的一天。神想要我们的心改变，当我们的**心**改变了，我们的行为会跟着改变。敬虔的举止会自然而然地从一颗清洁的心涌流出来。

改变生命的能力不是从内在发出的，而是从基督而来。事实上，耶稣自己说过我们靠自己的能力不能结任何长存的果子，我们只有倚靠祂才能结果子（参约翰福音 15：4）。

按照圣经理解情感反应

当人们按照前面所说的过程（处境，情感被触发，情感转为行动）来看待他们的情感反应时，他们常常意识不到他们将神排除在了整幅图像之外。对于基督徒而言，因为神正在朝着祂儿子的样式重塑我们，我们必须学习透过神的眼光来看待我们全部的人生，包括我们的情感。

神的话给了我们完全不同的视角来看待我们的情感。一个典型的情况是我们责怪环境触发了特定的情感，然而，我们所面对的处境却**不是**我们情感反应的原因。我们的心总是活跃的，总在思考、欲求和筹算，而我们情感的起点正在这里，在我们的**心里**。甚至在处境临到我们**以先**，在我们感觉到情感之前，我们的情感就已经存在了。处境仅仅是**曝光**了我们正在想的事物、我们的欲望和我们的筹算，它仅仅是将一个已经存在于我们里面的情感打捞了出来。神想要我们的情感像一面镜子一样映照出我们内心的即刻活动，然后我们选择照着**神**想要的、而不是我们所想要的去回应不同处境。

让我们更具体地探讨一下这里的每个步骤，让我们来将苏珊怒气的来源和表达与耶稣怒气的来源和表达做一个对比。因为耶稣是无罪的，祂的人生为我们描绘了什么是真正常；罪如果没有进入世界，我们应是什么样子。祂为我们当如何与创造主交往做出了表率，为每一个人类行为、态度及情感使用设定了标准。我们如果想要知道神的形象完美地彰显在我们身上是什么样子，就可以去看耶稣——“祂是神荣耀所发的光辉，是神本体的真像。”（希伯来书 1：3）

问题的根源——我们的心

再一次我们需要知道，我们所面对的处境只能曝光我们内心已存在的事实。在苏珊的老板见她之前，苏珊的心里就已经有事情在发生了。圣经辅导专家麦惟恩（Wayne Mack）用这样一幅图画来陈述这一论点：一团海绵如果吸满了干净的水，当你挤它的时候，干净的水就会出来；一团海绵如果吸满了黑墨，你挤出来的就是黑墨。当人生的境遇挤压我们的心时，出来的都是早在里面的东西。

耶稣在《马可福音》7：21-23说，“因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶，都是从里面出来，且能污秽人。”心是我们一切思想、欲望和选择开始的地方，我们情感的根基由源于此。苏珊变得愤怒是因为她老板的话语挤压了她的心，在她与老板谈话之前，苏珊的心是怎样的？

苏珊的情感扎根于她的人生经历、她的渴望及她的对错观念。苏珊的妈妈为了抚养五个孩子，做了两份工作。她尽管爱她的孩子们，但她没有管教他们。她认为她的孩子们应当自己做决定，这样他们就能自给自足。如此，苏珊学会了做她自己的权威，掌管她自己的世界。她为自己挺过了一个艰苦的童年感到骄傲，她将自己视为她人生中的首要权威，她所有的决定都是由自己来做，她的目标、梦想也是如此。在她的人生中，要往哪儿走完全是取决于她自己。

不幸的是，苏珊的思想和渴望里完全没有了神的位置，她明白她需要一位救主，需要神在她得救中所扮演的角色，但是她不明白神爱她、供应她以及使她更有神的样式的渴望，并且有时候使她更像神是通过受苦来实现的。她的心专注于自己，而不是神。

与之相反，耶稣的心完全顺服于祂的父，祂的每一个意念、每一个渴望、每一个选择都是为要讨神的喜悦、荣耀神（参约翰福音 8：28-29）。祂对祂人生中的每一个处境都报以无罪的回应，因为祂的心里没有罪，祂的心全然清洁。

神的主权与我们的情感

许多人看待人生的方式都是透过他们的情感——他们视处境为发生了的随机事件，不理解人生中的每一个境遇都来自于神的手。神决定了什么将要发生在我们身上、何时发生，祂有主权，发生在我们身上的事情没有一件在祂的掌管之外。圣经中有许多经文教导我们这一真理，例如《耶利米哀歌》3：37-38说，“除非主命定，谁能说成就成呢？祸福不都出于至高者的口吗？”

神没有创造了这个世界，接着让它自行其道。祂对发生在这个世界上的每一

件事都有积极的参与——包括我们人生中的每一个细节，这应当成为我们的安慰。然而我们太经常地忘了神是在场的，或者我们以为我们能比神还要出色地运转这个世界。我们没有看到人生的处境是神用祂慈爱的手特意为我们挑选的，为要使我们得益处，使祂得荣耀（参罗马书 8：28-29）。

信靠神的主权及祂在管理世界和我们的人生，是我们内在的人得以改变的一个方式，借此我们情感的反应也会改变。我们必须相信神爱我们，祂在看顾我们，即便我们人生的处境似乎在传递不同的信息。

的确，也有使耶稣发怒的处境，那祂怎么可能又发怒又没有犯罪呢？怒气就像我们其它情感一样，并不一定是属罪的，它是当别的人或事与我们的欲求相反时所激发起的一种情感。因为耶稣的渴望总是与祂天父的渴望相同，因此祂的愤怒落在所有敌挡神的人身上。我们可以从一些经文中看到这一事实，祂推倒圣殿里兑换银钱之人的桌子，祂也因着法利赛人反对祂在安息日向有需要的人行善而发怒（参马可福音 3：5；约翰福音 2：14-17）。

耶稣尽管对敌挡祂父神的罪感到愤怒，祂仍然信靠神对祂人生的主权与掌管。祂忍受了艰苦的试探环境，打祂出生起人们就恨恶祂、想要杀祂，祂被讥笑、被恶待，祂的朋友背叛离弃了祂，祂被鞭打，尽管过了完美无罪的一生，仍被杀——面对这所有的一切，祂都从来没有让祂的愤怒失控。

与耶稣不同，苏珊没有认出并信靠神对她工作上的挣扎的掌权和作为，当一个工作中人们不尊重她的劳动，她就换个工作。她将别人和环境视为问题所在，将之视为使她人生苦不堪言的随机事件。

苏珊需要明白，神在她人生每一个处境中密切临在，祂允许她经历每个困难的处境，如此祂才能曝光一颗定意要自己掌权的心。神希望教导苏珊**祂**在掌权，祂如此行不是因为对苏珊很生气，祂所要做的是向苏珊显明祂的爱，她可以在人生的每个层面都信靠祂。她的工作、她的老板并没有使她暴怒的理由，它们都在神主权的手中，成为神挤压苏珊心的海绵的方式，如此苏珊才能看到她的内心究竟被什么所充满。

省察己心的必要

作为一个按神的形象被造的人，情感是必不可少的一部分。神没有要我们压制我们的情感，但祂也没有要求情感来主导我们的一生。我们的情感流淌自一颗善于欺骗、我们不可能完全理解的堕落的心；只有神能够知晓人心和人的意念（参耶利米书 17：9-10）。所以，当到了需要决定关于神的真相和关于我们心的真相时，我们需要转向圣经（参诗篇 19：7-9；希伯来书 4：12）。

为了更像基督的缘故，我们需要在圣经光照下察验我们的内心，我们需要让神的话来揭发我们的意念，并让神的灵来责备我们的良心。有时候，我们也需要

其他信徒来帮助我们更加照我们本相所是来看自己。这三件事——神的话，神的灵和神的教会——是神所使用来帮助我们更像祂、学习如何控制我们情感的管道。

我们必须选择正确地思考

因为我们的情感总是我们思想的结果，所以我们若不改变思考方式，就不能改变我们情感的反应，这包括我们的期待、渴望、信念及动机。圣经教导我们当如何思考，它指教我们要“将人所有的心意夺回，使他都顺服基督”（哥林多后书 10：5），以及藉着默想神的怜悯来更新我们的思维（参罗马书 12：2；以弗所书 4：23）。这种更新不是我们靠自己的力量能达成的，而是神透过祂的话语和圣灵为我们所做的一件事。**神藉着改变我们思考的方式使我们的情感更新变化。**

当神的话表明我们的思想不能与神的话对齐时，我们就需要承认我们的罪并且悔改。认罪的意思是我们对我们的罪说与神相同的话，我们承认我们错了。悔改是转离我们错误的思想、情感、渴望和态度的过程，选择照神的设计而活。

当苏珊发怒时，她是在照她所相信的行事，她没有有意识地思考她固有的信念是否正确。她需要学习关于她的期待、渴望和态度的真相，需要认清她毕生所相信的谎言——关于她需要自给自足、掌管人生的谎言。苏珊曾经相信她是她自己的老板，必要的话，为了她自己的兴趣，她需要以他人为代价。她忘了耶稣将自己的意思顺服在天父之下，并且视他人比他自己更要（参腓立比书 2：1-10），她需要看到神造了她为要让她倚靠祂，并且她可以信赖神一定会照管她。

苏珊还曾经相信她配受尊重、赏识和成功，她将这些欲望摆在了讨神喜悦的渴望之前。因为她所效忠的是她自己，因此当她感到受到威胁时，她的怒气就掌控了她。她乐意去犯罪来得到她想要的，来避免丢掉她最看重的东西：成功与尊重。

神的话显明了苏珊的罪，当她意识到她是如何得罪了他人来要求被尊重时，她在神面前降卑。苏珊开始看到她属罪的愤怒是错误的思想和渴望的结果，她把自己看得太高，把她想要的看得太高，而她对神的看法却太低，她对尊重的渴望变得那么强烈，以至于她试图利用神来达成这种渴望。**她看到了她的怒气来自于渴望达成她自己的目标。**

我们必须选择正确地行动

涉及情感时，正确的思考非常重要，但是单单有正确的思考并不能保证我们会作出正确选择。光是知识还不能使我们成为圣洁，我们有可能相信神说的每句

话，但仍然想要走我们自己的路。鬼魔也相信圣经，但并不遵从（雅各书 2: 19）。为了从属罪情感转变为敬虔情感，我们需要**选择**正确地行动。真悔改包括甘心乐意去做正确的事情。

我们的选择是基于我们最大的渴望，我们做我们所做的，因为我们要我们所需要的。我们必须问自己：“什么在掌管我的心？我在敬拜谁，我在敬拜什么？”我们可能**知道**神说什么是正确的，但是仍然想要错误。

即便是在强烈情感当中，耶稣也总是做讨神喜悦的事（参约翰福音 8: 29），祂最大的渴望是荣耀神、尊崇神，祂对神的认识和爱促成了这一动机。

最终，苏珊对照着神的话悔改了，并且带着对神的爱的感恩。她向神承认了她属罪的怒气，寻求神的饶恕，并且当她明白耶稣的死已经为她一切的愤怒付了赎价时，她欢喜快乐。她渴望与她的老板改善关系成了她真心悔改的另一明证，即便她不能得回她的工作，她还是想要寻求她老板的饶恕。

当苏珊请求她的老板原谅她时，他很乐意地提供了饶恕。他为苏珊里面的改变感到惊讶，尤其是她谦卑地承认她错了。他决定再给她一次机会。他还问了苏珊是什么使她改变了，苏珊于是有了机会分享她在基督里的信仰，及她会成长得更像基督的盼望。她看到尽管她犯了罪，神还是能够使用这一处境使祂的荣耀得以彰显。

神造我们有强健的情感

在一个似乎常常是被我们周围人们充满罪恶的情感所掌控的世界中，神有主权，祂在掌权。祂决定了我们人生的各样处境，命令我们将我们的情感摆放在合宜位置。要如此只能藉着神的恩典，只有当我们选择顺服神而生活，而非做我们情感的奴隶时才能实现。这并不意味着我们要完全压抑或抹杀我们的情感，而是，我们要用我们的情感来回应神，正如我们以我们的思想和选择来回应神一样。

耶稣在祂的情感上并不懦弱，也不压抑，祂的情感非常深厚、有力且强健。耶稣的每一种情感都彰显了祂的爱，罗伯特·劳（Robert Law）将耶稣的怒气描述为爱的怒气：“祂对神的爱以及对敬拜神的热心，使得祂对一切羞辱神的事物义愤填膺。”

耶稣对罪的恨恶，祂为神荣耀所发的嫉妒，祂遵行神旨意所有的喜乐，及祂对罪人的爱和同情——促生了历史上最勇敢、最具牺牲性的举动，祂甘心死在罪人的位置上，承受了神对我们的罪所发的烈怒。

耶稣对我们的爱和怜悯仍在继续，祂教导我们、使我们有能力恨恶罪；为神的荣耀而嫉妒；当神被羞辱时愤怒；当遵行神旨意时欢喜快乐；对他人有怜悯的心；以我们全部的心、全部的灵魂、全部的意念、全部的力量去爱神；并且去爱

我们的邻舍如同自己。当我们委身于按着神的方式处理我们的情感时，世界将会看见从清洁之心所发出的善行，并且神将得着荣耀。

“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”（马太福音 5：16）

第七章

基督：神对你恐惧的答案

詹妮·施翠特（Janie Street）

谁……我？我可不是胆小鬼！

我们有多少次听到这话从玩耍的孩子那冒出来——他们常装作不害怕的样子？你也许不认为你是个惧怕的人，或者你知道你是，但你讨厌承认这一点。我们成年人跟孩子一样擅长戴上一副勇敢面具，遮掩我们的恐惧。似乎我们害怕让别人知道我们其实有多恐惧。

真相是没有人能够完全免于恐惧，甚至是那些看起来最自信、最成功的人也有恐惧。例如，他们可能害怕有人长得更好看、更有钱，或者是比他们更有能力。他们可能害怕失去同事或工作伙伴的高度尊重，也许他们惧怕有人会更年轻、受过更好训练，或是更聪明，能更得老板赏识。然而对不留心的旁观者来说，他们看上去似乎没有任何恐惧。所有这一切都是要说，恐惧对每个人都很常见，即便在那些不显露的人身上也是如此。有一个作者说得非常好：“人生有多少种处境，就有多少种恐惧。”

当恐惧使我们瘫痪

虽然我们在人生中已经多次在恐惧中挣扎，恐惧还是在那里……接着还是有**恐惧**。我们中有些人经历着非常真实的使人不能动弹的恐惧。我们中的有些人被对未来和经济的恐惧击倒了，我们害怕在不可预测的经济危机中失去工作、家庭或是汽车，我们好怕他人会恶待我们。然后还有一些恐惧是非理性的，例如尽管我们没有心脏病，还是担心心脏会在什么时候停止跳动。非理性的恐惧可以造成非常惊人的恐慌和瘫痪。

这些恐惧到最后可能会掌控我们的人生，他们成为我们没有邀请却常常拜访的伙伴。甚至我们想要摆脱它们，可它们却没那么容易消失。它们常常会制造出一些对人生处境的习惯性反应，我们感觉被这些恐惧困住了，不论我们多少遍地告诉自己我们这样是不理智的，还是无济于事。

不要怕？

在圣经中，神许多次命令我们不要害怕。祂仅仅是说：“不要怕。”例如，当牧羊人被报耶稣降生的喜信的天使吓住时，天使告诉他们不要害怕。在《马太福音》10：28，耶稣对祂的门徒说：“那杀身体但不能灭人灵魂的，不要怕他们。”在《箴言》3：25，主劝勉我们：“忽然来的惊恐，你不要害怕；恶人遭毁灭，也不要恐惧。”当我们发现自己身处非常可怕的景况时，神怎么能期待我们不害怕呢？并且当我们似乎成了非理性恐惧的奴仆时，我们怎能胜过它呢？

然后，为了使事情变得更复杂，这些经文还告诉我们有一种好的恐惧，甚至命令我们要拥有这种恐惧。例如，在《马太福音》10：28 末尾，耶稣说道：“惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他。”《诗篇》33：8 说：“愿全地都敬畏耶和华。”事实上，那些敬畏神的人被应许得着极大益处，正如《诗篇》

31: 19 所说：“敬畏你投靠你的人，你为他们所积存的，在世人面前所施行的恩惠，是何等大呢。”那么很显然，不是所有恐惧都是不好的或是属罪的，事实上，我们应当追求和培养对神的畏惧。

还有一类的恐惧可以被视为是自然的恐惧，麦惟恩（Wayne Mack）博士在他的书《恐惧因子》（Fear Factor）里写道：“从某种意义上说，恐惧是对你仅仅是一个人的一种承认，承认你不是掌控着一切，还有比你更大的事物。”《箴言》22: 3 说：“通达人见祸藏躲。愚蒙人前往受害。”

我们躲避祸患和恶事是谨慎而明智的，我们的谨慎指教我们不要走在开动的汽车前面，指教我们保护自己和我们所爱之人的安全。麦惟恩博士说：“什么也不怕是不好的，神给了我们恐惧这种情感是有原因的。”

然而到了一定地步，恐惧，甚至是谨慎，会成为属罪的。想象一下**因为任何原因**而从来不让孩子出门的父母，因为他们害怕有什么不好的事会发生在他们身上。这是一个极端例子，但是这可以指出自然的恐惧——那神给我们的好的、明智的、谨慎的恐惧——可以淹没并奴役我们到一个地步，使我们扣压好东西不给我们所爱的人。

我们怎么能从恐惧的掌控中释放出来，同时又保持一定的讨神喜悦、可以接受的恐惧呢？这是一个很难达成的平衡，因为正如我们所见，有属罪的恐惧，谨慎的恐惧及圣洁的恐惧。一旦我们学会了如何分辨它们的不同，我们就踏上了为困扰我们的恐惧寻找帮助的道路。

认出我们属罪的恐惧

因为神特别地命令我们不要恐惧，我们屈从于一些特定的恐惧就很明确地是属罪的。对我们许多人而言，这是一个难以下咽的真理。我们感觉自己的恐惧是有理的，因为有可怕的事可能会降临在我们和我们所爱之人的身上。然而，因为那爱我们的一位告诉我们，我们的有些恐惧是属罪的，因此我们尽我们最大的力量去理解并处理我们恐惧的来源。以下问题可以帮助你认出你的恐惧的一些来源，并未你开启一条经历改变之路：

1. 当我被试探要惧怕时，是什么迷惑了我的思想？
2. 我以什么方式允许恐惧使我瘫痪，使我不能去完成神所托付给我的责任？
3. 当我被试探屈从于属罪的恐惧时，我的心渴望什么胜过基督？我是在寻求缓解、逃避、认可、接纳或舒适吗？
4. 我有没有因为我的恐惧，以什么方式寻求傀儡或控制他人（朋友，配偶，孩子，同事）？换句话说，有没有什么后果是因我喂养了我的恐惧而造成的？
5. 当我恐惧时，我对神所相信的是什么？

勇敢地面对这些问题的答案是学习胜过属罪的恐惧的第一步。例如，我如果不能认出我喜爱安全感胜过爱耶稣，那么不论我怎么祷告，恐惧都还会继续笼罩我。或假如我渴望得到别人的认可，胜过我在神的接纳里喜乐，那么我就会继续恐惧别人会怎么看待我、怎么说我。当我屈从于这样的恐惧，我还会继续成为他人观点的奴隶，而不是像一个主所爱的自由女儿那样活着。

如你一样，我是一个经历过屈从于属罪恐惧的试探的女人，并且尽管我显著地脱离了属罪恐惧的奴役，我还是会时不时地受到试探要被它压垮。当我开始感觉到那个古老的、不受欢迎的朋友又来侵略我的心时，我就问自己上面那五个问题并牢记神的真理。

神尽管给了我们体验恐惧的能力，圣经却教导我们，对人、事和环境的那种瘫痪性的恐惧不是从神来的。使徒保罗写信给年轻提摩太，一位在大逼迫中面对死亡的危险的年轻牧师，说：“神赐给我们，**不是胆怯**的心，乃是刚强，仁爱，谨守的心”（提摩太后书 1: 7，着重标识为本人作者所加）。保罗的这些话是在监狱里写的，那是个他差不多已经因着他的信仰临近死亡的地方，然而他却鼓励提摩太要刚强不要恐惧，因为这样的恐惧不是从神来的。因为神给我们的是“刚强仁爱谨守的心”，所以我们可以极度的困难和试炼中仍不害怕。

神的话同时教导我们：“爱是从神来的。凡有爱心的，都是由神而生，并且认识神……爱里没有惧怕。爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。”（约翰一书 4: 7, 18）

注意这些经文中有两个真理的声明：“爱是从神来”，以及“爱里没有惧怕”。神不想要恐惧成为我们的特性，因为属罪的恐惧和对神的爱不能并存。接下来我们会看到，神对我们的大爱是“恐惧的答案”的一部分。

圣洁的敬畏与属罪的恐惧相争

你也许会对我说：“我读了圣经，我去教会，我知道这些关于神的事，但是我的心中还是有恐惧，当恐惧来临的时候，我似乎不能控制我自己。”我完全理解你所说的，并且我想要给你你所渴望的盼望和帮助。

我写这篇文章的目的不是仅仅是要给你再多一个方案去尝试，你如果已经知道你在与属罪的恐惧作战，你毋庸置疑已经尝试过了其它方法来控制你的生活。有些人尝试心理治疗；有些用抗焦虑药；有些尝试催眠；其他人尝试东方宗教或是冥想。而许多人仅仅是努力度过每一天，盼望因着什么奇迹他们会“好起来”。但是还有另一个方法——神的方法。事实上，这是**唯一**能从恐惧中得着完全自由的方式。你如果相信只有神有对你属罪的恐惧的答案，你如果遵循祂的方式，你就会发现祂是一位信实的救主——那位拯救你的灵魂脱离人生苦痛的，祂会将你从罪中解救出来。

定义圣洁的畏惧

理解对**神的圣洁的畏惧**，是你在**属罪的恐惧**中挣扎的答案。我们已经看了《诗篇》33: 8 的前半部分，那里说“愿全地都敬畏耶和華”，那节经文的后半部分说：“愿世上的居民，都惧怕祂”。圣洁和义的恐惧是在主面前站立在畏惧中，这种类型的畏惧是智慧的开端（参箴言 9: 10）。这种类型的畏惧相信圣经所说的关于神属性的真理——祂是圣洁，公义，慈爱，大有能力并掌管万事的——因此我们可以从这些真理的视角看待人生中那些非常艰难的处境。这是一种能够致使我们因着祂是神的缘故，在艰难中也能信靠并顺服祂的恐惧。祂大有能力并且掌管万事。对神的圣洁的畏惧意味着当我们感到忧虑时，我们可以与大卫王一起说：

“我要为你的慈爱高兴欢喜。因为你见过我的困苦，知道我心中的艰难。你未曾把我交在仇敌手里。你使我的脚站在宽阔之处。”（诗篇31: 7-8）

大卫是在逃亡中写下这些话的，强壮有势的人在追捕他，想要杀害他。他的处境非常真实，他处在死亡危险中。但是他仍然可以喜乐——你也一样——因为神对祂儿女永远长存的慈爱。神看见我们的艰难，知道我们的困境是多么危险，因此没有把我们交在仇敌手里。相反，祂将我们放在一个不会滑跌的地方，神会照顾我们，这样当邪恶追赶我们的时候我们就不会跌落。神为大卫所做的也是祂为我们所做的，因为拯救祂的众儿女是神的本性。

大卫以圣洁的敬畏来抵挡属罪的恐惧，圣洁的畏惧是基于神已经做成的和将要做的事**对神的崇敬**。往后读《诗篇》33 篇，我们发现了大卫为他圣洁的敬畏给出的原因：

“他聚集海水如垒，收藏深洋在库房。愿全地都敬畏耶和華。愿世上的居民，都惧怕他。因为他说有，就有。命立，就立……耶和華从天上观看。他看见一切的世人。从他的居所，往外察看地上一切的居民……耶和華的眼目，看顾敬畏他的人，和仰望他慈爱的人，要救他们的命脱离死亡，并使他们在饥荒中存活……他是我们的帮助，我们的盾牌。”（诗篇33: 8-9; 13; 18-20）

彰显圣洁的敬畏

对神有一个圣洁的畏惧和崇敬，也意味着你相信祂在圣经中所说的每件事，并追求照此来生活。神已经向我们宣告，救恩——我们极度需要的拯救和饶恕——是透过祂的儿子耶稣基督，使徒约翰这样向我们明确这一点：“父差子作世人的救主，这是我们所看见且作见证的。”（约翰一书4: 14）使徒彼得在《使

徒行传》4：12里向我们见证了同样的真理，他宣告（关于耶稣基督）：“除他以外，别无拯救。因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”

面对这一事实——作为忙碌的女人，我们倾向于寻求一个快速解决，一个不需要受苦的方案。要弄明白我们在基督里得着的救恩如何能救我们脱离恐惧似乎太难了，对好转的渴望淹没了我们，以至于我们不能去想别的事。但是神我们的天父已经宣告：“这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听祂。”（马太福音 17：5）你恐惧的答案可以在基督里找到，那位救赎祂所爱的人脱离罪的辖制和恐惧的吞没的。神的救恩不仅仅帮助我们感觉更好，**它更是向我们保证安息在基督里是安全的，因为祂已经在十字架上向我们彰显了祂的爱。**

答案在福音里

不论是你在恐惧中的挣扎，还是生发出圣洁的敬畏，答案都在福音里，在关于耶稣基督的好消息里。福音的好消息是关于基督的得救的知识带来完全的救赎，我们不仅仅是从罪的压制中被解救出来，还是与神和好了，我们曾经因着罪与神隔绝。福音的好消息是尽管我们配受上帝的忿怒，神却将祂的忿怒倾倒在祂的儿子耶稣基督身上，祂为我们成为了罪，如此我们才能在祂里面成为神的义。

更进一步地说，福音的好消息是耶稣基督已经应许在奴役我们的罪上做我们的盼望和帮助。在心里，我们所有的恐惧都是扎根在相信福音的失败之中。福音告诉我们神如此爱我们，以至于祂不会留下任何不好的东西不给我们（参罗马书 8：32），我们不在需要恐惧失去，刑罚或是死亡。祂已经为我们经历了一切的事，应许我们会将我们平平安安地带到祂面前。同时，当我们还在属罪的恐惧中挣扎时，祂能够拯救我们并且使我们平安。即便在我们走过死荫的幽谷时我们的信心仍然不会失败，因为祂已经在我们前头走过了那里，祂应许永不撇下我们、离弃我们。当我们默想这些宝贵真理时，我们圣洁的敬畏和热爱就会生长。

赶出惧怕的步骤

但是，仅仅是知道耶稣是我们唯一的盼望还不够，我们还必须谦卑自己，放弃自我完善的努力，信靠**神**来全然地拯救我们。你有多少次这样想道：**我能做这个；我可以把我自己修好；我明天会重头再来，以及，我再也不会被罪控制了**——但是下一天还是只能再一次失败？今天，与其再一次地倚靠自己，转向那位真正施行拯救的，主耶稣基督。祂是神，并且因着祂的爱祂成为了人，以便为罪人——为那些被恐惧所辖制的人成为完美祭物。祂活出了你跟我都不可能做到的完美的一生，并且祂是为了我们而活，就好像是我们自己那样活过一样。在十字架上，祂为了我们承受了神的忿怒，完全地远离了祂永恒的父，耶稣基督忍受了十字架上极度的痛苦，神向祂倾倒了忿怒，就好像基督犯了我们所有的罪一样。这对我们这些不配的罪人而言是多么宝贵的牺牲！

耶稣担当了我们的刑罚之后，神悦纳了祂的献祭，使祂从死里复活。我们的救赎主不是死的！祂依然活着。因为祂的复活——因为祂吞灭了死亡——所以我们可以与祂一同活着！**这就是福音的盼望——我们贫穷、无助、充满惧怕的灵魂的盼望。**祂的复活证明了我们永不再需要恐惧神的审判，或是我们信心的失败。这一位升天了的主正在守望你人生的每一个方面，并且不会允许任何事把你摧毁。

出于对神伟大慈爱的热爱，我们需要悔改并转离每一个我们倚靠来救我们脱离恐惧的事物，并单单地倚靠基督的拯救。悔改意味着停止试图逃避我们的恐惧，或是逃避控制我们的环境，以便我们不用再感到害怕，相反，要在每一个处境中找出神的心意。敬畏中的顺服不是为要挣得我们的救恩，而是因为我们的救恩，这种顺服会使我们能够胜过恐惧。唯一足够强有力、能征服我们属罪的恐惧之心的，是对神圣洁的、爱的敬畏，它诞生自对基督在我们的地位上为我们所做的工作的感恩。

赶出恐惧的一个例子

也许到这个时候一个例子会有助益。让我们假设玛丽很怕开车过桥，每一次当她快到一座桥时她的心跳就会加速，她感觉自己不能呼吸了，她的手心开始冒汗——甚至当她还没到桥的时候。关于惨烈坠落的想象充满了她的脑海。她之所以经历这些恐惧的感受，仅仅是因为她**想象了**开车过桥是什么样子。

现在，看一个更加复杂的情形，让我们假设她的教会就位于桥的那一段。她该怎么与恐惧作战？当然，她可以决定待在家里，不去教会，然后下载讲道到她的电脑里。但是她知道网络教会不是神对她的旨意。她如果向恐惧投降而决定待在家里，她该怎么去爱那些神放在她生命中让她去爱和服侍的人呢？

什么能使玛丽胜过她的恐惧？只有这个：从爱的敬畏中发出的顺服。这是她对福音真理的信仰将被锻炼的地方，她需要对自己说：**我相信神爱我，并且神对我的旨意是好的。我知道这一点，是因为我看到了祂在十字架上向我彰显的爱。我想要顺服祂，胜过我恐惧死亡。所以，我会信靠祂，祂会保护我的信心和灵魂，所以即便我出了事故，我也会知道祂在托住我，为了祂的荣耀和我终极的益处使用万事。我的心跳可能会加速，但是即便如此，我也不用害怕失去祂，或者害怕我会独自面对艰难。**

然后，在对神向她显明的慈爱的感恩的顺服中，玛丽可以去打开车门，打开CD或播放器，听福音赞美歌曲，然后开车（即便开得非常慢！）过桥。也许在恐惧消失之前，她需要与它作战好些次。但是她可以如此确信：主看到，主知道，主爱她，并且主会拯救她。

理解神在你里面的大能

你如果已经信靠耶稣基督做你的救赎和生命的主，你就已经被给予了与罪争战的力量。然后，这并不意味着你再也不会罪上挣扎了，不意味着你不再有了属罪的恐惧。甚至作为一个基督徒，你的心中还是会有根深蒂固的习惯性反应。如今区别在于罪的**势力**在你的生命中已经被毁坏了，你今天就可以开始改变——即便这种改变很缓慢，并在开始显得有些停顿。但是神的能力正在你里面工作！

使徒保罗在描述我们的救恩时，解释救恩是如何运作的：

“然而神既有丰富的怜悯。因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来……你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”（以弗所书2：4-5，8-10）

神在我们里面工作——我们是祂的工作，并且祂也预备了善事要我们去行。因此神工作……并且我们也工作。开车过那个桥一定看起来像个工作……至少起初几次玛丽过桥时是。我们被呼召在信心中工作，不是为了获得我们的救恩，而是为了胜过罪，我们需要在余生与罪相争。这也是为什么保罗说我们要“就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑，渐渐变坏的。又要将你们的心志改换一新。并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义，和圣洁”（以弗所书4：22-24）。

我们曾经顺从了属罪的恐惧的地方，如今我们穿戴上对神的圣洁的敬畏。我们曾经专注于爱自己保护自己的地方，如今我们可以热爱并保护神的名号和名声。这意味着我们在人生充满恐惧的处境中信靠神，因为祂已经向我们显明祂是可靠的。祂已经将我们从罪的势力中拯救出来，活出了那个我们永远不可能做到的完美、不必恐惧的一生。我们知道祂正在我们里面工作，并且祂想要将我们改变成为像祂的样式。这些真理是我们需要知道的，然而我们永远不能靠着自已使它们在我们的人生中成为真实。

基督，对每一个恐惧的答案

引发你恐惧的处境也许跟玛丽的类似，或者可能完全不同。然而关于基督的真理却是一样的。不论你所面对的恐惧是什么，不论是什么恐惧掌控着你，不论你允许了什么样恐惧成为属罪的……对这一切，基督都是答案。转向祂并寻求你所需要的帮助。

我留给你这些神给祂儿女的话：

“雅各啊，创造你的耶和华，以色列啊，造成你的那位，现在如此说，你不要害怕，因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。你从水中经过，我必与你同在。你趟过江河，水必不漫过你。你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。因为我是耶和华你的神，是以色列的圣者你的救主。”（以赛亚书 43: 1-3）

第八章

胜过怒气

玛莎·皮斯（Martha Peace）

我清楚记得带领一位年轻妻子和母亲——我们姑且称为琳达时的情形。她和她

的丈夫有两个年幼的、学龄中的孩子，在他们的教会里很活跃。琳达做着一份兼职的教音乐的工作，他们有一个美丽的家，也不缺钱付账单，从外面看他们是一个快乐的家庭。然而不幸的是，有一块巨大的乌云笼罩着他们。

琳达向我寻求帮助，因为她有一个非常坏的脾气，会在最意想不到的时候突然爆发，常常是针对她的丈夫和孩子。她和她的丈夫因着她在胜过怒气上没有长进，都非常的沮丧。当我思想如何帮助琳达时，我意识到的她的第一个需要是盼望。然后，她需要知道圣经对怒气的教导，以及如何以实际方式来应用它们。

还有希望

我给琳达盼望的方式之一是拿我自己作为一个示例。我刚成为一个基督徒时，跟她真很像。我的脾气常常会在别人最没想到的时候突然爆发，我的家人从来确定不了他们回家后是来到了一个安宁的避难所，还是一个战场！作为一个33岁的新基督徒，我为我重复犯的罪忧伤，我祷告祈求神改变我。最终我学习到哪怕是我们的**思想**也可以是属罪的，我也知道如果我认自己的罪，神是信实的，必定赦免我的罪，洗净我一切的不义（参约翰一书 1: 9）。因此，我开始**感觉到**被激怒，沮丧或是紧张时，会向神承认我的怒气，祈求祂帮助我。逐渐地我开始意识到是我的**思想**在引导我的怒气发作，于是我开始改变了改变我思想的旅程。这么做尽管听起来容易，事实却差得远。这么做很难，因为我愤怒的思想就像洪水冲垮大坝一样在我脑海里泛滥。我尽管有这样习惯性的罪，神还是给了我恩典来坚持更新我的思想。

有一天当我被激怒时，我想道：**爱是恒久忍耐，我可以借着对他有耐心来爱这个人**（参哥林多前书 13: 4）。神使我能够用对另一个人的恩典和爱来回应那个处境，并且当我意识到神在超自然地在我心中工作，使我更像基督时，我非常高兴（参罗马书 8: 28-29）。

我提醒琳达她就跟我一样，并且她也一样可以期待经历改变。然后，我向她指出了神的话里面一个绝对令人震惊的应许：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书 10: 13）

我告诉琳达，不论她的处境是什么，神都永远不会让她经历一个她不能抵挡的试探，我也解释了祂最终会提供一条出路。我告诉她神总是信实的，一定会给她恩典来“在敬虔上操练自己”（提摩太前书 4: 7）。换句话说，她的确有责任在回应处境时控制她的思想，然而神也会超自然地来帮助她。

在给了琳达盼望之后，我教导给她圣经对于怒气的教导。

《箴言》里的警告

也许最常被引用的一句关于怒气的箴言是：“回答柔和，使怒消退。言语暴戾，触动怒气。”（箴言 15：1）紧接着的一节经文又继续了这一观点，将“智慧人的舌”和“愚昧人的口”做了对比（箴言 15：2），智慧人会停下来思考一下她将**如何**回应。不仅仅我们实际的言语会传递怒气，我们声音的语调和我们的面部表情也会传递怒气。尽管《箴言》不是应许，它们仍然是一般性原则。因此，原则是这样的：你如果以恩慈、柔和的话，以及一个愉悦的表情来回应，另一个人很可能会保持平静。

《箴言》描述了一个发怒的人是一个“挑起争端”的“暴怒的人”（参箴言 15：18），而那些“忍怒的人”会在他人身上产生一种抚慰的影响。另一个忍受愤怒的好处是它会显明你是一个“大有聪明”的人，与之相对，“性情暴躁的，大显愚昧”（箴言 14：29）。一个发怒的人的行为就像一个愚昧人。

我告诉琳达她的暴怒可能会激发她的丈夫和孩子发怒，“好生气的人，不可与他结交；暴怒的人，不可与他来往。恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里”（箴言 22：24-25）。她的家人除了待在她身边并暴露在她的痛骂之下别无选择，她不当激怒他们，而应当使她自己成为家人所喜爱靠近的一个喜乐。

当我们一起读《箴言》的时候，琳达哭了，因为她是如此想成为一个充满爱的妻子和母亲。最重要的是，她想要荣耀神。所以我从圣经里向她显示，借着神的恩典，她是**如何**可以更新她的思想并且……

以恩慈代替怒气

我建议琳达积攒一个自己跟自己说话的记录，每当她**感觉到**被激怒或是沮丧的时候，她就和她的思想写下来。她这样做了一个星期，然后带来了以下想法：

- “那太让我抓狂了！”
- “别来烦我！”
- “他还能多愚蠢呢？”
- “现在立即停止！”
- “我再也受不了了！”
- “那刺激我了！”
- “快一点！你太慢了！”
- “他一点都不关心我，他只想着自己。”

当琳达发现同样的想法一而再再而三地出现——甚至当她的环境并不是特别有激怒性却仍然如此时，她停止了往记录上增加更多的内容。

愤怒的人倾向于朝着一个自私的关注点有属罪的弯曲，或是缺乏对他人的怜悯。琳达两者都有，结果就是，当她的一个孩子惹了她，或是她的丈夫没有给她

她认为自己应当拥有的关注时，她几乎可以立刻回报以尖叫的暴怒。当她处在每个月的经前综合症时，每个人都知道要离她远一点！

琳达的罪比她自己以为得更严重，她的思想需要更新，与思想自私、愤怒的意念相反，她应当承认自己的怒气是罪，并学习以爱神、爱人的方式来思考。当被问到诫命中最重要的一条是什么时，主耶稣回答说：“耶稣对他说：‘你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命，是律法和先知一切道理的总纲。’”（马太福音22：37-39）

在基督徒对神的委身中，没有什么比显出对神的爱（借着遵行祂的话）以及对人的爱（透过恩慈怜悯地对待他们）更重要的了。因为琳达是一个基督徒，而且她的生命是“与基督一同藏在神里面”（歌罗西书3：3）的，因此她有从神而来的超自然的恩典来帮助她改变。使徒保罗这么解释：

“但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨，忿怒，恶毒，毁谤，并口中污秽的言语……穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像……所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心。爱心就是联络全德的。”（歌罗西书3：8，10，12-14）

在琳达开始表现出恩慈和怜悯之前，她是不会停止在愤怒中爆发的。

琳达还需要采取另外一个关键性步骤来彰显她对神和他人真实的爱，她需要有一颗感恩的心。使徒保罗应许说“基督的平安”（参歌罗西书3：15）会在那些“存着爱心”（参歌罗西书3：14）的人心中做主。然后他又增加道：“且要存感谢的心”（15节）。为了强调一颗感恩的心的必要，保罗在接下来的两节经文里两次谈到了感恩：

“当用各样的智慧，把基督的道理，丰丰富富的存在心里，用诗章，颂词，灵歌，彼此教导，互相劝戒，**心被恩感**歌颂神。无论作什么，或说话，或行事，都要奉主耶稣的名，**借着祂感谢父神。**”（歌罗西书3：16-17，着重标识为本文作者所加）

在琳达能够停止发泄怒气之前，她需要向他人显出恩慈和怜悯，以及一颗对神感恩的心。

福音帮助胜过怒气

琳达尽管已经成为一个基督徒好几年了，她可以轻松地将福音真理背一遍，但是她还是不能看见福音应当如何影响她的生活，尤其是她的怒气。因为她以为

福音“已经给了”她，所以她并不多去思想耶稣已经为她做了什么。她知道她应当问：“耶稣会怎么做？”但是她忘了问：“耶稣已经做了什么？”并且因为这个遗漏，她在自责的重担下劳苦，而缺少一个真正正确的动机来改变。

琳达需要意识到改变的关键是那关于耶稣基督的一生、钉死、埋葬、复活和升天的好消息。无论什么时候她感到怒气正在她里面升起，她就有意识地开始思想耶稣为她所做的一切。例如，当路上一个前面的司机开车很缓慢时，她记起耶稣是怎么来拯救她，而她对祂的回应曾经是那么慢。事实上，若没有神的恩典，她永远不会从她那“属灵的慢车道”上离开，那曾经是她生命的很大的一部分，她曾经跟她前面的司机一样不为他人着想、缓慢。正如神已经爱了她、以忍耐待她，她也应当向别人显出爱和忍耐。

并且，无论什么时候琳达开始滑落到灰心和自怜的泥坑里，因为她又失去忍耐了，她都可以记住耶稣基督完美的义行已经完完全全是她的了，她的天父会继续视她为完全的义人，因为耶稣从来没有对任何人有属罪的愤怒。最终琳达所感受到的自由的感觉改变了她的心，使她意识到她不在需要为自己的权利去争战，因为，耶稣为她舍弃了祂的权利。她可以以恩慈对待不为他人考虑的司机，因为她自己被恩慈地对待了。

接着，琳达可以记住耶稣的复活已经摧毁了她生命中罪的权势，她不再是习惯之罪的奴隶，相反，耶稣给了她能力和勇气来持续地与罪争战。祂已经释放她得自由！

最终，琳达可以记住耶稣是她升天了的君王，祂在掌管她人生的每个部分，甚至是目前的艰难。这样她就会记住祂已经为她做了什么，她可以以新的眼光来看待这一处境——这缓慢而不为他人着想的司机。她可以看到十字架对她来说意味着什么，并为之喜乐。

在耶稣为她做成的所有事的光照下，琳达的心充满了对祂的爱，这爱是唯一足够强有力的动力，能改变她，帮助她去爱她的邻舍——甚至当那邻舍在高速公路上还缓慢行进时！

理解神的护理

另一个琳达理解力上的空白，是对神的护理缺乏一个清晰理解。护理是“神持续进行的一个行动，藉此祂使祂所创造的万物持续存留，引导万物达致祂对它们的心意和目的”。对我们所有人，包括琳达，神的护理都意味着神不仅仅在支撑及维系祂所创造的万物，祂还在引导和管理我们人生中的每一个事件来达成祂的目的。这些目的包括为了祂自己的荣耀，以及塑造我们越来越有基督的样式。换句话说，神护理并使用我们人生中的每一个环境来有意地试验我们，看我们是否会持守一颗感恩的心并荣耀祂。

例如，与其想着“我恨他”，琳达应该这么想：*这很难，但是神如此试验我有一个美善的目的。主啊，谢谢你，我不会徒然经历这一切。谢谢你提醒我我是多么需要你。我该怎么在我的丈夫忽视我时向他表达我的爱呢？*

记住她人生中每一个细小细节背后的神的护理、看护及目的，可以帮助琳达渴望从一个暴怒的人变成一个爱神爱他人的女人。

胜过怒气的实用贴士

还有什么能帮助琳达？《诗篇》的作者说他与罪争战的一个方式是借着神的话的帮助，他说：“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”（诗篇119：11）在这节圣经的光照下，我又给了琳达好几处别的经文来背诵。我鼓励她在自己的思想里一遍又一遍地重复这些经文，直到她可以不假思索地背出来。这些经文是：

“爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。”（哥林多前书13：4-7）

“凡事谢恩。因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖撒罗尼迦前书5：18）

“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。因为人的怒气，并不成就神的义。”（雅各书1：19-20）

“因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样。只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。”（希伯来书4：15-16）

“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”（罗马书12：21）

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书10：13）

“一切苦毒，恼恨，忿怒，嚷闹，毁谤，并一切的恶毒（或作阴毒），都当从你们中间除掉。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（以弗所书4：31-32）

“叫你们的信心既被试验，就比那被火试验，仍然能坏的金子，更显宝贵。可以在耶稣基督显现的时候，得着称赞，荣耀，尊贵。你们虽然没有见过他，却是爱他。如今虽不得看见，却因信他就有说不出来，满有荣光的大喜乐。”（彼得前书1：7-8）

借着遵行神的命令来爱神、借着以恩慈同情的思想来爱他人、在即便是最小的处境下承认神的护理和慈爱、透过记忆圣经来保守她的心——当琳达明白了她有这些责任和义务之后，是时间来重新回到她的记录了，帮助她更新她的思想远离怒气、自私的意念，而变为爱神爱他人的意念。我们最后得出了以下表格：

| 愤怒的思想 | 恩慈，温柔，饶恕的思想 |
|--------------|--|
| 那太让我抓狂了！ | 我应该“快快地听”，因为我可能误解了别人（雅各书1：19）。我会提醒自己耶稣是怎么被误解却依然耐心地回答。 |
| 别来烦我！ | “爱是恒久忍耐。”我可以通过耐心地听他的请求来向他表达爱（哥林多前书13：4）。我会记住耶稣乐意地舍弃祂的宝座，来拯救像我这样的罪人。祂是以马内利，那位来与我们同住的。 |
| 他还能多愚蠢呢？ | 他做的事是错的。主啊，帮助我想到有用的方式来“以善胜恶”（罗马书12：21）。耶稣以祂自己为昂贵的代价胜过了我的罪恶，死在我的位置上。我可以因着耶稣爱了我而爱我的邻舍。 |
| 现在立即停止！ | “人的怒气并不成就神的义”（雅各书1：20）。我会去用平常、恩慈的语调和声音告诉他停止这么做，耶稣每天都耐心地对待我。 |
| 我再也受不了了！ | 这的确非常难，但是神会给我恩典来承受它。每一天当我承受它的时候，我都是表达对神的爱和我丈夫的爱，因为爱是“凡事忍耐”（哥林多前书13：7；同时参考10：13）。虽然我所经历的事是艰难的，但是跟耶稣为我所经历的事远远无法相提并论。我可以向祂祈求同样的恩典来忍受这一试炼，并为祂将赐给我这恩典而感恩。 |
| 那刺激我了！ | 他不知道他正在做的事让我很烦，我会温柔地告诉他，因为“爱是……不轻易发怒，不计算人的恶”（哥林多前书13：5）。虽然他所做的事很烦扰我，但是他不是在犯罪，因此如果没有改变的话也没问题。我会记住耶稣在我犯罪时对我极大的忍耐。 |
| 快一点！你太慢了！ | “爱是恒久忍耐”（哥林多前书13：4）。我可以借着等待他来爱他。 |

他一点都不关心我，他只想着自己。

他还不认识神，因此，他还不能像他该爱我的那样来爱我。我会告诉他他正在做的事是自私的。尽管他还不是个基督徒，我会向他显出爱心，因为爱是“不喜欢不义，只喜欢真理”（哥林多前书13: 6）。真相是我总是先想着我自己，而主对我是如此忍耐和恩慈。

神可以带来的改变

因为琳达真的爱主并想要讨祂的喜悦，因此她花了很大功夫记忆圣经，并透过思想恩慈、温柔和饶恕的思想来更新她的思维。透过神的恩典，她将“在敬虔上操练自己”这一命令存记在心里（参提摩太前书4: 7）。她开始意识到当她感觉被激怒或是沮丧或是感到愤恨时，她的思想是在激动她愤怒。琳达再也不能将她的怒气怪罪于他人或是环境。因为她越来越意识到她的罪，于是她越来越快地来到主面前认罪，她如果又向某个人发怒了，她就请求他们的饶恕。起初她常常需要去请求饶恕！

借着护理，神试验琳达的信心，但是感恩的是她在识别状况的能力上越发长进。她学习到“神赐恩给谦卑的人”并“阻挡骄傲的人”（参彼得前书5: 5）。因此，她在神面前谦卑自己，请她的丈夫跟孩子在她的言语听起来稍微有点尖刻或伤人的时候就提醒她。当他们真地指出她的怒气时，她真诚地为之感谢神，她也感谢她的家人足够爱她，愿意说出实话。起初当她的家人提醒她她的举止时，她很大地挣扎于沮丧和难堪当中。但是她知道神爱她，因此管教她是“要（她）得益处，使（她）在他的圣洁上有分”（参希伯来书12: 10）。

最终，琳达殷勤地在更新意念上努力，起初她很容易滑落到她从前属罪的思考方式中。然而，当她越来越谦卑及殷勤，神也越来越多地向她倾倒恩典。于是那一天，正如我在这一章的开头所提到的那一天到来了，琳达意识到了她的首要意念变成了一个荣耀神、感恩、爱他人的意念。她跟我一样，为神是如何超自然地在她心里工作感到欢喜快乐！

琳达现在还会属罪地发怒吗？（或者说我，还有这个问题吗？）是的，但是神是如此地改变了我们，以至于我们的怒气变得越来越少，火药味也越来越淡。我们两人借着神的帮助，仅仅是记住了去“认自己的罪，（知道并且相信）神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（参约翰一书1: 9）。神会为了我们的益处和祂的荣耀信实地、奇妙地、大能地在我们的心中工作。

“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你

们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心。爱心就是联络全德的。”
(歌罗西书3：12-14)

第九章

走过抑郁的艰难之路

玛丽·萨默维尔 (Mary Sommerville)

你是否无法享受夕阳的色彩，食物的味道，或朋友的笑容？你是否感到人生中已不再有光？罪疚感和无用感每时每刻都在将你耗尽？你是否失去了与神同

行的喜乐？是否每件事都灰暗而无望——就像一个活生生的地狱？是否阅读这一章都需要花费巨大力气？

你抑郁时，脑中感觉生活好像一个慢动作，而你则持久的疲惫。你跟任何事都无法协调，发现自己很难或几乎不能做决定。睡眠——这唯一一件你想做的事，也弃你而去。你不得安宁又易怒，有着莫可名状的痛苦。也许你感觉自己像个孩子，或者，你不想要独自一人，但你也不想跟别人在一起或交谈。

所有这些意念和感觉都可能引发死亡或自杀念头。这些都是你正在经历抑郁的征兆，或者如有些人所说，正在经历灵魂黑夜。

我的心能体会你的感受，跟抑郁打交道可以是极其痛苦的。事实上，严重的抑郁所带来的痛苦，可能比你所经历过的任何疾病的痛苦都要大。它影响你与丈夫、孩子、朋友及家族的关系，你感到自己非常虚弱，不能胜任任何事，包括你正常的每日工作和侍奉。

我今天想要对你说的，是为要进到这痛苦的最中间。这一章我们将思考你的痛苦的一些意义，我还会与你分享如何在抑郁当中荣耀神。神没有应许立刻的缓解，但祂的确应许最终要擦去我们眼中的每一滴眼泪（参启示录 21：4），并使每一条弯曲的路变为直（参以赛亚书 40：4）。你查看导致你抑郁的生理因素和属灵原因时，也许能够得着完全解救，这是有可能的。当然，也有可能不会。但是你**绝对**会发现神的恩典每天都是够用的，因为祂的能力在我们的软弱上显得完全。你的确**有**希望。

抑郁的由来

走出抑郁的第一步是确定所有导致抑郁的因素。抑郁的严重性有许多不同级别，从不怎么严重——常常称为的“处境性抑郁”，到严重发作，正如我上面所描述的。快速地浏览一下我所列出的那些征兆，很明显会发现不论是从内在还是外在你都被卷进了抑郁。

这些征兆是从哪来的？抑郁可能是从一颗受伤的心，从情感上的痛苦而来。有时候极度的悲哀或是艰难的处境会带来抑郁——例如所亲近之人的死亡，搬家，丢掉工作或换工作，交往中的问题，教会冲突，破裂的婚姻，反叛的孩子，或是严重经济问题。内在起因可能包括没有供认的罪，个人的失败，没有实现的渴望，以及失望——一而再再而三破碎的希望等。你的抑郁如果是从内在痛苦来的，你可以转向神和祂的话来寻求灵魂复原，在那里你会为你内在自我找到答案。

导致抑郁的一些其它因素可能更多是生理性的，不是跟内在而是更多与你物质的身体有关。这可能包括多年过度工作所产生的精疲力竭，严重受伤或是疾病，慢性病的疼痛，或是缺乏睡眠等。在不同情况下所服用的药物也可能会带来抑郁的副作用，吃快餐和垃圾食品，或是饮食紊乱诸如暴食症和厌食症，也可能带来

抑郁。高消耗的咖啡因饮品和酒精也可能会助长抑郁。

身体的希望——那个外在的你

有时候在抑郁的内因还没明确时，导致抑郁的生理因素应当引起特别重视。注意神在深入地处理导致先知以利亚抑郁的深层原因之前，祂先供应了以利亚身体上的需要，神差派了一位天使给他食物和水，并让他睡觉（参列王纪上 19）。神对我们有怜悯，祂知道我们的结构，祂记念我们不过是尘土（参诗篇 103: 14）。

你如果正挣扎于抑郁中，你将需要做一个全面的身体检查，包括甲状腺检查。还有，你是否正处在人生中的一段跟荷尔蒙相关的过渡期？接着，检查一下你的饮食和睡眠习惯，也许你需要改变你的饮食，也许你需要改变一下你的睡眠模式，缺少睡眠可以影响你的健康和情绪。当然，做一些合宜的锻炼也是重要的。最后，你每周是否有一天用来休息？不管你是不是一个坚定的持守安息日的人，创造的法令是重要的，你如果忽略它，你就会经历忽略的后果（参出埃及记 20: 8-11）。

我们的受造奇妙可畏——不论是身体上还是属灵上。我们身体上所遭遇的同时也会影响我们的心灵，思想与身体之间存在着一个绝对关联。约翰·派博（John Piper）这样指出这点：“我们应当清楚的是……我们身体的状况，会影响我们的大脑是否能够清晰地思考，以及我们的灵魂能否看到充满盼望的真理。”

我们的身体是圣灵的殿（参哥林多前书 6: 19），透过好的休息，营养的饮食，锻炼，以及合宜的供养照顾好圣灵的殿——是一个明智之举，甚至可以帮助缓解抑郁所带来的痛苦。然后你就可以安息在这样的知识中，就是你正在为你的身体做你能做的一切来复原。（那精神类的药物呢？它们不也能帮助身体的情感平衡吗？第十章整章都在探讨这一复杂主题，所以你可以去那里寻找更周全的答案。）

当身体得着照顾后，我们怎么照管我们的灵魂？我们需要仰望基督，那位信心的作者和创始成终者，并深入研究神权威充足的话语，来寻找从属灵角度处理抑郁的最佳方法。

灵魂的盼望——那个内在的你

当处在抑郁深渊时，这正是你最需上帝的时刻。向神呼求是安全的，并且向你的阿爸天父呼求应当是你的本能，因为你已经在基督里，祂的灵正在替你祷告（参罗马书 8: 26）。你可以向那位完全了解你在经历什么并且听你祷告的神呼求（参希伯来书 4: 14-16），祂喜悦听你的呼求，尽管你感觉自己似乎连抬眼望天的信心都几乎没有了。

抑郁的痛苦有一部分是从感觉被孤立和孤独来的，你也许会以为耶稣基督从来没有感受过这种孤独。但是祂的确感受过——而且是更多到无限！因为祂要走向十字架，所以耶稣的灵魂非常痛苦，几乎要死。在客西马尼园里，祂面临即将替我们承担上帝烈怒时刻，祂的汗珠如大血点一般落下。祂将自己交托给祂父的旨意，站在你的位置受死，喝下苦难的杯，如此代赎才能被成就。在十字架上祂哭喊到：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（马可福音 15：34）。耶稣基督曾经是彻彻底底的孤独一人，因着承担了你的罪，祂被神完全离弃，如此你才能永远不再完全独自一人。祂被神弃绝，如此你才能被带进神的家里。

这一拯救你的荣耀计划是在永恒中就被定下的，天父决定以如此强烈的爱来爱你，以至于祂将自己的忿怒倾倒在站在你位置上的圣子身上。圣子，耶稣基督，从死里复活，并且升到天上，在那里祂仍在为你代求，使神荣耀的恩典得着称赞（参以弗所书 1：5-6；提摩太后书 1：9-10）。**这就是福音——那至好的消息！这就是宇宙和全人类的意义——神要藉着如此彰显祂的慈爱和恩典，藉着你，是的，甚至是藉着你的受苦，来使自己得着荣耀。**

现今神不是呼召你藉着做伟大的事来荣耀祂，而是藉着安息在祂已经做成的事中。从某种意义上说，你就好像乃幔，他曾经到以色列为祂的大麻风寻找身体医治。当神的先知告诉乃幔他必须将自己浸泡在约旦河脏兮兮的河水中来得医治时，乃幔被激怒了，他本以为他需要做一些大事来挣得神的赐福。当乃幔要走的时候，他的仆人问他：“我父啊，先知若吩咐你作一件大事，你岂不作吗？何况说你去沐浴而得洁净呢？”（列王纪下 5：9-15）乃幔并不需要去做什么大事，他只需要相信。

同样，你需要每天相信福音的好消息，你并不需要去完成什么大事来挣得神的赐福，大事已经由神完美的羔羊之死成就了。在《启示录》里我们被告知有一本“羔羊生命册”，那不是一本关于你的伟大壮举的书，错了，那而是一本关于祂的伟大工作的书。并且，你如果在基督里，你的名字就已经在创立世界以前被写在里面了（参启示录 13：8）。你最大的需要已经被满足了——与神和好。你可以知晓你并不孤独，因为神会来托住你。

你的痛苦有神的目的是

我们没有人需要被提醒我们因着人在伊甸园里所犯的罪而生活在一个堕落和破碎的世界，我们非常明白后果是什么，因为每一天我们都能感觉到。我们自己里面在叹息，并且所有受造物都在与我们一同叹息，直到基督来释放我们得以自由（参罗马书 8：22）。我们所有的是怎样的盼望！会有那样的一天到来，那时不再顺从罪，不在有悲伤和苦难！到那时候，我们会相信即便是我们的罪与苦难，都是神所使用来在我们生命中工作使祂自己得着荣耀的原材料。这可以使看起来无用的受苦变成有盼望的受苦，神就是在此刻都仍在我们里面做工。

神是万事的神圣掌管者

你所经历的试炼不在你对你人生的掌管之外，祂之所以如此设计，是为了使用苦难使你更加像祂的儿子。你变得越来越像基督，会使神得着荣耀。因此，尽管你感觉无用及空虚，你可以提醒自己神正在使万事相互效力使你得益（参罗马书 8：28-29）。

透过我们的苦难，神教导我们信靠祂的智慧和能力，我们学习像旧约圣徒约伯那样在祂面前下跪。在约伯失去了一切之后，他问的“为什么”没有得到答案。但在他受苦最后，他学习到在他想要指责神做错了事时用手捂嘴，他意识到神是神，而他不是。正如约伯的例子一样，当我们作为信徒经历人生苦难时，神是在像一个乐于管教亲爱的儿女那样对待我们（参希伯来书 12：7），祂是在做我们只能用信心领会的美善的事。祂是在带领我们更加就近祂，祂是在使祂成为我们唯一的盼望。在我们抑郁的时候神正在托住我们，即便我们信心软弱，我们感觉不到自己是属神的时仍然如此。**我们的安全感是安息在基督里，而非我们的感觉中。**

神在荣耀圣子

当我们受苦时，我们最大的目标跟我们天父的目标是一样的——尊重基督并使祂得着荣耀。当我们在痛苦中表达信心时，这就会发生。我们的信心尽管看起来很小，就像一粒芥菜种。但是因为基督在十字架上的工作，我们不再因罪处在定罪之下。相反，我们在神面前成为完美的义人，因着耶稣无罪的一生被算在了我们账上（参罗马书 8：1）。这是我们需要仔细默想的真理。我们已经从任何定罪中脱离了出来，从任何忿怒底下逃脱。当我们倚靠祂的工作，而不是我们的时候，我们可以在我们在基督里所继承的产业之光下取暖。我们已经被收养进了神的家中，与基督一同成为后嗣（参罗马书 8：17）。我们不再是独自一人，也不是没有朋友——我们是神家的一分子！神对我们既不生气也不失望，因为**我们在基督里。**

使徒保罗深知苦难之事，他帮助我们这样理解我们的受苦：“我想现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。”（罗马书 8：18）因为保罗教导，以神为中心的受苦是通往永恒荣耀之路，因此我们可以祈求神赐给我们盼望和永恒的眼光看待我们的受苦，甚至我们在苦难中时也是这样。

如今，虽然我们感觉自己像是待宰的羊，实际上却是“靠着爱我们的主，在这一切的事上，已经得胜有余了”（罗马书 8：37），这是因为我们在神的爱中是安全的，没有什么能使我们与神的爱隔绝。你也许不觉得自己是一个超级得胜者，但是当你成为一个在基督里的信徒时，你正是。让你疲惫的灵魂安息在这一真理中——耶稣已经为你得胜！

我们若要记住在神的话中的应许，有一个好主意是用我们自己的语言将它们

写下来，贴在我们家里各个显眼位置。这些纸条可以提醒我们：“耶稣爱我！——完美地，牺牲地，永恒地，极其地爱我”；“神已经免了我一个永远偿还不起的债”；“我是属神的”；“神是信实的”；“耶稣为我而死使我可以为祂而活”；“耶稣的宝血使我在控告者面前得胜”。这些都是当我们被罪疚感、怀疑或羞愧淹没时需要牢记的真理。我们甚至可以在时钟旁放一张纸条：“每当我看这个钟时我都会记住神**每时每刻**都在爱我。”

神的爱激励我们行动

因为神以不可测度的爱爱我们，在我们的受苦中有祂的目的，因此我们对祂的回应应当包含如下内容：

思想你的罪。抑郁和罪常常是相关联的。我们尽管在圣洁的上帝面前都是有罪的，这个世上没有任何人没有罪，但是我们信徒却可以因着耶稣的缘故面对我们的罪恶。不像世俗心理学对抑郁的处理——它们说我们是没有罪的，我们知道我们罪的代价已被付上，而神伟大的慈爱给予我们面对罪、解决罪的动力。因为我们有一位伟大慈爱的救主，我们因此可以自由地在十架光照下省察我们的人生，并为任何已知的罪悔改。因我们的罪而产生的罪疚感并不一定需要摧毁我们，因为它已经破碎了祂。

圣经告诉我们，我们如果认自己的罪并离弃罪恶，我们会得着慈爱（参箴言**28: 13**）。当我们来到神的面前认自己的罪，我们就可以知道基督的宝血已经遮盖了我们的罪恶并且我们已经得着了洁净（参约翰一书**1: 9**）。

在你的生命中，对一些对罪的罪疚感是否使你抑郁？大卫王感到自己有罪时，他写道：

“我闭口不认罪的时候，因终日唉哼，而骨头枯干。黑夜白日，你的手在我身上沉重。我的精液耗尽，如同夏天的干旱。我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说，我要向耶和華承认我的过犯，你就赦免我的罪恶。”（诗篇**32: 3-5**）

圣灵的工作是使我们意识到我们的生命中有什么在伤神的心，当我们将其它事物放在基督位置时，它们就成了偶像，正如这本书的第一章所说。我们虽然常常很难看到自己的偶像，但我们可以求神向我们显明它们。我们是否珍爱其它事物超过我们珍爱基督？我们也许曾经把美貌或财富当成了偶像，或者，我们曾以自己掌控环境为偶像。有许多事物都很容易在我们的生命中占据比基督还要首要的位置——不论是有意还是无意。以下问题可以帮助你看到这是否是你所面对的：

1. 你有没有以其它一切事物为代价来追求属世成功？
2. 你是否追求他人的认可胜过追求神的接纳？
3. 你的失望是否致使你不照顾你的身体，就是圣灵的殿？

4. 你认为你**必须**拥有什么才能使你的人生重新有意义？
5. 你是否充满了愤怒和苦毒，不愿饶恕某个人？

以上问题是否有？如果有，那么你需要来到主——那位爱你的神面前——带着一颗为罪忧伤痛悔的心。耶稣死了，来拯救我们脱离罪的奴役得到自由。祂的死为我们的罪付上了完全的赎价，你不需要再做任何补偿，也不需要祂面前畏缩。相反，你可以自由地承认你的失败，它已经被神无瑕疵的羔羊的宝血遮盖了，祂想要使你自由，救赎你进入一个被爱驱动而顺服的人生。

你可以找一个成熟的基督徒辅导你，找到一个能帮助你看到自己盲点，并帮助制定一个胜过罪的计划。你也许有一个成熟的基督徒朋友，一位长老的太太，或者一位圣经辅导员可以在你在罪中挣扎、被罪疚感所吞噬时帮助你。请她帮助你找到能够应用在你挣扎的特殊领域中的经文，一起祷告祈求圣灵的能力在你记忆和默想神的话时使你能够行走在得胜中。询问你的朋友你如何能以讨神喜悦的顺服模式来取代你生命中的罪。你也许还需要寻求饶恕，回头去与某个人和好，或者为了解决你罪的缘故去做一些艰难努力。但是神会赐给你力量，使你能做必要的事走向顺服。

记住你身处的是一个每时每刻的战役，并且是一个过程。个人性的罪如果不是导致你抑郁的原因，你的辅导员可以帮助你如何以最好的荣耀神的方式来承受你所面对的试炼。

记住抑都是你人生中的一场属灵战役，你挣扎的真相比你所看见得要多。圣经告诉我们你是在与执政的、掌权的、管辖幽暗世界的及天空属灵气的恶魔争战（参以弗所书 6: 12）。撒但是我们的仇敌，想要在我们低沉时摧毁我们。耶稣说撒但是杀人的，是谎言之父（参约翰福音 8: 44）。撒但喜欢告诉你你是无用的，你在战斗中已经输了。牠会告诉你神已经离弃了你，每个人都比你更好。**不要相信撒但的谎言！**

你如果已经在对耶稣为你而死的信心中将信靠转移到了神里面，那么你就永远永远是属神的了（参罗马书 10: 9-10）。在祂创造世界以前你就被拣选了，没有什么能将你从祂手中夺去（参约翰福音 10: 28；以弗所书 1: 4）。神为你的计划中包含当下的受苦，祂会带领你经过试炼，正如《哥林多前书》10: 13 所应许的：“神是信实的……总要为你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书 10: 13）

花时间与那位伟大的辅导者相处。每一天都花时间拿着纸和笔亲近神的话，这样你就可以留意记录祂开你的眼睛所看见的奇妙的话语（参诗篇 119: 18）。这会促使你留意神要对你说什么。问问自己，**这段经文中有什么促使我想要以顺服和赞美来回应的？**从神丰富富的应许中得着盼望，并倚靠它们。神的话是完全真实的——是对导致绝望的扭曲的消极思想的解药。你可以把你学到的功课记下来，神的话会以真理更新我们的意念，并有改变我们感受的能力。

默想一下圣经中那些经历过深度绝望的敬虔人。在记载下的最古老圣经经卷

中你可以读到约伯对他所经受的重大考验的回应，当他说他渴望死亡，寻找死亡如同寻找隐藏的珍宝时，谁能责备他呢（参约伯记 2：20-26）？摩西因着他的担子太重了而求神杀了他（参民数记 11：14-15）。以利亚，一位伟大的旧约先知，在战胜了巴力的先知之后，因着精疲力竭而倒塌，祈求神取走他的性命（参列王纪上 19：3-4）。有许多人都走过了你所走的路，在你的受苦上你并不孤独。

然而即便在他们的苦难中，这些勇士仍然知道神是生命的作者，只有神有能力和能力赐予和取走生命。祈求死在神的手中有时候是可以理解的，但是思量自杀却是一个我们必须远离的罪。取我们自己的性命就是谋杀，不论处境如何。因此，你如果感觉受到如此的试探，一定要告诉他人，尤其是那些临近你的人，如此他们就可以与你一同来抵抗这样的试探。

在上面所说的每一个圣经例子里，我们还可以看到神在这些人的处境中出场并拯救他们脱离了他们的疑惑。祂这么做是藉着他们对祂应许的信心，祂使他们能够继续侍奉祂。耶利米的眼曾经好像泪的泉源，他的心发昏（耶利米书 8：18-9：1），但是在他哀歌的当中，他给出了圣经中所能找到的对盼望的表达中最伟大的之一，让这个重要的应许带领你出离绝望的牢笼：

“我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛，是因他的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的。你的诚实极其广大……因为主必不永远丢弃人。主虽使人忧愁，还要照他诸般的慈爱发怜悯。因他并不甘心使人受苦，使人忧愁。”（耶利米哀歌3：22-23，31-33）

将你的痛苦告诉神，那已经知道你正在经历什么的一位。你并不需要在沉默中受苦，当你不知道如何表达灵魂极度的痛苦时，想一想大卫王，《诗篇》中记录了他的挣扎。神允许大卫这个合神心意的人经历每一样试炼，并把他的情感丰富丰富地写在了诗歌中——为要使那些话的光甚至是在三千年以后也能照在我们心中！

大卫常常承认他看不见神，他赤裸地将他的怀疑，恐惧，焦虑，痛苦和罪陈明，而神则将他从泥坑里拉了出来，使他的脚踏在磐石之上，使他的脚步稳当。神将一首新歌放在大卫心间，一首赞美祂的神的歌（参诗篇40）。

你能跟《诗篇》130篇开头那绝望的呼求感同身受吗？“耶和華啊，我从深处向你求告。主啊，求你听我的声音。愿你侧耳听我恳求的声音。”（诗篇130：1-2）在这首诗篇的最后，我们看到绝望为盼望所取代：“以色列啊，你当仰望耶和華。因他有慈愛，有丰盛的救恩。他必救贖以色列脱离一切的罪孽。”（诗篇130：7-8）为什么不记忆《诗篇》130篇并让神使用它来在你的生活中提醒你祂对你永不改变的慈爱呢？

为着你知道当感恩的感谢神——祂丰盛的慈爱。在你的日记里写下你每天可以赞美神的事情，并藉着这么做来荣耀神，不是为了要提升你的心，而是因为神配得。你可以跟随保罗和西拉的榜样，他们甚至是在监狱中还唱诗赞美神。你也

可以使用其他受过苦的基督徒所写的诗歌。当你用诗章颂词和灵歌来在神面前倾心吐意时，你会找到安慰。选择一本好的诗歌本，来在每天为晚上睡觉前阅读或颂唱。

尽你最大的可能来承担你的责任，过一个规律的生活。当你认为你自己没有能力去做需要做的事时，祈求神赐给你力量（参腓立比书4：13）。当你不知道该做什么时，就去做下一件你能找到的事去做。从有意义的工作和活动中抽离只会增加抑郁，使问题变得更复杂。向神祈求帮助，祂会使你坚持到底。

向神祈求祂的力量，使你的目光转向自己以外。你试图逃避压力时，生活可能会变得非常狭小和关注自我。每一天都为接触其他人祷告并照着行动，不管你感觉如何。你可以打个电话，拜访某人，或者写一张鼓励的便条。基督的爱若在你里面，你就会爱其他人（参约翰一书4：7）。当你开始为别人做出看起来哪怕很微小的付出时，你会很惊讶于你从中所能得着的喜乐。

寻求不论是在你日常生活中还是在教会里与其他信徒的团契。你虽然感觉自己在撤退，你却需要为喜乐而战。你可以利用神为了这个目的而提供的护理——教会来如此行（希伯来书10：24），这是你可以从其他信徒分享的从主领受的安慰中找到力量和鼓励来恒久忍耐的地方。

最好的还没有到来

亲爱的朋友，最终，不要放弃。有一天你也会有机会与他人分享你走过抑郁的旅程，并为他们带去盼望。“一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。”（诗篇30：5）最好的还没有到来，那是当神亲自擦去我们每一滴眼泪并以荣耀的喜乐来代替的时候。那时候你就会将你的手放在那位用祂的爱带领你到天堂的带着钉痕的手中……然后你将永远永远沐浴在祂的爱里。

第十章

关于药物：寻找平衡

劳拉·亨德森（Laura Hendrickson）

精神类药物为什么会在基督徒中产生如此强烈反应？写这一章时，我花了一些时间浏览了一些博客和网络论坛，看看今天的基督徒对使用精神类药物观点如

何。多么令人惊讶！我所读到的讨论尽管起初都很愉快，但许多都以愤怒的争论收尾。

那些青睐使用药物的人倾向于将情感上的痛苦仅仅视为一种生理问题，他们争辩说使用药物是理性的，在任何时候都是必要的，并且是有怜悯的。当讨论愈加升温，有些人甚至暗示那些反对他们观点的人既愚昧又缺乏同情心。

另一方面，那些不支持使用药物的人倾向于将情感问题完全视为属灵的，他们很难相信使用药物能成一件正确的事。当讨论加剧，他们很接近于谴责那些反对的人为软弱、不属灵甚至是犯罪。

这些讨论打击我的是，几乎没有人说：“也许药物并不总是最好的选择。”他们也不会说：“也许有时候药物会有帮助。”也许基督徒对这个话题持这么强烈的观点是因为他们感觉到有些原则是不能妥协的。对真理热心是一件好事，但是严厉地评判那些不赞同我们的人却永远不会是一件正确的事。

寻找平衡

有时候反药物的群体里，人们可能会很危险地接近于犯一种“约伯的安慰者”类的错误。他们尽管可能没有真抛掷罪名，但是他们听起来可能很像是在说：“你的生活中有还未供认的罪，悔改，然后你就会感觉更好！”另一方面，理解为什么支持使用药物的群体想要向每个人保证他们受苦不是因为罪就很容易了。但是在他们的热情中，他们听起来就好像是《罗马书》3：23 提到“人人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”对他们是不适用的。我们将看到，这两种极端立场跟圣经整全的教导或医学的产生都不相符。

我相信我们可以赞同我们的身体在情感中扮演着一个重要角色，而又不坚持认为所有痛苦的感受都是因为某种疾病。我也不认为使用精神类药物是一种罪，或是对软弱的一种承认。但是**不**考虑属灵的因素而使用药物可能是在将一件非常重要的事抛诸脑后。事实上，这就是我的经历，在 20 年的精神病和圣经辅导实践中，大部分例子里那种唯独药物的方法都没有对情感痛苦起到完全或暂时的作用。

关于药物的论战要依圣经及医学研究对我们的情感问题的看法而定，它们彼此冲突吗？以至于我们需要在其中选择一个？还是它们比我们可能意识到的还要互相认同？让我们仔细查看一下它们每一个是怎么说的。

圣经怎么说？

圣经教导说你的人的属性是由两方面组成的，你有一个内在的灵性的人或说

心，和一个外在的生理的人或说身体。你的心是你思想、感觉和做决定的部分，神透过你的心与你交往。

另一方面，你的身体使你能够与你周围的世界交往。你的言语、行为、表情和声调向他人显示了你的心里在进行什么。这一点很重要，因为大脑是你身体的一生理部分，它并不是你思想、感觉和选择的来源，圣经清楚地教导我们这些活动是在你内在的人那里进行的。然而，因为你的大脑是你身体机能的“总指挥”，所以把它当成一个将你的内在翻译成外在形式的媒介是说得通的。圣经在这一点上保持沉默，但是它清楚教导的是你的心是你发出的一切的源头，而不是你的大脑（参路加福音 6：45）。

圣经还教导，你身体所经历的会影响你心里所经历的。你如果缺少睡眠、生病、疼痛或是在用药，你就很难清晰地思考，你会经历到影响你思想和情感的生理的改变和结果。这些改变甚至可能会促使你做出错误决定。

先知以利亚在与巴力先知较力后，他的信心枯萎了。接着，耶洗别恐吓以利亚，于是他整日逃命。当终于停下来时，他身体上和情感上都精疲力竭，又很饥饿。他祈求神取他的性命——然后迅速睡着了！之后，在得着一定的休息、食物和激励后，他又预备好重新回到对主的侍奉中（参列王纪上 18：21-19：21）。

以利亚的精疲力尽没有使他放弃，但是它的确使试探变得更难敌挡。我认为神在向他显现之前赐给他休息和食物的原因是因为在他预备好合宜回应之前，他的身体需要得着力量。

现代医学怎么说？

一般而言，医学证实了圣经的教导。任何一个医生都会告诉你身体上的压力会强烈影响心里的态度。在疼痛和疾病中受苦的人常常都在抑郁和焦虑中挣扎，部分可能是他们感觉不舒服的结果，部分可能是治疗所用药物所带来的副作用。在个别情况下，一些身体上特定的疾病可以直接造成糊涂、抑郁或焦虑。医生也会同意身体的重新得力常会改善一个患者的心情。

研究表明精神类药物会改变大脑中的一些特定化学物质的水平，这些药物可以帮助减轻痛苦的同时，因为大脑控制身体的各个部分，它们也会对身体的其它部位产生意想不到的巨大影响。当下我正在帮助两个因为用药而遭遇了严重副作用的人，一个即便在停止用药后还是会有面部的变形和抽搐，另一个在服用了第一剂量以后短暂地失去了触感。

还有一件事很重要，要意识到你听到的关于精神类药物是多么有效的说法并不完全正确。当电视广告告诉你痛苦的感受是由大脑中失衡的化学成分造成的时，他们是在将复杂的信息简单化。的确精神类药物会改变你大脑中的特定化学成分，这可能会使你感觉好一些。**但是没有证据表明这些非正常水平的化学成分**

完全是自己发展成的，因而导致了你的情感上的痛苦。

你可以这样与圣经一致地去思想大脑在你情感中所扮演的角色：你心里的思想和感觉可以改变你大脑中的化学平衡，反过来也是真的：药物改变了你大脑中的化学平衡，进而影响了你心里的思想和感觉。这个观点接纳了医学对大脑的发现，同时**没有**坚持你情感的痛苦仅仅是从身体而非从心来的，正如圣经的教导。

结合起来

圣经说你的情感是从你的心而来，不是从你的身体。它也教导改善你身体的感受可以使你情绪变得更好。医学证实了圣经的教导。不论你有没有服用荷尔蒙来帮助你读过经前紧张综合症或是绝经期，有没有服用止痛药或是精神药物，药物的确可能改善你的感受。但是它们不会仅凭着自己在你心中达成一个所需要的属灵改变。

记住以利亚的故事，休息和食物增强了他的身体，但它们没有解决他心灵的问题。他想要放弃，因为他判断他的处境是无望的，他的侍奉注定要失败，这些不是以利亚的饥饿和疲惫造成的，因此单是食物和休息也不会解决问题。要矫正以利亚的心，需要与神的真理相遇。

撒但非常清楚你身体状况与属灵挣扎的关联，这正是为什么牠在发起一个属灵攻击之前，先等着耶稣被饥饿消耗、在旷野禁食的时机到来才行动（参马太福音 4：1-11）。耶稣是怎么胜过撒但的？祂用神真理的话语回击了每一句谎言，祂仅仅是声明：“经上记着说……”

与食物和休息使以利亚复苏的方式相同，药物可能会改善我们大脑中的化学平衡。单是单凭它们自己不会解决我们心的问题，正如以利亚一样。我们的心需要听到神对我们讲真理，就像以利亚一样。我们也需要在我们挣扎的时候积极地使用神的话，就像耶稣一样。

伟大的宗教改革家马丁·路德也曾经遇到抑郁的试探，他理解这一真理。他力劝他的跟随者不要思想消沉和焦虑的意念：“因为我们的仇敌魔鬼到处游走，不但要找机会吞灭我们的灵魂，还想要用我们灵魂的思想使我们的身体软弱。”他鼓励他的跟随者以圣经真理来纠正他们的思想。

19 世纪杰出的英国传道人司布真也曾经在漫长而硕果累累的侍奉中中断断续续地与抑郁交战，他教导他的学生，我们常常在身体软弱或是环境压力下产生痛苦的感受。在他自己的例子中，他有非常严重的痛风，他的侍奉日程非常紧张。一次他在萨里花园音乐厅里讲道时，因为有人误喊“失火了！失火了！”，导致一大群人恐慌互相踩踏，几个人因此丧生，司布真在对此事的内疚中挣扎，觉得自己负有责任。但是因为他明白受苦是基督徒人生中的一个正常部分（参彼得前书 4：12），因此当他不时经历到痛苦时他并不惊讶。相反，他视这些艰难的时刻

为在信心中与神更加亲近的机会。

底线

赞同使用药物可能会对我们痛苦的感受有帮助，并不需要我们反对圣经对我们本性的教导。但是我们同时也要明白当我们使用精神药物的时候，我们究竟在做什么。在大部分的情况下，我们都不是在治疗一种疾病，我们只是在借着改变我们大脑中的化学平衡来促进我们的身体。但因为圣经教导我们的情感是从心来的，所以这种直接的生理上的改善，靠着它自己，并不会解决我们情感的问题。

你如果不是想要自杀，或是因为不能清晰思考而感到混乱，这些药永远都不是医学上所**必要的**。事实上，因为它们自己可以制造出它们在生理上严重的问题，精神药物永远不该成为第一选择。相反，圣经真理应当成为你帮助的主要资源。你如果在挣扎中对应用圣经感到困难，你可以寻求你的牧师或是一位圣经辅导员的帮助，他们是被训练来帮助你在神话语的光照下理解你和你的挣扎的。

特别难的情形？

我们尽管坚持圣经是每一个问题的答案的充足来源，我们还是要记住我们不理解的事仍有很多。在我作为一个圣经辅导员的这些年间，我有时候会很困惑，为什么一个敬虔人似乎就是不能用好圣经真理来解决她情感上的问题。

当我意识到耶稣在地上时以不同的方式帮助了许多不同的人时，我很受安慰。例如，我可以例举出祂医治瞎眼的人的五种不同方式。耶稣显明了祂自己是那位终极的“心的医生”，祂完全知道每一个瞎眼的人的属灵光景，并以适合的举动来满足每个人深处的需要。有两个人在眼睛被打开之前需要先表达他们的信心（参马太福音 9：27-29）。在另一处耶稣看到那个人已经有了信心，就以说出立刻的医治来确定这个事实（参马可福音 8：22-25）。另一处耶稣吐唾沫在地上、将吐沫和泥混合来擦瞎子的眼睛，差他去洗，然后预定了事件让他在向他人作见证的时候增强他的信心，耶稣借着这一切来渐进性地医治他身体**和**灵性的瞎眼（参约翰福音 9）。

既然如此，我们为什么对今天主没有以同样的方式解决每个人痛苦的感受感到惊讶呢？我们被告知马丁·路德在信心上的挣扎在他读到一节圣经经文时立刻解决了。与此相似，在我的经历中，有些接受辅导的基督徒立刻就领会了神的话要对他们的问题说什么，并且很快就得着了心灵的复原。而另有一些人，在敬虔和委身上并不落后，却可能在辅导中缓慢行进上好几个月。

有些个人来找我的时候，带着极严重的情感上的破损，以至似乎最好在神话语的事工之外推荐她们使用药物来达成身体上的改善。而有些人来找我的时候已

经在服药，已经花了好些月辅导，但是还是挣扎于痛苦感受中。最后，有些人有需要持续进行治疗的疾病，同时也需要进行圣经辅导来帮助她们保持情感上的稳定。

在约翰·班扬的经典寓言《天路历程》中，盼望很轻松地就过了终点的那条河，而基督徒，虽然并非在信心上稍次，却需要艰难地努力让他的头浮出水面。司布真这样评论：“我注意到有些我非常热爱与敬重的人，在我的判断中属于神百姓中蒙神特别拣选的人，他们走向天堂的旅程却大部分是在黑夜里走的。”我不知道为什么主对待一个人的方式与另一个人不同，但是我知道祂是良善的，并且祂使万事相互效力叫祂的百姓得益处（参罗马书 8：28）。当我陪伴那些痛苦的受辅者时，我的信心是：耶稣，那位用五种不同方式医治瞎眼者，仍在供应我们每一个人的需要来增强我们的信心并使我们复原。

我们这些爱这位智慧而怜悯的主的人，应当以同样的态度对待彼此。让我们不要以她们试炼和艰难的数量来论断我们姊妹的信心，不要像约伯的朋友那样错误地论断约伯。让我们同样敌挡给予简单答案的试探，不论它们是“就单单倚靠神吧”，还是“就吃药吧”。相反，我们寻求成为充满技巧的训练女性的女性，让我们在对待那些所受之苦我们不能完全理解的人时，效法主的温柔和耐心，因为只有祂知道她们的心（参耶利米书 17：10）。

第三部分：

女人和她的关系

第十一章

单身女人和孤独的考验

乔安·高柏 (Joan Kulper)

“我一直都想要有一个自己的家庭，我想要有人可以去爱并且爱我。我想要

拥有我父母所拥有的，但我担心我将永远达不到那样。在我的人生中，我做了许多错误的选择想要填满那个空洞。我的朋友们是好意，但他们似乎总忙着要把我和那个所谓完美家伙配对。有时候我感觉他们可能以为我哪里出了问题，因为我似乎就是找不到‘我的正确先生（Mr. Right）’。当我一个人时我想，**也许我太胖了，或者也许我该去做个鼻子整形手术。**我疑惑我该做什么才能让异性注意到我。我的大部分朋友在她们的人生中都找到了重要的另一半——为什么不是我？我感觉自己哪儿都不适合，我很孤独。”

一个我们将称之为凯瑟琳的女人坐在我的办公室里，她 28 岁，很有魅力，但感觉人生孤独而没有目的和方向。她已经经历了好几段失败的感情，每过去一年她就感觉到更大的压力要找一个丈夫。似乎她大部分的朋友都找到了“灵魂伴侣”，而她仍然每天一个人回到空屋子里。对她而言，很容易会认为一个丈夫可以满足她情感的所有需要和空洞，并提供她所需要的一切。凯瑟琳采纳过好心朋友的意见，也听从过杂志文章关于孤独心灵的建议，此外还听从过脱口秀嘉宾和电台心理专家的指引，但没一个奏效。

你如果能跟凯瑟琳感同身受，或者你认识的某个人可以，她的故事听起来大概很像。我们都受他人观念和言语的影响，外面有许多影响可以提升这样的观念：一个单身女人不能体验幸福。许多父母都感觉要等到他们的女儿结了婚，他们为人父母的工作才最终结束，虽然不是有意的，但他们会给年轻女儿过度的结婚压力。他们将婚姻视为成年、成熟和完全的标志。电视上充斥着承诺会达成“完美配对”的相亲广告，并且，雪上加霜的是，关于“生物钟”的讨论和玩笑总是没完没了。所有这一切所传递出的信息都使单身女性对她们的身单更加焦虑，并且影响了人们对单身的观念。

神的话有答案

圣经有我们在每个处境都可以信靠的答案，《诗篇》19：7 教导我们：“耶和华的律法全备，能苏醒人心。”我们可以信靠圣经中的真理来改变我们的视角并带给我们喜乐和满足。第八节接着说：“耶和华的训词正直，能快活人的心。”神的确想要我们快乐，但是祂设计要我们在顺服祂的时候体验人生中至大的喜乐。“耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目。”（诗篇 19：8）没有了神的话，人生将毫无意义。最终，第九节说：“耶和華的道理洁净，存到永远。”人生中的每一件事都会变，但神的话不会。神的话昨日，今日直到永远都与我们的生活息息相关。神的话对我们孤独的感受说话，并给我们目的和方向。

起初

对关系的渴望已经被写在每个人的心里和思想里。起初神照着祂自己的形象造人，圣经第一卷书记载了亚当、夏娃的故事，那里向我们显示人被造是为了与

神及他人有一个亲密关系。《创世记》中说：“那人独居不好。”（2：18）人与其他受造物不同，神给了人深刻地向神和人表达思想和情感的能力。

在创造中，每件被造物都很完美，并且神宣告每件事物都是好的（参创世记 1：31）。亚当和夏娃在神口说的律例中被给予了自由（参创世记 2：16-17），但是人决定他自己的思想比顺服神更加重要。人照着不顺服神来行动的刹那，他立刻感觉到了与他的创造主分离的恐惧和痛苦（参创世记 3）。因着这不顺服的举动——神的话将之定义为罪，所有人如今都在经历失败、恐惧、罪疚及与神的隔离。

亚当、夏娃的罪不仅仅使我们与神隔绝，也使我们彼此隔绝。不再是爱与敞开，他们因着违背神清楚的不可吃分别善恶树上果子的命令，而感到恐惧和羞愧。他们不再能按照清楚的真理来交流：夏娃责怪撒但，而亚当先是将责怪转移到夏娃身上，接着终极地推到了神身上。亚当和夏娃一起对毁坏他们与神之间原本的信任负有责任。罪疚站在了男人和女人之间，给从那以后的每一个受到堕落影响的人带去了孤独。所有神所赐下的人类关系的品质从那以后都破灭了。

好消息是神从来都没有打算将人撇在这种孤独、堕落状态中，从起初神就有一个计划，要将人带回与祂的个人性关系中，并且最终要修复男人与女人之间破裂的关系（参创世记 3：7-8）。神计划让祂的儿子，耶稣基督来承担我们不顺服的刑罚，神的儿子在十字架上付上了祂的生命，来使我们与神和好。对于那些被神呼召的人而言，他们得着了新生命的应许——不仅是在永恒里，而且是在今生就得着。当我们来到主面前承认我们悖逆不顺服的思想 and 行为，将这一切放在十字架的脚下，我们就重新回到神的喜悦中，被赐予一个与神的新关系。从这崭新的关系而来的还有我们对与他人关系的新理解。

属世的方案：我们永不停止的混乱

因为我们生活在一个堕落的世界，所以我们常常会试图用属世的方案来解决我们孤独的问题——那就是，按我们自己的方案，而不是神的。孤独的感受跟与神亲近的渴望是连在一起的，那种渴望常常被误认为仅仅是渴望一个配偶。单身女人常常试图透过约会来解决孤独，有时候是一个男人接着一个男人。这种感情上的旋转木马使我们混乱，并且混乱了我们对什么是一份真关系的判断。

我们常常相信婚姻可以把我们修好，让我们感觉完整，一个丈夫可以供应我们安慰、安全感和爱。这种思考方式最终会给我们带来失望和失败。在辅导中我见过很多因为相信孤独可以由婚姻解决而品尝了毁灭性后果的例子。女人们并不需要花太长时间就会意识到自己的错误，她们把错误的观念带到婚姻关系中，然后很快就出现了两个尽管住在一起却仍然非常孤独的人。

家庭的样式印在我们每个人的心中，这是一个可以去追求的好事。但是，婚姻的模式却已经遭到了玷污。渴望有一个丈夫并没有错，但当这种渴望比爱神、

与神的儿子耶稣基督发展一个个人的亲密关系还要重要的时候，这渴望就成为了错误。神的话教导说任何的完全都仅仅是藉着在基督耶稣里的信心来的，使徒保罗在《歌罗西书》里说：“你们在他里面也得了丰盛。他是各样执政掌权者的元首。”（参歌罗西书 2：10）在耶稣基督之外，我们不需要任何其它事物来使我们变得完整。

敬虔的解决：我们在基督里的身份

我如果问你你的身份是什么，你会怎么回答？大部分女人给出的答案都是基于她们的工作或是在生活中扮演的角色。她们也许会说她们是一个秘书，一名老师，一位母亲，或是一个单身女人。但是这些能解释她们在最深处到底是谁吗？

你在做什么只能形容你当下所在扮演的**角色**，当你从人生的一个阶段过渡到下一阶段时它就会变化。会有一个时刻你将不再能够扮演你当下所扮演的角色，你可能会结婚，退修，出了事故，生病，或者变成一个寡妇。当你人生环境改变时，这些并不能影响在最深处你是谁。神造你给了你一个长存的内在身份，不论你的环境如何。作为神的儿女，你有一个写在心中的身份，它可以在你一生中托住你。你不是由你在做什么决定，你是由你跟谁结合决定——更确切地说，就是与耶稣基督的联合决定了你是谁。

你也许现在独自生活，但是你不需要感觉孤独。所有神的儿女都被收养进了神的家中，你的身份，你的信心，你作为一个人的全部所是，都与耶稣基督连结在一起。因此，你不需要对你的未来感到恐惧，正如使徒保罗在《罗马书》8：15 所写：“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕。所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫阿爸，父！”

出于对主的爱，我们有一个义务——作为祂的造物，我们需要学习更多关于祂的知识，并追求认识祂。我们今天就可以祷告，求神赐给我们透过祂的话来个人地认识祂的渴望。“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”（参耶利米书 29：13）

友谊与神的家

单身女人常常倚靠她们的友谊来满足她们对有人作伴的需要，与值得信任的、愿意帮助你在与神的关系上长进的朋友建立往来是重要的。如果你是一个基督徒，那么实现这一点的最佳地方就是一间当地的教会。对你而言，找到一间唯独根据圣经教导神的话，并且其中的信徒有彼此服侍和服侍社区的心志的教会很重要。

此外，不要把自己局限于仅仅与其他单身人士交往。基督的整个身体——不

年龄、不同处境、不同背景的人——应当成为我们全部生活的一部分。保罗在《哥林多前书》12: 12 写道：“就如身子是一个，却有许多肢体。而且肢体虽多，仍是一个身子。基督也是这样。”

当我们成为基督身体的一部分时，我们就不再是独自一人，因为我们是基督所收纳的儿女。耶稣谈及这一点时说：“‘谁是我的母亲，谁是我的弟兄？’就四面观看那周围坐着的人，说：‘看哪，我的母亲，我的弟兄。凡遵行神旨意的人，就是我的兄弟姐妹和母亲了。’”（马可福音3: 33-35）。

单身的人应当在教会中，与那些可以在她们有需要时帮助她们，也可以被她们帮助的朋友建立往来。作为基督徒，我们在基督里都是一个大家庭的一部分。当你觉得需要请其他神的家里的人帮助时，你永远不需要羞怯。他们是你的首要选择，你对他们也是一样。我们被造就需要有同伴和亲密关系，这包括单身的人。保罗在《罗马书》写道：

“爱弟兄，要彼此亲热。恭敬人，要彼此推让。殷勤不可懒惰。要心里火热。常常服事主。在指望中要喜乐。在患难中要忍耐。祷告要恒切。圣徒缺乏要帮补。客要一味地款待。”（12: 10-13）。

爱与服侍

我们需要确定我们永远没有将教会仅仅视为一个我们可以去并满足*我们*需要的地方。相反，我们去是为了变得更加像我们的救主，耶稣基督。当耶稣被问及什么才是最大的诫命时，祂说：

“夫子，律法上的诫命，那一条是最大的呢？耶稣对他说，你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命，是律法和先知一切道理的总纲。”（马太福音22: 36-40）

我们表达对神的爱的一个方式是借着帮助其他人，每一个女人都被给予了在她们有着独特恩赐的领域服侍的机会，并且单身女人比已婚女人要有着更多服侍的自由。神设计所有的女人成为贫穷软弱之人的养育者、教导者和护理者。单身时期是一个理想的服侍时期，可以在面临加增的家庭责任之前，发展并使用神所赋予的恩赐以及女性品质。在《哥林多前书》，保罗建议保持单身是可以的，如此你可以将你的人生奉献来服侍神。他写道：

“我愿你们无所挂虑。没有娶妻的，是为主的事挂虑，想怎样叫主喜悦……妇人和处女也有分别。没有出嫁的，是为主的事挂虑，要身体灵魂都圣洁。已经出嫁的，是为世上的事挂虑，想怎样叫丈夫喜悦。我说这话，是为你们的益处。不是要牢笼你们，乃是要叫你们行合宜的事，得以殷勤服事主，没有分心的事。”（7: 32, 34-35）

你的单身状态给了你更多机会去发现你与神关系的质量，当你努力按照神的眼光来看待你的处境时，祂会为你提供在你是祂儿女的身份上成长和成熟的机会。如果，借着神的恩典，祂的心意是让你结婚，那么你就可以接着将这一身份带给你作为一个妻子、朋友、伴侣和母亲的新角色中。

约会的游戏

当第一次与一个单身男人见面时，我们可能很快会想：**他是那个人吗？**然而，我们需要小心如何看待这位异性——尤其当涉及到约会时。出于这一考虑，让我们看看神对这个话题是怎么说的。

圣经的原则

拥有各种不同的朋友，包括任何年纪的男人、女人和儿童是重要的。友谊是神所赐给人类的美好的礼物之一，因为人独自一人是不好的。然而，单身女人需要从这一点开始，就是看待所有单身的男性朋友为基督里的弟兄，而不是潜在的丈夫——像你服侍教会家庭里所有其他人那样去服侍他。把我们吸引到一起成为朋友、伙伴和邻舍的焦点，应当是耶稣基督和祂对生命与敬虔的方式。

当涉及到约会时，约会一个还没有得救的人，或是一个被猜测为**几乎**要得救的人是不明智的，这常常被成为“宣教约会”。不要欺骗自己去相信你的影响力会将一个非信徒带到基督里，神的话非常清楚地教导我们哪些人是我们可以视为潜在的约会对象的：“你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢？”（哥林多后书6：14）。相反，选择那些生命彰显出他爱神，并且显出他服侍他人、爱他人的心的人。

当然，我们自己也要在我们的生命中显出这些证据。作为在基督里的姊妹，我们应当预备好去以一个能够显明我们在乎的是他的纯洁和属灵成长的方式去鼓励一个男人。保罗写道：

“所以在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯……凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓立比书2：1，3-4）

神的原则还可以指引你判断别人对你的看法。你约会的人如果不乐意帮助保护你在性上的纯洁，那么这就是一个清楚的迹象表明这个男人理解神对基督里友谊的良善目的上还很不成熟。真爱远不只是浪漫的感觉——真爱将他人的需要摆在自己之前（参约翰福音15：13；哥林多前书13：4-7）。

关系如果开始发展出一点浪漫的可能，且是建立在彼此的喜爱以及首先对神其次对人的委身上，你仍然要保持警醒。察验你的动机，并且询问自己一些艰难的问题，例如以下由约翰·派博牧师所提出的：

“为什么会有婚姻？任何事物存在的原因是什么？你为什么存在？性为什么会存在？地球太阳月亮和星星为什么会存在？动物植物，海洋高山，原子和银河系为什么会存在？所有这些问题，包括那个婚姻的问题，答案都是：所有这一切的存在都是为了神的荣耀——所有这一切的存在都是为了在人们的思想中彰显神的真理，价值，美善和伟大！”

去将男人们当成基督里的弟兄而享受友谊，同时警醒你的心抵挡自私的动机和行为。

网络约会的危险

科技的急速发展正在改变我们看待和回应生活的方式，它们已经渗透了现代文化的每一个方面，包括约会。相亲网站承诺可以送来我们梦想中的丈夫，男孩见到女孩然后他们坠入爱河不是什么新鲜的故事，但是这次是“电子情缘”。

对于一个基督徒女性来说，一个常见的问题是找到一个合适的、合格的基督徒男性。问题不是他们不存在，而是，到哪儿能找到他们？约会服务承诺可以解决这个问题，但是，很重要的一点是记住这样的服务不能代替我们的教会。神赐下教会这个家庭目的是为了我们培育我们属灵的成长，提供勉励和敬虔的辅导，以及借着教导智慧和正确的生活来保护我们。

网络有很真实的危险，要了解一个人出现在一个网站上的动机是不可能的，同时也无法确定这个人所说的话是不是真的，一个网络上的联系人可以对他的身份、信仰和其它信息撒谎。网络可以给与一个爱的关系的虚假盼望，一位年轻的女士曾经报导，网络约会服务曾给了她盼望让她以为她很可能会找到结婚对象，她接着说：“当我感觉孤独的时候，我就上网跟全国的人通信……你跟某个人见面了，不成功，然后你就回去接着尝试。”

更好的选择是在一个教会大家庭的背景下参与活动，网络交往的问题之一是它**抢夺了我们可以用来与需要我们爱与服侍的真实的人发展关系的时间。**

亲密的赝品

有一些渴望婚姻中的爱与陪伴的单身女人，出于孤独而以建立在肉体情欲上的虚假关系来代替。社会教导说去探索性自我是好的，并且接连发生性关系不是什么错事。但是神的话怎么说？使徒彼得写道：

“你们既作顺命的儿女，就不要效法从前蒙昧无知的时候，那放纵私欲的样子。那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。因为经上记着说：‘你们要圣洁，因为我是圣洁的。’”（彼得前书1：14-15）。

神造我们有性的属性，如此我们可以**在婚姻的界限之内**享受一个满足而亲密的关系。记住，神说凡是祂所造的都是好的，祂创造性的目的比一些显明的目的——例如生养儿女和与配偶更加亲近还要多。祂赐给我们性的原因还是为了让我们向配偶表达爱，给予他们满足。在婚姻之内，若不带着自私的目的，身体的亲密是加深丈夫和妻子情感和属灵的关系的最佳方式之一。神创造了性作为一个**无私**的爱举动，而非为了服侍自己。

当一个单身女人沉迷于性行为时，她们可能会经历暂时亲密，但最终，自我满足并不能带来它所承诺的亲密。随便的性行为从来都不是在真空中思想和进行的，它总是会伤害、欺骗你和同伴。在起初，它给予了委身和长存关系的虚假盼望，只是等着稍后带来羞愧、罪疚、后悔和失望。单身男人和女人不论是结束他们身体的关系，还是将之带进婚姻里，都会发现这一点是事实。

好消息是耶稣理解我们所面对的试探，并且提供了一条逃离的道路。保罗写道：

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”（哥林多前书10：13）

《约翰福音》第四章给我们讲了耶稣对一个持续生活在情欲罪中的撒玛利亚女人的怜悯，耶稣充满慈爱地指出了她人生中的罪，包括她曾经有的五个丈夫和现在正同居的男朋友。祂向她提供了可以洗净她过去属罪生活的饶恕。我们为有这样一位慈悲的救主感谢神！你如果正在过一个像撒玛利亚妇人一样的生活，在耶稣基督里你可以有极大盼望。在《箴言》28：13我们读到：“遮掩自己罪过的，必不亨通。承认离弃罪过的，必蒙怜恤。”

神满足你最深的渴望

我们人生中的孤独常常被翻译成痛苦和受苦，我们发现自己正在乞求神将我们从我们的处境中带出来，给我们心所渴望的——在这里，是婚姻。当我们只关注自己的渴望，而没有认出神正在我们里面做着比我们立刻所能看见的更伟大的事时（参哥林多后书4：16-18），我们不久就会发现自己正在抵挡神和祂对我们的更大计划。

所有女人被造都是为了与神有一个深度属灵关系，这不能由婚姻或孩子来代替满足。这并不意味着渴望婚姻是错误的——一点都不。婚姻是神一个伟大的赐

福，允许你借着服侍你的配偶来服侍神。但你的动机如果是借着婚姻来治愈你的孤独，而不是借着与神爱的关系，那么你的孤独会跟着你进入婚姻。你如果是耶稣基督的女儿，你的第一渴望必须是给祂的。当你渴望其它任何事物超过与耶稣基督的关系时，那事物就是你的偶像。一个关系如果对你而言比你与神的关系更重要，那么这关系一定会在给你带去满足、减轻你在孤独上的失败。

有了神，不论你是单身还是已婚，你的快乐将永远不需要依赖另一个人类。耶稣自己可以供应我们力量和能力来过一个丰富、多产而有意义的人生。这不意味着你不再在孤独中挣扎了——所有人都有这种挣扎——甚至是已婚的人。但是你的身份将永远不会系于你人生中的某个角色或是其他任何人，相反，它将取决于你与耶稣基督的个人关系。祂是那位唯一真正理解孤独痛苦的，祂甘心舍弃了自己的生命，面对了我们的不顺服所带来的刑罚——完全地独自一人——如此你就永远不需要没有祂的同在而面对你的未来。

第十二章

超越梦中情人：单身母亲的帮助

琳恩·邓比 (Lynn Denby)

当终于躺在床上时，切瑞（Cherie）因精疲力竭而坍塌了。她不知道她跟孩子们怎么才能活下去，一切实在是太艰难了。有过了期的账单，浴室的水池几乎下不了水，车的引擎警示灯刚刚亮起，她的儿子想要加入少年棒球联合会，她的女儿还需要一双上学的新鞋。

她怎么能给孩子们又当妈妈又当爸爸呢？她那与丈夫一起建立一个家庭的梦到底怎么了？离婚已经有两年了，但是她跟两年前大卫宣布要因另一个女人而离她而去时相比，应对这一切依然没有长进。有时候被抛弃而独自抚养孩子所带来的愤恨几乎毁了她，她只想拥有一些在这一切责任之外的自己的时间，她所求的太多了吗？

加布丽也是一个挣扎中的单身母亲，她以为她跟她的男友会永远在一起，但是争吵实在是太多了，他们分手了。她对让女儿们来回摆渡在两个家之间感到愧疚，当看到快乐的夫妇在一起时，她感到嫉妒。其他人的生活看起来比她自己的要容易得多。

拉托娅是一位成功的职业女性，她有意选择成为一个单身母亲，但是独自抚养一个孩子已经被证明比她想象得要有挑战得多。在全职工作和照料儿子之间，她很少有时间与朋友交往或是追求一些自己感兴趣的事。并且，她感到非常孤独，她极其渴望成年人间的友谊。

安柏发现自己身处一个从来没有想象到的境地，在她的丈夫突然出车祸去世时，他们已经拥有了 15 年快乐的婚姻。她的人生被击碎了，当她努力供养三个孩子时，她被恐惧和忧虑所耗尽。她怎么可能挣到足够钱，又去哪里找时间给每个孩子他们所需要的关注呢？当她蹒跚着面对一切时，常常发现自己在自怜中沉湎，因为所要求与她的一切似乎都是不可能的任务。

挣扎中的单身母亲

切瑞，加布丽，拉托娅和安柏都在挣扎，她们所挣扎于其中的感受是许多女人的正常感受，然而她们是单身妈妈的事实使得她们的挣扎更加艰难。不论是因为离婚，配偶的死亡，关系的破裂，还是因着选择，单身母亲们面对的是一个艰巨的任务。在抚养孩子的过程中，她们可能会被孤独、罪疚、悲痛、自我中心、怒气、怨恨、恐惧、忧虑、嫉妒和自怜等抓住。

有时候这些情感是神赐给人类的对人生经历的反应，神使我们在违背祂律法时感到罪疚，当我们的人生遭遇危险时感到恐惧，当我们看到邪恶时感到公义的愤怒，悲伤和孤独也可以是对失败和疏离的正常反应。

但是，有时候我们的罪性将神为了我们的益处赐下的事物拿过来，转变成自我中心、属罪的反应。我们可能在不遂自己心愿的时候变得愤怒和忧虑，当我们看到别人得到了我们想要的东西时，我们可能会为自己的短处和错误的行为感到

罪疚，或是挣扎于嫉妒中。然而，在我们学习如何信靠神并改变我们的思想，尤其是当我们改变我们对上帝自己的想法时，这些自我中心的、属罪的反应，可以被改变成为圣灵的果实（仁爱、喜乐、和平等）。

你并不孤独

作为单身母亲，你需要知道你在你的挣扎上并不孤独，神与你同在，祂随时可以帮助你，支持你，指引你，赐你力量和激励。祂想要成为也可以成为超越你“梦中情人”的一位，祂信实，慈爱，临在并支持祂的儿女。神与你同在，站在你这一边，祂值得信赖（参罗马书 8：31-39）。但是，在任何关系中，我们对对方的信任都只能到我们对他们的认识为止，因此我们需要更好地认识神（参彼得后书 3：18）。

你真知道神什么？

人们对神的认识，常常是来自于他们孩提时代的教导，或是传媒对神的描绘。你一生如果都被教导神不存在，甚至可能会疑惑神是不是真的。你可能听人描绘说神是宇宙间一个煞风景的存在或是一个严厉法官，等着你享乐或犯错以便祂能打倒你。或者你认为神是冷漠倦怠的，就像是摩根·弗里曼在《冒牌天神》里扮演的神一样，想要放个假，把宇宙留给布鲁斯之类的人照管。

我们人类理解神的能力是有限的（参以赛亚书 55：8-9），我们必须小心不要创造出一个“我们自己理解中的神”，相反，我们要追求认识真正的神，正如祂在祂的话语圣经中所确实给我们的。神的有些属性虽然在祂物质的被造界可以被看见（参罗马书 1：19-20），但是我们所能知道的大部分关于神的真理是来自于圣经当中，它充满了对神的描述。你可能会对圣经所说的神是谁、像什么样感到惊讶。

神是可知的

神是可知的，因为祂选择了持续介入祂的创造（参使徒行传 17：27-28），圣经就是神俯就自己，来向祂所创造的人传递关于祂的真理的故事。在圣经中，我们可以学习到神做了什么，以及神的属性。这使我们能够认识祂，学习信靠祂，并且过一个讨祂喜悦的生活。

我们阅读圣经，透过信心来生活，相信神一定会做成祂所应许的事，如此我们可以学到关于神的真理，认识神。我们对神的信心，只能跟我们对神属性的认识一样强。我们的信心愈强，我们愈加能够经历到神的平安，喜乐和盼望，正跟

被属罪的回应—诸如恐惧，怒气和嫉妒掌控相反。但是在我们查看神具体属性时，很重要的一点是认识我们的思考模式可以如何影响我们。

为什么我们想什么很要紧？

我们的思想影响我们的感觉

我们的思想很大程度上影响我们的行为和我们的感觉，并非我们的环境引导我们的感觉，而是我们对环境的**想法**创生我们的感觉。也许这对你来说是个新的概念，那么再说一遍，你**告诉自己**环境如何将会决定你对环境的**感觉**如何。当你透过神宣称祂自己是谁的眼光看待你的环境时，你会有不同的看见，并且开始有不同感觉。

感觉不是事实

我们常常活得好像我们的感觉就是事实一样，但是我们的感觉**不是**事实。对我们而言，对某事有着建立在谎言之上的感觉是有可能的。例如，你可能**感觉**神不可能饶恕你过去所犯的某些罪，然而这是一个谎言，因为神的话清楚地告诉我们，当我们承认自己的罪，神是信实的，必要饶恕我们并洗净我们**一切**的罪（参约翰一书 1：9）。因为我们的思想影响着我们的感觉，而我们的感觉又常常影响着如何生活，因此，确定我们只思想真实的事就非常必要（参腓立比书 4：8）。

改变我们的感觉

当我们改变思想的时候，感觉会跟着变。对我们而言，我们尽管很自然地会去思想跟环境相关的人和事，但是思想我们的环境常常会产生消极情感。消极情感又会产生困惑、迟疑、恐慌以及糟糕决定，使我们远离积极、以神为中心的情感和态度，例如和平、喜乐、满足和感恩等。

选择思想神

我们必须选择逃避消极思想，相反，专注地思想神是谁以及祂正在我们人生中做什么。在有些时候这感觉起来像是一场争战（参加拉太书 5：16-24），但是在这场争战中并不是孤独的，我们可以求神帮助我们改变我们思想的内容。

圣经告诉我们要“思念上面的事，不要思念地上的事”（歌罗西书 3：2）。

对于神的正确思考

藉着圣灵的帮助，我们可以将错误的思考和属罪的反应转变为正确思考和我们所渴望的和平喜乐。我们思想神多过思想我们的环境时，就可以在盼望、激励、信靠和悟性上成长。我们可以努力将我们的关注集中在神的在场、神的目的和神的位格方面。

神的在场：作为一名单身母亲，你需要记住你在挣扎中并不是孤独的，神总是与你同在，神所有的所是和祂所有的属性与品质都一直与你同在。记住，祂愿意成为也可以成为超越你“梦中情人”的一位，远超过他们所能提供的。

神的目的：追求记住神对你处境的目的，神使用你认识中的苦难和艰难来塑造你的品格，来提供你所需要的，使你成熟并完全，并使你能够去帮助他人，以便使祂自己得着荣耀（参罗马书 5：1-2；哥林多后书 1：3-4；雅各书 1：2-4；彼得前书 1：3-9）。

神的位格：思想神是怎样的神。神是慈爱的，临在并支持祂的儿女。你可以相信神与你同在，并且看顾你（参罗马书 8：31-39）。

你越多地认识神，你就越多地想要跟随祂，信靠祂，选择祂的道路并在祂里面安息，因为你会看见祂对你的爱，以及祂在你身上的智慧和全能。你在信心和顺服中将你的意念转向神，就可以在祂的在场、目的和位格中喜乐，甚至在痛苦的试炼当中仍可如此。你可以开始视你的处境为从神来的礼物，使你能够学到在其它环境中学不到的关于你和神的真理。这样忠心的顺服是讨神喜悦的。

你如果想要努力改变你对神的想法，并且将你自我中心的、属罪的回应变为以神为中心思想和行动，你就更多地从圣经中学习认识神。让我们看一下圣经对神是怎么描述的，以及更多地认识神是如何能够改变你作为单身母亲面对挣扎的方式。这个过程中，你会看到经文的提及，你可以去圣经中查考这些经文并看看它们讲了有关神的哪些真理。

认识神是如何能够帮助你的

面对孤独时

独自抚养孩子可以占据你所有的时间，你所感到的孤独可能并非源自于缺少人在你周围，而是源自于缺少一个亲密的陪伴，缺少你可以与之分享你生活的人。

你可能感觉到疏离，缺乏连接以及不被注意。当你在孤独中挣扎时，记住神一直与你同在，祂想要与你建立亲密关系。

记住神一直与你同在

神没有创造这个世界接着又撇下我们独自生活，祂创造了我们来亲近祂。神足够近，可以看到你，听到你并帮助你（诗篇 34）。神足够近，不仅仅会看到你身边在发生什么，而且还会“看到”你里面在发生什么（诗篇 139：1-4）。

你可以信赖神的亲近：“我父母离弃我，耶和华必收留我。”（诗篇 27：10）“主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。”（希伯来书 13：5）在离开祂在地上的门徒之前，耶稣用这些话安慰他们：“凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”（马太福音 28：20）

记住神想要与你有一个亲密关系

圣经告诉我们神不仅仅离我们很近，而且也使你能够来到祂面前（参约翰福音 14：23；罗马书 5：1-2）。旧约说我们可以住在祂的面前（参诗篇 16：11；23：6；65：4）。神使我们能透过基督与祂相交（参约翰福音 14：6；彼得前书 3：18），并且我们可以放胆来到祂的面前（参希伯来书 4：14-16）。

在《约翰福音》第 15 章，耶稣清楚地说祂想要我们在祂里面，与祂有亲密的联合。当你发现自己正感到孤独时，记住你永不孤单，因为神一直与你同在。万物的神想要与你有一个亲密关系，并将所有祂认为你所需要的赐给你。

与罪疚摔跤时

作为单身母亲，你也许会为着你是如何成为单身母亲而感到愧疚，使你的孩子没有父亲，或者不能提供足够的钱和时间。不论你感到罪疚是因为你所做的错事，还是因为你感到自己不能胜任，都要记住神是怜悯和饶恕的神，不希望你被罪疚感淹没。

记住神是慈爱和怜悯的

神没有坐在后面等着你犯错，然后祂就可以来抓住你的错误。神被描述为“有丰富的怜悯”（以弗所书 2：4）和“丰盛的慈爱”（诗篇 103：8）。神有怜悯和慈爱意味着祂顾念你，乐意在你的艰难中帮助你，甚至在你为人生中的一些问题当受指责时也是如此。

耶稣在“浪子的比喻”中描述了神的慈爱，那位父亲不顾他的儿子所做的所有错事，一心等候守望他儿子的归来。当儿子回来的时候，父亲飞跑去迎接并且庆祝（参路加福音 15：11-24）。神是慈爱的，意味着你可以信赖神总是与你同在并温柔地帮助你。

记住神是饶恕的神

怜悯的神也藉着祂儿子的一生、受死和复活使我们能够得着饶恕（参以弗所书 2：4-7；歌罗西书 2：13-14；提多书 3：4-7）。饶恕意味着将我们的罪从我们身上挪移，圣经多处告诉我们神的饶恕，例如《诗篇》86：5、《诗篇》103：8-12 和《诗篇》130：3-4 及《约翰一书》1：9 等。

你在罪疚中挣扎时，记住神的饶恕，并且**只有**神的饶恕能够挪去我们的罪疚感。到神面前承认你的罪，并接受神慈爱的饶恕。然后持续地记住祂已经恩慈地饶恕了你。

走过悲痛之时

单身母亲们常常要面对一个梦想的破裂——与孩子的父亲一同抚养孩子的梦想。这对你来说如果是真实的，当你努力走过悲痛时，记住神是你慈爱、信实的安慰者。

记住神是慈爱的

圣经告诉我们“神就是爱”（约翰一书 4：8）。爱不是神在**做**的，而是神所**是**的。圣经告诉我们神爱祂的儿女（约翰一书 3：1；4：16）。神对你伟大的爱是一种持久而长存的爱——没有什么能使你与祂隔离（罗马书 8：31-39）。

神在你不可爱的时候就主动爱了你（参罗马书 5：8），祂对你最伟大的爱是当祂的儿子为了你的罪承担刑罚的时候（参约翰福音 3：16；约翰一书 4：9-10）。神的爱吸引你来到祂面前（参耶利米书 31：3），祂为你所做的一切都是建立在祂对你的爱上（参罗马书 8：31-32）。

记住神是信实的

神是一位信实的神（参申命记 7：9；哥林多前书 10：13；提摩太后书 2：13）。**信实**意味着神是可倚靠、可信赖的。神永不改变（参玛拉基书 3：6；希伯来书 13：8；雅各书 1：17），并且神永不说谎（参民数记 23：19；提多书 1：2）。神如果说了，祂就一定会做。你可以绝对地信赖祂。

记住神是你的安慰者

圣经宣告神是“赐各样安慰的神”（参哥林多后书 1: 3），还将神描述为像母亲安慰孩子一样安慰祂的儿女（参以赛亚书 66: 13），以及一位好牧人（参诗篇 23；以赛亚书 40: 11）。神可以在你的痛苦和伤心中安慰你，因为祂的儿子耶稣，可以“体恤（你的）软弱”，祂深知你所有的伤痛，因为祂为你作为一个人在地上生活了 30 年，自己经历了许多痛苦（参希伯来书 4: 14-16）。

你努力走过为人生的失败而有的悲痛时，记得转向神，寻求祂的慈爱、信实的安慰。你人生中的人或事或许不可依赖并且一直在改变，但是神不是。你可以信靠神与你同在并且帮助你，祂会按照祂的话行动。你可能感觉到巨大的悲痛，但是神与你同在并安慰你的悲痛，赐给你你所需要的勇气和力量来面对你的试炼。

当与自我中心争战时

我们的文化鼓励我们内心固有的自我中心，它告诉我们要先考虑自己。但是神没有创造我们自己成为我们人生的中心，当你与自我中心争战时，记住神是我们的创造主，配受我们的敬拜。

记住神是你的创造主

思想神必须放在首位，圣经中的第一句话就是：“起初，神……”（创世记 1: 1）。神是你的创造主，你是祂的受造物：“你们当晓得耶和华是神。我们是他造的，也是属他的。我们是他的民，也是他草场的羊。”（诗篇 100: 3）

作为创造主，神应当成为中心，成为我们人生每一件事的焦点。正如《罗马书》11: 36所说：“因为万有都是本于他，倚靠他，归于他。愿荣耀归给他，直到永远。阿们。”认出神是你的创造主将会改变你如何生活，这个世界和你的生命并非随机事件，而是有目的的一一**祂**的目的（参以赛亚书43: 7；以弗所书 2: 10）。找出神在圣经中所提到的作为上帝的造物你当如何生活。

记住神配受你的敬拜

作我们的创造主使神成为最配受我们敬拜的那一位。**配得**的意思是有价值。创造主基于本性比祂的受造物更有价值，神的价值彰显在祂对我们的行动上（参诗篇18: 1-3）。这一点尽管是如此明显，但我们并不容易活出这些真理。

我们常常过着自我中心的生活，就好像我们是我们生命的创造主，我们的人生就是**为了**我们和**我们**的目的及渴望一样。但是如此的自我中心是一种**自我崇拜**，神清楚地告诉我们祂为何创造我们：为了祂的荣耀（参以赛亚书**43: 7**；哥林多前书**10: 31**）。荣耀神意思是给神祂所当得的注意、尊重、爱慕及奉献。

当你与自我中心争战时，记住你的人生不是关于你的，不是关于你想要、需要或认为你当得到什么的。你的人生，作为受造物，是要敬拜你的创造主。《诗篇》**95: 6**呼召你要敬拜“造（你）的耶和華”。你只有首先转向敬拜神、荣耀你配受敬拜的创造主，才能够转离自我中心的人生。

当你充满怒气和愤恨时

你也许对孩子的父亲、孩子或没有给与你极其需要的帮助的人感到愤恨。你被怒气和愤恨所充满时，记住神在掌管这世上的每一件事并且祂是良善的。

记住神在掌权

作为创造主，神有着掌管万事的主权（参诗篇**103: 19**；但以理书**4: 17**）。你人生中发生的事并不是偶然的，没有人能使神惊讶，或是混乱祂对你人生完美的计划（参约伯记**42: 1-2**；箴言**16: 4, 6**）。在圣经中，我们看到神是如何掌管所发生的一切事的一一甚至是在最糟糕的处境中。例如，约瑟被他的兄弟卖为奴隶，然后他最终落到了监狱里。在多年的逆境后，神使约瑟升高为埃及法老手下的宰相，这使约瑟能够在遍布中东的饥荒中帮助他的族人。约瑟认出了当他的兄弟想要害他时，神在掌权并使用这人生中痛苦的环境来成就祂的目的（参创世记**50: 20**）。

记住神是良善的

那位掌管万事的神还是良善的（参诗篇**86: 5**；**100: 5**）。伤害我们绝非祂的本性，你可以知晓祂在你人生中的作为是为了你的益处，即使在你不能理解祂在做什么时依然如此。

你感到愤怒或恨恶所发生在你身上的事时，或是当你没有得着你想要的，记住神是良善的，祂在掌权。没有处境或人（甚至是你的丈夫或男友）妨碍神对你人生的美善计划（参以弗所书**1: 3-12**）。你尽管可能没有得着你想要的，但是你可以确定神在实行**祂的**道路。你可以记住“万事都相互效力，叫爱神的人得益处”中得着安慰，神对我们最大的心意就是要使我们更像祂的儿子（参罗马书**8: 28-29**）。

当你为恐惧和忧虑所胜

不论是因为真实的威胁，还是你以为可能会发生的，恐惧和忧虑可以将作为单身妈妈的你压倒。你可能会为你孩子的安全感到恐惧，或是忧虑你如何能付得起所有账单。当充满恐惧和忧虑时，你要记住神是你大能的保护者。

记住神是大有能力的

神以祂的大能掌管一切被造物（参历代志下20：6；诗篇66：7），祂有能力成就祂一切旨意（参耶利米书32：27；马太福音19：26）。祂在创造世界以及使耶稣从死里复活时彰显了祂的大能（参耶利米书10：12；27：5）。

记住神是你的保护者

在圣经中，神被描述为我们的山寨和避难所（参诗篇18：2，91：2）。**山寨**是一个用于保护和抵挡仇敌的军事要塞，**避难所**是一个远离危险的安全掩护之地。《诗篇》46篇告诉我们，因为神是我们的避难所和帮助者，我们不需要惧怕（1-3节）。

你被恐惧和忧虑压倒时，要想一想神创造宇宙的大能，然后记住祂会使用同样的能力来做任何祂认为是正确且对你有益的事。转向神，以祂为你在任何恐惧之下的保护和安全。

当挣扎于嫉妒和自怜时

人生不易，作为单身妈妈的你所面对的额外挑战可以使人生难上加难。可能看起来你周围的人都在享受一个更加轻松的人生，你可能会发现自己挣扎在嫉妒和自怜中。

嫉妒是当你看到别人拥有你感觉自己配拥有的事物时的一种缺失感受，嫉妒可以轻易将你引向挑剔、不满、竞争和仇恨。充满了嫉妒时，我们的眼睛会对我们所**拥有**的事物盲目，我们只能看到我们缺少的。我们还会只关注那些比我们拥有更多的人，而不是那些拥有更少的人。

感到**自怜**是指沉迷于你的人生是多么糟糕、你在你的受苦中是多么独特而孤独的想法。自怜会问：“为什么是我？为什么这样？为什么是现在？”它源于一颗自我中心且不知感恩的心。当你发现自己充满嫉妒和自怜时，记住神是你公义而智慧的供应者。

记住神是公义的

神是公平的，并不偏袒（参申命记32：4；但以理书4：37）。神不看外表，也不依照个人的偏爱来判断（参申命记10：17；以弗所书6：9）。当你发现自己在想“这不公平！”时，记住神真是公平的——祂尽管只会恩慈地待我们，因为祂不公平地对待了祂的儿子。你看起来的不公平是神的计划的一部分，记住《以赛亚书》55：8-9告诉我们神是怎样的：祂的意念和道路非同我们的意念和道路。

记住神是智慧的

我们智慧的上帝（参约伯记9：4）知晓万事（参约伯记37：16），神知道一切的事是因为祂**创造**了一切（参约伯记38-41），祂**无所不在**（参诗篇139：7-10），并且祂鉴察万事（参诗篇33：13-15；箴言15：3）。没有什么是在神面前隐藏的，没有什么对神而言是模糊的（参诗篇139：11-12；希伯来书4：13）。

记住神是你的供应者

圣经向我们描绘神为我们温柔、充足的供应者：“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”（诗篇23：1）。唯独神是我们一切需要的来源，因为祂是一切生命的来源。神在祂的供应中极其慷慨，我们被告知祂把万物白白地赐给我们（参罗马书8：32）。耶稣来到世上，如此我们可以“得生命并且得更丰盛”（约翰福音10：10），神能“充充足足地成就一切，超过我们所求所想的”（以弗所书3：20）。

你在嫉妒和自怜中挣扎时，要记住神**知道**你的需要，**能够**供应你所需要的，并且**将会**供应你所需要的，因为祂对你的智慧，能力以及慈爱。你感觉被遗忘时，或是你必须在没有其他人所拥有的事物下生活，记住神是智慧的，比你更知你真需要什么，而且祂并不偏待人。祂并没有在向你吝啬任何你所需要的来到祂面前喜乐活着的事物。你在嫉妒和自怜中挣扎时，思想神是如何以你看不到的方式在工作。你与神同工时，神会使用你人生中的试炼和艰难来供应你的需要，远超过你所能想到的（参哥林多后书9：8；以弗所书3：20）。

离神更近

切瑞，加布丽，拉托娅，安柏，以及你这样的单身母亲有着极大盼望，神希望在你这一边并成为你人生中最重要关系。神是你恩慈的饶恕者，你慈爱和信实的安慰者，你的良善的治理者，你大能的保护者，以及你公义而智慧的供应者。祂远胜过你的“梦中情人”，不是吗？

下面是一些建议，可以帮助你以思想神来将你自我中心的回应转变成讨神喜悦的圣灵果实：

- **祷告**祈求神帮助你改变你的思想。
- **标记**你的圣经，在任何你读到关于神属性的经文时。
- **学习**神属性的品质，从这一章所列出的经文开始。
- **保存**一个神的属性清单，在每一个属性后面写上相应经文。
- **携带**一张便签卡，上面写着跟你当下处境相关的神的属性。
- **背诵**那些有关神关键属性的经文。
- **记住**你的感觉不是事实。
- **说出**神的属性，当你发现自己的思想专注于处境而不是神时大声地说出。
例如：“神啊，我知道你是良善的，发生在我身上的事没有任何成分是为了要伤害我。”或者：“神啊，你是大有能力的，你是饶恕的神。”再或者：“神啊谢谢你，你是慈爱怜悯的。神啊谢谢你在这个处境中与我同在。”
- **唱出**那些关于神的属性的敬拜诗歌。
- **会见**其他基督徒，有规律地同他们一起敬拜，一起学习圣经。

第十三章

有人听见我吗？——面对婚姻中的孤独

凡妮莎·爱伦（Venessa Ellen）

今天是 2008 年圣诞节，闹钟刺耳闹铃声将我震醒。今天本该下雨的——又冷又湿又痛苦的一天，可是当我起床出门拿报纸时，居然在云层那端看到一抹蓝色。我立刻意识到天气预报又出错了，这不过是又一件我人生中未照我所以为的發生的事，就像我的婚姻一样。天尽管很冷，雨却早已停了，云看起来很薄，一点也没有风雨欲来的架势。

我知道今天的第一件事应该是回到屋里，打开我的《圣经》，听听神今天早上要对我说些什么。可当我走在木地板上，准备去书房的时候，赤着脚一步一步重复的脚步声却震耳欲聋起来。是脚步声，还是不过是我心中的孤独？昨天晚上吵架时的那些伤人话正在使我的心下坠，我所感受到的空虚已让我无法承担。

我的《圣经》得再稍等一会儿，眼泪骤下的狂风暴雨不允许我的眼睛看清书页，我心中的失落和灵魂深处的孤独让我无法理解神今天早上要给我的信息。杰夫已经冲出家门，他还会再回来吗？如果他回来了，我还会继续感到如此孤独吗？

我一直都认为我的婚姻将会喜乐而甜蜜，但这样的一天与之前所想的确差异太大。我当然也想过会有不和谐、失望、伤害及痛苦，但如此情形已太过糟糕，我甚至受到试探想要放弃。比结了婚却感受到蚀骨般的孤独还要艰难的事大概没几样了，尤其当另一方在争吵时给你一个摔门而出的句号，或者威胁要离开你的时候。

我想，假如你正在读这一章，假如你允许自己足够诚实，你得承认尽管你戴着一张欢乐的笑脸，你的心正在伤痛中，你感到孤独紧紧抓住你、威胁你，要使你窒息、不能呼吸。有些夫妻选择为了孩子、为了面子，或者仅仅是为了不用改变而留在一段孤独关系之中。因此，你们生活在同一屋檐下，在同一张床上睡觉，甚至在同一张桌子上共进晚餐，但事实上，你跟你的丈夫不过是室友而已。甚至当他在家的時候，你仍感到孤独，常常疑惑神对婚姻的心意到底是什么。你要知道：你还有希望，这一切都有答案，不管是什么环境什么感受致使你有一颗孤独的心，在你婚礼的那天以后你仍然可以有一个快乐人生。

我跟你一样，明白一颗孤独的心有多恐怖。在我婚姻的早年间，也有过一段孤独时间，那些许许多多心痛之夜的回忆可以像潮水般向我涌来，那段日子我总是在醒来时发现我的枕头泪迹斑斑、带着湿意，因为我前夜是在咀嚼争吵的伤痛中入睡的。终于有一天，我发现自己来到了一个分岔路口前——你知道我指的是哪个分岔路口——一个你需要决定是要继续朝前走还是放弃的地方。也许你正在走近这个分岔路口，你感到你一定需要对你的婚姻做一个了断。但在你考虑放弃婚姻前，请继续往下读。正如一个姊妹曾经对我说，当你来到绳子尽头时，你就把它打个结，握住不要放手。我对你的期望是你接下来读到的几页可以启发你继续下去，跟我一起往前走一段路，努力打开你的思维，相信你的处境还有希望，这确有可能。

什么是孤独？

琼安在一篇谈及孤独的文章中写道，孤独是“由于感到独自一人、远离他人或与他人之间的隔断而产生的一种痛苦状态”。我们尽管会对孤独下不同定义，但女人常常会将孤独描述为她们的一些特殊感受。对孤独的描述因人而异，一个女人对孤独的描述可能跟坐在她身旁的下一位截然不同。但你可能对这些描述一

个都不赞同，因为它们没有一个跟你的处境相似。有一处将孤独描述为：

一种在你胸口深处的空虚感受，因为你所爱的某个人遗弃了你，你感到再也没人会在意你。你感到不被欲求、不被需要……就好像尽管你身边人群环绕，你却孤身一人。甚至是在人群正中央，你都有可能感到疏离和孤独。

尽管对孤独的描述多种多样，感受却相当真实。我们对孤独的经历之所以会有差异，是因我们面对许多困难处境时，我们所给出的思想和行动的回应有许多差异。

有些女人感到孤独是因为她们的丈夫离开了她们，或者她们的丈夫虽然还在家中，却为电视、体育甚至色情抛弃了他们的妻子。更有甚者，丈夫可能有了外遇。当一个妻子面对诸如此类的处境时，她不仅仅会感到孤独，还会感到深深无力。她会受到试探，认为假如她能使自己对丈夫变得更有吸引力，就不会再感到这么孤独。但问题是，妻子个人的美丽和魅力将不会保证她的丈夫不再向罪低头、不再忽视她，或者不再从他的生命中将她关在门外。不论处境如何，丈夫和妻子都要为着各自的选择负责。

我为什么会感到如此孤独？

我们所有人都有做选择的能力，不论是好的还是坏的。正如有些丈夫选择背弃他们对婚礼誓言的委身，有些妻子也选择向孤独和绝望投降。有时候，孤独的真相远比我们起初意识到得要多，我们如果花些时间察验一下我们孤独的原因，我们就会看到比我们事先所想到的更深问题，我们对孤独感受的缘由所持有的假设可能并不准。

我们有时感到孤独，是因为相信人生的快乐在于得到我们以为我们需要的东西。我们如果相信我们所需要的一切在终极意义上是来自于我们的丈夫，我们就会感到被辜负、不快乐并且孤独，因为他并不合格。你的喜乐和满足感如果取决于你丈夫的思想、言语和行动，那么你的丈夫就快成了你生命中的上帝，你在期待他作你的救主、成为你人生的泉源和意义。他当然仅仅是个人而已，没能力真正满足你的渴望。甚至当你的丈夫心甘情愿去做一切他能做的事来取悦和满足你人生的每个空隙，他都一定会在这样的追求上失败。只有一人能做到这样的事，他的名字叫耶稣基督。

我为什么会如此不快乐？

你认为快乐来自何方？我们不快乐，常是因为我们的丈夫做了我们感到不明智的决定，或者他没有给我们想要的东西。当不能得到我们认为可以使我们快乐的事物时，一种空虚和悲伤的感就会充满内心。这些孤独感应成为我们灵魂的故障灯，一旦闪烁就表示我们需要去检查一下灵魂的引擎是否出了故障。它们应当警示我们：在我们心中可能潜伏着危险心态和回应，诸如自私、苦毒，或是偶像

崇拜。

当评估自己对孤独的感受和想法时，你也许开始发现，问题的根源在于自私。我当然不是在说，想要一个美好的婚姻；一个忠诚、恩慈和温柔的丈夫；以及婚姻意义的实现——是错误的。而是说，认为这些事情可以在最深层面满足你，满足到一个程度你将再也不会感到孤独，这是一个错误。哪怕是最好的丈夫也无法实现一个女人所有的盼望和梦想，神从来没有如此设计。你的丈夫不是为要成为你的救主，他的存在是为了帮助你在属灵上成长、更像基督，为了教导你基督对他的新娘——教会的爱，但他绝不能带给你全然满足。你如果对他有这样的期待，就是在崇拜偶像，因为你在期待他去做只有神才能做到的事。

下面是一个你可以借之来与孤独感作战的清单，将那些你认为与你最相关的部分作上标记，然后祷告求神赐下够用的恩典，使你理解该怎样回应。

- 你孤独的感受可能源自你对婚姻或丈夫的错误分析。你是否对你丈夫抱有一些只有神能满足的期待？
- 你孤独的感受可以因着你更专注于爱你的丈夫、少专注于从他得着你想要的而开始递减。今天你可以采取什么具体行动，来彰显一个效法基督的服侍人的态度？
- 你尽管可能从有形的角度孤身一人，但这并不意味着你一定要感到孤独。你的丈夫虽然可能将他的时间都花在了电脑、高尔夫课程或电视上，你仍然不需要感到孤独。你可以持续地提醒自己圣灵在你生命中的同在，你也可以走近那些需要安慰的人。
- 你需要谨慎处理自己的孤独感，因为你的感受可能会为一些严重试探开门，诸如不贞洁的关系等。你有没有跟你的丈夫谈谈你的孤独？你的丈夫如果对之不感兴趣，你有没有向一个成熟、敬虔的姊妹坦诚你的问题，以便她可以持续地为你守望、提醒你为自己负责？
- 你如果将你的人生缩减为总是得着你想要的、你认为你需要的，或者你相信是正确的，那么你当然要感到孤独，因为你的人生全都是以你为中心。你有没有问过你的丈夫你可以如何服侍他？或者提一些你们可以一起做的事的建议？你有没有甘心乐意地将你所有的期望和要求都放在十字架底下，在那里得着基督所赐的喜乐？

2008年，圣诞节傍晚

我坐在这里，全身都麻木了，想着魔鬼究竟如何能在今天一天之内偷走了这么多东西，我到现在都难以相信。但是我的脑子却跑得更远了，我在想着明天。他会给我打电话吗？他是我见过的最顽固、最骄傲的男人，在我们下次谈论此事之前，可能还要过上很多天。我是这个婚姻中的基督徒，并且我很显然已经随魔

鬼的心意行事了，我任由愤怒牵着我跑。我的思想来回摆动，一会儿决心不让他回家，直到他接受辅导为止；一会儿又担心他真再也不回来了。我想起爸爸是如何抛弃我们的，困惑到底是我身上什么东西把所有人都赶跑了。我感到如此孤独，没人能理解我……我怀疑还会不会有人来爱我。

你与你丈夫的关系，你跟神的关系

我们在《圣经》中为我们的孤独找到了盼望和解释，所罗门王写到两个人总比一个人好（参传道书 4：9），但是远在所罗门提到此事之前，神就已经运行了祂的计划。起初神创造了天地（参创世记 1：1），然后神创造了人（参创世记 1：26），人进入了与神完美的、美好的关系中。神看到亚当在地上没有可以与之交往的人，于是有了一种亚当独自一人之感。神自己决定了亚当的独居不好——亚当没有得出这个结论。亚当在所有的受造物中，他的物种只有他自己一个，但是因着与神的关系，他并不孤独。亚当没有任何人类之间人对人的交往关系，所以神为他造了“一个配偶帮助他”（创世记 2：18），那配偶几乎就像是亚当的镜像。神从亚当里面造出了一个女人来作他的伴侣，亚当和那女人结为了夫妇，在由神自己主持的婚礼上成了婚。

我婚礼那天，主礼人站在我们的宾客面前，深深吸了一口气，又吐出，然后他是这么开始的。他宣布道：“没有婚礼”。客人们开始在座位上蠕动身子，好几位家庭成员都显得很紧张，空气中有种张力迅速凝结。在成功达到这种效果后，他继续说道：“在两个人之间将没有婚礼，除非在三方之间缔结婚姻。”你看，一个婚姻包含了三种关系，丈夫和妻子的关系，还有丈夫与神的关系，以及妻子与神的关系。有一种情形太容易发生，就是一个妻子对婚姻有着她的丈夫所不能满足的期待——那些只有神能够满足的期待。持续地期待你的丈夫来满足那些只有神能满足的渴望，将会使孤独的灰烬迸起火花，并将点燃失望之火。

满足感的先决条件

在你可以期待与丈夫有一个满足关系之前，你必须与基督有一个爱的关系。如果没有一个与基督的纵向关系，事实上你所发展的每一个横向关系，包括你的婚姻关系，都将让你感到孤独，让你渴求的东西远超过任何一个丈夫所能提供的。只有耶稣能给我们能力、智慧和去爱那不可爱的人，只有耶稣能使我们有能力去爱那些自私、自我中心和还在罪恶奴役中的人，因为这正是他所做的。只有他能在我们的视野仅看见坏事和艰难的时候，开我们的眼睛使我们看见好的指望。没有神的爱流淌在你心中，你将没有能力合宜地对待你丈夫。这意味着你必须将你的信靠放在耶稣基督那里，他是那独一无二永活的真神（参约翰一书 3：16）。

但甚至是你拥有与耶稣基督如此的关系，都不能保证你在人生中将永远不会感到敌意和孤独。现实是有些丈夫会离弃他们的妻子，从身体上或是情感上。有些丈夫会为了色情或其他女人所带来的一时享乐而背弃他们的婚礼誓言。但与之对比的是，神永远不会离开你或撇弃你（参希伯来书 13：5-6），祂对你的婚礼

誓言将在你的丈夫不能实践誓言的时候为你带去安慰、将你托起。没有了基督，婚姻将不只会是艰难的，就是人生本身也只不过是一个接一个的乏味试验，几乎留不下一点平安，甚至连改进的指望都微乎其微。有基督做你的新郎，你的人生将成为一场信心冒险，甚至就连一个孤独艰难的婚姻都可以变成一个满足关系。

如果你的丈夫是非信徒

婚姻在神的眼里看为宝贵，在婚姻的背景下，一个女人可以找到可持续一生之久的相伴关系及亲密配搭。但是当丈夫还没有信靠基督作为他的救主时，婚姻关系可能会更加艰难。在这样的处境中，一个基督徒妻子会渴慕拥有《圣经》所说的存在于丈夫和妻子之间的关系，但她婚姻的现实经历会非常不同。在《圣经》中，使徒彼得讲到了当丈夫不照本分待妻子时，妻子应当怎样对待她的丈夫（参彼得前书 3：1）。

对不信的配偶抱有《圣经》级别的期待，就像在一条繁忙马路中央玩耍一样不明智。早晚你都会被失望和幻灭击中，这些会成为严重考验，不仅考验你们的关系，还将考验你的信心。

所以，不论你是嫁给了信徒还是非信徒，你都可以继续追求荣耀神、讨神喜悦，追求服侍你的丈夫，不管他是否以敬虔、信心和温柔回应（哥林多后书 5：9；10：5；腓立比书 4：8；歌罗西书 3：2）。许多妻子都在孤独中挣扎，因为她们的丈夫没能帮助她们或顾念她们的需要。你如果仍专注于你想要什么，你就会持续地在沮丧和孤独中。所以，与其想着你的丈夫应当怎样服侍你，不如跟随你救主的脚步，寻求以何样方式服侍他。

此外，许多女人都渴望与她们的配偶有一个敞开、诚实的关系，却不愿意承认她们自己在婚姻中失败的地方。这听起来尽管好像与直觉相悖，但承认你的短处可能真会打开一扇与你丈夫沟通的大门。当你开始理解神对你婚姻的心意时，你将会更有喜乐地去爱神爱人、侍奉神服侍人的能力，而不是持续地数算所有你的丈夫让你失望的地方。明白神对你婚姻的心意不仅仅是为了让你快乐，更是为了让你成为圣洁，使你的心从一切你认为是你需要的、却是在神以外的事物中断奶。

2010年，7月4日

当手拿咖啡杯散步时，我开始回想起我的丈夫与我争吵并威胁要离开我的那恐怖一天。是什么使我们争吵？我想要他在我生日那天送我一件特别礼物，但他却忘了。他尽管一直都忠诚地记得我的生日，但对我来说却远远不够，因为我以为我需要他爱的证据，超过我需要其它一切事物。我当时其实可以怎么想呢？我忘了神已经将祂的爱的最美丽的证据给了我——一个我永远不配得的使我的心深深感恩的证据。其实我并不真需要来自我丈夫的爱的证据，因为我已经有了来自加略山的最美礼物——一切爱的证据中最美丽的。现在事情好多了，橙色的落

日满照着天空，烤肉的香味还在空气里飘荡。“天父，谢谢你赐下食物、衣服和避难所，在一切之上我感谢你赐给我信靠你的力量，谢谢你让我得着这样的知识，知晓我永不孤独，因为你一直与我同在。”

情绪从来都在变化之中，丈夫们和妻子们必然要经历晴空和低谷，但神**永不改变**，且**一直**与我们同在（参玛拉基书 3：6；希伯来书 13：8）。神也许不会照我们期望的那样解决我们的问题，但祂会在我们困境中给我们平安，这平安是我们无法从一个美好婚姻中获得的，它只从神而来。祂的平安远超越我们的理解，并且在我们的处境中为我们点亮新的光照（参腓立比书 4：6-7）。

神理解孤独

要明白：不论你如何定义和描述你孤独的感受，那位真实永生的上帝——差遣祂独生的儿子在备受嘲弄的十字架上经历了非常痛苦的死亡，从此你将不再独自一人——祂理解你的感受。

当我接受神对婚姻的心意时，我停止期待我的丈夫给我只有神能给的东西，我决定要无条件地爱我的丈夫，并且相信尽管有失望、伤害和痛苦，我的婚姻仍然比我们的争吵要大。做这样的决定时，并非我已经没有了挣扎于其中并渴望脱离的孤独，而是，它根基于必须从我灵魂深处显示出来的爱和委身。我决定不论自己感觉如何，都要继续下去。

你也一样。你也可以继续下去，不论有多少火在点燃你孤独的感受。是的，去做最不可能的事是有可能的——继续朝前走。我将永远不会忘记我是一个需要救主的罪人。神如果不是先爱了爱，将我从罪中拯救出来，带领我进入一个与祂的正确关系中、进入一个我做梦都不会想到会拥有的生命中，我不可能已经转离了属罪的快乐和自我中心的计划，来跟随一位圣洁的主。现在我得了自由，可以来侍奉神和爱他人，现在我决定采取对婚姻中的试炼和苦难报以感恩态度。

我们不该感到孤独。但当我们孤独时，我们可以借着培养一颗感恩的心来与之作战（参帖撒罗尼迦前书 5：18）。通过有意专注于我们在神的国里所继承的许许多多珍贵的福分和应许，我们可以坚固我们纵向的关系，而这会驱散怀疑和恐惧。我们先寻求神，祂赐下我们一切需用的应许就会成为实际（参马太福音 6：33），但这是从我们先培养那纵向关系开始的。当寻求神成为一项热心的追求，对神已经做成的、正在做的和将要做的事的感恩就会充满在你心中，甚至满溢出来。亲爱的姊妹，对此你不需要相信我的话——它已经写在了神的话中，它是神所给你的应许。

第十四章

医治言语虐待的隐藏伤口

黛布拉·森琴 (Debra Centry)

我们中很多人都记得小时候哼过的一首歌，有人恐吓或辱骂我们的时候，我们就以这歌来回应：“棍子和石子可能会伤我的骨头，但言语永不能伤我分毫。”然而，我们甚至还是孩子时就知道这歌说的不是真的。

现实中，言语的确能伤人，并且所造成的痛苦可能很强烈。作为成年人，我

们一样经历过伤人的话语在我们生命中留下的伤口和疤痕。这些伤口和疤痕大部分是别人看不见的，并且很多时候都是由那些亲近我们的人所投掷下的。我们发现自己所处的关系有如下特征：怒气、难听的话、操纵、指责、诽谤、谩骂、尖刻、嘲弄和批评等。当这些行为呈现出习惯性、毁坏性和控制性时，社会就给它们贴上虐待的标签。圣经则将这些行为定义为罪，我们被要求“污秽的言语，一句不可出口”（以弗所书 4：29）。言语虐待是指重复地说伤人的、丑陋的、有害的、具有控制性和毁坏性的话，为要对另一个人施以足以胜过他的力量。

跟言语虐待一样普遍的情形是，许多人不确定他们有没有被言语虐待。也许你可以从这个我们称为布兰达的妻子的故事中找到一些熟悉感受。从外表看，布兰达和汤姆的婚姻很完美，汤姆在工作上很有成就，他们住在一个富人社区。这对夫妻有三个美丽的孩子并且活跃于当地的教会和社区。在公共场合，汤姆对布兰达很体贴、亲爱，但在他们的家中——关上门以后——布兰达的生活如履薄冰。

他们的婚姻并不是从一开始就是这副光景，但在过去几年，汤姆变得越来越愤怒且尖酸刻薄，布兰达不知道汤姆下班以后她会面对什么。这一天一切都很好，她做对了所有的事情；下一天，汤姆却会非理性地为每一件事向她发怒。有许多晚，汤姆都在屋里追在布兰达身后，咒骂她、说极伤人的话。就是在这些时候汤姆会对布兰达进行人身攻击，他嘲笑她的外表，告诉她她有多胖。

她整天在家做家务，照汤姆所要求的确保房子整洁干净，但如此只不过换来汤姆的找茬。汤姆质问布兰达为什么没有做他要求她做的那件事，当布兰达试着解释她并没有听到他提过那件事时，汤姆就开口质疑她的智商。布兰达于是开始怀疑汤姆说的是对的，自己大概真脑袋不中用了。

他们的对话让她越来越失衡，她不确定自己说的什么话是错的，到底哪里惹汤姆生气。她一遍遍地在脑海中重复他们的对话，试图理解她错在哪里。当布兰达试图与汤姆聊聊他们的关系时，汤姆表现得很惊讶，惊讶她居然会认为他们的关系有什么问题。他表现得很受伤，告诉布兰达他一直在努力做个好丈夫，想着好好养家。布兰达于是被说服了，相信问题是在于她的态度和期待。布兰达希望他们的关系会有改进的一天——当她能理解汤姆并且汤姆也能理解她的时候。

最近，布兰达感到越来越沮丧和苦痛，她想要从她痛苦和不快的婚姻中得着一些缓解，她想过离婚，但又不知道该如何从经济上负担生活，她也担心如果离婚的话会对孩子们造成什么影响。布兰达知道她若没人帮助就再也无力在婚姻中走下去了，她需要知道她到底该怎么回应汤姆。

你能与布兰达感同身受吗？也许你的故事是关于一段以掌控为特征的关系。起初，你以为有人控制你的时间、朋友圈以及日常活动是一种关爱及为你好的表现。然而，随着时间流逝，你开始觉察你是否对自己的生活已经完全没有控制力了。你不被允许有自己的观点和体验，你被告知只要你听从你的丈夫，你们生活在一起就会快乐。你经常感到无用和无力。

你如果发现自己处在一个以言语虐待或掌控为特征的关系中时，你该怎么

做？第一个反应常常是忽视它，假装什么也没有发生，更加努力地去取悦，或者任凭自己被虐待。你也许很享受有人这么依赖你、爱你。也许你会发现自己很累、没指望、感到被困住、痛苦，并且极其渴望从能够理解你处境的人那里得着帮助。《箴言》18：14说：“人有疾病，心能忍耐；心灵忧伤，谁能承当呢？”

圣经提供在耶稣基督这一位格里的帮助和盼望，以及能够引领你游过言语虐待关系的汹涌洪流的正确回应。一个身处如此处境中的人该作出的第一个且是最重要的回应，就是来到上帝所提供的在耶稣基督里的救恩之前。

回应神所提供的盼望

神尽管从来没有允许人使用伤人的言语、如此残忍地对待彼此，我们生活在其中的这个世界，以及我们每一个人的内心，却已经被罪毁坏。甚至当耶稣基督还在世上时，他都需要与那些向他投掷辱骂及残酷话语的人打交道。人们常常这一刻还以尊重待他，下一刻就转而轻蔑他。官长轻视他，为他没有犯过的罪指责他。兵丁毫无怜悯地讥讽他——“又挨近他说：‘恭喜犹太人的王啊！’他们就用手掌打他。”（约翰福音 19：3）。先知以赛亚描述耶稣是那位“被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患”的忧患之子（以赛亚书 53：3）。耶稣甘心担当愤怒、虐待和伤痕，以便他能够在这个罪恶的世界中为我们开一条出路。

神如此爱我们，以致祂差遣了自己的儿子来到世间，为我们死在十字架上。神尽管知道耶稣站在我们的位置所要承受的痛苦和垂死的挣扎，祂还是差遣了耶稣，来为那些信靠祂的人提供一条救恩之路，得着新生命和盼望。“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”（约翰福音 3：16）。神察验人心，知道人心中的罪拦阻自己与祂有正确关系（参罗马书 3：23），因着爱，祂为我们提供了一条罪得赦免的道路。我们罪的工价是死亡（参罗马书 6：23），大好的消息是耶稣过了完美无罪的一生，并且为那些信靠祂的人作为替代者死在了十字架上。祂担当了我们的罪所当受的刑罚，这意味着神已经接受了耶稣替我们所付的赎价，现在正如我们从来没有犯过罪、一直顺服于神一样。为了领受这白白的恩赐，我们必须个人性地以信心回应耶稣基督。圣经将耶稣的话给了我们：

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音 11：28-30）

耶稣在对 **你** 个人性地说这些话，祂要你承认你是一个罪人，违背了上帝的律法，并要你继而信靠祂能赦免你的罪。这要求你为自己向神的不顺服有深深忧伤和痛悔，并对转离罪恶有真诚委身，而且现在就在你的生活中顺服基督——这就是真悔改。当你以悔改和信心来到耶稣面前，祂所给你的应许就是赦罪和永生。

耶稣死在十架上后，第三天祂复活了。祂在升天以前将自己显明给许多人看，天堂正是祂今日所在的地方。作为信徒，基督胜过死亡，给了你过基督徒生活所

需要的一切属灵资源（以弗所书 1: 3）。当你意识到基督所为你成就的一切事，一种深深的喜乐和爱将会驱使你以一种效法基督、蒙祂喜悦的方式来回应你生活的处境。

作为基督徒，基督的爱掌管着你。初代教会的领袖使徒保罗写道：“原来基督的爱激励我们。因我们想，一人即替众人死，众人就都死了；并且祂替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。”（哥林多后书 5: 14-15）。

作为基督徒，有基督在你里面活着，你可以在遭遇言语虐待时，学习像基督回应言语虐待那样去回应（参腓立比书 4: 13）。

以说出你的处境来回应

论及如何回应言语虐待，第一件非常要紧的事，是要有一间你可以向一位值得信赖的辅导者或牧师说出你处境的地方教会。也许你感觉很羞耻，你自己将自己从一些支持的资源中隔离，因为你不想让他人知道你在经历什么。你也许还想要防止他人对你的施虐者产生负面印象。但神告诉我们要去分担各人重担（参加拉太书 6: 2），神知道当我们忍受艰难试炼时，我们都需要来自他人的帮助。你需要来自你教会的帮助，帮助你，也帮助虐待你的人改变他的行为。

如果在一个处境中，施虐者是教会成员，那么就可以用神在《马太福音》18: 15-17 所给的指引来处理。教会惩戒这一过程的终极目的并非惩罚犯罪者，而是为了重塑他有敬虔行为。如果在一个处境中，施虐者不是一个基督徒，妻子仍然可以到她的教会寻求帮助、勉励和辅导，辅导她如何正确地回应自己的丈夫。她有《彼得前书》3: 1-2 所给出的应许，就是即便她的丈夫不听从或是她或是教会所传讲的福音，他仍然可以从她敬虔的回应和服侍中看见福音的见证。

以祷告来回应

你必须学会的一件非常重要的事，是当你受到伤害、感到困惑、愤怒，或是感到软弱无助的时候——快快地跑到上帝那里去。祷告就可以实现这一需要，祷告是与神的个人性交流，你不用祷告求神知晓你的需要，圣经告诉我们在你祈求以先，神就已经知晓了你的需要。然而，神希望你祷告，因为借着选择祷告，你向神表达了你对祂的信靠。神希望你倚赖祂、爱祂，并且享受你与祂的关系。

当你祷告时，神会回应。圣经充满了那些发现自己身处绝境之人的祷告。不论何时当你感到在情感上因着施虐者尖刻的对待几乎要被淹没，去读一些《诗篇》中的祷告，提醒自己神的爱、看顾以及保护。

*神啊，我曾求告你，因为你必应允我。
求你向我侧耳，听我的言语。*

求你显出你奇妙的慈爱来。
你是那用右手拯救投靠你的，
脱离起来攻击他们的人。（诗篇17：6-7）

耶和華啊，我投靠你，
求你使我永不羞愧，
凭你的公义搭救我。
求你侧耳而听，快快救我，
作我坚固的磐石，拯救我的保障。（诗篇31：1-2）

耶和華啊，求你留心听我的言语，
顾念我的心思。
我的王我的神阿，
求你垂听我呼求的声音。
因为我向你祈祷。
凡投靠你的，愿他们喜乐，时常欢呼，
因为你护庇他们。
又愿那爱你名的人，都靠你欢欣。（诗篇5：1-2, 11）

你是不是感到当你过去祷告时，神让你失望？你也许祈求神挪去你遭遇言语虐待的痛苦，或者求神使虐待你的人明白他的做法有多么伤人从而停止对你的攻击，但是什么也没有发生。圣经告诉我们在保罗的人生中也曾有过相似处境：

又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役，要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（哥林多后书12：7-10）

保罗祷告了三次，求神挪去他生命中的一根“刺”，那刺有可能是一个折磨保罗的人。不论那根刺是什么，神允许这一痛苦的攻击持续存在于保罗的生命中，好使保罗保持谦卑、倚赖神。保罗将这一痛苦带到了神面前，神听到了保罗的祷告也回应了他，但是并不是借着挪走他生命中的“施虐者”，而是，神通过赐给保罗够用的、用以忍耐痛苦的恩典和帮助，来使保罗的痛苦得以“减轻”。如保罗一样，你也可以借着神的恩典和帮助，来忍耐一个虐待关系所带给你的试炼。

当遭遇人生的艰难时，希伯来书 4：15-16 给我们这样的保证：

因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样。只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。

若你在受到言语攻击时向基督呼求智慧和力量，祂一定会帮助你。

最终，圣经命令我们要为那些逼迫我们的人祷告。“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。”（马太福音 5：44）。不论你身处何样的关系中，耶稣都命令我们要去爱，并要祷告。当我们为那个使我们的人生饱受痛苦的人祷告时，我们的心就更加贴近神。当我们爱仇敌、为逼迫我们的祷告时，我们就是在追随耶稣的脚步。借着如此行，我们就得着这样的平安——知晓甚至在我们的受苦当中，我们也是在顺服神。

借着胜过恶来回应

另一个圣经清楚教导我们回应恶的方式是借着行善。作为基督徒，我们应当激烈地以行善来对抗邪恶，竭力追求以善胜恶。这如何能在每一个处境中实现，将会是一个日复一日的决定，但我们应当委身、顺服于圣经所给我们的这一命令。

逼迫你们的，要给他们祝福。只要祝福，不可咒诅。要彼此同心。不要志气高大，倒要俯就卑微的人。（人或作事）不要自以为聪明。不要以恶报恶，众人以为美的事，要留心去作。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。（或作让人发怒）因为经上记着，主说，伸冤在我。我必报应。所以，你的仇敌若饿了，就给他吃。若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。你不可为恶所胜，反要以善胜恶。（罗马书12：14，16-21）

一个向虐待你的人以善报恶的方式，就要谨慎地选择你自己的言语。“只要祝福不可咒诅”清楚地表明你对待咒诅的自然反应是回报以咒诅，咒诅一个施虐方比为他祝福要容易得多。但记住，神永远不会要求祂的儿女去做任何事而不给他们做这事的力量——就是圣灵，那位使我们有能力的。要提前思想这一点，这样下次你遭遇言语的攻击时，就可以借着祝福来回应。祝福的一个方法是对他人的怒气报以柔和的回答，“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴言 15：1）借着不以伤人的话回击你的攻击者来祝福，借着说恩慈、善意以及有助益的话来祝福。

除了以恩慈的话来回应，你还可以借着爱施虐者和将他的益处摆在你的益处之前来以善胜恶。耶稣在《路加福音》6：27-28说：“只是我告诉你们这听道的人，你们的仇敌，要爱他；恨你们的，要待他们好；咒诅你们的，要为他祝福；凌辱你们的，要为他祷告。”如果你专注于自己和自己的伤痛，要以善报恶就几乎是不可能的。当你所关注的只有你所受的伤害，你很可能会感到自怜或是绝望。为了爱你仇敌、向他行善的缘故，你必须思想他的需要。想想他生命中的罪，以及他对神的需要，为他祷告，祈求神向他施以恩慈和怜悯，不论他对你做了什么。问问你自己你可以为虐待你的人做些什么，哪些事情可以为他带来最大益处。如此类型的思考使你能够去以善报恶。

当你持续地以善行回报虐待你的人所向你行的恶时，你就是在“把炭火堆在他的头上”，正如《罗马书》12：20 所说。这一说法源自于古埃及的一个习俗，一个带领公众进行公共性悔改的人，会将一盆烧着的火炭放在头顶上，这盆烧着的火炭象征着他的羞耻和罪恶所带来的燃烧般的痛苦。同样，当你去爱你的仇敌，真诚地寻求向他行善时，你会使他因自己对你的憎恨和虐待而感到羞耻。当你满足他的需要时，你是在向他倾倒火炭——或说善行。借着如此行，你也许可以成为一个带领他进入耶稣基督里的救恩的管道——或者至少你的善行可能会改变他的恶行。

智慧地回应操纵

常常当我们想到言语虐待时，我们想到的是骂人、咒诅、侮辱和嘲讽。但是，因为言语虐待也包含操纵性的言语，为要控制、影响、混乱或恐吓某人，你也应当理解操纵的过程。操纵者会使用设计性的言语来取得一些情感性的回应，诸如内疚、恐惧或羞耻。当这些发生在你身上时，要谨慎计划你的回应。《箴言》给了我们两个方案，来回应一个愚顽人或操纵者：

*不要照愚昧人的愚妄话回答他，
恐怕你与他一样；
要照愚昧人的愚妄话回答他，
免得他自以为有智慧。（箴言 26：4-5）*

这一箴言的前两行指教我们不要在怒气、自我防卫中回应，也不要操纵还操纵。换句话说，不要照你的施虐者那样行事。接着的两行则教导我们如何回应，要以这样一种方式来回应：能够曝光操纵者想要做的事，并向他显明他的责任。

操纵可以有多种形式，例如，操纵者可能会试图推你去做他想要的事。一个典型的操纵型对话就像这样：“你如果真像你所说的那样爱我，那么你就会在我要去与朋友打高尔夫球的那天，告诉我的老板我生病了。”你可以如此来回应，告诉你的丈夫你的确爱他，但是向老板请假是**他**的责任。你不介意他花一天时间去与朋友打高尔夫球，但是你将不会替他向老板撒谎。圣经说说谎的嘴唇是神所憎恶的（参箴言 12：12）。

另一种操纵的形式是向另一个人施加以罪疚感。例如，你的丈夫假如想要买一艘昂贵的船。你知道你们正欠着不少债，每个月都很艰难，你向你的丈夫表达了你的担忧，指出你们的财务状况不能承受买那艘船。你的丈夫说你从来就不支持他，不想要他拥有能给他带来快乐的事物，因为他每天都辛苦地工作，所以他配享受一些生活的乐趣。然后在接下来的几天里，他仅仅在必要的时候才跟你说话，并且他的话里常常会包含他是如何地为你牺牲一切，然而你却在他唯一一次要把钱花在自己身上时反对他。

你该怎么回应？向你的丈夫表达你的理解，但是提醒他他有供养家庭的责任（参提摩太前书 5：8），你反对他买那艘船不是在反对他拥有快乐，而是因为照

着你们财务的处境这笔昂贵的开销绝非明智之举（参箴言 1: 5; 22: 7; 传道书 5: 5）。

你的回应尽管可能不会阻止操纵，但至少你曝光了对方的操纵，并且以敬虔的态度予以了回应。你必须留意控制自己的情绪，以确保你可以回应却不犯罪。你需要确保你在清晰地思考，这样你才能爱对方并帮助对方看到他自己的责任。祷告祈求神给你力量和帮助，使你能坚定却恩慈地回应。

要小心操纵披戴有多种的外衣，例如甜言蜜语、乞求、控告和恐吓。做好准备，照着操纵本来的面目认清楚它，然后在爱里说出真理和诚实话。记住爱是一种行动。

爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。（哥林多前书13: 4-7）

以信靠神来回应

生活在一个以虐待为特征的关系中，可能会非常难以招架、让人筋疲力尽，因此，记住你的力量是来自于你与神的关系，这一点生死攸关。耶稣爱你，并且怜恤你的软弱和苦痛——他是那“凡事受了试探，与我们一样。只是他没有犯罪”的一位，因为他能够完全地理解你的试炼，所以你能够“坦然无惧地，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助”（希伯来书4: 15-16）。

当遭到言语的攻击，你向基督呼求能力和力量，祂一定会帮助你。要信靠基督，相信圣经的应许。“信靠不是思想的一种被动的状态，而是灵魂强有力的行动，借此我们储备神的应许并将它们牢牢抓住，无视逆境时而想要吞没我们的努力。”

为了在人生痛苦的处境中信靠神，你需要通过信心的眼睛来看待你的人生。你必须相信神在掌权，并且祂对你的爱是完美的。当你遭遇言语的攻击时，你必须知晓今生所发生的一切事，没有一件在神的运筹和许可之外。“除非主命定，谁能说成就成呢？祸福不都出于至高者的口吗？”（耶利米哀歌3: 37-38）我们人生中的处境不是偶然的，它们在罪与恶中漂流，但是罪恶也在神的手中，神是全能良善的神，若非神的许可，邪恶不能触碰神的儿女。我们也许会在质疑神的掌权，因为我们不理解祂所做的，但是我们悟性和理解力上的匮乏不会改变神是全能慈爱的这一事实。我们人生中的所有苦难在神永恒的计划里都有意义和目的，而它们都指向我们终极的益处和神的荣耀（参罗马书8: 28-29）。

圣经中一个在人生许多艰难和试炼中信靠神的人是约瑟，约瑟被他的兄弟背叛，被迫生活在远离家人的异国他乡。接着他又遭到一个女人陷害，控告他对她有不洁侵犯，约瑟因此身陷牢狱。好些年间约瑟持续地遭遇不公待遇，但是他仍然对神忠心且信靠祂。过了一些年后，约瑟回望自己的人生，看到那些人想要害

他的时候，神却使用它们为约瑟自己和许多人的性命成就了好事（参创世记37-50）。下一次你感到难以负荷想要放弃时，去做约瑟所做的事——信靠神，抓住圣经的应许，提醒自己你从圣经中所知晓的关于神的一切。不要听从无助的意念，相反，与自己对话，提醒自己神的应许、看顾、慈爱、供应、信实、大能和怜悯。

借着为你的回应负责来回应

当你每一天活在以愤怒、批评、操纵和控制为特征的关系中时，你必须首先做一个决定，决定要为自己的回应负起责任来。你不能改变另一个人的行为，你可以影响他、邀请他来改变，但正如你不能使他犯罪一样，你也不能使他改变。

对你自己而言，你可以寻求停止那些使你无法以信心、爱、直白和敬虔的态度去回应的行为。你在你自己的罪和不信中挣扎时，可以向神承认你以错误的习惯回应你的施虐者，并以圣经真理充满你的思想。你可以训练自己以效法耶稣基督的新方式来回应（参以弗所书4：22-24）。

我们与基督的联合代表着一个鲜活关系，它使我们能够胜过罪恶，过一个顺服圣经教导、蒙神喜悦的生活。“因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。”（罗马书6：6）。

还有，要明白改变是一个需要花时间的过程。借着在每一天做出正确选择上持续而有意的努力，寻求在不论是你喜欢还是不喜欢的时候顺服圣经的教导，神就会使你有改变你回应言语虐待的方式的能力。

以知道神是信实的来回应

你也许被你在这一章中被鼓励要做出的回应吓倒了，感到这过于你所能承担的。你也许会受到试探想要放弃，因为处境看起来似乎没有指望，并且你不知道你怎样才能以这种方式回应虐待。但是记住在这条路上你并非孤身一人，去寻求你教会中牧人的帮助。《哥林多前书》10：13是一节为历世历代的基督徒带去了激励的经文：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”在你人生的每一个处境中，神都会向你彰显祂的能力和恩典。将你的盼望放在神和祂的信实当中——带着勇气，面对你所身处的关系，知晓你可以改变，以敬虔的方式回应言语虐待。

第十五章

忠心教养之道：在孩子心间着陆

芭芭拉·史可金（Barbara Scroggins）

在超市购物时，你有多少次看见一个母亲在控制她的孩子上打了败仗？*你*曾经是个妈妈吗？

我还记得有一天去超市的情形，那时我的两个孩子一个四岁，另一个九个月；那又是一个我挑战孩子的耐心来完成我的每日清单的日子，去超市是清单上的最

后一项。我去的那个超市比一般超市要小，只有小推车，过道也很狭窄。我的小姑娘坐在推车前面，我则在不奏效地向我四岁的儿子匆忙扔一些命令试图控制他，例如“别碰那个！”“留在推车旁边！”还有“别站在推车上！”

某一刻我遇上了麻烦，在拥挤的小超市里周旋于众多推车中间时，很难找到一件我要买的东西。于是我将推车停在一边，往农产品区域的角落走去。正这么做时，我听到了一声撞响，跟着是嚎嚎大哭。只需刹那我就认出了那些哭声——那是我的孩子们！我一回头，惊恐地发现我的孩子们都在地上，推车翻倒压在他们上面。很显然我儿子爬上了那个不稳的小推车一边，使它翻了过来。我被一股情绪的急流充斥着：担忧我的孩子们，生我儿子的气，还有难堪，因为现在所有人都在看着我。

现在想到此事使我发笑，但当时可笑不出来。那是神所使用的又一个机会来显出我内心的景况，并教我信靠祂。我对儿子的第一反应是生气——他违背了我的命令，伤害了他自己和他妹妹。但稍后，当我思想这一事件时，我意识到我是那个可怜的失败者——而不是我的儿子。我忙于完成我自己的清单，没有花时间持续地训练我的儿子，建立我们之间的关系。相反，我不假思索地在发现他做我不喜欢的事时向他扔命令，然后又忽视了命令的执行。最终，我也在“不要惹儿女的气”上失败了：我们已经度过了忙碌的一天，那时将近他们的小睡时间，但我忽视了孩子们的需要来实现自己的目标。我关注着自己，而我的孩子则是在为结果受苦。

一种不同类型的教养

为人父母是件艰难的工作——没有间歇，没有假期，身体上、精神上、情感上都可能感到衰竭。面对着所有为人父母的要求，我们问题重重，因为不论是父母还是孩子都是罪人（参罗马书 5：12）。我们的孩子生来就有罪性（参诗篇 51：5），并且他们心中的罪在早年就会往外流露，为我们与他们的关系制造冲突，并时不时地激起我们属罪的回应。

我们常常花了太多时间照顾孩子身体的需要，结果没余下的精力训练他们的心灵和思想。当孩子的行为给我们带来不便或是激怒我们时，我们的**反应**是试图在那个时刻改变或控制那个行为。我们忽视了一个事实：那个让人讨厌的行为是从孩子充满罪性的内心流淌出来的。

神呼召我们从事一种不同类型的教养，祂希望我们**主动地**考虑到孩子的内心，并以一种荣耀神的方式训练他们。祂也已经慷慨地为我们提供了完美教养资源——圣经。圣经有我们教养儿女时所寻找的答案（参提摩太后书 3：16-17；彼得后书 1：3）。

圣经与教养

神是生命的作者，祂也是家庭的设计者。在圣经中，祂为我们提供了家庭运行的法则，以及我们在教养儿女时所该有的目标。圣经教导我们一个冰冷真相：我们都是罪人（参罗马书 3：23），并因违背神完美的律法而被判处死刑（参罗马书 6：23）。但它也向我们提供了极大盼望，就是神是如此爱我们，以至于差遣祂的儿子耶稣为我们而死（参罗马书 5：6-8）。我们的责任是悔改我们的罪，并相信耶稣拯救的工作（参罗马书 10：9-13）。

因着耶稣在十字架上的工作，我们可以有充分确信我们将在永恒中与神同在。你如果还没有这一充足确信，我鼓励你阅读附录二，查阅你如何才能得到它。

神对父母的计划是将福音传递给他们的孩子，在《申命记》里我们读到：“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”（申命记 6：5-7）神要父母向孩子传达关于我们罪恶光景以及祂救恩之路的真理，我们为人父母的目标是教导我们的孩子认识神并且爱祂。

一个母亲的榜样

孩子喜欢模仿别人，从很小的时候起，他们就留意向那些周围的人（早年间主要是他们的父母）学习并跟随他们的示范。甚至婴儿也会试图模仿父母的面部表情和口型。

你的孩子通过观察你和模仿你所做的事来学习如何生活，同样，他们也通过观察你对上帝的爱来学习爱神。注意《申命记》6：5-7里，第一个命令是直接给父母的：“你要尽心，尽性，尽力爱耶和华你的神。”**爱神是教导他人爱神的前提。**

在我们今天的文化中，关系之爱被视为一种临到你的情感和感觉，但圣经所讲的关系之爱远不仅是一种感觉——它是一种委身。爱的**感觉**，甚至是对上帝的爱，在人生中都会来来去去。但对爱神的**委身**却恒久存在，藉着遵行神的命令体现出来。主在《约翰福音》14：15说：“你们若爱我，就必遵守我的命令。”你若规律地阅读圣经，看神如何先爱了你，聆听并活出它的教导，委身于遵行它的命令，你就可以更加认识神并且爱神。

在你寻求在孩子面前活出一个爱神的人生时，我想鼓励你在那些你没有做出荣耀神的榜样的时刻不要失去盼望。作为一个基督徒意味着我们从罪永恒的后果中被拯救出来，但只要我们还活在这世上，我们就仍然需要在心中与罪争战。藉着神的恩典，有时候我们成功，但有时候我们失败。当我们在这场争战中蹒跚时，我们可以记住我们与神的关系并不改变。我们的顺服并不能使我们的救恩更加稳固，基督已经为我们打下了救恩根基。我们尽管想要向孩子显示如何爱神并遵行神，但是我们不需要假装我们很完美。让孩子看到我们也会像他们一样顺服上挣

扎是可以的，在这些挣扎中我们可以向他们显示我们完全倚赖上帝来在我们的生命中工作。

给母亲的命令

使徒保罗在给以弗所教会的书信中给出了一些针对日常生活的命令，其中一条就是关于如何当如何养育儿女的。《以弗所书》6：4说：“你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒，养育他们。”这句话尽管直接的命令对象是父亲，但这一命令也适用于母亲。教养儿女是父母联合的努力。神尽管将家庭中主要的领导角色给了父亲，但因母亲也在丈夫的领导下照顾孩子，因此这节经文也同样适用于母亲。

《以弗所书》6：4对神要你如何养育儿女给出了清楚指南，首先它说**不要**对你的孩子做什么——不要惹他们的气，然后它说了**要**对你的孩子做什么——照着主的教训和警戒养育他们。我们将透过这一章余下的篇幅来看如何在我们每日教养中活出这一命令。

像神权威的代理人那样行动

在保罗给出他对父母的教导前，他首先命令了儿女要顺服父母（参以弗所书6：1）。作为母亲，神已经给了你对孩子的权威——意思是神使你成为他们人生的管家和管理者。神是你孩子的终极权威，但为了将孩子按照主的教训和警戒养大（参以弗所书6：4），神给了父母代表神来执行权威的责任。你不是因为比孩子力大而因此是他们的权威，甚至也不是因为你更年长、更富有经验。你是孩子的权威，是因为你被神指定来担任这一位置。

你的工作是教导孩子如何听从。神是统管者，你需要听从神，你的孩子需要听从你。你的孩子借着听从你来学习如何听从神，因此训练孩子顺服是你的职责。顺服是“一个人对另一个人甘心的服从……它意味着去做一个人被告知的事——没有挑战，没有借口，没有延迟。”

不要惹儿女的气

父母的权柄是从神来的，我们必须小心不要借惹儿女的气来滥用这一权柄。惹某人意思就是使他们生气，这里的意思是重复地给孩子施加压力到一个生气的地步。

一般来说，孩子会在以下情形中被惹怒：当一个指令不合理或不清楚时；当他们觉察到权威者的伪善时；以及当他们在爱的关系以外被管教时。我们如果回头想一想前面我提到的超市的例子，我们就能看到这是怎么发生的。我应当在进超市之前，先在车里预备好我的儿子，藉着面对面地和他说话，按照他的理解程度告诉他我想要他在超市里如何表现。然后，他如果无视我清楚的指令而不遵行，我应当放下购物车，把他带到车里，在一个只专注于他的氛围中处理他的叛逆——而不是在其他人的面前为着我的面子来处理。最终，藉着在超市里一路对他大声喊叫，我也在与他保持一个爱的关系上失败了。我试图为了自己骄傲的益处来控制他的举止，而我本应当专注于影响他心的态度。

当身为父母的我们在教导孩子听从上不忠心时，我们就是在惹他们的气。而当我们默许重复的不顺服时——这常常会招致更进一步的不顺服——我们就可能会以快速升温的、不经思考的、高声调的言语来回应。尖刻的言语并不能带来尊重或心的顺服，相反，它们将孩子推向愤怒。正如《箴言》15: 1所说：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”

我们的言语，以及说出它们时所用的声调，都在孩子的身上有着极大影响。我们可以用我们的言语来吸引他们，与他们发展爱的关系，也可以用言语来给他们定罪，惹他们生气。我们选择节制、温柔地对他们说话时，就是在爱我们的孩子，并是在用我们的榜样来教导他们。

你如果已经用惹孩子生气的方式对待了孩子，不要对此绝望——你可以改善与孩子之间的关系。要这么做的话，你需要谦卑地到孩子面前，承认自己以尖刻和缺少恩慈的方式为人父母的罪。然后请求孩子原谅你得罪了他，并让他知道你想要通过慈爱的指教他而不是激怒他来改变那种属罪的模式。

养育他们

那么我们怎么才能往慈爱地指教儿女而不是惹怒他们上迈进呢？保罗接下来给出的命令是“养育他们”，借着温柔的养育来训练孩子达致成熟。这一点是透过警戒和教训的结合来完成的。

按照主的警戒养育他们

当保罗告诉我们去照着主的警戒养育孩子时，他指的是向孩子提供可以引导他们走向成熟的训练和纠正。合乎圣经的管教是要使心改变，而不仅仅是行为，它是透过口头纠正和身体上的管教来实现的。

口头纠正，就是我们平静温柔地告诉孩子他们如何犯了罪（参以弗所书4: 29），要这么做我们可以向他们解释神的标准，然后问他们问题，帮助他们理

解自己是怎么违背神的。当他们不满足神的标准时，那就是罪。使用他们的罪作为一个向他们传讲上帝恩典的机会，他们的罪给他们判了死刑，但如果他们悔改（朝着与他们的罪相反的方向）并相信（相信他们需要救恩，并且救恩只从耶稣而来）的话，神已经差遣了他的儿子为他们的罪死。神使用圣经来宣判我们的罪，因此使用圣经来指出他们的罪很重要（参提摩太后书3：16）。

但是别停在那儿！然后你还需要向孩子显示，如果他们选择转离罪的话，神就会饶恕他们的罪（参约翰一书1：9）。最终，藉着告诉他们应当怎样回应，并将那回应做出来以便他们能知道它是什么样子——来帮助孩子练习顺服神的话。

当我们在那间超市时，对我的儿子其实可以这样来应用上面的原则：我可以向他提供口头纠正，停下我正在做的事，安静地将他拉到一边来纠正，或者是去车里谈。我可以问他神的话教导他怎么做，我们已经教过他《以弗所书》6：1，那里说：“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。”因此我会期待他回答他需要听从我。然后我会问他有没有听从我。最终，我会告诉他本该怎么做来顺服我（站在推车旁边，而且不往上爬）。接着我会给他机会来在恢复购物前操练顺服。藉着在我的儿子不顺服之后立刻向他提供口头纠正，我可以训练他如何听从。

合乎圣经的管教要求的不仅仅是口头纠正，还有身体上的管教。“杖打和责备，能加增智慧。放纵的儿子，使母亲羞愧。”（箴言29：15）《箴言》22：15说：“愚蒙迷住孩童的心，用管教的杖可以远远赶除。”你孩子的心充满了愚昧，他不想听从你，因为他宁愿愚昧地跟随他自己的欲望。神教导你以管教来回应孩子的愚昧（参箴言23：13-14），如此孩子才能顺服于你的权威，最终是顺服于上帝的权威。

管教孩子这一观念对你来说可能很新，甚至可能很恐怖。有许多人滥用它，以致它成为我们社会的文化禁忌，常常都跟儿童虐待连在一起。但这并不是真正的管教！我想清楚地声明：**圣经并不提倡或鼓励任何形式的儿童虐待**，当圣经提到使用身体管教来达致孩子的成熟时，它要求身体管教是在控制的、爱的方式中进行的（参箴言3：12，13：24；哥林多前书13：4-7）。当管教是在怒气中进行，或是为了达成你自私的目的时，它就**不是**合乎圣经和敬虔的！合乎圣经的管教目标是影响孩子的心，而不是带去伤害。不完全合乎圣经的管教只能惹孩子发怒，而不是改变他们的心。

以下是一些执行合乎圣经的身体管教的指南：

合乎圣经的身体管教从慈爱的口头纠正开始。在你打孩子之前，很重要的一点是他知道他为什么会挨打，这意味着你必须向他传达他做错了什么，以及为什么你对神的顺服要求你打他。然后问他问题，确保他明白他为什么将要挨打。

合乎圣经的管教必须以纠正心灵为目的，而不是仅仅为了惩罚行为。你没有为着自己的目的打孩子的自由和权力，打是神所提供的工具，用来影响一

个孩子的心，教导他犯罪是错误的。它不是为了要因着孩子的行为使你沮丧和难堪而惩罚孩子。当你越来越挂虑于纠正他的心，而不是惩罚他的行为时，你就会以一种平静、谨慎和控制的方式施行管教。

合乎圣经的管教必须始终如一。一致和持续在管教中至关重要，你需要在每次孩子犯错的时候执行管教，并且需要慈爱地、公平地执行。你必须向孩子传达顺服一直是一件必要的事，因此，你必须一直为了孩子的罪管教孩子。你没有因着太忙或不方便而跳过一次管教的机会。你如果只在方便的时候管教，那么你就不是在听从神，并且你也是在以改变标准来混乱孩子。神的标准从不改变，因此，我们必须一直向我们的孩子执行神的标准。

在留意我们**如何**打孩子的前提下一致持续地管教，可以防止不合圣经的管教，并且可以让我们的孩子知道他们可以期待什么。持续管教的方式包括明确每次管教的原因，说清楚将要打几下，并在管教时注意结实、有均匀节奏地打，不冲动，也不造成伤害。

合乎圣经的管教可以修复之前被罪毁坏的关系。身体管教的最终结果，应当是在你和孩子之间爱的关系的修复。他会知道他做错了什么，以及那个错误的行为毁坏了他与你的关系。但是他也会知道一旦他的罪得到了处理，他跟你的关系就会透过饶恕而被修复。最终这是在教导他罪使他与跟神有一个爱的关系隔离，他需要追求得到神的饶恕来使他跟神有一个正确关系。借着合宜地执行，管教会将你的孩子带向谦卑的服从，而不是愤怒的反抗。

关于合乎圣经的管教还有许许多多可以说的，请参考这一章后面所列出的资源来对敬虔管教的多样方式有一个更完全的了解。

按照主的教训养育他们

保罗给父母的命令最后一部分是按照主的教训养育他们的儿女。**教训**指的是用话语来教育我们的孩子，这是一种透过交流来建立孩子的举动。正如我们已经在《箴言》中读到的，我们的孩子生来就心中愚蒙，我们藉着管教来挪走他们的愚昧，然后当它被挪走，我们需要在它的位置上建造智慧。我们通过用智慧的言语教导并训练他们来建造智慧——而能提供这些智慧言语的就是圣经。

圣经说智慧是透过学习敬畏神而获得的（参箴言**1: 7**）。若我们为自己学习圣经，学习有关神的真理，我们就可以接着将这些真理传递给我们的孩子，不断地向他们传达我们所学习的。当我们使用这种交流来将孩子引向那位至高、慈爱和怜悯的上帝时，我们就可以接着教导他们神是谁，神是什么样的神。

另外在教导孩子认识神时，我们还必须训练他们按照神的命令去行动。这种训练就是持续地、重复地指教他们该怎么做事。神给了儿女一个特别的命令：他们需要听从他们的父母（参以弗所书**6: 1**）。因此我们的训练需要聚焦于训练

孩子顺服，并以管教来执行这一训练。当我们训练孩子顺服时，我们可以参考以下建议来执行我们的训练：

训练他们立即听从

我们应当训练我们的孩子立即听从，不需要重申指令。当我们的命令清楚时，就不需要重复它，他们如果没能立刻遵行，就以爱的管教来跟进。我们如果在要求顺服前给出三遍警告，我们就是在训练他们只在我们给出三遍警告时遵行。当他们学会了第一次就遵行我们的指令时，他们就学会了自制，终极说来，他们是在学习立即听从神。

训练他们以喜乐的心听从

我们的孩子服从了我们的指令，但却以糟糕的态度来进行，那不能说是顺服。顺服不仅仅是进行一系列的行动，外在态度是内心的折射，我们的目标是训练孩子的心，而不仅仅是控制他们的行为。我们必须用爱的管教来执行我们的训练。

训练他们听从而不需要被告知为什么

年幼的孩子常常问：“为什么？”这是因为他们好奇。然而，你给孩子一个命令，需要训练他们不需要被告知为什么就听从指令。这尽管可能看上去过度极权，但却是一件正确的事，尤其是对年幼的孩子。一个五岁的孩子不需要知道为什么你喊她过来——她需要的只是听到你的声音并听从。当他们在愿意顺服之前想要知道为什么时，他们是在追求控制局面，他们只会在你给出的原因可以接受时听从你。但是，这却并非真顺服。你必须训练他们在不知道什么的情况下就听从。他们如果失败了，就采取爱的管教。当我们的孩子学会不需要知道为什么就听从我们时，他们就会更加预备好在人生的艰难时刻，不需要知道神命令背后的“为什么”就听从神。

一个母亲的爱

“儿女是耶和华所赐的产业。”（诗篇127：3）当神给了你儿女，祂就是给了你极大的赏赐。作为一个母亲你当在这种赏赐中喜乐（参提多书2：4），这种喜乐会在你与儿女的关系中流露出来，流露出对孩子的喜爱和温柔。在这种爱的关系中他们会知道你喜悦他们，当他们知道你喜悦他们时，他们会想要跟随

你的榜样，在顺服中听从你的权威。下面是帮助你发展与孩子的一个喜乐、爱的关系的三种方式：

花时间与你的孩子相处

作为一个母亲，神给了你对孩子的权威，但是这一权柄并不排除你需要建立与他们的关系。这种关系可以通过经年累月地与花时间与他们相处而被建立，花时间加入他们，每天照着他们的程度与他们互动。藉着你呈现给他们的喜乐——因着与他们在一起而有喜乐——来告诉他们你爱他们，表达你对他们所做之事的喜爱和兴奋，也可以告诉他们你对他们的喜悦。

聆听你的孩子

你喜欢听孩子说话吗？建立关系要求你不只是对孩子**说话**，还要**听**他们说话。孩子透过问问题来学习认识周围的世界，你如果想要影响他们走向神，那么你必须建立一个聆听模式。你的孩子说话时，他们是在向你打开他们的心，注意听他们在说什么是你的职责。

称赞你的孩子

称赞你的孩子表达了你在他们里面的喜乐，尽管合乎圣经的教养的确要求持续的管教，但是你并不想要你与孩子的全部互动都是纠正。因此，你必须殷勤地努力使用恩慈、勉励的言语来称赞他们。有时候你**必须**要对他们说不，但是假如你跟孩子说话的绝大部分都是消极的，孩子就会不想听你。因此刻意努力地尽可能经常地对他们说是，孩子喜爱因他们所做的事情得着称赞和鼓励。

我们信实的天父

神已经赋予了我们训练儿女的责任，正是透过这一职责我们得着了影响下一代的特权。我们如果忽视这一职责，世界已经预备妥当并乐意以它自己的标准和价值观来影响我们的孩子。摩西教导即将进入应许之地的父母要教导他们的孩子，这样下一代才不会忘记神。我们如果想要我们的孩子认识神并且爱祂，那么我们教养儿女时所做的每件事都必须聚焦于这一目标。

你追求实现这目标时，要持续地牢记神的恩典。作为一个不完美的母亲，我每天都需要倚靠神。正如在超市里的那一天，有时候我如此地关注自己，以致没

有以荣耀神的方式管教孩子并喜悦孩子。感恩的是，神是完美的，祂富有怜悯、恩慈和爱。当我失败时，祂就在那里温柔地向我显明我的罪并且饶恕我，提醒我祂差遣了祂的儿子，就是因为我不能靠自己遵行祂。我可以一直在教养上坚持，是因为神应许祂会使我的努力硕果累累（参加拉太书6：9）。

神已经应许祂在我们的教养当中和我们的儿女身上掌权使我们得益：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人”（罗马书8：28）。当你选择通过阅读圣经来认识神，借着祷告祈求神在你为人父母时赐你智慧和指引，你就可以相信祂一定会信实地向你践行祂的应许（参提摩太后书2：13）。

推荐资源

Elliff, Jim. *How Children Come to Faith in Christ* [sound recording]. Little Rock, AR: Family Life Today, 2006.

Plowman, Ginger. *Don't Make Me Count to Three!* Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 2003.

Priolo, Lou. *Teach Them Diligently*. Woodruff, SC: Timeless Texas, 2000.

Tripp, Tedd. *Shepherding a Child's Heart*. Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 1995.（中译名为《子女心，父母情》——译者注）

第十六章

完美妈妈症候群

科妮·拉尔森（Connie Larson）

房间里有超过 100 人，全部是学龄前孩子的妈妈。台上是一块白板，我急忙地上面写着她们对问题的答案：**你怎么描述一个完美妈妈？**开始时很缓慢，只有一个女人自愿回答：“她的孩子表现完美。”然后另一个女人应和到：“她从来不对孩子发怒或吼叫。”接着另一个说道：“她总是很和蔼，管教的时候带着温

柔。”其他人开始明白怎么回事了，于是完美妈妈的图画在我们眼前扩增。她总是井井有条；是一个出色的老师；有一个装扮美丽的家；友善而合宜，让人乐于环绕；是她丈夫的好爱侣。描述继续占领着白板上的每一英寸，一些词只能写在边上或是挤在行与行之间，例如**有创造力，冷静，善于培养**，以及**被孩子拥护**。

我们对完美妈妈的想象超出了现实生活，不存在这样的女人！她是一个神话，是个幻想，然而她的形象却闪现于每个妈妈的心里和脑里。当我提及完美妈妈症候群时，只有极少数妈妈对它的存在感到疑惑——因为对它的感知深深存在于一个女人的灵魂里。我对完美妈妈的描绘将会跟你的不一样，但是我们的描绘应该会有许多相似之处，从文化的影响、朋友的主张和教会的教导而来。我们不一样，是因为我们的经历、性格和价值观在我们对完美妈妈的描绘里起到很大作用。我可能会看重创造力，认为完美妈妈会允许她的孩子用手指画画、玩泥巴及帮忙烤饼干。但如果你看重的是秩序和整洁，你可能会视以上活动为太过凌乱和无序。

当回头看我们对完美妈妈那么大的期待时，就难怪作为母亲的我们会被压垮。几乎我所认识的每个妈妈都以这样或那样的方式回应着完美妈妈的观念，你们中有些人钻牛角尖试图全部做到，而其他人则从一开始就感到失败。完美妈妈症候群是那个驱使你来实现你对完美妈妈的幻想的动力，是一种想要去做其他人期待你去做的事，那样你就可以以完美妈妈的姿态出现在他们眼里的冲动。它是允许完美妈妈的幻想来掌控并决定你的思想，行为和言语。

思想这一话题的时候，有些问题常常会冒出来。想要完美有什么错吗？这难道不是神对我们的期待吗？不是神想要我们“成全完备，毫无缺欠”（雅各书 1:4）？难道训练我们的孩子并确保他们拥有每一个成功的机会不是我们的责任？我们难道不该敦促他们成为优秀？高期待有什么错吗？这些是极好的问题，在我们得出答案之前，我们必须理解问题所在，并得着神对此的视角。然后，我们会看一些作为妈妈更加优秀的实用方案。

让我们对完美妈妈症候群先有一个更好概念，我们来看一下它的一些特征。你读下去的时候，在你挣扎的那一点上作上标记。

- **过度委身和过度繁忙**——你想要什么都做，或认为你应该什么都做。你不想错过任何机会，认为你的孩子应当经历一切他们所能经历的。你在坍塌、压力、落后和焦急的感受中挣扎。
- **对你和你的孩子有着不切实际异常高的标准**——你按照是否达到了你的标准和满足了你的期待来衡量你和/或孩子的表现有多好，并以此来建立你作为一个妈妈的价值感和成功值。这可能会包括不能有糟糕的举止，不能脏乱，不能犯错，完美的表现，完美的分数，以及努力什么都做并且什么都做好等。与你生活在一起的人可能会将你视为一个给人压力，要求很高且很难取悦的人。你也许在怒气中挣扎，因为其他人没有按照你的标准和时间表来行事。
- **很少感到满意，幸福和喜乐**——当你对你和孩子的成就有着不切实际的

目标和高标准时，你可能会经历到一个持久的、总体的感受，就是从来都不足够好，从来没有做到足够好过。

- **走向超出预期，做得过头或活跃过度**——你活在一种总是有更多你需要去做的事的恐惧中，或是总有更多你需要去发现的信息。尼蔻最近刚辞掉电脑程序员工作，成为一个全职妈妈。她认出了她视做母亲为一种事业的倾向，她对妈妈的职责做着无止境的研究。当需要为她三岁的女儿选一所幼儿园时，她出于对做错选择的恐惧而采访了十所学校。
- **被来自他人的压力所驱动**——当其他人向你表达他们的渴望和期待时，你会感到去做他们想要之事的义务或渴望——或是当你不去做时感到愧疚。你常常基于他人的观点而做决定。
- **渴望让每个人都高兴，或不让任何人失望**——你的完美妈妈蓝图可能包括有一个没有冲突的家，你会做一切事来达成那个目标，包括屈从于孩子的愿望和要求。
- **通过与他人比较来衡量你和你的孩子**——当我们将自己与他人比较时，我们常常会感到不够或失败。杰可儿很努力地在家教育她的三个儿子，挣扎于如何能让他们集中注意力，如何学完那些基础的教材。每次当她听到另一个在家教育的妈妈进度超前或是很轻松时，她就感到挫败。在家教育是一个有价值的努力，但是因为增加了审视孩子教育全局的责任，许多在家教育的妈妈都挣扎在完美妈妈症候群里。
- **因愤怒，焦虑，抑郁或疲惫受苦**——这些都是对试图活出完美妈妈的期待所带来的超负荷任务的常见反应。这些情况中如果有任何一点已经成为了你生活的常态，并且你已经得出了这是因为你有完美妈妈症候群的结论，那么你大概想要继续往下读，并去尝试如下行动步骤吧。

那么，一个妈妈该做什么？

我不认为我们中有任何人是以思想我们需要成为一个完美妈妈开始的，我们只是想去做那些需要完成的事，我们只是想做到我们能做到得最好。大部分女人都将极大努力投注在了在照料家庭上，因为她们在乎。但在这个过程中有什么事情发生了，完美妈妈症候群闯了进来。我们成为了被驱使着去做得更多、做得更好、更努力一点的女人，我们感觉被困在了忙碌和生活的压力里，对孩子会变成什么样感到焦虑，对我们可能在做什么错事感到恐惧。对于有些人来说，抑郁的黑洞可能会愈加临近，因为她们向所有这一切的不可能性投降了。

萨利是一个有着三个八岁以下孩子的母亲，她有易怒的问题。她晚上在当地一家急救中心做兼职护士，她想要在工作领域站稳脚跟，以便帮助补贴家用。她参加教会里的一个妈妈小组，并且在不上班的晚上参加好几个查经小组。她八岁

的女儿在一个足球社团，一周有两次训练，每周六有一次比赛，并且每周有一次放学后要去学钢琴，另外还参加了一个空手道课程。为了兼顾每一件事，萨利使家庭里的每个成员都身处一个紧张时间表中，每当家里有人不能合作、遵守时间表时，她就会发作。大喊大叫成为家常便饭，以致她开始变得恐惧，担心有一天会失去控制而伤害孩子。

另一个妈妈詹妮弗，很确定自己有着感觉起来像神经失常的毛病。男孩们在走廊里追逐的呐喊声和宝宝的哭声使得她想要把头发扯下来，她试图在家教育大点的两个男孩，但是当她的老小生病，导致她几夜没睡，她就怎么也跟不上需要了。她很想把男孩们送到公立学校，但是又担心朋友们会怎么看待她的放弃。她感觉自己是如此失败、如此没用的妈妈。

不论是萨利还是詹妮弗，都是许许多多被困在完美妈妈症候群里的女人之一。对他们而言——以及对你——大好的消息是，从完美妈妈症候群的重担和咒诅下脱离，并拥有一个喜乐、平安的人生是可能的。

脱离陷阱

脱离的方式是透过与耶稣基督的关系，祂来拯救我们脱离我们的悲痛、困难、属罪的方式及绝望的处境。这正是为什么祂被称为救赎主。你如果不认识耶稣，不知道祂怎样可以救你，请翻到附录二。当你读完后，你可以回到这一章来。

你也许会说：“我相信耶稣，但我仍在挣扎，那我怎么才能得到你所说的喜乐和平安？”我们从一个委身于神的人生滑到一个几乎不思想神的人生的轻易、微妙和渐变过程，让人惊讶。我身上会有发生，尤其是当我变得忙碌时。

漂流的法则

我成长在一个航海家庭，安全航行的一个明确的法则是：如果没有牢牢地系在码头上，或是锚不钩着海底，你的船就会漂流。风和海浪会将你的船推得越来越远离你想要它在的地方。同样的法则对基督徒生活也是适用的：你如果不画一个刻度点来朝神拉近以确保你与祂有一个紧密连接，那么漂流就会发生。而当你漂流远离神时，你会发现你独立自主的灵魂就想要接过来掌权。你会发现自己轻忽向神寻求帮助，力量，指引和智慧，你会变得像一个两岁的小孩，大喊着：“我自己能行！”然后，在你意识到这一点之前，你会发现自己被生活渐渐拖垮，被各种委身所淹没，对没人合作感到愤怒，对他人对你的期待和要求感到疲倦。

给你的邀请

有完美妈妈症候群的妈妈们有一个常见的问题，就是我们中的大部分人都试图独立于神之外来过我们的人生，直到我们自己的力量消耗殆尽。我们来到自己能力和精力的尽头时，最终会放弃。你如果正身处此地——空虚，耗尽，疲倦于完美妈妈症候群的重担——那么耶稣对你有一个邀请：

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式。这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音 11：28-30）

这直白又简单！耶稣在邀请你加入祂（负祂的轭），跟随祂的引领，听祂要说什么，并让祂背你的重担。还有什么能比这更简单？尽管这很简单，但是却不容易。它要求你放弃掌控你的人生，将缰绳交给耶稣。当益处——灵魂的安息和轻省的担子——是如此美妙时，遵行为什么还这么难呢？难道我们认为我们可以做得比神还好，比神还知道什么是对我们和我们的孩子有益吗？

大部分请柬的末了都是“RSVP”，就是 *repondez s'il vous plait*，这是法语的“盼回复”的意思。耶稣希望收到祂发出的请柬的回复，你如果想要安息你的灵魂，减轻你的重担，那么就到祂那里去。你看不见祂，但是祂现在离你很近。告诉祂你再也不想做一个倚靠自己力量、有着自己目标的妈妈了，你已经预备好并且愿意从祂学习。这是治愈完美妈妈症候群的最关键一步。

好消息

你现在正感到绝望吗？想着你再也没有希望了，没有什么可以帮你？这儿有一些给你的好消息。

首先，**神在这处境中与你同在**。我们有一位信实、慈爱的神，祂应许与你同在，并在人生艰难的处境中为你开一条出路（参哥林多前书 10：13；希伯来书 13：5-6）。祂还应许祂是温柔的：“他必像牧人牧养自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在怀中，慢慢引导那乳养小羊的。”（参以赛亚书 40：11）祂并不是要做一个完美的父亲，然后又在中途感到丧气。不，祂**是**那位完美的父亲，祂一点都不沮丧。

其次，**神在进行改变**。“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓立比书 1：6）天堂这边尽管没有完美的母亲也没有完美的孩子，但在我们接受耶稣并相信祂是我们的救主和生命的主的刹那，改变我们使我们更像祂的过程就启动了（参罗马书 8：29；哥林多后书 5：17）。我们被称为神手中的工作，是一个活神的艺术作品（参以赛亚书 64：8；以弗所书 2：10）。相信神正在你里面做改变工作。

第三，**神赐给了我们以讨祂喜悦、荣耀祂的方式做一个母亲所需要的一切**

（参彼得后书 1: 3）。祂已经给了我们圣经作为我们生活的准则，因此转向神的话并看神怎么说（参提摩太后书 3: 16-17）。祂也给了我们圣灵来引导、帮助、刚强我们。当我们每日祈求神帮助我们谨守自己的舌头和情感时，祂使我们在圣灵的大能中行走（参约翰福音 16: 13；加拉太书 5: 16-23）。祂告诉我们我们可以在任何时候祷告呼求祂帮助（参希伯来书 4: 16；雅各书 1: 5）。并且，神也给了我们基督的身体（教会中的其他信徒）来教导我们，鼓励我们，为我们代祷，并辅导我们。你可以向一位年长的基督徒姊妹寻求带领，请她指教你如何可以在做母亲和妻子身上成长。

藉着祂的力量你可以做艰难的事

神没有期待你做每一件事，或者将它们做得完美。尽管需要勇气和内在的决心，但是你事实上可以改变你生活的节奏和焦点，以便你可以更加享受它和你所爱的人。改变并不总是容易的——它将需要对你的人生，你的心，你的思想，你的动机，你的委身，以及你的决定做一个艰难打量。你如果身心耗尽，压力重大或者抑郁，那么你需要采取步骤来改变它。所以预备好去做需要你这一方做出努力的选择吧。

心的检查作业

在你生活中做出合乎圣经的改变的开始，对你自己有一个周到、艰难的察验是很重要的。准备好一个做作业的笔记本，然后做以下的事：

- 在你笔记本的第一页写下《马太福音》11: 28-30，然后写一个对耶稣的邀请的祷告，祈求祂帮助你在你的人生中做出改变。
- 在你笔记本的第二页中间画一条垂线，把这一页分成两列。左边的一列写下你这一周所有的委身，活动以及责任，如果其中一项致使你很有压力或是焦虑，就在它旁边做个标记。
- 右边一列，在每一项委身旁边，写下为什么你要做那件特别的事情，什么驱使你这么做？这不是一个容易的联系，所以在你开始之前，用《诗篇》139: 23-24 来祷告，求神察验你的心，帮助你理解你所做的选择背后的动机和目的。

当你这么做的时候，以下是一些你可以问的问题：

- 我在试图取悦谁？我的妈妈，我的朋友，神，我自己，我的孩子，还是……？
- 我在试图让别人惊讶，或是使他们钦佩我吗？
- 我这么做是不是因为每个人都这么做？

- 我在试图挣得神的爱或接纳吗？
- 我认为我不需要神，没有神我自己也可以过我的人生吗？

- 我们发现自己被完美妈妈症候群困住的一个主要原因就是因为我们的不信靠神。这听起来很疯狂，但是我们的举动常常暗示了我们认为我们可以把我们的工作做得比神还好，我们想要掌权。我们认为如果我们不把事情握在自己手中，就没有什么能够完成，或是完成得好。你也许认为决定你孩子的未来，确定他或她得到一个特定的班级，机会，老师或是大学——这些完全是取决于你。但是那个两个门徒妈妈的故事——她告诉耶稣她想要她的两个儿子在祂的国里一个坐在祂的左边一个坐在祂的右边——表明了神对你孩子的未来负责，而不是你（参马太福音 20: 20-23；同时参罗马书 8: 28-29；以弗所书 2: 10）。
- 使学习信靠神、让神来使你的道路笔直成为你的目标。背诵《箴言》3: 5-7，并开始操练为你的决定，委身，渴望和日常时间表来祷告。我喜欢在我的笔记本中写下这所有的事，并向神说：“这是我所考虑的，但是我想要你的旨意、你的日程表、你的智慧和你的计划！”
- 学习认识神，祂的属性，以及祂在耶稣里所为你做的一切事。当你每天阅读圣经时都这么做，你也许会想要从诸如《腓立比书》、《约翰福音》或《诗篇》开始。在你读之前，祈求神教导你。每次都在你的笔记本上写下你所学到的一件事，当你越多地学习认识神，你就会知道你可以将自己和你的孩子交托给祂慈爱、智慧、怜悯和大能的手。

另一个我们被完美妈妈症候群所困住的关键原因是我们**惧怕人**。《箴言》29: 25 告诉我们惧怕人会使我们的人生陷在网罗之中，当你让他人控制你（不论他们试图这么做还是不是），或是你试图达致他们的期望（或是你对他们期望的理解）时，这就会发生。这两者都很让人精疲力竭。我常听到女人们说：“我再也不想努力让每个人都高兴了，我就是再也不能这么做了。”

- 你为什么做你在做的事？你做每件事的正确动机都当是藉着回应祂对你的爱来表达你对祂的爱。在《马太福音》22: 37 我们学习到我们当用我们整颗心来爱神。与把焦点放在取悦他人上不同，我们应当聚焦于讨神喜悦。使讨神喜悦成为你的热情（参哥林多后书 5: 9），想要讨神喜悦的渴望是从认出神对我们伟大的慈爱涌流出来，不是因为我们恐惧祂刑罚我们。
- 当我们感受到他人的期望和压力时，我们该怎么办？这也许听起来陈腐，但是——为之祷告。为你在你孩子的学校、队伍或童子军所参与的工作祷告，求问神祂想要你在教会里如何侍奉、在何处侍奉。不要对每一件遇到的事说是（同时也不要仅仅因着繁忙而说不），使神的所求成为你的首要。当我为着我的决定和委身向神祷告祈求智慧和指引时，我总是感到惊讶，祂总是会以这样或那样的方式让我知道我该做什么。

- 神明确祂的计划的一个方式是透过我们的丈夫。神告诉妻子要凡事顺服丈夫（将她们自己放在丈夫的权柄之下）并尊重他们，神也清楚地说明我们的顺服不以我们是否有好的基督徒丈夫或我们的丈夫是否与我们意见一致为前提（参以弗所书 5: 22, 22; 彼得前书 3: 1）。这不是件容易的事，但在你做什么事之前，涉及到委身和计划的时候，问问你的丈夫他怎么想。许多母亲都认为她们知道什么对孩子和她们最好，以致她们的丈夫没什么发言权。你应当给予你的丈夫足够信息，以便他能发言。然后照着他所说的去做（除非他让你去犯罪）。也许你不喜欢他的答案，但如果你想要荣耀神和神的命令，那么就去顺服并尊重你的丈夫吧。
- 但是另一个我们挣扎于完美妈妈症候群的原因是我们试图提升自己，取悦自己，或事必躬亲。我们感到我们需要用我们作为一个妈妈的表现或我们孩子的表现来证明自己的价值，我们想要证明我们的孩子比别的孩子更好，或是我们比其他妈妈更好。我们挣扎于自我满足、骄傲和自私当中。
- 你如果你在你里面发现了这种模式，那么藉着认识到你对神完全的仰赖来解决你的骄傲和自足。这曾经是我多年一块主要的成长领域，我知道不只我如此。请背诵《约翰福音》15: 1-5，并学习《哥林多后书》3: 4-6 和《雅各书》4: 6-10。向主承认你骄傲的罪，每日祈求祂帮助你，赐你力量、智慧和指引。记住你应当专注于使神的名升高，而不是你的。
- 如果自私是你的一个问题，那么学习圣经关于爱他人的教导，《马太福音》22: 37-39，《腓立比书》2: 3-4 和《哥林多前书》13: 4-7。妈妈们通常以牺牲和无私的为孩子奉献自己而著称，所以将妈妈们视为自私很难。但是**牺牲只能是为你想要得到的东西做出的**，所以要察验你的动机。你晚上几个小时不睡完成一件事情，是为了让他人被你所惊讶吗？对你而言，你的名声比神和祂对你的要求更加重要吗？
- 你被完美妈妈症候群折磨的原因有没有可能是因为你**太喜爱世界的道路**？在今天的世界上做一个妈妈的艰难之一，就是有太多可以去热爱和追求的东西了：可以拥有的东西，能去渴望的名声，可以去追求的教育，以及可以维持的外表。再一次地，我们需要察验我们的动机。我们是否在爱世界及其中事（参约翰一书 2: 15-16）？我们是否在让世界更新改变我们（参罗马书 12: 2）？我们是否忙于追求世上的事，而错过了主所看为重要的？
- 问你自已这些艰难的问题：我是不是太渴望什么东西了？透过我所做的选择，我在向孩子传递什么价值观和人生次序？我是先寻求神吗（参马太福音 6:33）？忙碌总是一件坏事吗？不，但是你为什么忙碌？追求优秀是错的吗？不，但是你是在以荣耀神的方式追求吗（参哥林多前书 10: 31；歌罗西书 3: 23）？你是在选择爱世界胜过爱主吗？

- 察验你的思想。改变从思维开始，从你的意念开始。请背诵《罗马书》12：2 并开始不被世界所塑造，却心意更新而变化的过程。
- 使按照主的警戒和教训养育你的儿女成为你的目标（参箴言 6：20-23；以弗所书 6：4），以便他们能选择爱神，并以与蒙召的恩相称的方式生活（参以弗所书 4：1）。

有信心的妈妈

战胜完美妈妈症候群的方式就是爱神超过其它一切——去爱祂的道路并讨祂喜悦地去生活。并且，爱你的孩子，照着主的警戒和教训养育他们。记住他们的信心和品格比他们的成就要重要得多；并且，你的信心和品格也比你的成就要重要得多。

信靠神赐给你做一个敬虔的母亲所需要的一切，并且将你的孩子和他们的未来交托在神的手中，如此，你会找到喜乐和平安。

第十七章

抚养残疾孩子

劳拉·亨德森（**Laura Hendrickson**）

被赐给了一个特别孩子？当你想到抚养一个孤独症，残疾或是发育延迟的孩子时，这可能不会是冒出来的第一个词。它大概不能描述你抚养一个被诊断为多动症、强迫症或有其它疾病的孩子时的感受。当然，你照着他的本相爱你宝贵的

孩子，但是我们的社会常常向我们传递的信息却是：他是一个次品，因为他不一样。

与之相对的是，圣经告诉我们**所有**孩子都是赏赐——不仅仅是那些没有残疾的健康孩子。“儿女是耶和华所赐的产业。所怀的胎是他所给的赏赐。少年时所生的儿女，好像勇士手中的箭。箭袋充满的人便为有福。他们在城门口和仇敌说话的时候，必不至于羞愧！”（诗篇127：3-5）

此外，圣经还告诉我们所有孩子的受造都“奇妙可畏”（诗篇 139：14），不仅仅是那些没有残疾的孩子。事实上，神自己监督了你的孩子在母腹中的成长，在你的孩子受孕之前，神就已经对他的人生有了一个详细计划！

“我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络。那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。”（诗篇139：13-16）

圣经清楚地肯定了每个孩子的独特是有价值的，我们也被呼召要如此相信，但这并不总是一个容易接受的真理。

首先，你哭泣

我永远忘不了医生说我两岁的儿子有孤独症的那一天，他说埃里克有智力迟钝，智商只有 50，并且可能永远也学不会说话。我曾梦想有一个可以成为牧师或宣教士来荣耀神的儿子，那天早晨我的梦死去了。我哭泣着想埃里克可能永远也不能自立，不会结婚，也不能给我孙子孙女。

在那时候，我一点也不因这个赏赐喜乐！起初我也没有感激埃里克那些特质的重要意义。事实上，我在想神是不是在惩罚我。我尽管知道耶稣已经在十字架上为我的罪承担了所有的刑罚，但是在痛苦中要抓住这一真理实在是太困难了。此外，我也在想如何能够将这苦痛的消息与神的应许调和：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗马书 8：28）

我也为埃里克的情况责备自己，我怀孕八周的时候不得不吃止痛药，医生告诉我药物不会伤害孩子，但是要是他错了怎么办？我为什么吃那些药？我本该想到更多！我也责备自己太过自私，这么晚才怀孕。作为一个医生，我应当意识到这一点的，像我这样的年纪，很可能会生出残疾孩子。

那个时候我没有意识到的是，借着责备自己，我把神从我人生的图景中抹去了。实际上，我是在惩罚自己没有做我怀孕的全知、全能的“神”——本可以也应当确保一个积极的结果。我的心碎暂时遮蔽了我，使我看不到本该明显的事实：耶和华是神，我不是。祂是完美的智慧和良善，而我生来就有罪性，我会犯错。

我尽管可能有能力使我的怀孕走向一个我想要的结果，但我并没有足够智慧和良善来知道埃里克和我真正需要什么。圣经教导神是唯一一位掌管万事的大能者，也是唯一足够公义能一直做最好的事的义者。

最终我意识到，唯一我能经历到神的平安的方式，就是相信圣经所说的关于神的真理，并在信心中仰望祂。我需要提醒自己，我尽管不能掌管怀孕的结果，但是主可以，也已经掌管。现在是我相信祂会在埃里克和我的人生中做美善的时候了，即便是要在这艰难处境的过程中相信。神以这样的方式创造了埃里克有祂的计划和目的，这个计划就是给我们的生命带来益处，而不是伤害（参耶利米书 29: 11）。

神正在我孩子的人生中做什么？

作为一个孤独症孩子的妈妈，我是以相信埃里克的情况最中心的真相就是他有“缺陷”开始这段旅程的。他缺乏一些需要加进来的特质，以便他能够最大程度地跟其他孩子一样。的确，作为埃里克的妈妈，我的任务之一就是帮助他在他所薄弱的领域发展。但是，因为起初的日子里我太过专注他的局限，以致我完全丧失了眼光去看到圣经对埃里克核心真相的描述：他是按着神的形象和样式被造的（参创世记 1: 27）。这意味着，他就像所有其他孩子一样，生来就有与神建立关系的能力，可以荣耀神并以神为乐。我以为我需要在某种程度上把埃里克修好，以便他可以认识神并荣耀神。但稍后我逐渐意识到圣经的教导，埃里克藉着成为神造他的样子就是在彰显神的荣耀。这一点对所有有残疾的孩子而言都是真实的。

请不要误解我，我不是在说我们应当歇息，把我们特别的孩子留在他们本身的样子中，而不帮助他们在每一件可能的事上发展。关键点是在于圣经说他们的价值来自于他们是按着神的形象和样式被造的人这本身的地位——**不是**来自于他们能做什么。起初对我的思想而言，这是一个艰难的概念，但是当我开始理解这一真理时，它改变了我看待埃里克和试图帮助他的方式。

不是一头走路的象

在被诊断为孤独症不久之后，埃里克开始迷上了迪斯尼乐园的小飞象丹波转转车。每次我们去逛主题公园时，他都一遍又一遍地想骑。因为埃里克那时候还不会说话，所以我有许多时间思考。当我们安静地坐在车上转圈时，我想了很多关于丹波的事。你应该记得这个故事：丹波是一头生下来有着可笑的巨大耳朵的小象，每次它试图走路时，都会被耳朵绊倒。有一天，丹波发现它的耳朵——似乎是使它无法有一个正常人生的东西——竟然大到足够被当做翅膀来用。最终，但波发现原来它生下来不是为了要走路，而是为了要飞翔！

在那个时候，迪斯尼乐园里的丹波转转车在中间画有一句格言：“相信并且飞翔。”这很有启发性，于是我开始祷告：“主啊，我相信你万事都能做，请让埃里克飞翔。”我想着正像丹波的大耳朵曾经是个障碍，但最终却变成了优点，也许神造埃里克也有什么能够引领他有一天以同样出乎意料的方式荣耀神。

我们将埃里克放在一个早期干预中心，在那里，他学习了如何说话。随着时间推移，一个事实变得清晰，那个诊断埃里克的医生对埃里克的智商做了错误判断。埃里克随着年长而逐渐进步，今天他已经是一个大学生了，专业是语言学和中文。是的，那个曾经需要人教他母语的男孩，最终竟显明具有语言天赋！

埃里克告诉我，他最初开始对语言感兴趣，是早在他学习如何说话的时期，在他努力理解一个词和另一个词的细微差别时。我相信神早就预备好了一切使埃里克发展这个兴趣，并使用埃里克的不同之处来在他的人生中产生一个不同的能力。此外，我同样相信神想要使用**你的**孩子人生中的特别之处来荣耀祂自己。你那在学校不集中注意力、好动的多动症儿子，可能会在将来成为一个具有行动力的男人。有一天你那充满恐惧的小姑娘，整理房间总是永无止境，总在担忧细菌，有一天可能会在工作中发现她的关注细节成了一个优势。但是，所有这一切都不会凭空发生。但如果你有了一个眼光看到神可能正在你孩子的人生中做什么，那么就**开始求神成就它**。谁知道会发生什么呢？

你的孩子如果像埃里克一样有着严重障碍，但是并没有像埃里克一样发展呢？这是不是意味着他不能荣耀神？当然不是！人按着神的形象和样式被造，关键点是在说我们每个人都彰显了神的属性和道路的某个不同方面，一个有着严重障碍的孩子仍然在彰显神的荣耀——**就通过做神造他的那个人就可以了**。

例如，我想到我的朋友兰迪。他是一个精神年龄只有四岁的年轻人，而且他很**爱主**。你应该看看他的父母每天晚上睡觉前给他读《诗篇》时，他的脸是如何的发光。当他聆听的时候，他彰显了基督的平安，这是一件美丽的事。我衷心期盼着在最后的那日跟兰迪见面，他以一个完美的身体从坟墓里复活，不再有残疾，也不再有罪中的挣扎。但是即使是现在，兰迪的谦卑和对神的倚靠（我每天挣扎的两件事）都是对我的启发和激励。

我也想起了马可和约拿单。他们都没有读大学，但是都对他们的世界做出了独特的贡献。马可**有孤独症**，有艺术天赋。他不能独自生活，但是通过绘画部分地支持自己的生活。约拿单只是一个**有孤独症的普通人**，他在一个寻常的工作地点做着一份救济工作。他的特殊贡献是他对别人的友善，以及他对工作的忠心——他没有请过一天病假。

有许多这样的人可以在我们的世界做出贡献的方式，神给了我们的每个孩子一个独特的彰显他性情的方式，我们作为父母领受的呼召是努力理解神在孩子的人生中在做什么，并且加入那个工作。来想想这一点，这是一个**所有**父母都收到的工作——不是只是有着特殊孩子的父母！

训练一个特殊的孩子

那么，你如何能帮助你的特殊孩子成为神想要他成为的全部呢？一个古老的教养经文是《箴言》22：6，那里说：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。”常常我们引用这节经文时，是在强调在孩子年幼时就训练孩子的必要性，这么说是对的。但是扩展版圣经这样翻译这节经文：“按照一个孩子所当走的路（以及按照他个人的恩赐和爱好）训练他，到他老的时候，他将不会离开它。”这也是正确的，因为希伯来原文是这么写的：“按照**他自己的**路训练一个孩子。”

我相信《箴言》22：6仍然是一个有力的教养孩子的原则，每一个孩子都是神独特的设计，在这个世界上有着他自己个人的道路——一种学习的方式、天赋、或形式。我们如果能理解是什么使一个孩子不一样，我们就可以学习与之合作，而不是与他天生的倾向为敌。有太多时候我们这些有着特殊孩子的父母都试图使我们的孩子像别的孩子，但这不当成为我们的目标。相反，我们应专注于成为神在他们人生中的工具。我们应帮助他们发展那些神在造他们的身体并计划他们的一生时要在他们里面发展的力量。

例如，你的孩子如果天性好动，注意力不集中，对学校任务也不感兴趣，你就不当试图改变他这基本性格。神以他现在的样子造了他是有原因的。但他仍然需要受教育，那么就与他的天性配合而不是为敌，这可能包括让他读那些跟他内在兴趣和兴奋相吻合的书，藉此训练他的阅读，而不是让他读学校使用的书。以及，在他完成作业的时候，经常地给他活动时间来帮助他完成作业。

但你也不当忽视在孩子的注意力不集中里了解他的心，也许真有生理原因使他不同，但他也如我们其他人一样有罪。他很难集中注意力时，也想要去做引发他兴趣的事，倾向于抵抗他不喜欢的事。因此，当试图帮他完成作业时，你还需要将他与基督的一生作比较。耶稣整个一生都是为他人而活，他在那段时间里放弃了在天堂做王的权力，以便我们有一天也能和祂一起在天堂。神呼召我们有与耶稣一样的态度（参腓立比书2：4-8），我们都必须学习在我们自己的欲望上死去，相反为神的荣耀而活。即使是小孩子也可以被驱动去做他们不喜欢的事，我们如果告诉他们带着对神回应的爱去做的话，而神已经给了他们这么多。

处理你的试探

你的孩子不是唯一需要自己的欲望上死的人。你与孩子同行时，可确信神不仅会使用这个关系来曝光你孩子的软弱和罪，还会曝光你的。这在我身上是确切的事实。

当埃里克还小的时候，生活对他是那么困难！真实地说没什么是快速和容易的。我很渴望使他人生容易一些，有时候当他真需要更多支持，以便他可以跟着

学习做需要他自己来做的事（尽管很难）时，我会替他找借口。时不时地我会过度保护他。你也许记得在丹波的故事里它妈妈被作为“疯象”关了起来，因为她以报复性的愤怒回应了那些欺负她小宝宝的人。在压力下，我也可以变成一头疯象！有时候我冲着欺负埃里克的孩子发火，或是责骂那些我认为对埃里克要求太多的老师。

对埃里克的同情并不是我有时候做出错误选择的唯一原因，我不仅仅想使人生对于埃里克而言变得容易些，也想要使人生对我自己变得容易些。有时候我在管教时会偷工减料，因为我厌倦了管教一个对他来说每件事都很难的孩子。他的举止也会经常地使我难堪，我想要控制他的行为，因为有时候他让我看起来很坏。我渴望使他停止引发灾难，不是因为他的举止不荣耀神，而是因为他的举止不荣耀我。有时候我对埃里克很尖刻，因为在那些时刻，使他配合我比为基督和祂的国度赢得他的心更重要。

我学习到我需要持续地呼求主，祈求祂使我温柔耐心地对待埃里克。我祈求神赐我恩典，使我不止不遗余力地教导埃里克用祂的心荣耀神，还要教导他的行为。我努力地记住，埃里克尽管有一个真实的残疾，使得做正确的事对他来说难上加难，但是神命令了我教导埃里克遵从祂——我需要忠心地去。做。

埃里克有时行为不好，人们会说：“没关系，他控制不住！”但我知道那并不真的是真实的。是的，做正确的事对埃里克来说更难，但是却并非不可能，因为他有时候做了。他只是比其他孩子需要更多的帮助和支持，我的任务是持续地向他提供那种帮助和支持，温柔地将他引向神对他行为的标准，并对他的失败有耐心。这意味着我需要大量恩典！

我祈求神使我能够像耶稣住在世间时爱人的方式去爱埃里克，祂对那些在罪和其它局限中挣扎的人有着极大怜悯，祂的怜悯在福音书的每一页都熠熠生辉。但是耶稣也足够爱人，以至于祂指出他们的罪。祂的恩慈从来没有试探祂去告诉那些需要改变的人，他们保持当时的样子很好。并且祂从来没有向我有时候那样去犯罪——珍视舒适、方便和名声胜过祂父的荣耀。

我想要一个奇迹

但我并非立刻就像那样祷告。当埃里克还小的时候，我一遍又一遍地向神祈求一个奇迹。我想要瞬间发生的变化，那样埃里克就可以成为我怀他的时候梦想他成为的样子，那多好！没人会再视我为一个坏妈妈，因为埃里克会听从我——至少跟其他孩子做得一样好。我可以过一阵子就请一个看孩子的人照顾埃里克，我则出去跟朋友们喝咖啡。噢，我是多么想要从这样有挑战的人生中被拯救出来，这样一天接着一天地需要爱和忍耐来陪伴一个如此难处理的孩子！

请不要误解我，并非我所有的动机都是自私的。我强烈地为着埃里克自己的原因渴望他拥有一个更正常的人生，我甚至说服自己，埃里克的痊愈对**神**而言也

是最好的，因为这会向每个人显示神是多么伟大。想象一下有一天埃里克突然变成了一个正常孩子！每个人都必须知道这是主做的。

然后想象一下埃里克在神的国里会多么有用，他可以成为那个我梦想他成为的牧师或宣教士。当然，许多人在听到神为埃里克所行的大事后，也会想要跟随神！但是我祷告又祷告，这样的事从来没有发生。我不理解神怎么似乎不明白只要祂给我我心所要的，事情会比现在好多么多！

神在软弱的身上彰显祂的能力

圣经告诉我们使徒保罗也曾祈求过一个神迹，他所有的被称之为“一根刺……加在我肉体上”（哥林多后书12：7）。我们不知道那根刺是什么，但是它一定很不舒服，因为他三次求主将它撤去。起初，保罗可能会在与我一样的意念中挣扎。最终，那根刺可能影响了他的侍奉，他认为没有那根刺的话他的侍奉会有更多的果效。想一想这对他想要为主赢得的人而言会是多么大的见证！

但是，神却计划以另一种方式来荣耀祂自己。当保罗第三次问主的时候，主回答说：“我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。”（哥林多后书12：9）神是在说祂会让保罗继续软弱。祂为何如此希望？

当感到坚强有能力时，我常常意识不到自己对神恩典的需要。但当我完全没有能力去做我需要去做的事时，我强烈地祈求神的恩典。而当我得到这恩典时，我没有任何疑惑地知道这能力是从神来的。

保罗有着同样的见证：“并不是我们凭自己能承担什么事，我们所能承担的，乃是出于神。”（哥林多后书3：5）他为他的那根刺总结说他学会了在软弱的攻击中保持满足，因为“我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（哥林多后书12：10），他甚至走得更远以至于说：

“我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况，都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓立比书4：11-13）

这是多么奇妙的宣告——而它是神**没有**挪去保罗那根刺所带来的结果！

很显然，神看局限与我们完全不同。事实上，圣经告诉我们神故意拣选了那些软弱的、愚昧的、被人轻视的人，使他们成为智慧的、公义的、圣洁的，使他们藉着信心连接基督而得着拯救（参哥林多前书1：27-31）。当这发生的时候，神就得着荣耀，因为很显然神为哪些人做了他们不能为自己做的事。

在与埃里克一同走在他的道路上的早年间，当我想到荣耀神时，我想象着我会透过做成一些伟大的事来荣耀祂。当想着埃里克如何荣耀神时，我梦想着一个戏剧性的医治，可以在那么多事上挪去限制他人生的软弱。但神没有在我们的人生中那样工作。当我现在回望那些年时，我看到每当我以为我有答案的时候，神都使我降卑，向我显明离开了祂的护理我不能过这一生。并且每当我向祂呼求力量和智慧时，祂都提供了我们所需要的恩典来使我们在任何挑战中前行。

现在埃里克已经是一个男人了，我最大的喜乐之一就是看到他开始理解曾经花了我很长时间才意识到的——神在他的软弱中得荣耀。他不必为他的不同感到羞愧，或是藏起那些他还在挣扎的事。我也不需要。我不需要将我自己以每件事都做对的妈妈样貌呈现给你；相反，我可以向保罗一样夸我的软弱，并藉着告诉你这一真相来荣耀神：尽管我在很多地方都做得很糟糕，但是主依然信实地给我们的人生带来祂的医治。

神没有照我想要祂做的那样去做，与埃里克得着一个令人兴奋的医治相反，当我们一天一天地与彼此相处并在信心中仰望神时，神在我们**两个人**里面慢慢地医治我们的破碎之处。今天，关于埃里克的最重要的事不是他可以说话，或他在读大学，甚至不是他有朋友，而是他在学习在他的软弱中信靠神。我也一样。

你与你的孩子同行时，神也会为你和你的孩子这样作。我真诚地盼望你孤独症的儿子有一天可以说话，并接着在学校取得杰出进步。我如果听到你的女儿，那个在学校里不能好好坐在座位上的孩子，最终成了一名专业运动员，我会非常激动。你如果那有强迫症的孩子有一天因着他细节的注意力而成为了一名成年工程师，那会多棒！

然而，不论神有没有乐意赐予你的孩子那种暂时的成就，你都可以相信祂一定会使用人生中的挑战来塑造你的孩子成为祂儿子的样式。你也可以相信当将你的软弱和破碎带到祂面前祈求恩典时，祂一定会使你在信心上成长。亲爱的姊妹，仰望祂，因为祂是信实的！

第十八章

在真信仰中训练青少年

简·诗亭克 (Jan Steenback)

毋庸置疑，你一定听过这类故事：一个生在基督徒家庭的年轻人，一直去教会，曾是教会青少年团契的活跃分子，但现在却走在了另一条路上。他的新方向使他跟着坏朋友跑了，不再关心教会和**乏味**的基督徒生活。无视家庭和教会对他的付出和爱，他离开了基督徒圈子。那个曾在唱诗班唱歌并参加短宣的年轻人，

现在成了浪子。

另一个版本是一个在充满爱和支持家庭中长大的年轻女孩，因选择性和毒品这种生活方式而叫人伤透了心。或是一位牧师的儿子或女儿，找到了一个所谓“灵魂伴侣”而搬出家住，也不打算结婚。又或是那个毕业的高中生，离开家上大学，尽管没过一个不道德生活，但基督徒团契和敬拜不再是他的要事，他太忙了，忙到没时间去教会。

处境多种多样，但故事主线相同。这些青少年来自敬畏神的家庭，教会，或许还有基督教学校。曾经，他们祷告，背诵经文，参加教会活动，跟他人分享福音。然后因着这样那样的原因，他们变成了“另一个人”。关系变得紧绷乃至破裂，期待和盼望成了碎片，看似永远都没有再组合的可能。那些看着这些孩子长大的父母和教会成员遭到沉重打击，就**好像他们从来都没有真正认识过这个青少年或年轻人**。

当这些青少年拒绝基督教时，许多人都感到惊讶。这样的事怎么可能发生在一个一度声称自己认识神——或者可能现在还声称认识神的年轻人身上呢？这个青少年可能是你的孩子、侄儿、侄女、孙子孙女、学生、团队成员或离你比较近的其他人。当你读到这时，你可能正在经历或已经经历过相似的心碎。有困惑不解，也可能有内疚和流言。你疑惑：到底发生了什么？你很痛苦，想努力明白一个走在**正路**上的**好孩子**怎么说堕落就堕落了！

知道正路的青少年和年轻人怎么会这样脱离轨道？难道《箴言》22: 6 不是在说如果你按正路教养孩子，他就永远不偏离吗？难道神的应许失败了吗？答案当然是“不”。声称《箴言》22: 6 是个万无一失的应许——一个孩子如果被敬虔地养大，他就会继续走在那条路上——这是误导。《箴言》充满了**智慧的法则**，它们跟实际应许并不是一回事。这节经文是在强调那条路（你将孩子引向的方向，不论是对的还是错的）会成为他的“惯例”，随着时间推移，他会很难离开他的惯例。但是离开是有可能的，当涉及到养孩子时没有任何绝对担保。

身为父母，老师，教练，或青少年工人，你有责任忠心地向孩子们传递神的话，但是终极意义上每个孩子都将选择接受或拒绝指引。神会一直要求你为忠心地呈现祂的话负责，但是你并不为那个孩子的选择负责。

对于因着一个青少年的错误选择而绝望的父母和其他人，在祷告和殷勤的圣经学习中可以找到盼望。年轻人选择错误的路是有原因的。帮助预防孩子走上意料之外的道路需要智慧——向他们展示真信仰的智慧。

希望：识别弯路和路障

圣经提供了神对于方向和答案的路线图。“圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。叫属神的人得以完全，预备行各样

的善事。”（提摩太后书3：16-17）在仔细教导和应用圣经原则上失败，就好像给孩子一张充满错误方向的地图。你如果错误地处理经文，可能会带着好的动机却不知情地给孩子指了错方向。

你是否曾费力地阅读一张被人标记和乱画过的地图？道路和出口的细节变得很难辨认，这也是为什么我们需要确保神的话被清晰地呈现给我们的年轻人。当人的观念和思想混杂在圣经真理中时，就好像一张地图的重要细节被覆盖上了混乱的涂涂抹抹，结果就是决定正确的方向变得困难。这会使得有基督样式的终点变得令人困惑，可能会将年轻人引向错误方向，引向弯路和路障。

当一个教会的青年事工缩小合乎圣经的教导，更多关注活动和塑造外在行为时，就是在使地图变得更让人糊涂。家长的期待可能会使教会和青年领袖最希望的是确保青少年看上去和行动起来像基督徒。这需要我们的谨慎，这是一个错误方向。青年事工若专注于改变外在的行为，以便满足期待的标准，就可能以不再重视圣经教导为结果。最终，青少年将学会如何像基督徒一样去**行**，而在与基督有一个真实的关系上失败。

约翰·麦克阿瑟(John MacArthur)在他的书《圣经对教养怎么说》(What the Bible Says About Parenting)里解释道：“甚至是一些好一点的基督徒父母课程，都专注于一些圣经以外的相关琐碎信息，而不是必不可少的圣经原则。”训练和引导一个孩子走在义路上时，神的路线图必须被清晰地应用。“忠于原则和忠于一个人是有区别的，耶稣从来没有宣扬一个课程，祂宣明的是一个对祂自己个人性的委身。”

提升和保护一个孩子的“自尊”也是通往耶稣样式之路上一个危险弯路。根据网上文章，自尊被定义为“一个在流行语言和心理学中都被广泛使用的概念，它指向一个独立个体对他或她价值和重要性的感知，或者扩展说来是一个人看重什么，赞同什么，感谢什么，珍视什么，或喜欢他/她自己什么。”自尊因此变成了一个指控和责备他人的原因，它将人引向聪明的操纵和一种特权之感。这个方向根植于心理学的诠释而非圣经原则，圣经警告道：“耶和華如此说，倚靠人血肉的膀臂，心中离弃耶和華的，那人有了祸了。”（耶利米书17：5）当有基督样式的目标混进了世俗的关于自尊的信息时，你就辜负了青少年们。神希望我们离弃从前的自爱样式和骄傲，并被重造为基督的样式（参歌罗西书3：1-10）。

涉及到教养孩子时，必须小心以合乎圣经的方式处理失望、受苦和逼迫。若是培养了对赞美、特权和一个不用受苦的人生的期待，那就不是在映照基督。泰德·特里普在他的书《子女心，父母情》中声明道：“为了使一个人安宁地活着，他必须找到这一生中唯一有价值的那个身份，那就是神的儿女。”神在一个孩子情感或身体的伤损中有一个美善的目的，《罗马书》8：28-29是对受苦信徒的安慰。所有事情——包括好的和坏的——都是神用来塑造祂儿女进入有基督样式的身份，帮助他们反映祂的形象。“他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样。我们也不尊重他。”（以赛亚书53：3）我们应该鼓励青少年视受苦为一条通往敬虔品格之路（参雅各书1：2-4）。

最终，另一个影响年轻人的弯路是迫切想要他们得救的误导热心。在基督教学校任教多年后，我得出一个结论，去基督教学校的孩子有一个身份危机，许多基督教学校的学生大都不能按照圣经解释救恩。找一个典型的青少年，问他或她一个人是怎么进入天堂的，他们典型的回答是：“你需要邀请耶稣进到你心里。”但是**那**到底是什么意思？答案多种多样：“你需要得救”；“你需要做一个祷告告诉耶稣你是个罪人；”“当你祷告的时候你得**真那么想**”等。当被问到“得救”是什么意思，或做什么样的祷告时，许多年轻人都语塞，他们不知道该说什么。他们所分享的答案都是他们小时候被告知的“事实”，他们不能给出一个像样的基于圣经的答案。他们重复着被教导的内容，但是缺乏对圣经教导的理解。他们认为拥有基督里的身份（或成为一个基督徒）就是参加主日敬拜，做一个祷告，或是得着一张保证身份的决志卡片。

保罗·华许（Paul Washer）是一个曾经对千万青少年讲道的牧师，他警告有一种福音的讲法可能很流行，但却不合圣经，而且软弱又具有误导性。在讲台发出一个感性的呼召后，年轻人被问他们是否想去天堂。他们如果说是，就被塞给一个示范祷告来跟着做。然后这些所谓归正者们可能会被提问：“你得救了吗？”一个新归正者如果还不确定，他们就被给予一句经文作为确据。华许将这种方法视为心理操纵，这些讲台呼召太经常地在产生一个真基督徒上失败。救恩不应当是被压迫的，或是变成“玩一个游戏”，以便得着一个做出救恩决定的可观人头数字。救恩是关乎一个人与神之间个人性地和好，救恩要求对罪、悔改和可以生发生命的自我否定有稳固理解。

有时候青少年对他们的救恩和在基督里的身份感到疑惑，这不是一件坏事。糟糕的其实是当年轻人被按着不合圣经的方式重新确保了他们的得救时，例如，他们被提醒他们曾经邀请过基督进入他们心里，他们被展示了一张署有日期的决志卡片。你能看到这样给出信心的问题吗？仅仅是一个外在的举动并不一定意味着真得救已经发生，结果年轻人不是经历到被属灵地重生进入神的国以及被奇妙的恩典所改变，相反，这些年轻人是在努力地藉着倚靠他们的血气来过一个道德的生活，以便取悦他们的父母或老师。他们从地图上错误的出口出去了，达不到那个正确终点。

许多这样的青少年都可能离开一个他们不能有身份归属感的基督教，也许更危险的是那些继续在错误确信中朝前走的人。他们认为他们走在正路上，但他们不是。《马太福音》7：21-23警告我们，**许多**都受到了迷惑，意识不到他们正在无望的失丧中，与基督并无关联。他们为耶稣所做的工作会受到试验，但是主会说：“我从来不认识你们，你们这些作恶的人，离开我去吧！”（马太福音7：23）他们可能看上去或行动上像个基督徒，但在他们心里却是一个虚假身份。他们知道基督，学了圣经、祷告，并做“正确的事”，但是他们的基督徒身份是建立在知识上，而不是作为一个新的重生的上帝的儿女而与基督有个人关系上面。因着这个原因，鼓励青少年重新审视他们的心就非常必要。他们真与基督有关系，真归属祂吗？

你呈现给你的孩子或其他年轻人的路线图有多清晰？你委身于认识那路线并清除地传递圣经真理吗？有基督样式的身份是你所专注的终点吗？年轻人视你为一个过着为神的荣耀而非个人目标而活的基督徒生活典范吗？

身份危机：知道终点

一个人如果不确定他在往哪儿走，他很可能不会到达他的终点。甚至即使他到了，他怎么能知道呢？青少年需要对作一个基督徒是什么意思有一个清楚理解。一个基督徒是一个在基督徒里的新人，邀请基督进入一个人的生命并不仅仅是增加一个使这个生命更好的特征（参哥林多后书5：17）。一个基督徒是一个神的儿女，一个孩子会遗传父亲的形象，不论是地上的父还是天上的父。在基督徒的例子中，孩子是彰显父亲的性情。当青少年对敬虔的有基督样式（他们的身份）的终点缺少清楚看见，他们将会走偏路。

会不会今天教会和家庭太过认同于这一生转瞬即逝的虚空了？真正的基督徒并非这个世界的公民，他们是一个永恒国度的继承者，因此不要在引导青少年看到这一生之外的那个生命可惊叹的荣耀方面失败。太多时候青少年都更连接于他们的自尊，而不是尊崇神的喜乐。他们没有被教导神所设计的身份和人生的目的：敬拜并荣耀神。他们没有认识到一个合乎圣经的对神、他人和自我的观念会产生**无私**；与之相反，自私是源自于对神、他人及自我的错误观念。

你要帮助青少年看到这一生的永恒重点，带领他们专注于永恒的价值胜过这短暂的今生。生命若被视为一粒沙，那么永恒就是所有的沙滩、海洋、沙漠，甚至宇宙间的一切尘埃。那我们为什么还这么在意这一生及我们能从中得着什么呢？被一个像一粒沙那样不重要的东西耗尽似乎有点愚蠢，这就是身份危机。遗憾的是，青少年看到许多他们视为榜样的人都将更多价值放在“一粒沙”上。

在这一生有特权的人是好莱坞明星、著名音乐家、那些有钱人和名人等。有些青少年与他们认同，还有其他人和社会和政治改革认同。但与作为一个永恒君王的富有及有特权的孩子相比，所有这一切都是虚空。你如果正在训练青少年，那么你就有责任做一个榜样，活出一个肯定永恒国民价值的人生。最根本的是，那些离开了信仰的青少年并没有完全理解归属于基督这一身份的价值。神所救赎的人的终点是神的国，并且再也没有比这更好的路的尽头了。

当今生的快乐和成功被视为比长得像基督的特权更有价值，我们这些基督徒就在反照基督上失败了。那样离开了信仰的年轻人，常常是在回应一个信息，在这个信息里基督教不再清楚地呈现出做一个天国公民是什么意思。基督不是来使这地上的一生有一个天堂般的体验，这一生的重点不是自尊，而是尊崇神并在敬拜神中喜乐。当我们将我们的焦点放在永恒的终点上，我们会为那些受到试探要离开敬虔道路的年轻人和青少年提供有价值指引。

心：认同方向

一个孩子的心和思想生活是他身份的家园，挑战年轻人和青少年合乎圣经地察验他们的身份是非常重要的。他们知道他们生来都完全被罪玷污吗（参诗篇51：5；罗马书5：12）？他们知道他们犯罪是因为他们是罪人吗（参马太福音15：19）？他们知道为了得着救恩，他们必须悔改（合乎圣经的悔改，不是仅仅感到抱歉）吗？他们理解神赐下的恩典（不是他们挣来的）使他们能够转离罪并将他们带进神的国度吗（参以弗所书1：7；提多书3：5）？圣经命令我们：“你们总要自己省察有信心没有。也要自己试验。岂不知你们若不是可弃绝的，就有耶稣基督在你们心里吗？”（哥林多后书13：5）

留心避免用好行为和/或顺服的举止评估一颗心的正直，一个从外表看在果子（工作）的人可能活在肉体中，但最终这样的人生会被证明是赝品。神的话就是那评估的工具，每个在神面前的人都有责任察验自己的心，你是一个真的、合乎圣经定义的基督徒吗？

一个年轻人如果真认同于基督，圣经说**将**会有成长和真实的属灵果子：

“我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。”（约翰福音15：6）

注意《约翰福音》15：6的最后部分，那是一幅修剪的图景。尽管在葡萄树上，但并不是所有的枝子都结果子。当园丁到来，发现没有果子时，他就把枝子修剪下来，扔到木柴堆里预备焚烧。这是神如何察验个人的图景，祂看到人心并知道人所结的果子。一个人的救恩或属灵成长如果是基于自我努力和工作，而不是恩典和基督的拯救，那么神会将无用的枝子从葡萄树上分离出去。只有耶稣基督能救一个罪人。

圣经命令每个人都要在神面前察验自己的心，因此，仁慈地挑战年轻人对他们的心做一个诚实评估，看看里面有没有合乎圣经的救恩确据。一个真信徒所结出来的果子的最好的示例是在八福里（参马太福音5：3-12），它们是登山宝训的开端（参马太福音5-7）。基督的这一讲道，藉着神的恩典，显明了罪和悔改的必要，还有救恩，并提供了合乎圣经的真信心证据。

合乎圣经的方向：登山宝训

当被仁慈、热情地指引时，年轻人对挑战会回应得很好。在他们的人生里，没有什么高过得着天国公民资格的目标，没有什么比活出天国样式更有价值的活法。引导青少年学习登山宝训吧。约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）这样评论：

“我认为我们需要学习登山宝训，因为这是我所知道的最好的传福音方法。你问：‘你说传福音是什么意思？’我会这么告诉你：我们如果活出了登山宝训，世界就会被击倒。它是传福音的最好工具的意思是一一去活出这样的人生。”

八福和登山宝训里的原则，是为要求和寻找方向、盼望和重新导正的年轻灵魂预备的福音路线图。《马太福音》第五章以八福开始，这是人所能使用来察验自己心灵质量的最好镜子。这里你可以查证你救恩的确据，并朝着像基督这一终点前进。这是一个天国公民的最清晰画像，这里展出的是一颗被救赎的心。在这里，借着神的恩典和圣灵，你可以查出你心中的动机和态度是否如基督所描述。一个活出了登山宝训原则的人生是建基于内心的景况，而不是外在环境或知识。快乐的源泉是一颗与神有着正确关系的心，而不是环境。

八福显示了基督的心与性情。一个真正的天国公民会在他们的品格中彰显基督的形象，每一个真信徒，借着神改变的大能（恩典），都将会在挣扎和试炼中反照纯洁、温和、谦卑及坚忍。一个真信徒可以与一个伪善者区别开来：一个真信徒发展并展现出像基督的习惯，而一个伪善者则是藉着他的宗教思想和活动来抬高自己，圣经中的谦卑和纯洁并不居住在他的心中。

八福的第一福是下面七福的根基：“虚心的人有福了！因为天国是他们的。”（马太福音5：3）这与自尊恰好相反，你若不认识到自己属灵的贫穷，你就不能进入天国。你若不面对你的心已经因罪毁坏这一赤裸裸的现实，你就不会为你的罪哀哭（参马太福音5：4），或开始饥渴慕义（参马太福音5：6）。这描述了一颗被福音影响的心，描述了一颗不再会为自己辩护，控告他人或找借口的心。这些心灵贫穷的人获得了丰盛的恩典和神国里的公民资格。

“哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。”（马太福音5：4）合乎圣经的为罪哀恸是真正的悔改，不是仅仅是一种抱歉或内疚的感觉。它的痛苦不是建立在失去一样事物、期待或是关系的基础上。汤姆·华森（Thomas Watson）在他的书《八福》（*The Beatitudes*）里解释悔改时说：“对罪的哀痛程度应当超过失去了其它任何事物，超过失去财产，关系，甚至是所爱的人。”帮助年轻人察验自己的心，看他们的自责或悲伤是否是建立在对罪的强烈哀痛上。对罪哀痛是救恩的一个证据，在合乎圣经的为罪哀恸中可以找到的确据，是在罪得饶恕中得到的安慰。

“温柔的人有福了。”（马太福音5：5）温柔是合乎圣经的哀哭的结果。当你选择为错误受苦而没有抱怨时，温柔就显现出来。你不是在那里为自己防卫，你意识到了神所给你的不配得的怜悯。一颗温柔的心寻求让他人喜悦而不求称赞，因为一颗温柔的心知道罪严重得罪神，因此感到不需要均平或以自怜来反应。你不要求，也不期待特殊对待或特权。你若是温柔，就从朋辈压力中获得了自由，因为你渴望讨神喜悦胜过他人。你不为自己有什么没什么，或社会地位焦虑。温柔的人明白他们会在主掌权时分享主的产业。你需要带领年轻人察验这一像基督的身份验证的确据。

“**饥渴慕义的人有福了。**”（马太福音5：6）这是一颗被前面内容影响的心所采取的行动，这种饥渴是一个天国儿女的特质，这是一种永不满足的饥渴，是一种持续的饥渴，渴望着被神充满（参诗篇42：1-2）。问问你自己：“驱动着我的年轻人的是对神的饥渴吗？”如果是，那么这是他或她认同于基督的证据。与之相对的是对自我利益、个人安舒、人生成功的饥渴。天国公民明白唯有耶稣是那使人饱足的生命之粮（参约翰福音6：35，48）。像基督就是终点，是那可以带来满足的终点。

“**怜悯人的人**”、“**清心的人**”和**使人和睦的人**”（参马太福音5：7-9），呈现了从一颗改变的心流淌出来的特征，每一特征都是对救恩的再次肯定。我们的心意识到我们灵魂的贫穷时，就以**对他人的怜悯**回应。当罪带来深深哀恸，使我们不再为自己而活，却为荣耀神而活，那就是，我们是**清心的人**，并且我们渴盼见到神。“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限。到那时就全知道，如同主知道我一样。”（参哥林多前书13：12）会有那么一天我们将要享受与主完全的团契。最终，我们这些温柔的人不自我中心，我们是爱神的**使人和睦**的人，我们不是为提升自己而活。和平的福音就在我们的见证中显明出来。圣经将使人和睦者称为是神的儿子，他清楚地反映了自己的身份。

根据钟马田所说：“一个基督徒在他所做的任何事之前，我们在可以像一个基督徒那样行动前，必须先是一个基督徒。现在这是一个根本要点，所是比所做更重要，态度比行为更重要。”八福是一颗患病的心灵的医疗中心，八福中的“路牌”是青少年可以使用来察验自己心的镜子，以确保他们真得救了。他们如果没有显出这些天国品格，那么也许他们需要更加意识到自己的属灵贫穷。他们认识到自己的属灵破产时，悔改和天国公民资格才成为可能。

旅程的激励

别害怕去告诉年轻人走在这条路上的旅程不会是容易的。《马太福音》7：13-14说：“你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多。引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”（马太福音7：13-14）否定自己来为神而活是那条窄路，它是一条艰难的路，是一条付代价的路。那些走在其上的人应当期待试炼、敌对和逼迫，因为他们的生命反映了基督的性情（参马太福音5：11）。这是一个只能从神而来的生命（参马太福音6：9-10），世俗会像没有用的行李一样被丢弃（参马太福音6：19-24）。

但这一旅程却是非常值得的！因为接下去，人生就有了永恒的价值和目的。你在基督里的身份给了一个失望的世界希望，你是一道照在黑暗里的受欢迎的灯光，是制造出了对神的饥渴的盐（参马太福音5：14-16）。忠心将会在天国里得着赏赐（参马太福音5：12；6：4；6，18），因此鼓励青少年在他们的道路艰难时忍耐下去。

像基督的行为和快乐可以激励那些没有委身的青少年加入你的旅程。当要影响他们的心时，乞求、争执、说教、孤立或惩罚已经离开窄路的年轻人并不是有效的方式。这样的回应是根植于属罪的恐惧和信靠的缺乏。活在恩典大能中（参哥林多后书12：9；以弗所书2：5），神使用满有怜悯的恩慈来吸引那些已经离开信仰的青少年。祂的爱不尖刻也不粗鲁，而是温柔忍耐。

爱使得这一旅程和终点更令人向往，无条件的爱，一个委身于圣经真理的生活，尊崇神可以吸引青少年来到正路上。为他们的心能回应神的灵和神的话祷告，你对天国身份的喜乐和热心是大有能力的见证，你在年轻人面前如何生活比言语还要响亮。

青少年如果离开真信仰了，你该怎么办？为他们**祷告**；**爱**他们；对他们**讲真理**；以及通过你自己对圣经原则的顺服将正确的方向**展示**给他们。小心谨慎地透过你的态度和回应将福音表明出来，在谦卑中**鼓励**他们，**教导**他们合乎圣经的悔改，**帮助**他们明白神使用破碎及谦卑的心。与他们**分享**盼望，要有**智慧**，避免那些会使青少年不能享受天国身份的回报的弯路和路障。当他们有问题时，预备好给出合乎圣经的回答。

一个青少年的心既是他问题的来源，又是他盼望的来源。使用登山宝训作为一面人可以照着检查己心的镜子，不是定青少年的罪，相反，爱心地挑战他来查看自己，在神面前察验他自己的心。在《子女心，父母情》里，泰德·特里普对那些从事青少年事工的人给出了鼓励：不要专注于改变外在的行为、外表和回应；相反，我们应当看到更深的问题。倚靠圣灵并和蔼地使用圣经来敲打一个孩子的心和良知，询问那些能使青少年在神面前宣告自己有罪的问题。正如耶稣所说：“（灵里）贫穷的人有福了。”（马太福音5：3）

青少年哪怕走离真信仰时，我们仍可以有盼望。为了帮助他们，我们需要留心那些可能的弯路和错误方向，并将天国身份设为终极目标。使用基督在登山宝训里的“路牌”来察验真信仰的确据，然后，当你追求带着热心和喜乐为基督而活时，全心全意地倚靠神的灵。

第十九章

照顾老人者的盼望

霍丽·德鲁（Holly Drew）

这看起来就像是地平线上的风云——你正在变老，你的父母却已经老了。我们欣赏夕阳的同时，也标志着又一天的离去。一天接着一天我们的人生渐渐过去，我们就像是“一片云雾，出现少时就不见了”（雅各书4：14）。衰老的困难影响着每一个活得长的人，最终我们**都**将死去。我们所爱之人的生命也在离我们远去。

因此，不论你的担心主要是因着一个你爱的人（也许是一位父母），还是你自己，真相是不论你多努力地抵挡，老年正在来到。

也许你现在感到担忧是因你知道不久后你就需要照顾父母，或是你正看到一个朋友挣扎于照顾老人的责任中。几年前我有过照顾老人的负担，但遗憾的是我那时并没对那段艰难时期做好准备。

我的故事

我的父母几年前去世了，我的母亲在我刚成为一个基督徒时离世，我的父亲四年后随我母亲而去。在我父亲人生的最后几年，我承担了照顾他的大部分责任。他因老年痴呆症而受苦，那是一个以严重的精神功能衰退为特征的处境，比我曾经想象过的任何程度还要艰难。我挣扎于这又新又高要求的责任中，他挣扎于他所经历的衰败中。我非常爱他，想要帮助他，但是我不知道怎样照顾他最好。我难过于没能做得更好，有时候想着假如我当时能更加以圣经里的智慧和指导预备好自己的话，我该有更好果效。因此我为你写这一章时，是从一个已经走过许多艰难者的角度写的。

为了提供我所能提供的最好帮助，我将诚实地分享我的挣扎。有时候知道你对艰难处境的反应是“正常”的，这一简单的知识可以比其它任何事都有助益。那段经年累月地照顾我父亲的时间里，最使我沮丧的是我会对他多么生气和没有耐心。我尽管知道他对发生在他身上的事没有控制力，我还是发现自己在责怪他，或是坚持为他做他想自己做的事。当我忙着做其它事而他想得到我的关注时，我会生气。我当时也担心金钱——照顾他花费昂贵，而他的积蓄又在耗尽，我被“他的积蓄花完了我该怎么办”的问题拷问着。我需要花自己的钱吗？他会怎么样？我该怎么办？这还会持续多长时间？我能坚持陪他到最后吗？不知道答案使我很恐惧。

我的盼望是我的父母全都不是因我的忽视而受苦。现在我知道了神在编排我们人生的处境，祂使用了我人生中的这些艰难来帮助其他经历和我一样经历的人。神教导了我一个合乎圣经的看护方式是多么重要。

正如我之前所说，爸爸是在四年的老年痴呆折磨后离世的。现今又过去了好多年，藉着神的恩典，我已在主里长进。我现在知道了那些年间我的反应不仅仅是由于我父亲衰败所带来的艰难环境，我的恐惧、愤怒和缺乏忍耐，都是我心中已经居住的罪所结出的果子。我尽管误解了我的责任以及如何扮演它们——这产生了所有不好的反应，但最重要的是，我没能意识到神已经在圣经里提供了帮助。我误解了主的爱和祂对祂儿女的完全的、有主权的计划，我不知道祂的真理可以举起一颗被困难所重压的心。在旧约里，神藉着先知耶利米说：“耶和華说，我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”（耶利米书29：11）我已经成长并明白了帮助从何而来，帮助是藉着圣灵、透过神的话和信徒的团契从耶稣基督而来。

我猜想你来看这一章是因为老年的乌云在某种程度上使你的日子黯淡，也许就是现在你都需要在照顾老人的旅程上得着指引。当你从神要你看待它的眼光来看待时，人生中的这段时期会是一个伟大福分。照顾老人是一个非常重要的呼召，甚至是一个特权。藉着照顾那些你所爱的年老之人，你实际上成为了引导这些亲爱的人进入天堂、信靠主会成全祂已经开始的工作这一过程中必不可少的部分。“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓立比书1: 6）此外，你所面对的环境对你自己将会成为一个祝福，它们驱使你与基督更加亲近。祂的丰富、牺牲的爱和看护，会成为你照顾老人的经历中所生出的任何内疚或张力的避难所。所以，让我们照着圣经所说的来看待老年化和照顾老人：它的**荣耀**、在它里面的**盼望**和它所要求的**谦卑**。

变老的荣耀

世俗的思想非常关注自我，将年轻和活力连在一起，这种连接实际上是从对疾病和死亡的恐惧流淌出来的。但是神对老年的看法并不消极，我们必须像神一样地看待它。圣经教导说：“不要效法这个世界。只要**心意更新而变化**，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗马书12: 2，着重标识为本文作者所加）。让我们专注于在这一重要问题上改变我们的思想意念。

我们中许多人都恐惧老年，但是圣经告诉我们变老是蒙福的礼物。它不是不幸的景况；相反，它是一个充满应许的赐福。例如，《箴言》16: 31说：“白发是荣耀的冠冕。在公义的道上，必能得着。”（箴言16: 31）圣经称赞那些老年人是忠心的男人和女人，老年被视为是一个冠冕，是对国王和王后以及那些抵达荣耀之人的称赞。

在十诫中，那些孝敬他们父母的人被应许以长寿（参出埃及记20: 12），在《诗篇》92: 14里老年人被给予了这个美丽应许：“他们年老的时候，仍要结果子；要满了汁浆而常发青。”即便有着衰老的身体和大脑，爱主的人依然会持续硕果累累地活着，完成主所为她预备的一切事——即便那只意味着为他人的一个简单的祷告，或是藉着他们的服侍使他人成长得更像基督。保罗写道：“所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”（哥林多后书4: 16）身体可能在衰败，但老年人不需要灰心，当他们每日与主亲密同行，他们的内心每天都会被更新。他们事实上因着耶稣基督在他们里面的大能成长得更强健。

风云笼罩时的盼望

神尊荣老年人，祂也清楚地说明了谁应当照顾他们。再一次，所有孩子（不论他们年龄多大）都当孝敬尊荣他们的父母，我们借着在他们的权威衰弱时乐意照顾他们来尊荣他们。当保罗将对教会的洞察和指引告诉提摩太时，他写道：

“若寡妇有儿女，或有孙子孙女，便叫他们先在自己家中学着行孝，报答亲恩，因为这在神面前是可悦纳的。”（提摩太前书5：4）

这段经文强调，照顾一个人自己的家庭是他的**首要**次序。耶稣在责备犹太人的领袖违背神的诫命时肯定了这一点，神命令他们照顾父母，而他们却把钱留给了其他“更属灵”的目的（参马太福音15：3-9）。我们照顾父母时的盼望是神一定会帮助我们并给我们恩典去做祂所命令我们做的事，祂应许祂会赐给你需要的力量来照顾老人：“你不要害怕，因为我与你同在。不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”（以赛亚书41：10-11）

尊荣父母是圣经所命令的，但是尊荣看起来是什么样？尊荣是透过对一个当得的人予以特别对待、关注和合作呈现出来，是以深深尊重和一种价值感或卓越感对待某个人。在看护中的尊荣远不仅仅是一种友善姿态，而是对那些曾为我们牺牲、养育并教导了我们的人所欠的债。他们中的许多人都曾花费一生来为了我们的幸福努力，因此尊荣不仅仅是一种敬虔表现，它还是一种顺服，一种讨神喜悦的顺服。这也是耶稣在十字架上将祂的母亲马利亚托付给祂最爱的朋友约翰时，全无瑕疵地实现了一种顺服。我们在照顾父母和其他老人时的盼望是，我们可以从我们的主完美的榜样中学习。

是的，照顾老人是神的期待。但请记住这也是一个极大特权。因为主宣布老年是一件美好的事物，因此我们应当将配得去照顾老人视为一种荣耀。正如保罗所写：“我感谢那给我力量的，我们主基督耶稣，因他以我有忠心，派我服事他。”（提摩太前书1：12）也许我们的服侍不是去地中海世界传福音，就像保罗那样，也许我们要做的仅仅是照顾一个所爱的老年人，但是我们的盼望应当是我们奇妙的主耶稣基督认为我们可以去为祂做这样服侍，并且祂会坚固我们手中所有的任何任务。祂“能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切超过我们所求所想的”（以弗所书3：20）。

要求照料者具备的谦卑

你也许发现，照顾年老父母的责任颇有挑战，有时事情可能会变得困难。你可能会说：“我照顾了我的孩子，**当然**我也能照顾我的父母！”但是随着时间的增加，即使是最乐意的参与者也可能会变得困惑或精疲力尽。记住，婴儿是神在父母婚姻早期赐给他们的可爱、让人想抱的造物，在那个时期父母有着更多精力和活力。但是当到了照顾老人的时候，事情已不同。老人有皱纹和斑点，甚至也许有不好气味，并且我们面临要在人生的下半场——在我们自己也疲惫的时节照顾他们。给一个婴儿换尿布跟给父母换尿布会引发不同反应，然而照顾老人的呼召在每一点上都与照顾孩子的呼召一样高贵和荣耀神——也许甚至更胜一筹。当我们在艰难的任务中完成神的旨意，彰显出基督住在我们里面那谦卑本性时，神就得了荣耀。

照顾老人可能会致使你挣扎于意想不到的问题：

- 严重的疾病需要更多时间，来拜访医生，在医院陪护及留意用药和药物的副作用。
- 慢性疾病可能会导致老人经历无望和绝望，这些常常会引向焦虑和抑郁。
- 失去听力、视力衰退、体力虚弱和其他年老带来的影响将要求从你而来的更近的关注、更多帮助和更大的耐心。
- 长期感到无望的老年人可能会以显出好战的举止来回应，例如攻击性的言语，击打或扔东西，拒绝合作，以及对感情的收回等。
- 老年人大脑功能的衰退会给既是老人又是照料者带来困惑！
- 照顾老人可能会将有限的资源耗尽——他们的或是你的。

很重要的一点是记住终极意义上，我们所面对的所有挣扎都是属灵挣扎。圣经上说：“我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的以及天空属灵气的恶魔争战。”（以弗所书6：12）

争战可能发生在这个世界，但终极意义上它们的性质是属灵的。你所面对的艰难是生活在一个被罪咒诅又被魔鬼撒但所影响的世界的后果，但是主仍然在掌管着这个世界，你的环境是由祂所安置在那儿的。你可以在深知“那在你们里面的，比那在世界上的更大”中得到安慰（参约翰一书4：4）。

对争战的正确回应

当面临照顾老人职责的压力时，你心中流露出来的回应是什么？它们恩慈而有益吗？你心的土壤结出成熟佳美的果实吗？还是回应就像是腐烂的果子，变质又伤人？你在所面临的压力下如何思想、说话和行动？你像这样想或这样说吗：

- “他们让我生气！他们为什么不照我的方式去做？”
- “我再也不想等了！他们太慢了！”
- “压力太大了，我的焦虑和忧虑都很多。”
- “这些天除了爸爸妈妈我压根就没有时间见其他人。”
- “我就是太低落了。”

这些伤人的、属罪的回应是不合圣经的思想的外在表现，它们显示出了你的思想里正在进行的意念，这些想法正是你人生中不敬虔的果子的来源。你也许还会这样想……

- “我不想要这个责任——它承担起来太难了。”
- “我想要帮助能感激我的人。”
- “我想要留一些钱来保障我未来的安全。”
- “我就是想要人生重归正常。”

你看到有多少次“我想要”这个词出现在这个清单中吗？这些回应如果描述了你，你也许应该祈求神帮助你更深地察验自己的心，你可以问：“是谁或什么在掌管我的心，因此也掌管着我的行为？是主耶稣基督还是别的人或事？是什么驱使了我用没有爱心的、不讨主喜悦的方式来行动？”

答案很可能会显明那些已经变成掌管你心的欲望和要求，也许你相信你的人生是自己的，你应当可以照着你所喜欢的去过它。或者你可能认为你应当被感激地对待，想想你做出了多少的牺牲。也许对失败和不能应付的恐惧在侵蚀你对神有能力托住你的信心。

不论是什么导致了你属罪的回应，它都是一个自私的想法和欲望，它取代了你对帮助你所爱的人和讨神喜悦的渴望。如此属罪的、自私的想法和欲望必须被离弃，并且代之以荣耀神的意念和渴望。《以弗所书》4：22-24教导信徒“要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑，渐渐变坏的。又要将你们的心志改换一新。并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁”。

你并不孤独

来到你照顾老人的职责面前时，意识到你不能独自完成这一任务很重要。因为罪的影响，每个与基督隔离的人都缺乏改变能力，以及显示出以牺牲方式照顾他人的爱的能力。好消息是基督是如此爱你，以至祂以人的样式来到地上，牺牲祂自己，并在十字架上忍受苦难和死去，以便你可以在神面前罪得赦免。你如果已相信这点并现在已在基督里，那么那从上头倾倒在你身上的爱和饶恕现在也可以倾倒在他人的身上：“在十字架里有滴下盼望的大能，这个盼望就是改变真可以发生在我们里面，在我们的关系里，以及在那些我们强烈地热爱同时又紧张地对他们感到愤怒的人里面。”

当你回应在这十字架上彰显出的神的爱时，你将会发现一种对神的爱，这爱会生发对祂诫命的顺服并使你能完全地倚靠祂。在《约翰福音》15: 5主教导：“我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。”

你必须仰望基督并从祂学习，祂是那持续地服侍、医治和帮助他人的最好典范，因为祂对那些需要祂的人有怜悯之心。耶稣指着自已说：“人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人。并且要舍命，作多人的赎价。”（马太福音20: 28）祂会提供你所需要的，以便你可以照顾那些需要你的人。圣经说：“我们爱，因为神先爱我们。”（约翰一书4: 19）我们可以爱那些我们关心的人，因为主先爱了我们。因此，藉着主的帮助及一个更新了的讨祂喜悦的渴望，你的思想可以因着回想圣经的教导而改变。

还有一点会有助益，就是记住神是多么高地看重老年人，因此照顾他们是一个特权，因为他们在神的眼中是如此被看重。你可以祷告求神赐给你恩典来像基督服侍人那样谦卑地渴望服侍：

“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀。只要**存心谦卑，各人看别人比自己强**。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的。反倒虚己，**取了奴仆的形像**，成为人的样式。”（腓立比书2: 3-7）

在那些你感到全然精疲力尽的日子里，记住神是信实的，祂应许不会给你过于你所能承受的。“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，**叫你们能忍受得住**。”（哥林多前书10: 13），着重标识为本文作者所加）。

经济上的紧张如果你担忧未来的舒适，记住主会供应你，因为你是祂的孩子。“你当离恶行善，就可永远安居。因为**耶和華**喜爱公平，**不撇弃他的圣民。他们永蒙保佑**。但恶人的后裔，必被剪除。”（诗篇37: 27-28，着重标识为本文作者所加）。比经济上的安全更多，那终极的安全——透过在耶稣基督里的信心而有的永恒生命——是无价的，且是神白白地因着祂永远长存的慈爱赐给所有祂的儿女的。

主应许你将拥有行善所需要的一切资源：“神能将各样的恩惠，多多地加给你们。使你们**凡事常常充足**，能多行各样善事。”（哥林多后书9: 8，着重标识为本文作者所加）。这意味着你如果需要力量去再换一个尿不湿，你将得着这力量。你如果需要恩典去仁慈地回答一个问题，即便在过去20分钟你已经回答了5遍；你如果祈求帮助，神一定会将它供应给你。即便在你需要去做却失败了的时候，神的饶恕和完美的爱依然在那里为你存留。

你可以安息在这样的知识中：神对你人生的计划是完美的，每一件事终极上都是在为了你的益处和祂的荣耀相互效力。祂知道什么对你而言是最好的，祂也

会帮助你学习要祂所要。“我们晓得**万事都互相效力，叫爱神的人得益处**，就是按他旨意被召的人。”（罗马书8：28，着重标识为本人作者所加）。

藉着更新你的意念——脱去那属罪的、伤人的意念，并以基督要你去思想和去做的充满你的意念——你可以寻找方式去帮助神交托给你照顾的虚弱、年迈的父母或朋友。

以新的眼光看待老人

以新的眼光或新的视角看待老人很有助益。当孩子们按他们的年龄行事时，他们常常被待以忍耐和理解，甚至是喜悦。老人也同样是在照着他们的年龄行事，他们会绊倒，掉东西，需要人帮忙穿衣，以及说好奇的话。向孩子提供的那种照顾和安全在老人身上同样有效，你必须在你年迈的父母照着他们的年龄行事时予以耐心，不论是健忘还是其它弱点。要允许老人有权力做他们自己，给他们当受的尊崇和尊重。

当你努力向老人给予有意义的帮助时，以下建议可能会被证明是有帮助的：

- **表现怜悯**。祈求主帮助你表现出怜悯，我们是照料者，不是仅仅是看守身体的人。抱怨和担忧不当被不假思索地否定或挑战，痛苦就是痛苦，不论感受这痛苦的人年龄如何。温柔地引导老人来到上帝面前寻求安慰和理解（参哥林多后书1：3-5）。
- **聆听**。老人可以有宝贵的贡献，他们尽管有失败，但每个人都有一个关乎道德、观念和做事方式的历史，他们历史性的视角是有价值的。以一种表现尊重和给予他们尊严的方式，留意关注他们过去的经历和持续的贡献。你可以藉着听他们的感受、思想和经历来表现关心，让他们说话不要打断他们，即便他们不着边际，你只听懂一点点时。有时候老人就是需要有人聆听他们。
- **分享**。将老人囊括在你的世界里面，跟他们分享你的个人活动、家庭新闻及社区事件。寻求他们的建议，让他们尽最大的可能帮助你面对问题和做决定。家庭参与可以使老人的心灵振奋，他们通常喜欢孩子，孩子的到来（只是别太闹了）对他们是一个恢复。
- **笑并且喜乐**。一个欢乐的氛围会使生活变得愉悦得多，与老人唱歌跳舞，不要把事情处理得太过严肃，也不要太过严肃地对待老人。记住，没有人真知道变老和衰退是什么滋味，当被问及的时候，大部分老人会打趣说他们的感受跟他们25岁的时候没什么两样。
- **触摸**。这种表达情感的方式可以超出言语，并且在一些极端的情况下可能成为唯一的交流方式。有时候只是坐着并握着手就可以创造出一次最

难忘的拜访，温柔地按摩他们的背部，老骨头和肌肉常常会疼痛，在走之前给他们一个拥抱或亲吻。

- **温柔地说话。**“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴言 15: 1）用温柔的、家常的语气跟老人说话，而不是要求式的、控制性的。对老人的尊重尤其表现在言语上，你肯能会发现需要重复地解释一个处境。操练忍耐，**跟**他们说话，而不是**对**他们说话。选择一件他们身上非常令人钦佩的事，并进行一个对话。感激他们并表达感激，向他们表达你对他们可以做某事的信心，而不是一再地告诉他们他们不能做什么。并且永远不要说：“我已经告诉过你了。”
- **智慧地选择冲突。**不论你面对什么样令人沮丧的处境，努力避免不必要的冲突。要想到放弃（只要它不是属罪的）可能会维持和平和喜乐。要“用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心”（参以弗所书4: 3）。让他们活在过去……为什么不呢？
- **为他们阅读。**给他们《诗篇》中的安慰，几乎每个人都可以背诵《诗篇》23篇并在其中找到安慰。《诗篇》91篇讲到了老人可以找到安全的秘密之处。《诗篇》92篇鼓励他们在年老的时候仍然结果子。《诗篇》131显示了在对主的盼望里找到镇定和平安的秘密。你也许也可以给他们读一些关于天堂的书。
- **为他们祷告并与他们一起祷告。**他们如果可以的话，你就教他们写一个祷告日记。对那些虚弱和临近死亡的老人来说，他们经常的活动应当是直接向神祈求力量和怜恤。此外，老人——尤其是那些不能离家的——可以在为朋友、家人、教会成员和服侍者的祷告上硕果累累。帮助他们“不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书5: 17）。

服侍那真正的需要

在你的看护中，寻求协助、鼓励、安慰以及给予盼望。与老人一起努力看到神在苦难中的目的，帮助他们对之保持属天视角并尽一切努力来成就神对他们人生的旨意——哪怕已临暮年。终极意义上照顾老人的那些日常细节和挑战都会消逝，真正有关紧要的是那些关乎生命和死亡的属灵之事。

你指引并帮助老人时，要指出变老和变得衰弱虽有挑战，但却有一个属灵的目的。当人们上了年纪，到了一个必须离弃这一生，将所有其中的事抛诸脑后的时候，虚弱和病弱会压倒他们，这是正常的。将他们的注意力转向神的能力和安慰，以及他们对救恩的需要。神使祂的儿女软弱来“显明这莫大的能力是出于神，不是出于我们”（哥林多后书4: 7）。神在预备属祂的人见祂，这正是一个极大的“常常喜乐”的原因（参帖撒罗尼迦前书5: 16）。

每个人都需要持守属天视角，天堂不是仅仅是一个想象的地方，或是永存的真理和美丽所居住的思想的一种状态。圣经说天堂是一个真实的地方，是那些爱神之人的美丽家园，是由耶稣基督单单为我们预备的。捆绑在地上的追求和顾念中是不结果子的，因为“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的是永远常存”（约翰一书2：17）。生命是永存的。人，尤其是老年人，需要照此而活。使徒保罗向我们显示我们这一生应当为耶稣而活，然而在前头有着更大更多的事。他说：“因我活着就是基督，我死了就有益处。”（腓立比书1：21）

主希望属祂的人能够将他们的意念安设在天上，圣经指教信徒要“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面”（歌罗西书3：2-3）。为了给那些将死的人盼望，我们必须强调那位爱我们的救主所应许给我们的未来。基督应许要去预备一个地方，并且再来，来接属祂的人，以便我们也能在祂所在的地方。祂安慰并向信徒保证他们的心不必惧怕（参约翰福音14：1-3），祂是可信的！

信靠神的主权

在照顾父母的那段时间，我希望我能早些知道在神的话和祷告中单单与主亲近的时间，对一个人的福祉是多么至关重要，尤其是在试炼中的时候。只有主有足够大能来平静不安的心，铲平我们所行之路上的绊脚石。我今天的祷告是：“耶和華啊！求你将你的道指教我……引导我走平坦的路。”（诗篇27：11）

我希望我能早些知道并在我心中接受神的主权这一重要的真理，祂以智慧仔细地洞察人生中的每个细节，远超过人类的理解。祂已经看顾了一个虚弱的人的人生这么多年，祂一定不会在现在停止。这并不是**全都**取决于**我**。每件事都是在照它该运行的方式运行，照着神为了祂的荣耀和我的益处的完美计划。圣经应许说：“万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”（罗马书8：28）

最重要的是，我希望我曾理解耶稣基督爱的长阔高深，这跟我的价值和我能做什么来配得祂的爱没有任何关系。“祂不是因着在我们身上先存在了什么良善而爱我们，祂爱我们是因为祂选择爱我们，并且我们对祂的深深背叛应当在我们里面产生谦卑、感恩和对他人失败的忍耐。”

更专注于神对我的爱超过我的环境，是实现祂所要我做的一切事的关键。在祂的爱中站稳，是对所有恐惧、愤怒、灰心和忧虑的唯一答案。

在神的话中寻找祂，祂正在那里等待安慰你、爱你，在这不确定和孤独的道路上与你同行。祂会像阳光在黎明时那样照耀你的路，并且即使在天空似乎被乌云笼罩时依然如此。

第四部分：
女人和特殊问题

第二十章

习惯性暴食者的帮助

沙伦·麦考伊 (Shannon McCoy)

克里斯蒂娜会将她吃东西描述为与食物的一场外遇，这是早在她青少年时期就开始的。食物是她的伴侣，她的朋友及她的情人，似乎就好像她一天中每一分钟都在想着食物。起初，她跟食物的关系很幸福，不论何时她感觉累了，有压力，愤怒，悲伤，甚至是高兴，食物总是会来解救她。然后，她开始设定特殊时间来与她的伙伴单独相处，她常与这位伴侣在最心爱的速食餐厅见面，在超市里，她精确地知道在哪里能找到她所选择的朋友。

遗憾的是，克里斯蒂娜没有意识到她的伙伴、朋友和情人很快就会背叛她。她吃东西开始失去控制，她开始意识到这是新的、让人羞愧的举止。她开始将巧克力棒和其它零食藏在 T 恤抽屉里，这样她丈夫不满的眼睛就不会看到。她会偷偷吃掉同事的午餐，然后在下班回家的路上去一趟最喜欢的汉堡连锁店，在到家之前把每一口吃尽，接着到家开始准备她的晚餐。

克里斯蒂娜讨厌照镜子，因为从婚礼那天到现在，她已经增加了超过 100 磅的体重。她已经刷爆了她的信用卡来买垃圾食品、低热食品、健身器材、俱乐部会员卡以及各种尺寸的衣服。她感觉很内疚，因为她 11 岁的女儿，现在超重 25 磅，似乎也在步她的后尘。她已经停止了参加社交活动和教会活动，因为她不好意思让朋友们看到。她已经变得如此痛苦和羞愧，以致她感到连再向神呼求一次都做不到了。并且，尽管不会大声说，但克里斯蒂娜已经对神产生了愤怒，愤怒她没有阻止她暴食。她亲爱的朋友——食物已经变成了一个咄咄逼人的监工。

你能跟克里斯蒂娜感同身受吗？我们中许多人都会。我们知道它就像是试图在我们最爱的食物里寻找安慰，我们中许多人都用此来特别慰劳自己，因为感觉我们已经辛劳了一天。有多少次你说过只是多吃一口不会有任何伤害？然后你继续地告诉自己你可以在任何想停的时候停下来？这对那些并不在暴食中挣扎的人而言可能听起来很奇怪，但是有时候我们中的有些人感到自己好像是跟一个巧克力薯片饼干“坠入爱河”了。我们甚至行动也像是有了外遇：我们随处都鬼鬼祟祟，躲藏，然后独自吃东西。我们撒谎，欺骗自己和他人。但是，就像所有不正当的外遇一样，我们跟食物的这场外遇也会以心碎和毁灭告终。最后，舒适的食物并不真舒适，不是吗？最终它变成了一个可恨的奴隶主。

一个人生飞逝的视角

习惯性暴食者是常吃超出她身体必须和对健康有益之量的食物的人。她这么做完全是出于享乐、不高兴的习惯或两者皆是。她这么做，是因为她的进食跟她的情感和对从麻烦中分散注意力的渴望纠缠在一起。我们中大部分人尽管都会赞同人生比从一个饼干到另一个饼干要多得多，但是在我们心里暴食却在说不一样的话。我们不是在以永恒视角活着，而是为了当下时刻而活，为了那个特殊味觉、短暂幸福感受、安全感及“再来一口”的愉悦而活。

与每一天忠心地活在主为我们所做之事的光照不同，我们将我们的目光转离人生真正的目的，跟每日活动和琐事中的困难纠缠在一起。我们忘了即使是这些事，这些每日我们感觉枯燥而有挑战的平凡琐事，当我们以一个永恒眼光来完成时都具有永恒目的。起床，全家人穿戴整齐，出门上学，在家工作，或在办公室工作 8 小时，接孩子放学，及预备晚餐……当为了神和祂的荣耀而做时，这些事都有永恒视角。我们是在为主工作，而不是他人，甚至不是我们自己（参歌罗西书 3: 23）。

当我们失去这个永恒视角时，人生就变成了只关乎我们的享乐，每件小事都会潜在地提供一个进食理由。我们因为工作迟到有压力吗？一个炸面包圈或许能帮上忙。我们在路上堵车吗？那天买的那包薯片在哪里？当吃东西成为饥饿和照顾我们身体之外的事时，我们就失去了那个永恒视角。

当我们的人生仅仅是关乎达成一些短期目标——例如再把一天过完，为暴食辩护就变得更加容易。我们需要什么超出仅仅是达成待办清单的东西，我们需要一个更高呼召，当我们在理解它上失败，食物很容易就成为了那个为我们的人生带来短暂享乐和意义的答案。但是，那个由我们最喜欢的食物和甜品所带来的短暂快乐却会很快消散。是的，在某一时刻，老板的要求、我们孩子的糟糕态度和不顺服、孤独感、跟丈夫的争吵及我们的财务危机，都消失在了巧克力脆片冰淇淋那一口天堂般的美妙滋味里，或是消失在了那一口慢慢融化的有太妃糖方块的吉拉多利牛奶巧克力中。但是那滋味消失得太快，并且我们意识到我们不过是在自己糟糕饮食习惯上戴了脚镣的奴隶。

就像所有的奴隶一样，我们尽管渴望自由，这是真的；但有时候我们可能并不真想要主所要我们有的那种内里改变。我可能想要改变我们糟糕的进食习惯，因为它们令人难堪、灰心、不健康、昂贵，或使我们有罪疚感。但是，因为同学聚会快到了，或是马上要参加一场婚礼，或是仅仅为了引人注目——而节食掉那些不想要的体重，并没有将一个奴隶改变成一个自由男人或女人的能力。外在的、暂时的原因将不会长久地驱动我们停止暴食。我们的暴食问题不仅仅是跟食物问题，它不是一个以生活为导向的问题，当我们生活在一个错误导向中——一个短暂的、转瞬即逝的导向——我们将永远不会品尝到我们所追求的那种满足、实现及平安。

对人生的长期眼光

为了停止我们习惯性的暴食，我们必须对人生有一个长期的眼光。这并不意味着我们应当忽略我们日常的、看似平凡的责任，而是我们应当在神对我们整全目的的光照下看待它们。神为了祂的荣耀创造了我们，《哥林多前书》10: 31 说：“所以你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀神而行。”以我们的生活荣耀神，意思是我们以祂的视角和眼光来过每一刻、每一天。

伊丽丝·菲茨罗伊（Elyse Fitzpatrick）在她的书《喜欢吃，讨厌吃》（Love to Eat, Hate to Eat）中这样描述上述含义：

“它的意思是我们所做的每件事——不论是吃，还是喝，还是看报纸，开车，不论我们在做什么——都应当以如此的态度和方式去做，以至于致使我们周围的人说：‘神岂不伟大！祂岂不是奇妙！透过祂的儿子认识祂难道不是极好吗？’”

荣耀神意味着我们向他人显示神是多么配得我们所有的爱、信靠和相信。它意味着我们努力在我们生活的每方面讨祂喜悦，包括我们的饮食习惯。习惯性暴

食的主要问题在于它不是关注于神的荣耀，而是自我中心。当我们奔向食物而不是神寻求拯救，我们是在表明我们不爱神，不信靠祂，不相信祂，也不尽我们的全部来讨祂喜悦。现在，我们在吃东西的时候获得满足，这不可以吗？当然可以——享受吃东西的愉悦是正确的，是好的，只要我们的动机是荣耀神，而不是自私地喂饱我们的欲望，或是为了自己和自己的享乐而活。

正确心理动机

那么，我们怎么才能改变我们的习惯，并以荣耀神的方式生活呢？因为我们的习惯是从我们的动机而来，因此，假如我们心里的动机不变，我们的习惯将永不会改变。我们的动机是我们做所做之事的原因，它们是从我们内在的人的正中心发出的。当暴食时，我们这么做是因为我们的动机错了。我们被驱动着要取悦我们自己，麻痹内心，或忽视环绕着我们的问题，藉着专心于摆在我们面前的暂时享乐。在《心的治疗》（*Curing the Heart*）中，作者写道：“为了使那种讨神喜悦、有能力改变一个人的改变能够发生，必须发生一个心的改变。”

但是我们的问题是我们不能光靠自己来做，我们不能直接向错误动机进攻，因为它们藏在我们心里。只有一个人能改变我们心里的动机，我们要走的方向是往上。当人们试图减肥时，这个垂直的尺度常被错过。是的，我们可能会在灰心和绝望中提供一两个祷告，但我们真考虑过神胜过我们暴食的方式吗？

女人热爱关系。我们是母亲，姐妹，侄女，女朋友及同事。但我们所拥有的最重要的关系是与耶稣基督的关系，这个关系是特别的，它与别的任何关系都不同，并且这就是我们的心可以真正改变并荣耀神的地方。只有耶稣有能力改变一个服侍自己、叛逆的奴隶之心，改变为慷慨的、荣耀神的自由女儿之心。

只有耶稣基督认识那个内在的你，并且只有祂有唯一、足够能力改变你的动机，以便它们能以神而不是以自我为中心。祂可以使你能荣耀神。一个与耶稣基督的真实的、能动的、进展的关系，是打破暴食循环的唯一可靠根基。祂更新改变我们的动机，以便我们现在渴望在我们的饮食习惯上取悦、尊崇和荣耀神。我们不再因我们的老板、配偶或孩子使我们发疯而如此迅速地奔向一根巧克力棒，神会教导我们如何以祂的方式应对每个处境。你如果不确定你与耶稣基督有没有这样的关系，请翻到附录二。当到了真改变的时候，你需要的不是一个生活教练，而是一位能改变人心的救主。耶稣基督就是你需要的那位救主。

三个属灵美德

在圣经中，神向我们显示了该如何活出一个以讨祂喜悦的渴望为特征的人生，为了持续地追求我们所渴望的讨神喜悦的改变，我们需要培养三个特别的美德。这些美德被凸显在《哥林多前书》**13: 13**中，那就是信、望和爱。

信

我们所需要的第一个美德是信心，圣经将信心定义为“所望之事的实底，未见之事的的确据”（希伯来书 11: 1）。这一信心确据是信徒的一个标记，在圣经中被描述为是对将来事实的确定。我们信心的对象是耶稣基督，不是我们自己，也不是我们改变的能力。只有当我们同样认识到我们对救主的深深需要——也即我们根本没有能力改变我们的动机并以任何深度和持久方式改变我们的行为——我们才能认识耶稣基督。我们必须仅仅将我们的信心放在耶稣基督里，因为只有祂有能力改变我们的心。当习惯性地暴食时，我们就不是在靠信心而活。相反，我们忘了神应许要照顾我们，供应我们一切的需要。习惯性暴食是一种不信，是寻求以在神对我们的良善计划以外的方式顾念我们自己。

在《哥林多前书》10: 13 里，神告诉我们祂已经为祂的百姓提供了一条逃避任何试探的出路，祂的信实不会允许我们被试探到一个地步，甚至我们不能忍受。但是，与相信并信靠神对我们的信实相反，我们相信了一个谎言——食物是那个可以缓解我们的压力、忧虑、怒气、无聊和孤独的答案。我们以一加仑冰淇淋的暂时享乐取代了在我们慈爱奇妙的神里面所有的永恒喜乐。信心帮助我们胜过食物比神的同在更让我们满足的谎言，神宣告说：“在（祂）面前有满足的喜乐，在（祂）右手中永远有永远的福乐。”（诗篇 16: 11）当我们感到对快乐的“饥饿”时，我们可以转向神并找到满足的喜乐。正是在信心当中我们相信神是如此良善，如此令人满足。

当然，我们会有不带着信心地将神带进我们的处境中的时刻，也可能会向神尖叫：“请阻止我去做我将要去做的事。”但是当我们发现神并没有阻碍我们吃一整个披萨的计划时，我们以为神对我们失败了，或者神没有听我们的祷告。然而，靠信心生活的意思是我们不去犯罪。相反，我们预备好要顺服，然后求神帮助我们来遵行。一个更好的祷告是这样的：“天父，今晚我将会发现自己身处一个会被试探去暴食的处境，请使我能够遵行你，并在你里面而不是一块披萨中找到喜乐。”

社会持续地告诉我们这一谎言，就是生活应当是轻松的，没有压力的，没有受苦的——这一点丝毫没有帮助。脱口秀、电影和那些所谓的专家常常引导我们得出这样的结论，就是任何使我们痛苦的处境都是错误的。南希·雷·迪莫斯（Nancy Leigh DeMoss）在她的书《女人相信的谎言：以及解救她们的真理》（Lies Women Believe: And the Truth Sets Them Free）中说：

“不幸的是，大部分人都不加思考地接受任何他们听到的和看到的东西。我们听音乐，读书和杂志，看电影，听意见，并且回应广告，而不问自己一个重要的问题：‘这里面的信息是什么？’‘这真的是真实的吗？’‘我是在被一个与真理相反的思维方式欺骗吗？’”

圣经向我们显明，人生的确充满了受苦。但我们可以藉着操练我们对神的信心成功地忍受人生的艰难，神爱我们，应许永不离弃我们（参希伯来书 13: 5）。是的，人生是艰难的，但我们并不孤独。神在我们人生中的同在使得即使是最难受的处境也变得有意义和喜乐。以奔向食物来回应受苦将永远不会改变我们的心，或是带来真满足。只有耶稣基督可以如此，祂是一个受苦专家，并且祂知道如何在苦难中托住我们（参希伯来书 4: 15-16）。

对耶稣基督及祂的美丽的信心，将会曝光食物可以终极地满足我们这一谎言。在祂里面的信心会帮助我们看到我们的暴食是如何阻碍了我们得着真喜乐，并持续地奴役我们。将我们所有的信靠放在祂里面，而不是我们想要吃的东西里，会使得我们能够越来越多地意识到那能使我们得自由的真理。它也会在我们里面建造更多信心，来相信神真会帮助我们胜过我们糟糕的进食习惯，相信食物不是我们问题的答案。神已经应许透过信心我们可以讨祂喜悦，祂会“赏赐那寻求祂的人”（希伯来书 11: 6）。

望

第二个美德是盼望。我们盼望的对象跟我们信心的对象相同，圣经告诉我们我们应当在神我们的父面前对主耶稣基督有盼望（参帖撒罗尼迦前书 1: 3）。圣经中的盼望是对上帝良善的确信和期待，而不是一种暗示，或是诸如“我希望如此”的不确定。圣经中的盼望不是愿望性的想法，而是一个充满信心的确信，相信神一定会做祂所应许的事。我们可以在神里面有一个惊人盼望，因为祂是“使人有盼望的神”（罗马书 15: 13），并且祂将我们的未来握在手中。我们将盼望放在我们将会得着一切神要我们得的事实里，因为我们的成就不是建立在我们的能力而是神的能力上。当我们担忧未来时——担忧我们的心或环境会不会改变——盼望向我们保证神一定会以食物永远做不到的方式安慰并托住我们。

盼望的反面就是绝望，经历生活的每日活动有的时候可以将我们引向绝望。当不论是什么危机在恐吓我们的时候，我们会担心能不能应付它们，所以我们转向食物，然后意识到我们又暴食了会产生更多绝望。对神的性情和祂在十架上彰显的对我们的信心，将会帮助我们胜过在那些时刻充满我们心的绝望。我们尽管可能不会得到所有的答案，或是我们可能还会在我们的暴食习惯中挣扎好几年，这是真的，但我们仍然可以持续地对神的良善和神改变我们的大能有盼望。将我们的盼望放在神里面给了我们能力来不带着绝望地生活，使我们在走过今日的挣扎和受苦中忍耐到底。

神对我们的目的是使我们更像耶稣基督。耶稣尽管享受了食物，祂却从来都不是食物的奴隶。我们的盼望是神会改变我们越来越像基督——祂爱祂的父和他人胜过祂爱今生的宴乐。

当我们转向神并将我们的信心和盼望放在祂的信实中时，祂会使我们有能力脱去我们糟糕的饮食习惯，将它们治死。放在神个人性的应许里的盼望是安全的，

因为神在我们每日的生活中行动并干预，我们可以将我们的盼望放在这一事实里——当我们专注于讨神喜悦，食物就将不再有能力奴役我们。

盼望使灵魂安全，使意念安息。它引领我们在尽管有失败和持续的挣扎时忍耐到底，它向我们保证即便我们有时候会失败，胜利却已经由我们复活的救主达成。我们可以确信我们所盼望的事是真实的（参希伯来书 11：1），我们将永远不会因神而失望（参罗马书 5：5）。

爱

我们追求讨神喜悦的改变时，第三个我们需要培养的美德是爱。爱是一种为了他人的益处而牺牲的决心。《马太福音》22：37 里，耶稣命令道：“你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。”那意味着我们应当用我们全部的所是去爱神，以我们生活的每一个方面爱神。对神的爱是唯一足够强大的打破习惯性暴饮的势力的能力。

当我们将暴饮当成一种生活方式去操练，我们事实上是在表达对神和我们自己的恨恶，而不是爱。我们不关心祂的创造，我们的身体，事实上，我们是在伤害自己。有许多疾病和与健康相关的病状都直接跟糟糕的饮食习惯相关，它们中的一些是心脏类的疾病，糖尿病，高血压，胆结石，关节痛，甚至包括一些癌症。

圣经告诉我们，我们爱神，因为祂先爱了我们（参约翰一书 4：19）。当祂赐给我们祂的儿子耶稣基督时，祂向我们表达了祂的爱。耶稣基督为我们死在了十字架上，为了将我们从罪中救出来。当我们思想神在基督里对我们的爱时，我们就会发现我们的心就被从一个爱事物和自我放纵的人，改变成了一个爱神和节制生活的人。**因着**神对我们的爱而爱神，会使我们有能力胜过这奴役的习惯，并在祂为我们的工作中安息。

朝着神对我们人生的旨意相反的方向迈进，会带来毁灭性的后果。不守信、无望、以及无爱是习惯性暴饮者的根本问题，藉着使用食物的安慰和快乐来表达我们的信心、盼望和爱是无效的，并且会在长期内以更大绝望告终。

爱你灵魂的爱人

就像克里斯蒂娜一样，你需要视你的生活“比食物更多”（路加福音 12：22）。你的生活——你今天的待办清单上的每件事——都有永恒意义，因为每件事都属耶稣基督，并且应为了祂的荣耀而做。即使你需要面对今天的艰难，或者你的一天只会被平凡所充满，但你所做的每件事和你所吃的每样东西，都当被以一个从神的名和喜悦的永恒视角来看。

现在对你而言活出一个信望爱的人生看来似乎不可能，若是这样，那么这是因你只在盯着自己和你的能力。与想着你将需要怎样的力气来用你自己的鞋拔子将自己拉出来相反，你当专注于耶稣基督已经为你做成的工作。祂是这三种美德的来源，祂是你信心的来源——因为祂所做的，你可以相信真正的改变是有可能的。祂是你盼望的来源——因为祂现在正在作为升天的天上君王在掌权，你可以持续地相信祂会以祂的时间和能力更新改变你的心和生活。并且祂也是你爱的来源——因为祂先爱了你，你可以爱祂并选择在祂里面找到你的喜乐，而不是食物。祂已经为你做了每件事，并给了你需要的每件事物。因着祂的工作，你可以找到你所需要的恩典，来在你的人生中胜过这个罪并得着自由。

第二十一章

挣脱家族惯性罪的锁链

南希尔·麦克曼斯 (Nancil McMannis)

多年前，我的女儿在一年级拼写测验上因作弊被抓，她想到了最坏情况——被学校开除，跟爸爸妈妈认错，回到幼儿园，或听到她的兄弟姐妹说“你真蠢”。但接下来发生的并非如此。她有一个有智慧而又恩慈的老师，简单地问她为什么作弊。大颗泪珠滚下脸颊，她承认说：“我不想出错。”老师蹲下身来，和蔼地说：

“我的工作教你，但你如果作弊或藏在别人的答案后面，我就没法帮你了。藉着犯错，我们可以知道需要在什么上努力呀。”

尽管这个故事很简单，但里面的功课却很深：**主希望我们借着对我们的罪承担个人责任，来从我们的错误中学习。**

从伊甸园犯下的第一个罪起，我们所有人都将找借口、转移责备及遮掩发扬为一门艺术。亚当责怪夏娃（并且藉着暗示责怪神），夏娃又责怪蛇。我们都是借口专家，并且因为它已经在我们的生命中如此占有一席之地，我们中大部分人都都不把它当回事。但是承认并为我们的行为负起个人性的责任来**是件大事**——尤其对神而言。我们如果不能从过去的罪中学习，我们如果遮掩它们或是责怪其他人，那么我们很可能会重复那些罪——不论是我们自己的罪，还是我们父母和祖父母的罪，这是很清楚的圣经真理。**我们**对我们选择做的事负有责任，而不是我们的父母或任何他人。正如先前提到的我女儿的故事一样：她可以选择躲藏或试图遮盖，也可以选择神的帮助下，诚实敞开地与罪争战。

什么是家族惯性罪？

家族惯性罪是一个一代人从上一代学会的故意的、不合圣经的不顺服模式。每个家庭都在将它们罪的模式传递给下一代，因为每个家庭都是由罪人组成的。每个人都犯了罪，亏缺了神的荣耀（参罗马书 3：23），从这点上讲我们都是。但每个家庭在它们特殊的罪的模式上又都是特别的：例如，一个家庭对困难的反应可能是暴食，而另一个家庭可能会求助酒精。不论情形如何，每个家庭都以它们各自属罪的方式面对人生挑战，没有家庭能免于犯罪。

在这一章中，当我谈到“家族惯性罪”时，我不是在说我们的基因传递着某种特别的罪的模式，或是有什么咒诅**迫使**家庭去以某种方式犯罪。作为堕落的人及全人类的一部分，我们都对既包括原罪（罪性）又包括本罪（我们的本罪每天彰显自己的方式）负有罪责。

有些基督徒对“家庭惯性罪”这一名称感到困惑及担忧，有些人教导存在着某种“家族咒诅”或是“父亲的罪”，它们注定了我们将如何回应人生。在这一章里，我将澄清这些错误观念，并给你盼望，你不需要像你父母（或祖父母）那样去犯罪。圣经提及“父亲所犯的罪”是跟神对祂选民的警告有关。神是忌邪的神，因此违背祂的律法一定会有后果（参出埃及记 20：3-6）。但耶稣基督已成全了所有律法，并向那些悔改信靠祂的人提供改变盼望。

捉迷藏

躲在其他人的力量和软弱后面，或是声称我们犯罪是因为“家族咒诅”，这

都阻碍了我们的学习。此外，为我们自己的决定找借口或是责备他人只会使我们的人生更复杂，我们每个人都需要为我们在人生中所做的事负有个人责任。最近我遇到了一个 26 岁的过去主日学的学生，她告诉我她的人生一团糟。“我感觉我已经失去信仰了，有太多包袱了，你知道的——都是因我父亲犯的罪。”她为她的挣扎责怪她的家人，或是教会的伪善，不为自己的选择负起任何责任。真相是每一个家庭、朋友甚或教友都会让你失望，因为人人都犯罪。

当为自己的决定负责并从中学习时，我们就可以往前迈进，使改变成为可能。圣经将此称为悔改，它是神所赐给人的最伟大的礼物之一。“对人类而言，救赎的全部可能性都蕴藏在他们改变的能力当中，从一个人变成另一个人是悔改的本质。说谎的成为真实的，小偷变得诚实，淫乱的变纯洁，骄傲的变为谦卑。”

我们没有人选择我们所出生的家庭，但是藉着信仰我们相信神为我们选择了家庭。我们中许多人今天感到无望、受困及被捆绑于我们家庭的罪的后果。也许你已经向自己保证决不重蹈覆辙，但你曾经厌弃的模式现今正是你人生的现实。我们可以找寻答案，然而，“没什么由世界提供的东西能改变人心。”——伊丽丝·菲茨罗伊（Elyse Fitzpatrick）在她的书《十架的劝勉》（*Counsel from the Cross*）中说——“我们需要将目光聚焦在我们及我们的失败以外的什么事物上，我们需要看到更有能力的事物，我们需要看到耶稣基督以及神那可以带来更新的荣耀。”

当转向圣经时，我们可以看得清楚，并从我们的错误中学习。太多时候我们学习或相信的事物都是建基于先入为主的观念，或是来自于朋友、亲人或所谓的传媒专家的影响。“圣经自己的见证是它如此被写成是为了我们能有盼望（参罗马书 15：4），认识真理（参约翰福音 17：17），并得着生命（参约翰福音 6：63，68）。”

正如我女儿老师的工作是将她引向必要的、正确的和荣美的事，神通过圣经给我们指引，也是为了我们可以有一个可靠根基来理解神到底要我们做什么。藉着仰望神，我们可以避免落入家族惯性罪的模式、行为或习惯的、熟悉的、毁坏性的反应。根据圣经，只有神的真理能够释放我们得以自由（参约翰福音 8：32）。

许多在家族惯性罪中挣扎的人都相信他们的问题来源于成长在一个不敬虔家庭。玛丽·萨默维尔（Mary Somerville）写道：“我孩子的得救如果完全取决于我给他们一个正确开始，那么他或她就一定要沉沦了！”她接着说，透过圣灵的工作，我们尽管有罪，神的恩典仍帮助我们——“不论我们曾经如何，不论是你自己的叛逆还是我们父母的罪，我们都不需要那样地继续下去（参哥林多前书 6：9-11）。”想到神可以改变我们，不论我们的家族历史如何，这是多么令人激动！我们这里所谈的改变是可以改变一个人本性的改变，当我们诚实地认出我们的罪，并承认我们离祂完美圣洁的标准是多远时，神就开始了这一改变。

属灵的瞎眼

有时候我们对自己的问题是瞎眼的，但却能认出别人的过错（参马太福音 7: 1-5）。怀疑神的能力或神饶恕我们的意愿会致使我们跌倒或失去盼望。圣经教导说神已经给了我们关乎生命和敬虔的一切事（参彼得后书 1: 3），祂是人的创造者，比我们自己还要认识我们。我们所过的人生是**我们**每天所作出的选择，而神藉着祂的恩典，已经给了我们针对我们问题的答案，并给了我们圣灵来帮助我们胜过它们。

当涉及到挣脱过去时，我们需要到一个地步，决定够了就是够了。在我们的痛苦和深度反思中，我们必须为我们人生所变成的模样负起责任来。并且，当我们呼求帮助时，神一定会听，祂会赐给祂儿女恩典来为他们的罪负责。神想要我们的思想和心真实地更新——不仅仅是我们外在的行为。祂知道我们的意念和动机（参希伯来书 4: 12），我们不能向祂隐藏任何事。

神的眼光

在一个混乱家庭成长并非在人生中做出属罪选择的合法借口，“因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死”（罗马书 5: 6）。事实上，我们都犯了罪，亏缺了神完美的标准——这已经由耶稣基督在骷髅地的十字架上解决了（参罗马书 5: 8-10）。我们如果是属祂的，就不再是祂的仇敌。但我们需要认同神对我们的罪所做的宣判，作为基督徒，我们身处一场与仇敌撒但的争战中，我们还在与我们的肉体和世界争战。我们家庭不敬虔的模式也在这场争战中扮演着角色，学习照神的眼光去看待我们的罪，是胜过这些问题的第一步。

所有权

神想要我们为自己的行为负起责任来。我们只有这么做的时候，才能知道人生中的幸福正在到来。记住，耶稣说在这个世界上我们会有艰难，但关于耶稣基督的好消息是祂成全了神律法的要求，因此我们与神之间的问题已经由祂的儿子替我们解决了。“因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。”（约翰福音 3: 17）即便我们与神的问题已被解决了，我们仍继续有与我们的罪有关的问题。根据圣经，我们爱世界和取悦自己胜过我们爱耶稣。“光来到世间，世人因自己的行为是恶的，不爱光倒爱黑暗，定他们的罪就是在此。”（约翰福音 3: 19）耶稣是世上的光，祂理解我们的罪性及我们本性对改变的不乐意。“我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样。只是他没有犯罪。”（希伯来书 4: 15）我们不需要只是自己受苦。一旦成为神的儿女，我们就可以在信心中来到施恩的宝座前。不再是羞愧和痛苦，我们可以得着怜恤和恩典做我们随时帮助（参希伯来书 4: 16）。

动机

神并不忽视我们的动机，我们以为我们可以隐藏罪行或责备他人，但我们不能。我们要我们想要的，我们不想要其它事物——包括神——来统治我们。插画师玛丽·英格利特（Mary Englebreit）的玩笑是对的：“做女王很好。”我们喜爱坐在宝座上，让世界围着我们转，我们的倾向是自私地将我们的欲望放在他人的需要之前。

圣经辅导中有一个表达：“架子上只有两个选择：服侍神或服侍自我。”否定自己并不容易，每个人——不论是来自于好的家庭还是破碎的家庭——都必须学习遵从上帝。“因为神是人的创造者，人欠祂忠诚、顺服及敬拜。”使神看起来良善并荣耀神是信徒的职责，不论他们有什么环境、试炼或绊脚石。

唯独基督

有许多人都声称信耶稣的名，但他们并不承认耶稣是他们个人的救主和生命的主。我们如果拒绝承认我们犯罪，或是我们所爱的人犯罪，我们就是在拒绝那生下来为要“将自己的百姓从罪恶里救出来”的那位（参马太福音1：21）。耶稣拯救罪人，我们藉着信心跟随并信靠祂，承认祂是掌管我们全部生命的主。基督徒就是一个新造的人，其旧的罪性已经被替换成了一个新性情（参哥林多后书5：17），这位新人已不再是曾经是的那个。

在祂里面的满足

神造我们与祂有团契，祂比我们更认识我们自己。我们若不将自己的生命交给祂，就永远也不会在这一生得着满足。在我们在与祂的关系里寻找满足的路上，对家族惯性罪的困惑是一个可能会出现的重要路障。我们可能会被每日挣扎求生的处境牢牢困住，以致我们不会仰望并看到我们的人生可以不一样。神差遣了祂的儿子为那些有需要的、忧伤痛悔的或一团糟的人死，他们是认识到自己是罪人的人。与其躲在黑暗或别人身后，我们需要的是专注于基督为我们的献祭，承认我们的过犯，悔改并转向神。我们需要“承认并悔改毒害（我们）与神关系的具体的谎言，错误的信念、欲望、期待及恐惧”，然后在神为我们所成就的事中安息。

无处可藏

神完美地从无造出的世界已因着人的背叛受到了咒诅（参创世记3：6），这不是一个由一个遥远的神所说的“魔咒”，而是从我们慈爱的天父而来的一个审判，祂不能对罪和不顺服佯装不见。因祂是完美的圣洁与公义，祂不能免除

我们始祖的罪。但正如一位慈爱的父亲，祂提供了一条让人回到祂身边的路。在伊甸园里，“祂不是在暴怒中到来，而是像从前祂与亚当夏娃行走时一样俯就地出现”。神寻找亚当，使他认罪，但亚当拒绝为他的行为负责，相反，他指责神，依次地，夏娃责怪蛇（参创世记3：12-14）。“有罪的人对承认他们罪恶的基础的不情愿在这里就被建立了，悔改仍然是一个问题，当罪人拒绝悔改时，他们就要因审判而受苦。当他们悔改时，他们会得到饶恕。”

负起责任

真正敬虔的悔改要求我们承认我们自己的罪责（参耶利米书3：13），仅仅是眼泪并不是心灵改变的真实证据：“依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救。但世俗的忧愁，是叫人死。”（哥林多后书7：10）。哥林多那些为他们的罪负起责任的信徒，变得渴望公义并对罪愤慨。他们渴望看到他们与神的关系被重塑并服侍公义，神应许我们当“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约翰一书1：9）。祂也说：“我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的。他的道也不在我们心里了。”（约翰一书1：10）

饶恕

神不能对罪视而不见，因此祂不能仅仅是忽视它或是将它扫到地毯下面——罪必须受到惩罚。在亚当夏娃在伊甸园里犯罪之后，神借着杀死一只动物（一个流血的祭物）来为罪做了一个暂时赎价，遮掩人类的羞愧（参创世记3：21）。亚当夏娃用来遮身的无花果树叶只能为他们的罪引来更多关注，神用动物的皮给亚当夏娃做衣服，这么做，神指出罪得饶恕总是要借着流血的代价。

施洗约翰指着耶稣说：“看哪，神的羔羊，除去世人罪孽的。”（约翰福音1：29）动物那只能暂时性地、象征性的献祭，已经由骷髅地的十字架上耶稣基督永远的、完美的献祭所取代。“神设立耶稣作挽回祭，是凭着耶稣的血，借着人的信。”（罗马书3：25）神所救赎的人的得救，是唯独藉着恩典，唯独透过信心，唯独在基督里（参以弗所书2：8）。耶稣基督是那完美的赎罪祭，在基督里的信徒是用重价——羔羊的宝血所买来的。

零债务

当耶稣在骷髅地的十字架上说“成了”的时候（参约翰福音19：30），祂成就了天父差遣祂要完成的事——将祂的百姓从神的忿怒下拯救出来。杰瑞·布里奇斯（Jerry Bridges）说：“耶稣耗尽了神的忿怒，不是使神的忿怒偏离了

我们，或是阻止了神的忿怒临到我们，而是神的忿怒被耗尽了。”他接着说：“耶稣承担了神忿怒完全的、丝毫未减轻的击打，神对罪的忿怒全部倾倒在了对他心爱的儿子身上，没有任何保留。”为我们的罪找借口，阻碍了我们接受有史以来最宝贵的礼物的能力。十字架是我们改变的唯一盼望。

从过去中学习

今天的家庭跟先前的世代没有什么不同，他们很快就忘了神所要求的：对他话语的顺服和对他人的牺牲之爱。尽管成长在一个父母追求荣耀神的家庭是一个祝福，但真理是我们罪恶的光景不是由我们有一个坏父亲或智慧父亲决定的，只有当我们在耶稣基督里有了得救信心，我们属灵眼睛被打开，我们才能被更新改变。也只有到那时我们才能借着一个一个帮助解开过去的关系来友爱地服侍他人。过去的无望现在有了一个目的——在今天荣耀神并给他人带去盼望。当悲剧变为胜利，神的名就被传扬。

恐惧因子

有些家庭感觉因着恐惧而被困在了家族惯性罪里，他们相信有什么人或什么事咒诅了他们，因此没有改变的盼望了。威克里夫圣经翻译者乔安妮·施特勒（Joanne Shetler）在她的书《带着能力的话语》（**And the Word Came with Power**）里挑战了这种恐惧和思想，她曾在菲律宾北部见证了Balangao人的改变（他们曾是猎人族）。这个部落世代生活在对可以伤害他们的邪灵的恐惧中，当乔安妮在翻译《马可福音》（第五章）时，她讲到了耶稣从一个人身上赶鬼，她的Balangao助手打断了她：“你那部分翻译错了……人不能赶出鬼来，他们想来的时候就来了，他们想走的时候才走。是鬼在掌权，不是人。”

当乔安妮以权柄讲到“耶稣不仅仅是一个人，他是神，祂比邪灵更有能力”时，助手的眼睛被打开了。乔安妮的祷告是神超自然的能力能够永远地改变这群人，改变确实发生了一一并且直到今天。

圣经说：“敬畏耶和华是智慧的开端。”（箴言1：7）“对神的敬畏是思想的一种状态，在那里一个人自己的态度、意志、感觉、行为及目标，都被替换成了神的。”当我们将信靠放在耶稣基督里时，我们是在允许祂做我们的主人，我们成为祂的仆人。神若帮助我们，没有人能伤害我们（参罗马书8：38-39）。“神已经要求自己为我们永恒的快乐负起全部的责任，并且准备好我们在信心中转向祂的时刻接过我们人生的管理权。”

当我们将自己的生命交给基督时，祂的义就归算到了我们的账上。“你过去所是的那个罪人不再存在了。”你的过去已经过去。“神使那无罪的，替我们成为罪。好叫我们在他里面成为神的义。”（哥林多后书5：21）一旦我们成为

信徒，我们就透过圣灵的内住被供给来与肉体、撒但和世界争战。不论我们当下的处境如何，唯有神能够救我们脱离过去的绊脚石及一个堕落世界。

大卫·鲍里森（David Powlison）说：“当人们看到他们为他们对神所相信的内容负有责任时，他们就会改变。人生经历不是相信谎言的借口，这个世界和魔鬼也不是肉体的借口。”一个家庭里有什么模式和习惯，并不改变人是自己做出选择的事实。“当圣经真理变得响亮且鲜活，胜过先前的人生经历时，人们就会改变。当他们有耳可听有眼可看神告诉我们的关于祂自己的真理时，他们就会改变。”圣经中有关神的真理是这样：

“他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人，也是何等的大。东离西有多远，他叫我们的过犯，离我们也有多远。父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”（诗篇103：10-14）

承担责任通往自由

上帝要我们藉着为我们的罪承担责任、不找借口来从我们的过去中学习，使用圣经作为我们的标准，作为我们有改变的盼望和生活的准则：“从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。光明所结的果子，就是一切良善，公义，诚实。”（以弗所书5：8-9）当我们诚实地来到基督面前，不为我们的罪或家庭的罪找借口时，祂乐意收养我们做祂所喜爱的儿女。当我们的内心被圣灵柔软时，改变就会发生。胜过家族惯性罪的绊脚石，可能会发生在我们承认自己的需要、悔改并允许基督做我们过去、现在和将来的主时发生。

把这所有一切缩减到个人层面，我们就来到了一个极重要的和极个人化的结论面前。在朝着我们吼叫的道德冲突里，任何站在神这边的人都是赢家，不会失败。任何站在另一边的人都是输家，不能成功。这里没有任何机遇，没有赌博。我们有选择站在哪一边的自由，但是一旦做出选择，我们就没有协商后果的自由。藉着神的恩典，我们可能会为一个错误选择悔改，但也可以藉着做出一个新的、正确的选择来改变后果。

你会选择什么？你愿意将借口抛诸脑后，并从圣经对过去的教导中学习吗？**上帝要我们通过为我们的罪负起责任及不再找借口，好从我们的错误中学习。**将我们的过去交给神，可以确保我们今天的力量和明天的盼望。在神恩典的大能中，我们可以在今天选择将所有的过去放在一边，为主而活，祈求祂为着祂的荣耀使用我们的过去。祂有足够的良善、大能和智慧来翻转你的人生，使你从你从来不敢想象可以脱离的罪中得自由。今天就信靠祂！今天就相信祂爱你远超过你的想象，这样你就会发现祂离你多么切近！

推荐资料

第二十二章

禁忌话题：色情与女人

瑞秋·考伊 (Rachel Coyle)

被禁止的图像正处于“即时重放”上，因某种原因它诱惑了那个年轻女人。图像一遍又一遍地出现，诱惑她到了不能回头的地步。她被迷住了，被一种想要再逗留一阵的欲望胜过，哪怕她知道这图像是不讨神喜悦的。她怎么能同时既恨恶它又因它而满足呢？她知道她应该立刻把它关掉，逃离这试探。但问题是：它

占据了她的思想。她怎么能逃离一个反复在她脑海中想象的东西呢？她的思想已经失控……不论是她在跟同事一起上班，独自一人在车里，跟朋友吃午餐，还是做任何事，那图像不断地在她脑海中浮现。窘迫又羞愧，她成了这种想法的俘虏。

上面这幅景象描绘了色情强大而无所不在的影响，它很快、很容易地就在脑海中生根，成为一个令人烦恼的存在。它可以在任何时候、任何地点出人意料地冒出那丑陋的头。因此圣经在谈到性方面的纯洁时，对基督徒的劝诫毫不含糊是有原因的。

从被迷惑到俘虏

女人使用色情是敏感话题，我们中许多人谈到它都很不舒服。当讨论时，它常常被当成是男人的问题。我们很少会听到一个讲道人警告女人在色情方面的危险。似乎假设女人使用色情是一个禁忌，然而事实是我们中许多女人不但使用色情，而且还对它成瘾或被它奴役。

因为色情可以有如此诱惑力，重复地使用，它似乎就有了“接管”大脑的能力了。我们发现自己是如此多地想到它，以致感到不能自控。我们秘密地计划在它里面放纵的方式，不让别人知道。我们可能甚至最终追求其它形式的性上的不洁，就是为了得到我们开始从色情中得到的同样的那种愉悦和高潮。这就是对色情上瘾的含义。圣经将瘾描述为奴役：“因为人被谁制服就是谁的奴仆。”（彼得后书 2：19）色情在如此多的层面上吸引我们的心，它里面的快乐可以是如此强有力，以致我们可能很快就发现自己已经被对它的欲望所胜过和奴役。

色情在女人中间是个不断增长的问题。与其假装这个问题不存在，还不如承认它存在并寻求彼此帮助。你今天也许正在读这一章，是因你自己在它里面挣扎。许多女人都沉迷于色情录像、图片、书籍及可以挑动想象的杂志。感到难堪，孤僻或是不确定去哪儿寻求帮助是正常的。毕竟，色情只是男人使用的一种东西吗？答案还是：不！这如果是你的挣扎，你并非独自一人。

你也许可以跟这些女人中的某一个感同身受：丹妮丝在她青少年期之前就接触了色情，她被它激起了好奇心，秘密地想把它找出来，但是最终它似乎是把她给找到了。就像这一章开始的那个女人，丹妮丝的思想失去了控制。米歇尔是在大学时开始经历色情的，并在超过十年的时间里，与它断断续续地保持着关联。甚至当她停止使用它时，当被书籍或健康的电影触动，不洁的记忆还会重新泛滥在她的脑海里。希瑟涉足色情是由于好奇心，但是渐渐地她变得深深地被它奴役。随着时间加增，她的成瘾走向了不正当的性行为。

丹妮丝，米歇尔和希瑟都是最终从色情中脱离经历了自由的真实女人，那完全的自由只有主耶稣基督才能给出。是的，自由在耶稣基督和祂话语的能力里是有可能的，请继续往下读！

不止是眼目的满足

色情有多种方式可以获得，我们中大部分人都是我们从我们眼睛所看见的事物接触色情：图片、电影、电视、网站等。有些女人的确使用这些图像，倾向于包含男人所使用的色情形式。但是，女人还被一种更微妙，更为社会所接受，但却是危险的色情东西所诱惑：阅读材料。色情文学，即使它没有任何真实图像，仍是色情。引发想象的场景和故事对女人有着极大吸引力，浪漫小说，杂志文章及网络聊天室可能会包含在我们脑海中引发想象的内容。它们可以弯曲我们对关系和性的期待和信念。

我在帮助挣扎于色情的女人们的过程中，发现色情图像和想象力常常是手拉手。那就是，一旦我们有意地接近色情，我们就很可能想要阅读它并秘密地想象它。阅读一些特定的浪漫小说和看真实的色情是手拉着手的事情。你也许不仅仅是从概念上理解这一想法，还曾经经历过它。

意念之眼的威力

事实是，我们**意念**的眼睛（我们所思想和想象的）就跟我**身体**的眼睛（我们所看见的）一样有威力和危险。在《马太福音》5：27-28里，耶稣说：“你们听见有话说，不可奸淫。只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”耶稣教导说不论是我们身体的眼睛还是我们意念的眼睛都可以使我们犯罪，罪不仅仅是我们**做**什么，我们也可以有着属罪的思想（参马太福音15：19；马可福音7：21）。耶稣尽管在这段经文里提到的是男人，但这一功课对女人而言也是一样：我们可以借着对任何男人有情欲的、不洁的**思想**而在我们心里犯奸淫。

将这一原则应用于色情当中，从神的眼光看，看一段色情录像跟阅读一本形象的、挑起不洁幻想的浪漫小说，都是有罪的，都是危险的，都会在我们的思想中深深栽种图像，并且都可能导致成瘾或——按圣经词汇说——**罪在身上做王**（参罗马书6：12-16；彼得后书2：19）。

请理解，我并不是在说每本浪漫小说都是色情的，或是任何读浪漫小说的人都是色情的奴隶。事实上，我指的是那些风流的或形象的文学作品。我们需要停止并思考我们允许什么进入我们的意念，并且这可能会如何影响我们的期待、信仰及行为。最重要的是，我们需要思考我们所读的那本书或杂志是否讨至高神的喜悦或使我们更爱祂。

问题何在？为什么它是罪？

在这一话题上尽管有许多可以说的，但是以下是我们必须视任何形式的色情为罪的原因：

色情是性上的不道德

色情这个词尽管没出现在圣经中，但新约圣经的希腊原文使用了多种它的词根：**porneia**。大部分现代圣经版本都将这个词（以及它的变形）翻译成类似“荒淫”和“淫乱”等词。因此，你如果想要明白神对色情的观点，可以查考圣经对这些词的使用。（查看这一章末尾“活出你所学的”部分并开始。）

色情歪曲了神对性的目的

色情扭曲了神对性关系的目的，性是预留给一段婚姻关系中的男人和女人的，在婚约中是纯洁和荣耀的（参创世记**2：24**；希伯来书**13：4**）。神没有为了我们自私的目的而设计性，它是一个配偶给对方的礼物（参箴言**5：18-19**；哥林多前书**7：3-5**）。神从来没有想让性成为一种给“旁观者”的娱乐方式。它是私隐的、亲密的，只存在于夫妻间。

色情促进不洁思想

我早先提过所有形式的色情都可以导致不洁的性图像根植在我们的记忆中，如开始故事所说，这些图像可以在任何时间任何地点蔓延到我们的脑海里。色情文学其实鼓励了我们细想那些不洁情节，这公然违背主藉使徒保罗在《腓立比书》**4：8**的教导：我们应当去思想一切真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的和美名的事。色情与这些标准毫不相关。

耶稣基督：神恩典的礼物

我们如果想要从色情锁链中挣脱，那么就需要在神的恩典中生活。耶稣基督是神给所有人的恩典礼物（参提摩太后书**1：9**；提多书**2：11**），我们所能思想的最重要问题有着永恒后果：我们将我们的生命交给耶稣基督，以祂为救主和生命的主了吗？耶稣在我们地位上的工作是我们与神建立关系的唯一通道（参约翰福音**14：6**），神是唯一足够有能力使我们得着脱离色情之罪的真实、长久自由的那位。

坏消息

坏消息是我们都是罪人（参以赛亚书53：6；罗马书3：10-12），任何对神对错标准的偏离都是罪，这是圣经所向我们显明的。我们都借着我们的行为（我们所做的）、我们的意念（我们所想的）及我们的口（我们所说的）犯了罪，没有人可以声称自己无罪，除了耶稣基督（参哥林多后书5：21；希伯来书4：15）。沉迷于色情只是我们可能犯的成千上万的罪中的一种，但因着它奴役我们和伤害他人的方式，它是一个尤其危险的罪。但神对罪的问题及使用色情的习惯有一个答案。

好消息

这将我带向了好消息。永活的神是一位恩典的神，祂一直都是，也一直将是。祂给了我们不配得并永远无法挣得的：罪得赦免。为了赦免罪恶，神从来都要求要有流血的献祭（参希伯来书9：22），在旧约时代是献动物为祭，那时人们需要重复去做。它指向将来更伟大、更完全、使赦免成为可能的献祭的预表。当耶稣到来时，祂被称作是“**神的羔羊，除去世人罪孽的**”（约翰福音1：29，着重标识为本文作者所加）。祂是那完美的祭物，那最后的献祭，祂为所有人一次死去（参希伯来书7：27；彼得前书3：18）。但故事并没有停在那里——耶稣不仅仅为我们的罪死了，祂到今天仍然活着！神使祂从死里复活，向世界证明祂有战胜死亡的能力（参使徒行传2：24；13：37-39）。不像旧约的动物祭，只能一时遮蔽罪；耶稣完全拿走了我们的罪。当我们承认我们是罪人，相信耶稣死了又复活了，信靠祂的饶恕并跟随祂时，祂就**一次饶恕所有的**罪。这就是救恩所关乎的，耶稣基督来到世上拯救罪人并使我们从罪恶中得自由（参提摩太前书1：15；同时参罗马书6：5-11，17-23）。（你如果不确定你是否是一个基督徒，请**现在**翻到书后面的附录二），你永恒的救恩比你胜过色情更重要，并且没有神的帮助你永远也不能从中脱离得着真正而长久的自由。

神的帮助提供给祂所有儿女，包括那些在奴役的罪如色情中挣扎的。借着神大能的帮助，我们可以与我们的罪争战。你也许已经是一个基督徒，但仍然继续着和色情的争战，因为罪在暗处和秘密处兴盛，因此你需要撞开你心的大门，将一切事带到光中！当你在神面前认自己的罪并接受和安息在祂完全的饶恕中，神的光就会像洪水一样泛滥在你的心中（参约翰一书1：8-9）。

然后，你将需要学习如何在神的恩典中生活，每日在圣灵中行走，如此你就不活出肉体情欲了。并且尽管你可能知道你在做的事是错误的、你需要改变你的举止，但你可能会疑惑怎么从这里到那里。神没有在这事上将你留在黑暗里，祂在圣经中将它讲得非常清楚！

替换并且更新

在得到救恩的刹那，我们从罪的刑罚（地狱）中得着了释放，但我们仍然需要学习如何胜过罪恶而生活。我们都还会持续地与罪摔跤，直到主将我们接到天

堂与祂同在。当我们还在地上的时候，神的目标是要我们变得更像主耶稣基督，凡事为荣耀祂而行（参罗马书8：29；哥林多前书10：31）。这应当也成为我们的目标！用神学词汇来说，这个过程就被成为是“渐进性成圣”。

成长得更敬虔

我们今天所生活在其中的及时满足的文化，使我们习惯于在我们想要某样事物时立刻得到它。微波炉、手机、信用卡……你现在就想要吗？你可以得到它。我承认，我也倾向于想要即时结果。但这一思维方式给我们带来一个问题：我们也想要神快速地、没有痛苦地改变我们。我们问：“神不能仅仅说一句话就使我从色情的捆绑中得自由吗？”祂当然**可以**，并且可能对我们中的某些人祂会这么做。但是在祂的智慧中，神设计了属灵的成长，或说成圣——成为一个逐渐的呼召我们不断顺服祂的过程。《以弗所书》4：22-24是描述神渐进性成圣设计的一段关键经文：

“就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑，渐渐变坏的。又要将你们的心志改换一新。并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”

渐进性成圣这一改变成为基督样式的缓慢过程，是通过三个步骤进展的：第一步是脱去旧人，第二步是你的思想被更新，第三步是穿上新人。

根据这段经文，我们不仅仅是要**打破**我们过去属罪的习惯，我们还必须用仁义（讨神喜悦的思想、言语和行为）来**替换**它们。这些步骤中的每一步都是真正改变所必需的。也许你已经努力过要打破使用色情的习惯，但却没有果效。会不会是你没有应用替换的原则？

我们尽管急需采用一切方式来**停止**使用色情——关掉网络，扔掉DVD，毁掉书和杂志等——但仅仅停止是不够的。我们还必须真正地将我们的行为**替换**成讨神喜悦、荣耀神的行为。这可能包括离开电脑，关掉电视，听基督教音乐，写一封信，为他人代祷等。关键是使我们的意念和身体专注于做讨神喜悦的事，我们应当“脱去”罪并“穿上”义。

现在，确保你没有忽视三明治里夹在脱去/穿上之间的步骤。《以弗所书》4：23劝勉我们要“将你们的心志改换一新”，这种更新是经历胜过罪的关键。为了使长久的改变能够发生，你的思想、信念、动机及渴望必须经历一个根本更新。你将自己的标准和神的话对照时，这一更新就会发生。你开始意识到你的意念和欲望与神的话不相符合的领域时，可以祷告求主帮助你将它们带到神的规范里。当然，这样的更新将会要求你学习圣经（最好是每一天）并且学习将它应用在你的生活里。对更新你思维的重要性再强调也不为过，尤其是透过每天学习圣经。这也是我将在“认识问题的核心”的部分里更加彻底而实践性地探讨这一点的原因。

活出你所学到的

这里有一些设计来帮助你走这条脱离色情的自由之路的练习。你开始做这些练习时，可以准备一个笔记本，在其中记录你的答案和过程。你的答案要**越具体越好**。每一个练习的应用部分，你可能会发现寻求一个牧师、圣经辅导员或带领者的帮助是有益的。

获得一个合乎圣经的对色情的理解

1. 使用一本词典和一本圣经词典，查找**荒淫**和**淫乱**，将定义抄写在你的笔记本中。
2. 读以下经文，并写下神指着荒淫和淫乱所说的每件事（它从哪儿来，怎么办，它是怎么被定义的等）：马可福音**7：21**；使徒行传**15：20**；罗马书**1：28-32**；哥林多前书**6：13, 18**；哥林多后书**12：21**；加拉太书**5：19-21**；以弗所书**5：3-5**；歌罗西书**3：5-7**及帖撒罗尼迦前书**4：3-7**）。
3. 在词典里查找**色情**这个词，并写下它的含义。
4. 结合神对色情的眼光，你的结论是什么？你怎么看待它？你该**有**怎样的观点？

认识问题核心

正如你如果不把根拔出来，杂草的种子可以毁掉一个美丽的花园，罪也会继续毁坏你的生命，直到你攻击它的根：你的心。心是那个“内在的你”，圣经告诉我们一生的果效是从心发出的（参箴言**4：23**）。你的心包含你的思想、信念、感觉、欲望和选择。终极说来，正是你的心导致你犯罪（参马可福音**7：21-23**）。为着这个原因，你需要检验你的思想、信念、感觉、欲望和选择。然后你需要找出那些不合圣经的，并使它们与神的话一致。你还需要知道是什么驱使你使用色情。检验你心的最好方式是问一些类似问题：

- 起先是什么驱使你使用色情的？
- 是什么使你回到它获取更多？
- 什么吸引你走向色情？
- 你想从中得到什么？（个人的快乐？逃避痛苦的感受？避免责任？）

现在就花一些时间来写下你对所有这些问题的答案，努力增加一些跟色情相关、能够帮助你认识自己思想、信念、感觉、欲望和选择的问题。祈求神向你显明你的内心不讨祂喜悦的部分，以便你可以应用脱去/穿上的原则，并且借着神的恩典，培植一颗完全属祂的心。

保存一个记录试探时刻的笔记本

开始一个“试探时刻笔记”，在每一页都画出四列，然后这么做：

1. 记录你**什么时间**受到试探去使用任何形式的色情，以及你被试探**做什么**。
2. 描述受试探时环绕着你的**环境**。（例如：“我跟我的丈夫争吵后这么做是可以的。”“我今天工作很糟糕。”“我无聊了。”）
3. 写写你受试探时在**想什么**。（“我因我的家庭太不堪重负了。”“我就是想要一个高潮。”“我有这么多事情要做却没有足够时间。”）
4. 记录你在试探中紧随其后**真做了**什么。（记住，试探本身不是属罪的，但是这是一个你做选择的时刻，是讨神喜悦还是犯罪得罪祂。）

当忠心地记录你的试探，你留意所显露出来的模式。你查看清单时，用荧光笔标记出那些相似之处和模式，每一天都加上。跟着以下问题做笔记：

- 你最被吸引去使用的色情形式是什么
- 什么样的环境似乎会引发试探？
- 你被试探的时候想要什么（例如从挑战和一些人身上转移注意力，一个高潮、掌控等）？
- 你思想有没有或如何将你送往一个进入罪的漩涡中？

认出特定模式可以帮助你提前为争战做好准备。想一下这些模式显出的关于你的心的信息——你的思想、感觉、态度、渴望等——以及你若想要借着神的帮助改变，它们可以告诉你什么信息。祈求神帮助你保持殷勤地学习圣经，学习应对容易试探你走向色情处境的敬虔方式。

穿上新习惯

以下的步骤是设计来帮助你活出《罗马书》6：12-14的，借着学习穿上新的习惯，你将会活在神的恩典中，不再以色情的奴隶活着。在你笔记本中的一页，画出三列，照以下来做：

1. **脱去**——列出与色情相关的你需要脱去的行为、思想及言语。**要具体**，将那些发生过的特别情景囊括在内。
2. **更新你的思想**——列出可以应用在你处境中的圣经经文，专注于那些强调你应当怎么做、怎么说的经文，而不是你不要做的。使用一本圣经索引或请一位牧师、圣经辅导员或带领者帮助你找到可应用的经文。
3. **穿上**——列出你可以用来替换属罪行为的具体行动。记住，光是停止做某事是不够的，记下你将要**开始**做的事情。“脱去”那一系列的每一样你都需要在这一列里有一个解决方案，并确保解决方案是现实的。

每一天都查看这个清单，在可以添加的时候添加。参考旧约中的《箴言》，以及新约中的《加拉太书》、《以弗所书》、《腓立比书》和《歌罗西书》。这些是提供了我们应当脱去和穿上的宝藏清单。

被爱驱动

对主耶稣的爱是唯一能够使改变生效的动机。当你爱主时，你就想要做讨祂喜悦的事。事实上，你对祂的顺服是你对其的爱之折射（参约翰一书5：3）。你为什么想要改变？是因着你对主真诚的爱吗？还是因为你害怕假如继续留在色情中会产生后果？你是在担心别人会怎么看你吗？

祷告着思想为什么你想要停止使用色情，然后记录下你的思想。这很重要，因为当改变成为挑战的时候，唯一能使你忍耐到底的动力就是对基督的爱，使你想要讨祂喜悦胜过任何事（参哥林多后书5：14-15）。要相信你在这上并不是独自一人，神会帮助你。神**想要**你倚靠祂，并且你需要祂的力量来成功。

最终，记住改变是一个渐渐的过程，有时候你可能会发现脱离色情的枷锁在某种程度上很痛苦，但当你寻求在你人生这一领域荣耀神并遵从神时，祂会安慰你（参诗篇103：10-14）。祂是良善和恩慈的神，你的罪在哪里显多，祂的恩典就更多（参罗马书5：20）。继续努力，并祈求主的恩典和帮助！

第二十三章

挣扎于同性吸引的女人

凯伊·哈恩（Karrie Hahn）

是什么使你翻到这一章？你也许对同性恋和基督教这一话题感到好奇，也许你正试图陪伴一个经历同性恋欲望的朋友，你想知道如何帮助她。或者也许你翻到这一章是因为你正极度地需要为你自己的挣扎找到答案——你是在作为一个

经历同性恋欲望的基督徒女人而寻找帮助。不论是什么原因，我希望你能在耶稣基督的福音里找到充满助益的指引和激励，这是你和他人所渴盼的帮助和盼望的唯一来源。

听新闻，看脱口秀或阅读杂志文章，你很快就会发现同性恋现在是热门话题，甚至整个教会宗派都卷入了关于同性恋到底是不是罪的争论。感恩的是神在这一问题上并不沉默，祂的话给了我们清楚指南来刺透今日文化上的困惑。同性恋的拥护者尽管试图重新解释一些圣经经文，使它们看起来不再给同性恋定罪，但神的话直白地告诉我们同性恋是罪，接受这一真理是迈向自由的第一步。好消息是耶稣基督到来为要拯救罪人，这意味着对我们的罪有**解决之道**并且有改变的**能力**。但在经历耶稣受死来达成的自由之前，一个人首先得赞同神同性恋是罪。

谈到同性恋时，将一些词汇定义清楚很重要。圣经提及同性恋时，它总是指向以同性恋行为来完全表达出同性恋的欲望。照圣经说来，同性恋就是一个人参与同性恋行为，无视神对男-女性关系的设计和教导。但是，还有一些基督徒女人经历同性恋的欲望，但出于对主的爱和顺服而选择不从事同性恋的生活方式。她们的争战在于处理当下的同性恋欲望，以及避免落入这一欲望所能产生的多种罪的表达。这如果描述了你，那么你的身份就不是一个同性恋者。确切说来，你是一个挣扎于同性恋欲望的耶稣基督里的信徒。这是一个关键区分——《哥林多前书》6：9-11说：

“你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺。无论是淫乱的，拜偶像的，奸淫的，作娼童的，亲男色的，偷窃的，贪婪的，醉酒的，辱骂的，勒索的，都不能承受神的国。你们中间也有人从前是这样。但如今你们奉主耶稣基督的名，并借着我们的灵，已经**洗净，成圣称义**了”（着重标识为本文作者所加）。

哥林多教会有些信徒**曾经**是同性恋者，但他们在基督里的新生命如此彻底地改变了他们的身份，以至于他们再也不是同性恋者了。一个女人如果接受基督作为救主和生命的主，同意同性恋是有罪的，但是却在她的人生中仍然与同性恋欲望的属罪的表达争战，她就不是一名同性恋者。

同性恋欲望可以被定义为对以一种与神对女人之间的关系、男女之间的关系以及与神之间清洁关系的设计相悖，却渴望与其他女人发生关系的方式，不论是情感上还是身体上。这些欲望尽管是罪性的表现，但它们并不一定构成一个女人有意识的、故意的选择。然而当有了行为时，这些欲望可以很容易地变成故意犯的罪。如先前所提，同性恋欲望可能是身体上的、情感上的或是两者都有。身体上的欲望可能会包括渴望与另一个女人亲近或是有性亲密，这些欲望可能会导向诸如有关性的想法、幻想、手淫或色情之类的罪。另一方面，情感上的欲望表现在对另一个女人的迷恋，或是一种过度依赖，你认为离开了另一个女人你不能生活。这些欲望可以导向诸如操纵和控制、嫉妒以及其它许多曲解圣经中对他人的爱的罪。

那对你而言如果是真实的，你的挣扎可能在一定程度上是受他人对你犯的罪的影响（指的是性虐待或遗弃），但是也有可能你对当下生命中的同性恋挣扎并

无可分析的具体因素导致。不论你的经历如何，每个有同性恋欲望的女人都有一个共同特性，那就是在另一个人（被造物）里寻求满足甚过在神（创造主）里。真正的问题在于在尽心、尽意、尽力爱神上的失败，同样也是在爱人如己上的失败。相反，你将对人的爱放在了对神的爱之上，那使你为了自己的满足而利用其他人，而不是照着神的话在清洁中爱她们。尽管看到并承认你的罪是艰难的，但是好消息是你仍然可以有盼望。

你如果正在经历同性恋欲望挣扎，你必须明白基督和祂的福音有你的处境所需要的一切。让我举出三个福音可以为你和你的挣扎提供帮助的方式：第一个真理是福音是真**盼望**的唯一来源。第二个真理是福音是真**能力**的唯一来源。第三个真理是福音是真**动机**的唯一来源。让我们解开这些真理中的每一个，你这样就可以更完全地理解福音如何供应你在挣扎中的每个需要。

改变的盼望、能力和动机

盼望

对那些缺少盼望的人来说，人生苦不堪言。《箴言》**13: 12**说：“所盼望的迟延未得，令人心忧。所愿意的临到，却是生命树。”你如果一直在努力胜过同性恋挣扎得着自由，却成效甚微，你可能就会感到无望。你不论多么尝试和努力，你渴望的改变好像就是在躲着你。盼望可以被定义为一个充满信心的期待，期待神会做祂向你所应许的，也许是在灵魂中所缺乏的。

只有福音能够存在着这样的盼望储备，能够救济你于无望的干旱。因为我们这些信徒是在基督里，神的话说我们是“借耶稣基督从死里复活重生了我们……有活泼的盼望”（彼得前书**1: 3**）。当你的盼望在死去时，你如何能得着渠道通往活泼的盼望？根据这段经文，答案是借着认识到耶稣基督的复活与你作为信徒的生命连接在一起，你这一生中所有的罪和失败，都不能改变耶稣基督已经在荣耀中复活并且你也将与祂一同复活的事实！其实，神已经视你与基督一同复活，因为你属祂（参歌罗西书**3: 1**）。你不仅可以在神里面有盼望，相信神完全地爱你并接纳你，不论你的罪如何。你也可以有盼望，复活的基督可以在你与罪争战中帮助你，不管你看起来多么失败。《希伯来书》**4: 14-16**说：

“我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样。只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤、蒙恩惠作随时的帮助。”

你如果是一个基督徒，那么你就已经与基督联合，与基督一同复活，并且你在祂里面永远不会有盼望。

能力

福音不止给了你忍耐到底所需要的盼望，还给了你改变的能力。你靠着自己的能力所作出的改变努力，总是只能持续一段时间，并且很肯定地将通往灰心。使徒保罗在他为以弗所人的祷告中，祷告以弗所的信徒能明白：

“他向我们这信的人所显的能力是何等浩大，就是照他在基督身上，所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边，远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的和一切有名的。不但是今世的，连来世的也都超过了。”
(以弗所书1: 19-21)

换句话说，保罗祷告神使以弗所的基督徒能够认识在他们里面运行的那种能力，那是一种怎样的能力？根据这段经文，它是神使耶稣死亡的身体从死里复活，提升到不可毁坏的生命中的能力。那正是同样在我们信徒里面运行的一种能力。罪是大有能力的，但基督更有能力。并且因我们与祂联合，那一能力的来源将永远不会耗尽或熄灭。祂的能力将一直在我们里面运行，直到我们面对面见祂的那一天。是的，祂的能力比我们最大的罪还要大。

动机

最重要的是，福音是改变的唯一真动机来源。是什么驱使你试图改变你同性恋的欲望？你害怕神会惩罚你吗？你是在试图挣得祂的爱吗？你想要脱离你所感到的罪疚吗？有数不清的原因可能导致你想要改变，但它们中只有一个是正确的。你的动机如果是错的，你在与同性恋欲望的争战中的每个努力都会失败。那么是什么唯一动机能提供真正追求圣洁的能力呢？答案是**爱**。

现在，我不是在说你对神的爱，其实，我是在说知道并相信神对你的爱。我们常常将基督徒的成长主要地视为是我们**做什么**（我们对圣洁的追求），但是圣经在追求敬虔品格的长进之外，还提到了其它成长的类型。在我们能够正确地追求圣洁之前，我们必须持续地追求在理解**基督为我们做了什么及我们在祂里面是谁**上的长进。《彼得后书》3: 18勉励我们要“在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。”这里的意思是当你追求在认识神的属性和福音上长进时，你就会有在追求圣洁的渴望上长进，这是对神不可思议的爱的回应。《约翰一书》3: 1-3将理解神的爱和在实际的敬虔上长进这样连接在一起：

“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女。我们也真是他的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识他。亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明。但我们知道主若显现，我们必要像他。因为必得见他的真体。凡向他有这指望的，就洁净自己，像他洁净一样。”（着重标识为本文作者所加）。

回答你的问题

耶稣基督的福音可以给你盼望、能力和动机来与你同性恋的欲望争战并追求纯洁。现在，当你走在追求圣洁的道路上时，你可能会发现自己有一些有同性恋欲望的女人常常会问的问题。

问题1：我从来没有有意地选择被女人吸引，这是怎么发生的？

《罗马书》1章帮助理解我们作为人类在神面前究竟是怎样的，并光照了我们关于所有的罪、包括同性恋的罪是怎样发生的问题。因为我们生来就是罪人，所以我们所有人都已经弃绝了神并选择敬拜其它事物而不是祂。~~敬拜~~这个词简单地说就是指向我们所爱的、服侍的、放在首位的、需要的以及为之而活的。这是我们所犯的每一样罪的根基——对神的敬拜被替换成了对其他人或其它事物的敬拜（终极意义上是被敬拜自我驱动）。因为这一真理，那一关于生来就有的、道德中立的“同性恋倾向”的说法，是不合乎圣经现实的。更大的事实是我们生来就有一个罪的倾向，可能会以多种方式表现出来——包括对同性恋欲望的倾向。

同性恋欲望的属罪表达形式尽管是一个做出这些举动的人有意识的选择，正如撒谎、不顺服父母以及嚼舌是有意识的选择一样。然而，对这些属罪的行为的心里欲望，包括同性恋欲望，却并不一定是人所做出的一个有意选择。辅导员和作者爱德·韦尔奇（Ed Welch）针对这一点给出了有益的观察：

“正如许多其它罪一样，同性恋不见得需要学习。正如一个从来没见过发脾气是什么样的孩子，也可以充分胜任发脾气一样。它可以是人心的一种天生能力。同性恋是自然的，正如怒气和自私是自然的一样，它们植入在我们的人性里。确实，同性恋是‘自然的’，但是只是在它是罪性的自然表达这一范畴之内，而不是什么道德中立、神给的体质。许多同性恋者不记得选择了同性恋这一事实，也是可以被圣经解答的。大部分罪都是以一个我们感觉不到自己有意地选择了它的程度运行的。”

作者艾伯特·莫勒（Albert Mohler）对这点提供了更多洞见：

“我们必须停止将道德责任和道德选择相混淆，我们都对我们的性倾向**负有责任**，但是这并不意味着我们自由地、有意地**选择**了那一倾向。我们坚称性试探和性吸引主要是一种选择——借此我们是在向同性恋者犯罪。我们并不总是（甚至一般说来是）选择我们的试探。尽管如此，我们却对在属罪的试探下**做**什么负有绝对责任，不论我们所谓的性倾向是什么。”

对我们生来就有的犯罪倾向的完全理解，使得道德中立、生来的同性恋倾向这样的选项没有任何合乎圣经的可能性。事实上，这么说是正确的：（1）我们都生来就有一个属罪的心，将对神的敬拜替换成对其它不是神的事物的敬拜；（2）每个人都生来具有对特定类型的罪的欲望和行为的倾向；（3）有些人经历的同性恋欲望可能从来都不是有意识的选择；（4）所有属罪的行为和欲望，包括同性恋欲望及由此产生的罪，都被以同样方式处理了——耶稣基督无罪的一生、代赎的死及得胜的复活。

问题2：我怎么能战胜我的同性恋欲望？我该期待多大改变？

对罪的终极和完全的得胜只有当我们死亡或基督再来时才会发生，我们被保证一定会得胜，因为基督是得胜者（参哥林多前书15：56-57）。但在此时此地，我们仍然在争战中挣扎。

战争的有些阶段可能看起来比其它阶段更加得胜一些，有时候你可能会感受到更大的力量和能力，其它时候你可能会感觉软弱和被打败。因此，得胜的部分意义在于**忍耐到最后**，不论你感觉有多少胜利。尽管与同性恋欲望的属罪表达的争战可能在这一生都不会到达完全结果，但学习每日选择基督胜过选择罪将会使肉体的欲望变弱，增加你治死罪的决心，并随着时间的加增带来加增的圣洁。

你如果对胜利的定义是你的余生所有的试探都将停止，那么你的期待就需要在神话语的光照下被改变。你必须愿意争战，因为你爱并且信靠耶稣，不论什么样的胜利会发生在这一生中。真理是若你以一颗被清洁地驱使的心追求主，你可以经历巨大的成长和改变。即便你人生中的试探永远不会完全停止，你仍然可以体会作为一个得胜者的胜利滋味。大卫·鲍里森（David Powlison）写道：

“我们喜欢跳跃，优美的跳跃可以达成一个伟大的关于神奇妙运行的能力的见证。我们也喜欢稳固和可预料性，这似乎正当化了我们使基督徒生活以公事公办的态度运行的努力。但是，事实上，没有公式，没有秘密，没有技术，没有程式，也没有真理能保证速度、距离或时间表。当你死的那日，你将仍然处在中间的某个地方，但是希望是比起初更远的地方。当我们丈量这场战役的时候，我们发现我们的任务是方向……神的百姓必须知道这一点，如此其他人的故事才不至于在那里成为不适合你的标准，因为那不是你的故事——就是基督的恩典在你真实的人生中是如何运行的。”

不要把胜利定义为再也没有同性恋的欲望，真正的胜利发生在每一次你选择与试探和罪相争并爱神的时候。对一些女人来说，尽管脱离同性恋欲望的奇迹般的胜利和自由可能会发生，但这并不意味着对所有人都是真实的。你必须决定什么对你而言是最重要的：“感觉”不到特定的欲望，还是借着与它们争战直到战役结束来忍耐到底。记住神为那些爱祂的人储备了什么，将你的思想定睛在上面的事，你会持久地在盼望永恒中得着激励。

问题3：我怎么才能从中得自由？

想到可能会终生与同性恋欲望作战，你可能会泄气。当没有能在今生取得胜利保障时，有盼望是难的。经历自由常常被描述为脱离同性恋欲望的自由，但是，主给了我们一个**不同**的对自由的定义，可以带来盼望并坚固那些询问“主啊还要多久”的人。《罗马书》6：17-18说：

“感谢神，因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。”

对信徒而言，自由并不被定义为试探和属罪欲望的**不存在**，而是，在基督里的自由意味着现在我们有可能会去**抵挡、否定**那些属罪的欲望并把它们**治死**。作者大卫·怀特（David White）写道：

“自由不是试探的不存在，而是加增的出于对基督的爱而选择圣洁的能力，不论试探是如何的残酷。活在对性犯罪的自由中，常常意味着持续的试探以及它们所带来的痛苦，但是要受激励：你在性犯罪上的挣扎对神很重要！每次向你自己死去以及将你的性欲放在祂的祭坛上的决定，是一个宝贵的顺服的献祭，对你灵魂的爱人而言是一个喜悦。”

我们常常受到试探，短视且看不到在没人看到时那些微小时刻下的顺服的重要性。我们也常常像神看不到这一切那样生活。但祂的确密切地了解我们一切的道路（参诗篇139：1-3），祂可以看到我们在没人看到时在秘密中做的事（参马太福音6：3-6）。有了这一永恒视角，将会给我们与罪的争战带来多大不同！我们需要活在一个知识中，没有任何出于对基督的爱而做出的顺服举动会在最后那日不被重视、不被回报。

因此，真正的自由并不等于异性恋和婚姻，真正的自由是每一天抵挡罪，相信神的应许更加美好，并知道祂赏赐那寻求祂的人。

一位女士在她的文章“医治看起来是什么样？”中默想了这一问题：

“可能我们中没有任何人不会不惜一切代价追求一个正常人生——某个异性恋的浪漫故事，有一个美丽房子，有一个配偶和孩子。但假如医治不是关于异性恋怎么办？要是我们用一个错误的目标使自己错过了真医治怎么办？”

“《但以理书》第三章讲了一个熟悉的故事：三个希伯来人拒绝向一个偶像下跪并敬拜它，即使他们的选择带来的后果是必死无疑。17节，那人知道神有能力将他们从命运中拯救出来，但是18节引起了我的注意，他们承诺即使神不拯救他们，他们也决意顺服。这是怎样的委身！他们完全不确定拯救会不会到来！他们将信心放在神自己里面，而不是盼望一个结果。”

“这挑战我做出一个相似委身，我知道神有能力完全将我从同性恋欲望中拯救出来……但如果祂没有，让所有人都知道我不会服侍其他神（我自己的情欲、幻想、属罪的欲望等）……我认为这就是医治看起来的样子，我相信它就是在完全不知道结果会如何的情况下持守正直……是在追求基督当中所得着的简单自由里，而不是一个性倾向的改变中，我比任何时候离自由还要近。”

问题4：为什么神允许我以这种方式挣扎？我从来没有有意地选择这些吸引。

人类有着天生的动力和能力来评估和解释人生，这是将我们与所有神的其他造物区分的特质之一。并且，我们常常会在面对人生的试炼、困难及失望时询问这个问题：“为什么？”

在人生中询问为什么，既有正确的方式也有错误的方式。错误的方式包括对神的怒气和苦毒，由一个属罪的骄傲所点燃，要求神解释祂自己，并否定我们本应当在人生中遇到艰难。在真诚的困惑和迷惘中询问为什么是可以的，祷告求神以光照耀你黑暗的路，或祈求神显明祂想要你从你所面对的试炼中学到什么功课。有些问题可能会在现在就得到答案，有些可能会稍后才得到，而有些在今生可能永远不会得到答案。不论是那一种，要确定你对答案的渴望不会拦阻你追求主，并使你陷在苦毒和绝望的泥潭中。

《诗篇》131提供了降卑自己、在不知道所有的答案中仍然满足的智慧。第1节里，大卫说他拒绝在神面前居心骄傲，声称他不追求理解重大和测不透的事。像大卫一样，你必须知道得着你所有问题的答案，并不能使你自由。藉着认出神对你父亲般的看顾，你可以从需要知道所有答案中得自由。而它所带来的结果就是信靠，如第2节所说，是一颗像孩子安息在她母亲膀臂中的平稳安静的心。当为什么的问题威胁到了你对神的信靠及在神面前的谦卑，翻到这首诗篇可以帮助更新你的思想。

在没有答案的问题中有一个特别的荣耀神的机会，你尽管可能不知道为什么神允许这样的挣扎存在在你的人生中，你仍需要做出一个选择。你如果选择了，那么你就可以视你的挣扎为给你一个背景向你显明在神、撒但、天使、邪灵和人类中，神配受你所有的称颂、爱、信靠和顺服——甚至即使祂永远不回答你的问题。在《约伯记》中，撒但对神说这样的话：“约伯敬畏神岂是无故吗？”（1:9）。从一个人的立场来说，神如果使人生成功且愉悦，我们就敬拜神——这从逻辑上讲得通。但另一方面，在大试炼和痛苦中敬拜神与人性的本性相悖。你可以向神献上的一个最美祭物，就是一颗选择为祂而活的心，哪怕祂在此生都没有回答为什么。

通往真改变之路

从神在耶稣基督里对你的爱而来的盼望、能力和动机，可以为你的人生带来真改变，不论你的软弱和失败有多大。接受祂在福音里向你显明的大爱，接受你真正的身份是在基督里，并且去往下一步，在一个可靠的当地教会加入一个敬虔团契。当你成为一名信徒，神就给了你一个属灵的有弟兄姐妹的家庭，你们都是基督身体的一部分。藉着将自己委身于与其他信徒的关系，就像神的话所描述的那样，你将能够从其他也是因神的恩典得救的罪人的信徒，得着合乎圣经的指引、智慧的辅导、鼓励及劝诫。不论你特殊的处境、挣扎、环境与人生经历是什么，在耶稣基督和祂的百姓中都有盼望和帮助。

推荐材料

附录一：所需更多帮助的资源

附录二

如何成为一个基督徒：有史以来最好的消息

伊丽丝·费茨派克（Elyse Fitzpatrick）

这本书是 23 位不同女性辛劳的结果，她们中有些人是我朋友，其他人我则是通过有幸编辑她们的文章而认识了她们。有些像我一样住在南加州，其他人则分散在全国各处。有些像我一样已经是祖母了，其他则是有着年轻家庭的年轻女性，有的甚至还未成家。除了合作写这本书，都很爱女性，并花时间及资源帮助她们之外，我们都还至少拥有一个共同点——我们都是基督徒。

现在，当我说我们都是基督徒时，我不知道你会对此怎么想。毕竟，在南方，

几乎每个人都说他们是“基督徒”。在南加州，我生活的地方，几乎每个人都说他们是“属灵的”，并且当我说我是基督徒辅导员时，他们都会礼貌地微笑：“噢，真好……我也属灵。”

所以，在我们的日子里既然存在这么大的间隙在我所称为的圣经中的基督教和所有其它不合格的“属灵”之间，我们确保我们对一些特定词汇的理解是相同得就显得尤为明智。在**基督教**和**属灵**这两个词上，我们不想因着定义不同而带来困惑。

在开始之前，请让我这么说：这一关于词汇定义的讨论并非只为那些超级属灵、非常宗教的人准备的无关紧要的小路，相反，它意味着一切。正如你即将看到的，圣经教导我们真理只有一个——我们如果不相信它，就会以永恒来懊恼所犯的无法弥补的错误。是的，它就那么严肃！

你必须相信的真理

关于我们罪的真理

按着它最基本的形式，你所需要相信的真理的第一个部分就是：**你比你永远所敢于想到的还要有罪和不完全**。当我说你有罪，我的意思不是你有而我没有。不是，每一个为这本书做出贡献的女人——并且事实上，每一个曾经活过的人（除了一位）——都比我们所知道的更有罪。圣经说“世人”都犯了罪（参罗马书 3: 23），那里的“世人”指的是每个人。它包括那个搀扶老奶奶过马路的好好先生，它也包括杀害了她们并把她们藏在他地下室里的杰弗里·达默。那个“世人”指每一个曾经活过的人。

当我使用**有罪**这个词时，我的意思是我们都违背、打破了神的律法。现在，我知道人们普遍会说这样的话：“噢，好吧，没人是完美的。我们时不时地都会犯错。”那并不是圣经说的内容。不，当圣经说我们都有罪时，它本质上是在说我们都违背了神的律法，并且这一对律法的违背并不是什么小错。不，它是叛逆，并且配得上以死亡为刑罚。

什么是律法？就是这：

“你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。”（马太福音 22: 37-39）

神的律法是要我们用我们全部所是、我们所有的一切、所有时间去爱祂并且爱我们的邻舍。它是我们总是将神的喜悦放在我们的喜悦之上，我们也总是以这样的方式待别人。我们只敬拜祂，我们爱、服侍并在祂里面得着喜乐，胜过其他一切。并且我们爱、服侍并喜悦为其他人舍弃我们的生命。这就是神的律法告诉我们的，以及这也是我们（是的，我们所有人）已经完全败于遵行的。

这不是在说偶尔我们没做对，我们当然能做对，正如我丈夫菲尔喜欢说的：“即使是一只瞎眼的松鼠有时也能找到一枚坚果。”因为神按照祂的形象造了我们，因此我们知道我们应当如此去爱，有时候我们甚至真接近了。但我们**从来都不完美**地去做、不带自我标榜和自我吹捧地去做，我们也**从来不能持久**地去做。圣经称之为“永远不能做对”之罪。真相是我们都知道我们应当唯独敬拜和服侍神，我们都知道我们应当像爱自己那样去爱邻舍（参罗马书 1: 18-22）。我是如何知道这一爱的律法是你应当遵行的呢？就因为这个简单的原因：你期待他人去遵行。你期待他人像你爱你自己那样去爱你、照顾你，当人们没有照我们认为他们应当如何对待我们那样对待我们时，我们都会发怒。当我们听闻杰弗里·达漠那样的恶人时我们都感到愤慨，因为我们知道人们应当爱他人、照顾他人，而不是杀害并肢解他们。

甚至假如你反对这一类的“罪”话，我确信不用太久你就会想起来你是如何爱自己胜过爱任何人的，以及甚至就在今天你就这么做了。以下例子可以帮助唤醒你的记忆：

你是否曾盼望一个开慢车的人干脆消失算了？你是否曾在你心里咒诅过他？你是否曾故意忽视过一个你认为是在你之下的人？你是否曾经插队过，或是为了让别人认为你很好而去教会？你是否曾经观察过派的尺寸并拿走最大的一个？你是否曾经以贬义的口吻谈论过一个同事？你是否曾经对着你的孩子大喊大叫，或是贪恋过一个男人？你是否曾偷过一个纸夹？你是否曾在你的报税上撒谎？你是否曾经觊觎过一个同事的晋升并隐隐埋怨，因为那不是你？

在所有的这些以及不可计数的与之相似的其它事上，我们都在爱邻舍上失败了。我们犯了罪……并且我们还没有谈我们在那些地方在爱神上失败了，以及我们是如何因着不爱神而不爱我们的邻舍的。**我们都比我们敢于相信的更有罪。**

另一方面，神是完美的圣洁、慈爱、信实、良善、怜悯和公义，这意味着祂与我们不同。这也意味着祂比我们更大，并且，因为祂造了我们，因此祂作为一位伟大的创造主与国王，祂有权力制定我们应当如何生活的律法，并命令我们遵行。祂还有权力在我们顺从时赐福给我们，以及在我们悖逆时刑罚我们。祂有制定律法的权柄及能力，然后坚持我们应当遵行。当我们在其上失败时，那就叫做罪。

关于祂慈爱的真理

还记得我说过我们的罪是我们需要知道的真理的**第一个**方面吗？好，现在到了第二部分：我们尽管比敢于相信的更加有罪，我们同时还**比我们敢于盼望的更加蒙爱和被欢迎**！在我刚才所讲的关于我们罪的一切之后，这是一个挺让人震惊的宣称，不是吗？你可能会想：我以为你刚刚说了我们是罪人，神刑罚罪呢，现在怎么了？我真比你说得更好吗？还是神更通情达理或……？不，我所说过的关于神的每一件事——祂的爱律法以及我们的罪都是真的，但是还有另一件令人

震惊的事也同时是真的：它是关于神的儿子耶稣基督所做成的工作的好消息。这一好消息经常被称作**福音**，这个词的意思就是“好消息”。因着这个好消息，我们可以确信神爱我们，神欢迎我们，但是神如何能这样呢？

神能够爱我们（且仍然高举祂圣洁的爱的律法并是一位公义的法官），是因为祂已经将我们罪的刑罚加于了自己身上。祂已经将祂公义的烈怒倾倒在祂自己身上，祂也照我们所当去爱的方式完美地爱了我们，然后祂将这一完美的爱的记录算在了一切信靠祂的人的账上。祂为我们做了我们所不能做的每件事，这也是基督教与所有别的宗教不同的地方。每个宗教都有律法以及一种更高的、我们必须听从的能力，总有对顺服的奖赏和对不顺服的咒诅，而基督教和所有别的宗教令人震撼的不同点就在于，在基督教里，圣洁的神将不顺服的咒诅加在了祂自己身上！但是你可能仍旧纳闷，这是如何达成的？

耶稣基督的故事

基督教主要不是一个你如何获得你所需要的帮助的故事，以便齐心合力之下你可以有一个快乐人生。真相是基督教根本不是首先关于我们的故事！我们尽管在这个故事中扮演着一定角色，这是真的，但我们并不是故事主角，耶稣基督才是，这就是祂的故事：

万古之前，在世界及第一个人存在以前，圣父神和圣子神达成了一个协议，这一协议被称作救赎之约。在这一约或协议中有一决定，圣父将差遣圣子去往世界，为祂背道的儿女提供一条道路回归祂。为了让这一重新联合能够达成，圣子同意为我们一切的罪负责并为之承受祂天父的刑罚，祂还同意完美地遵行爱的律法，并将祂完美顺服的记录归到我们账上。为了使圣子成为我们完美代表，祂必须成为与我们完全一样的人，意味着祂需要度过我们所度过的一生，但是祂需要活得完美。这被成为**道成肉身**，这就是我们每年在圣诞节时庆祝的故事。

在两方达成完全协议之后，父神差遣圣子来到世上完成它。祂的母亲马利亚是一个童贞女，透过圣灵感孕的工作，而非透过女人怀孕的惯常方式怀了孕。祂既是神的儿子，也是马利亚的儿子，祂是神一人。这是第一次神的儿子离开祂天父的家——以及祂一切的荣华——来披戴人类卑微的血肉之躯。那位创造了光的圣子，在马利亚的腹中被黑暗包裹，然后生在了伯利恒的一个马槽中。

除了祂独特的起点之外，耶稣度过了与我们的人生非常相似的人生。祂曾是一个婴孩，一个儿童，一个青少年，一个年轻人。祂有弟弟妹妹，有母亲和父亲。祂有朋友，并且当祂长大后，祂在祂地上父亲的家庭活计上工作，祂曾是一个木匠。祂度过了我们所经历的一样的人生，但是有一个巨大不同：祂**总是**爱神并且祂**总是**爱所有人。祂总是分享祂的玩具，总是顺服祂的父母，总是让他人先走，总是选择敬拜神，并且总是将神的荣耀放在一切之上。祂从来没有犯罪，祂完美的一生对我们有着不可测度的重要性，很快你就会知道这一点。

当耶稣 30 岁时，祂知道到了拯救我们的协议上一个更公开的阶段，祂开始聚集人在祂身边，这些人并不是当时重要的宗教领袖。并非如此，许多人都是卑微的渔夫。祂也聚集各种各样的妇女——她们并不一定是你认为世界的救主会爱的妇女，但是祂那么做了。圣经说祂“周流四方行善事”（使徒行传 10：38），祂传讲上帝的律法，并且行了许多神迹作为祂真是神的标记，并且祂一直去爱。

大约在耶稣开始祂的侍奉三年半后，以色列的宗教领袖认为祂传讲的爱的讯息抢夺了他们荣耀的地位，并且威胁到了他们所传讲的关于遵行摩西律法的信息，因此他们开始了一个计划要使耶稣沉默。他们收买了祂的一个门徒——犹大，犹大出卖了祂并安排了祂的被捕。祂在一个夜晚被捕并被带到宗教领袖面前，他们试图为捏造的罪名定祂的罪。耶稣尽管申明祂是神，以及祂的命运是注定了的，祂还是被宗教领袖定了死罪。但是因为他们在罗马统治之下，因此他们没有权力自己处死祂。于是他们需要使以色列的统治者本丢彼拉多同意他们的计划——最终他同意了。耶稣被在一个残忍的罗马十字架上被处死，尽管祂所做的全部就是爱祂的天父及祂的百姓。

现在我们很容易会想：**这些鼠类！他们为什么那么做？如果我在那里，我肯定会阻止这一切的发生！人们为什么那么坏？**尽管很容易会有这一类的想法，但我们需要小心不要错过重点，重点就是并非是那些宗教领袖或以色列的不信神的人在终极意义上为神人耶稣基督的死负责，而是神。记住，圣父和圣子制定了一个救赎祂百姓的协议，这是神的计划。你看，神愿意服下祂自己的药，祂如果告诉我们必须爱我们的邻舍并为祂舍弃我们的生命，祂也愿意做同样的事，甚至尽管这要以祂独生子的生命为代价。因此，耶稣基督为我们承担了我们该承担的死亡，将我们所有的罪责担在了祂自己身上。耶稣呼叫到：“成了，”然后祂让自己死去。但这并不是故事结局。

耶稣的朋友和家人将祂没有生命的身体从十字架上取下，葬在一个坟墓中。他们需要快速地埋葬祂的身体，因为耶路撒冷所有人都在过一个宗教节期，耶稣的朋友和家人得等到节期过后才能合宜地埋葬祂。因此，在第一个复活节的星期日，他们回到坟墓（被罗马兵丁看守着），发现了一件最震惊的事：耶稣基督不在那里！到那里的妇女首先看到了一个天使，天使告诉她们耶稣已经从死里复活了。这被称为**复活**，这也是为什么基督徒在复活节会如此快乐。耶稣复活保证了父神已经接纳了耶稣为我们罪所献的祭，祂也藉着使耶稣从死里复活证明了耶稣以及祂所传讲的信息的清白。因着复活，耶稣所做过的一切善事的完美记录，就能够被归给一切信靠祂的人。这被称为**称义**，这个词的意思就是“就如我从来没有犯过罪一样”以及“就如我一直都顺服遵从”。

这就是为什么耶稣在人生的每一个阶段的爱的完美记录对今天的我们是如此重要。我们如果相信祂的一生、死亡以及复活，我们不仅仅所有的罪得着了赦免，我们还被给予了祂完美的顺服的记录。你看，当神立约拯救罪人，祂完全履行了祂的约定，直到末尾。当耶稣说“成了”的时候，祂说的是对的，祂完成了所有天父交给他的工作。然后，在教导了祂的门徒 40 天后，耶稣升天回到天堂回到祂天父的家中，祂完成了万古以先所制定的计划。

你的回应

这是一个好消息，基督教不是帮助你成为一个更好的人，而是关于你终于明白了你不能变得更好，并且有人在你的位置上为你做到了更好。它是关于你可以选择接受还是拒绝的讯息，接受这一好消息意味着你将对你自己的信靠转移到了耶稣基督身上，意味着你向神祷告，告诉祂你想要信靠耶稣基督，来使你自己被神所接纳。

如此你可以在你的悟性上成长，认识神是如何值得信靠，以及你对这样的爱的感恩的回应应当是如何。我们鼓励你做两件事：首先，开始阅读圣经。我们推荐你从新约的《约翰福音》开始。第二，我们鼓励你寻找一间好教会。一间好教会是完全相信这里所呈现的真理的教会。你如果需要帮助来找到一间好教会，可以联系加利福尼亚州圣克拉里塔的马斯特学院，请他们提供信息。

当然，还有另一个选择：你可以选择拒绝这个故事，认为它是假的。你可以继续相信你自己的能力，相信你自己可以使人生运转，你可以努力靠着自己的力量去爱他人。但是最终，你会发现你做不到。我们祷告祈求这一发现对你而言不会太迟。

我知道在这一附录当中，我已经给了你大量讯息去思想，这里是一些总结的要点，你可以记住并思想：

1. 你比你敢于相信得更加有罪和不完全（记住爱的律法）。
2. 你比你敢于盼望得更加蒙爱且受欢迎（神持守了祂的爱的律法）。
3. 圣父和圣子达成了——一个拯救所有信靠祂的人的协议。
4. 这一拯救计划被称为**福音**或**好消息**，它简单地讲就是关于耶稣基督的一生、死亡、复活和升天的故事。
5. 你可以选择接受这一好消息，将对你自己的信靠转移到对耶稣基督的信靠上。耶稣只拯救那些停止倚靠他们自己的良善并唯独倚靠祂的良善的人。
6. 你可以选择拒绝这一好消息并继续信靠你自己，盼望你将会变得足够好。若是这样，你是在拒绝圣父和圣子的爱，你也将没有这爱来度过永恒。

我们祷告你可以选择接受这一好消息！

附录三：撰稿人信息

注释