

如何不再痛苦

詹姆士·理查兹博士 著

目录

前言

1. 关键因素
2. 什么是论断？
3. 打破痛苦的权势
4. 重视的权势
5. 观察，而非论断
6. 修复你真要命！
7. 问题在你，不在我！
8. 爱批评的眼
9. 认清界限
10. 我世界的神
11. 我怎样看它
12. 确定行为模式
13. 破坏新建的一切关系
14. 变得像小孩子一样
15. 生活在我的幻想世界里
16. 脱离别人的论断
17. 胜过对论断的需要
18. 不再找借口
19. 不再论断自己
20. 晓得我的事
21. 论断上帝
22. 联想与论断
23. 属灵恩赐与论断
24. 对毫无头绪者的劝言
25. 行得通的人际关系
26. 请在我自食其言的时候原谅我
27. 告白：平安的道路
28. 自杀式的自我论断
29. 找到真正的你
30. 得着新的角度
31. 脱离过去的痛苦
32. 按着上帝的审判而活
33. 无限量的生命
34. 本于自我价值的解决方案
35. 去掉刺
36. 爱的因素

作者简介

冲击波事工简介

前言

痛苦不可避免；受苦却可有可无

世上充满了受伤的人。生活带给我们极大的痛苦，我们务要释放自己脱离它们，这种需要正在升级到迫在眉睫的程度。社会上的证据比比皆是——对管制物品的滥用、对心灵光照的寻求与日俱增，处方药行业、家庭和校园暴力日益增长，人们越来越没能力建立起有意义的人际关系。

圣经论到我们所处的时代说：“**只因不法的事增多，许多人的爱心才渐渐冷淡了。**”（马太福音 24：12）随着人类以相互毁灭、唯我独尊的方式彼此相待，我们造成的情感伤害，促使人害怕关爱和信任。我们越是感觉不到被爱，相互之间越会施予更多的痛苦。因而，这种不断加剧的循环继续下去，痛苦随之增加。

大部分人从未找到必要的工具，来解决个人的伤害。结果伤害加深为苦毒、忧愁、抑郁，最后导致失去身体健康。过去已把我们闭锁到更多伤害和失望的无尽循环之中，我们的未来也进而被这种过去掌控。

形形色色的异端教派、政府和理想主义的宗教领袖向我们枉然发出一种乌托邦的应许，只要迫使社会遵循正确的规范，我们就能拥有一个躲避痛苦的地方。毒品和大众心理学向我们提出一种逃避主义心态，无非就是不接受现实。好斗团体想要说服我们以暴力来制止暴力。可悲的是，就连教会也只是教导人一种受害者的心态，让我们饶恕、再饶恕冒犯我们的人，然而从未找到脱离痛苦的真自由。

我们在人生当中掌控不了的事情之一，就是绊倒人的事层出不穷。耶稣亲口说过：“**绊倒人的事是免不了的**”（路加福音 17：1，译者注：有些版本译作“使人犯罪的事”）。既然祂说这事情避免不了，你要相信我，那就确实避免不了。我们掌控不了必定会有痛苦这一事实。但有一点我们确实可以完全掌控，那就是不叫痛苦转化成受苦。我们可以不费吹灰之力地终止伤害的循环。我们可以避免苦毒和伸冤的需要。我们可以释放自己，脱离过去的痛苦。我们甚至可以改变自己的未来。

杀人案的审理有可能随着司法程序的进行而一再拖延下去。每一次陈述案情，受害者的每一位家人都会再现可怕的犯罪场景。一次又一次上诉似乎使得幸存者的痛苦越来越剧烈。这些家人常常站在媒体的摄像机前宣布说：“除非我能看到罪犯为他的罪行付上代价，否则决不会安心。”由于某种原因，我们相信让另一个人受苦，莫名其妙地就能阻止我们受苦。但其实决不是这样。无论罪犯付出多大的代价，对受侵害者的痛苦都没有真正的影响。

在圣经上，耶稣并未长篇大论冒犯我们的人。祂反倒强调说，犯罪的事临到的时候，我们要“谨慎”。犯罪的事临到的时候，我们承担的风险要远远大于实施犯罪的人。犯罪者的罪行一清二楚、明目张胆，这是事实；而且常常无可辩驳。但我们却很容易单单基于我们受过侵

害的事实，为一切形式的自我毁灭行为狡辩。然而，即或我们是受害者，也依然服从相同的生命原则。平安与快乐的准则不会单单因为现在我们可以为不可接受的行为辩解而改变。

然而，伸冤却大有权能，极具迷惑性。事实上，它的权能大到一个地步，上帝说，惟有祂才有权柄运用它。**“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着说：‘主说：伸冤在我，我必报应。’”**（罗马书 12：19）伸冤就是惩罚和报复。惩治的决定权单单属于掌握审判权柄的那一位。审判权属乎上帝。

你是否想脱离痛苦，不再受苦呢？愿这本书带领你踏上一段旅程——奔向脱离痛苦的自由这一旅程。踏上这段旅程的第一步，要求你将审判的“权柄”交出去。虽说这将是你能迈出的步骤当中最具挑战的一步，但它也必定是最有回报的一步。

我已将这本书里面所探讨的原则付诸实践二十多年。它们曾有无数次救我脱离了痛苦和苦毒。成千上万的人已从同样这些原则当中得到帮助。现在你手里面掌握着必要的工具，释放自己脱离过去的痛苦，并且避免将来受苦。

第一章

关键因素

一生当中最重要的事就是决定哪一件才是最重要的事。

——肯·布兰查德

这句话何等真实啊，每一天的每个时刻，我们都把时间和精力投放在某件事上。问题是，我们是否把时间投放在真正重要的事情上呢？你来想想这一点。今天你将注意力和努力投放的地方，会不会使你更加靠近，还是更加远离了你的梦想呢？你所作的决定会不会造成更多的混乱和痛苦，还是减少呢？你对上帝话语的落实方式，会不会使你对上帝更有信心，还是更加没有呢？史蒂芬·柯维(Stephen Covey)在他的书《天天先做要紧的事》(*First Things First Every Day*)里面指出，有效的时间管理并不是同等数量的时间之内安排更多的活动，而是在你所拥有的时间之内去做重要的事情。他称之为罗盘式的管理，而不是钟表式的管理。我称之为“按着优先次序生活”。

差不多所有的顶级商务培训师全都观察到 80/20 法则。这条法则说，你付诸努力的百分之二十可以达成工作成效的百分之八十。有智慧的管理人士先发现那重要的百分之二十是什么事情，再把他（或她）的努力重点投放在这个至关重要的方面，最后取得百分之八十的工作成效。

反之，有些人工作更辛苦，工作时间更长，但在生活当中却看不到同一种生产力。结果他们感觉生活不公平，有时候感觉像受害者一样。

通往快乐的惟一道路是藉着祂的儿子

你很容易感觉到有一套不成文的律法存在，但谁都未曾教导过你。看到那些擅长生活的人，你很容易感觉他们好像比你蒙受更多的恩典。你甚至有可能认为，上帝赐给他们的福分比你更多。你惟一的选项似乎就是放弃，或者开始神秘地寻觅某种魔方，实现你生活当中羡慕的事。

做生意的时候，以及日常生活当中，人们一边经历痛苦和失败，一边非常努力地想要快乐。就一些人而言，这就是他们神秘追寻的起点，为要讨上帝的喜悦，设法得着祂话语里面所描写的福气。他们的旅途是一条律法主义、死行为、自我陶醉、不断受挫的道路。你看见，我们所做的事，没有一件可以促使上帝违背或者否定耶稣已完成的工作。圣经说得相当清楚，我们藉着耶稣，已有一切关乎生命和敬虔的事（参见彼得后书 1: 3）。

上帝即便只是**考虑**一下按着我们的努力结果来赐福我们，也必须完全否定祂的儿子已完成的工作。我们若寻找赚来或者获得祝福的方法，必定导致自己转向别的地方，而不是倚靠主

耶稣和祂做成的工作。摆脱痛苦，踏上心智正常的道路，起点一直都是提醒我们那条真理：我们在耶稣里已被接纳。我们已藉着祂称义。因为我们在祂里面，所以脱离了律法的一切咒诅。藉着祂，我们有资格承受各个方面的产业。上帝曾向人作过的一切应许都是“是的”，因为我们在祂里面（哥林多后书 1：20）。

去找问题的根源

我们不当寻找某种深奥、隐藏、神秘的答案，去给我们的生活带来喜乐和平安，而应当单单转向上帝的话语。我们归向耶稣以后，我们的基督徒生活理当是一个变成门徒的旅程。门徒是把他（或她）的生活建造在师傅教导的功课和原则上。我们要把自己的生活建造在主耶稣的教导上面。因而找到我们两难处境的答案，始终在祂里面、在祂完成的工作里面、在祂的话语里面、在祂的榜样里面。

上帝的话语固然全都重要，但就像生活当中其余一切事物一样，却有一些关键的因素。关键因素是指那些范围极其广泛，差不多影响到我们生活各个领域的真理。其他有些原则，应用的时候，影响到我们生活的许多领域。还有一些原则，遵守的时候，只能解决单一的问题。关键因素解决的是范围很广的问题。当我们察考上帝话语的时候，就会看到我所说的“属灵生活关键因素”。这些是我们应当最优先谨守的领域。它们就是能在我们生活当中生出 80% 结果的那 20%。属灵生活的关键因素是指那些你承受不起失败的因素。它们是果子与树根之间的区别。它们是支配许多不同行为的根本原则。

我们对付“果子”类的问题，就像设法把坏果子从果树上清除一样。我们花时间绕着树转来转去，想把所有的坏果子全都摘下来。不论我们何等卖力想把它除掉，还会重新长出来。有时候还没等我们在树下转完一整圈，就又长出来了！作工如此辛苦，看到的结果却寥寥无几，实在太叫人灰心。这些问题旧病复发的时候，就更叫人灰心。

然而，我们若直接对准“根”的问题，却是在清除滋养果子的源头。我们只对付一个问题，就让所有的坏果子都长不回来了。我们运用这种方法，来参与 20/80 法则。我们按着优先次序行事，处理关键因素。

把这些原则用在每条树根上

这本书处理人生最重要的关键因素当中的一个。它察看一条树根。然而，通过运用本书所探讨的原则，你却可以释放自己脱离情感上的痛苦和混乱，否则它一辈子都挥之不去。平生头一次，你可以发现脱离过去的痛苦是什么样子。

你看见，情感上的痛苦成为我们看待世界的一个窗口。我们根据过去的痛苦来看待并判断周遭的一切事物。可惜的是，透过这个框架来审视事物，却会造成一个无休止的循环，先是新的痛苦，而后又去重新肯定我们虚假的人生观念。对置身于痛苦当中的人来说，过去等同于将来。人生变成一系列反复发作的痛苦，似乎永不会结束。

我们一旦脱离痛苦，世界看上去就不再一样，我们的体验也变得不再一样。我们若置身于平

安的境地，并且摆脱了对将来痛苦的恐惧，就会作出新的决定，奠定一个全新的生命基础。思维不再扭曲的时候，我们就能确定人生的关键因素。与上帝同行变得“轻省和容易”，正像耶稣所应许的那样（马太福音 11：30）。

我向你保证一件事，只要你愿意读这本书，并且运用这些原则，就必体验到更多的个人自由，超过你平生所见的程度。与所有人的交往都会变得更加和睦，不再有那样大的压力。你生活当中的冲突数量必定大大减少。过去的痛苦大部分都会从你的生命当中清理干净，并且你不会再制造新的痛苦。

然而，你也必须保证一件事：“无论发现挑战何等巨大，我都完全委身自己，遵行这些我认定合乎圣经的纯正原则。那些我不太确定的原则，我一定会认真察考，搞清它们是否纯正。我决不会只是念念这些话语，而后忘得一干二净；我一定把它们付诸生活应用的检验。”

欢迎你踏上追求自由的旅途！

* Covey, Stephen; A. Roger Merrill; and Rebecca Merrill. *First Things First Every Day* New York: Simon & Schuster, 1997, 19-20.

第二章

什么是论断？

人生是一座以我所栽的种子长起来的花园。

登山宝训包含着耶稣最生动活泼的一些个人教导。正是在这里，我们找到实现情感健康和快乐最重要的关键因素之一。

你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。（马太福音 7：1-2）

数百年以来，这段措辞简单却震撼人心的经文，我们却错失了它的含义和范围。我们解读这些经文说：“我若是论断别人，上帝就必审判我。”这段经文并不是这样说的。它说的是我们若是论断人，人也必论断我们。

我们得回的数量超过我们施予的数量

在路加福音 6：38，我们发现与马太福音对应的一段经文：“你们要给人，就必有给你们
的，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什
量器量给人，也必用什么量器量给你们。”传统上，这节经文仅仅适用于钱财上的施舍。
然而，耶稣在这节经文当中谈的却不是钱财的事。祂在讲论我们情感上施予人的东西。早先
在 36 和 37 节祂说：“你们要慈悲，像你们的天父慈悲一样。你们不要论断人，就
不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕。” 38
节并未接着说，上帝必把这些东西大量堆放在你身上，而是说别人会回头把这些东西大量堆
放在你身上。

虽说这节经文也可以应用于慷慨施舍，但它在更加具体地讲论施怜悯、发论断和表达定罪。
我在情感和交往方面施予人什么东西，他们也会反过来施予我什么东西。我再说，这句话不
是在谈上帝因着我的行为而赐予我什么东西，而是别人施予我什么东西。换句话说，别人是
直接按着我怎样对待他们而回应我，只有一个例外。当他们回应的时候，他们施予我的东西，
总是超过我所施予的数量：“……用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀
里”。

你若施予人恩慈和仁爱，人也必施予你恩慈和仁爱——“用十足的升斗，连摇带按，上尖下流”。然而，你若施予人论断和批评，人也必施予你论断和批评——“用十足的升斗，连摇带按，上尖下流”。不论你施予人什么东西，人回应你的时候，必定以更大的量器，超过你施予他们的数额。千万不要把人的回应与上帝的回应混为一谈。

人生有点像一座花园。事实上，就让我们把自己的人际关系看作我们的人生花园。我们的花园以我们所栽的种子生长起来。我们全都知道，一粒种子栽种下去以后，一定生出超过自己的更大收成。栽下去的是一粒，收割的却是许多粒。一粒玉米种将会长出千百粒玉米。这是不容争辩的生命定律。话虽如此，你的人生花园当中又生长着什么东西呢？太多的时候，我们发现自己的人生充斥着论断和弃绝之类的东西。我们错误地认定，别人怎样待我们与我们的毫无关联，但事实却是，他们通常是把我们怎样待他们的收成交还给我们。

关键因素：论断

我们情感生活的品质，体现在我们人际关系的品质上。我们是社会性、情感性、交往性的活物。我们兴旺发达，仰赖有意义的人际关系。它是我们身为人的最深刻需要之一。尽管我们的论断对这些关系的影响超过其他一切因素，但就连论断是什么意思，竟也很少有人知道。

那么，论断是什么意思呢？虽然论断有许多方面，但我认为我们全都能领会最基础、最根本的方面，那就是：确定某个人做了什么事并不是论断；那仅仅是观察。当我们认定自己知道那个人为什么做出那件事来的时候，就已开始论断了。

惟有上帝才有审断的权柄。惟独祂知道人为何做出某件事情。我们既不知道，也没资格审断原因。许多时候，就连人自己也不知道他们为什么做出某件事情。耶利米说：“人心……

坏到极处，谁能识透呢？”（耶利米书 17：9）上帝是惟一可以真正知道人心的那一位。

当人认定自己知道原因何在的时候，他们的回应不是基于事实；而是基于论断。这种论断会造成混乱、痛苦和迷失。

我记得与两位朋友一起坐车前行。有一个朋友的几件衣服挂在车的后座上。我回头一看，发现她的衣服快要刮到后座的车窗外头。当时，我一直都在干活，两只手脏兮兮的。所以我很想挽救她的衣服，免得刮烂，于是大声喊着说：“快点！回头往那儿看！”她并未回头看，只顾盯着我，脸上露出惊慌的表情。我又一次大声地、用力喊着说：“快点！回头往那儿看！”那个女孩一直都没意识到我是想帮她的忙，挽救她的衣服，反倒跟我争吵起来。“你以为你是谁啊？冲着我这样大喊大叫？”这位朋友作出一个论断。她不是听我说的话，而是揣测我的动机。她认定我大喊大叫，是因为我因某件事而生气。她跟我争吵的时候，她的衣服刮到了窗外。

她对我的回应是论断的产物。更为重要的是，她情感上体验到的东西，也是论断的产物。她

感觉遭人唾弃，她感觉受到羞辱，她感觉被人谩骂。全都是因为她认定自己知道我为何用很高的声调对她说话。事实却是，我想表达一个仁慈举动。我声嘶力竭，是情况紧急的一种反映。我的本意全都是好的，但她却因为论断而体验到坏的东西。

通过这个简单的例子，你可以看到生活当中那么多的冲突是怎样酿成的。你想要确定另一个人为何在做某件事情，那一刻你已认定它特别重要。你要记住，没有一样事情有能力伤害你，除非你先认定它特别重要。你对另一个人的行为作出怎样的论断，它们也就对你有何等重要。你所作的论断是基于你对那个人为何做那件事而作出的判决。因着另一个人的行为，你所体验到的痛苦或羞辱程度完全取决于你作出的论断。你所作的论断就是你对他为何做出那件事的认定。

作出论断导致我们以不恰当的方式来回应环境。然后我们的论断和不可接受的行为结合在一起，开启了种与收的循环。因为我们把某个论断播撒在别人的生活当中，所以他们才转回头对我们大加论断。只要放弃论断的权柄，就可以打破痛苦与折磨的循环，同时又可挽救许多宝贵的人际关系。

第三章

打破痛苦的权势

痛苦不可避免，受苦却可有可无

在所有的经文当中，马太福音 7: 1 很可能是最被错误解读的经节之一：“**你们不要论断人，免得你们被论断。**” 若不论断我们身边任何一个人的任何一件事，我们都不知道该怎样过完每天的生活。我们还自以为正以智慧行事！我们以为自己在分辨是非，我们的论断可以保护自己免受将来的痛苦，但事实绝非如此。相反，正是透过我们认为可以保护我们的那些论断，造成了一个冲突和受苦的世界。

有些事件有能力带来短暂的情感痛苦，这是事实；然而，某件事情要想变成持久的折磨，我们首先必须认定它特别重要。正是这种重要性利用某个单一事件，将它转变成一种受苦的生活。

论断是底线

若说我们大部分的痛苦是论断的产物，而非事件的产物，这似乎是不可能的事。我们太过确信，我们遭受的恶行已把我们囚禁在一种痛苦的生活当中。但真相却是，接受这个事实——我们的痛苦是我们的论断造成的——才是走出一辈子受折磨这个迷宫的惟一道路。

假如生活当中的事件是我们受折磨的根源，那我们就掌管不了自己的未来，我们也就注定要受制于“巧合”。或者，更为糟糕的是，为了想搞明白人生的境遇，我们就会说服自己，上帝出于某种目的带来或者容许这些事情进入我们的生活。当然，主观性地判定这种目的，势必导致我们裁决上帝为什么容许它。换句话说，我们不得不去论断上帝。

在你之外发生的事，没有一件有能力伤害你，**除非你先论断它**。惟有当你论断某件事的时候，它才能在你生活当中产生重要性。我换一种说法来讲。当别人做某件事的时候，你论断他们为何做这件事；你确定他们的动机是什么。一旦你判定（论断）那个动机，你就使得那个事件很重要，或者说有了权势。

在路加福音 17: 1，耶稣对门徒说：“**绊倒人的事是免不了的；但那绊倒人的有祸了。**”

从圣经来看，我们很快就可以确定一点，作门徒跟从耶稣并不意味着不再出问题。宗教人士认为，麻烦仅仅临到那些罪有应得的人。并非如此，耶稣说一定会遇见麻烦。所以，不要浪费时间想去搞明白为什么；那样做直接使你回到一种论断处境当中。

我认识一些人，他们不再与上帝同行，因为他们判定上帝导致或者容许了某些事件发生。鉴于他们的论断，他们认定上帝已经弃绝他们。结果他们开始感觉被弃绝，他们的错误感受又

印证了上帝的“弃绝”，进而证实了他们的错误论断。最后，他们渐渐向上帝发怒，离弃了祂。

我再说一次，耶稣从未说过变成祂的门徒一定会保护我们脱离逆境。然而，祂确实教导我们说，我们若是祂的门徒，可以把人生建立在祂的教导基础上，超越环境的掌控和摧残而活。这也正是祂在路加福音 17 章这段话里面所教导的事。

我们的反应就是那个决定因素

耶稣并未过于关注作恶的人会有什么报应，而是不遗余力地帮助我们学习一个过程，使我们在遭受侵犯的时候，可以照此来保护自己。祂指示我们，我们所当关注的，不是行恶者的命运，而是我们自己的命运。

祂在路加福音 17: 3 接着说：“你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你……”你可能会问：“为什么必须谨慎的是我呢？我是受害者！应当谨慎的是侵犯我的人。”祂所警戒的，正是这种回应。

我们跌倒并非出于偶然，而是在回应事件和环境的时候跌倒的。没错，确有一些侵犯我们的人是存心故意想让我们跌倒。然而，大部分恶行却几乎与我们毫无关系。有些人做事并不是冲着我们；他们那样做事，是因为他们本来就是那样的人。我们太着急论断的时候，就会以为他们做那些事，是冲着我们。其实，我们太过自我中心，竟以为某个人所做的一切事情全都是因为我们。有些人会发现一个令他们震惊的真相，没有人觉得他们有那么重要！

受侵犯的时机来临的时候，我们的反应才是那个决定因素。惟有我们以不合圣经的态度回应的时候，那种过犯才会给我们的生活带来痛苦。耶稣告诉我们受侵犯的时候应当怎么做，祂还解释说，我们不应当怎样跟人探讨它。我们不应当让别人参与进来，而应当劝戒（不是论断）得罪我们的人。

劝戒（译者注：有些版本译作“责备”）——而非论断——能带来医治

“劝戒”这个词译自两个希腊字，一个的意思是“在……之上”，另一个的意思是“修复某种价值，或者敬重”（参见斯特朗的《词汇索引》，*Strong's Concordance*, #G1909 and #G5091）。有些人把它译作“强烈指责”。责备有可能仅仅是叫某个人觉悟到他行为的价值好坏。你若对某个人说：“我知道你为什么做这件事”，这句话不是责备，而是论断。我们责备人的时候，只能说：“你刚刚做过某件事情，它对我产生了某种效用（价值）。”不多说，也不少说。我们不可赋予它重要意义。我们不可利用这一行为，来论断她是何种类型的人。我们可以告诉对方，她已多次干过这种事。但我们不可论断动机和意图。我们只可说：“你做过这件事，它对我造成了何种影响。”大部分人听到他们的行为产生的效用，都会感到吃惊。

路加福音 17: 3-4 的剩余部分告诉我们，这种责备的动机应当是什么：“……他若懊悔，

就饶恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说‘我懊悔了’，你总要饶恕他。”

我们的目标应当是促使行恶的人悔改。目标不能定为惩罚。惩罚指的是我们按着自己的论断认为某个人当受的刑罚。论断在伸冤之先。我们在作出论断之前，并没有伸冤的意愿。你要记住，我们并没有伸冤的权柄。上帝说，伸冤惟独在于祂（罗马书 12：19）。单凭我们在寻求伸冤这一事实，就说明我们已经作出论断。

在大部分情况下，当某个人听说他（或她）的行为影响到我们的时候，一般都会回答说：“我真没想到”。然后那个人渐渐学会怎样让他（或她）的行为更有分寸。那个时刻就能带来某种医治，释放我们脱离那种恶行带来的痛苦。这一类的对抗很少变得咄咄逼人——除非受侵犯的一方发出论断。

人人都从那个事件受益的时候，真正的医治就会临到。当某个人冒犯我们的时候，我们可以把它视为经历上帝恩典的机遇。我们可以利用它在爱心和怜悯上长进。透过它，我们可以在上帝身上经历到以前从未经历过的某种东西。行恶的人也可以通过那种情况，从上帝那里经历到从未经历过的某种东西。对许多人来说，这可能是他们必需的信息输入，以便停止招人反感的行。

有时候，当我们当面与人交涉的时候，发现自己“过于敏感”。换句话说，那个行为本来没理由伤害到我们。圣经在哥林多前书 13 章教导说，爱是不轻易发怒，或者不过分敏感。就算眼前的争端证实是我们的问题，我们依然可以得胜。我们可以对自己的信念和行为得到深刻认识，有机会体验到医治和自由。

当我们运用健全的沟通和交往原则，来处置过犯的时候，就可以止住痛苦，不让它转变成折磨。在合乎圣经的正面交涉当中，人人都有一个长进的机会，人人都有一个经历医治的机会。对牵涉到的人每个人来说，痛苦和折磨的循环都可以终结。

第四章

重视的权势

决定果效的，并不是痛苦的剧烈程度，而是你认定它的重要程度。

耶稣告诫我们说，我们用什么标准论断人，人也必定用什么标准来论断我们。然而，区别在于，他们反过来施予我们的，必定远远超过我们施予他们的。然后祂接着又说：“**你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。**”（马太福音 7：2）透过任意一个事件返还给我们的量器，或者果效，取决于两个因素。头一个是我们认定那个事件的重要程度。第二个是我们做同样这些事情的时候所存的动机。我们若是认定某个事物的价值、大小和重要程度，按此来衡量它，这种衡量标准就会决定它对我们的效用。

另一个人的行为果效与他（或她）的意图并没有多大关系。但这种果效却与我们的论断，或者我们怎样来衡量它，全然有关系。有些人采取的行动或许并无恶意，然而却可能造成破坏性的效果。甚至有些人的行为本来用心良好，但也有可能造成大量的痛苦。这类事件发生的时候，我们觉得是**他们冲着我做这件事**。事实却是，不论别人的用意是什么，**都是我们冲着自己做的**。

一切全都取决于重要性

我在一个恶劣和暴力的环境下长大。我从年幼的时候见识暴力事件，我父亲暴打我母亲。在我幼年的时候，有一天父亲扬言放火烧掉房子，把一家人全都烧死。大概十一岁那年，我生来头一次被打晕过去。那时继父正在殴打母亲，我进去保护她。十八岁那年，离家出走五年之后，我回去住了几个晚上，看望家人。在家那几天，继父企图趁我睡觉的时候杀死我。

有时候，大家听到我见证的一些事情，就说：“我无法想象你怎么可能恢复正常。”他们认为那些环境应当对我的人生造成更大更持久的影响。虽说我也有情感上的一些问题，是我尚未充分认识到的，但我刚刚描述的那些事件，今天在我的生活当中实在无足轻重。

我所经历的是不加掩饰的弃绝，这种弃绝对付起来可能最简单；它是公开的、直截了当的。这种类型的弃绝当中，几乎没有捉摸不透的意图，也几乎不存在情感操纵。

我继父的情况很简单，他恨我，想把我从家里赶出去。我也恨他，不愿跟他住在家里。这一点很容易理解。在我接受耶稣作救主之前，我非常苦毒，充满对继父的仇恨，有心想杀他。我得救之后，才松手不再论断他，释放自己脱离了痛苦。虽说他的行为是我生活当中大量痛苦的成因，但我的论断才是我长久受折磨的根源。

有些来找我辅导的人，他们经历的事件远没有我那样惊心动魄，却对他们的生活产生了更为

严重的影响。说句诚实话，在我事奉的早期，我对这些人毫无怜悯之心。我沾沾自喜、自以为义，心里想，你别再装腔作势了。跟我比起来，你所经历的，根本算不得什么。我对这些人所提的帮助建议，很可能没什么帮助。最后我渐渐意识到，痛苦并不是过犯的剧烈程度决定的；向来都是我们所认定的重要程度，决定了我们的痛苦。既然如此，一个人可能有极其剧烈的经历，却没什么毁灭性的后果，但另一个人却可能明明遭遇无害的经历，却因为认定它特别重要，从而造成破坏性的后果。

事实上，我在祖母那里遭到一种不易察觉、操纵式的弃绝，比起我在继父那里所忍受的暴力，产生的果效更为持久。偷偷摸摸的弃绝通常比不加掩饰的弃绝更难解决。暗中弃绝尽管不像公开弃绝来得强烈，但它带来的情感挑战却大得多。倘若来自我们爱慕和信任的人，处置起来就更加困难。遭我们所恨的人弃绝，比起遭我们所爱的人弃绝，相对来说没有果效。虽然行为一模一样，但我们却认定它特别重要，这是因为我们对她（或她）为什么那样做作出了论断。

你会有怎样的反应？

许多时候，某个人做了一件很简单的事，比如没跟我们打招呼。也许对我们很重要的一个人未能夸奖我们。或者也许我们取得某项成就却没得到称赞，或者作父母的过分保护我们。我们以为他们在生气，他们不爱我们，他们觉得我们长得不好看，或者自己什么事都不会做。这些简单的事件，每一件都有可能变成改变一生的事件，这取决于我们认定它的重要程度。举例来说，母亲过分保护小孩的时候，自以为她在表达爱，但小孩却下了定论，认为它的意思是：“她觉得我很愚蠢”。尽管这种论断有可能不正确，结果却使人灰心丧气。

你来想象一下，下面这个事件有可能怎样变得具有破坏性。礼拜天上午，你并不知道牧师必须处置某种危机情况——可能事关生与死、天堂或地狱、挽救某个婚姻，不可坐视婚姻破裂。他急急忙忙跑进教会，主日崇拜已经开始，而他满脑子都想着那场危机。他从你身边经过的时候，你跟他打招呼，他好像对你置之不理。

其实并未发生消极的事情；他只是没跟你打招呼而已。然而，透过你缺乏自信的感受，你开始揣摩这件事，觉得它特别重要，于是你开始衡量它，并作出一种论断。你问自己那个动机问题：“为什么他不跟我打招呼呢？”基于你怎样回答这个问题，你的自言自语有可能这样继续下去：“我觉得他不喜欢我。事实上，我都不确定他是否曾经真正喜欢过我。”原本无足轻重的行为，你却认定它特别重要。现在，按着你的论断，就以痛苦和弃绝的量器反过来量给你。这一事件就在你生命当中有了权势。

在这个时候，事情轻而易举可以得到解决。你可以走到牧师身边，说说那个事件——别带着论断去说，然后得知他的行为与你毫无关系。因为他当时满脑子都在想那件事，所以谁站在那里都没关系；不论是谁打招呼，他都不会注意到。

或者你有可能回到家里，大发脾气，气急败坏（也许在你扣留了奉献之后）。然后，除此之外你更进一步，开始告诉别人牧师向你所行的事。“我一向对那间教会忠贞不渝、忠心耿耿，牧师居然从未喜欢过我！不但如此，他还粗鲁地对待我！”

你现在真的很受伤，你在承受真实的精神痛苦与折磨，但并不是由于别人向你所行的事，而是由于你所作的论断。“你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”（马太福音 7：2）

两件事开始发生。首先，总体上说，你怎样与人相处，别人也必怎样与你相处。然后由此有一个量子跳跃，跳到别人量给你的那种量器，进而跨越进一个范围。在那里，它跟其他人怎样回应你毫无关系，而在于因着你所认定的重要性，对你自己的内心产生了怎样的影响。

因为我们耗费人生去论断人——按着我们对人的论断而与他们相处——所以我们的人生才会充满痛苦和功能障碍。我们构建不起有意义的人际关系或者沟通交流，因为我们老是在论断别人言行背后的真实动机。这一切全都基于我们的论断。

要想挣脱这种毁灭性的循环，只需要拒绝论断，拒绝认定别人的行为有多么重要。当另一个人的行为对你造成消极影响的时候，只管问问是否出了什么问题。不要假设，不要认定它有多么重要。当你学会观察，而不是论断的时候，就可以在痛苦变成受苦之前，预先止住它。

第五章

观察，而非论断

因着论断，对事物的观察受到歪曲，而且会使人丧失分辨力。

既然审判是上帝的事，那么在堕落之前，亚当很可能没有审判的能力或习性。我们知道，亚当犯罪以后，得到自行分别善恶的能力——这是他原先所没有的东西。审判的能力原是撒但毁灭性建议的一部分内容。亚当最终相信自己的判断，而不是上帝的判断。在害怕的性情之外，又有了审判的能力，这就驱使他远离了上帝。

在堕落之前，亚当相信上帝和祂的意见。他既不需要，也不羡慕自行断定善恶。在堕落以前，亚当是一位观察世界的人。他想明白因果的时候，转向他的父和创造主。不需要判断，因为没有惧怕。然而，亚当堕落以后，性情变得充满惧怕。罪的本性从实质上说就是充满惧怕；惧怕使亚当变成罪人之后表达的第一种新情感。他的自我价值急剧下降，不再相信上帝对任何事物的说法。事实上，他变成自我世界的神；既然是神，也就为自己保留了论断的权柄。然而，论断却是主要的惧怕举动。

我们在基督耶稣里是新造的人，有了新的性情，所以我们理当脱离了惧怕。我们的自我价值，因着我们在耶稣里新的身份，应当确立起来。既然我们是主耶稣的门徒，就应当相信祂的话语。我们应当摆脱了论断的需要；我们应当回归以观察者的身份体验人生的境地，脱离了扮演神的需要。

你要看果子，并作智慧人

耶稣论到假先知的时候说：

凭着他们的果子，就可以认出他们来。荆棘上岂能摘葡萄呢？蒺藜里岂能摘无花果呢？这样，凡好树都结好果子；惟独坏树结坏果子。好树不能结坏果子；坏树不能结好果子。（马太福音 7：16-18）

这条原则适用于各行各业的每一个人；我们认识人只有一个办法：凭着他们的果子。

果子是惟一可观察到的东西，果子是随着时间生长起来的东西。它并不是单个的事件、错误、甚至不是我们当前的行为。我们的果子是我们的过往表现。过去我们惯常做的事，将来有可能还去做。我们的过往表现是别人对我们的全部了解。

然而，知道我们的过往表现，并未授予人权柄，可在某种情况下对我们的动机作出论断。也不会证明他们的每句批评全都有道理。一个人的过往表现只是为我们提供了一套可观察、可

衡量的数据，好叫我们运用智慧与他相处。它并未赋予我们权柄，不以爱心和尊重对待他。它的意思肯定不是说人不可能长进和改变。它只是告诉我们，他们有做某些事情的倾向。

你当委身变成一位观察者，而不是论断者。我们很容易觉得，若不晓得别人的动机，若不能论断他们，我们便不知道怎样与他们相处。但这种思维是不对的。上帝的圣言充满了智慧，教导我们怎样与人相处，怎样培养信任，倚靠哪些人，不可倚靠哪些人。但我们实在是按着“自我世界的神”那种作风，弃绝祂的智慧，实施我们自己的论断。这一切全都归结为惧怕——我们的惧怕往往驱使我们信任自己的论断，而不是上帝的判断。我们企图保护自己免受将来的痛苦（这正是我们所惧怕的事），因而论断。但这样做非但不能释放我们脱离痛苦，反倒歪曲我们的观察，失去真正的分辨力。论断的结果总是引起更多的痛苦。

数年前，有一个年轻人生活拮据，他来见我。这个年轻人在我们教会长大。他和他的家人对我来说非常宝贵，过去我也在钱财上帮过这个年轻人，致使我们的关系有些紧张，因为他总是慢腾腾地偿还欠款。

我爱这个年轻人，但又不愿因着另一场钱财困境导致友情破裂。他告诉我他的缺乏，我心里很同情他。我也很想帮他，但经验告诉我，要另找一个帮法。我们交谈的时候，我帮他指点迷津，考虑得到这笔钱的其他选项。他很失望，很不高兴，因为他所需要的钱，我没有借给他，他带着一肚子怨气走了。我没能帮助他，对此真的感到很难过，但智慧告诉我，处理这种情况，这是负责任的做法。

为我们的行为辩解依然是在论断

我在这里要解释一件事。碰到这类的情况，太多的时候我们感觉有必要为拒绝对方而辩解。问题是，要想为我们的行为辩解，要想为拒绝对方而辩解，我们必须先对那个人作出某个消极论断。那还是论断。我们为自己的拒绝而辩解的那个时刻，尴尬通常会升级为矛盾冲突，从而毁掉一份宝贵的关系。更使人坐卧不安的是，我们本当帮那个人根治他（或她）的问题，但我们却毁掉了机会。

还有些时候，我们想要违背智慧。我已说过，我们感觉有必要为自己的行为辩解，于是作出一个善意论断。举例来说，我们想出各种各样很好的理由，来设想那个年轻人为何没有及时还钱。我们想出足够多的善意论断，来为我们的行为辩解，结果通常是作出一个糟糕的决定。大部分人作出论断，是为了替自己的行为辩解。这种论断的需要反映出来的既有惧怕，也有自惭形秽。倘若我们宁愿违背智慧，借钱给一个过往表现很差（果子）的人，就应当干脆施舍（而不是借）出去，自己心里承认一件事，我们很可能永远别想再还回来。

或者，在更加错综复杂的情况下，有些人可能**请求**我们作出论断。当然，他们决不会说：“我愿意你论断我。”相反，他们会向我们讲述自己以往某些行为的理由。最后，他们会请求我们相信一些无法通过观察加以衡量的东西。他们的果子明明是坏的，却会请求我们断定他们是好人。当然，帮助一些很可能叫人信不过的人倒也没错。它可能是一个怜悯或慈悲之举。但当它是由论断来推动的时候，却不是仁爱或慈悲，而是愚拙。有些人为自己过往的不良表现找借口的时候，意思是说：“我来告诉你原因是什么。尽管我的全部过往表现都很糟糕，

我还是要你断定值得为我铤而走险。我要给你一个替我办事的借口。”

爱并不需要有借口才能行动。我们有爱，因为爱是我们与上帝之间关系的产物。那是上帝的品格融入了我们的品格。上帝的恩典使我们能以上帝那样的品格和怜悯行事。我们以某种论断为自己的行为辩解的那一刻，无论那个论断是好是坏，都不再是爱。

最终那个年轻人回来，为那天晚上他对我的感受道歉。他认识到，我是在帮他作一个负责任的人，而他当时却不愿这样。他承认，他一直都在寻找轻松的出路。那么，并不是每个人都会回来道歉。但是，就像这种情况，将来还有机会破镜重圆。因我脱离了论断，才拯救了一份我深深珍惜的关系。在这第二次看望期间，这个年轻人开始创建一份新的业绩记录，这份记录将来必定使他更加值得信赖。

学习观察，而不是论断，这已经免除了我太多的痛苦和冲突。它还迫使我面对自身的问题。为何我常常很想拒绝别人，却没有力量做到呢？为何我常常很想答应别人，却又贯彻不下去呢？论断！论断是定睛在对方身上，好叫我们为自己的行为找借口。当我们论断的时候，我们的动力就不再是我们的心灵、上帝话语的智慧、在我们心里上帝的声音，或者在我们心里上帝的爱。相反，牵引我们的力量，是我们妄想充当自身世界的神，这就使我们受限于自己论断的智慧。

脱离论断，才有可能使你按着自己的本性行事。它能释放你，使你行事按着你的理由，而不是别人的理由。它能释放你脱离那种折磨，不再吹毛求疵去为你的张口拒绝而辩解。它能释放你脱离那种需要，不再为你的张口赞同而辩解。它使你说的话“是就是是，不是就说不是”（雅各书 5：12）。

开口说一句“我不想这样”，或者“这样做我感到不舒服”，总是可以接受的。这些类型的句子，我们不必作出论断，就能说出口。由智慧作主的时候，就当说：“我过去跟你交往的经验使我相信，这种做法势必造成消极的后果，我不想拿我们的关系来赌博。”这句话常常很宝贵。有许多事情，我们可以不发论断地去做去说——我们所能做的事情当中，最大度的一件就是给人机会，叫他重建一份业绩记录。

第六章

修复你真要命

百般挑剔是惧怕、自惭形秽和愤怒的产物

为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：“容我去掉你眼中的刺”呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

马太福音 7：3-5

我们若是彼此和睦同居，痛苦就在我们的人生当中找不到机会。我们既然是社会、情感和关系性的活物，在人生当中也就没有一样需要大过和谐友爱的人际关系。然而，在教会或者俗世里面，却很少强调交往技巧。虽说人在知识上渐渐增长，在交往技巧上却越来越落伍。在我们的社会当中，大量的空虚都是这种可悲的忽视酿成的后果。金钱、娱乐和科技决不可能替代人际交往的需要。

怎样以不“修复”的态度帮助人

当我认识到应当与人和睦相处的时候，也就迎来人生的一个重大转折。多年来，我有一种受误导的怜悯。我关心别人，愿意帮助他们。但我对帮助人的定义却是修复他们。在我受误导想要帮忙的过程中，我自己的生活，也给别人的生活造成大量的痛苦。我愿意和睦，但我却认为爱心可以修复别人。我很快便发现和睦与修复别人不能共存。

修复者总是发现自己受人误解。身为修复者，我们抱着这一切的善意。毕竟我们这样做，是为他们的好处，对吧？然而，对方既不珍惜，也不感激我们。原因何在呢？在本章开头引用的那段经文里面，耶稣说，我们想去修复别人的时候，就像盲目地用手指头戳别人的眼睛一样，肯定不招人喜欢。不论我们的动机是什么，都只能造成痛苦。

耶稣警戒过这种试探，不可紧盯着别人的问题。对于你和你的问题，我所能做的最好事情，就是管好我和我的问题。这并不是一句自我中心的宣告！你看见，我若管好我——我若培养我的心行在爱中，我若能在你遭难的时候把上帝的爱带给你——那就是对你很好的服侍。

我若到一个地步，感觉看你的过错比我自己的还更清楚，那一刻我已成为假冒为善的人。《斯特朗斯圣经索引》(*Strongs Concordance*)对“假冒为善”这个词的定义是：“出演某个角色的演员，搞舞台表演的人。”在这种情景当中，我们所扮演的似乎是上帝的角色。

爱心激励我们以警醒和敏锐的态度察觉别人生命当中的需要。然而，我们的动机却有可能受到微妙的扭曲，对毛病的敏感度超过需要。你看见，需要通常透过毛病彰显出来。孩童表达

他们的需要，以此来宣告他们很害怕。他们通常借着某种消极行为来彰显他们的惧怕。太多的时候，我们看见消极的行为，却从未认清催生该行为的那种需要。歌唱家多蒂·蓝波（Dottie Rambo）论到耶稣说：“祂越过我的毛病，看到我的需要。”

我们对爱心和“事奉”的歪曲定义驱使我们“去掉他们眼中的刺”。我不知道你会怎么做，但我可不愿叫一个瞎眼的人想从我眼中弄出东西来。我害怕在这一过程当中，他（或她）把我也弄瞎！这也正是我们想要修复别人的时候遭遇的事情。我们给他们的生活造成痛苦，他们随即也给我们造成痛苦。因而，痛苦与冲突的循环在我们人生的又一个领域得到加强。

定睛于耶稣，而非缺点

修复人从来都不是我们的职责。然而，我们的职责却是营造一种环境，叫上帝与百姓同工，来医治他们的各样痛苦，从而解决他们的各样难题。在一个爱心与接纳的环境当中，大家有安全感，足以解决他们的问题。我们想要修复别人的时候，却通常把他们推向防御模式，甚至把上帝能在他们生命当中作工的可能性也都降低了。

我们起先是怎样陷入这种循环的呢？全都归结为我们对上帝所持的信念。正是我们对上帝秉持的扭曲观念，才使我们觉得有理由想去假冒为善地修复别人。举例来说，我们认定上帝指出我们的缺点，以此来帮助我们。但在耶利米书 31：34 上帝却说：“**我要赦免他们的罪孽，不再记念他们的罪恶。**”既然上帝不再记念我们的罪恶，那祂为何还要，又何以还提醒我们这些罪呢？

圣经在描写圣灵的工作时说，祂要使人认罪、为义、为审判，自己责备自己（约翰福音 16：8）。在接下来的几节经文当中，我们看到这句话是什么意思。

为罪，是因他们不信我；为义，是因我往父那里去，你们就不再见我；为审判，是因这世界的王受了审判。（约翰福音 16：9-11）

圣经不止一次说，祂要涂抹掉我们的毛病。

百般挑剔并不是一项圣灵的工作，也不是一种属灵恩赐。既不是上帝所默示的，也不是上帝带领的。百般挑剔是惧怕、自惭形秽和愤怒的产物。那是妄图通过控制和强迫别人改变，来结束痛苦。它超过其他一切因素，成为造成更多冲突、失去更多爱心的源头。我们妄图彼此修复对方，这简直是在要我们的命。证据是显而易见的。我们的企图从未奏效，但我们还是拒不考虑自己眼中的梁木，继续寻找别人眼中的灰尘。

即或真需要改变的时候，转变也不是借着定睛在出错的地方来实现。我们对人的行为了解到的一切全都告诉我们，注意力被哪种东西抓住，人就会转变成哪种东西。人若专注于自己的毛病，根本逃不出那些毛病。上帝要你知道一件事，罪的问题得到解决，乃是借着耶稣作成

的工。祂要你知道一件事，透过相信作成的这工，你可以在上帝的义上得着能力，成为上帝所说的那种样子。

我们蒙召跟从耶稣，就是蒙召过这样一种生活，定睛在祂身上，密切留意祂在做什么事，祂要到哪里去。祂应当变成我们整个生命的中心。祂的慈爱、接纳和安稳应当使我们成为世界上最有信心、稳如泰山的人。在马太福音 11：28-30，耶稣应许说，我们若肯“负祂的轭”，就必过一种容易和轻省的生活。

负轭要求有敏感的心，意思是说我们必须敏锐地察觉耶稣正在怎样行动，并且迅速作出反应。我们若是紧盯着自己的问题，或者别人的问题，就觉察不到祂愿意在我们生命当中怎样运行。不再定睛于祂的时候，祂就不再发挥那个影响力。这时候，我们并不是与祂一同行动，而是常常与祂作对。我们想要修复人的时候，就变成主要的拦阻，妨碍上帝在他们生命当中作工。

上帝行这一切的事，使我们看自己为新造的人，靠着耶稣的血称义，脱离对忿怒和审判的惧怕，但我们还是坚持让人定睛在他们的过失上。我们坚持说，我们可以修复他们。当我们坚持这些事情的时候，其实是在要求别人，将他们生命当中单单属于上帝的那个位置交给我们。

去掉别人眼中的刺，这种强烈欲望基于我们的论断。既然我们知道别人为什么是那种样子，那么能够看得清楚，修复那个问题的人，也就非我们莫属了。正是这种论断，导致我们看不清事实，使我们不配给那些正在痛苦挣扎的人带来任何帮助。正是这种心态致使我们给别人带来痛苦，刺激他们给我们的生活带来痛苦，报复我们。

影响你生命的，是你专心致志留意的东西。你若肯心意更新，听从上帝论到你的真理，就不会紧盯着别人眼里的刺。相反，你必定除掉自己眼中的梁木！你所能施予他人的最大服侍，就是管好你自己。你若能从上帝的角度清楚看待事物，就必常常看见，爱心、接纳、勉励和培养远远超越挑剔、定罪和修复。

第七章

问题在你，不在我！

我若不怪到你头上，那样会使我置身何处呢？

法利赛人不只是律法主义者，而且还是外表主义者。换句话说，他们并没有“活出内心”的概念。他们已将与上帝同行的关系简化为大约六百条可供外在观察的日常法规——从内心的动机而论，这一切几乎没有，或者毫无价值。耶稣这样描写他们说：“**这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我；他们将人的吩咐当作道理教导人，所以拜我也是枉然。**”（马太福音 15：8-9）

论断一直都是外表主义者的一个特征。既然外表主义者既不观看，也不聆听他们的内心，也就根本经历不到上帝的慈爱和接纳带来的安慰。他们与上帝之间没有亲密。相反，他们对别人吹毛求疵，以此衡量自己的价值，从而得到一种虚假的安全感，并以此替代与上帝之间的那种亲密。既然他们是从外表衡量敬虔，也就不停地进行对比、定罪与衡量。外表主义者并不想发自内心地跟随上帝——全都在于行为。

不叫人密切审查你的行为，最好的办法之一就是对他们的行为百般挑剔。这样做不但能使焦点从你身上转移到别处，而且还能造成惧怕和自我怀疑，从而使你操控他们。卑鄙的宗教内心由此而生。

法利赛人问耶稣上帝国降临的事，祂回答说：“**上帝的国来到，不是眼所能见的。人也不得说：‘看哪！在这里’；‘看哪！在那里’；因为上帝的国就在你们心里。**”（路加福音 17：10-21）耶稣指示他们从未观看过的地方：他们心里。转向内心这一观点，对外在主义者来说很陌生。他们整个生活方式全都建立在彼此衡量和批评对方的毛病上。

马太福音 7：3 说：“**为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？**”论断是一个庞大的防御机制。活在论断当中的人总是把焦点投放在别人身上，免得对付他们自身的问题。

我们以事奉的名义，已将修复别人确立为公认的议题。这一行动违背了关乎圣灵工作的每一条圣经原则。我们修复不了别人，那不是我们的职责。当然，这并不表示我们要对罪变得消极被动，并不表示我们宽容不可接受的生活方式。它的意思仅仅是说，我们坚持合乎圣经的个人转变原则和程序。

你示范的是哪种上帝呢？

我们带领某个人作出敬虔转变的首要职责是示范上帝的品格。我们应当叫人看到爱心和接纳。我们应当施行怜悯。我们应当带给他们真理，又不贬低他们的自我价值感。我们应当彰显出永不止息的爱。我们应当让他们透过我们看到上帝的忍耐。在这种情感环境当中，圣灵可以对他们的心说话，吸引他们归向上帝。

可惜的是，我们示范出来的，却是我们所信的那种神。新约圣经当中的拜偶像，很少指某个人砍伐树木，将它雕刻成某种偶像，在它面前下拜说：“你是我的神”。相反，基督徒的拜偶像是指一个人在自己内心和意念当中造出上帝的某种像。我们看待上帝的时候，若是与耶稣表明出来的那位上帝不一样，就是在拜偶像。结果，我们服侍自己想象出来的神，同时弃绝主耶稣的父神，也就是耶稣透过祂一生的教导和模范向我们清楚显明出来的那位上帝。我再说，我们向世人表明的那个神，就是我们信的那个神。

有一条圣经原则说：“你注目什么东西，就会变成什么东西”。诗篇 34 篇谈到称主为大的时候，推出了这一概念。其实我们没办法把上帝放大，但我们却可以专心致志地投放在祂身上，在我们自己的心思意念当中使祂更加尊大。圣经教导说，正是在祂面前，我们得以改变。

在约翰一书第 3 章，圣经教导说，得见耶稣的真体，将会成为改变我们的大能。这种改变每天都在进行，等到祂再来的时候达到顶点，全然改变。但另一方面，圣经警戒我们不可与不敬虔的人一同奔跑，它警戒我们不可与恶人相交。它吩咐我们躲避沾染罪恶。它吩咐我们拒绝聆听使我们偏离真理，走向错谬的教训。（例如，参见箴言 13:20；帖撒罗尼迦前书 5:22；提摩太后书第 4 章）

这些劝勉基于“你注目什么东西，就会变成什么东西”那条原则。凡在我们头脑当中持续关注一段时间的事，都会牵引我们，并最终使我们效法它的形像。这条原则有可能为我们效力，也有可能与我们为敌。上帝赐给我们这种能力，使我们得益处。但太多的时候，我们却用它来毁灭自己。

我们想有上帝的样式，这是好的。问题在于我们对上帝的观念。你看见，你信什么样的神，就会变得像那种神一样。可悲的是，你在心里听见定罪的声音，那既不是魔鬼的声音，也不是上帝的声音；那是自我批评的声音。宗教人士教导过你，那是上帝的声音，但那不是。

在这个时刻，我们全都是从外部在表达内心所经历的事。我们内心若在经历定罪，那我们禁不住就会向周遭世界表达定罪。我们若感觉被人密切审查，也必转过来密切审查别人。但我们若感觉到爱与接纳，也必将爱与接纳施予人。

认识上帝就是认识爱

圣经说：“凡有爱心的，都是由上帝而生，并且认识上帝。没有爱心的，就不认识

上帝，因为上帝就是爱。”（约翰一书 4：7-8）“认识”这个词译自希腊文 *ginosko*。这个词指的是经验性的知识；它是可经历和感受的知识。既然上帝就是爱，祂也赐下爱。我们若在真正经历上帝，就必有被爱的感觉。我们若感觉到别的东西，而不是爱，经历的就不是上

帝。照样，我们若不将爱施予人，只不过是因为我们内心并未经历到从上帝而来的爱。

耶稣说：“你们白白地得来，也要白白地舍去。”（马太福音 10：8）有些人并不白白地将上帝的爱舍去，他们的理由之一是，他们从未白白地得到过它。他们自以为在上帝的密切审查之下辛苦劳碌。结果，他们的自然反应就是施行密切审查。

外在主义者不但与他们的内心脱节，而且也害怕察看他们的内心。他们需要专注于外表，因为他们害怕会在心里头看到谁。他们害怕察看自己的内心，找到所信的那位气量狭窄、喜欢批评的神。事实是，一旦他们超越关于上帝的凭空想象，就会找到他们慈爱的天父，赐人各样怜悯和安慰的上帝。

接受上帝对我的爱这一事实，可以救我脱离那种挑剔别人的需要。我的安全感现在是与上帝之间关系的产物。随着我发自内心与上帝相处，经历上帝的爱与接纳带来的能力，就会更容易效法这份爱去对待别人。我也会指引别人转向在他们心里的上帝，而不是指责他们的行为。现在我可以爱你，而不是责怪你了！

第八章

爱批评的眼

我怎样看你，返照出我怎样看自己

耶稣问道：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”（马太福音 7：3）基督徒似乎不由自主地被某种“揪住狗耳”的深刻需要而推动（参见箴言书 26：17）。他们老是干涉别人的事。这是世人讨厌教会的主要原因之一。我们已经宣告自己是世界的警察部队。我们是自封的武装部队，在这里管制和审判世界，而我们原本应当是一个相亲相爱的家庭，以收养的办法把受伤的人带进这个家庭圈子。

我们误称为福音的东西，有一种讲解理念，就是让他们晓得自己是个罪人，好叫他们认识到自己需要耶稣。这种错误的理念导致基督徒认为，让人知道他们是罪人的最好办法，就是指出他们的毛病——也就是说，找到他们眼中的刺。

你的心决定了你怎样看事物

我们怎样看待事物，是我们内心的产物。我们若有一只爱批评的眼，是因为我们有一颗爱批评的心。圣经说：“心存邪僻的，寻不着好处。”（箴言书 17：20）“邪僻”的心就是弯曲的心。那是一颗在罪恶、律法主义、宗教或人生处境的压力之下重新塑造而成的心。那是一颗单单看到坏事的心；它找不到好事。

有些人似乎误以为批评就是分辨力。批评并不是圣灵的恩赐，而是内心败坏的产物。宗教已将教会铸造成一个爱批评的反动社团，与耶稣时代的法利赛人并无太大分别。

基督徒已经营造成一种与世界敌对的关系。教会一千七百年来一直在播撒审查和论断，今天正在收割这种审查和论断。难怪世界恨我们，在我们身上百般挑剔！这不过是在连本带利收回我们的投资。我们正在收割数个世纪以来播撒的论断与批评之种。

然而，我们挑毛病的需要并未止步于世界。而且我们已将审查的眼光转向我们主里面的弟兄姐妹。我们叫其他信徒看到他们何等有软弱和缺陷，想以此激励他们长进。我们不但管制他们的行为，而且还管制他们的言语。我们努力让他们遵循正确的认罪和祷告规范。结果，我们已经把教会弄成一个非常不安全的地方，就连急需帮助的信徒也不例外。事实上，我们制定出的规条很可能已经变得跟法利赛人的一样名目繁多。

我们身边的人在他们的生活当中总会有些需要，就像我们总会有些需要一样。但单单因为我们看到另一个人身上的需要，并不表示我们有权柄干预那个人的生活。我们的首要目标应当是爱那个人，让他既觉得安全，同时又可保留他的问题。人若带着问题感到不安全，就会感觉必须把它掩盖起来。他们肯定也不会积极回应我们的盘问。因着我们的弃绝和定罪，其实会迫使人否认事实。他们看见我们不认可、不接受有问题的人，就会意识到，我们也会因着他们的问题而弃绝他们。他们看见，将他们的問題暴露在我们爱批评的眼睛之下，对他们不

安全。

有人曾说：“对你影响最大的人，并不是你相信的那个人；而是相信你的那个人。”我们需要问自己一个问题：在明显有问题的人身上，我们还能看到好处吗？我们是否让人看到，就算他们有问题，我们还是相信他们呢？

有些人单单透过我们看上帝

歌罗西书 4: 6 说：“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样

回答各人。”上帝的恩典是祂在我们里面作工的能力。我们的言谈一直都应当传递能力，

加给人能力。应当使人完全自信，他们藉着基督，凡事都能做。我们细察他们的时候，应当看到上帝的能力在他们里面，而不是看到肉体的软弱。我们必须让他们知道，我们确信基督在他们里面。

保罗说，我们的言语要有盐味。盐有许多很好的特性，但最重要的特性，是把食物保存下来。我们的言谈应当把人保存下来，而不是毁灭他们。我们一旦消极地伤及某个人的自我价值感，一切有意义的沟通全都告终。耶稣从未攻击人的自我价值感。即或在最不能容忍的情况下，祂还是大有怜悯。祂以恩慈和忍耐待人。最清楚说明这一点的例子，莫过于祂遇见那个行淫时被抓的妇人（请读约翰福音第 8 章，来了解整个故事）。

我们每次交谈的目标，我们一切事奉的目标，必须是为了把人带到与上帝的亲切经历当中。然而，这种经历发端于他们在我们身上遭遇的事。我们与人的互动，不可为了证明他们错，或者我们自己对。去掉弟兄眼中的刺，却看不到自己眼中的梁木，本质上就是这种思维。不可如此，我们的本分是叫他们信服上帝的爱，好叫他们有充足的安全感，可以信靠祂。他们用不着把内心显露给我们；他们需要把内心显露给上帝。

人经历上帝，也借着观看我们示范出他们可以拥有的那种生活。人从我们身上看到的事情当中学到的东西，远远超过从我们听到的事情当中学到的东西。他们需要看到，我们遇到跟他们相同的问题，是以喜乐和平安的心来处理。阿尔伯特·史怀泽（Albert Schweitzer）说：

“以身作则不是影响他人的主要因素，而是惟一因素。”耶稣晓得这一点；祂的事奉遵循一种教导、讨论、示范、讨论、辅助、讨论、差遣出去、再讨论的模式。祂亲切地、耐心地带领门徒完成个人培养的过程。虽然他们的缺点很明显，但祂坚持本于原则的教训，引领人到自我发现的境地。在耶稣身边真实作人总感到心里踏实，提问总感到心里踏实，探讨问题总感到心里踏实。

爱批评的人看见一个毛病，随即以爱心和事奉的名义，开始往外薅稗子，薅杂草，以消极方式来除掉问题。到头来，破坏程度大到一个地步，连田地（心）也毁灭了。耶稣警戒说，想以薅稗子的办法来解决问题必定造成大的破坏；祂警戒说，也会把麦子薅出来（参见马太福音 13 章）。所以，爱挑剔、爱批评的人先判定问题出在哪里，一经发现立刻往外薅。但在这一过程当中，把麦子也毁掉了，给那人剩下来的是一无所有。

我蒙拯救脱离了爱批评的眼以后，必将按着上帝的看法来看人。我必将时刻晓得，上帝的灵可以在他们里面作工，解决每一个问题，扫除每一个障碍。你看见，我们对人的信心跟我们对上帝的信心直接相关联。当我们看到他们身上最好的东西时，他们就必看到、相信，并活出上帝摆上的最好生活。

第九章

认清界限

我若不认识我，也就不可能认识你。

界限的概念对有宗教心态的人来说有些陌生。界限设定了谁都不可跨越的限度。有些界限被圣经划定下来，是为了给健康的人际关系提供基础性的、根本性的指导原则。若不能谨守这些界限，一定会导致痛苦和关系失常。有时候别人邀请我们跨越某个界限，但有些界限是万万不可跨越的，就算受人邀请也不可以。论断就是其中的一个界限。想要修复另一个人是我们决不当越过的一条边界。

就连帮助一个人的简单愿望也有可能导致我们不请自来，越过某些界限。有人曾说：“讨厌的人和受欢迎的客人之间，区别就在于一个邀请。”倘若跟某个人交往并未提升那种信任，激励那个人邀请我们进入他（或她）的生活，我们也就没得到真正的事奉机会。

我给你举个例子。我结婚头几年，将我的行为用作标准，来论断我太太的行为。很自然，我的论断使我成为更“属灵”的一方。而且我比我太太更讲究言辞。所以当我们遇见问题的时候，我总是想把问题谈清楚。我无法告诉你，有多少次因我不请自来，跨越了那些界限，造成家庭内战。太太说“我不愿意说话”的时候，我听不进去。相反，我强力闯进一个她不肯向我敞开的领域。在这个过程当中，把我们外推得更加疏远。

随着时间的推移，我学会尊重她的界限。我已发现，我以受欢迎的客人身份越过那些边界的时候，就可以无话不谈了。甚为招人烦恼、不请自来的讨厌鬼，我只会给我们双方造成痛苦和冲突。

有效地沟通——爱别人

我们基督徒有一条重要的信息。事实上，在人所能听见的话语当中，它是最重要的事。可惜的是，我们似乎常常以我们信息的重要性为借口，违背每一条合乎圣经的沟通原则。上帝的话语充满了怎样进行有效沟通的教导。但因为我们不尊重人，动力又不是爱心，所以我们对那些经文不闻不问。我们若是仰赖上帝的智慧，传讲信息的时候，就会运用一切可能的积极沟通技巧。

按着使徒行传的记载，扫罗刚开始事奉的时候，他的沟通技巧依然源自律法主义的法利赛人。他在耶路撒冷惹出很大的乱子，爆发了针对他和教会的逼迫。弟兄们最后拉他出来，把他送上一条小船，打发他离开。圣经说，随后，那一带地方的教会终于有了太平。（参见使徒行传 9：27-31）这与后来那个人大不相同，他改名为“保罗”这个外邦名字，刮掉胡须，与不洁净的外邦人一同吃饭，皆是为了变成一个邀请来的客人。保罗对信息和别人的尊重，最终激发他凭着爱心和智慧行事，给别人带来最大的益处。

我们务要认识到，每当我们违背任何一条沟通原则的时候，都会降低我们信息的有效性。忽视这些原则，就是向我们盼望与之沟通的人传出一个信息说：“你没价值”。我们的信息或许

是福音，或许是某种深刻的交际需要。不论内容是什么，我们若想让人接受，就必须以有意义的方式进行沟通。人很少拒绝真实的沟通。人所拒绝的，是我们莽撞无礼、准备不足、定罪口吻、或者消极负面的沟通方法。当我们珍惜别人的时候，必定付出必要的努力，用可以接受、行之有效的方式进行沟通。

不关我的事

箴言书 26: 17 说：“**过路被事激动，管理不干己的争竞，好像人揪住狗耳。**”论断致使我们分辨不清界限。单单因为某个问题影响到我们，并不表示关我们的事。另一个人的行为影响到我们的时候，我们认为单单这一事实足以使我们有理由弃绝圣经上的智慧。我们常常遵循一个逻辑说：“它若影响到我，就关我的事。”这是不对的。正是我们的论断，促使我们去控制另一个人的行为。“那件事因我而起”。“他做那件事是想伤害我”。“假如她真的爱我，决不会那样做。”这些都是论断，导致别人的行为变成我们的行为。这样一来，我们幻想自己得了特许证，可以侵犯别人的界限。

我们的理由是“某某事情冒犯了我”。但我们认为某件事是一次过犯，或许并不是真正的过犯。过犯是指把你绊倒的事。惟有人故意想把你绊倒的时候，才是冒犯你。使你的感情受到伤害并不是过犯。在某个人周围感到无知，这不是过犯。某件事让你动怒也不是过犯。这些经验大部分都是我们论断的附带产物。它们可能并不是别人有意造成的。

这是你的选择

我必须知道我在何处止步，你的起点在何处。我必须在心里常常力求处理我在上帝面前的问题和态度。我决不可让你为我的举动或反应承担责任。照样，我决不可让你把我拖到你的事情当中。我千万不可听凭你让我为你的选择承担责任。每一个乱来的人都在哭喊说：“看看你弄得我做了什么事！”谁都没逼你做什么事，是你作出的选择。

关于这一点，我稍微补充几句。乱来的人敏感易怒，他判定周围的人所行的事是一种人身侵略行为。因为乱来者的论断，这种感知到的侵略对他有辖制的权势。他感觉别人闯入他的界限，他的尊严受到攻击。因而，他的反应是证实他的论断正当有理。

你若处在一个充满敌意的环境当中，就要作一个选择。你要选择留下来，或者选择离开。但你要保证这种选择真是你的选择。你要按着自己生命当中想要的东西来作选择。你若离开，要心平气和地离开，也要带着尽可能多的爱离开。你若留下来，要满有平安和爱心地留下来。最要紧的是，你要作出自己的选择，认清自己的界限，从而释放你脱离别人的管制。

然而，无论你做什么，都不要跨越界限——不论你的本意何等真诚。好心好意并不证明愚拙可行。某种东西影响到你的时候，你要作出选择，打算怎样与之相处，免得不请自来，扛不住跨越界限的需要。当人愿意你跨越的时候，他们会邀请你。他们若是邀请你到某个地方，而上帝的话语却禁止入内，你不要去！

第十章

我世界的神

我若将人生交给你来掌管，就是让你成为我的神。

马太福音 7：4 说：“你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说‘容我去掉你眼中的刺’

呢？”我们似乎抵挡不住修复别人的试探。然而，我们明明是想修复，却常常毁灭。每天都有人妄想修复别人，却造成婚姻破产、朋友决裂。我们本意是去帮助人，又是什么事情致使我们伤害他们呢？在很大程度上，是因为我们自己眼中有梁木而受到蒙蔽。你看见，我们自身也有问题。我们也对付罪。当然，不单单是我们自己生命当中有罪的事实，使我们在帮助别人时受到蒙蔽。没错，圣经说：“**我们若说自己无罪，便是自欺……**”（约翰一书 1：8）上下文暗示说，真正的梁木，正是我们生命当中的论断。我有论断的“权柄”这种观念才是主要问题。不论对方有什么问题，对我来说这都是一个同样大的问题，并且有可能破坏力更大。

想去帮助另一个人的时候，就好像病人去找医生，医生未作检查就已断定病人生病的原因。医生提议作手术或许好心好意，但若是错误的手术，病人才不会感激他。论断也是同样的道理。我们判定别人为何做某件事。我们断定他们的“真正”问题是什么，随后开始“动手术”。

控制并非一个选项

最初在伊甸园的试探当中，撒但给亚当送上一个机会，叫他作自己世界的神。我们发现这种欲望处在我们许多个人冲突的核心，不易察觉地隐藏在我们的动机当中。当然，我们没有一个人认为自己在行使这种特权。没有一个基督徒胆敢标榜自己为神。然而，它却每天都在发生。我论断或控制的那一刻，已将自己标榜为神。

任何一个体系的神，都是断定何为善何为恶的那一位。所以，我们不去接受上帝对善恶的裁定，而是去看那个人做了什么事，然后问自己为什么他做那件事。然后，基于我们对他的看法，来判定它究竟是善或是恶。这一引向论断的流程，就是一个动作，为要把自己放在宝座上，作自我系统的神。我们全都有自己的“世界系统”——我们利用这个系统，企图控制我们的环境。

在我们的“世界系统”里面，我们不但有论断的权柄，而且我们的论断还使我们有控制的权柄。在我们的控制欲望当中，自然也有善意。我们真的以为，假如对方把控制权交给我们，我们可以让他（或她）的生活更加美好。然而，这些意图通常都是基于我们的论断，我们务要认识到，控制决不是一个适宜的选项。

恕我直言，控制是巫术的一种形式。保罗告诫加拉太的信徒说，他们鬼迷心窍（加拉太书 3：1）。他们已置身于犹太化信徒的控制之下。当然，犹太化信徒觉得有理由控制他们。在他们

心目当中，他们是代表上帝行事。问题是，上帝从不使用控制法来成就祂在地上的意旨。祂透过人心作工。祂引导和训诫我们，看我们是祂所爱的儿女。假如上帝用控制的方法，祂只需要决定性的一招，就可以解决全世界的问题。

控制以论断开始

论断一直都是控制过程的一环。正是论断使我们觉得我们有权柄控制别人。论断使得我们选择行出来的一切消极或邪恶行为全都有道理。它是走向个人偶像崇拜的通路。我们的论断强加给人的时候，致使人屈从于我们的意志。

你若充当你世界的神，就活在许多压力之下。透过控制而强行促成改变的那个人是你，不得不去维持这一切改变的那个人也是你。家里面压力最大的人，通常就是那个掌控的人。那个人常常诉苦说：“什么事我都得干！”

这句抱怨可能是事实。毕竟，爱控制的人使人固定不动。他（或她）剥夺了别人独立行事的自由。所以，一切决定反过来全都落在爱控制的领导肩头上——父亲、母亲或配偶。

我们若是篡夺了耶稣在另一个人生命当中作主的地位，那个人就不可能经历到上帝的恩典，使他有能力作出必需的改变。这是一个失望和失败的循环。我们愿意朋友和家人转变，但我们却变成他们转变过程的主要障碍。

最后，当别人未能改变的时候，我们又会对他们为何不改变作出新的论断。这些论断通常给我们自己的生活带来更多的痛苦和失望。我们自以为他们不爱我们。或者，也许他们只是懒惰！我们作出判决以后，开始执行我们的宣判，就仿佛我们的论断合乎事实。

我们忙于自己的论断，同时对方也在作出自己的论断和反应。结果，关系越发走向极端，大家彼此推挤，距离越来越远。随着痛苦程度增加，我们更不甘心采取有成效的步骤。很快，关系、友情或婚姻走到尽头。可悲的是，很少有人因着大事而离婚。他们离婚，是因他们的论断。

我们看到这些话，首先想到的是，它们怎样适用于别人。我们自以为，既然我们愿意把事情做好，这就使我们有理由摆脱上帝话语的智慧。我们错误地认定，只要动机好，就有充足的理由不接受祂的道。你要记住，你为何想要控制人无关紧要；那依然是错的！你要叫自己顺服耶稣为主。你要把真理应用到自己身上，让每个人脱离你的掌控，为他自己向上帝交账。不再作神，将自己从压力之下释放出来！

第十一章

我怎样看它

我怎样看它，并不等于它就是那样；仅仅是我怎样看它而已。

我最近读了一篇别人写我的文章，内容尖酸刻薄、恶语中伤，大部分都与事实不符。幸好，那个人还算仁慈，没爆出我的名字。但我办公室的人看到那篇文章，他们都为我深感义愤。他们想印一篇反驳文章，听我这边述说事情的真相。他们想把事实传出去。然而，我知道想与那位作者理论毫无价值；他所写的并不真实，但他所能看到的，却只有那么多。

我学到的最重要功课当中，有这样一条：“我怎样看它，并不等于它就是那样；仅仅是我怎样看它而已。”真相被我们的感知歪曲，我们的感知进而又被许多主观因素塑造，处在最中央的是我们的自我价值感。我们看见并解读周遭世界的基础，是我们怎样看自己。自我价值感不高的人以消极方式来解读他们接收到的信息——这种方式常常使他们成为受害者。

这就像那个流传已久的笑话说，有个人去参加一场橄榄球比赛。比赛开始的时候，他跳起来，气冲冲地跑出体育场。他的朋友追上他，问他说：“你为什么退场呢？”那个人说：“实在太痛苦了。”“什么事情太痛苦呢？”“那一小拨人全都进去以后，他们议论我。”

这则笑话固然傻里傻气，但有些人错误地认定自己正在受到攻击，于是作出怪异的反应；与之相比，简直不可同日而语。

我的继父是一位非常暴躁、没有安全感的人。他老是觉得大家都在努力证明他很愚蠢。大多数时候，发生冲突之时，起先都是他大声喊叫说：“你是不是觉得我愚蠢，还是怎么回事呢？”他从未意识到一点，认为他很愚蠢的那个人，就是他自己。我亲身经历了一辈子的极端暴力，正是他的论断造成的结果。我不只一次看见他暴打完全陌生的人，就因为人家看了他几眼。他的论断说：“他们之所以看着我，是因为他们觉得我很愚拙。”

人的自我价值感越消极，他们的态度就越有论断性。你要记住，论断总是追问为什么。感觉自己受到侵害的人总想知道为什么。因为他们体验到很卑微的自我价值感，所以总是以一种消极、主观的方式回答这个问题。

你若看自己不顺眼，就会认为别人也看你不顺眼。然后你凭着这种消极的自我感知来论断他们的一切行为。你若自以为不可爱，就会按着这种先入为主的观念来论断别人的行为。你若胆战心惊、或者疑心太重，就会以为别人做事都是为了“收拾”你。不论别人的本意是什么，这些基于自我感知的消极论断，都变成你的真实体验。

我透过“我的”意见来看待人生

自我中心存在于每一个罪里面。然而，自我中心并不总是那种明显“唯我独尊”的态度。自我中心只是让自我成为解释人生及其事件的焦点。从牵涉范围的一端来看，自我中心的人可能是那种横行霸道的人，抢夺别人，从不考虑给人造成的痛苦。另一端则是有着消极自我感

知的人，她从自我的角度来解释一切事物。这个人把她自己视为她所造世界的中心，在她世界里的人做各自的事情，全都是因为她。一种人似乎狂妄自大，另一种则平易近人，但两者都是沉迷于自我。

当人作出某个论断，或者形成坚定意见的时候，他们将自己闭锁在选择性处理的过程当中。研究表明，形成坚定的意见可以诱发位于头颅底部网状激活系统的活动。这种神经活动生成一种心灵状态，使一个人只能看到他（或她）所预定的东西。换句话说，你不再按着它本来的样子看待它。你的头脑选择性地处理那些证实你感知的信息，同时忽略与你的观念不符的数据。我们全都做过一件事。我们全都看过某个标签，确信上面标的是某种东西，后来却发现它标的是完全不同的东西。

头脑寻找平衡，它力求自己的意见得到证实。一旦你对人作出某个论断，无论好坏，你都会仅仅留意到证实你论断的事。你会按着这种论断来解读那个人的一切行为。举例来说，我们设想你看到一个女人穿着极其鲜艳的衣服。她染过头发，或许她的裙子还有点过于紧身。你认定她是一个不正经的人。这就是你对她为何那样穿着打扮的论断或推理。

你观察她的时候，见她走到几个男人身边。你发现她说话的时候，站得距离她们有点太近。她不要脸地直接盯着他们的眼睛看。你的意见现在得到证实了。她是一个不正经的人——很可能是个妓女——你曾看见她靠近男人。但你并未注意到的是，她手里拿着一大把单张。事实上，她在跟人分享她的信仰。这类的盲目论断每天都在发生，歪曲我们的经验。一旦我们心里认定，对明摆着的事就会视而不见。

一旦你对某个人作出论断，就会按着你的论断来体验那个人和事件。不论对方的本意是什么，你跟他（或她）之间的经验都会基于你的论断。你还记得前面某一章的例子吗？有个礼拜天上午，牧师从你身边走过去，没跟你打招呼。他所做的一切，不过是从你身边走过去而已，但你的论断却决定了你是否受到冒犯，或者那是不是一件微不足道的事。你看见，我们感觉别人在侵犯我们，但有可能跟他们毫无关系——而是全然跟我们有关。所以，从你身边走过去的牧师并不能给你造成痛苦。但是，你所作的论断却有可能造成极大的痛苦。

你的感觉会遮住真实的事件

在 1970 年代，我正对一群人讲论开办一间基督徒学校的事。我正在谈论父母参与的必要性。我举了一个例子，有一位单身母亲由于上下班的时间，晚上从来不能回家辅导儿子的作业。因此，他很少做作业，惹出一大堆麻烦。最后，学校不得不开除他。缺少父母的支持使他无可救药。

听众当中有一位作祖母的，她是新学校的主要赞助人，她的一个儿子刚刚在苦毒中离婚。她有一个非常疼爱的孙女。她对这场离婚心存戒备，感到很没面子。这种戒备心理导致她作出许多论断。她心里面觉得，我说过父母离异的孩子不能上我们的学校。她非常生气。我无法使她信服，我根本未曾表示过这个意思。然而，她却认定听见了那句话。牧师走过来，很礼貌地听她讲，然后向她担保说，是她误会了。她回答说：“没有，我知道我听见了那句话。”我们甚至把录音带交给她，让她去听。她认定磁带上抹掉了那句话。反正，她一口咬定听见了那句话。

可悲的是，她确实听见了她自以为听见的话。但我并未说过那句话。她是在自己心里面听见的。她的惧怕使她对一切涉及离婚的事过于敏感。我开口谈论单身父母的那一刻，很可能她就作出了论断。那种论断影响到她处理信息的能力。她的经验对她来说是真实的，只是不合事实。那件事之后，她再也不喜欢我，并且对别人说，她“听见”我说了。

就她来说，每当她重复那个故事的时候，她并未说谎。那就是她对那个事件的体验。你看见，你再也记不得真正发生的事情；你只记得它带给你怎样的感受。你家小孩曾说过多少次“你在吵我”呢？你明明没吵他们，但那就是他们体验到的事。

然而，误解并未就此结束。每次你想起某件事的时候，你对那件事的体验可能都有改变。你不但想起它当时带给你怎样的感受（而不是记得真正发生的事），而且每次你重新想起它的时候，你的回忆还会改变。下次你再讲这个故事的时候，你想起来的，是上次你想起来的时候它带给你怎样的感受。大多数的夸大事实就是这样累积起来的。

悔改使人有新的看法

惟有当我们放下自己的论断时，我们的头脑才会容许我们从不同的视角看待某件事。这就像三个男孩透过马戏团帐篷上的窟窿偷看大象，对各自看到的東西达不成一致意见。有一个说，大象看着像一条瘦弱的长蛇。另一个争吵说，它长着大翅膀。第三个坚持说，它看着像一棵大树的树干。他们全都看见了大象，但分别是不同位置看到它的。一个人看见的是尾巴，另一个看见的是耳朵，第三个看见的则是腿。因为他们对自己所见的全都极其肯定，所以不肯透过帐篷上的另一个窟窿观看。

要想对某件事的看法有所不同，只需要换个位置来看它。对我们来说，帐篷上的窟窿有可能是我们的惧怕、偏见、或者愤怒。它是我们借以观看某件事的框架。我再说，我们的经验是真实的；只是基于有限和扭曲的信息。我们必须甘心放弃自己的意见，才能对它有另一种看法。这就是圣经所说的悔改——有心思的转变。我们在悔改当中，必须甘心放弃我们对某件事的看法，然后才能换个位置自由地审视它。

大部分时候，我们往往抱住自己的观点不放。到现在我们已表明立场；我们已把情感投放进去。悔改有可能意味着我们必须承认自己是错的。头脑更愿保留它的意见，自我意识想要标榜正确。我们嘴上说愿意看见真相，但又不甘心承受错的风险。现在我们有一种调和不了的差异。这个时候，从上帝而来的启示对我们产生不了任何效用。

从上帝而来的启示不是祂指示我们新的事情；而是说我们非常灵活，可以改变自己对某个问题的思维或情感立场，从不同的角度再来看它的时候，我们看到的東西就是启示。上帝指示我们的，并不是从前一直都在隐藏的事；我们看到的事，却是祂一直以来都愿意指示我们的。

根据马太福音 5：8，惟有清心的人才能看见上帝。所以，你要保持清洁的心，脱离论断、成见和偏见。你要放弃先入为主的观念，然后对许多受伤的事件，看法可能就会不同了。当你存有戒心或愤怒的时候，你要提醒自己说：“这仅仅是我的看法，我必须换个位置来看它，

胜过这个过犯。”然后，你要另寻一个角度来看它。

第十二章

确定行为模式

别人不按我的理做事，他们有自己的理。

将我们引向论断的最大推想之一，是我们认为别人做事，跟我们做事出于同样的原因。我们在行为研究当中看到，基本行为风格共有四种，它们进而细分为一百多种错综复杂的模式。这四种分别是直截了当型、鼓舞人心型、四平八稳型和勤勉认真型的人。这几种行为风格各自以不同的方式与人沟通。他们以不同的方式解读各自的世界。他们受到截然不同因素的推动。但最为重要的是，他们基于不同的感知作出判断。

举例来说，直截了当的人更喜欢开门见山。他想知道底线，他有倔强的品格。直截了当的男人或女人从心底渴望得到尊重。鼓舞人心的模式是一种“大众人”。这种人很容易受到激励，也很容易灰心。她的人生目标就是受人喜爱，她在寻求社会接纳。四平八稳的人非常和善，风度翩翩。四平八稳的人常常镇定自若，并且善于使亢奋的人冷静下来。她非常间接，避开冲突，追求局面保持稳定。勤勉认真的人注重分析，讲求细节。这种类型的人视自己为质量控制的人。他要把一切事情做到位。他注重外交，厌恶直接冲突，力求透过运用质量标准来进行控制。

你明明想法跟我不一样，我偏偏认为你一样

这几类的人各自都做相同的事情。然而，他们的动力却通常来自全然不同的推理。直截了当的人为了保住人的尊重，最容易说谎。鼓舞人心类的人为了保住社会接纳而说谎。四平八稳的人为了避免冲突而说谎。勤勉认真的人为了表面看来做得好而说谎。我们全都与相同的试探挣扎，但最重要的是要认识到，我们各人的动力，源自截然不同的需要、惧怕和欲望。我们决不可能真正知道另一个人的行为是什么事情驱使的。但我们自以为知道——因而造成大量的痛苦和冲突。

化解冲突的问题在于，人们通常搞不懂别人为什么做那件事。他们的行为对我们产生的效用，源自一种错误的判断，“别人做事情，跟我做出于同样的原因。”当我们作出这种假设的时候，就将我们的价值和理由投射到别人身上。我们开始待他们，就仿佛我们的论断正确一样。这样做通常都会引起更多的冲突。我曾见过丈夫和妻子简单接受分别按着各自的理由做事的时候，几百桩的婚姻挽救过来。他们的行为并非针对某个人；不论跟谁结婚，都会做同样的事。

举例来说，直截了当的人更喜欢有许多个人空间。他们的个人空间相当大。他们直接与别人目光接触，但保持距离。身体接触保持在最低限度。许多人把这种距离解释成拒绝。但另一方面，鼓舞人心的模式却非常注重接触和感觉。他们若跟某个人之间有段距离，那说明他们讨厌那个人，或者跟他在一起不舒服。

你把这一点记在心里，设想有一个直截了当型的女人看见一个鼓舞人心型的女人站得离别人很近，一边交谈一边动手动脚，非常讨人喜欢。她把自己的动机投射到那个鼓舞人心型的女人身上，推理说：“我若有那么多的身体接触，肯定有好色的意图。”想到鼓舞人心型的女人

跟人交往，为何有那么多的身体接触，她的论断发生了量子跳跃：“她那样做，是因为她不正经。”许多鼓舞人心型的人都有打情骂俏或卖弄风骚的名声，只不过因为别人把自己的动机投射到那种境况当中。

现在设想鼓舞人心型的女人跟直截了当型的男人交谈起来。她发现他站得非常远。她还发现，只要朝他走一步，他就往后退。这种动作当然让她感觉对方在拒绝她，于是她越发走得更近。毕竟，只有让她感到不舒服的人，她才会后退。结果，当他再次后退的时候，她认定直截了当先生不喜欢她。但另一方面，她想让他感觉更加舒适，明明是她的自然习性，对方却感觉她在打情骂俏。两个人都是把自身的个人行为用作论断对方的标准。两个人开始回应对方的时候，都仿佛他们的论断正确一样。甚至有可能酿成他们所惧怕的问题。

在另一种情况下，我们假设有一个直截了当的男人打电话给一个四平八稳的男人。直截了当的男人想要彬彬有礼地待人。他认识到，他在侵犯四平八稳男人的空间。他的本意是想友善，于是切入正题。毕竟他是“底线队员”。若有个人性的交谈，那也是说完正题以后才有的事。所以他打电话，大体上这样说：“请问是鲍勃吗？我是吉姆。你好吗？鲍勃，我礼拜六要讲课，需要借用一下你的投影机。有没有问题啊？”他以这种言简意赅的方式来沟通，因为他认为他所偏爱的事，也是别人全都偏爱的事。

你要记住，四平八稳的人非常间接，并且风度翩翩。他们给你打电话，决不会直奔底线，除非他们讨厌你，或者正在气头上。他们想要友善的时候，首先会针对你这个人。他们会对你和你的家人表示关心，为要让你感到很特别。他们会先问各种个人问题，然后才会切入正题。他们也认定，所有的人做所有的事都是出于相同的原因。

因为吉姆（直截了当先生）并未打听鲍勃（四平八稳先生）的家人，也没问任何个人性的问题，所以鲍勃认定吉姆在生气。你还记得，吉姆这样做，是想礼貌待人，反倒冒犯了鲍勃。鲍勃给别人讲起这件事的时候，就会讲述他体验到的事情。“前两天吉姆给我打电话，太粗鲁，不为别人着想。”当时的情况并非如此，但由于鲍勃的论断，确实是他体验到的事情：“假如我那样做，肯定就是这个意思。”

现在请你反过来再看这件事。“吉姆，我是鲍勃，你好吗？布兰达和几个女儿都好吗？最近没看见她们。”与此同时，吉姆一直在想：“何不告诉我，你到底想要干嘛？”鲍勃是想表达体贴和友善。但因为吉姆只有想要摆布人的时候才会这样拐弯抹角，所以他感到受人摆布。他因鲍勃变得非常烦躁。直截了当的人最怕的事，就是受人摆布。他（或她）感觉，你不直接切入正题，就在摆布人。吉姆论断鲍勃为什么以这种方式来沟通，势必导致他相信、感受和反应的时候，仿佛自己受人摆布一样。

搞懂区别

直截了当和鼓舞人心的人说话的时候往往很笼统。勤勉认真，或者注重分析的人，说话从不笼统；他们往往过分关注细节。他们往往对待每一次谈话，都仿佛汇报工作一样——运用在会议室的时候，是一项令人羡慕的特征。但在随意交谈或讲故事的时候，却不令人羡慕。注重分析的人认为，直截了当和鼓舞人心的人笼统说话的时候，在说谎话。毕竟，注重细节的人只有想要躲避细节的时候，才会笼统说话。但另一方面，直截了当的人被太多细节弄得焦

头烂额的时候，他（或她）可能感觉注重分析的人在摆布或操纵自己。这种例子可能不胜枚举。然而，问题很简单。别人不是按我们的理做事。然而，由于我们的论断，我们对待他们的时候，却仿佛是按我们的理一样。我们的冲突绝少源自某个人做了什么事，通常都是源自我们对他们为何做那件事的论断。

太多的时候，我们论断人，酿成冲突，至终却发现我们的论断是错的。那时候，我们悔之晚矣！损害已经造成。太多的时候，我们欺哄自己，由于起先的论断，失去了许多美好的朋友。我们遇见人，还没来得及认识他们，就弃绝他们。我们对他们确有的了解，并不是他们的真实样子；而是我们对他们真实样子的论断。

这种事情最糟糕的发生地点，也许在我们与儿女的关系当中。直截了当的人肩负多项任务。儿女若不肩负多项任务，就会断定儿女懒惰或愚蠢。四平八稳的人招架不住太多的事项，但一次完成几项任务，却可以做得很好。注重分析的父母对鼓舞人心的儿女作出论断，太多的时候未能满足儿女对亲密关爱的需要。他们还常常批评儿女不能坚持到底，同时完全忽视他们的创意和温存。

圣经说：“人一切所行的，在自己眼中看为清洁。”（箴言书 16：2）我们自以为正确，我们自以为我们的道路才是正路。正因如此，我们才这样行事。我们也让儿女正确，所以认为儿女应当像我们一样。若是不像，我们就断定他们的行为受到悖逆、无知或诡诈的推动。这些东西他们一样都不沾边。有种东西使我们宽容不了与我们行事不同的成年人，也是同一种东西使我们宽容不了不肯克隆我们行为的儿女——那就是论断！

当我们释放人脱离我们论断的时候，就能按着他们真实的样子认识他们。我们将会渐渐珍惜他们怎样跟我们不同。我们必将终结播种痛苦与收获痛苦的循环！

• DISC Carlson Learning Co. *The DISC Profile*. Minneapolis, MN.: Integrity Publishing, 1986, 1995.

• 要想获取四种基本模式的更多信息，请你按照版权页面上的地址，联系冲击波国际事奉学校。

第十三章

破坏新建的一切关系

我要它像一直以来那样，但又不同

我们将人生经验用作基础，建起一个世界范式。随着我们经受各种各样的事情，再作出论断。换句话说，我们断定这些事情为何发生。因为我们有罪的本性，所以总是从自我中心的角度来作出这种断定：这件事为什么发生在我身上？

我们小的时候，对每一次的经历，都从它对我们有什么意义的角度来论断。透过罪（或惧怕）的本性，我们解读生活当中的每一个事件，都仿佛它单单针对我们一样。然后再透过我们对这些经历的论断来解读世界。有些研究表明，人的自我感知在我们长到五岁之前就已确定下来。你来想想这一点，我们远未达到成年之前，就已透过我们的经历和主观论断形成了自己的世界观。

圣经教导说，所有的孩子生来就有一种罪性。这句话的意思并不是说每个孩子都喜爱邪恶，或者犯罪；意思不过是说，每个孩子生来都有先天的惧怕。（有位主要的儿童心理学家认为，惧怕是儿童与生俱来的惟一情感。）罪性围绕着自我旋转。因为惧怕的本质是主观性的，所以惧怕将“我”放在个人经验的中心位置。因此，有罪性的人主观地解读一切事物，使它“完全针对我”。

我们必须心意更新

在我们还不够成熟，尚未认识到并非一切事物全都针对我们之前，我们的主观性世界观就已建立起来。即或我们确实认识到并非一切事物全都针对我们，还是未能认识到我们的世界观是以这种自我中心的方式建立起来的。我们不知道我们的世界观从何而来，只知道这就是我们看待事物的方式，它形成我们自我感知和一切行为的基础。

正因如此，信的人心意更新才极为重要。我们必须按着在耶稣里的新身份来解读世界。我们必须先将祂放在中心位置，再来看世界。我们不可再充当基体，由此决定对世界的理解。我们必须释放世界，脱离我们犯罪作恶、自我中心的论断。这就表示我们必须重新思考对过去全部人物和事件的一切解读和论断。否则的话，我们就会闭锁在现有的观念和意见里面，使我们不可能心意更新。

我们对父亲、母亲、配偶，甚至可能还有朋友的概念已经建立起来。借着我们的经验和论断，甚至在我们未到青春期之前，就已在某种程度上在人生当中沾了阉。内心若不改变，我们人生的重大决策，大部分都已按着我们怎样看待世界和自我而预定下来。

儿童若在批评是家常便饭的家中长大，就会按着他们对批评所作的论断度过余生。一个小男孩有可能论断说：“我的妈妈批评我，因为她爱我。”这一论断可能会预定他要跟哪种女人结婚。当他渴慕爱的时候，就会寻找某个批评他的人。毕竟，那就是他对母亲批评的论断。在他看来，批评就等于爱。但随后他却搞不明白，为什么他在这种成年关系当中很痛苦。

女孩若作出论断说，一切的批评全都是某种形式的拒绝，会把她逼到另一个方向。凡是想要给她的生活增添某种品质或方向的人，她全都避而不见。她可能会找一个毫无主见、害怕对抗、从不跟人陈明观点的人作配偶。她有可能注定要跟一个从不沟通的人过一辈子。跟这个似乎“毫无感情”的人在一起并不幸福，但她想不明白为什么当初会喜欢上他。

人际关系究竟是为了什么

因为我们已经断定人生角色应当怎样演绎出来，所以我们在与新人交往的时候，是在寻找我们对朋友的理念。这个人会是哪种类型的人，我们已经有了一个定义。这种事情相当多是在潜意识层面进行的。然而，它在清楚指引我们的人生路线，并且全都围绕着论断而旋转。这就可以解释，耶稣讲到内心的时候教导说，我们有什么东西，不论是好是坏，都会得到更多同样的东西（马可福音 4：24-25）。除非我们把道撒在心里，改变心里的信念，否则注定要重复过去的模式，再现相同的痛苦经验。

人际关系应当成为个人发展的场所。它们应当挑战和刺激我们。它们应当向我们开启人生许多新的方面。我们结识不同的新人，这时候我们便有了前所未有的长进机会。然而，我们的问题却在于，我们尚未真正认识新人之前，已作出太多的论断，以至于很少容许这些在我们范式之外的人进入我们的情感圈子。

我们抱有何为好朋友，何为坏朋友的观念。这些观念是按着我们在整个人生当中的论断而形成的。本着我们的观念，甚至还未真正认识新结交的人之前，我们就会接受或弃绝那个人。正因如此，人才会在人际关系当中陷入重复的模式。他们已经决定好要接受哪一种人，弃绝哪一种人。这是将我们闭锁起来，在人际关系当中遵循相同毁灭模式的一环。

大部分研究一致认为，人决不可能维持住长久的改变，除非他们“重新社交”。论到交接和社交对我们的观念和行为产生的果效，圣经说得一清二楚。作出敬虔决定的人，除非跟那些可以在情感上支持这些决定的人进行社会交往，否则决不可能把它们坚持到底。可惜的是，我们的论断叫我们一辈子都停留在相同的交际圈里面，使得改变起来基本上没有可能。

在这个社交系统当中，我们停留在一个预定好的安乐窝以内。换句话说，我们将它维持在一直以来的样子，然后还好奇为什么毫无改变。因为我们不跟不同类型的人互动，所以我们从未受到挑战，从未被迫长进。当我们遇见并喜欢上新人的时候，他们也是与过去的老朋友同一类的人，只是名字与长相改变了而已。

对于陷在不健康的人际关系当中动弹不了的人来说，这种循环错误地证实了他们的惧怕和猜疑。他们竟然渐渐相信，所有的人都一样。换句话说，他们心里想，在我过去的经验之外，再没有别的。毕竟，我结交的每一个人都跟已经认识的人一模一样。因而，对所有的男人、所有的女人、所有的白人、所有的黑人，以及其他人的论断，错误地得到强化。

我们需要跟不同种类的人建立新的人际关系，才能长进，突破过去的模式。我们需要不同行为风格的人。我们需要不同品格水平的人。我们需要长进，去接纳所有不同类型的人。并不是每一个直截了当的人都会伤害你。鼓舞人心的人并不是样样事情全都糟糕。你要结识新人，

免得再现过去的痛苦。

第十四章

变得像小孩子一样

我若行事像小孩子，那是因为我心思像小孩子！

在箴言书 4：23，和合本说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”心是你人生的引导系统。你一切所行的，都由你内心的信念发出来。心还是你灵魂的居所。它是你一切本质的集体意识。你的世界观和自我感知，正是从你的内心放射而来。

2010 版和合本对这节经文的后半句这样表述说：“因为生命的泉源由心发出”。因为对我们本质的解读存放在我们心里，所以我们一切所行、所见，和感觉到的一切，全都受这种感知的影响。我们的自我感知是渲染我们世界的镜片。它是一切数据借以传输和解读的过滤器。它决定了我们怎样体验现实。我们有可能瞬间上升到心（感知）之上，或者有可能瞬间下沉到心之下，但最终还是会回归内心的信念。

箴言书 3：1 吩咐我们，要将上帝的诫命谨记于心。然后第 3 节吩咐我们，要将某些态度和信念刻在心版上。这节经文显明了圣经一贯教导的事：务要看顾我们的心，这是我们的责任。圣经吩咐我们从心里相信、将道藏在我们心里、保守我们的心、引导我们的心、坚立我们的心；这里则吩咐我们刻在心版上。内心的职事是这个人单独承担的责任，然而，却很少有人学会怎样刻意地、一贯地影响自己的心。我们心里发生的事，大部分都出于偶然，未经选择。

我们如何“刻在”心版上呢？

我们内心对自己持有的太多信念，是我们掌控之外的消极和积极经验带来的结果。我们并未选择它们，当它们出现的时候，我们并未意识到它们将会产生怎样的果效。我们对自己持有的许多信念，也是功能失常者的行为产物。成年人和其他儿童在我们情感经验的范围之内表达自己，于是我们用孩子的感知和理解来论断那些童年经验。随着我们长大，就按着这些论断来定义我们的世界和自我感知。我们以为那些人做事是因为我们，但事实却是，他们做事是因为他们自己。我们只是碰巧在那里而已。

我们刻在心版上的一种主要办法，是透过情感和信息的结合。举例来说，我们身边的人怎样行事与我们毫无关系，但我们从主观上论断这一行为。我们以为是冲着我们。在这种情感状态当中，我们的论断表现为自言自语，它变成我们体验到的信息。“他那样做，是因为我愚蠢。”“她那样做，是因为我长得丑。”“大家喜欢我，只是因为我漂亮。”我们在这些情感时期的自言自语变成刻在我们心版上的信息。

许多时候，功能失常的冒犯者所说的论断性言语变成我们处理的信息。随着这些男人或女人

暴跳如雷，失控地说我们长得丑、无知、毫无价值，我们把他们的论断当成事实来接受。信息与情感结合在一起，就将某种东西刻在我们心版上，可能再也逃避不掉。功能失常的人以推卸责任的方式来证明他们做得对。功能失常的人试图说服受害者，他们是冒犯行为的诱因。可惜的是，我们却将怪罪当成事实来接受。我们将它刻在心版上，铸成我们的自我感知，以及最终的世界观。

我们让自己的孩子有怎样的感受呢？

我在前面指出一点，小孩子生来就有罪（或惧怕）的本性。因为惧怕是将自我置于意识世界的中心，所以对每个事件都作主观性地解读。因而，小孩子基于这种主观性，将他们对世界和世界经验的信念刻在心版上。小孩子的自我中心或自我意识使得他们世界里面的一切事物似乎都跟他们有关。

小孩子的内心极其脆弱。我们在童年这段时间，本来应该形成健康的自我观和世界观。然而，健康观念的形成，并不是因为你将正确的信息交给小孩子；而是你让小孩子有怎样的感受造成的。

我们消极的、律法主义的教养观念，致使我们把“教导孩子正确的东西”当作终极教养目标。然而，真理放在一颗充满卑微自我价值感的心里面，决不会实现它的目标。相反，它势必遭到歪曲，扭曲成某种毁灭性的概念。即或小孩子学到正确的东西，这一学习经验也可能对小孩子产生相当可怕的消极效用。教导小孩子“做好人”，通常会造成一种自我信念说：“我很坏”。

耶稣降世之前，犹太人知道上帝是全能的。但因为他们有罪（或惧怕）的本性，所以他们不确定上帝会怎样使用那种大能。耶稣带给我们上帝是慈爱的父这一启示。我们认识到上帝是一位慈爱的父，由此得来一种平安和稳固，进而相信祂以慈爱、健康的方式使用祂的大能。因此，我们看见，学习环境必须使人有某种安全和接纳感；否则的话，信息可能成就不了预定的目标。

教养的首要目的应当让我们的孩子感到被爱、被接纳、有安全感。在这种环境当中，他们才会容易信任人、有受教的心、相当顺服。养育健康儿女和牧养健康会众的目的应当是一样的。心里安全，才会敞开和受教。既然有接纳，教导的原因也就不被主观地扭曲成拒绝。教导人决不当因为他们不对，而是因为爱他们。

父母应当向孩子示范上帝的爱与接纳。他们应当使孩子容易变得毫不惧怕地信靠上帝。你看见，父母是给孩子培养上帝观念的主要来源。归根到底，我们来到上帝面前，认定祂像我们的父母一样。我们长大成人的过程中，若对父母形成消极的概念，长大以后来到上帝面前，就会带着消极的上帝观念和消极的自我感知。我们以为祂的话语赐给我们，为要叫我们“正确”。我们忘记耶稣是借着祂的死与复活使我们正确。我们忘记祂的话语赐给我们，为要教导我们怎样活出丰盛的生命。简言之，误解训诲的动机使后果败坏。父母和牧师应当在讲解真理的其他一切方面之前，先帮助人经历上帝的爱，使之成为他们的目标。

有小孩子的心

小孩子的心之所以极易受影响，有一个原因。上帝造我们，为要叫我们的童年成为一段不断学习和发展的时期。用专业术语来说，人的内心很容易受影响的苦思冥想状态又称为“阿尔法状态”。深切祷告、沉思默想、或者只是深刻思考和钻研的时候，可以达到阿尔法状态。在这种状态当中，脑电波会减缓到每秒钟大约七圈。（在苏醒状态期间，脑电波保持在每秒钟 14 圈或之上。这是一种更加本于知识的思想状态，它交给头脑，而不是心灵来掌管。）在阿尔法状态当中，有意识的头脑失去对思维过程的控制，内心的意念开始呈现出来。这时候，内心也更为脆弱。

我们在即将进入睡眠状态之前，以及早晨苏醒之后的一段时间，全都进入阿尔法状态。（我相信，正因如此，才会着重强调，要用一天当中的这些时段祷告）尽管大部分成年人已经丧失轻易进入阿尔法状态的能力，小孩子却几乎一直都保持在这种状态。有些研究表明，小孩子几乎不断地保持在阿尔法状态，一直到大约十岁的时候。这就意味着，小孩子的每一次经验都有可能潜在地影响到他（或她）的心。耶稣曾说：“**我实在告诉你们，你们若不回**

转，变成小孩子的样式，断不得进天国。”（马太福音 18：3）祂说这句话的时候，或许就是这种意思。

耶稣在撒种的比喻当中教导说，我们一定会不断得到更多已有的东西，除非我们把不同的东西种在心里。然而，只有小孩子才有充分柔软的心，承认自己需要长进、改变和发展。成年人坚持说他们看得见，所以将会继续瞎眼下去。

将你在耶稣里的真实身份写在心版上，并不会偶然做成。你当培养成沉思默想的祷告生活，使你优先坚立你的心，那时才会成就。多年来，我使用自己设计的一个称为《祷告组织者》的工具，帮助人把上帝的真理写在心版上。我目睹人脱离了二十年的毒瘾，直接过上丰盛的生活，就是因为他们抓紧时间，将他们新身份的真理写在心版上。然而，我也目睹过一些人，他们有相对“正常的”背景，从未在上帝里面稳定下来。他们只是没时间培养他们的心。你要抓紧时间。这是一份能给你余生带来红利的投资。最大的好处就是将你从论断的需要当中拯救出来。

第十五章

生活在我的幻想世界里

我是自己世界的神，这可真要命！

在起先的试探当中，撒但交给亚当一个机会，可以作自己世界的神。他接受了。现在，我们每一天都活在这个决定的后果当中。每一种痛苦，所受各种程度的苦，每一次的心痛，全都是人选择作自己世界的神而招致的结果。然而，这并不是因为亚当在数千年前作了那个决定，而是因为我们在人生各方面的决定当中全都行使这种意念。

我们是自我宇宙的中心。我们自以为，发生的每一件事都针对我。临到我身上的每一件事都是某个人冲着我做某件事的结果。这彰显出我们造出来的自我中心世界。然后，我们行使论断权柄的时候，就在维系一个以“我”为中心的虚幻世界。固然它是一种幻想，但正是它在掌管我们的人生，决定我们的经验。可惜的是，这种幻想却变成我们体验到的真实。

从这个世界体系当中释放出来

归向耶稣，从罪中拯救出来，包含的意思远远超过蒙拯救不再做坏事的典型宗教概念。从罪中拯救出来的意思还有，救赎我们脱离仰仗着惧怕和自我中心而茁壮成长的罪性。它意味着虽然我们造成了这个痛苦和混乱的世界，但我们却可以从中拯救出来。虽然我们生存在这个痛苦的世界里，却可以将我们拯救出来，活在上帝的国里面。

圣经谈到挣脱这世界的时候，说的并不是在空间飘来飘去的“成团灰尘”；说的是脱离世界体系的自由。世界体系的运作，是按着自我中心、惧怕、辖制和权势的原则，是我们运用不敬虔的原则造成的世界。更具体来说，我们各人全都按着消极原则造成了自己的世界体系，并且已将自己安置在中心位置充当神。

上帝的国也是一个体系。这个体系建立在上帝仁爱、和平与喜乐的原则上。这是一个绕着祂旋转的体系。我们在这个体系里面，接受耶稣为主，祂挽回我们与父之间的那份关系，我们随之有机会活在上帝的实际，也就是上帝的国里面。祂的国将祂安置在中心。

我们接受耶稣的时候，并不是自动进入上帝的国。相反，我们携带着自己所作的每一个决定进去。任何一个决定都可能使我们要么体验上帝国度的体系，要么体验这个世界的体系。我们体验到的是哪一个体系，在于我们基于哪些原则来作决定。我们若是倚靠耶稣和祂的原则，以此来作决定，这些决定就把我们带进上帝国度的范围。我们作决定的时候，若是倚靠自我中心、基于惧怕的原则，这些决定就会直接把我们推回世界体系里面。它们又把我们重新安置在中心位置。

体系的核心

我们怎样才能从世界体系挣脱出来呢？尊主为大的委身是从死亡与受苦的旧体系当中拯救出来的惟一途径。我们接受耶稣是主的时候，放弃了作自己世界的神这一权柄。我们舍弃宝座的时候，也必须把论断的权柄交付出去。换句话说，我们使自己的观点和意见降伏于祂。我们接受祂的智慧高过我们的智慧。所以，接受耶稣是主，我们在决策过程当中尊主为大，使我们得以进入上帝的国和祂的一切实际。

马太福音 7：2 说：“你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”我们怎样衡量自己的论断，也会变成返还到我们身上的经验性量器。并且它返还回来，不单单是一种论断的量器，而且还是生命的量器。举例来说，我若对某个人的行为运用论断，就已反过来以某种改变我经验的方式量到我自己身上。我若断定一切事情仿佛都针对我，那我体验每个人的行为，就仿佛真的像是针对我一样。某个人做的一切不友善之事，感觉都像是“针对我”，这只会加重痛苦。

箴言书 17：20 说：“心存邪僻的，寻不着好处。”我前面提到过，“邪僻”这个字的字面意思是“弯曲”。“弯曲”这个字与译作“不义”的是同一个字。义人的心正直，不义者的心弯曲。弯曲的心扭曲人的感知。正像光穿透棱镜发生弯曲，现实穿过弯曲的心也会发生歪曲，并且在色度和色调上发生改变。中文标准译本这样说：“心里歪斜的，找不到福分。”

我们的心对上帝的真理和实际不正直的时候，就活在自己虚妄想象的世界里面。我们活在一个世界里面，运作的并不是上帝国的原则。相反，惧怕和自我中心的原则却在这个世界里掌权。没错，在基督里我们从这个世界拯救出来。然而，尽管我们从中拯救出来，当我们运用世界的原则时，又会变成我们经验到的实际。我们可以尽可能地多多祷告，受苦却不会消失。我们决不可能医治好自己的痛苦。你看见，上帝不是莅临到我们的空想当中来抢救我们；祂邀请我们来到祂的实际，就是上帝的国。

爱是上帝国的支配因素；惧怕则是世界体系的支配因素。按着自我中心的态度而行事的人害怕爱。他们害怕自己受到伤害，害怕别人欺负他们。他们忍着不去爱，想以此来保护自己。他们使用操纵和摆布的办法得到想要的结果，但从未如愿以偿。

更新你的观念，改变你的心灵

保罗对罗马的信徒说，他们需要心意更新。他们要想经历到上帝在基督里所应许的转变，心意更新是惟一的途径。上帝正是要透过这一过程，拯救他们脱离痛苦，带领他们进入在耶稣里的新实际。像罗马的基督徒一样，上帝也赐给我们一个新灵，赐给我们一颗新心。然而，我们若继续按着过去论断的虚妄想象而思考和行事，决不会经历到转变。我们也需要心意更新。

我还想到一件破坏性更大的事，我们若不心意更新，势必将我们的心重新铸造回得救之前的相同模型。重生之后，却不肯心意更新，或许能使你拿到天堂的门票，但路途却会很痛苦。

和合本这样说：“**不要效法这个世界，只要心意更新而变化。**”（罗马书 12: 2）除非我们改变思维方式，否则注定要永远在我们旧生命的黑暗中徘徊。那种生命和感知是五岁大的孩童论断的结果，因他有罪（或惧怕）的本性，全然沉迷在自我当中。

心意更新的重点，并不是拒绝思考不好的意念。相反，心意更新的重点是接受耶稣为主，祂说我们是什么样，我们就怎样来看自己，从而接受和体验我们在祂里面的新身份。惟有当我们按着上帝造我们的样子看自己的时候，才能真正看见上帝的本相。因此，心意更新的需要就要求我们释放每一个人和每一件事脱离我们过去的论断，包括释放我们自己。

福音自始至终显明的是信心的义。我们开始顺着它心意更新，就必须接受一个事实，我们已在耶稣里称义。我们已被上帝全然接纳。不论我们做什么事，都不能使自己得到更多的爱和接纳。因为我们在耶稣里称义，所以已得着爱与接纳。透过这些爱、安全和平安的感受，上帝可以使我们不感到惧怕和定罪，陪伴我们走过转变的一生。（参见罗马书 5: 1）

你舍弃论断的权柄，也就释放别人和自己脱离了论断的权势和痛苦。你释放自己脱离论断，就会认识到，别人之所以那样做事，是因为他们自己心里正在经验的事。他们的行为跟你没什么关系。当你降服下来，上帝变成你世界的中心，你就会看到，别人那样行事，是因为他们与上帝之间的特定景况。他们若在心里经历上帝的爱，就会显出爱心。若在经历别的东西，也会把心里的东西显明出来。不管谁在场，他们都会把内心显明出来。既然他们的行为并不是针对你，你可以爱他们，可以忍耐和友善。因为那时候你认识到，他们的行为不是定义你的身份，而是定义他们的身份。

“弯曲”的心并不正直对待上帝的实际，必将引领你产生弯曲的意念和弯曲的结果。鉴于上帝的应许，我们不可把这种不达标的生活当作实际来接受。它是虚妄的想象。惟有一个办法能释放你脱离虚幻世界，就是接受你在耶稣里的身份，从而使你的心向上帝正直起来。这是你必须选择的实际，好去经历上帝的国。

第十六章

脱离别人的论断

我不是你认为的那种样子；我不是我认为的那种样子；我是我认为你所认为的那种样子。

无名氏

使徒保罗曾面对痛苦的论断，竟然来自他传福音结交的人。他的口才显然不像亚波罗那样滔滔不绝。他们按着保罗的演讲技能来论断他的灵性，而这正是“宗教心态”者的典型做法。他的听众想要解答一个问题：“为什么亚波罗讲道远比保罗精彩呢？”这时候他们就已进入论断。结果，他们断定亚波罗领受了更多的恩膏，并且断定保罗领受得较少。

事实很可悲，亚波罗向这些哥林多信徒讲道的时候，甚至都还没有重生。他传的是约翰的洗礼，而不是福音（使徒行传 18：25）。但另一方面，保罗已在传耶稣，并已争取到许多人归向主。然而，哥林多人却因他们的论断而产生错觉，拒不接受这一事实。对现今许多传道人来说，这想必是一个伤透感情的事件，有可能改变他们的前途。

在哥林多前书 4：3，保罗回应他们的论断说：“我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事，连我自己也不论断自己。”保罗似乎脱离了向别人证明自己的需要。他们的论断没有能力辖制他的生活。他主要关注的事还是福音。他的行动方向并未更改，好去迎合人的意见。但他之所以能坚持命运的既定路线，全是因为他脱离了论断的权势。最后，到他生命的尽头，他满有把握地宣告说：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路已经跑尽了……”（提摩太后书 4：7）

自由地生活

为了发挥我们的潜力，活出我们的使命，实现我们的梦想，我们必须脱离对别人的论断而活着。当然，我们应当听取建议。圣经教导说，听取意见是有价值的。“不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。”（箴言书 15：22）我们应当听取有资格的人所提的建议。但到决策过程结束的时候，却必须随从我们认定上帝赐给我们的智慧。我们若受制于别人的意见，断不能学会发自内心的生活，或者跟从上帝的引导。

受制于论断的人感觉别人的意见有辖制他们的权势。他们大骂那些提意见的人，甚至指责别人想要控制他们！事实上，这种受控制的感觉是种收定律的果子。马太福音 7：2 说：“你

们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”想以论断来控制别人的人，他们自身感到太受控制，甚至很少征求或听取意见。这等人不切实际地受到别人意见的影响。

“惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。”（箴言书 29：25）愚昧人逆向遵行这节经文。他们惧怕上帝，却信赖人。我们若是更多关注别人怎么说，而不是上帝怎么看待某件事，论断就控制住我们。你来想想对失败的惧怕。其中牵涉到许多不同的情感动机，但对许多人来说，这种惧怕是基于“我若失败了”别人会怎么议论。这种求称许的需要使得我们在决策过程中无所适从。我们感受不到上帝所赐的自由和能力；因而，我们在每一个决定上全都裹足不前。

一位伦理教师和哲学家曾说：“我们最值得自豪的，不在于永不跌倒；而在于每次跌倒之后都能爬起来。”箴言书的作者这样说：**“因为义人虽七次跌倒，仍必兴起；恶人却被祸**

患倾倒。”（箴言书 24：16）托马斯·爱迪生尝试制作电灯泡，失败了上万次，有人问他对此有何感受的时候，他说：“我并未失败。我只是发现了一万种行不通的方法。我并不灰心，因为丢掉每一次的错误尝试，都是又前进了一步。”每一个伟大的发明家，每一个伟大的领袖，都必须公开对付失败。那些坚持下去作出伟大发明，或者生活风范有重大影响的人，正是那些不再论断别人的人。

我父亲是一个完美主义者，又是一个嗜酒入命的人。我小时候常常听见他说：“倘若一件事值得去做，就值得做好。”回想起他父母（我的祖父母）律法主义式的弃绝，我设想正是那种思维驱使他去喝酒。完美主义是一种基于惧怕的痛苦折磨。惧怕则是体验不到爱的结果。完美主义者惧怕论断。

这种思维主导了我人生的前半段。做得好并且人品好的需要最终发展成“表面上好”。久而久之，让别人感觉我好变得比我事实上真好更加重要。我更关注的是看上去怎样，而不是实际怎样。这就导致心存防范、推卸责任、说谎话，以及各种各样的诡诈。

在我人生的某个时候，我发现了真理。“倘若一件事值得去做，就值得做错，直到我学会把它做好为止。”今天我几乎不再关心别人怎么想，而是身为一个人、一个写作的人、一个门徒、一个父亲、一个丈夫，我愿意学习和长进。我们隐瞒事实的同时不可能长进。我们若是一心只想着看上去怎样，就不可能对付究竟怎样。

什么东西更宝贵？

我们若是受制于其他人的看法，就会妨碍我们的个人发展。然而，别人对我们行使的控制却是想象出来的。不是他们的本意使它有力量，而是决定于我们的信念。没有谁能控制住我们——是我们抛弃的！我们转让控制权，来交换别的东西。我们感觉可以得到某种东西，我们看重某种东西，超过对我们人生的掌管。当我们看重某种东西超过自由的时候，就会把自我控制移交出去。

有些人看重有一个美好的借口，不再追求他们的梦想。有些人看重别人的赞许。有些人看重逃避责任。但每当我们舍弃自由的时候，每当我们感到受控制的时候，都应当转向自己，而不是转向别人并指责他们。我们应当问问自己：“在这种景况当中，我特别强烈看重什么东西，以至于放弃控制我的人生呢？”有的人宁肯面对死亡，也不愿抛弃自由。正是这种态度引发了美国革命。“要么赐我自由，要么赐我死亡”，这是帕特里克·亨利的呐喊。

有些人维系拳脚相加的人际关系，是因为他们更看重钱财的保障，超过身体的安稳。有些人留在伤害情感的教会里面，是因为认同那一群人，比跟从上帝更重要。你别搞错，无论我们在哪里感到受控制，都已出卖我们的自由，来交换某种我们视为更贵重的东西。

倚靠耶稣，而不是倚靠论断

耶稣来，为要释放我们——脱离罪恶、脱离自我、脱离律法、脱离罪的刑罚——脱离论断的权势！全心跟随祂是世间最安全的生活。它有最大的平安；有我们全都羡慕的情感自由。然而，全心跟随祂，却要求我们充分信靠祂，将祂的真理应用于我们的生活。我们必须凭着爱心行事。我们必须摒弃从前寻找安全和快乐的方法，随从祂的教导。

我们务要信靠祂的最重要方面之一，就是放弃论断的权柄。要想释放自己挣脱别人的控制，起点是释放别人脱离我们自己的控制。这就是种与收的定律。我们作出的论断会“连摇带按，上尖下流地”返还到我们身上（路加福音 6：38）。有时候返还的形式表现在别人也对我们加以论断；有时候则是我们怎样论断别人，那些论断会反过来衡量我们。

我们若是严厉地论断，就会相信所有人全都严厉地论断。我们若想透过我们的论断来控制别人，就会感觉到受制于他们的论断。我们若说闲话议论别人的失败，就必相信人人都在说闲话议论我们的失败。惟有一种办法，可以释放我们不再收割消极的果子，那就是播撒慈爱和怜悯。当我们这样做的时候，立刻就会看到一些成果，有时候则需要时间。

我们务要释放过去和现在的人脱离我们的论断。保罗说：“各人应当察验自己的行为。

这样，他所夸的就专在自己，不在别人了。”（加拉太书 6：4）我们必须到一个地步，我们的称许感源自认识上帝，我们的自信感源自与上帝同行。我们务要释放自己，不再企图透过论断别人找到优越感。

我们不知道某个人为什么做某件事。即或我们自以为知道，我们的论断也改变不了事实。它只会使我们受制于对别人的论断。所以，让我们释放别人，以此来释放自己。让我们放弃妄想透过论断来控制别人，放下我们论断的权柄。惟有那时，我们才能得着自由，不再论断别人。

第十七章

胜过对论断的需要

总要接受批评，却决不接受论断

毫无疑问，截至目前你已经看见，论断已变成我们的身份和我们在这世上行事的一个关键组成部分。为了放弃论断，我们必须学一个新的情感导航系统。我们刚刚踏上这次新旅程的时候，对自己在多大程度上一直按着论断而活毫无概念。我们每天都有千百次论断人，并按着那些论断行事。太多的时候我们自以为知道某个人为何做某件事情，这真是希奇。

你愿意作智慧人吗？那就单单关注事实吧。你不再关注事实的那个时刻，就在自寻烦恼。你看见，我们对别人动机的推断是致命的——不论对他们，还是对我们来说，都是如此。我们对一个人所能了解的一切，都是可观察的事；也就是说，我们看到的事和那个人告诉我们的事。圣经教导我们看果子；并未吩咐我们更进一步，论断那个人为何结出那种果子来。

我们论断人为何做某件事，而不关注他们所做的是，那一刻我们已穿越界线进入论断。我们已进入一个耶稣不许我们去的地方。我们已经侵犯了单单属于上帝的范围。然而，它竟是我们生活当中每天都在频繁发生的事。从童年起，就已在我们里面根深蒂固。太多的时候，我们曾对孩子说：“你为什么做那件事？”然后看见他们立刻有一种茫然恍惚的眼神，开始思考“为什么”的未知可能性。

我们并未意识到，但我们的意思是说：“只要你的理由不够好，你做的事其实不重要。”这是自圆其说式生活的开端。“只要我有足够好的理由，什么事情都可以逍遥法外。”不要问孩子为什么做了那件事，而要问：“你做了什么事？”他们一定知道自己做了什么事。然后问他们：“你觉得本来应该做什么事呢？”令人希奇的是，他们几乎每次都知本来该做什么事。

从童年最早期的经验开始，我们便受教追问为什么，而不是什么事。我们受教用自圆其说和论断的办法来谈判，摆脱个人责任。透过我们罪（惧怕或自我中心）的本性这个事实，这一复杂性被放大。从童年起，我们靠着借口和论断来跟世界打交道。我们的全部人际关系都变得跟我们的论断和别人的论断纠缠不清。

你可以改变你

我不想按着自己的论断生活下去。我的论断并没那么好。不但如此，我也不愿按着别人的论断，担心我对自己有何感觉。我不愿把人生浪费在“种与收”的消极方面。像保罗一样，我想学会脱离别人的论断而活，并且想知道你也脱离了我的论断。

按我们的论断与人相处的整个概念，使我们脱离了现实、诚实、正直、责任和交账的范围。当然，社会上其余人做的事，我们无能为力；但对我们做的事，却可以有所作为。我们可以决定不按我们的论断生活下去。我们可以选择不按我们对别人为何那样做事的论断，而在受控与失控之间摇摆不定。

若有人对我们态度粗鲁，我们用不着想象、幻想或者作论断。我们可以饶恕那个人，也可以跟他沟通一下。马太福音 18: 15 说：“倘若你的弟兄得罪你……”惟有某个弟兄真的犯了罪，我们才有权柄认为是他的错。我们若过份敏感，我们的弟兄并未真正犯罪，过错则在我们自己身上。弟兄与我们相处的过程当中，假如真的违背了某条圣经原则，我们应当像 15 节接着说的那样，“**指出他的错来**”。大部分人并未意识到他们何时得罪了人。

先察验你的心，然后再去面谈

这里的问题在于，许多人害怕面谈。这种惧怕通常是基于以前的负面经验。我们去见犯错的人，若是带着论断，而不是意在显明他们的过犯，一定会造成冲突。我们重新审视面谈的原则，这一点很重要。面谈的第一条定律是：“放下一切论断”。在这个场合，不是要告诉那个人他为什么做了那件事。

你看见，论断求的是惩罚。所以，若带着论断的心去见犯错的人，我们的目标就不是挽回那份关系或者那个人；我们的目标是让他受苦，让他看到自己何等错误，或者让他看到他属于我们论断的那一类人。箴言书 15: 1 指出：“……**言语暴戾，触动怒气**。”我们的论断不但会惹怒做错事的人，而且还会让他转向防范。酿成的冲突不再针对那次过犯。面对我们的论断，它爆发成一场防御战，争吵谁的论断正确。

我们若不能凭着爱心面谈，就尚未预备好面谈。我们在面谈之前，可以先问自己几个问题，察验一下我们的动机。“我做这件事，是不是仅仅为了证明自己对呢？是不是只想得到最后定论呢？是不是想赢得辩论呢？是不是想报复呢？我对这件事的做法会不会促进和睦呢？还是会造成冲突呢？我计划处理这件事的办法会不会对那个人的自我价值感有消极影响呢？”我们借着问自己这些问题，可以牢牢把握住我们的个人责任。某个人冒犯了我们这一事实并未卸掉我们的个人责任。

不加论断地面谈

在健康的面谈当中，我们只是向人揭示出他们行为的果效。我们可以指出他们做了什么事。我们可以告知他们，这件事使我们有什么感受。但我们决不可让它变成对他们品格的一种评估；我们不可发出论断。我们不可提出类似行为已发生过多次，那是完全不适宜的，除非我们以前曾以同样的方式跟他们面谈过。太多的时候，我坐下来给一些人上辅导课，他们说：“这个人多年以来一直冲我做这种事，我快恶心死了。又卑鄙又冷漠。他已伤害我好几年了。”我常常问：“过去你们探讨这件事的时候，他怎样回应呢？”然后，让我全然希奇的是，我发现他们从未探讨过它。没错，做错事的人本应该敏感。但如果截至目前，并未重要到把它提出来的程度，你就是一个品尝自己痛苦的人。

当面对质的目的必须既是为了帮助你，也是为了帮助那个人。你务要帮助他明白过犯的性质。

他应当认识到自己的行为对别人产生的影响，好叫他有机会对它采取一些行动。你若把面谈当成以爱心服侍人的举动，他们的回应通常都会积极向上，感激不尽。这类面谈有可能是一个机会，帮助他们解决一个主导生命的难题。可悲的是，太多的时候，人苟且偷生，知道他们在做错事，却从未有人告诉他们那是什么事。或者，即或解决的时候，也是带着很多怒气和论断来处理，因而得不到赞赏。

现在，设想你已让人觉悟到他们行为的果效。你若以积极的态度与他们面谈，他们想要怎样管理自己的行为，就是交由他们来处理了。他们可以把自己的问题梳理出来。倘若将来再次出现这种过犯，你可以再次告诉他们这件事何等影响你。倘若不见好转地继续下去，到某个时候，你务要认识到，与这些人亲密交往的情感代价过于高昂。他们明知自己的行为何等影响你，还是继续那样做。

他们若不告诉我们，我们就不知道它为什么继续下去。他们或许不在乎对我们有什么影响。他们或许是想理顺个人问题。他们或许不把我们当回事。他们有可能受了伤害。或者他们有可能真的想伤害我们。

我们或许不知道他们为什么对此无动于衷，但我们却脱离了他们行为的控制，因为我们拒绝透过我们的论断重视它们。现在，我们在走向个人自由，以及摆脱他人论断的自由。我们在播种自由，也必收获自由。

许多时候，我们相信以批评表达我们的论断，可能会促使别人改变。并非如此！那样会伤害和激怒他们。我若接受亲切的沟通必能成就我心中所愿的事，就脱离了论断的需要。我若意识到论断带来何等大的痛苦，就能开启从我生命当中除掉论断的过程。我认识到，提问题不像论断那样痛苦。

我们全都必须认识到，我们的论断从未给我们带来和睦。它们从未帮助过任何一个人。既然它们毫无益处，我们就可以考虑抛弃它们。

所有的人都需要被爱。没有一个人需要被人论断。论断解决不了问题，什么都解决不了。你要放弃论断的“权柄”。你当释放自己和周遭世界！

第十八章

不再找借口

自由只除掉一样东西，就是我的借口。

到目前为止，我们已经看到，我们从最早的人生经验当中，学习过一种反应式的生活。我们的行为变成对周遭世界的一种反应。有时候这些反应真正基于现实，但通常却基于我们的论断。反应式的生活，不论原因是什么，都使我们失去控制（从我们不再掌管的意义上说）。换句话说，我们的行为不再基于我们的选择，而是基于其他人的行为。

我们的行为基于其他人的行为；我们的决定基于别人的决定；我们的态度基于其他人的态度；这时候我们已失去控制。我们不但失去了控制；而且处在别人的控制当中。这种生活使得耶稣不可能成为我们生命的主。祂没掌权的地方也就没作主，我们回应的对象若不是祂，祂就没有掌权。

约翰一书 4: 8 说：“**没有爱心的，就不认识上帝。因为上帝就是爱。**”这句话的意思并不是说这个人不得救，意思并不是说一个人从未遇见上帝，而是说他（或她）目前并没有经历上帝。人回应的是他们目前所经历的东西。实现脱离论断的自由，惟一的真实途径就是去体验从上帝而来的同一个自由。上帝邀请我们得自由。拒绝接受上帝无条件的爱使我们经历不到脱离论断的自由。

上帝的爱释放你，使你继续掌控

我们知道，惧怕与论断有关。圣经和合本非常清楚地阐明了论断带来的惧怕。

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: 18）

相信并因而经历这份爱，使我们置身于一块境地，我们回应的不是人，而是继续不断回应上帝的爱和自由。

在世界各地的辅导课上，我们每天都听见有人说：“我这样做，是因为她那样做。”“只有他那样做的时候，我才这样做。”“如果老婆做出那种事来，每个男人都会做同样的事。”有些人真的是直视着你的眼睛，说出这一类的话来，自以为他们很正常，只是因为许多人就是那样生活的。哎呀，你猜怎么着？就算世上其他人全都那样做，也没关系。当我们回应别人的时候，依然在失控状态。

反应式的生活有一个不可或缺的部件，就是需要为自己找借口。因为父母总是问我们：“你

为什么那样做？”所以我们形成了一个概念说：“我若有足够好的理由，我的行为就有道理。”就连我们的法庭系统也已沉沦为这种角色。我们若有足够好的理由，无论什么罪行，都有道理。社会上的一切事全都变得相对于社会的论断。全世界都已失控，因为人坚持主张有论断的权柄。

论断在我们的反应式生活当中扮演着重要角色。因为我们感受不到“上帝在我们里面”，所以感觉不到可以自由地按照敬虔原则行事。相反，我们太贪图变态社会的接纳，因此受制于这个社会的论断。我们的自我价值感来自我们环境当中的人，而不是来自造我们的上帝。因此，为了挽留住别人的赞许，我们感觉必须证明我们的每一个决定都有道理。结果就是，我们被迫继续不断去论断身边的每一个人，因为这些论断变成我们行为的借口。

或好或坏，依然还是论断

与流行观点反过来，不论好坏，我们都没有论断的权柄。有些人认为，惟有使我们得出消极的观点，论断才是错误的。并非如此。我们务必认识到，论断某个人“好”，与论断某个人“坏”，它的错误和破坏程度一模一样。我们常常听见有人说：“她的心地真善良。”我们不知道任何人的心；惟有上帝知道人心。有些人认为，这样的评价是一种称赞，但事实上却是一种论断。

这些“好的论断”又是怎样造成消极状况的呢？我们来看一个例子。设想我们跟某个人做一笔生意，我们基于自己的论断来作跟他有关的决定。我们有可能到头来赔钱——或者陷入某种其他的钱财绝境——全都因为我们作了一个“好的”论断。圣经说：“**凭着他们的果子，**

就可以认出他们来。”（马太福音 7：14）我们对别人确定知道的一切，是他们的历史记录。

其他一切事情都是论断。基督教界充满了倾家荡产的人，因为他们在别人的历史记录之外，断定他们善良，或者值得信赖。

上帝的灵带领的时候，我们全都应当聆听并跟随祂。然而，太多的时候，这句话却变成论断的属灵借口。太多的时候，有人作决定，是基于这样一个论断：“我觉得他心地善良。”或者“跟她做生意，我真的感觉很好。”然后这个人失去一辈子的积蓄，或者生意做得一塌糊涂，或者交往得一塌糊涂。可悲的是，等到最后，他却通常向上帝发怒，就仿佛上帝误导过他一样。在箴言书 19：3，圣经说：“**人的愚昧倾败他的道，他的心也抱怨耶和華。**”

所有这类或好或坏的感觉都是主观性的。它们或许是上帝的声音；或许不是。但某件事若是上帝的声音，就经得起真相大白的检验。检查某个人的工作或信用数据，并不是否定信心。确保某个人的故事或资料有效，并不是对他（或她）的侮辱。我们察验具体数据，并不是称呼一个人骗子；我们只是作智慧的管家。我们一定要时刻记住，圣灵不会带领我们违背上帝的智慧。

我们想要跟人共事的时候，似乎必须作出一个有利于他们的论断；或者我们不愿跟人共事的时候，似乎必须做出一个不利于他们的论断。我们要问自己的一个关键问题是：“我为何需

要以某个论断来证明我做得对呢？”我们察看过资料之后，即便聘用某个人感到不舒服，也用不着对那个人百般挑剔，来证明我们做得对。我们不舒服理当足够。这并不表示他（或她）是个坏人，它只表示我们不舒服。

你友善的时候，依然可以说“不”

许多时候，有些人忧心忡忡地来见我，因为我以友善的态度对待别人。他们觉得需要跟我说说那个人过去的事情。有时候这样做确实有用，但更多的时候，大家似乎认为：“你若了解这个人，就不会友善地对待他们。”换句话说，他们认为友善必须有理由。

在耶稣里面，我们已得着自由。我们已从罪恶、审判和地狱当中释放出来。我们已从成千上万的事情当中释放出来。但我们脱离了这个世界体系的自由，与其他一切自由的重要性一般无二。我们用不着操作人人都在操作的相同系统。我们是上帝国的公民。爱是使我们自由的推动原则。惟有上帝的爱推动我们做一切事的时候，我们才会真正经历到脱离论断的自由。

有时候我们太过强调从哪些事情当中脱离出来，甚至忘记现在可以自由地去做哪些事情。最重要的是，我们可以自由地施予人无条件的、争取不到的爱。事实上，我们现在欠了一笔爱的债——但我们并非欠人的债。我们亏欠的是上帝。上帝赐给我们多大程度的爱，我们也当施予人多大程度的爱，把爱偿还给上帝。我们从基督的十字架上承接的惟一欠债，就是无条件的爱。其余的一切都已偿还。

我们可以成全别人的请求，或者否决别人的请求，却依然凭着爱心行事对待他们。怎么会呢？你来看上帝的爱都有哪些特征，在哥林多前书 13：4-8 可以看到：

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，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。

这些态度并不是因为我们断定别人配得，才会彰显出来。我们理当把它们彰显出来，因为我们在耶稣里。我们怎样对待人，跟我们认为他们是怎样的人应当毫无关系，而应当跟我们在耶稣里是怎样的人全然有关。就算我们不肯聘用他们，借贷给他们，或者帮他们一个忙，却依然可以带着这些态度与他们交往。我们不需要为自己的友善找借口。

太多的时候，我们害怕凭着爱心行事会使自己太容易受伤害。我们往往把爱看作“受气包”综合症。我们觉得若以爱心行事，别人就会任意欺负我们。但爱不受摆布，爱不受操控，也不能被利用。耶稣时时刻刻都以爱心行事；然而，祂从未受人操纵或摆布，祂从未感觉迫不得已地答应每个人的请求。

即或你并未答应另一个人的请求，却依然凭着爱心行事，认识到这一点就会释放你，脱离别人论断的辖制。他们的论断不再是决定你人生的标准。上帝的道和耶稣的榜样才是你的标准。

你若脱离了这种需要，不再透过论断为你的行为找借口，就可以用最友善的态度自由地说“不”了！你不需要任何借口！

第十九章

不再论断自己

惟有你比上帝更聪明的时候才有权柄论断。

论断可以造成各样的痛苦和破坏，其中最糟糕的方面就是自我论断。为什么呢？自我论断变成我们自言自语的基础。消极的自言自语，再加上它可以引发强烈的情感，会把各式各样的破坏性事物刻在我们心版上。到最后，自我论断通常变成一种定罪或借口——两者都不健康。

保罗在他写的哥林多前书里面说，别人怎样论断他，对他来说其实无关紧要。他让我们对他脱离了别人的论断有一些了解：

我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事，连我自己也不论断自己。我虽不觉得自己有错，却也不能因此得以称义；但判断我的乃是主。所以，时候未到，什么都不要论断，只等主来，祂要照出暗中的隐情，显明人心的意念。那时，各人要从上帝那里得着称赞。（哥林多前书 4：3-5）

保罗脱离别人的论断，与他脱离自我论断联系在一起。

你甚至不可论断自己

在原文当中，“**我虽不觉得自己有错**”这句话说明保罗对自己认识或者看得不太清楚。自我论断的问题就在这里。我们的感知总是模糊不清，所以当我们真正作出某个论断的时候，并不知道它是否准确。所以他接着说：“时候未到，什么都不要论断。连我自己也不论断自己。”

保罗并不认定自己是对还是错。他并未把自我论断用作借口，来为自己辩解，或者定自己的罪。保罗只想全心全意地跟随上帝，凭着爱心行事。他的身份感来自他与耶稣之间的关系，而不是自我评价。他迫切追求跟随上帝，常存无愧的良心。因为他脱离了“行为的义”（想要凭借我们所行的事争取到义），所以不需要那种从自我评价而来的重复验证。他知道自己是在耶稣里称义，这是他平安的源头。

这个概念与当今的基督教思想格格不入。我们深陷于行为之义的困境，不论好坏，没完没了地积存我们的行为。我们持有一张行为表现计分卡，按着这张计分卡论断自己。然后，因为我们把论断用作自我称许的标准，所以也变得受制于别人的论断。因此，只有先释放自己脱离自我论断，我们才能释放自己脱离别人的论断。

耶稣说“不可论断”的时候，所言非虚。我们千万不要论断别人，也千万不要论断自己。我们在随后几章将会看见，自我论断会导致情感功能紊乱，身体生病，甚至死亡。我不愿自己的生活受制于别人或者我自己的论断。除耶稣以外，我没听说还有别人，可以将如此重大、改变生命的责任交托给他。我们必须委身于一种脱离论断的生活。放下我们对自己的论断，不但可以释放我们脱离别人的论断，而且也是使我们不再需要论断别人的关键。

当然，健康的自我评价还有余地。（我们到后面几章将会探讨这件事）然而，这种自我评价达不到控制生命的论断级别，改变不了我们发挥功用的能力。但另一方面，当我们在痛苦或罪恶当中的时候，情感受到蒙蔽。我们隔着一件主观歪曲的帕子看待和解读事件。结果，我们的良心促使我们要么定罪，要么找借口。根本没有一条抵达自我论断的安全通道。

修复自我带来的问题

麦子和稗子的比喻包含着一条适用于自我论断的原则：

耶稣又设个比喻对他们说：“天国好像人撒好种在田里，及至人睡觉的时候，有仇敌来，将稗子撒在麦子里就走了。到长苗吐穗的时候，稗子也显出来。田主的仆人来告诉他说：‘主啊，你不是撒好种在田里吗？从哪里来的稗子呢？’主人说：‘这是仇敌做的。’仆人说：‘你要我们去薅出来吗？’主人说：‘不必，恐怕薅稗子，连麦子也拔出来……’”（马太福音 13：24-30）

在所定的时候以先，一切想要薅出稗子的做法结果都是毁掉麦子。你看见，麦子和稗子看上去一模一样，直到它们结果子的时候。照样，每当我们陷入“我要修复它”的模式，造成的损害通常都与好处不差上下。所以，我们不应当处心积虑地想要修复自己。我们务要单单跟从圣灵，由祂带领我们生活下去。得到医治，康复健全，那是偶然的美事。虽不是旅程的目标，但它是这个过程的美妙环节。

没几个人知道自己为什么那样行事。内在反思是一个主观性很大的过程，我们很少得出正确结论。我若受伤害，或者在痛苦当中，竟能看得相当清楚，追到问题的真正根源，这实在值得怀疑。那就等同于让一个精神上受到刺激的病人来评估和诊断自己的问题。那样一来，治疗方案与诊断结果一样差劲。受伤的人进行自我诊断的时候，自行决定的治疗方案常常是更多痛苦的根源。

只管接受上帝的看法

其他一切形式的弯曲论断在我们生活当中茁壮成长，根源其实有可能是透过自我论断而来。我们必须抛弃自己的自我观，活出我们在耶稣里的新身份，从而释放自己脱离有差错的论断，既包括自己受欺哄的内心发出的那些论断，也包括别人的论断。我们必须接受上帝对我们的看法和意见，其他一切全都弃绝。来自其他一切源头的其他一切看法，都会造成功能紊乱和痛苦。上帝说我们蒙爱；我们称义；我们蒙接纳；我们受膏抹。上帝在新约圣经超过两百次把我们的新身份告诉我们。

举例来说，罗马书 6：11 说：“**这样，你们向罪也当看自己是死的；向上帝在基督耶稣里，却当看自己是活的。**”我们为什么应当这样看自己呢？很简单！上帝是这样看我们的，这就是本来的样子。

“好吧，但我有各种各样的问题。这一点不可能适用于我。”问题就在这里。你认为上帝的意见并不真实；因此，你永远经历不到祂那个版本的真相。你只能经历到你认定真实的事。当你认定这节经文真实的时候，就会脱离其他一切关乎它的论断，包括你自己的论断。

你现在务要接受的惟一审判，就是上帝的审判。你的旧人，连同罪的本性，已判定有罪，与基督一同钉在十字架上。你的新人在基督里的义中养大。你是一个新造的人。你务要接受上帝的审判，并活出这种审判。受控于其他一切论断都是篡夺了耶稣在你生命当中的主位。

上帝判定你脱离了罪的果效和刑罚。祂判定你在耶稣里称义；因此，你有资格领受祂向信从之人所应许的一切。你是否愿意放下你的看法，接受祂的呢？你是否愿意以你的论断来交换祂的审判呢？从今天起，不符合上帝对你在耶稣里的言语，你再也不要对自己说，别再那样议论自己！

第二十章

晓得我的事

我无需背负你的痛苦，我自己的痛苦已经够多了。

即或我们用心良好，却似乎常常侵犯不属我们的情感领地。我们宁可承担别人的问题，也不肯对付自己的问题。干涉别人的问题明摆着是错的。许多时候人邀请我们进入这些领域，我们却很少止步于圣经划定的事奉边界。我们若是承担他们的问题带来的情感重担，就已跨越了这些界限。

即便我们事奉或帮助人的概念是公认的准则，它们也常常与圣经原则背道而驰。我们越过界线的时候，几乎觉悟不到对圣经或情感的干犯。我们制造冲突，侵犯隐私，然后却想不通为什么有混乱和痛苦。圣经说：“**不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。**”（马太福音 6: 34）这条原则普遍适用。我无需背负你的痛苦，我自己的痛苦已经够多了。

我们是如何陷入这种境况的呢？

有时候我们无意识地承担别人的问题，是为了逃避我们自身的问题。研究表明，我们的头脑为了生存的目的，必须制造一些转移视线的东西，逃避我们害怕面对的问题。显然，这种否定并不会减轻我们生活中的痛苦；仅仅使我们不去面对自认为太过痛苦的事。对有些人来说，可接受的替换方案是过度工作；对有些人来说是生病；有些人需要某种危机；还有一些人，躲避痛苦的方法则是承担别人的问题。

我们对别人缺少情感上的敏锐性，这只是一个人意识缺失的反映。我们跨越边界，是因为我们没有意识到。我们没有意识到，是因为我们在否定。我们在否定，是因为我们害怕面对自己的痛苦。简言之，我们必须与自己取得联系，然后才能知道我们的问题和别人的有什么区别。

1981 年，我离开讲台大约一年时间。我实在无意再回去事奉，而且若非一件事，我也决不会回去：上帝对我的心说话，祂说：“我儿，连我都不肯为人做的事，你却拼命为他们做。”

那时候我重读了福音书。我以敞开的心读它们。我对待它们的时候，就仿佛以前从未读过一样。一点都没有想当然。我假定自己一无所知，质疑自以为知道的一切东西。我所发现的东西，绝对改变生命。我看到耶稣怎样与人交往和相处。有许多场面竟使他有机会“越过界线”，实在希奇。然而，祂却拒绝受牵引去干涉别人的事。祂从未侵犯另一个人的边界，别人应当自己做的事，祂从未替他们做。

不要作愚妄人

在浪子的故事当中，父亲相当富足。然而，儿子却离家出走。然后儿子开始了一个过程，必须学习面对自己行为的后果。箴言书告诉我们，愚妄人就是不肯按着训诲受教的人。马太福音第5章译作“魔利”的词跟“愚妄”并不是同一个词，那里指的是分文不值，或者毫无价值的人。从这个观点来看，愚妄人是指不按着训诲学习的人；相反，他（或她）选择按着笨办法来学习——按着经验。

圣经说，鞭打专门留给愚妄人的后背（参见箴言书 17：20；29：19）。愚妄人惟一的学习指望，是他面对过自己行为后果的时候。我们生活当中遭遇的痛苦，相当多只是因为不肯听从。孩童不听从父母，通常会经历到许多痛苦。人不征求和考虑好的建议，最后总是陷入困境。他们想要躲避痛苦，却又按着自己的方式行事。最可悲的人，就是不听建议，经历痛苦，却依然不肯从后果当中学习的人。这等人注定一辈子痛苦。情愿过愚妄生活的人不可救药。

想要阻止愚妄人付代价的人，是更愚妄的人。许多时候，我的儿女和我生活当中的其他人去往错误的方向，我提出有智慧的建议，或者提议帮忙，他们却继续去往错误的方向。最后他们陷入困境。那时候，人道主义的态度使我觉得有义务救助他们。然而，那样做肯定违背圣经在智慧以及与人交往方面教导我的一切东西。但太多的时候，我却干预进去，免得他们承受自己的行为 and 选择造成的后果。随后我又想不通他们为何在那方面永远长不大。

让后果来教导人

这是他们的问题吗？不，这是我的问题。当我跨越了他们个人界限的时候，我使他们的问题转变成我的问题。我不肯让他们经受一个过程，不得不去面对自己行为的后果，从而学到功课。我拦阻了他们抓住自己惟一拥有的真正学习机会。我将他们保释出来。

我们还回到浪子的故事。浪子的父亲有财物将他保释出来，但他并未那样做。那个儿子直等到作奴仆吃猪食的时候，才醒悟过来。受困苦可以促使我们与现实联系起来！后果能使人冷静下来！当人面对后果，不受我们干预的时候，他们转向上帝。然后上帝就有机会变成他们的教导者。

人透过后果来学习。我们干预、替他们作决定、介入他们的事务当中，这时候我们把它称为爱。但爱却以真理为根基。当我们违背圣经原则的时候，那并不是爱。

论断往往促使我们说：“我作过糟糕的决定，但现在上帝使我受苦，以此来教导我一个功课。”这种思维是愚妄的延续。它还是在否认这些后果是我的行为直接导致的结果，上帝与它毫无关系。当然，上帝一直都在那里引导我们出来，但使我们置身于痛苦当中的，决不是祂。相反，当我们乐意接受帮助的时候，祂随时都乐意帮助——但祂从不将祂的帮助强加在我们身上。

放开别人

耶稣出来行路的时候，有一个人跑来，跪在祂面前，问祂说：“良善的夫子，我当

做什么事才可以承受永生？”耶稣对他说：“你为什么称我是良善的？除了上帝一位之外，再没有良善的。诫命你是晓得的：不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可作假见证，不可亏负人，当孝敬父母。”他对耶稣说：“夫子，这一切我从小都遵守了。”耶稣看着他，就爱他，对他说：“你还缺少一件，去变卖你一切所有的，分给穷人，就必有财宝在天上；你还要来跟从我。”他听见这话，脸上就变了色，忧愁愁地走了，因为他的产业很多。耶稣周围一看，对门徒说：“有钱财的人进上帝的国是何等地难哪！”（马可福音 10：17-27）

这个人走的时候，耶稣并未阻止他。祂接受这个人的光景，承认他有一些问题，需要到上帝面前解决。倘若这个人并未解决那些问题，就算耶稣讨价还价，把他重新找回来，也不会有大用，因为最终那是不够的。耶稣承认并接受，这个年轻人有一些事情需要处理清楚。假如耶稣追上他，就会变成耶稣的事情。但另一方面，我们却迫着人谈条件——诚然是为我们的好处，而不是他们的好处。

我们追逐本不应当追逐的人和情形，当事态的进展不符合我们的心意时，我们就说：“是你导致我不开心的。”或者“你在伤害我。”事实则是，我们不开心，是因为我们把别人的事变成自己的事。我们正在经历他们的愚妄带来的痛苦，因为我们跨越了一条本不应当跨越的界限。

我们千万不可服侍我们所论断的人。我们论断的一刻，也就宣告了一个判决。这种判决或许是悔改，或许是惩罚。但无论好与坏，我们现在都执行自己的筹算。现在他们如何回应在于我们。我们已在情感上把自己这个因素整合到他们的生活等式当中。现在我们需要他们按照我们的论断行事。他们若不这样做，就是对我们的干犯。

我们必须学会放手，让人去找上帝，按他们自己的时间对付他们自身的问题。上帝对付人的事，远比我们更有果效！我们若以爱心带给人真理，然后不去打扰他们，圣灵就可以在他们生命当中行更多的事，超过我们操纵和施压所能做成的事。问题在于，我们并未与自己的心，或者与我们心里的上帝保持联系。我们太习惯按着自己的论断生活下去，甚至不知道我们在哪里止步，别人又在哪里起步。我们不知道他们的问题和我们的问题之间有何区别。

当知道你在上帝里面的身份

我重读福音书，看到耶稣怎样与人相处的时候，大吃一惊。耶稣和祂母亲参加一场婚礼的时候，母亲提示祂说家主的酒快喝完了。祂大致回答说：“这与我有什么关系呢？”（参见约翰福音 2：1-4）还有一次，祂母亲和弟兄以为祂癫狂了，前来带祂回家。人群中有人报告说：“你母亲在这里要见你。”祂回答说：“我来告诉你们，谁是我的母亲和弟兄。”（参见马太福

音 12: 46-50) 有一次, 有个人过来, 想把祂拉扯进一桩继承产业的争端。祂只问了一句: “谁立我作你们的审判官呢?” (参见路加福音 12: 14) 这些回答乍看起来可能好像冷酷, 但并非如此。耶稣只是不愿任由别人把祂拉扯到他们的事务当中。祂不愿任由别人把祂卷入到必须在他们自己内心解决的问题里面。

耶稣晓得祂要到哪里去, 祂晓得祂是谁。耶稣的身份和自我价值得到确定, 是因为祂相对于上帝的身份。因此, 人不可能拉祂卷入他们全部的个人和宗教问题。但另一方面, 我们却被拉扯进到这些问题里面, 因为我们不知道自己在耶稣里的身份。我们缺乏一种基于圣经的自我价值感。我们对上帝的爱与接纳没有信心, 所以我们想从别人身上得到它。这种以需要为导向的行为总是使我们陷入他们的事务当中。

我们不想有冲突, 我们想得到喜欢, 所以才被拉扯到不属于我们的事情当中。然而, 它们会演变成冲突。我们作出自己不是真心想要的委身, 然后对别人气急败坏, 因为我们觉得他们在利用和摆布我们。(令人希奇的是, 我们不可能说“不”的时候, 依然自我感觉良好。) 我们自己心里没有充足的平安、喜乐或满足, 所以我们觉得, 若能想办法满足别人, 他们就会喜欢我们, 这样就能满足我们的需要。但这种事不会发生。

我们为什么让别人把我们拉到他们的事情当中呢? 我们为什么一定要成为别人喜欢的样子呢? 我们不能按着别人真实的样子来爱他们, 我们出了什么问题呢? 我们为什么一定要叫别人先变成我们喜欢的人, 然后才能爱他们呢? 为什么他们一定要先相信跟我相同的事情, 然后我们才能爱他们呢? 我们为什么一定要先成为别人喜欢的样子, 然后才能相信他们会爱我们呢?

你对被爱和蒙接纳的感受若不是扎根于你跟上帝之间的关系, 必定使自己服从别人的论断。你将会缺少情感上的自由, 容许别人处理他们自身与上帝之间的问题。你想得到别人赞许的需要若是取代你明明知道的圣经智慧, 到头来就必将你的人生与他们的问题纠缠在一起, 将它们变成你自己的问题。

我给你提一条简便的建议: 说“不”就可以了。

第二十一章

论断上帝

在我们不明白的事上，我们论断上帝，并判定祂有罪。

上帝的道清楚命令说：“不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像，仿佛上天……”

（出埃及记 20：4）没有一个活着的基督徒愿意故意违背这条命令。这种想法本身就会吓着我们。然而，我们却以最不易察觉、最情不自禁的方式，全都在某种程度上犯下拜偶像的罪。我们拜偶像的方式，并不是去到树林里面，砍下一棵树，将它雕刻成某种形像，然后在它面前下拜。没有谁胆敢如此羞辱上帝。然而，我们却与其他任何一个世代一样，犯下制造偶像的罪。

我们制作偶像，用的并不是斧头和木匠的工具，而是虚妄的想象：

我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事一概攻破了；又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。（哥林多后书 10：4-5）

我们的虚妄想象变成一种“自高之事”，敌挡我们透过上帝的话语以及透过耶稣的生平而对上帝的一切认识。毫不客气地说，我们对上帝发出论断的时候，也就形成了偶像崇拜式的上帝概念。

我们论断上帝，是因为我们不信祂说的话

以色列的儿女论断上帝，判定祂有罪：

圣灵有话说：“你们今日若听祂的话，就不可硬着心，像在旷野惹祂发怒，试探祂的时候一样。在那里，你们的祖宗试我探我，并且观看我的作为，有四十年之久。”（希伯来书 3：7-9）

以色列的儿女在旷野期间，将上帝拉来审问，判定祂犯了说谎的罪。他们判定上帝不能按着祂所应许的那样带领他们进入迦南地。他们有四十年时间试探上帝——也就是说，不断审问上帝，因为他们觉得上帝没能力做到，或者不愿做成祂所说的事。

事实却是，他们明知道上帝有能力做到。他们离开埃及的时候，目睹过祂一切的作为。他们

目睹过法老和他的军队惨败。他们目睹过红海分开。他们亲历过上帝足够多的神迹现象，本来应该毫无困难地相信祂的应许。事实则是，他们真的信不过自己。跟我们一样，他们相信上帝的大能毫无困难。以色列人相信祂的每一个应许——直到必须透过他们成就出来。

“我已将这地赐给你们，你们要上去，将这地的居民赶出去。”这似乎是一条自相矛盾的信息。然而，这恰恰就是上帝对他们说的话。“约书亚对以色列人说：‘耶和华你们列祖的上帝所赐给你们的地，你们耽延不去得，要到几时呢？’”（约书亚记 18：3）他们相信上帝的能力，直到必须相信要透过他们把这能力彰显出。

我们论断上帝，是为了证明自己对

你看见，我们想要按着自己的形像重建上帝。我们并不是敞开头脑和内心，按着上帝指示我们的样子看待事物，反倒想让上帝按着我们指示祂的样子看待事物。哥林多后书第 10 章“计谋”这个词译自希腊文 *logos*, *logos* 与逻辑、推理和计算有关。（参见《斯特朗斯圣经索引》，#G3056）新译本将它翻译成“诡辩”。虚妄的想象是不按真理或事实而推理、计算和归纳出上帝的某个概念，进而造成的结果。

我们以许多种方式制造出这些偶像崇拜式的上帝形像。第一种，也是最明显的方法，就是太过自我中心，我们解读世界和其中的一切，全都是按着我们对自己的感知。上帝按着祂自己的形像造了人，但我们作了自己世界的神，于是我们重建上帝，来适应我们对世界的感知。我们造出一种上帝的概念，来证明我们的人生经验是对的。

当我们解答这些问题的时候，变得像这些建造偶像的人一样。各种理念、各种错误的概念，雕刻并塑造成一种我们渐渐相信的神明形像。因此，我们造出一个神，来证明我们对世界的感知是正确的。

随着我们开始提问跟上帝相关的“为什么”，我们便进入对祂的论断。上帝的事情，我们需要知道的一切，祂都已在祂的道里面告诉了我们。祂差遣耶稣，来示范祂的一切本性。我们观看耶稣的生命，应当能够明白上帝。但我们却不明白——我们转向自己的经验，问道：“这件事为什么临到我身上？”或者我们观看世上的悲剧，问道：“上帝为什么容许发生这种事呢？”

我们像以色列的儿女一样审问上帝，并且判定祂对全人类犯下玩忽职守的罪。祂被定罪，是因容许世上不公义的事。判定祂有罪，是因为祂没有将每一个遭到伤害或虐待的儿童全都搭救出来。判定祂有罪，因为祂容许人心碎。

约伯因自己的困苦，差不多用了四十章的篇幅怪罪上帝，然后上帝问了他一个问题：“**岂可定我有罪，好显自己为义吗？**”（约伯记 40：8）对约伯和人类来说，答案是振聋发聩的：“没错！我们很乐意控告上帝你，来证明我们自己是对的。”我们在证实这句话，几乎在

每一场基督徒的葬礼上，都有人引用说：“赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。”（参见约伯记 1：21）不知道怎么回事，我们没有搞明白，这节经文是约伯毫无头绪的一句话。我们没有看到，约伯坚持自己的无辜，在他的一切苦难上没有责任。诚然，他是一个义人，但他依然有责任。

上帝是良善的

我们甚至在自己的见证当中论断上帝。我记得有一天早上开车去大学的路上，收听我最喜爱的一位传道人讲道。他讲了一件得到医治的往事，然后解释他怎样促使上帝来做这件事。他的见证我听得入了迷，实在震撼人心。上课之前我坐在车里面听他的故事，主对我的心说话，祂说：“那不是我医治他的原因。”就像在大多数的见证里面一样，“为什么”是主观性的、假设性的推理，是为了炫耀人的信心，而不是夸耀上帝的良善。

说到上帝的良善，在我们的一切见证当中，上帝之所以行神迹，说到底是因为我们所做的某件事。我们高抬行为和律法主义。我们让有需要的听众感觉到，他们尚未作出一件像我们那样伟大的事。我们造出一种上帝的形像，完全不符合耶稣向我们示范的一切。我们引导人向一个死行为和死表现的偶像下拜。

上帝行祂所行的事，是因为耶稣已做成的工。祂是一位慈爱的父，已为我们开了一条路，将我们从伤害和痛苦当中拯救出来。除此之外，一切想要说清“为什么”的东西，都是有瑕疵的论断，都会造出一种虚假的上帝形像。

因着我们对人的论断而带到生活当中的痛苦，比起我们认定上帝为悲剧承担责任，而后又论断他为何去做我们指控祂的事，前者的破坏程度微不足道。我们一旦形成对上帝的论断，就再无躲避人生风暴的藏身之地。我们困苦的时候再也无处可逃。

你所能作出的论断，最重要的两个就是你怎样看自己和你怎样看上帝。二者是相互交叉重叠的事实。它们是一个连续体；它们互相连络到一个地步，一方由另一方铸造而成。只有正确看待上帝，才能正确看待自己。惟有当我接受耶稣对上帝真实样子的见证之后，才能相对于祂看到我的真实样子。我的自我概念决不可能脱离我对上帝的概念而独立演化。毕竟我是按着上帝的样式和形像而造。我在基督里是新造的人。

每当我造出某种上帝的概念，来证明或解释我所不明白的事，就更改了我对上帝的感知，从而最终更改了我对自我的感知。一方的螺旋式下降开动了另一方的螺旋式下降。保罗说：“时候未到，什么都不要论断。”（参见哥林多前书 4：4-5）所以，对上帝的任何一种感知或信念，若与耶稣透过祂的生平和教导显示给我们的不一致，务要弃绝。凡是我们无法调和的事，必须放在一边。

我们对上帝和人生全都有未得到解答的疑问。我们全都有一些解释不了的景况。然而，我们千万不可放任我们对论断的需要，导致我们去论断上帝。这条路的终点是毁灭。你要接受耶稣对上帝所作的切实见证。你要信祂的真实身份。当你不明白的时候，也不要论断！

第二十二章

联想与论断

当我们将这件事与那件事划等号的时候，我们已在论断。

回忆是一个大有能力的工具，有可能帮助我们，也有可能抵挡我们。上帝教导以色列的儿女使用某些工具来激发回忆。举例来说，他们要在某些地方堆砌起一大堆石头。当他们的儿女问起为什么那里会有这些石头的时候，父母就会讲述一个蒙拯救的故事。到最后，每当儿女看到这堆石头的时候，他们就会思想上帝拯救的能力。简言之，祂教导他们作联想——把一件事情与另一件事情联系起来。

虽说联想有可能成为大有能力的工具使人得益处，但它也有可能抵挡我们。我们由某些活动、事件、言辞，甚至某些行为类型联想到过去的经历。这是模式化思考的一种形式。因着我们作出的联想，我们常常按着言辞、肤色、官位、或者数目不等的不同因素对别人形成模式化的观念。

我们在达到上学年龄之前——在人生当中依然非常幼小的时候——已经创造出一个错综复杂的联想迷宫，并在以后的年月依此来论断周遭世界。我们有可能感觉非常不信任某个人，却从未意识到那仅是一个联想的问题。倘若过去有个人辜负了我们的信任，那个人又有某个具体特征，当我们见到另一个具有那种特征的人时，很有可能就会拒绝信任，却从未真正搞明白原因何在。

这是一种潜意识的论断形式。爱不是预先论断；爱是让人的品格流露出来。虽说爱不是天真地给予每个人信任，但它也不基于联想而拒绝信任。当我们发现自己跟某个人相处的时候，违背了爱的原则，就必须对付我们内心的深层问题。就算有那种特征的人，十之八九都占我们的便宜，那也并未赋予我们权柄去论断第十个人。

你不论断人，依然可以有智慧

箴言书 12: 26 说：“**义人引导他的邻舍**”。在一切关系当中谨慎行事是智慧的做法，然而我们决不当听任这种谨慎越界为论断。具有某种特定行为模式的人，往往会在某些情况下做出某些事情，我们认识到这一点很健康。然而，我们决不可论断说，他们必定会做某件事。我们可以观察并意识到，他们的特定历史记录说明，我们在那一方面不可信任他们。但我们却不可论断说，因为他们有这种特定的行为模式，所以一定会做某件具体的事情，或者其他跟他们类似的人这样做，所以他们也一定会这样做。

有一句古老的俗语说：“谨慎是安全的父母”。由于我们没能力公平行事，似乎常常从一个极端摆向另一个极端。我们要么谁都不信任，要么谁都信任。箴言书还说：“**通达人的智慧，在乎明白己道；愚昧人的愚妄，乃是自欺……智慧人惧怕，就远离恶事；愚妄人**

却狂傲自恃。”（箴言书 14：8，16）

不要超乎我们对某个人的了解贸然信任，这是有智慧的。然而，毫无道理地猜疑他（或她）则是邪恶的。倘若我们沿着一条漆黑的街道走下去，看到一群不修边幅、留着刺猬头的年轻人，链子从他们衣服上当啷下来，胳膊上刺有纹身，他们从街道上迎面走过来，我们最好考虑绕道而行。但我们没有理由说，这些年轻人全都是暴力青年。箴言书 27：12 说：“**通达人见祸藏躲；愚蒙人前往受害。**”

即或某个人的历史记录表明不应当在某个方面信任他们，我们依然不知道这一次他们是否诚实。我们不肯信任他们，并不是因为他们的过去已证明他们现在不诚实；相反，我们有权拒绝跟他们做生意，是因为他们过去的错误让我们感到信任他们不舒服。他们的过去表明，**很可能**他们现在不值得信赖。智慧和爱心使我们有自由采取适当的行动，又不必作出论断。

你在论断之前要先思考那件联想到的事

当我们说“这件事等于那件事”的时刻，联想就变成论断。无论何等相似，过去未必等于将来。我们不可基于其他人的行为来论断一个人。有人从滥用职权的教会来到我的教会，我总是请求他们说：“不要因着别人过去做过的事而惩罚我。在我尚未给你理由以其他方式待我之前，你要秉持疑罪从无的态度对待我。”

我们容许联想主导自己的情感，就把人生的掌控权交给那些过去伤害过我们的人。我们透过目前的论断，容许他们的行为来决定我们将来的幸福。当情况好像类似的时候，提一些问题总是稳妥的做法。倘若不容许提问，谨慎行事也就暗示着说，这个方面我们不当信任，但我们依然不晓得为什么。

若有人做了一件事，激起过去的猜疑，我们必须拒绝向论断让步。弗朗西斯·培根是 16 世纪晚期一位英国的哲学家、散文家和政治家。他说：“使人甚为猜疑者，无过于自己所知甚少；因此人应当设法多知道事情以释疑，而不应当只想窒息疑念。”资讯是胜过猜疑的关键。我们若是害怕搜集这种资讯，就务要认识到问题在我们身上，而不是把这种惧怕贸然投射到别人身上。

我们许多联想是一个句法问题。在一间严加控制的教会，使用“权柄”这个词，可能指的是被迫顺从长老指示的人。我使用“权柄”这个词的时候，指的是上帝话语的权柄。在一种环境当中，“顺服”这个词的意思可能是听从；而在另一种环境当中，可能指的是一种顺从的态度。许多异端教派使用跟基督徒相同的词汇。因此，你不能按着相似性来判断。倘若有事搅扰你，不要攻击，也不要显出苦恼情绪，只要问一句：“你用的这个词是什么意思呢？”

当联想致使我们情绪失控的时候，我们正在受制于某种并不存在的事物。我们正被某种不存在的东西激怒、威胁和伤害。我们受控于“我认为你是怎么认为的”。我们要想释放自己脱

离幻象的控制，只需要做一件事，那就是提问题。这样一来，不论我们的猜疑正确还是不正确，我们都已拯救自己脱离了一场痛苦的经历，因为我们拒绝论断。

第二十三章

属灵恩赐与论断

“耶和华如此说”是一个不容争辩的立场！

我从那户人家的房门走进去，有个头发乌黑，妩媚动人的年轻女人跟我打招呼，她家装饰得很现代，却凌乱不堪。她的眼睛不敢直视我，仿佛有什么事情想掩盖住，怕我看出来。我们往厨房餐桌走去，那是她家的活动中心，她的双手在乱抖，不经意间泄露了她的惧怕。我们在餐桌旁坐下来，她再也淡定不下去了。她的惧怕和绝望倾泻而出，好像一条火山爆发后的岩浆洪流。她说起话来就像冲撞燃烧的滚烫岩石一样。

她大喊着说：“为什么啊？上帝为什么要我做这样的事呢？”

等这个慌乱不安的女人镇定下来，可以进行理性沟通之后，我问道：“你觉得上帝正在让你做什么事呢？”

那天晚上剩下来的时间，我都在说服这个怒气冲冲的女人，上帝并未透过那个属灵操控者的口说话。这种场面似乎很不合理，但因为大家在心里面给予某些人很高的地位，所以每天都有人因别人的行为、论断或威望而受到影响和控制。

即或有属灵恩赐也不可肆无忌惮

“今天晚上比尔弟兄过来了，他预言说我嫁给他是上帝的旨意，但我不想嫁给他！”

在这个时代，有太多的人自称奉上帝的名说话，那些拼命追求跟从上帝的人很容易受控于属灵领袖的论断。这位女士目睹这个人事奉的样子，让她深信他随时都在代表上帝说话，所以认定这个“预言”肯定也是真实的。

我们应当认识到，有属灵恩赐（例如哥林多前书 12 章列出来的那些恩赐）并不等同于有敬虔品格。圣经记载有许多的人，尽管他们有严重的品格缺陷，上帝却大大使用他们。有属灵恩赐也没有赋予任何一个人权柄，可以僭越我们的生活界限。许多“体贴圣灵”的人想要施行的那种控制程度，就连上帝自己也不施行。我们得着属灵恩赐，并不是因为我们比别人更圣洁；我们得到它们，通常是因为我们更为甘心乐意。假如可以争取到它们，也就算不得恩赐了。

谈到这些事情的时候，常常有人问到一个合乎逻辑的问题：“先知讲道类的恩赐又怎么说呢？”多年以来，某些群体大大强调“启示性的恩赐”，比如辨别诸灵和说预言。这些是正当的属灵恩赐。但这些恩赐向基督的身体呈现出来的方式，却是对圣经原则的歪曲。从上帝而来的恩赐，没有一样使我们能够察验另一个人的心。没有一样恩赐能向我们显明另一个人的动机，我们却自以为预言有这种能力。圣经专门解释了新约预言的功用：“**但作先知讲**

道的，是对人说，要造就、安慰、劝勉人。”（哥林多前书 14：3）

有人可能看得出别人生命当中出了什么问题，但这一事实并不是一种属灵恩赐。我们全都有可能彼此观察，看出有些事情可能不对劲——这并不是一种恩赐！这有可能是人生经验的智慧结晶，或者有时候可能只是一种批评态度。恩赐指的是，我们看到接受不了的事，依然容许我们生命当中的一些东西流露出来，去造就、劝勉和安慰那个人。论断别人，而后干涉他们的事，想要修复他们，这可不是“辨别诸灵”。我们已经探讨过，想要修复某个人是何等危险！我们从麦子和稗子的比喻当中看见，我们不当妄想把稗子从别人生命当中薅出来。当我们想以薅出稗子的做法来修复某个人时，在这个过程中可能也会把麦子薅出来。我曾见过许多人，在教会对他们“修复”的时候，未能幸存下来。我差不多也是他们当中的一员。攻击错误的东西不是事奉；给人提供帮助，使他们有新的生命，这才是事奉。事奉在于我们要到哪里去，而不是我们去哪里。

很难再爱的时候，你是否还爱得起来？

有一个人刚开始参加我们的教会之后不久，变成一宗暴力凶杀案的嫌疑犯。这一切开始在媒体上报道出来的时候，有人问我打算怎样应对这种情况。我说：“我打算爱他。”他们通常都会追问说：“你怎么可以爱这样的人呢？”我的标准答案是“就像我爱你们那样”。我们是否可以开脱他的罪行说，那是因为他有过很不幸的童年呢？不能，他的童年很正常。他是否在正当防卫呢？不是，他纯粹是一个充满妒忌、有强烈控制欲、动辄拳脚相加的男朋友，杀害了一个无力反抗的女孩。谁都无法为他的罪行辩护。

在这类情况下，我们开始想办法为自己的行为辩解。太多的时候，我们的方案是：“若能给你找个借口，我们才能爱你。”然而，只有我们能够以接受得了的方式解答“为什么”这个问题，才能找到借口。换句话说，我们实在摆脱不掉论断，甚至需要某种论断，来为我们对别人的友善辩解。赋予我们友善许可的论断，几乎总是一个活在否定状态的因素。“若不能无缘无故地爱他，我就是出了问题的那个人。”上帝爱人这一事实应当足够了。

我向来都是一个街头混混，因为我年少的时候就已流落街头。我能抢在别人前面轻松识破骗局。这并不是一种恩赐。我能看穿行骗高手、说谎的人或者玩弄把戏的人，但这一事实却给我造成许多问题。有人告诉我，我这种睿见是一种恩赐，但事实却是，我只不过“在江湖上混过”而已。那时候我非常爱批评人，愤世嫉俗。我很痛苦，直到容许上帝在我生命当中作工，帮助我爱那些有各样毛病的人。那时我看到别人的毛病，非但没有迫使我去帮助他们，反倒催逼我去批评他们。

我们必须委身自己，去过一种爱的生活。我们看到别人身上的毛病，必须向他们显出上帝的恩慈，使他们有安全感，来承担和胜过他们的问题。我以爱心对待那个犯了杀人罪的年轻人，使他有勇气投案自首，承认他的罪行。谁都不知道他无辜还是有罪之前，我在讲台上对他说：“倘若你有罪，即或可能以电判处死你，但上帝依然还会爱你。倘若你有罪，我们依然还会爱你。倘若你有罪，这件事使你付上生命的代价，但那并不是结局。死后还有来生。倘若你已向耶稣作出委身，祂必接纳你平平安安进入永恒。我们决不开脱你的罪行，但我们一定会爱你，一直陪伴你到底。”第二天，他投案自首，认罪伏法。自从那时候起，他一直都作我

的朋友。

今天我在事奉上的果效，正是因为我有能力看透别人玩弄的把戏，却依然爱他们。我不止一次跟别人坐下来，和和气气地说：“我觉得你在玩弄这个把戏；我要你知道一点，我依然爱你，但我才不会上你那种把戏的当。”

但另一方面，有人成功欺骗我们的时候，我们糊里糊涂的爱和接纳，对他们来说毫无意义。事实上，他们还会因此藐视我们。但当他们认识到，我们看透他们的本相，却依然还爱他们，这时候他们的心就会受感动。我们正在向他们显出上帝的品格。这才是恩赐！

带领人不应当篡夺圣灵的职分

因为带领人从讲台上代表上帝讲话，所以他们常常误以为有权柄在各方面全都代表上帝说话。他们在交谈结束的时候贴上一个标签说：“主说”，“奉主的名”，或者“上帝指示我”，就变得不容争辩。我们若把人的话认定为上帝的话，他们的论断就会把我们完全控制住。毕竟，有谁能抵挡得住上帝呢？

我们全都应当亲自听上帝的声音。上帝把祂的灵放在我们里面，好叫我们用不着到别人那里去寻求祂。当我们每天都亲自与祂相交的时候，再没有人可以用属灵操纵的手段带领我们。使徒约翰与那个时代的诺斯底主义者交锋，也曾面对过属灵操纵这个问题。在约翰一书里面，他不得不释放人脱离一种观念，认为有些人有特殊的恩膏。那些自称有这种特殊恩膏的人，也自称有权柄控制别人的生活。约翰的读者受到别人的论断引诱，而且因为对这些“特殊”的人给予不切实际的敬重，所以他们欺哄自己。

我们全都只是上帝的儿女和仆人。我们中间有些人或许是带领人，但这并未使我们在别人生命当中有任何特殊权柄或者特权。我们可以服侍他们，但我们不能替代在他们生命当中的圣灵。当我们跨越别人的界限，妄图控制他们的时候，我们不再是服侍他们。我们可以将思想、观念、教导，甚至预言向他们提出来；但至终人必须按着自身与上帝的关系来引导他们的生活。

当我们感觉受控于某位属灵带领人的时候，千万不要论断他（或她）的动机，只要认识到，我们已在自己内心将太多的影响力交给那个带领人。不论带领人的用意是什么，这都是我们的事。那时候，我们必须将生命当中这个位置交还给它理所当然的主人，耶稣我们的主，因祂曾替我们面对罪与死亡。惟有祂 才有权柄引导我们的人生！

第二十四章

对毫无头绪者的劝言

仇敌批评你的时候你当聆听，他们会将你的朋友避而不谈的真话告诉你！

对一些人来说，每当他们面对盘问的时候，“论断”这个词都是他们挥舞的警示红旗。它是愚拙人的防御机制，它是受害者的呐喊。它是那些缺少聪明者借助的手段，可以躲避一切形式的批评。“你在论断我！”或许是最后的防御。

箴言书说：“听从生命责备的，必常在智慧人中。弃绝管教的，轻看自己的生命。”

（箴言书 15：31-32）没有一条批评是舒适的。若想积极回应批评，世上没有一个人不必付出额外的努力。

一些有智慧和耐心的灵魂能够接受他们信任的人提出的批评。箴言书 27：5-6 说：“**当面的**

责备，强如背地的爱情。朋友加的伤痕出于忠诚；仇敌连连亲嘴却是多余。”但

另一方面，许多友情终结，正是因为忠心的朋友纯粹想要帮助，诚实好心地提出批评。愚拙人认为每个意见都是论断。

即或横加批评是恶意，我们若是虚心接受，也可以将它转变为好处。谁都不喜欢批评，但批评往往是惟一能促使我们面对自己愚拙的东西。批评是我们不肯从受教当中学习的时候经历到的东西。朋友以友善的态度想要告诉我们的事，我们若是听不进去，日后就要透过仇敌的残酷来面对。

从批评当中学习，免遭愚昧人的结局

我在人生的某个时候捡起一个观念：“仇敌批评你的时候你当聆听，他们会将你的朋友避而不谈的真话告诉你！”太多的时候，我学到的是愚昧人的道路。圣经说：“**一句责备话深入**

聪明人的心，强如责打愚昧人一百下。”（箴言书 17：10）你要记住，愚昧人是指不肯

从训诲当中学习的人。训诲过后要有改正。若不加改正，就会留下后果。这些后果有可能小到批评，大到个人毁灭。

有天晚上，我跟某间教会的一群带领人见面。我并不知道牧师有道德问题，我出现在他的教会，使他大感威胁。他对长老说，我到那里，是为了批评他们没把事工推进到城市。他对我说，想让我跟长老们分享一下，教会怎样才能更有果效地向外拓展。结果糟糕透顶。说他们不客气地回应，实在说得太轻了。他们恶毒地攻击我，对我作出一些非常尖刻的论断。

聚会之后我哀哭祷告。我哀哭，并不是因为他们的言语伤害了我；我哀哭，是因为我的行为当中有某种东西促使他们很容易相信我是最坏的人。那天晚上，一个想要拆毁我的人，却帮了我一个大忙。他的本意是当作一个毁灭性的武器，反倒在我生命当中促成一种最积极的态度转变。我们若有受教的心，上帝可以将任何一种消极状况转变成一次学习经验。

当然，并不是每一条批评都是论断。有人批评我们所作的努力、表达对我们的讨厌，或者指出某个毛病，这不是论断，这仅仅是观察。他们是看见某个东西，表达他们的意见。他们的意见可能对，也可能错；他们或许处置方式不得当，但我们依然可以从中学习功课。倘若别人在我们身上看到某种东西，促使他们作出论断，我们必须弃绝那个论断，但务要接受那个批评。我们必须问问自己：“我的行为当中到底有什么东西，使他们对我作出这种论断呢？”

愚昧人的道路

愚昧人仅仅从消极经验当中学习。他们的不良经验若是积累到一定地步，可能最终会接受一个事实，假如当初单单相信圣经，他们本来可以看得见。大部分时候，愚昧人并不学习；他们只是一味地按着同样的原则作同样的决定，期待能有不同的结果。他们重复同样的错误，从不学习。

当愚拙人开始承受自己行为的后果时，马上扮演起受害者的角色。当愚拙人违反社会原则，引起负面社会反应的时候，他们指责社会论断他们。倘若他们未能从批评的后果当中学到功课，就会因着过愚拙的生活，导致最终的结局，从而承受更痛苦的后果。

愚拙人的一个标志，是他们不愿听取身边人的劝告。“**愚妄人藐视父亲的管教，领受责备的，得着见识。**”（箴言书 15：5）有人向他们提出很好的建议，他们却不愿当成事实来接受，这时候就会指责那些人论断他们，或者想要管理他们的生活。不论更青睐哪一种防御机制，结果都是一样：他们不断犯相同的错误，直到遭受个人毁灭。

愚拙人追求本着咬文嚼字来为他们的立场辩护。就像法庭上的律师一样，他们要基于模拟案件辩论会的字句差别来反击指责他们的人提出的批评。许多人奉行一种哲学：“你若证明不了，它就不是真的。要想证明它，你就必须天衣无缝地表述它。对你的指责要想有效，用词必须完美——并且你得领会我的意思。”

就算指责我们的人得出的结论是错误的，就算他们的批评在言辞上表达得不正确，就算他们对我们为何做那件事的论断不准确，若不去考虑他们的观点，我们依然还是愚昧人。愚昧人决不会提问说，别人怎样看待那件事，为什么是那种看法。愚昧人只是用防御性的指责，来回应那种观察。

头一次就当聆听

不受教的愚昧人搞不懂别人为何那样强烈地针对他们。套用一個成语说，他们毫无头绪！爱

他们、不想看见他们受伤害的人，通常以友善的态度对他们说真话。当他们不理睬这些信息的时候，这些好心的朋友和家人稍微加大一点力度去说。再次置之不理的时候，他们不顾一切地“直刺咽喉”。然后听者弃绝它，因为它是一种攻击。这等人常常问我：“为什么大家那样厉害地跟我谈事情呢？”我的回答通常都一样。“当别人对你和和气气说话的时候，假如你肯听一听，认可他们的意见，他们决不会这样厉害地对你说话。”

通常是在这个时候，我感悟到一个道理：“我没回应，是因为这根本不关他们的事。”现在我们已经确定了一件事，他们第一次指出问题的时候，你确实听见了。然而，你并未考虑他们的劝告，反倒玩起否认的游戏，期望他们对你听之任之。爱你的人决不会对你听之任之。无论他们的尝试何等方向错误，他们都一定会说得更加大声，更加有力，直到你至少承认自己的处境为止。

诚然，并不是每一个功课都以爱心来教导。并不是每一个老师都会寻求我们的好处。然而，你别搞错，每一个人都是我们的老师，每一种环境都是我们的课堂。赢得辩论并不表示我们就会赢得生活。在言语上打败指责我们的人，并不能拯救我们脱离自己行为的后果。相反，我们的防御行为通常都会挑旺指责的大火。

许多回应指责或批评的办法能带来和平和个人长进，而不是痛苦和窘迫。当你认识到这一点的时候，固然不是一切事情的本意全都为你的好处，但你依然可以使它转化为你的好处。然后别人不中肯的批评也就造不成多大痛苦了。

第二十五章

行得通的人际关系

我说话的意思，并不是我认为的意思；而是你认为的意思！

人际关系包含着人生的喜乐和痛苦。无论人寻求辅导的最初原因是什么，归根结底问题全都围绕着与某个人的关系。倘若眼前的问题似乎与钱财、愤怒或惧怕有关，通常也都是钱财、愤怒或惧怕影响到我们与人交往的能力，促使我们采取一些行动。

人际关系是今生惟一有永恒价值的东西。将来我们从这个世界一并带走的一切，就是我们带向永恒的人际关系。不论你有多少资财，人际关系若是不如意，你就不会快乐。大多数成瘾的、强迫性的行为都是围绕着人际关系的问题——或者说人际关系缺失的问题。

人际关系是一切长进，以及有意义的个人发展的根基。我们对个人长进惟一真正的衡量标准，就是我们培养有意义人际关系的有效程度。既然人际关系围绕着沟通，或者说提出或接收意见而建立起来，除非我们接受与我们共享人生者的权利，否则不可能得到有意义的关系。换句话说，在与某个人的关系当中，你赋予对方对你的生活评头论足的特权。既然你的生活影响到他们，再没有别的选项。

人际关系的条件

要想得到温馨、互惠的人际关系——也就是说，既有付出也有收获——我们必须承担某些风险。人际关系欣欣向荣的基础是沟通，沟通的基础则是诚实。然而，诚实却使人容易受伤害。对许多人来说，容易受伤害是他们不愿遭遇的拖累。他们不想透过与某人交往当中的痛苦而去面对不快乐的可能性。虽说缺少有意义的人际关系也有痛苦，但他们宁愿活在这种确定性当中。

行得通的人际关系必定是互惠的；既有付出，也有收获。它们基于我们分享自身理想、优点和弱点的能力。透过分享，我们长进、发展和调整，使得人际关系更积极，更如意。因此，灵活性和适应性必须伴随一切的沟通。

在人际关系当中，跟其他一切社会互动一模一样，我们要放下自己的一些权利。我们若是彼此相顾，就必须接受一个事实，我们的行为会影响到别人。既然如此，我们请人进入我们的生活，就不可再拒绝他们的权利，不给我们的生活提出意见。“你可以参与我的生活，但把你的意见保留起来”并不是真实人际关系的规矩。

太多的时候，我们把好友的意见视为论断，因此拒绝适应并从中受益。但为了在交往当中的长进，以及个人的长进，我们必须常常考虑自己的行为怎样影响到别人。对方向我们提意见的时候，我们必须斟酌、采用，从而长进。我再说，灵活性和适应性是一切个人长进的根本。

很少有人明白我们的行为怎样影响到身边的人。然而，我们渴望建立关系的对象，正是我们

身边的人。罗伯特·迪尔茨（Robert Dilts）写过《神经语言学编程应用》（*Applications of Neuro-Linguistic Programming*）一书，他在书中提到，有一条重要的沟通原则说：“不论沟通者的宗旨是什么，每次沟通的意义都在于它引起的回应。”除非我们甘心让别人对我们的生活发言，否则决不可能知道我们的行为怎样影响到他们。现有的朋友提出不顺耳的意见，回应之道不是去找新朋友。

爱使我们总想知道我们的行为怎样影响到身边的人。在差不多每一节辅导课上，最重要的感悟之一，就是当人觉悟到他们的行为怎样影响到别人的时候。一旦认识到这一点，就感觉对方的回馈不像批评了。相反，它变成有益于这份关系的东西。

对我们许多人来说，改变的问题是我们不敢面对的事。改变可能要求我们承认自己有错。太多的时候，我们更珍惜自己正确，超过珍惜我们的关系。我们没有安全感和它造成的不灵活，导致我们从一个人转向另一个人，寻找那种决不要求长进和改变的关系。

当人指出我们的行为不合圣经或者接受不了的时候，并不是论断；那是有意义的劝告。我们违背上帝话语的智慧时，常常觉察不到。我们若真正在乎按着真理而行，这一类型的建议会帮助我们转回正轨。我们需要不断从社会环境当中得到反馈，才能继续不断调整我们人际关系方面的成效。

避免人际关系的操纵

有时候，我们盼望从一些人身上捞到某些好处，因此仅仅接受这些人的意见。举例来说，青少年会容许他们的朋友对自己的生活有更大的影响，超过他们的父母。单身的人会让谈恋爱的对象对她的生活有更大的影响，超过其他的朋友。有些人让某些朋友有更大的影响，超过其他的朋友。太多的时候，接受这种影响，是因为我们盼望获得什么东西。这不是敞开，这是操纵。

我们让自己很容易受某些人的影响，但不应当盼望从这些人身上得到好处。相反，有些人在我们需要听建议的那些方面很有果效，我们应当容易受他们的影响。那些既稳定，又证实真诚爱我们的人，我们应当向他们敞开心扉，以诚相待。想要蒙骗别人的人，也容易受蒙骗，这是常识。当人欺负别人，想占便宜的时候，他们就被自己的贪心蒙蔽起来，自身也可能受

欺负。箴言书这样说道：“**行恶的，留心听奸诈之言；说谎的，侧耳听邪恶之语。**”

（箴言书 17：4）换句话说，他们开始听从一切有问题的人。

当我们开始玩弄操纵游戏的时候，总是去听从有问题的人。人往往就是这样开启“重复性痛苦”的毁灭循环，陷入其中的人每次结交新人似乎都会遭遇相同的伤害。我们违背建造关系的纯正原则，随后全面出错的时候，就会自食其果。越来越强烈的羞辱和绝望感开始控制我们的生活。凡是不勉励我们拼命追求快乐的话，我们一概拒绝听从。我们闭耳不听合理的建议，单单听那些我们盼望可以捞到好处的人。每一个关系都以失败告终，我们变得更加空虚，更加绝望；然而，我们拒绝放弃自己的毁灭之路。为了得到我们想要的东西，道德上的妥协变得越来越大。每作一个决定，重复性痛苦的可能性都在随之增加。

到这个时候，明理的人想要提供合理的建议。然而，绝望的人却看不出那是合理的意见。相反，绝望的人认为那是限制、控制和论断性的意见。这种人一直都认为，他走妥协的道路，一定能让他得到自己想要的东西。并非如此，箴言书 14：12 说：“**有一条路人以为正，至终成为死亡之路。**”正是到这时候，一切不强化自我欺骗的意见，都会视为论断加以弃绝。

给我们造成痛苦的一切事物，不都是论断，也不是全都错误。当我们论断动机的时候，痛苦就会到来。对良心有罪的人来说，一切事物都有威胁。我们的心若定我们的罪，凡有挑战性的东西就都会定我们的罪。我们还以为是那个人，其实是我们的良心。

因此，对那些向来忠心的人，不要仅仅因为你不喜欢他们的意见而弃绝他们。当你发现自己被迫防御，或者被动回应的时候，你要问问自己为何如此抗拒。有时候，你明知有些人的意见你不同意，但听一听也很好，只为换一个角度。智慧人从训诲当中学习；迟钝人从责备当中学习；愚拙人从后果当中学习；自私的人从不学习。你当聆听、学习、长进……止息痛苦。

第二十六章

我自食其言的时候请你原谅我

我今天生活中的苦毒源自我昨天说的话。

我们在回应自己感受到的论断时，务要明白我们在刺激别人论断我们的事上所扮演的角色。无论是谁，论断人固然永不正确，但依然还是会论断。我们呼喊“不公平！不公平”也无济于事。面对指责我们的人，这等恳求并不能帮助我们。事实上，甚至有可能刺激他们发动更猛烈的攻击。

倘若我们已种下论断与批评的种子，可以确定会收割同样的东西。“**你们不要论断人，免得你们被论断。**”（马太福音 7：1）这句话符合种与收的定律。我们怎样待人，别人一定也会怎样待我们，甚至变本加厉。然而，我们却可以采取许多行动，来避免论断。

箴言书 18：6 说：“**愚昧人张嘴启争端，开口招鞭打。**”嘴是长在脸上的一个小洞，我们用它来制造一大堆的难题。我们沟通的方式，比其他一切事情，都更能激起论断，招来痛苦。即便别人的行为不可接受的时候，我们的沟通也能使后果稍微减轻，或者更加恶化。

正如箴言所说，愚昧人的嘴唇招来惩罚。控制好我们的言语，是改变我们世界的关键方法之一。箴言书还说：“**愚昧人不喜爱明哲，只喜爱显露心意。**”（箴言书 18：2）喜爱发表意见可能是我们许多患难的根源。“**愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。**”（箴言书 29：11）这些经文为我们提供了沟通的睿见，可以帮助我们避开痛苦。

无意之言的果效

我刚刚归向主的时候，言语非常粗暴。意思并不是我说亵渎话；只是对人说话非常尖刻。那是街头的规矩。结果，大家开始断定我是一个定罪、不饶恕的人。那时候我搞不明白他们从哪里得出这些意见；事实远非如此。我其实非常关心人，也很怜恤人。

谁都不肯告诉我，为何有这些意见，它们又从何处而来。本来谁都可以说一句：“你对我说那句话的时候，使我有怎样的感受。你的本意是不是这样呢？”但没有一个人说！相反，大家只顾形成自己的论断，并且议论我，就仿佛他们的论断正确一样。要是有人遵守沟通的规则该有多好啊！

有天晚上，有对夫妇来我家探访。我们正在玩一个游戏，我的同伴出了很差劲的一招。我说了一句威胁性的话，根本不是那个意思。我是街头白话说惯了的那种人。但当时并不是在街

上；也不是说给一个听懂我行话的人。听我说话的那个人非常严肃地对待我的威胁。

就像我因大老粗的外表冒犯过的其他人一样，他一句话都没对我说，但我说那句话的时候看到他的眼神。我知道吓着这个人了。我向他道歉，但损害已经造成。那时候我毫无补救办法，收不回我的话，也扭转不了那种损害。我只好为我的言语对这个人造成的影响承担责任。

当我们受论断，或者被人审查的时候，常常不能接受责任，晓得我们的言语怎样引起别人的意见和论断。我们自以为，**他们本该知道我的本意不是那样**。我们其实是在请求他们以那种意念来论断我们；我们只是想让他们发出有利于我们的论断。然而，我们不能指望人看懂我们的心。在马太福音 12：37，耶稣说：“**因为要凭你的话定你为义；也要凭你的话定你有罪。**”有人说过一句很有智慧的话，要让你的话语甜蜜柔和。你有可能不得不把它们吃下去。

知道你说了什么话——并且说了以后真是那个意思

许多时候我们对某个人的全部了解，就是我们看到或听见的事。在此之外的一切都是论断。当人按着我们的言语对我们评价较低的时候，他们不是在论断；而是在运用他们所掌握的仅有信息，形成他们的意见。我在第二章说过，言语是生长在我们人生花园的种子。我们若不喜欢在自家花园生长的种子，就必须栽种不同的种子。

可惜的是，我们常常把言语用作防御机制。在这类情况下，我们往往不思考这些言语是什么意思。我们脱口而出，只是为了逃避对付真正的问题。“我不在乎”是最致命的委婉说法之一。我们说出来的时候，很少真是那种意思，但它通常会招来痛苦的报应。我们全都在意自己行为的后果。但是，太多的时候，我们却使用“我不在乎”，来逃避承认我们行为的严重性。在缺乏其他任何有意义的沟通之下，在探讨重大人生问题的时候，“我不在乎”可能是一句非常吓人的话。倘若我们说服正与之沟通的那个人，让他（或她）深信我们不在乎，当人家对待我们，仿佛我们真是那个意思的时候，我们就没有权柄再抱怨了。

在有意义的沟通中间，我们决不当挖苦嘲讽和油嘴滑舌。我们不知道答案，就应当说“我不知道”。我们不想谈某件事，就当说：“我不想谈这件事。”别人盘问我们的方式，若是威胁到我们，我们就当说：“这次谈话让我感觉受到威胁。”我们应当学会把真实的意思说出来，说出来的真是那个意思。我们的回应若不得当，会给人发出错误的信息。然而，他们以同样方式来回应的时候，我们却因他们的回应方式受到冒犯。

雅各向带领人发出一条特别的警告。

我的弟兄们，不要多人作师傅，因为晓得我们要受更重的判断。原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人。也能勒住自己的全身。

（雅各书 3：1-2）

凡是追求影响、训诲、或带领别人的人，务要遵守一个更高的责任标准，尤其在沟通方面。

更严厉地判断带领人的，并不是上帝，而是人！说得更具体一些，是我们追求带领的对象。他们将要论断的方面，最严厉的就是我们的沟通。我们的沟通方式是否冒犯人呢？我们的沟通是否清楚易懂呢？我们是否接受作一名良好沟通者的责任呢？还是在要求身边的人猜测我们的真实意思呢？若是推给别人猜测我们的真实意思，我们就在迫使他们陷入论断的境地。我们最好喜欢他们发出来的论断，因为我们不得不去忍受它！

人口中所结的果子，必充满肚腹；他嘴所出的，必使他饱足。生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。（箴言书 18：20-21）

我们若不喜欢别人论断我们的样子，就必须接受个人责任。不是大放厥词，攻击谩骂，我们必须问一问：“我在做什么事，或者说什么话，激起这种回应的呢？”一旦我们确定，在激起别人的意见上，我们扮演了什么角色，就已找到能力范围内的某种东西，来解决这个问题。

第二十七章

认罪：通向平安的道路

认罪能释放负罪的心。

在我们寻求脱离论断的过程中，常常忽视一个非常基本的原则：认罪可以缓解对论断的惧怕。当一个人犯下某种罪行以后，把他押去受审，然后出示所有的证据来定他的罪。人生大体上也是同样的道理。当我们冒犯人的时候，别人会出示证据，来证明我们有罪。

有一个办法可以逃避审讯带来的痛苦和羞耻，那就是认罪。你要承认！认罪之后，留下来的一切就是宣判。宣判的宽大程度对认罪的人而言，总比证实有罪的人较好。我再说，这一点也体现在日常交往当中。我们认罪的时候，别人不再设法判定我们有罪。我们交代完事实之后，留下来的一切就是刑罚。

害怕认罪

我们在不顾一切地想要逃避痛苦和寻找快乐的过程当中，得罪了别人。我们侵犯别人，盼望能得到某种满足。当我们的过犯遮掩不住的时候，别人会透过“判罪”来伸冤。现在 we 不但面对自己行为的后果，而且还有我们的态度曝光带来的羞耻和痛苦。我们越想遮掩自己的罪，别人就越发强烈地想要曝光我们。这促使我们更加惧怕和不认账，也促使他们更加激烈。

蒙怜悯的惟一指望就是诚实。“遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙

怜悯。”（箴言书 28：13）当我们发现自己有错的时候，有一条最便捷的路径，可以使内心得着平安，并有可能得到受冒犯的人饶恕，那就是认罪。认罪不但可以平息受冒犯的人，而且还能释放负罪的心。

当别人指控我们，或者想要判处我们的时候，我们变得寸步难行。我们因怕受伤害而害怕认罪。他们伸冤的愿望迫使我们保护自己，我们害怕认罪又会刺激他们。诚然，面对忿怒可能是短暂、即刻、外在的痛苦。虽然很不好受，但不认账却会造成一辈子的内在痛苦。

认罪是惟一使我们不再坐等论断的方法。我们说清自己为何做了那件事，也就没有可论断的事了。然而，人若没有安全感，就不肯认罪。若没有认罪的安全地点，他们就会遮掩自己的过犯。教会尤其需要使人认罪的时候有安全感。怎样才算安全地点呢？当那个人或教会的宗旨是为了挽回和医治的时候，认罪才有安全感。假如宗旨是为了惩罚，决不会安全。

正是害怕论断，才迫使我们强忍着不认罪。可悲的是，教会已变成一个诚实讲话不安全的地方。事实上，我们在教会里面，以谎言来遮掩自己的过错和失败，比在其他一切地方更甚！教会从整体上说，已变成一种毫无怜悯的环境，滋生诡诈和假冒为善，不再是一个使人诚实和长进的地方。它竟然可以变成一个鼓励我们戴上面具，隐藏自身问题的地方。

处理过失的最佳办法

尽管我们有认罪的自由，我们却蒙蔽自己，对我们的罪与羞耻视而不见。雅各论到处理我们情绪和过失的必要性：“你们中间有受苦的呢，他就该祷告；有喜乐的呢，他就该歌颂。你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来，他们可以……为他祷告。”

（雅各书 5：13-14）这就是我所说的“处理”。我们全都需要处理自己的事情。这节经文指出了合乎圣经的、引向生命与平安的选项。我们若受苦，可以憋在心里，思来想去，发疯抑郁，也可以透过祷告来处理它。

我们若兴高采烈，也有一个处理办法。我们可以大排筵席、喝得酩酊大醉、然后夸夸其谈，也可以向上帝唱诗称颂，这样来处理我们的喜乐。我们若生病，可以卧床不起、怨天尤人，博得同情，也可以采取合乎圣经的选项，请教会的长老来为我们祷告。总有一个合乎圣经的办法，来处理我们的问题，可以将我们引向生命和平安。

可惜的是，我们实在与自己、与上帝脱节太深，真的不晓得怎样来处理这些事情。有时候大家把赞美和敬拜搞成某种正式活动，而不是一种表达或处理。赞美和敬拜的时候，是来处理我们对上帝感受到的情感。有一种合乎圣经的办法来表达这件事。圣经列出几十种办法，来表达和处理我们的喜乐、爱慕和感谢：举手、歌唱、跳舞、弯腰、呐喊，仅举几例。然而，宗教却从教会盗走了这种表达的自由。教会已变成一个我们不能承认过错和表达喜乐的地方。这样一来，真的没有剩下多少东西，只剩下规条和玩游戏。

雅各接着又告诉我们怎样处理自己的过失。16 节说：“**所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。**”“罪”这个字也可以译作“过失或过犯”。这并不是那种向神父或辅导师的正式告解或认罪，而是指不单单在祷告当中向主耶稣认罪，还要与朋友和同龄人诚实分享。

但另一方面，我们可以选择按着不合圣经的方式，来处置我们的过失：为它们狡辩，遮掩它们，或者将它们怪罪到别人头上。这些选项当中的任何一种瞬息之间都可以救我们脱离审视，但它们没有一样能带来心里的平安。我们需要知道，即有过失，我们依然被爱。我们需要摘下面具，让别人看清我们是真实的人，因自己的过犯心里正在受痛苦。那些愿意帮助我们解决生活问题的人，我们需要他们的支持。

活在恩典中

因为我们自以为基督教围绕着“正确”而旋转，所以它已变成一个竞技场，人在其中力求证明我们错误。传道人认为他们的职分是使人正确。然而，这要求你假设那些人是错的。其实，他们已称义。耶稣赐给我们所有的人称义的恩赐。我们可以达到何等正确，他就使我们何等

正确。我们的职分，是帮助人透过上帝的爱变得整全。保罗说：“我若必须自夸，就夸那

关乎我软弱的事便了。”（哥林多后书 11：30）在今天的基督教界，这是一个陌生的概念。

但保罗并未停在那里。你看见，他并未将自己贬低成一副虚假谦卑的模样；相反，他已得着活在上帝的恩典（能力）当中的秘诀。

当保罗抱怨他的环境，却毫无办法改变它们的时候，上帝提醒保罗那种可以透过他运行的大能：

祂对我说：“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 12：9-10）

上帝说：“我的恩典够你用的”，祂的意思并不是拒绝保罗的求助。祂的意思是说：“用不着改变环境。你要超越生活环境和别人的论断辖制而活，从你心里运行的恩典（或能力）当中就能找到这种大能。你用不着祈求得到它。已经把它赐给你。”

我们已经制造出一种有可能走向两个极端的环境。要么以为软弱就是谦卑，我们应当一直软弱下去；要么以为软弱是信心的一种失败，我们决不当承认软弱。然而，承认我们的软弱并倚靠上帝总是应当把我们带到大有能力的地步——那是上帝胜过环境的恩典。

认罪以奇异的方式表现出来

基督教不是围绕着我们正确或有能力而旋转，而是围绕着耶稣既正确又有能力而旋转。但只有认识到我们在祂里面并且支取祂的力量时，这一事实才有意义。能够倚靠人其实可以帮助我们倚靠主。向人坦诚可以促使我们向上帝坦诚。承认我们的过失是医治过程的一个环节。它促使我们透明，进行坦诚的沟通。它帮助我们发现并脱离那些我们摆脱不掉的地方。

我的经验告诉我，人天生就有认罪的需要。别人说话的时候，我已学会倾听。若有什么事情使他们不安，他们一定找到间接的方式承认它。他们可能说的不是准确的事实，但他们会尽可能地倾诉出来，依然避开论断。

举例来说，在我第一间教会里面，有一个和蔼可亲的姊妹，隔三差五找我聊天。她常常会说：“我的丈夫之所以没得救，或许是我的过错。”我常安慰她，劝她不要怪自己。

她好几次说这种话。有一天我开始安慰她的时候，上帝的灵阻止我，指示我说，我并未认真听她倾诉。她是想告诉我一些事情。于是我并未安慰她，而是追问她到底做了什么事情，对她的丈夫造成消极影响。令我吃惊的是，她的丈夫没有得救，确实是她对丈夫有重大影响。

她跟家人相处的方式，与她在教会跟我们这些人相处的样子大不相同。她并不是真想对付那个问题，但她有认罪的需要。

有些人常常构想出一些虚幻的场景和人物，当作一种认罪方法。有时候，需要找一个可以顶替有罪一方的人，这种需要会使人患上多重人格紊乱症。有一个人给我讲过一件事，他的一个家庭成员杀了一个人。事实上，干那件事的那个人就是他。讲那个故事不过是他尽可能往认罪靠拢而已。然而，这种类型的“认罪”却带不来丝毫解脱。

当然了，向每一个人认每一个罪并不智慧。但承认那些导致我们冒犯别人的过失却有智慧。那些摆脱不掉的地方，以及在主面前我们心里面实在解决不了的那些问题，通常必须承认出来。可惜的是，大多数环境都不安全。正因如此，大多数人才到办公室去找神父、辅导师、或者牧师。在我们教会，大家在“冲击波小组”里面认罪，并解决非常私人的问题。这些小组让人有安全感，可以坦诚分享。

认罪是使你不再坐等论断的惟一办法。你把做过的事情说出来的时候，也就快要亲自发现做它的原因了。你把原因说出来的时候，也就没什么可论断的了。你知道自己一直透明对待过错，谁再知道也就无关紧要了。内心若有平安，你就能忍受别人的意见。内心若不平安，每一句话、每一个表情、每一个动作都会感觉像论断一样。心里若被定罪，必没有平安。

你要养成透明的习惯。即或你知道不好受，也要承认你的过失。认罪的自由会使你得到心里的自由，好去支取上帝的恩典（或能力），面对各样的环境，并得胜而归。

第二十八章

自杀式的自我论断

我们一旦论断自己，负罪的心就会想出刑罚。

与论断有关的一切毁灭性因素当中，很可能疾病的破坏性最大。我们都晓得，情感健康有可能透过论断的罪疚感而恶化。这种罪疚感的基础是惧怕，除了与各种消极情绪有关之外，还能造成抑郁和焦虑。可惜的是，我们未能认识到，接受论断还会摧残我们的身体健康。事实上，圣经说，它是导致生病和死亡的一个原因。

保罗在写给哥林多信徒的头一封信中谈到圣餐，或者主的晚餐，何以成为一种改变生命的经验。耶稣曾说：“**这杯是用我的血所立的新约。你们每逢喝的时候，要如此行，为的是记念我。**”（哥林多前书 11：25）在 26 节保罗说，我们如此行的时候，“**是表明主的死，直等到祂来。**”然后他在 27 节警告我们不要“**不按理吃主的饼，喝主的杯**”。对许多人来说，这段经文最难的部分，在于想要搞明白不按理吃喝是什么意思。

在 28 节，我们看到“**人应当自己省察，然后吃这饼、喝这杯**”。“省察”这个词的意思是“为蒙悦纳而察看”。这并不是那种查找过失的内在审查。宗旨并不是为了察看内心，判定我们为何不蒙悦纳；相反，宗旨是为了察看内心，提醒自己基督的十字架，祂的血为我们赎回的事，以及祂的牺牲为何使我们蒙悦纳。

宗教、学校、生活大体上都已教导我们察看自己的内心，并且问一个问题：“我到底出了什么差错？”我们察看内心，然后说：“我必须查明出了什么差错，好去解决问题。”这刚好与保罗的教导相反。我们若想解决问题，必须找到自己哪里正确。所以保罗说：“你要察验自己，好蒙悦纳。你要察看你的心，努力查明什么事情使你蒙悦纳。”

我们的悦纳来自耶稣

那么，到底是什么事情，使我们蒙悦纳的呢？耶稣作成的工，是惟一使我们有资格来到上帝面前的原因。我们必须转向祂透过死、埋葬和复活而成就的事。祂变成我们的罪，为要使我们不必活在那种重担之下。祂担当了我们罪的刑罚，为要使我们不必害怕受惩罚。祂代替我们下地狱，为要使我们不必下地狱。祂得胜了我们的罪，为要使我们不必再打那场仗。祂得到了义，又将它当作白白的恩赐赐给我们，为要使我们不必再去努力争取它。祂还使我们有资格领受上帝的一切应许。简言之，祂就是我们的义，祂就是我们的资格。我们在祂里面蒙悦纳。就如歌罗西书 2：10 所说，我们在祂里面得了丰盛。

可惜的是，律法主义已使我们转向自己的行为，当作我们在上帝面前蒙悦纳的基础。然而，

死的行为并不能洗净我们的良心。无论我们做对过什么事，我们做过的错事都会像断头台一样高悬在我们头顶上，等候审判的时候坠落。你要归回保罗的训诲——他提醒我们说，服圣餐，当为了记念耶稣和祂作成的工。主旨不是我们，而是我们在祂里面。

哥林多前书 11: 29 说：“**因为人吃喝，若不分辨是主的身体，就是吃喝自己的罪了。**”

你要记住，当我们未能发现自己在基督里蒙悦纳的时候，就是不按理吃喝了。这里的“罪”这个字与“定罪”是同一个字。定罪是指人坐等受惩罚的时候那种罪疚感。它是论断的结果——不管是自我论断，还是别人施加在我们身上的论断。不论来源是谁，我们若接受任何一个人的论断，却不接受上帝的审判，就会发现自己不是按理吃喝。那时我们坐等受罚。

问题出在未能“分辨主的身体”。在人生的各个方面，我们都应当转向耶稣，以及祂在自己身体里面为我们成就的事。30 节这样说道：“**因此，在你们中间有好些软弱的与患病的，死的也不少。**”鉴于耶稣已在十字架上做成的事，圣经说，我们若不省察自己，得蒙悦纳，这一事实就是我们患病和死亡的原因。

我们自取其祸

保罗在 31 节接着说：“**我们若是先分辨自己，就不至于受审。**”这里译作“受审”的希腊文是一个意指“省察、得蒙悦纳”的词。我们若能发现自己蒙悦纳，就不会经历定罪或自我论断。耶稣说：

我实实在在地告诉你们：那听我话、又信差我来者的，就有永生，不至于定罪，是已经出死入生了。（约翰福音 5: 24）

问题不是上帝在审判我们。相反，我们经历的那种审判来自我们自己的内心。它被称为定罪。

希伯来书 10: 26-27 说：

因为我们得知真道之后，若故意犯罪，赎罪的祭就再没有了，惟有战惧等候审判和那烧灭众仇敌的烈火。

这段经文并没有说，这些事情是上帝打发来的；而是说，当我们继续故意犯罪的时候，审判是我们最终经历到的事。因为我们良心负罪，所以我们开始寻找那些出错的事。我们开始等候审判。我们在罪疚感中挣扎。我们等候受惩罚！

自我论断是一种自我实现的预言。我们论断说，我们配得生病。但当我们生病以后，却说：“上帝在惩罚我们！”这不是事实；上帝未曾做过什么事。是我们做的！我们的内心信从一个谎言，我们经历到那些信念所结的果子。就如箴言书所说：“**人的愚昧倾败他的道，他的心也抱怨耶和华。**”（箴言书 19：3）

哥林多前书 11：32 接着又说：“**我们受审的时候，乃是被主惩治……**”“受惩治”是什么意思呢？“惩治”这个词在希腊文中的意思并不是殴打、鞭打、惩罚或处决；它的意思是“训练儿童”（参见《斯特朗斯圣经索引》，*Strong's Concordance*, #G3811）。训练儿童是吸引和激励某个人行在正路上。是以温柔的态度，爱意融融、和蔼和气地完成；而不是借着施加痛苦来完成。上帝惩治我们，是把我們看作祂所喜爱的孩童。

这种训练是圣灵的工作。圣经说，圣灵会指出我们的罪来，从这个意义上责备我们。即或我们未能省察自己，未能发现自己蒙悦纳，圣灵还是会尝试牵引我们回归正途，好救我们脱离罪的权势和后果。

我们来看亚拿尼亚和撒非喇的例子。他们是刚刚归信的人，还不晓得脱离律法的自由，以及脱离上帝忿怒的拯救。彼得质问他们欺哄圣灵的时候，他们心里极其惧怕，感到罪责深重。上帝担上杀他们的罪名，但把他们击倒的并不是上帝。使徒行传第 5 章说，亚拿尼亚和撒非喇两个人都是“**断了气**”（5，10 节）。不是上帝杀了他们，不是魔鬼杀了他们，希腊文说得清清楚楚。对他们起了作用的，并不是某种外部的力量，而是他们心里发生的事情，源自他们自己的内心。他们信了某种不真实的东西，因着他们所信的东西而死。

你的头脑能帮你走出来

在一本名叫《医治腰痛》（*Healing Back Pain*）的书里面，医学博士约翰·萨摩（John Sarno）大夫说，有成千上万名患者接受过他的治疗，并未对他们作进一步的医学治疗，仅仅听了三个钟头的讲座，完全脱离了腰痛。仅此而已。他的结果实在了不起。当我们遭遇情感痛苦，或者其他问题，不知道如何应对的时候，头脑就会在我们身体上的某个部位造成疾病或疼痛。有了这种疼痛，就使我们有了某件正当的事，可以转移视线，免得再去对付我们认为更加痛苦的事。我们究竟害怕哪些类的问题，竟使得疾病和疼痛更有魅力呢？罪疚感、惧怕、羞耻、感到不配、或者感到没人关爱，这几样排名靠前。

其他的研究表明，头脑总是寻求平衡。它力求生成或者证实我们当前持有的观点。举例来说，罪疚感要求惩罚。当我们感到内疚或者羞耻的时候，就有一种得到惩罚的需要——于是我们体内的每个细胞全都发动起来，生成我们的信念。我们若相信自己不配成功，却开始成功，这时候我们的情感，甚至我们的肉身，就会发动起来，阻断我们的成功。我们若相信自己做了一件应当招致体罚的事，就会患上疼痛或疾病。

有几十种办法可以影响我们的内心。最重要的影响就是相信我们在耶稣里是新造的人。我们

已称义，从律法的咒诅之下释放出来，有资格领受上帝的每一个应许。这应当是我们的普遍人生观。它应当是我们对自己的惟一评价方法。倘若不是，我们务要采取一切措施，把这条真理刻在我们的心版上！

所以，下一次你发现自己陷入精神折磨、疾病、或疼痛的时候，只管坐下来，放松，将你的心向上帝敞开。然后开始承认某些真理。你要察验你的内心说：“我不需要这种疼痛。无论我做过什么事，我都不当受这种痛苦。耶稣替我担当了律法的咒诅，我只应得到耶稣死以后为要赐给我的东西。”

然后你要承认“这种疼痛、这种疾病、这种折磨不是在帮助我，不是使我受益，不是在我生命当中成就任何敬虔的旨意。我宁愿放它走。”你在心里面，只要说一句：“我放开这种东西；现在我释放这种东西。耶稣啊，求你释放我脱离这种东西。我不必拥有它。现在我释放它。”通常在几分钟之内，你就会发现那种情绪或身体疼痛渐渐消失。

我跟世界各地的人分享过这些简单的原则，目睹大批的人脱离了慢性疼痛和疾病。你若有消极信念刻在心版上，已变成自我感知的一部分，你可能需要一位辅导师，专门受训帮你对付内心的信念。可能有必要确认都有哪些毁灭性的论断大大影响了你，再把一些新东西刻在你心版上。

你若相信生活中的痛苦是来自上帝的惩罚，也就没有使你解脱的方法。你就会一辈子为你的过错接受处罚。你休想完全脱离罪的权势。你休想往前行，过一种硕果累累、平平安安与上帝同行、在品格上长进的生活。我请求你止住痛苦，别再责怪上帝。

你若释放自己脱离论断，就必有机会打破慢性疾病和疼痛的生命循环。或许你再也不必重复失败的生意交易，或者失败的友情。你必定释放自己，去经历上帝的恩典，使你能超越生活中的论断和惩罚，摆脱它们的控制而活。

第二十九章

找到真实的你

找到真实的你，就会找到你的定命。

我们已有太长时间活在别人和自我的论断之下，以至于我们真的相信这就是我们的真实样子。我们已经交出在基督里的新身份。我们已经放弃了上帝那里的真相，来交换我们的歪曲自我观。我们已经看不到一个事实，我们在基督里真是新造的人。我们看不到在祂里面的无限可能性，而是活在我们惧怕和论断的有限范围之内。我们把自己的论断当作真相来接受，从而失去了我们的定命——定命的丧失造成一辈子的失望和沮丧。

我们就像患上失忆症的国王，像乞丐一样来回转悠，不知道我们的王族身份。你看见，每一个人都是按着他（或她）的自我感知而活。我们可以改变环境、周边的事物，以及其他一切东西，但我们的自我感知若不改变，就会继续受制于相同的因素。我们可以为自己的罪找到新的借口；甚至可以赋予它新的社会地位——但它依然还是罪。我们可以减肥，或者作整容手术；我们可以随着喜好经常改变物质或有形世界，但我们里面却依然是同样的感觉。

问题不在外表

因为我们已经受训练作外表主义者，所以调整外部的一切事物，想要让自我感觉更好。使徒彼得在写给教会的头一封信里面，对妇女写下具体的训诲：“**你们不要以外面的辮头发、**

戴金饰、穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔、安静的心为妆饰。”（彼得前书 3：3-4）这是一条适用于每个人的生命原则。

当然，我们全都应当对自己的相貌感到几分自豪。以我们的相貌为荣常常是自我价值的一种反映。然而，正像第 4 节所说，你应该以发自内心的美而闻名。我们可以问问自己：“我愿意别人按着我的真实样子，还是按着我的外貌而知道我呢？我是愿意与人建立比外表更深刻的关系呢？还是想把一切关系都保持得肤浅呢？”正是这个问题催生出许多与人交往的困难。彼得暗示说，美容会褪色。当我们的美容褪色，或者有一个更美的人走进我们世界的时候，单单从外表上知道我们的人，我们就没别的东西呈现给他们了。

我并不是说我们应当拒绝外在的美；而是说，我们应当把它保持在合宜的位置。最起码，我们在外表上付出多少努力，也应当在内在美上付出多少努力。你要记住，培养内在美并不是一个获得我们本不拥有的某种东西的过程，而只是觉悟到并顺从靠着基督耶稣已在我们里面的东西。当耶稣基督进到我们内心的时候，祂带来了义和大能。祂带来一种惟有在祂里面才能找到的生命品质。我们不是努力促使耶稣将它赐给我们。我们的本分是察看我们的内心，发现里面的这个新“我”。

即或当我们想要培养品格的时候，依然常常把它弄成一件外在的事。我们努力打造一种本于

行为表现的身份。我们依然想在信靠上帝之外知道我们的身份。撒但来试探耶稣的时候，他想迷惑耶稣，使祂靠着行为表现来证实自己的身份：“**那试探人的进前来，对祂说：‘你若是上帝的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。’**”（马太福音 4：3）意思就是说，那样就能证明你是上帝的儿子。

耶稣拒绝用行为来证明自己的身份。相反，祂说：“**经上记着说**”。（4 节）上帝说过的话对祂已经足够了。那才是祂身份的源头。

这种新性情应当生出善行——我们应当竭力过行善的生活。但我们的倚靠、我们的自信、我们的身份感，决不可来自那些行为。那样做的一瞬间，我们已将自己的倚靠和焦点从耶稣转移到我们自己身上。那一刻，曾经的好行为现在变成了死行为。

我们若按着行为表现来论断自己的身份，当行为证明不了我们的身份时，我们就会动摇。若是行为证明了我们的身份，我们则会高举自己的义，超过基督的义。我们的义并没有大过祂的义。所以，我们必须从心里转向上帝的道和上帝的灵，来确定我们的身份。两者都需要。我们在道里面找到真理，但体验这道的真实，则是透过与耶稣之间发自内心的关系。

因为我们未能心意更新，所以依然在某种程度上按着得救以前的样子看自己。我们透过自我论断判定，因为我们有不可接受的外在特征，所以我们的内心必然败坏。大部分人不愿察看他们的心，是因为他们害怕将会看到的东西。他们确信一定会看到一些极其可怕的东西，使他们忍受不了。

有一个内心的“隐藏人”，新人或新性情，是我们没有真正接触过的。我们的自我论断已使它隐藏起来，超过我们的自我感知。当使徒保罗谈到杜绝不可接受的行为时，他指出一个事实，我们已经变成新的了。但我们必须改变自己的思维方式，才能“穿上”这新人。以弗所书 4：23 说：“**要将你们的心志改换一新**”。我们若在基督里，就不需要再变成新的东西。然而，我们确实需要矫正自己的思维。就像前面患上失忆症的国王那个例子，我们不需要变成国王；只需要想起我们是国王。“**并且穿上新人，这新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁义和圣洁。**”（24 节）

在你里面有一个新的你。你以为自己不是新的，这是因为你依然还有旧你的行为。你从未接受上帝对旧你的审判：“我的旧人已与基督同钉十字架”。旧的罪性已受审判、已查明有罪、被钉十字架、已死去，并在基督里埋葬。现在你是一个新造的人。你是照着上帝的样式和义而造成的。旧事已过，新的已来。

除非我们变成新造的人，否则救恩在今生毫无价值。这句话听着好像很难，但我们得救不是为了等侯上天堂，一边在罪与失败当中挥霍人生。我们必须运用祷告、查经、圣经默想、认罪的原则，来说服我们的心，接受在地上这里的真相。我们务要花时间从心里与耶稣交谈，

培养出一种无时无刻不在的觉悟，晓得我们在这里的生活真有祂的同在。

使徒彼得说，只有透过这种认识，我们才会经验到一切关乎生命和敬虔的事。“上帝的神能已将一切关乎生命和敬虔的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。”（彼得后书 1：3）这件事若没有实现在我们身上，我们在今生就不可能经验到它。

到作出改变的时候了

正像使徒保罗感悟的那样，我们应当释放自己和身边的每一个人脱离我们论断的桎梏。外表再也不可决定我们的真相感，所以我们务要停止按着世界对别人的看法而评价他们。

所以，我们从今以后，不凭着外貌认人了；虽然凭着外貌认过基督，如今却不再这样认祂了。若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。（哥林多后书 5：16-17）

你要发现心里的隐藏人，经历改变的大能。你要聆听你的心。你在心里发现的事，凡是你不喜欢的，都不是真实的你。那仅是外表而已。那是透过你的自我论断而套在你身上的错误信念。你若长时间观看，必能发现真实的你——照着上帝的形像和样式而造成。

当你全新寻求这一真相的时候，必能找到它。当你按着新身份而活的时候，你已找到真实的你——以及通往你定命的道路。

第三十章

得着新的角度

我怎样看它并不等于它就是那样，而是表明我会怎样经验它。

“耶和华是我的牧者……祂使我的灵魂苏醒”（诗篇 23：1，3）上帝的宗旨是使我们的灵魂苏醒——也就是我们的情感、头脑和意念。祂愿意把我们领到可安歇的水边和青草地上。祂愿意我们的情感平静安稳。在马太福音 11：29，耶稣说我们若肯跟从祂，就会为我们的灵魂找到安息。

罪可以毁坏灵魂。以西结书 18：20 说：“**惟有犯罪的，他必死亡。**”无论我们参与哪种类型的罪，那一瞬间它就开始影响我们的灵魂、情感和意念。我们的思维方式会改变；我们的情感被改变。保罗在以弗所书 4：18 说，罪使我们的心地“昏昧”。换句话说，我们看待和理解事物的方式开始变化。

我们就像亚当一样。上帝说亚当若吃了那果子必定死。亚当吃了以后肯定很好奇，为何自己没有倒地身亡。或许他以为自己的罪并没有酿成真正的后果。然而，他的情感却改变了。无论起先何等不易察觉，他的情感变化促使他害怕并躲避上帝。他对上帝的看法不一样了，对世界的看法也不一样了。

使徒约翰说：“**亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。**”（约翰三书 2 节）在这句简短的经文当中，我们得到一个极好的睿见。只有在灵魂、头脑和情感的范围内兴盛，我们才能兴盛，并且身体健壮。当罪影响到我们灵魂的时候，我们开始对生命有了不同的看法和体验。我们发现自己在做一些事情，从不敢相信我们竟然会做它们。生命变成一个向下的螺旋——直到我们容许上帝使我们的灵魂苏醒过来。

罪可以改变我们的观念

罪的空虚使我们渴慕真正的生命与快乐。然而心地的昏昧却致使我们相信，快乐要靠更多的罪才能实现。有些人从未打破这一循环。我们一旦喂养起放纵自我的饥渴，就会发现这是一个永远满足不了的无底坑。那是一个逃不出去的幽暗监牢。论到贪婪带来的欲望，箴言书 30：15 说：“**蚂蚁有两个女儿，常说‘给呀，给呀！’**”照样，一旦开启自我中心的螺旋，就无从满足它。

以赛亚预言耶稣说：“**开瞎子的眼，领被囚的出牢狱，领坐黑暗的出监牢。**”（以赛亚

书 42: 7) 囚禁人的黑暗是欲壑难填的自我中心；它是妄想体贴肉体得满足带来的绝望和失望；它是罪的迷惑。

你要记住，自我中心是鉴于自我而论断其环境当中的一切事物和所有的人。它仅仅从一个角度来考虑：这件事对我有什么影响？人若抵挡不住自我中心的奸诈，就会陷入一种医治不好的黑暗和痛苦状态。他们坐的监牢，是自我中心的论断带来的感知扭曲而造成的。他们真的相信别人做事是因为他们，别人真的想要伤害他们。生命全都变成一个毒疮，一个痊愈不了的开裂伤口，因为每一次事态变化的时候都会重新把它撕开。

在路加福音 4: 18-19，耶稣说：

主的灵在我身上，

因为祂用膏膏我，

叫我传福音给贫穷的人；

差遣我报告：

被掳的得释放，

瞎眼的得看见，

叫那受压制的得自由，

报告上帝悦纳人的禧年。

上帝要想释放你脱离捆绑，使你的灵魂苏醒，必须先恢复你的视力。

耶稣显然曾使肉身瞎眼的人得以看见，但我们知道，单单身体上的医治并不能使人脱离受压制的黑暗。心灵的眼睛也必须打开，才能看清他们的路，逃出他们的监牢。

睁开你的眼睛，从上帝的角度来看

在马可福音第 6 章，耶稣仅仅用五饼二鱼就使五千人吃饱。既然耶稣“也曾凡事受过试探，与我们一样，只是祂没有犯罪”（希伯来书 4: 15），祂在行这个神迹之前肯定也面对过极大的内心挣扎。当时的情况必定看着束手无策。就像一切束手无策的状况一样，当时看着肯定仿佛没有逃脱之路，没办法实现快乐的结局。

我们在马可福音 6: 41 看到：

耶稣拿着这五个饼，两条鱼，望着天祝福，擘开饼，递给门徒，摆在众人面前，也把那两条鱼分给众人。

“望着天”这个短句跟路加福音 4: 18 译作“得看见”的文字在希腊文中用的是同一个短句。

要用如此有限的资源使这么多人吃饱，当耶稣面对这种需要感到不知所措的时候，祂望着天看，就“得看见”。在祂能行出某个神迹之前，必须先从上帝的角度看待事情。假如祂继续从自己身为人的有限角度看待祂的处境，肯定会让困难吓倒，一个神迹都行不出来。

这时候，耶稣本来可以开启论断说：“为什么这件事情临到我呢？为什么所有这些人全都把这种压力放在我身上呢？为什么人人都对我有这么大的指望呢？上帝为什么让这件事发生呢？”假如祂转向论断，就会受困并受限于自己的论断。相反，祂释放自己脱离了论断的限制，并进入上帝角度的无限范围。

人活在贫穷、疾病和忧愁当中，并不是因为上帝丢弃了他们。他们也不需要上帝更多的关照。你看见，我们重生的时候，上帝一切的丰盛全都借着祂的灵进到我们里面。我们只需得着释放，摆脱因我们的论断而自我强加的限制。我们需要从上帝的角度看到我们的潜在能。我们需要恢复视力。

我们这些相信上帝应许的人，有可能呼求祂打破鬼魔的权势，却毫无结果，这是因为限制我们的并不是魔鬼。我们可以祈求环境改变，我们可以祈求抑郁或惧怕离开——但只要我们固守自己的观念或论断，这些事情不可能改变或离开。被掳是一个坚固的信念营垒，而不属于鬼魔的权势。惟有当我们“视力恢复”的时候，才能得着释放。

保罗这样说道：

我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。（哥林多后书 10: 4-5）

坚固的营垒是指那些凭空的想象和信念，与我们对上帝的认识相冲突。

最大的捆绑是为自我而活。只要我们按着自己的论断来看世界，就会再次被各样伤害我们的东西掳掠。但当我们像耶稣那样转向上帝，使我们重新看见的时候，就必全然得胜，胜过各样的环境。上帝的道路并非狭窄难行，祂的道路宽敞自由。耶稣说，它又容易又轻省（马太福音 11: 30）。

让我们放弃自己的观点和意见，顺从上帝，好叫我们总能看见一条活在得胜当中的道路。当

我们看到上帝的观点时，平安就会取代惧怕，爱就会吞没仇恨，悟性就会得胜混乱。当我们从上帝的角度来看的时候，就能跟从祂走到青草地上和可安歇的水边。那时，我们的灵魂就会苏醒过来，我们就有平安。

第三十一章

脱离过去的痛苦

我们若不脱离过去的痛苦，休想自由地追求我们的未来。

想要忘掉过去的痛苦并不能医治痛苦。悬而未决的问题可以模模糊糊地萦绕在我们记忆深处，变成一种折磨人的烦恼，也就是某种使人心力憔悴的东西。这种烦恼占据我们的注意力，变成我们回味的焦点，使我们无法将注意力投放到现在，因为我们深陷过去走不出来。

耶稣教导说，得罪人的事是避免不了的（马太福音 18：7）。我们的灵性达不到避免得了它的地步。然而，得罪人的事却无需变成折磨、主导或影响我们整个生命的事。痛苦避免不了，折磨却可有可无。我们可以作出有意义的决定，来防止痛苦爆发成恼人的大火。

你全心关注的各样事情都会越来越大

首先，我们全心关注于某个地方，可以强化我们的经验。当我们变得烦恼起来以后，常常把问题、惧怕、试探、或痛苦放大到离谱的地步。结果，它们变成我们人生经验的焦点。它们变成一个母体环境，我们的生命和情感全都围绕着它们形成。从某种意义上说，烦恼是敬拜的对立面。事实上，它甚至可能就是一种敬拜形式。诗篇 34：3 说：“你们和我当称耶和

华为大，一同高举祂的名。”“放大”的意思是“使之更响亮、更大或者更强大”。我们一点都不可能真正让上帝变得比祂本身的样子更强大，但我们却能使自己对祂的经验更强大。当我们定睛于祂，并且高举祂的时候，就可以做到。照样，当我们专注于我们的问题和痛苦的时候，它们似乎变得越来越大。烦恼就是这样开始的。

凡是我們全心关注的事情，都在人生经验当中把它变得更大。我们可以把某个人身上的过错或招人烦的地方放大到一个地步，不论他（或她）还有其他哪些积极品质，我们都会失去对他（或她）的一切尊重。许多时候，我们放大的那种东西极其微不足道。然而，由于我们容许它以某种方式影响我们，它有可能破坏整个友情。

当我们将某种东西变得烦恼起来以后，它在我们心里面变得非常庞大，甚至可以控制我们的生活。颇具讽刺意味的是，就算我们深恶痛绝，也常常受吸引，靠近这些使我们烦恼的东西。为什么呢？有一条圣经原则说，我们留意什么东西，就会变成什么东西。这也正是上帝用来改变我们的那条原则。我们留意上帝的形像，就会改变成祂的样式。或者我们心里面念念不忘某种积极品质，就会发现自己把这种品质表达出来。相反，我们若在心里面念念不忘自己所恨恶的某个人的形像，也会变得像那个人一样。

我曾经恨我的父亲，然而小时候，我竟然发现自己变得越来越像他。在辅导事工当中，我继续不断发现人恨什么东西，就已变成那种东西的形像。你看见，我们要想不再做某件事，不可一直对它念念不忘。思想某件事，就是在我们的经验当中放大它。

怎样避开烦恼

心里的信念是由信息和经验的某种组合而确立起来。当我们经受某个强烈情感事件的时候，我们跟那个事件结合起来的信息变成我们对该事件的解读方式。它变成我们的真相。当人伤害我们的时候，他们常常说一些我们信以为真的话。施虐者说出这一类的话：“你知道你想要这样。”许多儿童长大以后，一辈子都相信以前遭受性骚扰，是自己的过错。这种信息，在那个强烈情感的时刻，变成一种内心的信念。

太多的时候，我们脑海里的信息，在情感痛苦的时候，就是我们透过自言自语表达出来的论断。既然我们的论断判定别人为什么“对我们”做那件事，他们的行为也就变得跟我们有关。你来想一想，我们有忍受痛苦的巨大能力。除了铸造成深刻与衷心信念的论断以外，大多数事件对我们的生活几乎不会有什么影响。本来可以是一场短暂的痛苦，反倒透过论断变成苦难。我们的论断使得那个行为在我们生命当中有了重要意义。针对我们，以及事情为何临到我们，它作出一个宣告。这种痛苦随后透过烦恼而被放大，直到变成一种使人心力憔悴的折磨。

我来重申一句，我们从未按着事情发生的真实样子而真正记住一件事。相反，我们是按着它曾使我们有怎样的感受而记得它的。而且，有些研究表明，我们从未以同一种方式记住过一件事。每当我们记起某次经验的时候，都是记起上一次我们想起它的时候，它使我们有怎样的感受。因此，我们的痛苦经验逐次递增。换句话说，每当我们回想的时候，强度和痛苦都会增加，这种加剧的强度又造成新的重要意义。因而，我们就在烦恼与折磨当中荒废人生。

耶稣在路加福音 21：34 警告人提防烦恼：

你们要谨慎，恐怕因贪食、醉酒，并今生的思虑累住你们的心，那日子如同网罗忽然临到你们。

当我们的注意力消耗在痛苦、罪恶、贪婪、好色、或者其他各样烦恼当中的时候，我们便无法再清醒地生活下去。艰难似乎毫无警示地临到我们。尽管每一个旁观者都看得清清楚楚，我们却从未看到它要临到。我们不堪重负，深陷于重担和痛苦当中。我们掌管不了人生的感觉越来越强烈。受害者的心态胜过了我们的自信。我们失去了生活，因为我们失去了灵魂。

我们变得像罗得一样，成为一个伤心欲绝的义人。“**因为那义人住在他们中间，看见听**

见他们不法的事，他的义心就天天伤痛。”（彼得后书 2：8）

释放别人，你就必得享自由

我们认定，只要饶恕伤害过我们的人，就能从过去康复过来。这仅仅是康复的一个环节。从

过去康复过来的另一个主要环节，出现在我们释放人，包括我们自己，脱离我们论断的时候。我们真的不知道别人过去为什么做出那些伤害人的事。我们甚至都不知道自己为什么做出许多那些见不得人的事。别人做那些伤害人的事，有些事可能是因为他们自己心里在受伤害。他们的行为几乎与我们毫无关系，但我们论断它们，却仿佛有关系一样。我们说：“他们之所以做这件事，是因为他们不爱我。”或者“我不可爱”，或者“我是个坏孩子”。事实上，他们只是在做那件事，我们碰巧出现在那里。

除非我们先释放这些人脱离我们的论断，否则过去的折磨就不会消失。不论我们多少次说“我饶恕你”，苦毒和愤怒都会常常重新浮现出来。当然，我们并不是赞成他们做过的事。我们的意思不是说那样做没关系。但我们释放他们脱离论断并不是为了他们，我们这样做原是为了我们自己。太多的时候，我们饶恕人，是因为我们认为这是一个恩待冒犯者的举动。事实上，这是一个恩待我们的奇妙举动。

今天或许就是这样一个日子，你需要单独坐下来，释放过去某个人脱离你的论断。有些人已经发现，其实把这些感受写出来，写在一封永远不会寄出去的信上，大有帮助。这封信不是为了对方，而是为了你。在这封信上，你应该写明发生了什么事情，它使你有怎样的感受，它对你的生活有什么影响，你对自己和对方作出的论断。然后具体写明你情愿如何释放那个人脱离那种论断，你情愿怎样看待这种情况。

要将你的信大声念出来，去体验对论断和它所带来痛苦的释放，使你自己得着自由，不再受那种状况的辖制。你要接受上帝对你活在论断当中的赦免。你要体验上帝的恩典，超越困难而活。然后把信烧掉。你观看它付之一炬，化作一团烟云，也当看过去的痛苦同样烟消云散。然后摆脱过去的痛苦，过你的生活！有几十种办法可以释放自己脱离过去的痛苦和论断。只要你迈出这些步骤，选择哪种方法其实不重要。你要采取必要的行动，摆脱你的过去，好让你发现上帝为你预备的奇妙未来！

第三十二章

按着上帝的审判而活

我的自我感知因我的自我论断而被扭曲。

耶稣说：“我为审判到这世上来，叫不能看见的，可以看见；能看见的，反瞎了眼。”

（约翰福音 9：39）根据兰斯基（R. C. H. Lenski）的《圣约翰福音解经》（*The Interpretation of St. John's Gospel*），这节经文当中译作“审判”的希腊文指的是“审判后的裁决”。这是上帝对世界的裁决：“你若瞎眼，我必使你看见。你若坚持说，你看到的样子就是真相，你必瞎眼。”

现代中文译本把这一点讲解得一清二楚：

耶稣说：“我到这世上来的目的是要审判，使失明的，能看见；能看见的，反而失明。”在那里的一些法利赛人听见这话，就问祂：“难道你把我们当作失明的吗？”

耶稣回答：“如果你们是失明的，你们就没有罪；既然你们说‘我们能看见’，那么，你们仍然是有罪的。”（约翰福音 9：39-41）

法利赛人按着自身的标准，判定自己为义。然而，自以为义未必总是宣告它自己为义。有时候，某种形式的自以为义竟会宣告它自己不义。上帝明明已经宣告我们为义，我们却宣告自己不义，这样做的自以为义程度，跟明明不义却宣告我们自己为义一般无二。自以为义的罪并不在于作出的那个特定判决，而是我们选择以自己的标准替代上帝的标准这一事实。在上帝面前可被接纳的义只有一种：祂在耶稣里白白赐给我们的义。其他的一切全都要求我们按着行为表现受审判——但从未有人凭着他（或她）的行为曾被宣告为义。

我们必须接受上帝的审判，像祂看我们那样看自己。我们不可任由自己有违上帝的观点和意见，秉持另一种观点或意见。倘若我们果真持有对立的观点，就与那些人同伙，他们坚持自己看得见，反倒发现他们的意见已经蒙蔽他们，看不见上帝的真相。人若坚持自身义的标准，永不会看见和经历到上帝的义带来的极大释放。他们势必想要努力争取到义，在那种痛苦的重担之下劳苦。

上帝对此采取的行动

上帝的判决证实整个世界全都有罪，理当死亡。“我们晓得律法上的话，都是对律法以下之人说的，好塞住各人的口，叫普世的人都伏在上帝审判之下。”（罗马书 3：19）

因为全世界的人都有罪，毫无指望，所以祂宣判我们死在自己的罪中。上帝的义要求宣告全人类有罪。祂的义要求每一个人为自己的罪承担永远死亡的刑罚。

然而，上帝是一位慈爱的父，祂从来不愿自己的儿女经历痛苦，或者忍受苦难。于是祂开了一条路，可以确保每一个人全都享有平等的机会。祂差遣耶稣到地上来作人。人（亚当）把罪带进了世界，也必须有人（耶稣）把罪带出世界。耶稣过的是无罪的生活，最后被钉在十字架上。祂在十字架上的时候，上帝使祂成为全世界的罪（以赛亚书 53：6；哥林多后书 5：21）。祂成为我们的罪，好叫祂可以担当我们一切的刑罚，从而释放我们脱离罪的刑罚（以赛亚书 53：4-5；加拉太书 3：13）。

使徒保罗这样说道：“**我已经与基督同钉十字架……**”（加拉太书 2：20）耶稣在十字架上的死就是上帝对我们的罪施行的审判。

因为知道我们的旧人和祂同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。因为已死的人是脱离了罪。（罗马书 6：6-7）

你的罪人，连同它所有的罪、局限，以及你对它作出的一切论断，全都死了。这就是上帝的审判。

然而，祂的审判并未停在那里。我们若接受祂对死的审判，也必须接受祂对生的审判：“**这样，你们向罪当看自己是死的；向上帝在基督耶稣里，却当看自己是活的。**”（11节）那位宣告说我们的旧人不义，当受死亡的上帝，还宣告说我们在基督里是新造的人，已经靠祂的血称义、洗净、圣洁了（参见罗马书 5:9；哥林多前书 6:11；哥林多后书 5:17；歌罗西书 1:22；希伯来书 10:14）。我们站在上帝面前蒙悦纳，有资格承受祂作过的各样应许（参见哥林多后书 1:20；以弗所书 1:6；歌罗西书 1:12）。但这一切全都基于我们接受耶稣已作成的工。

上帝说你怎样，就当信你是那样

我们实现个人发展的首要努力，一定是为了接受我们在耶稣里的身份。我们必须在这个新的身份上，使自己的心坚定；否则势必把我们的生命浪费在过去的限制性自我论断当中。我们千万不要在上帝所宣告的条文之外，按着其他条文看待自己。我们千万不要按着自己的论断，来解读我们的行为。上帝说我们怎样，耶稣使我们变成什么样，我们就是什么样。我们并没有其他身份。

上帝决不会对我们有另一种审判。我们不像那些弃绝祂审判的人，决不会站在白色大宝座的审判台前。当我们站在基督面前的时候，并不会遭受个人审查。惟一将要受审判的东西是我们的行为。我们已经受过审判，并且按着以前的一切本相接受了死的刑罚（约翰福音 5:24；

哥林多前书 3:13-15；哥林多后书 5:10)。除了已经裁定的事之外，再没有从上帝而来的其他审判。我们无法接受的行为要被烧掉，但我们必蒙接纳。因为那些行为已被烧掉，所以我们站在自己的主面前的时候，完全穿着祂的义，并不会感到羞耻。

耶稣说：“父所赐给我的荣耀，我已赐给你们。”（参见约翰福音 17: 22）我们是上帝在地上的荣耀。我们的生活应当是祂的爱、品格和供应的一种返照。人看见我们，应当能够看到上帝的伟大。与流行的看法相反，完美并不是对上帝的最大返照。耶稣并没有说：“你们的问题全都得到解决的时候，他们就会相信你们是我的门徒。”没有，祂说的是：“**你们若有彼**

此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”（约翰福音 13: 35）上帝的完美显明在祂完美的爱上面。

必须让世界看见一些脱离了论断感受，不再作出论断的人。只有当我们不再论断人，并且能够彼此相爱的时候，即或我们有过失，世界也会在我们身上看到上帝的荣耀。父的荣耀从未显明在一个被遗弃的孩子身上。

所以，不要坚持你看得见；不要擅自弃绝上帝的审判。当你放下论断的时候，你的瞎眼就会离去，就能从上帝的角度看你自己：已得赦免、已经称义、已蒙接纳。

上帝对我们的审判并未把我们丢进坟墓；相反，它使我们复活过来，生命焕然一新！祂的审判公正良善，并未使我们留在自己罪的软弱当中，而是让我们与祂一同坐在天上，靠祂的恩典得着能力。

* Lenski, R. C. H. *The Interpretation of St. John's Gospel*. Columbus, Ohio: Lutheran Book Concern, 1931.

第三十三章

无限量生命

我们的自我论断已为我们的生活设置了限制和边界。

随着我们释放自己和别人脱离论断，我们便踏进一个自由与机遇的新范畴。以前掌控我们生活、清楚划定的界限转变成一个新的异象。我们跨越了从前控制我们的限制，几乎都没留意它们曾经存在过。这种论断的释放是通向无限量生命的道路。

耶稣简单明了地说过：“**在上帝凡事都能。**”（马太福音 19：26）保罗放胆宣告说：“**我靠着那加给我力量的，凡事都能作。**”（腓立比书 4：13）这些话并不是大部分基督徒真正持守的信念。很少有人把这些概念当成属灵事实来接受。我们已将这些经文贬低成跟我们的生活毫无关系的陈词滥调。我们全都相信上帝凡事都能做；只是不太确定祂透过我们凡事都能做！我们的自我论断已使我们废掉上帝的话语和耶稣已作成的工。

诗篇 78：41 论到以色列的儿女说：“**他们再三试探上帝，惹动以色列的圣者。**”以色列的儿女有从上帝而来的应许，然而，他们却作出限制上帝的自我论断。那十二个探子出去窥探应许之地，回来的时候这样报告说：“**我们在那里看见亚纳族人，就是伟人，他们是伟人的后裔。据我们看自己就如蚱蜢一样，据他们看我们也是一样。**”（民数记 13：33）

仇敌并未看他们如蚱蜢一样；以色列的儿女却看自己如蚱蜢一样。这一论断是四十年漫无目标地在旷野漂泊的开端，他们在那里一次又一次限制上帝。希伯来书的作者将我们比作他们：“**因为有福音传给我们，像传给他们一样，只是所听见的道与他们无益，因为他们没有信心与所听见的道调和。**”（希伯来书 4：2）我们若使上帝的应许随从我们的自我论断，它们就与我们无益了。我们若高举自己的想象，超过对上帝的认识，它们就会变成坚固的营垒，限制我们的梦想和成功。

在基督里，我们没有限量

接受上帝的审判，使我们不再受自我论断的局限。我们正是这样来走进祂恩典的无限范围。那时候，过去不再辖制我们；以前的经验不再奠定我们将来的机会。上帝说我们什么样，我们就可以自由地成为那个样子。我们可以摆脱旧的生命和它的一切惧怕，穿上新的生命。

在传道书 8：14，所罗门说：

世上有一件虚空的事，就是义人所遭遇的，反照恶人所行的；又有恶人所遭遇的，反照义人所行的。我说，这也是虚空。

许多人像所罗门一样，观看上帝的儿女，断定与上帝同行没有益处。毕竟，基督徒并不比其他哪个人好过到哪里去。我再说，论到事情为何会是这样，我们的论断使我们陷入迷惑。

幸好所罗门并未止步于这个令人沮丧的观察。他在传道书 9：11 说：

我又转念：在日光之下，快跑的未必能赢，力战的未必得胜，智慧的未必得粮食，明哲的未必得资财，灵巧的未必得喜悦；所临到众人的，是在乎当时的机会。

打胜仗并非一定在于气力；富足并非一定在于聪明。取胜的关键并不在于有多大力气，或者有从上帝而来的神秘祝福。关键在于看到并抓住临到我们面前的机会。大部分人看不见。他们透过自我论断筑起限制的高墙，因而受到蒙蔽。

我们以自我感知来判定某种景况看着像机会还是威胁。我本人看见过一些人，在我不敢冒险的地方，他们却功成名就。我因缺乏自信，致使我与许多触手可及的成功失之交臂。同时我也在别人失败的地方成功过。你是否看到我们全都受限于我们的自我感知呢？当我们除掉个人论断错误的、迷惑性的限制以后，我们的自我感知就变成上帝的感知。那时，我们就能看到自己在基督里，靠祂的恩典得着能力，透过祂凡事都能做。

你的身体会去做你所信的事

就在此时此刻，你体内的每一个细胞全在运转，为要形成你的自我感知。每一个细胞都在运转，为要生成自我强加的限制，或者不可思议的自由。举例来说，你若相信自己不配成功，你体内的每一个细胞都会运转起来，阻止你取得成功。你有可能生病失业，或者以恶劣的态度对待一份好工作，以此来实现你深信的论断。

你若相信自己不配得到爱，你体内的每一个细胞都会运转起来，引导你远离可爱的关系。嫉妒或者半信半疑的感觉可能会冒出来，拦阻必要的信任，免得培养起越来越好的关系。莫名其妙的愤怒可能会发作，破坏那份关系。或者你有可能再三挑选一个培养不起友爱的人。

当你释放自己脱离自我论断的时候，所有这些限制和穿不透的界限就都得到清除了。你若接受你的旧人，连同它的一切过失和论断，都已死去，现在你在基督里是一个新人，这时候你就从受局限跨越到自由当中。

箴言书 18：9 说：“**作工懈怠的，与浪费人为弟兄。**”不采取任何行动，使你的心认定你

在耶稣里的新身份，相当于自杀。你固守旧思维方式的每个日子，你的自我论断都从你身上偷走一些丰盛的生命。你像以色列的儿女一样限制上帝。

你人生的每时每刻都有可能带来满足，每一份爱都有可能深沉热烈，每一份友情都有可能大有益处，每一份工作都有可能卓有成效。你若相信你在耶稣里的身份这方面的真理，真的可以活出丰盛的生命。怎样做呢？你在余生的每一个日子，都要花时间劝说自己信服你的新身份。

第三十四章

本于自我价值的解决方案

我值得上帝为我所付的代价。

自我价值感的需要是我们斟酌各样优势和弱点的考虑因素。我们本着自我价值感来作每一个决定，它激励我们要么自信勇敢地行事，要么胆怯惧怕地行事。

人类带着恐惧走进世界：

**你叫祂比天使微小一点，赐祂荣耀、尊贵为冠冕，并将祢手所造的都派祂管理，
叫万物都服在祂的脚下。（希伯来书 2：7-8）**

“荣耀、尊贵”这个词组可以译作“尊严与价值”。上帝的本意是叫人有尊严和价值！

伊甸园中究竟发生了什么事？

亚当治理世界，并不是出于肉体的能力，而是出于一种尊严和价值感。他的价值感受源自跟他的创造主、父和上帝之间的关系。因着他与上帝关系里面的身份，他从上帝那里经历到爱与接纳，感觉自己为义。

亚当变成罪人之后，他变得充满惧怕。因着惧怕，他的心在上帝面前定他的罪。正如歌罗西书所说，人的恶行使他们感觉与上帝疏远。“**你们从前与上帝隔绝，因着恶行，心里与祂为敌。但如今……叫你们与自己和好……**”（歌罗西书 1：21）上帝从未作过我们的仇敌，然而，负罪的良心却常常使我们感觉祂好像是我们的仇敌。

羞耻与罪疚感不但使得亚当害怕上帝，而且还导致他失去了身份和价值感。当人感觉自己对于上帝毫无价值的时候，他们不得不透过成就和征服来寻找价值。因而贪图权势和控制也就变成一种有瑕疵的替代，来顶替源自认识和相信上帝价值观的那种价值。

透过罪恶（或惧怕）本性的自我中心，我们已就别人为何“针对我们”做事作出论断。我们已经本着自己有差错的论断作出对自己的判决。并且，像亚当一样，我们还对上帝作出论断。上帝来园中看望亚当的时候，亚当断定祂来那里是为了伤害他。所以，在这种自我价值感的真空状态，以及对上帝的惧怕当中，我们转向别人寻找自己的价值。我们把别人的行为用作量器，来判定我们的价值。

我们对自我价值感的需要越大，对别人的行为也就越发超级敏感，也就更加常常评判自己，

来得到验证和价值。我们按着现存的自我需要来解读每一句话和每一个行为。低贱的自我价值感兴旺发达，靠的是论断，就像“瘾君子”依附于上好的毒品一样。明明是在毁灭他，但离开它，他却不知道怎样存活下去。

我们现有值感的决定要素，要么是我们怎样在耶稣里看自己，要么是我们怎样在与别人的关系当中看自己。我们的感知基础，是我们对别人为何那样做事的论断。它是基于别人的行为，没完没了上下颠簸的过程。

自我价值的源头是.....

上帝的爱是恒久自我价值的惟一源头。祂的爱彰显出祂看我们的价值。使徒约翰说：

上帝差祂独生子到世间来，使我们藉着祂得生，上帝爱我们的心在此就显明了。

不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差祂的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。（约翰一书 4：9-10）

上帝的爱不但显明在耶稣为我们而死的事实上，而且还具体显明在另一个事实上，祂成为我们的罪，担当了我们一切的刑罚，得到我们的义，又将它作为白白的恩赐而赐给我们。“挽回祭”这个词的意思是“对忿怒的平息”。耶稣是我们的挽回祭，祂满足了律法对义的一切要求。律法要求每一个罪人各自为他（或她）的罪付上足额的代价。它说，凡是不完全的物，都不能在上帝面前存留。耶稣成为我们的罪，担当了我们当受的一切刑罚，得到我们的义，以此成全了律法。上帝的忿怒从而得到平息。现在上帝不对任何人发怒，祂的忿怒已得到满足。

鉴于这个不可思议的慈爱举动，我们发现自己竟然弃绝上帝的白白恩赐，随从我们自己的义，这是何等卑鄙！当我们转向行为表现来确立自己价值的时候，等于在宣告说：“耶稣所做的还不够！”白色大宝座的审判一定会留给那些人，因他们说：“我不想要上帝赐给我的义，我情愿按着自己的行为受审判。”

耶稣是上帝的独生子。上帝看我们大有价值，甚至差耶稣在一个爱论断、信奉宗教的世界手里受审判，祂成为罪，担当律法的一切咒诅，下地狱，得着义，然后从死里复活。这份代价，这份伟大的爱，应当成为我们惟一的价值源头。耶稣的行动显明了我们对上帝的确切价值。

我们活在这样一个时代，人转向生活环境来判定上帝的爱。倘若事情顺利，我们就认定事情做得样样全好，上帝在赐福我们，以此来表明祂的爱。倘若遇见消极的事，我们就论断为何会遇见这种事。“上帝不祝福我，想必是因为……”这种主观性的宗教论断拒不接受耶稣已完成的工作是上帝慈爱的绝对显明。它反而选择天天透过歪曲的环境观念来论断上帝。

当耶稣的牺牲变成我们的价值源头时，我们就得到释放，脱离了利用和论断别人的需要。我们也能够释放人，不用“证明”他们对我们的爱。我们可以释放在我们世界当中的每一个人

脱离我们的论断，活在上帝的大爱里面。

当你的情感是因耶稣已作成的工而生成时，你才享有情感的稳定。别人的行为不会影响你的价值感。你不再把每天的每时每刻浪费在论断上面，而是自由地凭着爱心行事，去结交其他的人。你变成一个施舍的人，而不是接受的人。你变成一个仆人，而不是审判官。你不再受苦地活着。

除非你有某种尊严和价值感，否则便不能像“王的孩子”一样治理人生。自我价值感的问题处在每一项决定和每一个行为的根源。自我价值的问题若没得到解决，你还会利用人和事件来支撑你苦苦挣扎的价值感。你会把论断循环一直延续下去。透过耶稣已完成的工来坚立你的自我价值可以释放你，去经历某种层面的平安和慈爱，超乎你最奇异的梦想。你要大胆行动起来！

第三十五章

去掉刺

当我力求修复你的时候，我已弃绝了你。

在我们基于惧怕的消极思维当中，有种东西已促使我们相信，教导人正确的事，要先指出或告诉他们说，他们不对。理论依据是，他们若知道自己错了，就会愿意做正确的事。结果，我们基督徒想要说服人相信他们是罪人，然而再跟他们讲述上帝的爱。

在我们按行为称义的心态当中（我们自以为必须努力争取义），我们认为只有信仰正确并晓得真理，我们才有资格去教导别人。似乎整个世界兴旺发达，全都依附于正确的必要性。“我正确，这使我有资格来帮助你！”当然，这会造成“圣职人员和平信徒”之间基于优劣的区分——分成正确的人和错误的人。到头来，许多次尝试训诲，却转变成“谁正确”的争斗。信仰正确并不能使我们有资格教导别人。使我们有资格教导人的，是有爱心、关心人和晓得真理。

你的首要任务：去掉你自己眼中的梁木

耶稣向我们颁布了训导别人的先决条件：

为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对弟兄说：“容我去掉你眼中的刺”呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。（马太福音 7：3-5）

换句话说，我应当先对付我，然后再尝试对付你。

真正帮助别人的办法，是除掉你自己眼中的梁木。我们若想有利于别人，就必须先对付自己。我们务要认识到，我们的角色决不是修复另一个人，而是服侍他。太多的时候，我们想凭着优越的地位来引导人。我们错误地认定，人若看见我们优越，就必喜欢跟从我们，并敞开接受我们的教导。

我曾听说这样一句话：“将来对你影响最大的那个人，并不是你相信的那个人；而是相信你的那个人。”人信得过那些相信自己的人。正是跟这些人在一起的时候，他们才感觉很安全，可以敞开心扉，听从训诲。

我们必须从自己眼中除掉蒙蔽我们，使我们看不到别人真实需要的那种东西——那就是论断。不可能服侍人的同时，又论断他们。我们不可能指出他们的过失，依然让他们有安全感。我们不可能证明他们有错，同时还使他们有盼望。我们不可能提醒他们想起过去，还能激励

他们展望未来。简言之，倘若我们已经论断他们，就不可能倾听他们。我们被论断弄瞎的时候，没资格再去帮助人。

我们眼里的一切障碍当中，我们的论断可能名列前茅。我一旦断定某个人为何做那件事——我一旦作出论断——就必须使那个人接受我的论断。这就像医生诊断病情却不听病人陈述一样：那种“帮助”必定造成更多的问题。所以，无论我们的本意是什么，若是帮不上忙，就算不得帮助。

这就类似于我自己眼中明明被一个木桩弄瞎了眼，却用剃刀从你眼中刮出一粒锯屑。到头来，我们两个都会瞎眼。

箴言书 18: 13 说：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”我们的论断使我们不可能听见某个人真正传递的信息。问题变得更加聚焦于证明我们的论断正确，而不是满足那个人的需要。整个事情变成为了满足我们的需要，而不是别人的需要。

爱是关键

为要帮助别人，我们所能做的最好事情就是帮助自己。我们必须培养自己的生活，好叫我们总是被爱推动。我们必须能够传递盼望、信心和信任。我们应当帮助人感到被爱和安全。我们应当变成别人跟从的模范，而不是修复人的专家。

当人感觉我们想要修复他们的时候，他们感觉受控制，被弃绝。他们感觉整个过程好像都是为了证明他们不对。他们感觉，我们好像正在把自己的选择强加在他们身上，而不是强化他们的选择。然而，当我们以爱心引导的时候，人就会感觉受激励，有动力。他们在我们身上看到某种东西，吸引他们归向我们。他们主动征求我们的意见，而不是我们力求辅导他们。

我们若是确信他们在某个方面将会实现最大的收益，就必须学会把我们的努力投放在那个方面。（还记得 80/20 法则吗？）我们并不知道我们辅导的人是否都会得着帮助，或者听我们作见证的人是否都会得救。我们并不知道投放在某个人身上的时间能否结出真正的果子。然而，我们可以知道我们的心委身于上帝。我们可以知道我们致力于帮助别人感受到上帝的爱。我们可以知道我们自己生命当中所作的每一笔投资全都值得，必将果实累累——还会提升我们帮助别人的能力。

每天我们都必须作出两个委身。我们怎样处理这两个委身，将会决定我们生活当中其他一切事物。首先，今天我们是否要全心全意地跟随耶稣呢？其次，我们是否要凭着爱心行事呢？

使徒约翰这样说道：“上帝的命令就是叫我们信祂儿子耶稣基督的名，且照祂所赐给我们的命令彼此相爱。”（约翰一书 3: 23）

译作“信”的希腊文还有“顺服”的意思。信与顺服是同义词。新约圣经并未提出任何一种脱离顺服而信的概念。圣经有时把它译作“信从、信服、持守和倚靠”。我们若没有致力于

凭着爱心行事，就没有跟从上帝，也没有委身于祂。

我们的动机若不是爱，就不可轻信我们的本意。若没有爱，我们会竭力修复别人，而不是以爱心医治他们。我们的动机若不是爱，就会受制于一种自我中心的意图，将事奉用作满足自身需要的机会。无论另一个人生命当中有什么需要，我们都会竭力从他眼中去掉一根刺，同时我们自己的眼里却卡着一根梁木。

爱是在看到错误的时候，依然能够发现好处。爱是在看到软弱的时候，还能指出刚强。爱是在有人得罪你的时候，还能温柔地爱那个罪人。爱是有能力耐心地倾听，保全自我价值。爱使你有资格在那个人乐意的时候去掉那根刺。爱宣告说，你为邻舍所能做的最大的事，就是拔出自己眼中的梁木。

所以，在你追求帮助人之前，要先察验一下爱。你要问问自己：“我是否致力于使这个人感到被爱呢？我打算接近这个人的时候，是让他（或她）感到有错，还是感到被爱呢？”在你解答这个问题以先，你要管好你的手指头，别去戳别人的眼睛。

第三十六章

爱的因素

若说有种东西行得通，那便是爱。

倘若连爱都行不通，那就没有一样东西行得通了。

耶稣在福音书里面做的、示范的一切事，全都彰显了上帝的爱。在犹太人对上帝的一切信念当中，“爱的因素”是缺失的环节。他们从未搞明白，爱是祂一切言行背后的推动因素。结果，他们推导出一些对上帝的错误概念。他们拿来上帝所赐，为叫百姓得益处的真理，将它转变为毁灭人的律法。他们拿来旨在服侍人的系统，促使人服侍那个系统。到头来，他们的信念使得世界掉转过来抵挡上帝，导致祂的名在万民中受了亵渎。

但另一方面，保罗说，一切的教训旨在引导人归回爱的境地——爱上帝和爱人。“**但命令的总归就是爱，这爱是从清洁的心和无亏的良心、无伪的信心生出来的。**”（提摩太前书 1：5）爱是真正认识上帝的最大明证。“**没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。**”（约翰一书 4：8）爱是顺服上帝。它是不恶待邻舍。它其实成全了整个律法。“……**诫命，都包在‘爱人如己’这一句话之内了。爱是不加害于人的，所以爱就完全了律法。**”（罗马书 13：9-10）

尽管有堆积成山的极多经文将爱放在首要的优先地位，教会却已倒退回法利赛人式的律法主义，把爱视为福音当中的争论点。我们依然想透过行为、论断和控制来做成律法已经证实做不到的事。律法只不过是监工。人在律法之下度过数千年，证实了一点：它行不通！（参见加拉太书 3：23-24）律法有两项最主要的功能：它使我们感到有罪，它强化罪的权势。

然而，由于我们缺乏对上帝和祂神圣原则的信任，致使我们又回到律法“**懦弱无用的小学**”。

“**现在你们既然认识上帝，更可说是被上帝所认识的，怎么还要归回那懦弱无用的小学，情愿再给它作奴仆呢？**”（加拉太书 4：9）

律法强行控制人，仅此而已。它从未改变过一个人的心，或者使某个人健全。它从未释放一个人脱离罪恶，或者加给一个人活在义中的能力。假如它能做成这些事情，耶稣就不必来死，将祂的恩典和义赐给我们。

爱的特征

爱是不仰仗控制的权势，而是倚靠上帝接纳人并加人能力的原则。保罗说：“**爱是永不止息**”（哥林多前书 13：8）。原文表达的是“爱永不会失去功效”。属灵恩赐有时候有果效，但在其他情况下，它们有可能不再有果效。然而，爱却永不会失效。若说有东西行得通，那便是爱。倘若连爱都行不通，那就没有一样东西行得通了。因此，保罗劝告说：“**你们要追求爱**”（哥林多前书 14：1）。

保罗还说“**爱是凡事相信**”（哥林多前书 13：7）。与体贴肉体的想法恰好相反，爱并不是天真。凡事相信并不是那种否定事实的生活。爱并不是盲目地放任自己，陷入那种模模糊糊容易上当受骗的状态。耶稣在爱中行事，然而，祂从未容许人占自己的便宜。爱只是相信最好的可能。兰斯基（R. C. H. Lenski）在解释保罗写给哥林多人的书信时说：“爱是拒绝听从充满猜疑的疑惑。肉体乐意从邪恶意义上相信某个弟兄或同伴的一切事情。爱所行的却恰恰相反。”

换句话说，爱是相信它所能相信的最佳限度。爱是越过最明显的过失，直接看到最隐蔽的好处。凭着爱心行事的人并不着急论断别人；他们并不透过论断寻求验证。论断是在证实无罪之前宣告某个人有罪。但另一方面，爱并没有宣告无罪或有罪的需要。爱是按着信徒与上帝之间培养起来的个人品格而运作；它并不是回应环境。爱只是本着哥林多前书 13 章的原则与人交往，不论他们是否配得。

活在爱中

人的自我价值若没有建立在与上帝之间有意义的关系当中，就需要为自己的一切行为找正当理由。他们若想恶劣地对待你，就会论断你，百般挑剔。他们若想对你友善，就会断定你良善。

活在论断当中的人不知道怎样脱离它而活。论断是他的生活路线图。他们不知道怎样信任；因此，他们信不过上帝对人生的神圣导航系统。他们不知道怎样行在爱中。对他们来说，爱是一种努力争取来或者有正当理由的时候舍出去的东西。结果，因为他们仅仅施予人有条件的爱，所以接受不了无条件的爱。

彼此相爱

爱引进了一个喜欢论断的人实现不了，又无法解释的因素。你看见，爱是无法解释的；只能去体验它。这种经验的开端，是我们委身自己，去过一种爱的生活。这就开启了一个过程，使我们的心敞开，接受从上帝和人两方面而来的爱。随着我们把爱施予别人，我们变得能够接受爱。这种爱的生活可以释放我们脱离论断的需要。无条件的爱可以洗去卑劣世界带来的

痛苦。

爱不只是一个行为；它还是一个范围。当我们走进这个范畴的时候，就会发现一个截然不同的世界——那是一个并不遵从自然界定律的世界。那是一个可以继续不断经历上帝的范围，因为上帝就是爱（约翰一书 4：16）。信心变得自然而然，并且可以理解，因为它透过爱而运作（加拉太书 5：6）。惧怕没有权势。所有的情感全都在平安和自信的统管之下；爱里没有惧怕（约翰一书 4：18）。这是上帝国度的范围。

通向这一范围的道路对所有的信徒全都畅通，然而，能进入这个范围的人却寥寥无几。放弃控制带来的惧怕使得大部分信徒受到这个世界体系捆绑——这个体系从未兑现它所应许过的东西；在这个范围里面上帝的应许不起作用，信心是受行为捆绑的一条律法，上帝看着像是一个残忍的监工。

保罗说：“凡你们所作的，都要凭爱心而作。”（哥林多前书 16：14）彼得说：“**最要紧的，是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。**”（彼得前书 4：8）雅各说：“**经上记着说：‘你们要爱人如己。’你们若全守这至尊的律法，才是好的。**”（雅各书 2：8）约翰说：“**我们因为爱弟兄，就晓得是已经出死入生了。没有爱心的，仍住在死中。**”

（约翰一书 3：14）耶稣说：“**你要尽心、尽性、尽意爱主你的上帝。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 22：37-40）

使徒约翰写道：“**我们应当彼此相爱。这就是你们从起初所听见的命令。**”（约翰一书 3：11）上帝从未发布过另一条命令。然而，败坏、惧怕和论断的头脑已经设法逃避这个问题六千年时间。我们已然尝试把这种生活转变成知识性的东西。但保罗说：“**知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人。**”（哥林多前书 8：1）

因为我们已使得行为和论断成为优先事项，所以我们对上帝的理解向来前后不一致。保罗说：“**在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。**”（歌罗西书 3：14）当爱变成我们的目标时，一切都会完全和谐地联络在一起，上帝一切所充满的，就会充满我们的生命。在以弗所书，保罗祈祷说：

“……叫你们的爱心，有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱，是何等长阔

高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。”

（以弗所书 3：17-19）

论断生活的惟一解药，就是过一种爱的生活。痛苦的惟一真正救治方法，就是让上帝将它爱走。**认识爱和认识上帝**——再没有其他方法来经历耶稣所教导和示范的真相。我们若坚持过论断的生活，或许应当这样来回答“为什么”一类的问题：“耶稣爱这位弟兄，并且为他舍命这一事实，足以使我有理由去爱他，并且为了他而舍弃我的生命。”

你并不会偶然地过上爱的生活。我再说一次，你必须每天都作出选择，全心全意地跟从耶稣，凭爱心行事。这是一个我每天都要去作的选择。这是我消除惧怕的解药，以及对论断的挽回祭。所以你要全心地追求爱的生活。你要作出一个委身。天天都使你更新。你对爱委身到何种程度，才会对上帝委身到何种程度！

* Lenski, R. C. H. *The Interpretation of St. Pauls First and Second Epistles to the Corinthians*. Columbus, Ohio: Lutheran Book Concern, 1935.

作者简介

差不多三十年前，詹姆士·理查兹遇见耶稣，并且响应呼召，参加事奉。他在戏剧性地归信之后，热心帮助受伤害的人，走上阿拉巴马州亨茨维尔市的街头。他的使命是向青少年和滥用毒品的人传福音。

詹姆士得救前是一位专业音乐人士，过着不折不扣的世俗生活。更为重要的是，他在寻求真正的自由。他对自己和虚空追求感到厌恶，讨厌人生变成的一切样子。他转向毒品，当作逃避和解脱的手段。尽管他孤注一掷地寻找上帝，却因他脾气暴躁，致使大家不敢跟他讲耶稣的事情。他寻求帮助，却比以往更加困惑和绝望。他听见许多宗教虚谈，却不是改变生命的福音。

藉着一次与上帝的神奇遭遇，詹姆士·理查兹将他的生命交给主，从毒瘾当中得着释放。他的整个生命改变了！现在，在事奉多年之后，理查兹博士依然相信没有一个人上帝不能帮助，没有一个人上帝不爱。他已委身自己的生命，去帮助人经历这种爱。若说他的人生典型说明了什么事，那就是上帝从不放弃任何一个人。

理查兹博士是一位作家、教师、神学家、辅导师和生意人，他是冲击波事工的主席和创办人，这是一家多方位的国际事工机构，致力于帮助那些教会尚未传到的人。他处在当今社会行得通的尖端。他还是冲击波国际事奉学校、冲击波国际传道人团契、冲击波治疗中心、冲击波亨茨维尔教会、冲击波国际出版社的主席和创办人。每天藉着他在世界各地举行的布道大会和牧师专题培训班，已有成千上万人得救、得到医治或释放。

理查兹博士拥有神学、人类行为、替代医疗学科的博士学位，并拥有世界布道学的荣誉博士学位。他还是一位获得认证的戒毒专家、戒毒辅导员，并且是一位全国针灸戒毒协会的培训师。他对待福音毫不妥协、却又积极向上的方法，坚固、训导、并挑战人达到得胜、大能和服侍的新层次。理查兹博士在药物滥用、互为依赖、以及其他社会或情感问题上的广泛工作经验，已经引领他开拓出有效的、有创意的、以圣经为基础的事奉方法，来满足今天这个世界的需要。

更为重要的是，理查兹博士相信，人需要经历上帝无条件的爱，才能完全康复。他的信息简单、实用、大有能力。他热心推动的，是改变世人看待上帝的方式，好叫他们藉着耶稣经历到与上帝的关系。

他和妻子布伦达居住在阿拉巴马州的亨茨维尔市。他们有五个女儿，十个孙子女。

要想查找理查兹博士的更多信息，请访问这两个网站：www.heartphysics.com 或 www.impactministries.com。

冲击波事工简介

詹姆士·理查兹（James B. Richards）是冲击波事工（Impact Ministries®）的主任。这一参与多方面事工的世界性机构正在发起一场势不可挡的事工运动，对全世界造成冲击。冲击波事工致力于向万国提供相关的、有意义的事奉，同时装备一批新型带领人，预备迎接新千年的挑战。为了满足这种普世性的需求，事工项目包括：

- 1.冲击波汉茨维尔市事工（Impact of Huntsville），位于阿拉巴马州汉茨维尔市一间朝气蓬勃的尖端地方教会。
- 2.冲击波国际事工（Impact International Ministries），该机构针对世界各国的宣教部门。
- 3.冲击波传道人国际团契（Impact International Fellowship of Ministers），旨在培训、装备和服事传道人把他们的呼召活出来的世界性事奉基地，同时开创新层次的带领。
- 4.冲击波国际出版事工（Impact International Publications®），透过书籍、音频、视频，以及其他出版资料，改变世界对上帝的看法。
- 5.冲击波事工（Impact Ministries®），在北美举办改变生命的培训班和对外拓展活动。
- 6.冲击波国际事奉学校（Impact International School of Ministry），在世界上提供最为独特的一种事奉培训机会。

要想获取理查兹博士提供的这些信息，以及其他服事信息，请按下述地址联络我们：

Impact Ministries®
4410 University Drive, Suite 109
Huntsville, AL 35816
(256) 536-9402
www.impactministries.com
e-mail: impactministries@impactministries.com

封底

痛苦避免不了

我们全都经历痛苦！每天都有数百万的人生活在一个心痛的世界里面。我们强作笑容，假装万事如意。你已受伤，只是好像不可救药。你努力想要生活下去，但就是难以为继。你也饶恕人，但就是忘不掉！每天都把你想要埋葬的痛苦发掘出来。它使你与人、与上帝、与生命本身的关系陷入瘫痪。它破坏了你追求自己梦想的能力。

这本破除典范的书将会释放你脱离那些力量，免得它们把你转变为受害者。它会引导你按部就班地走完一个简单的过程，释放你脱离过去的痛苦，保护你免受将来的痛苦。

发现人人都想得着，却鲜有人体验到情感自由

你要打破与过去痛苦连结的隐蔽环节

确定受苦的首要源头

永不被另一次羞辱伤害

学习预防痛苦的惟一圣经方法

释放自己脱离论断别人的需要

体验脱离了批评的自由

受苦可有可无

作者简介

理查兹博士是一位作家、教师、神学家和生意人。