

夺回你生命的控制权

逃离相互依赖症的辖制

全国畅销书作家

詹姆士·理查兹博士

夺回你生命的控制权

逃离相互依赖症的辖制

若未另行说明，所有经文均引自和合本圣经。

Rill and Associates

P.O. Box 119

Orrstown, PA 17244

303.503.7257; Fax: 717.477.2261

未经出版商书面许可，本书一切内容均不许以任何电子或机械形式或手段，予以复制或传播，包括复印、录制或借助各种信息储存或恢复系统。

目录

先来读一读

第一单元 给问题下个定义

1. 相互依赖症：指的是什么？
2. 让循环持续下去
3. 找到我的源头
4. 认识上帝
5. 目的就是控制
6. 我的世界的上帝
7. 惧怕：根源
8. 有毒的爱
9. 什么是爱？
10. 不同层次的爱
11. 毁灭性的关联
12. 受害者心态
13. 怪罪与担责
14. 毁灭性的期望值

第二单元 辨别社会上的相互依赖症

15. 省略
16. 省略
17. 省略
18. 为人父母的大能
19. 心理健康
20. 省略
21. 基督徒的心理健康
22. 省略

第三单元 相互依赖的教会

23. 省略
24. 世俗的成功
25. 省略
26. 发怒的上帝
27. 省略

第四单元 挣脱相互依赖症的束缚

28. 找到药方
29. 尊严与价值
30. 与上帝和好
31. 经历上帝
32. 委身于爱
33. 突破循环
34. 全新的生命
35. 简单的解决方案
36. 使人治愈的心

作者简介

先来读一读！

争战在哪里进行？

你若透过广为人知的渠道寻求帮助，几乎每种渠道都会使你丧失更多的选择能力。现代不敬虔的人文主义思想听着倒是有同情心，有爱心，但开出的救助方案却会毁灭掉求助的人。教育体系、许多戒毒课程、政府机关，甚至许多教会都把我们的问题推卸到社会头上。社会无疑在我们的问题上有其责任，但社会若就是问题所在，那这问题就太大了，我们解决不了。所以到头来我们依然感到无能为力，束手无策。

有一场永恒的争战。争战不是按着我们所理解的意思在上帝和魔鬼之间展开。耶稣从死里复活的时候已经取得那场争战的胜利。但根据新约圣经，有一场发生在人类的思想、心灵和观念中的争战。我们的仇敌是魔鬼。没错，他已失败，基本上丧失了能力。但他依然是很高明的谎言家。事实上，他是一切谎言的父。他的名字是“魔鬼”和“撒但”，意思是毁谤和控告人的。毁谤使人垂头丧气，让人感到自己没什么价值。控告则是挑人的毛病，使人看到自己做了错事。无论你怎么看待魔鬼，都要认定他有意使你觉悟到自己的缺点，有意让你觉得自己没有上帝说得那样好。

希腊文的新约圣经里有一个很有意思的词，若按着字面意义来翻译，很可能会译作“魔化”！魔化似乎指的是受影响。使徒保罗说，违背上帝的智慧而行事的人，都在空中掌权者首领的影响之下。换言之，他们被魔化了。无论是谁、无论是何种教义、哲学或政策，只要意在使你觉得自己没有上帝所说的那样好，都是想从你身上夺去你的能力。一旦你放弃自己与上帝相对关系中的身份感，就会感觉不到尊严和价值，开始转向毁灭性的源头去寻找应当有的感受，于是你便失控！

无论是谁、无论是何种教义、哲学或政策，只要意在使你觉得自己没有上帝所说的那样好，都是想从你身上夺去你的能力。

这种失控的感觉透过所谓的相互依赖症表现出来。终极的相互依赖症，就是妄图透过某种外部源头，来满足只能在内心由上帝来满足的需要。世界体系中的一切事物，都旨在夺去你的掌控，使你相互依赖。世界是失控和相互依赖的状态！

改变是有可能实现的！

大大失控的世界有没有任何盼望呢？有！但解决方案可能并不像你所想的那样。世界失控，是因为人失控。人是按着上帝的形像和样式造的，一旦人丧失对这一事实的觉悟和确信，这个人便会感受不到尊严和价值。上帝以尊严和价值作人类的冠冕，让他管理地球。这种管理本来应当促成一个和平和有序的世界，却因着人丧失了创造主面前的身份感，交出了他的选择能力而走向败坏。一个人若是信从谎言，不信他是按着上帝的形像和样式造的，便感受

不到控制权。

我们若是试图修复世界，问题立刻变得泰山压顶，考虑不下去。然而，我们若是寻求解决自身的问题，就没有什么大不了的事，也不会找不到直接的解决方案。事实上，只有每个人都说：“我要掌管自己的生命”，我们才能真正看到解决方案。本书旨在确定并胜过各种相互依赖症的倾向，重新获得对你生命的掌管。随着你抛洒掉一层层的情感依赖，必定会发现一种以前从不晓得自由，从而变成黑暗世界中的光。

人是逐个渐次改变的，人改变了，世界就会改变。人改变了，就会发现有一个新的范畴存在，它称为上帝的国，公义、和平和喜乐在这个地方作王。这个范畴就在你心里。当你不再使自己向外看的时候，就能“向里看”，发现你一直以来所向往的世界。

注：1.根据微软电子百科全书 (*Encarta Dictionary*)，该思想体系基于人身上的最佳价值、特征和行为，而不是基于某种超自然的权柄。

第一单元

给问题下个定义

相互依赖症：指的是什么？

随着时间推移，似乎总有新的身心疾病出现。医学夜以继日地忙碌，来研发治疗威胁人类生存的新病毒。照样，这些专业人士针对情感上的痛苦和挣扎，也不停地寻求新的解决方案，来化解折磨人类情感生活的难题。

似乎有上百万不同类型的情感问题存在。有些社会部门企图否认它们的存在，但无论我们是否能给它们下定义，情感功能障碍的效应都大量存在。医疗、社会和宗教领域的专家试图淡化这些问题，就仿佛是社会出于某种自私的原因，刻意把它们杜撰出来一样。这类否定反映出一种现实主义、关怀和理解的缺失。事实上，这类态度反映出问题的一部分。

然而，有些人承认，似乎又有大量复杂的情感冲突出现，也有其合理性。但是因为不明白“果子与树根”或者行为与观念的概念，所以他们针对存在着的成千上万种不同问题，寻找成千上万种不同的解决方法。想要找到这么多种千差万别的解决方法，对于病人和医师来说都相当不堪重负。对那些急需的人来说，这使得解决问题的能力鞭长莫及，使得他们把希望寄托在“专家”身上，而专家有时候也变成问题的枝枝杈杈。

问题很多……答案很少

尽管存在上百种、甚至上千种不同的情感失序症，解决方案却寥寥无几。健康的情感生活取决于一些非常基本并且相当简单的事实。也就是果子与树根的原则！一棵树有可能长出无限数量的果子。无论我们何等频繁地摘果子，它都会长回来。为什么？**生长的源头在于树根。**因此我们必须从根源上来解决问题。只有对付树根或核心问题，我们才能消除许多看似不相关的难题。

确认和理解树根问题，更容易实现透过摘果子永远得不来的自由。树根是病因，果子是症状。我们看到的是果子，是有功能障碍的行为，是我们向周围世界呈现出来的东西。树根是强化症状的观念。树根滋养症状，就如它滋养树上的果子一样。离开树根，果子靠自己就会死亡！

树根是强化症状的观念。

无论一个人的具体观念是什么，社会本身都在见证，有些不变的真理能使人体验到内心的平静、感到幸福安康、与人有融洽的关系。违背这些真理，就会适得其反。有些观念倡导毁灭行为，倘若接受，人人都会受苦——所有与他（或她）相关的人，以及他（或她）自己。这个人周围的人受到影响，社会整体因而也就受苦。暴力、家庭不稳定、吸毒、许多身体上的疾病，都是人抛弃了不可改变、永恒不变的真理而造成的后果。

医学界非常直率地承认，有很大百分比的身体疾病都与压力有关。有些人士认为，一切疾病——除了基因遗传或结构性的疾病——都是压力的产物！压力是一种无法衡量的现象，始于一种非物质的源头，在行为和身体健康上都能表现出来。换言之，压力是我们情感生活的产物，是从思想、信条和观念中产生出来的，是负面的情感能量，最终可以在身体上表达出来。

身体上的压力能转化成毁灭性的能量，造成高血压、偏头痛、癌症和形形色色的免疫抑制疾病。由于压力是一种能量，总会在某个地方表达出来。在情绪方面，压力可以表达为愤怒、仇恨、忧虑或惧怕。这些情绪有可能转化为暴力和其他攻击性的举动，破坏夫妻之间、父母与儿女之间、朋友、邻里之间的关系。

压力是对刺激的主观性、个人化反应，是基于我们的观念和感知对某种既定环境的回应方式。压抑某个人的东西，对另一个人来说可能是激发因素。是人的个体观念形成了他们回应周围世界的树根。因此，情感挣扎决不可能借着对付行为而得到解决。行为是症状、是果子。行为的改变有可能造福社会，但行为的改变决不会改变折磨情感的内在挣扎。

行为是症状。行为的改变有可能造福社会，但行为的改变决不会改变折磨情感的内在挣扎。

人类是时候开始谨守数千年来在各个文化当中全都已经证实的真理了。我们若指望看到不同的结果，就要以不同的方式来管理我们的生活和情感。我们若是活在情感痛苦当中，就不可能持守一直以来的思想和观念，指望有任何改变。精神病药物虽能麻痹痛苦，却解决不了问题。学会得过且过能使我们在问题越来越大的同时闭目塞听。试图改变别人会使人成为高压锅，引爆更多的问题。我们必须面对给人带来平安和缓解的惟一确定源头。我们务要对付树根，即我们自身的观念！

相互依赖症：新的时髦语

1980 年代渐渐冒出来一个新的词汇，描写的似乎是一种新的情感问题：相互依赖症。刚开始的时候，这个词用来描写一些人依赖其他一些人，而那些则依赖某种毁灭性的物品，比如酒精或毒品。尽管相互依赖者本身不是吸毒人士，但他（或她）所依赖的却是吸毒人士。因此，他（或她）是一个“相互依赖者”，就仿佛他（或她）¹借着与有毒瘾的人之间的关系加入和参与了毒瘾一样。随着时间的推移，相互依赖症的概念得到发展和扩大。现在得用好几页的篇幅才能把称为相互依赖症的倾向讲解明白。

可以给相互依赖症下这样一个简洁的基本定义：“只有在我们自己里面才能得到满足的一个需要，却要到我们自己之外去找某个人或某个事物来满足这种需要。”与人相关的方面，相互依赖者常常依赖别人来获取他无权期待的事物。比如说，相互依赖者常常追求别人的称赞，来代替自己的价值。他有可能依赖别人来做决定，有可能期待别人使他快乐。无论何种需要，关键在于他转向别人来获取这些人并不能真正给予的东西。

麦乐迪·比替（Melody Beattie）在《不再相互依赖》（*Codependent No More*）²一书中非常好地辨别了相互依赖症的倾向。浏览一下她列出的事项，你肯定会发现自己也有一些相互依赖症的倾向。没有一个人能完全摆脱所有相互依赖症的倾向。每当我们的行为受到不安全感或缺乏感的驱使，这种行为就是一种相互依赖症的表达。可悲的是，在许多人际关系当中竟然鼓励和培养相互依赖。相互依赖的行为要求作出相互依赖的回应。这种相互依赖的回应常常变成一种虚假的安全感，成为建立人际关系的基础。

比如说，控制欲强的人可能需要别人的认同和顺从，才能提升他摇摇欲坠的自我价值。他会本能地去物色一个在没有安全感的驱使下甘心受他摆布的人交往。他们的个体行为要求从对方身份得到相互依赖的回应。他要靠控制人来提升他的自高自大，而她则需要受人控制，免

得承担责任。他们有可能都会抱怨和批评对方，但实际上，他们两个都深切需要自身行为所激发的相互依赖的回应。

相互依赖症并不是新事物，只有名称是新的。这是 1980 年代和 90 年代对一个由来已久的问题的称谓。事实上，它是在圣经上看到的最为古老的问题之一，是各种相互关联的冲突的根源。在各种瘾好的背后都有一股潜在的、又常常看不见的力量，就是它。它是攻击行为的原因，能使一个人有超强的攻击性，又使另一个人完全消极被动。它很诡诈，会改变形态，不让人轻易识别出来。有些交际圈里还推崇它，因为它能把自己伪装成委身、奉献和忠诚。它可能外表看着像爱，即或它的毒性侵蚀婚姻，也很少让人辨别出来。它能使一个男人明明恨一个女人，却忠贞于她；也能使另一个男人明明爱妻子，却对她不忠。

相互依赖症是在圣经上看到的最为古老的问题之一。

相互依赖症能够渗透到每一样好事当中，把它毁坏。它能变成四处扩散的面酵，把整块面包全都败坏。它能变成一桩怪事，把好端端的生意搞砸。它有可能成为不可预测的因素，使得好端端的关系恶化起来。它有可能成为看不见的“魔鬼”，似乎尾随着你的生活，毁坏一切美好的事物。它是你在某些场合失控的根源。若有强化相互依赖行为的观念存在，它就会在你生活的各个方面结出果子来。然而，由于它的形态随着情况变化而有变化，你和我受到迷惑去摘果子，却从未确定把各种表象联接起来的那个根源！换言之，我们虽有可能对付自己的一些行为，却很少确定和解决真正的根源问题。

无论你是不是经典的相互依赖者，你若顺从相互依赖症的倾向，都会发现毁灭和痛苦临到你的生活当中。只有确认根源，确立新的观念，果子才会从树上坠落，你才能找到一种新的生命品质，充满喜乐、平安和有意义的人际关系！

注：1.为了简化本书的写作，我会主要使用“他”，而不是表达政治正确的“他（或她）”。当然，这么做一点也不会把相互依赖症局限在男性物种身上！无论是什么性别，人类都很容易感染它。

2. 麦乐迪·比替（Melody Beattie）《不再相互依赖》（*Codependent No More*）第二版。

让循环持续下去

多年以来，来找我辅导的人，我观察到他们生活当中有相互依赖症的倾向。但早期的时候，我不知道怎样命名它。我识别出症状和规律，却无法把根源问题周围的细节整合起来。我用了许多年才得以编订出行为的共性，用了更长的时间才对这个问题有了心怀悲悯的理解。但随着时间的推移，这些看似错综复杂的功能障碍行为特征，显然全都发自同一个根源。对付根源问题给生活的诸多方面带来巨大变化。

多年以来，我发现大多数人，包括我自己在内，一次又一次重复同样的毁灭行为模式。既然如此，我便知道这肯定与核心观念有关。核心观念指的是与我们的身份感大大关联，甚至影响到我们一切作为的观念。

另一个很有意思，却令人不安的反常现象，也呈现出这种特征，最终也被确定为相互依赖症：人把自己的生命降服于主之前无论曾有过怎样的问题，信主以后大致上也会有相同类型的问题。虽然这些问题呈现出来的方式不会跟以前一模一样，但是同样的观念和感觉却会成为人当前乱象的推动力。

我发现有些女人跟性情暴虐的男人搞对象，陷入痛不欲生的境地，只好跟现在这个性情暴虐的人分手，而后却又跟另一个有同样问题的男人搞对象。最后她们通常都会嫁给另一个性情暴虐的男人。然而，有一点很奇怪，她们所嫁的人有可能从未表现出一点暴力倾向，直至结婚以后才原形毕露，那时候女人毫无戒备，又会掉进她本来设法想要逃脱的陷阱。

核心观念指的是与我们的身份感大大关联，甚至影响到我们一切作为的观念。

我常常想不通，一个人最后怎么可能陷入如此多的受虐关系当中？人怎么会一次又一次重复犯同样的错误呢？这就像少年人上学的时候惹出一点小事，还不是太严重，他也不是真想做个坏孩子，但是就像有一块磁铁，把他吸引到其他小男生身边，引导他走入歧途。

我有千百次隔着辅导桌看到一种情况。一个男人坐在那里，伤心欲绝。他先是放声大哭、而后低声啜泣着说：“女人全都是婊子吗？为什么我爱的每一个女人都不忠？上一次婚姻我也遭遇同样的事。我再也不会信任女人了！”我坐在那里，心里想：“你是怎么找到这种坏老婆的？”

这就像一个人结了婚才发现配偶竟然是一个深藏不露的酒鬼，或者一个女人发现自己接连三次嫁给性变态的男人，或者一个男人发现这个女人跟前面四个一模一样过度依赖自己，或者一个女人发现丈夫跟她父亲一样有着极强的控制和支配欲，或者一个很难戒酒的人走进一个聚集了 300 人的房子，最后找到一个聊天的，偏偏也是一个很难戒酒的人，最后跟他猛喝一通，又一次半途而废！

这些诡异的事件重复是怎么回事呢？是不是上帝决定继续不断地把这些其他的人放在他们的人生旅途上，来折磨他们呢？是不是有不可见的邪灵之力在规划他们的生活呢？是不是他们后背上贴着标签说：“我抵挡不住暴虐的女人（或男人）”呢？他们为何一次又一次不断遭

遇同样的事呢？

全都回溯到一个根源

不幸的是，我们的经验打造成我们的感知，我们的感知指导我们的决定。倘若我们的感知是从不正确的数据评估形成的，我们的一切决定也就会同等地不正确。由于对周遭世界的解读方式，我们构建出一种感知（观念体系），无论何等痛苦，都保证会让这种循环持续下去。

我其实认识一些人，他们认定所有的女人都不是好东西。我也认识一些女人，她们得出结论，所有的男人都会伤害你。我也认识一些人，他们断定爱全都没有好结果。我见过太多的人，他们基于这种循环的延续，认定上帝肯定可恶卑鄙。一旦展开这种败坏的推断过程，人就会推论，他们肯定做过一些大错特错的事，上帝（或生活）才会这样残忍地对待他们。千百万的人已经认定自己永远不会快乐，有些人甚至认为不应当快乐。

所有这些错误的结论全都源自不正确的感知，不正确的感知则基于解读一次又一次的重复事件。尽管这些事件是我们自身核心观念的产物，实际上是我们自己造成的，但它们却强化了导致这种循环的错误观念。毁灭性的观念导出的证据总是转变为欺骗的延续，强化观念肯定正确无误！无论这一切怎样呈现出来，相互依赖的概念若在树根的位置，就只存在一种观念的共性：“问题在我之外，我没有责任，我掌管不了这些事件，这是别人的过错。”¹然而，在每个人的问题里面，却有一个，也是惟一不变的因素，就是他或她自己。在我的每一个问题当中，都有我亲自在场，就像一首乡间歌曲所唱：“无论你到哪里去，你都在那里。”¹无论我到哪里去，无论我做什么事，我一直都在那里，我是那个常量；因此，我必须省察自己的内心，才能把问题找出来。

在我一切的问题上，我都是那个不变的因素。我若搬到另一个城市，找到另一份工作，结交了一群新的朋友，以前发生过什么事，在那里还会发生同样的事，是时候对它有不同看法了。我必须承认，我对此有些参与，我必须做一些对相互依赖症者来说几乎做不到的事。我必须承认问题出在我身上。但我应当以健康的、建设性的方式来做。

患有相互依赖症的人没有能力承担责任，只能把过错推到别人身上。正是这个问题形成了树根，进而结出果子来，果子从树上掉下来，又成为树根的肥料。我对自我的感觉若使我到自己之外去找解决方案，那我就对问题没有控制力。但更糟糕的是，要我承担责任，实在使我感到太为难，只好怨恨自己、批评自己，从而促使问题变得更大。

我在对付人身上这些倾向的过程中，渐渐意识到我们都有某些观念和看法；我们都有某些需求，全都呈现出某些特征，它们总是将同类的人吸引到我们生活当中。它已经变成一种第二本能，人怎样走路和说话，我们很容易就能认出来。我们在潜意识层面上已经变得有能力识别人的言辞和非言辞行为，辨认出熟悉的东西。

有一个很有意思的心理现象，它总是寻找熟悉的东西。每一个消极想法、感觉和行为的根源都是惧怕。它设定在我们人里面，去本能地抗拒一切造成惧怕的事物，将未知的事当作威胁来对待，因此它造成惧怕。在相当潜意识的层面上，我们排斥能够救我们脱离这种循环的东西，亲近使这种循环延续下去的东西，仅仅因为它很熟悉。既然我们对熟悉的东西有安全感，便常常不去注意消极的熟悉因素，而去单单关注使我们有安全感的熟悉因素！于是，反复驱

使我们去参与某种特定的行为，却搞不明白为什么。

每一个消极想法、感觉和行为的根源都是惧怕。

我和我的自高自大

在我自己的人生当中，我意识到我所结交的女性，总是渐渐会藐视她们。每一个交往过的女性，我总会到某个时候，渐渐意识到自己又选了一个“狗皮膏药”！我实在想不明白怎么会又遇见这种事！若说有把我恶心死的事，那就是像狗皮膏药一样烦死我的人。然而，每次跟人交往，蒙蔽我的东西都会在某个时刻脱落下来，使我意识到这个女人像狗皮膏药一样触角四面抓住我不放，孤注一掷地需要我作她的存在源头，但贴近她我却很舒适！

无论我对那个人何等生气，都必须承认，使我陷入这种境况的人恰恰是**我**。但为何刚开始的时候我没有看到呢？为何我没有看见迹象呢？是所有这些女人全都极其狡诈，还是我实在太愚蠢从而看不到呢？回顾过去，我意识到这些女人并不卑鄙、恶毒和诡诈，而是有一种东西吸引我接近这种人，也吸引这种人接近我。这又是什么东西呢？

虽然说来很痛苦，但我意识到，这些女人的需求迎合我的自高自大。我刚遇见她们的时候，她们以为我很了不起（这一点本来应当让我有所领悟！）。我喜欢这种感觉！我是英雄人物！这些女人觉得我无所不能。哎呀，这实在叫我感觉自己很不错！在自己内心有一种需要，但通过与主的关系却得不到满足，只要跟这个人交往起来，反倒事事得着满足。常有的这份空虚，我力求通过这些不健康的关系来填满，正是这个问题竟然变成我寻求上帝的一个主要因素！

在我盲目而又急切地结交上这样一个人之后，对方没过多久就要我去做本来应当由她自己来作的决定。刚开始没问题，还显出我何等聪明。后来她每天都想见我。这倒也还行，毕竟我是这样招人喜欢。这种病态的进展立刻转入“我需要你”的阶段。然后通常都作量子跳跃，变成“你如果离开我，我就自杀”。

事实上，我并不认为自己多么聪明，不觉得我有多大魅力，也不觉得我有多受异性青睐。但别人向我表达这些东西的时候，却满足了我生命当中的一种需要。我竟然开始依赖那个人来满足一种本来应当在别处满足的需要。我的相互依赖症程度跟她一样，只不过没有借着无助把我的相互依赖症表达出来，而是借着控制力把我的功能障碍表达出来。我问题的真实性一模一样。每一次的浪漫剧情当中，我都是不变因素。我在一种关系和一个人身上所作的选择，使得我所藐视的一切延续下去。

受蒙蔽于需要和贪婪

我们的需要蒙蔽我们，从而看不清真相。世上的骗子全都知道这一点。他（或她）若有你所需要的东西，又能使你受贪心的摆布，你就会蒙上眼睛，不去理会一切的理性，忽视一路上的警示信号，睁着大眼睛掉进网罗。他甚至都用不着迷惑你。我们需要，若是贪图别人来满足这种需要，就会蒙蔽我们。但假如我们不指望这个人来满足这种需要，就能轻而易举地看清真相。

每次辅导一个患有相互依赖症的人，他（或她）回顾过去，都会说：“所有的警示信号都在那里，我本来应该看得见。”然而，我们的需要和贪心却会蒙蔽我们。贪心是自私的因素，它实在太关注使我们的需要得着满足，竟然使我们陷入一种我称之为故意扰乱的状态。

雅各书 3:16 说：“在何处有嫉妒、纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。”“嫉妒”这个词源自希腊文 *zeal* 这个词，当人有雄心壮志或野心勃勃的时候，就有 *zeal*。当代译本把它译作“自私的野心”。有自私的野心存在，就有扰乱。只要我随着贪婪（就是自私的野心）行事，就看不清事物的真相。我所需要的东西，我若觉得你能提供给我，就必须对警示信号进入扰乱的状态。否则，就只好运用智慧和节制，冒险使我的需要得不到满足。因此，对力求满足自己需要的人来说，他们心里的惟一选择就是扰乱事实。他们故意闭上眼睛，“我不明白”就成了口头禅。

我的需要未必使我走向贪婪。有某种需要也没什么不对，然而我若依赖别人来为我满足这种需要，问题就出来了。本来应该在自己内心找到的东西，千万不要到自己之外去寻找。相互依赖者已经养成一个习惯，到别人那里去满足一种只有在他（或她）自己内心才能得到满足的需要。因为有些需要是别人满足不了的，所以相互依赖者由于绝望而受到蒙蔽。他（或她）选择让这种循环持续下去，徒然盼望能有一个不同的结果。我们全都知道：“一次又一次做同一件事，却指望不同的结果”，纯属精神失常。²

注1：1994年RCA唱片公司，汤姆·威尔、莱利·威尔和迈克尔·帕内尔（Tom Weir, Larry Weir, and Michael Parnell）《同一个情感》（*One Emotion*）专辑，科林特·布莱克（Clint Black）声乐演唱会《无论你到哪里去》（*Wherever You Go*）

注 2：艾尔伯特·爱因斯坦 Albert Einstein, www.brainyquote.com (accessed July 11, 2011)

找到我的源头

世界上相互依赖症越来越多，是因为世界失去了与源头的连接。世俗人文主义和进步主义已经充斥着世界思潮的各个方面，力图使人与他的创造主隔绝。尽管教会使用正确的词汇，却不太晓得怎样对付内心。对教会来说，知道上帝是我们的源头，更多是在学术上，而不是在经验上。

歌罗西书 2:10 发出全本圣经最为深刻、难以置信的宣告：“你们也是在祂里面得完全的。”（吕振中译本）教会已经偏离了因信称义的房角石。耶稣借着祂的受死、埋葬和复活，为一切信的人获得了救恩，但教会持守旧约的观念，各人靠着自己的行为争取称义，从根本上使基督的十字架失去功效。新约对信心的定义是我们相信主耶稣的复活和白白赐给我们的义。新约圣经几乎每一封书信的写作目的，都是为了使人类重新认识到义是一种恩赐。由于不接受这条最根本的真理，并不是真正把归向耶稣看作使你得了完全，而是看作得完全的第一步。我们很像加拉太教会，对耶稣赦免我们的罪有一些概念，却认为还要靠我们的行为，才能最终得着义，也就是得完全。这种对新约不知不觉的背离，驱使人产生深深的不安全感。由于没有安全感，促使人转向至死的宗教行为，借着这种途径称义，但它决不会给我们带来迫切需要的平安、完备或安全感。因此，由于在基督里无法找到所需要的东西，我们便转向别的源头。

只有“在祂里面”才能得着满足的需要，每当我们依赖别人去满足的时候，便在见证我们没有相信和经历这条真理。世界已经熟练掌握怎样利用相互依赖症，它是宣传和广告的哲学根基。然而，由于世界对于上帝在信徒心里能做成什么事没有概念，它并不知道怎样来满足这种需要。世界就像一个医生，倒是能诊断症状，还能给症状起名字，却治不了病！因为社会并不觉得上帝的爱是一个切实可行的因素，所以永远都不可能找到真正的解决方法。事实上，把上帝排除在心理学等式之外才是导致相互依赖症发作的原因。将他排除在医治等式之外，就像把创口贴放在癌症上，指望它痊愈一样！

某种程度的缓解

离开上帝，人有可能体验到某种程度的缓解，但永远不可能体验到什么是完全。举例来说，酗酒的人有可能不再喝酒，但若没有上帝白白赐给他（或她）的义，却不可能得着自由，只能以聚会、治疗或其他替代物来填补那份空虚。这种替代物使他能不喝酒，但他余生却必须提醒自己，他只是一个接受康复治疗的酒鬼。

请你务要理解，我决不是指责戒酒培训课程。我非常尊重和仰慕那些开发和参与课程，来帮助别人的人。他们常常比教会做得更多，服务社会的需要。他们给这些上瘾的人带来某种程度的缓解和安宁。

然而，我见过一些相互依赖症特别严重的人，他们在接受康复治疗。他们对康复治疗过程形成依赖，从未真正得着自由，只是从依赖某种完全不能接受的东西转移到社会略微容易接受的东西上。但事实依然是：这不是自由，而只是缓解。

每个舞台都有自以为义和假冒为善的独特版本。正像基督徒挑剔别人的毛病一样，康复中的相互依赖者能够很快识别并指出别人身上的相互依赖倾向。好像这还不够，他还坚持认为，人人都应当参与他的团体，或者他这个类型的治疗，因为毕竟给他带来很大的好处。能够看出别人的缺点，却代替不了对付我们自己的缺点。然而，在任何一个既定文化或团体内部，却可以接受这种做法，有时候还激励它。

支援性的课程并不是有意培养这种态度，就像教会不是有意导致人假冒为善一样。它反映出这个人的内心。这仅仅是相互依赖者观念的延伸，投射到他（或她）当前的环境当中。树根尚未拔除，果子依然在生长，只是在不同的环境当中看着不同而已，改变的只是相互依赖症的症状。这称为“转化”。每种新的环境都有一些提供便利的东西，使得我们的瘾转化为某种更容易接纳的东西。我们不可把人的软弱怪罪到这些课程身上，正像我们不可将基督徒的软弱怪罪到上帝头上一样。

相互依赖者作了基督徒，也会做同样的事。他们试图把上帝推到世界的“咽喉”下方。论到上帝我们有不少宣告；然而，我们自身的生活方式却成为世界用来拒绝和谴责这些宣告的证据。信徒从一开始就一直存在这个问题。“上帝的名……因你们受了亵渎……”（罗马书 2:24）

论到上帝我们有不少宣告；然而，我们自身的生活方式却成为世界用来拒绝和谴责这些宣告的证据。

问题未必是系统；而是系统中的人。旧约的律法提供了人所需要的一切信息，来维护美好的友情，享受美妙的婚姻，养育情感健康的儿女，让人生意兴隆，体验全方位的美好生活。但它却有个弱点：人！律法“因肉体软弱”（罗马书 8:3）。

律法的内容固然完备，但就连律法也有个弱点——运用律法的人！我们若自以为能够设计出一个系统，比上帝的系统更美好，简直是高傲透顶。上帝的信息系统尚且不能使人完全，竟然认为我们的系统能使人完全，实在是痴心妄想。律法本身未曾使人完全过。“律法既是将来美事的影儿，不是本物的真像，总不能藉着每年常献一样的祭物叫那近前来的人得以完全。”（希伯来书 10:1）

罪人即或不断地参加各种正确的聚会，即或言谈行事全都正确，也仍然是个罪人。无论他（或她）有过什么成就，站在上帝和人的面前，都在不断地提醒自己：“我是一个正在康复的罪人。”他或许是一个行为有所改善的罪人；或许是一个不再像从前那样犯罪的罪人；或许是一个你用眼睛看不出来的罪人；但在他内心，却依然是个罪人。

照样，酗酒的、有毒瘾的、有性瘾的，或者有相互依赖症的一直都将是这种情形，直到他（或她）得着释放为止。他或许在接受康复治疗，或许已有十年不再如此。他或许过的是戒酒的生活，但内心依然是一个酗酒的、有毒瘾的或者有相互依赖症的人。对付它不等于得胜它！为了避免失足，他必须提醒自己说，他就是这种人，是一个酗酒的人。如果有一天他忘记自己是酗酒的、有性瘾的或者有相互依赖症的，那一天就在任由自己去面对承受不了的风险，就会成为走向跌倒的第一步！

自由从与我们创造主的连接而来

不要责备那些只有借着提醒自己才能不沾染嗜好的人。就连已经戒掉嗜好却没有自由的基督徒，也是最好提醒自己不要忘记他的问题，否则就会跌倒。否定不等于得胜！虚假的认罪和肯定也不是大能！作一个基督徒和在某个具体生活方面经历上帝的大能是两件完全不同的事！基督徒心里晓得自己究竟仅仅是戒了瘾，还是真有自由。

一个人只有先经历“在基督里的完全”，才会有自由！这节经文的神学仅能使人有知识。但知识在通往完全的道路上只起到路标的作用。改变你的不是知识。知识是让你膨胀起来的东西，使你更多想起本来不该去想的系统！知识带给人一种虚假的安全感，无非是知道了一些新东西，自我感觉良好而已。“上帝的国不在乎言语，而在乎权能。”（哥林多前书 4:20）在经历到所知真理的大能之前，我们只是看到通向自由之路上的路标。这些信息有可能激励我们戒掉嗜好，但只有大能才能使我们得自由。

说到转移我们上瘾的对象，基督徒的败坏程度与任何其他的团体一模一样。我们转向戒瘾课程，甚至转向带领人，来满足我们生命当中的需要。我们转向人或方法，是因为我们并非真正相信上帝，或者未曾经历过祂所应许的完全。我们或许信任代表祂的人，但并不是真正信靠祂。我们仰赖自己的教义和信经，替代对上帝品格和信实的信靠。我们根据自己的教义成立团体（宗派），就仿佛数字的力量会证明我们正确，正确就有可能使我们完全！问题不在于归属某个团体，上帝设计我们，就是要我们在团体中才会有更出色的发挥。问题在于，我们利用这个团体，来代替与上帝之间的亲密连接。

由于相互依赖者的感知是扭曲的，从而误解了他（或她）的需要是什么性质。由于这种误解，他对问题作出不正确的诊断。由于诊断得不对，他选定错误的疗法。错误的疗法又滋生了问题。我们运用同一种败坏的逻辑来解决造成问题的问题，问题越来越恶化的时候，又感到惊讶。

但问题出在哪里呢？问题出在与我们的源头——与创造主失去连接！教会接受了当今世界的哲学和不合圣经的上帝观念，使得基督徒几乎不可能有意义地体验到上帝的爱！接受最新潮的教义教条顶多能使人很有限地体验一下有条件的爱。

事实上，相互依赖症就是指我们依赖人替我们做只有上帝自己才能做的事。我们周围的人有可能促进我们的自由，但他们不可能成为我们自由的源头。方法或系统有可能使得通向自由的旅途更加便利，但它不可能成为带来自由的源头。只有在我心里面与上帝有某种遭遇，因为我真正使祂成为我的源头，自由才会到来。

我必须经历上帝释放人的大能，否则还是不自由；而只是戒掉了嗜好。但只有信靠上帝，我才能经历这种大能。祂必须成为我的源头，祂必须是我一切的一切。我必须在祂里面得着完全，不是在方法里面、不是在信使里面——而是在祂里面。

中国人有句古话：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。书本、老师和课程都不是道路，耶稣才是道路。我们的书本、老师和课程应当把我们指向道路。它们若不指示我们上帝是源头，就变成问题的一部分。

书本、老师、讲道的、教会，甚至连圣经，全都有可能替代上帝。各种东西都不是把我们引到祂那里，而是变成使我们与祂隔绝的一堵墙。在我们自己心里体会到上帝的慈爱、接纳和

平安，是我们得着完全而结出的果子。这种完全“在祂里面”才能体会到，不是在位分上，而是在生命的连接上！

书本、老师、讲道的、教会和圣经有可能成为很有效的工具帮助我们，但我们要以正确的视角来看待它们。这种视角的起点是确定你所阅读的、听见的或看见的一切东西，能使你提出一个有效的问题：我怎样使用这种工具才能更有意义地认识上帝？你读圣经的时候，要祈求上帝指示你今天需要什么东西。你去聚会的时候，要问问自己：“我怎样才能把这篇道应用于我的生活，让它帮助我更加信靠上帝？”耶稣说：“认识祢独一的真神，并且认识祢所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约翰福音 17:3）只有那些正用来使我认识和经历上帝的东西，才会引导我走在永生的路上。其他一切事物都会导致我更深程度地受到相互依赖症的迷惑。

认识上帝

“因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。”（诗篇 91:14）人不爱上帝有一个根本原因：他们不认识祂！只有一个因素导致人不信靠上帝：他们不认识祂！人不把上帝当作他们的源头有一个原因：他们不认识祂！世界乱七八糟有一个原因：**他们不认识上帝！**

不要误会，我的意思并不是说千百万的人没有遇见过祂。我的意思是说，他们不认识祂……不晓得祂的真实样子。宗教已经扭曲了上帝的形像。历世历代带领上帝百姓的人透过相互依赖症的逻辑，利用一种虚假的上帝形像来控制大众！惧怕向来是控制人的主要构成部件。以行为称义和定罪的歪曲手段，破坏人的尊严和价值感，向来用这样的宣传塑造人的思想模型，达到控制人的目的。从以色列到教会，带领人已经不经意地对世界造成了与他们的本意相反的影响。先知以赛亚就曾指出，上帝的名“整天受亵渎”（以赛亚书 52:5）。他显然指出，这是带领人造成的结果。

耶稣说：“你们当负我的轭，学我的样式。”（马太福音 11:29）重生的经验是我们与上帝关系的起点，而不是高潮。重生的时候，我们有机会以非常个人的方式与上帝相交。上帝白白地将义赐给我们，以防惧怕和排斥成为我们前来认识上帝的因素。因着充满爱的关系带来安全感，我们用不着再为自己毁灭性的倾向而说谎、隐藏或逃避责任。在基督里，我们可以毫无惧怕地面对上帝，寻求帮助，过我们所向往的生活。

惟有透过认识上帝，认识祂的本相，我们才会体验到祂是释放我们的大能源头。保罗说，他想“认识基督，晓得祂复活的大能”（腓立比书 3:10）。信息若不能指示我与上帝有安全的个人关系，就会指示我远离祂。方法若不能透过个人的亲密关系使我有保障，就会使我产生惧怕，操练宗教表演。所有的教会、讲道人、祷告和课程都应当勉励我们追求与一位慈爱的、满有怜悯的上帝有一种个人性的、亲密的、充满信任的、充满爱的关系。无论教会和讲道人，还是他们的祷告和课程，都不应当成为替代物。

认识上帝是生命的源头

耶稣在约翰福音 10:10 说：“我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”后来祂又解释了这种丰盛生命的源头：“认识祂独一的真神，并且认识祂所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约翰福音 17:3）亲密认识祂是生命的源头。这里指的并不是简单自然意义上的生命。“生命”这个词的希腊文源自一个反映品质的词。事实上，有些参考书说，它指的是赐生命者所具有的那种生命品质，也就是祂所具有的生命品质。生命品质涉及生命属灵的、身体的和情感各个方面。上帝给人的生命品质决不包含的许多东西当中，有一样就是使人有惧怕、缺乏和定罪的感受。

亲密认识祂是生命的源头

一切的负面情感都发自惧怕。若将惧怕夹杂到认识上帝的过程中，就不会产生信靠。照着使徒保罗的话说，信心，也就是坚定不移的信靠，使人生发仁爱才有功效（加拉太书 5:6）。我

对所接受的上帝形像，若不使我看见祂的真实样子，必定使我产生一种消极的、宗教性的、迷信的概念，夺去祂所提供的一切东西！我们不会跟一位所惧怕的上帝建立亲密的关系。我们或许会服事祂，或许为祂作出牺牲，但我们决不会爱祂、信靠祂，或者亲密地认识祂。

我的意思不是说人不认识上帝的某些方面，但整体上说，我们不接受耶稣所示范的上帝图画，反倒挑选了一个宗教性的、律法主义的概念，有一位发怒的上帝不停地挑剔我们的毛病。耶稣以我们所能明白和体会的方式，将上帝表明出来。希伯来书 1:3 说，祂是“上帝本体的真像”。惟有借着主耶稣的生命所示范的上帝形像，才是准确的、是我可以放心接受的。

既然扭曲圣经得来的神学并不能向我确认耶稣向我表明的东西，我的神学显然就是错的。倘若我对上帝的观念使祂难以信靠，难以爱慕，我几乎肯定没搞明白。这不是耶稣来刻画的那幅画面。一个接一个礼拜天所传讲的信息，大部分都与耶稣所描绘出来的上帝形像完全不相容。这种对真相的巨大脱离造成一个结果，使人很难信任和倚靠上帝。我们正在培育耶稣来了要解决的问题。宗教使人难以相信上帝是我们的源头。

宗教使人难以相信上帝是我们的源头。

上帝是我们爱的源头

上帝按着祂的样式和形像造了我们。我们是社会性的、情感性的、关系导向型的活物。我们的心理构成天生含有一种东西，使我们转向自己之外去满足某些需要。比如说，我们需要来自另一方的爱。爱这个字大致上跟价值有关。因此，我们会在很大程度上根据别人判定给我们的价值，来确定我们自己的价值。渴望在自己之外得到肯定，这是上帝所赐的功用。每个人都有这种东西。它可能有利于我们，也可能不利于我们，取决于依靠谁作我们的源头。

我相信上帝考虑到了这个因素，好让我们依靠祂来满足这些需要。爱本来应该成为我们与上帝之间的纽带。祂是我们惟一可靠和不变的爱源头。祂是惟一愿意以完美的爱永远无条件爱我们的那一位。正是祂对我们大爱和价值的落实，应当使我们感受到自己的价值。这一切应当起作用，使我们建立起与上帝健康的、信靠的关系。祂应当成为满足我们一切最深切需要的源头。

爱本来应该成为我们与上帝之间的纽带。

因为上帝是爱，祂从不改变，所以我们才有机会体验到常态的、积极的内在信息。但若不信祂，若不知道祂满有慈爱和怜悯，若不承认祂在十字架上所彰显出来的对我们价值的肯定，我们就会到别的地方去满足自己的深切需要。无论选择什么东西作我们的价值源头，我们都会甘心受制于那种源头。

除了上帝，没有人能完美或恒常地爱我们。因为别人对我们的爱时冷时热，所以我们的价值感和自信心也会时好时坏。我们所仰赖的人飘忽不定，我们也就随之起伏不定。我们的时好时坏又会因着别人的时好时坏而显得情有可原。我对自己生活当中发生的事，不再有责任。我没有生气的问题；问题是别人做一些让我生气的事。我没有抑郁的问题，是别人所做的事导致我抑郁。我的生活变成一种对外在因果关系和谁是谁非的关注。

由于我们想要争取到别人的爱和接纳，就使得这种相互依赖症的状况更加复杂化。这是苦毒和愤怒的巨大源头。我是社会性的、情感性的、关系导向型的活物，某些需要只能从外在源头得到满足，于是我决定依赖你来满足这些需要。你甚至已经委身来满足这些需要。但我很快意识到，我若做得不对，不符合你给对错下的定义，你会不再看我有价值。我的需要便不会得到满足！

我的源头若是你，我必须要么取悦你，要么摆布你。我若冒犯你，你不可能以爱对待我。于是我努力做对一切的事。但既然你是人，你也偶尔会有“表现不佳的日子”。在这些日子里，你没有满足我的需要。现在我不但没有感觉到爱，而且我已经做过了我觉得应当为我争取到某种东西的事，而你却不能把这种东西带给我。现在你是我宣泄恼怒和愤恨理所当然的焦点。你是导致我痛苦的人。我的问题就是你！

相互依赖者总是去找一个不完美的源头提供完美的爱。他或她总是倚靠人来做一件只有上帝才能做到的事。由于人辜负了我们，我们更加害怕信任。等到上帝的概念传给我们的时候，我们的内心由于信任别人受过很大伤害，所以我们害怕信靠上帝。我们的痛苦经历，再加上老有人传讲上帝怎样发怒，使得我们在寻求爱和接纳的时候，上帝竟成为宇宙当中我们最不愿意倚靠的对象。

上帝开了道路

上帝已经藉着主耶稣成就了和平（歌罗西书 1:20）；祂已经撤去攻击我们的律法，将它钉在十字架上（歌罗西书 2:14）。借着耶稣已经完成的工作，我们现在上帝面前，圣洁、无可责备（歌罗西书 1:22）。耶稣为我们的罪付上完整的赎价，上帝对我们的大爱就在这件事上显明出来（约翰一书 4:9-10）。祂已将祂的爱白白赐给我们，好叫我们对祂毫无惧怕（约翰一书 4:8）。这一切使我们有可能放胆无惧地来到祂的施恩宝座前（希伯来书 4:16）。这才是应当传扬和相信的福音。使徒保罗称之为平安的福音（以弗所书 6:15）。¹

我们没有理由不信靠和亲近上帝。祂已开通了道路。但因为我们没有看到祂真实的样子，只知道我们不合圣经的观念，所以我们害怕信靠祂。我们已经判定上帝不值得信任。我们信从了一个议论上帝的谎言，心里害怕信靠惟一真实可靠的源头，正在酿成苦果。因此，我们的惟一选择就是转向别人，承受不断失望的重压。

律法说：“不可为自己雕刻偶像，也不可做什么形像仿佛上天、下地和地底下、水中的百物。”（出埃及记 20:4）无论什么偶像我们都不可制作，在诸多的原因当中有一条，因为这种形像贬低和歪曲了上帝真实样式的概念！它是人对上帝的观念，而不是上帝对自己的启示！

在旧约时代，人常常砍倒一棵树，做成他们自认为上帝形像的那种样子。然后他们向这种形像下拜说：“你是我的神。”现今我们的问题不是砍倒一棵树做成偶像，我们的智商远远高过做这种事！我们乃是歪曲耶稣所呈现的上帝形像，而是以一种宗教强加给我们的概念来替换它，这是一种更为迎合我们喜好的形像。然后我们说：“这才是上帝真正的样子。”最后，我们所创造出来的上帝形像，我们反倒没有能力去倚靠它。

我们就像按才干受托付的比喻当中拿到一千两银子的人。他对上帝的观念造成丰盛生命的障

碍。这个人认定主人既严苛又卑鄙。这种错误形像使得这个仆人难以信任主人，因着惧怕寸步难行。他按着错误的逻辑定下自己的计划。他的计划不但没有达成目标，而且引发了他所惧怕的那个后果。照样，我们造出不合圣经的上帝观念，使我们难以信靠祂。我们不认识祂的本来样子，只认识我们所缔造或接受的上帝形像。

感觉的源头

上帝是伟大的自有永有者，祂是我所需要的一切，祂无所不能、无所不知。祂帮助我，而不是敌挡我。祂是我生命的源头。祂是一切生命之河流淌的泉源。祂是我喜乐、平安、自信和价值感的源头。其他人有可能参与到这些感觉当中；他们可能有份于这些感觉，但别人都不是它们的源头。他们有可能影响到这些感觉，但无法将它们拿走。事实上，有一个办法来确认一切情感的源头，就是确定谁能将它拿走。有谁能拿走我们生命任何一方面的积极内在情感，就是谁制造了我们的源头！

上帝向我们启示祂自己的一个方法是借着祂的名字。事实上，祂有一个名字就是“用祂的名启示自己的那位”。上帝藉着祂的名字一步步将祂的性情启示出来。每个名字都启示出祂本体的一个方面！有一次我阅读和思想上帝的名字，意识到祂所有的名字都很美好。祂没有一个不好的名字。没有一个名字折射出愤怒或冷落。祂所有的名字都反映出平安、慈爱、医治、得胜，和其他几十个赐生命的属性。这些名字最终在耶稣里应验在永约中。

在耶稣里，上帝所有的名字都承载了新的价值。它们显明耶稣现在藉着新约已经实现的那些方面。我若想认识上帝是谁，就必须知道祂的名字；我应当转向主耶稣所示范的生活；我必须转向借着祂的受死、埋葬和复活所成就的事。太多的时候，我们接受的某些教义立场不符合上帝的名字，与耶稣所做成的工作完全相反。这类上帝的概念通常使人产生惧怕，而不是使人生出爱。上帝的名字和耶稣已完成的工作若是变成我认识上帝的根基，我就总能看到一位可以在充满爱和亲密的关系中信靠和亲近的上帝。当我看到耶稣所示范的生活，就能体会到祂在约翰福音 14:9 说的话千真万确：“人看见了我，就是看见了父。”

我意识到，虽然说别人有可能有益于我生活的诸多方面，但上帝才是我的源头。那时候我才有了自由，不再依赖别人，由此改变了所有的关系。我不受人控制，也没必要控制别人。我感谢别人的赞许，但我无需他们的赞许。别人向我表达爱，我心情很好；不表达的时候，我也不会心情不好。我的生活有了一个新的常量：不变的上帝对我的爱和接纳。

只有松开手，不再让人作我们的源头，我们才能发现怎样施予和接受真诚的爱。我们不再强求别人给不了的东西，不再试图拿到他们所没有的东西。与人交往时的冲突几乎消失殆尽。不但如此，当我不需要别人使我感到被爱的时候，就可以自由自在地为这份关系作贡献了。我不再常常索取，而是常常施舍！但只有当我的源头是上帝的时候，才能自由自在地给人真诚的爱。只有当我看到上帝透过祂的名、透过主耶稣的人生，透过十字架上已完成的工作所呈现出的样子，我才能认识到上帝就是爱。

注 1：原文此处的经节数不对，不是罗马书 10:15，而是以弗所书 6:15

目的就是控制

在几乎每一个相互依赖的关系当中，控制都是一个主要的动力。由于许多不同的原因，控制在许多不同的层面上表现出来。比如说，有需要掌握控制权的人，也有愿意受控制的人。按着个体的自我价值和核心观念，在受控连续谱的两端，都有可能使她或他有安全感。有可能表达为盛气凌人，也有可能表达为惟命是从。它可以使你感到踏实。甚至你允许我控制你，也有可能是一种爱的表达，尽管是一种歪曲的表达。

与核心观念相关联的内在定义决定了控制对个体来说是什么含义。我的快乐源头若是你，我就必须控制住你，好叫你使我快乐。我若不控制住你，你有可能做出一些事，致使我的快乐、保障或自我价值受到亏损。我承受不住那种风险带来的痛苦。或者，我可能把生活的控制权交给你，因为我曾有控制欲很强的父母，教导我顺从与爱的关联。无论理由有何等复杂，我的理解都很简单：要么由我来控制，放弃控制权，来满足一种只有上帝才能在我心里满足的需要！

患有相互依赖症的人跟谁都决不可能有真正有意义的关系。亲子关系、朋友关系、婚姻和工作全都沾染了绝望的期待和扭曲的实现模式。每一种关系在建立之初都是期待对方能做些什么来“满足我的需要”。人人（受害者）都变成有可能满足快乐的源头。

相互依赖者决不可能跟任何人有真正有意义的关系。

这种心态造成一种很深程度的自我中心。自我中心总是戴着某种败坏逻辑的面具。“我这样做，只是因为我实在太爱你！”“这难道不是朋友才做的事吗？”别人有多大价值，仅仅取决于他们能在多大程度上满足相互依赖者的需要。正因如此，相互依赖者才会一次又一次发现自己陷入不好的关系。他太过专注于使自己的需要得到满足，几乎将对方的需要忘得一干二净。后来惹出麻烦，也根本听不见示警信号的响声。

现实与幻想

因为相互依赖者看到某种东西，自以为能满足他们的需要，所以他们便幻想这种关系会是什么样子。他们看到的不是另一个人，而是一个幻想出来的人。他们看到这个人会怎样满足他们的需要，却从来不去真正认识这个人，这个人也从来不去认识他们。他们心里存有一种幻想，必须予以实现。

许多次我在婚前辅导的时候，看到这种痴心妄想的意淫。快要作新娘的人说起她可能的配偶，我常常心里在想：“我们说的是同一个人吗？因为我从未看到他的这个方面。”随着她们继续述说两个人的关系，我才意识到她们在述说自己的幻想。大部分人所做的事，我称之为“画画”。他们把自己在生活当中想要的东西画成一幅画，直接把另一个人塞进已经画好的这幅画。这个人不过是画完整幅画之后才想出来的。

相互依赖者对婚姻抱有幻想。相互依赖者找到某个人，直接把这个人的脸蛋画到幻想出来的图画中。很快他们就发现，他们爱的不是这个人，而是那个幻想。后来才发现这个人跟幻想

的不一样，相互依赖者要么很快转到别的事情上，要么想要夺回控制权，创作他们的幻想。他们很少真正去建立关系。毕竟搞好关系有可能要求双方都有改变。相互依赖者并不觉得有改变的必要。无论是在不安或傲慢的驱使之下，结果都一样。对方却被压迫、贬低或摆布，感到需要改变！

虽说我们对自己在婚姻当中想要的和期待的东西都有一些标准，但也应当留有一些变通的余地。我们碰见一个人，应当先作朋友，彼此交往，看看它会怎样发展下去。我们应当看看脱离我们控制之后它会变成什么样子，我们是否喜欢这种样子。只有到那时我们才能真正认识对方和关系的潜力。

因为相互依赖者追求的是一种幻想，所以不敢确定他们对某一关系的看法是否真能使他们快乐。他们从未因着不同的人而体验到不同的东西，也不扩大他们的社会经验，只是试图迫使每个人来成就他们的幻想，从而自欺欺人，错过认识别人的机会。他们确信自己决不会成长，超越不了当前对爱和友情的有限接受能力。

只要我们控制别人，就决不可能认识他们。我们只认识自己创造出来的形像。通常我们创造的东西并不那么出色，似乎永远都弄不对。我们必须不断地重新创造。可笑的是，无论我们怎样塑形，都找不到我们所期待的快乐。所以我们不断地重新制造。

只要我们控制别人，就决不可能认识他们。

强势者有一种他（或她）很少承认的需要。他必须有能力尊敬同伴。强势者不能尊敬你的时候，他对你就没什么价值了。可悲的是，大部分强势者不明白自己身上有这个特点。强势者在把你塑造成他想要的那种模型之后，便不再尊敬你。毕竟，假如哪种类型的人你都算得上，也就不会允许别人控制你。一旦尊敬不复存在，强势控制者就会冷落你！

另一方面，消极的人却对你惟命是从。这是另一种控制形式。他（或她）惟命是从，使你承担责任。一切都是你的错！他可以扮演受害者，规避生活中最惧怕的事情之一：负责任！但经过一段时间的惟命是从，从而给配偶创造出一种自我中心的怪物，此后消极的一方感到被利用，很生气。他没有自己的生活，藐视咄咄逼人的控制。相互依赖者有一种典型的态度，他从不说：“我将生活的控制权交给了另一个人。”他总是说：“那个人夺走了我生活的控制权。”

不同类型的控制者

我要趁此良机指出一点，每种行为特征控制人的方式都稍有不同。我们说起控制者的时候，每位不易察觉的控制者都会看着强势的人说：“是他控制人，而不是我。”但人人都有试图控制人的手法。只不过有些人比别人明显一些而已。

强势者控制的时候，显而易见，一目了然。这等人很少想要隐藏。他们凭借单纯的强势性格¹，公开想去控制人。为这个缘故，通常都会责怪他们控制人，而其他控制者却继续不易察觉地在暗中行事。从某些方面来说，强势者最容易控制人，也最容易成为众矢之的。他无法否认自己控制人，但确实有办法说出这样做的理由：“我这样做是为你自己的好处。我这样做，是因为我爱你。我这样做，是因为你不肯做。”

有思想的人喜欢分析和批判，他控制人的时候，制定出使自己看似正确的标准。在他自己看来，他做得对。他是“品质控制”者。既然他从未打算公开地或者靠强势性格来控制人，他很容易否定自己控制人。指责他控制人，使他感到惊诧。他只是在做正确的事而已，他非常容易转而责怪别人。他可以轻易地刺激其他行为类型的人，使他们在行为上作出极端反应，从而使他们看着才像惟一情绪失控的一方。这种人很有手腕，灵活多变。说到怎样才能把事情做“对”，他们精于算计，又冷若冰霜。

然后还有真诚、稳定型的人。这种人待人忠诚、品貌兼优。他有很多美好的特点，但当他决定控制人的时候，就会打定主意，决不动摇。这种人在恶劣的关系当中游刃有余。他利用“仆人的态度”争取人作出具体回应。未能正确回应他的努力会使他极其愤怒。

虽说这种人非常强调忠诚，但他真正忠诚的对象是他自己的目标，而不是你的目标。他正在为你所做的事，你应当感激。你若未能认同他所做的事，或者他完成任务的方式，他不但感觉你不感谢他，而且感觉你背叛了他！一旦发生冲突，这种人会觉得有非常正当的理由招揽别人来支持自己。他是按着“人多力量大”的心态行事。换言之，他力求靠着集体力量来控制人。毕竟他觉得自己是受害者。他已经为你作出这么多的牺牲，而你的回报却少得可怜。

最后，还有一种励志型的、擅长交际的、“我想让你喜欢我”的人。这种类型是非常友好和外向的人，很想得到别人喜欢。这种人愿意多走出几十里地让你喜欢他，也变成全部的问题所在。无论什么情况，在他心里想的都是自己。他的认同、友善和言语感染，大部分都是为了得到你所给予他的回应。他在完成任务的时候，所关心的更多是你对他的喜欢，而不是任务本身。他力求通过友好的熏染来控制人。他会打情骂俏、他会溜须拍马，他会做你的哥们儿。只要你喜欢他，他便得到想要的东西。

人若转向其他人，来满足只有上帝才能满足的需要，就抵挡不住控制人的试探。

所有这些人都有可能是很不错的人，有相当好的特点。我不是说他们一直做这种事情。这只是他们想要控制人的时候所用的动力和方法。人若转向其他人，来满足只有上帝才能满足的需要，就抵挡不住控制人的试探。他们只有这一种指望，使得一些根深蒂固、上帝所赐的需要得到满足。

你的动力又是什么？

这整幅的画面全都是真爱的对立面。圣经上的爱是自我牺牲的爱。圣经上的爱并不使人丧失自我的价值，只是它的动力不是自我。事实上，是因我意识到并且经历过上帝的大爱，激发出一种强烈的自我价值感，圣经上的爱就植根于此。因为我深深意识到被爱，所以能够舍己，它是一种动机，而不是一种回应。我竟然可以去顾念对方的需要，又无需对方以某种方式回应。我这样做，没有不可告人的目的。

情感健全的人每次跟人交往都不是为了满足需要，而是能够让每个关系顺其自然地发展下去。这种关系可以变成各种可能的结果。对这种人来说，每次结交朋友都是冒险，每次结交朋友都不一样。以爱心行事的人跟相互依赖者不一样，他（或她）并不要求每位朋友都符合一种满足自我的角色，旨在满足他的个人需要。他也不会因着需要控制人而不断破坏跟他们

的关系。

每个控制别人的人都说服自己，他有美好的动机。控制者甚至能使这种动机显得很高贵，但要知道一点：控制人的时候，我们是以上帝自己都不会有的做法侵入一个人的生活。我们必须让人有自由靠着自己成功和失败。我们可以在他们征求意见的方面给他们提建议。我们可以问问他们要不要听听我们的看法，但决不可控制他们。

控制人的时候，我们是以上帝自己都不会有的做法侵入一个人的生活。

无论是控制别人的人，还是受控制的人，都不可能有个个人成长。若是难以跟你交往，我可以要么控制你，要么自己成长。我可以转向上帝，寻求恩典来接纳你，甚至可以培养新的个人技能。我可以更多去了解你这个人。我可以做上千件积极的、建设性的事，或者可以去做一件毁灭性的事……试着去控制你。

当我们控制人的时候，无论看着何等高贵，这样做都是为了自己，而不是为了对方。我们不当问为什么别人不愿听我们，或许应当问一问，我们为何不听他们。我们若是以爱心行事，就不应当要求别人明白我们的需要，而是首先力求明白他们的需要。相信爱有大能的人会认识到，无条件的爱有可能把一个人最好的东西调动出来。倘若连爱都不能把人身上的东西调动出来，使我们相容，当然就更别想藉着控制人来实现它。控制只能使人产生不真诚、不诚实的行为，永远无法与我内心的健康需求产生共鸣，达成有意义的关系！

注：

1.行为模式是根据荫斯凯普出版公司（Inscape Publishing, Inc. 以前名为卡尔森研习公司 Carlson Learning Company, Mount Prospect, Illinois Mount Prospect, Illinois）《圆盘行为概述》（*DISC Behavioral Profile*）一书整理出来的。

我的世界的上帝

相互依赖症的第一幕出现在伊甸园，它建立起一切试探的模型，清楚表明相互依赖是最基本的试探元素之一。现今我们对试探及其过程的概念非但不合圣经，而且还鼓励相互依赖症受害者的心态。我们有一种不合圣经的观念，认为攻击我们的是魔鬼，他将某种试探抛给我们，随后变成一场我们必须打赢的争战，来证明我们的灵性，换取主的赞许。整个“试验”的概念是相互依赖症，不合圣经，是一种使能因素。

整个“试验”的概念是相互依赖症，不合圣经，是一种使能因素。

亚当的试探跟我们一样，起点都不是魔鬼。魔鬼竟有这种量级的能力和权柄，整个概念导致各种各样相互依赖症的属灵争战，无非是把责任推卸到一个真正的仇敌身上，而我们又把这仇敌夸大到非凡的地位。试探的来源也不是上帝想要试验人。这是使我们变成受害者的另一种方式，把我们自身的功能障碍怪罪到上帝身上。雅各警戒这些早期的信徒说：“人被试探，不可说：‘我是被上帝试探’……”（雅各书1:13）上帝不试探人、不试验人、不熬炼人、也不审查人！¹

试探并不是魔鬼的攻击

既然试探不是魔鬼的攻击，也不是来自上帝的试验，那它的源头又是什么？它源自哪里呢？试探的起点一直都是我们自己的私欲。雅各书浅显地教导我们，试探的起点是我们，而不是魔鬼。“但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引……”（雅各书1:14）既然试探源自我自己的内心和思想，合理的结论就是必须在我自己的内心和思想里来对付它。但相互依赖者确认问题和寻找解决方案的时候，却常常转到他（或她）自己之外，关注某种外在的源头。

试探的起点一直都是我们自己的私欲。

相互依赖者对整个责任的问题置之不理。负责任感觉像是有愧。承认我们的私欲败坏超过了我们的神学或自我价值所能承受的范围。但我们对此过程有了更加合乎圣经的理解，就能问心无愧地接受责任。要知道，私欲本身其实谈不上邪恶！惟有在不信之人的心里，私欲才会变成邪恶。“在洁净的人，凡物都洁净；在污秽不信的人，什么都不洁净，连心地和天良也都污秽了。”（提多书1:15）

心里不信靠上帝，私欲就总使人远离祂。这种人心里不认识上帝的良善，也不倚靠祂来满足心里的私欲。但另一方面，信的人却把心里的私欲带到主的面前。这等人寻找合乎圣经的方式来满足这些私欲。信的人心里倚靠上帝，来做满足他的源头。心里相信的人跟从上帝，使自己的私欲得着满足，结果生出感恩、赞美、敬拜和更大的爱。如圣经所说：“所愿意的临到，却是生命树。”（箴言13:12）然而，心里若不信靠，总是会被私欲毁灭。正如同一节经文的另外一半说：“所盼望的迟延未得，令人心忧。”

人的各样私欲全都源自人类本身的结构中所固有的、上帝所赐的某种需要。问题决不在于私欲。问题在于我们力求满足私欲的过程。我们力求来满足它的时候，所用的方法有可能变得

极其扭曲和败坏，但一切的私欲都可以用合乎圣经的方法来满足。然而，若不信靠上帝，若不相信有一种合乎圣经的方法可以满足这些私欲，我们会转向其他的源头。这就会导致人犯罪。“但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅各书1:14-15）

始于伊甸园

上帝让亚当治理全地；他像神一样统治这个世界。亚当治理大地的欲望来自上帝所赐给他的性情。跟所有的基本欲望一样，治理的欲望也是我们受造目的的成全。同时，亚当跟我们一样，必须依靠上帝来判断什么是善恶。上帝会指示他怎样正确表达他的权柄。

亚当在地上有权柄，但他必须倚靠上帝，才有智慧正确地使用这种权柄。撒但出来，向他提供了一个不用相信和倚靠天父也能治理的机会。“你们便如上帝能知道善恶。”（创世记3:5）亚当的堕落始于内心质疑上帝的智慧。后来到了某个时刻，他选择不再相信和倚靠上帝。有意思的是，他甚至没有选择相信撒但！他选择了相信自己，从而变成自己的神。因此，我们有了人的堕落。我们更加仔细地看这幅画面，就会发现在幕后运作的一些暗示。

亚当要想与上帝一同治理，就必须倚靠上帝。上帝依然是地球的主人；人只是管家。他本来应当在上帝的智慧之下治理。而要相信上帝，他就必须维持一种关系。如果他采纳撒但的建议，就没必要维护一种关系，信任的根基也不复存在。在这一试探的中心，我们发现人在追求一种生活，要脱离对上帝的信任关系。在人类每一个难题的中心，我们都会发现同一个变量：不信上帝的人。

人的各样私欲全都源自……上帝所赐的某种需要。

雅各说，我们受试探，是我们自己的私欲受了牵引。欲望本来应当产生相反的效果，本来不应当牵引我们远离上帝；本来应当牵引我们亲近上帝。心里充满信任，有欲望起来的时候，这个人会亲近上帝，来寻找满足这种欲望的途径。牵引我们偏离的不是魔鬼；而是心里的观念，我们需要正确，需要随着我们的意思。毕竟，我们信任自己大过信任上帝！牵引一个人亲近上帝的欲望，却会牵引另一个人逃离上帝！

雅各接着又说，然后我们受诱惑。“受诱惑”这个词跟落入陷阱和受到诱骗有关。私欲若是牵引我们远离上帝，我们总是会进入一种自我诱导的混乱状态，雅各在雅各书3:16提到了这件事：“哪里有……自私的野心，哪里就会有混乱和各种恶事。”（当代译本）这种混乱状态使我觉得理所应当走弯曲的途径求得满足，却是一个使死亡与痛苦进入我生活的陷阱。造成这种结果，既不能怪上帝，也不能怪魔鬼。它只是我所信得过的最佳途径，来满足我的欲望而已！

不信任上帝的原因可能各不相同，但至终的结果却一样。有些人认为，他们必须持有充足的信心，才能感动上帝行美好的事。有些人寻求应许的时候，就仿佛它们是按着行为赐给人的。还有一些人干脆相信我们注定会受苦。无论细节怎样，根源都一样：他们不信基督在十字架上已经成就的事。无论原因是什么，不信就是不信，总是导致人倚靠某个人或某个事物，而不是倚靠上帝！

从伊甸园直到如今，撒但没什么可提供的东西。他向亚当提议的东西，恰恰是亚当已经有了的东西。亚当在地球上有绝对的权柄。上帝已经赐给他管理权，他已经像上帝一样！他本来就是照着上帝的形像和样式造的。只有一种能力是亚当所没有的，就是自行断定善恶的能力。我们在跟上帝的相对关系中若是怀疑自己的身份，或者怀疑我们在祂里面拥有什么东西，就会感受到一种自己生成的缺乏感。缺乏变成一个情感平台，我们由此迸发出各种各样相互依赖的行为。

由一种深层的缺乏感，相互依赖者落入世上最古老的试探：“你不是上帝所说的样子；你没有上帝所说的东西；因而，你必须转向一种外在源头，来满足你的需要。”然后，相互依赖者犯下最严重的错误。他扮演起自己世界的神，选择自己的过程来满足这种需要，完全抛弃了新约信徒最重要的方面：基督在你里面！

缺乏变成一个情感平台，我们由此迸发出各种各样相互依赖的行为。

注：

1. *Biblesoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary* (Biblesoft, Inc. and International Bible Translators, Inc., 1994,2003, 2006), NT:3985; test (objectively), i.e. endeavor, scrutinize.

惧怕：根源

我们晓得，藉着亚当，罪在伊甸园里进入世界。我们晓得，罪的至终结果各种各样的毁灭和邪恶。但有一种可能，我们对罪的核心概念并没有过去所信的准确。我们出错的宗教概念再一次不但蒙蔽了真理，而且滋养了根本性的问题。

亚当的悖逆行为将罪引入世界，从亚当的时候起，所有人生来就有一种罪性。但这究竟是什么意思呢？罗马书5:14告诉我们，亚当的罪是一种过犯。换句话说，它是对上帝真理的一种违背。罗马书5:12告诉我们，因着这个悖逆行为，罪入了世界。但入了世界的罪，它的希腊文并不是“违背”这个词，而是另一个希腊文，它的意思是“错失奖赏标记，在奖品上无份。”

1

人在变成罪人以后，并未发疯地去追逐各种各样的恶行。亚当的过犯，是他不信与创造主相对关系中的身份而造成的后果。藉着亚当的过犯入了世界的，不是一种追求过犯的强烈欲望。藉着亚当的过犯入了世界的，是一种特定类型的罪，它导致人失去与上帝相对关系中的身份感，从而出现功能违约，不再有份于上帝为他所预备的一切。毫无疑问，有份于奖赏的这种失败，会造成人达不到预期目的，驱使他走向悖逆。但是把果子与树根混为一谈，却使得我们用宗教方案来化解真正的问题：身份！

亚当的罪使人有了惧怕

在人堕落之后，第一个人变成罪人的时候，他的第一个情感反应并不是像脱缰野马一样火热地行恶。他第一种新的情感是惧怕。亚当，自打他存在以来第一次，害怕上帝！亚当预想到痛苦和审判，于是躲避上帝。惧怕导致失去信任，缺少信任导致躲避上帝；信任导致我们倚靠上帝以外的源头来满足我们最深的需要。有了罪性事实上可能意味着有了生来就惧怕和不信任的性情。

惧怕和爱两种相反的根基性情感。有人说各种情感或思想要么源于惧怕，要么源于爱。有意思的是，惧怕和爱完全不能相容。两者不能共存。“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）惧怕进来的一瞬间，爱既是信任的根基，也就消失得无影无踪。惧怕和不信紧密交织在一起，甚至难以分开。两者相互生出对方，使得功能障碍和自我毁灭的综合症永不停息、越来越厉害。谁先出现不重要；这一种始终滋养那一种。

上帝呼召我们建立一种爱的关系。祂使得我们的一切需要都有可能在基督里得着满足。我们应当没有缺乏。我们的灵、魂、体都应当完好无缺。“上帝的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，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）然而，惧怕和不信却使得它无法实现。

上帝既然已经白白地将这一切都赐给我们，我们又怎么会有这样迫切的需要，急得团团转呢？很简单！这种需要不是真的，而是一种错觉。就像亚当一样，我们不信自己的身份和我们所拥有的东西；因此，我们感到害怕，感到有缺乏。亚当信不过上帝在伊甸园中将他造成

的样子，我们信不过上帝在基督里将我们造成的样子！

我们信不过祂有一个原因；我们害怕祂。我们害怕也有一个原因；我们不信祂以完全的爱爱我们。人在爱里得了完全，不可能还有惧怕。爱与惧怕总是使天平完美地达到平衡。你在何种程度上没有建立在祂完全的爱中，就会在何种程度上有惧怕，仿佛有一个空洞，不是让这个填满，就是让那个填满。人在何种程度上充满上帝的爱，就在何种程度上把惧怕驱赶出去。

信心+爱=信任

信徒真正的信心生活跟想要从上帝那里得着“东西”几乎扯不上关系。人已经把信心歪曲为满足自我的自私沉迷。我们对信心的最大应用，就是相信耶稣已完成的工作和我们在祂里面的身份。由此，以毫不费力地方式来相信和实现应许。

我们对待信心的传统方式其实体现的是不信：既然心里有惧怕，我便不信上帝已在基督里将我所需要的一切全都白白赐给了我。我像亚当一样，莫名其妙觉得祂留下最好的东西不给我。所以，明明上帝说我已经拥有了某种东西，我却打算拿到足够的“信心”，感动上帝把它赐给我。我们来面对这件事，我若有信心，就会相信我在基督里已经拥有的东西。我们跟亚当一样，总是想要得到上帝已经赐给我们的东西，从而见证我们不信祂已经完成的工作！

信心借着爱来表达的时候，它信任上帝对我们的爱。我们依靠耶稣已完成的工作，全然信服祂无限量的爱：“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……为我们的罪做了挽回祭……”（约翰一书4:9-10）“挽回祭”这个词的意思是平息忿怒。因为耶稣平息了上帝针对我们的罪所发的忿怒，所以我们永远不必害怕上帝伤害或不接受我们。这种爱的实现能赶走惧怕，使信心之花绽放。

真正的信心是回应上帝在耶稣里已做成的事，并不是我们所做的事使得上帝回应我们。真正的信心和人生各个方面的自信来到，是因为它扎根于上帝的爱和耶稣已完成的工作。真正的相信与其说是看我们的信心何等刚强，不如说是看上帝的爱何等刚强和完全。

宁愿控制，也不愿信任

充满惧怕的人有许多事情不敢做，其中之一就是信任他们所惧怕的对象。有些人尚未将他们的心坚立在上帝的爱中，他们无法信任上帝。相互依赖者行动的时候决不会发自爱和信任；他们做事总是靠着操纵和控制。“没错，我要做我世界的神。我要掌管我的世界。”控制权若在我手中，就使我脱离了一件我做不到的事，那就是信靠。我若能控制自己的环境，就用不着信靠上帝。我若能控制我的人际关系，就用不着把这些关系交托给上帝。我若能控制你，就用不着信任你！

我若是自己世界的神，就有权柄把每个人和每个事物全都塑造成我所喜爱的形态。一切事物的存在都是为了服事我。我不会信任上帝在你生命当中作工，毕竟祂可能不会把你变成我需要你变成的样子。祂有可能把你变成祂愿意你成为的样子。这样一来有可能要求我有所改变，而我不打算改变，因为我才是我世界的中心。一切事物绕着我和我的欲望转动。但这些话人是决不会说出口的。事实上，人所宣扬的恰恰相反。但因着对权柄、顺从和公义这些概念的曲解，我们干犯了人的身份，将人与上帝的关系违背得干干净净。

相互依赖者，无论是咄咄逼人的控制者，还是消极被动的控制者，全都僵化、僵硬，没有灵活性。对相互依赖者来说，改变是非常大的威胁。有一种欺骗不言而喻，改变我的周遭世界，比起面对必须改变我的可能性，要更为容易。我已经找到自己的安乐窝。我必须说服每一个人这很正常，必须改变的是所有其他的人。

咄咄逼人的相互依赖者看着并不可怕，他（或她）有可能看着像你所见过的最自信的人，看着像是胸有成竹，但他极其害怕局面脱离他的掌控。有人说，成熟的两个最大标志是灵活度和适应性²。真正自信和感情成熟的人有灵活性和适应能力，不会因着周围发生的变化感到不安。他们把内在改变视为健康成长而欣然接受。成熟的人尊重别人，适应环境中最有效的爱的表达。因此，他（或她）在任何情况下都泰然处之，游刃有余。

相互依赖的控制者既不灵活也没有适应能力，必须由他（或她）来控制。一切都必须服从他的控制，他才不会感到威胁。消极被动的控制者看似受害者，就连他们也是藉着消极被动而又咄咄逼人的功能障碍来维持控制，只是照着自己感到舒适的方式来控制而已。我们没有灵活性和适应能力，这就把我们没有自制力最好地展现出来。我们没有自制力，却由着它推动我们去控制别人，就变得咄咄逼人。无论消极被动还是咄咄逼人，控制别人都是一种外在表达，表明我们是自身世界的神。

我若将你交托给上帝，任由你变成上帝愿意你变成的样子，就会面对巨大的挑战。我必须适应和调整，必须去爱你，必须为你找到价值，必须透过你身份的自由表达让信任成长。我不允许你成为你在基督里的样子，就永远不会面对生活的真正挑战。若能阻止你成长，我就用不着成长。你若决不会成长到超过我控制的程度，我就不需要上帝的恩典（能力）在我生命当中作工。

我的世界或其中任何一部分若有变化，我会被迫去做那一件我所不愿意做的事：信任上帝。我会被迫去信任上帝，来得到爱和接纳别人的力量。我会被迫在主里面找到喜乐和满足。我将不能再利用别人来达到我的目的。我将不再作自己世界的神！

注：

1. *Biblesoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary* (Biblesoft, Inc. and International Bible Translators, Inc., 1994, 2003, 2006), NT:264, *hamartano* (ham-ar-tan'-o); perhaps from NT:1 (as a negative particle) and the base of NT:3313; properly, to miss the mark (and so not share in the prize).
2. Tony Alessandra, Ph.D. and Michael J. O'Connor, Ph.D., *People Smart* (La Jolla, CA: Keynote Publishing Co., 1995).

有毒的爱

爱是一个人最深切的需要。一切健康的情绪、观念和感觉都是从我们经历爱的程度发出来的。讲这个主题的文字浩如烟海。但相当多这类的文字所关注的爱的概念，其实破坏了健康的情绪。圣经向我们呈现了仅有的一种“爱”的类型，惟有它有能力满足人最深的需要：*agape*！

上帝提供给人一种特定类型的爱：*Agape*。*Agape* 有许多独一无二的特征，其中有几项表述如下：*Agape* 决不是有条件的。*Agape* 不求自己的益处，不是为了刺激别人的回应而做的事。远比其他一切更为重要的是，*Agape* 的核心是价值。*Agape* 是无条件的，它对所爱的对象持有无条件的价值，高度重视这个对象，视为宝贵¹。单单这种类型的爱有能力创造出健康的自我感觉。人常常寻求的，正是这种爱。也正是这种爱，太多的时候被有毒的爱替代，产生出截然相反的效果！

远比其他一切更为重要的是，*Agape* 的核心是价值。

转向外在源头发现自己的价值，这是人的本性。我们的创造主所表达的 *Agape* 的爱是健康自我价值不可摇动的根基。这种“自我价值”并不是自高自大，也不是按着行为表现来决定的。它是接纳我们在创造主眼中的价值。正是这种爱激发了积极健康的个人成长。这种不可思议的爱是我们信的基础（加拉太书 5:6）。以爱心行事能成就上帝对你的人生所定的美好旨意（加拉太书 5:14）。爱上帝和爱人上帝一切话语的成全（马太福音 22 :36 -40）。然而，它却是地上最被人歪曲和误解的主题之一。

我们重新定义了爱

我们必须记住，自从亚当堕落以来，人一直自行断定善恶。既然是自己世界的神，我们便自称有权定义善恶。我们这样做的时候，重新定义了爱。我们不接受上帝对爱的概念，开发出自己的概念。然而，我们绝大部分的痛苦正是我们对爱的定义造成的。我们正在饮用从有毒的井打上来的水。喝下去的时候味道不错，但一旦喝下去，却使我们的心溃烂！

爱是人的最深、最根本的需要。每个人都在时刻追寻被爱，也就是有人重视自己！惟有上帝爱的品质才能燃起我们的自我价值感。我们否认不了这种需要。然而，我们已经把爱重新定义到一个地步，当我们找到自己对爱的定义，这爱却通常是毁灭我们。无论何等痛苦，我们都放弃不了寻找，因为这种需要实在深切。但我们要记住，我们说到爱的时候，首先想到的是浪漫的爱。浪漫的爱固然重要，但它只是 *Agape* 的虚弱替代物，感到自己有价值！

这就像快饿死的人找到一颗味道甜美的有毒草莓，他却不肯相信那是毒物。毕竟吃起来味道很好。然而，后来却会让他生病。我们的饥饿，我们对味道的喜爱，不断驱使我们一次又一次地吃下去。于是我们说服自己，这是一株可作食物的好树苗。我们吃啊吃，享受这种味道，病得越来越厉害。我们发誓再也不会吃，但又饿起来的时候，我们还是向这种需要服软。

我们施爱的需要跟我们被爱的需要几乎一样强烈。我们是按着上帝的形像和样式造的。上帝就是爱。因此，我们若要活着像“人”，就必须是爱。爱必须成为我们努力培养和施舍的第

一个品质。然而，我们若从不合圣经的角度来处理它，就会受到伤害。但我们对爱的需要不断地把我们驱赶回来。因为我们所知道的爱，只是我们所定义的爱，所以我们一次又一次做同样的事，反而一次又一次受伤害。因为我们觉得接受爱才是关键，所以不接受施爱的观念。我们没能看到将爱施予人能带给我们何等大的喜乐和满足。我们未能明白，接受爱，却不将爱施予人，根本是办不到的事！

有毒的爱是对上帝的爱有毒的歪曲模仿，它违背了上帝对爱的定义。它生于伊甸园，当时人信了谎言，第一次感到有缺乏。随着时间的推移，人变成恶事的发明者，创造出各种各样的替代物，有毒的爱随之发展起来。电影业是它的滋养场所，每个投机分子都贪图榨取人最深的需要，因而推销它。因为这种有毒的爱靠着满足感官来运作，所以跟其他一切上瘾的情况一样。得到的越多，需要的就越多。需要的越多，我们追逐起来的破坏性就会越大。我们徒然指望跟人交往能带来积极的结果，但惟有上帝的爱才能实现它们。其他一切东西都会带来痛苦和毁灭。所有的替代物全都有毒、全都让人上瘾、使人上当受骗。或许好像暂时满足了需要，但至终却让我们空虚迷茫，受到伤害。

我们徒然指望跟人交往能带来积极的结果，但惟有上帝的爱才能实现它们。

举例说明有毒的爱

有毒的爱有一种形式是为了得到而施舍。我们奉承人，是为了得到奉承。我们买礼物，是为了诱使对方以性爱来回报。我们以小恩小惠来博取大恩大德的回报。若是施予人这种有毒的爱，他（或她）的动力就不是珍视对方的价值。若是珍视，他就会做出表达价值的事。相反，他的动力是对方怎样才能使他感到受重视，感到他很宝贵。他是为了自己而去做的！最终的目的不是为了提升对方的自我感觉，而是怎样造成他想要的回应。这种爱不过是操纵别人而已，这样做是为了得到我们想要的东西。我们有可能把人所能想象的一切魅力、友善和礼物全都施展出来，但不过是诱饵而已。

当一个人看不到他（或她）想要的回应时，这个人的动机常常就会显明出来。动怒是最常见的指示灯，显示出伪装成爱的败坏动机。或者也有可能是负罪感。这种人使你想起他为你做过的一切事。他指出他对你何等友善，暗示你应当随着他的意思行事。如果这些策略行不通，他有可能诉诸惩罚。他有可能不再做任何好事，直到你照着他的意思回应为止。患上相互依赖症的操纵者变换情感操作的手法，力求找到正确的“按钮”来得到想要的回应！

施予别人有毒的爱，这种人是“利用者”，永远得不到满足。就算你按着他（或她）想要的意思回应，也满足不了他魂里的饥渴。受人摆布的回应不像上帝无条件的爱，它满足不了内心。我们其实需要有人以那种只有上帝才能爱的方式来爱我们。利用者知道你只是在回应他的操纵。因此，他永远都不会真正信任你的爱。毕竟，如果不再操纵你的话，你还会有求必应吗？

这有可能导致有毒之爱的利用者从一个极端摆到另一个极端。你没有满足对真爱的需要，这种厌恶会时不时地让他（或她）承受不了。即或你的爱是真的，也决不会得到真正的信任。因为（在操纵者的心里）你的爱是他的行动买来的，所以有毒之爱的利用者通常都会向你提出越来越多的要求，让你来证明你的爱。性爱要求会变得相当极端。他期待一种不切实际的忠诚，要将你全部的生活都来应付他的要求，证明你的爱。

只要你未能满足这种需要，操纵工具就会冒出来！就会连珠炮一样说出这一类的话：“你就不能支持我一下吗？……我为你做了那么多，你却要离开我……我需要你证明你还爱我。”如果这样行不通，还有沉默处理法。有毒之爱的利用者会说出千百句诱导负罪感、自我中心的话。如果这些伎俩失败，他们甚至有可能诉诸于侵犯或暴力。他们的本意从一开始就只是为了得到想要的回应。

有毒之爱的利用者受到阻碍，决不会信任你的回应。“她是爱我呢？还是只爱我为她所做的是呢？”他们摆脱不了确定性的缺失！这是一种折磨人的存在，波及到他们所在环境中的每一个人。有毒的爱人永远都不可能得到满足。有时候，婚外情是对价值感的绝望寻找。

驱动力若是有毒的爱，就几乎谈不上对别人底线的尊重。违背一个人的意愿会变成爱的考验环节。使对方不满意甚至感到羞耻的性爱要求有可能冒出来。所有这些要求虽然诡异，你却必须这样做来证明你的爱。“如果你爱我，你就会……”是有毒之爱的利用者最有名的口头语。

你要记住，相互依赖者有可能是咄咄逼人或消极被动的控制者。有可能你这一方将意愿强加给另一个人。或者有可能你这一方感觉必须违心地来证明你的爱。你有可能觉得有责任或义务去冒犯你的尊严。你心里想：“毕竟是我的本份。”

圣经上许多经文都已经被人歪曲，虚构出义务和负罪感，来达到操纵的目的。男性控制者最喜欢的经文是“作妻子的要顺服”！这节经文变成强迫妻子顺从他一切欲念的理由。然而，这节经文并未凌驾于圣经上其他一切经文之上。它并未废去“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。”（以弗所书 5:25）并未废去所有的事都应按着爱心去行，无论何事都不可存自私的心而行的最大命令。要想把这节讲顺服的经文变成婚姻成败的决定点，就必须违背千百节其他的经文。

真正的爱决不僭越某些界限，决不违背别人的意志，不会强求，而是感化。它决不剥夺别人选择的自由。施予人的时候，决不是心里想着我。施予人的时候，总是在心里想着你。

我们蒙召将爱施予别人，这种爱对人说：“由于这件事我是这样处理的，等到我参与完的时候，你会感到有价值，很宝贵，你的尊严会完好无损！”

注：

1. Kenneth S. Wuest, *Word Studies in the Greek New Testament, Bypaths in the Greek New Testament* (Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company, n.d.), 112.

什么是爱？

这个问题好像非常神秘。然而，说它神秘，仅仅是因为我们不肯转向爱的创始者去寻找它的真正含义。我们查看的都是错误的地方，结果找到的都是错误的含义。上帝是爱的创始者，因为祂就是爱。“上帝爱我们的心，我们也知道，也信。上帝就是爱！住在爱里面的，就是住在上帝里面，上帝也住在他里面。”（约翰一书4:16）

惟有体现出上帝的品格，并在祂的道里面所描述的那种类型的爱，才能产生出我们极其想要的结果。我们在多大程度上偏离了上帝对爱的定义，就会在多大程度上体验到痛苦和艰难，不单单发生在我们的人际交往中，也发生在我们自己的心里。没有活在爱中的人生总是空虚的，总是很痛苦，总是渴望解脱。可悲的是，内心若不施予或接受真诚的爱，要么会忧愁空虚而死，要么会染上某种类型的瘾来填补空虚。我们在戒瘾过程中有一句话：“相互依赖症是众瘾之母！”

内心若不施予或接受真诚的爱，要么会忧愁空虚而死，要么会染上某种类型的毒瘾来填补空虚

上帝所说的爱

圣经讲到上帝Agape的爱，这样来描写它的属性：“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，不计算人家的恶，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。爱是永不止息。”（哥林多前书13:4-8）

我在《祷告组织者》（*The Prayer Organizer*）¹一书中，扩展了哥林多前书13章所用这些词的定义，使他们略微靠近一点原文的意思。

爱是忍耐，而不是执意强求或强人所难。它在压力之下忍耐、坚持始终如一。相互依赖者，有毒的爱人却从不忍耐。每一次心血来潮，他们都需要你来回应他们的需要。他们强求一种具体的回应。然而，真正的爱却是恒久忍耐，它给你时间慢慢解决问题，而不是急于回应。

爱是有恩慈。恩慈是爱的精髓。有毒的爱可能会苛刻严厉。只有成为最行之有效的操纵工具时才会使用温柔。有毒的爱将恩慈视为奖赏给人的东西，或者作为工具来使用。你若取悦相互依赖者，他们会以恩慈来回报。你若未能取悦他们，恩慈就会收回去。有了上帝的爱，恩慈成为一种思想框架，成为一种你对待所有人的态度和举止，因为你视他们为宝贵。它是一种“外包装”，内含一切爱的表达。

有了上帝的爱，恩慈成为一种思想框架。

爱是不嫉妒。它不妒忌，不存占有欲，不图控制人。它留有自我之外表达的自由。在有毒的爱中，却把嫉妒说成爱的证据。“我实在太爱你了，真的受不了看见你跟别人说话。”这句话的真正意思是：“除了我以外，我不想让你有任何朋友，我不想让你有任何满足。”我妒

忌你跟别人交往。我害怕你有可能认识到离开我你也能快乐！我的安全感不在于你受到我的真爱这个事实，而是不允许你从别人那里接收到任何好的东西。我不能允许你在我之外得到满足。

爱是不自夸。换言之，爱不是靠吹嘘或夸大自我和个人成就，一心只想着把注意力吸引到自己身上。夸夸其谈的人藉着诡诈的空谈建立一种虚假的安全感。他们极端地高估自己，试图说服别人自己何等了不起，以这种办法来获取想要的回应。他们非常急切地给人留下深刻印象。夸夸其谈的人需要你把他看作了不起的人！

上帝的爱不张狂。张狂的人是不肯受教的愚妄人，他们喜欢发表自己的意见。他不肯承认自己需要受教导，这样做相当于承认自己软弱。既然在他看来，只有在他正确的时候别人才会爱他、尊敬他，他就不可能承认自己有错。张狂的人周围总是纷争不断、争斗不止。“骄傲只起争竞；听劝言的，却有智慧。”（箴言13:10）

张狂的人，需要让自己正确是驱动力。说实在的，与其说他需要叫自己正确，不如说他需要别人感觉他正确。他生活中的许多挣扎都是需要证明自己正确造成的。

爱是不做害羞（或失礼）的事。爱使人彬彬有礼，能够表达合宜的尊敬。需要辖制人总是失礼的事。辖制人的并不珍视别人的价值，也不顾及对方的感受或底线。辖制人的，几乎不想理解别人，却想得到别人的理解。无论他（或她）在追逐自己的目标时何等和蔼可亲，何等灵活变通，最终对方的感受都无关紧要。我们若按着上帝的爱行事，就会重视礼节，考虑我们的言行会怎样影响对方，注意呵护对方的感受和价值。我们的沟通风格和对待人的方式总是体现出他们身为人的价值。

上帝的爱在我们生命当中运作的一个最重大的方面，是它不求自己的益处。各种罪恶的、负面的、毁灭的行为，核心都是以自我为中心。真爱不是利用别人来满足自己，而是力求舍己使别人得益处。自我中心的人对他（或她）的一切努力都会提出一个首要问题：“我这样做能得到什么？”这一直都是他（或她）个人的、常常还是隐私的动机。求自己益处的人一直在有所图谋。

真爱不是利用别人来满足自己。

上帝的爱是不轻易发怒。不是暴跳如雷，看待事情不是太过针对自己。但另一方面，相互依赖者在局面脱离自己掌控的时候，总是动怒。别人若不按着他们的意思回应，他若感到不安全或没面子，就会暴跳如雷。在他身边的时候，你发现必须时刻谨慎自己的言行。你觉得好像“如履薄冰”。既然一切都是为了你，可能会有许多的事让你发怒！

“对不起，我这样向你大发脾气”，或者“我不是故意伤害你的，我只是太爱你了，有时候才会有点发疯”，相互依赖者为他极端的、不可接受的行为辩解，说他在表达极端的、宝贵的、特别大的爱，只不过有时候失控而已。被动的相互依赖者试图相信这是爱。“没错，有时候他生气，殴打我；没错，他在众人面前让我难堪，但他实在很爱我，我确实也做这种愚蠢的事。”

上帝的爱不计算人的恶。它既不揪住过去的伤害不放，也不将过去用作操纵的手段。爱不将

过去的失败用作制造负罪感的手段。它急于饶恕，而后前行。爱总是着眼于现在而行事！因为相互依赖者把自己视为受害者，所以一直都觉悟到过去受的伤害。似乎不甘心忘掉过去。

上帝的爱不喜欢不义（或作“不为不义欢喜”）。查明别人有错的时候，并不感到心满意足。它不利用别人的过错来反衬自己的正确。相互依赖者却常常乐意看见别人的过错。他（或她）似乎在吹毛求疵。这是使他得到能力的路，可以胜过查明有错的一方。他的过错反衬出我的错误行动不无道理。

真爱不是吹毛求疵，而是与真理同乐。别人找到并活在真理中的时候，真爱总是欢喜。别人对上帝的健康信靠，真爱是以此为乐。爱是保护人。这不是以不健康的、过分保护的方式进行的。保护和防卫之间有一种区别。爱不但以勉励和接纳来保护人，而且有必要的时候也以指正来保护人。爱不是试着把人跟他们自己造成的痛苦隔离，而是在他们身处这种境况的时候接纳他们。爱是认识到人必须面对自己行为的后果，否则他们永远都不会长进，承担起责任。但是爱也是认识到人的自我价值需要受到保护，即或必须受对付的时候也是如此。因此，爱是不攻击这个人；只针对这个人的行为。爱总是保护对方的尊严和价值感！

爱是凡事相信。许多人觉得这是一种天真、盲目的信任，事实并非如此。爱是很愿意信任。它寻找别人身上最好的东西，但也顺从圣经上的劝诫：“滥交是败坏善行”（哥林多前书15:33）²。有些人害怕爱，他们觉得这样做会使得他们容易受人摆布。他们觉得爱就像受气包一样。但很大程度上却反过来，以爱心行事需要很大的刚强。有爱的人决不容许别人替他给爱下定义。我爱你，但不会按着你所说的意思去爱；我爱你，乃是按着上帝所说的意思去爱。

爱是施予人的；信任则是换取来的。我们信任一个人，只能照着我们认识他（或她）的程度和他（或她）的诚信记录。这个人若不值得信任，就不应当施予他爱。然而，爱是总让人有机会建立新的诚信记录。爱施予人的目的是信任，而不是怀疑！

爱是凡事盼望。盼望是对善的期望。我们爱一个人的时候，对于上帝在他（或她）生命当中所能做的事，决不会失去盼望。人常常会达到我们的期望。从某种程度上说，我们的期望对于打造他们的未来会起到某种作用。我们若期待最坏的情形，便会照此对待他们。我们对待他们的方式就有可能造成最坏的结果，变成自我应验的预言。当我们有盼望的时候，对待人就会不一样。毕竟，我们的盼望不在他们身上；我们的盼望在上帝身上，若给祂机会，祂能在任何一个人的生命中大大作工。

爱是永不止息。许多东西都会行不通，但有一种东西决不会不见效或者不再有效，那就是爱。若有一种东西有潜力影响一个人的生命，那便是爱。有些人不肯回应说方言或预言之类的神迹恩赐，却依然会回应爱。我们若是找不到解答他们疑问和满足他们需要的知识，爱依然会起作用。爱能超越知识的范围去影响一个人。知识能解答疑问，有时候却使人因着没知识而感到自卑。无论一个人知道多少，爱都能使他感到很特别。我们告诉别人的事，他们就算早已忘记，却会记得我们曾带给他们何种感受。

因为爱永不会不再有效，所以才是我们的盼望和努力应当安放的惟一场地。控制做不到的事，爱能做到。其他力量做不到的事，爱能做到。以爱心行事的人认识到，他（或她）不想要靠着强迫或控制而得来的东西，那种东西不真实。如果连Agape都不够吸引对方，使他与你紧密相连，那就不存在够的东西了！

这些爱的表达来自于对别人价值的肯定。因为在我们看来他们很宝贵，因为我们高度尊敬他们，所以我们才这样沟通和表达自己。但远比其他一切更为重要的是，我们分享这种爱，是因为我们的身份。*Agape*只能来自一颗正在体验*Agape*的心。我们没有的东西，就无法分给别人。随着我们体验到上帝的爱，就会变得有能力把上帝的爱分给别人。随着我们体验到这种从上帝而来的爱的品质，把这种爱表达给别人就会变成我们的性情。

注：

1. 詹姆士·理查兹博士《祷告组织者》，Dr. James B. Richards, *The Prayer Organizer* (Huntsville, AL: Impact Ministries, n.d.).
2. 原文箴言12:26找不到对应的译法，译者调换了相应经文。

不同层次的爱

我们周围的世界和它当前对我们生活的影响，大致上体现出促使我们反应的那些观念和态度。我们向别人表达出来的东西大部分都不是有意为之的刻意选择，而是冲动的回应！太多的时候，这些反应不但未能带来想要的回应，而且还激发出跟我们想要的东西截然相反的后果。这些毁灭性的交换通常都是基于我们幼年塑造成的观念而造成的潜意识反应。它们很可能是我们在孩童时期尝试情感生存的过程中塑造成的。

我们无法选择自己生在何种家庭，无法选择我们的兄弟姐妹。没人问我们要上哪所学校。我们上学的时候，坐在最能挖苦人、最残忍、最会伤害人的男生旁边，实属不幸。我们的长相有些方面可能不尽如人意。我们生命的塑形环节有太多的东西无法选择。然而，我们在今天的世界里，却可以选择我们要怎样跟人与环境交往和沟通。这是我们确实有选择权的一个舞台！

今天我可以选择要怎样看待我的过去和现在，这一切都会决定我的未来。我可以决定究竟是愿意受苦，还是超越痛苦。我有回应的自由。我回应那些我掌控不了的事，可以继续让我现在的生活处于失控状态。或者，我可以掌控我的回应，拥有我所选择的生活，而不是强加给我的生活。

制伏自己

我的世界是一个反作用的世界，它向我作出回应。我在生活中把大部分时间都花在无意识地作出回应上，其他人同样也是如此。每一天的每一分钟我都在周围的人身上激发反应，这说明我在掌管我的生活。控制我的反应就是控制我的生活。人们对我的反应就像我栽种过的花园。我若不喜欢我生命花园中生长着的东西，就应当考虑播撒不同的种子。然而，相互依赖者却不愿控制自己的生活，而是想控制你的生活。相互依赖者徒然付出各种各样的努力来控制别人，却没付出什么努力来控制自己。我们不当控制别人，而应当考虑我们的行为和沟通会激起何种反应！你打算怎样沟通，就要开始作出选择，从而提升更好结果的可能性。

箴言25:28说：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。”在那个年代，没有墙垣的城邑没有可能抵挡住仇敌入侵的毁灭。照样，人若不肯制伏自己，痛苦和毁灭就近在眼前。制伏自己不是一件你有或没有的事情，制伏自己是你选择的事情。它是圣灵所结的果子。你若将你的生命委身于爱，制伏自己的能力就会增长。但全都始于一个选择。

别人怎样回应我们，我们也照样回应他们。我们怎样相信他们的回应是我们问题的源头，他们也照样相信我们对他们的回应才是真正的问题。人人都怪罪别人，却没人管控我们所能控制、也是惟一可控制的东西：我们自己！我们彼此之间的愚拙反应使我们走在毁灭和痛苦的路途中。每次针锋相对的回应都使得我们的痛苦大大增加。但我们不肯接受的是，我们的痛苦是自己制造出来的！

临到相互依赖者的疼痛和苦难，不是他（或她）小时候制造出来的。在他控制不了的那些方面，痛苦不是他制造出来的。但今天他却在制造痛苦，因为不肯控制他控制得住的那个方面：

他自己。今天我可以选择怎样回应过去的痛苦。我可以结束痛苦，不再让它没完没了地控制我的生活。

患有相互依赖症的基督徒总是专注于别人应当怎样对待他们。你应当以爱心行事；你应当有恩慈；你应当理解我的独特问题；你，你，你。只要你问一句：“那么你又如何呢？”他们的典型回应是：“你在论断我，你在越过我的界限，你在我的地盘上，你想要控制我。”我们认定，只有对方负起责任，我们才会负起责任，这是情感自杀。

我们认定，只有对方负起责任，我们才会负起责任，这是情感自杀。

无论喜欢与否，公平与否，我们都不能指望身边的人是完全人。我们甚至不能指望他们成为我们觉得他们应当成为的样子。我们甚至无权要求他们敬虔行事，正像他们无权要求我们一样。他们也受过伤害、痛苦，也有过往事，跟我们一样。我们有把握期待的是，周围的人一定会对我们的行为作出反应。我们若撒下坏种子，就有坏收成。

我们种的是什么，收的就是什么

圣经上最常被人错误引用的经文之一是路加福音6:38，“你们要给人，就必有给你们，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”这节经文跟钱没多大关系，甚至毫无关系。结合前后文来看，它在讲我们怎样对待人。你若论断人，就会收获十倍大的论断。你若定罪，就会收获十倍大的定罪；但你若种的是怜悯、恩慈、和平，收的也将是这些东西。

耶稣在41-42非常深彻地把这一点带到语境当中，他说：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你不见自己眼中有梁木，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。”明明我们自己事实上看不清楚，却常常想去改正别人。我们眼中的梁木导致我们把弟兄的眼睛剜出来，想去除掉锯末大的刺。但我们认定问题不在我们眼中的梁木——而是弟兄眼中锯末大的刺！

有个姊妹孤零零一个人来见我，她内心在挣扎，因为她没有真正的朋友。我试图婉转地分享一些对她有帮助的见解，她却打断我说：“你不可能明白我的问题，因为你一直都有朋友。”我故作忍耐，劝她邀请人到她家里，采取主动。她争辩说：“我跟你不一样，我没钱给他们买饭吃。我不能请人到家里来。我做不到，我做不到，我做不到。”

我解释说：“布兰达我们两口子有许多次都没给自己留下饭吃，但我们还是会给别人饭吃。”她接着说，她也偶尔邀请别人到家里来，但他们并未以友善来回报她。我解释说：“我们把人请到家里来，是为了帮他们，而不是花钱买朋友。有些人在情感上有回应的能力，有时候他们变成我们的朋友。但我们在收我们所种下的东西。”她继续找理由，为她的立场辩解，最后我读了这段经文，并解释说：“你在收你所种下的东西，是施舍是为了收取，所以你吸引的也是这一类的人。你带着期望值施舍，你痛苦的程度就是你的期望值未得满足的程度！”她就像来求见耶稣的那个富有少年官，忧忧愁愁地走了。那个少年官是不甘心舍弃他的产业；她是不甘心舍弃她的过犯。

耶稣警告说，结果肯定是这样。有一群心术不正的基督徒把这段种与收的经文解读成上帝要做一些事，来回应你所做的事。上下文暗含的意思并不是上帝要向你做这些事，而是人要把这些东西堆积在你怀里。这是人向你作出的反应。你做的是什么事，为何做这事，会影响到人怎样回应你。

你做的是什么事，为何做这事，会影响到人怎样回应你

反应是真正的异常事物。我跟另一个人所行的友善一模一样，为何反应却大不相同呢？非语言的行为传递出来的东西实在太多了。所以我们知道，在物质层面上我们传递的东西所表达的，远远大过我们真正的言语或行为。但我们对心理解得越多，也就越多地明白，我们的心随着每一次的跳动都会向周遭世界传出信号。对我来说，这可归结为每秒钟一个心脏波，包含着一切关乎我、我的身份、我的意图的代码。我们做的事正确是不够的；我们做的时候，必须发自一颗由健康动机支配的心！

要把爱施予人，我们必须体验到爱

我们已经探讨过*Agape*的定义和行为。*Agape*不是自己产生的。它是一种你若体验不到就无法施予人的东西。*Agape*是因着我们从上帝那里体验到的东西而与世界发生关系的方式。从某种意义上说，它是我们对自己相信和经历上帝之事的回应和表达。按着恩慈、忍耐和哥林多前书13章其他品质去行的能力，是我们与上帝之间所发生的事造成的结果。我们相信和接受了上帝无条件的爱，就很难再继续苦毒和愤怒下去。约翰一书4:8解释说：“没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。”“认识”这个词来自互动和经验知识的概念。换言之，不按爱心行事的人当时并没有体验到爱。

我们译作“认识”、与上帝相关的这个希腊文，还有一个更大的概念！我最喜欢的语言研究工具之一强调的是“理解，而不是感官认知……它是对事物本相的感知，而不是对它们的意见。”¹换言之，我们若只是相信借着宗教传承下来的对上帝消极的概念，就不会也不可能结出*Agape*的果子。我们必须看见祂的本体，尤其要看到祂藉着主耶稣的受死、埋葬和复活而将无条件的爱表达出来。

我们相信上帝的爱，就能认识（体验到）上帝的爱。我们体验到上帝的爱，这爱是有机地和毫不费力地结出来的果子，我们体验到这种爱的品质，就能用它去爱别人了。我们体验到这种品质，又将我们的焦点放在上面。我们不断地使自己觉悟到过去的伤害，就去重新体验它们！随着这种经验在我们的情感中增长，我们便依照目前所体验到的来回应别人。我们若使自己觉悟到上帝的爱，将我们的注意力聚焦在祂的爱上，这种爱就会变成我们的情感资源，由此来回应别人。无论我们选择把什么东西留在思想中，都是我们选择去经历的东西。我们所经历的东西，就是决定我们与周遭世界发生关系的东西。罗马书第8章解释说，这是在体贴圣灵和体贴肉体之间的一种选择。

兄弟般的爱，*phileo*，是对别人怎样对待我们的一种回应。我们以上帝*agape*的爱与别人交往的时候，他们很可能以兄弟般的爱来回应我们。我们收获自己所种下的东西。肯定会有一些人，他们的功能障碍实在太太，无法正确地回应。相互依赖者由于体验不到上帝的爱，对那些没有能力回报的人，作出消极反应。但藉着上帝的爱已得完全的人，却认识到其他人是基于他们的身份和目前所经历到的东西来回应，而不是基于他（或她）的身份来回应！但整

体上说，我们会收获自己种下的爱。它会以*phileo*的形式，就是友情或兄弟般的爱，返还给我们！

在我们的婚姻当中，我们想体验到某种程度的*eros*，情爱。我们想与配偶拥有一种激情的关系。我们想要起先曾拥有过的爱意和激情。然而，我们却未能认识到，若还像起先那样彼此相待，依然能拥有*eros*。这种激情是对当时我们怎样彼此相待的一种回应。

当初我们找见配偶的时候，如同重价的珍珠一样待他们。他们很贵重（*agape*），从我们怎样待他们就能体现出来。因为我们向他们表达的爱是有条件的，所以只要他们不断地做这些我们所看重的事，才能保持住起先的贵重和价值。这是有条件的爱。有条件的爱传递的信息说：“我看重你，不是因为你是个人；我只是看重你为我所做。”他们若是让我们失望，或者未能达到我们的期望值，我们通常不是强化对他们的重视，而是表达不再重视他们。自我中心抬起丑陋的头，显露出我们内心的真实动机。有时候甚至不是因为他们让我们失望；只是我们在心里说：“追求完毕，她是我的人了，现在我可以放松了。”无论是什么原因，反正不再看他们像重价的珍珠一样。于是我们收获了自己种下的东西。

你会选择什么？

人生全都是一系列的选择，它们以积极或消极的方式刺激我们周围的人。我若好好待人，只为得到想要的结果，这跟操纵没有多大区别，很快就会暴露出来，受人鄙视。就好像我若得不到自己想要的东西，就不再这样待人。我们往往由于自己扭曲的成长过程，认为在别人失败的时候，只要表达对他们较小的重视，就会激励他们有更好的表现。但圣经教导的恰恰相反。如果他们以不太招人喜欢的方式行事，是因为在他们心里并未体验到上帝给予他们的重视。这种时候，我们应当强化对他们的看重，应当让他们想起自身的优势和我们欣赏他们的一切。我们应当证明，我们的爱是无条件的。上帝的良善怎样吸引人悔改，我们的良善也照样使人更容易回心转意。

我们面对受冷落或伤害的时候，必须转向无条件 and 坚定不移的爱之惟一源头……我们的天父。我们专注、思考、沉思、默想上帝的爱，就会开始重新经历到爱！然后，面对有可能令人崩溃的痛苦时，我们就会有怜悯和慈悲的心，就会将我们自己正在喝的美酒倾倒入去！周围的人透过我们体会到上帝的爱，他们就更有可能会满有爱心地作出回应。我们若能带给配偶*agape*的爱，就会生出*phileo*，朋友式的爱，朋友式的爱随后就会转化成*eros*。

所有这些不同层次的爱，人都能体验到，但开端必须是刻意专注于并体验到上帝纯全的爱。随着我们体验到这种爱，周围的人怎样回应就无关紧要了。然而，整体上说，他们会以各种不同层次的爱来回应。

因此，我周遭的世界是对我怎样与它发生关系作出反应。我可以撒下仁爱、恩慈和忍耐，也可以撒下辖制、操纵和自私。无论我给的是什么，都可以肯定世界会把它返还给我……“连摇带按，上尖下流”

注：《新约神学词典》（删节版），*Theological Dictionary of the New Testament*, abridged edition (Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company, 1985).

毁灭性的关联

什么东西会使人一次又一次不停地将自己暴露给痛苦的处境呢？人怎会任由自己受羞辱，却感到有必要留下来呢？为什么太多的人感到需要抓住毁灭性的关系不放呢？逻辑似乎在说：“谁都能看见这里正在发生什么事，你需要作出更好的选择。”倘若驱动力是逻辑的话，这件事就很容易解决了。但把我们拘禁在这种痛苦循环中的，并不是逻辑，而是观念……具体说是对我们自己的观念！

我们晓得，上帝把每个人造成一种社会性、有情感、关系导向的活物。我们晓得，人的身体和心理健康在一种健康的、充满爱的环境中会生机勃勃。我们晓得每个人在他（或她）魂的深处，都有被爱和接纳的需求。我们晓得，人所具有的各种欲望都来自一种上帝所赐的根源，无论这种欲望可能已经变得何等扭曲和败坏。然而，所有这些元素都塑造到我们的观念中。我们的观念大部分都不是我们选来的，可悲的是，我们还抗拒圣经上改变观念的过程。

我们信念的特征

我们对爱的扭曲概念和消极的自我感觉是相互依赖循环的主要因素。我们全都愿意被爱。问题常常出现在我们对爱的观念和我们自认为配得的东西上。因为我们尚未接受上帝对爱的定义，所以自动接受了别人强加给我们的定义。我们经历过爱的方式已经变成我们对爱的定义！我们建立起的某种与爱的心理关联。无论我们对爱的概念有何等大的功能障碍，这种概念与我们的自我价值配合在一起，将会起到重要的作用，决定我们在争取得到爱的过程中会变得有何等大的功能障碍。

举例来说，小孩若在挨打受骂的家中长大，就有可能接受一种扭曲的爱概念。假设父亲打了她一顿，而后他需要找个正当理由，于是说服她这是爱的举动。现在她把挨打看作爱的正常表达。现在挨打和被爱之间就关联起来。她甚至有可能认为，一个男人若是爱她，就必须打她。她被爱的需要会牵引她陷入，导致她留在挨打受骂的处境当中。在她看来，这是惟一感到被爱的做法。在极端情况下，她有可能挑动人打骂她，因为这属于她对爱的关联！

然后还有示范。我们的父母向我们示范的东西变成标准，我们视为常规而接受。父母跟我们有怎样的关系，我们觉得人人都跟我们有怎样的关系。我们期待跟人的交往跟他们一样。父亲若是辖制我们，男孩有可能会效法这种模式。母亲若是消极被动，女孩就很容易复制这种功能障碍。

我们透过关联培养成一种“这个就是那个”的模板。我们想到爱，就想到“那个”。塔拉·贝内特·克利曼在《情感炼金术》（*Emotional Alchemy*）一书中，阐述了示意图（*schema*）的概念¹。示意图这个词的词根是电路图（*schematic*）。电路图说明的是电流在任何一个既定设备中遵循的轨迹。我们打开开关的一瞬间，电流总会遵循同一个轨迹。这正是关联的时候发生的事情。对一个既定的题目，我听见、闻见、感觉到或思考它任何的事，开关就被打开。我的思想、感受和和行为随后跑动的轨迹，都会遵循我与这种状况关联起来的一切观念、思想和感受。

在一种关联形成之后，我不再基于当前的状况来思考或感受，而是基于我在过去经验的基础上对它的一切观念。在有意识的头脑能够指导我的思想、感受、行为和选择之前，非意识的头脑正在将我推到我意识当中不喜欢的路上，就好像我正在被河水中的急流冲下去，没有力气纠正或选择我的航线！你和我怎样设计了我们的电路图并不是主要关注事项。对相互依赖者来说，这只是使他（或她）有了怪罪的对象。知道我们有这些电路图，找到改变它们的外在动能才是主要问题！

爱是人的最深需要。只有把自己的心坚立在上帝的爱里，我们才不会遵循强加给我们的爱的模式。对爱的正当需要，再加上我们的毁灭性关联，有可能使我们暴露在各种可想象的暴虐之下。然而，我们若接受上帝对爱的定义，就能光照我们，晓得真正的爱和有爱的爱之间有何区别。那时我们就能做出理性的决定，拒绝一切粗暴对待，追求真正的爱。但这只是起点。对付我们心里的观念才是最大的关键。

只有把自己的心坚立在上帝的爱里，我们才不会遵循强加给我们的爱的模式。

解释反常行为

远在我们的心理和感情都还不成熟，做不出理性选择的时候，就有人把我们的思维程序组装好，以一种特定方式来表达爱。在潜意识的层面，远在推理能力以下，毁灭性的关联建立起来。它不讲理性，根本让人想不通。它很痛苦，我们却相信它是爱的必由之路。爱是我们最想得到的东西，为了拥有爱，我们必须忍受这种东西，而它却是我们最恨恶的东西！因此，我们发现自己在寻求爱这个最大需要的时候，竟被囚禁在毁灭性的模式之中。

同样的事也会发生在两性关系中。我已有很长时间观察到，许多受到性侵的儿童会变得非常放荡。虽然这种情况牵涉到许多因素，但爱的概念起了主要作用。我看见女人和男人做过一些事，使他们痛苦不堪，羞愧难当，甚至想要自杀。一旦他们“缓过来”，又会马上恢复毁灭性的行为。为什么？毁灭性的关联。他们在寻找爱，却在这个过程中毁灭自己！

我们假设一个人小时候受过猥亵。侵犯的人在情绪亢奋的时候告诉她，因为他很爱她。情绪亢奋的时候接收到的一切信息，都会形成一种关联。或者如圣经所说，它“刻在你的心板上”。某种东西一旦刻在我们心板上，就会变成第二本性，变成我们潜意识观念的一部分，指导我们不经有意识的思考而作出决定。

情绪亢奋的时候接收到的一切信息，都会形成一种关联。

尽管性关系放荡是下贱的、羞耻的经验，她却相信这是被爱的必由之路。她深信性关系是能使她得到爱的东西。只有破除这种毁灭性的关联，她才不会继续以她所恨恶的事败坏自己，去寻找她所需要的东西……爱。

某些研究报告说，我们大部分的基本观念到五岁的时候就已确立。我们有些关联、信念和概念在如此幼小的时候就已确立，我们不知道它们来自哪里，然而它们却是我们今天生活的驱动力。你来想一想，我们大部分的毁灭行为，是因为我们在三月幼童的理念。这些观念在我们幼童时期就已形成。我们大部分的核心观念在如此幼小的时候就已确立。我们觉得我们生来就有这些观念。我们觉得：“我就是这样的人。”

自我价值的重要性

人需要积极、健康的爱（*agape*），圣经也倡导这种爱，世界，尤其是教会界，却未能领会这一点。我们都应当知道，我们是蒙爱的人。这是我们自我价值的基础。我们判定自己的价值跟我们感觉别人判定我们的价值成正比。有些人从上帝那里找不到这种价值，因而转向人。于是自我价值确定了我们每次决定的质量。

健康的自我价值是我们抗拒毁灭性关联的惟一保护手段。我们的行为不会沉沦到我们的自我感觉之下。即或我们对爱有一种功能障碍性的概念，我们若对自己有好感，也就是说，我们看重自己的价值，晓得我们对上帝的宝贵，就不会再允许别人侵犯我们的自我感觉。决定我们底线的正是我们的自我价值感！

健康的自我价值是我们抗拒毁灭性关联的惟一保护手段。

有些人感觉自己没多大价值，觉得自己不值得爱。他们感觉自己没有价值，也不宝贵。他们可能不相信有人会爱他们。小时候，我大部分时间都跟正在干活的祖母在一起。祖母有深层的感情问题。在大部分人看来，这些问题并不明显。只有关上门，才变得显而易见。其他成年人不在场的时候，她转变成一个摆布人的反社会人士。

透过机关算尽的操纵，我的祖母使我深信我是个不值得爱的人。我一生大部分时间都持这样看法。因此，我常常破坏跟每个人的交往。一旦跟某个人的关系眼看要有爱的气息，我就会破坏它。既然我不值得爱，只要我开始感觉有人爱我，马上就会无所适从。我是按着五岁之前在心里确立起来的某个信念而行事。我没有意识到它从何而来，甚至一直都不明白为何我会这样行事，直至活到后来才明白过来。

这就意味着跟每个人的交往都在痛苦当中结束。然而，我对被爱的需要驱使我不断找人交往。我对被爱的需要很强烈，超过我对痛苦的惧怕，所以许多年都在重复这个循环。上帝造我们，要让我们能够享受快乐和满足的生活。因此，我们对快乐的渴望，强烈程度超过对痛苦的惧怕。正是需要这种带来满足的生活，驱使我们重复痛苦的循环。既然盼望满足最深的需要，我们就会面对痛苦。

我们全都想被人爱和接纳。上帝将这种需要编织到我们的情感结构中，但祂的本意是让我们到祂那里寻找这份完全的爱。我们这样做，就能在感情上完全稳定和平安。然后，相信和体验祂赋予我们的巨大价值就会转变成一种不可思议的自我价值感。

教会做过的事

教会非但没有宣扬上帝的爱，反倒沿袭传统宣扬上帝的忿怒。因为我们不相信上帝的良善使我们悔改，所以我们决定自己分别善恶。我们试图藉着惧怕，而不是藉着慈爱，使人归向上帝。我们试图操纵人，而不是感动人。我们所传的福音（好消息），并不是耶稣救我们脱离上帝的忿怒；我们所传的竟是坏消息。

你来想一想！我们告诉别人，他们若没有得救，上帝就恨恶他们，看他们毫无价值。后来等

他们确实得救了，我们又告诉他们，若是行得不正，上帝依然看他们毫无价值。这就意味着人不得不去别的地方寻找上帝所愿意赐给他们的爱。我们逼得人离开上帝，因为我们既不相信、也不传扬上帝的爱。

然而，这种需要依然存在——人需要经历到完美的、坚定不移的爱。我们不得不从某种源头得到它。我们的观念决定了这种源头看着是什么样子；我们的自我价值决定了我们会容许自己经历到何等程度的毁灭。问题是，在这个地球上没人能满足这种需要。然而，提供完美之爱的惟一源头已受到极大毁谤，我们甚至也把毁灭与上帝关联在一起。

当坏事发生的时候，因为有人曾这样告诉我们，所以我们就说：“这是上帝做的”，或者“这是上帝允许的”。当好事发生的时候，我们说这是幸运。若有龙卷风接连摧毁五栋房子，留下一栋，我们就说这五栋毁坏的房子是上帝做的，但是“第六栋岂不幸运吗？”有一种对于上帝的惧怕已经放在儿女心里，他们长大以后，依然秉持这种儿时的信念，认定上帝是遭受痛苦和抛弃的源头。

身为传道人，我所面对最困难的任务之一就是让长大的人相信上帝是良善的。他们会读新约圣经，在理性上也承认耶稣代表上帝，然而依然有一种耶稣好而上帝不好的心态。这种毁灭性的关联会驱使人远离惟一的源头，接收不到完美的爱与接纳，一辈子遭受痛苦和抛弃。

负面的、毁灭性的关联必须识别出来，并加以清除。我们必须把有关上帝的真理刻在心板上，必须把我们的心建立在合乎圣经的爱的概念上²。圣经教导说，我们一生的果效都是由心里的观念发出来的。心里的观念不单单关乎我们周围的世界。心里的观念还反映出我们怎样看待世上的我们。改变我们的身份感，我们的界限也会改变，与我们的自我感觉保持一致！

改变心里的观念不会自动地或偶然地发生。必须在我们的观念上投资，就像在我们的退休上投资一样。读经、祷告和默想上帝的话，决不可流于形式，必须成为一个刻意过程，使我们心意更新，医治我们的内心。使用有效的内心工具³，可以替换原有的关联。你对上帝、生命和爱的每个意念都能把你引到积极和有回报的事上。

注：

1. 塔拉·贝内特·克利曼《情感炼金术：思想怎样医治内心》，Tara Bennett-Coleman, *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* (New York: Harmony Books, 2001).
2. 詹姆士·理查兹博士”内心物理学” Dr. James B. Richards, Heart Physics?, www.heartphysics.com.
3. 同上。

受害者心态

在一切挨打受骂问题的中心，你会发现这个人缺乏跟人交往的技巧，又没能力富有成效地表达负面情绪。他（或她）的情绪感知造成人际冲突，使得他（或她）不能拥有健康的关系。由此造成的真空可能引发各种类型的功能障碍，致使人染上各种类型的瘾。戒瘾圈子里流行一句话：“相互依赖症是众瘾之母”。无论你面对何种类型的瘾，根本原因都是相互依赖症；相互依赖症的根源是试图在你之外去满足只有上帝在你心里才能满足的需要！

上帝赐给我们一种在追求有意义的交往上相互依赖的需要，我们却试图用各种各样相互依赖的替代物去填补这种需要。对爱与接纳的需要支配着我们最深的需要。对有意义的社交的需要驱使着我们。但错误的观念引起毁灭性的态度，进而导致的行为使人几乎不可能拥有美好的关系。于是这个空洞越来越大！我们试图以各种可想象的替代物来填补这个空洞，从而染上某种类型的瘾。我们有许多办法想去填补这个空洞，性、毒品、权力、饮食和暴力只是其中的一些例子！

我们有许多办法想去填补这个空洞，性、毒品、权力、饮食和暴力只是其中的一些例子！

扮演受害者的角色

相互依赖者并未意识到他（或她）的行为如何对人际关系造成负面影响，反倒扮演起受害者的角色。受害者对世界的回应可能非常广泛，可能包括助长消极行为的无助感受，或者激起攻击和暴力的反应。无论哪种情况，这种行为都有假冒的正当理由，因为他相信自己是受害者。

人若带着受害者的心态，就会感觉别人不公平地将痛苦强加在他们身上。他们永远看不到自己的选择对这种状况所起的作用。简直好像世界举行了一次秘密会议，却没有邀请他们。在这次会议上，人人都赞同让他们痛苦。无论受害者的心态往哪个方向“倾斜”，结论大致上都是，无论别人对他们作何种反应，他们一点都没有责任。有受害者心态的人，也不会觉得他们能采取一些行动。

圣经说：“愚昧人张嘴起争端，开口招鞭打。”（箴言18:6）换言之，人的言谈引起争执，从而引发痛苦和攻击性的反应。受害者只关注别人所做的事对他（或她）的伤害。这等人不容自己专心思考，究竟做了什么事才造成这类的回应。这样做会迫使他面对自己的问题。他既轻视自己的价值，就承受不了这件事。需要保持正确使人产生一种控制局面的虚假感觉。这种控制局面的假象是受害者所拥有的惟一安全感。

坐监的人对监狱体系何等不公平地对待他们感到愤慨。他们觉得自己是这体系的受害者，却很少考虑他们夺去别人的生命，或者盗窃，或者违法，才导致他们下在监狱。相互依赖症的受害者把所有的注意力都投放在别人身上，一点都不考虑自己的行为。

政府解决不了

我们的社会把不可接受的行为全都怪罪到社会头上，因而助长了相互依赖症的受害者心态。过去五十年来越来越盛行一种观念——社会要为个体的行为承担责任。这种类型的思维导致我们接受了一种痴心妄想的社会拯救概念，而不是个体拯救。我们试图改变整个社会，而不是让个体为自己的行为负责。

社会拯救的错误概念强化了责任在别人身上的观念，从而助长了受害者的心态。

许多次我所辅导的人经过多年的治疗，花费了数万美金，取得的全部成效就是决定把自己的问题推卸到哪些人身上。受害者总能找到怪罪的人。怪罪别人使我们有一种错觉，认定我们不可接受的行为有正当理由。只要我有怪罪的人，我就没问题！对吗？不对！你不是没问题，你依然没朋友，缺乏有意义的关系，也没有自我价值。找到怪罪的人从未治愈过一种情感上的痛苦，使这种痛苦持续一辈子倒是人所共知的事。你要学会怎样有责任心地活在社会上，只有这样做才能使你的世界成为适合生活的地方。

我必须认识到，是我功能失常的行为造成了别人的反应。我可以理想化地谈论他们应当怎样爱我、接纳我和回应我，但这仅仅是理想主义。我若想有朋友，就必须学会作朋友（箴言18:24）。别人会消极地回应我不适当的行为，就像我会消极回应他们一样。我想让他们忽视和认可我的功能障碍，可我却不愿忽视他们的功能障碍。上帝造了我，要叫我作一个社会性的活物；我必须学会怎样做这样的人。

政府不可能通过使别人与我正确交往的法律，我也不应当抱这种期望。传道人不可能使教会爱我，别人谁都制造不出我想从别人那里得到的那种回应，惟独我有能力主动作出积极的回应。我所要生活的世界，是我用自己的言语和行为缔造出来的，我必须快乐地对待它。它是我将会拥有的全部。我若不喜欢自己生命花园中生长的东西，或许应当考虑播撒不同的种子。

箴言18:20-21这样说：“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。”坊间有句俗语说：“你的话说出来的时候，最好让它们甜美，因为最终你会把它们吃下去。”

箴言的智慧以一条不可思议的建议继续表达出来：“愚昧人的口自取败坏，他的嘴是他生命的网罗。”（箴言18:7）相互依赖者以言语和行动制造纷争和毁灭。他（或她）进入种与收的领地。有时候他甚至试图走向极端。极端行为可能是一种试探底线的做法，有可能会迫使别人把只有上帝才能赐给他的无条件的爱分给他，就好像他让世界向他证明他是被爱的人。然而，当他必须承受自己行为的消极后果时，却觉得他成了受害者。

这是种与收的律

无论我们信或不信，有一条种与收的律每天都在持续运作。我们每天都在收获行为的结果。今天别人怎样对待我们，是我们昨天怎样对待他们的产物。（我们跟动辄打骂的人交往则是例外，动辄打骂的人对待我们，是他（或她）相互依赖症结的外溢产物。我们甘心继续跟他交往下去，这是一个我们缺乏底线的问题。）论到种与收，宗教界的教导一直引导我们相信，我们做一件事的时候，会促使上帝作出一种反应。于是我们相信，我们生活中的痛苦是上帝发怒的某种反应。这不合事实！上帝无条件地爱我们，然而，我们依然必须承受自己行为的后果。收不在于上帝，收在于人。与其说上帝会迫使人以恩慈待你，不如说祂会迫使你自

己的行为承担责任。

种与收发生在水平面，而不是垂直面。上帝一直善待我，但我所伤害和羞辱的人却不是如此。他们回应我不可接受的行为，回应我的失礼，回应我的刺耳言语。他们做一些伤害我的事，来回应我的行为。但这并不是使我成为受害者，而是使我成为撒种的人！

上帝一直善待我，但我所伤害和羞辱的人却不是如此。

以前我有个讲道的朋友，他在讲台上说过一些很怪异的话。他的话常常激起听众的消极反应。他觉得震惊到别人有很大的价值。但有人消极回应他的时候，却觉得他是受害者。他觉得别人欺负他，急不可耐地指出别人对他何等不公平，却从不承认他在制造问题上所起的作用。我不止一次想要警告他：“如果你以这种做法来对待事奉，就必须承担后果。”我们都有某种个人动机，驱动我们不可接受的行为，但后果却决不是我们所盼望的！

这就像有个女孩来我的教会聚会。她来聚会的时候，常把头发染成绿颜色，穿着奇装异服。有时候甚至不穿鞋子，或者两只袜子的颜色截然不同。她常抱怨说，她觉得谁都不肯接近她。她不愿接受一个事实，既然她有自由随意穿衣服，别人也有自由随意回应她。你若违背文化习俗或者社会所能接受的东西——无论对错——最好乐意接受这种回应。

相互依赖者急不可耐地指出别人何等应当有上帝的爱，却不考虑他（或她）并未行在爱中。常有人向我抱怨说，他们没有朋友。他们抱怨没人爱他们。“如果这些人真是基督徒，就应该好好对待我。”不止一次，我只能说一句：“你不是一个很友好的人，没人有义务做你的朋友，如果你想有朋友，就得有改变。”

计算好代价

我们国家建立在机会平等的敬虔原则基础上，但机会平等并不等于结果平等。我们有机会交朋友、上班、享受美好的生活。我们怎样管理这种机会决定了结果会怎样。进步主义教义渗透进政治、甚至基督徒的思维，提倡我们保证人人都有相同的结果。就连上帝也没应许你可控的结果。祂赐给我们圣经的教导，又赐给我们恩典（力量）来应用这种智慧。于是我们在某种程度上有了可预测的结果。但是作智慧人还是作愚妄人，却由我们来选择！顺便说一句，愚妄人可不是愚蠢的人。愚妄人是不愿吸取教训的人！

我们教会有个年轻人来自同性恋的背景，有段时间他表现很不错，后来开始穿女性化的衣服，头发收拾得也像女人一样。他来找我抱怨说，别人以为他还是同性恋。他还抱怨说，男同性恋在“勾引他”。我只能说一句：“你穿衣服像同性恋一样；你的举止像同性恋一样。如果你不想让社会觉得你是同性恋，就必须作出必要的改变。”他抱怨说：“他们无权只因为我的穿衣打扮就以为我是同性恋！”我回答说：“你说的没错，但既然你展示给他们的是这种样子，就无权期望他们有别的想法。”

我很同情同性恋者对一种不同生活的向往。我有机会亲眼目睹许多人从那种背景走出来，找到新品质的生活。我在帮助同性恋背景出来的人的时候，看到一个共性：受害者的心态。在这些寻求建立新生活的人身上，我看到最常见的失败因素就是这个因素。同性恋的生活背离天性，背离上帝，背离社会，是一种行为极端的生活。社会若不按着同性恋者的意思回应他

（或她），常常就会让他感觉是受害者。他似乎把这种态度带进新的生活，最终导致一败涂地。

我很少看到以前曾是同性恋的人，单单因为想过同性恋的生活而堕落下去；通常都是受害者的态度导致他们做出冒犯教会的事。他们在日常生活中依然常常抵挡不住古怪或艳丽的东西，别人的反应让他们感觉是受害者。我决不是暗示我们应当一味地随从社会。我的意思是说，我们既然选择打破常规，就必须接受自然后果。远在1960和70年代，我在嬉皮士身上看见过相同类型的反动行为。结果是一样的：没能力融入社会，不负责任的受害者回应！

我不是说社会的所有回应都是对的。然而，我的意思是说，我们应当先计算好代价，然后再行动和发言。我们真的预备好接受社会对我们行为的反应了吗？我们真的明白失去朋友的接纳会对我们产生什么影响吗？

箴言书使我们洞察到一种具体的心态：“懒惰人说：‘外头有狮子，我在街上就必被杀。’”（箴言22:13）懒惰是一种态度，是一种使人偷懒的态度。但它比简单的懒惰还要深刻，是一种使人推卸责任的态度。有这种态度的人寸步难行。他（或她）觉得自己不能出去追求生活，因为外面有某种不确定的、模糊不清的危险。这一点适用于受害者。他害怕成为受害者。他觉得掌控不了将会临到他的事。他没有责任感。

懒惰的人选择过一种不负责任的生活，却责怪别人作出他不想要的反应。他的自我价值很低才是真正的根源。他害怕改变起来会有更多的痛苦，超过不被接纳的痛苦。消极被动的受害者维持毁灭性的关系，害怕冒险进入未知的世界。咄咄逼人的受害者则试图强迫人按着他想要的方式回应他。

受害者的惟一解决方案是变成他（或她）真正想要成为的人。有些人因为你做真实的自己而离开你，他们应当离开。曾有人说，宁可做真实的自己而不被接纳，也强如冒充别人而被接纳！你怎样看待自己，就会吸引支持这种看法的人。你若不接受自己，就会吸引不接受你的人。你若觉得自己很失败，就会吸引有同样看法的人。随着你开始接受你真正想要的“你”，“在基督里”真正的你，就会吸引到那些爱 and 接纳“新你”的人。

最后，我必须说一句警戒的话。我们怎样刺激别人，要为此承担责任。这里有一个悖论。常常责怪自己的人，可能会把责怪自己替代了自己的责任。每个人都要为自己的行为负责任。事实上，人怎样回应，反映出他（或她）自己有怎样的品格。世上大部分人跟他们的感受脱节，没有体验过无条件的爱，所以健康回应的可能性很低。然而，我的行为并不是别人怎样回应的惟一因素，我若负责任地行事，就很有可能收到好的回应。

怪罪与担责

相互依赖者使人寸步难行的典型特征之一，体现在他（或她）没有能力分辨怪罪与担责之间的区别。这个感知难题使人在不可调和的矛盾中寸步难行。它使得每个陷阱都变成逃脱不掉的网罗。每次想让自己挣脱出来，反倒导致毁灭的爪牙咬得更紧。若是提出错误的问题，总会导入错误的答案。“我怎样才能让这件事既不怪自己，又负起责任呢？”

怪罪指向过去，指向犯错的人。怪罪决定的是应当惩治或处罚谁。怪罪对于解决问题绝对没有价值，反倒变成这个问题的一部分借口。整个“怪罪心态”似乎认为，怪罪哪个人，那个人就要负责任。换言之，“你弄坏的，你来修理。”这种想法毫无用处，它使一个人在痛苦当中等候别人采取行动。伤害你的人，很少有愿意来补偿的。等候他们看到做法的错误，进而承担责任，充其量是在损坏自己！

但另一方面，担责则是决定谁来解决这个问题。它对准的是解决方案，而不是过犯；是针对将来，而不是过去。你可以随意怪罪别人造成这个问题，但对解决问题却无济于事。真正要问的是：“谁要承担责任来解决这个问题？”责任是承担找解药的义务。

怪罪谁造成了损害，就由谁来承担修复的责任，这样的案例寥寥无几。等别人来解决你的痛苦，只会使你永远都是受害者。你或许做过受害者，却用不着把你的生活贬低成受害者的生活。受害者对于怎样解决问题感到束手无策，但我们从来都不是无能为力。我们或许缺乏勇气去采取适当行动，但这是一种选择，而不是一个条件！我的痛苦或许是别人造成的，或许是我造成的，但谁造成的并不重要。我若受到伤害，只有我才能对伤害采取一些行动。我若推卸责任，便是推卸掉我的选择和我的能力！不肯负责任是施加给自己的判罚，余生都要做个受害者。我所能拥有的自由程度，只能是我承担责任的程度。

我若推卸责任，便是推卸掉我的选择和我的能力！

箴言18:9说：“做工懈怠的，与浪费人为弟兄。”不肯承担责任，不肯着手医治自己，等于变成自己灭亡的帮凶。我加入他们的团伙，使伤害我的人成果大大增加！太多的时候，发生这种事，是因为大家自欺欺人地歪曲了担责和怪罪的概念。

相互依赖者若把造成问题的罪责和解决问题的责任混淆在一起，他（或她）卑微的自尊心就不会容许他去找药方。相互依赖者已经对太多的事情感到罪责深重，承受不住在他的感情重担上再加一块砖。再多一根稻草或许压不断骆驼的脊梁，却有可能使他心碎！在他看来，接受责任有可能造成更大的负罪感，超过他所能承受的范围，所以他才力图确认一个怪罪的源头获得解脱。

使你脚踏平安之地

相互依赖者并未意识到上帝无条件的爱。他们并不晓得，即或问题的根源在他们自己身上，上帝也会爱他们。上帝不但会继续爱他们，而且还会搭救他们。上帝会赐给他们得胜所需的力量，引导他们过一种更美好的生活，胜过他们所当过的生活。但相互依赖者必须在上帝和

人面前表明自己有理，必须证明他们正确。他们承受不起自己有错。他们错误地认为，上帝只在人配得的时候才会帮助他们，也就是说，不是他们的过错！

当然，还有一些人摆到另一个极端，凡事都把过错揽到自己身上！摆好受害者的架势是躲避真正责任的另一种自我毁灭游戏。这最多是一种防御机制，避免在任何严肃的层面上对付问题。毕竟，既然全都是我的错，问题显然太大，我解决不了……此外，还有一种外在的概率，我若接受指责，有可能体验到某种同情！许多时候，相互依赖者感受过的东西，最接近爱的就是同情。

圣经在以弗所书6:15说，人应当“用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上”。我们的脚让我们有根基，有稳定性。《泰尔词典》(*Thayer's Lexicon*)把预备译作“来自胸有成竹的稳固根基”¹。在徒手格斗中，人不失去平衡至关重要。人必须胸有成竹，能够回应任何一个方向而来的攻击，而又不失去平衡。

练武术的时候，师傅教导人沿着圆圈移动，避开每一次的进攻，不但能使他（或她）保持平衡，而且还能让对手失去平衡。做到这一点需要胸有成竹。人必须本能地立即回应。它还要求人知道怎样回应。情绪也是同样的道理。在你完成量子跳跃，错误解读之前，这种类型的警醒并不是紧张、惧怕、被动回应心态的产物。胸有成竹扎根于平安。保罗运用了一个完美的例子。从属灵方面来看，这种胸有成竹是相信平安福音的结果。²我们对人的思想和身体所了解的一切东西都让我们看到，迅速而又准确回应的能力总是发自平安之地。

若有负罪、定罪或羞耻感向我袭来，我必须在平安的福音上站稳。³我的第一反应不能是嫁祸给别人。我在寻找嫁祸对象的同时，也在毁灭自己。我的第一反应永远都应当是：“无论出了什么事，上帝都藉着主耶稣基督与我和好。这件事不是上帝针对我做的，上帝也没有怪罪于我。”这样使我在情绪和灵性上都能站得稳。保罗清楚指出，这种平安的来源，是知道我们藉着主耶稣在上帝面前称义，而不是晓得我们是对还是错。“所以，我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得以与上帝和好。”（罗马书5:1，和合本2010）

即或问题在我身上，只要知道我并不会失去上帝的爱 and 接纳，我也能面对它，承认它。对于有平安根基的人来说，做错不是大问题。不幸的是，宗教一直想让所有的事情都以正确与否为中心。然而在基督教里，所有的事情都以耶稣已做成的工为中心。信奉宗教的相互依赖者必须证明他（或她）正确，才能维持他的立足之地（与上帝的关系）。因此，他很少能够解决某个主要的问题。这样做会要求他承认问题在他身上。在他看来，犯错会使得上帝不接纳他，惩罚他。所以他情感上的全部精力都以想要证明自己正确为中心。

我若知道我与上帝之间因着耶稣已经和好，就有自由去处理医治和释放。至于是谁的错，随后再去考虑。有人得罪我的时候，我不把自己看作受害者；我可以对此采取一些行动。我有一位上帝，祂永不会离开我，永不会撇弃我，永不会辜负我。我受伤害的时候，最优先处理的事，是得着医治，而不是决定去怪罪谁！

“但这不公平，不公平！既然不是我的错，为何必须由我来采取一些行动呢？”有谁说过人生是公平的呢？人生公平的说法不过是一种坏的神学偷偷渗透进我们的社会，破坏了负责任的生活！对于影响我生活的事，我之所以必须采取一些行动，是因为只有我才能这样做。

洗洗你的脸

有一次我读到一个很搞笑的故事，有个人在沙滩上散步，有只海鸥从头上飞过，拉屎在他鼻子上。他快恨死这只海鸥了。他心里想：“海鸥向我行这事，必须让它回来，把屎给我弄下去！”他回到朋友们那里，他们全都恶心死了，全都高喊起来：“这是什么味儿啊？你离我们远点儿。”他更生海鸥的气了。这个人喊着说：“看看你给我弄成啥了，你现在就回来，把屎给我弄下去！”

当天晚上他回到家中，想跟老婆亲近。老婆立刻把他踢下床，命令他去洗脸。他孤零零躺在沙发上，没人搭理他，于是深深思考海鸥怎样破坏了他的生活。朋友们都躲得远远的，老婆也不搭理他，他啥事都没做，能够想到的只有一句话：“不是我的错。”

第二天他去上班，大家很快都跑到办公室的另一侧躲避他。臭味已经变得无法忍受。这个人也不再洗澡了，因为洗过澡的话，可能就把鸟屎从鼻子上冲掉了——海鸥这样不公平地对待他，就会逍遥法外了。

最后，老板把他叫进来说：“没有一个客户愿意跟你做生意，没有一个同事受得了跟你呆在同一个办公室，要么你洗掉鼻子上的鸟屎，要么开除你。”这人回答说：“你怎么可以这样不公平？你们为什么全都逼迫我？我啥事也没做，又不是我把这鸟屎弄到鼻子上的，不应当由我来洗掉它！”

所以他现在坐在天桥底下，成为世界的受害者。他每天仰望天空，因为他知道该责怪谁。有一天那只烂海鸥必须回来，把他的鼻子清理干净。⁴

这个故事似乎完全在愚弄人，然而我却见过许多的婚姻遵循这种逻辑以离婚结束。“造成问题的人是他，我不打算采取任何行动。”每天都有千百万的人经受痛苦，他们觉得应当让别人来解除他（或她）强加给他们的痛苦。事实却是，决不会发生这种事。你若想摆脱过去，就不要再为过去而活。你把过去看得何等重要，或者何等不愿改变，过去就有多大权势影响你今天的生活。

或许不是你造成的，但我敢肯定，它若影响到你，你可以对它采取一些行动。归根结底，担责就是回应的能力。看见和感受到痛苦的人，通常都是最有能力回应的人。冒犯你的人对你受到多大伤害一般都没什么概念。事实上，他可能太过放纵自己，一点都不在乎。无论是哪种情况，冒犯你的人在情感上估计没能力回应到一个地步，使你脱离痛苦。你要么回应痛苦得着医治，要么跟伤害你的人一样变成**同案犯**。

注：

1. 《泰尔希腊文英文新约词典》，*Thayer's Greek-English Lexicon of the New Testament* (Grand Rapids, MI: Baker Book House, n.d.).
2. 詹姆士·理查兹博士《平安的福音》Dr. James B. Richards, *The Gospel of Peace* (New Kensington, PA: Whitaker House, 1990).
3. 同上。
4. 由韦斯·道恩巴赫《代祷的根基》一书中的故事改编而成。Wes Daughenbaugh's *Foundations*

of Intercession (Omaha, NE: Gospel Net Ministries).

毁灭性的期望值

相互依赖者对人、环境和生活总体上有一种不切实际的期望。因为他（或她）在转向其他人来满足需要，而这些需要却只有藉着与上帝之间有意义的关系才能满足，所以跟谁交往的结果都会大失所望。没有一个人，没有一种东西能达到相互依赖者的期望值。无论跟谁交往，从起头就已注定会失败和失望。

很可能没有几种态度在卑贱和伤害程度上超过相互依赖者的期望值。因为他（或她）期望得到别人的东西，所以在跟每个人结交的时候，他早已准备好在对方未能达到自己期望值的时候抛弃他们。他不去认识对方，也不让关系发展下去。他去的目的是，期望对方满足某些需要。在尚未认识对方之前，在尚未给那个人机会之前，他就已抛弃了他（或她），因为那个人没有达到他的期望值。

相互依赖者错失大部分的生活和人生机会。他见到的每一个人、跟每个人的交往、每一种环境都包含着学习和成长的新机会。上帝使他有可能会遇见不同处境中不同种类的人。他有机会结交不同层次的朋友。这些朋友中的每一位都有潜力培养他的交际技巧，预备他过幸福的生活。但相互依赖者永远体验不到大部分这类人生快乐。他过于繁忙，想要找见能满足他需要的人或处境。

按着相互依赖者的意思跟人交往

人际关系提供了绝妙成长的框架。但我们若对“朋友”有一种静止的定义，就永远不会改变、适应或学习怎样跟人交往，而只是强求他们达到我们的期望值。因此，我们从未培养所需要的交际技巧，来实现我们所向往的那种有意义的参与。

人际关系提供了绝妙成长的框架。

我们若把自己的期望强加给一个人，就永远不可能认识他。我们自欺欺人地错失成长和培养品格的机会，因为我们期望人人都达到我们的期望值，而不是让自己毕恭毕敬地结交多种多样的朋友。

相互依赖者认为，追求幸福的机会决不会按着他（或她）的意思来临。可悲的是，虽说他在人生中拥有的机会跟其他人一样，但他就是看不见这些机会，因为凡是与他的模式不相符的东西和人，他一概不接受。他在追求理想化的朋友、完美的配偶、梦幻的工作，其他一切机会全都视而不见！

相互依赖者自以为知道什么能让自己快乐。因此，他培养成一种选择性的推理。他将朋友定义为“这种人”。所以，你若不是“这种人”，他就不给你机会。意想不到的，是，“这种人”从来都没让相互依赖者快乐过。然而，因为他深信他所需要的是这种人，所以没完没了地寻找，不接受其他一切可能性。

相互依赖者说：“我需要你让我快乐，我期待得到你的东西，好让我快乐。这种交往只有一

个目的，就是你让我快乐。如果你满足不了这些需要，我就会抛弃你。”我们对别人的期望使得我们还没认识他们，就抛弃了他们。相互依赖者真正相信别人能使他快乐。同样荒唐可笑的是，他竟然相信惟有他才是别人快乐的源头。

我们对别人的期望致使我们还没认识他们，就抛弃了他们。

跟人交往最恶心的动机之一就是需要。“我需要你！”是相互依赖者的求偶呼唤。换言之，他（或她）的意思是说：“我有需要，我期望你来满足。这种交往全都关乎我和我的需要。我要你达到我的期望值。”相互依赖式的爱本来表达得很扭曲，更糟糕的是，他还要你需要他。换言之，“我不想让你从别人那里得到任何的快乐、幸福或好处。我要让你离开我就软弱无力、寸步难行。你要让我成为你的源头，好叫我跟你交往的时候有安全感。”

期望带来的问题

这些期望构成了相互依赖者大多数人际冲突的基础。它助长了生活中的伤害和失望。可能很少有人真正造成对相互依赖者的实际冒犯，然而在他看来却是常有的事。相互依赖者感觉别人经常性地刻意伤害他，但许多时候他所解读的攻击行为，其实不过是别人在那个时候未能满足他的期望。

耶稣讲过一个比喻，他说有个人从劳务市场上雇工人干活。一大早首先雇了他们一些人，答应给他们一钱银子（一天的工钱）。过了大概一个钟头，这个人又出去，雇了更多的工人，答应他们同样的工钱。他一整天都这么做，差不多到当天的最后一个钟头。他雇了更多的人，开始给工人发工钱的时候，他先发放给最后雇来的人，给他们发了一整天的工钱。“及至那先雇的人来了，他们以为必要多得，谁知也是各得一钱。他们得了，就埋怨家主说……”（马太福音20:10-11）

这段经文的关键词是“以为”。他们以为必要多得。家主并未答应多给他们；但他们期望多得。他们遵循了一个逻辑，可惜他们的逻辑是错的。这个人付给他们的钱，刚好就是答应的数额。家主明明没有亏负他们，他们却很不高兴。然而，他们不高兴，却不是由于真正得罪他们的人；而是由于他们的期望没得到满足。

这个故事没有告诉我们的是，这些患有相互依赖症的工人出去后，怎样把这个故事讲给他们的朋友听。“太不公平了。我们在太阳底下干了一整天，干的活相当于其他那些人的十倍，他只给了我们一个钟头的工钱。”等到讲完了，别人不敢来给这个人打工，因为他们觉得他会骗取他们的工钱。相互依赖者想把他们的感受传播给他们所认识的每一个人。在这个过程中，他们其实变成了罪犯。另外，每当他们重复和回味这一事件的时候，都会在自己心里把它放大。藉着想象力，他们创造出监牢的铁窗，使他们成为关在里面的囚徒。

因为相互依赖者的目标是控制，所以相互依赖者不可能留在他（或她）控制不住的关系里。他力求控制对方，来满足他的期望。相互依赖者会常常藐视仁慈和有爱心的人，因为他控制不住这种人。常常有人对我讲起某某牧师冒犯他们的事，甚至可能说到一些牧师怎样控制他们的可怕故事。等我们追究到问题的根源，相互依赖者竟然很生气，因为是他控制不了牧师。这种人怀有从未得到满足的期望。他们或许做过牺牲，或许忠心事奉过，或者奉献过大笔钱财。他们或许受过利用和操纵。但真正的问题在于，他们的行动没有带来预期的回应。他们

的牺牲只是含蓄地想要达到控制的目的。

耶稣每天都面对百姓的错误期待。宗教界离弃耶稣，与其说是因为祂做过的事，还不如说是因为祂没有做的事。祂没有达到他们的期望值。本着相互依赖者的伦理准则，既然祂未能满足他们的期望，就弃绝并杀害了祂。

你来听听圣经上的人怎样表达他们的错误期待，期望弥赛亚是什么样子。井旁的女人说：“我们知道基督来了，必将一切的事都告诉我们。”圣经上没有一处经文这样说过。法利赛人说：“你若是基督，就行个神迹给我们看。”他们已经见过各种各样的神迹，只是还没见过他们想要的那个神迹……更多的免费食物。犹太人在耶路撒冷说：“我们知道这人从哪里来，但基督来了，没人知道祂从哪里来。”基督从哪里来，圣经说得清清楚楚，他们只是觉得他们知道耶稣从哪里来。就连十字架上的强盗也说：“你若是基督，就从十字架上下来吧。”人人都有自己的期望，却不是来自上帝在圣经上承诺过的事。他们认定该用什么东西来化解他们的不信。

上帝早已应许弥赛亚第一次来的时候，要做一个为他们的罪而受苦和舍命的人。这不是他们自认为所需要的那种弥赛亚。他们自认为需要一位担任军事统帅的弥赛亚，折断罗马套在他们脖子上的轭。跟太多相互依赖者一样，他们自认为需要的东西和真正需要的东西之间有天壤之别。

跟太多相互依赖者一样，他们自认为需要的东西和真正需要的东西之间有天壤之别。

有一次，耶稣治好了一个瘫子。受了这样大的恩情想必让他感动不已。我敢肯定这个人心里在想：“我生命当中有罪，我有问题，耶稣还是把我治好了。我敢肯定他甚至不在乎我生命中的罪。”面对难以置信的怜悯，这个人揣摩了半天，后来生出一种不切实际的期望。约翰福音5:14说：“后来耶稣在殿里遇见他，对他说：‘你已经痊愈了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的事更加利害。’”

耶稣说的这句话打破了这个人的惯性思维。虽然耶稣治好了他，向他显出大怜悯，但依然想要对付罪这个问题。耶稣没有因他的罪向他发怒，但祂很担心。祂晓得罪可能对这个人的心产生什么影响。这个人却完全误解了这句话的意思。圣经在15到16节接着说：“那人就去告诉犹太人，使他痊愈的是耶稣。所以犹太人逼迫耶稣，因为他在安息日做了这事。”

一个刚刚得到医治的人，现在却引发了逼迫，最终导致耶稣被钉十字架。这种结果是不是因为耶稣冤枉他了呢？不是！全都是因为耶稣没能达到这个人的期望。他认为耶稣冤枉了他，很可能出去告诉人耶稣怎样批评和论断他。

耶稣跟大部分传道人一样，最背叛他的人，恰恰是他帮助最大的一些人。我们未能认识到，最需要帮助的人之所以身处现在的境地，是因为他们对生命的看法最为扭曲。有人认为，救一个有深度相互依赖症状的人，就会解决所有这些内心的观念，这是理想主义的看法。然而，耶稣并未掉进相互依赖症带领者的陷阱。祂没有因为给人做过的事而助长他们的期望。祂知道他们依然是有问题的人。真正的仆人帮助人，不是为了让他们得到想要的回应；帮助他们，是因为爱他们。

超越实际地推理

圣经对撒但的堕落作了一点解释。以西结书28:17说：“你因美丽心中高傲，又因荣光败坏智慧，我已将你摔倒在地，使你倒在君王面前，好叫他们目睹眼见。”撒但败坏了智慧，想入非非地走向堕落。但他的推理却是以某种真实的东西为起点。就他的事情来说，是他的光彩和荣光。新译本这样说：“又因你的光彩……”

相互依赖者的推理起点可能很有理性。然而，我们跟撒但一样，有可能超越实际进行推理。撒但的推理好像把一点加给另一点，再加给另一点，直到越过真理和实际。耶稣教导葡萄园工人的比喻中，那些人的起点是一个事实：“你看，那些人干了一个钟头的活儿，他却付给他一整天的工钱。”这是事实。他们从这里作出量子跳跃，说：“他欠我们更多的钱，因为我们干了一整天的活儿。”或者他们可能注意的是他对那些干活不到一整天的人出手大方。无论思维过程是什么，他们直至推理出一个不再切合实际的逻辑。切合实际的逻辑本来可以是：“他**有可能**会付给我们更多的钱”，或者“明天我们可以**要求**他支付更多的工钱”。随便一些东西都能使他们切合实际。然而，他们反倒生出一种无权产生的期望。不再因着那天有干活的机会而感恩，反倒受到冒犯，不再感恩。

我们跟撒但一样，有可能超越实际进行推理。

期望值不是让我们为着所拥有的东西而感恩，而是使我们因着所没有的东西而动怒。我们让身边的人承受压力，达到我们的期望。我们期望未曾应许过的事。有时候我们期望可能性不存在的事。因着我们的期望，我们破坏有意义的人际关系，变成不感恩的人。我们的朋友所期望的东西，太多的时候会毁掉我们跟他们的关系。我们的配偶所期望的东西，常常会毁掉我们的婚姻。我教会所期望的东西，会毁掉我与教会的关系。我对你的期望，使我想要控制你。最后，相互依赖者会感觉别人背叛了他，从而受到冒犯。他们的期望导致他们相信别人冤枉了他们。

在跟人交往的时候怀有期望并没有错，但别人没有承诺过的事，我们就不能对他（或她）有什么期望。我们在认定一件事之前，应当先问一问。如果别人提前知道我们在期待什么东西，他们有可能退却、有可能提议协商、也有可能同意。但是只要他们还没同意，我们就无权有期望。你若期望什么东西，只会让你的期望落空。箴言13:12前半节说：“所盼望的迟延未得，令人心忧。”是不是错误的指望并不重要；凡是落空的指望（期望）都会令人心忧！

注：

1. 詹姆士·理查兹博士《我的教会我的家庭》，Dr. James B. Richards, *My Church My Family* (Huntsville, AL: Impact Ministries, 1995), 91.

第二单元

辨别社会上的相互依赖症

为人父母的大能

今生没多少东西对我们的影响大过父母的影响。有些专家说，我们的生活模式在五岁之前就已确定下来。事实上，新的研究表明，我们藉着细胞记忆，其实受到前几代人的影响，我们还在娘胎的时候，我们还没出生以前，父母的思想、情感和信念就已影响到我们！我们还没长大到能把这一切想清楚之前，别人就已经决定了我们会怎样看世界。我们的世界观是透过我们的自我感觉过滤而来的。我们怎样看待自己会改变我们怎样看待和解读周围的一切事物。

随着对能量有了新的科学认知，我们现在知道每一个思想、言语和情感都有自身独特的频率。甚至婴孩还在母亲肚子里的时候，这些频率就在轰击他们。远在婴孩会说话，听懂说的话之前，他（或她）对世界最深刻的解读是由家里的压力产生出来的：父母是否都想要他生下来、母亲经受了什么样的惧怕、他所在环境中还有其他哪些思想、言语和情感。孩子的世界观，是由某种甚至还无法用言语表达的东西塑造造成的。但是后来，随着孩子开始学习交流，别人示范和教导的东西又强化了他早已根深蒂固的潜意识。

由于教养孩子偏离了敬虔的、合乎圣经的原则，再加上受引诱转向消极的宗教观念，许多好心的父母已经让儿女扎根于一种功能失常的生活，导致患上相互依赖症。在对圣经原则的误解和世俗人文主义哲学之间，父母普遍很难找到答案，养育出有健康情感的儿女。现在，随着政府变得更加反对上帝，一些基本的价值观甚至不再合法。

宗教界的律法主义者对养育儿女提出极端消极、蛮横的概念，它们吸引不了满有慈爱和温柔的父母。他们想遵行上帝的话，但惩罚性的途径又有点“不对劲”。对上帝话语的这些极端解读迫使人转向其他源头去找教养孩子的原则。人文主义的途径更为温和，更有“爱心”，但依然使得孩子功能失常，程度上跟律法主义的宗教途径一样。然而，许多基督徒可用的选项似乎只有这两种：律法主义或者姑息纵容。

因为太多的父母感觉自己不够资格阅读、理解和应用圣经，所以未能发现上帝话语中所提供的简单方案。他们没弄明白，*agape*的爱必须成为所有关系中的主导因素，包括我们与儿女的关系。有一种解释说，可以把哥林多前书13:8读作：“爱永不会失去功效”。

爱应当成为主导力量

我们若不知道其他有什么东西行得通，就当知道爱永远都会有功效。这正是上帝为我们所做的……祂不断地爱着我们。祂不断地善待我们，上帝的恩慈是领[我们]悔改（罗马书2:4）。大部分人不敢在爱中行事。因为对爱有一种自由主义的、不合圣经的概念，他们担心在爱中行事容易让他们受伤害。把爱应用在管教孩子的事上，这句话究竟是什么意思，他们没有切实可行的概念。

然而，爱是惟一免得上当受骗的做法。我若接受上帝对爱的定义，就不会接受你的定义；因此，你就不能用负罪感来控制我。你可以求我爱你，但只有上帝可以定义这种爱怎样运作。虽然我爱你，但很可能不会你要什么我就做什么。耶稣也不是别人要什么，他就做什么。他

不是没有主见的人。谁都利用不了他，然而凡他所做的事，都是凭着爱心而行。他也会发脾气，拿着鞭子把兑换银钱的人赶出圣殿。他对抗法利赛人和宗教领袖，因为他们败坏上帝的百姓。但他从未偏离 *agape*（上帝的爱）。

耶稣采取一切行动的动力都是他对上帝的爱和他对百姓的爱。他从未因发怒而行事。圣经说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”（以弗所书4:26）爱驱使我们的时候，就连怒气也会推动我们做一些健康的事。我们的问题在于没有认识到我们可以在生气的同时抵挡犯罪。我们凭着爱心行事的时候，所做的一切都是为了叫我们所爱的人得益处。然而，并不违背我们自己的底线和选择。归根结底，我们凭爱心所做的一切都有上帝话语的基础。只要放弃接下来这三个指路标，我们就不再凭着爱心行事了。你要问问自己：“我这样做是不是为了这个人的益处？这样做是否符合上帝的话语？有没有违背我的选择？”

许多好心的父母做过一些叫儿女得好处的事，但他们对上帝话语的解释却导致它没有功效。身为基督徒，我们往往会变得像我们所信的上帝一样。如果我们相信上帝急不可耐地惩罚人，我们也会急不可耐地惩罚人。如果我们相信上帝恒久忍耐，我们也会恒久忍耐。如果我们觉得上帝向犯罪的人发怒，我们也会向犯罪的人发怒。

因为接受了上帝发怒的概念，所以我们变成发怒的基督徒。我们急不可耐地论断人，迟迟不肯饶恕人。我们迫不及待地找出和揭发别人的缺点。这种做法造成最大伤害的人就是我们的儿女。我们使他们心里充满了不被接纳和没有安全感。他们常常不敢肯定我们的爱和上帝的爱。由于我们所刻画出来的上帝，使得儿女迫不及待地离开教会，离开我们的信仰。

我们的基督教概念对正确性极为强调，所以我们想让孩子行事正确。在这个过程当中，价值开始按着一个人何等正确来决定。如果一个人不正确，他（或她）就没有价值。我们想要让儿女行事正确，常常辖制、管控、拒绝或过分保护。因此，功能障碍开始了。你要记住，*agape* 的爱首要的一点是价值。儿女感到有价值，要么是因为他们是我们的孩子，要么是因为他们的表现。前者建立他们；后者毁掉他们。

让你的孩子感受到爱

身为父母，我们首先应当优先考虑让儿女感受到爱。我说的不是溺爱他们，或者无论提什么要求都答应他们。但我们应当定下目标，让儿女体会到我们的爱，也就是说，让他们感到有价值、很宝贵。如果儿女对父母的爱失去信心，很少会对上帝的爱产生信心。父母是儿女所感知的上帝的模型。不管我们对他们说些什么，留下永久印象的还是我们怎样对待他们！

不管我们对儿女说些什么，留下永久印象的还是我们怎样对待他们！

身为父母，我们要记住儿女**属于**上帝，不属于我们，这样才能活得不错。我们不是预备他们在生活中讨我们喜欢，而是预备他们与主发生关系，讨祂喜悦。论到儿女与主相交的能力，我们“木已成舟”。他们常常把跟我们，就是跟父母之间的经验投射到对上帝的理解上。

我们养育他们，主要不是为了让他们事业有成。我们养育他们，主要是为了让他们在生命和关系上有成就。我们的儿女需要交往技巧，而这些技巧非常自然地来自强烈的蒙爱和自我价值感。让他们有能力建立有意义的关系，这是我们所能传给儿女的最重要的能力。它比其他

任何一个因素都更能决定他们的快乐程度。他们赚到多少钱对快乐的影响程度，不会超过他们跟别人交往的能力。

儿女若是感觉不到从父母而来的爱和价值，就会形成一种需要，从而转向别人来满足这种需要。他们不会有能力客观、健康地交朋友。他们会染上相互依赖症。然而，他们若对我们的爱有信心，就会很容易让他们信服上帝对他们的爱。他们最终会转向爱与价值的惟一可靠源头：父上帝。他们会与天父交往，就像跟我们交往一样；而且也会在这种积极健康的情感基础上跟人交往。

认识不到这一点，我们会很快使儿女陷入一辈子都在“行为称义”的挣扎中。很简单，就是按着他们的表现来决定给不给爱。在孩子的心里，这转化为他们是否有价值的因素。奖赏应当争取，但爱与呵护决不当成为奖赏或惩罚。一段时间过后，他们会形成一种因果关系，觉得爱和接纳是争取来的。而后在他们与上帝的关系当中，从未感觉自己像儿子，总感觉是雇工。他们感觉必须得正确，才能争取到上帝的爱。

不易察觉到的不接纳

我们未能练出一种能力，既表达出自己的不高兴，又不显得不接纳别人。这属于生气却不犯罪的反合性概念。这两种技巧，我们大部分人都没练出来。如果我们生气，就毁灭性地处置怒气。我们对某个人感到不悦，常常传达出不接纳他的信息。这个人使我们快乐的时候，我们常常流露出爱。我们未能明白怎样不露声色地不给人特权。我们不知道怎样在拒绝人的时候，依然描述为爱。大部分人只有生气的时候才会拒绝别人。事实上，我们似乎只有为了惩罚人的时候才会拒绝他们。我们在表达支持或拒绝的时候，应当考虑到怎样才能在孩子身上培养起责无旁贷和正直的品格！

过分保护和控制型的父母制造出来的功能障碍跟动辄打骂的父母完全一样，有时候甚至更大。挨打受骂的孩子遭受到公然的、明显的不接纳。因为毫无掩饰，所以他们明白为什么在自我价值上有挣扎。他们有时候更容易接受父母的功能障碍，让自己脱离父母的问题。

然而，严厉控制与过分保护孩子的父母传达出的却是对孩子完全缺乏信任。因为一切决定都是由父母做的，所以孩子认定自己太过愚钝，做不了决定。这件事有可能做得非常隐晦，孩子都分辨不出父母的功能障碍。孩子看不透父母是患有相互依赖症的控制者，也不明白为何会感到自己没出息，为何会生父母的气。

严厉控制孩子的人，会让孩子缺乏自信到一个地步，甚至连质疑父母都会有负罪感。父母已经证明，孩子做的每个决定几乎都是错的。父母又怎么可能有错呢？父母总是正确的。比起挨打受骂或者公然不受接纳的孩子，这种孩子更不可能获得自由。

严厉控制型的父母很像打骂型的父母。他们让孩子深信，他们行动背后的动力是爱。挨打受骂的孩子只有在挨打受骂的时候才能感觉到爱，受控制的孩子照样也会潜意识地去寻找其他人来控制他们，好继续不断地把他们的生活和选择交给这类人，或者他们也会变成控制别人的人。

大部分孩子被骗取了不少东西，比如他们没机会在经受失败之后依然对自己感觉良好。由于

太多强调讲求正确的必要性，孩子失败的时候就会感到羞耻，没脸见人。这样一来，很容易造成各种各样的极端反应，有可能导致孩子一辈子都在努力证明自己的正确。孩子很可能成为一个患有相互依赖症的控制者，需要别人认可他（或她）是正确的。然后还有人提出荒唐可笑的社会公义概念，认为不应当给孩子评分或打分数，不存在胜利和失败。可悲的是，比起受控制或挨打受骂的孩子，这种孩子更没有做好准备面对“真实的世界”。

简单说说为人父母

为人父母的两个主要目标应当是让孩子感受到爱，并教导他们有责任心。这两件事会相互平衡。没有爱却要承担责任，可能很残酷，很刻薄。不讲责任只有爱，可能过于自由，对他们有损害。但兼有爱和责任，播撒下自我价值的健康种子，能使一个孩子走向成熟。有能力感受到爱，又能做到责无旁贷，解决了两个最大的挣扎领域。交织在大多数比喻中的首要主题就是责无旁贷。这是国度生活的关键！

兼有爱和责任，播撒下自我价值的健康种子，能使一个孩子走向成熟。

教会大部分儿童事工都是想把上一代基督徒失去的儿童挽回过来。我们接触到他们之后，花一辈子的时间去努力医治上一代糊涂的基督徒父母施加给他们的伤害。

加拿大有个老年人，在他所有的儿女全都长大以后，跟我分享了他对教养儿女的一些见解。他说：“我觉得教养儿女应当是90%的肯定加上10%的对抗。”我觉得他说得对！我们做父母的，如果能肯定我们对儿女的爱，透过我们的爱和上帝的爱树立一种健康的自我价值，我觉得他们就会有能力面对和赢得人生游戏。如果儿女无需对付自我价值和不受接纳的问题，他们就会自由地把注意力放在手头的任务上。

孩子若有健康的自我价值，就不会承受同龄人的压力。这种孩子用不着群体的接纳，掉不进青春期的陷阱。因为我们没有达到为人父母的目标，所以儿女在成年以后一直想找到孩童时期最容易找到的东西：自我价值！

人混淆了管教和惩罚，会造成一种极大的错误观念。管教是为了教导、发展和培养。管教是把孩子的失败当作机会，抓住这种机会帮他（或她）成长。管教容许孩子面对自己的选择而造成的自然后果，而后帮助他们培育更好的选择，以便脱颖而出。它树立自信，培养将来做明智决定的能力。

但另一方面，惩罚却是把痛苦施加得超过了自然后果。它只关注失败。惩罚不是为了激发人渴望去做明智的决定，而是使人生出对犯错的惧怕。惩罚使得父母（而不是“不好的决定”）成为痛苦的源头。

问题出在爱的缺失。圣经告诉我们要去做什么事，但爱却告诉我们怎样做这件事。必须让爱成为一切行动背后的指导力量。无论我们做什么，都要始终问一问：“这样做是否能传递出价值呢？这样做是否让孩子感到自己宝贵，受到很大尊重呢？有没有让他（或她）的尊严和价值完好无损呢？”只有当我们能够从这些指导原则出发来行事的时候，才可以行动起来！

心理健康

心理健康是由许多种互不相同的意见组成的广泛领域。尽管获得心理健康所涉及的真理对每个人来说都一样，心理健康的路程却因着背景和影响的多样性，有可能各不相同。我们的心理状况从来都不是由一个源头发展起来的，更像是诸多影响结合起来共同缔造了我们的生活模式。因此，从圣经的观点来看，若不在某种程度上消解心里的问题，就决不可能获得良好的心理健康。

科学家现在藉着细胞记忆晓得，我们不但把每一次情感经历全都记录下来，而且把过去所接触过的点点滴滴的信息也全都记录下来。跟早期的心理学理论相反，心理健康既不是简单意念的产物，也不是大脑某种化学物质的最终结果，而在于我们的组装程序。它是有意识和无意识的思想、细胞记忆以及生物反应的混合体。然而，他们已把这个国家忽悠得对心理健康有了错误的指望，助长了相互依赖症的心态。

心理健康既不是简单意念的产物，也不是大脑某种化学物质的最终结果，而在于我们的组装程序。

有些人寻找使人情绪稳定的方法，他们似乎分成三种针锋相对的思想流派。一些人看到人需要为他的行为承担责任。这些专业人士非常接近圣经对心理健康的处理办法。还有一种思想流派重点关注社会，把社会看作感情痛苦和稳定的原因。这群人似乎更关注怪罪谁，而不是由谁担责。然后还有第三群人，他们把情感看作独立于我们思想之外在身体上发生的单纯化学反应。这群人从不呼吁人责无旁贷，他们只是默想症状。

推卸责任的游戏

世界上整体来说，似乎有一种主导意识形态说：“若能找到推卸责任的人，就用不着对你的问题有负罪感了。若对你的问题没有负罪感，你就会好转起来。”这种模式说，社会把准则强加给了你。只要你不接受这些错误准则，就能卸下错误的负罪感，从而得到医治。这群人非常反对上帝，非常反对道德，非常反对负责任。在他们看来，只要他们能除掉上帝和道德的观念，就不会有社会顽疾。

可悲的是，重点关注负罪感损害效应的这些群体说得对。负罪感确实是个问题。负罪感导致压抑，压抑导致身体功能失常。一切心理和身体的疾病，大部分来自于压抑。这些群体搞错的地方是怪罪社会，或者力图改变化学反应。人在挣脱了负罪感之后，依然必须承担责任。只知道怪罪谁，从未释放过一个人。

心理健康的一些最大突破出现在过去的二十年。有些研究人士终于意识到，人的机械模式完全不正确。在行为心理学的某些领域，人们更加贴近圣经对于人的概念，但他们大多数人却没有意识到这一点。

过去，社会受到心理健康“专家”的欺骗。你停下来，想想这件事。我们有些人只相信物质界，专长却是思想领域。这恰恰是他们所否定的存在范围，非物质界！如果这都不算自相矛

盾的温床，我不知道还有什么算得上。只要起点是人的一种机械模式，问题决不可能从内部得到解决，必须由专业人士从外部来解决。

因为我们看不见人的灵或魂，只能观察到反应，所以没人能够衡量思想、忧虑、惧怕、快乐、平安、仁爱或其他任何一种情绪。因此，凡是与思想、感受和情绪有关的结论，总有某种程度的猜测。

这种困境使得研究人士以各种未经证实的理论来开始他们的研究。这些理论预先决定我们会怎样解读所有的数据。因此，我们的研究从起头就受到污染。每个实验都必须以某些绝对原理为起点，因此，研究思想的人以他们看为绝对原理的概念为开端。但如果他们预先决定的概念是错误的，又该怎么办？这样一来，他们对一切数据的解读都将是错误的！

自由派认为宗教导致了人的问题。已有一些宗教价值观强加给他（或她）；因此他才对自己的行为有一种错误的负罪感。他错误地断言，假如他没有宗教信仰或道德标准，就不会有负罪感。毕竟，他推测不存在对错。自由派给人开出的救法是丢掉一切限制，满足每一个情欲。社会寻找到这条康复的道路，结果却发现自己更深地陷入不稳定和相互依赖症的陷阱。

魂的毁灭

我第一次读圣经的时候，记得读到这样一句话：“犯罪的[译者注：英文某些译本译作“犯罪的魂”]，他必死亡。”（以西结书18:4, 20）我问牧师，圣经说到“魂”的时候是什么意思。他说，“魂”只不过是“人”的另一种说法。这也说得通，因为使徒行传第2章说有三千个魂得救。似乎是在说人。然而，随着我查看提到魂的各处经文，我意识到它不只是人的同义词。它指的是人的一个具体方面，说的是思想和情感。

然后我开始看到，罪毁灭的是魂，也就是思想和情感。人犯了某个具体的罪，并没有倒地身亡，但他们的魂确实体验到某种程度的死亡。箴言8:36说：“得罪我的，却害了自己的性命[译者注：英文某些译本译作“魂”]；恨恶我的，却喜爱死亡。”我们若违背了创造主的智慧，对魂会有负面效应。这导致我重新查看我们对罪的“宗教”概念，确定它们是否真正扎根于纯正的圣经思想！

在我们魂里施行的毁灭并不是一位发怒、报复人的上帝做出来的，而是类似想让你的发动机靠稀释的燃油发动起来，这是毁灭性的，是行不通的。我许多次听人说：“我们要是有一份人生的操作手册有多好……”我们确实有一份，只是我们不喜欢上面说的话。上帝造了我们；祂知道什么东西能使我们活，什么东西能使我们死。祂提供了我们所需的信息。我们只是不够信任祂，不靠着祂的真理而活。

译作“罪”的希腊文有一个最常见的字，通常理解为“没能打中靶心”。由于这个简单的译法，所有的着重点都在我们做错了什么事这个事实上。但更仔细地检讨你就会看见，这只是宗教律法主义所描绘的一个片面定义。《斯特朗的圣经索引》（*Strong's Concordance*）把罪定义为“没能打中靶心（所以无份于奖赏）”。²“罪”的问题更多不在于我们做错了事。罪的问题在于它是一个观念或行为，使我们达不到我们所能达到的地步，拥有不了我们所能拥有的东西，享受不了生活的最佳状态，包括健康积极的情感！

世界说，正在毁灭你的，是没有满足你的欲望。“去吧。做你想做的事吧。然后你就会快乐了。”错！那时你会情绪不稳定。箴言6:32说：“与妇人行淫的，便是无知。”世界说：“如果你想得到她，那是你得到满足的惟一途径。”

我们有一种概念，认为罪是一大堆上帝不肯让我们行乐的事，就好像祂使所有好玩的事都成为罪，好以某种办法来试验我们。错！罪是所有那些能治死你的东西。罪会夺去你的情感健康，并最终夺去你的身体健康。最主要的是，罪会使你永远达不到你受造为要达到的样子！从消极的方面来说，它会治死你的魂——你的思想和情感。

教会失败透顶，没能把罪的问题阐明给世界。我们把它说成一件对与错、好与坏的事。这决不会让人有足够大的动力离弃罪。一旦世人认为罪会导致他们受痛苦，就会对它置之不理。一旦他们看到敬虔能使人喜乐，就必愿意得到它。我们只是没有以智慧的方式把它讲给他们。

我们心理健康体系的第二个基本缺陷是它很想找到可怪罪的人。这是相互依赖者的精神食粮。平安和缓解之间是有区别的。平安来自上帝，因为一切事物都是它们应有的样子。缓解却有可能来自许多源头。我过去常靠吸毒得到缓解，常靠犯奸淫得到缓解。我曾经从许多毁灭性的源头得到缓解。找到可怪罪的人带来的是缓解，而不是平安。但缓解决不会持久。缓解就像人吸毒时体验到的亢奋：决不会持久，我们每次都需要加大剂量，使毁灭行为长期延续下去，从而使我们需要更多的缓解。

专业辅导员

为什么人一辈子都放在治疗上呢？很简单！他们需要不断得到暂时的缓解剂。人得到上帝的平安，就不再需要缓解了。他们不需要怪罪别人，是谁造成的问题不再重要。阿莱克斯·洛伊德和本·约翰逊博士（Alex Loyd & Ben Johnson）在《医治代码》（*The Healing Code*）一书中援引一项研究结果，说明重复讨论我们的问题会制造压力，加大问题。事实上，凡是使我们“应付”的东西都会加大我们的问题。应付不是治疗；只是找到一种应对问题的方法而已。

我常常惊奇于一些辅导员的理念，包括基督徒辅导员。有功能障碍的人来上辅导课，阐述他（或她）对问题的看法。接受辅导的人有可能在说谎，也有可能只是透过有缺陷的范式看待环境。然而，却把这种说法当作事实来看待。辅导员并未核实有没有不准确的地方，而是针对谁向这个可怜的受害者做了什么事，收集完所有的信息，然后按着有瑕疵的信息制定一份治疗策略！

我见过一些父母，心理健康辅导员害惨了他们有问题的孩子；就仿佛全家人都疯了，现在只有呆在精神病房的这个人，是这群人里惟一精神正常的人。这种画面有什么问题呢？这种套路发自一种社会担责的宿命论态度。

辅导员根本不知道病人是否诚实。许多情绪不稳定的人是说谎的高手。他们花一辈子的时间，把不理性的、不真实的东西说成合理和真实的东西。辅导员只能对付的惟一事情，就是病人是否正在负责任地回应他（或她）周围的人。

可悲的是，这些“专业人士”已经变成刑事司法体系的心与魂。他们把怪异的解释形式带进

法庭，使罪犯成为受害者。他（或她）的过去竟能使他逃脱行为的后果。

刑事司法体系的存在不是为了使罪犯康复。我觉得应该做出巨大努力使罪犯康复，但不是法庭上。司法体系的存在是为了保护无辜者的权利。与其说是为了惩治罪犯而叫他们坐监，不如说是为了保护社会而叫他们坐监。康复完全是另一个主题。

我们这个国家的心理健康体系已经侵入课堂、法庭和客厅。有些人本着未经证实的理论做事，控制了我们对情绪不稳定者治疗和预防的看法，然而，正是他们的哲学使得精神病一定会失控。相互依赖症会得到助长，社会将会陷入瘫痪。假如这些新理论很纯正，抗抑郁药和其他精神病的药物就不会飞速增长啦！

我们对心理健康的处理办法已经大大失败。有一项研究表明，无论病人是否接受心理健康专家的治疗，好转的百分比都是一样的。⁴这说明我们的体系不起作用。似乎没有人注意到，越多实施这些未经证实的理论，我们的社会就会越发失控。

教会本来代表上帝的心理健康方法，却表现得一塌糊涂，由于不接受祂的方法，我们已将自己出卖给别人，而这些人自己的方法早已失败……他们就是专家！有两类人在推动进步主义的观念：一类人无知到自以为正确的地步，另一类人力求混乱和无政府主义横行，以这种手段来毁灭我们的社会！心存偏见的自由主义者深信，一旦完全清除掉对上帝的信仰，世界就会变成人道主义的乌托邦。他们不是实事求是，而是盲目指责圣经使得他们的观念行不通。

尽管世界体系枉然劳力，圣经却提出了解决我们挣扎的惟一完备方案：过与主耶稣的相交的生活，因此不断地洗净良心（自我意识）。使徒约翰告诉我们，我们若肯行在光明、真理、正直和诚实中，就会与耶稣相交。换言之，我们将有份于祂所拥有的生命，祂也会把这生命分给我们。约翰接着又说，在毫无黑暗的亲密关系中，祂的血会不断地洗净我们，脱离一切不叫我们有份于奖赏的事！

注：

1. 杰·亚当姆斯《基督教辅导师手册》[*The Christian Counselor's Manual* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1973).]
2. *Biblesoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary* (Biblesoft, Inc. and International Bible Translators, Inc., 1994, 2003, 2006), NT:264.
3. 阿莱克斯·洛伊德和本·约翰逊博士 (Alex Loyd & Ben Johnson)《医治代码》(*The Healing Code*) [(Peoria, AZ: Intermedia Publishing Group, 2010).]
4. 亚当姆斯《基督教辅导师手册》Adams, *The Christian Counselor's Manual*

基督徒的心理健康

积极乐观的心理健康是相信和经历福音真理的目标，也是这样做带来的益处。使徒约翰这样说：“……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）他晓得，人身体健康和享受美好生活的能力，要求他有健康的魂，也就是健康的思想和情感。耶稣说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不是世人所赐的；你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约翰福音14:27）“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约翰福音16:33）平安、蒙爱和安全感是情绪稳定的基本要素。在与祂真实、亲密的关系中，我们全都有了！

因为没有信靠上帝，所以人转向世上其他各种源头寻找情感健康的解决办法。但是人提出的理论越多，我们社会涌现出来的心理和情感疾病也越多。年复一年，随着我们丢掉上帝的标准，陷入越来越深重的危机，引发了各种想象得到的可怕之事。傲慢不信的人坚持认为，只要我们抛弃上帝更多的标准，最终就会实现人造的乌托邦。我们要义不容辞地记住，世人坚持认为，正是对上帝和道德准则的接纳，造成了人生的所有压力。说到底，正是所有的世界体系力求达到弃绝上帝的目标，才带来了痛苦和毁灭。

既然没有一个科学家能够解释大脑的所有程序，更别说解释思想，我觉得我应当重新考虑对心理和情感健康的意见。人的理论当中，只有跟上帝的话语一致的理论才行得通。因此，我必须转向上帝的话语查找思想和情感方面的绝对信息。跟上帝的话语矛盾的东西，也就跟上帝怎样造了人是矛盾的，因此肯定行不通！

我们必须仔细区分教会的教导和圣经的教导。不幸的是，教会的许多理论跟上帝的话语不一致的程度与世人的理论不差上下。正是教会这些不合圣经、行不通的概念使得认真思考的人转向别的源头寻找有权威的答案。由于“相仿的疫苗效应”，宗教其实比败坏的世俗哲学更为致命。约翰·奥斯顿（John Osteen）是我最喜欢的传道人之一，他过去常说类似这样的话：“宗教好像打疫苗，让你刚好有足够量的真东西，却又使你不能真正抓到它。”

魂的范畴

在创世记，上帝用地上的尘土造了人的身体，而后将祂自己的某种东西，一些祂自己的灵，吹到人里面。这两个要素结合起来，跟医学界愿意我们相信的不一样，人并没变成一个活的身体。跟宗教界愿意我们相信的也不一样，人也没变成一个活的灵。上帝的话语说，人变成一个活的魂！（译者注：汉语圣经没有一个版本这样翻译）

耶和華上帝用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。（创世记2:7）

人的身体使他向这个世界活着。身体让人能互动、感觉和感知物质界的东西。这种物理信息转变为魂里的思想和情感。照样，人的灵使他觉悟到灵界。这种信息也变成魂里的感觉和情感。人在魂的范围里体验和解释属灵与物质两种生命。

人在魂的范围里体验和解释属灵和物质两种生命。

既然人是上帝造的，惟有祂才完全明白心理健康怎样真实地运作。一切关乎心理健康的事，我们需要知道的，都能在圣经中找到，也得到科学实验证实——只要两方中的任意一方能够放下偏见，协力合作。无论科学是否验证，时间已经证明，上帝话语的原则一贯发挥作用，为要带来健康的思想！

Zoe生命

“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约翰福音17:3）圣经谈到永生的时候，指的是一种只有在上帝里面才能找到的特定生命品质。希腊文是Zoe。Zoe生命是那位赐生命者所拥有的生命品质。在这里，我们说的是上帝透过主耶稣基督白白赐给我们的生命品质。

耶稣说，这种生命品质将是认识上帝的产物。认识上帝是一种关系的产物，而不是一次单个经验的产物。虽说我们绝对必须有一次“重生”经验，但是单单这次经验并不会产生Zoe。如果我们没有培养起与上帝的关系，找到生命的丰满，这种经验可能令人沮丧，致使我们不再相信Zoe的应许！

在旧约圣经里，有些人相信上帝，但从未有机会体验这种生命品质。只有在耶稣已完成的工里才能找到这种生命品质。藉着耶稣的挽回祭（平息上帝的忿怒），我们有机会经历上帝的爱，跟世人所知道的一切都不一样。这种爱的品质引领人得到生命的品质。但只有我们**体验到爱的品质**，才能体验到生命（Zoe）的品质。主耶稣已完成的工把上帝的爱表达出来，只有藉着这种爱，才能把我们带进体验Zoe的范围。

耶稣说，使我们进入这生命的，是“认识”上帝。“认识”这个词译自希腊文*gnosis*。这个表达认识的词超越了单纯学术研究的范围。下面是对认识这个不可思议概念的一个定义：

“这个动作涵盖一切的知识器官和模式，比如看见、听见、调查和体验。这与希腊人的真实观有关。真正的真实界是在各种变化中恒定不变、超越时间的存在。看到或知道这一点的人拥有和控制着它。因此，对何为真正实在的知识构成了生命中的最大可能性。那些知道的人有份于永恒。”²以我们本体的一切方面去认识上帝，就是参与实在的某个方面，进入永恒的范畴！只有透过主耶稣的位格和工作才能认识这一点！

关键在于义

藉着耶稣，我们与上帝完全和好。“我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和。”（罗马书5:1）人只有在自己心里与上帝和好，才会有真正的心理健康。人只有相信一个事实，耶稣不但舍命成为他（或她）的救主，而且复活成为他（或她）的义。

这满足了人拥有的最深需要。这是一切情感健康的基础。这是使生命的一切整合起来的稳定性因素。然而，这也是教会和世界不肯接受的现实。这两群人都不接受真理，都没有意识到后果。两群人全都剥夺了人的一种东西，只有这样的东西带给人绝对的稳定和平安，使人有资格全然得到上帝的爱和接纳：义！

罗马书第9章谈到耶稣成为绊脚石，但其实并没有说耶稣本人就是绊脚石，而是说在耶稣里所找到出于信心的义才是绊脚石。“这样，我们可说什么呢？那本来不追求义的外邦人反得了义，就是因信而得的义；但以色列人追求律法的义，反得不着律法的义。这是什么缘故呢？是因为他们不凭着信心求，只凭着行为求，他们正跌在那绊脚石上。就如经上所记：‘我在锡安放一块绊脚的石头，跌人的磐石，信靠他的人必不至于羞愧。’”（罗马书9:30-33）

外邦人本来没有寻求义，却找到了它。为什么呢？他们甘心把它当成白白的恩赐来接受。但另一方面，以色列却极其努力地想要找到义，好叫上帝接纳他们。他们找不到它。为什么呢？他们不肯相信可以当成白白的恩赐来接受它。他们让绊脚石绊倒了。绊脚石并不是身为救主的耶稣；绊脚石在于耶稣是我们的义。事实上，有一群犹太主义基督徒妄想把旧约和新约混在一起。他们教导说，耶稣虽然是救主，但使你称义的却是你的行为。这是破坏早期教会的第一个重大异端邪说。使徒保罗说，这种信念废掉了上帝在我们生命中的恩典（大能、能力）。

教会的重大教义错误之一，在于它没能力相信耶稣竟能变成我们的罪，释放我们脱离罪和它的权势；没能力相信他竟能变成咒诅，从而释放我们脱离咒诅；没能力相信他竟能变成我们的义，从而得着我们的义。不肯接受这个受死、埋葬和复活的根基，向来都是许多基督教异端教派背后的理念、伊斯兰教的教义，还有许多东正教基督徒的制约信条。但这却是福音的根本！相信这是我们的现实，并且体验到这个现实，才会真正使我们拥有在耶稣里所应许的平安！假如耶稣不是我们的义，祂就不可能与我和好。

信心的义是教会保守最严密的秘密。传道人昼夜宣讲，想让人更努力地作工，有更多的义，好叫他们蒙上帝接纳。当初犹太人都担当不起这种重担。现在门槛抬得更高了。新约圣经要求我们本着爱心做事！这正是耶稣来的原因。我们不只是需要一条上天堂的道路，还需要脱离罪的辖制和责备，需要有脱离义的重担而洗净的良心。上帝使我们称义，所以我们现在已与祂完全和好。

正是这种负责任的重担使得世界背弃了上帝。世人很聪明，他们知道谁都不可能有足够的义，讨一位完美上帝的喜悦。在这种重担之下劳苦已把许多人完全逼疯。所以世人说：“没人做得到，所以干嘛还要试一试呢？我们从记忆中抹掉对上帝的念叨，好叫我们不再努力讨祂喜悦。然后或许就能好好过日子。”教会和世界全都跌倒了，都在于这块绊脚石：耶稣基督是我们的义。

人的思想只有在心平气和的时候才能有效运作。没有平安不但破坏身体，也破坏魂。只有藉着主耶稣与上帝建立一种有意义的、充满爱的关系，才能得来平安。我们在哪里接受耶稣已完成的工，哪里才有平安。我们已经接受祂作主和救主，但必须确保相信祂是我们的义。别的东西都不能带来绝对的平安。

许多基督徒相信耶稣是主，却不知道上帝是否愿意接纳他们，他们已经失去情绪的稳定。争取有资格使基督徒备受折磨，争取有资格破坏了自己价值，争取有资格是向内心宣告说：“我没资格”。这就是定罪的原因，也是“基督徒精神错乱”的根源。

定罪就是对审判的期待。³如果一个人不完全相信耶稣为我们的罪付上了全额的赎价，满足了我们称义的一切资质条件，他（或她）只能到另一个不同的源头寻求安慰和平安——他（或

她)的表现。这意味着他要么必须变成一个完全受蒙骗、自以为义的律法主义者,要么坐上行为表现的过山车。我们表现好,就自以为义;表现不好,就有负罪感。负罪感与惩罚有关。我们有负罪感的时候,料想会酿成大错。正是这种惧怕变成了身体和情感不稳定的滋生土壤。

无论是世人全然错误的观念,还是教会曲解的宗教观念,都未能给人带来上帝话语中所应许的平安和稳定。两种体系都在失灵,却都不肯承认。世人或许对上帝置之不理,但人人都需要认识和感受上帝的爱,这种需要并不会消失。上帝爱世人,世人却越来越远离上帝。毒瘾、淫乱、暴力、精神错乱和其他社会疾病的发生率会继续增加。

信奉宗教的教会在世上会继续成为一支无能的力量。它会继续传讲今生兑现不了的应许,它只能体验到微不足道的得胜。幸好,虽说教会有可能在今生辜负一个人,却不会永远都辜负。至少教会界大多数传讲的都是藉着信主耶稣而得救。世界体系有可能给今生带来一些缓解,在永恒中却会落空。然而,这两种极端中的任何一个都会妨碍人认识上帝,找到Zoe,这种情感和物质生活的品质只有此生在地上在上帝里面才能找到。

正是这种藉着耶稣认识上帝而来的爱 and 平安,满足了人的深层需要,使他感受到创造主的接纳。我们的源头既是上帝,别人就不能再控制和操纵我们了。上帝的爱是自我价值的根源,使我们扎根在尊严和价值上。尊严和价值是相互依赖式生活的惟一解药!使我们感到安全、平安……情绪稳定的,是在耶稣里白白所赐的义!

注:

1. 何曼·克莱莫尔《新约希腊文圣经神学辞典》, Hermann Cremer, *Biblico-Theological Lexicon of New Testament Greek* (Edinburgh: T & T Clark, 1977), 272.
2. 《新约神学词典》(删减版), *Theological Dictionary of the New Testament*, abridged edition (Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company, 1985).
3. 《泰尔希腊文英文新约词典》, *Thayer's Greek-English Lexicon of the New Testament* (Grand Rapids, MI: Baker Book House, n.d.).

第三单元

相互依赖的教会

世俗的成功

只要是信徒，在他生命当中首先必须发生的事情之一就是心意更新。为什么呢？因为使你陷入麻烦的，将会是你的头脑。每一场争战都会在魂里面，也就是思想和情感里面，激烈进行（彼得前书2:11）。妨碍上帝的大能在你生命当中作工的，将会是你思想和感觉的方式（罗马书8:7）。把你引向生命挣扎的，将会是你思想和感觉的方式。在你重生的时候，你的心灵和头脑都被更新了。但你掌管着你的思想。你选择你会思想什么东西。除非心意更新，看到自己在基督里的样子，否则你的思想还会飘荡回去，还像一直以来那样看待事物。随后你的思想和情感将会常常与上帝在你心里的声音唱反调！

如果你还像从前那样想问题，就会将你的方法和名词简单地“基督教化”，继续使用过去在世界上使用的相同策略。教会存在以来，大部分时候都是这种模式。在服事、顺从、信靠和交托方面，我们在主耶稣所教导的朴素真理上苦苦挣扎。我们无法看到这些东西将会怎样带领我们走向得胜。因为无法理清这些东西，所以我们拒不接受。我们仰赖自己的聪明。我们倚靠自己的智慧，不接受上帝的智慧。

毕竟，我们一辈子都在操作一个特定的系统。凭什么现在要改变呢？我们现在已经“笔直而清醒”，有能力操作这个系统。我们错误地认为，原有系统惟一错误的东西就是我们。既然我们不再乱七八糟了，原先的系统应当可行。我们未能意识到，不单单我们在耶稣面前乱七八糟——我们以前执行的计划也是乱七八糟。

转而操作上帝的系统

我们已经花了一辈子的时间操作世界的系统，它是我们此前惟一所知的系统。但现在，我们“在世界却不属世界”，我们是地上的外人。我们是天上的国民。我们是上帝国度的公民（以弗所书4:17）。我们必须学会在这个“系统”里生活。我们必须学习上帝国度的操作原则……就如舍己、服事、信靠上帝、在爱中行事、不计较别人的过犯、看别人比自己强。但我们信不过这个系统，所以一如既往地行事，却期望能有不同的结果！决不会发生这种事！

我们本来应该在得救的时候收到一张警示贴，上面写着：“警告：真理仅在上帝的国中通行！”就像买到世上最好的电器，电流却不兼容，肯定是不行的。这并不表示上帝的原则在今生行不通；只是表示只有在天国原则（基于上帝话语的爱，从而在恩典之下得到能力）的推动下它们才可行。

教会很想成功，我们应当有这种想法。我们有取得成功的呼召。我们要“去做生意，等到[祂]回来”（路加福音19:13）。上帝赐给人的第一条命令就是治理这地。我们应当赢得世界。我们应当使人作门徒，归向主耶稣。我们应当成为世界上生机勃勃的力量。但我们不应当抛弃上帝的智慧来成就这些目标。我们应当知道怎样倒空自己，在上帝的大能中行事。但我们却不知道。

我们使用正确的言语，但追根究底，我们只是靠着自己的力量，施行我们的计划，然后求上帝赐福它。我们不晓得祂的计划，也不晓得怎样靠着祂的力量行事。尚未更新的头脑对此感

到陌生。我们不是竭尽所能与上帝同工，而是竭尽所能为上帝作工。我们愿意因着靠自己的力量成就的事而赞美祂，因为我们不是真正信任祂的力量。

和合本2010版说：“从施洗约翰的日子到今天，天国受到强烈的攻击，强者夺去它。”（马太福音11:12）¹教会弃绝了耶稣的教导，企图凭借强力夺去上帝的国。我们已经把所有的东西都转变为想要靠着肉体去做上帝的事。并不是说教会不想完成耶稣的使命，问题在于我们使用的是世界的方法和原则。

我们就像那两个雷子，想要吩咐火降下来，烧灭不接受他们信息的城市。“祂的门徒雅各、约翰看见了，就说：‘主啊，你要我们吩咐火从天上降下来烧灭他们，像以利亚所做的吗？’”耶稣转身责备两个门徒，说：‘你们的心如何，你们并不知道。人子来不是要灭人的性命，是要救人的性命。’”（路加福音9:54-56）

这两个门徒想动用暴力使人归向耶稣。他们甘心抛弃爱的一切属性，得到他们想要的成功。我猜想他们认为只要能达到目的，就可以不择手段。这一点实在太像今天的教会。“如果我们每天都必须呆在肉体里，杀死所有的人来大干一场，就能赢得世界。”于是教会转而采取与世界相同的策略。几乎没什么区别；只是为了掩盖真相而更换了名称。

带领别人并不意味着有权管束他们

耶稣离开地球之前，门徒在争论谁要当老大。他们已经在筹划怎样来治理上帝的国。耶稣的答案在领袖培训课上根本找不到，几乎跟现代所有关乎带领教会的教导全都反过来：“耶稣叫他们来，对他们说：‘你们知道，外邦人有尊为君王的，治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间，不是这样。你们中间，谁愿为大，就必作你们的用人；在你们中间，谁愿为首，就必作众人的仆人。’”（马可福音10:42-44）

耶稣说，我们彼此之间不可操权管束对方，教会却制定了一条顺服权柄的主要教义。毫无疑问，我们应当向在教会任职的服事人员表示尊重。带领人怎样管理他们的机构，必须有这方面的权柄。但主耶稣不许我们操权彼此管束。然而，我们确实有一位掌权者在上管束我们——耶稣。祂的权柄藉着记载下来的圣道表达出来。耶稣的君权是惟一应当在我们生命当中作王的权柄。我们在多大程度上分享上帝的道，人们就要在多大程度上回应所听见的道，亲自决定顺服耶稣的君权，而不是顺服我们的权柄！每当我们听道、看书或读经的时候，都必须决定是否愿意顺服其中所阐明的真理。我们必须诚实祈求上帝，怎样把这真理应用在自己的生活中。这才是对权柄的顺服！

耶稣的君权是惟一应当在我们生命当中作王的权柄。

患有相互依赖症的带领人把权柄视为一个中心问题。他（或她）必须继续不断地让权柄得到验证。因此，目标不再是服事；目标变成掌握控制权。主管事工的人对于怎样做事，怎样做事奉的工作，等等，有权利（权柄）作出他觉得有必要的一切决定，但他没有权柄管束别人。²然而，患有相互依赖症的带领人却对事奉时无权管辖人的权柄毫无概念。

别人可以选择听从我的带领，或者不听从我的带领。这在于他们的选择。我只有完成本职工作的权利（权柄）。我必须接受他们的回应和后果。他们有权利（权柄）去做自己愿意做的

事，他们必须接受后果。我可以勉励、激励、启发和指正，但我决没有权利（权柄）动用武力！

在相互依赖症的教会里，控制是一个主要问题。很少有教会因着其他什么问题而分裂。若有不同群体的人开始争夺控制权，通常都会产生分裂。患有相互依赖症的带领人想拿本意作文章，为他的控制权辩护。他的本意是帮助人，他的本意是服事他们。他若肯稍微深入查看，可能就会发现有一种更深的、更恶毒的需要。患有相互依赖症的带领人需要别人需要他。因此，他需要别人也成为患有相互依赖症的人。这是一种很少察觉出来的需要，会掩盖在一辈子的自我称义和相互依赖之下。

环境神学

环境神学是人意在为所处环境辩解而创立的一种神学。³出于掌握控制权的需要，患有相互依赖症的带领人开始创建神学概念，来论证他（或她）的立场正确。趁这个时候，我必须说一句，若有一间教会的重点不是围绕着向失丧的人传福音、使人得以完全、领人与上帝建立有意义的关系、装备（改进）上帝的百姓参与事奉的工作，就已开始有些离谱了。还有许多其他问题，但这些是教会使命的中心问题。⁴然而，教会似乎很少因为火热做我们蒙召的事而分裂，分裂通常都是因为控制权的问题。

为了管理信众，提倡遮盖的环境神学应运而生。遮盖、顺服和权柄的教义与耶稣对权柄的说法完全不同，与保罗的教导截然相反，保罗说：“因为只有一位上帝，在上帝和人中间，只有一位中保，乃是降世为人的耶稣基督。”（提摩太前书2:5）这些教义是从控制型事奉的概念产生出来的。我们这些带领人若不相信圣灵有能力在上帝百姓的心里作工，就会觉得需要控制他们。这种想法很可能不是来自邪恶的人，而很可能来自满有怜悯的基督徒领袖，他们只是不信耶稣对权柄和控制的教导。

整个这种概念说的是：“你若肯顺服我（我更属灵），我会保证你停留在上帝的旨意中。毕竟，你还远不够属灵，听不见、也不晓得上帝的旨意。”这样一来，立刻免除了人亲自承担听见和顺服上帝旨意的责任，使得他们不再相信上帝愿意与他们本人相交，从而把带领人放在上帝与人之间的中保地位上。我们若在这种做法之外，再叠加诺斯底主义特殊恩膏的异端邪说，就会使人依靠带领人去做那些只有靠着主耶稣在他们自己心里作工才能完成的事。

即或一个人能替你发现“上帝的旨意”，他也无法让你得到上帝恩典的能力把它遵行出来，你还是得依靠自己的力量。但事实却是，谁都无法一直替另一个人听见上帝的声音。或许少数一些时候，上帝会让别人代替你听见祂说话，但你本人的方向应当来自上帝的话语和上帝的灵，两者都在你自己心里作工。

事实却是，谁都无法一直替另一个人听见上帝的声音。

这种教义消灭了健康信任关系和真实带领的可能性。别人听从我们的带领，是因为我们争取到他们的信任，这是一回事；他们听从我们的指引，是因为他们认为我们有能力影响上帝对他们的祝福，这却完全是另一回事。这种概念是旧约、诺斯底主义、天主教和其他属肉体哲学的混合物。至于专业术语，新教人士已作过调整，灵恩派则是将它们灵意化。但每个团体和宗派都有自己独特的控制方法。有的利用预言，有的利用头衔和职位，还有的利用惧怕和

强力手段。无论运用什么方法，最终结果都是导致一间充满惧怕、相互依赖、灵性无能的教会！

这是一种以控制为动力、以惧怕为基础的事奉途径。惧怕若是我们行动和决定的基础，就不是一件敬虔的事。圣经提出了种子各从其类的概念。这就意味着驱动行为的情绪总是更多产生同类的东西。由于惧怕而作出的决定不可能产生别的东西，只会产生更多的惧怕。惧怕会破坏经历上帝的爱的能力。我们所体验到的上帝的爱，直接影响到我们生命中的惧怕程度。“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）

在世界系统上运行的教会有什么问题

初信的人走进一间患有相互依赖症的教会，很快就会意识到这个系统跟世上运作的系统一模一样。为了在这里正常生活，他（或她）必须继续体贴肉体。这是基督徒中间的“好小伙”系统。

美国和世界各地都有许多很好的教会，但是也有许多控制型的教会。他们在患有相互依赖症的带领人领导下，助长人身上相互依赖的态度，实现对人的控制。

我在其他国家作工的时候，布道家告诉我常常有成千上万的人受感动归向主。然而，布道家以多快的速度争取人信主，控制型的讲道人就以多快的速度把这些初信的人撵出教会。

教会运作的系统若与世界相同，就是从上帝百姓的身上盗窃生命。它本来应当作供应者，反倒变成障碍，不让百姓与上帝建立有意义的关系。

每个传道人都必须确定，他（或她）究竟要使用他的恩赐和教会来帮助上帝的百姓，还是利用上帝的百姓来帮助自己。⁵他怎样回答这个问题，将会决定他是否在这个系统上制造出不健康的相互依赖症，或是对上帝的健康倚靠。

因为我们以世界的方式看待成功，所以也就以世界的方式寻求成功。我们感觉我们的使命实在重要，可以利用或滥用百姓来取得自己的成就。我们已经忘记，这些百姓就是我们的使命。我们的教会和事工是为了百姓，而不是为了我们而存在。他们是应当协助我们成就上帝目标的工具。

真正的成功是透过与上帝之间有意义的关系，帮助上帝的百姓变得完全，好叫他们可以做事奉的工作。完全人会事奉上帝，完全人会过敬虔的生活，完全人有正直的心。但另一方面，完全人却很少能受人控制或操纵。所以，你不可能两者兼得！

成功的带领人服事上帝的百姓。他（或她）抵挡试探，不利用上帝的百姓来满足应当在与主的关系中得到满足的需要。成功的带领人明白耶稣说的话，祂曾说：“我有食物吃，是你们不知道的。”耶稣对祂的门徒说：“我的食物[成功]就是遵行差我来者的旨意，做成祂的工。”（约翰福音4:32, 34）

我们的成功体现在我们为百姓所提供的事工品质。我们对成功的感受体现在我们与主的关

系。我们的数值成功是这两个方面所结的果子。我们的食物，或说满足，不是来自世界所定义的成功，而是来自按着上帝对成功的定义来跟从祂。我们若接受世界对成功的定义，就会拆毁，而不是建造……我们就会伤害人，而不是帮助人。

遵循上帝程序的最大试验标准，就是我所做的事，是不是因为爱（重视）上帝的百姓才在做。我若对百姓充满上帝的爱，就会一直都竭力服事他们，使他们坚实地感受到上帝看他们有价值，很宝贵！

注：

1. 和合本圣经2010版。
2. 詹姆士·理查兹博士《建造人的领袖》，Dr. James B. Richards, *Leadership That Builds People*, Vol. I (Huntsville, AL: Impact Ministries, 1993), 91.
3. 詹姆士·理查兹博士《除去对上帝的限制》Dr. James B. Richards, *Taking the Limits Off God* Huntsville, AL: Impact Ministries, 1989), 33.
4. 詹姆士·理查兹博士《建造人的领袖》，Dr. James B. Richards, *Leadership That Builds People*, Vol. II (Huntsville, AL: Impact Ministries, 1990), 103.
5. 詹姆士·理查兹博士《建造人的领袖》，Dr. Richards, *Leadership That Builds*, Vol. I, 11.

发怒的上帝

有许多东西在信徒心里制造相互依赖症的倾向，其中破坏性最大的莫过于“上帝发怒”的教义。“上帝发怒”的教义重点关注上帝的忿怒，使得人似乎很难讨祂喜悦、很难明白祂、很难认识祂、不愿意跟祂沟通、几乎没办法平息祂的怒气！

“上帝发怒”的教义大部分来自旧约。¹在旧约之下，罪尚未得到对付；罪的处罚尚未偿还；尚未白白地把义赐给人。上帝发怒吗？当然！肯定！毫无疑问！但是，上帝发怒的教义完全不理睬耶稣已完成的工。它代表一种对新约的信心缺失，就是以耶稣的血（受死、埋葬和复活）所立的新约！

从旧约到新约，上帝改变了吗？没有！“因为我耶和華是不改变的，所以你们……也不会灭绝。”（玛拉基书3:6）上帝从未改变过，也永不会改变。这样一来问题就变成，你怎样调和旧约中上帝的忿怒和新约中的怜悯和慈爱呢？

上帝并未改变

很简单！上帝是圣洁的上帝。祂的圣洁和公义要求在罪人身上偿还罪债。然而，祂是一位满有慈爱的父，从来不愿意惩罚人。祂一直都想跟人相交，跟人交通。但义却要求罪受到惩罚。上帝让耶稣变成人，从而做成了这件事。使罪进入世界的是人；只有人才能把罪带到世界之外。

耶稣过的是无罪的生活。假如祂不这样做，就没有资格替我们献祭。祂不是为祂的罪，而是为我们的罪而死！祂上十字架的时候，上帝使祂成为我们的罪（哥林多后书5:21）。先知以赛亚说：“哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤；因他受的刑罚，我们得平安……”

（以赛亚书53:5）祂受刑罚，不是因祂的罪，而是因我们的罪。因为已经偿还了我们犯罪的刑罚，所以上帝对罪的一切忿怒都已平息，在耶稣里完全得到满足。使徒约翰说：“祂为我们的罪做了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。”（约翰一书2:2）《泰尔词典》把“挽回祭”定义为“平息怒气的手段”²。上帝的忿怒因着在耶稣身上的刑罚而得到平息或满足……本来是我们当受的惩罚。

事实上，约翰甚至更进一步说，正是在这挽回祭上，上帝的爱显明出来。“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4:10）所以人类本来并不爱上帝。我们爱祂，乃是回应祂向我们表明的爱。耶稣满足了祂对我们的罪所发的一切忿怒，祂的爱就在这件事上表明出来。我们若不信挽回祭，就不会爱上帝；反而会怕祂。因此，有些人不相信大工已告成，不相信主耶稣已献上充足的祭，他们永远领会不了上帝的重价（爱）救我们脱离了惧怕，不再相信祂是大发烈怒的上帝！

我们蒙召靠着信心而活，就是要信任祂。我们无法信任自己所怕的对象。信任是蒙爱的自动回应。不信任是对惧怕的自动回应。我们面对上帝，只有爱或惧怕两个选项。我们若是相信祂先爱了我们，祂的忿怒已得到满足，爱就来了。我们若是担心祂会伤害我们，惧怕就来了。使徒约翰对爱和惧怕的动性有深刻的智慧和见识，他解释两者的对立关系时说：“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）

患有相互依赖症的控制者让你感觉不够资格得到上帝的爱，从而继续使你作奴仆。他（或她）把本职工作视为“使你归正”。有一位新约的真仆人宣告了好消息（福音），上帝应许把义白白地赐给你。基督怎样变成罪，偿还了我们应当偿还的赎价，祂也照样满足了义的一切必要条件：“律法的总结就是基督，使凡信祂的都得着义。”（罗马书10:4）因此，保罗宣告说：“我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和。”（罗马书5:1）

从旧约到新约，上帝并未改变。由于耶稣做成的工，上帝愿意向人表达的爱，全都可以合法地分给人，并不违背真理、公平或公义。耶稣的这项工作清楚地表达和宣告了上帝对人极致的爱。正是在这里，上帝与人之间得以和好，一次永远地和好。

耶稣的这项工作清楚地表达和宣告了上帝对人极致的爱。

宗教是次好的选项

信徒接受耶稣是他的主、救主和义，这项工作就圆满落实在他的生命中。不幸的是，很少有人听说耶稣是他们的义。事实上，简直像是刻意向他们隐瞒起来。有些人不相信义的大能，他们担心你若搞清楚在耶稣里所赐的义，就不会过正确的生活。所以，他们反倒使你隔绝，没有能力按着上帝白白赐下的义，就是按着信心的义而生活和行事。

“上帝发怒”的信息否定了耶稣在十字架上所成就的一切。“现在我们既靠着祂的血称义，就更要藉着祂免去上帝的忿怒。因为我们作仇敌的时候，且藉着上帝儿子的死，得与上帝和好；既已和好，就更要因祂的生得救了。”（罗马书5:9-10）“上帝发怒”的信息在上帝与人之间生出敌意，使得上帝貌似一位发怒的上帝，必须献祭才能平息祂的忿怒。上帝不需要旧约的献祭，也不需要今天的献祭。赎价已经偿还，赎罪的祭物不复存在。我们若不接受和相信耶稣已做成的工，就会活在对忿怒和审判的莫名惧怕中，而这忿怒和审判本来是要吞灭仇敌的。圣经把这种状况称为定罪。因为假定自己是仇敌，所以我们感觉自己跟仇敌一样，又孤单又害怕。

上帝发怒的概念使人陷入痛苦的相互依赖症思维。因为他不相信有资格承受上帝的应许，所以无法让他的需要从上帝那里得到满足；因此，必须到别处去寻找。但是，他需要上帝。次好的选项是宗教。宗教看上去很像本物，听着很像本物，还有足够的本物构件，我们若关上心门……简直可以当成本物接受。因此，你已具备受控环境的要素。

大致上说，不同的宗派和宗教都是有些人聚在一起，列出一大堆他们认为必需的东西，使人得着义，可蒙上帝接纳。每一个团体都有自己一大堆的要求。无知的和没学问的浏览一下罗列的东西看看他们认同哪一种。他们想知道哪一种能使他们最有安全感，就会选择那一种。

现在他们已经找到使他们感到安全的教义，就必须保护这种教义，有点像建成某个偶像，把它称为你的神。尽管你把它称为神，却不得不保护它，免得有人偷走它，把它当作柴火烧掉。这也叫神吗？

人之所以变得如此独断，因着他们的教义争论不休，是因为那是他们的安全保障。你若使他们质疑教义，其实就是使他们怀疑自己得救的稳固性。难怪人会变得极为封闭，极其防范别人。他们很害怕，你在破坏他们惟一的自信感。

体验真理使你得自由

有信心的人相信真理，然后还体验真理。他按着耶稣的心意接受祂。祂相信和信任上帝的程度，超过信任他自己的逻辑和理性。因为他所信的不是一个虚构的东西，所以有机会经历到真理背后的真人。他的经验远远超过必须争论和保护的知识性概念。这种经验在一个真人里，在耶稣里。有一种常有的内在见证，我们是上帝的儿女，我们在爱子里蒙了爱和接纳。

真理并不是实在，它只是代表和表达了实在。真理是有关实在的信息！它是上帝的画像。上帝的道是真理，它表达了许多种实在。然而，若不离开真理的范畴（信息），进入体验这种真理的范畴（关系），我们就不是与耶稣相交；而只是欣然接受信息，凝视着画像……道所呈现出的祂的画像。有信心的人并不满足于活在信息的范畴里。即或信息是正确的，依然只是信息。有信心的人想要经历真理背后的实在，画像背后的真人！

耶稣从未说过只认识真理就能使你自由。新约圣经使用的“认识”这个词，意思是以我们所有的感官，以我们的一切所有，来经验。这种认识继续在应用经验上表达出来。因而祂说，你若继续在它里面，或者将它付诸实践，就会在经验上认识它。只有到那个时候，在你经历它的时候，才能使你得自由。“耶稣对信祂的犹太人说：‘你们若遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。’”（约翰福音8:31-32）

有信心的人让这种真理吸引他透过耶稣与上帝建立关系，有真理基础的关系。他信任上帝不可思议的智慧和良善，进而促使他将道付诸实践。但另一方面，相互依赖者实在太害怕跟另一个人，更别跟上帝，建立有意义的关系。他退缩回去，乐于接受信息，却从未进入经验和自由的范围。上帝发怒的概念描绘出一幅惧怕和弃绝的画面，由于太过沉重，相互依赖者不敢去面对。

假如你没有藉着耶稣称义，就必须去争取你的义。依照你争取到义的程度，你会感受到可蒙上帝接纳的程度。这是相互依赖型福音背后很微妙的、没有说出来的信息，而这却根本不是好消息（福音）。这种消息使人陷入他所能遭遇到的最极端情感压抑之中。你不是什么样；因此，你必须变成什么样。

世上各种宗教都想使你借着行为变成什么样。然而，基督教却说，因为你已变成什么样，所以才能行出来。因为你已称义，所以才能行义。因为你有喜乐，所以才能快乐。因为你有平安，所以才能心情舒畅。因为你蒙了接纳，所以才能进入安息；你不是要辛苦变成什么样。新约圣经有超过两百处经文告诉我们，我们在耶稣里是什么人，拥有什么东西。³这些必须变成超越信息的东西，必须变成我们经历过的实在！必须变成我们的身份，我们完整的自我感觉！

患有相互依赖症的带领人极其需要别人需要他们，所以告诉我们不是什么样。他（或她）告诉我们，我们缺乏何等多的东西。他告诉我们，我们没有哪些东西。有信心的人告诉我们，因着耶稣做成的工，我们是什么人，能做什么事，拥有什么东西。他不会让我们觉得像一无

所有的乞丐，而是让我们感觉像祭司和君王。

注：

1. 必须指出一点，旧约圣经几乎所有论到忿怒的预言，都是针对接受了某种形式旨在使人与上帝隔绝的路西弗教义的国家。所有这些国家最后都会变成末世敌基督的国家。上帝对这些国家的忿怒和审判，过去和现在都是为了保护世界。
2. 《泰尔的希腊文词典》，电子数据库。（*Thayer's Greek Lexicon*, electronic database (Biblesoft, Inc., 2000, 2003, 2006)）
3. 詹姆士·理查兹博士《祷告组织者》，Dr. James B. Richards, *The Prayer Organizer* (Huntsville, AL: Impact Ministries, n.d.), 25-53.

第四单元

挣脱相互依赖症的束缚

找到药方

没有药方的话,这本书也只不过是另一本“你应当怎样”的书,使你感觉自己不是那个材料、没那个能力。事实上,没有药方的话,这本书会直接助长勉励人相互依赖这种类型的教导!凡是使你感觉不是那个材料、却又不提供解决方案的东西,都会助长相互依赖症。

但是,我向你提出一个简单的药方。它实在太简单,千百年来人们一直忽视它、质疑它、不接受它。它就是福音的中心和宗旨:藉着主耶稣与上帝确立关系!我知道这句话听着太过容易。但跟所有的关系一样,它比其他任何东西的要求都更高。

耶稣在约翰福音17:3这样说:“认识你独一的真神,并且认识你所差来的耶稣基督,这就是永生。”他来了,为要叫我们认识上帝,有那种毫无惧怕亲近上帝的义,有能力活出希腊文称为zoe的生命品质。你还记得,zoe是用来表达生命的希腊文,但这不是指随便一种生命。这是赐下它的那一位所拥有的生命品质。换言之,它是上帝自己所拥有的生命品质!或者,如同耶稣所说:“我来了,是要叫羊得生命[zoe],并且得的更丰盛。”(约翰福音10:10)

你要记住,按照我们的定义,最厉害的相互依赖症是我们转到自己之外,去满足应当在我们自己心里由上帝来满足的某种需要。每当我们用一种东西来替代满意、接纳、赞许和快乐,就是随着相互依赖症行事。即或替代物是好的东西,只要它替代了在上帝的亲密满意感,归根结底依然有破坏性。

一种新的关系

在基督徒的圈子里,上帝赐给我们的东西有太多本来要变成通向祂的桥梁,却变成使我们与祂隔绝的墙。圣经赐给我们,本来是叫我们了解上帝的事,决不是替代认识上帝!读经的时候,若不向伟大的教师(圣灵)敞开心,指教我们怎样个人应用,就是把祝福变成咒诅。我们在本书中提到过的各种相互依赖症的宗教倾向,几乎全都基于某种有可能是非常好的东西,但要使用得当。就如保罗对律法的评价:“我们知道律法原是好的,只要人用得合宜。”(提摩太前书1:8)

上帝是生命的源头!但整体上说,好像很少有人,甚至有许多呼求祂名的人,都没有真正把祂视为源头来认识祂。上帝作我们的源头,我们周围的世界才不会比例失调。比方说,如果上帝是我们的快乐源头,其他东西有可能锦上添花,却不可能是我们的源头。这意味着没有一个人、没有一种东西能夺走我们身上的快乐。他们虽有可能以某种消极方式短暂影响它,也有可能锦上添花,却并不能带来或夺走它!

上帝作我们的源头,我们周围的世界才不会比例失调。

在新约里,我们有所能想象的最美妙的、却有可能很危险的应许。在旧约之下,信徒没有重生。尽管圣灵时不时降在某个人身上,使他(或她)有能力行出一些丰功伟绩,但这个人却从未重生,从未赐给他新的性情,圣灵也从未住在他里面。这是新约独有的条款。

在旧约之下，你可以读摩西五经，收集信息。但你仍然不能个人或亲密地认识上帝。他们最终把律法扩大成千百条的命令，每天都必须遵守，指望达到他们“认为”上帝想要的标准。只有大祭司能亲自与上帝见面，而这种事每年只发生一次，他带着祭牲的血进入至圣所，站在施恩座前。这样，他们把律法和规条从这个人传给那个人，并且更改它们，来迎合不同的思想流派，但没有人真正为了自己认识上帝，只有极少数像大卫王的人，圣经说他是“合[上帝自己]心意的人”(使徒行传13:22)。规条已经大大代替了上帝，使徒保罗引述诗人的话说：“没有明白的，没有明白上帝的。”(罗马书3:11)

在新约里，我们有一种新的安排。每个人都变得个别性地为自己承担起认识上帝的责任！“……我要将我的律法放在他们里面，写在他们心上；我要作他们的上帝，他们要作我的子民。他们不用各人教导自己的乡邻和自己的弟兄说：‘你该认识主。’因为他们从最小的到至大的，都必认识我。我要宽恕他们的不义，不再记念他们的罪愆。”(希伯来书8:10-12)

现在至圣所在我们自己心里，在这里我们与怜悯和施恩宝座上的上帝见面。我们有怜悯，因为祂赦免了我们的罪；我们有恩典，成为我们胜过试探、得胜罪的大能。祂与我们同在，又在我们里面，带领、引导、安慰我们，加给我们能力。

直面挑战

这些都不是有挑战的环节。有挑战的环节是：“他们不用各人教导自己的乡邻和自己的弟兄说：‘你该认识主。’”别人谁都不能带给你所需要的东西，你要亲自认识上帝。有特殊恩膏的人，谁都不能把上帝的任何一个方面带给你。你需求祂，是因为你需要祂。你有信心，你信靠祂，是因为你选择相信祂在耶稣里所立的约。但降世为人的基督耶稣之外，你和上帝之间不可以有别的中保。“因为只有一位上帝，在上帝和人中间，只有一位中保，乃是降世为人的基督耶稣。”(提摩太前书2:5)教师可以分享信息。他们可以给你举例子，但说到底，那只是信息，应当激励你为了自己而寻求上帝！

传道人就像画家一样，他们捕捉到启发灵感的一幕，随后把这一幕以优美图画的形式转化到帆布上。但无论他们何等细致地解读看到的景象，仍然不是真的，而只是模仿品。就算你看到一张令人惊叹的大峡谷图画，还是不能说你去过那里。事实上，模拟品只可能起到两种作用。第一，它给永远都不会去旅游的人增加一点生活的美感。或者，第二，它激励观察者去旅游一趟，亲眼看一看！讲道或教导若不能激励我们亲自去旅行一趟，要么是它缺乏动力或说服力，要么是我们身上有种东西跟上帝的意旨和祂对我们内心的呼召失去了和谐。

信息并不能替代个人的亲密经验。信息有欺骗性，它迎合自高自大的心理。使徒保罗说得恰如其分：“知识是叫人自高自大，惟有爱心能造就人。”(哥林多前书8:1)接触到上帝的知识会使你自高自大。让这种知识激励你与上帝亲密交往，才会全方位地……造就你！

你要冒险，按着上帝的要求与祂会面。你要放下一切的惧怕和疑惑，进入很少有人愿意去的地方。你要进入大家在诗歌中唱到的、在祷告中提到的、写诗谈到的、讲道说起的、但很少亲自进去过的地方！你要进入父的爱中，住在祂里面！你要采取一切行动全心地认识和经历祂！

你若愿意踏上这个行程，就会用一辈子的时间把后面几章融入你的生活。不是因为这些内容

吃力或难懂，而是因为牵涉到一辈子与上帝同行。它是一个永无止息的过程，不断地相信、经历、越来越深信上帝的爱。祂的爱永无止息，祂的怜悯每天都得到更新，认识上帝永无止境。

关系不是一个终点，而是一个过程。因此，必须不断得到更新，允许它经历改变和成长。你会把今生和永恒全都用在与上帝关系的成长上。现在就开始吧；让祂成为你生活的中心。请你以祷告的心认真阅读后面几章，你要仔细思想！一边读，一边求上帝帮助你发现文字背后的实际，认识一切实际背后的上帝！

尊严和价值

人的自我价值水平会制约他（或她）想做的一切事。自我价值是解读一切信息的基础。它会影响到任何一项事业的力度和品质。自我价值是一个人最深层的需要之一。我们的尊严和价值感决定了我们会采用偷盗还是作工的方式来换取我们想要的东西。它决定了我们会撒谎还是说真话来获取人的赏识。人努力实现他愿望的做法，总跟他的自我感知相一致；因此，自我价值变成一切自我表达的道德罗盘。世界范围内相互依赖症的大肆流行无疑跟许多人感觉自己没多大价值密切相关。

自我价值变成一切自我表达的道德罗盘。

在希伯来书2:7，圣经说，上帝起先赐给人“荣耀、尊贵为冠冕”。“荣耀”、“尊贵”这两个词包含尊严和价值的概念。起初，人由于知道他跟创造主相对关系中的身份，有很深的尊严和价值感，以此在地上行走，治理这地。他的身份感和价值感源自这种关系的安全与保障。他知道自己相对于上帝的身份……很美好！绝对没有惧怕。

人在堕落之后，在许多层面丧失了尊严感，但最无孔不入的是他对上帝新生的惧怕。他在羞耻中躲避先前满足他各种需要的上帝。惧怕扼杀了爱，成为最主要的“感觉”。羞耻代替了尊贵，懦弱驱逐了自信，不信吞灭了信心，惧怕和不信引发了罪恶的、自我毁灭的行为，它们又进一步证实了这些消极情绪。因此，你有了感觉自己没多大价值的自我循环。消极的感受和很低的自我评价引发了跟这种很低的评价相一致的行为。然后这些行为造成更多的消极感受，进而造成更多的消极行为，循环不止。

人变成罪人的时候（有了罪性），在他里面改变了的主要感觉是动力。他的动力不再是爱，而是变成惧怕。他不再感觉有那种荣耀和尊贵，也就是尊严和价值！上帝在园中呼唤和好的时候，人却断定祂在呼唤忿怒。罪性首先以惧怕显明出来。惧怕导致我们用消极期望来论断。圣经称之为定罪！论断是由于人作了自己世界的神而新生的主要能力。

论断是由于人作了自己世界的神而新生的主要能力。

惧怕本来就是不信任；因此，总是导致不信。惧怕使人无法相信上帝无条件的爱。惧怕使人等候刑罚！但惧怕也使人不能相信应许。应许实在过于美好，跟人的自我感觉不相符。因此，惧怕产生不信，进而导致悖逆。悖逆是怀疑的结果。不信是指一个人不相信的时候。怀疑则是人相信别的东西超过上帝的应许！信任别的东西导致违背上帝话语的行为。悖逆导致一种毁灭的生活，使我们亏缺了自己的真实身份，贬低了我们藉着父而真正拥有的东西。因而，你有罪……错失了得奖赏的标记。从本质上说，罪就是未能达到我们有潜力达到的程度！

荣耀和尊贵的丧失造成了一个真空，人在这里有一种需要，惟有借着与他的上帝有亲密的关系才能填满。人若受制于惧怕和不信，就不会放心地转向上帝来满足每个需要，实现每个愿望。惧怕和不信会逼着他转向其他的外在源头，来成全只能透过我们创造主的爱才能内在实现的东西。因此，我们患上最厉害的相互依赖症。

转变的关键

重生并不会自动打破这个循环。可悲的是，有些教会竟然培养人没多大价值的心理，就好像它有某种属灵价值一样。能改变这个循环的是心意更新。保罗劝以弗所人“行事为人，不要再像外邦人存虚妄的心而活。”（以弗所书4:17, 和合本2010）他对罗马的信徒说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”（罗马书12:2）他嘱咐哥林多人“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10:5）新约圣经向信徒呈现的真正争战，是使他的思想和观念与耶稣做成的工保持一致。重生了，想法却还一样，不会带来什么改变。这一点最重要的地方，莫过于我们怎样看待藉着主耶稣蒙上帝爱 and 接纳！

只有完全接受新约的要求和条件，人的尊严和价值感才能得到恢复。尊严和价值得到恢复，是因为我们与上帝之间充满爱 and 平安的关系得到了恢复。随着我们体验到从父上帝而来的接纳，我们的身份恢复过来。随着我们体验到上帝对我们的爱 and 看重，我们确立了自我价值感受。随着我们认识到上帝的真实形像，因祂是我们的父 and 创造主，我们便培育成自己的新形像。

我们是从上帝的本质创造出来的，祂向我们吹气，我们才开始存在。“我们是祂身上的肢体，就是祂的骨，祂的肉。”（以弗所书5:30）祂不是借着宣讲的话语创造了我们，我们是祂的一部分！透过耶稣，祂已经把我们收养到上帝的家中，又赐给了我们新的性情 and 新的身份，使我们在基督里，在上帝面前全然称义。因为我们在耶稣里，所以此时此刻我们义的程度跟祂一样（约翰一书4:17）。透过十字架，祂救我们脱离了忿怒。我们若相信并体验到这种爱，就从惧怕中释放出来。没有惧怕，爱就会枝繁叶茂，尊严和价值就能回归了！这些是新约的条件。这就是耶稣透过祂的受死（流血）、埋葬 and 复活为我们所立的约。相信上帝使耶稣从死里复活，就是相信这项已做成的工。

不信导致我们转回旧约的行为表现心态，想把旧约 and 新约混合在一起。我们只是害怕相信上帝太过良善，太过慈爱，竟然对我们作出这等应许。这种不信恰恰是我们问题的根源。

即或一个人慢慢相信上帝确实良善，他（或她）依然有可能不接受他（或她）在行为之外有资格领受上帝良善的观念。保罗说：“感谢父，祂使你们有资格分享圣徒在光明中的基业。”（歌罗西书1:10, 新译本）我们无法让自己有这种资格。妄图借着我们的行为表现使自己有资格，就是弃绝耶稣已做成的工。我们不再靠着信心，而是靠着行为寻求应许，这意味着它不再是应许，而是工钱！我们在这新约中行事所需要的一切，都在耶稣里白白地赐给了我们！我们在耶稣里有资格！剩下的没有别的，只要相信 and 接受。

我们跟过去不再是同一个人，但我们必须心意更新，在这项做成的工里看待自己，审视自己。我们不应当容许一种对自己的意念或想法冒出来，不符合我们在耶稣里的身份。确有这些意念或想法冒出来的时候，我们也不应当存在心里。改变我们的，是相信耶稣已做成的工！

随着义的实现变成我们自我感知的根基，将会把我们的自我价值恢复到新约的实际。上帝怎样看待我们，我们也这样看待自己，就会经历大能，活出上帝说我们能够活出的生活。我们相信我们已称义，义的大能就会从我们的灵流进我们生命的各个方面。

改变你的思想

有许多资源告诉我们，只需要几个礼拜就能养成一种习惯，再过几个礼拜这种习惯就会变成第二性情。只要每天投入几分钟时间，让内心信服他们新的身份，他们的余生就会改变。根据新约的实际默想¹全新的你，几个礼拜就会改变你的自我价值，你不会再把自己看作生活中的行为总和，而是把自己视为在耶稣里称义、成圣、受膏抹和有资格的人。

能够改变你生命的，不是你不再做什么事……而是你开始做什么事。尝试不再心存错误的想法会使人大受折磨，适得其反。关键在于心存正确的想法。你可以去做几件基本的事情，来改变你的思维生活。你必须确定，哪种方法对你管用。

当初我刚开启这个过程的时候，为了把我的想法扎根于耶稣已做成的工，设计了现在称为“祷告组织者”²的模式。“祷告组织者”是一个系统，我把数百处的身份经文组织成与上帝的应许和性情有关的题目。我每天参照这些经文称颂和敬拜上帝，调动内心、思想和生命的各个方面来看待和体验我的新身份，将它看作现在的实际！那是一段难以置信的改变时期。

早上的前30分钟和晚上最后30分钟是潜意识的思想最有效接收信息的时段。因此，我常利用这两个时段更新我的思想。早上，我花时间诵读圣经。晚上，我花时间默想圣经。

我从未把这种做法变成律法主义仪式。我知道我不是为了想要变成圣经所说的样子，也不是为了想要感动上帝做什么事。我只是在更新我的思想。错误的动机有可能把这种做法或在圣经上所作的各种努力变成一场律法主义噩梦。

白天的时候，我若发现自己心存一些意念，不合乎上帝所说我的身份，我就直接打断这种毁灭性的想法（脱下），用圣经上应许在基督里的身份来替换它（穿上）。我会将这些意念夺回，使它们顺服基督。我总是归回耶稣借着所完成的工已成就的事。我拒绝对自己有其他任何看法，只按着上帝怎样在祂里面造了我来看自己。

这些年来，我设计出一个完整的系统，旨在帮助人心意更新，把内心的观念扎根在上帝的实际，在基督里。它称为“内心物理学”。你可以登录www.heartphysics.com查找“内心物理学”更多的信息。我们在内心相信任何一个方面的真理，就会毫不费力地按着这真理生活和行事。我们对福音信息仅有知识性的掌握，心里却不是真正相信它，福音就不会给我们带来多大益处。只有改变我们内心的观念，才会带来转变！

只有改变我们内心的观念，才会带来转变！

随着时间的推移，我发现自己花在做这些事上的时间越来越少。我不再有这种需要。我的新身份已写进我的内心和我的思想。我行事的时候，很少再违背我的新性情。我不再对自己有消极的感觉。我不再怀疑是否有资格承受上帝的应许。我有一种身份、自我形像和自我价值的感觉，而它基于耶稣已做成的工。因着相信真理，使我有更大的能力采取行动，表达情感。

我是谁，并不是你说了算。我是谁，并不是环境说了算。我是谁，甚至不是我的行为说了算。我是谁，是上帝说了算。祂说，因着耶稣已做成的工，我是称义的儿子。

由在耶稣里这个新的身份，产生出一种新的尊严和价值感觉。尊严和价值引导我的情感和决策。它们使我有连贯的情感稳定性。

在我看来，尊严与价值是最重要的根基，使人有健康的感情生活，并且跟上帝和人之间确立有意义的关系。

注：

1. 查看www.heartphysics.com网站的信息，了解圣经默想和怎样把上帝的真理写在你的心上。
2. 詹姆士·理查兹博士《祷告组织者》，Dr. James B. Richards, *The Prayer Organizer* (Huntsville, AL: Impact Ministries, n.d.).

与上帝和好

罗马书5:1-2为我们提供了一种东西，我把它称为“福音连续体”。我们在这里找到一条线，把怎样活出大能生活的要点连接起来：“所以，我们既然因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得以与上帝和好。我们又藉着祂，因信得以进入现在所站立的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望上帝的荣耀。”（和合本2010版）

“称义”这个词的意思是：“使成为义，或者成为他应当有的样子”¹。使我们有平安的，正是因着信而使我们为义，并宣告我们为义的事实。它是因信领受的恩赐，这一事实使我们不再不断地苦苦追求“致死的行为”，也就是我们为了得到上帝的认可而作出的宗教努力！既然已经到达平安的境地，我们现在就因着这种信心得到上帝的恩典。恩典是一个涵盖范围很广的词。但从实际应用来说，可以把恩典理解为上帝对内心的影响²，从而使人得到能力³；借着不配的恩宠使人领受它。所以，有一件关键的事，就是恩典使我们能够站立。它是我们的力量源头。但它同时也是我们盼望上帝的荣耀真实彰显在我们生活中的基础。

以信心的义为起点的东西把我们引向平安，平安又促进信心的运行（信靠），信靠使我们进入上帝的刚强和大能，使我们能够站立在这种新的生活中。接受义是在耶稣里白白的恩赐，使我们的心得到安息。我们再也用不着怀疑我们与上帝一同站立在哪里。“我们的心若责备我们，上帝比我们的心大……”（约翰一书3:20）知道我们是谁，我们变成了什么，使我们与上帝全然和好（罗马书5:1）。

最重要的根源

对于生活而言，平安远比我们所认为的重要。它是让我们保持正常的根本情感状态。我们脱离平安的一瞬间，就会失去上帝所赐生命的能力！我们的“行为心态”把所有的强调重点都放在讲求正确上。讲求正确意味着证明我正确。证明我正确意味着证明你错误。证明你错误意味着爆发冲突。我们对待基督教的整个思路一直都在剥夺我们与上帝和人之间的和睦。非但没有带给我们平安，反倒使我们陷入没有安全感和冲突的痛苦中。由于没有上帝藉着信心的义而赐下的平安，我们只好在敌对的领地里奋力追求。

只有不再奋力追求的时候，才会有平安。平安存在于安息之地。在新约里，耶稣就是我们的安息；也就是我们停息了一切宗教表现的地方。没有什么事情能像努力变成什么样子一样剥夺我们的平安。努力变成我认为上帝要我成为的样子，要求我不可接受我的身份。接受我在耶稣里的“身份”会确立平安。“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐那超越人所能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”（腓立比书4:6-7）

信靠耶稣已做成的工，就是相信我在上帝面前称义。因为我已称义，所以有资格让我的一切需要得到满足。因此，我可以怀着绝对的把握将我的需要提交给祂。这种自信使我不再努力奋斗，不再挂虑。我信赖和倚靠一位信实的上帝，在这种境况中，我甚至会体验到一种想不明白的平安。活在平安里应当变成信徒生活中的重中之重。它是我们蒙召进入的“常态”。

活在平安里应当变成信徒生活中的重中之重。

什么是平安？

我们想到平安的时候，会有许多概念出现在头脑中。我们看一下能否将所有这些概念综合在一起，形成一种合乎圣经的认识。新约圣经译作“平安”的词是一个包罗万象的词。它包含心态的平静，但幸好不是仅限于此。新约圣经里译作“平安”的词非常类似旧约圣经中 *shalom* 这个词，指的是关系中的平静和心态的平静，说的是完整、完备和兴旺发达。⁴ 一个人心态平静，有可能是因为他上当受骗的结果。换言之，是一种虚假的、偶然的平安。常常会有人告知我他们做出的不合圣经的决定。我指出他们的决定不符合圣经，他们辩解说：“哎呀，我知道出于上帝，因为我有平安。”然后我不得不追问，他们是否知道缓解和平安的区别。没有真理基础的平安有欺骗性。或许能给人带来一定程度的缓解，但我敢保证，这种缓解很快就会消失，转变为毁灭性的、消极的情绪。

没有真理基础的平安有欺骗性。

然而，上帝的平安是一种实实在在的平静，它货真价实。首先，这种平静是你透过主耶稣，相信并体验到你和上帝之间的平安而得来的（歌罗西书1:19-20）。出现问题的时候，攻击我们的第一个意念常常是：“我做了什么事，导致上帝容许这种局面呢？”圣经把这种情况称为定罪。我们对这类凭空想象的第一反应必须是：“上帝和我之间已经和好，因为我在耶稣里。”根据使徒保罗，平安的福音——上帝与人之间已经和好的好消息——是使我们在争战的时候站立得住的根基。⁵

雅各这样说：“人被试探[试验、试炼、审查]，不可说：‘我是被上帝试探[试验、试炼、审查]’；因为上帝不能被恶试探，祂也不试探[试验、试炼、审查，导致我努力奋斗]人。”（雅各书1:13）当我们认为是上帝在试验我们的时候，我们不是按着信心（信靠），因此不可能有平安。上帝借着圣灵教导人、引导人、指教人、加能力给人、安慰人。祂不是毁灭的灵，而是生命的灵。使徒约翰这样说：“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）

在歌罗西书，保罗说：“既然藉着祂在十字架上所流的血成就了和平，便藉着祂叫万有……都与自己和好了。你们从前与上帝隔绝，因着恶行，心里与祂为敌；但如今祂藉着基督的肉身受死，叫你们与自己和好，都成了圣洁，没有瑕疵，无可责备，把你们引到自己面前。”（歌罗西书1:20-22）因为上帝已藉着耶稣与我们和好，所以祂将我们圣洁、无可责备地引到自己面前。

我们若对上帝来说不够圣洁，问题就在于上帝。祂使我们成了圣洁。祂使我们称义。何必先使我们称义，随后却又批评我们呢？祂不会这样做。“谁能控告上帝所拣选的人呢？有上帝称他们为义了。谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在上帝的右边，也替我们祈求。”（罗马书8:33-34）保罗在提一个很简单的问题。上帝既然使你称义了，还会控告你吗？不会的。救主既然都替你受死和复活了，还会定你的罪吗？不会的！

上帝不会两面三刀，不会以诡诈待人，祂要么帮助你，要么敌挡你。宗教引诱我们怀疑上帝的慈爱和正直，从而夺去我们满有平安和多结果子的生活。保罗一次又一次解决这个问题。

正因如此，他才在前面一段经文先说了这样一段话：“既是这样，还有什么可说的呢？上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？上帝既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗？”（罗马书8:31-32）上帝何必将祂的儿子赐给我们，使我们称义，然后又挑我们的毛病呢？很简单！祂不会这样做！

上帝没有精神分裂，祂若批评你的义，就在批评祂自己的作为。这就像上帝批评星星，却责怪我们一样。祂凭什么责怪我们呢？星星又不是我们造的。照样，并不是我们使自己称义的；我们只是当成白白的恩赐接受了它。我们的义若不完美，耶稣的义也不会完美，因为我们所拥有的义就是祂的义。如果祂的义不够好，不能使我们来到上帝面前，那么耶稣也不能来到上帝面前。

在耶稣里

我们有这种平安，还基于一个事实：我们在耶稣里已得完全。“……已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识……”（彼得后书1:3）我不是单有平静，我所拥有的平静基于一个事实，我拥有生命和虔敬所需要的一切。我无需忧愁或担心是否有足够的信心促使上帝赐给我什么东西，因为祂并未留下什么东西不给我！我在耶稣里应有尽有。因为我们在祂里面，所以我们同为后嗣。祂所拥有的一切已经全都是我们的。我们失去平安，是因为我们认为产业是在耶稣之外、独立于耶稣而去寻求的东西！

祂所拥有的一切已经全都是我们的。

此时此刻我可能体验不到我所需要的一切，但我无需担心这表示上帝和我之间出了什么问题。我无需担心自己缺乏足够的信心或义。或许在我生命当中有些问题必须去对付，或许在我生命当中有些罪应当藉着恩典去得胜，但我可以从容面对，一点都不惧怕会与上帝隔绝。如同保罗在罗马书8:35-39提出的问题，这些东西有什么能使我们与在耶稣里这种上帝的爱隔绝吗？没有！这些东西没有一样能使我们与祂的爱隔绝。新约圣经没有一个地方告诉我，我的罪能使我与上帝隔绝。这是不是表示可以依然活在罪中呢？不是！约翰警告说，不可接受的生活会导致我们的心责备我们。换言之，我们会有一种与上帝隔绝的感觉。但上帝比我们的心大。单单因为我们有这种感觉，并不表示上帝正在这样做！

有一件事使我们可蒙上帝悦纳，就是我们已在耶稣里称义的事实。这才是耶稣的好消息（福音）。好消息并不是你死了可以上天堂。旧约时代的信徒信心满满地期盼永远与上帝同在。好消息也不是要有医治或神迹，他们在旧约时代也见过医治和神迹。好消息指的是这件事：我要将义白白地赐给你；现在你可以放心了。“你累了吗？疲惫了吗？让宗教弄得筋疲力尽了吗？”（马太福音11:28意译）耶稣正在应许使你的灵魂得安息。

“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5:17）我们并不是先前样子清洗干净后的版本，而是全然新造的人，造得完全公义的人。我们可以从容不迫地直接进入至圣所，一点都不用害怕倒地身亡。我们可以毫不羞耻地站在上帝面前。我们可以“坦然无惧地来到施恩的宝座前”，因为我们与上帝之间已经和好。罪已得到惩罚，忿怒已得到平息，义已经赐给我们。

因着耶稣，上帝与我之间已经和好，我务要紧紧抓住这个事实。我务要在平安的福音上做细

致的准备，从而心里准备就绪，把这种鞋子穿在脚上。我务要紧紧地抓住平安。平安会使我的心和头脑保持稳定。至于平安是怎样让我保持稳定的，甚至我都搞不明白。

我与上帝的这种和好使我停留在一种境地，可以体验到上帝所有美好的东西。我在何种程度上相信（就是体验到）平安的福音，我的信心就在多大程度上发挥作用（罗马书10:13-17）。⁶我与上帝已经和好，祂已将我追求生命和敬虔所需要的一切全都赐给了我，我可以在这个事实的基础上体验到平静安稳。

上帝的名字表明祂是平安的上帝，“耶和華沙龙”。耶稣是和平之君，我们与上帝的约是平安的约，向世界传讲的信息应当是平安的福音。圣灵所结的果子中确定我们情感状态的，应当是和平。过平安的生活，作使人和睦的人，应当成为信徒的目标。我们应当对平安的道路有充足的信心！我们若相信平安的约，使我们的在平安的约上坚定不移，它就全都属于我们！

注：

1. 《泰尔的希腊文词典》，电子数据库。（*Thayer's Greek Lexicon*, electronic database (Biblesoft, Inc., 2000, 2003, 2006)）
2. *Biblesoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary* (Biblesoft, Inc. and International Bible Translators, Inc., 1994,2003, 2006)
3. 《泰尔的希腊文词典》。
4. 同上。
5. 以弗所书6:15提到“用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上”。
6. 詹姆士·理查兹博士《平安的福音》，Dr. James B. Richards, *The Gospel of Peace* (New Kensington, PA: Whitaker House,1990)

译者注：原文“注6”与中文不对称，作了删除。

经历上帝

无论什么事，在今生经历不到的话，也就在今生没什么价值。得救肯定会让我们在永恒中受益，但如果得救不能让我们在今生受益，那它现在就没有价值。称义是很美好的事，但如果不让我有能力过义人的生活，我的生活依然会充满功能障碍和毁灭。我们应当此时此地经历上帝，叫我们在今生受益。

长期以来，人们从许多不同的角度来解读和看待信心。今天我们接受的教导说，信心是我们释放的一种促使事情成就的力量。但以前曾有一段时间，我们接受的教导说，信心指的是你相信某个无法证明或经历到的东西……你只是凭信心接受了它。这两种解读都不合圣经。既然如此，两种概念都会引起问题。然而，我们要看的是后一种概念。

长期以来，人一直不断地发展环境神学。圣经说人应当经历到什么事，他在经历不到的时候，会发展出一种神学，来为他所经历的事找借口，从而保护他的自尊心。耶稣死后没过多少年，教会就走上倒退的路。信徒与耶稣的关系，替换成信徒与教会的关系。教会的存在不再是借着服事人来服事上帝，而是利用人来服务教会组织的目标。不再鼓励人直接认识上帝，甚至不鼓励人自己读圣经，而是专门留给神职人员来做这件事。神职人员认识上帝，读圣经，然后把它一路传递给我们。这是倒退回旧约，使上帝无法借着祂的灵住在每个信徒里面！

我们晓得，教会走向这段黑暗时期，真正的目标是控制人。但假如人与上帝保持一种有意义的个人关系，这种控制就不可能存在。许多人开始“因信”接受教义。他们接受教义即真理，但他们并没有证据，也从未在他们所信的东西上体验到什么能力。

圣经说：“福音是上帝的大能，要救一切相信的人”（罗马书1:16）既然我们所信的东西并不包含大能，那它就不是福音。或者，如果我们听见福音，却不相信，它在我们生命当中就不会有大能。但如果我们听见并相信了福音，它就有大能使我们进入得救的经验。

译作“救”的希腊文是*sozo*。*sozo*的意思是拯救、医治、释放、祝福、使人兴盛、得以完全、分别出来，还有许多其他的意思。《泰尔的希腊文词典》说，它是“益处和祝福的总和”¹。它跟今生的某种得救有关……与其说是环境有了改变，不如说我们心里有了改变。我们的内心和感情变了。我们现在有了胜过环境的大能，无论环境是否有变化。我们有上帝的灵住在我们里面。耶稣在地上的时候，上帝的恩典曾在祂生命中作工，同样的恩典也在我们的生命中作工。

兴旺发达和身体健康的能力跟我们魂的范畴里发生的某些事情直接相关。“亲爱的弟兄啊，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）得救不但应当影响我们的灵，还必须影响我们的魂，就是我们的思想、情感和意志。

得救……还必须影响我们的魂。

全都跟情感有关

多年以来，我们一直害怕对付感受和情绪的问题。因为有些团体任由情感摆布的极端做法，我们已经完全抛弃了情感的有效性。无论你信与不信，你的情感都是控制你生活的一个主要因素。按着理想说，我们不当跟着感觉走，而应当跟着圣经和圣灵走。但这个真理里面有一个悖论。我们若是专注于圣经或上帝的灵，我们的情感会有改变。到头来，是我们情感里的变化使我们跟从上帝变得很舒服、很享受。

情感是短暂的，它们的基础是我们的思想焦点。我们的注意力放在什么地方会改变我们的情感。因此，我们的情感随着每个意念的改变而改变。这可能是我们的情感一直都跟我们的意志相关联的原因。虽然我们不当跟着情感走，但很久以前人就知道，我们会跟着感觉走。有人说过，如果在情感和意志力之间有挣扎，情感总是赢！因为意志和情感来自于魂，所以有可能意志力和情感不可分离。意志力是最主要的情感。行为常常跟着情感走，情感常常跟着思想走。但情感谈不上有错，也并不邪恶。我们只是在选择思想的时候，选择了情感。

上帝把祂的生命气息吹进人的物质身体，祂说人变成“活的魂”（创世记2:7）。我们体验生命的功能在魂里面。魂谈不上善恶，它只是我们体验善恶情感效应的场所。我们打的每场仗，控制我们的每件坏事，带来喜乐的每件好事，之所以有这样的果效，是因为它影响我们的魂。无论喜欢与否，我们都是跟着感觉而活。

无论喜欢与否，我们都是跟着感觉而活。

上帝把人造成活的魂。祂的魂由生命管治，就是上帝从自己的本体呼吸出来的生命本身！但是人决定改变他与上帝的联系，起了重大的变化。在创世记6:3，上帝说人已属乎血气。有可能人在堕落之后，本来向上帝而活，现在向肉体而活。因此，先前魂本来由生命的灵来管治，现在由肉体来管治。现在人把注意力更多集中在五种感官，而不是由他里面的人所产生的情感上。不管怎么样，人变了。既然如此，他思想和情感的动力也变了！

情感跟着思想走。大家普遍认同魂是思想、情感和意志的居所。头脑是我们思考的地方，这些想法产生情感。这些情感影响我们的生物功能，进而影响我们的意志……我们作决定和执行这些决定的能力。意志决定我们的行动，这些行动经过一段以后影响我们的寿命！

我们不当跟着感觉走，而应当知道怎样引导情感。不合圣经的想法产生不合圣经的情感。感觉自己没多大价值是思考和相信自己的某些事情产生出来的。仇恨是一种基于思想和观念的情感。喜乐也是一种基于思想和观念的情感。

我们短暂的想法生出来去匆匆的短暂情感。我们习惯性的想法生出常驻我们心里的观念，不经意地指导我们的生活。转变成观念的想法生出长期存在的情感，我们称之为感觉。这些感觉支配着我们的各种感知和决定。

我们习惯性的想法生出常驻我们心里的观念，不经意地指导我们的生活。

基于耶稣已做成的工进行合乎圣经的思考，生出仁爱、和平、喜乐的相应情感。我们若不按圣经所说的来思想，永远都不会相信圣经所说的，因此永远都不会体验到（感觉到）圣经所说的。接受上帝爱我们的事实，相信我们已经称义，从而与上帝和好，使我们生出根深蒂固、常驻心间的尊严和价值感觉。

搞明白头脑的意念和内心的意念（观念）之间的区别非常重要。头脑的意念产生短暂的情感，这些情感随着我们的焦点而改变。它们需要我们付出努力。我们失去焦点的时候，情感就会改变。然而，内心的观念却生出更为持久的长期感觉。我们若是专注于生出情感的东西，有可能跟感觉脱节。然而，我们不再专注的时候，毫不费力地回归我们的感觉。感觉表达的是内心的意念和观念；情感表达的是头脑的意念。只有一个办法能使人绝对得胜，就是改变我们的观念，而不是只改变我们的意念。但改变我们的意念是走向改变观念的第一步。

感受上帝的爱

使徒约翰这样写道：“上帝爱我们的心，我们也知道、也信。上帝就是爱……”（约翰一书4:16）他们先是相信上帝的爱，然后才是知道！译作“知道”的希腊文源自*ginosko*，意思是“这个动作包含各个知识的器官和模式，例如看见、听见、调查和体验。”²他们说“知道”上帝的爱，并不是指某些抽象的神学信息。他们不只是接受上帝爱他们的事实……还相信（深深感受）它。他们有体验到这种爱的功能，它的各个环节全都以这个现实为中心，变成了他们潜意识思考和感受的一部分。随着这种意念变成一种观念，他们最终开始毫不费力地感受祂的爱，住在祂的爱里。爱不但开始变成他们想法和行为的动力，而且变成他们持续不断感受的基础。

我人生中最大的改变之一，就发生在我开始不断地感受到上帝的爱之后。我生活中相当多的时候感到愤怒。最早期的强烈情感，我想得起来的是仇恨。我想杀我的父亲。我记得当时的想法：“如果我能熬到他睡着了的时候，我可以偷偷溜进厨房，拿起一把刀，趁他睡着了捅死他。”我恨他，想要杀了他，这种感觉我一直持续到21岁。

整个童年和青少年时期，我都心怀这种仇恨和愤怒。我向别人动怒，是因为我自己的魂里面正在经受这种东西；我就是那种感受。我们怎样跟别人交往，总是反映出我们当时正在经受什么东西。相信靠行为称义的基督徒，总觉得不被接纳。因此，他们也不接纳别人。感到自己渺小的人，透过贬低别人或者矫枉过正、心高气傲的行为来表达自己。他们若是觉得上帝挑毛病，他们也会挑毛病。我们当前正在经受什么东西，就会把什么东西宣泄在别人身上。

3

使徒约翰向我们讲了一条深刻的心理学道理：“亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从上帝来的。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）这几节经文不是在辩论你是否遇见过上帝，它们讲的是现在经历上帝而结出的果子！他（或她）没有爱心，就不认识（没有经历）上帝。作为一名信徒，你总是在外表上反映出内在的感觉，而这些感觉其实是你对上帝的概念。

我们若是甘心相信上帝对我们的爱，就会开始感受到上帝的爱。起先只是一种持续时间不超过注意力长度的情感。我们感觉到爱的时候，就会把爱表达出来。几乎每天早上我醒来的时候，都会感觉到上帝的爱。这是一种深刻的感受，它基于一种扎根于实际的信念。上帝的道证实它，上帝的灵将它表达出来。这种感受超过了某个意念所产生出来的感觉。它是一种基于经历上帝的感觉。随着我专注于这种爱，我的感受开始激起情感。当我的感受、意念和情感和谐的时候，我的经验不可否认，可以改变生命。

若要经历上帝，人必须建立与上帝的个人关系。你必须找到舒适的办法，花时间与祂相处。

你必须了解他。它是一种交往，与上帝交往并不像我们受人诱导相信的那样艰难或神秘。祂愿意与你相交，祂帮助你，而不是敌挡你。祂在耶稣里所做的一切事，都是因为祂对你的爱。祂要你相信祂的爱，但祂也要你感受祂的爱。

读经、祷告和敬拜有可能枯燥无味、律法主义，也有可能充满生机。造成这种区别的是你的意图。你若只是在履行宗教职责，就不会有生机。但另一方面，你所做的一切若是为了知道、听见和经历上帝，就会心想事成。以你本质的各个方面，使你的生命环绕在祂周围，会演化成为一种个人性的、有回报的关系，满足你生活中的一切需要。这样一来，你会发现自己不再转向各种外在源头去满足你的内在需要。相互依赖式的寻找将会终结！你再也不会感到孤单或空虚！

有节经文说：“看哪，我站在门外叩门……”（启示录3:20），但它并不是写给失丧的人；而是写给教会……写给把祂关在心门之外的信徒。他们有宗教，却不再亲身经历上帝。你要给祂开门，你的渴慕必得着满足！

注：

1. 《泰尔的希腊文词典》，电子数据库。（*Thayer's Greek Lexicon*, electronic database (Biblesoft, Inc., 2000, 2003, 2006)）
2. 《新约神学词典》（删节版），*Theological Dictionary of the New Testament*, abridged edition (Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company, 1985).
3. 詹姆士·理查兹博士磁带系列讲座《知道和感受上帝的爱》(Knowing and Feeling the Love of God)

委身于爱

虽说我已经因着耶稣做成的工而称义，但如果我不行在其中，这种义对我就会毫无益处。在保罗写的全部书信中，他会用好几章的篇幅指出信徒在耶稣里的身份，或者讲解他们在祂里面的义。在确信读者明白他们与上帝的关系之后，随后会跟他们谈论，他们该怎样生活。保罗是想帮人领会最困难的悖论之一：义是上帝所赐的，你脱离了致死的行为，但你的生命品质却取决于在义中行事，也就是好行为。

如果我们真想在生活中享受这些益处，就必须照着我们的新性情而活。这样做并不能使我们在上帝那里争取到什么东西，但确实影响到我们与祂交往时的自信。它不但对我们自身的自我感知，而且还对其他各种关系都有很大影响。上帝的道，甚至律法，本意从来不是让我们称义。它的本意是指示我们怎样在地上过有效的生活。

得回你给出去的东西

路加福音6:38说：“你们要给人，就必有给你们，并且用十足的升斗，连摇带按、上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”这节经文传统上一直用来讲解钱财。然而，耶稣讲的却是我们怎样跟人相处。祂的意思是说，我们若是论断人，他们也会以论断奉还我们。我们若是怜悯人，他们也会以怜悯奉还我们。无论我们给别人什么东西，他们都会完全以同样的东西来奉还我们……还要多说一句：他们奉还的时候会增加许多倍，¹将会连摇带按、上尖下流地奉还。

上帝有能力完美地、不停地爱人，但人做不到。对人来说，你种什么，就会收什么……还会收得多一点！这就是种子的原则。种子只能长出同类的东西。在当前相互依赖症、受害者导向的世界里，人责怪别人的一切反应。我们有点没搞懂怎样解读“反应”。反应是对我们行为的回应！我们觉得纵然我们违背社会的公认准则，也应该能够不激起反应。

再大的社会立法和政治正确，也阻止不了人作出反应。人总归是人。你跟人相处，总是种什么就收什么。你若未能播撒下爱与接纳的种子，就会在跟人交往的时候，不断地经受痛苦和离弃。有意义的、充满爱的关系需要你先去撒种，才能长出这种类型的收成，否则的话你会破坏一切的机会，制造出各样的可能性，像起先一样把你远远逼进相互依赖症的境地。

只有进入与主之间个人性的、亲密的关系，你才会在上帝的爱中长进，才会开始经历到祂的爱，找到你情感需要的源头。随着你经历到上帝的爱，你会得到更好的装备，更有能力对别人以爱心行事。我们前面讨论过，我们向别人表现出来的东西，大部分只是反映出我们自己内心所经历的东西。你怎样跟人交往会对他们怎样回应你产生很大的影响。

说到我们的个人发展，最有意思的事情之一，我称之为“平行平面上的成长”。我们生活某个方面发生的事总是体现在并且会影响到其他方面。有时候不但体现在其他方面，而且有时候反映出其他方面。换言之，一个平面上发生的事可能成为一面镜子，我使用它来看到另一个平面上真正发生的事。

比方说，跟人交往的时候出了问题，人常常硬着心跟对方作对。这是一种保护手段，使人免受伤害的办法。然而，我们硬着心跟一个人作对的时候，在某种程度上我们也是硬着心跟上帝作对。我们原以为只会在这个面上影响我们的事，在属灵的面上也开始影响我们。照样，当人向上帝硬心的时候，就会开始影响他们怎样待人。所以，在平行面上常常发生成长或毁灭的事。我们怎样跟人交往和我们真正怎样跟上帝交往总是相互关联！一方反映出另一方。

上帝的爱在我们里面

约翰一书4:12说：“从来没有人见过上帝。我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱祂的心在我们里面得以完全了。”我们彼此相爱而行的时候，上帝的爱就住在我们里面得以完全了。

“完全”这个词的意思是达到目标，或完工。²首先，如果上帝的爱没有感动我们跟别人建立充满爱的关系，它就没有达到为我们设定、或藉着我们所要达到的目标。上帝的本意从来都不只是为了我们的个人快乐或经验而接受祂的爱。不应当到我们为止，而应当透过我们大大发扬出去。应当透过我们，叫世人看到上帝的真性情！正因如此，耶稣才说：“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）

应当透过我们，叫世人看到上帝的真性情！

我们要成为让世人看见和经历到上帝的管道，直至他们亲眼看见祂、亲身经历过祂。世人无法看见上帝，却看得见我们。许多时候，其他基督徒受到很大伤害，他们看不见上帝，却看得见我们。随着别人透过我们体会到上帝的爱，不接纳和相互依赖症怎样成倍增长，我们也照样可以让爱与平安在世上成倍增长。

照样，随着对别人以爱心行事，上帝的爱就住在我们里面成长。我们变得能够更加真实地、更有意义地经历祂的爱。爱别人并不会使上帝更爱我们。我们不是在争取权柄去经历祂的爱，而是在培养能力去经历祂的爱。

上帝一直都以完全的爱来爱我们。祂一直都愿意我们经历到祂的爱。向来缺乏的，是我们经历爱的能力。虽然祂一直都在给我们，而我们却并未一直都接受（抓住）。问题从来都不是祂给人爱的能力，而在于我们接受和经历爱的能力。

随着我们领受上帝的恩典（能力），对别人以爱心行事，这种付出爱的能力会扩大我们接受爱的能力。我们不但在平行的平面上成长，而且我们也在两个维度上成长。付出爱的恩典（容量和能力）总是带来接受爱的恩典（容量和能力）。诗人说：“你开广我心的时候，我就往你命令的道上直奔。”（诗篇119:32）他知道，必须让他的心变大，才会有能力“往命令的道上直奔”。照样，我们也需要让我们的心变大，才能往爱的道上直奔。

有一个环节导致我们没有能力经历上帝的爱，就是我们过去曾怎样不付出爱，或错误地利用过爱。我们收获了我们所种下的苦果。我们自己的内心受到我们怎样对待别人的影响。我们只付出有条件的爱，就很难相信无条件的爱。我们没有怜悯的心，就很难相信怜悯。我们不肯付出的东西，就以不肯接受这种东西来掩饰。

我们不肯付出的东西，就以不肯接受这种东西来掩饰。

然而，随着我们爱别人，上帝的爱就在我们里面得以完全了。上帝的爱从我们的内心倾倒出去，也医治了我们自己的内心。无论从哪个方面来看，随着我们扩大自己付出爱的能力，我们接受爱的能力也都会扩大。因此，我们必须从爱的表达中除掉一切的狡诈，千万不可利用恩慈，成为操纵人的手段。我们必须让自己委身于上帝的爱，控制住我们的动机。你要记住，如果你付出“爱”，却怀有什么不可告人的目的，那不是爱。由于付出和接受的动态关系，也会使你怀疑别人的动机。你不会白白付出的东西，也永远都不会有能力白白地接受！

放弃控制！

在首要的决定中间，有一项是放下控制权。无论我们是咄咄逼人的控制者，还是消极被动的控制者，都必须放弃控制权。由于我们想要控制，不但给我们自身的生活，而且给别人的生活带来了痛苦，我们必须诚实地面对这些痛苦。我们必须认识到，控制是想要作我们自己世界的神。我们自认为必须得到某种结果才能快乐，我们必须放弃对这种结果的控制。领受上帝所应许过的东西有一个过程，我们必须放弃对这个过程的控制。我们必须学会跟从上帝这位牧者。我们必须在这个应许和过程中信靠上帝！

跟我们周围的人作诚实的探讨，使他们意识到我们有意叫他们脱离我们的控制，这样做常常有很大的价值。恳求他们的饶恕也至关重要。

我们周围的人一旦意识到我们真的有意叫他们脱离我们的控制，我们有可能不得不去面对一些我们从来都不愿意面对的事情。但只要深信上帝的爱，我们就可以面对并得胜生活的各个方面。由于害怕在我们自己的生活中面对这些事情，大大助推了我们控制人的需要。只要我们控制住别人，表面看起来就是正确的。交出控制权会使我们面对我们的惧怕和不安全感！

交出控制权会使我们面对我们的惧怕和不安全感！

虽然这一切可能看着不堪重负，但事实却是，这是真正跟人交往的门路。在各种关系中，我们都不得不改变和成长。如果只维持感到舒适的关系，我们永远都不会受到挑战，也就永远都不会成长。若继续控制人，我们就不会成长——这份关系中其他的人也不会成长。人人都继续停滞不前，维护我们脆弱的自我价值感。没人愿意破坏我们发展起来的脆弱的相互依赖体系，使我们有功能障碍的关系维持下去。

我们在放弃控制的同时，也必须叫别人脱离我们的期望值。很可能没有一样东西造成的不接纳超过强加给人的期望。我们的期望值是在告诉别人，他们的现状是不可接受的。强加给人期望值的时候，不但不可能好好交往，而且还有可能不欣赏、不承认现有的优点和能力。

放弃控制权的目的

如果我们不以某种东西来替代这些倾向，这一切都只会使我们留在真空中。确实，所有这些相互依赖的倾向都是由于缺乏对上帝的倚靠和信任才产生出来的。在腓立比书，保罗说：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。”（腓立比书 4:6）

保罗并没有劝你对你的问题视而不见；他说的是不要因它们而焦虑。如果控制权一直都使你

保持平静，放弃控制权会使你感到焦虑。你向来只信任自己的控制或操纵能力，信靠上帝就会很恐怖。无论我们面对什么样的困难，都必须管理产生出来的情绪。我们可能试试不理睬它们。我们可能思考这些问题。我们可能做出许多毁灭性的、相互依赖症的事情。或者，我们可以把它们交托给上帝。

保罗说，我们应当存着感恩的心把我们的焦虑交托出去。这并不是一份指导我们怎样欺哄上帝应允祷告的配方。我们可以存着感恩的心把我们关心的事情交托出去，这是因为我们深信我们已经有一切关乎生命和敬虔的事。我们充满感恩，是因为我们已经拥有所需要的一切。我们所需要的不是有上帝的大能在我们的环境中，而是有上帝的大能运行在我们心里。我们若是依靠祂，而不仰赖自己的聪明，祂决不会不把祂自己显明在我们心里。

我们不再做所有错误的事，并不会使我们脱离相互依赖症。甚至我们只做正确的事，也不会使我们脱离相互依赖症。只有我们信任上帝，并且由于这种信任，我们的行为不再一样，这时候才会使我们脱离相互依赖症。

我们必须把我们所爱的人托付给上帝。我们必须容许祂按着祂的意思，而不是按着我们的意思，在他们生命中做事。我们必须倚靠上帝来满足我们自己的喜乐和平安。我们必须让祂成为我们安全感和稳定性的源头。那时候，也只有到那时候，我们才真正脱离了相互依赖症。

只有放弃我们对别人的外在关注，我们才能专注于自己的品格培养，也让我们身边的人专注于他们的品格培养。我们全都可以在上帝里面有个体性的成长。只有当我们身边的人在上帝里面成长的时候，我们才会真正发现生活中和跟人交往中真正的喜乐。我若容许你变成你在耶稣里想要变成的样子，我就不得不成长，才能保持我们的关系。照样，我的成长也会挑战你。我们踏上一段爱与成长的旅程，它永远不会止息、永远不会变得枯燥或无聊，而是一直都很有意思！

平常我很容易坚信自己爱上帝，直到这种坚信在跟人交往的时候受到严峻考验。我怎样跟人交往，也会照样跟上帝交往。或许看似不太一样，因为我使用的词不一样，或者假装有高大的目标。如果我想要控制人，就是想要控制上帝。如果在人面前必须由我说了算，很可能我的“基督教”由我说了算。但是如果我对人既顺从又有耐心，很可能对上帝和自己也会既顺从又有耐心。惟一真正反映出我们灵性的东西就是我们与人的关系。我只可能接受我甘愿付出的东西！

注：

1. 詹姆士·理查兹博士《我的教会，我的家》Dr. James B. Richards, *My Church My Family* (Huntsville, AL: Impact Ministries, 1995).
2. 《泰尔的希腊文词典》，电子数据库。(Thayer's Greek Lexicon, electronic database (Biblesoft, Inc., 2000, 2003, 2006)) NT:5048.

打破循环

即或一个人鼓起勇气，靠着恩典突破了他（或她）个人的相互依赖模式，还是有一个主要障碍。你晓得，我们的相互依赖症总是牵涉到其他人。我们生活中的每一个人都是这场我们称之为生活的史诗级大戏中的演员。我们身边的每一个人都在找到他（或她）的“理想角色”。我们彼此交往的能力已经围绕我们共有的功能障碍而无意识地打造出来。每个人都在扮演最适合他（或她）相互依赖症状的角色。

我们只知道怎样按着我们相互依赖、操纵性的方式彼此交往。我们不知道其他任何方式。如果其他演员摘下他们的面具，我们就认不出他们。因此，当我们改变的时候，就使得每个人的生活全都陷入混乱。或者说，我们其实从混乱中走出来，开始有秩序。问题在于，我们明白混乱，却不明白秩序。既然它不属于功能障碍，我们就不知道怎样跟它相处。我们所知道的一切就是我们曾经拥有过的东西。

当我们改变的时候，就把我们周围的每个人全都放在不熟悉的领地范围内。他们从未尝试过活在这个舞台上。他们或许祈求过发生这种改变，或许藐视过我们以前的样子。但这种改变来到的时候，他们可能会全力以赴地抗拒。只是因为我们乐意，并不表示他们也乐意。

只是因为我们乐意，并不表示他们也乐意。

人心总是抗拒未知的事。¹有些研究表明，人宁愿留在他们所熟知的暴虐环境中，也不肯离开，进入他们所不知道的安全环境中。人心把未知的事解读为威胁。威胁生出惧怕，我们抵挡所惧怕的事。

我记得有个女人不顾一切地想让她丈夫得救。他的言语和情绪很暴躁，让她活得非常痛苦，好多年一直为丈夫祷告，相信上帝能救他，改变他。她反复过来接受辅导，想要明白怎样向他传福音。她以前采取有对立情绪的“宗教”式传法，我劝她放弃这种做法，换成以爱心行事。还真管用了！你会认为这是天堂降在地上的起点，但后来的事情恰恰相反！

他终于把生命交给主了，却带来一系列的挑战，最终导致他们离婚。她得到了一直祷告的东西，却“吹灯拔蜡”。虽然听起来不合逻辑，但是我有许多次看到发生这种事。她已经安逸惯了功能失常的生活，擅于利用它使自己得利。她利用负罪感和唠叨来控制丈夫，利用同情心来控制朋友。她明白受苦的太太是什么角色。

丈夫得救以后，有了很大改变，这意味着她不得不找到属于自己的生活，无法再利用他的功能障碍确定她的身份，意味着她不可接受、不合圣经利用这种处境的做法现在暴露出来。她无法在丈夫更极端罪行的阴影里把她的罪隐藏起来，于是跟他离了婚。多年来言语和情绪上的暴躁见不到了。她从未预料到的一件事发生了。丈夫得救以后，改变了。但这件事却暴露了她的功能障碍，使她直接面对一种她所不明白的惧怕……怎样对付她自身的问题！

很难放下……

人很少有意识地采取这些类型的毁灭行为，而是在某种他们所不明白的力量推动下做出来的。我们制造出一种身份，也就是感觉我们是什么人，扮演的是什么角色。然后按着我们的环境，而不是我们与创造主的关系，来定义我们的身份！一旦我们把某种角色当作身份来接受，我们就不愿放弃这种角色。这样做等于情感死亡。我们不明白为什么改变会让我们感到这么大的威胁，但原因就在这里。它是向自我死亡。也许正因如此，耶稣才教导我们舍己，也就是我们根据环境制造出的错误自我感觉。按着我们与上帝之外任何人的关系所定义的错误自我，我们都必须向它死亡。

改变就是向自我死亡。

辖制型的父母可以尝试挣脱强加在儿女身上的控制循环。虽然儿女批评和抱怨了很多年，但他们却不肯让这类父母挣脱这个循环。毕竟，如果父母挣脱出来，儿女还能把他们的问题怪罪到谁身上呢？功能失常的生活固然痛苦，却是儿女知道怎样应对的循环。

功能失常的家庭通常都有一名强势成员。强势成员是在危机时刻家庭所依赖的人。功能失常并不在这个环节。危机过后，功能失常才会显现出来。家庭的强势成员帮忙解决了问题，随后别人就会指责他（或她）是麻烦制造者，想要控制人。一旦危机结束，别人就会把他提供的帮助或建议视为控制。

有时候强势成员是不折不扣的相互依赖者，有一种救主心态，一种“救助综合症”。有时候强势成员真正爱护和关心家人，却不知道适可而止和打破毁灭模式的价值。他（或她）认为解决别人的问题是他（或她）“爱的语言”。

无论哪种情况，强势成员想要打破原有模式的时候，真正的功能失常就会显现出来。即或家里人全都批评这个强势成员，他们也一点都不想让这个人脱离这种循环。他们还去找谁帮忙呢？别人不愿卷入他们的游戏。他们还会把自己的问题怪罪到谁身上呢？如果他们没有了怪罪的人，可能就不得不自己承担一些责任。他们还怎样操纵这个强势成员呢？实在是太多的未知数。他们会拼命保住他们所批评的系统。这是他们个人和家庭身份的某种组成部分。

我常常看见，某个家庭成员想要挣脱相互依赖症的循环，这时候家庭内部的冲突就会有所增加。如果某个功能失常的家庭成员挣脱了这种循环，家里其他的人就不知道怎样再去控制这个人，或者怎样再跟他交下去。你要记住，控制是相互依赖者的基本需要。他（或她）必须先放弃关系，然后才会放弃控制权。

人必须先放弃关系，然后才会放弃控制权。

需要和界限

我们打破了毁灭性的相互依赖模式，必须敏锐地察觉到我们周围存在着的需要。与此同时，我们必须拒绝按着别人的意思去爱。我们必须转向上帝对爱的定义。照样，我们必须确定清晰的界限。我们千万不要跨越别人的界限。别人能够和应当自己做到的事，我们不当替他们去做。我们必须容许每个人去作他（或她）自己的选择，承担他（或她）自己的后果。我们还必须确定自己新的界限。我们不当让自己受制于一些沟通和关系，破坏我们的自信感。这些新的界限是以前所缺失的，它们有防护作用，本来可以保护我们所有的人，免得彼此伤

害。

因为相互依赖者对于负罪感极为敏感，所以系统中的其他成员很容易操纵他再次以不合圣经的做法来表达爱，从而重新确立跟人交往的相互依赖模式。各种类型的相互依赖者都把负罪感视为上等武器。他们常常把它留作战略的最后一招。正当你认为你在挣脱跟人交往的相互依赖循环时，已受制于团体其他成员的各种花招。他们可能利用人格魅力，可能利用有条件的友善。他们会不断改变策略，直至找到一个办法，把你引诱回原先的系统。他们会把各种战术运用一遍：发怒、不接纳、撅嘴，甚至有可能施暴。但这一切都不管用的时候，就会直接转向负罪感。他们试图利用负罪感诱人回到相互依赖的关系，重新以不合圣经的做法来表达爱。毕竟，这个系统虽然败坏，却是他们惟一知道的办法，来表达爱和维持某种形式的交往。有些人想把事物保持在原状，我们需要不断地警醒，才能保持独立性，免得他们的战略影响我们。只有继续不断地与上帝连结，让祂作我们的源头，才能使你得到保护，不受这些情感战略的攻击，免得把你拉回来。

应当发生在别人和上帝之间的事，我们千万不要替他们做。我们还应当小心，不要以没有爱心的态度采取这种立场。重申爱与价值很重要，但我们只能依从合乎圣经的爱概念。无论其他方法看似何等仁慈，只要不合圣经，到头来都是毁灭性的！都会破坏他们的自我价值，导致他们自己认识上帝的指望化为泡影！

打破这个循环有一件很吓人的事，就是我们无法预料会给周围的人带来什么后果。无论我们凭着爱心做什么，都是营造最恰当的氛围，求得美好的结果，但谁都担保不了。我们真的不知道别人会怎么回应。圣经上并未应许我们，只要我们做正确的事，其他人也都会这样做。在真爱中行事不是一种可接受的操纵形式。它并不附着对结果的担保。假如真的有担保，那就只是另一种形式的控制。爱对人说：“如果你想要的话，我会给你真理。我对待你的方式，会反映出你在上帝眼中的价值。但是我也会给你自由，让你自己作选择。若是结果不好，我会容许你从这个处境中学习功课，而不是试图拯救和修理你！”

虽然这是最有挑战的环节，但它也是让每个人最感到释放的环节。我们冲破这个循环的时候，正在制造惟一真正的机会，跟我们身边的人建立关系。但他们可能不想要。他们可能把我们的突破看作最大的背叛。“我们本来对现状很开心，你为什么搞破坏？”他们并不知道，只有他们是开心的一方。他们看不到事实是何等糟糕。他们没到你这种程度，你也不可期望他们到这种程度。他们必须按着自己的方式，自己认知到这种程度！

你的信心就是你的回应

信心未必是相信上帝成就某个具体的结果。你无法替别人操持信心。信心是你向上帝和祂对你的应许表示信任的回应，而不是你相信上帝可以在别人心里做什么事。你愿意周围的人得救，过上很好的生活。你愿意看见生活中陪伴你的人得到的真爱和丰盛多而又多。但是有可能永远不会实现。虽然你无法替别人相信什么事，但你却可以为你本人相信上帝的道。你对上帝的信任不是为了获得具体的结果，而是为了实现具体的得胜。

信心是你向上帝和祂对你的应许表示信任的回应。

无论别人做什么，你都知道可以有自己的得胜。上帝是使你快乐的源头。祂是你的保障源头。

其他人决定不了你将来的喜乐，只有你和上帝可以决定。只有你是耶稣里应有的样子时，才能影响你的家人和朋友。他们需要看到有人在过他们想要的生活。他们或许会嘲讽和考验你一段时间，看看你所拥有的是否真实。你若经受住考验，那些想得到帮助的人就会来找你！你会成为他们黑暗中的光。但是你不可能又参与功能失常，又作光！

本人的梦想应当真正属于本人。我们已经展望未来，把我们所爱的人安置进我们的梦想。我们已经决定好在我们将来的快乐中他们要扮演什么角色。我们看到自己因着某一份具体的工作、某一位具体的朋友，或者某种具体情况而快乐。虽然说这一切听着都很美好，也让凡渴慕真爱生活的人哽咽，但它却属于相互依赖症的狂想。我用不着因着任何一个人而认为自己快乐。我只需要把自己看作一个快乐的人。我无权担当别人在我生活中将要扮演的角色。这样做是想要把我的意志强加在他们身上，也是把我的希望寄托在他们身上，而不是寄托在上帝身上的一种形式！

它是个人性的

我们把别人跟我们将来的快乐连在一起，有可能非常具有毁灭性。它常常是我们需要控制他们的一个因素，常常是我们维持受虐、毁灭型关系的一个因素。我们已经把将来的快乐跟我们生活中的某一个人关联在一起。

我期待与太太一起变老，很难想象没有她的生活。由于死亡或者关系中的矛盾而失去她，将会是一件极其痛苦的事。我确实想象着我们跟孙子孙女一起玩耍，我看见我们一起生活，但我也有个人的梦想。我的个人梦想关乎我、我的生活、我的事奉，我想要用我的人生来成就的事，我选择成为的那种人。虽然我也容许她来参观这幅内心的画面，但主体不是她和我。这幅画跟我和上帝有关。无论谁在场，谁不在场，我都会完成对主的承诺。我的梦想一定会实现，因为我是我在耶稣里所愿意成为的那个人，因为我有品格、有平安和喜乐——而不是因为有具体的人在那里陪伴着我。

我们把别人跟我们的个人目标连在一起，有一种不健康的方式，使我们觉得如果失去这些人，我们就无法实现这些目标。我们从未故意让这些人做我们的源头，但因为把他们带进了我们的个人目标和梦想，于是用一种方式跟他们连在一起，似乎离开他们，就不可能实现这些目标。

如果我的事奉画面是展望我的太太跟我一起在那里事奉，我心里已经创造出一种有条件的境况。这意味着在某个较深的层面，我感觉如果她没有扮演我想象出的角色，就完成不了我的呼召。这样一来，万一她深切渴望扮演不同的角色该怎么办呢？那时我会觉得她追求上帝为她的人生所定的旨意是对我梦想的攻击。事实上，我会觉得，如果她所做的一切是在追去她感觉上帝对她人生的计划，我就会觉得她在暗中破坏我的使命。如果我的使命跟我想象中她的某种角色连在一起，就算强迫她去做我认为她应当去做的事，我也会觉得我是义人！

人人都应当有他（或她）自己的个人梦想和目标。我们应当认识到，别人可以怎样跟我们分享这些梦想，但我们不应当依赖他们。毕竟，我们需要让他们有自己的梦想。有一件最令人激动的事，也是长进的最大理由之一，是叫配偶在他（或她）自己的使命上长进的时候，我们跟他们一起同行。假如我控制妻子的使命，我信心和品格的有些方面永远都不会培养起来。因为容许她实现自己独特的使命感，所以她常常以别人做不到的方式挑战我。我对她的爱促

使我倾听和成长，突破了我许多的局限和观念。惟有当我容许她成为她所渴望在耶稣里成为的样子，她也容许我成为我所渴望在耶稣里成为的样子，我们才会合一。我们变成这种新的“一体”，是因为我们必须有这种成长，才能和睦相处。

脱离相互依赖症不是某个观念或行为的改变；而是人生哲学的改变。我们的源头改变了，也就改变了我们整个人生的动机。因为相互依赖症牵涉到我们身边的每一个人，所以我们的自由也会牵涉到身边的每一个人。打破这个循环将会改变我们跟一切事物和每个人相处的方式，因为每个人都是这个循环的组成部分。

注：

1. 詹姆士·理查兹博士《奔向成功的脑回路，走向失败的程序》。Dr. James B. Richards, *Wired for Success, Programmed for Failure* (Newburg, PA: MileStones International Publishers, 2010), 73.

全新的生活

现在我们有了所需要的信息，去过一种丰盛的、不复杂的、可享受的生活。第一次，我们要搞清楚享受这种称为生活的探险究竟是什么意思。我们脱离了别人的控制，有机会经历上帝到极致的程度。我们跟人之间的关系可以洋溢着极大的爱 and 美妙的友情。曾经是障碍物的东西变成了激动人心的挑战。曾经威胁到我们的东西变成了探险。没人再作我们的源头，我们终于可以自由地自己认识上帝。上帝成为我们的源头，我们可以截然不同地对待生活。这种称为生活的东西终于行得通了！

现在我们准备好把人生当成一段旅程来享受了，而不是看作一场到达终点的斗争。永远都不会有一个具体的终点可以让我们说：“我们到了。”丰盛的生命不是一个终点，而是一个过程。它是一种品质，而不是一个数量。我们必须把地上的生活理解为一个过程。并不存在什么神秘的境界，我们抵达以后永远都不会遇见问题。尽管相互依赖症的传道人、政客、潜在合伙人和其他的理想主义者发表操纵性的承诺，乌托邦却并不存在。乌托邦的承诺本身，人现在已经视之为跑、跑、跑的警示旗！我们每天都走一遍相信和顺从上帝的过程，第一次有机会享受这段旅程！

因为没有一个是称为“那里”的地方，所以我会一直都在长进和改变，但不会再是一个消极的过程，让我枉然争取换来上帝的赞许。因为我在基督里，所以上帝接纳我现在的样子，知道这件事是何等美妙啊！我知道有些地方我需要改变，但这些改变只是为了让别人，而不是让上帝觉得我更可爱。它们使我在今生能够更好地行事为人，却不会使我有更多的义。我生命中依然有些方面需要成长，但我可以坦然接受自己。既然我没有一个终点，一路上都很舒适。既然我没有一个终点，我对自己的现状感到很知足、很快乐、很满意。我问的不是：“我有没有到那里呢？”我问的是：“我是否真的在这次旅行途中？”

我活在这种内在的“静止”和外在变动的反合性里面。我用一只眼睛展望未来，期待我的生命和品质有积极的变化。但另一方面，我对自己的现状感到满意。我明白我的责任不是改变。我的责任仅仅是随着圣灵使改变进入我的生命，我敞开接受它而已。我的责任不是知道这条道路，我的责任是认识并跟从把我领到这条道路上的救主！现在我可以真正让耶稣作我的牧者了！

我的责任仅仅是随着圣灵使改变进入我的生命，我敞开接受它而已。

改变、改变、改变

一切关乎生命的事都在不断变化。我们经受的许多压力都是对改变的抵制。我们若活着，就在改变。不再改变，我们也就死了。即或我们遇见完美的关系，也会随着演变而要求改变。各个关系都会随着人与环境的改变而改变。因此，我们必须改变，才能与关系保持同步。我们寿数增加的每一天，我们怎样跟人交往、我们有哪些需要、甚至我们优先去做什么事，这些东西都会改变。我们若有儿女，他们在成长过程中常常会有改变。经济、政府、以及千百种我们关系之外的其他事物每天都在改变，促使我们有必要作出新的回应！改变是避免不了的！

在这种新的心态当中，改变对人的要求有可能很高，但它的动力却不再是感到缺乏、不足或需要。改变不再是消极的或具有威胁的。改变的需要不是仪表盘上指示出现故障的红灯。改变是我把生活继续下去的方式。改变是我能够继续最充分地享受生活的过程。改变其实是我的朋友。我改变，不是因为我有错；我改变，是因为我活着，并且存在于一种动态的、不停变化的环境中。

信徒接受在耶稣里的生命，具备了所需的资本，能够用与普通人截然不同的方式跟世界、跟它的一切压力打交道。跟那些沉浸在宗教和律法主义中的人相比，我们当然有能力作出更有成效的回应。耶稣亲自向我们发出了一份邀请，逃避宗教的消极和相互依赖症的操纵。“你累吗？疲惫吗？对宗教筋疲力尽吗？到我这里来吧。跟我一起离开，你会重新焕发生机。我要指示你怎样得享真正的安息。你要与我同行，与我同工——留意我怎样做。你要学恩典不勉强人的节奏。我不会把沉重的或不适合的东西强加在你身上。只要你继续与我为伴，就必学会自由和轻省地生活。”（马太福音11:28-30意译）在耶稣里的生活不是一种有额外重担和压力的生活。它是容易和轻省的。

在基督里，我们晓得一切成长只不过是我们在里面的东西变成我们外在自我表达的方式。我们其实不是在变成，而是在转变。我们归向耶稣的时候，变成了我们需要成为的一切。随着我们顺从祂，这一切在我们的外在行为上表现出来。我们从来都不是想要变成我们本来不是的那种样子；相反，我们是在穿上我们在祂里面真实的样子。不会再有比这更容易的事了。我本来就是这样；因此，随着我顺从祂，我转化成上帝赐给我的真实身份。我不是借着改变而变成。我改变，是因为我本来就是这样。我是义人，在祂里面。我受了恩膏，在祂里面。我在耶稣里。

我不是借着改变而变成。我改变，是因为我本来就是这样。

我决心满足于、安然接受我在耶稣里的身份。我无法成为你想要我成为的样子。我不能为了你的期望而活着。我只能成为我在耶稣里的样子。如果我周围的人还是觉得这一点不够好，他们就必须把这一点带到我的父和救主面前去理论。这不是粗鲁、不细心或没有爱心的借口。它是我们全都必须接受的事实。我是我今天的样子，此时此刻我只能成为这个样子。

自由地成为

随着我们发现可以自由地安息在耶稣里的身份，我们常常也给别人更多的自由去发现他们自己的旅程。我会让你成为你的样子。如果你想成为你在耶稣里的样子，很好。如果你不想这样，那是你的选择。无论我多么不认同这种选择，它还是你的选择，而不是我的选择。我们选择让生活顺从谁和什么原则，可能意味着我们随流失去，也有可能意味着我们更加亲近。无论会把我们带向何方，我都会爱你；但我不会假设有必要使这份关系产生出某种确定的结果。

我必须让耶稣作你的主，正如你必须让祂作我的主一样。你必须跟从的是祂。如果你跟从祂，我也跟从祂，我们最终会抵达一个相容的终点。你是祂的仆人，不是我的仆人。我不能侵犯这种关系。照样，我力求尽可能地高度敬重你，但我不是你的仆人，我是祂的仆人！你永远不可能成功地闯进属于我的救主和主的地方！有一件事是肯定的，我们若是在跟从祂，就会

在整个旅途中本着爱心和彼此尊重而行事。

如果我试图把你变成我想要你成为的样子，你永远不会拥有自己的身份，我会犯下最隐蔽、却最可怕类型的谋杀罪。我会导致你抛弃你的生活，使你不可能找到自己的使命。如果你是我要你成为的那种人，就不可能成为你想要成为的那种人。如果你的人生围着我转，永远不可能围着耶稣转。如果你在按着我的梦想活着，永远不可能按着你的梦想活着。因此，我对你的一切控制都肯定会使你永远没有真正的快乐，因为你会寻求得到我的赞许，才能使你快乐。我无法使你快乐。事实上，我需要控制别人，这一点反映出我其实有何等不快乐。假如我对我的生活感到真正快乐和满足，决不会转而管理你的生活。然而，我若使你自由地去寻找你在耶稣里的快乐，你就会倚靠祂作你的源头。如果我们两个人都在祂里面得到成全，相互之间就不会再不切实际地要求对方快乐，进而能帮助实现别人的喜乐和成全。

上帝在你生活的中心，你的生活第一次有了保障。你所做的一切都会源自你是上帝的孩子，从这份自信中表露出来。祂会成为你的源头，祂会成为你的自信。宗教在你心里不会有任何地位。你会只容纳上帝清洁、毫无玷污的爱，你可以感受到这种爱，它使你对上帝、对自己和别人都有了好感。

你心里充满上帝的爱，就会摆脱人的操纵。别人有可能影响你，却控制不了你。他们有可能伤害你，却毁灭不掉你。他们有可能把你压弯，却不能把你折断。想要伤害你，就好像想从大海中偷走一杯水一样，没多大亏损。

一旦你亲自尝过上帝的美善滋味，就会对生命执着。你有了最大的痴迷、拿到最划算的交易、生发出真诚的渴望，却又心满意足。如诗人所说：“但愿人因耶和华的慈爱和祂向人所行的奇事，都称赞祂；因祂使心里渴慕的得以知足，使心里饥饿的人得饱美物。”（诗篇107:8-9）。你活在最大的悖论之中，既深深痴迷上帝的爱，余生却又完全满足于对这种爱的体验，这次旅程将会带你去体验上帝的美善和生命所呈现的最美篇章！

简单的解决方案

相互依赖症的问题，还有大多数人际交往和社会疾病，它们的解决办法其实没那么复杂，只不过不是我们想听到的东西。我们想听到的是，有一种办法迫使其他所有的人去做他们应当做的事，然后世界就会变成一个对我们安全的地方！问题就出在这种错谬的解决方案。想要从外部来满足一种需要，总是造成乱七八糟的局面。

罪的法则在世界上通行。人有自己的自由选择，就连上帝也不把祂的意思强加在别人身上。我们所求的解决方案已经在我们自己里面，在我们自己心里，与上帝相遇的地方。只有一个办法，上帝可以将我们想要的世界赐给我们，又不侵犯别人的意志，就是从里面来做！上帝的国在里面！我们渴慕的东西，我们需要的东西，只有发生在我们自己心里的时候才能找得到。解决方案并不难；只不过不是我们想要听见的东西。

就连上帝也不把祂的意思强加在别人身上。

上帝向以色列人解释说，有某种品质的生活不过是一个选择的问题。但祂知道他们一定会试图把它弄得很难。人把问题复杂化，是为了抵制改变！我们若能把解决方案弄得难以寻找，就能合理解释我们的问题。我们有理由保持现状。然而，生活并没有那么复杂，生活是一个选择的问题。你来听一听祂的警戒：“我今日所吩咐你的诫命，不是你难行的，也不是离你远的。不是在天上，使你说：‘谁替我们上天取下来，使我们听见可以遵行呢？’也不是在海外，使你说：‘谁替我们过海取了来，使我们听见可以遵行呢？’这话却离你甚近，就你口中，在你心里，使你可以遵行。”（申命记30:11-14）所以，在这里给出简单的解决方案。你可以选择闭上眼睛，假装它很难，更多回味你已有的东西。或者你可以信任创造你的主，在全新的范围内发掘生活。

爱是正常状态的条件

我们是按着上帝的形像和样式造的。上帝就是爱！因此，在我们脑回路的设计上，爱是使我们正常化的因素。要想达到正常状态，我们需要付出和接受爱。

我们必须爱上帝、爱人、爱我们自己。有人问最大的诫命是什么，耶稣不但回答了这个问题，而且接着解释说，只要人谨守三条原则，必定能成全所有的律法。“耶稣对他说：‘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）

要想爱上帝，我首先必须相信并体验到祂实在是爱我。“我们爱，因为上帝先爱我们。”（约翰一书4:19）上帝差遣耶稣成为我的罪，承受了我一切罪行当受的刑罚，救我脱离了祂的忿怒，将祂对我的爱表明出来。“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）

我必须情愿相信上帝对我的这份爱。在我与祂的关系、我与我自己的健康关系和我与别人的

关系中，它是未来一切事情的起点。一切关乎我新生命的事都将基于上帝对我不可思议的爱。发现祂对我的爱将会成为一切健康关系的起点！

我必须情愿相信上帝对我的这份爱。……它是未来一切事情的起点。

接受上帝对我的估值使我对自已有一个健康的估值。它是自我价值低廉的终结。由这个健康自我价值的出发点，我现在能够表达对别人的健康估值。发现和经历上帝的爱是对相互依赖症的致命打击。我已经在祂里面找到的东西，何必再去倚靠你来得到呢？

我们已经讲得很清楚，上帝的爱与价值有关。照着耶稣的话，要想成全所有的律法，我们必须珍惜上帝、珍惜别人、珍惜自己！依此推断，我们就明白，只要这三个方面我们有一个没做好，就不是在律法的真正含义内行事。

要想向你表达爱，我必须像上帝那样来珍惜你，但这样做的时候，既不可干犯上帝对我的珍惜和我与上帝的关系，也不可干犯我对自己的珍惜。

在基督里，我有一个新的身份。若我心意更新，上帝怎样看我，我就会怎样看自己。耶稣是怎样吩咐的，我就怎样爱（珍惜）我，与你交往的时候就决不会违背或破坏我的新身份。

保守你的心

上帝话语的智慧要我保守我的心，胜过保守我一切所行的。“你要谨守你的心……因为生命的泉源由此而出。”（箴言4:23，新译本）我的心是我身份的居所。不好好保守我在基督里的身份会导致我的身份取决于你的赞许和控制。我千万不可让任何人篡夺了主耶稣在我生命中的主位！这个位置属于祂，而且单单属于祂。

我的心是我身份的居所。

我若有爱你的心（珍惜你），就不能做任何破坏你追求尊严和价值的机会。这意味着你能为自己做也应当为自己做的事，我决不可替你做。我不可修理你，不可拯救你。如果你想让我帮忙，我会充满爱心地指示你我所知道的步骤。我会分享我的经验。无论你跌倒多少次，我都会爱你。我会勉励你，善待你，帮你站起来。但我不会夺去你自己经历上帝的机会！我会以爱心给你讲真理，但我决不会利用真理作操纵和论断你的工具。

我意识到，不可能靠我自己的力量做到这一点。因此，我相信上帝的恩典和能力会在我里面作工，使我能够按着这个新的身份活着。我的一切指望必须寄托于上帝的能力，而不是自己的能力。

惟有一件事使我有资格承受上帝所成就的一切，就是耶稣的受死、埋葬和复活。在祂里面，使我在上帝面前称义（这是我应有的样子）。无论我做什么事，都不能使我自己更有资格，更蒙上帝悦纳。从这一刻起，我所能做的一切，就是力求行事为人与这样好的恩赐相称，来表达我对上帝的珍惜（爱）！

使人治愈的心

箴言书的作者说：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴言23:7）行为其实并不是一个人身份感的居所。行为只是表达出一个人心里真正存着的东西。无论想要永远改变哪个行为，都必须首先改变我们内心的信念。心才是我们身份的居所！它是我们所有信念的源头，说到底也包含我们的自我感觉。无论环境好与坏，我们对人生是什么样的感受，无非反映出我们对自己是什么样的感受。我们不爱，也就是不珍惜自己，会带来不快乐。无论世界上有多少好事，也不够补偿或缓解这种不快乐！

这个启示把我们带回箴言书的作者洞察到的另一件令人震撼的事：“你要谨守你的心……因为生命的泉源由此而出。”（箴言4:23，新译本）人必须采取一切可能的行动保守他们的心，也就是他们的自我感觉、身份、珍惜自己的能力！你还记得，耶稣说，我们要爱人如己。这个命令暗示说，我对你的珍惜程度不会超过对我的珍惜程度！我若转向上帝来明白我的价值，也会转向上帝来明白你的价值。健康的心不但使我与别人保持健康的关系，而且也使我与上帝保持健康的关系。为什么？因为我与自己的关系是健康的，是以上帝为中心的！

健康的心不但使我与别人保持健康的关系，而且也使我与上帝保持健康的关系。

“泉源”这个词暗示流出我全部生命的源头。原文使用了这个词的一个定义，还暗含着界限的意思。¹我的心，或者说我的自我感觉，是我在周遭世界感知的一切界限的基础。我们原以为界限在外面那里。但事实是，它们都在“里面这里”，在我们自己心里。挪移或扩大我们的世界里所感知的界限，只有一个办法，就是扩大我们在基督里的身份感！内心的信念总会影响我们的自我感觉。

圣经教导说：“基督在你们心里成了有荣耀的盼望”（歌罗西书1:27）。“荣耀”这个词有许多含义，也可以把它理解为上帝的看法、观点和实在。²我们要想在今生变成上帝所说我们真正的样子，只能寄希望于“基督在你们心里”。你相信上帝使基督从死里复活，诚然祂是你的主，那时候基督进到你里面。但它跟新约所有的东西一样，你必须心里相信，然后才能在心里经历到它。只要你尽一切所能去认识，就会体验到基督在你里面。我们在多大程度上觉悟到基督在我们里面，就会在多大程度上活在我们新身份的实在中。

默想（汉语版本大多译作“思念”）

为了帮助人在他们的旅程中觉悟到基督在我们里面，我设计过一些很强大的工具，其中有一个是为期三十天的生命更新课程，称为“内心物理学基要原理”（Heart Physics Essentials）。圣经教我们默想。使徒保罗这样说：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”（腓立比书4:8）《泰尔的希腊文辞典》把这个词定义为“在心里计算、算计或掂量理由，反复思考。”³这些全都是描写默想的词汇。

默想是指我们在心里沉思、思考、思想、反思和想象某个事物，直至它在我们的经验中变得真实！在基督里已经赐给我们的一切，必须透过默想、反思和思索得到落实，使我们产生不

可摇动的信心！因为这种技巧对我们这一代人来说基本上已经失传，所以很少有人会靠着他自己（或她）自己重新发现圣经上的这种操练。“内心物理学”旨在帮助你只用三十天的时间来掌握古人花上一辈子才能培养出的技巧。关键不在于你是否运用“内心物理学”。关键是你采取一切必要的行动，时时刻刻不可撼动、不能摇动地觉悟到基督在你里面！

关键是你采取一切必要的行动，时时刻刻不可撼动、不能摇动地觉悟到基督在你里面！

人心在种与收的连续体里运作。我们种什么，就在心里长什么。我们付出什么，就会获得什么样的收取能力。这不是用律法主义手段从上帝那里争取什么东西，而只是我们自己的内心就是这样设计的。这也解释了黄金规则的重要性：你愿意人怎样待你，就要怎样待人。你向别人做什么事，怎样做这些事，就有怎样的能力从别人那里收取东西。你心里不想要的东西，也不要给别人。你要给人看看你自己想要感觉到的价值，向他们表达出来。即或他们没有反过来也给你看看，你也会扩大从上帝那里体验它的能力。

饶恕的重要性

你要快快地饶恕！“饶恕”这个词的意思很简单，就是“打发走”。⁵饶恕不是针对得罪你的人，而是针对你感受到的冒犯行为。太多的时候，“怜悯”和“饶恕”可以互换使用。“怜悯”是向得罪我们的人所做的事，“饶恕”是指我们怎样对待冒犯我们的行为。对于感受到的冒犯，你有两个选择。你可以留在心里，也可以“打发走”。冒犯的事进到我们心里，造成跌倒的可能性。它们躺在我们心里，污染了临到我们生活中的各样好事。圣经这样说：“你们赦免人的罪，谁的罪就赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。”（约翰福音20:21）显然，你若不把它们打发走，就会留在心里。只要你留在心里，它们就会影响你。

冒犯行为是别人做的一件有能力使我们跌倒的事。但只有我们留在心里的时候，它才有可能使我们跌倒！把冒犯行为留下来使我们有借口把仇恨留在心里，使我们有理由报复。换言之，它使得我们容忍那些毁灭我们的态度、感觉和行为。很可能是一辈子忍受起先逼得我们患上相互依赖症的痛苦和冒犯。只要把所有的冒犯行为打发走，才会释放我们，使我们脱离这个陷阱。

因为我们已经把怜悯和饶恕变成同义词，所以大部分人不愿意饶恕。我们一直听见得是，饶恕意味着我们和冒犯者之间万事大吉。或者我们应当忽视他（或她）对我们的行为。我们感觉若是饶恕他，就是让他溜之大吉。不对！饶恕不是为了别人；而是为了我们！它是我们把冒犯的事打发走的地方。没有了这种痛苦，那时我们或许能够向他表达怜悯。但向他表达怜悯并不会释放我们脱离痛苦的果效。只有打发走它才是真正的饶恕。

打发走一个冒犯行为看似办不到，然而，人若是学会发自内心地行事，就会意识到，思想不会许可他们做的事，他们却能够在心里去做。只用几分钟的时间，人就可以进入他（或她）的内心世界，把痛苦和冒犯打发走，而后返回这个外部世界，精神抖擞、焕然一新、脱离了冒犯的权势。这才是从心里饶恕的意思！饶恕是内心最根本的防御工具之一。

饶恕是内心最根本的防御工具之一。

随着我们把焦点从外面转向里面，我们发现了一种从来都不知道的稳定性。我们不再随着周

围世界发生的变化而摇来摇去。我们明白了站立在磐石上是什么意思。我们从“失控”转向“自控”。

箴言25:28这样说：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。”我们倚靠祂的时候，就会有安全感，安息在有墙垣的城里！诗人称之为“居住在隐秘处”或者“住在全能者的荫下”。所有这些都在形容一个人靠着上帝感到安全和稳固！

来享受这段新的生命旅程吧。你已经重新连接上你的源头，所有的失控感觉都在消失。有一种深深的价值和尊严正在显现出来，它单单属于那些在与我们的上帝和创造主的相对关系中，知道并相信他们身份的人。

注：

1. *Biblesoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary* (Biblesoft, Inc. and International Bible Translators, 1994, 2003,2006), OT:8444.
2. 《泰尔的希腊文词典》，电子数据库。(*Thayer's Greek Lexicon*, electronic database (Biblesoft, Inc., 2000, 2003, 2006) NT:1391.)
3. 《泰尔的希腊文词典》
4. 见www.heartphysics.com.
5. 《泰尔的希腊文词典》

作者简介

詹姆士·理查兹博士在以信心为本的人类发展领域内是一位开路先锋。他把灵性、能量医学、科学概念和人的直觉综合为一种哲学途径，使得灵、魂和身体和谐一致，结果在健康、情感管理、钱财丰盛、与上帝的亲密关系等方面取得不可思议的突破。他是一位生活教练、顾问、教师和励志培训者。他有神学、替代医学和人类行为学的博士学位。由于多年的服事，他在菲律宾获得世界宣教荣誉博士学位的奖励。他拿到许多专业证书，包括戒毒辅导师、戒毒专家、草药医生、笔迹分析、EFT、能量医学，还有相当多其他的证明和培训证书。

詹姆士博士一直都是位成功的企业家，他经营过几家很成功的生意，涵盖从房地产承包到营销的范围。詹姆士博士还是一位全国畅销书作者，他写过的几本书在全世界的销量均超过几百万册。他最有名的著作是《内心物理学》，这是一个生命更新的课程，旨在装备人通过改变内心的信念而改变生命的各个方面。

有人问他为什么研究过这么广泛的领域，他的回答很简单：“它若能帮助人，我就想去搞明白它！”他所有工作的目标都是为了“帮助人体验到什么是完全：灵、魂和身体”。

要想联系詹姆士博士，你可以打电话或写信：

Impact Ministries
3516 S. Broad Place
Huntsville, AL 35805
256-536-9402
256-536-4530 — Fax
www.impactministries.com

詹姆士·理查兹博士其他已出版的作品

去掉对上帝的限制 Taking the Limits Off God

恩典：改变的能力 The Power to Change

超自然事奉 Supernatural Ministry

和平的福音 The Gospel of Peace

祷告组织者 The Prayer Organizer

建立人的领袖（两卷本） Leadership That Builds People

丧失的带领艺术 The Lost Art of Leadership

我的教会，我的家庭：怎样与教会有健康的关系 My Church, My Family: How to Have a Healthy Relationship with the Church

变成你想要成为的人：发现你的尊严和价值 Becoming the Person You Want to Be: Discovering Your Dignity and Worth

打破恶性循环 Breaking the Cycle

怎样止住痛苦 How to Stop the Pain

我们依然亲吻 We Still Kiss

有效的小组事奉 Effective Small Group Ministry

扯下撒但的面具：谎言背后的真理 Satan Unmasked: The Truth Behind the Lie

神迹剖析 The Anatomy of a Miracle

奔向成功的脑回路，走向失败的程序 Wired for Success, Programmed for Failure

内心物理学 Heart Physics

到底出了什么事？

为何不单单是个人，就连城市、政府和整个国家都在走向破产？

为何抗议的人群走上街头，购物的人群诉诸暴力？

为何就连天气也变得极端起来？

世界已然失控。

面对着好像泰山压顶一样的问题，你该怎么办？

你可以夺回对你生命的控制权。

在这本非读不可的书中，詹姆士·理查兹博士揭示出根本性的问题，以及对世界疾病的简明解决方案。问题是什么？相互依赖症。怎样解决呢？相信上帝所说的话，不理睬其他一切东西。

“本书旨在识别和胜过一切相互依赖症的倾向，从而重新获得你对生命的控制权。随着你剥落一层又一层的情感迷恋，你会找到一种以前从不知道的自由。你会变成黑暗世界中的光。

人一步步地改变。人改变的时候，世界也会改变。当人改变的时候，他们会发现一个新的范畴，称为上帝的国，这是一个公义、和平和喜乐作工的地方。这个范畴在你心里。随着你释放自己，不再看外面那里，就可以看“里面这里”，从而发现你一直向往的那个世界。”

詹姆士·理查兹博士