

全球銷售逾 1000,000 本！

胡瑞芝 × 莊信德 × 歐雨虹 × 鍾興政 誠摯推薦

台灣醫性心理師 高雄神學院院長 「主耶穌福音學」 台北靈恩堂
主任牧師 主任牧師 總編輯 主任牧師

情感健康的門徒

彼得·史卡吉羅
(Peter Scanzero) 著
柯美玲 譯

給每個大人的情感成長學

情感，是上帝賜給每個人應對世界的超能力！
別讓未經檢視的感受、回憶和情緒，
破壞了你感知生活、愛人如己的情感力量！

在快轉的漩渦中定時向生活喊停，
規律地體會心裡的起伏和耶穌的同在，
這是跟隨主的操練，
也是主所愛的門徒特有的恩典。

鍛鍊情感的心靈靈訓
檢視 10 種信仰病徵
×
開啟 4 種情感省思
×
培養 3 類安息節奏

Emotionally Healthy Spirituality

作者介紹



Photograph taken by Julian Bracero

www.julianbracero.com

作者／彼得．史卡吉羅 (Peter Scazzero)

美國紐約皇后區新生命團契教會的資深牧師。史

卡吉羅在牧養的過程中，遭遇教會分裂、婚姻狀況拉警報，筋疲力竭，感受不到上帝幫助的生涯危機後，意識到情感健康與靈性成長的重要關係；他與妻子參訪許多靈修團體，將古代默觀內省的傳統，轉化為忙碌的現代人也能享受的靈修方式與安息節奏。數十年來，他與妻子不斷提醒，門徒培育及教會增長應以健康的情感作為基礎；他們的情感健康課程，不僅牧養了新生命團契教會中來自不同文化的上千位會友，也幫助全球各地教會增長，並成為銷售逾百萬的暢銷書及門訓教材。



開展門徒新生命

一切都始於耶穌基督的呼召：「來跟從我！」

於是，我們成了耶穌基督的門徒。

出乎我們意料的，這代表的是有分於新的創造，

成為新的人類，

是「上帝的子民」，要實現上帝給亞伯拉罕的應

許，使萬民蒙福。

在這榮耀的使命當中，也蘊含著新生命的開展；

跟隨耶穌，走上一條向世界死、向自己死的路，

通往與三一上帝親密互動的嶄新生命，真實活出

基督的樣式。

去探索這份使命的豐富內涵，以及經歷這份生命的榮耀，

正是「門徒培育SP」書系的目標；

以聖經 (Scriptures) 塑造門徒，依主題

(primacy) 拓廣門徒的視域，

「門徒培育SP」書系邀請讀者與眾聖徒一同走上門徒之路，

和摩西、以賽亞、以西結、馬太、馬可、路加、

約翰、保羅，

也和馬丁路德、加爾文、魏樂德、賴特、提摩

太、凱勒一起學作主門徒，

從聖經所揭示的異象與方向、動力與熱情、方法

與途徑，

探索門徒生命的簡單與不簡單！

門徒培育SP，塑造「世界在等待的門徒」。

門徒培育SP 書系總序

剛加入校園的那些年，好幾位年輕同工如我，服事幾年後，都很想編一些學生同工服事、門徒訓練相關的手冊，教導學生如何計畫時間、規畫讀經、讀屬靈書籍、運作一個團契、傳福音等，認為這樣應該會比疲於奔命地到處去講道更有效率，也更廣泛地幫助學生成為門徒。當時果真有些同工，為個人或小組，編寫了一些門徒訓練小冊；可是出版後卻發現這些手冊乏人問津，馬上成為庫存。編寫者很懊惱，以為是同工們「看不中他和他的作品」，後來發現，差不多每次都如此，跟誰執筆似乎無關，因此我們中間就流傳一則笑話：在校園出版任何門訓手冊，印出來的那天就過時，沒人要用了，或者就只有編寫者自己在用。

幾次經驗之後，也就不太有人想編寫這種門徒訓練手冊了。後來我們發現原因，也形成共

識，並不是校園同工自視太高，瞧不起「別人和他的作品」，而是因為我們接觸的學生太多樣化了，有善於邏輯思辨的、有直覺充滿想像的、有很喜歡閱讀的、也有很喜歡實作的……千百樣的學生，甚至同一個學校的學生也都很不一樣，很難使用同一個模式「訓練」每個學生成為「一種門徒」。於是我們放棄「訓練」的概念，改採「培育」的理念，其實也就是古人所說的「因材施教」，按每個人不同的特質、喜好，提供不同的素材。這當然是沒有效率的，但我們也發現，培育門徒不能講求效率，因為每個人都是獨特的個體。

到了出版社後，我發現出版書籍很像帶團契，而且讀者的面向更廣，閱讀目的各有不同，因此我們的出版方針跟學生工作一樣，是透過閱讀，提供眾弟兄姊妹從各個不同的角度，操練自己成為門徒。譬如神學研經類的「里程碑」、「聖經圖書館」、「神學叢書」、「丁道爾聖經註釋」、「聖經信息系列」等書系，目標是建立門徒的聖

經、神學知識，形塑基督信仰的世界觀，以更深的思想底蘊，面對劇變的世界；當然，有完整的教義知識，不見得能使一個人認識神、愛神，所以，我們也出版生活靈修類的書，如「Living 生活館」、「Move」、「Land」等書系；而關乎一個門徒如何本於信仰，在工作、生活與家庭中對應時代的趨勢、潮流，則有「Home」、「Sweet」、「Work」等書系；另外還有許多傳福音用的禮物書、聚會材料等。所以，校園的出版品，也可說都與形塑門徒相關。

當然，要使用這些素材來培育自己或別人成為門徒，比起直接使用現成的門訓材料要繁複許多，需要個別認識每個人不同的程度、特質、閱讀喜好等，為其挑選合適的內容和書籍。但面對後現代人喜愛多元、強調適性發展，以及為神國培育多元人才的需要，相信這樣的「沒有效率」是值得的。

許多教會牧者為了牧養信徒，採用一些現成的門訓材料，甚至很勤奮地自己編寫，這些在形

塑門徒基本品格（如靈修、禱告、作見證等）都很寶貴；而培養信徒形成共識一起達成教會的異象與目標，也是很重要且合宜的。校園是在這些門徒訓練材料與課程之外，再提供更多適性書籍，輔助培育門徒。雖說所有書籍都為形塑門徒，不過為幫助讀者更容易聚焦門徒這個主題，我們規畫了這個新的書系—「門徒培育SP」，有讀經系列、主題系列、查經系列三個路線，初期規畫了提摩太·凱勒和魏樂德的幾本書，精采可期。

陳濟民老師在《成為宣教的教會》中說：「許多讀者將馬太福音二十八章的『大使命』這段經文的重點，放在『你們要去』的『去』字。然而，在希臘原文中，大使命最主要的動詞，其實是使萬民『作門徒』。『去』字在原文是分詞，雖然可以當命令動詞解讀，卻絕對不是主要的動作。意思是說，要萬民作主耶穌的門徒，必須要先『去』到他們那裡，但是『去』了以後，做什麼呢？就是要使萬民作主的門徒，這才是更重要

的焦點」。

原來大使命不只是一個福音運動，更是一個門徒培育運動，祈願這個書系在門徒培育運動中作出貢獻。

黃旭榮

校園書房出版社總編輯

情感健康 的門徒

給每個大人的情感成長學



彼得·史卡吉羅 (Peter Scanzero) 著

柯美玲 譯

情感健康的門徒：給每個大人的情感 成長學

作者：彼得·史卡吉羅（Peter Scazzero）／譯者：柯美玲／出版者：校園書房出版社／電子信箱：ebook@campus.org.tw／出版日期：2024年1月／檔案格式：EPUB／檔案製作日期：2024年1月／檔案製作：菩薩蠻數位出版有限公司

Emotionally Healthy Spirituality. Copyright © 2014,

2017 by Peter Scazzero.

Traditional Chinese language edition published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc. through the Artemis Agency. Traditional Chinese edition published by permission © 2024 by Campus Evangelical Fellowship Press. PO Box 144 Taipei Gongguan, Taipei City 10699, Taiwan. All Rights Reserved.

目錄 contents

推薦序1 讓情緒指引心靈與主同行

推薦序2 成為上帝修補的金繼傑作

引言

Ch 1

情感不健康的靈性問題

有些事會錯得離譜

Ch 2

認識自己才能認識神

成為真正的自己

Ch 3

面對過往迎向未來

切斷昔日的影響力

Ch 4

穿牆之旅

放下權力欲與掌控欲

Ch 5

藉悲傷與失落擴張生命境界

接受自己的有限

Ch 6

發現日課與安息日的節奏

停下腳步，呼吸永恆的空氣

Ch 7

成為性格成熟的大人

學習如何好好愛人

Ch 8

進一步建立生活規約

愛基督勝於一切

致謝

- 附錄
- A 擁抱內在情感的40日練習
 - B 情感健康與默觀靈修的定義
 - C 省察的禱告

推薦序 1

讓情緒指引心靈與主同行

史卡吉羅牧師在本書中提供非常豐富的資源，每一章的閱讀與反思都能讓讀者挖掘到自己的內在寶藏。在前五章中，作者將自身的經歷整理出情緒與靈性交互影響的清楚脈絡。藉著心理學冰山的概念、EQ情緒介紹、個人生命的歷史（原生家庭）、靈性黑夜、信心階段模式、接受自我真實等主題，凸顯尚未能認識的自己，正如希伯來書五章13～14節說：「凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理；因為他是嬰孩。惟獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅，習練得通達，就能分辨好歹了。」

一個健康的成人必需要能夠觸碰、認出自身的情緒，才能辨明情緒所帶出的訊息。作者指出，了解情感不健康的症狀，可以幫助自己看出靈性發展的阻礙。作者在前五章藉由上述的方式點出了個人生命足跡的重要性，讀者可以從這些

部分作為認識自己的開端，讓身為基督徒的我們更有意識地辨別自己內在狀態如何影響外在行為，好讓我們在日常生活裡與上主同行。

從第六章到最後，史卡吉羅牧師提醒讀者，要開始放慢腳步、建立有益靈性健康的習慣。這些看似簡單枯燥的提醒與操練，其實是信仰的核心，但作者用日課的節奏，以及日課的實際內容《擁抱內在情感的40日練習》陪伴讀者一步一步操練，在日常生活中塑成靈性美德，再回到各種不同的人際關係中加以實踐。

靈性是一種生命的體現，從來不會處於一種靜止狀態，而我們需要常常留意自己與主的關係。第五世紀沙漠教父阿爾尼奧（Abba Aresnios）在一次祈禱中領受到，靜默是指「靈魂不斷向內心的深處敞開，以及向著至高的高處上升」；而要讓靈魂向內心深處開展，辨識情緒就是個重要的過程。如同在航海時要辨識風向與潮水，善於辨識情緒，才能使心靈航向上帝和自己，成為跟隨耶穌的健康門徒。

胡瑞芝

(台灣神學研究學院靈性與諮商兼任教授)

推薦序2

成為上帝修補的金繼傑作

在經歷離婚的衝擊之後，我的生命曾經走了一段深沉的低谷與看不見終點的沮喪之中，過去外在服事的光鮮亮麗，返照出內在生命的黑暗殘破。我無法承認「假我」的真實性，也無法踏上還原天父形像的「真我」旅程。擔心失去人們肯定的惶恐，加深虛偽的面具無法摘下的焦慮。但是，感謝神，透過專業的聖經輔導，上帝幫助我離開律法視域下的自我鞭撻，重新注視福音裡基督為我承受的鞭傷，從完全無法覺察與表達情緒，到在羅馬書因信稱義的真理中崩潰大哭，我承認對自己生命的光景、周圍人事物的無能為力，進而放棄緊抓的「能力／安全感」相聯模式……我的生命才終於踏上了在福音中修復的旅程。

當我打開史卡吉羅牧師這本《情感健康的門徒：給每個大人的情感成長學》時，看見他在每

一章中寫下的、走過的旅程，他曾經遭遇的靈性撞牆期、自我鞭打、良心控告、慣性捆綁，乃至面對上帝、直視情緒、放棄控制、接受限制，並且一步一步返回上帝面前，得著自由與釋放，字字句句，都一再地讓我回想起自己接受聖經輔導的真我恢復現場。

身為服事上帝的僕人，無法以剛強的生命見證上帝的榮耀，原本是我們的殘缺；如今卻在恢復情感健康的旅程中，領受基督寶血的修復，成了見證聖痕的「金繼」¹作品。史卡吉羅牧師進一步在《擁抱內在情感的40日練習》中，以具體靈修、默觀的路徑，鋪設門徒訓練的道路，但目標並不是教會的復興、事工的達成、個人的成就，而是引導我們在基督門徒的培育歷程中，透過進入安息節奏，成就祂在我們生命中修復的恩典。

誠摯地邀請你和我一起經歷史卡吉羅牧師為每位跟隨基督的門徒量身定製的修復旅程。

1 金繼 (Kintsugi)，也稱為金繕 (Kintsukuroi)，是種傳統工藝，使用金、銀或鉑製成的漆來修復損壞的陶器。「金繼」一詞源自日語中的「以金子去承繼」，該技法與蒔繪技術有相似之處。透過這種技術，缺陷成為焦點，並強調擁抱缺陷或損壞之物歷史的價值。凸顯不完美之美，是金繼工藝的核心重點。

引言

十多年前，本書第一次出版時，我的想法很單純，就是希望能幫助人。我從來沒想到這本書會引起如此廣大的迴響，非洲、亞洲、歐洲、中南美洲、中東地區、澳洲、紐西蘭、北美洲，各大宗派、各個神學系統，都對裡面的信息發出強烈的共鳴。我也沒想到，這本書後來會發展出「情感健康靈性課程」，包括一本學生練習本、一張DVD、一本八週的默想手冊《擁抱內在情感的40日練習》（校園，2024），協助教會將情感健康的靈性原則內化到基因中，融入門訓文化。

每當有人問起這本書的內容流傳速度如此之快，讀者的接納度如此之高，我有什麼感想？我都會說，「情感健康的靈性」的觀念，早在出書之前就已經存在。二十年前我們教會就已經開始在實踐、淬煉、吸收這本書的原則。每個星期，都有來自七十三個國家的一千五百個成年人走進我們教會，讓我們有機會在一個融合世界各類型教

會的群體裡，練習這些材料。

另外，我還會強調情感健康的門徒培育與傳統門訓的不一樣。有哪些不同？許多教會採用的門徒訓練與服事方式會產生以下結果：



傳統的門訓方式，側重實用課程、投入小組、提供大量的服事機會，但改變生命的力道並不大。

相對地，情感健康的門徒相關的書籍和資源，設計宗旨都是為了幫助人經歷表面底下的轉變——無論是屬靈或情感。為什麼？因為生命經過深邃改變的人，對這世界的影響力比較大，也比較持久。



情感健康的靈性能幫助我們教會的會友和領袖翻轉生命，在聖靈帶領下探索那未知的領域，這一切都遠超過我們預期。最近的一個例子，是我自己領導團隊的轉變。在「新生命團契教會」(New Life Fellowship Church) 擔任主任牧師二十六年之後，經過四年半的交接期¹，我終於卸下主任牧師的職務。之後，我轉任教師，以教導和牧養為主。這樣的轉變，加深了也擴大了新生命教會的服事。其他的例子包括我們教會對全世界帶來的影響。情感健康的門訓突破傳統的外展事工，讓基督徒可以在商場上為主做見證，不只改變了整個教會，也對文化產生影響。

現在輪到你了。我真心相信，改變我、改變全世界教會無數人生命的這些原則與實踐，也能

改變你。

這本書（包括情感健康的靈性課程）邀請你更深入、更廣泛地與耶穌基督建立關係，邀請你走出舒適圈，進入那未知的領域，就像亞伯拉罕離開家鄉吾珥，前往未知。情感健康與默觀靈修的結合——這本書的信息核心——會在你的生命深處掀起一場革命，而這場革命會改變你所有的關係。

所以我要邀請你用禱告的心，慢慢地、仔細讀這本書。過程中，如果聖靈啟示你對自己、對神有什麼新的看見，就暫停下來，細細咀嚼。寫下神對你說的話。有時候我在讀到神對我說話、富含啟示的書時，我會把當下的感想和頁數寫在書封內面，方便日後回想神給我的亮光與帶領，我也鼓勵你邊讀邊做筆記。

看完每一章之後，記得要照著最後附上的禱告，一句句慢慢向主禱告。不要急。每一章的內容都很豐富，豐富到足以發展成一整本書，你可以慢慢咀嚼。

另外，我也鼓勵各位讀者使用更多「情感健康的靈性」的相關資源，包括各種作業及影音光碟。這些資源能幫助你一步一步貫徹書裡陳述的真理。

最重要的是，我要鼓勵你透過這些內容好好來認識主耶穌基督。這本書的宗旨是要幫助你更深經歷耶穌，而不是只有在頭腦裡認識祂。

十架約翰（St. John of the Cross）在《愛的火焰》（*The Living Flames of Love*）一書中提到，對於自己與神的關係，他所有的描述與事實的距離，「就跟畫作與實物的距離一樣」。²儘管如此，他仍然勇敢地將他所知道的寫出來。同樣，我希望你也能把在這本書中讀到的，當成能夠帶著你在基督裡更多、更真實遇見那位永活神的畫作。這本書所結的果子，會反映在你與周遭的許多關係中，包括與耶穌、與他人、與自己的關

係。

服事主的頭幾年，因為情感不健康，我差一點就賠上所有，包括婚姻、家庭、工作和我自己的幸福。感謝神的憐憫，我不但沒有被打敗，反而更能享受基督徒生活的豐盛喜樂，那是我之前想都不敢想的。如果你渴望神改變你，也改變你周遭的人，我要邀請你好好來讀這本書。

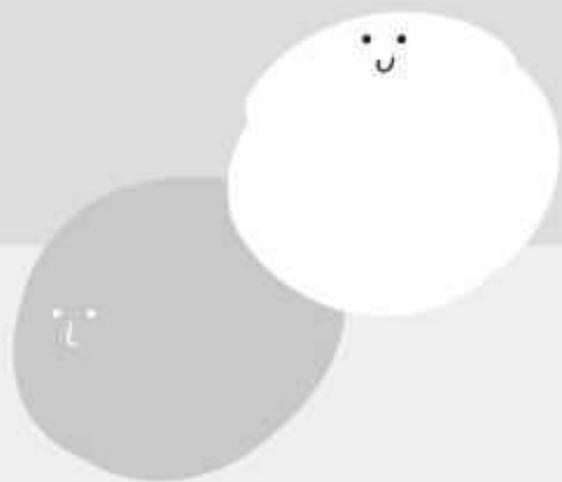
¹ 交接的過程詳細記錄在 *The Emotionally Healthy Leader*, chapter 9, “Endings and New Beginnings.”（中譯本：《領袖真性情：由心而發的八個領導智慧》，第九章「結束與開始」，宗教教育中心，2022）

² Kieran Kavanaugh, ed., *John of the Cross: Selected Writings, Classics of Western Spirituality* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1987), 292.

Chapter 1

情感不健康的
靈性問題

有些事會錯得離譜



基 督徒的靈性，若缺少健康的情感，對自己、與神和與人的關係都會帶來危害。我知道，因為我大半輩子都是如此，有太多太多不堪回首的經驗。

下面這件事就是我最不願意回想的！

費思站在泳池裡！

我是到另一間教會講道時認識約翰和蘇珊的，他們表示很想到紐約皇后區參觀我牧養的「新生命團契教會」。於是，在一個潮濕、悶熱的七月主日，他們從康乃狄克州出發，克服意料中的交通狀況，來到我們教會，連續參加了三堂主日崇拜。在第二、三堂之間的空檔，約翰把我拉到一旁，表示很希望能私下跟我和我太太潔芮聊聊。

其實我很累，但心想萬一我拒絕，讓他們敗興而歸，他們回去不曉得會怎麼跟他們牧師說？他們會在他面前怎麼形容我？他們牧師是我的朋友，我很在乎他會怎麼想。

於是我說了一句違心話。

「沒問題，晚一點我們一起吃個午飯，潔芮會很高興跟你們聊聊。」

我打電話給潔芮，她雖然不是很樂意，但為了要當個「好師母」，還是勉強答應。於是那天下午，大約三點左右，我帶著他們回家。不到幾分鐘，我、潔芮和他們夫妻，就坐下來一起用餐。

然後約翰就開始說話。他一直說、一直說、一直說，反倒是蘇珊什麼話也沒說。

我和潔芮偶爾交換眼神。我們都同意應該給他時間，但要給到什麼地步呢？

約翰繼續說。

我完全插不上話。他滔滔不絕，講上帝、講生活、講事業的新契機。哦，神啊，我也很想對他有愛心和耐心，可是我要做到什麼程度呢？我一邊在心裡自問，一邊假裝專心在聽。我裡面很憤怒，可是又覺得不該憤怒。我覺得我應該讓他們覺得我很親切、很好客。可是，他怎麼都不讓他太太說話呢？他也不讓我們說話！

後來蘇珊去上洗手間，約翰抽空去打電話，潔芮終於逮到機會。

「彼得，你怎麼可以這樣？」她壓低嗓子，但沒能壓得住不滿的情緒。「你不陪我，也不陪孩子。」

我頹喪地看著她，指望這副可憐兮兮的模樣，能博得她的同情。

可是並沒有。

蘇珊從洗手間回來，約翰又繼續開講。我好恨自己為什麼要坐在這裡。

「不好意思，我會不會講太多了？」約翰似乎沒察覺到有什麼不對。

「怎麼會呢？」我又繼續假裝，為了讓他安心，還加了一句：「我們很高興你們過來。」

坐我旁邊的潔芮不發一語。我不敢轉頭看她。

就這樣又過了一個鐘頭。這時候，很難得地出現一個空檔，潔芮突然冒出一句：「費思呢？怎麼那麼久沒聽到她聲音？」費思是我們三歲的女

兒。

約翰好像沒聽到似的，繼續說。我和潔芮互看了一眼，繼續假裝在聽，不時伸長脖子往屋外看。

應該不會有什麼事吧？我在心裡自我安慰。

潔芮開始坐立不安，顯然很緊張又很不耐煩。我可以想像她腦海正快速掃過我們女兒可能會在的每一個地方。

屋子裡太安靜了。約翰還在繼續講。

最後潔芮終於忍不住開口了，口氣明顯很不高興：「我得去看看我女兒。」

她衝到地下室，沒看到費思。臥室、客廳、餐廳也不見人影。

她跑回廚房，非常緊張：「彼得，天啊，我找不到她！她不見了！」

眼神交會的那一剎那，我們倆被恐懼緊緊攥住，同時想起那個最不敢想像的地方：游泳池！

我們住的是雙拼式房子，空間不大，但後院還是有一座三呎高的小游泳池，能讓人在紐約炎

熱的夏天稍微消消暑。我們衝到後院，看到最不想看到的畫面。

費思就站在泳池正中央，背對著我們。我們三歲大的女兒，踮起腳尖站在泳池裡，水深剛好到她下巴，差一點就淹到嘴巴。

瞬間，我覺得我們老了五歲。

我們衝過去要把她拉上來。潔芮一直喊著：「費思，不要動！」原來她是在池邊的階梯爬上爬下時不慎滑進水裡，幸好人沒跌倒，她就踮著腳站在水裡。天曉得她在那裡站了多久！

只要一個踉蹌，我們女兒命就沒了。我和潔芮嚇壞了，好幾天驚魂未定。即使過了許多年，回想起來仍是心有餘悸。

遺憾的是，這個意外並沒有改變我們什麼，直到五年後，經歷了更多的痛苦、更多千鈞一髮的時刻，我們裡面才開始出現變化。

我們怎麼可以那麼粗心大意？事後回想，我覺得好羞愧。我看到我對約翰和蘇珊、對神、對自己是那麼的虛偽、不成熟。問題不在約翰，而

是在我。表面上，我親切、和善、有耐性，骨子裡卻完全不是那麼一回事，但為了建立「好基督徒」的光鮮形象，我把自己隔絕在內心世界之外。我不自覺地告訴自己：「我希望這對夫妻會覺得我是個好基督徒。他們會喜歡我們嗎？會覺得我們很不錯嗎？不曉得約翰回去會不會在我那個牧師朋友面前誇獎我們？」

戴上面具，遠比曝露真實的自我來得安全。

那些門徒訓練和屬靈追求，並沒有真正觸碰到我內心深處的傷口和罪惡模式，尤其是我們家那扇緊閉的門扉之後，各種考驗、分歧、衝突和挫折所造成的醜陋傷口和罪惡。

在靈性與情感的發展上，我一直停留在不成熟的階段，而我當時成為基督徒的信仰方式，並沒能改變那個內心世界。

這一點差點害死了我的女兒。我的靈性有嚴重的問題，但究竟是什麼？

外表成熟、內心幼稚

很多人都是帶著傷離開原生家庭，很少有人有健全的心靈。服事主的頭幾年，我深信基督的大能能破除一切咒詛，壓根兒沒想到那個我離開多年的家，會持續成為我的夢魘。保羅在哥林多後書五章17節不是說了嗎？成為基督徒之後，舊事已過，一切都變成新的了。然而，一次次的危機卻催促我必須回到過去，了解那些「舊事」，好讓它們能「成為過去」。

我的祖先來自義大利，我們家和所有家庭一樣千瘡百孔。我的父母都是來自移民家庭，為了讓四個孩子追逐美國夢，犧牲奉獻無怨無悔。父親是一名烘焙師，原本在紐約我外公的義大利麵包店幫忙，後來換到一家烘焙用品經銷公司工作。他沒日沒夜工作，就是為了讓兒女都能上大學，「功成名就」。

我母親常年為憂鬱症所苦，情感上又得不到丈夫的支持。她從小忍受父親的家暴，婚後又得獨自承擔養育四個孩子的壓力。對她來說，婚姻生活就跟童年一樣，辛酸又孤單。

在那種環境下長大的我們，各個都是傷痕累累，情感發育不良，渴望被愛、被關注。離家上大學之後，我們都試過要脫離過去，但很遺憾，沒有一個成功。

表面上，我們和一般家庭一樣，沒什麼大問題，甚至比我有些朋友還好，但裡面其實殘破不堪。在我十六歲那一年，這個原本就岌岌可危的家終於垮了。我哥哥打破我們家不成文的規定，違抗父命，不讀大學了。更要命的是，他聲稱統一教創辦人文鮮明夫婦才是人類真正的父母。之後整整十年，父母不准他進家門，全家人也都當他已經死了。這件事讓爸媽受到很大打擊，也覺得很丟臉，從此不再和親戚朋友來往。哥哥戲劇化的離家方式，不但把這個家的瘡疤給掀開來，也讓這個原本就已經分崩離析的家分裂得更嚴重。

我們花了快二十年的時間才逐漸恢復過來。

最悲哀的是，父親的屬靈追求，以及對教會的忠誠（我們家就屬他最有信仰火花），並無助於

改善他的婚姻和親子關係。他在扮演父親、丈夫和員工的角色時，反映出的是那個原生家庭的文化，不是這個耶穌新家庭的文化。

我的家和你的家絕對不一樣，然而，從事家庭事工三十年，我相信你的家就和我的家一樣，都在默默承受人類祖先悖逆神的後果——那個故事記載在創世記第三章。羞愧、祕密、謊言、背叛、關係破裂、失望、對無條件的愛無解的渴望，躲藏在每一個家庭的角落，即使是最體面、最有名望的家庭也無法倖免。

開始相信基督

十三歲那一年，因為對神的存在幻滅、不確定，我決定離開教會，認定這個信仰與「現實人生」無關。後來我參加了一間小教會的基督教音樂會，加入大學校園查經班，才蒙恩信主成為基督徒。那一年我十九歲，神在基督裡的大愛令我折服，我開始熱心追求神，想要認識這位向我彰顯、永遠活著的耶穌。

接下來十七年，我全心投入這個福音派／靈恩派的傳統，一點一滴吸收門徒訓練和靈性操練的精髓。我禱告、讀聖經、讀屬靈書籍、規律參加小組和教會聚會、學習屬靈操練、用恩賜服事、慷慨奉獻、熱心分享信仰。

大學畢業後，我在高中教了一年英文，後來有三年加入校園基督徒團契（InterVarsity Christian Fellowship），全時間服事大學生。之後，我先後在普林斯頓神學院（Princeton Theological Seminary）和戈登—康威爾神學院（Gordon-Conwell Theological Seminary）就讀，前往哥斯大黎加學習一年西班牙文，然後在紐約皇后區建立一所多種族教會。

那十七年，我全心跟隨基督，但我裡面情感的部分卻不動如山。當時，主日學、小組或教會領導特會，不會觸碰這類議題，甚至認為「人性裡情感的部分」比較是專業諮商的詞彙，不在教會討論的範圍。

嘗試不同的門徒訓練

我的領導工作做得風生水起。但就在這時候，我太太潔芮開始出現不滿的情緒，她覺得我有問題，教會也有問題。我同意，而我的補救方法就是不停轉換門訓的重點，這個方法確實也發揮了一些功效。我在心裡和自己對話：

「彼得，多開查經班，查考聖經才能改變人。心思意念被更新了，生命自然會改變。」

「不對，是肢體生活。鼓勵大家更投入小組、更深入群體生活，問題就解決了！」

「彼得，別忘了，只有聖靈大能才能帶來深刻的改變。這只能靠禱告。你自己要多花時間禱告，還要在教會多安排一些禱告會。不禱告，神就不動工。」

「不，這是屬靈爭戰。生命看不到真實的改變，是因為沒有去對抗生命內外的撒但權勢。靠著耶穌的權柄，用經文為人禱告，他們就能脫離惡者的捆綁。」

「敬拜！沒錯，就是敬拜。藉著敬拜深入神的同在裡，人就會改變。」

「別忘了，基督曾在馬太福音二十五章40節說：『做在我這弟兄中一個最小的身上』。那些有病痛的、默默無聞的、關在監獄的，做在他們身上，就是做在基督身上，所以你要鼓勵大家去服事有需要的人，他們就會改變。」

「不對，彼得你需要有能聽見神的聲音，有先知性眼光的人，他們才能破除人身上那些看不見的鎖鏈。」

「彼得，都不對，問題出在弟兄姐妹沒有從神的福音去認識祂的恩典。我們能站立在神的面前，是因著耶穌的工作，不是靠我們自己；是祂的義，不是我們的義。就像馬丁路德說的，天天灌輸這些道理，他們自然就會改變。」

這些論點都有聖經的依據，在我們的屬靈道路與靈性發展上也都占有一席之地。我也絕對相信，在與基督同行的路上，這些多少也都曾幫助你經歷神和祂的同在。

但是到頭來，你可能會和我一樣覺得不太對勁。原因就出在，時下門徒訓練的屬靈操練，有時反而會變成一道阻力，讓人更難在情感上長大成熟。因為，當人有了真實的屬靈經歷，譬如敬拜、禱告、查考聖經、彼此相交，就會覺得自己很好，即使人際關係千瘡百孔、內心世界混亂不堪，也還是會自認為沒問題。那些顯而易見的「進步」，恰好可以充當屬靈的藉口，讓人拒絕長大。

他們都被蒙蔽了。

我知道，因為那十七年我就是這樣。那些年，我只看到自己和身邊的人靈命長進，卻對那些情感不成熟的明顯跡象視若無睹。

多數人會承認自己就像一座冰山，水面下藏著層層的內心世界。如下圖所示，這座冰山只有十分之一露在外面。那十分之一包括我們的行為表現，以及別人看得見的改變。信主後，別人看到我們比以前更和善、更值得尊敬。我們規律上教會、加入群體，甚至「清潔自己」，改掉酗酒、

吸毒、言語粗鄙和行為不當的陋習，也開始禱告，散播基督的好消息。

但我們心靈的底層卻動也不動，絲毫不受影響。



隱藏在水面下的那十分之九，時下的靈命塑造和門徒訓練觸碰到的只有一點點，其他的部分（虛線以下），除非認真處理我所謂的「情感健康的靈性」，否則還是無法被耶穌基督摸著。

痛苦經驗的教訓

後來陸續發生了三件事，我才不得不打開心扉，去認識情感健康的靈性。

首先，聖經應許，只要在基督裡就有喜樂與

滿足，我卻絲毫感受不到，反而常常心情不好、消沉沮喪、筋疲力竭、心浮氣躁。神帶我展開基督徒的生活，向我保證祂的軛是容易的，祂的擔子是輕省的（太十一30），邀請我進入自由、豐盛的生命，但我怎麼總覺得不是那麼回事？

耶穌時代的軛是純手工木製的，能貼合牛的頸部和肩膀，防止摩擦破皮。耶穌說祂的軛是「容易、輕省的」，意思是：「我為你量身打造一種生活、一個軛，是完全適合你的，我保證你會覺得很輕省。」但事實上，在積極過基督徒生活多年後，我只覺得筋疲力竭，很想要休息。生活裡，我比較多是在配合別人，或猜測別人會怎麼想或怎麼看我，然後照著去做。我的理智知道應該要討神喜悅，實際上卻做不到。我覺得耶穌的軛好沉重。

其次，我很憤怒、很痛苦、很不快樂。有長達五年，我一個人做兩、三個人的工作。我們教會主日上午有兩堂英語崇拜，下午有一堂西語崇拜，每一堂都是我講道。後來有位西語崇拜部同

工，帶走二百名會友成立自己的教會，只有大約五十個人留下。那件事讓我很痛苦，我發現我很恨他。我也想饒恕，但做不到。

我星期日在講台上大談愛與饒恕，星期一卻獨自在車上咒罵人。這種兩面人的生活，讓我越來越焦慮。信仰與真實人生的差異，清晰得嚇人。

第三，潔芮一個人帶著四個女兒，像個偽單親，無助又疲憊。她對婚姻的期待落了空，失望受挫的她也曾經找我溝通，但問題依舊無解。到後來她不再接受我任何藉口，也不再忍受我的拖延和逃避，直接和我攤牌。

那天晚上我坐在床上看書，她走進來，冷冷地告訴我：「彼得，我覺得我單身應該會比嫁給你還快樂。我不想再跟你過這種不穩定的生活。我愛你，可是不想再過這種生活。我一直在等，也一直想和你溝通，可是你不聽。我無法改變你。既然這是你的決定，那我也決定要過自己的人生。」

她的態度很堅決：「對了，至於你牧養的那間教會，我也不去了。你那種領導方式，根本不值得跟從。」

看著她，我終於知道為何有人會殺了自己心愛的人！她把我整個人赤裸裸地剝開，那一刻，我裡面有部分真的很想把她掐死。但除此之外，我大部分的感覺還是羞愧。我那早已脆弱不堪的自我，被她一拳打得粉碎。

現在回頭看，我覺得那是潔芮對我做過最有愛的事。當時她也不會形容，但事實上她意識到一件很重要的事：健康的情感與靈命成熟密不可分。一個情感不成熟的人，也不可能有成熟的靈性。

我對耶穌基督的愛與信仰是毋庸置疑的，但在情感上我還是個嬰兒，而且拒絕正視自己的不成熟。

潔芮想要離開教會，這件事把我推到懸崖邊上，逼著我不得不去正視，原來在我的冰山底下，還潛藏著深到難以想像的自我。痛苦挾帶著

神奇的威力，迫使人不得不打開心扉看清事實，逼著我們往前。雖然痛苦，但我不得不承認，我的生命（也可說是冰山），絕大部分都還未被耶穌基督觸摸到。這是個多麼不堪的事實，而我的聖經知識、領導地位、神學訓練、各樣經驗和技巧，都沒能改變這個事實。

現在我知道我當時有「情感不健康的靈性」問題，但那時候並不知道。我只知道雖然我是教會的主任牧師，但我也很想逃，很想離開教會。

尊重完整的人性

神按著祂的形像把我們造成一個完整的人（創一27），那個形像包含的層面有肉體、屬靈、情感、智力和人際。我們來看下面這個圖表：



每個男人和女人都是按著神的形像所造的，只要身上任一個部分沒有受到妥善的照料，就會對我們與神、與人、與自己的關係產生負面影響。有身心障礙的人，他們的心智和身體發展的缺陷，很容易就能看得出來。以自閉症的孩子為例，就算在人多的遊戲場上，他們也能自顧自玩上好幾個小時，不與人互動，明顯與眾不同。

但情感發育不良就沒那麼明顯，剛認識時往往不會發現，通常得等到時間久了，接觸多了，真實的一面才會漸漸浮現。

在積極追求主的那十七年，「情感的部分」完全被我晾在一旁。我所受的屬靈——門徒訓練，無論是教會或機構的，沒有任何的語言、神學或訓練，能夠在這方面幫助到我。無論閱讀多少有關身體或人際關係的書籍，參加多少場探討智力與靈性的研討會，信主十七年或另一個三十年，除非耶穌基督將我這種幼稚的情感狀態曝露出來並加以改變，否則在情感上我永遠只是個嬰孩。我建造生命的屬靈根基（我也教別人要將生命建

造在屬靈基礎上）崩塌了，身旁的人也都看在眼裡。

等到我發現，原來成熟的情感與成熟的靈命密不可分時，我的世界掀起一場翻天覆地的革命，再也回不去了。我用「革命」來形容一點也不為過，因為這本書所描述的屬靈路徑是很激進的，會直接揮刀砍向生命的所有根基，包括我們跟隨耶穌的方式。

將情感的成熟與靈命的成熟綁在一起，不僅改變了我與基督同行的步伐，我的婚姻、親子關係，甚至是我牧養的新生命教會，也都徹底被翻轉。如果你願意接受邀請展開這個旅程，我相信你也會改變。因為唯有徹底改革我們跟隨耶穌的方式，生命才能如願地出現深邃而長遠的改變。沒有這些改革，我們可能會像傑依說的，在屬靈上一成不變。傑依是我們教會的會友，有一次他對我說：「我信主已經二十六年，但我現在不是個二十六歲的基督徒，我還停留在一歲的階段。這二十六年來，我每一年都是一歲。」

診斷問題：情感不健康的靈性十大症狀

情感不健康的靈性會出現哪些現象或症狀？在摸索如何走出刻板模式、擁有健康的靈性之前，必須先了解情感不健康的靈性有哪些主要症狀，知道究竟是哪些思考和行為模式，讓我們落入一成不變，對我們的生活和教會造成嚴重的破壞。

情感不健康的靈性有十個主要症狀，簡述如下：

1. 利用神來逃避神
2. 漠視憤怒、哀傷和恐懼
3. 治死的對象錯誤
4. 否認過去對現在的影響
5. 把生活劃分成「世俗」和「神聖」兩種
6. 以為神做工取代與神同工
7. 用屬靈的藉口逃避衝突

8. 掩蓋生命的殘破、軟弱和失敗
9. 無法設立界線
10. 論斷他人的靈命進程

1. 利用神來逃避神

在所有致命病毒裡，這一隻藏得最好、最難被發現。從外表看，一切都很好、很健康，但事實並非如此。這隻病毒藏得很深，躲在很多東西後面，包括大量閱讀屬靈書籍、無止境地投入家庭以外的事奉、花很多時間禱告和讀聖經。你或許會問，這些對靈魂有什麼壞處？沒有壞處，但如果這類基督徒活動被不自覺地用以逃避痛苦，那就很不好。

就舉我自己為例。我會發明很多「屬神的活動」來逃避神要我改變的事，利用神來逃避神。通常只要出現下列狀況，我就知道有問題了：

- 做神的工是為了滿足自己，不是要滿足神。
- 以神之名做些祂沒有要我做的事。
- 求神達成我的心願，不是求祂幫助我順服祂

的旨意。

- 故意在重要人士面前表現「基督徒的行為」，期待能給對方好印象。

- 特別關注某些神學觀點，是出於恐懼心理和情感上未解的結，並非真的關心神的真理。

- 用聖經真理去論斷並貶低他人。

- 誇大自己在聖工上的成就，暗地與人較勁。

- 當眾說「神要我這麼做」，實情是「我認為神要我這麼做」。

- 利用聖經經文合理化家庭關係、文化價值、國家政治裡罪惡的部分，未能在神的主權之下客觀進行評估。

- 開口閉口都是神，以免探照燈照到自己殘破的內在，不讓自己的失敗有被攻擊的機會。

- 選擇性地拿某些聖經真理為自己背書，拒絕做出重大改變。

舉個例子？比如說，從姐妹上教會的裙子長度、政治候選人的性別，到無力處理在公司與非

基督徒經理之間的衝突，約翰都利用神來為他各種強烈的主張背書。他喜歡捕風捉影、憑空臆測，不仔細傾聽也不查驗，總是妄下結論。朋友、家人、同事都覺得他總是很沒有安全感，卻喜歡擺出高高在上的姿態。

面對別人的反彈，他的反應是以錯誤的方式引用經文，說服自己相信自己是在做神的工。他告訴自己：「那個人會討厭我並不意外。哪個敬虔愛主的人能夠不受逼迫呢？」但事實上，他是利用神在逃避神。

2. 漠視憤怒、哀傷和恐懼

許多基督徒認為憤怒、哀傷和恐懼都是罪，都應該極力避免。每次只要感受到這些情緒，就認定是靈性出了問題：懷怒是很危險的，表示對人沒有愛；悲傷難過？代表對神的應許信心不足；憂鬱症？那肯定是偏離了神的旨意！至於恐懼，那就更不應該了。聖經不是千叮嚀、萬交代我們要「一無掛慮」，而且「不要害怕」（腓四6；

賽四十一10) 嗎？

於是我們怎麼做？我們用虛假的自信來膨脹自我，驅趕那些感覺。我們引用經文自我砥礪、用經文禱告、背經文，設法不要被那些感覺淹沒！

和多數基督徒一樣，我所領受的教導，讓我以為所有感覺都是搖擺不定、不可靠的。那些起伏不定的感覺，不是屬靈生活應該要關注的。沒錯，是有些極端的基督徒，會用不健康、不合乎聖經的方式追求感覺；但有更多基督徒認為不該承認有這些感覺，更不該在人面前表現出來，尤其是那些「不好的」感覺，譬如害怕、難過、羞愧、憤怒、受傷、痛苦。問題是，把這些感覺切斷了，要如何聆聽神的聲音，又要如何評估內在世界的變化？

人之所以為人，就是因為有各種感覺。否認感覺的存在或壓抑感覺，無異扭曲我們身為神的形像承載者的意義。若因此無法表達情緒，也會連帶削弱我們愛神、愛人、愛己的能力。為什

麼？因為我們是按著神的形像所造的，其中就包括感覺。因此，若是硬要將感覺和靈性做切割，無異切除掉我們身為人非常重要的部分。

過去我對神、對感覺的想法是錯誤的。我用下列這個圖表作為說明：¹



那時候，我以為我的靈性火車的火車頭應該是「事實」，也就是神在聖經裡說的話。因此，當憤怒的感覺出現，我第一個動作就是要了解事實：「彼得，你為什麼生氣？原來是某某某欺騙了你、對你說謊。別生氣，神掌權，耶穌也曾經被欺騙，所以別再生氣了。」

思想神的真理（事實）之後，我把焦點轉移到信心，也就是我的意志所在。我應該相信神的話呢？還是隨從那不可靠的感覺和「情欲」？

這輛火車的最後一個車廂，就是那最不可靠

的「感覺」。「彼得，感覺是不可靠的，任何時候都一樣。」聖經說：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」（耶十七9）感覺只會帶著你去犯罪。

這種偏頗、狹隘的信仰認知，會造成全面性的嚴重影響——這點我們稍後會討論——不但會貶低人存在的價值，更會扭曲人是按神形像所造所代表的含意。遺憾的是，這些被誤導的信念和期待，如同梅頓（Thomas Merton）所說的：「只會讓我們的人性變麻木，而不是拋開約束，領受神聖恩澤，全力發揮潛能。」²

3. 治死的對象錯誤

愛任紐（Ireneus）數世紀前曾經說過：「一個人活出完整的自己，就能展現神的榮光。」

耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」（路九23）但若直接把這句話套用在生活裡，沒有參考其他經文，就會嚴重偏離神的心意，走向一種狹隘、錯誤的

神學觀：「越受折磨、越受苦，神就會越愛你。至於你的獨特之處在神的國度裡完全不重要，不要理會。」

所謂的捨己，是要向身上的罪死，包括那些隱藏的罪，譬如防衛心態、疏離、無知、頑固、虛假、論斷、不肯示弱，以及那些明顯的罪，包括殺人、偷盜、作假見證、撒謊（出二十13～16；弗四25）。

神並沒有要我們向「好」的部分死。祂沒有要我們捨棄那些健康的欲望和生活的樂趣，譬如友誼、喜樂、藝術、音樂、美麗、休閒、歡笑和大自然。神把這些欲望放在我們裡面，是要我們去開發和享受。這些欲望與熱情就是神送給我們的請帖和禮物，我們卻認為不應該把禮物拆開。

每次我問：「你有什麼願望和夢想？」對方通常會答不出來，甚至反問：「為什麼要這樣問？我的願望和夢想不是應該只有一個嗎？那就是服事主。」

不完全是。神從來沒有要我們抹去自己。成

為基督徒不代表要變成「無我」。反之，神樂意看見我們裡面那個祂所造的真「我」，因為跟隨祂而大放異采。神賦予我們某些特質，是要我們用獨特的方式將祂映照在世人面前。事實上，成聖，即越來越像耶穌，有個很重要的部分，就是讓聖靈來拆除我們長年打造的錯誤結構，好教那個在基督裡真實的我能顯現出來。

4. 否認過去對現在的影響

不管是童年、青春期或成年，無論是在哪個人生階段信主，都符合聖經充滿戲劇性的語言：我們就重生了（約三3）。使徒保羅說重生之後：「舊事已過，都變成新的了。」（林後五17）

這兩句經文和其中含義經常被錯誤解讀。沒錯，當我們來到基督面前，身上的罪會被抹去，還會領受新的名字、新的身分、新的未來、新的生命。這絕對是個神蹟。我們因著耶穌基督的生、死、復活，被神看為義（腓三9~10）。那位永遠常在的宇宙聖神，從此不再定我們的罪，反

而成為我們的父。這就是福音的好消息。但這並不表示，過去發生的事，不會以各種形式繼續影響我們。曾經，我以為接受耶穌之後，那個老我的生命就不在我裡面了。信主前的人生苦不堪言，我恨不得能把它忘掉，一點也不想要回頭看。有耶穌同在的人生比過往好太多了。

我以為我自由了。

但進入婚姻九年後，潔芮很清楚這不是事實。我永遠記得我們第一次畫家族樹（genogram，又稱家系圖）的那個畫面。畫家族樹就是概略畫出整個家庭的結構。那位諮商師花了一個小時的時間，詢問我們兩邊家人的互動情形，然後要我們用兩、三個形容詞，簡單描述我們的父母和他們彼此的關係。

整個過程結束後，她問我們：「有沒有覺得你們的婚姻和父母的婚姻有幾分相似？」

我們聽了目瞪口呆！

我和潔芮都是堅定委身的福音派基督徒，我們人生的優先順序和選擇，絕對和我們的父母都

不一樣。但沒想到，在表面之下，我們的婚姻竟然和父母的婚姻如出一轍！太可怕了！我們對性別角色的定義，處理怒氣、衝突和羞愧感的方式，對成功的解釋，對家庭、兒女、娛樂、歡樂、性愛和悲傷的看法，還有與朋友的關係，這一切的一切，都無法擺脫原生家庭和文化環境的影響。

那一天，坐在那位諮商師的辦公室，除了婚姻的狀態令人難堪之外，我們還學到一樣寶貴的功課：雖然信主已經快二十年，但在我們的相處模式中，原生家庭的痕跡還是比較多，至於神為祂在基督裡的新家庭所存的心意，相較之下並不明顯。

在基督裡成長（也就是神學家所謂的成聖），不代表在奔向神預備的恩典時，不必再回到過去。事實上，成聖的過程會迫使我們面對過去，除掉那些不健康的有害模式，以免我們無法照神的設計去愛人、愛己。

5. 把生活劃分成「世俗」和「神聖」兩種

人類有一種很神奇的能力：過著兩面人的生活。

法蘭克會上教會稱頌神的慈愛，也會在開車回家的路上咒罵其他駕駛。對他來說，主日上教會是為神做的，週一到週六是要用來工作的。

珍妮會責怪丈夫沒能在屬靈的事上好好帶領孩子，丈夫受責難、心裡不舒服，珍妮則自詡是在捍衛神的名。

肯恩每天上班前會靈修親近神，但之後一整天，無論是上班工作或下班回家，神都被他拋到九霄雲外。

茱蒂在教會唱詩敬拜時，想到神的愛與恩典會不禁潸然落淚，但是一轉頭，她又開始抱怨別人讓她日子不好過。

我們很容易就把神區隔在日常生活之外，歸在教會和屬靈操練的「基督徒活動」項目裡，在經營婚姻、教養兒女、花錢、休閒娛樂、甚至讀書考試時，壓根就不會想到祂。蓋洛普民意調查

和社會學家觀察的結果顯示，當代最難堪的事，就是「福音派基督徒和世人無異，崇尚享樂主義、追求物質享受、以自我中心、性關係混亂。」³相關的統計數據讓人看了不寒而慄：

- 教會成員的離婚率不亞於他們不信主的鄰舍。
- 教會成員家暴妻子的頻率和他們的鄰舍不相上下。
- 教會成員對金錢奉獻的態度與信奉物質主義的非基督徒相差無幾。
- 最無法接受隔壁鄰居是其他人種的，是白人福音派基督徒。
- 在「相對委身」的福音派基督徒裡，能接受婚前同居的年輕人急遽增加。⁴

賽德（Ronald J. Sider）在《丟人現眼的福音派》（*The Scandal of the Evangelical Conscience*）一書中，描述我們是如何切割信仰與生活：「無論是婚姻或性行為，或是在使用金錢

和照顧窮人上，現代福音派的態度是完全背離聖經的，實在很丟人……資料顯示，在許多重要領域，福音派基督徒的態度和不信主的鄰舍沒有兩樣。」⁵其實就算沒有那些統計數字，我們也會同意他的說法。安琪拉來我們教會不久，從她提出的問題，就不難理解她為何會長達五年不上教會：「為什麼有那麼多基督徒是爛人？」

這樣的結果，對我們、對周遭人的衝擊是難以估計的。對我們來說，我們感受不到耶穌基督應許要賜下的真正喜樂（約十五11）。周遭人則對於我們竟然看不到自己是多麼言行不一，覺得很不可思議。

6. 以為神做工取代與神同工

西方文化講求成效與完成率。我所受的教導是，禱告和享受神的同在不該只是為了以神為樂，否則就太浪費了，等以後上了天堂，多的是時間可以享受，現在該做的事太多了。那麼多靈魂走向滅亡，整個世界都在受苦，我們應該要努

力傳福音，才不負神所託。

信主後，我一直認為那些隱居修士應該不是真基督徒，總覺得他們比較像是在逃避現實。我很確定他們沒有行在神的旨意裡，否則怎麼有辦法坐視那麼多人靈魂失喪，不趕快去傳福音，拯救迷失的羊？難道他們不曉得做工的人少嗎（太九37）？我的這種想法背後的含意很明顯：

- 做主工就代表靈命有長進。
- 拯救靈魂全靠你盡心竭力，所以要趁在世的日子多做主工。
- 不禱告，神就不會動工。
- 你有義務向周遭的人傳福音，否則他們就會下地獄。
- 堅持下去，否則事工就會垮掉。

這些想法有錯嗎？沒有錯。但如果沒有親近神，讓內在生活獲得養分，你為神所做的遲早會被其他事物玷汙——譬如自我、權力、企求他人認可、不正確的成功觀，或是相信自己無論如何

都不會失敗的錯誤信念。如果服事主是為了這些原因，往往就很難體驗福音的精髓。我們會變成「為事工而存在」（human doings），而不是「為存在而存在」（human beings）。我們對於「有沒有價值」和「有沒有用」的體驗感，會逐漸從「神在基督裡無條件愛我們」轉移到自己的工作和表現，在基督裡的喜樂也會漸漸消失。然而要知道，沒有神同在的生命，所行出來的，自然也不會是為神做的。

我們沒有的東西，就沒有辦法給出去。神的同在有多少，就為神做多少工，唯有如此才能成為清心的人，也才能看見神（太五8）。

7. 用屬靈的藉口逃避衝突

沒有人喜歡衝突。問題是衝突無所不在，從法院到職場，從教室到鄰里之間，從婚姻到親子和朋友關係，只要有人在言語或行為上讓你不舒服，就會有衝突。然而，現代基督徒群體卻有一個很可怕的迷思，認為掩蓋不同的聲音，維持表

面的和平，就是在跟隨主。於是，教會、小組、事工團隊、宗派，就一直在忍受衝突未解的痛苦。

多數的原生家庭，不會用成熟、健康的方式解決衝突，所以我們很習慣把不舒服的心情放在心裡。信主後，我立志要成為偉大的「和平之子」，努力在教會、婚姻和家庭裡營造合一、相愛的氛圍。我認為衝突越快解決越好，就像核電廠的放射性廢棄物，不妥善管理就會造成嚴重破壞。

於是，我和多數基督徒一樣學會欺騙，自欺也欺人。

面對緊張的氣氛和分歧的意見，你會怎麼做？下列這些錯誤的反應行為，我們可能至少有一個：

- 說一套、做一套。
- 輕易做出無法兌現的承諾。
- 怨天尤人。

- 攻擊別人。
- 發動冷戰。
- 冷嘲熱諷。
- 委屈自己，避免別人不高興。
- 用不太委婉的口吻寫電子郵件批評對方，藉此「發洩」怒氣。
- 不希望朋友受傷，所以只說出部分事實，避重就輕。
- 心口不一。
- 逃避、退縮、斷絕來往。
- 找不相干的人訴苦，以緩解焦慮的情緒。

從耶穌身上可以看到，健康的基督徒不會避免衝突。耶穌遇過很多衝突，經常可見祂和宗教領袖、群眾、門徒，甚至是自家人發生衝突。耶穌渴望帶來真正的和平，所以會刻意打破那些虛假的和平。祂拒絕用屬靈的藉口逃避衝突。

8. 掩蓋生命的殘破、軟弱和失敗

許多人為了維持剛強與靈性健康的形象，承

受著極大的壓力。我們認為基督徒就應該要維持這個形象，萬一沒有達到標準，就會開始自責。我們忘記了一件事：這世界沒有完全人，每個人都是罪人。我們忘記了，連上帝最親愛的朋友大衛，也曾經和拔示巴犯下姦淫的罪，甚至為了湮滅證據而殺害她的丈夫。這是多麼醜陋的事！想當然耳，大衛一定會想要把這件事從歷史書塗抹掉，以免羞辱神的名！

但他沒有這樣做，反而利用君王的權柄，將他的失敗鉅細靡遺記錄在歷史書，傳於後世。他還把失敗的經歷寫成一首詩歌，供以色列人在敬拜儀式上唱誦，還編入他們的敬拜手冊〈詩篇〉之中！（希望他有先徵得拔示巴的同意！）大衛曉得「神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看」（詩五十一17）。

另一位屬神的偉人使徒保羅提到他身上有一根刺，但神沒有應允他所求將刺拿走。保羅為他身上的不完美感謝神，提醒讀者，基督的能力「是在人的軟弱上顯得完全」（林後十二7~10）。

你有認識生命境界像他這般的基督徒嗎？

聖經沒有刻意掩飾這些聖經人物的軟弱與缺點。摩西殺過人、何西阿娶娼妓為妻、彼得勸耶穌別上十架、挪亞喝醉酒、約拿種族歧視、雅各愛說謊、馬可棄保羅於不顧、以利亞把自己累到筋疲力竭、耶利米愛操煩又咒詛自己、多馬疑心病重、摩西脾氣急躁、提摩太有潰瘍的問題，這些人都告訴我們一件同樣的事：這世界上每一個人，無論多有恩賜和才幹，都是軟弱、不堪一擊的，需要神，也需要其他人。

這些年我看到一些天賦不凡的人，在藝術、體育、領導、政治、商業、學術、教養和教會等不同的領域中大放異采。我曾經懷疑這些人是否和一般人不同，人生一帆風順，沒有困擾和煩惱？但現在我知道不是這樣。他們和我們一樣渾身都是缺點，生命也是千瘡百孔。

9. 無法設立界線

我所接受的教導告訴我，基督徒應該要不斷

地付出和滿足別人的需要，所以只要有機會幫助別人，只要有人提出要求，我們就應該來者不拒，否則就是自私。

有些基督徒確實比較會單顧自己。他們相信神也相信耶穌基督，但表現出來的卻是另一回事。他們只關心自己的親朋好友，對於愛人、服事人不感興趣。

但更常見的是基督徒自責做得不夠多。「彼得啊！我聽他講電話講了兩個小時，但還是無法使他感到滿足，」最近有朋友向我抱怨：「這讓我真的很想找個地方躲起來。」

這種罪惡感，久了就會變成灰心，很多人在灰心之餘，就開始和那些「有需要的人」保持距離，因為實在不曉得該如何提供協助。

這個屬靈問題的癥結，就是我們的有限與人性。我們不是神，不可能服事每一個需要幫助的人。保羅說「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（腓四13），但別忘了，在說這句話之前，他是在勉勵我們無論環境如何都要能夠知足。他從

基督領受力量，不是要去改變、否定或對抗環境，而是要在這些環境之中依然感到滿足，順服慈愛的神為他所定的旨意（腓四11~13）。

耶穌親自成為人，祂是百分百的神，也是百分百的人，祂在這一點上成為我們的榜樣。祂沒有醫治所遇到的每一個病人，沒有叫每一個死人復活，沒有讓每一個飢腸轆轆的乞丐都有東西吃，也沒有成立職訓中心幫耶路撒冷的窮人找工作。

既然這些祂都沒有做，我們也不該認為自己應該要做到。但不知為何，我們總是會這樣要求自己。為什麼不好好照顧自己呢？為什麼有那麼多基督徒筋疲力竭？為什麼有那麼多人每天匆匆忙忙、負荷超載、情緒失控、身心俱疲？

很少基督徒會把愛自己和愛別人聯想在一起，很多人甚至認為愛自己是一種罪，這是在這個自私的文化裡用心理學詮釋福音的結果。

沒錯，我們蒙召是要看別人比自己重要（腓二3），是要為弟兄捨命（約壹三16）。但是，前

提是你得要有「命」可以捨。

巴默爾（Parker Palmer）說：「照顧自己從來就不是自私，而是妥善管理我手上唯一的禮物，那也是神安排我來世上要送給人的禮物。每次傾聽那真實的自我所發出的聲音，給予應有的呵護，我所做的不單是為自己，也是為眾多我所接觸的人。」⁶

10. 論斷他人的靈命進程

有位沙漠修士說：「修士必須向他的鄰舍死，無論如何都不能論斷他。」接著又說：「如果你忙著處理自己的過錯，哪會有時間去關注鄰舍？」⁷

我所受的教導是，糾正別人的錯誤，指出別人的罪，勸化那些靈裡混亂的人，這些就是我的天職。所以，看到有什麼不對的，如果不出言指正，我就是嚴重失職。更讓我覺得有虧職守的是，明知應該指正別人，我卻不知該怎麼做或怎麼說。聖經不是說了嗎？我們應該要常做準備，好為指望我們的人排憂解惑（彼前三15）。

我知道給意見或指出錯誤，對很多人來說並非難事。但可能是因為太常給人意見，到最後就會開始欺騙自己：我們可以給別人許多勸告，所以不需要別人再給我們勸告，畢竟我們是這方面的專家，不是嗎？在這種心態下，我們就會變得只聽得進專家和學者的意見，至於那些平凡的、比較不成熟的人，他們的話，我們一句也聽不進去。

這種高高在上的心態，一直以來都是基督教最大的危險。這會產生「我們和他們」的區別。在耶穌時代，法利賽人這個「小團體」自以為高人一等，把團體之外的罪人、稅吏和娼妓都視為低等人。

我們很常把自己的與眾不同，轉化為道德和品德的優越感，批評別人的音樂（太軟趴趴或太吵雜），批評別人的穿著、別人看的電影和買的車。我們不著痕跡地把人分門別類：

• 「那些搞藝術、做音樂的都瘋瘋癲癲的。」

- 「讀工程的人太理性了，冷漠無情。」
- 「男人都是白癡，社交智障。」
- 「女人太感性、太情緒化。」
- 「有錢人太放縱、太自私了。」
- 「窮人都很懶惰。」

我們批評長老會太僵硬、五旬節派不夠紀律、聖公會太愛點蠟燭和過度依賴公禱書、羅馬天主教曲解聖餐的意義、東正教的文化太奇怪和過度熱愛聖像。

我們不允許別人在神面前作自己，不允許別人照他們的節奏過日子。我們看別人選擇的生活方式不一樣，就把不舒服的感覺投射到他們身上。最後因為無法把他們變得和我們一樣，就決定把這些人從腦海裡刪除，不是拋到腦後，就是打入冷宮，漠不關心。有時候冷漠比仇恨還可怕。但就像耶穌說的，若不先拿走自己眼中的樑木，也就是那些巨大的盲點，我就有禍了。我想要除去別人眼中的刺，殊不知我整個人，包括情

感、智力、身體、意志和靈（太七1~5），早就已經被罪摧殘得一無是處。

革命性的解毒劑

結合情感健康與默觀靈修，才能將耶穌改變的大能釋放出來，使靈命得著醫治。（參閱附錄B對情感健康與默觀靈修的定義，以及為何兩者缺一不可。）

邀請你一同踏上這段精彩的旅程，藉由七種途徑到達健康的靈性。

首先來看第一步，也是非常重要的一步：認識自己。認識自己，你才能認識神。



神啊！思想這一章的內容，我不禁要說：「主耶穌基督，我是個罪人，求祢憐憫我。」謝謝祢，使我能因耶穌的義來到祢面前，不是因我的義，乃是因著耶穌完美無瑕的紀錄與作為。求祢醫治我身上的各樣毛病，將我的生命剖開，拿走一切不

屬祢的。主，當我在思想所讀的內容時，求祢光照那些隱藏的事，讓我能清楚看見祢正用無比的溫柔將我抱在懷裡。奉耶穌的名，阿們！

1 Bill Bright, *"The Four Spiritual Laws"* (New Life Publications, 1995), 12. (中譯本：《四個屬靈的定律》，學園傳道會)。

2 Thomas Merton, *Thoughts in Solitude* (Boston: Shambhala Publications, 1956), 13. (中譯本：《獨處中的沉思》，方智出版社，2003)

3 Ron Sider, *The Scandal of the Evangelical Conscience: Why Are Christians Living Just Like the Rest of the World?* (Grand Rapids: Baker Books, 2005), 13. (中譯本：《丟人現眼的福音派》，天道書樓，2007)

4 同上, 17-27.

5 同上, 28-29.

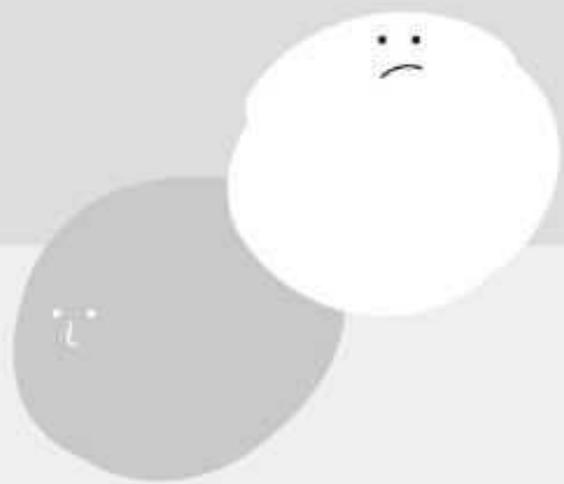
6 Parker Palmer, *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000), 30-31. (中譯本：《與自己對話》，商周出版社，2017)

7 Rowan Williams, *Where God Happens: Discovering Christ in One Another* (Boston: Shambhala Publications, 2005), 14.

Chapter 2

認識自己
才能認識神

成為真正的自己



認

識自己、認識你與神的關係，兩者的關係錯綜複雜、密不可分。事實上，要脫掉虛假的老我，真實活出新我，這個挑戰直接衝擊的就是靈性的核心。

使徒保羅說：「就要脫去你們……的舊人……並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（弗四22、24）主後四百年，奧古斯丁（Augustine）在他的《懺悔錄》（*Confessions*）寫道：「你和自己離得這麼遠，怎麼有辦法親近神呢？」他禱告說：「主啊，使我能認識自己，好教我能認識祢。」

十三世紀一位道明會（Dominican）的修士艾克哈特（Meister Eckhart）寫道：「不先認識自己，無人能認識神。」¹

聖女大德蘭（St. Teresa of Avila）在《完全之路》（*The Way of Perfection*）一書曾說：「靈性生活的一切問題，無一不是不認識自己所造成的。」

一五三〇年，加爾文（John Calvin）在寫

《基督教要義》（*Institutes of the Christian Religion*）時，開宗明義說道：「我們的智慧……主要分成兩個部分：認識神和認識自己，兩者的關係緊密而複雜，所以很難說孰為因、孰為果。」²

多數人一輩子不了解自己。我們不自覺地過著和別人相同的生活，或者是過著別人期待的生活，以至於對自己、對與神的關係，以及對別人都造成傷害。我就以我的故事為例，說明認識神和認識自己原本就是一體的兩面，若硬是將兩者切割開來，很容易就會導致靈性和情感的發展停滯不前。

潔芮又要離開了

那天，我在客廳看報紙，潔芮走進來，說：「彼得，跟你說一聲，今年暑假我要去紐澤西海邊。」

她停下來，等著看我有什麼反應。

「不行！」我在心裡說。

我抬起頭，狠狠瞪她一眼，看她會不會知難而退，但她根本不吃這一套。

「我七月會去住我媽家……兩個星期後就去。」

「不行！」我的口氣很堅定，還特別提高音量，想要嚇嚇她。

「你不可以一整個月都把我一個人丟在紐約，這樣對我們的婚姻不好。」

我知道我沒有說實話。事實上，我比較擔心的是我一個人怎麼生活。還有，教會的人會怎麼想？這十年，我們一直都住在人口稠密的紐約皇后區。

但潔芮有備而來。

「這十年來，每一年我都想去海邊避暑，去住我媽家，我媽家離海邊只有三條街；但每一年你都說不行，我也都乖乖聽話。但我受夠了。那是你的問題，你自己處理。你要怎麼做隨便你。」

「反正我一定會去，」她冷冷丟下一句，就轉身走向廚房。

我很想對她大吼。我整個胃揪成一團，兩個拳頭握得老緊，脖子和肩膀更是緊繃到可以。

她不是來跟我討論！她根本是要來跟我離婚！

我跟著她走進廚房。這十年來，每一次，我都是搬出聖經對她曉以大義。那一刻，以前用過的說詞，一個個快速從腦海閃過。

神要我們在一起。夫妻是一體，應該要同進同出，做什麼事都要一起，這才是好的婚姻。

這不是好見證。我是教會主任牧師，你是師母，我們是一個團隊，神要我們兩個人都在這裡。

這種事女人不該自作主張，至少要徵得丈夫的同意。你這樣違背聖經教導。

但我一句話也沒說。我很清楚這些都只是藉口。問題是，她明明只是要回娘家四個星期，為什麼我會覺得她好像要去四年？又好像要跟我離婚？

一年半前，潔芮決定離開我牧養的教會，這個決定改變了我們的婚姻動力，也讓我們的關係陷入緊張。但這個決定同時也開啟一段翻轉生命的旅程，帶我們開始追求情感健康的靈性。

後來，她回到教會，我們的關係也還不錯。面對這個新的旅程，我們都才剛起步，不是應該要結伴同行嗎？

她怎麼又突然丟出一顆炸彈？

她說的沒錯，那是我的問題。我知道，至少理智上知道。

但我的感覺很不舒服。

我們有四個女兒，瑪麗亞十二歲、克麗絲蒂十歲、費思七歲、伊娃三歲，我們住的是雙拼獨棟房子，也就是一般所謂的列車式公寓（屋裡的房間像火車車廂連接成一列），我們家在一樓。

夏天早上醒來時，我常會開玩笑跟她說：「你聽外面的聲音。」我們家附近有一條車水馬龍的六線道高速公路，只隔一條街，車來車往的聲音很清楚：「閉上眼睛，想像那是海浪拍打海灘的聲

音。」

但她並不覺得這個比喻有趣。

我究竟在逃避什麼？在表面生活的底下，究竟隱藏著什麼樣殘酷的事實？

我希望她能成為我過去未能擁有的那種母親：不會在情感上「拋棄」我，且會全力支持她那個為神、為這個家扛起責任的丈夫裡面那個「受傷的小男孩」。當然我也很在意別人的看法。我用膝蓋想也知道我那個義裔美籍的母親會說什麼。潔芮之前已經打破許多個對性別角色的傳統期待。

我心裡開始上演小劇場，模擬我和我媽會有的對話，想像她用不可思議的口吻驚呼：「怎麼會有這種事？我絕對不會這樣對我先生！我連想都不敢想！」

那完全違背我們家的傳統。

那一天我們沒有再多說什麼。我只是板著臉生悶氣，心情很不美麗。

可是我知道她沒有錯。我知道這樣安排對

她、對我們四個女兒，甚至對我都是好的。問題是，我這個過度依賴她、非常情緒化的超級大嬰孩不想要長大。

悲哀的是，我還是一間大教會的牧師！但最後我還是不得不妥協。之後那兩個禮拜，我們聊了很多。潔芮也同意我們的婚姻很重要，非必要分隔兩地確實不好。但事實上，她每個主日還是會回來崇拜，我放假時也會去海邊找她們，所以嚴格來說，我們每週分開的時間只有四天。某方面來說，這對大家都是好的。

可是我真的很不情願。但潔芮執意要去。我很不高興，但是她很開心。

不過，慢慢地，我反而很享受這種一個人的生活。神利用這段時間，重新配置我裡面的線路，修補我在原生家庭受到的傷害，幫助我作真正的自己，不必再和潔芮黏在一起。

沒想到，我感到前所未有的自由。

這才發現，我所受的訓練和我的靈性，既無助於處理那些不安全感，更無法幫助我認識自

己。要掙脫束縛、追求自由，就得先學會感受，學會分辨感覺和想法，才會有勇氣去追求神所賜的「真我」，而不是聽從別人的聲音和指令。

感受和革命的開始

和許多基督徒一樣，我聽到的都是：「感覺起伏不定、不可靠、反覆無常，要過屬靈生活就不要在意感覺。」但是這種觀念並不正確。

《EQ》(Emotional Intelligence) 的作者丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 對情緒所下的定義是：「一種感覺，以及它獨特的想法、心理和生物狀態，以及一系列的行為傾向。」他的意思是，神創造人類就是要他們去感受各種不同的情緒。情緒有千百種，每一種都有其變異種、混合體，以及數百種獨特的細微差異。研究人員將情緒分為八大類：

- 憤怒 (暴怒、敵意、易怒、惱怒)
- 悲傷 (難過、自憐、絕望、沮喪、孤單)

- 恐懼（焦慮、急躁、緊張、驚嚇、恐怖、憂懼）
- 快樂（喜樂、解脫、滿足、欣喜、興奮、愉快、狂喜）
- 愛（接納、信任、奉獻、愛慕）
- 驚喜（震驚、驚訝、驚奇）
- 厭惡（蔑視、輕看、反感、厭惡、嫌惡）
- 羞愧（內疚、悔恨、屈辱、尷尬、懊惱）³

我從沒想過，神竟然會透過「感覺」對我說話，但同時並沒有降低祂真理的標準。我怎麼可以隨從那些欲望、夢想、喜好和厭惡呢？那些感覺不是會讓我悖逆，遠離神嗎？

就是因為這種觀念，所以我對「感覺」的態度，就是不予理會。前一章說過，大多數基督徒對於感覺的態度就是不理會、不思考、不辨識、不表現，尤其是那些比較「不好」的感覺，譬如恐懼、哀傷、憤怒。然而，迫使我停下腳步，承認有問題存在的，正是憤怒和沮喪的感覺。那些

我再也壓抑不住的感覺，開始在工作和家庭關係裡「洩漏出來」。

我們日復一日、年復一年壓抑那些痛苦和失落的感覺，結果，變得越來越不像個人，反而比較像是一個外面畫著一張笑臉的空殼，遺憾的是，這卻是教會門徒訓練最常見的結果。等到我開始允許自己去感受各種情緒，包括難過、憂鬱、害怕、憤怒，我的靈性出現天翻地覆的變化。我很快就領悟到，基督徒若未能認識聖經對感覺的看法，會對自己造成全面性的傷害，讓已經在基督裡得自由的人，再度失去自由。

我們的神是有感覺的

要踏上通往情感健康靈性這條路，第一步的改變就是下定決心去感受。當神照祂的形像造男造女時，其中就包含了感覺或感受，這些都是人性的一部分，也是人類獨具的特質。

聖經讓我們看見，神是有感覺的，祂是有位格的神。因為我們是按祂的形像所造，所以有得

天獨厚的能力，可以感受各種情緒。請看下列例子：

• 「神看著是好的。」換言之，神喜悅、欣賞我們，臉上流露對我們的喜愛（創一25、31）。

• 「耶和華就後悔造人在地上，心中憂傷。」（創六6）

• 「我耶和華——你的神是忌邪的神。」（出二十5）

• 「我許久閉口不言，靜默不語；現在我要喊叫，像產難的婦人；我要急氣而喘哮。」（賽四十二14）

• 「耶和華的烈怒必不轉消，直到祂心中所擬定的成就了。」（耶三十24）

• 「我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。」（耶三十一3）

• 「以色列啊，我怎能棄絕你？……我回心轉意，我的憐愛大大發動。」（何十一8）

• 「就憂愁起來，極其難過，便對他們說：

『我心裏甚是憂傷，幾乎要死。』（太二十六37~38）

• 「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：『伸出手來！』（可三5）

• 「正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂。」（路十21）

你的感覺是神所賜的。好好想想這句話的意思。你是按祂的形像所造的，所以神會思考，你也會思考；神有意志，你也有；神有感覺，你也有。你是神按著祂的形像所造的，這個形像裡面有一個部分就叫感覺。

神呼召我們作祂的門徒，其中也包括體會我們的感覺、思考我們的感覺，以及在耶穌的主權之下，對我們的感覺做出審慎的回應。

你正在感覺——就算你未曾察覺

問題在於，如果我們不認識我們的感覺，那要如何思考並審慎回應？我們裡面的那個真我，

有很大部分已經被「活埋」，包括那些傷心、暴怒、生氣、溫柔、喜樂、快樂、害怕、低落的感覺。然而，按照神起初的設計，祂是要我們在心理上對周遭的世界有反應的。

胃打結、肌肉緊繃、身體顫抖、腎上腺素飆升、頭痛、心跳加速，這些也都是神對我們說話的方式。我們忙著尋找（且比較偏愛）「屬靈」記號時，殊不知神正透過身體在對我們大聲喊叫。事實是，往往在頭腦意識到之前，身體已經早一步知道我們裡面出了什麼狀況。

每次我強調要多留意裡面的感覺，就會聽到有人說：

- 我不太重視感覺，覺得很浪費時間。我們家比較是行動派的。
- 我不知道我的感覺是什麼，很模糊。
- 有時候和權柄人士或陌生人互動，我的身體就會出現一些反應，也不知道為什麼會這樣。
- 有時候我好像被各種情緒淹沒，心裡很亂、

很雜。

- 有時候和人發生衝突或不愉快，我心情就會很不好，我不知道為何會這樣。
- 有時候明明只是看個電視廣告，我也會難過掉淚。
- 心情不好時，我總是分不清那種感覺是害怕或生氣。
- 有時候我會有強烈的羞愧和內疚感，覺得自己很糟糕。
- 在我們家，女孩不該發脾氣，男孩不該掉眼淚。

當憤怒和傷心這些「不舒服」的感覺浮現時，很多人的問題就來了。我們會下意識地拿出一套「規矩」來對抗這些感覺。我們會認為一定是哪裡出了問題，否則不會有那些感覺，然後欺哄自己，甚至是說服自己相信那些感覺是假的，是不存在的，因為我們不應該有那種感覺。我們把人性的部分關掉。

那就是我從前的狀態：未曾真正探索裡面的感覺，也沒有準備好要對神、對自己坦誠有那些感覺。結果，就變成我嘴巴說的是一套，聲調、臉部表情、身體語言透露出來的卻是另一套。然而，漠視那些強烈的情緒，無異是在欺騙自己，同時也把認識神的那扇門關起來。

記得剛開始承認自己有那些感覺時，我很擔心這樣會不會就是悖逆神或背離信仰。我擔心，萬一打開那個潘朵拉的盒子，我就會掉入那個黑洞，受困在那些未解的情緒裡。我知道我正在打破我的家族和教會中不成文的規矩。

然而，當那些被壓抑了三十六年的強烈情緒爆發開來時，我發現神竟然都有辦法處理，這一點讓我好驚訝。壓抑的情緒爆發開來後，我整個人好像重新活了過來。就像大衛、約伯和耶利米，我重新認識神的愛與恩典。同時我也踏上認識自己的旅程，因為我想要認識神。

明白神的旨意和你的情緒

這趟旅程，一直到我讀了羅耀拉的依納爵（Ignatius of Loyola）的作品才正式展開。依納爵是耶穌會創辦人，他的經典作品主張理性（頭腦）與感覺（心靈）務必保持平衡。他開發了一套方法，強調在明白神旨意的同時，也不可忽略感覺。四百五十年來，這套方法幫助了許許多多的基督徒。他主張，矢志遵行神的旨意、恪遵聖經教導、尋求智慧建言，這些基本功缺一不可。但除此之外，他還提供一套準則，分析神會如何透過未經處理的情緒對我們說話。他並非鼓勵人盲目隨從感覺，而是強調「情緒」也是神與人溝通的一個管道。

依納爵探索了「神慰」（consolations）與「神枯」（desolations）的不同。神慰意指內在的活動和感覺，能帶來生命、喜樂、平安和聖靈果子。神枯則會帶來「死亡」、心靈的混亂、浮躁和「靈裡不平安」。⁴

使徒約翰曾說：「一切的靈，你們不可都信，總要試驗那些靈是出於神的不是。」（約壹四1）

依納爵鼓勵我們要認識心裡面的感覺，其實就是在呼應約翰的說法。約翰的意思是，感覺有時候是出於肉體的情欲和仇敵魔鬼，但也有時候是出於神的感動，催促我們做出更好的選擇。神期許我們能熟悉祂說話的方式，也定意要透過感覺來引領我們。

認識神的最大障礙，就是不認識自己。因為不認識自己，所以無論在神、在自己或在別人面前，我們都習慣帶著面具。之所以不認識自己，是因為我們害怕感覺，所以就阻絕了我們的人性反應。這種害怕的心理會讓人不願認識真正的自己，阻礙我們在基督裡的成長。

艾倫德和朗文（Dan Allender & Tremper Longman）在他們合著的《靈魂的吶喊》（*The Cry of the Soul*）解釋，為何認識自己的感覺會如此重要：

漠視感覺就是拒絕面對事實。傾聽感覺會驅使我們去面對事實，而事實就是我們與神相會之處

……感覺就是靈魂的語言，心靈吶喊的聲音……我們卻常常否認感覺、扭曲感覺、與感覺保持距離、對心靈的吶喊充耳不聞。凡是會令人煩心、不安的，我們都會試著過濾掉，這樣或多或少就能掌控內心的世界。至於那些沒有過濾成功，掉落到意識裡的，我們的反應是害怕、羞愧。我們漠視那些強烈的感覺，欺騙自己，也錯失認識神的大好機會。我們忘了，唯有毫無保留的誠實和在神面前完全敞開，才能帶來真正的改變。⁵

允許自己去體驗感覺全部的重量，允許感覺存在而不加以過濾，你就能觸碰並深思那些感覺，再審慎決定如何因應。要相信神會透過這些感覺來到你面前。這是學習作門徒的第一步，也是艱難的一步。

當這些被「活埋」的感覺死而復生，我知道我再也回不去了。我再也回不去從前那種情感不健康的靈性狀態。當我允許自己在神、在人面前問「我對教會、對人生、對身邊各樣關係有什麼

感覺？」我感到如釋重負。不只我自己，連我身邊的每一個人也都重獲自由。

偽裝假我的強烈試探

這些年，我時常默想耶穌在曠野受試探的場景（路四1~13）。從這些試探能大略看出撒但會提供的三種假身分或假面具，同時也知道我們必須做出什麼選擇，才能忠心活出神所給的、獨一無二的生命與身分。

這段經文開始之前，作者先簡單介紹耶穌如何認識自己的身分。那一刻天開了，聖靈彷彿鴿子降下，耶穌的父用清晰可聞的聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」（太三17）天父的意思是：「你是我所愛的，你很好，你的存在是好的。」

這時候的耶穌尚未行神蹟，也還沒為人類的罪在十架上捨命，但已經在經驗上知道自己是被天父所深愛的。天父的愛就是祂認識自我的基礎，也是祂感受自我的根源。

神在基督裡深愛著我們，在這份愛裡自在悠游是靈性真實的核心。沉浸在這份大愛，能讓我們更願意順服神的旨意，尤其是當神的旨意和賜福，與眼前所見、所感受、所知道的背道而馳。這種在經驗上認知神的愛與接納，是我們愛自己、接納自己唯一穩固的根基。唯有神在基督裡的愛，足以承受我們真實的重量。

神用獨一無二的性格、思想、夢想、氣質、感覺、天分、恩賜和渴望，塑造、雕琢我們的內在。祂已經將「自我真正的種子」種在我們裡面，這些種子能成就真正的「我們」。那個真正的我們也是深深被愛、被珍惜的。

但我們卻遭到三種強烈試探的威脅，每一種都使盡全力對我們大喊著說：「神對你的愛永遠不夠！你是不可愛的！你永遠也不夠好！」

試探1：我的行為等於我（好表現）

魔鬼來對耶穌說：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」（太四3）在之前三十

年，耶穌顯然一事無成。祂還沒有開始服事，在他人眼中儼然就是個失敗者，沒人會相信祂有什麼本事。現在，祂肚子餓了。祂對這個世界有過什麼貢獻嗎？

我們的文化也在問同樣的問題。你有什麼成就？你用什麼證明你有用？你做出了什麼好事？當我們在工作、家庭、學校、教會、人際關係上有好成績，就會認為自己是有用的。萬一沒有，我們就會加倍努力、加速前進，為自己的無用羞愧、自責，甚至將我們的困境歸咎於他人。

暢銷書《七重山》(*Seven Storey Mountain*)的作者，苦修會的修士梅頓，曾提到過：

幾年前有個人要編一本有關成功的書，寫信向我請教成功的祕訣。我看了很生氣，回信告訴他說，我從來不認為自己是成功的，應該說這輩子我都在極力避免成功。如果因為寫了一本暢銷書就被認為是成功的，我只能說那純屬巧合，是意外，是我經驗不足，以後會加倍小心避免重蹈覆

轍。若要問我對現代人有什麼話要說，我會說就作你喜歡的那種人，不管是瘋子或酒鬼……但不管你要當哪種人，都要不惜代價避開一件事，那就是成功。我把信寄給他，之後就沒有再收到他的回音，也不知道我的答覆有沒有被刊登出來。⁶

梅頓知道，我們很容易會受到世俗成就的引誘，而不以神在基督裡對我們的無窮無盡、白白的愛為滿足，仍試圖從其他地方尋找自我的價值。

試探2：我所擁有的就等於我（擁有物）

魔鬼帶耶穌去觀看這世界的繁華與權勢，對祂說：「你看別人有什麼！你什麼都沒有！你哪來的自信，覺得自己很重要呢？你要怎麼活下去？你什麼都沒有！」魔鬼利用恐懼和缺乏安全依據的心理對祂下手。

現代文化以擁有的東西作為衡量成就的標準。商業市場每年投入超過一百五十億美元，引誘孩童和青少年相信，某些玩具、衣物和電子產

品是人生不可或缺的物品，能決定他們在這個社會的身分地位。成年人則是用互相比較做為衡量標準：誰最有錢？誰的身材最好？誰最好命？我們的存在價值感，全繫於我們在職場的地位、收入和津貼。我們關心誰是從名校畢業、誰最有才華、誰拿過最多獎項、誰的履歷表上學歷最高、誰擁有最帥氣迷人的男友或丈夫、誰的女友或太太最漂亮。

最著名的例子就是電影《阿瑪迪斯》(Amadeus)。安東尼奧·薩列里 (Antonio Salieri) 是宮廷樂師，卻因為嫉妒而自甘墮落。他渴望能為神創作音樂、渴望出名。他確實很優秀，但遠遠比不上天才莫札特。莫札特只要稍微動動腦，就能輕易完成一部交響樂。這麼厲害的人物，歷史上沒幾個。

薩列里不肯承認莫札特是天才，不肯協助他被世人所認識，反而怪罪神不公平，認定神偏愛莫札特，不愛他。

他的心情我能理解。要認定自己是神的孩

子，是被祂深深所愛的；要從我的阿爸父身上找到自我的價值；要相信祂對我說的「彼得，你是我的愛子，我愛你、喜歡和你在一起」；要相信神就是單純愛我，不是因為我做了什麼；要相信這一切，我的思維就必須先經過徹底的改變。因為我的文化、我的原生家庭、我的肉體在在告訴我，擁有物質、擁有才華、擁有別人的掌聲，才會有安全感。要相信神愛我，就必須讓意志降服於天父的愛，不再掙扎，將自己全然定錨於這份愛。這一點耶穌為我們樹立了完美的榜樣。

試探3：我就是別人心目中的我（討人喜歡）

有些人深陷在別人的想法裡，無法自拔。

撒但要耶穌從聖殿最高點往下跳，這樣人們就會相信祂。這時大家對耶穌還沒有任何想法，基本上祂就是個籍籍無名的小人物。既然如此，祂怎麼會認為自己是重要的、是有價值的呢？

我們通常會很在乎別人的想法，在乎的程度遠超過想像。我們在乎和別人談話時該說什麼、

不該說什麼，在乎家裡的孩子讀什麼學校，在乎交往的對象具備什麼條件，在乎要不要告訴某某人他（她）讓我很受傷，在乎應該從事什麼工作。我們一受讚美就歡天喜地，一被批評就唉聲嘆氣。

真正的自由，來自於知道自己是被愛的，是夠好的，不需要別人對我們刮目相看。

史考特·派克（M. Scott Peck）用一個例子說明這種現象。他說在十五歲那一年，他和一位高中同學約好要見面。事後他回想道：

我忽然意識到，從見到好友的那一刻起，整整十分鐘，我只想到自己。碰面之前的那兩、三分鐘，我滿腦子想的就是待會要向他炫耀什麼，要怎樣才能讓他對我刮目相看。碰面後的頭五分鐘，我表面上專心聽他說話，心裡卻在盤算要怎麼接話。我兩隻眼睛緊盯著他，其實是為了看清楚他聽到我回答後會有什麼表情。分道揚鑣後的頭兩、三分鐘，我一直在懊惱剛才少說了幾句

話，不然他一定會覺得我很厲害。從頭到尾，我根本沒把他放在心上。⁷

作者詳細描述一個十五歲孩子心裡真正的想法。要知道，這樣的戲碼會持續上演到二十歲、三十歲、五十歲、七十歲，甚至是九十歲。我們太在乎別人的看法。這種不健康的心態，讓我們一輩子都陷在偽裝的泥沼，無法自拔。

教會內外根深柢固的偽裝術

先來看兩個例子。雖然第二個例子的主角自稱是基督徒，但兩者的核心問題並無二致。可悲的是，這些基督徒儘管跟隨基督多年，虛假的自我依然如故。他們的生命不動如山，完全不受福音大能影響。

喬·狄馬喬

我小時候的偶像是紐約洋基棒球隊的選手喬·狄馬喬（Joe DiMaggio）。他雖然是我父親那

一輩的選手，他的故事和傳奇卻流傳數十載，在我童年和青少年階段時，仍為大家津津樂道。他被譽為二十世紀「最偉大的棒球選手」，是美國運動史上的傳奇英雄人物。每次他走進餐廳或參加公開活動，群眾都會報以熱烈掌聲。這些年，報章媒體不時把他出神入化的棒球神技拿出來報導，把他吹捧的像神一樣。

他甚至娶了當時最美麗的女人瑪麗蓮·夢露(Marilyn Monroe)，為他屬世的冠冕增添光芒。

他去世之後，記錄他生平的傳記問世，內容震撼了全世界。書裡詳細記載，他在八十三歲去世之前所做的「形象管理」，全都是假的。躲藏在那個面具背後的，是一個貪錢、愛權、好勝、貪婪、自私自利的人。傳記作家李察·班·克萊姆(Richard Ben Cramer)在《喬·狄馬喬：英雄的一生》(*Joe DiMaggio: The Hero's Life*)，形容他「極其乏味」，因為他只在乎如何「展現他精心設計的光鮮亮麗的表象」。只要有人企圖戳破那個表象，得到的回應不是沉默、排斥，就是暴怒，

「大家熟悉的是狄馬喬這個偶像，真正的他是被掩埋起來的。」⁸

沒人知道究竟是什麼樣負面的核心信念，讓他變成這樣的人；我猜他自己也不知道。但有一點可以確定的是，他的一生就是一個謊言，也是一場悲劇。

更可悲的是，許多跟隨耶穌基督的人也像他一樣，深陷於層層的虛假自我之中。

席拉·華爾絲

席拉·華爾絲(Sheila Walsh)，基督教歌手、作家，曾經在「700俱樂部」節目擔任共同主持人，她描述自己在一九九二年時，因為信仰與生活脫節，差一點就走不下去。

那天早上，我穿著漂亮的套裝，頂著蓬鬆的髮型，坐在一家全國性電視台的攝影棚裡。到了晚上，我卻住進精神病院的隔離病房。我覺得這是神對我做過最仁慈的事。

住院第一天，精神科醫生問我：「你是誰？」

「我是『700俱樂部』的主持人。」

「我不是問這個，」他說。

「哦，我是作家，也是歌手。」

「我也不是問這個。我是要問，你是誰？」

「我不知道，」我說。

「這樣說就對了。這就是你來這裡的原因。」

他這樣回答我。

席拉繼續說道：

我用別人的想法來看自己，然後一點一點把自己殺了。

就醫之前，有700俱樂部的員工勸我：「不要去！你會回不了舞台。如果消息傳出去，大家都知道你住進精神病院接受治療，那就完了。」

我說：「知道嗎？完了就完了，我管不了那麼多了。」

當時我真的以為我完了，以為我所有的，我的房子、我的薪水、我的工作，一切的一切都會消失不見。但沒想到我找到了自己。在人生的最

低谷，我找到真正的我，神認識的那個我。⁹

有時候，那個「假我」會完全融入我們裡面，我們根本意識不到它的存在，但它所產生的結果，那些害怕、自我保護、占有欲、操控、自我毀滅的傾向、自我吹噓和自我放縱，卻很難隱藏。¹⁰

要活出神所賜的生命，就必須誠實對待真正的「我」，區別什麼是真正的你，什麼是別人的要求和聲音，找出天父為你量身打造、獨一無二的異象、呼召和使命。¹¹但這需要你先從自己的裡面去傾聽神的聲音，了解到祂所造的你有多麼獨特。要如何認識自己？不妨從你的性格、氣質、好惡、念頭和感覺下手，你會有更多新的發現。

屈梭多模（John Chrysostom）是君士坦丁大主教，也是位口才便給的傳道者，他有一句名言：「找到你心靈的入口，你會發現那也是通往神國度的大門。」

耶穌的真我

耶穌在地上時，幾乎每個人都把心目中對耶穌的期待，或者說是一個「假耶穌」的想像套在祂身上。所以，看到祂誠實活出「真我」，很多人都很失望。耶穌因為對天父的愛、對自己很有安全感，所以才能抗拒龐大的壓力，活出真我。祂離開原生家庭，拋開家人對身為木匠兒子的期待，成為一個有主見、獨立自主的成年人。結果，祂讓祂的家人失望了，祂的母親和手足甚至一度懷疑祂是不是瘋了（可三21）。

祂也讓拿撒勒鄉親失望了。聽到祂自稱是彌賽亞，鄉親群情激憤，甚至想把祂推下懸崖（路四28~29）。看到鄉親反應如此激烈，祂仍然充滿自信，堅持自己是對的。

親近的好友，那十二個門徒，祂也讓他們失望了。這些人把對彌賽亞的想像投射在耶穌身上，但他們的想像裡並沒有屈辱受死這一段，最後一個個棄祂而去，猶大還因為不滿祂堅持作自

己，「從背後捅祂一刀」。儘管遭到誤解，耶穌仍然沒有對這些人懷恨在心。

耶穌傾聽、不反擊；溝通、不對抗。祂的態度讓群眾失望。群眾期待的是屬世的彌賽亞，能讓他們衣食無缺，替他們解決難題，推翻殘暴的羅馬政府，施行神蹟奇事，宣講振奮人心的道理。這些，耶穌都令他們失望了。雖然如此，耶穌仍舊服事他們、愛他們，沒有懷恨在心。

宗教領袖也對祂感到失望。他們不滿祂打亂日常生活步調，顛覆他們信仰的神學，還批評祂的力量是來自魔鬼。承受如此巨大的壓力，耶穌不慌亂、不焦慮。

耶穌並非沒有自我意識。祂不會只在意別人，疏忽自己。祂很清楚自己的價值與寶貴。祂有朋友，祂也會請人幫忙。但同時，耶穌也不自私。祂不會只在意自己，忘記別人的存在，反倒願意為了愛人而捨命。連結於天父的愛，讓祂能夠擁有一個成熟、健康的「真我」。

我們和耶穌一樣承受著巨大的壓力，不管是

傳統逼迫或是屬靈戰爭，都希望我們不要活出真正自我。但在基督裡誠實活出真實的自己，是耶穌門徒無可推諉的責任。

自我分化——誠實活出真我

如何才是真實活出自己？自我分化 (differentiation) 是個有效的剖析辦法，這是現代家庭系統理論先驅莫瑞·包溫 (Murray Bowen) 創造的新名詞，意指人類有能力「不以旁人的壓力來定義自己的人生、目標和價值」。¹² 自我分化的重點是，在感覺之外，人類還可以透過理智的思考來認識自己。

自我分化包括能夠清楚辨別「你是什麼」和「你不是什麼」，能夠肯定自我獨特的價值和目標，不向周圍的壓力屈服 (個別化)，同時又能與生命中的重要人士保持親近 (一體性)。你在這方面能做到什麼程度，就代表你自我分化的能力有多高。自我分化程度高的人，可以擁有自己的理想、信念、方向、目標和價值觀，不會屈從於周

遭的壓力。他們可以在神的面前選擇自己所要的，不受他人贊同或不贊同的影響。自我強烈的情緒、高壓的環境或緊張的氛圍，都不會降低他們理性思考的能力。

我可能不同意你，你可能不同意我，但我還是能與你保持關係。我不必靠疏遠你、拒絕你、迴避你或批評你來證明自己。沒有你，我還是能作自己。

包溫設計了一套測量自我分化能力的量表，下面是我改編的版本。得分低的人，代表對於神賦予自己的特質所知甚少，需要別人不斷的肯定與認可；不清楚自己是誰，必須依附他人的思考和感覺來決定自身的價值與身分。自我分化能力低弱的另一種表現，是唯恐與別人太親近會失去自我，寧可保持距離。這些人在壓力之下無法分別感覺和思考 (理智) 歷程的不同。

假設耶穌是百分百忠於自我，「自我分化」的能力得滿分，那你會為自己打幾分？

0.....25.....50.....75.....100

0.....25

- 無法區分事實和感覺。
- 情感的需求強烈，對別人有高度強烈反應。
- 把多數力氣花在贏得掌聲。
- 對於目標導向的活動興趣缺缺。
- 無法說出「我認為.....」、「我覺得.....」。
- 無法在情感上與家人分離。
- 強烈依賴婚姻關係。
- 無法適應過渡期、危機和生活改變。
- 分不清上述階段何時該結束、何時可進入下一階段。

25.....50

- 有區分事實和感覺的能力，但不多。
- 大部分自我意識到的都是「假我」，都是別人反射的倒影。

- 比較不焦慮的時候，表現會相對比較好。
- 會為了能被接納而快速地表示同意他人。
- 說一套、做一套。滿口的原則和理念，實際上卻是另一回事。
- 受恭維就自信滿滿，被批評就玻璃心碎滿地。
- 當關係破裂或變得不平衡就會開始焦慮（譬如會反應激烈和情緒失控）。
- 抗壓力差，容易在思緒混亂時做出不好的決定。
- 追逐權力、榮耀、知識和被愛，用這些來包裹「假我」。

50.....75

- 意識到理智和感覺必須互相合作才能發揮功能。
- 擁有合理程度的「真我」。
- 能按部就班追尋自己所定的人生目標。
- 與配偶以夥伴的關係經營婚姻，既能享受親

密關係，又不致失去自我。

- 允許孩子循序漸進地發展成為獨立自主的成年人。
- 能獨處也能與人共處。
- 能夠臨危不亂。
- 在人際關係上不堅持自己的看法。

75.....100

(能拿這麼高分的人很少)

- 重視原則、目標導向，對「我是誰」有絕對的自信，不會被他人的批評或稱讚左右。
- 能夠離開原生家庭，成為有主見的獨立成年人。
- 對自己的想法有自信，但不會固執己見或思想封閉。
- 能廣納雅言，也能摒棄舊觀念、接受新思維。
- 傾聽而不激動，溝通而不對立。
- 尊重他人，不要求對方改變。

- 知道自己需要依賴他人，也必須為他人負責。
- 能夠自在享受人生，盡情玩樂。
- 抗壓性高，在壓力下不會焦躁不安。
- 能為自己的命定與人生負起責任。

發展真實的自我

我們向來不習慣作真正的我，也不知該從何作起。那平常的我們都是什麼樣子呢？梅頓描述得真好：

我……習慣穿上這個假我……將快樂和榮耀的體驗，像繃帶一樣纏繞在身上，好讓自己和別人都能看得到我。我就像個透明人，必須穿上不透明的外殼才能被看見。但這個外殼底下是沒有東西的、空的……拿掉這個外殼便一無所有，只剩下那個赤裸裸的我，空虛又空心。¹³

要進入生命的核心，就必須跟隨神前進未

知，進入與祂的關係，讓這份關係來翻轉你的靈性。神要我們一層層剝掉虛假的面具，讓那個真實的我露出臉來，喚醒祂早已經栽種在我們裡面的「真我種子」。這是一條必走的路，但起步很難，會遭到內外勢力的夾攻，試圖阻止我們裡面的種子發芽成長¹⁴。幸好創造宇宙的神已經來住在我們裡面（約十四23），並將所賜給耶穌的榮耀加在我們身上（約十七21~22），更賞賜聖靈要幫助我們突破障礙，在基督裡作真正的我。

在神恩典的幫助下，我們能成為地表上最自由的人！

接下來的問題就是如何脫掉假我，讓真我在基督裡浮上檯面。下列這四個實用的步驟，能幫助我們展開翻天覆地的改變，開始誠實地在基督裡活出真我。

1. 安靜與獨處時留意內心世界

我們都渴望成為合神心意的人，在基督裡作真正的自己。

但是有太多的干擾，讓我們聽不到自己的感覺、渴望、夢想和好惡。有太多人想要修復我們、拯救我們、給我們建議，想把我們變成他們喜歡的樣子。¹⁵

所以我們需要獨處。唯有獨處，我們才能聽到裡面的聲音。

我展開情感健康靈性之旅的方法其實很簡單。我會利用每天靈修親近神的時間，允許自己去感受各種感覺，然後記錄下來。一段時間之後，我看出了一些模式，也看見神在我身上的行動。

一開始，我會覺得禱告時做這件事有點不妥，但後來我告訴自己，無論我察覺與否，我的心靈世界確實一直在變化，既然如此，我就應該好好來了解自己的內心世界。

我允許自己去感受每一種感覺的重量，而不是只挑其中一兩種。我和一位同工走到停車的地方取車時，他沿路一直批評我，當下我的感覺是什麼？為什麼我會生氣？我在害怕什麼？期待什

麼？這個下午我是不是心情不好？那是什麼樣的心情？

從那時候開始，我就一直有寫日記的習慣，而且會不時回頭看看當時寫些什麼，回想神在那時候向我啟示的真理。

這一切都需要時間。所以我刻意放慢生活的步調，從一個星期工作六天七十個小時，減少到五天四十五個小時。幾年下來，這樣的調整讓我有機會可以開始操練靜默（遠離各樣噪音和聲響）和獨處（獨自一人、不與人接觸）。這兩種典型的基督徒操練，是追求情感健康靈性的基本功，所以在這本書我會經常提到。從摩西到大衛到耶穌，從那些偉大的信心前輩身上，都不難看到靜默與獨處。

和大家一樣，吸引我關注的事情太多、太多了。快速的生活步調、不絕於耳的電視聲、廣播聲、電腦聲、音樂聲，加上超載的計畫表，身處這樣的環境，也難怪現代西方基督徒會對傳統的靜默與獨處感到陌生。但奉勸大家不要吝於把時

間擺在這上面。有位年輕的弟兄來向睿智的修道院老院長摩西（Abbot Moses）請益，得到的忠告是：「回房去！你該學的都在你的房間裡！」¹⁶

2. 找到信任的同伴

除非能找到幾位可靠成熟的同伴，否則我相信沒有幾個人會願意脫下一層層的假我，讓真正的我浮出檯面。潘霍華（Dietrich Bonhoeffer）在經典之作《團契生活》（*Life Together*）特別警告：「無法獨處的人要小心群體，無法融入群體的人要小心獨處。」¹⁷我們應該「一起孤獨」，形成一個「獨處的群體」。¹⁸

五世紀的迦賢努（John Cassian）說了一個故事：有個名叫西羅（Hero）的年輕人在沙漠隱居了十五年，遠離所有的世俗塵囂。其他隱士到了安息日或特定節期會一起敬拜，他卻拒絕參與，因為不想讓人覺得他嚴格的屬靈操練有所懈怠。有一天，他聽到有聲音要他跳進深井，證明他對神的忠心。他信以為真，就往井裡一跳，滿

心相信會有天使出手相救，結果他卻直接掉到井底，奄奄一息。其他修士聞聲趕來相救，告訴他那絕非神的聲音，但他怎麼也不肯相信。都只剩半條命了，他還是不相信他聽到的不是神的聲音。「他自欺欺人又冥頑不靈，即使已經奄奄一息，仍然不肯相信他是被狡猾的魔鬼所騙。」這個人驕傲到無以復加。¹⁹

在通往情感健康靈性的這條路上，我們的內在核心會徹底改變。這時候，至少有兩股勢力會來阻礙我們。首先是來自他人的壓力，別人不要我們活出自己。這種壓力很大。其次是頑固的自我意志。這種意志隱藏之深、危害之大，遠超過我們想像。但我們很有可能會欺騙自己，所以若沒有成熟的同伴提醒，我們很容易就會看不清真相。

我有一些可靠的同伴，包括幾位導師、屬靈顧問、輔導、成熟的朋友、小組成員，以及教會其他領袖，每一位都幫助我定睛在神身上，看見我的自相矛盾。最重要的是，神使用我的妻子潔

芮，她本著愛，幫助我看見真實的自己。以下是其中一個例子。

在我四十九歲生日前不久，潔芮建議我主日講道可以採用某個故事當作例子，這個故事會提到我的年紀。

「不要。」我一口回絕。

她看著我，滿臉驚訝：「為什麼？」

我的回答連我自己都很驚訝：「再過一年我就滿五十了，再過十年就滿六十。伊娃〔我們四歲的女兒〕現在就常說我有白頭髮。」

潔芮睜大眼睛，似乎意識到事情沒她想的那麼簡單。「這麼坦白我會很不自在。」我接著說，然後我就一直說、一直說，越說越焦慮：「潔芮，我一直覺得我嚴重落後，」我開始結結巴巴：「我應該三十五歲就寫這本書，不是等到四十九歲才寫。我從小就覺得我趕不上別人。我好像錯過了成長階段一些很重要的事，所以只好拚命追趕。可是我總覺得我沒有進步，反而一直在往後退。不曉得，我就是有那種感覺。」

她聽我說了五分鐘，意識到問題非同小可，就跟我說：「彼得，這件事很重要。你或許該好好親近神，好好想想這件事。」

「是啊。」我垂頭喪氣走出房間，感覺很像身上的衣服被扒光。我暗自祈禱永遠都不要再觸碰這個話題。

可是神並不這麼想。

潔芮問我為什麼不敢承認自己的年紀，為何會那麼不自在。被她這麼一問，我才意識到，這種後退和落後的感覺，背後盤根錯節的原因，牽涉到我的原生家庭，而我至今仍然活在那個家的陰影之下。這一次，我那個「假我」又被神剝下一層皮（這個過程長達一輩子）。祂像剝洋蔥一樣，一層層剝開那個假我，好讓在基督裡真實的彼得能夠活得更自在。

3. 走出舒適圈

捨去那個虛假的我，讓真實的我浮現出來，對有些人來說是很恐怖的。有些人會覺得不該稱

讚別人，也不該接受讚美；有些人一看到別人生氣就不知所措；有些人害怕衝突，而且是怕得要命；有些人覺得向人求助就是承認失敗；有些人是光想到要反對朋友的意見就焦慮到失眠。

要改變習慣，不舒服的感覺一定會有，特別是在一開始的時候。這些年，我從全國各地的領袖和顧問身上，學習帶領一間蒸蒸日上的大教會，但我所受的這些訓練並沒有教我如何認識自己。問題是，經營一家大型機構、監督預算、管理員工、執行計畫、處理沒完沒了的事情，已經讓我忙得焦頭爛額。我很忙、非常忙，我裡面已經奄奄一息。

神在我的裡面，放下喜歡講道、教導、創作、寫作、默想神和愛人的種子，但這些種子毫無成長的空間。我覺得快要窒息，覺得自己像隻絕望的困獸。但這不就是神的旨意嗎？大教會的牧師不是都應該監督預算、管理員工、不停建造、擴大組織嗎？

一開始，我會覺得不該質疑這種生活，甚至

覺得不該有這種念頭。但我真的不想要成為CEO和經理人。我想要牧養，渴望過不一樣的生活。但如果我提出來，教會會不會要我辭職？會友會不會無法接受？

到後來，偏離神旨意的痛苦，遠遠凌駕改變的痛苦。我痛苦了好幾年，才開始從心裡去傾聽神的聲音，也允許自己問：「神要我過的生活，我有做到嗎？」

於是我慢慢改變在新生命團契教會服事主的方式。

結果教會反而蒸蒸日上。

波斯詩人魯米（Molavi Rumi）說的沒錯：「你裡面隱藏著一位你所不認識的藝術家……如果你在我們當中沒有誠實作自己，你所造成的傷害是難以想像的。如果你願意用愛來回應神的愛，你就是在幫助人，幫助你不認識的、從未見過的人。」²⁰

我真心相信，我們對這世界最大的貢獻，就是讓真實的我在愛中與神連結。事實上，若不接

受自己的獨特性，怎麼有辦法肯定別人的獨特性？若不愛自己，我還有辦法愛別人嗎？

因此，猶太教哈西德教派拉比路撒亞（Rabbi Zusya）的著名故事，至今仍對我們深具意義。路撒亞拉比年老時會說：「到了來世，不會有人問我『為什麼你不是摩西？』，反而會問：『為什麼你不是路撒亞？』」

要改變維持了二十年、四十年、六十年的習慣，需要翻天覆地的革命。

4. 禱告求勇氣

當我們在基督裡分化出真正的自我，身邊的人對於我們的改變通常會出現反彈。當我們改掉舊有的行為和生活模式，別人可能會採取反制行動，甚至要求我們「恢復原狀」。

發明「自我分化」理論的包溫強調，如果在一個家庭裡，有一個人變成熟了，自我分化的程度提升了，通常會遭遇強大的阻力。他說，即便只是成長一點點，身旁最親近的人也會開始反

彈。另一種常見的現象是，有一個人開始改變，開始要成為在基督裡真正的自己時，旁人會很生氣。

包溫說，這種反彈分為三個階段：

·階段1：「你改變成這樣是不對的，我告訴你為什麼。」

·階段2：「改回來，否則我們無法接受。」

·階段3：「如果你不改回來，我告訴你會有什麼後果。」²¹

在與基督同行的每一個階段，每次我和潔芮想要用行動更清楚定義自己是什麼、不是什麼，都一定會引發一些反彈。同樣的情況也會發生在你身上。但還是要繼續改變，還是要繼續忍受成長必然會有的不舒服。向聖靈求堅持下去的力量。你正在做一件你從未做過的事，某方面來說，你也是在挑戰代代相傳根深柢固的模式。所以要有心理準備，因為你的情感會受到劇烈震盪！

神和音障

當我們開始做出改變，無論是內在生命或外在人際關係，都會因為壓力過大而產生內爆。我相信，對任何人來說，過程中所產生的震盪，絕對可以用人類首度突破音障（Sound Barrier）作為類比。

一九四七年之前，人類始終無法超越聲音的速度——海平面時速七百六十英里。當時的人相信，空氣中有一道無形的牆，也就是所謂的「音障」。如果飛機以一馬赫的速度穿越這道音障，機身就會炸裂。那一年，有一架英國飛機嘗試要突破音障，結果整架飛機，包括駕駛員，被炸得粉身碎骨。飛機無法承受如此巨大的壓力。

大約在同一時間，美國空軍計畫要將一名軍方飛機駕駛送進太空，但前提是必須突破音障。他們找來查克·楊格（Chuck Yeager）進行試驗。他的上司波伊德上校（Colonel Boyd）慎重地告訴他：「沒有人能預知結果。查克，在你前面

的，是一塊未知之地。」²²

那架飛機擁有最新的科技和設計，即使如此，無論是美國空軍或波伊德上校，都無法保證結果會是什麼，因為這條路上前無古人。

同樣，沒有人曾經走過你的人生。你或許很想知道，在追求情感健康靈性的這條路上會遇到什麼，很好奇當你認真看待神的旨意，願意忠心活出祂所賜的生命，會出現什麼結果。

經過九次的嘗試，一九四七年十月十四日，楊格成功突破音障。事後他寫道：「不可思議！之前緊張得不得了，沒想到突破音障這件事變成一條鋪設完美的高速道路……事先預期的都沒有發生，所謂的『未知』，原來和用手指頭戳果凍一樣，簡單的不得了。」²³

這個故事的重點，並不是要我們把日子過得像高速飛行一樣（我倒是會求神幫助你放慢腳步）。希伯來書第十一章告訴我們，有些人打敗敵國，有些人為主殉道被鋸成兩半。你的未來如何，只有神知道，但有一點可以確定的是，就像

楊格的飛機，當你追求成為合神心意的人，你的生命一定會出現劇烈震盪。為什麼？因為你生命的原始材料，在突破音障時會無法適應。一開始你會很不舒服，感覺很像飛機在壓力下劇烈搖晃。

但繼續往前，你一定會發現神與你同在、給你力量，祂的恩典夠用，祂的能力任你支取。那擺在你將來的「未知」，就像用手指頭戳果凍一樣，容易得不得了。

為了認識神而認識自己，是一段長達一輩子的探險。現在你已經踏出第一步，往情感健康的靈性邁進。接下來我們要進入下一章，先做好認識自己的基本功：回到過去。要往前邁進，就一定要回到過去。

如同聖奧古斯丁的禱告：「主，讓我認識自己，好教我能夠認識祢。」



主，幫助我安靜在祢面前，開我的眼能夠認識

祢，好教我能在認識祢的過程中清楚認識自己、那個好的、壞的、醜陋的自己。賜我勇氣來跟隨祢，如實成為祢所造的那個獨一無二的我。求賜下聖靈的能力，幫助我不要模仿別人，不要走別人走的路。「神哪，讓我沉浸在你的慈愛深淵，好教我那虛假、平庸的自我意識，像一件骯髒的外衣從身上脫落……願我那『深刻的自我』在你面前無所遁形……讓我唯獨知道祢……像一片枯葉隨著十一月的寒風吹向永恆。」²⁴奉耶穌的名禱告，阿們。

¹ Meister Eckhart, *The Complete Mystical Works of Meister Eckhart*, ed. and trans. Maurice O'C. Walshe (New York: Crossroad Publishing, 2009), 251.

² John Calvin, *Institutes of the Christian Religion, Volume 1* (Grand Rapids: Eerdmans Publishing Company, 1957), 37. (中譯本：《基督教要義》，加爾文出版社，2007)

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 199-200. (中譯本：《EQ》，時報文化出版社，2016)

⁴ 更多關於依納爵針對情感與辨識情感的教導，Thomas H.

Green, *Weeds Among the Wheat: Discernment: Where Prayer and Action Meet* (Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1984). 參閱關於明白神旨意的系列講道，可參考網站 <https://www.emotionallyhealthy.org/>。

⁵ Dan Allender and Tremper Longman III, *The Cry of the Soul* (Dallas: Word, 1994), 24-25.

⁶ James Finley, *Merton's Palace of Nowhere: A Search for God Through Awareness of the True Self* (Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1978), 54.

⁷ M. Scott Peck, *A World Waiting to Be Born: Civility Rediscovered* (New York: Bantam Books, 1993), 112-113.

⁸ Richard Ben Cramer, *Joe DiMaggio: The Hero's Life* (New York: Simon and Schuster, 2000), 519.

⁹ *Leadership* (Summer 2002), 52-53.

¹⁰ M. Robert Mulholland Jr., *The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2006). (中譯本：《成長靈修學》，校園書房出版社，2011。)第二章和第三章詳細分析這些結果。

¹¹ 這裡的「真正的我」與M. Robert Mulholland Jr.的用法類似（見前一個註釋），他在《成長靈修學》第二章的註釋1說道：「這裡的「我」不同於現代心理學的「我」，後者是一種暗示性的簡化用語，但這裡的「我」範圍更大，具有聖經意義，意指與神連結、與人成群、隸屬於受造界的「我」。

¹² Michael Kerr and Murray Bowen, *Family Evaluation:*

The Role of the Family as an Emotional Unit That Governs Individual Behavior and Development (New York: Norton Press, 1988), 97–109.

[13](#) Merton, *New Seeds of Contemplation*, 35. (中譯本：《默觀的新苗》，基道出版社，2002)。

[14](#) Parker Palmer, *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life* (San Francisco: Jossey-Bass, 2004), 80–84. (中譯本：《隱藏的整全：朝向不再分割的生命》，基道出版社，2012)

[15](#) 同上。

[16](#) Benedicta Ward, trans., *The Sayings of the Desert Fathers* (Kalamazoo, MI: Cistercian Study Series, 1975), 139.

[17](#) Dietrich Bonhoeffer, *Life Together* (New York: Harper Collins, 1954), 78. (中譯本：《團契生活》，基督教文藝出版社，1995)

[18](#) Palmer, *A Hidden Wholeness*, 57. (中譯本：《隱藏的整全：朝向不再分割的生命》，基道出版社，2012)

[19](#) John Cassian, *The Conferences*, trans. Boniface Ramsey (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1997), 87–89.

[20](#) Coleman Barks, trans., *The Illuminated Rumi* (New York: Doubleday, 1997), 80.

[21](#) 包溫的資料重點總結於 Harriet Lerner, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Pattern of Intimate Relationships* (New York: Harper and Row, 1985), 34.

[22](#) Chuck Yeager and Leo Janos, *Yeager: An Autobiography* (New York: Bantam Books, 1985), 154. (中譯本：《葉格將軍自傳》，黎明出版社，1987)

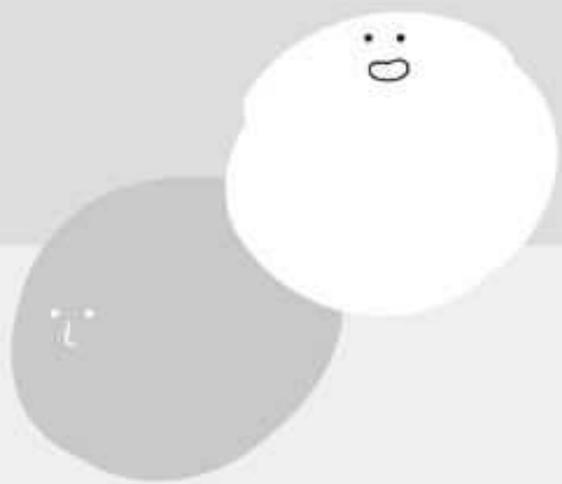
[23](#) 同上，165.

[24](#) Thomas Merton, *The Ascent to Truth* (New York: Harcourt Brace and Co., 1951), 238.

Chapter 3

面對過往 迎向未來

切斷過去的影響力



情

感健康的門徒能夠看清事實，不否認事實，也不會活在幻想的世界；能夠接受神的選擇，接受祂讓我們在歷史的這一刻，出生在這個地方、這個家。

神的選擇會附帶某些機會和禮物，但同時也會夾帶一些我所謂的「情感包袱」。有些人覺得這些包袱不重，有些人卻感到極重無比，也有人對這些額外重量習以為常，無法想像拿掉包袱的感覺。

真正的靈性能使我們卸下包袱，自由自在、歡歡喜喜活在當下。但我們必須先回到過去，才能往前邁進。為此我們需要來到靈性的核心，也是在神家中學習作門徒最重要的功課：切斷過往破壞力強大的罪惡模式，活出神定意要賞賜的愛。

法蘭克

法蘭克是一家大型企業中階經理，已婚，育有兩個正值青春期的兒子，來我們教會已經一年

多。他說想跟我聊聊，我們約好隔週碰面。那天，他走進餐廳，面容憔悴，看起來心事重重。

「怎麼了，法蘭克？」我先開口。

「彼得，你聽我說，」他情緒很激動，一開口就停不下來，「昨晚我太太跟我說，她覺得她好像不愛我了。我問她是不是有別的男人，她說沒有。天曉得！」

他很頹喪，低著頭，眼睛盯著地板：「你知道我這個人也不會甜言蜜語，可是我自認為是個好丈夫、好爸爸，努力工作讓家人衣食無慮。我也不曉得……我向神禱告，我們也一起禱告，可是我真的不知道怎麼會變成這樣。」

法蘭克和太太瑪麗亞是在大學認識，畢業不久就結婚。婚後法蘭克一直在當牧師（在三個不同城市），十年後轉換跑道投入商界，前不久被調到紐約。

一陣沉默後，我問他：「法蘭克，你有沒有想過為什麼會變成這樣？你們在一起這麼久了……」

他沒等我把話說完：「她很不高興，因為我跟

她說可能再過兩年又要搬家。她現在很會抱怨，抱怨我常不在家，沒辦法在精神上支持她，抱怨關係疏離等等，反正說來說去都是那些！還有她覺得我太少參與孩子的成長，可是對我來說太難了，我有試過，但都沒辦法持久，每次很快又會回到工作和教會……我不知道……我一直很努力想要讓她開心。」他越說越小聲：「我現在很亂，不知道該怎麼做。」

法蘭克和瑪麗亞都在基督教家庭長大，也都熟悉聖經。

他們從小就敬拜神，聽過無數講道，熱衷小組生活，都在教會敬拜團服事，也會去參加基督徒的夫妻成長營和領袖特會。

但，他們兩個人還是活得那麼痛苦。為什麼？

從小在教會長大，被耶穌基督的真理團團圍繞，為什麼還是這樣？為什麼內在生命和婚姻還是無法改變？不是說住在基督裡就能得著豐盛生命嗎？為什麼沒有？

為什麼有那麼多人裡面那根深柢固的老我，沒有被主耶穌基督的大能與憐憫所摸著？我衷心期盼這本書能提供面對這個挑戰所需要的答案。

不過，其中一個關鍵因素，就是我們必須先回到過去，才能往前邁進。這個關鍵因素可以總結成兩句話，也是兩個重要的聖經真理：

1. 兩、三代前的祖先所蒙的福和所犯的罪，影響力延續至今。
2. 要學習作門徒，就必須切斷原生家庭的罪惡模式，重新學習在神的家過合神心意的生活。

在跟隨耶穌的道路上，必須以這些重要聖經元素作為思想的主軸，才能擁有情緒健康的靈性。

家族的力量

聖經所謂的「家」，是一個橫跨三、四代的大家族。按照聖經的意思，你的家包括你的兄弟姊妹、叔叔、伯伯、舅舅、阿姨、姑姑，以及祖父

母、曾祖父母、姨婆、姑婆、伯公、叔公……等可追溯到十九世紀中葉的重要人物！

我們在地上的日子，會受到外在事件與環境的影響，除此之外，最大的影響來源就是「家」。有些人年輕就離家，也決心切斷與這個家的淵源，但很快就發現，無論走到哪裡，原生家庭的影響依舊如影隨形。

這個世代發生過的事，往往會在下個世代重演。這個世代的決定和行動，產生的後果會延續到後來世代。

因此經常可見某些模式會代代相傳，譬如離婚、酗酒、成癮、性暴力、婚姻不睦、孩子逃家、不信任權柄、婚外懷孕、無法維持穩定關係等等。數十年來，科學家和社會學家一直在爭辯，這究竟是「先天」的因素（譬如基因），或「後天」的影響（譬如環境），或兩者皆是。這個問題，聖經沒有提供解答，只說那是「神的宇宙奧祕難測的定律」。¹

想想下面這幾個例子：

神在頒布十誡時，便將這一點和祂的屬性結合一起：「不可為自己雕刻偶像，也不可做甚麼形像，彷彿上天、下地，和地底下、水中的百物……因為我耶和華你的神是忌邪的神。恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三四代；愛我、守我誡命的，我必向他們發慈愛，直到千代。」（出二十4~6）

後來，摩西要求親眼看見神的榮耀，神就將同樣的真理再說一遍：「耶和華在他面前宣告說：『耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實……萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。』」（出三十四6~7）

大衛為了強占烏利亞的妻子拔示巴，設計將他害死，神對他說：「你既藐視我，娶了赫人烏利亞的妻為妻，所以刀劍必永不離開你的家。」（撒下十二10）大衛的子女和後代子孫，家庭關係緊張、兄弟鬩牆、家族紛擾不斷。

家族過往的模式仍持續在影響我們目前的關

係。有些看似個人行為，事實上牽涉到整個家族系統，按照聖經的說法，這個系統可以追溯三、四代之前。遺憾的是，沒有人能抹去家族歷史帶來的負面影響。而這個家族歷史就住在我們裡面，尤其是那些企圖將它掩埋的人。企圖掩埋這些歷史只會付上慘痛的代價，因為唯有真理（真相）才能使人自由。

法蘭克和瑪麗亞：眼前的挑戰

對法蘭克來說，要跟隨基督，接受嚴格的門徒訓練，就必須回到小時候那個軍人家庭，探索原生家庭每三、四年就搬一次家所帶來的影響。他父親是美國軍人，隨著部隊調動，常常一離家就是半年。他母親最後受不了這種壓力，選擇離婚。

法蘭克是家裡老大，在父母離異後被迫填補父親留下的空缺——至少在財務上。他努力打工，卻導致交友不易。時常搬家所造成的陰影，讓他很難與人親近，也很難維持長久友誼。

他也很少和父親說話。

看到這裡，你應該猜得到我想要說什麼。不過瑪麗亞也有功課要學。為什麼她會被法蘭克穩健的性格和敬業精神所吸引？她的父親原本酗酒成性，在她十歲那年信主。成為基督徒後，他的世界只有兩件事：教會和男子壘球。所以就情感面來說，他依然是個缺席的父親。瑪麗亞是家裡唯一孩子，常常覺得很孤單，也因為父親的缺席，和母親特別親近，母女倆是彼此最要好的朋友，後來即使因為她的婚姻導致母女關係比較緊張，但兩人還是相當親密。

法蘭克和瑪麗亞都有機會可以好好成長，但有一個前提：必須先打破從原生家庭學到的生活與人際模式。這兩方面影響他們的不只父母，還有祖父母和曾祖父母。

因此基督才會說：「愛父母（或者是愛文化、愛其他重要影響力、愛不良的教會傳統）過於愛我的，不配作我的門徒。」（太十37）祂知道我們的家因著罪的緣故，千瘡百孔，人際互動與愛

人的方式錯誤百出。無論文化、年齡、出生國家、教育程度、社會階級為何，我們自小從過往歷史所接收到的信息和劇本，都在在影響著目前的人際關係、行為模式和自我評價。

亞伯拉罕、以撒、雅各

聖經的第一卷書創世記，記錄罪與祝福是如何代代相傳。亞伯拉罕因為順服神，所得的福也傳承後代，包括兒子（以撒）、孫子（雅各）和曾孫（約瑟和他的兄弟）。但我們也發現，有一個罪惡和殘破的模式，也從亞伯拉罕的身上延續到後代。身教重於言教果然是金科玉律。

譬如，我們可以發現：

每一代都有說謊的習慣

- 亞伯拉罕兩度欺騙撒拉。
- 以撒和利百加的婚姻充滿謊言。
- 雅各說謊成性，他的名字意思就是「騙子」。
- 雅各的十個兒子對於約瑟的死避重就輕，偽

造一場葬禮，隱瞞事實十多年。

每一代都有父親或母親偏心

- 亞伯拉罕偏愛以實瑪利。
- 以撒偏愛以掃。
- 雅各偏愛約瑟和便雅憫。

每一代都有兄弟失和

- 亞伯拉罕的兩個兒子以撒和以實瑪利失和。
- 雅各逃離哥哥以掃，兄弟失和多年。
- 約瑟和十個哥哥失和十多年。

每一代都有婚姻問題

- 亞伯拉罕和夏甲非婚生子。
- 以撒和利百加感情不睦。
- 雅各有二妻二妾。

你家族特有的十誠

我們很容易就低估了原生家庭帶來的深刻影響。據我觀察，很多人都是年老之後才意識到家

族的影響。家族的每個成員，或小時候照顧過我們的人，都會在我們身上「烙印」某些行為和思考方式。（同樣，文化、媒體、我們對自身遭遇的解讀，也會烙印在我們身上。）這些行為模式，都是在一套「命令」或「誡命」底下運作，有的會說出來，但大部分是彼此心照不宣。這些「命令」或「誡命」牢牢鑲嵌在我們的大腦與基因中，除非神介入，再加上接受合乎聖經的門徒訓練，否則長大成人後，我們就會把這些期待帶進親密的關係。

以下圖這十個「誡命」為例，想想你家族的十誡是什麼。關於養兒育女，還有性別角色、婚姻、單身、肢體接觸，你接收到的訊息是什麼？你家對神、對教會、對其他信仰的看法是什麼？無論我們接收到的訊息是什麼，都應該要認真思考，交託給主，接受祂話語的檢驗。

有一個很要命的誡命，在教會內外都很常見：「表現好才會有人愛你」。無論哪個競賽項目，無論是在學校、運動場、休閒娛樂、職場、

鄰里之間，甚至是在教會，我們都會要求自己要有好表現，這樣才會讓我們覺得自己是重要、有價值的。很多人因此染上「成就癮」。但即使這樣，我們還是會覺得低人一等。很多人都有因表現好被稱讚的經驗，但很少人是因為單單作自己而受喜愛。

<p>1. 金錢</p> <ul style="list-style-type: none">· 金錢是安全感的最佳來源。· 越有錢表示你越重要。· 賺大錢才能證明你有本事。	<p>6. 家庭</p> <ul style="list-style-type: none">· 天下無不是的父母。· 家醜不可外揚。· 對家庭和社會的責任高於一切。
<p>2. 衝突</p> <ul style="list-style-type: none">· 要想辦法避免衝突。· 不要惹別人不開心。· 發脾氣、大聲吵架是很正常的事。	<p>7. 人際關係</p> <ul style="list-style-type: none">· 不要相信任何人才能避免失望。· 不允許有人再度傷害我。· 不能曝露弱點。
<p>3. 性愛</p> <ul style="list-style-type: none">· 不可公開談論性。· 男人可以多情，女人必須貞節。· 婚後自然就能享受性愛。	<p>8. 對不同文化的態度</p> <ul style="list-style-type: none">· 只和同類人交朋友。· 不和其他種族和文化的人結婚。· 瞧不起某些文化和種族的人。
<p>4. 傷心失落</p> <ul style="list-style-type: none">· 傷心是軟弱的表現。· 不可以心情不好。· 儘快收拾失落的心情繼續往前。	<p>9. 成功</p> <ul style="list-style-type: none">· 進名校。· 賺大錢。· 結婚生子。
<p>5. 表達憤怒</p> <ul style="list-style-type: none">· 生氣很危險、很不好。· 發脾氣可以作為手段。· 冷嘲熱諷發洩怒氣是可接受的。	<p>10. 感覺和情緒</p> <ul style="list-style-type: none">· 不允許有某些感覺。· 你的感覺是什麼並不重要。· 憑感覺不假思索的回應沒什麼不好。

想想你的家在這方面的誡命，想想這些誡命

如何影響你和你的人際關係。過往的歷史會深深影響你目前的生活，不正視這個問題，就得付上慘痛代價。

神渴望我們脫離家庭，就像祂渴望以色列人離開埃及。以色列人雖然表面上已經離開埃及，但是埃及的文化和思考方式，仍深深烙印在他們身上。同樣，雖然我們已經選擇跟隨基督，卻還是無意識地隨著原生家庭內化在我們裡面的誠命和規則在行動。

於是，當我們家隱形的腳本和基督的腳本不一致時，衝突就發生了。當代代相傳的家族誠命深深烙印在基因裡，深到我們無法區分哪個是家族的腳本、哪個是基督的腳本，結局就會很悲慘。

信仰與生活脫節

我在一九七六年信主，那一年我十九歲，神把我帶進祂的家，成為基督的身體。信主後，雖然我已經成為基督大家庭的一分子，卻還是照著

從原生家庭學到的方式在過生活。

學習作門徒，最重要的就是學習基督的生活。

學習禱告、讀聖經、參與小組生活、敬拜、使用屬靈恩賜，這些都不難。比較麻煩的是，如何將根深柢固的訊息、習慣和行為模式——尤其是在壓力之下——連根拔除。

我的家和所有家庭一樣，有著一些看不見的、心照不宣的規則，要求每個人都必須遵守，譬如性別角色、發脾氣的方式、對其他種族和文化的看法、對成功的定義、面對權柄的態度、男女對待性的差異、對婚姻的期待、對教會的觀念。這些都是我不想面對的，所以我很抗拒回想過去。每次潔芮問我們家過去的事，我都會抗拒地說：「過去的事有什麼好想的！太痛苦了。我很感謝神讓我在基督裡成為新造的人。」和所有人一樣，我不想要背叛自己的家庭。怎麼會有基督徒想要把家裡那些「骯髒事」和祕密說出來，尤其是義裔美籍家庭？

回顧過去才能看清眼前。問題是，回顧過去實在太痛苦了。

很少有人願意為了往前邁進而忍痛回顧過去，就是因為這樣，信仰與生活脫節的情況才會那麼嚴重。可是要將信仰與生活整合為一實在太難了，所以我們只好把兩者區隔開來。我知道那是什麼感覺，因為那些年我都是這樣。

我們再回到法蘭克身上。慢慢地，他終於意識到，過往的人生仍持續在影響他現在的生活。

生活與信仰脫節的苦果

後來我又和法蘭克在附近一家餐廳喝咖啡，我請他說說原生家庭。

他一開口就說：「至少我的婚姻比我父母的還好。我爺爺愛喝酒又暴力，我父親後來信主了，看起來好像已經擺脫原生家庭的不良影響。但他一輩子都在對抗性癮。我也不清楚問題是什麼。他很少說。

「我爸是軍人，每次任務調動，我們就得跟著

搬家，平均每三年搬一次，所以我很難交到朋友。我們家就是以他為中心，只要他在家，大夥兒都提心吊膽，很怕惹他不高興，尤其是我媽。她幾乎是為他活著。她為了他、為了我們這些孩子，放棄自己的理想。她前不久才過世。我覺得她這輩子好像從來沒有好好活過。她就是為了別人存在。

「所以我很難和我太太親近。但我很希望我們的婚姻可以更好。但我太太好像不覺得我們的婚姻有什麼不好，至少之前沒聽她說什麼。」

見過幾次面後，法蘭克終於卸下心防，說出隱藏多年的祕密：「我在十二歲那年接觸到色情。你知道的，軍區的生活就是那麼一回事。之後我就一直被那種癮頭糾纏著。這件事對我的生命造成很大的破壞，那些問責小組、認罪悔改、禱告連線，好像都起不了什麼作用。我怎麼樣也戒不掉。我也不知道。有誰做得到呢？那種力量太可怕了。」

說到這裡，他停了下來，似乎在等著看我的

反應。

「幾年前，我因為憂鬱症去做過心理諮商，但問題還是沒能解決。在離開董事會之前，我色情上癮的問題變得更嚴重，我覺得很羞愧。後來有一段時間比較好，才又回到董事會。」

法蘭克的人生就像個彈跳娃娃，他一直習慣把小時候被忽略、長大後被父母控制的感覺壓下去，但現在，那些感覺卻時不時「跳出來」。他覺得把家裡的「祕密」說給外人聽很不應該，感覺很像是背叛父母。但心裡實在太痛苦了，他別無選擇。

但一般教會的門徒訓練或靈命造就課程不會教這個，所以通常得等到危機出現，在萬不得已之下，像我和法蘭克這些人才會想要解決問題。我不曉得是否有人會想把那些未解決的罪和包袱扛在身上，然後傳給下一代，至少我是從未遇到。

就是因為如此，主耶穌基督的榮耀與大能才會讓人感到希望無窮。

耶穌基督的大好消息

基督信仰的大好消息，就是原生家庭不能決定你的將來，神才能！過去發生的事並非你的命定。新約聖經說，成為基督徒就「被神接納歸入祂的家」。那是一種徹底、嶄新的開始。當我們相信基督，我們的靈就在聖靈裡重生，進入耶穌的家，出黑暗、入光明國度。

使徒保羅借用羅馬政府對收養的規定，解釋這個深奧的道理。他說，信主後，我們就與一位新的父親建立新的永恆關係，得到一個新的名字（基督徒），獲得新的產業（自由、盼望、榮耀、屬天資源）和一群新的兄弟姐妹（其他基督徒）（見以弗所書第一章）。

有一次，耶穌在一個人家中講道，祂的母親和兄弟來到屋外，耶穌就對坐在祂腳前聽道的群眾說：「誰是我的母親？誰是我的弟兄？」（可三33~35）換言之，那些信祂的人就是這個神聖「第一家庭」的成員。²

耶穌那個時代非常看重尊榮父母。耶穌就是

個好榜樣。人都已經被釘在十字架上了，還不忘要請託使徒約翰代為照顧母親。不過，耶穌也明確呼召人要忠於祂甚於親生家庭：「愛父母過於愛我的，不配作我的門徒」（太十37）所以，作主門徒就是要斷絕原生家庭的罪惡模式與習性，生命被翻轉，成為基督大家庭的一分子。

這就是基督徒的生命。神要我們接受內住基督的改變，成為生命成熟的男女。我們尊重父母、文化和歷史，但順服神。

因此，每個基督門徒都應當正視家庭與文化的殘破與罪衍生的問題。但能坦然面對原生家庭與人生「重大事件」所造成的影響的人，卻是少之又少。

哲學家喬治·桑塔亞那（George Santayana）說得真好：「那些無法從過去學到教訓的人，注定會重蹈覆轍。」舉例而言，假設你的家庭是用職業、教育和金錢來定義成功，你的潛意識就有可能會認為一定要有某些好表現才會被愛、被在乎、被接納，而這就會影響到你的自

我觀感（你的自尊或自我評價）。

在神的家，成功的定義就是忠於神對你的旨意與計畫。神應許只要我們先求祂的國和祂的義（太六33），其餘的祂都會加給我們。神還說我們是蒙愛的，我們在基督裡都是夠好的（可十五21~24）。

所以，學習作門徒，就是要讓這些真理落實於日常生活中。

但深入了解就不難發現，我們的所作所為，基本上和原生家庭沒有兩樣。然而，神的旨意是要我們在教會與教區裡接受再教育，學習用基督的方式生活。

神的旨意是要我們在進入這個新群體後，能得到真自由。不過在此之前，我們必須先認清一個事實，那就是我們會把在「埃及」的生活與人際互動，帶入這個新群體中。讓我以自己的故事為例：

史卡吉羅——埃羅拉家族

我會在下文中放上我的家族簡譜。家族簡譜就是以二、三代家人之間的關係為主要架構畫出的家族樹。

受到人類祖先犯罪的影響，每個人的家庭也都殘破不堪。

我們家當然也不例外。家庭簡譜右下角有一個特別記號標示「彼得」，那就是我。我們家有四個孩子，我是老么。我和潔芮生了四個女兒。這份簡譜的右邊是我母親那邊的家族史。我的母親是法蘭西絲（Francis），上面是她的父母克里山佐和卡蜜拉（Crescenzo and Carmela）。

要了解我這個人，必須先了解我母親的家庭，特別是她父親對這個家的影響。她的父親，也就是我的外祖父克里山佐，為了移民美國，接受安排和我的外祖母結婚。他性好漁色，婚後還是繼續過著單身漢一般的生活。他把妻小送到一家義大利麵包坊工作，自己則是到處逍遙快活。

我母親不記得我外公曾經喊過她的名字，只記得他很會罵她：「如果你敢做出什麼丟臉的事，

我就把你宰了。」有一次他賭博贏了，竟然就把贏來的一匹小馬送給別人的小孩。還有一次，他的朋友看上我母親養的寵物小狗，他無視女兒苦苦哀求，把小狗送給對方。

我的父親在埃羅拉家的麵包坊工作，後來娶了老闆的女兒。有一次他跟我說他的老闆（我的外祖父）「對狗比對自己的兒女還要好」。

我母親法蘭西絲是獨生女，成年之前基本上都是一個人，沒什麼朋友，還被管得很嚴，可說是毫無童年。婚後，她把受虐的傷痕帶進我們家。她不知何為愛人和被愛，不知何為享受人生，不知快樂、歡笑、好玩、喜樂為何物。她一生鬱鬱寡歡，總是陷在深深的孤寂感中。

我的父親感情內斂，將全副心力投注於工作和嗜好中。他常不在家，養兒育女的責任就落在母親身上。他婚後長達二十多年不和原生家庭來往；這是我們家最大的悲劇。

那麼我把什麼帶進我和潔芮的婚姻？又把什麼帶進跟隨耶穌的路上呢？很多。在認識情感健

我對婚姻和家庭的期待受文化影響，而非來自聖經

我對婚姻和性別角色的觀念，比較多是受家庭的影響，而不是聖經。潔芮當然會抱怨，但在我們家，哪個人的太太不抱怨？這不是很正常嗎？況且，如果真要比，我們的婚姻還算好，因為我都有在「幫忙」照顧孩子。

那些感情好、婚姻幸福的夫妻，哪一對不是把親子關係擺在夫妻關係之前？女人本來就應該要在家帶孩子，家裡有什麼重大決定，交給男人就行。我以為神的劇本也是這樣寫的。

我不擅長解決衝突

雖然我可以當老師，開課教人學習溝通、化解衝突，但我處理衝突和怒氣的態度，基本上比較類似我的原生家庭，而不像基督的大家庭。我母親在家裡會大發雷霆、指天罵地，我父親不想吵架，所以就安撫她，她要什麼就給她。我基本

上和父親一樣，一出問題就先認錯，接受責難，避免氣氛緊張。我以為這就是在效法基督像羊羔被牽到宰殺之地。

我不允許自己有感覺

到後來，我變得不知如何接受和處理自己的感覺、需要和渴望。從小我就覺得我在家裡是最不重要的，只要協助維持「全家到齊」就可以了。所以在家裡從來不會有人問我：「你感覺如何？你想要什麼？你需要什麼？」因為這樣，信主後我就很自然被某些聖經教導吸引，譬如路加福音九章23節的「捨己」和約翰福音十五章13節的「為朋友捨命」，但對其他真理視若無睹，譬如出埃及記二十章8節的「當記念安息日」。

小孩子不會問「我成長的環境出了什麼問題？」他們只會在心裡想「我做錯了什麼？」所以從小我就會告訴自己：「你很爛！你渾身都是缺點！你是個瑕疵品！」我會小心戒備不要讓人發現自己這麼糟，否則他們一定會不喜歡我。

我愛基督的好消息。世界上沒有一個宗教會像基督教一樣告訴你：「有一位神愛你，而且祂愛的是你這個人，不是你的表現。祂毫無條件接納你、稱許你。」然而，學習作耶穌門徒的頭十七年，我因為無法擺脫原生家庭的影響，以至於這個真理無法深入我真實的經驗中。於是我跟我遇到的許多人一樣，學會自欺，扭曲真相：「彼得，不要緊，很多人的問題比你還嚴重。」

然而真相是「我的童年斷了一條腿」，而且我沒辦法把那條腿接回去。感謝神，靠著祂的恩典，我最終還是回到過去，找到了那條腿，把它接回去。雖然無法健步如飛，但至少不再失能。我自由了。但現在，每次想起初信的那十七個年頭，我就覺得很不可思議，尷尬又難堪。那些苦原本是不必受的。

從現在可以看到過去

有長達十多年的時間，我在新生命團契教會和北美各地的研討會和特會，帶領大家檢視家族

簡譜，這些簡譜都是圍繞家族史上的重大主題勾勒出來的。我們教會的會友來自四面八方，包括中國、阿根廷、黎巴嫩、波蘭、希臘、印尼、菲律賓、海地和印度等六十多個國家。在我們的協助下完成家族簡譜的人很多，有來自紐約南布朗區的清寒人士，也有住在郊區的巨型教會基督徒、常春藤學校的博士，以及高中中輟生。

我常會聽到有人驚呼：「天啊，彼得牧師！我沒想到我的家族（文化）這麼亂七八糟！」

我通常會給他們一個標準答案：「大家都一樣，每個家庭都是千瘡百孔、支離破碎。沒有一個家族簡譜是乾乾淨淨的，沒有人是來自完美父母組成的完美家庭。大部分父母都是盡心盡力在養育孩子，但父母也有可能傷害我們，他們的那些批評和排斥，不是出於對我們的愛，也不是因為我們真的很不好，純粹是從原生家庭承襲過來的。」

因為害怕讓祕密和罪曝光，許多人寧可活在假象裡，欺騙自己，只要不看不想，那些不能見

光的事就會自動消失。但這不是事實。那些未癒合的傷口會讓我們很容易就落入習慣性犯罪，得罪神也得罪人。

珍妮是主日學學生，上課前會幫忙排桌椅和預備茶點，下課後也會幫忙收拾。她童年時期的主要權威人物，也就是她的父母，關係很緊張。她的父母很少在家，而且常常批評她，對她要求很嚴格。她十幾歲時還曾經被一個叔叔性侵。二十五年後的今天，只要有象徵權柄的人要給她建議或提出建設性意見，她就會開始退縮，啟動防衛機制。但她也不知所以然，不曉得是那些未經處理的過往，阻礙了她去愛人、尊重人。

好消息是，她可以回到過去，處理那些未癒合的傷口，然後往前邁進。在基督裡，她能夠脫胎換骨，成為一個更自由、更健全、更有生命力的人。

就算是那些最糟糕、最痛苦的家庭經驗，也是屬於我們這個人的一部分。然而，神把我們擺在這個家庭和文化，自有祂特別的旨意。我們越

認識自己的家庭、越認識自己，就越能夠自由地決定要過什麼樣的生活。我們可以說：「這些是我想要保留下來的，那些是我不想要帶在身上、也不想留給下一代的。」

若因為害怕而不去面對事實，很容易就會落得和狄更斯小說《孤星血淚》(*The Great Expectations*, 另譯《遠大前程》)的赦薇香小姐(Miss Havisham)一樣。她是個富家女，在婚禮當天早上被告知新郎逃婚，不會出席婚禮。震驚之餘，她決定把家中所有時鐘都定格在八點四十分(收到信的那一刻)，一輩子穿著那套新娘禮服(慢慢變舊變黃)，腳上只穿著一隻鞋(因為收到信時她只穿著一隻鞋，還沒來得及穿上另一隻)。即使事隔多年，人也已經年華老去，她還是未能走出那個重大打擊的陰影，「屋子裡的一切都停在那一刻。」她決定讓時間靜止在過去，拒絕活在現在和進入未來。

海狸系統模式³

有一套很著名、很有效的方法，能幫助我們檢視並理解自己的家庭，那就是海狸系統模式（The Beaver System Model）。這套系統主要是根據家庭對於界線的認知，而將家庭的健康情況分為五個等級。

等級五：痛苦的家庭

這種家庭沒有人當家作主，可以用混亂不堪、一塌糊塗、毫無秩序來形容，充滿不確定和不安，衝突從未處理和解決，也沒有能力認清問題。

等級四：邊緣型家庭

等級四和等級五是兩極化的對比，沒有等級五的混亂，等級四的家庭屬於獨裁統治，不是沒有規矩，而是規矩非黑即白，對每個成員的思想、感覺和行為都有非常嚴格的要求。在這個等級的家庭狀態中，沒有人可以不同意別人的意見。

等級三：隱形規矩牽制的家庭

等級三的家庭狀態不混亂也不獨裁，比等級四還健康，但能不能覺得被愛或被喜歡，則取決於有否遵守那些有形和無形的家規，譬如：「如果你愛我，你就不會做我不允許的事。」這個家有一個隱形裁判、一套潛規則，這些規則的地位高於這個家的任何人。整個家瀰漫操控、威嚇和罪惡感。

等級二和等級一：符合需要的家庭、最理想的家庭

在等級二和等級一的家庭中，每個人的情感都很有彈性，彼此珍惜，也看重家人的親密關係。美好的家庭氛圍、相互信任、父母團隊合作，讓家庭成員能成功克服一切困難與衝突。等級一和等級二的家庭如何區別？簡單一句話：喜歡。等級一的家庭成員，是真的喜歡和家人在一起。

現在要請你自問：你的成長經歷屬於哪一

種？你至今仍否受到原生家庭的影響？如果有，是在哪些方面？我需要刻意改善哪些方面，才能在基督裡往前邁進（譬如界線、處理衝突、親密關係）？

約瑟：回顧過去、往前邁進的最佳示範

創世記有四分之一的篇幅，是在描述約瑟如何在情感和靈性上長大成熟，活出在神裡面獨特的命定。約瑟的家庭和成千上萬家庭一樣千瘡百孔，充滿淚水與嘆息。

約瑟出現在創世記第三十七章，當時他十七歲，深得父親雅各疼愛。約瑟上有十個哥哥，下一個弟弟。這個家庭很複雜，十二個孩子分別是四個媽媽所生，兩個是雅各的妻，兩個是妾，全都住在一個屋簷下。

當時約瑟性格幼稚、心高氣傲，渾然沒有發覺他從神領受的異夢和異象，會讓他和兄長更加疏離。幾個哥哥非常討厭他，將他賣給埃及人當

奴隸，卻向父親謊稱他是被野獸所殺。

從家庭祕密的等級與多寡，可以看出這個家的健康狀況與成熟度。若用這個標準來衡量，約瑟的家族可說是病得不輕。約瑟的父親、祖父和曾祖父都有欺騙、嫉妒、避重就輕、歪曲事實的紀錄，還都藏有不可告人的祕密。這個模式代代相傳，到他們這一代，已經達到出神入化的境界。

我們來想像約瑟的遭遇。他在一天之內失去父母、手足、文化、食物、語言、自由和希望。到了埃及，被送到波提乏家當奴隸，卻被誣告性侵，鋃鐺入獄多年。在牢裡，他原本有重獲自由的希望，卻再次被人遺忘，坐了十到十三年的冤獄，浪費了寶貴的青春。他一而再、再而三遭到背叛。他三十歲之前的人生可說是一場悲劇，承受著家人帶來的痛苦。照理說，沒有人比他更有資格懷怨和苦毒。

儘管命運多舛，約瑟愛神、對神忠誠的心卻絲毫未改。雖然遭遇一連串不幸，聖經作者仍形

容他是個「與神同行」的人。

後來發生不可思議的事。約瑟得到機會為王解夢，一夕間從階下囚變成埃及宰相，成為埃及權勢第二大的人。成為埃及宰相後，他仍舊與神同行，也與以色列人的神同工，為他的原生家庭、埃及和全世界帶來祝福。雖然家人背叛他，他仍給予尊榮和祝福。

約瑟因為回到過去，所以能夠往前邁進。問題是要怎麼做？怎樣才能回到過去？從他的一生，我們可以學到什麼？

1. 約瑟深知神的偉大

約瑟不止一次表示，他深信這一切苦難都是出於那位慈愛、偉大的神：「差我到這裡來的不是你們，乃是神。」（創四十五8）從他身上我們看見，神會利用黑暗與晦暗不明的環境，引領我們進入祂的旨意。神是全能的神，掌管一切歷史，但祂做事的法則向多數人隱藏。約瑟知道神會動用萬事來成就祂的旨意，人類再大的力量也無法

阻擋。

當我們將自己獻給神，過往所有的遭遇，都能被祂用來建構祂為我們所安排的未來。人生道路上的每一個罪、過錯和偏行己路，都能被神用來賜福我們的未來。

為什麼神要讓約瑟經歷這些痛苦和虧損？我們可以從創世記第三十七章到五十章找出它的益處，但背後原因大多仍是奧祕。最重要的是，儘管環境每況越下，約瑟依然安歇在神的良善與慈愛中。

2. 約瑟坦然面對家人造成的遺憾與虧損

大部分人都不願意回到過去，觸碰那些傷害與痛苦，總覺得那像是一個會將我們吞沒的黑洞或深淵。我們擔心回想過去會不會讓自己更痛苦。但我們看到約瑟在見到久別的家人時哭了好幾回，聖經還說他有次放聲大哭，聲音大到連埃及人都聽得到（創四十五2）。這些年的痛苦，他沒有輕輕帶過，也沒有加以合理化。他扎扎实實

地去感受那些痛苦，以致最後能真正原諒並祝福幾位出賣他的兄長。闔家團圓後，他擔起一家之主的責任，讓他們在財務、情感和屬靈上無所匱乏，直到離開人世。他知道是神先派他到埃及，好教他能夠保全所有家人的性命（創四十五7）。

歷經苦難的約瑟，最後在埃及功成名就，而他把所經歷的風霜苦楚，全反映在為兩個兒子所取的名字上。他為大兒子取名瑪拿西，希伯來文意思就是「忘了」，因為神使他忘記所有的苦楚。第二個兒子取名以法蓮，希伯來文意思是「多結果子」，因為神使他在受苦的地方昌盛（創四十一50~52）。

3. 約瑟用聖經改寫人生腳本

約瑟有太多理由告訴自己：「我不配存在。我的存在就是個錯誤。我是個沒有價值的人。我不應該相信任何人，不應該冒險，不應該去感受，因為太痛苦了。我就是個人生的輸家。」但這些都不是事實。

我們的家庭，以及過往的創傷，常常會在無形中傳遞負面的訊息和腳本，左右我們的人生。曾經做過的決定，或許早已忘記，卻在我們長大成人後不斷反覆放送——即便是在沒有必要的時候，就像我們應該都認識幾個曾在教會受傷，然後發誓永遠不再相信任何教會或屬靈領袖的人吧？

約瑟很清楚自己的遭遇。演員在演戲時多半會拿到劇本或腳本，但很少人會去檢視過往人生交給我們什麼樣的腳本。

但約瑟不一樣。他會思想過去發生的事，然後給自己機會和神一起改寫腳本，讓自己能往前進入神所預備的未來。

據說，要了解自己的最好方法，就是和父母共處三天以上。這時候，我們應該要問自己：「我現在覺得我是幾歲？」我們還停留在童年的行為模式嗎？或者已經脫離從前的束縛，活在神此刻為我們預備的生活？

4. 約瑟與神同工成為祝福

約瑟有充分的理由對哥哥展開報復，但是他沒有，反而與神一同祝福他們。如果有人像約瑟一樣深受傷害，可能就會覺得很難像他一樣，甚至根本做不到。

當時約瑟做了一個選擇，而那也正是我們每天都在面對的選擇：神可靠嗎？祂是好神嗎？值得相信嗎？

約瑟與神的關係，顯然有著一段不為人知的長遠歷史。他的一生都建構在跟隨那位以色列神的基礎之上，所以在面臨抉擇的時刻，他早就知道該如何行。同樣，我們在與神同行的路上（後面幾章會討論），也會天天面臨各樣選擇。我們的選擇，會大大影響我們是否能夠成為神的器皿，為人帶來祝福。

結語：我們需要「孤獨在一起」

有一股很大的力量，會像地心引力一樣，把

我們拉回原生家庭和所屬文化的罪惡模式。而有些人的生活方式好像只是在為過去的錯誤付代價，所以神要我們找幾位信心同伴一起前行。為了往前邁進而回到過去，需要大家一起來，需要有成熟的朋友、導師、屬靈輔導、諮商師和心理治療師，需要有值得信任的人可以讓我們問：「你覺得我如何？你和我在一起的感覺和想法是什麼？請坦白跟我說。」用禱告的心聆聽他們的回答，能幫助我們得著醫治，知道生命中有哪些問題亟待解決。不用說，這絕對需要很大的勇氣。

為了往前邁進而回到從前，難免會遇到撞牆期，阻礙我們與基督同行的步伐。我們會發現自己失去方向、亂了方寸，不知那未知的終點在哪裡。因此，通往情感健康靈性的下一步，就是穿牆而過。



主，我相信祢是有偉大計畫的神，是祢決定在歷史的某個時刻讓我出生在我的家。我無法看見祢

所看見的，但求祢讓我明白祢如此安排的心意和目的，因為我不想背離祢所賜給我的，也不想作個不知感恩的人。我也要求祢幫助我分辨，過去哪些是我需要放下的，而現在在學習作祢門徒的這件事上，有哪些問題是我必須處理的。

賜我勇氣，也賜我智慧能從過去有所學習，卻不受困其中。甚願我能夠像約瑟一樣，成為我地上的家庭、屬靈的家庭，以及這個世界的祝福。奉耶穌的名禱告，阿們。

1 參 Judith Rich Harris, *The Nurture Assumption: Why*

Children Turn Out the Way They Do (New York: Touchstone, 1998). (中譯本：《教養的迷思：父母的教養能不能決定孩子的人格發展？》，商周出版社，2019) 主張「後天」的人認為，童年時期對於人際關係與規則的認知會成為一輩子的模式。主張「先天」的人認為基因和生物學才是關鍵因素。茱蒂·哈里斯不認同這兩種主張，認為童年和青少年時期的同情團體才是影響畢生行為與態度的決定因素。

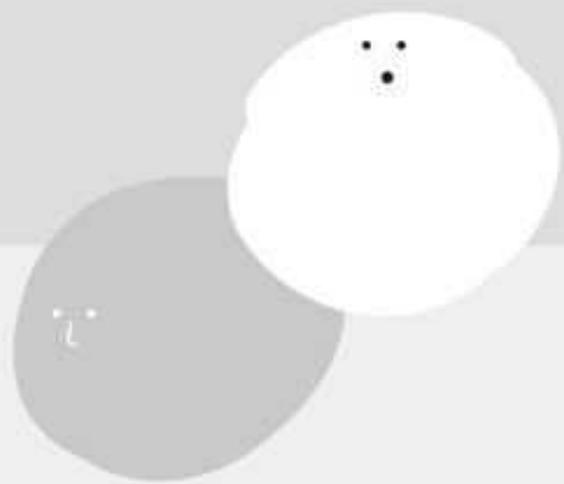
2 參 Rodney Clapp, *Families at the Crossroads: Beyond Traditional and Modern Options* (Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 1993) and Ray Anderson and Dennis Guernsey, *On Being Family: A Social Theology of the Family* (Grand Rapids: Eerdmans, 1985), 158.

3 海狸系統將家庭健康分成五類，欲知詳細內容可參 Maggie Scarf, *Intimate Worlds: Life Inside the Family* (New York: Random House, 1995).

Chapter 4

穿牆之旅

放下權力欲與掌控欲



每一個跟隨耶穌的人，都會在人生的某個時刻「撞牆」，或者像古人說的「進入靈魂的暗夜」。要如何穿越這道牆？情感健康的靈性能提供部分地圖引導人穿牆而過，同時也勾畫出穿牆之後的景況。

這道牆是什麼？若未能了解它的本質，恐怕會陷入長期的痛苦與困惑。反之，領受神藉著這道牆所預備的禮物，生命就能永遠改變。

基督徒的生命是一趟旅程

基督徒的生命是一趟旅程。這個比喻成功描繪了跟隨基督的歷程，包括移動、行動、暫停、起程、繞道、延遲和向未知前進。

神呼召七十五歲的亞伯拉罕離開老家吾珥，前進未知的將來。在荊棘火焰旁，神呼召八十歲的摩西進入曠野，開啟生命翻轉的旅程。神呼召以色列人離開埃及、進入曠野，展開為期四十年的生命洗禮。神呼召大衛離開熟悉的牧羊工作，對戰巨人歌利亞，成為以色列王。神呼召耶利米

承擔艱鉅的任務長達四、五十年，在悖逆的百姓中扮演中流砥柱的角色，捍衛持守屬神的價值觀。

耶穌呼召十二門徒踏上生命改變的旅程，其中的猶大，走到一半發現幻想破滅、進退兩難。他猜不透耶穌在想什麼，無法想像祂竟然打算把自己交給當權者，被送上十字架！他們的服事如此有聲有色，幫助了那麼多人，為何要中斷？他實在想不透。耶穌的計畫令他很不滿。

這種「受困」的心情，讓他最後選擇放棄基督，錯失大好機會，寫下歷史上最令人遺憾的故事。

這種「受困」的感覺很多基督徒都有，有些最後選擇全部放棄，殊不知神長遠的計畫，是要藉著他們眼前的這面牆，展開生命改變的工程。但他們的心靈被眼前的混亂與痛苦遮蔽了，看不到這個遠景。而且，他們也覺得自己無法找到同行的夥伴。

很多人不知道，穿越這道牆，是在基督裡長

大成熟必經的過程。

牆——信心的階段

縱觀教會歷史，會發現奧古斯丁、大德蘭、羅耀拉的依納爵、伊芙琳·恩德曉 (Evelyn Underhill) 和約翰·衛斯理 (John Wesley) 這些屬靈偉人，都曾經將這個旅程記錄下來，這些記錄就像一張大型圖畫或地圖，讓人能用更寬闊的眼光、看待神在我們身上的工作。這面牆也出現在《關鍵之旅：信心生活的階段》(The Critical Journey: Stages in the Life of Faith) 的作者珍納·哈柏格和羅伯·葛路奇 (Janet Hagberg & Robert Guelich) 所開發的模式裡。¹ 以下內容就是改編自他們的作品：



特別注意，這些階段是層層相疊、環環相扣的，每個階段都是建立在另一個階段之上。在現實世界中，小嬰兒必須長成孩童，再進入青春，最後長大成人。同樣，在屬靈上，每一個階段也都是環環相扣，我們不可能從階段二直接跳到階段五。

但不同的是，在屬靈上，我們很容易會停滯在某個階段，不肯與基督一同前進。我們不願信靠神帶領我們進入那未知、神祕的境界，反而退縮到自己裡面。我們靈魂的土壤，就這樣慢慢地越變越硬 (可四1~20)。

有一點要特別注意的是，我們可能會覺得自己同時處於數個階段 (我常覺得我屬於階段二和階段三)，或者是夾在兩個階段之間，不過還是可

能會傾向一個「最能代表目前信心的階段」。²

讓我們一起來了解這些階段：

階段一：意識到神，生命改變。這個階段可能發生在童年，也可能是長大成人之後，我們意識到神真實的存在，開始與基督同行。

階段二：門徒訓練。這個階段的特色就是學習認識神，學習如何跟隨基督。這時候我們會加入基督徒群體，開始透過信心的操練為信仰奠定基礎。

階段三：積極參與。這個階段被形容為是「做」的階段，我們主動參與，積極為神做工，服事神和祂的百姓，開始承擔責任，發揮獨有的才幹與恩賜事奉主、服事人。

階段四：牆和進入內在。特別注意「牆」和「進入內在」是緊密相連的。這道牆會迫使我們轉向內在。有些時候，轉向內在之後我們也會遇到牆。無論如何，最重要的是要提醒自己，是神把我們帶到這道牆面前。

階段五：向外移動。在經歷信心危機和密集的內在之旅後，我們終於穿越這道牆。穿牆之後，我們可能會再像之前一樣，投入外在的工作（譬如作領袖帶領人、服事、發起慈善事工），但不同的是，這時候的我們是一個以神為中心、全新的「我」。我們再次發現，神是用深邃無比的愛在接納我們。我們對神的服事，會開始有一種獨特的、深沉的、內在的平靜。

階段六：被愛改變。神持續使用事件、環境、人，甚至是書籍，帶領我們往前。無論我們喜歡與否，祂都定意要完成祂在我們身上開始的工作。就像約翰·衛斯理說的，祂要讓我們能夠在愛裡變得完全，讓基督的愛變成我們對神、對人的愛。我們會發現，愛是起點，也是終點。在這個階段，神那完全的愛會趕走一切的恐懼（約壹四18）。我們的屬靈生命最終就是要降服於神純全的旨意，並且絕對順服。

我比較喜歡用季節來描述在基督裡的生命階

段。我們無法控制季節，只能被動接受，無論喜歡與否，春夏秋冬都會來到。

屬靈的牆也一樣。

對許多人來說，所謂的牆，就是攪亂我們世界的危機，可能是離婚、失業、罹癌、背叛、車禍、不孕、親友去世、夢想破滅、兒女誤入歧途、幻滅的教會經驗、極度渴望結婚卻無法如願，或者是與神的關係枯燥無味，以至於我們懷疑自己、懷疑神、懷疑教會。我們發現我們的信心「不靈了」。我們感覺到信心的根基岌岌可危，可是卻找不到出路，只有滿頭的問題。我們覺得神不知去向，不知道祂在做什麼、在想什麼，不曉得祂要把我們帶到哪裡，不知道這個過程何時會結束。

我的「牆」是由一個又一個的事件堆砌而成的。一開始是教會的西語部分裂出去，讓我覺得被背叛，接著是長時間心情低落、失去服事主的動機、婚姻出現危機，以及開始發現原生家庭對我生活的影響。面對這道牆，我的反應是從旁邊

繞過、從上頭跳過，甚至考慮在底下挖個洞。但這些方法沒有一樣奏效，最後我只好硬著頭皮直接穿過去，因為留在原地實在太痛苦了。

在某個層面上，人的一生可說會遇到好幾道不同的牆。「穿牆」不是一次就夠了，只要我們與神的關係沒有中斷，就得要常常「穿牆」。譬如，我們看到亞伯拉罕在「牆」的前面等待了二十五年，才等到他和妻子撒拉的第一個孩子出生。過了約十三年，神又帶他來到另一道牆前面，要他將得來不易的愛子以撒獻在祭壇上。

還有摩西、以利亞、尼希米、耶利米、保羅，這些人在與神同行的路上，顯然都得要「穿牆」好幾次。特別注意我說的是「穿牆」，不是「撞牆」，因為這些人都成功穿越到牆的另一面。我們也能像他們一樣。

穿牆成功之後，我們就不會再渴求功成名就，反而只求行在神的旨意裡。我們嘗到了在聖靈裡藉著基督與神愛連結的滋味，而且如同使徒保羅說的，「無論在甚麼景況都可以知足，這是我

已經學會了」(腓四12)，我們已經「成為聖潔，無有瑕疵」(弗一4)。

我們終於在基督裡成為真正的自己。³

受困牆後——靈魂的暗夜

但有無數虔誠愛主的基督門徒，因為對「牆」的認識太少，以致停滯不前，無法繼續往神為他們所定的旨意前進。有些人選擇躲在信心後面，逃避生命中的痛苦，而不是讓神藉這些痛苦來改變我們。很多人把「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」(羅八28)掛在嘴邊，歡唱現代讚美詩歌，歌頌在耶穌裡的得勝，對神不埋怨、不懷怒，努力要向軟弱的肢體和旁觀的世界證明，我們的信心是何等堅定與剛強！

但，情感狀態健康的信心會承認我們有下列困擾：

- 我很迷惘。
- 我不知道神為什麼要這樣。

- 我很受傷。
- 我很憤怒。
- 這件事我實在不明白。
- 我現在很難過。
- 神哪，祢為何棄我於不顧？

要了解「牆」的本質，我建議可以閱讀十架約翰五百多年前的經典之作《心靈的黑夜》(*Dark Night of the Soul*)。⁴他將這個過程分為三個階段：開始、前進、完成。他強調，不想一直停留在「開始」的階段，就必須接受從神來的禮物：「暗夜」或「牆」。這其實就是在基督裡成長「常見的方式」，很多人卻因為不了解這一點，無法走完這趟旅程。

如何知道自己正處於「暗夜」？你會發現，神同在的美好感覺蒸發了，禱告時覺得天堂的門是緊閉的。黑暗、無助、疲憊、失敗、貧瘠、空虛、枯燥、被打敗的感覺籠罩全身。從前覺得有效的基督徒操練，突然間「不管用了」。我們不知

道神在做什麼，也看不到自己身上有結出果子。

但其實神就是要藉此重新配置我們身上的管線，「煉淨我們的情感與熱情」，好教我們能以祂的愛為樂，與祂的連結更豐富、更完全。神要我們體驗祂真正的甘甜與慈愛，渴望我們認識祂真正的平安與安息，釋放我們脫離對這世界不健康的依附與崇拜，期待與我們建立親密、熱情、相愛的關係。為此，就如十架約翰說的，祂會把我們送入「愛火焚燒的暗夜」，使我們得自由。十架約翰特別列出剛踏上這個旅程的人，會有哪七大致命的、有待煉淨的屬靈瑕疵：

1. 驕傲：動輒批評指責，很難容忍別人犯錯，不易受教。

2. 貪得無厭：對於神所賜的靈性不滿足，永遠在學習、永遠在讀書，卻沒有認知到自己在靈裡是貧窮的，需要追求內在生命的成長。

3. 奢侈：喜愛從神來的屬靈祝福，而不是喜愛神。

4. 憤怒：易怒、沒有溫柔的心，沒有耐性等候神。

5. 屬靈的好食貪杯：拒絕十字架，像小孩一樣只喜歡好玩的事。

6. 屬靈的嫉妒：見不得別人靈性美好，愛比較。

7. 懶惰：好逸惡勞，只喜歡享受屬靈的甘甜和美好的感覺。⁵

第二章會提到，要認識神就不能忽略感覺，這些暗夜就能預防我們崇拜感覺。崇拜感覺是一種常見的屬靈偶像崇拜。

十架約翰知道，人會很容易迷戀對神的感覺，用這些感覺來取代神。然而這些感覺，無論多寡，都不是神，只是神派來的使者，要幫助我們認識祂。十架約翰表示，為了使我們的靈魂得剛強、被煉淨，神會將這些感覺統統拿走，不讓我們有機會把感覺當作崇拜的對象。⁶神用這種方法重新改造我們的味蕾，讓我們能更完整地體嘗

到神的滋味。

十架約翰寫道：「(神) 潔淨靈魂、消滅靈魂、倒空靈魂、焚燒靈魂的七情六慾、將靈魂感染到的陋習全數燒毀（就像烈火燒毀金屬的黴菌和鐵鏽）……這些（七情六慾和陋習）在我們的靈魂已經是根深柢固……過程中，神也同步按著我們靈魂的光景在動工。」⁷

除了從我們的意志和悟性除去這些罪，神還會為我們的靈魂加添一些東西。祂會用人無法理解的方式，將祂的愛分給我們或注入我們裡面。我們在苦難中若能堅持不放棄，大有能力的神也會強行進入我們裡面。我們會很想放棄或回到從前，但只要堅持下去，傾聽神的聲音，神必將祂自己的一部分注入你的性格，成為我們與祂同行的記號。⁸

我的穿牆之旅

有許多年，我分不清何為試煉和挫敗，何為「靈魂的暗夜」，總是混為一談，以致無法真正穿

牆而過。我總覺得自己受的苦比一般基督徒還多，理所當然應該得到額外的賜福，難道不該嗎？

一九九四年，我同時牧養教會的英語部和西語部。英語部聚會是在主日上午，西語部是在下午。坦白說，不容易，危機和困難從未間斷，但問題主要還是在於我們的門徒訓練，沒有把情感健康包含在內。

當下午聚會的西語部宣告分裂，兩百名會友選擇離開，成立自己教會，我的暗夜也正式展開。我難過、氣憤，信主以來頭一次「感受」不到神的同在。聖經變得毫無用處，所有禱告似乎都被天堂打了回票，更令人絕望的是，神似乎沒有想要拯救我！

我以為我已經跌到谷底，接下來應該就要止跌反彈了。

我還記得我把這個想法告訴一位曾在我們教會聚會的朋友。

「跌到谷底？」她笑了：「還早得很！」

聽到這句話，感覺就像五雷轟頂！不過她似乎看出來我還需要更深層的潔淨。她說的果然沒錯，在那之後，我又在「死蔭幽谷」（詩二十三4）多待了兩年。當時真的以為會永遠不見天日，可是我卻一直拖到我們的婚姻也撞到牆，潔芮決定離開我牧養的教會，我才屈膝在神面前問：「祢這個虐待狂！我被祢剝皮剝得還不夠嗎？」

那兩年我並沒有停止屬靈操練。我還是順從地跟隨耶穌，扮演好領袖的角色事奉祂，但我心裡好想要放棄，永遠放棄神，放棄祂那一塌糊塗的教會。當時我並不知道，在那段恐怖的日子，其實神是一邊潔淨我，一邊往我身上輸入一些東西。

我還記得是怎麼從暗夜出來的。那時候，雖然還不能走，但我已經可以爬了，也開始有感覺，我對自己說：「不一樣！跟以前不太一樣。我說不上來，但我好像比較不在乎別人的看法，比較認識自己，也比較相信神，相信祂的愛。」

我很希望神不要再讓我進入暗夜，但從聖經

描述的久遠歷史來看，事情似乎不是這樣的。

這會持續多久？

可能要好幾個月，也可能一、兩年或更久。抱歉，我知道這不是你想聽的，但時間有多久、暗夜有多黑，決定權在神手裡。祂對我們每個人都有一個獨特的計畫，知道我們裡面有多少東西需要清理，知道祂要把自己注入我們裡面到什麼程度，才能成就祂那偉大的長遠計畫。天父知道我們能承受多少。

十架約翰將暗夜分為兩層。第一層「感官的暗夜」，是我們在與基督同行的路上一定會遇到的；第二層「靈魂的暗夜」遇到的人比較少，他形容整個過程是「暴戾而嚴峻的」，「我們受到更大的打擊，被更大的苦難淹沒，更痛苦、更黑暗、更傷心……神聖超自然的光越明亮、越純淨，相形之下，我們的靈魂就越黑暗。」⁹

這裡要特別強調，我們每天會遇到的試煉並不是「牆」或「靈魂的暗夜」：交通阻塞、惡老

鬧、飛機延遲、汽車拋錨、發燒、三更半夜狗吠，這些是試煉。

對此雅各的建議是：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」（雅一2~4）

大衛為了逃避善妒的掃羅王追殺，亡命曠野十三年，這是「牆」。亞伯拉罕等了二十五年才等到第一個孩子以撒出生，這是「牆」。約伯在一天之內失去十個兒女、健康和所有財產，這是「牆」。

穿牆之後的靈性特徵

何時開始穿牆，何時已經穿越成功，來到牆的另一邊，兩者很難分辨。我知道有很多人遭遇極大的苦難，結結實實地往牆撞過去，但撞牆之後，生命卻沒有改變，只是彈回原地，下一次再遇到不同但類似的牆，結果還是被彈回原地，只不過痛苦和憤怒的程度更甚以往。

能帶我們穿牆而過的，自始至終只有神。祂會在什麼時候，會用什麼方式帶我們穿牆，那是個奧祕，而且由祂全權決定。我們能做的，就是相信祂、等候祂、順服祂、跟隨祂，在所有意念都催促我們快快另找出路時，仍忠心追隨祂。過程中，我們的生命會緩慢而深刻地改變，而這也是祂的工作，不是我們。

那從何知道我們正在穿牆，或者是已經穿牆成功？下面四點可供參考：

1. 經歷到更深的破碎

有些基督徒會以捍衛真理之名行惡意的論斷。但穿牆而過的人，生命是經歷過破碎的。就像卡爾·巴特（Karl Barth）說的，這些人已經知道「罪的本質與來源就是傲慢，企圖作自己和鄰舍的審判官」。¹⁰穿牆之前，我們自認為有權力判斷善惡，而不是讓神來決定。穿牆之後，我們知道事實並非如此。

這一點我了於心。我以前很愛批評那些與

主同行的步調與我不同的人，現在每次想起來都好羞愧。之前，只要有人和我不一樣，我都會有意見，自認為比他們好。

耶穌在新約聖經說的第一句話，就顛覆世俗的觀念：「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」（太五3）這裡耶穌使用的字眼，原本是在描述落魄、潦倒、一無所有的乞丐。但祂指的並不是物質的窮乏，而是自認為高人一等的心靈貧乏。

不妨想像乞丐的樣子。但這個乞丐不同於你在北美大都市街上看到的，伸手向人討零錢買酒買菸的流浪漢，而是窮到只能躺在街角乞討，期待有人同情的叫化子。想像有一個人，他知道若沒人向他伸出援手，他就必死無疑。你認為這樣的乞丐會說下列的話嗎？

- 我以前不是這樣的；我有高中文憑。
- 我不喜歡你那種眼光，我不需要你施捨。
- 我的收入比其他乞丐多。

• 看看那些乞丐穿成那個樣子，不覺得丟臉嗎？

已經穿牆而過的人不會論斷人。

驕傲自大和論斷批評充斥這整個世界。在每個文化、職場、遊樂場、家庭、鄰里、運動隊伍、教室、婚姻、遊民收容所、公司會議室，甚至在十歲孩子的慶生會上，都能看到驕傲和論斷的影子。這些影子不會在我們信主後自動消失，只不過換上不同的面貌：

- 我不敢相信她竟然自稱基督徒！
- 巨型教會的會友都很膚淺。
- 他們教會又小又沒生命。
- 你看他做了什麼！他根本就不是基督徒！

還有一種方法能測量一個人生命破碎的程度，就是一個人有多容易被激怒（offendable，我發現英文字典竟然找不到這個字）。想像一個傲慢、愛自誇的人，只要感覺被批評羞辱，就立刻

反彈，不是展開反擊，就是把對方當空氣。

接著再想像另一個對比的畫面：一個生命被破碎的人，在神的愛中有充足的安全感，任何人都羞辱不了她。要是有人批評她、論斷她、讓她難堪，她就會在心裡想，情況比你以為的還更糟！

聖方濟說：「一無所求的人是有福的，因為每件事都能讓他快樂。」¹¹能像他一樣享受人間的，實在少之又少。他知道沒有人能靠自己的本事賺到一顆星星或一次日落，所以感恩和依靠神，才是一切現實的基底。聖方濟和許多人都曾經穿牆而過，他們曉得若非神的憐憫，一刻也難以存活。

為此我將「心禱」(Jesus Prayer) 放進我的屬靈操練。這個禱告是改編自耶穌在路加福音十八章9~14節的比喻：「『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』」自六世紀開始，「心禱」就一直是東正教的靈修基礎，幫助信徒扎根於神、依靠神。從早到晚隨著心跳的節奏反覆如此禱告，期待我

們的生命能真實體現這個禱告的豐富。¹²

2. 對神聖的未知 (奧秘) 有更多感謝

我很愛掌控，很想知道神的目標是什麼，知道祂在做什麼、祂要如何帶我們抵達目的地。我也很愛提醒神應該要怎麼做才符合我的神觀，譬如神是公義、憐憫、良善、智慧、慈愛的。問題是，神遠遠大過我的神觀，人是完全無法理解神的。沒錯，聖經所顯明的那一位就是神，但關於祂的事還有很多、很多是沒有寫在聖經上的。神絕不是可以任我左右、操控、擁有或命令的，¹³我卻仍然企圖利用我自認為清楚的神觀來控制祂，甚至想要擁有祂。我不自覺地和神討價還價：「我會順服，做好我該做的事，但祂也應該要賜福我，而且不要讓我吃太多苦。」

神不會自貶身價淪為我們個人的祕書或助理。別忘了我們是在跟神打交道。這位神無所不在 (與我們距離很近)，但同時超越萬有 (在我們之上、離我們遙遠)。神是可知的，也是不可知

的。神在我們裡面，也在我們之外，但祂和我們完全不一樣。奧古斯丁寫道：「如果你知道，那你所知道的就不是神。」¹⁴

大部分時候，我們不會知道神在做什麼。

有一個古老中國寓言，描述邊塞有位智者的兒子丟了馬，被塞外的遊牧民族偷走。鄰居都來安慰他，直呼遇到這種事真倒霉。沒想到大有智慧的老父親反而說：「說不定這是件好事呢！」

幾個月後，那匹馬自己跑回來，還帶了一大群駿馬。大家紛紛上門道賀，這回老父親說：「怎麼會知道這不是災禍的前兆呢？」

這一家就靠兒子的這匹愛馬發了大財。沒想到有一天他不慎從馬背摔下，摔斷了腿。鄰居上門來安慰，老父親卻說：「天曉得！說不定這是件好事呢！」一年後，塞外遊牧民族大舉入侵，每個身強體壯的男子都被徵召拿弓箭上戰場。住在邊疆的家庭，十個就有九個家裡有男丁戰死，而這一家兒子因為瘸腿免上戰場，保住一命。

有些事情看似幸運或成功，最後卻變成一場

災難。有些事乍看是壞事，卻潛藏莫大的祝福。¹⁵

所以我承認，我越認識神，就越不了解祂。

摩西第一次遇見神是在燃燒的荊棘裡，神在光中向他顯現（出三2）。之後神帶他進入曠野，白天用雲柱、晚上用火柱顯明自己（出十三21），最後還帶他進入西乃山的「幽暗之中」（出二十21），在那裡與他面對面說話。尼撒的貴格利（Gregory of Nyssa）說，神無限的光就是居住在這種絕對的黑暗裡。摩西越認識神，越覺得這位又真又活的神，比他想像的還要偉大、神祕、耀眼且「不可知」。¹⁶

阿奎那（St. Thomas Aquinas）在十三世紀寫了十二本書描述神。他開宗明義寫道：「認識神最重要的，就是知道我們不知道。」當人生走到盡頭，他在異象中看見基督在教會裡。經過這一次的經歷，他說：「我已經無法再寫，因為神讓我看見，我所寫的不過就像稻草，無法解釋那發生在馬廄裡的神蹟。」¹⁷

穿牆之後，最大的收穫，就是會像小孩一樣，對奧祕深深著迷。穿牆之後，我們會更容易得安息，也會活得更自在，因為知道神掌權，而且祂值得我們信靠。我們能歡歡喜喜與大衛同聲讚頌：「他以黑暗為藏身之處，以水的黑暗、天空的厚雲為他四圍的行宮。」（詩十八11）

3.更有能力等候神

經歷更大的破碎，更願意承認自己對神的認識極度不足，結果就是更有能力等候神。穿牆的過程會粉碎掉我們生命深處的一些東西：那些自我強迫、自我渴望和可怕的固執，堅持一定要有成果、一定要成功、一定要為神把事情做好（唯恐萬一祂沒做好，我得幫祂一把）。

跟隨基督三十年，我犯了無數次論斷的罪，每一次都是因為沒有等候主。聖經說：「要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！」（詩二十七14）這句話真正的意思是什麼？還有：「我等候耶和華，我的心等候；我也仰

望他的話。我的心等候主。」（詩一三〇5~6）這又是意指什麼？

無論是打斷別人說話，或者是太快成立教會分堂，等候神一直是我的罩門，是不得不學的功課。我相信，神為了清理我這種根深柢固、頑固不冥、老愛跑在祂前頭的毛病，特地把我的牆加寬（還額外多加了幾道小牆）。祂不理會我的尖叫抗議，一步步、慢慢地教導我學習等候。現在我終於知道，為什麼聖經會一再強調要忍耐。

亞伯拉罕在他的牆後學習等候。七十五歲那一年，神告知他會成為萬國之父。等了十一年之後，他失去了耐性，決定自己動手，和侍女夏甲生下以實瑪利（創十六1~4）。但神還是強迫他再等十四年，才讓他看見應許的兒子誕生。人前人後所受的羞辱，將他磨練成史上最偉大的信心之父。

摩西也在他的牆後學習等候。在犯下殺人罪，拯救以色列人的計畫宣告失敗後，他花了四十年時間學習等候，神就在曠野將他磨練成最謙

卑的人（民十二3）。

大衛在他的牆後學習等候。天真的大衛在除掉歌利亞，獲得驚天勝利之後，反而被迫亡命天涯，躲避掃羅王的追殺。逃命近十三年，他失去夢想、家庭、名聲和屬世的安全感。在曠野裡，神將他磨練成合祂心意的人（撒下十六～撒下一）。

哈拿在她的牆後學習等候。她不孕多年，向神禱告未蒙應允，反遭丈夫的妾嘲笑。她忍耐多年後，神才應允她的禱告，賜給她孩子。多年的痛苦和悲傷，將她磨練成敬虔、愛神的母親，生下改變以色列歷史的撒母耳（撒上一、二）。

耶穌在默默無聞中安靜等候。在天父所定的時間未到之前，祂甘於當個卑微的木匠之子，在曠野抵擋魔鬼的試探，最後帶著聖靈的能力離開曠野，展開服事（路四14）。只要我們願意等候神，相信神也同樣會在我們身上動工。

4.更有能力不依附

在與神同行的路上，重要的不是「我開不開心」，而是「我是自由的嗎？我是否在神所賜的自由裡繼續成長？」¹⁸保羅在哥林多前書七章29～31節，特別針對「不依附」這個重要議題提出看法，呼籲我們對於自己與這世界的關係，要有不同以往的認知：

弟兄們，我對你們說：時候減少了。從此以後，那有妻子的，要像沒有妻子；哀哭的，要像不哀哭；快樂的，要像不快樂；置買的，要像無有所得；用世物的，要像不用世物，因為這世界的樣子將要過去了。

我們在世上的生活和一般人沒有兩樣：結婚、哀傷、快樂、買賣、使用物品。但同時，我們也必須認知到，這些人事物並不等於我們的生命。我們身上帶著永恆的記號，不受這些事物所制約。

不依附，是享受內在平安的大祕訣。在與基督同行的這條路上，我們對某些行為、習慣和人

事物會有不健康的依附。舉例而言，我愛我的家、我的車、我的書、我太太潔芮、我四個女兒、我們教會、讓我感到舒適的人事物、健康的身體，但是我和你一樣，並未意識到我對這些的依附之情，直到神全都拿走。於是我開始和神角力。我說：「我必須再買一輛車，這樣才方便。」神說：「你不需要再買一輛車，你需要的是我。」

當我們抓緊一樣東西，不想放手，就再也無法樂在其中，因為我們感到必須把它據為己有。

能夠有效切斷這種依附情結的，就是那道牆。那道牆會讓我們不再自以為應該成為什麼樣的人，也不再有了錯誤的自我認知。那些虛假的自我會一層層脫落，相對地，有基督內住的那個真實的我，就開始漸漸浮現。

理查·羅爾（Richard Rohr）認為，男人如果要活出神聖的男子氣概與靈性，就必須具備五種認知。他針對這五點進行廣泛的討論。¹⁹我認為這五點和我們穿牆之後，不再強烈依附這個世界所領悟到的五個聖經真理，有異曲同工之處：

- 人生是艱苦的。
- 你沒有那麼重要。
- 你的人生不是以你為中心。
- 當家作主的不是你。
- 你早晚會死。²⁰

結語

別忘了，神的旨意是要我們在走完這趟旅程之後，與祂在愛裡連結。為了與祂建立更親密、更有愛的連結，我們甘心不再依附某些行為與活動。我們要享受這個世界，這是應該的，因為神所造的都是好的。我們要喜愛大自然、喜愛人類、喜愛神所有的恩賜，喜愛神在這些受造物中的顯現，但不受轄制。有句話說，在這條路上，依附的越少，越能在受造物的美麗中享受最純粹的快樂。

梅頓為我們面臨的挑戰下了一個總結：「在這個世界中，能夠真正看清事實的，我猜恐怕不超過二十人。這二十個人是自由的，不依附任何受

造物、不依附自己、甚至不依附神任何的禮物。」²¹

與耶穌同行，就必須將自己完全獻給祂，為此必須簡化生活，除去一切會讓我們分心的因素。其中有部分意味著學習為失落和虧損悲傷，接受自己的有限。這些我們會在下一章討論。



天父，當我不知祢的去向時，幫助我信靠祢。幫助我降服於祢，而不會因為害怕而退縮到自己裡面。人生的風暴在我周遭狂嘶怒吼，我看不到前面的路，甚至覺得快要溺斃……主，我知道祢就在暴風雨中間，而且祢是全然平靜、安息的主。開我的眼，讓我看見祢與我同在船上，知道我是安全的。

耶穌，讓我意識到祢在我裡面、在我身旁、在我以上，也在我之下。賜我恩典跟隨祢進入未知，進入祢我同行之路的下一站。奉祢的聖名禱告。

阿們。

1 Janet O. Hagberg and Robert A. Guelich, *The Critical Journey: Stages in the Life of Faith* (Salem, WI: Sheffield Publishing Company, 2005).

2 同上., 9.

3 關於神為這趟旅程所定的目標，可參閱 David G. Benner, *Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship and Direction* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2002). (中譯本：《靈旅同行：屬靈友誼和導引的踐行》，香港基督徒學生福音團契出版，2021) 我的相關講道資料 www.emotionallyhealthychurch.com.

4 St. John of the Cross, *Dark Night of the Soul*, trans. E. Allison Peers (New York: Image, Doubleday Publishing), 1959. (中譯本：《心靈的黑夜》，光啟出版社，2018)

5 同上, 36–90.

6 Gerald G. May, *The Dark Night of the Soul: A Psychiatrist Explores the Connection Between Darkness and Spiritual Growth* (New York: HarperCollins, 2004), 90.

7 St. John of the Cross, *The Dark Night of the Soul*, 106, 115. (中譯本：《心靈的黑夜》，光啟出版社，2018)

8 這是雅各書一章3~4節的主要信息。雅各論到在試煉中要喜樂：「因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」「毫無缺欠」的希

臘文意思是，神透過困難和嚴峻的試煉將祂屬性的一部分分給我們或注入我們裡面。

[9](#) St. John of the Cross, *The Dark Night of the Soul*, 113, 117. (中譯本：《心靈的黑夜》，光啟出版社，2018)

[10](#) Karl Barth, *Church Dogmatics*, vol. 3, *The Doctrine of Reconciliation: Part One* (Edinburgh: T. & T. Clark, 1956), 231–234. (中譯本：《教會教義學》，天道書樓，2018)

[11](#) G. K. Chesterton, *St. Francis of Assisi* (New York: Image Books, Doubleday, 1957), 67.

[12](#) Helen Bacovcin, trans., *The Way of a Pilgrim and The Pilgrim Continues His Way* (New York: Doubleday, 1978). (中譯本：《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》，光啟出版社，2005)

[13](#) Merton, *The Ascent of Truth*.

[14](#) 摘錄自 Robert Barron, *And Now I See: A Theology of Transformation* (New York: Crossroad Publishing, 1998), 148.

[15](#) Wayne Muller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal, and Delight in Our Busy Lives* (New York: Bantam, 1999), 187–188.

[16](#) Everett Ferguson and Abraham J. Malherbe, trans., introduction and notes, *Gregory of Nyssa: The Life of Moses* (New York: Paulist Press, 1978), 94–97.

[17](#) 參閱 G. K. Chesterton, *Saint Thomas Aquinas: “The Dumb Ox”* (New York: Image Books, Doubleday, 1956), 116, along with [wiki/Thomas_Aquinas](#).

[18](#) Basil Pennington, *Thomas Merton, Brother Monk: The Quest for True Freedom* (New York: Continuum Publishing, 1997), 15–16.

[19](#) Richard Rohr, *Adam's Return: The Five Promises of Male Initiation* (New York: Crossroad Publishing, 2004).

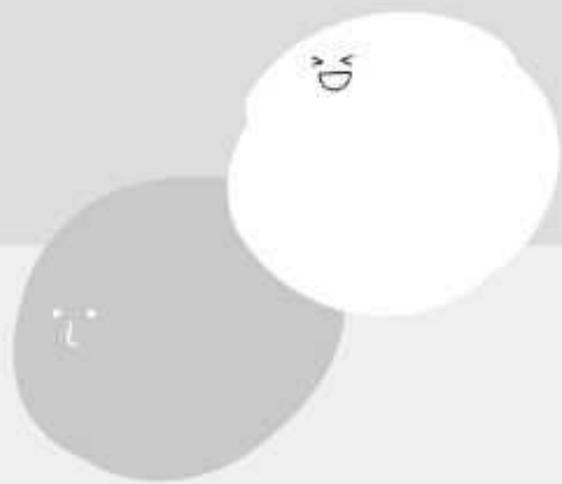
[20](#) 同上, 152–166.

[21](#) Merton, *New Seeds*, 203. (中譯本：《默觀的新苗》，基道出版社，2002)

Chapter 5

藉悲傷與失落
擴張生命境界

接受自己的有限



靈

性生活最大的災難就是與現實脫節。真正的靈性生活，不是逃避現實，而是徹底投入。所以在遭逢失去時，若能勇敢面對整個過程，不但能更認識自我，生命也會有驚人的蛻變。然而，無論是失去或悲傷，都與我們生而為人處處受限脫不了關係。

失去和虧損的背後，就是人的有限。生而為人，我們不可能隨心所欲，因為神為我們設下許多的限制，即便是最有才華、恩賜的人也不能倖免。為什麼？為了要讓我們腳踏實地、謙卑為懷。事實上，「謙卑」的英文字humility，它的拉丁文字根humus，意思就是「來自地上」。

但我們的文化卻總是將「失去」視為入侵地球的異形生物，是要來干擾我們「正常生活」的。我們用否認、埋怨、合理化、上癮、逃避的方式來麻痺失去帶來的痛苦，試圖用屬靈的手段處理傷口，甚至要求別人把痛苦挪走。問題是，沒有人能逃避生命中多不勝數的「死」，我們僅有的選擇，不是放任這些「死」來壓垮靈性與生

命，而是抓緊機會，讓生命在基督裡的改變可以有全新的可能與深度。

所有人類的故事

愛德華茲（Jonathan Edwards）有一篇著名講道是在講述約伯記。他說，約伯的故事其實就是我們每個人的故事。約伯在一天之內失去所有，包括家庭、財富和健康（伯一13～二8）。一般人失去的速度不會這麼快，我們通常是用一輩子的時間慢慢失去所有，直到走完人生道路，留下一切，進入死亡。

我們失去青春。再多的整形手術、化妝品、健康飲食、規律運動，都無法阻擋變老的速度。

我們失去夢想。誰不會失去夢想？誰不會失去對工作、婚姻、兒女的夢想？

隨著人生階段的轉變，我們失去了規律和穩定。每一次換工作、移民到另一個國家、搬家，都是一種失去。兒女經過生命轉變的過程日漸獨立、強大，我們對他們的影響力逐漸變弱，轉而

照顧日趨老邁的父母，這些都是一種失去。

多數人一生至少會經歷一次重大的失去：親人驟逝、好友或兒子輕生、配偶外遇、經歷痛苦的離異或分手後恢復單身、被診斷罹患癌症、公司無預警裁員，頓失二十五年來穩定的工作、孩子有嚴重先天性殘疾、遭到多年好友背叛、不孕、流產、友情破裂、喪失記憶或心智敏銳度、遭受暴力對待。

生命中許多的無能為力和力有未逮也是一種失去，也會令人哀傷。每個人或多或少都曾在成長的家庭裡失去些什麼。有些人和我一樣，「在成長的戰役中失去一條腿」，如今傷痕累累。

最後，我們失去謬誤的神觀與教會觀。（感謝神！）這一點確實會令人有情何以堪的感嘆！我們努力照著某種方式跟隨耶穌、應用聖經真理，到頭來卻發現自己蠢得可以，甚至是錯得離譜。我們覺得被某種教會傳統、某位領袖背叛，甚至覺得被神愚弄。我們發現，原來神遠比我們想像的還要偉大、奧妙。

我們失去對耶穌大家庭、對教會的幻想，發現原來教會和教會中的人並沒有想像中的完美。我們對人失望，甚至對人的無知和邪惡感到錯愕與震驚。這個大家庭的成員早晚都會經歷這種幻滅，以及隨之而來的失落與難過。

約伯

約伯就是他那個時代的比爾·蓋茲。聖經說他擁有七萬隻羊、五萬隻駱駝（駱駝是當時非常貴重的動物）、五百對牛和五百頭驢，外加大批的員工。如果是在現代，約伯就是全球首富，每年都會登上《富比士》雜誌封面。他的資產可能包括由勞斯萊斯和凌志組成的豪華車隊、多架私人飛機、豪華遊艇、蓬勃發展的企業和驚人的房地產持股，聖經形容「這人在東方人中就為至大」（伯一3）。

約伯也是個敬虔的人，忠心與神同行，以神為樂，也全心順服，「敬畏上帝，遠離惡事」（伯一1）。如果是在今天，我們會說他是當代最著

名、最受敬重的基督徒領袖。

忽然，風雲變色，天地間所有力量，從東、西、南、北各個方向來攻擊約伯。敵人入侵、雷電交加、龍捲風肆虐，短短不到一個上午的時間，這位全球首富便頓失所有，連十個兒女都在可怕的天災中喪命。

更令人不可思議的是，遭遇這麼大的打擊，約伯還是沒有犯罪埋怨神。他的反應非常漂亮，他就是堅持敬拜神！

他試圖重新振作，卻發現從頭到腳長滿了「毒瘡」，皮膚發黑變皺，毒瘡感染了寄生蟲，雙眼紅腫，全身發高燒、打冷顫。這一切令他苦不堪言，天天無法成眠，精神混亂，心情鬱悶。¹

他往城外走去，來到流浪漢住的垃圾場，獨自坐在地上，為他孤苦的命運發出哀鳴。

最後，他連婚姻都保不住。親手埋葬十個兒女之後，眼見丈夫也得了不治之症，約伯的妻子終於崩潰了，她對丈夫說：「你仍然持守你的純正嗎？你棄掉神，死了吧！」（伯二九）

約伯的故事令人百思不解。照理說，他實在不該受那麼大的苦難。

他是無辜的。他並非罪有應得。他的遭遇讓人覺得很不公平。

慈愛良善的神，怎麼會對忠心耿耿的約伯下此毒手？

走出痛苦

如果是你，你的反應會是什麼？如果你是約伯，你會如何宣洩這巨大的悲痛？

如何表達哀傷、難過的情緒，每個家庭和文化都不一樣。原生家庭的表達方式，會對我們產生直接的影響。文化的影響當然也很大。美洲原住民、拉丁裔、中國人、阿拉伯人、非裔美國人、猶太人、東歐人、高加索人……每個種族表達情緒的方式，都深受背後文化的影響。舉個極端的例子，祖先來自英國的美國人，對於人生的不幸，通常是抱持「見怪不怪」的理性態度。就以參加葬禮來說，他們的態度是很務實的。有位

女士沒有去參加學生姐姐的葬禮，理由是：「她人都死了，我還花錢坐飛機去那裡做什麼？」

另一種極端就是讓時間永遠停止。在義大利和希臘等地，寡婦一輩子都會穿黑色衣服。義裔美人（我的背景）舉辦葬禮時，那些親戚會一邊用力捶打棺木、一邊喊著死者名字，有的還會在棺木即將入土時跳進墳墓。

英國維多利亞女王四十二歲喪偶，亞伯特親王去世後，她堅信即使丈夫不在，生活還是能如常。丈夫去世後，她的生活作息還是圍著他打轉，晚上抱著他的睡衣入睡，還把他的房間封為「聖地」，一切擺設維持原狀，而且天天更換床單，在床上擺放乾淨的衣物，預備好刮鬍子要用的水，還在她睡覺的每一張床上都放著他的照片。²

在我們的文化中，成癮已經變成暫時忘卻痛苦的最常見方式。有的人是不停看電視，有的讓生活永遠保持忙碌，有的一週工作七十個小時，有的沉溺於色情、暴飲暴食、酗酒、禁藥等任何

能逃避痛苦的東西。有些人則是指望某人或某事（婚姻、性伴侶、理想的家庭、兒女、成就、事業和教會）帶走孤單的感覺。

然而這些否認或淡化傷口的方法，長久下來只會消耗掉我們的人性，把我們變成一個掛著笑臉、空有其名的基督徒。有些人則是罹患輕鬱症，情緒低落，無法對現實有正常的反應。

這種不符聖經與人性的逃避痛苦方式，甚至得到現代基督教文化的大力背書，以至於當我們無法照聖經說的「常常喜樂」（腓四4）和「來向他歌唱」（詩一百2），就會感到非常內疚。

許多人對自己有這些負面感覺很有罪惡感，就像前不久來我們教會看看的喬依。他對我說：「我會這麼難過、沮喪、焦慮，一定是因為我信心不足。這絕對不是出於神，一定是因為我的不信，所以我覺得最好先離開教會，和基督徒保持距離，等比較有信心再回來。」

卸下防護罩

希爾達是位猶太年輕人，邊讀書邊在紐約大學打工。她有個基督徒同學死於癌症，她去參加告別式。儀式一開始，她的家人就向大家宣布，這不是一場哀悼會，而是一個歡慶的場合，他們要追憶逝去的女兒，還要感謝神把這個女兒賜給他們。大夥兒歡唱讚美詩歌，引用聖經經文，感謝神叫萬事互相效力使愛祂的人得益處（羅八28）。希爾達覺得很不可思議，心想：這些人有沒有毛病啊？他們都沒有感覺嗎？

一直到隔天上班時，她還是很生氣。她的好朋友去世了，大家卻還在那裡談笑風生。她有個基督徒同事也去參加追思禮拜，中午休息時，她忍不住對他發牢騷：「難道你們都不會哭、也不會難過嗎？我實在搞不懂！你們到底是不是人類啊？」

我們當然不會像未信者那麼難過，因為他們沒有在基督裡的盼望。但我們會哭、也會難過。傳道書的智慧教師告訴我們：「凡事都有定期，天下萬務都有定時……哭有時，笑有時；哀慟有

時，跳舞有時。」（傳三1、4）耶穌也會哭泣，祂曾經在拉撒路墳墓前哭泣，也曾經為耶路撒冷的百姓落淚（約十一35；路十九41）。

我們的小組員珍妮前陣子才意識到，原來她在童年、青春期和青年階段失去了很多。那段時間，我們小組在探索家族與種族歷史的影響，進到第三週時，她有點被嚇到，因為她長這麼大，頭一次面對那些失落。

有一次小組時間結束後，我問她還好嗎。她頭低低的，回答的聲音小到不能再小：「彼得，我在想，如果再繼續這樣為所失落的傷心難過，我可能會死掉。」

面對痛苦是違反直覺的，但基督信仰的核心，卻是經過死亡才能得著生命，釘十字架之後才是復活。當然，說比做容易。

傑瑞·席哲（Gerald Sittser）在《出人意外的恩典》（*A Grace Disguised*）這本書中，回憶奪走母親、妻子和幼女的那場可怕意外。面對如此巨大的傷痛，他沒有逃避，而是直接走入黑暗，

讓那場痛徹心扉的悲劇來徹底改變生命。

他發現，要迎接黎明曙光，最快的方法不是往西去追逐太陽，而是往東走入黑暗，走到最後就能看見日出。³

小孩會直覺地豎起防護牆隔絕痛苦，這是神給人類的禮物。譬如，有些孩子會在遭到情感暴力或性侵後，否認這件事的存在，這對當事者來說，其實是一種健康的生存機制，因為若不阻絕痛苦的感覺，就無法忍受那種痛苦的環境。小孩子選擇隔絕那些痛苦，讓自己在情感上能夠活下去，這種手段對他來說是健康的。

但是長大成人之後，就必須卸下否認的「防護機制」，誠實面對事實。耶穌說：「你們必曉得真理（真相），真理（真相）必叫你們得以自由。」（約八32）

可是我們卻不知不覺地，把許多自我保護的手段帶著長大，相對地也阻礙了我們在靈性和情感上的成長。

下列是一些常見的例子：⁴

• **拒絕相信**（或選擇遺忘）：心理和口頭上都拒絕承認某些痛苦的事實，譬如：「我還好。老闆欺壓我，最後還把我解僱，我其實沒有很生氣。坦白說，我一點也不在意。」

• **刻意淡化**：承認問題存在，但似乎不以為意：「我兒子跟神的關係還好，他偶爾才會喝點酒。」但事實上是嚴重酗酒，而且很少在家睡覺。

• **怨天尤人**：不認為自己有錯，把責任都推給別人：「因為醫生開錯藥，才害我哥哥生病住院。」

• **自責**：把問題歸咎於自己：「都是我不好，我媽媽才不願意照顧我，整天喝酒。都是我害的。」

• **合理化**：找藉口和託辭將問題合理化。「你知道約翰他們家族有脾氣暴躁的問題嗎？所以協談也沒什麼用。」

• **訴諸於理智**：透過分析、理論和籠統的言論迴避個人的覺醒和不舒服的感覺。「世界上有那麼

多人在受苦，相較之下，我的問題真的不算什麼。我有什麼好抱怨的呢？」

• **分散注意力**：改變話題或利用幽默的方式迴避有威脅性的主題：「為什麼要一直想那些負面的事？我們家去年聖誕節不是很好嗎？」

• **變得不友善**：一觸碰到某些話題就生氣。「不要再提到喬依，他已經死了，你一直講他也不會回來。」

從約伯記看聖經中的悲傷： 神使人重新開始之路

耶穌的兒女應當如何悲傷才合宜？約伯為我們做了最佳的示範。無論我們的家庭背景、氣質、文化和性別為何，都可以以他為榜樣。約伯示範了五個合乎聖經教導的悲傷階段，對於我們跟隨耶穌非常重要。對大部分的人來說，這是嶄新、激進的方式。

1. 正視負面的情緒

教會對於怒氣、難過、等候和憂鬱的教導少之又少。通常，在遭遇虧損和挫折之後，如果被問到「好不好」，我們會毫不猶豫、自信滿滿地回答：「好得不得了！神會使萬事互相效力讓我得益處，只是現在我還沒有完全體會到。」

但約伯不是這樣。他毫不保留地吶喊內心的痛苦，甚至咒詛自己出生的日子：「願我生的那日和說懷了男胎的那夜都滅沒。願那日變為黑暗……惟願我的煩惱稱一稱，我一切的災害放在天平裏；現今都比海沙更重，所以我的言語急躁。因全能者的箭射入我身；其毒，我的靈喝盡了；上帝的驚嚇擺陣攻擊我。」（伯三3~4；六2~4）

他對神大聲怒吼，瘋狂且任性地禱告，毫不掩飾心裡的感覺。我們看到有長達三十五章的篇幅是在記錄他向神抗議。他質問神，當這一切不幸發生時，祂在哪裡？他沒有避談這些不幸帶來的痛苦，反而直接面對。

在詩篇，有三分之二的篇幅是哀歌，內容都是在向神抱怨。在創世記，神說祂後悔創造人類

(創六6)。大衛在掃羅王和他的好友約拿單去世之後寫歌哀悼，並下令軍隊要向神唱哀歌（撒下一17~27）。舊約有一卷書的名字就叫耶利米哀歌。除此之外，以西結和但以理也都會表達心裡的哀傷。耶穌曾經為拉撒路哭泣，為耶路撒冷落淚（約十一35；路十三34）。

我們都是按著神的形像所造的，為什麼我們會覺得傷心難過是不對的呢？有位聖經學者在一篇名為〈該死的神：在禱告中表達怒氣的省思〉（*God Damn God: A Reflection on Expressing Anger in Prayer*）的文章中說道：「詩篇常被稱為禱告的學校。若真的是如此，那必須要說，近幾年的基督徒在選課時的心態是非常偏頗的，因為他們堅稱有多首咒詛或咒罵的詩不適用於敬拜。」⁵

詩人罕見的直言不諱令人不解，讓人很不自在。信主後，我所受到的教導都是：「生氣就是犯罪。」為了要效法耶穌，我把所有惱怒、生氣、憤恨、嫌惡的感覺都埋在心裡。畢竟這些都

是罪，不是嗎？

也是，也不是。

若沒有到神面前處理生而為人會有的各種感覺，譬如害怕、難過或生氣，我們的生命就會出現漏洞。⁶我們的教會充斥著這種「有漏洞」的基督徒，這些人沒有將情緒列入作門徒的學習項目。然而，不正視怒氣和傷心的感覺，就不可能有真正的哀傷和悲痛。教會裡的人看似和藹可親、文質彬彬，很少人會發脾氣——至少在人的面前不會。我就是個典型的例子。我們壓抑不舒服的感覺，自認為這是一種高貴的舉動，是神所喜悅的，殊不知我們的生命正悄悄地從「漏洞」流出去。我們開始出現被動攻擊的行為（譬如遲到），說話帶刺，口氣不友善，甚至是發動冷戰。

由茱蒂·迦斯特（Judith Guest）的同名小說改編的電影《凡夫俗子》（*Ordinary People*），描述當人不願到神面前處理心裡的哀傷與憤怒，會帶來什麼樣毀滅性的結果。電影裡，住在芝加哥郊區過著富裕生活的哈登夫婦凱文和貝絲

(Calvin and Beth Hutton)，是典型美國夢的代表人物。美麗的房子、幸福的婚姻，看似完美無缺。凱文是執業律師，貝絲在家相夫教子，一切看來都很好。

然而，當他們的大兒子，十幾歲的巴克(Buck)在船難中喪生後，這個美麗的表象就開始崩解。意外發生時，弟弟康納德(Conrad)也在現場，對於哥哥的死感到無比內疚，事發後不久便企圖輕生，雖然性命被搶救回來，人卻被送進精神醫院四個月。

電影一開場是事發後幾個月，康納德已經升上高三。他鬱鬱寡歡，努力不讓自己崩潰。全家人，包括他和父母，都無法說出內心那巨大的失落與悲痛。

康納德每個禮拜看兩次心理醫生，試圖探索內心世界。慢慢地，他終於可以誠實面對那些痛苦、羞愧和內疚。他承認感受到母親的冷酷(巴克是她最愛的小孩)，也承認他很在意在別人面前是否有好形象。

當康納德試圖打破家裡的默契，想要表達心裡感受時，父親凱文感覺到家裡的氣氛越來越緊張，最後鼓起勇氣問太太：「你覺得我們找個人把心裡話說出來，會不會比較舒服？」

貝絲立刻啟動自我防衛機制：「拜託，要說什麼？我的生活已經出現太多變化了，拜託別再改變什麼了。我不想要改變……我不想要再有什麼意外，我只想維持原狀。我們家的問題，關起門來解決就好。」

但一切都太遲了，即使是去度假三個禮拜，「遠離一切」，也無法阻擋這個家虛假的外殼崩裂的速度。

最後，凱文終於對貝絲說出內心的感覺：「那天我們要去參加兒子的喪禮，你卻只關心我穿的鞋對不對。」

貝絲無法反應，也不想要反應。

電影最後一幕是清晨天未亮，凱文獨自坐在餐桌前啜泣，貝絲問他怎麼回事。

他淡淡地說：「你好漂亮，可是我不懂你在想

什麼。你太小心翼翼了……」

凱文說到這裡嘆了一口氣：「如果什麼問題都沒有，你這樣也很好。但情況一混亂你就慌了，你需要一切都井然有序、按部就班。我不曉得。或許你沒辦法愛任何人。你很愛巴克，但巴克已經死了，你所有的愛好像也跟著他埋進土裡。我不懂……或許你連巴克也不愛……或許你只愛自己。總之，我實在看不懂你，也看不懂我們這樣的關係……所以我哭了……因為我不知道我還愛不愛你。我不知道如果不愛你了，我該怎麼辦。」

貝絲聽完，緩緩轉過身，上樓，走向他們的房間。

一關上門，她就崩潰了。但很快地，她就收拾好情緒，開始打包行李，然後悄悄地坐上計程車，離開這個家，這個婚姻。

貝絲拒絕正視內心的痛苦與失落，以致喪失愛人的能力。她裡面有一部分已經死了。

約伯痛苦的時間可能長達數個月，甚至數年，沒有人知道，我們只知道他誠實面對神、面

對自己，選擇進入混亂的「靈魂暗夜」，而不是自己想辦法解決。他這個決定幫助了許許多多的人，包括今日的我們。

2. 在混沌未明、困惑不解中忍耐等候

我很討厭等待，等地下鐵、等公車、等飛機、等人……都會讓我很不耐煩。和多數紐約客一樣，我很難不打斷別人說話，因為我沒有耐性聽對方把話說完。

跟隨耶穌四十多年，我最大的挑戰就是在混沌未明時忍耐等候神。我喜歡掌控一切的感覺，所以我能理解亞伯拉罕的心情。他等待神應許的兒子出現，苦等了十一年一無所獲，於是他決定自己來，最後採用「天然的方式」得到一個孩子以實瑪利。無論在教會或在個人生活，以實瑪利的出生是很常見的事。「你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂」（詩三十七7），至今依然是個執行困難度極高的命令，需要極大的謙卑。

約伯等了好久、好久，等到身邊的人都放棄

了，因為他們的上帝觀和神學，不足以支撐他們走過悲傷的第二個階段：在混沌未明時忍耐等候。約伯花很多的時間和那三位信仰同道辯論，以利法、比勒達和瑣法都堅信約伯受苦是罪有應得。

「這就是神做事的法則，」他們堅稱：「約伯，你種的是什麼，收的就是什麼。你一定做了壞事，才會受這麼大的苦。你要悔改，神會再賜福你。你受苦是罪有應得。犯罪的禍患追趕罪人。」

約伯三友代表「傳統的宗教」或「律法主義」，深信「你無法病得醫治，是因為你禱告不夠、禁食不夠、聖經讀不夠。你比別人多受苦，是因為你犯的罪比別人嚴重。」

但這並不是約伯的問題，他的的確確是無辜受害。但他的朋友無法忍受「在困惑不解中忍耐等候」，無法接受任何的奧祕。就像今天許多的基督徒，他們高估了自己對真理的理解。他們扮演神的角色，站在神的位置上。約伯一邊要和神過

招，一邊還要對抗朋友引用聖經對他的指責。那些人想要修理約伯，也想要替神辯護，自以為是地解釋為何神會如此對待約伯（但其實他們並不了解神）。他們不是來安慰他，而是讓他更痛苦。

你能體會那種感覺嗎？就是有人想要來安慰你，結果適得其反，反而讓你更加痛苦。

混沌未明、困惑不解的狀態，拒絕一切屬世的歸因及快速解決辦法，與我們西方文化普遍的靈性背道而馳。就是因為這樣的文化，讓我們對神設下的種種限制深感厭惡。

3. 接受限制、視為禮物

有時候在想，如果哪一天所有限制都消失了，那會不會才是最大的悲哀？就是因為有那些限制，我們才不得不在神、在人面前謙卑。約伯再了不起也不是神，他同樣也必須接受種種的限制。

想想你受到的下列限制：

• 你的身體。你的身體一天天老去，總有一天

會歸回塵土。為了存活，你必須睡覺、吃飯、喝水。再高明的整形醫師也無法延緩你變老的速度。最終我們都會離開人世，留下未完成的目標和夢想。

•**你的原生家庭**。你的家族、種族、出生國和文化會給你禮物，也會在你身上加諸各種限制。無論出生於雙親或單親家庭或是被領養，我們都會帶著家庭給予的限制長大。

•**你的婚姻狀態**。無論已婚或單身，都會受到限制。有小孩的，就會受小孩的人數和狀態所限制。

•**你的智能**。沒有人同時是文學、數學、機械、木工、物理和音樂各方面的天才。

•**你的才能與恩賜**。耶穌擁有所有的恩賜。你的恩賜可能有十項，我可能只有三項，唯獨耶穌擁有全備的恩賜。

•**你的物質財富**。就算是億萬富翁，資源還是有限。我們會受到自己擁有的財富的局限。

•**你的資質**。神給每個人不同的性格、氣質和

「獨一無二的我」。我的感覺很敏銳，個性很外向，這是一種禮物，也是一種限制。這種特質有助於我寫作、演說、創作，但是對於我領導一間大教會就有諸多限制。

•**你的時間**。每個人都只有一輩子的時間，所以不可能什麼都參與。如果可以選擇，我會比較想要住在亞洲、歐洲、非洲或美國郊區，我也會想要嘗試不同的行業，可是我沒辦法，因為我的時間越來越少了。

•**你的工作與人際關係**。工作始終是我們的「荊棘和蒺藜」（創三18）。工作是辛苦的，而且永遠做不完，所以永遠都會有工作未能完成的遺憾。至於人際關係，必須到了天堂之後，人與人的關係才會完全。誰不想有一個毫無缺點、非常有愛的教會，大家都有時間、有力氣、有成熟的性格去愛人？但這就是生而為人的悲哀，我們也必須有此認知，才不會對別人有不合理的要求。

•**屬靈悟性**。「隱祕的事是屬耶和華我們神的。」（申二十九29）神藉著祂的兒子、聖經、

受造物……彰顯祂自己，除了這些，祂還有很大一部分是向我們隱藏的。

施洗約翰成功地為我們示範了何謂接受有限。之前跟隨約翰、要接受洗禮的群眾，在耶穌出來服事後，紛紛轉去追隨祂。約翰的門徒對於這種戲劇性轉變很不以為然，來向他抱怨：「眾人都往他那裏去了。」（約三26）

約翰知道自己的有限，對他們說：「若不是從天上賜的，人就不能得甚麼。」（約三27）他的意思是：「我接受我的有限和人性，也接受人氣下滑。祂必興旺，我必衰微。」（參約三30）

相形之下，很多人都還像個小嬰孩，哭著要媽媽餵奶、滿足需要。他以為自己就是宇宙的中心，其他人都是為他而存在。小嬰孩受制於誇張、無知與幼稚，但隨著長大的過程，他必須認知到自己並非宇宙的中心，宇宙的存在不是為了滿足他的需要。

對任何人來說，這都是個不容易的功課。我

們的自我天生容易膨脹，自認為就是神。我們對自己的幻想和願望往往過於誇大，遠超過真實人生所能支撐，於是我們只好瘋狂工作。我們所做的超過神所要的，也超過自己的能力，最後把自己弄得筋疲力竭、壓力沉重、怨天尤人。

我們瘋狂地奔跑，試圖要讓人、讓教會、讓朋友、讓市場、讓兒女相信，這個世界不能沒有我們，只要我們停下來，這個世界就無法繼續運轉。另一些人的壓力，則是來自於目標太高、太難達成，再怎麼努力都沒有用。⁷

若想要成長，就必須從自我的寶座下來，加入人類的行列。我們身上有一部分討厭限制、抗拒受限，這就是為什麼用合乎聖經的態度，哀嘆生命中的失落，會是靈命成長不可或缺的條件，因為這樣我們才會像其他人一樣謙卑。

事實上，作父母、作領袖最大的挑戰，就是幫助別人接受自己的有限。無論在家、在職場、在群體、在教會都是如此。

4. 攀爬謙卑的階梯

約伯經歷過苦難之後，整個人脫胎換骨。他的生命被破碎，也被改變了。

經歷了巨大的失落和漫長的等待，遭受生命風暴打擊的約伯，終於等到神開口說話了。神前所未見地、四度稱約伯為「我的僕人」，暗示彼此間的親密關係再升一級（伯四十二）。約伯大可趁機報復那三個用驕傲、冷漠的言語折磨他的三個朋友（伯四十二7~9）。但是在等候的過程中，他做了一個選擇。他選擇「攀爬謙卑的階梯」，那正是耶穌所說的，要在祂裡面長大成熟不可或缺的條件（太五3~10；路十四7~11、十八9~14）。

第六世紀的聖本篤（St. Benedict），特別將在謙卑的恩典中成長的過程，劃分成十二級階梯，最終的目標就是完全的愛和全人的改變。但今天已經很少看到基督徒願意攀爬這個階梯（這個操練可能會遭到誤用，不過我相信它經得起時

間考驗，可以搭配其他情感健康的原理一起使用。）

以下的版本改編自聖本篤的謙卑的階梯：[8](#)

第一階：時時敬畏神。我們常會忘記神的同在，彷彿祂不在身邊。

第二階：遵行神的旨意（不照自己或他人的意思）。我們承認，讓自己的意思伏在神對我們的計畫之下，是靈性改變不可或缺的條件。

第三階：願意服從別人的指導。我們願意放下自己的驕傲和自以為是，相信神會透過別人顯明祂的旨意，這個別人可能是公司的經理，也可能是提出意見的朋友。而且，我們在聽從別人指導時毫無怨言。

第四階：耐心包容他人的難處。人和人在一起，特別是在群體裡，是很不容易的。我們應該要讓人有機會照他的時間和方式認識他自己的軟弱。

第五階：願意向人完全坦承自己的軟弱或錯

誤。不再偽裝，反而願意向朋友、配偶、父母和關心我們的人，承認自己的軟弱和有限。

第六階：深知自己是「罪人中的罪魁」。我們看自己比身邊的人更軟弱、更容易犯罪，是罪人中的罪魁。這不是自我嫌惡或有受虐狂，而是讓自己變得更有恩慈、更良善。

第七階：刻意少說話（更能勒住舌頭）。這裡已經很靠近階梯的頂端，因為一般認為，這是充滿神聖智慧的生命才會有的結果。聖本篤說：「智者寡言。」

第八階：生命被改變進入神的愛。到這個階段，就不再有傲慢、冷嘲熱諷和不可一世。我們能夠接受自己和他人的有限。我們認清自己是何等軟弱，也不再對自己抱有錯覺。我們很滿足於成為自己，也很滿足於依賴神的憐憫，相信一切都是神的恩典。

聖本篤之謙卑的階梯



從舊我長出新生命

好的悲傷不僅僅是放下，更是讓那些不好的事成為我們的祝福。約伯就是如此。對約伯來說，過去的生活已經結束，再也回不去了。那是人生最大的虧損，所有的一切都成為過去，都已經不可逆。然而當我們追隨約伯的腳步，並且……

1. 正視負面的情緒
2. 在混沌未明、困惑不解中忍耐等候
3. 接受限制、視為禮物

4. 攀爬謙卑的階梯

5. 從舊我長出新生命……按著上帝的時間

如此，那些失落反而會成為我們的祝福。這就是約伯所學到的功課。當他選擇走那條不容易的路，讓那些虧損擴大生命的境界，神就大大賜福他，不只他的靈性被徹底翻轉，「耶和華就使約伯從苦境轉回，並且耶和華賜給他的比他從前所有的加倍……這樣，耶和華後來賜福給約伯比先前更多」（伯四十二10~17）。

但別忘了，真實的死亡之後才會有復活。

我們的虧損和失去是真實的。

我們的神也是真實的，祂是永生真神。

與神建立嶄新的關係

擁抱生命中的虧損，我們的生命就能結實纍纍。但最重要的還是與神的關係，我們從「給我！給我！給我！」的禱告，跨入與神親密相交、愛神、渴慕神的禱告生活。後者最明顯的特

徵，就是與神有愛的相交。⁹當我們照神的方式哀傷，生命就會永遠改變。

下一章，我們會深入檢視神的百姓自古以來的兩種操練：每日靈修與守安息日。同時探討，為何這兩者對於建立成熟的禱告生活和培養情感健康的靈性如此重要。



主耶穌，每次想到那些虧損和失去，就覺得好像失去皮膚的保護，全身皮開肉綻、骨頭外露。我不明白為何祢讓我遭受這樣的痛苦，雖然讀約伯記能略得安慰，但必須承認，我還是看不出來我的舊我有長出什麼新生命。主，賜我勇氣能夠去感受、去直視這些痛苦，並且耐心等候祢。祢知道我心裡面的一切是抵擋限制、謙卑和十字架的。

所以，聖父、聖子、聖靈，我要依照約翰福音十四章23節中說的，邀請三一神來住在我的裡面，

憑己意在我裡面運行，充滿我生命的每一個細縫。願約伯的禱告也能成為我的禱告：「我從前風聞有祢，現在親眼見祢。」奉耶穌的名，阿們。

1 John E. Hartley, *The Book of Job: The New International Commentary on the Old Testament* (Grand Rapids: Eerdmans, 1988), 82–83. (中譯本：《麥種聖經註釋——約伯記》，美國麥種傳道會，2016)

2 Froma Walsh and Monica McGoldrick, eds., *Living Beyond Loss: Death in the Family* (New York: W. W. Norton & Company, 1991), 105–106.

3 Gerald L. Sittser, *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), 33–34. (中譯本：《出人意外的恩典》，麥種傳道會，2007)

4 部分內容可參 James E. Loder, *The Logic of the Spirit: Human Development in Theological Perspective* (San

Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998), 183–184.

5 Sheila Carney, God Damn God: A Reflection on Expressing Anger in Prayer, *Biblical Theology Bulletin*, 13, no. 4 (October 1983), 116.

6 參閱 Lori Gordon with Jon Frandsen, *Passage to Intimacy* (self-published, revised version, 2000), 40. 非常感謝 PAIRS 的這個洞見。

7 Robert Moore and Douglas Gillette, *King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine* (San Francisco: HarperCollins, 1990), 23–47. (中譯本：《男人的四個原型》，橡實出版社，2023)

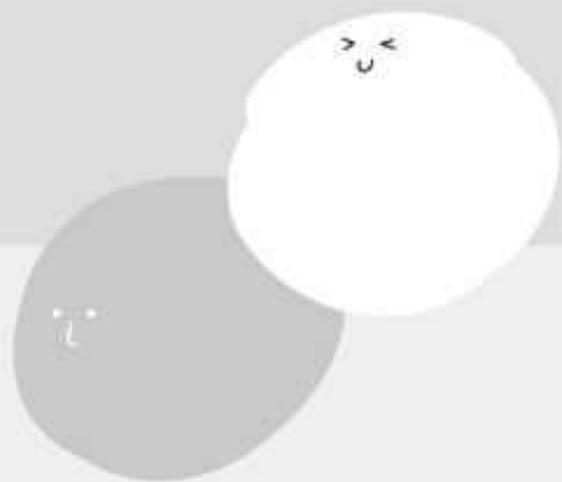
8 參閱 Timothy Fry, ed., *RB 1980: The Rule of St. Benedict in English* (Collegeville, MN: 1981), 32–38.

9 關於「給我……給我……給我……」的禱告和與神建立關係的禱告，兩者的差異更完整的說明可參閱 Larry Crabb, *The Papa Prayer: The Prayer You've Never Prayed* (Nashville: Integrity, 2006), 34–35.

Chapter 6

發現日課與
安息日的節奏

停下腳步，呼吸永恆的空氣。



暴

風雪是人生的日常，卻少有人會先預備好繩索。

巴默爾在《隱藏的整全》(A *Hidden Wholness*)一書中寫道，美國東西部的農夫，會在房子後門和穀倉之間綁一根繩子，讓他們能在暴風雪中找到安全回家的路。暴風雪往往來得又急又猛，非常危險。暴風雪肆虐時，天昏地暗，伸手不見五指，很多農夫會迷失方向，回不了家，最後被凍死。有些人連在自家後院也會迷路，萬一沒有抓到繩子，就會一直繞圈圈，進不了家門。有人因為失去方向感，明明只差幾步路就到家了，卻還是因為找不到路，凍死在家門口。

今天，在加拿大和北美大平原某些地區，氣象學家還是會建議居民在屋外綁一根繩子，萬一要在下大雪時出門，就可以拉著繩子，才不致在茫茫大雪中找不到回家的路。¹

很多人在靈性的暴風雪中迷失了方向。這種暴風雪是怎麼來的？通常是因為我們不會說

「不」。工作家庭兩頭燒，我們的忙碌程度通常都介於沒空和過勞之間。我們同時處理很多事，有時候甚至一次處理三件事。我們對那些時間管理大師佩服得五體投地，欽佩他們只用一點點時間就能完成很多事。

我們把工作排得滿滿的，把待辦事項的清單塞得毫無空隙，想辦法將每分每秒用到極致，把自己搞得筋疲力竭。

但效果並沒有預期的好。我們過度用力卻出現反效果。工作和養兒育女已經耗盡大半力氣，到了週末的「休閒時間」，還硬往已經超載的行程塞東西。

講臺上的講道和書本都教我們要放慢腳步，為生活留白。²作者勸我們要休息，要充電。公司也提供研討會教員工要休息，補充能量後再出發，提高生產力。

問題是我們根本停不下來，甚至只要一空下來就有罪惡感，覺得是在浪費時間，沒有生產力。

我們整天忙東忙西，好像日子只能這樣過。那種感覺很像上癮，但不是對藥物和酒精上癮，而是對工作。每一天、每星期、每一年的生活應有的節奏感，都被生活中的暴風雪給打亂了。

還有那突如其來的風暴和考驗，也常殺得我們措手不及。難怪有那麼多人茫然失措、不知何去何從。

我們需要一根繩索帶我們回家。

神預備了繩索，要保護我們不致走迷路。這根繩索每次都能把我們帶回祂的身邊，帶回生命的核心與根源。我們可以透過兩種流傳千年的古老操練找到這根繩索，那就是日課與安息日 (Daily Office and Sabbath)。這兩種操練雖然歷史久遠，但拿來放在現今的基督教會仍極具新意，而且與西方主流文化大相逕庭。這兩種操練都彷彿是在向世人強力宣告：神、我們自己、我們與他人的關係、我們的信仰、我們的價值觀都是非常重要的。

暫停生活的腳步，練習日課與守安息日，目

的並不是要在已經非常忙碌的生活裡多加一些東西，而是要重新調整生活，重新以神為目標。換言之，那是一種全新的生活方式。

日課與安息日，就是在人生的暴風雪中，把我們帶回上帝身邊的繩索，也是穩固生命的錨，當我們以「想要這麼做」而非「被迫如此行」的方式去做時，這兩者能穩固我們與上帝的連繫，使我們不被需求的風暴吹得東倒西歪。

操練日課與守安息日，是現代基督徒不可或缺的革命性操練。

現有的繩索並不夠用

今天，我們教導年輕的基督徒要靈修或維持 QT (quiet time)，好與神建立關係。所謂的靈修，通常是每天花半小時讀聖經、禱告或讀靈修文章。我們希望，除了主日上教會做禮拜和參加小組，每天的靈修能幫助他們抵擋生活中的暴風雪。

但事與願違。

通常，早上親近神之後，不到幾個鐘頭，我就已經把神拋在腦後，忘記祂才是生活的主。中午，我開始對人失去耐性，說話也不太客氣。到了下午，我就已經把神忘得一乾二淨。等到吃晚飯時，神早就被我拋到天邊，離我有十萬八千哩。這時候，已經觀察我許久的太太和小孩，不禁在心裡納悶：「爸爸的基督信仰哪去了？」到晚上九點，換我問自己這個問題。

我也很想要從早到晚仰望神。我也渴望像勞倫斯弟兄（Brother Lawrence）在《操練與神同在》（*Practicing the Presence of God*）這本書所寫的，常常被帶到祂面前。我和潔芮推廣多年的情感健康整合觀念，確實改變許多人的生命。但是，有些東西我們還是做不到。

我們知道，放慢生活的腳步，在活動與默觀之間取得平衡，會有什麼樣的結果。沒錯，我們應該要接受自己的有限，但光是這樣還不夠。

好的屬靈操練很多，譬如自我省察禱告、退修會、靈性指導、做禮拜、參加小組、敬拜、奉

獻、查考聖經、每日靈修、歸心祈禱、禁食禱告、背經、聖言誦禱、認罪禱告、寫屬靈日誌、代禱等³，這些都是能幫助我們跟隨耶穌的好工具和好禮物。其中有不少都能像纖維一樣，為我們編織一條強韌的繩索，讓我們在暴風雪中不至於迷路，能夠平安回家。

但日課和安息日卻能提供一個強而有力的節奏，把我們的生命牢牢穩固住，就算有再大、再強烈的暴風雪，我們也能抓住那根繩索（神），安全回家。

停下腳步、降服於神

日課與安息日的精神，就是停下腳步，憑信心將自己交給神。伊甸園的罪，追根究底，就是因為沒有做到這一點。亞當和夏娃正當地在園子裡工作，享受工作的成果。他們應當擁抱自己的有限，不去吃分別善惡樹的果子。他們不當窺探那些屬於全能神的事。神要他們能明白：「在達成目標、結束工作之後，他們接下來的任務不是主

動再去做什麼，或再去完成另一項艱難任務，而是憑信心把自己交出去……行動，然後是順從地跟隨；奮鬥，然後是放手；做自己能做的，然後等待上帝成就……只有在這樣的節奏之下，心靈才會領悟。」⁴

神學家羅伯特·巴倫（Robert Barron）說，原罪的主因就是拒絕接受神為我們設計的節奏。⁵「按神的形像」，它的本質就是有能力像神一樣停下腳步。能夠放下工作休息，這就是在效法神。一週休息一天，或每天守小安息日（日課），我們就能進入生命深處，觸碰到身為神的形像承載者所獨有的東西。我們的大腦、身體、靈魂和情感會開始跟神接上線，按著祂的節奏工作和休息。⁶

日課與安息日就像繩索一樣，即使暴風雪來襲，我們也能規律而喜樂地過每一天。

發現古代寶藏：日課

日課（Daily Office，又稱定時禱告、神聖的

祈禱或時辰祈禱）不同於現代基督徒所謂的QT或靈修。我發現，一般人在描述靈修生活時，會比較側重「這一天能被神充滿」或「為別人的需要禱告」。日課的重點不是要從神那裡得些什麼，而是與神在一起。Office這個英文字是從拉丁文*opus*變化而來的，意思是「工作」。在早期教會，日課就是「神的工作」，是最重要的，一定要擺在第一位。那是一種「奉獻的動作……獻給創造宇宙的主……獻上讚美的禱告，當作感謝與信心的祭和馨香之氣……在神的寶座前獻上」。⁷

我第一次近距離觀察並體驗日課，是在麻州的嚴規熙篤隱修會（Trappists），我和那些修士一起生活一個禮拜。這些修士的生活架構主要有四個元素：禱告、工作、讀經、休息。令我印象最深刻的是，他們會刻意讓生活圍繞著日課的各種禱告運轉，藉此幫助自己在工作中也能意識到神，讓生活維持健康的平衡。

在那七天中，每天七次，我們和修士一起閱讀和吟唱經文記念神，特別是詩篇和聖經裡的禱

告。我們每天的生活如下：

夜間禱告：上午三點四十分（半夜）

黎明頌：上午六點（黎明前）

早禱：上午六點二十五分（這是「第一個」小時，也是彌撒時間）

午時頌：下午十二點十五分（「第六個」小時）

午禱：下午兩點（「第九個」小時）

晚頌：下午五點四十分（傍晚時分）

晚禱：晚上七點四十分（就寢前）

我們吟唱很多詩篇（他們每週吟唱一百五十篇），大量讀聖經，花很多時間靜默。才短短三天，我已經覺得彷彿被帶進另一個世界。如果天天進行這樣的屬靈操練，一年三百六十五天，年復一年，數十年下來，屬靈生命會變成是什麼樣子？我無法想像。

午時頌之前，我沒有和他們一起進行體力勞動，而是去補眠，因為我真的很累（我的身體還

不習慣清晨三點十五分就起床）。但我發現，這種規律暫停的節奏，就像一把鑰匙，能夠解開那個奧祕，讓我知道如何定睛於神、體會從早到晚都被帶到神面前的滋味，那是我跟隨基督近三十年不曾有過的經驗。

和他們談話時，出乎意料的，我發現原來我們對基督的愛都一樣，也都渴望被這樣的愛改變，進入神的愛中。和我們一樣，他們也一直努力要在「馬利亞」與「馬大」、默觀與活動之間，取得平衡。

我和他們生活了一個禮拜，之後兩年間，我陸續拜訪了羅馬天主教、新教和東正教的各類修道院團體，希望能有更多的學習。從法國泰澤靈修團體（Taize）、英格蘭諾森伯蘭團體（Northumbria Community），到上紐約的紐斯及特修道院（New Skete）；我和潔芮參加各式各樣的日課，大量閱讀教會歷史，想要學會實際應用，期待在紐約市這個大都市中，協助想要跟隨主的學校老師、警察、律師、社工、承包商、學

生、理財顧問和家庭主婦，學會使用這套方法。

更重要的是，我想知道日課可以如何應用在為人夫、為人父，全時間牧養一間興旺的教會、工作非常繁重的牧師，也就是「我」的身上。我想知道如何把它融入足球比賽、老師會議、學費分配、教養問題和鄰里關係，以及當水龍頭漏水時，可以如何派上用場。

大衛每天會在固定的時間禱告，一天禱告七次（詩一一九164）。但以理一天禱告三次（但六10）。在耶穌的時代，虔誠的猶太人每天會禱告兩次到三次。耶穌每天會在固定時間禱告，可能就是依循猶太傳統。耶穌復活之後，祂的門徒仍然每天會在固定的時間禱告（徒三1，十9）。

大約在主後五二五年，有一個名叫本篤（Benedict）的偉人，為修士規畫每天進行八個日課的禱告時間，其中一個是在半夜進行。這份《聖本篤會規》（*The Rule of St. Bebedict*）是塑造西方文明最重要的文字紀錄。他在會規裡寫道：「神聖日課的時間一到，一聽到通知的聲音，修士

就會立刻放下手邊的工作，以最快的速度趕過去……沒錯，他們最喜歡的就是神的工作（也就是『日課』）」。⁸

這些修士知道，要從早到晚都能持續並感受到神，祕訣就是停下腳步，透過日課來親近神。這種規律的節奏，讓勞倫斯弟兄口中的「與神同在」變為可能。

對我來說，確實如此。每一天，在早上、中午和晚上，分出幾個小單位的時間禱告，能讓我在一整天的活動當中深刻感受到神的同在。一切時間都是屬神的，持續操練日課，確實能夠消弭生活中神聖與世俗的分別。

日課的核心元素

神建造每個人的方法都不一樣，對某人有效的方法，對另一個人未必管用。我和潔芮喜歡的日課就很不一樣。我喜歡架構清楚，把禱告寫下來，也常用詩篇禱告，也很享受每天進行四次日課的節奏。

潔芮比較喜歡使用各種工具、書籍和方法，而且就算偶爾不小心跳過一次日課，她也不會有罪惡感。她的目標是每天三次。她覺得親近神的時間不要太死板，所以她常會到戶外，在神所造的大自然中感受神的同在。

你可以選擇自己的日課。重要的是規律地記念神，時間長短不是太要緊。你停下腳步、親近神的時間，可以是兩分鐘、二十分鐘，或是四十五分鐘，時間長短可由你自己決定。

你也可以選擇你要的日課內容，可用的資源很多，我認為有三本書很適合，分別是菲莉絲·蒂克爾 (Phyllis Tickle) 的《神聖時光》系列 (*The Divine Hours*)、諾森伯蘭團體的《凱爾特每日祈禱》 (*Celtic Daily Prayer*)、諾曼·蕭高克和魯賓·菲利普·約伯 (Norman Shawchuck and Ruben P. Job) 的《如何禱告尋求神》 (*A Guide to Prayer for All Who Seek God*)。⁹很多人在晚禱時會使用依納爵的《省察的禱告》(參考附錄C)。**晚禱**是每天最後一次的禱告，在夜晚結

束、就寢前進行。

無論選擇哪一種方式，下列這四個元素缺一不可。這四個元素可以單獨使用，也能合併進行。

1. 停下腳步

這是日課的主要精神。日課的次數多寡不是那麼重要，最重要的是能從容不迫地親近神，讓所讀的文字或所做的禱告能深入靈的裡面。我們暫停外在的活動，停下腳步，親近這位永活的神。要這樣做並不容易。譬如，如果想要在中午時停止一切活動來親近神，最大的挑戰，就是要相信神坐在寶座上；掌權的是祂，不是我們。每一次操練日課，都無異是在宣示：「我願意放下掌控的欲望！相信就算沒有我，神也能管理祂的世界！」

2. 專注

聖經命令我們：「你當默然倚靠耶和華，耐性

等候他。」(詩三十七7)「你們要休息，要知道我是神！」(詩四十六10)「來到神面前休息」這個動作，看似簡單，其實並不容易。我通常會先用五分鐘時間，讓自己安靜下來，放下所有的緊張、壓力、紛擾和感覺，安息在神的慈愛中。這階段我會參考詹姆斯·芬利 (James Finley) 的做法：[10](#)

- 全神貫注、心靈敞開
- 安靜坐著
- 身體打直
- 緩慢而自然地深呼吸
- 眼睛閉上或看地上

只要發現自己的思緒開始到處漫遊，就可以做個深呼吸，把它帶回來。吸氣時，求神用聖靈充滿你；呼氣時，把所有罪惡、虛假、不屬神的都藉著呼氣往外排。

我還會借用心禱來對付漫遊的思緒：「主耶穌基督，神的兒子，可憐我這個罪人。」別的好處

不說，日課至少能讓我們思考這短暫的屬世生活有何意義。

3. 靜默

魏樂德 (Dallas Willard) 曾說，**靜默**和**獨處**是基督徒生活最基本的操練。獨處就是離開人群，不做任何事，單單專注於神。靜默是操練讓內在和外在的聲音都能安靜下來，單單定睛在神的身上。盧雲 (Henri Nouwen) 說：「不獨處，就幾乎不可能過屬靈生活。」[11](#)

對現代基督徒來說，這兩個操練應該是最具挑戰性，也是最少人實行的。我們的世界充斥噪音和紛擾。我們大部分人害怕寂靜。研究報告顯示，一般人只能忍受十五秒的靜默，我們在教會的事奉就常看到這種現象。

以利亞逃離耶洗別後，難過到想要自我了結。這時神向他顯現，要他站立等候神從他面前經過。神向他顯現的方式不同過往。這一次，祂不在風中 (祂曾在風中向約伯顯現)，不在地震當

中（祂在西乃山頒布十誡時有大地震發生），也不在火中（祂曾在荊棘火焰中向摩西顯現）。

這一次，神使用「微小的聲音」向以利亞顯現。照聖經經文字面的意思，一般會翻譯成「微小的聲音」或「溫柔的聲音」，但這樣的翻譯無法完整捕捉到希伯來原文的意思。那還可以有什麼更好的翻譯嗎？靜默要怎麼樣才能被聽見呢？

對以利亞、對我們來說，混亂之後的安靜充滿神的同在。那時候，神在靜默中對以利亞說話。今天，祂也在靜默中對我們說話。聽見神的聲音，雖然不是日課的主要目標，卻是自然的結果。

4. 聖經

目前還找得到的日課書籍，幾乎都是以詩篇為主要架構。千百年來，詩篇就是教會的禱告書。除了以賽亞書，耶穌最常引用的就是詩篇。詩篇的禱告涵蓋我們人生的所有經驗，從生氣、憤怒、信靠到讚美，無所不包。好的日課指南還

會按著教會的年曆，照著屬靈飲食的均衡原則，帶著你讀新約聖經和舊約聖經。每一次日課結束時，我都會用主禱文慢慢禱告，一邊思想禱告的內容。

你也可以把其他豐富的屬靈操練融入日課，譬如聖經默想、歸心祈禱、隨著敬拜音樂唱詩歌、一年讀完一遍聖經、閱讀靈修經典作品等等。¹²

使用這些工具和技巧有一個原則，那就是如果有幫助就繼續，萬一沒幫助就停止。包括日課也是！如果讀詩篇對你有幫助，很好，那就好好讀。如果變成一種例行公事，毫無滋味，那就不要再讀。也許，這種時候只要默想一節經文就好，譬如「你在我前後環繞我，按手在我身上」（詩一三九5），然後安靜坐著，留意神如何在你心裡動工。你可以改換學習方式。提醒自己，人生如四季變化，最重要的，是讓神在前面引導你。

日課的主要目標，就是從早到晚記念神並與祂相交；在安排時間和養成習慣的過程中，不時

提醒自己，這才是你的主要目標。我們很容易誤以為，禱告多一點、日課多一點、多守安息日，神就會多愛我們一些。所以要時常提醒自己，勿忘凡事都是神的恩典，我們做什麼或沒做什麼，都無法增加或減少神對我們的愛。

我們一直努力想幫助教會會友，將日課融入日常生活。本書附錄A的內容是《擁抱內在情感的40日練習》這本小書中的一課，它是很簡單的工具，我們常用它來幫助個人和小組學習停下腳步，操練日課。¹³

第二個古代寶藏：守安息日

安息日 (*Sabbath*) 源自於希伯來文，原意是「停止、暫停工作」，意指每週有二十四小時遠離工作，不做任何與工作有關的事。也就是我們將這段時間的生活定位為「聖」，與其他六天有「分別」或「區別」(創二2~3)。¹⁴今天，安息日提供另一種節奏，讓我們可以重新定位生活，以那位永活的神為中心。在安息日，我們效法神放

下工作、好好休息。

的確，要在日常生活守安息日的誠命，不僅很重要，困難度也很高，對我們的靈性、信仰、信心和生活型態，都會產生很大的影響。

我們的文化缺少安息日的觀念，不習慣將一整天(二十四小時)分別出來休息，享受在主裡的喜悅。我以前的觀念和大多數人一樣，認為守安息日是一種選擇，不是跟隨主必須要做的事。前面提到過，生活在這個墮落的世界，宛如置身暴風雪當中，若是沒有守安息日，很容易就會走迷了路，看不清上帝和我們生活的大方向。我認為，守安息日不只是神的誠命，也是神對我們的邀請，祂邀請我們緊緊抓住祂預備的繩索。

神為生活節奏所訂的誠命

在聖經中，守安息日和不可說謊、不可殺人、不可姦淫並列為神的誠命。安息日是神送給我們的禮物，祂邀請我們伸出雙手來領受。

以色列人在埃及當了四百年的奴隸，沒有一

天休息。他們被當作建造金字塔的工具，像機器般一週工作七天，全年無休。可想而知，他們根深柢固的觀念就是認為應該要工作，對於過勞也早就習以為常。他們從未遵守或體會「工作、休息、工作、休息」的節奏，因為他們既未得著允許，也無從選擇。他們活著就得要工作，每天都在工作中度過。

神呼召以色列人離開埃及時，表明他們是按祂形像所造的神聖人類，指示他們要照著神所設計的天性過日子，神彷彿是在對他們說：「一開始，你們可能會不習慣，但就好像魚類天生就是要住在水裡，這就是我對你們的設計，你們要依此規則生活。」

十誡裡，內容最多、說明最詳細的就是第四條誡命。讓我們完整看一下經文並互相對照：

- 除了我以外，你不可有別的神。
- 不可為自己雕刻偶像，也不可做甚麼形像彷彿上天、下地，和地底下、水中的百物。

·不可妄稱耶和華你神的名。

·當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做；因為六日之內，耶和華造天、地、海，和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福予安息日，定為聖日。

- 當孝敬父母。
- 不可殺人。
- 不可姦淫。
- 不可偷盜。
- 不可作假見證陷害人。
- 不可貪戀。（出二十1~17）

神工作，我們也工作。神休息，我們也休息。神在完成造天地的工作之後，到第七天就休息了。神的創造工作在第七天達到最高潮（創一1~二4），我們也理當如此。

在以色列人進入應許之地之前，摩西進一步聲明，以色列人休息不工作的這個舉動，就像是一個記號，向周遭的民族宣示，神已經釋放他們自由了（申五13）。今天我們拒絕向西方文化強大的壓力屈服，選擇守安息日，也是在表明我們是自由的百姓。神呼召我們離開那個試圖用工作和財物來證明自我價值的世界，進入自由。神愛我們不是因為我們做了什麼，祂純粹就是愛我們。

守安息日就是每週安排一天什麼都不做，不必完成任何重要的大事。從這個世界的標準來看，這樣很沒效率、缺乏生產力、很沒用。但如同一位神學家所說的：「不重視『什麼都不做，單單來親近神』，就沒有真正體現基督教的核心價值。」¹⁵

在猶太人的歷史中，守安息日一直都是一個特別的記號。沒有其他事物能夠像守安息日這樣保守他們免於被其他強大文化所同化。所以，有句話說，在猶太人漫長的三千五百年的歷史裡，

與其說是猶太人守安息日，不如說是安息日保全了整個猶太民族。

但是對二十一世紀的基督徒來說，守安息日有不同的目的。

身為神的百姓，我們守安息日是為了向世人見證，我們知道生活的節奏、根源、意義和最終的目標都在乎神。守安息日，就是向世人宣告：「神是我們生活的核心和生命的源頭。我們生命的開始、過程和結束都在於祂。」我們依靠神的供應與看顧。

是作家也是牧師的畢德生（Eugene Peterson）說，雖然在基督徒生活中，「守安息日」最常被濫用和曲解，但還是不能不守，因為「守安息日主要不是因為我們，或是能帶來什麼好處。守安息日的重點是神，以及神如何塑造我們……我想不出來有任何不守安息日的好理由。如果想要在受造界裡好好過日子，就一定要守安息日。」¹⁶

守安息日的四個聖經原則

規律守安息日會有一個危險：容易落入律法主義。星期天必須工作的牧師、護士、醫生和警察，這些人無法守安息日，該怎麼辦？耶穌守安息日，但祂也在那一天講道和施行醫治。你可以在星期天守安息日，別人未必可以。有些人只能在週六和週日之外，（依照自己教會的傳統）找一個不必工作的日子守安息日。

守安息日的重點，是要每隔七天撥出二十四個小時的時間休息，依此制定規律的節奏。傳統的猶太安息日是從週五日落開始，到週六的日落結束。我知道很多基督徒會從週六晚上六點或七點開始守安息日，到隔天的同一個時間結束。有些人會在一個星期中挑一天，譬如我。使徒保羅似乎認為哪一天都好（羅十四1~17），重要的是挑出一段時間，並且鄭重守護。

下列是安息日的四個聖經基本原則，我都是依此來區別聖經的安息日和一般的「休假」。世俗

的安息日是為了充電，讓其他六天工作更有效率，這是休假。休假能產生正面的效果，但是套用畢德生的話，是「假冒的安息日」。¹⁷我會建議按照自己的生活環境、氣質、呼召和性格，發展出你專有的符合聖經原則的安息日架構。

1. 停下腳步

首先（也是最重要的），安息日就是「停下來」的日子。在希伯來文，安息日的意思就是「停下來」。但一般的觀念是，該做的事沒做好就不該停下來。我們該做的事很多，包括完成計畫、完成學習報告、回覆電子郵件、回覆所有電話錄音、確保帳戶餘額足以支付帳單、把房子打掃乾淨……反正總有一個目標在等著我們去達成。

守安息日就是接受自己的有限，知道神就是神，這個世界不能沒有祂。我是祂造的，就算我停下來，這個世界也不會停止運轉。

我從小就很討厭停下來。讀大學和神學院

時，因為功課太多，沒辦法暫停二十四小時。後來在高中教英文，要批改的作業和試卷很多，也停不下來。在哥斯大黎加學西班牙文期間，我覺得要把語言學好就不能停下來。後來在教會牧會，除了回應會友的需求，如果還希望能有時間禱告和閱讀，那安息日至少有半天還是得工作，不是嗎？

我們總會告訴自己：等孩子長大成人、能夠獨立自主；等買房子的錢存夠了；等退休……到那時候，我就能停下來了。

我們在安息日停下腳步，是因為神在寶座上作王。祂向我們保證，就算我們停止一切的活動，這個世界也不會毀滅。在天堂另一邊的現實世界，人生就像一首還未結束的交響樂，達成一個目標之後，馬上又要面對新的機會與挑戰。但不管再怎麼努力，我們最終還是會帶著許多未完成的計畫和目標進入死亡。但是別擔心，即使沒有我們，神也還是會讓這個宇宙仍舊運行。就算沒有我們，祂也能管理得很好。我們睡覺時，祂

仍繼續在工作。所以祂命令我們要休息，要知道這個世界是屬祂的，負責管理的並不是我們。即使我們死了，這個世界也還是會照常運轉。每一個安息日，都是在提醒我們「要休息，要知道祂是神」（詩四十六10），提醒我們不要為明天憂慮（太六25~33）。

「停下腳步」這個重要的屬靈議題，就是圍著「信靠」在打轉。我們若順服神的命令，停下腳步守安息日，神會看顧、供應我們的需要嗎？

會有個故事，提到一支由基督徒組成的蓬車隊，要從美國聖路易市出發前往奧勒岡州。秋天時，他們每逢安息日就會停下來守節；但寒冬一步步逼近，有人擔心無法在下雪前抵達目的地。有一批人主張不要再守安息日，第七天還是照常前進，但有一批人不同意。後來決定分成兩組，一組照常守安息日，另一組繼續前進。

最後哪一組先抵達奧勒岡州呢？當然是守安息日的那一組，因為無論人或馬在那一天都得到了充分的休息，其他六天趕起路來自然也就更有

效率。¹⁸

當我信靠神，遵守祂的誠命，祂必會供應。我們獻上的餅和魚雖然無法讓群眾都吃飽，但耶穌接手後，就用神奇的方式把食物變多。當我們對神有足夠的信心，就能停下腳步。

2. 好好休息

停下腳步之後，神要我們在安息日好好休息。神在完成工作之後就安息了。我們也應當像祂一樣，每七天休息一天（創二1~4）。那安息日要做什麼呢？答案很簡單，做些你喜歡並能讓自己重新得力的事。

以我自己為例。我是新生命團契教會的牧師，我的工作除了牧養教會之外，還有寫作和講道，所以我的安息日是星期六，不是星期日。這一天，我會刻意不接觸會讓我聯想到工作的人事物。這一天，我會睡午覺、運動、悠閒散步、讀小說、好看電影、晚上到外面用餐、盡量避開電腦和手機。

但是，如果要在週六時享受安息日，我就必須在週間找一天，處理讓我耗神或憂慮的事務，例如，計畫一週時間表、繳付各式帳單、讓支票簿收支平衡、打掃家裡、忍受塞車及人潮去採買生活用品、洗一大堆衣服，以及我在一週其他六天內必須處理的各種工作。

在安息日時，最重要的，當然就是放下工作、好好休息。而在接下來幾個月持守安息日的操練中，不妨在下列清單中挑選出一兩類，用休息來取代：

- 工作
- 讓體力透支的事
- 讓自己很忙的事
- 同時做很多事
- 具有競爭性的事
- 憂慮
- 做決定
- 趕進度

- 談話
- 使用科技產品（手機、電視、電腦和社群媒體）

停下腳步、好好休息，代表尊重我們作為一個人的身分，尊重我們裡面的神的形像。我們是人，是人就要休息。遺憾的是，我們往往得等到生病了、罹癌了、心臟病發作了、感染流行性感冒或得到嚴重憂鬱症時，才知道要休息。其實不是我們在守安息日，而是安息日在守護我們。

3. 歡喜快樂

聖經中安息日的第三個元素，就是在神賜給我們的一切事上歡喜快樂。神完成創造的工作之後，「看著一切所造的都甚好」（創一31）。神喜悅祂所造的一切。這句經文的希伯來原文，傳達了喜樂、完成、讚嘆和玩樂的意思。在我們當前的文化中，這種態度尤其重要，因為無論是世俗文化或基督教文化，都嚴重地「缺乏喜樂」。由於快樂和喜悅在我們的文化中已經被嚴重扭曲，連

基督徒也很難感受到喜樂和愉悅。

在安息日，神呼召我們享受祂的創造，以祂的恩賜為樂。神要我們放慢腳步，專心享受食物，好好聞一聞食物的香氣，細細品嚐食物的美味。神要我們好整以暇地欣賞一棵樹、一片葉子、一朵花，以及遼闊的天空，這些都是我們的神用心造出來的。祂賦予我們看、聽、嘗、聞、摸的能力，讓我們可以用五官好好享受生命的奇妙。就像詩人威廉·布雷克（William Blake）說的，我們能「從一粒沙看見世界，從一朵花看見天堂」。¹⁹

有一個經驗我永遠忘不了。那是個安息日，我在麥當勞的洗手間洗手，享受著溫水滑過指尖、手心、手背的感覺，覺得好快樂。洗好手之後，我不慌不忙地把手放在烘手機底下，兩手搓揉，等著水分蒸發。那一次，我沒有馬上離開洗手間，也沒有一邊把溼答答的手往褲子上抹，一邊快步走向停車的地方。那一次，我沒有跳過將手塗遍肥皂的步驟，反而非常享受當下，細細品

味在安息日好好洗手的樂趣。

在安息日，神也邀請我們放慢步調，關注身邊的人，以他們為樂。在福音書中，耶穌為我們示範如何以禱告的心和人們在一起。無論是撒馬利亞婦人、拿因的寡婦、富有的少年官或尼哥德慕，這些用神形像所造的男女，他們身上所散發的美，似乎讓耶穌很「喜悅」。我也把這件事當作操練的一部分。譬如，我會在安息日刻意放慢走路的速度，留下多一點空間和時間，停下腳步和鄰居、家人和商店的店員聊聊天。我求神恩待，讓我能夠從瘋狂的忙碌中抽離出來，享受和人相處的時光。

最後，所謂安息日的喜悅就是要健康地玩耍。教會早期的希臘教父，用*perichoerisis*來形容三位一體神完全而互相的內住，這個希臘文的意思就是「跳舞」。²⁰某方面來說，整個受造界和生命都是神給的禮物，要成為我們的遊樂場。無論是透過運動、跳舞、遊戲、欣賞家族照片或參觀博物館，單純享受在神裡面的快樂，這些都是

守安息日的一部分。

4. 默想神

聖經安息日的最後一項特質，理所當然就是默想神。無論放在哪一天，安息日都是要「向耶和華守為聖的」（出三十一15）。默想神的慈愛，永遠都是安息日的焦點。在猶太人和基督教的歷史上，安息日包括與神的百姓一同敬拜、享受祂的同在、朗誦和研讀聖經，以及靜默。所以若是可以，還是把安息日放在星期六（如果你們剛好習慣在這一天聚集）或星期天會比較好。

每一個安息日都能淺嘗在天上與神面對面之時，等待著我們的永恆榮耀盛宴的音樂、食物與美善（啟二十二4）。每一個安息日，我們都是在預先體驗未來那更大的事物。當我們眺望神國度完全降臨的日子，期待進入神全然同在的安息日盛宴，就能用正確的眼光看待在這世上短暫的時光。到那一天，我們就能親身體驗神的榮光、偉大、美麗、卓越與榮耀，那將完全超乎我們的經

驗與想像。

如同停下腳步、好好休息、歡喜快樂，默想神也需要事先預備。可曾想過為何在猶太人的傳統裡，會有一個安息日的預備日？因為他們要在這一天去購買食物、幫孩子洗好衣服，還要花功夫預備。還有，你要如何預備好自己敬拜神、領受神的話？前一天晚上預計幾點就寢？在安息日當天，你打算在什麼時候靜默、獨處和禱告？還有，為了能安心守安息日，你得事先把哪些瑣碎的小事處理好？這些事都需要預先準備。

今天，虔誠的猶太人會在週五晚上閤家用餐，還會在餐桌上遵守許多傳統習俗，包括點蠟燭、讀詩篇、祝福孩子、享用食物、向神獻上感謝。這些習俗的每一項設計，目的都是為了在安息日尊主為大。²¹

要如何守安息日？選項有很多，但這四點一定要包括在內。當你把這四個安息日原則融入自己的生活，就是在提醒自己，你的生活跟別人不一樣。無論採用什麼方法，先試試看。做好計畫

後，實際執行一、兩個月，然後考慮要有什麼樣的改變。沒有一種方法是人人適用的。

守安息日就好像每個星期有一天停班停課。這一天，商店沒開、道路無法通行、大人不必上班、小孩不必上學，彷彿天上突然掉下的禮物，你一整天都能做想做的事。這一天你沒有任何義務、壓力和責任，反而有權利可以玩耍、午睡、和朋友相處、讀一本好書。很少人會允許自己用一整天的時間「耍廢」。

但是，神就是要你這樣做，而且是每週一天！

算一算，祂每年總共給你五十二天（七個多星期）停班停課。如果你從現在開始，每個星期用二十四個小時操練停下腳步、好好休息、歡喜快樂、默想神，相信你很快就會發現你竟然也能在其他六天進行這些事！我懷疑這才是神真正的計畫！²²

安息假與其他應用

神知道，如果要以色列百姓能忠實回應祂的呼召與計畫，每個禮拜安息一天是不夠的。他們需要有更長的時間停下腳步、好好休息、歡喜快樂並默想祂。因此祂為整個以色列民族的政治和經濟設立了**安息年**。神命令所有以色列人每七年就要讓土地休息一年（利二十五1~7）。祂知道這需要極大的信心，所以應許會讓他們在第六年有大豐收，也就是這一年的收成足以供應兩年的生活，而且綽綽有餘。總而言之，他們必須信靠神的供應。²³安息日的原則可以應用在許多方面，幫助我們度過人生的暴風雪。

首先，每一年都安排休假，時間可以從一週到數週不等，將此視為延長版的安息日，是從神來的禮物。我和潔芮會參考前述安息日的四個原則：停下腳步、好好休息、歡喜快樂、默想神來安排假期。我們會把各自的需要、孩子、擁有的資源列入考量。這個方法讓我們這些年的假期變得很不一樣。如果你這樣做，我保證當假期結束之後，你不會依舊疲累到想要再去度假。

接下來，考慮花幾天的時間和一群人去參加退修會或訓練研討會，把它當成你的安息假。或者，你可以每隔四到六個月到外頭過一夜，好好親近神，過一個比較長的安息日。或者，你會想要暫時放下工作，和教會一起去參加短宣。但無論選擇哪一種，都必須以這四個聖經中的安息日原則來安排。

第三，如果你一直都很積極在教會服事，無論是擔任小組長、兒童事工的同工、敬拜團樂手或招待人員，可以考慮每六到七年暫停下來休息。就算你非常熱愛你的服事，也還是要休息。這段時間是要用來向主守安息，不是為了逃離教會而去度假。同樣要採用遵守每週安息日時的原則，先預備，做計畫，然後和你的牧師和朋友討論，找出生活的節奏。

最後，如果你是牧師或基督徒領袖，每隔七到八年要休一個安息假。領導神的教會是非常吃力的，正如土壤需要休耕一整季。自一九九六年開始，我已經分別休了三次安息假，每次間隔七

到八年，每次為期三到四個月。這個做法對我的生命、婚姻和牧養的教會都帶來很大的影響。在安息假期得到的收穫，讓我能夠持續去餵養他人。

潔芮有時候會開玩笑說：「這三十二年來，我和四個男人結過婚，每一個都叫彼得．史卡吉羅。新生命團契教會至少也換了四個牧師，每一個也都叫做彼得．史卡吉羅。」

在人生暴風雪中抓緊繩索

神邀請我們在人生的暴風雪中抓緊祂這根繩索。祂渴望帶領我們回到祂的家。守安息日和日課呼喚我們放慢腳步，配合神的節奏，因為如同梅頓所說的，如果我們比神所要求的還要忙碌，我們的生活就會形同自殘：

行動主義和工作過度都是當代很普遍的暴力類型……現代生活的忙碌和壓力，就是一種非常普遍的暴力。讓自己被成堆互相衝突的思慮帶著走、

屈從於太多的要求、參與太多計畫、想要幫助每個人做好每件事，這其實就是在向暴力屈服……這會扼殺內在智慧的根源，使工作不見果效。²⁴

如果用暴力對待自己，就無法用基督的愛去愛人。這就是我們下一章的主題：成長為一個能夠愛人的、情感成熟的大人。



主，幫助我緊緊抓住祢，就像我在暴風雪中抓住繩索一樣。我需要祢。祢要我在一天當中停下腳步一次、兩次、三次來親近祢，困難度很高！但我知道我需要祢。求祢指教我當如何行。教導我用禱告的心來親近祢。我知道為了守安息日，我的生活方式必須有大幅的改變。幫助我把未完成的事交託給祢，不要妄想自己能代替祢管理祢的世界，再一次釋放我，讓我的生活能夠單單以祢為中心。奉耶穌的名禱告，阿們。

- 1 實際例子可參 <https://www.lambtononline.ca/en/emergencies/winter.aspx>
- 2 參閱 Richard Swenson, *Margin: How to Create the Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves You Need* (Colorado Springs: NavPress, 1992).
- 3 好的屬靈操練資源很多。參閱 Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2005); Tony Jones, *The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life* (Grand Rapids: Zondervan, 2005); 還有絕對不可不讀的經典之作 Richard Foster, *Celebration of Discipline* (New York: Harper and Row, 1986)。 (中譯本：《靈命操練禮讚》，基道出版社，2017)
- 4 Robert Barron, *And Now I See*, 37. 感謝 Barron 的洞見：伊甸園的罪，追根究底，就是我們希望凡事掌控在自己手中。
- 5 同上，38.
- 6 James Loder, *The Logic of the Spirit: Human Development in Theological Perspective* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998).
- 7 Phyllis Tickle, *The Divine Hours: Prayers for Autumn and Wintertime* (New York: Doubleday, 2000), xii.
- 8 Timothy Fry, RB 1980, 65.
- 9 關於日課。可讀性高且容易取得的系列資料有三：Phyllis Tickle, *The Divine Hours: Prayers for Autumn and Wintertime: A Manual for Prayer* (New York: Doubleday,

2001), *The Divine Hours: Prayers for Springtime: A Manual for Prayer* (New York: Doubleday, 2001), and *The Divine Hours: Prayers for Summertime: A Manual for Prayer* (New York: Doubleday, 2000). 我知道很多人也會使用 Norman Shawchuck and Rueben P. Job, *A Guide to Prayer for All Who Seek God* (Nashville: Upper Room Publishing, 2003) 和 The Northumbria Community, *Celtic Daily Prayer* (San Francisco: HarperCollins, 2002). 另外我也很喜歡使用《公禱書》選摘的詩篇經文。

10 James Finley, *Christian Meditation: Experiencing the Presence of God* (London: Society for Promoting Christian Knowledge, 2004), chapters 8–12.

11 Henri Nouwen, *Making All Things New* (San Francisco: Harper and Row, 1981), 69. (中譯本：《新造的人：屬靈人的印記》，基道出版社，1992)

12 若想在日課融入其他方式，我推薦 Tony Jones, *The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life* (Grand Rapids: Zondervan, 2005).

13 這個日課是按照我在新生命團契教會的「十誡」和「八福」系列講道內容設計出來。見網站 <https://www.emotionallyhealthy.org/>

14 欲詳細了解「聖潔」這個字的意思，可參閱 R. C. Sproul, *The Holiness of God* (Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, 1985), 53–65.

15 這句話是出自天主教神學家 Leonard Doohan. Lynne

M. Baab用在他探討安息日的著作裡：Lynne M. Baab, *Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2005), 20.

16 Eugene Peterson, *Christ Plays in Ten Thousand Places: A Conversation in Spiritual Theology* (Grand Rapids: Eerdmans, 2005), 116–118. (中譯本：《翱翔的基督：畢德生談聖經靈修學》，校園書房出版社，2010)

17 Eugene Peterson, *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity* (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 46. (中譯本：《建造生命的牧養真諦》，以琳出版社，2000)

18 Marva Dawn, *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting* (Grand Rapids: Eerdmans, 1989), 65–66. (中譯本：《俗世中的安息日操練》，香港基督徒學生福音團契出版社，2003)

19 摘錄自 Wendell Berry, *Life Is a Miracle: An Essay Against Modern Superstition* (Washington, DC:

Counterpoint, 2000), 115.

20 Tilden Edwards, *Sabbath Time* (Nashville: Upper Room Books, 1992), 66.

21 Dr. Siang-Yang Tan, *Rest: Experiencing God's Peace in a Restless World* (Ann Arbor, MI: Servant Publications, 2000), 101–104. (中譯本：《休息，在不安的世界經歷神的平安》，福音證主協會，2018)

22 我針對聖經安息日的各個元素分享了四個系列的信息。可上網查閱 <https://www.emotionallyhealthy.org/>

23 他們每隔五十年會連休兩個安息年，第二年稱為禧年（利二十五8~55）。這一次神知道百姓會不敢跨出信心的步伐，所以應許會在第四十九年讓他們有大豐收，足夠他們吃三年！不可思議！

24 Thomas Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander* (New York: Doubleday, 1968), 86.

Chapter 7

成為性格成熟
的大人

學習如何好好愛人



在 杜斯妥也夫斯基的小說《卡拉馬助夫兄弟們》(The Brothers Karamazov) 中，一名女富豪向年長的神父請教如何才能確知神真的存在。神父說，任何解釋和辯論都無濟於事，唯一方法就是用行動「主動去愛」。她承認，有時候她會幻想自己用愛的行動去服務他人，幻想或許她可以成為聖心修女會的一員，過著安貧守道、清心聖潔的生活，謙卑服事窮人；但接著她又會想到，那些受她服事的人可能會抱怨她給的湯不夠熱、麵包不夠新鮮，或是床不夠舒適；她承認這種不知感恩的態度會讓她很受不了。一想到這裡，她服事別人的幻想就破滅了，發現自己又開始懷疑神是否真的存在。

這位睿智的神父告訴她：「在夢裡愛人並不難，相較起來，在真實的世界中付出，是既殘酷又可怕的事。」¹

好好愛人，是基督徒的生活目標，在幻想中不難達成，但在生活中實現的難度卻很高，先決條件是我們必須在基督裡長成情感成熟的大人，

而如此行的回饋將是超乎意料的豐富。

情感不成熟導致的問題

很多人對聖經真理耳熟能詳，說起基督徒生活的原則如數家珍，摩西十誡能倒背如流，也認同應該要將信仰化為行動，問題是不知從何做起。

以下是個常見的例子：

潔西卡是一家公司的經理，才華洋溢，信主十五年，愛神也渴慕神。副總裁在計畫安排公司經理到外地拜訪客戶時，曾詢問她接下來三個月中哪幾週可以出差。她在那一週就用電子郵件把可以出差的時間寄給副總裁，然後等著收確認函。沒想到那封信如石沉大海，毫無回音。隔週，她直接打電話到副總裁辦公室。

副總的行政助理說：「嗯，我現在正在看電腦上的行事曆。接下來這三個月都已經有安排了，應該是副總覺得這次不必麻煩你。不過還是很謝

謝你打電話來。」

坐在椅子上的潔西卡聽到這句話都傻住了，勉強擠出一句「謝謝」，就把電話掛了。

接下來兩個禮拜，她在心裡不停地跟神、跟自己摔跤。她求神赦免她的怒氣，但不解副總為何會改變心意。她在神面前降卑自己、禱告，求神賜下足夠的愛心，讓她能夠愛她的同事。為了這件事，她失眠了。

最後，她的結論是：神要藉此對付她頑固的自我意志。

那次之後，潔西卡就刻意和副總及其他經理保持距離，儘可能不要有交集。之後，她還是很認真工作，但總覺得繼續待下去發展有限。就這樣撐了兩年，最後她還是決定離開，跳槽到另一家公司。

潔西卡對於她與耶穌基督之間的關係非常清楚，對各樣屬靈操練也義不容辭。問題是，她對主耶穌的委身，並不包括用情感成熟的方式與人

互動。她不但錯誤地引用聖經真理，還習慣使用在原生家庭耳濡目染的技巧來處理人際關係。

她覺得副總和那位助理在想什麼？她如何解讀神的旨意？還有，對於如何逃避痛苦、如何維持與同事的關係，她的看法又是什麼？

除非她願意接受相關的訓練，否則很有可能會一再重蹈覆轍。

我們學習很多技巧，希望在職場和學校有好表現，可是卻沒有學習如何長成情感成熟的大人，懂得好好愛人。對於如何成為情感成熟的大人，聖經有很清楚的教導。因此，若希望能夠長成情感成熟的基督徒，就得要實際而有效地應用我們所信仰的真理，譬如：

- 我要如何才能做到快地聽、慢慢地說？
- 我要如何才能做到生氣卻不犯罪？
- 我要如何保守我的心勝過一切（因為我的心如何，我的生命就如何）？
- 我要如何用愛心說誠實話？

- 我要如何悲傷？
- 我要如何做到不作假見證陷害鄰舍？
- 我要如何除去心中的苦毒、憤怒和嫉妒？

若是不能落實所信仰的真理，我們的教會和我們與主內肢體的關係，就和這個世界沒有兩樣。

情感上的嬰兒、孩童、青少年和成人

耶穌傳講的信息很好，但祂知道光聽講道還不夠，便揀選十二個門徒和祂一起生活三年。祂親自示範如何落實祂所傳的信息。祂要求他們實際操練，監督他們的操練狀態，同時給他們力量。

耶穌知道只有鼓勵並不够。²

這些年，我常在講台上鼓勵大家要體貼神的心去愛人，因為耶穌看每個人都是寶貴的。每個人在神的眼中都是無價之寶。我引用德蕾莎修女的名言勉勵大家「一次愛一個人」，也分享梅頓所

領悟的真理，看每個人就像一顆「行走的太陽，自帶光芒」。³但我發現，單單鼓勵人多愛人還不够，還需要提供實用的技巧，再配合靈性塑造，才能讓他們從情感的嬰孩，長大成為情感的大人。生理上要轉變成大人並不難，但要在情感上長大成熟就沒那麼容易。很多人生理上是個中年人，情感上卻還停留在青春期、童年，甚至是嬰兒階段。

問題是如何分辨不同階段的差異？底下簡單概述各個情感階段的狀態：⁴

情感上的嬰兒

- 等著別人照顧。
- 很難進入別人的世界。
- 希望己身需求即刻滿足。
- 利用別人來滿足自己。

情感上的孩童

- 欲望被滿足就會很快樂。
- 會快速從壓力、失望和考驗中抽離。

- 將他人的不同意見解釋為對自己的攻擊。
- 容易受傷。
- 不順心就抱怨、退縮、操控、報復、冷嘲熱諷。
- 很難用成熟、友愛的態度，討論自己的需要和希望。

情感上的青少年

- 防衛心強。
- 對別人的批評感到害怕與驚慌。
- 會牢記自己所付出的，期待能得到相對的回報。
- 不擅長處理衝突，經常怨天尤人、噘嘴負氣、找第三方發牢騷、息事寧人，或者是漠視問題的存在。
- 注意力都放在自己身上。
- 很難真正傾聽別人的痛苦、失望和需要。
- 吹毛求疵、愛批評。

情感上的成年人

- 能夠清楚、直接、誠實地讓自身的需要、希望和喜好得到滿足。
- 能夠知道並駕馭自己的想法和感受，也能為自己的想法和感受負起責任。
- 在壓力之下也能清楚表達自己的信念與價值觀，但不會與人爭鋒相對。
- 尊重他人，但不要求對方改變。
- 給別人犯錯的空間，不要求完美。
- 懂得欣賞別人本來的樣子——包括好的、壞的、醜陋的——不會要求對方必須有所貢獻。
- 能夠精確評估他人的有限、優點和缺點，並能與對方自在地討論這些特質，深切了解自己的情感世界，也能進入並理解他人的感受、需求和擔憂，卻不致失去自我。
- 有能力以成熟的方式解決衝突，在協調解決之道的同時，也能考慮他人的感受。

與人在一起：一種屬靈操練

情感成熟的基督徒會認同，好好愛人就是真

正靈性的底蘊。但要能夠好好愛人，就必須要與神、與自己、與人相連結。神邀請我們天天親近祂，也邀請我們在日常的關係中，不只要意識到祂的同在，也要操練「和人在一起」⁵。但一般人都認為這是兩碼事。

耶穌在默想祂的天父，向天父深切禱告之後，緊接著就是和人在一起。祂看每一個人都是神所造的，都是獨一無二的。事實上，這種關懷、聆聽的能力，就是祂事奉的核心；所以對祂來說，憐憫人是很自然的事。同樣，神也邀請我們在默想祂之後，帶著禱告的心和人在一起，讓人看見自身生命的美麗。

耶穌時代的宗教領袖，也就是當時的「教會領袖」，卻不認為兩者有任何關係。他們殷勤事奉，熱切追求，也樂意讓神在生命中作主。他們可以將摩西五經——創世記、出埃及記、利未記、民數記、申命記——背得滾瓜爛熟、一天禱告五次、奉獻收入的十分之一、時常賙濟窮人、熱衷宣講信仰，可是卻對人毫無興趣。他們認為

愛神是一回事，但不等於要殷勤、熱切、樂意去學習愛人。他們批評耶穌「是貪食好酒的人，是稅吏和罪人的朋友」（太十一19），因為祂實在太喜歡和人在一起，太喜歡享受生活。

耶穌認為「與神在一起」和「與人在一起」是密不可分的。祂拒絕將這牢不可破的連結劃分開來，且強調整本聖經的精髓就是：「盡心、盡性、盡意愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」（太二十二37~40）

我們的大問題

每個人都是從自我宇宙的中心去體驗生活，這是人的天性。我會用我的眼睛去看世界，用我的耳朵去聽聲音。我只能感受到我能感受的、要我想要的、體驗我能體驗的，也會很自然地想要身邊的人都放棄他們的自我，成為我想要的樣子。我喜歡我身邊的人，用和我相同的思想、感

覺與行動面對世界。我喜歡他們都和我一樣。問題是每個人都不一樣。但我想要別人的世界和我的世界一模一樣，我甚至用同樣的心態建立我與神的關係，在追求靈性成長時也是如此，我把自己當作宇宙的中心。

史考特·派克有感而發地說，每個人都是天生的自戀狂，因此在屬靈追求的道路上，當務之急就是長大成熟，脫離自戀。⁶

我和潔芮結婚時，婚禮有點蠟燭的儀式。我們先點燃代表不同個體的兩根蠟燭，等到宣讀完誓言之後，再點燃第三根，然後把前面那兩根熄滅掉。第三根蠟燭就象徵我們已經「合為一體」。

我們藉這個動作向親朋好友宣布：「我們已經合為一體。」

問題來了。合為一體究竟是「你合我」或「我合你」？我們在婚禮上並沒有回答這個問題，但婚後前九年，我常會在有意無意間說出我的答案：「沒錯，潔芮和我已經合為一體，那一體就是

我。」

要在靈性上長大成熟，我們看待自己與他人的關係，就必須先經歷一場哥白尼革命。當年，哥白尼告訴世人，是人類繞著太陽運轉，不是太陽繞著人類運轉，也就是人類並非宇宙的中心。這番言論嚴重衝擊西方文明。就追求情感成熟來說，發現配偶、朋友、上司、兒女和同事都是「他人」，視他們為與我們有別的獨立個體——但在發現的過程中，又不致失去自我——無疑也是一場哥白尼革命。

我一它關係

一九二三年，偉大的猶太神學家馬丁·布伯（Martin Buber）寫了一本非常精彩，但也非常難懂的書《我與你》（*I and Thou*）。⁷他在書裡提到，最健康、最成熟的人際關係，就是「我與你」的關係。在這樣的關係裡，我知道我是按著神的形像所造的，知道地球上的每一個人也是如此。所以在我眼中，每一個人都是「你」，因為每一個

人都是按著神的形像所造的，都值得尊敬。也就是我看他們是尊貴、有價值的，不會物化他們或視他們為非人類，反而會肯定他們是有別於我、獨一無二的生命體。

下列這兩個圓圈圖可以作為說明：



雖然你和我不一樣，但我仍然尊重你、愛你、肯定你。

布伯認為，在大部分人際關係，我們並沒有把對方視為有別於我們的獨立個體，而是當作物體，也就是「它」（借用布伯的用語）。在「我—它」的關係裡，我會把「你」當作達成目標的工具，和牙刷和汽車屬於同一個級別。

這樣會出現什麼狀況？

•我走進辦公室，沒有先跟祕書打招呼就直接把工作丟給他。

•在員工會議上，我直接按照組織結構圖調動職務，把這些員工視為物體和非人類。

•我談論權威人物的口氣和用語似乎沒有把他們當作人類看待。

•我對待妻小的態度彷彿他們是沒有自由、沒有夢想、無法自主的人。我期待他們能符合我想要的樣子。

•若有人政治觀點與我不同，我就會有受威脅的感覺。

•我會聽鄰居發牢騷，也會幫助他們處理家務，目的是希望他們能參加我們教會的聖誕節活動。萬一他們拒絕，我就會再鎖定其他目標。

在這種「我—它」的關係裡，當別人沒有配合我的計畫，我就會感到受挫，因為自認為我的看法才是「對的」。萬一你的看法與我不同，那你就是「錯的」。

承認世界上每個人都是獨一無二、獨立自主的個體，是邁向情感成熟的重要關鍵。我們很容

易會期待別人的世界觀和我們一樣，因為我們認為自己才是對的。奧古斯丁對罪下了一個定義，那就是「陷在自我裡」。

我們沒有用神所賜的能力去仰望神、尊重人，反而只專注於自己。在著名的但丁《神曲》中，「地獄」(Inferno) 是一片冰封的世界，而不是烈火焚燒。地獄的冰冷象徵死亡、自我和罪的冷酷，撒但被冰封在這個地方，無法動彈，六隻眼睛淚流不止。⁸魯益師 (C. S. Lewis) 在《開往天堂的巴士》(The Great Divorce) 一書描述地獄裡的人因為無法相處，所以每個人都是孤獨地活著。人與人的距離非常遙遠，甚至超過百萬哩之遙。⁹

我—你關係

布伯說，唯有雙方都願意跨越彼此的差異、互相連結，才有可能建立真實的關係。神能填補你我之間的空白。神不只出現在真摯的談話裡，也會穿透彼此間的空白。可參考下圖：



布伯主要的信念是人與人之間的「我—你關係」，就是人與神的「我—你關係」真實的寫照。在「我—你關係」中，無論這個你是誰，都能追溯到那位「永恆的你」¹⁰。因此，當我們用成熟的情感去愛人，把對方當成「你」，而不是「它」，那會是一種很震撼的體驗。當真實的愛在關係中被釋放出來，我們就能感受到神的同在，你我之間的空白也會被神填滿。

上文中，潔西卡與副總之間的關係，就不是布伯筆下的「我—你關係」。潔西卡欠缺適合的技巧與成熟的情感，所以她還無法用成熟的方式來解決這次的衝突，她也沒有能力不以對抗的態度去表達自己的感覺和信念。結果就是在職場上孤立自己、保持冷漠，導致在公司的人際關係中彷彿置身地獄，而非天堂。

情感的成熟與衝突

將「我—你」的觀念放進人際關係，能使我們在情感上更臻成熟。我們開始能用成熟的態度解決衝突，在協調解決辦法時，也能夠考慮到對方。

再次強調，真正能使人和睦的人，會承認自己是按著神的形像所造的。我們身上有造物主的形像，又有基督作為榜樣，所以很自然會渴望活出真實，而不是偽裝自己——即使會造成衝突。但我所認識的基督徒，多半不擅長解決衝突，原因至少有二：一是對所謂的「使人和睦」觀念錯誤，其次是缺少這方面的訓練與裝備。

漠視衝突：虛假的使人和睦

新約聖經有處經文常被錯誤解讀，那就是耶穌說的：「使人和睦的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。」（太五9）很多人對此的解讀，是耶穌要我們學習安撫大家的情緒，平息怒氣，不要讓人不开心。我們有責任維持和睦的氣氛，迴避有爭議的議題，確保大家相安無事。

但若是因為害怕而刻意迴避衝突，只求相安無事，並不是真的使人和睦。我們來看底下的例子：

卡爾不滿妻子經常晚下班，但他什麼也沒說。為什麼？因為他認為效法耶穌就是什麼都不要說。可是他對太太的態度很冷漠，所以他並沒有真正使人和睦。

潘在中午休息用餐時，聽到同事在批評老闆，她雖然不認同，但也不敢表示反對，只好應聲附和。她心想，我最好不要反對他們，免得破壞氣氛。她並沒有真正使人和睦。

鮑伯晚上和十個朋友去吃飯。他這陣子手頭很緊，所以只點了一份沙拉和一份開胃菜。其他人點了開胃菜、牛排、葡萄酒、甜點。結帳時，有人說這樣很難算得清楚，乾脆大家平均分攤。其他人都點頭同意，但鮑伯心裡很不樂意，卻還是把話憋在心裡，沒有說出來。他並沒有真實地使人和睦。

尤蘭達訂婚了，但她不想那麼快結婚，想要再多考慮一下，可是又怕未婚夫那一邊會不高興，所以最後還是如期完成婚禮。她並不是真的使人和睦。

艾倫很愛她的父母，但父母很喜歡批評她教養的方式，所以每到假日她就覺得很有壓力，但她沒有說什麼，因為她不想讓父母不開心。她並不是真實地使人和睦。

莎朗覺得男朋友很不負責任，可是又很同情他。她認為他的人生已經太悲慘了，不該再增加他的痛苦，所以選擇壓抑，沒有坦白告知對方的行為正在扼殺他們的感情。她覺得他們的關係是在慢性自殺。她並不是真的使人和睦。

這些例子的問題癥結在於，這種似是而非的做法，無法帶來真正的和睦。真正使人和睦的人，會因為愛神、愛人、愛自己而拆毀虛假的和睦。這一點，耶穌為我們做了最好的榜樣。

擁抱衝突——邁向真正的和睦

衝突和麻煩是耶穌服事的日常。門徒、群眾、宗教領袖、羅馬人、在聖殿做買賣的……祂一一拆穿在祂生活周遭各種人虛假的和睦。祂說，真正的和睦能瓦解虛假的和睦，包括在家庭當中：「你們不要想我來是叫地上太平；我來並不是叫地上太平，乃是叫地上動刀兵。因為我來是叫人與父親生疏，女兒與母親生疏，媳婦與婆婆生疏。人的仇敵就是自己家裏的人。」（太十34~36）

原因何在？因為你無法用謊言和偽裝換取基督國度的平安。這些謊言和偽裝必須被曝露在光中，並用真理來取代，這才是真正成熟、友愛的態度。

耶穌在登山寶訓中，解釋了真心想要使人和睦、必須具備幾種特質，包括虛心、溫柔、清心、憐憫等等（太五3~11）。祂呼召人要致力於使人和睦，但也直言，在這件事上效法祂的人一定會受到逼迫。

然而那些未解決的衝突，恰恰是現代基督徒

的最大壓力來源。我們不喜歡衝突，也無能處理衝突。為了不想要冒險破壞關係，我們寧可假裝問題不存在，躲在「虛假的和睦」之後，期待有朝一日，那些棘手的問題會自動消失。但問題不會自動消失，我們遲早會發現，謊言和虛假無法用來建立基督的國度。基督的國度，只能建立在真理之上。

學習新技巧，真正使人和睦

很多人認為，愛是一種感覺，自動就能學會。這種觀念嚴重低估了壞習慣頑固的程度，也不了解要效法基督，在人際關係上維持長遠的改變，需要具備哪些條件。

為此，我和潔芮多年前就開始利用各種管道學習，收集各種練習與工具，希望能幫助人學習操練「我—你」的關係。我們盼望能幫助跟隨耶穌的人遵守「愛」的誡命，幫助人能走出自我防衛、衝動和恐懼，敞開心門，學會同理他人，且不怕曝露自己的軟弱。我們發現，他們需要走出

舒適圈，用嶄新的國度方式與人互動。使用這些新技巧一開始會不太舒服。這種事知易行難，但只要重複練習這些成熟、敬虔的行為，要脫離從小到大情感不成熟的循環絕對是指日可待。¹¹這些技巧能提供有效的連結，幫助人成為信心的父母。

我們收集了一些工具和練習，下列的方法適用於各種人際關係，包括婚姻關係、親子關係、團隊關係、教會會友的關係。每一種技巧除了能有效幫助我們從「我—它」的關係模式，進入「我—你」的關係模式，也能幫助我們效法基督，懂得好好愛人，真正使人和睦。

說話與傾聽

說話與傾聽是建立「我—你」關係的必備條件。大家都曉得，無論哪一種關係，溝通都是至關重要的。我們在高中、大學，甚至在進入社會之後，都還會繼續學習溝通。儘管如此，懂得好好溝通的人還是少數，特別是在壓力與衝突之

中。

很多人小時候有被無視的經驗，以至於長大後很難開口表達自己的意見和期待。對這些人來說，光是說出自己的意見和期待，就是一種非常療癒的體驗。這種說話／傾聽的過程，更會在彼此間創造一種新的連結，讓雙方都能放慢速度。

鼓勵你將下列結構當作一種屬靈操練，藉由與對方相處來遇見神。求神幫助你用禱告的心說話與傾聽，也幫助你把對方看作是耶穌。試想，耶穌基督可能會用什麼態度透過對方來到你面前？求神消除你心思意念裡的雜音，使你有平靜安穩的心能進入對方的世界。

說話時請注意：

- 說出想法和感覺時，使用「我」作為句子開頭的句型：「我認為……我覺得……」。
- 讓表達簡單扼要，句子和用詞力求精簡。
- 覺得對方聽錯了，就要加以修正。
- 一直說到你認為對方已經了解你的意思為止。

止。

- 如果都說完了，最後就加一句「這就是我要說的」。

傾聽時請注意：

- 暫停所有工作，彷彿侍立在神面前般地安靜聆聽。
- 讓對方能完整表達心裡的意思。
- 準確重複對方的意思。有兩種選擇，一種是以自己的敘述請教對方是否同意，另一種是完整複述對方說的話。
- 如果你覺得對方已經說完了，可以問：「還有嗎？」
- 當對方說完了，問：「你剛才所分享的，哪一點你覺得最重要，是你希望我能夠記住的？」

向對方複述的目的，是希望能夠確保沒有聽錯。這時候不要加入你自己的想法和反應，要讓對方知道你明白並了解他的世界和觀點，你承認他和你不一樣。這時候典型的回答就是：「這樣有

道理……」、「我能理解，因為……」、「我明白，因為……」。

權利法案生活應用¹²

尊重不是感覺。尊重是我們對待他人的態度。無論我們對別人的感覺是什麼，他都是按著神的形像所造的，都擁有無窮的價值。下列的權利列表就張貼在我們家的冰箱門上，多年下來已經融入我們的生活。每一項權利之後所列的實例都取材自我們家的生活：

應當尊重的權利

尊重，意味著我給予自己和其他人有權利：

- 保有空間和隱私（譬如進門前要先敲門，不隨意拆開別人的郵件，尊重彼此對安靜與空間的需求。）
- 與眾不同（譬如允許別人對食物、電影、音樂的大小聲和消磨時間的方式有自己的好惡。）

- 意見不同（譬如允許每個人有不同的思考方式和人生觀。）

- 被聽見（譬如傾聽彼此的渴望、意見、想法和感覺等等。）

- 被認真對待（譬如彼此傾聽和陪伴。）

- 發出疑惑（譬如發生誤解時，驗證彼此的假設是否為真，而不是互相批判。）

- 說實話（譬如詢問資訊時能期待聽到實話，包括「這次考試不及格的科目，你有事先準備嗎？」「昨天晚上為什麼比較晚回家？」）

- 被徵詢意見（譬如了解並詢問所做的決定會如何影響對方。）

- 不完美和犯錯（譬如允許對方可以做錯事、忘東忘西、不小心令彼此失望、雖然有事先準備但考試成績仍然不佳等等。）

- 被禮貌對待（譬如說話不傷人、使用東西前有經過詢問、詢問何時較為方便、用平等的態度對待對方。）

- 被尊重（譬如考慮彼此的感覺。）

不要猜測別人的心思¹³

摩西十誡的第九條說：「不可作假見證陷害人。」（出二十16）驗證假設或停止猜測，能有效杜絕人際關係中未說出口的衝突。這個方法能讓我驗證我對你的想法和感覺是否為真，也能有效釐清潛在的誤會。

每次有人讓我感覺受傷或失望，我就會在心裡猜測他的意圖。可是通常我不會進一步去向對方確認我的猜測是否為真。這樣很容易會誤解對方。這種假設和猜測會扭曲事實，因為我沒有去向對方做進一步的確認，所以很有可能我會把假的當成真的，對別人做出錯誤的假設。

當我們在心裡自行創造自己認定的事實（隱藏的假設），無疑是在創造一個虛假的故事。這時候就等於把神排除在外，因為神只存在於事實與真理當中。這種猜測和假設會製造無止境的困惑和衝突，破壞人際關係。在這一章一開頭所舉的例子，潔西卡對於副總為何沒有安排她去見客

戶，做了各式各樣的假設。然而聖經教導我們不要隨意論斷人（太七1~5）。

以下是這些工具重要的使用步驟：

- 想一想，哪些事你懷疑對方有某些種想法和感覺，可是沒有對你說？
- 問對方「我可以知道我的假設是否正確嗎？」或「我可以猜猜你在想什麼嗎？」（如果對方同意，你就可以繼續。）
- 告訴對方：「我認為你的想法是……」或「我覺得你是在想……」，說完後，詢問對方你的想法和感覺是否正確。
- 讓對方有機會回應你。

這個方法對員工、雇主、配偶、朋友、室友、同事、父母、孩子……各種關係都適用。

釐清期待¹⁴

未被滿足或模糊不清的期待，會在各樣人際關係上產生破壞，包括職場、教室、友誼、男女

交往、婚姻、運動團隊、家庭、教會。譬如：

·這是我們家的大事，你當然要出席啦！我們對你來說很重要，不是嗎？

·我不知道這也是我該做的。你從來沒有跟我說。

·我兒子應該知道我需要他過來幫我修理東西。不必我開口，他就應該要知道。

·我有一種幻滅的感覺。我原以為婚姻會幸福美滿。

·年邁的父母只有我在照顧，我那些兄弟姊妹都不管。

·如果他真的在乎我，就會打電話來。

·如果這是間好教會，大家就應該要善待並支持受苦的人。

我們期待，對方如果看重這份關係，不必我們開口，他自然會知道我們在想什麼。很多期待的問題出在：

·沒有意識：我們一直到期待落空才意識到原來自己有這種期待。

·不切實際：我們對別人有不切實際的期待，譬如認為配偶、朋友、牧師應該要隨時滿足我的需要。

·沒有說出口：我們可能從未將心裡的期待告訴配偶、朋友或員工，卻在期待落空時對他們生氣。

·未達成共識：我們可能對某些事有所期待，但並未和對方達成共識。

唯有雙方都有同樣的共識，這樣的期待才有可能成真。我們都有過這類不愉快的經驗，就是別人沒有經過我們同意，就對我們有所期待。

如果希望對人的期待可以被接受，就必須：

·意識到自己有這種期待（我知道我對對方有某些期待。）

·切合實際（問自己：我對對方的期待合乎實際嗎？）

·清楚表達（我必須清楚、直接、有禮貌地向對方表達我的期待。）

·達成共識（為了讓期待成真，對方就必須要知道並同意我們的這些期待，否則那就只是我們一廂情願。）

想一想，你對配偶、朋友、室友、上司、家人和同事有什麼期待？找到一個例子後，自問：「我有意識到自己對他們有這種期待嗎？這個期待合乎實際嗎？我有清楚表達出來嗎？對方也有共識嗎？」建議可以找對方談，讓彼此對這個期待能達成共識。然後再想一想，是不是有人可能對你有所期待，可是他自己並不知道，沒有說出來，也沒有和你達成共識，而且那個期待很不切實際。如果有，不妨找對方談一談，尋求達成共識。

過敏與刺激

我們通常會知道自己身體對哪些食物和花粉

過敏，可是對於情感的過敏原卻毫無所悉。所謂情感的過敏，就是我們對某件事情產生強烈的反應，因為那件事讓我們直覺聯想到過去發生的事。

舉個例子。我們結婚頭幾年，我太太潔芮週末會想要和閨密出去走走。這時候我就會出現過敏反應，因為我會聯想到小時候父母在我的情感世界裡缺席。雖然情況不同，但引發的感覺卻是一樣的。

還有一個例子。特瑞莎每次看到丈夫在看電視，沒有幫忙帶孩子，就有一肚子的無名火，開始用言語攻擊、批評他。背後的原因是，丈夫的態度讓她不自覺地想起她自己的父親。父親在她七歲那年拋家棄子，留下她和母親相依為命。

可以看到，會出現過敏反應，通常是因為我們把眼前這個人，聯想到過去那個人。我們把對方當成「它」。

「成雙成對基金會」（PAIRS）設計了「全面醫治」（Healing the Ledger）這套相當實用的練

習，鼓勵大家可以獨自練習或是和對方一起完成：[15](#)

• 你有個動作會引發我情感上的過敏反應，那就是……

• 當我裡面出現這種過敏反應時，我的想法和自我對話是……

• 當我裡面出現這種過敏反應時，我會覺得……

• 當我裡面出現這種過敏反應時，我對於自己會有這種感覺感到……

• 當我裡面出現這種過敏反應，你會看到我做出……的行為。

• 我會出現這種過敏反應，是因為我曾經……

• 我會出現這種過敏反應，是因為你讓我聯想到……

• 這種過敏反應在……方面讓我們的關係受到損害。

• 那時候我需要有人對我說一些話，現在我也

希望有人對我這樣說，那些話就是……

做完這個練習後，很多人會意識到原來自己一直活在過去，把過去發生的事投射到現在的人際關係。如果意識到有這種現象，我們就可以做出不同的選擇，作一個在情感上更為成熟的成年人，而不是直覺地出現過敏反應。

教會是一種新文化

一個由情緒健康的成年人所組成，懂得好好愛人的群體，是我們可以送給這個世界一份很好的禮物。這需要神大能的幫助，也需要我們願意委身於學習和成長，並勇於打破家族和文化代代相傳的不健康毀滅性模式——在某些方面，這些模式也存在基督教文化裡。

耶穌當年是和一小群加利利人組成群體。在古代世界，加利利是個相當落後的地方。這群人在屬靈和情感上都很不成熟。彼得是其中的領袖，但是常常口無遮攔，說話前後矛盾。彼得的

兄弟安得烈個性文靜，不愛出風頭。雅各和約翰綽號「雷子」，因為兩人性格急躁、個性魯莽、野心勃勃又缺少耐性。腓力生性多疑、個性負面、眼界狹隘，一想到要讓五千個人吃飽，他的直覺反應是：「不可能！」這也反映出他信心的光景。拿但業（巴多羅買）自以為是，對人心存成見。馬太在迦百農很不受歡迎，因為他是個稅吏，常常欺壓無辜百姓。多馬性格憂鬱、消極悲觀。雅各是亞勒腓的兒子，猶大是雅各的兒子，聖經只提到他們的名字，沒有其他描述。奮銳黨的西門在當時稱得上是自由鬥士和恐怖分子。負責管錢的猶大是個小偷，獨來獨往，假裝效忠耶穌，最後卻出賣祂。

但這些人有一個共同的特質，就是甘心樂意，這也是神對我們的要求。

下一章，我們要來整理這本書所提到的各種原則，建立一套「生活規約」，切切實實地實踐我們所討論的內容。請繼續看下去。



主耶穌基督神的兒子，求祢憐憫我，我知道我常常把人當作物品，而沒有用基督的心靈和眼光來對待對方。我習慣用我裡面根深柢固、不健康的方式與人來往，求祢改變我，讓我成為可用的器皿，向人散播成熟、穩定、可靠的愛，好教與我接觸的人都能夠感受到祢的溫柔與慈愛。

釋放我，讓我不再因為害怕而假裝使人和睦。主耶穌基督，幫助我像祢一樣愛人。求祢用聖靈大能幫助我，長成一個在情感上成熟的大人。奉耶穌的名，阿們。

1 Sojourners (July 2004), <https://sojo.net/magazine/july-2004/opening-heart-and-home>

2 參閱 Robert Coleman, *The Master Plan of Evangelism* (Grand Rapids: Revell, 1963). (中譯本：《跟耶穌學佈道》，道聲出版社，2006)

3 Merton, *Conjectures of a Guilty Bystander*, 156–158.

4 請上我們的網站 (www.emotionallyhealthy.org) 接受免費的鑑定，你就能了解自己在情感上是嬰孩、青少年或成年人，或參閱Chapter 4, Scazzero, *The Emotionally Healthy Church*. (中譯本：《建立高EQ的教會》，美國麥種傳道會，

2004)

[5](#) 「操練和人在一起」，我第一次看到這句話是在 Mike Mason, *Practicing the Presence of People: How We Learn to Love* (Colorado Springs: WaterBrook Press, 1999).

[6](#) M. Scott Peck, *A World Waiting to Be Born: Civility Rediscovered* (New York: Bantam Books, 1993), 108, 112.

[7](#) Martin Buber, *I and Thou*, trans. Walter Kaufmann (New York: Charles Scribner's Sons, 1970). (中譯本：《我與你》，商周出版社，2023)

[8](#) Dante Alighieri, *The Divine Comedy*, vol. 1, trans. Mark Musa (New York: Penguin Books, 1984), 381. 《神曲I：地獄篇》，九歌出版社，2020)

[9](#) C. S. Lewis, *The Great Divorce* (New York: Macmillan Company, 1946), 16–25. (中譯本：《開往天堂的巴士》，校園書房出版社，2014)

[10](#) Kenneth Paul Kramer with Mechthild Gawlick, *Martin Buber's I and Thou: Practicing Living Dialogue*

(Mahwah, NJ: Paulist Press, 2003), 24.

[11](#) 如何與何時將注意力從負面行為轉移到正面行為，目前已有相關研究問世，人們已經可以從神經系統方面做出永久的改變。欲知詳情可參閱 Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: Regan Books, HarperCollins, 2002).

[12](#) Pat Ennis, *The Third Option: Ministry to Hurting Marriages*, Topic #1, "Respect," 1–17.

[13](#) 我是從下列這本書學到這個工具 Lori Gordon, *PAIRS: Semester Course Handbook* (Weston, FL: PAIRS Foundation, 2003).

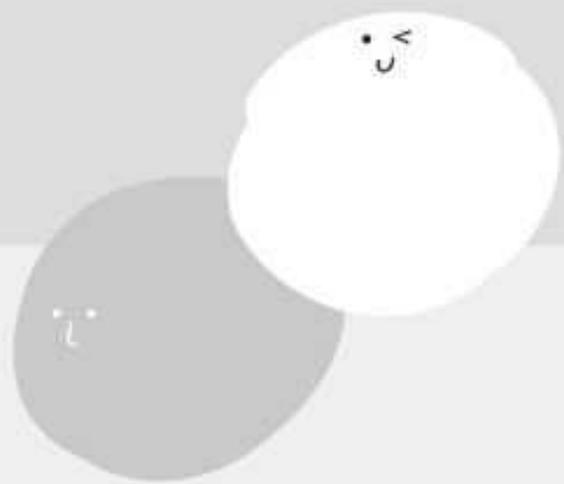
[14](#) Pat Ennis, *The Third Option: Ministry to Hurting Marriages*, Teachers Manual, Topic #3, "Expectations," 1–9.

[15](#) Lori Gordon with Jon Frandsen, *Passage to Intimacy*, 245, 246.

Chapter 8

進一步
建立生活規約

愛基督勝於一切



在

名著《褐牛之書》(*The Book of the Dun Cow*)，作者沃爾特·溫傑林(Walter Wangerin)創造了一個動

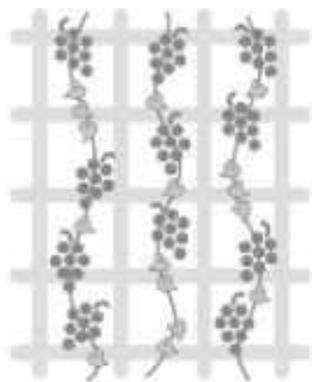
物的奇幻王國。這個王國的中心是一座雞窩，當家的公雞「咕咕叫」(Chauntecleer)統治著一群追隨它的動物。當大魔王「大龍」(Wyrm)威脅要釋放「與洋甘草等長的黑色毒蛇」來摧毀這個王國，原本祥和的生活頓時變了調。曾經領受「日課」的恩賜，並有實際操練經驗的公雞「咕咕叫」，憑著記憶召集大家每天進行日課，奮勇抗敵，最後打敗「大龍」。在這場對抗邪惡的戰爭，這群動物之所以能成功抵禦外侮，憑藉的就是強大的信心和實際的屬靈操練。但是，在外人看來，用這種方式要抵抗大惡者，無異以卵擊石，浪費時間。

同樣，我們也蒙召要使用屬靈操練與紀律——也就是被現代人所遺忘的「生活規約」(Rule of Life)來建立生活秩序。神要我們建立愛基督超過一切的生活次序。如此一來，就像公雞「咕

咕叫」，當我們的生命被改變，就有可能對家人、朋友、同事和群體帶來好的影響。

古老的寶藏：生活規約

不要被「規約」二字嚇壞了。「規約」(rule)是從希臘文演變來的，意思就是「棚架」。架設棚架，葡萄藤就能離開地面往上長，結實更多。生活的規約就像棚架，有助於我們住在基督裡，靈性上多結果子。¹簡言之，生活的規約就是刻意、有計畫、按部就班地讓神在凡事居首位。規約所提供的準則能不時提醒我們，神是我們生命的源頭。它結合各種屬靈操練，提供架構與方向，引導我們凡事仰望神、記念神。「生活規約」的起點與基礎，就是渴望親近神、愛神。



但很少人會像這樣按部就班培養靈性。大部分基督徒不是刻意有目的地生活，而是功能性的，就像一部開啟自動駕駛的車子。我們每天的生活忙碌不堪，待辦事項接二連三，長年累月為著工作和家庭的需要疲於奔命，成天被噪音和資訊疲勞轟炸，從早到晚被焦慮感追著跑，一刻也不得閒。每天的生活一成不變，早上起床、餵貓、煮咖啡、運動、換上上班服、吃早餐。

但事實上，每個人都在不知不覺當中，依循著一套規約在建立靈性生活。每個人都有各自的行事觀念與方法。譬如，週日上教會、參加小組、投入服事、每天就寢前禱告和讀經十分鐘。

然而，身處波濤洶湧的大海中，這樣的屬靈操練並不保證我們不會往下沉——這片大海就是

二十一世紀的巴比倫。若沒有「生活規約」這個錨，我們幾乎不可能對抗如此強勁的海流，只能在屬靈上載浮載沉、毫無目標、隨波逐流。

這說明了為何許多人在屬靈上都是跟著別人走，而不是花時間直接面對神。大部分基督徒滿口禱告經卻很少禱告，知道聖經就是神的話，卻對聖經所知不多，對孩子的期許和信主的「異教徒」沒有兩樣，用教育程度、財富、外貌、名氣為人劃分階級，和世人並無二致。

然而要在現今的文化中，確保靈性健康成長，就必須建立一套思考周全、按部就班、目標明確的計畫。不過在做這套計畫之前，我們必須先回到但以理和早期教會的時代，探索這個隱藏寶藏的根基。

但以理的「生活規約」

尼布甲尼撒率領巴比倫大軍，帶著他們膜拜的神明攻占耶路撒冷，將多數居民擄回為奴。在這群被擄的人當中，有一個青年名叫但以理。但

以理離開家人、老師、朋友，熟悉的食物、文化和語言，被帶到巴比倫皇宮，送進一流大學，學習一種全然陌生、充斥異教思維的世界觀，包括歷史、數學、藥學、宗教和文學。在那裡，他學習神話、占星術、巫術和魔術，這些在以色列都是被禁止的。異教的祭司和術士，用他們的智慧和宗教教育他。巴比倫人為了同化他，還幫他改了名字。

巴比倫的目的只有一個：消弭但以理這個跟隨神的人與他們之間的差異，讓他融入他們的文化。

但以理如何抵擋巴比倫強大的影響力？他並非成為離群索居的隱居修士，而是負起執行命令的重責大任。而且他應該沒有強大的支持系統，所以每天想必有忙不完的工作。

但以理有的，只是一個計畫，一套生活規約。他並沒有放任內在生命隨意發展。他知道「週日上教會、每天靈修十五分鐘」是不夠的。他知道他在對抗的是非常強大的敵人。我們不曉得

細節如何，但他明顯只有一個目標：愛神。為了愛神，他必須有所犧牲，譬如不吃被玷汙的王膳（但一），以及規律操練「日課」（但六）。但以理利用這個方法，讓自己的靈性在惡劣環境下不致餓死，反而能成為不平凡的屬神之人。他知道要抵抗巴比倫的獸，生命要茁壯成長，必須有一套計畫幫助他仰望神。

「規約」簡史

第三世紀末到第五世紀，有一群男女選擇遠離社會，深入埃及、敘利亞、阿拉伯的沙漠和曠野尋找神。這些人不希望有任何人事物阻礙他們親近神。其中一些修士後來形成一些群體，大家照著約定好的計畫，每天按時間工作、禱告、讀聖經。這個計畫他們稱之為「生活規約」。

目前已知的第一份「生活規約」，是大聖帕科繆（Pachomius, 290~345）為所屬的埃及修道團體所設計的。後來陸續有人參考這份規約設計出不同的版本，長短不一。西方教會的屬靈尋

道者（其中最著名的就是迦賢努）向這些沙漠教父請益，回到家鄉後設計了自己專屬的生活規約。這個風潮到聖本篤（480~547）的時候達到最高峰，他所設計的修道規約《聖本篤會規》，一千五百年來深深影響了西方的隱修制度，至今仍被世界各地教會奉為生活指標。

生活規約最寶貴的價值在於規範整體生活，幫助我們愛基督勝於一切。

第一步：持定大方向

神所造的每個人都是獨一無二的，但我們的目標卻是相同的，就是在基督裡與神連結，生命被改變成更有祂的形像，心靈不再受捆綁，讓基督得以完全住在我們裡面，並藉我們顯明於世。但要如何達到這個目標，依各人的性格、恩賜、氣質、所在地點和神的呼召，各有不同的過程。此外，在人生不同的階段和季節，神會給我們不同的操練，祂所看重的也不一樣。

譬如，聖方濟經常連續數週獨居在他的茅草

屋裡，然後走出戶外，隨處遊走，向願意聽的人傳講耶穌的好消息。

凱瑟琳·杜海蒂（Catherine Doherty）協助建立的「聖母之家」（Madonna House），成員每週有三天會在曠野親近神，另外四天外出為人服務。²

生活規約的內容五花八門，但通常我會先了解它的大方向。若你想建立屬於自己的生活規約，可以參考下面的例子，裡面含十二種元素（下一個階段會有更詳細的討論）。

禱告

1. 聖經
2. 靜默與獨處
3. 日課祈禱
4. 閱讀

休息

5. 守安息日
6. 過簡樸生活

7. 玩樂與休閒

工作／活動

8. 服事與宣教

9. 照顧身體

關係

10. 情感健康

11. 家庭

12. 群體（一同守規約的夥伴）

你可以隨意加入新的元素（譬如殷勤接待人），刪減（或不刪減）其他元素。我將這些元素分成四大類：禱告、休息、工作、關係。你或許會想要將閱讀歸在休息或工作的項目之下，或是把照顧身體歸於休息；要如何安排，由你決定。

要建立目標明確的生活規約，必須要能勇於嘗試，不怕失敗。你會需要先認識自己，並了解上述幾個基本領域。譬如，哪些屬靈的操練能使你更親近神？哪些會適得其反？你要如何找出正

確的組合，建立專屬於你的生活規約？

我個人的生活規約是一份經常變動的禱告內容，是一個「活生生」發展中的作品，一直都是。舉例而言，因為我高度依賴直覺、憑良心行事，所以很少把目標和承諾寫下來。對我來說，出於對基督的愛，還滿容易就從「想要」變成一種「必須」。

多給自己一點時間來建立適合你的生活規約。在檢視自己的生活時，你可能會發現有很多方面需要努力。前面幾個月最好先從一、兩個元素開始，等到有些成果之後再加入其他元素。或者你會希望同一個元素的練習長一點。底下是一個「禱告」的例子：

- 在工作時用心禱禱告（「主耶穌基督，神的兒子，開恩可憐我這個罪人」），一天數次。
- 午餐時間用十五分鐘的時間靜默，一週三次。
- 晚上就寢前操練依納爵的省察式禱告，一週

三次。

•大齋節期間（復活節前四十天），每週三禁食一餐。

可以的話，找個同伴一起進行。對方可能是你的屬靈輔導、導師、可信任的朋友、成熟的基督徒，或者是一個小組。有人同行比較不會半途而廢。

不要對自己太嚴格。聖本篤在自己的生活規約最前面寫道：

因此我們打算設立一所服事主的學校……不要因為害怕就半途而廢，從救恩的路上逃開。這條路一開始必然是狹窄的，但只要憑信心繼續這種生活，就能在神誠命的道路上快速奔跑，心靈也會被愛充滿，洋溢難以言喻的喜悅。³

生活規約的元素

聖經

神會在聖經裡對我們說話，也會透過聖經給我們啟示。在人生的某個階段，你的計畫可能包括一年讀經一遍，或者是按照《公禱書》的編排選讀經文。最近幾年我改成默想短篇經文。現在，我每個禮拜會操練使用古老的聖言誦禱 (*Lectio Divina*)，一開始讀一小段經文，然後默想，讓神的話在我裡面慢慢發揮作用，就像麵包裡的酵母，又像滴水穿石，重點是要慢慢讀、細細咀嚼，讓神的話滋養生命，改變生命。開始這個操練之後，我每週還會以禱告的心情，背一小段經文。

靜默與獨處

據說沙漠教父亞佳冬 (Abba Agathon) 曾經「在嘴巴裡含一塊石頭長達三年，直到學會靜默」。我覺得我也應該在嘴裡含石頭！對今天的基督徒來說，這是最有挑戰性，但也是最少人操練的。靜默時，我們能直接面對內心那個想要掌控一切，想要解決問題的強烈欲望。誠如魏樂德說

的：「靜默是很嚇人的，因為相較之下，靜默最能把我們剝得精光，逼著我們去面對生命中最赤裸的一面。靜默會讓我們聯想到死亡，死亡就是與這個世界隔絕，只剩下我們和神。」⁴

我通常會在每天的日課用一點時間靜默，時間五到二十分鐘不等，一週數次。「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他」（詩三十七7），靜默一直是我在基督裡成長的重要因素。

日課

前幾章提到，這種屬靈操練，無論在聖經或教會的發展過程中都有相當豐富的歷史。我喜歡每天的日課有清楚的架構、有感動、有變化。譬如，我會參考蒂克爾的《神聖時光》安排早禱、午禱和晚禱，另外也經常會使用《公禱書》（*Book of Common Prayer*）。我主要會以舊約中的詩篇禱告，作為日課的內容。我也很喜歡利用早上的日課閱讀經典靈修經文。很多人會以大自然的景物作為禱告的內容，在靜默時，以一段時間欣賞

葉子、花朵、樹木、草地和天空，感謝讚美神偉大的創造。⁵

閱讀

很少人認為閱讀也是一種屬靈操練，但事實上閱讀也是與神相遇的好方法。聖本篤的生活規約中最特別的，就是他每天會花三個小時閱讀和學習。他建議大家到修道院時，應該要注意那些修士有沒有在閱讀和研究，而不是去看他們有沒有在工作。當時是主後五五〇年，修士必須先學習閱讀。聖本篤知道，基督徒的生命要長大成熟，絕對離不開探索、閱讀和學習，這個原則非常重要。閱讀可能包括使用歸納式查經法、利用其他好工具研讀聖經、讀書、參加研討會、上課、參加研習，以及接受屬靈前輩的教導。閱讀的目的，不只是一要獲取資訊，也是為了在基督裡生命被塑造。無論用哪一種方式，都可以把所學習到的拿來向神禱告。我喜歡閱讀，所以我會把閱讀歸類於「休息」，但我知道有些朋友會歸類為「工

作」。

安息日

找出安息日的節奏。每個星期安排一段連續二十四小時的時間守安息。一般人每週工作五天，但還需要有一天處理生活中的雜事，譬如處理帳單、修車、打掃房子，或者是學生做作業。花一點時間思想聖經安息日的四個特點：停下腳步、好好休息、歡喜快樂、默想神。安息日這一天不是要拿來「把沒做完的事情做好」，而是停下腳步，好好休息。對你來說，這意味著什麼？對我來說，我會在我的安息日刻意不想教會的事、不想工作、不開信箱、不聽語音留言。我也不會看時鐘，完全就是把時間拿來「耍廢」。

週日必須工作的人，就得在週間挑一天好好休息。孩子小的時候，我會挑星期六，因為這一天孩子不用上學。讓孩子感受到我很樂意陪伴，對他們會有正面的影響。我們很常在安息日離開紐約市，投入大自然。

要對神有信心，知道就算沒有你，神也能讓地球運轉。事先就要為安息日做準備。問自己：「哪些活動會讓我覺得開心？能讓我身心靈恢復活力？」睡個午覺、享受神、做些和工作截然不同的事。最後，為來年的假期預作計畫時，記得要運用安息日的原則，把假期視為擴大版的安息日，是要獻給主的，在事先計畫時，思考如何將聖經中安息日的四個元素，包括停下腳步、好好休息、歡喜快樂和默想神均衡地分配在假期中。

過簡樸生活

簡樸生活主要是為了挪去會令人分心的事，不要被捆綁。保羅說：「我願你們無所掛慮……為主的事掛慮，想怎樣叫主喜悅。」（林前七32）所以，我們家的孩子不會在學習小提琴期間，同時還參加三種運動項目！我們也會很小心，不要為了節省時間而購買新上市的電子和科技產品。我們家只有一張信用卡。我們沒有花很多時間在廚房烹調美食，也不會把家裡維持得一塵不染，

而是儘量讓生活過得簡單、隨性。我們也不再同時參與多樣服事；現在我們的服事變少了，但品質反而更好。幾年前我們把第四台也退了，改用串流媒體。

過簡樸生活還有一點很重要，就是堅守什一奉獻，把收入的十分之一拿來奉獻。這個原則能讓我們學習放下那些非必要的，持續依靠神作我們安全的保障和供應的源頭。耶穌告訴我們：「你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。」（太六21）什一奉獻不是律法，而是一個強大的原則，目的要幫助我們不受金錢勢力捆綁，同時也強迫我們用心管理金錢。我們家的奉獻會逐年增加幾個百分比，這是我們生活規約的一部分，不過我們也多次經歷神施行神蹟供應所需。如果有不良的債務問題，建議參加理財課。

玩樂與休閒

這個項目的重點，就是參加單純、健康的活動，幫助你重新得力。很多基督徒過得「沒有樂

趣」，也許是因為從小生長的家庭和環境缺少玩樂和休閒這些項目。這是需要事先規畫和準備的，很多人因為沒有事先規畫，隨便找個電影來看，看完後發現靈性沒有變好，反而更差。

享受健康的娛樂絕對是一種革命性的觀念。我甚至認為這是非常深奧的神學議題，牽涉到我們對神、對生命、對創造的看法。每年除夕，我們教會都會舉辦沒有酒精飲料、趣味性十足的跨年活動。我深深覺得，「好玩」是內人潔芮的屬靈恩賜。她說她人生的座右銘就是：「人生很難，既然如此，就儘量找些樂趣來榮耀神。」別忘了，傳道書三章4節：「哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時」。

服事與宣教

這一項是要自問：「在這個階段，神要我用什麼方式來服事祂？我可以如何使用我的時間、才幹、資源和恩賜來服事人？神給我的熱情和渴望是什麼？」每個教會和群體都有很多服事的機

會，包括為無家者和三餐不濟的人提供飯食，找出社會上孤苦無依的人並設法將對方帶進你的生活，或者是輔導年輕人和初信者。我認為，這個項目可以包括幫助清寒者和邊緣人，在種族、文化和經濟的差異之間搭起橋樑，為守護正義和環境而努力，以及海外宣教。對某些人來說，可能就是離開舒適圈；對另外一些人，譬如我，必須面對的挑戰就是承認自己的有限，照著神丈量的範圍去做，不要越界。

照顧身體

很多人沒有好好照顧神所賜的身體。照顧身體，其實就如同禱告和敬拜一樣屬靈。你會想要把運動放進生活規約裡嗎？如果想，你會怎麼做？你計畫一週運動幾次？運動內容是什麼？還有你的工作習慣如何？你的飲食是否均衡健康、營養足夠？哪些食物會讓你感到疲勞？哪些食物會使你活力充沛？你的休息和睡眠夠嗎？聖經說睡覺是神的禮物（詩一二七2）。你有做年度健康

檢查嗎？最後一次檢查是在多久之前？

現在你會想在生活規約裡加入哪個項目？你或許會想要開始傾聽身體的聲音，聽聽神可能透過身體對你說什麼，譬如，頭痛、胃痛、失眠、疲累，這些現象有可能是神要你放慢腳步或改變目標。傾聽身體的聲音和傾聽神的聲音一樣重要。

當我們開始照顧自己的身體，就會看自己的生命是聖潔的，並對於神就住在我們裡面這件事感到無比榮耀。

情感健康

二十多年來，我的生活規約一直都有這一項。我的做法很簡單，就是留意自己的感覺，然後每週分幾次記錄下來，並將這些感覺告訴神。

你可能會發現，從小到大各種的「失去」所造成的遺憾與悲傷，有許多並沒有處理。未來這一年，你或許會考慮把這個部分加上。可行的做法，包括閱讀、寫日記、和信任的朋友或輔導

員深談，或者是參加「悲傷處理退修會」。另外也可以找幾個人一起好好讀這本書，或者加入相關的團體學習實用的人際技巧，譬如妥善解決衝突或練習健康的溝通方式。

無論是單身和已婚，都應該把「性」歸類於此。我和潔芮這方面都一直有在追求成長。我們讀很多書、參加訓練課程、挑戰自己更進步。但就跟其他事項一樣，這也需要刻意的努力。

家庭

這一項無論單身和已婚都適用。結婚、養兒育女、與原生家庭的關係，對於作主門徒的學習都會有直接的影響。譬如我們家四個女兒還小的時候，我要學習的是提升養育的技巧，思考在他們長大成人之前，我希望他們學會什麼。我很容易就會落入被動模式，所以我也要思考，未來這一年該如何主動投資我們的婚姻？潔芮偏好戶外活動，喜歡走路、露營、享受神所造的世界。我則是愛書成痴，喜歡泡在圖書館和書店。雖然我

也很喜歡和太太一起到戶外，但還是需要刻意安排。

我和潔芮是彼此最要好的朋友。我倆對婚姻的愛無可挑剔，雖然如此，我還是會不斷找機會，個別或一起學習建造彼此的關係。如果你是單身，你對於與父母（或繼父母）和兄弟姊妹相處有什麼計畫？你希望和他們建立什麼樣的關係？你可以採取什麼步驟？

群體（同行的夥伴）

在建立個人的生活規約之前，你可能會想要問自己，在接下來這段旅程，你會希望找什麼樣的夥伴同行。如果你沒有加入任何教會，可能會想要求神帶領你到一個地方，是你可以付出和領受的。無論是教會內或教會外，你可能還需要哪些支持網絡？我們通常會鼓勵會友透過小組建立關係。我和潔芮在家裡帶一個小組，也很享受這些關係——但我是他們的牧師！所以我會固定和教會兩位長老聊聊我的靈性光景。另外有一位認

識多年的導師，長我幾歲，也比我敬虔有智慧，我們不住在同一州，偶爾會透過電話聯絡，有時候也會彼此造訪。每隔一兩個月，我會去找一位服事經驗豐富的屬靈輔導，和他分享神在我身上的工作，他都會安靜傾聽。再次強調，要用開放和創新的態度，去活出神在這段旅程對你的期待。

每隔一段時間，重新檢討和思想你的生活規約。聖奧古斯丁每週都會重新檢討一次，你至少也要一年一次。

再次提醒，一次先進行一到兩項，不要害怕犯錯，錯了就重新再來。要勇於學習新事物。建議先嘗試草擬為期四週的生活規約，譬如將臨期或大齋期。

聖本篤在一千五百年前寫道：「你的行為應該與這世界有所分別。愛基督的心必須超過一切。」如果能把這一句話牢記在心，就算做錯也不至於太離譜。

生活規約更廣泛的應用

這一章側重建立和運用生活規約，幫助你在神的裡面追求個人內在生命的成長。我個人認為，生活規約就是將教會歷史豐盛的寶藏做明確的應用，而這份寶藏在現今世代仍然適用。下列是另外三個重要的應用，值得參考。

地方教會

每個教會都有理所當然的價值觀、信仰的實踐和習慣，每個教會都獨一無二、自成一格。基督徒加入教會，就成了這個大家庭的一分子。某方面來說，每個教會都有各自一套生活規約，但多半不那麼明確，所以我們面臨的挑戰，就是找出並確認這些規約的內容。這些內容能為教會群體畫出清楚的界線，讓人覺得更踏實、更明確。如此我們就能在這個獨特而寬廣的生活規約之下，邀請人來跟隨基督。教會一般的生活規約可能包括下列各項：

- 該教會的歷史與特別恩賜（使命宣言）
- 敬拜
- 裝備
- 小組與群體
- 權柄
- 聖餐與洗禮
- 殷勤接待
- 新會友
- 窮人與社會邊緣人
- 服事更大的群體
- 情感健康
- 普世宣教

在教會範圍稍大的規約下，我們仍然要邀請每個教會成員用心投入個人的生活規約。

事奉小組或一般小組

事奉小組，譬如敬拜團隊和宣教團隊，往往會有一套約定俗成的生活規約，有的是口頭上的，有的會寫下來，大夥兒就依循這套規約一同

跟隨基督。大家同意之後，小組成員就在大家約定的時間，一起操練和培養跟隨基督的習慣。

家庭

在家庭裡建立生活規約的人很少，我和潔芮也沒有，但如果有生活規約，我們全家應該會更有活力和共識，所以值得考慮。

忠心活出神量給你的生活

神給每個人不同的道路。

我要求神幫助你忠心走在神量給你的道路上。不要想要過別人的生活，否則後果難以想像。

我知道，因為我有很多年這樣的經驗。

最後我要用一個故事做結束。卡羅·卡雷度（Carol Carretto, 1910~1988）是耶穌小兄弟會的成員，曾經在北非和穆斯林一起生活了十年。他曾寫到，有天他騎駱駝要穿越撒哈拉沙漠，途中遇到五十個男人在豔陽下修路。卡羅給

他們水喝，意外發現他的朋友，同為耶穌小兄弟會成員的保羅也在當中。

保羅曾經在巴黎擔任工程師，為法國研發原子彈。神呼召他放下一切，前往北非加入小兄弟會。保羅的母親曾經央請卡羅就近了解他兒子的生活。

「我辛辛苦苦培養他成為工程師，」她說：「他為什麼就不能在教會裡擔任知識分子的工作呢？這樣不是更有用嗎？」

但保羅更嚮往祈禱的生活，選擇為主深入撒哈拉沙漠。

這讓卡羅問自己：「在教會傳福音的偉大工程裡，我的位置在哪裡？」然後他給自己答案：

我的位置就在窮人當中。別人的工作可能是蓋房子、提供食物、傳福音……但天主要我成為窮人，住在窮人當中；成為勞動者，住在勞動者當中。要評論他人很難……但我們必須竭力守住一個真理，那就是愛。

愛讓我們的行動有了正當的理由。愛必須是我們所有行動的初衷。

如果保羅弟兄是出於愛而選擇葬身沙漠，那他的行為就有正當的理由。如果有人是出於愛去蓋學校、蓋醫院，那他們的行為就有正當的理由。如果學者是出於愛窮畢生之力鑽研學問，那他們的行為就有正當的理由。天主對我的要求就是成為窮人，住在窮人當中；成為勞動者，住在勞動者當中。

我只能說：「活出愛，被愛征服，愛就會告訴你該做什麼。」⁶

同樣，我也要禱告求神給你勇氣，能夠忠心活出你在基督裡獨一無二的生命。願神的愛進入你裡面，這份愛會告訴你該做什麼。



主，讀完這一章之後，我好想來親近祢，好好用一段時間來親近祢。以前我常常匆匆忙忙打斷與

祢的相交，但我知道我身上有太多地方需要改變。主，求祢讓這一次不一樣，讓我看見雖然只是踏出一小步，但我可以開始建立以祢為中心的生活。幫助我專心聆聽祢的聲音。我要憑信心順服並相信，即使只是小小的改變，也能凝聚成聖靈強大的風，引導我生命中的每個部分。感謝祢。奉耶穌的名禱告，阿們！

1 Jane Tomaine, *St. Benedict's Toolbox: The Nuts and Bolts of Everyday Benedictine Living* (Harrisburg, PA: Morehouse Publishing, 2005), 5.

2 Catherine Doherty, *Poustinia: Encountering God in*

Silence, Solitude and Prayer (Combermere, Ontario, Canada: Madonna House Publications, 1993), 70. (中譯本：《靜隱之所》，光啟出版社，1994)

3 Fry, *Rule of St. Benedict*, prologue, 45, 48–49.

4 Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives* (San Francisco: HarperCollins, 1988), 63. (中譯本：《靈性操練真諦》，校園書房出版社，2019)

5 See Daniel Wolpert, *Creating a Life with God: The Call of Ancient Prayer Practices* (Nashville: Upper Room Books, 2003), 138–147. (中譯本：《與神共創人生》，雅歌出版社，2004)

6 Carlo Caretto, *Letters from the Desert*, anniversary edition (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1972, 2002), 108, 100, 23.

致 謝

雖然這本書是我寫的，但發想的人是我的妻子、也是我畢生最要好的朋友潔芮。這些年我們各自將書中的信息，實踐在婚姻關係和親子關係裡，應用在我們四個女兒瑪麗亞、克麗絲蒂、費思、伊娃和女婿傑西身上。

我要感謝紐約市皇后區新生命團契教會這個大家庭，我曾經在這裡擔任主任牧師長達二十六年。這是一個矢志服事窮人和邊緣人的多種族、多族群的教會，這本書就是我們共同生活的寫照。這些人對聖靈的敞開，對主耶穌的熱情，是神所賜的禮物，書裡的內容就是從這片土壤孕育出來的。特別感謝新生命團契教會的長老、同工、領袖、會友和好朋友，以及所有讀過草稿和部分內容的每一個人（人數太多，無法逐一提名感謝）。謝謝大家！

我要謝謝這十三年來和我一起打拼的宗德凡（Zondervan）／哈波·柯林斯（HarperCollins）出版社全體同工，沒有你們，情感健康靈性課程（EHS）無法成為送給世人的禮物。特別感謝最優秀的編輯，也是我的好朋友珊蒂·韋德（Sandy Vander）。謝謝出版團隊的湯姆·迪恩（Tom Dean）、約翰·雷蒙（John Raymond）及大衛·莫里斯（David Morris），沒有你們，就沒有今天的情感健康靈性課程。還要謝謝我的經紀人克里斯·弗瑞比（Chris Ferebee），在這整個過程中，你是無可取代的恩賜，也是最佳的嚮導。

最後我要感謝EHS新任執行董事露絲·索萊尼（Ruth Zsolani），和新生命團契教會的主任牧師路奇·韋拉達（Rich Villodas），謝謝你們為下一個世代提供情感健康靈性的情境式學習環境。

附錄A

《擁抱內在情感的40日練習》

摘要介紹

《擁抱內在情感的40日練習》是專為使用情感健康門徒訓練（EHS 課程）的教會所寫的。我們形容這本書是EHS課程的核心，因為能讓我們放慢腳步與耶穌建立關係，幫助我們在這個難得停下腳步的世界，認識靜默、獨處與工作安息的節奏。

八週的日課是以本書每一章的內容為基礎。以下這個例子摘錄自《擁抱內在情感的40日練習》第一課。

第一天：早上／中午日課

在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

讀經：馬可福音十一章15～17節

他們來到耶路撒冷。耶穌進入聖殿，趕出殿裡做

買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子和賣鴿子之人的凳子；也不許人拿著器具從殿裡經過；便教訓他們說：「經上不是記著說：我的殿必稱為萬國禱告的殿嗎？你們倒使它成為賊窩了。」

靈修短文

耶穌竟然氣到把聖殿的桌子推倒，可能會令我們覺得不可思議。但祂知道，若我們無法到神面前，就會失去或看不見那無價之寶。我們會缺乏空間，因而無法經歷神永不改變的愛和奇妙的饒恕；我們會失去永恆的眼光，因而無法分辨何者重要、何者不重要；我們甚至會失去憐憫人的心。我們贏得世界，靈魂卻淪喪了（可八36～37）。

《任神潔淨》

我需要

這樣的潔淨

如同救主潔淨耶路撒冷聖殿

清除那混亂的、次要的、擋路的

以通往最重要的
最深的空處——
唯有神能填滿的地方。

——鄧尼諾 (Jean Danielou)¹

問題思考

生命中有哪些事你會歸類為「次要的」，可能會「阻礙」你經歷神？

禱告

主啊，幫助我看見，若失去祢就會失去了什麼。當我沒有留下空間給祢，我看自己、看所有人的眼光就會被扭曲，以至於看不見祢對我的愛。祢的慈愛比生命更好，我渴望更多嘗嘗祢慈愛的滋味。奉耶穌的名，阿們。

最後以靜默作為結束（兩分鐘）

第一天：中午／晚上日課

在神面前靜默與安靜（兩分鐘）

讀經：撒母耳記上十五章22～23節

撒母耳說：

「耶和華喜悅燔祭和平安祭，
豈如喜悅人聽從祂的話呢？

聽命勝於獻祭；

順從勝於公羊的脂油。

悖逆的罪與行邪術的罪相等；

頑梗的罪與拜虛神和偶像的罪相同。

你既厭棄耶和華的命令，

耶和華也厭棄你作王。」

靈修短文

以色列第一位王掃羅不知靜默和聆聽神為何物。他和大衛同樣有才華、有恩膏，也同樣是成功的軍事和政治領袖。但是 he 和大衛不同，我們不曾看見他尋求神。在這段經文，先知撒母耳斥責掃羅不該貿然進行宗教行動（例如獻燔祭和平安祭），不肯安靜下來聆聽神說話或「聽從」神

(撒十五22)。

我們都應該花時間靜默和默觀，特別是倫敦和紐約那些大城市的居民，因為那裡的一切都快得不得了……我習慣先靜默再禱告，因為心靈安靜，神才會說話。神是靜默的朋友。我們需要聆聽神，因為我們說什麼並不重要，重要的是祂對我們說什麼，以及祂要透過我們說什麼。禱告能為靈魂提供養分。身體不能沒有血液，同樣，靈魂也不能沒有禱告，因為禱告使你更靠近神。禱告也能使你有清潔的心。清潔的心能看見神、與神交談，並在他人身上看見神的愛。

——德蕾莎修女 (Mother Teresa)²

問題思考

靜默才能聽見神。為了聽見神，你要如何讓

自己有更多時間靜默？

禱告

神啊，清潔我的心，讓我能好好安靜，聽見祢在寂靜中對我說話。在這短暫的時刻，幫助我停下腳步，聆聽、等候、安靜，讓祢的臨在圍繞我。奉耶穌的名，阿們！

最後以靜默作為結束（兩分鐘）

1 摘錄自 Esther De Waal, *Lost in Wonder: Rediscovering the Spiritual Art of Attentiveness* (Collegeville, MN: Liturgical Press, 2003), 19.

2 Mother Teresa, *A Simple Path* (New York: Ballantine Books, 1995), 7-8. (中譯本：《德蕾莎修女：一條簡單的道路》，立緒出版社，2012)

情感健康與默觀靈修的定義

有些人雖然沒有信主，情感卻很健康。我認識一些非基督徒，比我所知道的教會會友（包括我自己）更有愛心、更有教養、性格更不偏激。反之，有些人積極投入默觀靈修，且公開宣誓自己的忠誠，卻對自己的情感健康狀態一無所知，人際關係問題百出。

怎麼會這樣？

很少有基督徒會以默觀靈修統整情感健康。同樣，也很少人會將情感健康融入默觀靈修。兩者各自運作力量就非常強大，足以改變生命。若合併進行，絕對能掀起一場靈性革命，直搗生命底處，帶出徹底的轉變。當情感健康與默觀靈修在個人、小組、教會、大學團契或任何群體中合併使用，肯定能教多人的生命出現戲劇性改變。兩者聯手，絕對能醫治第一章所描述的種種情感

不健康靈性的症狀。

定義情感健康與默觀靈修

情感健康的表現如下：¹

- 能說出、識別、管理自己的感覺；
- 能同理他人也會主動憐憫；
- 能打破自我毀滅的模式；
- 清楚知道過去會如何影響現在；
- 能夠清楚表達自己的想法和感覺；
- 能夠清楚、直接、有禮貌地表達自己的需要、想要和偏好，並要求獲得滿足；
- 能準確評估自己的長處、限制、弱點，也能自在地告訴別人；
- 懂得用成熟的態度解決衝突，在協調解決之道的同時，也能考慮他人的感受；
- 用健康的方式將靈性融入性愛；
- 用健康的方式悲傷。

另一方面，默觀靈修就是放慢腳步，親近神，專注操練下列事項：²

- 在凡事上覺察並降服於神的愛；
- 預備好聽神的聲音，並在凡事上記念祂的同在；
- 與神相交，讓祂能全然住在我們生命深處；
- 操練靜默、獨處和不住的禱告；
- 仰望神的同在；
- 知道屬世的生活，就是一趟生命改變且與神日益連結的旅程；
- 使用現代仍然適用的古老靈性操練；
- 用教會曆取代一般月曆，建立屬於基督徒生活的節奏。
- 加入願意愛耶穌甚於一切的群體。

情感健康與默觀靈修的結合，在現代基督教非常罕見。兩者合併操練能讓聖靈在我們裡面暢行無阻，使我們真實經歷在基督裡的大能。

兩者都需要

下列圖表清楚說明，³默觀與情感健康雖然各自不同，卻是互相重疊。事實上兩者都是愛神、愛己、愛人時不可或缺的，所以這三者環繞在這個圖表的外圍。



耶穌說，最大的誡命就是盡心、盡性、盡意愛神，並且愛鄰舍如同自己（太二十二37~40）。從古至今，默觀有很多種定義。勞倫斯弟兄之為「眼裡只有愛，在每個角落都能看見神」；沙雷的聖方濟（Francis de Sales）形容那是「心靈充滿愛，毫無雜質，永遠關注屬神的事」。所以默觀可說就是穿越情感健康，通往神的垂直線，

我們不僅要追求情感健康，擁有更好的生活品質，更要看重察覺並回應神的愛。我們要讓在基督身上顯明的神居首位。

同時，默觀的目的不只是為了與神的關係。默觀最終也會改變我們看待別人和自己的眼光。與神、與人的關係，是一體的兩面。倘若默觀或「在愛中與神連結」最終的結果不是與人有愛的連結，那就會像約翰一書四章7~21節所說的，不是真的愛神。況且，默觀的目的是要在凡事上看見神，而不是只在我們定義為「屬靈」的事上。

另一方面，情感健康的主要目標是要好好愛人。當我們的內在生命是健康的，就會看每個個體都是值得尊敬的，都是按神的形像所造的，而不只是可利用的「它」。因此，自我意識或自我認知——知道我們的內心世界——是情感健康和好好去愛（愛神、愛人、愛己）不可或缺的。事實上，我們對自己的愛和尊重有多少，對別人的愛和尊重就會有多少。

同時，情感健康不只對自己、對人際關係有

益，也會影響我們的神觀，包括能否聽見神的聲音，能否分辨祂的旨意。

我用我自己的故事作為例子，說明為何情感健康與默觀靈修這兩樣工具，能幫助我們擺脫錯誤觀念，解決自身功能不彰的問題。這些年，我一直很努力想要了解，我的家族歷史是如何影響我現在的關係。有一次，我參加婚姻與家庭的進階課程，老師要我們去訪問每個還在世的親人，拼湊我們的家族歷史，揭露每一個隱藏的祕密，讓我們藉著了解家族認識自己。神使用這個機會，讓我看見原來有許多代代相傳的模式，對我與妻子、女兒、教會同工及自己的關係，造成負面的影響。感謝主，在聖靈大能的幫助下，我能夠為基督做出明確的正向改變。

兩年後，我特地安排一段較長時間的靜默與獨處（這是默觀靈修的恩賜），我才發現我對神很憤怒。我對著神大吼大叫，把祂痛罵一頓，罵祂是騙子：「祢騙人！祢的軛一點也不容易，一點也不輕省！」（別擔心，當時只有我一個人。）我可

以感覺到我很生氣，但也很納悶這些怒氣從何而來。

之後好幾個星期，我一直在默想耶穌對我們的邀請：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息……因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太十一28）後來我發現，我在台上滔滔不絕講神的恩典和慈愛，但神在我心裡的形象其實是個完美主義者，也是苛刻的老闆。但神真的是這樣嗎？還是另有原因造成我這樣的印象？是我一直不願面對的那些過往人生經歷，讓我有這種感覺嗎？

這一次的獨處讓我意識到，我所事奉的神比較像我的父母，比較不像聖經裡的神。從小到大，家人給我的感覺就是他們指著我說：「你永遠不夠好！」我在不知不覺中，把這種想法轉移到天父身上，不管我再怎麼努力，彷彿都會聽到神說：「彼得，你還要再加油！」到那一刻，我才知道原生家庭對我的影響那麼深。

我很驚訝！

我要說的是，將默觀靈修與情感健康結合在一起，我們內心深處的生命就會出現重大突破，這是在自己、在別人身上看到的。兩者結合會宛如烈火，神的愛會燒毀那虛假、不真實的部分。祂那強烈、潔淨的愛會釋放我們，讓我們能夠自由地活出耶穌真理。

1 定義和測量情感健康或情緒商數是個非常廣泛的領域，對於何謂情感的成熟，眾說紛紜。除了我個人淺見之外，我也從許多管道收集資料，譬如 Lori Gordon, *PAIRS Semester Course*, PAIRS International, curriculum guide for trainers, 437; Joseph Ciarrochi, Joseph P. Forgas, and John Mayer, eds., *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry* (New York: Psychology Press, 2001); and Cary Cherniss and Daniel Goleman, eds., *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups and Organizations* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001). 有一個很容易取得資料的管道是 Cary Cherniss and Mitchel Adler, *Promoting Emotional Intelligence in Organizations: Make Training in Emotional Intelligence Effective* (Alexandria, VA: The American Society for Training and Development,

2000).

2 想要簡單而實際地認識教會歷史的默觀流派，可參閱 Richard Foster, *Streams of Living Water: Celebrating the Great Traditions of Christian Faith* (San Francisco: Harper San Francisco, 1998), 23–58. (中譯本：《屬靈傳統禮讚》，天道出版社，2001)。另參閱 Tony Jones, *The Sacred Way: Spiritual Practices for Everyday Life* (Grand Rapids: Zondervan, 2005); Joan Chittister, *Wisdom Distilled from the Daily: Living the Rule of St. Benedict Today* (San Francisco: HarperSan Francisco, 1990) ; Daniel Wolpert,

Creating a Life with God: The Call of Ancient Prayer Practices (Nashville: Upper Room Books, 2003) (中譯本：《與神共創人生》，雅歌出版社，2004) ; Robert E. Webber, *Ancient-Future Time: Forming Spirituality Through the Christian Year* (Grand Rapids: Baker Books, 2004). (中譯本：《時間：歷久常新——教會年曆與靈命塑造》，基道出版社，2014)。

3 感謝 Jay Feld 提供圖表的雛型，我們把它放大成這個樣子。

省察的禱告

運用依納爵的禱告智慧

依納爵設計了一個經典的屬靈操練「省察禱告」(Prayer of Examen)。依字義解釋，就是每隔一段時間，就藉禱告來反省與耶穌的關係。目標很簡單，就是讓自己能夠更多察覺並關注神的同在。

一般都會在一天結束時做這個禱告，但其實一天中任何時間都可以。找個最舒服的姿勢，讓自己安靜下來，提醒自己你是在神的面前，然後邀請聖靈帶領你，回顧這一天發生的事。回想白

天所發生的事（如果是早上，就回想前一天）。想像自己正在和耶穌一起看影片，你還可以把影片的速度調整為快轉。途中若耶穌按下暫停鍵，就表示這件事你需要好好思想。

特別留意你在什麼時候意識到神的同在，什麼時候讓你覺得你正在向神靠近。當你敞開胸懷回應神的帶領時，你的感覺是什麼？為這些時刻向神獻上感謝。

最後，求神賜下恩典，讓你能夠更多意識到祂的同在。

最後以禱告做為結束，感謝神賜下這段時光，讓你能親近祂。