

控制你的情感

不让情感控制你

梅尔夫人

控制你的情感

简介

该书中的许多思想我早在有关情感及其医治的系列讲座中提示过。在这些讲座中，我向听课的人声明该课的目的不是为了教育他们怎样消灭情感，而是怎样控制情感。

我对他们说：没有人能真正做到毫无情感，没有人在生活中能躲避丰富的情感体验。

例如，无论你我怎样努力，我们还是要对付因为发怒而使人产生的内疚和受责的心理。作为基督徒，我们以为自己从不会愤怒，这种错误的意念让我们最终内疚和自责。

然而圣经里并没有教导我们决不要愤怒。相反，它教我们在愤怒的时候，怎样才不犯罪，以及用适当的方式控制我们的怒气：“生气却不要犯罪，不要含怒到日落。”（《以弗所书》4章26节KJV）

有一次我从上帝那里得到了有关这节经文的真正启示。有一天在我将要离家去讲道时，我对我的丈夫大发雷霆。随后内

疚和自责把我压倒，我们心自问：“你怎么可以在清晨发一阵这样的脾气以后出去讲道呢？”

诚然，我一直怒气难消，因此这个问题就一直在困扰我。当我开始思考的时候，上帝就把这节生气却不要犯罪的经文启示给我。

上帝让我明白愤怒正是一种情感。如同其他所有的情感，出于某种原因，上帝亲自将它给予了我们。这就是为什么会有怒气。就像疼痛，它提醒我们哪儿出了问题。

问题是撒但设法利用所有的情感，让我们滥发脾气，导致我们犯罪。

人们多次来道我这儿咨询，说：“我内新深处藏着这样的怒气。”这种怒气常常是有很多次孩提时受到伤害后，留下来的伤痕。在这样的情况下，对问题的答案就不是着力于消除愤怒，而是寻找这么多年来怒气仍旧存在并引起许多问题的根由。

这就属于保持平衡部分了。一直含着怒气比一直带着疼痛更不对。但是我们必须记住，我们是人类，上帝出于某种原因

让我们配有各种情感，比如愤怒。我们的任务不是致力于消除那些情感，而是学会怎样控制它们。

情感的另一个事例就是对性的感觉。设想一下，你正在翻阅一本杂志或目录，忽然瞥见一张吸引你的一个异性下照片。刹那间你会有种对异性的情感从心底涌出。这意味着你性反常或者是堕落吗？这是否意味着你没有真正得救——你不是真正爱上帝或者你的配偶？

不，这只能意味着你不过是人，有着和他人一样的七情六欲。重要的是你怎样处理你的情感。上帝配给我们各种感情，包括对性的感觉。作为基督徒，我们不必消除这些感觉，也不必因为有这些感觉而感到内疚，然而我们要学会适当地——以适当的方式对适当的人——宣泄我们的情感，尤其对上帝为我们选定的婚姻配偶（我们所爱的人）。我们也要在上帝的帮助下学会它，直到我们结婚，我们的情感都要控制在一定的范围之内。

《罗马书》6章2节告诉我们，如果我们成为基督徒，我们已经在罪上死了。这并不在说罪已经死了！罪仍然会以诱惑的方式主动地呈现出来，如果我们顺从这引惑，问题就会充分地暴露出来。我建议你们把《罗马书》第六章从头至尾阅读一下。你会发现靠着圣灵的能力我们能抵制罪。书里没有告诉我们弃绝感觉，而告诉我们不要继续让我们的身体成为罪的器皿。

重要的是你们要记住情感是不会消失和离开我们的，它们总在那儿。我们不要因为这些而否认它们的存在和为此感到内疚。相反我们倒要正确地来引导它们。我们要弃绝肉体控制自己的权力，但不要否认肉体的存在。

以后你们还要看见圣经教导我们要平衡自己的情感。我们常有的问题是倾向于从一个极端走向另一个极端。我们不是尽力表现毫无情感，就是毫不遮掩自己的每一种情感，无论它是对还是错。大多数的人也似乎要么情感丰富，要么没有情感。真正要做的是平衡——一种显示积极、有益的情感和控制消极、无益情感的能力。

当我们因生活中的某件事而愤怒和失望时，我们常对某人发泄自己的怒气和失望——通常是我们的配偶，孩子或与我们关系亲密的朋友。问题本身不在于我们的怒气和失望，而在于我们不能好好的控制它们。

另外，耐心——或缺乏耐心也是一个例子。我们天性里，有一种烦躁不安的倾向。我希望成就事情，希望以正确的方式成就它们。并且恨不得马上就能成就它们，我不想被迫告诉别人两遍——当然三遍是不可能的！

然而，当我每读一次有关耶稣及其温和、谦卑、良善和忍耐的经文时，我那不愿意被烦躁控制的愿望就更强烈一次。因此经过一段较长的时间后，在圣灵的做工下，我已能正确平衡我的情感了。

重要的时我们需理解情感是什么，已经认识到我们之所以有情感是因为上帝将它们给予了我们。因此我们需要做的就是开始控制自己的情感，而不是发泄一通之后，最终又为此感到内疚和自责。

我们事奉的上帝是喜悦我们对此付出的任何努力的，作为耶稣基督的信徒，定要朝着祂的方向行进。取悦上帝一点儿也不难。祂并不期望我们绝对完美。祂只期望我们朝祂走去，信靠祂，让祂与我们同在，把我们带到顺服祂旨意的路上。

这本书的涵义很简单：情感是没有错的，只要它们能得到控制。主让我写这本书就是为了帮助你学会控制你的情感。

一、怎样避免受情感的牵制？

关于“情感”有几种定义。根据韦伯词典，它的词根是拉丁语ex—movere, 意思是移开。

我发现这个定义很有意思，因为这就是那没有被钉十字架的肉欲要做的事——使我们跟从它们从而偏离神的道。

事实上，这就是撒旦为我们的生活制定的计划——让我们在肉欲中生活，决不在灵里行走。

字典里还说道，情感是“一种复杂的，通常是一种强烈的主观反映……包含有行为结果的心理变化。”那是真的。由于情感复杂的特性，所以有时不易解释得清楚，对付它们是很困难。

例如，有些时候，圣灵引导我们做事情，我们的情感被卷入其中，因此我们激动万分。情感的支持会使我们感到上帝真是希望我们来做此事。我们以情感来作为对上帝旨意的确认。

但有些时候，上帝促使我们做某件事情，而我们的情感却想逃避上帝已显明让我们去做的事。这种时候，情感的支持就无影无踪了。顺服上帝也就不那么容易了。我们的确非常依赖情感的支撑。如果我们不了解情感易变无常的特性，撒旦会利用它们——或者让我们缺乏某些情感——好让我们偏离神的旨

意。我绝对相信，如果有人总以他的情感为参照，他将偏离神的道，更谈不上最后的得胜。

是情感还是上帝？

“使智慧人听见，增长学问；使聪明人得着智谋。” ——
(《箴言》1: 5)

有时人们顺应自己的情感，并以此为乐；而有时人们又发现情感在和自己作对。因此通常很难明辨上帝和情感的声音。

正由于我们有丰富的情感，我们常常认为捐助是好的，也不考虑这究竟是否是上帝的心意。我爱给人东西，这的确是我生活中的一大乐趣，但是我也不得不学会明白：捐助并不一定能真正帮助别人。事实上，这有可能还会阻碍神在那些人生命中计划的实施，因而对他们不利。

这就好比说，有人没有尽他们的力去看顾他们所有的，那么上帝会让他们一直生活在贫困中，直到他们学会照看自己的产业。然而那些情感冲动的人一看到别人的需要，就会毫无智慧地慷慨解囊。

圣经在《箴言》第一章中告诉我们要运用智慧。否则，我们会妨碍他人的成长和责任感的培养。

同时，我们也应考虑事情的另一面。也许有人在这里还不够成熟，有许多的功课要学习。他需要帮助，是由于他不知该做什么。这种时候，上帝也许一直会引导我们去帮助这人，因为当我们在主里成长时，是需要他人鼓励的。

我们都曾因忽略上帝的方式而把生活弄得一团糟。即使当我们已开始摸索他的方式，我们仍需很长一段时间才能看到逆境变成了顺境。倘若对圣灵的引导非常敏感，我们在很多事上将受益匪浅，且能有效地相互帮助。只受情感的驱使就是不受圣灵的引导。情感必须受制于智慧！只有在智慧许可的时候，我们才能实施我们的计划。

有一个例子：我们都爱我们的孩子们，因此当我们看到他们的愿望和需要得不到满足时，会感到坐立不安。如果我们有能力帮助他们，我们中的大多数人会立刻伸出援救的手。这样做的后果多半是好的。我们的孩子能体会到当他们需要帮助时，我们就在他们的身边。然而，如果每种困难我们都去救援，他们就得不到成长。在困难中挣扎是我们走向成熟的必经之路。

为了一次研讨会我查看学术资料的时候，发现当一只雏鹰还在蛋壳内的时候，它的嘴后端就已经长出一颗尖利的牙齿。它将用这颗牙齿反覆地击打蛋壳，直到最后蛋壳被击碎。这个

过程并不短暂，需要坚强的毅力。一些好心肠的人试图帮着打碎那蛋壳。当他们这样做的时候，却发现那雏鹰已死了。

就象这雏鹰一样，年轻人也需要经历生活的磨难，好为他们今后的路做准备。我们应当帮助我们的孩子，但不要妨碍他们走向成熟。

情感型的人

情感型的人是极易受情感影响和激动的人。了解自己的性格是件好事。有些人比他人更易受情感的支配，知道这点能预防心脏病及生活中的痛苦。

即使我们还不至于被归到“情感型”的那类人中去，但我们每个人都有情感，而受情感支配是很危险的。也许有天早晨，当我们醒来，就感到心灰意冷，然后一整天就陷入这种感觉中。

第二天，我们也许醒来后又感到愤怒——感到要数落某人一顿才好——结果我们就真的这样做了。又有的时候，我们醒来就为自己感到难过，然后坐在角落里哭上一整天。

如果我们任凭自己的情感所为，它们将使问题激化，因而偏离神的道，进入了那欺骗人的撒旦的圈套。

很多年来，我的情感决定我的生活。如果我醒来就垂头丧气，我一整天就垂头丧气。以前我不知道在这样的时候，我可以拒绝这些情感。现在，我意识道我能穿上赞美的衣服，就如

《以赛亚书》61章3节中所教导的那样，我能唱圣歌，弹圣歌——这样做的时候——就是不向那企图整天控制我的糟糕的情绪低头。

我们必须学会意识到自己的情感，且知道怎样正确地控制它们。方法之一就是通过对不同的性格特征，了解人们在同样的情况下不同的反应。

四类基本性格

正如人们常说，有的人比他人更情绪化，女性就常被认为比男人更情绪化。追溯历史，我们能发现主要有四种类型的人，每种类型都有其识别名。

第一种人是暴躁型。我恰巧就是这类人。暴躁型人通常是领导型的人才。他们强硬的个性使他们希望处于主导地位。有这种个性的人有一个长处，就是成就很大；而短处就是有专横的倾向。

暴躁型人通常目的性很强，且易接受新观念和富有挑战性。当上帝交给我一个项目时，我全身的每一个细胞都被调动起来，然后我会急忙奔向我的丈夫，他有着和我完全相反的个性。

第二种人是冷静型。我先生大卫是属那类冷静型的人；冷静型的人通常情感不外露。有趣的是，暴躁型的人通常和冷静型的人结婚。

在我们的婚姻生活中，个性的反差常让我们失去理智，直到我们看见其中有上帝的计划。大卫的强项是我的弱项，而我的强项则是大卫的弱项。现在我相信上帝会把性格相反的人召集在一起，让他们取长补短，彼此完全。但我和大卫经过了一段不短的时间才学会彼此相亲、和睦相处。

具体地说，我常常激动万分地跟大卫谈某件事，而他的反应却是：“我们等等再说吧。”在这种时候，我真想给他一拳，但最后我还是学着理解他。我感性强，他却逻辑化。我总是看到事情积极的一面，而他却看到负有责任的那一面。我过去常常对他咆哮：“你就不能激动起来吗？”

当我们走进生气勃勃的基督教会，我会偶尔从我的服事中钻出来，对他说：“哇！你感到上帝在那儿出现了吗？”

大卫就会回答：“不，我什么也没感觉到。”他知道上帝出现了，但他不以上帝的出现作为他情感的基础。有很长一段时期，我想这男人的情感怕是死掉了。

在上帝与我们同工的多年之后，我们俩人都有了变化，现在我们不再走极端了。我不再只受情感的驱使，而当我的确激动的时候，他也显出惊喜来。

有一点对冷静型的人很有好处，要记住：我们需要练就自己的信心，并努力释放他们的情感。和一个任何事都无动于衷的人生活在一起是多么乏味的事啊！

如果你是个低调的人，你需要去从照顾跟你有关系的他人出发，舒展你自己。当我们牺牲自己，做他人需要我们做事的时候，我们的爱心就行出来了。

另一方面，如果你象我一样，对你涉足的新事物感到欣喜若狂，也许你需要学会调低你的情绪，成为一个能平衡自己的人。记住，和一个比你谨慎和清醒得多的人分享是困难的，因为他根本无法体会你的感受。解决的办法就在平衡，关于这一点我们在后面将要讨论。

第三种类型的人是乐土派。这种人是最典型的情感型人。他们总是兴致勃勃，似乎跳跃着生活。当一个乐天派的人走进你的房间，你就能分辨出他的性格来，他的声音总是高于别人的声音：“噢，这里令我太激动了！”

乐天型的人有一种倾向，就是令暴躁型的人神经紧张不安——尤其是我！我是一个做事严肃认真，有目的、有计划的人，一旦确立了目的和计划，就朝着所定的方向勇往直前。而当一个乐天型的人跳跃着来到我的身边，我常常感到被搅得不得安宁。然而他不会注意到这一点。因为他精力充沛，满腹轻松，对任何事，与其说他希望好好享乐，不如说他总是健忘。

乐天型人总是和忧郁型人结婚。正如你所能猜到的，忧郁型人最大的问题就是内心灰暗。他们是那类深沉的人——思想家——组织家。他们做事总是有条有理，按照字母表那样的次序排列他们的调味品。在把鞋放回壁橱之前，他们会捆好鞋

带，并把它们放入鞋内。他们相信任何东西都有自己的位置，且任何东西都当归于其位。

乐天型的人常常没有定性，对忧郁型的人来说，自然难以应付。忧郁型的人是名副其实的井然有序的人。无论什么事，他们总是有计划，然而他们最终又总是和那对计划毫不关心的乐天派结婚。即使乐天派有了计划，五分钟后，他们就忘得一干二净。如果他们把车停在车库或停车场，不久就会忘记他们把车停在哪儿了！

你想乐天派会因此而担忧吗？我认识一位具有乐天性格的女士，她就从不会为这些事担忧，相反她以为很好玩儿！不一会儿她就会给你讲她近来客串的几家娱乐聚会的故事。

这下你能明白，你我情感变化的程度取决于这四种中最能概括我们个人特征的性格类型：暴躁型、冷静型、乐天型和忧郁型。我们大多数人的性格就是这四中类型中某两种或更多种的综合体。

了解你自己是非常有益的。这方面的好书也能找到，这是基督徒的作品，如：《受灵控制的性情》，由提姆拉哈耶（Tim LaHaye）所著；《人格之树》，由芙劳伦斯·力托耳（Florence Littaner）所著。

我们要牢记着：凭借圣灵的力量，我们能学会控制自己的弱点，这样我们就会很好地平衡自我，不再受制于撒旦。

情感主义

“情感主义”这个词常常用来形容“过分依赖或强调情感价值的倾向。”它经常被定义为“情感过度的展现。”

一个“情感主义者”是“一个用其情感而非理智来指挥其行动的人。”

我总是给来参见我的研讨会的人布置一个项目或任务，就是阅读《箴言》，并找出将情感与智慧相比较的所有章节。

这样一来，他们常常知道了智慧与情感的一大区别在于它们所涉及的时间不同。

智慧总是等待那恰当的时间，而情感则总是就在现在采取行动！情感主义者简直就是以冲刺的速度来行动。当智慧冷静地朝前看，思考着每一个决定对未来的影响时，情感只关心眼前所发生的事情。

有多少次你是在着急之中开口、行事，然后又为你的冲动深深地懊悔？

“噢，如果当时我闭紧我的嘴该有多好！”

情感冲动往往有损于人与人之间的关系，甚至到令人惊悚的地步。

有一次，我竭力学着控制自己的口舌，不对我的丈夫还嘴时，可是我激动，神不得不对我说：“够了，乔易丝！不要再说了！”我急忙离开房间，冲向楼下的客厅，把自己反锁在浴室里。我是忐忑不安，不得不将脸埋在一条毛巾里，然后放声大哭起来！有时，我们的旧习是这样的根深蒂固，得采取一些断然措施才能打碎它们。这就是为什么我们需要同自己没有定性的情感作斗争，治其于上帝的旨意之下。

与情感争斗

“（因此，我不把上帝的恩典当作不太重要的礼物，并使它失去功效）我不废掉神的恩……”——（《加拉太书》2：21）。

要克服情感，开始并不容易。也决不会容易。当我和你开始打破我们的任何一种习惯时，我们就是在着手争战了。我们不得不在内心里挣扎，同时也向上帝呼喊：“主啊，帮帮我！帮帮我！”好在我们知道有圣灵一直在我们的身边帮助我们。

如果你想停止自己的某种坏习惯，不如暴食，当你坐在桌旁时，你得在内心里这样说：“圣灵，请帮助我不要暴食。”在餐馆里，正当与你同桌的人正在点甜点心，你感到自己开始放弃，你可以在内心呐喊：“圣灵帮帮我，请帮帮我！”

我发现，如果我凭自己的血气，纯粹依靠自己的意志和决定行事，我只会失败。但是我如果呼求圣灵的能力，并靠着这样的能力去抵制诱惑，我就得到了成功所需要的力量。

我还发现，上帝并非要在我们的一生中替我们去做每一件事。我们不能够仅仅去找一个人为我们接手，为我们祈求，让我们从束缚中得自由。我们还必须运用我们的头脑采取行动。要将信心和行动结合起来。

使徒保罗说他不废掉神的恩。（《加拉太书》2章21节）他指的是他也不希望上帝替他所做的每件事都不通过自己的努力。上帝赋予我们能力去做我们需要做的，但是我们必须选择正确的做法。

《箴言》的作者告诉我们，智慧为首的意思是：要得智慧（有技巧和上帝的智慧）。言行合宜有上帝的智慧是原则。在你一切所得之内，必得聪明（辨别力，理解力及阐述的能力）（《箴言》4章7节）。也就是说，我们需要有能力看透撒旦在我们心里所说的谎言，这些谎言会通过我们的情感在我们里面被他挑旺起来。我们必须谨守上帝的话语——而不是照敌人使我们所感悟的去做。

如果你将成为委身上帝之道的人，你就不得不学会要靠圣灵去引导自己，而不是靠自己的情感和感觉。

无论何时，只要在我的里面，出现了一种情感，我就会加以检验，看看是否与上帝之道相一致。如果不相符合，圣灵会启示我，于是我就拒绝这种情感。

这就是我们怎样与我们的情感斗争的方法——运用我们的意志，做出决定，跟随上帝之道而不是我们的情感。

无情感的人

有的人似乎没有情感。没有情感意指“缺乏情感——不能表示情感；一个感到无情或寡情的人。”

在大多数情况下，如果人们在他们的过去曾受过深深的伤害，他们的内心会结出坚硬的核，同时竖起高高的墙，却仍不会保护自己。他们会有他人所有的怒气，但他们不能流露出来。有时他们甚至因受到太深的伤害而变得冷酷无情，同时也不能感觉什么。无论哪种情况，这些人都真正需要医治。

坚硬和不加控制的情感

“所有我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再象外邦人存虚妄的心行事（愚昧、虚夸、灵魂的空虚及徒劳无益）；他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了（疏远、自我流放、不分享），都因自己无知（寻求知识和洞察力，但意志盲目），心里刚硬（对天性的道德麻木不仁），良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽（他们心中堕落地计划所建议和要求的）。”——（《以弗所书》4章17—19节）。

上帝让我注意，这一段经文中有关非信徒的描述。并向我启示了两件事。第一，它说非信徒如此冷酷无情，且心里刚硬，他们超越了情感的范围。但是在同一经文中，也提到了他们靠自己的私欲和淫欲生活。

当我默想上面的经文时，上帝向我启示，这种人所行的事已远远超过了他们应凭感觉所做的。

上帝为着某个具体的目的赋予我们情感，且让我们与祂同行时运用这些情感。而这些人竟然刚硬到滥用情感的地步，早已经超出使用情感的真正目的。撒旦使他们在狂乱中生活，做他们想做的任何事。

什么是今日世界的哲学？“如果感觉好，就去做！”

你和我不是以这种方式来生活的。

耶稣与情感

“因为我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱；祂也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”——（《希伯来书》4章15节）。

按照这节经文，耶稣也曾经历了各样的情感，并也曾和我一样遭受情感的痛苦，然而祂没犯罪。为何祂不会犯罪呢？因为祂从不向错误的感觉低头。祂知晓神的道渗透于生活的方

方面面，因为祂曾用了几年的时间来学习上帝的话语，后来祂才开始祂的事奉。

圣经上说，还在孩提时代，耶稣就“.....渐渐长大，强健起来，充满智慧，又有神的恩在他的身上.....”（《路加福音》2章40节）。因此那时十二岁的祂就想自己已经长大了，可以到耶路撒冷的圣殿中去“以他父的事为念。”（《路加福音》2章41-52节）。但是祂在进入全职事奉之前仍然还有几年的学习时间。

如果在我们里面缺乏对上帝的充分认识，你和我都不会对我们的感觉说“不”。耶稣也有和我们同样的感觉，然而祂从不向自己的感觉让步，走向犯罪。

当我被别人伤害时，我会感到愤怒或不安，于是我仰起脸，举起双手对主说：“耶稣啊，我真高兴你能理解我此刻的感受，我虽感受如此，你却不因此责备我。我不想发泄自己的情绪。请帮助我，主！让我胜过它们。帮助我忘记那些伤害过我的人，好让我不轻视他们、回避他们，或伺机为他们的对我的举动去报复他们。帮助我不要活在或不应该有这样的感觉的自我谴责中。”

这个仅仅是思考一下就完事了。“我不应有这样的感受。”而是要向上帝呼求，并运用圣灵所结的果子之一：“自我节制”。（《加拉太书》5章23节）

我们有糟糕的感受，耶稣能理解我们，因此我们不必为此受到责备。祂所关心的主要是我们要极力象祂：谦卑、温柔、顺服及甘居寒境。祂希望我们滋生同情、理解及温柔的心。

由于我在童年时代就遭受过刻骨铭心的伤害，我的内心生出坚硬的核，我在自己周围竖起高高的墙来保护自己，就象我前面所提到的那种人。我的内心日益刚硬和冷酷。然而我已经了解且正在学习任何一种人格，无论受到过怎样的伤害，我正在受伤害，都可以用一种良善、温柔的方式呈现出来。

无论我们过去的经历和现在所感受的如何，我们必须对他人有同情心。我们必须与那些喜乐的人同喜乐，但也要和那些哀哭的人同哀哭。（《罗马书》12章15节）

耶稣传授给过去的人们和今天的我们许多东西，其中一样不是刚硬，而是理解，我们也必须传授给他人。

无论何人对我们做了什么，我们仍要向他们传递这样的信息：“我明白你想做什么。我理解你的感受。但让我也来告诉你上帝是怎样说的。你没有必要保持现状。伤害别人只能给人带来伤害，唯有爱心才能医治和改变他们。”

撒旦想要对我们所做的是显而易见的。它希望我们内心坚硬冷酷，因此我们对他人的需要会麻木不仁。

上帝希望我们对他人的感受和需要敏感更多，而对自己的感受和需要少一些敏感。当我们对他人良善、同情和敏感的时候，祂希望我们被保护在祂的手中，祂他来照顾我们。

作为信徒，我们不能受自己感觉的引导，然而我们可以在它们的感动下，对那些需要的人显示我们的同情和理解。这才是使用感觉和情感的正确目的和方法，“……我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。”（《哥林多后书》1章14节）。

是感觉还是决定？

“……极其伤痛（思想），祷告更加恳切，汗珠如大血点，滴在地上。”——（《路加福音》22章44节）。

记住感觉是属于灵魂的，灵魂常常被说成是由思想、意志和情感所组成的。

当我们重生之后，我们并未被告知要停止思考。我们只被告知要开始用新的方法思考。

当我们重生之后，我们并未被告知要停止做决定，停止设计，我们只是被告知要放弃自己的意愿，顺服上帝的意愿，决定做上帝为我们所设计的，并跟随圣灵的带领。

至于情感方面也是一样。当我们重生之后，我们没有被告知要停止感觉。我们只是被告知要学习怎样以正确的方式表达感觉。

耶稣并不是喜欢上十字架，但是祂拒绝受制于自己的感觉。祂降卑自己的情感，顺服祂在天上的父亲。

在客西马尼园，耶稣经历了灵魂的伤痛，但祂努力拒绝了来自于感觉的诱惑，一种不让祂跟随上帝在祂身上旨意的诱惑。

试炼情感

“愿恶人的恶断绝，愿你竖立（不妥协地）义人（正直，并与你配合的人），因为公义的神查验人的心肠肺腑。”——（《诗篇》7篇9节）。

这里，在《诗篇》7篇9节所说的和《启示录》2章23节所说的一样“……我是那察看人肺腑心肠的（思想，感情和企图），……”。我们谈到上帝是“试”我们情感的上帝。在这里“试”是指什么呢？它指的是“试炼”直至纯洁无暇。

几年前，我有一次祷告时，上帝对我说：“乔易丝，我将要试试你的情感。”我过去从未听过这样的话。我也不知道这些话就在圣经中。因此我仍然走自己的路。

半年之后，我突然变得极其脆弱，仿佛情感被毁坏了。我会无缘无故地哭。每一件事都会伤害我的感情。

我想：“这到底是怎么回事呢？该怎么办呢？”

然后，上帝提醒我他原先对我说过的话：“我将要试试你的情感。”祂领我读《诗篇》7章9节和《启示录》2章23节，使我明白祂为了我好，正在为我做什么。

无论你是谁，你都会有一段时间感到比往常更情绪化。你可能会一早醒来就觉得沮丧无力，且无故地哭泣。这种状况也许会持续一周甚至更久。你可能会想：“我这是怎么了？”

在这样的时候，你不得不小心谨慎，因为你的情感极易受到伤害。连最小的事都会让你发作。

在我的生命中，有过这样的时候，临睡前的祷告让我觉得再甜蜜不过了，可第二天早上醒来时，感觉就象整个晚上都去啃了钉子！带着这样极坏的情绪我起了床，于是只要有人，无论是谁，靠近我，我感觉就想要揍他们的头！

当我们开始有这样的感受时，我们该怎么做？首先，我们不要把自己置于责备之下。其次，我们不要试图竭力去明白正在发生的事情。我们所需做的只是说：“这是一段考验我情感的时期。我将信靠上帝，且要学会控制它们。”

若不是上帝允许我们经过一些试炼，你我怎么能学会控制自己的情感呢？

记住，圣经上说上帝决不会让我们背负过重的担子。

（《哥林多前书》10章13节。）如果上帝不允许这样的试炼临到我们，我们决不能在祂试验我们的时候（祂迟早会试验我们的）学会怎样对付撒旦。

试炼的时候就是学习的时候。

情感的疲劳

“自己在旷野走了一日的路程，来到一颗罗腾树下就坐在那里求死，说：‘耶和华啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。’”——（《列王记上》19章4节）。

我常常听说，当一个人经历情感的高峰后，他难免会遇到情感的低谷。

让我们来看看《列王记上》对以利亚这位先知的描述。一天他在迦密山上戏弄巴力的祭司，求火从天上降下来。这正是他情感的高峰。第二天，我们却看见他困在沙漠中，坐在罗腾树下，向上帝求死，因为他感到绝望了。

在我的生活中，我已经注意到当我在一系列的聚会中事奉时，我会在灵性上、情感上、心智上尽我的所能来为别人祈求，满足他们的愿望。当我看见上帝在这些聚会中，或者通过我的广播和电视节目，以及我们所参与的其他事奉，亲自做工的时候，我的激动是难以言表的。

但是当我一旦从这些激动的场面转回我的日常生活时，我发现每天都让我难以忍受。有谁会在驱赶了一天的魔鬼之后，紧接着在第二天就能进入正常的、繁琐的家务劳动中呢？

我们常常会有这样的想法：“噢，如果我能永远地保持这样高昂的情绪该多好啊！”但是上帝知道我们做不到。过多的情绪上的波动会象心智和身体上的劳累一样让人疲惫不堪。

当我从那些事奉的旅途中回来，我不明白我出了什么问题。我会在房间里来回走动，斥责撒旦，这时我唯一不对劲的地方就是我太累了——身体、心智，以及情感都枯竭了。就像在沙漠中的以利亚，我不需要与敌人争战，我需要休息和恢复体力。

当你也有同样的经历时，不要学习以利亚，沮丧地坐下来，消极地等着。昨天你怎样喜乐而今天却如此糟糕。不要开始对上帝抱怨，不要开始漫天扑地地想自己是一个多么痛苦的人。不要悲哀抱怨你感到自己毫无价值。

你知道当我遇到这样的情况时会怎么做吗？我会说：“主啊，现在我感到软弱无力，因此我只想好好休息，让自己再站立起来。主啊，我要和你相处一段时间，让你来给我打打气。”

狂燥不安的消沉

有一种人，极易从一种极端情绪转化为另一种极端情绪，心理学称这种现象为：“狂燥不安的消沉”。

有一位年轻女子在一次聚会当中告诉我她的丈夫就有这样的症状。她说，有三个月她的丈夫可以一直情绪高昂并富有创造力。他是个生意人，在买卖上大量投资，且成绩斐然。但当他从那种高昂的情绪中走出来，他会进入长达六个月的无力自拔的消沉当中。

医学界做过这样一个试验，他们把一群有这种症状的人召聚起来，并且让他们从低落的情绪中走出来。当这群人在高涨的状态中享受时，没有任何事情来干扰他们。最近，我读过一篇文章，据说人们发现要采取特别措施，才能让那些情绪高昂的人平静下来。健康专家正在意识到，平衡才是关键。

我们对高涨的情绪往往拍掌称快，而对消沉的态度挑剔指责。事实上，两种极端都是错误的。

大多数的人都不会有这样的症状，但是我们从人们对待有这样症状的人的态度中，可以学会一个这样的原则，仅仅拒绝消沉是不好的，我们还应该拒绝让情绪高涨的诱惑，那会让我们筋疲力尽，成为魔鬼的捕食对象。

没有一个人总是一直住在山顶上不下来。我们常常是起起落落，情绪有高有低。情绪这东西就是变幻无常的，它的改变不一定要有显著的原因。我们要学习的是怎样避免走两个极端。

要想有稳定、健康的，重要的是要诚实——对自己和他人。离我们很近的人能感觉到我们情绪上的挣扎。我发觉，和

家人坦诚相见，对我来说是最好不过了。有的时候，当我感到自己正在悄悄地靠近愤怒、沮丧和消极的情绪，我会告诉家人：“今天我的情绪有些不稳定，所以如果我在安静的时候，请不要管我，让我一个人呆一会儿。”

我们必须记住，当我们隐瞒事情的时候，它们会仍然有能力影响我们，而当我们将它们公布于众时，它们就立刻松开了它们的爪子。《约翰福音》8章32节教导我们：真理会让我们得自由。《雅各书》5章16节鼓励我们相互认罪，只有这样，我们的心智才能得医治，属灵的生命也得到坚固。

我察觉，如果我假装自己什么都好，以此来护卫自己属灵的名誉，我的家人将大惑不解。他们会开始想象我是不是由于什么缘故在生他们的气。因此他们便不安起来。我只要告诉他们真相，一切都迎刃而解。

那种时候，我尽力学着让自己静一静。

在我们情绪躁动不安的时候，我们常常会说一些以后会后悔的事情。对家人以及我们接触了很久的人，我们有责任不要让他们费力地猜测我们到底是怎么了。

我有一个很好的例子：我们的路队成员当中有一位女士，她常常喜欢说个不停，而后又突然变得安静异常，几乎从人群中消失了。有几个其它路队的队员注意到了她，就会常来问我

和大卫：“——怎么了？”他们以为她在旅途当中，一定是生某事或某人的气。

当我与她谈话时，才得知她的健康出了点问题。她最近做了一些药物测试，现在正不安地等待测试结果。她说：“当我对付类似这样的问题祷告时，我总是会变得很安静。”

我告诉她，静下来祷告当然是很重要的事，但下次最好告诉每一个人，当她看上去很安静的时候，她是在处理一些个人的事，让大家不要误会。这样的话，我们就可以防止魔鬼将那消极的想象放在旁人的脑海当中。

如果我们坦白直爽，我们会赢得人们的尊重。我从我的家人那里学会了这一点，它会让我们所有的人都避免了过分的担忧。

记住，魔鬼总是利用我们的情感，将我们置于内疚和责备之下，而上帝则会通过它们来试炼我们，因此我们会从情感的激变中走出来，比以往任何时候更强壮有力，能更好地控制情感了。

这个窍门让我们学会不向情感让步，不迎合它们的需要。有很多年来，我的情感一直起起落落，但我现在很稳定了。上帝帮助我们继续信靠他，且跟随圣灵的带领。

迎合情感的代价

“属肉体的人（迎合属本性的口味和冲动）不能得神的喜欢。”——（《罗马书》8章8节）。

《圣经详解》告诉我们“属肉体”的意思是：体贴、迎合肉体所生的口味和冲动。

就好比我们现在都去赴宴，或者参加其他会让我们的肉体得到享乐的活动。这样的活动总是令人愉快的，能让我们的想法和需要立刻和完全被别人满足。但是对这样的服务，我们总是要付出代价的。

这个道理同样也适用于情感方面。如果我们陷入只顾满足我们情感需要的网络里，我们必须付出代价——圣经上称这种人为“属肉体的”。

“体贴肉体的（没有圣灵的感动），就是死（包括罪所带来的所有痛苦，现在的和从此以后的）；但是体贴圣灵的，乃是生命和平安（从现在到永远）。”（《罗马书》8章6节）。

这意味着如果你我服从肉体的支配和要求——我们不加以控制的情感——我们将要付出代价。为什么呢？

“……原来体贴肉体的，就是与神为仇；因为不服神的律法，也是不能服。”（《罗马书》8章7节）。

满足我们情感需要的一部分代价是丧失了属灵的生活。

“因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。”（《罗马书》8章5节）。

圣经明确教导我们肉体 and 灵是对立的。它们总是不断地在斗争着。这意味着我们不可能在受制于自我的情感的同时又受圣灵的带领，因此我们不得不做出顾此失彼的选择。

即使圣经上说那些只顾满足自己肉体需要的人不能讨上帝的喜悦，或被上帝接纳，这也不等同于上帝不爱这些人。

你我都有可能身处可怕的情感混乱当中，而仍旧被我们在天上的父亲爱护着。我们有情感方面的问题并不能否认我们进入天堂的可能。只能说，上帝不喜悦我们这样的生活方式。为什么呢？因为这种生活方式会让他无法去做他想为我们所做的一切。

我在前面说过，我们都希望我们的孩子们得祝福并分享我们的产业。但是如果其中一个孩子选择了放荡不羁的生活，我们就不会放心地把产业交给他，因为他在我们眼里除了挥霍用以放纵自己的情欲之外，就不会做别的。当使徒保罗说上帝不喜悦那些只体贴肉体不体贴圣灵的人时，他是指这些人得不到上帝最大的信任。

一般冲动

“你们仍是属肉体的，因为在你们中间有嫉妒、分争，这岂不是属乎肉体，照着世人的样子行吗？”——（《哥林多前书》3章3节）。

在给哥林多教会的信中，保罗指出哥林多人不属灵，因为他们不顺服上帝的带领，只凭自己属肉体的本性行事，也就是我们通常所说的“七情六欲”。

注意保罗不是因为这些人有七情六欲才不属灵，而仅仅因为他们受制欲自己的“七情六欲”。他们不是在驾御自己的欲望，而是让欲望在驾御他们。

我认为“冲动”这个词是用来描述一种促使人突然采取行动，或有一种内在的、不理性的倾向的瞬间动力。我认为一个冲动的人是一个感情用事，而缺乏逻辑和智慧的人。

我们常常所说的“冲动购物”，指的就是所买的东西并不是自己真正想要的。

保罗所说的这种冲动，即只受一般冲动的控制，而不是圣灵的带领，会滋生许多邪恶，如：嫉妒、分争——总而言之，所有这些邪恶只能让我们彼此不和睦，分裂为许多的小宗派。

情感好比敌人

沃其曼·尼在他的著作《属灵人》中提示了对情感的两类看法：

1. “情感可能是基督徒属灵生命中最难对付的敌人；
2. “靠情感生活的人没有原则。”

他在这段中所说的和保罗所说的同出一辙。如果我们只受情感的牵引，我们决不可能成为属灵的人——即在灵里行走。

情感是不会消失的，但是我们要学会控制它们，我们每一个人都有情感，我们一定要与它们打交道，却不能信靠它们！为什么呢？因为情感是我们最大的敌人。更重要的是，撒旦会利用我们的情感，阻止我们走在圣灵的指引当中。

我们知道头脑即是战场——即灵与魂交战的地方。我在有关的书中看到过这样的说法：当情感上来的时候，大脑就被蒙蔽了，良知就失去了判断的标准。

人们常常问我：“我怎样才算清楚我是在听从上帝还是自己的情感？”

我相信答案在于等待。情感常迫使我们草率急促。它们告诉我们不得不去做一件事，而且必须立刻就做！但是上帝的智慧告诉我们要等到完全清楚我们该怎么做，且什么时候去做。

我们所要做的就是培养旁观的能力，用上帝的眼光来看我们的处境。我们需要根据我们所知道的，而不是我们所感觉的来做决定。

有很多次，我们说：“啊，我感到上帝想让我做这个或那个。”而事实上，我们所说的是，在灵里面，我们感到上帝在告诉我们要做什么和不要做什么。我们不是在谈论靠我们的情感来做事，而是在灵里面透视上帝对我们在那种处境中的旨意。

每当我们面临做决定的时候，我们需要问问自己：“我是在依自己的情感做决定呢，还是依靠上帝的旨意做决定？”

让我来说说我个人生活中的相关的经历吧。

辨别情感

“因我们行事为人是凭着信心（我们靠自己的信仰、信心来规范自己的生活，引导自己的行为，把人与上帝之间的关系和其它神圣的事情放在首位，坚信并且敬虔地走每一步），不是凭着眼见。”——（《哥林多后书》5章7节）。

我的丈夫大卫和我都有一定的方式来使用我们的钱。我每周都能得到一些津贴，他也一样。我常常将这些钱积存起来，以便购买衣服和我所想要的其他东西。

一次我存够了大约三百七十五美元，可以用来购买一只很好的手表。由于我的皮肤酸性很重，我不得不每年买一只表。我想买一只高级的、含金量达十四克拉的金表，这样的表不会再掉颜色。

由于我在够表的时候，已经留心了一段时间，发现我所喜欢的这种类型要价大约是八到九百美元，于是我将钱积存起来，朝着这个目标迈进。

一天，大卫和我在商业中心的一家珠宝店碰巧发现一只镀金表，这表实在是太漂亮了，和我的戒指很相配，似乎就是我想要的那一种。它完全适合我的手臂，不需要再把表带截下来一段。还不止这些呢，店主把价格三百九十五美元降低到三百十六美元。因此我的情感说：“正是！这正是我所需要的！”

但是当时我的丈夫对我说：“可是你要注意，这不是十四K的金表。”

于是我问店主：“你认为这个镀金表能保持多久不掉色？”

“一般五到十年，”他说：“决定于你皮肤中的酸性程度。”

我转向大卫：“亲爱的，我真喜欢这只表。我该怎么办？”

“这是你的钱。”他回答。

“我告诉你我的想法，”我告诉店主：“你先替我留住半个小时。我还要在商业城的附近转一转。如果我想要这只表，三十分钟之内我会回来的。”

因此大卫和我在商业城附件转了转。我们经过了一家服装店。我正好需要一套衣服，所以我进去了，且发现了一套真不错的衣服。我试一试，完全合适。我特别喜欢。

“多棒的衣服，”大卫说：“你真该买下它。”

我瞧了瞧价格标签，上面写着二百七十九美元。“难怪我穿着这么好。”我回答道。然而我实在是喜欢它！

过了一会儿，我把这套衣服放回了衣架。

“你不打算买它吗？”大卫问。

“是，”我答道：“我并不打算买。我要好好想想。”

事实上，我有三样东西想要。表、套装等，而且我并不想因为这两样东西而破产。我想手里有些钱可以随时买些小东西，或者能够做我想做的事，不如不时带我的孩子们去吃午餐。

我该怎么做呢？我使用了智慧。我决定等候。这只表将花掉我所有的积蓄，但不是我真正想要的。套装也很美，但它也将花掉我大部分的积蓄。由于它是长袖，要等到来年的秋天我才能穿上。它要在我的衣柜里呆很长时间。

我决定最好将我的钱存起来，等待购买我确信是最需要的东西。

我真的这次经历中学到了功课。我对自己的决定感到平安。无论我有多喜欢那只表和那套衣服，我知道我的决定是正确的。

后来，我的丈夫为我买了一只表和一套衣服——还有一只配套的戒指！这一切都是如此妙不可言，因为我愿意听从理性的安排，使用智慧，而不是受制于自己的情感。

如果我们要学会控制我们的情感，上帝会祝福我们。

我想说的不是要你推迟每一个决定，看看是否有人来满足你的心愿，因此你可以得到你想要的，甚至更多的东西。我是说，通常最明智的办法是：当你忧郁的时候，不要行动！

当你很难做出决定时，你要等待明确的答案，千万不要在此之前走那将要后悔的一步。情感是美好的，但是它们必须在智慧和知识之下。记住：控制你的情感，不要让它们控制你。

二、医治受伤的情感第一部分

医治情感的伤痕需要一个过程，不是一夜之间就能立刻解决的。这需要时间，以及顺服上帝的命令。

从我的经历中，我能体会到这种过程中，常会感到好像没有一点儿进展。你的问题真是多得无法解决，绝对看不到希望了。

但是，我告诉你，你一定有办法的！

你得记住，即使你还有一段很长的路要走，你也已经走完一段路了。解决的办法就是感谢上帝带领你已经取得这么大的进展，且信靠他将带领你走向最终的胜利——一步一步，坚持就是胜利。

一步一步

当我就整个专题发表演说时，我会举起几根紧紧纠结在一起的彩色的鞋带。我告诉听众：“这就是你在上帝的帮助下开始转变的第一步。你的麻烦就像这些完全纠缠不清的鞋带一样。每一个结就代表着你生活中一个特别具体的问题。解开这些疙瘩，清除这些问题是需要一些时间和力气的，因此如果事情没有在瞬间就转起来，也不要泄气。

我们所有的人都一样有着各种棘手的问题，但是上帝不会在同一时间来处理我们这些问题，或者用同样的方式来处理我们所有的问题。上帝也许在管教一个人的口舌，还要处理另一个人的自私，同时还有对付一个人的愤怒和苦毒。

如果你希望得到上帝对你情感的医治，进入完全，那么你必须认识到这种医治是一个循序渐进的过程，并且让上帝用他自己的方式、在祂自己的时间里医治你和解决你的问题。你所要做的，就是无论祂选择从哪儿开始第一步，你都要配合祂。

也许你很想就一件事开始，而上帝却想从其他事开始。如果你执着于自己的计划，你不久将明白你的问题得不到膏抹。上帝决不会在祂的时刻表以外，向你彰显祂的恩典来救助你。

在我的专题讨论会中我告诉人们：“在这次会议中，如果你受到所听到的信息启发，你要做的不是走出去，制定一个十条计划去对付你的问题，而是首先你得祷告，祈求上帝开始在你的生命里动工。然后，你必须配合祂的行动。”

当上帝同时处理我们每个人具体的某个问题时，这些问题的解决也许得花上一小时至几年的功夫。我的体会是，主在处理我的问题时，用了一年的时间让我明白祂是爱我的。

我永远也不会忘记。我的生活中需要这样一个基石。我极其想知道上帝究竟爱我个人到什么程度，祂爱我不仅是在我自以为做了祂让我做的事时，而且应是任何时候——无论我是否值得祂爱，我都需要祂爱我。

我需要知道上帝无条件地爱我，祂的爱不是我用什么好的工作和行为可以赚取得到的。

我开始了受医治的过程。每天早晨我会起来说：“上帝爱我！”即使当我做错了什么事，我仍然说：“上帝爱我！”当我遇到试探或问题时，我会翻来覆去地说：“上帝爱我！”每当撒旦尽力要窃取我对这种爱的确信时，我都会反覆的重述：“上帝爱我！祂是爱我的！”

我会翻开一些讲述上帝无条件的、无尽的大爱的书籍。我不间断地沉浸在里面，直到那牢不可破的真理坚实地扎在我的脑海里：“上帝爱我！”——通过这样的不断学习和沉思，我渐渐在上帝的爱中生了根，站立得稳当了，就如使徒保罗在《以弗所书》3章中鼓励我们所做的一样。

我们有一个共同的问题，那就是，在我们这个时代、瞬息万变的社会。我们倾向于从一件事跳动另一件事上。我们越来越期望每一件事都很快、很容易地得到解决。我们要看见事情的尽头，知道我们将胜券在握了才不被这个问题纠缠。

上帝就不是这样。祂从来都不紧不慢，祂也不从中途放弃。祂会从我们的某一件事情入手，然后祂会让我们休息一会儿——但不会太久。祂会立刻回到我们身边，开始工作。祂会坚持这样，直到我们的疙瘩一个个地全部被解开。

有的时候，你感到似乎一点儿进展也看不到，这是因为上帝是在一次松开一个结地工作。这会让你感到有些难熬，而且也占据很多时间，但只要你“坚持你的计划”，你迟早会要看到胜利，且经历你渴望已久的自由。

有的事情，我只经过了几个月或者一年就体会到了这种自由，但在生活中的某个方面，我经过了十四年才取得了胜利。如今的你们不像我当初那般蠢拙和不开窍，因此你们在突破束缚捆绑的时候，所花的时间也许不会象我那样大。重要的是要记住：无论这个过程有多长，不要放弃、中途退出——坚持就是胜利！

循序渐进

为解决问题时，上帝要求我们去做的主要是循序渐进。学习上帝的道并花时间和祂相处。

我们还能做什么呢？

如果在我们的生活中只有一个结，并不意味着这时我们可以自己解开这个结。有的结比其它结更难解开。事实上，如果我们不小心的话，我们会把事情弄得更糟。因此，如果我们常

凭自己的努力去解开结的话，我们所做的只会让事情每况愈下。

我曾一度纠缠于我所有的问题当中，我徒劳无益的举动不仅不能解决问题，反而对我和其他人没有一点儿好处。

但是有一次我明白了要让主来处理这些问题，我只要配合祂，事情就会好转起来。现在我在耶稣里得到自由了，还能帮助那些如我过去那样被捆绑和自我纠缠的人。

人们所表明的问题

有一些人曾在感情上受过很深的伤害。我感到我们大多数人都曾经或者将要在这样或那样的事上有这样的遭遇，所以让我们先来看看这些问题。

有的人经历了“自己没有一点价值”的感觉。他们感到羞耻。在这个基础上，他们开始自恨，自暴自弃，他们的心里有一个声音在对他们说，他们太糟了，他们有毛病。

许多年来，我的脑子里总有这样的想法不断地搅扰我：“我到底是出什么毛病了？”

当我们重生的时候，主要给我们的第一个礼物就是：祂的宝血让我们称义了，因此我们不需要不停地自问我们出了什么问题，而是应开始在基督里看我们自己是义人了。可是为什么我还会有那样的自卑呢？这一切是不是有些奇怪呢？

还有的人开始变为完美主义者。他们总是试图通过他们的行为证明他们是值得被爱和接纳的。这些人总是力争比过去做得更好，因为他们希望人们能更多地爱他们，接纳他们。

还有的人过于敏感。你还记得使徒保罗在《哥林多前书》13章5节中所谈到的爱吗？“……爱是不轻易发怒……”。

你是不是有点儿“轻易发怒”？你希望从过于敏感的状态中解脱出来吗？如果你愿意，答案的一部分就在于你要面对自己容易发怒的事实，问题不在于那些经常惹怒你或伤害你情感的人，而是你和你那过于敏感的个性。保持安全感能医治你过于敏感的心理。

几年前，有一位女士正在读一本有关这方面的书，她对我说了一句简单的话，对我的帮助很大，她对我说：“你要知道，我正在读的这本书说，那些伤害你情感的人，有95%的时候，他们不是故意去伤害你。”

这就意味着，如果你很容易受到情感上的伤害，那是因为你选择了这样的伤害。其实，你也可以不这样选择，这就是给你的好消息。

我恳切地鼓励你把那过于敏感的本性放在一边。你将对自己和他人感觉好多了。

我明白，过去我常常感到受了伤害，因为我的丈夫没有给我买一样生日礼物，或者没有照我的要求那样，向我表示对我

的爱和欣赏。如果我认为他应该恭维我，而他却没有这样做的时候，我的情感就受到了伤害。

如果你走进一间房子，你想自己一定会吸引很多人的目光，但事与愿违的时候，你是否感到受了伤害？你是否感到，别人理当表示对你的尊重而他们却没有？如果是的，你应当把这个问题交托到上帝的手中，让他来替你解开这个过度敏感的结。

几年来，能大大地帮助我克服许多心理障碍的方法之一，就是学会将自己交托在上帝的手里，让祂来为我做最好的决策。在祂面前，我努力弃绝自己的掌握，而信靠祂让他来掌握我，给我祂认为我该得的。

一句话，我正在学会不以他人对我的反应来满足我的需要，而是宁愿仰望主，让祂来满足我，因为祂知道什么对我最好。

一个很有趣的事实是，那些对他人所作所为过于敏感的人，常常对他们自己影响他人的行为却完全没有丝毫感觉。

过去我就象这样的人。我是一个过于敏感的人，别人也很难跟我相处，因为我是如此缺乏安全感。

很多时候，人们过度敏感，因为他们在过去曾受到过很深的伤害。所以他们那受伤的情感很容易感到疼痛。那就是为什么他们会轻易发怒的原因。

我的过去也是这样。象很多人那样，我在生活中没有得到我所需要的那么多的爱，因此我会尽力让别人来取悦我。当我结婚的时候，我变成一个要窒息而死的人。因为爱和关心曾拒绝了我，我倾向于让那些向我表示喜爱和关注的人感到沉闷窒息。

通过婚姻生活，我明白了在婚姻关系中，我们必须让我们的伴侣有一些自由。我们必须消除对男人的恐惧，取而代之的是培养对上帝的敬畏。

为什么我们当中有些人这样害怕别人对他们怎么想？原因是他们认为自己的形象太差劲了。是不是因为有的人对我们有一些不好的评价，上帝就看我们不再那样有价值了呢？当然不是，只有我们对在基督里的自己感到不安全时，我们就会感到没有价值。

那些对他人的看法非常在意的人，会成为辖制之灵的首选对象。我们在这方面不得不小心翼翼。

在大多数情况下，那些自己瞧不起自己的人，会让自己受制于那些向他们承诺爱情和接纳的人。他们允许别人操纵自己，就像别人手中的玩偶和一个绳子。他们很害怕扯断这根绳子，因为他们很怕失去操纵他们的人那里得到的爱。他们害怕孤独。

于是，他们因为情感上受到伤害，自己也成为辖制者和操纵者。过去我也是他们中的一员。

在我结婚的时候，由于我过去受到的伤害，我曾有一段时间很难在主里顺服我的丈夫，照圣经里教导我们的那样去做。

（《以弗所书》5章22节；《歌罗西书》3章18节）我非常害怕如果顺服了我的丈夫，让他来操练对我的控制，他就会伤害我。

大卫总是不断地对我说：“乔易丝，我不会伤害你的！你难道不明白，我爱你，我所做的决定对你有最大的好处吗？上帝交给了我这个工作。”

然而有很长一段时间我看不到这一点。我不能想象，那些非常关心我的人会做出有益于我的决定。我认为如果允许某人操纵我的生活，他就会利用我，就他自己的最大益处，而非我的。的确有一些这样的，但大卫不属于这类人。上帝一直在要我们信靠祂，并且相信如果有人对我们不义，祂将替我们伸张正义。

当我们在过去的经历中受到了伤害，我们倾向于将我们的伤痕带到新的关系当中。上帝想为我们做的一件事是帮助我们学会好好地操作我们已经发展起来的新的关系，而不是由于我们在过去有过很坏的经历就破坏这种关系。

由于生活中所受的伤害，也就相应地有了这些瘾君子，他们或有酗酒瘾，或有吸毒瘾，或有暴食瘾，或有花钱瘾等等。

如果你深受这类情感疾病的折磨，上帝会来医治你。他要把你从一种自我贬低、自我羞耻、自我痛恨和自我反对，嗜好

成瘾的行为、过度敏感、惧怕以及完美主义奴仆以及总在尽力取悦上帝的状态中解救出来，让你的心灵得医治。

有一次，上帝对我说：“乔易丝，我一点也不象人们所认为的那样难以取悦。”

上帝不会要求你和我完美无缺。如果我们能做到完美，那么上帝也就没有必要差遣耶稣来到世上了，更不会让祂为我们献上生命，以当作完美的祭了。

上帝对完美的爱真是奇妙无比的，即使我们是在不完美之中，祂的大爱也不离弃我们。祂要医治我们情感的恐惧、软弱以及各种瘾癖。但是为了他对我们的医治，我们必须心甘情愿接受帮助。

愿意接受帮助

“……我就是道路……”——（《约翰福音》14章6节）。

很多人不堪重伤，他们苦喊着求助。问题是，他们不愿意从上帝那里接受他们所需要的帮助。

事实上，无论我们多想或多需要帮助。我们要直到我们愿意照上帝的方法去做时才能得到帮助。

有趣的是，我们在大多数情况下，需要上帝按照我们的方法来帮助我们。而上帝想要我们照他的方法去做。

在《约翰福音》14章6节中，耶稣说：“我就是道路。”当我有一次预备讲解这个信息时，我才真正完全明白这句经文的含义。

当耶稣说：“我就是道路”时，祂的意思是什么呢？祂的意思就是祂有一套做事的方式，如果我们顺服祂的道，我们所有的问题都会得到解决。但是我们还常常和他摔跤，争斗，努力让祂按照我们的方法来做事。这样是不会有好结果的。

例如，在我的事奉中，我们常常告诉人们：“你们当行在上帝的道中——你们得每日读经、查经。”否则他们不会知道上帝的道，以及怎样接受从他而来的帮助。

不知有多少次，人们在祭坛旁，站立在我的面前，告诉我他们在生活中所经历的各样可怕的事，他们因此受到了多么深的伤害——我想要帮助他们——然而他们绝对是会拒绝按照他们听到的步骤去接受他们所需要的帮助的。

我问他们：“你在神的道中吗？”

“恐怕没有真正在其中。”

“你去教会吗？”

“我不常去。”

“你多久去一次象这样属灵的聚会？”

“偶尔，也许每年一次。”

“那么，你有教导磁带吗？”

“噢，我有四到五盒这样的磁带，但从来未听过。”

人们并不经常这样，无非是三天打渔两天晒网。关键是，人们总是尽力寻找一些其他的方式去得帮助，而不是按照上帝的方式。

我来说一个事例。圣经教导我们要和他人和睦相处，原谅那些曾伤害我们的人。如果我们拒绝这样做，我们还有什么希望去接受所需要的呢？

如果我们不去做我们能做的事，那么上帝就不会去做我们所不能做的事。如果我们去做力所能及的事，那么上帝就会去做我们不能做的。事情就是这样简单。

我明白一个原因，为什么我们总是做不到按照上帝的话去行，因为有时照我们的感觉在做事更容易。

我记得，当神第一次让我不得不为自己的不顺服向我的丈夫致歉时，我感到太难了。我想我会要死在这种事上了！我的血气在嘶吼，在翻腾，在发疯。因为我小的时候所受到的伤害，我非常难以顺服任何人，特别是男人。我以为，自从我最终能掌握自己的生活以后，我就不会向任何人“屈服”的！我想我一点也不要流露出任何“软弱的迹象”。

现在，我意识到，上帝告诉我要表示自己的温顺，要控制自己要强的一面，但不是对那种独裁软弱和屈服。

这个世界会告诉我们，如果我们谦卑自己，为我们的错误致歉，为得到平安做一些必要的事，我们就会变得软弱起来，会让其他人踩在我们的头上。但是上帝说温顺并不是软弱。无论什么时候，上帝要用的人都是温顺的人。只有温顺的人才会不断地顺服上帝。

圣经上说，当上帝呼召摩西的时候，他是一个极为谦和的人，胜过世上的众人。（《民数记》12章3节）今天我们所要做的无非是摩西当初不得不去做的——顺服。

顺服神的道

“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。”——（《雅各书》1章22节）。

我想起了一位曾参见我讲座的女士。她有许多情感的伤痕，使她极没有安全感。她渴望得自由，但什么也没有得到。

在讲座要结束的时候，她告诉我，现在她明白了为什么他从未经历过任何的进步。她说：“乔易丝，我和那些有着许多和我过去相同的感情问题的一群女士们坐在一起。尽管她们也有难以愈合的感情伤痕，但是上帝一步一步地带领她们，最后把她们从困难中解救出来。我听着她们的分享，我听见她们说：“上帝让我做这个，我就做了。然后祂又让我做另外一件

事，我也照办了。”当我坐在那里的时候，我意识到，上帝也曾告诉过我去做她们所做的同样的事。唯一的区别是，她们照祂所说的去做了，而我却没有。

上帝在祂的道中曾允许过我们，为了接受这样的应允，我们必须顺服上帝的道。是的，我们必须接受这道，不单单要听道，还必须将这道行出来。

我们需要参加查经，到教会里去听道，但我们也需要进入这个世界，并将这道在我们的日常生活中行出来。的确有时按照这道去做不是那么容易的事，在这种时候，我们感到一点也不喜欢照上帝告诉我们的去做。

顺服上帝的道需要坚持不懈和勤奋刻苦。不能够三天打渔两天晒网。我们不能只是做一会儿，然后看看管不管用。无论结果怎样，我们必须忠实和遵循上帝的道。

长期以来，我一直涉及这方面的事，相信我，那些照上帝的方法去行事的人的确硕果累累！

“是的，”你也许会说：“但是我照上帝的道去行已经很久了，然而我仍然没有得到胜利！”

那么你再多做一一些。没有人会精确地知道上帝的道要在他的生命里经过多久才开始作工。但是，我确信，如果你坚持，这道迟早会要作工的。

只有上帝的方法才会有功效！此外，别无他法。

我知道，要“保持坚定不移”——尤其是似乎什么都未发生的时候，我们不得不费点力气。因为这就是一种争战。我知道撒旦尽力想拉你走出上帝之道，一旦你进入上帝之道，它所做的一切就是试图阻拦你在生活中行出道来。我还知道，一旦你开始将道行出来，它会尽一切办法来让你感到自己的所为不会有任何作用。

这就是你为何要坚持不懈的原因。要求神帮助你，渴慕进入祂的道中，无论怎样艰难，也无论有多久才会在你的生命中有结果，你都只管去做。

你希望好起来吗？

“在那里有一个人，病了三十八年。当耶稣看见他躺着，知道他病了许久，就问他说：‘你要痊愈吗？’——（《约翰福音》5章5-6节）。

耶稣问这个病了三十八年的病人：“你真的想要康复吗？”，这个问题不是有点令人惊讶吗？

当你现在读到这句话的时候，上帝也同样在问你：“你真的想要康复吗？”

你知道吗？有的人真的不想康复。他们只想谈谈他们的问题。你是否也有这样的心理呢？你是真的希望好起来呢，还是只想谈谈你的问题？

有时，人们会对自己有这样那样的问题有瘾。因为有问题成了他们的身份和生活。他们所想、所说和所做的都受这种瘾癖的牵制。他们的人格就是以这种瘾癖为中心。

如果你有一种“根深蒂固的、且经久不散的失调症”，主想要你知道的是，这种症状没有必要成为你整个生活的中心。他想要你信靠他，且与他配合，当他引导你每次一步，克服你的困难，走向胜利的时候。

切记不要试图利用你的问题，以便唤起别人的关注或同情。

当我过去常常对我丈夫抱怨的时候，他会告诉我：“乔易丝，我不会同情你的。”

“我又没有让你可怜我。”我为自己申辩道。

“不，你是在让我可怜你。”他说：“我不会这样做的，因为如果这样，你将永远克服不了你的问题。”

我曾对这样的回答气急败坏，恨不得将他打成一堆肉酱。我们会对那些对我们讲真话的人愤怒。真实的道理就是，在我们好起来之前，我们必须真的想要好起来——无论是身体、心灵还是精神。我们必须对听从和接受真理又足够的意愿。

上帝会针对不同的人采取不同的方法。我们必须学会遵循上帝对我们每个人的计划。无论我们有什么样的问题，上帝会应许满足我们的需要，偿还我们的损失。面对事实是打开囚禁我们的牢门钥匙。

上帝的公义

“你们必得加倍的好处，代替所受的羞辱；分中所得的喜乐，必代替所受的凌辱。在境内必得加倍的产业，永远之乐必归于你们。”——（《以塞亚书》61章7节）。

“好处”在这里指的是“补偿”。所以当预言家说将补偿我们所受到的羞辱、凌辱的时候，他就是在说上帝将补偿我们在生活上所经历的所以伤害。

圣经上说：“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上記着：‘伸冤在我，我必报应。’”（《罗马书》12章19节）。

我们所犯的一个大错就是试图替自己报仇，跟别人算帐，宁可自己去讨回公道，而不是信靠上帝为我们伸张正义。如果我们只顾照自己的意思去做，只能是“剪不断理还乱”。

当圣经上谈到补偿和公义的时候，它就是在简单明了地告诉我们，你我终将得到那已经朝我们而来并理当所得的一切。

现在，作为上帝用宝血换回生命的孩子，我们知道，只要我们信靠主，顺服他，向他悔改我们的罪过，我们就不会遭受因罪而当受的惩罚，反而还会得到嘉奖。耶稣替我们受了罚，我们只继承了他留给我们的清白。

圣经在《诗篇》37章1-2节中说：“不要为作罪的心怀不平，也不要向那行不义的生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。”

上帝的爱通过圣灵的作工撒遍了我们的心田。（《罗马书》5章5节）我们不希望任何人“被割下”和“枯干”，甚至那些伤害了我们的人。在我的生命里，我感谢上帝，他让我不再希望目睹折磨的人过着悲惨的生活了。但是上帝已经向属于他并跟随他的人应允过：那些伤害他们的人总有一天会要偿还不义之债，除非他们认罪悔改。只要我们信靠上帝，他会为我们弥补一切的损失。

有许多的信徒似乎还未明白，为什么他们不要把事情放在自己的手中。他们对所受的遭遇愤愤不平——这种愤恨在多数情况下导致了灾难性的宣泄。

部分原因是我们这些基督徒还没有明白“每个人都会遇见天降雨。”《诗篇》34篇19节说：“义人多有苦难”，尽管我们是上帝的孩子，但并不是所有的事都会按照我们的愿望发生、发展、也不是所有的人都会象我们所希望的那样对待我们。

但是圣经教导我们，只要我们继续信靠上帝，单单仰望他，对他仍然忠心不二，无论发生什么事，他都会替我们伸张正义。《诗篇》34篇19节的后半节说：“……但耶和华救他脱离一切！”万事万物都会要被定位，这一天一定会来临。我们的敌人会要偿还他们的不义之债，而我们的损失将得到加倍的弥补，我们所遭受的痛苦将被加倍的快乐取代。

真正的公义是值得我们耐心等候的。

大大的补偿

“这事以后，耶和华在异象中有话对亚伯兰说：‘亚伯兰你不要惧怕！我是你的盾牌，必大大地赏赐你。’”——(《创世纪》15章1节)。

在这一节经文中，我们看到主走到亚伯拉罕跟前，并向他应允，如果他忠心于并顺服主，主将亲自成为他大大的补偿和赏赐在《加拉太书》第3章里，我们知道对亚伯拉罕的祝福不单单属于他一人，还属于我们这些由于信靠上帝之子耶稣基督，而成为亚伯拉罕后裔的人。

我们每个人都会象亚伯拉罕那样受到祝福，只有我们象他那样忠心和顺服。

在我们的事奉中，我丈夫和我都有着令人难以置信的愉快。上帝对我们实在太好了！我们常常看到美妙的事物为我们而准备，我感觉自己就像一个神话故事里的公主！当我回想上

帝为我所做的一切时，简直惊讶不已：“我在世界各地旅行，人们从四面八方涌来听我说话，我既入电台又上电视，无论我走到哪里，上帝都替我打开大门——我是如此地蒙福！”

上帝也会这样来祝福你——只要你走他的路，信靠他是你的补偿，你的大赏赐和你的辩护者。在蒙福之前，我不得不学会任凭上帝来处理自己的事。

在《创世纪》12章3节中，主与亚伯拉罕立了约，包括主对亚伯拉罕所说的：只要顺服，主会祝福那祝福他的人，而诅咒那诅咒他的人。

只要你停止对所遭遇的一切愤怒不平，放弃对那些伤害你的人进行报复，公义的上帝将彰显他的公义，一切都会好起来。

不知有多少年，我为自己的过去感到悲哀，为在生活中所遭受的所有不平而感到叹息。也不知有多少年，我不停地问上帝：“为什么是我呢？上帝，为什么是我呢？”这种自怜的问题简直让我发疯。

最后，主对我说：“乔易丝，你既可以靠人的同情度日，又可以充满能力帮助人。你究竟想怎样？”

我们所有的人都会渲染我们在生活中的遭遇。我们过去的经历能成为我们态度和行业消极的主要原因。但是，它只不过

可能让我们变得消极的原因，而只有我们才能真正决定自己的道路，没有任何原因让我们自己停留在过去的阴影里。

上帝告诉我们今天的每个人：“只要你充分地信靠我，将你过去的生活完全交托给我，让我来处理，我会让你好起来的。快快停止自己行动，你只会把事情弄得更糟！”

要学会把事情完全交付给上帝，一个重要的步骤就是要能饶恕别人，这一点我们将在后面的章节里详细讨论。

有一次，一位先生对我说：“我开设了一个心理咨询中心，我发现在来咨询的人当中，不能饶恕别人的人最多。”

我从自己的生活 and 事奉的经历中也能发现这个事实。尽管我们听到有关饶恕的话题很多次了，我们仍然不得不学会经历饶恕。否则，我们生命中的公义之秤永远不会平衡，而且我们也永远不会经历上帝想赋予我们的、丰富充实的生活。

只要你学会了将你的过去完全交托给上帝并信靠他，他就会应允你，让那些使你承受痛苦的人偿清债务（虽然上帝让人清偿债务的方式和我们想象的常常不一致），并且加倍的来偿还你所承受的痛苦。这样看来，为了得到这样一种补偿和赏赐，我们不也应该放弃过去所有的伤害吗？

两条道路

“你们要进窄门；因为引至灭亡，那门是宽的。路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”——（《马太福音》7章13—14节）。

我们都知道耶稣说过：“我就是道路”。在这两节经文中，耶稣说到了两条不同的路，引至灭亡的宽路及引至永生的窄路。

当我默想它们的时候，主让我很快就明白了，祂说：“乔易丝，在宽路上，有一间屋子，能容纳所有带血气的东西：苦毒、不饶恕和复仇。但是在窄路上，只有一间容纳灵的屋子。”

凭血气，很容易选择宽路，但最终的结果是死亡。选择引至永生的窄路要难得多。

情感驱使我们走那容易行的宽路，做那有短暂好感的事。智慧则鞭策我们走那难走的永生之路。

问题是：“我们要选择哪条路呢？”

上帝想要恩待你们！

“耶和华必然等候，要施恩给你们；必然兴起，好怜悯你们；因为耶和华是公平的神，凡等候祂的，都是有福的。”——（《以赛亚书》30章18节）。

请再次留心这一句话：上帝是公义的上帝！他等待、期望、留心、恳切地要做公义的事！

《希伯来书》6章10节告诉我们：“因为神并非不公义，竟忘记你们所作的工和你们为祂名所显的爱心，……”这就是为什么我们所有热切地等候他的人会得到祝福的原因。

上帝在天堂里等着对你我施恩。祂是公义也是仁慈的上帝，不是愤怒和处罚的上帝。祂想平衡我们的生活，弥补我们所受到的一切伤害——无论这些伤害是什么。

无论你现在的处境和过去的经历怎样，上帝都想要施恩给你！祂有一个恩待你一生的计划。

保持行在其间！

“你或向左，或向右，你必听见后边有声音说，这是正路，要行在其间。”——（《以赛亚书》30章21节）

无论在你生活中发生了什么事，即使你被配偶抛弃，被你的父母污辱，或被你的孩子们及他人伤害，只要你一直呆在那条窄路上，把那超重的包袱丢在脑后，你迟早会要找到你要去寻找的平安、喜乐和痊愈。

耶稣自己就是道路，祂向我们显示了要走的路。主差遣圣灵来带领我们走上那将要行的路，也就是那引至永生的窄路，而不是引至灭亡的宽路。

我们必须坚定不移地行在主耶和華給我們指定的路上：“我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。”（《加拉太書》6章9節）。

聖經上並沒有應許我們，當我們行了善事，我們得立刻得到賞賜。但是它確保了我們。只要堅持行善，最終我們會得到賞賜。

上帝說：只要地還存留，就會有播種和收成。（《創世紀》8章22節；根據作者的解釋。）我們還可以這樣來看這節經文：“只要地還存留，就會有播種、成長和收成。”我們必須如農場主一樣耐心等候。他播下種子，满怀期望地等候收成。他對別人談他的渴望、他的收成。

只要你繼續行在聖靈及神的話啟示你的道路上——此生及永生——你會享受那因你所受的痛苦而應得的所有補償。

因此堅持不懈地走在那引至永生——完全和富足的生命——的窄路上吧！

三、医治受伤的情感第二部分

在这一章中，让我们来看看圣灵是怎样带领我们一步一步地医治受伤的情感的。

由于幼年时所受的污辱，我的身心多年来一直在痛苦中煎熬。当圣灵带领我经历医治时，我开始对这种医治的步骤有了清楚的认识。

我深信，这些步骤将有助于你成功地解决情感方面的问题，恢复你那破碎的心灵。

第一步：面对现实

“……你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒；你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”——（《约翰福音》8章31-32节）。

如果你想要接受情感上的医治，你必须学会面对现实，这是第一步。

生活在虚假中的人们是得不到自由的。你不可能装出一幅若无其事的样子，或者说你并没有受那些打击的影响，甚至一点儿反应也没有。

大多数情况下，那些被污辱过或有其他不幸的人，尽力显出一幅什么都没有发生的样子。

例如，让我们来假设一个年轻女孩生下一个私生子，然后又放弃对这孩子的抚养。这种创伤会给她今后的生活留下阴影，造成她情感方面的问题，同时她对生活的态度和看法都建立在过去的经历上。

同样，当一个人承受了言语方面、身体方面或性方面的污辱之后，便会在一种错误观念的误导下贬低自己的形象，就像这个假设的女孩一样，她会认为一定是自己有什么不对的地方，才受到这样的伤害，也就是说她是该受这种惩罚的。

从我自己的生活经历，已经过的事奉来看，我越来越意识导人类真是极其擅长竖起高墙，或在黑暗的角落填塞东西，将自己伪装起来，就好像真的什么也没有发生过。

我十八岁以前，一直生活在倍受凌辱的环境中，事情发生的时候，我不得不去面对所发生的一切。但是一旦我离开这个环境，进入世界的时候，我就装得若无其事一般。那时我的确过着截然不同的生活。我从来不对任何人述说自己的隐私。

为什么我们不想将所遭遇的不幸公布于众呢？因为我们很害怕人们怎样想自己。我们害怕被拒绝、被误解，或者害怕那些我们关心的人一旦完全了解真相，便不再爱我们了。

拥有耶稣这样的朋友真是好极了，因为我们不用向祂隐瞒什么。祂早已经知道我们的一切。我们可以不断地去找祂，并知道自己是被祂爱着的，无论我们遭遇了什么不幸或者有怎样的反应，祂都会接纳我们。

我们要切记的是：上帝无所不知。圣经上说在我们说话之前，祂已经知道我们内心的想法。（《诗篇》39篇1-4节）

当我能够与主同行时，有一次在我知道自己无法向主隐瞒仍然事实之前，我向主祈祷，并开始思考要不要将内心隐私告诉主。

当我的内心还在翻江倒海的时候，上帝对我说：“乔易丝，我已经知道了这件事的前前后后。”

“那么，既然这样，我为何还得告诉你呢？”我问道。

你知道为什么我们仍然要将所经历的一切告诉主吗？因为祂希望我们在公开的时候就将它从我们内心清除出去！这是医治过程的一部分。

如果现在你的生活就有一些问题，无论是什么问题，你都要面对现实，然后在祷告中告诉主，请求圣灵来医治你。这样，上帝一定会带领你并指导你经历医治。

第二步：承认你的错误

“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”——（《雅各书》5章16节）。

我想最终总是会有人来与我们分享在我们生活中所发生的事。我们会将那让我们困惑不堪的事说给别人听。

然而要应用智慧。要跟随圣灵的带领。选择一个你认识并信靠的人。要确信如果别人分担你的重负，就不会把它只搁在你个人的肩膀上了。要尽力挖掘那些尘封了很久和已被埋葬了的回忆，而不是开始一个挖掘工程的探险。

例如，四十年前，你被自己的祖父污辱过，现在你的祖母已经八十五岁，那么你就不要再向她旧事重提。如果你这样做了，可以让你自己得释放，但会增加她的负担，这样的举动是不明智的。

运用智慧来掌握平衡是很重要的。如果你将要和别人分担的问题，就让上帝来告诉你，选择谁来作密友合适。要选择一个成熟的信徒，这人不会因为你的重负沉沦或受到伤害，或者利用你的问题来伤害你，让你感觉自己更糟糕了。

有很多时候，当我们最终能将生活中多年堵塞的问题告诉了某人，我们就感到了彻底的释放，尤其是我们的倾诉对象并不理会这些问题，仍旧爱我们、接受我们。

当我终于鼓起了勇气，告诉别人我幼年的遭遇时，只要我想尽力地说下去，我浑身颤抖得很厉害，每次都这样，我感觉自己象得了伤寒一样。这是当我揭开尘封许久的记忆时一种情感上的反应。我在恐惧中发抖。

现在，当我谈论我的过去时，就好像在谈别人的问题一样。因为我已得到了医治和恢复，我的过去再也不会干扰我了。我知道在基督里，我是一个新造的人。（《哥林多后书》5章17节）

在我的聚会当中，人们常来找我谈那二十、三十、四十甚至五十年以前所遇到的事。当可怕的事实从他们的嘴里出来时，他们常常痛哭流涕。我相信，当他们意识到，可以谈论这些受伤的经历而又仍然可以被人接受时，他们得到了彻底的释放。

我告诉他们：“上帝爱你，也接受你，我爱你也可以接你。你过去的遭遇不会让你的基督徒朋友们改变对你的态度。”

第三步：向自己承认事实

“你所喜爱的，是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。”——（《诗篇》51篇6节）。

上帝希望我们在内心深处能面对事实，然后以适当的方式向一个适合的人承认。有时，这个最需要聆听的人就是我们自己。

当人们来向我寻求这方面的帮助时，我常对他们说：“走到镜子前面去看着你自己，然后对你自己承认有这些问题。”

也许你的问题是你的父母不像爱其他孩子那样爱你。

“我怎样能对别人说这些呢？”也许你会这样问。那么你可以寻求在你里面的圣灵的帮助。

我相信，我们不得不面对事实，为的是可以朝前迈步。如果你的父母不爱你是事实，你必须面对这个事实。你必须走到镜子前面对自己说：“我的父母不爱我，也许今后他们也永远不会爱我。”

有一些人用尽几乎所有的时间去寻找那永远也得不到的东西。如果你不被他人爱着，这个事实已经毁灭了你过去直到现在的生活，那么不要让它再来毁灭你今后的生活了。

应当照《诗篇》27篇10节加载的有关大卫所做的去做，向你自己承认：“我父母离弃我，耶和华必收留我。”

无论那干扰你的问题是什么，都要面对它，考虑向一个值得你信赖的顾问分享，然后向你自己和你的内心承认这个事实。

有一位医生断断续续地放弃行医，到街上去乞讨。当有人多年以后终于找出了这位医生的症结时，他们发现他正是费尽了毕生的精力，要得到他父亲的接纳和赞同，而他的父亲一直都在与他作对。他努力成为一名医生，想着会得到一种他一直在寻找的赞同和接纳。当事与愿违时，他更加努力地工作，有了相当成功的事业，想着这下他的父亲一定会要以他为骄傲了。他去看望他的父亲，与他分享自己的成功与成就，但经历的却只有更多的反对。

当我们努力后遭到失败，我们常常会有肉体上、精神上和感情上的剧痛。正是在这样的情形下，那位医生才会走到了情感的尽头，离开那成功的行医生活，转而变成一个无家可归的乞丐。

当他了解到他的父亲有一种障碍，不能向人显示爱时，他面对这个事实，后来他的精神和情感得到了完全的恢复和医治！

第四步：接受原谅，忘记你的罪

“……我要赦免他们的罪孽，不再纪念他们的罪恶。……”——（《耶利米书》31章34节）。

无论你有什么样的问题，也无论你有这样的问题，你对自己的感觉有多么糟糕，上帝爱你。在耶稣基督里，他给了你新的生命。他也赐你一个家庭，和新的朋友来爱你、接受

你、欣赏你和支持你。因为圣灵在你的里面，时刻关心着你，你会好起来的。

也许你不得不在镜中面对自己，并向自己承认：“我堕了胎。主啊，我竟做了这样的事！我现在还可以站在这里，用眼睛直视我自己，是因为我明白：即使我做了这样的坏事，你也能让罪远离了我，就像东离西很远一样，你也不再纪念我的罪！”

无论我们做了什么事，我们需要深深理解上帝的话：“我将不再纪念你的罪！”

一旦我们向上帝坦白了我们的罪，并祈求他的赦免，而且不断反覆地去祷告中将这样的事带到上帝的面前，我们就想起上帝曾应允要忘记的事，要将某样东西与我们分开，象东与西分开得很远那样。（《诗篇》103篇12节）

一旦你已向上帝坦白了你的罪，并祈求祂的赦免时，祂不但赦免了你的罪，而且会将它们忘得一干二净。

你也需要这样待你自己。不要再为某些不再存在的事去惩罚自己。

第五步：承认你已经是一个新造的人

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”——（《哥林多后书》5章17节）。

过去我做过许多我并不引以为荣的事。例如，当我还是个孩子时，我是一个惯偷。我能偷走身边的、可以用手拿得住的所有东西。这是非常可怕的事，当然我现在没有这样了，因此我也不会因为我童年时代的罪来让自己痛苦。我相信，我偷东西是因为我曾受过污辱，偷窃让我感到自己也能在生活中控制什么，而不是一味地受每个人或每件事的控制。

曾有一段时间，我是一个酒吧的应招女郎。现在我在事奉“新酒”，因此我不再为过去所做的事而感到不安了。

瞧，只要我们承认并宣布我们的老我——过去的自己——已经死了，如今的我们是在基督里新造的人，我们就能做多么美好的见证。

圣经告诉我们，老我已经死了，已经被埋葬了，新的生命已经从这种死亡中复活了，因此你我现在能在耶稣基督里安坐去天堂上了。

那么我们为什么还有允许老我的生命中所发生的事情来羞辱我们呢？不，对我来讲谈论一个死去的人一点关系都没有！

如果你我在耶稣基督里是新造的人，旧事已过，我们需要忘记过去！

无论过去你经历过什么，你当感到轻松地看着任何人并对他们说：“这是我的过去，这是我过去所做的事，但是感谢上

帝，现在我已经成为在耶稣基督时新造的人了。我不再象从前了！你简直难以相信上帝在我生命里的作为！”

记住我先前所说：“将事情说出来，好使它们松开紧抓我们的手。”

第六步：承担自己的责任

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的，祂的道也不在我们心里了。”——（《约翰一书》1章9—10节）。

有些人隐藏在对事实的否认里，他们害怕人们发现了他们真实的罪。只要他们否认过去，他们决不会从中得到自由。

不承认自己有问题之前，就不能从这个问题中得自由。一个酒鬼或吸毒的人，已经不能控制自己的生活，他们会不可避免地承受这种瘾癖带给他们的痛苦，直到他们能说：“我有毛病，我需要得帮助！”

我们常常宁可责备他人，也不愿意面对我们自己的问题，承担责任。不愿面对和接受自己的责任是幼稚的。

从我们的小儿子身上，我学会了很多东西。他真是个好孩子，我感谢上帝将这样一个好孩子赐给我们。他让我感到年轻。他还是个有趣的小淘气包。

尽管丹尼现在已经重生，但他还是一个孩子，仍旧完全行在血气里。因为他从来就不想承担犯错误的责任。无论什么事，丹尼是不会有错误的。

有一次，我和他一起坐在大货车里，我回顾着他的所作所为，整个车厢的后面撒满了乱七八糟的东西：土豆条的碎屑，几个袋子，和一个已经坏了的可乐罐。我说：“丹尼，不要再大喊大叫了，快把后面的渣子清扫干净。”

“那不是我的错！”他叫道。

“那是谁的错呢？”我问道。“我又没有在后面！”

“可是，那是爸爸给我的罐和土豆条！”他叫道。

你们瞧，即使是他接受了那些东西并把它们撒得满地都是，仍然不是他的责任。倒是他父亲不该把那些东西给他。他就是这样来推卸他的责任。

我们在生活中都会做完全与此相同的事！

后来又有一回，我的体重增加了，但我没有意识到。当我在试衣服的时候，我却对我的丈夫抱怨那个帮我洗衣的小姐。

“她到底把我的衣服怎么啦？”我叫道：“她弄缩了这些衣服，把它们给毁了！我早就跟她说过，不要把它们放进甩干桶，而要拿去干洗！”

如果这件衣服的确是被拿到干洗店里去了，我就会说：“那帮人怎么回事呢，把我的衣服缩成这个样子！”我为我这件不合身衣服总是在责备别人。

直到有一天我站到秤上，发现自己增重了六到七磅时，我才停止了那样的抱怨。突然开窍了。不是我的衣服变小了，而是我变胖了。

我不得不对自己说：“乔易丝，你长胖了，因为你太贪吃了！”

就像我不得不正视事实且承担自己对这件事的责任时，我每一个人都当正视自己的实情，承担我们各自问题的责任，以及寻找解决问题的办法。

即使我们的问题产生是由于有违背我们心意的事临到我们造成的，我们也没有任何理由让这些问题继续存在，并越来越严重甚至控制了我们整个生活。也许过去的经历造成了我们现在的这个样子，但是我们没有就不要就停留在这个状态中。我们要主动开始改变自己的第一步。

第七步：跟随真理的灵

“只等真理的圣灵来了，祂要引导你们明白一切的真理……”——（《约翰福音》16章13节）。

正如我们所看到的，我们必须面对和认可我们身处的真实情形，我们才能得医治。我们必须停止试图用自己的错而去责

备他人。总是以那些以前的经历来为自己目前的处境开脱，也是不健康的。

过去我和别人总相处不来，我确信，这是因为小时候受到的伤害所致。但是一旦我开始祈求上帝来医治我，祂便开始向我启示有关这一切的真理。

祂给我的一个启示是，每当圣灵尽量在引导我看见自己不好的一面时，我的第一反应便是：“是的，可是……”。

主让我明白，任何的借口只会掩盖问题的根本，因此这根本也得不到暴露，那么有问题的人也总是会有问题。

当有人指出你的错误时，你是象我过去一样找借口呢，还是面对事实，承认错误？承认错误是我们在生活中最难做到的事情之一。

有一次，我的丈夫因为打高尔夫球，很晚才回来，但他曾答应会早点儿回来吃完饭的。当他到家的时候，我已经准备好了一篇周详的演讲。我立刻痛斥起来，告诉他如果要晚点回来，应当先给我打个电话。正当我准备要重重地罚他一顿的时候，他看着我说：“你完全正确。”这句话就让我的全部打算就此告吹。他又接着说：“我会祷告，求上帝帮助我不要再这样了。”我还有什么话可说呢！他的真诚阻止了一次狂吵烈辩。

然而有很多次，当上帝指出我们犯了错误的时候，我们仍然很难就这样说：“主啊，你完全正确。我没有任何借口。我求你原谅我，并帮助我克服这个毛病。”

我深信，在我们与上帝之间和其他人之间的诚实，会拦阻撒旦在我们生活中猖狂的行动。我认为，当大卫向我坦白自己的时候，撒旦不会比我更明白该如何去面对事实。真诚的坦白终止了撒旦的权力。

内在的医治与情感的医治

“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫祂永远与你们同在，就是真理的圣灵，乃世人不能接受的；因为不见祂，也不认识祂；你们却认识祂，因祂常与你们同在，也要在你们里面。”——（《约翰福音》14章16—17节）

在《约翰福音》16章13节里，耶稣把圣灵称为“真理的圣灵”。在这两节经文中，他向我们指出，这个灵被差遣来到世间，就住在我们每一个人的里面。如果这个真理的圣灵在我们里面，那么这个灵最基本的作用是什么？按照耶稣所说，祂将指引我们进入真理的王国。

教会内部的教导，我称之为“内在的医治”，并感到需要唤起大家对它的注意，尽管会有很多信徒不同意我的观点。

我完全赞成内在的医治，但我更喜欢称它为“情感的医治”，好与今天在一些基督徒圈子里所教导的和实行的区别开来。

我相信隐藏于内在医治后面的动机是正当的。那些教导和实行内在医治的人想要帮助别人，但我坦诚地讲，有的技巧是很危险的。

内在医治用于医治那些过去受过伤害的人们。它常常有很好的效果，但我们必须意识到，有时，一些并非出自上帝的方式出现在医治的过程中。

让我来举个事例，我有一个朋友，当她刚信主的时候，她参加了一个所谓“体验冥想”的活动。她去问牧师，牧师认为这没有什么问题，还加了一句：“如果这的确管用，就告诉我。”

这位女士在寻求内心平安，于是她向任何可能有利于她找到平安的事物敞开。当她深入到这个活动的里面，才明白这是一种东方式的冥想，它要求人不断地重复：“Mantra”这个词，在韦伯词典里，这个词被定义为：“一个神秘的咒语（如印度教里使用的）”。

当她和其他参与者坐着冥想的时候，他们嘴里不断地重复那个咒语，开始进入一种恍惚的状态。最后，他们被认为到达了一种境界，在那里会有神秘的灵出现，开始引导他们。

自从我的朋友得救以后，她想，如果这种方法是好的，那么用“耶稣”的名字来取代那个咒语仍会有效。于是她进入那种恍惚的状态，开始重复耶稣的名字。突然，一个灵将她从屋内的一侧击倒在另一侧，于是她猛然醒悟，这事定然有问题！于是她迅速从这个活动中退了出来，返回了她的教会。她寻求帮助的动机是好的，但为得到帮助作出了以上的选择，是完全错误的。

我的另一位朋友也有类似的体会，也是参加了风靡一时的某种控制精神的活动。

这些所谓“内在医治”或“内在教导”，完全是耶稣基督教会所不能容纳的，基督徒应对避免卷入其中。

“为什么呢？”你也许会问：“对医治、安慰、饶恕和恢复的想象有什么错呢？”

不错，听起来，你的话蛮有道理。这些活动好像都是以教会所允许的。这就是为什么有那么多人蜂拥而入的原因。他们没有冷静地自问：“这符合圣经上的话吗？”事实上，在上帝的话中，无论如何也找不到这样的理论和方法。

我认为错误主要出在了人为的想象。作为基督徒，要把耶稣放在我们所行的任何事的第一位，而不是任何想象出来的神秘人物。

我发现另外一个错误就在于，这种“内在医治”的倡导者不是圣灵自己，而是一个人。有的方法鼓励个人进入一个冥想的状态，然后安静自己的心，开始想象自己的过去，感情曾受到伤害的那一刻。

有时，这些落后的程序最终能让人回到母腹或出生的时候。它要求参与者想象并退回到情感受到伤害的那一幕，想象一下耶稣来到身边，开始医治他的伤口。

依我看来，问题就在于出现在这种情形下的耶稣是人们想象中的耶稣，并非圣经上那位真正的耶稣。

最后，我读了一本有关个人经历的书。作者认为耶稣曾向他显现。他曾有过三个异象，并认为异象中的人是耶稣。这人被耀眼的光芒笼罩着，当时就给予了他一种暂时的平安和舒适的感受。然后这人开始对他说话，并给予他一些指示。

异象中的人物迫使他冲到海滩上，并向其他人做见证。不论他愿意还是不愿意，一个声音很清楚地对他说，当时这是他不得不立刻去做的事。

如果作者了解上帝的话语，他会意识到他当时所遇见的那人不是上帝。上帝不会迫使他的孩子们做任何事。上帝用祂的圣灵来带领、引导祂的羊，但会以柔和，并让人感到甜蜜的方式。没有人会被上帝强迫去行任何事，正如他的得救不会在压力下产生一样。

医治还是欺骗？

我从耶稣基督那里得到了极大的医治。但我从未问津过前面所描述的那些流行的“内在医治”，以便得到真正的医治，我只让圣灵来带领我和引导我。

如果你祈祷并求上帝帮助你，使你得到情感上的医治，祂会亲自带领并引导你。祂对我们每一人都有祂自己的计划，而这计划总是和圣经上的话保持一致的。

例如，多年前，我向上帝祈求，好让自己从患难中得医治。当我的祷告期还在延续的时候，有位女士来到我们的教会作了一个见证。她的背景和经历和我的几乎一模一样。我的丈夫建议我去买一本这位女士有关方面的著作。

我把这本书买了回来，并开始阅读。在这部著作中，那位现在事奉上帝的女士回顾了曾经发生在她的生活中的事。忽然，我立刻回到了过去。我意识到，这是圣灵在引导我回忆过去的情景，并帮助我仔细分析，从中得到安慰和医治。

这才是真正的情感医治工程。发起人是圣灵自己，而不是人在寻找的时候忽然想起的事物。

如果你的确需要情感上的医治，不要试图去想象那些会让你感觉好一些的事情。到上帝那里去，求祂以圣灵来指引你当走的路。然后时刻准备面对祂给你的完全的医治。

不要让任何人干扰你对过去的问题，你要仔细地挖掘过去那些你不想去面对的事。否则，你的努力会全成泡影。

圣灵为我们所做的美事之一就是祂会带领我们循序渐进。祂知道我们什么时候准备好了，能够面对特定的事物。当上帝亲自带领我们面对那些生活中具体的痛楚时，我们会明白，处理它们合适的时间已经到了。

记住，圣灵的启示来自于上帝，而不是人。

对所谓灵的引导要小心。撒旦尽力用欺骗的方式，模仿圣灵来带领我们，使我们偏离真道。对你跟随的人和事要小心。要向主祈求，使你免受欺骗。

今天有许多貌似属灵的事物，它们拥有好听的头衔，给人良好的感觉。你在跟随之前，务必要确信它们是否和上帝的道相符，是否是圣灵发起的。当你敞开你的灵接受外来的帮助时，一定要明确，你只向圣灵敞开，而不是一个模仿的灵。

向上帝敞开

“神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信。我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。”——（《约翰一书》1章5—6节）。

这两节经文的精彩就在于向我们揭示了接受医治的第一步：承担起各自的责任，面对各自的处境，而不是一味地将责任推卸给他人。

我们常常将事情深深地埋在内心深处，加以掩盖真相，这样只能让它们变得更黑暗，更无法明辨。但是上面的经文告诉我们，在上帝毫无黑暗。因此当我们让上帝完全进入我们的心灵时，我们的里面就不再有黑暗了。

我快乐，因上帝将祂的灵充满了我内心的每个角落，我里面满是他的荣光。再没有任何地方是向祂关闭的，或者是那些与祂同在的光所照不进来的。

有许多迹象能表明我们是否走在福音的光中，其中一个迹象就是我们与日常生活中所接触的人有良好的关系——这包括我们的配偶和孩子们。

现在我能坦然地告诉你，在我所认识的人当中，没有人和我有什么不对劲的地方。这不是因为他们改变了，而是我让上帝进入我内心的隐蔽处，并用祂奇妙的光来填满我的心。我将自己置于圣灵那锐利的、能让一切都洗净了的光之下。结果是我再也不像从前那样生活和行走在黑暗、恐惧和痛苦中，而是光明、平安和喜乐之中。

当我里外不一致的时候，我就不得不戴上面具伪装起来。我现在穿着诚实的外袍，我很高兴能在面对上帝、我的家人和其他人时，内心充满平安。

我不再害怕别人对我怎么想了，因为我已经将自己的心向圣灵敞开了。祂光照了我内心黑暗的角落，因此我能自由自在地生活了。

如果你也向上帝敞开心扉，让祂用那能赋予生命的灵填满你的内心，你也会说出我的感受。

你的鼻子会知道!

“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”——（《约翰一书》1章7节）。

我很喜欢后半节经文，它说的是耶稣的宝血能洗净我们任何形式的罪。

我可以举例来说，在我们的日常生活中，耶稣的宝血是怎样来洗净我们的罪的。

假如在你的冰箱里有东西已经腐烂了，每次当你打开冰箱的门，你就知道有什么已经变质了，因为你的鼻子能闻出来。尽管你不能立刻准确地找出它在冰箱的什么地方，你仍能确信这东西一定就在冰箱里。

我认为生活也是这样。如果我们里面有什么东西变质了，那些靠近我们的人将会先发现它，尽管他们不一定知道是什么东西变质，又为什么会变质。他们能“闻”到它的气味。

在《哥林多后书》2章15节中，使徒保罗告诉我们这些信徒：“……无论在得救的人身上，或灭亡的人身上，都有基督馨香之气。”

不幸的是，事情有可能完全相反。当我们里面某种被封闭、隐藏起来的東西，开始腐烂、变质时，它发出的气味完全是不同的，能让每一个人察觉出来。

这就是为什么我们得敞开自己，让圣灵进入，洁净我们的内心，清除那些会使我们发出恶臭的污秽。

当我们向上帝敞开并让祂洁净和医治我们的内心时，我们会发现和身边的人相处得越来越好了。这不是一夜之间就会发生的事，因为它是一个循序渐进的过程。但是一步一个脚印，它就会发生。

触及问题的根

“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”——（《约翰一书》1章8—9节）。

这里，我们看到，除非愿意承认自己的罪过，并祈求上帝来洗净这罪之处，我们找不到解决罪的办法。在整个过程中，你还需要带上自己的属灵财富，直入那罪的根由。

你如果有了情感方面的问题，我建议你首先认清你所经历的情感不是问题，问题在于它的表现方式。你要做的不仅仅是只处理自己的症状——你的情感，还要触及问题的根结，那促使你想要这样表现的东西。

通常我们太关注自己的感觉。我们会这样说：“我觉得没有人关心我，”“我觉得其他人不爱我，也不了解我，”“我觉得人们从不注意我。”

这些想法和说法证明我们常常受情感带给我们的感觉的影响，而不是在我们的生命中真正发生的事情。

让我给你举一个事例。

现在假如有一位女士，她感到她的丈夫不关心她。因此她祷告，祈求上帝使她的丈夫更关注她自己。当她的祷告没有得到应答时，她打算采取行动来让希望变成现实。她开始对丈夫发牢骚和抱怨：“你对我关心太不够了：你从不关心我的任何事，也不关心我的情感。”

事实上，无论她的丈夫或其他人有多么关心她，她还是不会满意。别人的关心总是不够。为什么呢？因为她试图从人那里得到只有从上帝那里才能得到的东西。她总是把自我形象建

立在别人对她的反馈和意见之上，而不是她自己在上帝眼中的价值。

看起来，她的问题好像是得不到别人的爱和欣赏，但根却在于当她还是一个孩子时，就有情感上的饥饿。结果，现在她尽管已是成人了，她却变得对别人有更多的要求，而这些要求已经超出了别人所能给予的。因此，她会让每一位靠近她的人苦不堪言。如果她不尽快地意识到这一点，并采取措施对付这种心态，她终将耗尽与所有人的种种关系。

除非她知道了问题的根本，并采取办法来解决它，否则她仍然会不断地抱怨、责备别人对她的关心、不欣赏。实际上都是她自己的原因。

她听从自己的感觉和情绪，而不是回到问题的根结，寻找那真正促使她有这些感受的东西。

我自己的经历也是一个很好的例子。当面临许多情感的问题时，我过去常常是暴跳如雷，如果事情不如我想象的那样顺利，我会大发雷霆。

比如，我可以安静地呆在厨房里干活，但如果这时，我的孩子们穿过后门并“砰”地一声将它关上时，我会完全变成另外一个不同的人。我立刻烦躁起来，拿他们当作出气筒。

可是事情过后，我会到上帝目前去祷告：“上帝啊，我这是怎么了？”一旦我确信了自己没有什么问题，我真的会问：“这些人是怎么了？”

过去我完全确信，如果别人不这样做，我就不会有相应的反应。

但事实是，我错了。

如果当时我的一个孩子在门上被绊倒了，我不但不会说：“噢，宝贝，你没事吧？”我还会痛斥这孩子，并吼着：“你怎么回事？你就不能好好地呆在房里吗？别再嚎叫了，我没教过你怎么走路吗？”

我过去一直用自己的不愉快而在责备别人。但是有一天，在我的祷告中，当我问：“上帝，我有什么错？”祂向我显示了这错。——那是改变了我一生的启示。

主对我说：“无论什么事，你总是按照你所认为的好妻子、好母亲和好基督徒的标准去做，但事实上，你的内心对每件事都感到内疚和自责——从没有好好地祷告感到要对过去所经历的事负责。”

祂接着说：“这些感觉给了你压力，这压力又在你的里面堆积起来，因为你独自呆在家中的时间较多，你没有可以倾诉的对象，所以变成了一个压力锅。一旦有事情发生时，让你再无法忍受，你就炸开了。”

这也许也是你的问题。象我一样，由于无从解决的情感问题，你的内心堆积了很多的压力，一旦有你不喜欢的事发生，它就会让你“启动”。也象我一样，你也许从不明白究竟是什么使你会有那样的反应。

我从一些医学研究的书籍中了解到，有75%的病人的疾病是由情感问题所致；其中最大的情感问题之一是内疚。很多人用疾病来惩罚自己。他们拒绝放松和享受生活，因为他们认为他们“不配”有这样的好时光。因此他们总生活在没完没了的懊悔和自责的苦行中。这种压力会使人得病。

如果这正是你的写照，唯一的解决办法就是呼求圣灵来帮助你找出问题的根结——那使你饱受折磨的根源。只有祂才知道怎样来帮助你。

我想起一段关于亨利·福特的小故事来。有一天，在他的汽车厂内有一些重要的设备不能正常地工作了，他把一个叫作斯坦麦的朋友叫过来，一个真正的机械天才。这人的外形很丑，但头脑却是非凡出众。

斯坦麦在机器旁稍作修理，十分钟后机器又开始正常运行。这两位朋友乐坏了；斯坦麦随后离开了。

几天后，福特竟然收到斯坦麦寄来的一张价值一万美元的付帐单！他马上打电话给他的朋友，抱怨道：“你不认为这有点儿过分吗？一万美元付给一个粗粗摆弄了十分钟的人？”

斯坦麦平静地回答：“是这样，十美元是我花了十分钟来摆弄的报酬；九千九百九十美元是我知道摆弄哪儿的报酬。”

圣灵的医治之所以这样宝贵，就是因为祂知道摆弄哪儿！

圣灵是唯一比你自已更了解你的人。祂知道你的问题出在哪里，也知道怎样处理。解决你问题的最好办法是拜访圣灵，让祂在需要的地方“摆弄”一下。当他这样做的时候，要有耐心等待。记住：情感医治是一个过程，一个需要时间的过程。

可怜还是有力？

“务要谨守、警醒；因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信息低档他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。”——（《彼得前书》5章8—9节）。

如果你想接受情感的医治，让你的生活不断向前迈进，那么你必须停止自怜自艾。我确信几年前上帝问我的问题：“你想成为可怜的还是有力的？”今天也可以同样问你们。

我想就这方面还问问你们几个问题。第一个问题是：“你同情自己吗？”要如实地回答。不要象我以前一样回答：“是的，但……”

上帝已经向我指示自怜会成为人们生活道路中的一堵墙。在我自己的生活中，我不得不认识道每个人都会有问题。我在童年的时候受到污辱，因此我也不例外会有问题。正如每个人

都不得不承担起医治自己、恢复自己的责任，你我也得这样做。我们必须在生活中配合圣灵的工作。

我的下一个问题是：“你是否牢骚满腹？”

过去，我一直满腹牢骚，因为我认为：“我所遭遇的对我来说太不公平；它不该只发生在我一个人身上，因此是我自己活该……”作为肉体，我们有点困难去承认特殊的问题没有让我们特殊化。对上帝来说，我们都很特殊，但每个人都或多或少地受过伤害或污辱。我们每个人都得为自己的行为负责，避免责备过去，或那些伤害过我们的人。

圣经告诉我们不想被魔鬼吞吃，我们要拒绝自怜或责备别人，不再牢骚满腹。只要我们照上帝的方式去行，我们就能经历祂的得胜。

当上帝问我想成为可怜的还是有力的人时，祂在尽力使我明白这其中的含义。祂其实在对我说，也是在对你说：“也许你有理由同情自己，但你没有权力这样做，因为我要来医治你。我要把你从撒旦的手掌中解救出来，而且我会要因此带给你福气，荣耀我。”

你所遭受到的所有伤害，甚至你对自己的虐待，都会让主变为装备你成为服事其他被伤害过的人的工具。

受伤的医治者

“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。”——（《哥林多后书》1章3—4节）。

最好的医治者常常是受过伤的医治者，因为自从他受苦的时候，他就知道该怎样处理他的伤口。这也就是保罗在写给哥林多教会的信中所说的意思。

如果你在生活中曾历经了艰辛和痛苦，那么，你会在将来更成功地服事那些和你有同样遭遇的人。

这不等于说，那些没有受过痛苦的人不会被主所用。我所知道的一些有大能力的牧师都有几乎完美无暇的生活经历。但是你我所受的痛苦也不会使我们成功的事奉。

我写这本书的目的就是想帮助你认识到，即使你的生活曾经沧桑，上帝仍然能用你的经历来荣耀祂——只要你愿意让祂这样做！

如果我回到当初我起步的地方，可怜自己，我就不会善待自己和其他人。事实上，我可能已经成为魔鬼的一个盘中餐了！它会把我嚼碎，然后再把我吐出来。但是因为主恩待了我！让我不再自怜，接受为主而活的挑战。现在我能够帮助国内国外成千上万的人了。

对我而言，在这世上最大的见证就是能够说：“上帝会利用撒旦试图毁灭我的所作所为，将坏事变为好事，并以此来帮助那些同在主内的其他肢体，荣耀祂的圣名。”

这是上帝的作为！

无论你今天在哪里，或者你所经历的事是什么，上帝能完全改变你的处境，并为着祂的王国，因你曾遭受的，造福你和许多的人。

同情还是怜悯？

“情欲的事都是显而易见的；就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、嫉恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。”——(《加拉太书》5章19—21节)。

在圣经中，“怜悯”常常指“同情”的意思，即感动某人替他人着想。怜悯和同情在经文中从不指可怜自己所遭受的苦难。事实上，自怜在某种意义上被看作一种属血气的罪，如《加拉太书》5章19—21节所说的。

当主刚刚向我揭示这个真理时，我仔细地查寻，以使我准确无误地听到了上帝的话。但我找不到它，于是我试图用另外一个翻译。当我仍然找不到的时候，主对我说：“它叫作偶像崇拜。”

的确如此。当我们转向自己的内心，开始为自己的可怜哭泣时，我们在做的是什么呢？我们在把自己偶像化了。我们把自己当作一切的中心，并为自己感到悲伤。因为上帝创造万事万物的方式不是以我们想要的方式进行。

真正的怜悯与同情会感动我们替别人着想，而自怜或偶像崇拜只能把我们带到深深的绝望中。

你还记得，当保罗和西拉被戴上手铐脚镣关在腓利比的监狱时，他们在尽力为别人做什么呢？他们不但没有替自己哭泣，反而开始欢唱、赞美和在主里喜乐。结果，他们使狱卒也悔改并得救。

当我们面对试探和问题的時候不是没有选择的。我们既可以为自已悲伤，也可抬起头来仰望主引导我们走向胜利，正如他引领保罗和西拉所做的一样。

选择是我们的事。

生活下去

“所以大卫为这孩子恳求神，而且禁食，进入室内、终夜躺在地上。他家中的老臣来到他旁边，要把他从地上扶起来；他却不肯起来，也不同他们吃饭。到第七日，孩子死了。大卫的臣仆不敢告诉他孩子死了，因他们说：‘孩子还活着的时候，我们劝他，他尚且不肯听我们的话；若告诉他孩子死了，岂不更加忧伤吗？’大卫见臣仆彼此低声说话，就知道孩子死了。问臣

仆说：‘孩子死了吗？’他们说：‘死了。’大卫就从地上起来，沐浴，抹膏，换了衣裳，进耶和华的殿敬拜，然后回宫，吩咐人摆饭，他便吃了。臣仆问他说：‘你所行的是什么意思？孩子活着的时候，你禁食哭泣；孩子死了，你倒来吃饭。’大卫说：‘孩子还活着，我禁食哭泣；因为我想：或者耶和华怜恤我，使孩子不死，也未可知。孩子死了，我何必禁食，我岂能使他返回呢？我必往他那里去，他却不能回我这里来。’——（《撒母耳记下》12章16-23节）。

大卫在这里是怎么说的？他说：“当我的孩子生病时，我尽了自己的力量去拯救他。现在既然他死了，我再也没有什么好做的了。为何我还要只顾位那我已无能为力的事而悲伤呢？如果我起来，继续生活下去，会对我更好。”

主鼓励我们今天所做的也是如此。祂告诉我们停止为过去的事而悲伤，并决定继续今天和今后生命中每一天；祂告诉我们不要为已经破碎的东西而忧伤，以免把我们今后的时光也毁了。

四、情感及宽恕的过程

有两件事情会使我们心乱如麻。第一就是他人所做的对我们不利的事。第二是我们所做的对他人和我们自己不利的事。我们历经千辛才能从别人给我们的打击中恢复过来，我们确实难以忘却自己对自己和他人的伤害。

我们一直在检验着自己的情感是怎样作用的，因为任何一件摧毁我们或他人信心的事，不仅会影响我们个人，还会影响我们和他人的关系。

在这一章中，我们将考虑，一旦我们学会了原谅自己、他人和上帝时，我们能从情感中期盼到什么。

迅速原谅

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

圣经告诉我们要“乐意地和轻松地”原谅别人。我们要迅速地饶恕别人。

按照《彼得前书》5章5节，我们要以耶稣基督的性格为装饰，意味着我们要恒久吃苦、忍耐，不要动不动就生气或发怒，要迅速地原谅别人，满有怜悯。

我对“怜悯”一词的定义是一种超越事物本身，发现事物之所以这样的原由的能力。很多时候，人们也不明白自己为什么会做这样和那样的事，但人们去做的时候，一定是事出有因的。

作为信徒的我们也是一样。我们要满有怜悯地饶恕别人，正如上帝通过基督来原谅我们不好的行为一样——甚至有的时候，我们自己也不明白为什么有这些不好的行为。

饶恕可以阻止撒旦得势

“你们赦免谁，我也赦免谁。我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的；免得撒旦趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得它的诡计。”——（《哥林多后书》2章10-11节）。

圣经告诉我们要饶恕别人，为的是不让“撒旦趁着机会胜过我们。”因此当我们赦免他人的时候，不仅仅是对他们有益处，我们也为自己做了一件更大的好事。

为什么说，我们这样也是为自己做了一件好事呢？原因在于，不饶恕别人会在我们内心产生苦毒之根，从而使我们整个系统都会中毒。

饶恕和苦毒之根

“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”——（《希伯来书》12章15节）。

当我们满心不愿意饶恕别人时，我们内心也就充满了仇恨和苦毒。

“苦”这个词常用来指那些味道辛辣的和苛刻的东西。

我们还记得当以色列的后裔被领出埃及时，上帝告诉他们在离开的前夜要准备一顿逾越节的正餐，其中包括苦菜。为什么呢？上帝希望他们吃那些苦菜，以便记住曾经历被奴役的苦楚。

苦总是与捆绑分不开的！

据说，以色列人当时吃的苦菜可能与现在的辣根相似。如果你曾咬过一口辣根，你一定知道这东西会使你的身体立刻有反应。苦的滋味能在我们的精神上也产生完全同样的反应。它不仅使我们不舒适，也会使同住在我们里面的圣灵感到不舒适。

我们已经看到，对那些与我们接触的人来说，我们是他们的馨香。但当我们的内心是苦毒时，我们所释放出来的气味就不再甜美而是苦涩的了。

苦毒是怎样开始的呢？依照圣经，它从根中长出来。苦毒的根常常结出苦毒的果子来。

那么从什么样的种子里能发出这样的根来呢？是“不饶恕”。

苦毒常常来自于许多我们不愿舍弃却也不重要的冒犯，我们不愿意将这些不愉快的事从内心抹去，直到它们冲破比例，变得很大很大。

除了所有我们可以忽略不计的小事以外，还会有一些他人也认同给我们带来的重大伤害。如果我们允许它们成长并化了脓，它们就会越强大，并影响我们整个人生：我们的性格、态度、行为、眼光以及我们与他人的关系——尤其是我们与上帝的关系。

放弃它！

“第五十年，你们要当作圣年，在遍地给一切的居民宣告自由。这年必为你们的禧年，各人要归自己的产业，各归本家。”——（《利未记》25章10节）。

“你的弟兄若在你那里渐渐穷乏，将自己卖给你，不可叫他象奴仆服事你。他要在你那里象雇工人和寄居的一样，要服事你，直到禧年。到了禧年，他和他儿女要离开你，一同出去归回本家，到他祖宗的地业那里去。”——（《利未记》25章39-41节）。

为了阻止撒旦利用你，你要饶恕别人！帮帮你自己，让那种被触犯的感觉离开你！饶恕别人以免你中毒——同时被囚禁。

按照韦伯大词典，“饶恕”一词意味着“原谅错误或冒犯：与‘赦免’相同”。

当有人被追究刑事责任，并被囚禁起来时，我们认为他欠了社会的债。但如果他被原谅了，他就可以自由自在、毫无束缚地走他自己的路了。然而这样的原谅不是可以被赚取的，而是必须由更高一级的权威给予。

当有的人已经触犯了我们的，你我都趋向于这样的想法：这人欠了我的债。

例如，一次在我们的一个聚会当中，一个女士穿过祷告的队伍并告诉我，她发现丈夫在欺骗她。她的反应是：“他欠了我的债！”

当有人伤害了我们，我们的反应就好像那人偷了我们的东西或伤害了我们的身体。我们感到那人欠了我们的债。这就是

为什么耶稣教给我们主祷文：“……免我们的债，如同我们免了人的债。”(《马太福音》6章12节)。

在《利未记》25章中，我们读到在禧年，所有的债务都取消了，所有欠债的人也得了自由。

当我们的基督里的时候，我们的每一天都是禧年。我们能对那些因伤害我们的负责人说：“我原谅你并取消你的债务。你得自由了。我把你交在上帝的手中，让祂来与你交涉；因为只要我在试图与你交涉，祂便不会这样做了。”

圣经告诉我们，不要用永久性的债务来束缚别人，正如我们也不应被任何人当作永久的欠债人一样：“凡事都不可亏欠人，唯有彼此相爱……”（《罗马书》13章8节）

你能想象当一个罪人被赦免十年或者二十年监禁时的狂喜吗？这也就是十字架的好消息。因为耶稣替我们偿还了债务，上帝回对我们：“你再没有欠我什么了！”

有一首歌的歌词也表达这样的意思：“我欠了还不起的债；祂(耶稣)偿还祂并未欠的债。”

我们的麻烦或是自己仍然在尽力偿还对主的债，或是仍然在收集别人的债。正如上帝取消了我们的债务并原谅了我们一样，我们理当这样取消别人我们的债务并原谅他们。

一笔勾销

“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。”——（《马可福音》11章25节）。

依照字典，饶恕还意味着：“放弃愤怒或仇恨，免除偿还（如债务）”我喜欢《圣经详解》在这节经文中所用的词：“一笔勾销。”

有多少次，你是不是和某人之间有了问题，然后你认为自己已解决了它，可是另外一个人又把这样的问题重新带到了你的面前？

在我们共同生活的经历中，我和丈夫都多次相互经历这样的事。

我相信大多数男人比妇女更愿意，也更能一笔勾销。我知道，家喻户晓的“唠叨妻子”这种陈词滥调并非完全不准确，因为我曾是她们中的一员。

过去大卫和我之间常有矛盾，他会说：“噢，让我们都忘了它吧。”但我会一遍又一遍地将它翻出来。我记得他曾绝望地对我说：“乔易丝，我们就不能一笔勾销这些吗？”

这就是耶稣在这节经文中所告诉我们的。一笔勾销，离弃，松开你的手，停止谈论它。

然而，问题是，我们怎么去做呢？

受圣灵

“耶稣又对他们说：‘愿你们平安。父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。’说了这话，就向他们吹一口气，说：‘你们受圣灵。你们赦免谁的罪，谁的罪就赦免了；你们留下谁的罪，谁的罪就留下了。’”——（《约翰福音》20章21—23节）。

赦免罪的首要原则是：受那提供能力赦免罪的圣灵。

我们中间没有人能靠自己做到这些的。

我相信，当耶稣向他的门徒吹气的时候，他们受了圣灵，并在那一刻重生了。紧接着，耶稣对他们说，他们要赦免谁的罪，谁的罪就得赦免；他们要留下谁的罪，谁的罪就留下。

当人们重生的时候，赦免别人的罪看来是他们所受的第一项能力。如果是这样，那么作为信徒，赦免别人的罪是我们的首要责任。然而即使我们有赦免的权力，但赦免别人的罪不总是那么容易。

当有人对我做了我当原谅这人的事时，我这样祷告：“圣灵啊，向我吹口气吧，给我力量来原谅这人。”我这样做是因为我的情感在尖叫呼喊：“你伤害了我——这太不公平！”

这样我不得不想起我们已经学会的一笔勾销，让上帝来公正地裁决评分，最终祂会将一切圆满地解决。我不得不提醒自己，我的工作就是祷告，而上帝的工作是支付。

当有人伤害你，到主面前去，从祂那里接受力量，并把你的意愿放在祭坛上说：“主啊，我原谅这个人。我不再埋怨甚至报复他；我让他去。”

一旦你这样做了，你就不得不让你的仇恨落下来。如果你跟朋友共进午餐时，又将整个事情翻出来重复一遍，对你自己是没有一点好处的。为什么呢？因为撒旦会利用这个机会让你取消饶恕别人的决定，从而掠取你的平安和上帝对你的祝福。

撒旦将引诱你！

“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”——（《雅各书》1章19节）。

明白撒旦将要引诱你是很重要的——甚至它会通过基督徒来引诱你。

你知道你的朋友们在午餐桌旁会对你说什么吗？

“这样那样之后你怎么样了？我所说你们两人有一点儿问题。”

瞧，很有诱惑不是？

自从你努力饶恕别人之后，你也许会这样回答：“噢，没什么大不了的。”

但是如果你不小心，其他人会继续用各样的问题来引诱你，将你又带到那个你已经决定不再重提的老话题。

我清楚各种谗言会造成什么结果，因为我早年的时候就很难摆脱那些挑拨离间的故事。有的人会跟我说一些某人的事，我的耳朵立刻会很老练地竖起来，我会激动地想：“噢，我要知道一个秘密了！”这就是那会毒害我们的事。

现在，无论何时，只要有人开始对我谈起某人或另一个牧师，我会尽力扭转话题。我会轻易地过度到：“噢，我祈求上帝帮助这人，并带领他解决他们的问题，使他能从中学到东西，比以前更有力量。”

当有人来到你身边，并引诱你谈论在你教会或事奉中的一些问题时，你需要扭转话题说：“是的，我们的确在一段时间有一点儿问题。然而据我现在所知，事情已有起色。”

如果那人坚持向你打听事情现在进展任何，你要客气但坚决地让他知道，你不想再毫无意义地谈论这些问题了。

按照圣经上的话去做吧：慢慢地说，快快地听，慢慢地发怒。

无论何时，当你听见那让你不要或极想立刻反击别人的事时，就停止并想想：“在这件事上，魔鬼到底有什么名堂呢？”

它想做的无非是，引诱你取消在祷告中饶恕别人的决定，它让你一次又一次地重温那已经过去的恼怒。

我们对别人诉说遭受了多可怕的伤害，这对我们任何人有什么好处呢？在这里，我不是在说，我们决不要与我们的配偶，或牧师，或密友分享在我们生活中所发生的事。我的意思是，我们需要保持平衡。我们得小心，不要毁谤别人的个性和名誉。不要因为这个做了对不起我们的事，就认为我们有权力去报复他。错上加错不可能等于正确。

饶恕别人吧，谨防撒旦利用你。拒绝上魔鬼的当。不要让旧事重提。如果你真的想消除某件事对你的伤害，那么你得停止思考和谈论它。

怜悯的语气

“到了一个地方，名叫骷髅地，就在那里把耶稣钉在十字架上，又钉了两个犯人：一个在左边，一个在右边。当下耶稣说：“父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。”——（《路加福音》23章33—34节）。

我常常和别人分享这两节经文，但现在我还要与大家分享，因为我深信这个事中蕴藏的伟大力量。

我丈夫的母亲几乎一手将她八个孩子拉扯大。今天，她所有的孩子都在事奉上帝。

当孩子们很小的时候，她不得不在别人家做清洁工，为的是满足日常的开销，因为政府的任何福利都与她无关。她所有用来支撑自己和全家人生活的费用就是每月一点社会安定费。

当年长的孩子长大了，他们就帮助她养活家中其他的人。每个人都尽可能地带回来一些钱。

用今天的标准来衡量，大卫成长的环境是甚称贫穷的。但是所有的孩子都知道自己是被爱的。他们被带到教会里，明白了基督的价值和原则。成长的经历给他们每一个人都带来了深远的影响。

在我和大卫结婚的这岁年中，我从未听见他或他家中什么人说过任何有损于他们父亲的话，即使他最应为他们困难的处境负责。他那时成天酗酒，当大卫十六岁时，他离开了人世。他的家人从来都是用一种怜悯的口吻来谈起他。我相信，他们饶恕的态度为他们打开了祝福的大门。

当耶稣被钉在十字架上时，他替那些折磨他的人祈祷：“父啊，原谅他们，因为他们所做的他们不知道。”你我需要有耶稣的式样，有他的性格和人格。我们必须停止关注别人对我们做了什么，转向关注他们对我们所作所为，会对他们造成什么。

在旧约中，主对他的民以色列的敌人说：“不可难为我受膏的人……”（《历代志上》16章22节）。你我成为上帝的孩子以后，我们就是被他膏抹的人。有人伤害了我们，他们就把自己放在了不利的位置上，因此我们需要替他们祈祷。我们需要怜悯他们，照耶稣那样去做，求上帝饶恕他们，因为他们没有意识到自己在做什么。

是祝福，而不是咒诅

现在我要引用三处很重要的有关饶恕的经文，看看你们是否能从中发现，在寻求饶恕他人对自己的伤害时，容易被忽略的共同线索。

“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”（《马太福音》5章43－44节）。

“诅咒你们的，要为他祝福！凌辱你们的，要为他祷告！”（《路加福音》6章28节）。

“逼迫你们的，要给他们祝福；只要祝福，不可咒诅。”（《罗马书》12章14节）。

你知道当你只是赦免别人而不再进一步时，会丢失什么吗？

让我来与你们分享，我在饶恕别人的事工中所学到的功课。

有一次，我问主：“父啊，为什么人们会来到我们的聚会中祈求能学会饶恕别人，而不久之后他们又回到原先的状态中，仍然有同样的问题并需要帮助呢？”

主告诉我有关他们的第一件事就是：“他们不按我告诉他们的话去做。”

你们瞧，上帝在他的话里告诉了我们要原谅别人，但他并没有让我们就此止步。他继续引导我们去祝福他们。

在这些经文中，“祝福”这个词的含义是“说有利的话”。因此我们的问题之一是，即使我们祷告饶恕那些触犯了我们的人，我们却又折回来，用我们的言语来诅咒他们，或者对其他人一遍又一遍地重提那受伤的事。

这样的行为是不可能帮助你的。

要想学会饶恕别人，并寻求喜乐和平安，就得按照上帝告诉我们的话去做，不仅仅是饶恕，还要祝福。

我们发现很难为那些伤害过我们的人祷告的一个原因是，我们倾向于思考求上帝在物质上或肉体上祝福他们。

事实是我们不要为他们能赚更多的钱或拥有更多的财富祷告，而是祈求他们的灵能得到祝福。我们要做的是求上帝将真理带给他们，并启示他们，他们的态度和行为是错的，让他们能悔改，从罪中得释放。

我清楚，要向那些伤害过我们的人说有利的话是相当困难的。我给你们说说我的一次经历。

在一段时间以前，我们搬进一个新的小区中的一座很好的房子。唯一的不足是房屋的建筑师没有照他给我们的承诺去修护。所以我们不得不多花时间和金钱，来承担那些本来不是我

们责任范围内的修护。然而我们决定不去说他的坏话。为什么呢？因为我们不想让撒旦利用我们。

有天晚上，我看见一个年轻的女士带着她的小男孩在我们的房屋周围散步，于是我开始和她搭起话来。

“你喜欢你的新房吗？”我尽力友好地问她。

“噢，是的，”她回答：“但是可别再让我开始谈起它的建筑师！”

这是一位漂亮的女士，然而我立刻认识到，魔鬼想要引诱我。我的血气使我很想回答：“哦？说吧，来说说看！”

我那时真的受了诱惑，想要鼓励她开始抱怨那个建筑师。然而，也正是在那个时刻，我知道了我该说什么。

“哦，”我回答：“我想是很难找到一个完美建筑师的。”

这句评语使我扭转了整个对话。

饶恕他人还不够，我们要小心不要咒诅他们，不要说他们的坏话，即使他们似乎应该挨骂。我们要象耶稣那样转而祝福他们，说对他们有利的話。为什么呢？因为这样做的时候，我们不止在祝福他们，也在祝福我们自己。

饶恕他人同时饶恕自己

“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”

“我们若人自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”——（《约翰一书》1章7节，9节）。

当我们学着饶恕的时候，我们必须记住，不只是饶恕他人，还要饶恕我们自己。我们必须接受从上帝那儿祈求所得的饶恕。

如果我们感到自己做了一些对他人不利的事，我们需要同样得到赦免，就如我们需要赦免那些做了对我们不利的事的人一样。

如果我们不原谅自己，我们就斩断了我们与上帝之间的契约，正如我们不原谅他人时一样。我们也应当象赦免那些伤害我们的人一样，很快地赦免我们自己的罪、失败和软弱。否则，我们最终会陷入内疚和自责当中。

上帝想要我们完全得自由，以便他能和我们有完全的契约。但当我们内心满是内疚和自责时，我们和父的契约就被毁了。

主已经应许：“凡父所赐给我的人，必到我这里来；到我这里来的，我总不丢弃他。”（《约翰福音》6章37节）。

如果你已经做了不该做的事，就到父那里去。祂已经应许了要赦免你的罪，远远移开你的罪，就象东离西一样远，你不要再念念不忘自己的罪了。

你是不是经历过无论怎么努力，还是会忘记一些重要的事，甚至想不起来？上帝想让我们对罪也是这样。一旦我们意识到且承认了它们，祂会原谅我们，并忘记那些罪，以致他自己努力都想不起来。

依照圣经，对那些在耶稣基督里的人来说，没有责备；旧事已过，都成了新的了。（《罗马书》8章1节；《哥林多后书》5章17节）

所以为什么不对自己好一点，原谅自己就如你原谅别人一样。

原谅上帝

不肯原谅上帝也会给人带来问题。

从未有过这种经历的人也许不会明白这点。但是那些有过这种经历的人，会知道对上帝的仇恨是什么样的，因为他们责备上帝在他们生命中一些重大的事上欺骗了他们。事情没有照他们所计划的那样去发展。他们以为只要他们想，上帝就会按照他们所想的去改变事物，可是事与愿违的时候，他们会用自己的处境而责备上帝。他们感到上帝对他们失望，且让他们遇到不幸。

你很可能在生活中会偶尔有这样的感觉。如果是这样，你应该知道你不可能和一个你痛恨的人建立友好的关系。因此，唯一的答案就是原谅上帝！

“原谅上帝”听起来蛮怪的，当然上帝根本就不需要被原谅！然而这样的诚实能打开捆绑，重建因对上帝愤怒所导致的被毁坏的契约。

通常，我们会认为，只要我们知道了事情之所以这样的根由，我们会更好地去接受它们。我们以为如果我们知道为什么有的事会发生在我们的身上，我们就会满意了。然而主与我分享的是，如果我们真知道了，我们会更不满意了。

我相信上帝告诉我们，那真正需要被我们所知的是，我们准备对付的是什么，什么不但不会伤害我们，实际上还会帮助我们。

很多时候，我们还在尽力挖掘那上帝为我们好而收回的东西。这就是为什么我们不幸信靠上帝，而不是费力地去猜测生活中的每件事。

我们迟早得到达那没有痛苦、仇恨和为自己难过的地方。我们喜欢生活在从前并询问为什么的时间也一定会过去。我们要学会让上帝将我们的伤疤变成星星。

饶恕所带来的捆绑和释放

“我实在告诉你们，凡你们在地上所捆绑的，在天上也要捆绑；凡你们在地上所释放的，在天上也要释放。”——（《马太福音》18章18节）。

我们所听到的有关饶恕的信息还很不够。我们需要学会很快地饶恕他人，多听取这方面的建议会帮助我们强壮起来。

你我作为信徒来说，都拥有权柄，也就是捆绑和释放的权柄，这是千真万确的。我们从《马太福音》18：18中知道了这个真理。然而，如果你完整地读了一遍18章，你会明白耶稣在其中实际上谈的是饶恕！

在21节里，彼得问耶稣，他该饶恕弟兄多少次才算够。作为回答，耶稣告诉了他一则有关一个仆人被他的主人赦免了一大笔不可偿还的债务的故事。然而后来这个仆人出去以后，却立刻向他的仆人索要一笔数目很小的钱，并威胁他，如果不能偿还，就要将他和他的家人关进监狱里去。结果是，那位狠毒的仆人被叫到他的主人跟前，被投进了债务人的监狱，因为他不能象从他人那里得到赦免一样去赦免别人。（23-24节）

于是，在最后一节经文里，耶稣作了全章的总结：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（35节）。

从15到17节，恰好在有关捆绑和释放的经文里面，耶稣教导我们，如果有弟兄得罪了我们，我们当和他私下了结。如果

他不听劝，我们要再带两个人去找他谈。如果他仍然不听劝，我们当这样的事交给教会。如果他们仍旧不听劝，我们就当跟他断绝团契。

然而，你是否意识到这一切都是为了我们弟兄的好处，而不是我们自己的吗？

这所有的一切！

我的确相信，在某个时期，我们应停止和某人的团契，这是为了他好，而不是为了我们自己的好处——帮助他认识到自己错误的行为的严重性，有希望悔改和照上帝的要求去做。很多时候，当人们一有问题，他们不会有任何动静，直到停止聚会这类的事临到了他们，才会迫使他们采取行动，端正态度。

饶恕意味着恢复吗？

很多人有一个错误的想法：如果有人伤害了他们，他们也原谅了这人，他们将又会受到同样的痛苦，跟先前一样。他们相信，为了原谅别人，需要重新回到和伤害过他们的人积极的关系中去。

这是不对的，这种错误的概念给那些想饶恕别人的人带来一个问题。

饶恕并不一定就是恢复。如果这种关系可以被恢复，且也符合上帝的心意，那么恢复是最好不过的了。但破裂的关系不

总是可以被修复的。有时这样的恢复是缺乏智慧的，尤其是这种关系的破裂是因为性方面的污辱。

清洗伤口

我小的时候，有人在很长的时期内对我性污辱。我变得越来越恨他。几年以后，上帝终于独自将我从那种痛恨中解救出来，因为我把它交给了上帝，求祂来让我得自由。

虽然我已经原谅了这人，也从对他的痛恨中得解救，但我仍然不愿意靠近他。

即使我们决定饶恕别人，也是在我们受伤的情感经过漫长的医治以后。

上帝曾启示我，饶恕就像清理伤口一样。上帝的话帮助我们更新意念，教我们怎样好好地包扎受伤的情感。然而，这个伤口有多深大多取决于医治的初始阶段。

如果从最开始，伤口就得到了恰当的护理，那么留下的伤痕不会有什么问题，如果伤口得不到关注，细菌会在里面繁殖增长，加速感染，即使这时的伤口在清洗之后又被包扎起来，但难看的伤痕会留下来，且导致以后的许多问题。

感情上的伤口处理同身体上的一样。最好的方法是很迅速地、完全地原谅别人；然而有很多人在受伤的开始并未意识到这伤害。如果不明白上帝的原则和带领，被伤害的人就会照人

的本性去行，就如我从前受到污辱之后反应一样。我所知道做的就是去恨那污辱我的人，最后的结果就是一副硬心肠、叛逆的性格，以及多年以后才能克服的许多问题。

如果伤口加深且留下痕迹，就更难得以康复了。然而上帝曾应许过，祂要在我们的生命里医治康复，而且我的个人经历也告诉我，只要我们照他的话去做，祂一定会实现祂的应许。

我们完全可以照着上帝的话，决定饶恕别人，拒绝说他们的坏话。我们可以为他们祈祷，求上帝祝福他们。甚至我们还可以为他们作很多好事，给他们怜悯和关怀。尽管我们仍然有可能“感觉”到被他们伤害。要使我们的感觉和我们的决定保持一致，需要一段时间。

即使身体的伤口外表上愈合了，里面却仍然有些疼痛，且极易受伤。感情上的伤口也是一样。因此，我们必须能够从那仍然在隐隐作痛的情感中分辨出真正的饶恕来。

饶恕与感觉

我相信，撒旦在教会中就饶恕这方面所种下的最大欺骗就是：如果一个人的感觉没有改变，他就还没有饶恕别人。

很多人都因此而上当了。他们决定饶恕那些伤害了他们的人，但是魔鬼使他们因为对那些人仍然有同样的感觉，就相信自己并没有真正饶恕别人。

他们又重返最初的状态，开始不断重复同一个祷告：“噢，上帝啊，我到底是怎么了？我想要饶恕，但是我却做不到！帮助我吧，上帝，求你帮助我！”

以我自己来说，尽管我原谅了那羞辱我的人，且最终我还是努力与他来往，但他却很清楚地否认他做错了什么。事实上，他还为过去所发生的事更加责备我。依照耶稣在《马太福音》18章的教导，我不得不终止与他关系，直到他真正悔改。

如果对方在没有悔改的情况下，试探恢复与其的关系是缺乏智慧的表现。有时人们悔改之后，还会不断地重犯同样的错。我知道我得保护自己，敞开大门让更多的羞辱涌进来，这并不是上帝对我的旨意。

我向他指出一点：“我希望你明白我一直在被你羞辱。你控制了我很长一段时间，但以后我再也不会受你的控制。我爱你，就像爱那耶稣为之而死的某个人一样，我也愿意继续我们的关系，但除非你认清你对我犯的最并且悔改，否则我们是不可能有一个正当的关系的。

圣灵带领我用这种方式来面对他，这也是医治过程的一部分。多年来，由于受到这个人的伤害，我一直被一种恐惧的灵所控制，而现在却是面对这恐惧的时候了。

这一切是不是意味着我内心满是苦毒、仇恨和不饶恕呢？不，这只不过意味着我能从我的情感中分辨出我的饶恕来。我

饶恕他是因为我爱上帝，而且想按照他对我的安排去做。我的确花了很长时间才让我的感觉跟上我的决定，因为伤口很深，而我又不得不去做我自己那部分工作。我照上帝的话去做，并决定饶恕。完全的恢复不可能很快完成，但饶恕却可以立刻办到。

如果我们去做了我们力所能及的事，那么上帝常在做余下的我们力所能及的事。我能做出顺服上帝的决定，但不能立刻改变我的感受。随着时间的推移，上帝会慢慢改变我的。

医治需要时间！

我们能清洗伤口，好使它不受感染。我们可以包扎它、照料它。但我们却不能真正医治它。耶稣才是医治者。

我的故事终于有了一个很好的结果。上帝以祂的大能带领我释放和医治。上帝一直在幕后工作，祂让那污辱我的人有一天为他对我所做的事向我道歉。他说他从未有意地伤害我，即使如此，他也已经认识到自己错了，从前他从未意识到他对我的伤害有那么深。在这以前，我已经从内心深处饶恕了他，而他亲口向我承认他的罪，以及他极力为义的愿望，在我与他的关系中才真正开始打开了恢复之门。这个过程虽然很漫长，也没有给人带来多少安慰，但至少，我们的关系比原先进了一步。

我从自己的生活中举出这个事例来，目的是帮助你意识到，愿意饶恕别人不等于再也没有任何的感受。你也许受伤很

久了。然而重要的是，不要让敌人使你相信你不能原谅他，而要认识到，只因你在上帝面前还没有做完你该做的，因此你那受伤的感觉依然存在。

记住，决定饶恕后，要为你的敌人祷告，祝福、不要咒诅他们。对那些伤害你的人要好一些，因为你已经以善胜恶（《罗马书》12章21节）。要等待上帝来看顾你的感觉。

在上帝的帮助下，我们能够学会控制我们的情感，即使它们很脆弱，容易受伤害。圣灵的大能会帮助我们学会不要虐待那些伤害过我们的人。我们也要避免对别人说有关他们的坏话。我们能够为他们祷告。我们要等待上帝的补偿，如果我们照祂选择的方法去做，我们会看到祂的荣耀将通过我们的生命彰显出来。

五、情感的波动

我的情绪上的波动是撒旦用来偷窃我们的喜乐，并摧毁我们有效地为基督作见证的工具。我们要学会做一个不易改变的、经得起考验的、心思不二、不屈不挠、坚定不移的信徒。

我在这本书的开头就提到，我们中间没有人能做到完全没有一点情绪。但是感谢上帝我们能学会怎样控制这些情绪。我们能学着控制它们，而不让它们来控制我们。

当生活被感觉控制的时候，就没有任何乐趣可言了，因为感觉每天都有变化，每时都有变化，甚至每刻都有变化。我们不能相信感觉，不仅仅因为它们常常变化，还因为它们也会撒谎。

魔鬼喜欢利用我们的感觉来影响我们，因为它知道我们是“魂魄之躯”。我们也常常让自己受魄的左右——即我们的思想、意志和情感——而不是跟随真理的灵。

我们阻止不了敌人将那些有害的思想主入我们的大脑，但我们没有必要就居住在那些思想里面。因为我们有一个意愿，就是选择去拒绝它们。同样，我们也不能阻止撒旦利用我们的情感，但我们能够用同样的意愿拒绝向我们的情感低头。

事实上，作为基督的跟随者，我们必须依靠真理和智慧生活而不是感觉和情感。

理智地待自己

有时，我们不得不理智地待自己。为的是依靠真理和智慧生活。

当我们要被各种奇怪的感觉压倒的时候，我们必须停止并控制自己的思想和感受。有一种办法可以帮助我们：我对自己静静地说，或向主大声求助。

我一直是这样做的。

我曾经有一段时间没有拒绝任何有害的感觉，因此我过着极不稳定和痛苦的生活。

现在每当有孤独的感受从我内心升起，并使我害怕和痛苦的时候，我就对自己说：“乔易丝·梅尔，打退它！你可以感到孤独，但你不是孤独的。你生命里的人都是上帝安排的，他们都爱你、关心着你，你不可能孤身一人。”

所以即使有时我感到孤独，我也不会让这感觉支配自己并破坏自己的生活。这是情感成熟的一部分。

情感的成熟

也许你在人群当中会感觉到每一个人都在谈论你，但这并不意味着他们真的在这样做。

你也许感到没有人理解你，但这也不意味着真的没有一个人能理解你。

你也许感到被误解、被瞧不起、甚至被伤害，但这并不意味着你真的在经历这些。

撒旦希望我们听从自己那不定、不可信靠的感觉，不听从一直在诉说真理的圣灵。出于这个原因，我们须把情感的成熟定为我们的目标。作为信徒，走向情感成熟的第一步就是学会听从圣灵，而不是听从魂。

如果我们向成熟起来，并成为训练有素和受命于圣灵的人，我们就必须决定在圣灵里而不是在血气里行走。我们要立下决定的心志：行事都要让我们的意愿服从上帝的旨意。

象磐石一样

“也都喝了一样的灵水；所喝的，是出于随着他们的灵磐石；那磐石就是基督。”——（《哥林多前书》10章4节）。

我的丈夫在情感方面就一直很稳定。事实上，他使我想起了耶稣的圣名之一——磐石。

还有一种方法来描述耶稣的性格，那就是他有成熟的情感。这成熟的一部分就是稳定和不改变。

《希伯来书》的作者告诉我们：“耶稣基督昨日今日，一直到永远，是一样的。”（《希伯来书》13章8节）。

你真的相信耶稣也象我们一样，经常受自己情感的左右吗？当然不。我们知道祂受圣灵的牵引，而不是感觉；即使在日常生活中，祂和你我一样，也有着各种情感的经历。

从这点来说，大卫常常比我更象耶稣。大卫象磐石一样坚定和不动摇。和这样一种人生活在一起真是一种欣慰，因为你总是知道该期待什么。

事实上，过去我常常大卫激怒，因为他从未对任何事显示过他的激动和不安。部分原因是他具有不外露情感的冷静性格。另一方面，我比那种不冷静的人更厉害，我常从一个极端走到另一个极端，起伏就像过山峰那样。

你知道我情感的过山峰是什么时候才平衡下来的吗？是当我决定依靠圣灵的帮助不再受情感左右的时候。

过去我依靠感觉生活，因此被情感所捆绑。我会在前一天兴高采烈，而后一天就为自己落泪不止。第三天我又会反弹回

去一小会儿，然后又陷入痛苦中。后来我终于不得不正视自己这样的变化，因为它给我带来许多我还没有准备好去对付的情感问题。于是我意识到我需要的是情感的成熟和稳定。

大卫在这方面给我树立了优秀的榜样，看着他，我也想拥有和他一样的成熟和稳定的情感。

我们所有的人都需要稳定。

通常，如果我们想要获得成功或想使某事达到我们的目的，那么我们就必须把情感成熟作为我们的首要目标。尽管我们靠自己不能达到这样的成熟和平衡，然而上帝将会帮助我们，只要这是我们真实的渴望。

你的上帝是全能的

“耶和华你的神是实行拯救，大有能力的主……”——《西番雅书》3章17节

在旧约中，以利沙紧随先知以利亚，成为他的门徒，因为他想在主里像他的师傅一样强壮。

如果你有情感方面的问题，你得停止和那些在这方面比你更糟的人接触，而同那些在灵命和情感上都成熟的人多相处。

过去，我明白自己在情感方面决不会有大卫那样刚强和稳定，因为我俩是性格完全相反的人。然而我仍然决定不再受自己情感的折磨和控制。

这节经文告诉我们，居住在我们里面的主耶和华是“大有能力的”。大有什么能力呢？其一就是祂帮助我们克服情绪。跟随祂不更改的话语和圣灵，而不是跟随我们不稳定的感觉和情感。

你的上帝是满意能力的。为什么不相信他会帮助你渐渐拥有祂的儿子耶稣基督——我们荣耀的盼望那样成熟与稳定的情感呢？

基督：荣耀的盼望

“神愿意叫他们知道，这奥秘在外邦人中有何等丰盛的荣耀，就是基督在你们心里成了有荣耀的盼望。”——《哥罗西书》1章27节

作为信徒，我们唯一荣耀的盼望就是耶稣基督。只有祂才能供给我们过喜乐与得胜生活所必须的一切。

众所周知，耶稣因祂的坚定与稳固被称作磐石——祂总是一样，从不更改。祂不会被那叫我们改变的事物改变。人要竭力将祂推下悬崖，而祂将稳稳当当地从他们当中走过。

祂怎么会有这样的能力呢？祂能这样做是因为祂知道祂在上帝的手中，没有人能够在上帝的旨意和时间以外做成任何事。祂在这种知晓中得安息，同时这知晓也给予祂从不动摇的平安和安全的意志。在《马可福音》4章中，祂能够对风暴说平静，因为祂决不会让风暴在祂的里面兴起。祂持守了平安。

我看见我丈夫大卫多多少少有着这样的态度和观念。过去如果我们有金钱方面的问题，我只会着急，不知道该怎么办。但大卫只是简简单单地说：“乔易丝，我们正在做十一奉献，做了主要我们做的每一件事。过去上帝总是满足了我们的需要，这一次祂也不会例外。为什么我们要在那里，陷在痛苦当中，盘算着该如何去做呢？让我们轻轻松松地信靠主吧，祂会安排每件事的。”

过去如果有人开始说我们的坏话，与我们作对，并尽力挑起我们争吵，我会变得极其紧张和不安。而在大卫那里，却没有一丝一毫生气的迹象。

我会对他说：“大卫，难道这一切不足以让你发疯吗？”

“不，”他回答：“我们没有问题，是这些人有问题。在主面前，我们的心是没有亏欠的，那么我们为什么要感到不安呢？”

我们中的大多数人不会自然地拥有这样稳定的精神和成熟的情感。我们不得不用全心来渴求。我们不得不决定，无论发生什么，我们也要坚持。我们不得不越来越饥渴地寻求，就像耶稣在登山宝训中所说的饥渴慕义一样。《马太福音》5章6节。

我们一定要认识到我们有权享受灵里面的所继承的一切。

稳定的情感——作为属灵的继承

“我们也在祂里面得了基业，这原是那位随己意行作万事的，照着祂旨意所预定的，叫祂的荣耀，从我们这首先在决定里有盼望的人可以得着称赞。”——《以弗所书》1章11、12节

我们必须认识在基督里我们的地位，以及我们应当所得的，因为我们的信心是建立在基督身上的。

稳定的情感是我们属灵继承的一部分。

我们没有必要生活在象过山峰一样的情感中。在那里，我们的感觉只会从一天的高峰走向第二天的低谷。我们应当象基督那样生活，靠着认识到我们是谁，以及我们属于谁，我们便有平安和安全的意念。

直到我们下定决心声称并活在我们所继承的产业里面，敌人才会停止继续从我们身上掳走耶稣以生命的代价为我们换来的一一他的平安和喜乐，它们常住在我们里面，即使被各样的混乱、迷惑和恐惧所包围，它们也不离开我们。

在《约翰福音》16章33节中，耶稣说：“在世上你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。”我们放心了才得喜乐。即使我们的处境不怎么理想，我们也能享受生活。然而失去平安，我们就毫无喜乐可言。

以稳定的情感为目标

我儿子和我有着同样暴躁的性格，因此在我们学会顺服主以前，我们常常吵得不可开交。

在我学会依靠圣灵的帮助，控制自己的情感暴发之前，我常常自责。最后我认识到我是一个有弱点的人，如果我完美的话，我就不再需要一个完美的救主了，于是我不再为自己情感上所犯的错误的内疚。

耶稣来到世间，为我们成了完美的赎罪祭，因为依我们人类的天性，我们没有成为完美的能力。我们须记住这样的事实：每当我们被引诱到完全被内疚与自责压垮的地步时，我们不能驾驭我们的情感了。

通过一系列与我儿子共同经历痛苦，我明白了，一点点谦卑就能给这样的争战上一堂极其伟大的课程。当我开始有改变的时候，我儿子也开始改变，当我最终意识到，尽管我有情感，我也不必向它们屈服时，我才开始变化。

我在这里要说的并不是我后来再也没有过任何消极的情绪，而是我以控制自己的情感为目标，不再让情感控制我。在我停止向我那些愤怒、自怜和绝望的情感屈服以前，我是一团乱麻。

我不得不开始为自己树立目标——稳定的情感。我不得不学会，我所寻求的不是变得冷酷无情，而是有节制的情感生活。

有节制

“务要谨守，警醒；因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡它，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。”——《彼得前书》5章8、9节

谨守就是自律。警醒就是头脑冷静。

在这里，我们被告知要做谨守自律、头脑冷静、根基牢固、成长有素、刚强壮胆、坚定不移和决意无悔的人。

根据这两节经文，我们将怎样击退魔鬼，并经受它对我们肉体和情感上的攻击呢？就是在基督里建稳根基。撒旦会利用我们的感觉来袭击我们，但是我们没有必要顺服我们的情感。即使它们朝我们甚至在我们里面狂怒，我们也能坚固地抵挡它们。

坚定不移与毫无畏惧

“凡事不怕敌人的惊吓；这（坚定不移与毫无畏惧）是证明他们沉沦，你们得救，都是出于神。”——《腓利比书》1章28节

注意其中的两个词“坚定不移”与“毫无畏惧”。这展现了面对敌人和对手猛烈进攻时，肉体和精神上我们要有磐石一般的性情。

当有人或事物攻击并要摧毁我们的时候，我们要站稳脚跟，坚信事情都会朝最好的方向作工。我们不要变更，只要保持坚定，让上帝来慢慢改变环境。

当问题出现的时候——它们时不时地发生——我们不要以为上帝会不请自来干预事物，并看顾我们所有的问题。我们应当祷告并请求上帝来改变我们的环境。这样，我们须保持坚定不移的性情，这就是敌人沉沦和毁灭的标志。

你知道为什么我们的坚定不移和毫无畏惧是撒旦要失败的标志吗？因为它知道唯一能制胜的方法就是欺骗和恐吓。它岂能威胁那对它无所畏惧的人呢？它岂能欺骗那已经识破它谎言并拒绝信从它们的人呢？有一种人不会随着自己的情感而动，而是选择稳稳当当地以上帝的话语为根基。

当魔鬼发现它的诡计没有得逞时，它就意识到它失败了且被击退了。

《出埃及记》描述了当以色列的子民站在红海岸边，看见法老的军队从身后逼近的时候，他们面对这样可怕的境遇毫无畏惧并站立着。

“摩西对百姓说：‘不要惧怕，只管站住！看耶和华今天向你们所要施行的救恩，因为你们今天所看见的埃及人，必永远不再看见了。耶和华必为你们争战，你们只管静默，不要作声。’”《出埃及记》14章13、14节。

当面对以色列人所遭遇的这般处境时，我们要照着他们被告诫的那话去做：保持镇定，只管静默，不要作声，让上帝来为我们争战。

在遭难的日子得享平安

“耶和华啊！你所管教，用律法所教训的人，是有福的。你使他在遭难的日子得享平安，惟有恶人陷在所挖的坑中。因为耶和华必不丢弃他的百姓，也不离弃他的产业。审判要转向公义；心里正直的，必都随从”。——《诗篇》94章12-15节

在这里，主对我们说了些什么？祂在说，祂管教我们是有理由的。祂这样做是为了使我们在遭难的日子得享平安。

请留心14-15节中说到上帝的信实和公义，会转向我们这些上帝的产业——永不妥协的正直人。我们要确信只要顺服了祂的道与旨意，并被圣灵所牵引，我们面对敌人就不再有什么可怕的，因为主要亲自为我们作战。

但是我们必须希望得到帮助。我们已经看到，即使是上帝，也难以帮助那不真正想得帮助的人。如果你我真正想得到帮助，我们必须在等待上帝替我们做工的同时保持镇定。

保持镇定

“住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。”——《诗篇》91章1节

当你我感到情感的浪潮渐渐在内心升起时，我们须要返回到至高者的隐密处，向祂呼吁：“父啊，请帮助我抵挡这恐吓并要压制我的汹涌的情感！”

如果我们这样做了，主会实现祂对我们的应许，即替我们争战。我们须要学会躲在祂的荫底下避难，在那里我们有彻底的安全，因为我们知道天上地上没有什么力量可以和祂媲美。

避免情感的高峰和低谷

当我们努力培养成熟的情感时，我们必须注意避免两个极端：高峰和低谷。

我们大多数人已听说所许多有关情感低谷的教导，例如丧失信心、精神抑郁、沮丧不堪和极度绝望等等。但是主已经向我们揭示，我们也要避免走另一个极端，即：情感高涨。

上帝已经向我表明，如果我们陷入高涨的情感，其结果就如陷入低落的情感一样失去了平衡。为了保持情感的平衡，我们须要住在平坦的地方，避免极高和极低的地势。

对有的人来说，要保持情感的稳定也许很难，因为有激动的嗜好。出于某些原因，他们似乎不能安定下来，象其他人一样过正常的生活。

这种人不得不找点事情让自己一直处于激动的状态。如果不这样，他们很快就会感到乏味了，便开始待机“点燃”自己。

这样的动机常常导致他有过分的情感刺激，拥有的是非稳定的、深植于心的喜乐，而只有稳定的喜乐才是信徒的生活的特征。

激动本身并没有什么不好，但过分的激动是危险的。

存在内心的喜乐

“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”——（《约翰福音》15：11）

有时，我们这些信徒似乎倾向于认为，为了被主的喜乐充满，我们得被“打开”、被“燃烧”、被“超强度地刺激”！

耶稣的确告诉我们，祂会最大量让祂的喜乐和愉悦充满我们。但这并不意味着，我们要抓住吊灯荡来荡去。

我知道，“喜乐”一词常常被一些教师和传道人定义为“欢声笑语”，这个定义是有一些基础的。但根据斯琼的索引，希腊文“Chara”一词被译作“喜乐”，它在《约翰福音》15章11节中的实际含义是“存于内心的喜乐。”

我喜爱这样的定义，因为我自己的婚姻生活中看到了它。三十多年，我亲眼看见我的丈夫大卫过着喜乐存于内心般的生活，这对我是个了不起的祝福。

大卫把这存于内心的喜乐比作欢快的涓涓溪流，它静静地流淌着，给沿途的事物和人带来了更新。

然而我们仍有很多人象海洋一样。我们的情感来来去去，就像怒吼的海浪。前一刻我们还一路上澎湃朝前，淹没了所经过的每一样事物，但后一刻，我们就匆匆撤退，留下一片残骸。

经过多年这样的涨落，我越来越想拥有我丈夫那样的平静。我明白了过分的高涨和低落将导致压力和不安。

我不是在说，人不应该有任何激动，而是说我们必须小心变得“高涨起来”因为经常的高涨会导致人有幻灭和失望的情绪。

调整自己，适应他人

“与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。要彼此同心，不要志气高大，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。”——《罗马书》12：15-16

情感的回应是很微妙的，在这个区域，务必要保持平衡，好得到适当的回应。

例如，当大卫拿出我渴望已久的14克拉的金表时，我又惊又喜……我感谢上帝我有一位爱我十足的丈夫，给我带来这么多的好处。我也感谢主，我没有自作主张，而是等候着让祂亲自为我作安排。如果我买了那只我认为可以支付得起的手表，我的快乐决不会因它的廉价而持续多久。

尽管当时我很喜乐，但也没有象几年前一样。我没有冲进办公室，给每个人展示我的手腕。事实上，我约束了自己，除了我的孩子们和亲近的朋友，我不打算告诉任何人。

如果有人注意到了并说：“噢，你戴了一支新表。”我会回答：“是的，大卫为我买的。他是不是蛮可爱的呢？”

很多时候，是我们自己带走了那本应存于我们与主之间的喜乐和祝福，因为当祂为我们做了一件特殊的事情时，我们欣喜若狂地向周围的每个人夸耀所发生的事。

然而这还不是故事的结尾。第二天，我注意到，这表走得不准。

我当时想：“大卫没有调好时间。”

我拨出发条要矫正时间，却发现这发条并不能带动手表的指针。我不能说当时我非常沮丧，只不过有一点儿失望罢了。

我的女儿珊蒂对我说：“妈，你就像在看着另一个人刚买了一个昂贵手表就发现它不能走那样平静。”

你知道我为何会有这样的反应吗？因为我自从开始就不让自己为这只手表过分激动，现在它不能好好地工作，我也就不会过分地沮丧了。假设我满街跑着并向每一个夸口炫耀，我便让这表成为我喜乐的**中心。那么当我发现它不能工作的时候，我非崩溃不可，我所有的喜乐会顺着下水道消失得无影无踪。

我们必须学会不过分激动的去享受生活中的美事。

让我来举另外一个事例。

前段时间，我们买了一套新房，当时我学会了现在正与你们分享的存于内心的喜乐。人们不断地问我：“你为你的新房感到激动吗？”事实上我没有激动。我的喜乐存于内心，因此我一点儿也不激动。

我知道这房子是主的礼物，我感谢着领受了它。我有平安，如此而已。

我们在先前的房子里住了十七年，现在是变换的时候了。对我们来说，这新房投资不少。因此出于这些原因，我心中有满足的喜乐，然而我没有一点儿情绪上的激动。当我离开我们住了十七年的房子时，也没有哀痛。在那里，我的孩子们度过了他们的童年。我带领的首次查经聚会也在那里，还有许多其他的记忆。但我已坚固了，当我们搬入新房的时候，我不会被情绪弄得筋疲力尽。

我已经学会了调整自己，以适应不断变化的环境，取代了以前情绪化的性情。

情绪化的厌烦

当你开始放弃情绪的高涨时，不一会儿，你有可能感到乏味厌烦。

在主带领我走出情绪的高涨，并进入内心喜乐的几个月当中，我确实不得不与我这样的思想做斗争：“这真是无聊。”

理由：象很多基督徒一样，我过去沉溺于自己的情感中。

沉溺于情感中

回想起来，我在焦虑和烦躁，猜测与推理，放纵和操纵欲中不知度过了多少岁月，并经历了各种情感的波峰郎谷，当我的精神终于能在平静中愉悦时，我的肉体却留下了创伤。

主使用这段经历给我上了重要的一课。祂向我显示，我们有许多人都喜欢沉溺于情感当中。

和许多人一样，过去我是如此地沉溺于焦急当中，以致在没有什么好焦急的时候，我居然会为那些本不令我焦急的事而焦急！还有的人沉溺于内疚中不可自拔。如果他们没有什么好内疚的，他们竟会为没有内疚而内疚！

同样的情况还有可能发生在沉溺于激动的人身上。正象有读瘾的人疯狂地寻找毒品一样，有激情瘾的人们也会同样地寻求激情的毒品。有的人真是不知道怎样就班地平常度日。

还有的人急迫地追随他们的目标，以致他们总在寻找新的目标。一旦他们达到了目的，他们马上就厌倦了，除非又找到了另一个新目标。

有一个这样的小伙子，他过去为我们工作，一天他对我说：“我想，我最终要抓住那真正让我绞尽脑汁也做不好的事。”

“那会是什么呢？”我问。

“我猜，最终我要明白大部分的生活就是起床了然后又睡觉，起床了然后又睡觉。”

如果我们这些“目标追随者”们能够认识到这条真理的话，我们不仅能够拯救自己，还会拯救那些我们身边许多“头痛”的人！

我们也许不会被召去从事那些惊天动地的事业。上帝的膏抹的确会为伟大的事业而备，但也会为帮助我们超自然地享受日常的生活而设。

作为基督徒，我们被召热爱上帝，与祂及我们的弟兄姐妹建立美好的关系，无论走到哪里，我们都得祝福，也给人们的生活带来许多的快乐，并与我们的配偶过着和谐美满的生活，抚养上帝赐给我们的孩子，持守着“起床然后又睡觉”的生活——为祂乐此不疲地做着这一切。《诗篇》100篇2节告诉我们要乐意事奉上帝！

有的日子，上帝会要给我们的生活道带来激情，然而我们不要用尽我们所有的一生去寻找这样高涨的情感。

有时，我的聚会是令人激动的，我也会因此而快乐。我想主知道我需要一点点鼓励，我才可以继续下去。

但即使这样，我们也不得不谨慎。因为激情本身就会制造出对更多激情的渴望。如果我们不谨慎，我们最终会以寻求激情取代寻求上帝的旨意。如果一个教会的服事不令人激动，我们便会认为有什么地方不对劲。我也可能会离开一个虽然让我满意却不令人激动的聚会。

你我都需要学会不要受外界环境的左右。

在我的聚会当中，并非每一个人都激动不已。一生中，新房子只会出现一次或两次。为一块崭新的金表而欣喜的机会也很难得。许多的日子来了又去了，并未奏响充满激情的乐曲。但要记住，我们已经受了圣灵的膏抹，能恰当地处理好日常生活。

麻烦常常出现在没有任何事发生的时候——因此我们才会尽力开始找些事来做。我们的确需要多样化的日常生活。但是，我们也需要学会被圣灵牵引，而不是我们对情感的嗜好。

我们不是每一天都在度假，也不是把每一餐都作宴会。并非每一事件都是一首狂想曲。大多数时候，生活都是平淡无奇的。

那也是我们需做的。我们必须学会控制我们的情感，避免因情绪的波动而阻止我们在上帝为我们安排的生活当中去享有不间断的、存在于内心的喜乐。

六、战胜消沉

我差点儿给这一章题名为“安非他明与巴比妥酸盐。”（安非他明：一种刺激性毒品；巴比妥酸盐；一种镇静剂）事实上，我在底稿上是这样写的，但是我后来改变了主意。我想你可能会认为这一章讲关于吸毒的事情，然而它与毒品没有一点儿牵连。

在生活中，除了毒品，还有许多令人“上升”与“下降”的东西。撒旦带给我们“下降”，而耶稣则让我们“上升”。这就是本章的中心。

陷入祸坑

“我曾耐性等候耶和華，祂垂听我的呼求。祂从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。”——《诗篇》40章1、2节

圣经中谈到“祸坑”，正如诗篇中这两节所描述的，常使我想起深深的沮丧。

大卫王常常谈到这种将要陷入祸坑的感觉。这感觉使他呼求上帝的拯救，以便他的脚立在磐石上，回到平坦之地。我们将在后面看到这一切。象大卫王一样，没有人希望陷入祸坑

里，那是很可怕的。我也想不到比它更糟的地方来。身陷其中，本来就感到沮丧，而更糟的是，撒旦会让你回想起许多可怕的事来。

当我们陷入深深的沮丧时，我们常常感到无力自拔。这时，魔鬼也悄然来到，让我们想起我们曾知道的、说过的或做过的可怕之事来，加重了我们的痛苦。它的目的就是让我们无力从痛苦和绝望中振作起来，不再给它出难题，更成就不了上帝在我们生命中的呼召。

面对这样的沦陷，我们必须学会抗争，否则，我们会被魔鬼摆布，听凭灵魂被它折磨，直至完全被它毁灭，不再是基督的见证人。

平坦之地

“耶和华啊！求你就我脱离我的仇敌，我住你那里藏身。求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神；你的灵本为善，求你引我到平坦之地。”——《诗篇》143：9-10

前一章谈到，如果我们要避免极端消沉，我们必须做的一件事就是避免极端高涨。我们必须学会平衡自己。当我们的情

感过于高涨，我们就不可避免要冷静下来。可是我们往往不会停留在正常情感的水平线上——就象大卫王所说的“平坦之地”——这样，我们会继续下沉，越过正常水平线，陷入深深的消沉里。

我确信，大卫王在《诗篇》143篇里所说的“平坦之地”并非真正的平坦之地，而是平衡的情感。

在精神抑郁症患者的治疗中心工作的一位女士曾告诉我，为了帮助这些患者，心理医生们不得不在阻止他们陷入深深沮丧的同时，也防止升到情感的高位——因为乐极生悲。医生们的目标就是尽可能让病人保持情感上的稳定。

我们已经知道，作为信徒，你我都要尽可能平和度日。我们要避免沉溺于情感当中，不是设法兴奋不已，就是冒险堕入绝望。我们只要行走在主的喜乐，也就是我们定义为存于内心的喜乐当中，就不会坐在情感的山峰上，从一种极端滑向另一种极端。

“巴比妥酸盐”

“我的心哪！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞祂。祂是我脸上的光荣，是我的神。”——《诗篇》43：5

根据词语索引，“沮丧”一词并未出现在JK版本的圣经中。与其最接近的词就是“忧闷”，正如《诗篇》43篇5节中大卫王问：“我的心哪！你为何忧闷？”

然而，即使沮丧本身并没有在圣经中被提到，但圣经中却提到了其他一些与这里所讨论的情感有关的词，例如：绝望、泄气、失望、毁灭、债、疾病、苦恼和分裂等。这些都为撒旦所利用，它想尽力达到使我们沮丧的目的。

所有这些词语都可以被称为沮丧的先兆。因为我们都不得不提防它们，所以我一一对它们进行了研究，以便更好地了解它们给我们这些信徒造成的危害。

绝望

“我们四面受敌，却不被捆住；心里作难，却不至失望。”——《哥林多后书》4：8

什么才是绝望？依照字典，“绝望”作动词的意思是：“被一种无用或失败的感觉所笼罩。”它的名词含义是：“1、对缺少希望的表达。2、摧毁所有希望的事物。”我将其定义为不知所措，或一筹莫展。

当我们知道要为所面临的处境做点什么，却不知该怎么做的时候，我们都会感到困苦不堪。这时，无论我们朝哪个方面张望，似乎都没有出路。

然而，对信徒来说。任何的困境总有一条出路，因为耶稣告诉我们：“我就是道路。”（《约翰福音》14：6）

尽管我也多次有过使徒保罗那般四面受困、无路可走的经历，但是想想主所应许的祂总不撇下我，也不丢弃我，内心就莫明欣慰。因此，哪怕我面临绝境，我也不会被驱向绝望，因为我知道上帝会向我显明当走的路，一条使我得胜的路。

失望、泄气和毁灭

“不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。”——《箴言》15：22

“看哪！耶和华你的神已经将那地摆在你面前，你要照耶和华他列祖的神所说的，上去得那地为业；不要惧怕，也不要惊惶。”——《申命记》1：21KJV

“我的心哪！你要称颂耶和华……祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。”——《诗篇》103：1，4KJV

当我们的计划失败，希望落空，目标未遂的时候，所有的人都会失望。

当事情不如我们所期望的那样发展时，我们都会失望。从一次被大雨破坏的野餐，到一个所爱的人病倒或去世，样样事情都会令我们失望。当他人给我们的新表走得不准，或孩子不如我们所盼望的那样好转，我们也会大失所望。

当上述这样的事发生的时候，我们的情绪会低落一段时间，如果不加注意，就会导致颓丧。

在这样的时候，我们不得不决定适应和调整，并要采取新的措施，无论感觉好坏，也要进行下去。在这种时候，我们必须记住那圣者就居住在我们里面，因此无论我们遇到了什么艰难困苦，或者不知熬过了多少时日，我们的梦想也未成真，我们都不会因为自己的情感受了挫伤就逃之夭夭。

上帝曾在这样的一刻告诉我：“当你失望的时候，你总是可以做一个把失望变作希望的决定”越是艰难的时候，越要记住上帝的话。

失望常常导致泄气，它比起“巴比妥酸盐”更是有过之而无不及。当我们竭尽全力，仍然什么也未发生，甚至希望全成泡影——正是毁灭的一种形式，我们大都经历过这样令人灰心丧气的时期。

眼见我们所爱的事物被他人甚至因我们自己的错误不知不觉地抹杀时，我们的心是何等消沉颓丧。当身边支撑我们的事物不复存在，而我们又仍然忽略其原因或不关心这一切是由谁造成的。生活就变得越发艰难起来。然而别忘了，在这样的时候，在我们里面的圣灵有着从无到有的大能，他能给我们新的憧憬、新的方向和新的目标，帮助我们战胜那使我们正在摇摇欲坠的失望、泄气和毁灭。

债

“……你去……还债……”——《列王记下》4: 7

我们已经看到，圣经教导我们除了爱人，不要欠他们任何的债。在这节经文中，我们看到欠债当还。当我们允许债务压垮我们的时候，我们就会感到泄气甚至绝望。

你是否已经认识到，通常是情感冲动的时候，我们才欠下债务？在这种情况下，我们没法超越一下自我，因为我们想得到取悦自己的东西或者一种获得威望的感觉、或者让人肃然起敬、感恩戴德。

在我和大卫结婚的头几年，我们欠了一身的债。我们用尽了信用卡上所有的钱，想给自己和孩子们买什么就买什么。每个月我们都尽量少支付债务以平衡收支，但利息却越来越高，我们似乎永远也还不完所欠的债了。事实上，我们越陷越深。

是什么造成了这样的局面？情感和缺少智慧。

如果你我将进入上帝的王国，无论在哪里，我们都要学会依靠智慧而不是我们肉体的需要，即人类的情欲生活。《箴言》3: 13

圣经上教导我们，耶稣成为我们的智慧，给人智慧的圣灵也居住在我们里面。（《哥林多前书》1: 30；《以弗所书》

1: 17) 如果我们听从圣灵的推动，我们就不会陷入困境，而如果我们靠血气来主宰自己的生活，我们就走向灭亡。

今日智慧的决定会带来明日的欣慰。今日情绪化则是只顾今天有好感觉而不考虑明天。当明日到来的时候，在平安中享受这一天是明智的，而在失望和气馁中结束这一天是愚蠢的。为什么这样说呢？因为聪明人为明日预备去享受他们劳动的成果，而首先享乐的愚笨人却在为昨天付出代价。

最后是现在努力，以后享受。这远胜过现在玩耍，以后担忧！

每日都去查看信箱，但是除了帐单还是帐单，你的心如同泄了气的皮球，越来越消沉。最后你绝望了，因为你看不到任何出路。当我们购买了超出我们支付能力的东西，我们就是在今日花费明日的财富。这样，当明日来临之际，我们除了债务，仍一无所有。

有多少人此刻正因为债务的重压之下，丧失了信心和希望？

过有规律的生活吧，它给我们的生命结出好的果子。我们今日得情愿投资，明日方可收获。

要解除债务所带来的泄气和绝望，我们必须过自律的生活，要多想想明日的报偿，不要老想着今日的牺牲，只有这样才能摆脱债务缠身。

疾病、苦恼和分裂

“因神的大力，我的外衣污秽不堪，又如里衣的领子将我缠住。”——《约伯记》30：18

“我在急难中求告耶和华，想我的神呼求，祂从殿中听了我的声音，我在祂面前的呼求入了祂的耳中。”——《诗篇》18：6

“弟兄们，我借我们主耶稣基督的名，劝你们都说一样的话。你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合。”——《哥林多前书》1：10

“疾病”一词是不舒适，离死已经没有多远了的意思。如果有人一直感觉不好，他的不舒适很容易让他陷入绝望的深渊。因此，我们也把这疾病称作“巴比妥酸盐”。

苦恼就是感到被阻拦了，或者内心满是“焦急和痛苦”。如果处理不当，它也是一种导致绝望的“巴比妥酸盐”。

我们在《哥林多前书》1章10节中看到，分裂就是争论、内讧、不和、分歧或冲突。对许多象我一样的人来说，分裂也是一种“巴比妥酸盐”。

我痛恨不和与分争。我鄙视吵架和冲突。我不能容忍内讧与结党。

过去我是一个好斗的人，动不动就挑起了事端。现在，我热爱和平、和谐和安宁。再没有比分裂让我更糟糕的了——无论是在我里面，还是与我所爱的人之间，例如我的家人。我确信，上帝对祂的家也有同样的感受。

和其他的“巴比妥酸盐”一样，分裂来自于以下的感觉，而不是圣灵，正如我们在《雅各书》4章1节中所读到的：“你们中间的争战斗殴从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？”

这些“巴比妥酸盐”最终的结果只有一个：心绪不宁，迟早会导致悲伤和灭亡。

“抬举者”

“耶和華啊！我的敵人何其加增，有許多人起來攻擊我；有許多人議論我說：‘他得不着神的幫助。’但你耶和華是我四周的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。”——《詩篇》3：1-3

尽管此生中难免遇到“迫降者”，然而也有“抬举者”。

在《希伯来书》12章12节（KJV）中，我们看到：“你们要把下垂的手、发酸的腿，挺起来……”在《提摩太前书》2章8节中，使徒保罗写道：“我愿男人无忿恼、无争论，举起圣洁的手，随处祷告。”

当我们绝望的时候，我们身边所有的事就开始崩溃。我们的头、手、心都会下垂。甚至我们的眼光和声音都低沉起来。

这种沉沦的势态更让人一蹶不振。主当初告诉亚伯拉罕，同样也是在对今天陷入绝望的我们说话：“……从你所在的地方，你举目向东西南北观看……”《创世纪》13：14。

我们的眼和心都在下沉，是因为我们只看问题，而不看主。

在《创世纪》13章中，我们看到亚伯拉罕的牧人和他的外甥罗得为了各自的牛群、羊群有足够的土地争得不可开交。因此亚伯拉罕建议让罗得选择一个方向离去，罗得则选择一块最好的土地，给亚伯拉罕和他的仆人、牲畜只留下了最贫瘠的土壤。在这个时候，主让他举目四望。让他知道主给他子孙后代的土地是望不到边际的，给他的应许是多多加深与无限的祝福。这一功课对今天的我们仍然有益的。当人们令我们失望时，主让我们不仅不要泄气和绝望，还要举目四望，并信靠他将引领我们去更美的地方，因为他早已经为我们预备好了。这种时候我们很容易说：“噢，这有什么用处呢？”然后放弃新的选择，而不像亚伯拉罕一样向新的方向行进。

主一直在告诫我们，要抬起我们的眼、头和心来，保存我们的祝福，而不是问题；要仰望主自己而不是魔鬼撒旦带给我们的困境，因为上帝早已经有了多多祝福和添加我们的计划。

无论你的生活是怎样走到这一步的，你只有两个选择。其一是放弃，其二是继续。如果你决定继续，你还有两个选择。其一是一直生活在绝望和痛苦中，其二是生活在希望和喜乐中。

选择生活在希望和喜乐中并不意味着，你再也不会有失望和泄气的时候；而只意味着，你已经决定不让失望和泄气使你沉沦。你会抬起你的眼、手、头和心来，不是看着你的问题，而是看着主自己，他已经应许带领你得丰盛和胜利。

撒旦想要降你在祸坑里，而上帝则要高抬你。

你选择什么呢？是“下降”还是“升高”呢？

圣灵是“抬举者”

“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫祂永远与你们同在。”——《约翰福音》14：16

你知道甚至圣灵的服事也是“抬举”吗？

当耶稣升天的时候，祂对祂的门徒说：“我将求父差圣灵给你们，作你们的保惠师。”

在这节经文中的“保惠师”是从希腊文“Parakletos”翻译来的，意思是“被召在某人的身边”即“帮助我们……”也就是说，保惠师来是为了帮助鼓励、开导和规劝人的。

圣灵所做的每一件事都是让我们被抬举起来。

每天，我们每一个人都不得不面对生活中的失望，或与那些颓丧的人和令人沮丧的事打交道。圣灵已经被差来帮助我们。他是我们永恒的“搭救者”，让我们免于绝望。

是奋力前行还是节节败退

“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前。向着标竿直跑……”——《腓立比书》3: 13-14

我已经提到过，“沮丧”一词在JKV版的圣经中没有出现过，因此我查了查字典。根据韦伯大词典，沮丧意味着：“1.精神萎靡不振：黯然的样子。2.受压制而倒下：低落的状态。3.不活跃或消弱了：软弱无力。”

当撒旦来攻击，并要使我们沮丧的时候，它企图让我们的精神萎靡不振，情绪低落，削弱我们事奉上帝的力量，因为“沮丧”的症状之一就是“落后”。

撒旦想利用沮丧“拔掉我们的电源插头”，驱使我们后退，而上帝则要使我们充满能量，并带动我们奋力前行。

问题是，我是在奋力前行还是在节节败退？

沮丧的结果

在字典中，“沮丧”的定义之一是：“一块从四周低陷的地方：凹陷的。”

撒旦想要把我们拽拉到凹陷的位置，以便使我们比其他人都低矮，并陷入其中。

心里学把“沮丧”定义为：“一种神经病或心理病的状态，表现为丧失集中注意力的能力……”

在极端的沮丧中，一个人如此羸弱，以致完全成为撒旦的俘虏。

我曾有过这样的经历。当我一遍又一遍地读完书上同一句话之后，我仍然不知道它在说什么及为什么呢？因为我的大脑已经不能正常地工作。

阴郁沉闷，“不能集中精力、失眠、感觉被人拒绝和内疚。”甚至或部分地脱离社会都属于极端沮丧的症状。

我曾沮丧到不想见任何人，甚至连衣服也不想穿的地步。我只想独自坐在黑暗的屋子里，为自己难过。我所做的唯一打发时间的事就是在电视上观看催人泪下的电影，这会使我整夜都在大哭。

事实上，当我和大卫刚刚结婚的时候，我曾沮丧到要去自杀的地步。因此我决定约我的牧师与他谈谈此事。

在出门之前，我仔仔细细地修饰了一下自己，就像平时要出门一样。当我一走进他的办公室，我便说：“牧师，我正在考虑要结束自己的生命。”

“不，你不会的。”他说道。

“噢，我真这样想。”我回答。

“不，你不会的。”他重复着：“要去自杀的人决不会麻烦自己，为自己梳妆打扮，弄得光彩照人。”

他完全击破了我的肥皂泡。

我所遭受的并非自杀的沮丧，只不过没有听从主的声音，而是听从了敌人的谎言。

沮丧的缘由

沮丧的缘由有哪些呢？的确有很多。其中一个就是内疚。

有的人因内疚而沮丧不堪，以致住进了医院。我服事过一些紧张症患者。他们紧张是因为责备自己——为发生在他们生活中的某件事或者每一件事。

我们必须抵制撒旦企图用绝望和沮丧来摧毁我们的原因之一是：避免成为需要护理的病人或神经质的紧张。圣经并没有应许我们永远都不会受失望、泄气或其他消极情绪的困扰，但保证我们，当它们出现的时候，我们能完全抵御，因为有真理的灵居住在我们里面。就如我们在前面看到的，《诗篇》34篇19节里说：“义人多有苦难，但耶和华救他脱离这一切。”

不要以为你是个基督徒，你就能免于敌人的攻击，或者脱离它的手腕。而要明白，当攻击来临的时候，上帝的能力就在你的里面，能抵御和战胜那要摧毁你的任何东西。

当你受攻击时，只要知道在这攻击之后怎样击退敌人，胜利就会来到的。

这个世界也许是消极的，但是你和我必须是积极的。世界也许在血气中运行，但我们必须靠着居住在我们里边的圣灵运行，祂才是我们的力量和方向，从祂那里我们得着能力。

沮丧的另一个缘由就是自卑。

我们每一个人都有优点和缺点。我们需要面对真实的自我，但是不能因为人类的天性本身有缺陷，我们就必须看清自己。我们必须学会不要只把注意力时时都倾注在自己身上。相反，我们必须让圣灵来指导我们的思想，面对祂要我们面对的真理。

沮丧的第三个缘由就是变化。

很多时候，我们的感觉有这样多的问题就是因为我们体内有许多化学上的不平衡。现在，我不是让你们为每一次沮丧的感觉来责备身体或化学上的变化，而是把这个只作为值得考虑的原因之一。

我与一些想要自杀的人相处过，我发现除了身体上，他们在精神上、情感上并未有真正的毛病。一旦身体上的问题得到了有效的看护，他们就能过正常的生活了。

在我个人的生活经历中，我曾有过三次大手术。每次都有医生预先告诉我，在我出院的一段时间内，我会要经历沮丧。这是我们身体在恢复正常时所要经历的部分。

虽然我当时以为这事不会发生在我身上，即使发生了，我也会奉耶稣的名斥责它，但是在我每一次手术之后，我仍然经历了沮丧，比我所预想的还要糟糕。可第二次手术之后，我就能较好地预备了自己去应付它。

其他在医学上能找到解释的变化还有妇女的更年期以及男性的中年危机。通常，如果人们在青年期没有妥善地对自己的身体进入中年的时候，会有这样或那样的问题出现。

例如，当女性在经历失去雌性荷尔蒙“雌性激素”的时候，她们的身体开始变化，同时给她们的精神和情感带来巨大的影响。

类似地，在某个年龄段，一向能掌握自己生活的男人也许会突然感到，生活与他们擦肩而过，开始行事怪异，这也通常是沮丧的一种形式。

还有一种类型的变化是发生在我们日常生活当中的。比如更换工作，从一个地方搬到另一个地方，开始一番新的事业，

甚至结婚和组成一个新的家庭，也会造成情感上的紧张和压力，我们必须加以防范。

沮丧的第四个缘由是恐惧。

对某事感到畏惧只能给撒旦敞开了使这恐惧之事更加加剧而变得越来越恐惧。恐惧本身就是对未知变化的一种负面反应。有件事我们必须清楚，那就是尽管面对生活中的各种变化，我们会有恐惧是很正常的反应，但这种恐惧不应当摧毁我们。靠着我们里面的圣灵，我们能学会面对恐惧，并能象控制其他情感一样去控制它。

众所周知，还有一些造成沮丧的缘由是精神方面的，如：不饶恕、自怜和从上帝而来的责罚。我们也已经了解，如果跟随自己的私欲，而不从上帝的智慧，只能高筑我们的债台，把我们推向绝望。

有的人因拒绝或回避上帝对他们的呼召而被沮丧所压制。他们不但没有做上帝呼召他们所做的，反而越来越不顺服，并竭力照着自己的计划和意愿在生活。结果不是身体出了毛病，就是精神和情感有了沮丧和绝望。

无论造成沮丧的缘由是什么——无论是身体上、情感上、精神上，还是它们的综合作用——都有一个解决的办法。在上帝的话语中就能找到这样的方法。让我们以大卫王这个追随上帝心意的人为榜样，看看他是怎样对付这种被称作沮丧的东西的。

大卫王对付沮丧

“我的心那！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因祂笑脸帮助我，我还要称赞祂。”——《诗篇》42：5

在这节经文中，大卫很明显地说自己遇到了沮丧的问题。我想让大家来仔细看看他是怎样对付这沮丧的，因为这里显明了治愈沮丧的方法。

当我们仔细分析这节经文时，就能发现大卫面对他的沮丧有三种难得的反应。

他开始站在一边观察自己那正在感到沮丧的心。首先他问自己：“你为何忧闷？”然后他给自己的心一个指示：“应当仰望上帝。”最后他宣布了他将要做的：“我还要称赞祂。”我们可能会认为大卫是在自言自语。

当我们面对沮丧的感觉时，我们须依照这基本的三步曲。

我们每个人被赋予一个自由的意志。我们不能让撒旦来左右那个自由意志——而这正是它想做的。

上帝从不控制我们的自由意志。圣经上有教导：圣灵在督促、引导、管理和指挥我们。但是没有说祂要极力迫使我们去做我们并不想做的事。

然而撒旦却总是在竭力迫使我们去做那违背自己心意的事。

因此，在我们抵抗沮丧和其他消极情绪的战争中，自由意识是站在我们这一边的。

现在，让我们来看看大卫克服沮丧的计划。

赞美上帝

我们不断地被告诫，要想治愈沮丧，方法之一就是赞美上帝。当我们消沉的时候，我们应当采取的行动就是穿得整整齐齐地出去，参加某处的一个赞美聚会，在那里可以敬拜和赞美上帝。我们要听那赞美的音乐，和那一遍又一遍的教导，并向主歌唱，让快乐充满我们的心，把我们的烦恼全都抛掷脑后。

这也就是大卫对他的心和感觉所说的话。他所表达的正是无论他里面的感受如何，他都要引吭高声赞美和感谢上帝，并仰望祂。如果早一些采取这样的行动：歌唱和其他人在一起，听那激发人向上的话语等等，我们就“穿上了赞美的衣袍”，正如《以赛亚书》61章3节所说的，为的是赐我们“属天的灵”。

上帝已经提供了我们走向胜利所需的，而我们必须“穿上”或使用它。当我们“感到”沮丧时，我们也“感到”不想唱歌。但如果我们顺服上帝的话去唱，就会发现上帝所提供的确实使我们克服并击败了撒旦极力用以破坏我们的一切。也就是说，撒旦极力要做的无非是通过沉浸在低落的情绪即沮丧里，使我们渐趋毁灭。而上帝则通过歌唱、充满希望的话语和激情的音乐来抬举我们脱离沮丧。

纪念上帝

“我的神啊！我的心在我里面忧闷，所以我从约旦地，从黑门岭，从米萨山，纪念你。”——《诗篇》42：6

当你我消沉的时候，魔鬼想让我们想起什么呢？就是那些发生在我们生命里，并使我们感到羞耻、可恶、可鄙的事，它们个个都散发难闻的恶臭。它想人我们就坐在那里，呆呆地望着地板，拿出我们的痛苦清单来不听地看。

同时，上帝却希望我们在每一种痛苦的处境当中，都能抬起我们的眼手、头和心来向祂歌唱赞美。

你还记得保罗王在被邪灵攻击的时候做了什么吗？他让大卫前来为他弹琴，使他受折磨的灵得到安慰。《撒母耳记上》16：14—23

只要你感到你的灵开始陷入了沮丧，你需要立刻采取行动。不要在这祸坑里住上数目以后才着手释放你的灵。

当大卫感到忧闷的时候，他想起了主以及过去主为他所做的好事。为什么他要这样做呢？因为这可以帮助他，帮助他脱离那他正在滑入的泥坑。

歌唱、祈祷、希望、等待和赞美

“你的瀑布发声，深渊就与深渊响应；你的波浪洪涛漫过我身。”

“白昼，耶和华必向我施慈爱；黑夜，我要歌颂祷告赐我生命的神。”

“我的心那！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞祂。祂是我脸上光荣，是我的神。”——《诗篇》42：7，8，11

当大卫忧闷的时候，他用生命向主歌唱和祈祷。

于是，在11节里，他继续说当他内在的自我，他的灵魂在忧闷的时候（就如我们在自怜中感到忧闷一样），他仰望上帝，满怀期待地等待祂，赞美祂是自己脸上的荣光。

在《撒母耳记上》30章6节里，当大卫因他的随从们的家属被掳而被追究责任，并遭到责备时，我们可以看到：“大卫甚是焦急，因众人为自己的儿女苦恼，说：‘要用石头打死他！’大卫却依靠耶和华他的神，心里坚固。”

当我们的内心痛苦沮丧的时候，我们所要做的就是象大卫一样，战胜自己不堪重负的消沉。

战胜与兴起

“原来仇敌逼迫我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，象死了许久的人一样。所以我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨。”——《诗篇》143：3-4

敌人对大卫所做的正是魔鬼想要对我们做的。它企图逼迫我们的灵魂，将我们按到在地，使我们住在幽暗处，使我们的灵在我们里面发昏，我们的心在我们里面凄惨。

撒旦想利用我们的精神和情感接近我们的灵和心。它想摧毁我们里面散发出来的生命，以致让我们不能动弹，不能有什么反抗他黑暗王国的举动。

尽管我们基督徒有着人人都有的感觉和情感，疲倦和无力，但是我和这个世界必然有着不同。当这世上的人在受压制和弃绝努力的时候，上帝期望我们战胜压制并兴起！

我们怎样才能做到这些呢？照大卫沮丧的时候所做的去做。

追想、思念、默想 举手和仰望

“我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。我向你举手，我的心渴望你，如干旱之地盼雨一样。耶和華啊！求你速速应允我，我心神耗尽，不要向我掩面，免得我象那些下坑的人一样。求你使我清晨得听慈爱之言，因我依靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。”——《诗篇》143：5-8

大卫在这里做什么呢？他在呼求主的帮助。

当你我感到自己陷入了绝望之坑的时候，我们就当照着大卫在这里所做的去做。我们能追想古时之日。我们能思想主为

我们所做的一切。我们能默念主手中伟大的工作。我们能在祈祷中举起手来，向主哀求。我们能求主速速应允我们，因为我们依靠祂。我们能举起我们的灵魂和那个内在的自我并仰望祂。

所有这些构成了信心的行为，主在应允实现总是回应着我们的信心。如果我们所受的攻击不太厉害，也许只要几小时或者几天，我们就能得到恢复。但是如果我们遭受了严重的打击，我们需要更长的时间。然而，无论多长的时间，我们都要站稳脚跟，继续呼求上帝，直到祂听见，且回应了我们的救助。

耶和華神迟早会来搭救我们，就如祂把大卫从他的苦闷中解救出来一样。

寻求平衡之地

“耶和華啊！求你救我脱离我的仇敌，我住你那里藏身。求你指教我遵行你的旨意，因你是我的神；你的灵本为善，求你引我到平坦之地。耶和華啊！求你为你的名将我救活；凭你的公义，将我从患难中领出来。凭你的慈爱剪除我的仇敌，灭绝一切苦待我的人，因我是你的仆人。”——《诗篇》143：9-12

这是这首诗的最后几节。大卫呼救他脱离仇敌，因他奔向他的庇护。他求主指教他遵行主的旨意，并让主的灵引他到平坦之地。

大卫所呼求平坦之地指的就是平衡的情感，这点我们在前面已经讲过。

大卫知道自己是谁，是属于谁的，这使他有了平安，能将自己交托在主的手中，让主引领他脱离患难和绝望，惩罚他的敌人，灭除一切苦待他的人，因为他是主的仆人。

你我也要将自己交托在上帝的手中，让祂代表我们争战，胜过魔鬼，并阻止撒旦试图拽住我们跌入深深的沮丧和绝望中。

争战

“耶和华我的磐石，是应当称颂的。祂教导我的手争战，教导我的指头打仗。祂是我慈爱的主，我的山寨，我的高台，我的救主，我的盾牌，是我所投靠的；祂使我的百姓服在我以下。”——《诗篇》144：1-2

这里，紧接着上一篇诗的头两句，大卫继续赞美上帝是他的磐石，他的力量，他的爱，他的盾牌和他的避难所，让他的仇敌服在他的脚下。

然而，请注意大卫说主使他的敌人“服在我的脚下”，这意味着这是大卫在拯救自己的计划中的一部分。

在第一节里，他说是主教导他的手争战，教导他的指头打仗。

这是寻找医治沮丧的线索。我们必须照大卫所做的去做。我们必须认识，将这些情绪交托给主，请求主的帮助，依靠圣灵的大能与沮丧争战。

我们怎样争战呢？与上帝多多地相处。听祂的话语。抬起我们的眼、头、手和心，将赞美和感谢的祭献给主。祂是我们的磐石，我们的力量，我们的爱和堡垒，我们的高台和救主，是我们所信靠的避难所，祂使我们的仇敌服在我们的脚下。

七、祂修复我灵魂

在前面的章节中，我们谈到了怎样不受情感的控制，怎样医治我们受伤的情感，怎样克服影响我们情感的不饶恕，怎样避免引起许多情感问题的情绪波动，以及击溃那威胁我们、甚至摧毁我们整个情感系统的沮丧。

在本章中，我们将看到整个灵魂的修复——我们的思想、意志，尤其是我们的情感——大卫在《诗篇》第23篇中所描述的。

灵魂的更新与苏醒

“耶和华是我的牧者，我必不敢缺乏。祂使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。祂使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”——《诗篇》23：1-3

《诗篇》第23篇读来让人欣慰不已。作者大卫告诉我们，耶和华上帝带领我们，喂养我们，指导我们，保护我们，使我们躺卧得安息，并更新与修复我们的生活，或依据JK版本，就是使我们的灵魂苏醒。

通过魂，我们与这个世界相连；而通过灵，我们与上帝交通。正如我们在前几章里所说，我们的魂与我们的人格有很大的联系。

当大卫说上帝在引我们走义路，我们与祂同行时的时候，他指的是上帝在引起我们每一个人走适合我们自己的义路。

上帝早已经安排好了每一个人当走的路。如果我们让祂这样做，祂便会借着圣灵引领我们走那独特的道路，并成就祂为我们每个人早已经定好的计划。

在JK版的圣经中，《诗篇》第23篇第3节说的是：“祂使我的灵魂苏醒……”，在《圣经详解》中，我们看到这一节是：“祂更新和修复我的生活（我自己）……”。“修复”一词的意思是：“1. 带回使之存在或使用。2. 回到最初的状态。3. 把人放在先前的位置上（君主复位）。4. 偿还：把……还给…… 返回；使……返回，恢复到先前的状况，使……得到补偿。”

当大卫说，上帝将使我们的灵魂苏醒时，我相信，他是在说上帝将使我们回到在我们背弃上帝为我们出生之前，所设立的美好计划状态中。也就是说回到在撒旦攻击我们，并诱惑我们脱离上帝计划之前的状况。

上帝预先制定的计划

“我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”——《以弗所书》2：10

我们出现在这个地球上以前，上帝就为我们每个人及我们一生的生活制定了一个美好的计划。魔鬼要来破坏这样的计划，毁灭上帝为我们每个人所定的好事。

在我们出母腹之前，上帝就为每个人制定了一个独特的计划。它不是失败、痛苦、贫穷、疾病的计划。上帝的计划是美好的，是为生活、健康、快乐和成功所制定的计划。

在《耶利米书》29章11节中，我们看到：“耶和华说：‘我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后的有指望。’”

在《约翰福音》10章10节中，耶稣说：“盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”

如果我们每人每天说几次：“上帝为我的生活预备了一个美好的计划”，我们便会受益匪浅。为什么要这样做呢？为什么要这样做呢？因为我们每个人都要坚信这个真理，以使我们免遭环境和情感变化的侵袭。

你也许会问：“如果上帝有这样一个奇妙的计划在我生活当中，为何我没有感觉到呢？”

我很理解为什么你会问这样的问题。如果上帝很爱我们，又有我们预备了美好的计划，而我们还会遭受这般那般的痛苦，这的确有些奇怪。但我们要记住，我们所面对敌人随时都在肆机毁掉上帝美好的计划。

尽管上帝为我的生活制定了一个美好的计划，但是我却被一个受污辱的环境毁了，因为魔鬼来了，它破坏了美好的计划。

然而，我们要明白，上帝的所为真的让人敬畏。祂不喜欢有人伤害我们，且暗中破坏魔鬼对我们的计划。当祂让我们躺卧在青草地上，使我们的灵魂苏醒时，祂就要起来为我们的处境做点儿什么了！

我们不能为自己做什么，但上帝却能，明白这点对我们来说是一种莫大的安慰——如果我们完全信靠，并把自己交托给祂。只有祂才有能力修复我们所失去的，无论这损失是由于我们的过失还是敌人的破坏。

返回到出发点

按照斯琼的词义索引所定义的，“修复”在本章中的基本含义是：“返回（从此，立刻）……字面的或比喻的意义（不一定是返回到出发点的字母含义）。”

上帝想带我们返回到出发点，也就是我们背离祂对我们所做计划的地方，然后又引着我们离开那里，并朝前迈进，这为

的是要使事情按照祂最初的异象得到解决。祂不一定是让我们的身体回到原地，通常祂并不这样。我甚至也不认为祂想让我们在记忆中回到原处，然后再体验当时的经历，尽管有些人也许要这样做。

有时，人们的记忆会被那过去发生的，难以在精神和情感上去面对的可怕之事所囚禁。在这种情况下，他们需要返回并解决记忆中过去的问题，这样能使他们的生活畅通无阻地向前走。但是我在前面提醒过，最好不要想一次挖掘整个工程。

对于童年时代的一些事，我已经回想不起来了，不过，这无关紧要。对于有些事，我们想不起来倒好。上帝给予我们遗忘的能力，在很多时候是真正的祝福。

圣灵事奉的一个方向就是把许多事带到我们的记忆当中（《约翰福音》14：26）。如果我们真的有一些发生在过去事难以面对和解决，我们须相信上帝会让我们有机会去关注它们，所以我们没有必要自己到处挖掘和寻找。

有的人多年都在寻找情感上的医治，他们回到潜意识中去挖掘那些痛苦的、受伤的记忆。这是很危险的。

从坏到好

“从前你们的意思是要害我，但神的耶稣原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”——《创世纪》50：20

上帝想要修复你的灵魂。祂总是想以某种服事回到你生活开始离轨的地方，使所有的事从那一刻开始好起来。

即使上帝不会改变那些已经发生在你身上的事，但祂会改变它们的结果，正如祂为我所做的一样。

我真的不能说，当我受到污辱时，我很高兴。但是因为我选择了把这污辱放下，并顺服上帝，祂就来医治了我，祂使我变成一个更好、更强、灵里更有能力和更敏感的人。

这正是上帝箴言将我们的厄运转化为对我们的祝福的又一个例证。

在《创世纪》50章20节里，约瑟道明了这一点。他告诉他的兄弟，数年前，当他们对他起邪念，并将他卖到埃及为奴的时候，上帝却利用此事，拯救了他们及他们的家人，还有许多在饥荒中挨饿的人，神将坏事变成了好事。

“主耶和华的灵在我身上；因为耶和华用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢；报告耶和华的恩年，和我们神报仇的日子；安慰一切悲哀的人。赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油，代替悲哀；赞美衣，代替忧伤之灵；使他们称为公义树，是耶和华所栽的，叫祂得荣耀。”（《以赛亚书》61：1-3）

在这里，我们看到了主修复灵魂，并使美丽代替灰暗的全过程。然而我们必须愿意把在我们身上发生的那些灰暗的事交给祂。

有一次，我看了一场电影。一位年轻妇人的父亲去世了。她非常爱他，把他的遗体火化后，装在一只小盒里，并放在壁炉架上。她不是要永久地把这些骨灰放在那里，而是等待着合适的日子去处置它们。

终于等到了上好的日子。那一天刮着强劲的大风，她走向马厩，然后骑着父亲所喜爱的马匹，这马曾是他亲自挑选，给他们父女俩一起骑的。她牵着马上了一座小山头，在那里她打开骨灰盒将她父亲的骨灰撒向风中，让它们随风而去。这是她让他离去的方法——永远地。

当我思考着将我们的灰尘交给上帝的时候，这个电影中的场景又回到我的脑海中。

过去你也许受到了伤害，并将着伤痛的灰尘就放在容易触摸到的地方。你时不时地将它们翻出来，再度悲痛一场。我很理解这样的行为，因为我曾做过同样的事。

然而你也需要和我一样，让那些灰尘离去，让圣灵之风将它们带到再也寻不见的地方。这才是新生活的开始。再也不用为过去的灰尘而忧伤了。沉迷在你的过去就不会有你的未来。

当你来到这个星球，上帝就已经对你有了一个同样美好的计划。祂从不会改变祂的意念。从敌人伤害你的那一刻，祂已经在心中开始修复你了。

当上帝把亚当和夏娃放在伊甸园里的时候，祂从未引导他们犯罪，也没有打乱祂为他们的生活所制定的完美的计划。但是他们的确犯了罪，并且成为了撒旦的奴隶。

上帝的反应是什么呢？

祂立刻着手修复祂的计划了。祂知道祂将要差派他自己的儿子去救赎他们。这就是为什么耶稣要来到地上，正如我们在JK版本的圣经《约翰一书》3章8节里所看到的：“神的儿子显现出来，为要除灭魔鬼的行为。”在《圣经详解》中，该节经文译作：“神的儿子显明的原因是要打消（毁灭，解开和结束）魔鬼的作为。”

我的福杯满溢！

“我虽行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在，你的杖，他的竿，都安慰我。在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”——《诗篇》23：4-6

这是大卫一首喜爱的赞美诗。在它的结尾部分，描述了上帝对我们永恒的心意。他想要我们被保护、指引和安慰。他想

为我们在敌人面前摆设祝福的筵席。他想用喜乐油膏抹我们来替代我们的悲伤。他想使我们的福杯满溢，并不断地感谢和赞美他的良善、仁慈和信实。他想让我们永远居住在他的圣殿中。

所有这些都是他对我们每个人所定美好的计划的一部分。无论我们迷失了多远，他都想拯救我们，并修复我们，使我们又回到他为我们的生活所制定的那个完美的计划当中。

伤头和伤脚

“耶和华神对女人说：‘你作的是什么事呢？’女人说：‘那蛇引诱我，我就吃了。’耶和华神对蛇说：‘你既作了这事，就必受咒诅，比一切的牲畜野兽更甚；你必用肚子行走，终身吃土。我又要叫你和女人彼此为仇；你的后裔和女人的后裔也彼此为仇。女人的后裔要伤你的头；你要伤他的脚跟。’——《创世纪》3：13-15

在亚当和夏娃犯了罪并来到上帝的面前，为他们的不顺服的行为遭受惩罚之后，上帝降下咒诅给欺骗他们并扰乱他为他们所定计划的蛇。除此之外，他还告诉蛇，它要伤女人后裔的脚跟，而女人的后裔要伤它的头。

你受到伤害或污辱，你被撒旦误导犯了罪，或遭到失败之时就是魔鬼在伤你的脚跟。而上帝的应许是，如果它伤了你的脚跟，你却能伤它的头。

但你不能只是成天坐在那里，为已经逝去的旧日而哀哭。唯一用来伤魔鬼之头的方法就是做上帝的工作——不管魔鬼要射出什么，不管它怎样拦阻你。

我相信，在我活着的每一天，我都伤了撒旦的头。

你也想和我一样，在生活 and 事奉中不断地伤撒旦的头吗？要想这样就得帮助别人。何时你成为了他人的祝福，何时就伤了它的头。

不要只是爬到某个地方去舔你的伤口。不要坐着挑烂你的伤疤，让你终身都流着血。借着成为他人的祝福，奋力去打伤那伤你脚跟者的头。

圣经告诉我们，击败魔鬼靠的是以善胜恶。（《罗马书》12：21）然而这需要努力和决心。胜利不会自然而然成就。我们得决定赢得胜利。

多年来，我一直在做着此刻我劝你们不要做的事。我沉迷于往日的死灰中。当我终于能将这死灰交给上帝并向祂承认我的生活已经乱成一团，求祂修直我道路的时候，祂呼召我在祂的王国里工作。

你不是非得象我一样蒙受了呼召以后才能成为别人的祝福。在你的日常生活中，你只要努力，就能成为你所接触之人的祝福。从你所在的位置出发，上帝会带你去你的目的地。

也许撒旦已经伤了你的脚跟，但只要你愿意且有决心，你能伤它的头！

污辱的类型

我们早已经说过，我们的灵魂和我们内在的自我是由我们的精神、意志和情感组成的。通常，我们的魂，就像我们的身体和灵一样，会被污辱。

污辱意指“错误地使用”或“使用得不恰当”。也就是说，出于某种目的地使用，并非照着被使用物本来的方向。

污辱的类型有几种：情感方面的、口头方面的、身体方面的和性方面的。它们常常同时出现。下面我们就来分别看看每种类型。

情感方面的污辱

当一个因上帝的爱而被造并为上帝所接受的人遭到别人的排斥，且感到不被爱、不被欣赏和没有价值时，他的情感就受到了污辱。这种污辱常常影响到个人的自我形象和自尊心。

常受到情感污辱的人会很快改变他们对自己的看法，以及对别人的看法。他们发展与他人持久、完整关系的能力常常受到影响。他们常常照别人的需要调整自己的行为，因为他们不想冒险遭受更多的情感伤害和痛苦。

口头上的污辱

人们在启发、劝勉和鼓励中才能茁壮成长。祝福的言辞能成为人们的动力，使他们成为上帝心目中的样式。

当你我出生在这世上时，上帝早已经特别为我们每个人制定了计划。祂想让懂得爱护和关心的父母来培育我们，用祂的话语来教导我们，并提供我们生活在平安、快乐和安全中所需的一切。祂希望我们成长在这样的家庭：家人能对我们说正确的话，正确地评价我们，并告诉我们会成为上帝所希望的任何样式。

上帝决不会指望我们成长在这样的家庭：家人对我们说：“你决做不了任何事！”或者：“你怎么就不能象你的兄弟一样呢？”或者：“为什么你就不能象你的姐妹一样取得好成绩呢？”或：“你到底怎么回事？”

这些类型的谈话会损害人们的灵魂。因为它们改变了人们对自己及他人的看法。如果你的父母或老师或其他有威信的人不断地在你的成长期说这些有负面影响的话，你很有可能是在问自己这样的问题中长大的：“我有什么毛病？为什么我就不如我的弟兄呢？为什么我得不到姐妹一样的好成绩呢？我的问题出在哪儿呢？”

在我的童年，我受了太多口头上的污辱，以致当我三、四十岁的时候，我还在问自己：“我到底有什么毛病？”直到上帝回答了我：“你没有什么毛病，你太正常不过了。”

接着，祂继续告诉我，我的正常不是建立在我完美的行为之上的。我这才明白，我之所以被上帝接受，不是因为我有那么好，而是因为祂有多么好。我对祂来说是正常的，因为祂选择了这一点。

魔鬼不想让我们听见真理。它提供我们宗教，使我们追随规则和管制，不停止地努力去使自己足够好从而去获得上帝的祝福。问题是，我们能够遵守所有的规则和所有的律法，却仍然不知道行为喜乐和得胜。

我不是一个宗教的老师，我是上帝话语的老师。原因之一是我在圣经里能找到上帝为我们的生活所制定的美好计划。

圣经没有教导我们宗教，而是教导我们个人与主耶稣基督的关系。当祂住在我们中间的时候，我们的灵里就接受了祂的天性。（《约翰一书》3章9节）我们因此得到了一个重新开始的机会，一个崭新的开始！“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（《哥林多后书》5：17）我们被赐予了新生命——字面的意思是，我们重生了。

这样，我们在日常生活中就充满了能力去做《腓立比书》2：12中劝勉我们所做：“……就当恐惧战兢，作成了你们得救的工夫。”（作成即培养，朝着目标，完全成就。恐惧战兢即：不信靠自我，带着慎重和小翼翼的态度，良知的温柔与抗拒诱惑的做醒，对任何触犯上帝和诋毁基督之名的事谨小慎微，唯恐与自己相连。）

借着阅读和思考上帝的话语，我们渐渐更新自己的心意，正如《罗马书》12章2节所说：“不要效法这个世界（追随时尚，虚荣外表的习俗），只要心意更新而变化（借着新的念头和态度），叫你们察验（为你自己）何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（祂对你的眼光）。”

一旦我们的心意被上帝的话语所更新，我们的意志就开始重新与祂的意志及对我们的计划相一致。这样，我们的情感方面能得以控制。我们的灵魂也得到了医治，因此我们才能享受圣灵里本属于我们的公义、平安和喜乐。（《罗马书》14：17）。

身体方面的污辱

身体方面的污辱不仅仅包括挨打和被虐待，还包括导致精神创伤的经历，如众叛亲离或一人反锁在小房间里，甚至被公开地拒绝，不再被人爱，也不再被人接受。

已经有证据显示，那些从未被抚摸和拥抱过的新生儿会逐渐软弱不堪，神经衰弱，甚至造成身体上的疾病。如果他们长期得不到爱护和关心，他们真的会死去。

我曾从书上看到，一个已婚的妇女每天需要被丈夫充满爱意地抚摸十二次，这样她才感到生活的充实、健康与完整。当我在一次有关婚姻的讲座中分享这个事实时，一位坐在前排的

女士望着她的丈夫说：“你在杀害我！”她指的是他从未给过她所需要的爱。

事实上，无论我们每个人有多大年纪，我们都不仅需要人身安全，还需要肉体与情感方面的被爱和悉心照料。

性污辱

最后，我们来谈谈性污辱，这个被认为是最糟、最可耻的，以及最具破坏力的一种污辱。

依照上帝的安排与设计，性必须是在圣洁婚姻中的夫妇相互给予爱情的最高意境。

当一个人被逼与他人发生违背他或她意愿的性关系时，这人不想与他人分享的那部分就被掠夺了。如果这人被性变态者污辱，他或她的身体连同心灵会留下永久的伤痕。

当人们，尤其是孩子遭遇了性污辱，他们的精神、意志与情感会受到巨大的影响。他们会渐渐消极、多疑、爱挑剔、喜论断、焦虑和不安。他们也会染上我所说的“严重的神经衰弱”，症状是总在推理思考，总在猜测所有的事情，总在不断地问：“我怎样才能保护自己呢？我怎样才能控制自己的生活，不再受到伤害呢？”

深思熟虑

我曾经就是这样一个“深思熟虑者”。问题是，一个爱深思熟虑的人，从来不会享受生活。

无论你我费了多少时间，花了多少力气，生活当中总有许多事是你我决想不出什么答案来的。我们需要从自我心中退休出来，学会让上帝去做祂想为我们所做的事，以及在祂给予我们的生活中，在祂的带领下，和祂共同成就祂的旨意。

那些和我一样有着这样那样受辱经历的人，花费了许多时间，为的是尽力避免再受到伤害。因此，他们疏忽了其他的事，不如和他人建立坚固、健康的关系。事实上，我们没有人会与那些从不去冒险受点损失的人建立良好的关系。

我爱我的丈夫，照我看来，他是世上最好的丈夫。然而他也时不时伤害我的感情，就如我伤害他一样。有时，他不如我希望的那样敏感，然而我也并非时时都如我自己所希望的那样有耐心和善解人意。

你我都不能在生活中为保护自己不受他人伤害而不断地竖起围墙。当我们这样做的时候，我们就是在说：“我不让你到我生活中来。我要竖起围墙，把你圈在外面。”但是我们必须记住，当我们把别人圈在外面的时候，我们也把自己圈在了里面。我们的结果是住在自己所造的监狱里。我们也许与受伤隔绝了，然而与此同时，我们也与享受生活和必需的爱隔绝了。

如果为了保护自己不再受到伤害，我们将自己和世上的其他隔绝了，我们会遭受孤独和恐惧的痛苦。

我们生命里的高墙要倒塌，就像耶利哥城的围墙不得不倒塌，以便以色列的后裔能够进城，享受主给他们的产业一样。

还有一部分要拆除的墙就是对自己和他人永无止境地要求完美，这是我们必须要放弃的。我们要停止用自己“完美的概念”去衡量自己和他人。

那些受过伤害的人总在寻求完美的伴侣、完美的孩子、完美的房子、完美的邻居、完美的教会和牧师等等。

只要完美还是肉身生活，我们就找不着此生要寻求的那些完美。所有这些只不过是我們恋恋不忘的情感死灰的一部分。我们只有放弃它们，才能生活在上帝最初就为我们所安排的完全、丰盛和自由里。

悖逆

“悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。”——《撒母耳记上》15：23

我们已经明白污辱怎样影响人的精神，那么它又怎样影响人的意志呢？

我相信悖逆大多来自于污辱。当一个人不断地被别人伤害时，通常他会下这样的决心：“再也不会有人随意摆布我了。只

要我活着，没有人会告诉我该做什么。为什么我得顺从我不能相信的人为我做最有利的事？从现在开始，我要寻求自己的帮助，做自己的决定。”

因此受辱的最终结果通常是任性、顽梗和悖逆。

从自己的痛苦经历中我便知道，对于意志坚强的人来说，持续的污辱会留下永久的印证。对于象我这种类型的人来说，被人多年控制和操纵简直就是一场恶梦。好在我的恶梦总算结束，主使用了我的经历，使我的事奉强壮有力，所以我才能帮助那些被同样遭遇所困的人们。

可悲的是，虽然人们设法脱离了这种污辱他们的环境，但他们所遭受的影响却不能立即被消长期污辱数情况下，受了伤害的人会被有类经历的人吸引。长期污辱的牺牲品常和类似的牺牲品结婚。其结果就是他们以相互的伤害而告终。他们的孩子也染上了污辱他人的习性，且将这习性又传给下一代人。直到有人引来了耶稣的血统，且勇敢地宣布：“够了！这个污辱的咒诅再也不会被传递下去！它就在这里停止了！”

当这样的决定被做出以后，你的意志就会被上帝照着祂的设计所使用——选择跟随祂和祂的道，而不是盲目地顺从自己的情感。

口是灵魂的表达

“若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。”——《雅各书》1：26

对于我们这些重生的人来说，主耶稣基督做了一件了不起的事。祂亲自担当了我们灵、魂、体的赎价。

我们已经注意到，灵魂是由思想、意志与情感组成。因此为了能将耶稣为我们赎回的所有祝福带给别人，我们需要明白人性中这三个重要的方面。

为了在这方面帮助大家，我的教学图书馆备有一套由四个部分组成的录音带。（由“灵、魂、体”而来的“灵魂”系列录音），是关于灵魂及其三个组成部分——加上口，它是灵魂的口头表达。

在口顺服上帝的管制之前，不能说灵魂——思想、意志和情感——已经被完全救赎与修复。

受控之下的顺服大能

“又当存敬畏基督的心，彼此顺服。”——《以弗所书》5：21

当我开始真正地学习上帝的话语时，祂便开始对付我的任性和固执，尤其是在顺服权力这方面。

不久，祂开始在这方面加紧了对我的管教。如果你和我一向笨头笨脑，你会知道，有时祂不得不严肃地对待我们，就象祂最终对我一样。

有一天早晨，当我为我的服事能有所长进而祷告时，主对我说：“乔易丝，你只有按照我的吩咐去尊重你的丈夫，我才能在你的服事中做工。你和他为一些鸡毛蒜皮的小事争吵，你不能这样斤斤计较。你任性、固执又悖逆。我已经再三地对付它们，只是你仍拒绝不听。”

我们当中有很多人都有这样的问题。我们认为自己很顺服上帝的话语，因此我们不明白为何不能生活在祂的祝福中。正如我们所知道的，仅是读上帝的话语，甚至学会和认定它还是不够。我们不得不照着上帝的话语去行。只有在行动中，祝福才会释放出来。

我有不太顺服的问题，因为我的个人意愿很强烈，这是孩提时就受到污辱的结果。

让我来举个事例。

一天清晨，我起床离开主卧室，到大卫刚安装好的新浴室去冲凉。因为他还未来得及安上毛巾架，所以我就把毛巾放在抽水马桶上，然后开始冲凉。

大卫看见后就问我：“你为什么把毛巾放在那儿？”

“放在那儿怎么了？”我尖刻地问道。

作为一名工程师，大卫的回答颇具数理逻辑：“因为我们地上还没有垫子，如果你把毛巾放在浴间的门前，当你出来伸手拿它就会把水滴到地毯上了。”

“那么就算我滴了一点儿水在地毯上又怎样呢？”我反问他，脾气更大了。

大卫感觉到我的情绪不对劲儿，他只好耸了耸肩，放弃了与我的争辩，然后干他的事去了。

结果，我还是采取了大卫的建议，不过是愤怒地把毛巾摔在了地上！我做了一件正确的事，但我做的时候抱着错误的态度。

上帝想让我们以正确的态度去行正确的事。

当我把毛巾摔在地上，开始冲凉时，我满肚子的不高兴。

“真该大哭一场，”我大声地对自己说：“连洗个澡都不平安！为什么我就不能不靠别人的指点而把事情做好呢？”

于是我在失望中消沉下去。

虽然我已经是一名基督徒，也多年服事主，向人传道，然而我仍对自己的思想、意愿和情感缺乏控制，整整过了三天，我的灵魂才安静下来，终于战胜了那条浴巾！

我过去所缺乏的也是今日许多的兄弟姐妹们所缺乏的：情感的平衡与稳定。

情感的平衡与稳定

平衡与稳定的发展是修复情感的一部分。

当一个人被污辱了，或者有失落感、无能、内疚或失败的折磨，不仅他的精神和意志，还有他的情感也会受到影响。然而感谢上帝，耶稣已经来医治了那些情感。

我的情感过去常常不稳定。我会因为某天要做的一件事，从那天清晨睁眼开始就兴奋不已。而第二天早晨会因为没有任何指望，在睁开眼睛的时候，就陷入深深的绝望中。我的情感会每日、每时，甚至每分因着我不断变换的情绪而起伏不定。

有一天，我的丈夫回来了，我可能会跑过去，用胳膊环绕着他，亲吻他和拥抱他。而第二天当他走进家门的时候，我可能已经准备好朝他扔东西。在大多数情况下，我的举动与他所做的或未能去做的并没有什么联系，只不过受制于我自己的情感状况罢了。

即使有的人从未受过别人的污辱，也不像我曾在精神和情绪上那样不稳定，然而我们每个人仍需要持续的修复，为的是使我们的生活保持适当的平衡与稳定。

无论你过去的经历怎样，也无论你现在的处境好不好，都应当在思想、意愿和情感上顺服上帝，让祂来健全它们，只有这样，才能成就你未出母腹之前祂已经为你所定的美好计划。

八、根源在于羞耻

如果你了解栽培花木，你便知道苦果来自于苦根。

如果你在态度、行为及与他人的关系上有问题，这很有可能使一个大问题的征兆。

当我十八岁的时候，我便脱离了受辱的处境。我以为在肉体上已经与那令我痛苦的因素完全隔离，便不再受那股力量的影响。但不久我就明白，尽管在我的生活中已经不再有它，它却仍然有我。

虽然我的外部环境已经发生了改变，但是我的内心却依然如故。即使我已经得了重生，在基督里我也是一个新造的人，然而我的灵魂仍在深深的羞耻感中挣扎。

有旧根的新人

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”——《哥林多后书》5：17

有人说：“因为我已得重生，所以在基督里我是一个新造的人。不要拿过去的事来烦我，因为我不想听。我的过去已经死了。它再也不会影响我了。”

我也早已经得了重生。我也已经在基督里是一个新造的人。我也相信使徒保罗在这节经文里所说的。但是我也认为我们在知道这节经文的同时必须明白它的含义。

为了完全明白保罗在这节经文里所说的，我开始了对它的特别学习。当我的字典里查希腊词“新”的时候，我发现它有奉献给或献身于新的和不同用途的含义。

当你我重生时，上帝就将我们奉献给新的不同的用途，而且总把我们放在第一位。我们可以说，我们得到了一个全新的服事的机会。

当基督来到并住在我们中间的时候，就有不朽坏的种子播种在我们里面。在祂里面它得健全。如果它都在祂里面，那么祂也会在我们里面。它有了种子的形状，但种子还需要浇灌和培育才能成长和结果。

两种人可以同时获得重生：一种人盛产果子，另一种人则什么也不生产。原因是前者对在他里面的种子进行不断的浇灌和培育，而后者则什么也不做。

为什么同样是脱离受辱的处境，十年之后有人行走在得胜的荣耀里，也有人连任何进步也没有？原因是，前者做了他当做的，而后者却什么也没做。

你我也许可以重生，但如果我们不阅读和学习上帝的话语，且将所读的、所学的付诸实施，那么我们也决不可能享受上帝安排给我们的任何祝福。我们要顺服上帝的话语，否则，这话语不会长期在我们身上发挥作用。

我早已经得了重生。我早已经在基督里是一个新造的人。我也被给予了一个全新的机会为主而活，多结好果子。然而我却结出了坏果子。为什么呢？因为尽管种子是好的，根却是坏的。

我是一个有着极强操纵欲的人。我控制不住自己的情感。我绝望。我的情绪翅膀波动不停。我态度恶劣，自我形象糟糕，几乎没有自尊。我不喜欢自己，也不喜欢别人。

但所有的这一切不是因为我得了重生，因为我被给予了一个全新的机会成就上帝为我的生活所制定的美好计划。而是因为尽管我在灵里是一个新造的人，我的魂却一点都没有改变。

可悲的是我知道自己是怎样的人。我只是不知道为什么我会这样。我爱上帝，并不想令祂不高兴。我也爱我的丈夫，并不想对他吝啬、尖刻和不尊重。我想成为一个甜蜜的、慷慨的、善良的、温柔的和可爱的妻子。

我为我的问题甚是烦恼，我问上帝：“主啊，我怎么啦？”但是无论我怎样努力地做外观的改进，好成为主的馨香，我的内心却满是腐烂的果子，并向所有与我接触的人散发着恶臭。尽管我极想成为一棵结好果子的树，但我却无能为力，因为我里面有着苦毒之根。苦毒之根只能结出苦果子来。

不结果子的树

“凡树木看果子，就可以认出它来。人不是从荆棘上摘无花果，也不是从蒺藜里摘葡萄。善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。”——《路加福音》6：44-45

想象一棵有根、有干、也有枝的树。再想象它正在结果子。

耶稣说凭着所结的果子就能认出树来。想象你正在观察一棵结了果子的树，那上面记着一个情感受了伤害的人在生活中的劣迹。如果你看看它的根，你就会发现那里有抗拒、污辱、内疚、消极和羞耻。

如果你的生活中出现了这些问题，那么它们是你的思想这个根所结的苦果。你可能是你父母和其他人不良形象的翻版。换句话说，在你的早年，由于你身边的人没有做出好榜样，你受害不浅。

如果你年轻的时候，你的父母、老师或其他权威人士不断地说你不好，你有某方面的问题，你做不好任何事或你是没有价值的，你什么也不够格，你也许渐渐就相信了这些话。撒旦会在你的耳边不断地重复它们、强化它们，直到它们变成了你自我形象的一部分，那么你内心怎样看待你自己，你的外表也就的确如此。

事实也证明，如果人们非常确信自己的某一方面，他们也会的确照着他们对自己的评价去做。因此，如果一棵坏树根的形象留下了脑海里，自然也就会产生坏的果子来。

坏树所结的一个坏果子就是羞耻。

正常的羞耻和羞耻的根

“我的凌辱，终日在我面前；我脸上的羞愧，将我遮蔽。”——《诗篇》44：15

如果你有羞耻的根，那么你需要小心，这种羞耻不同于内疚——你所想象的另外一种坏果子树的根。在正常的羞耻和羞耻的根之间也有着差别。

例如，如果我在一家高档餐厅碰倒了我的茶杯，我会感到害羞和尴尬，因为我在众人面前出了丑。这是正常的。然而我会马上调整这种难堪的局面，就好像什么也没有发生一样。这种事也不会破坏我的生活。

在伊甸园里，堕落之后的亚当和夏娃为自己的赤身裸体而害羞，所以他们用无花果的树叶做了围裙，遮盖身体。这也是正常的反应。

当你我犯了罪，在悔改和被赦免之前，我们会感觉很丢人。但是在罪得赦免之后，我们就能够把它抛在脑后，继续我们的生活。

但是当一个人的羞耻感根深蒂固了，他的全部生活就会受到影响。他不仅为自己所做的感到羞耻，还对自己本身感到羞耻。

例如，如果一个孩子被她的父亲奸污了，刚开始她可能为所发生的事感到羞耻。但是如果这种遭遇仍在继续发生，事情就开始发生了变化。她将开始受这种遭遇的潜在影响，渐渐不只对所发生的事感到羞耻，也对自己感到羞耻了。她可能开始问自己：“我到底哪儿不对劲，使我父亲这样对我？难道是我有什么缺点，他才要这样干吗？”

一个孩子不可能有成人的眼光去看待所发生的事，更不可能找出肇事者来责备他。她不能分辨所发生的事于她本身的区别。她甚至会认为她父亲对她的污辱是他的过错，在某种意义上，她将灾难的原因归咎到自己身上。这样，她的自我形象就完全被扭曲了。

我曾经就有这样的经历。我被拒绝、被污辱了很多年，以致我认为自己有什么不好的地方。

感谢上帝，祂把我从这些遭遇中完全解救出来。现在当我犯错误的时候，我会暂时感到苦恼，就像我们所有的人一样，但是我不再责备自己，问自己什么地方不对劲。我知道我犯了错误，但我并未自己不完美而感到羞耻。

如果有人对我做了什么，我不会自然地想到这是由于我的错误，因为我是这样一个微不足道的人。我不会因为自己不好而感到羞耻，更不会认为自己是该受虐待的。

树干

如果一个人有羞耻的根，迟早他的果子会爬上这坏树的干。也许他自己也没有意识到，他会开始这样想：“因为我有缺点，真正的我不会被人接受，所以我最好还是装成另外一个我吧。”

生活中，我们有很多人都在努力成为使人人能刮目相看的人物，以致接下来我们迷惑得连真正的自己是谁都不知道了。

通常，我们害怕真实的自我被人发现，我们尽力在一个人前一个样，不同的人前又不一样。正因为怕遭拒绝和嘲笑，我们才会用尽整个生命去扮演每个人希望我们成为的角色。在这个过程中，我们失去了真实的自我，结果痛苦不堪。

如果我们感到真实的自我不会被接受，我们可能会隐藏自己真实的感情。有的人渐渐很适应压抑自己的情感，直到所有

的情感都被冻结了，他们变得不能表达任何的感觉和情感，因为这会令他们很痛苦。

很多男人不愿流露他们的脆弱、温柔或敏感，因为他们害怕这样会使他们显得很有女人味。因此，他们带上“强壮”的面具，粉饰问题，给自己和别人，尤其是他们的妻子带来痛苦。

我想现在是我们所有的人从我们的面具后面走出来，亮出真实自我的时候了；是停止角色装扮的时候了。我们需要让圣灵来教导我们了解真实的自我。不要害怕如果暴露了真实的个性，别人会怎么看我们，我们需要诚实、坦然地向别人敞开自己。

我们的“爱之箱”

“使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心，有根有基。”——《以弗所书》3：17

我们每一个人出生的时候就带着一个“爱之箱”，如果这个箱子空了，我们就有麻烦了。

从诞生的那一刻起，我们就需要接受爱，且一直都需要——也将这爱分出去——直到我们死的日子。

有时，撒旦设法不让我们接受爱，而让我们接受污辱。如果污辱一直持续着，我们就会因对爱的饥饿而变得怪僻，以致我们不能和他人保持健康的关系。很多人染上了不同的瘾。因为他们里面不舒服，所以只好从外部去寻找。

我们必须明白的一件事就是，人都需要足够的舒服感觉。我们所有的人天生就有对自己良好的感觉。我们不能够到处受伤害并总是感到难受。我们不是为要这样活着而设计和装备的。为了寻找那些美妙的感受，很多人转向了性、毒品、酗酒、烟、食物、金钱、权力、赌博、工作、电视、运动等等使自己上瘾的事物。他们只是在尽力寻找内心及与他人的交往中已经丧失的那些美好的感受。

即使许多基督徒，也不能从与他人的交往中找到美好的感受。他们只是做做样子，并不是真正地享受生活，因为他们的遭遇剥夺了他们的真正需求——爱。

福音就是，无论过去我们遭遇了什么，无论我们被剥夺了什么，我们仍然能从主那里得到。祂是我们的牧者，因此我们不致缺乏。（《诗篇》23：1）祂已经应许不会留下一样好处不给我们。（《诗篇》84：11）

在我们成长的过程中，如果我们得不到足够的爱，或者如果我们现在得不到足够的爱，我们也没有必要带着这个空空的“爱之箱”度过余生。即使在这世上没有另一个人爱我们，我们也仍然被上帝爱着。我们能在他的爱中生根，而不会深扎在那些结坏果子的树根里。

坏果子

我们已经看到，苦根结苦果，坏树的果子有抗拒、凌辱、内疚、消极和羞耻。

还有一些其他的坏果子：沮丧、自卑、缺乏自信、愤怒、仇恨、自怜和敌意。

我们已经详细地审查了凌辱、羞耻、自怜和沮丧这些坏果子。现在让我们来更加仔细地看看圣经上是怎样论述“愤怒”和“敌意”这两个坏果子，以及它们与羞耻之根的关系。

不要心怀不平

“不要为作恶的心怀不平，也不要向那行不义的生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以祂的信实为粮。又要以耶和华为乐，祂就将你心里所求的赐给你。当将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公义，如光发出；使你的公平，明如正午。”——《诗篇》37：1-6

三十年前，当我结婚的时候，我的婆婆将这篇诗篇中的第五节写在一本《圣经》的封面送给我。她对我一无所知。

这正是我需要赖以生存的一段经文，因为我的过去带给了我许多痛苦。我因所遭遇的及其对我生活的影响而心怀不平，我真该被叫作“心怀不平的姐妹”！我极其需要放弃心怀不平，开始轻轻松松的生活。我需要将自己交托给主，让祂带领我进入完全的医治和恢复。

如果你受伤害，如果你已经失去了对情感的控制，如果你从过去的坏根收获了坏果子，那么就照我所做的去做：放弃心怀不平，开始轻轻松松地生活。

每天阅读和默想这几节经文。让它们将上帝的恩典、爱和仁慈传递你受苦的心灵中去。将你的事交托给上帝。一无挂虑，将你的信心和自信建立在祂的身上。信靠祂，祂就会带走你的伤害和疼痛，使你的情感恢复到完全和健康的地步。

止住怒气

“你当默想倚靠耶和华，耐性等候祂。不要因那道路通达的和那恶谋成就的，心怀不平。当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。”——《诗篇》37：7-8

有时，当我们受了伤害，或被别人污辱，而那人似乎后来比我们还好的时候，我们很难做到没有忿怒。

例如，我在想，有的丈夫离弃他们的妻子，并与别的女人出走，而那些后来的女人则似乎幸福成功地生活着，全然不顾她们给别人带来了什么样的痛苦和伤害。

然而，这几节经文告诉我们，事情还未结束。

在第八节中，诗人继续第三次告诫我们不要愤愤不平。由于这一点被多次重复，所以它一定很重要，我们必须加以注意和学习。

为什么我们要止住怒气，离弃忿怒，不要心怀不平？因为它只会导致作恶。

我们要静静地安息在主的里面，耐心地等候他，不要向混乱不堪的情感低头，肆机报复那伤害我们的人。如果有报应，主就必带来。我们没有必要报复我们的敌人，因为上帝会替我们伸张正义。我们不要忿怒，也不要竭力复仇。相反要谦卑，明白得胜最终是属于我们的。

谦卑的人必承受地土

“因为作恶的，必被剪除；惟有等候耶和华的，必承受地土。还有片时，恶人要归于无有，你就是细察他的住处，也要归于无有。但谦卑人必承受地土，以丰盛的平安为乐。”——《诗篇》37：9-11

按照第9节，不只作恶的人要被剪除，那些等候、盼望和寻求上帝的人必承受地土。第10节重复了作恶的人必同他们的罪行承担后果。第11节再次强调，谦卑的人必承受地土。

耶稣在他的登山宝训中也引用了旧约中的这一段：“温柔的人有福了！因为他们必承受地土。”（快乐、温柔、耐心、恒久忍耐、欢喜、灵里丰盛——在上帝的恩典和救赎中享受生命之乐，不看外部的环境如何）《马太福音》5：5）。

你我是劳动者还是继承者？我们要努力为自己伸张正义，还是等候主，让祂将那最好的果实给我们？

我们当愤愤不平呢？还是谦卑温顺呢？

温柔好比中间地带

在《马太福音》5章5节的“温柔”一词在希腊文中对应于“Pran”，意指温和或卑微。它的名词“Prantes”，意指温和的态度，谦卑的人格或者温顺的气质。

在W·E·梵在他的词典《新旧约词汇》中说：“……温柔是自负、自我关心的反义词，因为完全没有自我，因此灵里面是不卑不亢的沉着。”

我曾所说，据亚里士多德的观点，“Prantes”(或温柔)是情感两个极端的中间地带。这样，它表明了人在愤怒中应当保持平衡的心态。

正如我们已经了解，有的人因为过去的经历，内心有了苦毒。他们以痛苦、愤怒和敌视等各种不一般的方式来宣泄他们的苦毒。

我曾经就是这样。在我里面，我有着种种被压抑的情感，但我不知如何恰当地释放它们。我不知怎样将它们交给上帝。

我甚至也不知道该对谁恼火。我只知道自己很生气，也受了伤害。我已经厌恶被别人指使和虐待，我也曾决定不拿任何人的任何东西。

但是因为我被瓶颈般的愤怒和敌意充满着，我总是离我称为“爆炸点”的地方很近。一旦有人冒犯和碰撞了我，或者事情出了问题，我就会随时“爆炸”。

这是愤怒的一个极端。另一个极端就是不对任何原因或任何人或任何事发怒。

有的人非常胆怯，无论遇到了什么事，无论他们怎样被虐待，他们总会认为这一切都是他们自己的错，所以一点儿也不加抵抗。

因为他们糟糕的自我形象以及他们很低的自尊，所以他们的确也认为自己该被凌辱和利用。结果，当他们应当愤怒的时候，他们却道歉，以示平衡。他们是所有人门口的擦鞋垫——一块被人任意践踏的垫子。

这不是圣经所说的温柔。

真正的温柔

“摩西为人极其谦和（温柔、善良和谦卑），胜过世上的众人。”——（《民数记》12：3

我相信真正的温柔是因正当的原因以合适的方法在正确的时间表示愤怒。《圣经》上说当上帝呼召摩西带领以色列人逃离埃及，摆脱被奴役的地位时，摩西是世上罪谦和的人。也就是说，就是他能够在情感的两个极端之间小心地维持着平衡。

例如，摩西有耐心，为以色列人长久地忍耐着，他常常为他们代祷，求上帝不要因他们的罪行和悖逆而降怒于他们。

作为一个上帝任命的带领人，在几十年中，摩西一直忍受着人们的折磨、抱怨和傲慢，他们似乎永远不知疲乏地试探着他的耐心和韧性。

然而当他从与上帝会面的山顶上下来看见以色列人在向他们自制的金牛下拜时，他怒火中烧，以致随手将写有圣诫的约板扔到了山下。

有时候要压抑愤怒，有时候要表达愤怒。辨别这两种时候是需要智慧的。摩西拥有这样的智慧，因此我们也当有。

一个谦和的人不是一个从不愤怒的人，而是一个将怒气控制得很好的人。

谦和并不意味着没有情感，而是意味着对情感的控制，且出于正当的目的，将它引到正确的方向。

被上帝领养

“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，祂在基督里曾赐给我们天上各样属灵的福气；就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在祂面前成为圣洁，无有瑕疵；又因爱我们，就按照自己意旨所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿子的名分。”——《以弗所书》1：3-5

有的人有情感方面的问题是因为他们是被领养的。出于某些原因，他们的亲生父母抛弃了他们，因此他们感到不被人需要和爱着。

他们不应当这样看待自己，应当想想，他们的养父养母的确需要他们，的确爱着他们，因为他们是有目的的选择了一个家庭成员。

通过这几节经文我们知道，上帝正好为你我做了这样的事。祂拣选了我们，实际上是将我们分别出来，成为祂所喜悦的孩子们。不仅如此，祂还在创世以先就做了这一切。在我们出生以前，祂就拣选了我们，洁净了我们，让我们在爱中远离祂的责备。

上帝用爱来委任我们，注定我们，并作计划收养我们，还通过耶稣基督将儿子的名分显示给我们。

有了这样的了解，我们能让我们的“爱之箱”幸福得满溢出来！

问题是，很多人对爱感到饥饿。他们没有到上帝那爱着他们的天父那里去寻找自我价值，而是尽力从永远也不能满足他们需要的资源里寻找所渴望的爱。

在《诗篇》27篇10节中，大卫写道：“我父母离弃我，耶和華必收留我。”

难道这不是一个令人振奋的信息吗？

即使出于某些原因，我们的亲生父母离弃了我们。上帝必拣选我们，收留我们成为他的孩子——不是因为我们对祂的大爱，而是因为祂对我们的大爱。明白这些，真是令人欣慰。

我们不但属于祂，而且祂已经应许我们决不会离弃我们。人会这样对我们，而祂却不会。祂会把我们当作祂自己所钟爱的孩子一样，爱着我们，关心我们，并提记着我们所需的。

好树

“你们或以为树好，果子也好；树坏，果子也坏；因为看果子就可以知道树。”——《马太福音》12：33

就象我们曾看了坏树及其果实一样，现在，让我们来看看好树及其果实。

我们能在《加拉太书》5章22-23节中发现这些果实、

“圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。”

所有这些好果子都由那些不是在羞耻里，而是在基督的爱里有根有基的人们而结出。

即使你有根深蒂固的羞耻，以及坏树所结的坏果子，你仍可以加入耶稣基督的世家，在祂的爱中有根有基。从此，你便开始成长和发展，渐渐正常、完全、康健和坚固，并在你的生命中结出各种好果子来。

爱你自己

“当孝敬父母，又当爱人如己。”——《马太福音》19：19

我相信人们今日最大的问题之一是他们对自己有怎样的感受。事实上，当今在我们的社会里，有很多人对自己的评估非常糟糕。

根据我在各地举办聚会和讲座的经验，我意识到很多人对自己有着悲观消极的态度。实际上，他们甚至没有意识到，这样的问题在自己里面已经很久了。

你我需要时常清理一下“自我存积”。

近来你是否做过一次这样的处理？你对自己怎么看？你和你自己有着什么样的关系？

无论你走到哪里，也无论你在此生中要做什么，你总是得跟自己打交道。没有什么事能让你脱离自己。

如果上帝命令我们象爱自己一样爱我们的邻居，祂一定是在说爱自己和爱别人一样重要。

喜欢自己

你是一个自己不能离弃的人。如果你不喜欢自己，那么你会有严重的问题。

几年前，我和他人相处得很糟糕，这期间我明白了这一点。我发现自己不能很好地和他人相处的原因就是我和自己也相处不好。

如果你不喜欢自己，你会很难喜欢别人。你也许会装出喜欢的样子。但是伪装并不能改变事实。真相迟早会大白。

我们每个人都被看作是一个上帝的发电站，生活在内在和外在的平衡与协调中。为了做到这一点，我们不仅需要对他人有正确的态度，也要对自己有正确的态度。我们要对自己的过去心存平安，对现在感到满意，对未来有信心，懂得它们都在上帝的掌握之中。我们需要稳定在上帝的爱里，也就是祂通过祂儿子耶稣基督所表达出来的爱里有根有基。

因为我们在爱里有根有基，所以我们能轻松自如、自由自在地生活，知道我们被上帝接纳不是基于我们完美的表现和行为。我们的价值不在于我们是谁，想什么，说什么和做什么，而在于在耶稣基督里我们是谁，这样的知晓使我们感到安全。

明白我们在基督里是谁而带来的安全感，能使我们放弃我们的面具和表象。我们不必再演戏给人看。我们也不必当假冒者。相反，我们只为是我们自己而感到轻松——正是我们现在的样子。

懂得我们不必去努力以自己的光彩和完美取悦别人度过一生，这让我们是何等喜乐和释放啊。当我们做错事时——我们

难免要犯错误——我们会在不对自己充满怒气的状态中得到所需的改变。我们能在主里面得安息，相信不管我们有怎样的错误、软弱和失败，祂都会看顾，直到每一件事情都好起来。

这里最关键的词就是：“放松”。放下你的重担让上帝为成就他对你的美好计划去做必要的事。

你不必日复一日的生活在一个又一个的苦恼中。把那些你认为羞耻的过去抛在脑后，学会生活在上帝从最初就给你安排的喜乐和平安里吧！

羞耻的定义

“不要惧怕，因你必不至蒙羞；也不要抱愧，因你必不至受辱。你必忘记幼年的羞愧，不再纪念你寡居的羞辱。”——《以赛亚书》54：4

在本章中，我们已经查验了许多不同方面的羞耻以及它带来的许多问题。然而在《圣经》中，羞耻的精确含义又是什么呢？

在旧约的希伯来文中，用来表示感到羞耻的词语之一的含义就是：“被厌恶”。

按照《韦伯新大学词典II》，“厌恶”的意思是：“1.引起困惑；2.不能分辩，混淆了引起羞耻；3.咒骂。”

再翻起来，“咒骂”的解释是：“使……遭受损失。1.对……作出不利的判断；2.给……带来失败：毁灭……A宣告永久的惩罚：厄运。”一个多么可怕的词！怪不得魔鬼利用这么多人在身边咒诅每一件事和每一个人。

关键在于如果一个人有根深蒂固的羞耻，并为自己感到羞愧，那么他不会喜欢自己。这不只是意味着他不喜欢他所做的事，而是不喜欢他自己。

学会喜欢自己

你我应学会将我们所做的和我们是谁分开来。

我并不总是做得对，但这不等于我不是上帝的孩子，或者祂不爱我。我在生活中做错的事不止一样，并且我今后仍会做错事，但我并不会因此而少喜欢自己一点。

如果没有人喜欢 you，你仍然喜欢你自己的时候，那么你就成功了。并且当你开始喜欢自己的时候，其他人也开始喜欢你了。

每天清晨要对镜子里的你说：“我喜欢你，你是上帝的孩子。你被圣灵充满，因此，你有恩赐有能力。你真不错——我喜欢你！”

如果你真的相信且的确这样做了，你骨子里的羞辱将会奇妙的得以被攻克。

喜欢我自己并不意味着骄傲自满——只是说，上帝选我们是什么样子，我们就接受这副样子。我们都需要在行为上有所改变，但接受上帝赋予我们的原形对我们的成长来说是至关重要的。

骨子里的耻辱

很多人生活在失败之灵的诅咒之下，他们从未做成打算要做的事。他们总是失败，总是混乱，总是失望、泄气和沮丧。他们不喜欢自己。原因是他们骨子里的耻辱在作怪。

长期以来，我不喜欢自己的性格。因为我的性格就告诉了我，我是谁，所以我就不喜欢自己了。以前，我认为自己胆大感言又直接生硬，因此一点儿也不喜欢自己。

长期以来我竭力模仿我牧师的太太，她真是甜蜜、善良和温柔。我只是没有意识到有的人天生就是这样的。

因为我不喜欢自己，所以我尝试改变自己，而没有让上帝来改变我。我以我的师母为榜样。我竭力做一个完美的女人，理想的妻子和母亲，能亲自种植番茄，并能将它们做成罐头，成为番茄酱；为家人缝制衣裳等等、等等。

我也不去工作。我尽力成为“非我”。最后，我不得不学会只在镜子里看着自己，并且对自己说：“乔易丝，我就爱你本来的样子，我要和你爸爸相处。我再也不与你做对了。”

当一个人和我一样，在骨子里有着耻辱，这耻辱会渐渐成为多种复杂的内心问题的根源，例如：沮丧、孤独和与世隔绝，甚至精神错乱。所有无法控制的强烈愿望所造成的失调都起源于羞耻：吸毒、酗酒、以及对其他化学物品的嗜好；暴饮暴食、厌食及过度饮食等饮食方面的失调；吝啬以及赌博等对金钱的嗜好；喜爱咒骂和毫无遮拦地传播流言蜚语等口舌方面的问题；各种性变态等等，真是举不胜举。

例如，我们已经说起过那些从不知享受生活的工作狂。只有夜以继日地工作，他们才不感到无聊。事实上，有的人象我过去一样，如果他们稍微享受一下，立刻就感到内疚。

还有的人为他们生活中的每一个错误而内疚并责备自己。

我有一套由两盒磁带组成的教学材料，叫作“打破嗜好的周期”。其中，我探讨了这些正在毒害现代人的难以控制的各种嗜好。

这些嗜好当中，有一个就是完美主义，其实也是以羞耻为背景的。有的人因为过去所受到的污辱或不利的影晌，最终难逃完美主义的折磨。他们竭力完美起来，为的是赢得别人的关注和关心，因为他们感到过去被人拒绝得太多了。

这样的人总是为他们预备了失败。他们为自己预定了很高的目标，当他们失败的时候，他们感到自己很糟糕。他们制定的是永远不现实的时间表，就因为他们不断忙着去寻找痛苦，因此使得他们自己和每一个人都很痛苦。

我们的女儿桑德拉曾为做一个完美的人而痛苦，她几乎要为完美而让自己发疯了。在她刻板的日常时间表上有每分钟都要做的事。有一次，她甚至让自己在一分钟内同时做好几件事，因为她有一个非常精确的时间表，每件事都按计划完成。

如果有一个电话干扰了她的计划，她会变得紧张不安。如果她精心设定的计划泡了汤，她便烦躁着急，自己折磨自己，最后大病一场。是上帝使她得了自由，现在，她是一个有合理节制的人了。荣耀归给上帝。

完美主义的问题在于，让人给自己设定根本就达不到的目标，从而使自己越来越自卑，渐渐变得神经过敏。他让自己承担了这么点的责任，因此一旦失败，他会不由自主地想到都是他的错，最终，他会把不能实现的，不合理的目标，或不能遵守他那不切实际的时间表，都归咎于他是有缺陷的。

过去桑德拉认为自己有某方面的问题，因为她不能完成自己设定的不切实际的目标。最后，她明白了那股驱使她的压力来自魔鬼，而不是上帝。

有时候，这样的完美主义和神经过分紧张真的会导致自我仇恨，并打开了一扇对身体的、精神的、情感的和灵里的危险之门。

所有这些可怕的东西都来自于一棵叫羞耻的坏树所结的坏果子。但有一个解决的办法。它会死在上帝的话语里！

加倍的补偿

“你们必得加倍的好处，代替所受的羞辱；分中所得的喜乐，必代替所受的凌辱。在境内必得加倍的产业，永远之乐必归与你们。”——《以赛亚书》61：7

如果你确信自己有着羞耻的根或者有深深的羞耻感，那么依靠上帝的能力，这样的诅咒可以被打破。

我们在《以赛亚书》54章4节和61章7节里可以看到，主已经应许我们，要消沉我们耻辱，使我们完全忘却。祂已经应许我们，祂将加倍地倾福与我们，以致我们能够加倍地拥有我们所失去的，这样永恒的喜乐非我们莫属了。

对你的根基立于上帝的话语之上。不要在耻辱里，而要在基督的爱里有根有基，在祂里面得完全。

求上帝在你的精神、意志和情感中行医治的神迹。让祂亲自来成就祂要做的事；医治你破碎的心，包扎你的伤口，让你以美丽代替灰暗，喜乐替代悲哀，以赞美替代重负，以加倍的喜乐来替代加倍的耻辱。

从现在开始，你要做出一个决定，消除掉苦毒、耻辱、消极和完美主义之根，培育喜乐、平安、仁爱和能力之根。

将耶稣基督的生命引入到你的生活，勇敢地宣称你已经从过去的痛苦和伤痕中得到了医治和释放，现在已经过着健康和完全的新生活了。

继续赞美上帝，对自己宣布上帝的话语，获得祂的赦免、洁净和医治。

停止责备你自己，停止内疚和无用、不被人爱的感觉。相反，你应当开始说：“如果上帝支持我，谁还会与我作对呢？上帝爱我，我爱我自己。赞美上帝，在耶稣的名里我得了自由，阿门！”

九、相互理解

“相互依靠”或“相互依赖”是当今一个非常通俗的词，不仅在基督徒的圈子内，就是在非基督徒的圈子里也很普遍。

在本章中，我将以个人的眼光来分析这个词汇，并与你们分享圣经中有关的真理，也许有助于你们学会分辨并处理有关的问题。

依靠与嗜好

为了更好的理解“相互依靠”，我们首先必须明白“依靠”，它有可能被认作是对某些行为、某些人或事情的嗜好。

尽管一谈到嗜好，我们常常只会联想到烟草、酗酒、吸毒，或其他有害的事物，然而事实并非如此。人们可以变得对各样的事都产生嗜好，包括对其他的人。还有可能沉溺于焦急、过度的计划、推理、控制、消费和张罗那些或好或坏的事。

嗜好的问题在于它缺乏平衡。

正如我们在《彼得前书》5章8节中所看到了，作为信徒，你我都要很好地平衡自己。为什么呢？因为我们的敌人，魔鬼

象一个饥饿的狮子一样到处游行，寻找可吞吃的人。因此这节经文告诉我们要在信心里抵制它。

我相信“过度”就是魔鬼的操场。如果我们生命中有一块区域过了头，撒旦会要利用它来攻击我们。

总的来说，嗜好就是某人认为我感觉他必须拥有的东西，如果没有，他就不能忍受，他会想尽办法去得到它，甚至去做一些不明智的、不合理的事，并触犯了上帝。

所有的嗜好都与一种强烈的占有欲有关。让我们来仔细看看这个词组究竟有些什么含义。

强烈的占有欲

依照韦伯词典，“obsession”一词指的是一种挥之不去的、不合情理地占有某样东西的欲望，或者一种强烈地要做某事的冲动、这样的人常常总是在想着或说着一件事，没完没了。他的思想和口舌常常只对准那一件事。

如果他长久地想着和说着一样事物，他会变得冲动起来，大有不达目的不罢休的劲头。

让我从自己个人的经历中给你们举一个事例。

有一段时间我非常喜爱冰冻酸乳酪。如果我让自己不断地想着和谈论它，我的心思会完全被它占据，最后被驱赶进了我的小车，然后驾驶四十五分钟，只是为了得到一份三盎司酸乳酪。

这就是占有欲强烈所导致的冲动行为。它控制着我，我却无法控制它。现在我仍然喜欢冰冻酸乳酪，但这是一种有节制的喜欢。

我们大都会时不时地做一些不太合情理的事。然而如果我们的生活总是被一些不合情理的行为所充斥，以便满足我们肉体的渴望和冲动，那么我们就有问题了。魔鬼会来干扰我们，竭力让我们相信不能控制我们的想法和渴望，那么，我们就无法从我们的这种不合理的，甚至有害的冲动中释放了。

强烈的占有欲所导致的冲动行为起始于缺乏自律的头脑与口舌并没有节制。

强烈占有欲的克服

如果问题来自于头脑和口舌，那么，解决这个问题还得从头脑与口舌入手。

行走在上帝上好的福分中比我们想象的要简单得多。治愈我们——精神、身体、情感或灵命伤痛的最好办法是，收集一

些针对我们特殊的问题和状况的经文，并开始朗读它们，直到启示来到我们的脑海和心中。

你们还记得怎样补救不被人爱的情感吗？首先你得每天这样让自己确信：“上帝爱我！祂爱我！”这同样适用于对付我们任何的痛苦、焦急和沮丧。

如果我们越来越小心我们思想的变化和我们嘴里所出的话，那么在生活中，我们会有更多的快乐、平安和胜利，也会更加健全。

嗜好也好像存在于我们精神方面、情感方面，或身体方面的问题一样。这些问题都可以被治愈。依靠圣灵的大能和使用上帝的话语，即使强烈的占有欲也能被制服。

断瘾

诚然，任何时候，当我们努力去克服一种根深蒂固的嗜好时，总会经历一段断瘾的时期。

当我决定放弃焦躁、担忧和推测的时候，我经历了一段可怕的断瘾时期。每当我停下来，放弃我的心志，开始焦躁起来的时候，我的确感到好一些了——暂时的。然后我便感到比以前更糟糕了，因为我又失败了一次，不得不再重新开始。

应用于调整情感和精神嗜好的原则同样也适用于调整身体或对化学品的嗜好，比如，嗜烟或酗酒或吸毒等等。为了打破

这些具有毁灭性的陋习，一个人得忍耐一段痛苦的断瘾时期，同样，当我们要打破精神和情感的嗜好时，也必须经历一段痛苦和极不舒服的断瘾期。

当我们嗜好的对象是另一个人或一组人时，事情就更严峻了。

“人，地方和位置”

“……（你所关心的是什么呢？）你跟从我吧！”——《约翰福音》21：22

在我们说：“相互依赖”这个词很长一段时间以前，我曾以“人、地方和位置”为题就依赖和嗜好有过一次讲道。

我那次讲道是因为那段时期我经历了一件特殊的事，我不得不去面对，所以我想也许其他的人也有同样的经历。

在教会里，我一直站在一块对他人负责的地方，拥有一个重要的位置。那是一块我想呆的地方，是一个我想占据的位置，是一群我想与之有交往的人。唯一的问题是，上帝叫我消除所有这些动机并离开那个地方，看看祂下面为我预备了什么。我那时一点儿也不明白为什么顺服上帝要经历一段如此艰难的时光。

现在我明白了其中的原因。我原本依赖的是那些人，那块地方和那个位置。我的价值是由所有这些事物决定的。我的安全感、尊严和成就都来自于与我相处的人，我所处的位置和我

所做的事。上帝让我把所有的这些都抛在一边，使它们无处可藏，然后重新开始。

当然，这里还有上帝的应许，正如上帝呼召亚伯拉罕的时候对他说：“如果你遵循我的道，做我吩咐的事，那么我会让你们居住的地方向东南西北各个方向延伸，我会祝福你，使你成为别人的祝福...”。

然而，正如亚伯拉罕一样，为了享受上帝所应许的福分，我不得不放弃我自以为是的快乐和安全，在并不知道我会去望哪里，或者当我到达那里还要等待什么的情况下，我就得出发了。

我以前没有意识到我是有嗜好的。我的嗜好是我所依赖的那些人们和那个地方以及那个位置。因此，在后来的整整一年当中，我没有顺服上帝的呼召。

正如我们所了解的，有嗜好的人将会尝试所能得到的然后办法来满足他的热望，甚至达到行出不明智和不合理，且违背上帝旨意的事来。这就是我那时的所作所为，尽管我没有完全意识到，但却是事实。

对人的依赖

“耶和华如此说：‘依靠人肉肉的膀臂，心中离弃耶和华的，那人有祸了！因他必象沙漠的杜松，不见福乐来到，却要住旷野干旱之处，无人居住的碱地。’”——《耶利米书》17：5-6

如果你的魂感到干燥、疲乏和焦急，那么这很有可能是因为你过多地依赖自己的血气，而没有足够地依赖上帝自己。

以我自己为例吧，当上帝叫我将我所依赖的人、地点和位置统统抛开，只顺服祂自己的时候，我不得不将我所依赖的对象转移到上帝身上。我不得不认识到，不论他们有多好，我们有多么尊敬他们，但信心建立在人身上是被放错了。

对上帝的依赖

“依靠耶和华，以耶和華為可靠的，那人有福了！他必象树栽在水旁，在河边扎根；炎热来到，并不惧怕，叶子仍必青翠；在干旱之年毫无挂虑，而且结果不止。”——《耶利米书》17：7-8

在《腓利比书》3章3节中，使徒保罗告诉我们不要将信心建立在肉体上。我们的信心是在上帝里面的，而且只可能在于上帝。他是不可动摇的永恒的磐石。他是永远不会离开或放弃或失信于我们的。

在我个人的生活中，我也曾经历了不得不将对人的依赖转移到对上帝的依赖的过程。

我爱我的丈夫，而且我们的关系非常和谐。曾有一段时间，我开始想：“噢，如果大卫死了，我该怎么办？他对我这么好，在这么多方面都对我有帮助。如果他不能与我在一起了，我该怎么办呢？”

我越想越觉得不安和害怕。因此主不得不过来对付它了。祂对我说：“如果大卫发生了什么事，我会告诉你该怎么办。你还将继续你现在所做的事，因为它不是大卫支持你干起来的，是我！”

能得到各种人的支持是非常美妙的，然而，我们必须在上帝的里面且只在祂的里面站稳脚跟。

这就是耶稣所做的。

以耶稣为榜样

“耶稣却不将自己交托他们，因为祂知道万人；也用不着谁见证人怎样，因祂知道人心里所存的。”——《约翰福音》2：24-25

我们的榜样耶稣是不信任人的，因为祂知道人的本性，尽管祂和人们建立团契，特别是和祂的门徒。祂与他们同吃同喝，同笑同哭。祂不向他们隐藏自己的心事，与他们分享发自内心的所思。他们是祂的朋友，祂关心他们。但是祂不把自己的信心建立在他们身上。

我想这就意味着祂没有变得依赖他们。祂并没有将自己完全地向他们敞开。祂也没有让自己进入一种感到非得有他们不可的地带。祂有目的地让自己出于一种首先依靠上帝和只依靠上帝的位置。

主在这两节经文告诉我们人要能平衡自己。我们必须爱我们的弟兄姐妹，并与他们保持友好的关系。我们必须每日与他人打交道。然而我们决不能错误地认为可以完全地信任他们。

世上没有一人从不会失信于我们，或从不会让我们失望、从不会伤害我们！这样的人不存在于这个地球上！

这不是对我们的配偶或家人或朋友的一种论断。这只不过是对人类本性的一个准确估价。我们人类没有能力完全值得信任，也不可能绝对做到十全十美。

不要对别人施加压力，期望他们从不失信于你，或伤害你。

当雅各告诉我们：“原来我们在许多事上都有过失……”(《雅各书》3：2)。这就是我们为什么需要一个医治者的原因——那位既了解我们又知道我们将要经历的事的人，因为祂也经历了我们所有的感觉、情感、压力的诱惑，却没有和我们一样陷入罪中。《希伯来书》4：15)

保持适当的平衡

“但我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架；因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上。”——《加拉太书》6：14

在这一节经文中，使徒保罗清楚地表达了他不会夸口任何事或人，因为就他而论，世界已经被钉在十字架上，就世界而论，他已经被钉在十字架上。

我认为他的意思是他能将所有的事——包括人、和位置——放在生活中恰当的平衡点上。他也不以任何人或事来取代给他平安、喜乐与得胜的主。

如果我们在生活中不能小心地保持一种恰当的平衡，那么我们有可能染上嗜好，甚至有强烈的占有欲，会被撒旦加以利用成为摧毁我们以及我们的事奉基督的能力。

如果我们感到不得不每天晚上吃酸乳酪，或者每天逛商店，或者让一些夸奖我的人一直围绕着我，那么这些就会渐渐成为我的嗜好了。我依赖他们带给我一种满足感和成就感。事实上，我盼望这个世界能给予我的东西只有上帝才能给予我

向世界死，向基督活

“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了（就这个世界而言），你们的生命与基督一同藏在神里面。”——《歌罗西书》3：3-2

如果我们以人或事物为嗜好并依赖它们，那么魔鬼就会通过这些嗜好带给我们各样的痛苦。这就是我们只能把眼目集中在耶稣身上，而不是这地上的事物的原因，正如保罗在这里的经文中所告诉我们的。象保罗一样，我们已经“向世界死

了”——对我们来说，它是死的。我们不要向它而是向主寻求帮助。

有一次，当我在聚会中为人们按手祷告的时候，看到一位和我年纪相仿的女士象一个胎儿似的蜷在地上。她在哭喊：“妈妈，我需要你！爸爸，我需要你！”

开始我有点犹豫，因为我不是一个心理学家——我没有受过心理学方面的训练，所以还没有足够高的水平来处理事情。

但是，她随后又哭喊着：“妈妈，不要让爸爸那样做！”我渐渐明白了她正回到了童年的一段时光，那时她也许被她的父亲在身体或性方面污辱了。她的母亲一定知道这件事，但却未采取任何办法来帮助她。她的父母有可能双双拒绝和羞辱了她，因为从那时开始，她一直都在受着伤害。

她持续这样呼喊：“妈妈，我需要你！爸爸，我需要你！”

最后，我不得不尽力来目睹这一切。我开始告诉她：“你不需要你的妈妈和你的爸爸了！你已经得到了你所需要的！那就是耶稣！不要为你得不到的东西而呼叫！抓紧你所拥有的！”

我不断对她这样说，直到忽然间圣灵给了她一个突破。她开始说：“我不需要我的妈妈和我的爸爸了！我已得到了我所需要的！我已经有了耶稣！”

我服事了她一会儿，然后让另外一些人陪着她，而我则继续为其他的人祷告。当我大约三十至四十五分钟之后又回到她身边的时候，她已经能完全控制自己和自己的情感了。

只要我们认为自己不得不要拥有一些人或物，我们在精神和情感上就决不可能完整和健康。有了这些也许会很好，就像这个妇人有父有母本来会是一件好事一样。然而，除了上帝，没有什么人或物是我们非依赖不可的！

在生活中我们必须保持对主的依赖，而不是对任何人或事的依赖。

只依靠主

我们需要且只需要依靠上帝自己，而不是我们所想象的能使我们保持快乐的“上帝”以及任何的人和事。

过去我常常以为，除非我的事奉有了长进，否则，我是不会快乐的。但是在我的意识到即使它没有长进，我也能比以前快乐，它就是长进了。

那时主告诉我：“除了我自己，那一切使你以为快乐的基础都会被魔鬼利用来攻击你。”有人为我把这句话刻到一块金属板上，我把它放在我的卧室里，因此当我早晨睁开眼时就能看见它。我想牢牢地将它刻在我的心板上，以致我不再依赖任何人或事，不再用它们替代我对主的依赖。

有时在我的日常祷告中我这样说：“父啊，有一些我想得到的东西，但我不想为它失去平衡，或者因这些而走在了你的前面。如果这是你的旨意，我就会拥有它。但如果不是你的意愿，那么我会因没有它而快乐，因为我需要把你放在我生命中的第一位。”

我相信如果我们能把事情控制在适当的位置上，在求上帝的同在和上帝的义，那么上帝给予我们的会大大超过我们单单在物质上的寻求。（《马太福音》6章33节）。

对赞同的嗜好

“虽然如此，官长中却有好些信他的，只因法利赛人的缘故，就不承认，恐怕被赶出会堂。这是因他们爱人的荣耀，对于爱神的荣耀。”——《约翰福音》12：42-43

很多人决不会接受上帝为他们预备的最好的礼物，因为他们更喜欢得到人的赞同。即使他们知道上帝对他们的意愿，他们也没有行走在其中，因为他们害怕朋友们不能理解和赞同他们。

的确，在生活中，不是每一个人都愿意接纳上帝的动机和方法。

当我开始跟随上帝的旨意时，我几乎完全被孤立起来。独自一人承受别人的反对是很艰难的。在这一段时间，我懂得了别人的意见并不关键，重要的是上帝的想法是怎样的。

在《加拉太书》1章10节中，保罗写道：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”

不要依赖他人的赞同。听从你的心。按照上帝告诉你的去做，并且在祂的里面，只在祂的里面站稳脚跟。

同嗜的定义

我们已经了解依赖是对行为、人或物的嗜好，那么现在让我们来看看互相依赖的含义。

《元登大词典》（“The Random House Onabrielged Pictiorary”）对“同嗜”的解释是：“一个人在身体或心理上依赖酒精或赌博，而另一个人则以一种不健康的方式在心理上依赖第一个人的关系。”

一个与人有同嗜的人指的是与一个被有害的、具摧毁力的东西所吸引、控制和占据的人有着相互依存关系的人。

例如，当我的丈夫和我刚结婚的时候，我极其容易动怒。有百分之九十的时候，我是冲着某件事情或东西发怒。由于我年少时候所受的污辱，我的内心积压了苦毒和愤怒。如果大卫和主的关系没有带给他安全感，或者他没有活在基督里，那么他很有可能会深受我的态度和行为的影响。

如果他这样做了，我们就有了一种同嗜的关系，因为在我依赖自己情感的同时，他就会依赖于我。

然而，感谢上帝，这样的事一点儿也未发生。

我丈夫为我所做的最好的事之一就是拒绝让我惹恼他。

如果你与一个吸毒、酗酒或者对其他有害的东西有瘾的人建立了关系，而且你渐渐依赖他，并且只有他才能使你快乐，那么你已经成为了一个有同嗜的人。虽然你没有让你自己也对那些左右他或她生活的东西产生嗜好，但你仍然会受这种关系的影响，也渐渐地依赖那有害的东西了。你们就成为了相互依赖的人。

如果我们在与一个有瘾癖的人建立关系的时候不谨慎，我们就会让这人把他或她的问题传染给我们。

你是否有一位有嗜好的朋友，并且他（她）的嗜好让你也痛苦不堪？如果这样，你得对这种针对这种状况采取一些行动。

以我的情况来论吧，我丈夫就不会让他自己过分依赖于我，因为他不会让我把我的问题传给他。例如，当我对他生气，并想和他吵架的时候，他却沉浸在那种独处的和谐与平安里。过去，因为他不会与我争斗，我常常更加不安，以致对他吼道：“你这是怎么了？你简直就不是人！”

不要让你自己和任何人有这样同嗜的关系。不要使任何人不他们的问题传染给你。不要让人使你痛苦不堪，因为他们自己痛苦不堪。

如果你有一个家庭，不要让你的配偶或者你的孩子们控制你的情感、偷走你的喜乐。因为你们的决定使他们很痛苦，所以你没有义务要加入他们痛苦的行列。如果有能力，你就帮助他们，但不要落入他们那些没法完全解决的问题或去讨他们的喜欢的陷阱中。

你根本就做不到！

我们每一个人都有着上帝亲自赋予我们的自由意志。我们每个人都当对自己的幸福负责。如果我们选择了让自己痛苦或不愉快，那么问题就出于我们自身，而不是其他人的过错。同样，其他人因自己的选择多导致的痛苦也不是我们的过错。我们中间没有人能对别人的幸福负责。

我想，并不是所有的人都理解，帮助一个人，最好的方式就是不要向他（她）的嗜好让步。

我的丈夫一直对我很好。他爱我，并且他也表达了他的爱。只要我愿意，每天他都会与我分享他的爱和喜乐。然而他却一点儿也不会勉强我。我为能与他同平安、同快乐，而感到轻松自在，同时他也因不卷入我的痛苦和气恼为乐。

不要让他人操纵我们，不要使我们成为他们情感的奴仆非常重要。

如果是你的配偶发怒、愁苦、恼恨、忧郁，那么问题就是他（她）的，而不是你的了。如果他（她）要自作自受，情愿成天坐在那里，或悲号或咆哮，或痛骂，或抱怨，为自己举行“自怜会”，那么你没有必要参加，也不要让自己迁就这样的事。

我记得，有一段时期，由于大卫每个周末都要去打高尔夫球，我对他恼恨不已。我想尽了一切办法来阻止他。然而事与愿违，我越阻止，他玩得越厉害。这真令我发疯。

他却对我说：“为什么你不和我一起去高尔夫球场呢？”这虽然不是我所想要做的。我希望他和我一起呆在家里，因为我不想去，所以我也不希望他去。但是他还是去了，且玩得很开心，而我却独自在家中，整天为自己忧愁。我过去就有这股谁也拗不过的固执。然而这是我自己的选择，我应为此负完全的责任，而不是大卫。

尽管我曾依赖某些东西，并以它们为乐，大卫却从未让自己依赖我的快乐。他不会让自己成为我情感嗜好的同嗜者。

恶梦般的控制与操纵

“我却说：‘我劳碌是徒然，我尽力是虚无虚空；然而我当得的理必在耶和华那里，我的赏赐不在我神那里。’——《以赛亚书》49：4

你是否想到过，当你要使你周围的人和事都服在你的控制之下时，徒然的劳动和虚无的努力就会恶梦一般开始了呢？

如果你的确是这样，那么上帝希望你明白，你能做一个不再这样的决定。你可以决定不再成为一个控制者和操作者。

同样，如果你已经让自己被别人控制和操纵了，那么，你也可以断然决定，破除生活中的这股力量。

同嗜不只是靠祷告就能被解决的问题。它还需要被牢笼一方所做的决定极其意志力。

如果你对诸如烟草、酒精或毒品等不健康的東西产生嗜好的时候，那么你就得努力去克服它了。

同样，如果你是一个工作狂，或一个消费狂，或一个过度的计划者，或一个焦虑者，你也要这么做。为了打破这些嗜好的循环，你所做的就不止祷告了——你也必须做出承诺，依靠上帝的力量打破它。

假如，你非常依赖一个对一些有害的东西或行为有瘾的人，那么你必须采取行动。你必须决定不能让这个人的问题使你失去了平衡。

你怎样才知道自己失去了平衡呢？当你心中没有了平安和喜乐的时候，你就知道了。

我曾耗费了许多时间，极力想控制身边所有的人和事，为的是保护自己不再受他人的伤害，然而我只是枉费心机。如果你也有这样的经历，你必须学会放弃这样的努力，否则，你会和我一样劳碌是枉然，尽力是虚无虚空。

你需要学会我所学会的，那就是停止自我奋斗，只是将自己交托在上帝的手中，等候祂给你的补偿和赏赐。

恐惧

“爱里没有惧怕；爱即完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。”——《约翰一书》4：18

当一个有同嗜的人在被控制的时候，他会感到完全。当他失去这种控制的时候，他感到脆弱和惧怕，因此他会不安、愤怒和更加防卫。

如果你就是这样的，那么你必须聚精会神地去领会上帝有多爱你，这完全的爱将赶走惧怕。你不必害怕失去或被伤害，因为上帝的爱护卫着你，并将你完全包融在其中了。

“救主”情结

“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：‘容我去掉你眼中的

刺’呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”——《马太福音》7：3-5

除了恐惧，一个有同嗜的人还常常有一种错误的责任感。他认为自己有义务安顿所有的事。他认为不得不照看所有遇见的人，并使他们感到愉快。

通常的结果是，他感到精疲力竭同时又沮丧不堪，因为他既不可能不把每一件事都做得很完美，也不可能使每一个都快乐和满意。

一个有同嗜的人的确和依靠别人而生活的人一样常常感到内疚。如果你和一个控制你的人生活在一起，而且你尽最大的努力使这人快乐，甚至牺牲自己来满足他（她）的需要和意愿，那么你就是在白费劲儿。

有的人的确喜欢被虐待。他们已经习惯了被人污辱，以致认为自己命该如此，他们也许会认为是自己的错误导致了别人对他们的污辱。因此，为了得到别人的礼遇，他们不断地做一些使那人高兴的事。

如果你正是以上所描述的同嗜者，那么你就得学会让自己轻松和快乐起来。不要再把所有的事都放在自己的肩上，也不要再努力替每一个人排忧解难。不要把自己当成世界的救主——这样的工作祂已经完成了！为人们做一些你力所能及的事吧。

如果你一直在努力地拯救每一位与你接触的人，那么你是在伤害自己，也在伤害他们。只要你还在为每个人做所有的事，那么你就免不了沮丧和失望，而且他们永远也学不会自食其力。

不要养成“救世主”的情结。不要篡取耶稣基督的地位。不要一个人承担他人及其问题的责任。首先，你得先解决自己的问题，然后才能处理别人的问题。

同嗜与自卑

一个与人同嗜的人常常很自卑，也不够成熟。

成熟的人不会在情感和精神上被自己所犯的每一个错误充噬。他们的生活能保持一种不受干扰的平衡。

脱离同嗜的根本方法就在于培养一种价值感，而这种价值感与一个人的所作所为是没有多大关系的。只有一个非同嗜者才能在基督里独立起来。

如果你不是一个同嗜者，那么你也绝不会依赖人、地点和位置。你也不会非要与任何一个人或一组人建立关系，或者为保持你的安全、自信和稳定，占据任何地方或位置。

如果你脱离了同嗜，那么你就再没有非受每件事和每个人控制的感觉。你会让他们做自己的决定，不必再为替他们承担

责任而担忧。你也再不必为没法解决所有的问题和令所有人满意而发愁。

如果你脱离了同嗜，那么你就能自己站立，并仰望主赐你自我的价值，而不需要听从他人的意见和外部的环境。你也能够抵制被别人控制和操纵了。

信靠上帝

在我有关同嗜的讲座中，我鼓励人们听从上帝的声音，然后去做祂所说的。

如果主已经把你放在了一个位置上，祂定能在祂的大能中，以祂的恩典覆盖你，并向你显示那面对这种处境的最有智慧的方法，使你不受到任何的伤害。

你处在一个令你难受的处境，但是别忘了，我们所依靠的是全能的上帝。如果你能继续信任和依靠祂，你将看到祂引你走向胜利。

即使你和一个控制、操纵你的人，甚至是一个非信徒生活在一起，也不要泄气。上帝能改变地上最卑鄙和最坚硬的人。祂能把最坏的事情转变成祂的荣耀。

如果你陷入了同嗜的处境中，祂会教导你怎样跟你的控制者交换。祂可能引导你去面对那使你很痛苦的人。如果你害怕选择，祂会赐你勇气站立得住。

祂还会赐你智慧不再受那人的虐待和利用。例如，如果你和一个完美主义者生活在一起，祂会帮助你不再竭力去做一些超出自我能力的事来博取那人的欢心。

真正的问题在于，如果你让这样的处境打扰了几年，那么面对那样的人不会是一件容易的事。

大卫和我的错误生活了很长一段时间，然而最终他开始正视我，并指出我必须改变。

这是很不容易的。即使我想改变，且按照我们所明白的主的旨意去做，但没有勇气和决心也是徒劳。

借助在你里面的圣灵的大能及祂的同在，你能做到。靠着对主的顺服；并相信祂对你的拯救，你能安然脱离困境。

信心或恐惧？

“凡不出于信心的都是罪。”——《罗马书》14：23

当我们允许别人来控制 and 操纵我们的时候，也能诚实无伪地说这是出于信心吗？当然不能！我们知道，这种行为是源于恐惧，而不是信心。信心是顺服上帝，然而恐惧却容易被恫吓，并找出很多借口来违背上帝。

一个完美主义者，一个工作狂，或者一个在性方面堕落的人，和一个有瘾君子一样依赖他的化学物品：烟草、酒精或毒

品。如果我们牺牲自己尽力去满足那人的需要，我们就成为了那人的同嗜者。

假设，我们和一个忧郁的人生活在一起。如果不谨慎，我们便会成为那人多愁善感的同嗜者。

我们都愿意同情有病的人。我们肯定会关心他们，善待他们。但是，问题有可能是他们自己不情愿康复。他们只是利用我们的关心和同情，作为一种被大家关注的手段。也许，过去他们被污辱过，所以现在他们尽力从我们这里获取从童年时代就已经失去的东西。

帮助那些受过伤害的人是对的，然而当他们情感方面的需要开始控制了我们的时候，我们就处于被他们的问题所牵引的危险中，而不再跟随圣灵的引导了。如果我们牺牲自己，不去做感觉应当去做的事，而尽力去满足某人的需要，那么，我们就是在与这个人和他的问题同嗜。

如果我们自己是这样的情况，却仍在恐惧和忠实的误信而不采取任何措施来改变它，那么我们就变成了同嗜者。你心可以使我们迈出步子，按照上帝放在我们心里感动去说或去做。而恐惧只能使我们顺服地呆在他人的控制和专横之中。

记住，那些如饥似渴地希望被人注意的人能使用他们情感的脆弱或疾病来控制我们。不知有多少次，我们会听见那些喜欢操纵的人说：“现在我老了，你也不再关心我了，”或者：“你

所有的都是我给你的；我给你住、给你吃，还把你放在学校里，现在你就这么离开我，让我一个人呆着吗？”

在这种处境中人是需要保持平衡的。这平衡来自于我们里面的圣灵，它会引导我们进入每一种处境和环境的真相之中，并在其中发现我们自己，什么时候需要站立得稳、决不动摇。

总要牢记；信心就是顺服上帝，而恐惧容易受激烈的情感的左右。

相互依赖、独立还是依靠上帝？

有时，我们也许是那种依赖某人或某事的人。而有时，我们也许是那种被人依赖的人。

我们也许可以独立。也就是说，我们可以选择不需要任何人——包括上帝；我们可以选择按自己的方法做事，既不让我们依赖别人，又不让别人依赖我们。

我们还可以选择相互依赖，正如前面所说的那样。

最终，只有依靠上帝才是解决所有情感不平衡问题的答案。

例如，在我年少的时候，我就依赖于利用和污辱我的人。这个靠酗酒和其他方式生活的人完全控制了我的生活，以致我没有一点儿自由。

当我脱离这种同嗜的关系后，我渐渐变成了一个控制者和操作者，极力使他人成为我的同嗜者，为我的需要而活着。当我刚结婚的时候，我就是这样一个人，因此我的丈夫不得不正视我的问题。

我的问题就是情感的失衡，缺乏客观的态度。由于我成长的经历，我不能正确地判断事物。我不知道什么是正常，所以我也不知道怎样表现得正常。我没有用常识、智慧和一个信徒里面的神的话语去管理自己的情感。

例如，如果大卫正在批评我们的孩子，我便会加以干涉，并替他们说话。于是大卫会向我解释，他并不是要虐待他们，只是因为我曾被虐待过，所以我在这样的時候感到难熬。我总想做正确的事，因为我原以为自己能做好。但事实上，有时候我对孩子们的严厉远远胜过大卫，只不过我相信自己而不相信大卫罢了。

我是一个“控制狂”。我总想控制所有的事，因为除了自己，我谁也不信任。

上帝不得不教给我的一部分功课就是要信靠祂，而不是我的情感。我不得不学会听从自己的直觉，它告诉我大卫不会伤害我和我们的孩子，我和孩子们的生命都可以托付给他。我也不得不学会不依靠自己，或依赖某人，却要依靠上帝。

分离、决定和行动

克服同嗜，并依靠上帝的首要步骤就是辨明问题所在。

下面我来举一个事例。

我曾有一个朋友，她个性很强，脾气暴躁。她跟丈夫之间有许多问题，并且极容易发怒。我容忍她对我的控制与操纵，因为我不想与她产生敌对情绪，那样她会离开我。

在这样的情况下，我需要明辨我的问题了。于是我需要从这个问题中抽身出来。我需要到一个能分析事情的发展，并做出相应决策的地方去。

这个年轻的女人常常打电话给我，问是否可以来我家跟我谈谈。她一来，就要呆上一整天，将我所有的计划都打乱了。我想尽力告诉她有时我需要单独和主在一起，但她一来电话，问我她是否可以过来，我总是说可以。

尽管我知道她的问话对我不会有多大的益处，但仍然唯恐因她的愤怒而忽略上帝对我的旨意。最后，我总是照她所期望的去做，而没有做我想做的，我应该做的。我所做的一切都是为了使她“恢复”。

自从我意识到应当脱离这种状况以后，我便对她说：“我能几分钟以后再给你回电话吗？我有些事情得处理，过后我再给你挂电话。”然后我会这样祷告：“主啊，你想让我在这方面做点什么呢？你希望我调整自己的计划，以适应这位妇人的要求，还是坚定自己的立场，去做今天打算要做的事呢？”

当你脱离这种压抑的状况，使你的情绪缓和下来后，你会惊奇地发现，你的常识恢复了，也有了应付的智慧。如果主告诉你去做的事对你来说很难，那么这时你就可以积蓄力量和勇气去做了。

在这种时候，如果主对我说：“正视这种情形，告诉那位妇人，你需要花时间和我单独在一起。”我求主给我力量这么做，使我不再受她的操纵、控制或恫吓。

这就是在祷告中与主相会的美妙之处。祂总在那里帮助我们去做必须要做的事。无论在生活中面对什么样的问题，我们总能够识别、脱离和决定。最后只剩下行动。

然而我们必须确定，所采取的行动是正确的。

同嗜康复组织

“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的，管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”——《以弗所书》6：11-13

今天，到处都能发现很多同嗜康复组织。我想与你们分享一些有关它们的益处及害处。

首先，许多这类类似的活动都与所谓“新时代”有关。他们所引入的概念和实际操作似乎都不符合圣经。

例如对付愤怒。有的组织教导人们，当一个人要发怒的时候，他必须独自呆在房间里，然后借助一个无生命的东西，如一件家什，把愤怒宣泄出来。据我来看，这并不符合一个基督徒的所作所为。

我记得有一位姐妹曾与我分享她的一段加入这类组织的经历。她告诉我，她的顾问曾让她拳打一个枕头，用以宣泄她的沮丧和愤怒。我不得不向她指出，我从未见过圣经上有这样的教导。

我曾在“以美丽代替灰尘”的系列录音带中谈到了怎样用圣经原则处理内心的怒气。其中，我指出了正如《以弗所书》6章11-13节所告诉我们的，我们不是与自己的情感作战，乃是与利用我们情感的属灵的势力作战。

在KJ版本的圣经中，这几节经文告诉我们，我们不是和属血气的（即我们人类的本性）作战，乃是与执政的、掌权的（即强大和属灵的敌人）作战。然而，我们不能以黑暗与黑暗作对。我相信，抵制和战胜我们貌似强大的、属灵敌人的最好方式就是，不要以属血气的方式给我们的愤怒和沮丧留下破口，而要让自己顺服在我们里面的圣灵。

另外一位女士也告诉我，她曾在她的教会中参加一个这样的组织。当我听她描述其中一个活动的时候，我意识到，尽管这个组织能给人带来好处，但它却没有以圣经为基础。也有一些其他的活动看起来似乎不错，但它却将圣经原则与属世的方式混淆起来，这正是危害所在！

当我问及这次活动的时候，她回答：“我真的喜欢它，而且也认为它不错。但我仍然有一些顾虑。”她的确说起了圣灵给过她这方面的警告。

然后她继续说：“我听有些基督徒说过‘如果你有同嗜之类的问题，主会使你得自由。只要相信上帝的话语，一切都会好起来的。’”

她述说了小时候所遭受的极大污辱，而教会中的这种活动也不能使她的情感问题得到根治。她想知道我对此事的看法。

我告诉她：“我坚信情感的医治不只是：‘你在基督里已是一个新造的人，因此只管走着瞧吧。’”

后来我继续向她解释，尽管从合法的角度来讲，我们在基督里已经是新造的人了，但从经历上来讲，我们还得对付生命里深植于过去的坏根所得出的坏果子。

诚然，上帝的话就是真理，它能使我们得自由也是真理。（《约翰福音》17：17，8：32）但是，我们必须把上帝的话语应用于我们的生命中，才能有长远的果子，这同样是千真万

确的。我们不得不让圣灵揭示隐藏在我们心思意念中的，必须被正视，并靠着上帝的话语被对付的事物。

为了得着自由，我们必须认清，我们将要摆脱的是什么，怎么抵制它，好让它不能再卷土重来。

是上帝还是自己的仆人？

“我虽是自由的人，无人辖管，然而我甘心作了众人的仆人，为要多得人。”——《哥林多前书》9：19

在多年从事情感的医治之后，那干扰我的事物开始出现了。我发现有许多人在搞宗教活动且超出了医治的目的。他们在耶稣基督的教会之外建立了同嗜的宗教。他们标榜自己是同呼吸共命运的一群人，并且建立了一套以他们的状况及其“整治”为基础的信仰和准则。

问题是，这些人太专注于他们的仪式和规则，以致他们似乎从未得过医治。他们只是不停地在做事。

如果你是同嗜恢复组织的一员，我不主张你必须退出。我只是提醒你，不要让它成为你全部生活的中心。不要陷入太深，以致你和你生活中的每一个都耗在你的问题上。

决不要使你的问题成为你的恶劣态度或坏行为的借口。

如果你加入了一个学习班，那么就上好每节课，且完成所有的课程。然后当课程结束的时候，你应当“毕业”了，并重返

你的生活。不要把你的余生都集中于某件需要面对和对付的事情上，它会再次甚至永远地笼罩着你。

被神的话语改变

“我们众人既然敞着脸得以看见主的容光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”——《哥林多后书》3：18

同嗜康复组织的另一种危险就是它们把真正的罪标榜为疾病的错误倾向。圣经上没有把嗜好称作疾病，而称作罪。在那里失去平衡是可以接纳的——那是一片因没有自我节制而必须依靠圣灵的帮助才能得到控制的区域。

嗜好的产生很少是源于化学上的不平衡，或其他身体方面的毛病，这些不是事情的主要方面。如果这扇门打开了，几乎所有的人都宁可认为他们的问题是由于自己无法控制的，从而不愿意为他们的行为负责。

如果你也被卷入或者受了某种罪的影响，你必须认清这个罪，并向上帝认罪悔改，祈求他的原谅，然后重返你的生活。你没有必要在内疚中度过自己的余生。你完全可以靠着上帝的怜悯和大能得赦免和康复。

我知道，要破除诸如酗酒、吸毒、性滥交、暴饮暴食、赌博等嗜好是不容易的，但我真的相信无论是从什么问题或什么罪中释放出来，解放的方式都是一样。破除顽梗的嗜好也许需

要从爱你的入那里获得特别的支持，或者从圣灵那里得到额外的帮助，然而完全的解救要靠跟随圣灵的带领，拒绝生活在束缚之中。

如果我们不慎重，便会和后进的人一样替我们的罪找借口。只有愿意深入上帝的话语中，看清自己的真面目，然后允许圣灵去引导他们，从而改变原来的样子。

要行道而不只听道

“只是你们要去行道，不要单单听道，自己欺哄自己。因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了他的相貌如何。惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”——《雅各书》1：22-25

如果我们要想从束缚中得自由，无论那束缚是什么，我们必须行道，而不单单是听道。否则我们就是在自己欺哄自己。

是真理且只有真理才能将我们释放出来。为了使真理在我们的生命里做工，我们必须承担责任。我们不能以借口来为自己的罪和弱点开脱。要做上帝而不是人类本性的忠心的奴仆。要依靠上帝，而不是自我、他人或某些事物。

那些以圣经原则为基础，且由较成熟的人来领导的有关情感医治的组织的确是有益处的。这些益处包括与那些有过类似

经历的人交通的机会。对于那些受过伤害的人来说，这样的分享和相互的理解是至关重要的。

当人们与我谈起他们过去所受到的污辱时，他们似乎得到了安慰，因为他们知道我曾和他们一样。他们常常告诉我，当他们得知有人在经历这一切的痛苦和煎熬之后仍能得痊愈时，他们得到了希望。

集中每周的一段时间来处理人们一些深层的问题也是很好的。这使得人们在身临其境的时候，没有机会在伪装自己。向人做出负责任的解释是很好的，而且一个被圣灵充满的、受圣灵牵引的组织给人们提供一种非论断但负责任的探讨空间。

医治也可以直接来自于圣灵和上帝的话语。它不一定非要通过任何一个代理机构。如果上帝选择使用一个人或一个组织，那是祂的选择。分清这是上帝的选择，还是自己不计代价、疯狂地寻求帮助所带来的结果是非常关键的。

撒旦总在肆机摧毁那些已经受了伤害的人。通常，有情感创伤的人很容易受到欺骗。他们的伤势太重，以致要紧紧抓住任何能帮助他们的人或事物。

我的话听来也许过与保守了些，然而我宁愿积极地防卫，也不愿意看到人们受骗上当，被带入比已经有问题的处境更糟糕的束缚中去。

根本而又关键的地方就在于：上帝是你的帮助者。祂是你的医治者。祂为你安排了个人救赎计划。首先你要确信那是怎样一个计划，然后再开始一次一步地实现这个计划。

不要让你受伤的情感左右你在这些事情上的决定。跟随平安，并在智慧之中行走吧！

十、重塑内在的孩子

这些年来我们还常常听到有关内在孩子的说法。我相信每一位健康的成人都会有一个内在的孩子。我指的是，尽管每一个人都要轻松愉快地活着，但也得做一个负责的人。

过快的成长

“耶稣便叫一个小孩子来，使他站在他们当中，说：‘我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。’”——《马太福音》18：2-3

你有没有感到你的童年是被迫过快地成长起来的？如果是，你得明白大多数人都有这样的经历。因为这样，所以他们生命中丢失了某种东西，而这对他们的成年又是一种极大的伤害。

作为成年人来说，我们得轻松地完成要做的事。我们必须既娴熟自如又有责任心地承受每一天的生活，甚至我们的工作，正如我们在《传道书》5章18节所谈到的一样：“我所见为善为美的，就是人在神赐他一生的日子吃得享受日光之下劳碌得来的好处，因为这是他的分。”

事实上，我相信我们应当能够享受我们所做的每一件事。

多年以前，我就开始注意到这个事实，因为我意识到自己已有四十多岁了，并养育了四个孩子，却仍然不能说自己已真正享受了很多的生活。

《约翰福音》10章10节告诉我们，耶稣说祂来是要叫你我得生命，并且得的更丰盛。

一段时间以前，我曾举办了一系列的讲座，主题是：“失去的生活艺术”。最近我又写了一本有关这方面的书，书名是《享受现在及将来》，我真的认为我们已经忘记了怎样享受生活。我们需要学会象小孩子一样，因为只有小孩子才会真正享受——任何事，所有的事。但当一个孩子被迫过快地成长，没有充分地展现他的童年时，结果往往是惊人的情感问题产生了。

我认为今日的人们总是在迫使他们的孩子过快地成长。他们只知道要孩子们学会读、写，并为今后的生活有个好的开端而操心，就是不允许他们成为孩子。我们已经进入了一个概念误区，那就是，我们向孩子们输入得越多，他们在学校和生活中就会越聪明、越快活和越成功。

我并不是在反对教育孩子们！应当鼓励年轻人高效轻松地勤于学习。然而他们不能被迫承受超出他们年龄的责任。他们

需要有一个成为自己的机会，他们需要在承担成年人的重负之前好好地享受生活。

我痛恨自己的童年。我曾发了疯似地想成大，那样就再没有人操纵和虐待我了。无论你所想象的童年应该是什么样的，我都认为我的童年从我的身边被偷走了。我所拥有的只不过是一个我并不喜欢或想要的替代品。因此在我成长的经历中，对于怎样做一个小孩子，我一无所知。童年的记忆对我只能是痛苦。

这就是污辱所带来的结果：它抢夺了一个人的童年。当一个孩子承担了超出他年龄的责任时，同样的事也会发生。他也许不得不照看生病的父亲或母亲，或者在家中替代已经不在世的妈妈或爸爸。也许他被迫过早地去外面工作。

我十三岁就开始在外面大工了。我隐瞒了我的年纪，说我已经十六岁了。我这样是为了要照顾自己，挣自己的钱，不必再向任何人要任何东西。我断定没有人会无偿地给我任何东西，因此我也不想对任何人有义务。

我曾有着一个“工人”的性格，现在仍然有。我里面的那个本性的工人，加上我曾受到的污辱，使我成为了一个工作狂。只有当我工作并取得成就时，我才感到欣慰、快活和充实。我不知道怎样放松和享受生活。

如果我有工作要做，在完成它之前，我是决不可能罢手的。过去我没有明白工作是做不完的。我觉得总是有事情需要

去做。现在我学会了，只要休息的时候一到就停止工作，无论有多少都留给第二天。

如果我们不这么做，我们会累得筋疲力尽。一旦累坏了身体，就很难康复了。

不允许孩子玩耍只会盗取他们的童年，以及今后他们作为成人的轻松闲适。

出于某些原因，在童年时代，当我偶尔玩耍的时候，我不由自主地感到内疚。我总是感到不该这样贪玩，而应当努力做事。这种感觉严重地损伤了我。我花了很多年的时间才做到对于自己偶尔的娱乐不再感到内疚。

几年前的一个晚上，我的儿子叫我停止工作，坐下来和他一起看电视。我的确想那样做，我想吃几粒爆米花，几块苏打饼，然后坐下来和我的儿子欣赏一部电影。但是我这种恼人的内疚感使我不能好好地享受一番。

最终，我对自己说道：“我这是怎么啦：我做什么并没有错。我需要象这样和我的孩子们在一起。这电影是健康的，爆米花是低脂肪的，苏打饼是保健食品。为什么我要感到如此内疚呢？”

主对我说：“乔易丝，今天你没有去做你认为该做的事。你也没有照你想的方法去做每一件事，而那些事是你原认为自己可以完成的。所以你觉得自己不配轻松地享乐一番。”

我的问题使我认识到，我是应该配得进入我生命中的每一点快乐、享受和祝福的。我需要明白上帝的赐福、恩典和帮助都是祂自己主动给予的。

我们生活中各样美善的事都是主赐给我们的。（《雅各书》1: 17）祂要给予我们快乐。祂希望我们最大限度地享受生活，即使我们并不完全配得。

我们需要从自己的内疚情结中得释放，不再思考要对得起上帝给我们的礼物。我们以为凡事得靠自己去挣得，但上帝希望我们明白只需以感恩的心来接受和享受就行了。

如果我们没有享受应当享受的生活，原因就在于魔鬼正在尽力窃取我们的喜乐。它所用的一种方法就是毁灭我们每个人内在的那个小孩。

撒旦出动将毁灭那孩子

“它的尾巴拖拉着天上星辰的三分之一，摔在地上。龙就站在那将要生产的妇人面前，等她生产了后，要吞吃她的孩子。妇人生了一个男孩子，是将来要用铁杖辖管万国的；她的孩子被提到神宝座那里去了。妇人就逃到旷野，在那里有神给她预备的地方，使她被养活一千二百六十天。”——《启示录》12: 4-6

当我开始查这几节经文的时候，我看到撒旦将要毁灭这孩子。而上帝总是尽力在保护这个孩子。

这项原则不仅仅被应用于实际的孩子和所应该的基督之子上，还适合我们每个人内在的那个小孩。除非我们里面的孩子很健壮，否则，我们是不会象上帝所指望的那样去玩乐和享受生活的。

我丈夫是一个很出色的人，一个英勇的能人。然而他的内里也有一个大孩子的一面。他总是能在他所做的每一件事中找到乐趣。我曾经也很想象他那样。但是我不愿意松松垮垮地，内心毫不束缚地找到乐趣。

大卫一直都喜欢和我逛杂货店。我们大约每隔两周逛一次，因为手头较紧，我不得不很智慧、很小心地用钱。

我总是带上我的订购单、优惠券、计算器，我的三个孩子和我的丈夫去那儿，的确是煞费苦心地去购买每一样东西力求最合算的价格，事实上，在那一段时期，我对于每一件事都非常热心。然而在我过于热心和“成熟”的地方，大卫正好和我相反。他有一个孩子所有的性格特征。他甚至在食品店里都会找到乐趣。

一个孩子的性格

“……小孩子要牵引它们。”——《以赛亚书》11：6

当学习这节经文时，我写下了一个小孩子的性格特征，大约有两至三页。其中之一就是，无论他做的是什，他总是乐此不疲。

无论一个孩子在做什么，他会设法找到一个开心的办法。也许他会被罚并站在墙角里，但他随即展开他的游戏，比如开始数数墙纸上的花朵。

当我的儿子还很小的时候，我就让他们打扫院子，他便会拿起扫帚出去。因为他不太情愿做这样的事，他总是有一会儿怨言。可是不一会儿，当我往外看的时候，我就发现他正在和扫帚跳舞呢。他打扫得很好，同时，他也自得其乐。

这就是成人不如孩子的地方。我们有各种平淡无奇的事要做，那些使我们生厌、感到乏味、只想逃避的事，我们却不让自己从中取乐。

这些事还包括各样的宗教职责，被认为是好的基督徒当做那些事。如果我们把它们当作强制性的义务，那么它们就不再是我们的殊荣，而是一堆杂事。

上帝希望我们学会怎样从这些事中找到乐趣，以及怎样以祂为乐。就象我们以我们的配偶、孩子、家庭、房屋以及生活中的每一件事为乐一样，上帝希望我们从祷告、责任和聚会中得到乐趣。祂希望我们高高兴兴地打扫房间、清洗小车，修剪草坪，同时对我们自己说：“伙伴，我真高兴，做完这个，我就可以好好玩一玩了。”

我们总是迟迟不去享受生活。上帝希望我们做每一件事都开开心心——哪怕是去逛杂货店。

开开心心

“我知道世人，莫强如终身喜乐行善。并且人人吃喝，在他一切劳碌中享福。这也是神的恩赐。”——《传道书》3：12-13

所以大卫常和孩子去逛杂货店，他感到其乐无穷。他会推着购物车在过道中和孩子们追逐。由于我比较注重形象和尊严，我总是极力劝阻他这样做。

“你能不能别出风头？”我对他说：“所有的人都看着我们呢？”

于是他回答我：“如果你再这样说，我会推着这个车来追你。”

然后他真的开始追逐我了，我越发不安起来。然而即使是这样，他也不会让我惹恼他。他反而会想出其他的办法来使自己 and 孩子们高兴起来。

因为他身高六英尺五英寸，所以他的视线可以越过货架，而我却不能。他会在下一个走道上看见我——当然是带着许多优惠券、计算器和购物的小本——然后瞄准我的小推车越过货架的顶部投过来一些东西。

有时候我对他这样的行为挺恼火的，便对他吼道：“你能不能安静一点！我都快神经错乱了！”

“噢，那你就大声喊出来嘛，乔易丝。”他说：“我只不过是找机会玩耍罢了。”

“可是，我不是到这儿找乐来了，”我迅速地回答：“我是来购物的。我想把它们从货架上拿下来，然后放进小推车里，再推到结帐点，又把它们送到车厢内，最后放在储藏间里。”

我把所有的事都列在我的计划里，但就是没有把乐趣放在其中。

轻松一点儿

“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。”——《箴言》17：22

难道在我们做那些应该要做的事时，有一点点儿轻松的生活，不是很好吗？

由于我的童年被偷了，我从来就不知要如何象一个孩子。我根本就不知道何为“轻松起来”和“有一点点儿享受”。我总是被所有的事上了发条。

然而大卫是一种无论周围有什么仍能够享受生活的人。尽管由于我们的性格不同，我也许永远不能有他那样的能力，但我也学会了比从前更愉快和更轻松地生活。

作为一个传道人，我有一个巨大的责任。我不得不对我的呼召尽力而为，并且我也喜爱它。我的确认为我的工作是一种

享受。但如果我不小心，我就会变得精疲力竭。这就是我为什么尽力按照《箴言》17章22节所说的那样，使自己有一颗喜乐和轻松的心。

如果我们情感不平衡，那么我们所有的生活都会受影响。我真的相信如果我们不学会多笑一笑，我们将会陷入严重的困境。因为圣经上说，笑声就是良药。近几年来，有不少文章都报道了医学界现在已经证明笑声是医治身体的良药。笑声就如内部的慢跑一样——在很多方面都和体育锻炼一样好。

我们都需要多笑一笑。但有时候我们不得不有目的地这样做。

我们知道孩子们是怎样享受生活，怎样以游戏的心态去做每一件事。他们还常常咯咯地笑。在我自己的幼儿园里我能感受到这一切。由于他们在房里跑来跑去，他们所做的每一件事都伴着咯咯的笑声。

现在我意识到，作为成人，我们不应当象孩子一样成天傻呵呵的笑。如果这样，我们会被老板炒鱿鱼，甚至，被送去做神经功能方面的检查。

我要说的是，如果我们太严肃了，我们会给自己，以及那些与我们接触的人都带来损失。我们需要均衡轻松与责任。

在我的生活中，我的严肃使我不能也不可能做那些我以为毫无意义的事。要让我对任何事都轻松地笑一笑是很困难的。

然而对一个孩子来说，事情完全相反。对他来说，每件事都那么好玩儿。

在日常的生活中，我们需要发现更多的幽默。我们要学会的每一件事就是要嘲笑自己。我们需要嘲笑自己的失败和怪僻，而不是为我们人性的错误和弱点整日惊恐不安。

没有比人类更滑稽的了。正如阿特·林可莱特过去常在他的广播和电视节目中所说的：“人太滑稽了！”这指的就是我们。我们需要接受这个事实，以便越来越适应于我们里面的那个顽皮的孩子。

上帝赐给我们一个孩子

“他们看见那星，就大大地欢喜；进了房子，看见小孩子和他母亲玛利亚，就俯伏拜那小孩子，揭开宝盒，拿黄金、乳香、没药为礼物献给他。博士因为在梦中被主指示，不要回去见希律，就从别的路回本地去了。他们去后，有主的使者向约瑟梦中显现说：‘起来！带着小孩子同他母亲逃往埃及，住在那里，等我吩咐你；因为希律必寻找小孩子，要除灭他。’”——
《马太福音》2：10-13

我们知道这几节经文是圣诞故事的一部分。这里所说的孩子是襁褓中的耶稣，那些来拜见他，送他金器、乳香、没药的人当然是博士。

我想起了这个故事，是因为我想强调，当上帝从天上顾念我们，并发现我们迷失路途的时候，他给我们的回答就是送给我们一个小孩子，也就是《以赛亚书》9章6节中所说：“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在他的肩头上。他名称为奇妙、策士、全能的神、永在的父、和平的君。”

天父赐给我们一个孩子来拯救我们，可是希律立刻就要毁灭这孩子。

同样，上帝已经赐给我们一个我们里面的孩子，那么敌人也打算要毁灭他。

魔鬼就在追逐着我们如孩子一般的纯真。它不希望我们有小孩子一样的轻松和自由。

孩子是自由的

我们已经查考了孩子的一些性格特征。

在这些特点中，最重要的一个就是，孩子是自由的。他们不担心人们会怎么想。

前一段时间，我在礼拜堂礼拜时看见过两个小孩子。一个小男孩带着自己的玩具麦克风。他穿戴整齐，身着礼拜六的礼服。在赞美和敬拜的过程中，他对着他的麦克风唱歌，把它举起来，这样那样地摆弄着，就好像在大庭广众的面前表演似的。

那个小女孩的母亲显然是直接把她从舞蹈学校接到教室里来的，因为她还身着芭蕾舞的服装。当小男孩对着他的麦克风热情洋溢地歌唱的时候，小女孩就像一个芭蕾明星似地在周围跳着舞。

他们完全是在自我陶醉，根本就不在乎别人会怎么想。他们还没有到被“人们会怎么想呢？”这种思想而束缚的年龄。

有时，我们需要跨出信心的一大步来克服自己的禁锢，使那受压制的情感释放出来，而不管别人的意思怎样。现在就是我们需要展现并显示那孩子般的自由的时候。

避免法利赛主义

“我们满口喜笑，满舌欢呼的时候，外邦中就有人说：‘耶和華為他们行了大事。’耶和華果然为我们行了大事，我们就欢喜。”——《诗篇》126：2-3

有一天，当我正在收看基督徒组织的一次电视谈话时，我发现参与者都在谈论有关席卷了全国的笑声复兴。

有一个人问主持人，他是否认为这是上帝的作为。

“这是不是触犯了你呢？”主持人问道。

“是的，的确如此。”提问的人回答。

“那么，”主持人回答：“有可能是上帝的作为。”

我不知道你是否已注意到了，耶稣总是触犯别人。但有的时候，祂似乎并不是故意这样做。

在《马太福音》15章12节中，我们看到：“当时，门徒进前来对他说：‘法利赛听见这话，不服，你知道吗？’耶稣回答说：‘任凭他们吧！他们是瞎眼领路的；若是瞎子领瞎子，两个人都要掉在坑里。’”（第14节）。耶稣确切地知道怎样对付自以为义的法利赛人。

我们必须防卫法利赛主义。如果真相显露了，你会看到今日的教会充满了法利赛人。

我过去就是他们中的一员。

事实上，我是一个典型的法利赛人。我僵化、律法化、乏味、取悦于人、缺乏幽默、好挑剔、喜论断等等、等等。我的确是走在去天国的路上，但我却不开心。

我们需要摆脱身上的这件紧身衣。耶稣来到世上不是为了束缚我们，而是要使我们得自由。祂为我们已经做过，也正在做、并将要做许多重要的事，因此我们要向祂自由自在地表达感恩和赞美。

我并不是在说，我们要尽力看看自己从早到晚究竟做了多少荒唐可笑的事。我也不是在说古怪的行为和狂热的盲从，我说的是自由和喜乐，我在说只有从法利赛的宗教捆绑中解放出来，我们才能自由地跟随圣灵的引导。

保护里面的小孩

“约瑟就起来，夜间带着小孩子和他母亲往埃及去，住在那里，直到希律死了。这是要应验主借先知所说的话，说：‘我从埃及召出我的儿子来。’希律见自己被博士愚弄，就大大发怒，差人将伯利恒城里并囚禁所有的男孩，照着他向博士仔细查问的时候，凡两岁以里的，都杀尽了。”——《马太福音》2：14-16

在这两节经文中，我们再一次看到了魔鬼是怎样追踪并要杀戮我们里边的小孩的。

上帝把小孩放在我们里面是为了防止我们变成法利赛人，因此我们要警惕，否则里面的小孩遭灭绝。

成为、接受和欢迎一个小孩子

“所以，凡自己谦卑象小孩子的，他在天国里就是最大的。凡为我的名接待一个象小孩子的，就是接待我。”——《马太福音》18：4-5

我们谦卑自己，有小孩子的式样。我们也必须学会接受和欢迎来到我们里面的小孩。然而有的人对此感到不舒服，因为他们在努力使自己的灵命成熟起来。

圣经上有一处告诉我们要在基督里长大起来。（《以弗所书》4：15），而在这里，耶稣又告诉我们要象一个小孩子。事实上，我们两者都要兼顾。

主希望我们在态度、行为和责任感上成熟起来。同时，祂也希望我们象小孩子一样去依赖祂，并且自由自在地向祂表达我们的感受。

我们可以在《马太福音》19章14节中看到一个好的事例。当耶稣的门徒极力阻止孩子们靠近祂时，祂说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在天国的，正是这样的人。”

“让小孩子到我这里来！”难道不是一句妙言吗？就像耶稣接待、接受和欢迎到祂跟前的孩子们一样，我们也当这样接待、接受和欢迎上帝放在我们每个人里面的小孩。

孩子们需要感到安全、平安和被关心。他们需要有充分表达自己情感的自由。我们也是一样。

不要阻止泉源

“耶稣回答说：‘凡喝这水的，还要再喝；人若喝我所赐的水，就永远不渴；我所赐的水，要在他里头成为源泉，直涌到永生。’”——《约翰福音》4：13-14

在耶稣与井水的女人的对话中，耶稣说那些信靠上帝的人将会有不断涌流的源泉在他们的里面。一旦这源泉被堵塞了，我们就有麻烦了。因为我们里面的水不能流出来的话，成了一潭死水。

如果你的生活已经被污染，而且发出了腐烂的臭味，那么你的生命的源泉很有可能被敌人的石头堵塞了，就像旧约里所描述的那样。

在《列王记下》3章19节中，主告诉遭受摩押人袭击的以色列人：“你们必攻破一切坚城美邑，砍伐各种佳树，塞住一切水泉，用石头糟蹋一切美田。”

在那个时代，用石头塞住水泉是常用的一种攻败敌人的武器。而今天，我们的敌人，魔鬼正在用这样的武器来攻击我们。

我相信，当我们出生的时候，我们的里面就有了一个不断涌流的、清洁的泉源。当我们还是孩子的时候，我们仍然拥有自由流动的源泉。随着时间的推移，我们的敌人撒旦会悄然而至并往这泉源里投掷石头：如污辱、伤害、拒绝、抛弃、误会、苦涩、反对、仇恨、自怜、报复、沮丧、绝望等等。当我们成年时，我们的泉源中已被塞满了石头，它们已被堵塞，在我们的里面不再自由地涌流。

我们也许时常地会感到里面有滴滴的响声。只是我们的泉源不再自由地流淌，我们似乎也难以经历彻底的释放。

有趣的是，当耶稣使他的朋友拉撒路死里复活时，他命令道：“你们把石头挪开。”（《约翰福音》11：39）我相信圣灵要挪开那填塞我们活水源泉的石头。

当酗酒的人和吸毒者说起醉酒或吸毒时，他们以“如梦似幻”来形容它。而我们恰好在他们的对立面。当我们被圣灵充满时，我们却有根有据，因此我们的生命才能活水四溢，奔腾不止。

活水

“节期的末日，就是最大之日，耶稣站着高声说：‘人若渴了，可以到我这里来喝。信我的人，就如经上所说：从他腹中要流出活水的江河来。’”（《约翰福音》7：37—38。）

请大家注意，在这里，耶稣并没有说信祂的人会有活水偶尔从他的腹中流出来。祂说的是不断涌流的活水。

活水指的就是圣灵。耶稣在这里所谈论的就是圣灵的浇灌，也就是我们（认耶稣为主和救赎者的人）所接受的——圣灵在我们里面所赐的位格和能力。

活水从我们的里面涌流出来。这活水是不应当受阻的，它要在我们的里面潺潺作响，并从我们的里面流出来。我们借着圣灵的充满以更大程度地释放活水的能量。我们得学会跟随这活水的流向。

跟随活水的流向

“跟随活水的流向”对我来说有两重含义。这是因为我在另一本书中详细叙述了下面这件事情。

当我的孩子们年幼时，他们总有人会在一周之内不止一次地把整杯牛奶都溅到餐桌上。每次我都立即大发雷霆，同时又飞速地清理，不然牛奶会顷刻间遍布全桌，并顺着活动桌板的缝隙流到桌腿上。

一天，在用餐的时候，我在桌下一边怒不可遏，一边收拾残渍，这时圣灵提醒我，世上没有任何一种脾气能使流淌在桌腿上的牛奶又回到玻璃杯中去。因为我的孩子们尚在年幼，他们以后还会把东西溅出来。圣灵教导我只管顺着他们。

从这次体验中，我学会了对那些曾搅扰我的事一笑了之。当我在生活中遇到了不顺时，我和大卫学会了这样说：“我没往心里去，撒旦，你根本就不能使我往心里去！”

我已经明白，如果我们不让魔鬼来占据我们的心思意念，那么它就不可能压制我们了。

我再举一个事例来证明，我们不得不学会使用笑的武器来反击敌人。

信心之笑

“恶人设谋害义人，又向他咬牙。主要笑他，因见他受罚的日子将要来到。”——《诗篇》37：12-13

圣经教导我们，主坐在天上笑他的敌人，因为祂知道他们灭亡的日子将要来到。

这就是我所说的：“信心之笑”。

你们还记得，在《创世纪》17章17节中，当上帝告诉亚伯拉罕的妻子撒拉，他将晚年育子并成为多国之母的时候，亚伯拉罕的反应是怎样的吗？

他在喜笑。

在《创世纪》18章10至12节中，我们继续看到当撒拉碰巧也听到主对亚伯拉罕重复这个应许时，她也笑了。

因为当这个应许儿子诞生时，亚伯拉罕和撒拉就照着上帝所吩咐的那样，为他取名“以撒”，意思就是“笑”。《创世纪》17：19

你们知道我相信它说明了什么吗？我深信如果我们等候上帝的应许，且学会做一个继承者，而不是劳苦者，我们将会笑到最后。

我们所生的是以撒，而不是以实马利。

笑声使泉源通畅

“当他父亲亚伯拉罕在世之日所挖的水井，因非利士人在亚伯拉罕死后塞住了，以撒就重新挖出来，仍照着父亲所叫的，叫那些井的名字。”——《创世纪》26章18节

当以撒长大成人时，他所做的一件事就是重新疏通被敌人堵塞了的、父亲亚伯拉罕的水井。由此可见，圣灵中的笑声和喜乐将疏通我们的泉源。

我们没有必要在这方面辛苦劳作，或者成为顶尖的哲学家。我们只需要有小孩子的式样。无论我们年纪有多大，如果我们想要进入上帝的国度，我们就要照耶稣的《路加福音》18章17节里所说的，成为小孩子。

在我们重生的那一刻，上帝的国度就在我们眼前了。然而要进入这国度，并且无论何时何地都能被喜乐充满，我们必须象小孩子一样。

有趣的是，新约的作者们多次把耶稣的跟随者称为“小子们”。例如，在《约翰一书》4章4节中，我们读到：“小子们哪，你们是属神的，并且胜了他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。”

当我仔细思考这节经文及其类似的经文时，我感到主的美意似乎在于教导我们有小孩子一样的心思意念。也就是说，祂希望我们要象祂的小孩子们一样感觉和行动。祂希望我们象小孩子一样依靠祂，相信祂会象任何一位好父亲一样看顾我们，供养我们。祂希望我们相信在祂里面能得到安息和自由。

如果你已经丢失了里面的小孩，那么现在就是你找他回来的时候。

小孩子是简单的

“圣灵与我们的心同证我们是神的儿女。”——《罗马书》
8: 16

从这里我们又得知我们是孩子，是上帝的孩子。如果是这样，我们需要了解孩子是什么样的，并以此指导自己怎样度过每一天。这就是为何我们需要在整个这一章中来研究孩子们的特性。

我们需要思考的最后一个孩子们的特性就是简单。

从天性来说，孩子们是简单的，并不复杂。他们也常常喜欢刨根问底，这是正常的，但他们并不喜欢逻辑推理，因为这只会使他们更加疑惑。他们喜欢问一大堆问题，但他们不会上升到思想何哲学的高度。

在《约翰福音》10章10节中，我们看到，耶稣说祂是来要叫我们得生命，并且得的更丰盛。祂也说魔鬼要来只是为了杀戮、盗窃；而它甚至能利用某些规定、法制与理性来达到目的。

在《约翰福音》9章中，耶稣和祂的门徒看见一个生来就眼瞎的人，他们想知道究竟是谁的罪使他这样：是他自己还是他的父母？（12节）我们也会常常问这样的问题。这就是我们的方式——我们总在尽力猜测我们以及周围的人们生命中的每一件事。我们想每件事的答案。

耶稣摸了一下那人的眼睛，并叫他往西罗亚池子里去洗，于是这个人就能看见了。后来法利赛人把他们叫到屋子里询问。他们想知道是谁医好了他的眼睛，以及他是怎样做的。（6-34节）

属灵的彰显及宣告不是我们凡人能够明白的。我们没有必要为了得医治或者成为上帝为别人行医治的工具，就去了解耶稣是怎样行医治的。我们可以学学被耶稣医治的那位盲者。凭借孩子般的简单和信靠，我们可以说：“我不知道他怎样做的；我只知道以前我是瞎的，如今看见了。”（25节）

我们总在想着要把每件事的神学含义弄得很透彻。然而当我们开始尽力去解释上帝的时候，我们会遇到各样的问题。孩子们不会费劲地猜测我解释每件事。他们只是接受事物本身，且享受它们。他们绝不三心二意。他们一旦心中有了目标，无论别人怎么说、怎么想，他们都不受干扰，只是一心追赶。

孩子们有韧劲儿。他们比成人更能执着于自己的梦想和目标，因为他们知道自己需要什么，也不害怕追随它。结果，他们就不象成人一样沮丧或泄气。

孩子们不害怕情感或表露情感。他们里面的感受常常都写在他们的脸上。他们或愉快、或激动、或热情，都会表现出来。

在这方面。我们可以让孩子们来做我们的榜样。如果我们在主里面很喜乐，就可以向全世界作见证。

学会象小孩子一样吧。不再担忧、烦躁、沮丧和由于猜测、推理而感到不安。要学会轻松自如。

做一个决定，好好享受你今后的生活吧。无论你的位置或处境怎样，也无论你过去的经历和未来的憧憬怎样，都要定意使你的生活有一点笑声，有一丝欢乐。

如果你想在情感上健全起来，你就去寻找并重塑那曾被丢失的、里面的那个小孩吧！

结论

在本书中，我们已经看到人应当怎样来管理自己的情感，目的是能按上帝所希望的方式来享受和使用它。上帝给了我们情感去享受他赋予的丰富生活，以便让我们为祂存怜悯温柔的心去服事别人。

在我们学会管理好自己的情感以前，我们的情感就是我们最大的敌人，因为撒旦设法利用它们阻止我们在圣灵里行走。

无论你的过去遭遇了什么，上帝都能医治你，祂会使你用祂的眼光来看待这个世界，并享受祂已经给你的、且正在给你的一切。控制情感的赏赐是很大的——使用你在此书中读到的方法，学会享受你所做的每一件事。

上帝是特意给你情感的

情感在我们快乐、健康和成功的生活中扮演了重要角色。所有的情感，或爱或喜乐或怒气或恐惧，都扮演了让我们了解自己和他人的重要角色。这些情感帮助我们发掘人生的奇妙，同时也在危机中警惕我们。但这些不同的情感只是为我们的人生锦上添花而不应决定我们的人生！

在这本能改变生命的书里，乔易丝·梅尔从《圣经》中揭示了重要真理来帮助你学习如何往正确的方向掌握你的情感。通过幽默的描述和真实生活的例子，乔易丝教导我们掌控情绪的关键，同时也教导我们如何让圣灵带领你。

一些带有属灵能力的课题包括了：

如何不受情绪的牵制

互相的依靠

饶恕

情绪波动

修复受伤的的情感

忧郁症

与其它！！！！

不要让你的情感决定你的命运！你应该学习控制你的情感，使你的生活态度更积极，过出一个喜乐与得胜生活！