

第 7 章 掙脫「人生不快樂」的預期，邁向命定的新階段（翠夏）

我們如何摧毀生命中的堅固營壘呢？這是我們都渴望知道的答案。

醫治絕對離不開十字架，十字架是所有醫治教導的平衡棒，這就是耶穌受死的目的。

我從不相信耶穌死在十字架上，便在同一個時間點使每個人都經歷到祂所付上的代價，我的意思是耶穌只需要上一次十字架，但並非我們所有人都同時得著救恩，我們也不是同時受到同樣的傷害，亦非同時得著啟示，你隨時都能來到十字架前，耶穌也為我明天將會犯的罪受死了，我並非想故意犯罪，但我很感恩，倘若我明天傷害了某人，藉著對付堅固營壘的過程，有赦罪的恩典為我存留。

醫治有三個條件：

1. 你必須受傷到一個地步，唯一選擇就是改變。
2. 你必須真明白要改變是有盼望的。
3. 你必須充足地領受無條件的愛，以致你受到激勵要改變。

基督徒經歷改變有兩條不同的路：

1. 耶利哥之路：這條路有超自然神蹟的介入與醫治。
2. 加略山之路：更新思想與心靈。

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。（羅馬書十二章 2 節）

就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。（以弗所書四章 22~24 節）

加略山之路將思想一層一層地剝去（類似剝洋蔥），這樣一次又一次地拆毀堅固營壘，這種醫治過程最大的障礙就是驕傲的原罪。

慕安得烈（Andrew Murray）寫道：

那一切缺少愛心的表現，對別人的需要、感覺和軟弱漠不關心，常常急速、犀利地下斷語而自以為誠實正直，發脾氣、焦躁易怒、一切苦毒與不和睦的感覺等，皆源於驕傲和唯我獨尊。¹

驕傲只看見別人所犯的錯，卻看不見也不能同理別人的傷害與軟弱，驕傲通常不承認自己有錯，驕傲恨惡為自己的錯誤負責，驕傲覺得自己完全對，以致將自己的負面態度合理化。

驕傲使心剛硬、自滿且自我倚靠，驕傲在乎的是自己是對的，遠勝於做對的事，當事情不順利時，驕傲會怨天尤人，驕傲會為自己的苦毒與怨恨找藉口並合理化。

驕傲是拆毀屬血氣的堅固營壘最大的障礙。

我們不需要為別人對我們的傷害負責，面對傷害時我們如何回應，才是我們該負責的地方，以驕傲的論斷來回應完全是我們的選擇。

我們藉由以下方式來拆毀堅固營壘：
認罪。

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。(約翰壹書一章 9 節)

承認破壞性的行為模式是罪。

既是這樣，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。(羅馬書七章 17 節)

將負面思想與情緒模式列出來，並以正確的眼光來看待，這些都是你面對傷害所產生的血氣反應，如果那樣的生命品格不像基督或聖靈的果子，便是罪。

找出罪性的負面行為背後的根源，問自己：「那樣的行為是怎麼產生的？誰曾經這樣對待我？誰曾經那樣傷害我？我曾經論斷過誰，以致釋放了咒詛回到我生命中？」

有時你必須找一個信任的人聽你認罪。

所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。(雅各書五章 16 節)

我們若是先分辨自己，就不至於受審。(哥林多前書十一章 31 節)

我們第一次認罪，神就饒恕我們了，但我們往往需要每天認罪，才能潔淨我們的創傷，我們這麼做，才能使破壞性的果子與負面模式枯萎並死去。

令人害怕的地方是將自己的罪告訴人，我為什麼需要這麼做呢？我必定會感到羞愧，但當你跟人約定好要完全透明、敞開自己的罪，這樣仇敵就無法轄制你

的肉體。撒但都是在黑暗與隱密處運作，當這些地方在我們生命中不存在時，罪就無所隱藏。任何隱藏的罪或未處理的部分都是黑暗，會使我們想要躲藏；反之，當我們謙卑自己來處理罪時，便是選擇光明，拒絕黑暗。

黑暗代表：

1. 未承認的罪：

我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。(詩篇三十二篇 3~5 節)

2. 破裂的關係：

我們若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交.....惟獨恨弟兄的，是在黑暗裡，且在黑暗裡行，也不知道往哪裡去，因為黑暗叫他眼睛瞎了。(約翰壹書一章 7 節，二章 11 節)

3. 自我保護的牆：

他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裡的樹木中，躲避耶和華神的面。耶和華神呼喚那人，對他說：「你在哪裡？」他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」(創世記三章 7~10 節)

過去我藉著認罪處理過三方面的罪：

- 隱密的罪：這些是負面與罪惡的思想，是我們常有的。
- 個人的罪：這是我們彼此之間的罪。
- 團體的罪：這是我們向一個家庭或團體所犯的罪。

當我恨惡罪或習慣模式時，才能愛我在基督裡的身分，引領我進入悔改的過程才會開始，「惡，要厭惡；善，要親近。」(羅馬書十二章 9 節)

擁抱悔改的態度

你們要結出果子來，與悔改的心相稱。(馬太福音三章 8 節)

悔改必須要有行動，而非只有情感與眼淚，對於我們的行為與態度造成別人與神的傷害與憂傷，我們深感悲慟，因此讓他們知道我們會不計代價來醫治他們受傷的心靈。

追求成熟(預備妥當)，成熟就是不再將自己負面的反應機制責怪在別人身上，不再藉著聚焦在別人身上或他們的負面行為上來合理化自己的行為與態度，你的心態不是別人造成的，別人只是讓它顯露出來，「祂的恩慈是領你悔改」(羅馬書二章 4 節)，當我們常與神親近時，悔改就成為我們品格的一部分。

因為心裡所充滿的，口裡就說出來.....因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。(馬太福音十二章 34、37 節)

舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。(雅各書三章 6 節)

我們越談論自己所受到的冒犯與傷害，就是把自己的精力與生命越多注入在傷害中，這會消滅悔改的感動，結果就因為傷害而彼此刺激。我們當每天操練約束自己，不談論別人對我們的傷害或冒犯，而是只告訴某個我們信任的人，他能幫助我們省察自己的動機與態度。

饒恕人並接受饒恕

你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。(馬可福音十一章 25~26 節)

饒恕並非你與另一人之間的事，而是你與神之間的事，你饒恕某人並非為了他的緣故，而是為了你自己的緣故，好使你從神得著你的身分認同，而非從傷害你的人。

饒恕人最好的榜樣就是耶穌，特別是當我們沒有錯時，耶穌禱告說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」(路加福音二十三章 34 節)

讀經時，我很喜愛默想神的話，但並不是改變經文的原意。我很喜歡假想聖經人物說話時，我也在場，所以我可以聽見他說話的口氣，看見他的肢體語言，這樣我才能真正感受到這人所要表達的。在聖經裡，當耶穌用父這個字時，我只

能想像祂是用何等尊榮與敬重的口氣來表達。耶穌明白父所能做的，如果你是一個正義的人，就知道耶穌可以在任何時候改變這一切，但祂卻選擇承擔我們的罪孽，好使我們得救贖，使我們所面對的後果全然改觀，祂願意承擔我們所有罪的後果，饒恕的背後是何等大的代價啊！

耶穌藉著在十架上所說的那句話，向我們宣告了饒恕。關於這點，我們可能想知道的兩件事是：

1. 他們所做的，他們不曉得。(參考路加福音二十三章 34 節)

受傷的人會傷人。大多數受傷的人都了解這一點，他們受傷後，就按他們所看到的榜樣發展出傷害別人的性情，人如何被對待，就會如何待人，被愛的人就會愛人。我喜歡按人的能力所及來評斷人，而非按他們未得醫治的性情所展現出來的傷害，我喜歡從他們最終能成為什麼樣的人來看他們。耶穌之所以能饒恕人，是因為祂看得見他們破壞性行為背後的根本原因，祂可以將他們視為神國度的負傷戰士，所以祂能從這個角度來待人，祂並沒有按他們所當受的報應他們，而是為他們受死，使他們享有更美好的結果。

2. 父啊！赦免他們。(參考路加福音二十三章 34 節)

對於那些不可原諒的人，饒恕的關鍵在於承認我們的不饒恕、苦毒與仇恨，承認我們不知道如何饒恕，並將此視為罪來承認，求主透過你來饒恕冒犯者，祂已將饒恕白白賜給你，現在只是將那原本不屬你的給另一個人。