

破除 人生百忧

(美)大卫·鲍力生(David Powlison) 等著

张逸萍 译

人的行为如一棵树，树上的果子有好也有坏。“恶人从他心里所存的恶，就发出恶来；善人从他心里所存的善，就发出善来。”
想要改变果子，不能只从外面的行为着手，必须从里面的种子，就是人心入手。

团结出版社

破除 人生百忧

(美)大卫·鲍力生(David Powlison)等著

张逸萍 译

图书在版编目(CIP)数据

破除人生百忧 / (美) 鲍力生著; 张逸萍译. —北京:
团结出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5126 - 0643 - 2

I. ①破… II. ①鲍… ②张… III. ①心理保健
—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 179328 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

电 话: (010)65228880 65244790 (出版社)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 32 开

字 数: 105 千字

版 次: 2011 年 10 月 第 1 版

印 次: 2011 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: 978 - 7 - 5126 - 0643 - 2/R. 35

定 价: 26.00 元

(版权所有, 盗版必究)

总 序

人心啊，人心！

“李老师，我有个朋友，她得了忧郁症，我该怎么帮助她？”

“李老师，我有个朋友，她的丈夫有了外遇，现在她很痛苦。您能抽空辅导她吗？”

“李老师，我们这里有许多年轻的孩子自杀，老师们不知该怎么办才好，您能来帮助我们吗？”

.....

这些人类的心理挣扎和现象，世界各国都有，在中国发展的进程中，人们也不能幸免于这些日常生活中的逆境与人际关系的问题。我常常在课余时间应学员们的要求辅导他们，发现他们的困扰，不外乎婚姻、家庭、人际关系，以及自我身份的迷失。以基督教的信仰而言，人们的心理挣扎，就是人与自己、与他人、与大自然，以及与造物主上帝的关系不和谐，使得当事人一生的发展及调适出了问题，有碍心智健康及安宁。

人类的问题核心，就是心的问题，也就是里面的心出了问题。人的行为如一棵树，树上的果子有好也有坏。“恶人从他心里所存的恶，就发出恶来；善人从他心里所存的善，就发出善来。”想要改变外面的果子，不能只是从外面的行为着手，必须从里面的种子，就是人心入手。心是什么呢？这就是世俗心理学所感兴趣的，他们致力于探讨人类心理的活动，也就是心的理、情、意功能，以及良心功能之运作。然而，心理活动相当复杂且不易察觉，我们的信念、认知的标准是什么？到底什么样的思想、判断，才能发挥正确健康的理性功能呢？我们的渴望和感受又是何为起舞？到底什么样的欲望和反应，才能发挥合理正当的感性功能呢？我们选择、行动的依据是什么？到底什么样的意



志，才能发挥自由释放的意志力呢？而我们对于自己的认知、感情和意志的是非标准之良心功能，又是如何运作的呢？

上述问题是世俗心理学家们一直在研究的，然而，人类必须谦卑才能看见、明白和接受：人类问题的核心在于人心。人心是很复杂的，人们为何做他们所做的？很多人从未探讨过自己为何那样说或这么做，然而人的一生之果效，却是从心发出，以致许多人只看见行为表象，就把那些现象视作问题，世俗上的所谓专家就是针对现象来解决他们所谓的问题，殊不知问题不在表面的行为，乃在乎人心听从谁的声音，人心追求的是什么。人心不是被动地根据外界环境而在接受刺激后才作出反应，人心乃是主动地有所为，主动地对外界所发生的事情有所诠释、有所好恶、有所选择。问题是：人心是根据什么样的标准来明白、诠释某事或某人呢？又是根据什么样的情感来喜欢或厌恶某事或某人呢？人心又有什么力量来做选择和决定呢？人心所谓的良心标准又是什么呢？

《走出心理幽谷》和《破除人生百忧》是改变生命辅导丛书的系列作品，它们论述不同的个案和心理挣扎，不同的读者都可能感同身受的挣扎。这些作者是美国辅导界的泰斗，也是有名的心理辅导专家，他们的分析，深入当事人行为的表象，进入到人心中，直指真正问题的所在：当事人的心，到底归谁掌管？是什么在主导人心的思想、感情、意志和良知标准？人心并非仅是被动地响应人的处境，它也是主动地有所作为。人并非被动的受害者，同时亦是主动的作为者，带给己身好或坏的、良性或恶性循环后果。这些辅导大师进而提供给人们成长的道路，帮助人们走出心理幽谷，破除人生百忧，不仅只“促进人类一生的发展及调适”，也能帮助人们发展品德，更帮助基督徒培养跟随基督的优良品德，以便他们能在世一生得胜有余。不只是“预防、诊断、治疗有关或有碍心智健康及安宁”的问题，乃是更精确地分析生活处境及隐藏的根源问题，以便能帮助当事人在悟性上及体验上更深地认识上帝，以至于他们的思想、情感、良心能藉这种





对改变人心活泼大能之话语之认识而被更新，因此他们能有丰盛的生命。

我本来打算在本书每一篇之后提供一些问题的思考，以便有助于读者对自己或周围的心理问题有更深入的认识，但时间有限，无法如愿。不过，还是请读者在阅读每一章之后，思考下列问题：关于处境、人心、问题，以及出路、实际改变步骤，该章重点说了什么？我如何将作者所提供的真理应用到我自己身上？我现在需要向上帝求什么样的恩典来做出实际上的改变？花一点时间来默想、祷告。相信您若能如此回应，以后若您周围亲朋有心理挣扎，您也能对他们提供初步的帮助。愿本书使您得益，也愿您周围的人因您而得益。

人心是如此复杂，难以识透，古谚云：“江山易改，本性难移”，人性或人心的改变，不是人自己能做到的，唯有恩典能改变我们。盼望“改变生命的辅导丛书”这一系列优良作品能够深入中国每个角落，每个具有阅读能力的中国人都人手一册，以至于遭遇不顺，心理挣扎的人（以及周围的亲朋）都能知当如何行，自我辅导，靠恩典度过那难以度过的关卡，因为上帝绝无难成的事，他必带领我们走出心理的幽谷，破除我们人生的百忧。

李台莺博士写于纽约

2010年5月底

www.truelifecounseling.org

序 言

《破除人生百忧》一书所收纳的改变生命的辅导主题，皆是日常生活常见的问题。如果读者不明白怎么做决定才是最蒙祝福，看参看《如何计划和决定?》。想要经历完全接纳我们本相之美妙大爱，经历生命的改变，有四个真理是必须知道的，这在《无条件的爱?》中有精辟的解释。《优先次序》非常清晰地帮助读者在繁忙疲累的生活中找到焦点，作者所提供的“优先次序作息评估表”可帮助读者实际有效地管理时间作息。人的言行举止背后，有其错综复杂的动机，《人心深处的动机》显明了一个人所隐藏在内心深处的正当和不正当的欲望。《从永恒角度看苦难》揭露人们的错误动机、错误逻辑和错误结论，并提供睿见给面临苦难的人，如何能刚强壮胆地以智慧和喜乐来走过，以致不浪费所受的苦，反倒从中得益。《在痛楚中感恩》数算感恩的心态所带来的六大好处，以及所避免的缺失。如果读者不明白为何目前有些苦难临到你，请阅读《为什么苦难临到我?》，就必经历安慰和鼓励，并知道该求助于真正能帮助你的“恩人”。《化解怒气》解释怒气到底是什么，为何人会发脾气，进而了解脾气背后的人心欲望，以便知道如何能控制自己的脾气，最终成为一个脱离怒气缠累的人。《对至高者愤怒?》点出了人类经历灾难、苦难时，情绪容易转为毁灭式的宣泄，作者鼓励我们该寻求正确的情绪表达，至终必得安慰和扶助。《我无法饶恕自己》则帮助读者认识内疚，以及如何走出过去的包袱，解决长期以来的内疚挣扎，开始过得释放的轻省人生。

李台莺博士

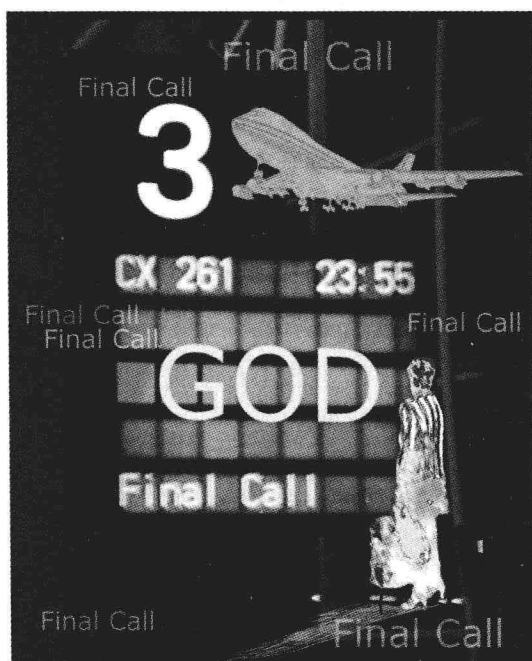
目 录

总 序	1
序 言	1
1 如何计划和决定?	1
2 无条件的爱?	19
3 优先次序	31
4 人心深处的动机	47
5 从永恒角度看苦难	67
6 在痛楚中感恩	87
7 为什么苦难临到我?	101
8 化解怒气	121
9 对至高者愤怒?	139
10 我无法饶恕自己	155

附 录

1 自爱、自尊、自信?	167
2 内在医治可信吗?	183

如何计划和决定？



詹姆斯·裴狄 著



大成是一个有天赋的艺术设计家，我在几年前认识他，他在一家成功的广告公司做事，但是他讨厌残酷的竞争、低落的道德观、业绩的压力。他梦想自己开公司，那么他就可以自定工作时间，以便能更多服侍上帝。然而他有妻子和三个小孩子，如果他的事业失败，人人都遭殃，他可能失掉房子和银行存款。

大成祈祷，寻求知道他应该自己开公司，还是保持现状？当他这样祷告，他心中掀起一阵骚动。他担心自己还在大学时，就和上帝的计划脱节了，虽然他并不太肯定。他曾经参加厄巴纳大学生宣教大会（Urbana Student Missionary Convention），而且签了名，要投身宣教，但回到学校后，却被人说服而放弃。如果他用自己的技能传福音，而不是设计广告，那会怎样呢？也许他现在和上帝的旨意离得太远，回头也没有什么机会，更不该为他现在的“不顺服”计划来向上帝求问。

大成的问题，很多基督徒也有。很多人从未透过圣经观念，细思想怎样明白上帝的计划和旨意。大成的问题之一，是混淆了圣经中“上帝的旨意”（the will of God）一词的两个用途。

在圣经中，“上帝的旨意”一词，可以解作上帝的**计划**，或者上帝的**命令**。神学家形容此为上帝的两个旨意。上帝的计划就是他的“**天命旨意**”（decretive will），而上帝的命令是他的“**训诫旨意**”（preceptive will）。天命旨意指上帝有绝对主权，他的法令和计划指引世界上的所有事情。训诫旨意指上帝的诫律和命令，就是上帝呼召或命令我们去做，我们人类有责任把它应用在生活中。当我们寻求上帝的旨意，我们必须留意。因为圣经将“上帝的旨意”一词用在两方面，叫我们很容易混淆二者，更叫我们难以明白上帝的旨意，这也是大成的问题。



至高无上的计划

圣经常用“上帝的旨意”一词指上帝的全权计划，保罗在《以弗所书》第1章5节中讲到上帝全权的计划：“就按着自己意旨所喜悦的，预定我们……”每一个信徒都应该为自己在创立世界以前已被上帝拣选承受救恩而安心。保罗在《以弗所书》第1章11节宣称：“我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行做万事的，照着他旨意所预定的。”

《雅各书》第4章15节劝勉我们不要凭自信定下计划（往某城，住下，赚钱），反之应该说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以做这事，或做那事。”雅各并不反对要有计划；他只是反对你的计划中没有上帝的计划。他告诉我们，不要执着于自己的计划，因为我们的生命是云雾，今天尚在，明天就消失了。

《罗马书》第15章32节，保罗请罗马信徒祈祷：“并叫我顺着上帝的旨意，欢欢喜喜地到你们那里，与你们同得安息。”保罗认识到，只有按上帝的照管和计划，他才有可能去见罗马的信徒。意思就是说，如果这是上帝的旨意，才有可能实现。

彼得在《彼得前书》第3章17节，用“上帝的旨意”一词：“上帝的旨意若是叫你们因行善受苦，总强如因行恶受苦。”彼得留意到，苦难是上帝的许可，是上帝的计划，所以说：“上帝的旨意”。

大成混淆了这两个词，他的糊涂处，在于我称之为“储备计划”的思想。他的逻辑是这样的：上帝在每一个信徒生命中，都有固定计划，他要求我们依从这个计划，如果我们偏离了他的计划，那怎么办？那么，我们只好依从上帝的储备计划。

让我举例说明。每年我都为选择煤油炉的维修合同而伤脑筋。根据我们那位友善的煤油商的意见，合同A可能让我不必再操心，他们负责修理所有毛病，当然，这样会贵一点；合约B的价钱比较合理，但只修理一般毛病；合同C只管清理，不做任何修理。如果我银行有钱，我会选择合同A；如果我的银行存款不



多，我会选择合同 C；但是这一年我可能需要很多维修服务。

同样，我们可能也会这样想：上帝对我们一生有一个“最佳”的计划，但为那些没有选择最佳计划的人，他还有其他“次优”的计划。因为我们曾经做过一些愚蠢和罪恶的选择，结果，我们觉得自己永远活在上帝的“次优”旨意中。每当我们做了不明智的决定，我们就下降一级，落入计划 C、计划 D……因为我们是罪人，所以很快英文字母就不够用了。我们想，如果我和另一个人结婚、没有在婚前怀孕、没有拒绝那份好工作、没有触怒青少年阶段的儿子，“事情会怎样怎样……”。

但是凡在基督里的人，就只有一个计划——计划 A。虽然我们曾有各种错误和罪过，这个计划仍然有效。这事显出我们的大牧者照顾的奇妙，透过他的预定和他在我们身上的计划，我们更知道他的爱。这个真理鼓励我们敬畏他，让我们深深地感到安慰；然而，有时却吓坏了我们这些骄傲的被造物。

只有一个计划

圣经说：上帝对你一生有一个特别的计划；你生命中发生的事情和你的选择，都不能违反这个计划的细节。这就和大成的观点相反，没有人可以和上帝的计划脱节，这个计划老早准备迎接你所有的错误、盲点和罪过。这些真理是上帝护佑照管（providence）教义的一部分，帮助我们更清楚明白，上帝每天都介入我们的生活当中。

1648 年的威斯敏斯特信条（Westminster Confession of Faith）¹把照管的教义总结得非常好。第 5 章的标题是“照管”，它这样开始：

上帝是万物的伟大创造者，他以智慧和神圣的照管，根据他无误的预知和他自由而不变的旨意，所有被造物，事和物，从大至微，都在他的支持、指挥、安排和管辖之下，叫我们赞美荣耀他的智慧、能力、公义、良善和怜悯。



这个总结，肯定了上帝“按他不变的旨意”，管理我们生命中的细节。当大成考虑要换工作，这个道理含义深远。他不必从那自挖的洞中爬出来，返回上帝的旨意。他的往事和所做的决定，都在上帝救赎计划之内。

这样他可以继续做他的决定，他不是困在次好或更低的境界，他是站在上帝照管的完美和智慧的法令中。这样，我们需要做决定的时候，可以觉得自己有希望。

在继续下去之前，我们必须问：“这个教义是真的吗？”人不是有责任 and 自由的吗？我们因为罪过和愚蠢所产生的问题又怎样？世界上的邪恶有影响吗？这样我们岂不是说，上帝创造邪恶吗？有些重要的经文，可以帮助我们明白上帝的照管在我们生命中的含义。

环境

上帝是否管理所有处境中的所有情况？《马太福音》第10章29至30节中，耶稣说：“两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上；就是你们的头发也都被数过了。”耶稣用上帝非常的照顾和管理，减轻门徒面对迫害和试炼时的忧虑。看来似乎是偶然的事，都是上帝许可的。他说：“所以，不要惧怕！你们比许多麻雀还贵重。”（马太福音10：31）

请留意耶稣教导的目的，他不是为建立一些抽象的原则，让我们应用在空想出来的情形中。他的子民惧怕损失、死亡、痛苦和虐待，为了帮助他们，他清楚说明上帝完全掌管生命，这是为了牧养，我们必须尊重这一点。

有人可能问：“这个教义说，一切事情都是老早决定了的，而且暗示人的努力和祷告都没有用，我怎可能从这个教义得到安慰？”非基督徒可能说：“我为什么要接纳上帝创造邪恶的观点？”他们的问题是认为这个教义是一个独立的真理，他们可以随意应用它。圣经从来没有使用“上帝有主权，掌管一切”的教义劝止人祷告或努力，反之，因为上帝能介入世事，我们更应该祷告和





工作。这个教义也从未用来证明上帝是邪恶的创造者，《雅各书》第1章13节和很多其他经文，都否认这一点。撒旦和人类的罪才是邪恶的根源。

这个教义是为了叫人谦卑（罗马书9：20）；鼓励我们赞美上帝，因为他爱罪人（以弗所书1：11）；向信徒保证上帝的爱是不可消灭的，而且是实际的（罗马书8：28）；警告敌人，抵挡和反叛都是无益的（诗篇2：9~10；但以理书4：34~35）。它指出，我们的个别性和情况都是上帝所允许的（诗篇139：13~16）。大卫知道上帝常常想念他，也明白这样对他个人有什么意义，他说：“上帝啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。”（诗篇139：17~18）

有多少人相信上帝这样注意我们的情况？大卫说我们不能尽数上帝的思想，更别说知道他怎样留意我们的生活。有些基督徒认为他们无法相信上帝这样的照顾，恐怕自己把邪恶归到他头上，我为这些人伤心。

可能有人误用照管的教义。好比有一个人，某天早上从楼梯滚下去，万幸，楼梯有地毯，所以他拍拍身体，蹒跚走到早餐桌前，坐下，对他的妻子说：“噢！我真高兴，没事了。”虽然从逻辑（和幽默）的角度而言，这个反应很有趣，但它只是叫这个人忘记自己有责任找出事件的原因，预防日后再次发生。上帝没有展示他照管的实情，免得我们找借口，不去管理自己的生活。

《创世记》第50章20节记载了上帝照管的一个美丽的例子。在此之前，《创世记》告诉我们约瑟被他的兄弟出卖为奴，被控强奸，蒙冤入狱，怎样在埃及晋升，然后他解救家人脱离饥荒。之后，在《创世记》第50章20节，约瑟告诉他的兄弟们，他为什么不会报仇，他说：“从前你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”兄弟们、约瑟、法老的行动，甚至带来饥荒的气候，都是在上帝掌管之下。简而言之，从我们头发的数目，至邦国变迁，所有事情都在





成就上帝的计划。

如果这是真的话，人类罪恶的影响怎样呢？约瑟的故事让我们预观答案。

好人、坏人、政治家

人有自由意志，无论善恶，他对自己的行为都有责任，这样却成就上帝的旨意吗？希特勒、波尔布特和那个袭击你孩子的暴徒，都会引发问这个问题。威伯福斯（Wilberforce）和马丁·路德·金（Martin Luther King Jr.）为非洲裔争取权利，也同样与这个问题有关。

从最后审判的角度而言，每个人，无论男女老少，都要为自己的行为交账，所以这个问题有理。《约翰福音》第5章28至29节：

你们不要把这事看作希奇。时候要到，凡在坟墓里的，都要听见他的声音，就出来。行善的，复活得生；作恶的，复活定罪。

约瑟的故事所暗示的真理也是圣经明文教导：每个人的所有行动，都是上帝不变的旨意决定的。圣经强调，所有人（包括君王和统治者）的“自由意志”都成就上帝的计划。《箴言》第21章1节说：“王的心在耶和华手中，好像陇沟的水随意流转。”（请再参见：箴言19：21；以赛亚书14：27；46：9~10）

上帝对人的恶行也有主权。彼得在《使徒行传》第2章23节的讲章中说得很清楚：“他既按着上帝的定旨、先见被交与人，你们就藉着无法之人的手，把他钉在十字架上杀了。”彼得说，虽然这是人类历史上的大罪行，却因上帝定意而注定，然而他正面直接地归罪于以色列人的宗教领袖。

你可能问：“如果善恶都是人所引起的，怎么可能同时又是上帝所掌管的？”从证据看来，这是可能的。我们的头脑不能明



白，为什么上帝可以创造有责任的人，对他交账，但是他们所有的罪，却完全是在上帝计划的规限之下。我们的生活是在控制之下，但这却是一个复杂精细的情形，我们有意志，也有责任，虽然上帝并没有强制我们的意志，我们却完成上帝的计划。我们虽然不知道上帝怎样管制一切，一般而言，他似乎“不插手”于我们的意志，然而，我们自动选择他所决定的事情，而且有责任。

我曾经听到很多人说：“如果有人有自由意志，而且要为他们的行为负责任，就不可能是上帝的计划在控制；不可能两方面都是真的。”我们绝对不能说：如果我不能明白上帝怎样做，就等于不可能。我们不能坚持说：自己的责任或上帝的主权，二者不能并存，只有一样是真的，不可能同时都是真的。

事实是，二者同时是真的，这是上帝荣耀的智慧。我们应该低头敬拜，不是只沉醉于上帝能或不能的傲慢迷思。我们是有限的被造物，我们的思想或存在，无法与上帝的无限比拟。要相信他怎样启示自己，才是明智之举，为叫我们产生敬畏之心，正如那些知道自己是按着他形象造的，并且要对他交账的人一样。

人的好行为也是上帝预定的。《以弗所书》第2章10节说：“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。”然而，圣经屡次命令我们行善（提摩太前书6：18；希伯来书10：24）。在《腓立比书》第2章12至13节，保罗让我们看见这两件事同时发生，他说：“这样看来，我亲爱的弟兄，你们既是常顺服的，不但我在你们那里，就是我如今不在你们那里，更是顺服的，就当恐惧战兢，做成你们得救的工夫。因为你们立志行事，都是上帝在你们心里运行，为要成就他的美意。”这个真理不但没有削减基督徒的责任，更是强调他们的责任，因为他们的好行为和上帝不可抗拒的力量有关——上帝的美意在我们心里运行。我们现在要来看上帝的照管怎样为我们成就救恩。





救恩和审判中的照管

这方面的照管是最神圣的，我们为其中的奥妙而谦卑。如果我们把“预定”的标准经文照字义解释，就可以看清楚，信徒之所以会相信，是因为被上帝拣选。我们选择信靠他，因为他先拣选我们。下面是一些经文：

又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们藉着耶稣基督得儿子的名分。（以弗所书 1：5）

不是你们拣选了我，是我拣选了你们；并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存；使你们奉我的名，无论向父求什么，他就赐给你们。（约翰福音 15：16）

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……差我来者的意思就是：他所赐给我的，叫我一个也不失落，在末日却叫他复活。（约翰福音 6：37，39）

耶稣告诉我们，上帝给他一群特别的人，他要拯救这群人，每一个都会得救。为了平衡他的教导，他又说，每一个愿意得到救恩，来到他面前的人，都会得着救恩。他不会拒绝任何人。一方面具有排他性和个人性，另一方面又向所有人开放。这里是一个荣耀的悖论，是那位多层面和奥秘的上帝所创造的，以此管辖他的创造物。他有一个永恒和不变的计划，然而上帝可以创造一个有责任和尊严的世界。

上帝怎样计划，为他所拣选的人成就救恩？《罗马书》第 8 章 28 至 30 节把这一点描写得很清楚：

我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。预先所定下的人又召他们来；所召来的人又称他们为义；所称为义的人又叫他们得

