

通过天堂的眼睛：

“谈透它去找到平静(peace)”会带来恰恰完美的静(Shalom*¹)吗？

作者：Jim Wilder 和 Ed Khouri

因为你的心将永远追求你所珍视为珍宝的东西。(马太福音书 第 6 章 21 节
受难版译本 *The Passion Translation (TPT)*)

生活经历和人际关系塑造我们。对于那些跟随耶稣的人，我们如何看待这两者很重要。如果你和我不知道如何引导我们对自己的情形和与他人互动的思想，那么我们是谁和我们需要什么的感觉就很容易变得扭曲。那些关心属灵蜕变的人有三大问题要回答：

1. 我们是否相信以谈透问题和痛苦来寻求平静？
2. 我们宁愿用世间的眼睛还是天堂的眼睛来生活？
3. 我们是否属于一个小组群体，在遇到困难时可以帮助引导我们摆脱扭曲的看法，而转向上帝天国的观点？

以谈论为我们的路达到蜕变和身份吗？

不幸的是，许多设计、领导和参与小组的人已经学会了生活在他们自己的扭曲中。我们花很多时间在小组中与其他人不准确的形象相联系，试图把事情说清楚来找到“平静”。当围绕此类对话设计群组时，我们会通过世间的眼睛不准确地看待自己和其他群组成员。除了我们的小组之外，这些扭曲也支配

¹ *shalom: 通常在英文中被翻译成平静-peace, 是指一切都像它应该的那样。一切都是在正确的关系中，在正确的时间中，在正确的数量中，恰恰完美的。如需更多信息：见此书 逃离敌人模式 (Escaping Enemy Mode) 作者 Jim Wilder and Ray Woolridge

着我们如何看待他人并且与他人相互交往的方式, 反映出来我们认为需要的一种错误印象(而不是我们真正需要的)。我们试图互相鼓励劝告他人走向“平静”, 以我们的虚假形象和观念来互相沟通, 就好像是真诚的一样。

事实是, 像这样的相互来往放大了我们已经失去——或者可能从未找到——对于我们真实身份(identity)和需求的一个诚实的理解, 更何况别人的身份和需求了。只有当我们了解上帝对我们的生活、依恋(attachment)和身份的设计时, 我们才会看出小组群体为我们提供了参加上帝在祂的蜕变工作中的重大机会。祂的目标? 让我们成长为我们在基督里得到的新身份, 直到我们面对面地完全的反映出祂。

小组动态反映出我们最看重的事物

以基督为中心的聚会和互动揭示了我们在与上帝的关系中是如何看待自己和他人。我们的谈话和作为揭示了我们的内心、根基和我们所珍视的东西。我们的观点是基于世间的洞察力还是天堂的洞察力——恐惧还是恩典? 圣经告诉我们: “因为储存在你心中的东西的溢出会通过你的果实来看到, 并且会在你的言语中被听到。” (路加福音 第6章 45节 受难版译本 TPT)。我们的谈话以及我们的行为揭示了我们的内心和我们最看重的东西。无论哪种方式, 我们的根基都被暴露了。

1. 我们是以缺乏恩典、平静和上帝的同在而被受驱使? ...还是...
2. 我们是被上帝丰富的恩典、平静和对祂的追求所吞噬?

恐惧的基础

上帝设计我们的灵和大脑是来回应恩典的。他创造了我们, 让我们需要通过那双眼睛来看自己! 从我们出生的那一刻起, 我们就在寻找某个人来反映我

们的价值和值得,以“特殊的和特受喜爱的”含义来回馈给我们。问题是:我们会找到它吗?

可悲的是,我们中的许多人在没有恩典或恩典薄弱的家庭中长大。我们不会这样看待任何人——尤其是我们自己。因为我们从未经历过那种蜕变我们看待自己和他人方式的恩典,所以它对我们来说是一个谜。我们通过上帝的眼睛看待自己和他人的需求仍然没有得到满足。这种恩典的缺乏有两个悲惨的后果。

首先,在没有恩典的情况下,恐惧仍然是我们的心灵和神经系统的默认系统。(也就是说,如果没有恩典,我们的头脑(mind)(包括我们的灵魂和身体的大脑)会以我们所害怕的东西来解释我们所看到的关于上帝、我们自己和他人的东西,而不是根据上帝的爱。)属灵上,我们从希伯来书 2:15 学到“恐惧的束缚”是所有人类远离上帝的自然状态。我们与生俱来的恐惧,总是驱使着我们的行为,直到它在基督里被除去。约翰告诉我们,“上帝就是爱”,“完美(成熟)的爱驱逐恐惧”。(约翰一书 4:14-18)。只有当我们与上帝依附(attach)并互动式地体验祂的爱时,我们与生俱来的恐惧根基才能被取代。同样,与上帝慈爱、成熟的人反复、充满恩典的互动会取代作为我们主要动力的恐惧。

其次,缺乏真正的恩典驱使我们寻找替代品。如果我们不是因为我们的存在而感到特殊的和特受喜爱的,那么什么会让我们觉得自己是呢?我们能做什么?我们可以与谁相依附以获得价值感?我们如何让别人把我们当作特别的和特受喜爱的人来对待?

在热切追求恩典替代品的过程中，我们可能会追逐人造恩典的四个主要来源。他们留给我们的特殊的和特受喜爱的感觉顶多是暂时的。我们称这些为四个致命的 **P's** (4 Deadly **P's**)，它们包括：

1. 取悦他人 (**P**leasing Others)
2. 为他人表现 (**P**erforming for Others)
3. 疼痛 (躲避伤害的东西) (**P**ain (avoiding things that hurt))
4. 快感 (追求感觉好的东西) (**P**leasure (pursuing things that feel good))

没有恩典，对 4 **P's** 的恐惧驱动的追求会激发我们人与人之间的互动和行为。这些动机影响我们与上帝形成依恋关系(attachment relationship)—或不形成依恋关系—的方式。它们还强烈影响我们怎样看待他人以及与他人互交往的方式。这些潜伏在背景中，通常在我们的意识层面深处之下，但往往会悄悄地支配生活。缺乏恩典，我们无法通过上帝的心看人。我们只将他们视为能够帮助满足我们的 4 **P** 需求的人——或者不能够。例如，我们可能会问这样的问题，

1. 这个人的认可对我来说是否足够重要，为他们表演值得吗？
2. 我应该多努力？他们会怎么看我？
3. 他们是一个会给我带来痛苦的人——还是帮助我减轻痛苦的人？
4. 我应该做什么和说什么？当我和他们在一起时我如何表现？
5. 如果我让这个人失望了会怎样——我会有什么感觉？

为了满足我们的 4**P** 需求，我们创建了一个“化身”来代表我们。我的化身是我想要别人如何看我的一个图像。它不是真实的——它是一个虚假的身份。我投射的这个形象通常是围绕我的长处构建的，去隐藏弱点和别人可能不太接受的我的部分。我的化身是为了应对恐惧而产生的——寻求去最大化满足

我对 4 P 需求的可能性。我的心——耶稣想知道的那颗心——被深埋在里面。

以谈论为路达到“平静”的疗法为基础的缺陷

我们设计小组的方式必须考虑我们与恐惧、4P 和化身的斗争。我们必须提防满足于错误的、基于恐惧的动机和行为的倾向。当我们借用世俗团体疗法的概念时，这种倾向会成倍增加。

对于让我们对他人感到不安的事情，“谈透它”是一种几乎被普遍接受的解决方案（在西方文化中）。通常，这种做法背后有几个目标：

1. 帮助参与者表达他们得到治疗师和小组成员肯定或奖励的强烈情绪
2. 对深层次的痛苦和羞耻“表诚实”

为了了解全局，让我们探讨一些具体方法的起因和缺点，以及对于寻找平静和建立一个属灵小组群体它们是否有效。

基于恐惧的聚会

在化身的世界里，我们倾向于以貌取人。我们不习惯像上帝那样通过恩典的眼睛看别人。明显的外观使我们很容易互相评判。根据问题、痛苦、故障和最让我们烦恼的事情来描述彼此，我们变得对恩典视而不见，并被基于恐惧的身份所引导。当我们看镜子或看他人的内映像时，你和我错过上帝的心。

驱使我们行为的恐惧和化身背后隐藏着什么？认可、表现、最小化痛苦或最大化快感。那些主要在恐惧中运作的人也会追求同样虚假的奖赏。我们甚至可能响应了祭坛的呼召，并获得了“救赎经验”。但是我们继续追求虚假，直到上帝通过与祂和其他人分享的、充满恩典的经历来取代我们生活中的恐惧。

坚持以通过谈说痛苦、问题、苦恼和沮丧的时刻来寻找“平静”的基督教小组为化身和基于恐惧的个人创造了共同寻求财富的游乐场。4P 的共同追求推动对话、相互交往和举止。我们没有分享恩典和成长为上帝的形象，而是创造条件来完善和强化我们的化身。这对任何人都没有好地反映。

很可能，这反映了世俗团体疗法对西方文化的微妙影响——包括教会在内。不幸的是，在天堂的眼睛里，这是有缺陷的。

为什么我们在受伤或沮丧时缺乏平静？

当人们对我们的评价或对待我们的方式与我们所认为的自我不相符时，我们会感到受伤和烦乱。感觉好像我们的动机、行为、意图、能力、地位或形象在某种程度上被歪曲了。简而言之，谈透它是我们试图将我们的形象恢复到我们希望别人眼中如何看待我们的身份——尽管我们大多数人都知道我们希望如何被人看是并不完全准确的。我们想让自己以自己的条件被理解。

对于属灵上活着的人来说，如同基督徒就会是这样，还有一个额外的扭曲程度要克服。有时我们通过世间的眼睛看事物，有时通过天堂的眼睛看事物。我们有一个正在死去的旧自我和一个尚不可见的新自我。然而，圣经告诉我们，我们不应该再根据肉体彼此识别，而是根据灵（天堂的眼睛）彼此识别。“所以，从现在起，我们不根据肉体辨认任何人；我们虽然根据肉体认识了基督，如今我们不再以这种方式认识祂了。”（哥林多后书 第 5 章 16 节，新美国标准版圣经 NASB）

显然，我们的肉体是那部分感到心烦意乱并且坚持要谈透它。它总是通过世间的眼睛看，并要求被别人理解。对肉体来说，“理解”意味着别人和我们一

样对人和令人烦乱的情况感到苦恼。它要求别人与我们世间之眼的观点一致，并与那些加强我们自己肉体观点的人增长信任。这样一来，分享兼容的肉体和通过世间的眼睛一起看生活就成为我们关系的基础。我们的肉体会以极大的不信任来看待那些与我们观点不同的人。它拒绝那些通过天堂的眼睛看到我们是在基督里的新造人，因为这些动态不分享我们肉体的叙述。两个人——被肉体、世间的眼睛，和拒绝天堂的眼睛结合在一起——能在灵里生活吗？

希伯来书第 12 章 2 节直接告诉我们不要用世间的眼睛（自然的方式）看人或我们的痛苦。我们“把目光从自然领域移开，将我们的注意力和期待集中在耶稣身上，祂在我们心中生下信心(faith)，带领我们走向完美的信心。祂的榜样是这样的：因为祂的心专注于知道你会成为祂的喜乐(joy)，祂忍受了十字架的痛苦，战胜了它的屈辱，如今高坐在上帝宝座的右边！”(TPT) 在本文中，我们看到由痛苦引发的烦乱被变得平静，是由把目光从自然领域移开，而不是充分探索和谈透它。

通过世间的眼睛准确的了解我们是谁，仍然无法看到我们永恒是谁的真相。“因此，如果任人在基督里，他就是新造的人；旧事已过；看，新事已经到来。”(歌林多后书第 5 章 17 节，新美国标准版圣经 NASB)

正如对我们身份的歪曲导致我们失去平静一样，根据肉体探索我们是谁会阻碍平静。在寻找真相之前，我们是否应该充分探索所有窃取我们平静的扭曲？如果我们作为属灵的人是谁是由平静之圣灵——我们的裁判员——所揭示的，那么我们难道不应该首先找到平静(而不是像世界所给予的那样)，然后彼此交谈吗？

如果我们的大脑不能自我安静——从六种不愉快的情绪中恢复喜乐并在他人面前保持安静——我们就需要练习。训练发生在能够保持平静的人在我們的大脑焦躁不安时来拯救我们。在我们仍然焦躁不安的时候，跟一个更强、平静的大脑说话会教我们找到平静。这些培训课程就像让一辆拖车把我们的车从沟里拖出来。但是，如果十年后，我们雇了一辆拖车把我们的车拖到我们想去的任何地方，那么我们就不是在学习驾驶。

同样，如果我们没有平静而继续说话，也没有先从圣灵那里找到平静，我们就是在违背上帝告诉我们的话。我们的言辞应该反映我们在雅各书 第 3 章 17-18 节（英文标准版 ESV）中读到的天上来的智慧是息事宁人的。“但从天上来的智慧(wisdom)首先是纯洁的，然后是息事宁人的(peaceable)、柔和的、通达道理的、充满仁慈(mercy)和善果的、不偏不倚的且真诚的。那些缔造平静的人播种平静的种子必得正义丰收。” 平静智慧(peaceful wisdom)来自于灵的视野并以天堂的眼睛看彼此。

为了了解全局，让我们来探讨一些具体治疗方法的原因和缺点，以及它们对寻找上帝的平静和建立一个属灵的小组群体是否有效。

从他人那里获得我们的平静的缺点

谈透它的核心是通过让别人理解我们为什么不高兴来达到平静的目标。我们希望继续交谈，以使我们的现实版本得到验证或证明是合理的。这通常采取的形式是从给我心烦意乱的人那里得到平静。当谈透它不会导致平静也不能导致被使我们感到心烦的人所理解的感觉时，我们转向我们的盟友来寻找我们的平静。通过我的盟友群体来达到平静需要讨论谁让我心烦和为什么的细节。

无论我们向谁诉说我们的烦乱，我们都会毫无平静地交谈。我们的痛苦蔓延到一个新的人——听众。我们一直说话，直到听众分享我们的烦乱并带给我们平静。这些是有点相反的期望。平静往往很难达到。通常，其他人不会像受伤的或心烦不安的人那样看待事物。即使谈透它成功，我们所获得的平静也不会持续很久，也经不起下一次同样问题的发生。

上帝直截了当地告诉祂的子民不要从别人那里得到平静，当他们缺乏平静时不要说话。没有平静的谈话违反了歌罗西书第3章15节，告诉我们平静应该是裁判员(βραβεύω)，当平静缺失时，就会停止我们的相互交往。当我们有平静时，我们交谈。当我们没有平静时，我们就停止谈话。谈透它全部就是在我们缺乏平静的时候谈说。只有当我们首先被上帝视角的平静所验证和安慰时，我们才能准备好谈论困难的事情。

寻求焦虑不安为好事的缺点

当上帝的旨意没有在地上实现时，我们会受伤害，受造物会呻吟，天堂也会感到痛苦。虽然受欢迎的神学家埃里克·克莱普顿(theologian Eric Clapton)宣称天堂没有眼泪，但事实并非如此。圣约翰告诉我们他访问天堂的经历。

“我立刻在灵里；看啊，有一个宝座安置在天上，一位坐在宝座上。然后我开始大哭起来，其中一位长老对我说，‘别哭了；看……’。”（启示录第5章4-5节）

虽然在天堂上，约翰通过世间的眼睛看到了痛苦的事情。一位长老需要帮助他用地狱的眼睛看待事物。当约翰通过世间的眼睛看事情时，他感到忧伤和不安。当他通过天堂的眼睛看到同样痛苦的真相时，他的痛苦中有恰恰完美的静(shalom)。从世间的眼睛来看，痛苦变得令人焦躁不安。从天堂的眼睛

来看，痛苦变得 shalom，不安消失了。平静并不意味着疼痛减少或我们变得冷漠。

当我们用世间的眼睛时，大脑的杏仁核(amygdala)非常突出。那些由依恋薄弱的家人、朋友和群体而被忽视的人——忽略了与他人依附的重要性——或者经历过家人和邻居的掠夺行为的人，都看到了冷静地冷眼。这些冷漠的人中有一些是极端反社会者(sociopath)，而另一些人只是在试图赢得对孩子、家人和朋友的控制权时有反社会的时刻。他们是真正冷静的肇事者，以智能敌人模式运作。如果我们可以扫描这些平静的捕食者来测量他们的生理唤醒程度，他们的神经系统就会显得平静而不受干扰。然而，他们目标的杏仁核一点也不平静。目标正确地将捕食者对他们的恐惧和煎熬的平静反应视为带有恶意的漠不关心。所以，当有人后来带着真正的平静接近时，世间的眼睛(杏仁核)错误地计算出“邪恶正朝我走来”。我们的杏仁核和世间的眼睛无法区分出这种对他们的痛苦的冷漠和漠不关心的反应与恰恰完美的静之间的区别。

从世间的眼睛的角度来看，如果人们不生气，他们就不关心。他们的杏仁核无法区分出平静关怀的人和(简单或聪明的)敌人模式状态下看似情绪冷漠的人。甚至上帝似乎也没有爱心，因为上帝不会焦躁不安并立即阻止世界，对伤害我们的事情采取行动。对于许多通过世间的眼睛来看的人来说，上帝的平静(通过天堂的眼睛来看)对他们的痛苦显得冷漠和漠不关心。他们断定上帝不在乎。

从世间的眼睛来看，杏仁核认为人们不高兴是一个好兆头。不高兴的人一定关心。这种反应揭示了第三种形式的敌人模式，“愚蠢的敌人模式”。处于愚蠢敌人模式的人会变得非常不高兴，通常是因为些小事。然后，他们会在其他人中对同类事情感到不安找到盟友。焦躁不安的人容忍愚蠢的敌人模式。

分享痛苦的故事，看看谁会与我们一样烦乱，以此来测试与我们分享不安的人，定为“更安全”的人。解决办法是增加(不安的)强度并试图让其他人不高兴。世间的眼睛在寻求和他们能刺激的人“分享”痛苦。他们一起谈透它，分享这种不安，以此作为一种方式来依附于杏仁核所认为的“好人”。

但是不安测试对于找到好人有巨大的缺点。谈透它意味着我们必须将我们缺乏平静——世间眼睛的看法——传播给其他人，并要求他们用世间眼睛的看法作为回应。共同缺乏平静成为我们感受到爱和理解的方式。然而，过了一会儿，我们听众的杏仁核就会开始看我们是“坏”的，并且对我们希望看到他们心烦意乱而感到有针对性。人们不喜欢感到沮丧(不高兴)。他们不喜欢他们的关怀和安慰被有意带给他们苦恼的努力所考验。人们对那些不断给他们带来沮丧的人产生防御和厌恶。这并没有创造一个安全型依恋(secure attachment)和一个平静的身份，而是产生了混乱型依恋(disorganized attachment)。

世间的眼睛通过散布焦虑不安、苦恼、心烦意乱来污染依恋，从一个好人到另一个好人。把事情说透了，他们彼此心烦意乱，所以希望被理解的人带来的是烦躁而不是生命。这会降低喜乐。

通过天堂的眼睛，静水深流。因为祂深切关心和明白，上帝带有疼痛分享恰完美的静(shalom)。对其他人来说，这可能看起来很冷漠，但上帝通过传递祂的 shalom 来建立群体——传递平静(peace)。依恋源于关怀如此之深，以至于无论事情感觉多么糟糕，我们都永远不会离开。

通过分享伤口和痛苦来发展亲密和依恋的缺点

以把事情说透来了解彼此是基督教圈子中经常被用来形成属灵群体的。我们通过讨论尽可能多的关于我们在自然界中的身份的细节来了解对方。这在某种程度上是有效的。

在讲道和相互交往后，人们分享通常被称为“触机”的事情是并不少见的。人们经常找到他们信任的人并分享他们对事件、服务和人际交流的不满——包括他们对自己可能怎么被他人看的恐惧。这样做会收集旧伤和创伤——留着以后谈话中用。想象的和潜在的伤害会添加到列表中。过后，这些令人沮丧的想法是与朋友来谈透。这种分享确立了我们在肉体中携带的创伤为路以达到在属灵群体中更紧密的关系。

然而，在许多情况下，分享我们的痛苦故事会对我们周围友爱同行 (fellowship) 见证人掩盖我们的身份。这团（在天堂的）云彩般的属灵见证人清楚地看到我们并且了解我们的真实身份。真实身份不能在我们至今为止一直是谁中找到，也不能在什么事情伤害了我们中找到。“如果我在天堂看到你，你还会是一样的吗？”神学家克莱普顿问道。对我们身份过去所做的损害谈清楚并不是通向在灵中生活的道路。

在希伯来书第 12 章 1-2a 节中，我们得到了具体的指示来摆脱——抛弃——阻碍和缠绕我们的任何东西。它警告不要收集我们痛苦的回忆来分享。正如受难版译本(TPT)中所指出的那样，“驱除我们身上的每一个箭尖……言下之意是里面带着一个箭尖，一个压垮我们的伤口，使我们无法带有自由地跑这场比赛。”

我们没有把它们(箭头)扔到一边，而是把我们收集的伤痕堆积起来。然而，这段话写的如此清楚：“至于我们，我们有所有这些伟大的见证人，他们如同云彩围绕着我们。所以我们必须放下刺伤我们的每一个伤口和容易绊倒我们的罪。然后我们才能以激情和决心跑人生的马拉松，因为道路已经在我们面前标出。我们把目光移开自然领域，将我们的注意力和期待集中在耶稣身上，祂在我们内心诞生了信心，并引导我们进入信心的完美状态”（希伯来书第 12 章 1-2a 节 受难版译本 TPT）。

这里的画面是耶稣“忍受了十字架的痛苦，战胜了它的屈辱。”这些云彩般的见证人也经历了人生的痛苦，并且有一个新的视角。他们能这样做是将目光从自然领域移开，并抛弃所有刺伤他们的伤口。那些陈旧的嵌入的箭头会留下溃烂的伤口和容易纠缠我们的罪，压垮我们，耗尽我们对生活和喜乐的能力。将目光移开不是否认疼痛或伤害，我们稍后会细看。

那么，我们如何能通过收集和分享每一个刺激我们日常生活的伤口来建立属灵群体——以及与上帝和其他人保持关系的能力呢？当我们在没有平静下试图谈透它而不是用我们的灵眼去看上帝和这许多云彩般的见证人时，痛苦的关系就围绕着每个人的错误身份所形成。

没有任何比当我们需要感觉特殊的时候这个错误的方法更痛苦地明显。被视为特殊的是圣经语言中接受“恩典(Grace)”的意思。我们可以通过世间的眼睛或天堂的眼睛寻求作为特殊的。根据我们寻求什么，我们会看起来大不相同。

在基督教青年中的一个日益增长的趋势是完全认同他们的伤口，并将他们的痛苦视为他们真实的自我。当这种情况发生时，他们流血的身份会被平静的

可能性感到废弃。用世间的眼睛，他们把自己的形象更紧紧抓住。受着伤，他们在敌人模式的世界中寻找同情心。可悲的是，他们形成的群体就像他们受伤的身份一样脆弱。分担痛苦是他们在没有天堂的眼睛下所知为最好的办法。

将我们的身份包裹在粘糊的罪中去建立属灵群体的缺点

我们对现实的想法被我们经历的所有伤口和伤害所扭曲——无论它们是我们的罪还是其他人的罪造成的。每个生命自始至终，撒旦是在某些伤害我们的事情背后。什么是那些如此容易刺伤我们的罪——使我们远离自由和恢复力？我们必须看向耶稣来找到平静，而不是专注于错误的地方并且谈论对我们已经做了的什么事情。通过天堂的眼睛，耶稣和祂的云彩般的见证人可以清楚地看到这些罪的领域在增长。

用世间的眼睛看待伤口作为我们关系的基础，有助于使我们困在罪和它的痛苦中。我们用世间的眼睛将仇敌的工作传染给我们整组。伤口被“感染”，减少了我们群体的平静、喜乐和依恋爱(attachment love)。让我们考虑一下其中的一些罪。

1. **重视低量的喜乐而不是轻视羞耻**：在祂受苦期间，耶稣专注于关系的价值和摆在他面前的喜乐。当我们把我们的注意力设置在每一个降低我们喜乐的世间看法上时，我们给予我们的不安巨大的价值。当我们只通过世间的眼睛看时，我们会变得焦躁不安。是的，这是非常痛苦的。从来没有人声称耶稣的背叛和死亡没有痛。但祂是不安的还是平静的？通过让平静成为我们的裁判并以天堂的眼睛看，我们就能分享平静，而不是传播烦躁的疼痛，降低喜乐。

2. **不宽恕**：世间的眼睛无法宽恕，因为他们坚持认为冒犯者（就像我们

这样看他们) 应对我们的痛苦负责。天堂的眼睛看到了伤害我们的人不是他们真正的自我。耶稣指出，如果我们用世间的眼睛评判别人，上帝会以同样的方式来评判我们。马太福音 第 7 章 2 节 (新国际版圣经 NIV) 告诉我们，“因为你以此方式评判，你也必以此方式被评判；并且以你的衡量标准，也必照你的标准来衡量你。”如果我们拿人的肉体对付他们，上帝也会对我们做同样的事 (马太福音 第 6 章 15 节) 。

3. **苦毒 (Bitterness)** : 当我们遇到类似的伤害时, 用世间的眼睛看待他人会阻碍宽恕并建立起苦毒。那种苦毒很容易粘在我们身上吗? 彼得在 (使徒行传 第 8 章 23 节) 中说: “我看见你在苦毒的胆之中, 被罪孽捆绑。”罪孽 (iniquity) 是指所有那些我们允许留在我们肉体中的箭头所造成的畸形。苦毒是如何导致我们说话呢? 保罗在罗马书 第 3 章 14 节 (钦定版圣经 KJV) 中说, “他们的口中充满了咒骂和苦毒。”保罗没有告诉教会去谈透它, 而是告诉以弗所人, “让所有的苦毒和忿怒, 怒气、喧嚷、毁谤, 连同一切的恶意, 都当从你们中间除掉” (以弗所书 第 4 章 31 节 英文标准版圣经 ESV) 。这些伤口和随后的罪会在那些不用天堂之眼的人中延续。当我们不平静地谈话时, 这种罪不仅继续伤害我们, 也伤害别人。希伯来书 第 12 章 15 节 (扩大版圣经 AMP) 指示说: “确保没有人亏缺上帝的恩典; 没有苦毒的根发芽来惹祸, 并因此许多人被它玷污。”

4. **降低地位 (浪费恩典)** : 玷污我们自己和他人是恩典的对立面。我们没有感到特殊的, 反而感觉不如从前。谈透我们的所有感受, 我们已经被人们降低了我们的地位, 或者谈透我们看待别人缺点的所有方式, 我们降低了每个人的地位, 也掩盖了我们真实的自我。在我们的烦躁和缺乏平静中, 其他人在天堂眼中是谁——以及我们是谁——变成了不重要。当我们自己或他人的地位受到损害时, 属灵群体是不能通过把事情说透来建立的。

5. **敌人模式的思维**：敌人模式思维总是源于通过世间的眼睛看，且具有很强的传染性。处于敌人模式的头脑(mind)不能正确的看到其他人和他们的动机。这种想法创造“立场”，同时迫使其他人站在我们这边。敌人模式思维总是想要为正确的，要么攻击别人，要么躲避别人。它从来没有来自恰恰完美的静(shalom)/平静，而是通过漠不关心和冷漠来模仿平静。谈透我们的敌人模式思想并不是建立属灵群体的方式。

6. **自我辩护**：肉体——包括它世间的眼睛——试图为自己辩护。天堂的眼睛看不到任何形式的人类自我辩护是真实的。谈透我们的自我辩护无法建立属灵群体。

7. 在提多书第2章3节(钦定版圣经KJV)中，保罗说我们必须学会避免成为控告者。这个单词用于“控告者”翻译为魔鬼。我们成为魔鬼(δίαβολος diabolos)：当我们不平静地说话时，我们分享世间之眼的感知并称之为彻底谈论一个问题。世间的眼睛是魔鬼工作的产物，通过我们遭受的所有攻击和他(魔鬼)造成的伤害来塑造我们的感知。当我们抓住这些而没有找到平静时，我们给予撒旦隐藏的门径来进入我们的头脑和感知——在我们烦躁的时候谈透我们的不安情绪会邀请撒旦的王国来创造我们的现实。缺乏天堂的眼睛，我们撕毁了建设属灵群体的任何希望。

8. **一种灵或另一种灵——撒旦和世间的眼睛或圣灵和天堂的眼睛——将诠释我们的痛苦**。圣经严格地命令一个，并禁止另一个。两者之间的区别是显而易见的。让创伤为基的身份接管产生罪，继续邀请撒旦的王国给我们带来理解，真理和平静。我们的文化鼓励在烦躁时谈话，期待那些关心我们的人和我们一起难过，理解彼此的观点和感受是形成依恋、友谊、群体和属灵

友爱同行(fellowship)的方式。我们应该继续那样做我们的分享和紧密关系(bonding)吗？

否认创伤以伪装平静

声称创伤没有发生，没有那么糟糕，不痛，或者任何其他否认自然世界的方法来否认或试图扔掉创伤是公然的愚蠢。否认暴露了一个“这只是皮肉伤”的态度。自然界中发生的事情发生了并且痛。有时，我们自己的误解会加剧痛苦。当我们清晰地看到灵界时，关于痛苦和创伤的平静就来了。灵界的视角是无法通过彻底谈论什么痛来被想象或发明的。

给自愿者的一句话：许多福音派教导都是被这种观念所塑造，也就是人的意志(will)是影响一切属灵活动和变化的中心。于是“更好的选择”成为福音派人士经常为任何心烦意乱的事情最愿意听到的解决方案。然而，当我们的灵魂在疼痛时，以只做出更好的选择来设法适用平静，恩典，真理并壮大属灵群体，进展甚微。更好的选择是寻求天堂的眼睛。

根据肉体看待他人建立属灵群体

“不要顺从这个世界的模式。所以仔细考虑耶稣是如何面对来自反对他们自己灵魂的罪人们的如此强烈对立，以便于你不会成为在生活的压力下变得疲惫灰心”（罗马书第12章2节 & 希伯来书第12章3节 受难版译本 TPT）。

分享我们以天然的眼睛和反应来看的痛苦历史揭示了我们肉体的弱点。疗治小组分享这些创伤和弱点来帮助人们培养自我意识、同情心、同理心，并在我们的天然身份中提供微小的升级。疗治并非没有价值。然而，我们不得不问为什么圣经本质上禁止这种方法为建立我们永恒身份的友爱同行的方式。

基督徒继续使用我们的文化模式来建立属灵群体。也许我们还没有看到更优等的，真正有效的方法。

我们真的能深入灵界，看到任何能带来平静的事物吗？我们能诚实地用我们对创伤的苦恼换取平静吗？我们能否真实地设想上帝在另一个人身里创造的新人并依附于他们吗？还是我们的依恋根植于我们世间的眼睛在我们自己和他人身里所看到的？当我们期待活在灵中，那么对于自身和大脑会发生什么？

答案就在恰恰完美的静(shalom)这个词本身。 Shalom peace 是万物的和谐。保罗这样描述在灵里的 shalom：

直到我们彼此都能有节奏地、轻松地移动，
高效优雅回应上帝的儿子，
完全成熟的成年人，
内外全面发展，
完全像基督一样充满活力

(以弗所书 第 4 章 11-13 节，信息本圣经 MSG)。

我们天生的大脑、身躯和身份是在灵的势力和生命下为 shalom 而设计。这是天然头脑必须学习的东西。这个世界的模式是归为不自然的。我们不应该允许它的扭曲来定义我们是谁或主宰我们与他人相互交往的形式。如果我们只是将天堂的观点应用到我们如何走向谈透它的方法。那么，我们到底是谁，我们到底怎么看，就会成为我们生活最祝福的一部分。

冲破迷雾

大多数以这些误导方法运作的小团体都对恩典有些迷糊。他们假设他们一直在使用的方法实际上是符合圣经的。这是很容易找到圣经经文来证明这种方法的正确性。示例包括：

1. “互相安慰”（帖撒罗尼迦前书 第 4 章 18 节）
2. “与哭泣的人同哭”（罗马书 第 12 章 15 节）
3. “安慰灰心的人，扶持弱者，对所有人保持耐心。”（帖撒罗尼迦前书 第 5 章 14 节）

保罗认识到这些动态对于基督徒相互交往时至关重要。在表面上，它们绝对没有任何问题。问题不在于这些经文，而在于在小组中使用它们所依据的两个错误假设。有两个主要问题要考虑：

首先，仔细阅读会发现保罗的书信通常以陈述开头肯定上帝在我们生命中工作的真实性，以及我们在基督里的新身份。这上面引用的经文遵循保罗对基督徒的保证，他们确实是在基督里的新人，被上帝救赎和联接(我们成为一个人而彼此建立关系)。换句话说，指示是针对那些认识到他们在基督里的真实身份的人——而不是那些通过扭曲的、世间的眼睛来相互看的人。

保罗的写作建立了一个清晰、有序的模式：与上帝的关系，祂在我们生活中的工作，以及身份，为在一起时如何关爱(related)的指示提供了适当的基础。试图“谈透事情”来“找到平静”的团体是在不按顺序地应用保罗的命令！这些方法使用保罗的话而不承认上帝的工作和身份。

第二，“谈透事情”无法认清上帝赐予我们的身份。这两种方法都假定对于我们最重要的事情是痛苦、问题、生活中的困难，以及通过他人寻求平静的需

求。我们又来了。就好像我们把我们自己和他人的扭曲在看为我们身份的准确代表——且相关爱。结果，我们看待自己的需求——以及他人的需求——的方式是扭曲的。

恩典的基础

在保罗在他的书信中使用它之前，恩典这个词已经存在了数百年。恩典是一个关系术语（指的是一个关系的开始），暗示人与人之间持续不断的分享一个关系。从历史上看，当一个地位较高的人送礼物给另一个人时，就意味着一个关系的开始。这份礼物被称为“恩典”，是大恩的象征。接收礼物之人理解“恩典”背后的关系意图。接受恩典意味着接受者同意与给予者的持续关系。施恩者认为接受者是特殊的人。今天，恩典继续意味着我们是某人最喜爱的并且对他们来说非常特别的。

许多基督徒正确地将恩典与救恩联系起来，因为上帝白赐予恩典救赎我们（罗马书第3章34节）。然而，恩典远不止救恩。保罗祷告恩典会倍增给我们，并解释了恩典如何在他的事工(ministry)中发挥强大的作用。彼得鼓励我们在恩典中成长。

恩典不仅仅是一种理论或救赎的门径。

通过天堂的眼睛，上帝将我们视为祂最喜爱的和独特的女儿或儿子，使恩典成为活生生的现实。活在恩典中意味着我们可以回应祂的邀请，时时刻刻与祂互动。我们始终如一地看到我们的永恒价值和值得，通过上帝的眼睛、声音和理解力来体现出。祂对我们的看法与我们对自己的看法截然不同。这种充满恩典的依恋改变了我们怎样看待上帝、我们自己和他人的方式。我们的

身份——我们理解自己所成为的人——也随之而变。正然我们成为上帝创造并希望我们成为的人，你和我就会成长为一个根植于恩典的身份。

充满恩典的聚会

作为上帝最喜爱的儿子或女儿的喜乐和奇迹改变了我们的价值观。我们从溢出的恩典中看别人，与我们用世间的眼睛不同。我们与他们的相互交往使我们能够像上帝一样爱他们，并看待他们。而不是对缺陷、不完美和惹恼我们的行为所反应，我们会有机会发现上帝最喜欢的一个人的心。关于他们最重要的事情不是他们的痛苦、苦恼、冷漠或自恋(narcissism)。而是他们的心——学习像上帝那样看待他们并与他们相处。我们与他们分享上帝恩典的宝藏——允许它改变我们如何视、听、言和行。

根植于恩典的团体不会浪费时间通过谈透问题来寻求平静。他们在无尽的痛苦、伤害、误解和解决问题的讨论中看到的小的财富。充满恩典的聚会专注于一起体验、接受、分享和体现上帝的恩典。聚在一起是一个加入上帝的机会当上帝向小组揭露祂自己时。聚会为我们提供时间——个人的和集体的——成为上帝的眼睛、耳朵和双手“不断地、逐步地在你们最圣洁的信仰的基础上茁壮成长（我们自己）”（犹大书第1章20节 TPT）。在一起意味着与上帝的同在和恩典活跃参与，所以我们越来越多地被蜕变成祂的形象（罗马书第8章29节）。

这是一个真实的过程，而不是一个“假装它”直到我们偶然发现蜕变的问题。告诉我们自己“应该”如何看待别人，以便我们能成为“好基督徒”是令人沮丧的且不结果实的。当其他人试图告诉我们上帝的天堂观点应该是什么时，同样是无益的。当我们遇到上帝并与祂一起分享“天堂之眼”的时刻时，真正的蜕变是可能的。分享这些时刻会倍增恩典和恰恰完美的静(shalom)。

我们共同探索最重要的事情——体验上帝的同在和恩典，以便我们可以相互反映它并与世界分享它。去找到我们正在寻找的小组群体的宝藏，那么在我们在小组环境中要辨别一些关键问题，包括：

1. 我们是在寻求被人知道以便在主里属灵上成熟，还是在分享我们的痛苦和沮丧的时刻来获得他人的同情和认可？
2. 我们的脆弱是在寻求进一步潜入恩典中的谦卑表达，还是这是为群体表演并强化我们化身的一种方式？
3. 我们是在寻求上帝的平静，还是只是想设法减低痛苦？
4. 我们是真诚地关心彼此，还是我们在从事对绝望的化身的相互依赖的救援？
5. 小组的目的是让我们对自己感觉更好，还是去发现上帝的同在和恩典的逐越增深？
6. 我们寻求的宝藏是永恒地真实，还是对 4P 和一个能用的化身毫无价值的追求？

对蜕变的小组设计的暗示

这些具有挑战性的问题切入我们与他人互动的核心。恐惧，4Ps，和化身都是我们“肉体”的组成部分，也是人类状况的灾难性元素。它们是我们斗争的一部分，直到我们面对面见到耶稣，我们的身份完全地被显示出来，并且我们“像祂”一样（约翰一书 3:2）。在那之前，恐惧及其后果是生活的一部分。

当我们促进以下动态时，我们的聚会可以带来蜕变

1. 当我们在一起时，使个人能够与上帝的恩典相遇
2. 让祂的恩典改变我们是怎样看待祂和我们自己的
3. 帮助我们通过上帝恩典的眼睛看别人，并像祂一样与他们互动

身份与蜕变 (Transformation)

耶稣的追随者正在被蜕变为耶稣的形象的过程中。从我们接受祂的那一刻起，我们就以全新的身份诞生。祂知道我们的旧身份被 4P 和我们自己创造的化身无可救药地破坏了。而不是试图修复那个错误的身份，上帝给了我们一个根植于祂的生命和形象的全新身份。此外，上帝忠实地帮助我们成长为耶稣的形象，这远比于我们能想、能看到或能想象的要大。祂应允去使每件事互相效力直到最后，罗马书 8:28-29 中描述：“并且我们知道凡事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按着祂的旨意被召的人。因为祂预先所知道的人，祂也预先定下效法祂儿子的模样，使祂在许多弟兄中作长子”（新钦定版圣经 NKJV）。

上帝不只是使每件事互相效力以便我们获得理想的结果。祂的目的要比那更超然。祂应允将万事互相效力把我们蜕变成耶稣活生生的形象！考虑一下其中的含义：上帝用我们面临的问题、痛苦、苦难和困难使我们更充分地成长为上帝赋予的身份。那些特有问題正是祂用来帮助我们成长为祂儿子的形象！从这些问题中找到解脱是我们最重要的需求吗？根据这些经文，“不是！”我们最大的需要是发现上帝——以及在这些考验中发现我们是谁。

在基督里找到我们的真实身份是一个神秘的过程。正如约翰所写，“亲爱的，现在我们是上帝的儿女；我们将成为什么样的人还没有显露，但我们知道当祂显现时，我们必要像祂，因为我们必得见祂的真体”（约翰一书 第 3 章 2

节 新钦定版圣经 NKJV)。我们正在成为谁还不清楚——直到我们见到耶稣，我们的身份不会完全。在同样，其他人正在成为谁也不清楚。我们是一个由上帝的灵所引导的神秘，正然祂使我们效法耶稣的形象。“风随心所欲地吹，你听到它的声音，但不知道它从哪里来，到哪里去。每个圣灵出生的人也是如此。”(约翰福音 第 3 章 8 节 新钦定版圣经 NKJV)。

当我们开始通过上帝的眼睛看并认识到身份蜕变的重要性时，我们与他人互动的性质就发生了变化。我们对痛苦和苦难有同情心，但是是在一个更大的图像的背景下看它们：蜕变成上帝的儿子的形象的过程。在这种情况下，安慰不是为了缓解疼痛。反而，它是帮助人们学会在困难中从上帝的角度看待他们的处境、自我和他人。有了一个对身份坚定不移的理解，我们就是从从一个坚实的基础上实践圣经的指示，例如“互相安慰”或“扶持弱者”。在实用程度上，我们如何一起向前迈向蜕变？

寻求上面的事

歌罗西书 第 3 章 1-2 节敦促说：“那么，你们既然已经与基督一同复活，就当把心放在上面的事上，那里就是基督所在，坐在上帝的右边。你们要把心思放在天上的事上，不要放在地上的事上”。(新国际版 NIV)

不管一个以基督为中心的团体是如何组织的，也不管它的目的是什么，它的基础和活动都应该与保罗的命令一致。当他告诉我们“将心放在上面的事上”时，“心”这个字在詹姆士王版本中译为“情感(affections)”。当我们将情感放在“上面的事”上时，保罗指示我们：“是的，你们要以天国的一切财宝为食，以天国的现实为念，不要以自然领域的干扰为念”。(歌罗西书 第 3 章 2 节 TPT)。

继续《激情翻译》，保罗在第3章3-4节中解释了他的推理：“你们与基督同钉十字架，已经切断了与今生的纽带，现在你们的真生命在基督里藏在上帝里面。并且就像基督自己被看到祂的真实面目那样，你们的真实面目也将被揭示出来，因为你们现在与祂在祂的荣耀中是一体的！”健康的基督信徒团体认识到，他们确实是在基督里的新造物。随着我们专注于与祂建立更深的关系，我们也会发现祂设计和创造我们所成为的那个独特的人。

额外的考虑因素

无可否认，并非所有的小组都是一样的。有些小组是为那些还没有学会以健康的和关爱的(relational)方式管理情绪的参与者设计的。其他人可能刚刚开始从重大的生活创伤或成瘾中恢复的旅程。更多的人可能处于急性危机之中。虽然在这样的小组中，参与者谈论问题是很重要的，但我们必须组织和引导他们关注解决方案——而不是无休止地叙述危机和痛苦的情绪。

提供教导上帝与我们同在祷告(Immanuel Prayer)的课程也是相当有帮助的。在这些课程中，学生学会与上帝谈论日常生活中的问题。随着他们的练习，他们与耶稣的关系就越来越紧密。然后，学生们学会在生活中越来越困难的地方与祂互动交流。他们发现如何与祂分享强烈的痛苦和情绪——并在祂那里找到平静。

而且还有更多手段可以帮助设计和维持健康的小组。

创建蜕变小组的资源

在解释了谈透事情来找到“平静”的做法、陷阱和危险之后，让我们把注意力转向可以提供帮助的资源。这些材料鼓励在小组环境中发展健康的、充满恩典的、喜乐的和爱的依恋。在这样的属灵群体中，健康的身份得以形成，并

经历可持续的蜕变。耶稣的追随者可以一起实践和分享上帝的同在、恩典、爱和平静。

[成为恩典的代言人: 在与上帝和他人的持久关系中导航](#) (印刷版和 Kindle 版, 以及相关的播客。) 英文名称 : [Becoming a Face of Grace: Navigating Lasting Relationships with God and Others](#)

本书向个人和小组介绍了由恩典驱动、充满同在感的生活的现实。它建立了恩典、与上帝和他人的健康依恋, 和发展充满恩典的个人和团体身份之间的关系。本书的每一章都包含小组活动, 帮助小组体验和分享恩典。对于刚刚开始聚会的小组来说, 这是一个很好的资源, 有印刷版和 Kindle 版两种形式。

[超越成为 : 可持续的、蜕变的团体实地指南](#) (印刷版和点读版, 以及超越成为工作表。) 英文名称 : [Beyond Becoming: A Field Guide to Sustainable, Transformational, Communities](#)

《超越成为》包含了一个有意改造的小组的工作蓝图。该书解释了发展小组的圣经概念和推荐结构。书中还列出了一些活动, 帮助参与者体验和分享上帝的同在和恩典。本书有印刷版和 Kindle 版, 为发展小组, 为完成 "成为恩典的面孔" 学习的人提供了基础。

[领导的重量 : 依赖性和错位的怜悯如何破坏生活和事工](#) (印刷版和 Kindle 版, 以及相关的播客。) 英文名称 : [The Weight of Leadership: How Codependency and Misplaced Mercy Undermine Life and Ministry](#)

本书为各种类型的领导人——包括那些促进小组的领导人——提供了一个极好的基于恩典的基础。《领导的重量》可以帮助小组领导人避免依赖性行为和误导性的救援任务, 这些行为破坏了小组。它还能帮助领导者学会从恩典、平静和静止的地方进行领导。本书有印刷版和 Kindle 版。

[潘多拉问题](#) (以及用于小组学习的配套指南) 英文名称 : [The Pandora Problem](#)

本书从灵的角度解释了形成基督教团体身份的问题，这种身份不会为自己辩解，也不会从表面上生活，同时还解释了大脑的发展和功能。配套指南为这些概念提供了数周的学习时间，并为小组提供了几套练习来实践和学习上帝创造我们所成为的人。

[逃离敌人模式](#) (以及免费的学习指南 PDF 和播客) 英文名称 : [Escaping Enemy Mode](#)

这本书、可下载的免费学习指南和播客 (穆迪出版社 Moody Press) 讨论了我们如何发展 "假设 "类型的化身自我，以便看起来更好，得到结果，并提高我们在自己眼中的地位。当我们感受到可能不站在我们这边的人的威胁时，我们会假装比自己更大、更好。如何帮助我们自己 and 他人摆脱这种敌人的思维模式，成为最好的自己，这一点被仔细地阐述了，同时还有学习和练习的方法。

[教会的另一半](#) (以及播客) 英文名称 : [The Other Half of Church](#)

这本书和穆迪出版社提供的配套播客已经成为出版社提供的下载量最大的播客。本书概述了每个教会需要的五种关系营养素，以蜕变参与者的品格。

[生活模式：从耶稣赐予你的心开始生活](#) 英文名称 : [The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You](#)

本书包括一个讨论指南，介绍茁壮成长所需的五件事，以及每周的练习，帮助我们通过爱和跟随上帝的心意摆脱恐惧的动机，而不是试图计算出我们最适合做的事情。