

設立合神心意的界線

—摘自呂敏文牧師 2013 年 7 月 28 日主日信息

A. (複習) 界線是什麼：

1. 界線定義我是誰

在聖經裡，神清楚地告訴我們什麼是祂的本性，什麼不是祂的本性，祂是真理、慈愛的，也是聖潔公義的。神所做的不會背離祂的本質，因為祂為祂的本性負責。

以下這些都是界定祂自己是誰：

- **祂喜歡的：**你喜愛公義，恨惡罪惡（詩 45:7）；你所喜愛的是內裡誠實；（詩 51:6）耶和華喜愛敬畏祂和盼望祂慈愛的人。（詩 147:11）
- **祂不喜歡的：**耶和華所恨惡的有六樣，連祂心所憎惡的共有七樣：就是高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人。（箴 6:16-19）
- **祂要什麼，祂不要什麼：**要我們饒恕，不要我們論斷。

世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的 神同行。（彌 6:8）

● 界定我這人的：

我的情感/情緒：喜怒哀樂

我的思想：我怎樣想，我就成為怎樣的人。

我的態度：強硬 堅定 猶豫

我的身體：說話太靠近，會給我壓迫感。

我的行為：言語 動作：我種什麼，就收什麼，要為我的行為負責

我的選擇：我也不能替他人做決定，因那是他的責任範圍。

我的才能：每個人的恩賜，才幹是不一樣的，要尊重不要強迫，特別是作父母親的。

我的價值觀：在我生命的優先次序裡，我看重什麼。

我的靈性：我與神的關係

神清楚界定祂自己，並且為祂的本性負責。我們是按照神的形象所造，所以這些界定我們、屬於我們的，我們也應為這些負責。所以，雖然別人使我生氣，不舒服，不快樂，但我有權利選擇要被你影響多少，怎樣回應，要不要生氣。我是要為自己的情緒、態度或信念負責的，

2. 界線表示責任範圍，我的產業從哪開始，到哪結束。

- 界線幫助我們區別出我的責任和別人的責任：界線內的事物是屬我的，我要為這些負責
- 界線幫助維持好的東西收進來，不好的擋在外面。界線個過濾，是個保護，是個籬笆（可移動的，是協議出來的，可商量的，彼此讓步，別人越界時，只要處理就好），不是圍牆（與人隔絕，沒有溝通的餘地）。

例子：保羅，馬可：行 15：39 保羅和巴拿巴為了是否要帶馬可同去，而發生衝突，巴拿巴想給馬可機會，但保羅認為不可，馬可參與宣教隊伍曾有脫隊的失敗，提後 4:11 獨有路加在我這裡。你來的時候，要把馬可帶來，因為他在傳道（或譯：服事我）的事上於我有益處，保羅承認馬可成為福音上有益的同工。保羅對他的看法已經改觀。

- 設立界線不是別人的事，是我的事。
- 界線的重要在於負責任，而責任的中心在於選擇。
- 如何釐清界線？要問這是誰的責任？

■上帝示範了健康的界線

上帝不願一人沈淪，乃願人人悔改。上帝做了祂能做的，為我們捨下獨生愛子耶穌，藉著我們回應祂的愛，接受耶穌基督，而恢復我們與神的關係。但祂並沒有勉強我們，而是要我們自己做決定，因為真愛是要在自由、自願裡才能成長的，神是要與我們建立一個愛的親密關係，而非型式。雖然神希望所有的人都得救，但並非所有人最後都得救悔改。連上帝都尊重神與人之間健康的界線，我們也要經常留意在與別人的關係中是否越界。

B. 正確的目標 VS 美好的希望

要清楚明白健康的界線，需要了解兩個名詞：「正確的目標」與「美好的希望」。

- 「**正確的目標**」是指一項神在你生命中的旨意，這件事不需要別人跟你配合，只要靠自己願意支取上帝的能力就能做到，因此達到這目標是你的責任。
- 「**美好的希望**」是必須別人與你配合、或順利的環境，才可能達成的事，情況是你無法完全掌控的，因此能不能成就，你不需負責任。
- **分辨目標與希望**：我對他人的忍耐、饒恕、包容、困難中不放棄。子女聽話，父母健康，收入增加，老闆賞識。功課進步。合適對象。

若錯把希望當成目標，我的目光就會一直聚焦在這件我無法控制的事上，強要自己面對不應負或負不了的責任，終究必定會憤怒、焦慮、沮喪、挫折、無力感……。然而我們可以設立一些「正確的目標」來提高達成「美好希望」的機率。（i. e. 發揮我的正面影響力）但這常常是被我們忽略掉。

Q: 傳福音有果效，這是希望還是目標？希望

設立正確目標：禱告愛靈魂的負擔，找有人緣、陽光型的同工，更多操練預言、醫病恩賜。若傳福音的果效還是不好，不需要沮喪自責，甚至自我否定，表示上帝的時間沒到，繼續禱告就是了。

Q: 希望先生信主：是個很好的希望還是正確的目標？

上帝有沒有要你為他沒信主，負責任？但在這希望之下，可以設立怎樣的目標，我靠著主可達成的呢？聖經怎麼說？（男人需要尊重，女人需要愛）夫妻相處之間，是否敬重順服他，原諒饒恕他對你造成的傷害？從心裡接納他是個不完美的人？還是記仇數算他的缺點、他的過錯，在人面前，使他難堪，掀他的老底？你是謙卑溫柔喜樂的妻子嗎？常每天用喜樂的心情與他相處，為他禱告。這是上帝要你做的事，至於他有沒有信主，那是他自己要面對上帝的事。上帝沒有要我們為那些事情負責任。

C. 為別人負責 VS 向別人負責

1. **為別人負責**：當把希望當作目標努力，越界，破壞了健康的界線。

2. **向/對別人負責**：向他人盡自己責任：

向孩子負責：向孩子盡父母當盡的責任，接納，愛，教導，管教。

向先生負責：對丈夫盡妻子的責任負責：溫柔、賢慧、靠主喜樂的妻子。

例子：關懷，輔導人。

	為別人負責（越界）	向別人負責（健康界線）
作法	糾正、保護、拯救、操控、承擔他的感受、不願意聆聽對方的感受與想法	同理心、鼓勵、分享、坦誠直對、敏銳、聆聽、溫和體貼
我感覺	好累、焦慮、擔心、要為結果負責	放鬆、沒有壓力、了解情事的發展、肯定自己的價值
我關切的	解決他的問題、答案對不對、現況有否改善、關心細節、自己和對方的表現 =>患得患失	以對等的地位與對方談話(而非上對下)，是提議、聆聽他的感受和想法、尊重他的決定 =>關係不緊繃
角色	我是操控者，期待他照我的意思做→常因我們捨不得看到對方因自己的錯誤的決定而受苦	我是幫助者、引導者、我能信任他，對他放手→作你能做的，把對方的責任還給他

我的角色是告訴他真理，建議下步該如何，至於他是否遵行真理或接受我的建議，我無需負責，對方認為建議無用；不喜歡我的輔導、我不需負責，他甚至有生氣，不喜歡我的權利，我需要尊重他，但我不需要因沒成果、別人不喜歡我就沮喪，自我否定，因為這無損我的價值。工作，結婚，教養孩子，到個地步，有時候若覺得好累喔！好焦慮！擔心（因為我要為結果負責）！這樣的感受是個訊號，訴說著你已錯把些希望變目標了！

⇒ 若是我的事，我就高高興興去做，若是別人的事，我就不需要生氣。這事屬我的，是神要給我的產業，我要努力好好的去管理，治理我的產業。要高高興興去治理，*不要充滿怒氣地溝通，要很心平氣和跟人說我的 iMessage。*

D. 我們必須對別人負責和為自己負責

你們個人的重擔要互相擔當，如此就完成了基督的律法（加拉太書 6:2）

個人必擔當自己的擔子（加拉太書 6:5）

- 「重擔」與「擔子」在希臘文中是有區別的，

希臘文的『重擔』：是過度的負擔，就是那些重到會讓我們倒下去的負擔，是我們無法自己一個人背負的大石頭：生命危機、親人去世、離婚、車禍，重病。太沈重，需要別人的幫忙。

『擔子』是指「每天辛勞的工作」，是人自己背負得起的。擔子是個人要承當起的，工作，情感，態度，行為，個人經濟。小背包自己背。一天的擔子，一天擔就夠了。若你是個掌控者，就是要別人幫你背大石頭，也要人幫你背小背包。

當我們把「重擔」誤認為每日的「擔子」而忍受著自己承擔，或拒絕別人協助時，問題就發生了！又或者是，把自己應負的「擔子」視為「重擔」，自己不必挑負時，也就產生不負責任的後果出來（40 歲了，還伸手向親友要錢）。

神期待我們可以處理自己的感情、態度、行為，以及祂所交托給我們每個人的責任，我們要為自己負責，不能責怪別人。例如：「今天我會外遇，都是我太太不體貼，她怎樣怎樣。。。罪狀 100 條。「都是他害我，讓我情緒不好」。不，個人要為自己情緒負責。

E 學習為自己立界線：

- 1 神的真理是界線，好好 QT。為自己負責任（擔自己的擔子）

22:24 好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他來往；

- 2 從小處開始設立界線，讓別人知道我正在開始設立界線。

界線設立是漸進的，特別是家人，慢慢談，讓他們適應，最好跟家人一起學習界線意義。而設立界線目的，是要使感情更堅固，不是破壞。關係是第一，界線是第二。如果對方通常會抗拒，不要害怕，要禱告，問神，我要怎樣。

例子：不整理房間，不幫他洗衣服（**孩子生氣**，怎麼突然變天了）=> 不幫他洗襪子。讓他穿舊襪子，從小處起，慢慢把他引過去，讓他認識他的責任。要先教導他，那是他的責任，以前都為他做，現在突然不做，已經太慢了，要慢慢來，不然會破壞關係。

3 用 Imessage 先溝通。

- **生氣時要學習控制：**在心裡「哈利路亞，讚美耶穌，」十遍，情緒穩定時再開口。

有對夫妻很聰明達成公約，不說你有情緒，而說「我有情緒，先暫停一下，我們待會再講」等到雙方情緒平靜再談（30 分至 24 小時內）。

- **iMessage：**

i. 當。。。 (描述事情)，我感覺。。。

ii. 以我們的關係，我需要感到。。。 (說出我的期待，以及請對方如何調整改進)

例子：當你開快車的時候，我很害怕，我需要感到安全，請你慢慢開車。當我還在講話，你就插進來，我感覺你認為我的想法不重要。以我們的關係，我需要被尊重，請你傾聽而不打斷，等我講完你再說。

4 給自己和別人說「不」的空間：

- 對人說不時，要先處理好自己的情緒。否則會帶來傷害 (i Message)
- 上帝不會勉強我們，神給我們說不的空間，所以，別人對我們說「不」也是可以的。（這不影響我的價值）耶穌說：無論何事，你願意別人怎樣待你，你也要怎樣待人（太 7：12）

彼此對說：要會說『不』；你說「不」時，我不會受傷，也不用生氣。

F 建立健康的親子立界線：

1. 親子間設立界線的目的，是要幫助孩子成為一個 為自己負責 的人。

父母親總是認為孩子嘴上無毛，做事不牢，不管他們年齡有多大，就是沒長大，表現不夠好，需要自己的督導。不放心。

- 在安全範圍內「見死不救」，可以讓孩子成長中學習建立正確的界線

例子：父母需早出門上班，孩子賴床來不及，「不早起來，你就會遲到」「爸爸，你你不可不可以載我去上學？」今天可以幫你一次，第二次沒有，讓他知道上學遲到是他負的責任。

若我答應了，就是我的事，我就高高興興去做，不要心不甘情不願，在車上還對孩子碎碎念念，「看，都是你影響到我的上班時間」，甚至算老帳、罵孩子。

下次他又賴床了，要說到做到，在安全範圍內「見死不救」，可以讓孩子成長中學習建立正確的界線。（讓他經歷種與收的律）

建立親子間的界線目的：就是使他們成為一個能分辨是非、為自己負責的人。

2. 溝通專家提到「現代父母易犯的十件糊塗事」，「5多」及「5少」：

1. 想太多—父母常為了子女顧慮太多。
2. 做太多—什麼事都為孩子做了，反而使孩子沒有學習的機會。
3. 罵太多—應多鼓勵少責備。
4. 給太多—造成孩子不懂得珍惜。
5. 要太多—對孩子的期望太高。為何沒第一名。
6. 玩太少—缺乏親子間的活動。
7. 坐太少—很少坐下來和子女說說話。
8. 知太少—不了解子女。現在在做什麼，青少年在外做什麼，不知道。
9. 愛太少—父母忙於事業，對子女產生忽略。
10. 變太少—父母的成長跟不上子女的成長。

比方說，孩子出生時，父母那時已是二十歲，孩子纔一歲，因此是二十比一的差距。過二十年，比例成為二比一。在二十比一的階段對待孩子的方法與在二比一時，自是大不相同。但許多父母並沒有這樣的領悟，還是一成不變。

不同孩子年齡，父母的角色。節錄自包恩富&包柯玲婷所著之「聖經中的教養原則」

親子關係的發展				
出生前-五個月	六個月-兩歲半	3-11歲	12-19歲	20歲之後
#1 照顧者	#2 訓練者	#3 老師	#4 教練	#5 朋友
父母給予孩子豐富的愛與關懷。孩子學習信任父母的話。	父母仔細的告訴孩子，需要遵守些規定，以及不順服的後果。	父母教導孩子，聖經的原則與他們所持守的命令有何關連。	父母指導孩子學習如何把神的原則應用在生活的不同層面。	父母是孩子的好朋友，聆聽他們的孩子暢談生活中的各種故事。
愛	學習	塑造價值觀	分辨	分享

聖經說子女是在父母的管教之下，直到他們長大成人為止，也就是說，子女長大之前，父母應該對子女負責，子女長大成年後，達到「為自己負責的年齡」，就必須從父母的監護與管理下走出來，為自己負責任。這當中的自由度要漸漸加大，但卻不是沒有界線，當孩子越小時，他的自由越少，但當孩子越大，自由要放寬，直到他完全獨立成人，結婚，離開父母，建立自己的家庭。孩子已成年：與他建立心與心的聯結是最重要的（上一堂）

3. 接納不等於愛，接納的重點是不比較，這是最叫孩子傷心的事，也是不公平的事，拿他的缺點與別人的優點比較。接納他的本像，沒有接納和關愛，孩子就容易沒自信或叛逆。

你的孩子或許等你等了很久，他們在等待你告訴他們做對了那些事（而不是做錯哪些事），他們需要你的接納、肯定、引導、對他們信任放手，而不是操控、不滿、糾正、說教，按你意思去做。讓我們學習向他們負責做個盡職的父母，一個鼓勵人的強手，而不是為他們負責，處處為他們擔憂，焦心。

- 問題討論：

1. 用一分鐘分享你是誰？你會怎樣來界定自己？什麼是我？什麼不是我？（例如：我喜歡什麼，我不喜歡什麼，我期待什麼？什麼是我需要，什麼不是我要的）
2. 在你的工作，婚姻，教養孩子（或某方面），因要為這結果負責，覺得好累、焦慮、擔心，請想一想，是否可以設立一些「正確的目標」來提高達成這「美好希望」的機率？
3. 根據您現在所處的環境（家庭、工作，或服事），請用 iMessage 的原則造個句，並在小家分享。
4. 「現代父母易犯的十件糊塗事」，哪一項是您在生活中最需要調整的？並請分享您的蒙福行動。