

如何與人有美好關係？

王陽明（基督教雙愛心禱靈修中心牧師）

2016-09-11 基督教論壇報

美國哈佛大學在 74 年前就開始進行一項研究：當時選了 724 位年輕人，其中有哈佛大學的學生，也有住在貧民窟的青年。歷經四任研究主任，一直追蹤到現在，研究追蹤的範圍包括這些人的 2000 多名子女，為的是要瞭解他們人生的歷程。這些人現在還有 60 多位活著，多已 90 多歲了。

研究的主題是：美好人生的「決定性因素」是什麼？研究的結果是：要有美好的人生，不是財富，不是事業上的成就，也不是名望，而是「人與人之間美好的關係」。

「彼此相愛」說的容易

一、美好人生的決定性因素是什麼？

這個發現真是令人意外。

建立「人與人之間美好的關係」，比起很多花費數十年去創造財富、享有權位，似乎容易得多。沒想到居然是**美好人生的決定性因素**。但這人與人之間美好的關係是件容易的事嗎？你和你的先生 / 太太的關係好嗎？你和子女有良好的互動嗎？你和鄰居一直都能和睦相處嗎？你和同事、上司有美好的關係嗎？又或者你們都是傳道人，都是為上帝作工，為什麼還會爭吵？

建立人與人之間美好的關係，其實**就是聖經經常提醒我們的「彼此相愛」**。我很愛他 / 她，給了所有我能給的，為什麼還是衝突不斷，關係惡劣？這是人類共同的無奈，是許多基督徒的困惑，也是傳道人在牧會中很棘手的問題。

聖經的教導為什麼行不出來？平日參與了不少服事，為什麼平安喜樂卻愈來愈少，挫折枯乾反而愈來愈多？雖知道要效法基督、要讓基督成形在心裏，但這似乎是不可能的任務？人到底是怎麼回事？

普世人人皆有的劣根性

二、成為基督徒的你，生命有所改變了嗎？

當我廿八歲真正決志信主，成為基督徒之後，滿心喜樂，因為經歷到神的恩典，讓我知道神是真實的。然而，一陣喜樂，大約經過六個月之後，生命回復平靜，日子照常進行。

我漸漸在生活中發現，自己依舊如過去一般自大；遇到不能掌控的狀況，依舊擔心；碰到不如意景況，依舊煩躁；遭遇誘惑，依舊貪婪；受到傷害，依舊仇恨。雖然要饒恕，卻是心有餘而

力不足.....。為什麼在主面前悔改了，生命卻還是如此原地踏步？以致於我和別人的關係也差不多。屬靈生命不要惡化已經不錯了，就別指望要晉升美好。

悔改是什麼？

本以為「信主」就是「悔改」了，但又好像不是。環顧左右，和我情況相同的基督徒很多，常常懺悔認罪，卻是老我依舊，每次都是「下次不敢，有悔沒改」。雖然聖經說要「脫去舊人，穿上新人」，卻不知道從何做起。相信耶穌，似乎就是等於讀經、聚會、服事、傳福音以及為生活的事項禱告，而內在的生命卻是沒有力量與轉變。

這讓我忽然有一種領悟，難怪教會無法復興，難怪教會常有紛爭讓人跌倒，或是不冷不熱，沒有真正的平安。這令我對於要「如何」相信耶穌，感到困惑。如此，在忙碌的工作中一晃快廿年，當我四十多歲到神學院進修的時候，帶著這些疑惑，特別涉獵靈修的文獻，並研究人性的問題。

三、人有三大劣根性：自大、自義、自私：

人性的敗壞，造成我們和他人無法和睦相處，甚至發生衝突。自古至今的先哲先賢，對此都有所探討，歸納起來，就是人有三大劣根性：

- 1.自大：自命為王，唯我獨尊。我說的算，我點頭為準。
- 2.自義：自以為是，自以為好。有問題都是別人的錯，自我感覺良好。
- 3.自私：私心貪婪，據為己有。一切以自己的利益為最優先考量。

這三大劣根性，普遍存在於每個人們身上，以致破壞了我們和周圍的人的關係，小至夫妻、親子、同事，大至國與國之間，都是這樣。這也是世界如此不平靜的主要關鍵。人類要和平，就得把這三大劣根性除去。

悔改後要經歷動態成長

四、悔改後生命無法一步到位，需要逐步改變：

這個以自我為中心，將自我抓得很緊的偏心品德，不是受洗時就能「一步到位」，立刻變成好人。

基督徒受洗是得到上帝的饒恕與接納，是「帶罪回家」，所以基督徒在受洗之後，還是會明知故犯，會指責、批評、仇恨、排斥、驕傲、生氣、貪心、不饒恕等等。所以在回歸神家之後，要「重建心靈」，要以神所賜的自由，與聖靈合作，祈求聖靈一步一步幫助我們鬆綁，逐步改變過來，才能不叫聖靈擔憂（以弗所書四章 30 節）。

改變的關鍵是在於明白：要不要改變，要不要祈求聖靈幫助，其主導權在每個有自由的人身上。聖靈乃依照我們祈求的認真與迫切的程度，來回應、幫助改變。雖是如此，聖靈還是持續在感

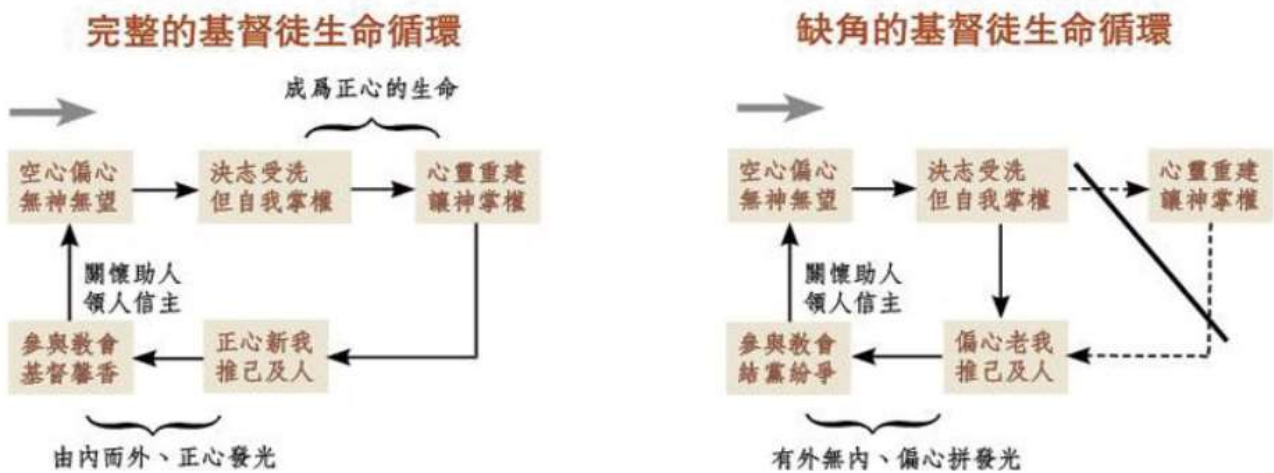
動我們要悔改，要願意向祂祈求幫助改變，不要有悔沒改，所以說不要銷滅聖靈的感動（帖撒羅尼迦前書五章 19 節）。

「脫去舊人、穿上新人」是一個動態成長的進程。就是要「心意更新而變化」，讓「基督成形在心裏」、「長大成人，滿有基督長成的身量」、「一天新似一天」，愈來愈能散發「基督馨香之氣」（參以弗所書四章 13、20-24 節；羅馬書十二章 2 節；加拉太書四章 19 節；哥林多後書二章 15 節、四章 16 節）。

不要繼續在缺角中打轉

五、缺角的基督徒？

因此，基督徒有一個「完整」生命循環要走，如果沒有走好，成為「缺角」的循環（完整與缺角生命循環示意，請見圖表），就會發生基督徒的困惑，人與人之間的關係無法真正美好，也沒法好好服事神。透過圖表說明：人一開始都一樣，相信耶穌基督是要「解決偏心，滿足空心」，要改變生命，得到神的進住，與神連結，立命於神（約翰福音十四章 16-20 節），來得到上帝所應許的平安（約翰福音十六章 33 節）以及永恆的歸宿（約翰福音十四章 6 節）。



我們的靈魂如果沒有得到上帝的進住，就是空心的孤魂，孤單空虛不安，沒有回歸靈魂本家的希望（以弗所書二章 12 節）。

因此，首先信仰對象要正確，要跟隨耶穌基督，成為基督徒，來得到父神的進住。接下來，信仰的方法也要正確，決志受洗之後要脫舊穿新，就是要「心靈重建」（以弗所書四章 20-24 節）。

在神面前成為對的人

「決志受洗」是站上起跑線，「心靈重建」是往天家邁進，生命品德改變。愈得到神的進住，愈立命於神；愈體驗到神，愈踏實平安，這就是往天家邁進。我們傳福音，其實就是在向人們

說：「請你跟我這樣做！」重點是我們自己要走上去，以免只在缺角的循環裏面打轉，同時又複製跟我們一樣缺角的基督徒。那麼基督徒的困惑就會很多，對神也無法交帳。

六、美好的人生

前述哈佛大學的研究報告說，要有美好的人生，必須要人與人之間有美好的關係。但報告只建議生活要有變化，沒有提到內在生命出了什麼問題，要如何改變，難免讓人「力不從心」（羅馬書七章 19 節），因為真正的問題是出在內在靈魂的品德。

聖經告訴我們說：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。其次就是說，要愛人如己……。」（馬可福音十二章 30-31 節）這就是要先能愛神，才能愛人。神不僅提出愛神愛人的順序，神也提供愛神愛人、改變內在品德的方法。

人本性難移 耶穌開路解困

要如何愛神？

就是要改變生命品德來歡迎神的進住。這是同時愛神又解決人空心的困境。這時，有了神的進住，並且改變愈多，神進住愈多，也就愈能有愛心的能量，愈能因愛神而愛人，不僅能與神建立貼近的關係，與人的關係也能美好。人類雖然無法自力改變，所謂「江山易改，本性難移」，但有耶穌基督的開路，有聖靈的幫助，就改得過來。剩下的就是每個人要願意支取聖靈的幫助。

這樣，要有美好的人生，關鍵不在於財富、高成就、名望，而是改變品德，在神面前成為對的人，與神建立貼近的關係，與人的關係也就能愛人如己，能夠美好。耶穌基督就是為此而來，為此「成為道路」；我們在知道之後，要作出決定，更要願意與聖靈互動，進行改變；不僅需要對真理知識有正確的洞悉，還需要有「脫去舊人，穿上新人」操練的紀律，得以在神的國度裏面，一起往標竿直跑！

文章來源：基督教論壇報 <http://www.ct.org.tw/1292415#ixzz4KVTtnPDA>