【心靈 SPA 醫治系列】

20. 健康的界線

「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」（加拉太書 6:2）

健康的界線，不是把人拒絕在門外，而是知道如何在愛人的同時，也保護神所託付給自己的生命。在人際關係、婚姻、家庭、教會服事中，我們常常會遇到一些情況：明明很累，卻不敢拒絕別人的要求。害怕別人不高興，所以委屈自己。別人的情緒，常常成為自己的壓力。很想幫助別人，卻把別人的責任也扛在自己身上。服事很多，卻逐漸失去喜樂，甚至產生怨氣。這些情況提醒我們：可能不是不夠有愛心，而是沒有建立健康的界線。

界線英文是 Boundaries，意思是界限、界線。心理學所說的界線，是一個人清楚知道：什麼是我的責任，什麼是別人的責任。我可以接受什麼，不能接受什麼。我應該如何表達自己的需要與感受。我可以愛別人，但不需要控制別人。我可以幫助別人，但不必為別人的人生負全部責任。簡單來說：界線就是分清楚「我負責什麼，別人負責什麼」。

例如：我尊重別人的感受，但不必為所有情緒負責。別人的問題不都是我的責任；我可以陪伴，但不替別人承擔所有責任。不必為了維持關係，不斷委屈自己；愛別人，也尊重自己的需要。別人怎麼看我，不能決定我的價值，我的價值建立在神的接納中。

建立健康的界線

聖經雖然沒有直接使用現代心理學的「Boundaries」一詞，卻有許多關於責任、自由、愛、拒絕、彼此尊重的教導。加拉太書 6:2、「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法…因為各人必擔當自己的擔子。」

這兩節經文看起來好像矛盾，其實有很深的智慧。別人遇到困難時，我們要彼此扶持。每個人仍然要為自己的選擇和責任負責。幫助別人，不等於替別人活人生。例如：孩子需要父母的陪伴，但父母不能替孩子做每一個決定。弟兄姊妹遇到困難，我們可以陪伴、代禱、提供協助，但不能代替他們作出信心的選擇。

學習說「是」與「不是」

馬太福音 5:37「你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者。」耶穌教導我們說話要誠實、清楚，不需要為了討好別人而說違心的話。健康的界線包括：可以答應的事情，誠實地答應。不適合自己的事情，可以婉轉拒絕。不需要為每一次拒絕感到罪惡。不必用過度解釋來換取別人的認同。例如「謝謝你的邀請，但我這次沒有辦法參加。」「我願意幫助你，但我目前只能做到這個程度。」拒絕一件事情，不代表拒絕一個人。

健康的界線，不是自私，也不是冷漠，而是在愛人的同時，懂得尊重自己，也尊重別人的責任與選擇。我們常常因為害怕被拒絕、害怕別人失望，或希望得到別人的肯定，而不斷委屈自

己。明明已經疲憊，卻不敢說不；明明不是自己的責任，卻習慣把別人的問題扛在身上。久而久之，愛變成壓力，付出變成重擔，服事也失去了原有的喜樂。

勇敢表達
聖經教導我們要彼此擔當，也要各人承擔自己的責任。真正成熟的愛，不是替別人承擔一切，而是在適當的時候伸出援手，也懂得讓別人為自己的選擇負責。我們需要學習三件事：

1. 分清責任：我可以關心別人，卻不必為別人的人生負全部責任。
2. 勇敢表達：我可以溫柔地說「是」，也可以誠實地說「不」，不需要靠討好別人來維持關係。
3. 在神的愛中找到價值： 別人的肯定不能決定我的價值，別人的失望也不代表我做錯了。

愛人，不代表失去自己；付出，不代表沒有底線；饒恕，不代表容許別人不斷傷害自己。耶穌愛眾人，卻也懂得退到曠野禱告。祂讓我們看見，愛與界線並不衝突。真正健康的關係，是有愛、有尊重、有真理，也有適當的空間。

我們不是要學習少愛一點，而是要學習有智慧地去愛；不是拒絕別人，而是不再讓恐懼、罪惡感和人的眼光控制自己。當我們在神的愛中建立健康的界線，就能活得更自由、更平安，也能帶著喜樂去愛人、服事人。

【醫治禱告：在愛中建立健康的界線】

親愛的天父：感謝祢創造我，也將愛人的心放在我的生命中。求祢赦免我，有時候因為害怕別人不高興、害怕被拒絕、害怕失去關係，而不斷委屈自己，甚至承擔了不屬於自己的責任。

主啊，求祢醫治我內心深處的恐懼與不安全感，使我不再需要靠討好別人、滿足別人的期待，來證明自己的價值。求聖靈賜我智慧，讓我知道什麼是我應當承擔的，什麼是應當交還給別人的；幫助我在愛中學習說誠實的話，在適當的時候勇敢地說「不」，也在別人真正需要時，甘心樂意地伸出援手。

主啊，求祢保守我的心，不讓別人的情緒成為我的捆綁，不讓別人的眼光成為我的重擔，也不讓過度的付出奪去我服事祢的喜樂。求祢幫助我明白，愛人不代表失去自己，饒恕不代表縱容傷害，彼此相愛也需要彼此尊重。求祢使我的生命有恩典，也有真理；有溫柔，也有原則；有付出的愛，也有從祢而來的平安。

主啊，讓我不再活在人的期待與眼光中，而是安穩地住在祢的愛裡，成為一個內心自由、生命健康、懂得愛人，也懂得尊重自己的人。願我的愛不是出於恐懼與勉強，而是出於祢所賜的豐盛生命。孩子禱告乃奉主耶穌基督寶貴的聖名，阿們！

【20. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】