【心靈 SPA 醫治系列】

21. 愛的邊界線

「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）

現今的社會有一個很矛盾的現象：一方面，人與人之間的關係越來越疏離；另一方面，很多人卻在人際關係中承受過度的情緒壓力。有些人不敢拒絕別人，有些人習慣替別人收拾問題，有些人把別人的情緒當成自己的責任，也有人以愛為理由控制別人的生活。

這些現象背後，往往反映出一個問題：我們不清楚什麼是我的責任，什麼是別人的責任。也許我們也常出現一些界線問題。如：不敢拒絕別人；因害怕被討厭、被排斥。別人的問題總想自己解決；於是就過度承擔成了拯救者心態。以愛為理由干涉別人的決定；不知不覺把關心變成控制。而有愛心的基督徒往往因付出，而感到疲憊和委屈。這些問題不只是現象，也可能出現在家庭、婚姻、親子關係、教會服事及牧養關係中。

不懂得如何愛

問題不是現代人沒有愛，而是不懂得如何愛；我們常常把愛、關係及責任混淆了：

1. 把愛當成無條件答應：以為愛一個人，就不能說不。

2. 把愛當成替別人承擔所有責任：有些人總是想幫助別人，甚至替別人解決他自己應該面對的問題。其實，真正的愛不是替別人活，而是幫助別人學會為自己的生命負責。

3. 把愛當成控制：有些人說：「我是因為愛你，所以才這樣要求你。」但實際上，可能是：不尊重別人的選擇。不允許別人有不同意見。用罪惡感使別人服從。以關心為名，干涉別人的人生。我們要明白的是，愛不是控制，而是尊重、接納，也願意給對方成長的空間。

4. 把犧牲當成愛的唯一證明：有些人認為，愛就是不斷付出，直到自己沒有任何剩餘。但是，長期忽略自己的身心需要，可能產生怨恨、疲倦、失望，甚至失去服事的喜樂。耶穌愛人，卻也會退到曠野禱告；祂服事眾人，卻沒有讓所有人的要求決定祂的行程。這提醒我們：愛人與照顧自己的生命，並不衝突。

為什麼不敢堅持原則

在教會青少年事工中，有一位青少年導師希望維持聚會秩序，也知道青少年在上課或聽講時，不應該隨意聊天，這是尊重講員、尊重同伴，也是基本的品格教育。然而，這位導師心裡卻有一些顧慮：如果自己提出要求，青少年會不會不高興？會不會覺得教會管得太多？甚至因此不願意再來參加聚會？

於是，他在應該提醒和糾正的時候，反而猶豫不決，不敢堅持原則。這個情況讓我們思考：當我們害怕別人不高興、害怕失去關係時，是否就容易放棄自己應該承擔的責任？從這個事件上，我們可以反思：

1. 為什麼我們害怕別人不高興？當別人不接受我們的要求，或對我們產生不滿時，我們為什麼會感到不安？我們是害怕衝突、害怕被拒絕，還是太在意別人對自己的評價？

2. 愛與包容是否代表不能有要求？我們是否常常把愛與討好混淆？為了維持關係，不敢說不、不敢糾正，甚至放棄應有的原則？真正的愛是否也包括適當的提醒、管教與引導？

3. 如何在愛中建立健康的界線？當青少年不遵守聚會秩序時，導師應該如何溫柔而堅定地提醒？如何尊重他們的感受，同時教導他們尊重別人、學習順服與承擔責任？

4. 我是否把別人的情緒當成自己的責任？如果青少年因為被提醒而不高興，是否就代表導師做錯了？如何分辨自己應該承擔的責任，以及別人應該學習面對的情緒與反應？

健康的界線，不只是知道什麼時候要拒絕別人，也包括在應該承擔責任的時候，勇敢地堅持原則。我們可以溫柔，但不需要軟弱；可以包容，但不能沒有原則；可以接納一個人，卻不代表必須認同他所有的行為。真正成熟的愛，不是讓每個人都滿意，而是幫助彼此在愛與真理中成長。

界線並不是自私

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。」聖經教導我們要彼此擔當看見別人的困難，不要冷漠。看見別人的痛苦，不要袖手旁觀。別人軟弱時，願意陪伴、扶持和幫助。這就是基督的愛。

個人也要擔當自己的擔子「因為各人必擔當自己的擔子。」這裡有一個很值得注意的聖經教導：要彼此擔當，各人要擔當自己的擔子。兩節經文並不矛盾。當別人遇到沉重、難以承受的困難時，我們要伸出援手。每個人仍然要對自己的選擇、責任和生命負責。換句話說：我可以陪你走一段路，但不能代替你走完你的人生。這就是健康界線的屬靈原則。

耶穌懂得在人群中退下來，親近天父（馬可福音 1:35）祂清早到曠野禱告。祂沒有讓群眾的需要取代祂與父神的關係。耶穌也不讓別人的期待控制祂，當門徒告訴耶穌，眾人都在找祂，但耶穌仍按照父神的使命往別處去傳道。耶穌愛人，卻不把自己交給人的操控。因此，我們在愛中要思想個人對愛的詮釋及界線：

1. 愛人，不等於討好每一個人。
2. 幫助人，不等於替別人承擔所有責任。

3. 關心人，不等於控制別人的人生。
4. 願意犧牲，不等於忽略自己的身心需要。
5. 設立界線，不是拒絕愛，而是讓愛能夠長久。

聖經教導我們要彼此擔當重擔，但也提醒我們各人要擔當自己的擔子。健康的界線不是築起一道牆，把人拒絕在外；而是建立一道門，讓愛、尊重、責任與自由都能在正確的位置上發生。真正成熟的愛，不是毫無界線地付出，而是在真理中愛人，在愛中尊重，在服事中保持生命的健康。

【醫治禱告：在愛中建立尊重、順服、責任感】

親愛的天父，感謝祢讓我們明白，真正的愛不只是包容與付出，也需要智慧、原則和健康的界線。主啊，求祢幫助我們省察自己的內心，當我們害怕別人不高興、害怕被拒絕、害怕失去關係時，求聖靈光照我們，使我們不再為了討好人而放棄應有的原則，也不因為害怕衝突而逃避自己應當承擔的責任。

主啊，求祢賜我們一顆溫柔而堅定的心，讓我們學習像耶穌一樣，在愛中堅持真理，在恩典中帶出教導，在接納中幫助生命成長。特別求祢祝福教會的青少年事工，賜給每一位導師屬天的智慧與勇氣，使他們不只是陪伴青少年、讓他們感到快樂，更能成為生命的引導者，幫助年輕一代建立尊重、順服、責任感與良好的品格。

主啊，也求祢幫助青少年明白，教會的規範不是限制自由，而是學習尊重神、尊重別人，也是尊重自己的生命。求祢教導我們分辨什麼是自己的責任，什麼是別人應當承擔的責任。讓我們不因別人的情緒而失去方向，也不以愛為名控制別人，而是學習彼此擔當、彼此尊重、彼此成全。

聖靈啊, 求祢使我們的愛不是沒有原則的妥協，而是在真理中有恩典，在恩典中有成長。願我們每一個人都能成為成熟的基督徒，不只是做一個討人喜歡的人，更是做一個能夠活出基督生命、帶領別人走向成熟的人。孩子感謝祢，禱告乃奉主耶穌基督得勝的名，阿們！

【20. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】