

4 文／黃謹 圖／米果

如何走出受傷的陰影

「走出受傷的陰影」是一項個人性的屬靈爭戰，
在這場戰役中，那個陷在受傷陰影中的人要自己站立起來，
靠主穿戴全副軍裝，親自出征。

主耶穌曾經作了歷史性的永恆宣告：「絆倒人的事是免不了的」（太十八7），誠哉斯言！直到如今，只要有人的地方，就有絆倒人的事，無論在社會，或是在教會。有了絆倒人的事，就產生了傷害；有了傷害，就產生了受傷的陰影。從古至今，隨著那無法避免「絆倒人的事」之重複發生，受傷的陰影也到處籠罩著人世間。

凝著「如何走出受傷的陰影」這主題，粗體大字的標題映入視網膜，「受傷」與「陰影」遽然跳出行間，化成血淚與魘魔，促人屏息。不禁讓人陷入悠遠沉重的憂思中：在事奉中曾經受傷的人們，連帶著傷害的事件，明滅間雜，一一羅列眼前。霎時大地籠罩著深沉的陰霾。獨自心碎的淌血與陰暗角落的啜泣，早已成為過去式。但他們已經受了傷，並且這個傷害也產生了抹不掉、切不斷的陰影。傷害的人、事與物雖然早已經不復存在，但是，受傷者卻仍舊被籠罩在這個受傷的陰影裡。這個陰影盤踞著他，猶如午夜的夢魘，牢牢地纏繞著身心俱疲的旅人，揮之不去，但是，竟也醒不過來，輾轉反側，任其蹂躪。

在受傷陰影籠罩的大地上，主耶穌的救恩猶如清晨的日光，從高天要照亮坐在黑暗死蔭裡的人，把我們的腳引到平安的路上（路一77～79）。

接下來的篇章中，我們首先將從主耶穌的教訓中，檢視兩種不該留下陰影的傷害。之後，我們將以大衛以及保羅受傷為例，來探訪他們走出受傷陰影的途徑。最後，針對「如何走出受傷的陰影」這個主題，我們將零星提出幾項實踐的方略，以供參考。

一. 兩種不該留下陰影的傷害

在「登山寶訓」中，主耶穌提出門徒們可能遇上的兩種傷害，並且祂也提供了兩種回應的方式。

1. 不要與惡人作對（太五38～43）

你們聽見有話說：「以眼還眼，以牙還牙。」只是我告訴你們，不要與惡人作對。有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打。有人想要告你，要拿你的裡衣，連外衣也由他拿去。有人強逼你走一里路，你就同他走二里。有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。

主題

命令的總歸就是愛

關懷



「以眼還眼，以牙還牙」，這是神交給摩西用來審斷百姓的規條，它不只是在「出二一 24」、「利二四 20」以及「申十九 21」中有具實的呈現，它更是真神施行公義審判的基礎原則。在此之前，我們可以看到此項公義原則的實際應用例證：「創三 14~24，四 10~12，九 6」。

在舊約時代裡，真神把這一項公義原則交給「審判官」，作為他們審判時可供依循的條規（申十九 18）。在主耶穌所帶出來的「神國」裡，不再是以大眾審判的公義原則「以眼還眼，以牙還牙」來對應「惡人」（πονηρός）的惡行，這裡的「惡人」與上一段經文中第 37 節的「惡者」（πονηρός）在希臘文是同一個字。針對當世惡勢力橫行的政治環境，神國子民碰上了這股不可抗拒的惡勢力，也就是不可理喻的「惡人」。在此，主耶穌特別列舉「惡人」的四種情境，第一種是用右手的手背反向地打人的右臉，依據拉比的記載，這是一種有恃無恐的公然暴力侮辱。第二種是在公堂上假作慈悲的狠毒對頭，礙於律法上的規定，他不敢公然要求外衣（出二二 26~27），但是，卻以聲東擊西、指桑罵槐之法，要那不值錢的內衣。第三種是被羅馬兵逮著了，並且被強迫當他們無薪資的腳夫。第四種是利用宗教的規條加以壓榨與剝削（參：出二二 25；申十五 7~11）。

面對著以上種種惡魔似的「惡人」，要依照主耶穌的訓示：「不要與他作對」；也就是說，要順他一時，而逃他一世。雖然受到了傷害，但不留下陰影。

2. 要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告 （太五 43~48，十 34~39；路十二 49~53）

你們聽見有話說：「當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。」只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。這樣就可以作你們天父的兒子；因為祂叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行

嗎？你們若單請你弟兄的安，比人有什麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。

「當愛你的鄰舍」這項道德要求，在神所頒布的律法中，到處可見：對於「本國的子民，要愛人如己」（利十九 18），對於那些「和你們同居的外人，你們要看他如本地人一樣，並要愛他如己」。至於「恨你的仇敵」這樣的訓誨，在神的律法中是找不到的。但是，以色列亡國之後，不明真神旨意的猶太極端分子，竟然傳出了：「要愛所有的光明之子……，恨所有的黑暗之子」（1 QS 1, 3f. 9f）。從此，「恨你的仇敵」竟然也滲入真神聖潔的律法之中，因而產生了不同信仰群體之間的對抗、火拼與戰爭。

主耶穌帶來了「恩典與真理」（約一 17），「神的國」從此建立。在這屬靈的國度裡，爭戰的內涵不再是屬世的事，而是那「一次交付的真理」（猶 3）與「人所有的心意」（林後十 5），爭戰的對象不再是屬血氣的敵人，而是那從天墮落的靈界仇敵魔鬼（弗六 10~17）。

神國開展的當兒，主耶穌所帶來得救的真理，猶如一把熊熊大火（太十 34~39；路十二 49~53；啟六 3~4），燎起了屬靈之原野，在接受福音與抗拒真理之間，「人的仇敵就是自己家裡的人」（太十 36）。因為信仰而遭受逼迫的新頁從此展開，對於這種信仰上的仇敵，主耶穌教導我們：「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告」。甚至在凌辱苦痛的十字架上，主耶穌親自留下了為仇敵禱告的最佳典範；在石頭堆中為主殉道的司提反，效法了主耶穌基督，用最後的一口氣，為那些正在致他於死地的人代禱（徒七 60）。

若能為那逼迫我們的仇敵禱告，那麼仇敵在逼迫時所加給各種各樣的傷害，不但不會釀成揮之不去的陰影，反倒帶來信仰的提昇與屬靈歡心的讚頌（徒四 24，五 41）。

二. 兩種刻骨銘心的傷害

1. 同道工人蓄意加給捆鎖的苦楚 (腓一 12~20)

自從保羅領受了「那從天上來的異象」(徒二六 19)之後，他就帶著纍纍滿身的傷痕，走上了宣道的路程。為了傳福音，保羅曾被人用石頭打，人家以為他已經死了，就如一條死狗般地被拖到城外棄屍(徒十四 19)。事隔多年，發生的事件還是記憶猶新，歷歷在目，甚至他列出一張怵目驚心的「受難清單」(林後十一 23~27)。在他受召之時，主耶穌早已藉著亞拿尼亞的口向他宣告：「為我的名必須受許多的苦難」(徒九 16)。並且，他從一開始就有如此的自覺：「進入神的國，必須經歷許多艱難」、「受患難原是命定的」(帖前三 3)，因此，滿身的傷害不曾造成任何些許受傷陰影。

保羅勝過了外來逼迫的傷害，但從教會內部來的掛心事，卻天天壓在他的身上(林後十一 28)，從諸多「掛心壓身」事件中，讓我們從其中來檢視他如何身處同工蓄意加給的苦楚。

弟兄們，我願意你們知道，我所遭遇的事更是叫福音興旺。以致我受的捆鎖在御營全軍和其餘的人中，已經顯明是為基督的緣故。並且那在主裡的弟兄多半因我受的捆鎖就篤信不疑，越發放膽傳神的道，無所懼怕。有的傳基督是出於嫉妒紛爭，也有的是出於好意。這一等是出於愛心，知道我是為辯明福音設立的。那一等傳基督是出於結黨，並不誠實，意思要加增我捆鎖的苦楚。這又何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此，我就歡喜，並且還要歡喜(腓一 12~18)。

保羅切切想念有愛的腓立比教會，並且向他們報告他在監獄捆鎖中的景況。在身繫囹圄的艱苦環境之中，又受人為的傷害。這些攻擊者並不是單獨的個人，或是偶然碰頭的少數，而是教內結成的一黨人。他們借用「聖工」的成效，不但

作為造成私人黨錮的籌碼，而且也用來作為打壓同工、攻擊同工的利器。他們不是信奉異教的信仰逼迫攻擊者，也不是內部變質傳另一種福音的假使徒，而是同樣地傳得救福音的內線工人；他們似乎也擁有一顆為福音真理賣力拼命的熱忱，夙夜匪懈地奔波於宣道的途中。但是，在事實上，他們工作的動機是無底私慾的野心，他們工作的目標是營造個人的權勢範圍，他們這一黨人對保羅的景況相當熟識，利用保羅為福音被鎖鏈捆綁下監的期間，再增加他肉身捆鎖以外的苦楚。真是雪上加霜，倍增苦楚。

保羅與他們之間，並不是本質內涵的歧異，而是個人風格的不同。這一黨不誠實的人，可能是保羅團隊裡的老手，這批人可能對使徒保羅所作的聖工，感到壓迫與受限；他們也可能是另一傳福音的團隊，他們把保羅當成競爭的對手，現在，保羅為基督的緣故被下監，他們趁著保羅不在場之便，大發熱心，大加籠絡人心，造成勢力，贏取威信。

他們出於嫉妒分爭的宣道事工，竟然也產生了莫大的功效。真神的作為實在奇妙：主耶穌所託付的使命大於祂所差遣的使者，真神的權柄超越過傳遞信息的執行者，並且聖靈的能力突破了各形各樣傳福音者的心理景況。基督的福音真理就是這樣被傳開了，或是假意，或是真心。福音的宣揚與宣揚者的品質之間，並沒有絕對的因應關係。保羅深知箇中真理實相，因此他不陷入虛浮現象的競逐場上。在閻冥牢房中的保羅，面對著這一批出於嫉妒、分爭、結黨、心不誠實的同道工人，以及他們蓄意加給捆鎖的苦楚，仍然能夠走上歡喜又歡喜的路上。

在此，我們看見保羅身為光明之子的磊落胸襟與深邃的屬靈洞察力。現在，他身在牢獄，或被拷打，肉體傷痕；或終日面對徒壁，孤單寂寞。在隔絕無助的處境之下，久而久之，犯人常常會陷入自憐、自卑的漩渦裡，甚至於在自己內心世界裡織出牢不可破、自怨自艾的縛繭，以前

堅強的信念可能因此軟化，往日生命的信仰也可能動搖。面對著當前無法排除的苦楚，一串串的「為什麼？」不時湧上心頭，衝擊著脆弱的思潮堤堰，當心堤崩潰之時，就開始怨天尤人，易怒、猜忌也相伴而來，接著是人格的扭曲乖戾，被迫妄想症、猜忌懷恨、悲歎怨憤。但是在捆鎖中的保羅，不但完全沒有染上受刑人的「症候群」，他還比一般的自由人更加放懷，他完完全全以基督及祂的福音為生命的焦點，因此，同道工人在他個人身上所加給的傷害，不但沒有凝聚成陰影，他反而看到基督被傳開了，為此，他就歡喜，並且還要歡喜。

只要注視著基督，同工公然的蓄意傷害竟然以福音被傳開的歡喜收場。在此我們看到：受傷而不見陰影。

2. 逼人至死地的受傷陰影 —— 「原來不是仇敵」的意外與「不料是你」的驚愕與挫傷（詩五五 1~23）

一提起大衛，他英勇俊俏的身影馬上呈現在我們眼前，為了救回羊羔而追獅捋鬚，打死獅與熊；為了不忍心神的名被辱，以機弦甩石打死當世巨人歌利亞。他是位合乎神心意的國王，神也藉由他的手，成全了祂應許亞伯拉罕國度的疆域。但是，在他剛毅的身軀之內，我們從《詩篇》五五篇中看到了他那纖細受傷害的心靈。以下將從這段經文「詩五五 1~23」來探詢他走出受傷陰影的蹤跡。

在此我們看到作詩的大衛，他的性情是多麼的纖弱，很容易被感覺與情緒拖著轉。屋漏偏逢連夜雨，無情暴力的敵對者竟是他從前的知心朋友，在瀕臨死亡深淵的窘迫急難之下，他毅然進到神的面前，放懷地向祂禱告、懇求、哀歎、唉哼（詩五五 1~2），聲聲嘔心，句句瀝血。他整

讓我們一同積財寶在天上！期待您的愛心奉獻！

文字傳道基金

請多為此項聖工代禱並認捐奉獻，願主賜福大家！

聖靈月刊的印製、郵寄費專戶、文字傳道基金，期盼您的真心支援。



(2008/01/01 起至 2008/4/30 止)

戶名

財團法人 真耶穌教會台灣總會

帳號 00201261

註明

奉獻文字傳道基金

詳情可洽總會財政處 04-22436960

個人已經瀕臨全然崩潰的境地：「我心在我裡面甚是疼痛；死的驚惶臨到我身。恐懼戰兢歸到我身；驚恐漫過了我。」（詩五五 4~5）

其實啊！他的四周並不見一人，只是往日「仇敵的聲音」、「惡人的欺壓」（詩五五 3），這些已經過往的事物，現在竟然凝化成受傷的陰影，鬱鬱悶悶地罩著他那纖弱的心靈，往日纏結凝滯的傷害陰影，現在竟帶來心靈的疼痛與死亡的驚惶，他整個人的存在早已被恐懼與戰兢所摧殘撼動。

在這種惡魔式受傷陰影籠罩之下，從他本身所呈現出來的唯一出路是：「我說：但願我有翅膀像鴿子，我就飛去，得享安息。我必遠遊，宿在曠野。（細拉）」（詩五五 6~7）。這是無助弱者的上策：逃！逃離開那傷心的現場，躲藏起來，與外界隔絕，愈快愈好，遠遠地到那不被人看見，也看不見人的曠野，盼望能夠因此得享安息。這樣的解決辦法，神人以利亞曾經應用過，再稍後，神的先知耶利米也曾經想過（耶九 1~2）。寫到這兒，作詩的人似乎細細長長地在皮紙上拉了那麼一條可充作歇息的細線（細拉），忖度著「得享安息」的來臨。

原本以為在「細拉」之後，可以得享遠遊的安息。那知，在無人的曠野裡，受傷陰影的凌虐仍舊伴隨。在獨處時，不但沒有走出受傷的陰影，它反而變本加厲地活現出來。之前，只是感覺到逼人窒息「仇敵聲音」與「惡人欺壓」的高壓陰影，現在成了震撼掃蕩的「狂風暴雨」，並且化成一幕幕歷歷於眼前的映像：「我在城中見了強暴爭競的事。他們在城牆上晝夜繞行；在城內也有罪孽和奸惡。邪惡在其中；欺壓和詭詐不離街市。」（詩五五 9~11）

在人的盡頭之處，昇起了對永生主的依賴吶喊：「主啊，求祢吞滅他們，變亂他們的舌頭！」（詩五五 9 上）。滿城滿街的罪孽和奸惡、欺壓和詭詐，強暴爭競的惡者晝夜在城牆上繞行，善良的人無處藏身，在處處絕境之下，一

方面，「我必速速逃到避所，脫離狂風暴雨。」（詩五五 8），另一方面祈求神重行「巴別」神蹟，變亂他們的言語，使惡人們「從那裡分散」，停止！不再作惡事（參：創十一 6~9）。

等他逃到「避所」，並且全然信賴永生主之後，他驚愕地發現：「原來不是仇敵辱罵我，若是仇敵，還可忍耐；也不是恨我的人向我狂大，若是恨我的人就必躲避他。不料是你；你原與我平等，是我的同伴，是我知己的朋友！我們素常彼此談論，以為甘甜；我們與群眾在神的殿中同行。」（詩五五 12~14）。當他發現這個殘酷的事實之後，他整個人已經崩潰了，在「原來不是仇敵」的意外與「不料是你」的驚愕與挫傷之間，他早已抓狂到不能自制了。他不禁喃喃地道出「雙願」：「願死亡忽然臨到他們！願他們活活地下入陰間！因為他們的住處，他們的心中，都是邪惡。」（詩五五 15）。此地此時（hic et nunc），他以往存在的價值內涵元素已蕩然無存，在自我釋放之際，他把自己和知己朋友化成的敵人，一併交在永生神的手中。可拉黨叛逆的史蹟在眼前重覆演出，他看到了摩西一再「俯伏在地」（民十六 4、22、45），他也看到了神「創作一件新事」：在地開口與合閉之間，一切的罪孽叛逆從會中全然埋沒陰間，剎那間，呼號、逃跑、天火、燒毀瀰漫全地（參：民十六 30~35）。

悠悠然彷彿從夢中清醒了過來，四周闐其無人，凝聚為陰影的傷痕從他的身上一一剝落，受傷的陰影也漸次萎縮而變小，再次萎縮而消失。霎時，他又回到「祈求」的原點（詩五五 1~2、16），他發現了那個原本不製造陰影的本我，從此，不再撫著傷痕、盯著瘡疤，也不讓這些傷害漸漸凝結成為陰影。現在，他已經學會了完全倚靠神，把他的重擔卸給耶和華，並且相信神必撫養他；祂也永不叫義人動搖（詩五五 22），至於那些對他造成傷害的人與事，也把他們一併交在永生神的手中：「神啊！祢必使惡人下入滅亡的坑；流人血、行詭詐的人必活不到半世，但我要倚靠祢。」（詩五五 23）

三. 如何走出受傷的陰影？

1. 一般的具體措施

首先，我們照樣提供似是老生常談的標準答案。只是礙於執行，只要行得出來，它永遠奏效，那就是直接走到神面前，進到祂的懷抱裡。在眾光之父的裡面，是沒有轉動的影兒（雅一 17），只要你能進到永生神的懷抱中，在祂光明潔淨的境地裡，一切陰影自然銷蹤。要進到神面前的路徑，還是眾所周知的：讀經、禱告、唱讚美詩。可藉由參加聚會獲得，也可以找尋可可靠的屬靈前輩，請求援助，或與清心禱告的同儕，作屬靈交通，一齊讀經、頌詩，同心跪在永生神面前，傾心吐意。

在走出受傷陰影的過程中，受傷的人常常一時不能明白，也不能洞見受傷背後之因由，但是，在這段煎熬的過程中，一定要把自己交在永生神的手中。否則，在抱怨神與憤恨人之後，常會作出自暴自棄的自我毀滅性動作，這就落入了魔鬼所設的網羅裡（提前三 7）。

2. 向永生神哀聲呼求

當展現真神末世經綸的七印依序被揭開之時，在揭開第五印的時候，我們看見一群為了神的道而受到傷害的人，他們不向人喊冤、叫苦，而是向神大聲呼求。他們哀求的呼籲，不但得到「安息」（太十一 28~30）的應許，而且蒙賜白衣；穿著它，坦蕩蕩然地「從大患難中出來」（參：啟六 8~11，七 13~17）。

從大患難中出來的人，他們已經勝過各樣的傷害。受害的傷痕猶在，但是不形成陰影。他們不但不被幽冥的陰影所網綁，反而能夠「在神寶座前，晝夜在祂殿中事奉祂。坐寶座的要用帳幕覆庇他們。他們不再飢，不再渴；日頭和炎熱也必不傷害他們。因為寶座中的羔羊必牧養他們，領他們到生命水的泉源；神也必擦去他們一切的眼淚」（啟七 15~17）。身置如此的屬靈境地，何患受傷陰影之有無？！

►在走出受傷陰影的過程中，常常一時不能明白，也不能洞見受傷背後之因由，但是，在這段煎熬的過程中，一定要把自己交在永生神的手中。



3. 怎麼走入陰影，就怎麼走出陰影

人怎樣走進自己所投射的受傷陰影裡，他就要怎樣自己走出來。正被受傷陰影籠罩的人，是不得以強制的方式，硬生生地要把他從陰影中拉拔出來；也不得以取悅誘導的方式，把他抱出陰影的轄區，這些都是行不得的。刻意的壓抑、被迫的強制、代替性的逃逸，這都不是根本解決受傷陰影的上策。粉飾的平靜，當身心處於順境之時，或許還壓得了一時，一旦處於較軟弱的時刻，壓抑的情緒終將爆發出來，原本的陰影再加上受壓抑的陰霾，這時的陰影該是更深更沉了。

「走出受傷的陰影」是一項個人性的屬靈爭戰，在這場戰役中，那個陷在受傷陰影中的人要自己站立起來，靠主穿戴全副軍裝，親自出征。只要求靜默站著，看神為我們爭戰的紅海畔早已遠去（出十四 10~20），現在是站在水流滔滔漲過兩岸的約但河畔，若不靠主踏出信心的第一步，那就要站在約但河外，永遠進不了迦南地囉！

那些在大患難中向神哀聲呼求的人，他們是自己「從大患難中出來的」，他們曾經被大患難所壓制，被受傷的陰影所蹂躪，但是現在他們因為「曾用羔羊的血把衣裳洗白淨了」（啟七 14），所以現在有能力自己走出那患難的煎熬陰影。

這些人得勝的源頭是羔羊的血，他們在大患難中得到了一件白衣（stole），這原本係指著王公貴族及上流人物所穿之衣（參：可十二 38；路二十 46，十五 22）。它並不是受洗時人人皆得賞賜的稱義白袍（himation）。從大患難中出來者所穿的白衣是經過火洗之後所得的賞賜，並且他們要自己動手，用羔羊的血來洗淨，在此就明白的昭示了我們這末世後代的人，要靠著主的救贖作自我裝備，自己走出受傷的陰影，做得勝的人。並且直到末日，「可得權柄，能到生命樹那裡，也能從門進城。」（啟二二 14）

下期
主題
預告

基督徒的 休閒生活

休息是為了走更長遠的路。人都需要休息，就像勞動的機器也需要暫時停下來維修。然而，休息並不是指著睡覺，而是包括一切可以讓人身心得到舒緩的休閒活動。一般人，休閒時可能會盡情放縱自己，去做一些遊走道德與法律邊緣的活動。但是，對於身為基督徒的我們呢？休閒時，是否也包括了讓信仰暫時休息？還是依舊是信仰生活的一部分？

1. 休閒的選擇
2. 基督徒如何休閒
3. 休閒與身心健康
4. 宅男與乾物女
5. 休閒與生活

4. 體會神的旨意，作更高層面的反觀

經過了火洗之後，靠著恩主的憐憫救贖，不但沒有被患難所吞噬，也沒有被受傷的陰影所矇蔽。仍然站立得住，並且得以進到真神與羔羊的寶座前。此時此地的靈層已經被提昇了，因此能夠站在更高的屬靈境界來觀照萬事萬物。在此事上，保羅為我們作了美好的見證：「屬靈的人能看透萬事，卻沒有一人能看透了祂。」（林前二 15），因為屬靈的人擁有「基督的心」，正如在十字架上主耶穌看到十字架下正在侮蔑、傷害祂的人，祂不但沒有反應出「仇人相見，格外眼紅」的對抗心態，反而以更高的屬靈觀點來看待他們，為他們的無知代禱。

《詩篇》七三篇的作者亞薩也為我們傳達了類似的消息。他親身經歷到極惡之人的昌盛安順，神的百姓竟喝盡了滿杯的苦水。這個是非倒置的現象化成了陰影，在他的心中盤旋迴盪，他不禁高聲喟嘆：「我思索，怎能明白這事？眼看實係為難！」就在走投無路的絕境中，他「進了神的聖所，思索他們的結局」（詩七三 17）。他從更高層次神的聖所往外一看，整個的景觀與斷事的價值觀全然改變了，從屬神的層面所看到的恰恰與在世俗人間的相反。現在，他看見了真相，他也脫離了往昔自縛的陰影（詩七三 18~28）。

對於這一層道理的體認與實踐，「約瑟的苦難」（摩六 6）是為典型。經過一連串的「哭了」（創四二 24，四三 30，四五 2、14，五十 17）之後，他體會了神的旨意，並且作更高層面的反觀，在更高屬靈層面的反觀中，結束了兄弟間互相投射的道道陰影。

5. 負主軛、學主樣，得享安息

屬靈成長的最後目標是「得以長大成人，滿有基督長成的身量」（弗四 13），當我們有了基督的身量之後，我們就能像保羅作出如此的宣告：「從今以後，人都不要攪擾我，因為我身上帶著耶穌的印記。」（加六 17）。在此之時，我們就能全然回應主耶穌的邀約：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」（太十一 28~29）

四. 結論

世上無人能走出自己的影子，否則「形影不離」這句古老的諺語，也將成為荒謬之論了。當你的心靈受到傷害之時，如果把這個傷害納為個人存在的要素之內，那麼這個傷害將與你的存在共生，最後終將成為你生命的一部分，在不斷凝聚的傷害之下，終有一天，這些等同於你生命元素的受傷痕跡將映像出拂不去的陰影，終身隨伴著你，籠罩著你，你也永遠無法走出這個受傷的陰影。

主耶穌帶來的真理使我們得到真自由。當我們受到「惡人」與「仇敵」傷害的時候，靠著主的訓誨，我們或「不與他們作對」或「為他們禱告」，他們的傷害永不會凝結成悶死人的陰影。

萬一像保羅一樣，遇上了蓄意攻擊毀謗的同工黨團；或是猶如大衛一般，碰巧趕上了變質知心摯友的毒害，在實施一般性靈修項目之後，若尚有餘蔭，當向永生神哀聲呼求，靠著主的救贖大能，在大患難中做得勝的人，而能自己走出受傷的陰影，並且得以體會神的旨意，作更高層面的反觀。最後，能長成基督的身量，與主同負一軛，有主的樣子，得享無受傷陰影的永遠安息。

