

# 如何擺脫苦惱怨恨

作者  
譯者

威爾森·吉姆  
童仁

## 目錄

前言	
譯者的話	
如何擺脫苦惱怨恨	威爾森·吉姆
人的憤怒	托羅索路·威爾森·希琴
不被傷害	托羅索路·威爾森·希琴
約束舌頭	克里斯·維拉喬斯
回顧	威爾森·吉姆

## 前言

近二十年來在許多退修會和聖經討論會上，本書的第一部份「免除苦惱怨恨」和「饒恕別人」已經發表過多次。千百個錄音磁帶已經在國內外廣泛的流傳。幾年前我的長子，道格拉斯請他的秘書克里斯拉莫爾斯將這份錄音磁帶打印成文稿。此後經過編輯校訂，將這份文稿複印了一千份小冊子。從那時以後已經印刷了一萬四千份。絕大部份發給需要的人。我十分感激索斯格里納德斯對這一版本所作的專職編輯工作。對這一版我又增加了四篇文章，因為第一，它們是相關的，第二，文章較短，它們自己不需要裝訂分發，第三，這些文章內容都罕被教導的主題。

希琴威爾森托羅索路是我們的女兒，艾拉拉特托羅索路的妻子，以及耶然與梅西的母親。她是一個基督徒工作者，她在埃及八個月，在土耳其大約五年。

克里斯維拉喬斯在猶他州普羅渥籍著開始經營他的家庭書店，使我們的工作開動起來。他還是基督教牧師協會的成員，但他的主要的職務是在猶他州，美國福克市的一所教堂任牧師並在猶他州聖經研究院任教。

## 譯者的話

這是一本小書，但它是偉大的。它可以培養你們成為有教養的人。如果你們按本書所說的途經引導自己，你們可以和你們周圍的人相處得很好。如果你已經習慣於本書的原則，那麼你們就將獲得金錢難以買到的精神財富。這種精神財富將使你們沒有苦惱怨恨和沒有罪過，於是，你們可以渡過幸福，安寧長壽的一生。

本書的書名提出人類社會一個重大的命題。人類社會應該建立什麼樣的關係呢？互相除掉苦惱怨恨、互相饒恕。這些原則不僅應該用於家庭學校而且應該於社會的各種組織機構以及世界各個國家之間。如果這些原則能在人類社會的各方面獲得教育，重視並實施，世界將沒有罪惡暴力和戰爭。人類的偉大理想將要實現。

我已從本書中學習很多。我又除掉了我的苦惱怨恨。我已從本書受益非淺。如果本書能再中國出版發行，它將是給中國人的一件重大的禮物。中國人將學習它實踐它的原則，他們將從其中獲得益處。我很感激本書作者威爾森先生，因為他為中國做了許多好事。

### 如何擺脫苦惱怨恨

威爾森·吉姆

一切苦毒，惱恨，忿怒，嚷鬧，毀薄，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。你們該效法神，好像蒙慈愛的兒女一樣。也要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物，獻與神。（以弗所書四章三十一節—五章二節）

上段經文，指示我們除掉一切苦惱怨恨。在我們討論如何以及為什麼要這樣做之前，我們應了解我們一切行動的基礎是按照基督耶穌在十字架上為我們所做的榜樣。我們一切的行動都要效法神。

在舊約全書中，有一個女人，她的名子的意思是快樂。她的姓名是拿俄米。她和她的丈夫，兒子們從以色列搬遷到別的地方去。可是她的丈夫死了，而且緊接著十年內她的兩個兒子都死了。關於此事她對她的剛守寡的兒媳們作了些評論。

舊約全書路得記第一章十三節：「我為你們的緣故甚是愁苦，因為耶和華伸手攻擊我。」為了確定誰有權更加苦惱怨恨，她進行了比較。

在舊約全書路得記第一章二十節—二十一節中：「拿俄米對他們說：不要叫我拿俄米（就是甜的意思），要叫我瑪拉（就是苦的意思），因為全能者使我受了大苦。我滿滿地出去，耶和華使我空空地回來。耶和華降禍與我，全能者使我受苦。既是這樣，你們為何還叫我拿俄米呢？」

她的苦惱怨恨指向上帝。上帝奪去了她的丈夫；上帝奪去她的兒子們，她根據這個來反對上帝。在以上三節短文中她五次認為上帝對她的苦難有責任。

現今有許多人喜歡這樣。他們不僅苦惱怨恨，而且享受苦惱怨恨。他們相當喜愛它，而且靠它來生活。如果除掉它，他們就不知道該做什麼——他們就沒有生活的目的。他們喜歡苦惱怨恨。

我們知道世界上有的人喜歡這樣，我們還知道在教會裏也有這樣的人。當某人苦惱怨恨時很容易被發現。你可以在他的眼睛裏和臉面上看到——甚至如果是青年人，你可以在他們的嘴上看到，當他們微笑或大笑時你都能看得到。他們苦惱怨恨，你就能看到它。當他們聲明他們沒有苦惱怨恨時你亦能聽到它。從他們說話的聲調中你可以聽到。苦惱怨恨是中心，並可滲透到各種事物之中。

在聖經中除了拿俄米外還有苦惱怨恨的人。實際上只有很少的人。例如約拿是一個有苦惱怨恨的人。主對他說：「你因這棵蓖麻發怒合乎理麼？他說：我發怒以至於死，都合乎理！」（舊約全書約拿書第四章第九節）

他想他有權憤怒他心裡想。「我喜歡憤怒。上帝啊！你饒恕人是錯誤的。我不要你饒恕人。」

某些人喜歡堅持某些事物來反對另外的人。可是以上的經文要求？我們去掉一切苦惱怨恨並保持一顆溫柔的心。這裡有一個問題，一個人可能同時有同情心、仁慈、溫柔的心及苦惱怨恨嗎？這些都是內心的態度。根據定義一個人想溫柔必須有一個柔軟的心。苦惱怨恨亦是在

心裡。但是在內心裡不會有兩種不同的，對立的狀態。

保羅說去掉一切苦惱怨恨，並且互相憐憫，仁慈。所以必須清除苦惱怨恨。但是在去掉它以前，需要知道它是什麼——以及它在那裡。

當別人具有苦惱怨恨時相當容易看出來。但當苦惱怨恨在我們自己身上時，就不容易看到。所以了解聖經對這個問題的定義十分重要。

讓我們設想一個基督徒犯了罪。例如，他說了謊話。當他說謊話時他感到有罪呢？或者他感到苦惱怨恨呢？回答是有罪。當我們犯罪時，我們感到有罪。這是簡單明白的。現在讓我們設想某個人說了些關於這個基督徒的謊言，並在全城散佈。現在他感覺如何——有罪還是苦惱怨恨？

有罪是當我們犯罪時我們所感覺到的。而苦惱怨恨是當別人得罪我們時，我們所感覺到的。苦惱怨恨的確切定義指向別人的行為。如果我們犯了法，我們將感覺有罪，知道我們需要坦白並且拋棄我們的罪行。

我們可能不坦白認罪，並不是因為我們不知道要做什麼。但是對別人的罪過我們做什麼呢？苦惱怨恨總是基於別人的罪過——不論是真實的或者是想像的。

首先考慮想像的罪過。對某人所說的話，我們可能多次感到苦惱怨恨，而實際上他並沒有說。過去我們所聽到一個錯誤的報告，現在我們還在苦惱怨恨。我們等待他無法履行的道歉。為了某件他未做的事，他沒有說對不起，因此我們在未來的一生中將繼續苦惱怨恨嗎？

許多有苦惱怨恨的人未能設想一種可能性，即他們所苦惱怨恨的是一種想像的罪過。就苦惱怨恨所涉及的事而言，其他人的罪過經常是真的。對於試圖從苦惱怨恨解脫出來的人來說，認為別人的罪過是真的可以接受，只要他去掉他自己的苦惱怨恨。

但真正的罪過又怎麼樣呢？有許多有苦惱怨恨的人，他們真的被攻擊他們的人傷害，那麼我們如何對待真的攻擊呢？

苦惱怨恨建立於與我們有某種關係的罪。所關心的並不是罪過如何嚴重，而是和你的關係接近的程度。例如在伊朗，伊拉克，薩爾瓦多或哥倫比亞發生很大的道德敗壞的事，我們如何呢？我們閱讀它，但我們並不感到有罪，我們閱讀它，但我們並不感到苦惱怨恨，我們可能驚奇萬分，但我們並不感到有罪，我們並不感到苦惱怨恨。然而，那些壞事是可怕的罪，而且真的有人犯了那些罪。所以它不是依賴於罪過的大小，而是根據那個人和我們自己的關係而定。苦惱怨恨常指向與我們親近的人。

誰是可能的候選人呢？回答很簡單：父親、母親、兄弟、姐妹、丈夫、妻子、兒女、男朋友、女朋友、室友、頂頭上司、直屬部下、同事、合伙人以及其他親屬——祖父母、伯父、叔父、舅父、姑父、姨父、和其他人。甚至有許多人對上帝有苦毒。

對於和我們自己沒有直接相關的人所幹的壞事我們並不苦惱怨恨。苦惱怨恨基於和我們密切相關的人的罪過，並且他對我們幹了某些事。它可能是較小的事。它不必是大事，它必須與我們密切相關。他檢起自己的襪子嗎？沒有。你能為此事苦惱怨恨嗎？不，完全不會，但是如果他做了五千次，那將如何呢？

你可能認為你有權苦惱怨恨。但是聖經沒有給任何人權利去苦惱怨恨。本文說免除一切苦惱怨恨。

又要謹慎，恐怕有人失了神的恩。恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫衆人沾染污穢。（希伯來書十二章十五節）

這裡說明苦惱怨恨好像是根。這種根藏在地下，難以發現。但是，當人行道被挖時，根的存在就具有顯明的證據，。

這種根做其他的事物。你看不到根的事實並非意味著他們不在那裡。並非意味著你永遠看不到他們。他們吸收養料，他們並非停留在根

的狀態。最後他們生長出來。

根所生長的果實和根有直接的關係。蘋果樹的根為我們提供蘋果。假如是毒根，它將產生毒果。

上述經文所要闡明的。要當心以免任何毒根發展起來造成混亂，污染群衆，這意味著使許多人沾染污穢。你會看到苦惱怨恨滲透到教會中嗎？苦惱怨恨像燎原之火可以滲透到全體信徒之中，它能滲透到工作場所和宿舍。為什麼是這樣呢？某人決定擴散其惡果。他苦惱怨恨。讓伯來書的作者對此警告我們。他說當心失去主的恩典。當你讓它發展時，苦惱怨恨發展起來，沾染許多人。它使許多人沾染污穢。

如果一個人心裡保藏苦惱怨恨許多年，他將發生什麼事情呢？對他的身體有什麼影響？他可能身體有病嗎？設想他對家庭某個成員有苦惱怨恨。他保持在心裡他沒有將苦惱怨恨擴散。他沒有沾染污許多人——他只是把它保留在心裡。當他保留在心裡若干年後，他終於開始感到痛心。他求助於醫生，而醫生說“你是對的，你是有病。但是你的病不是我所醫治的那種病。我送你到另一種醫生那裡去。”

於是把他送到精神病醫生那裡。精神病醫生同意並說“你真的有病了。我了解你為什麼有病。你的病是因為你二十年來對你的父親苦惱怨恨。這許多年來你將它保留壓制，它在你的內部腐爛。你將這種毒保留內部，這種酸在內部使你的身體生病。因此我要你去做的是你要回到家中並把它分給你的父親。為什麼將它保留在心中而且生了病？讓它擴散出去。讓另外的人都生病。

因此世界上有兩種解決的辦法，在心裡保留苦惱怨恨，使自己生病，或許讓它出來並將這種病向周圍擴散。上帝的解決辦法是棄掉這種毒根。除掉它。但是這需要上帝的恩典。每個人必須知道主基督耶穌是能做到的。他是恩典的源泉。

基督徒不應該使用世人對苦惱怨恨的解決辦法。當基督徒模彷世人的辦法時，他們有兩種不幸的選擇。聖經上說除掉一切苦惱怨恨，你不要將它保留在內部並且你不要將它擴散。通過上帝的兒子將苦惱怨恨洩給神。

你們心裡若懷著苦毒的嫉妒和分爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。這樣的智慧，不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。在何處有嫉妒分爭，就在何處有擾亂，和各樣的壞事。

(雅各書第三章十四、十五、十六節)

當我在海軍軍官學校是一個年青的學員時，我認為我觀察到的小人之心與妒忌會隨著年齡而消失。我認為你的軍階愈高你將愈成熟老練，妒忌之心也將隨之減少。然而，當我年齡漸長我發現妒忌更為嚴重。苦惱怨恨累積起來。除非對它有解決的辦法，人們隨著年齡的成長苦惱怨恨並未減少。隨著年齡的增長人們的苦惱怨恨也增加。它愈來愈糟糕。

如果你心懷妒忌，將產生壞事。它不是從天上掉下來的。它直接來源於陷阱，它來源於撒旦。各種壞事從這種態度產生。我們有一個真正的問題，這是顯而易見的。我們將如何免除苦惱怨恨呢？

在我們除掉苦惱怨恨之前，我們必須了解我們是苦惱怨恨的。如果我們是苦惱怨恨的，我們如何清楚知道我們是苦惱怨恨的呢？

絕佳判別的方法一個是：苦惱怨恨記憶詳情。在你的生活中你有數千次談話，絕大部份你都忘記了。但是有一次五年前發生的談話，你記得每一個字，以及他的語調和他的聲音每一個曲折變化。你確切的知道發生了什麼事——這說明你是苦惱怨恨的。

某人可能反對，並說對一次極好的說話亦可能具有很美好的記憶。這可能嗎？是的，但並不。為什麼是這樣呢？因為回憶，回憶再回憶可以幫助記憶。人們對於好事並不經常反覆思想。但是他們對不幸的事

則多次反覆思考。我會對處於離婚過程中的某些人提出相當多的忠告。我會知道某些人自從他們結婚以後，他們的生活是幸福的。但是在離婚時，他們未能記憶某個快樂的時刻。他們所能記憶的是他們已經發生的轉變。他們苦惱怨恨。

這並不意味沒有快樂的時刻。這正說明他們只注意他們自己如何正確，而別人如何錯誤。某人對若干年前，當他是一個兒童或青年男女時所發生的事能清晰詳細的記憶，這種記憶是關於譴責另外某個人的，那麼它是一種苦惱怨恨的跡象。對於苦惱怨恨的解決辦法就是除掉它。

有一次在得克薩斯州達拉斯市的時候，我有一個很好的經驗。一個星期六的晚上我在一位老朋友的家中演講。因為我準備到得克薩斯州去，我給幾個人寫了請帖，這幾個人是我在其他時間在不同的地方認識他們的，結果他們都來赴此演講。

我的主人要求我講一講苦惱怨恨，我作了這樣的講話。後來一對夫妻來看我。他們是八年前我在華盛頓州普爾曼時認識的。那位妻子來見我並說“我們已經結婚八年。結婚第一年我對我的母親很苦惱怨恨，我把它宣洩給我的丈夫。我們結婚的第一年真是可怕，因為我對我母親的苦惱怨恨，讓我丈夫來分擔。”

於是她告訴我七年前我的關於苦惱怨恨的講話，使她丟掉了她的苦惱怨恨。有一天她看到另一個女人，這個女人真的怨恨她母親。她想“我能幫助這個女人。我能與她分享所有共同的經驗。我到她那裡去與她分享這個經驗。我未能記憶任何詳情。我所能告訴她的只是我。以前記性但我現在已經記不清那些詳情”主已真正關心她的苦惱怨恨。

另一次我給結婚者教授四周的課程。我在報紙上登出廣告，但不知道何人將出席參加。一個女人來了，她是由一位醫生介紹來上課的。她進來後，使我大吃一驚，老實說在我一生中還未有見到比她更苦惱怨恨的人。她有四十年積累起來的苦惱怨恨。那天晚上她丟掉了她的苦惱怨恨並約定次日在我工作的書店裡來見我。她來到書店，我認不出她了。她顯得大不一樣。我剛在那天晚上以前遇到她，現在她的心裡是清潔的。

問題是什麼？為什麼我們不除掉苦惱怨恨呢？如果說謊話，我能坦白承認並且可以饒恕。為了除掉苦惱怨恨我必須把它置於我自己的心中。我們需要在我們自己的心底明白我們苦惱怨恨。然而，我們卻常被引誘去查看攻擊我們的人。查看他們的所作所為。這對苦惱怨恨的人是很自然的。為了除掉苦惱怨恨，在我坦白承認和拋棄它以前，我必須認為它是我的問題。

但是你說“我沒有苦惱怨恨。我只是容易受傷害。”但是痛心受傷害很接近於怨恨不滿。你知道直接的怨恨不滿是什麼嗎？你也許會說：“它不是苦惱怨恨——它是痛心受傷害的感情。”但是痛心受傷害與怨恨不滿之間有密切的關係。某人受傷害，他就怨恨不滿。在怨恨不滿與苦惱怨恨之間有另一種密切的聯繫。怨恨不滿可以轉變為深度的苦惱怨恨。

苦惱怨恨正是怨恨不滿的結果。它已變得腐敗和發臭。當它保留在心中時，它就更糟。

苦毒與憎恨的連系繼續下去。苦惱怨恨和憎恨之間有聯系，並且在憎恨與謀殺之間亦有很清楚聖經的驗證。我要說的是受傷害可導致謀殺。某些人可能反對，認為這種教導太強硬了。但是這教導的可信性來源於聖經。

我們要做的是讓苦惱怨恨造成的惡果明顯的呈現出來。有苦惱怨恨的人必須首先認識到他是有苦惱怨恨的，其次認識到這是一個極大的罪過，再者，講理的人不處理這種罪過，他們認為這是別人的罪過。魔鬼說“好的，當他停止說謊時，或者他停止做這個或那個時，或者他說他抱歉時，那麼你就感覺好些。”

但是假若他不停止呢？假若他決不停止呢？因為另一個人堅持他

的罪行，在你未來的一生中，你將繼續苦惱怨恨嗎？這是毫無道理的。你可能會說“我將原諒他，當他說他抱歉時，但是他說他抱歉以前我是不會原諒他的。在這以前我有權利苦惱怨恨。當他說他抱歉時，我將原諒他，而且所有的事將告一段落。”你築起這個苦惱怨恨的牆，有一天他來了，並對你說“我很抱歉”現在你可能原諒他嗎？不，因為苦惱怨恨是不會原諒別人的。為了饒恕這個人你必須在他說他很抱歉之前做好預備。如果在他說他很抱歉之前你就準備好饒恕他，那麼你的饒恕並不依賴於是否他說他很抱歉。換句話說，你可以單方面決定消取苦惱怨恨。至於別人做什麼那並不重要。

前面我會提及苦惱怨恨好像來源於別人的罪過——真的或假想的。這僅說明它如何出現。實際上苦惱怨恨是一種能單獨存在的罪過。有苦惱怨恨的人決定苦惱怨恨，但是你說“不，他得罪我，當他說他抱歉時，所有的事就此了結。”但是這個不是真實的。

我所知道的情況是已經向他作了抱歉，而他仍然苦惱怨恨。假使罪犯已經死了，已不可能進行道歉。我知道一個極其苦惱怨恨的人，他的苦惱怨恨是指向他的已死多年的父母。但苦惱怨恨並沒有死去。苦惱怨恨只是苦惱怨恨的人自己的過錯，和另外的人無關。

有一次我到華盛頓州州立監獄去探訪其中的囚犯。那是聖誕節前後。我在那裡花費了大約六個小時。那天下午我在重刑犯區，討論並教授基督福音的教義。

有一個人問到如何向罪不可赦的罪犯。我想他真的對傳福音的有興趣，所以我就和他談論這個問題。然後我到輕刑犯區，看管區和其他場所渡過那段時光。那天晚上我回到重刑犯區，心理想到我可以講苦毒這個問題。我估計那裡可能有某些苦惱怨恨的人。

那個問基督的人下午問了我一個另外的問題。他說“殘枯毒打你三歲兒的某人，你怎能消取一個毒殘仁毒打你三歲兒子的人的？”於是告訴他如何做，然後我說“你知道當你丟掉你的苦惱怨恨時，你可幫助這個人不再毒打其他兒童。”

他說，“不，這家伙無法挽救了”

我說，“肯定的，他能”

“不，不”

“為什麼不能”

“他不再活在人世了。”

這個囚犯已經將他謀殺。因為他對他的三歲兒子的所作所為，他已經將他謀殺。這就是他為什麼呆在監獄內的原因。即使他已經將這個人殺死，他仍然苦惱怨恨。換句話說，報了仇，表明了自己的苦惱怨恨，並不能丟掉苦惱怨恨。因為主基督耶穌死而復活，只有在上帝面前懺悔才能將它除掉。這是唯一的解決辦法。

我們不要保留它並且我們不要將它擴散給別人。我們要做的只有一件事，就是，把苦毒當做極大極壞的罪去譏悔，我們必須持之以恆地認罪。

有一次我在加利福尼亞州蒙特雷市美國海軍研究學校演講。有一個聖經的教師具有很大的聲望。他在海軍中是一位前線指揮員，但是他忽略了對一個潛水艇。他沒有對一個潛水艇進行指探，他很苦惱怨恨。我講了對過失和苦惱怨恨的懺悔，他完全被我說服。他來看我並且他丟掉了這種苦惱怨恨。第二天上午他的妻子對我說“我得到一位新的丈夫。”他曾經對海軍有苦惱怨恨。但是那是他自己的過錯而不是海軍的過錯。

賈愛梅(Amy Carmichael)稱在她的一本書中提到一句話：一滿懷的甜水，雖然突然搖動，不可能溢出一滴苦水。如果杯中裝滿了甜水，並搖動它，什麼東西將濺出杯子呢？甜水。如果你把它用力的搖動，將發生什麼事呢？更多的甜水將溢出來。如果某人將它裝滿了甜水，另一個人將它搖動，將溢出來什麼呢？甜水。搖動不可能將甜水變成苦水。其他的事情具有相同的道理。

搖動只能將已經在容器內的東西溢出來。如果你把它裝滿了甜的和光亮的，你將它搖動，則甜的和光亮的將溢出來。如果你將它裝滿了蜂蜜，則蜂蜜將流出來。如果是酸醋流出來，這證明什麼呢？它說明已經在容器內的是什麼。換句話說許多苦惱怨恨不是基於其他人的所作所為。它是我們自己是什麼和做什麼的結果。

許多年前，我在我們的臥室內桌前工作。我的妻子貝西在床上看書。我的事進行得不太順利，貝西對我講了一些事。我轉過身，讓她來做這件事。這樣做很不屬靈。她驚奇的看著我，站起來並離開臥室。我坐在那裡進行考慮，“她不應該說這件事。看她說什麼。注意，注意，注意。”我這樣思考大約十分鐘，可能更長些。我對貝西有些苦惱怨恨，但她做的一切只是搖動杯子，使杯子內的東西流出來。

如果我裝滿了甜的和光明的東西，它就不會出現不同的東西。我坐在那裡並考慮她所做的事。我能較好的理解，因為我已經學習了關於苦惱怨恨的真理。但我仍然考慮關於她的過錯，”因為指責別人是一種享受。多年來有些人就是這樣做的。

我在這裡坐了一會，於是起來並走到我的床前跪下並說，“主呀，只是我一個人的錯誤。那是我的苦惱怨恨，我的罪過。我來懺悔，拋棄它，請饒恕我吧！”

我站起來並說“但是注意她說什麼”我又跪下來“上帝，對我所做的事我很懊悔。我承擔責任。這是我的罪過並且只是我自己的罪過。”

我從跪下站起來並說“上帝，你和我都知道誰真的有錯誤。”我再跪下。我跪下四十五分鐘直到我可以站起來並且不再說“注意她說什麼。”

我現在記不起來她說什麼，並且我想不起來我在桌前做些什麼。我記不起來詳細的情形。現在我回憶起來的事只有我站起來。但我亦知道如果我不會謹慎對待苦惱怨恨的話，我將確切的知道她曾說的是什麼。這就是苦惱怨恨的本性。

為了除掉苦惱怨恨，我必須認為它是壞事，這是罪，而且只是我個人的罪。我不要通過別人說他很抱歉來消取我的苦惱怨恨。如果別人認輸或者死了，我就不能除掉它。只有稱它為反對神聖的上帝的罪過，並且認罪接受饒恕才能使我將它除掉，沒有任何其他辦法可行。

困難的是讓我的眼睛看不到他的罪過。但是事實卻是我認為這是他的問題，而實際表明並不是他的問題。如果這是他的問題，那麼我心中就充滿了甜蜜的喜悅和輕鬆愉快，就沒有苦惱怨恨，那麼我應該會關心那個人。

我可能會說“這個可憐的傢伙！注意他幹什麼。如果我做這樣的事，我將感到非常可怕。他一定真的感到可怕，我想我將去幫助他。”如果那不是我的嚮應，那麼表示我有苦惱怨恨，而且這將是我的罪過而不是他的罪過。

我相信這種罪過是使這個國家復興的主要障礙。當基督徒開始懺悔他們的罪過時，他們將能饒恕其他人的罪過。

### 饒恕別人

你們每個人若不從心裡饒恕你們的弟兄，我的天父也要這樣對待你們了。（馬太福音第十八章三十五節）

主基督耶穌在這裡講話，他教導他的追隨者要行饒恕之道，我們中絕大多數人都曾經歷過某人到我們這裡來要求饒恕，有時候我們也請求別人的饒恕。

對這樣的要求有幾種通常的回應，有一種你最經常聽到的是“沒有什麼要饒恕的”現在這種說法好像很通情達理。但真正的並非如此，它是一種拒絕饒恕的方法。

你請求饒恕你的人完全清楚的知道你需要饒恕。但是他們通過唱高調說“沒有什麼需要饒恕的。”以此來避開你的要求。但聽起來很仁

慈。但實際卻不是這樣，這對其實是一種拒絕饒恕的方法。

有時他們說“好了，你可以得到饒恕。”他們這樣說是因為他需要這樣做，但這不是出自他們內心的話。但是上述經文要求出自內心的饒恕。換句話說上帝知道誰是真的饒恕，誰是假的。上述經文也告訴我們上帝將用同樣的方法來對待我們，除非我們從心裡饒恕我們的弟兄。上帝沒有要求我們說對的話。即使你可以讓在你面前的人相信，你卻不能鑑察人心的神相信。上帝知道你什麼時候從你的心裡饒恕了你的弟兄。

當我們犯了這樣的罪過時，我們不能隱瞞上帝，對上帝我們的心是敞開的。如果我們拒絕饒恕別人，那麼他完全清楚。他了解我們的罪過，他確切的了解聖經裡關於饒恕的教導。

關於我們的天父將如何對待我們，聖經是怎樣教育我們呢？

那時彼得進來，對耶穌說“主呀，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？”（馬太福音十八章二十一節）

他認為他問的是一個涉及道德的問題。

耶穌說，“我對你說，不是到七次，乃是到七十七次。”  
（馬太福音十八章二十二節）

當耶穌這樣說你認為他的用意是限制在七十七次嗎？我們要計算嗎？神允許我們保留別人做錯事的記錄嗎？

任何時候某人計算次數，他已經延長了饒恕的時候。那麼這不是真正的饒恕。如果你出自內心來饒恕你的弟兄，每一次他得罪你，都好像是第一次。

耶穌關於某些事情的教導，如把另一個臉亦轉過來，人們錯誤的應用這個教導。他們說“對的，我將讓他打我的另一張臉，但是如果他打我三次，我將把他打倒在地上。”

當耶穌教育我們把另一個臉亦轉過來讓他打，他是教育我們要誠心誠意這樣做。耶穌設想其他人得罪你，他設想其他人錯七次，七十七次或者四百九十次，但是如果你要計算，那麼你就不是饒恕他。

天國好像一個王，要和他僕人算賬。才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。

那僕人就俯敬拜他說，主阿，寬容我，將來我都要還清。那僕人的主人，就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。

那僕人出來，遇見他的一個同伴，欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說，你把所欠的還我。他的同伴就俯伏央求他，說，寬容我罷，將來我必還清。他不肯，竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。

衆同伴看見他所作的事，就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。

於是主人叫了他來，對他說，你這惡奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不應當憐恤你的同伴像我憐恤你麼。主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。

你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。

（馬太福音十八章二十三至三十五節）

當我們渡過死亡的關頭而獲得生命時，我們被饒恕了，而且被免去的債是巨大的。當我們成為基督徒時我們受到無條件的饒恕。它是一種禮物，我們在沒有附加條件的情況下接受了它。現在有條件的饒恕和無條件的饒恕兩者之間是不同的。

當我們重生時，我們接受了無條件的饒恕。像在寓言中饒恕了巨大的債務一樣，它是偉大的饒恕，在歌羅西書三章十三節中說：

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕。主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

那麼主是如何饒恕我們呢？告訴我們要無條件的去饒恕像我們自己被饒恕的那樣。但是突然間遇到欠我們的債人，我們採取有條件的饒恕。要記住天父如何對待那種人，他的行為像寓言中的惡奴一樣。

免我們的債，如同我們免了人的債。（馬太福音第六章十二節）

主指示我們如此禱告。但是我們反對，說：“上帝呀！我不願意按這種辦法被饒恕。如果我按自己饒恕別人的辦法來被饒恕，我麻煩可大咒”

按指示進行祈禱的基督徒其實是祈求有條件的饒恕。在馬太福音第六章十四節中，正好在主禱告之後，耶穌說“你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。”這是真的嗎？這是主耶穌所說的話。

某人可能反對，說“怎麼能這樣呢？我們已經受到無條件的饒恕。而現在耶穌說如果我饒恕別人的罪過，我的天父也將饒恕我。如果我不饒恕別人的罪過，我的天父將不饒恕我的罪過。這聽起來，對我像是有條件的饒恕。”

這裡為什麼是有條件的。他說當我們死裡逃生，我們被饒恕免去一大筆債。於是我們得到很清楚的指示我們要饒恕別人像我們自己被饒恕一樣。我們無條件的被饒恕而且告訴我們要無條件的饒恕別人。

如果某人無條件的饒恕別人，他不會有任何問題，在祈禱中他這樣說“主呀！饒恕我吧！像我饒恕別人一樣。”當然這種饒恕是無條件的。對於基督徒照指示做的，這裡將沒有矛盾。當饒恕不是按照它接受時同樣的方法來延伸時，這似乎是矛盾的。這是不饒恕人的僕人所出現的問題。他被饒恕後他改變了立場，不願意饒恕別人。

這是一句有力的話“你們每個人若不從心裡饒恕你們的弟兄像我從心裡饒恕你們那樣，我的天父也要這樣對待你們了。”如果不饒恕別人，我可能需要自省自己是否清楚重生得救。

倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄。他若不聽，你就另外帶一兩個人同去，要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。若是不聽他們，就告訴教會。若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。  
我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁。凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上，同心合意的求甚麼事，我在天上的父，必為他們成全。因為無論在那裡，有兩三個人奉我的名聚會，那裡有我在他們中間。

（馬太福音第十八章十五至二十節）

倘若你的弟兄得罪你，你就去，當只有他和你在一起時，指出他的錯誤。他若聽你，你便得了你的弟兄。

你說“好的，這好像不會發生。我已經試過了。他得罪我，我很惱怒，我去了並指出他的錯誤，但我並沒有把他爭取過來。”這是因為你沒有從心裡饒恕他。許多人無法理解這段經文，因為他們不能領會用這種方法待人。“你如何能向一個得罪你的人說他如何得罪你，卻期待把他爭取過來。他將為自己辯護。”

為什麼他要為自己辯護？因為有人指責他。但是如果某人懷著從衷的饒恕，那麼其結果將不是指責。

如果改正他去見他錯誤的人，帶有某種苦毒怨恨或者批評的靈去見他，我保證他將不會被爭取過來。改正他的錯誤的人不能在這種情況下去見他。當我們先從心裡饒恕了他，我們才能見他，如果不是從心裡饒恕他，我保證他不會悔過。如果他聽我們的，這種饒恕不是依賴於他

的悔悟。我們就得了一個弟兄。

但是如果他已經被這樣接待，他還不聽，我們可以和一個或兩個其他人（在他們心裡饒恕別人的人）一同前往，事情通常不是這樣發生。

某人帶著譴責前去，接受譴責的人為自己辯護，不願和好。另外兩個聽了一面之詞的人被召來，支持那個糾正者的立場。這樣一來，如果犯錯的人他們回到最初改正別人錯誤的立場上。他們都不能取勝。

每個人都應該從心裡饒恕別人仍拒絕悔改，這顯然是他的問題。如果他拒絕聽我們的，那麼教會必須站出來講話。當然教會亦要滿懷真情感去饒恕別人。

有些教會認為他們執行神聖的教會紀律。其實他們不算執行紀律，因為他們缺乏他們去見這個人，對他猛攻，他拒絕接受。他們找到另外的兩個或三個人，他們去再次對他猛攻而他又拒絕了他們。於是教會把他趕走，但在心裡沒有饒恕。然而教會紀律的目的之一是讓做錯事的人悔改自新。

如果他拒絕聽教會的。他將像異教徒或稅吏那樣被對待。但我不相信主耶穌真的對待他像對待異教徒或稅吏一樣。在較早的馬太福音第五章中，耶穌告訴我們像天父那樣公平的對待正義的和非正義的人。

他告訴我們愛我們的敵人，即使當我們像異教徒或稅吏那樣對待他們，那仍然是愛的款待。這意味著把他們作為基督教團契以外的人來看待，並且從內心裡饒恕和愛他們。只是那些拒絕悔改的人並不想要那種從心裡延伸出來的神聖的饒恕。因為上面的教導，彼得才問引至上面寓言的問題。“我應該饒恕我的弟兄多少次？”“愛不計算人的惡。

”（哥林多前書十三章五節）愛不計算欠帳。你們中有些人在婚姻中曾聽到像這樣的聲明。丈夫或妻子可能說“你總是這樣做，你從不那樣。”這是什麼意思？某人計算欠帳。聖經說決不能這樣做。當某人增加了他的罪過時，他的罪過記錄保存下來。但饒恕並不這樣做。

當耶穌說“你在地上被捆綁，你在天上亦要被捆綁。”他的意思是什麼？這是講基督教教會以主基督耶穌的公義實施充滿真情實意的饒恕。他們按主基督耶穌告訴他們的去做。那麼他們根據他的話做出決定，主基督耶穌尊重這樣的決定。

因為教會按某種機械的方法托入一個公式，主耶穌不尊重它。如果按主基督耶穌的特性和愛行事以及相信饒恕的人作出決定來管教不願意悔改的人，上帝在天上會尊重它。

有許多基督教斷章取義的引用經文，「你們中間有兩人在地上，同心合意地求什麼事」，這段經文和教會的紀律和饒恕弟兄有關。這段經文適用於在耶穌所說的故事和彼此所問饒恕多少次的問題。所以當兩個或三個人奉主基督耶穌的名聚會，主耶穌與他們同在的。這經文也和饒恕得罪你的人的決定有關。

你們能看到這和苦惱怨恨之間關係。苦惱怨恨是真正無法饒恕。因為某些人對我作某些事，我是不會饒恕他們的。當然苦惱怨恨不認為它本身就是罪過，它只能看到別人的罪過。

在某種意義上說饒恕是單方面的。基督耶穌在我們悔改之前就完全饒恕了我們。直到我們接受了它，它才變為有積極的意義。但是上帝在天上並沒有等到我們悔改後才生氣。祂並沒有等到悔改之後才除去苦惱怨恨。在我們做的正確之前，在他心裡已經饒恕了我們。上帝是單方面的饒恕我們，他要求我們對任何曾經得罪我們的人實行單方面的饒恕。我們考慮別人對我們做了些什麼或說了些什麼。實際上，整個饒恕的事與別人的言行都無關緊要。

當一位基督徒已經從心裡饒恕了別人，他所關心的人是過去曾經得罪他的人，他並不關心他自己。但是我們卻像彼得“真的，主呀！我將饒恕他七次，但是如果他犯了八次，他將遇到真正的麻煩。”

但是真正的饒恕是不計算的。如果你有一種傾向在家庭內或家庭外進行計數的話，很可能你不饒恕別人。耶穌說他的天父將不饒恕我們

每一個人，除非我們從內心裡饒恕別人。從心裡饒恕你們的弟兄。

“好的，在我心裡我不會饒恕別人。”那麼誰需要饒恕呢？

那個需要饒恕的人是一個不仁愛，懷恨，有壞態度，妒忌或諸如此類的人。你不能同時具有這兩方面。你不能在心裡不饒恕別人並同時在主裡。

有可能在你的心中不饒恕別人而且你仍到教堂去唱讚美歌。但是它卻是假的，唱讚美歌是虛偽的。你能讓人們唱讚美歌，但是當人們是純潔的，你不需要使他們唱讚美歌。人們將由衷地唱讚美歌。為什麼呢？因為他們具有純潔的心。

在主裡喜樂而唱歌與為了得到喜樂而唱歌之間有很大的不同。某些基督徒每個星期日都到教堂去，並從唱讚美歌中獲得歡樂。當他們停止唱讚美歌時，他們的歡樂亦就終止了，這是因為在他們的心中有不純潔之處。

我們都喜歡認為我們是好人並認為別人有問題。可能不是如此。設想你有缺乏饒恕別人問題的人。

如果一個基督徒在他心裡能饒恕別人，不論別人的錯誤如何或者別人得罪他多麼嚴重，他都能歡樂。

因為你不贊成他們的生活方式，當你需要嚴格的對待他們時，你將如何表示你能饒恕他們呢？它不是真的那種困難。如果你在心裡已經饒恕了他們，不管你是如何嚴格，他們都將知道。根據你的聲調他們就能知道。人們能分辨出來什麼時候你愛他們。他們能分出來什麼時候你嚴格是因為你苦惱怨恨，或是出自於愛是你必須搞清楚一件是你在談話中的態度。你不必顧慮他們如何接受。其結果是主的事。他們可能不接受，但他們知道有其中的不同。

有一段時間，我會需要嚴格的對待某人。三十一年前有一次某人在前一年三月向主坦白講清楚自己的問題。自從大學二年級開始他就是一個基督徒，但是當他到大四那年時，他真正將自己的罪對付清楚與神和好。畢業後他要求住在我們家中與我們一起度過一個夏天。我們將小孩搬到別的房間，讓他搬進我們家中。他先回他的家，然後回來，六月份他把他的所有的東西都搬進我們的家。我的妻子正哄孩子睡覺，我和他坐在客廳裡。我問他的近況。他說“不太好。”

“是你以前同樣的問題嗎？”

他說“是的”

“同一個女孩嗎？”

他說是同一個女孩。

我問他是否記得上帝三月的時候多麼驚人地饒恕了他。

他說“那是驚人的。很大的喜樂與平安。”

我說“好的，他能再作一次。現在讓我們祈禱。你可以悔過，承認錯誤，然後被主更新。”

他說“不要。”

我說，“這是眞的。”

“是的，我知道。我已經看過它的發生。我知道他將再作一次，但是我還是沒有準備好。”

我說，“好的，我不認為你理解。你沒有選擇的餘地的自由。你知道的很清楚。你現在必須擺脫罪的影響。”

他說，“不，我將在去做，但不是現在。”

“好的，我想我需要告訴教會你生活在罪惡之中。”

“我私下告訴你的事，你將告訴教會嗎？”

“我不知道這是秘密，我不知道你將告訴我什麼事，我不知道你將不告訴我後將不悔改。上帝告訴我把這件事告訴教會，因為我們無法與你交通。我們不與你一起吃飯。聖經告訴我們對任何一個自稱是弟兄的私通者該做些什麼。教會不是很神聖，他們可能會因為我說別人閑話而將我趕出教會。然而聖經告訴我去報告教會。我亦將報告基督徒軍官聯盟，他們會保持冷靜。他們將很快的把你送走，這不是開玩笑的。”

他很憤怒。

我說，這裡還有另外一個問題。“在哥林多前書第五章中，它告訴我們不要與你同吃飯。我們不允許和自稱是信徒而不道德的人交往。任何人自稱是弟兄並過著這樣的生活。我們不能和他一起吃飯。但是你要我不服從上帝，因為你不願意悔改。你要我在你尚未悔改時和你一起吃喝並建立弟兄姐妹關係。你已經把你的東西搬進來，因此你可以在這裡過夜。如果你在明天早起還不向上帝講清楚，我要你早飯前離開這裡。並且我不要你與我妻子或孩子說話。”

他很憤怒。

我說，“我很愛你。你知道我很愛你。你可以因背罪對付清楚整個夏天住在這裡。但是明天上午你不能在這裡吃早飯除非將罪對付清楚。”

他知道我愛他，並且我不是惡意反對他。他知道這種愛是真的。如果帶著某種怨恨惡意說同樣的話，那就完全錯了。

在早飯前他向上帝對付了自己的問題。他整個夏天都住在這裡。所以饒恕和神聖的紀律是協調一致的。如果紀律存在，並不意味著這裡就沒有饒恕。

獨自與上帝在一起度過光陰並清理內部。如果對其他任何人有任何不饒恕話，那就從心裡饒恕他。上帝將很快把你們放在重要的事業上並和他在一起。上帝會很快饒恕你們的。

## 人的憤怒

托羅索路·威爾森·希琴

和華對該隱說：你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？

你若行得好，豈不蒙悅納？

(創世記四章六節)

某人剛好撞壞了你的汽車，你憤怒。他十六歲並且開快車。你對這個小青年憤怒，對所有現在的青年憤怒，以及對讓這種不負責任的人到街上開車的體係憤怒。某個基督教走來阻止，告訴你不要發怒老火。好的，這真是夠受，更糟的是，老聲常談！他說話容易。聖經上說你可以發怒。耶穌發怒把做生意的人趕出聖堂。無論如何把憤怒埋在心裡那並不好，真實的比虛偽的好。

繼續找藉口和辯護。你企圖使你自己相信憤怒是可以的。我猜想我們都會聽到和很喜歡使用這些藉口。如果某人愚蠢到指出上帝不要我們生氣，我們可能一起把他氣進去（可能也把他變為我們生氣的理由）

有些人對你認為微不足道的小事發脾氣（即那些不會給你造成煩惱的事）：辦公無效率，某個人在路上擠進來並找到停車的地方，一位丈夫把他的襪子丟在地板上，一位妻子總是遲到。這些讓人生氣的事，是不是讓人很驚訝？

另一些人可能對更正義的事憤怒如世界饑餓，流產，戰爭，缺乏公民權，或者歧視。有許多其他的理由能使人發脾氣，這些理由就像指紋一樣，可以具有很濃的個人色彩。但引起我們發脾氣的不管是什麼，聖經中已有若干關於憤怒的確切教導。

最經常使用的辯護之詞是聖經說可以生氣。是的，事實上，它是說“憤怒”（以弗所書第四章二十六節）。但人們經常就此而止。他們忽略了其次的那一部份，它說“卻不要犯罪”。基督徒經常對第一部份做的很好，但對第二部份則有小的欠缺。這句經文又對這命令加了第二個的條件“不向含怒到日落”。

還有其他的聖經經文，可以被解釋成聖經允許生氣。“快點聽，慢點說，慢點動怒……”。這再一次說明如果你不冒火那就是好的。但是再增加下面的句子使主題更明確。“人的怒氣，並不成就上帝的正義。”（雅各書第一章十九至二十節）

那麼或許憤怒是可行的，如果：

- 1) 我們不作壞事
- 2) 我們不帶著惱氣入眠

- 3) 它是上帝的憤怒而不是人的憤怒
- 4) 它可以完成正義
- 5) 它慢慢的來。

如果能滿足以上的條件，你是否感覺到怒氣將會將大大的削減？

耶穌清理聖殿的事是聖經中另一個參考之處。把它用作經文的證明，這是一個微妙的途徑，因為我們的憤怒很少有這樣的正義。然而這段文章並未真的說耶穌是憤怒的，我們可以看到它至少有以上五分之四的條件。

耶穌清理聖殿的憤怒好像是來自上帝，因為其憤怒的原因不是以自己為中心。他是為清潔上帝的聖殿。其結果是正義的。因為它來自上帝，它所以不是罪。這怒氣來得緩慢。如果我們願意，我們可以假設耶穌在日落之前已經不再生氣。

如果我們不把我們的憤怒與耶穌相比，我們可以用「你“不了解”這種生氣的藉口。或許我不了解，但耶穌一定了解。“因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。”（希伯來書第四章十五節）耶穌體恤我們的軟弱，但他並不就此而止；當需要的時候他給我們恩典。

如果我們很世故的話，我們可以說心理上，將憤怒發生來比較好的。壓抑住憤可能會使我們得腐壞。當然如果我們發洩我們的憤怒，其他人可能會出現腐壞。一般人很少想到發生的第三種選擇——將怒氣帶到神的面前。這並不意味著向神發洩我們的怒氣。這意味著向神承認你是憤怒的，如果這憤怒不能成就神的義，你就不要它。按這樣認罪，去掉我們的憤怒，我們可以繼續生活在主的喜樂之中並且沒有人會得腐壞。

聖經只有極少的地方提到在某些情形可以生氣，但是關於一些憤怒的愚蠢和它的罪過，聖經卻講了許多。

“但現在你們棄絕這一切的事，以及惱恨、憤怒、惡毒、誹謗、並口中所出的言語。”（歌羅西書第三章八節）在加拉太書第五章二十節中把“惱怒”列為人的肉體衝動的行為之一。“暴怒的人，多多犯罪。”（舊約全書箴言二十九章二十二節）“性情暴躁的，大顯愚妄。”（舊約全書箴言十四章二十九節）舊約全書箴言中對這個問題有許多金玉良言。

假設現在你已經信服你的憤怒不是來自上帝，你願意將它除掉。你如何開始做呢？最好首先搞清楚你的憤怒從何處來？

善人從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡來；因為心裡所充滿的，口裡就說出來。

（路加福音六章四十五節）

這裡我們所看到的是我們的生命之果是由我們心裡的狀態所產生的。如果我們的心裡是壞的，則洋溢出來的將是壞的。如果是這樣，我們必須採取兩個步驟。首先在舊約全書詩篇一百三十九章二十三節和二十四節中所表示的“上帝呀！求你鑒察我的心，知道我的心思；試煉我，知道我的意念；看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。”我們需要由上帝來考察我們的心。其次，我們要向上帝認罪我們心中的罪。“我們若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”（約翰一書一章七至九節）憤怒將從我們心中消失像販子從聖殿消失一樣。

一旦我們的心是純潔的，我們應該讓它充滿各種美善。真實的，光榮的，正義的，純潔的，可愛的，名譽的以及值得讚美的事是保羅在腓立比書第四章八節提出的少數建議。這也可以定義為我們心的更新（羅馬書十二章二節）。

拋掉所有的憤怒對你好像毫無希望，完全不可能嗎？如果它僅由

我們來完全控制，這個主張是不可能的。感謝上帝，祂並非如此。祂能保守你們不失腳，叫你們無瑕無疵，歡喜站在祂榮耀之前的，我們的救主獨一的神。（猶大書二十四節）

## 接受別人的冒犯，學習不被傷害

托羅索

路·威爾森·希琴

我們從雅各書中知道如果一個人能控制他的舌頭，控制他的身體，他可以稱得上完美。其困難在於許多不完善的人，他們還未學習約束舌頭。所以有些人同時被其他人所說的話傷害。

不僅舌頭能傷害人，行動亦能傷害人。所以不僅我們的朋友和熟人要約束他們的舌頭，他們同樣必須對他們的身體使用這樣的知識。

由於某些理由我們將所有的責任歸咎於冒犯者而不是被冒犯的人。我無意為約束的舌頭找藉口。舌頭必須被控制。但是在舌頭被控制以前，我有權要到受到傷害嗎？在其他人達到完善以前我必須遭受感情上的傷害嗎？對我來說，這是兩個達到同樣結果的方法中較無效律的一個。

我們希望無時不刻人們對我們都這樣好，以致於沒有任何一種情況使我們遭受傷害。這顯然是不實際的。所以我的建議是被冒犯的人要堅強起來。

我建議去做的一種方法是根據耶穌的榜樣提出來的。

他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣；我們也不尊重他。他被欺壓，在受苦的時候卻不開口。

（舊約全書以賽亞書五十三章三節，七節）

我們中任何人處於這種地位，將認為我們有權都受到傷害。如果他們是這樣的，看我還會不會1) 和他們再談話，2) 再對他們好，3) 饒恕他們，4) 或者為他們而死。如果這是我們的主耶穌的反應他決不會走向十字架。他可以自由做主運用神的能力。他是完善的，而我們不是。

你們當以基督耶穌的心為心，他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有 人的樣子；就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上 。（腓立比書二章五至八節）

總之我們應該在以下四個方面具有與耶穌同樣的心：

- 1) 不要抓住你的身份和你的權利不放。
- 2) 到空自己。
- 3) 做一個奴僕。
- 4) 做一個謙卑恭順的人。

帶著這樣的態度我們亦能“因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難。”（希伯來書十二章二節）

通常最親近的人能對我們造成最大的傷害。一個陌生人比丈夫，妻子，弟兄，或姐妹較不易傷害我們。當我們被某個親近的人傷害時，我們對自己說“如果他真正愛我的話，他不會說這樣的話。”

分析這個陳述，它暴露了我們真正所想的是什麼人。我們所想的是其他人缺少愛嗎？他需要如何幫助呢？不，我們所想的是其他人缺少愛如何影響我們。換句話說我們太自負—我們只想我們自己以及別人的行為和自己有什麼關係。

在哥林多前書福音十三章中關於愛有一段特別令人喜愛的文章。它將愛描寫為“…不求自己的益處，不發怒，不計算別人的惡。”

當我們感到受傷害時，這是因為在我們的心裡沒有準備好饒恕別

人。根據饒恕的特性，它是不計算別人的惡。在以弗所書四章三十二節中有一段有名的但很少實踐的文章，保羅告訴我們“要以恩慈對待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了我們一樣。”我們必須饒恕別人正如我們被饒恕的一樣。請記住七十個七次。這是無限的。主饒恕人的能力亦必定是無限的。

可以認為每一個誘惑主都能提供一個出路，沒有理由我們任何人應該再受傷害。我知道我們所說的像是一個遙不可及的目標而許多人將說那是不可能的。但我相信如果主允諾有一條逃脫之路，它將每時每刻都在這裡。

## 約束舌頭

克里斯·維拉喬斯

過去有一次在紐約發生一次磁暴，它造成電話線電路被附近的無線電台發射電波所干擾。其結果在兩個人不知道的情況下，他們的談話被無線電台廣播出去。這是海岸對海岸的廣播節目。

我們在某些時候都會犯有說閑話的罪過。事實上，在許多教會中有許多的閑話令記錄的天使記錄時流淚，上帝很重視並要求我們停止。

保羅在提摩太前書三章十一節中講到說閑話的問題，“女人必須端莊，不說謠言有節制，凡事忠心。”

為了不讓男人認為自己對說閑話的病免疫。保羅給提摩太的第二封向他們講：“預計在末世時‘無親情、不解怨、好說謠言、不能自約、性情兇暴，不愛良善’”（提摩太後書三章三節）

在這兩個例子中保羅使用的希臘文字是 **Diabolos**，從這個類似的字我們引出我們的字惡魔。我們不需要參考我們的聖徒名單去了解誰是流言蜚語的保護人！

**Diabolos** 這個字有時候亦翻譯為譏諷，說閑話是譏諷。從提摩太後書中上面所引用的那一段文章中，保羅將流言蜚語放在一系列邪惡行為的中間，已很明顯的指出流言蜚語的嚴重性。

不幸地，我們經常很難在我們身上發現自己說閑話的。如果我們傳播流言蜚語我們怎樣知道呢？當我們企圖散佈關於別人的消息時，有四個問題來問我們自己，對這些問題的回答可以說明我們是不是在說閑話或譏諷別人。

第一，為什麼我說這個？我的動機是批評別人嗎？我的目的是幫助或是傷害我所談論的那個人？經常當我們分享代禱事項事，我們其實是在說閑話。當我們真正的目的是詆譏某人以便自己佔優勢，我們經常將我們的流言蜚語合理化。如果你發現你自己試圖為你所說的話辯護或為將要說出的關於某人的壞話找藉口，你可能是在說閑話的邊緣。

第二，事情的另一方面是否可能？韋氏字典定義流言蜚語為“散布謠言”。謠言是“未証實的事件”。如果我們所講的事情是未証實的，那麼我們就是傳播流言蜚語。有人曾經說並不是那些說出他們全部知道的事的人造成教會的糾紛，而是那些說的比他們知道的多的人造成麻煩。

第三，向耶穌講這個我將覺得舒服嗎？當我們把關於別人的負面消息傳播給耶穌時，他將如何回答我們呢？很有可能，他反問我們這種流言蜚語對於跟隨耶穌有什麼相關聯？如果跟主分享這樣的的消息你覺得不自在，很有可能這消息不適合與其他人分享。

第四，我是否造就那個聽我說這些消息的人？

查爾斯斯泊奇曾說流言蜚語“放射三種毒素：它傷害說者，聽者和被說的人。我們必須牢記保羅的訓誡”污穢的語言一句不可出口，只要隨事說造做人的好話，叫聽見的人得益處。（以弗所書四章二十九節）

其結論是流言蜚語不謹給我們的生活帶來苦惱，並且能侵害和破壞我們的教堂，我們如何停止流言蜚語這種壞的習慣呢？制止流言蜚語有兩重性：不要把它擴散，以及不要聽它的。

不要鼓勵流言蜚語者。不要很快相信所說的。把談話引向討論某人的好處。沒有任何辦法比這樣做能更快的停止流言蜚語者。

弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。  
(腓立比書第四章八節)

## 反省

威爾森·吉姆

反省是對自己過去的行為和感情進行自我的深思回顧。這種深思回顧使我們集中注意力來考慮些事情並進行自我討論。我們的過去無論遠或近大都是我們現在的行為和感情的起因和說明。反省經常受到鼓勵。甚至當別人不贊成反省時，許多基督徒還照常進行反省。

反省不像是夏日在陽光下散步，它好像是你手中拿著閃爍的燭光走下地牢。你帶著極小的光亮，它具有很長的陰影，模糊的顯露出骷髏，蜘蛛網，和惡劣的令人毛骨悚然的東西。

這些骷髏是我們過去的事，它曾對我們做了某些事，或者是我們曾經做的事，這些事都是羞恥的事。它們亦包括我們的幻想。一個醉心於自我反省的人，他更深的走進這個死的像墳墓一樣的地牢，或者反覆多次觀察相同的骷髏。蠟燭並不是一個好的燭光，並且對這種可怕的令人毛骨悚然的過去它決不是解決的辦法。

迷戀於這種題目的事決不是歡樂的源泉。它是意志消沉的一種原因。它或許是具有憂鬱的，完美主義個性的人意志消沉的主要原因。

### 法官定罪

反省者這樣說：“多麼可怕！”“多麼可惡！”“現在主不要我了。”“如果我是上帝，我將不饒恕自己。”

反省是使人往下走的人，不是往上走的人。反省是控告者，不是定罪者。

在法院的法律中，控告者與定罪者之間是有區別的。控告者是原告的代理人，定罪者是法官。起訴代理人尋找證明有罪，法官判決是否已證明有罪。一旦法官做出決定，審判就結束了。然而甚至當法官說某人無罪時，原告將繼續說某人有罪。

在聖經中，撒旦是控告者，聖靈是定罪者。

### 完善的光

在約翰一書一章五節至十我們可能找到另一種方法來代替具有負面效果的反省。我將引用其中的五節和七節：“神就是光，在他毫無黑暗。這是我們從主所聽見的，又報給你們的信息。我們若在光中行走如同神在光中，就彼此相交，他兒子耶穌的血洗淨我們一切的罪。”

這種光是所有光的源泉。它不是在黑暗中閃爍的燭光。那裡沒有陰影。在雅各書一章十七節中這樣說“各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從衆光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。”

這種光是盡善盡美的，如果我們在光中行走，任何東西都不能隱藏。罪在定罪的顯明出來，罪過立即得到饒恕因為耶穌的血將它洗淨。因為我們在光之中，因為我們繼續獲得洗淨，我們的交情是正常的。順從是認罪和淨化的自然結果。

在舊約全書以賽亞書第六章一節至八節中有認罪—淨化—交情—順從這類極好的例子：

當烏西雅王崩的那年，我見主坐在高高的寶座上。他的衣裳垂下，遮滿聖殿。其上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：用兩個翅膀遮臉，兩個

翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔；彼此呼喊說：聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光充滿全地！因呼喊者的聲音，門檻的根基震動，殿充滿了煙雲。那時我說：禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中，又因我眼見大君王一萬軍之耶和華。有一撒拉弗飛到我跟前，手裡拿著紅炭，是用火剪從壇上取下來的，將炭沾我的口，說：看哪，這炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。我又聽見主的聲音說：我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？我說：我在這裡，請差遣我！

“那時我說：禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，又住在嘴唇不潔的民中，又因我眼見大君王一萬軍之耶和華。

有一撒拉弗飛到我跟前，手裡拿著紅炭，是用火剪從壇上取下來的，將炭沾我的口，說：看哪，這炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。

我又聽見主的聲音說：我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？我說：我在這裡，請差遣我！”

並不是反省使以賽亞意識到他的罪過，那是他在上帝面前使他意識到他的罪過。他在光明之中。關於他的罪過他不能保持沈默；他不能隱藏。當他懺悔了他的罪過他就得到饒恕。當他得到饒恕他已準備好順服。

你可能說你決不會這樣快得被饒恕。或許你感到如此因為譴責者代替了定罪淨化者。譴責者不要任何人被饒恕。

### 行在光中

下一次當你發現你自己傾向反省。祈禱者發現在舊約全書詩篇一百三十九篇二十三節中的祈禱“上帝呀！求你鑒察我的心，知道我的心思；試煉我，知道我的意念；看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。”

向上看，不要看你自己。你不需要尋我罪過，如果你來見上帝以及基督耶穌完全的善行將使你很快的，完全的找到你的罪過並且有一個解決的辦法。對罪過的饒恕和對罪過的壓制是不相同的。反省是尋找回憶過去的罪過的詳情並傾向未來的憂慮。保羅說過去的事可以忘掉，在前面的事要盡力去做，我努力走向目標，去贏得獎勵，那是上帝在天招喚我去爭取基督耶穌的獎勵。耶穌說“不要為明天擔憂，因為明天自有明天的憂慮。一天的憂慮一天就夠了。”忘掉過去並不是壓制罪過，如果過去的罪過已經饒恕。

在光中行走是現在的行為。它不是寓於過去或未來。它聽命於定罪者而不是譴責者。它接受清洗並影嚮順從。