

如何脱离
苦毒



金伟圣 著

脱离苦毒 (如何脱离苦毒)

How to Be Free From Bitterness
Copyright © James I. Wilson

中文简体版
Simplified Chinese Version

未经本单位书面许可，无论部分或全部均不得用机器，电子，复印，录像，录声等任何形式转载，翻制，储存，传送或散播；未经出版者同意，也不得以本书现有出版形式外之任何包装形式，循商业途径租赁，流通或转售。

序文

本文前半部份为“如何脱离苦毒”的指导及作者本人 20 年来在退休会和研经会中辅导“饶恕”的许多真人见证。

已有数百卷有关这些信息的磁带在国内外发行。两年前我的长子请他的秘书，把这些磁带中的其中一卷编写成小册子。经过许多次的校订，迄今已出版了近乎十万册。在此我要向许多帮助我出版本册子的弟兄姐妹表示敬意，感谢他们的编辑和协助。除了这本小册子以外，我还出版了另外 4 篇文章。因为这 4 篇文章很简短，同时又互相关联，就连同本册子一起出版。这些信息通常是较少被教导的。

希望本册子能帮助你，在主里面得着释放与自由，愿神祝福你！

目录

如何脱离苦毒	1
金伟圣 Jim Wilson	
人的愤怒	23
海勒 Heather Wilson Torosoglu	
冒犯	27
海勒 Heather Wilson Torosoglu	
制服舌头	30
克里斯 Chris Vlachos	
内省	32
金伟圣 Jim Wilson	

如何脱离苦毒 金伟圣 (Jim Wilson)

以弗所书第四章 31 节到第五章第 2 节说：“一切苦毒，恼恨，愤怒，嚷闹，毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。所以，你们该效法上帝，好像蒙慈爱的儿女一样。也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物，献与上帝。”

神在这段经文里指示我们要除掉一切苦毒。在我们讨论“为什么”及“怎么样”除去苦毒之前，有一件事是非常重要的，那就是认定 - 有关这个题目的一切行动基础，都必须建立在耶稣基督，在十架上为我们所成就的事。我们一切的作为，都应该效法神。

旧约圣经里有一位妇人，他有一个好名字，叫拿俄米，拿俄米就是“甜”的意思。拿俄米曾经跟丈夫及两个儿子从以色列离乡背景到异乡去谋生。不幸，她的丈夫过不久就去世了。甚至连她两个儿子也在 10 年中先后死了。在她最后一个儿子过世不久，她对她的媳妇说：

“我为你们的缘故甚是愁苦，因为耶和华伸手攻击我！”其实她是在跟她两个守寡的媳妇作比较，为要决定谁更有权力心怀苦毒。

路得记第一章 20 至 21 节说，于是“拿俄米对她们说：不要叫我拿俄米（就是‘甜’的意思），叫我玛拉（就是‘苦’的意思），因为全能者使我受了大苦。我满

满地出去，耶和華使我空空的回來。耶和華降禍于我，全能者使我受苦，既是這樣，你們為何還叫我拿俄米呢？”

她心里对神怀有苦毒。她认为是神把她的丈夫及两个儿子夺走的。在刚才短短的三节经文里，她一再又再地5次埋怨神。认为神应当为这事负责。

今天许多人也是这样。他们不但心怀苦毒，而且还甘心日积月累地培养苦毒的情绪。若没有苦毒，他们反而不知道要怎样生活下去。因为没有活着的目的。所以他们宁愿沈醉在苦毒之中。

我们知道，不但世界上有许多这样的人，连教会里也有这种人。一个心怀苦毒的人，是容易被认出来的。你可以从他的眼神和脸上的皱纹认出来。即使他是个年轻人也不例外。从他的话语、微笑、甚至大笑，你都可以听出来、看出来，他心里有苦毒。即使他坚决否认，你还是可以从他的语气认出来，他的心里怀有苦毒。苦毒是一个人表情的中心，它能蔓延到人的全身肌肉。

除了拿俄米以外，心怀苦毒的人在圣经里还提得不少。譬如约拿就是其中之一。有一次耶和華神对他说：“你因这棵蓖麻发怒合乎理吗？”约拿说：“我发怒以至于死，都合乎理！”（约拿书第四章第9节）他认为自己有权力发怒。“神啊！我就是生气，你饶恕这人是错的！我不要你饶恕他们。”

人就是喜欢得理不饶人。可是我们的圣经却要求我们存怜悯的心，除掉一切的苦毒。问题是，一个人有没有可能在保持善良，怜悯和仁慈心的同时，又心怀苦毒呢？这两者都是内心里的态度。所谓仁慈的心，它的定义就是心里存有温顺和柔和。苦毒既然也是内心状态，这两个完全相反的心态就不可能同时存在一个人的心里。

保罗说，要切除一切的苦毒，而且要彼此善待和怜悯。因此，苦毒非要切除不可。然而在切除苦毒之前，我

们必须先认清苦毒到底是什么，而且承认它的存在。

要看见别人的苦毒很容易，可是要看见自己里面的苦毒，就非常的困难。所以，从圣经来了解这个问题，找出它对这问题的定义，就非常的重要了。

假设，有一位基督徒犯了罪。他说了谎。你认为你有什么感觉？他会有罪恶感吗？还是会有苦毒感？当然答案是罪恶感。毫无疑问，只要是基督徒，他犯了罪，一定会有罪恶感。可是，如果是别人造谣，撒谎、伤害了这位基督徒。那么这位基督徒又会有什么感觉呢？罪恶感？还是苦毒感呢？

我们的罪恶感来自自己所犯的罪。可是我们的苦毒却是从别人得罪我们的行为而来的。可见，苦毒，就是出自于别人对待我们的行为。

我们不会为别人得罪我们的事而认罪。这不是因为自己不知道该怎么作，而是因为我们不懂得面对别人的罪，不会为别人的罪行觉得内疚。只要我们以为别人得罪了我们，不论那是真的，或是自己想象出来的，我们心里就会产生苦毒。

首先让我们谈谈自己想象出来的那种罪。许多时候我们会为了别人说的话心里发生苦毒。其实那个人根本就没说过这种话，而是一个假想。可是我们心里就为他起了苦毒，觉得那个人应该道歉。可是对方根本就不知道，更不必说叫他向我们道歉了！那么，我们是不是要为别人不可能的道歉，心里苦毒一辈子呢？

可惜！很多人就是不能相信，他们是为自己想象出来的事心怀苦毒。这样的人，既然一口咬定，真的是别人得罪了他们。要他们为自己心里的苦毒认罪，就真是难上加难了。

那么如果别人的冒犯是真的，那又怎么说呢？有许多人的苦毒，真是因为别人的伤害而产生的。这样，我们又

该怎么处理这种苦毒呢？

苦毒或多或少，都是一种与你有关的罪。这跟罪的大小无关，却跟这罪离你有多近有关。比方说：在伊朗，伊拉克，萨尔瓦多，或哥伦比亚发生了一些既恐怖、又恶心的荒淫罪行，我们会有什么反应？我们读了有关这些事的新闻，却不会从心里产生苦毒。虽然它的确是一件严重的罪行，可见，苦毒的产生，跟罪恶的大小无关，而是看那件事跟我有没有关系。苦毒是和接近我们周围的人有关。

这些人是谁呢？答案很简单：就是父亲，母亲，兄弟姐妹，丈夫，妻子，儿女，男女朋友，室友，属下，生意伙伴。还有，就是一些亲属。像祖父母，叔叔，舅舅等等。有很多人甚至对神都心怀苦毒。

在我们生活圈以外发生的邪恶，不会让我们产生苦毒。苦毒是跟我们接近的人有关。我们的亲朋好友，做了得罪我们的事。不在于这件事的大小而在于我们和那人的关系。比方说，对方乱丢袜子？一次、两次。没事儿！可是如果他重复了有 5,000 次，你会怎么样？

也许你觉得自己有权向他生气，心怀苦毒。但是，圣经却不允许我们这么做。圣经告诉我们要除去一切的苦毒！

希伯来书第十二章 15 节说：“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫人玷污了。”

这节经文把苦毒称为毒根。根是生长在地下的，我们看不见。直等到它把人行道给掀了起来，你才会知道它的存在，警觉事态严重。

根在暗中做许多的事。你虽然看不见它，却不表示它不存在。更不表示你永远看不见它。它会不断地吸收营养，总有一天，它努力的成果会露出地面。

树会结果子就是因为树根的作用。苹果树的根，叫苹

果树结苹果。同样的，毒根，结的就是毒果。

这节经文就是告诉我们这个意思。要谨慎，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此，叫人给玷污了。你曾经见过苦毒对教会的影响吗？苦毒能像星星之火一样地在会友里燃放，最后烧得不可收拾，毁灭教会。它也会烧毁一个办公室或宿舍。为什为会这样呢？因为有人决心把苦毒散布出去，他想让许多人跟他一样产生苦毒。他纵容毒根冒出地面发芽结果。希伯来书的作者警告我们要谨慎这些事，恐怕有人因此失去神的恩惠。任凭毒根生长的结果，就是破坏，叫很多人受牵连。

可是，一个人如果长期压抑自己的苦毒，把它埋在心里不说出来，又会怎么样呢？它岂不是会教人心里产生问题？教人生病吗？假使一个人为了不影响别人，玷污别人，就把自己对某一个家人的苦毒藏在心里，不说出来。最后，他一定会因为身体的痛苦去看医生，医生说：“不错，你病了，但你的病我治不了，我推荐你去找另外一种医生。”

于是，他就被送到精神病医生那儿去。精神病医生对他说：“对，你真是病了！你的病，是你 20 年来对父亲的苦毒所造成的。因为你一直把它压抑在心里，以至于腐坏了你的肉体。长期藏在你心里的毒根，终于结出果子，使你生病了。何苦呢？我要你回家去，把心里的苦毒对你父亲说出来。要病，就大家一起病吧！”

我刚才所说的，就是世人所用的两种解决苦毒的办法：把苦毒压抑在里面使你生病，或者让它生出来传染四方。而神解决的方法，却是挖出毒根，把它铲除。我们如果要这么作，就需要神的恩典。而恩典的源头，就是主耶稣基督。只有祂才能为我们彻底铲除心里的苦毒。

基督徒不应该用世俗的方法去解决内心的苦毒。如果基督徒要效法世俗的做法，就只有选择那两个无效的解决

办法。圣经教导，要解除一切的苦毒，不可埋藏压抑它，也不可传播它。乃是要借着神的儿子耶稣把苦毒交给父神。

雅各书第三章 14、15 节教训我们说：“你们心里若怀着苦毒的嫉妒和纷争，就不可自夸，也不可说谎话抵挡真道，这样的智慧不是从上头来的，乃是属地的，属情欲的，属鬼魔的。”

当我早年还在美国海军官校当后补少尉见习官的时候，我以为那些同学之间彼此嫉妒和争夺的事，会随着人的成熟而渐渐消失。我还以为，军衔越高的人，就越成熟，就越没有这种缺点。可是随着年龄增长，我却发现人和人之间的嫉妒越严重。原来苦毒是会积累的。除非有办法彻底解决，苦毒是不会随岁月而消失的。相反，苦毒只会越集越深，越来越毒，越来越严重。

任凭苦毒延续下去，最后一定会生出毒果，就是教人去犯罪。因为苦毒不是从上头来的，而是从地底的深渊，黑暗的权势而来。苦毒是许多罪恶的源头。现在，我们既然理解了这个问题有多严重，就应该问：应该怎样铲除我们心里的苦毒呢？

首先，我们需要知道苦毒有一个特点，就是：它会教人记得细节。在你一生中，不知与人对话千万次，大多数的内容，你都不会记得。可是 5 年前的过节，某人说的话，你却能清清楚楚地记得。连他说话的语气、表情、动作等等，你都能记得一清二楚，历历在目。这情况，就说明你有了苦毒。

也许有人会不同意，说：好事情，愉快的对话，岂不是也教人难忘？不错！不过，这种情况究竟是少数。因为，记忆是靠不断地回味、复习、复习、再复习而增强的。可是人们不太回忆美好的事情，却喜欢一再复习不好的事情。我曾经协谈过不少想要离婚的夫妇，其中有一

些，我在他们结婚的时候就认识了。所以知道他们曾经一起渡过不少美好的时光。可是，当他们想要离婚的时候，他们竟然记不起一件彼此快乐的事。他们所能记得的，只有夫妻之间一而再，再而三的不愉快。因为他们彼此都有苦毒。

这不是说，他们从前没有快乐时光。而是说，他们老看自己是对的，却总是看对方的错处！如果一个人非常清楚地记得，别人在他的童年或青少年期所给他的伤害，那就表示他心里有苦毒。唯一有效的办法就是铲除它。

我有一个很好的经历。有一次，在一个星期六的晚上，我要在达拉斯的一个老朋友家里讲道。我事前通知了在达拉斯的一些朋友，邀请他们也一起来参加。

我应那家主人的要求，讲了一篇关于苦毒的信息。当我讲完了以后，有一对夫妇来跟我说话，我从他们结婚时就认识他们了。那妻子告诉我：“我们结婚 8 年了。在结婚的第一年，我对母亲充满了苦毒。几乎每一天，我都为了母亲的不是，向丈夫发牢骚。以至于我们第一年的婚姻生活糟透了！”

她又告诉我说，自从七年前听我讲了一篇有关苦毒的信息以后，她就决心把内心的苦毒除掉了。后来，她遇到一位女士，跟她从前一样，对母亲充满了苦毒。那时她就想，“我是过来人，应该帮助她！我要把我的经历跟她分享。但是，等到我真的要这么作的时候，却发现以前对母亲恶劣的记忆已经消失了。当时，我唯一能告诉她的是：我以前记得很清楚的东西，现在记不得了，主已经帮我解除了”。

又有一次，我在报上登广告，说明我要教 4 星期关于婚姻的课程。有一位妇人经一位医生的介绍就来了。坦白说，我从来没见过像她那么苦的一张脸，在她的脸上显示了积累 40 多年的苦毒。那天晚上，当我讲完了道，她就

立刻决心除掉心里的苦毒，并且约我在第二天到我工作的书店见面。当她一进门，我完全认不出她来了，因为她和我昨晚所见到的人，完全不一样了。一夜之间她就改变了，因为她的内心已经被主洁净了。

我们的问题出在哪里呢？为什么我们不能把苦毒连根拔除呢？如果我撒谎，我们可以认罪、获得饶恕。可是要铲除苦毒，我们就必须先把这些造成苦毒的原因，再次带回自己的心里，强迫自己面对它们。这是我们不肯作的。相反的，我们最大的试探，却是把问题推在别人的身上。“看，都是他造成的！”这是苦毒的本质。要想铲除苦毒，我们就必须先承认，苦毒是我们个人的问题，然后才能向神认罪，并且弃绝它。

可能你会说：“我根本没有苦毒！我只是容易受伤害而已。”但是容易受伤跟怨恨两者的症状是非常接近的。你知道什么是怨恨吗？那“不是苦毒，只是受伤的感觉。”可见受伤害跟怨恨的关系非常密切。某一个人受了伤，他就开始怨恨。此外，怨恨跟苦毒的关系也很密切。怨恨久了就变成深深的苦毒。换句话说，隐藏许久，已经腐烂发臭的怨恨就是苦毒。它隐藏得越久，问题就越严重。

不但受伤的感觉、怨恨、和苦毒之间能产生连锁反应。而且苦毒又跟憎恨有关。圣经很清楚地告诉我们：恨人，就等于杀人。憎恨的确是可以导至谋杀的。也许有人会认为我说得太过份了，但是这是圣经说的。

重要的是，我们必须认清苦毒是一个罪。一个在苦毒里的人，不但必须先要承认自己怀有苦毒，而且要承认苦毒是非常邪恶的。许多人没能对付这个罪，是因为他们认为，苦毒都是对方的罪，而不是自己的罪所造成的。魔鬼会告诉你：“好吧！等对方停止撒谎，等他停止这么做，或是等他道歉以后，你就会觉得好一些。”

如果对方不改呢？或许他永远不改呢？难道你就打算终身为所谓的，别人的罪而心怀苦毒一辈子吗？这根本没道理。你可能会说：“等他道歉以后，我才原谅他。我有权对他心怀苦毒，直到他向我道歉为止。只要他道歉，我就会原谅他，一切都会过去。”因此，你就建立了一道苦毒的墙。假如有一天，他真的来向你道歉，说：“对不起。”的时候，你会饶恕他吗？绝对不会！因为你心里的苦毒是不会轻易放过他的。如果你真的要在那人向你道歉的时候，饶恕他，不如就现在先饶恕他，不要等到他向你道歉的时候再说。因为你这么作，就说明你的饶恕是真的，并不在乎他是不是会道歉。换句话说，你是真心铲除了心里的苦毒。所以你根本就不在乎别人是怎么对不起你了。

刚才我提到苦毒的原因，常常是因为别人做了对不起我们的事。这些可能是真有其事，也可能是出自我们的幻想。不过，不管它是属于那一种，都是表面的原因。苦毒真正的原因，绝对是个人的，根本与人无关。一个人心怀苦毒，是因为他自己对得罪他的人不满，根本不关他人的事。

你会不服气地说：“不，是他得罪了我，只要他道歉，就没事了。”可是这是不对的。

有一些人，即使对方已经道了歉，他们还是不能释放心里的苦毒。甚至对方已经过世，不可能再向他们道歉了，他们还是照样的苦毒不误。我就认识一些这样的人，他们心里真是充满了苦毒。自己的父母已经过世好多年了，他们心里对死去亲人的苦毒，还是死不了。可见，苦毒是那些心怀苦毒之人的罪，跟别人扯不上关系。

有一年，我在圣诞节期间，去瓦拉瓦拉 (Walla Walla) 州立监狱探监。那天，下午，在重重警卫的戒备下，我大约花了六个小时向重刑犯教导神的话，向他们传福音。传

讲关于苦毒的信息。因为我相信他们之中一定有一些心里怀有苦毒的人。

当天晚上，有一位囚犯问了我一个问题，说：“你该如何对那无情凶狠殴打你三岁孩子的凶手，消除苦毒呢？”我告诉了他该怎么做。同时还告诉他说：“你知道吗？当你解除对所怀的苦毒以后，你就可以帮那人从此不再殴打其它的小孩了。”他回答说：“不，不会，这人不会受到帮助。”我就说：“会的，当然他会受到帮助。”

“不，不，不会。”

“为什么不会呢？”

“因为他已经不在我们当中了。”

原来，那囚犯杀了他。当那人殴打那囚犯三岁的小孩时，他就把他给杀了。这就是他坐牢的原因。虽然他把那人杀了，他还是对那人心有苦毒。换句话说，向人出气，铲除不了苦毒。

唯一能铲除苦毒的方法，就是借着为我们死而复活的主基督耶稣，向神认罪，承认自己心里的苦毒是一个大罪。而且认真的悔改。这是唯一的方法。

有一次我在美国加州蒙特律 (Monterey) 市的海军研究所讲道。在场有一位有名的圣经教师。他从前是海军战斗部军官。他当年虽然有资格当潜水艇艇长，却没有被任命。以至于他心里一直存有苦毒。当天听我传讲了有关苦毒及认罪的信息以后，他非常感动，上前来找我。神终于铲除了他心中多年的苦毒。第二天早上，他妻子告诉我说：“我几乎像找到了一个新的丈夫。”他一直对海军部怀有苦毒。但那是他的罪，不是海军部的罪。

有名的福音歌唱家艾美 (Amy Carmichael)，在她的一张叫“若是”的唱碟里有这么一句话说：“一杯满盈的甜水，若是被摇动，决不会溢出半点苦水。因摇憾而溢出的

水，是什么呢？当然是甜水。倘若你很猛烈地摇动它，会怎样呢？它就溢出更多的甜水。”同样，一个心里充满甜水的人，被人摇憾的时候，也会溢出甜水来。摇憾不会使甜水变苦。如果它变成了苦水，一定是因为别的原因。

摇动只能把罐子里原有的水溢出来。倘若你里面充满甜蜜光明，你就会被摇出甜蜜和光明。你若充满蜂蜜，溢出来的就是蜂蜜。倘若溢出来的是酸醋，那证明什么呢？那证明酸醋早就在罐子里了。换句话说，大部份的苦毒，不是别人引起的，而是我们自己。是我们作茧自缚。

许多年前，有一天，我坐在卧室里工作。我的妻子倍西 (Bessie) 当时也在那里阅读。不知怎么，那天我做什么就是不顺利。当时倍西对我说了一句话，我就无缘无故地骂了她一顿。我的反应非常无理，根本就不像一个基督徒。她很惊讶地望着我，然后就出去了。我坐在那里，心里就一直怪他，“她本来就不该说那句话！都是她！都是她！”我就这么怪她，怪了大约十几分钟。原来我对倍西怀有苦毒。她当时所作的，只不过是摇动了我的杯子。把本来在我杯里的东西给摇出来。

我待在那里一阵子以后，就站起来跪在床边，对神说：“主啊！是我有罪。我心里怀有苦毒。是我有罪。我承认我的罪，我要弃绝它！求主饶恕我。”

祷告完了，我就站起来，又开始想，“都是她先这么说的！”于是，我又跪下来认罪，“神啊！我承认自己的亏欠。我应该承担这个责任，这是我的罪，完完全全是我的罪。”说完了，我站起来，可是又跪下说，“神啊！你我都知道到底是谁的错！”。这样反反复复地大约过了四十五分钟，直到我能站起来，并且不再怪她说：“看哪！这都是她惹的！”

如今我已经不记得当时她到底说了些什么，我也不记得当时我在书桌边做了些什么。我忘了所有的细节。我现

在唯一能记得的，就是我站了起来。我知道，如果当时我没有决心铲除那个苦毒，我一定到现在还会清楚的记得她当时所说的每一句话。这就是苦毒的本质。

为了铲除我的苦毒，我必须先承认苦毒是一个罪，而且完完全全是一个自己的罪。对方的道歉不会铲除我的苦毒。即使对方离开我或死了，也不会使我脱离苦毒。除非我承认苦毒是一个得罪圣洁之神的罪，并且领受神的赦免。不可能还有其它的方法可以解决这个问题。

铲除苦毒最困难的部份，就是不去怪罪他人。即使我以为错在对方，还一定要承认罪不在别人，而是在于自己。即使问题真是出在对方，只要我心里充满甜蜜和光明，没有丝毫的苦毒，我也就能坦然的体谅对方了。

那时我可能会说：“可怜的他！做了这样的事。如果是我，一定会很难过的。所以我相信，他现在一定也很难过。我要去帮助他。”相反，如果这不是我的反应，那我心里一定是有苦毒。既然苦毒是我的罪，就更怪不了别人了。

我深信苦毒这个罪，是阻碍我们国家复兴的主要原因。只要我们每个基督徒都能为自己的苦毒认罪，也就能宽恕别人的罪过。

马太福音第十八章第 35 节记载主耶稣的话，说：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”这句话是耶稣向祂的门徒，教导有关饶恕的时候所说的。

我们大家都有过别人向我们认罪请求饶恕的经验。同时，我们也有向人认罪道歉的时候。

当我们道歉时，一般会遇到几个不同的反应，其中最常见的一句话就是，“没什么好道歉的嘛！”这句话，表面听起来好像蛮有恩典，其实这常常是拒绝饶恕的说词。

你向人道歉，因为你想要得到他的饶恕。可是他却转

避话题说：“哦！没什么好道歉的嘛！”他可能真的认为没事儿。可是，多数的情况，那却不是真的。

有时候他们会说：“好吧，我原谅你了。”他们这么说，往往是不得已，或是口是心非。可是，圣经却要求我们要从心里切实的去饶恕人。也就是说，神很清楚谁是口是心非，谁是真情真意的饶恕人。圣经也告诉我们：我们若不从心里饶恕我们的弟兄，神也会如此待我们。他没要求我们说好听的话。即使你的假情假意可以瞒过人，却瞒不了那鉴察人心的神。神很清楚你有没有真的从心里饶恕你的兄弟。

我们的内心是向神赤露敞开的，谁也隐瞒不了神。如果我们拒绝饶恕人，神一定会知道。神不但知道我们的罪过。祂也清楚知道，祂在圣经上是怎么命令我们去饶恕人的。那么神要怎样对付我们的假情假意呢？有关于饶恕，圣经到底是怎样教导的呢？

马太福音第十八章 21、22 节说到：那时彼得进前来，对耶稣说：“主啊！我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”

其实彼得所问的，是一个有关一般道德标准的问题。可是耶稣却说，“我对你说，不是七次乃是到七十个七次。

你想，耶稣是说到饶恕的极限是 70 个 7 次吗？饶恕的次数可以数的吗？我们可以记录别人得罪我们的次数吗？

假使一个人能记得饶恕别人的次数，他就不是真正的饶恕人。假使当你的弟兄得罪你的时候，每一次你都能从心里饶恕他，那么每一次的事件对于你来说，都应该是第一次。

耶稣教导说，若有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。于是有些人就错误应用这一句话。他们会在挨过第一次打的时候说，“好吧！我也让他打我的左脸，不过，

要是他打我第三次，我就对他不客气！”

其实，耶稣讲连左脸也转给人打的时候，祂是教导我们要从心里真正的饶恕人。假使别人得罪了你，而且得罪了七次，七十个七次，四百九十次。你还在计算次数的话，那么你就没有真正的饶恕那人。

让我们再读马太福音第十八章 23 至 35 节。“天国好像一个王要和他仆人算帐。才算的时候，有人带来一个欠一千万银子的来。因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。那仆人就俯伏拜他，说：‘主啊！宽容我，将来我都要还清。’那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。那仆人出来，遇见他的一个同伴欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙，说：‘你把所欠的还我！’他的同伴就俯伏央求他，说：‘宽容我吧，将来我必还清。’他不肯，竟把他下在监里，等他还了所欠的债。那同伴看见他所做的事就甚忧愁，去把这事都告诉了主人，于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？’主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

我们重生得救成为基督徒的时候，就已经被神饶恕了。我们被神免去的债实在是太大了。那是个无条件的宽容和饶恕，是神赐给我们的礼物，是白白获得的。可见，有条件的饶恕与无条件的饶恕是有差别的。

神无条件的饶恕，才使我们重生得救。这是一个很大的饶恕，就跟刚才经文中的比喻一样。歌罗西书第三章 13 节说：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”

主怎样饶恕了我们呢？是无条件的饶恕。主也是同样

要求我们，无条件的去饶恕人。但是，我们一旦当上了债主，就常常对欠债的人有条件了。小心！在那比喻里，天父是怎样对待那无情仆人的！

在马太福音第六章 12 节里，主这样的教导我们祷告，说：“免我们的债，如同我们免了人的债。”

照这么说，假使神真的用我们常常饶恕别人的方式，来饶恕我们，那我们就真的有祸了。

如果基督徒祷告说：“免我们的债，如同我们免了人的债。”他实际上是做了一个有条件的祷告。在十四节，就在主祷文的后面，主耶稣就说，“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”这确实确实是主亲自说的。

也许有人会说，“为什么会这样呢？我已经接受主无条件的饶恕了，现在耶稣却说，倘若我饶恕了得罪我的人，祂才同样地饶恕我；我若不饶恕人的过犯，他也必不饶恕我的过犯。这不明明是有条件的饶恕嘛！”

若是一个人无条件地饶恕了别人，他就不会拒绝「免我们的债，如同我们免了人的债。」这样的祷告。因为他对人的饶恕是无条件的。所以，对于一个遵行这真理的基督徒来说，就不是一个矛盾。而对于一个没有遵行这个饶恕真理的人来说，他就会觉得矛盾。这也就是那个被主人饶恕以后，却不肯去饶恕别人的恶仆的问题。他得了饶恕以后，却拒绝用自己所获得的饶恕，去同样地饶恕别人。

以下是一句很严重的话：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”这意思就是说，我若不肯这样饶恕别人，那么我就该怀疑自己的救恩是不是有问题了。

请我们再读马太福音第十八章 15 至 20 节。“倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一处的时候，

指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄；他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准，若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。”

这一段经文跟我们先前所讨论的比喻一样，都是论真心的饶恕。倘若你弟兄得罪你，你就去趁着他和你在一起的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。

可能你会说，“但是…这是不可能的，我试过。他得罪了我，我很生气。因此，我就去找他，指出他的错，但是完全没有效果。”那是因为你没有带着饶恕的心过去。

许多人觉得这段经文不可思议。因为他们无法用这种方式去见对方。“你怎么可能向得罪你的人指出他的错，而同时又想得着他的心呢？他肯定会觉得被冒犯的。”

那为什么对方要抗辩呢？因为有人在指控他。可是，如果我们是按着这段经文的教导，带着真心的饶恕去，就不会让对方觉得你是在指责他了。

倘若一个纠正者带着苦毒，怨恨或指责的态度去，我可以保证你绝对得不着他。作为一个纠正者，绝对应该是无条件的。你必须先存真正饶恕的心，才能去纠正别人。这个饶恕也不能依据那人到底肯不肯悔改。如果我们不带着真心饶恕的态度去指正他，我肯定他不会悔改。我们必须带着爱心和饶恕过去。若是他接受了，我们就得着了我们的弟兄。若是你抱着这种态度过去，他还是不听，那你就另外带一两个能真心饶恕的人同去。不过，这种情况实际上不常出现。

一般说来，只要有人一去指控，对方就会立刻抗辩，你就得不着他。于是，两个只听过单方面故事的人，也都来一起支持你的控诉，结果，他们也没有办法得着那位被指控的人。

每一个人都必须从心里饶恕，若是对方不肯悔改，问

题就在于他了。若是他不听，就告诉教会。当然，那教会也必须怀有饶恕的心。

有一些教会，仗着这个神圣的圣经教训，自以为是的去执行惩戒。可是，他们的所作所为，却恰恰违反了这教训的精神。他们一起去劝告那个人悔改，那个人拒绝了他们。于是他们又多带了两三个人去，那个人还是同样的拒绝了。结果，教会就按照经文的字意，把那人逐出教会，对那人完全没有存饶恕的心。其实，教会惩戒的主要目的，是为了挽回犯罪的人。

“若是他不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。”我不相信耶稣这句话的意思，真是要我们像对待外邦人和税吏一样的去对待他。在马太福音第五章里，耶稣教训我们要用天父对待义者和不义者的态度，来公平的对待每一个人。

耶稣告诉我们要爱仇敌。即使他们是外邦人和税吏，我们还是要爱他们。即使他们不再是基督徒团契里的一份子，我们还是要以出自内心的爱来爱他们。那些自以为是的教会，他们之所以在执行这个教训的时候有偏差，正是因为他们不肯从心里饶恕那犯罪的弟兄。

耶稣说“凡你们在地上所捆绑的，在天上也要捆绑。”祂说这句话到底是什么意思？祂是说，凡是奉主耶稣的名，行事的教会，应当要怀有饶恕的心。他们凡事按照主耶稣的教训去作。神喜悦这样的教会。

神所不喜悦的，是那些只会死板地照章行事的教会。当一个教会以满有基督性情，和饶恕之爱，去向一位不肯悔改的弟兄，执行惩戒的时候，必然获得天父的喜悦。

许多基督徒喜欢抓住这一节圣经，“若是你们中间有两三个人在地上同心合一地求什么事……”就断章取义。其实，这段经文真正的意思是，要我们同心合意地把惩戒和饶恕放在一起运用。这一节经文正好夹在主耶稣所

说，有关“不饶恕人的恶仆”的故事，和彼得问：要饶恕人几次的中间。可见，“当有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”的应许，一定是跟我们如何饶恕人有关。

现在我们知道，饶恕跟苦毒是相关的。苦毒就是不肯饶恕。我们内心的苦毒，说明了我们不肯放过得罪我们的人。当然，一般的人不会承认苦毒是一种罪，反而会怪罪别人造成自己的苦毒。

所以说，饶恕绝对是单方面的行为。耶稣在我们还没有悔改以前，就已经饶恕了我们。祂并没有等到我们悔改以后，才饶恕我们。神并没有在天上计算我们的恶，也没有累积苦毒直到我们悔改为止。祂在我们还没悔改之前，就已经从心里饶恕了我们。神的饶恕是祂单方面无条件的决定。祂也要求我们无条件地饶恕那得罪我们的人。我们要是老不放过那对不起我们的人，那就证明真正的问题就不是别人，而是我们自己了。

当一个基督徒从心里饶恕人的时候，他所关心的是得罪他的人，而不再是自己了。可惜，我们都像彼得，说「主啊！当然我会饶恕他七次。只要到了第八次，那就算他倒霉了！」

哥林多前书第十三章第 4、5 节说：“爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。”爱是不计较。

真正的饶恕是不计算人的恶。你若老喜欢计算人的恶，你就不可能饶恕他。也许我们曾听过一些夫妇说的话。做丈夫的或妻子说，“你老这么做，就不肯改。”这是什么意思呢？其中一方在计算了。圣经告诉我们绝对不可以计算人的恶。当人不断记录别人的亏欠时，他就是在计算人的恶。而饶恕，却是不计算人的恶。

耶稣说，天父要以我们饶恕人的态度来对待我们。所以让我们从心里饶恕得罪我们的弟兄吧！

假如你说“我心里根本就不想饶恕。那为什么还要我去饶恕那人呢？”要知道，一个不肯饶恕别人的人，就是一个缺少爱，心里充满怨恨和各类类似情绪的人。你不可能一方面不饶恕人，同时又在主里有喜乐。

当然，你可以一面心里不饶恕人，一面继续上教会去唱诗。但是，这都是假情假意，口唱心不和。我们固然可以让这些人唱诗，但是，假使他们的内心清洁，他们就能从心里歌唱，而不需要我们的催逼了。

在主里欢欣歌唱，跟唱诗取乐是完全不同的事。有些基督徒每个主日到教会，为的是唱诗取乐。诗唱完了，乐也完了，因为他们心里不圣洁。

我们都喜欢自认无辜，怪罪别人。且不要先自以为义，也许你就是那个不肯饶恕人的人。

如果一个基督徒心里充满了饶恕，不管别人犯了多大的错，得罪了他，他也照样有在主里的喜乐。

可是，你要怎么样饶恕一个人，他的生活方式不是你所苟同的，同时又可以站稳自己的立场呢？其实不难。不管你的立场是什么，只要你真心饶恕他们，他们就会从你说话的口气里知道你的真心。当你爱人的时候，别人会知道的。如果你坚定的态度是出于苦毒，毫无爱心，他们也会立刻感觉出来。所以呢，一定要当心你沟通的态度。不用担心对方的反应，只要把结果交给主。即使他们不接纳，也会知道我们是真心的。

有时候，我必须对某些人坚定我的立场。31年前，有一个人刚刚在三月份再次的回到主里。他在大学二年级的时候信了主。但是到了大四，他才真的与主有好的关系。毕业后，他希望可以搬到我家暂时住到夏天。于是，我们把孩子们的房间让出来给他。到了6月，他就把他所有的

东西都搬了进来。当晚我太太正在准备让孩子上床睡觉，剩下我们两人在客厅里。我就问他的状况。他回答说：“不太好。”

“是不是老问题？”

他说，“是的。”

“同样一个女人吗？”

他回答是同样的一个女人。

我就问他，还记得在三月的时候，神怎样奇妙地饶恕了他？

他便回答说，“真是太奇妙了，当时我心里充满了喜乐和平安。”

我就说，“那么，神可以再饶恕你一次。让我们现在就一起祷告。只要你再认罪悔改，就能再一次被神复兴起来。”

他回答说，“我不想。”

我就说，“神的应许是真的。”

“我知道，我曾经看过神的作为，我知道他会再饶恕我，但是我心里没准备。”

“我想还没弄清楚！你真的没有选择。你知道，你现就在必须悔改，被复兴起来。”

他就说，“不是现在，我以后会做的，但是现在不能。”

“那，我想我必须告诉教会，你在犯罪。”

“你要告密？”

“我不认为这是一个秘密，我也不知道你会告诉我这件事，更没想到你告诉了我以后，又不肯悔改。神的话告诉我，必须让教会知道。因为我们是不能再跟你一起吃饭，也不能跟你交往了。圣经教导我们要怎样对待一个自称为弟兄，却又犯奸淫罪的人。教会很可能会认为我在散播谣言，而把我逐出教会。虽然这样，圣经说要告诉教

会。因此，我会这么作。他们绝不会不管。他们肯定会迅速的把你开除，这可不是好玩的。”

他发怒了。

我继续说，还有一个困难，“根据哥林多前书第 5 章所说的，我们不能再跟你一起吃饭了。我们也不能跟那自称为基督徒，行为却不道德的人相交。你自己不肯悔改，难道还想叫我不顺服神吗？你不悔改，却又要我跟你一起交通吃饭。既然你已经把东西搬进来了，我就让您在这里再过一晚。要是到了早晨你还是不悔改，我就要你在早餐前搬走，我不希望你跟我妻儿谈话。”

他听了更愤怒。

我说，“我爱你，你知道我真的很爱你。只要你肯悔改，你可以整个夏天都待在这里，和我们有团契。不然，明天早晨你就不能再和我们一起吃早餐、一起交通了。

他知道我爱他，没有因为抓住他的错而想置他于死地。他知道我的爱是真诚的。如果，我在苦毒里恶意地向他说话，那就糟糕了。

结果，第二天早餐之前他就悔改了。整个夏天，他都和我们住在一起。可见饶恕跟神圣的惩戒是符合的。哪里有惩戒，哪里就应该有饶恕。

弟兄姐妹，你要抽出时间单独跟神交通，洁净你的内心。若是你还没有饶恕某一个人，现在就从心里饶恕他。你若真心寻求神，神一定会立刻响应的。因为祂随时都充满着饶恕。

亲爱的朋友，看完了这篇信息，您愿意向神作一个改变自己生命的祷告吗？只要您相信耶稣，向神认罪，接受祂无条件的赦免。祂就会把所应许的新生命赐给您。祂要以大能来铲除你心里的苦毒，释放你的心灵，使你能饶恕那苦害、得罪你的人。祂又要赐给您出人意外的平安，保守你的心怀意念。

请您随着我作这样的祷告好吗：

“主耶稣啊！感谢你，你的话，照出了我心中的苦毒。求你铲除我苦毒的罪，和其它所有的罪。你今天怎样用无条件的爱来饶恕了我，求你也让我用你的爱去饶恕那得罪我的人。求你改变我的生命，把您所应许的平安赐给我。奉耶稣基督的名祷告。阿们！”

人的愤怒

海勒 (Heather Wilson Torosoglu)

创世记第四章第 6 节，耶和华对该隐说：“你为什么发怒呢？你为什么变了脸色呢？你若行得好，岂不蒙悦纳？”。有人刚刚撞毁你的车子，你很愤怒，那人只有 16 岁，是个飙车狂，你对那年青人感到生气，也对今日所有的年青人甚至是今日的制度不满。为何要允许这一些不负责任的人开车？同时教会里一些基督徒却总是说要我不可愤怒，谁不知道不可愤怒？他讲得倒是很容易，此外，圣经也允许我们发怒，当耶稣把兑换银钱的人赶出殿时，他也发怒嘛！无论如何，把愤怒累积在里面也无益处，相信承认它的存在比否认好。

你不停地为自己辩解，说服自己愤怒是许可的。我相信我们大家都曾经听过或说过类似的辩解，任何人若是认为神不允许我们发怒，这是愚昧的，并且还会让我们对他生气。

有些人会为一些鸡毛蒜皮的事而发怒（例如：那些你不在乎的事）- 工作无效率、某一个人抢了你的停车位、做丈夫的乱丢袜子或做妻子的习惯性地迟到。想想这些能轻易激怒人的事情实在是太奇妙了！

有些人会为比较“正义”的事情而发怒。例如：饥荒、堕胎、战争、民权或种族歧视，能使人发怒的事情太多了，甚至窗上的手指印也能激怒某些人。无论如何，圣经很清楚地教导我们关于“愤怒”的功课。

最常用的辩解是：以弗所书第四章第 26 节“圣经说可以发怒……”，不错，实际上圣经有说到生气，“生气……”，但是，许多人只读到这儿为止，却忽略了下一句，“却不要犯罪”。基督徒经常对经文的前半部分都很熟悉，但是却轻易忽略下半部分。这一节经节的下一句显示出命令的条件：“不可含怒到日落……”

还有其它的经节可以被解释成允许发怒，比如雅各书第一章第 19、20 节“要快地听，慢慢地动怒……”再一次地你可看到，若不是马上勃然大怒是被许可的。接下来的这一节经节也更强调了主题。“……因为人的怒气并不成就上帝的义。”，或许发怒是许可的，如果是下列情况：

1. 不犯罪
2. 不含怒到日落
3. 从神来的发怒而不是来自人
4. 为了义的
5. 慢慢地发

你会不会觉得，若是带着以上的态度，就会减少发怒的机会了？另外一节是马太福音第二十一章以及约翰福音第二章耶稣洁净圣殿的事件，但是采用这一节经文作为这主题的参考要稍微小心，因为我们的发怒很少是正义的。虽然这一段经节没有明确的说耶稣在发怒，但是从以上所提的 5 项来看，其状况很像上述的第 4 项。

那是神的愤怒，不是出于自私。那时耶稣正在洁净神的圣殿，因此其结果是正义的，不是罪恶的。他是慢慢地发怒，才拿起鞭子赶出牛羊。如果我们愿意的话，我们可以假设他没有含怒到日落。如果我们的愤怒不像基督的一样，我们可能会说：“你不了解”，也许我真的不了解，但是基督肯定了解你。希伯来书第四章第 15、16 节“因为我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过

试探。与我们一样，只是没有犯罪。耶稣不但体恤我们的软弱，他又赐给我们够用的恩典。”，若是比较世故的人，会说从心理学的角度谈发泄怒气对心理是较有益处的。压制它可能会造成溃疡。许多人没有想到会有另外一个更好的方法，就是把它交给神。意思不是向神发泄怒气，乃是向神承认你的愤怒，意思是若这不能成就神的义，你就不要这愤怒。如此坦诚祷告，你将会解除你的怒气，甚至再回到主的喜乐里，也不会得溃疡。

虽然经文有提到，在某种情况之下发怒是许可的，然而论到愤怒的愚昧以及其罪恶的经文却比较多。

歌罗西第三章第 8 节“但现在你们要弃绝这一切事，以及恼恨，愤怒，恶毒……”，“恼怒”在加拉太书第 5 章第 20 节是列为属肉体的恶行，箴言第二十九章第 22 节“好气的人挑启争端；暴怒的人多多犯罪。”箴言第十四章 29 节“性情暴躁的，大显愚妄”，箴言书里特别谈到许多这一类的教导。

假设你发现你的愤怒不是出于神，你想要除去它。你要从何开始呢？首先，要考察你的愤怒是从何引起的，路加福音第六章第 45 节“善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。”

从这段经文我们可以看到，我们生命所结出的果子是从心里发出来的，倘若我们的心是恶的，那么发出来的也是恶的，若是如此，我们就必须做两件事。第一是在诗篇第一百三十九篇 23、24 节里“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路”，我们需要神来鉴察我们的心。第二是真心向神认罪，约翰壹书第一章第 7、第 9 节“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。我们若认自己的

罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”，就像兑换银钱的人被赶出圣殿一样，我们的愤怒也会被赶出我们的心。当我们的内心被洁净，我们必定会被一切美好的事充满，罗马书第十二章第 2 节“那些真实的，可敬的，公义的，洁净的，可爱的，有美名的……”保罗在腓立比书第四章第 8 节所说的，也就是“心意更新”。

除去愤怒这一件事对你会是一件不可能的事吗？若是单靠我们自己的能力肯定是不可能的事。但是，感谢神，在他不是一件难成的事。

犹大书第 24、25 节“那能保守你们不失脚，叫你们无瑕无疵，欢欢喜喜站在他荣耀之前的我们的救主 - 独一的上帝，愿荣耀，威严，能力，权柄，因我们的主耶稣基督归于他，从万古以前并现今，直到永永远远。阿们！”

冒犯

海勒 (Heather Wilson Torosoglu)

从雅各书我们看到，若有人能制服自己的舌头，他将会是一个完全的人，也将会制服全身。但问题是不完全的人太多了，还没有一个人能完全制服自己的舌头。因此，大家都常常彼此伤害。

言语能伤人，行为也会伤人。因此我们对朋友以及所认识的人不但需要制服舌头，同时也要小心行为。我们时常都会把责任推到冒犯者而不是被冒犯者的身上。在此我们不是在为那没制服舌头的人辩护，我赞成他们需要制服舌头，但是你是否“权利”被伤害呢？你是否必须留在被伤害的感觉中，直到别人都变成完美才愿意走出来呢？

我们希望别人永远善待我们，不会伤害我们。但是这并不实在。因此，我的建议是，被冒犯者要坚强起来。

其中一个建议是，学基督的榜样。

以赛亚书第五十三章第 3、第 7 节“他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重他。他被欺压，在受苦的时候却不开口…””，我们当中的任何人，若在这样的情况也许我们会认为我们有绝对的理由可以感觉受伤害，可能我们会说，“他们若是坚持这么做，我肯定不会再：1) 跟他们说话；2) 善待他们；3) 饶恕他们；4) 为他们牺牲自己。”，倘若这是我们主的态度，他就不会为我们死在十字架上，他拥有神的能力可做任何他想做的事，他是完美的而我们却不是。

腓立比书第二章第 5 至 8 节，“你们当以基督耶稣的心为心：他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。”

总而言之，我们应该在四方面效仿基督：

1. 不强取个人的权力或认同
2. 虚己
3. 当仆人
4. 谦卑

以这个态度，我们将会像希伯来书第 12 章第 2 节所说的“因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难。”

跟我们最亲的人平常也是最容易伤害我们的人，一个陌生人不会比自己的丈夫，妻子，朋友，兄弟姐妹更容易伤害我们，当我们受到亲人伤害时，我们会说，“他若是真的爱我，他就不会对我说这些话。”

仔细考虑，这一句话，它向我们显明了我们真正关心的是谁，我们在想的是否是缺乏爱心的一方及他所需要的帮助？不，我们是在想，是他缺乏爱心，因此伤了我。换言之，我们只在乎自己，所想的就是别人的所作所为怎样伤害了我。

哥林多前书 13 章谈到爱的真谛，如此解释爱“……不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶……”我若是感到痛，因为我们心里还不能饶恕，真正的饶恕是不计算人的恶。

以弗所书第四章第 32 节是一句为大家所熟知却不常用的经节。保罗告诉我们说，“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”我

们如何被饶恕也该如此饶恕人，记得七十个七次，饶恕是无限次数的，主的饶恕就是如此。

想一想，在每一次的试探中，主都会帮助我们，所以我们不应该再停留在受伤的感觉里，这听起来太不可能了，我也知道，相信许多人也会说不可能，但是我深信主的应许，他说他会帮助，肯定每一次他都会做到。

制服舌头

克里斯 (Chris Vlachos)

有一次在纽约州发生了磁性暴风雨，造成了电话线与无线电波干扰。结果有一段电话上的谈话在广播电台中被广播出来，而且还是一个全国的波道。

在我们一生中我们每一个人都犯过散播谣言的罪，然而，这也是神要我们脱离的罪。提摩太前书第三章第 11 节保罗说，“女执事也是如此，必须端庄，不说谗言，有节制，凡事忠心。”，不要以为在这方面男人就免疫了。提摩太后书第四章第 3 节保罗说，“因为时候要到，人必厌烦纯正的道理，耳朵发痒，就随从自己的情欲，增添好些师傅。”

在这二节经文中保罗使用的原文是：“Diabolos”，英文字“魔鬼”就是来自这一个字。所以很明显的我们该知道散播谣言是来自谁？“Diabolos”有时候是翻译成毁谤，所以散播谣言也等于毁谤，一个很严重的罪恶。

不幸的是，要发现自己的缺点很难。难在我们应该如何自我检查个人有没有在散播谣言？当你觉得受到试探想和别人分享他人的事情时，你可以问自己这 3 个问题。答案会向你显明你有没有在散播谣言。

1. 我为何要说出这件事？我是不是故意批评？我是不是故意要伤害他/她的名誉？我们的目的是要帮助或伤害这个人？常常在分享一个代祷事项的外表下，我们实际上在散播闲言。要小心你怎么回答这个问题，当我们真正的目的是贬低那人而使我们看起来比他好，我们会常常把我们

的闲言合理化，假如你注意到自己在试着为自己想说的话找藉口或找理由，你很可能是在说闲言闲语。

2. 会不会事情有他的另外一面？英文 Webster's 词典对“闲言闲语”的定义是“散播谣言”。谣言就是一个“不真实的故事”。倘若我们所讲的不真实，那么我们就是散播谣言。所谓问题不在于那讲出一切他们所知的人，乃是在于那多讲的人。

3. 若我告诉耶稣这事会觉得安心吗？当我们把人家的事情告诉了第三者以后，他会怎么回答呢？很可能他会问这件事与你跟随主有何关系呢？

以上 3 个问题的答案，会显出我们是否在散播谣言。倘若你不能肯定就不要说。你有需要要说出来吗？

另一个问题是，告诉他人此事是否能造就这个人呢？

以弗所书第四章第 29 节，“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”

查里斯·史布金（Charles Spurgeon）曾经说过，“散播谣言等于传播了毒药；它毒害了说的人、听的人以及被说的人。”

我们应该如何阻止这一个毒害我们的生命，甚至我们的教会的恶习呢？除去散播谣言的恶习有两部分。

（一）不要散播；（二）不要听所散播的，不要鼓励散播谣言者，不要轻易相信所传的，把话题转到那人（被讲的人）之优点。这会使散播谣言者很快地停止散播谣言。

腓立比书第四章第 8 节“弟兄们，我还有未尽的话，凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

内省

金伟圣 (Jim Wilson)

内省是思想个人过去的行为及情绪的练习，许多人认为，我们的过去，无论是发生在很久以前或最近的事情，对我们今日的行为和情绪仍有很大的影响。因此，鼓励我们要自我反省，虽然有些人不同意，但是许多基督徒都时常实行内省。

内省不像在夏日阳光里散步，乃是像在黑暗的地下室，手拿蜡烛行走，你只有小小的光亮，看到的只有影子，骸骨，蜘蛛网以及一些噁心的爬虫。

这一些骸骨是我们以往所做的或是别人对我们做的一些羞辱的事，这也包含我们的想象，那些过份内省的人，喜欢钻牛角尖，里面是个坟墓，都是相同的死骸骨，烛光又不亮，照射的不清楚，对此可怕的过去没有解决之道，处理这一件事并不好受，它也可能会导致忧郁症。这也很可能是其中一个导致内向的完美主义者得忧郁症的主要原因。

法官的判决

做内省时会有声音说：“好可怕哦！”“好噁心哦！”“主肯定不会再接纳我了。”“倘若我是神我绝对不会再饶恕的。”

内省是扫兴的而不是高兴的事，它是指控而不是指导。在法律上控告的和定罪的是不同的，检察官是施行追

诉证明有罪，而法官是负责裁判的。

当法官判决了，审判就结束了。虽然法官已经判决那人无罪，但检察官还是会一直认定那人有罪。

在圣经里撒旦是检察官，而圣灵是法官。

完美的光明

约翰壹书第一章第 5 至 10 节给我们另一个出路，第 5 节和第 7 节说，“神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信息。“……我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”

这个光也就是所有光的来源，而不是那微弱的烛光。雅各书第一章第 17 节说，它是没有影儿的“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。”

这一个光是完美的，所以我们若在这光明中行，就没有所隐藏的。指控跟指导是敌对的。因为耶稣的宝血把我们的罪过洗得一干二净。因此，彼此相交是自然的，因为我们都活在光中。顺服也是洁净和认罪的自然产物。

以赛亚书第六章第 1 至 8 节给我们这四方面很好的榜样：指导—洁净—彼此相交—顺服。

“当乌西雅王崩的那年，我见主坐在高高的宝座上。他的衣裳垂下，遮满圣殿。其上有撒拉弗侍立，各有六个翅膀：用两个翅膀遮脸，用两个翅膀遮脚，两个翅膀飞翔。彼此呼喊说：‘圣哉！圣哉！圣哉！万军之耶和華，他的荣光充满全地！’因呼喊者的声音，门槛的根基震动，殿充满了烟云。那时我说：‘祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中；又因我眼见大君王万军之耶和華。’有一撒拉弗飞到我跟前，手里拿着红炭，是用火剪从坛上取下来的，将炭沾在我的口，

说：‘看哪！这炭沾在了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了。’我又听见主的声音说：‘我可以差遣谁呢？谁肯为我们去呢？’我说：‘我在这里，请差遣我！’”

以赛亚是在神的同在中而不是在自我反省中醒悟自己的罪过，因为他是在光明中。因此，他不能把罪隐藏起来，更不能沉默不语。于是他就马上认罪，一认罪他就被饶恕，一被饶恕他就预备顺服。

可能你觉得你从来没有那么快被饶恕过，也许这是控告者的指控作为让你感觉没有被饶恕。因为指控者不愿让任何人得饶恕。

行在光明中

下一次，你若是发现自己在内省，马上拒绝它，而来到光明中。怎样做呢？照着诗篇第一百三十九篇第 23、24 节的祷告做一个祷告：“上帝啊！求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”

往上看而不是往内看。你不需要鉴察罪恶，拥有神的同在你自然会很清楚的认出罪恶。

得着赦免的罪与隐藏的罪是不一样的。内省是仔细搜索过去的罪而且又为将来的忧虑。保罗说：“……忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督里从上面召我来的奖赏。”耶稣说，“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”过去的罪过若是已经得着赦免，那么忘记背后并不是压制或隐藏罪过了。

在光明中行走，是指现在而不是过去或将来，是遵从那位指导者而不是指控者，是接受洁净，并以顺服做回应。

一个毒根，
深深的被埋在底下，
是看不到的，
这个毒根看不到
并不代表它不存在，
也不代表你永远看不到它，
最终它会长出来并结出毒果。

苦毒

是使许多人变得污秽的毒根，
然而有一些原则可以应用
来解决苦毒的问题。
你在这本小册子里
可以找到这些原则。