

# 《生命的福音》讲义

## 圣灵的果子（6）

### 忍耐——胜过恼怒（2）

亲爱的听众、弟兄姊妹，今次我们探讨“圣灵的果子”系列——“忍耐——胜过恼怒（二）”这个题目。

我们会谈谈忍耐和恩慈。让我读出约翰一书 3:11-20 节。

我们应当彼此相爱。这就是你们从起初所听见的命令。不可像该隐；他是属那恶者，杀了他的兄弟。为什么杀了他呢？因自己的行为是恶的，兄弟的行为是善的。弟兄们，世人若恨你们，不要以为希奇。我们因为爱弟兄，就晓得是已经出死入生了。没有爱心的，仍住在死中。凡恨他弟兄的，就是杀人的；你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面。主为我们舍命，我们从此就知道何为爱；我们也当为弟兄舍命。凡有世上财物的，看见弟兄穷乏，却塞住怜恤的心，爱神的心怎能存在他里面呢？小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。从此就知道我们是属真理的，并且我们的心在神面前可以安稳。我们的心若责备我们，神比我们的心大，一切事没有不知道的。

这是神的话语。

我们会多花一个节目的时间去探讨忍耐，因为当我在上个星期思想忍耐的时候，我意识到有些重点是无法在这个讲道系列中讨论其他圣灵果子时提出来的，而是必须在讨论忍耐这个主题的时候去探讨。我们一直讨论圣灵的果子，包括仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈。与其他果子相比，忍耐跟忿怒和饶恕更息息相关。我们不会在讨论其他圣灵的果子时提到忿怒和饶恕这两个题目。我们必须在此讨论这两点。

这里有一个观念，当圣经说忍耐是圣灵所结的果子时，意思是基督徒最终该知道如何处理忿怒。有些人看来性情急躁易怒，有些人看来却十分冷静，但事实上，无论你发泄怒气，还是压抑怒气，无论你是不是一个学会了能够极力控制怒气的人，忿怒都可以把你的生命撕裂。最近我和太太很晚还在床上讨论关于我和忿怒的问题，我们谈了很久。

最重要的问题是：为什么我不会发怒。我和太太开始意识到一点，她会表达她的怒气，我却永远不会表达。在某程度上说，我们互补不足。当我太太越是忿怒，我就越发说：“亲爱的，一切都会安然无恙的。”当我越是这么说，她就越发说：“必须有人认真面对问题。”我们都不是在处理问题。你极力控制怒气，从来不会发怒，这并不意味着你是个忍耐的人，因为圣经告诉我们，一个忍耐的人最终会知道如何处理忿怒，我将会在这里给你们说明。

这就是忍耐的意思。忍耐的人是一个知道如何去饶恕他人的人，也是一个知道如何去处理忿怒的人。这就是忍耐了。根据圣经的教导，我们能够处理忿怒、为自己的敌人祈祷、饶恕他人、为压迫自己的人祈祷、以善报恶，这些能力都是基督信仰的一个重要标记。几乎人人都意识到这一点。当基督徒被扔到狮子坑中的时候，他们还会为把他们扔进去的人祈祷，对吗？在罗马帝国的早期基督徒，当他们被扔到狮子坑中的时候，他们还唱诗赞美神，求神宽恕那些捉拿他们和压迫他们的人。

当狮子走近这些基督徒，要把他们的喉咙撕开，他们还在祈求神的宽恕，在看台上的人都说：“嗯！这是极不寻常的事。这是相当奇怪的事。”很久以前，基督徒处理忿怒的能力、真正从忿怒中得着释放的能力，以及把忿怒从心中除去的能力已经成为了真正基督信仰的标记。事实上，这可以追溯到更早的时候，有一个我们都认识的人说：“父阿！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”

忍耐和恩慈是息息相关的。事实上，我刚才所读第 11 至 15 节的经文给我们显示控制怒气是何等重要的事，因为谋杀在本质上就是源于忿怒。你知道忿怒是一件可怕的事。几乎所有谋杀的罪行都是从忿怒开始的。几乎所有的战争都是从忿怒开始的。几乎所有的骚乱都是从忿怒开始的。忿怒是一种非常危险的情绪。圣经说该隐无法控制自己对他弟弟的怒气，于是杀了他。

约翰在这里几乎能够立即把话题从忍耐转到恩慈，第 16-20 节论到恩慈，以及慷慨的行动。现在我本该开始讨论恩慈，但是忿怒这个主题实在太重要了，我认为是不可以忽略的。因此，我会简述有关忿怒的教导。请大家留意我们今次要研读的另一段经文，以弗所书第 4 章。若神愿意，我们会回去讲解约翰一书第 3 章。

另一方面，如果我们发现有关忿怒的讨论太长的话，我们也许不会在这个节目讨论恩慈。现在请翻到以弗所书 4:26-32 节。据我所知，这段经文是圣经中最全面论到忿怒的一段经文。第 4:26-32 节这么说：

生气却不要犯罪；不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手作正经事，就可有余分给那缺少的人。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。

不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），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，正如神在基督里饶恕了你们一样。

请注意三件事。

第一，忿怒本身并不是罪。这是十分重要的，你必须理解这一点，不然你永远无法以一个健康的方式去处理忿怒。第 26 节说：“生气却不要犯罪……。”保罗并不是说：“不要犯罪，所以不要生气。”保罗说：“生气却不要犯罪……。”忿怒就好像心中的核能。忿怒好像核能一般危险，因为忿怒是极其危险的情绪。忿怒也好像核能一样，如果人们处理得当，如果人们能够正确地处置核废料，如果人们能够确保他们正确地使用核能，它可以带来很多好处。我们知道忿怒本身并不是罪，因为保罗在这段经文中是这么说的，而且神自己也发怒，主耶稣也发怒。因为神和主耶稣是完美、道德的典范和圣洁的，那么生气便不可能一定是错的，因此，忿怒本身并不是罪。相反，想一想，忿怒是一股能够把东西撕碎的力量，忿怒之所以出现，是由于人要捍卫一些东西，并且要摧毁一些东西。当你认为一些藏在你内心深处的东西受到威胁，并且你觉得这些东西值得你去保护时，你便会生气，把你的怒气发泄在你认为对那东西构成威胁的人或事。

忿怒是一股释放出来去捍卫和摧毁一些东西的力量。如果你想了解自己在某时某刻为什么会忿怒，你必须问：“我在捍卫什么呢？我想要除掉什么呢？”这不是那么容易理解的。忿怒不一定会马上让你知道它源自哪里，以及要达到什么目的。但是一切的忿怒必定想要达到某些目的，也必定源自一个地方。顺带一提，圣经通常使用两个字来表示忿怒。

第一个字的原文（thumos）实际上有爆发的意思，指瞬间爆发的情绪。另一个字的原文（orge）有持续地反对的意思，指反对及破坏某事，并希望某人或某事败落。在圣经中，orge 这个字通常与神的忿怒有关。圣经中没有一处显示神曾发脾气。相反，圣经不断提到神发怒是要保护美好的东西。神凭着公义以祂的忿怒去摧毁一些东西。

要找一个好例子来说明这一点并不是那么容易。一会儿我会把原因告诉你。要找一些有关敬虔的忿怒的好例子并不容易。这样的例子十分罕见。我们可以在马可福音第 3 章找到一个好例子。那里记述了耶稣基督生气。耶稣基督发怒。当时耶稣想要医治一个人，祂要在安息日为某个人做一些美事，那里的法利赛人却说：“你不可在安息日这样行。你不可在安息日治病。在安息日，什么事你也不可以做。”于是耶稣基督勃然大怒。耶稣基督为什么发怒呢？祂因神的律法被扭曲而发怒。祂因神的道被扭曲而发怒。事实上，祂因神的律法被滥用以致神律法的完整性岌岌可危而发怒。耶稣基督怎么处理祂的忿怒呢？祂看着那些法利赛人，然后治好那个人。耶稣直截了当的打破偏见。祂说：“你们存着偏见，并且把神的律法扭曲了，这才是错的。”耶稣发出祂的怒气，并好好运用自己怒气，去医治人。

这里有一个很有意思的概念。这是一个表明耶稣基督如何把怜悯和忿怒联系起来的好例子。耶稣让祂的怜悯和祂的忿怒一同流露。祂用忿怒来表明祂正要做的事，为祂要做的事增添力量。神的行事方式也是一样。最奇怪的是，神的忿怒不断地对抗邪恶的事。祂的忿怒不断对抗邪恶的事。圣经告诉我们，神出于忿怒以耶稣基督为我们的罪死在十字架上。因此，神必须处理自己的忿怒。祂不得不把祂的忿怒和反对倾倒在十字架上。

然而，耶稣基督希望以一种不会把罪人灭绝的方式来行这事。祂可以如何以谨慎的方式去处理罪并发出祂的怒气，又不致把我们灭绝，而只是灭绝邪恶的事和罪恶呢？耶稣基督怎能这样做又不致把我们灭绝呢？就是死在十字架上。你再次看到一件非常奇怪的事。至少就我们的经验而言，这是一件奇怪的事，就是神的怜悯和大爱让耶稣基督走上十字架。神的爱驱使祂想到以死在十字架上的方式来行这事。耶稣死在十字架上，这却是出于祂的忿怒的。

耶稣的忿怒和祂的大爱都聚集在十字架上。祂既能够拯救我们，又能够把忿怒倾倒在罪人身上，同时却没有把我们击杀。这是一个很有意思的例子。这显明你的忿怒不一定是邪恶的。在某程度上说，这不是邪恶的。我曾说，爱的反面不是忿怒。如果你爱一个人，你会对那些摧毁那个人的东西感到忿怒。你甚至会因他们自我摧毁的行为而忿怒，不是吗？当然你会这样做。你没有忿怒表示你没有爱。因此，忿怒本身并不是罪。但话虽如此，请看看第 29-31 节。

第二，忿怒通常是有罪性的。我刚才说忿怒不一定是罪恶的，但话虽如此，忿怒通常是有罪性的。第 29 节说：“污秽的言语一句不可出口……”这一点很有趣。“污秽”这个词的字面意思是发臭或者腐烂。你知道腐烂了的东西是怎样的。你把本来有生命却死了的东西放在一个盒子里，拿出来摆放一两天，看看它会发出什么气味。这东西会发出令人作呕的恶臭。它会产生酸性。这节经文的意思是：那些腐烂、发出恶臭的言语一句不可出口。

忿怒通常会导致以下的事。请看第 31 节。经文说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），都当从你们中间除掉。”你看，在我们的生命中，忿怒通常是发泄出来维护我们的自我。我们发泄怒气来摧毁他人。这是忿怒的正常运作方式。一般来说，我们会维护我们的自我、我们的目标和所拥有的东西。这些东西成为了我们的偶像，我们觉得我们必须得着这些东西，也就是这些东西驱使我们发怒。那些让我们坐在自己生命的宝座上的东西若受到威胁，我们便会发怒。

因此，当我们以忿怒来维护错误的东西，并试图摧毁那些阻碍我们的人时，这忿怒便是罪了。现在让我给你们举一些例子。这并不是那么容易的。举例说，有一次，我跟一位女士谈话。这位女士对她的丈夫非常生气，心中充满苦毒，最主要的原因是因为她的丈夫是一个差劲的父亲。

这位女士有几个孩子，她那个正值青少年期的大儿子特别叛逆。她的辅导员和所有知情的朋友都说：“你的丈夫必须花多一些时间陪伴这个孩子。”她的丈夫总是说：“是的，是的。”但是他从来没有去做。这事似乎从来没有真正抓住丈夫的心，他根本没有花时间陪伴孩子。因此，这位女士心中充满苦毒，感到非常生气。

你可以对生气的人做很多事情。你可以对她说：“你知道你应该原谅你的丈夫。不要责怪他。”并且给她一些情感上的支持。有时候这样做已经足够了，但情况通常不是这样的。对于她这个情况，这样做是不足够的。于是你坐下来，你竭尽所能，过了一段时间，你开始意识到她心中的苦毒源于一些在心中根深蒂固的思想。

有一天，我与这位女士交谈，问道：“如果你的大儿子靠着神的智慧想要离开歧途，而且真的离开了，你会怎么样？又或者他真的做了一些非常疯狂和愚蠢的事，你会怎么样？若这事真的发生了，你会怎样呢？你认为你可以在神的帮助下面对这事吗？”她说：“不可以。我会离开。”我问：“离开什么？”她说：“如果这事真的发生了，我也许会离开基督信仰。”我问那是什么意思。她说：“我只求神给我成就这一件事。神不用赐给我任何别的东西。”她说：“神不用把健康赐给我。健康是很重要的，但是不及我的儿子重要。我的儿子甚至比我的婚姻更重要。她说出这句话实在很有趣。她说：“我的儿子甚至比我的婚姻更重要，我不可以让我的孩子每况愈下。绝对不可以。”我们谈到这个问题，开始意识到她的真正意思。她要说的是：“有很多事情都很重要，但是这一件是绝对不可妥协的。到了一个地步，甚至神的旨意都不比这事重要。这是绝不妥协的。如果神不应允我所求，我便不会快乐。这是绝对必要的东西。”

她要说的是：“真的，我生命的成败得失全都取决于我孩子的状况。如果神不帮助我成就这事，我甚至会离弃祂。”在这个时候，我不得不说：“你的忿怒无法除去。你的苦毒也无法除去。忿怒和苦毒会继续蚕食你。不管你如何对待你的丈夫，忿怒和苦毒都会继续永远蚕食你。英国著名学者、作家及神学家鲁益师（C.S. Lewis）曾说：“起初，德国人杀害犹太人，是因为他们憎恨犹太人。后来过了一段日子，德国人憎恨犹太人，是因为他们杀害了犹太人。”

鲁益师要说的，当你出于忿怒而苦待他人，这不会减轻你的忿怒，不是吗？当你苦待他们的时候，你甚至变得对他们更加忿怒。苦待他们只会助长你的忿怒，并不会减轻你的忿怒。向仇恨屈服、开始对他人拳打脚踢，或者苦待他们，实际上并不会使你除去忿怒。你只会时刻被忿怒蚕食。当这种情况出现时，你好像坐在一辆永远往下行的云霄飞车上。我不得不对她说：“你是否意识到自己处于一个永远无法解决忿怒问题的光景中？你只会永远充满苦毒，情况会变得越来越糟。你必定会被忿怒完全辖制。”

她问道：“为什么？”我把我所看到的情况对她说：“你所捍卫的东西就是你真正的神。你说：‘我必须让我的孩子快乐。对我来说，这比任何东西都更重要。’这就是你真正的神了。”这是她生命中的偶像，因为她的丈夫威胁到她心中的神，于是她要摧毁她的丈夫。她必须意识到这一点，并说：“等一下。讨神喜悦是唯一真正重要的事情。圣经说：‘你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。’只要我先求神的国和祂的义，我所需一切别的东西我都会得着。”

如果你把孩子的幸福在你心中的地位降低，不再成为你的神，那么你就可以面对那个对孩子的状况构成威胁的人。唯有这样，你才能够处理你的忿怒。这位女士想要摧毁她的丈夫，因为丈夫对她心中的神构成威胁。除非你明白你所捍卫的是什么，否则你永远无法处理你的忿怒。在某种意义上说，这是相当简单的道理。

下次当你生气的时候，你要问：“我在捍卫什么呢？”通常都是你自己的骄傲、声誉、面子。你说：“我丢脸了。你看，面子对我来说太重要了。”面子对你来说非常重要。处理忿怒的唯一可行方法，就是叫自己降卑，说：“这真是如此重要吗？这真是终极的一切吗？有什么比讨悦神更重要呢？这真是我应该穷一生去关注的事吗？当这种情况出现时，你便能够开始处理你的忿怒。忿怒通常是罪恶的，因为我们发泄怒气去摧毁那些对我们的神、我们的自我或我们的偶像构成威胁的人。

当我们继续讨论下去，我们发现基督徒生命中的忿怒所带来最大的问题是什么。当你真正察看自己的心，你意识到当你生气时，大部分时间都带着良好的动机和不良的动机。如果你只是说：“是的。这种忿怒绝对是有罪的，绝对是错的，而且是建基于一些成为了心中偶像的目标。确实如此。”这么说简单得多。或者你会说：“这绝对是义怒。”问题是，忿怒几乎总是带着良好的动机和不良的动机，于是你感到很困惑。不是这样的，让我来说明你可以做什么来解决问题。

第三，从某种意义上说，你必须意识到自己的动机总是不纯正的。你的动机总是好坏参半的。你要加强良好的动机，尽量去改善，并且减少和处理不良的动机。这是唯一的方法。你要怎么处理忿怒？让我给大家一些建议。你必须处理忿怒，这样你才可以变得忍耐。要有忍耐，你就必须处理忿怒。以下有四个建议。

首先，你要承认自己的忿怒。这也许是十分简单的。事实上，这听起来甚至像心理学用语。我的意思是，每个人都说：“承认自己的忿怒吧。要表达出来。”一会儿我会给大家展示，发泄怒气可能是最糟糕的做法。承认自己的忿怒只是意味着你意识到一个事实，就是忿怒往往会隐藏起来。希伯来书第 12 章说，不要让毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。“毒根”这个词很有意思。

有些植物是以地下块茎的方式生长。据我了解，大部分的马铃薯都是生长在地下的。当圣经说忿怒是根，忿怒就好像马铃薯一样。经文要说的是，忿怒往往会隐藏起来。你不知道忿怒存在，它会生出来扰乱你们，叫你们沾染污秽。忿怒会生出来，把你摧毁。你心里一直以为：“不是的，我没有生气。我没有生气。”因此，这一点十分重要。

美国著名牧者兼作家史温道（Chuck Swindoll）曾经说过一个故事。故事讲述一个男人在第二次世界大战的经历。这个人曾在二次大战成为战俘。他住在美国加州，他因那次成为战俘的经历而恨恶亚洲人。史温道跟这个人倾谈了一段时间，知道他到了现在仍受捆锁，甚至比当年被囚禁的经历更甚。我曾经多次告诉人们：“当你仍然对别人心怀苦毒，你便被击败了。如果你十分生气，仍然恼怒某人，并且对他心怀苦毒，这是唯一的途径让你所恼怒的人仍然继续控制你和伤害你。

我想起另一个故事。有一位男士带他的几个孩子参加教会举办的假期圣经学校。在假期圣经学校完结后，有些会友彬彬有礼地对这位男士说：“碰巧有会友住在你家附近，如果你想让你的孩子参加教会聚会或主日学，我们很乐意载他们一程。”这位男士说：“不，我不打算送我的孩子到教会聚会或主日学。我父亲多年来每个星期日都迫我参加教会聚会和主日学。我很讨厌到教会。我父亲迫我到教会聚会，所以我不会送我的孩子到教会。”

你看，这到底是什么回事？这个人被辖制了。他教养儿女的方式仍然受到一个他讨厌的人所影响。我的意思是，心存苦毒是让你仍然受到你讨厌的人所控制的其中一个方法。这只会伤害你。你仍然受捆绑。因此，你必须坦白承认自己的忿怒。你必须意识到忿怒把你囚禁着。事实上，你正在让你所恼怒的人得胜。

其次，你必须理解自己的忿怒。这意味着你问自己：“我在捍卫什么呢？”我通常会这样问自己。顺带一提，当我真的很生气时，我通常都无法控制自己。举例说，当我恼怒我的孩子时，我总是说：“我感到很忿怒，因为我吩咐你们做一些事，你们说会做，但是现在你们还没有做到。因此，我感到很忿怒。我要维护公义。”当我因孩子们违犯了规则或者表现奸诈时，我便会生气，因为我觉得我要捍卫真理和公义，这样我仍然可以控制情况，我掌着很多控制权。

可是，当我表现得十分刻薄，说出苛刻的话，睁大眼睛，或作出类似行为的时候，我其实是捍卫自己的计划。也许我想收听某个节目，或者我想做某件事情，我脑海里有自己的计划，我的孩子却把这些计划破坏了。结果，我充满自怜。我要捍卫自己的计划。我憧憬着如何度过一个美好的下午，我要捍卫这个计划，但我的孩子却把它破坏了。我的孩子其实可以看得出这情况。基本上，我只是捍卫自己的计划。我憧憬如何度过一个美好的下午，我只是捍卫自己的计划。我的孩子是意识到的。这并不表示他们的行为是对的，但我可以意识到自己在捍卫什么……。一般来说，当你生气时，你在捍卫什么呢？你捍卫的到底是什么呢？是你的骄傲吗？是你的自我吗？我总无法忘记，多年前当我恼怒某人的时候，我读到耶利米书 45:5 节。

当时神对某人说：“你为自己图谋大事吗？不要图谋！”我也记不起原因何在，但是当我读到这些话，这些话进到我的灵，从此我便改变过来。无论我有多生气，如果在我的忿怒中有一点自私和自以为义，如果我捍卫的只是自己的荣耀、自己的形象和自己的名声（而这都是我生气的主要原因），只要我想到这句话，我的怒气就会消失，好像有人把气球刺穿一样，又好像有人把轮胎刺破一样。

经文说：“你为自己图谋大事吗？”你为自己图谋大事。这通常是我生气的原因。经文说：“你为自己图谋大事吗？不要图谋！”当我想到这句话，我的怒气便消失。至少对我来说，情况是这样的。这节经文就像放射性治疗一样。神把这节经文赐给我，这节经文渗透我的心。当我想到这节经文，我说：“啊，我的天哪！原来这是我生气的原因。你正在为自己图谋大事。我真是个傻瓜。我怎会这样做呢？”然而，我的怒气便消失了。你要找出令你生气的原因，不然你永远无法处理你的忿怒。你永远无法处理你的忿怒，也不会生出忍耐。

第三，表达你的忿怒。这就是神所做的，也是耶稣所做的。忿怒是一股力量。如果你心中塞满忿怒，你不会成为一个忍耐的人。这一点很有趣，因为我们可以从这节经文看到美国威斯敏斯特神学院教授杰伊·亚当斯（Jay Adams）所指出的一个问题。亚当斯说：人们处理忿怒时犯了两个既相反又相同的错误。一方面，圣经告诉我们不要发怒。以弗所书 4:31 节说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），都当从你们中间除掉。”但第 27 节却说：“不可含怒到日落。”

第 29 节说：“污秽的言语一句不可出口……。”说污秽的言语表示生气。经文并不是叫我们沉默不语。经文说：“……只要随事说造就人的好话……。”杰伊·亚当斯曾说：“不要大发雷霆，也不要沉默不语。”这是一句很有用的格言。大发雷霆意味着你发泄你的怒气去摧毁他人。沉默不语意味着你把一切怒气藏在心里，以致摧毁自己。你可以发泄怒气去把他人撕碎，也可以把一切怒气埋藏心里去把自己撕碎。

这两个做法都是错的。“不可含怒到日落”这句话意味着不要让心里塞满忿怒。要针对的是问题，不是人。你要利用自己的忿怒来帮助自己解决问题，而不是针对别人。这就是第 29 节的教导。不要沉默不语，不要在心里说：“好吧。我不会就此事说一句话。”也不要大发雷霆，说出污秽、腐烂的言语。相反，你要说：“怎么处理这个问题呢？我可以怎么处理这个问题呢？”两者有天壤之别。

举例说，有一次，我忘记了我的结婚周年纪念日（但这事已经很久没有发生了）。我太太可以采用两种方式来处理这个问题，而且两种方式她都有采用。第一种方法是这样的：她可以坐下来对我说：“你知道吗？你的记性很好，你记得什么时候约了教会的会众见面。你善于安排自己的时间，也记得很多细节。当然，你不是全部都记得，但是你脑海中记得很多东西。

你真的很努力牢记很多东西，但是一旦事情涉及我、我们的孩子和家中的事，情况就不同了。这些事都没有写在你的日程上，你没有把这些事放在优先位置。你打算什么时候才开始以对待教会会众的方式来对待我们呢？你做事有干劲，但只是关心自尊。我受够了！”

此外，我太太也可以采用另一种方式来处理这个问题。她可以说：“你很忙吧。我也不喜欢把这事提出来。我感到受伤害，因为你再次忘记了我们的结婚周年纪念日。你两年前也曾经忘记，今年又再次忘记了。我真的感到受伤害。我一直都很生气，但是我也很想知道，我可以做些什么来帮助你。如果事情继续这样下去，我知道我会失控。你会感到很糟糕。如果我为你准备一个特别的日程表，然后你和我一同更新这日程表，我不断给你提醒，你觉得怎样呢？我们可以做点事情去解决这个问题吗？不然，你知道这将会生出毒根来。”

这个做法是截然不同的。这样，我太太是针对问题。她要处理的是我健忘的问题。她坦承地指出问题，但是你注意到她没有作出任何人身攻击的论点。她没有说：“你这么健忘。你太自私了。你做事的优先次序完全颠倒了。”相反，她说：“你面对一个问题。这就是问题所在。我有一个建议。这是一个严重的问题，它对我造成影响，使我感到不悦。”

这带来既微小又重大的差异，因为如果她采取第一种方式，我根本无法回应那个问题。我无法谈论那个问题，而我可以做的大概只是作出反击。我会说：“啊，真的吗？好吧，你没有好好打理收拾房子，还有……。”因为我感到她在攻击我。至于第二种方式，也许我仍然会发怒，也许我仍然感到不悦，但是我太太真的让相讨之门打开了。你明白吗？要针对问题，而不是针对人。不要大发雷霆，也不要沉默不语，却要把忿怒表达出来。忿怒是一股力量。你必须处理忿怒，不然你无法成为真正忍耐的人。

最后，要饶恕。这是我们要讨论的最后一点。然而，这是非常重要的一点。以弗所书 4:32 节说：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”保罗在以弗所书第 2 章指出，唯有藉着十字架才能够废掉人与人之间的冤仇。经文说：“因他使我们和睦（原文作：因他是我们的和睦），将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙；而且以自己的身体废掉冤仇，便藉这十字架使两下归为一体，与神和好了。”

保罗在这里谈到的是犹太人和外邦人之间的冤仇。这一点很有意思。保罗透过一个个案来展示骄傲的心如何利用恩赐来造成冤仇。他在这段经文中指出，犹太人对外邦人充满敌意，是由于他们所拥有的一切恩赐。保罗指出犹太人是十分蒙福的。他们有律法，有先知，也有各种仪式。事实上，他们是地上最蒙神光照的民族。

犹太人本该运用这些恩赐去服事他人，使他们与外邦人更加亲近。相反，骄傲的心却利用这些恩赐来造成冤仇和忿怒。犹太人也看不起他人，他们说：“我们为什么要与狗一般的外邦人交往呢？他们对我们所知的一窍不通。”保罗不是要挑剔犹太人，因为那只是一个作为例证的个案。我们每一个人也犯了这罪。这在于你得到什么恩赐。你身边是否有些就读“资优”学校精英班的资优儿童和青少年呢？你可以观察一下他们。你只要听听他们说话，就能看出他们对待普通人、普罗大众，以及社会低下阶层的态度。显然，他们觉得所有人都很无聊。你可以观察到他们的想法。他们从神那里得着恩赐，骄傲的心却利用这些恩赐来造成冤仇。让我给你们举另一个有趣的例子。

一般来说，女性的适应力比男性强。我怎知道呢？有研究显示，即使在婴儿阶段早期，当女婴接近一件物件时，她们往往会绕过物件前行，男婴却以愚蠢的方法试图越过那物件。这是千真万确的。一开始，女性的适应力就比男性强。这是恩赐。这是女性的恩赐，结果，女性如何运用这恩赐？

在许多情况下，女人利用这恩赐让自己感觉优越，并嘲笑男性的自尊。这是千真万确的。问题在于，男性确实有这种男性的自尊。这基本上是源自男性缺乏适应新环境的能力。男性并不严谨，也缺乏适应力。那些资优儿童指出，人们所作的很多都是愚蠢的事，其实他们所言属实。犹太人对那些不洁的异教徒所作的批评，其实没有说错。但事实上，按照人的本性，骄傲的心会利用自己的恩赐和优势来造成敌意。

保罗说，唯有十字架才可以改变这个情况。如何改变呢？在加拉太书第6章，保罗说：“只夸我们主耶稣基督的十字架。”请不要忘记，我再三提到“荣耀”一词的意思是重量。保罗的意思是，如果你的身分建基于你的恩赐，如果你生命中最重要的东西是你的孩子、你的成就、你的适应能力、你的恩赐、你的智力，甚至你的道德行为和敬虔表现，这一切都一无是处，只会造成冤仇。你会感到自己比别人优越。

我记得我在大学时期曾经很沮丧。我约见了一位心理学家，他坐下来对我说：“你的问题在于你的自尊低落。”我说：“好吧。我应该做些什么呢？”他说：“你有什么专长？你现在努力发展什么专长呢？”当时我努力要成为一个出色的小号乐手。我说：“嗯，我喜欢吹小号。”他望着我，说：“每当你开始感到沮丧的时候，你要想象自己在一个坐满观众的演奏厅里表演小号独奏，令全场一片掌声雷动。”于是我照着做。你知道结果如何吗？这样做让你感觉良好。后来，你突然开始意识到：“如果我做不到，怎样辨呢？如果我永远无法达到这目标，怎样辨呢？”如果你发现自己幻想得到的东西离自己很远，因为你的演出不够好，无法博得全场喝彩，怎样辨呢？如果你能够博得全场喝彩，你便能够说：“我成功了。”这会产生敌意，因为你天生的本性和骄傲利用你的恩赐，使你看不起你身边那些艺术天赋不及你的人。

如果你无法达到那个目标，你会感到你一生都充满嫉妒和愤恨。你的情绪起伏不定，好像坐过山车一样，因为你生命中最重视的东西制造了冤仇。可是，如果你把荣耀归给基督的十字架，如果你明白你能够与神建立关系，全因为耶稣在十字架上所作的一切，如果你知道你要把自己的身分建基于耶稣所作的一切，这就是你生命中最具重量的东西。保罗说，十字架废掉人与人之间的冤仇。

如果你谨记，得救是本乎恩，而且你只是一个蒙恩得救的罪人，你就不会对别人心存苦毒。你根本无法这样做。你不可能一方面想到自己只是一个蒙恩得救、白白蒙神宽恕的罪人，另一方面仍然对别人心存苦毒。你无法这样做。你不可能同时有这两种想法。有一个故事讲述哈特菲尔德和麦科伊两个美国家族的事迹。这是我读过最感人的故事之一……



这两个美国家族世代互相争斗。当一个家族有人被杀害，另一个家族的成员便会报复。他们彼此杀害，冤冤相报。后来，两个家族都有一个成员成为了基督徒，两个家族便和好了。你知道原因吗？因为在他们的生命中，十字架比他们的血腥纪录更具份量。报复的心态不再驱使他们。除了十字架之外，再没有别的东西驱使他们。

你想要处理忿怒的问题吗？你必须做我刚才告诉你的事。你必须承认自己的忿怒。你必须了解自己的忿怒。你必须把自己的忿怒表达出来，但是你还要饶恕别人。饶恕别人和废掉冤仇的唯一方法，就是藉着基督的十字架。你准备好这样做吗？你能够这样做吗？唯有这样你才能充满忍耐。唯有当你充满忍耐时，你才拥有健康的情绪。你不会大发雷霆，也不会沉默不语。

坦白说，这也许意味着人们对你所作的事会感到惊讶。正如那些在看台上观看基督徒快被狮子咬死的人一样，他们看到那些基督徒在祷告，说：“父阿！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”只要你看到神在基督里为你所成就的一切，你也可以发挥同样的影响力，你也可以同样得着自由。你要承认和了解自己的忿怒，要把自己的忿怒表达出来，并且饶恕别人。

我们一同祷告。

亲爱的天父，求祢帮助我们结出忍耐的果子。我们要承认自己的忿怒，要把忿怒表达出来，也要饶恕别人。求祢帮助我们藉着基督的十字架废掉冤仇，这样我们便能结出忍耐的果子。祷告奉主耶稣基督的名求。阿们。