

对自己好点 饶恕

学会如何通过饶恕
控制自己的生活



乔依丝·迈尔

JOYCE MEYER

翻译：飛楊翻译组

对自己

好点…

饶恕

对自己好点 饶恕

学会如何通过饶恕
控制自己的生活



乔依丝·迈尔

JOYCE MEYER

翻译：飛楊翻译组

版权©2012 乔依丝·迈尔

保留版权，依据美国 1976 年的版权法案，没有出版商的许可，扫描、上传或电子分享此书的任何部分都是违法的，窃取了作者的知识产权。如果你要使用此书的部分（而非评论目的），预先联系获得出版商的许可，[通过 permission@hbgusa.com](mailto:permission@hbgusa.com)。感谢你对作者权利的支持。

除此要说明的是，从扩充《圣经》中引用的章节。版权©1954、1962、1965、1987，通过洛克曼（Lockman）基金会许可方可使用。

信仰话语

Hachette 图书集团

237 公元大街

纽约 NY10017

www.faithwords.com

在美国印刷

RRD-IN

首次版本 2012 年 4 月

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

信仰话语是 Hachette 图书集团的一个分部

信仰话语的名字和标志是 Hachette 图书集团公司的商标。

Hachette 图书演说局提供大量的作者进行演说事项，为了获取更多信息，可以到 www.hachettespeakersbureau.com 或者电话（866）376-6591

出版商不负责不属于出版商的网站（或他们的内容）

议会图书馆控制编码：2011939590

ISBN：9780446547277

目 录

引言	Vii
1 那是不公平的	1
2 愤怒的情绪	9
3 愤怒的根源	17
4 嫉妒的根源	27
5 掩饰愤怒	41
6 为什么会生气?	51
7 帮助我：我很生气	73
8 帮助我：我正置身于和一个愤怒人的关系中	81
9 为什么饶恕?	91
10 我想饶恕，但是不知道怎么做	107
11 发现隐藏的不饶恕	127
12 团结的力量与祝福	135
13 神呀赐我怜悯	147
14 减轻压力	159
15 神的回报	171

引言

耶稣使得我们的罪得以赦免，通过耶稣我们与神的关系得以修复。祂毫无条件的饶恕就如同是免费的礼物，是如此美丽无法比拟。祂毫无条件的饶恕我们，也希望我们也照此对待他人。因为我们从神领受的饶恕，使得我们可以饶恕谅解那些伤害得罪我们的人。

如果我们不饶恕谅解，我们将处于悲惨之中，我们的灵魂将遭受痛苦的煎熬。我知道当我谅解伤害我的人时候，我其实是对自己好一点，这些知识使得我比较容易迅速彻底地宽恕他人。我希望我在早年就能学会了这些原理，就不会处在浪费宝贵的时间不去饶恕的境地。我花费了很多年月去学习在这本书想和你分享的内容。

不幸的是，我们不可能在生活之中永远不遭受伤害，伤痛或者冒犯。经验告诉我们，生活充满了不公。然而，我们可以自由地采取免受伤害之痛，通过信任神会替我们伸冤并把公义带进我们的生命。

不谅解不饶恕的根源是十分危险的。它们会深深扩张于表层之下，深深扎根在我们心底，其实这是很大的潜伏危机。因为我们认为我们受到不公，有人应该受到惩罚，如果不是这样的结局，我们就不能也将不会快乐。我们希望能为忍受

的伤害得到补偿，但是只有神可以补偿我们，并且神会补偿我们，当我们信任祂，同时如祂所说那样宽恕我们的敌人。

我肯定每个人心里都有愤怒。或许受到了他人的伤害，或许生活让他们很失望。我的祷告就是要他们向神敞开心扉，就会看到不受任何形式痛苦、憎恨、不饶恕、甚至是冒犯的重要性。

我相信我们每周都有机会被他人侵犯，从而变得生气。但是神的话语将赋予我们勇气移除怒气，享受神给我们的生活。别人伤害你，而你一直处在怨恨中，就如同是喝了毒药，希望你的敌人将死去，我们的不饶恕伤害其他人。神从未告诉我们做什么，除非那是对我们及其好的事情。因此我们应该信任祂，并且学会毫无条件地饶恕。

我祷告当你读这本书时，你将会认识到一个真理，那就是当你用健康的方式应对愤怒，饶恕他人的时候，其实你是对自己好一点。

对自己

好点…

饶恕

第一章

1

那是不公平的

苏珊娜四十八岁，成长于美国德克萨斯州一个小镇的边远农场。她的父母极其贫困，收入微薄，同时要抚养几个孩子。

苏珊娜是家中最小的，极其阳光的外形，漂亮的轮廓，超凡的聪明从小就伴随她。她读完高中，就到了一家生产服装的小公司工作，成为最优秀的销售员，最终她建立了自己的公司，生产女性服饰。她热爱自己的事业，因为工作赋予她成就感与价值感，因此她全身心投入其中。她遇到并且与她梦想中的人结婚了，有了两个孩子。随着岁月的流逝，在她四十多岁之际，和丈夫一起经营一家身价数百万的公司。

苏珊娜与丈夫享受财富提供的生活：华丽的房子、轿车、船，夏天的度假屋，到世界各地旅游。他们的两个女儿到最好的学校，享有最杰出的社交圈。孩子长大了，成功地享受着职业与自己家庭生活。生活再好也不过如此，他们自己也认同。虽然夫妇时常出于义务感参加教会聚会，但是他们与

神的关系并非是个人的，当他们做决定的时候也不会寻求神的旨意。家庭关系也只是表面的，而非深层次真诚与亲密的。

一天，突然之间预先也没任何征兆，苏珊娜获悉他的丈夫在外面有外遇，而且已经不是第一次。她十分震惊深受伤害。不仅仅是他的不忠诚，而且他把公司陷入债务之中，大量的合资资金不翼而飞，他从她开创的公司里不断支取金钱，用去和女朋友娱乐，过一种不可告人的生活。

婚姻很快解体，留给苏珊娜的是深陷债务危机濒临倒闭的公司。之后的经济萎缩，销售额急剧下降，导致其公司破产。她的愤怒和痛苦指向前夫，她把一切指责归向他，而且每日加剧。

苏珊娜转向她的孩子们寻求理解和安慰，但是她们怨恨她多年辛苦的工作，几乎没有时间和她们相处。孩子们感到父亲的不忠，也归因于母亲热爱事业超过世上的一切事物。孩子们也忙于自己的生活，忽略母亲的需求和问题，就如同当年孩子们需要母亲的时候，母亲忽略她们一样。苏珊娜需要支持，但是什么也没有得到。

她转向姐姐，但是你是否相信她似乎对苏珊娜的不幸幸灾乐祸。她感觉苏珊娜的成功岁月和轻松的生活使得她变得自私冷漠。她们之间的分裂是巨大的，以致于八年她们之间都没有交流。

她的孩子们，虽然很有礼貌，但也不经常给她电话或邀请她造访。苏珊娜变得越来越痛苦，并且为她的不快乐责备每一个人，没有一次她认为部分问题是她自己的过错，没有

一次，她考虑过饶恕和请求别人的饶恕。

她对前夫很愤慨，她对自己很生气，因为她看到自己的婚姻和事业在自己的面前日渐衰败。为孩子们不能为自己做更多而生气，同时也对神愤慨，因为她的生活变得如此令人失望。

谁不会愤怒？

处于这种情形中的大部分人都会很气愤，但是如果他们懂得神的爱和神已经为之不幸遭遇预备道路，他们根本没有必要如此。由于愤怒和不饶恕导致的悲惨生命是令人震惊的。当中有些事不明白如何做更好，其中很多是基督徒他们的的确确明白如何会更好，但是不愿意做出正确的选择。他们依据自己的感受生活，而非超越从而做得更好。他们让自己成为消极情绪的囚徒，颠簸于生活之中而非过充实得胜的生活。

的确，大部分人都会生气愤慨，但是有更好的方式：他们可以对自己好一点并且饶恕。他们可以消除失望信靠神。他们可以展望未来而非过去。他们可以从自己的错误和奋斗中汲取教训从而将来不重蹈覆辙。

尽管我们大部分人不会发觉自己身处像苏珊娜如此悲惨紧迫的境况，但是肯定有无数的事情会让我们为之气愤……邻居的狗、政府、税收、没有获得预期的加薪、交通、把短裤与内衣扔在地板的丈夫、对你付出没有丝毫感激的孩子们。以后或许是说不友好的话，但是从不道歉的人。从不显示热

情的双亲、受人喜爱的兄弟姐妹、错误的指责，等等一系列没完没了的爆发机会。要么愤怒不已，要么谅解饶恕继续向前。

我们自然的反应是不安、冒犯、痛苦、愤怒、不饶恕。

但是，谁是我们所孕育消极情绪的受害者呢？是冒犯我们的人？有时候的确是那些人伤害了我们。要是通过气愤把他们从我们生活中隔离，那么多数情况下，他们根本不知道也不关心我们的恼怒！我们时常满腹不安，一次次在思想里重演冒犯事件，想象你要花费多少时间向冒犯你的人解释，并且为之使自己越来越不安？当我们这样做的时候，我们其实伤害的是我们自己，而非冒犯我们的人。

医学研究表明，恼怒可以导致各种各样的结果从溃疡到负面的态度。至少浪费了我们宝贵的时间，我们气愤的每一个时刻都不会重头再来。想象一下：就苏珊娜及其家庭而言，他们在愤怒中错过的岁月，浪费了他们几年的时光。生活是无法预知的，我们无法知道我们还有多少时间可以与我们爱的人相处。由于愤怒，剥夺自己留下美好时光和良好关系的记忆是多少可惜的事情。

由于早年所受的不公，我也浪费了好几年时间，处于气愤与痛苦之中。我的态度在很多消极方面影响了我，并且进入我的家庭。愤怒的人会把怒气发泄在别人身上，因为我们里面所有的愤怒会从我里面出来。我们或许会认为我们向他人掩盖了恼怒，其实最终为恼怒自己找到了出路。

发生在我们身上的事件经常是不公平的，如果我们信靠

那是不公平的

祂、服从祂，神将补偿我们。希望报复是一种自然的想法，但不是我们应该从事的。我们希望从损失中获得补偿，神向我们承诺的正是如此。

因为我们知道神说：“伸冤在我【报应与全能的公正在我】，我必报应【我将实施精确无误的补偿】又说：“主将判别、决定、解决并且处理祂的百姓”

希伯来书 10:30

这些经文和一些类似的话语一直激励我放下自己的怒气痛苦，信靠神会用自己的方式回报我。不论何时受到不公的待遇，我强烈地鼓励你采取相同的信心。

我们需要谅解的人通常都是不值得如此做的人，甚至有时候他们根本不需要，他们或许不明白冒犯了我们，也或许不关注，然而神要我们谅解他们。要不是神如此对我们，同时要求我们对他人也如此行，那这么做是绝对不公平的。神一再宽恕我们，继续毫无条件地爱我们。

如果我花时间去记住自己所犯过的所有错误，以及记住那些不仅需要神来饶恕而且需要人们来饶恕的错误，那么这将有助于我去饶恕别人。这些年以来，我努力地从儿时所受的创伤中走出来，我的丈夫在这过程中一直对我很慷慨和仁慈。我的信念就是：“受伤的人伤害人”。我明白我已经伤害了家人，并因此不能建立健康的关系，但这种结局肯定不是我故意造成的，而是我的痛苦和无知所造成的。我被深深地

伤害过，我心里所想的只有我自己。因此，我受伤的同时也伤害了他人。我真正需要的是理解，在恰当的时间被对付，满心饶恕。神在戴夫身上做工，使他给予了我所需要的，我试图记住神也常常希望在我身上做工，让我跟戴夫一样去给予别人所需要的。

你是否需要被他人或神饶恕？我肯定你一定需要。记住那些时光，这会使得你在需要的时候谅解饶恕。

请在门口克制自己的恼怒

你是否看过一部古老的西方影片？牛仔们都被要求进大厅前在门口束缚所带的武器。我看过，这是一个很好的例子。如果我们身处恼怒，气愤就如同是我们随身携带的武器，因此我们会向伤害我们的人爆发，就如同牛仔们会随时扣动扳机来防卫自己。我们也经常发泄愤怒来防卫自己。让我们有意识地养成一个习惯，在进入任何地方之前清除愤怒。当我们每日外出的时候，拒绝携带怒气。要有意识地说：“我今天出去玩一定不能携带怒气。我要携带爱、仁慈、饶恕。”在任何需要的时候都慷慨给予。

我发现与自己交谈很有帮助。我可以说服自己去某事或者不去做某事，我可以说服自己去生气或者不去生气。学会说服自己，对自己说：“保留愤怒是浪费时间，是神所不喜悦的，我将有意识地让怒气远离，我提醒自己对自己好点，选择平安拒绝愤怒。”

我们或许感觉不愿意做正确的事情，但是我们可以活在取悦神或取悦我们自己之中。如果我们选择取悦神，那么我们会做许多与我们的意愿相反的事情。我们都有感情，但是不仅仅局限于感情。我们还拥有自由意志，可以选择我们认为对自己最好的事情。

愤怒是强烈而具毁灭性的

恼怒是羞辱、报复、狂怒。其源自于一种感受，如果没有及时控制，会慢慢进展到用语言与行为进行表达。这是一种强烈的热情，并且具有毁灭性。神的话语教导我们要控制愤怒，因为人的怒气不能成就神所希望的义（雅各书 1：20）。

神教导我们不要轻易发怒。当我们感到怒火中烧时，我们需要加以克制。通过思考与交流，我们会使自己更为不安，使得问题越来越糟，这就如同使得问题复杂化……或者在问题一开始我们就应该有所作为，对抗愤怒的情绪并说：“我拒绝生气，我拒绝接受冒犯。神赐予我自控，我将使用。”

我听说了一个关于牧师的故事，他邀请了一个演说者到他的教会，牧师坐在教堂的前排聆听演说者。毫无智慧，这个演说者开始消极地评论牧师对教会事物的处理。他做了总的评述，我肯定不将冒犯任何人，但是他的语言却是批判性的。当演说者论说时，牧师轻轻地柔声重复：“我将不被冒犯，我将不被冒犯”。他是一位比演说者更有智慧的长者。他辨别出演说者的热情，但是他也知道演说者缺乏知识，牧师拒绝

演说者的言语冒犯他。

我明白这是怎么回事，因为我也是在电视上与人分享福音，我也听到其他服侍主但不是在电视上分享福音的人对我们作负面评论，“电视布道者”是他们对我们这些被神呼召去通过媒体来工作的人的不友好称呼。

如果我们没有深入他们的生活，我们很容易判断他人，当我听到人们不友好的评论时候，我尽力记住他们是在谈论他们根本不知道的事情。人们常说电视布道家都是试图获取人们的钱财，电视布道家根本对修建教堂无所作为，他们只为自己，根本不是为神国而活。当然，每个行业都有一些人有不纯净的动机，但是因此区分人的类别是完全错误的，与经文是不一致的。当我听到这些或被告知有人这么说的时侯，我决定不要被冒犯。因为这不会改变任何事情，肯定对我毫无益处。

当我邀请人们在电视上接受耶稣基督时，我们部门受到很大的反响。我们送他们一本书，指导他们到当地的好的教会，这或许是评论者所不知道的。我献身于此，并且知道是神呼召我如此行。从而对那些对我的评论毫不担心，我不会理会他们，因为到我生命的尽头，神可以评判。

评论他们很容易，并且认为我们了解全部的故事经过，但是其实是很少的人了解，那是神预备的。我相信你有自己的例子，最好的事情就是为冒犯你的人祷告，做出不接受冒犯的决定，选择最好地相信他们。我们全部都应该祷告，让我们不伤害他人并且不用自己的话语冒犯别人。

第二章 2

愤怒的情绪

不信神的人通常不会被愤怒袭击——他们或许认为那是解决问题的方式，或者是获取他们想要的林荫大道。基督徒却被愤怒侵扰，甚至是被之困扰。作为属神的人，我们经常认为作为基督徒，我们不应该愤怒。所以当我们历经愤怒的情感时，我们都会有犯罪感，我们经常想知道我们为什么生气。事实上，那是我们希望做的最后一件事情。

我认真地学习神的话语三十五年了，我向你保证我根本没有欲望生气，我多年来努力让圣灵帮助我，学会如何控制愤怒并且控制它。我渴慕和睦，期望在所有关系中能合一。我讨厌纷争，然而最近，比起我所能记忆的很长一段时间，突然我变得异常生气。

情绪突然急剧升温，我们并不是不能愤怒，但是我们应该不让愤怒控制我们。神的话语里没有称述说愤怒的情绪是

罪。但是如果我们没有很好地掌控，一直徘徊愤怒之中，气恼的确会变成罪的行为。使徒保罗教导我们不应该含怒到日落（以弗所书 4:26-27）。这表明人们将经历气恼的情绪，但是在很短时间内应该忘却。对我而言，这要求我祷告并且做出决定超越我的感受。

不久前，我试图和我姨妈通电话。戴夫和我在过去几年里一直经济资助她，因为她是寡妇而且她的经济收入不够很好地维持她的生活。我有她的代理权，因此任何时候她需要医疗服务，她所在地的健康护理中心会给我电话来料理她的医疗急症。我希望我的女儿加入那些可以对我姨妈做决定的人员名单，如果我不在城里他们可以料理。我让女儿到姨妈家，带去一份需要她签署的文件，但是她变得非常具有防范性并拒绝签字。当我的女儿告知这一切，我立即变得十分生气，甚至是勃然大怒。我只是希望我的姨妈相信我，做我所希望的，所以我给她电话告诉她我的想法。提醒她，我为她所做的一切，我不欣赏她的自私行为。我们两人都非常生气，说的很多不应该说的。

说实话，我觉得我的愤怒是理所当然的——那是一个错误，理所当然使我在愤怒中渡过了三天，我期望她给我电话为之道歉。但是她没有。在这三天期间，我把全部事情经过告诉我家里的几个人和一个朋友，详尽阐述我认为她是多么的自私。当然，那也是一个错误，因为神的话语教导我们不要做任何伤害他人名誉的事，不要闲言碎语议论人，不要搬弄是非。每一次我讲述故事的时候，就好比给我的愤怒添加

燃料使之比以前燃烧更旺。坦白说我已经好久没有像那样愤怒并持续这么久过了。

发生了什么？首先，当情况发生时我非常疲惫。我现在意识到我草率地提出我的要求。首先我很疲倦，没有时间向我姨妈详细解释，这打开了混淆的大门。我不仅仅很累，而且在之前几周我一直忙于处理很多姨妈和我母亲的紧急事情，我感觉压力极大，便寻求方式让事情简单化。

在事情发生的第四天早上，我意识到我的怒气拦阻了我和神之间的亲密关系，妨碍我正确地学习神的话语。我不断想起这些情形并且无法忘却，这就是一直困扰我的，直到我面对并且解决了这些难题。我开始觉得神要我给她电话，并且道歉，我承认我的确不想遵从。

我向神敞开心扉越多，我越来越清晰看到我姨妈的情境。她八十四岁了而且很快失去她的独立性，这对她而言是很难接受的。从她的角度而言，她或许对事情的变化很吃惊。我突然之间给她文件，告诉她如果我外出，让她把自己健康的决定权交付我女儿进行签署，同时没有仔细进行解释。因为我害怕给她打电话，所以在等待了几个小时之后，我才最终打给她并告诉她我感到很抱歉，因为我曾对她如此生气。让我异常吃惊的是，她对我说她也很抱歉。她行为不当是因为她十分困惑。在两分钟之内，整个情形都发生了变化，一切都解决了而且我重新获得平安，她也一样。

事件之后，我意识到我可以更好地同时应该更有智慧来处理事情，更好地关注她的感受。我真诚地在神面前忏悔，

不仅仅为自己生气了三天，也为自己把这事件向别人传舌悔改。

我想与你分享这个故事就是想简单说明，生气很容易降临。无论我们是多么“属灵”的基督徒，我们永不会脱离愤怒的试探。我很抱歉我让怒气在我这里滞留了三日，但是我很高兴我没有使之成为我生活痛苦的根源，使之继续侵害我的心灵。

神不轻易发怒。我们也应该如此。祂约束祂的怒气——那就是自控。神通常屡次消除其愤怒，不发尽祂的忿怒（诗篇 78: 38）。消除意味着祂控制住。记住，自制力是圣灵的果子。那是神与我们分享的其品格的一部分。在《圣经》中我们多次看到当人类惹怒神时，祂总是克制自己。就我姨妈的事而言，我花了四天克制我的怒气，我并不为之自豪。

我们的意愿是在行为上变的越来越像神，这是我们应该学习以下的例子：

我们的祖宗在埃及不欣赏你的神迹奇事，不纪念你丰盛的慈爱，反而在海上，甚至红海上行了悖逆。

然而祂因自己的名拯救他们，为了彰显祂神圣义的大能。

诗篇 106:7-8

虽然以色列的子孙悖逆，应该受到惩罚，但是神饶恕他们，显示祂自己慈爱良善的本质。换句话说，神就是爱，这

不是祂开启后会关闭的东西，祂一直如此永不会因其他人的行为而改变。我因我姨妈的行为快速改变自己，但是我为什么不行动前再三思考，整个事件或许会不一样。我依据自己的情绪行事，而非神的话语行事，效仿祂。多年以来很多情形我都做了相同的事情，气愤是我每天要经历的，直到我愿意让神来改变我。

在下一章，我将探讨戴夫如何面对我的糟糕行为，而从不苦待我。这种不断向我展示爱的稳定性的品质和持续性也是我要改变自己糟糕行为的重要原因之一。要是戴夫也变得生气，大喊大叫，指费用断绝关系威胁我，或许我不会改变。在我急需看到爱的行为的关键时刻，戴夫向我展示了。

有时候语言是不够的，在我们的社会里说爱的话语很常见。我的父亲曾性侵犯我说爱我，遗弃我的母亲也说她爱我，向我撒谎的朋友们说他们爱我。因此语言对我来说是毫无意义的。戴夫不仅仅告诉我他爱我，还展示了神通过我们赋予他人的爱。祂自己的爱！

无法控制的愤怒

无法控制的愤怒可以很快转化为勃然大怒。这是危险的。在这种状况下，人们或许会说或做各种改变人生历程的事情。你听说过“我是如此生气，以致于我都看不清楚”？当我对姨妈生气时候，我的感受就是如此。我现在意识到我当时的怒气不仅关乎当时的事件。我想我让我需要解决的怨恨滞留

在自己身上，与姨妈的事件只是一个导火锁。

当我们经历别人向我们发泄愤怒时，通常他们的气愤所涉及的超过当时的事件，也过火了。我们或许在驾车时候没有给出正确信号使得别人对我们大发脾气。他们的气愤与冒犯不成比例，我们只犯了简单的错误，但他们愤怒得足以伤害我们。虽然怒气是指向我们，其实根本不关我们的事。或许是他人生中几年悬而未决的问题的积累。今天我们常听说一个持枪人走进一座大楼开枪射击几个人，一些受伤，一些死亡。在气愤中，持枪之人向不认识的人射击，为什么？他的气愤已经到了不可控制的暴力状态。

当今有多少人因为气愤杀人而坐牢？多少人又因为他们愤怒中说了可怕的伤人的事情而破坏或严重伤害了关系？认真思索一下，如果人们学会正确地处理应对情感上的愤怒，那他们现在应该生活的更好。

最让人震惊的愤怒事件就是，犹太人被煽动把前来拯救他们的无辜的耶稣，钉死在十字架上。这是历史上最不正义的恐怖事件，然而神饶恕并且对我们的救赎与恢复兴起一个计划。这就是奇异的爱。

唯一避免愤怒的方法就是在你愤怒时候数到一百或一千，或者更多直到你平静下来。在你说或做任何事情之前如此行。我总是说，“让情感平静之后再决定。”

别在愤怒上浪费你的感情能量

生气要消耗大量的能量。你是否注意到在生气后你是多么的疲倦？我注意到了，我从自己的愤怒中意识到我生命中再没有时间浪费得起。愤怒是浪费时间同时对人毫无益处，除非是义怒，那是另外章节要探讨的话题。我知道一旦我真的生气，需要花费很多时间才能平静下来。我最后意识到最好在发怒时候就竭力控制，而非花费很多精力变得愤怒才让自己平静下来。这有一项很好的建议：如果你与某人意见不和，把这人交到上帝手中。让神启示谁对谁错，如果神说是你错了，就面对真理。

很多年来，我花费了很多精力与戴夫争论一些小事。事实上都是无关紧要的，只是我想证明自己是正确的。但是爱是放弃对的权利（哥林多前书 13:5）。正确与否不重要，我们浪费在证明自己是正确的，能量在很多时候是错位的。即使我与戴夫争论足够长的时间，最后他说：“你是对的。”我也没有赢，因为我让神失望，成为身边人糟糕的榜样。

平安赋予我们力量，但是怒气使我们软弱。让我们和神，和我们自己，和人选择并追求和睦。

人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头出恶言，嘴唇不说诡诈的话。

也要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。【不要仅仅是敬慕与神，与人，与自身的和谐关系，而是要寻求，

不断追求】

彼得前书 3:10-11

我希望你花时间阅读上述经文，这使得我明白我不能仅是为平安祷告。而且要不断寻求，追求，全身心地追求。为了平安我愿意调整和适应他们。同时我也愿意谦卑自己，就如同那天我给姨妈电话向她道歉，如果我真正地希望平安。

平安对你意味着什么？如果你不认为那极其重要，你永远不会做自己必须做的。控制自己和慷慨快速饶恕是维护平安的重要成分。但是总是愿意牺牲自己的愿望，尤其成为正确那一方的权力，是耶和華神通过基督耶穌所提供平安的一个日常部分。我已经发现神比我自己能更好地为我辩护。让神成为你生命的主宰，你会有更多的平安。

愤怒的情绪无须掌控你。它总是在你周围，寻求诱发你愤怒气恼的机会。但是经过圣灵的带领、祷告和自控，我们不会屈服于气恼。神的话语会让我们在敌人中掌权，就我而言，怒气是我生命中的敌人。对自己好点……离弃愤怒，超越愤怒，享受神的平安。

第三章

3

愤怒的根源

总有一些事情使得我们气恼，但是也有人丝毫不是对事情生气，仅为了生气而生气。有时候我们无从得知气恼源于何处。不止一人对我说：“我感觉很生气，我自己也不知道为什么……我究竟是怎么啦？”他们的气恼一定有一个根源，祷告，一点点进行挖掘，经常面对真相通常会使问题明确化。我发现，神经常向我启示我的问题究竟是什么。如果我向祂寻求帮助，祂向我启示的经常是我不愿意听的，尤其是祂经常启示我的就是问题的所在。但是神期望我们真心面对真相，从而获得自由。

直到我成为中年妇女，我一直都有气恼的问题。任何时候，如果事情不是按着我的意愿进行，我都会发怒，因为我目睹我父亲也是一样。气恼的人通常来自气恼的家庭，这是

一个学习来的行为，直到它被对付，愤怒才可能抑制。例如统计学家告诉我们，很多暴力袭击妻子的人目睹了他们的父亲用同样的行为对待他们的母亲。即便他们痛恨看到母亲被虐待，他们也经常用相同的方式处理冲突。

我的父亲经常暴力对待我的母亲，尤其是他喝醉的时候。他是个容易发怒的人，尽管他从来没有彻底地找到他为何如此愤怒的根源，但是我们知道他的父亲也是个容易生气，难以取悦，而且把生气作为在他家里控制的一种手段。《圣经》教导我们，罪及其伴随的行为会被一代一代继承，除非人们学会爱神，并且开始把祂的原则运用到生活中。（申命记 5:8-10 节）

我曾经看到我家庭愤怒和暴力的循环在我的一生中爆发，神希望对任何一个有愤怒问题的人做工。花点时间想想你成长的家庭，是怎样的气氛？成年人在冲突中如何互相对待？家庭充满了借口虚伪，还是人们之间可以敞开心扉真诚地交流？如果你恰巧是成长在神祝福的，为数不多的敬虔家庭，你应该感谢神，因为那给予了你生命一个好开始。然而，那些没有好榜样的人可以通过爱神和神真理的话语来修复。

如何运用神的方法对峙

不仅仅我的父亲暴力，我的母亲也从来不正视这一切。她胆怯，所以畏缩在他的绝对权威之下。她不仅仅不能保护

自己，也不能保护我，我开始藐视她的弱点。而且在我早年的生活里就下定决心我绝不软弱让别人欺凌我。为了保护自己，我成了控制者。我认为如果我把任何事情任何人处于我的控制之下，那么我就不会受伤，但是我的做法没有成功，因为那不是神所希望的。我的丈夫最终在我们的关系里用了神的方法来面对我，虽然花费时间，但是却帮助我改变。

虽然我们被呼召要和睦，应该寻求和追求平安。害怕面对那些虐待我们的人不是处理冲突的办法。我们最终学会了在我们的家里公开坦承和面对真理是任何时候最好的策略。戴夫和我有四个孩子，我们都一起度过所有的时光。也有我们生气的时候，也有事情引发冲突，但是我很高兴地说，没有任何人在愤怒中停留很长时间。我们面对问题，即使我们意见不一，我们尽量态度愉快地不一致。我们知道争吵的危险性，并且努力把它从我们的家庭里清除。我分享这一切是为了说明，即使我成长在一个怒气的家庭环境，最初也把愤怒带进自己的家庭，但是罪的模式却通过服从神的话语，被神的怜悯和恩典破解了。

用神的方式面对冲突起始于由神引导我们进入对峙，在这之前我们就等候神的带领。过早或太多的对峙会使一个气愤的人更生气。用一种平静和爱的方式讲述问题，尽量用平易和简单的对话。对愤怒对待愤怒永不起作用。因此在冲突对峙中重要的是保持平静。

回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。

箴言 15:1

温凉的舌【蕴含治愈的功效】是生命树，乖谬的嘴，使人心碎【但是任性的对抗削弱圣灵】。

箴言 15:4

恒常忍耐，可以劝动君王。柔和的舌头，可以折断骨头。

箴言 25:15

告知那个你要正面对峙的人，他们的行为使你产生怎样的感受，让他们知道那是不可接受的。尽量使你的语气柔和，但是坚定。向此人再次确认你爱他们并且想使关系健康，但是你不接受任何形式的不尊重和虐待的对待。如果这个人开始不接受你所说的，也不要吃惊，我们通常需要时间来改变我们的思想。如果此人变得生气并且指责你才是问题之所在，也不要吃惊，坚守自己的决定，切切祷告，给予神时间来做工。通常此人之后会来向你道歉，并且说他们意识到你是正确的。

当戴夫与我对峙时候，他告诉我他爱我，但是如果我不愿意面对我的粗鲁的行为，同时让神来改变我，那么他也不能尊重我。他向我讲述我的言行和态度给他的感受，同时让我了解我对他的大量情感伤害需要时间来治愈。他从不虐待

我，也从不通过沉默使我处于他生活之外，但是他很坚定坚决。开始的时候，我反抗，非常具有对抗性，告诉他一切都是他的错。但是最终，我接受了我要负责任，开始在圣灵的帮助下改变。在整个过程里，戴夫所显示出的平静与坚定是异常重要的。我相信对于任何处于那个环境需要面对的人都非常重要。

使用与误用

虐待意味着被误用或者被不恰当的方式使用。当一个父亲对孩子性虐待的时候，他用错误的方式对待孩子。当一个母亲对她的孩子没有爱的言辞的时候，她是虐待她的孩子，因为她的对待方式是不恰当的。当一个丈夫打或暴力袭击妻子的时候，他是虐待狂。当一个人想控制另一个人的时候，他是施虐，神创造我们需要爱、接受和自由。这些需要是我们 DNA 的一个部分，没有这些我们的功能是不完善的。

当我想到我们社会的暴虐，我有窒息感。似乎我们生活在一个愤怒的世界里，我们就如同定时炸弹随时有爆发的可能，人们变得如此自私和以自我为中心时他们的愤怒也伴随而生。我认为神是我们现今面临问题的唯一答案。我们无法控制世界，但能决定我们不随波逐流，我们下定决心倚靠神，走祂的路。当我们这么做的时候，我们的生活会变成一盏明灯，会照亮别人的生命。让我们宣告：为你而选择……你将

服侍谁，至于我和我家，我们必定服侍耶和華。（约书亚记 24:15 NKLV）

任何形式的虐待导致人气恼。你是否对向你施虐的人狂怒？或许饶恕是你得到医治和改变的开始。约翰福音 20:23 记载耶稣向门徒讲述人犯罪，任何人保留，谁就被保留，任何人赦免，谁就得赦免。当我们拒绝原谅伤害我们的人时候，或许罪就留在我们身上，自己在重复罪。很多被人施虐的人成为虐待他人的人。至少他们气愤同时无法改变，除非他们彻底地饶恕那些伤害他们的人。撒但会确保有人伤害我们，希望我们过着气恼与愤怒的生活。但请记住传道书 7:9，“气愤与恼怒存在愚昧人的怀中。”当有人伤害我们，如果我还保留怒气，那我们真是愚蠢。对自己好一点，请原谅他人。

在 1985 年，比尔·帕克尔的祖母，露丝被四个青年少女谋杀了。她是个虔诚的基督徒女性，在家研读《圣经》。一天傍晚，她向一群希望向她学习《圣经》的人打开门，然而，这群女孩进入她的家却残忍地杀害了她。

在 1986 年十一月的一个夜晚，比尔觉察自己在想念他的祖母。

* * *

在 1986 年十一月二日[帕克尔讲述]，我一直在思考奶奶的生与死，我开始思索她的信仰。奶奶是个敬虔的基督徒，

我在基督徒家庭长大，我记得耶稣说：如果我们希望我们的天父饶恕我们，我们需要饶恕那些伤害我们的人。我知道耶稣是说饶恕应该是个习惯，一种生活方式。原谅、原谅、再原谅，不断地原谅。我想我也应该试图原谅[波拉库伯，十五岁的犯罪团伙头目]，她对奶奶的所为。我猜想或许有一天我也会这么做，因为这是正确的。

我越想奶奶，我就越确信她会因波拉的死刑惊呆了，我也能感受到她希望在我的家庭也显示相同的爱和同情。我感觉它降落在我的肩上，虽然我知道饶恕是正确的。但爱与怜悯似乎不可能，因为奶奶被残忍地杀害了。但是如此确信的是，那是奶奶所希望的，没有别的出路。我祈求神让我代表奶奶对波拉库伯及其家人赐予我爱与怜悯的能力。

那仅仅是个简短的祷告，我立即开始考虑如何向波拉写信告诉她奶奶是怎样的一个人，为什么奶奶让她们进入她的家，我想与她分享奶奶的信仰。

我意识到我对爱和同情的祷告得到了回应，因为我想帮助波拉，突然我意识到对她行死刑或许是错误的。那个夜晚我学到了我一生中最强有力的功课，那就是饶恕带来的医治。当我的心接触到怜悯，饶恕同时发生了。当饶恕诞生的时候，带来了巨大的医治。奶奶之死有一年半了，任何时候我想起奶奶，我都会想到她如何死的，想到她的惨死是可怕的。但是我知道我的心与同情和宽恕相联系，从那一刻开始，无论我想起奶奶，我不再想起她如何死去，而是回忆她如何活着。

她代表了什么，她相信什么，她是那么美丽美妙的人。

饶恕不意味着容忍库伯所为，也不意味着她的行为不带来任何后果。那肯定并不意味着遗忘的原谅。我永远不会忘记奶奶所遭受的一切，但是我可以让我一切要报仇的欲望消失，我可以希望一切好的事情发生在她身上。

* * *

以上真实的故事是令人深思的，这表明如果我们超越看待发生在我们身上的事情，却看见我们可以真正地原谅任何人任何事，将会有更好的事情在我们所有人身上发生。神教导我们不要只看冒犯方对我们的所为，而是要强烈地看对他们的影响，并愿意饶恕他们为他们祷告。

扎根于完美主义中的气恼

如果我们对自己和他人有不切实际的期待，那可以成为我们生活中气愤的根源。一个完美主义者是无法满足的，除非事物是完美的。好也不足够好，优秀也还不足够优秀，事情必须完美。除非完美主义者允许神给他或她的生活带来平衡，否者完美的驱动力会成为一种压力和不愉快。

生活是不完美的，生活中的人也不完美，然而神会赋予我们能力用好的脾气去面对遇到的事，如果我们愿意的话。

丽莎的母亲对她一直很严厉，对她所做的一切要求完美。虽然丽莎没有音乐天分，但是母亲还是要求她学习钢琴，强迫她几个小时的练习。她从不对丽莎进行赞美，即使在甚少的场合表扬了，也不断提醒需要改进的地方。结果，丽莎对自己有根深蒂固的气愤，因为看到自己所做的一切都是失败。对于丈夫和两个孩子的关系上，她尊崇法律同时也很难取悦。在三十岁的时候，她得了溃疡和肠易激综合症，两者都是她长期不断生活压力影响的结果。

丽莎正在接受一个基督徒顾问的辅导，有取得一些进步。但是这是每日的争战。生活日日如此，每天结束之际总有不完美的事情发生，丽莎也有意识地决定不受干扰。她希望从完美主义中摆脱出来，但是需要时间让她的心意在这方面更新变化。丽莎要学会按照神的话语行事，相信神的话语，不要依据记忆母亲的期待对环境做出情绪化的反应。

耶稣是唯一一个能完美地做到或者能达到所有律法要求的人，祂代表我们做了，为要我们获得自由。我们或许有一颗对神完美的心态和趋向完美的欲望，但只要我们活在肉体中，只要我们的灵魂还是被周围的一切所影响，我们就总会显出我们的不完美。通过研读神的话语与花时间亲近神，我们总会向完美迈进。但是，我们必须学会享受生活，尤其是当我们朝我们要去的地方前进的时候。

生命是一种经历，在经历中遇见神才是目的地。

神的力量使得我们的软弱变刚强。我们会变得刚强，但

只有在基督里才能成就。对自己生气肯定不是什么好事情，因为我们不可能随时完美。我已经尽自己的最大努力，但结局却交在神手中。

没有满足的需要

我们都有合理的需求，期望那些与我们有关系的人满足这些需求没有错。然而，我们必须确定我们首先仰望神信任祂在为别人做工。大多数的人被吸引到相反的人那里。神对我们的计划是不相同的，为的是我们互相需要。一个人不可能拥有全部，但是我们每一个人拥有一个部分，为的是保持生活健康的平衡。我非常具有积极性，而我的丈夫却很悠闲。多年以来，那是我们争论的根源，但是现在我们明白我经常促使他行动，但是他经常让我放慢脚步，为的是我不要那么冲动。在一起我们是很好地平衡。你或许也在相同的境况，但是如果你没有正确地明白，你或许花费一生试图获取某个人给予你，他根本没有意识到你需要的，因为他们与你不同。

我相信神将满足我们所有的合理需求，但是祂通过祂挑选的某个人来实现。我花了很多时间对戴夫生气，因为他不了解我，因为他不愿意花时间来探讨我们的问题。他的计划很简单，他希望意识到问题，做我们能做的，然后把忧虑卸给神（彼得前书 5:7）。在另一方面，我想计划出我们可以做什么。戴夫当然也是对的，但是我不仅仅与他个性不同，而

且在信任神上我更不成熟。

多年以来我已经学会了不要对我认为没有满足的需要进行大脑的记录，那将是我生活气愤的根源，而是把我的需求交给神。我知道戴夫爱我，他设法满足我的需求。但是事实就是他不是经常看到这些，知道做什么，因为那不是神给予他的部分。我已经学会看戴夫做的好的地方，而不要关注一些他没有做的方面。

一颗感恩的心更能成功地避免怒气与怨恨。充满感恩并口头表达感恩，而且积极地抵制怒气，因为你若不这样，这将伤害你而非别人。

修正的需求

在婚姻的初期，我的确需要戴夫修正我，即使最初我不喜欢。他做了，因为他爱我，并且希望我们的关系健康。《圣经》教导我们：一个真正的朋友，在必要时候会用修正来包扎我们。我们或许会很容易忽略错误的行为，但是真正关心我们的人不允许这样，因为我们不想应付那些的确带来修正的剧本。

孩子不仅仅需要爱和欣赏，他们更需要修正。如果孩子没得到修正，他们会变的叛逆和不尊重。很大比例监狱中的男女宣称，他们的父母从不正确地修正他们。我们的女儿桑德拉和她的丈夫斯帝夫有双胞胎女儿，现在八岁了。他们是

很好的父母，给予孩子很多的爱，同时也坚定地修正她们。为了向你们展示孩子们是如何很好地回应爱与修正之间的平衡的，让我分享我的外孙女安吉儿写给她妈妈的日记。那是当她因撒谎而被修正独自呆在自己房间的时候，花了一个晚上的时间写成的。

“亲爱的妈妈，我非常爱你，我很在乎你，我要你知道我非常非常爱你。”

安吉儿知道被指正，对她是件好事，这是父母对她爱的行为。她也写了相同的条子给他爸爸。

神的话语教导我们祂管教祂爱的（希伯来书 12:6），祂建立了榜样，祂希望我们和孩子尊崇。给予孩子很多的爱，饶恕，面对和适当时候的修正。

很多怒气的根源控制我们的生活，或许你怒气的根源这里没有探讨，让神显示你为什么生气。当你生气的时候，思索的不仅仅是激发你怒气的的原因，也要看到在你生活中的其他时间里是否也一样，有一个规律吗？

然而理解问题并不代表解决问题，它可以带来见解和领会，那是治愈的最伟大的第一步。

生活中我们都有很多需求，当这些需求没有满足时候，会促使我们生气，但是真理让我们得以释放。意识到我们愤怒的根源从而启动医治的过程。

第四章

4

嫉妒的根源

愤怒为残忍，怒气为狂澜。唯有嫉妒，谁能敌得住呢？

箴言 27:4

嫉妒是可怕的，它被称为可怕的怪物，因为它摧毁每一个允许它存留在内心的生命。依据箴言 27:4 它比愤怒与气愤更糟糕。嫉妒是如此大的问题，以致于我觉得应该用一个章节来讨论。

* * *

詹妮弗花了一生与姐姐雅克进行比较，她们是双胞胎，但并不一样。雅克比她先出生，性格外向多元化，而詹妮弗却是害羞沉静的性格。詹妮弗承袭了懒惰的特质，嫉妒姐姐

能做的一切，而不寻求开发自己的能力。我说嫉妒是懒惰是因为它不需要努力就坐下来对自己感到抱歉，并且厌恨那些拥有我们想要东西的人。的确，雅克在许多方面都具有天赋，其实詹妮弗也具有。然而，她对姐姐的苦毒阻止了她看到自己的天赋。随着岁月的流逝，那本应该也必须应该具备的姐妹之情在詹妮弗一边转化成为竞争。詹妮弗内心呈现的嫉妒对她的青春期形成阴影，雅克是如此开心，充实地生活以致于她根本没有留意到她妹妹的态度。但这更激怒了詹妮弗，她希望姐姐注意到她是多么的不快乐，她也希望姐姐和她一样不快乐。

到她们都是成年人，有了自己孩子的时候，雅克的确意识到这是问题。但是无论她多么努力培养与詹妮弗的亲密关系，都没有用。她们礼节上都非常有礼貌，但是裂痕总是存在。这种潜在的怒气任何人都可以感受到，全家人都为没有安全感和嫉妒的孩子遭受痛苦。

这样的循环如何在人的生活中开始？撒但总是在周围潜伏，试图在人们中间找到制造冲突的方法，尤其是在家庭成员中。或许是父母赞美了雅克工作的出色，并且在同一天指正了詹妮弗错误的判断。撒但用这个场景播下自我怀疑与苦毒的种子。这或许有一千份不同的剧本，但是结果却总是一样的。当我们让嫉妒生根产生纷争，我们便丧失了神希望我们拥有的平安、喜乐和充实的生活。

神向摩西启示的十戒告诉人们：“你不可贪恋邻居的房

屋，也不可贪恋邻居的妻子、奴婢、牛驴，并他一切所有的。”（出埃及记 20:17）十戒意味着我们不应该嫉妒他人拥有的一切，嫉妒是内心的罪，是使冲突与愤怒产生的态度，导致分裂。神希望我们对他人的福份感到快乐，直到自己也可以那样做。我们常常没有获得我们所希望的，如果我们的确收获我们所希望的，我们无法快乐和满足，因为总是看到别人拥有比我们多，从而发现自己再次不快乐。

使徒保罗说他未曾贪恋人的金、银或昂贵的衣物（使徒行传 20:33）。他很满足神呼召他做的一切，成为神希望他成为的人。满足是祝福的居所，但是很少有人发现，并在其中存留很长时间。保罗知道一个秘密，他知道他在神的旨意之中，神会在正确的时间提供适合他的一切。他并非是没有欲望消极的人，而是他是个有信心的人，他完全信靠神的良善和智慧。

施洗约翰显然是没有嫉妒的神的仆人。《圣经》约翰福音 3:25-27 说在关于洁净这个问题，约翰的门徒与耶稣的门徒之间有争议。在约翰曾经施洗的地方，现在耶稣的门徒来施洗，而且人们涌向耶稣。我们看到嫉妒导致愤怒与争论。当约翰听到的时候他说：“一个人什么都无法收获（什么也无法获取，什么也无法降临到他身上）除非是神的旨意（一个人需要满足神赐予他的恩惠，没有别的来源。”

当我因没有拥有别人拥有的一切，与嫉妒和愤怒争战的时候，这些经文的确帮助了我。我开始意识到，如果我信靠

神，我应该信任祂给我的一切都有其美意，嫉妒上帝赐予他人的东西是错误的。

神比我们自己更了解我们，如果我们相信祂的良善，祂的意愿，总会在适当的时候毫不保留地赐福我们。

使徒雅各告诉我们：不和谐（不一致和不和）冲突（争吵与战争）起源于我们肢体中的敌对的欲望。我们嫉妒贪恋别人拥有的东西，我们的愿望没有实现，然后我们开始憎恨，就内心而言那是谋杀。雅各称述说：那些被嫉妒愤怒充满的人是无法获取他们需求的喜乐、满足和幸福。雅各说的是我生命中一个关键部分：

你们得不着，是因为你们不求

雅各书 4:2

这些话语把我从没有拥有想要的而嫉妒他人的不安中释放出来。我清楚地看到，如果我真的需要什么东西，我向神寻求，而且相信如果那是对我好的，神会在恰当的时候给我。与神同在，无奇不有。祂不一定会给予我们其他人拥有的，但是如果我们信靠祂和祂的定时，祂一定会赐予我们丰盛。

我进一步学到如果神没有给予我所求的，那不是因为祂紧握不放，而是因为祂的心意里有更好的，我必须安心等待。之前我的理解是：“你没有是因为你不求。”这让我的心充满了冲突，因为我活在肉体里，试图自己去实现我的想法和计

划。我误认为我想要的和做的都是神有义务赐予的。我有一个很自私和幼稚的态度。嫉妒是残忍的。

变成暴力的怨恨

扫罗王是如此的生气以致于他多次想杀死大卫，他的怒气是嫉妒的结果，源自怕失去自己的王位（撒母耳记上 18:6-12）。扫罗是如此被激怒以致于他把矛刺向自己的儿子约拿单，因为他和大卫是朋友（撒母耳记上 20:30-34）。我们清楚看到他的怒气和嫉妒使他成为一个暴力的人。

有许多圣经里的例子，但是我们不愿意阅读他人的生活传记忽略自己的问题。你嫉妒某人吗？当别人在体育、商业、或任何领域比你好的时候，你生气吗？我们经常看到愤怒激发在运动竞争里。我们都想赢，当我们太想赢以致于我们对比我们好的生气，我们错了。我记得在教会团队里打排球看到基督徒为了竞争表现得很没有礼貌。嫉妒的怪物随时跟踪我们，我们要小心。

如果你发现自己由于某种原因嫉妒任何人，你或许要对自己好点，胜过嫉妒。因为嫉妒不会给你带来任何好处，除了痛苦。神对我们每一个人有一个独特而特殊的计划，我们都与众不同，但是都同等有价值，了解这一点，可以帮助我们明白我们是谁？我们拥有什么？感到满足和满意。

与众不同而非渺小

我们社会里的所有比较和竞争是悲剧性的，结果就是导致愤怒和分裂。并不因为我们于他人不同，就意味着我们渺小或伟大——与他们相比，每件事物又有其自身的价值。我的双手与双脚不同，但是他们并不互相嫉妒。我们以完美的形式共同做工。每一个都完成神赋予他们的功能。神也如此希望我们。祂希望我们看到自己的正确价值观，永不要感到劣人一等。因为我们与他人不同。我听到一个牧师这么说：我们要学会满意自己的肤色。

愤怒体现的是劣人一等的感受，我们需要与人平等相处，不需要感受比别人好或不如人。耶稣使人平等，通过祂我们都是平等的，祂说我们不论男女，犹太人或希腊人，奴隶或自由身，在祂里面我们都一样（加拉太书 3:28）。我们的价值不在于我们能做什么，而在于我们是谁，我们属于谁。我们属于神，我们的外形，智慧和能力都源于祂。一个矮个子不可能因为嫉妒比他高的人而长高一公分。他所能做的就是在生活里尽量做得更好，不要和任何人比较。

撒该外形矮小，当他听说耶稣路过时候，他真的想见祂。但是他明白他抵不过巨大的人群，因为他个子矮小。撒该或许对于自己的体型会觉得绝望，或许被认为是残疾陷入自卑和消极。但是撒该没有，相反他跑在人群前面爬上树为的是可以清晰地看见。当耶稣路过时，祂看见撒该在树上，就叫

他下来因为祂要去他家吃晚餐（路加福音 19:1-6）。这是《圣经》中我最最喜欢的故事之一。我已经看到撒该积极的态度取悦了耶稣。他如此开心以致于与祂一起度过特别时光。如果因为身材矮小而气恼，撒该或许会错失整个事件。

如果此刻你正因为自己不是你所想的那样而恼怒，我强烈建议你从撒该身上学点东西。尽你所能做好你要做的事，神就会做出区别，从而提升你。你要意识到当你在母腹中时，神就精心用祂的手创造你，祂绝对不会犯错误。神造的一切都是美好的，也包括你。

我建议你沉思片刻，列下你对自己体型或能力不喜欢的地方。之后，求神宽恕你对祂为你所选的不喜欢，去掉清单，让神帮助完全彻底成为真正的你。

直到变得更好，我希望自己声音柔和，我的腿苗条，我的头发浓密。当我看到拥有这一切的妇女，我会把她们从我生活中隔开。当我们嫉妒别人时，我们错过了欣赏她们的机会，我怨恨那些拥有我想要的东西的妇女，在她们面前我感到自卑。真理就是她们或许不喜欢自己拥有的一切，或许在嫉妒我拥有而她们没有的东西。

嫉妒是撒但用来分裂教会或挑拨离间的一个工具，它简直就是浪费时间，因为没有丝毫益处，肯定也不会让我们获得自己想要的东西。

我写这本书的目的之一就是帮助你下定决心不要浪费时间在那些妨碍你结出善果的事情上。我们真应该对自己好点，

让我们不嫉妒他人并单单信靠神对我们的爱。

* * *

《圣经》中约瑟的故事就是一个奇妙的得胜。约瑟是家里最小的孩子深受父亲宠爱。我不认为父亲爱他胜过其他孩子，而是爱的与众不同。约瑟是最小的，每个家庭里小孩子总会受到更多的关注。他的哥哥们嫉妒，嫉妒到怒火中烧，以致于把约瑟卖做奴隶，并且欺骗他父亲，约瑟被野兽杀死了。约瑟在不幸的环境中度过了很多年，包括为自己没有犯的罪在狱中度过了十三年。因为他有良好的态度，便总是胜任一切指派给他的工作。如果我们信靠神，不让恐惧，不如人，愤恨和嫉妒等情绪控制自己，神总会提升我们。约瑟可以以怒制怒对待自己的哥哥，他或许会让痛苦使自己更痛苦，从而毁掉自己的一生。但是他没有让哥哥们错误的决定统领自己。

你是否让别人错误的决定使得自己很生气？如果是，那你就是愚昧，因为你有别的选择可做。你可以对自己好点，超越他们对你所为。我们不能总是改变他人作为，但是我们不能让别人所为控制自己的行为。神给予我们每个人自由抉择的权力，在每件事情上我们都可以做出生与死的选择。自由选择也意味着我们拥有责任，因此在现实中如果我不开心，那是我的错，因为我可以选择不那么做。

如果我们阅读《圣经》中约瑟的全部故事，我们知道他的家人最终来到他的面前对自己所做的表示忏悔，并且他慷慨地帮助他们度过饥荒。约瑟不仅不生气和痛苦，他很快宽恕他的哥哥们对他所做的可怕事情。宽恕的人总比那些嫉妒和生气的人伟大，只有心胸狭隘的人让嫉妒与愤怒控制自己的命运。

耶稣是我们的医治者

我们在经文中学到耶稣会来医治我们，但是祂的医治不总是以神迹奇事的方式出现，医治总是产生于遵行医治者所开的健康处方。换句话说：如果照耶稣吩咐的行事，我们不仅仅拥有更多的快乐，而且我们会更健康。

心中安静，是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂。

箴言 14:30

这就是我最喜欢的经文。平安促进医治，但是痛苦，嫉妒和怒气导致健康下降。医生告诉我们 80% 的身体症状都是压力带来的。不减轻压力和消除压力，我们就无法获得良好的健康。愤怒使得我们有压力，我肯定这对你也是一样的。嫉妒对别人起不了作用，反而对我们的健康有消极负面的作用。

任何形式的怒气，不论其根源，都会造成压力，压力诱发疾病。当我经历我和姨妈的一切，我感到我非常累。在生气几天后，我身上浑身不舒服而且疲劳。生气可不是神的旨意，并且损害健康。

有一次，我和一个妇女一起去教堂。她告诉我她关节炎好几年了，一直到她彻底饶恕一个家庭成员对她所做的不公的事情。一旦她饶恕，她的疼痛就在几天里逐渐消失，再没有复发。我在这里并不是暗示：如果你有关节炎，就是你不饶恕。我没有说如果你头疼是因为你嫉妒。但是我真的建议你省察自己的心，在求神治愈前就消除这些不良情绪。我坚信这些消极情绪是许多疾病的根源，释放他们可以有助于提升我们的治愈力和精力。

耶稣说：“我就是道路。”当我们跟随祂时，我们会拥有自己尽可能好的生活。当我们不尊崇祂教诲的时候，在生活的每一个领域都会有麻烦。

知足

每天早上我都写日记，当我回顾过去几年的记录，我看到几个地方我都写到“我很知足”。能够如此说对我意味深长，因为我浪费了很多年不知足。总有事情我认为我必须完全满足的。使徒保罗说他学会了如何知足（心知足到不会被外界搅动）不论环境如何（腓立比书 4:11），我的确认为知足

是我们必须学会的。因为每个人都天生不知足，我们的肉体 and 血气不会安静，除非我们停止喂养不知足。

你知足吗？如果不知足，请寻求满足，因为那是完美之地。满足并不意味着我们不需要任何事物，而是意味着我们满意我们拥有的直到神看到并给予我们别的事物。父母觉得受伤，因为无论做什么孩子都不满足。父母看到他们为之所做的，但是孩子看到的是自己没有而别人有的。他们想要最新且最好的智能手机，最新的电脑，名牌的网球鞋等等，我们希望他们对自己有的感恩。我们不介意他们想要东西，但是不希望被不满足的糟糕态度而压倒。如果我们对孩子有这样感觉的时候，神如何看待我们的不满足？我想它不会激发神赋予我们想要的，而是促使神让我们等待更长久，直到我们学会什么是生命中最重要。

我们的思想孕育我们的情感，如果你感到不满足，越过的道路就是改变你的观念。想想你有的而不是你没有的。想想神的良善和智慧，提醒自己祂已经听到你的祷告，会在祂完美的定时里为你做最好的事情。每次看到别人被祝福，尤其是，如果他们有的而你没有的时候，更要学会感谢神为他们祝福。这么做是为了服从神，喜乐会从你的心里油然而生。

我嫉妒的朋友

我有一个朋友，总是嫉妒神赐予我的一切，使得我很不

舒服。例如：有人给我一个漂亮的戒指作为礼物，我朋友的评论就是，我希望有人给我一个戒指。作为好朋友应真心地分享彼此的喜乐。由于她的态度，当我受到祝福时候，我感觉最好不要告诉她。我试图守住我的评论，以致于我什么都不说，以免她嫉妒和没有安全感。与她在一起对我来说很累，最终我开始回避她。

言为心声。我们可以听到别人嘴里的嫉妒，如果我们真正地聆听，我们会听到自己的嫉妒。我决定对自己好点，不要嫉妒任何人，我希望你加入这个神圣的追求里。贪婪、嫉妒会引起愤怒，愤怒不会产生神所期望的义。

第五章

5

掩饰愤怒

因为一般而言，愤怒被视为不可接受的行为。我们都试图找到方法对他人和自己掩盖怒气，我们用别的行为掩饰我们的愤怒。一个面具或许被戴上遮盖了原来不好看的東西，从而人们无法看到面具后面的真实。面具在化妆舞会上会带上，为的是人们无法知道我们真实的身份，或设计让他们误认为我们是某人或某物。现在是摘下面具的时候了，正确面对愤怒而且依据神的旨意来处置它。

让我们来看看当我们生气的时候我们所带上的面具。

冷淡的面具——是掩饰愤怒最常见的。我们假装我们没有生气，但是却变得冷淡（没有温暖和感情）。在处理我们不应该生气的问题上，我回忆在我生命里不止一次祷告，我称之为“正式的饶恕你的祷告”。但是仍然对我已经告诉上帝，我原谅的那个人保持距离和冷淡。但是作为一个基督徒，我

知道自己不想滞留愤怒中，其实这么做是危险的。在本书的之后章节里我会讨论这个问题。希望做正确的事情，我祷告说：“神，我原谅_____伤害我，让我逾越我遭受的痛苦难关。我知道自己所说的，但是同时，我没有意识到我必须用顺服的行为做顺服的祷告。神希望我采取下一步步骤，友好地对待那个人，就好像什么也没有发生一样，但是我不愿意这么做。

《圣经》在彼得前书 4: 8 说我们的爱应该炙热慷慨。(热烈)。冷淡的爱是神所不喜悦的，因为这是祂希望的真实的东西的虚假表现。真正的爱必须是真的，强烈的，温暖的，而不是冷淡有距离的。依据经文：因为软弱与不法增加，基督徒的爱才逐渐变得冷淡(马太福音 24:12)。在末日即将来临，我们都盼望耶稣基督的第二次来临，我们应该积极抵制那些对他人的爱变得冷淡和没有生命力。

因为我是一个负责任的人，我总是做自己份内的事情。即使当我的责任是面对让我生气的人，我仍然完成我的责任。但是经常做的很冷淡，没有真心的热情喜爱和友好。例如：当我对全家人让我失望而生气的时候，我仍然为他们做饭为他们服务，我尽自己所能，但是机械性而且冷漠。当有人问我是否有问题，我说：没有！我很好。我肯定你对这个类型的行为已经很熟悉了。这是我们假装一切都好，但是我们却隐藏在面具下，掩饰我们希望欺瞒他人认为我们行为得体。

我总是能感受到当某人做事情是出于责任而非愿望时，

我必须说我非常不喜欢。我宁愿他们没有做，因为我能感受到假装。当我没这么做的时候，我相信别人也会感受到，因为我承诺我必须真诚而非欺骗。我想我最好告诉别人我在生气，需要时间来愈合，而不是当我身处愤怒之中而假装什么事情都没发生过。

把人排除我们生活之外

回避的面具——我们都很多方式可以把人排除在我们生活之外，沉默就是其中之一。我们生气时，有时我们暴跳如雷，有时我们异常平静，我们告诉自己和别人我们没有生气。但是我们拒绝和那些我们不该对其生气的人说话。如果谈话必须，我们尽量少说，我们低语，咕哝，点头活做的事情而非正常谈话。当我异常生气感觉我的嘴被粘住，即使我知道我需要和人交流，停止幼稚的行为，却还是花费我所有的意志力尽量张开我的嘴说。

通过不和他们接触，我们可以把人置于我们之外。我曾经对戴夫很生气，以致于我睡到床的另一端避免接触他，使自己感觉睡在垫子的缝隙上。我一个晚上都很冷，因为我拒绝向他要被子。对我而言那是愚蠢的行为，因为戴夫睡得很好，而我一个夜晚都在煎熬。我回忆那些时候，在我的灵里我是多么的悲伤，但是我很高兴神帮助我胜过了那样的行为。

你是否曾经很愤怒从而避免与让你生气的某个人呆在一

个房间里？如果他们进入你所在的地方，你是否找个理由离开。如果他们想看电视，你想睡觉，但是如果他们想睡觉，你熬夜看电视。当他们想吃的时候，你不饿。如果他们想外出散步或出去骑车，你头疼。这些都是我们的面具，表现得就如同一切都好。然而在现实中，我们的行为暴露我们的真实想法。

我拒绝在早上给戴夫沏咖啡，不给他做喜欢的早餐，或不像往常一样给他电话告诉他事情。我一直对自己说我原谅他了，这些行为会捆绑我们，我们若顺服神的话，神就会释放我们。

一些牧师使用他们的讲坛和讲堂向会众或某一个会员，讲述让他们生气的问题。讲道应该是释放从神来的信息，但他却用其掩盖其怒气。我认识的一对男女牧师离婚了，原因是丈夫的不忠。女牧师不停地讲道，但是两年她所有的讲道都是关于控制和操纵我们的人。她的教导关于不要让人使用你，如何拥有安全的关系，和一些与之相关的。她与会员分享的一切似乎都是从自己的处境来的。她讲的道是出于自己的痛苦，而非受圣灵带领。她不止一次告诉我她已原谅丈夫以前所为，但她几乎每一次都提到丈夫对她所做的一切。我们只要谈论我们的伤痛，我们就还没有愈合。我们或许假装，但是现实是我们没有。

《圣经》说人心比万物诡诈，因此人很难知道自己的内心（耶利米书 17:9）。自我欺骗是掩藏事实的一种方法，我可以

对自己说我不再生气，我已经原谅了。但是我还是对人冷淡，不愿意和他们交谈，回避他们，继续谈论他们对自己的伤害，这说明我没有饶恕。我伤害的是自己而非其他人。

误用经文

经文的面具——我相信我们甚至可以使用经文来发泄我们对人的怒气。一个很好的例子：以弗所书 4:15 说道：“唯用爱心说诚实话。”这个小节经常用来作为一个掩饰，来表达我们对个体的愤怒和失望。当我们告之他们所做的实情的时候，我们说诚实话是为了他们的益处，还是为我们自己呢？我们在用爱心叙述事实是真心关心，还是我们找到所谓的神允许斥责人们的方法？

我曾经成为一些“用爱向我讲述事实”的人的牺牲品。然而，他们所说的却伤害了我，并且留下了问题让我来处理。我记得一个妇女说：“乔依丝，我需要向你讲述一件事情的实情。”我可以从她讲话的语调得知，或许我并不乐意她所要说的。她继续告诉我怎样用讲坛冒犯她，如何可怕地伤害了她，并且向我保证她原谅了我。这可真是滑稽，并且她也是自我欺骗。因为她真的原谅我了吗？应该没有必要再起事端。她只不过用经文来发泄怒气。

就如我前面所说的，总有些时候我们需要面对他人的行为，但是我们确保我们这么做是为了他人和我们都有好处。

我们需要确信我们的面对是神认定的，而非我们自己的决定。一些人不喜欢对抗，但是很少情况下对我而言是问题。事实上，我不得不学会不要对抗，除非神希望我这么做。有的时候神希望我们自己去处理一些问题，使之成为自己的事情，不要向任何人提及任何事情。仅仅是因为有人伤害了我的感情，不意味着我要告诉他们。那或许是一个更伟大或更圣洁的决定，来掩盖他们的冒犯，从而不再提及。

我们的愤怒可以像戏剧一样。我们用不同的方式演绎。悲伤地说，经常愚弄自己进行思考我们不是愤怒的人。如果你正在掩饰你的愤怒，让神启示你。如果你在做，摘下你的面具，开始让神对你的生活进行疗伤。再次让我提醒你：“真理让你获得自由。”

因为愤怒我的生活变得一团糟

一袋钉子

从前有一个小男孩，脾气很坏，他的父亲给了他一袋钉子。每次他发脾气的时候，就将一个钉子钉在栅栏上。第一天小男孩钉了三十七个钉子。但是逐渐的，每天的数量开始下降。他发现控制住自己的脾气比钉钉子容易。最后，小男孩再也不发脾气的第一天来临了，他很自豪地告诉父亲。父亲建议小男孩每天能够控制脾气的时候拔下一个钉子。日子一天天过去，小男孩最后能够告诉父亲所有的钉子都不在了。

父亲拉着孩子的手，带他到栅栏前。“你做得很好，但是看看栅栏上的洞，栅栏再也不一样了，当你带着愤怒说话时候，留下的伤疤就如此。你可以给人一刀再拔出来，无论你说多少次我抱歉，但是伤口仍在那里。”

长期气愤的结果是什么？我们生活的每一个领域都受到伤害。身心灵都受到消极影响，我们的健康和关系毁了，成功的未来被气愤阻碍。因为愤怒改变我们的个性，而且发现生气的事经常很难维系一份工作。如果我们生气我们永远不能成为神所希望的。我相信所有的社会都受到我们愤怒的影响，但是影响最大的是我们自身，这就是为什么我不止一次地说：“对自己好点，饶恕。”记住，即使让你愤怒的理由是充分的，但是通过愤怒，对自己于事无补。

一个人的墓碑上写道：

这里葬着可怕的丹
他是一个愤怒的人
总是暴躁生气
他英年早逝，我们很高兴

当一个愤怒的人离世，每个人都开心，因他曾给每个人压力。我的父亲在他一生中大部分时间是个生气的人，他的忿怒造成一个压力的生活环境。他去世后，我母亲说过几次她多么高兴能够坐在自己公寓里享受平静和安宁。我母亲和

父亲一直相处是因为婚姻的承诺，但是她经历的压力给她的健康造成损伤，我父亲的怒气也伤害了他自己。

压力，尤其是长期的压力，摧毁我们身体的每一个器官。血压、心脏和胃都受影响，生气的人比平和的人老得快。严重的头疼、结肠问题、焦虑，或者内分泌紊乱——事实上，有无穷的症状，意思是生气的人比起那些很快就饶恕的人容易死得早。

我相信我们到了面对愤怒和处理它的时候。如果你是个容易生气的人，下定决心深入根源，在圣灵做工下从中解脱出来。不要掩饰或忽略，公正地对待它。正确地称呼它，说：“我生气了。”听起来并不吸引人，但是承认它是超越它的第一步。这是你要为自己做的事情。其他人会从你不生气的积极影响中受益，但是你比任何人都要受益。

当我能够公开面对我过去的事实时我已经三十二岁。我受到过父亲的性虐待，他从我记事起骚扰我直到我成长到能够和他发生性关系。在我在家生活的最后五年，他大概强奸我了二百多次。我知道这听起来很吓人，但是确是事实。所以面对事实是我逾越过去的第一步。（我详细的证言在我们事工的 DVD 中可以找到）

在我十八岁离家之后，我相信问题远离了我。当然我很痛苦，憎恨父亲，但是我不知道那多么伤害我。当我开始面对事实和开始饶恕的时候，我真不知道这对我的帮助有何等深远。首先，我仅仅希望顺服神和饶恕。生气的人没有爱的

能力，因我们里面的东西总会向外流露，我所有的关系由于我的生气和怨恨而受到伤害。但是我不知道。

我的愤怒扎根于我的灵魂。那就是我的思想，我的感情，我的话语，我所有的行为，因为那是我的一个部分。愤怒与我相伴那么长时间，以致于我都没有意识到。当我研读神的话语的时候，圣灵开始向我显示我的问题所在。在这之前，我所想的都是别人对我做了什么，根本没有思考我对他们行为的反应是我需要省察的。我感到我很有理由去憎恨我的父亲和那些本可以帮助我而没有帮助我的人。神怎能要求我和其他受伤害的人原谅这些说不出口的冒犯？祂这么做是因为这对我们是最好的。神对我们完全的修复有祂的计划。祂要求我们这么做是因为祂爱我们和顾念我们的益处。祂将给予我们恩典去饶恕，虽然似乎是不可能的，但是只要我们愿意顺服祂。

当我向你谈起远离愤怒使得饶恕成为一种生活方式，我这么做是源自经历。我不仅仅知道这么做有多么难，我也知道一旦这么做是多么的有价值。因此，我强烈鼓励你不要仅仅读这本书为了把它加到已读过书的清单上，用敞开的心扉阅读，准备好把自己所读运用到你的生活中。

神已经预备好了精彩的生活，为每一个人做了预备。如果我们遵照祂吩咐的去做和祂配合，我们就可以享受生活。如果我们不这么做，我们就会错过。神仍然爱我们，但是我们错过了祂完美计划的喜乐。对自己好一点，不要错过神为你预备好的一切。

第六章

6

你对谁生气？

就如同我们已经探讨的，我们经常对那些伤害我们的人，生气不已。我们或许会对那些很久以前伤害我们的人，或那些每天伤害我们的人气愤。我们对不公生气，我们的灵魂呐喊这不公平！但是其他人不是愤怒的根源。《圣经》教导我们要与神，我们自身和我们身边的人寻求和睦（彼得前书 3:10-11）。

我对自己生气

你对自己生气吗？很多回答是。事实上，更恰当地说，与自己过不去的人比完全满意自己的人多。为什么呢？就如同前面探讨的，我们有不切实际的期盼，我们把自己和别人比较，从而感到我们比不上别人。我们或许会对我们所做的

或别人是给予我们的事情有深深的自卑感。我们如此羞愧以致于我们对自己生气。经常性的，人们生气是因为他们做自己不赞同的事情。并且不知道如何领受神的饶恕和克服不可接受行为的力量。

不论你相信与否，宽容自己的第一步就是坦诚公开看待自己的罪，无论称呼如何。忽略或为坏行为者制造借口都不是获得自由的方法。只要我们做了罪的事情，我们的内心永远不会安宁。即使我们不理会它并且不承担其责任，但它仍干扰我们。

领受神的宽恕

一旦我们承认自己是罪人，我们必须为自己的罪悔改。这就意味着我们不仅仅是心里对罪感到抱歉，而且我们愿意从罪里解脱出来。生活在罪里就如同生活在底层，但是当我们悔改，我们就回转到神希望的最高地。楼顶房屋是公寓大楼的至高处，就是最高一层，当我们忏悔时候，我们回转到神为我们预备的地方——祂义中的平安和喜乐。

为我们的罪完全承认和承担责任在开始是困难的。我们已经一辈子习惯了找借口和怪罪别人，因此我们发现仅仅就说：“我有罪，我犯罪了”都很困难。但是所有人都犯了罪，亏欠了神的荣耀，因此说我们犯罪把我们置身于一个不差的地位与所有人类同列。

如果我们说我们没有罪（拒绝承认我们是罪人）。我们欺骗自己带领自己走偏路，而且真理（福音所呈现的）不与我们同在（没有存留在我们心里）

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。（一切都遵从祂的意志，思想和行为）

约翰一书 1:8-9

有许多这样的经文是我喜爱的，给我带来安慰。但是我尤其喜欢祂不断地洗净我们所有的罪。我深信这表明只要我们与神同行，迅速地承认我们的罪，不断地悔改，祂一直洁净我们。《圣经》说耶稣坐在父神的右边不断地为我们代求，我觉得这是因为我们不断地需要。这也使我觉得很是安慰。

祂洗净我们所有的不义，只要我们肯相信这一点，并通过信心接受祂的饶恕，我们不需对自己生气。你或我所犯的罪没有什么可以超越神的“一切”。当祂说一切的时候，意指所有。

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义（罗马书 3:23-24）。这也包括你和我。

神的饶恕是白白的礼物。对于这白白的礼物我们什么都不能做，只能接受并心怀感恩。我们经常要求饶恕，但却没

有领受。在你请求神原谅你所做的错事后，告诉祂你领受了祂的礼物，在祂的同在中等候祂，用心思接受祂的礼物是多么奇妙。

不要害怕罪

任何时候我们害怕某样东西时，我们赐予它辖制我们的权力，为此我鼓励你不要害怕罪。使徒保罗写到如果我们真心相信耶稣基督为我们而死，那罪对我们毫无功效。当祂升天时候我们随祂一起进入新的生活方式（罗马书 6:5-8）。耶稣十分关注罪的问题，祂不仅彻底不断地赦免我们，而且祂让圣灵光照我们在日常生活中的罪，并赐给我们胜过罪的能力。

当我们首先意识到我们是罪人，需要救主的时候，我们是在通向新生命和新的生活方式的路上。以前我们犯罪而不为所动，没有真正关注。现在我们接受圣灵进入我们的内心，我们非常意识到罪，花费一生来抵制和避免罪。我们乐意为神服务，我们完全相信圣灵帮助我们。诱惑会临到所有人，但是我们可以确信神永远不会允许任何你不能承受的诱惑（哥林多前书 10:13）。换句话说：我们的诱惑不比任何人小，我们相信这不会超越我们的抵制力。神不会让我们无法承受的诱惑降临，而且对每一项诱惑祂都预备了出路。这真是福音。我们不需要害怕诱惑，因为最大的那位与我们同住，赐

予我们神圣的抵抗力，如果我们真心信靠祂并向祂求助。

当人们依靠自己抵制诱惑，或他们错误的认为他们不能抵制的时候，人们向诱惑屈服。我曾听到有人说的一些可笑的话：“如果我吃了一块巧克力饼干，我就抵制不住吃整包饼干。”或“我知道糖对我不好，但是我还是抵制不住巧克力。”我说这些话很可笑，因为是建立在我们认为的谎言之上的。撒但告知我们是软弱的，无法抵制，即便是最简单的诱惑。但是神告诉我们在祂里面我们有坚强，没有任何事物是我们无法抵制的。我们所选择相信的是：我们为罪所困，还是打败罪的关键因素。花点时间问问自己看，是否有与神的话语相悖的东西，你是否相信你可以通过圣灵的力量和通过练习自控力来抵制诱惑。或你相信有些诱惑是你不能抵制的？我们相信的要成为我们的现实。因此，让每一个人了解我们所信的是真理而不是魔鬼的欺诈是很关键的。

使徒保罗祷告教会将会了解和相信通过耶稣基督有力量赐予他们。如果你相信耶稣基督，你就有力量可以抵制诱惑。

我们都犯罪，只要我们是血肉之躯，并且我们的灵魂没有完全更新，我们就需要饶恕，但是不要害怕罪。仔细阅读下列经文：

我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。

祂为我们的罪作了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。

约翰一书 2:1-2

这些经文真是奇妙。当我开始意识到的时候，也就是我每天挣扎做一切正确的事情，为的是使自己感觉良好，相信神不会发怒与我。显然，我的思想是错的，但确实是我当时的现实状况。当我看见我就仅仅是每天起床尽自己最大努力，相信神会看顾我所犯的过错，我感觉自己肩头的重压卸下了。

经文说耶稣基督为我们的罪做挽回祭。这意味着什么？祂是神对罪愤怒的保惠师。

神的确怨恨罪，但是祂不恨罪人。当妻子由于丈夫无礼对丈夫生气，他送上三打玫瑰花表示歉意。她原谅他，一切恢复正常。耶稣就好比是当神对我们犯罪生气时，我们敬献给神的玫瑰花。祂是我们的和解，神原谅我们是因为耶稣基督。没有什么可以作为我们的挽回祭，没有什么我们可以作为是对我们罪的补偿或挽回祭。但是耶稣是完美的赎罪祭，祂是我们的代过者。祂是代替我们到父那里的中保，我们获得饶恕是因为我们信靠祂。

相信这些真理，是从罪中获得自由，从对自己罪愤怒解脱出来的第一步。当我犯罪我总是对自己失望，祷告说我可以做得更好。于是我不再对自己生气，因为我知道那不是上帝的旨意，而且生气于事无补。

对罪苛刻

除了知道当我犯罪时候，如何快速彻底接受神的原谅和饶恕以外，我们也需要积极地抵制罪，严厉处置。事实就是神愿意原谅我们，不意味着我们可以随便犯罪，或认为那不是问题。神知道我们的心，如果不怨恨罪，尽自己可能避免，没有人的心是好的。

罗马人问保罗，如果他们应该继续活在罪中为的是耶稣的恩典（良善和饶恕）或许充满和丰盛。保罗回答说：我们在罪中死了的人岂能活在罪中呢？（罗马书 6:1-2）保罗提醒我们，当他们接受基督的时候，他们就下定决心不再与罪发生关系。罪不会消亡，永存在地球。但是我们为罪而死，神给我们新造的心和祂的圣灵。就意味着我们有了新的意愿。我们用生命抵制罪，仅仅就因为我们不想犯罪。那就是我们的态度，当我们犯错的时候，神愿意饶恕我们。

如果你是真的基督徒，我可以向你保证，早上你不会一起床就寻求罪的方式，你会尽力过一种讨神喜悦的生活。

如果你不能保持一种大胆，积极的态度对待罪，那么我们的心会谴责我们，就会对自己生气。《圣经》教导我们认真对待，甚至是残暴地对待罪。在马太福音 18:8-9 我们被教导：如果我们的眼睛犯罪，我们应该把它挖出来，如果是我们的手让你跌倒，那就把它砍掉。

我认为我们不应该按字面来理解意思，而是我们应该明白神告诉我们，要以积极地态度来对待罪，把生活中一切的羁绊都砍掉。如果一本杂志送到你的家，上面有女性很暴露的衣着（经常发生），你的眼睛开始看并且欣赏，应迅速把杂志丢进垃圾桶。迅速处理这些事情，不要轻率地对待罪。有很多的例子我可以引用，但是我只想再说两个。你是一个已婚女性，一个工作上的男性对你很友好，他邀请你外出约会和外出喝咖啡探讨工作上的一些事情。你的内心迅速觉察这并不明智。当你行动的时候，你应该立即在其成为问题之前处理掉。你和你的家人有争论，神鼓励你成为营造和平之人，在你说服自己之前立即行动，这样会让你摆脱在罪中生气。《圣经》教导说，在罗马书 13:14 不要放纵情欲，这也部分说明我们不要找借口或为其制造机会。已婚女性决定和同事一起喝咖啡，但神已经光照她那是错的，那是给罪机会。

我曾经读过一则故事，关于一个小女孩在山路上行走，而且外面很冷，一条蛇从她身边爬过，祈求她把它抱起在她的大衣里寻求温暖。她拒绝了一会，但是最终对祈求让步了。过了一会，蛇突然咬她，她大叫道：“我对你那么好，你为什么咬我？”蛇回答说：“当你拾起我的时候，你知道我是什么样的。”我想我们都可以和这个故事联系起来。当然在我们的生活里我们总会有这样一些时候，我们内心深处知道我们不应该做某件事情，但是当诱惑来临，我们屈服并且做了，就仅仅是糟糕的环境为结果。我们都会犯错，但是我们不能继

续犯罪。从错误中学习是我们能做的最明智的事情之一。

上帝引领我们摆脱丢弃缠绕我们的罪（希伯来书 12:1）。这就告诉我们必须迅速地并严厉处置我们的罪，如果我们这样做，我们将收获正确生命的回报。我们内心会有平安，直到我们做了正确的事情。

我很感恩能从罪中释放出来，得到宽恕，但我不想每次遭遇的时候都需要它，我渴望能约束自己做出正确的选择，从而我可以有信靠取悦上帝的喜乐。

潜伏的罪

如果我们为罪制造借口或隐藏罪，那么我们不能迅速有效地对付罪。我们应该省察自己的内心，对自己生活中罪的行为诚实。使徒保罗说他工作勤勉，为了维护一份不要冒犯神冒犯人的良心（使徒行传 24:16）。噢，他做工为的是识别罪从生活中摆脱罪。保罗知道在神面前存无愧的良心的宝贵。我们应该尽力不犯罪，但是如果我们犯罪，不要找任何借口或隐藏罪。我们的秘密使得我们痛苦，但是真理使得我们自由。

任何不是出自信心的都是罪（罗马书 14:23）。如果我们不能凭信心行事，那么我们就不要做。如果事情是罪，称其罪，不要说是你的问题，你的沉迷。罪是丑陋的，如果我们用好的语言给它包装，我们或许想拥有它。

在神的话语里我们省察自己的生活，任何与之不和谐的东西应该被看做是原本的样子，用神赋予的能力来抵制。如果我向神求，祂必帮助我。我们是神的伙伴，祂从不要我们离开祂的帮助做任何的事。让我再说一次：不要隐藏罪，让它公开，成其所是，不要找借口或谴责自己的错误归咎他人。领受神对过去罪的彻底宽恕。在圣灵的做工下积极抵制未来所有的诱惑。

现在，对自己好一点，完全宽恕自己，放弃在自己这方面失败带来的对自己的所有的愤怒，开始过神为你预备的好的生活（以弗所书 2:10）。

你对神生气吗？

如果你听到任何关于神的事情，你听到祂是好的神，祂爱我们。很自然，我们想知道为什么在世上有那么多的痛苦和悲剧。如果神是全能的可以做任何事情，那为什么祂不阻止痛苦呢？这些问题和诸如之类的问题一直困扰人类。

孩子被虐待，我们不断恐惧战争和毁灭，世界的饥荒有几百万人。好人有时候早死，邪恶的无用的却活到老年。疾病在地球上蔓延，袭击好人和坏人。“这不公平”，我们的灵魂在呐喊。公平正义在哪里？神在哪里？

对于找借口不相信神的人，他们需要深入这些没有回答的问题。他们仅仅就说：“如果真有神，祂应该制止痛苦，因

此，我不相信祂存在。”然而还有成千上万优秀的人相信神的存在，即使神没有在这里回答让他们困扰的问题。

如果你希望我给你一个关于这些问题满意地回答，我想说现在我没有。我不能充分地解释，也不相信任何人可以。我就仅仅简单地选择相信神。因为说实话，没有祂，我想我都不想活在世间。祂是我的生命，我宁愿与神建立关系，而不是明白所有关于祂的事却不予祂同工。

神从来没有承诺过没有痛苦的生活，但是祂承诺给予我们安慰和赋予我们前行的力量。祂也承诺万事互相效力，如果我们爱祂在生活中遵行祂的意志，会收获益处（罗马书 8:28）。当我为生活中的难题难过时，我很高兴我有神的帮助来渡过。我同情那些在困境中没有盼望的人们，他们的心灵中充满了苦毒，因为他们无法从痛苦中跳出来看问题。

我们知道神是良善的，但是邪恶也同时存在世上。神把善恶，祝福与诅咒摆在我们面前，祂给予我们选择的责任（申命记 30:19）。但是很多人选择罪和邪恶，这就是我们在世上有罪的结果。既是一个好人也生活在罪的世界里，我们感受到罪的压力，希望有一日邪恶可以消失。《圣经》教导我们神知道世界因为犯罪堕落，都在败坏管辖之下，也希望等待获得人类能真正的自由（罗马书 8:18-23）。

我们服侍的神是个看不见的奥秘！我们可以认识祂的某一方面，但是祂的其它方面是我们永远没法明白的。

深哉，神丰富的智慧知识！祂的判断何其难测！祂的踪迹何其难寻！

罗马书 11:33

我们知道祂的属性，信靠祂的信实，祂与我们同在。但是我们不能理解神所有的作为和不作为。信心就是我们相信我们看不见的和我们经常不能理解的。在等待这些奥妙被揭开时，我们仍充满有信心。如果我们是诚实的，我们意识到一些答案或许在我们在世的时候无法获得。神要我们信靠祂，如果我们所有的疑问都有答案，那就没有必要信靠。但是我们必须对未知的事处之泰然，才能在生活中有满足。

痛苦加深亲密关系

《圣经》中最深奥且最有挑战性的经文之一就是希伯来书 5:8-9，“祂虽然为儿子，还是因所受的困难，祂全部的经历使其完美（装备），祂成为全人类永远的救主之源，顺服祂，耶稣受的苦难显然是祂完美（成熟）的途径，祂的门徒也一样”。

信心不会成熟，除非经过试探。神给予我们信心的恩赐，但是信心只有在我们使用的时候才会成长和增加。

最初的十二个门徒在于耶稣同行之时领受了许多他们不了解的事情。耶稣告诉他们：“我所做的，你如今不知道，后来必明白”（约翰福音 13:7）。在我们生活的世界里充满奇妙

而又无法解释的事件，神希望我们信靠祂。

孙德生 (J.Oswald Sanders) 在《与神享受亲密》一书中说：“如果我们想在这个动乱的世界体验平安，我们需要紧紧抓住神的主权，信靠祂的爱，即使当我们无法识别祂的目的的时候。”

我们在苦难中学的事情是无法在别的地方收获的。在以赛亚书 45:3 主说：“我要将暗中的宝物和隐秘的财宝给你赐予你。”有的财宝是只有在暗中才能发现的，其中一样就是与神亲密。

理智

人本能上希望了解一切。我们希望控制不喜欢意外。如果计划按我们的时间表进行，我们就爱它，但是他们没有。如果我们真的相信神，那么我们向祂祈求我们所希望的，但是祂经常不这么做。因此，我们满腹未解之题，我们的本性与之抗争。

试图从永远无法解答的事情上寻求，是令人失望和痛苦的。在多年来的感情与精神创伤后，我一直试图理解为什么好人遭受不幸，包括我自己忍受父亲的性虐待，我的精神和情感因此受折磨，在与神同行的路上，我不得不作出选择。我知道我不得不下决定即使没有回答也信靠神，否则我没有平安。我个人认为这是个个人决定，是每个人必须做出的。

如果你期待某个人把神向你解释清楚，那你就处于永远的等待中。神是超越我们的理解力的，但是祂是如此美丽迷人。最终祂给我的生命带来公义。神把无法解释的事交托我们。

坏事情的确发生在好人身上，但是相信神是他们的特权。

你们中间谁是敬畏耶和华听从祂仆人之话的？这人行在暗中，没有亮光。当倚靠耶和华的名，仗赖自己的神。

以赛亚书 50:10 NKJV

这会让我们在生活中遇见的试探可以缩短，当我们以成熟的态度来回应的時候，这样我们可以比以前从更深入的方面了解神。我想我们大多数人都会说，我们属灵的增长得益于我们身处困境而非顺境。

当身处烦乱境地之时，我经常翻到诗篇 37 章寻求安慰。在前面的十一段经文中，我们被教导我们不要因作恶的心怀不平，因为他们很快被割下，我们当信靠耶和华而行善。我相信这意味着祂将供给我们生活所需的一切。不仅仅是我们所想要的，而是我们所需要的。

诗篇 37:8 告诉我们：要止住怒气离弃愤怒，因为这本身就是邪恶之举。如果我们因别人的邪恶而一直愤怒，我们自己也会因此陷入恶中。我们有美好的承诺……但是最终，谦卑之人必承受地土，以丰盛的平安为乐（诗篇 37:11）。谦卑的人就是那些信靠神不论生活中的境况如何。

使徒保罗说他绝对不知道别的，只知道耶稣基督并祂钉十字架（哥林多前书 2:2）。似乎保罗已经厌倦从所有事情上寻求答案，决定只仅仅信靠主。

我们用全部身心信靠主不要仰仗自己的聪明（箴言 3:5）。箴言进一步告诉我们不要自以为聪明（箴言 3:7）。对我而言，这意味着我没有片刻认为自己聪明可以经营自己的生活，或找出为什么神如此做的原因。如果我理解神，那祂就不是我的神。神在各方面都比我们强，否则祂就不是神。神是无始无终的，我们无法理解关于神的最初，为什么我们要了解别的呢？

神的确向我们启示一些事情，祂的确在很多方面给予我们回复，但是祂不会对所有的事情做出答复。我们依据祂的话对祂了解有限，但有一天我们会完全知道，如同主现在知道我们一样。

我们如今仿佛对着镜子看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我一样。

哥林多前书 13:12

神为什么不介入？

很难理解神为什么在我们痛苦的时候不介入，我们知道祂这么做很容易。当约翰在狱中时候，他被杀头。当彼得在

狱中时，他被天使解救出狱，前往祷告会。为什么？唯一的答案就是：你现在不知我所做的一切，但是将来一定会理解。

或许我们无法应对我们认为我们想要的知识。或许神把信息保留，因为怜悯我们。我已经决定我将信靠神，祂不会在我生命里动工，也不会让我做任何事情，除非最终是对我有益处的。这个决定给我莫大的平安。

你或许记得本书开始的部分，我说如果我们想要平安，我们必须全身心地寻求。在我个人追求平安的进程中，我发现平安喜乐伴随相信而来（罗马书 15:13）。这就是我决定所做的。我做的也不完美，但是神在帮助我学会对我不了解的事情上回应是：“我相信祢，我的主”而不是“我很困惑，我的主，我需要理解发生的一切。”我们所有人都可以做出相同的决定，用信心而非怀疑来回应。事实上，圣灵一直激励你做正确的，除非你已经这样做了。

我这里不是泛泛地谈论相信，而是在你生命的每一个环境中都确实地信靠神。很容易头脑中相信神，但是祂是让我们在每件事情中并籍着这些事情正确地用心灵信靠他。

约伯

如果我要花一章的笔墨来谈论无法解释的苦难，我需要提到约伯。他是个义人却承受了我从来没有听过的痛苦。约伯久久持守他的信仰，但是最后开始质问神。神花了四个完

整的章节来回应约伯，简洁的说：“约伯，如果你那么聪明，那你为什么不来做神一段时间？你来管理世界看看你如何做？”当然，最后约伯谦卑自己，意识到自己的所说的愚昧。然而约伯在承受可怕的痛苦后却说出了我们很多人可以说的奇妙的话：

我从前风闻有你(唯一)，现在我亲眼(精神)看见你。

约伯记 42:5

在约伯的试探中，他开始知道神的方式，那是他之前所不知道的。在他遭受痛苦之前，他只是知道祂是神，听说过祂。但是现在他真正了解祂。我认识一个死于癌症的年轻男性，他说：“我愿意用这个经历换任何东西，因为在这之中，我用一种亲密的方式认识神。”这难道意味着，神安排这种痛苦从而我们认识祂？不，我不这么认为。但是神的确使用它来增长我们的灵命。

耶稣

如果我们要讨论不公平的痛苦，那么我们必须谈到耶稣。神为什么不用其它的计划来实施祂对人类的救赎，而是让祂的儿子来承受十字架钉死的苦难，用祂无辜的自我来担当全人类的罪。或许如同很多好的父亲会说：“我不会让你走我

没有走过的道路。”就如同我之前所说，对于很多问题我也没有答案。但是我们需要这些答案来才能相信神吗？我想不是这样的。信心超越理解，而且经常信心取代理解。

当我开始讲这一章的时候，我开始在内心寻求看看神希望我做什么。用答案来回应，那些生活中因失望和痛苦而对神生气的人。片刻后我意识到祂不希望我给予答复，因为没有一个是我们能够理解的。有大量的书可以试图对神作出解释，一些书的确作的很好，但是我不想这么做。但是我简单地说你可以选择不生气。如果你这么选择，你是对自己好。因为对神生气是非常愚蠢的，祂是唯一能够帮助我们的，为什么我们要关闭帮助的唯一来源呢？

我知道如果你曾受过很严重的伤害，你或许会大声疾呼：乔依丝，我办不到。如果你是如此，我懂了。我只能为你祷告。但是很快你将历经足够的苦难，以致于你会和约伯一样说出相同的话：祂必杀我，然而我还信靠(约伯记 13:15)。

对神愤怒

我认识一个叫詹尼的妇女，向我讲述她对神愤怒了很长一段时间。在儿童时代，作为基督徒的詹尼一直希望遇到一个好的基督徒男性，陷于爱河，结婚经营一个家庭。大学毕业后，她搬到纽约州从事教书的职业。詹尼发现一个好的教会，成为其中积极一员，与其他会众一起成长……她结交了

很多的朋友，大部分也是单身。几年之后，很多教会的朋友结婚了，开始了自己的家庭生活。

詹尼从二十多岁进入教会会员工作，直到三十岁。她一直不断祷告神给她一个好的丈夫和家庭。神祝福她的事业，很快詹尼成为她从事教学的高中学校的助理校长。似乎神已经很祝福她所有的方面，除了她最关注的之外。她的朋友开始养育孩子，很多从纽约搬走，为的是在更合适家庭居住的地方养育孩子。

詹尼继续努力工作，活跃于教会中。但是她不明白为什么神不允许她实现她内心的唯一愿望：一个丈夫和她自己的家庭。她开始对神生气，为什么祂沉默？毕竟，詹尼所希望是好的，也是正常地，神在创世纪说人独居不好。她开始为心中有平安祷告，试图用理性分析是否神拒绝她希望有丈夫的祷告，至少她希望满足于神所给她的其它祝福。

岁月依旧，詹尼继续单身。但是她享受了生活中很多事情，她经历的孤独成为她的刺。为什么神没有应允她的这么合乎情理的祷告——赐她一个爱人？她不理解为什么神对如此简单的要求说不。她祷告的平安没有降临，为什么神如此沉默？

一天，詹尼有了感悟。当她祷告的时候，祈求神对她的感受给予解决。她看见在客西马尼园的耶稣，要求神从祂那里取走钉十架的苦杯，在祂祷告完后，祂说：“我父啊，倘若可行，求祢叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照

祢的意思。”但上帝那天对耶稣说：“不”。耶稣经历十字架的苦痛是为了拯救全人类。

詹尼那一刻意识到，如果神可以对自己的儿子说不，并耶稣可以接受“不”的回答，那么詹尼也可以接受“不”的回答。虽然詹尼的情况一点没有改变，但她的心境完全的改变了。在十年中第一次，她意识到她没有必要知道所有的答案——神就是神——即使她不得不单身来度过余生，而且不知道原因，她也可以应对。

几年之后，当詹尼四十三岁时，她遇到了一个优秀的基督徒男性，两年之后，结婚了。詹尼告诉我，如果她必须重来，她不会浪费时间和精力去责怪神，因为祂似乎很沉默。她会花时间花在享受祝福尽自己所能接受神在这件事情上的决定。

有时候，神对我们想要的而且合理的好东西说不，有时候祂说不是现在。在这一生我能永远不知道原因，我们可以充分利用神赐予我们的时间，否则我们就在痛苦悲惨中度过。你认为哪一个是最好的利用时间？对我而言，我更喜欢积极地使用我的时间——即使我不知道所有的答案。

一个孩子祷告却继续受苦

在童年时，在性，心智，感情和语言上，我都受到了父亲的虐待。作为一个受过精神和情感上性暴力的孩子，我经

常向神祷告他，帮助我脱离困境，但是却没有。我祷告我的母亲离开父亲从而可以保护我，但是她也没有。我幼稚并缺乏智慧，我甚至祷告我的父亲死去，但是他继续活着，继续他的残暴行为。

为什么会这样？这个问题很多年来一直隐约困扰我。为什么神不拯救一个向他呼求的孩子？即使我长大成人，在侍奉神，我也经常有“为什么”的问题。谁没有呢？神的确向我显示无辜的人遭受邪恶的痛苦。作为父辈，我的父亲对我有权柄，他做出邪恶的选择，这些选择影响了我。即便如此，我仍然知道神会结束这一切，但是他选择不这样做。祂给予我勇气和力量来度过和克服这一切。祂允许我使用我的痛苦去帮助他人，在这样做的时候，事实上是对我好的，对于许多我可以给予帮助的人也是多多益善的。很多年来，我说：“如果我没有被虐待，或许我的生活会更精彩”。现在我却明白，我的遭遇让我的生命变的更有能力和丰盛。祂允许我受的苦去帮其他的人，当我这样做时，也是对我有益的，对其它我所帮助的人也是有益的。神有时这样彰显祂的奇妙能力，就是帮助那些遭遇可怕经历的普通人，重新用积极的态度面对人生并帮助其他人。我很感恩地说，我拥有成为这些人中一员的特权。我不得不说：“感谢祢，主。对我的祷告祢给予了最好的答复。不仅仅是我需要的。”

我只能祷告我所说的，关于对神的愤怒可以让一些读者受益。我没有试图给予无法回答问题的答案，但是我真诚分

享我关于这个话题的真实内心想法。请信靠神，无论世上发生了什么，在你身上或在你认识的人身上，神是良善的，祂爱你！如果你为这个问题折磨自己“为什么，上帝，为什么？”我奉劝你下定决心，把你的一切顾虑卸给神，并说：“我信靠祢，主，不管如何！”

第七章

7

帮助我：我生气了

如果正在阅读此书的你是个爱生气的，首先让我赞许你，因为你愿意在你需要帮助的领域研读。我坚信你可以克服失衡——愤怒。一些愤怒是罪的，一些不是。因此我会讨论这两种，为的是确保你有清晰地理解。

愤怒不是罪

神赐予了我们愤怒的情感，让我们知道当我们或别人受到不公正的对待，这种愤怒是义怒，它的目的就是，激发我们采取神的行动来修正错误。

当我的一个女儿七岁的时候，她在她新的学校有交朋友的烦恼。她离学校住的很近，但是有一天，我刚好开车在去办事的路上，我注意到我的女儿一个人坐在校园里，看起来

非常孤独，然而其他孩子都在玩耍。我感到很生气，因为她受到误待，我感受到的愤怒不是罪。我通过为她祷告祈求神给予她朋友。如果我的回应是到学校操场对其他孩子大喊大叫，那我的气愤就是错的。

每一次我们生气并不意味着我们就在犯罪，我认为这样的理解是很重要的。有很多事情激发我们愤怒的情感，但是我们如何处置我们的感受也是重要的。

有一种是义怒，在诗篇 78 我们看到神对于那些拜偶像的发义怒。我们应当敬拜创造万物的真神，而人们却去拜用石头雕刻的偶像，那是多么荒谬。神的义惩罚这种不义，为的是希望人们能够悔改归向祂。这种惩罚是帮助人，而不是伤害人。义怒导致的行为总是具有帮助性。

这就是我们对待孩子的愤怒，当他们做了我们知道会伤害他们的事情的时候，我们发怒修整他们为的是帮助他们。

当我拜访柬埔寨，看到生活在城市垃圾场的孩子们在垃圾堆中寻求食物来吃，捡玻璃瓶或塑料去卖的时候，我的心很悲伤，对这种不公平感受到义怒。我不仅仅滞留于愤怒，我决心对于不公平做点事情。我们的事工买了校车，装备成教室和一个餐厅，为的是我们可以每天教授和为孩子提供食物。车上有浴室，孩子们可以洁净自己，需要时候领受新衣服。这是对我感受到的愤怒的最好反应。神的话语教导你不可为恶所胜，反要以善胜恶（罗马书 12:21）。

这愤怒不是罪，事实上是好的，因为促使我们采取行动。

当今很多人对不公平生气，但是他们仅仅生气，就变得越来越生气。他们花费时间，通过消极的谈话和态度让别人也生气。没有积极地行动来修正事情，他们是失望无助的态度。他们判定没有任何东西是好的，因此放弃尝试。这种愤怒就容易转化为罪。

一个母亲的十三岁女儿被酒醉的司机杀害了，但司机却被法官判了很轻的刑罚。孩子的母亲很生气，但是她愤怒转化为积极地事物，因此她组建了一个组织（母亲们对抗酒后驾车），这个组织的建立有助于那些与醉驾相关法律的改革，以更严厉的法律惩罚那些司机。她本来可以花时间生气痛苦，相反，*她以善治恶*。

我对父亲给我的虐待感到很生气。我恨他很多年，但最后我终于意识到了，唯一一个抵制邪恶的办法就是去做对别人有益的事情来帮助别人。这就是我为什么花费了三十五年的时间去宣扬神的话语，并帮助那些受伤的人的原因。

一个名叫威廉·威尔博佛斯（William Wilberforce）的人对伦敦的奴隶制如此气愤，以致于他花费毕生来反对诉诸法律使之不合法。历史也有很多人对不正义生气为之奋战，悲哀的是，历史中也有人生气、怨恨、痛苦、最后是仇恨。他们经常采取行动给很多人带来伤害。

每个时代都见证了一些不公，我们的时代也一样。但是愤怒最终转化为憎恨这并不是答案。憎恨是一种强烈的情感，我们不要恨，那是一种苛求的情感，它要求你错误地对待你

所怨恨的人。恨源自愤怒，它消耗你生存的能量，它侵蚀你就如同疾病充斥你的思想和谈话。使你痛苦、怨恨、尖酸和刻薄。使得你无法被神所用。

如果在生活中你经历了不公平，被人伤害，不要让此恶性循环。

对待气愤唯一的答案就是饶恕。通过宽恕做工是一个过程。开始决定通过服从神，也对别人好一点饶恕。然而，我们记忆和情感的治愈需要时间，此书后半部分就致力于饶恕的重要性以及如何通过它做工。

你的愤怒是合理的还是歪曲的？

在我们能够正确处置愤怒前，我们必须诚实地自问那是合理的还是歪曲的。有时我们生气并不是别人做错的结果而是因为我们自身有问题。我们生气并不意味着我们的气愤是合理的。事实上，很多人容易生气是因为在心灵上创伤还没有治愈。爱生气的人会经常为一些不值得生气的日常小事生气。

戴夫曾经做了一些让我很生气的事情，但是那些事情现在再也不来烦我了，他仍做相同的事情，但是我改变了。我的生气是由于我自身没有安全感。

如果一个人没有安全感，那么当别人不赞同他的想法，感受和话语时，他就经常以气愤回应别人。他们会把所有的

不赞同看为拒绝，其实问题在于他们而不在于其生气的对象。没有安全感的人需要很多正面的肯定，以致自我感觉良好，如果他们得不到，他们就会生气。

有时候我们生气仅仅只是因为我们想按自己期待的方式去得到某物，却又没有得到。我将要分享的这个故事对我有很大的触动，这是个关于没有耐心的故事，气愤使得主人公付出巨大代价——全是因为愤怒。

父亲的礼物——作者未知

一个年轻人，即将从大学毕业。很多个月以来，他一直羡慕商店橱窗里的跑车，知道他的父亲也买得起，他告诉父亲那是他毕业想要的。当伟大日子来临时候，年轻人期盼着他的父亲买了车。

最后，毕业的早上，男孩的父亲把他叫进私人的书房。他告诉年轻人他是多么自豪有这么一个优秀的年轻人，以及告诉他是多么的爱他，他递给儿子一个礼品盒。

很好奇，但是有点失望。年轻人打开盒子找到一本美丽的以真皮为封面的《圣经》，年轻人的名字用金子镶嵌在上面。很生气，他提高嗓门对父亲说：“用你所有的钱给我一本圣经？”之后便冲出房门，丢下《圣经》。

很多年过去了，年轻人在商业上十分成功。有很好的家庭，同时也意识到父亲年老了，想去看看。从毕业那天再也

没有回去看过。在他做预备之前，他收到电报说父亲已经去世了，遗嘱里把所有的财产归于儿子名下。他需要立即回家处理一切事物。当他到达父亲的家，内心重返了悲伤和后悔。他开始搜寻父亲重要的文档看到仍然崭新的《圣经》，就如同当年他留下的。满眼泪痕，他打开《圣经》开始翻页，他的父亲已经自己在马太福音 7: 11 做了下划线。

你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求祂的人吗？

当他读到这些话，一把车钥匙从《圣经》后面掉下来。标签上有商家的名字，那是他所希望的跑车的商家。标签上是他的毕业日期和话：**全额支付**。

这个故事使我充满了忧伤。这是多么强有力的例子，说明了我们很多人的生活，我们认为神给我们的不是我们真正想要求的，于是并没有感恩地接受神的礼物，反而变得生气，与祂隔绝。请不要那么做！记住你的天父比你能想象的更爱你。祂只希望你好，即使祂包装的跟你希望的不同。

当我们遇到问题怒火中烧时候，重要的是我们面对问题。我们必须把它当成是我们的问题，不要推卸给不是问题的他人。很多关系的破裂就是因为这种此类型的问题。很长时间我试图让戴夫补偿我父亲所为，通过不信任他试图控制他，为的是他永不会伤害我。我由于被一个人伤害却对其它所有的人心怀恶意。我感觉我被亏待了，试图从身边的每个

人获取。感谢神，我最后看到了我所做的不对，并求祂补偿我过去的不公待遇，祂也确实这样做了。

如果你在生气，让我问你几个问题。怒气对你和别人有什么好处？可以解决问题吗？可以改变你为之生气的人吗？你的怒气增加了你的快乐和平安吗？

你相信自己是个明智人吗？如果是，你为什么做那些浪费时间的事情呢？为什么不决定对自己好点，让事情过去呢？通过祷告把事情完全交托给神，把你的顾虑卸给祂，让祂有机会关怀你，让神处理你生命中的不公平。在以赛亚书 61 章祂承诺说：对我们之前的艰难祂给予双倍返还。我喜欢那样的回报，难道你不喜欢？

你或许在想：“乔依丝，我无法不生气。”我赞同，但是你能做的就是顺服神，为让你生气的人祷告，那会对你有很大的帮助。之后的一件事情就是大量研读神关于愤怒的话语。神的话语很有能力，可以使你做正确的事情，对你的灵魂有治愈功效。那是神对受伤灵魂的解药。信靠神的话语，用充满期待和信心来看待神的话。如果你有头疼，而且拿了一瓶减轻疼痛的药，你满怀期待这样做会帮助你减轻疼痛。用同样的心情对待神的话语，就如同你为了受伤的感情吃药。

最重要的是决定你不再过生气的生活。如果你对自己的决定很坚决，你的问题就会解决。神会以特定的方式引导你，而且是对你最合适的。我们总希望对我们的麻烦有一个治疗的方程式，但是真理就是我们必须信靠神对我们每个人的带

领。《圣经》充满了智慧可以帮助我们避免生气。早点识别和抵制怒气是最好的计划。别让怒气在你心灵扎根变成一个难以解决的问题。

如果你爱生气，你承认这个问题，也愿意得到帮助，你应该兴奋，因为你会不再一直生气下去了。你将会经历丰盛的平安和更深的喜乐。你会用神的方式爱人，那会增添你生活的力量。

回答柔和，使怒消退。言语暴戾，触动怒气。

箴言 15:1

生气却不要犯罪，不可含怒到日落。

也不可给魔鬼留地步（不给任何机会）

以弗所书 4:26-27

我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢地说，慢慢地动怒和生气。因为人的怒气并不成就神的义。（愿望和要求）

雅各书 1:19-20

第八章

8

帮助我：我正置身于 和一个愤怒的人的关系中

我们可以学会控制我们的愤怒，但是我们无法控制他人的愤怒。我们必须学会在我们的生活中应对生气的人，用一种可以保护自己，并希望可以帮助到他们的方式。

首先，让我们探讨导致暴力的愤怒，我不相信神希望我们被生气施虐。我的母亲允许我的父亲对她施虐，此过程中，她也不能保护我的弟弟和我。我的父亲也在言语上施虐，他的话总是具有威胁性，而且他污秽的咒诅充斥家庭。他经常威胁打她，并打她耳光和身体。他经常对她不忠，而且她经常忍受。她认为她承诺进入婚姻，但是在许多方面我感觉她允许他如此对待她其实是对自己不尊重。我意识到她是害怕，但为了她自己，也为了我和我弟弟，真心希望她要么对抗他，要么离开他。

她那个时代的妇女几乎不离婚。她们对不幸逆来顺受。在我们这个时代有太多的离婚，人们经常放弃可以通过努力挽救的婚姻。两种极端都是错误的。

我们震惊于那些有关殴打妇女的记录。依据统计局的数据，美国每年大概有五百三十万的十八岁或更大的女性遭受身体上、言语上或性的虐待。每天，这个国家大概有四名女性由于家庭暴力而死。就我所言，我不相信任何人允许他人虐待自己。神的旨意不是让我们生活在恐惧中。暴力的人经常有威胁性，他们用恐惧策略进行控制，在生活中他们是欺负别人的懦夫。为了他们的坏处，他们必须被对付。

我记得在成长过程中我的家弥漫了恐惧的气氛。我记得和妈妈一起在冷天站在外面，等待父亲喝酒后怒气消退，为的是不被打。我记得尖叫声、呼喊声、威胁声、推拉、敲击，我记得愤怒，他的拳头伴随威胁举到我的脸上。我生活的恐惧扎根我的灵魂，通过很多年神的工作，我才得以解脱。

如果你在读此书，发现自己身处暴力环境，那么，为了你自己和孩子，我恳请你去寻求帮助。如果你不知道如何做，那么你可以去咨询一下，打专门为受虐妇女而开通的热线电话，或者寻求避难所，但是不要存侥幸，等待下一次生气的人不对你生气。辱骂他人的人需要帮助，他们是病人，不知道如何正确地处置他们的愤怒和沮丧，他们通常也是被伤害的人，由于伤害他们会爆发伤害别人的行为。他们肯定需要祷告，但是当我们祷告时，我们必须意识到我们需要做好充

分准备，采取任何神带领我们采取的行动。

在我的生命中，我必须为他这么多年来对我的虐待而正面回应他的时刻来临了，那时我大约四十五岁，仍因着他对我做过的事而痛苦。神向我显示，正视他是我打破生命中恐惧循环的唯一方法。这么做对我而言很艰难，因为我知道我将受到的是他的忿怒，但是我做了。同时也完成了神带领我所做的，使得我突破获得自由。我们必须随时做神带领我们所做的，不论其他各方的反应如何。

大部分读这本书的人不需对付我所提到的这样愤怒的人。但是你也会在你的生活遇到生气的人，一些人也会和正在生气的发生交往。

因为一个生气的人那么多年来支配我的生活。我很生气同时用我的语言和态度发泄愤怒。当任何事情不如我愿发生，我的愤怒经常展示出来。我错了，我需要被用神的方式来对付，就如我之前所言。戴夫做的最好的一件事情就是不允许我的愤怒使得他也不快乐。我相信对于一个生气的人你能做的最好的事情之一，就是示范给他们看有更好的生活和行为方式。

示范榜样作用

因为我从来没有在一个稳定的气氛里生活过。我不知道你是什么样的，戴夫对我而言是稳定的楷模，而且非常的重

要。如果他仅仅是告诉我不要生气，用他自己的气愤对待我的气愤，我想我不会改变。就如同他们所说：“两个错的合起来也是错的。”根据神的话语，我们不能以怒制怒，以恶制恶。

不要以恶报恶，以恶骂还辱骂，倒要祝福（为他们祷告福利、幸福、保护、真正的怜悯和爱他们），因你们是为蒙召的，好叫你们承受福气。

彼得前书 3:9

我充分意识到知道这一点比读这些更困难。如果我们顺服祂，祂将加添我们的力量去做事情。神是你一切问题的答案，祂的方式总是可行的，如果我们和祂合作。

我内心相信戴夫的榜样对我而言是促使我改变的原因。他对我很坚决，但是从不让我窃取他的愉快。他让我知道如果我想不开心那是我的问题，他坚持了很长时间，最后我意识到我错过了生活中很多东西，并且我需要改变。没有人能改变，除非他们自己想改变。因此，如果你像你生活中的某个人，你自身将会挫败自己。只有神能从内到外改变人，但是只有我们让祂这样做时，祂才能这么做。所以为生气的人祷告，神会在他们的生活中做工，成为他们的榜样！

你是否让一个生气的人使得你也生气

当我在我的会议中说，我们不应该让他人的态度决定我们喜乐的层次，我总是获得令人惊喜的回应。我可以从观众的面孔看到他们已经如此行了，同时没有意识到他们有别的选择。事实上，我们总是受到他人消极感情的控制，直到我们知道我们其实有自主权。

* * *

玛利亚有个机会参加一个令人难以置信的旅行，乘坐东方特快列车从威尼斯到巴黎，她决定邀请她的妹妹简和她一起。在列车上，作为她五十岁生日礼物——所有的费用都支付了。在威尼斯呆了几天，简开始想念她的丈夫和孩子们，变得不快乐。当她和玛利亚登上前往巴黎的列车，简很生气，她想回家。

当她身在别的国家而不懂当地语言时，她会感觉很不舒服。在那里，她很难让自己不被误解并顺利地买到一杯咖啡。

不久，简就对姐姐很生气，她感觉玛利亚在炫耀，因为她可以带上她可怜的妹妹进行如此昂贵的旅游。一天一天地，她对玛利亚的怨恨越来越深，而她自己的行为也变得越来越无理取闹。

玛利亚很快就意识到简对她的气愤。也许是简嫉妒玛利

亚经常外出旅游并能很好地适应新环境。但无论是什么原因，玛利亚都觉得这很可能会导致两种结果：要么是简一个人生气，要么是简和玛利亚都生气。于是玛利亚决定无论如何都会善待她的妹妹。在旅程中，玛利亚多次对这事保持沉默，她决定好好地享受这个一生才一次的旅游，尽管简跟她的决定不一样。

当玛利亚对她的愤怒无动于衷时，简是多么的沮丧！玛利亚回顾自己的旅程，觉得很感恩，即使妹妹有怨气，她还是能享受旅程中的每一个部分。虽然她也希望妹妹能够过得开心，但是她知道，至少一个人要享受。

* * *

如果我们让他人决定我们喜乐的程度，我会生活得很悲哀。一些人已经决定他们不想快乐，我们做的任何事情都不会使其开心。我最近听到这样的话：“一个母亲永远不会比不快乐的孩子开心。”或许有时候是这样的，其实完全不必如此。我们必须意识到，我们跟着不开心并不能帮助他人脱离消极情绪。但我们可以对自己好点，积极开心点，无论别人如何。神的喜悦是我们的力量，维护祂使其帮助我们，穿越我们生活中需要忍受的一切环境。悲伤使我们软弱，但是喜乐使我们坚强。

当我们周边的环境都是生气和不快乐的人，我们可以真

正喜乐吗？是的，如果我们下定决心，我们一定可以。而且再次，这也是我们可能对那个生气的人做的最有益的事情。在他们面前保持平静快乐。让他们确信，你爱他们希望他们快乐，但是你不希望让他们的决定，支配你生活的品质。不要被别人的行为影响。

我很清楚这种状况，不仅我父亲的愤怒控制了家里的每一个人，而且在生活中，我也遇到过类似的情况。我曾经有一个老板，他经常生气，而且总是很难取悦。他高兴的时候，我就高兴，他沮丧的时候，我就沮丧。这种模式在我小时候就已经形成了。面对愤怒的人，我会不自觉地感到害怕和威胁。感谢主，祂释放了我，当你在这方面有需要的话，祂也会对你做同样的工。

我曾经有一个邻居朋友，她也很容易生气，尤其当我没有按照她的意思去做的时候。我用回应我父亲和老板的方式去回应她。仇敌会设法安排足够多生气的人在我们周围，如果我们允许生气的人掌管我们，那么我们必须想好如何去应对生气的人。

如果遇到一个伤心的人，我们很自然会去帮助他。但如果他们不想得到帮助，我们也没理由去浪费时间，精力。纠缠住别人的异常行为，是不理智的，做你能做的，但不要浪费你的生命在那些拒绝改变的人身上。

很多时候最好远离那些生气的人，当然，这个办法不适用于家庭成员，但我们当然不会想交一些生气的朋友。

实际上，圣经教导我们远离那些生气的人，不要跟易怒的人交朋友，也远离易怒的人。

好生气的人，不可与他结交。暴怒的人，不可与他来往

箴言 22:24

不要责怪自己

不论你做什么，不要接受让你生气的人试图强加给你的犯罪感和责备。不正常的人大多数有大量的问题，把自己的问题归咎于别的人或别的事。责备减轻了他们对于改变的责任。不要接受责怪！我们应该对自己的行为负责，即使你犯了错误，也不要让他有权行为恶劣。如果你真的做错了什么，那就道歉，但是不要把自己的时光浪费在对犯罪感的卑躬屈膝上。

魔鬼会尽一切可能使我们有犯罪感和受到谴责。牠知道，那会使我们软弱并跌倒。耶稣来宽恕我们的罪，除去我们的罪。祂来给我们加添力量，使我们升到高位。你想让魔鬼通过罪来窃取你的喜乐和力量吗？如果你是，让今天成为你的决定，不让别人的问题使你受到责怪的日子。即使在与他们交往中你真的犯了错误，神会带来治愈的力量给每个需要的人。疗伤的第一步就是，宽恕和忘记都成为过去的历史。

祷告——祷告——祷告

不要放弃生气的人，祷告持续祷告，他们会看见真理开始行走光中。他们显然有捆绑、伤害、或过去的错误导致的愤怒。让他们知道你愿意帮助他们，但是不愿意做捆绑的支柱。

我很惊异祷告的力量，我活得越长，我就越承诺我所祷告的就如同是每个环境的首项防护栏。我记得所做的愚蠢的事，我做了所有我该做的，除了祷告，没有什么可做的，祷告应该是我做的第一件事情。

记得苏珊娜吗？她承受了痛苦的艰难时光和家人朋友们的抛弃。在过去的几年里，她学会了倚靠永远不会离开我们，抛弃我们的那一位。她将告诉你现在她比过去经历困境时完全改变了。她学会了为伤害她的人祷告。她刚开始祷告时并不全程投入，她对前夫、姐妹、孩子很生气。当她为自己的治愈祷告时候，她也开始为他们祷告。当她设身处地为他们着想的时候，她也对自己的伤害负责。她用她的财富和权势来控制自己身边的人。现在她祷告让他们成为他们自己，不要总是行她的方式。她过简单的生活，虽然她有很多挑战。她说她用新的更深的方式信靠神。相信与否，苏珊娜不愿意回到她之前的生活，即便可以回去。神允许她历经火的考验，当她承受痛苦的时候，她也成为更有同情心的人。她还痛苦吗？是的。但是她是第一个告诉她现在信靠神，而不是钱和

人，她的愤怒也消融了。

通过祷告的力量我看到了人们惊人的变化。我们无法通过祷告驾驭他人，但是通过祷告我们的确为神在他们的生活辛勤做工开启了心门。祂通过自己的方式把爱的动力施加给他们。我无法解释为什么有时候我们祷告，我们立即获得回复，一些时候我们祷告几年仍然继续祷告。我投身于不断地祷告和感谢神，祂在我为之祷告的人们的生活里做工，虽然我还没有看到结果。我相信当我们祷告，神做工！

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

马太福音 7:7

义人祈祷所发的力量是大有功效的。

雅各书 5:16

没有人是神触碰不到的，一个人的改变永远不晚。如果受伤的人不知道如何，或不愿意向神寻求帮助，那么他们需要有一个代祷者。他们需要有人站在破口为他们祷告。耶稣为我们完成了这个任务，我们可以，也必须为他人这么做。永不停止祷告！

第九章

9

为什么饶恕？

1979年十月十五日，聚餐对于十六岁的布鲁克斯·道格拉斯的一家是再平常不过了。当母亲为全家人预备晚餐的时候，他的父亲，一位浸信会的牧师，正在研读圣经。那是他将在下周日在俄克拉何马州奥卡奇城市浸信会的讲义。布鲁克斯的妹妹，莱斯利正在准备餐桌。一个漂亮的十二岁的女孩，她是俄克拉玛州选美青少年组得奖者。生活对于这个年轻的家庭来说是美好的。

当狗开始叫时，莱斯利走出去，接着看到一个年轻人说要找一个他们没有听说过的邻居。当此人说要用电话时，布鲁克斯就请了他进家。

几分钟之内，第二个人冲进他们的家门，挥舞着双筒手枪。这两个人强迫家人到客厅，除了莱斯利，把所有人都绑起来。他们把她带到另一个房间，强奸了三个多小时，其他

家人无能为力，只听到她痛苦的哭泣。

当这些人做完，他们进入厨房，吃他们在炉子上的食物。经过两个小时，他们一边恐吓着受害人一边争论如何处置他们。他们开枪杀死了牧师和道格拉斯夫人，年仅四十三和四十九岁。之后，凶手带着四十三美元和这对夫妇的结婚戒指走出家门。

孩子遭受巨大伤害住进医院，在警察保护下，在医院度过了三周。但是感情伤害却需要长时间的治愈，对于布鲁克斯而言，之后的几年里，枪杀一直缠绕脑海。他进入了奥克拉马州神学院，但没多久也退出了。他从一个州到另一个州，打零工，陷得越来越深，甚至用酒精麻木自己，充满了失望。

之后，他进了贝勒大学研读教牧管理。但是他沉迷酒精，学习成绩低下，态度恶劣。他最后完成学位，进入房地产领域。虽然结婚了，但是他的婚姻失败了。

在之后的几年里，在把杀害父母的凶手诉诸法律的愿望驱使下，道格拉斯慢慢地重建他的生活，在把父母的杀人凶手诉诸正义的愿望驱使下，他最终获得一个法律学位，获得了奥克拉马州参议院的一个席位。

在1995年，在到奥克拉马州监狱的途中，道格拉斯与棘轮阿克，杀手之一，碰面了。他问看守是否可以与判了死刑的囚犯说几句话。道格拉斯有一个问题：“为什么你要这么做？”两个人谈了一个多小时，阿克非常悔恨，在谈话中哭了。当道格拉斯起身准备离开的时候，他告诉阿克：“我饶恕

你。” 当他说完这些话，“突然，似乎毒药从脚底倾泻而出。那是我经历的最有身体感受的经历之一，如同有人从我胸口拿开一款东西。我十五年来生平第一次感受自己可以再次呼吸。”

道格拉斯继续写作并创作了电影——天堂雨。讲述了悲剧故事，审查自己从悲愤毁灭到宽恕的故事。他说道，是父母对他培养起来的信心帮助引导他进入平安。

如果不是宽恕，布鲁克斯·道格拉斯或许一直继续生活在悲愤、痛苦、怨恨之中。

如果我们知道痛苦、怨恨、不原谅的危险，我们就会尽力去避免，这有助于我们快速去原谅。我们需要面对和消除这些毁灭性的感情。

悲愤的感情是强烈的倾向于控制我们的生活。因此，我们越理解我们为什么要饶恕，我们就越会如此行。几年来，对于我们为什么不要生气，迅速宽恕。我学到了很多好的理由和大家一起分享。

顺服神

促使我宽恕的第一件事情是神让我们这么做。我想我们不明白，为什么神希望我们这么做。但是我们仅仅信靠祂足以这么行。当我们活在神的意愿里，我们的生活比活在自己意愿里的好。我肯定你一定见过印在T恤衫上的“就这么做”，

我们也应用同样的态度回应神。

顺服神是我们追求的最好的事情，因为总是加添平安、喜乐和我们生活的力量。如果我们不顺服神，我们有犯罪感，使我们软弱，喜乐与平安就受到阻挠。我们或许会忽视我们的不顺服，我们或许会为之寻求借口，但是这些带来的后果仍然使我们烦恼。没有什么比清洁的良知更好。

此刻你是否正对某个人狂怒？如果是，你为什么不简单顺服神，原谅那个人从而恢复你生活平静、喜乐和力量？据说撒但最爱使用不饶恕来进行分裂，来削弱和摧毁，阻挠我们与神的关系。这只是一些不饶恕带来的毁灭性的后果。

我相信一旦你明白，不宽恕在你生活中的伤害，你会尽一切可能摆脱。我浪费了很多年处于气愤和痛苦中，我现在的态度是：“我曾经那样，现在再也没有兴趣那样了。”昨天我告诉一个人，我没有时间浪费在对某个人的狂怒上。

* * *

爱娃科尔是印地安那州特雷霍特的一个房地产商，七十六岁了还很有活力和魅力。你不会想到她在奥斯维辛集中营的苦难。1995年，她重回集中营为了宣教。这次宣教在欧洲成为重要新闻。她审视了她失去童真和家人的地方。“我，爱娃科尔，是五十年前奥斯维辛集中营，约瑟夫·门格勒实验的幸存的双胞胎之一。因此，宽恕那些直接或间接谋杀我的

家人和数百万人的所有纳粹党人。”

自从那以后，科尔夫人到世界各地旅行讲述她在奥斯维辛集中营的经历。她的信息重点就是强调宽恕的医治力量。

“宽恕真的就是自我医治的最好行为——自我赋予能量的行为。我立即感到我的痛苦的重担从肩头放下了——我再也不是奥斯维辛的牺牲品，我再也不是我悲惨过去的囚徒，我最终获得自由。”她说道：“我称宽恕是现代的灵丹妙药，你不需要去任何医疗机构，也没有任何费用。因此，每个人都可以承担，没有任何副作用。如果没有过去的痛苦，你觉得不舒适的话，你可以重新回到过去的痛苦中。”爱娃科尔不再浪费自己的时间和健康。显然，她的神奇药品就是神的处方。

让主要的事物成为掌管

顺服是神的话语的主要题目，我们应该使之成为我们生活的主要成分。让我们每天虔诚祷告，“行在地上就如同行在天上。”我们的顺服源于我们的思想，因为思想成为我们的行动。

将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

哥林多后书 10:5

使徒保罗督促我们把自己的心意夺回。不饶恕产生于我们如何看待别人和环境。我发现，如果我简单地选择相信环境里人最好的一面，那么我就能经常避免烦恼、愤怒和痛苦。或者有时候我们根本不去想这是一个冒犯。十分肯定，我们对别人，对我们的错误想得越多，我们就越生气痛苦，那么让我们下定决心开始从思想上顺服神。

《圣经》的延伸版教导我们，宽恕意味着“放下”和“使其消失”。做的方法就是不去想和谈论这件事情。把冒犯从大脑里消去，从嘴里消亡，那么你被激怒和受伤的情感就会平静。

他们使其消亡

在《圣经》中，那些让神的能力彰显在其生命中的男女，总是容易宽恕人。约瑟就是经文里显示的一个最好的榜样之一，使徒保罗是另一个优秀榜样。我在前面提到约瑟，他的故事是如此精彩，使人震惊，值得我们反复阅读，从而获取更多的榜样作用。

即使约瑟的哥哥们恨他，残忍地对待他，但是他顺服神，选择宽恕。他知道报复不属于他，而是神的。他依靠神在恶劣的环境里也孕育好的事物，那的的确确发生了。即使约瑟发现自己身处许多不幸和不公，但是他领受神的祝福。神恩宠他，正如在我们这些在生命里顺服神的人一样。在历经为

他人侍奉多年和无罪在狱中度过十三年之后，他仍没有怨恨的态度。最终，神赐予他权柄之位和领受土地之权。在饥荒之际，当他那饱受饥饿的哥哥们来求救于他时，他对他们说了这话：

现在你们不要害怕，我必养活你们和你们的妇人孩子。
于是约瑟用（鼓励、希望、力量）亲爱的话安慰他们。

创世纪 50:21

如果我们思考片刻，我们会对约瑟的态度而感到惊讶，当我们遇到吝啬的人和不公平的事时，我们可以因着约瑟的行为而倍受激励并效仿他。因为是神吩咐我们要这样做！这个理由就足够了。

约瑟的哥哥们生活在恐惧和烦闷中，然而约瑟却拥有平安、喜乐和全能。因此我问你，谁是受害者，谁是胜利者？最初，似乎约瑟是受害者，毕竟他的哥哥们把他当奴隶贩卖了。但是在现实里，当他从历经艰难环境中摆脱出来之际，他获取了无限的胜利，成为比之前更优秀的人。他的哥哥们因自己的恨和嫉妒成为了牺牲品。当约瑟选择宽恕之际，他恩待了自己，并让自己终生受益。

使徒保罗也经历了许多试探。当他试图通过传福音来帮助人的时候，他发现自己身处狱中，而且为没有犯的罪受到指控。《圣经》告诉我们，在他的第一次受审中所有人都抛弃

他，没有人站在他身边，那可真是可怕的孤独的感受。这也容易让一个人产生苦毒，毕竟，他是因为帮助了这些抛弃他的人而受审的。

我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。但愿这罪不归与他们。

唯有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我尽都传明，叫外邦人都听见。我也从狮子口里被救出来。

提摩太后书 4:16-17

让我们一起研读这两节经文，分享我所明白的事理。主站在保罗身边给他加添力量，但是如果保罗不宽恕，身处痛苦，那么事情就不一样了。一个不宽恕的灵把我们与神隔绝，当然祂永远不离开我们。但是光与暗永不相交，因此我们隔绝了与祂同在的喜乐。然而，保罗的确经历神在他里面，因为他顺服。保罗自己也说他脱离狮子的爪子，那是撒但通过邪灵做工，指控保罗试图伤害他。

迅速顺服和宽恕那些冒犯我们的人，将会给予我们战胜撒但的力量和权柄。让我来提醒你们，保罗教导人能力之一就是宽恕，从而阻止撒但有可能会战胜我们（哥林多后书 2:10-11）。是否撒但或你认识的某个人有机会战胜你，归因于你的不宽恕？如果有，你可以通过顺服神立刻修正，马上彻底地原谅任何伤害你的人。随时该问：“是你抑制不满还是怨恨战胜你？”

一起行走的十二个使徒，对于真实的或想象的冒犯经常互相宽恕。当我们花大量的时间与此类的人相处，我们可能触发我们的神经，我们或许会认为他们是故意这么做来激怒我们。事实上，他们只是表露他们的真实个性，我们和他们在一起的时间太长了。我可以想像，让这十二个门徒三年里从一个地方到另一个地方，是多么的困难。他们性格相异，需要学会互相相处，就如同我们用经验来对待身边的人。

彼得曾经问耶稣，他需要多少次来宽恕做相同事情冒犯他的人（马太福音 18:21）。如果你发挥点想象力，那可能很幽默。想像到彼得就如同一个生气的孩子，受到亲爱的父亲的指导，如何与他的弟兄们相处。我还可以看到彼得红着脸，满脸不高兴说道：“你希望我宽恕多少次？因为我刚经历过。”

耶稣的门徒会这么思考和行事吗？这十二个门徒和我们没有什么不同。他们也是普通人学习顺服神，他们和我们一样在顺服神的旨意上，拥有相同的精神和感情的回应。他们感受到叛逆、执拗、任何人肉体上的反抗。他们不得不与耶稣同行来克服。如果你在宽恕他人的领域有困难，永远不要失望。我不知道别的人是否觉得容易，但是在神的帮助下，我们可以做到。

爱人的能力

当我们处于愤怒和拒绝宽恕的时候，爱人的能力受到阻挠。我已经写了整整两卷书，关于爱人的重要性。因此，我

显然认为我们需要给予关注。爱是世界上最伟大的。没有爱，我们的生活没有情趣，很平淡、沉闷、无味，我们封闭在自私的狱笼中。神在我们之前就明白这一切，因此祂提供了摆脱这种可怕生活的途径，那就是耶稣。

并且祂替众人死，是叫那些活着的人，不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。

哥林多后书 5:15

对于我来说，这是美丽的经文。耶稣死去，我们才能从自私的牢笼中解脱出来。当我们周身充斥着不宽恕，我们满脑子是自我。我们会思考什么是已经为我们做的，然后哪些人没有为我们做过事，因为那本该是他们应该为我们做的。但是，如果我们想太多，关于那个因为他或她自己不服从上帝而来伤害我们和虐待我们的人，那将会发生什么呢？想想别人总是支付巨额的津贴，让我们从自私中脱离出来。耶稣死去，我们不再活在愤怒之中，悲痛的生活之中，自私之中，这是福音。

这或许很难接受，但究其根源，不宽恕就是自私。因为这都是关于我是怎样的感受，以及在我身上已经发生的事情。我们可能正经受着伤痛，或许被不公平地对待着，但是仅仅只自省和思考自身，是无法帮助我们治愈伤痛的。当上帝告诫我们要很快的原谅我们的敌人，并给予他们仁慈时，这似

乎是世界上看起来最不公平的事了。可事实上，他知道这是帮助我们度过苦痛，进入正在等待我们的美好生活的唯一途径。

我发现我无法同时自私和快乐着，然而我选择快乐，所以我必须忘记我自身，并一直和他人保持接触联系。

《圣经》教会我们要存着爱心（歌罗西书 3:14）。它实际上是在说：“在一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的”。这个短语简明地说明了，那是我们有目的性准备的事情。我会鼓励你们计划好每一天，去原谅那些可能伤害你的人。不要等到它发生时候，才去和这种坏情绪作斗争。但是可以打开你的心胸，让它一直沐浴在一个充满爱的生命中。

* * *

当麦琪十九岁时，她嫁给了詹姆士。她生命中的目标一直都是结婚，并有一个属于自己的家庭。她似乎生来就是为了成为家庭主妇的，而且她已经等不及了要去达成。在麦琪成长的过程中，她深受她家里的喜爱，但是詹姆士却截然相反。更可悲的是，他都不知道怎么去付出。麦琪确实想念和需要外露的感情。尽管詹姆士是真的深爱着麦琪，但除非他自己想要性爱时，否则他给不了她任何的拥抱和亲吻。他从没有为这个家做过些什么，也没有为孩子们做过更多的事，那是因为他以前也从未见自己的父亲做过这些。詹姆士的母

亲总是为他父亲做一切事物，即使当父亲在椅子上时，母亲依旧夫唱妇随。因此，詹姆士期望妻子麦琪也是一样的对待自己。

因为麦琪是多么热切地想成为一个好妻子，她所作的一切都是为了詹姆士，在这个过程中她不断加强詹姆士所希望的对待。在这 25 年的婚姻生活，他们有四个孩子，使得麦琪对为家庭所付出的感到十分疲惫。特别是当她觉得自己为此付出所得到回报甚少的时候，她几乎听不到任何鼓励的话语，或者是詹姆士给予的赞赏，即使在她和他谈过几次之后，他也似乎不能够，也不愿意去改变。他认为她是太情绪化了，而告诉自己这么做的！

随着时间的推移，麦琪年复一年地变得愈加地生气。她有着满腹的怨恨，而一堵隔阂也慢慢在她和詹姆士之间建立起来。她的怨恨、痛苦和难以宽恕的情绪满满地充斥在心中，这让她变得一年比一年不快乐。最后，她面临着她内心的危急关头。她明白，要么她把詹姆士交到上帝面前为他祷告，要么就一直延续这个不幸。她也开始意识到让詹姆士占了她的便宜，并且她为孩子们做着这些相同的事情。她为他们做的实在是太多了，都是由于她只考虑到自己想做一个好妈妈的初衷。但实际上，她让他们认为一切都是理所当然的，使得他们变得懒惰和不懂得感恩。

她知道这样的情况必须变一变了，所以她决定开始适时地照顾好自己，而不是让自己感到悲伤。她仍然把她的家料

理得很好，但是她不再为了他们自己能做，或是该做的事情而去代劳了。然而她和孩子们坐在一块儿，向他们解释她过去失去了平衡，而现在事情都将要发生着变化。她也告诉他们，她所期望的事情，如果他们不尽到自己的本分，后果将会如何。

麦琪开始做自己喜欢的事情，当詹姆士和家人抱怨时候，她平静而慈爱的说：“过一个我所喜爱的生活是我的权力。”简单来说，她觉得上帝给了她这么做的许可。这些行动步骤的实施，帮助她甩脱了痛苦的感觉。她依旧希望詹姆士在爱的方面能变得更加有激情，但是她也意识到只有神才能改变他。詹姆士是一个十分好的供应者，同样他在许多方面也是一个很好的丈夫。所以呢，麦琪开始关注他的优点，而不是他所缺乏的方面。

当她想让詹姆士，或是他的孩子们一起做家务事的时候，她会直接告诉他，而不要因为他在没有她要求的情况下，不会去做而感到气愤。女人们都想让男人注意到，需要去做的和主动去做的事情。不过她们大多宣称她们不会这样换位思考并说：“如果你要让我做事情，那么你为什么直接和我说呢？”

这些改变给了麦琪非常大的帮助，使得她不再只是一味地用自己的看法，去想詹姆士为什么不为自己做点什么，而是学会了，为他祷告和尝试着记住他的过往没有一个很好的成长示范。她的故事还在继续着，可是她现在变得要比以前

更快乐的多，而且詹姆士在过去的几个月里给了她许多的称赞。似乎他们还在这样的生活中取得进步，而这也证明了神在做工。

信仰被阻碍

麦琪要在她能够恰当地为詹姆士祈求之前，尽快把内心不饶恕的部分赶走。如果我们的内心一直充满着不原谅的情绪，那么我们的信心没有任何的果效。我在想：会有几百万的人为了别人的改变而祷告，但是他们的祷告，从没有得到任何回应，因为他们是带着愤怒而祷告。

你们站着祈祷的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他（远离它，让它走得远远的），好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。

你们若不饶恕人，你们在天上的父，也不饶恕你们的过犯。

马可福音 11：25-26

信心因为仁爱而有功效，充满活力（加拉太书 5:6）。不通过它时，信心没有任何的能力。当缺少爱的时候，信心也就没有了任何功效。噢，人们是否会相信并把苦毒变为仁慈和饶恕。让我们学会，当受到人们做不对的事的时候，他们

其实伤害自己要多过伤害我们。但愿真理充盈在我们的心里，用仁慈与忍耐对待他人。

这里有一些简明地说明不宽恕所带来的极其毁灭性的后果：

当我们拒绝去原谅别人，我们也就是不顺从上帝的指令。

我们为撒但（魔鬼）开启了一扇在我们生活中制造各种麻烦的门。

我们妨碍了爱流向他人。

我们的信心被阻碍了，我们的祷告自然也就被阻碍了。

我们承受痛苦，丧失了自己喜乐。我们的态度被毒侵袭，我们也把这种毒喷向了我们所遇见的每一个人。

很明确地说，我们继续苦毒带来的代价是不值得的。不会宽恕，确确实实有着让人非常可怕的影响，因此对自己好点……饶恕！

第十章

10

*我想要去饶恕，
但我不知道该如何做*

告诉别人他们需要去原谅那些曾经伤害过他们的人是一件很简单的事情。但是如果他们不知道该怎么去做，怎么办？就有这样的一些人一次次地来找我，要我为他们做祷告，能够原谅他们的仇敌。他们都很真诚，但是却没有成功。我把它放在一个旅程里，我相信我们需要行完全程，为的是经历饶恕那些曾伤害过我们的人而有的得胜。

祷告是重要的。但是为了饶恕，我们一定要做比祷告更多的事。当我们在祷告的时候神总是做了祂的一部分，但我们通常都做不好自己的那一份，然后我们很迷惑，为什么祷告没有得到回应。比如说：一个极其需要工作的人，可能在向神祷告为他提供一份工作，但是为了获得成功，他仍然需要出去在各种公司里应征。同样的原则也适用于在饶恕里。

渴望

饶恕敌人的第一步，必须是我们有很强的渴望去做。渴望激励我们不论我们所经历的事情是什么，目的都是为了达成我们的目标。一个想要减掉 50 磅的人，如果他的意念不够强大，那么他将是不会取得成功的。这是为什么呢？因为他需要渴求使自己不断前进，当他感到饥饿时，或者当他看到别人吃东西的时候，他必须不停地让自己对高热量的食物说不。我有一个朋友，她最近减掉了 60 磅。她几乎花了一年的时间自律自己去做。甚至现在，她也一直严格要求自己的日常生活，为的是不再拾起以前的坏习惯。究竟是什么激励了她？她想吃的比她每天在吃的要多得多，但是她对健康和有适当体重的渴望要强于她对吃的渴望。

我知道我们不喜欢来面对这个，但事实上，假如我们想做的欲望足够强时，我们就能做我们想做的事情。“我不能”通常意味着“我不想做”。我们中没有一个人是享受承担我们人生中出现的那一部分。我们更乐意辩解和责备他人，但这些事情不能使我们获得自由。

当人们到了退休的年龄时，他们已经存了足够的钱度过晚年，确保经济的安全。这是因为，他们过去有一个很强大的愿望刺激着他们来严格的要求自己。他们必须对一些可能想要得到的东西说“不”，只为了对未来进行储蓄。

强烈的渴望将在我们的生活中的方方面面产生巨大影响，毫无例外使我们远离苦毒，怨恨和不饶恕。如果你没有渴望，去求神赐给你，因为这是成功的根基。

在我开始学习神的话语之前，我是没有任何意愿去原谅我的父亲对我的虐待。一旦我这么做了之后，我发现了有关饶恕的重要性，那也是神的旨意。我意识到神赦免了我诸多东西，而且祂要我去做的事和祂为我所做的事没有不同。神话语的力量使我里面产生了一种要在这个领域里去顺服的渴望，我相信这些话语的力量对你也是一样的。如果你没有饶恕你仇敌的意愿，就学习每一件事上神的话语的教导，我坚信你的心是会有所改变的。你会想去饶恕，一旦你有了想法，这个旅程就开始了。

决定

在你渴望饶恕之后，你就必须做决定去实行。决定不是一时的情绪化，不过它通常叫做“有质量决定”。当感觉变化时，这种类型的决定是不会轻易改变的。让饶恕成为一种生活方式，是一个坚定的决心。这种决心不会对你立马的感觉做出必要的改变，也不意味着你再也不会在整个饶恕的思想里没有挣扎。一些人可能因为同样的事，需要一次又一次的被原谅，这的确不是一件容易做的事。有些事情要特意地去做，不能在乎我们的感受如何。

我的父亲是一个非常苛刻的人，成为他的怪癖，可悲的是我成为最像他的人。他是这个世界上我最不想与之相像的人，但是在很多方面我也跟他一样。我的行事和讲话语气经常都是苛刻的。我也知道在神在我里面作工的这些年，戴夫不得不原谅我一次又一次，软化我坚硬而破碎的心。我的被医治需要时间，因此戴夫不得不忍耐。但很感恩的是他不必独自面对。神给他恩典使他可以忍受我的软弱，祂也会加给你恩典来应对你生命中的那些人。

有时候我要应对一些和我以前行为类似的人。而且我必须时刻提醒自己去像戴夫对我做的。这并不简单，我也经常感觉很不喜欢。但是，我不得不做了一个“有质量的决定”去顺从神，不再使自己活在愤怒和苦毒中。饶恕是神赐给我们的最美丽的礼物之一，当我们乐意去将其给予他人时，荣美、平安、喜乐和能力就会在我们生命里加增。

神用祂的话语指示我们，以正确的方式生活。但祂永远不会强迫我们按照祂所说的做。祂把选择的权力留给我们。在我的生命中有很多次，当我真的希望我能够使我爱的人做正确的事情，但很快我提醒自己，神给了我们所有的自由意志做选择，而且祂渴望我们能够正确地进行选择，以便于我们享受因耶稣为我们而死而有的生活。

我们何时顺服上帝，我们就是在对自己好点。因为祂所告诉我们要做的事都是对我们有益的。当我觉得祂要我做的事对我来说很难的时候，我经常提醒自己。我们每一个人必

须做出自己的选择，没有人能够为了我们而做。我强烈建议你们做一个有“有质量的决定”——饶恕。一旦你这样做了，你将会准备进入饶恕的下一个环节。

依靠

饶恕旅程的下一个步骤，就是依靠圣灵，帮助你做你所做出的“有质量的决定”。光决定是远远不够的，它是极其重要的。但是仍然不够，因为单有意志是无法运作，我们需要来自那住在我们里面的神圣灵的能力，它总帮助我们去完成神的旨意。

在神的国度里，独立不是一个有吸引力的特点，它也功效不大。我们鼓励我们的孩子，长大并变得独立。但是我们越在神里成长或越在属灵里成熟，我们就要成为越多依靠祂的人。如果我们错过了与神同行的这一点，我们将会一直沮丧下去。神是不会祝福圣经中称为：“血气中行事”，那是人在试图离开神而做工。即使我们努力地去尝试完成神的旨意，我们仍然要依靠祂做成。圣经鼓励我们，要在一切所行的事上都要认定祂（箴言 3:6）。那就意味着我们应该邀请祂进入我们的活动中，告诉祂，如果没有祂的帮助，我们将不会成功。

由于我们人倾向于独立，也十分喜爱做自我行事，那么依靠的心态不常是容易行出的。

圣经在撒加利亚书 4:6 中说道：我们得胜，不是依靠势力不是依靠才能，而是依靠神的灵。神加恩典给我们，那是祂的能力做成要成的事。

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结（丰富）果子。因为离了我[在我身上切断了极其重要的一部分]，你们就不能作什么。

约翰福音 15:5

我坚信在圣经约翰福音 15:5 是一节关键经文。还有一些其它的事取决于我们对此节的理解，也就是告诉我们即使神呼召我们做一些事，或者命令我去做一些事，我还是不能做，除非我依靠祂。祂希望我们结出好果子，做善事。但是，除非我们全然地依赖于祂，否则是不能完成的。很快地赦免那些冒犯我们的人是好果子，是神所喜悦的。除非我们向祂祈求帮助和力量去做，否则做不了。

你有沮丧过吗？就因为你正试图去做一些，却没有果效，但是你却真实地相信这是敬虔的是你该做的事。也许你的问题出自你自力更生和独立的态度。为什么我们总喜欢不用别人帮助而自己做事？很简单，这是因为我们喜欢获得一种荣誉感，喜欢自己完成时所带来的自豪感。但是神想要我们用所有的胜利去赞美祂，然后向祂感恩，是祂允许我们仅仅作为一个祂所使用的器皿。

我们想去做正确的事，仍然一次次的失败。圣经说你们心灵固然愿意，肉体却软弱了（马太福音 26：41）。对我们而言，学习它很重要。它将会帮助我们在每一件事之前先学会在祷告中朝向神，寻求祂的帮助。这能帮助我们避免浪费成果有挫败感。在我们的办公室里，有我们录制的上千的电视节目，可是我们在没有得到和向神寻求援助的之前是不会开始的。这花了我许多年去学习在血气中行事是没有果效的，唯一能做的就是信靠神。

我清楚地记得去教会，听到一场有能力的分享，在我心灵里确定我需要改变。接着，我回家试着改变，但是屡战屡败。这个对于我来说一直都是很困惑的事情，直到在我最后意识到我的计划脱离了神。我假设过，由于我正努力做的事是祂想要做的，所以我才有可能成功。但如果我不信靠祂行事并且把所有的荣耀归给祂，一切都不会成功。

我相信许多真正爱神的人都感到沮丧，很多时候在尽自己的能力去作一个好的基督教徒，因为他们不明白这个真理，我浪费好多年尽力去成为好的，但是却失败于我不能全然依赖神加能力去做。圣经充满关于依赖上帝的重要性的经文，以及失败的人之所以失败的例子，是因为他们不依靠，而那些成功的人之所以成功，是因为他们依靠。

以赛亚告诉人们：你们休要依靠世人，他鼻孔里不过有气息。他在一切事上可算什么呢？（以赛亚书 2：22）上帝想要人们依赖祂，给他们得胜。祂透过先知以赛亚很简单的

指出，为什么当你可以依靠神的时候选择相信充满软弱的人呢？

先知耶利米有一个相似的信息对他所面对的人。他说：耶和如此说，倚靠人血肉的膀臂，心中离弃耶和华的，那人有祸了。倚靠耶和，以耶和为可靠的，那人有福了。

（耶利米书 17：5，7）

使徒保罗写信给加拉太，问他们你们既靠圣灵入门，如今还靠肉身成全吗？（加拉太书 3：3）很显然答案是不，他们不能。保罗知道，如果他们继续依赖圣灵，即使灵里成熟他们也将失败。如果没有依靠神加力量去做，我们将在各样我们努力要做成的事上失败，包括饶恕敌人。

因此我们看到了在饶恕旅程的前三步是渴望、决定、及依靠。一旦你已经完成这三步，你可以移向下一步。

为你的敌人祷告

神告诉我们，不仅要为我们的敌人祷告，而且要祝福他们，而不是诅咒他们。哇！看起来实在不公平，你不这么认为吗？谁想为他们的敌人得祝福而祷告呢？如果我们跟随着自己的感觉走而不是神的话语，大概没有人会那样做。

只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。因为祂叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人。

马太福音 5: 44-45

这并不意味着，我们要对那些可以刁难我们的人逆来顺受，并且我们决不会正视他们的坏行为。赦免敌人，不得不省查我们内心，我们是如何对待他们的。耶稣决不会亏负任何一个人，因为他们亏负了祂。祂以温柔的灵对他们，不断为他们祷告并爱他们。

我们不要以恶报恶，以辱骂还辱骂。（彼得前书 3: 9）相反的，我们为他们的财富，幸福和保护去祈求，并存真的怜悯和爱。我认为再一次告诉我们，更关注我们的敌人的恶行，对他们产生的后果，而不是对我们产生的后果。如果我们顺服神，信靠神，没有人可以伤害我们。他们或许伤了我们的感受，但神总会随时医治我们。

为那些人能接受神的光照看到自己的行为而祷告。因为他们也许被欺骗，甚至没有完全意识到他们做了什么。说恩言来祝福你的敌人。遮盖他们的罪，并且不犯同样的错或陷入的流言蜚语中。

我认为不能为我们的仇人祷告是使饶恕路程失败不能进行的一个关键因素。如果我们开始打算要饶恕，但是却越过神已经命令我们去做到的至关重要的一步，我们将不会成功。

像大多数人一样，我已经经历过一些永恒的伤害，被我认为是我朋友的人，并且我承认经常是咬牙切齿地为他们祝福祷告。但我相信这么做是对的。任何人有饶恕的能力，都是很好地彰显了祂。

今天你开始为你的敌人代求了吗？你会不断地操练这个原则直到它成为你的第一也是主动对冒犯的回答吗？如果你愿意，你和神都会面带微笑。无论何时我们顺服神，就是对自己好一点！

饶恕旅程的最后一步是明白你在整个饶恕他人的思想意念里的情绪反应。简而言之，他们会变得疯狂。毫无疑问情绪有自己的思想，如果他们没有被控制，他们将控制我们。我已经写完了一本名为<超越你的思想而活>的书，我建议你阅读它来洞悉你的情绪。

我们的情绪绝不会完全离开，但我们必须学会管理它们。即便我们感觉不想去作对的事，我们也必须学习去做。通过我的经历我学会，即使我对戴夫很生气，当我想到在饶恕的道路上与神同工，我仍然可以和他讲话，对他很好。这对我来说是一个重大发现，因为我浪费了很多年，会把怒气存很多天，把戴夫排在我的生活以外直到我不再感觉受伤。我从不知道要生气多久。如果戴夫马上向我道歉，它会马上消失，但是不道歉因为他不认为或没意识到他做错了，这就需要花费很多天甚至几周。最后，当我收到他的道歉，感觉好点，

我才善待他。这是我被情绪所控制，而不是我控制情绪，这不是神的意愿。

当配偶犯了个小错就让我们生气。但是，那大错怎么办呢呢？有什么事是太可恨而不能饶恕的呢？让我跟你分享两个故事，之后你决定。阅读完后想想你在在这种情况下会如何回应。

几年前乔依丝·迈尔事工的主要媒体官——Ginger Stache，婚姻中经历了一个非常困难的时期。她和她的丈夫蒂姆，同意在此书中分享他们的故事，因为他们真的想帮助有过伤害的人。Ginger 的心尤其倾向于那些在婚姻中深深受过伤害的妇女。接下来是她亲自阐述她的故事：

* * *

我们是大学情侣，结婚已有 15 年，有两个美丽的女儿。他是我最好的朋友，我们生活得很好。所以当我发现我丈夫沉迷于色情文学时，我对他的为人以及我们的关系所产生的幻想都破灭了。

我们不是我所认为的幸福而相爱的夫妻。我们在教会都很活跃，我一直参与事工，这都是表面的吗？我极为震惊，感到被背叛。

我感到情绪强烈的，疯狂的摇摆，从震惊到厌恶再到悲伤。那个人怎么能这样与我共享生活？这个我自认为最了解

的人，怎么做这种事情呢？我怎么能如此被欺骗？还有什么谎言，但是泛滥的情绪让生气深深扎了根。

对此我很愤怒，他把这个恶心的东西带进我们的家和我们的婚姻。虽然有些人可能不同意他的不忠，因为对我而言那不是一个问题。当我认为他的心和激情是我的，它们却在别处。他关注想像中的女人，一些不存在的完美粉饰。我怎么能匹敌呢？我怎么能原谅他？为什么我应该尽力？

他也在混乱中。他隐藏黑暗中很久的事，现在暴露在光下。他很害羞，害怕和想办法解压。他保证去做任何能改善此事的事，但是我不在乎他说了什么。我怎么能再次相信他？我意志坚决，决不会被欺骗第二次。我发现能保存我愤怒最安全的地方就是拒绝原谅，它将保护我免受再一次的伤害。

我的生气很合理。关于色情有两种观点，一些观点认为它是无害的，不伤害他人的，没有什么可伤心。另一派的观点认为它太可耻了以致于无法面对，只有坠落的人才会这样做，太罪恶以致于基督徒涉及不到。

当丑陋的事情冲入我的生活，我知道两种观点都是错的，我是受害者，而且我开始发现我认识的其他人也是如此。在那些认为自己不会面临这种可耻之事的基督徒中，有许多人都是一直默默忍受着。我将不会做旁观者，也绝对不会保持沉默。

我要作出决择。我们的婚姻是要继续下去吗？我确实还想去要它吗？这将会如何影响我们的孩子？他们是我最大的担心。

无论你意识到与否，你不能把气愤全投放在一个人身上而不把它渗漏出来，那样会毒害你的余生。我不可以允许我的伤痛影响我作为一位好母亲的能力，也不允许它使我远离神在我生命里的呼召。

基督常常是我的避难所，我必须在愤怒中保持平静，以便有足够长的时间让神来为我做工。我在痛苦中寻求祂，祂的方向很明确。祂对我的要求比我的生气或自尊心更重要。这是唯一的答案，祂要我去宽容别人。

我知道我没有这个能力，但是宽容蒂姆，是我必须种下的医治的种子并使其生长。这是一个决定，不是一种感觉。上帝应许与我同行。神没有让我去依靠丈夫，祂要我去依靠祂。我如何拒绝如此宽容我的神呢？

这是每天都要做的选择，但不容易，神是信实的，即使我们不是。祂把我们带到一个基督教的顾问面前，一个值得信任的小组里，于是我曾经种的宽容的种子，正缓慢向医治的全盛期成长。

现在过了十多年了，我们是大学情侣，结婚已超过 25 年，有两个爱上帝的漂亮女儿。他是我最好的朋友，生活很美好，我们的爱并不完全，但比以前更坚固。我们努力沟通，信靠神，每天彼此宽容。

乔纳斯·辈勒 (Jonas Beiler) 像大多数孟诺教派的孩子一样长大，有对上帝的爱，一个良好的对工作的道德准则，有许多今天所说的，亚米西人社区的标签，一个了不起的掌握宽恕的力量的人。

乔纳斯离开孟诺教社区，去追求自己机械工厂的梦想。正如乔纳斯经常应用的那句话：“我爱马的力量而不是马”。他也和自己心爱的妻子安妮结婚了，现在你将更好地知道安妮是“安妮姑妈”。正如世界著名的软椒盐卷饼。

乔纳斯和安妮在安妮家的农场里过着一个简单的生活，他们像以前一样开心。乔纳斯是一个技工，安妮忙于抚养两个年幼的女儿，莱瓦纳 (Lawonna) 和安琪。作为一间兴旺教会的创始人之一，夫妻俩大多数的空余时间都是与牧师一起并肩工作，这位牧师也是乔纳斯最好的朋友。牧师委以重任给辈勒 (Beiler)，作为年青的牧师这个位份中。但是当时他们所感受到的满足感已经逐渐消失在一片漆黑之中，如此可怕，就如安妮和乔纳斯自己承认的，这几乎要了他们的命。

安妮和乔纳斯正在漂离，当他们失去十九个月大的女儿安琪，他们彼此默默在悲惨事故中各自受苦。安妮已经到达一个完全绝望的地步。乔纳斯的牧师在一个星期天为安妮祷告，因着她沉浸安琪的死的沮丧中。在他给她祷告之后，他请她给他打电话。安妮告诉乔纳斯发生了什么。乔纳斯很快的同意，对她来说去见牧师将是个好主意。毕竟，乔纳斯知道他不能帮助安妮，但是也许她们的朋友可以。

从一开始安妮能感觉到她和牧师相见似乎有什么不妥。她在她的书《信仰的扭曲》中记录，正如：“我不敢相信谈论安琪是多么好的感受，关于她死的那天，关于我感觉如何……当我该离开的时间……牧师给我一个长长的拥抱。但当我抬头的时候……他亲吻我……最后他推开我，并且说：‘对我来说这很明显，安妮。在你生活中需要的，是乔纳斯不能满足的，但是我可以满足你。’当我逃到我的车里，只有一件事映入我脑中，我绝不可以告诉乔纳斯……他将绝不相信我。”

保守这个秘密将证实是一个严重的错误。除了牧师没有人说安妮的生活，她很容易陷入他的操纵。整整六年事务，乔纳斯从来没有怀疑他最好朋友的忠心，也没有怀疑过他预想占有他的妻子。

但安妮最终摆脱这种关系，她觉得有必要向乔纳斯讲述发生的一切。乔纳斯说：“她走后我凝视墙……我发现自己的意识进入漆黑的地方……我的祷告是，神啊，请不要让我看到另一天的黎明。”

第二天，乔纳斯打电话给一个曾在他的教会做辅导的，向他讲述了一切。这个电话将引导他进入饶恕之路，不仅仅能医治乔纳斯本人，还有他的全家。辅导员的话永远地改变了乔纳斯的生活。他告诉乔纳斯说：“你挽回婚姻的唯一机会，就是像基督爱你一样去爱你的妻子。”

对于一些人来说，这些话不足以平静背叛带来的愤怒。但对乔纳斯却足以。他竭力进入饶恕的旅程：不管怎样，因着我根深蒂固的信仰，以及我所成长的家庭的丰厚传统信仰，我进入到比以前更深的灵里深处，发现神赐的恩典让我做了以前认为不可能做的事情……。这是我唯一的盼望：“发现耶稣基督是如此爱我，以致于我以相同的方式爱妻子。”

神的确向乔纳斯呈现祂爱的理解，作为对神的回应，乔纳斯也能以此爱安妮，因基督的死而赐给我们所有人的饶恕去宽恕她。然而，正如乔纳斯所说，他们婚姻的修复不是一夜之间。他说：“在所有痛苦、困惑和沮丧中，我做了委身，无论我的感觉是什么，我将尽我最大的努力继续。这听起来像个不错的故事，因为有一个圆满的结局。但这无把握时常会突然出现，某些事情恢复，并不意味着你将有一个无痛的婚姻。但是修复是可能的。无论什么时候，当我有机会介绍我的妻子时，我总喜欢把她介绍为……我的好朋友，我的妻子，我所有孩子的母亲，我所有外孙的祖母。我常常有这样一个梦想，那就是，当我们经历那些黑暗的时刻时，我能说：“我的梦想因基督的爱而实现了。”

* * *

上述两则故事中的人都面临毁灭性的景况，引起了可以理解的心碎和伤害。他们可以放弃和离开他们的婚姻，但是

感恩的是，藉着上帝的恩典与怜悯他们愿意也有能力饶恕。是的，真的很奇妙。但是我们却是在服事那位奇妙的神！我们感谢神，祂给了我们胜过对此类痛苦而有的可以理解的情绪回应，正如我们刚才所读到的。真的，在神凡事都有可能。

如果我们被情绪控制，撒但就已控制了我們。牠所要做的就是将不好的情绪加给我们，我们再表现出来。当然你明白这绝对不行。我们一定要学会不靠感觉而活着。如果我们愿意，我们就可以饶恕伤害我们的人。不论自己是否喜欢。我们真的可以为我们的敌人祷告。我们可以和人们谈论或者避开谈论他们的不好。无论我们感觉怎样，我们可以做上帝希望我们做的。

我们的情感是魂的一部分，它们可以是好的，产生好的感觉，但是它们也可以起反作用。它们可以服事神或撒但，我们必须在其中做一个选择。当一些人伤害我的感情时，我若叫这些受伤的情感控制我的行为，那样之后我就会把权柄交给撒但的手中。但是如果无论感受如何我都照神的命令做时，我行使权柄就不但越过自己的感觉也越过撒但。我已经发现一种能力和满足让我很快去饶恕和为伤害过我们的人祷告。我知道无论感觉如何，就是要去做正确的事情。做对的事，总是给我们灵里深处带来满足。

你的情感不是真实的你，你的意志被神的旨意激活，那是你抉择中最大的老板，即使在情感波动时。当他们消沉时我们仍可以保持稳定。如果我们不在乎感觉，决定去做对的

事，我们的感觉最终会赶上我们的决定。换句话说，我们不能等到感受对位时再去做对的事，要先做了对的事感受才会跟上来。它们可以仍会波动，但是当我们不断顺服神的意志，我们的情感就得改善。当你做神要你做的事，你可以依靠神，医治你受伤的感情。

一个好的计划是当你做决定的时候，不咨询感觉。是受到神的灵与神智慧的带领，而不是由你的感受带领。

我们无法控制别人的所行及他们会如何对到我们，但是我们可以控制对他们的回应。不要让别人的行为控制你，不要让他们窃取你的喜乐，记住你的愤怒无法改变他们，但是祷告却能。

如何为你的敌人祷告

毫无疑问，为伤害你的人祷告，即便想想都是觉得挺难的，无论是朋友、陌生人、或者一个所爱的人。但是可以做到的。不仅如此，我可以保证，像大多数事情一样，当你越操练，它就变得越容易。

* * *

有一个人金融领域做了几十年的辛勤工作。在她四十岁出头的时候，她受聘于顶级公司一个高级职位，收入极高

待遇又好。在公司工作了二十年，受到雇员同事的尊重。即使在经济萧条期间，她也很确信她的工作是安全的。她是否会冒险承担一份新工作，从一名“新兵”开始呢？

公司的首席执行官斯蒂文提供了她一份新的工作。她与斯蒂文共事很多年，知道他是一个很好的上司，也是一个公正的人。他也保证她总会受到公平的对待。在经过多次祷告和考虑之后，特蕾泽和她的丈夫决定应该接受这份工作。

新的工作十分不错。她的职责充分展现她的才能，并且她在新的公司里不断成长。除了一名叫杰基的女人对她不太友善，但那个女人对谁都不怎么友善。她的人事档案里充满了来自她不善待的同事和下属的抱怨。每个人，包括她的老板，都知道她是个麻烦的人，但特蕾泽还是尽最大的努力与杰基相处并且从不担心。

随着时间的推移，杰基对特蕾泽的态度更加吝啬和傲慢，特蕾泽开始质疑杰基不希望自己呆在公司。一天，在一次董事会议上，杰基当着满屋副总裁的面羞辱特蕾泽，并撒谎说那一大笔金钱的损失是特蕾泽的过错，把所有的指责推向特蕾泽。

两天之后，特蕾泽的上司叫她到办公室把她解雇了。杰基也向他撒了同样的谎，上司接受了她的话没有让特蕾泽做丝毫辩解。特蕾泽无法确定她向谁生气，是斯蒂文还是杰基。在五十一岁的时候，特蕾泽失业了，当时的公司也不招人。

特蕾泽那夜很沮丧地回家。当要睡觉的时候，她的丈夫大声祷告，也等她一起祷告，每天晚上他们都如此地操练。

当她祷告的时候，特蕾泽意识到，她应该为杰基与斯蒂文祷告。她也知道此刻她对他们有怨恨。她认为他们两个人都背叛了她。现在她失业了，但他们的生活照旧，她应该为他们祷告吗？

“主啊，她祷告说，我知道我要为我的敌人祷告。那就是杰基和斯蒂文，他们毫无理由把我的未来置于危险之中。我对他们很生气，我向你承认我并不想为他们祷告，但是我必须这样做，请鉴察他们向我所做的，奉主耶稣的名，阿门。”

特蕾泽告诉我这花费了几个月的时间，但是每个夜晚她都为杰基和斯蒂文祷告，她的祷告开始变化了。不久之后，她开始为杰基的哮喘祷告，是很严重的哮喘。之后她发现自己的祷告是为杰基对待同事和雇员态度能柔软，使她变得友善。特蕾泽祷告斯蒂文可以找到一个更好的接替她的人并且为他工作的人也一样喜欢他们的新上司。她为他那些众所周知的个人问题祷告。

逐渐地，特蕾泽对杰基和斯蒂文的态度也开始改变。她告诉他们即使伤害还在，随着时间推移，伤害已经很小了。她发现自己向神祷告祝福他们——就是这样！当几年之后杰基被解雇了，特蕾泽真为她感到遗憾并帮助她。没有一个人不为特蕾泽的善举打动。但是神在她里面作工，缓慢但却实实在在。

所以，你如何为你的敌人祷告？就这么做。开始的时候你不喜欢，但是像特蕾泽一样，如果你顺服神而不随自己的感受，你就会经历医治。

第十一章

11

发现隐藏的不宽容

我回忆起在二十五年前一个星期二晚上，去教会听牧师分享，说需要原谅那些冒犯我们的人。我自鸣得意地想：“我没有任意的不宽容。”我坐下来听一个肯定是不需要的讲道。但是当继续听，我意识到我的确在心里有不宽容，它是被隐藏了。或许更确切地说，是被我隐藏了。当我们面对自身的罪并且辨识是何种罪的时候，我们经常会感到苦恼。因为我们把东西深埋内心，所以即使它们对我们有不利的影响，我们也没有意识到它们的存在。我们经常高估自己，经常论断别人的失败而不看自己的过犯。

在那天晚上，神向我显明了我生活里的两个特殊状况，清楚地向我表明我的确有不宽容的态度。

在《圣经》里，我们知道两个迷失的兄弟的故事。一个迷失在罪中，一个迷失在自己的宗教里。

他们两个都以不同的方式疏远了神，我们通常称这类故事是浪子的故事。中心就是小儿子希望获得家业很快离开了家，以罪的生活方式挥霍父亲的钱财。就如同很多罪人所做的，以一团糟来结束。钱也没有了，在一个养猪的人手下工作，吃猪吃的食物。想到他悲哀的生活景况，他决定回到父亲那里祈求原谅，要求作家中奴仆。（路加福音 15:11-21）

父亲，在故事里代表的是神。欢欢喜喜地看到儿子回归，并办了一个盛大的酒宴。然而，大儿子不高兴，决定不参加宴席。他感觉自己一直在过一个有道德的信仰生活，他提醒父亲自己所做的一切好事情，为什么父亲没为他预备一个酒宴。我们可以看到，宗教上的义人哥哥，对弟弟的回归不是很高兴，而且还怨恨和生气。他迷失在自己的自义中。他对自己所谓的好行为而自豪，认为不值得对待弟弟那么好，像他得到的一样。哥哥甚至没有意识到自己的态度比弟弟的坏行为还糟糕。

如果有人上前对他说：“你的心里有不饶恕”，他不相信的。他没看到自己的罪，因为他认为道德上他有义的行为。事实上，他还是一个好男孩遵守所有的法规，但是神不喜悦，因为他的心不对。如果他花点时间来查验自己的心态，或许意识到他的确需要宽容。

显明不宽容的六种态度

不宽容 不断地计分

列出所有义的行为给父亲看，哥哥说：“我这么多年来服侍你。”他列举了诸多的好行为，明确地知道这么多年他所做的这些好事的荣誉。他一直在记录，我们也有相同的倾向。我们喜欢记录自己的功绩，却记录他人的过犯。我们进行比较，在我们的思想里，我们总是高人一等。耶稣来摧毁区分，如果我们犯罪了，我们的帮助只来自祂。如果我们做了好事，那是我们的本分。我们所做的好事祂才能得所有的荣誉。没有祂我们什么也不是。无论怎样，我们在祂的里面所有的等级都将毁灭，在基督里我们是一体的。

哥哥列数自己的好行为和弟弟的罪行。这通常表明那是我们心里的不宽容。彼得问耶稣，他要饶恕他弟兄多少次？

（马太福音 18:21-22）他显然是记录了被冒犯的次数。爱是不计算人的恶（哥林多前书 13:5），如果我们不断地顺服耶稣，走在祂显给我们的爱里，我们一定不会一直计人的冒犯。当我们宽容的时候，我们必须彻底宽容，那意味着我们放手不再想起。如果我们试着回想是可以记得的，但没那必要。我们可以饶恕，从中走出来，不再思想或谈论它。

有一段时间，我会不断数算起戴夫惹我生气的一切事。我清楚他所有的错误，信不信由你，我经常傲慢地为他能改变而祷告。是的，我为他祷告，但是对自己的不好态度却视

而不见。现在我已经不能告诉你，戴夫所做的最后一件让我气愤沮丧的事了。我为自己做了一件事，就是不再计算他的错。现在我很高兴，魔鬼不开心，因为牠在我的生命里失去了一个堡垒。

现在问问自己，是否你还计算着他人对你做的，还有你为别人所做的。如果你有，在你的人际关系中会有麻烦，你的心里确实有不宽容，需要为之悔改。

不宽容 夸耀自己的善行

哥哥告诉父亲，他从没有违背父亲的意愿……。他是在夸耀自己的善行，同时也是在——细数弟弟的过犯。论断常说：“你不好，我才好。”《圣经》里记载了很多对他人批评论断的危险性。我们种的是什麼，收的也是什麼。我们怎样论断人的也必怎样被论断。如果我们种的恩慈，收的也是，但是如果我们种的论断，收的也是论断。（马太福音 5:7, 7:1-2）

哥哥没有恩慈，这是自义的人常有的问题。耶稣在世时对宗教型的法利赛人说了诚实之言。他说他们宣讲什么是正确的，自己却从不做。他们做的事情都是要显于人前的，他们是伪装者（假冒伪善）。因为他们遵循律法，而从不动手帮助他人。他们洗净了杯子的外面，里面却是脏的。换句话说，他们的行为或许是好的，但是心却是污秽的（马太福音 23）。宗教型自义的人，可能实际是世界上最卑劣的人。耶稣为我

们而死，不是要我们有宗教，而是通过祂与神有亲密的关系。真正与神的关系，能软化我们的心，使我们以温柔恩慈来相待。

那晚我坐在教堂想，我的心没有不饶恕。我或许可以很精确地告诉你，每周我祷告多少个小时，又读了多少章圣经，然而我没有意识我的心态神并不赞许。我表现的像是哥哥。感谢主改变了我，我总花点时间来省察自己的心，确保我没有夸耀神通过我做的善事。圣经说，当我们做好事时，我们不应让我们的左手知道右手所行的，那意味着我们不需要再回想此事。我们让神使用我们为着荣耀祂，好做祂为我们预备的下一件事。

你是否做过比较，觉得你是如何优秀，别人如何不好？你是否说这样的话：“我真不敢相信是他们做的，我不会做。”那么你就有麻烦了。你对自己评价有多高就对别人评价有多低，真正地谦卑根本不考虑自己，否则那是以自我为中心。

如果我们认为自己比别人好，我们就会发现很难宽容。所以让我们在神面前谦卑自己，抹掉我们脑中所有好行为的记录。

不宽容 抱怨

哥哥对父亲说：“你并没有给我一只山羊羔，叫我和朋友一同快乐。”（路加福音 15:29）

他有一句代表性的格言——“当别人玩耍开心的时候我

做了所有的工作。”他或许就是工作狂，根本不知道娱乐和享受生活。因此他嫉妒别人做这事，他不断抱怨自己被对待的方式。

那晚我坐在教堂，聆听我认为自己不需要的，宽容的讲道。神开启我，我对我大儿的不宽容，因为他没有我希望的那样属灵。

如果你发现自己经常对某个人抱怨，那么很可能是你心里对他持有不饶恕。或许是这个人对你做的一件事或几件事，或许是他或她的个性冒犯了你。就我儿子的事而言，我对他的很多选择都不高兴，但是却忽略了他的年纪，在他那个年纪，我的选择或许比他的还糟。

宽容那些让你生气的人，找一些积极地事情默想或谈论。祷告，看神怎样在你和你爱的人里动工。

不宽容会疏远、分离、分裂

哥哥提到弟弟的时候用的是“你的儿子”，而不是“我的弟弟”。因为他在心里已经立一座墙与他隔离，他后退拒绝参加宴席，与其他人一起庆祝。他不仅仅把自己与弟弟隔离开，也把自己与为弟弟庆祝的人隔离开。

你是否对某个人生气，从而也对其他没有对此人生气的人生气。很多次我对戴夫抱怨不友好的人对我的态度，却使他为这个人辩护。他提醒我，他们或许这样一天很不开心，之后他开始说他们的优点。

他试着让我看到事情的另一面。但是我却对他生气，因为他为让我生气的人辩护。我的气愤不仅仅使我与气我的人分离，也使我与喜欢他们的人分离。我认为那些被冒犯的人生活孤单满了愁苦，与很多事隔绝。他们抱怨生活如此忙碌，以致于没时间做别的事。

哥哥不打算参加宴席，如果他参加或许会玩得很开心，但是他却宁愿抱怨和痛苦。关于不团结的悲剧的话题是非常重要的，在之后的章节里我会谈论更多。

不宽容 继续引发冒犯

当我们不饶恕的时候，我们总会找理由谈论别人对我们不是，我们尽可能在谈话里提到。告诉任何肯听的人。这些行为显示我们不顺服神，我们需要立即寻求祂的帮助让冒犯远离。心里所想的嘴里会说出来，通过听我们自己所说的我们可以更多地了解真实的自己。

哥哥提醒父亲他所善待的这个儿子是个不配的儿子，谈论他的过犯（路加福音15:30），他很生气他的谈话证实了。耶稣说当我们生气时，我们要放手，意思是停止再提起。你是否想到你已经宽恕了某个冒犯你的人，但是发现下一次他们做了某事又来激怒你，你的旧疮是不是又回来了？我们都是这样。那意味着我们没有彻底饶恕，我们需要神帮助。

不宽容 怨恨对冒犯者的祝福

哥哥嫉妒并生气，他怨恨父亲祝福自己的弟弟。他不希望为浪子弟弟举行宴席，有肥牛，新袍和鞋，并戒指，他怨恨极深。

不满别人的祝福，表明出我们性格上的很多问题。神希望我们与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。祂希望我们信靠祂，向每个人做对的事情。故事里的弟弟已经做错了，但是现在他需要饶恕、接纳和医治。他的父亲或许之后打算会和他谈谈过去他的错误行为，但是此刻他需要爱，他需要看到父亲的良善和慈爱。神总是为每个人做对的事情，他对自己做了什么和为什么要做，或以做的方式总有一个理由。因为我们不同意也不认为，没有区别是公平的。如果我们保持怨恨的态度，我们即将为之受痛苦。

别的人都去参加父亲为弟弟举行的宴席，只有失望的哥哥拒绝一同欢庆。他糟糕的态度不会让他在宴席上开心。他真需要对自己好一点啊，宽容。

确保自己没有隐藏的不宽容。打开心看看我以上我所提到的。求神显明你可能有的任何苦毒、怨恨、不饶恕，或冒犯。检查不宽容的各种症状，如果你有，向医生耶稣寻求医治。

第十二章

12

合一的能力与祝福

神鼓励合一、协调（调和）、同心，这也是祂所吩咐的。维系合一的唯一途径乃在乎我们是否愿意快快地饶恕并以怜悯恩待他人。今日的世界充斥着不和，形形色色的政府、宗教派别、商业组织间的战争、仇恨和剧变不断。然而神赐平安，让我们可以选择想往的生活方式。

看哪，弟兄和睦同居，是何等的善，何等的美！

诗篇 133:1

诗人接着说，在合一之地，有耶和華所命定的福，就是永远的生命。神尊荣那些竭力活在合一中的人。耶稣说，那使人和睦的人就是神的儿女。这个称谓意味着这些人灵命成熟，他们放下自己的感受，愿意谦卑在神大能的手中，选择

顺服神。他们采取主动，积极持守合一。

想想你生活或工作的氛围，那里有平安吗？人们相处融洽吗？如果不是，你正如何面对这些呢？你可以祷告，你可以鼓励别人和睦相处。如果那不和是你的错，你可以改变自己。在你与别人不和时，别再纠缠于末节，你首先起来道歉。智慧起初生出的好果子中就有和平。以智慧行事，你的生命就会得蒙祝福。

唯独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。

雅各书 3: 17

定意合一

我曾说过，转角处皆有彷徨。因此，我们若期待合一以及后续的和平，就必须定意做出选择。我们当学习神的方式并与圣灵同工撒播和平。

已婚人士都知道，婚姻中常常就有那么多的事务不能达成一致。通常我们嫁娶的人与我们个性相反，思考方式也不一样。虽然夫妇或许有分歧，但可以学习以尊重和理解的态度表达意见。

戴夫和我非常不同，在争吵中虚度多年光阴。后来我们认识到争吵的危险和合一的能力，因此一同承诺在关系、家

庭和事工中持守和平。我们确信，若我们分裂，神就无法祝福我们。俗语说：“合者立，分者败”。事实就是如此。圣经说：一个能使千人逃跑，两个能使万人逃跑。从中可知，当我们选择合一时，能力就会倍增。

大部分的争论都是源于我。戴夫一贯平和，他很不喜欢争吵、怒气以及由此引发的紧张感。可是在我成长的家庭中没有合一，我必须重头学习和平之道。我研读神的话语，努力学习我之所缺，为了赢得和平改变自己。我发现没有谦卑就没有和平。谦卑是我当求的，恐怕也是最难以获得和持守的首要德行。

一个真正谦卑的人会避免虚浮（虚荣、没用、无意义）的谈话，因为那会导致更多的不圣洁。他们弃绝对无知问题的愚蠢辩论，因为他们知道那将挑起争竞。

还记得你上一次与人为着某件微末且无知的东西而起的争论吗？或许那天你心情不好，说了不该说的话，就引发了争论。你本该快快道歉，但骄傲使你继续口出愚昧，努力证明自己的正确。结果就是你浪费了时间、精疲力竭、头痛气闷，再也无心祷告。你心里实在知道自己行为恶劣，一个声音想说：“我真的抱歉，这是我的错，我请求你原谅。”可你的老肉体却让你固执己见，拒绝那么做。

记忆中此类情景很多，但我很感恩再也不必那样生活了。我讨厌冲突、混乱、不合与纷争。保持正确并非只是表面所呈现的那样。我们常常单纯为了证明自己正确而与人发生冲

突。可是，即便我们胜利了，除了沾沾自喜和骄傲，我们又收获什么呢？我们如果谦卑自己，让神为我们辩护，结果会好得多。如果那是祂最好的计划，祂确能证明我们是对的。神的话语说：爱是不求自己的益处（哥林多前书 13:5），即便正确也不坚持。你是否愿意在不同意的情况下不挑起争端，而是容让别人认为他们是正确的？你若能如此，那么你在使人和睦和持守合一上又进了一步。

最近我们一家 11 人外出旅行，包括戴夫、我们的两个孩子、他们的配偶和几个孙辈（其中几个是青少年）。我们住在同一栋房子里，当然有可能发生不合一或伤害感情的事，因为不是每个人都愿意做同样的事、看同一个电视节目、玩同一个游戏或者在同一个地方吃饭。青少年的态度可能常常让人灰心，但我们该记得我们年轻时的表现并不比他们现在好。

我的观点是：虽然那次旅行中的我们都是基督徒，乐意顺服神并和平相处，我们仍须为合一而付出努力，当你的渴望是合一的时候，你就能做到。在我上面说的情形中，除非每个人都愿意谦卑自己，以怜悯和饶恕彼此相待，否则要维持和平的氛围几乎是不可能的。当神教导我们要速速饶恕时，祂当然知道自己所行的深意。撒但一直蹲伏左右，极力挑起事端。但神给我们出路击败牠，藉着怜悯、坚忍、耐心、知识、认罪，让你免于论断，且迅速完全地饶恕他人，不致陷入撒但冲突的圈套。

关系对我们每个人都很重要。糟糕的关系使人痛苦，好

的关系则是世上最有益、最蒙福的事之一。撒但极力摧毁关系，因牠知道合一的能力。牠利用人们个性的不同来攻击我们。牠使我们将事物抽离特定语境，助长情感伤害、愤怒以及拒绝原谅的悖逆态度。但是我们确有权柄胜过撒但，可以抵挡牠和牠对家庭、工作、学校、教会中的关系带来的分裂。扪心自问，混乱可有好处？它能改变现状吗？很多时候，冲突只能让我们痛苦，没有任何益处。让我们下定决心致力于和平。没有人能解决世上所有的混乱，但是我们能为自己的生活和人际关系负上责任。开始祈祷，求告神你当如何改变让你的生命更加平安。

学会适应

人大多都想用自己的方法处理事情，但为了合一，我们必须学会调整 and 适应。思考下面的经文：

要彼此同心。不要志气高大，（势利眼、傲慢、排外的）倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。

不要以恶报恶。众人以为美的事，（诚实的、恰当的、高尚的）要留心去作。若是能行，总要尽力与众人和睦。

罗马书 12:16-18

仔细研读这些经文发现，如果态度不正确，我们就不能和他人和睦相处。我们需要谦卑的态度去适应和调整他人的情况。我们当然应在正确的事上持守，但在小事或可迁就别人的事上，我们应该尽力迁就。

任何人自行其是都不好。我们需要彼此委身于谦卑和爱中，我们有时需要对他人及其要求作出让步，并抱有积极的态度。

在我们大部分的婚姻生活中，外出吃饭时戴夫总让我选择餐馆。作为一个容易相处的人，这样做对他并不困难，但这于我而言非常重要。但最近几年里，不知什么原因，他对于去哪儿吃和吃什么变得非常挑剔，不再想去我经常要去的地方，他就是不吃大蒜，而意大利菜是我的最爱。我相信你已经看到问题所在了。我还喜欢中国菜，尽管他还偶尔愿意去吃，却绝不能油腻或重口味。我明白现在是我作出调整和改变的时候了。对于在哪儿吃我一直很挑剔，我想该是他挑剔的时候了。

我承认这对我而言有点难。我们若惯于自行其是，突然的改变的确很困难。但我提醒自己，戴夫已经让我选择去哪儿吃长达四十四年了，现在真的该轮到他了。我们若避免情绪化的反应，并花些时间说服自己，我们就更容易作出调整。

以上经文还提醒我们不要高估自己。我们不该认为我们想要的比他人想要的更重要，我们都有同等的价值和权利。谨记这些能帮助我们适应他人的要求。

提升祈祷的能力

祷告是我们拥有的最大特权，它将大能和祝福之门向我的生命敞开。神垂听并回应祷告，但是祂告诉我们须在合一中祷告，不可带着怒气。

我愿男人无忿怒，无争论，举起圣洁的手，随处祷告。

提摩太前书 2:8

这节经文说的很明白，我们祷告不可怀着怒气。马可福音 11 章教导我们说，当祈祷时，我们必须先原谅所有与我们不和的人。这节经文也强调我们若祷告时心中满了怒气和冲突，就不要期待祷告蒙应允。

如今愤怒的人很多，其中大部分是对愤怒更为了解的基督徒。他们祈祷，却错误的认为愤怒并不碍事。他们也许觉得自己的愤怒正当合理，但是神并不以此为无罪，要求我们放下愤怒才去祷告。在祷告中来到神面前的最佳途径乃是先悔改你自己所有的罪，然后确认你里面没有任何不原谅。我们若拒绝原谅别人，怎能要神原谅我们呢？我确信我们对神的冒犯，要比他人对我们的冒犯严重得多。

夫妇或一个家庭若定意合一，他们的祷告就大有能力。

我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么事，我在天上的父，必为他们成全。

马太福音 18:19

这太惊人了！你若真的相信这节经文所言，就该确保活在合一、和睦中。失去祷告能力的代价远过于愚蠢骄傲的损失。

我曾一度愚蠢地认为，我可以与戴夫想吵就吵，也能一道进行“同心合一的祷告”以求得某些突破。然而从马太福音 18:19 中我们明白到，这样的祷告并不起作用。神所说的祷告能力只赐给那些定意尽力维护和平的人。人若如此行，是得神喜悦的，祂也会以特别的方式尊荣如此的祷告。使徒彼得曾想要这种祷告的能力，但他发现与其他使徒的关系出了问题。因此他问耶稣，为了和睦他需要作出何种努力。耶稣的回答直击本质。

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。七次可以么。

马太福音 18:21

我相信彼得自认已经很大度了，所以耶稣的回答一定让他很震惊。

耶稣说，我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次！

马太福音 18:22

那就是四百九十次！当然，那不过是耶稣的表达方式，意思是说“常常饶恕，不设限制。”

祷告是赐予我们的珍贵礼物、大能特权，千万不要被不和糟蹋了。在你祷告前，花点时间省察你的心。若是需要修正什么，就积极行动来带下和睦吧。

神的话语还告诫我们，当我们去祭坛献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好（马太福音 5:24）。这无疑是在教导我们要积极行动带下和睦。

服事的能力

当我们奉献自己来服事神时，就有极大的能力赐给我们。耶稣把信徒两个两个地差派出去传福音、给人治病。祂还告诉他们，要去有平安的人家中（路加福音 10:1-9）。祂深知，门徒们不可能在灵里不安时还能做祂能力的管道。神所赐的应许值得他们尽力持守和睦。

看哪！我已经给你们权柄，可以践踏蛇和蝎子（身体和精神的力量和能力），又胜过仇敌一切的能力，断没有什么能害你们。

路加福音 10:19

我希望这应许成就在我生命中，我相信你也一样。所以让我们定意活在合一和睦中。那不是说我们应该与别人想法一样，或赞成他们的选择，我们乃是拒绝争斗。我们若单单地做好自己的事，很多冲突都可以避免。我们需谨记，若在某事上没有担负责任，那我们就无需有什么意见。

我们一般在别人没有问意见时就发表意见，这就会引起争论或冒犯。我是那种随意发表意见的人，但我一直祈求圣灵帮助我保留意见，除非被别人问到。在这方面，我做得还不完美，但我仍在不断学习。

使徒保罗在写给腓立比教会的信上鼓励两位姊妹（友阿爹和循都基）和睦相处。他甚至鼓励其他人来帮助这两个姊妹在所投身的福音上同工（腓立比书 4:2-3）。我们无法确知她们的矛盾所在，部分问题可能是她们对彼此选择的过多干涉。保罗一定听说过两个女人很难相处，也了解这会削弱她们的服事，因此特意在信中提及此事。保罗当日给这两个女人的也是写给我们的。若我们想要服事的能力，我们必须和睦相处，我们必须合一。

使徒保罗在信中写到：

你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我们的喜乐可以满足。

腓立比书 2:2

圣经中我们所见伟大的男人和女人，都致力于合一。他们知道没有合一，他们的服事就没有力量。在我们服事早期，我和戴夫领受从神来的启示，认识到冲突的危险。冲突不是小事，充满危险，若不停止，它就会像传染病一样传播开来。我讨厌冲突和它的影响，努力防范冲突进入我的生活。

你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。

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，因此叫众人沾染污秽；

希伯来书 12:14-15

这经文教导我们，必须尽力防范冲突进入我们的生活。我曾说过的积极成为一个和睦者需要谦卑和乐意的心。这意味着我们必须放弃坚持自己正确意见的权利，转而只关注自己的事，常常抑制自己的口说出挑起争执的话。

我花了很多时间教导他人以促进和睦。若没有平安，生活是痛苦的。没有平安，我们就没有能力。

我们应彼此扶持，走出冲突。我们同工中的一位牧师有许多恩赐，特别擅长于“解决冲突”。如果我们部门中或雇员间存在冲突，他就与他们一起工作，并帮他们解决冲突和不合一。我们知道，若不合一，服事神的能力就会被削弱。

冲突常常源于缺乏适当的沟通。许多关系都因此被毁了，真让人伤心。只要我们真心想学，就能学到良好的沟通技巧。

我们的那位牧师帮助人们进行冲突沟通，一般总能解决问题。若问题依旧，涉事方又被发现执意激发冲突，那么我们就只好说，他们不适于在乔依丝·迈尔事工中服事了。我们一定要合一，以便更有果效地服事神。

圣经记载说，亚伯拉罕和罗得的牧人为放牧牲畜的牧场起了冲突。亚伯拉罕是一个非常智慧的人，马上对罗得说：“你我不可相争。”他让罗得先选择土地，他愿意选择其余的部分。我们看到亚伯拉罕谦卑自己，避免了未来的冲突。罗得选了最好的土地归他自己，神却因着亚伯拉罕定意和睦而赐福他比先前更多（创世纪 13 章）。

这故事是一个提醒，帮助我们避免冲突，我在教导时经常使用它。如果你谦卑自己，避免冲突，那么神将大大赐福你，你也要在祷告、服侍中得力，并享受平安中的喜乐。

最后我要提醒大家，我们若想活在合一中，就要学会怜悯和饶恕他人。神已将平安的钥匙给了我们，教导我们饶恕那些伤害我们的人，神是可信的，在关键时刻祂会给我们带来公义和安慰。我们当饶恕，神负责彰显公义。你负起自己的责任，神则行祂自己的事。

用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

以弗所书 4:3

第十三章

13

神啊，怜悯我！

当我们真正认识到自己的罪和软弱时，原谅别人的冒犯就比较容易了。神若没有为我们做过，祂也不会要求我们为别人做。神先宽恕我们，然后再教导我们饶恕他人。祂希望与我们建立合一的关系，因此，祂必定宽恕我们。

饶恕的前提是神的大恩典和大怜悯。怜悯是神最美的属性之一，如此伟大，让我们应该为之赞叹。我们都想得到点怜悯，但我认为天使会敬畏于神的怜悯。基督教作家安德鲁穆雷说：“神的无所不知是一个奇迹，神的无所不能是一个奇迹，神毫无瑕疵的圣洁是一个奇迹，但最伟大的奇迹是上帝的仁慈。

祂愿意完全宽恕哪怕是最坏的罪人，而且愿意恢复与这人的关系。但祂赐予的良善是人所不配的。我们若意识到在一天中神有多少次宽恕我们所想、所说、所行的，就会发现

原谅得罪我们的人并没有那么困难。我们每一天应该大声说：“神啊，怜悯我，也请你帮助我怜悯别人吧。”

神若没有装备我们，就不会要求我们做什么。祂先给予我们，然后让我们去给予他人。祂无条件地爱我们，然后让我们无条件地去爱别人。祂怜悯我们，也让我们怜悯别人。祂宽恕我们，并且叫我们去饶恕别人。神对我们的要求多了吗？不多！

圣经教导说，多给谁就向谁多要（路加福音 12:48）。神赐予得多，当然有权利期待更多的回报。想一想，神有多少次愿意原谅你？你有多少次为自己再犯同样的罪而愧疚？神岂不是一直怜悯你，不断地宽恕你，直到你走上正路吗？是的，神对所有人都是如此。

神在基督里为我们做了什么？

因着耶稣基督的牺牲，神救我们脱离黑暗进入光明。当我们还在罪和苦难中时，神找寻我们并赐予我们新的生命。我们只需接受祂，祂就会全然宽恕我们所有的罪，以祂的恩典怜悯使我们与祂和好。神不但赦免我们的罪，还叫过犯远远离开我们，也不再纪念它们（希伯来书 10:17；诗篇 103:12）。祂高举我们脱离绝望的境地，使我们活得有意义（雅各书 4:10），而奇妙之处在于，我们本一点儿都不配拥有。我们没有做过任何事配得神的恩典，我们也做不出什么令我们配

神啊，怜悯我！

得。宽恕绝对是一件礼物，我们白白得到，也要白白给出去。宽恕是我们给出的礼物，不仅给别人，也给自己。当饶恕别人时，我们灵里平安，精神更新，脱去令人烦恼的事，转而去做建设性的事情。

怜悯是超越理智的良善。换句话说，神的良善是没有理由的。祂是良善的，我们是领受祂祝福的宠儿。

神在基督里拯救了我们，使我们称义，将我们分别为圣，一直在恢复我们。感谢神！我每天都需要神的怜悯。祂的怜悯令我敬畏。当我认真思考神为我所做的一切时，我越发敬畏祂。

你还在挣扎于是否原谅伤害你的人吗？若有挣扎，请你花点时间认真想想，神已经原谅了你多少。我相信你会谦卑下来，你将发现原谅伤害你的人是很容易的。

朋友们，请原谅别人吧！过去的事不能逆转，不要再心怀苦毒和愤恨。放弃过往的生活方式，祈求神让你过得更好而不是更坏。无论发生了什么不公义的事，相信祂可以将结果变好。记住，你的责任是顺服神，饶恕别人，而神的责任是恢复和安慰。不要在不饶恕中浪费宝贵的时光，求祂给你属神的态度——满有怜悯、愿意饶恕。

耶稣与残酷无情无关，祂满有怜悯，不轻易发怒，乐于原谅和帮助别人。（马太福音 11:28-30）耶稣教导我们说，祂喜爱怜恤，不喜爱祭祀。（马太福音 12:7）我们可以从两个角度来看这经文。首先，我们可以看到神要怜悯我们，对我们

的献祭并不感兴趣。耶稣就是那一次献上且永远献上的祭物。在新约中，我们的献祭是无用的。当我们犯罪时，唯有转向耶稣祈求怜悯，而祂也乐意怜悯我们。神乐意饶恕！这让我欣喜。我们不必等待祂预备好，也不必去说服祂，因神随时都准备着宽恕，祂已决定不断地宽恕和原谅。让我们效法神，当冒犯还没出现的时候，我们就已预备好去原谅别人。

第二个角度是：神让我们怜悯别人，却不能要从人那里来的献祭。宽恕人的过失，便是自己的荣耀。（箴言 19:11）我们有特权去饶恕那些伤害我们的人，神已装备我们能如此行。被冒犯是难免的，但我们不必被绊倒。

若有人伤害了我们，我们可以让他们难受或是抓住那事喋喋不休；排斥他们，拒绝和他们说话。要求别人因为得罪我们而付出代价，这是人要求献祭的方式。但我们有不同的选择：仁慈地对待别人。

神对我们的期待是什么？

我们尚未犯罪，神已全然知晓。祂知道我们不过是尘土，祂从未期待我们从不犯错。当神对我说：“乔依丝，你并不让我意外。”这让我深得安慰。神知道我们的试炼，但在我们陷入困境之前，祂已经预备出路。神也知道我们的错误和偏行己路，但祂已定意怜悯。可是，神的确希望我们爱祂，遵行祂的旨意。祂希望我们快地悔改，并在圣灵的帮助下灵命

神啊，怜悯我！

成长。若我们尚未做到，祂不会生气，可是祂的确希望我们努力进入完全的地步。

使徒保罗说他的目标就是忘记背后，竭力追求完全（腓立比书 3:13）。想想保罗，他虽从神领受并写下新约圣经的三分之二，仍然竭力追求。圣经中关于保罗的记述让我得鼓励。我知道神完全了解我，我已重生得救，灵已被神更新，身体和灵魂也要因祂的大能不断成长。我的心为此振奋。

神并未期待我们从不犯罪。我们若能活着而不犯罪，那我们就不需要耶稣了。但我们的确时刻都需要祂，祂此时也正坐在父神的右边为我们代求（罗马书 8:34）。只要我们承认自己的罪并悔改，祂就不断地赦免我们的罪（约翰一书 1:9）。神的确为我们的过错预备了出路，那就是虽然我们在行为上还不完美，但靠祂的怜悯我们仍与祂有关系。

你对别人的期待是什么？

我们应该怜悯别人。人不完美，还会犯错，人会伤害我们，让我们失望。可我们对人也是如此。我们常常没有意识到我们伤害了别人，但是对别人带给我们的伤害却清楚得很。

我并不完美，那为什么要期待那些与我有关的人完美呢？我深信，主教导我们要更快地饶恕，是因我们的不完美。祂为我们的过犯所定的计划乃是赦免我们，并在我们愿意时赐能力饶恕别人。在我写此书之际，戴夫和我已结婚四十四

年了。在这些年间，我们彼此饶恕了千百次，此后，我们还将继续饶恕，不断地饶恕。

我们已学会了彼此怜悯，包括惹人发怒的事。面对别人的过犯，我们选择原谅。我认为“允许对方犯错”是个很美的想法。

凡事谦虚（谦卑），温柔（不自私、温和、柔和）、忍耐、耐心，用爱心互相宽容。

以弗所书 4:2

多年前我和戴夫不再为追求完美强求彼此。我们意识到，主已经大大怜悯了我们，因此我们也决定彼此恩待。互相体恤让我们得以拥有持久、美满的婚姻。省察一下，你会强求配偶，家人或朋友完美吗？你会强求他们无微不至待你吗？你严厉、不友善、苛刻吗？你能体谅别人的软弱吗？你乐于怜悯别人吗？不妨偶尔以这些问题问问自己，并诚实地回答。若你的态度不像耶稣，就求耶稣来帮你改变它。

我们必须每天更新心思和态度，我们不总是自然就有好的态度，有时会听之任之。那么我们必须更新，用神的方式行事。如果你正处于这种状况，不要为此羞愧。要喜乐，因靠着神的帮助，你必认识真理，真理必使你得以自由。

耶稣对他门徒的期望是什么？

耶稣特意拣选软弱、愚昧的人与祂同工同行，这样的人不会强夺属神的荣耀。彼得多言多语且非常骄傲，曾在压力下三次不认主，但耶稣仍怜悯恩待他，原谅了他。后来彼得成为一位伟大的使徒。

多马不相信耶稣所说的，但主仍怜悯他，与他同工。主甚至在复活后向仍在怀疑和不信的多马显现，让他看有钉痕的手。多马曾说若非亲眼看见主总是不信，而耶稣没有因他的怀疑而拒绝他，反向他显现。

这群曾与耶稣同行的门徒，不时会有荒谬的行为。他们争论谁为大，还曾在耶稣需要他们并要求与他们一起祈祷时竟然都睡着了。

耶稣在拣选这十二个门徒时就知道他们不完美，祂也曾在此之前彻夜祷告。在主死里复活后，这些人要将福音传遍世界。想象一下，十二个不完美的人，无智慧、不信、骄傲、彼此争执，还想知道当原谅他人几次才好。我觉得他们很像我们。

学会接受怜悯

我确信你也与我一样，知道自己很不完美，需要很多的怜悯。主乐意赐予怜悯，可你知道怎样领受怜悯吗？我们求

主赦免我们的罪，但我们会赦免自己吗？你会因过往所犯的罪控告自己吗？我有很多年都是如此，由此导致我不能怜悯别人。我曾说过：“我们不能将自己没有的给予别人。”

你有领受到怜悯吗？当你读到这本书时，你是否仍为着某些已深深认罪悔改的事情仍感罪咎？你是否曾花时间求主怜悯？是否曾花时间领受从神而来的怜悯？祈求与领受都同等重要！怜悯是份礼物，但要我们领受才有价值。耶稣说：“如今你们求就必得着，叫你们的喜乐可以满足”（约翰福音 16:24）。你是否求告得多，但领受得少呢？如果是这样，应该马上改变。神已在基督里为我们成就了一切所需的，现在我们要藉信心来领受。不藉行为，只藉信心！

当我们学会领受神奇妙怜悯时，我们就能怜悯别人。

怜悯的特征

怜悯带来理解

耶稣是那位仁慈的大祭司，祂理解我们的软弱，因祂像我们一样，也曾凡事受过试探，只是祂没有犯罪（希伯来书 4:15）。耶稣理解我！这让我心动。因每个人都有软弱，那么当别人犯错需要怜悯原谅时，我们也应能理解他们。有一颗理解别人的心，是怜悯美好的特征之一。若下次有人苦待你，试着去理解吧，或许这人生病了，或者工作不顺利。错误的行为当然是不对的，但请记住，温柔的话使怒消退。善意有

神啊，怜悯我！

转变怒气的力量，因为善必定胜恶。（罗马书 12:21）

在我从童年性虐待的影响里恢复的多年中，戴夫一直非常理解我。若没有他的怜悯，我们大概不会结婚，我们俩也会错失神对我们的伟大计划。此刻，是否有谁你要试着去理解的？哪怕听听他们的故事。若人的行为不正常，通常是因为他们被伤害，心还没有被医治。

我们越了解一个人的背景，就越容易明白其不招人喜欢的行为的原因。

怜悯就是不揭人的短

一个不顺服圣灵的人，通常有传播坏消息，特别是传播别人做的错事的不良嗜好。神的话说，爱能遮掩许多的罪（彼得前书 4:8）。

恨，能挑启争端，爱，能遮掩一切过错。

箴言 10:12

每句箴言都有其智慧，如果我们留心于此，生活就会更美好。这句箴言印证了彼得在新约里所说，要遮盖而非揭发罪。

当约瑟终于有机会面对曾残忍对待他的兄弟时，他处理得很保密（创世纪 54:1）。他的兄弟们来到后，他要求其他所有人离开，因为他不想让任何人知道他们曾对他所行的。他

不单准备完全原谅他们，他还为他们的罪保密。他不想让他的兄弟们感到尴尬，并让其他人仍可以欣赏和尊敬他们。约瑟这些令人赞叹的品格让我们知道，为什么神那样大大使用他。如果我们真想被神使用，我们必须有怜悯的品质。

当有人得罪我们时，我们应该私下找那人交通（马太福音 18:15）。如果他不听，就带其他人一道再去与他交通，希望能挽回他们的心志回到正途。

你想人怎样待你，你就怎样待人。若做错的是你，你是希望别人传播还是保密呢？我想要的就是我的答案：我希望我的罪被遮掩。你的想法与我一样吧？

怜悯就是不论断

对犯错的人，论断和批评很容易，但却是不明智的。我们被主呼召是要帮助人，而非审判。我在书中曾提到，罪当审判，但我们不可审判人，因为我们无法测透他的心，更不知道他经历过什么。

怜悯大过审判！

因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判。怜悯原是向审判夸胜。

雅各书 2:13

神啊，怜悯我！

人惯于审判，但怜悯才合乎神的道。求主帮你成长怜悯的品格并随时渴慕它。审判意味着人把自己高举像神，但唯有神有权审判世人，唯有祂知道一切。我不想扮演神去审判别人，那让我觉得冒犯了神，因此我努力避免论断别人。当然，我并非总是可以做到。我曾有很长一段时间常常论断，但有了神帮助一切都可改变。

怜悯是信任

爱是信任每个人。怜悯是爱的表征。怜悯是没有公平的查验就不下结论。怜悯要了解真相，而不是道听途说。我不喜欢听人说他人的不是，尤其当它尚未证实只是谣言时。一听到这类坏消息，我就要竭力往好的方面想。我们应该信任，除非那对人的指控是真的。

我知道我一直被那些没影儿的事而被公开谴责。我很感激有人说“我不相信乔依丝那么做”，可我不喜欢那些只是道听途说却添油加醋，甚至传播恶毒谣言的人。

如果我们选择信任，而不是因猜疑就轻信听到的有关某人的恶事，那么我们会更快乐。

怜悯是给每个人的

我发现怜悯我所爱的及与我关系好的人比较容易，但要怜悯自己不关心的人却要难得多。然而，真正的怜悯乃是对每一个人都有怜悯。怜悯由不得我们选择给或不给，它是我

们品格的一部分，或者说怜悯就是我们所是。因此我们不会说我做，而是说我是。

神看重平等，祂不偏待人，也不要我们偏待人。每个人在神眼中都同等重要，都是神的孩子，都领受从神而来的怜悯。我们是神在地上的代表，应该努力做同样的事。不要凭感觉去待人，要怜悯人，这会丰盛你自己的生命。

我们都看过圣经中好撒玛利亚人的故事。一个撒玛利亚人停下来帮助一个躺在路边的伤者。他虽不认识那人，但仍花时间和金钱施以援手（路加福音 10:27-37）。怜悯的人确能怜悯每个人，不只是他认识或喜欢的，或想要取悦的人。这个好撒玛利亚人在神看来是一个伟大的人，因为在那日，他发现就停下来怜悯那个他从不认识且未必再见的人。这个好撒玛利亚人花时间和金钱帮助那个伤者，物质上并没有得到什么，但他仍选择做对的事。无论何时，做对的事会让我们内心平安，且在未来有奖赏。让我们去帮助更多的人吧，以神的怜悯和良善待人。我确信大家都会同意，这世界需要更多的“好撒玛利亚人”，那么就从我们做起吧！

第十四章

14

减轻压力

我最近看了一部电影。在其中，一名男子背负着一个秘密，如果他说出来，会释放另一名被关在监狱的男子。那名男子因罪而被判了终身监禁，但事实上他并没有犯罪。然而，如果他说出了这个秘密，这很可能使他陷入极大的麻烦，因为外面有许多要拘捕他的告示。他自问为什么他要自告奋勇使自己陷入危险当中，而让一个跟他毫不相干的人得到自由。律师鼓励他说实话，说：“因为如果你说实话，你自己也得到了解脱，这将会使你少一些包袱来过余生。”他实际上是说，“帮自己一个忙，做正确的事”。

我们在生活中不断做出选择，来回应生活中出现的各种情况。神恳求我们在祂的话语里，要做出正确的选择，但祂仍然把选择权留给了我们。我们是否原谅那些被我们视为我们敌人的人，是我们在生活中常常会面临的选择之一。如果

我们做出正确的选择，我们会减轻我们的负担。但如果我们做出错误的选择，事实上会使自己负重更烦恼。

于是，主人叫他来，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，我天父也要这样对待你们了。

马太福音 18:32-35

在圣经的这个章节里，是彼得问耶稣，当他的弟兄得罪了他，他要原谅他弟兄多少次？耶稣告诉彼得一个故事，一个人欠了国王很多钱，可能是今天的一万美金。国王想结算这笔账，但那个人无力偿还，并且要求宽容。国王听到就动了慈心，并且免除了他的债。刚刚被赦免的那个人，去找欠他 20 美元的人，他却把手掐在那个欠债人的喉咙上，并且要求他偿还。

欠债的人就俯伏开始乞求宽容，但相反的是，他并未像国王赦免他一样去赦免别人，反而将欠他债的人下在监里。当他的主人看到他的行为时，提醒他曾经所领受的恩惠，并告诉他，如果他不愿意饶恕的话，他将受痛苦。

耶稣说的这个故事值得我们用心学习，它总结出了我要在此书中阐述的一切。主宽容我们，比任何人可能欠我们的更多。我们必须学会跟祂一样去宽容赦免。我们从来都不应该试图向别人给我们曾经造成的伤害要求补偿。耶稣偿还了我们的债，并完全赦免了我们，并且祂希望我们对别人也能做出同样的事。如果我们不这样做，那么我们的灵魂，将如同马太福音十八章所说的一样痛楚。通过做正确的事，并且宽容，我们可以减轻重担。

托尔夫·沃尔多·爱默生说：“你生气一分钟，你就失去了60秒的快乐。”事实上，我们怀着愤怒会使我们失去快乐，并且根据我生活经历，我可以告诉你这是不值得的。马可·奥勒留说：“愤怒的结果，比生气的原因更加严重的多！”最初我们可能因一个相当小的事件而感到生气，但如果我们一直喂养那愤怒之火，对激怒我们的人感到愤怒，那么生气的结果似乎比最初导致它的原因更加严重。有句中国的谚语是这样说的，“如果你生气时忍住一时，就逃脱一百天的烦恼”。

贯穿整个世纪，伟大的男性和女性们都有经历过这样的不可原谅的折磨和宽容的喜悦。他们说过这句话：

“从来没有一个愤怒的人认为他的愤怒不公正”

——圣弗朗西斯·德·赛尔斯

“考虑一下，比起以前那些令你愤怒和悲伤的东西，你从你的愤怒和悲伤所遭受的要多多少。”

——马克·安东尼

“愤怒，如果不加以限制，常常比激发它的伤害更有害于我们”

——赛内卡人

“一切始于愤怒，以羞愧结束”

——本杰明·富兰克林

“那些勃然大怒的人总是一个糟糕的结局”

——威尔·罗吉斯

“宽恕不能改变过去，但能拓宽未来”

——保罗·珀斯

“婚姻中三分是爱，七分是宽容”

——老子

“原谅是最高的，最美丽的形式的爱，作为回报，你会收到数不清的和平与幸福”

——罗伯特·米勒

“当你回忆起那些伤害你的人，感觉到祝福他们的力量，你会知道宽容已经开始”

——刘易斯

愤怒正在崛起

那些关于愤怒的统计数据深刻地提醒我们，在我们的周围有很多愤怒的存在。几乎三分之一（32%）的受访人说，

他们有一个很难控制自己愤怒的亲密朋友或家庭成员。五分之一（20%）说，因着某些人在生气时的表现，他们已经与那些人断绝了亲人关系或者友谊。如果你是一个容易生气的人，你应该理智的意识到，你喜欢的人不是总乐意徘徊在你周围并且容忍你的脾气。不幸的是，我们总是常对最爱的人发脾气，我猜想我们这么做是因为我们错误地认为，他们将继续宽容和理解我们。但那不可能持续到永远，每个人都有他们的底线，当超过他们的底线时，损害经常是无法弥补的。

当今人们对一些事情的生气真的是荒唐的。当手机不正常工作，人们会十分愤怒，以致于可能会把手机扔在房间或扔到池塘的水里。我记得以前当我们正开车在路上突然想打电话的时候，我们必须先在路边找到一个付费电话，接着必须停车，再下车，最后还要有足够的零钱才可以打到电话。而且，当遇上寒冷或者酷热的天气时，我们还不得不忍受这种不适的感觉去打电话。但以上的这一切，在以前，对于一个在路上开车突然想打电话的人来说都是很自然的事，不会有多余的考虑。然而今天，当我们开车到一个没有手机信号发射塔的地区，因打电话前还要花两分钟到达一个有信号的地区时，我们就会为此而生气。

现在我们有“公路暴怒”，“网络暴怒”，“办公室暴怒”，耶稣说这是不虔诚的表现。现在我们说，这是一种需要咨询的情绪疾病。我们仅仅只是对于缺乏自控说寻找借口吗？我们认为，生活中的一切应该与我们想要的一切是一样的，我

们是否已经完全变得自私了？

许多人因为不开心而生气，又因为生气而不开心。这变成一个越来越积累愤怒的恶性循环，我真相信只有一个答案就是正确（合乎圣经）的心态和乐意心，原谅一些事和生活中使我们不开心的人。

根据 2006 年 7 月 16 日《星期日泰晤士报》杂志，百分之四十五的人们，会定期的在工作中发脾气，他们会与与他们一起工作的人，他们为之工作的人，甚至制定工作规章制度的人生气。如果你是一个容易生气的人，找到使你生气的事和人是不难的。

大约百分之六十四在办公室工作的英国人，会有“办公室暴怒”。可能在富裕的国家中，这些问题似乎存在更多甚至是独有的。我已经去过几次印度和非洲的最贫困的地区。在印度，一个人只要有一份工作就算一天工资少于 1 美元，已经是够幸运的了。一个女人或许每天在炎热的夏日里平静地为店主扫大街，但无疑地是，她不会有“扫大街暴怒”。在我看来，我们拥有的越多，火气就越大。40 年前，我不会对自己的手机或电脑发脾气，因为我没有这些东西。在过去的日子里，生活不会太有压力，人们也不会太有愤怒。我们真的进步了吗？我猜在一些方面上，我们是进步了，但在另一些面上，我们已经偏离了很远。

在当今的网络使用者当中，71%网络使用者承认会对通信网络发怒。我们当中的 50%通过拍打个人电脑，用力击打

某部分，尖叫或辱骂我们的同事，而对其问题做出反应。如果不是这么令人不快，这将会成为一个狂欢的喜剧。至少 33% 的英国人，和他们的邻居不相往来，我确信这个比例在美国和世界其他所谓的文明地区也不会少。

超过 80% 的司机说，他们曾经牵涉到公路暴怒事件，25% 已经犯了马路暴怒。当一个人开车时不敢犯错，但当有人改变车道，给出来一个错误的信号，或者在另一个车道不小心划伤了某人一样，因为一个不完美的司机，他们遇到不便，某人就可能会表现出愤怒。

世界是它自己的样子，事物也在不断地进展，或许不会变得更好，但是我们不能对自己面临的问题置之不理。即使世界没有改变，我们会改变。我们中的每一个，要为我们怎么对外在的刺激作出反应而负责。我们可以选择过着和平融洽的生活。我们每天可能要原谅一百次，但这仍比内心怒火冲天，或把怒气发泄出来以尴尬收场的方式要强得多。

别去那里

你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找到的人也少。

马太福音 7:13-14

我们可以从这个经文中看到，生活中我们会有两条路。一条路是宽的，并且容易走的。对于我们许多空间来表达我们的各样情感。这条路大部分的人都在走，所以我们将不会感到孤单。在这条宽阔的路上，我们有空间发泄我们的愤怒、苦毒、怨恨和不饶恕，但是这条路会引到灭亡。继续再读一次经文……没错，这条路引到灭亡。我们有另一条路可以选择，这条是耶稣行过的路。

历史也是由选择窄路的男人和女人点缀成的。他们通常是我们记念并效仿的榜样。我不知道你是怎么想的，但我从来不想像希特勒或波士顿行凶客。他们是易怒的人，总是很苦恼，以致于他们成为想法子折磨别人的人。我们很容易看到，他们的生命是以灭亡而告终，因为他们走错了路。不，我从来不想像他们一样，但我渴望像路得、以斯帖、约瑟、保罗一样。这些年我已经读了又读约瑟的故事几十次，学习了约瑟展现的宽容的态度。我知道主在约瑟的一生中非常祝福着他，并他的后裔，因为他走的是窄路。

今天我们所享受的每个祝福因着他人的牺牲和痛苦换来的。我相信我的孩子们、孙子们、曾孙们将会过着更好的生活。因为我接受了神的恩典使我原谅了我父亲对我性的虐待。我或许选择宽路，因为它就在眼前看着我，大叫道：“行在其上，在你经历一切后，你值得拥有一条容易的路。”但是这条路是有欺骗性。最初它表现出来，是更容易的路，但在最后，它只是把苦恼累积起来。

在这本书结尾的章节里，我将告诉你全部的故事，神怎样带领和教导我原谅父亲。但现在只能说，我选择引到生命的窄路。这条路经常是孤独的，不好走。但是每当我觉得我没办法再前进时，我就会看见耶稣在前面，说：“跟随我，我正带你去一个平静安稳的地方。”

现在，在生活中我试图节制使自己不在愤怒和苦毒中。我会对自己（经常大声）说：“乔依丝，不要去那里。”如果自怜，和许多其他负面情绪成为我们的同伴，我们会感到陷入苦毒的深渊。如果足够深，我们会感到阴郁的水淹没我们的头，不断把我们往下拉。沮丧、自怜，大量的消极情绪随之而来。

有个被叫“那里”的地方

有个被叫“那里”的地方，我们曾经都在那里。你们中的一些人可能正在那里生活着，这是一个巨大的地方。但是你的生活似乎莫名其妙地变小且受限制。在“那里”有座山，它占据了大部分的空间，你要花很多时间去不断地环绕这座山。对于你的旅程，从来就没有真正地进展。在那里生活你所有需要做的就是跟着你的情绪走。当一些不开心、不顺你意的事，或者当人们不公平的对待你，你就会变得生气，不原谅他们。不要仁慈，在“那里”你可以有一个黄金地块。

犹太人在那里生活了 40 年，他们叫它“旷野”。但我叫

它“那里”。“那里”，是在之前我们去过许多次的地方。那里使我们痛苦，偷走了耶稣想我们有的生活。它是自怜、自私、贪婪、生气、愤恨、报复、嫉妒。给“那里”命名说也说不完，但是在那里生活的结果是一样的。痛苦、苦恼、沮丧和空虚，是弥漫了整个这条引导灭亡的宽路。

正如我所说的，在我决定逃避那里，置身那里之外之前，我住过那里有很长很久的时间了。当我的情绪试图压倒我再回去的时候，我必须靠着呼求神的恩典和权能来抵制它。但我真的不能浪费一天在那里生活了。

“他们”受责备

以色列人责备他们的敌人，他们总是因为敌人的错而不高兴和痛苦。他们唯一的真正的敌人是糟糕的态度。它们是不相信、抱怨、贪婪、嫉妒、不感恩、担心、自怜、生气以及没耐心。就我们的问题，责备其他人，对我们来说是安慰。只要他们是引起麻烦的，我们就从来不会看到自己的错，也不对自己的行为负责。

这些年，我只定睛于父亲对我所做的，却没有觉察到自己对父亲的行为而作出的反应。神给了我一个答案，但祂的方式意味着我必须从那里搬走，并且停止想“他们”才是我的问题。我父亲已经极度伤害了我，这是事实。但神医治我并恢复我。选择是自己的！在生活中，你正在相同的岔道上

吗？如果这样，我恳求你从引导灭亡的宽路走出来，并要踏上引到生命的窄路。

因为我们的问题而被责备的“他们”是谁？如果你听到你自己或别人的谈话，这似乎是“他们”已经弄乱了我们的生活。“他们”需要修正它，“他们”做和“他们”说，还有我们害怕“他们”会或不会做这个或那个。但是“他们”是谁？哦，“他们”可以是任何人，任何时间，任何地方。事实上，如果我们呆在正确的路上并且跟着耶稣，“他们”基本没有能力伤害我们。祂就是道路，有说不来的大喜乐，相容中的和睦和无法用语言表达的奇妙生命。当我回忆我住在那里，指责他们对我的痛苦负责，促使我想一本接着一本出书，讲述祂借着耶稣基督帮助我们。我想让你去认识真理，因为祂会让你自由。事实就是，当别人伤害你时，你没必要为愤怒，使自己填满苦毒和怨恨。你有其他的选择，你可以饶恕。下一次，你的情绪被点燃时，你会被邀请去一个称之为不宽容的地方，这就需要你下定决心，不去“那里”。

不管你的生命中发生了什么，都请保持一个良好的心态。保罗说过：并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了（腓立比书 4:11）。我完全相信保罗与我们一样学到了相同的方法，他经历了因做错选择而带来的痛苦，直到他最终明白用智慧做的正确选择。当他这样做的时候，他便得到了满足。

生活带来冒犯

我们身边的人和事难免会冒犯我们，但我们没必要去“那里”。你会怎样面对？是责备他们，还是调整自己的心态？神告诉我们要保守我们的心（箴言 4:23）。与圣灵同工，使我们的心的自由地对神，对人常存无亏的良心，是我们的责任。冠军们从冒犯中脱逃，就如大卫王在一生里做的许多事情一样。

你是否已经预备好站在神面前，来回答那个问题“为什么你浪费了你的生命”在“那里”？你真的认为你能说是“他们”让我做的，并且神能接受那个答案吗？我认为我们每个人都知知道更好的答案。在生命里采取行动，做出决定的时候来临了，不要让自己生活在愤怒和苦毒的世界里。

通向“那里”的路是宽的，这似乎是一个非常小的地方。虽然那条路是宽广容易走的，那里有一座大山，“那里”唯一可做的就是痛苦。

如果你曾经在过“那里”，或现在正在“那里”，那么你就能体会到它给你带来的痛苦。所以让自己走出“那里”，并且对自己说：“我再也不会回去了。”

第十五章

15

神的赏赐

圣经上说：人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，且信祂赏赐那寻求祂的人。（希伯来书 11:6）

神是一个赏赐者，我也喜欢这样的想法，难道你不是吗？我们所有人都喜欢通过努力工作而得到回报，我也承认，让我们有一个宽容的生活方式，是一件很难的事。它不像我们做一些事情做一段时间就放弃了，它更像那些贯穿我们一生都要处理的事，并且通常比我们喜欢做的事情要多得多。当我们觉得做某些很难的事情时候，它总能帮助我想起赏赐是在困苦的另一端。

有一个人，他坚持每周去体育馆锻炼三次，虽然这样很难，并且使他浑身酸痛，但是他还是坚持了，因为他期待着摆脱肥胖的状况，拥有一个更健康结实的身体。

我们去工作是为了得到报酬，我们去杂货店也是为了在

家里能有吃的，我怀疑，在生活中，当我们没有得到任何有关回报的承诺时，我们是否还愿意做那么多。神说：看哪，我必快来！赏罚在我，要照各人所行的报应他（启示录 22:12）。祂呼召亚伯拉罕，离开他的本族本家，去一个神之后向他显示之地。神应许亚伯拉罕，因着他的顺服会得赏赐。（创世纪 12:1-2, 15:1）

当一个小孩，顺利通过了他每一个学年里所有的考试时，他的回报就是他可以毕业。我们也必须通过生命里的测试，宽容仅仅是所有测试中的一个，但它却是最重要的。并且当我们通过了它，我们就会得到神的赏赐。赏赐可能会通过许多方式体现出来。它常常以平安和喜乐的形式呈现，或以生命的提升。在约瑟可以在埃及当任职权之前，他必须通过饶恕这门功课。你是否期待着你的人生有所提升，然而你却在愤怒中？如果是，你就会失去你的赏赐。

我们都有自己的故事，但是因为我开始写这本书，我把我的故事告诉你，我祷告着它可以帮到你。

* * *

我在 1943 年 6 月 3 日出生，就在我出生的那一天，我父亲被送到海外去参加第二次世界大战了，到我三岁才能见到他。我依然记得我非常怕我父亲，他总是为了一些事情而对着我发火和大喊大叫。我和我的母亲经常认为那是因为我们做错了某些事情，但似乎不管我们做什么，他总是能找到

生气的理由。我九岁之前，家里只有我母亲和我还有我亲爱的老父亲三人一起生活，但后来，我弟弟出生了。

在那之前，我父亲经常骚扰我，我还记得当我母亲临盆的时候，我是多么的渴望那将要出生的是一个女婴。当时愚蠢并且天真的我总是认为如果母亲生了女孩，父亲可能会更喜欢她一点，并且停止对我做那些让我感觉恶心的事。

然而，这个小孩偏偏是个男孩而不是女孩，这样让我抱怨了他好长时间。后来，我们友好相处了，我经常感到我的弟弟大卫是我在家里唯一的朋友。他不知道我父亲曾经对我做过的一切，但是他也有过他自己的战斗，也体会到了父亲的愤怒，所以很小的年龄他开始去酗酒和吸毒。当他 17 岁的时候，他加入海军，去参加了越南战争，不再和之前一样。（实际上，当我在写这本书的时候我很难过，因为当我的弟弟 57 岁的时候，被发现死在了加利福尼亚一个荒凉的隐蔽处。）

我确定有些人现在正思考着：“为什么乔依丝在帮助全世界的人，而她的弟弟是生活在一个无家可归的地方呢？”我的弟弟是生活在一个荒凉的隐蔽处，因为他不愿意走上通向生命的窄路。当他处在人生中各种艰难期的时候，我们都努力帮助他，还让他跟我们一起生活了几年，但这最终的结果总是相同的，他曾经对我说过：“姐姐，我不是平庸，我简直就是愚蠢。”

他知道，他做了糟糕的选择。由于一些我不十分明白的原因，他继续去犯错。我认为我和我弟弟的生活是一组有趣的平行线，借着上帝的恩典，我选择了这条窄路，我的生活

现在是充满了上帝的赏赐。我非常高兴、满足、满有福气。我有权力帮助别人去知道在他们的生活中有神的爱和宽容，和祂的赏赐。我的弟弟选择了通向毁灭的宽路，他在 57 岁去世的时候，没有得到上帝全然的恩典。我认为我可以真正地说，他浪费了他的生命，并没有人可以阻止他。当他和我们住在一起的时候，他度过了几年好的时光，但不久之后他随心所欲，他又回到了错误的选择，得到了糟糕的结果。

还是孩子的时候，我们都曾被伤害过，但是神又帮我们重新恢复。但是由于我们不同的选择，我们得到了完全不同的结果。神依然爱着我们，但是我知道祂很悲伤，因为我弟弟错过了那么多。因为这事，我很悲伤，但是它使我的决心更加坚定，我要和人们更多地分享这个事实，我们要以善胜恶（罗马书 12:21）。对于我弟弟的死，我的回应只能是：“我要比以前更尽自己所能帮助更多人。”如果在生活中你感觉到有一种失望的情绪正试图将你拉入一个冷漠不具活力的光景里，那就抵挡它，决心让你的心比之前更刚强。不要让失望使你陷入苦毒当中，相反，它反而使你活是更好。

自我懂事以来，我父亲就对我进行性侵犯，直到我 18 岁离开家时才摆脱他。在我 13 到 18 岁的期间，我保守的计算着，他至少蹂躏过我两百次。先前他伤害了我，我父亲不在身体上摧残我，但是他使我感到害怕和胆怯，影响也是一样地残忍。

我去我母亲那里寻求帮助，但是当我告诉她情况时，她也不知道应该怎样去解决，所以她选择不相信我，什么也不

做。她是道歉了，但是她花了 30 年的时间才去这样做。那时我已经通过神的帮助而得到恢复了。所以我有这样一个虐待我的父亲和一个抛弃我的母亲。神向我启示，我要彻底宽容他们两人。看到这里，你可能想要暂停，并且思考一会，再来听我剩下的故事。

神要的是听命胜于献祭

我做了那个“赦免仇敌”的祷告，在某种程度上，我的确原谅了他们。神让我明白“受伤的人伤害别人”，我意识到我父亲是一个痛苦的人，他曾经受到伤害，以致于他在自己的家族中，充满了色欲的乱伦想法。我和自己谈了很多，并且做了许多祷告，停止恨他。但是我没有意识到，直到很多年以后，我依然有很长的一段路去走，我为神作出了牺牲，但是祂想要的是绝对的听命。

自从我长大了离开家后，我只付出了我必须付出的最少时间与父母呆在一起。直到他们老了，身体状况越来越差了，我才送了一些钱，在假期偶尔回去看望他们。他们从圣路易斯回到密苏里东南部，那里是他们原先的居住地。我非常激动，因为我居住在离他们大约只有两百英里的地方，我有借口不常在他们身边。

在此同时，我们的事工正在壮大，并且我们也为帮助别人而感到开心。神让我们上了电视，我知道需要去和我的父母面对面做一些交流，让他们知道我将在电视上分享我的故

事，为的是帮助他人。但我不知道应该怎样走，我也不期待着它会发展的很好。我十分惊奇的是当我父亲告诉我，我可以去做一切我需要做的事情。他说他不知道他的暴行对我造成了伤害，他始终没有向我道歉，似乎也没有渴望悔改并与神建立关系的心。

几年过去了，这个事工还在壮大着，我和我父母之间的关系也是这样的。他们变得越来越老了，身体状况也变得更糟了，但是他们没有足够的钱去正常的生活。因此我们在有定期的给他们寄钱，我觉得我这样做是已经很了不起了，但当神让我知道了祂期待我去做比这更多的时候，真的震撼了我。

祝福你的敌人的真正含义

你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为祂恩待那忘恩的和作恶的。

路加福音 6:35

如果你像我们平常读经文一样很快地读过，请再回去反复看，并且真正领会在讲什么。我们的赏赐什么时候到来。在我们带着诚恳的态度，为我们的仇敌做了好事后它就会来到。

一天早晨我正在祈祷着，并且我感到神在我心里低语，

祂想让我带着我的父母回圣路易斯，离我们近的地方给他们买房子，照顾他们，直到他们去世。我立刻猜想到这个想法是从魔鬼来的，目的是为了折磨我，接着我就强烈地反抗它并且试图去遗忘它。然而，当神试图去和我们交流时，祂会不断重复，直到我们聆听。这个想法始终环绕着我，特别是当我想去祷告的时候。想象一下，当我祷告的时候，神就试图和我说话。我确定我忙着告诉祂我想要和需要的每一样东西，然而祂也试图用足够长的时间打断我，并告诉我祂想要的东西。

我最终决定把这个想法告诉戴夫，我希望他可以告诉我那是荒谬的，并且就此结束。那是我准备第一次完全的向我丈夫屈服，我想让他告诉我不，但是他没有，他简单地说：如果你认为那是神让你做的，那你最好就去顺服祂。

戴夫和我没有存下太多的钱，如果这样就去神需要做的，即使不花掉我们有的全部，也会花掉大部分。我的父母不仅仅需要房子，也需要一辆车和家具，因为他们没有非常好的东西。神表达得很清楚，祂想让我们去好好照顾他们，并且要把他们当成世界上最伟大的父母来对待。

我的老我一直在狂叫！神怎么能要求我做这样的事？难道神已经忘了，父母不曾为我做过任何事情？神难道不在乎他们曾经多么可怕地伤害过我并且从来没有在我需要帮助的时候以任何方式帮过我吗？神难道不知道，也不在乎我的感受吗？

没有积极的情绪的鼓励，我做神让我做的一切事情，我

的父母回到了圣路易斯，离我们的家里只要八分钟的路程。我们要照顾他们的一切所需。当他们年纪越大，所需要就更多。我父亲表达了一些口头的感谢，但是他还是他一贯的吝啬和古怪。

自从我们开始照顾他们三年后，在感恩节的那天早晨，我母亲打电话说，我父亲哭了一周，想知道我是否可以回家和他聊聊。戴夫和我回家了，父亲请求我原谅他以前在我儿时对我所作的一切过犯。他不停的哭，并且他也请求戴夫去原谅他。他说：“大部分人都会恨我，唯独你，戴夫，除了爱我什么都没有做。”我们让他放心，我们已经原谅他了。并且我问他，是否请求神也原谅他，并且接受耶稣做他的救主。他让我们放心，因此我们祷告，我父亲就在那一刻重生了。他问我是否可以给他洗礼。十天以后，我们在我们那个城中的教堂做了，我能够诚实的说，在接下来的四年中，我发现我父亲真的变了。他在 86 岁的时候去世了，我知道他去了天堂。

当神告诉我帮他们买房子，我没有意识到我最终能看到这样的果子。神恩典的大爱通过我们，融化他坚固的心，并且开通能看到光的路。当我写这本书时，我母亲仍然在世，她已经八十七岁了。她居住在我们买的一个设备屋里，她是神的孩子，虽然她的身体不是很好，但她却能享受她生命中的每一天。我是非常难过的，因为她必须知道我弟弟的死，但是神给了她很多恩典，听到这个消息也处理得很好。

我上述引用的经文，我们要帮助我们的仇敌，并且施恩

给他们，那么，我们的赏赐是大的！我为神献祭了好多年，但并不是真正的听命。我做了我必须为父母做的，虽然带一点怨恨。但是神的心意却更多。在祂的心意中更多为我做的事，也有更多要让我得到的。我的灵魂得到了极大的释放，直到我完全顺服了祂。虽然父亲摧残我超过了二百次，但把他带到主面前给他洗礼，我得到了喜乐。我们也全然相信，在我们完全顺服祂以后，神为我们打开了，让我们去帮助数百万人的门。我们开始把我们的电视节目翻译成外语，用超过四十种不同的语言，在世界的三分之二地方播放，增加了数以千计的人，接受耶稣作为他们的救主，以此来学习神的话语。

神真是奇妙！祂给了我们恩典在我们里面做事情，是我们不会的并且是没有能力做的。我怎么爱这个成为我痛苦根源的人呢？我怎能爱我的母亲呢？她在那样的景况中离弃了我，并在我向她寻求帮助时不伸援手。因为神有一个与众不同的计划，祂使我们能够去做，我们无法想象可以做的事情，包括原谅那些虐待和辱骂了我们的人。神是良善的，如果我们愿意，祂也想要祂的良善借着我们流通给其他的人。

你已经读了我最新版的故事，我知道很多人都有自己的一个故事，或许你的故事比我的更震撼。神希望你以前的苦难加倍祝福你。祂想让你生活在，祂丰富的奖赏里，不要让任何事情阻止你，对自己好一点——饶恕！

关于作者 (About the Author)

乔依丝·迈尔 是世界上顶尖的实用圣经导师,是 A#1 纽约时报最畅销的作家。她曾经写下九十多部激发智慧的著作,包括《超越情感生活》,《思想的力量》,《爱的革命》,关于心智家族领域全部书籍。两部小说《分币》和《任何时间》以及一些其他作品。她还发布了成千的影像教材,和一个十足的视频图书馆。乔依丝的作品《每天享受你的生活》的收音机和电视节目在全世界播放,她到处旅行参加各种会议。乔依丝和她的丈夫戴夫,是四个成年孩子的父母,在密苏里的圣·路易斯安家。

乔依丝·迈尔的宣教事工 美国和国外的办公室地址

乔依丝·迈尔事工
P. O. Box 655 街道 655
Fenton, MO 63026
美国 (636) 349-0303
www.Joycemeyer.org

乔依丝·迈尔事工——加拿大
街道 7700
温哥华 BC V6B 4E2
加拿大 (800) 868-1002

乔依丝·迈尔事工——澳大利亚
曼斯菲尔德派送中心
昆士兰州 4122
(07) 3349 1200

乔依丝·迈尔事工——英国
1549 大街
Windsor SL4 1GT
英国
01753 831102

乔依丝·迈尔事工——南非
P. O Box 1549
开普敦 8000 南非 (27) 21-701-1056

乔依丝·迈尔的其他著作

心智的战场（销售三百万册以上）

思想的力量*

超越感情而生活*

吃饼干… 买鞋子*

永不言弃！

我挑战你

分币

简单祷告的力量

自信的女人*

看起来不错感受更好

赞同的嗜好*

爱的革新

任何时刻

今天开始你的新生活

21 种方法找到平安和快乐

一种新的生活方式

女人对女人

100 种方法简化你的生活

真正快乐的秘诀

把我降服爱中

说神话语的秘诀

敬虔奉献集

爱超越大声的奉献

自信女人的奉献

每天清晨聆听上帝

心智奉献的战场

真确结束一天*

良好开始一天*

*西班牙语版可以获取

(Available In Spanish)

(Back)

“一直处于对伤害你的人的愤怒中就如同吃毒药和希望你的敌人即将死去。我们的不宽容伤害自己多于伤害别人。”

乔依丝·迈尔 (Joyce Meyer)

乔依丝·迈尔重新整理自己的思绪去克服那些生活中的困难，在这个基础上，她着重处理的困难是愤怒，它是这么多困难中最具毁灭性和隐秘性的一个。愤怒是关系破裂、无眠之夜、高血压和溃疡的凶手。很多基督徒从小就认识到“好的基督徒不生气”，然而克服愤怒对于他们来说却是尤其地困难。乔依丝解释说，当你应对得当的时候，愤怒或者生气可以成为一种健康的信号，它可以告诉你有些事情做错了而且是时候去解决了。

在此书中，她深入探究了这个问题，探究了愤怒的根源、愤怒的形式、活在愤怒中带来的毁灭性的后果，最后，她探究分析了饶恕的过程。

为什么饶恕？因为愤怒在生活的每一个角落里引起了糟糕的动乱，而饶恕则是解决问题的一把钥匙。

你如何饶恕？无论你相信与否，饶恕别人是可以做到的。乔依丝给我们提供了一份蓝图，用真正治愈的方法消除愤怒，要点如下：

- ① 撕下你甚至没有意识到的愤怒
- ② 如何与愤怒的人相处
- ③ 愤怒的建设性使用
- ④ 敬虔积极面对的能量
- ⑤ 饶恕你自己的重要性
- ⑥ 理解神在饶恕中的角色
- ⑦ 如何化解……让神做工

乔依丝理解生活是不公平的，但是除此之外，我们不应该让愤怒破坏我们的幸福和健康。当你使用这些来指导积极面对和解决生活中的愤怒时，你会发现…… 在神的帮之下——你将找到真正的平安。

非卖品