

《与神同行》 忍耐的表达

忍耐在基督徒的生命中，非常重要。忍耐具有极大的能力，不但具有能力，也有实际的力量。一个学会忍耐的人，能够在别人都想放弃，再不能坚守下去的时刻中，依然坚持，依然继续，依然前进。忍耐的人，不要求快速的行动，或者是实时的响应，但却是一步一步的，稳步向前迈进。

上两次我们已经看过了忍耐所具有的能力，以及不忍耐的结果，今天我们要来看看，到底我们可以怎样表达忍耐。我们都知道要忍耐，但是如何表达呢？其实，要表达忍耐有时候并不容易。当然，对毫无忍耐的人，要鼓励他们忍耐，也许比较容易，要是他们不想留在同样的景况中，感到挫败，就要忍耐。然而，当人尽了全力，却一事无成，感到挫败和焦虑的时候，你还对他说，“忍耐吧。”你想对方的感受会是什么呢？他即使口里不说出来，但是内心也会说，“我已经尽了所能，却依然看不见果效，你还来这样跟我说。你不如住口不要再说好了。”事实上，在很多情况底下，我们实在没有资格去叫别人忍耐，或者指出他们什么的问题来，因为我们不是处在他们的处境里，我们也不知道他们经历了多少的挫败，又或者内心的感受怎样。其实，我们自己也要面对类似的处境，因为我们都或多或少会遇见同样的情况。

当人感到自己的忍耐到了极限之后，就会显出他的不耐烦来。而当我们感到不耐烦的时候，我们如何能表现忍耐呢？这似乎是个无法解开的循环。有两种忍耐是我们认识的，头一种是“每天的忍耐”，就是我们每一天几乎都会遇到的事情，比方说堵车。随着街上的汽车越来越多，堵车的情况也越来越严重，在繁忙时间里，人花在路面堵车的时间越来越长，我们要是没有忍耐，就每一天都不能过。但是另一种忍耐，我称之为“马拉松式的忍耐”，那是指需要长期不断的忍耐。比方说面对一些慢性疾病，你必须有非常的忍耐，又或者是一段糟透了婚姻，你在其中更不能缺少忍耐，这些情况都似乎是叫人无尽期的忍耐下去。每一个人的情况都不一样，但是我们都有自己的问题和景况，许多的试炼更是一而再，再而三的出现我们的生命中。

可是，怎样去表达忍耐呢？这是我们今天要集中思想的，到底我们要怎样表达忍耐？既然忍耐这么重要，不可缺少，但是怎样表达出来呢？我们来看弗 4 章，保罗在以弗所书头三章经文里，讲到我们已经相信接受了耶稣基督做救主的人，都成为了神的儿女，在基督里有新的地位和身份，我们蒙神在创世之前拣选，我们又被神预定，神的大爱倾倒在我们身上。弗 1:5-6 说：“又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿子的名分。使祂荣耀的恩典得着称赞，这恩典是祂在爱子里所赐给我们的。”弗 1:7 又说：“我们藉这爱子的血，过犯得以赦免，乃是照祂丰富的恩典。”

跟着弗 1:13 说：“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信祂，就受了所应许的圣灵为印记。”弗 1:14，保罗接着说：“这圣灵，是我们得基业的凭据，直等到神之民被赎，使祂的荣耀得着称赞。”这里一连串提到我们领受了神的爱，在神的旨意中被预定，蒙救赎，得赦免，又领受了圣灵，并且得着神的基业。到弗 2:8-10 就讲到我们怎样是神的杰作，保罗说：“你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的，也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”这是保罗所论到基督徒生命的基础，基于上面所说的，我们应该有怎样的生活和力量。

以弗所书前三章就是指出我们因着耶稣基督，而和父神建立了关系，以及我们在基督里所拥有的，我们有圣灵，我们有永生，我们有永恒的确据，有神里面的一切丰盛等等。这是头三章的重点，到了第4章，保罗就用“所以”来作为开始，基于前面三章所讲的，现在是一些实际的提议，以及给弟兄姐妹的挑战。我们看弗4:1-3，保罗说：“我为主被囚的劝你们，既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐、用爱心互相宽容、用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”

这里保罗一口气讲到了蒙恩的人应该有的许多品格和特质，而其中的一种特质，保罗是不厌其烦的在别的书信中提到的，那就是“忍耐”。当然保罗在这里的重点不是讨论忍耐，他所强调的，乃是我们行事为人方面，要与蒙召的恩相称，因为我们是蒙召的人。跟着我们看提前1:15，保罗在这里是讲到他个人与神之间的关系，在这里他说：“基督耶稣降世，为要拯救罪人，这话是可信的，是十分可佩服的，在罪人中我是个罪魁。”

保罗回顾他信主之前的生命，他是怎样逼迫神的教会，是怎样到处逼迫信奉这道的人，誓言要毁灭教会，彻底铲除基督教的信仰，想到从前种种，他就有这样的描述，称自己为“罪人中的罪魁”。下面提前1:16说：“然而我蒙了怜悯，是因耶稣基督要在我这罪魁身上，显明祂一切的忍耐，给后来信祂得永生的人作榜样。”保罗在这里说，神的忍耐临到他身上，或者说神的忍耐显明在他身上，是他所经历过的，这忍耐是完全的忍耐。即使保罗多方的叛逆神，抵挡神，迫害神的教会，杀害圣徒，但是神却依然宽容忍耐，还给保罗机会悔改。最后在保罗往大马色的路上，神拯救了他，其中神是以祂的忍耐来待保罗的，而这一点保罗特别在这节经文里说出来。

保罗认识到自己之所以蒙了神的怜悯，是因为神要在他身上显明祂的忍耐，来给后来信祂的人作榜样。同样，今天我们若是能够在困境中，在极大的挫折中忍耐，我们也可以让周围的人认识神，他们会看我们的表现和反应，而我们的一举一动，是对他们最有力的见证和影响。如果我们能够这样做，就不枉费神对我们的呼召了。到底我们所作的有没有与蒙召的恩相称呢？忍耐是其中的一个具体表现，要是我们能够在逆境，在受到攻击和批评中依然持守忍耐，这就是为主所作最美好最有力的见证。

也许你会问，“在实际的生活里，我们应该怎样作出响应呢？当在生活中遇到冲突的时候，我们要怎么办呢？”举个常见的例子来说比方说，你明天上班，主管召见你，质问你为什么做这样的事，原来他把另一个人做了的事，当作是你做的，这很明显对你来说是冤枉的，让你感到受到委屈。那么你可以怎样呢？你应该作出怎样的反应呢？我们怎样在这样的情况下，表达我们的忍耐呢？我们是否要立即为自己平反，为自己辩护，申明自己的清白呢？要是上司一直误会是你做的，他也许一时之间很难接受，即使他弄清楚不是你做的，他也很难向你道歉，说声对不起。气氛已经弄僵了，如何收拾呢？

其实最好的做法是不作声，保持缄默，这是明智之举。很多时候，沉默不语是最有力的武器，也是最有智慧的做法。我的提议就是，当你被人用言语攻击或诬捏的时候，要保持缄默，不管你自己是罪或无罪，都不要实时反击或者为自己辩护，尽可能保持沉默安静。当你默然不语的时候，对方可能会因此更提高声浪，尽情的把他的气发泄在你身上。如果你反击的话，对方就会越来越失控，情况是难以收拾的。所以，如果你能够当场克制自己，保持沉默，这是个有效的方法。

第二个建议就是你不但沉默，你更是默默的为对方祷告。当然在主观感受上，你不想为他祷告，但是不要只顾自己的感受，无论如何你坚持为他祷告，求神开他的眼睛，帮助他弄清楚

事实的真相，不要让你无辜受屈，让他知道错怪了你。求神帮助他看见自己的指控是无理的，是错误的。又或者如果自己真的有错，求神给他们知道这是我的错，而我也乐意勇于承认。但是如果他们大声向我咆哮的时候，我根本无法插嘴去说什么，我根本找不到机会去认错。所以无论自己是对或错，我们都先保持冷静和沉默，并且在心里默默的为他们祷告。

之后，我们就得控制自己的思想，把思想集中在神身上。要知道，你受了委屈，你被人诬告，别人错怪你，要是你在心中马上想到这个人的错处和过往所作的事，也想到这个人的人缘很差，所有的同事都不喜欢他，想起他各样的缺点。而你很有一股冲动，想去一吐心中的不快，但是千万不要这样做，否则日后你会后悔不已，你恨不得你从来没有说过这样的话。所以，当把心思放在神的身上，定睛仰望神。我们感谢神，因为祂看透万事，祂知道我是清白的，无辜的，我是被冤枉的，我们相信神看见一切，也明白一切，包括我的感受。当我们把焦点放在神身上的时候，我们的嘴就会默然不语，我们不作任何的响应，更不会说针对或批评别人的话，因为我们所仰望的，是神的公平和公义。

我们不但要控制自己的思想和嘴唇，我们更要进一步控制自己的情绪。一个懂得控制情绪的人，才是一个成功的人。或者你说，“我是一个很情绪化的人，我很容易受情绪的激动”，但是要在这个时刻记得，我们行事为人要与所蒙的召相称。我们蒙召，是要在这不信的世代中活出基督荣美的生命来，我们之所以能够这样，是因为圣灵在我们心中所加的力量，祂把天上的能力赐给我们，又装备我们，以致我们能够获得帮助，去胜过自己和自己的软弱。记得，要我们的帮助是来自神的，而不是靠自己。

有一点值得在这里提出的，就是我们说要在这些冲突的时刻中保持沉默，我们不作任何回应，但是很多时候，我们是连耳朵也关上，这是不好的。我们必须在不作响应的同时，去聆听对方所说的话，而不是把耳朵关上，当作是一些声响，任由他说好了，我才不管呢！我们不能抱这样消极的态度。不错我们是不作响应，是控制自己的思想和情绪，但在此同时，我们却是留心去听对方所说的话。我知道这样做难度很高，但值得我们学习。

我可以举一个例子，这特别是对为人父母的基督徒说的，多少时候，做父母的很喜欢摆起架子，以为自己是父母的身份，就可以有权去说任何话，做任何事，却很少留意孩子们的反应和感受，其实这是错的。老实说，父母也不过是凡人，也都有自己的软弱和不足，所以不可能事事都完美，虽然我们力求完美，但总会美中不足。所以，让孩子说出他们的心里话，是很重要的。即使孩子反叛，甚至说话顶撞你，我们也要静下心来聆听，至少听听他们在说什么，听听他们言语间真正的需要是什么？或者是为什么要针对你，反对你，而在其中我们作自我反省，从而建立起和孩子们之间更亲密的关系。

要是在工作上，在职场上我们受到别人的攻击批评，当然我们会很不开心，但即使在那些让人难堪的时刻中，我们依然要张开耳朵，去听别人到底说些什么。不要马上关上耳朵，不作反应，以为这就足够，其实不足够，因为我们要找出对方到底是怎样看我们。要是他们的话只是无理取闹，我们就知道日后该怎样和他们交往，因为我们已经认识到他们的某方面。但要是对方的话是有理的，我们就要自我检讨。

还有就是，我们要学习去饶恕。提后 2:24，保罗在这里说：“然而主的仆人不可争竞，只要温温和和的待众人，善于教导，存心忍耐。”保罗教导年青的传道人提摩太怎样去作一个好的牧者，其中保罗提到主的仆人不可争竞，只要温温和和的待众人，善于教导，存心忍耐。不但在风平浪静的日子中要忍耐，即使在受到攻击和误解，以及被人冤屈的时候，仍然要忍耐，不论对方做了什么错事，怎样得罪我们，我们都得以饶恕回应。

另外一点就是，我们要说出鼓励的话。不论对方说的是什么内容，我们都要以积极的话去响应，对他们能够把心中的话说出来表示欣赏，又或者告诉他们，如果你不能明白他们的原意，请他们原谅。无论如何，让对方知道你是欣赏他们讲出自己的感受和心底话，这一点很重要。鼓励的话不会嫌多，而且往往给接收的人会带来帮助。不管对方话语的内容是什么，我们都表示欣赏和鼓励。

如果我们能够用这样的态度去响应所有的处境，那我们的见证必然会越来越有力，我们的生命必然会越来越有影响力。要是我们遭到别人的批评，和恶意攻击的时候，依然能平心静气，以忍耐的态度去包容和不还击的话，别人看在眼里，他们会暗中欣赏我们的品格，也会尊重我们的信仰，从而对我们的信仰产生兴趣，他们会希望得到一些我们有而他们没有的东西。这样我们就把他们吸引到神面前来，到了适当的时候，我们就可以把福音介绍给他们。

我再说，忍耐是具有能力的，它不但具有能量，而且是无往不利的。如果我们没有忍耐，我们就会失去许许多多的福气。诗 27:14，大卫在这里说：“要等候耶和华，当壮胆，坚固你的心，我再说，要等候耶和华。”大卫在正式登上王位之前，所经历到的困境和绝境，是我们无人能比的，也是让人难以想象的，但是大卫一点也不冲动，他没有用自己的方法去解决问题，而是专心仰望神，耐心等待神的时间来到。虽然在极大的祸患和危险中，他依然信靠神，虽然经年在外逃亡，躲避扫罗的追杀，但是他没有用自己的方法去伤害扫罗，即使有两次大好的机会，他可以除掉扫罗，但是大卫宁可放过扫罗走，也不愿意亲手杀害神的受膏者的，这是大卫的立场和态度，神欣赏大卫的温柔忍耐。结果神到了时候，就废掉了扫罗，把王位给了大卫。

忍耐等候耶和华，是大卫的座右铭，这句话成了大卫一生奉行的原则。诗 37:7 大卫又说：“你当默然倚靠耶和华，耐性等候祂，不要因那道路通达的，和那恶谋成就的，心怀不平。”在同一篇诗里面，大卫三次提到不要心怀不平，第 1 节，第 8 节，以及第 7 节，大卫都先后说，“不要心怀不平，以致作恶。”怎样才能叫自己不心怀不平呢？就是忍耐，只有忍耐的心才可以叫自己不因为看见不平而心怀不平。所谓心怀不平，就是指心里焦虑不安。

另外我们看诗 37:34，大卫在这里说：“你当等候耶和华，遵守祂的道，祂就抬举你，使你承受地土，恶人被剪除的时候，你必看见。”然后，诗 40:1，大卫说：“我曾耐性等候耶和华，祂垂听我的呼求。”还有就是诗 25:1-3，也是大卫的诗，大卫在这里说：“耶和华阿，我的心仰望你，我的神阿，我素来倚靠你，求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敌向我夸胜。凡等候你的，必不羞愧；惟有那无故行奸诈的，必要羞愧。”

我们要信靠神，祂永不误事，而且永远不会太迟，虽然我们好像已经等得不耐烦，快要放弃，不能再等下去，但其实神永远信守承诺，祂的时间是恰到好处，不早也不晚的。当我们能够耐性等候神的时候，我们就得到神的喜悦和欣赏。试想，在我们的生命中，有什么事是让我们感到最难忍耐的呢？或者说谁是最能够让我们失去耐性的呢？神会特别把这个人 and 这些让我们失去耐性的事，摆在我们面前，操练我们的忍耐，叫我们知道自己的情况到底怎样。要是没有一些激动我们的人或事件，或许我们会觉得自己很有耐性，而完全不知道自己真实的情况。但是试炼一到，那些令人心烦的人物一出现的时候，我们才知道原来自己依然是很软弱的，是没有耐性的。

忍耐并非与生俱来的，它需要我们积极去发展和培育，我们必须看重忍耐的重要，要依着神的心意生活，用忍耐的品格活出与蒙召的恩相称的生命来。西 3:12-15 说：“所以你们既是神

的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之上，要存着爱心，爱心就是联络全德的。又要叫基督的平安在你们心里作主，你们也为此蒙召，归为一体，且要存感谢的心。”