

# 行出真道

時間: 30 minutes

旧约读经计划: 35 人参加。

我们一起来祷告。

上周我们提到，雅各书的目的是要鼓励信徒在患难中要忍耐，我们提到了两种长成：

1. 信心-》试炼-》忍耐-》完全
2. 私欲-》试探-》罪-》死

如果忍无可忍，要祷告求智慧，基督徒需要的，不仅仅是解决困难，更是有面对困难的智慧。

那么基督徒应当从哪里做起？雅各首先给的功课就是日常生活中的，我可以说，如果我们学会了这个功课，一生受益无穷。如果基督徒学了这个功课，在百般的试验中比较能站立的住。如果你学会了这个功课，你的人际关系一定能如鱼得水，你的家庭也能够更稳定，更和乐。这个功课在第 19 节：“我亲爱的弟兄们，你们要明白：你们每一个人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒”

## 一、如何听道

雅各书 1: 19 我亲爱的弟兄们，你们要明白：你们每一个人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，  
20 因为人的怒气并不能实现上帝的义。 21 所以，你们要除去一切的污秽和累积的恶毒，要存温柔的心领受所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

快快的听？听为甚么要快快的？在爱家小组我们都在看一套 DVD，如何教导孩子品格，从中我们学习到，孩子需要时间把他手上做的事情完成。所以与其说，现在来吃饭，倒不如说，5 分钟后开饭，你们预备一下，我们家有一个闹钟专门用来设定时间。其实不单单是孩子，男人也很需要这样。很多太太要先生帮忙，一定要马上，结果就产生很多冲突。但是如果我们先学习给先生 5 分钟，让他有了预备，会比较容易。同样的，从另一面看，先生和孩子更需要快快的听，也就是很快的听到太太说的，很快的有反应。男人一般做事都比较不能心分二用，快快的听就是要我们很快的进入到聆听的状态。这也是一种主动的听(Active listening)和专心的听(Attentive Listening)，你的眼睛看着对方，你的手边不做其他的事，你复述及总结对方的话确定自己听懂，你很快的思考对方所说的而能够有即时的反应。快快的听就是很快的能对对方的话起反应，主动的去聆听。

慢慢的说也是一样，如果快快的听就是很快的思考对方所说的，慢慢的说就是经过思考的说，不是马上说。圣经有一句话说，要用爱心说诚实话。这需要智慧。也就是经过思考的，有智慧的说。或许下次你要说甚么可能会带来关系紧张的事，你可以先祷告。祷告是神给人的恩典，让人在祷告中寻求智慧，也反思自己。心直口快好不好？肯定比心歪口慢好，因为你不会算计别人，但是心直口慢更好，你不算计人，但能够很好的表达自己。

慢慢的动怒也类似，是经过思想的。思想过的生气不是情绪化的生气，而是对不公义的事情的态度，而这样的生气也有爱心来相调和。但是我们很多时候情绪来的时候，没有办法控制自己。心里学家常说情绪只能抑制(suppress)或是忽视(ignore)。但是圣经却要我们学习控制。控制你的耳朵快一点回应、有思想有条理的听，控制你的嘴慢一点、有思想有条理的说，控制你的脾气慢一点、有思想有条理的生气。这种对自我的控制就是雅各希望我们达成的目标。否则我们就是人的怒气不能实现上帝的义，也就是说达不到神的要求，不讨他的喜悦。在做辅导时，我们常常会先要求这些人做一些题目，然后会有报告，报告中将我们需要更成长的方面提出。其中有两方面是沟通和处理冲突，我发现，沟通好的夫妻比较懂得处理冲突，沟通不好的夫妻处理冲突常常也是他们的弱项。雅各也要告诉我们这点，快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒这三句话之间的关系很密切，一个快快的听慢慢的说的人，他比较不容易发怒，因为一方面他明白对方的意思，避免对方产生误解，一方面他善于表达自己，避免对方产生误解。同样的，一个能够控制自己脾气的人，他比较不会很快的打断别人的话，或是很说出冲动不可收拾的话。从以下的例子可以看出。

在婚前或婚姻辅导的时候，许多人坐下来时都很温柔，可是当我们开始讨论一些他们比较在乎的事情的时候，我常常发现一方会马上插嘴打断另一方，所以我常常利用一个办法，就是拿一枝笔，然后告诉他们，拿到笔人才可以说话。我发现，一开始都很有用，他们都能记得。到了后来，有些人又开始插嘴了，完全忘记之前的约定，有些人直接抢笔发言。另外我发现一点，就算他们不发言，还是会用各种的肢体语言和动作来表达他们的不满，冷笑、冷哼、手插、玩手机、翻白眼、咬牙切齿。这种的听已经是带着怒气了，而对方的说也可能因为你这样的听法而变成快快的说。

我们都会不小心踩到别人的地雷区，但是很多时候，吵架的时候是故意的去踩地雷区，一个被炸到的人就很容易也丢手榴弹过来，然后你一句，我一句，这时候恨不得多一张嘴一起骂。为甚么耳朵有两只，最只有一张，因为我们都需要多听少说。可是我们心情不好的时候，没有办法照着

这句话做，这就是我们的心出了问题。所以要能够好好的听，从哪里开始做起？原来不是从耳朵，也不是从嘴巴，而是从心开始。

21 所以，你们要除去一切的污秽和累积的恶毒，要存温柔的心领受所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

要能够活出基督徒的品格，一方面要除去杂草，一方面要松土预备栽种。心不干净就没有办法栽种，你心中是否还有许多污秽和累积的恶毒？如果不先对付你很难让神的话在你心中成长，因为许多杂草挤住了，也很难快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒，因为这些会在你心中发动，每次你要实行神的话的时候，这些就会遮蔽你的良心，让你自私自利，要能够听道，要先除去拦阻你听到的苦毒。另一方面要松土，存温柔谦卑的心，让神的话在你的心中动工，许多人听不进去因为他有太强的自己，觉得自己行，松土就是一种谦卑温柔的过程。

所以要能够快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒，先要耕心。耕种你自己的心。照顾田地不是一天的事，每天都要看顾，松土、浇水、修枝、播种，这样才能结出果子。

## 二、如何行道

1: 22 但是，你们要作行道的人，不要只作听道的人，自己欺骗自己。 23 因为只听道而不行道的，就像人对着镜子观看自己本来的面目， 24 注视后，就离开，立刻忘了自己的相貌如何。 25 惟有查看那完美、使人自由的律法，并且时常遵守的，他不是听了就忘，而是切实行出来，这样的人在所行的事上必然蒙福。

雅各教导了如何去听，但是他更提出，如果光听不练，等于没听。心田耕种了，但如果不去行，很快就忘了。要真正的领受神话语的是去行出来。

22 节说，只听不行是自欺欺人。就是骗自己以为自己已经学会了，但是其实没有学会这个功课。一个老基督徒，可能头脑很发达，但是脚却萎缩。其实我们最怕自己成为这种人，因为我们会越来越虚假，一方面说的头头是道，一方面却活不出来这样的生命。

行才能随时记住。如何去行？这里用镜子来做比喻。我们在照镜子的时候，才看到自己的仪表，知道自己长甚么样。我很胖，可是我常常忘了自己的胖。如果我常常照镜子，就能常常记得自己的胖，

在吃东西的时候，就能更小心。

这里提到两个重点

1. 惟有**查看**那完美、使人自由的律法，【细细的思想咀嚼神的话】
2. 并且**时常遵守**的，他不是听了就忘，而是**切实行出来**，这样的人在所行的事上必然蒙福。【常常思想且实行，成为自己的一部分，记住后就成为一种习惯，或是品格。】

总结：

1. 快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒 - 有思想的去听。
2. 要领受先要耕种你的心，除去恶毒、存谦卑温柔。
3. 要行出来才能记住，成为基督徒的品格，你的一部分。

我们接下来三个星期希望请您们做到下面的事。

早上祷告：神求您帮助我，今天可以快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。

晚上先反思今天一天有没有做到，然后祷告：我在 XXX 没有做到，请您原谅我，也请帮助我明天不要再犯。

我们一起来祷告。