

# 行出真道

時間: 30 minutes

舊約讀經計劃：35 人參加。

我們一起來禱告。

上週我們提到，雅各書的目的是要鼓勵信徒在患難中要忍耐，我們提到了兩種長成：

1. 信心-》試煉-》忍耐-》完全
2. 私慾-》試探-》罪-》死

如果忍無可忍，要禱告求智慧，基督徒需要的，不僅僅是解決困難，更是有面對困難的智慧。

那麼基督徒應當從哪裡做起？雅各首先給的功課就是日常生活中的，我可以說，如果我們學會了這個功課，一生受益無窮。如果基督徒學了這個功課，在百般的試驗中比較能站立的住。如果你學會了這個功課，你的人際關係一定能如魚得水，你的家庭也能夠更穩定，更和樂。這個功課在第 19 節：“我親愛的弟兄們，你們要明白：你們每一個人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒”

## 一、如何聽道

雅各書 1: 19 我親愛的弟兄們，你們要明白：你們每一個人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，20 因為人的怒氣並不能實現上帝的義。 21 所以，你們要除去一切的污穢和累積的惡毒，要存溫柔的心領受所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。

快快的聽？聽為甚麼要快快的？在愛家小組我們都在看一套 DVD，如何教導孩子品格，從中我們學習到，孩子需要時間把他手上做的事情完成。所以與其說，現在來吃飯，倒不如說，5 分鐘後開飯，你們預備一下，我們家有一個鬧鐘專門用來設定時間。其實不單單是孩子，男人也很需要這樣。很多太太要先生幫忙，一定要馬上，結果就產生很多衝突。但是如果我們學習給先生 5 分鐘，讓他有了預備，會比較容易。同樣的，從另一面看，先生和孩子更需要快快的聽，也就是很快的聽到太太說的，很快的有反應。男人一般做事都比較不能心分二用，快快的聽就是要我們很快的進入到聆聽的狀態。這也是一種主動的聽(Active listening)和專心的聽(Attentive Listening)，你的眼睛看著對方，你的手邊不做其他的事，你複述及總結對方的話確定自己聽懂，你很快的思考對方所說的而能夠有即時的反應。快快的聽就是很快的能對對方的話起反應，主動的去聆聽。

慢慢的說也是一樣，如果快快的聽就是很快的思考對方所說的，慢慢的說就是經過思考的說，不是馬上說。聖經有一句話說，要用愛心說誠實話。這需要智慧。也就是經過思考的，有智慧的說。或許下次你要說甚麼可能會帶來關係緊張的事，你可以先禱告。禱告是神給人的恩典，讓人在禱告中尋求智慧，也反思自己。心直口快好不好？肯定比心歪口慢好，因為你不會算計別人，但是心直口慢更好，你不算計人，但能夠很好的表達自己。

慢慢的動怒也類似，是經過思想的。思想過的生氣不是情緒化的生氣，而是對不公義的事情的態度，而這樣的生氣也有愛心來相調和。但是我們很多時候情緒來的時候，沒有辦法控制自己。心裡學家常說情緒只能抑制(suppress)或是忽視(ignore)。但是聖經卻要我們學習控制。控制你的耳朵快一點回應、有思想有條理的聽，控制你的嘴慢一點、有思想有條理的說，控制你的脾氣慢一點、有思想有條理的生氣。這種對自我的控制就是雅各希望我們達成的目標。否則我們就是人的怒氣不能實現上帝的義，也就是說達不到神的要求，不討他的喜悅。在做輔導時，我們常常會先要求這些人做一些題目，然後會有報告，報告中將我們需要更成長的方面提出。其中有兩方面是溝通和處理衝突，我發現，溝通好的夫妻比較懂得處理衝突，溝通不好的夫妻處理衝突常常也是他們的弱項。雅各也要告訴我們這點，快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒這三句話之間的關係很密切，一個快快的聽慢慢的說的人，他比較不容易發怒，因為一方面他明白對方的意思，避免對方產生誤解，一方面他善於表達自己，避免對方產生誤解。同樣的，一個能夠控制自己脾氣的人，他比較不會很快的打斷別人的話，或是很說出衝動不可收拾的話。從以下的例子可以看出。

在婚前或婚姻輔導的時候，許多人坐下來時候都很溫柔，可是當我們開始討論一些他們比較在乎的事情的時候，我常常發現一方會馬上插嘴打斷另一方，所以我常常利用一個辦法，就是拿一枝筆，然後告訴他們，拿到筆人才可以說話。我發現，一開始都很有用，他們都能記得。到了後來，有些人又開始插嘴了，完全忘記之前的約定，有些人直接搶筆發言。另外我發現一點，就算他們不發言，還是會用各種的肢體語言和動作來表達他們的不滿，冷笑、冷哼、手插、玩手機、翻白眼、咬牙切齒。這種的聽已經是帶著怒氣了，而對方的說也可能因為你這樣的聽法而變成快快的說。

我們都會不小心踩到別人的地雷區，但是很多時候，吵架的時候是故意的去踩地雷區，一個被炸到的人就很容易也丟手榴彈過來，然後你一句，我一句，這時候恨不得多一張嘴一起罵。為甚麼耳朵有兩隻，最只有一張，因為我們都需要多聽少說。可是我們心情不好的時候，沒有辦法照著

這句話做，這就是我們的心出了問題。所以要能夠好好的聽，從哪裡開始做起？原來不是從耳朵，也不是從嘴巴，而是從心開始。

21 所以，你們要除去一切的污穢和累積的惡毒，要存溫柔的心領受所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。

要能夠活出基督徒的品格，一方面要除去雜草，一方面要鬆土預備栽種。心不乾淨就沒有辦法栽種，你心中是否還有許多污穢和累積的惡毒？如果不先對付你很難讓神的話在你心中成長，因為許多雜草擠住了，也很難快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒，因為這些會在你心中發動，每次你要實行神的話的時候，這些就會遮蔽你的良心，讓你自私自利，要能夠聽道，要先除去攔阻你聽到的苦毒。另一方面要鬆土，存溫柔謙卑的心，讓神的話在你的心中動工，許多人聽不進去因為他有太強的自己，覺得自己行，鬆土就是一種謙卑溫柔的過程。

所以要能夠快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，先要耕心。耕種你自己的心。照顧田地不是一天的事，每天都要看顧，鬆土、澆水、修枝、播種，這樣才能結出果子。

## 二、如何行道

1: 22 但是，你們要作行道的人，不要只作聽道的人，自己欺騙自己。 23 因為只聽道而不行道的，就像人對著鏡子觀看自己本來的面目， 24 注視後，就離開，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，並且時常遵守的，他不是聽了就忘，而是切實行出來，這樣的人在所行的事上必然蒙福。

雅各教導了如何去聽，但是他更提出，如果光聽不練，等於沒聽。心田耕種了，但如果不去行，很快就忘了。要真正的領受神話語的是去行出來。

22 節說，只聽不行是自欺欺人。就是騙自己以為自己已經學會了，但是其實沒有學會這個功課。一個老基督徒，可能頭腦很發達，但是腳卻萎縮。其實我們最怕自己成為這種人，因為我們會越來越虛假，一方面說的頭頭是道，一方面卻活不出來這樣的生命。

行才能隨時記住。如何去行？這裡用鏡子來做比喻。我們在照鏡子的時候，才看到自己的儀表，知道自己長甚麼樣。我很胖，可是我常常忘了自己的胖。如果我常常照鏡子，就能常常記得自己的胖，

在吃東西的時候，就能更小心。

這裡提到兩個個重點

1. 惟有**查看**那完美、使人自由的律法，【**細細的思想咀嚼神的話**】
2. 並且**時常遵守**的，他不是聽了就忘，而是**切實行出來**，這樣的人在所行的事上必然蒙福。【**常常思想且實行，成為自己的一部分，記住後就成為一種習慣，或是品格。**】

總結：

1. 快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒 - 有思想的去聽。
2. 要領受先要耕種你的心，除去惡毒、存謙卑溫柔。
3. 要行出來才能記住，成為基督徒的品格，你的一部分。

我們接下來三個星期希望請您們做到下面的事。

早上禱告：神求您幫助我，今天可以快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。

晚上先反思今天一天有沒有做到，然後禱告：我在 XXX 沒有做到，請您原諒我，也請幫助我明天不要再犯。

我們一起來禱告。