

圣 经 生 活 指 引
RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

BITTERNESS

THE ROOT THAT POLLUTES

苦 毒：污 染 人 心 的 根 源



LOU PRIOLO

卢 · 普里奥洛

苦 毒

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

- 《苦毒：污染人心的根源》
- 《怜悯：以耶稣的眼光看世界》
- 《欺骗：离弃谎言》
- 《不满：为何我总不快乐》
- 《离婚：在说出“我不愿意”之前》
- 《忠心：不再寻找借口》
- 《恐惧：挣脱它的枷锁》
- 《哀伤：学会与失去共处》
- 《姻亲：婚后与父母相处》
- 《论断：草率还是公义》
- 《操控：学习合宜地回应》
- 《为人母：给灰心妈妈们的盼望》
- 《难题：以上帝的方式解决》
- 《自我形象：如何克服自卑的论断》
- 《自私：从爱自己到爱邻舍》
- 《试探：断然弃绝生命中的恶习》

苦 毒

污染人心的根源

卢 · 普里奥洛



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Bitterness: The Root That Pollutes

Resources for Biblical Living

Lou Priolo

Originally published 2008

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



弗雷德在办公室工作到很晚才回家。他狼吞虎咽地吃完重新热过的晚饭后，便走进浴室刷牙。当他打开盥洗盆的抽屉，看到那支被妻子（不知第多少次）从中间挤扁的牙膏时，他顿时勃然大怒。他猛地把抽屉关上，挥舞着手臂，开始用很大的声音、带着恼怒的语气斥责威尔玛。

“这个女人！她总是从中间挤牙膏。我已经跟她说了一千遍要从最下面往上卷。可她听过我的话吗？从来没有！与其叫她替我做件事，我还不如直接对着牙膏管说话呢。她真是我见过最固执、最顽梗的女人。要是我也无视她那些没完没了的要求，她会有什么感觉？她肯定一点儿也受不了。”

说到这里，弗雷德不再出声，但他仍然盯着那条牙膏暗自思索，心里盘算着要怎样报复。

“我要给她一个教训。她最受不了家里有人忘记盖上牙膏盖子。所以，我打算不盖盖子。明天早上她进来刷牙的时候，发现我‘忘了’盖盖子，一定会气得发疯，这会毁了她整个上午。而且说不定我运气好，牙膏会在今晚一整夜里凝固在管口。等她明天要挤牙膏的时候就怎么也挤不出来。然后，说不定她会一边用力挤，一边低头往管口里面看。到时一小团凝固的

牙膏就会突然从管子里弹出来，正好打在她两眼之间！”

现在让我问你：一条被挤扁的牙膏值得你为它耗费这么多情绪和精力吗？当然不值得！那么一条被人反复从中间挤压过的牙膏，究竟值得你作出怎样的反应呢？如果这件事实在无法完全一笑置之，那么你最多也只需要花一点时间精力来说：

“哦，你看！她又从中间挤牙膏了。也许我们应该一人用一条牙膏。”

当我们为这些微不足道的失望投入过量的情感精力时，这很可能表明我们内心怀有苦毒。

什么是苦毒？

圣经中有一个表示苦毒的词，字面意思是描述某些食物和饮料的苦味。被译为“苦毒”的动词意思是“切割”或“刺痛”。你可以把苦毒看作一种内在的、自我伤害的伤口，事实也确是如此。但圣经说这种怨恨、不饶恕的态度也会刺痛他人。

苦毒是不肯饶恕他人所结出的果子。如果你对某人怀有苦毒，那就意味着你并没有真正饶恕那个人。换句话说，苦毒是对一次冒犯做出不当（不合圣经）回应的结果。

圣经将苦毒比作一种根：

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；（来 12:15）

必须先有种子被种下，根才能生长出来。所以我想问你：“你认为什么样的种子一旦种在我们心里，就会生长成苦毒的根呢？”

通常来说 那是某种伤害。当有人伤害你时，¹就好像那人把一粒苦毒的种子丢在了你内心的土壤里。此时你有两种回应方式。要么你伸手拔掉那种子，就是饶恕那冒犯你的人；要么你开始培育那种子，就是在心中一遍又一遍地重温那伤害。苦毒是久久沉溺于伤害的结果。再说一次，这表明一个人没有真正饶恕冒犯者（参太 18:34—35）。

维罗妮卡最好的朋友贝蒂，一直在为青年团契的所有女孩筹划一个通宵派对。整个夏天，这个派对都是大家讨论的话题。每个人都会去。派对开始前三天，维罗妮卡得知一些家里的老朋友要在派对那个周末过来。尽管贝蒂的派对几个月前就安排好了，维罗妮卡的父亲却要她放弃她那“愚蠢的小派对计划”，留在家里陪客人。维罗妮卡知道所有受欢迎的人都会参加这次通宵派对，她的朋友们也都会去。而且早在她知道父亲的计划之前，她就已经答应要去这个派对了。但维罗妮卡的父亲坚持要她留在家里。他刚刚在女儿心里种下了一颗受伤的种子。

而维罗妮卡这颗受伤的种子很容易就会变成苦毒的根：

1. 伤害可以是真实的，也可以是想象的；这没有区别。结果是一样的。如果你不以合乎圣经的方式处理它，你就会变得苦毒。如果我因我的罪伤害了你，而你选择不宽恕它，或不用爱遮掩它（箴 17:9；彼前 4:8），你就必须遵循路加福音 17:3，带着要饶恕我的意图来追找我，而我也必须悔改。但如果我所做的事本身并不是罪，但你感觉受伤了，那么你要为自己那种不合乎圣经的思想悔改，因为这种错误的思想使你因一件本身并没有错的事情而感到“被冒犯”。

维罗妮卡的内心想法	维罗妮卡苦毒的培育过程
“我真不敢相信他这样对我！我整个夏天都在计划去这个通宵派对。”	维罗妮卡把种子往她内心的土壤里按了一两英寸。
“他太自私了。他只想着他自己想要的。”	维罗妮卡又在种子上盖上一层土。
“只要他觉得他那宝贵的计划可能被打乱，他就从来不愿意让我开心。”	维罗妮卡给土壤松了松土。
“我怎么就摊上这么一个父亲？”	维罗妮卡给种子浇了水。
“他真是个失败者！”	维罗妮卡给她的伤害施了肥，它开始发芽了。
“我真巴不得早点离开这个家。这样就再也没有人能破坏我的兴致了。”	维罗妮卡给她的小芽除了草，它的根扎得更深了。
“他不能这样对我。我要让他自食其果。我要让他难堪到极点，让他后悔当初没派豪华轿车送我去参加通宵派对。”	维罗妮卡为那座栽培她这株“恶臭杂草”的温室作最后的修整，并开始向前来观看的人收取门票。

维罗妮卡任由她受伤的感觉麻痹自己，不去采取适当的行动（比如恭敬地顺服或以恩慈的态度向父亲恳求），而是在心里一遍又一遍地回想父亲对她的这次“冒犯”，结果就对他产生了苦毒。

苦毒的证据

有哪些迹象表明我们已经对别人产生了苦毒呢？² 在我将近二十五年的辅导生涯中，我曾看过一些可能

2. 如果你心怀苦毒，你可能不太需要验证。圣经说：“心中的苦楚，自己知道。”（箴 14:10）

表明人心中存有苦毒的迹象。我把这些表现列出来，请你认真想一想：其中有多少出现在你自己的生命中？不妨先从那些与你最亲近的人开始想起。

难以化解冲突。如果你不愿意饶恕一个人，却试图与他解决彼此之间的冲突，就好像还没有打好坚实的地基就想盖一座摩天大楼。苦毒会在这项工作刚刚开始之前，就注定它无法成功。

报复的行为。无论是背后说一些伤人的话、当面故意挖苦对方，还是与对方发生肢体冲突，凡是亲自出手报复，都是一个人不愿意饶恕的明显表现。

疏远对方。当我们故意对得罪自己的人“冷处理”或“摆脸色”时，其实同样是在报复。我们实际上是在说：“你看，我已经一次又一次地告诉你，你做（或不做）那件事让我有多难受，可你就是不明白。所以我只能让你尝尝被这样对待的滋味。等我觉得你终于有一点明白自己让我有多受伤了——也许过一两天吧——我再跟你说话！”

大发脾气。正如我们在弗雷德身上看到的，苦毒会使我们在情绪上反应过度。当我们心怀苦毒时，就不会把每一次新的冒犯当作一件独立的事情来看，也不会觉得它相对容易饶恕；相反，我们会把它看成一长串、而且还在不断增加的类似的冒犯，并把这些事情都归到同一个标题下面，例如：“这些年来她对我说过的所有伤人的话。”

尖锐的讽刺。讥讽的语气、挖苦的话、带着恶意的玩笑、刻薄的评论、轻蔑的回应和其他类似的讽刺言语，往往都是从一颗充满怨恨的心里发出来的。

居高临下的沟通。把得罪你的人当成小孩子或低人一等的人那样说话，不仅可能是心怀苦毒的表现，也违背了腓立比书2:3下的教导：“只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”

批评。一种处处批评、定罪、论断人的态度也可能表明心中怀有怨恨。许多时候苛责挑剔的心背后其实隐藏着报复的动机。

猜疑和不信任。当苦毒导致沟通破裂时——而往往正是苦毒所造成的结果——双方就会开始彼此猜疑。那些原本很容易一笑置之的小小“冒犯”，例如本可以这样想：“他不是有意的——这种事我自己都做上百次了”，或是：“哦，他今天大概只是心情不好”，这时却会被赋予负面、缺乏善意的动机。

无法包容。同样，苦毒会使我们不愿再忍耐、宽容那得罪我们之人一些独特却并非犯罪的行为（参弗4:2）。怨恨会把芝麻小事变成天大的问题。

过度敏感。把针刺之痛当作利刃穿心同样可能表明一种不饶恕的态度。骄傲的人特别容易落入这个网罗。3“你得罪的可不是什么随随便便的人——你得罪的是‘我’！而我的怒气可不是那么容易平息的。”

3. 骄傲的人比谦卑的人更容易心怀苦毒。谦卑的人会把自己必须饶恕的、今世短暂而轻微的冒犯，与上帝已经赦免自己的、极其重大而关乎永恒的罪相比较（参太18:21-35）。

缺乏忍耐。 忍耐意味着即使身处困扰之中，我们仍能持守合乎圣经的眼光，不把原本可以承受的试炼无限放大，以至于在自己心中变成无法忍受的事情。苦毒却会使我们失去这种合乎圣经的眼光。它会把本可饶恕的冒犯不断放大，显得不可饶恕；它使我们不再耐心等候上帝，而是用不合乎圣经的方法来让自己摆脱眼前的试炼，而不是等候上帝帮助我们与人和好，以合乎圣经的方式解决冲突。

不尊重。 如果我们对某个有权柄的人心怀苦毒，我们对他的轻蔑迟早会从心里流露出来，并在言语上表现为对他的不尊重。

悖逆权柄。 悖逆几乎从来都不会与苦毒毫无关系。它往往始于一颗受伤的种子，继而萌发为苦毒，逐渐成熟为顽梗与不顺服，最终发展成公然抗命、执意反叛。

滥用权柄。 当拥有权柄的人对属下心怀苦毒时，这种苦毒可能会滋生出专横、独断甚至暴虐的态度，并对人提出不必要、过分苛刻的要求。

抑郁。 在绕着跑道不停地奔跑之后，你我最终会耗尽我们的能量储备，变得筋疲力尽。我们身体里的力量会一点一点被耗尽。情绪也是一样。一直怀恨在心，需要消耗大量的情绪能量。当我们在“不饶恕的跑道”上跑了几圈之后——也就是苦毒持续了几天之后——大多数人的情绪能量都会被消耗殆尽，最终在情绪上精疲力竭，也就是陷入抑郁。

怀疑救恩。耶稣教导门徒祷告说：“免我们的债，如同我们免了人的债”，随后又对他们说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”

（太6:12，14 - 15）。⁴ 当我们想到自己在基督里已经蒙了何等丰盛的赦免，却仍不肯饶恕得罪我们的人，就应当停下来省察：我们是否真的相信

（参太18:21 - 35）。

把别人冒犯自己的细节记得清清楚楚。苦毒会反复咀嚼并放大那些细枝末节。事实上，如果我们不断在脑海中重播那段经历，就有可能在不知不觉中把一些实际上从未发生过的细节当成事实，从而“编造”出并不存在的情节。

无论你是如何受到伤害的，作为一个立志讨上帝喜悦的基督徒，你其实别无选择，你必须饶恕别人得罪你的罪。

饶恕的圣经依据

以下大部分原则都以路加福音17:3 - 10为根基；在适当之处也引用了其他经文：

4. 篇幅所限，我无法在此进一步展开苦毒所带来的其他“属灵后果”，例如：祷告受到拦阻（诗66:18），使圣灵担忧（弗4:30）、消灭圣灵的感动（帖前5:19），以及无法完全地爱上帝（约壹4:20）。

你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：‘我懊悔了’，你总要饶恕他。”使徒对主说：“求主加增我们的信心。”主说：“你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这棵桑树说：‘你要拔起根来，栽在海里’，它也必听从你们。你们谁有仆人耕地或是放羊，从田里回来，就对他说：‘你快来坐下吃饭’呢？岂不对他说：‘你给我预备晚饭，束上带子伺候我，等我吃喝完了，你才可以吃喝’吗？仆人照所吩咐的去做，主人还谢谢他吗？这样，你们做完了一切所吩咐的，只当说：‘我们是无用的仆人，所做的本是我们应分作的。’”（路加福音 17:3-10）

只有当别人确实得罪了你、犯了罪时，才需要给予饶恕。耶稣说：“若是你的弟兄犯罪……”圣经并没有说：“若他没有照你的意思行”，“若他令你失望”，“若他伤了你的感情”，或“若他使你极其失望”。你的弟兄在得罪你时的确可能做了某些事情，甚至全部的事情；但除非他真的犯了罪得罪你，否则他并不需要你的饶恕。

如果你的弟兄所做的让你不安的事并不是罪，那么在某个时候与他谈谈这件事或许是合适的，但前提是你对那“冒犯”的看法已经改变。换句话说，需要悔改的并不是那位“得罪你的人”，而是你自己；你必须为那种不合圣经的思想悔改，因为这种思想使你因一件上帝并未视为罪的事而感到受了冒犯。

有时被冒犯的一方必须主动饶恕。如果你不能饶恕那个过犯（箴 19:11），或用爱遮掩它（彼前 4:8），那么你作为基督徒有义务去得罪你的弟兄那里“劝戒他”。有时我们必须到犯罪的弟兄那里，将他的罪告诉他，目的是为了能够给予他饶恕。

“但是他得罪了我！为什么他的罪反而要迫使我去找他呢？耶稣不是说过，他应该在祭坛上献礼物前先来与我和好吗？”

是的，耶稣确实这样说过。在马太福音 5:23 中耶稣教导我们，应当主动去寻求那些被我们得罪之人的饶恕。在那段经文里，被吩咐主动前去的，是得罪人的一方。

但我们现在看的是路加福音 17 章；耶稣说的是：受冒犯的一方应当主动采取行动。既然你作为受冒犯的一方，已经知道这件过犯，就应当由你主动去找对方。换言之，知道有人得罪自己的人就应该主动去找对方。也许那个得罪你的人根本不知道自己犯了什么罪，或者他根本不愿意主动寻求和好。又或者正如现实中经常发生的那样，可能只是其中一方产生了误解，需要通过沟通才能把事情弄清楚。甚至最后可能会发现事实上根本没有人犯什么罪。

饶恕是需要付代价的。当你饶恕一个人时，你必须付出某种极其昂贵的代价；你必须承担那被你饶恕的冒犯所带来的代价！⁵

5. 我读研究生时有一位教授常把饶恕比作赠送一份昂贵的礼物。当我们饶恕一个人时，就仿佛把他对我们的冒犯捡起来，放进一个色彩鲜艳的礼盒中，系上一条漂亮的缎带，再在盒子上扎一个精美的蝴蝶结，然后把这份“礼物”还给那个我们所饶恕的人。

但更重要的是，你所付出的代价与主耶稣为饶恕你的罪所付出的代价相比，不过是微不足道的小事。这就是为什么不饶恕在审判全地的主眼中是如此可憎的罪行。在不饶恕之仆人的比喻中，耶稣称主角为“恶奴才”，他在得蒙赦免了一笔无法计算的债务之后却拒绝饶恕一笔小得多的债务。

“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。”（太 18:32-34）

鉴于你已经被上帝饶恕了如此之多，你如果不饶恕那些冒犯你的人，这就是邪恶。无论那件你难以饶恕的冒犯曾给你带来多么深的伤害，与自己得罪上帝的罪相比，与上帝的儿子因你而承受的痛苦相比，那伤害你的冒犯实在微不足道。基督徒如果不愿饶恕，甚至比那些不信主的朋友更严重；因为他们从未像你一样经历过如此浩大的赦免，也没有像你一样从圣灵得着饶恕人的能力。

永远不要忘记：你的罪、你欠上帝的债从人的角度来看是无法计算的，也是你绝对无力偿还的。你的罪仿佛在天上的账册中累积了数以万亿计的债务，而你永远不可能靠自己将这笔债偿还给上帝。然而这笔债已经借着基督在十字架上的死被完全偿清了。如今，你便永远欠他一份无法偿还的恩债！

全能的上帝 -- 宇宙的创造者和维系者 -- 是那位审判官，他差遣他的儿子替你而死，好让他能敲下审判台上的法槌说：“刑罚已经偿付，你的债务已经赦免，你可以自由地走了。”既是如此，基督徒如果仍不肯饶恕那些得罪自己的人，是何等忘恩负义！既然他为我们成就了这一切，我们怎么能不饶恕那些微不足道的冒犯，就好像羞辱上帝一样呢？

饶恕从根本上说，是一个应许。杰伊·亚当斯（Jay Adams）在他那本颇具洞见的著作《从蒙赦免到饶恕人》（*From Forgiven to Forgiving*）中解释道：

当上帝赦免时，他会明确作出宣告。他亲自说：

“我不记念你的罪”（赛43:25；另参耶31:34）。这是何等奇妙！当上帝赦免我们时，他让我们知道他从此不再追究我们的罪。如果饶恕仅仅是一种情感上的经历，那么我们就无法知道自己是否已经得蒙赦免。但感谢上帝，我们可以知道这一点，因为上帝的饶恕有明确的结果；上帝宣告：罪的问题已经一次而永远地解决了。那么这个宣告究竟是什么？当上帝宣告我们的罪已经蒙赦免时，他究竟是在做什么？他是在作出一个应许。饶恕不是一种感觉；饶恕乃是一个应许！

当你饶恕一个人时，你就是在应许：不再把那得罪你的人的过犯记在他的账上。你也同样是在应许，把你的饶恕归给他——这在某种意义上，颇类似于你成为基督徒时，基督将他的义归算给你。词典对动词 *impute* 的定义包括：1) “将过错或责任归于某人”；2) “归于、记在某人账上”。⁷ 因此，当你应许不再把那得罪你的人的过犯归算给他时，你就是在应许：不再因他所做的事向他追讨。这也意味着，你不会容许自己继续沉湎于那次冒犯之中。你会拒绝继续培育那些“受伤的种子”，反而会立刻把它们从心田中拔除。你也会放弃一切想要报复、讨回公道的“权利”。⁸

6. Jay E. Adams, *From Forgiven to Forgiving* (Amityville, NY: Calvary Press, 1994), 11-12.

7. *American Heritage Dictionary of the English Language*, 3rd ed. (New York: Houghton Mifflin, 1992).

当你承诺要饶恕对方时，就好像把饶恕记在得罪你的人的“账上”，正如基督把他的义算在你的天上账户里一样。你会尽一切努力从好的方面看待这个人，为他祷告，并且在可能的情况下说他的好话。即使得罪你的人没有向你承认自己的罪，这个承诺在某种程度上也可以成为你在心里向自己作出的决定。这有时被称为“在心里饶恕一个人”（参可11:25）。

如果他确实承认了自己的罪，并请求你的饶恕，你就要在口头给予他饶恕时，向他做出这个承诺。在这种情况下，你还同时作出了另外两个承诺。“不再纪念他的罪”包含一个承诺：以后不再把这个过犯重新翻出来对他说。如果你已经饶恕了他，就没有必要再反复谈论这件事。当然，如果他日后又犯了类似的罪，那些新的罪可能需要新的劝戒。此外，当你口头上对一个人表示饶恕时，你也是在承诺：不再把这件过犯告诉其他人。⁹

饶恕不等同于信任。如果有人得罪了你，作为基督徒你有责任饶恕那个人，如同你在基督里蒙了上帝的饶恕一样（参太18:21—35）。然而那个人有责任重新赢回他因犯罪而失去的信任。饶恕应当是立即产生的。信任可能需要时间（见太25:14—31；路16:10—12）。但请注意：如果一个人已经重新赢得了你的信

8. 作为基督徒，你其实并没有报复的“权利”（罗12:17-21）。

9. 如果根据圣经的原则，确实有其他人需要知道这件事，你可以用爱心劝勉得罪你的人，主动向所有需要知道的人承认自己的罪，这样就不需要由你亲口把这件事告诉别人。

任，你却仍然拒绝信任他，这就是一种缺乏爱心的表现。圣经说“凡事相信”（林前 13:7）。这意味着如果我们爱一个人，在没有确凿反证的情况下，我们会对他所做的事做出最善意的解释——在这种情况下，就是相信他所结出的悔改的果子是真实的。并且无论你是否能够很快重新信任那得罪你的人，你都必须始终信靠上帝，相信他能够借着那个人作工，也会保护你脱离危险。

饶恕并不是把注意力放在那些次要的原因上，而是定睛于上帝的主权。约瑟必须学会信靠上帝的主权。我们有时会想象当约瑟被哥哥们卖为奴隶时——哥哥们就是造成这场苦难的次要原因——他曾对他们说：“别担心，你们的本意是要害我，但有一天你们会看见上帝的旨意却是要借着这件事成就美善。”他可以欢快地唱起罗马书8:28所说的：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”多年以后，约瑟的哥哥们才从他口中得知，事情真正的经过是这样的：

他们彼此说：“我们在兄弟身上实在有罪。他哀求我们的时候，我们见他心里的愁苦，却不肯听，所以这场苦难临到我们身上。（创 42:21）

归根结底，上帝本可以阻止那些使我们产生苦毒的罪——但他没有。饶恕所关注的，不是得罪我们的人的罪，而是上帝如何凭着他的智慧和良善，使用这个冒犯来成就他的荣耀。我们应当相信：与那个冒犯本身相比，上帝更看重我们如何回应这件事。¹⁰

10. 有时候上帝允许一个冒犯临到我们，是为了让我们看得见得罪我们的人的生命中存在某种需要，好让我们可以为他祷告，甚至实际地帮助他。

这也让我们想到另一个问题：对上帝的苦毒。我在附录 A 中用了几页的篇幅来讨论这个主题。如果你认为你可能对上帝心怀苦毒，请你现在就翻到那里。

饶恕涉及的是意志的行动，而不是情绪的感受。如果那得罪你的人悔改了，你就必须饶恕他——而且要立刻饶恕。¹¹ 耶稣的话清楚表明：在没有相反证据的情况下，你应当按照那人的话相信他、饶恕他。请再看路加福音 17:4：

倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：“我懊悔了”，你总要饶恕他。

即使这是他一天之内第七次请你这样做，你也要饶恕他。¹² 耶稣并没有给你太多时间，让你先把自己的情绪调整好再去饶恕别人。你要把饶恕当作一个意志上的决定，顺服上帝的吩咐去饶恕。你的情绪会慢慢跟上来。如果你非要等到自己的感受改变了才肯饶恕，那么你可能永远都不会顺服主的命令。

接下来的经文（5-10 节）表明门徒很难接受基督在这件事上的教导。他们对主说：“求主加增我们的信心。”他们以为自己需要更多的信心才能顺服这样的教导。但基督借着一个比喻告诉他们，他们需要的不是更

11. 如果得罪你的人不悔改，为了避免苦毒产生，你必须应用马可福音 11:25。耶稣说：“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他。”换句话说，你必须以某种方式“在心里”饶恕得罪你的人。我有时会这样祷告：“主啊，你知道他做了什么，也知道那有多伤人。你也知道我真的是让他自食其果。但我知道以牙还牙是错误的。所以我愿意顺服你，凭着意志作出这个决定，把我的饶恕算在他的账上，正如你曾把你的饶恕算在我的账上一样。”

12. 这并不是说在你饶恕他之前，为着他本人的益处你就不能质疑他的悔改是否真诚或劝他省察自己悔改的真实性。事实上，如果有明确而有力的证据足以反驳他所谓“已经悔改”的说法，那么如果你完全不质疑，反而是没有爱心的。

多的信心，而是更加忠心地顺服。比喻中的仆人并没有被要求去做一件他力不能及的事，哪怕他辛苦工作了一整天，回到主人家时已经筋疲力尽。他本来就应该预备晚饭，这是他分内的事，并不是可做可不做的选择。主人也不会因为他加班，就给他支付一倍半的工资；他甚至不能指望得到什么特别的称赞。这就是他的职责！饶恕也是你作为基督徒当尽的本分。就像任何工作一样，有些责任比较容易承担，也比较令人愉快；有些事情你心甘情愿去做，另一些事情即使你不想做，也仍然需要去做。

“但如果我饶恕了他之后，又开始对他产生怨恨的感觉怎么办？我会觉得自己像个假冒伪善的人！”¹³

如果你学会以合乎圣经的方式思考这件事，你就不会有那种感觉。在给予饶恕之后，提醒自己你已向你的冒犯者做出了一个应许。不要因沉溺于那伤害而让那种子发展成苦毒之根。为他祷告，并将你的心思置于腓立比书 4:8 的思维模式中：“凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”（和合本）。

不要反复回想过去那些令人受伤的画面，也不要心里盘算将来如何报复——例如，想象那得罪你之人的脸贴在飞镖靶上，或印在一个你正准备挥动“路易

13. 请记住，心里有一种感受，却选择做与这种感受完全相反的事并不等于虚伪。很可能今天早晨你一起床，就已经这样做过了。真正的虚伪是嘴上说一套，实际上却做另一套。比如如果你其实一点也不喜欢早起，却对朋友说自己多么享受早起，那才是虚伪。

斯维尔强棒”（Louisville Slugger）狠狠击碎的棒球上。相反，你可以在心里想象他的面容，并在那画面上清楚地写上：“我已经饶恕你了。”要让你的想象力受《腓立比书》4:8，或其他相关经文的引导。你或许会惊讶地发现：一旦你真正饶恕了，不仅自己的感受会很快好转，也会更快把那件事忘却。忘记，是饶恕所结出的结果，而不是达成饶恕的手段；它是整个过程的最后一步，而不是第一步。

改变情绪的关键

我和妻子金结婚还不到一年。一个星期六早上，她因为我做的一件事而受了伤。我想尽各种办法却怎么也无法只靠言语解决我们之间的冲突。大约过了二三十分钟，我决定采取一个有些出人意料的做法。我写了一张纸条给她，告诉她我要去一趟商店，并特意说明我很快就会回来。我把纸条留在厨房的餐桌上，然后出门去给她买花。我清楚地记得自己开车去花店的那段路。当时我心里既受了伤，又非常生她的气，却一边向主祷告：“求你帮助她看清楚，她这样实在太不讲道理了。”我脑子里一遍遍回想着刚才的冲突，在某种程度上，我其实正在培育那颗苦毒的根；然而与此同时，我却正在用行动向她表达爱。我的心里几乎是在咒骂她，但我的行动却是在祝福她。我是靠自己的意志，在有完全相反的情绪的情况下，努力以善胜恶——至少在我当时看来，我是在以善胜她的恶。“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”（罗12:21）

当我继续开车去商店，努力与苦毒争战时，我的情绪继续折磨着我。我走进商店，下定决心要以合乎圣经的方式“反击”，内心仍然在与苦毒的感觉挣扎。

就在那一刻，我的心思意念发生了转变。就在我拿起那些花的那一刻，我的整个思维模式和情绪反应立刻发生了根本性的改变。

“我等不及要看到她收到这些花时的表情了，”我想。“她一看到花就会融化。她现在不可能再对我生气了。这肯定会让她大吃一惊。她再也无法抗拒了！”

回家的路上与先前开车去花店时的情形大不相同。我一遍遍在心里预想自己要对她说的话（参箴15:28），内心的兴奋与期待也随之不断增长。整个早晨一直难以生发出来的爱意此刻渐渐充满了我的心。我甚至开始期待接下来要与她进行的那场谈话。

我走进门时的态度与我离开时完全不同。当我把花递给她时，她显然被感动了。我知道花并不能解决问题，但可能会为我们以合乎圣经的方式解决冲突打开大门。当金意识到在她对我不够有爱心的时候，我仍在向她表达爱时，她的态度软化了。不到十分钟，冲突就得到了完全、合乎圣经的解决。

明白并实践罗马书12:17-21的教导，是从“凭意志饶恕”走向“从心里感到饶恕”的关键。¹⁴

不要以恶报恶；众人以为美的事要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作“让人发怒”）；因为经上记着：“主说：‘伸冤在我，我必报应。’”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃，若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

14. 我感谢 Jay Adams，他教导了我这些概念。这些概念可以在他的书 *How to Overcome Evil* (Nutley, NJ: P&R Publishing, 1977) 中找到（有更详尽的阐述）。

我想请你再花一点时间，将注意力集中在最后一节经文上。这是整段经文的总结性陈述。它是前面几节经文汇入的河流。“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”这条命令包含两个很难遵行的要求，需要进一步解释。第一个命令是：“不要为恶所胜。”换句话说，你不能在自己与恶的争战中失败。仔细想想，上帝实际上是在命令你：在眼前这场与恶的争战中，你不能输。反过来说，如果你在与恶的争战中失败了，那就是犯罪。

在我进一步解释之前，请允许我提醒你注意，这整段经文充满了战争的术语。尽管有些人认为基督教是一种和平主义的宗教，但圣经充满了战斗术语，教导信徒要有士兵的心态。你面前的这段经文就是一个典型的例子。

在第17节，你被警告不要使用不当的武器，并被简要告知制定作战计划的重要性。第18节强调了和平（战争的对立面与期望的结果）的重要性。第19节告诫你不要自行报复，并就报复的“可为”与“不可为”提供了指导。第20节为你提供了如何消灭仇敌的指示（用炭火）。第21节两次包含了表示征服（胜过）的战时用语。

那么，这段经文中提到的仇敌是谁呢？仇敌就是邪恶——邪恶的人以及人所行的恶。所以，你正在与邪恶争战，而主告诉你，你不可失败。也就是说，你不可让冒犯者的罪胜过你。

你不可撤退。
你不可投降。
你不可放弃。
你不可认输。
你不可懦弱退缩。
你不可让他人的邪恶胜过你。
你不可让他人对你的罪激怒你去犯罪。

争战中出现的疲惫

你已经输掉了多少场争战？你有没有出现因长期争战而疲惫不堪的迹象？下面列出一些常见的表现，可以帮助你判断自己是否已经为恶所胜：

- ☐ 对得罪你的人怀有怨恨的想法。
- ☐ 告诉自己“他永远不会改变”或“我再也无法忍受这个人了”之类的话。
- ☐ 因为过去几次试图与他解决冲突都没有成功，就刻意减少与他的沟通。
- ☐ 容许愤怒使你以不合乎圣经的方式与他对质。
- ☐ 因他伤害你的方式，任由自己陷入有罪的愤怒、焦虑或抑郁之中。
- ☐ 任由“受伤的感觉”拦阻你履行圣经所要求的责任——尤其是对那个冒犯你的人的责任。
- ☐ 使用有罪的、报复性的行为，例如：
 - ☐ 辱骂的言语
 - ☐ 说闲话
 - ☐ 给人起侮辱性的绰号
 - ☐ 闹情绪

- ☐ 争吵
- ☐ 诽谤
- ☐ 闷闷不乐
- ☐ 大发脾气
- ☐ 威胁
- ☐ 故意疏远对方

如果你哪怕只有一种疲惫的症状，那么你几乎可以确定：你已经在某场争战中失败了，因为你让别人的罪胜过了你。你是以罪回应罪，因此违背了罗马书12:21上半节的命令：“你不可为恶所胜（不可被恶击败）。”

为得胜而战

尽管你或许已经觉得这一点难以置信，但本节经文中的第二条命令可能更会使你难以相信，因为它甚至更难遵行。¹⁵ 第二项劝勉出自罗马书12:21下：“反要以善胜恶。”保罗的意思是：“在你个人与罪恶争战时，除了得胜以外，你不可接受任何别的结果。”换句话说，你必须赢得这场战争。保罗是在说：“你必须不断以善追击你的对手，直到赢得这场争战为止。”你要追赶仇敌，直到仇敌屈服。在这节经文中，没有僵持的余地，没有对峙，没有相持不下，没有彼此解除武装，没有僵局，也没有在得胜之前停战的余地。你不可被征服，反要去征服。因此，问题并不是：“面对他的攻击，我还能撑多久？”而是“我怎样运用上帝赐给我、供我争战的一切资源，击败仇敌？”

15. 惟有靠着圣灵所赐的能力才有可能；而圣灵只住在那些信靠主耶稣基督、倚靠他得着永恒救恩的人里面。惟有真正的基督徒才能在自己的爱得不到回应时，仍继续去爱。也惟有基督徒才能在面对邪恶时，持续活出哥林多前书十三章所描述的爱——这爱“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”。

这第二条命令不仅要求你赢得这场争战，还明确告诉你应该用什么方式取得胜利。上帝关心的不只是你最终赢了还是输了，他也在乎你是怎样“比赛”的——或者用这里的比喻来说，你是怎样“争战”的。对上帝而言，采取什么手段非常重要。你唯一能够击败仇敌的方法——事实上，也是你真正能够击败仇敌的方法——就是以善胜恶。你所使用的武器只能是圣经所教导、在上帝眼中被视为良善的武器。上帝已经把这样先进而有力的“武器装备”赐给你；靠着这些装备，你可以比对方更有力地反击。一招一式地较量，善的力量胜过恶。

“这种反击听起来一点都不像基督徒会做的事。而且罗马书12:17 - 19似乎禁止一切形式的报复。”

那么，让我们回过头来，把整段经文逐一展开来看。

不要以恶报恶。（罗 12:17 上半节）

这段经文实际上并没有禁止所有形式的报复。它禁止的是以牙还牙式的报复。你不可用同样的方式报复——也就是，用恶。你可以反击，但你只能用善来反击。你装入枪械的弹药必须是经圣经认证为“善”的子弹。你的动机不是要伤害，而是要祝福你的冒犯者，以良善待他，直到良善胜过他的罪，并激励他悔改（参罗 2:4）。

请再来看新约中的两处经文，它们同样驳斥了这种消极被动的做法。

不以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福；因你们是为蒙召，好叫你们承受福气。（彼前 3:9）

与其以恶报恶或以辱骂还辱骂，你倒要（主动地）以祝福回报。这绝不是一个被动的回应。

你们要谨慎，无论是谁都不可以恶报恶；或是彼此相待，或是待众人，常要追求良善。（帖前 5:15）

这节经文中的“追求”（seek after）完全可以译作“追赶”（persecute），正如罗马书12:14中的用法：“逼迫（persecute）你们的，要给他们祝福；只要祝福，不可咒诅。”因此，这段经文甚至可以这样理解：“你们要谨慎，无论是谁都不可以恶报恶；总要彼此追赶（也追赶众人），以善相待。”这显然绝不是任人践踏、逆来顺受的态度。

“可是‘有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打’又怎么说呢？你所说的似乎与基督的话相矛盾。”

完全不是。马太福音5:39——“只是我告诉你们，不要与恶人作对；有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打”这句话的含义其实比你想象的更加积极主动。事实上，它是一种进攻性的武器，是为了赢得与邪恶的争战而设计的。

有一种错误的解释，把“转过另一边脸”理解成失败主义、逆来顺受——仿佛“我能做的就只是躺在这里任凭你把沾满泥巴的靴子往我身上擦”——或者把它理解成和平主义、拒绝采取任何对抗行动。我们必须揭露这种解释的本质：它是对真理的一种非基督教式的曲解。圣经一再教导我们基督徒必须积极地与邪恶争战，并且胜过邪恶。基督徒不能对邪恶采取消极被动的态度，就像他的主耶稣也绝不会这样做一样。基督来到世上，是要“掳掠仇敌”；他来，是要除灭那恶者的作为并废除他的权势（来2:14）。他“将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看”（西2:15）。十字架绝非消极被动；十字架乃是主动的争战。基督舍

己，为他百姓的罪献上自己，为要把他们从罪与魔鬼的辖制中释放出来。既然如此，他们为何还要甘愿再次把自己置于这些辖制之下呢？

圣经所教导的是要以强有力、积极主动的方式彻底击败仇敌，而不是消极被动地任其存在。仇敌必须被彻底粉碎、摧毁，完全击溃，不给它留下任何余地。它的势力和地位都必须被彻底瓦解。基督徒所采取的立场是所有立场中最强烈、最积极主动的。¹⁶

请记住，仇敌不（一定）是你的敌人。它乃是冒犯你的人经常施加给你的邪恶。并不是说你要“除掉你的敌人”，而是你要“除掉他所行的恶”。请允许我用一个更生动的比喻：

当你的敌人用他的玩具气枪向你射击时，你可以用你的胡椒喷雾回击。

如果他掏出一把水枪，你可以用你的火焰喷射器回泼他。

如果他用他的豌豆射手瞄准你的额头，你就启动你的导弹发射器。

如果他挥舞着一把弹弓，你就拿起你的火箭筒。

如果他动用飞毛腿导弹，你就向他发射你的爱国者导弹。

罗马书 12 章接下来的命令要求你制定一个作战计划：

要预先计划，在众人眼前行正确的事。（17 节，作者的翻译）

16. Adams, *How to Overcome Evil*, 22-23.

很少有译本把这条命令开头那个动词的字面意义充分表达出来。它实际上是一个分词，字面意思是“事先想好”。上帝是在说：在下一场与邪恶的争战来到之前，你必须预先计划自己将如何回应。没错。你必须事先想好（参箴 15:28）你将如何回应冲突，这样当你身处战斗的白热化阶段时，你就不会以恶报恶，而是以善回应恶。这就是士兵在基础训练中为战斗做准备的方式。他们在战斗之前就被训练如何作战，这样在战斗的激烈时刻，他们就会自动地以正确的方式回应。

你是否清楚知道，下一次那得罪你的人再向你犯罪时，你要怎样回应他？你的武器库预备好了吗？你的兵器是否已经擦拭干净、装备妥当？你是否已经操练过如何使用这些兵器作战？如果没有，那么当“子弹”开始横飞时，你很可能会随手拿起手边第一件熟悉的武器——而且往往是一件犯罪的武器。这样一来，你就会被他的恶胜过，而不是用善胜过他的恶。

接下来的命令包含两个部分——一个是有条件的，另一个是无条件的。

若是能行，总要尽力与众人和睦。（罗 12:18）

第一个要求是有条件的，“若是能行……与众人和睦”（信徒和非信徒）。基督徒并非总能与非信徒和睦——即使在婚姻中也是如此（参林前 7:15）。然而两个信徒之间并没有理由不能学习彼此和睦相处。事实上，圣经命令他们：“竭力保守圣灵所赐合而为一的心，以和平彼此联结。”（弗4:3）

后半部分是无条件的：“总要尽力与众人和睦。”你必须“追求与众人和睦”（来 12:14），无论他们对你的回应如何。你对上帝的顺服不取决于他人的回应。

你对邻舍（或仇敌）的爱不应是有条件的（不应以他对你的爱为前提）。无论你的冒犯者是否愿意与你和睦，你都应当愿意（主动并竭力追求）与他和睦——特别是如果他是一位主内弟兄。

现在，如果你的冒犯者不与你和睦，首先不要假定那是因为他不与上帝和睦。很可能你们之间不和睦的原因，是因为一些“取决于你”的事情。让我以三个问题的形式，提出一些冒犯你的人可能无法与你和睦的原因。

1. 我有没有先激怒他，使他以恶相待？那个得罪你的人之所以以恶待你，可能是因为你先对他做了某件恶事，而他的恶行是在回应你所犯的罪。虽然这并不能因此为他的行为开脱，但如果你确实犯了罪，并且因此激怒他，使他以恶相待，那么你就有责任为自己所犯的罪向他求饶恕。

2. 我是否以有罪的回应加剧了他的恶行？有没有可能，你不是以善回应冒犯者的罪，而是以同样的方式回应（甚至比他施加于你的恶更甚），而你这种有罪的回应在很大程度上导致了你们之间的不和睦？

3. 我有没有因为没有及时处理问题，而让冲突持续下去？信徒之间的冲突应当迅速解决。“所以你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”（太 5:23-24）。冲突拖得越久，苦毒与猜疑就越容易扎根，并不断滋长蔓延。

我们经文中的下一条命令在罗马书 12:19。

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作“让人发怒”）；因为经上记着：“主说：‘伸冤在我，我必报应。’”

你有没有想过为什么圣经禁止你报仇？为什么上帝坚持要由他来施行报应？至少有两个原因。首先，他从来没有把向任何人施行个人报复的权柄赐给你（或任何一个人）。请记得保罗在这里所讨论的是人与作恶之人的个人冲突，也就是别人所行的恶所引发的个人冲突。到了罗马书第13章，保罗则谈到上帝所设立的权柄，在正式、集体或政府层面上施行报应的权利：“因为他是神的用人，是伸冤的，刑罚那作恶的。”（罗13:4）你是否觉得这里的措辞——“伸冤”和“刑罚”——似曾相识？前一章正说：“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：‘主说：伸冤在我，我必报应。’”（罗12:19）¹⁷

可见，伸冤不是你个人可以自行采取的行动。它属于司法范畴，而不是私人范畴。归根到底，最终要纠正一切不公、使一切是非得到公断的是上帝自己；他会直接或间接地使一切错谬得到纠正。报复之所以是一种违法无序的行为，是因为这种做法不承认上帝会在他所定的时间，以合法而公义的方式施行审判。换句话说，自己伸冤其实就是对上帝缺乏耐心。你必须记住，错误并不总能立即得到纠正（参提前5:24）。

17. 在我们与苦毒争战时，记住加拉太书6:7的应许是很有帮助的：“上帝是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。”得罪我们的人无论以什么形式，其实已经在承受自己罪所带来的后果。也不要忘记诗篇73篇给我们的教训：恶人表面上的亨通，终究不过是表象而已。

伸冤并不属于你；伸冤乃属于上帝。“主说：‘伸冤在我，我必报应。’”倘若上帝对你说：“这是我的冠冕。”你会走上前去，把它从祂头上摘下来吗？

“当然不会！那岂不是偷窃吗？更不用说，这样做实在愚不可及！”

那么，每当你亲自报复的时候，你以为自己是在做什么呢？你其实是在窃取属于上帝的权柄。不要这样做。上帝从未把这样的权柄赐给你。

你之所以被禁止亲自施行报复，还有第二个理由：你其实根本没有能力这样做。你之所以没有这样的能力，是因为你并不掌握作出正确判断所必需的一切事实

请看哥林多前书 4:5：

所以，时候未到，什么都不要论断，只等主来，他要照出暗中的隐情，显明人心的意念。那时，各人要从神那里得着称赞。

有些事情是向你隐藏的，惟有主知道。假设你的仇敌（或得罪你的人）患有某种身体疾病，使他更容易动怒。虽然这并不能免除他的罪责，但如果你知道全部事实，就会明白他理当得到比你愿意给予的更多怜悯。又假设他这个月已经对另外十二个人做过同样的事，那么他所当受的审判或许比你所设想的更为严厉。另外你也不知道他的动机；他的动机可能比你所想的更好，也可能更坏。惟有上帝知道其中实情。“人是看外貌；耶和华是看内心。”（撒上16:7）上帝按照他的公义所要求施行的报应，是建立在他对人的动机完全了解的基础之上的；而你并没有这样完全的洞察力。所以下一次当你受到试探想要存报复之心时，务要牢记这一点。

现在让我们来看看，对付那些以恶相待、与我们为敌的人，最有力的武器究竟是什么。

所以，你的仇敌若饿了，就给他吃。若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。
(罗12:20)

耶稣吩咐我们要爱仇敌（太5:44）。保罗（以及所罗门；参箴25:21 - 22）则告诉我们应当怎样去爱他们。我们爱人，就是满足他们实际的需要。¹⁸ 对付那些惯常得罪我们之人的终极武器，正是如此：他们如果饿了，就给他们吃；如果渴了，就给他们喝；他们如果缺少什么，就省察自己所有的资源，看看能否以某种方式供应他们。容我再说一次：以善胜恶，也是我们已经在心里饶恕得罪自己的人之后，克服心中仍然残存的苦毒感受的最好的方法。

“好吧，我明白这些作战命令了。但请告诉我，那些‘炭火’究竟是什么？”

既由于我在本节所写的内容几乎都是从我的朋友、导师（也是钓鱼伙伴）杰伊·E. 亚当斯（Jay E. Adams）那里“所学习的、所领受的、所听见的”，所以这个问题就让他亲自用自己的话来回答吧：“那些炭火就是你堆在他头上的善行。”

请记住，保罗这里想到的是一场争战。在他的时代虽然还没有喷火器，但人们知道火是一种非常有效的武器。如果你能把燃烧着的炭火——这里特指那种不会冒烟、难以察觉的木炭——放到敌人的头上，你就能彻底瓦解他的力量，使他再也无法与你为敌。你会制服他，并最终胜过他。

18. 我们通过满足仇敌的需要来爱他们，但不一定是通过满足他们的欲望。

试想这样一幅画面：你的军队占据隘口上方的高地，牢牢守住阵地。你暗中预备了大片炭火，将它们烧得炽白通红。当毫无戒备的敌军恰好从你脚下经过时，你便把这些炭火铲下去，倾倒在他们头上。这样，你就把他们制住了！你已经击败他们！他们顿时失去力量，束手无策！你使他们当场止步，再也无法前进。这正是保罗在这里所描绘的图景。¹⁹

也许那个令你心怀苦毒的人，正是一个你视为真正仇敌的人——或者至少与你的仇敌相去不远。若是如此，那么对于我所提出的这些建议，你可能遇到的困难是：由于某种原因，你无法经常与他接触。本书末尾附有两个附录——“附录B：从远处爱人”和“附录C：‘从远处爱人’练习表”——或许能帮助你更切实地把我不迄今所讲的原则付诸实践。

既然你现在已经基本明白了自己的“作战命令”，接下来让我设定一个战场情境，好叫你亲自看看，应当如何应用我们刚才所讲解的这段经文。下面这个婚姻实例中的具体情节，只是为了帮助你初步明白，如何将这段经文落实在实际生活中。

娜塔莎（Natasha）告诉丈夫鲍里斯（Boris），她厨房里需要添置一个新的小器具。鲍里斯并不认为这东西真的有必要买；不过，在听完妻子的理由之后，他还是同意购买。只是，他给妻子定下一个条件：这个小器具的花费不得超过25美元。

第一次冲突：娜塔莎从商店回来，却买了市面上最昂贵的那一款，价格是63.50美元。她刚刚用自己的豆枪射出一颗刺痛人的弹丸，正中鲍里斯的脖颈。

19. Adams, *How to Overcome Evil*, 104.

那么，他接下来要怎么做呢？难道他要放出自己豢养的“响尾蛇”，用一连串不合圣经的话语攻击她吗？不。这一次，鲍里斯要照着自己早已打算好的去做——自从上一次娜塔莎公然无视他的吩咐之后，他就一直预备这样回应。他要拿出自己的弹弓，小心翼翼地装上“善”作为弹药。他虽然仍然认为这个厨房小器具完全是多余的，却会先勉强自己说几句称赞的话；然后，他会心平气和地请娜塔莎坐下来，温和地问她是否还记得自己的吩咐。毕竟，圣经在提摩太后书2:24-25说：“主的仆人不可争竞；只要温温和和地待众人，善于教导，存心忍耐，用温柔劝戒那抵挡的人。”而这样的回应，正是合乎圣经的善行。

第二次冲突：鲍里斯精心构思的那番话，第一句话还没说完，娜塔莎就立刻变得极其防卫。鲍里斯再次试着开口，她却提高嗓门，指责他“太吝啬”，随即站起身来哭喊道：“你根本不爱我！凡是我想买的东西，你从来没有一次肯痛痛快快地给我买，总要先把我弄得难受不堪！我就是需要它，我也绝不会把它退回去！”说完，她重重地跺着脚走出房间，怒气冲冲地奔进卧室，猛地把门一摔，震得墙上的三幅画和一个盘子都掉了下来。这一次，她仿佛用一颗.45口径的子弹击中了他的头，把他打得头破血流。那么，鲍里斯现在该怎么办呢？

鲍里斯平静地（并祷告地）回到他合乎圣经的军械库，拿出了他的.357 马格南手枪。他已经预想到了（提前计划好了）他的下一步行动。所以，这没什么大不了的。他已经在心里练习了无数次。他决定，当她在卧室里生闷气、对他发怒时，他要为她洗碗。之后，他计划用吸尘器吸地板。然后，他要为娜塔莎泡一杯她最喜欢的茶，放在托盘上，连同他刚从院子里剪下的一朵鲜花，插在她最喜欢的花蕾花瓶里，一起

端上楼给她。“是的！”他对自己说。“这一定能搞定她。她绝对无法抗拒。”他的期待愈发强烈。当他开始为她做这些出于爱心的事时，他的感受也不断好转。他发现自己的脚步变得轻快起来，口中也渐渐哼起了一首歌：“在耶稣里得胜，我永远的救主……”

第三次冲突：但是，当他端着茶和鲜花走进卧室时，娜塔莎怒视着他。他还没来得及开口，她就脱口而出：“你太自私了。我真后悔嫁给你。请你走开，让我一个人待着。”她拒绝和他说话，对他冷若冰霜。鲍里斯走出门时，既震惊又困惑：娜塔莎怎么能拒绝这样的善意？她就像把一支标枪刺入他的心，他正在血流不止。他祷告说：“主啊，我现在该怎么办？我对此毫无准备。”

他的脑子飞速转动，想从武器库中再找一件武器出来，但能想到的似乎没有一样适用于这场战斗，于是他抓起圣经，开始祷告着查考合适的经文，帮助他计划下一步。他开始读加拉太书6:1：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心，把他挽回过来。；又当自己小心，恐怕也被引诱。”鲍里斯一边祷告，一边循着圣经中23处彼此参照的经文逐一查考。渐渐地，一个新的作战计划开始成形。

他决定给她写一封信。他心里想：“娜塔莎一向很喜欢我写信给她。我会在信中向她表明我对她的爱，也承认自己所知道的一切过失，并让她知道：凡是为了解决这场冲突而合乎圣经、又是我应当去做的事，我都愿意去做。”同时，我也要以恩慈的态度提醒她：作为一名基督徒，她同样有责任按照圣经的原则来解决这场冲突。我会用圣经的话来支持我的立场。”

鲍里斯写完信后，轻轻走进卧室。此时，娜塔莎正躺在床上哭泣。他伸手搂住她，再次向她表明自己的

爱，把信交给她，并告诉她自己会在客厅等候，盼望她按照圣经的原则继续处理并解决这场冲突；同时也向她保证，他自己同样定意如此行。随后，他轻轻地走出房间，让她在自己有罪的态度面前，思想他所表现出来的恩慈。他祷告盼望，当娜塔莎读着这封信，看见并闻到那些鲜花，想起他替她做过的家务、给她端来的茶，尤其想到他一直以温柔的心劝她“悔改”时，她最终会放下抵抗，愿意顺服圣经的劝勉。

终于，这一刻来临了。鲍里斯坐在客厅的沙发上，正为这场冲突能够得到解决而祷告。忽然，他听见卧室的门缓缓打开。娜塔莎走了出来，眼中含着泪水。她来到鲍里斯身边，伸手紧紧抱住他，感谢他以如此充满爱心的方式回应自己，并请求他饶恕她那些有罪的反应。随着两人继续交谈，这场冲突终于按照圣经的原则得到圆满解决。事情结束时，他们彼此更加亲近，与主的关系也更加亲密。

当然，在这个虚构故事中鲍里斯选择使用的具体武器不会适用于每一种情况。但它应当有助于让你大致了解，通常需要怎样的深谋远虑、创造力和忍耐，才能以善胜恶。

下一页附有一份练习表（你可以将其复印使用），帮助你拟定自己的“作战计划”，使你靠着上帝的恩典，不仅能够胜过恶，也能够胜过自己对那伤害你之人所怀的苦毒之情。

最后，我还想与你分享一个重要的思想：受苦乃是基督徒生命的一部分，而上帝在其中有他自己的旨意。“亲爱的弟兄啊，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪（似乎是遭遇非常的事）。”（彼前4:12）

有时，这样的痛苦恰恰来自我们所爱、所信任的人。我敢说，基督徒所受的大多数伤害都是来自“友军误伤”——也就是说，是由其他基督徒的手所造成的。上帝容许这样的苦难临到我们，其中一个目的就是要使我们越来越有他的形像，好叫我们荣耀他，得着永恒的赏赐，并学习怎样“从今以后就可以不从人的情欲，只从上帝的旨意，在世度余下的光阴”（彼前4:2）。当你受到伤害时，上帝确实会供应你一切所需，使你因此成为一个更成熟的基督徒，而不是一个更加苦毒的基督徒。选择在你。

以善胜恶的兵器库

请开始列出一份清单，写下将来当得罪你的人再次犯罪冒犯你时，你可以用哪些具体的方式以爱心回应他，从而“以善胜恶”。

•

•

•

•

•

•

附录 A：

向上帝心怀苦毒¹

有些人，甚至是基督徒也会向上帝心怀苦毒。这并不是因为上帝得罪了他们，需要他们的饶恕，而是因为他们错误地看待上帝加给他们的一个艰难处境

（试炼）。作为对比，让我们来看约伯。在他的试炼中，这位完全、正直、敬畏上帝的人没有专注于次要的原因 -- 示巴人、迦勒底人、从天上降下的火、或从旷野刮来的狂风（参伯 1:14-19）。相反，他定睛于上帝的性情，这位上帝为了他自己永恒的旨意，容许人类的苦难。

圣经说，当他失去几乎所有一切之后：

约伯便起来，撕裂外袍，剃了头，伏在地上下拜，说：“我赤身出于母胎，也必赤身归回；赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。”在这一切的事上约伯并不犯罪，也不以 神为愚妄（或作“也不妄评 神”）。（伯 1:20-22）

1. 本附录大部分内容改编自我所著 *Picking Up the Pieces*（Phillipsburg, NJ: P&R, 2012）一书的第 12 章。

当人对上帝心怀苦毒时，通常都是因为经历了某种失去。这可能是失去健康、失去所爱的人、失去财富、失去名誉，甚至是失去一个梦想。在你继续读下去之前，不妨先问问自己：“（如果有的话）我究竟失去了什么，才导致了心中的苦毒？”我们若不慎，这些失落就可能遮蔽我们对整个人生的看法，使我们被忧伤所胜。²而过度、失衡的哀伤，又可能进一步蔓延，最终演变成苦毒。

“但悲伤要到什么程度才算是过度呢？”

在他受死之前，耶稣告诉门徒一些令人不安的信息。他不仅告诉他们，未来的日子将会极度艰难，而且他将不再与他们同在。在相当长的一段时间里，这些人一直与主有着特殊的关系，并且实实在在地盼望他会在不久的将来在地上建立他的国度。

当他们意识到自己的盼望即将落空时，他们是如何反应的呢？他们的心被忧愁充满了。“只因我将这事告诉你们，你们就满心忧愁。”（约16:6）这里“充满”一词，含有完全充满的意思，就是充满到极处——正如我们所说的，“满到边沿”。当一样东西被如此彻底地充满时，就再也容不下别的东西了。同样，当一个人的心被忧愁充满时，忧愁就会如此彻底地占据他的生命，以致把其他一切都排挤出去。

其实适度的忧伤本身并没有什么不对。³事实上，耶稣也是“多受痛苦，常经忧患”的人（赛53:3）。然而他里面同时又满有平安、喜乐与爱。因此，他能说：

2. 苦毒表明了一种属世（属地）的价值体系。那些我们失去并且引诱我们陷入苦毒的事物，本来也只会存留片刻。然而，我们容许进入内心的苦毒却会使我们失去永恒的奖赏（见提前4:8）。

3. 耶稣说：“哀恸的人有福了，因为他们必得安慰”（太5:4）。

“我将我的平安赐给你们”（约14:27）；又说：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约15:11）；还说：“我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里”（约15:9）。由此可见，一定程度的忧伤，可以与爱、喜乐和平安同时存留在人的心中。

然而，耶稣从未让自己的忧伤妨碍他履行任何责任。换言之，他从未容许忧伤强烈到一个地步，使自己完全消沉瘫痪，或因此陷入罪中。他当然也没有变得苦毒。为什么呢？因为他在所受的试炼中，看见了上帝的旨意。

我现在心里忧愁，我说什么才好呢？父

啊，救我脱离这时候；但我原是为这时候来的。（约 12:27）

在客西马尼园，耶稣告诉他的门徒：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒”（太 26:38）。接着，他祷告得如此痛苦，以至于“汗珠如大血点”（路 22:44）。相反，他的门徒却让他们的忧愁妨碍了他们完全履行他刚刚托付给他们的责任。

耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。到了那地方，就对他们说：“你们要祷告，免得入了迷惑。”于是离开他们约有扔一块石头那么远，跪下祷告，说：“父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”有一位天使从天上显现，加添他的力量。耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。祷告完了，就起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了，就对他们说：“你们为什么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑！”（路 22:39-46）

门徒因忧愁而精疲力竭，但耶稣却责备他们在应当祷告的时候睡觉，并命令他们起来继续做工。当我们面对任何失落时，感到悲伤是正常的。正如所罗门所说：“忧愁强如喜笑；因为面带愁容，终必使心喜乐”（传7:3）。

危险在于，我们如果任凭悲伤不断加深，以致压倒生命中其他那些上帝吩咐我们不可忽略的事，就会陷入属灵的危机。其中尤其不可忽略的，就是怀着感恩的心敬拜他——更不用说让自己的心“充满”感恩了。当我们经历伤痛时，很容易任由忧伤充斥整个生命，以致不再思想那些能够生发爱、喜乐、平安，以及圣灵其他果子的事。我们的忧伤绝不可熄灭圣灵在我们生命中的工作。我们也不应悲伤到一个地步，以致停止履行圣经所赋予我们的责任。因此，我们不应任由忧伤支配自己，反倒应当继续受圣灵掌管。“被圣灵充满”（弗5:18）就是受圣灵掌管；而被忧伤充满，则意味着受忧伤支配。

“可是，如果我已经到了这种地步，该怎么办呢？如果我任由忧伤充满我的心，或几乎充满我的心，以致我在思想和情感上都快要完全陷入瘫痪，该怎么办呢？如果我已对上帝心怀苦毒，又该怎么办呢？”

那么，靠着圣灵加给你的能力，你必须努力将你的忧愁拉回到可控的程度，并将一切苦毒从你的心中根除。首先，向上帝承认你过度的悲伤和苦毒，祈求

他赦免你，并赐下恩典，使你能够改变那些有罪的思想 and 行为方式。然后，开始有意识地培养那些能够产生正确情感的思想：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”（腓4:8）不要只思想自己失去了什么，也要思想上帝可能如何使用这次失去，使你得着益处。不要一味想着自己有多么痛苦，倒要思想自己可以怎样使别人得着喜乐。不要忧虑明天自己会遭遇什么，倒要想想今天可以怎样成为别人的祝福。不要发怨言、说抱怨的话，反倒要为上帝已经为你所成就的一切赞美他。

同时，要时刻警惕自怜，因为自怜常常与苦毒结伴而行。察觉那些自怜的念头，并以对上帝的感恩的思想取而代之，也是处理你对上帝苦毒之情的一种方法。以下几个例子可以说明，你如何靠着上帝的恩典，使自己的思想转向正确的方向。

自怜的想法：“为什么你不像爱某某那样爱我？”

感恩的想法：“感谢你爱我，即使我对你的爱如此微弱。”

自怜的想法：“为什么你允许如此伤人的事发生在我身上？”

感恩的想法：“感谢你信实的爱。虽然我还不明白这事为何发生，甚至无法想象你打算如何通过这个苦难荣耀你，或使万事互相效力叫我得益处，但我愿意信靠你。”

自怜的想法：“我这一生想要的不过是_____。为什么不能让我拥有这么美好的东西呢？”

感恩的想法：“感谢你将我需要的（而不一定是我想要的）赐给我。你知道什么对我最好。我知道你未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。”

自怜的想法：“我恨我的生活。真希望我从来没有出生。”

感恩的想法：“感谢你赐给我生命。我知道我被造终极目的就是荣耀你，并以你为乐，直到永远。”

自怜的想法：“努力过基督徒生活有什么用呢？实在太辛苦了，而且永远得不到足够的回报——至少今生如此。”

感恩的想法：“感谢你已经拯救了我，无论我的生活变得多么艰难，你‘总不撇下我，也不丢弃我’，并且我将与你共度永恒，在一个不再有罪恶、疾病或痛苦的地方。”

要记住，自怜植根于自私、骄傲、拜偶像、嫉妒和怨恨。它试探我们，让我们专注于我们没有的东西（自私），我们认为自己配得的东西（骄傲），我们想要的东西（拜偶像），别人得到了而我们没有的东西（嫉妒），以及为什么上帝乐意祝福别人而不祝福我们（怨恨）。

另一个能够帮助你约束忧伤、并防止苦毒再次进入你心中的方法，就是忠实履行圣经所赋予你的责任。如果你尚未如此行，就当开始服侍他人。是的，即使你的心仍在忧

伤之中，你依然可以这样做。这未必容易，起初很可能也不会令人感到愉快。然而随着时间过去，你的心思会渐渐被更有意义的事情占据，而不再一直想着自己失去了什么。承担责任所带来的满足感以及服侍他人所带来的喜乐会一点一点重新充满你的心，取代那些已经没有益处的过度悲伤。

所以归根结底，要将你心中任何过度的忧愁拉回到可控的程度，需要做两件事：以合乎圣经的方式去思考，并以合乎圣经的方式（负责任地）去行动。

现在就花几分钟，列出一份清单，写下那些因你一味沉浸于所失去之事而一直忽略的责任。然后，把腓立比书4:8抄写下来。再列出一些事情，好叫你在受试探、想要不断思想自己所失去的一切时，可以转而默想这些事，并为此感谢上帝。（或许第一项就可以写：“可以列入我的‘腓立比书4:8清单’的事。”）把这份清单放在钱包或手提包里，随身携带。下一次，当你发现自己又在因所失去的事而发怨言、抱怨，或陷入过度的悲伤时，就把它拿出来，迅速温习一遍。然后把你的心思放在那些更有永恒价值的事情上，无论是去思想还是去行动，都不要再把时间和精力耗费在对心怀苦毒上。

附录 B：

从远处爱人¹

本书所探讨的许多内容都与如何去爱那些得罪我们的人有关。基督徒蒙召不仅要爱邻舍，也要爱仇敌。

“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’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；因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。（太 5:43-45）

有时我们蒙召要从远处去爱别人。前夫或前妻、昔日的未婚夫或未婚妻、前男友或前女友，以及怀有恶意的仇敌（从前的朋友），都可能需要一种特别的“远距离的爱”。换句话说，你不再能够近距离、面对面地表达爱，而必须学习如何在保持距离的情况下去爱。过去因为你常与对方相处，你或许可以借着一些外在的行动来表达爱；如今，你则需要更多地从内在层面来思想如何表达爱。

1. 本附录改编自我所著 *Picking Up the Pieces* (Phillipsburg, NJ: P&R, 2012) 的chapter 5。

爱的表现

“你所说爱的外在表现与内在表现，究竟是什么意思呢？”

爱的外在表现是指我们在言语和行为上所表达出来的爱；爱的内在表现，则是指我们在思想和动机中所体现的爱。请看哥林多前书13:4 – 7对合乎圣经之爱的描述。

- 爱是恒久忍耐。
- 又有恩慈。
- 爱是不嫉妒。
- 爱是不自夸。
- 不张狂。
- 不作害羞的事。
- 不求自己的益处。
- 不轻易发怒。
- 不计算人的恶。
- 不喜欢不义。
- 只喜欢真理。
- 凡事包容。
- 凡事相信。
- 凡事盼望。
- 凡事忍耐。

这些爱的要素从正面和反面两方面²描绘了爱的样式。大致来说，它们都是可以观察到的外在行为（在

2. 爱的每一个消极要素中都隐含着与之相对的积极对应面。

原文中都是动词³)。然而它们所描述的却是一种内在的生命实质——一种发自内心的态度，就是为了他人的益处而无私地舍己。

到目前为止，你一直有机会借着具体可见的方式，向那个得罪你的人表现出上述爱的各个要素。如今你必须学习如何从远处去爱他。不仅如此，为了使自己免受苦毒的辖制，你还需要限制自己花在思想那个人身上的时间。但当你想到他时，要谨慎约束自己的思想，免得容让嫉妒、轻蔑等其他没有爱的态度在心中滋长，最终表现为没有爱的言语或行为。当你改变自己惯常的思想内容与模式时，你的爱也会呈现出新的形式；而你的情感，最终也会随之朝着更健康、更正面的方向改变。

请想一想上帝对我们的爱。他的爱是不是有时会以一些表面看来彼此矛盾的方式显明出来？例如有时他以垂听祷告来表明他的爱，他所成就的甚至“超过我们所求所想的一切”（弗3:20）。而有些时候他的爱却表现为管教的杖：“因为主所爱的，他必管教”（来12:6）。这两种爱的表现从表面看来似乎大不相同；但从圣经的角度来看，它们是同一份爱的不同形式而已。

对你来说也是如此。你可以学习以不同的方式去爱那个得罪你的人。例如，过去，当对方直接做出伤害你的事时，你或许是借着克制自己的怒气，来实践“爱是恒久忍耐”这一要求。⁴如今，你所需要操练的忍

3. 合乎圣经的爱更多地涉及行动（action），而非情绪（emotion）。

4. 希腊文中表示“忍耐”这个词，含有“迟于发怒”的意思。我们可以说，一个有忍耐的人，仿佛有一根很长的“引线”，而不是一触即发。忍耐的人会操练自制，约束自己愤怒的情绪，尤其是在充满压力的处境中。

耐，可能是克制自己因以下事情而产生的怒气：对方至今仍未承认他曾怎样伤害你；或者，他在别人面前歪曲了你们关系恶化的真实情形。

至于“爱是又有恩慈”这一要素，过去，当得罪你的人生病或脾气烦躁时，你或许可以直接借着言语和行动向他表达恩慈；如今，你则可能需要借着在别人面前说他的好话来实践这种恩慈。你必须格外谨慎，避免一切残酷或严厉的表现——这两者都是恩慈的反面。而且，你不仅在与那位得罪你的人直接来往时应当如此，在向别人谈论他时也必须如此；尤其是在那些与此事毫无关系的人面前，更当谨慎。

我们不妨往下看一项：“爱是不作害羞的事。”⁵这是连续八项关于爱的反面描述中的第四项；这些反面的描述，都是为了使我们的更加留意与之相对的正面品格。所谓“不作害羞的事”，就是举止丑陋失当，或做出日后会令人羞愧的事。当你还在与得罪你的人保持着正常的往来时，你大概会谨慎避免说出或做出任何丑陋、可耻的事。你会有意识地努力，使自己在与他相处的一切事上都行得端正可敬。你会待人有礼，留心体贴，谦恭周到，举止得体，并顾念他的需要与愿望。你当然也会避免粗俗的言语、污秽的话、尖刻恶毒的评论、贬损人的话语、自私的决定，以及闲言碎语和毁谤。

到了这个阶段，你可能已经没有那么多的机会去实践这一爱的要素中积极的一面。（不过，当你身处得罪你之人的面前时，仍应尽可能继续做那些具有建设性的事。）然而，你却会有许多机会操练自己，不去对他做、对他说，或在谈论他时做出、说出那些可耻

5. 关于对哥林多前书 13 章中爱的十五个特征的出色简扼论述，参见 Jay E. Adams, “The Use of 1 Corinthians 13 in Counseling,” in *Update on Christian Counseling*, vol. 2 (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 1981), 35-48.

而具有破坏性的事。更何况，如今既然你们之间的关系已经发生了变化，你几乎必然会比从前更容易受到试探，去做或说这些不合宜的事。也许自从那次得罪发生以来，你已经做过一些不当之事。若你尚未如此行，就当向主承认这些罪，并求祂赦免你；同时，也要向那些曾听你说过缺乏爱心之话的人请求饶恕。

从今以后，只要力所能及，就当立志在一切涉及那得罪你之人的事上，所行所言都合乎尊荣。对于那个你曾心怀苦毒的人，从此以后，你可以用许多方式去“爱”他；其中最重要的两样，或许就是“不计算人的恶”和“凡事相信”。

这两个要素是同一枚硬币的两面（消极面和积极面）。它们都关乎我们时时刻刻所作的决定，就是我们究竟要以怎样的方式去思想我们所爱的人。“不计算人的恶”，就是不再继续记录一张清单，逐项数算对方曾怎样得罪你。这意味着不再追究他所欠的债，也不再把他的过犯记在他的账上。这样的“忘记”，并不是失忆意义上的遗忘，⁶ 而是拒绝再把那些已经饶恕的事重新记起、反复追念。

“凡事相信”，就是尽可能从善意的角度来解释一个人的行为。假设得罪你的人做了一件事，而这件事可以有十种不同的解释，其中九种都是负面的；爱会拒绝那九种，而选择那一种善意的解释。在没有确凿证据表明情况并非如此之前，爱会不惜付出时间、精力与心思，先设法为这件事寻找一个良善的解释，而

6. 上帝说：“我也不記念你的罪惡”（賽 43:25），他是无所不知的，因此不可能健忘。

不是轻易往坏处想。爱不会在自己内心的审判台上猛然落槌，在尚未认真察看全部证据之前，就宣告一个人有罪——况且，这些证据往往并不是轻易就能掌握的。你能够这样去爱那得罪你的人吗？如果你确实是一位罪已蒙赦免、并且上帝的爱已经浇灌在你心里的基督徒，你就能够如此去爱（罗5:5）。

我愿鼓励你开始列出一份属于自己的清单，具体写下：你可以如何从远处去爱那个得罪你的人。接下来的练习表（附录 C）列出了一份尚未完成的清单，说明一个人可以怎样向前男友、女友、未婚夫 / 未婚妻、配偶或朋友，具体活出哥林多前书第 13 章所论之爱的十五个方面。这份清单之所以没有列全，是因为它原本就是为你个人而设计的，需要你按照自己具体的处境加以补充和调整。

附录 C：

“从远处爱人”练习表¹

在哥林多前书 13 章中，我们看到了一幅关于爱之行动的描述。正如我们已经从圣经的角度所看见的，爱与其说是一个名词，不如说更像一个动词。在这篇著名的“爱之篇章”第 4—7 节中，共有十五个用来描述爱的动词。²这十五项之中，有八项是以否定形式表达的（爱是不……）；另有七项则以肯定形式表达（爱是……）。这些否定的描述都隐含着与之相对应的肯定一面；同样，肯定的描述也隐含着其相反面，也就是缺乏爱的表现。换句话说，对一个人忍耐就意味着你不会对他急躁；而“不求自己的益处”则意味着爱会寻求所爱的人的益处。由于在大多数情况下，你都是在与得罪你的人保持距离的情况下去爱他，所以你通常是通过不做某些事情来表达对他的爱，而不是通过主动为他做某些事情来表达爱。

下面列出了七十四件具体的事情，帮助你以远距离的方式来向得罪你的人表达合乎圣经的爱。这些内容分别归入爱的十五个要素之下。当然，具体要看你

1. 本附录改编自 *Picking Up the Pieces*（Phillipsburg, NJ: P&R, 2012）的附录 E。

2. 这份清单是够用的，但并非详尽无遗。圣经其他地方还有未在此提及的圣经之爱的其他方面（例如，“爱里没有惧怕”，约一 4:18）。

所处的实际情况，其中一些建议可能并不适合你，既不切实际，也根本无法实行。在某些情况下面对某些人，这样做甚至可能是不明智的，甚至会带来危险。不过也许这份清单中有几项是你针对自己独特处境还没有想到的。因此在每一个爱的要素下面，我们都留出了空间，让你补充一些适合自己的具体做法。

爱是恒久忍耐

- 当得罪我的人没有 _____ 时，我不会大发脾气（一点就着）。
- 我会容忍得罪我的人的缺点和怪癖行为。
- 当得罪我的人做了自私的事时，我会约束自己愤怒的言语和举动。
- 如果得罪我的人没有立即从我的角度看问题，我不会因此就放弃他。
- 我会继续为得罪我的人的态度祷告，直到主改变这些态度（或直到他改变我，使我能以更合乎圣经的方式应对）。
- _____
- _____

爱是恩慈

- 我会说关于得罪我的人的好话。
- 我会主动为得罪我的人跑腿办事。
- 当得罪我的人身陷患难时，我会向他表达同情和关心（而不是幸灾乐祸地以为他终于得到报应）。

- 我会顾及我的决定会如何影响得罪我的人。
(我不会忽视得罪我的人的利益或感受。)
- 我不会对得罪我的人过度消极，反而会积极寻求荣耀上帝的方式，成为他的祝福。
- 我不会对得罪我的人残忍或恶毒。
- _____.
- _____.

爱是不嫉妒

- 如果上帝看为合适，将我渴望的事物赐福给得罪我的人，我不会因此心生怨恨。
- 我会因上帝向得罪我的人所施的恩慈而欢喜，并记念“他的恩慈是领你悔改”（参罗 2:4）。
- 我会主动与得罪我的人分享我所拥有的东西。
- 我会祷告，求得罪我的人在他感兴趣的某个领域能够成功。
- 我不会让自己专注于因被冒犯而失去的东西，反而会思考主会如何在这件事上使我们双方的生命得益处。
- _____.
- _____.

爱是不自夸

- 我不会过度寻求得罪我的人的认可。
- 我不会为了让自己好看而贬低得罪我的人。

- 我不会夸耀自从冒犯发生以来，上帝在我生命中成就的事。
- 我会向他人承认，在我与那得罪我的人关系破裂一事上，我自己因罪所负的责任。
- 我不会装出殉道者的样子（或受害者的样子）。
- 如果我要向那些知道这次得罪之事的人夸口，我所夸的只会是上帝如何借着这件事塑造我，使我更加像基督。
- _____.
- _____.

爱是不张狂

- 我会不时向得罪我的人征询意见。
- 当得罪我的人责备或批评我时，我不会自我防卫，反而会承认自己的过失；如有必要，我会请求他的饶恕。
- 我不会向得罪我的人提出不公平或不切实际的要求。
- 我不会让得罪我的人为求得我的饶恕而低声下气。（“你冒犯的不是什么普普通通的人，你冒犯的可是我……”）
- 我会为得罪我的人向我显出的任何恩慈而感激。
- 我会更多地祈求得罪我的人与主的关系得以恢复，而不是更多地祈求他与我的关系得以恢复。
- 我会保守自己的心，免得对得罪我的人生出挑剔、苛责、定罪的内心态度。
- _____.
- _____.

爱是不做害羞的事

- 每当我在得罪我的人面前时，我会竭力以礼相待。
- 我不会说或做任何使得罪我的人蒙羞或难堪的话或事。
- 我会成为得罪我的人良好的基督徒榜样。
- 我不会向别人说长道短或毁谤得罪我的人。
- 我不会采用讥讽、褻渎、居高临下或不尊重的沟通方式，而是在适当的时机寻求造就得罪我的人。
- _____.
- _____.

爱是不求自己的益处

- 我不会操纵得罪我的人。
- 我不会试图让得罪我的人嫉妒。
- 每当我有机会向得罪我的人表达爱时，我都会省察自己的动机，确保自己并不是为了从他那里得到某种回报，才给予他帮助、满足他的需要。
- 我不会浪费时间纠结于得罪我的人不爱我、不赏识我。
- 我不会因为害怕得罪我的人可能会从我这里夺去什么，就阻止自己看见（或许也满足）他的需要。
- 我不会让我的意志凌驾于上帝对得罪我的人的旨意之上。
- _____.
- _____.

爱是不轻易发怒

- 当我生气时，我不会马上与得罪我的人谈话，而要等到我的怒气受到控制再说话。
- 我会时常提醒自己，得罪我的人身上有好品质。
- 当得罪我的人做了或说了惹我发怒的事时，我会先想后说。

- _____
- _____

爱是不计算人的恶

- 对于得罪我的人所做的一切伤害我的事，我都会饶恕他——或亲口向他表明饶恕，或在心里饶恕他。
- 我不会对得罪我的人怀恨在心。
- 我不会在脑海中反复回想得罪我的人在我们的关系中对我的伤害。
- 我不会试图通过向他人谈论得罪我的人过失来安慰自己。

- _____
- _____

爱是不喜欢不义³

- 当我得知得罪我的人做了任何愚蠢决定时，我不会因此幸灾乐祸。
- 当别人对得罪我的人做了任何伤害之事时，我不会因此幸灾乐祸。

3. 应当留意的是，“不喜欢不义”还意味着有责任清除自己过去对一位冒犯者所犯之罪在良心上的亏欠（参箴 28:13；徒 24:16；提前 1:18-19）。关于如何这样做的更多说明，可参阅我的录音资料《如何洁净你的良心》（How to Clear Your Conscience），可从 LouPriolo.com 或 Soundword.com 获取。

- 我不会因任何临到得罪我的人的不公而幸灾乐祸。
- 我不会因想象的报复得罪我的人的行为而幸灾乐祸。
- 我不会因想到别人犯罪得罪他而幸灾乐祸。
- _____.
- _____.

爱是只喜欢真理

- 在与得罪我的人打交道时，我会持守公平，以公正和公平待他。
- 我不会不公地与他人站在一起反对那得罪我的人；如果有人对他作出虚假的指控，我会为他辩护。
- 我不会任凭自己的思想，对得罪我的人产生任何罪恶的幻想，或想象那些与事实不符的事情。
- _____.
- _____.

爱是凡事包容

- 我不会认为这次冒犯是无法容忍、无法承受，或超出我所能应对之事。
- 即使得罪我的人日后再次得罪我，我也不会把他的每一次过犯都视为对我个人的冒犯。
- 我会竭力以忍耐包容得罪我的人的罪、软弱和种种怪癖。

- 我会竭力用爱遮盖⁴ 那得罪我的人的罪（以及他的失败）。

• _____.

• _____.

爱是凡事相信

- 我不会对得罪我的人过分起疑。
- 除非我有确实的反面证据， 否则我会对得罪我的人的行为作最善意的解释。
- 我不会草率且毫无根据地对得罪我的人下结论。
- 我不会论断得罪我的人的动机。
- 如果得罪我之人所做的事并不是圣经上所说的罪， 我就不会批评他。

• _____.

• _____.

爱是凡事盼望

- 我会经常为得罪我的人祷告。
- 我不会把时间浪费在琢磨那得罪我的人生命中究竟有哪些问题， 或将来还可能出现哪些问题上。
- 我会留心察看， 上帝如何借着这件事成就他自己的荣耀。
- 我会留心察看， 上帝如何在其中为那得罪我的人的益处工作。
- 我会寻找机会， 把合乎圣经的盼望带给得罪我的人。

4. 哥林多前书 13 章第 7 节的这个短语， 也可以恰当地译为：“爱凡事遮盖。”

• 我相信上帝正使万事互相效力，叫那些爱他、按他旨意蒙召的人得益处；并且终有一日——无论是在今生，还是在来世——我必会清楚看见他究竟是如何成就这一切的。

• _____.

• _____.

爱是凡事忍耐

• 我不会因他对我的得罪，而停止履行圣经所要求我对他应尽的责任。

• 我会立志始终以基督般的态度对待得罪我的人。

• 我不会因得罪我的人所做的错事，就他无法被上帝拯救或挽回。

• 我会时常提醒自己受苦本就是基督徒生活的一部分；并且感谢上帝，因为他看为合宜，竟使用得罪我的人来塑造我，使我更加像主耶稣基督。

• _____.

• _____.

拔除苦毒的根

当别人亏待你、侮辱你，甚至公然犯罪得罪你时，你会怎样回应？只要怨恨没有化为行动，你是否就满足于继续对那些得罪你的人怀恨在心？遗憾的是，你决定怀藏苦毒，本身与起初那人对你所犯的罪同样都是罪；而你如何回应别人的罪，乃是一场你蒙召必须得胜的属灵争战。

在这本至关重要的小册子中，卢·普里奥洛聚焦于这场争战，旨在将苦毒的问题连根拔除。作者首先给出合乎圣经的定义，并指出苦毒外在的表现，使你能够辨认自己生命中的苦毒；随后，他又提出一套合乎圣经的方案，使你借着以善胜恶而得着胜利。当你不再专注于怨恨，而转向思想如何表达爱时，你会发现，怨恨对你的辖制也将逐渐松开。

“圣经生活指引”（The Resources for Biblical Living）小册子系列以直接、切合实际并合乎圣经的方式探讨范围广泛的现实生活问题。”

“我第一次听卢·普里奥洛讲道时，他所讲的主题就是苦毒。他的信息如此合乎圣经，而圣经竟能以如此实际的方式应用，也令我深受吸引。这本小册子与那次讲道十分相似，是上帝赐给那些因别人所带来的伤害而挣扎之基督徒的一份礼物。我极力推荐！”

——玛莎·皮斯（Martha Peace），《贤德的妻子》（The Excellent Wife）及《困境中的女子》（Damsels in Distress）作者

“这一系列将为牧者以及对此有兴趣的平信徒提供一个名副其实的军械库，使他们能够应对人们所面对的各种问题！这些小册子必使许多人蒙福。众教会都应当把自己的福音单张架摆满这些小册子。”

——杰伊·亚当斯（Jay Adams），《胜任辅导》（Competent to Counsel）及《基督徒辅导手册》（The Christian Counselor's Manual）作者

卢·普里奥洛（Lou Priolo） 现任阿拉巴马州伯明翰市Valleydale Church 的圣经辅导主任，并且是 Competent to Counsel International 的创办人兼主席。自 1985 年起，他一直担任全职圣经辅导员，并为 Association of Certified Biblical Counselors 的会员。

