

问：您好，有个问题困扰我很久，当基督徒被身边人的言语伤害时，是应该忍耐，还是诚实的表达受伤的感觉呢？如果表达了，是否不讨神喜悦？如果不表达，总觉得心里很难受，有苦毒的感觉，看到对方时心里也觉得有芥蒂。谢谢！

答：我们微信圣辅平台先前论述过关乎罪、被得罪、苦毒与饶恕，进展式成圣等等议题，请读者回去再看一遍。这里让我们稍微温习圣经的教导：在这个世界，因着耶稣基督十字架的救恩，罪的权势已经被打破，但罪的缠绕仍然存在。因此信徒在进展式成圣过程里，不免会得罪人，也仍会被人得罪。如果是小过犯，我们要以基督的爱来遮盖许多的过错。如果是与道德、罪有关的，我们仍然要选择以十字架的爱来饶恕得罪我们的人，但却要出于爱神爱人来与对方面质（关乎面质的本质、方式等等，请参阅《改变生命改变心》一书）。

你提到被身边人的言语伤害，这的确是不好受。特别是对我们意义重大的人士，例如父母、配偶、手足等等，他们若经常以负面或不好听的话语来讽刺、辱骂我们，长久下来，如果我们扎根在基督里的生命不够深，就很容易影响我们对自己的看法。然而，我们不必非要被对方言语所击溃。我们可以利用他们的语言，成为我们成长的契机，例如，我们可以先反思，他们的语言究竟表达了什么？我在哪里还有成长的空间？是生命品德还是做事技巧方面？首先感谢神爱我们至深，用恩典追着我们，要我们继续成长，因此祂使用人们的语言来提醒我们。其次，到主面前求主帮助我们在该领域上，靠着圣灵加给我们心力与智慧来操练。然后，在成长过程，求主让我们不负面看待对方，也许对方没有好态度或好言语，但我们要选择以善胜恶。

我曾经在美国某教会服事时，就被人们语言所中伤。后来有其他姐妹提醒我：“既然有些人根本不珍惜妳的辅导，妳跟他们吃饭时，他们提说他们的问题挣扎，妳就听，也不要给任何辅导建议，只要守住妳做教师、教导的责任即可。妳好心想帮助对方，但对方只是要妳站在他们那一边，要妳说他们对、他们好。所以妳直接给出诊断及开出解方时，对方反而无法接受，容易说妳没有爱心等等。以后妳就让那些真需要帮助的人来找你们机构预约看诊，缴费接受辅导，这样他们也会甘心乐意接受妳的辅导。”这个惨痛的教训，却是我花了很大的生命代价才学到的功课。因为我是那种不设防，把心都掏出来给信徒的人。但神却要我服事时不但有爱心，有真理，更要有智慧，在合宜的时间，对合宜的人，说合宜的话。所以如今我回头看，我很感谢神藉着那些人和那些事，让我学生命功课。

当然，如果对方语言真有过错或不合圣经，你可以告诉对方。但在告诉对方之前，要先拿掉自己眼中的梁木，求主赦免，要想到对方和我们一样，都是罪人，都是需要神恩典的人，因此主若查究我们的罪孽，我们是在神面前站立不住的。因此我们需要在自己得罪神的地方（也许不是我们语言伤人，而是别的领域上的罪）认罪悔改，求神的赦罪恩典改变我们。然后我们要为对方祷告，求基督的十字架恩典也临到对方，改变对方成为耶稣要他成为的人。然后求神赐下合宜的机会与智慧去与对方谈。当我们与对方谈的时候，重点不是对方伤到我们，而是对方伤到基督。如果对方不是基督徒，可以告诉对方：当你这么说我如何如何时，我感到很受伤害（描述具体方面的伤害），我还在求神改变我的过程，在这个成长的过程里，请你帮助我，以后请你不要如此说（例如：你怎么这么笨，讲那么多次都不懂），请你如此说（例如，请问你还有哪里不懂，我要怎么解释才能帮助你明白）等等。由于来信没有详细说明，所以我们只能提供你原则。

勇敢表达自己的感受，并不是罪，神不会因此而责备我们。然而我们表达感受的方式，必须合乎圣经之道，不可以怒气或眼泪来沟通情绪，读者可以参考我们课程《情绪与人际关系》，让别人了解我们的感受，有助于人际关系的亲密，但必须有智慧，且因人而异。

再度地，在这个堕落世界，我们的情绪感受应该先到主耶稣面前得医治。唯有得医治后，我们与人沟通心中的感受，才可能没有怨气或怒气或苦毒，当然就不会定人的罪。这样才能把对方当做是与我们同家同国同阵营，就不会中了魔鬼的诡计而两败俱伤。反之，在基督里看对方与我都是需要基督恩典，双方都学习自己这一部分的功课，如此的沟通表达，才能达到双赢：归荣耀给神。人际关系本来就不容易，我个人也还在学习成长中。让我们彼此共勉。