

操練敬虔

3

不發怨言，靈性更美

文／勇駒 圖／腓利門藝坊

任何事奉都需要面對難題，即使一扇門關上時，主會為他開另一扇窗，這是信心所生的經歷。

「**操練身體**，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前四8），這是《聖經》中的一句至理名言。

「敬虔」就是懂得敬畏神，遵行神的話而行，達到榮神益人的地步。

人人帶著罪性，常身不由己地犯罪，又因人的本性虧缺了神的榮耀，所以無法勝過罪惡，常生活在黑暗困苦當中。

就抱怨而言，人不受教，就會發出怨言，以色列百姓在摩西的帶領下出埃及，行經曠野，他們在曠野經常抱怨，導致那一代的人大都死在曠野（來三7-13）。

抱怨看來是小事，卻破壞了與神的關係，導致靈命喪失，這是何等可怕的事。因此操練敬虔的確是非常重要的功課。

一. 操練敬虔，存乎一心

人當如何在敬虔上自我操練？經上說：「人一生的果效由心發出。」（箴四23）。心裡想什麼，口中就說出來，而決定了事的成敗。

某人心想，教會同靈見面都是點頭之交，非常冷漠，來到教會逢人就說：「教會沒有愛心。」自己看到別人也就冷漠對待，不發一語。每次去教會就是滿腹牢騷，最後就不去聚會了。

假如某人心想：「我要促成同靈過『主內一家』的生活，然後付諸行動；剛開始，信徒之間都十分陌生，我要主動與別人認識，包容他人的軟弱。」當他來到教會就主動認識別人，關懷軟



弱的人，主動與人打招呼，結果發現大家都是十分友善，相處非常愉快，就更喜歡去教會。漸漸地，他建議教會要以「家庭小組」來達到「教會一家」的地步，這種積極的想法，獲得教會的認同，大家同心合意過著主內一家的生活，教會變得更美麗了。

二. 設定目標，自我操練

為了創造更美的生活，會發現在我們的思維中常會出現負面的想法，必須學會自我操練，才能轉化成積極的想法，如此就會有好的行為表現。

神設立了安息日，就是要我們倚靠主救贖的恩典離去罪惡，然後領受主創造的恩典，培養好的屬靈品德，營造更美的人生。

靈修的操練要設定目標，比如說，從不抱怨、不批評、不講閒話做為操練的目標，每天用紙條記錄是否抱怨了，每週反省一次，直到養成不抱怨的習慣。這樣每逢安息日，我們的心中必得享真正的安息！

說出口才算抱怨，在心裡想就不算?!例如，有一部車妨礙交通，我說出不滿的話，內人就提醒我，你這樣是否算抱怨？如此藉由他人提醒，自己也不斷自我反省，慢慢地我發現「抱怨的想法」最後也消失殆盡。這是一種確實自我監督的方法。

每週操練「不抱怨」，會發現自己的抱怨少了，與家人互動時，歡樂取代緊張的氣氛，家變得更溫暖，這樣的氣氛帶到教會，也會讓同靈感受到靈裡的喜樂。

三. 操練好習慣有三個階段

坊間有不少書本以「人本思想」談如何不抱怨，雖然激勵人心，卻是無法讓人得到

真正的造就，因為實踐過程中，讓人有一股無力感。

在此談「不發怨言、靈性更美」是以真理作為原則，靠聖靈的幫助，自我操練「不抱怨」，在操練過程中，必須經過這三個階段，就是省察自己、改變自己、獻上自己。茲說明如下：

1. 省察自己

人常陷入習慣性的抱怨，一遇困難就會抱怨，結果兩敗俱傷。

有位太太常指責丈夫：「你怎麼一直看電視？哪有時間禱告、讀經？」「你怎麼那麼晚回來？」「你怎麼不幫忙做點家事？」

先生心裡就不舒服，開始反駁：「你只會嚙嚙，管得太多了，去教會有什麼用？」

婚姻並不是要爭哪一方贏哪一方輸，而是要雙贏。

夫妻在講理之先，若先心存愛心，就不會發出抱怨的口吻，而是想辦法以鼓勵代替批評。

想想主耶穌被批評、毀謗時，抱怨了嗎？（太十二22-32）

(1) 利用記錄來省察自己

抱怨就好比口臭，當它從別人的嘴吐露時，我們就會注意到了；但是從自己口中發出時，我們常常是不自覺。我們可以請周遭的人幫忙提醒，自己以紙條做好記錄，以警惕自己。

(2) 警告自己

抱怨只能得到短暫的同情；但是經常抱怨，不但不利健康，通常是火上加油。

有位老人家中風了，探望的朋友問醫生她的病情如何，醫生說她會很快完全康復。老人家又向她的家人抱怨：「我只剩下幾天，快要死了。」甚至提到要為她準備喪事。她的家人再問醫生，醫生說她真的不會有事，可是老人家早認定自己快死了，這種不健康的想法，就在兩個禮拜後，她真的死了。

抱怨疾病的人，如同是「拿汽油來滅火」。

(3) 你該檢視自己

通常在泡茶聊天時，有些人喜歡抱怨、批評，這時要自我提醒，不可參與抱怨。

當我們看到他人的失敗，不要立即批評，反而要趕快反省，自己是否有這樣的缺點？

2. 改變自己

想要改變別人，要先改變自己。保羅做到自我的改變，他才有資格這樣說：「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（林前十一1）

那麼要如何改變自己呢？

(1) 立志不抱怨

自我的操練，剛「開始」行動，就是「最難的部分」，若是懂得靠主，堅持下去，追求生命的更新，必定成功（林後四16）。

若是沒有立志，壞習慣就難以自拔。例如，常抱怨睡眠不足的人，若是不願提早入睡，怎能改掉惡習？

因此我們在主面前做了「不抱怨」的承諾，需要恆切地禱告，倚靠聖靈克制肉體的

情慾，以「永不放棄」的決心來實踐。我們就會發現「不抱怨的次數」少了，我們就變得快樂了。

(2) 不參與抱怨

當彼此對話是負面時，就要閉嘴；同時，不要想立即改變對方，而是為對方代禱，抱怨很快就會止息。

當面對別人批評時，不必為自己的行為辯解，我們要先自省，有則改之，表示道歉，無則自我嘉勉，然後為對方代禱，對方的抱怨很快就止息了。

尤其是面對黑函的攻擊時，更應如此。

(3) 培養信心

沒有信心的人，想靠抱怨來逃避困難。

以色列王看了亞蘭王的來信，就撕裂衣服，說：「我豈是神，能使人死使人活呢？這人竟打發人來，叫我治好他的大痲瘋。你們看一看，這人何以尋隙攻擊我呢？」神人以利沙聽見以色列王撕裂衣服，就打發人去見王，說：「你為什麼撕了衣服呢？可使那人到我這裡來，他就知道以色列中有先知了。」（王下五7-8）

有信心的人，就不抱怨，神的恩典就臨到他，化解難題。

(4) 改變想法（創一2）

常人說：「環境不能改變，就換個心境。」事實上積極的想法可以改變環境，營造美好的生活，這就是靠聖靈的力量；如同神創造世界之前，地是空虛混沌，淵面黑暗；神的靈運行在水面上，就創造了新的世界（創一2）。

我們若是能追求聖靈的充滿，必能經歷石心成為肉心，重得新的生命，活出精彩的人生。

保羅為身上的的一根刺三次禱告，終得明白主的旨意，相信神的恩典夠用，在病痛中活得更堅強。

(5) 謹慎言語

①在逆境中不抱怨

當所要搭乘的飛機起飛時間是九點，後來才知道新的起飛時間改為中午十二點，慢了三個小時，當下我沒有抱怨。因這三個小時，讓我可以品嚐當地的茶、我可以完成一份報告……；我做了自己喜愛的事。

②言語帶著恩典（約一47）

當我們面對他人的批評時，要學會欣賞他人的優點，才能改變對方，造就對方。

拿但業對腓力說：「拿撒勒還能出什麼好的嗎？」腓力說：「你來看！」耶穌看見拿但業來，就指著他說：「看哪，這是個真以色列人，他心裡是沒有詭詐的。」主耶穌不計較對方無知的批評，他欣賞拿但業的優點，而得到他的心，使他樂意跟隨主（約一46-47）。

③鼓勵代替批評

當孩子拿回來的成績單，四科得A，一科得C，你要如何回應？

你若只注意他一科不理想的科目，給予他嚴責，企圖驅策他進步，會有反效果。

你若稱讚他四科優異的成績，然後問他滿意不滿意自己的成績，讓他有責任心，他就會更努力，彌補自己的不足。

④以愛心陳述問題

在餐廳用餐時，我們向服務生輕聲地提出要求：「湯是冷的，請您幫我加熱，謝謝。」這不是抱怨。

若是你以自我為中心，非常生氣地提出要求，大聲呼叫：「老闆，你竟敢把冷掉的湯端給我……」這就是抱怨了。

當我們說話時，若是存著愛心，就不會抱怨、批評、論斷，這樣心中的抱怨就關門大吉了。

3. 獻上自己

「不抱怨」的習慣養成，帶給我們美好的靈性，這時就能獻上自己，讓我們的事奉美上加美。

(1) 要常常喜樂

不抱怨的人，是一個常常喜樂的人，他深知任何事奉都需要面對難題，即使一扇門關上時，主會為他開另一扇窗，這是信心所生的經歷。



保羅為真理的緣故，勇敢指責對方的錯誤而被關監，他並沒有埋怨神為什麼沒有保護他。他深知萬事互相效力，叫愛神的人得益處，任何的艱難、困苦都不能讓他與基督的愛隔絕，所以他在監牢仍唱詩禱告讚美神，想不到主藉由監牢發生地震，奇妙地引導他出監（徒十六25-39）。

散播喜樂的人，他的微笑帶給每個人愉快，他事奉更有活力，他具有黃金般貴重的身價，因得神重用。

神的恩典豐富、喜樂、平安、寬恕，主都已為我預備好了，我們要常獻上喜樂的事奉。

(2) 不住禱告

當挫折不斷地襲擊我時，我要提醒自己不可抱怨，因為「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切」（詩三四19）。神會給我的生命是「豐盛」的，而不是只有「一點」豐盛。

主耶穌不體貼人的意思，勇往各各他山上受難，他在客西馬尼園禱告：「父啊！祢若願意，就把這杯撤去；然而，不要照我意思，只要照祢的意思。」有一位天使從天上顯現，加添祂的力量。耶穌極其傷痛，禱告更加懇切，汗珠如大血點滴在地上。最後他把自己獻上成為最美的祭，為世人贖罪。

以西結先知處在困境中，他在禱告中，眼睛看見那肉眼所看不到的靈界，看到主在選民的生命中要做一件「新事」，就是神的榮耀要重新回到末世新的聖殿，就是真教會。

今日我們要不住禱告，必能看到未來真教會的美景，激勵我們獻上自己，建設榮耀的真教會。

(3) 凡事謝恩

神起初揀選我，因祂喜歡我，我能被神揀選，就表示我在神心目中是多麼有價值！儘管我起初是不完美，神正不斷地塑造我。

雖然我們不完美，要記得神還在「施工中」，祂正在進行改造我們（弗二10）。為了讓我們體會生命的超越與成長！

我們相信神的愛，勇於接受患難的事實，即使在患難中也要凡事感恩，才能往前走。

大衛面對重病的孩子，他禁食禱告祈求神的憐憫；七天後孩子死了，他反而洗臉、更衣、吃飯。他沒有質疑神的愛，沒有抱怨神不垂聽他的禱告，他相信神，繼續度過他的人生。

陸瑩華姊妹在癌症末期，認真看待任何最微不足道的小事，時時感恩，感動許多的同靈，也帶給她更多的祝福，最後她在臨終前完成一本《向生命說謝謝》的暢銷書，激勵人心。她信心的表現如同保羅一樣，在臨終前唱起得勝的凱歌：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。」（提後四7）

結語

操練敬虔最具體的方法，就是勇敢挑戰「不抱怨」的生活，活出美好的靈性，為生命喝采，將榮耀歸給主！

