

聖靈的果子(四) – 忍耐(一) 忍耐的美德 SBACC Q1 2023

【前言】

「忍耐」的希臘文有兩個意思；第一個意思是在試煉和磨難之中，能「保持堅穩」，或可譯作「持久力」或「堅定力」；它是「一種耐力」，可以忍受惡人或惡劣環境重大的鞭撻而不會發脾氣，不會變得暴躁不安，也不會報復。這種耐力可以使人忍受痛苦或試煉而不埋怨，被猛烈挑撥而不激動，縱使遭反對或遇到逆境，仍有自制力，不會作出輕率魯莽的行動。另一個希臘文跟希伯來文相類似，意思是即使被猛烈挑撥、激怒，仍然有「平靜安穩的靈」。一般用以表達忍耐的希伯來字眼都與「長（時間）」有關，表示慢慢動怒的意思。（譬如：愛是恆久忍耐又有恩慈）

【破冰題】你認為「凡事忍耐」很難嗎？為什麼？

【問答題】

1. 從哪裡可知神忍耐的性情？（譬如對以色列人）
2. 可否從舊約詩歌類的經文，分享「忍耐」的美德與智慧。
3. 保羅為主傳道受過很多苦，但他勉勵信徒要「忍耐」；你可否列舉經文並解釋。
4. 我們彼此在主裡作「肢體」，為何「忍耐」這種品德的操練，顯得特別重要？

【主題信息】

（一）神的忍耐

在聖經中，一個恆久忍耐的例子就是神自己；好些經文都提到神「不輕易發怒」的屬性。以色列百姓常常頑梗悖逆神，但神對他們往往是忍耐寬容，從創世紀到瑪拉基書中，這些故事常重複出現在不同的場景。但神卻顯示出祂的本性是「樂意饒恕人，有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛。」（尼九 17；出三十四 6；民十四 18；詩八十六 15；詩一〇三 8；珥二 13；拿四 2）。

（二）舊約詩歌類對「忍耐」的勵志之言

聖經中不少經文稱讚「忍耐」的美德，因為「忍耐」所帶來的結果與效應，對人的生命與行為處事的結果大有影響。我們可從聖經詩歌類找到「忍耐、耐性」有關的經文。

你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。詩三十七 7
不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。（箴十四 29）Whoever is slow to anger has great understanding, but he who has a hasty temper exalts folly.

暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。（箴十五 18）but he who is slow to anger quiets contention.

不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。（箴十六 32）Whoever is slow to anger is better than the mighty

恆常忍耐可以勸動君王；柔和的舌頭能折斷骨頭。(箴二十五 15) *By long forbearing is a prince persuaded, and a soft tongue break the bone.*

事情的終局強如事情的起頭；存心忍耐的，勝過居心驕傲的。(傳七 8) *the patient in spirit is better than the proud in spirit.*

(三) 保羅的勸勉

「忍耐」是督徒的一種美德(西三 12¹)，是聖靈果子的一部分(加五 22)，也是愛的特質²。使徒保羅以身作則表明他是神的僕人，在他的傳道事工上帶著「忍耐」來服事主、服事人(林後十二 12³)。保羅的書信裡也多次提到基督徒的忍耐；他為歌羅西教會祈禱，盼望他們能彰顯這素質(西一 10-11⁴)；他對以弗所基督徒的勸勉「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(弗四 2-3)；他也以此勸在受苦中的肢體要忍耐(林後六 3-4⁵、帖前五 14⁶、羅五 3-4⁷、提後三 10⁸、羅十二 12⁹)。這些對「忍耐」品格的勸勉，對服事主的肢體，更是生命不可或缺的成聖功課。

【結論】

保羅的生命經歷了神的忍耐與聖靈的改變，因此他可以用從神來的忍耐去忍耐別人。我們在生活中「忍耐」也需要我們真實地認罪悔改，按著聖經原則去學習這個品格。「忍耐」功夫非一蹴可及，而是一點一滴的累積，正如同「知識」一般，囫圇吞棗的學習成效並不好，唯有我們謙卑學習，經過聖靈的提醒與加添力量，突破舊有的生命，假以時日，才能結出這聖靈的果子。

【生活應用】

* 大家彼此分享要如何突破「沒有耐心」，操練「忍耐」。

【背誦經文】

「你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」(西三 12)

¹ 所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。(西三 12)

² 愛是恆久忍耐又有恩慈(林前十三 4)

³ 我在你們中間，用百般 **utmost patience** 的忍耐，藉著神蹟、奇事、異能顯出使徒的憑據來。(林後十二 12)

⁴ 好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。**all endurance and patience with joy**(西一 10-11)

⁵ 我們凡事都不叫人有妨礙，免得這職分被人毀謗；反倒在各樣的事上表明自己是神的用人，就如在許多的忍耐、患難、窮乏、困苦、(林後六 3-4)

⁶ 我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。(帖前五 14)

⁷ 就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；(羅五 3-4)

⁸ 但你已經服從了我的教訓、品行、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，(提後三 10)

⁹ 在指望中要喜樂；在患難中要忍耐；禱告要恆切。(羅十二 12)

【參考經文】

耶和華在雲中降臨，和摩西一同站在那裡，宣告耶和華的名。耶和華在他面前宣告說：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。」（出三十四 5-7）（詩八十六 15）

耶和華對摩西、亞倫說：「這惡會眾向我發怨言，我忍耐他們要到幾時呢？以色列人向我所發的怨言，我都聽見了。你們告訴他們，耶和華說：『我指著我的永生起誓，我必要照你們達到我耳中的話待你們。你們的屍首必倒在這曠野，並且你們中間凡被數點、從二十歲以外、向我發怨言的，必不得進我起誓應許叫你們住的那地；惟有耶孚尼的兒子迦勒和嫩的兒子約書亞才能進去。但你們的婦人孩子，就是你們所說、要被擄掠的，我必把他們領進去，他們就得知你們所厭棄的那地。至於你們，你們的屍首必倒在這曠野；你們的兒女必在曠野飄流四十年，擔當你們淫行的罪，直到你們的屍首在曠野消滅。按你們窺探那地的四十日，一年頂一日，你們要擔當罪孽四十年，就知道我與你們疏遠了。（民十四 26-34）

你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華—你們的神；因為他有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。（珥二 13）

這事約拿大大不悅，且甚發怒，就禱告耶和華說：「耶和華啊，我在本國的時候豈不是這樣說嗎？我知道你是有恩典、有憐憫的神，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災，所以我急速逃往他施去。（拿四 1-2）

但我們的列祖行事狂傲，硬著頸項不聽從你的誠命；不肯順從，也不記念你在他們中間所行的奇事，竟硬著頸項，居心背逆，自立首領，要回他們為奴之地。但你是樂意饒恕人，有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛慈愛的神，並不丟棄他們。（尼 9:16-17）