



THE
MENTORING
PROJECT

诚实的重要性： 如何用恩典说真话



CHRISTIAN LAWRENCE

诚实的重要性：如何用恩典说真话



CHRISTIAN LAWRENCE

（克里斯蒂安·劳伦斯）

目录

诚实的重要性：如何用恩典说真话	2
引言：诚实的难题	4
第一部分：诚实的三个原则	7
第二部分：诚实的七个操练	13
第三部分：追求诚实	21
第四部分：诚实的承诺	24



引言： 诚实的难题

为什么诚实如此艰难？你或许也曾问过自己这个问题。也许你不得不告诉别人一些难以启齿的消息，却怎么也说不出口；或你想承认自己的罪，却担心认罪之后会发生的事；或你想给别人一些反馈，却不确定对方会作何反应。诸如“诚实为何如此重要”之类的问题，往往就在这些时刻浮现——那时真理与恐惧之间的张力令人难以承受。

也许你遇到的问题恰恰相反。你乐于诚实，但从没有人能接受。事实上，有人就此和你谈过。你很苛刻，很不友善，甚至冒犯别人。你的“诚实”根本没有结出任何好果子。诸如此类的情况再次提醒我们诚实的重要性——不仅在于我们说了什么，更在于我们如何说。

我们难以做到诚实，根源在于从根本上误解了诚实的本质。我们知道诚实与真理有关，但不知为何，我们总是无法恰当地表达出来。我们要么说得不够，要么说得太多。该说时我们却沉默，该沉默时又滔滔不绝。我们越是审视这些模式，就越能明白诚实 in 建立健康、值得信赖的人际关系上何等重要。

为了帮助我们，让我们先思考一下自己在哪些方面做得不够诚实，然后再思考究竟什么是真正的诚实。我们在四个方面可能做得不够诚实。其中一些显而易见，另一些则可能让你惊讶。我鼓励你认真思想，看自己更容易受到哪一种诱惑。这将帮助你更好地理解诚实的重要性，看清神在圣经中对我们的呼召。让圣经塑造我们走向圣洁，其中一步就是先认清我们罪的具体样貌。保罗呼召我们先“脱去”罪，再“穿上”义（弗 4:25）。

四种不诚实的行为

第一种不诚实的行为大概最显而易见。那就是没有把本该分享的事说出来，比如别人直截了当地发问，我们却撒谎以对；或是我们当认罪时却选择沉默。你为什么这样做？通常，我们隐瞒关于自己的某些事，乃是为了掩盖内心的羞耻。在这种情境下看清诚实的重要性，能帮助我们明白：隐瞒只会让问题更深。

第二种不诚实的行为恰恰相反，也许是最不明显的。那就是把不该分享的事告诉别人。这可能是在关系中不合宜的内容，也可能是把自己的某些真实情况加以夸大。你为什么这样做？通常，我们过度分享或夸大其词，乃是为了掌控人际关系。

第三种不诚实，是我们回避把本该告诉别人的事说给他们。或许他们需要一句提醒的话，而你却选择沉默。你担心他们的反应，或不想失去这段关系，所以不去指出别人的罪或过错。在此，诚实的重要性也显而易见——沉默或许让人感到安全，实际上却可能助长伤害。

最后，第四种不诚实，是我们对别人讲了太多自己对他们的评价。也许你为了强调某个观点而夸大事实，又或为了获得他人的认可而奉承他们。

你最常在哪些方面不诚实呢？

为了知道如何改正这些不诚实，我们需要让自己的目标顺服于神的旨意。我们需要思考神所定义的真实与良善。接下来，我们就来探讨圣经中的诚实——以及圣经为何反复向我们显明诚实基督徒生活中的分量。

但在深入探讨之前，或许你觉得这一切有些像童话故事。你已不再追求圣经所讲的诚实，因为那感觉太理想化，与你的日常生活相去甚远。你读过圣经中关于诚实的经典经文，例如以弗所书 4:15，但似乎都帮不上忙。你总是陷入我刚才提到的四种不诚实之一：你回避冲突，或点燃冲突；你伤害他人，或是隐瞒真相。

若这正是你的写照，要记得诚实的重要性不在于你过去做得多完美，而在于神今天赐给你在诚实中成长的盼望。基督徒的诚实不在于完美——而在于生命的更新改变。

我想鼓励你：还有更好的出路。基督徒的诚实并非倚靠你的天然能力，而是倚靠神超自然的恩典。圣经中关于诚实的经文呼召我们说真话，同时也装备我们去做到这一点。当神吩咐我们诚实时，他也赐我们力量去追求。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

让我们花一点时间回到以弗所书 4:15，因为我认为我们可以在这里找到诚实的基本原则与操练——我们可以称之为圣经中诚实观的核心。试着慢慢读一遍。

以弗所书 4:15：“唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”

在这里，我们看到诚实信徒生命中的重要性。在我们开始之前，单单想想这话听起来何等美好。当然，我们需要一些动力。用爱心说诚实话是件难事——有时甚至是难上加难。然而，我们在这里开始瞥见一种何等美好的关系图景。与神之间，又是何等美好的关系图景！

圣经中的诚实并非冷冰冰的真相或热情的奉承——它是以爱包裹的真理，由基督塑造，并根植于圣经本身所强调的诚实之重要性。

1

诚实的三个原则

那我们从何开始呢？我们需要从这个问题开始：什么是诚实？

让我先给出一个简单的诚实定义，我们将在进一步探讨以弗所书 4:15 时详细阐述。

诚实，就是借着分享恰当的真理来爱人、荣耀神。

以弗所书 4:15 中的三个诚实原则支撑着这一定义。

1. 诚实荣耀神

再看一遍经文的最后一部分：“唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”

诚实的良善、喜乐和美好源于神自己。在基督里我们看到诚实最吸引人、最有力、最充满爱的写照。在神里面，我们看到真理完美的光辉与爱的温暖和谐相融，毫无冲突。

神的话句句真实，句句良善。所以，当我们诚实时，我们就反映神诚实的品格。让我再说一遍：诚实就是反映神的品格，就是真正地反映他。我们的诚实荣耀神。这就是为什么诚实如此重要——不仅是为了社会和谐，更是因为诚实折射出那位救赎我们之主的品格。在我们追求诚实的过程中，我们首要且最终的目标应该是荣耀神。

理解诚实的重要性就从这里开始：这关乎神的荣耀、他的名和声誉。我们是按着他的形像所造。不仅如此，我们更是蒙他的儿子基督救赎。因此，当我们思考如何说真话时，必须记得我们的言语会加倍地反映出他的形像——而我们的谎言也会加倍地玷污他的荣耀。

这一点极为关键，耶稣在约翰福音 8 章中以极强烈的措辞加以强调。法利赛人声称他们因着自己的血统而与神和好。他们是亚伯拉罕的后裔，所以神一定喜悦他们。耶稣却断然不予接纳。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

事实上，耶稣说他们确有血统。但他们不是神的儿女。他说：“你们是出于你们的父魔鬼，你们父的私欲你们偏要行。他从起初是杀人的，不守真理，因他心里没有真理”（约 8:44）。

多么令人震惊的话！因为他们的谎言和虚伪，耶稣称他们为魔鬼之子。不诚实绝非中立——它折射出我们所信的、所靠的，以及我们在效法谁的品格。

与此截然相反，我们的诚实荣耀神。它彰显神的品格、属性和位格。这就是诚实基督徒生命中的重要性：我们诚实的目的决定我们是荣耀主还是尊荣魔鬼。

你是这样看待自己的话语吗？你认为它们不是反映关于神的真理，就是歪曲他的品格吗？我们常常屈服于扭曲真相的诱惑，因为我们没有意识到其中的利害关系。我们没有考虑到自己话语的分量。

花点时间想想：你上一次本该说出真相，却选择隐瞒，是什么时候？或是你为了强调某个观点而夸大其词；又或是你把真相当作报复的工具，去伤害那些伤害过你的人。

为什么诚实在这里如此重要？因为你的每一个选择，不是反映出你的救赎主，就是扭曲了他的形像。

学习如何诚实，首先要感受到这分量，并将诚实视为荣耀神的方式——因为你是按着他的形像所造。

朋友，我们必须从荣耀神开始。我们的话语具有永恒的意义。我们不是用诚实荣耀神，就是因缺乏诚实而羞辱他。

这其中的一层意涵是：与人诚实相待的旅程，始于对神的诚实。毕竟，我们荣耀神不仅体现在言语上，也体现在心思意念上。诚实的重要性始于内心——对神的诚实，塑造对人的诚实。

耶稣纠正法利赛人，他们外表看似公义，内心却病入膏肓。他们的问题主要不在于言语，而在于内心。耶稣问他们：“你们既是恶人，怎能说出好话来呢？因为心里所充满的，口里就说出来”（太 12:34）。

朋友，你或许能说出所有正确的话，但如果你不先对神诚实，这一切都毫无益处。事实上，正如耶稣所说，你也无法对人诚实。或许没有人会识破

实践指南

你的谎言。就像没有人能识破法利赛人的文字游戏一样，但神会看得清清楚楚。你的不诚实会羞辱他。我们需要的，是先从内里被神更正过来。

这正是诚实 in 基督徒生命中如此重要的原因之一——它也涵盖我们在神面前那不为人见的诚实。对外说真话，始于在内心里向那位无所不知者说真话。

我们追求诚实生活的最高目标应该是荣耀神。但这并非诚实的唯一原则。诚实不仅荣耀神，也爱人。

2. 诚实爱人

这直接源于我们的经文：“唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”爱人意味着对他们诚实。

我们的文化充斥着各种“爱”的定义。或许你熟悉的是贺卡式的爱。爱是一种温暖舒适的感觉。在这种爱的定义中，任何会给他人带来不适或痛苦、破坏幸福和舒适感的事情都不是爱。

或许你已经不知不觉地接受了“自己活，也让别人活”这句口号。在这种爱的观念下，指出他人的缺点并非爱，因为爱就是让他人做自己。

或者更有可能的是，你接受了最古老的爱的诠释——“爱自己”。这才是爱的最初扭曲。早在伊甸园，撒旦就告诉亚当和夏娃，他们应该先照顾好自己并“像神一样”（创 3:5）。爱就是照顾好自己，做自己，善待自己。

事实上，所有这些问题的根源都一样：它们都以自我为中心。耶稣描述的爱并非与我们自身有关，而是与神有关。听听他怎么说：“你要尽心、尽性、尽意爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己”（太 22:37 - 39）。

当被问及最大的诫命是什么时，耶稣首先把法利赛人引向爱神。这是律法中最重要、首要的诫命。这也是我们刚才讨论的第一原则。

但留意他接下来说的话。他说，其次也相仿。爱邻舍与爱神并非无关。两者紧密相连，自然而必然地从对神的爱中流出。对神的真爱必定生发出对邻舍的真爱。

这对我们今天的主题来说是个好消息。这意味着我们诚实的言语不仅荣耀创造并救赎我们的神，而且说出这些话也是对邻舍最有爱的做法。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

我们很容易相信真正对我们身边的人有益的做法是在某些地方含糊其词或稍作修改。但这其实是谎言。真正能给他人带来最大益处和福祉的是完全的诚实。

记得我们的经文。诚实并非由我们自己决定，它首先取决于什么能荣耀神，其次取决于对他人的爱。我们不能为自己的私利而滥用真理。

这会如何改变你说过和没说过的话？它可能会让你更加坦率，更愿意说出那些难以启齿的话，因为你知道这样做是有益的。又或许会让你更加耐心，出于对他人的爱而选择等待时机再开口。

在此我想提醒你一句：我们很容易把“爱别人”当成各种罪恶的借口。如果我们自己定义什么是爱，我们就会根据最容易或最自然的方式来定义“爱”。结果，我们会得罪他人和得罪神。

正是因此，耶稣关于爱神和爱邻舍的教导才如此重要。我并不是鼓励你只说那些感觉最自然、最符合社会规范，甚至在某种情境下字面上为真的话。相反，我要鼓励你的是：当你说出正确的话时，那也是最充满爱的；当你说出最充满爱的话时，那也是正确的话。这就是诚实 in 群体中活出来的重要性——出自一颗以神为念的心所说的真理，会生出对他人真正的爱。

在此，我想指出对你最有帮助的地方——你所在的教会。你的教会成员，能够在你用真理却未能爱人的地方指出来，也能在你成长之处鼓励你。他们很可能最了解你日常的言行，也最了解你日常的过犯。他们最能陪你打开神的话语，借着他的真理来检视你的言语。

毕竟，我们这节经文的背景不正是教会吗？保罗教导的不仅是他的朋友，更是以弗所教会的全体成员，要彼此“用爱心说诚实话”。这种群体努力会在他们所有人身上产生益处。

这就引出了诚实的最后一个原则。

3. 诚实使我们成长

你诚实的言语荣耀神。它鼓励、关爱并造就你周围的人。

在神为顺服所做的美好设计中，最令人惊叹的或许是：诚实对你自身也有益处。诚实的重要性不仅在于神学层面，更切身关乎你个人。它会在你的生命中带来各种成长。看看以弗所书 4:15 所讲诚实话语的果效：“唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”

实践指南

当然，这里指的是我们诚实相待的人。爱他们能帮助他们成长。但也要记得保罗用的是复数，也就是说，他也把说诚实话的人算在这成长之中。当你说诚实话时，你必然会因此而成熟。

这并非一般的成长。看看你正在成长为怎样的人！“唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”

你是否曾想过你与基督之间疏远的原因或许就在于你的不诚实？并非因为神与你保持距离，而是因为你与他疏远。在人际关系中——甚至在我们与神的关系中——诚实能够创造亲近、信任和真正改变的空间。想象一下，借着诚实，你与神的友谊将会变得何等亲密。

我想分享一段我个人的坦白与勉励。我一直很难做到诚实。这并非外人一眼就能看出来的。但在内心深处，出于惧怕人、害怕被拒绝，我常常在应该说真话的时候选择沉默。

这常常影响我的福音工作，影响我对朋友的诚实，影响我的门徒训练。我所有的人际关系都受我不诚实的影响。我会认罪、会分享自己的挣扎，但我并非一直都诚实。我并非一直都愿意敞开自己，谈那些真正令我尴尬或感到为难的事。更重要的是，这种失败影响了我与主的关系。人际关系中的不诚实往往也反映出我对神的不诚实。

希伯来书 4:15 说在基督里，我们有一位大祭司，他“并非不能体恤我们的软弱”。对我而言，问题在于我并非一直都诚实面对自己的软弱。因此我错失了祂的怜悯。福音在我心中不再甘甜，神的恩典不再深厚，祂的臂膀也不再向我敞开。

直到有一天，一位注意到我这一弱点的挚友当面指出我的问题。他直截了当地告诉我，我不诚实。问题远比一个弥天大谎要深得多。正是这种遮遮掩掩、回避和逃避的模式，阻碍了我真正地爱他人，也让我无法体会神对我的爱。

我感谢神赐我这位朋友，因为我的话语没有荣耀主，我没有像应当的那样去爱别人，我的成长停滞不前。我的根没有真正扎入罪恶的黑暗深处，也没有真正扎根于十字架的力量。我变得迟钝而肤浅。直到这位朋友以爱心向我诚实，尽管我之前从未真正向他诚实。这样的时刻提醒我们人际关系中的诚实如何重塑我们的内心，更新我们的属灵成长。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

无论你在通往诚实的旅程中身处何处，让我鼓励你：诚实对你大有裨益。你会更深切地感受到神在你生命中的恩典。对朋友诚实、在人际关系中诚实、对神诚实，这三者一同造就更深厚、更像基督的生命。

让我们再来探讨一下诚实的定义。什么是诚实？就是借着分享恰当的真理来爱人、荣耀神。

所以，我们知道我们的目标是什么。但我们该如何到达那里？我们看了诚实的目的和原则，但我们该如何操练它？以下是我在追求诚实的过程中发现的七个有用的操练。

问题反思：

1. 你追求诚实的旅程是怎样的？与你的导师分享你的成功和失败。
2. 为什么有时说真话如此困难？
3. 对神诚实和对邻舍诚实之间有什么关系？

2

诚实的七个操练

1. 保持平衡（不要当跷跷板）

我小时候从不喜欢跷跷板。事实上，本着这本生活技能指南的精神，让我诚实地说：跷跷板是一种糟糕的游乐场设施。当你荡秋千时，你会不断地在空中飞翔。当你滑滑梯时，你会一路体验到令人兴奋的滑行。但当你玩跷跷板时，你会一会儿飞到空中，一会儿又摔在地上。一会儿飞到空中！一会儿摔在地上。真是令人作呕！

在你觉得这本册子开始走下坡路之前，我想说的是有时候我们追求“诚实”就像玩跷跷板一样。我们的人际关系总是在两个极端之间摇摆不定。我们不是阿谀奉承的马屁精，就是尖酸刻薄的批评家。无论哪种方式，我们都自诩“诚实”，说的都是实话。但实际上，我们只讲了事情的一面。

所以，不要当跷跷板。

你是否在某些亲密关系中只说赞美的话？这并不诚实。诚实的重要性在于承认我们都是罪人，都需要纠正和帮助。没有人能凭自己的善行在神面前达到完美。你的不诚实可能会造成严重的属灵伤害。你可能在任凭罪在他们的生命中暗自存留，也可能正在削弱你鼓励的力量。毕竟，难道你不觉得，来自那些不奉承你之人的鼓励，最能造就你吗？不诚实会削弱我们的鼓励。

另一方面，或许在某些人际关系中你只会批评？你没有一句好话，没有一句鼓励或帮助。如果你只说这些，就偏离了目标。毕竟，神对你只有责备的话语吗？当我们只做批评时，我们就是在两方面羞辱神。首先，我们忽视圣灵在我们弟兄姊妹生命中的工作。神在所有信徒身上动工，使他们更像他。如果我们不曾承认这一点，我们就没有尊荣他圣灵的大能。其次，如果我们只会纠正，我们就无法向周围的人反映神的品格。神的确会说严厉的话，但他也会说医治的话。作为基督徒，我们是他人眼中的小基督，向他们传递神品格的某些方面。在人际关系中，诚实意味着向他人反映神的爱、纠正和鼓励。你的话语如何体现他？

诚实的重要性：如何用恩典说真话

在人际关系中追求平衡的好处在于我们自身也会变得更加平衡。当我们更善于鼓励他人时，我们也更容易从神的话语和他的子民那里获得鼓励。当我们更善于帮助他人认识到自己的罪时，我们也能更谦卑地接受纠正。

不要当跷跷板。操练平衡的诚实。

2. 保持规律（不要当降落伞）

有时，我们所谓的“诚实”就像降落伞。我们闯入素不相识的人的生活，分享他们并不需要的真相，然后在任何人察觉之前就抽身离开。

当你思考诚实的真正含义时，你就会开始意识到这种做法的问题所在。没错，它表面上看起来是“诚实”，因为我们说的是真话，但这种做法并不总是荣耀神。我们没有体现他可靠和信实的品格。而且这种做法也缺乏对他人的爱。爱一个人意味着真正理解他的需求。爱一个人意味着陪伴他足够长的时间来帮助他改变。爱一个人意味着耐心地一遍又一遍回到同样的真理。

还想知道一件事吗？降落伞式的诚实对你的成长毫无益处。对朋友诚实并不容易。认罪一次很容易，但要一次又一次地认罪却很难。当你这样做的时候，别人才会真正看清你的罪性。告诉别人一次“逆耳的真相”很容易，但要始终如一地陪伴他人与罪争战却很难。

诊断生活中是否存在不诚实的一种方法，是思考你说真话是否缺乏规律。有哪些话你乐意说一次，但却不愿重复？有哪些关系你总是断断续续地维持？

用爱心说真话意味着经常说真话。这也表示你最终很可能会操练第一点。毕竟，当我们经常参与别人的生活时，平衡的真话往往会浮出水面。起初，我们看到罪辖制了自己生活中的某一方面，但通过定期的认罪，我们的朋友能够指出我们以前没看到的许多神的恩典。起初，我们只是想就弟兄姊妹做过的某件事鼓励他们，但随着时间的推移，我们意识到在苦难中他们也需要被提醒神的品格。

保持规律会在你的生活中带来各种益处，所以不要做那种“空降真理者”。

3. 要具体（不要当云）

我在俄勒冈州波特兰长大。人们说那里总是下雨，老实说，那里其实没那么雨。但很多时候都是阴天。不暗，没有倾盆大雨，也不是下雪或雨夹雪。就只是阴天而已。

无论你是否觉得这话好听，我认为我们努力诚实却常常失败是因为我们有点像那些云朵。我们的谈话不够具体。当我们认罪时，我们只是笼统而谈，告诉别人我们“这周又犯错了”。当我们为别人的罪感到困扰时，我们会说他们“骄傲”、“固执”或“烦人”。即使在鼓励别人时，我们也总是泛泛而谈。我们会告诉别人我们觉得他们“令人鼓舞”或“很造就人”。

但这又有什么用？如果我们不了解具体情况，又如何才能在圣洁中成长，或帮助别人胜过他们的罪？如果他们听到的只是一句“善良”，又如何能继续他们正在做的善行，或感谢神让他们生命成长？

沟通中的诚实是具体的。神并非泛泛地“爱”。他的创造之工、他的眷顾之举、他的公义，以及最重要的，他在十字架上的救赎之工，都具体地表达他的爱。如果我们在传福音时只是说神“怜悯”且“公义”，人们又如何得救？从字面上讲，这两点都没错，但我们需要告诉人们神是如何具体地借着赐下基督这位救主来施行怜悯。同样，神在审判罪时也展现出公义。

你鼓励和劝勉他人时是否具体？你会指出他人生活中的具体行为、模式或言语吗？当你分享自己生活中的苦难、软弱或罪时，是否具体？

具体不仅更诚实，也是我们成长的途径。当你告诉朋友：你受苦时他们指给你的那节经文，给了你多大的鼓励，他们就会更有动力去研读神的话语并与他人分享。当他们指出你常常主导谈话，把话题都引向自己时，你就能从中成长。

不要成为别人生活中的阴霾。不要用含糊不清的认罪、纠正或鼓励来笼罩他们。要具体。这也会迫使你思考神在你和他人生命中特别的恩典。当你具体指出自己的罪时，你会更深入地反思。当你意识到你纠结的具体问题并非他们的罪，而是他们的软弱或性格上的怪癖，你会更能体谅弟兄姊妹。

努力像耀眼的阳光一样，而不是像朦胧的薄雾。操练具体明确。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

4. 直截了当（不要当摩天轮）

我对过山车又爱又恨。我喜欢那种刺激和肾上腺素飙升的感觉。但同时，它们也会带来恐怖、令人胆战心惊的体验。我至今还记得在迪士尼乐园的“恐怖之塔”上坠落的情景。

不过，有一种“过山车”我却无感，那就是摩天轮。它既不恐怖，也不好玩。你只是不停地转圈而已。

摩天轮通常出现在展览场地和木栈道上。然而在言语方面，我们应当认真警惕自己不要像摩天轮一样。

你是否曾经需要告诉别人一些事情，但你真的不想说？也许你注意到他们生活中的罪，你想指出来。你想认一桩罪，但又担心对方的反应。

我想对我们大多数人来说，在那种情况下我们就像摩天轮，兜兜转转，却始终原地踏步，讲不到重点。谈话结束时，我们又回到原点。或许对方最终会逼你讲重点或靠猜来理解你的意思。

我希望你明白这不是诚实的行为。回避该说的话是不诚实的，就像撒谎或歪曲事实一样。对朋友诚实需要勇气，需要说出那些难以启齿的话，也需要承担说出这些话所带来的后果，比如别人因此生气或失望。

回避难以启齿的话让你感觉轻松，似乎也很有爱心，但事实并非如此。当你不敢主动解决问题时，你是把理解你意思的责任推给对方。如果有什么话需要说，那就鼓起勇气说出来。事实上，你可能会对结果感到惊讶。当你直接与人交谈时，人们往往会感到被尊重和被爱。

沉默滋生苦毒。当我们私下议论他人，而不是直接与人沟通时，我们就是不诚实。秘密滋生罪恶。除非有人问起，否则我们避免直接认罪，这也是一种不诚实的行为。

我发现，对我深爱或非常尊重的人坦率是最难的。我担心如果直接表达我的担忧会伤害我爱的人。又或是我担心如果诚实地向我的导师认罪，会失去他们的尊重。你在哪些关系中难以坦率？是什么偶像藏在表面之下，让你难以对他们坦率？

从摩天轮上下来。坦率地对待你生活中的人。这对你和他们都有益。

5. 保持谦卑（不要当聚光灯）

我最近去了一家真正的剧院看了一场真正的戏剧。我知道。你肯定想不到我竟然如此有文化修养。

与电影或电视截然不同，我几乎忘记舞台剧中聚光灯的力量。一束光照射在昏暗的舞台上就能营造出戏剧性的效果。只有演员清晰可见，周围的一切都是深沉的黑暗，漆黑一片。你知道，舞台上还有其他东西，但聚光灯的效果非常显著，几乎让其他一切都隐形。

你的人际关系或许有时也是如此。也许你会以不公平的方式突出某些人。也许你有时甚至会把自己也放在聚光灯下。这在舞台上或许很有趣，但在生活中却不诚实。

例如，你通常会把聚光灯对准自己的罪，还是只对准别人？你会不会也关注别人的优点，还是只会在自己做得好的时候才指出来？或许你太谦卑，不愿反思自己的成功，但你就是不想鼓励某些人。

我们追求诚实时应当谦卑。与其只打开聚光灯，不如让舞台灯光全部亮起。我们都站在同一个舞台上。我们都会以不同的方式经历失败或成功。但我们本质上并无不同。

我们都在与罪争战。没有人能高尚或成熟到无需经常与罪争战。不要把自己或他人置于罪之上。这并不诚实。要及时认罪，反思自己的过犯。当你尊重的人犯错或明显犯罪时，要勇于指出。当我们轻视罪时，我们就是在否认自己对怜悯的需要以及神在十字架上的救赎。

另一方面，圣灵在我们所有基督徒里面动工。无论多不成熟或软弱，神都在每个基督徒身上动工，使他们成圣。这或许难以察觉，但它确实存在。如果我们不以这个真理彼此鼓励或安慰，那就是不诚实的。是的，在某些关系中你或许主要扮演着纠正者的角色。但千万不要忽略神所成就的一切美好！鼓励甚至可能是神帮助他们治死罪的途径。

这正是地方教会如此美好的原因之一。如果你是一个独来独往的基督徒，你可能会自欺欺人地相信自己独一无二。你不是觉得自己罪孽深重不配得到神的恩典，就是觉得自己成熟稳重几乎不需要恩典。当你融入其他基督徒的生活时，你会很快意识到这些想法背后的谎言。你需要恩典，就像其他人一样。然而，你也能为他人带来巨大的益处。独自一人，你会失去谦

诚实的重要性：如何用恩典说真话

卑与他人同行的能力。他们的罪提醒你要与自己的罪争战。他们的敬虔为你树立榜样。

在婚姻的诚实上，这条原则尤其重要。夫妻双方都应秉持诚实和谦卑，为认罪、彼此鼓励、扶持彼此成长留出空间。聚光灯永远不可能完全诚实。它总是会过分强调某些方面而忽略其他方面。在追求诚实的每一个关系中，包括婚姻关系，都要保持谦卑。

6. 效法圣经（不要当法槌）

如果你看过法庭剧、犯罪片或越狱电影，总会有法官席前那紧张的一幕：被告站在那里等待判决，整个法庭都屏息凝神。然后法槌重重落下，清脆的敲击声宣告判决已下。

有时我们的诚实就像身处法庭，只不过我们坐在法官的椅子上，身穿法袍，敲下法槌。当然，我们绝不会说自己绝对正确，永远站在正义的一边，或是我们的观点永不出错。但我们有时说话不就是这样吗？当我们的借口上升到圣经的高度，当我们的批评带着神话语的权威，当我们对情况的理解如同法官的法槌敲响般掷地有声时，我们就错了。我们说话时的坚决和自以为无误的态度，本身就不诚实。

请不要误解我的意思，我并不是说持有观点、提供明智的建议或纠正错误是错的。这些都是好事，也是正确的。我的意思是，诚实应该带着一种独特的谦卑。诚实会将圣经的教导与个人的判断区分开来。智慧仍然很重要，但它与神的话语有着不同的地位。

此外，诚实应该尽可能多地引用圣经。如果你要纠正别人，你能否指出圣经中哪一段经文能解释他们的罪？如果你要认罪，你能否用神的话语来描述你的过犯？当我们这样做时，我们是帮助他人顺服神所说的，而不是我们所说的。

我们这样做，就尊崇主，爱人，也帮助自己。神的话语得到应有的地位。他人因蒙召顺服神的命令而得以成长。当我们反思自己那些微不足道的意见，并站在自己用来劝诫他人的话语面前时，我们便会谦卑下来。

不要坐在法官的椅子上，穿上他的法袍，敲响他的法槌。相反，要将神的训诫和安慰之言传递给他人。当你这么做，你会更加诚实、坦率和充满爱心。

这就带出我们追求诚实的最后一个操练要点。

7. 要祷告（不要当秒表）

我高中时参加越野跑。我们有各种各样的训练。有些是绕着跑道短跑，有些是间歇训练，还有一些是长跑。但贯穿所有这些训练的共同点是秒表。无论是 100 米短跑还是 75 分钟长跑，秒表始终都在运行。

你或许已成为别人生命中的秒表？也许你其他方面都做得很好。你姿态谦卑，言辞合乎圣经，态度直截了当，在应用上具体明确，规律地出现在他人生命中，在诚实中保持平衡。你做的一切都无可挑剔，唯独一旦开口，秒表就开始滴答作响。你开始计算别人需要多久才能改变。

朋友，如果我们想要在诚实上尊荣神并满有爱心，我们断不能像秒表一样。相反，我们必须有耐心、常常祷告。对他人诚实需要经历漫长的过程。祷告必须成为我们一路坚持的操练。

如果你想帮助别人成长，祷告。如果你想在自己的生活中与罪争战，祷告。如果你想看到一个灰心丧气的信徒得到鼓励，祷告。如果你在自己的生活中难以看到成长，祷告。

无论你在通往诚实的旅程中身处何处，祷告。

我们很容易忘记最初讨论的内容。你的目标不仅仅是改变生活中的一些习惯，而是要改变你的心。诚实的挣扎就是努力按照应有的方式荣耀神，就是努力按照神的呼召去爱人，就是努力实现个人成长。诚实是内心的工夫。

改变人心的唯一途径是圣灵。所以我们必须祷告。唯有神才能成就这工。因此，寻求他的帮助吧。当你努力在他人生活中保持规律时呼求他；当你努力在反馈中保持平衡时祈求他的帮助；当你努力具体说出自己的罪时依靠他。

我们努力诚实往往不是第一次就失败，而是第二次、第三次。我们公平地提出建议一次，真诚地鼓励沮丧的人一次，深入地分享自己的罪一次。但往往在第二次、第三次、第四次，我们就开始动摇。我真的需要再说一遍吗？我们真的需要再重复一遍吗？

在这些时刻，我鼓励你祷告。祷告求神成就你无能为力的事。求神为了他的名和他的子民而介入。这是他乐意做的事。你的言语，无论有多精心雕琢，都无法改变人心。但它们却可以成为神改变人心的途径。所以祈求他如此行吧。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

我们已经探讨了诚实的原则和诚实的操练。现在我们来谈追求诚实。

明天醒来，你从哪里开始？你如何开始这些新的操练？以下是往后一周的三个思考要点。

问题反思：

1. 对你来说这些操练技巧中哪些最难运用？为什么？
2. 所有这些原则结合起来对诚实的话语有何启示？
3. 你可以请谁来评估你在诚实的话语方面的不足之处？你预期他们会怎么说？

3

追求诚实

1. 你的弱点在哪里？

诚实涉及的方面太多，你不可能一下子就做到完美。你不可能一天之内全部掌握。没有人能一天起床就跑完马拉松——至少不可能跑得很好。关键在于迈出第一步。走出家门绕着街区跑一圈。正如一位牧师所说，我们很多人之所以停滞不前，是因为我们试图从自己所不在的地方开始。我们必须从自己所在之处开始。

所以问题是，你现在在哪里？诚实的三个原则中你最应该深入思考哪一个？诚实的七个操练中哪一个对你最有帮助？

你可以这样思考：你的弱点在哪里？用这周的时间专注于此。不要试图现在面面俱到。只需选择一个方面着手改进。如果问题在于诚实背后的动机，也许你可以从圣经中找到一段适合这周默想的经文。每天在你的灵修时间，都回到这段经文。

也许你已经意识到，你之所以不诚实，是因为你对神的荣耀缺乏重视。本周不妨花些时间研读启示录 4 章和 5 章，或约翰福音 8 章中耶稣对法利赛人所说的话。也许你之所以说话不诚实，是因为对他人缺乏关怀。不妨翻开加拉太书 6 章或以弗所书 4 章默想你对其他基督徒的责任。

也可能你暗暗以为自己已经完全成熟，难以将自己的不诚实与不成熟联系起来。不妨翻开歌罗西书 3:1-17，反思自己需要不断成长。也许你在诚实的某些方面特别薄弱。也许在某种特定的关系中你明显习惯不诚实。本周努力在这方面改进。

2. 谁能帮助你？

我们都需要帮助才能跟随耶稣。你无法独自完成这事。正如其他人需要你的诚实一样，你也需要朋友和弟兄姊妹对你诚实。有两种关系对你很有帮助。

诚实的重要性：如何用恩典说真话

第一，找一个可以与你同行的人。这人可以从旁观者的角度看待你的不诚实。他们从哪里看到你的不诚实？他们能识别出你生活中哪些具体的习惯和模式？

人体之所以能够运转，正是因为它由不同部分组成，每个部分都需要其他部分。幸好人体不是只有一只眼睛、一只耳朵或一只手。你或许很爱你的眼睛，但当你早上需要拿起咖啡杯时，你肯定会庆幸自己有双手！所以眼睛不能对双手说“我用不着你”（参阅林前 12:21）。

在你追求诚实的过程中也是如此。如果你想成长，就去寻找一个旁观者。寻找一位在这方面有不同长处的人。如果你习惯于隐瞒真相，那就找一位更坦率的人。

请他们督促你。告诉他们你通常在什么情况下难以做到诚实以及你会是什么表现。告诉他们你正在努力实践七项操练中的哪一项。教会正是为此而设。保罗在加拉太书 6:3 中说教会成员要“各人的重担要互相担当”。你需要有人帮你分担这份重担。

第二，找一位你可以效仿的诚实榜样。一位与你同行的弟兄姊妹对于督促你极为关键。但一位走在你前面的弟兄姊妹也同样重要，他们能给你带来盼望、远见和对未来道路的指引。

再次强调，这就是教会如此美好的原因。教会里并非每个人都与你完全相同！有些人比你年长、更有智慧、更成熟或更有恩赐。这对你的灵魂大有裨益。与其和一群长相、举止、言谈都与你一模一样的人——一群步调相同、挣扎于同样困境的人——不如寻找那些走在前面、引领你的榜样。跟随他们！效法他们的榜样。

这适用于一切属灵的事，也适用于我们追求诚实的目标。圣经教导我们：用爱心说诚实话。要诚实。但生活并非如此清晰。在许多情况下，我们很难知道诚实究竟是什么样子。因此，跟随一位年长、有智慧的圣徒就格外重要。他们知道如何给你建议。他们会在你尚未遇到的境况中为你树立诚实的榜样。他们会分享自己失败的经历，让你从中学习。他们会鼓励你，使你在成长的道路上不至于灰心丧气。

如果你难以找到合适的人，和你的牧师谈谈。向他们承认你的不诚实之罪并寻求帮助。无论他们是亲自辅导你还是把你介绍给教会的其他成员，这都是一个很好的开始。

3. 你该从哪里开始？

好，我刚才说的是最后，但这里还有一个关于未来道路的额外提示：回到第 7 项操练并从那里开始。

祷告。

恳切祷告，恒常祷告，按照圣经祷告，在群体中祷告，诚实祷告，具体祷告。

为你的不诚实之罪祷告。祈求帮助，祈求盼望，祈求圣灵在你生命中的动工。你无法靠自己的努力成长。你无法凭意志力让自己变得更诚实。你或许可以改变一些行为，但你无法改变你的内心。为此，你需要神在你里面动工。所以祈求他这么做。我们的神乐意回应这样的祷告。

问题反思：

1. 写下一个计划，说明你将如何应用本指南这一部分的真理和建议。

4

诚实的承诺

我们该如何做到这一点？我们感觉胜算渺茫。诚实如此艰难。我们常常受到诱惑去误用或歪曲真相。我们宁愿爱自己、尊荣自己，而不愿爱神和他人。

坚忍的力量

从保罗的话语中获得激励。当他反思自己的属灵成长时，他说：“这不是说我已经得着了，已经完全了，我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的”（腓 3:12）。保罗并不完美，但他坚持不懈。他忍受苦难，也忍受他人的罪。为什么？就让他自己来回答吧：“可以得着基督耶稣所以得着我的。”

想想看。你如何才能竭力做到诚实，牺牲自己，爱他人，尊荣主？因为基督耶稣已经使你成为他自己的人。他用自己的宝血买赎你。他为你舍命。他的身体为你钉死在十字架上。他的身体为你安葬在坟墓里。他从死里复活，为要让你知道他复活的大能。

这意味着，如今，基督复活的大能正运行在你的生命里。他的灵正在帮助你胜过罪，彰显他的真理。

不仅如此，这也意味着有一天，你也将与基督一同复活。有一天神将使万物都更新。

坚忍的应许

思想启示录 21:1 - 3 中关于那日的应许：“我又看见一个新天新地，因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。我又看见圣城新耶路撒冷由神那里从天而降，预备好了，就如新妇装饰整齐等候丈夫。我听见有大声音从宝座出来说：‘看哪，神的帐幕在人间！他要与人同住，他们要做他的子民，神要亲自与他们同在，做他们的神。’”

一切都更新了。一切都被洁净了。如果你已经悔改，离弃罪并信靠基督，那你也必将如此。不再有罪恶，不再有悲伤。不再有不诚实、虚假、夸张

实践指南

和谎言的污点。如果你在基督里，那有一天你将与他的子民同在，如同新妇盛装打扮迎接丈夫。有一天，你将与神同在。

你与他的关系将会是怎样的？听听启示录 22:4 的描述：“也要见他的面，他的名字必写在他们的额上。”

朋友，有一天你将与神面对面。真正被他认识，也真正认识他。不再有谎言破坏人际关系，不再有欺骗蒙蔽友谊，不再有不诚实毁掉婚姻。没有什么能使你与他人隔绝。没有什么能使你与你的创造主和救赎主隔绝。有一天，在基督里，你将与神同在。

想想这是何等喜乐的事！何等深切的盼望！这应许难道不值得我们追求吗？

抛弃不诚实，选择诚实。无论有多艰难、有多痛苦、有多尴尬、有多羞愧，因为你期盼着那一天的到来。也因为你今天就能体会到那一天的喜乐。

正如你终有一天会与他人诚实相待，你今天也可以诚实相待。正如你终有一天会完全清楚地认识神，你今天也可以向他诚实。愿福音的大能和天国的应许激励你今天就诚实相待。

说真话，是为了爱人和尊荣神。总有一天，那将是你所行的一切。你可以从今天开始。

问题反思：

1. 思想天国如何帮助你在今生做到诚实？
2. 你追求更诚实言语的第一步是什么？
3. 你可以和谁分享你的计划？



克里斯蒂安·劳伦斯（Christian Lawrence）在华盛顿特区的国会山浸信会担任牧师助理。他已婚，妻子名为克洛伊（Chloe）。

