

自由：因耶稣释放的心中喜乐

「补偿过错」

2025 年 10 月 26 日

欢迎大家！我叫马太。

欢迎来到我们为期十二周的系列信息：《自由：因耶稣释放的心中喜乐》。

十二周的自由之旅。

十二周学习经历因耶稣释放而得的心灵喜乐。

来聆听耶稣的话……

*「主的灵在我身上，因为祂用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人；
差遣我宣告被囚的得释放，瞎眼的得看见，
叫那受压制的得自由，宣告主悦纳人的禧年。」*

《路加福音》四 18 - 19

所以，在这十二周里，我们要一起踏上自由的旅程。

我们要走过匿名戒酒会所提出的十二个步骤——把这些步骤当作一幅地图。

我们会深入研读圣经。

我们会扎根于群体之中。

我们会倚靠圣灵。

我们会以福音为根基。

接下来的十二周，我们要邀请耶稣以大能、慈爱与丰盛的恩典在我们中间运行。

这系列信息的关键在于加入学徒小组！——那些愿意敞开、愿意脆弱的群体。

我很喜悦地看到，耶稣正在赐给你们许多人勇气，让你们敢于敞开、敢于面对自己的软弱。

在这十二周里，我们立志要做一个愿意脆弱、愿意敞开、诚实面对自己，并以极大怜悯彼此相待的群体。

在接下来的十二周里，我希望我们都能品尝到真正的自由。

前七周……（回顾）

第一步——我们诚实地面对自己的问题。

第二步——我们开始相信神能释放我们。

第三步——我们将自己交托给神。

第四步——我们深入而无惧地省察自己的道德生命。

第五步——我们走进光中，向他人承认自己的过错。

第六步——我们预备好让神除去我们的性格缺陷。

第七步——我们谦卑地求神挪去我们的软弱。

今天——我们要进入第八步……在此之前，请听这应许：

主就是那灵；主的灵在那里，那里就有自由。
我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，就变成主的形状，荣上加荣，
如同从主的灵变成的。

《哥林多后书》三 17 - 18

PRAY

祷告

你我在哪些地方感到无能为力？我们被什么辖制了？
我们在哪些地方难以饶恕？我们又在哪些地方感到被困住了？

今天我们进入第八步：补偿过错。

第八步——列出所有我们曾伤害过的人，并愿意向他们一一补偿。

本周，我们将藉着第八步来谈论与被我们伤害过的人和好的重要性；而下周，第九步，我们将更具体地学习如何向他们请求饶恕与和好。

因此，这两周的信息就像是在整个系列之中的一个小系列。

本周——我们要列出被我们伤害过的人。

下周——向他们请求饶恕。

好了——让我们进入本周的步骤：

「列出所有我们曾伤害过的人，并愿意向他们一一补偿。」

我们要这样做：

我们写下那些在经济上、情感上或身体上被我们伤害过的人。

我们写下那些在我们最糟糕的时候仍然要面对我们的人——那些忍受我们骄傲、自恋、自私与自我的人。

我们写下那些一次次听我们找借口的人。

我们写下那些被我们欺骗过的人。

我们写下那些被我们忽视、遗忘、弃之不顾的人。

我们写下那些爱过我们、但被我们转身拒绝的人。

为什么？为什么我们需要这一步？

因为，正如我们在之前的信息中所提到的，我们正在清理「自己这边的街道」——我们要为自己所做的事负责任。

我们无法让别人向我们道歉……那是不可能的。

但我们可以为自己那一部分的过错道歉。

要记得——我们的瘾、习惯和罪，只是冰山一角。

在这些表象之下，藏着根源——我们问题的根源。

我们许多问题的根源，可能正是那些破裂的人际关系。

我们伸手去拿酒瓶、沉溺于色情、赌博或谎言……因为我们为自己的所作所为、为我们对待他人的方式而感到羞愧。

我们藏在苦毒与刚硬的心后面……

我们逃避到孤立、社交媒体与无休止的刷剧中……

我们陷入工作狂……

我们之所以做这一切，部分原因是我们无法面对破裂的关系。

我们既没有饶恕别人，也没有被饶恕……

我们没有试着去道歉，没有伸出手去和好，于是想要把这些埋藏起来。

但这并不起作用。

让我先问一个问题：你现在与谁处在冲突中？

你对谁感到失望或愤怒？

你又与谁已经不再说话？

为什么我们要从这里开始？

就像在第四步一样，要回想我们曾如何伤害别人，是一件非常困难的事。

对你们当中的某些人来说，也许比较容易……但如果你像我一样，就会发现要想到自己曾伤害谁，真的很难。

因此，一个更有创意的自省方式，就是先想一想我们现在与谁有冲突。然后……慢慢去回想，是我们造成了怎样的伤害。

我们第一反应通常是想到他们对我们做了什么。

但若我们放慢脚步，就能看见自己那一部分——我们的罪，我们的过错。

所以——你现在与谁处在冲突中？

举例——达·芬奇绘制《最后的晚餐》的传说（展示画作图片）

达·芬奇比米开朗琪罗年长……

传记作者瓦萨里记载：“他们彼此极度厌恶。”

故事——《最后的晚餐》（于1498年在米兰完成）

当他绘制出卖耶稣的犹大的脸时，使用了米开朗琪罗的脸作为原型。

而当他要画基督的面容时，却花了很久——那是整幅画的中心。所有的线条都汇聚到耶稣的脸上，必须在其中显出爱、怜悯与慈祥……

他为自己无法如愿描绘出耶稣的脸而感到沮丧。

他为什么看不见耶稣的面容呢？

他听见一个声音说：“除非你改变犹大的脸，否则你永远看不见耶稣的脸。”

无论这故事是真是假，今天它都能作为一个关于饶恕的比喻来提醒我们。

我们中有许多人感到与神疏远，被不饶恕带来的苦毒困住。

「除非你改变犹大的脸，否则你永远看不见耶稣的脸。」

你现在与谁有冲突？

你能否看见自己在冲突中所扮演的那一部分？——这是关键的问题……

大卫王当时就看不见自己的问题。

然而，他所做的事其实非常明显。

他夺取了一位名叫拔示巴的女人——夺取了别人的妻子。

接着，他安排杀死赫人乌利亚——也就是拔示巴的丈夫——以掩盖自己的罪行。

我们很容易从外面看大卫王，指出他的罪……

但大卫自己却难以看见。

他娶了不属自己的妻子，又杀了她的丈夫……

信不信由你——他仍未醒悟。

于是，神差派先知拿单去面对他——那场景就像今天我们所说的“当头棒喝”。

让我为你读这段记载在《撒母耳记下》第十二章的故事。

先知拿单面对大卫王。

经文——《撒母耳记下》十二 1-10

“耶和华差遣拿单去见大卫。拿单到了大卫那里，对他说：在一座城里有两个人：一个是富户，一个是穷人。富户有许多牛群羊群；穷人除了所买来养活的一只小母羔之外，别无所有。羊羔在他家里和他儿女一同长大，吃他所吃的，喝他所喝的，睡在他怀中，在他看来如同女儿一样。有一客人来到这富户家里；富户舍不得从自己的牛群羊群中取一只预备给客人吃，却取了那穷人的羊羔，预备给客人吃。大卫就甚恼怒那人，对拿单说：我指着永生的耶和华起誓，行这事的人该死！他必偿还羊羔四倍；因为他行这事，没有怜恤的心。拿单对大卫说：你就是那人！耶和华——以色列的神如此说：我膏你作以色列的王，救你脱离扫罗的手。我将你主人的家业赐给你，将你主人的妻交在你怀里，又将以色列和犹大家赐给你；你若还以为不足，我早就加倍地赐给你。你为什么藐视耶和华的命令，行他眼中看为恶的事呢？你借亚捫人的刀杀害赫人乌利亚，又娶了他的妻为妻。你既藐视我，娶了赫人乌利亚的妻为妻，所以刀剑必永不离开你的家。”

《撒母耳记下》十二 1-10

先知拿单真是聪明极了……

大卫，让我给你讲个故事——是关于羊的。

一个穷人只有一只羊……一个富人有许多羊。

那富人却去夺取那穷人唯一的一只羊……

大卫说：这太不公了！做这事的人该死！

“你就是那人！”拿单说。

你就是那人！看看镜子里的自己吧！

原来被揭穿的是你——你怎么没意识到呢？

我也需要像拿单这样的先知，把镜子举到我面前。

我能看到自己与许多人之间的冲突……却看不见自己那一部分的责任。

我看不见自己的罪。

我需要稍微插一句：

请明白，我现在所说的，是生活中一般性的冲突——伤人的话、误会、谎言、偷窃、愤怒、欺骗……

但我不是在说以下这些情况：

如果你小时候曾经历过虐待……请不要在这里试图找出自己做错了什么。我必须清楚地说明这一点。

如果你经历过性侵害……这也不是你该去检讨自己错误的地方……

请明白，这篇讲道所谈的，是你我在日常生活中与朋友、家人、同事、邻居或陌生人之间的冲突。

好了，回到主题：

达·芬奇和米开朗琪罗各自该如何为他们在冲突中所扮演的部分负责？

当面对冲突时，我要如何清理自己这边的街道？

步骤如下：我们从写下来开始。我们要列出一份清单。

你在第四步时可能已经做过不少这样的事……

这里有一个实用的方法，我们建议你试试看。

第一栏——你与之有冲突的人。

第二栏——描述冲突的内容。

第三栏——我所负的责任。

这很简单。但确实——它可能需要一些时间，因为你会发现这份清单比你原先想象的要长。

你我也许会抗议说：他们伤我比我伤他们更深。

他们错了 99%，我只占 1% 的责任。

但在这个时候，我们必须承认自己可能并未看清真相。

当我们仍在舔舐伤口时，我们往往不是最客观的审判者。

先把它写下来。

记住，我们要清理的是自己这边的街道——不是别人的。

当然，也可能会有很多事情，你清楚自己完全有错。

若是如此——把它写下来。能这样承认是非常谦卑的表现。

下周我们将谈到如何请求饶恕。而本周，我们只是要列出清单。

但接下来，我们需要迈出一个重要的步骤。

因为当我们写下这些名单时，会被提醒起那些伤害过我们的人。

因此，提前做一些「饶恕的功课」将会非常有帮助。

让我们来谈谈饶恕……

请聆听两千年前耶稣被钉十字架的那一刻……

他们到了一个名叫髑髅地的地方，就在那里把祂钉在十字架上，又钉了两个犯人，一个在右边，一个在左边。耶稣说：「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。」

《路加福音》廿三 33 - 34

「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。」
当罗马帝国的士兵将钉子钉进祂的身体时……祂为他们祷告：
「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。」
这是你我都能祷告的祷文。
要与我们恨的人、我们的仇敌、曾伤害我们的人和好，这想法似乎不可能实现。
所以我们需要从祷告开始……
当我们在列清单、看见那些伤害过我们的人名时，就可以开始为他们祷告。就是现在。

你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们；你们若不饶恕人的过犯，你们的父也必不饶恕你们的过犯。

《马太福音》六 14 - 15

耶稣的这话相当严厉。
（我本想为祂这话找解释……但让我们先静静地让真理进入心中。）
如果我们不饶恕他人的罪，就说明我们还未真正明白福音。
福音的核心是——我们的罪已被洗净！我们已被赦免！我们的心应当被这极大的饶恕所塑造！
拒绝饶恕他人，就表明我们并未真正明白福音。
「除非你改变犹太的脸，否则你永远看不见耶稣的脸。」

让我们更深入地谈谈饶恕……

以下是我们常用来不饶恕的几个借口（Ken Dyck，《自由课程》）：

- 饶恕太难了，
- 饶恕让人太痛苦，
- 我害怕饶恕……要是再次被伤害怎么办？
- 他们都没向我道歉……那我为什么要饶恕？

“每个人都觉得饶恕是个美好的概念——直到他真的必须去饶恕。”

— C. S. 路易斯《返璞归真》

关于饶恕的几点思考……

首先，饶恕并不一定等于和好。
被虐待的妻子要回去与施虐者同住吗？当然不。
被霸凌的少女要与霸凌她的人重修旧好吗？当然不。
除非有神迹发生……在 99.99% 的情况下——不会。

解释：饶恕——和好——复和

第一步——饶恕是发生在我心里的事。（无论对方是否求饶恕，也无论他是否配得饶恕）

请注意——无论那人是生是死，你都仍然可以选择饶恕。

第二步——（也许）与他人和好。（彼此恢复和平，但不一定亲密）

第三步——（也许）完全复和。（旧的关系得以恢复，信任重新建立。）

第二，我们饶恕，是为了得自由！

当我们饶恕时，我们就经历真正的自由。

在七宗罪中，愤怒可能是最“有趣”的。反复舔舐你的伤口，咀嚼那些早已过去的不平，在舌尖翻转着未来冲突的画面，细细品味那吞咽下去的痛苦与回敬他人的伤害——从某个角度看，这简直像是国王的盛宴。但最大的问题是：你所吞噬的，其实是你自己。那场宴席上的骸骨，就是你自己。

— 腓特烈·毕克纳，《盼望的思索》

你看——拒绝饶恕只会让我们充满苦毒，失去生命中深层的喜乐。

这就像那句常听到的比喻——我们自己在喝毒药，却等着那伤害我们的人去死。

所以，让我们像耶稣一样开始祷告。我们为仇敌祷告。

我们为那些与我们有冲突的人祷告。

“若不爱一个人，就无法为他祷告；若持续为他祷告，必会发现对他的爱逐渐成长、成熟。”

— 约翰·司徒得

这会为我们下一步——第九步——作好预备。

这会在我们请求对方饶恕之前，让我们的心先被柔软下来。

例证：我们许多人都看过那个震撼人心的时刻——艾瑞卡·柯克（Erika Kirk）饶恕了枪杀她丈夫的凶手。

“我们的救主说：『父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。』那个人，那年轻人，我饶恕他。我饶恕他，因为这是基督所做的……仇恨的答案不是仇恨。我们从福音中知道，答案是爱，而且永远是爱。爱我们的仇敌，爱那逼迫我们的人。”

——艾瑞卡·柯克

无论你我怎么看待她的政治立场——这都极其震撼。

这样的回应，正是这个世界所需要的。

谈到我自己：我能诚实地说吗？我还有太多要学习的……

在成为牧师之前，我的生活中冲突并不多。

在成为牧师之前，也没有人恨我。
所以，说实话，我在这方面的表现并不值得骄傲……

我们从前也是无知、悖逆、受迷惑、服事各样私欲和宴乐的人，常存恶毒、嫉妒的心，是可恨的，又是彼此相恨。但到了我们救主 神的恩慈和祂向人所施的慈爱显明的时候，祂便救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照祂的怜悯。

《提多书》三 3-5

我无法说：「耶稣，我可以站在十字架下，但他们不配。」
祂的赦免是恩赐。
若我已领受，就必须愿意把这赦免给出去——给那些伤害过我的人。

“成为基督徒，就是要饶恕那不可饶恕的，因为神已饶恕了你里面那不可饶恕的。”

— C. S. 路易斯

祷告时间（灵感来自达雷尔·约翰逊）

（闭上眼睛）

在脑海中想起那欠你债的人——你难以饶恕的那个人。
向神说出那个人的名字——并告诉祂他们怎样伤害了你，要具体说明。
现在告诉神，你希望这个人会怎样。（别担心，祂已经知道你的心思。）
想象自己站在山脚，抬头看——耶稣正挂在十字架上。
看着祂的眼睛，看那荆棘冠冕，看祂被刺透的肋旁。
看祂的爱倾倒下来，就像那顺着十字架流下的宝血。
听祂说：「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。」
走回山下，把那你恨的人带上来，一同来到十字架前。
当你们一同走上山，在十字架脚下并肩而立。
现在，请你指着那个人，抬头看耶稣，说：「主啊，把祢赐给我的，也赐给他。像祢饶恕我一样饶恕他，像祢爱我一样爱他。」
聆听耶稣的声音。祂说：「我会的……我必照你所求的去做。而且——我爱你。」

祷告室……

让我们一同起立：北兰里社区教会的弟兄姊妹，愿神赐给你勇气，当你面对镜中的自己时，能承担起你伤害他人的那一份责任。
当你想起仇敌，为他们的所作所为而心中激动时——请记住：你已经得释放了！所以，在祷告中，也释放你的仇敌。

祷告