

自由：一颗因耶稣得释放的心的喜乐
“和好”

2025年11月2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：一颗因耶稣得释放的心的喜乐。

十二周的自由之旅。

十二周学习经历那颗被耶稣释放的心所带来的喜乐。

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，差遣我报告被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，报告主悦纳人的禧年。

《路加福音》四 18 - 19

因此，这十二周以来，我们一直在一场自由的旅程中同行。

我们正按照匿名戒瘾协会（AA）所列出的十二个步骤来行走，把这些步骤当作引导的地图。

我们要深入圣经。

我们要扎根于群体。

我们要倚靠圣灵。

我们要扎根于福音。

这十二周，我们不断邀请耶稣以祂的大能、慈爱与丰盛的恩典来动工。

这个整个系列的关键在于参与门徒小组！——那些愿意敞开、愿意脆弱的小组。

我喜爱耶稣赐给你们许多人那份勇气，使你们能敞开、能诚实面对自己。

这十二周，我们立志要变得真实、敞开、诚实，并且彼此以极大的慈悲相待。

过去的八周……（回顾）

第一步——我们诚实地面对自己的问题。

第二步——我们相信神能拯救我们得自由。

恢复——我们把自己交托给神。

第四步——我们认真而无畏地省察自己的道德状况。

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——我们谦卑地请求神除去我们的短处。

第八步——上周，我们列出自己所伤害过的所有人，并愿意一一去补偿。

今天——我们要进入第九步……在此之前，请聆听这个应许：

主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。我们众人既然敞着脸得以看见主的荣耀，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

祷告

**你我在哪些地方经历到无能为力？我们在哪些地方被捆绑、上瘾？
我们在哪些地方挣扎着去赦免？我们在哪些地方感到被困住了？**

今天我们来**第九步：和好。**

正如我刚才提到的——上周第八步，我们列出所有被我们伤害过的人，并且愿意向他们一一补偿。

我们写下那些在经济上、情感上、身体上被我们伤害的人。

我们写下那些在我们最糟糕的时候仍然与我们打交道的人——那些忍受我们骄傲、自恋、自私、自我中心的人。

我们写下那些一遍又一遍听我们找借口的人。

我们写下那些我们曾经欺骗过的人。

我们写下那些被我们忽视、遗忘、置之不理的人。

我们写下那些爱我们、但被我们拒之门外的人。

为什么？我们为什么需要这一步？

因为，正如我们在这个系列中多次提到的，我们要**清理自己这一边的街道**——我们要为自己所做的事情承担责任。

因此，在第九步中，我们被呼召要迈出下一步，去做以下的事情：

第九步——尽可能直接向这些人赔礼道歉，除非这样做会伤害他们或他人。

直接地弥补。

这意味着我们要亲自去到这些人面前，对他们说：“对不起。”

谁准备好进入这一步了？哇哦！！

图片：《传教士》（展示电影海报）

- 罗伯特·德尼罗饰演征服者门多萨上尉。
- 他是一名奴隶贩子，多年来把许多南美的瓜拉尼人卖为奴隶。瓜拉尼人居住在伊瓜苏瀑布上方、阿根廷、巴西与巴拉圭交界的地区。
- 在他杀死自己的兄弟之后，门多萨上尉因一位耶稣会神父（由杰瑞米·艾恩斯饰演）的帮助而经历了生命的巨大改变。
- 他知道自己必须向瓜拉尼人道歉，也明白自己给他们带来了多少痛苦。于是，为了表达悔恨，他背着沉重的负担爬上山。一次又一次地，他试图为自己对瓜拉尼部落所犯的罪赎罪。那罪的重担压在他肩上。
- 一个震撼人心的时刻——部落中的一名男子割断了他背上的负担。（**展示这一幕的图片**）那是自由的泪水！

有一个重担，我们背负了太久。

若我们诚实面对——我们确实伤害过他人。

我们正在努力脱离的那些事——那些习惯、那些上瘾的事、那些错误的心态、那些不对的情绪——都曾使我们伤害了他人。

若我们诚实面对——我们确实伤害过他人。

但是，如果我们一直背负的重担能被割断呢？

如果我们伤害的人能够赦免我们呢？

即使他们没有赦免我们……主动道歉的感觉会是怎样的呢？

把事情坦诚地说出来，为自己在伤害他们的事上所承担的那一部分道歉，会是什么样的感受？

当我们知道自己伤害了别人时，耶稣给出了极好的教导。

读经：《马太福音》五 21 - 24

“你们听见有吩咐古人的话，说：‘不可杀人。’又说：‘凡杀人的，难免受审判。’只是我告诉你们，凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加的，难免公会的审判；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火。所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”

《马太福音》五 21 - 24

讲员：这是主的话。

会众：感谢神。

好，让我们深入来看看耶稣在这里教导我们如何去弥补。

你们听见有吩咐古人的话，说：‘不可杀人。’又说：‘凡杀人的，难免受审判。’

《马太福音》五 21

- 第六条诫命说：“不可杀人。”（《出埃及记》廿 13）这很好！但耶稣要把标准提高。

只是我告诉你们，凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加的，难免公会的审判；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火。

《马太福音》五 22

- “Thumos”（暴怒）指的是瞬间爆发的怒气，而“Orge”（忿恨）指的是长期在心里酝酿、积压的怒气——这里使用的就是“Orge”这个词。
- “生气却不要犯罪……”（《以弗所书》四 26 - 27）——有一种怒气并非罪，但这里所说的这种怒气，却会引导人陷入罪中——进入犯罪的思想。
- “拉加”（Raca）意思是“愚昧的”或“白痴”，源于亚兰语中“空”的意思，用来侮辱别人，表示“脑袋空空”。

- 公开侮辱——“你这个傻瓜！”
- 在所有这些行为中——你都越界了！神按祂的形象造了这个人，他们是祂的创造。不要以为你可以越过那条线，把他们非人化。
- 人心中的怒火会给我们的生命带来审判。来自神？来自自己？来自他人？答案是一一都是。

所以，你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

《马太福音》五 23 - 24

- 耶稣的答案是——实行和好！这并不容易……但让我们聆听祂的教导。祂正在描述如何弥补，这正是第九步！
- 这里令人震撼的是：那个人正在圣殿中敬拜。他千里迢迢来到耶路撒冷——到圣殿敬拜。这是一段漫长的旅程！就在敬拜的当中，他忽然想起有人对他怀怨。
- 注意：是“别人对他怀怨”。这意味着——他曾经伤害过别人。
- 耶稣告诉他停止敬拜，先去寻求和好。离开敬拜吧！在神眼中，和好比敬拜更重要。
- 想象一下，如果你住在加利利，要花三天走到耶路撒冷，然后为了与邻舍和好，又得走三天回去！
- 要和好啊！！这是神的心意！神说：“我渴望我的孩子们彼此相爱……这比他们在敬拜中所献上的任何东西都重要。”
- 注意耶稣在这里所传达的那种迫切感……
- 使徒保罗在写信时也回应了这种迫切去和好的心：

生气却不要犯罪；不可含怒到日落；也不可给魔鬼留地步。

《以弗所书》四 26 - 27

如果你觉得与某人之间“有点不对劲”……就去找那个人。

打电话给他们，约见他们，发短信或写电邮给他们。

赶快去做。不要让问题发酵。

图片：发炎的伤口——若不处理，就会不断恶化。

故事：在巡演时，Nathan 的腿感染了。感染一路往上蔓延，他必须到科罗拉多州的医院接受治疗。

这正是一幅“未得医治的关系”的写照。

这些关系若不处理，就像感染一样，会不断恶化，最终引发更深的疼痛，甚至影响生命的其他部分。

当关系破裂时，时间并不是朋友。

Have you ever had the experience of reconciling with someone, walking 你是否有过这样的经历——当你终于与某人和好后，才想起自己在过去几天或几周里，一直以为对方在想些什么？

一想起来真让人尴尬！

我们在脑海里编造出各种“剧情”，以为知道别人为什么那样做、他们在想什么，并且深信他们是故意伤害我们。

但当我们真的谈开后——发现那些想法根本不对！

如果拖得太久，我们就会在心里建造出一个完全虚假的“幻想世界”。

当关系破裂时，时间不是朋友。不要让伤口溃烂发炎。

让我们记住——冲突是正常的。

- 门徒之间也争论过——谁是最大的？
- 保罗与巴拿巴曾因约翰·马可而发生激烈的分歧。
- 还有腓立比教会的两位妇人——友阿爹和循都基（参《腓立比书》四）。

我们渴望成为像初代教会那样的教会？——噤噤！他们也有冲突啊！

冲突常常让我们吃惊！

举个例子：我在家里走动，Tanya 被吓了一跳。

她说：“你怎么会突然出现在这里？”

我就说：“呃……我就住这里啊。”

冲突是正常的——别把它当作奇怪的事！

我们常想：“我们怎么会发生冲突呢？！”

但我们不必因此大受打击。

关键在于——我们如何面对并处理冲突。

以下情况说明——出了问题：

- 我们想要避开那个人。
- 我们不敢直视对方的眼睛。
- 一听到他们的名字……我们就忍不住想说些负面的话。

仇敌想要分裂我们，在我们之间筑起高墙。

但耶稣拥有一切权柄，祂能医治我们，并藉着认罪使我们得释放。

记得第九步是这样说的：

第九步——尽可能直接向这些人赔礼道歉，除非这样做会伤害他们或他人。

我们不是要再一次伤害别人。

以下是我们可能再次伤人的方式：“老兄，我恨你很多年了……”——真的？你恨我很多年？（这类“新信息”反而可能带来新的伤害。）

我们不是要挑起纷争。

那么，哪些人仍清楚记得我们当初的行为，正渴望听到我们的道歉呢？

所以——是否有被你伤害过的人？
是否有人对你怀怨？
如果有的话，**你是否愿意为自己的那一部分尽快道歉？**

这才是真正的“对不起”。

不是那种模糊的说法：“发生了一些错误”，然后含糊带过。

约翰·奥特伯格举了几个“糟糕道歉”的好例子：

这是亨利·基辛格在谈到美国在他任内于东南亚所犯的战争罪行时所说的话：

“在我所服务的政府中，很可能确实犯过一些错误。”

——亨利·基辛格

当美国政府救助摩根大通之后，该公司执行长对高管奖金的回应是：

“我们知道确实犯过一些错误。”

——杰米·戴蒙（摩根大通首席执行官）

或者，这是麦当劳试图为他们没有告知素食者薯条是用牛肉副产品炸制的而道歉时所说的话：

“在向公众和顾客说明我们薯条和薯饼成分时，确实出现了一些沟通上的错误。”

——麦当劳公司

“发生了错误。我是机器人。”（用机器人语气）

我们能做得更好——比如这样说：“对不起，是我错了。你愿意赦免我吗？”

我的故事：为 Roger 祷告

几年前，我在学习操练耶稣那种“舍己的爱”时，经历了挣扎。

有一个人，我实在无法去爱他——我被他深深伤害。

顺带一提——这是一场非常私人的冲突。（你或许会想象是谁，但我保证，这件事非常私密。）

有一天，我在休斯顿健行步道上散步，开始为我的“敌人”祷告。

我停下脚步，久久望着路旁的蕨类植物。

“父啊，赦免他们，因为他们所做的，他们不晓得。”

那一刻很尴尬……我不知道该如何祷告。

当我沿着休斯顿健行步道继续走时，我开始感受到神的医治。

就好像祂为我打开了一扇门，让我看见那个人的迷失，也让我看见神对他的爱。

神甚至让我想到一个可以实际去爱的行动。

讲那张星巴克礼品卡的故事。（他把它剪掉了！）

我试着与他和好，但他当时还没有预备好。

两年之后——我们经历了和好！！

那天我和 Tim 牧师在我的办公室与他一起擘饼（圣餐），心中充满喜乐。

我从这件事学到：我可以先道歉，但这并不代表对方已经预备好要赦免我。那也没关系，他们可能需要时间。

要记得——我们是在清理自己这边的街道！

我们也要记得上周我提到的——“赦免”、“和好”与“恢复”之间是有区别的。

说明：赦免——和好——恢复。

第一步——赦免是发生在我里面的事。（无论那个人是否请求赦免、是否配得赦免）

注意——即使那个人已经去世……你仍然可以选择赦免。

第二步——（也许）与对方和好。（我们之间和睦了，但各自生活）

第三步——（也许）完全的恢复。（过去的关系重新建立，信任被重建。）

那么，是什么拦阻我们去弥补的呢？

是什么让我们不愿意为自己在冲突中的那一部分道歉？

耶稣比起我们的敬拜，更在意这件事。

再听一次耶稣的话：

先去同弟兄和好，然后来献礼物。

《马太福音》五 23 - 24

有人正在等待听到我们说：“对不起。”

多年的伤痛与误会，可能因一句简单的“对不起”而得医治。

这并不代表对方就没有责任。

我相信他们也曾做过让你受伤的事……但这不是关于他们的事——这是关于我们的。

所以，让我们行动吧！让我们去弥补！

插图：《加尔文与霍布斯》（展示这幅漫画）

在一幅漫画中，小卡尔文对他的朋友霍布斯说：“我为骂苏西难听的话、伤了她的心而感到难过。我为此感到抱歉。”

霍布斯回答说：“也许你应该去向她道歉。”

卡尔文想了想，然后说：“我还在希望能有一个不用那么明显的解决办法。”

但没有其他办法——是时候道歉了。

我们灵魂的仇敌让我们困在高墙之后太久了。

如果那个人不愿意和好，会怎样呢？

请听《罗马书》的话：

若是能行，总要尽力与众人和睦。

《罗马书》十二 18

有时候确实做不到。但不要放弃。只要是你我能做的，就要尽力与众人和睦。若还有我们能做的事——我们就该去做。

我也曾是接收那份道歉的人……那感觉就像被爱包围。

故事：Kerry Middleton 请求我的赦免。

（说明背景——我们就称他为约翰。）

“嗨，马太。我心里有件事藏了很久。今天我在参加查经小组，我们讨论到那些让
人与基督的关系成长或受伤的关系。我一直在想——我对你是哪一种？我担心自己
带来的伤害多于帮助。我记得有一次与朋友旅行时，曾让你看了一个不恰当的视
频。我祷告自己没有让你跌倒，也没有在你心里种下不好的种子。如果我有，那我
无论怎么道歉都不够。作为基督里的弟兄，我们应当彼此建立，而你一直是那样的
朋友——但我恐怕我不是。时间过去很久了，我也为拖了这么久才说感到抱歉。我
真诚地为任何可能伤害你与基督或家人的关系的事道歉。请原谅我。我真希望能当
面道歉，但今天在听信息时，心里感到圣灵催促，于是立刻联系你。”

十七年之后……一个道歉。那需要极大的勇气。

如果这周你我走向别人，只带着一句简单的话，会发生什么呢？

“我伤害了你。我很抱歉。你愿意赦免我吗？”

这周，在你们的门徒小组中……彼此祷告，求神赐下勇气，让你们去向人道歉。彼此守
望、彼此分享过程。

（我是否还需要在这里补充什么？）

同时也要提醒——若有人来向我们道歉，要记得像主赦免我们那样去赦免他们。

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要
怎样饶恕人。

《歌罗西书》三 13

擘饼聚会——《哥林多前书》十一

- 23 我当日传给你们的，原是从主领受的，就是主耶稣被卖的那一夜，拿起饼来，
24 祝谢了，就擘开，说：这是我的身体，为你们舍（有古卷：擘开）的，你们应
当如此行，为的是记念我。
25 饭后，也照样拿起杯来，说：这杯是用我的血所立的新约，你们每逢喝的时
候，要如此行，为的是记念我。
26 你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来。
27 所以，无论何人，不按理吃主的饼，喝主的杯，就是干犯主的身、主的血了。
28 人应当自己省察，然后吃这饼、喝这杯。
29 因为人吃喝，若不分辨是主的身体，就是吃喝自己的罪了。
30 因此，在你们中间有好些软弱的与患病的，死（原文是睡）的也不少。
31 我们若是先分辨自己，就不至於受审。”

《哥林多前书》十一 23-31

祷告团队与祷告时间