个人查经

与苦毒争战

把伤痛带到神面前 学习过不报复的生活

根据 Cortt Chavis 牧师所传讲的信息编写的查经材料。

从这里开始

引言

我们可以真心爱神，却仍然难以面对别人对我们所做的事。即使我们祷告多年，忠心服侍，也熟悉圣经，遭到背叛时，仍然不会轻松。有时，伤害我们的正是我们深深信任的人。有时，最难受的是看着生活照常继续，仿佛什么都没有发生。我们心里还记着一件别人似乎早已忘记的事，不知道该怎样面对那仍未消退的伤痛。

这份查经要思想的是，我们怎样把伤痛带到神面前，不让苦毒引导往后的人生。这个问题关乎我们自己。我们也许很快就能看出别人的问题，却给自己的怨恨换了一个名字。我们说自己只是谨慎、认清现实，或只是记得发生过什么。有时，这些说法是恰当的；另一些时候，我们却是在维护一个希望别人受苦的心愿。我们需要诚实地看出其中的分别，也需要谦卑，让神的话语纠正我们。

Chavis 牧师的信息以希伯来书12章关于苦毒之根的警告为中心，接着提出五个实际的回应：不让别人的行为决定我们自己的行为，把伸冤的事交给神，记得自己所领受的怜悯，寻求成长而不是报复，并在心里仍然受伤时继续祷告。这些回应不是要我们假装错的事是对的，而是要我们思想，我们正容许那件错事在心里生出什么。

一开始，我们就需要说清楚：饶恕不要求我们继续留在危险中，为虐待找借口，或放弃合宜的追责。神能帮助我们在受苦以后成长，但这不等于苦难本身就是好的。痛苦并不能证明那个人的行为是神造成或认可的。有些情况需要我们寻求保护，如实报告，并向能够作出明智回应的人求助。我们可以寻求这些帮助，同时求神使我们脱离仇恨和亲自报复的欲望。

让我们慢慢读这些经文，也留意自己的生活。我们不是要证明自己从来没有过苦毒，也不是要证明每一道伤口都能很快复原。我们要问的是，在自己真实的生活中，忠心会是什么样子。也许有一件事需要我们认罪，有一种回应需要我们改变，或有一个重担需要别人帮助我们承担。不必等到情绪平复，我们就可以开始。哈拿的榜样会提醒我们，受伤的心仍然可以转向主。

亲自回应

主要经文

希伯来书12章14至15节 和合本

14 你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。

15 又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。

经文引语采用《圣经》和合本（1919年，简体字）。英文原稿采用钦定本（KJV）；必要的措辞差异在正文中说明，填空练习按和合本用语调整。

01 爱神的人也会遇到难处

这篇讲道一开始就挑战一种我们心里可能有、却没有说出口的期待。我们可能以为，把生命交给神，就应该能够避开别人会遇到的那些难处。有人问基督徒是否也会受苦时，我们知道正确的答案。然而，当难处临到自己的家庭、服侍或友谊时，我们可能觉得事情不该这样。我们祷告、顺服，也努力忠心，为什么仍然要面对这么痛苦的事?

我们需要留意，这个问题背后藏着什么假设。我们是否开始把顺服当作一种保证，让生活按自己的意思发展？我们是否默默期待神不让任何人使我们失望？如果从不察看这些期待，每一次苦难都可能被我们看成神辜负了我们的证据。我们在教会里谈到祂时，仍然可能很恭敬，私下的心思里却带着指责。诚实的第一步，也许就是承认：我们期待了一种保护，而眼前这些经文并没有应许这种保护。

Chavis 牧师提醒我们，即使努力讨神喜悦的人，生命中也会有难处。领受圣灵、奉耶稣的名受洗、忠心服侍，都不表示我们不会受到人的软弱或恶行影响。这篇信息不是要我们减少委身，而是要我们明白，委身并不会除去每一个痛苦的处境。我们需要一种能把难处带到神面前的信心，而不是一种只有在难处从不临到时才能维持的信心。

因此，我们也要谨慎，不要轻易从别人的苦难下结论。一个人正在经历艰难的日子，并不表示我们就有权认定他一定疏忽了，或不够忠心。我们对事情的经过可能知道得很少。即使了解一些事实，我们仍然无法解释神所做的一切。如果每看到一道伤口，就对受伤的人作出评断，人们就更难诚实地寻求帮助。当自己的艰难时刻来到时，我们也等于预先为自己准备了一个苛刻的答案。

亲自回应

01

这篇信息鼓励我们相信，成长仍然是可能的。在回应苦难的过程中，我们可以变得更有耐心、更诚实，也更愿意倚靠神。但我们不该把这份盼望变成一种说法，声称每一件伤害人的事都是神为了使我们进步而安排的。别人的残忍仍然是那个人的责任。我们可以求问神现在会帮助我们做什么，而不必说那份残忍是必要的。神有能力把美善带进我们的生命，并不要求我们把恶改称为善意。

我们也可能需要放下那种压力，不必立刻从痛苦中找出一个教训。伤痛还新鲜时，我们也许还无法解释它。我们可以告诉神自己不明白，同时仍然愿意跟随祂。有时，下一步忠心的回应很平常：如实说出情况，寻求安全，开口求助，或不发出一条意在伤人的信息。我们不必先把过去完全解释清楚，才能在现在顺服。没有一个完整的解释，并不表示任何回应都同样明智。

让我们想一想，生活变得艰难时，我们通常怎样回应。我们是不是首先就认定神忘记了我们？我们会不会拿自己的难处，去比较想象中别人比较轻松的生活？我们会不会感到羞愧，觉得信主多年的人本来就应该更能应付？这些回应都值得我们耐心留意。我们可以把它们带进祷告，而不让它们变成根深蒂固的看法。主不需要我们维持一个漂亮的信心形象。我们可以承认自己失望，求祂帮助我们仍然愿意受教。

所以，这份查经开始时的问题，不是我们能否避开每一次伤害。我们无法把人生建立在这样的希望上。真正的问题是，受伤时，我们会怎样回应。我们也许无法改变别人的决定，也无法找回失去的东西，但仍然可以寻求神的引导，思想自己里面会发生什么，又会从自己身上带出什么。这就把我们带到希伯来书12章的图像。难处可能临到我们的生命，但我们需要仔细留意，自己容许什么在里面扎根。

> 我们可以告诉神自己不明白，同时仍然愿意跟随祂。

亲自回应

02 我们容许什么在心里扎根

希伯来书12章15节要我们“谨慎”；英文钦定本（KJV）的措辞强调认真留意。这项警告值得我们持续看重，而不只是等到事情已经很糟糕时，偶尔看一眼自己的态度。根通常先藏在地下，后来地面上才显出它的生长。Chavis 牧师用这个图像帮助我们思想苦毒；英文钦定本所说的“苦毒的根”，和合本译作“毒根”。我们也许还在控制自己公开的行为，怨恨却正在悄悄影响我们怎样看待别人、怎样记忆往事，以及怎样预备面对下一次失望。看不见的部分，仍然会影响众人看得见的生活。

首先，我们应当分清受伤的痛苦与执意抱住怨恨不放之间的不同。遭到背叛以后感到痛苦，本身并不表示我们在拒绝神。眼泪不是属灵失败的证据。愤怒可以让我们意识到，确实发生了一件严重的事。问题在于，我们怎样处理这些反应。我们是否诚实地把它们带到主面前，并在需要的地方寻求帮助？还是一再回到这些情绪里，因为我们想用别人所做的错事，为自己下一步无论作什么决定都找到理由？

一段记忆可能变成我们不断陈述控诉的地方。每回想一次，我们就添上当时希望自己说过的话，想象对方会怎样难堪，并说明为什么那个人不配得到平安。我们也许不会立刻照着这些想法行动，却已经把注意力给了它们，为它们留下空间。根的图像可以这样帮助我们察看自己：我们要问的是，自己反复关注的东西正在滋养什么，而不仅是自己有没有在公开场合表现不好。

经文说，这根会生出来，扰乱我们。苦毒不是一件无害的东西，可以先收藏起来，等想用的时候再拿出来。它可能渐渐影响我们面对日常生活的方式。一点小小的分歧，感觉就像又一次背叛。一句无恶意的询问，听起来却像指责。别人的成功让我们难受，因为从前伤害我们的人也曾成功。我们不该认定每一种强烈反应都出于同一个原因，但可以问问自己，是否旧日的怨气已经盖过了眼前的事实。

亲自回应

02

接着，警告的范围不再只是一个人：“因此叫众人沾染污秽。”我们的内心生活会影响周围的人。我们可能把一段关系里的猜疑带进另一段关系，教孩子对从未见过的人先作最坏的打算，或让教会中的谈话总围绕一场旧争执，直到别人也开始把我们的怒气当成自己的。这篇讲道要我们看见，苦毒会扩散。我们称为私人问题的事，也许已经在影响家里或服侍中的气氛。

别人信任我们的判断时，这一点尤其值得留意。有影响力的人可能把怨恨包装成建议传给别人。我们以为自己在保护某个人，实际上却在邀请他一起敌视另一个人。明智的提醒应当符合事实，以保护人为目的，而不是依靠夸大、选择性地讲述细节，或希望把所有人都拉到某个人的对立面。开口以前，我们可以问：听的人真正需要知道什么？如果没有人因为我们讲了这件事而佩服我们，我们的目的还会一样吗？

希伯来书也警告我们，恐怕有人失了神的恩。Chavis 牧师将这理解为，人没有领受和回应那已经向我们赐下的恩典，而不是神的恩典本身出了问题。这个分别让我们继续关注自己的回应。我们可能熟悉谈论恩典的话，却不让恩典触及自己的伤痛。需要饶恕时，我们欢迎怜悯；当怜悯挑战我们惩罚别人的心愿时，我们却抗拒它。这项警告呼召我们，在最想牢牢掌控的地方领受神的帮助。

让我们看看那些最明显的反应下面藏着什么。是什么期待、惧怕或不平，正在使这样的反应增长？说话尖锐以前，我们已经在心里对自己说了些什么？退开时，我们是在设立必要的界限，还是想让某个人付出代价？诚实的答案可能需要时间。我们可以求神使我们留意自己的心，而不是怀疑每一种感受。我们的目标，是在隐藏的怨恨成为生活方式以前，让心愿意接受祂的照顾，也接受祂的纠正。

> 看不见的部分，仍然会影响众人看得见的生活。

亲自回应

03 有恩赐的生命仍然需要诚实的心

亚希多弗的故事，是这篇讲道中一个让我们省察自己的例子。撒母耳记下16章23节描述了他的谋略多么受人看重。人们看待他所出的主意，“好像人问神的话一样”。这说明，他的建议在大卫和押沙龙面前都很有分量，却不表示他作的每一个决定都得到神的认可。我们需要分清这一点。一个人因智慧受到尊重，仍然需要把自己的选择交在主面前。

撒母耳记下17章23节随后记载，亚希多弗因自己的计谋没有被采用而自杀身亡。Chavis 牧师留意到这两段经文之间的强烈对比：一个谋略备受推崇的人，最后却走向悲剧。这两段经文相隔一章，并不表示他内心的挣扎是一夜之间形成的；但它确实提醒我们，不要只因一个人公开的服侍很有用，就以为他一切都好。一个受人尊重的声音背后，可能是一个正承受着别人不了解的痛苦的人。

这篇讲道根据撒母耳记下23章34节和11章3节所记载的家庭关系，把亚希多弗与拔示巴联系起来。以连被列为亚希多弗的儿子，而拔示巴被称为以连的女儿。Chavis 牧师把这层亲属关系与大卫的恶行放在一起看，提出亚希多弗后来所作的事，可能与个人心中的不平有关。我们应该知道，这是讲道中的解释。这些经文本身没有直接记载亚希多弗私下的想法，也没有明确说，他是因为对拔示巴的事心怀怨恨才那样做。

保留这个界限，并不会使讲道要我们思想的功课失去意义。我们仍然可以问：一个人身居受人尊敬的岗位，却一直不处理痛苦的经历，会发生什么？别人可能因为我们的知识有用，继续向我们寻求建议。我们也许仍然很会说话，善于安排，或能够理解复杂的处境。这些能力没有一样能证明，我们自己的心已经平安。我们可能帮助别人认出危险，却不愿同样诚实地留意自己的生命。

亲自回应

03

对服侍多年的人来说，被人需要可能使这件事格外困难。我们可能觉得，为了别人，自己有责任一直稳稳地撑住；也可能担心，承认受伤会削弱别人对我们的信任。我们甚至会把自己仍然有用，当作没有什么严重问题需要处理的证据。然而，我们所帮助的人，不能代替我们亲自回应神。一个岗位可以给我们服侍的机会，却不该成为我们躲藏的地方。我们需要一个值得信任的人，好让自己能够诚实地说出心里的事。

我们也必须谨慎地谈论亚希多弗的死。这段记载并没有完整解释人为什么会自杀，我们不该拿它去评断每一个曾这样受苦的人。我们也不能根据这段经文，判断另一个人的永恒归宿。如果我们的痛苦已经包括结束自己生命的念头，就需要告诉一个信任的人，并立即寻求专业帮助。如果有眼前的危险，就应该联系紧急救援服务。求助是面对危险时必要的回应，不是在神面前感到羞耻的理由。

这份查经呼吁我们，趁着能够得到帮助时诚实面对自己。我们不必等到所有人都看得出自己的困境，才开口。即使昨天还在鼓励别人，今天也可以告诉神自己正在挣扎。我们可以请人代祷，不必把需要说得很小；也可以接受实际的支持，不必把这当成属灵力量不足的失败。不要为了显得自己不受难处影响，就把别人看见的自己，与神所认识的自己隔开。

让我们问问，有没有什么重担，是我们一直借着自己的能力掩盖着、独自扛着的。如果我们所爱的人正面对同样的挣扎，我们会怎么劝他？我们会叫他继续帮助所有人，却什么都不要说吗？还是会鼓励他诚实地谈一谈，并寻求适当的帮助？我们愿意给予别人的照顾，自己也可以接受。亚希多弗的故事提醒我们，要认真照顾隐藏的内心，不要以为恩赐、职位或好名声能够代替我们做这件事。

> 一个岗位可以给我们服侍的机会，
> 却不该成为我们躲藏的地方。

亲自回应

04 选择怎样回应别人的行为

信息中第一个实际的要点，关乎责任。别人可能做了错事，但这并不会让我们的每一种回应都变成对的。旁观一场争吵时，我们很容易明白这个道理；当自己受到侮辱、背叛或轻视时，就难多了。那一刻，报复可能听起来像是公平。我们开始挑选能伤人的话，而不是能说明事实，或把事情引向正当方向的话。

Chavis 牧师举的例子，是用一句侮辱回击别人公开发表的侮辱性评论。这个情景很熟悉，但功课不限于屏幕上的交流。我们也会借着沉默、闲话、刻薄的笑话，或决定不提供帮助来报复。有时，我们特意等到有人在场时才纠正一个人，因为我们希望让他难堪也成为惩罚的一部分。外在的行为可能看起来很小，但我们需要察看背后的目的。我们是在处理一个问题，还是在安排一个时刻，让对方也尝到我们所受的痛?

强烈的情绪来临时，我们不总能阻止。严重伤害留下的影响，也不会因为我们决定不再受那个人左右就立刻消失。即使真诚地努力作出好的回应，痛苦仍然可能持续。我们的责任比这种期待更实际：对无法独自应付的影响，我们可以寻求帮助；对眼前的选择，我们可以认真留意。我们不必把一个痛苦的感受，当成必须立刻服从的命令。

暂停一下，可以给这种留意腾出空间。我们也许需要在争吵变得残忍以前离开现场，发出信息前先等一等，或请一个有智慧的人帮助我们理解发生了什么。暂停不应该变成逃避所有必要谈话的方法；它的目的，是不让迫切的情绪决定我们的行为。我们可以问：什么是真实的？哪些事是我们有责任处理的？我们想要什么结果？这些问题可能让我们看见，自己起初想作的回应，只会使局面再多一件错事。

亲自回应

04

这篇讲道鼓励我们，把别人所做的事告诉耶稣。祷告时，我们可以描述事情的经过，不必假装自己已经平静。我们可以承认，自己想严厉回击，或想让某个人觉得自己一文不值。把这样的欲望说出来，就能为此求助，而不是用属灵的话把它包装起来。我们也许会发现，自己一直把怒气称为关心真理，却很少留意自己的话是否真实、必要或公平。

有时，我们也确实需要回应。不报复，不等于不报告虐待、不纠正虚假的说法，或不设立清楚的界限。沉默不一定就是和平，开口也不一定就是报复。我们需要察看所做之事的内容和目的。如实报告可以保护人，直接交谈可以处理真正的过错。采取这些步骤时，我们可以不加上自己猜想的动机、羞辱人的细节，或只是为了满足伤人欲望的威胁。

把最初的伤害与眼前的决定分开来看，可能会有帮助。我们对现在怎样回应负有责任，并不表示我们就要为最初受到的伤害负责。同时，曾经受害，也不会免除我们对后来伤害别人的行为所负的责任。如果我们用残忍回应了残忍，可以承认自己的部分，而不必假装最初的错事从未发生。这并不容易，因为我们常常希望先有人听完整个故事，才肯承认任何事情。神能帮助我们说出全部的真相，包括那些对我们自己提出挑战的部分。

让我们想一想，自己正在准备作出什么回应。当对方收到时，我们希望他有什么感受？如果我们的目标是真实与保护，而不是惩罚，会有什么改变？也许需要重写一条信息，选择一个更安全的场合，或决定不回应；也许需要先获得支持，再采取行动。无论下一步是什么，我们都可以拒绝让别人的行为掌管自己的行为。别人的错，不必成为我们下一次选择的样式。

> 别人的错，不必成为我们下一次选择的样式。

亲自回应

05 把伸冤的事交给神

罗马书12章为这篇讲道指出一个清楚的方向，教我们怎样回应做了错事的人。我们应当慢慢读整段经文，因为其中的教导彼此相连。追求和睦、不亲自报复、积极行善，都是同一个回应的部分。我们可能想保留最容易做到的那项教导，却把触及当前挣扎的那一项放在一旁。这段经文所要求的，不只是避免一次明显的情绪爆发；它也问到，在我们的思想和计划里，报复占了什么位置。

罗马书12章18节 和合本 若是能行，总要尽力与众人和睦。

罗马书12章19节 和合本 亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作：让人发怒）；因为经上记着：“主说：伸冤在我；我必报应。”

罗马书12章20节 和合本 所以，你的仇敌若饿了，就给他吃，若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。

罗马书12章21节 和合本 你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

经文中的“总要尽力”，帮助我们明白自己的责任。我们应当认真追求和睦，却无法使另一个人变得诚实、愿意合作，或不再伤人。我们可能做了对的事，仍然遭到敌视；也可能提出公平交谈，对方却拒绝。和睦不是单靠我们的愿望就能实现，这节经文承认，我们能够做到的有其限度。我们既不该放弃自己的责任，也不该把别人拒绝回应的责任揽在自己身上。

> 放下亲自报复的念头，
> 让我们可以把注意力放在别的地方。

亲自回应

05

把伸冤的事交给神，是要我们放下一种不同的控制。我们可能想亲自决定，对方受多少苦，才算足以偿还发生过的事。也许我们想象他公开道歉、失去职位，或终于有一天，所有人都看见我们是对的。即使其中一件事真的发生了，报复的欲望仍然可能要求更多。我们需要留意，自己是否已经把得到平安的希望，系在安排另一个人受苦这件事上。经文并没有把这个重担交给我们承担。

神的审判不是由我们管理的。我们不需要告诉祂，一个人应该多快受苦，也不需要盯着那个人每一次挫折，把它当作神终于在听我们祷告的证据。一个表面上把人交给神的祷告，仍然可能满是关于怎样惩罚他的指示。我们嘴上说把事情交给神，眼睛却继续盯着自己选定的结果。更深的交托，是承认祂知道我们不知道的事，也承认自己的怒气并不能使我们有资格坐在祂的位置上。

这不表示做错事的人在世上不必承担任何后果。他可能需要接受合乎事实的纠正，失去被自己滥用的职权，或向有关的主管机构交代。通过适当渠道寻求公正处理，与自行决定让人受苦，是两回事。这个分别需要我们诚实地思想，而不能用一句口号草草带过。我们可以问：自己有没有准确陈述事实？有没有在需要的地方寻求保护？是否愿意接受一个并非只为满足自己怒气而设的处理过程？

这篇讲道警告我们，围绕报复安排的人生，仍然被最初的伤口牵住。我们一心希望那个人不再影响自己，日子却充满了与他有关的计划。我们可能不断预演将来的对质，因而错过眼前的关系；也可能只顾等着看对方失败，没有留意到服侍的机会。放下亲自报复的念头，让我们可以把注意力放在别的地方。我们能够开始思想，今天的忠心需要什么，而不是让每一天都成为旧争执的延续。

让我们说清楚，自己一直坚持要得到什么结果。我们所要求的，是保护人和说明真相所必需的，还是非得等某个人受苦，才肯容许自己继续生活？我们可以把这个分别带到神面前，不必假装它很容易。有时，同一个欲望需要我们一次又一次交托。每一次不再滋养报复的计划，我们就可以回到经文交给我们的责任：尽自己所能追求和睦，把神的审判留给祂。

亲自回应

06 以善胜恶

罗马书12章20节从不报复，进一步说到回应仇敌的需要。饥饿和口渴都是实际的事。这项教导不只是停留在说自己心地善良，而是问：当我们能够给一个没有善待我们的人提供实际帮助时，我们会做什么？这可能显出，我们对行善设了多么严格的范围。对欣赏我们的人，我们也许很慷慨；面对仇敌的需要，却觉得这正是一个可以看他受苦的机会。

我们应当留意，经文描述的是怎样的回应。给饥饿的人食物，是为了满足他的需要，而不是把帮助当作他同意我们、承认我们重要之后才能得到的奖励。经文没有要求我们把对方的行为说得很好。经文要我们拒绝这样的想法：别人做错了事，我们就有权以他的痛苦为乐。当我们觉得自己终于占了上风时，这样的顺服可能很不容易。

经文提到炭火，可能使我们想把善意变成另一种报复。我们开始关心，自己的善行会让对方多么难堪。但第21节教我们以善胜恶。如果隐藏的目的仍然是使人痛苦，我们其实还没有把惩罚的事交给神。我们不应该把一次帮助，当作巧妙延续敌意的方法。这段经文所呼召的善，不仅外表是好的，目的也应当是好的。

> 经文要我们拒绝这样的想法：
> 别人做错了事，我们就有权以他的痛苦为乐。

亲自回应

06

日常生活中，有许多机会可以察看这一点。我们可能听到别人不公平地指控一个曾经不公平对待我们的人。我们会纠正吗？我们也许知道一些信息，可以帮助那个人避开不必要的困难。我们会仅仅因为有能力不说，就扣住这些信息吗？我们未必有责任深入介入，却仍然可以选择不再增加伤害。不传播关于仇敌的谎言，就是一种行善的方式，也不需要假装信任已经恢复。

我们也需要智慧，分辨什么帮助才安全、合宜。行善不要求我们让一个会伤害人的人，不受限制地进入我们的家、接触我们的钱财或介入私人生活。如果接触并不安全，帮助可能需要通过别人提供，也可能不该由我们直接提供。经文呼召我们追求和睦，同时也承认有些事未必可行，读的时候应当一起看。我们可以守住必要的界限，而不把界限当作残忍的借口；也可以拒绝那些借着属灵话语，逼我们置身危险的要求。

有时，最能帮助我们省察的问题，是行善以后，我们希望发生什么。我们是否期待立刻得到感谢？是不是等着对方承认，我们才是更好的基督徒？如果善意没有被注意到，我们会不会再次生气？这些期待显出，一个善行多么容易变成交易。我们可以顺服，而不控制对方的回应。即使有人不领情，或没有看见我们付出的代价，做对的事仍然有价值。

让我们想一想，有没有一个处境，是我们一直等着看仇敌遭遇困难的。在那里，好的回应会是什么样子？它可能是看得见的，例如通过安全的安排满足一个真实的需要；也可能不那么显眼，例如不为别人的不幸庆幸，或纠正自己夸大的说法。我们不必制造一次没有必要的见面，来证明自己已经饶恕。我们可以从眼前已有的机会开始，问问下一步行动是在增加恶，还是用善回应它。

亲自回应

07 记得我们所领受的怜悯

讲道中第三个实际的要点，把我们的注意力转向自己对怜悯的需要。Chavis 牧师读哥林多前书6章9至11节时，在“你们中间也有人从前是这样”这句话上停下来。保罗已经列出一些不可轻看的恶行，然后提醒信徒，其中有些描述也是他们自己的过去。记得这一点，就能帮助我们不再说得仿佛自己一直比那些容易被我们看出失败的人高一等。

这篇信息也提到罗马书3章23节的话：“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”这个真理同样关乎我们自己。我们可能在一般的道理上同意，却在最牵动自己的争执里，把自己当作例外。我们可能太专注于别人的行为，以致看不见自己也需要饶恕。记得怜悯，并不会把那场争执的所有事实都解决，却会改变我们面对它时所站的位置。我们自己也是曾经需要恩典的人。

我们也许还记得，曾有一段日子，我们希望别人看见的不只是自己做过的最糟糕的事。我们盼望有机会说出真相、悔改，并以不同的方式生活；不希望一次失败，成为别人唯一愿意接受的、关于我们的全部描述。这样的记忆可以软化我们谈论别人时的骄傲。我们仍然可以把错事说清楚，但应当谨慎，不要认定那个人永远不可能悔改，或他生命里所有美好的事一定都是假的。

> 我们所领受的怜悯，
> 应当继续体现在寻求真相和回应过错的方式中。

亲自回应

07

同时，每个人都需要怜悯，并不表示各种伤害都一样严重。一句不经意说错的话，与反复发生的虐待，不会因为人人都犯过罪就变成同一回事。我们绝不能用自己的不完美，为严重的恶行开脱，也不能说一个受伤的人寻求保护就是骄傲。怜悯呼召我们离开自以为义，却不叫我们离开真相。即使一个人真诚地选择饶恕，行为的严重程度和适当后果的必要性，仍然重要。

这个分别，也帮助我们理解讲道中对大卫的讨论。Chavis 牧师提醒我们，大卫的恶行很严重，悔改也是他故事的一部分。这篇信息问我们，是否愿意承认一种可能：自己所怨恨的人，也许已经诚实地来到神面前。我们未必知道，那个人私下的祷告中发生了什么。没有证据时，不应该凭空说他已经悔改；但也不应该断言，神无法在一个我们已经不了解的生命里工作。我们所知道的毕竟有限。

记得怜悯，也应当使我们为自己造成的伤害负责。我们可能多年盼着别人承认自己的痛苦，却不肯承认自己的话也使人痛苦。也许我们重复了一个刻薄的故事，把原本不该卷入争执的人拉了进来，或把眼前关系中的人当成过去背叛自己的人来对待。我们可以直接承认这些选择。一句诚实的道歉，不需要先证明对方的错比自己大得多。我们可以为自己的部分负责，而不必重新编排整个事情的经过。

让我们记起一件具体的事，思想神曾怎样怜悯我们。那时，我们需要什么？希望别人明白什么？再来想想，这段记忆是否改变了我们谈论一个失败之人的方式。我们可能仍然需要界限，也可能仍然有一件严肃的事必须处理。但做这些事时，我们不必以“另一个人已经无可救药”这样的想法为乐。我们所领受的怜悯，应当继续体现在寻求真相和回应过错的方式中。

亲自回应

08 饶恕而不掩盖真相

讲道从记得怜悯，转向实际的回应。我们可能口头说相信饶恕，却不愿思想，饶恕某个具体的人到底意味着什么。我们也许宁愿把话题留在一般道理上，因为真实的决定会让自己付出代价。我们可能必须停止在每一次新的争吵中搬出旧过失，以求占上风；可能必须放下一个使自己觉得道德上高人一等的故事；也可能必须承认，自己不再需要监督别人受什么惩罚。

饶恕要我们放下亲自报复，却不要求我们否认事件、改变事实，或承担本来属于别人的责任。我们应当能够如实说出发生过什么，同时求神不让仇恨引导自己。即使开始这样回应，有些伤口仍然会痛。在学习以不同方式生活时，我们可能需要时间、祷告和支持。痛苦再次出现，并不自动表示先前的祷告不诚实；它也可能让我们看见，还有一处需要得到照顾。

这篇信息提到耶稣在马太福音5章23至24节的教导：人在祭坛前献礼物时，想起弟兄向自己怀怨。我们需要仔细听这项教导。这里的情形是，有人对献礼物的人有所不满，耶稣吩咐献礼物的人去寻求和好。这段经文没有叫我们认定受伤的人就是造成过错的人，也没有要求我们承认自己从未犯过的错。它催促我们认真看待别人对自己的不满，而不是借敬拜逃避处理。

对信主多年的人，这可能很不舒服。我们也许正在预备教导、带领祷告，或承担一个受人信任的职责，却迟迟没有说出一句该说的真诚道歉。我们可能希望继续服侍，就能表明自己的本意是好的；但有用的工作，不能代替我们向别人说出该说的话。如果知道自己做错了，就可以清楚承认所做的事。我们可以先听，不必立刻纠正受伤之人的感受；可以问有什么需要弥补，也接受这样一个事实：恢复信任，可能需要的不只是一场真诚的谈话。

亲自回应

08

当我们是受伤的人时，寻求和睦可能会有不同的方式。有时，我们能够直接、诚实地交谈，说明所受的伤害，并表明自己愿意放下报复。另一些时候，直接接触却可能使我们再次受到操控或伤害。Chavis 牧师鼓励人表达饶恕，但我们应当谨慎地应用这个劝勉。饶恕不需要借着一次不安全的会面、通话或信息才成为真实。值得信任的辅导员或其他适当的支持，可以帮助我们判断，是否应该接触，以及怎样接触才明智。

饶恕与恢复信任，不应被当作同一个决定。信任关乎的是，我们对将来的事可以负责任地依靠多少。当一个人开始诚实，接受后果，并以行动显出改变时，信任可能逐渐增长。如果这些都没有发生，关系可能仍然需要受到限制。和好也需要不止一个人的愿意。我们可以不再寻求报复，而不必声称关系已经修复。罗马书12章18节让我们把这些事实放在一起看：经文要我们尽自己的责任追求和睦，同时也承认可行的范围。

我们也要小心，不要把饶恕变成对自己曾经伤害之人的要求。如果我们做了错事，自己的责任就是承认，并接受适当的追责。我们无权决定，对方应该多快感到安全、多快恢复联系，或多快开始温和地谈论我们。如果用宗教话语催促别人赶快跨过我们行为带来的影响，那些话就会变成另一种逃避责任的方法。记得怜悯，应当使我们对别人提出要求时更加谦卑，而不是更觉得自己理所当然该得到他们的信任。

让我们问问，在自己的处境中，诚实地朝和睦迈一步会是什么样子。也许需要不再为自己辩护，好好道歉；也许需要停止反复盘算惩罚；也许需要有人帮助我们设立界限，让真话能够在安全中说出来。我们可能无法修复整段关系。我们仍然可以在自己实际承担的责任范围内，作出忠心的回应。当我们不再要求饶恕掩盖现实，而容许它改变我们在现实中的目的，饶恕就有了实际的意义。

> 我们仍然可以在自己实际承担的责任范围内，
> 作出忠心的回应。

亲自回应

09 每天照顾自己的心

Chavis 牧师用自己家的院子作比喻，说明任凭不想要的东西生长，与照顾好的东西之间有什么分别。主人忙着别的事时，杂草照样会扩散；健康的草坪则需要照料。我们不必把这个比喻的每一个细节都变成属灵规则。它有用的地方在于：疏于照料，并不会让花园保持原样。同样，避开一份旧怨，不一定就能使它一直很小。时间过去了，与医治正在发生，并不总是同一回事。

我们可能把没有动静误当作进步。某个人最近没有联系，所以我们近来没有感到生气；某个难谈的话题没有出现，就以为它已经不再困扰自己。后来，一次谈话却让同样尖锐的报复欲望又回来了。这一刻不必成为绝望的理由，它可能只是让我们知道，仍然有事情需要留意。我们可以重新祷告，诚实反思，而不必认定自己要么已经完全复原，要么根本毫无进步。

希伯来书12章14节给我们一个积极的方向：“你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁。”我们所做的，不只是除掉一种不想要的情绪，也是学习追求一种讨主喜悦的生活。和睦关乎我们怎样回应别人，圣洁则把我们的选择带到神面前。把两者一起看，就不会把每一种表面安静的安排都称为和平，也不会把每一种严厉的回应都称为公义。我们的关系需要真实，追求真实的方式也需要一颗愿意接受纠正的心。

> 即使没有什么强烈的时刻，
> 祷告也应当成为每天照顾内心的一部分。

亲自回应

09

每天留意自己的心，可以从我们反复说的话开始。别人问起受伤的事时，我们怎样讲述？有没有加上一些细节，让对方显得更坏？有没有省略一些能使叙述更准确的事情？我们是否把每一次新的谈话，都当成再争取一些同情的机会？为了得到帮助，我们可能需要把事情说出来，也不必因此羞愧。问题是，这样的讲述是在帮助我们寻求真相和照顾，还是不断用新的关注滋养报复的欲望。

我们也可以留意，一般的失望发生以后，自己有什么反应。一条迟迟未回的信息、一个临时改变的计划，或在教会里受到一次纠正，都可能唤起过去那种被轻视的惧怕。在认定眼前的人又犯了从前那个人的错以前，我们可以先问，自己实际知道些什么。这不是要我们忽略警讯，而是邀请我们公平地判断眼前的情况。没有造成最初伤害的人，不应该自动承接那份责任。学习不同的回应时，要公平对待他们，也可能需要我们耐心对待自己。

即使没有什么强烈的时刻，祷告也应当成为每天照顾内心的一部分。我们可以告诉神，今天留意到什么，在哪些地方拒绝了报复，又在哪些地方失败。我们可以重新阅读这份查经中的经文，而不只是靠着对一篇讲道的记忆。我们也可能需要定期与一个值得信任的人交谈；这个人既不迎合我们的怨恨，也不轻看我们的伤痛。这样的留意，能帮助我们在一个小选择变成另一种固定习惯以前作出回应。我们是在学习谨慎，而不只是等紧张过去以后松一口气。

让我们在平常的一天里选一个时刻，察看自己怎样回应。也许在一场谈话开始前先思想，也许在一天结束前回顾自己的话。我们把注意力放在哪里，又滋养了什么？在哪里真诚地追求了和睦？有什么需要认罪或求助？一个简短、真实的回应，比一大篇保证以后再也不挣扎的承诺更有用。照顾内心，就是带着那里实际生长的东西回到神面前，并继续愿意让祂改变我们的生活方式。

亲自回应

10 从约瑟的回应中学习

约瑟的故事给这篇讲道一幅较完整的图像：一个人曾经多次有机会变得苦毒。哥哥们与他为敌，他被卖为奴。在波提乏家里，虚假的指控使他入了监牢。后来，一个曾受他帮助的人，在本来可能帮助他改变处境的时候，却没有记得他。Chavis 牧师逐一讲述这些经历，说明一次痛苦之后，又接着另一次痛苦。约瑟面对的，不是一次能在下一段人生开始以前就妥善留在过去的失望。

我们应当清楚保留这些事情的严重性。遭到家人背叛、失去自由、受到诬告，都不是小小的不便。把它们称作成长的机会时，不可以说得仿佛它们无伤大雅。讲道所问的是，约瑟在这些处境中做了什么，而不是他的哥哥们和其他人是否有理由恶待他。我们可以在同一段叙述中，同时承认错事的存在，也看见忠心的回应。不必减轻恶行的严重性，才能欣赏受害者所显出的品格。

这个故事有一个重要的特点：在处境还没有变得公平以前，约瑟仍然回应眼前的责任和身边的人。讲到监牢中的记载时，牧师特别指出，他关心两个心里愁闷的人，并回应他们的梦。虽然自己也有需要，他仍然注意到别人正在忧愁。这给了我们一个值得认真思想的问题：我们是否太专注于那个伤害自己的人，以致再也看不见还有谁可能需要我们的帮助？伤痛值得照顾，却不必成为我们唯一看得见的现实。

我们不该把约瑟的榜样变成压力，逼自己超出能力去服侍，或忽略休息和保护的需要。重点是，别人的错，不必决定我们整个人生的目的。在现有处境的限制中，我们可能仍然有一些美好的东西可以给予别人。也许是一场体贴的交谈，诚实承担一份责任，或不以自己曾经遭受的漠视去对待另一个人。在更大的问题还没有解决以前，忠心就可以开始。

亲自回应

10

讲道接着带我们看约瑟地位的改变。后来，他在埃及得到权柄，他的哥哥们也来到这权柄所能影响的范围内。这是另一种考验。以前，他几乎无力改变自己遭遇的事；如今，他却有能力影响那些伤害过他的人的生活。我们可能以为，只有感到无力时，苦毒才是危险；但影响力增加，也可能显明我们一直在心里守着什么。权力给了人机会，把从前只能想象的报复付诸行动。

约瑟照顾家人的行动，使这篇信息有了充满盼望的方向。他用自己的地位保全曾亏负他的人，没有把他们的需要当作毁掉他们的借口。讲道呼召我们，在原本可能长出苦毒的地方寻求成长。对我们来说，这可能意味着更加谨慎地使用自己拥有的影响力。痛苦的经历，是教我们保护别人免受类似的伤害，还是使我们急着让另一个人也尝到无力的滋味？答案会显在我们怎样使用眼前的机会中。

我们也必须避免把约瑟后来得到的地位，当作对自己将来的应许。忠心并不保证我们会公开获得提升、在经济上成功，或等到一个所有人都承认我们清白的时刻。我们需要的成长，可能不那么显眼：更加诚实地面对自己的限度，更耐心地对待别人的痛苦，或更不愿意自私地使用权柄。即使外在处境仍然艰难，这些改变也很重要。我们可以寻求它们，不必要求自己的故事重复约瑟故事中的每一个转折。

让我们思想，在回应所经历的伤害时，自己正成为怎样的人。我们学到了什么，可以帮助自己照顾别人？什么样的习惯，会显出报复在我们的决定中越来越没有位置？从一件事中找到教训，并不能把最初的错事变成好事；但我们可以求神帮助自己，在那件事之后好好生活。讲道所鼓励的更好回应，是靠神帮助，真实地选择忠心，而不是给痛苦一个听起来很乐观的解释，好像这样就能让它消失。

> 在更大的问题还没有解决以前，忠心就可以开始。

亲自回应

11 心里仍然受伤时祷告

讲道中最后一个实际的要点，简单得容易记住，也深得值得不断操练：无论怎样，仍要祷告。Chavis 牧师带我们来看撒母耳记上1章的哈拿。她因没有孩子而愁苦，毗尼拿的刻薄对待又加深了她的悲伤。她的难处，不只是内心的一个愿望尚未得到回应；另一个人的行为，也使这份痛苦更加难以承受。这个背景很重要，因为她不是等到处境变得温和，或伤痛已经得到解释以后，才开始祷告。

撒母耳记上1章10节说：“哈拿心里愁苦，就痛痛哭泣，祈祷耶和华。”这节经文把痛苦与祷告放在同一个时刻。哈拿不是先不再忧愁，然后才来到神面前；她来时，仍然在哭。“心里愁苦”描述的是她深深的痛苦，对应英文钦定本的“bitterness of soul”，不应因此就认定她已经选择仇恨，或正在计划报复。她的榜样帮助我们明白，即使伤痛还没有平息，一颗受伤的心仍然可以转向神。

这挑战了一个想法：我们必须先好受一些，才有办法好好祷告。我们可能因为生气、困惑，或厌倦了一再提起同一个忧虑，而把祷告往后拖。我们可能以为，神期待一个平静的解释，而自己只能断断续续地说出发生的事。哈拿的祷告让我们知道，可以诚实地来。我们可以告诉主，痛苦仍然存在；我们不知道该怎样面对下一场谈话；或者，我们已经开始察觉怨恨，需要祂帮助。

在祷告中诚实，不表示带到神面前的每一个愿望都应该付诸行动。我们可以告诉神，自己想报复，却不把这个愿望当成祂的指引；可以承认，自己希望某个人失败，并求祂改变自己的目的。祷告让我们带来真实的心，而不必呈上一个自己以为早该拥有的、理想中的心。如果非要等到独自把欲望纠正以后才不再隐藏，我们反而避开了那个正邀请我们前去求助的地方。

> 在受伤的时候，我们仍然可以转向主。

亲自回应

11

有时，我们用熟悉的属灵话语，与真正的忧虑保持一段让自己安心的距离。我们求神祝福所有人，却不肯说出自己怨恨谁；求神赐力量，却不承认自己正想做什么；嘴上谈和平，心里却继续盘算一句羞辱人的回话。更诚实的祷告，可能简单得多。我们可以说明事情，说出感受，并为眼前的选择求助。我们不是在告诉神一些祂不知道的信息，而是在祂面前，让自己的回应变得真实。

Chavis 牧师强调，在哈拿的故事中，神回应了她内心深切的愿望，而祷告是这故事的一部分。我们可以从中得着鼓励，却不必保证每一个痛苦中的祷告，都会带来同样看得见的神迹。祷告不是使神照着我们选定的时间表行事的方法。答案还不清楚时，我们仍然可以继续祷告。我们需要的，也许是力量，好迈出艰难的一步，而不是另一个人立刻改变。即使无法预测下一步会发生什么，祷告的邀请仍然宝贵。

我们也应当让祷告与适当的帮助并行。一个承受深重悲伤、创伤或危险的人，可能需要的不只是独处片刻祷告所能得到的支持。寻求一位值得信任的牧师、有专业资质的辅导员，或其他适当的帮助，并不会使祷告变得不真诚。我们可以求神赐智慧，也接受眼前能够得到的照顾。讲道鼓励我们继续祷告，绝不应该成为羞辱那些需要持续支持之人的理由，也不该让一个人独自面对严重的挣扎。

这篇信息也劝我们，不要让伤痛把自己与敬拜和团契隔开。被人伤害以后，我们可能开始把信仰的每一种表达，都与造成伤害的人联系起来。我们需要谨慎地把主，与那些声称服侍祂之人的恶行分开。这不要求我们留在一个不安全的教会，也不要求我们回到一个会伤害人的领袖身边。它的意思是，我们可以寻找安全的地方祷告、领受神的话语，并与值得信任的信徒一起生活，而不必认定每一段属灵关系都会重复同样的伤害。

还没有准备好解释一切以前，让我们就来祷告。我们可以从自己知道的开始：我们正在受伤，我们需要帮助，也不希望怨恨决定自己的行为。我们可以求神赐下说真话的勇气，以及迈出下一步的耐心，而不要求所有感受都先消失。哈拿一边哭泣，一边祷告，我们也可以带着眼泪来。眼前的选择，并不是在痛苦与祷告之间只能选一个。在受伤的时候，我们仍然可以转向主。

亲自回应

12 让未来仍然向神敞开

讲道最后的呼吁，把目光转向听者面前尚未走过的人生。Chavis 牧师警告，旧日的伤痛可能影响关系、服侍，以及回应神的意愿。我们也许仍然参加聚会，却让一段痛苦的经历决定自己怎样看待每一个新认识的人和每一个新机会。问题不只是我们有没有离开某个教会，或停止看得见的工作。我们需要问：在神仍然呼召我们信靠和顺服的地方，我们的心是否已经关上了？

这可能是渐渐发生的。我们决定再也不与任何人亲近；因为从前一个领袖待自己不公，就拒绝每一份责任；或认定每一次纠正背后都藏着拒绝。这些决定起初也许是为了保护自己。有些界限是必要的，也应当保留。但我们需要帮助，分清明智的保护，与一种排除所有美善可能的规则之间有什么不同。界限应该针对真实的风险，而不是自动否定那些我们尚未公平了解的人和处境。

让未来仍然向神敞开，不表示必须回到原来的岗位或关系。下一步忠心的行动，可能与受伤以前所期待的生活不同。我们也许需要暂时放下某一项责任，到不同的环境中参与团契，或耐心地重新建立信心。不应该只以一切有没有回到原来的安排，来衡量恢复。重要的是，我们仍然愿意诚实地跟随主，而不让苦毒成为最终的决定者，来规定我们愿意从祂那里领受什么。

> 我们需要一颗愿意的心，预备接受引导，
> 迈出下一步忠心的行动。

亲自回应

12

我们也需要避免把自己是否有用，当作生命是否有价值的理由。讲道迫切地谈论恩赐和服侍，是因为伤痛可能影响一个人原本能够行出的美善。但我们不应该把这听成一种压力，好像必须先做出令人印象深刻的成果，才配得到照顾。我们身为人，就需要照顾，包括那些服侍能力有限的日子。接受帮助，本身也可能是一种忠心的回应。我们可以不再把自己的伤口当作一种麻烦，仿佛必须藏起来，别人的工作才能继续。

往前走时，进步可能显在一些小小的改变里。我们讲述事情更公平了，回答以前会先停一停，不再要求共同的朋友选边站，也能看见眼前一个人的善意，而不立刻拿他与过去某个人比较。这些改变不会抹去发生过的事，却说明旧日的伤害越来越不能支配每一个新的回应。我们可以为这些改变感谢神，而不必假装所有功课都已完成，也不必以为再有一个难熬的日子，就会使它们失去意义。

有时，我们也可能需要重新开始。一次意外相遇，或某个日子的周年纪念，可能让我们以为已经平息的情绪又回来。我们可以继续用这份查经所思想的操练来回应：诚实祷告，拒绝报复，寻求适当支持，并留意下一次决定。挣扎重新出现，就需要重新照顾；不必因此对自己与神的整个关系下一个否定的结论。谨慎的呼召，容许我们持续照顾内心，而不是要求只有一次决定，此后就再也不能挣扎。

让我们问问，自己因旧日的伤痛，一直在拒绝什么。这份拒绝是在保护我们免受真实的危险，还是还没有看清眼前的处境，就已经成了固定的答案？我们可以把这个问题带到神面前，也告诉一个值得信任、对情况有足够了解、能够帮助我们想清楚的人。我们不必急着作出新的承诺，来证明自己已经改变。我们需要一颗愿意的心，预备接受引导，迈出下一步忠心的行动。过去值得被诚实地讲述，却不必替我们的未来回答每一个问题。

亲自回应

亲自回应

反思

让我们回到关于苦毒之根的警告，也继续留意自己的生命。阅读时，哪一件事或哪一段关系最常浮现在心里？我们觉得自己在那次经历中失去了什么？我们有没有容许自己诚实描述这份失落，还是一直努力让自己听起来比实际感受更坚强？我们可以把它写下来，不加上无法支持的指控，也不轻看真正伤害过自己的事。真实的叙述，让我们更清楚该怎样来到神面前祷告。

接着，让我们思想自己现在的回应。在哪些地方，我们寻求的是保护；又在哪些地方，寻求的是报复？我们是否把一个没有造成最初伤害的人，当作应该为那次伤害负责的人来对待？我们反复说的话，显出自己正在滋养什么？提出这些问题，并不是要为别人的恶行承担责任。我们正在察看的是，现在属于自己责任范围内的选择。

最后，讲道所指的方向中，哪一部分最需要我们实际操练？是回应以前先暂停，放下惩罚的计划，记得怜悯，寻求成长，还是在受伤时继续祷告？什么帮助能使这一步更明智、更安全？我们可以说出一个需要交谈的人、一场需要谨慎处理的谈话，或一种需要改变的习惯。让我们求一个能够活出来的回应，而不只是写下来的答案。下一次，在平常生活中又想起伤痛时，顺服会是什么样子？

结语

与苦毒争战，呼召我们认真看待恶行，也照顾自己的心。希伯来书12章要我们追求和睦与圣洁，谨慎留意那会扰乱自己、影响别人的根。罗马书12章引导我们远离亲自报复，转向行善。记得怜悯使我们保持谦卑；约瑟的故事挑战我们怎样回应机会和权力；哈拿则让我们看见，一颗受伤的心仍然转向神。我们不必否认痛苦，也不必放弃必要的保护。我们可以寻求帮助，说出真相，拒绝把报复当作自己的目的。即使还没有一个容易说清的解释，主也能接受诚实的祷告。让我们把实际正在过的生活带给祂，继续愿意回应。

亲自回应

回想与记忆

填空练习

让我们完成下面这些来自查经的句子。有些练习采用所引用的经文措辞，另一些帮助我们记住实际的功课。英文原稿采用钦定本（KJV）；这里按所引和合本的措辞填写。需要更仔细思想答案时，我们可以回到相应的段落。

1. 希伯来书12章14节告诉我们，要追求与众人_____。
2. 同一节经文也呼召我们追求_____。
3. 希伯来书12章15节的警告以“又要_____”开始。
4. 苦毒被比作会生长出来的_____。
5. 这项警告说，因这根，_____可能沾染污秽。
6. 别人的错，不必决定我们的_____。
7. 罗马书12章19节说：“主说：_____在我；我必报应。”
8. 关于与人和睦的教导，一开始说：“若是_____。”
9. 罗马书12章20节说，仇敌若感到_____，就给他吃。
10. 罗马书12章21节呼召我们以_____胜恶。
11. 讲道要我们记得自己所领受的_____。
12. 罗马书3章23节提醒我们，世人都_____。
13. 饶恕不要求我们隐藏_____。
14. 饶恕与恢复_____，不是同一个决定。
15. 讲道以_____为例，说明人在一再受到伤害以后，仍然可以忠心回应。
16. 哈拿心里愁苦，仍然_____耶和华。
17. 撒母耳记上1章10节说，哈拿“_____哭泣”。
18. 我们的下一步，应当从意愿走向_____。

答案： 1. 和睦；2. 圣洁；3. 谨慎；4. 根；5. 众人；6. 回应；7. 伸冤；8. 能行；9. 饥饿；10. 善；11. 怜悯；12. 犯了罪；13. 真相；14. 信任；15. 约瑟；16. 祈祷；17. 痛痛；18. 行动。

用生命回应

行动的邀请

让我们先从这份查经使自己想到的一件事开始，向神说实话。我们可以承认受伤，而不必为造成伤害的人找借口；也可以承认，自己的回应在哪些地方已经变得残忍、不诚实，或一心想报复。不必先把整个过去都理清，才来祷告。我们可以为今天属于自己的责任求助，也可以求智慧，知道自己需要怎样的照顾。

然后，让我们选择一步，从意愿走向行动。也许需要放下一条意在伤人的信息，纠正一个夸大的故事，作出一句诚实的道歉，或安排与一个信任的人交谈。如果情况涉及危险或严重伤害，这一步可能就是寻求保护和适当的支持。我们不应该为了证明已经饶恕，而制造不安全的接触。我们可以追求真实、明智的回应，不必要求对方立刻同意，或要求信任马上恢复。

结束以前，让我们把这个决定带到主面前祷告。当同一段记忆再次回来，当旧有的反应又变得熟悉时，我们可以求祂帮助。一路上，我们可以继续愿意接受纠正和支持。完成这份查经时，心里也许仍然会痛，但不必等到每一种感受都改变以后，才转向祂。我们现在就可以开始，也可以在学习以不同方式生活的过程中继续祷告。

> 我们现在就可以开始，
> 也可以在学习以不同方式生活的过程中继续祷告。

亲自回应