

Compassion

怜悯

*Seeing with
Jesus' Eyes*

以耶稣的眼光看世界

Compassion

怜悯

圣 经 生 活 指 引

RESOURCES FOR BIBLICAL LIVING

JOSHUA MACK

约书亚·麦克

《圣经生活指引》系列丛书

丛书主编 卢·普里奥洛

- 《苦毒：污染人心的根源》
- 《怜悯：以耶稣的眼光看世界》
- 《欺骗：离弃谎言》
- 《不满：为何我总不快乐》
- 《离婚：在说出“我不愿意”之前》
- 《忠心：不再寻找借口》
- 《恐惧：挣脱它的枷锁》
- 《哀伤：学会与失去共处》
- 《姻亲：婚后与父母相处》
- 《论断：草率还是公义》
- 《操控：学习合宜地回应》
- 《为人母：给灰心妈妈们的盼望》
- 《难题：以上帝的方式解决》
- 《自我形象：如何克服自卑的论断》
- 《自私：从爱自己到爱邻舍》
- 《试探：断然弃绝生命中的恶习》

怜悯

以耶稣的眼光看世界

约书亚·麦克



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Compassion: Seeing Jesus with Jesus' Eyes

Resources for Biblical Living

Joshua Mack

Originally published 2015

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

正确总是令人愉悦的。

谁不喜欢在《棋盘问答》中获胜，或是知道一个多数人都不知晓的答案呢？

有些时候，正确不仅令人愉悦，更是至关重要。关于上帝、关于救恩、关于耶稣基督、关于圣经、关于基督徒生活，你绝不能出错。当错误可能带来诸如落入地狱这样的严重后果时，你自然明白，持守正确是何等重要。

然而有些人过于执着正确的必要性，开始表现得仿佛正确就是唯一要紧之事。他们似乎认为，只要所言在理，便全然无过。

但他们错了。

正确地做事与正确地待人

在真理上分辨对错很重要，但在情感上正确地对待别人同样重要。

请特别留意“感受”这个词。

你如何看待和感受他人至关重要。上帝希望你在情感上真正投入他人的生命，以至于他们喜乐时，你能真诚地与他们一同喜乐；他们哀哭时，你也能与他们一同哀哭（参罗12:15）；他们所关心的事，也成为你所关心的事（参腓2:1-4）；你的心向他们柔软，而他们也能感受到你的这份柔情（参太18:27）圣经把这种对人的深切关怀称为“怜悯”。如果没有怜悯，那么无论你说的是多么正确，你在如何对待别人这件事上，仍然是错的。

这一点之所以千真万确，是因为上帝吩咐我们要存怜悯的心。

在歌罗西书第3章，保罗阐释了福音应当如何改变我们作为信徒对待他人的方式。在吩咐我们弃绝愤怒、忿怒、恶毒、毁谤和污言秽语之后，他继续劝勉我们这些蒙上帝拣选、圣洁蒙爱的人，要穿上怜悯的心肠。保罗所用的“怜悯”一词与同情之感有关，他说我们对他人的这种同情之感应当发自心灵最深处。我们既蒙如此怜悯——被拣选！被分别为圣！被上帝所爱！——就当以怜悯为衣，作为我们跟随基督之新生命的显著特征之一。

不过圣经之所以如此强调怜悯的重要性，并不只是因为它直接吩咐我们要存怜悯的心；圣经中一切吩咐我们彼此相爱的命令也同样说明了怜悯的重要性。每当你在圣经中读到爱的呼召时，你所读到的，其实也是一道要求你以某种方式对人怀有怜悯的命令。爱人固然不只是关心他们的益处，也不只是对他们怀有某些情感；但爱绝不会少于这些。如果一个人只是对别人说正确的话，为她做正确的事，心里却并不真正关怀她，他怎能以为自己是在爱她呢？这不叫爱，这叫装模作样。

而圣经所说的爱远比这更广大，也更美好。

彼得如此表述：“你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里彼此切实相爱”（彼前1:22）。上帝拯救你的原因之一，就是要使你能够以真实的方式去爱他人。

这段经文中有许多重要术语描述了你应当对他人怀有的爱，每一个术语都要求你心灵深处有所行动。

以弟兄般这个词为理。彼得是对作为信徒的你说话，他说你要爱他人如同家人。这意味着你与他人的关系应当远超越泛泛之交。

试想如果说爱某人如弟兄，却在他受伤时无动于衷。弟兄之爱需要怜悯之心。

彼得在第22节中还用了另一个词，来描述你应当怎样去爱别人；这个词就出现在那道命令本身：“彼此相爱。”这里译作“爱”的词，来自我们所熟悉的希腊文agape。这种“爱”最伟大的典范，就是耶稣基督舍己的榜样。他爱你，乃是代替你走上十字架。一个人如果不是深切地盼望别人的益处，可能这样去爱人吗？当然不可能！像耶稣爱你那样去爱别人，你需要作出的牺牲当然不只是关心他们的益处；但至少这样的关心必不可少。agape的爱中，怜悯是不可或缺的要素。

学习更好地去爱别人，是一件你需要认真对待的事。我想这正是彼得使用“切实地”这个词所要表达的意思。“切实地”所强调的是——一种坚定的投入与热忱。这节经文甚至可以译作：“要竭尽全力地彼此相爱。”彼得要信徒实实在在地在爱人这件事上下功夫。你应当把以下这些事放在优先的位置：追求远远超越泛泛之交的人际关系；竭力建立如同家人一般亲密的关系；养成为他人的益处作出牺牲的习惯；常常思想可以怎样向别人表达基督那样的爱；并且，当自己没有这样去爱时，内心应当为此感到不安和忧虑。

而最重要的是，你当发自内心地践行这一切。

这种发自内心的爱或许正是彼得在这里强调的。请注意他如何反复申明：“你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里彼此切实相爱。”这意味着，仅仅说正确的话还不够，甚至仅仅做正确的事也不够；你还需要操练自己，使内心也有正确的感受。真诚的爱必然要求怜悯。如果你立志活出上帝所要你成为的样式——即他救赎你本要你成为的人——你不仅需要表现出关心他们的样子，更需真实地关切他们；如果你还做不到，就必须把培养这种关怀之心当作优先要做的事。¹

圣经所要求的那种爱正是如此。事实上，圣经一再郑重地提出这样的要求。

上帝在整本圣经中不断以各种方式强调爱的重要性。这是世人认出你们是耶稣门徒的标记（参约 13:33 - 35）。这被称为神律法中最大的诫命（太 22:37 - 40）。圣经还告诉我们：即使拥有卓越的属灵恩赐、极大的信心，以及非凡的牺牲，若没有爱，仍然算不得什么（林前13:1 - 3）。你能想出圣经中还有哪条诫命比这更受强调吗？或许如果上帝在某一道关于爱的命令前加上一句“最要紧的是”，会更能帮助我们明白爱的首要地位。哦，等一下——他的确这样说了，而且说了两次：“在这一切之外，要存着爱心。爱心就是联络全德的”（西3:14）。“最要紧的是彼此切实相爱。因为爱能遮掩许多的罪”（彼前4:8）。

如果有人说自己爱圣经，却不认真看待圣经关于爱的教导，实在是一件奇怪的事。然而这样的情形却屡见不鲜。有些人轻忽真理的重要性；但也有许多人轻忽关怀他人的重要性。有时候恰恰是那些自称最认真看待真理的人，最不认真看待圣经所教导的有关怜悯的真理。

这不合常理。

不爱真理就不可能爱人。没有真理的爱根本不算爱。对真理真诚的爱，也绝不可能与对人的深切之爱彼此割裂。我们不当在不爱上帝的情況下试图服侍人；也绝不可在不爱人的情況下试图服侍上帝。

1. 关于怜悯与爱的诫命，在某种意义上，都是对我们情感的命令。这些命令与圣经中其他一切命令一样，都是重生的信徒靠着上帝所赐的能力，可以学习并践行出来的。

对真理的热忱必须生发对人的怜悯

这背后有几个理由。首先是实际层面的考量。真心爱慕真理的人，也渴望他人同样爱慕。真理宝贵，爱慕之人深知他人亟需真理。难以理解的是，一个被真理触动的人，怎会阻挠他人被真理改变？然而，当你我对真理充满热忱却对人缺乏怜悯时，正是如此行。

缺乏怜悯，会使真理显得丑陋。对于那些熟悉真理的人来说，这似乎几乎是不可能的。就像你第一次站在大峡谷边缘，导游却告诉你，有人能够让眼前这番景象变得丑陋一样。但这的确可能！我敢保证，如果有人把你从悬崖边推下去，那么在坠落的过程中，大峡谷在你眼中绝不会像你方才站在那里凝望时那样美丽。同样，真理本是无比美好的；然而，如果你对真理的热忱没有同时伴随着对人的怜悯，你就可能使这本来如此美丽的真理，在别人眼中显得丑陋。²

缺乏怜悯之所以会使真理显得如此丑陋，其中一个原因是，人们很快就会看出其中的虚假。虚假的并不是真理本身，而是那人所谓对真理的热忱。约翰这样说道：“人若说：‘我爱神’，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的神。”（约壹 4:20）不爱人，就是不爱上帝。那些声称自己爱上帝、却不爱的人，其实是在说谎。

2. 这并不是说你永远不可对人恳切、勇敢甚至尖锐地说话。有时怜悯正需如此。比如当你看见有人即将将他人推下大峡谷时，如果漫不经心地说话，仿佛无关紧要，反倒不是怜悯。在我们当代的文化中理解这点尤为重要。我们不断被灌输一种观念：任何可能让人感到消极的言辞都是缺乏爱心的表现。但这是谬误。圣经所启示的怜悯，远超过单纯的礼貌。

最认识上帝的人也最爱人

每当我们看见圣经中爱上帝的的人，也会看见那个人爱众人。

保罗就是绝佳的例证。很少有人能像使徒保罗这样，在信仰上有如此深的造诣。他是神学家中的神学家。他是热爱真理之人，但当你阅读保罗书信时，会立即发现他同时是个深切关怀众人、并勇于表达情感的人。

保罗对众人说话的方式有时甚至让我感到有些难为情。比如他对腓立比教会说的话：

我为你们众人有这样的意念，原是应当的；因你们常在我心里，无论我是在捆锁之中，是辩明证实福音的时候，你们都与我一同得恩。我体会基督耶稣的心肠，切切地想念你们众人；这是 神可以给我作见证的。（腓 1:7-8）

“切切想念”是个相当强烈的情感词汇。除了对上帝和妻子，我很难想象会用这个词形容对他人的感受。但保罗却这样用了。

这种深厚情感影响了保罗的服事方式。他没有将情感深藏心底，而是让它倾注在所服事的众人身上。他对帖撒罗尼迦人说：

只在你们中间存心温柔，如同母亲乳养自己的孩子。我们既是这样爱你们，不但愿意将 神的福音给你们，连自己的性命也愿意给你们，因你们是我们所疼爱的。弟兄们，你们记念我们的辛苦劳碌，昼夜做工，传 神的福音给你们，免得叫你们一人受累。（帖前 2:7-9）

不是每个人与人相处的方式都能用“像乳养孩子的母亲”来形容。事实上，如果把大多数男性比作母亲，他们或许反倒会觉得受了冒犯。但保罗并不如此。他很乐意提醒帖撒罗尼迦人，他对他们的爱如何生发出如此温柔而细致的照顾。保罗并不怕让人知道，他爱他们。

尽管有些人或许会对保罗所写的某些内容心存疑问，但客观而论，没有人能够质疑他对真理的热忱，以及他对人的怜悯与关怀。读保罗的书信，你从不会怀疑他对福音怀有怎样的感情，也不会怀疑他对人怀有怎样的心肠。事实上，如果你想做一个颇得激励的练习，不妨选一封保罗的书信从头读到尾，把他以各种不同方式表达对书信读者的爱与关切之处一一画出来。那会令人惊叹！一个人究竟能用多少种不同的方式来表达自己是全心支持、真切关怀另一个人的呢？

在圣经中，我所能想到的只有一位比保罗更能彰显这一点：对真理的爱与对人的爱应当彼此紧密相连、不可分割；这一位就是耶稣自己。我想，我无需再向你证明耶稣对真理的热忱，因为他自己就是真理（参约 14:6）。不过也许我可以提醒你，耶稣对人怀有何等深切的怜悯。正如华腓德（B. B. Warfield）曾说的：

对于那位一生都以施怜悯为使命、其事奉又充满善行，以至于他的门徒后来用“周流四方，行善事”（徒 9:36）来概括他一生事工的耶稣，我们自然最会期待圣经屡屡归于他的一种情感，无疑就是怜悯。事实上，圣经归于他最为频繁的情感，也正是怜悯。³

如果你曾对耶稣是否怜悯人有所怀疑，就应当花些时间读一读福音书。你会发现有一点始终贯穿福音书：耶稣看见，耶稣感受，耶稣行动。正如司布真（Charles Spurgeon）曾说：“如果要从基督与我们的关系来概括他全部的品格，也许可以浓缩为这一句话：‘他就动了慈心。’”⁴ 上帝差遣他的儿子来到这个世界

3. Benjamin B. Warfield, *The Person and Work of Christ* (Philadelphia: Presbyterian and Reformed Publishing, 1980), 97.

4. Charles Spurgeon, “The Compassion of Jesus” (sermon no. 3438, Metropolitan Tabernacle, Newington, London), available online at The Spurgeon Archive, accessed November 1, 2013, <http://www.spurgeon.org/sermons/3438.htm>.

时，所赐下的远比一套 MP3 录音或 YouTube 视频宝贵得多。他所差来的那一位真正爱他所服事之人；他爱他们，甚至亲自进入他们的世界，体会他们的痛苦，因他们的困境而心受触动，向他们传讲真理，并且为他们的益处舍了自己。耶稣爱真理，也爱人；如果你要服事他，你也必须如此。

你如果自称热忱追求真理，就当长久凝视真理本体——耶稣。你要看见造物主在他所造之地成为仆人；要目睹他不仅侍奉荣耀的父，也服侍不配的受造之物；要聆听他对他们说话并与他们同哭。基督舍己的爱岂有穷尽？请看他对人的爱领他到了何处——直至死在十字架上！还有比这更震撼人心的吗？上帝所深爱的圣子竟如此顾念那些刚硬悖逆、与上帝为敌之人，甚至甘愿承受上帝的忿怒，为使这些仇敌也能作为蒙爱的儿女与上帝相交——这是何等奇妙的恩典！

你必须这样认识耶稣，因为这样的耶稣正是你的榜样。保罗说：“你们该效法我，像我效法基督一样。”（林前 11:1）你所服事的救主，因人的需要而心碎，也为人的益处使自己的身体破碎。如果你一面声称自己对真理满有热忱，一面却对人毫无怜悯，那么，你的心本身就是有问题的。⁵

5. “我们如果自以为蒙上帝悦纳，爱却没有在我们里面掌权，就是自欺。世人或许会称赞我们，但在爱尚未建立于我们心中、尚未在其中作王，使我们凡事都以爱为目标，甚至一切所行的都由爱来支配之前，我们整个人生仍是全然可憎的。既然爱乃是信徒和上帝儿女真正的完全，我们就当看看，这爱究竟包含什么。因为，一个人

怜悯的源头

我有时告诉别人，我从一个不会说话的男孩身上学到了许多关于上帝的事。

我们的一位养子在母腹中遭遇中风，因此他说话、行走都极为困难——事实上除了微笑外，他做其他任何事都很吃力。而他确实常常展露笑颜。

最近研读以弗所书 1:3-5 时，我想起了他。保罗在此告诉我们，上帝出于爱预定我们得儿子的名分。这段经文有太多值得欣喜之处：在创世之前，上帝就因爱拣选我们成为他家中的成员，享有亲生儿子的一切权利与尊荣。但最震撼我的是，我除了罪以外毫无贡献。上帝收养儿女并非因他有所缺乏，并非因他在天堂渴望拥有孩子，并非因这些孩子能成为聪慧的对话伙伴，也非因他们纯洁无瑕。不，上帝所决定收纳为他儿女的这些人所有的——就像我原本所有的一样——只有罪。不仅收养本身是一份恩赐，更重要的是，我们如今既然成为上帝的儿女，凡是我们能带到上帝面前的任何美善之物也都是他的恩赐！我们的敬拜、我们的感恩、我们的赞美——这一切都是上帝付上代价为我们买来的恩赐。

试想这代价何等重大！

为了收纳我们成为儿女，他所付上的代价竟是他那位完全的独生子——他与这位爱子原本就有着全然完美的关系。这是何等的恩慈！能够作上帝的仆人，本已是一件喜乐的事；然而，我们不只是仆人，更是他的儿女。我们之所以成为他的儿女，并不是因为我们终有一天能够拥有某些上帝所需要的东西。这一切全是恩典！全是怜悯！

如果自称有爱，实际上却既无谦卑，也无温柔，更无忍耐，他就是把圣灵当作说谎的了；圣灵并非无缘无故地向我们说明爱究竟意味着什么。因为他并没有只给出一个空洞的词，简单地说：‘要有爱心’，而是进一步向我们表明这爱所指的究竟是什么。”——约翰·加尔文（John Calvin），《以弗所书讲道集》（Sermons on Ephesians）（宾夕法尼亚州卡莱尔：真理旌旗出版社〔The Banner of Truth Trust〕，1973），323页。

我深信，我们若要越来越懂得怜悯别人，就必须先享受上帝向我们所赐的怜悯。

怜悯始于敬拜。

缺乏怜悯是敬拜的问题

我深知为自己辩护、为缺乏怜悯之心找借口的滋味。我也经常这么做。你或许会归咎于自己的性情，或谈论成长的家庭环境。我认识一些人，他们甚至试图让自己缺乏怜悯的行为听起来圣洁，声称自己只是比大多数人更关注真理。但归根结底，缺乏怜悯不仅是个性缺陷或人际问题。

缺乏怜悯是与敬拜有关的问题。

耶稣将这一点阐明得极为清楚。且听他如何责备法利赛人：“我喜爱怜悯，不喜爱祭祀。你们若明白这话的意思，就不将无罪的，当作有罪的了”（太 12:7）。

这岂不令人惊讶吗？简直令人瞠目。上帝当然要人献祭，因为献祭制度正是他所设立的；圣经中有关应当如何献祭的详尽吩咐，也都是他亲自赐下的。那么，耶稣究竟是什么意思呢？他的意思是：如果有人以为只凭外在的敬拜行为就能够真正敬拜上帝，而心里却没有怜悯与慈悲，那么他显然还没有仔细研读圣经。

法利赛人无法向人施以怜悯，这绝对不是小事，因为这表明他们没有按照上帝所喜悦的方式来敬拜他⁶。

6. 关于这一主题更为详尽的论述，参见 Jonathan Edwards 的讲道“Mercy Not Sacrifice”。该讲道收录于 The Works of Jonathan Edwards, vol. 22: Sermons and Discourses, 1739 – 1742, Harry S. Stout 和 Nathan O. Hatch 编，Kyle P. Farley 协编

(New Haven, CT: Yale University Press, 2003)。

有时人们认为怜悯之心只对那些天生“感性”的人重要。更糟的是，有些人觉得怜悯只是女性该关注的话题。有些人可能确实比他人更擅长流露怜悯，个人的“性格”也确实会影响表达怜悯的方式，但归根结底，怜悯与其说是关乎性格、天赋或性别，不如说是关乎一种以上帝为中心的看待世界的方式。

没有谁比上帝更具怜悯之心。

诗人告诉我们：“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人”（诗 103:13）。

作为信徒，我们已在救恩中体验他浩大的怜悯。如今我们以父之名来到他面前，得以亲近恩典的宝座。我们深知他的儿子体恤我们的软弱，便将忧虑卸给他，因知他顾念我们。

我们既全然因着上帝借基督及其十字架之工所显明的怜悯与恩慈，而得享这一切特权，又怎么可能自己却不变得更加恩慈、更有怜悯呢？

这是不可能的。

你所敬拜的是什么，你就会渐渐变得像什么。⁷

敬拜满有怜悯之上帝的人，自己也会成为怜悯之人。

正因如此，我热爱谈论向他人显明怜悯。我知道必须先述说上帝对我们这些信徒的怜悯。这正是保罗在以弗所书4:32 – 5:2 中激励信徒活出怜悯、饶恕之爱的缘由。他写道，

7. “人敬畏什么，就会渐渐变得像什么；这最终可能使人走向败坏，也可能带来更新”（G. K. Beale, *We Become What We Worship: A Biblical Theology of Idolatry* [Downers Grove, IL: IVP Academic, 2008], 16）。比尔认为圣经对拜偶像的核心理解是我们敬拜什么，就会渐渐拥有它的特质。

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。所以，你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物，献与神。

因被赦免而产生的深切感恩才能生发出爱。

保罗说：“既然上帝在基督里已经赦免了你，因此你应当寻求在与其他人的关系中效法上帝，以赦免他们并以牺牲的爱去爱他们。”

当你遇到一个难以如此去爱他人的人时，你遇到的其实是一个未能充分体会上帝赦免之恩何等浩大的人。而当你遇到一个不体会上帝赦免之恩何等浩大的人时，你遇到的其实是一个未能充分认识上帝之伟大的人。

就是这么简单。

耶稣在路加福音 7:47 亲自如此说：“那赦免少的，他的爱就少。”

既然凡蒙上帝赦免的人，没有谁是只被赦免少许的，耶稣这里必然是指对赦免之恩要有深切的感恩与体会。他的意思是：一个人如果不能深深体会自己所蒙的赦免，也就缺少爱。如果你想增进对上帝和他人的爱，你可以先求上帝帮助你，使你为他赦免你的浩大之恩越发感恩。而如果你想更深地感恩、更真切地体会自己所蒙的赦免，也应当求上帝帮助你，更深认识自己的罪。⁸一颗因自己的罪而破碎的心，也会因别人而忧伤。

正因如此，当保罗劝勉我们以饶恕之爱待人时，他总是把我们的目光重新引向上帝，以及他怎样以恩典待我们。上帝对你的

8. 这或许是个令人痛苦的命题，但对自身罪性的认知可能使你更容易体会他人的痛苦。

赦免，与你对别人的爱，是彼此相连、不可分割的。如果你盼望成为一个真诚、愿意舍己去爱、并且满有怜悯的人，那么，你真正的动力并不是首先来自注视周围的人，而是来自在敬拜中不断仰望上帝，借着基督认识他为父。

纯正的神学，才会生发出合乎圣经的怜悯。

我喜爱保罗在以弗所书 5:1 的表述：“所以，你们该效法神”。

我深以为然——因为如果要效法一个人，你首先得好好认识他。

如果要效法一个人，你就必须观察他，研究他，认识他！因此，如果我们把怜悯和我们对上帝的认识彼此分离，就是错误的。如果要以应有的方式去爱别人，就必须深刻地认识上帝，以至于知道在日常生活那些琐细而具体的处境中，究竟该怎样效法他。

你永远不必去爱一个比你更不配得上帝之爱的人；你也永远不需要饶恕任何人，超过上帝已经饶恕你的程度；你更不需要向任何人施以超过上帝已经向你所施的怜悯。正因如此，我们是否愿意饶恕别人、怜悯别人、爱别人，正是检验一个信徒是否真正明白福音、是否在认识上帝上不断长进的重要标志。这些态度与行动显明了你内心真正相信什么，也显明了你究竟在多大程度上认识：上帝何等圣洁，你自己何等有罪，以及你何等需要耶稣。

你的心必须先向上帝敞开，才能向人伸出援手

当我和妻子搬到非洲照顾孤儿时，我们完全不知道将要面对什么。我们只知道想要向贫困儿童彰显上帝的爱。我们自己有三

个女儿，当时我们自己的房子空间有限，于是决定抵达后只收养女孩——这样就能保留粉红色的房间，并继续扩充芭比娃娃收藏。我们曾多次造访一家专门收容艾滋患儿的机构，妻子最终致电院长询问是否有需要家庭的小女孩。院长告诉我们有个小女孩急需转移，因为他们已无多余床位，但同时还有一个小男孩，是和这个女孩同一天来到他们家的。他对她十分依恋，而且“是个极其脆弱的孩子”。

我不记得我们曾就这件事认真商量过，也不记得我们怎样反复思量，更不记得我们为此花上数小时、甚至数日祷告。我只记得，当时我们心里想的是：“一个如此脆弱的孩子？面对一个如此脆弱的孩子，我们怎么能说不呢？”于是，我们把一个房间漆成蓝色，又去接了一男一女两个孩子回家。如今再回头看，我们只觉得，当时的决定实在近乎疯狂，却又分明有上帝的安排——在把他们接回家之前，我们竟然几乎什么都没有询问过。我们唯一知道的，就是他们都是 HIV 阳性，需要一个家；还有穆齐（MuZi）是“一个极其脆弱的孩子”。

他确实是个脆弱的孩子。来到我们家时三岁，还没有学会如厕、走路、说话，也不会微笑或大笑。他会吃下他看到的所有东西——纸张、沙粒、地板上触手可及的杂物，我们很快发现如果不制止，他会在一餐中无止境地进食。如果将他放在地板上，他可以终日呆坐原地不动，如果放任不管的话。我们常常彼此说道：“真不知道他现在究竟在哪里。”有时候，看着那小小的身体，仿佛里面根本无人居住似的。每天晚上，我如果走进房间想抱抱他、向他道晚安，他都会怕得要命，尖叫着爬到床角躲起来。他每十二小时就要服一次药；由于长期服用这些药物，他总是腹泻不止。每天早晨，以及每天下午午睡醒来之后，我们准会发现他从头到脚沾满了腹泻的污秽物。于是，给他冲洗身体、清洗床上用品，便成了我们日常生活的一部分。可对他来说，淋浴无异于“酷刑”；因此，要把他清洗干净，实在是一场苦战——这样说，已经算是很含蓄了。

这些年来，穆齐成为我们家庭的一员，也使我们学到了许多功课。其中一个极其重要的功课，就是：怜悯并不容易。当你不必天天替一个人清理污秽时，要对他心生同情，自然容易得多。可是，如果你要长久地以怜悯待人，就需要一种比“他正身陷困境”更强、更深的动力。再没有谁比穆齐更需要怜悯；然而，我们的心是如此有罪，以致在照顾他的种种艰难之中，我们明明看见他多么需要帮助，却非但没有生出怜悯，反而会感到疲惫、自私，甚至厌烦。

坦白说，几乎所有遭遇困境之人都是如此。远观时你常会心生怜悯，但当你真正介入试图帮助时，有时却会因所见所闻而灰心。当你只定睛于人，总能找到种种理由不对他们生发怜悯，或拒绝以爱相待。唯有当你仰望圣父与他圣子耶稣时，这一切理由才会消逝无踪。

在成圣的路上仰望基督

遗憾的是，在这个现代社会里，有一件事很多人偏偏不太愿意做，那就是花时间思想上帝，或长久而专注地注目耶稣。人们喜欢听关于自己的事，却不太喜欢听关于耶稣的事——除非谈论的是耶稣能为他们做什么。他们想听的是怎样成为一个好人，怎样拥有成功的人生。这也是为什么今天有各种各样以自我为中心的讲道，以及大量围绕今生生活的谈论。但耶稣基督在哪里呢？

如果不能专注于耶稣，便会带来许多严重后果。其中之一就是：当人不再仰望耶稣时，也就渐渐看不见别人了。以人为中心的宗教活动，最终必然导向“以我为中心”的生活。你越专注于自己的需要，就越难体恤别人的需要。我们要借着以基督为中心的敬拜，对抗以自我为中心的生活。保罗在哥林多后书3:18中说明了这一过程：“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”

当我们凭信心仰望在上帝话语中向我们显明的基督时，上帝就使我们越来越像基督。换言之，正是在你注目耶稣、敬拜他的过程中，你就变得像他。

当你开始看清耶稣实在地何等伟大时，你就会发现自己实在地何等渺小。当你意识到自己的渺小，就会明白耶稣屈尊向你施怜悯是何等浩大的恩典。这至关重要——如果你不为耶稣的伟大所震撼，就很可能为自己的伟大所陶醉。而当你沉醉于自我伟大时，就难对他人生发怜悯。所以，要定睛仰望耶稣！

首先，思想他的属性。

爱耶稣的理由有很多，所以就选一个吧，然后紧紧抓住它，把你的心专注在这件事上，就像斗牛犬咬住骨头一样，绝不松口。或思其与圣父的关系——他是蒙爱的子（西 1:13）。或思其与宇宙的关联——他是设计、创造并托住万有的那一位（西 1:15-16）。你也可以聚焦于他与教会的关系——他是教会的元首，更是教会存在的理由（西 1:18）。他是完全上帝也是完全的人（西 1:19）。他藉十字架之死成就了信徒与上帝之间的平安（西 1:20）。

求上帝帮助你在读经时看见耶稣。研读经文时，当自问其中哪些内容显明耶稣并给你爱他的理由。反复研读福音书。你知道，耶稣将上帝显明出来；因此，当你研读福音书时要不断问自己：耶稣在这里教导我，上帝究竟是怎样的一位上帝？尤其要留心耶稣如何向你

显明上帝慈爱、怜悯与慈悲的属性。也要在牧师的讲道中寻找耶稣。参加集体敬拜时，要祈求上帝借着牧师所传讲的信息，使你看见自己为何应当更加爱耶稣。还有一个使你的心充满基督之爱的简单方法，就是吟唱以基督为中心的诗歌。即使起初你并没有想唱的心情，也可以先唱那些提醒你基督是谁的诗歌，并且一直唱下去，直到你的心渐渐被点燃。

第二，思想你的救恩。

你越确信上帝对你的眷顾，就越会在关怀他人的事上有所长进。如果你是基督徒，上帝实在已经厚厚地恩待了你。然而，仅仅因为你是基督徒，并不意味着你总能充分体会祂待你何等恩慈。你或许需要刻意操练自己，去享受上帝在基督里借着救恩所赐给你的种种福分。只要知道，当你这样做的时候，其实也正在学习成为一个更有怜悯之心的人。

如果你不相信上帝是帮助你的（参罗 8:31），就很难为他人倾尽心力。当你感到必须为自己筹算时，就难以顾念他人的益处。你过度关注自身利益的一个理由，可能是未能充分领受圣经所述上帝对你的眷顾。当你因耶稣所成就的工而确信上帝是帮助你的，这能使你有余力去关怀他人。毕竟，你无法比上帝更看顾你的益处，而上帝对你的长远福祉已倾注了最大的承诺。知道宇宙的创造者与维系者正使万事互相效力为要叫你得益处，你便得着能力可以关心别人的益处，而不是为自己筹算。

我居住的地区有许多乞丐。我注意到乞丐通常不太有怜悯之心。为什么呢？因为他们往往过于专注自身的匮乏。那些认为自

己一无所有之人，自然觉得无法给予他人。属灵方面也是如此。如果你觉得上帝在救恩中赐予你的不多，你就很难有怜悯他人的动力。你会过于专注自己所缺的，以致认为他人要求你关心别人实属无理。只有当你发现自己在基督里确实拥有了一切属灵福分，且上帝已向你浇灌丰盛的恩典时，才会萌生慷慨待人的动力。

认识上帝对你的恩典需要付上心力。要真正认识上帝何等恩待你，需要付出一些努力。不过你可能会惊讶地发现，默想这些深奥而奥秘的真理，竟能在许多非常实际的方面帮助你。以圣经论及圣子与道成肉身的教导为例——这诚然是奥秘。我有时仅能思考道成肉身片刻，因为它过于深奥。但保罗正是借此真理帮助我们理解教会如何实现合一（参腓 2:4）。教会与基督的联合是另一个极其深邃的真理，连保罗也说：“这是极大的奥秘”（弗 5:32）。他正是运用这一真理来阐述丈夫当如何爱护妻子。如果你因为这些真理一开始看起来有些难以理解就刻意避开它们，那么你可能会错过那些最能帮助你学习如何待人的真理。

怜悯的代价

你可以将怜悯视为一座房屋：它需要坚固的神学根基。

它需要这坚固的神学根基，因为怜悯绝非噱头。它不是一种讨人喜欢的手段，也不是为了达到其他目的而采用的方法；更不是学会在恰当的时候点点头，说一声“嗯”。要做到这些，并不

需要多少神学。圣经所教导的怜悯乃是为了上帝的荣耀和他人的益处而舍己。真正的怜悯意味着你有意识地选择进入另一个人的痛苦之中；意味着你背负一个原本并不属于你的重担；意味着你在真实生活中借着舍己来敬拜上帝。要做到这一切，就需要深厚而全面的神学认识。

人们很容易低估怜悯关怀的重要性，因为这种关怀代价高昂。基督徒生活如果仍由信主前那套利己之心驱动，就与世人无异。有人研读圣经的动机和其他领域的求知并无二致——或是为了表明自己聪明，或是为了出人头地。知道标准答案所滋生的骄傲，在属灵领域和世俗领域同样致命。给一个答案不需要付出多少代价，但如果要真正感同身受并向人传递这份感受，就必须舍弃许多东西。

你首先要放下的，就是过度关注自己的利益

你我来到这个世界时，天生就非常在意发生在自己身上的事情，却相对很少关心发生在别人身上的事情。如果你对此还有疑问，只要去操场上看看孩子们就知道了。你从第一天起就把注意力放在自己身上，从那时开始你就逐渐形成了一套以自我和自身利益为中心的思维模式和行为习惯。随着年龄增长，你也许变得更会掩饰自己的私心了，但这很可能是因为，掩饰自己的私心可以让你更顺利地追求自己的利益。久而久之，这种对自我的热切追求就会形成一种以自我为中心的生活方式。如果你不刻意摆脱这种以自我为中心的生活方式，它就会给你建立充满怜悯的关系带来很大的困难。

你如果没有真正看见别人，就绝不会真正体恤别人；而你如果对别人毫无兴趣，也就不会真正看见他们。除非你少关注自己一些，否则你也很难真正对别人产生多少兴趣。我们大多数人的问题正在于们太过关注自己，以致几乎没有多少心思可以留给别人。即使我们有时对别人感兴趣，也往往只是因为那个人本身很“有意思”，或因为他身上有某些我们感兴趣的東西。如果你我真要学习以怜悯待人，就必须学会关心人，不是因为他们本身有多么引人注目，而是因为我们爱他们。当我们开始以爱自己同样的认真与热切去珍视、爱护别人时（参可 12:31；罗 12:10；腓 2:3-4），怜悯也必随之而来。怜悯总是随着关注而生。

我们未能如应有的那般关切他人，因为我们将自己放在个人小宇宙的中心。但事实上，我们并非世界的中心——上帝才是。他所筹划的远不止照管或抬举我们。上帝当然关切我们，但他关切的远不只有我们。当你发觉自己难以对人产生兴趣时，不妨退后思想上帝对他们的心意：那个你视而不见的人正是上帝深切关注的对象。最重要的不是你对此人的看法，而是上帝的旨意。他所关切的，也当成为你的关切。

你当知道上帝关切那些看似无趣的人，因为他们是上帝造的。如果你难以怜悯的对象是未信徒，你要记得他们也是被上帝造的。更重要的是，他们都带着他的形象。不要自视过高而轻视他人——每个人都有上帝的形象，这一点使我们有了最基本的联结，也赋予

了每个人极大的尊严⁹。你或许轻视某个人，但上帝却看她为宝贵，将承载他形象之美的崇高尊荣赐给她。无论她是否珍视这身份，作为基督徒的你理当珍视。当你想要认定某人不值得你花时间时，请思想：他或她是按上帝形象所造的活人，将永远活在天堂或地狱里——这一事实应当扭转你的想法。

当你想到主内的弟兄姊妹时，你就会发现自己更当深切关心、顾念他们。上帝究竟何等关切他们的益处呢？你可以一直追溯到创世以前，看见上帝早已定意要收纳他们为儿女；你可以翻开福音书，看见他如何成就他们的救恩；你也可以仰望圣经所启示的末后之事，看见当他们得荣耀时，上帝丰盛地倾注在他们身上的恩典，而这一切不过是他恩典荣耀的开端而已。

既然上帝如此关切人，你又怎能对他们漠不关心呢？更何况既然上帝一次又一次地吩咐我们要关心别人，我们又怎么可能对他们漠不关心呢？¹⁰当我们对人毫不关心时，我们的行为实际上是在宣称：自己比上帝更重要——重要到一个地步，甚至不必顺服他对我们生命的旨意。

9.“然而，如果按人自身的功德来衡量，大多数人其实都极不配得帮助。但圣经在这里给了我们最好的指引，因为它教导我们：我们不应考虑人凭自己配得什么，而应当注目于所有人身上上帝的形象；对于这一形象，我们理当献上一切尊荣与爱。

.....有一件事，不只是困难，甚至完全违背人的本性，就是去爱那些恨我们的人，以善报恶，以祝福回应辱骂。要做到这一点，只有一个办法：我们必须记得，不去注视人邪恶的意图，而要看他们身上上帝的形象；这形象足以遮盖并消除他们的过犯，又以其美丽与尊贵吸引我们去爱他们、接纳他们。”（John Calvin, *Institutes of the Christian Religion* [Philadelphia: The Westminster Press, 1960], 1:696）

10.“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。”（罗 12:10）“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”（腓 2:4）“我们各人务要叫邻舍喜悦，使他得益处，建立德行。”（罗 15:2）

我曾与一位领袖交谈，他坦言自己并不真正爱人。问题不在于他人，而在于这位领袖自身。他始终未能学会以上帝的眼光看待人。如果你难以珍视另一位信徒，不妨想象基督为他钉死在十字架上的场景。继而设想自己站在基督身旁，看着他为你毫不在意之人受难。你怎能不深切关爱那位救主显然极其顾念的人呢？

要对人产生合宜的情感，必须先建立正确的认知。这意味着你要弃绝那些贬低、轻视或羞辱他人的想法，转而以符合他们与上帝之关系的眼光来看待他们。如果他们是不信之人，你就当想到：他们如今仍是上帝的仇敌；如果不悔改，有一天必将面对上帝的忿怒。你要思想罪所带来的后果！罪使人在今世的生活更加悲惨，但远不止于此：那些你几乎不曾怜悯、甚至毫无怜悯之心的人正因自己的罪一步步被拖向永恒的地狱。面对一个正走向如此结局的人，你怎能不为他心生怜悯呢？

如果你所想到的那个人是一位信徒，那么你还可以默想许多其他以圣经为依据的真理。不妨留意保罗在各书信中如何描述基督徒。仅以哥林多前书为例，他并没有这样来开篇：“亲爱的哥林多人，你们这群不折不扣的罪人问题多得让我连跟你们说话都不想说；但作为基督的使徒，我总得关心你们这些可怜的灵魂，所以我还是说几句吧。”相反，保罗写道：

写信给在哥林多神的教会，就是在基督耶稣里成圣、蒙召作圣徒的，以及所有在各处求告我主耶稣基督之名的人。基督是他们的主，也是我们的主。愿恩惠、平安从神我们的父并主耶稣基督归与你们。我常为你们感谢我的神，因神在基督耶稣里所赐给你们的恩惠；”（林前 1:2-4）

当你发现自己很难对一位主内肢体生出怜悯之心时，不妨效法保罗，提醒自己：这位信徒并不只是一个需要处理的“问题”，或一连串需要解决的难题；他乃是上帝所关切、所珍视的人。

如果你发现自己对某个人并没有深切的关怀，可以试着思想——甚至设想——如果你像上帝那样关心他的益处，你会怎样对待他（毕竟，怜悯是上帝的属性之一，也是我们应当效法的）；然后就照着那样去行！在这方面，你所能采取的最明显、最实际的一步，大概就是向他提出问题，并认真倾听他的回答。¹¹如果你不愿意花时间听一个人倾诉，又怎能说自己对她怀有怜悯呢？不妨把她的心想象成蕴藏着珍宝的深处，然后设法把其中的珍宝汲引出来（参箴 20:5）。这意味着你要询问她生活中正在发生什么，以及她对此有怎样的感受。当你提出问题时，也要操练自己成为一个有耐心的倾听者。倾听本身就包含某种程度的舍己，因为这意味着你必须闭上自己的嘴，不急于说话。然而，当你不再滔滔不绝，而真正开始听一个人讲述自己生命中正在发生的事情时，你会惊讶于自己竟能如此深入地认识他。事实上，即使你当下并没有多少怜悯的感受，善于倾听仍能帮助你表达并实践怜悯；这正如即使一个人心中暂时没有爱的感觉——譬如面对仇敌时——仍可以借着实际施爱来表达爱一样。

如果你发现自己很难关心别人的益处，不妨思想一下：你平日是怎样关心自己的益处的。毕竟，第二大诫命乃是：“爱人如己”——也就是说，要以爱自己同样的程度去爱邻舍（参可 12:31）。

11. “你们要细听我的言语，就算是你们安慰我。”（伯 21:2）

当你发现自己的心思一再反复回想发生在自己身上的某件事时，可以把这当作一个学习关心别人的机会。要把自己的思绪转过来，开始思想另一个人——思想她正在经历什么——就像你刚才思想自己所经历的那样。试着把这种对自我的关注倒转过来，操练自己从各个角度去体察别人正在经历的事，就像你会反复揣摩发生在自己身上的事情一样。你怎样怜悯自己，也可以把这种方式当作一个范式，学习怎样去怜悯别人。

当我们谈论像这样将注意力从自己转向他人时，我们实在地是在谈论舍己。舍己不是口号，而是一种生活方式。正如华菲德（B. B. Warfield）所解释的，

舍己并不是对我们所处的时代和身边的人漠不关心；恰恰相反，舍己意味着全心投入其中。舍己就是忘记自己，把心思放在别人身上。它意味着进入每一个人的盼望与恐惧、渴望与绝望；意味着让自己的心变得更加宽广，能够以各种方式行动，并对不同的人怀有多方面的关怀。舍己并不是要我们只过一种人生，而是要我们仿佛活出千百种人生，将自己与千百个灵魂紧紧相连，以至于因着这样深切的爱与共情，他们的人生也成为我们自己人生的一部分。¹²

我们之所以要像华菲德所描述的那样把自己与他人联结起来，是因为上帝早已把我们彼此联结在一起。我们同属一个身体；因此，我们不仅要活出这合一，也应当在情感上真实地体会这合一（参林前 12:26）！

要培养怜悯之心，你要放下的第二件事就是优越感

如果你要对别人怀有合宜的感受，就必须先对自己有正确的认识。遗憾的是，当你试图帮助一个人的时候，往往尤其难以正确地看待自己。当一个人遇到问题时，你可能会忍不住把他所经历的事情当成让自己感觉良好的理由。我们总是想方设法抬高自己、胜过别人，甚至会利用别人的罪来达到这个目的。真是何等

12. Warfield, 基督的位格和工作, 574

可悲！尤其当别人所挣扎的罪与你所挣扎的不同，这种试探就更加强烈。如果他们所受的试探并不是你的试探，你便很容易觉得自己似乎比他们好那么一点。一旦你这样思想，就等于是在为自己预备一次重重的跌倒——因为你虽然可能是另一种类型的罪人，却终究仍是一个罪人。¹³

这种高举自我的倾向正使得真正的怜悯变得如此困难。谦卑与怜悯之间、骄傲与缺乏怜悯之间，存在直接关联。基于自我无知的自高思想和感受，是怜悯关系的重大障碍。所以务必谨记：在基督以外，我们在属灵上毫无所有。试想站在墓园中，周围数百块墓碑林立，你却高喊：“看我——我比你们强多了！我还活着！”不——肉体的生命是恩赐，属灵的生命也是如此。当你置身未信者中时，不该骄傲，而该为上帝的恩典满心感恩。实在地说，与认识基督的人相处时也是这样。如果你在属灵上更进深或知道得更多，唯一的理由是你从基督领受了帮助。每一项属灵恩赐都是恩典的结果。人怎能因此自夸（林前 4:7）？如果你的恩赐比别人多，只是因为你蒙了更多怜悯（参罗 12:3），这意味着你更应该谦卑，因你领受了更多恩典。

如果要心存怜悯待人，就需对骄傲毫不留情。当有人带着问题来找你时，你可以预料骄傲必随之而来。骄傲常将施怜悯的场合变为自我推销的机会。假设有一个有需要的人来向你求助；又或者，她并没有主动求助，只是你认为她实在应该寻求帮助。如

13. “因为我们都被自爱的盲目所驱使，以致每个人都自以为有正当理由骄傲，并轻看他人”（加尔文，《基督教要义》，1:693）。

果上帝赐给你足够的智慧，使你能够帮助这样一个身处困境的人，那么就当感谢他，并运用他所赐的恩赐去服事她。但务要谨慎，不要渐渐把自己看得过高。如果你恰好拥有别人所需要的答案，就很容易进一步以为：你自己就是她所需要的答案。这是非常危险的，因为一旦你开始把自己当作弥赛亚，你的行事为人反而就越来越不像那位真正的弥赛亚了。

你或许以为这样骄傲的心应该很容易识别。通常确实如此——只不过是别人身上。要看见自己里面的骄傲却困难得多。骄傲的人往往并不认为自己是骄傲的。骄傲首先所做的，就是刺瞎你属灵的眼睛，使你看不见自己的骄傲。正因如此，认真省察自己如何对待别人就显得格外重要。对别人过于严厉的人，往往对自己过于宽容；骄傲的心，也总会生出冷漠的心。你越高看自己，就越会低看别人。¹⁴ 如果你发现自己很难对别人心生怜悯，那么几乎可以确定的是：你太忙于欣赏自己、看重自己了。

你可以开始与骄傲争战的一种方式，就是把别人的难处看作自己的机会。他们的问题，不只是给你机会提供他们所需要的答案；更重要的是，也给你机会去追求自己所需要的谦卑。因此，在你开始为别人的问题寻找解决办法之前，不妨先慢下来，刻意面对你自己最严重的问题——那就是骄傲。不要只满足于说出正确的话，而要立志去做一件更重要的事：对那个需要你帮助的人，怀有正确而合宜的心。

实践怜悯的具体步骤

1. 真诚待人，而不是把别人当作待完成的项目

14. 例如路加福音 18:9：“耶稣向那些仗着自己是义人，藐视别人的，设一个比喻。”

修理工在修你的汽车时，对那辆车有什么感受，并不重要。但一个带着难处来找你的人，绝不只是一辆等待维修的“车”！他是按着上帝的形象受造的人，因此，你如何看待他、对他怀有怎样的心，就至关重要。每个人在耶稣眼中都是宝贵的；那么每个人在你眼中，也应当是宝贵的。

向人表明他们对你很重要的一个方式，就是保持可亲近性。如果你认为自己过于重要而不愿实实在在地倾听受苦者，这便是过高看待自己。试想如果上帝如此待我们——“抱歉，我正忙于自己的计划无暇顾及你，或许等行程空闲时再回应你”。何等感恩他并未以这般态度对待我们！要以你希望他人对待你的方式来尊重他人（参太 7:12）。竭力专注于他们。

我理解你很忙！耶稣也曾忙碌。当有人带着问题来找你时，那人往往需要（甚至要求）你付出大量时间。这正是为何被世人视为重要的人物——甚至那些自视过高的基督徒——常难以活出怜悯的原因。怜悯需要时间投入，当你一心多用、同时忙着处理许多事情时，怜悯是难以茁壮成长的。

怜悯要求你对上帝有足够的信靠，能放慢脚步，全神贯注于眼前交谈的对象，仿佛她是此刻唯一与你同处一室的人（无论实际是否如此）。如果你当下有紧急事务难以立即倾听她的困境，不要敷衍应付。相反，要注视她并坦诚相告：你确实关心她，也真心想了解她的境遇，但当下有急需处理的事情；同时务必为她提供另一个深入交谈的时间。但需谨慎，不要輕易地以忙碌为借口而避开与别人的交谈——尤其是那些有迫切需求的人。当你发现自己开始让必须完成的项

目分散对人的关注时，要提醒自己也是软弱无助的。不要让待办事项转移你服侍对象的注意力，而要来到上帝面前祷告。向他陈明你的焦虑，并承认自己完全倚靠他的帮助才能完成当行之事。信靠他会帮助你做出彰显怜悯的智慧决定。即便需要另约时间交谈，也要专注此刻需要帮助的人。如此，忙碌感反而能引导你活出怜悯——因这迫使你意识到自己同样需要恩助。毕竟当他人向你求助之时，你正在向上帝祈求帮助。

2. 不要以居高临下的态度对待你所帮助的人，仿佛他们对自己的处境一无所知。

人们很容易用轻慢的态度对待那些心存疑问的人，似乎他们从未思考过所面临难题的答案。这种态度本质上是一种傲慢。骄傲会引诱你用贬低他人的方式与之相处。你必须警惕那种轻蔑的态度——草率否定他人的理性思考，或淡化他们可能承受的痛苦。我们对待自认为不够聪明之人时往往缺乏温柔。谦卑要求你在交谈时承认：对方可能已经实践或考虑过你建议的部分内容。尽管他需要你的帮助，但不要把对方当作完全无助的人——如果他是基督徒就更当如此！毕竟他如果真是信徒，就和你一样拥有圣经和圣灵。当你以这种谦卑尊重的态度看待帮助对象时，就会开始用充满体恤的方式与他们对话。当你记得对方是有思考能力的——

如果是基督徒，更是蒙上帝教导训练的子民——这种认知会彻底改变你提供建议的方式。你不会以“万事通”的姿态贸然介入，而是先询问他的观点，并¹⁵倾听他对困境的解决思路。你会明确表示：既然这关乎他的生命，他可能早已思考过这个问题。你或许会承认，自己所说的内容他可能早已考量。你要让他确信，你分享建议绝非自以为比他更聪明、智慧或属灵成熟，而是出于爱，渴望竭尽所能提供帮助。

3. 面对正在受苦的人，不要只想着你要对他们说什么；也要思想你是在对谁说这些话。

对于一个曾经深受伤害的人来说，如果别人只是把他当成一个只需要得到正确资讯的人来对待，那会让他感到奇怪，甚至受到冒犯。受伤的人当然需要正确的真理和信息，但他们同样需要你——需要完整的你，包括你的理智，也包括你的心！尤其是那些伤得很深的人，常常会觉得别人根本不明白自己正在经历什么。如果他们觉得没有被倾听，就不会接受别人的劝诫。因此你必须竭力让交谈对象确信：你渴望理解他们的真实感受。这通常意味着初期需耐心倾听大量倾诉，而非急于打断、纠正或提供答案。有时可以这样说：“我听到你说……我理解得对吗？”或“我几乎无法想象你经历这样的事情有多么艰难……这件事当时让你有什么感受？”当

15. 箴言 18:2, 13, 17.

你只是坐在那里这样倾听时，你可能会觉得自己好像什么也没有做；但只要你是在向与你交谈的人显出真实的关切，你其实正在做一件极其重要的事。当你最终开始与他们分享圣经中的解决之道时，你也已经使他们更容易敞开心扉来聆听。

在言语上，你需要怀有仆人的心态。当你说话时，你并不是仅仅把真理说出来，再把这些真理一股脑地倾倒在人身上；相反，你要思想当下的处境，也要思想这个人真正的需要。你要问自己：“这个人的生命正在发生什么？”“她正在为什么而挣扎？”“他已经明白了什么？他还需要明白什么？”以及：“此时此刻，我怎样才能借着自己的言语，为着基督的荣耀来服事这个人？”

4. 确保以合乎圣经的方式述说圣经真理。

要以怜悯的方式说话，就必须除去某些错误的沟通方式。例如在以弗所书 4:31 中，保罗吩咐我们：“一切……嚷闹……都当从你们中间除掉。”这里的“嚷闹”基本上就是指大声叫嚷；如果要以怜悯待人，这种说话方式就必须弃绝。不过让我把这句话的意思解释清楚，因为显然上帝并不是反对声音洪亮。这个世界本来就是相当喧闹的地方，我想他也并没有戴着耳罩。诗篇中多次吩咐我们要欢呼。有些时候大声说话是完全合宜的，甚至如果不这么做反倒是不合宜的。因此这里所说必须除去的“嚷闹”，并不只是提高音量而已，而是那种由怒气驱使的言语。它不是在儿子的篮球比赛中高声为他加油，而是在回家的路上因为他打得不够卖力而冲着他怒吼。

理解人为什么会大吼，尤其是为什么有些大吼的方式并不适合一个相信福音、并且愿意以怜悯之心待人的人，或许会对我们有所帮助。

人们大吼的一个原因是因为习惯如此。当然这只是一个表面原因，并没有真正触及问题的核心；但与此同时也不可否认有些人之所以觉得吼叫很自然，是因为他们从小就在这样的家庭环境中长大——家人彼此大声喊叫，是再正常不过的事。这正是保罗劝诫我们要脱去旧习的原因——即便身为信徒，我们中仍有人养成了向他人吼叫的习惯模式。这种说话的模式可能源自我们过去还不信主、生活在一个不信上帝的文化中的日子。但如今我们已经成为信徒，就需要真正活出我们所信的信仰——甚至连说话的语气也不例外。

人们吼叫的另一理由是为惩罚或施虐。有些人不用拳头而用口舌，使言语成为羞辱他人的武器。这通常发生在他们愤怒之时——怒气产生的额外能量被用于攻击摧毁他人，使对话者沦为言语暴力的沙包。

人们向他人吼叫的根本原因或许在于不信靠上帝。具体而言，当我们对他人吼叫时，就是否认了关于上帝的两项真理。

首先，吼叫的人可能并不相信上帝掌管着她所面对的处境。仔细想想，你为什么会吼叫？因为你的情绪已经被激起来了。你通常不会无缘无故地对着别人吼叫。那么为什么你的情绪会这么激动？很多时候是因为你害怕失去控制。你大吼是因为你想试图把局面重新控制在自己手中。但事情真的已经失控了吗？当然没有。上帝始终完全掌管一切！当你确信上帝掌管一切时，你仍然可以用严厉的语气说话——我想，耶稣在加利利海面对风浪时或许就是如此；但你不会像船上的门徒那样惊慌失措、完全乱了阵脚。

其次，或许那位咆哮的人并不信靠上帝在当前的处境中与他同在。吼叫常是操纵他人满足己欲的手段。我们怀揣计划，而对方却阻碍计划的实现。于是我们亲手（或可说亲口）接管局面，用声浪迫使对方顺从我们的意愿。

我们应该怎么做？我们应该相信上帝知道什么是对我们最有利益的，他绝对致力于成就我们的福祉，且此时此刻正在为此工作。当我们确信上帝全然顾念我们终极的益处，就能免于强迫阻碍者顺从己意的试探，转而专注本当专注之事——藉着顺服他的意志并寻求他人益处来荣耀上帝。

如果有人自以为比宇宙的全能创造者与维系者更善于谋求自己的福祉，这是何等的狂妄？如果我们自以为我们比上帝更清楚什么是对我们有益的，这是何等的愚昧？既然他已应许与我们同在（参罗 8:31），就无需言语为自己谋利，反当立志用言语为他效力。

我们既是信徒，这就应当影响我们与人沟通的方式，甚至落实到细微之处：当别人没有照我们的心意行事时，我们究竟用怎样的语气对他们说话。这并不意味着我们不再严肃看待罪，也不意味着我们永远不能严厉或强有力地说话。然而我们既相信上帝掌管一切，又因耶稣基督所成就的工作而确信上帝是帮助我们的，就不应再出于惧怕、羞辱人的意图或操控他人的欲望来说话。相反，这样的信念应当促使我们开始除去从前的旧习——比如嚷闹。

5. 拒绝用言语诋毁他人。

培养怜悯之心需要你摒弃雅各书 4:11 所描述的那种言语。雅各写道：“弟兄们，你们不可彼此批评。”当我们说出旨在伤害而非帮助的话语时，就是在用言语诋毁他人。更具体地说，当我们的言语出于骄傲而非谦卑时，就是在用言语诋毁他人。我们明白这一点，因为雅各接着解释道：

“人若批评弟兄，论断弟兄，就是批评律法，论断律法。你若论断律法，就不是遵行律法，乃是判断人的。设立律法和判断人的，只有一位，就是那能救人也能灭人的。你是谁，竟敢论断别人呢？”（雅 4:11-12）

当雅各谈到不可彼此批评、不可论断他人时，他指的不是以爱心处理他人的罪，也不是谦卑地去与人解决某个问题。相反，他指的是自私的言语——那种只有一个目的的言语：抬高自己、贬低他人。他指的是出于自私而非无私、以骄傲而非谦卑为特征的言语。这种言语具体表现为何种形式？例子几乎不胜枚举。它包括：明知不实却故意诋毁他人的言论；不知真假却因享受“掌握内情”的快感而传播的闲话；夸大他人过失的言辞；吹毛求疵的批评；以及仿佛自己（而非上帝）才是最终善恶标准的傲慢论断。

你和别人说话的方式显明了你心灵深处的光景（参路6:45）。当你追求谦卑的怜悯时，务必思想自己如何与人交谈——你的话语是否出于贬低他人以抬高自己的动机。

评估你的言语时，可以自问以下问题：

- 我是否在谈论不真实或无益于他人的事？
- 我是否言语急躁？措辞是否经过深思熟虑？
- 我的言语能称为柔和吗？这并非指回避问题或不谈罪，而是指在处理这些问题时是否带着温柔的态度？
- 我说话是不是藏着心机？我是不是故意用某种方式说话，好操纵局面，让事情朝着对自己有利的方向发展？我是不是表面上装作要做一件事，心里却有别的目的，而那个目的与我表面所做的完全相反？
- 我是否让谈话的对象容易与我争辩？
- 我说的一些话是因为我感到受伤了，还是为对方的益处着想？
- 我的谈吐表明我是不轻易发怒的人吗？我总是抓住对方言语的过失，还是可以快快地饶恕过犯？

6. 操练以爱心、恩慈与温柔的方式说话

追求怜悯的一个方式就是有意识地操练用造就人的方式说话。圣经教导我们要说那种有益、健全的话，也就是不败坏人的言语（弗 4:29）。有一种言语会使人與人之间的关系变得病态，也有一种言语却能使关系变得健康。正如箴言所说：“说话浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌头，却为医人的良药。”（箴 12:18）

什么是造就生命的言语？家父韦恩·麦克（Wayne Mack）是位圣经辅导员。我始终钦佩他竭力将圣经原则应用于生命的具体困境。以下是他所举的一些现实生活中的例子，用来说明什么样的言语会使人受伤，什么样的言语则能带给人生命：

缺乏怜悯：别再对我发号施令。你太专横了。你以为自己是谁？

满有怜悯：如果你需要我做什么，请以请求而非命令的方式提出，我会更乐意接受。

缺乏怜悯：别用那种口气跟我说话。你要是再敢这样，我保证会让你以后再也不敢这么做。

满有怜悯：你现在的语气很容易让我害怕、生气，或是以罪恶的方式回应。

缺乏怜悯：你最好听我的，否则会后悔。

满有怜悯：我觉得你对我说的话不太感兴趣。是这样吗？我们要再找一个合适的时间谈一谈吗？

缺乏怜悯：很明显你心里充满苦毒。你为什么看不出来呢？你需要直视我的眼睛，向我请求原谅，因为我知道你在生气，即使你自己都不知道。

满有怜悯：我一直感觉你好像因为一些事情对我很失望。我说得对吗？我到底做了什么让你觉得很难受、很难与我相处？你是不是心里对我有一些怒气？

缺乏怜悯：我告诉你一件事。如果你不做，我会找愿意做的人。

满有怜悯：请帮助我理解为什么你不愿做我要求你做的事。

缺乏怜悯：这观念真愚蠢。你的提议荒谬至极。你怎么会认为它能行得通？

满有怜悯：我想确保我理解了你的话以及你为什么这样想。

缺乏怜悯：你全做错了！你的做法毫无道理。让我教你更好的方法！

满有怜悯：我知道你喜欢用现在这种方式来做，我也不介意你继续这样做。不过如果我向你建议另一种做法，或许能省一点力气，你会介意吗？

缺乏怜悯：你生气的时候真是太好笑了。我特别喜欢看你生气时脸涨得通红、瞪着我的样子。看着你这么幼稚的样子真是有意思。你撅嘴、闷闷不乐的样子就像小孩子一样，得不到自己想要的东西就会这样。

满有怜悯：你好像有些不高兴。是这样吗？我做了什么或说了什么让你不开心？我怎么做才不会让你觉得这么难受？¹⁶

可悲的是，我们基督徒有时过于自我中心，从不考虑自己的言辞如何影响对面的人。或许我们说的是真理，但传递真理的方式却充满自私——因为我们毫不在意聆听真理之人。

16. Wayne A. Mack, “Communication in Marriage and Family”(lecture, Lynwood Baptist Church, Lynwoodridge, South Africa, February15,2015)。

我们需要努力学习怜悯的语言。当你练习用充满怜悯的话语与人沟通时，要祷告求上帝帮助你真心相信并感受你所说的话。当你用怜悯而非冷漠的言语对人说话时，常会发现上帝在你心中激发起前所未有的对他人的关切之情。

7. 花时间与受伤的人一同祷告

这不是显而易见的吗？并不总是如此——尤其对于那些骄傲的人而言。太多时候，那些试图帮助正在经历困境的人会直接介入，想靠自己的力量解决问题，却没有依靠上帝。他们或许会匆匆作个祷告，便立即着手处理问题。何不试着放慢脚步，与你服侍的对象同跪下来，如此祈求：“上帝啊，我们不知该如何处理这个难题，也深知稍有不慎便会弄巧成拙，此刻我们惟独来到你面前呼求，求你赐我们智慧明白当行的路”？

8. 务必愿意向受苦之人学习

当你帮助身处困境之人时，很容易将自己视为问题的解决者，而将对方视为问题本身。但生命远比这复杂。如果上帝使用他人的挣扎，不仅是为使他更成熟，也为使你同样成长呢？如果他的遭遇正是你学习的契机呢？事实上，这根本无需假设。当你开始将所服侍的对象视为能教导你的人，便自然不再以优越者自居。如此，怜悯便能更自由地流入并涌出你的心灵。

9.要让你所服侍的人清楚知道：你爱他们，上帝也爱他们。

痛苦愈深，疑问愈多。你所帮助的对象需要的不仅是解决眼前困境的答案，她更需要盼望！她需要确据！上帝赐人盼望的重要途径之一就是爱的关系。当人知道你真心为她着想时，就会发生深刻的改变。

你可能认为自己的关怀不言而喻——毕竟你正与她交谈。但这并不简单。当人深陷痛苦时，往往充满不安。因此，有怜悯心肠的人不仅会给予指导，更会明确表达爱意。起初你或许觉得尴尬，但请尝试注视对方说：“我想让你知道我真心欣赏你、爱你。”如果不开口，对方无法窥见你心灵深处的爱意。我理解向家人以外的人表达爱意可能令你不安，但必须克服——这是在现实生活中操练谦卑的必经之路。

不过不要只是告诉他们你爱他们。你也要尽你所能帮助他们确信上帝同样深爱着他们。同理心要求你帮助他们认识并珍惜这个真理！一个人最大的问题就是不知道上帝爱他们；而你能为他们提供的最大帮助就是帮助他们发现并享受这份爱。你要帮助他们超越仅仅把上帝当作一个概念或一个事实来认识的阶段，转而以喜悦的心认识上帝这位真实的、有位格的存在。数学老师不需要对学生表现出太多的关怀，因为他们所教的是一门学科；但你为人所做的事情远比教导一门学科重要得多。你是在把他们介绍给一位人物——就是那位上帝自己——因此，你要确保自己能够很好地代表他！

10.与怜悯的人为伴

我们一家曾前往德国拜访朋友，那段时光令我终生难忘，因为我从未体验过如此热忱的款待。他们无私的关怀映照出我以往接待访客时的自私，这激励我更努力地表达对他人的关切，并为我树立了实践典范。我听过关于款待之道的讲道，甚至亲自宣讲过这类信息，但亲眼目睹的款待行动帮助我将这些原则更具体地应用在自己的生命中。

我深信怜悯也是如此。上帝设计我们向别人的生活方式学习。正因如此，保罗在门徒训练中不仅提供口头和书面教导，更要求人们留意他的榜样。阅读保罗书信时会发现，他频繁呼吁他人效法自己（林前 4:16，11:1；腓 3:17；帖前 1:6；帖后 3:7）。保罗采用这种训练方式，因为他深知人的改变不仅需要聆听教导，更要看见这些教导如何实践于现实生活。如果你想培养怜悯的心，阅读相关著作和聆听关于爱的讲道固然有益，但更重要的是与活出怜悯的人相处。要留心聆听他们说话的方式。当那些人在言语上比你更少自我中心时，不要急于为自己辩护，也不要替自己找借口；相反，要让他们成为对你的提醒与挑战，甚至有意识地去效法他们。

箴言告诫我们不可与好生气的人结交，免得效法他的行为（箴 22:24-25）。我确信我们可以逆向运用这则箴言——应当与满有怜悯的人为友，好使我们能效法他们的样式！

11. 思想周围人的迫切需求，并作出牺牲去满足这些需求，不期待任何回报

真正的怜悯产生仁慈的行为，而仁慈的行为往往带来真正的怜悯。尽管前文我们谈到怜悯包含情感，但必须强调：真正的怜悯通常不止于情感，甚至可能并非始于情感。我们常因未在关系中尽本分，以致缺乏应有的同理心。当我们开始将他人的利益放在自己之上，努力认识他们、花时间相处、倾听他们的心声、了解他们的生命境遇，并牺牲自我帮助他们与基督建立更深的关系时，这些顺服的行动将成为培育怜悯之心的沃土。

我在南非一间位于市中心城区的教会担任牧师。我们的教会来自不同文化和社会背景的人组成。这种阶层的混合起初可能会让人与人之间建立彼此怜悯的关系变得困难。每个群体对其他群体往往都抱有一些既定的成见，这会使他们更难对对方产生共情。比如来自较贫困背景的人可能很难相信那些经济条件优越的人真的有什么难处；而那些拥有更多机会和资源、蒙受更多祝福的人也确实很难理解当一个人缺乏这些优势时，生活会有多么艰难。起初这两个群体都很容易彼此猜疑，而不是彼此怜悯。但我一次又一次地发现，当信徒出于尊荣基督的愿望，努力遵行圣经中那些彼此相待的命令，并开始认真付出心力去关心那些与自己不同的人时，上帝就会拆毁他们之间的隔阂，并开始在他们心里生发出对他人的真实怜悯。

要培养这种怜悯之心需要付出努力，这一点是肯定的。当你开始思考自己需要作出哪些改变，好让自己成为一个更有怜悯心的人时，我一点也不会惊讶你会感到有些不知所措。要真实地代表耶稣

并不是一件容易的事。鉴于我们是如此骄傲、自我中心，又在多年的生活中养成了许多坏习惯，我们可以确定，变得更有怜悯心必然需要付出努力。但想一想：我们所代表的那一位正是那位因怜悯罪人，甚至走上十字架，代替我们受死的主。既然如此，我们难道还能期待自己不需要付出任何代价，就成为一个有怜悯心的人吗？

虽然成为一个更有怜悯心的人，对你来说可能是一个艰难的过程，但我也可以向你保证，这个过程同样会使你得益处。上帝已经将他的恩典丰丰富富地放在通往怜悯的道路上。你不可能一步一步地学习怜悯他人，却不同时越来越认识并珍惜上帝对你的极大怜悯。如果你要向人施怜悯，就必须先认识上帝的怜悯；当你向别人施怜悯时，上帝也会越来越多地向你显明他的怜悯。

讨论问题

1. 什么是怜悯？
2. 怜悯与你的感受有什么关联？
3. 为什么有怜悯之心如此重要？
4. 彼得前书1:22 - 25告诉我们圣经所说的爱具有哪些特征？
5. 上帝以哪些不同的方式强调爱的重要性？
6. 为什么明白“对真理的热忱必须产生对人的怜悯”至关重要？
7. 我们能从保罗和耶稣身上学到哪些关于向人显明怜悯的重要性？我们能从他们身上学到哪些与人相处的功课？

8. 当人们被指出缺乏怜悯时，会用哪些方式为自己辩解？
这些辩解为什么站不住脚？

9. 缺乏怜悯为什么是与敬拜有关的问题？

10. 领受上帝对你的怜悯与对他人更加怜悯，这两者之间有什么关联？

11. 保罗在以弗所书 4:32-5:2 中如何激励信徒展现怜悯与饶恕的爱？

12. 路加福音 7:47 表明，为什么我们有时很难去爱别人？

13. 请用你自己的话解释下面这句话：“一个人如何看待自己的罪性，最能从他如何与别人相处这件事上表现出来。”

14. 为什么仰望上帝的属性比单单关注人的需要更能激励我们向别人施怜悯？

15. 我们可以从哥林多后书 3:18 学到什么，来帮助我们明白一个人如何逐渐成为更有怜悯心的人？

16. 你可以通过哪些不同的方式来操练自己更加爱耶稣？这样做会如何帮助你更好地爱别人？

17. 为什么缺乏怜悯有时与信心不足有关？

18. 如果你想成为一个更有怜悯心的人，你需要放下些什么？

19. 你为什么要向一个还不信主的人施怜悯？即使是面对一个你认为不值得被怜悯的人，你又有哪些理由仍然要向他施怜悯？

20. 为什么要对信徒表现出怜悯？当你难以对他人产生怜悯时，可以思想哪些圣经真理来激励自己向对方展现怜悯？

21. 观察你爱自己的方式，可以怎样帮助你学习如何关心别人？

22. 当别人带着问题来找你时，为什么你特别容易产生一种高人一等的感觉？为什么这种优越感其实特别愚昧？

23. 骄傲与缺乏怜悯之间有什么关系？

24. 把别人当作一个真实的人，而不是一个需要完成的“项目”，是什么意思？你可以怎样让别人感受到他们对你来说是重要的？

25. 如果你非常忙，而有人来找你，希望你花时间帮助他，你可以怎么做？在那一刻，你可以怎样向这个人表达怜悯？

26. 为什么在帮助别人时不应该把他们当作完全无能为力的人？这样做如何帮助你以怜悯的态度对待他们？当你向一个人施怜悯时，如果把他当作一个完全无能为力的人，会有什么危险？

27. 当人深深地受伤、痛苦时，除了得到正确的信息之外，他们还有哪些特别的需要？

28. 当你与别人交谈时，福音应当如何影响你说话的语气？

29. 人们会用哪些方式通过言语伤害别人、贬低别人？为什么当人处于痛苦中时，尤其容易这样做？

30. 如果要用一句话概括什么是合宜、造就人的言语，你会怎么说？

31. 为什么告诉那些正在受伤、经历痛苦的人“我爱你”，是很重要的？为什么我们有时很难这样做？你可以通过哪些具体的方式操练自己向别人表达怜悯？

32. 你认识谁特别有怜悯之心？从这个人身上你看到怜悯是什么样子的？这个人做过哪些事情，给你的生命留下了特别深刻的印象？你可以怎样效法他的榜样？

33. 如果你对某个人没有怜悯之心，你应该怎么办？

34. 读完这本小册子之后，你可以在哪些方面有所改变？你会作出怎样的改变？书中有哪些真理是你最希望与别人分享的？

再次关心他人

你是否很难对别人产生真正的关心？对你而言，坚持自己是对的，是否比关怀别人的需要更加重要？要改变这种态度，关键在于培养一种情感，而这种情感正是福音书最常用来描述耶稣的：怜悯。

然而怜悯不仅仅是一种情感，也绝不是可有可无的选择！它是一种至关重要的看待世界的方式——以爱与饶恕来看待世界，也就是像上帝看待人那样去看待别人。本书中，约书亚·麦克（Joshua Mack）为你奠定神学根基，使你能够对怜悯怀有真正的热忱。

他以耶稣和保罗的榜样为基础，说明福音必须如何改变我们看待他人的方式，并提供切实可行的步骤，帮助你迈向一种充满怜悯的生活方式。

《圣经生活指引》系列以直接、朴实，而最重要的是合乎圣经的方式探讨现实生活中广泛而实际的问题。

“麦克为我们提供了一本极佳的怜悯入门读物。他将怜悯扎根于福音的恩典与能力之中，并进一步阐明：一个蒙受怜悯的人，其生命必然应当产生怎样的回应。全书清晰、简洁、坦诚、实用——这是一本不可不读的好书。”

——泰德·特里普（Tedd Tripp），牧养心灵事工（Shepherding the Heart Ministries）主席

“这是我最喜爱的书之一。我深切忧虑教会中存在这样一种风气：把忠实地表达真理看得比忠实地表达关怀更加重要……其实二者都不应凌驾于另一方之上；而约书亚·麦克这本出色的著作，帮助我们学习这一功课。”

——希思·兰伯特（Heath Lambert），认证圣经辅导员协会（The Association of Certified Biblical Counselors）执行主任

约书亚·麦克（Joshua Mack）文学硕士（MA，The Master's College）；道学硕士（MDiv，The Master's Seminary）；教牧学博士（DMin，The Southern Baptist Theological Seminary）。他现任南非比勒陀利亚（Pretoria, South Africa）Living Hope Church牧师兼教师，并担任1Hope Ministries International 执行主任。他也是 God's Solution to Life's Problems 一书的合著者。