

# 真正的 饶恕

何谓饶恕？



盖瑞恩





前言

# 真正的饶恕

**圣**经里，「饶恕」这个课题通常很容易让人误解。正如盖瑞恩（Gary Inrig）牧师在本书中所提到的，现今的饶恕只是要我们与那些曾伤害我们的人保持距离。然而，饶恕真正的含义决不仅止于此。

何谓「上帝的饶恕」？何谓「自我饶恕」？我们要等候那伤害我们的人对我们

说声「对不起」吗？我们如何能饶恕那不悔改的人呢？真正的悔改是怎么样的呢？盖瑞恩牧师将在本书中，对饶恕做更深入的剖析。若你像我一样，心中充满疑惑，那你会发现这本小册子能帮助我们对于饶恕有更清楚的认识。

秋马汀

# 目录

## (一)

饶恕的挣扎 ..... 5

## (二)

何谓饶恕? ..... 11

## (三)

饶恕始于真诚 ..... 13

## (四)

饶恕需要冒犯者真正的悔改 ..... 23

## (五)

饶恕是给予恩慈与慷慨 ..... 25

作者：盖瑞恩 (Gary Inrig)

译者：曹明星、沈振华

编辑：陈安妮

审稿：陈君立、陈华昌、黄鹏远、谢翠玲、谢葆芳、  
苏凤娇、黄国权、刘芸仙、金玥玺、谭慧婷

封面设计：Jeremy Culp

内页设计：Steve Gier

这本小册子摘录自盖瑞恩的著作 *Forgiveness*。Copyright © 2006  
by Gary Inrig. Used by permission of Discovery House Publishers.

版权所有©2007, 2015 Our Daily Bread Ministries, 请勿翻印。

书中所引用的圣经经文均取自和合本和圣经新译本。





(一)

## 饶恕的挣扎

**在**1944年，西蒙·维森塔尔（Simon Wiesenthal）被拘禁在一个犹太人集中营里，这集中营坐落在他成长的小镇郊区。有一天，囚犯们列队行经这小镇，途中经过一个军人墓地，每个墓碑前都种着一棵向日葵。看到这片被细心照顾的墓园，不禁让维森塔尔对比起自己即将面临的命运。不同的是，自己将会和其他的囚犯被集体埋在一个大坑里，既没有任何标志，也没有人知道这坑中到底埋了谁。



我渴望找一个犹太人把这些事告诉他，并祈求他的饶恕。……若得不到你的饶恕，我就死不瞑目。

最后，他们来到维森塔尔曾经就读的高中，这座充满反犹太主义侵扰回忆的建筑，而今变成了收容德国伤兵的临时医院。维森塔尔的工作小组负责清理、搬运医院里成堆的垃圾。当维森塔尔在工作时，有位红十字会的护士走到他身旁，问他说：「你是犹太人吗？」维森塔尔回答：

「是」，之后，这名护士就把他带到一位身受重伤的年轻德国军官床边，这位军官全身包裹着绷带，几乎无法说话。原来，是这位军官想找犹太人说话，维森塔尔就莫名其妙地被护士带来了。这位军官名叫卡尔，他知道自己大限将至，极需找人述说他内心的折磨和苦楚。当卡尔提到过去曾从事的军事行动时，维森塔尔曾三次想要离开，但每次都被他伸手抓住，因为他想将他曾参与的一场暴行告诉维森塔尔。他说，当他们在追捕撤退的俄国人时，有三十个德国士兵死于俄国人所设的陷阱。为了报复，卡尔和他的战友们丧失理智地将怒气发泄在无辜的人身上，他们包围了大约三百个犹太人，把他们赶



进一幢房子里，浇上汽油后，引爆手榴弹以放火焚烧。不但如此，他们还用枪射杀那些企图要逃出屋外的犹太人。

卡尔情绪激动地述说他听见犹太人凄厉的尖叫声，看见惊恐的妇女和孩子企图逃出屋外，以及他开枪扫射的情景。当时有一对父母绝望地带着孩子纵身从窗户跳下，却仍难逃被射杀的命运。那孩子乌黑的头发和深色的双眼，至今还在他脑海中挥之不去。

卡尔接着提到，在后来的一场战争中，他受命射杀一群手无寸铁的犹太人。但这一次，他实在无法扣下扳机，就在他犹豫不决的那一刻，一颗手榴弹爆炸了，使他受了致命伤。

接着，卡尔恳求维森塔尔，说：

我带着满身的罪孽。在我人生的最后几个小时，有你在身边，虽然我不认识你，但我知道你是个犹太人，这就够了。我知道我所说的一切很可恶，在我等待死亡的这几个漫漫长夜里，我一次又一次地，渴望找一个犹太人把这些事告诉他，并祈求他的饶恕。但我实在不知道是否还有幸存的犹太人……我知道我这样的要求，对你来说实在太过分。但是，若得不到你的饶恕，我就死不瞑目。<sup>1</sup>

维森塔尔沉默地站立，心中挣扎着该怎么做。「最后，我做了决定，一句话也不说，就离开了那间病房。」

卡尔死了，在他离世前并未得到任何一个犹太人的饶恕。但这故事还没结束。事后，维森塔尔为自己所做的决定感到痛苦万分。

战争结束之后，维森塔尔曾前往德国拜访卡尔的母亲，想弄清楚这位年轻军官是否真实地忏悔。战争结束二十年之后，维森塔尔觉得有必要写出这则故事。在故事的结尾，他提出了两个沉重的问题：「在垂死的纳粹军官卡尔身旁，我的沉默是对还是错？」第二个问题是：「如果是你，你会怎么做？」

西蒙·维森塔尔（1908-2005）成为第二次世界大战后著名的纳粹逃犯追缉者。

接着，维森塔尔把他的亲身经历写下，并寄给神学家、作家、伦理学家和政治领袖，请他们回答这两个问题。1969年，他将他的经历，连同所收到的回应集结起来，出版成书并取名为《向日葵》（The Sunflower）。其中，绝大部分的人都认为维森塔尔做了正确的决定，他没有义务，也没有权力

去饶恕卡尔。

有些人则表示，无论是请求饶恕还是给予饶恕，都存在一定的危险。正如1960至1970年代，颇有影响力的马克思主义哲学家马库司（Herbert Marcuse）写道：

一个人不能，也不应该以杀人和虐待人为乐，更不能到时请求饶恕，就得到赦免……我相信轻易地饶恕不但不能降低罪恶的发生，反而无法使之杜绝。<sup>2</sup>

《向日葵》把饶恕的议题，从人们的理念和情感中抽离出来，让我们直接面对丑陋的现实生活。根据研究人员对于「饶恕」所作的研究发现，无论是不被人饶恕或不愿饶恕人，都极易罹患与压力有关的疾病、心血管疾病和忧郁症，而且会降低免疫系统的功能，同时离婚率也会升高。由此可见，饶恕有助于建立一个健康的生活。



无论是不被人饶恕或不愿饶恕人，都极易罹患与压力有关的疾病、心血管疾病和忧郁症，而且会降低免疫系统的功能，同时离婚率也会升高。

但究竟什么是饶恕呢？是一个动作？还是一个

过程？我们是否要等到感觉自己已经预备好了，才能饶恕人呢？我们是否会要求对方先悔改才肯饶恕他呢？或认为饶恕是个人内心的意愿，只要愿意就可以饶恕对方？如果我们愿意饶恕对方，是否表示我们就必须持续忍受那种痛苦的关系呢？这些问题和其他许多实际的问题，都需要周详的答案。而最周详的答案就是聆听耶稣的话，因祂就是那位饶恕之主。



(二)

## 何谓饶恕？

**在**路加福音17章3-4节，记载了耶稣对于饶恕最简洁的论述。当我们阅读祂的话语时，需要留意其上下文：

耶稣又对门徒说：「绊倒人的事是免不了的，但那绊倒人的有祸了。就是把磨石拴在这人的颈项上，丢在海里，还强如他把这小子里的一个绊倒了。你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：

『我懊悔了』，你总要饶恕他。」使徒对主说：「求主加增我们的信心。」（1-5节）

在路加福音17章，耶稣为祂的门徒，设定了崇高的价值观。要注意的是，祂的信息乃是建立在一句警语上：「你们要谨慎！」（3节）一方面，我们需要儆醒，以免绊倒人。另一方面，我们需要抵挡诱惑，不要把那些得罪我们的人关在牢里，以为这样做，对方就会为他们自己的过犯永无止境地受煎熬。



门徒们深知他们需要耶稣的帮助，才能饶恕人。

一天饶恕七次，这个要求与人的本性完全相悖，以至听见这话的人大声呼叫说：「求主加增我们的信心」（5节）。门徒们深知他们需要耶稣的帮助，才能饶恕人。



(三)

## 饶恕始于真诚

**主** 耶稣一开始所说的话看似很简单：「若是你的弟兄得罪你，就劝戒他」（3节）。但却清楚表达出给予饶恕和接受饶恕的基本概念。

### 谨慎地定义「得罪」

「若是你的弟兄得罪你……」主耶稣用「弟兄」这个词是指人际关系，祂也提醒我们，在基督徒的群体当中更需要饶恕。换言之，耶稣这满有智慧的话语，不仅是指个人的人际关系，更是对教会的教导。比起其他人，基督徒更应当彼此饶恕。

此外，主耶稣显然在谈论得罪，特别是「得罪你」的人（4节）。有许多事情会让我们对某人感到生气、恼怒或沮丧，但并非都与饶恕有关，有些事只需要我们的忍耐。

有时候，我们觉得对方得罪了我们，但实际上是我们的嫉妒心、缺乏安全感或野心在作祟，以致扭曲了我们对人的看法<sup>14</sup>。那些不赞同我们的观点或是伤害我们的人，不一定需要我们的饶恕。只有当人们违反了上帝的行为准则，犯了罪，才会涉及饶恕的课题。

<sup>14</sup> 圣经里，米利暗嫉妒摩西的领袖地位（民数记12章1-2节）；扫罗嫉妒大卫的名望和军事才能（撒母耳记上18章），但这些反应都是合理的。

虽然我们不会一开始就先想到饶恕，但也不能因此而忽略「罪」的事实。如果一个行为是情有可原，那我们就要去理解，而不是饶恕。饶恕是针对没有藉口、不可原谅的事情。饶恕并不是忽视罪、否认罪，也不是对罪视而不见。若是如此，我们就是在纵容罪恶，而不是藉由饶恕这个艰难的过程来对付罪。如果我们遮掩罪恶，就是容让罪恶继续危害他人。

饶恕也不是轻看罪，企图美化它。鲁益师曾





那些不赞同我们的观点或是伤害我们的人，不一定需要我们的饶恕。

说：「真正的饶恕意味着要时时正视罪，就是在得着宽容之后，没有任何藉口可以再继续犯罪，并且要明白罪的可怕、污秽、卑贱与邪恶。」<sup>3</sup>

耶稣并不是在谈论如何埋藏罪，更不是天真地假设「时间会医治所有的伤痛」。

正如心理学教授马克敏（Mark McMinn）所说：「时间会医治清洗过的伤口，而肮脏的伤口只会溃烂和感染。」<sup>4</sup>同样地，若我们企图隐藏或否认别人得罪我们的事，就是把罪的毒素继续注入自己的内心以及人际关系中。

耶稣也不是一味地谈论遗忘罪，像人们常听到的陈腔滥调：「饶恕即遗忘。」这种观念是源自于圣经中，提到上帝「遗忘」世人所犯的罪：「我不再记念他们的罪愆和他们的过犯。」（希伯来书10章17节）

这意谓着我们的罪从上帝的记忆中被擦除了吗？若果真如此，祂就不是全知的上帝了！上帝并不是遗忘，而是将他们的罪记录下来，好让未来的世代能从中学习，并引以为戒。

当上帝说祂遗忘我们的罪，表示祂不再按我们

的罪来看待我们。重点并不是将罪遗忘，而是当我们想起那些得罪我们的人时，我们知道该怎么做。作家格雷戈里·琼斯（Gregory Jones）说得好：

当我们说：「饶恕即忘记」，这真是大错特错。相反地，靠着圣灵的能力及上帝的赦免之恩，让我们能清楚地记住罪。当上帝应许「涂抹[以色列的]过犯」，并且「不纪念[以色列]的罪恶」（以赛亚书43章25节，另参阅耶利米书31章34节），上帝不单是既往不咎，同时也显明祂那满有恩慈的信实。<sup>5</sup>



当上帝说祂遗忘我们的罪，表示祂不再按我们的罪来看待我们。重点并不是将罪遗忘，而是当我们想起那些得罪我们的人时，我们知道该怎么做。

唯有确实地牢记，才有真正的饶恕。饶恕和遗忘并不能相提并论，真正的饶恕需要仔细地检视，这当中到底发生了什么事。

我们也应该特别留意两种错误的概念：第一，我们可能需要饶恕上帝；第二，我们需要饶恕自己。

许多人会因为他们曾经经历的事而责怪上帝，实则是错怪了祂，因为那隐藏在背后的



唯有确实地牢记，  
才有真正的饶恕。

含义，是我们有权取得某些东西。

我们可能需要慢慢地接受上帝会允许一些事发生在我们的生命中；我们可能需要直接向上帝宣泄我们的忿怒，或对祂的作为表示失望。在诗篇、约伯记和耶利米书<sup>17</sup>中，记录了许多宣泄情感的例子。但在怒气发泄后，几乎每一位作者都会承认他们错怪了上帝，显然上帝根本不需要他们的饶恕。我们对上帝有信心，并不表示我们明白祂的带领或计划，而是表明我们相信祂的美善，并且顺服祂的旨意。根据先前的定义，上帝不需要获得饶恕，因为祂全然无罪。

上帝喜悦我们的**诚实**。耶利米用强烈的言词向上帝宣泄怒气：「耶和華阿！祢愚弄了我，……祢比我强大」（20章7节，新译本）。他还说：「愿我生的那一天受咒诅！」（20章14节，新译本）

「饶恕自己」的观念就有些不同了。从逻辑上说，如果我犯了罪，就成为罪犯，而不是受害者。然而，从另一方面来看，我的行为也确实使自己受到伤害，因为罪总会让我们自尝苦果。这让我对自己感到罪恶、羞耻、失望与忿怒。当人们谈到饶恕

自己时，常会让人漠视这些感受。其中潜藏的假设就是，我们应该不会做出这样的事。



必须先有深刻的忏悔，以及个性方面的转变，感受才能得到完全的舒解。

其次，自我饶恕也潜藏着危机，我们很容易失去焦点，只关注自己的感受，而非反省自己所犯的错。必须先有深刻的忏悔，以及个性方面的转变，感受才能得到完全的舒解。

感谢上帝，真正的悔改加上上帝的饶恕，必定能让我们重获喜乐！当大卫在诗篇32篇1节说：「得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的！」他的喜乐（成为有福的人），不是来自于自我饶恕，而是因为上帝的赦免。

## 勇敢地面对罪

耶稣的教导还有第二层含义，是要我们勇敢地面对罪：「若是你的弟兄得罪你，就劝戒他」（路加福音17章3节）。祂告诉我们，必须让人对自己的行为负责。这需要我们用祷告的心，谨慎地察验别人行为的动机。若真的有罪，我们绝不能忽视。

绝不可轻忽这一步骤的重要性！我们应当与

当事人直接谈论这事，而不是找其他人讨论<sup>1</sup>。我们也不是要批评责备，或心生怨恨，而是要真诚地面对得罪我们的人，并指出他行为中的罪。我们不是要对罪宽容，而是看到圣经中关于饶恕的教导确有其重要之处。原来，饶恕所涉及的层面，不单仅限于个人，同时也顾及到他人及社区整体的益处。若不直接面对冒犯者，就无法达到饶恕。直接面对冒犯者的目的，并不是要表达我们的忿怒，而是要让对方有机会悔改、修复与和好。同时，若能及时纠正、禁止冒犯者的行为，也能防止更多人受到伤害。

<sup>1</sup> 我们经常会淡化**搬弄是非**的罪，但圣经却对此提出严厉的警告（参阅箴言16章28节；雅各书3章9节）。**凭爱心直接面对当事人**，即可避免在他人背后说长道短。

路加福音17章3-4节记载了耶稣所说的一段话，更强化了在旧约利未记19章17-18节的命令：

不可心里恨你的弟兄；总要指摘你的邻舍，免得因他担罪。不可报仇，也不可埋怨你本国的子民，却要爱人如己。我是耶和华。

通常，我们都不愿意直接面对那得罪我们的人。当我们选择逃避和退缩时，自然就会开始抱

怨，或是默默地承受伤害。然而，耶稣不要我们做这样的选择，祂要我们去面对那得罪我们的人，当面指出他的罪。真正的饶恕需要诚实地面对罪，若不这样，就无法完成饶恕的过程和目的。

## 适当地对付罪

根据主耶稣在圣经里其他地方的教导，我们需要了解饶恕的第三层面含义：我们必须适当地对付罪。在马太福音18章15节，耶稣说：

「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。」

如今，越来越多人强调饶恕具有治疗心灵的功效。作家史密德（Lewis Smedes）写道：「我们为了自己的缘故而需要饶恕。每个人都有权让自己的心灵免除怨恨，当我们饶恕那些深深伤害我们的人，就是在行使这样的权利。」<sup>6</sup>另一位作家也说：「下定决心，去做一些该做的事，让自己好过一点。饶恕是为了自己，而不是为了别人。」<sup>7</sup>



真正的饶恕需要诚实地面对罪。



虽然饶恕确实带给我许多益处，但却不应只限于我自己。

我不否认饶恕能使心灵得着医治，但也不能忽略饶恕的另一方面。如果别人拒绝我的饶恕，我就会是饶恕过程中唯一的受益者。然而，我们不能把饶恕简化成个人内在的心里活动，这不只是关乎个人。主耶稣饶恕我们，并不是为了祂自己的缘故，乃是为了我们！

虽然饶恕确实带给我许多益处，但却不应只限于我自己，而是为了能「得了」我的弟兄，就是那位得罪我的人，能恢复灵性上的健康。另外还有更大的益处：不但能保护他人，也能使整个群体蒙福。

在路加福音17章，耶稣使用**劝戒**这个强烈的词语，表示有时让人承受一些痛苦是应当的。但如果带着伤害对方的目的，去「面对」得罪我们的人，这显然错了。这是在报复对方，而不是积极地去面对。但主耶稣强调，我们应当面对得罪我们的人。

在在马太福音18章15节里，「**劝戒**」在标准的希腊文辞典中被界定为：「表达强烈的不满、训斥、责备、谴责；也是严厉的言词警告，藉以避免或终止一个行为的发生。」<sup>8</sup>

圣经有多处经文教导我们，当如何面对犯罪的弟兄，也让我们知道该如何「用爱心说诚实话」（以弗所书4章15节）。

**我们应该私下劝戒，而不是在公开的场所。**  
「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来」（马太福音18章15节）。

**我们的态度应该谦虚痛悔，而不应骄傲自义。**  
「为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说『容我去掉你眼中的刺』呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺」（马太福音7章3-5节）。

**我们应该从属灵的角度劝戒，而不要凭着肉体。**  
「弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心把他挽回过来；又当自己小心，恐怕也被引诱」（加拉太书6章1节）。





(四)

## 饶恕需要冒犯者 真正的悔改

**主** 耶稣在路加福音17章3节所说的第二句话，不仅教导我在被人冒犯后，该有的适当回应；也教导我在得罪别人后，该有的正确反应。主耶稣的话很简单，但却富有含义：「他若懊悔……」

当有人出于关爱，指出我的过错时，我回应的方式会显示出我的性格。箴言9章7-10节清楚指明，我对适当的责备所作的回应，将显出我的智慧：

指斥褻慢人的必受辱骂；责备恶人的必被玷污。不要责备褻慢人，恐怕他恨你；要责备智慧人，他必爱你。教导智慧人，他就越发有

智慧；指示义人，他就增长学问。敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明！

真正的悔改，绝不只是道歉或表达后悔。那是一种发自内心的改变，从而带来行为上的改变。

悔改是我们对付罪的方式，不只是后悔，更是包含了愿意改变的决心。即使没有立即改变行为，但仍有可能是真诚的悔改。毕竟，路加福音17章4节提到，一个人一天可以悔改七次！请留意，这里所说的悔改，不只是一种感觉，而是言语的表达（若他「回转，说：『我懊悔了！』……」）。

若没有悔改，就无法饶恕。耶稣说：「他若懊悔，就饶恕他。」真正的悔改才会带来饶恕。完整的饶恕过程是：有人得罪我，我就直接面对他，他若诚恳地表示悔改，我就饶恕他。

然而，事实上所有一切都已被罪所玷污。有时候，无论证据多么确凿，冒犯者就是不肯认罪；有时，冒犯者不仅没有悔改之意，甚至还沾沾自喜，享受罪中之乐；或有时，人们已离世或因病重而无法表达悔改之意。那我们该怎么做？无论如何我们一定要饶恕他们吗？的确，饶恕总是不能预期，也不是件简单的事。



(五)

## 饶恕是给予恩慈与慷慨

**主**耶稣并没有避而不谈不悔改的情况。祂的命令很清楚：若他悔改，你就饶恕他<sup>24</sup>。一个被饶恕的人，他先前不良的记录就全被清除了。

在路加福音17章4节，主耶稣清楚地说出饶恕的本质：「倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：『我懊悔了』，你总要饶恕他。」若我们只专注于一个人如何在一天之内，七次真心的悔改，我们就很容易失去焦点。主耶稣当然不是鼓励有口无心的悔改，而是告诉祂的跟随者，应该效法上帝奇异的恩典，就像上帝在我们还犯罪与迷失之际，仍然以祂的恩典来寻找我们一样。饶恕不能赚取，乃

是给予，而且是满有恩慈且慷慨地给予。

▫ 耶稣所用**饶恕**一词，有许多不同的含意，除了有「释放、解脱」的意思之外，在一些经文中，也有「擦去、免除」的意思。

请留意，只有被得罪的一方，才能饶恕人。曾有人因得罪了某人或是某个组织，向我认罪，然后请我饶恕他。但他并没有得罪我，我怎么能饶恕他呢？饶恕必须来自被得罪的一方。

耶稣吩咐我们要饶恕愿意悔改的人。饶恕，意味着不再想要报复，而且也放弃「权利」，不再要求对方为他的行为付代价。饶恕意味着：「你自由了，你的债已经还清了。」

饶恕，并不是故意忘记，而是不再记念。这听起来有一点自相矛盾，但其实不然。也许，每次见到那得罪我们的人，我们都会记得曾发生过的事情。虽然时间会减轻所受的痛苦，但不可能从记忆中完全消除。因此，当我宣告说：「我饶恕你了！」并不是假装失去记忆，乃是清楚记得发生过的事，但却定意不要照对方所做的事来



只有被得罪的一方，才能饶恕人。

对待他。

在南非后种族隔离时期，致力推动全民和好的大主教德斯蒙德·图图（Desmond Tutu）说得好：

饶恕与和好，并不是要掩盖事情的真相。也不是要大家彼此拍拍背，然后对错误视若无睹。<sup>9</sup>

饶恕，乃是正视罪恶，并且说出那句难以启齿的话：「我饶恕你。」

与此同时，我们必须承认，饶恕并不一定会恢复原来的关系。饶恕不等同于和好。饶恕清除了隔阂，但未必能立即重建信任。饶恕是被给予的，但和解却是要努力争取。饶恕是将债务一笔勾销，但不能消除一切的后果。比如，一个遭丈夫虐待的妻子，是可以饶恕她的丈夫，但除非经过一段时间确认她丈夫有真正的改变，否则，她若允许丈夫回到家中，就是不智之举。又如，一个丈夫可以真正饶恕犯淫乱的妻子，但并不表示他们的婚姻关系就能自然地修复。和好与饶恕相互关联，但却截然不同。

简言之，饶恕牵涉到抉择与过程两个层面。虽然，真正的饶恕无法被简化成一个简单的公式，但以下四个步骤却对我们颇有益处。

## 面对事实

真正的饶恕需要我们了解事情的状况，并且明

白其重要性。以下四个问题能帮助我们厘清事实：

- 冒犯的程度有多严重？有些情况需要忍耐更甚于饶恕。如果每次被人冒犯，都拿路加福音17章来衡量，就会过于强调自我，以至反应过度，而破坏了人际关系。
- 这伤口有多久了？这不仅是时间的问题，或许是因为自己不断地揭开伤疤，使之无法愈合。
- 冒犯我的人和我的关系有多亲近？
- 我们彼此之间的关系对我有多重要？

## 体会感受

「快速饶恕」是危险的，因为草率的口头宣告，会让我们无法审视冒犯所带来的伤害。若以麻木或拒绝的情绪来检视所经历的伤害，就不可能完成饶恕的过程。我们越是想尽快饶恕对方，越是做不到。

另一个极端，则是想慢慢地饶恕对方，一直以「我还没准备好」为理由来拖延，这对冒犯者而言，会是个变相的惩罚。在这两个极端之间，我们可以让自己有一段适当的时间，为曾受过的伤害感到悲伤。这种悲伤，常夹杂着因受伤害而引起的忿怒。但这样的忿怒，无论多么合理，都要谨记上帝明确的命令：「生气却不要犯罪，不可含怒到日

落。」（以弗所书4章26节）

## 决定和宣告饶恕

饶恕，最终是一种意志的行动，而不是一种情绪的感动。对一个基督徒而言，饶恕是选择顺服上帝。饶恕，是一个发自内心的抉择，愿意向冒犯者宣告：「我饶恕你。」当我说出这句话，就是在宣告，我和对方之间的这桩事已经了结，不复存在。也就是说，我不会再旧事重提。若以后再想起时，我会将之带到上帝面前，而不是带到对方面前。

在我十五岁那年的某个周日，我说服父亲让我从教会开车回家。不幸的是，在一个转弯处，车子失控撞上红绿灯杆，因车子受损，得花几百美元来修车。当时我既羞愧又害怕。散热器正嘶嘶作响，蒸汽不断往外冒。在我们下车前，父亲转过身对我说：「没关系，盖瑞，我原谅你。」虽然那次花掉了父亲一大笔修车费，但从那以后，他就再也没有提起这件事。在我考到驾照后，父亲还是很乐意地让我使用他的车。



饶恕，最终是一种意志的行动，而不是一种情绪的感动。

## 重温饶恕的课题

饶恕并不是一次性的决定。记得有一次，当我饶恕了一个深深伤害我的人之后，在接下来的几天乃至几个星期里，我的内心还是一直挣扎着。我已经真心地说过「我饶恕你」了。但我仍需反复提醒自己，我需要持守这个饶恕的决定。确实，伤害并没有从我的记忆中抹去。事实上，我发现自己又会不自觉地沉溺其中，不停地回想。所以我一直处在内心争战中，当时唯有把这些伤害不断地带到上帝面前，并且靠着祂的帮助，我才能避免再揭伤疤。

作家鲁益师指出：「饶恕的那一刻并不困难，但要持续地饶恕，且在每次想到那伤害时，都能饶恕，那才是真正的内心挣扎。」<sup>10</sup>

在第二次世界大战期间，彭柯丽（Corrie ten Boom）一家因藏匿犹太人而被逮捕，她与姐姐被送进拉文斯布吕克（Ravensbruck）的纳粹集中营，她亲眼目睹了姐姐和许多人在那里死去。1947年，战争结束，她得以幸存并返回德国传福音。

在一次聚会中，柯丽谈到上帝的饶恕。聚会结束后，人们大排长龙等着和她说话。在行列中，她看到一张极为熟悉的面孔，原来那个人就是集中营里最残酷的警卫之一。那一刻，许多痛苦的回忆涌上柯丽的心头。这个人走上前来，伸出他的手说：





「饶恕的那一刻并不困难，但要持续地饶恕，且在每次想到那伤害时，都能饶恕，那才是真正的内心挣扎。」

「女士，你讲得真好。能知道我们所有的罪都已沉到了海底，是多么美好的事！」柯丽并没有握那人的手，而是假装伸手到自己的皮包里，她整个人都僵硬了。虽然，柯丽认识那个人，但那个人显然不认得她，毕竟她只是成千上万囚犯中的一员。那人接着说：「你提到拉文斯布吕克集中营，我曾在那里当过警卫。但后来，

我成了基督徒，我知道，上帝已经饶恕了我在集中营所做的残酷事情，但我也想从你口中听到饶恕的话。」那人再一次伸出手来，说：「女士，你愿意饶恕我吗？」

想起所经历的各样磨难，柯丽怎么能饶恕他呢？她的手仍保持原状，但她知道，上帝要她饶恕那个人。当下她所能做的，就是在内心呐喊说：「主耶稣，帮助我！我可以伸出我的手，但祢必须帮助我完成剩下的部分。」于是，她机械而呆板地伸出手，握住了那人的手。她这样做，并不是出于爱，乃是出于对上帝的顺服与信心。但不论如何，当柯丽这样做，她就体会到了上帝转化人心的恩

典。她在书中写到：

「我饶恕你，弟兄！」我哭着说：「我真心饶恕你！」好长的一段时间，我们俩紧握双手，一个是前警卫，一个是前囚犯。在这事发生之前，我从未那么深刻地感受到上帝的爱。当我握住他的手时，我意识到，这不是出于我的爱。因为我曾尝试过，但靠自己却做不到。那完全是出于圣灵的大能。<sup>11</sup>

---

英文参考书目：

1. Simon Wiesenthal, *The Sunflower*, rev. ed. (New York: Schocken, 1997), 53-54.
2. *Ibid.*, 198.
3. C. S. Lewis, *The Business of Heaven* (San Diego: Harcourt, 1984), 62.
4. Mark R. McMinn, *Why Sin Matters* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 2004), 161.
5. L. Gregory Jones, *Embodying Forgiveness* (Grand Rapids: Eerdmans, 1995), 147.
6. Lewis Smedes, *Forgive and Forget* (San Francisco: HarperCollins, 1984), 39.
7. Frederic Luskin, “Nine Steps to Forgiveness” from [www.learningtoforgive.com/nine\\_steps\\_to\\_forgiveness.htm](http://www.learningtoforgive.com/nine_steps_to_forgiveness.htm).
8. Walter Bauer and Frederick Danker. *The Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature*. 3rd ed. [electronic version]. (Chicago: University of Chicago Press, 2000), loc. cit.
9. Desmond Tutu, *No Future Without Forgiveness* (New York: Doubleday, 2000), 270.
10. C. S. Lewis, *Letters to Malcolm, Chiefly on Prayer* (San Diego: Harcourt, 1991), 27.
11. Corrie ten Boom with Jamie Buckingham, *Tramp for the Lord* (Fort Washington, PA: Christian Literature Crusade, 1974), 57.



**Our Daily Bread  
Ministries®**

我们的使命是让改变生命的圣经智慧，  
变得易懂、易得。

探索丛书以温和、生活化和容易理解的方式带出耶稣基督的真理，让我们知道圣经的教导适用于生活的各个层面。所有的探索丛书都是以不收费的方式提供给读者，可作为个人研经、小组查经材料或是布道工具。

若你想要与我们一同将上帝宝贵的话语分享给更多的人，可以点击以下的连结，以奉献支持探索丛书和灵命日粮事工。

我们衷心感谢许多人支持灵命日粮事工，即使是小额奉献也能聚沙成塔，帮助我们将改变生命的圣经智慧带给他人。

[点击奉献](#)