

# 饶恕

——怜悯宽容之举

祷告蒙应允之秘诀

理查德·D 史密夫

Richard D. Smith

版权所有 ©1991、1998、2007、2012, 理查德·D·史密斯  
(Richard D. Smith)

版权所有 ©2025, 康妮·L·史密斯 (Connie L. Smith)

本修订版由康妮·L·史密斯 (Connie L. Smith) 与坦雅·波佩克  
(Tanja Poppek) 于 2025 年联合编辑完成。

本书内容受完整版权保护。除批判性评论或专业文章中的适度引用外, 任何形式之节录、复制或转载, 均须事先向康妮·L·史密斯 (Prayer-Resolution.com) 取得书面许可。

《当代英文译本》(CEV) 版权 1955 年由美国圣经协会持有。除另有说明外, 本书英文版本所有圣经经文均引用自《圣经·新国际版》(NIV), 其版权分别由国际圣经协会于 1973、1978 与 1984 年发布。(而本书中文译本的圣经经文均引用自《圣经·新译本》(Chinese New Version, CNV / CNVS) 版权归 Worldwide Bible Society (环球圣经公会) 所有。

本书所叙述之事件均为辅导案例; 然为维护相关当事者之隐私, 书中姓名已予更换, 部分情节亦经适度调整。

Cross Resources Publications  
Prayer-Resolution.com

ISBN 0-9801741-1-2

978-0-9801741-1-3

# 目录

序	2
<a href="#">一、上帝乐意卸下我们生命的重担</a>	4
<a href="#">二、饶恕祷告中的角色</a>	6
<a href="#">三、不为罪辩解</a>	9
<a href="#">四、怜悯宽容之举</a>	14
<a href="#">五、我感觉受伤了...</a>	17
<a href="#">六、上帝的视角</a>	21
<a href="#">七、放弃审判的权利</a>	24
<a href="#">八、饶恕之后的额外恩典</a>	26
<a href="#">九、绊脚石</a>	29
<a href="#">十、伤害关联圈</a>	31
<a href="#">十一、饶恕之路</a>	34
<a href="#">十二、破镜重圆</a>	46
<a href="#">十三、若我仍未信靠耶稣呢？</a>	50
<a href="#">十四、结语</a>	1
结语	
关于作者	

**我们的文化早已习惯使用基督信仰的词汇，却几乎掏空了其中的真实本质。**

**因此，人们往往在未曾辨明是非、未曾面对罪与责任之前，便轻率地宣称“饶恕”。**

**——伊丽莎白·艾略特**

## 序

近年关于“饶恕”的书籍汗牛充栋，但我与妻子仍愿再添上这一卷。理由十分单纯：本书并非源自理论推演，而是取材自我们多年服事基督徒、陪伴宣教士与跨文化工人的真实现场；我们亲眼见证上帝藉着合乎圣经原则的祷告所成就的数不清的医治与翻转，因而将其中的真理与原则总结、整理成册，期望读者能获得属灵上真实而持久的帮助。

我们必须诚实面对：当基督徒的生命中不断出现某些困扰，其背后必然存在未被触及或解决的根源问题。若我们只宣称：“耶稣的救赎已经完全解决一切伤痛，因此所有伤痕、后果都已烟消云散”，却对生命中依然存在的破碎甚至罪视而不见，这无异于自欺。事实上，许多基督徒深切感受到自己里面真实的挣扎，与从讲台上听到的讲道，往往并不一致。

我的学术背景包括圣经研究与语言学。语言学训练使我明白：当预设的某语言模型无法解释现象时，错误不在语言本身，而在预设模型的不足。我早年犯过同样的错误。在我早年辅导人时，当上帝行事的方式无法套进我规整的神学方框里时，也曾以为“上帝未按祂所说的成就”，或是“我不理解祂的作为方式”。然而，当我更深回到圣经查考，我逐渐发现，问题从来不在上帝或祂的话语，而在我们对祂的真理与原则认识得不够。

经过深入研究，我重新确立了三个核心事实：

1. 信徒生命中的属灵症状，恰恰揭示其真实的属灵需要。
2. 上帝在基督里所成就的救赎，是彻底完备的。
3. 若我们是葡萄树上的枝子，上帝的旨意是我们要活在得胜与丰盛中。

由此，我开始更全面地明白：

- 唯有透过摩西律法与基督的赎罪祭的角度认识罪，才能找到既合乎真理又经得起时间考验的医治之道。
- 我们之所以被称为“祭司”，并非象征，而是兼具祷告权柄与属灵职分的真实呼召。
- 当祷告与真理一致、且专注而洞察人心时，属灵领域的改变会切实发生。正如一位年轻已婚弟兄惊叹道：“原来我们的祷告，真的能带来改变。”

本书所呈现的，是一个以上帝视角来处理饶恕与伤痛的原则方式。若要理解为何有些发自内心的祷告却不被应允，我们必须熟悉祷告的原则，并认清祷告中各角色——祷告者、天父上帝、代罪羔羊基督与引导的圣灵——所承担的不同职分。整个过程以神的话语为绝对准绳，并持续以圣经真理来检验与调整。

在上帝的作为中，律法与恩典从不彼此对立，而是相辅相成。当祷告扎根于真理，祷告的各方就能共同参与，从而带来切实而深远的转变。

作为在拜欧拉圣经大学 (Biola) 与威克里夫圣经翻译机构

(Wycliffe) 受培训的福音派信徒，我向来谨慎对待所谓“超自然”的经历。然而多年置身哥伦比亚丛林、埃塞俄比亚高原、南苏丹荒野以及回教文化环境后，使我无法再怀疑：当上帝按祂的旨意回应祷告时，祂的作为的确超越我们所能理解，而对于我们渺小有限的人类来说就是超自然。本书也将阐明“祷告得蒙应允”的一个关键前提。

我并非宣称本书所述的辅导方法完美无缺；这不过是抛砖引玉，引导读者更广、更深地认识上帝真理的全貌。亲爱的读者，我邀请你带着更新的眼光与盼望进入圣经真理——上帝已为我们成就万事，而我们如今所触碰到的，只是管中窥豹，得以去窥见祂信实浩大的作为中极小的一部分。

## - 第一章 -

### 上帝乐意卸下我们生命的重担

*“所以，你们既然是 神所拣选的，是圣洁、蒙爱的人，就要存怜悯的心肠、恩慈、谦卑、温柔和忍耐。如果有人对别人有嫌隙，总要彼此宽容，互相饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要照样饶恕人。”*

歌罗西书3:12-13

我们的生命，常像一头身负重担的驴子，艰难而缓慢地往前挪行。高高堆起的木柴遮住了破旧的鞍褥，也压得我们几乎透不过气。虽然又累又热，也明明厌恶这沉重，我们却误以为这就是命，只能屈服于命运，被迫忍受生命之重。

这些压弯我们脊背的重担，正是过去的伤痛、行为、思想、情绪，以及因误解、伤害、罪与偏见所扭曲的眼光。我们甚至渐渐以为，人生本该如此沉重，人生的担子从来不轻省。过往的负累已使我们不堪重负，而随着岁月推进，生命旅途中也总遇到有人，在原本沉重的担子上百上加斤，有意或无心地添上一捆重柴。

这些重担常年持续地磨塑我们、刺痛我们，即便那些深深扎入心底的经历早已淡退于记忆深处，它们的重量仍然真实地压着我们。然而，无论这些担子是我们自己加在身上的，还是别人置于我们肩头的，我们都不必一生背负。若明白上帝藉着祷告早已赐下的能力与应许，我们便能将这些生命无法承受的重负一件件卸下，开始经历祂所应许的自由与丰盛。上帝不仅乐意替我们卸下重担，祂也完全有能力成就；而能否真正放下，关键在于我们是否愿意饶恕，是否愿意接受饶恕。

当饶恕在心中扎根，我们生命的重负才能真正被卸下；我们与天父上帝的关系、与主内弟兄姊妹的关系，以及与家人——父母、兄弟姐妹——的关系，才能获得得以恢复、和好的机会。

罪的重荷常沉重地压着我们，而除去这重负的关键在于合乎上帝心意的祷告。无论是我们伤了别人，还是别人伤了我们，有效的祷告都能使破损的关系得到修补。这正是上帝为我们预备的、卸下重担的道路。

有功效的祷告必然要基于上帝真理的准则，也正是在这样的祷告中，我们能更清楚地认识罪，以及罪带来的后果。丹尼斯在经历数小时辅导与祷告后说：“我从未意识到，我的罪竟给自己和别人带来这么大的重担。”又如埃尔在饶恕、认罪、接受上帝赦免的祷告中惊叹：“我以前不知道，原来当我们祷告时，真的会有奇妙的事发生！”遵循真理原则的祷告，上帝必垂听。

把我们过去的经历与感受倾诉出来，确实能让心中的压力与忧虑有所缓解，也带来一定程度的释放；但光是倾诉，无法真正卸下生命的重担，无法带来根源上的医治与解决。倾诉只是在理性与感性之间搭起一座桥，而只有上帝才能触及伤痛与罪最深的根源。唯有祂完成一系列只有祂能成就的工作，我们才能经历真正的饶恕，才能永久地卸下早已压得我们疲惫不堪的重担。

若要体验真实的饶恕，我们必须学习从上帝的角度来看待整个事件：祂如何看待过犯中的每一个人、其中涉及的罪与不义，以及祂如何看待饶恕本身。

## - 第二章 -

### 饶恕祷告中的角色

每一场戏剧都有它的演员阵容。若每个角色都恰如其分地演绎自己的部分，这场戏便能动人心弦、圆满落幕。若把“在祷告中饶恕与求天父医治”比作一场戏剧，那么这场祷告之剧也同样有其角色分工。每个角色若都忠实履行自己的位置，上帝就能借着祷告成就奇妙之事。而最重要的是，我们要清楚谁是主角、谁是配角。

#### 天父：祷告之剧的主角

在我们的祷告解决辅导中，天父才是唯一真正的主角。我们祷告的对象不是耶稣或圣灵，因为耶稣道成肉身，是为了带领我们回到天父面前，好让我们能成为上帝的儿女，并得着儿女的身份得以称祂为父。因此，祷告的对象是天父——当然，前提是我们已接受耶稣得重生得救，成为祂的儿女，以儿女的身分向祂倾心吐意。

“你们虽然不好，也知道拿好东西给自己的儿女；何况你们在天上的父，岂不更将好东西给求祂的人呢？”

马太福音 7:11

既然得救的恩典使我们成为上帝的儿女，我们在祷告中就应该首先看祂为父亲，而不仅仅是创造主或审判官。如此，我们所面对的不是带怒气的审判，而是带慈爱的管教。当我们重新确认父子/父女的关系，就会惊讶地发现：明白祂的心意、按祂的旨意祷告，并没有想像中困难。当然，若我们成长经历中只有不公正不负责任的父亲角色，潜意识则会抗拒看上帝为天父，甚至只能向耶稣祷告，有关细节解释详见《祷告解决辅导讲义》。

因此，在饶恕的祷告里，天父无疑是最核心的主角。而在祂身旁，还有另一位与祂同样重要的主角——

## **圣子耶稣：大祭司与同在者**

当我们奉耶稣的名聚集祷告时，因着上帝奇妙的奥秘，耶稣就是亲自与我们同在，得以成就“人所不能的，在神凡事都能”：

“无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”

马太福音 18:20

我们不应轻忽祂同在的分量。正是祂为我们死，使祷告有根基；也因祂复活的大能，使我们向天父祈求时有权柄。祂既是赎罪的羔羊，也是永远的大祭司；若非借着祂，我们无法坦然无惧地来到天父的施恩宝座前。

“我们既然有一位已经升入高天的大祭司，就是神的儿子耶稣……所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤、蒙恩惠，作随时的帮助。”

希伯来书 4:14-16

至此，我们已认识祷告之剧的两位主角：天父与圣子耶稣。接下来是第三位角色——

## **基督徒：带着儿女身份参与祷告的人**

在祷告中，我们必须先确认自己的身份：站在上帝的面前，我们已经是上帝的儿女，因基督的救赎。

“上帝在所预定的时候，派祂的儿子……来救赎在法律之下的人，使我们得着儿子的名分。”

加拉太书 4:4-5

只有上帝的儿女才能参与“饶恕的祷告之剧”。当我们的心与天父的心意对齐，并在圣灵的引导中祷告时，这祷告就带着属天的能力。

“你们若在地上有两人同心合意祈求什么，我在天上的父必为他们成就。”

马太福音 18:19

在祷告辅导过程中，不应让受伤的人独自面对伤痛与罪疚。最理想的是有一位或两位“安全帮助者”陪伴同行——他们是可信任、温柔、安全的人，愿意在祷告中与受伤者一同背负重担。

因为无论是受伤的人，还是伤害他人的人，往往是“当局者迷”，情绪的波涛容易使人看不清真相，辨不明真理，而使祷告失去力量。

例如：

- **丹**因母亲让他与姐姐同床，而对姐姐产生冲动。他深深自责，却看不见问题的根源，却是母亲不当的安排。在他承认自己的罪并求洁净之前，他必须先饶恕母亲。若无帮助者的引导，他的罪疚感会让他困于其中，困于伤害中而无法得以医治自由。
- **拉妮**因醉酒不醒而遭强暴，她饶恕了加害者，却无法饶恕自己。她没有求神赦免她的放纵生活及其后果，使整场“饶恕自己的戏”走进死胡同。若有帮助者陪伴，她则可以从另一角度看见问题，也更容易走向完全医治。

当以上所述角色都到位后，最后一位关键角色便要登场——

## **圣灵：祷告之剧的导演**

除了确认我们是上帝的儿女，并有安全帮助者同行之外，还需要一位总导演——就是圣灵。

圣灵的引导贯穿整场祷告辅导。基督赐给我们的权柄和能力，都是藉着圣灵成就。祷告若没有圣灵的带领，就像一场没有导演的演出，容易失焦、失序，甚至失去属灵能力。

唯有让圣灵引导，我们的祷告才能合乎上帝的旨意；唯有在祂的光中，我们才能走进真正的饶恕。

## - 第三章

### 不为罪辩解

*“一切苛刻、恼怒、暴戾、嚷闹、毁谤，连同一切恶毒，都应当从你们中间除掉。要互相友爱，存温柔的心，彼此饶恕，就像神在基督里饶恕了你们一样。”*

以弗所书 4:31-32

剧情总是在角色的对话中一步步地展开。对话要言之有物，说到点上，该表达的必须表达出来，这样才能将故事步步推进，最终走向完满的结局。

祷告也是如此，需要真实、有内容，有的放矢，也应是言之有物，而非随便肆意。要注意的是，祷告不是自言自语——我们要倾诉表达，也要聆听。我们倾吐自己心意与祈求，然后需要聆听天父的回应，之后再继续向天父倾诉祈求。

在祷告的这场“对话”中，每个角色都有自己的位置和责任。我们要思考：哪些内容需要表达？由谁来说？要向谁说？又该在什么时候说？并不是每个时刻都适合随意地滔滔不绝。为了让这场祷告的“戏”走向好的结局，我们需要在过程中适时调整自己的表达与倾听。

**艾格尼**

我们曾在中东短暂地遇见一位年轻的基督徒艾格尼。她多年前曾遭遇过轮奸的强暴经历。虽然她曾接受过多位辅导员（包括基督徒与非基督徒）的帮助，也多次口头饶恕了加害者，但当年撕心裂肺的一幕仍不断在她脑海里重现，伴随着愤怒、羞辱与被玷污的感觉，如影随形。每当记忆袭来，她仿佛又被拉回到当年，身心再次经历同样的痛楚。

对无辜受害者来说，要饶恕伤害自己的人，本身就极其困难。我问她：“艾格尼，你当初为什么选择饶恕那些伤害你的人？”

她回答：“和耶稣在十字架上的原则一样——‘父啊，赦免他们，因为他们不知道自己在做什么。’”

这也是许多人选择饶恕的理由，看似很属灵，但对艾格尼来说，其实并不恰当，也并非与耶稣十架上的祷告同出一辙。

当时耶稣说这句话的背景与含义完全不同：

*他们同时押来两个犯人要和耶稣一起受刑。到了一个叫做骷髅冢的地方，便把耶稣钉到十字架上，也把那两个犯人钉上去；一个钉在祂的右边，一个钉在祂的左边。耶稣说：“父啊，原谅他们吧！因为他们不知道自己在做什么。那些押解犯人的士兵，用抽签的办法，分了耶稣的衣服。”*

路加福音 23:32-34

这些士兵当然知道他们当时在执行什么任务——他们是职业刽子手。耶稣祷告中他们“不知道”指的是，他们不知道自己钉死的是上帝的独生子。耶稣不愿让上帝的审判临到他们。

然而，强暴艾格尼的那些人当然清楚自己当时在做什么。他们预谋、伺机、蓄意地伤害她，并且倘若再有机会，他们可能暴行重演。因此，“他们不知道自己在做什么”并不能成为饶恕他们的理由。这种不属实的饶恕方式，真理的上帝也无法苟同，不属于真理的祷告当然无法得到回应。

那是否意味着，她就可以不饶恕呢？是否所有的罪都必须饶恕呢？

我们之所以能被上帝赦免，是因着基督在十字架上，已经完全付清了我们所欠的一切罪债，也正是上帝向我们施怜悯，在基督里赦免我们；基督在十字架上为我们赎罪时，深知我们的境况——祂知道我们一切的所作所为，我们也无法为自己的罪辩解，我们本该死以偿还自己的罪债。但因着上帝的怜悯，祂愿意接受基督代替我们死，将赦免之手伸向我们！

同样，饶恕必须建立在正确认识罪与伤害的基础上。如果我们轻描淡写或合理化他人的过犯——例如说：“他们也不是故意的”、“他们没办法控制自己”、“换作我也可能如此”——既然有理，何须饶恕？”饶恕便站不住脚，那么饶恕就失去意义，也无法真正治愈内心的伤痛。

艾格尼真正得到释放，是在她理解了饶恕的真正含义之后——饶恕不是因为对方无知，而是因为上帝在我们不配时饶恕了我们。祂为我们立下榜样，让我们在别人不配时，仍选择饶恕他们。也就是，饶恕并非是因为那些人所做的他们不知道——明知他们预谋，伺机糟蹋她，蓄意使她蒙羞辱，使她肉体上和精神上遭受痛苦。纵然如此，在这些暴徒不配饶恕时，仍选择饶恕他们，这样的饶恕才是真正的饶恕，也是上帝对饶恕的定义。

因此，饶恕绝不是下面类似的祷告：

“天父，我饶恕他们，因为他们不知道自己做了什么。”

“他们控制不了自己.....”

“我能理解他们的处境.....”

“他们不是故意的.....”

“大家都是罪人，所以.....”

真正的饶恕必须从承认伤害开始——无论那是事实的伤害，还是主观的受伤感受。不再替伤害开脱辩解，只有诚实面对，饶恕才有可能发生。

我个人认为：只有当人愿意真实触碰伤痛，当内心被冒犯、被羞辱、被压迫的那份感受浮现出来时，饶恕才是彻底的。不是头脑上说“我受伤了”而已，而是感受到那份深埋心底、像巨石压胸般的痛楚。

遗憾的是，我们美国的文化认为情绪感受不可靠，有情绪时，应该小心翼翼地镇住情绪，控制情绪甚至逃离内心情绪。

我们的教育也总过于强调整理性，依赖逻辑合理分析，躲避相信情感；认为感觉只会碍手碍脚，推崇“情绪无用论”。其实不然，心中的情绪感受，必事出有因，而受伤的感觉也并非空穴来风。真正的医治，必然要正面对待受委屈，被亏待，或我们被错待时所出现的愤怒、苦毒、伤痛和耻辱。

理性分析并不能排解感觉情绪。感觉告诉我，我的看法是什么：感觉恰恰反映了我们真实的想法。不管多么理性，当心被深深触动时，这经历就成为内心的真实的记忆。

这就是为什么耶稣说：

*“你们听过有个告诫说：不可通奸。但我告诉你们，如果有人带着奸淫的念头看女人，他就已经在心里和她犯通奸的罪了。”*

马太福音 5:27-28

想法和感觉都是同等真实。我们的想法感受固然重要，但必须从上帝的角度，用理性，和感性，来看自己和别人的行为。否则，我们的想法感受或许会被利用扭曲。

## 保罗

一个三十多岁的年轻弟兄保罗，向我们寻求辅导。他感觉身边没有人爱他，甚至上帝也不爱他。我们求圣灵来显明保罗为什么会有这样的感觉。圣灵把他带回他七岁的时候。

那时七岁的保罗，生病在医院住了两个多星期，到出院的那一天，保罗清晰地记得他一个小男孩坐在医院大厅的长椅上着急地等父母来接他。行李都收拾好了，小保罗坐在那等了又等。护士还时不时来安慰他：“别着急，你父母可能在路上堵车耽误了。”但最终保罗的爸爸妈妈那天没有出现，他们竟然忘了他出院回家这回事。

辅导中，当问保罗是否觉得父母爱他，他一开始从头脑层面作答：“他们虽然没有表达过他们的爱，我想他们当然是爱我的，因为他们是我的父母啊。”然而这所谓“爱他”的父母竟会忘记他，让小小的保罗孤零零地在医院等了一整天。

当保罗向天父祷告时，他却伤心得哭得像当年被遗忘的小男孩。他这才意识到：他内心真实的感受是——其实父母并不够爱他。那一刻，他才感觉到要饶恕父母很难——的确是很难。嘴皮子上说说，肤浅的饶恕不能带来改变，更无法带来医治。只有当保罗再次真切地感受到他内心深处的痛苦、孤独、害怕和被抛弃的感觉时，才能正视父母不负责的行为，也不再为他们的行为辩解。若保罗只是说出他的感受并不足够，而是要真切地连接到当时的感受。

倾诉在一定程度上确实能释放压力和忧虑，能帮助内心的伤痛得到宣泄，对心理健康大有裨益。正是借着倾诉，保罗才清楚地看见父母曾亏欠他，也终于明白自己过去常常感受不到被爱的根源所在。也正是在这样的认识之上，他所选择给予的饶恕，才是真实而深刻的饶恕。然而，若要真正解决而非仅仅缓解伤痛及其带来的影响，那么倾诉就只是起点，而非终点。

## - 第四章

### 怜悯宽容之举

饶恕他人也是我们得蒙上帝饶恕的关键。当耶稣教导我们祷告时，祂特意提到：“赦免我们的罪债，如同我们饶恕了得罪我们的人”（马太福音 6:12）。这里的“如同”并非修辞，而是原则——我们如何饶恕别人，也将如何经历饶恕。而在路加福音中主祷文则更显出饶恕与被饶恕的因果关系：“赦免我们的罪，因为我们也饶恕所有亏负我们的人；”（路加福音 11:4）。意思很明确：正因为我们已经饶恕了，所以求祢饶恕我们。

耶稣毫不含糊地宣告：我们能被饶恕的前提是，我们饶恕了他人。

*“如果你们饶恕别人的过犯，你们的天父也必饶恕你们。如果你们不饶恕别人，你们的父也必不饶恕你们的过犯。”*

马太福音 6:14-15

耶稣又教导说，

*“你们站着祷告的时候，如果有谁得罪了你们，就该饶恕他，好使你们的天父也饶恕你们的过犯。*

*你们如果不饶恕人，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”*

马可福音 11:25-26

不饶恕，便不得饶恕，这是属灵的定律。

**请特别留意这一点：**

上帝赦免我们，并非只是因为祂爱我们。诚然，出于爱，祂愿意为我们预备一条救赎之路；然而，真正使赦免成为可能的，是主耶稣亲自担当并偿还了我们罪的代价。唯有如此，上帝才能公义地赦免我们所欠的罪债。

单的爱，并不足以完成赦免。上帝之所以能赦免我们，是因为基督已经为我们付清了一切代价；祂为我们开出一条怜悯之路，使罪债得以清算。

同样地，我们也无法仅凭“爱”去饶恕那些伤害我们的人。事实上，要去爱伤害你的人，几乎是不可能的事。然而，我们之所以能够饶恕，是因为对方因得罪我们所当付出的代价，已经由基督代为承担。

出于上帝的怜悯，祂使我们的罪报应在耶稣身上。当别人得罪我们时，我们若选择饶恕——并且若这是天父的旨意，使那人归向基督——我们便是在接受这样一个事实：耶稣已经担当了他/她的罪。

在我们看来，任何罪，哪怕是极小的过犯，都“配得死刑”，听起来或许荒谬，尤其当我们用这样的标准来谈论饶恕时更显得难以接受。但对生活在亚马逊热带丛林中的巴拉萨诺族人而言，这却再自然不过。（译者注：巴拉萨诺族为哥伦比亚南部的一个印第安部落。）

有一次，这些土著居民在我们出门远行，不在部落时，不慎将我们的房屋全部烧毁。事后，我们是通过电报才得知消息。当我们回到部落时，看见一个小男孩和一位老妇人战战兢兢地站在那里，等待我们前来追究罪责；其余族人则全部躲进了丛林，不敢露面。

直到那个照他们习俗本应被处死的小男孩和老妇人，并未遭到杀害，其余的族人才震惊不已地从丛林中走出来。因为在他们的文化里，任何过错都不可饶恕，唯有以死相抵，更何况是焚毁房屋这样的大罪。

然而，我们却以完全出乎他们意料的方式对待他们——以善意与宽恕回应。借此，我们向巴拉萨诺族人真实地展示了何为“怜悯”。上帝也藉着这一情境，使他们在自己的语言中创造出一个新的词汇，用来表达“怜悯”——意思是“出乎意料的施恩”。

上帝赦免我们，并不是因为祂以人的软弱为罪开脱。罪没有任何可以辩解的理由。或许人犯罪得罪上帝或他人，背后有其原因，但原因不能成为借口。罪的工价仍然是死。上帝之所以赦免我们，是因为基督的死足以偿还我们在上帝面前一切的亏欠。

那么，我们是否也愿意让那些亏欠我们的人，因着基督而得着饶恕呢？

上帝赦免我们，并非因为祂别无选择；同样地，饶恕他人也不应只是出于“这是上帝的命令”，更不应出于“若不饶恕就无法被饶恕”的交换心态。真正的饶恕，是我们因着对上帝怜悯的认识，甘心接受：上帝已经藉着耶稣的死，担当了别人对我们的冒犯与伤害。

上帝的赦免不是祂的专行独断，而是出于怜悯。祂选择接受耶稣的死作为我们罪的代价，尽管我们完全不配。我们无法为自己的罪开脱；正因如此，上帝为我们奠定了饶恕他人的根基。

无论别人对我们造成多么深重的伤害，即使那人并不值得被饶恕，也无法为其行为找到任何借口；我们仍要立定心志施予怜悯，允许耶稣的死担当这个可憎之人的罪。

当艾格尼开始明白上帝对饶恕的标准时，她才能在天父面前承认，那些人曾对她犯下令人发指的强暴恶行；她也选择饶恕，让耶稣的死来担当多年以前强暴她之人的罪。

从前，艾格尼只是轻描淡写地祷告，口头上说她已经饶恕了那些伤害她的青年人；然而，事实是多年来，愤怒、痛苦与羞耻仍不断折磨着她。

在这次辅导中，她多次低头失声哽咽。当她向天父倾诉那些暴行时，过往的画面再次浮现，使她痛苦不堪。经历几次几乎令人窒息的沉默之后，艾格尼终于作出了真正的选择——饶恕。

饶恕那些不值得被饶恕的人，从来都不是，也不应该一件容易的事。

## - 第五章 -

### 我感觉受伤了...

唯有从不同角度重新看待所发生的伤害，我们才能用正确的理由去饶恕该饶恕的人。当我们回想自己曾经受过的伤害，或自己曾伤害他人的经历时，也必须认识并接受上帝对这些过犯的看法。

对于罪的定义，文化的标准，有时会与上帝的标准重叠，有时却并不完全一致。举例来说，在何为性犯罪的定义上，我们曾辅导过一些亚洲文化背景的主内姐妹，她们在年轻时曾允许异性拥抱自己；而在她们所处的文化中，这样的行为被视为不清白。处于该文化背景的她们，内心也觉得玷污了自己的贞洁，也真实地感受到这种亲密的身体接触所带来的性后果。

然而，若从美国文化的角度来看，仅仅拥抱的举动则被认为无伤大雅。若方式得体，无论男女，以拥抱作为问候朋友的方式，都是一种合宜的社交行为。但这些亚洲女性却是从自己的良心出发，按着内在的道德标准，甚至有人认定自己犯了淫行。对她们而言，就需要在上帝面前诚实承认、悔改，寻求赦免与洁净，同时也需要饶恕那些使她们失去贞洁感的人。

有些行为确实是由文化界定的——某些举动在一种文化中被视为情欲，在另一种文化中却可能并非如此。

作为安全帮助者的我们，在辅导中是否可以简单地从自身文化出发安慰她们说：“这没什么大不了的，就当没发生过吧。”这样的开解有帮助吗？能医治对方的伤害吗？当然不能。若事情本不该发生，她们宁愿一直活在圣洁、毫无玷污的生命状态中。

再举一个例子。在印度尼西亚东部的某些族群，人们以“碰鼻礼”互相问候。这是一种传统而不带任何浪漫或性意味的礼节，这个文化中的人们轻轻以鼻相触，用来表达尊重、友谊与亲近，也常用来欢迎初次到访的客人。

现在，让我们反过来设想：若一位印尼男子来到美国，为了表达尊重，对一位初次见面的女士行“碰鼻礼”，会发生什么？这很可能引发困惑、惊愕，甚至愤怒，因为这种问候方式与美国社会对合宜社交距离和身体接触的认知截然不同。被行礼的女士也极可能感到自己的界线与贞洁受到冒犯。

这些例子说明要强调的是：某些行为在一种文化中或被视为错误或禁忌，在另一种文化中却未必如此；但一旦个人所处文化或内在良心的标准被突破，这样的伤害就必须被认真对待，应按照对方内心真实的感受与标准来处理，而不是用外来的文化标准或安全帮助者的视角与标准加以淡化或开脱。

上一章保罗的例子：从保罗弟兄的主观感受来说，他并未感受到父母的爱；然而，我们知道他的父母事实上是爱他的，只是他的经历让他感受不到被爱。若不是那样的经历，保罗本可以清楚而真实地知道、也感受到父母对他的爱。

本章的核心观点在于：在辅导中时，关键不在于“客观事实”是否真的构成伤害，而在于当事人是否“感觉”自己受了伤，或感觉自己伤害了他人。饶恕首先是一个发生在“感受层面”的议题，而不仅仅是理性上的判断。因此，一旦当事人受到伤害，这份伤害就是真实存在的，需要被认真对待，并进入辅导与医治的过程。

这里所说的“错”或“伤害”，在不同处境中可能会有不同的表现：它可能是背叛、缺乏爱、性侵犯、偷窃、暴力、失控的愤怒，

或各种形式的虐待。无论伤害的形式如何，每个人都需要在上帝面前，为自己在其中的那一部分过错承担责任；与此同时，也要诚实地面对他人在事件中所造成的伤害与影响。我们必须明白：每人的思想与情绪都会塑造一个当事人所经验的现实处境，而正是在这样的处境中，罪可能真实地发生了，也可能在当事人的内心中被深刻地感知为过错——真罪或伪罪，公义的上帝自有最终公正的审判。但只有在真理与光中面对这些处境，人才能踏上医治、悔改与饶恕的道路。

### **博妮的例子**

往往祷告之所以迟迟得不到回应，不是因为上帝不愿回应，而是因为祷告中对事情认知仍模棱两可，是非曲直尚未厘清，或对事件持有扭曲的理解。博妮便是一个例子。她曾堕胎，二十多年来不断祷告，祈求上帝赦免她的罪；然而，她总体验不到上帝的赦免，辅导中她才发现这个真相——上帝无法赦免一个她并未真正犯下的罪。

在辅导过程中，博妮与安全的帮助者分享后，才逐渐看清：在那次事件中，还有其他人同样需要为所发生的事承担责任。当时她的男朋友威胁她，若不堕胎就离开她；她的母亲也责怪她“自作孽不可活”；还有当时给她堕胎的护士，轻描淡写说堕胎并没有什么大不了。

博妮在上帝面前真实地表达了自己对这些人的愤怒，也从心深处哀悼失去腹中孩子的痛苦与哀伤。虽然当时在辅导中，认清其中威胁她、怂恿她堕胎的人的罪后，饶恕他们并不容易，但她最终仍然作出了饶恕的选择。随后，她也为自己在其中的过犯认罪。

二十三年来，博妮第一次真实地感受到被上帝赦免、被洁净，内心也第一次得着了平安。

你看，在整件事中，博妮并不是“独恶其身”。她终于明白，事件中还有其他参与者牵连其中，每个人都应各自承担他们罪的责任。当她在祷告中对事情有了正确的认识，天父便回应了她的祷告，赐给她内心的平安。

## - 第六章 -

### 上帝的视角

我们常常以为，凡事都必须经过理性和逻辑的分析：事情一定要说得通、讲得清，有合理的解释和证据，才算成立。然而事实是，我们的推理是有局限性的，我们的视角也往往局限于世俗短浅的层面。并且，我们人为了维护营造有缺陷的自我观——无论是过高的自负，还是过低的自卑——因此情绪和感受，常常在不知不觉中被扭曲。

若要真切地饶恕他人，我们必须从上帝的角度出发。因为祂是那伟大的饶恕主，因为祂完全可以公义地审判万民，却在基督里赦免了全人类的罪。耶稣曾用一个比喻，淋漓尽致地呈现了上帝乐于赦罪的性情，以及祂对饶恕的心意：

*那时，彼得进前来，对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”*

*耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”*

*天国好像一个王要和他仆人算帐。才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。*

*那仆人就俯伏拜他，说：‘主啊，宽容我，将来我都要还清。’那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。*

那仆人出来，遇见他的一个同伴欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙，说：‘你把所欠的还我！’

他的同伴就俯伏央求他，说：‘宽容我吧，将来我必还清。’他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。众同伴看见他所做的事就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？’主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。

你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

马太福音 18:21-35

这个比喻教导了三个很重要的真理：

第一，上帝在人并不配得饶恕的时候，仍赦免了人所欠祂的罪债——而这罪债，早已在十字架上全然付清。

第二，我们不应等到内心涌现饶恕的情绪后才饶恕，而应是出于自由意志的决定，是因着领受了上帝丰富的怜悯，而甘心向他人施怜悯。

第三，作为上帝儿女的我们，尤其是厚厚地领受天父上帝丰富的怜悯与恩典后，我们应当以同样的怜悯对待他人。若上帝的儿女存着不饶恕的心，则会激起天父上帝的义怒。

因此，我无法认同这样的说法：“人无法凭自己的意志饶恕，只能选择放手，让主在我们心里替我们走出饶恕这一步。”圣经从未教导我们“无法饶恕”，也从未教导我们祷告说：“天父，我不能饶恕我的弟兄，只能把我的不饶恕交给你。”上帝绝不会命令人去做根本无法完成的事；反而，祂清楚地命令我们，要饶恕。

关键并不在于“能不能饶恕”，因为饶恕是必须的；关键是，我们是否试图用一种笼统、肤浅的方式饶恕——例如笼统地一句话说“我饶恕你所有对我造成的伤害”。这样的饶恕，往往并不真实，也无法带来医治。然而，上帝并不要求我们一步登天，祂允许我们从此时的地步开始，一步一步地饶恕。

**琳达的故事**则是一个清楚的例子。

哥哥安德鲁，从妹妹琳达儿时学步期开始，就性侵犯自己的亲生妹妹，直到他高中毕业离家后才结束这样的行径。多年来，琳达曾多次原谅哥哥，但都是很笼统性“全部地”原谅哥哥的“所作所为”。但每当琳达提起他，强烈的愤怒和痛苦便涌上心头，甚至无法提他的名字。

这样创痕难愈的伤害，一开始就要琳达去完全饶恕哥哥几乎是不可能的事。然而，在辅导中，经过琳达的挣扎与纠结、分享与祷告，她终于能够从记忆中最早的一次侵犯开始，真切地饶恕他。起初，这个过程异常艰难；但当她一次又一次地把具体回忆起的每一次伤害带到天父面前，指认哥哥侵犯伤害她的罪，也一次次地相信天父的公义选择饶恕。难以饶恕的伤痛便如高耸的冰山慢慢融化，而饶恕也变得不再难如登天。

随着她逐一饶恕多年里的每一次伤害，心中的暴怒也慢慢退去。最终，随着饶恕每一个浮现的伤害，愤怒最终完全消失，以至于她开始为哥哥的救恩祷告。并且，在她的祈求中，天父医治并洁净了因哥哥的罪所带来的玷污，断开了多层面的捆绑。她说，那是她一生中第一次，真正感到自己是清白、贞洁的。

“但我告诉你们这些听讲的人：你们要爱仇敌，善待憎恨你们的人，祝福诅咒你们的人，为凌辱你们的人祷告。”

路加福音 6:27-28

而这一切的饶恕和医治，唯有当我们开始向仇敌——曾经伤害自己的人，伸出饶恕与怜悯之手时，才有可能发生。

注：关于属灵层面的洁净以及如何处理性犯罪与性侵害所带来之后果的具体步骤，参见理查德·D·史密斯 (Richard D. Smith) 著，《不再污秽：处理性犯罪之影响》(*Cleansing: Resolving the Consequences of Sexual Sin*)，Cross Resources 出版社，1991年。

## - 第七章 -

### 放弃审判的权利

审判的权柄（也因此包括赦免的权柄）是否只属于上帝？这是一个值得深思的问题。尽管全人类的本性因亚当的罪而被玷污，但我们仍是照着神的形象被造的。因此，我们里面仍然拥有饶恕赦免他人罪的潜能——也就是能够在饶恕上效法上帝，选择施予怜悯与赦免。当我们选择饶恕时，也就是放弃追究对方的罪，放弃原告人的席位，从“控告者的证人席”上退下，不再作为指控加害者的证据。

然而，我们必须认识到：按照罪的定律——“**罪的工价乃是死**”，**所有的罪都必须付上代价**——这代价要么由我们自己承担，要么由对方承担，要么由基督来担当。每一项罪都必然要清算，每一项罪都终将面对审判和处理。

*亲爱的啊，不要为自己伸冤，宁可等候主的忿怒，因为经上記着，主说：“伸冤在我，我必报应。”*

罗马书 12:19

当我们选择饶恕时，也就是承认：伤害者所行的，确实该当承受神公义的忿怒与审判；但同时，我们也允许上帝按祂的旨意，将“死亡”这一工价记在基督身上——也就是甘心接受基督在十字架上的死作为对方罪的偿还。也就意味着我们相信基督的宝血足够偿还他人所造成的伤害。不需要附加上任何额外补偿，无需伤害者任何的道歉、惩罚或赔偿才足够偿还公义。当我们饶恕别人时，我们便放弃把这些过犯扣在他们头上的权利；这些事如今交在上帝手中，不再由我们掌控。

当我们饶恕他人时，也是在承认：我们本有权利要求对方以“死”作为其罪的代价，却选择放下这项权利，让上帝按祂的心意行事。

无论是在人的层面上饶恕，还是在神的层面上赦免，必须明白，罪最终的代价就是“死亡”。因此，饶恕意味着：**愿意让基督在十字架上的死，代替那些伤害我们的人，为他们的罪付上代价。**

对于曾遭受极深伤害的人来说，“放下自己追讨公义与追讨偿还的权利”至关重要。因为对曾遭受巨大创伤的人而言，内心对公义的渴求极其强烈，唯有看见造成伤害的过犯被公义地审判，内在的公义感才能得以满足。对某些骇人的行径过犯而言，似乎除了以死相抵，别无他法。

然而，只要我们仍紧紧抓住“审判者”的权利不放，继续站在讨债者的位置上，内心便仍在渴望对方“血债血还”——为其罪付上死或受罚的代价；而那内心的伤痛，也在不断提醒我们对方的恶行。诚然，我们是可以选择紧抓忿怒、苦毒与伤痛不放；但如此一来，我们也同样承受着不肯饶恕所带来的一切后果。唯有让基督的死，成为罪的最终代价，我们才能给上帝的医治腾出空间，也才能使自己在罪的权势中得着真正的释放。

## - 第八章 -

### 饶恕之后的额外恩典

圣经清楚地指出：**要先饶恕别人，才能领受赦免。**

当我们先选择饶恕他人，才逐渐明白，在祷告中自己真正需要向上帝求的是什么。

在回到上帝面前，认真分辨别人究竟如何伤害了我们、犯了哪些罪的过程中，我们的眼光往往会经历一个出人意料的转折——我们开始用上帝的眼光来看待自己。于是，我们也更真实地看见自己的过犯。

**饶恕别人，使我们更清楚地认清现实。**

露丝的经历正是如此。露丝即使在二十五年后，每每想起当年第一任丈夫离开她的那段经历，仍无法抑制地心生愤怒和苦毒。然而，当她真正开始尝试饶恕他时，却忽然意识到：那段婚姻的破裂，自己才是负主要责任的一方。

当露丝在祷告中饶恕第一任丈夫时，她惊讶地发现，内心浮现的不是解脱，而是更深的罪疚感。她不得不承认：自己更有罪，也更需被饶恕。

耶稣早已提醒我们：

*不要论断人，就不被论断；不要定人的罪，就不被定罪；要饶恕人，就必蒙饶恕。*

路加福音 6:37

事实上，我们之所以对伤害我们的人心存怨怼苦毒，正是因为早已在内心论断审判了他们。然而，在饶恕的过程中，我们常常会发现：自己的判断并不完全，甚至根本不是自己该作出的判断。

正是在这样的祷告中，我们突然理解了基督关于“眼中的刺与梁木”的教导：

*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，怎能对弟兄说：‘让我去掉你眼中的刺’？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。*

——路加福音 6:41-42

当我们带着清楚的认识与真实的理解去饶恕他人时，也学会了同样真实地面对自己的罪，并在认罪中领受赦免。我们开始体会到：**上帝眼中的罪意味着什么。**

辅导后的唐娜曾这样感叹：

“我从未如此深刻地意识到，自己当初选择犯下那一个罪（通奸），竟带来了如此严重的后果。这不仅影响了我，也在多年里深深伤害了我的丈夫和孩子。”

当我们饶恕他人时，往往会发生一些看似与事件本身无关、却极其深刻的改变。乔伊丝的故事便是其中一个例子。

乔丝长期饱受情绪问题的折磨，包括严重的抑郁症。她曾两次试图自杀。多年接受心理治疗与辅导，却始终看不到任何转机，内心充满绝望。

就在那段时间，她向康妮倾诉了自己对其中一位治疗师所怀的强烈愤怒。康妮耐心地帮助她理解饶恕的必要性，并引导她从上帝的角度来看待这段伤害。最终，乔伊丝选择饶恕那位曾背叛并深深伤害她的治疗师，并向对方施以怜悯。

那天夜里，乔伊丝睡得异常安稳。第二天清晨醒来时，她竟然发现久违地期待新的一天。

接下来的几个月里，她逐渐重新掌握了自己的人生，对圣灵在她生

命中的引导也愈发敏锐。她内心对他人、对自己的仇恨也消融了，自杀的念头也完全不再出现。

她写道：

“我现在内心深深地知道：上帝是又真又活的神，我也不再是行尸走肉般活着，而且我盼望生命活着。”

当然，乔丝的生命中仍有需要继续面对和处理的问题，但她已经迈出了关键的一步。她学会了如何开始并完全饶恕的过程。

饶恕之后，还会带来另一个恩典：饶恕能释放我们，使我们能够重新去爱，并真正看见那个曾伤害我们的人。

当我们开始正视现实，连同那位冒犯者也会被放进新的光中。饶恕使我们得以对他们产生关心、体谅、理解、怜悯，甚至爱——但这一切，唯有在饶恕之后伤痛被医治后才可能发生。

饶恕本身并不会立刻带来正面积极的情绪，但它使我们脱离仇恨与控诉，把我们带回一个“中立”的位置。关系的重建仍需要时间与努力，但我们已经获得自由，关系能够朝着健康方向前行的自由。

当我们在行为上开始效法上帝时，饶恕还会带来另一份恩典：我们逐渐认识并珍惜上帝作为天父的身份，也渴望以儿女的心讨祂喜悦。（以弗所书整卷书信，几乎都围绕着“讨神喜悦”这一主题。）

当我们按着上帝的心意与方式去饶恕他人、领受饶恕时，医治、复原与更新便随之发生。理想情况下，这种复原更新是一个持续整合的过程——我们的信念、被医治抚平的情绪与理性的认知逐渐合而为一，使我们越来越能从上帝的视角看待生命，并用心与行动活出自由健康生命。

然而，即便如此，我们的生命中仍可能存在一些拦阻或绊脚石，使我们无法与天父、也无法与他人建立更深、更丰盛的关系。

## - 第九章 -

### 绊脚石

我们的态度，很可能正是拦阻天父回应祷告的绊脚石——让祂不能回应我们的祷告，或使我们无法接收到祂的回应。我们对待天父，应当常存尊崇敬畏之心。我们对祂所存的敬重，不应轻于祂对我们这些儿女所存的珍爱呵护。虽然我们的确可以亲密地称祂为“阿爸”（爸爸），却绝不可因亲密而失落对祂的敬畏之心，而儿戏对待天父。因此，我们必须谨慎，不可用过于随便、轻慢的态度来对待上帝这位父亲。

有时，我们对自己的态度，或许是自贱至轻，以至于不愿意从天父那里领受祂的赦免，甚至拒绝接受任何从父而来美善的事物。即便我们口头上接受了天父的饶恕，却仍拒绝饶恕自己，结果内心依然觉得自己没有被赦免。

我们的态度，也可能是内心紧紧抓住苦毒，不愿也不甘饶恕别人，并最终落得苦毒在内心四处扎根的后果。

我们的态度，还可能是草率、笼统的祷告心态，不愿耗时耗力，去认真厘清问题的核心后才郑重祷告。我们总固执地期待：多年的伤痛，应该可以在短短祷告的瞬间就得到医治，我们不愿花时间去梳理或正视并处理所有相关的问题，却执意要按自己的方式与期待来到上帝面前，指望祂理应按照我们的意思、我们的方式和我们的期待回应草草的祷告。

祷告不仅仅是向上帝索取我们想要的东西。祷告其中一个重要的目的，是支取基督早已在十字架上已经成就的一切。当我们祷告时，是站在“信徒皆祭司”的身份中，运用那已经献上的祭。罪并不会

随着时间自然消失；施予饶恕或领受饶恕的需要，也不会因时间流逝而自动解决——也就是伤害与伤痛不会随着时间过去。罪的影响会持续存在，直到有人付出代价——要么是基督已经付上代价，要么就是我们自己承受不饶恕他人、也不接受饶恕所带来的后果。

那些背负沉重担子的驴子，仍会一步一步艰难前行，直到重重债务一笔一笔地在十字架前被清偿。请注意，我说的是“一笔一笔”。基督已经在十字架上为我们的罪付上代价，为上帝向我们施怜悯、并使我们成为祂的儿女奠定了根基。既然我们已经蒙救赎，进入了上帝的家，就绝不该再让自己的罪，或别人对我们所犯的罪，继续成为压垮我们的重担，因为基督的死已经为这一切预备了完全除去之路。

若我们不肯饶恕他人，或不愿接受饶恕，就无法领受天父为我们预备的一切。虽然上帝的确是全能的，但我们自己却可能拦阻祂在我们生命中的动工。

## - 第十章 -

### 伤害关联圈

要在祷告中解决伤害——就要涉及饶恕和请求饶恕，这的确可能是错综复杂的一件事。要从罪根源的最深处解决罪的影响，必须从问题的根源入手，而这必需我们敏感地顺服圣灵的启示与引导。罪的毒钩从不会让你独“恶”其身，总是牵连甚广。以下这些例子可以帮助你明白这一点：

#### 阿进

阿进有了婚外情。他为此祷告，祈求饶恕却没有什么明显的效果。或许他忽略了以下这些必须考虑的因素：

- 阿进是否清楚地意识到与他一同出轨的情妇，在这段婚外情中要负的责任？（一个巴掌拍不响，如果她考虑到这段关系会给他以及他的家庭所带来的负面影响，而坚定地拒绝，或许这一切就不会发生）
- 阿进是在朋友的怂恿下才有这段外遇吗？
- 阿进对婚姻不忠的行为背后隐藏的根源问题是什么？（自私？羞辱或报复妻子？色情？自卑？等等）
- 阿进的父母是否为他树立了婚外情的负面榜样？
- 阿进深刻地认识到他的罪吗？还是只是轻描淡写地说他只是“一时软弱”，或“只是逢场作戏”，或他用“大家都这样”的说辞来开脱他的通奸行为呢？

## 朱安

曾辅导的一个弟兄，叫他朱安吧。有一次，他单独和一个醉得不醒人事的女士共处一室。正当他要意图不轨时，一个雇员进来了。

当他认罪祷告时，他形容自己的行为只是“我只是想和她胡混一下”“想占点便宜”。

我们当即打断他的认罪祷告，提醒他更合乎真理地认罪祷告：“朱安，你知道当时自己到底企图要做什么吗？上帝当然知道你的心，但是你自己知道吗？”

当朱安终于正视自己内心的真正意图时，他为自己的邪恶意念而震惊——他当时实际上意图强奸那醉酒的女人，只是因环境限制才幸未得逞。当朱安具体地为他所犯的罪请求饶恕时，他的罪则被赦免。因此不管是请求饶恕或饶恕他人，清楚具体的过犯都至关重要。

## 琳达

琳达的哥哥安德鲁，从她还是幼童学步之时起，一直到青少年时期，一直对她进行性侵犯。表面看来，问题似乎很简单：琳达是受害者，安德鲁是施暴者——只要饶恕安德鲁即可。然而，若琳达要在理性与情感上真正地饶恕，她就必须面对所有涉及其中的人。

毫无疑问，哥哥安德鲁是造成伤害事件的关键人物。但在辅导的交谈中，琳达逐渐回忆起：她小时候曾向母亲提及哥哥的性侵行为，然而母亲却并不相信她，也没有采取任何行动。一个女儿本应从母亲那里获得安全与保护，然而琳达却没有。

同时，琳达的父亲脾气暴躁，全家人都惧怕他。琳达也从未感受过父亲的关爱。而且，每当她与哥哥发生冲突，父母总会偏袒哥哥。

琳达还有一个姐姐和另一位哥哥。他们都知道安德鲁对妹妹的性侵，却因害怕这个强势的哥哥，不敢出面保护妹妹琳达，也没有将事情告知父母。

再者，琳达的叔父在安德鲁小时曾性侵过他，也由此开启了这个家族中这样恐怖的邪恶性侵犯循环。

相识多年的牧师曾告诉过安德鲁父母，他们儿子安德鲁有暴力倾向，需要专业心理治疗师的辅导，父母对牧师的话不以为然，未曾为儿子寻求帮助。

随着层层细节展开，在安德鲁对琳达的侵犯中，牵连圈中的涉及人员逐一浮出水面，提及其中涉及的人员，这并不意味着减轻安德鲁的过犯，而是说他的罪不能孤立地去解决。如果家中任何一个人伸出援手，尽他们作妈妈、爸爸、姐姐或哥哥应尽的保护责任，琳达就不会受到这么深的伤害，多年陷于这么沉重的羞辱之中。

直到琳达全然明白每个家庭成员在这个悲剧中所扮演的角色，她才能真正地，逐一地饶恕他们的过犯。如果没有愿意与她同负重担的安全帮助者，从客观的角度来指出真相，琳达便无法看清家人的责任，无法清楚看到她真实且合理的愤怒、痛苦和羞辱不仅仅是冲着哥哥来的，其他家庭成员也难辞其咎。

由此，盼望读者明白，祷告——绝非儿戏或随随便便的属灵操练。若非真正给予饶恕或接受饶恕，就会像琳达、朱安或乔丝过去那样，继续活在罪的毒钩下。如果只随便地，敷衍了事地说饶恕或请求饶恕，上帝无法垂听这样苍白的祷告。我从未经历过上帝回应肤浅、敷衍的祷告。只有花时间寻根问底，找出事实的真相，理智和情感才能一同承担给予饶恕的责任，承认自己的过犯时，上帝才回应这样饶恕的祷告！

上帝不是偶尔回应，而是总会回应这样合乎真理且真诚的祷告。

## - 第十一章 -

### 饶恕之路

医治绕不开饶恕。事实上，选择去饶恕的人，往往比被饶恕的人得着更多。饶恕使我们从伤痛的重担中被释放，能够轻松自由地继续前行。选择饶恕，就是把那追讨公义的沉重担子交托到上帝的肩上，无论要追讨的公义有大，都不再由我们背负；同时，我们心里也能确信笃定，相信公义必然得以伸张。

#### 感知的“现实”：

饶恕祷告中解决的不一定是真实的伤害，而是从我感知的角度出发：我感觉到对方伤害了我。因为每个人的想法和感受共同构建了自己所感知的“现实”。请记住：即使事实是我误解了对方的行为，也就是我错误地认定对方伤害了我；仍必须从我所感知到的角度来饶恕伤害我的人。如果这个感知的判断或控诉的确是误判，圣灵过后会光照使我们知罪，并让我们为错误主观的投诉而认罪并请求饶恕。

以下则是我们真正去饶恕与接受赦免时，所必须按照真理原则的具体步骤与祷告顺序。而十二章，也将透过一个真实案例说明解释如何在祷告中解决伤害与罪的具体步骤原则。

#### 饶恕的步骤原则：

- 一、 讨论，理清事情来龙去脉
- 二、 控诉（Accuse，译者注：可根据事态或伤害严重程度译作诉苦、投诉、哭诉；此步原则的重点是在天父面

前，像大卫一样倾心吐意，将内心真实的感受，陈列伤害者所造成伤害的事情与经历)

三、 给予饶恕，也就是饶恕对方的过犯或亏欠（注：在上一步所具体投诉或控诉的行为与亏欠。）

- 1) 不为对方行为过犯辩解或开脱责任的前提下饶恕
- 2) 真心接受上帝的公义可以偿还对方所造成的一切亏欠

四、 放弃控诉的权利

- 1) 从此不再控诉或指证对方的过犯与罪
- 2) 不再抓住任何机会去曝光或显露对方过去的所作所为

五、 为自己的责任、过错或过犯认罪

六、 请求天父赦免

七、 （如有需要）祈求上帝处理有破坏力的伤痛情绪，并求祂以积极、健康的情绪取代过往的伤痛。

八、 （如有需要）祈求上帝将记忆交由圣灵掌管。

## 一、讨论——了解事情经历的原委：

在祷告辅导中，我们会讨论相关的议题，也会为了了解事情的来龙去脉而提问，在一问一答中了解过去经历的实情。原则上，若要客观地看清事实真相，我们需要安全帮助者“旁观者清”的角度。而最佳的安全帮助者组合是两个人：一位弟兄和一位姊妹。我们也知道，现实中往往无法达到理想的状况，所以即便只有一位同性的安全帮助者带领我们走过饶恕的步骤，也会带来极大的帮助和祝福。

在祷告辅导中，我们认为单单倾诉本身并不能解决问题或伤痛，但有目的、有引导地讨论，可以使这个经历或伤痛尽可能完整地摆在桌面上，也能帮助知道该为何事祷告以及如何祷告。而分享讨论也是为了更清晰更全面地看到各方的过错与责任，这样才能毫无遗漏地控诉他人的恶行，以及承认自己所犯的罪。

## 二、控诉：

上帝教导我们“要彼此饶恕”。既然饶恕，就必然存在一笔需要被赦免的“债”。饶恕之前，必须清楚他人欠了我什么债。控诉，就是将“所欠的债”清楚地摆在桌面上，呈现在上帝面前。控诉一词（Accuse，译者注：可根据事态严重程度译作诉苦、投诉、哭诉；重点是在天父面前，像大卫一样倾心吐意，陈列伤害者所造成伤害的事情）听似残忍严重，但伤害本身往往就是很残忍。

其实，在祷告辅导中，我们的“控诉”，实际上就是把发生的经历原委——谁对我做了什么——一五一十地告诉天父。并非定罪，而是把发生的事实带到天父面前——是谁，对我做了什么。有时对于控诉他人，我们或许心有犹豫，尤其控诉父母时更是如此。然而，如果我们没有意识到对方的过错或罪需要指出，换言之，或许我们根本没有意识到对方的过错，或是否认不义的存在。既然不承认存在过犯，也就无从谈起饶恕，那过犯所造成的伤害就无法因饶恕而得到医治。伤痛也成了解不开的死结。

同样地，如果我们仍下意识地为任何人的行为责任开脱，包括父母，那么则意味着，对方无需为其行为承担任何责任，这过犯也就不算为过错过犯，因此也就无从谈起饶恕——无错过何需饶恕呢！我们把他们在某个问题上的错误与罪，当作了“没关系”或情有可原，就是用人的标准将罪强行洗白。然而上帝所称之为“罪”——无论是作为罪或不作为罪——我们也尊重上帝对罪的标准与定义，必须称之为“罪”。即便父母或许在其他方面做得好，并不能抵消某一具体过犯的存在。

曾被父母伤害过的成年子女，若想从成长的伤痛中得医治复原，需要意识到所造成的伤害，让父母为他们在童年时期造成的伤害承担责任——这包括承认并向神陈明：他们的作为罪——在言语上或行为上所造成的伤害；以及不作为罪——那些在言语上或行为上本该做到却缺失忽略的言行。然后，完全清楚意识到父母的过错忽略后，能选择饶恕他们。如果不这样做，就等于默认父母的行为是可以接受的，甚至看为合理正确的，甚至也容易把这种错误的关系模式延续到自己现在或日后的子女养育方式中。在祷告里向上帝陈明父母的错误，或许让人一些人觉得不舒服，甚至担心这样做是“大逆不道”，不够尊重。然而，上帝所要求的“孝敬父母”，指的是发自内心的尊重与敬重，而不是表面上的顺从或客气。父母同样也是按照神的形象所造，他们当得的是尊重，而不是同情或可

怜。若仅仅将他们的错误行为，归咎于他们过去的经历，并不能让他们的错误过犯变为正确合理。我们最需要的，是诚实地把父母对我们曾造成的伤害告诉天父，好让自己能够真正饶恕并经历医治。真正的尊重，是让他们为自己的行为承担责任——这与上帝对待我们的方式一致：祂也让我们为自己的行为承担责任。

“控诉或诉苦”，并不等同于定罪审判，而是把对方的过错过犯如实放回该承担罪责的人身上，让责任回到原位。

控诉/投诉/诉苦/哭诉，也就是：

- ◆ 我来到天父面前——深信天父盼望我从此从这伤害中得到医治。
- ◆ 将伤害我的人带到天父面前。
- ◆ 透过上帝的眼光来看他人对我的冒犯、伤害、创伤以及罪行。
- ◆ 控诉，就是清楚地，一点一点地告诉天父我觉得他人怎样伤害了我。
- ◆ 告诉天父我所有真实的感受——不管我感觉多么受伤、多么生气，以及如何看待自己。
- ◆ 认同天父对罪的审判：这样的恶行配得死。

### 三、给予饶恕：

控诉之后，现在面对艰难抉择——是要继续紧紧抓住这个伤害寻求报复与自己的公义，还是将这一切交托给上帝呢？

*选择不饶恕则意味着：*

- ◆ 继续背负这重担。
- ◆ 继续寻求报复，直到感觉公义被偿还（但往往总感觉无法得到完全的公义）。
- ◆ 实际上，其实就是在等着伤害我的人“以死谢罪”。

- ◆ 以恶报恶。
- ◆ 继续沉浸在受害者情绪中。

*选择饶恕则意味着：*

- ◆ 不再要求伤害我的人以死相抵他的过犯。 我将施行公义的权利交还给那位公义审判的上帝。
- ◆ 相信上帝将确保一切罪债必得偿还。
- ◆ 愿意让上帝来决定罪如何作偿还。
- ◆ 对上帝有足够的信靠，使我深信祂现在要替我做主，为我申冤，且祂的伸冤能完全满足我对公义的诉求。
- ◆ 因此，我决定放弃控诉权，不再指证对方的这个过犯或过错：
  - ⇒ 永远放弃原告的身份，不再控诉伤害我的人其恶行。
  - ⇒ 放弃作为见证人的身份，不再等候被传召指证伤害我的人。
  - ⇒ 从此刻开始，我就从这重担和烦扰中得释放，因为上帝不受时间限制，过去，现在，将来在上帝面前是一样的，因此所信靠交托给上帝的罪就都被偿还。

#### **四、放弃控诉的权利：**

既然当我将对方的过犯以及对我的亏欠已经带到天父面前，且饶恕了对方，意即上帝已经替我成就了公义，并为这个过犯付上了完全的代价，那么我针对那人这些行为与过犯的控诉权与指证权，已随之不复存在。因此，我可以甘心放下这些权利，不再对那位冒犯我伤害我的人提出指控或作出不利的见证：

- 我放弃再次就此事提出控诉的权利。
- 我放弃保留作为指证之人的权利，也不再等着对那人的行为加以指控。

## 五、认罪:

约翰一书 1:9 说“如果我们承认自己的罪，上帝是信实的、公正的，祂会赦免我们的罪，洗净我们一切的过犯。”承认我们的罪是什么意思？

- ◆ 意识到我的罪以及过犯——真诚地透过上帝的眼光来清楚地看我的罪。
- ◆ 心生懊悔——为使上帝忧伤，和对他人造成的伤害而深感后悔。
- ◆ 悔改——选择从恶行中回转而行在正义的路上。

## 六、请求饶恕:

请求“饶恕”是什么意思呢？

就是祈求：

- ◆ 最大的献祭——就是基督，来偿还我的罪。
- ◆ 基督的献祭足够完全偿还我的罪，不需要附加任何代价来得到完全的赦免。
- ◆ 罪已经被基督偿还，所欠的罪债已经被一笔勾销了。
- ◆ 上帝不再追讨我的罪。
- ◆ 这罪在属灵的世界里已经永远地被清除。
- ◆ 因为已经被赦免洁净，所以不再感到羞耻或有罪咎感。
- ◆ 已经得自由！

请求饶恕——饶恕不是白白得到的，即使是祂的儿女，我们也不配得到。我的罪和过犯使耶稣背负更多痛苦鞭伤，也因着祂背负痛苦我才可以被赦免。

感恩领受——欣然领受并心存感恩基督的怜悯，并因此得激励而从此行在正义中。

## 祷告的原则次序：

在祷告解决辅导中，祷告的次序是有原则的。首先，控诉那些伤害我的人，我愿意给予饶恕，然后承认自己的罪，为自己的罪请求饶恕。这个顺序符合“免我们的债，如同我们免了人的债（正如同样的方式我们已赦免了别人）”的圣经教导：如果不饶恕，天父也不会饶恕我们。

无论是给予饶恕，还是请求别人的饶恕，先列出心中的忿恨不平很重要。当面对一大堆怨恨时，很可能会越想越恼火，越觉得他/她的过犯很离谱很过分。尽管这样似乎更难饶恕，但其实这也让饶恕更彻底更发自肺腑。当我列出自己的过犯时，更意识到罪的严重性，以及要偿还罪的沉重代价。这样看似更难启齿请求别人的饶恕，但却可以让更完全地，打心底请求饶恕，因我无力补救。

1. 我控诉（或投诉）\_\_\_\_\_（伤害你的人）对我所行的\_\_\_\_\_（某个具体过犯行为）。
2. 选择饶恕\_\_\_\_\_（伤害你的人）所做的这些事情。
3. 为我所做的\_\_\_\_\_（自己做的某个/某些具体行为认罪）。
4. 为自己的这些行为，请求天父的赦免。

在多年同工辅导历程中，我与妻子一路走来，愈发确信：若要真正经历完全的医治与和解，以下这段关于“给饶恕”的定义，已道尽其中要义——

**给予饶恕，就是深深信靠那位公义的神，相信祂已为我主持正义，已为我伸冤，也为我偿付一切罪的亏欠，直到我心底最细微的公义诉求，都能被祂完全的公义完美地满足。**

这是一条把自己完全交托给神的道路——信任祂会亲自处理那些曾伤害我的事，使那冒犯得以彻底清算。因祂行事完全，所以当 I 选择信靠祂，在祷告中呼求祂的介入，我心中对公义的诉求便得着满足；而我，也终于能够松开紧抓不放的伤痛。

*祂受苦时，从不以威吓回报，却将自己交托给那按公义审判的主。*

——彼得前书 2:23b

## - 第十二章 -

### 我们当如何祷告解决呢？

以下的章节，将透过一个真实的案例，如何在祷告中解决一个“不公义权柄”的伤痛经历，看到能带来医治、解决与饶恕的祷告实例。在真正医治之前，我们必须愿意直面问题本身——在辅导讨论中把那些需要被处理的经历细节完整呈现后，才能明白如何解决。

步兰特曾满怀期待地踏入一家专为跨文化宣教预备飞行员的机构。他以为自己会在这里得到扎实而密集的飞行训练，好预备奔赴海外为主做工。然而，他的主管几乎从未真正训练他如何飞行，反而把他当地勤工人使唤——保养飞机、打扫机库、处理杂务，甚至清洁杂活。

每当步兰特提出自己需要更多飞行训练时数、希望减少杂务时，主管便冷冷地指控他骄傲、不顺服权柄、不委身，甚至质疑他的品格与呼召。步兰特还被主管安排每周六天待在机库工作，连请个小假都要被怀疑“偷懒”、“不忠心”。

无助之下，他找了他曾信任且相熟的副主管，希望有人能公正倾听、调解。然而副主管却因与主管关系密切，不但没有聆听，反而照单全收主管的论调，甚至搬出断章取义的经文：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”接着他又引用领袖看顾群羊的经文，暗示步兰特应当“顺服权柄”、“更多信任领导”，用属灵的话来压制步兰特的感受与想法。在那一刻，步兰特深深感到背叛、被利用、被属灵操控——原本当给他力量与真理的属灵话语竟被用来伤害辖制他。

随着在辅导中的分享讨论，我们一步步陪伴步兰特细想，他能清晰道出那些其中具体的痛与委屈——

1. 他加入培训计划前，曾被告知六个月内就能装备好、踏上工场，如今却被困两年，还看不到尽头。主管写在信里的承诺，成了一纸空文。
2. 他在机库没日没夜地付出，但只要想抽空处理一点私事，就被主管怀疑他不忠心、不委身。
3. 那些事前从未被告知的大量清洁工作，竟成了他每天的主要工作内容。
4. 他只要提出任何疑问，主管立刻翻脸，给他贴上“叛逆”的标签。
5. 他越来越感觉到，主管其实根本不想让他受训结业，只想继续把他当廉价技工使用。
6. 副主管没有倾听，反而包庇主管的定罪与指责。
7. 本应担任调解人的副主管，却把权柄当武器，与主管同恶相济，也成了伤害的参与者。
8. 副主管用圣经作为压制步兰特的工具，将神的话语变成控诉与羞辱，使步兰特在灵性上遭受沉重打击。
9. 步兰特开始反省自己：他太晚开口，任由自己被贬低打击，他甚至因此开始怀疑从神而来的呼召。
10. 多年的沉默让愤怒与苦毒在心里累积。
11. 对副主管而言，他的痛更深——因为那是来自一个他原本信任的人；他竟滥用经文来施行属灵暴力，以及他的伪善与出于懦弱的背叛。

当所有的事实终于被摆在光中时，真正的解决才有可能开始。步兰特必须先勇敢承认：他确实受了伤害。而饶恕——不是否认，也不是容忍，而是把审判的权柄交回神手中。在明确指出所受的伤害之后，他必须逐一饶恕主管与副主管对他造成的伤害。而这份饶恕越具体，医治就越深。当他饶恕别人之后，他的心也被预备好，能够看见自己的罪与过犯，心也预备好认罪与更新。这正是耶稣教导的祷告“免我们的债，如同我们免了人的债”。**当他放手，神便能接手；当他饶恕，神也开始赦免与医治他。**

### **步兰特的祷告（作为实例）**

天父，我控诉主管欺骗的行为。之前他在回信中说我六个月内会完成训练，训练也会非常密集。但到了工场后，第一个月我只是在修飞机与清洁机库，他只是利用我而不是训练我。对我极不尊重。

我并不介意清洁，但我从未被告知清洁会成为我的主要固定工作。

我感到被利用与背叛。

当我请求更多培训飞行时间、询问训练安排，他却指责我叛逆、不委身。他指责我骄傲，并说这些杂务是为了让我学习“谦卑”。

我控诉他这样转移焦点的行为，还把他的问题推到我身上。我投入大量时间在工作中，他却连给我一点休息的空间都不愿意，使我感到被随意使用、无人关怀。

作为领袖，他要为自己的行为负双倍责任。他使我对权柄产生怀疑。他没有理由为自己辩护。

天父，我不愿再让这些伤害捆绑我。因此，我选择饶恕这个主管。不是因为他配得，而是因为我愿意把审判交回祢公义的手中。我把他交托给祢——求祢为我行公义，为我伸冤，让一切亏欠都有所偿还。我知道每个罪都必被追讨偿还，不是由耶稣的宝血，就是由当事人自己承担。而现在，我不再抓住控诉的权柄，也不再做他不义行为的见证人。

我把这些事放在祢脚前，让祢来掌管掌权。

天父，我也把副主管放在祢面前。我曾那么信任他，把他当作能伸出援手的人。然而他却没有听我倾诉，反而与伤害我的人站在同一战线，伤害我更深。

他滥用他作为主管的位置，用权柄压迫我——这是第二层的背叛。

我投诉他在属灵层面虐待我，他扭曲祢宝贵的话语，把祢真理的经文变成指责、羞辱、让我无法发声的武器。

在属灵上，他对我的伤害比外在的压迫更深。

我控诉他在这些事上的不义、扭曲与背叛。

天父，我也愿意饶恕副主管。尽管他的背叛更隐蔽、更深刻，尽管他用祢的话语伤了我、压制我、羞辱我，我仍愿意将审判放在祢手中。我把他交托给你——让祢亲自作公义的审判者。同样地，我也放弃控诉他的权利，也不再揪着我已经投诉且饶恕他的过犯指证他，我放下凭己力控诉的权柄，释放他，也释放我自己。

天父，我也来到祢面前陈明自己的软弱。我承认，我没有在第一时间尊重祢放在我里面的价值，我容许主管定义我、压制我，甚至让我开始怀疑祢给我的呼召。

天父，求祢赦免。我也承认，多年以来，我任由愤怒与苦毒在心底沉淀，像石头一样重重的压着我的灵。求祢赦免我、洁净我。

天父，我的主管与副主管，并非敬虔或负责任的领导。因着他们的背叛与不义，我要拒绝他们的论断与权柄。奉耶稣的名，我请求祢断开他们在我心里留下的枷锁。

我把背叛、愤怒、憎恨的伤害情绪放在祢脚前，求祢的平安、祢的信实取代所有伤害的情绪，恢复我对祢的信任。

愿圣灵掌管这些记忆，使它们不再成为撒但的破口，让牠利用这个伤痛的经历。

谢谢祢垂听我的祷告，这一切都是奉耶稣的名，阿们。

在我们的祷告辅导原则里，作为“安全的帮助者”，我们从不替受伤者祷告，而是在辅导陪伴中引导对方，让他们自己心向父神祷告。若在祷告过程中察觉他们内心有挣扎、或祷告偏离要点，或在真理的理解上存在偏差，我们可以适时打断对方的祷告，讨论理清，使真理与祷告的焦点更加清晰。如此，他们便能以更深刻且更有果效的方式继续祷告。待对方已将该议题充分而完整地陈明于天父面前之后，就像以上的祷告实例，我们再献上见证与宣告的祷告，并同心合一加上我们的属灵权柄表示认同这样符合真理的祷告。

当一个议题被完整地祷告、释放与解决后，我们会献上作为安全帮助者的“见证与宣告的祷告”，同心合意地见证上帝已经按照祂真理的法则动工，公义已经彰显。

针对解决不同伤害与罪的祷告原则步骤，属于更完整、深入的“祷告解决辅导”训练范畴（注：见事工网站：[Prayer-Resolution.com](http://Prayer-Resolution.com)），是更系统的教导内容，已超出这份小册的范围。

## - 第十三章 -

### 破镜重圆

要知道，我们若不饶恕伤害我们的人，一生都会因曾受过的伤害而心满怨恨，或总想伺机报复让对方不好受。而也只有饶恕了伤害我们的人，才有可能与他们握手言和。从某个程度上讲，握手言和就好比宣告战争结束。原来是彼此为敌，或无法彼此信任，因着握手言和，得以重新与对方重建关系，甚至重归于好。

圣经上说：

*“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”*

箴言 17:9

和好应从我开始。西班牙有句谚语：开始一场争吵要两个人，而结束争吵只需一个人。一旦内心真正饶恕了，即使对方没有意识到我已经饶恕，但他们可以从我的态度感受到改变，两方之间的紧张绷紧的气氛也不复存在，原本弥漫着伤痛与愤怒的情绪空气也渐渐散去。因着内心真正的饶恕，关系有机会得以修复；因着饶恕，关系双方才能重新恢复对彼此的在乎与尊重。

但如果关系中曾经历信任的背叛，那么关系重建则需花费些时日。而关系越亲密，重新建立信任也就越艰难。泛泛之交的伤害或许不致锥心，但倘若是来自全心信任之人——兄弟姐妹、密友、

父母、牧师或灵魂伴侣——的背叛；也就是他们利用我们的信任而背刺，那我们必然感到锥心的伤痛。

圣经中的大卫王曾以诗句深刻描绘这种来自至交背叛而来的锥心之痛：

“原来不是仇敌辱骂我，若是仇敌，还可忍耐；也不是恨我的人向我狂大，若是恨我的人就必躲避他。不料是你；你原与我平等，是我的同伴，是我知己的朋友！我们素常彼此谈论，以为甘甜；我们与群众在神的殿中同行。”

——诗篇 55:12-14

但这也并不意味着无法与这些人恢复关系，只是需要更长的时间重建信任。简和她的密友莎莉的故事正是如此。简和闺蜜莎莉分享了休学的想法，并让莎莉先保守秘密，因为她自己还不是非常确定该怎么办。结果第二天，所有的朋友都跑来质问简为什么不想上大学了。

信任破裂，最终两人都失去了彼此：因此简远离了的莎莉，同时又怀念闺蜜友谊；莎莉呢，也失去了一个好闺蜜。类似的情况下，两人的关系需要经历一些考验，才能重建信任，才有机会让破镜重圆。

遗憾的是，并不是所有被破碎的关系都可以重修于好，得以破镜重圆。关系恢复，需要双方的努力。如果简从此不愿意原谅莎莉，那莎莉能做的就是退出这段友谊，期许有一天简让她再次走进简的生活。

反过来，简或许可以饶恕莎莉所做的，但莎莉却过于内疚而无法接受简的饶恕，那关系也无法得到修复。握手言和需要双方都伸出手。

而有些情况，破碎了的关系将永远无法完全恢复如从前。举例：如果一个父亲性侵犯了女儿，女儿或许饶恕了父亲，但父女两人之间总会有隔阂。即使父亲真正悔改了，在某种程度上女儿对父爱总会抱有怀疑态度。

而有些情况下，和解并非明智之举，甚至存在威胁。一个极端的例子：戴安曾遭受过亲生母亲对她身体上和情感上残暴地虐待，以致她必须远离母亲才能确保人身安全。辅导后的她，的确饶恕了母亲的虐待行为，但没有改变的母亲仍会伤害她。戴安也不应该让自己的孩子接近这样一个有伤害力的危险外婆。

天父的心意是渴望我们彼此和睦，也吩咐我们饶恕那些伤害我们的人。饶恕的确能带来祝福，遗憾的是，却不会自动抹去伤害行为所造成的后果。当然最理想的状况是，所有破碎的关系都能被修复，所有打碎的镜子都能破镜重圆，是事实上，有些破碎的关系不可能恢复；有些破裂的关系不可修复；有些破坏的关系不应修复因为不安全。即便如此，倘若可以，我们仍当尽自己所能，促成和解，并在重新接纳中，成为彼此的祝福。

圣经中的约瑟，则是破镜重圆的耀眼见证。曾遭亲兄弟背叛的他，当兄弟们夹杂算计与私心地请求饶恕时，他竟饶恕了多年前极其残忍对待他的兄弟们，而且他的饶恕不仅停留在言语上，更体现在他对兄弟们真实的接纳与供应行为里，最终也得以成就上帝透过他拯救众人的美意。

*“约瑟的哥哥们见父亲死了，就说：‘或者约瑟怀恨我们，照着从前待他一切的恶足足地报复我们。’他们就打发人去见约瑟，说：‘你父亲未死以先吩咐说：‘你们要对约瑟这样说：从前你哥哥们恶待你，求你饶恕他们的过犯和罪恶。’如今求你饶恕你父亲神之仆人的过犯。’他们对约瑟说这话，约瑟就哭了。他的哥哥们又来俯伏在他面前，说：‘我们是你的仆人。’约瑟对他们说：‘不要害怕，我岂能代替神呢？从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。现在你们不要害怕，我必养活你们和你们的妇人孩子。’于是约瑟用亲爱的话安慰他们。”*

——创世记 50:15-21



## - 第十四章 -

### 若果我不信靠耶稣呢？

如果你不是一名基督徒，遗憾的，这里所列举的原则暂时对你还不适用。这个祷告辅导的过程中，上帝完全的大能，恰恰是在上帝祷告中回应祂儿女的祷告，而得以完全地释放。而这只有在那些称上帝为天父、属上帝儿女的人身上才会发生。为什么？因为若不借着上帝的独生子耶稣，没有人能到父那里去——人只有接受神的爱子耶稣基督，才能成为上帝的儿女，才能进入天父上帝透过耶稣所赐的救恩与大能的应许之中。

*“到那日，你们要奉我的名祈求；我并不对你们说，我要为你们求父。父自己爱你们；因为你们已经爱我，又信我是从父出来的。”*  
约翰福音 16:26-27

要成为上帝的儿女，必须来到祂面前，认识到：我们是罪人。认识到我们无法凭己力在天父上帝家中挣得一席之地，也无法换取救赎——即脱离罪孽及其当受的刑罚。我们本不配得饶恕，但因着基督的献祭牺牲，上帝选择向我们施予怜悯与赦免。从某种意义上说，天父让基督为我们的罪付上代价——即十字架上的死亡——记在我们的账上，因此我们罪得赦免，得自由释放。

因着我们信靠基督，就罪得赦免得洁净，如同未曾犯罪一样地来到上帝面前。这仅仅只是基督在十字架上所成就的奇妙作为之一。除此之外，基督也让上帝接受我们成为祂的家庭成员，也就是“属灵收养”成为祂的儿子和女儿。这就是为什么基督徒可以在祷告中称呼上帝为天父，固然我们仍会犯罪，就像以往罪人时的行为一样，但这却成为其次；最重要的是，我们一旦得救，就成为天父的儿女，得着上帝儿女的身份。

如果你还没有接受或承认基督作你的救主，也就是说尚未让耶稣的死担当你罪的刑罚；那么你就不能称上帝为天父。上帝对于你，祂是公义的审判主，或是充满爱的神，但祂不是你慈爱的天父，你也与上帝在基督里所赐全备的祝福无份。既然你没有领受没有基督为你而做的献祭，也就无法给予或接受完全的饶恕，或从罪中得洁净，也不能从你的罪或别人对你犯罪的后果中得释放。

圣经中旧约的律法为罪，做了清楚的界定与原则。当我们犯罪时，就给了死亡的权势在我们生命有一个立足之地。无论是有意或无意地违背律法时，一个放之全宇宙皆准的罪定律就打破了：违背了律法，律法公义之天平被打破平衡，必须为之偿还。公义必须伸张天平才得以重新平衡。

罪的代价必须被偿还：

*“我实在告诉你们，就是到天地都废去了，律法的一点一画也不能废去，都要成全。”*

*马太福音 5:18*

这也包含了公义律法所要索取的刑罚。

律法的宇宙罪定律平衡可以看作是属灵天平，内心的天良被摆在天平正中。

一旦罪发生时，天平失去平衡向右边——罪 (Sin) 倾斜。要使公义的天平得以平衡，死亡就成了唯一的砝码。宇宙中每一个人都伏在这个以死抵罪的原则下。

罪的工价 = 死亡



但这罪的代价不一定由我们的死来偿还。

这公义的天平还有另外一种方式重归平衡——就是基督来代替我而死，担当我罪的工价，来平衡我的罪所造成的天平倾斜。正如罗马书 6: 23 节后半段所言：“惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”

因为上帝已经让基督代替罪人，成为那使天平回归公义平衡的砝码。

“上帝深爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”（约翰福音 3:16）纵然上帝不愿我们一人沉沦灭亡，但祂确是公义的上帝，祂必须按照律法的公义来运行。因此，祂差派祂的儿子来代替我们死。

*“律法既因肉体软弱，有所不能行的，神就差遣自己的儿子，成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案，使律法的义成就在我们这不随从肉体、只随从圣灵的人身上。”*

*罗马书 8:3-4 节*

基督降世的目的就是“上帝派祂的儿子到世上来，不是要定世人的罪，而是要借着祂拯救世人。”（约翰福音 3:17）因此只有两种选择：要么：让耶稣的死偿付我的罪债，要么：由我自己付出死亡的代价。



目前作为非基督徒的你，或许未接受基督代替你成为罪的代价。但若你硬着心到最后，终有一天你必须以自己灵性的永死来偿还罪债（参约翰一书 5:10-12）。除此之外别无他途：“除祂以外，别无拯救；因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”（使徒行传 4:12）

因此，我们奉神儿子耶稣基督的名恳求你：与神和好吧！祂已将我们一切的罪孽归在那无罪的基督身上，使祂受审判，好叫我们得赦免，得以在神面前站立为义。

我们所处世界最危险败坏的扭曲，莫过于对真理和福音——即耶稣基督好消息——的曲解！若你停下灵魂匆忙迷失的脚步，认真思考这信息并接受耶稣作你生命的主，世界的喧嚣则企图告诉你：喜乐、幸福、欢愉、自由……都将离你而去。然而事实却恰恰相反：作为神的儿女，我们将跨出灵性的永死而进入永恒生命，得以脱离撒旦黑暗国度的辖制成为神国的子民，挣脱奴役的枷锁得享真自由，告别彷徨漂泊无依，而进入有方向、有永恒盼望的生命。切莫听从这世界的神——撒旦的谎言！（参哥林多后书 4:4）

恳请你敞开心门，接受上帝的邀请，去经历神的爱与怜悯！你若口里真诚承认“耶稣是主”，心里相信神已使祂从死里复活，就必得救（罗马书 10:9）。

你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善的！

(诗篇 34:8 上)

## 结语

从最初执笔著写此书开始到现在，越发意识到：在上帝面前所献的一切祷告里，“饶恕”才是核心；更为重要的是以儿女的身份到天父面前祈求。这一父子/父女的关系是其他一切关系的核心：事奉上帝也是基于上帝是天父。

当把事奉（或基督）看作信仰的首要核心，而不是把那差派耶稣的天父当作为信仰的首要核心时（约翰福音 3: 16），我们的信仰就会被困在“还债模式”里。也就是说耶稣是主人，我们只仅仅配得作祂的奴仆。这就错了！而且非常让天父心碎，这样的模式也阻拦我们与天父之间本应亲密的关系。耶稣当然是我们的主，但祂的死不是为了让我们可以成为祂的奴仆。耶稣受死是为了让我们重生，并得以成为神家中的孩子。早在上帝创造人类以先，祂就创造了万千的天使，并赋予牠们服事的职分，使牠们成为祂的使者。只要祂一发命令，千军天使便立刻顺服、忠心执行，在天上与地上成就祂的旨意（诗篇 103:20-21）。我们的天父拥有万军的天使仆役可供差遣。天父上帝，祂的心所寻求的，并不是我们的服事，也不是我们的外在表现；祂所渴望的，是我们的心，以及一份真实父亲与孩子的关系——儿女以全人全心依靠并跟随父亲。

我能赚取救恩吗？能偿还上帝对我的拯救吗？当然不可能。一切事奉服侍，应是出于效法祂的榜样！因为我们是天父的儿女，所以愿意像祂，效法祂。效法天父的形象便能带出良善行为和美好的生命果效。效法祂意味着弃恶行善，意味着甘心乐意讨天父的欢心。再者，故意并持续犯罪不是天父儿女的秉性。我们顺服不仅因为这是天父的命令，而是因为上帝爱我们。耶稣祂自己也是将与天父爱的关系放在首要，而不是将事奉/工作放在首要。因为上帝的独生爱子，耶稣说“你们若爱我就必遵守我的命令。”（约翰福音 14:15）

奴仆，才会在恐惧战兢中唯命是从。如果看自己是仆人，就会试图用顺从及表现来赚取上帝的认可，却无法赢得祂的爱。而上帝的儿女，自然想讨祂的欢心，想要效法祂，这样的生命自然使自己和别人蒙受祝福，更感受到天父的慈爱。

浪子故事中的浪子和他的哥哥都弄错了他们的身份。弟弟浪子以为儿子的身分可以像衣服一样随意脱去；而哥哥则以为儿子的身份是要凭表现努力赚取。如果上帝透过基督拣选我们成为祂的儿女，那我们就真是祂的儿女，与基督同做后嗣。

要正确地认识罪、承认自己的罪、请求饶恕和给予别人饶恕，必须从上帝的角度出发。要明白上帝的看法，就要站在上帝的位置来看我们的过去。从上帝的位置所看到的，与我们现在所看到的大不同，而且本来就不同。我们活在这世界却不属于这个世界：应当以上帝的眼光来了解饶恕。

不能草率饶恕。可以饶恕别人和接受别人的饶恕都是因为基督已付上了沉重的代价。饶恕的时候，是将那冒犯我的人带到上帝的怜悯里，因为他/她的罪已被基督一笔勾销了。

最后一个提醒：罪从来不是在真空中诞生。一个人犯罪时总会牵涉到周围的人：纵容犯罪或遏制罪恶的人。上帝的眼目鉴察直接犯罪与间接犯罪的人——牵连圈，我们也应该从上帝的眼目察看罪。透过鉴察罪的温床努力破除邪恶的破坏，强化正义的影响力，将环绕我们周围的罪的权势置于死地。

要成为世上的光和盐，成为别人的祝福。更首要的是，生命要得着完全的自由，这是天父的心意，也是祂在基督里已经为我们预备一切可成就的。

*“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是祂的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识祂。亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像祂，因为必得见祂的真体。凡向祂有这指望的，就洁净自己，像祂洁净一样。”*

约翰一书 3:1-3

如果我们心里不愿意饶恕，就玷污了作为天父儿女的纯净。除非我们饶恕了别人，否则祷告则不会蒙应允。饶恕是怜悯宽容之举，尽管饶恕从来都不是件容易的事情。但饶恕却是解开祷告蒙应允、伤痛得医治的关键钥匙。

## 关于作者



理查德·D·史密斯博士（1938–2020）与康妮·L·史密斯夫妇，是集语言学家（曾任威克里夫圣经翻译学者）、神学家、教育者、教练与事工领袖于一身的卓越服事者。他们以坚定的使命感，在非洲、欧洲与南美洲忠心奉献了三十五年的跨文化宣教事奉生涯。随后又在长达三十年的时间里，以他们深厚的圣经翻译与教育训练经验，投入帮助众多基督徒，尤其是跨文化宣教士，脱离生命中种种拦阻——那些妨碍他们摆脱过去破碎重负、阻挡他们亲近上帝、以及削弱他们作为基督门徒的果效的羁绊。

在不断回应事工需要的过程中，史密斯夫妇逐步发展出一系列行之有效的门徒训练工具，使许多人经历属灵自由，生命得以更新，并在分享福音的信息上愈加成熟。正是在这样的实践与磨炼中，“祷告解决辅导”（Prayer Resolution, PR）也由此而出。此工具深植于祷告之中，并以神话语的真理为原则，使其能够跨越文化的界限，被各族群文化背景的基督徒普遍采用。

今日，“祷告解决辅导事工”在全球范围持续发挥影响力。理查德与康妮不仅亲自培训、装备了成百上千的教牧同工与信徒，也与多个机构并肩同行，使这一事工在世界各地扎根成长。PR 的足迹遍布美国众多州，及奥地利、加拿大、乍得、中国、哥伦比亚、哥斯达黎加、古巴、德国、印度、印度尼西亚、肯尼亚、吉尔吉斯斯坦、毛里塔尼亚、墨西哥、蒙古、荷兰、菲律宾、俄罗斯、塞内加尔与泰国等国家与地区。

Cross Resources Inc.

4718 Dorsey Lane

Tempe, AZ 85282

[Prayer-Resolution.com](http://Prayer-Resolution.com)