

 探索叢書

真正的 饒恕

何謂饒恕？



蓋瑞恩



前言

真正的饒恕

聖經裡，「饒恕」這個課題通常很容易讓人誤解。正如蓋瑞恩（Gary Inrig）牧師在本書中所提到的，現今的饒恕只是要我們與那些曾傷害我們的人保持距離。然而，饒恕真正的含義決不僅止于此。

何謂「上帝的饒恕」？何謂「自我饒恕」？我們要等候那傷害我們的人對我們

說聲「對不起」嗎？我們如何能饒恕那不悔改的人呢？真正的悔改是怎麼樣的呢？蓋瑞恩牧師將在本書中，對饒恕做更深入的剖析。若你像我一樣，心中充滿疑惑，那你會發現這本小冊子能幫助我們對於饒恕有更清楚的認識。

秋馬汀

目錄

(一)	
饒恕的掙扎	5
(二)	
何謂饒恕？	11
(三)	
饒恕始於真誠	13
(四)	
饒恕需要冒犯者真正的悔改	23
(五)	
饒恕是給予恩慈與慷慨	25

作者：蓋瑞恩 (Gary Inrig)

譯者：曹明星、沈振華

編輯：陳安妮

審稿：陳君立、陳華昌、黃鵬遠、謝翠玲、謝葆芳、
蘇鳳嬌、黃國權、劉芸仙、金玥璽、譚慧婷

封面設計：Jeremy Culp

內頁設計：Steve Gier

這本小冊子摘錄自蓋瑞恩的著作 *Forgiveness*。Copyright © 2006
by Gary Inrig. Used by permission of Discovery House Publishers.

版權所有©2007, 2015 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。
書中所引用的聖經經文均取自和合本和聖經新譯本。



(一)

饒恕的掙扎

在1944年，西蒙·維森塔爾（Simon Wiesenthal）被拘禁在一個猶太人集中營裡，這集中營坐落在他成長的小鎮郊區。有一天，囚犯們列隊行經這小鎮，途中經過一個軍人墓地，每個墓碑前都種著一棵向日葵。看到這片被細心照顧的墓園，不禁讓維森塔爾對比起自己即將面臨的命運。不同的是，自己將會和其他的囚犯被集體埋在一個大坑裡，既沒有任何標誌，也沒有人知道這坑中到底埋了誰。



我渴望找一個猶太人把這些事告訴他，並祈求他的饒恕。……若得不到你的饒恕，我就死不瞑目。

最後，他們來到維森塔爾曾經就讀的高中，這座充滿反猶太主義侵擾回憶的建築，而今變成了收容德國傷兵的臨時醫院。維森塔爾的工作小組負責清理、搬運醫院裡成堆的垃圾。當維森塔爾在工作時，有位紅十字會的護士走到他身旁，問他說：「你是猶太人嗎？」維森塔爾回答：

「是」，之後，這名護士就把他帶到一位身受重傷的年輕德國軍官床邊，這位軍官全身包裹著繃帶，幾乎無法說話。原來，是這位軍官想找猶太人說話，維森塔爾就莫名其妙地被護士帶來了。這位軍官名叫卡爾，他知道自己大限將至，極需找人述說他內心的折磨和苦楚。當卡爾提到過去曾從事的軍事行動時，維森塔爾曾三次想要離開，但每次都被他伸手抓住，因為他想將他曾參與的一場暴行告訴維森塔爾。他說，當他們在追捕撤退的俄國人時，有三十個德國士兵死於俄國人所設的陷阱。爲了報復，卡爾和他的戰友們喪失理智地將怒氣發洩在無辜的人身上，他們包圍了大約三百個猶太人，把他們趕

進一幢房子裡，澆上汽油後，引爆手榴彈以放火焚燒。不但如此，他們還用槍射殺那些企圖要逃出屋外的猶太人。

卡爾情緒激動地述說他聽見猶太人淒厲的尖叫聲，看見驚恐的婦女和孩子企圖逃出屋外，以及他開槍掃射的情景。當時有一對父母絕望地帶著孩子縱身從窗戶跳下，卻仍難逃被射殺的命運。那孩子烏黑的頭髮和深色的雙眼，至今還在他腦海中揮之不去。

卡爾接著提到，在後來的一場戰爭中，他受命射殺一群手無寸鐵的猶太人。但這一次，他實在無法扣下扳機，就在他猶豫不決的那一刻，一顆手榴彈爆炸了，使他受了致命傷。

接著，卡爾懇求維森塔爾，說：

我帶著滿身的罪孽。在我人生的最後幾個小時，有你在身邊，雖然我不認識你，但我知道你是個猶太人，這就夠了。我知道我所說的一切很可惡，在我等待死亡的這幾個漫漫長夜裡，我一次又一次地，渴望找一個猶太人把這些事告訴他，並祈求他的饒恕。但我實在不知道是否還有倖存的猶太人……我知道我這樣的要求，對你來說實在太過分。但是，若得不到你的饒恕，我就死不瞑目。¹

維森塔爾沉默地站立，心中掙扎著該怎麼做。「最後，我做了決定，一句話也不說，就離開了那間病房。」

卡爾死了，在他離世前並未得到任何一個猶太人的饒恕。但這故事還沒結束。事後，維森塔爾爲自己所做的決定感到痛苦萬分。

戰爭結束之後，維森塔爾曾前往德國拜訪卡爾的母親，想弄清楚這位年輕軍官是否真實地懺悔。戰爭結束二十年之後，維森塔爾覺得有必要寫出這則故事。在故事的結尾，他提出了兩個沉重的問題：「在垂死的納粹軍官卡爾身旁，我的沉默是對還是錯？」第二個問題是：「如果是你，你會怎麼做？」

西蒙·維森塔爾（1908-2005）成爲第二次世界大戰後著名的納粹逃犯追緝者。

接著，維森塔爾把他的親身經歷寫下，並寄給神學家、作家、倫理學家和政治領袖，請他們回答這兩個問題。1969年，他將他的經歷，連同所收到的回應集結起來，出版成書並取名爲《向日葵》（The Sunflower）。其中，絕大部分的人都認爲維森塔爾做了正確的決定，他沒有義務，也沒有權力

去饒恕卡爾。

有些人則表示，無論是請求饒恕還是給予饒恕，都存在一定的危險。正如1960至1970年代，頗有影響力的馬克思主義哲學家馬庫司（Herbert Marcuse）寫道：

一個人不能，也不應該以殺人和虐待人爲樂，更不能到時請求饒恕，就得到赦免……我相信輕易地饒恕不但不能降低罪惡的發生，反而無法使之杜絕。²

《向日葵》把饒恕的議題，從人們的理念和情感中抽離出來，讓我們直接面對醜陋的現實生活。根據研究人員對於「饒恕」所作的研究發現，無論是不被人饒恕或不願饒恕人，都極易罹患與壓力有關的疾病、心血管疾病和憂鬱症，而且會降低免疫系統的功能，同時離婚率也會升高。由此可見，饒恕有助於建立一個健康的生活。



無論是不被人饒恕或不願饒恕人，都極易罹患與壓力有關的疾病、心血管疾病和憂鬱症，而且會降低免疫系統的功能，同時離婚率也會升高。

但究竟什麼是饒恕呢？是一個動作？還是一個

過程？我們是否要等到感覺自己已經預備好了，才能饒恕人呢？我們是否會要求對方先悔改才肯饒恕他呢？或認為饒恕是個人內心的意願，只要願意就可以饒恕對方？如果我們願意饒恕對方，是否表示我們就必須持續忍受那種痛苦的關係呢？這些問題和其他許多實際的問題，都需要周詳的答案。而最周詳的答案就是聆聽耶穌的話，因祂就是那位饒恕之主。



(二)

何謂饒恕？

在路加福音17章3-4節，記載了耶穌對於饒恕最簡潔的論述。當我們閱讀祂的話語時，需要留意其上下文：

耶穌又對門徒說：「絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了。就是把磨石拴在這人的頸項上，丟在海裡，還強如他把這小子裡的一個絆倒了。你們要謹慎！若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，說：

『我懊悔了』，你總要饒恕他。」使徒對主說：「求主加增我們的信心。」（1-5節）

在路加福音17章，耶穌為祂的門徒，設定了崇高的價值觀。要注意的是，祂的信息乃是建立在一句警語上：「你們要謹慎！」



門徒們深知他們需要耶穌的幫助，才能饒恕人。

（3節）一方面，我們需要儆醒，以免絆倒人。另一方面，我們需要抵擋誘惑，不要把那些得罪我們的人關在心牢裡，以為這樣做，對方就會為他們自己的過犯永無止境地受煎熬。

一天饒恕七次，這個要求與人的本性完全相悖，以至聽見這話的人大聲呼叫說：「求主加增我們的信心」（5節）。門徒們深知他們需要耶穌的幫助，才能饒恕人。



(三)

饒恕始於真誠

主耶穌一開始所說的話看似很簡單：「若是你的弟兄得罪你，就勸戒他」（3節）。但這卻清楚表達出給予饒恕和接受饒恕的基本概念。

謹慎地定義「得罪」

「若是你的弟兄得罪你……」主耶穌用「弟兄」這個詞是指人際關係，祂也提醒我們，在基督徒的群體當中更需要饒恕。換言之，耶穌這滿有智慧的話語，不僅是指個人的人際關係，更是對教會的教導。比起其他人，基督徒更應當彼此饒恕。

此外，主耶穌顯然在談論得罪，特別是「得罪你」的人（4節）。有許多事情會讓我們對某人感到生氣、惱怒或沮喪，但並非都與饒恕有關，有些事只需要我們的忍耐。

有時候，我們覺得對方得罪了我們，但實際上是我們的嫉妒心、缺乏安全感或野心在作祟，以致扭曲了我們對人的看法[■]。那些不贊同我們的觀點或是傷害我們的人，不一定需要我們的饒恕。只有當人們違反了上帝的行為準則，犯了罪，才會涉及饒恕的課題。

■ 聖經裡，米利暗嫉妒摩西的領袖地位（民數記12章1-2節）；掃羅嫉妒大衛的名望和軍事才能（撒母耳記上18章），但這些反應都是合理的。

雖然我們不會一開始就先想到饒恕，但也不能因此而忽略「罪」的事實。如果一個行為是情有可原，那我們就要去理解，而不是饒恕。饒恕是針對沒有藉口、不可原諒的事情。饒恕並不是忽視罪、否認罪，也不是對罪視而不見。若是如此，我們就是在縱容罪惡，而不是藉由饒恕這個艱難的過程來對付罪。如果我們遮掩罪惡，就是容讓罪惡繼續危害他人。

饒恕也不是輕看罪，企圖美化它。魯益師曾



那些不贊同我們的觀點或是傷害我們的人，不一定需要我們的饒恕。

說：「真正的饒恕意味著要時時正視罪，就是在得著寬容之後，沒有任何藉口可以再繼續犯罪，並且要明白罪的可怕、污穢、卑賤與邪惡。」³

耶穌並不是在談論如何埋藏罪，更不是天真地假設「時間會醫治所有的傷痛」。正如心理學教授馬克敏（Mark McMinn）所說：

「時間會醫治清洗過的傷口，而骯髒的傷口只會潰爛和感染。」⁴同樣地，若我們企圖隱藏或否認別人得罪我們的事，就是把罪的毒素繼續注入自己的內心以及人際關係中。

耶穌也不是一味地談論遺忘罪，像人們常聽到的陳腔濫調：「饒恕即遺忘。」這種觀念是源自於聖經中，提到上帝「遺忘」世人所犯的罪：「我不再記念他們的罪愆和他們的過犯。」（希伯來書10章17節）

這意謂著我們的罪從上帝的記憶中被擦除了嗎？若果真如此，祂就不是全知的上帝了！上帝並不是遺忘，而是將他們的罪記錄下來，好讓未來的世代能從中學習，並引以為戒。

當上帝說祂遺忘我們的罪，表示祂不再按我們

的罪來看待我們。重點並不是將罪遺忘，而是當我們想起那些得罪我們的人時，我們知道該怎麼做。作家格雷戈里·瓊斯（Gregory Jones）說得好：

當我們說：「饒恕即忘記」，這真是大錯特錯。相反地，靠著聖靈的能力及上帝的赦免之恩，讓我們能清楚地記住罪。當上帝應許「塗抹[以色列的]過犯」，並且「不記念[以色列]的罪惡」（以賽亞書43章25節，另參閱耶利米書31章34節），上帝不單是既往不咎，同時也顯明祂那滿有恩慈的信實。⁵



當上帝說祂遺忘我們的罪，表示祂不再按我們的罪來看待我們。重點並不是將罪遺忘，而是當我們想起那些得罪我們的人時，我們知道該怎麼做。

唯有確實地牢記，才有真正的饒恕。饒恕和遺忘並不能相提並論，真正的饒恕需要仔細地檢視，這當中到底發生了什麼事。

我們也應該特別留意兩種錯誤的概念：第一，我們可能需要饒恕上帝；第二，我們需要饒恕自己。

許多人會因為他們曾經歷的事而責怪上帝，實則是錯怪了祂，因為那隱藏在背後的



唯有確實地牢記，
才有真正的饒恕。

含義，是我們有權取得某些東西。

我們可能需要慢慢地接受上帝會允許一些事發生在我們的生命中；我們可能需要直接向上帝宣洩我們的忿怒，或對祂的作為表示失望。在詩篇、約伯記和耶利米書¹⁷中，記錄

了許多宣洩情感的例子。但在怒氣發洩後，幾乎每一位作者都會承認他們錯怪了上帝，顯然上帝根本不需要他們的饒恕。我們對上帝有信心，並不表示我們明白祂的帶領或計畫，而是表明我們相信祂的美善，並且順服祂的旨意。根據先前的定義，上帝不需要獲得饒恕，因為祂全然無罪。

17 上帝喜悅我們的**誠實**。耶利米用強烈的言詞向上帝宣洩怒氣：「耶和華阿！祢愚弄了我，……祢比我強大」（20章7節，新譯本）。他還說：「願我生的那一天受咒詛！」（20章14節，新譯本）

「饒恕自己」的觀念就有些不同了。從邏輯上說，如果我犯了罪，就成為罪犯，而不是受害者。然而，從另一方面來看，我的行為也確實使自己受到傷害，因為罪總會讓我們自嘗苦果。這讓我對自己感到罪惡、羞恥、失望與忿怒。當人們談到饒恕

自己時，常會讓人漠視這些感受。其中潛藏的假設就是，我們應該不會做出這樣的事。



必須先有深刻的懺悔，以及個性方面的轉變，感受才能得到完全的舒解。

其次，自我饒恕也潛藏著危機，我們很容易失去焦點，只關注自己的感受，而非反省自己所犯的錯。必須先有深刻的懺悔，以及個性方面的轉變，感受才能得到完全的舒解。

感謝上帝，真正的悔改加上上帝的饒恕，必定能讓我們重獲喜樂！當大衛在詩篇32篇1節說：「得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！」他的喜樂（成為有福的人），不是來自於自我饒恕，而是因為上帝的赦免。

勇敢地面對罪

耶穌的教導還有第二層含義，是要我們勇敢地面對罪：「若是你的弟兄得罪你，就勸戒他」（路加福音17章3節）。祂告訴我們，必須讓人對自己的行為負責。這需要我們用禱告的心，謹慎地察驗別人行為的動機。若真的有罪，我們絕不能忽視。

絕不可輕忽這一步驟的重要性！我們應當與

當事人直接談論這事，而不是找其他人討論¹。我們也不是要批評責備，或心生怨恨，而是要真誠地面對得罪我們的人，並指出他行爲中的罪。我們不是要對罪寬容，而是看到聖經中關於饒恕的教導確有其重要之處。原來，饒恕所涉及的層面，不單僅限於個人，同時也顧及到他人及社區整體的益處。若不直接面對冒犯者，就無法達到饒恕。直接面對冒犯者的目的，並不是要表達我們的忿怒，而是要讓對方有機會悔改、修復與和好。同時，若能及時糾正、禁止冒犯者的行爲，也能防止更多人受到傷害。

1 我們經常會淡化**搬弄是非**的罪，但聖經卻對此提出嚴厲的警告（參閱箴言16章28節；雅各書3章9節）。**憑愛心直接面對當事人**，即可避免在他人背後說長道短。

路加福音17章3-4節記載了耶穌所說的一段話，更強化了在舊約利未記19章17-18節的命令：

不可心裡恨你的弟兄；總要指摘你的鄰舍，免得因他擔罪。不可報仇，也不可埋怨你本國的子民，卻要愛人如己。我是耶和華。

通常，我們都不願意直接面對那得罪我們的人。當我們選擇逃避和退縮時，自然就會開始抱

怨，或是默默地承受傷害。然而，耶穌不要我們做這樣的選擇，祂要我們去面對那得罪我們的人，當面指出他的罪。真正的饒恕需要誠實地面對罪，若不這樣，就無法完成饒恕的過程和目的。

適當地對付罪

根據主耶穌在聖經裡其他地方的教導，我們需要了解饒恕的第三層面含義：我們必須適當地對付罪。在馬太福音18章15節，耶穌說：

「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄。」

如今，越來越多人強調饒恕具有治療心靈的功效。作家史密德（Lewis Smedes）寫道：「我們爲了自己的緣故而需要饒恕。每個人都有權讓自己的心靈免除怨恨，當我們饒恕那些深深傷害我們的人，就是在行使這樣的權利。」⁶另一位作家也說：「下定決心，去做一些該做的事，讓自己好過一點。饒恕是爲了自己，而不是爲了別人。」⁷



真正的饒恕需要誠實地面對罪。



雖然饒恕確實帶給我許多益處，但卻不應只限於我自己。

我不否認饒恕能使心靈得著醫治，但也不能忽略饒恕的另一方面。如果別人拒絕我的饒恕，我就會是饒恕過程中唯一的受益者。然而，我們不能把饒恕簡化成個人內在的心裡活動，這不只是關乎個人。主耶穌饒恕我們，並不是爲了祂自己的緣故，乃是爲了我們！

雖然饒恕確實帶給我許多益處，但卻不應只限於我自己，而是爲了能「得了」我的弟兄，就是那位得罪我的人，能恢復靈性上的健康。另外還有更大的益處：不但能保護他人，也能使整個群體蒙福。

在路加福音17章，耶穌使用勸戒⁸這個強烈的詞語，表示有時讓人承受一些痛苦是應當的。但如果帶著傷害對方的目的，去「面對」得罪我們的人，這顯然錯了。這是在報復對方，而不是積極地去面對。但主耶穌強調，我們應當面對得罪我們的人。

8 在馬太福音18章15節裡，「勸戒」在標準的希臘文辭典中被界定爲：「表達強烈的不滿、訓斥、責備、譴責；也是嚴厲的言詞警告，藉以避免或終止一個行爲的發生。」⁸

聖經有多處經文教導我們，當如何面對犯罪的弟兄，也讓我們知道該如何「用愛心說誠實話」（以弗所書4章15節）。

我們應該私下勸戒，而不是在公開的場合。
「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來」（馬太福音18章15節）。

我們的態度應該謙虛痛悔，而不應驕傲自義。
「爲什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒爲善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺」（馬太福音7章3-5節）。

我們應該從屬靈的角度勸戒，而不要憑著肉體。
「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人，就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘」（加拉太書6章1節）。



(四)

饒恕需要冒犯者 真正的悔改

主耶穌在路加福音17章3節所說的第二句話，不僅教導我在被人冒犯後，該有的適當回應；也教導我在得罪別人後，該有的正確反應。主耶穌的話很簡單，但卻富有含義：「他若懊悔……」

當有人出於關愛，指出我的過錯時，我回應的方式會顯示出我的性格。箴言9章7-10節清楚指明，我對適當的責備所作的回應，將顯出我的智慧：

指斥褻慢人的必受辱罵；責備惡人的必被玷污。不要責備褻慢人，恐怕他恨你；要責備智慧人，他必愛你。教導智慧人，他就越發有

智慧；指示義人，他就增長學問。敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明！

真正的悔改，絕不只是道歉或表達後悔。那是一種發自內心的改變，從而帶來行為上的改變。

悔改是我們對付罪的方式，不只是後悔，更是包含了願意改變的決心。即使沒有立即改變行為，但仍有可能是真誠的悔改。畢竟，路加福音17章4節提到，一個人一天可以悔改七次！請留意，這裡所說的悔改，不只是一種感覺，而是言語的表達（若他「回轉，說：『我懊悔了！』……」）。

若沒有悔改，就無法饒恕。耶穌說：「他若懊悔，就饒恕他。」真正的悔改才會帶來饒恕。完整的饒恕過程是：有人得罪我，我就直接面對他，他若誠懇地表示悔改，我就饒恕他。

然而，事實上所有一切都已被罪所玷污。有時候，無論證據多麼確鑿，冒犯者就是不肯認罪；有時，冒犯者不僅沒有悔改之意，甚至還沾沾自喜，享受罪中之樂；或有時，人們已離世或因病重而無法表達悔改之意。那我們該怎麼做？無論如何我們一定要饒恕他們嗎？的確，饒恕總是不能預期，也不是件簡單的事。



(五)

饒恕是給予恩慈與慷慨

主耶穌並沒有避而不談不悔改的情況。祂的命令很清楚：若他悔改，你就饒恕他[■]。一個被饒恕的人，他先前不良的記錄就全被清除了。

在路加福音17章4節，主耶穌清楚地說出饒恕的本質：「倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。」若我們只專注於一個人如何在一天之內，七次真心的悔改，我們就很容易失去焦點。主耶穌當然不是鼓勵有口無心的悔改，而是告訴祂的跟隨者，應該效法上帝奇異的恩典，就像上帝在我們還犯罪與迷失之際，仍然以祂的恩典來尋找我們一樣。饒恕不能賺取，乃

是給予，而且是滿有恩慈且慷慨地給予。

▫ 耶穌所用**饒恕**一詞，有許多不同的含意，除了有「釋放、解脫」的意思之外，在一些經文中，也有「擦去、免除」的意思。

請留意，只有被得罪的一方，才能饒恕人。曾有人因得罪了某人或是某個組織，向我認罪，然後請我饒恕他。但他並沒有得罪我，我怎麼能饒恕他呢？饒恕必須來自被得罪的一方。

耶穌吩咐我們要饒恕願意悔改的人。饒恕，意味著不再想要報復，而且也放棄「權利」，不再要求對方為他的行為付代價。饒恕意味著：「你自由了，你的債已經還清了。」

饒恕，並不是故意忘記，而是不再記念。這聽起來有一點自相矛盾，但其實不然。也許，每次見到那得罪我們的人，我們都會記得曾發生過的事情。雖然時間會減輕所受的痛苦，但不可能從記憶中完全消除。因此，當我宣告說：「我饒恕你了！」並不是假裝失去記憶，乃是清楚記得發生過的事，但卻定意不要照對方所做的事來



只有被得罪的一方，才能饒恕人。

對待他。

在南非後種族隔離時期，致力推動全民和好的大主教德斯蒙德·圖圖（Desmond Tutu）說得好：

饒恕與和好，並不是要掩蓋事情的真相。也不是要大家彼此拍拍背，然後對錯誤視若無睹。⁹

饒恕，乃是正視罪惡，並且說出那句難以啓齒的話：「我饒恕你。」

與此同時，我們必須承認，饒恕並不一定會恢復原來的關係。饒恕不等同於和好。饒恕清除了隔閡，但未必能立即重建信任。饒恕是被給予的，但和解卻是要努力爭取。饒恕是將債務一筆勾銷，但不能消除一切的後果。比如，一個遭丈夫虐待的妻子，是可以饒恕她的丈夫，但除非經過一段時間確認她丈夫有真正的改變，否則，她若允許丈夫回到家中，就是不智之舉。又如，一個丈夫可以真正饒恕犯淫亂的妻子，但並不表示他們的婚姻關係就能自然地修復。和好與饒恕相互關聯，但卻截然不同。

簡言之，饒恕牽涉到抉擇與過程兩個層面。雖然，真正的饒恕無法被簡化成一個簡單的公式，但以下四個步驟卻對我們頗有益處。

面對事實

真正的饒恕需要我們瞭解事情的狀況，並且明

白其重要性。以下四個問題能幫助我們釐清事實：

- 冒犯的程度有多嚴重？有些情況需要忍耐更甚於饒恕。如果每次被人冒犯，都拿路加福音17章來衡量，就會過於強調自我，以至反應過度，而破壞了人際關係。
- 這傷口有多久了？這不僅是時間的問題，或許是因為自己不斷地揭開傷痍，使之無法癒合。
- 冒犯我的人和我的關係有多親近？
- 我們彼此之間的關係對我有多重要？

體會感受

「快速饒恕」是危險的，因為草率的口頭宣告，會讓我們無法審視冒犯所帶來的傷害。若以麻木或拒絕的情緒來檢視所經歷的傷害，就不可能完成饒恕的過程。我們越是想儘快饒恕對方，越是做不到。

另一個極端，則是想慢慢地饒恕對方，一直以「我還沒準備好」為理由來拖延，這對冒犯者而言，會是個變相的懲罰。在這兩個極端之間，我們可以让自已有一段適當的時間，為曾受過的傷害感到悲傷。這種悲傷，常夾雜著因受傷害而引起的忿怒。但這樣的忿怒，無論多麼合理，都要謹記上帝明確的命令：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日

落。」（以弗所書4章26節）

決定和宣告饒恕

饒恕，最終是一種意志的行動，而不是一種情緒的感動。對一個基督徒而言，饒恕是選擇順服上帝。饒恕，是一個發自內心的抉擇，願意向冒犯者宣告：「我饒恕你。」當我說出這句話，就是在宣告，我和對方之間的這樁事已經了結，不復存在。也就是說，我不會再舊事重提。若以後再想起時，我會將之帶到上帝面前，而不是帶到對方面前。

在我十五歲那年的某個週日，我說服父親讓我從教會開車回家。不幸的是，在一個轉彎處，車子失控撞上紅綠燈桿，因車子受損，得花幾百美元來修車。當時我既羞愧又害怕。散熱器正嘶嘶作響，蒸汽不斷往外冒。在我們下車前，父親轉過身對我說：「沒關係，蓋瑞，我原諒你。」雖然那次花掉了父親一大筆修車費，但從那以後，他就再也沒有提起這件事。在我考到駕照後，父親還是很樂意地讓我使用他的車。



饒恕，最終是一種意志的行動，而不是一種情緒的感動。

重溫饒恕的課題

饒恕並不是一次性的決定。記得有一次，當我饒恕了一個深深傷害我的人之後，在接下來的幾天乃至幾個星期裡，我的內心還是一直掙扎著。我已經真心地說過「我饒恕你」了。但我仍需反覆提醒自己，我需要持守這個饒恕的決定。確實，傷害並沒有從我的記憶中抹去。事實上，我發現自己又會不自覺地沉溺其中，不停地回想。所以我一直處在內心爭戰中，當時唯有把這些傷害不斷地帶到上帝面前，並且靠著祂的幫助，我才能避免再揭傷疤。

作家魯益師指出：「饒恕的那一刻並不困難，但要持續地饒恕，且在每次想到那傷害時，都能饒恕，那才是真正的內心掙扎。」¹⁰

在第二次世界大戰期間，彭柯麗（Corrie ten Boom）一家因藏匿猶太人而被逮捕，她與姐姐被送進拉文斯布呂克（Ravensbruck）的納粹集中營，她親眼目睹了姐姐和許多人在那裡死去。1947年，戰爭結束，她得以倖存並返回德國傳福音。

在一次聚會中，柯麗談到上帝的饒恕。聚會結束後，人們大排長龍等著和她說話。在行列中，她看到一張極為熟悉的面孔，原來那個人就是集中營裡最殘酷的警衛之一。那一刻，許多痛苦的回憶湧上柯麗的心頭。這個人走上前來，伸出他的手說：



「饒恕的那一刻並不困難，但要持續地饒恕，且在每次想到那傷害時，都能饒恕，那才是真正的內心掙扎。」

「女士，妳講得真好。能知道我們所有的罪都已沉到了海底，是多麼美好的事！」柯麗並沒有握那人的手，而是假裝伸手到自己的皮包裡，她整個人都僵硬了。雖然，柯麗認識那個人，但那個人顯然不認得她，畢竟她只是成千上萬囚犯中的一員。那人接著說：「你提到拉文斯布呂克集中營，我曾在那裡當過警衛。但後來，

我成了基督徒，我知道，上帝已經饒恕了我在集中營所做的殘酷事情，但我也想從你口中聽到饒恕的話。」那人再一次伸出手來，說：「女士，妳願意饒恕我嗎？」

想起所經歷的各樣磨難，柯麗怎麼能饒恕他呢？她的手仍保持原狀，但她知道，上帝要她饒恕那個人。當下她所能做的，就是在內心吶喊說：「主耶穌，幫助我！我可以伸出我的手，但祢必須幫助我完成剩下的部分。」於是，她機械而呆板地伸出手，握住了那人的手。她這樣做，並不是出於愛，乃是出於對上帝的順服與信心。但不論如何，當柯麗這樣做，她就體會到了上帝轉化人心的恩

典。她在書中寫到：

「我饒恕你，弟兄！」我哭著說：「我真心饒恕你！」好長的一段時間，我們倆緊握雙手，一個是前警衛，一個是前囚犯。在這事發生之前，我從未那麼深刻地感受到上帝的愛。當我握住他的手時，我意識到，這不是出於我的愛。因為我曾嘗試過，但靠自己卻做不到。那完全是出於聖靈的大能。¹¹

英文參考書目：

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.
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®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)