



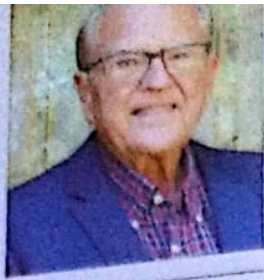
宽恕 I 饶恕和遗忘的艺术

TOTAL FORGIVENESS

[美] 科恩德 R. T. Kendall 著
刘可洲 译

触及灵魂的疗愈 饶恕他人才能释放自己

杜布森博士 杰克·海福德 琼妮 | 鼎力推荐



科恩德

有“饶恕大使”之称。1973年前往英国，进入牛津大学修得哲学博士学位。于钟马田退休5年后，担任伦敦威斯敏斯特大教堂主任牧师25年，直到2002年退休才回到美国。年逾古稀的科恩德仍退而不休，应美国爱家协会、葛培理机构之邀，曾创下下一年160多场的演讲记录；更应英国坎特伯雷大主教之邀，前往巴勒斯坦，5次会晤巴解组织前领导人阿拉法特，传讲宽恕之道。

著有60多部作品。其中“宽恕三部曲”《宽恕Ⅰ：饶恕和遗忘的艺术》《宽恕Ⅱ：和自己做朋友》《宽恕Ⅲ：有话问苍天》被译成多种文字，释放了无数被囚的心灵。他是当今最好的教导宽恕的作家。

刘可洲译. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5527-0534-8

I. ①宽… II. ①科… ②刘… III. ①散文集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第225841号

Total Forgiveness by R.T. Kendall

Copyright © 2001 by R.T. Kendall

Originally published by Hodder & Stoughton Limited

50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, England

This translation published by arrangement with Hodder & Stoughton Limited through Peony Literary Agency.

Simplified Chinese Copyright © 2017 by Beijing Green Olive Culture & Art Co., Ltd. All Rights Reserved.

宽恕 I - 饶恕和遗忘的艺术

[美]科恩德 著 刘可洲 译

出版人: 王永生

责任编辑: 朱珠

校对: 张家骝

封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地址: 兰州市读者大道568号

邮编: 730030

电话: 0931-8773148(编辑部)

0931-8773112(发行部)

E-mail: gsart@126.com

印刷: 廊坊报业印务有限公司

本: 880mm × 1230mm 1/32

张: 8

页: 4

字数: 130千

版次: 2017年11月第1版

印次: 2017年11月第1次印刷

印数: 1~8 000

书号: ISBN 978-7-5527-0534-8

定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。



献给梅丽莎 (Melissa)

致谢 / 8

中文版总序 / 11

中文版序 宽恕，通向更大恩典的唯一途径 / 16

推荐序一 全世界不可错过的宝书 / 19

推荐序二 不宽恕就不可能有未来 / 22

译者序 一位饶恕大使和一本改变生命的好书 / 25

前言 / 001

第一章 什么是完全饶恕 / 015

饶恕曾伤害我们至爱的人 / 016

完全饶恕的最大证据 / 018

饶恕的动机中也有合乎人性的一面 / 021

我们的使命是饶恕 / 023

何时应当诉说不平 / 025

完全饶恕不等于…… / 026

完全饶恕是…… / 036

第二章 完全饶恕的检验标准 / 055

约瑟及其完全饶恕 / 057

效仿约瑟的榜样 / 064

第三章 主祷文与饶恕 / 087

“免我们的债” / 089

主祷文的目的是什么 / 092

一生的承诺 / 094

坦诚面对内心的苦毒 / 096

无意的伤害 / 097

他人感觉迟钝造成的伤害 / 098

恶意的伤害 / 099

完全饶恕是一项可以选择的特权 / 101

不肯饶恕的后果 / 101

神谴责不饶恕的灵 / 104

不肯饶恕的心从何而来 / 107

不珍惜我们跟天父的关系 / 111

不饶恕之灵结苦果 / 111

第四章 谁是审判的神 / 119

挑别人的毛病 / 124

拿单与大卫 / 129

论断与审判乃是神的特权 / 131

第五章 我们何时 有资格评断 / 137

我们何时 有资格纠正别人的行为 / 138

首先面对自己的过失 / 138

如何应对别人的批评 / 140

我们可以评断他人的时候 / 142

我们绝对不能评断他人吗 / 143

有限度地除去自己的梁木 / 147

我们何时不能助人 / 151

我们何时能够助人 / 152

第六章 饶恕和遗忘的艺术 / 155

记录他人过错的危害 / 156

不再记录别人的过犯 / 157

不记录自己的功劳 / 160

吉姆·巴克 (Jim Bakker) 的饶恕历程 / 161

自我饶恕 / 167

尚未饶恕自己的标志 / 171

我们为什么不能饶恕自己 / 173

真罪感和假罪感 / 176

恐惧及不饶恕自己 / 179

骄傲、自以为义以及自怜 / 180

了解罪恶感 / 181

理解恩典 / 182

让过去成为过去吧 / 184

第七章 完全饶恕的法则 / 187

原谅那些不是仇敌的人 / 188

“仇敌”的含义 / 190

仇敌带来的祝福 / 192

完全饶恕仇敌 / 193

为何会有仇敌 / 194

爱我们的仇敌 / 197

为自己的罪辩护 / 199

选择饶恕的务实理由 / 202

完全饶恕的步骤 / 207

为仇敌祷告的五个阶段 / 215

结语 / 219

致 谢

每位作家都可能把自己的新作看成是自己最好、最重要的作品，我也不例外。在我所有的作品中，这本书显然更具有医治人心灵的潜力。我真诚祈祷这本书能超越每一位读者的期望，因为我写这本书的目的，就是为了帮助人们得到内心的释放和真正的自由。

在此，我要感谢罗伯（Rob Parson）、朱莉亚（Julia Fisher）、苏珊（Susan Periman）、迈克尔（Michael Schluter）和林登（Lyndon Bowring），谢谢你们阅读我的手稿，并给予我极有价值的鼓励、中肯的建议和爱心的支持。感谢西拉（Sheila Penton）为我录入文稿，还有Charisma House出版社的编辑芭芭拉（Barbara Dycus）和蒂波拉

肯尼迪博士（Dr.D.James Kennedy），他热心地为本书的美国版撰写精彩推荐序，并给予大力的支持和肯定。我们有着共同的宗教改革观，并抱持很深的信念——基督徒必须完全饶恕。肯尼迪博士是 Evangelism Explosion 机构的策划人和创办者。这个福音机构在世界范围内产生了广泛而又积极的影响，我和太太路易丝特别感谢它带给我们的激励和启发。肯尼迪博士能跟我们一道传递“完全饶恕”的喜乐与祝福，使我们备感荣幸。

最后，我还要感谢肯尼亚内罗毕的欧谷穆教授（Washington Okumu of Nairobi, Kenya），感谢他先后为本书的英国版和美国版作序。相信美国读者会非常赞赏他对世界和平做出的贡献。几年前他到英国看望我，曾谈到完全饶恕如何改变了他的人生，也促成他日后致力于南非的和平推进工作。欧谷穆教授毕业于哈佛和剑桥大学，在众多名师中曾师从亨利·基辛格博士（Henry Kissinger）。后来他们成为朋友和工作伙伴，一同将和平与和解带给南非。欧谷穆教授最大的传奇是，继基辛格博士和卡灵顿勋爵（Lord Carrington）的努力失败后，成功地促成前总统德克勒克（F.W.de Klerk）、曼

戈苏图·布特莱齐酋长（Chief Mangosuthu Buthelezi）和曼德拉（Nelson Mandela）之间的会晤，进而达成了和解，这堪称20世纪最大的奇迹。可以肯定地说，欧谷穆教授是终止南非内战最大的幕后英雄。

我将此书献给我的爱女梅丽莎（Melissa），她不仅深知重创的痛楚，更理解完全饶恕的真谛。

科恩德

毕业于美国佛罗里达州基拉戈

中文版总序

为我的“宽恕三部曲”中文版写序，是我这辈子最大的荣幸之一。我从未想过我的服侍有一天会延伸到中国！在写下这些文字的时候，我不得不掐一下自己，好让自己清醒地知道，上帝已经为我打开了这扇门。

我认为有必要让读者了解这几本书的诞生背景。

一切都始于我人生中最糟糕的那段时光。当时，我在伦敦威斯敏斯特教堂担任牧师，我和太太露易丝经历了一场危机。我不

可以讲述当时发生的事情，但我能说的是，那个遭遇促使我写出了这三本书！

写第一本书的时候，我压根没想到自己会就同一主题写出三部曲：《宽恕Ⅰ：饶恕和遗忘的艺术》《宽恕Ⅱ：和自己做朋友》和《宽恕Ⅲ：有话问苍天》。

我唯一的希望，是这三本书能够祝福到你们！

1

《宽恕Ⅰ：饶恕和遗忘的艺术》，讲的是如何饶恕他人，从中你们会读到，上帝使用了一位叫做约斯夫·茨恩的罗马尼亚人，将我唤醒，使我意识到我需要去饶恕。他坚定又恩慈地对我说：“你必须完全饶恕他们。”我说：“约斯夫，我做不到啊！”他却回答：“你能够做到，而且必须做到。”亲爱的读者朋友，我可以告诉你，那是我曾经必须去做的最艰难的事情。

几乎可以肯定，这也将是你必须去做的最难的事。你若被人伤害、造谣、虐待，或在敌人手中遭受失望之苦，最自然的反应就是想要报复，就是希望看到对方受惩罚。于是，主耶稣让我们饶恕敌人并为他们祷告，就显得难以置信。他让我们为敌人祷告，求上

帝祝福他们，而不是希望上帝杀了他们，对上帝说：“亲爱的上帝，我把他们交给你了！”你若真的能这么做，真的能求上帝祝福那个想要摧毁你的人，你就攀上了世间最难攀登的高山之巅！它比珠穆朗玛峰还要高，超越了人类的理解，但这就是主耶稣要求我们去做的。

我现在能够说，当年我在威斯敏斯特教堂所遭遇的是临到我的最好的事情！是的，这是事实！我无法告诉你我对此有多么感恩。

这也可以发生在你的身上。你人生中最糟糕的经历可以转变成你遇到的最好的事！而且，完全饶恕别人之后，圣灵对你个人生命的祝福将超过你的所思、所想。

2

正如我必须饶恕那些伤我极深的人，我也必须学会饶恕自己。你们可能会感到惊讶，但对我自己而言，饶恕自己比饶恕别人还要困难！这绝对是真实的。在《宽恕Ⅱ：和自己做朋友》中，你们会读到为什么我必须饶恕自己——我做错了什么，以及最后我如何饶恕了自己。

在饶恕自己之后，我发现了一件令人惊讶的事。我没有想到，

我的证道比以往任何时候都更好了！不同的人对我说：“我们从未听过你这样讲道。”我不得不承认，我自己也感受到了不一样。饶恕自己之后，我以一种意想不到的方式得到了释放，并且在心里想，如果我能早点这样做就好了。

有些人很难饶恕自己，是因为我们会感到内疚，会对自己说：“我是谁呀，竟然可以饶恕自己犯下的过错？我知道上帝饶恕我了，但我无法饶恕自己。”

我很了解这个难题！我祈祷这本书可以引导你，使你能够像上帝饶恕你那样饶恕自己！而且，正如你必须完全饶恕他人那样，你也必须完全饶恕自己！

3

没错，《宽恕Ⅲ：有话问苍天》讲的是“完全饶恕上帝”。但在你们展读之前，我必须在此非常清楚地陈明：上帝没有任何罪过，他没有做错任何事。他是圣洁的，没有任何瑕疵过失。

无论如何，上帝大有能力，他能够成就一切。同时，他又是仁慈和怜恤人的，能够体谅我们的痛苦。

人们还是会问，上帝为什么没有阻止当今世上的邪恶之事？他

若是全能的，就能够阻止邪恶！他若能体会我们的感受，就肯定想要阻止邪恶！不过，出于某种原因，他并没有这么做。但是，将来有一天，他会这么做的，只是这一天尚未到来。在现在这个阶段，我们必须放过上帝——不因世上的邪恶之事责怪他。这就是我所说的“完全饶恕上帝”的含义。我们不要怪罪他。

在本书中，我会讲到两种信心，一是圣经的信心观，即相信就会看见；二是世俗的信心观，即眼见为实。我在书中指出，有一天，最终有一天，上帝会为自己正名。是的，他会的！在现在这个阶段，你我必须坚信他，并以这样的方式为他正名，而且我们还要爱他。

愿上帝祝福正在阅读的你。

我祈祷，在你阅读这三本书的时候，上帝将透过圣灵，把主耶稣的宝血洒在你的身上，洁净你，并赐你清晰的思考！

如果我不能在地上见到你们，我们会在天上相见的！

愿上帝祝福中国，祝福正在阅读的你！

科恩德博士

2017年9月

中文版序

宽恕，通向
更大恩典的
唯一途径

人们常问我：“在你众多的著作中，你最爱哪一本呢？”我通常会说，这就像逼我回答众多子女中我最爱谁一样，我对他们每一个的爱都是一样的。不过，我必须承认，《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》是我目前所有作品中最受欢迎的一本，它被翻译成了多种文字，读者遍布世界各地。然而最让我激动的，莫过于得知它将被译成中国人民的语言，并在中国出版。

我和太太路易丝很早以前就爱上了中国人民。我在伦敦威斯敏斯特大教堂担任牧师时，会众中就有相当数量的中国人。我们每年都

会庆祝中国的春节，在一起享用世界上最棒的食物。但是我做梦也没有想到的是，有一天通过《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》这本书的译文，我和中国人民的友谊会延伸到中国。

我深信，在当今的世界上，饶恕已经成为人们的最大需求之一。每个人都被人伤害过，也都伤害过别人，因此每个人都需要饶恕的恩典，也都需要饶恕伤害过自己的人。基督徒同样需要饶恕。无论在哪里，基督徒属灵生命的成熟度，总是跟他们饶恕别人的程度成正比。无论痛苦的背后隐藏着什么原因，我们都不能心怀苦毒嫉恨。换句话说，我们决不能为任何报复之心寻找借口，要严格遵行主耶稣关于饶恕仇敌的所有教导——爱你的仇敌并求神祝福他们（路6：27-28）。的确如此，当我们受伤害时，当我们面对极大不公时，如果能心甘情愿地把“另一边的脸”也转向自己的仇敌（路6：29），我们就获得了圣灵更大的能力，能够有权柄去战胜邪恶，它才是我们真正的敌人。一句话，我们必须完全饶恕所有残酷又恶毒的仇敌，无论他们是用言语还是别的方式偏待、伤害过我们。

在本书中，我会和读者一同分析，什么是饶恕他人的原则和方法，以及如何检验自己的饶恕是否达标。我会向读者澄清一些容易混淆的概念，陈明什么不属于“完全饶恕”，什么才是“完全饶

恕”的真正内涵。

生活中我一直坚守这样的信条：痛苦越大，神的恩膏也越大。也就是说，我们经历的试炼越大，得到神的邀请去领受圣灵恩典和祝福的机会也就越大！因此，我们应当张开双臂去迎接一切不公的待遇。痛苦往往意味着，神要大大祝福你，并且超过以往的一切。完全饶恕，则是通向更大恩典的唯一途径。除此之外，别无选择。

我诚挚地为本书的每一位读者祷告。我祈祷，当你阅读本书时，当你去实践完全饶恕的原则时，天父上帝、耶稣基督以及圣灵的祝福都与你同在。

科恩德

推荐序一

全世界不可错过的宝书

这是一个人人翘首期盼的信息。这不是一本单纯探讨“饶恕”的专著。虽然一直以来，基督教国家的教会图书馆里已经充斥着不少类似的读物，教会的主日学和主日讲道也在反复教导人们操练这个基督徒的基本美德，然而，这本书重新解读了宽恕的真谛，带给我们的是前所未有的新生命，这和其他谈论“宽恕”的著述大不相同。

科恩德博士这本重要著作的要义，正如其书名《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》所昭示的一样：饶恕必须完全，才算圆满完成神托

付给我们的艰巨任务。

本书紧紧围绕让人无法推诿的“完全”概念，使其宣讲的信息具有强烈的冲击力。对多数人来讲，“完全”这个观念是难以逾越的。那难道不是神所独有的属性吗？神性的“全”——全能、全在、全知，不都是单指耶和華的吗？而作者断定我们不仅能饶恕，还能完全饶恕。这种观点是否有点偏激了？绝对不是，他不过是忠实于圣经的教诲而已。耶稣亲自给门徒下达这样的命令：“所以你们要完全，像你们的天父完全一样”（太5:48）。所有圣经的命令中，没有比这更清楚明确的了。

你的饶恕能称得上完全、彻底、根本、绝对、无条件、完整或全然吗？耶稣正是这样饶恕罪人的，他对我们的期望和要求也不会降低。而且，他还把饶恕作为我们祷告生活的基石：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（太6:15）。

如今，世界充满忧患，仇恨的痛楚像是要把纷争对立的国家撕裂一般。还有什么比本书主题完全饶恕更切合时代的需要呢？如果制造混乱和挑起战火的不同种族、国家和族群，都能真正、完全地饶恕，那该多好啊！如果他们能学习饶恕的功课，能彻底饶恕自己的过犯错失，以及历史上遭遇的悲惨和不公，如果他们肯放下各种

异常执着的深刻仇恨，我们就能通往一个更加和平的世界。

我赞同科恩德的说法，这确实是他著作中最重要的一本。我也跟众多热情的读者一样，认为这是一本全世界不可错过的宝书。

肯尼迪博士

佛罗里达州罗德岱堡

推荐序二

不宽恕就不
可能有未来

人类历史已经进入第三个千年，当务之急，是要处理好西方发达国家和第三世界发展中国家（尤其是一些非洲国家）之间的关系。

新的世界秩序刚刚浮现，它急需全球性的斡旋与调解——其主要目标就是化解国家内部和国家之间的民族、种族纷争，以及促进世界经济的增长、发展和福祉。我们当中亲自参与调解这些纷争的人，都清楚地意识到，正如人与人之间需要相互饶恕一样，各国、各民族也需要饶恕彼此对弱小国家、民族的剥削和压迫。非洲各国的情形正是如此。对于因冷战和殖民主义而遭受沉痛重创的民

族，对于长期在压迫、冲突及纷争中逆来顺受的民族，对于绝望透顶、意志消沉的民族，如果不去饶恕，他们就不可能有未来。

就是在这样的背景下，科恩德博士这本《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》应运而生，我如获至宝。在这个人类历史的交汇点上，这本书的出版实在是极其应时又合适。这是一本世界各民族、各国家都不可不读的书。许多民族借政治或宗教的名义，屡屡犯下并继续制造着残忍狠毒的罪行。其中就包括目前发生在卢旺达、波黑、科索沃、爱尔兰、苏丹、安哥拉、利比亚、索马里、以色列以及中东等地区的冲突，而这仅仅是其中的一小部分。饶恕已经成为这个世界普遍且迫切的需要。

回顾历史是非常重要的，正如美国哲学家乔治·桑塔亚那（George Santayana）所说：“忘记历史教训的人注定重蹈覆辙。”但这并不意味着我们要带着心中的仇恨或苦毒去看待历史。科恩德在书中教导我们，无论我们的理由多么合理，苦毒只会蚕食我们的心灵，最终使我们一无所获。因此，就算我们不能永远忘怀，我们也必须学会饶恕。

纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）传奇的一生是20世纪最动人的故事，他是我们学习饶恕的最佳榜样。在被监禁27年后（他当时

是历史上关押时间最长的政治犯)，依然心平气和地呼吁他的人民要宽恕他们的压迫者，集中精力去建设一个新的、团结的国家。在曼德拉身上，我们看不到种族隔离带来的毁灭性创伤，他选择了饶恕与和解，而不是以牙还牙的报复政策。当时，全世界都以为可怕的流血报复即将洗涤南非，然而什么也没有发生。南非实现了极其和平的政权交接，避免了大规模的种族战争。我在南非和解宽恕的进程中，也参与了和平调解工作，略尽自己的微薄之力。

在地球的另一端，阿拉伯世界与以色列之间的冲突还在继续，因为他们双方采取的都是以牙还牙、报复不断升级的政策。不过，剑拔弩张的冲突双方也必将有坐下来谈判、签署长久和平协议的一天。这份新的协议将不再以报复伸冤为中心，它必定建立在互惠互利、和解饶恕的基础上。

毫无疑问，世界一直在等待《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》这本书的问世，而科恩德的这部著述，为人类的未来做出了非凡的贡献。

欧谷穆教授

肯尼亚内罗毕

译者序

一位饶恕大使和一本改变生命的好书

我们一生中捧读过多少书，遇到过多少人？哪一本书、哪一个人真实地改变过你的生命，让你难以忘怀呢？对我而言，《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》就是这样一本书，科恩德就是这样一个人。他是上帝派来的饶恕大使。

见过布道会上数百人决志信主的感人场面，见过弟兄姊妹齐齐献上自己为祭的震撼瞬间，这一次却很特别。2010年初春，温哥华 Abbotsford 会议中心座无虚席，科恩德以“完全饶恕”为主题的演

讲，竟然让全场600多位会众纷纷从座位上站起来，在上帝和众人面前立下饶恕之志。我们无从知道他人的故事，但每一个站起来的人心中，都有着或深或浅的伤痛和苦毒。对有些人而言，嫉恨愤懑的心态可以用“冰冻三尺非一日之寒”来描述，那么，凭什么，一场不足两小时的演讲，就能松开人们心灵的捆绑，使在苦毒和伤痛中挣扎的人们立下饶恕的心志？科恩德究竟用了什么魔法，或特殊的演讲技巧，摧毁了人们心灵深处的防线？其实，他的言语朴实、恳切，根本没有多余的修饰，若不是他有着对上帝荣耀和人类灵魂最深切的关注，若不是他的信息来自上帝并带着上帝赋予的能力，他的演讲断不能直捣人的心扉，带来生命的改变。他的言语好比冬日的太阳，温暖的阳光照进每一个人冰冷幽暗的心灵，使人无处躲藏，也不愿逃避。于是，在那一刻，每一个生命内核都真实地被上帝触摸，每一个生命都愿意为上帝而活。然而，作为《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》的译者，我深知，受时间所限，他在演讲中只用了这本书中的极小一部分。那么，如果一本书中极小的篇章都能激起人们心志的更新，整本书的丰富将是多么令人期待呢？

《宽恕 I：饶恕和遗忘的艺术》进入我的生命是两年前的事。那时，我在一个很得造就的团契中，我们五位来自不同文化背景的

姐妹（瑞士、荷兰、加拿大和中国），因着对神的共同渴慕一起灵修、祷告已有很长一段时间。当我们渴望信仰生命进深的时候，由于彼此间的了解、灵里的亲近和敞开，我们发现，不同的文化和个体的我们竟然有着相同的暗区：深深的伤痛以及弯弯曲曲的饶恕之路。面对横亘在灵命成长中的共同问题，神适时地把科恩德这本经典著述赐给我们。于是，在接下来长达一年的时间里，我们与该书为伴，深入研读、回应神透过它传达的饶恕信息。属灵长辈科恩德带着我们，走过了一段奇妙的释放、医治、立志和续约之旅，向着神的大光，我们逐渐走出了樊篱和阴霾，踏上了一条自由之路。如果，文化、个体迥异的我们能在一年的时间里不厌其烦地咀嚼这本书中的信息，能不断地透过它与神相亲，生命被点亮、修复、更新，那么，这会是怎样的一本书呢？

你的痛苦有多深？你能做到的饶恕有几分？

科恩德曾这样体恤地对会众说：“如果你觉得自己的伤痛很大，是在座的前五、前三，甚至是第一，我——相——信——你。”“但是，”他转而像严父般语重心长地正言道，“你仍然必须完全饶恕。”

对于那件曾经给他造成极大伤害的事件，科恩德从来是三缄其

口，尽管他明知：“如果我讲出来，定能赢取你的心。”他的沉默，是对完全饶恕的真正践行，是对神的顺服和荣耀，是对施害者名誉的保护。我不由得自问，那么我呢？

保罗在《罗马书》7章18节谈到自己内里没有良善，科恩德说：“我也是。”保罗在《提摩太前书》1章15节说“在罪人中我是个罪魁。”科恩德则说：“这在当时或许是真的，而现在那个罪魁肯定是我。”我被他的坦诚和谦卑慑服。那么，我又是什么呢？

科恩德说饶恕是终生的承诺，活多久就得坚持多久。为了远离论断，他坚持每天重温《路加福音》6章37节“你们不要论断人，就不被论断”，反复用主的话语敦促自己。那么我呢？我深知自己的软弱，而天父比我更了解我自己，这就是为什么，圣灵催逼着我翻译这本书，因为他知道我需要比别人更多的提醒和功课。

科恩德的书和他宝贵的友谊，代表着神对我无限的爱，在我个人生命最黑暗的时期抓紧了我，没有让我顺着惯性跌入谷底，自取毁灭。纵然生命中我曾经抓得最紧并视为最有价值的某些东西已经荡然无存，神的约却立定在天；虽然我的内心除了苦痛还是苦痛，而且作为基督徒，“应当饶恕”与无以复加的痛苦纠结不休，反省与挣扎把我的心撕裂出更大的窟窿，我还是要感谢信实的神，因为

他的恩典实在是大过任何灾难，他的祝福更是从偶像破碎之处倾泻下来。神透过科恩德的书和他本人，日益修复着破碎的我，帮助我认清了很多过去模糊不清的概念和界限，重新界定了饶恕的外延与内涵，从而使我看见神的真正心意。正如科恩德所说，痛苦越大，恩膏也就越大。我想，这就是为什么他总会在为读者签名时附上《罗马书》8章28节的缘故吧！（“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”）让我们爱神、信靠神，把残缺伤痛的过去都交给他去处理吧，终有一天面对神奇妙的作为，我们会禁不住说：“哦，原来，那些我们先前遭受的痛苦，都是为了我们的恩膏，也变成了我们的恩膏啊！”

《以赛亚书》38章17节说：“看哪，我受大苦，本为使我得平安；你因爱我的灵魂（或译“生命”）便救我脱离败坏的坑，因为你将我一切的罪扔在你的背后。”这句经文恰如其分地道出了我的破碎以及神对我的解救。感谢神，赐下一位饶恕大使和一本改变生命的好书。

在本书的翻译及出版过程中，我要感谢亚虹和晓丹的鼎力推荐，特别感谢庆棠及其青橄榄公司对本书出版的负担和信心，感谢朱丽文的台湾版译文（我在翻译过程中参照和借鉴了其译本）。感

谢谢你们帮助我为神做工，让我深得祝福。

科恩德说，这是他作品中最具心灵医治潜力的一本。亲爱的读者，正如科恩德为他的每一位读者恳切祈祷一样，我也祈祷，你遇见这本书乃是上帝的旨意，愿你从他美好的礼物中得着祝福！

刘可洲

美国普洛威顿斯

前 言

科恩德，你必须完全饶恕他们。你若不完全饶恕他们，就会活在捆绑中。放了他们，你也必得释放。

在我的一生中从来没有人这样对我讲过话。虽然我当时颇感意外，但是我必须承认，罗马尼亚友人约斯夫·茨恩（Josif Tson）的这番话，是我生命中能听到的最为重要的忠告之一。正如《箴言》27章6节所说：“朋友加的伤痕，出于忠诚。”

2000年6月5日，伦敦的《每日快报》（Daily Express）刊登了一篇文章，题目是《你能学会饶恕吗》文章开宗名义：“心怀怨恨会

阻止你进步，甚至会摧毁你的健康。”文章作者苏珊·培普（Susan Pape）曾采访过利兹大学（Leeds University）的肯哈特博士（Dr. Ken Hart）。肯哈特博士开办了“世界第一个饶恕课程”——一个为帮助人们饶恕仇敌、放下怨恨而专门设计的研讨会。参加这个研讨会的学员，有遭抛弃的丈夫、入室抢劫的受害者以及被欺辱的人，等等。所有人都有一个共同特点：愤怒、苦毒，且试图报复。

据我所知，这并不是一个基督教的课程。但很明显，在这个课程中人们不知不觉地在运用圣经里的原则。这表明，世界已开始认识到饶恕的价值。遗憾的是，不少基督徒对此的认识却淡漠了，在过去的许多时候，我自己就不曾饶恕人。

在应对饶恕这件事上，我们很多人都有过被逼无奈的体验。我很清晰地记得自己所遭遇的创痛，虽然我曾发誓决不重提旧事，但请允许我还是简单提一下：那可能是我此生受到的最严重的一次伤害。那个伤害，使我的生活严重受创，影响到我的家庭、侍奉以及自尊等各个方面。我有时就像约伯在《约伯记》3章26节中哀号的那样：“我不得安逸，不得平静，也不得安息，却有灾难来到。”又像大卫在《诗篇》143篇7节中的祈祷：“耶和華啊，求你速速应允我！我心神耗尽。不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一

样。”那些令我深陷此境的人，可能全然不知我的痛苦感受，我也求神让他们永远不必知道。

虽然惭愧但我还得坦承，约斯夫·茨恩给我那番忠告时，我已经做了伦敦威斯敏斯特教会（Westminster Chapel）的牧师。身为主任牧师，我本不应需要这样的劝诫，那些新约中最明显和最基本的教导，不该由别人来告诉基督福音教会的成熟牧者，对吧？但事实上，在服侍主耶稣基督的同时，我怀揣深重的伤痛和苦毒，这几乎令我无法履行我的职责。要承认这点真的很尴尬，但我仍愿与你分享。原因有二：一是想告诉你，尽管我有怒气并且自怜，神却给了我极大的恩典；二是为了鼓励你踏上饶恕他人的坦途。

令人不解的是，在好友劝诫我之前，我虽然心里不肯饶恕，但从没有这样不安过。如果你提醒我耶稣吩咐的“要彼此相爱”（约13:35），或是他在主祷文中“免我们的债，如同我们免了人的债”（太6:12）的祈求，我或许会回答：“我当然知道那些教诲。”我认为，既然无人是完美的，且每个人每天都在犯罪，只是多少而已，我心中的那点苦毒不见得比他人的过犯糟糕到哪去。我甚至还觉得上帝全然了解和同情我那特殊的境遇。换句话说，我是在为我的态度和行为进行合理的辩解。

幸好圣灵怜悯我，在那一天约斯夫向我说了那番话。刚听到的时候我很生气，感觉就像遭到了前后夹击。但那是我生命中的一个转折点，它改变了我的生命，我再也不是那个旧我了。

坦白地讲，我当时之所以向约斯夫诉苦，其实是想从一个我极尊敬的人那里获得同情，并且深信这个人会站在我这一边。我期待他用手臂揽住我的肩头说：“科恩德，你这么生气没有错！把你的苦水都倒出来吧。别再憋在心里了！”

他体恤关爱，却严肃认真地责备我，而且不允许我逃避责任。

但是我错了！他体恤关爱，却严肃认真地责备我，而且不允许我逃避责任。

在我经历前所未有的试炼时，约斯夫的那番话出现得非常及时。当时我不能跟周遭的朋友和家人诉说，但因他来自罗马尼亚且和我所处的困境没有任何牵连，我才能够向他全盘托出。

“就这些吗？”我讲完整个事情的来龙去脉后，他这样问道。

“是的，就这些。”我说。

接下来他用浓重的罗马尼亚口音，对我讲了那番非同寻常的话：

“你必须完全饶恕他们。”

“我做不到。”我回答。

“你做不到，而且你必须这么做。”他坚持道。

因为不满意他的回应，我试图继续辩解：“我刚想起，还有呢，我忘了告诉你……”

“科恩德，”他打断我，“你必须完全饶恕他们。放了他们，你也必得释放。”

他要求我做的，是我一生中最难面对的事。我在本书里所宣讲的饶恕原则，实在是口头上说说容易，要真正做到简直难上加难。我再说一遍，他要求我去做的，可能是我一生中最艰巨的任务，但它同时又是我领受过的最了不起的任务。

就在我开始饶恕之际，一个意想不到的祝福悄然降临：多年未曾再体验到的平安又重回到我的心中。那真是奇妙又美好，我竟然遗忘了这种感受。

神的平安曾在多年前一度降临在我心里，那是1955年10月31日，一个周一的早上，我正从田纳西州帕尔默市的教会开车出来。读过我《圣灵之敏锐》（*The Sensitivity of the Spirit*, 2002年由Charisma House出版）的读者也许能记得那个故事。当时我还在读神学，正从实习的教会出来，赶回纳什维尔市的特维卡学院（Trevecca Nararene College in Nashville）。在行驶途中，我清楚且强烈地感到

主耶稣正坐在天父上帝的右边，为我代祷。我被前所未有的爱包围着，耶稣正全心全意地为我祷告。接下来，一个小时以后，我清楚地听见耶稣对天父说：“他想要它。”我又听见父的声音回答说：“那就给他吧！”就在那一刹那，仿佛有一股火龙涌进了我的胸腔，就像约翰·卫斯理（John Wesley）描述的“我感觉我的心稀奇地暖和”，我感到一种难以置信的平安，实在无法言喻，耶稣的同在比我身边的任何人、事、物都更加真实。

那种奇妙的感觉持续了好几个月，但它渐渐淡去，直至最终消失。如今同样的平安以及与主耶稣的亲密感又回到了我的心中，这全是因为我愿意饶恕那些伤害我的人，不再揪住他们的过犯不放。

但是，一旦我任凭自己去回想那些人的作为，我的心里又会躁动不安。我不禁自语：“这些人就这样脱罪而去，太不公平了！他们

就这样逍遥法外，甚至不被曝光，不会有人

我必须做一个重要决定：究竟是要平安还是苦毒？

知道发生的一切，这可不行！”这么一想，从主而来的甜蜜的平安就又离我而去了。

我注意到一个奇特的现象：当我允许完全饶恕的灵在心中做主，那份平安就会回来；而当我沉溺于恶人必须绳之以法的愤恨之中，那份平安就会离我而去。

我必须做一个重要决定：究竟是要平安还是苦毒？我不能两个都要，我必须做出选择。我开始明白，如果我纵容自己不肯饶恕的心态，最后的输家就是我自己。我的苦毒伤害的不是别人，正是我自己。

心怀怨恨时，我们常常一厢情愿地以为，只有我们时刻不忘报复，那些伤害我们的人才有可能受到惩罚。我们害怕弃绝这样的想法，因为，假如我们不制订计划去伸张正义，正义怎么能被伸张呢？只有抓住罪恶不放才有可能惩治罪人，我们让自己相信，这件大事得由我们来承担。

这其实是谎言——魔鬼的谎言。“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：‘主说：伸冤在我，我必报应’”（罗12:19）。其实，当我们纠缠于受伤的往事，并幻想“他们”被惩治的种种情景时，我们只会伤害自己。最重要的是，我们的心思和行为会令神的灵忧伤，这就是为什么我们内心会失去平安的原因。

于是我得出这样的结论，在生活中我们之所以让圣灵忧伤，就是心中酿造着苦毒。我这么说，是因为使徒保罗在告诫我们不要令圣灵忧伤之后，把“苦毒”列在了一切恶毒之首：

不要叫神的圣灵忧伤。你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。一切苦毒、怨恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

——《以弗所书》4章30-32节

我的经历也告诉自己，内心失去平安的最快方法就是允许苦毒进入心中。其实真不值得这样做。我决定保守内心的平安。但我发现这并不容易付诸行动，我必须每天都做出承诺：饶恕那些伤害我的人，并且是完全饶恕。为了保守内心的平安，我决定彻底放过他们，不再纠结于以下的可能性：

- 他们不会有被逮着或行径败露的一天。
- 永远也不会有人知道他们的恶行。
- 他们会兴旺发达、尽享人间福气，就像从来没做过错事。

我甚至进一步期望、祈求这些事真的能实现。我求神饶恕他们。但我每天都得坚持这么做，才能保持内心的平安。讨讨苦毒，也试

过平安，我能告诉你：平安更宝贵，苦毒和怨恨实在是得不偿失。

我写这本书的目的，就是要鼓励每一个面对饶恕功课的人，要真正饶恕，无论你受到的伤害有多深；我写此书，就是要帮助人们明白饶恕的真谛。许多读者的伤痛经历远远大过我所遭遇的，但我仍深信：如果要超越创伤继续前行，唯一的方法就是完全饶恕。我祈祷，就像当初约斯夫的忠告改变了我的人生一样，这本书也同样能改变你的命运。

过苦毒，也试过平安，
我能告诉你：平安更宝贵，苦毒和怨恨实在是得不偿失。

我确信，今天，有关完全饶恕的主题或许比圣经中其他的教诲更符合时代的需要。我之所以如此说，是出于以下几个原因：

首先，每次我以完全饶恕为主题讲道，都会引起极其强烈的反响。在我的讲章或主题中，没有哪一个能像我分享的这个信息一样，直接撞击着人们的心。如此热烈的反响告诉我，人们对这个信息的需求极大——甚至是基督徒。

其次，就是在我自己服侍的教会，每当我回到饶恕这个主题上，就算几周前我刚宣讲过相同的信息，人们的反应还像第一次听时一样，反响热烈。要除掉怨恨并做到彼此间的完全饶恕，这实在非常艰难。我有时甚至在想，如果我每周的讲道都以饶恕为主题该多好！

第三，很明显，对我自己而言，过去心中藏匿的不肯饶恕从未真正困扰我。为什么会这样呢？我不断问自己这个问题。我当然知道饶恕是耶稣的教诲，可是，为什么我没有强烈的愿望去饶恕他人？我为何会需要一个住在外国的朋友的责备和提醒呢？难道东欧的基督徒对饶恕功课的理解要胜过西方基督徒？为什么我们的社会不强调这个信息？

我曾读过数以百计的清教徒和改革宗的讲章，却从不记得他们有过这样的教导：必须完全饶恕，否则就会令圣灵忧伤。虽然我自己的父母很敬虔，但我似乎也没有从他们那里领受过关于饶恕的明确教导。我也想不起有哪个辅导师把饶恕当做一种生活态度来强调。相反，我却记得曾被告知“别跟他们一般见识”、“离他们远一点”、“对他们冷淡些”、“给他们点厉害瞧瞧”、“他们必将受到惩罚”，等等。

第四，越来越多的有识之士已经意识到，对饶恕主题的深入教导已成为这个时代迫切的需要。最近某期《今日基督教》（Christianity Today）就将“饶恕的要素”几个醒目大字列在封面上。该文作者加里·托马斯（Gary Thomas）指出，长期以来人们严重忽略有关饶恕的教导。他引证说，第一个强调这个主题的神学家是路易斯·史密德

(Lewis Smedes)，然而那已是1984年的事了！而自称“福音派天主教徒”的国际饶恕学会主席罗伯特·英瑞特教授 (Robert Enright) 也这么评论：在路易斯·史密德1984年出版《饶恕及遗忘》(Forgive and Forget) 之前，“如果你想收集有关人与人之间相互饶恕的神学著作（有别于神对人的饶恕），其数量之少，你甚至一只手就可以把这些书拿起来”。如果事实果真如此，虽然我不能为自己的态度开脱，但至少可以帮助我解释为何在这方面如此无知和欠缺。

有人觉得不可思议，一个圣经中如此明确的教义居然被束之高阁，数百年来缺乏相关教导。教会领袖们的确应好好反省，不仅因为我们没有去教导饶恕，更是因为我们自己没有在生活中活出饶恕。如果我们这些教会领袖不仅侧重这方面的训导，也把饶恕当做我们的生活方式，那么基督教世界就不会有那么多分裂、痛苦以及纷争。虽然这些争斗、对立经常被描述为有关教义的真理捍卫战，但很多时候是经不起推敲的。冠冕堂皇的外表下藏匿的，却是影响着每个人的根深蒂固的嫉妒、狭隘、猥琐的算计以及赤裸裸的人性。

第五，社会科学家已发现，饶恕能帮助受害者恢复情绪和身体的健康，并促进人格的完整。就在20世纪80年代初期，格伦·哈姆登博士 (Dr. Glen Hamden) 去堪萨斯大学图书馆，在心理学

目录中查找“饶恕”的词条，他竟然没有找到一条相关的研究资料。但目前这样的情况正在改观，美国前总统吉米·卡特、图图总主教（Archbishop Desmond Tutu）以及宣教士伊丽莎白·艾略特（Elizabeth Elliot）共同发起了一个一千万美元的“饶恕研究运动”（Campaign for Forgiveness Research）。他们建立了非营利机构来募捐，用以资助有关饶恕研究的提案。1998年，约翰·坦普尔顿基金会（John Templeton Foundation）把研究奖金颁发给了该领域从事研究的二十九个学者专家。他们最重要的一项研究发现：从饶恕中受益最多的，正是饶恕者本人。对这个结果你感到意外吗？

从饶恕中受益最多的，
正是饶恕者本人。

饶恕会给人带来心理和身体上的益处，但本书的重点并不是阐述关于心理学或社会学的研究成果，本书讲述的完全是

有关圣经的教导。我们要谈的是，那些认真践行耶稣关于完全饶恕教导的人，将会得到什么样的属天祝福。简单地说，这是一本关于如何领受更大恩典的书。

要饶恕那些严重伤害过我们的人，实在是一桩极难无比的事，尤其是在完全失去信任的情况下。米歇尔·纳尔逊（Michelle Nelson）曾分析过饶恕的不同等级和类型。她提出了以下三种饶恕：

(1) 有距离的饶恕——对施害者的负面情绪已减轻，但没有真正和解。

(2) 有限度的饶恕——对施害者的负面情绪已减轻，彼此关系部分恢复，但是情感亲密度逐渐下降。

(3) 全然的饶恕——对施害者的负面情绪完全消失，关系得以全面修复。

我选择“完全饶恕”一词，只因那是好友约斯夫在劝诫我时使用的表述。但本书也想表达，即使在关系不能修复的前提下，仍然可以做到“完全饶恕”。我们必须完完全全地饶恕那些不能与我们和好的人。

就算没有和解，仍然可以做到完全饶恕。甚至可以用这一原则饶恕已过世的人。完全饶恕必须发自内心，当我们这样做时，无论彼此间的关系能否彻底恢复，平安就会降临。重要的是，圣灵能够按其本来面目安然地住在我们里面，并不因我们而忧伤。圣灵照他本来的样子运行在我里面的程度，正是我效仿耶稣、遵行其教诲的程度。



父啊，赦免他们。因为他们所做的，他们不晓得。

——《路加福音》23:34

我们每个人都有自己的故事。当你开始阅读这本书时，你或许会想，你简直不可能饶恕你那不忠的丈夫或妻子；你或许觉得，你完全无法饶恕虐待过你的父母；你或许感到，你压根不能饶恕别人对你儿子或女儿的伤害。我们怎么可能饶恕那个利用职位牟取私利的教会牧师？我们怎么可能饶恕那个欺骗我们或造谣中伤我们的人，又或者那个竟然相信流言蜚语的人？我们遭到的伤害或冒犯可能数不胜数。且不说那些令人发指的强奸犯、虐童者、杀人犯等，我们身边就不乏薄情寡义的亲戚和反目成仇的朋友。

第一章

什么是完全饶恕

饶恕曾伤害我们至爱的人

我收到过一封令人心酸的信，写信的夫妇几年前曾听过我关于完全饶恕的演讲。他们在信中细述了女婿如何伤害他们的女儿和外孙，故事十分悲惨。他们问我：“难道你还是要我们完全饶恕他吗？”我无法轻松地回答这个问题，但我必须告诉他们正确的答案：是的，他们必须学习去饶恕。一想到他们的苦楚，我的心就为他们而痛，而唯一能使他们从创伤中得自由和释放的，就是完全饶恕。

我也曾收到过很多其他信件，它们所描述的伤害包括不忠、乱伦、强暴、诈骗和诽谤等。这一切都令我反复思考我要在本书中宣讲的内容。当人们或他们所爱的人被伤害时，他们都经历了实实在在的痛楚。通常来说，更难饶恕的是那些曾伤害你至爱的人，特别是伤害过你孩子的人。我个人的体验是，相对于饶恕伤害我子女的人，饶恕冒犯我的人会容易很多。

这就像彭柯丽（Corrie ten Boom）必须饶恕那个残害她妹妹的纳粹狱警一样，内心要经历苦苦的挣扎！二战时，彭柯丽和妹妹因保护荷兰的犹太人，一同被投进了纳粹监狱。她亲眼看见残酷的狱

警对妹妹施加酷刑，折磨致死。许多年后，彭柯丽坐在一间教会的讲台上，正要向会众讲道，却突然发现那个狱警竟坐在听众席中。她的内心激烈地斗争着，绝望地向神祷告，求神给她的心里注入耶稣的爱。神成全了她，令她顺利完成了讲道，但其后的饶恕功课成为她更大的挑战。聚会结束后，面对那个滔滔不绝讲述神饶恕大恩的狱警，她禁不住猜想他究竟有几分悔意，内心不住地争战：难道就这么轻易饶恕他吗？

虽然，相比加给我们所爱之人的伤害，我们似乎更容易饶恕那些对我们个人的伤害；但是，其实要饶恕直接伤害我们的人仍然非常困难，尤其是当冒犯者一点悔意也没有的时候。如果他们能披麻蒙灰地表明其悔过自新的意愿，我们的饶恕就会容易许多。

但是别忘了，在耶稣受难的时候，十字架下面那么多围观的人没有一个人真有悔意。假如把耶稣的受难称作“审判”的话，那么这个“审判”完全没有公正、公义可言。那些要求处死他的人，脸上洋溢着邪恶乖张的激奋之情，“他们又喊着说：‘把他钉十字架’”（可15:13）。更有甚者，“从那里经过的人辱骂他，摇着头，说：‘咳！你这拆毁圣殿，三日又建造起来的，可以救自己，从十

督，现在可以从十字架上下来，叫我们看见，就信了”（可15:32）。

耶稣的反应是什么呢？“父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得”（路23:34）。这也当是我们的反应。

耶稣或许可以说：“我饶恕你们。”但这样的言语可能会被误解和虚掷，就像把宝贵的珍珠丢在不识货的猪前一样（太7:6）。耶稣没有这么说，却恳求天父饶恕他们，这是一个更高的境界。求天父赦免他们，表明耶稣不仅已经饶恕了那些伤害他的人、免了他们的罪，而且还求天父不要因他们的罪惩罚或还击他们。这不是一个敷衍了事的祷告，是真心实意的代求，并且这个祷告荣耀地蒙神应允了！彼得在五旬节传讲神国之道后，有三千听众悔改归主，其中就有那些当初助长邪恶、致使耶稣被钉十字架的人（徒2:14-41）。

完全饶恕的最大证据

完全饶恕的最大证据就是：我们诚恳地祈求天父赦免、释放那些伤害过我们的人——他们甚至不仅伤害了我们，还伤害了我们的至爱。

在20世纪80年代威斯敏斯特教会最困难的时期，我不得不直面现实的考验。我想起了约斯夫对我说过的话，开始勉强为某些人祷告，求神饶恕他们。然而，我只是照他的告诫去做，心里并没有什么特别的感动。

但是，我祷告后不久，仿佛听见主在问我：“你知道你正在求我做什么吗？”

我以为自己能回答他的问题，于是说：“我知道啊！”

他接着问我：“你是在求我释放他们，就好像他们没做过任何错事一样，是吗？”

那句话令我顿时清醒，我感到自己需要花点时间再仔细想想。但是，就在我思考主话语的时候，他令我想起了自己许多的过犯罪孽，竟都一一被他赦免。我开始担忧，怕主会揭发或透露我的一些不光彩往事。

于是我谦卑地祷告：“是的，主，我求你饶恕他们。”

主又问道：“你真的愿意我祝福他们，并使他们兴旺发达吗？”

我再一次感到需要一点时间来做决定。接下来主好像又对我说：“科恩德，能不能这样，你希望我怎样饶恕和祝福他们，我也

完全饶恕的最大证据就是：我们诚恳地祈求天父赦免、释放那些伤害过我们的人——他们甚至不仅伤害了我们，还伤害了我们的至爱。

照此对待你，行吗？”

至此，我已被逼至角落，我彻底降服了。我开始真心诚意地祷告，求神赦免他们并祝福他们，就像他们从来没有冒犯过我一样。但是我真的不敢说当时的祷告特别敬虔或无私。

不久以前，有一个电视系列节目，专门讲述基督徒饶恕他人的故事。制片人本人并不是基督徒，但他被那些故事深深打动。他说，就算他对教会的讲道抱着可听可不听的态度，但是却无法忽视这些故事带给他的感动。他知道“他们的生命中一定发生了什
么”。一个人愿意饶恕伤害过他的人并期望与之和好，这实在是太“违背人性本能”了。因此对不信主的人来讲，没有什么比饶恕的见证更能赢得人心。

其实，这正是新约传讲的信息：“这就是神在基督里叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们的身上，并且将这和解的道理托付给了我们”（林后5:19）。“唯有基督在我们还做罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了”（罗5:8）。

有一次，我在法国南部向一群传教士宣讲这一真理，当时我住在一个曾经的异教传教士家里。他生命的改变和悔改归主让我惊叹不已。他告诉我，他住在马达加斯加时，一些英国士兵带

领他信了主。但我真正好奇的是：到底是什么赢得了他的心、使他归向了基督？

“他们用了什么论点？”我问道，“什么样的道理说服你转向了基督？”

他回答说：“关键不在于他们说了什么，而在于他们是怎样的人。”

真正给世界留下深刻印象的，是无法用人性本能解读的生命的改变。

他的回答着实给了我一个挑战。它让我明白，我们试图用超一流的论点或卓越的布道技巧赢取人心，都不过是愚蠢的想法。真正给世界留下深刻印象的，是无法用人性本能解读的生命的改变。

饶恕的动机中也有合乎人性的一面

前面提到的那位电视节目制作人，把饶恕者和饶恕对象之间的和好称作“违背人性本能”，这并不完全正确。其实，饶恕的动机中也常有符合人性的一面，因为耶稣正是呼吁我们对自身利益的关注，用以唤起我们的注意力：“你们不要论断人，免得你们被论断”（太7:1）。不论断他人的一个自私的动机，就是不愿被别人论断。

如果一个人的最大愿望是得到更多的恩典，那么，当他清楚自己所得恩典的多少与他饶恕他人的程度相关联时，他就会有更强烈的动力去饶恕。我就是个想得到更多恩典的人。当约斯夫开导我“你必须彻底饶恕他们”时，如果你能看到我内心的深处，你或许会发现，我的顺从是因为我希望从神那儿得到更多的祝福。因此当某人试着去饶恕时，并非完全“违背人性本能”。

某个周日，在一场敬拜中，我不期然撞见了那个曾严重伤害过我孩子的人。我注意到他的时候正是我要上台讲道的时候，我体会到了彭柯丽当年在听众席中瞥见狱警时的感受。那一瞬间，主似乎在对我说：“你说你希望这个教会复兴，但如果强大复兴的开始将

取决于你是否完全饶恕眼前的这个人，

完全饶恕某人并不一定意味着我们愿意和他共度佳期、把酒言欢，而是每当想起他的言行时心里不再泛起苦毒和怨恨。

你会怎么办呢？”

我感觉糟透了，感到自己很自私，

也很无奈。我必须马上就做出决定：我

是否真的希望教会复兴。此时，对我来说，我必须要做一个重要的抉择——报复那个伤害过我孩子的人，还是接受圣灵的祝福。我最终选择了后者，但我的做法仍然有符合人性和情理的一面。因为我清楚地意识到，当周围所有信众都在殷

切祈盼教会复兴时，我决不能因个人的原因耽误这个祝福的降临。

至今我心里仍然会为此事挣扎，不过我想我大概已经完全饶恕了他！我已请求主祝福他、释放他，但过程并不容易。完全饶恕某人并不一定意味着我们愿意和他共度佳期、把酒言欢，而是每当想起他说过的话、做过的事时，我们心里不再有苦毒和怨恨。

我们的使命是饶恕

关于饶恕，神在他的话语中赐给我们一项使命：

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

——《以弗所书》4章32节

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。

——《歌罗西书》3章13节

主是如何饶恕我的呢？绝不含糊，毫无任何附加条件。我众多的罪孽，他都一笔勾销了，甚至不会有人知道我曾经做过什么。

“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远”（诗103:12）。因此，我也不应该要求别人因他们冒犯我而受惩罚。我不应怀恨，也不该透露他们的所作所为，甚至在最好的朋友面前，也绝口不提他们的过犯。

你也许会问：“但你不是和约斯夫讲了一切吗？”的确如此。而且我真高兴我那么做了。但是我当时那样做并非心怀恶念，也没有想要诽谤任何人。诚然，我的态度也有问题——想寻求同情，却被对方的怜悯纠正了。没有约斯夫的正面劝导，真不知道我何时会忍不住爆发出来。我只能感谢神，是他赶在我毁掉自己和我的事工之前，及时派遣这个智慧的人来点醒我。

大卫肯定也有过类似的感受。在他真正成为大卫王之前若干年，当他还处在“明日之星”的准备阶段，他差点报复拒绝援助他的拿八，而且已经做好了充分准备去报复。但在关键时刻，神派亚比该唤醒了冲动的大卫。

大卫对亚比该说：“耶和华以色列的神是应当称颂的！因为他今日使你来迎接我。你和你的见识也当称赞，因为你今日拦阻我亲手报仇、流人的血。我指着阻止我加害于你的

耶和華以色列永生的神起誓，你若不速速來迎接我，到明日早晨，凡屬拿八的男丁必定不留一個。”

——《撒母耳記上》25章32-34節

如果你實在憋不住，需要傾訴，那麼，請你謹慎選擇一位守口如瓶的人，而且只選一位。我希望你選中的朋友，能像約斯夫對我一樣，也絕對忠誠於你。

何時應當訴說不平

“那麼我們也該饒恕強姦犯嗎？”你或許會這樣問，“虐童癖呢？難道不該向執法部門舉報嗎？”

一個人在舉報某項罪行的同時又能做到完全饒恕嗎？絕對可以。完全饒恕的含義，並非是對繼續危害他人的人置若罔聞。使徒保羅曾命令哥林多教會逐出淫亂的人，不然整個教會將被毀壞（林前5:5）。強姦犯理應遭逮捕，虐童者必須被舉報，不然的話，他們會繼續作惡，造成更大的傷害。

完全饒恕的含義，並非是對繼續危害他人的人置若罔聞。

本书主要针对的不是刑事罪，也不是困扰教会的丑行。毕竟，我们多数人并不会天天遇到这些情况。这里重点针对的是发生在我们日常生活中的冒犯或伤害。那些事看似没什么大不了的，却令许多基督徒苦苦挣扎，甚至引诱我们积怨日深乃至想要报复。

我们希望惩处强奸犯，也希望把虐童者关进监狱。应当承认，我们之所以想这样做，是因为他们给社会带来危害，或者是因为他们伤害了我们或我们所爱的人。这两种心态之间，往往只有一线之差。事件的直接受害者往往处于一种特殊的困惑中，不容易判断自己到底是出于哪种心态。因为，当我们遭到冒犯时，可能已经丧失客观公正的立场，不适合去剔除别人眼中的刺（太7:5）。但是，当一个强暴案的受害者必须出庭作证，与此同时，她还得饶恕那个强奸犯，这对她来说得有多难啊！

完全饶恕不等于……

在继续深入探讨之前，请允许我先阐明完全饶恕不等同于什么，然后我们再讨论它的真正内涵。

1. 完全饶恕不等于赞同对方的错误言行

神从来没有赞同过我们的罪，他憎恶罪。在伊甸园中，人类的始祖亚当和夏娃犯了罪，惹神发怒被逐出乐园，然而神仍然用皮子做衣服给他们穿（创3:21）。远在那个时候，这一怜悯的行为就表现了神的饶恕。那件皮衣，象征着即将到来的救赎主为我们的流血牺牲。

在新约中，耶稣饶恕那个犯奸淫的妇女，但他并没有赞同她的行为，他告诫她，“从此不要再犯罪了”（约8:11）。

由此可见，神在圣经时代不赞同罪，如今也一样。对于神的公义和饶恕，我们必须保持一种健康的敬畏：“但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你”（诗130:4）。

正如神饶恕人但不赞同人的罪一样，我们也必须明白，饶恕他人并不等于赞同他们的恶行。我们应当饶恕我们所不赞同的，因为神正是那样对待我们每个人的。

2. 完全饶恕不等于替对方的错误言行找借口

我们不可以帮人掩盖罪。我们不可指着某些情节，企图为肇事者的行为找借口。“每个人都值得理解”，这句话虽有一定道理，但

正如克莱德·纳拉莫尔博士（Dr. Clyde Narramore）所说，它并非在为错误行为找借口。

当年摩西带领以色列民穿过沙漠向应许之地前进时，他因人们一再的埋怨而恼火。最终，当他带着这个问题向主求告时，神给了他一个“新的交换条件”。神的回应大意是：“你要带领这么多人，他们还不听你的。他们简直是愚顽之极，又不肯受教。我决定把他们从地上消灭了，然后再重新给你一个族的裔”（民14:11-12）。摩西拒绝了神的方案并为他的百姓代祷。他在代祷中，没有为百姓的行为辩护，而是呼求神怜悯他们：“求你照你的大慈爱赦免这百姓的罪孽，好像你从埃及到如今常赦免他们一样”（民14:19）。于是神饶恕了他们。

3. 完全饶恕不等于把对方的错误言行正当化

“正当化”的意思是“使其变成对的或正当的”。《牛津英语词典》（The Oxford English Dictionary）这样解释这个词：“表明（某个人、某段话或某种行为等）是正确的、正当的或合理的。”邪恶就是邪恶，我们绝不可以将其正当化。神绝不会把某种邪恶的东西称为“正确的”，而且他也不允许我们这么做。

在摩西为以色列人的代祷中，他丝毫没有将他们的行为正当化的意思。他只是向神指出，如果神灭绝了他自己的选民，神的大能和美名就不能在埃及人中被高举。神要求我们去饶恕他人，但并不意味着我们要把错误的言行看作是正确。

4. 完全饶恕不等于免除对方错误言行应承担的法律刑责

免除刑责，是法律上的一种和解协议，即不再让违法者承担其行为所造成的后果，如罚金或服刑。因此，我们不能让有罪的强奸犯免于惩罚，因为他需要向社会承担他所犯的罪责，并且当保护民众不再受到侵害。

我认识一位女士，她曾被一个中东男子强暴。案发时，她并不知道对方的国籍，她获知实情是在他被捕之后，而在此期间她成了基督徒。警察要她在审讯那个男子时作证，她得知那名男子可能因此被遣送回国，而这意味着他有可能被判死刑——这是他自己国家对强奸罪的法律惩罚。

这位女士向我征询意见，我建议她出庭作证。她认为既然已经饶恕了他，就不必让他缠上这个官司；但她如果不出庭作证，他极可能再伤害他人。最后当她站上证人席时，心里全然没有苦毒，

她只是平静地描述了事情的经过。作证的结果是，那名男子被遣送回了他的国家。我们无从知道他被引渡后的结果，但他可能面对的惩罚跟受害人对他的饶恕已经毫无关联。

5. 完全饶恕不等于与对方和好如初

饶恕与和好并不完全是同一回事，关系的恢复需要当事双方的参与。你饶恕的那人并不一定愿意见你或跟你说话，或者对方在冒犯你之后已经去世了，再有就是，你也不见得想和你饶恕的对象再维持亲密的关系。

所谓和好或和解，是指双方在争吵后回到原先的友好状况。当丈夫和妻子完全饶恕对方时，通常意味着和好，但也不总是这样。你也许已经没有了苦毒和惩罚对方的愿望，但是，你也并不一定十分强烈地希望回到从前的关系。如果你的配偶背叛你，而外遇的对象正好是你最好的朋友，无论你的饶恕多么真诚，你的婚姻和友谊也许再也不能回到从前了。

受伤一方即使不跟伤害自己的人恢复关系也照样可以饶恕对方。如果关系能够回到从前，那再好不过了，但这是不能强求的，有些事情永远不会回到从前了。关系的恢复需要当事双方的

共同努力，而且双方都必须有充分的意愿。

正如《哥林多后书》5章19节告诉我们的，神在基督里叫世人与自己和好。但是我们仍然替基督求人们“与神和好”（林后5:20）。我们为什么必须这样做呢？因为，只有当事双方都愿意，才会实现真正的和好。

6. 完全饶恕不等于逃避受伤的真相

人们通常在不自觉的情况下，会否认曾发生过冒犯，或压抑自己的情绪（把我们内心的真实感受强压下去）。有些人出于各种原因，会活在逃避中。也就是说，他们拒绝承认或不愿面对现实。有时，面对那些事实的确很痛苦，而逃避似乎是一条更简单的出路。

然而，压抑情绪不利于心理健康。通常我们并不愿意这么做，因为在有些情况下，创伤太大，我们的意识对此难以应对。但是要记住，压抑并不能令创伤消失，就算痛楚被暂时抑制下去，它也会以这样或那样的方式冒出来，常常导致身体出现高血压、神经紧张、急躁易怒，甚至心脏病等症状。

许多受虐儿童都会努力不去想受虐事件。他们完全不能接受父

母、信赖的朋友或亲戚能做出那样的事，于是受害者通常就活在逃避中。许多惨遭强暴的女性也有类似的心理。

要想完全饶恕，无须压抑自己不去想整个受伤事件。真正的饶恕，只有在直面事实真相之后才能做到。也就是说，当我们能够承认“这个人的确对我做了那事或说了那话”时，我们才能完全饶恕。

7. 完全饶恕不等于无视罪恶和伤害的存在

有些人，特别是那些有着“过于一丝不苟是非观的人”（一些清教徒这么称呼他们），认为饶恕就是要带着决心、有意识地对所犯的罪视而不见。他们觉得要饶恕，就得无视或忽视那个伤害，以为这样做就能宽恕某项悖逆神的罪孽。

下决心视而不见与压抑情绪又有所不同。视而不见是清醒的选择，假装某项罪不曾发生；而人们通常是不自觉和不情愿地压抑情绪。

二者都是不正确的，都会对心理造成伤害。当我们跟自己玩这些文字游戏的时候，就拖延了承担饶恕责任的时机。试想，某个人在学习饶恕这一功课，却假装什么事都没有发生，但总有一天，他的情绪会爆发，会变成一个中伤他人的人。这都是因为，他并没有真实地面对和处理伤害带给他的内心痛楚。

保罗说爱是“不计算人的恶”（林前13:5），但他并非在说你必须对那些恶视而不见。对错误行径的真正饶恕，不是建立在假装没发生的基础上。上述经文中有个希腊文logizomai，意即“估计或归罪于”。保罗基本上是在说“爱不会保存恶”，也就是说，别人对我们的恶行不应进入我们“大脑的电脑”，被我们日后拿出来再算计。假如确有其恶，尤其是冲着你来的，那么你是否否认不了的。事实上，在这里被译做“恶”的希腊文是kakon，意味“邪恶”。因为是邪恶，它就必被指认，我们不能视而不见。假装它未曾发生，并不是完全饶恕的真实含义。

有时，如果伤害我们的人权高位重，或许还享有“敬虔”的盛名，我们可能会对自己说：“我没有看见，我没有听见，这事不可能发生；因此，它就是没有发生过。”事实是，有时我们最敬仰的人也可能做出伤害我们极深的事，假装什么事都没有发生是毫无价值的。

8. 完全饶恕不等于痛苦记忆一笔勾销

当有人说我们必须“饶恕和遗忘”时，我明白他在讲什么。他们以为真诚的饶恕，就是从脑海里抹去对事件的记忆。通常我们不可能忘记生命中有意义的事，不管它带来的是正面还是负面的意

义。因此准确地讲，遗忘有点不切实际。有时，深刻的创伤能造成对事件本身的忘却，但那并不是一种健康的遗忘。在经历了此类忘却后，要恢复的办法，通常是尽可能地唤起对一切的记忆，包括每个细节。

当我们完全清楚发生了什么仍然选择饶恕时，呈现出来的是更大的恩典。

爱不是要我们抹去记忆。当我们完

全清楚发生了什么仍然选择饶恕时，呈现出来的是更大的恩典。准确地讲，神并没有忘记我们的罪，他只是选择宽恕而已。他太清楚我们所做的一切了，包括每一个龌龊的细节。但他选择忘却，也不要我们承担罪恶的刑罚（来8:12）。这也正是我们要做的：对于冒犯者的言行，虽然我们不见得能遗忘，但是我们仍然能够选择不去记念。

也许，在我们的记忆中无法抹去那深深的伤害，不可能像什么都没发生一样。因为，伤害的确发生过。但是，就算我们不能完全忘却这个伤害，也决不应当继续纠缠不休。

9. 完全饶恕不等于拒绝严肃对待罪恶和过错

我们只有真正清楚自己要饶恕什么并明白其严重性，才能真正饶恕。

有些人会觉得，为了能够饶恕，就必须不理睬错误，或干脆把它们应付过去，就当它们无关紧要，也不会引起什么严重后果。其实这只是在回避问题，也许只是企图使饶恕变得更容易些。饶恕者的更大胜利，在于他能直面事情的严重性，甚至是其中的邪恶，而且之后仍能饶恕。

神就是这么做的。虽然没有什么罪是大到神不能饶恕的，但是他全然清楚我们做了什么以及他在饶恕什么。他不会说：“没事的，亲爱的，那没什么，我可以轻轻松松就把这个罪洗净。”他不会如此的。他差遣他的爱子为罪而死，基督的牺牲证明了罪是多么严重的问题。神并没有轻视罪的后果而让它轻松过关，但他还是完全并彻底地饶恕了我们。

10. 完全饶恕不等于假装没有受到伤害

如果我们被配偶的不忠伤害，或者遭到背叛、骚扰或不公言论中伤，却硬要咬紧牙关不动声色，岂不是很荒唐吗？

神让大卫知道，他为他犯的奸淫和谋杀罪而甚是忧伤。神没有假装不伤心。大卫是合神心意的人（撒上13:14），神却对他毫不留情，

当耶稣的脸被大祭司的差役掌掴后，他明显痛了，他甚至问他们：“你为什么打我呢”（约18:23）。毕竟，耶稣是忍受了十字架的苦难，轻看了羞辱，而非否认了羞辱（来12:2）。这样他才能够说：“父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得”（路23:34）。

完全饶恕是……

现在，让我们来查考完全饶恕的真正含义。

1. 完全饶恕是接受真相、坚决饶恕

正如我们前面讨论过的，完全饶恕不是忘却冒犯者的言行，也不是替他掩过、辩护或拒绝承认发生过的一切。那样做，是自欺欺人。有些人活在逃避中，以此作为处理伤痛的方法。但是受伤的人迟早要面对现实，就像我前面所说的，压抑情感绝非良策。

当我们只是避免直面对方的错误言行时，这样的“饶恕”并不是属灵的胜利。如果硬要给这种行为下一个定义，它就是逃避真正的饶恕。这就好像我们在自言自语：“我要饶恕他们，但如果他们真是做了我不愿面对的那些事，我就不敢保证自己能饶恕了。”于

是我们就迟迟不承认真实的伤害，避免重温痛楚，不去直面事实，就当它们没有发生过一样。

只有当我们承认发生过的一切，不否定也不遮掩，同时拒绝让冒犯者为他们的言行付出代价，才可能做到完全饶恕。完全饶恕的过程是痛苦的，跟报复的念头说再见时，我们的心会隐隐作痛。一想到那个人将不因其言行受惩罚，不会有人知道他做过什么坏事，我们不免会伤心难过。但是，当我们完全清楚他们的过犯，心里却仍然愿意祝福他们，不去责罚他们时，我们就上升到一个超越人性本能的高度，我们变得更像耶稣，更有基督的形象了。

2.完全饶恕是拒绝记录对方的过错

既然爱是“不计算人的恶”（林前13:5），那为什么我们还要记下自己被冒犯的那些情景呢？答案很简单：为了日后用它们去证明发生过什么，为了拿给那些怀疑我们的人看！

丈夫可能会在生气的时候对妻子说：“我会记住这件事的。”于是他果真就记住了！妻子也可能对他说：“我永远也无法忘记这件事！”然后她真的就没法忘记！

能在一夜之间修复。指责他人一直是人类的通病，但是神祝福的却是那些不指责别人的人（赛58:9）。

爱是选择，完全饶恕也是选择。它无关乎感受——至少在最初它是意志的行动。选择完全饶恕，就是决定撕碎别人冒犯我们

的记录。我们清楚知道并承认遭遇过

爱是选择，完全饶恕也是选择。它无关乎感受——至少在最初它是意志的行动。

伤害，但在憎恨生根之前，我们要把

它铲除，要毁坏那个记录。这样，憎

恨就没有生长的机会。当我们渐渐养成完全饶恕的生活方式后，也就学会了抹掉别人的冒犯，不再把它们归档存入自己的大脑中。我们坚持把饶恕当做一种生活方式，不仅避免了苦毒，最终，完全饶恕还能变成我们内心的一种美好体验。

3. 完全饶恕是拒绝惩罚对方

完全饶恕的精髓在于，拒绝对“罪有应得”的人施以惩罚，放弃希望他们“遭到报应”的欲望。我们的本性不能容忍这样的事实：深深伤害过我们的人居然可以不因他们的言行受罚。这样的事太不公平了！我们想要的报复，就是让他们得到公正的惩罚。然

而，唯恐对方得不到惩罚的心态，与“完全的爱”正好背道而驰。

这就是为什么约翰要提醒我们：

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。

——《约翰一书》4章18节

如果我们允许自己保留惩罚敌人的欲望，我们最终会失去圣灵的恩膏。但是当完全的爱——耶稣之爱和圣灵的果子——进入我们心中时，期盼敌人受惩罚的欲望就会离我们而去。完全饶恕就是拒绝惩罚。这是指拒绝把自己放在恐惧中，害怕对方得不到报应，得不到我们期望他们该得的惩罚和责难。

约翰关于“惧怕里含着刑罚”的论述，激起了我的研究兴趣，令我反复思考。有时我们担心神不会介入，不给敌人应得的惩罚。但如果有人真被这样的害怕降住，他就侵入了神的领地，而这样的侵权是不蒙神喜悦的。复仇是单单属于神的特权。《申命记》32章35节告诉我们，“伸冤报应在我”。这句经文两次被新约引用（罗12:19；来10:30）。伸冤昭雪是神最擅长的工作，他根本不需要我

们帮忙。因此我们若拒绝成为惩罚的出口，神就喜悦；我们不帮倒忙，神就能按他的旨意成就一切。但如果我们要花招从中干预，神就极可能任凭我们随意行事；于是，我们只不过是发泄了下自己的私愤，而神圣的报复或真正的公义却无法得以实现。

在这个方面，我们的自我省察非常重要。我们必须自问：“我的言行，到底有多少是以惩罚对方为目的的？”如果惩罚是我们的动机，无论我们多么正确和有理，都必令圣灵忧伤。

4. 完全饶恕是拒绝谈论对方的错误言行

我们经常有向别人倾吐委屈的需要，如果我们以正确的心态来做这件事，这样的倾诉可能会有一定的疗效。如果非这么做不可，你应当非常谨慎地挑选倾听对象，你得确定这个人是值得信赖的，并且他不会把你的事再透露给任何不相关的人。

无论如何，一个真正的饶恕者，是不会用闲言碎语去议论其冒犯者的。如果你谈论所遭遇的伤害，是为了损坏对方的名声和信誉，这就是在变相惩罚对方。大多数人提起自己受到的伤害，并不是为了舒缓心理压力，而是为了贬低敌人。我们披露对方的错误言行，希望别人看低他们。这样做的结果，就是从神的权柄界线中

篡夺权力。

神饶恕了我们，我们当以同样的方式完全饶恕他人。神是这样饶恕我的：

(1) 我不会因自己所犯的罪受惩罚。

(2) 没有人会知道我的罪，因为我所有的罪都被基督的宝血遮盖，不再暴露，也不再被用来攻击我。

因此，当我脱口说出别人对我的冒犯，显然是忘记了这样一个事实：神绝不会泄漏我对他做过什么。他对我的饶恕完全且彻底，他不会把我得罪他的事告诉别人。因此，当我讲述他人的过犯时，就是在轻看神对我个人的饶恕。

记得我说过，出于舒缓心理压力的需要，我们可以选择性地向某人述说我们遭受的委屈。我认为我和约斯夫·茨恩的对话就属于上述范畴。毫无疑问，那次经历使得一切互相效力，让我获益良多（罗8:28）。但是，在饶恕方面，如果当初的我有如今的领悟和知识，我也许根本就不用向约斯夫倾诉。如果你想倾诉伤害带给你的痛苦，请先查看你的动机，确信你倾诉并不是为了使对

方难堪、变相惩罚他。正如威廉·莎士比亚名剧《奥赛罗》中依阿戈所说的：

谁偷窃我的钱囊，不过偷窃到一些废物，一些虚无的东西；它只是从我的手里转到他的手里，而它也曾做过千万人的奴隶；可是谁偷去了我的名誉，那么他虽然并不因此而富足，我却因为失去它而成为赤贫。

5. 完全饶恕是怜悯对方

“怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯”（太5:7）。圣经中讲到神的两个基本特质：

- 神是怜悯的。
- 神是公义的。

福音的核心与这两个特点紧密相关。因为神怜悯我们，他就不想惩罚我们；因为神是公义的，他就必因我们对他犯下的罪惩罚我们。那么神的怜悯与公义如何同时彰显呢？

其答案就是福音的核心内容：神差遣他的儿子耶稣基督，让

这位神子替我们死在十字架上。“我们都如羊走迷，个人偏行己路。耶和华使我们众人的罪孽都归在他身上”（赛53:6）。神因我们的罪而惩罚耶稣，这样他既维持了公义的神性，又实实在在对我们施行了怜悯。

神要求我们敬虔，即要我们效仿他的样式，但并不等于我们在各个方面都能够完全像他。毕竟，神是全能的（全方位充满能力），他不要求我们在这点上跟他一样。神是无所不在的（出现在每个地方），我们永远也做不到这一点。实施惩罚，这也是神的特权。

谈到怜悯时，主的命令是这样的：“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样”（路6:36）。在希腊语中，“慈悲”是“愤怒”或“公义”的反义词。恩典和怜悯的不同在于，恩典是指我们得到了所不配得的（恩宠），而怜悯指我们没有得到所配得的（公义）。因此我们表达怜悯，就是拒绝向伤害我们的人实施公义，而这正是敬虔的一个方面。

如果我们愿意向人施怜悯，还可以得到一个额外益处：我们也必蒙怜悯（太5:7）。这再一次表明，完全饶恕并非是不顾自己的益处。“仁慈的人使他自己的灵魂获益”（箴11:17，钦定版）。

6. 完全饶恕是恩待对方

真诚的饶恕同时包含恩典与怜悯。有一个有趣的希腊文“epieikes”，意为“延迟偿还”或“忍耐”。这个词的词根，跟“过度严酷”完全相反。在希腊文学中，亚里士多德把它和严厉的审判做过比较。这个词大意是，即使你是正确的，也不要严酷地与你的敌人作对。

在《腓立比书》4章5节中，“epieikes”一词被译成“谦让”，相当于英文的“仁慈”，它隐指一种少见的恩典行为。这个词直指律法的灵魂。这一概念吓坏了我们中间那些不愿意吃亏的人，以及那些把“得理不饶人”奉为最大美德、不肯变通的人。在处理腓立比的家庭纷争时，保罗用了这个词：“我劝友阿蝶和循都基，要在主里同心”（腓4:2）。如果他们各人都心存“仁慈”就好了。他们二人都有很强的个性，各自也可能还有拥戴者；双方都认定自己是对的，又都想让对方出丑。“学着仁慈”，保罗说。这真是不一般的美德。

仁慈这个词，在任何情况下都可以用来形容耶稣。当一帮自以为义的宗教领袖把一个犯奸淫的妇女带到耶稣面前时，毫无疑问，那女人是有罪的。但是我们的主是怎样的态度呢？那就是仁慈。那些法利赛人要试探耶稣，看他是否会按律法严惩那个女人。

他们还是不住地问他，耶稣就直起腰来，对他们说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”

——《约翰福音》8章7节

等控告者都溜走后：

耶稣就直起腰来，对她说：“妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？”

她说：“主啊，没有。”

耶稣说：“我也不定你的罪。去吧！从此不要再犯罪了。”

——《约翰福音》8章10-11节

在这个故事中，那女人犯了奸淫罪，这是不争的事实，但主的态度却是恩慈。它不同于总统选举的方式。前总统大选的经纪人曾坦承过以下两点：

- 民调中负面分值超过35%的候选人会告败。
- 要制造负面分值，远比制造正面分值来得容易。

换言之，要赢，光好还不够，你还得使对手出丑。很不幸的是，这样的方法往往很奏效。

恩典就在你的不语中，即便你要说的是事实。

为了不使对手的声誉受损，你拒绝说出事情的真相，这才是真正的恩慈。

恩典就在你的不语中，即便你要说的是事实。对自以为义的人来讲，要做到恩慈，几乎是不可能的；他们声称无论代价多大，也要永远追随“真理”。而完全饶恕，则意味着宽容你所见的事实，不做任何损毁对方的事。

7. 完全饶恕是内心深处的饶恕

完全饶恕必须发自内心，否则就毫无价值。“因为心里所充满的，口里就说出来”（太12:34）。如果我们内心还没有真诚饶恕伤害我们的人，这种嫉恨迟早会表现出来。但是饶恕如果真的发自肺腑，我们的言语也会将它表明。有苦毒存在，终会显露；心中有爱，“在他并没有绊跌的缘由”（约壹2:10）。

因此，要完全饶恕某人，关系的修复并不是最重要的。如果饶恕真的由心而发，我们并不需要知道对方是否愿意和好。如果我在内心深处饶恕了某人，而他还是不愿和我说话，我仍然可以拥有

内心的胜利。诚然，我们知道诽谤或背叛自己的人已感内疚，更容易去饶恕他们，但是，如果饶恕必须建立在这样的基础上，我们就永远也不可能战胜苦毒。

一些人认为，他们不必去饶恕，除非冒犯他们的人先悔改，这样做就不是效仿耶稣在十字架上的赦免大爱。

当下耶稣说：“父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得。”兵丁就拈阄分他的衣服。

——《路加福音》23章34节

如果耶稣饶恕的目的是让他的敌人为自己的言行感到负疚或羞愧，那他就永远不可能饶恕他们。

我的经验是，我们需要饶恕的大多数人都不会觉得自己做错了，就算他们知道自己做错了什么，他们也相信那是合理的。我甚至可以说，在我必须饶恕的人中，有90%都会愤怒地拒绝承认自己有过错。如果你给他们测谎，他们也会诚实地说自己没做错什么——测谎的结果是他们将大获胜利，顺利通过测试。

因此，完全饶恕必须发自内心。只要我真诚地从内心饶恕对

方，就算不能与对方和好，也不至于心力交瘁。如果那些伤害过我的人不想和我继续维持关系，那不是我的问题，因为我已经饶恕他们了。因此，有人甚至可以在饶恕了已经过世的人之后，仍然得到

向神坦然无惧才是完全饶恕的终极意义；一日之尽，我唯愿他的心欢喜。

内心的平安。使徒约翰写道：“亲爱的弟兄啊，我们的心若不责备我们，就可以向神坦然无惧了”（约壹3:21）。向神

坦然无惧才是完全饶恕的终极意义；一日之尽，我唯愿他的心欢喜。神在乎、也清楚我是否已经真诚、完全地饶恕，而当我明白我拥有他的爱和认可，我就是非常快乐和满足的基督仆人了。

8. 完全饶恕是清除内心的苦毒

苦毒是一种内在状态，它是由深刻憎恨而生的强烈报复愿望。在令“神的圣灵”担忧的清单上，苦毒名列榜首（弗4:30-31）。苦毒成为主宰以扫的头等大事（创27:41），也是人们错失神恩典的最常见的例子。“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩”（来12:15）。苦毒在很多方面会自露马脚，比如发脾气、高血压、暴躁不安、失眠、崇尚报复、抑郁、孤僻、消极思维以及各种身心不

宁的状况。

因此，我们必须着手除去苦毒和不饶恕的灵，否则，饶恕的尝试就会毫无结果。这是真的，就算你开始有点不情愿，但只要你坚持做正确的事，最终你的感受会因此好起来。然而，能尝试饶恕，说明内心的苦毒并非深不可测。换句话说，如果某个心怀苦毒的人开始把完全饶恕的原理付诸实践，这表明他并没有完全被苦毒控制。否则，他绝对不可能去做这件正确的事。

除去苦毒，圣灵就能自由地在我们身上运行，这意味着我们将变得更像耶稣。当我令圣灵忧伤时，我就被孤零零地撇下，只能孤军奋战，在满是愤怒和惧怕的情绪中挣扎。而当圣灵不因我忧伤时，他就住在我的里面。他就开始把我改变成他想要的样子，而我就有可能表现出圣灵的温柔。放弃苦毒就是对圣灵的公开邀请，邀请圣灵赐给你他的平安、他的喜乐以及有关他旨意的知识。

放弃苦毒就是对圣灵的公开邀请，邀请圣灵赐给你他的平安、他的喜乐以及有关他旨意的知识。

论到恢复关系，除去苦毒就显得尤其重要。例如，你最好的朋友和你妻子发生了婚外情。你必须饶恕你的朋友吗？当然。但这并不等于说，你和他日后还能继续成为最亲密的朋友。如果你已

经完全饶恕了伤害你的人，内心也全无苦毒，但你不愿彻底复合那段关系，也没必要感到歉疚或羞愧。若是对方原本就跟你没有什么交情，在饶恕他带给你的极大伤害后，你没有每周日邀请他共进午餐，也是完全合理的。

最重要的是，我们内心不可以存丝毫苦毒和怨恨。我们如何能确定心中已没有苦毒了呢？苦毒若是消失了，我们就不再有报复或惩罚对方的愿望，我们说话行事，也就不再有损他的名誉或前程，我们就能够真诚地祝愿他，祝他一切顺利。

9. 完全饶恕是原谅神

我们所有的苦毒，最终都可以追溯到对神的愤怒，这可能是一种不自知的怒气。对于这一点，我们开始不一定能察觉，有些人则要花较长的时间才能明白。一些“好人”一想到自己可能对神怀有苦毒，恐怕会吓坏的。但是我们也因此经常压抑自己，因为要承认这点实在是太痛苦了。

事实上，我们的苦毒通常都指向神。为什么会这样呢？因为在我们内心最深处，我们相信是他允许坏事发生在我们的生活中。既然他全能又全知，他就不能制止悲剧和犯罪吗？他竟允许我们在没

做错任何事的情况下受苦，就好像他授权批准了这糟糕的待遇。于是，我们最终认定神应对我们的伤痛负责任。

为什么神有权制止却又允许邪恶和苦难继续？只有自以为聪明的傻瓜才会说，他们知道这个问题的全部答案。虽然我们对此不是很明白，但是这里有个不完全的解答：他如此行，是为了让我们信靠他。如果我们已经知道邪恶之源和受苦的原因，信仰就没有必要了。我所知道的是，不能回答这个问题使得信仰成为可能。

我还知道：

我们晓得万事都相互效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

——《罗马书》8章28节

神的确能把邪恶变为祝福，他也真的让万事相互效力，叫爱神的人得益处。神派他的儿子来到世上，不是来解释罪，而是救我们脱离罪。过去、现在都是神子的耶稣，所受的痛苦空前绝后，成为苦难生命的典范。终有一天，神将为自己正名，洗尽不公义的污名，但在那日到来之前，我们需要信任他以及他的圣言——他是既

公义又怜悯的神。

神允许在我生活中发生不愉快的事，我仍郑重宣称他的公义。他是神。他完全知道他在做什么，他有他的理由。有些人埋怨神允许邪恶的存在，他们为此难以释怀。在这样的情况下，他们的心理也必须有真诚的饶恕，因为任何向神而发的苦毒都令圣灵忧伤。虽然神并没有做错什么，我们还是必须原谅他，原谅他允许邪恶伤害我们。

如果我们每一天都能耐心等待，等候神美善旨意的成全，我敢保证，时候到了，我们必定能明白他的奇妙作为，甚至明白他曾默许的那些苦难的意义。其实，神从来没有错，只是从我们的角度看，他有时显得不公。我们必须除去对神的苦毒，全然原谅他，这样，我们才能继续行走前面的道路。

10. 完全饶恕是饶恕自己的过失

如果完全饶恕中包含了我们对他人和对神的饶恕，它也必须包括我们对自己的饶恕。

教会牧者常听到的一个抱怨是：“我知道神饶恕了我，但是我就是不能饶恕自己。”这是如此重要的一个概念，我们稍后还要

深入讨论。但是我现在必须说：如果饶恕不包括对自己的饶恕，你就不可能有持久的喜乐。如果我们能够饶恕神和伤害过我们的人，却不肯饶恕自己，饶恕就不完全。这跟不饶恕他人一样，是错误的，因为神爱我们和爱他人一样多；我们不饶恕自己，就像对他人怀有苦毒一样，也不能蒙神喜悦。神要我们的生命充满喜乐，因此他不仅要求我们饶恕自己，还迫切地希望我们能够这样做。

如果饶恕不包括对自己的饶恕，你就不可能有持久的喜乐。

完全饶恕能带来如此大的喜乐和满足，以至我不禁想称它为自私的事业。因为现今广泛的研究得出了毋庸置疑的结论：饶恕发生时，第一个感受快乐的就是饶恕者本人。

我祈祷，本书的内容将带给你挑战，并激励你饶恕那些伤害过你的人，饶恕允许伤害发生的神，以及饶恕你自己，而且是完全彻底地饶恕。



你们要赶紧上到我父亲那里,对他说:“你儿子约瑟这样说:神使我做全埃及的主,请你到我这里来,不要耽延。你和你的儿子、孙子,连牛群羊群,并一切所有的,都可以住在歌珊地,与我相近,我要在那里奉养你;因为还有五年的饥荒,免得你和你的眷属,并一切所有的,都败落了。

——《创世记》45章9-11节

约瑟对哥哥们的全然饶恕,给我们寻求的心提供了参照模式。

第二章

完全饶恕的检验标准

因为从内心接纳了约斯夫·茨恩的忠告，我个人的命运被改变了。从那以后，我开始四处宣讲关于完全饶恕的信息。但是在演讲之后，人们来问我这样的问题：“我如何才知道自己已经做到了完全饶恕呢？”他们有时会说：“我觉得自己已经饶恕了冒犯我的人，但又不确定。”

事实上，我真不知如何回答这些问题。我开始怀疑，我真的已经饶恕了那些伤害过我的人吗？这个问题如此困扰我，以至我开始四处寻找答案。

偶然一次，我找到了答案。从1982年6月起，我开始以约瑟的一生为主题进行主日讲道。在那之前我曾邀请亚瑟·比勒斯特（Arthur Blessitt）到威斯敏斯特大教会讲道，他扛着十字架走遍全球，曾保持吉尼斯“世界行走之最长”的记录。他的宣讲带给我们教会前所未有的激励和改变，我们开始在礼拜中加入现代崇拜诗歌，而不只是传统圣诗。我们开始了“先驱之光”事工，于周六的上午在维多利亚街和白金汉广场之间的街区为袖做见证。我们还开始在周日晚上

崇拜结束后呼召人们走到台前，公开承认他们的基督信仰。我清楚记得，亚瑟·比勒斯特走后的第一个周日的晚上，我首次用约瑟的生命榜样做我讲道的主题，而讲道之后我首次呼召，就有七人接受基督，归在主的名下。

约瑟及其完全饶恕

约瑟向哥哥们揭示他自己身份的故事，记录在《创世记》的四十五章。就是在这里，我找到了答案。“我如何知道我真的饶恕了某人？”约瑟对哥哥们的全然饶恕，给我们提供了参考模式。二十二年前，约瑟的哥哥们曾密谋杀害他，因为他们嫉妒他从父亲那儿得到宠爱。而约瑟作为雅各最钟爱的儿子，穿一件华丽多彩的袍子，高视阔步，极尽傲慢。他还梦见有朝一日他的哥哥们会向他下拜，他完全不顾及别人的感受，也没有谦卑可言。

约瑟对他们说：“请听我所做的梦：我们在田里捆禾稼，我的捆起来站着，你们的捆来围着我的捆下拜。”

他的哥哥们回答说：“难得你真要做我们的王吗？难道你

真要管辖我们吗？”他们就因为他的梦和他的话，越发恨他。

后来他又做了一个梦，也告诉他的哥哥们说：“看哪！我又做了一个梦，梦见太阳、月亮与十一颗星向我下拜。”

——《创世记》37章6-9节

这样直白的两个梦，根本不需要劳驾心理学大师弗洛伊德来解读。虽然约瑟的梦都是出自于神，他解梦的恩赐也没有什么错，但他本人的做法相当错误。神的恩惠的确在约瑟身上，但因为这个年轻人需要学会克己、节制，神就允许了哥哥们毫无怜悯地对待他。他们没有杀死他，却决定采用另一计划——把他卖给以实玛利人当奴隶。他们真这样做了，他们完全没有料到还有机会见到他。

他（雅各）认得，就说：“这是我儿子的外衣，有恶兽把他吃了，约瑟被撕碎了！撕碎了！”

雅各便撕裂衣服，腰间围上麻布，为他儿子悲哀了多日。他的儿女都起来安慰他，他却不肯受安慰，说：“我必悲哀着下阴间到我儿子那里。”约瑟的父亲就为他哀哭。

——《创世记》37章33-35节

虽然约瑟的处境很无助，神却与他同在。以实玛利人把约瑟卖给埃及的内臣波提乏，他就在波提乏的家中为奴。他在主人眼里蒙了恩，成了一个重要的雇工，波提乏让他掌管全部的家业。圣经描述约瑟“身强力壮又英俊”，因此不久，波提乏的妻子开始引诱他。“你与我同寝吧！”她央求他，他拒绝了。

正如谚语所说：“地狱的烈焰也敌不过女人被拒的怒火。”在多次被拒绝之后，波提乏的妻子控告约瑟强奸她。波提乏相信了妻子，把约瑟投进监狱。约瑟竟然因做了正确的事而遭到惩罚。但彼得说：“倘若人为叫良心对得住神，就忍受冤屈的苦楚，这是可喜爱的。你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在神看是可喜爱的”（彼前2:19-20）。

这就是约瑟一段人生准备期的开始。约瑟那时并没有意识到是这么回事，但是神却为他制订了伟大的计划。

约瑟解梦的恩赐并没有什么错，但他本人的做法却相当错误。

前任威斯敏斯特教会的主任牧师钟马田

博士（Dr.Martyn Lloyd-Jones）曾对我说：“没有准备好就成功，是人生最大的不幸。”神要确认的是，约瑟先将自己准备好，才从监狱出来，进入他人生的另一阶段。

因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。

——《希伯来书》12章6节

约瑟本来可以对许多事情心怀苦毒。首先，他哥哥们残酷又轻蔑地把他卖了。当然，约瑟使他们产生嫉妒之心，也不算怎么好，甚至还是个可恶的告密者（创37:2）。但是哥哥们杀他或把他卖给以实玛利人，是缺德又邪恶的行为。

其次，约瑟横遭诬告。他不仅没有和波提乏的妻子通奸，还抵住了诱惑。我们都认为，当我们忠诚和顺服神的话语时，神会祝福我们，但是约瑟得到的“好处”是监禁。

第三，神允许所有这一切的发生。约瑟拒绝波提乏之妻的示好，其出发点是对神的忠诚，因此他恳求：“我怎能做这大恶，得罪神呢”（创39:9）。我知道很多人害怕婚外情的一个原因就是怕被捉奸在床。然而约瑟不同，他只身一人住在埃及，家人在遥远的迦南，周围并没有认识他的人，而波提乏的妻子又不会去告密。约瑟的忠信是因为他不想得罪神。接下来，神却允许约瑟因莫须有的罪名被关进监狱。

有许多事情令约瑟心怀苦毒，于是，他就要饶恕许多“冒犯者”：

卖他为奴的哥哥们，诬陷他的波提乏的妻子，以及允许这一切发生的神。

我们若行在爱中，就不会操纵一切来提拔自己，而会耐心等待神的时间。

一段时间以后，约瑟在监狱里有了陪伴，就是法老的酒政与膳长。他们一起在监里的时候，两人各自做了一个梦，约瑟帮他们解梦。他料到膳长三日后要被绞死，而那酒政却会在同一时间官复原职。两件事的确都如约瑟预见的那样发生了。到目前为止，一切似乎还算顺利。

然而就在这时，一个极大的诱惑粉墨登场。约瑟为酒政解梦，说他即将重获恩宠、官复原职。几乎是话音未落，约瑟就心急火燎地在预言中加进了下面这段话：

但你得好处的时候，求你记住我，施恩与我，在法老面前提说我，救我出这监牢。我实在是从希伯来人之地被拐来的，我在这里也没有做过什么，叫他们把我下在监里。

——《创世记》40章14-15节

我们许多人也会这样做。然而，神为约瑟准备了特别的计划，为使他的见证显出神的作为，神不会用人解释得通的方式解救

他。换言之，神跟约瑟一样强烈地希望他出狱，但是如果仅仅因为酒政为约瑟说好话，他就立马出狱，那就离神宏大的计划相距太远了。迟到的祝福是神的计划之一；似乎未蒙垂听的祷告，其实跟已蒙应允的祷告一样，都可能是神旨意的一部分。

事实是，约瑟需要从苦毒和自怜中得释放。《哥林多前书》13章5节说爱是“不计算人的恶”，同一处经文还说爱是“不求自己的益处”。我们若行在爱中，就不会操纵一切来提拔自己，而会耐心等候神的时间。那时的约瑟心里满了自怜，他如此说：“我在这里也没有做过什么，叫他们把我下在监里”（创40:15）。“自怜”与“自以为义”是两种互相依存的罪，当我们开始完全饶恕，并不再计算别人的恶时，它们的权势就逐渐丧失。在约瑟求酒政为自己说情的时候，他还没有饶恕他的兄长、波提乏的妻子或许还有神。

约瑟并没有忘记他曾经做过的梦。他知道有一天，因为某种原因，他的哥哥们会向他下拜，最后他们的确也这么做了。但是当这件事最终发生时，约瑟的生命已经完全改变。他心里已经完全没有苦毒，也没有了憎恨。约瑟在监狱里多留了两年，而就是在这多出来的两年间，他的生命里发生了一些有意义的事情。我怎么知道的呢？看他的行为，听他说话呀！他的态度完全改变了。他已经完

全、美妙地饶恕了所有该饶恕的对象。在他的内心改变之前，他也许幻想过哥哥们来向他乞求饶恕的那一天；他也许期望看见自己梦境的实现，以便能对哥哥们说“这下可逮住你们了”，然后好好教训他们一番。

是什么使他有如此戏剧性的转变？在约瑟为膳长和酒政解梦后的两年，法老本人做了两个梦，却没有一个术士或星象占卜家能够解读。在一片混乱中，那个酒政无意中听到了此事，并想起了约瑟曾精准地解释了他的梦。酒政向法老推荐约瑟，约瑟很快来到埃及统治者的面前，而确实也只有他正确解释了那两个梦：为了后七年的缺乏，法老应在七个丰年中储存粮食——不仅为埃及全地，也为将来前来乞讨粮食的邻邦国家。

约瑟揭示自己身份的时刻终于到来。他心里充满着爱，演绎了完全的饶恕。

法老因约瑟明智的建议而非常钦佩他，当下就让他做全埃及地的宰相！神

成就了一切。是的，他的确用了酒政，但绝不是出自约瑟自己。

接下来，在饥荒年间，你认为谁会来埃及讨食呢？约瑟的哥哥们。他立即就认出了他们，然而他们却不知道他是谁。眼下的约瑟比过去长了二十二岁，穿着埃及的官服，更别提还借助翻译说着埃及话。约瑟揭示他自己身份的时刻终于到来，那是他梦想成真的一

刻。虽然他有权去惩罚他们，但他没有，而是哭了。他心里充满了爱，演绎了完全的饶恕。

效仿约瑟的榜样

约瑟这个榜样带给我们什么样的启示？我们如何从他身上学习完全饶恕的功课呢？

1. 不让任何人知晓冒犯者的错误言行

为了确保谈话的私密性，约瑟吩咐：“人都要离开我出去！”甚至那个翻译，因不知道约瑟会说希伯来语，正诧异怎么连他也要退出（创45:1）。等所有外人都离去，只剩下约瑟和哥哥们的时候，他才亮明自己的身份。

但是约瑟为什么要这样呢？为什么他要让每个人都离开呢？因为他不愿让任何一个埃及人知道二十二年前哥哥们对他做过什么。他有个计划，就是说服他们把父亲雅各接到埃及来。他希望他全部的家人都跟他待在一起，他不希望任何埃及人知道哥哥们曾经做过的恶事。

约瑟在埃及是个英雄，埃及人非常敬畏他。借帮法老解梦，救了全埃及。他知道如果消息传出，埃及人知道他的哥哥们曾拐骗了他并把他卖给了以实玛利人，他们就会憎恨他的哥哥们。约瑟不希望那样，他想让他的哥哥们和他一样以英雄的形象出现在埃及，而唯一能实现这个愿望的方法，就是确保全埃及没有人会发现他们的恶行。因此，当他要向饱受惊吓和恐惧的哥哥们揭示自己的身份时，他不希望任何人偷听他和哥哥们的历史性对话。约瑟不仅没有主动透露哥哥们的行径，还想方设法确保任何人无法通过其他途径获知真相。这就是完全饶恕的证据。

就好像我们的罪已不复存在——它们消失了、消失了、消失了！

而你我正是这样被饶恕的：“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远”（诗103:12）。我们的罪被“涂抹”了（徒3:19），就好像它们不复存在一样——它们消失了、消失了、消失了！迄今为止，就在我们在基督里的地位和安全而言，那些罪再也不能对付我们。记得在我们家乡肯塔基州的群山中，一首诗歌这样唱道：“我们的罪已埋进了神遗忘的大海。”这是出于《弥迦书》7章19节的经文：“必再怜悯我们，将我们的罪孽踏在脚下，又将我们的一切罪投于深海。”

神不会泄露他所知道的秘密。如果你愿意想象的话，请想象一个大屏幕，就是许多教会里投放赞美诗的那种。请想象你的罪被逐一列在上面，人人都能看见，你也不得不盯着屏幕被迫承认：“是的，那是真的。但是我以为自己被饶恕了，就没有人会知道了！”如果神向所有人揭发他所了解的你，想象一下，你会有怎样被出卖的感觉！

神知道许多关于我的事，其中没有一件我愿意透露给他人。不过，我很放心，因为神不会讲，别人也就绝不会知道一丝一毫。他有充足的方法帮我遮掩。

这是多么令人欣慰啊！我们知道神已经慷慨、完全地饶恕了我们所有的罪孽，并且永不会泄露他所知道的。

那么为什么我们要告发他人呢？如果是出于缓解心理压力的需要，我们向某个守口如瓶的人倾诉，也是可以理解的。但是一般情况下，我们讲述的真实目的是为了惩罚对方。而舌头，就是帮助我们去惩罚别人的武器。我们把知道的一切告诉每个人，就是为了贬低冒犯者的形象。如果能破坏对方的声誉，以报复他们带给我们的伤害，我们会说“没错！就该这样对待他们”。于是，我们就把遭受的一切泄露给所认识每一个人，作为报复对方的一种方式。

约瑟有时被视为有基督的形象，即在耶稣到来之前的旧约时代，彰显耶稣生命特征的人。虽然约瑟不够完美，但他的确在很多方面都有基督的形象。他饶恕哥哥们的行为，预表了耶稣对门徒的饶恕。当初门徒们怕得要死，又因耶稣遭逮捕时他们的背弃而羞愧不已，他们正挤在一起，躲在紧闭的门后，耶稣却出人意料地出现在他们面前，对他们说：“愿你们平安！”（约20:21）门徒们被完全饶恕了，他们对此非常清楚。

我们每个人内心都有见不得人的东西，有别人知道的，也有别人不知道的。这是多么令人安慰啊！我们知道神已经慷慨、完全地饶恕了我们所有的罪孽，并且永不会将实情泄露给任何人。这也是约瑟饶恕兄长们的方式。因此，神这样劝诫我们：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”（弗4:32）。

2. 不让任何人因你而担忧或恐惧

约瑟向哥哥们亮明自己的身份时，满含热泪和怜悯。他最不希望发生的，就是哥哥们害怕他。虽然约瑟正严格执行一套缜密的计划，生怕有所闪失，但是要揭示自己的真实身份，心里其实也很

痛。他“情不自禁”，放声痛哭，告诉哥哥们自己是谁。“他就放声大哭，埃及人和法老家中的人都听见了”（创45:2）。

对约瑟来说，最重要的不仅是告诉哥哥们自己是谁，他还要获知父亲的情况。

约瑟对他的弟兄们说：“我是约瑟，我的父亲还在吗？”

他弟兄不能回答，因为在他面前都惊惶。

——《创世记》45章3节

当我们还没有完全饶恕冒犯者时，一想到他们胆怯害怕的样子，常会感到些许愉悦。如果某人清楚他对我们的伤害，看见我们逼近，因害怕而动弹不得，我们或许会自言自语道：“好啊！他们就该怕我！”但这种情形仅仅表明，我们的心中还有苦毒。“爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全”（约壹4:18）。如果人们害怕我们，我们认为那是他们应得的惩罚——如果我们不愿饶恕，这一定是我们求之不得的。

然而这不是约瑟的行事方式。他知道哥哥们“在他面前都惊惶”，就对他们说：“请你们近前来。”他为什么引导他们这样做

呢？有两个原因，一是不希望他们害怕，二是他渴望拥抱哥哥们。他果真这么做了。

恐惧常让我们做出一些愚蠢的事。因为自身缺乏安全感，我们就希望得到别人的敬畏。我们戴上面具生活，尽量避免透露自己的真实面目和状况。有时我想，耶稣最富吸引力的品质，就是他绝不伪装。耶稣没有试图去创造一种“神秘的气氛”，再普通的人也能够接近他。

约瑟已经拥有很高的威望和权力。如果他愿意，他肯定可以和他的哥哥们保持相当的距离。他可以要求他们赞美他的功成名就，他可以使他们在恐惧和敬畏中俯伏在他的脚下，他可以重提他的两个旧梦以及他们的怀疑，他甚至还可以用人们最常用的方式随时教训他们：“我早就告诉过你们。”

但是，约瑟并没有这样做。他说“请你们近前来”，丝毫没有高他们一等的感觉。他不希望哥哥们后退着说：“哇！看我们的弟弟约瑟多了不起啊！”他不希望哥哥们惧怕他，希望得到他们的爱，而非被他们敬仰。

保罗在《罗马书》8章15节里说：“你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫‘阿爸，

父!’” “阿爸”这个词是阿拉伯语，跟小孩子叫的“爸爸”意义相同。圣灵的见证让我们感到被爱和接纳。神一旦饶恕了我们，就不希望我们惧怕他。当然，这并不意味着我们要跟他建立肤浅的沟通关系，轻看他的荣美和能力。神其实是希望我们经历他那父亲般的温柔。

约瑟希望哥哥们去感受的，正是耶稣希望我们从天父和他自己那里所得的。“人见了我，就是看见了父”（约14:9）。如果在孩童时代，你的父亲曾虐待你，或时常在你需要时缺席，你可能就很难把神和父亲的形象联系起来，这是可以理解的。但是没有法律规定我们必须先有一个完美的父亲，才能正确地把父亲的形象和天父联系起来。我们要追随的完美形象是在基督耶稣里的，这也是约瑟试图传递给哥哥们的信息。约瑟饶恕哥哥们，并不希望他们表现得诚惶诚恐和痛哭流涕的忏悔。相反，约瑟希望哥哥们爱他，也能感受到他对他们的爱。

这就是耶稣希望跟我们建立的关系，他希望我们在他面前安心自在。耶稣的门徒在他受难前离弃和背叛他，而他复活后首次见到十一门徒时，却一点也没有指责他们。耶稣绝不会说：“你们怎么可以那样弃绝我？”相反，像什么也没发生一样，他接着被逮捕前

对他们的教诲，继续说道：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们”（约20:21）。

“爱里没有惧怕”（约壹4:18）。约瑟不希望哥哥们害怕他，也就是说，当我们完完全全饶恕了冒犯者时，也不希望他们心存恐惧。

3. 诚愿冒犯者饶恕自己，不再内疚自责

约瑟的十一个哥哥难以相信他们面对的是约瑟，于是约瑟重复道：“我是你们的兄弟约瑟，就是你们所卖到埃及的”（创45:4）。他并没有忘记他们对他所做的，也没有假装那事不曾发生过，他只是在向他们证明他就是约瑟。

如果我们不能饶恕自己，别人对我们的饶恕也无法使我们解脱。

约瑟完全清楚哥哥们的心思，他接着说：“现在不要因为把我卖到这里自

忧自恨，这是神差我在你们以先来，为要保全生命”（创45:5）。他不会把他们领上自我谴责的路，因为他知道他们已经非常自责（创42:21）。

事实上有时我们会说：“我饶恕你做过的事，但我希望你为此难过。”这表明我们仍然希望对方受到惩罚。这也表露出我们自己的恐惧：“因为惧怕里含着刑罚”（约壹4:18）。但是当我们全无惧

怕时，希望别人受惩罚的愿望也随之消失了。

我们乐于通过让人自责来惩罚他人。几乎可以肯定的是，喜欢让人陷入自我谴责，说明我们自己在罪疚感方面一定有大问题。因为我们没有处理好自己的罪疚感，我们就想使别人和我们一道在同样的泥潭中打滚。我们指责别人的部分原因，是因为我们还没有饶恕自己。

我有时觉得罪疚感是世上最令人痛苦的感受。过去若干年，我个人最大的痛苦就是这个罪疚感——我不断被自己的失败所提醒，特别是作为父亲的失败。如果某人真想要刺伤我，让我难受，他们只需问我：“在孩子成长的关键期你曾花多少时间跟他们在一起？”我很感恩，我的孩子们已经完完全全饶恕了我作为父亲犯下的罪过，但是我自己仍然会跟我的罪疚感争战，悔恨自己犯下的错误。

约瑟希望哥哥们得自由释放。他不希望他们责怪自己或跟自己过不去，他希望他们饶恕自己。如果我们不能饶恕自己，别人对我们的饶恕也无法使我们解脱。我们只有既饶恕他人又饶恕自己，才能达成完全的饶恕。

神知道我们的罪疚感。因此，他希望我们既能饶恕自己，也能接受他的承诺：我们所有的过去都被基督的宝血遮盖，一去不复返。

了。约瑟想尽办法，使哥哥们能够轻松地饶恕自己。耶稣不正是这样怜恤地对待我们吗？

为使哥哥们安心自在，约瑟这样解释他自己的苦难经历：“这是神差我在你们以先来，为要保全生命”（创45:5）。神也是这样，想方设法使我们饶恕自己更容易些。这就是为什么他会借着保罗，赐给我们那最不可思议的应许：

我们晓得万事都相互效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

——《罗马书》8章28节

神不希望我们继续感到罪疚，因此他说：“等着瞧吧，我将使所有的事相互作用变为益处。最后的结果好到你禁不住要说，原来过去发生的‘坏事’竟然这么妙、这么妥！”当然，“万事相互效力得益处”的意思，并不是指事情在当初就是正确的或好的，只是万能的神有办法把坏事变成好处。

这其实就是完全饶恕：我们不希望冒犯者因他们所做的事而内疚或忐忑不安，于是告诉他们，这件事发生了，神一定有他的理由。

4. 顾全冒犯者的面子

我们若能顾全冒犯者的面子，就把完全饶恕向前推进了一步。“你们没有对我做那件事，是神做的。”毫无疑问，约瑟的这番话，是最宽宏、最仁慈，也是最令人得释放的声明：

神差我在你们以先来，为要给你们存留余种在世上，又要大施拯救，保全你们的生命。这样看来，差我到这里来的不是你们，乃是神。他又使我如法老的父，作他全家的主，并埃及全地的宰相。

——《创世记》45章7-8节

这真是再好不过的陈词。在我们能这样饶恕时，我们的目的就达到了，我们就实现了完全饶恕。

顾全冒犯者的脸面，这就是神要我们做的。

“顾全脸面”究竟是指什么？戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）在其《人性的弱点》（How to Win Friends and Influence People）这本书中有过这样的表达。虽然这并不是一本基督信仰的书，但它渗透了基督教原理，非基督徒阅读此书，也是有益无害的。“顾全脸面”是指

维护某人的尊严和自尊。它不只是不让某人自责内疚，还要给对方提供一个合理的解释，使他们的行为说得过去，而非糟糕透顶。或许可以理解为，为了不使某人尴尬，就替他在人面前把错误藏起来。

我们千万不要小看这一点。某人和你成为终生的朋友，可能皆因你给他留面子。我猜想这是一个东方的表达方式，因为对一个东方人来讲，最糟的事莫过于颜面尽失，有些人宁愿自杀也不愿丢失脸面。不过我认为，在我们内心最深处，当论到丢面子时，东西方的人都是一样的——没有人愿意丢失脸面。

无论我们过去干的事有多傻，神都能使它们变成我们的益处，他就是以这种方式顾全我们的脸面。如果你读《马太福音》第一章中耶稣的家谱，你或许会以为，大卫和巴示拔所犯的奸淫罪原本就是神神圣计划的一部分。我却不那样认为。大卫犯了奸淫罪，为掩盖此罪他又谋害了乌利亚。这实在是神国子民所犯下的最恶劣的罪行。不过，《马太福音》1章16节对这些事件的记录方式，令我们觉得好像事情原本就该那样似的。

约瑟对哥哥们说：“这样看来，差我到这里来的不是你们，乃是神”（创45:8）。你能想象他哥哥们听到这话时的表情吗？吕便可能会对犹大说，“我们没听错吧？他说那些事不是我们做的，而是

神做的？”如果他们相信约瑟的话，就可卸下沉重的罪疚包袱。这个信息太好了，让他们难以置信。

这怎么可能呢？但对约瑟来说，答案却十分简单：神命定了亚伯拉罕的子孙要住在埃及，他就把约瑟先于其他族人派了过去。换言之，约瑟相当于在说：“总得有人先来，只是我被选上了而已。神预先知道这场饥荒会发生，而我们的家，以色列的家必须得被存留下来。”

约瑟还另有其意，他实际上是在承认，如果他自己处在哥哥们的处境，也可能做出同样的事。他没有谴责他们，而是原谅了他们的行为。

在真诚的饶恕者身上，我们见不到自以为义。我们能够饶恕别人，有两方面的原因：

- 我们知道自己的罪已被饶恕。
- 我们知道自己也有犯罪的可能。

当我们因某人的冒犯而愤怒时，的确存在这样的可能：我们要么自以为义，要么对自己不够客观。当我们真正了解自己的本相，

就会意识到，我们跟其他人一样，完全可能会犯任何的罪。只不过是神干预的恩典临到我们，救了我们而已。

在约瑟跟哥哥们的接触中，他没有自以为义。他既不屈尊俯就，也不居功自傲。他不会想：“我这样仁慈地对这些不配的坏人，他们会敬仰我的。”恰恰相反，因着神的动工，约瑟在最后两年的监禁中，已经完全饶恕了他们。神至高无上的恩典在他身上体现无疑，他成了恩典的纪念品，也成了我们践行饶恕的榜样。

当我们真正了解自己的本相，就会意识到，我们跟其他人一样，完全有可能去犯任何的罪。

约瑟顾全哥哥们的脸面，不是礼貌地给一个姿态，而是在告诉他们一个事实：

神的本意是好的，神把他送到了埃及，有他特别的用意。约瑟一点也不觉得自己比哪一个哥哥好，他也没有那样表现出来。他因见到他们而感恩，也因着他经过的一切感谢神。对约瑟来说，过往生命中的准备期、假控告，所有的谎言、痛苦以及磨难都是值得的。

这让我们想起耶稣对门徒说的话：“妇人生产的时候就忧愁，因为她的时候到了；既生了孩子，就不再纪念那苦楚，因为欢喜世上生了一个人。你们现在也是忧愁，但我要再见你们，你们的心就喜乐了；这喜乐也没有人能夺取”（约16:21-22）。

当我们顾全他人脸面时，不只是在表达宽厚和仁慈，而是做了正确且公义的事。

5. 免除冒犯者最大的恐惧

约瑟向哥哥们揭示他的身份并表达他的饶恕，你认为他们会怎么想呢？毫无疑问，哥哥们会异常激动，因弟弟真诚接纳了他们。如释重负的感觉一定甜蜜得难于言表。但是他们刚回过神来，最大的恐惧就接踵而至：他们不敢返回迦南将真相告诉他们的父亲雅各。

可以断定的是，他们宁可去死，也不愿意去面对他们年迈的父亲。父亲曾因那件沾满血迹的彩衣而痛不欲生，他们怎么敢去向他

我们的罪过已被至高救赎主的宝血遮盖，除他之外，我们无需再向任何人认罪。

说明那血衣背后的真相呢？多年来，他们最害怕的噩梦就是父亲会发现他们的骗局。现在他们被迫直面这样的现实，

回到迦南劝说他们的父亲搬到埃及来，与他宠爱的儿子约瑟同住，而约瑟竟已是埃及的宰相。雅各肯定想知道，怎么会有这样的奇迹。

约瑟深知他们的罪疚和恐惧，他前瞻了这样的情景，在哥哥们前面先行了一步。他知道如果必须要他们向父亲和盘托出事情

的来龙去脉，他对他们的饶恕就根本没有价值。

对我来说，这是这个故事中最感人的情节之一。约瑟教他的哥哥们告诉父亲：约瑟还活着，而且过得很好，并已成为埃及的宰相。其实，他是在具体地指点哥哥们怎样对雅各说。他提供的指导经过精心考虑，而且用词谨慎，只告诉父亲那些他需要知道的事实（创45:9-13）。

我们的罪过已被至高救赎主的宝血遮盖，除他之外，我们无须再向任何人认罪。如果出于心理健康方面的考虑，我们需要跟个别人分享，切记，不能把无辜的人搅进来，令他们背负不必要的压力。我们只需要向神认罪。

我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，以至
你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。

——《诗篇》51章4节

也许，你认为约瑟的兄长们还是应该向父亲认罪。不过，那样真的就好了吗？那样会带给雅各更大的麻烦——他会痛悔失去约瑟陪伴的时光，又会对其他的儿子心生苦毒。

约瑟的智慧、爱心和公平，增加了哥哥们对他的尊敬。

当我思索主耶稣基督知晓我一切的罪过，却承诺把他已饶恕的罪当作秘密小心保守，这更加增添了我对他的感恩。因为约瑟的完全饶恕，赢得了哥哥们的爱戴。

我们许多人都有一个最大的恐惧——最怕自己的罪曝光。但是神并不利用这样的恐惧来对付我们。我实在是欠了美妙救赎主的巨

债，他饶恕我所有的罪过，还保证我最

用“我要告发你”来恐吓人，使他生活在害怕之中，这将迅速招致神的愤怒。

害怕的事永远不会发生。

神绝不威胁我们。当某人威胁他人

时，就会引起神的注意。用“我要告

发你”恐吓人，使他生活在害怕之中，这将迅速招致神的愤怒。

想到自己已被饶恕的众多罪孽，这足以让我终生沉默，不敢去威胁别人。

6. 终生的承诺

承诺终生践行完全饶恕，意味着我们只要活着，就要坚持不懈地去饶恕。今天饶恕明天又反悔，这样的饶恕是不够的。我听到一个妻子对丈夫说：“我以为你饶恕我了。”丈夫的回答

是：“那是昨天的事。”完全饶恕是一生之久的承诺，我们需要在人生的每一天都去实践它，直至死亡。没有人说过这是件容易做到的事。

雅各在跟失散多年的约瑟团聚了十七年之后，终于去世。这时，约瑟的哥哥们突然惊慌失措，他们害怕约瑟的饶恕仅会维持到他们年迈父亲的离世，他们以为约瑟终于可以向他们复仇了。我们可以理解他们的担忧。约瑟的饶恕绝非一件普通的事，哥哥们已经分享了他的福，这对他们来说已经是不可思议的了，他们害怕这一切会因父亲的过世而结束：“约瑟的哥哥们见父亲死了，就说：‘或者约瑟怀恨我们，照着我们从前待他的一切的恶，足足地报复我们’”（创50:15）。

因为害怕，他们就编造了一个故事：

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。”

——《创世记》50章16-17节

约瑟准备像十七年来所做的那样，永远照顾他的哥哥们。

如果这真是雅各的话，他不可能只对约瑟的哥哥们讲，他肯定会在临死前亲自对约瑟讲。他不会把他的害怕带进坟墓，担忧约瑟不肯饶恕其他儿子。真正害怕的，其实是约瑟的哥哥们。

约瑟听闻此言，忍不住哭了。他简直不敢相信过了这么多年，他的哥哥们还怀疑他的真诚。约瑟看出他们还活在恐惧中，怕有朝一日当宰相的他会用特权报复他们。

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章19-21节

约瑟准备像十七年来所做的那样，永远照顾他的哥哥们。他对他们说：“我当时饶恕你们，现在也饶恕你们。”约瑟的饶恕是真诚的。的确会有人出尔反尔，在饶恕了某人之后，又翻旧账。不管

倒回去的诱惑有多大，如果饶恕不能持续，就不是完全饶恕。我常常想，这种半途而废的行为，是否就是《诗篇》85章8节中提到的“妄行”：“我要听神耶和華所说的话，因为他必应许将平安赐给他的百姓、他的圣民；他们却不可再转去妄行。”

以我个人为例，重返苦毒的诱惑相当真实。我会在自己的脑海中编造一些对话，想象我可能会说些什么，或者回忆发生过的一切，然后我的内心又会翻江倒海。那些“没有人会知道他们的劣行”、“他们就这样逃脱了”等想法会煽动我、阻止我去饶恕。但如果我退后一步，让自己过一段时间来察看这样的情形，我就能够看出这想法很愚蠢。我必须继续饶恕。完全饶恕就是坚持再坚持，尽管有时做起来很困难。

以下事情是我绝不能做的：令我的冒犯者害怕，使他们自责或丢脸，泄露他们不为人知的秘密。我在世上活多久，坚持这个原则就要多久。

如果你准备立约去全然饶恕，必须意识到明天你就得续约。明天的饶恕可能比今天的更难，下周、明年的饶恕则可能比明天的还难。但是我们得记住，饶恕是一生的承诺。

7. 为冒犯者祈祷祝福

完全饶恕还包含另外一个元素：祈求神的祝福像雨露一样浇灌你的冒犯者。“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的人祷告”（太5:44）。你按耶稣的吩咐去做，你就真的得自由释放了。

真诚地为伤害你的人祷告，求神祝福他们，不但不因他们的过错惩罚他们，反而施恩宠给他们，使他们凡事顺利。换言之，你祈求神给予他们的，正是你希望神能给予你的——这就是你祷告时要运用的黄金原则（太7:12）。你不应该祷告“神啊，对付他们”，只说“父啊，我把他们交给你”也是不够的，那也是逃避行为。你必须祈祷他们得到完全的饶恕，正如你自己希望被完全饶恕一样。

约翰·加尔文(John Calvin)说这样的祷告“特别困难”。圣克里索斯托(Chrysostom)把这种祷告叫作“自我控制的巅峰表现”。约伯为他那些芒刺在背的“朋友”祝福祷告之后，他的苦难就结束了（伯42:10）。当我这样做时，就变得更像我们的天父（太5:44）。那就是真正的敬虔，是基督形象的最精华体现。

司提反的一生，从生到死都给了我很大的激励，我要活出这种姿态。他是我的英雄。当我读《使徒行传》6章8至15节时，想着圣

灵触摸他的生命，他的敌人也无法反驳他的智慧，他所行的奇迹以及他满是荣光的面容，我就对自己说：“我宁愿放弃世间一切得到那样的恩膏。”他的秘密终于在他生命的最后显露出来。当他的敌人用石头砸他时，他这样祷告——就在他断气的前几秒钟——“主啊，不要将这罪归于他们”（徒7:60）。

他之所以能得到非同寻常的恩膏，秘密就藏在这句话里。

完全饶恕还包含着另一层意思：祈求神的祝福像雨露一样浇灌你的冒犯者。

如果你还在问：“我如何知道自己已经完全饶恕了我的敌人（背叛者、不忠的配偶、没有爱心的父母、毁了我一生的人，或者那个伤害我们孩子的人）？”我会回答：“行出这七个原则，你就离完全饶恕的目标非常近了。”

我还必须告诫一句：千万不要对你需要饶恕的对象说“我饶恕你”。除非你确知对方期待着你的饶恕，不然的话，这样的话必定起到相反的效果。你可能会引发一些你无法处理的混乱。他们可能会问：“为什么要饶恕我呢？”以我的经验来看，在我需要饶恕的对象中，十之八九的人都不知道他们做错了什么。因此，从内心深处去饶恕，这是我自己的决定，饶恕之后，我就要保持缄默。

你饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也不饶恕你们的过犯。

——《马太福音》6章9-15节

所以你们要这样祷告说：

“我们在天上的父，

愿人都尊你的名为圣，

愿你的国降临。

愿你的旨意行在地上，

如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们，
免我们的债，如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探，

救我们脱离凶恶。

因为国度、权柄、荣耀，
全是你的，直到永远。阿门！”

第三章

主祷文与饶恕

非基督徒也能学会饶恕，有些人对这样的现象似乎感到有些惊讶。不过，饶恕是分程度的。一个非基督徒能做到

“有限的饶恕”，并会因此感觉良好。如果某人有足够的动力战胜了愤怒和憎恨，他可能因此获得极大的满足。玛哈特玛·甘地曾这样呼吁英勇气概和英雄主义行为：“弱者绝对不可能去饶恕，饶恕是强者的特质。”另一方面，约翰·肯尼迪总统又说：“饶恕你们的敌人，但永远别忘了他们的名字。”其实，这样的“饶恕”根本算不上完全饶恕。

圣经鼓励我们要完全饶恕。因此，当我们发现犹太教中竟然没有关于饶恕的教诲时，的确相当吃惊。第二次世界大战大屠杀之后，全世界都一致认为，犹太人永远不可能忘记这段仇恨了。假如某一天，一个信仰耶稣是弥赛亚的犹太人，会和巴勒斯坦的信徒一同祷告，大多数犹太人会觉得匪夷所思。然而，这样的事正在发生，甚至就在以色列国中。我们当然更希望看到，在非犹太人的基督教会中，人们不再把苦毒合理化，从而真正学会彼此饶恕。

“免我们的债”

主祷文的第五个祈求“免我们的债，如同我们免了人的债”，相当于说“赦免我们的过犯，如同我们赦免他人的过犯”。这句话比人类历史上的任何台词都更容易催生骗子，但是请别因此怪罪耶稣。如果我们选择用主祷文祈祷，务必要心口一致。耶稣并没有让我们随意祷告，他直接吩咐我们：“所以你们要这样祷告说。”

“免我们的债，如同我们免了人的债”是耶稣主祷文中最重要的祈求。“免我们的债”明显是在向神祈求饶恕；但

如果我们选择用主祷文祈祷，务必要心口一致。

他接着又说“如同我们免了人的债”（这句话可能变成人类最大的谎言）。因此，这个祷告既是请求神饶恕我们，又是宣告我们已经饶恕了伤害我们的人。在《路加福音》的记载中，耶稣说：“赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人”（路11:4）。在此处，动词“赦免”用的是现在时，也就是说，我们这样祷告，就是在宣称我们正在饶恕每一个冒犯我们的人。

我祈祷本书的分享会给读者的生命带来改变。也就是说，我在为你祈祷。也许，在饶恕方面，一些读者并没有太大的困扰和需

求，而有的读者却极其渴求这方面的教导。我不希望给任何人造成虚假的罪恶感，我也不希望给任何人带来谴责或恐吓的感觉。但是，如果你愿意接受这些教导并将它们付诸实践，我相信你的生命

会有所改变。

行在光明中，意味着无条件地做神要你做的任何事。

当你祷告“赦免我们的过犯，如同

我们赦免他人的过犯”，你是在求神饶

恕你所有的过犯。那个译成“债”或“过犯”的词，来自同一个希腊文，它的意思就是“所欠的东西”，通常可以跟“罪”这个词互换。说完这个祷告，耶稣继续说道：“你们若饶恕人的过犯……”

这里的“过犯”，就是指“债”，意为我们“欠神的”。我们本单纯地顺服神，而达不到完全的顺服，我们就是亏欠他了。在主祷文中，我们求他把那笔债从我们的记录中抹去。

当你祷告“免我们的债”或“赦免我们的过犯”时，你是在求神放过你。“赦免”一词的希腊文原意是“等它那样”或“送走”。举例说，“等它那样”，神就不会做任何事来惩罚你，他会一笔勾销你的所欠，让你继续你的生活。“送走”意即你的罪被扔掉了，离你而去了，而且你不必为它们负责任；你无须偿还，神直接把你的债务勾掉了。

但是，这句话并不是祈求救恩的祷告。它不是我们所说的“罪人的祷告”，浓缩在“神啊，怜悯我，我是一个罪人”这句话中，引人归向基督（路18:13）。如果我们是在已经饶恕他人的基础上去祈求救恩，那么救恩就是有条件的：我们饶恕他人就配得救恩，否则就不配得。也就是说，一旦我们饶恕了所有人，神就说：“好呀，现在我就救你。”但是接下来我们就只能靠继续饶恕所有人来维持我们的救恩。如果我们一旦停止，就会失掉救恩。因此，如果主祷文是为非基督徒而设，它就是在祈祷有附加条件的救恩——人们的得救，来自于自己的“好行为”。

因此，“主祷文”不是非基督徒的祷告。只有真正把神称为“父亲”的基督徒才能使用这样的祷告。事实上，耶稣再度确认了圣经中常提到的关于“罪”的观点：

谁能说，我洁净了我的心，我脱净了我的罪？

——《箴言》20章9节

时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有。

——《传道书》7章20节

世上没有不犯罪的人。

——《列王纪上》8章46节

我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。

——《约翰一书》1章8节

主祷文的目的是什么

那么，主祷文的目的究竟是什么呢？它要我们不依赖自己的力量，跟天父保持亲密的关系：“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪”（约壹1:7）。

神就是光，毫无黑暗（约壹1:5）。因此，为了跟父神联结，我们所有的罪都得被洗净。行在光明中，意味着无条件地做神要你做任何事。但是如果神向你显明某事，你却躲着藏着，不理睬他的吩咐，多年后你自会明白为什么你的灵命没有成长。其原因就是，你延迟了顺从；你跟父神之间没有真正的联结。

耶稣之所以赐给我们主祷文，就是要禁止我们自以为义的心态。我们都有这个毛病，而许多人天天都与之争战。我们天生想要证明自己，本能地去指责别人。因此，主祷文帮助我们保持灵里的警觉，让我们客观看待自己，让我们明白：我们每天都需要饶恕，正如我们每天都需要饮食一样。

在主祷文中，耶稣认为以下两件事是理所当然的：有人会伤害我们，我们自己也需要得到饶恕。我们都亏欠了神的荣耀，也常有人亏欠我们，亏欠我们看重的尊严、爱和敬重等。我们令神伤心，却希望不受责罚；人们伤害了我们，我们也必须放过他们。

别人曾以怎样的方式伤害过你呢？是贬损或羞辱吗？是忘恩负义吗？你曾被谣言中伤或占了便宜吗？是朋友对你不忠、轻看你的付出吗？想想生活中某个败坏了你名声的人，再想想某个毫无感恩之心令你伤心失望的人。耶稣要告诉我们的是，人就是那样的。

你或许没有意识到，其实你也是这样对待别人的。你愿意让他们放过你吗？你祈求神不要严惩你，却求神严惩他们吗？

在我人生的一个关键时期，我曾想要跟神更亲近，但是我也知道我得饶恕某个错待我的人。一次，在我正祷告的时候，神打断我说：“科恩德，你知道你在求什么吗？你是在求我饶恕并祝福他们。”口是心非地对神说“饶恕他们”是一回事，心口合一地说这话又是另外一回事。那个时候，我必须做出决定是否真的希望神那么做。我真希望神垂听我的祷告，真正饶恕他们并放过他们吗？

你想要神放过你自己吗？正如我前

主祷文让我们明白：我们每天都需要饶恕，正如我们每天都需要食物一样。

面提到的，我们背地里都有见不得人的齷齪。如果因为你拒绝饶恕别人，神就从你的密室中拎出一个东西，让所有人都知道原本只有他才知道的秘密，你觉得如何？如果你问我的意见，我觉得这是一个挺好的动力，我会说：“神，饶恕他们吧！是的，非常感谢你，请饶恕他们吧！”

一生的承诺

就像离不开食物一样，我们每天都需要饶恕，还需要求神赐下足够的恩典，使我们能把饶恕当做一生的承诺。这绝非易事，从没有人说过这是一件容易的事。饶恕对我而言，是必须为之的最困难的事；但是照主祷文中的这句话去做，是与神联结的最清楚的道路。的确如此，不饶恕别人的人，是得不到饶恕的。这并非自圆其说的祷告，也不是获取救恩的祷告。它是跟神维持亲密友好关系的祷告。它的含义是，我们不指责别人，也不计算他人的恶。

耶稣在教导门徒用主祷文祷告后，立即加上了：

你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。

——《马太福音》6章14节

这是耶稣在主祷文之后加上的“又及”——“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯”。这句补充，似乎是在解释主祷文的目的。

耶稣在主祷文中为什么要加上这段话呢？被人冒犯的时候，我们最自然的想法就是报复，这跟吃饭、睡觉一样，

就像离不开食物一样，我们每天都需要饶恕，还要求神赐下足够的恩典，使我们能把饶恕当做一生的承诺。

都是本能的反应。但是，耶稣要求我们所做的不是人的本能反应，而是超越人的自然天性——完全彻底地饶恕那些错待我们的人，有时甚至是最亲近的人。诚实地讲，我自己在这个方面仍有争战。但是当我能够真诚、完全地去饶恕时，我就跨越了人性的本能，进入到超自然的境界——取得了可与任何奇迹媲美的成就。

天堂的国度也是圣灵的属地。圣灵住在我们里面，就说明他不忧伤。他自由运行，无须参照我们的标准，而我们却要按他的标准来调整自己。“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必会饶恕你们的过犯。”耶稣这么说时，他并非在谈论如何得到救恩，而是特指接受神的恩膏，以及跟天父维持亲密的关系。除非我们行在饶恕中，否则我们根本不可能跟神有亲密的关系。

坦诚面对内心的苦毒

神还给我们提出了一个更高的要求。约翰说：“我们若说是与神相交，却仍行在黑暗里，就是说谎话，不行真理了”（约壹1:6）。我们之所以行在黑暗中，其中一个原因就是心中存留着对他人的苦毒，它在我们头脑和心中制造混乱和压抑。你或许会说：“可是，我跟神有联结啊！”不，你没有。如果你心中有苦毒，你只不过是在宣称你跟神有联结罢了。如果我们宣称自己跟神有联结，却行在黑暗中，我们就是在撒谎。

人若不肯饶恕，就必活在黑暗中。即使一天花若干小时祷告，但只要你拒绝饶恕，就不能算跟神有真正的联结。如果我无法饶恕伤害我至爱的人，我就是行在黑暗中。如果我无法饶恕造谣中伤我的人，我就失去了跟天父之间的亲密关系。我甚至可以继续讲道，而人们甚至会说：“哦，多好的讲道啊！你肯定跟神很亲密！”我能高举双手赞美主，也许你会说：“哦，你看看科恩德是在怎样敬拜主啊！”我可以用这些行为做伪装，让你觉得我是教会中最属灵的人，但如果我心怀苦毒，或憎恨着某个人，我就是说谎者。我明明身陷黑暗，又怎么可能行在光明中呢？

耶稣在主祷文中温柔地告诉我们，我们会受伤的，而且是被我们想不到的人伤害。我们或许会想：“嗯，是的，我可以想象某某人可能伤害我，但我绝想不到是你！”耶稣在这里提醒我们的话，在《诗篇》41篇9节里有清晰的表述：“连我知己的朋友，我所依靠吃过我饭的，也用脚踢我。”事实上，我们会被我们所爱的人伤害，而耶稣把他们冒犯我们的行为称作“罪”。

无意的伤害

造成伤害和痛苦的创伤不止一种。有时，人们只是在做他们认为必要的事，但结果令我们失望了。他们本无意伤害我们，却又真的令我们失望难过。无论是家里的父母还是教会的牧者，都有可能无意伤害我们，比如有时他们不得不做出某个决定，然后说：“对不起，这件事只能这样办。”

生活中的确有人做过类似的决定。虽然他们并非要故意伤害我，也明知他们的决定会令我难过失望，但他们还是做了。在这种情况下，虽然对方的冒犯不是冲着我们来的，但我们毕竟还是受了伤，这种情况也需要宽恕对方。

他人感觉迟钝造成的伤害

诚然，世上的确有人的过犯称得上“罪”，而且还不只是一种罪。不过，有些时候人们伤害我们并不是有意为之，他们仅仅是因为缺乏对他人感受的体察和敏感。人们也可能因愤怒或野心自我膨胀，以致伤害了别人而不自知。千万别忘了，你也可能无意间伤过别人；我们每个人每天都在犯罪，因此，我们每天都应当为那些在

我们不知道情况下伤害了的人祷告。

你饶恕的罪越大，圣灵给你的恩膏也就越大。

我们必须学习培养心灵的敏感，善

于体察别人的感受。其实，我们对圣灵的

引领越敏感，就越能体察周围人心中的痛苦。圣经描述耶稣：

“压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭”（太12:20）。

我也希望能以这样的心怀去对待每一个人，但是恐怕不能每次都做到。因此，确有这样一种过犯，冒犯者不带恶意和仇恨，甚至也不是故意的，他们伤害我们，仅仅因为对我们的感受和处境不够敏感和体贴。

恶意的伤害

当然，恶意的伤害也的确存在。有些人睁着眼睛做坏事，他们当然清楚自己做了什么。你也许要问：“我连这些人也要饶恕吗？”答案是肯定的。

不过你这么去做，会得到神美妙的安慰：你要饶恕的罪越大，圣灵给你的恩膏也就越大。因此，如果你正面临极其困难的境况并说“我没法饶恕”时，你可能没有意识到，你所面对的是一个上好机会，你可以用上好的银盘领受托住这恩膏。而你将领受的恩膏，其丰富程度恐怕也是他人未曾有过的。所以，把艰难的饶恕当做挑战和机遇吧！伸出双手去领受它吧！迎接这个不可多得的机会，去饶恕最深的伤害和最大的不公，记住，你若如此行，将有更大的恩膏等着你。

我们必须饶恕哪些过犯呢？答案是所有一切对我们的冒犯。我们要从不论断开始，别人的动机不该由我们来论断。如果我们肯把论断和审判的权力交给神，这说明我们已经开始饶恕。我们必须让神来判断和裁定对方错在哪里、罪有几何。我们或许并不知道别人是否故意伤害我们，我们能知道的仅仅是，我们受到了伤害。也

许，我们的冒犯者那样为人处事，是幼年时父母教养不当造成的。我确信，我的孩子们迟早会发现我们为人父母的失败之处，进而需要饶恕我们，正如我也必须饶恕我父亲的不完美一样。伤害你的人可能是某个偏心不公的老师，欠缺能力的老板，甚至是不关心别人感受的主内弟兄姐妹。但是无论是哪种情况，你必须饶恕所有的过犯。

耶稣谈到饶恕的时候，是在讲一项可以选择的特权——如果你饶恕人。也就是说，你可以选择饶恕，也可以选择饶恕。“人有见识，就不轻易发怒；宽恕人的过失，便是自己的荣耀”（箴19:11）。有多少事能带给你荣耀呢？在皇室专用的威斯敏斯特修道院举行葬礼吗？被封为爵士吗？赢得奥林匹克金牌？赢得诺贝尔和平奖？这些或许是荣耀，但是《箴言》19章11节说：“宽恕人的过失，便是自己的荣耀。”在神的眼中，这比赢得奥林匹克比赛要辉煌很多。宽恕人的过失，乃是荣耀。要得到这样的荣耀，我们必须超越人性的本能，做到完全饶恕。

完全饶恕是一项可以选择的特权

完全饶恕是一项可以选择的特权。它是一项敬畏神、效仿神的特殊待遇——像神一样，把饶恕传递给别人。你为什么愿意饶恕呢？因为你对与天父亲密相交的渴慕，远远胜过惩处敌人的欲念。你盼望神的恩膏之迫切，以至不再追求报复。

为了让我们更加明白，耶稣又以另一方式说：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（太6:15）。

这一番教诲虽是主祷文之后的附加语，却跟主祷文一脉相承。我们被团团包围，没有任何逃避饶恕的出口。饶恕他人是一桩严肃的事，并非可有可无。但是为了激励我们去饶恕，耶稣必须说：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”

不肯饶恕的后果

那么，我们不饶恕他人会带来什么后果呢？

如果不饶恕的话，结果就是失去救恩，也就等于说我们是因好行为得救。千万别误解：当你饶恕他人，只是做了一件事，一件应

当做的好事。我想用保罗的话提醒你：“你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得

虽然我们不是靠行为得救，神却要求我们有好行为，而饶恕伤害我们的人就是其中之一。

有人自夸”（弗2:8-9）。不过保罗又加上了一句：“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的”（弗2:10）。虽然

我们不是靠行为得救，神却要求我们有好行为，而饶恕伤害我们的人就是其中之一。

虽然我们不是靠行为得救，神却要求我们有好行为，而饶恕伤害我们的人就是其中之一。

虽然我们不是靠行为得救，神却要求我们有好行为，而饶恕伤害我们的人就是其中之一。

虽然我们不是靠行为得救，神却要求我们有好行为，而饶恕伤害我们的人就是其中之一。

虽然我们确信得救仅仅是因着神的恩典，但如果我们执意不饶恕，也会有相应的后果。我们跟神的关系，有些方面是不会更改的，但有些方面，却会因我们所做的事受到影响。

1. 救恩是无条件的，跟神的亲密关系却是有条件的

我们在神面前称为义，是因为我们的信心。人若不再信靠自己的好行为，转而信靠耶稣十架的救恩，就能被神称为完全的义。但是，在通往天堂的途中，我们跟天父之间的亲密关系却是有条件的。我们生活里那些没有承认的罪，包括不肯饶恕人，都会阻碍我们跟天父拥有亲密的关系。

2. 在神面前称义是无条件的，圣灵的恩膏却是有条件的

恩膏，这个圣灵在我们生命中的能力，有可能会减少或流失。圣灵之鸽降临，也可能待不了多久又飞走了（罗4:4-5）。但是因为基督的义加给了我们，我们在神面前称义就是永久的。

3. 我们在神家里的地位是无条件的，我们跟基督的亲密度却是有条件的

我们一旦被领进神的家，我们就是至高者的儿女（弗1:5）。我们在神家里的地位非常牢固，就好比耶稣是三一真神一样，绝不会更改。为什么这么说呢？因为我们已和基督同做后嗣（罗8:17）。我们已经得救，但是我们跟基督的亲密度则是有条件的。

4. 我们进天堂或下地狱的永恒命运已经确定，但是领受额外嘉奖却是有条件的

一旦得救，我们将来就一定会上天堂。但是领受神的产业和更多的奖励，却是有条件的。有的人会上天堂，却没有任何奖项：

“人在那根基上所建造的工程若存得住，他就可以得赏赐。人的工程若被烧了，他就要受亏损，自己却要得救；虽然得救，却像从火里经过一样”（林前3:14-15）。

感谢神，我们得救是本乎恩。不然，就没有几个人可以得救了，甚至可能没有人能进天国。然而，就像前面所说，完全饶恕他人是可以做到的。这是能做到的，也是你我必须坚持去做的。有人或许会说：“好呀，我昨天饶恕了。我还了我所欠的，我证明了我能做到。”这样是不够的。完全饶恕是一生之久的承诺，但千万别觉得这个承诺太大就说“我做不到”。其实你能做到。虽然饶恕可能是持续不断的挑战，但是我们完全有战胜它的力量，并且饶恕带来的结果是美妙的。

神谴责不饶恕的灵

神谴责不饶恕的灵。正如耶稣所说：“如果你不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”神为什么会如此恨恶不饶恕呢？有以下三方面的原因。

1. 不饶恕表明我们对神“最伟大”的工作无动于衷

这件“最伟大”的事，就是神差遣他的儿子为我们的罪死在十字架上。被饶恕是世间最奇妙的事。然而为了饶恕我们，神付出

了沉重的代价。也许我们到天堂后，才能慢慢明白，神让他的儿子替我们在十字架受死，对神来说这到底意味着什么。我们现在只是略知一二，已被神的荣光降服，但其实我们所知甚少。神为我们做了我们不配得的，因此他希望我们把这好消息传给其他不配得的人。

2. 我们阻碍了神在世间的和好计划

神喜欢与世人和好。他已将和好的事工交给我们，并希望这样的事工可以持续。我们已被他饶恕，他期望我们把饶恕传递下去。他很不喜欢我们阻碍他这样的美意。他差遣他的儿子死于十字架，用恩典呼召我们，并给予我们完全的饶恕。如果我们不将饶恕传递下去，就是阻挡了主恩的传播。

3. 神恨恶不知感恩的心

神知道我们被饶恕的那些罪，他喜爱感恩的回馈。《马太福音》18章讲到一个欠巨债的仆人的故事。他在自己的债主面前跪下来请求说：“宽容我，将来我都要还清。”他的债主动了慈心，就免了他的债，把他放了。债主当然清楚他免去了仆人什么样的债

务。然而，这个仆人出来遇见一个欠他很少债款的同伴，就揪住他，掐住他的喉咙，说：“你把所欠的还我！”他的同伴也像他

完全饶恕他人是可以做到的。这是能做到的，也是你我必须坚持去做的。

自己此前一样跪下来请求说：“宽容我吧，将来我必还清。”但是这个刚被免债的人却拒绝传递饶恕，他竟然把同伴

投进了监狱。消息传到这人的债主那里，于是，这个不肯饶恕他人的仆人也投进了欠债者的监狱。

耶稣讲完上面的故事后说：“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”（太18:35）。神知道我们做过什么，他知道他饶恕了我们什么样的罪。我们犯下的那些别人永远不会知晓的罪，神都一清二楚。如果我们反过来对神说“我没法饶恕那人所做的”，神根本不会喜欢我们这样。他恨恶我们的不感恩。我们这样做表明我们并没有因为自己的罪被饶恕而感到欢欣喜悦，我们心里没有感恩。因此如果我们不将饶恕传递下去，神将审判我们。

不肯饶恕的心从何而来

不肯饶恕的心通常源于憎恨。当人们蓄积怨气并心怀苦毒时就会产生憎恨。他们的心思意念已被憎恨和自怜充满，一想到冒犯者不会受到惩罚，心中就愤愤不平，无法接受冒犯者不受惩罚的可能。他们想使冒犯者曝光，令其示众，让全世界都知道他们的恶劣言行。

憎恨会使人在脑海里不断重演冒犯者的行为，反复计算和播放事件经过。我们不应当这样深陷其中，甚至不要再去想它。因为这样不会减轻或释放你的任何痛苦，相反，它会加重心中的不良感觉。

所有这些怨恨苦毒都会使我们想要寻求报复。在耶稣讲的故事里，那个刚被免除巨债的仆人，自己虽被饶恕，却不肯把饶恕传递给另一个人，嘴里喊着：“还我钱，还我钱！”我们执意讨伐冒犯者的话，就跟他没什么两样。

定意不饶恕，表明我们缺少感恩之心，轻看神对自己罪恶的饶恕。

你的敌人冒犯了你，你希望他们付出什么代价呢？其中一个方法就是威胁对方，说要披露他们的内幕，使他们因恐惧而不知所

措。也许你知道对方不可告人的秘密，泄露出去就会毁掉他们的一生。也许，你随时提醒警告对方“我可以告发你”，从中还可以获得一定的快感。但是耶稣会怎么做呢？你可知道你我这样去做的話，神会有多么不安吗？

那些不愿饶恕的人，总有要还账的一天。“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（太6:15）。神不喜悦我们把别人劫持在恐惧中，因为他清楚他饶恕了我们什么样的罪孽过犯。

另一种报复方式，是贬低对方的形象或损毁他的名誉。我们甚至可能假借公义之名，使报复升级，绞尽脑汁地用最卑劣的手段报复对方。对于神所说的“复仇在我”、“这是只有我才能做的事”，根本不去理会。如果我们执意报复而不是听凭主怒，我敢保证，我们做的不及神计划的十分之一。如果我们不能等待神的时间和他的方式，并说“我要想尽办法伸张公义”，那么神就会撤下我们，说：“那你就靠自己吧！”

饶恕是我们必须面临的选择，却又是一个不容易做出的选择。如果这个选择容易，主耶稣怎么会在结束了主祷文后再提醒我们一次呢？他知道对我们而言，饶恕是件不容易的事；对神来说，要牺

牲他的儿子来饶恕我们，也非常不容易，但他还是那么做了。他仅仅要求我们以一点牺牲作为回馈。我们必须做出选择，放过我们的敌人，甚至祷告求神也放过他们。当我们真的心口如一去做时，我们就成功了。神会从天堂俯视我们，称赞我们“干得好！”不过我们第二天还得继续这么做。我们必须做出选择，并把它落实在行动上。爱是意志的行为。

如果我们执意不饶恕别人，就表明我们缺少感恩之心，轻看神对自己罪恶的饶恕。也许我们并没有严肃地去看我们自己的罪或获得的救恩。我们有时会这样辩解：“我所做的与他们的恶行相比，分明有天壤之别啊！”我们错就错在这里。神憎恶世上的不义之事，他也同样憎恶人的自以为义，他当然不喜欢我们去论断别人。如果你一定要忘记神所饶恕你的那些罪孽过犯，你至少要记住，神眼中最可憎的罪恶就是“自以为义”。

我永远也不会忘记这道理光照我的那一刻。多年前，我第一次读到约翰·牛顿（John Newton）一首诗歌的歌词：

我长久以恶为乐，
既不羞愧也不惧怕，

直到崭新的事物出现，

悖逆的岁月终于结束。

在读这些歌词的时候，我突然意识到“自以为义”就是我对神的悖逆，我把自己看得太重，太把自己当回事了。我恍然大悟，羞愧难当。

不过，让我们感谢神的怜悯吧，不管他多么恨恶“自以为义”，也会饶恕我们这个罪。你或许会觉得自己没有别人糟糕，“我从来没有对某人有过非分之想”，“我也从没有像那人一样犯奸淫”。毫无疑问，跟淫乱有关的罪的确非常严重，但是，对神来说，自以为义是更大的罪。

自以为义，正是不肯饶恕心态的主要祸根。当我们真正了解，我们自己被赦免的那些罪有多么恶劣，我们就禁不住要感恩神的救赎和饶恕，这样就比较容易去饶恕别人。

不珍惜我们跟天父的关系

然而，不肯饶恕还另有其因：我们没有高度重视跟天父的关系。事实上，没有任何事情比我们跟天父的关系重要。使徒约翰说：“我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的”（约壹1:3）。你是否高度重视和天父相交的时光？进一步说，领受天堂的奖赏对你来讲重要吗？如果你选择不去饶恕，就是没有高度重视和天父的关系以及将来神的奖赏，而总有一天它们对你来说将意味着一切。

不饶恕之灵结苦果

那么，我们心怀不饶恕的苦毒会带来什么样的后果呢？耶稣说：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（太6:15）。他的意思究竟是什么呢？

1. 你令圣灵忧伤

“不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候救赎的日子来到”（弗4:30）。我们跟圣灵之间的关系，应当在生命中居首

位。如果圣灵因我们忧伤，我们的心思意念就会扭曲变形。圣灵不忧伤，就将赐给我们能力去应对一切。就我个人而言，如果圣灵长期担忧我，我根本没有办法做好我的工作，我无法清晰思考，整个人也不可能正常生活。如果我的言语伤害了我的太太路易丝、孩子们或周围其他的人，或者我心怀憎恨，我就完全没法在这种情况下准备我的讲道。为什么呢？因为我心里的恨使得圣灵忧伤。

我们拒绝饶恕，神就退
后，让我们用自己的能力
去应对问题。

无论是用电脑工作，还是当教师、
律师或护士，甚至简单到写一封信，我
们都希望能做到最好，这一点谁都不会
例外。因此我们决不愿意令圣灵忧伤，以致我们无法处于最佳工作
状态。别忘了，保罗在告诫我们不要令圣灵担忧后，加上了这样的
提醒：

一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，
都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此
饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

——《以弗所书》4章31-32节

2. 你将孤立无助

我们拒绝饶恕，神就退后，让我们用自己的能力去应对问题。很多人都怕那样的日子——没有神的帮助，全靠自己去面对。就我个人而言，我是受不了的。圣经说背道的人“必满得自己的结果”（箴14:14），当我们孤立面对自己和自己的血气，我们身上潜在的犯罪念头就跑出来完全掌控我们。不仅如此，撒旦也会乘虚而入。一旦可能，他就会趁机利用我们（林后2:11），利用我们不饶恕的心态，激起我们的自怜。最糟糕的是，他还会让我们误以为神赞同我们的做法。

神把你当做敌人，是因为你不饶恕他人。你相当于在说“神啊，让开些，让我来做你的工作。”

就像当初魔鬼对夏娃说：“你们不一定死”（创3:4）。夏娃的回应是：“噢，好呀，谢谢你这么说！”她就信了他。魔鬼也会接近我们说：“你看，通常情况下都是应当饶恕的，但是你的情况特殊，你要饶恕的对象确实比别的更糟糕，因此神会赦免你的。”于是你也会想：“噢，谢谢你这么说！”然后蠢到会相信他。

首先，你令圣灵忧伤，你就不可能清晰地思考问题。其次，因为神离你而去，你孤军奋战的时候，魔鬼就得到了接近你的机会。但是你在愤怒中浑然不知，认为自己完全有理，还幻想神与你同

在。若真到了这一步，不必等到一天结束，你就会发现自己又犯下了其他的罪。如果你继续犯罪，请千万不要对此惊奇。你甚至会做出过去自认决不会做的蠢事。一旦魔鬼获得了攻击的破口，你就会向金钱、性和背信弃义等妥协。我曾认识一个人，他陷在淫乱中不能自拔，而他生命中真正的罪恶根源却是苦毒。苦毒似乎离淫乱有千里之遥，但是这个人没有饶恕错待他的人，最后他就跌进淫乱的网罗。为什么呢？因为神撇下他，让他只靠自己。

3. 你迫使神成为你的敌人

你们中间的争战、斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，有斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。

你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。

——《雅各书》4章1-4节

神把你当做敌人，是因为你不饶恕他人。你等于说：“神啊，让开点，让我来做你的工作。”你给自己戴上法官、陪审和执行官的桂冠，你斗胆取代了神的位置。然而，只有神才是正义的法官。因为他是正义的，他就行正确之事。他会为你平反，他会公平地对待伤害你的人。但是如果你决定取代他的工作，他就变成了你的敌人。每当我们论断人时，我们都不会侥幸成功。不要论断，你们也不被论断。论断人，你们也将被论断。道理就是这么简单。

4. 你将失去神为你预备的恩膏

当你不饶恕时，神就取消了本来要给你的恩膏，而你就只剩下了空壳。你得到的恩膏也许还能维持一段，因为神的恩赐是不可更改的。（罗11:29）扫罗王在圣灵离开他之后也还发过预言，但是最后他失去了一切。

我把恩膏视为世上的至宝，仅次于我的救恩。我害怕失去神的恩膏。失去恩膏，我们可能还会兴旺一阵，其他恩赐的惯性会令我们以为自己仍然拥有昨日的恩膏。但是请留意，如果你心怀憎恨和报复，就会斩断神给你的恩膏。恩膏的失丧迟早会显露出来——除非你选择饶恕，并且是完全饶恕。

5. 你跟天父没有真正的交往

我们不饶恕时，通常会活在假想的世界中。我们好像在沉睡，并不自知，直到醒了才会说：“哦，我睡着了！”当我们心灵沉睡时，可能会做出清醒时绝对不可能做的事。我真希望这一章能

当你不饶恕时，神就撤销本来要给你的恩膏，而你就只剩下了空壳。

成为唤醒你的警钟。你会像那个离家的浪子（路15:17），终于“醒悟过来”吗？“我们若说是与父神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了”

（约壹1:6）。与神相交，是绝不可掉以轻心的。

耶稣说：“你们若不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”这句话听起来很严厉，但这句话里有一个温柔的表述——“你们的天父”。无论你们向神犯多少次罪，他仍然是你们的天父。

当论到罪的饶恕，这里有两个层次。一个可称作法庭式的，它指事物的合法性，即义之本质。神法定我们为义。这是神在基督里看我们的方式——使我们合法化，就像我们从未犯过罪一样。第二个层次是灵魂层面的。我们不仅被神称为义，还享受着饶恕带来的灵魂经历。这种美妙的经历，就是你不饶恕时会失去

的宝贝。

耶稣在示范主祷文的时候，为什么要告诉我们这番话呢？他是为了激励我们。这是一个我们都得留意的告诫。如果一个非基督徒能被激励去饶恕，那么，作为基督徒，我们被圣灵激励去饶恕，应该比他们彻底多少倍呢？



你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器给人，也必用什么量器量给你们。

——《马太福音》7章1-2节

那日，魔鬼扮演了神的角色。
他喜欢扮演神，而他更希望我们跟他一起扮演神。

第四章

谁是审判的神

如果可以，我真希望能带你回到牛津大学包德廉图书馆亨福瑞公爵的一张桌子前，那个地方对我有着特殊的意义。当时，我正在研究伟大的威廉·波金斯（1558—1602），他是伊丽莎白女王时代的一位清教徒。那天，我走进图书馆的时候情绪很沮丧，感到自己比牛津其他学生都逊色。我来自肯塔基州的山区，一个跟卓越学术研究完全没有关联的地方。就在我的头脑暗示我“你不属于这里”的那一刻，我的目光落在了威廉·波金斯这句话上：“千万别相信魔鬼，就算他讲的是真话。”

那日，魔鬼扮演了神的角色。他喜欢扮演神，而他更希望我们跟他一起扮演神。

耶稣说：“所以你们要完全，像你们的天父完全一样”（太5:48）。谈到完全，他给我们设定了极高的标准，高过很多基督徒自己设定的奋斗目标。“不要论断，不然你们也将被论断”，耶稣在这个教导中展现给我们的，正是这种高度上的完全。这不是指基督无罪的完全，而是指我们的心灵成熟到一定的程度，能够跟神有

真正的亲密之交，也能得到神赐给的更大恩膏。《马太福音》5章7节告诉我们：“怜恤的人有福了，因为他们必蒙怜恤。”怜恤乃是恩慈的表现。保罗说：“当叫众人知道你们谦让的心”（腓4:5）。

“谦让”一词来自希腊文，其字面意义是“仁慈”。当你明明可以严正警告或重重惩罚某人时，却以怜悯之心待他，就意味着你选择了“仁慈”。

仁慈的反面则是论断。仁慈是选择的结果。记住，任何时候，只要你选择了论断，你就不再仁慈。事实上，很多论断都是没有必要、不正当的批评。耶稣所说的论断就是这个意思。当耶稣说“不要论断”时，他并非要我们对过错视而不见，他要求我们不要进行任何不正当的批评；也就是说，要杜绝任何不公或无理的非难。

我发现一首可以帮助我们管好舌头的藏头诗，它以“需要”（NEED）一词的四个字母构成。在你和某人交谈或谈到某人之前，请首先自问，你要说的话是否能满足他们的“需要”：

必要（Necessary）——真有必要说这个吗？

鼓励（Encourage）——你要说的话会鼓励他们吗？会

让他们感觉好受些吗？

启迪 (Edify) —— 你要说的话会启迪他们吗？会建造他们，使他们更有力量吗？

尊严 (Dignify) —— 你要说的话会使那人有尊严吗？
耶稣以尊严待人。

不公或不合适的批评，即便是实情，也不应当讲出来。你要讲的话属实，并不表示你就该讲出来。通常来讲，撒旦的控告都是真的。他是论断的专家，甚至被称为“控告我们弟兄的”（启 12:10）。你或许可以指着别人说出实情，却不知自己中了魔鬼的计，沦为他控告人的工具。

“论断”一词来自希腊文 *krino*，意思是“区分”、“分辨”。分辨事物的能力本是有益的，鉴别力使用得当，代表一种精明和智慧。使徒保罗说：“属灵的人能看透万事”（林前 2:15）。因此，神要求我们有正当的判断力，做正义的判断。然而，耶稣这里说的“论断”，是指我们不公正地去批评和责难他人。我们以这样的方式来扮演神的角色。

我想跟你分享的是，相比我其他作品的任何章节，我花在这一

章上的精力要多很多。多年来，我每天必读《路加福音》6章37节：

“你们不要论断人，就不被论断。”这是我多年前的决定，我还在坚持这么做。是的，每一天我都重温这句经文。为什么我会特别选择这一句呢？坦白说，论断可能是我最大的弱点。

其实，论断他人几乎总会导致相反的效果。当我论断人时，或许是在想：“我要改变这个人，把他变好。”但是几乎每次都会适得其反！对方被冒犯后，情况会更糟，常常不是我们解决得了的。

我们越能抵制论断别人的诱惑，我们自己被论断的可能性就越小。

我们越能抵制论断别人的诱惑，自己被论断的可能性就越小。“你们不要论断人，就不被论断。”在《马太福音》中，这段话以警告的方式出现，而在《路加福音》中，它则是一个应许：

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

——《路加福音》6章37节

挑别人的毛病

避免批评别人，就可以避免被批评。不管控告是否属实，被人论断都是痛苦的。我们不喜欢被批评，批评的话语实在令人伤心。很难讲清哪一种情形更令人痛苦，指控到底是杜撰的还是有根据的？无论是哪一种情况，我们都不会喜欢。

在《路加福音》关于饶恕的教导中，耶稣再一次呼吁我们关注自身利益。这不应该令我们惊奇吧？因为神经常这样唤起我们的注意。他让我们知道，听从或悖逆他的指示分别会给我们带来什么后果，以此来激励我们。这里耶稣用了希腊文 hina，意为“目的”，也通常被译成“为了……”。钦定版圣经译做：“不可论断，即不致遭论断。”耶稣的真实含义是，“不要论断人，目的是为了让你不被论断。”

耶稣给了我们一个务实的理由，劝我们不要论断。如果你不喜欢被论断，那么先停止论断别人。主耶稣显然是在关注我们的切身利益。

没有人喜欢被论断。正如萨默赛特·毛姆（Somerset Maugham）所说：“当人们征求批评意见时，他们其实是要赞美。”在

本书出版之前，我当然会先请我的好友过目，请他们提供一些宝贵的意见。在感谢他们夸奖和肯定的同时，我必须得到他们的批评。但是，不管批评多么诚恳，多么必要，也总是会使人不愉快的。

神任何时候都可以重重地责罚我，但他不会这么做，除非他见我指责别人。只有当我对别人苛求的时候，他才会说：“对不起，科恩德，我得跟你谈谈，你不该这么不讲道理。”如果我论断别人，神就会亲自让我尝尝被论断的滋味。

挑别人是一件容易的事。无须研读任何这方面的专著，无须接受更多的教育，拥有更高的智商或者丰富的经验，你也照样可以精通此道。人们常说，学浅误人。同理，灵性不好也是一件可怕的事，比如一个灵命有限的人恰巧看见别人的过错就去指责别人。能够不指责人，就是属灵生命成熟的真正表现。

能够不指责人，就是属灵生命成熟的真正表现。

你或许会嘀咕：“可是，我总得说点什么，不然就没有人在乎这事！”那么，如果真没有人出来干涉会如何呢？其实，你要论断的那人根本就不想听到你的批评，因此你的话也起不了什么作用。人们被论断时，通常心情恶劣，但并不会有什么改变。神说：“停止论断吧！”他的命令真的相当实用。

你若从你中间除掉重轭和指摘人的指头，并发恶言的事，你心若向饥渴的人发怜悯，使困苦的人得满足，你的光就必在黑暗中发现，你的幽暗必变如正午。

——《以赛亚书》58章9-10节

想想看，没有批评论断的气氛该有多好！大家都和谐共处，又是多么愉悦（诗133:1）。那样的情景实在是甜蜜又美好。再想想，有人挑剔你会是多么痛苦。如果你讨厌被人指责，也请停止对他人吹毛求疵；如果人们能学会控制自己的舌头，可以免去很多的忧伤和痛苦。

保罗教导我们：“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样回答各人”（西4:6）。彼得又补充道：“不要以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福；因你们是为此蒙召，好叫你们承受福气”（彼前3:9）。主耶稣更亲自提醒我们：“我又告诉你们：凡人所说的闲话，当审判的日子，必要句句供出来”（太12:36）。这些经文已经足够令我害怕，让我小心监察我口中发出的所有话语。

不必要的批评通常会引起对方的反感和反击。如果我因某事论

断了你，你会立即反驳：

“可是你自己又做得如何呢？我见过你做某某事，我还听过你说某某话！”

“不，我可没做过那件事！”

“不，你就是做了！”

这样对话的结果总是适得其反，而且还会引起神的注意。

英译版圣经（TEV）把《马太福音》7章1节译成：“不要论断人，所以上帝就不会论断你。”这正是耶稣的准确教导，唯有神能够论断和审判人。直接批评反驳你的，极有可能是你先前论断过的那人，但即便如此，也可能是神借此惩罚你对他人的指责。

根据耶稣的教导，论断所引发的惨痛后果，无论是出自人的反击还是神的惩罚，都是公义和恰当的。如果我们被论断是因为我们先论断了别人，我们就是罪有应得。对方不见得该遭我们横加指责，倒是我们的行为当受他们的谴责。

遵循耶稣的教导可以出自两个目的。第一个或层次低一点的，就是对自身利益的考虑。耶稣警告我们论断者将遭到神的审

于对自身利益的考虑，也不见得是件坏事。耶稣甚至鼓励我们这么去做。

不过，第二个层次显然更高，就是尽力避免让圣灵忧伤。我们让圣灵忧伤时，就会失去正常的思考和思辨能力，甚至会失去自控。

舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。

——《雅各书》3章6节

如果我们不学会掌控自己的舌头，地狱的邪恶势力就会趁机破门而出，肆意猖獗。

因此，低层次的动机是为了免去不必要的麻烦，而高层次的动机则是不让圣灵忧伤——为了维持与神的亲密关系，跟随圣灵的意思，行走在圣灵之中。

如果你邀请神进入你的生命，他一定会应允的。但就在你伸手指责他人的瞬间，他会以你不见得喜欢的方式介入。他可能干脆就

因你的论断开始审判你，而不是你指责的对象。如果我因某人逍遥法外并逃脱了惩罚而心生憎恨，那是嫉妒在作怪。这些人明明该接受公义的审判却获得了赦免的怜悯，我不由得怒火中烧。

世上最困难的事情，就是发现你自身的嫉妒。我能看见你的妒忌，却看不见自己的。谁愿意承认这不光彩的缺点

世上最困难的事情，就是发现你自身的嫉妒。

呢？能不承认就尽量不承认吧，哄骗一下自己也不错。有时嫉妒来自一种恐惧，担心某人不能得到公义的惩罚。我们希望自己蒙怜悯，却希望别人得到公义的制裁。

拿单与大卫

许多时候我们论断某人，都是因为掺杂了个人的情感和情绪。一些话令我们愤愤不平，触动到我们自以为义的神经，我们就会变得情绪激烈、感情用事。这跟当初先知拿单去见大卫王一样。在那之前两年，大卫王犯下了奸淫和谋杀罪。拿单并没有在巴示拔怀孕或赫人乌利亚被杀后立即去质问大卫。大卫见自己两年来都没被人逮着，可能会想：“我侥幸逃脱了！”但是出乎他意料的是，这时先

知拿单突然来到他的宫殿。

“大卫，我有件重要的事情要跟你说！”

“拿单，见到你真高兴！快请进来吧，请进！”大卫热烈欢迎。

拿单向大卫讲了一个富人掠夺穷人唯一财产的寓言，一番铺垫后，他这样切入要点：

有一客人来到这富户家里，富户舍不得从自己的羊群中取一只预备给客人吃，却取了那穷人的羊羔，预备给客人吃。

——《撒母耳记下》12章4节

大卫就甚恼怒那富人，立刻宣布惩罚这种恶劣的行径：“我指着永生的神起誓（大卫用了措辞强烈的誓言），行这事的人该死！他必偿还羊羔四倍，因为他行这事，没有怜恤的心”（撒下12:4-5）。

于是拿单就对大卫说：“你就是那人！”（撒下12:7）

大卫不知道自己竟然给自己判了刑。拿单还追加了一句出自神的惩罚：“刀剑必永不离开你的家”（撒下12:10）。

论断与审判乃是神的特权

论断他人相当于强行进入神独有的领地。正如我们已经知道的，《申命记》32章35节的“伸冤报应在我”，在新约圣经的《罗马书》12章19节、《希伯来书》10章30节两次被引用。那句话的意思是：伸冤报仇不是你分内的活！神说“那是我的特权”。审判是神的特权，除他之外，谁也没有这个权利。如果我们妄想侵入神的领地，他会盯住我们说：“你当真要这样做吗？你在开玩笑吧？”胆敢侵犯永恒审判官的领地，一定会引起他的注意——但绝非我们盼望得到的那种关注！

论断他人相当于强行进入神独有的领地。

“敬虔”（godliness）意为“像神一般”，神的确命令我们效仿他的一些特质。比如说，他命令我们过圣洁的生活：“你们要圣洁，因为我是圣洁的”（彼前1:16）。他要求我们施怜悯给邻居：

“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样”（路6:36）。神要求我们为人处世要正直、真诚、信实。但是神为他的另外一些特质划了明确的界限，绝不允许我们擅自逾越。在我们开始指责他人的瞬间，就违规越界了——我们正在犯罪，而罪名就是冒充法官。

如果你我真的笨得非要肆意批评，我们得记住三件事：

- 神在聆听
- 他知道我们的全部真相
- 他的公正是毫不留情的

正如玛拉基所说：

那时，敬畏耶和华的彼此谈论，耶和华侧耳而听，且有纪念册在他面前，记录那敬畏耶和华、思念他名的人。

——《玛拉基书》3章16节

千万别忘了，神知晓我们的一切！“并且被造的没有一样在他面前不显然的；原来万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤裸敞开的”（来4:13）。你用舌头指责别人的时候，天堂的天使就会出来喊话：“住口吧，我知道你的德行！”然后天使就把你隐而未现的罪过讲给你正论断的那人听——你会喜欢这样的情形吗？神当然可以那样做。当你忙着指责别人的时候，神或许正和天使一

起从天堂俯视着你，说：“难以置信他竟那样说话，因为我们完全知道他的底细啊！”

拿单去找大卫之前，大卫早已忘记了他行过的罪孽。同样，我们也可能遗忘了被神赦免了的那些罪，我们会认为“一切都还好，我还在服侍神”。但是，只不过神仍以恩慈怜悯对待我们罢了。他仍肯用我们为他的国侍奉，并不等于说我们是无罪的。

主应允我们，他必执行公正的审判。

下面两节实用的经文，值得我们好好思考：

人所说的一切话，你不要放在心上，恐怕听见你的仆人诅咒你。

——《传道书》7章21节

你不可诅咒君王，也不可心怀此念，在你卧房也不可诅咒富户，因为空中的鸟必传扬这声音，有翅膀的也必述说这事。

——《传道书》10章20节

如果我们以为自己“绝不可能犯那样的错”，神就有办法让真相大白。主应允我们，他必执行公正的审判。“公正”就是“公平”或“正义”之意。神的一切审判都毫不留情地公正。终有一天，我们每个人都要站立在基督的审判台前，那会是人类有史以来第一次完全公正的审判。

几乎每天都有法庭释放罪犯的消息，于是我们不禁自问：“哪里还有公正可言呢？”但是我们的神永远是公义的神，唯一的问题是，我们能否在有生之年见到伸张公义，抑或要等到审判之日？古代希腊教会之父屈梭多模（Chrysostom）断言必须等到审判台前。

保罗说：

因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫各人按着本身所行的，或善或恶受报。

——《哥林多后书》5章10节

你这个人，为什么论断弟兄呢？又为什么轻看弟兄呢？因我们都要站在神的台前。

——《罗马书》14章10节

另一方面，神确实也在今生对付人们的罪，尤其是那些已蒙救赎的人。在《哥林多前书》11章30节中，保罗说：“因此，在你们中间有好多软弱的与患病的，死的也不少。”神不会总是等到最后的审判才开始管教他的孩子。

你也许会说：“嘿，我那件事没被发现！”既然他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们，他也有可能闭目不看的吧。另一个可能性是，神实在太生气了，所以他决意等待。通常来讲，他越愤怒，等待的时间也就越长。

神审判我们，并不是因为他喜欢惩罚。神是美善的神，他总是站在受害者一边。神祝福弱者，特别是那些心怀谦卑的人。



为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想你自己眼中有梁木呢？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？”你这假冒伪善的人！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

《马太福音》7章1节告诫我们：“你们不要论断人，免得你们被论断。”在听到这样措辞强烈的话语后，我们容易得出结论：在任何情况下都不应论断他人。然而，情况并非如此。耶稣说：“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”他并没有否认这样的事实：有时我们的确应当帮助弟兄去掉“眼中的刺”。

有些时候，我们的确需要善意提醒某人的不当行为。经常教诲人们彼此相爱的使徒约翰，就曾警告过教会中制造麻烦的人（约叁9-10）。保罗指责底马弃他而去，因为他“贪爱现今的世界”；又说铜匠亚历山大“多多地害我”（提后4:10, 14）。但是提到所有这些离弃他的人，保罗竟说“但愿这罪不归于他们”（提后4:16）。

第五章

我们何时
有资格评断

我们何时^有资格纠正别人的行为

一些不法分子逍遥法外，他们伤害过人，将来还可能继续为非作歹，这种现象绝对违背公义。因此，被强暴的受害人应勇敢出庭作证。同样，教会也应当严正处理那些威胁破坏教会合一的人。不过即便如此，为了维护公义，我们也当遵从一些基本原则，而且不可违背完全饶恕七原则的精神。

首先面对自己的过失

耶稣在谈到人们何时^有论断的资格时，向我们提了个问题：“为什么看见你弟兄^眼中有刺，却不想自己^眼中有梁木呢”（太3:7）。既然耶稣讲话的对象是教会，我们就用不着为神家庭内部的诸多争执而大惊小怪。他这里指的“弟兄”，并非自然家庭关系中的手足，而是属灵意义上的弟兄姊妹。耶稣直率地指出我们有一个与生俱来的自然倾向：我们容易因他人的小问题（刺）而烦恼，却看不见自己的大问题（梁木）。我们一旦缺少客观性，就没有资格

和能力去评判别人，帮他们挑“刺”。

我们去挑剔别人的毛病，往往是自身的系统出了故障。耶稣用“梁木”和“刺”的夸张比喻迫使我们直面自己爱管闲事的本能。我们在别人身上看见的错误，耶稣称为“刺”，一个惹恼我们的小玩意儿。但是在我们的时候，

我们却忽视了自己身上更严重的问题。

我们一旦缺少客观性，就没有资格和能力去评判别人，帮他们挑“刺”。

具有讽刺意义的是，我们之所以好找

茬、管闲事，正是被自己眼中的梁木所

害。“梁木”是耶稣专指我们自身问题的用语，它是我们里面的罪，是我们堕露天性的证据。它使得我们热衷指责，而非饶恕。

我们眼中的梁木使我们看不清，它放大别人微小如尘埃的过失，却无视自己所犯的过错。这个“梁木”聚焦并放大别人的缺点，让它们显得比实际的情形差很多。事实上，这正是我们的缺点在作怪，放大别人缺点的同时，遮掩了我们自己的过失。

耶稣希望我们明白，当我们挑剔、指责别人时，我们自己有着严重的问题。事实上，找茬这个举动，比我们眼中别人的过错更为糟糕。在指示我们如何提出恰当纠正之前，耶稣建立了一个“法官”的标准：我们必须客观看待自己。

于是我们就不得不问这个问题：我们的“梁木”到底是找茬的恶习本身呢，还是生命中另有其他的罪？通常是两种情况都有。

我们眼中的梁木使我们看不清，它放大别人微小如尘埃的过失，却无视自己的错误。

耶稣以问作答：“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”（太7:4）。他这样说，前提是

假设我们是通情达理的人，能够马上明白对于管闲事和自我纵容，我们心中缺乏统一的标准。也就是说，如果我们眼中没有梁木，我们再去纠正他人也算合情合理。但是如果我们有了梁木仍去干预别人，我们的过错就大过别人的问题。管闲事通常都是强加于人，因此总是令人反感生厌。

如何应对别人的批评

如果有人找你的麻烦，你会如何应对呢？多数人的应对方式很难令神喜悦。那么，神喜悦什么样的方式呢？

首先，神要我们保持心灵的温柔甜美。千万别忘了：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气”（箴15:1）。

其次，我们要接受他们的意见。通常来讲，无论别人怎么批评

我们，都不会毫无根据，至少都会有少许的事实。就算不敢苟同，你仍然可以回答：“我明白你在说什么。”

第三，我们应当感谢他们。这不但可以缓和他们的愤怒，还能够照顾他们的面子——如果他们错怪了我们。另外，在整个应对的过程中，我们尽量不要树敌。

被人批评，我们绝对不能马上为自己辩解，试图让对方觉得我们多么好或多么正确。我们绝不能心存惩处报复或贬损诋毁对方形象的念头。你可以请他们为你祷告，但是你的态度要平和，不带一丝嘲讽。

坦诚地告诉对方：“我需要很多帮助。”完全饶恕的原则应当促使我们多交朋友，而非失去朋友。

完全饶恕的原则应当促使我们多交朋友，而非失去朋友。

耶稣决不会允许我们扮演神的角色。唯有神才是最高的审判者，我们必须异常小心，千万别侵入了神的领地。耶稣所禁止的，是不公正的批评。如果我们这样做，耶稣就会把我们称为假冒伪善的人：“你这假冒伪善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看清楚，去掉你弟兄眼中的刺”（太7:5）。

我们可以评断他人的时候

那么，如此说来，耶稣的意思是我们有时候也可以评断人吗？是的，有些时候我们可以这样做。我们已经明白，我们眼中的梁木使得我们无法看清自己的错误，反倒放大别人的不足。因此，我们之所以没有资格去评判别人，是因为我们眼中有梁木。换句话说，只有我们眼中的梁木去了，我们不再被自己的错误捆绑，才能够去拔掉别人眼中的刺。

我们要当心这一点。有些人对自己完全不具客观性，却假定自己眼中没有梁木，声称自己是有资格的评判者！我真的遇到过这样的人，他们可以直视你并声称自己有权评判，因为他们若干年前就已经去掉了自己的梁木！而如果你对此有疑问，他们还会给你扣上论断的帽子！

不过，如果我们真的认为耶稣此话的意思是鼓励我们除去自己的梁木后再去评判他人，我们就又绕回原地了，回到指责人的阶段。这可能是整本书里最需要精心处理的问题。我们每天都面对各种不公，面对人们恃强凌弱、占他人便宜的现象。面对这些错误行为，我们还能忍耐多久呢？也许你心里会想，总得有敢言的人站出

来指责这些不公的现象。但是神要求我们去饶恕，而非论断，因此我们也就见得该去指责。耶稣甚至更进一步说：“只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打”（太5:39）。

我们绝对不能评断他人吗

《马太福音》7章5节告诉我们，我们评断别人的先决条件，是自己眼中不能有梁木。可是，谁能大胆说自己绝对没有梁木呢？我肯定没有那么自信。因为《耶利米书》17章9节恰当地描绘了我的情形：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”

在罗马书7章18节中，保罗说他里头没有良善，我不得不说：“那也是我！”在《提摩太前书》1章15节，他又说：“‘基督耶稣降世，为要拯救罪人。’这话是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁。”而我要说，当时他说的也许是真的，但是现在我敢肯定，我才是那个罪魁。

如果我一定要等到自己眼中全无梁木，才能去纠正或警告别人，那么我可以断言：我永远也达不到这个条件！我永远也无法跻

身合格评判者之列。

我确信，《马太福音》7章5节至少表达了三个中的一个意思：

- 从来就没有人能除尽自己的梁木，因此没有人能评判他人。
- 我们必须先除去自己的梁木，之后我们才够条件评判他人。
- 最理想的情形是，各人专注于如何除去自己的梁木，然后以谦卑之心以及大家最能接受的方式向别人提供改良建议。

主耶稣讲这段话的目的究竟是什么呢？他希望在混沌的困境中助我们一臂之力，使我们在效仿神、培养饶恕精神以及摒弃论断心态之间达到一种平衡。如果没有这样的平衡，我们可能会偏激地去理解完全饶恕的原则，把所有的强暴犯、虐童狂和杀人犯都放出监狱，允许他们在大街上游荡，从而造成更大的破坏。在教会内部，如果完全饶恕的践行缺乏这种平衡和常识，我们就可能纵容“属肉体的基督徒”掌控教会并摧毁它。（是的，属肉体的基督徒

的确存在。《哥林多前书》3章1节)

耶稣希望我们既对他诚实，也对自己诚实。只要你眼中还有梁木，就承认自己没有资格做审判官。并且我们要意识到，我们每个人都有被梁木遮挡视线的时候。

耶稣希望我们超越伤痛，
继续前行，把饶恕当做一
种生活方式。

耶稣也希望我们更加谦卑。我们宣称自己完全除尽了眼中的梁木，其实这

是一种极大的傲慢，这无异于是宣称自己无罪。约翰说：“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了”（约壹1:8）。

耶稣希望我们超越伤痛，继续前行，把饶恕当做一种生活方式。耶稣也希望我们向别人伸出援助之手。但是他从未说过，我们应当忽视显而易见的事物。在紧接登山宝训的《马太福音》7章6节中，耶稣教导我们要有分辨的智慧：“不要把圣物给狗，也不要你们的珍珠丢在猪前，恐怕它践踏了珍珠，转过来咬你们。”在《马太福音》的另一处，耶稣还说：

倘若你的弟兄得罪你，你就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。他若不
听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句

句都可定准。若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。

——《马太福音》18章15-17节

新约中与耶稣上述教导最接近的，是使徒保罗的话：“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6:1）。

在登山宝训中，主耶稣鼓励我们诚实和谦卑，但是他也教导我们，在错误发生的情况下如何应对。应当有人站出来谴责罪恶或不公义时，如若不做就是不负责。真正帮助人的做法，是极尽轻柔

如果我们想帮助有需要的人，或路见不平仗义执言，第一要紧的，是先纠正自己的错误动机和心态。

地挑出弟兄或姐妹眼中的“刺”，却不干预他们的私事。

仔细查考耶稣的话，可以使我们明

白如何做事的优先顺序。耶稣说：“先去掉自己眼中的梁木。”因此，我们首先要做的就是承认我们有梁木并悔改。如果我们想帮助有需要的人，或路见不平仗义执言，第一要紧的是先纠正自己的错误动机和心态。改掉缺点并不像牙医拔掉坏牙一样简单，若果真那样就好了，它意味着谦卑且清醒地承认

我们自身的弱点。这是客观看待自己的第一步。

表面看去，耶稣放在我们面前的，是一个两难选择。我们怎么可能除掉或挪走自己眼中的梁木呢？我们委实做不到。那么，耶稣说我们不可带着自身的缺点去帮助别人，他只是随意说说而已吗？当然不是。或许，耶稣是在教导那种无人能企及的、无罪的完美境界吗？显然也不是。

不错，的确没有人能把自己眼中的梁木完全拔除。如能办到，我们就是无罪的，也不需要救恩了。如果耶稣说的是我们可以除去眼中的梁木，我们岂不更加自以为义了吗？遍天下的人们都将声称自己有权去指责他人。

有限度地除去自己的梁木

然而，有限度地除去自己眼中的梁木，却是完全可能的。这正如《加拉太书》6章1节的教导：“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。”

举例说吧，我发现教会有位弟兄犯了奸淫的罪。他不只是在

心中有了强烈的冲动（《马太福音》5章28节，这也是在心里犯奸淫），而是真的和别的女人同寝，犯了身体的淫乱。我认为一定得有人去找他谈谈。我称职吗？在绝对意义上，我不称职，因为我也是一个罪人。事实上，如若不是神的恩典，我非常清楚自己可能会犯下同样的错误。然而，因为我目前并没有不当的异性关系，因此，单就这方面来讲，我自己眼中已经没有了梁木。我够资格去帮助他，是因为我这么做的原因并非为了找他的茬。我会让他知道我自己也是一个罪人。我并不一定真的能令他改邪归正，但至少希望他不会因我的干预而心生憎恨，或误以为我是好管闲事。但愿他能理解，我的确是出自对他个人生活和属灵生命的真诚关怀，更不用提荣耀神的深层愿望了。

几年前，两位长老受命去探访一个有外遇的弟兄。半路上，其中一位长老问他的同伴：“你认为自己可能犯同样的罪吗？”回答是“绝不会”。于是那个发问的长老说：“那么，你就不适合去与他面谈。”随即取消了那次探访。在属灵生命的对质与碰撞中，帮助别人的根本资格，就是《加拉太书》6章1节中倡导的谦和、自省的态度。

从经验中，我们得出一个规律：对自己最严厉的人，极可能是

对别人最温和的人。那些特别清楚自己弱点的人，最有可能真正帮助别人。不爱说教、喜欢鼓励人效仿基督，这样的人最适合做助人和好及生命重建方面的事工。不以论断方式助人的人，多半对自己的弱点都有自知之明。在其他人的努力未果或被拒时，这样的人更容易真正帮助有需要的人。

对自己最严厉的人，极可能是对别人最温和的人。

一个有资格的评断人还要避免投入过多的情感，不能将任何个人恩怨掺杂进去。他的情绪不易被激动，内心也不因苦毒和报复的念头躁动不安。此外，他个人自尊心的需要及满足跟当前的情景毫无关联。

耶稣要求我们从自己眼中除去梁木，他其实是在讲，我们若因别人的“刺”乱了心绪，我们就没有资格去论断。只有当我们全心全意去关怀和爱护对方时，我们才有资格去帮助他们。如果我们被对方激怒或扰乱，就什么忙也帮不上了。

出于上述原因，跟事件本身没有个人牵连的人，最能为当事者提供有效帮助。这样的人能超越同情，也就是说，像那些受训的专业帮助人士一样，他们在同情关怀对象的同时，不会带有自己的偏见和情绪。律师肯定会同情他们的当事人，但又不能太过投入以致

失眠。牧师和医生一定要同情寻求特定帮助的人，但又不能紧张兴奋，以至于不能做出对方所需的理性判断。

超然于同情之上，是指你真诚且恰如其分地关心受助者，心思意念不会过分集中在他身上，也不会被他彻底缠绕，进而忘记自己应有的立场。比如说，一个在性试探上有着严重弱点的人，肯定不能帮助被这类问题困扰的求助者。事实上，他们可能会使情况变得更糟。

任何称职的辅导师，都必须同时具备关怀和超然的特质。有时婚姻辅导是唯一能挽救婚姻的方法，因为夫妻双方都不会设身处地地替对方着想，也都无法让自己从矛盾中解脱出来，双方都深陷在情绪的重压中。辅导师却置身局外，不偏不倚的立场可能会起到一定作用，令触礁的婚姻走出困境。

因此，有资格替别人除刺的人，应该是持公允立场的人。他不擅说教，也不会把罪疚感强加给对方，更不会受任何个人目的操纵。荣耀神的名是他们心中唯一的想法。

耶稣未曾教导我们如何除去自己眼中的梁木，或许是因为这样的清除在绝对意义上是不可能的。但是，如果我们足够重视自己的梁木，就不会指责他人好管闲事。我们应当不断提醒自己，

不可违背耶稣关于论断的第一句告诫：“你们不要论断人，免得你们被论断”（太7:1）。

我们何时不能助人

综上所述，耶稣提供了一些客观的原则，供我们审视自己是否应当去评断他人。

在下列情况下，你不适合助人：

(1) 因为某事或某人惹恼了你，你的感情受到伤害。换言之，你的情绪被搅动了，请你留步。

(2) 当你个人情感掺杂其中时，就算确实有不公正的事发生，你也应当置身事外。除非有人指名道姓要求你作证或提供意见。

(3) 你心怀惩罚或报复的念头。

(4) 你心存嫉妒和猜忌。

(5) 此事跟你个人的自尊心有关联。

我们何时能够助人

在下列情况下，你能够提供帮助：

一、可以满足对方的需要。（还记得第四章中提到过的以“需要（Need）”首字母组成的藏头诗吗？）

必要（Necessary）——真有必要说这个吗？

鼓励（Encourage）——你要说的话会鼓励他们吗？会让他们感觉好受些吗？

启迪（Edify）——你要说的话会启迪他们吗？会建造他们，使他们更有力量吗？


尊严（Dignify）——你要说的话会令那人有尊严吗？耶稣以尊严待人。

二、在一些情况下，你必须勇敢直言或挺身而出，否则就是逃避责任。如果你的确是个实施帮助的关键人物，参与进去也是恰当的。

三、某个可信赖的人因时间冲突不能参与，特邀你出面。

四、你绝对公正，没有任何不安或被扰的情绪。

五、对你来说，没有什么比神的荣耀更重要。当心！许多好管闲事的人正是打着这样的旗号。总有一天你会发现，你真正关心的到底是神的荣耀，还是你自己的荣耀！



我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

——《约翰一书》1章9节

《哥林多前书》13章是圣经中最著名的“爱的篇章”，它对完全饶恕的理由和效果都有完美的诠释。这段美妙文字的精华是第五句：“不计算人的恶。”被译成“计算”的希腊文是 *logizomai*，它的原意是：不去猜想和归因。这个词在保罗“因信称义”的论述中至关重要。对相信神的人来说，他们的信就“算作”义（罗4:5）。

《哥林多前书》13章5节正是用的这个词。而在《罗马书》4章8节，同样的词被再次使用：“主不算为有罪的，这人是有福的！”因此，对我们所爱的人，我们不去猜想、归因或“计算”他们的过错，更选择不去界定他们的过错。我们对心爱之人的宽容，正是神一直以来对我们的宽容。在神的眼中，我们的罪已经一笔勾销。因此，我们完全饶恕某人，也应当拒绝记录对方的过错。

第六章

饶恕和遗忘的艺术

记录他人过错的危害

我们必须清楚地认识到，过错已经铸成，罪恶也的确存在。所谓完全饶恕，就是把一切看在眼里，却选择将它们擦掉。我们必须赶在憎恨入心之前，心甘情愿地忘掉别人的冒犯，不能让憎恨有任何生长的机会。《哥林多前书》13章所描述的那种爱，只有在完全饶恕的状态下才可能实现。

我们心里想些什么，撒旦完全清楚。他昼夜游荡，不放过我们任何的弱点，等待着从中获取私利。他最喜欢看到的，莫过于我们不能饶恕别人。在谈到饶恕时，保罗说他并非不晓得撒旦的诡计（林后2:11）。当我们拒绝放下或坚持纠缠某事的时候，撒旦就能利用这样的苦毒去干他想干的事。非常关键的是，我们必须摆脱内心的苦毒，不然的话，就相当于用精致的银器呈上邀请函并亲手交给撒旦，邀请这个恶魔侵害我们的生命。

别人错待了我们，我们为什么会记恨，甚至做一些疯狂的记录呢？我们说“我会记住”，于是我们就真的记住了，而且很快兑现，决不拖延。虽然我们的头脑会认同主所说“伸冤在我，我

必报应”（罗12:19），但是我们心里却会想：“神没有履行他的职责。”因此，我们就想助神一臂之力，去惩罚那些伤害我们的人——无论对方是我们的配偶、亲戚、教会的牧者、很久以前的老师，还是唯我独尊的老板。

不再记录别人的过犯

爱是一个选择，它是意志的行为。记录他人的过犯，就是选择不爱对方，这也是意志的行为。而且对我们来讲，这样做更加容易和自然。

不再记录别人的过犯、实现完全饶恕的关键就是控制我们的舌头。我们的话语能引发灾难，雅各是这样描述的：

这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林；舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。

——《雅各书》3章5-6节

有讽刺意味的是，我们不但没有“倾吐出我们的心声”，反而使得烈火爆发，无法控制，并把我们内心所有的一切焚烧殆尽。那烈火不仅不会减弱，反而会加倍地、剧烈地燃烧，最终使情形糟糕一千倍。这无疑是撒旦的胜利，追根溯源是我们记录了他人的过犯。

人们应当如何管理自己的口舌呢？我认为以下两点很有必要：

- 有人犯错时，我们切忌当面指责他。
- 有人犯错时，我们切忌与人数落他的不是。

如果这样的生活态度能被更多人接纳，那么不良记录的数量就会大幅下降。只要拒绝把伤痛作为谈资，那些受伤的记录最终必会消失得无影无踪。

这一原则也适用于内心的虚拟对话。当你不能把对方的言行从脑海里抹掉时，你可能会虚拟一些对话。你可能会想象自己要对他们说什么、做什么，或者怎样向别人讲述他们的行为。这样的虚拟对话会一直持续下去，数小时、数日之后，你会发现自己一事无成，心情也不会有任何好转。

有天晚上大约11点钟，就在我准备就寝的时候，我突然发现自己正在头脑里虚拟一段对话，谈论着某个人。我想象自己得到了一个机会，可以泄露这个人的秘密，我把虚拟的细节都想得一清二楚。在臆想中，我给自己的形象加分，令对方相形见绌。但是就在那个时候，圣灵神奇地介入进来。我听见他对我说：“如果你拒绝为自己申辩，你当下就可得着胜利。”虽然，那番虚拟对话仅仅存在于我的头脑中，我却意识到自己获得了一个靠圣灵得胜的机会——如果我战胜它，就可以在心灵上得胜。那是一个异常真实的关键时刻，我顺从了圣灵，拒绝再说任何不利于那人的话，哪怕只是自己心里的对话。我靠着圣灵战胜了自己。一股极大的平安涌入了我的心里，我当下就明白绝不能再进入那种虚拟的境界。而且，我必须拒绝为自己伸冤，否则很难避免重蹈覆辙。

只要在头脑里不记录别人的过犯，你的言语就不会出卖你。

对那些认为这种虚拟对话有治疗作用的人，我唯一的提醒是，尽量让你的想法积极并利于健康吧！只要在头脑里不记录别人的过犯，你的言语就不会出卖你。

当我受到诱惑想说些负面的话却又拒绝这样做时，通常都能感受到圣灵在我心里的自由运行，就好像神在夸赞我“做得好”。那

种感觉非常棒！毕竟，耶稣也能体恤我们的软弱（来4:15），而当我们战胜了试探，他也让我们体会他的喜乐。他的奖赏是出人意料的平安和圣灵同在的见证。

不记录自己的功劳

不记录别人的过犯，也就是拒绝记录我们自己的功劳。记录自己的功劳，跟记录别人的过犯一样，都不是归荣耀与神。为什么这么说呢？因为这是抬高自己的一种表现。你无疑是在说“我告诉过你的”，在暗示他跟自己比差远了。属灵生命要达到一个高度，我们才可以不说“我告诉过你的”。

许多人不仅记录别人的过犯，同时记录自己的功德簿又长又详细。我们希望天下人都知道自己是如何正确，又是如何有先见

真正的饶恕应该摧毁一切
为自己鸣冤的记录。

之明，料事如神。“我一开始就知道会是这样。”“你现在知道我多么正确了吧！”“你早该听我的！”“我告诉过你的！”——诸如此类事后诸葛的言词常令我惊讶万分。

爱要求我们撕毁的不仅是别人的旧账，还有自己的功劳簿。真

正的饶恕应该摧毁一切为自己鸣冤的记录。因此，要遗忘他们所做的是错的，你所做的是对的。保罗说：“连我自己也不论断自己”（林前4:3）。实际上，极少有人像自己所想的那样无辜。再说，如果真有人受了冤屈，那么他必将有平反昭雪的那一天，因为神是公义的。

吉姆·巴克（Jim Bakker）的饶恕历程

最近，我看了一档非常棒的美国有限电视新闻网（CNN）的赖瑞·金访谈节目（Larry King Live）。在数百万人面前，吉姆·巴克和塔米·菲·梅斯内（Tammy Faye Messner）（曾经的塔米·菲·巴克 Tammy Faye Bakker）在十五年后首次一同出现在电视上。电视布道家吉姆·巴克，曾被判入狱45年，最后真相大白，他完全是无辜的。他最初的罪名是故意误导电视观众，鼓励他们汇钱去买并不存在的房子。在真相大白之时，他在狱中已经度过了若干年。而在此期间，他的妻子塔米·菲跟他离了婚，并嫁给了他最好的朋友罗伊·梅斯内（Roy Messner）。

最后吉姆被无罪释放。五年后，吉姆和现在的妻子萝莉（Lori）

结婚。赖瑞·金邀请他们四人一同上他的电视节目。这一幕是多么精彩啊！

他们每个人都有自己的故事——极深的伤害和完全的饶恕。早在吉姆入狱前，吉姆和塔米就都尝到了背叛的滋味，那位使吉姆身败名裂的美国牧师显然要对吉姆的判刑和服刑负全责。他们都需要饶恕这个牧师。塔米又得饶恕吉姆和一个年轻女人的婚外情——那个让他跌倒的小插曲。吉姆不仅要饶恕不公的证人、持偏见的法官以及对他的不公判决，他还要饶恕自己的妻子在他服刑期间嫁给了他最好的朋友。更别提另外两个当事人罗伊·梅斯内和萝莉经历的伤痛了。

赖瑞·金问吉姆：“你当时感受如何？”

吉姆说：“我们当时所处的境况实在令人难以置信。我本来要在狱中待45年的，以我的年龄来看，我不可能活着出来。因此，我不怪塔米·菲去追求她的幸福生活。”

吉姆一开始可不是那么豁达！但是他最后逐渐接受了这个事实，完全饶恕了塔米·菲，进而非常庆幸她嫁给了罗伊。

吉姆继续说道：“纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）说过，他没有把人狱看作是一件倒霉的事，他把它当做好事。但是，当我突

然要面临45年的监禁时，我当时的神学观令我接受不了这个现实。就好像神离弃了我一样。我知道无数人在苦难中都问过上帝：‘神啊，这是为什么？’但是，随着我深入查考神的话语，花更多时间研读圣经，我对神有了更大的信心，这让我度过了那段最煎熬的日子。我的信心实在是在入狱五年后逐渐成长起来的。那段经历是我接受过的最伟大的神学训练，而我和神之间的亲密关系更胜过以往任何时候。”

赖瑞·金接着问道：“你是在说，从某种意义上讲，追溯过去，你入狱是件好事吗？”

吉姆回答说：“完全是这样，完全是这样！我学到了太多东西。现在，我到世界各地社会问题严重的城市去服侍，能够更好地体会和理解那里的人们。当我说自己曾蹲过监狱，影响力远胜过说自己有牧师的头衔。他们反响热烈，因为他们知道我跟他们一样。”

赖瑞然后转向塔米·菲说：“你的饶恕经历可以帮助很多人，因为伤害无处不在。如今的新闻中就充斥着背叛的故事，比如朱利安尼（Guiliani）和克林顿（Clinton）的丑闻。你能够饶恕，从一个妻子能遇到的最坏情形中走了出来。你是如何做得到呢？”

当我开始查考耶稣基督的话语时，我明白了，他说如果你不从心里饶恕每个人，你也就不会被饶恕。

塔米·菲回答：“饶恕是一个选择。我们一生由各种选择组成。”

赖瑞接着针对吉姆的不忠，问塔米：“你也可以选择恼怒和怨恨的。”

塔米·菲答道：“是的，我可以选择苦毒并怨恨他，但我也可以选择饶恕。对我来讲，要饶恕他的确很难，非常难。但是……我还是饶恕了他，并且尽力谅解发生过的一切，然后继续生活。”

赖瑞又转向吉姆：“你对她的饶恕又做何感想呢？”

吉姆回答说：“圣经讲得很清楚，这也是我在狱中学到的。当我开始查考耶稣基督的话语时，我明白了，他说如果你不从心里饶恕每个人，你也就不会被饶恕。基督说：‘怜恤人的人有福了，因为他们必蒙怜恤。’我需要怜恤，我需要饶恕，因此我希望把我所需要的传递给他人。”

赖瑞问吉姆：“她能饶恕你，你是不是感觉棒极了？”

吉姆回答：“不管她是否饶恕我，我要饶恕她。我必须饶恕每个人。我的意思是，每个人离婚，都是痛苦的，而我最后愿意承担所有的责备，因为我意识到我所犯的所有错误。我意识到我是那个有婚外情的人，我是那个把事情弄糟的人，而我还把她单独丢下，

让她没有丈夫的陪伴，将孤独一生。”

赖瑞又转向塔米·菲：“那么你们现在很友好。你怎样解释你们的友情呢？”

塔米回答：“我喜欢这个人（吉姆），他的确是个好人。我们的婚姻维持了30年，我们在一起有过美好的记忆。我们共同养育了两个很棒的孩子，我真诚地喜欢他。”

赖瑞问吉姆他是否为罗伊祷告。他回答：“我当然为罗伊祷告啦！在狱中时，我曾经非常努力地去饶恕他娶了我妻子这件事。我的意思是，你必须饶恕。当时在狱中，神正在对付我，要我饶恕每个人。你不能只是饶恕，你还必须要向神祷告，求他祝福你的敌人。”

赖瑞回应说：“（这样做）实在不容易，是吗？”

吉姆回应道：“我的饶恕必须达到一个点，即发自内心地对神说，罗伊是世上最棒的建筑师之一。而我还必须对神说，‘神啊，如果你要再给我机会修建某样东西，我要罗伊·梅斯内做我的搭档。’然后我就真的可以诚心对上帝说，‘神啊，愿你的旨意成全，而非我们的意愿。’”

赖瑞然后看着他面前的四位嘉宾，问道：“这间屋子里没有妒

忌吗？”

他们一致回答：“没有。”

赖瑞再问：“你们的意思是说你们都是朋友吗？”

他们又一致回答：“是的。”

赖瑞·金穷追不舍：“你们如何解释这一切？”

吉姆·巴克这样回答：“只有神能帮助人真诚饶恕并好好活下去。圣经《歌罗西书》中就讲到这个道理。因为基督的救赎，我们得以洁净，我们的罪既已得赦免，就无须再自我责备。我刚进监狱的时候，曾经质疑：‘神啊，你在哪里？’但是在查考神的话语几个月后，我意识到服刑竟是神给我的计划。神说：‘我要你到一边来，跟我在一起。’从《创世记》到《启示录》，每个圣经人物都经历过磨难，要么是深坑，要么是监狱，要么是荒漠深处。因此，既然苦难曾临到神所有伟大的子民，它确实也会临到如今的我们。”

赖瑞·金总结这次访谈时，也道出了百万观众的心声：“我备受震撼。”

吉姆·巴克的冤案最终得到了平反。福特汉姆大学（Ford-ham University）的一名法律教授意外地介入并承接了吉姆的案子。他成

功地证明了吉姆在那个欺骗控告中是完全无辜的，于是在入狱五年后，吉姆重获自由。他先去北科罗拉多州的一个农场隐居了一段时间。在那段日子里，他面临的最大问题是如何去饶恕自己。虽然他一直坚信自己在财政上的清白，但是明白自己至少在两方面犯了错误：婚外情以及成功神学方面的教导。他认为只要遵循某种公式，神会使任何人兴旺发达，成为富有。他知道自己错了。可是，他当如何饶恕自己呢？

自我饶恕

饶恕自己，就是去经历那份连自身过失也不记录的爱。我们已经明白，爱是选择，而要选择饶恕自己，绝不是要迈出小小的一步。

对他人而言，要去完全饶恕并撕毁那个记错本，是一个突破；而要完全饶恕自己，则是另一回事，需要更大的突破。

因此许多基督徒都说：“我能饶恕别人，但是我如何能饶恕自己的所作所为呢？我知道神饶恕了我，但我就是不

饶恕自己，就是去经历那份连自身过失也不记录的爱。

能原谅自己。”

我们必须铭记，饶恕自己也是一个终生的承诺。这跟我们必须每天饶恕他人是同一道理——这就是为什么我每天必读《路加福音》6章37节的原因——因为我也必须饶恕自己。

饶恕他人是一生的承诺，这是因为：

- 我们经常情不自禁地再现别人对我们的伤害。
- 我们一想到得罪我们的人逍遥法外，得不到应有的惩罚，就忍不住恼怒。
- 一旦我们心怀苦毒，撒旦就会趁机而入，利用我们的弱点搞破坏。

因此，我们每一天都必须重新承诺：饶恕、饶恕、再饶恕。并且，我们还必须确保，不会把记录过犯本子的碎片重新粘贴起来。

饶恕自己也是每天的功课。我们很可能一觉醒来就想起自己过去的错误和失败——我们强烈希望能把时钟拨回去，从头开始。我们可能会有“罪疚”的感觉——不过，如果我们的罪已经被耶稣的宝血覆盖，我们的“罪疚感”就只是假象。然而，魔鬼撒旦喜欢

“亲近”我们，利用我们的想法搞破坏。因此，饶恕自己和饶恕敌人是一样的重要。

饶恕自己会带给你渴望已久的突破，令你经历前所未有的自由和释放。之所以这样，是因为我们一直害怕饶恕自己，而且紧紧抓住这份恐惧，就像它是什么稀世之宝一

样。事实上，这类恐惧不是朋友，而是凶猛的敌人。害怕饶恕自己，这一恐惧

饶恕自己会带给你渴望已久的突破，令你经历前所未有的自由和释放。

的背后，正是魔鬼撒旦的诡计。

主耶稣知道我们许多人都有难以饶恕自己的问题。耶稣受难后，门徒们惊慌失措，怀着负疚自责的心情聚在一起，躲在紧闭的门后。就在那时，复活后的耶稣突然出现在他们面前。耶稣的显现别有深意，他不仅要门徒们明白他们已被完全饶恕，还进一步希望他们饶恕自己。耶稣没有提及他们的背叛，他跟他们说话的态度就像什么事也没发生过一样。他说：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们”（约20:21）。他的托付给了他们尊严。这表明，无论过去发生了什么，都改变不了主对他们的计划和安排。彼得三次不认主，主耶稣却仍旧给他一个信号，透过天使对门徒和彼得说：“他在你们以先往加利利去。在那里你们要见他，正如他从前告诉你们

的”（路16:7）。然而，尽管耶稣恩待他们，在他被捕的时候，所有的门徒还是“离开他逃走了”（太26:56）。主耶稣被钉十字架后，他们的内心罪疚感极其强烈，悔恨交加。而就在那个时候，复活的主显现了，并明确指示他们未来的事工。

我常想，彼得在五旬节那天讲道大有能力，带领那么多人归主，原因之一，就是他极其清楚自己的罪已得赦免。他很清楚，就在几周前，他还向一个使女否认耶稣。他永远也不会忘记鸡叫时耶稣看他的表情，当下“他就出去痛哭”（路22:61-62）。对彼得的自我为义来讲，那的确是最佳的解药。彼得在五旬节向他的犹太同胞传道时，没有丝毫自鸣得意或屈尊俯就的心态。彼得清楚自己不过是个蒙恩的罪人，就算当天三千人因他的讲道而悔改归主，他也没有去篡夺属于神的荣耀，而是把全部的荣耀赞美都归给了神。

我清楚记得某个周日的早上，就在十一点主日崇拜的讲道开始之前，我和妻子路易丝发生了争执。我真不该那样做，但我还是发了火，摔门而去。我还没回过神，就已经低着头登上了威斯敏斯特教会的上层平台，我的面前是几百名会众。我不知他们在想什么，却清楚我在自责：“我不该来这里。我没有资格站在这里。主啊，你今天到底要怎样用我呢？我不适合站在这讲道台上。”我当时想

给路易丝传张字条，说声“对不起”，但一切都太迟了，都来不及了。我完全没有办法在讲道前解决我们的问题，我只能求神的怜悯并尽最大努力饶恕自己。我以为自己接

下来的讲道，势必成为威斯敏斯特教会讲道史上的最大败笔。我一生中从来没有像那天一样，感到自己如此无用和差劲。但是，当我站上去讲道的时候，从神而来的帮助使我大感意外。神稳稳地托住我，在他圣灵的帮助下，我那天的讲道竟然比以往任何一次都好。

当我们倒空了所有的自以为义和骄傲，神就能充满我们，并使用我们。

我体会到，那也是彼得五旬节讲道大获成功的一部分原因。当我们倒空了所有的自以为义和骄傲，神就能充满我们，并使用我们。

尚未饶恕自己的标志

就算我们已经向神忏悔了自己的罪，只要我们还有负疚感、还在责备自己，并且无法正常做当做之事，就表明我们还没有完全饶恕自己。它意味着我们还紧紧抓住神已经洗净的罪，拒绝去享受神白白赏赐给我们的礼物。《约翰一书》1章9节说：“我们若认自己的

罪，神是信实的，必要赦免我们的罪，洗尽我们一切的不义。”这个道理毋庸置疑。如果我们已经认了罪，就当伸开双臂去迎接神的应许，进而饶恕我们自己。这是神对我们的要求。

不肯饶恕自己的人是不快乐的，他也很难饶恕别人。因此，不肯饶恕自己只会令自我感觉更糟，使得自己也难以饶恕他人。或许情况刚好相反，因为不肯饶恕他人，我们产生一种羞愧感，进而不

有时几乎很难说得清：究竟是先饶恕他人才能够饶恕自己，还是先饶恕自己才能够饶恕他人？不过，如果我们不能同时做到既饶恕他人又饶恕自己，那就不是完全的饶恕。

愿饶恕自己。我们饶恕他人的程度，通常反映出我们饶恕自己的程度；我们自己得释放的程度，也通常反映出我们饶恕他人的程度。

这就像那个古老的问题：是先有鸡，

还是先有蛋？有时几乎很难说得清：究竟是先饶恕他人才能够饶恕自己，还是先饶恕自己才能够饶恕他人？不过，如果我们不能同时做到既饶恕他人又饶恕自己，那就不是完全的饶恕。

我们为什么不能饶恕自己

是什么使得我们不能饶恕自己？夜深人静的时候，又是什么让我们陷入自责的深渊？

我们可能在生自己的气。在前面第二章中，我们已经仔细查考了旧约中约瑟的故事。约瑟（基督的预表）对他哥哥们说：“不要因为把我卖到这里自忧自恨，这是神差我在你们以先来，为要保全生命”（创45:5）。哥哥们渐渐明白，约瑟已经饶恕了他们。然而，约瑟深知他们很难饶恕自己。约瑟不希望哥哥们自忧自恨，这就是他完全饶恕他们的证据之一。

这正是神饶恕我们的方式。他不希望我们为自己的罪生气。耶稣正如约瑟饶恕兄长们那样，完全饶恕了我们；就像约瑟不希望哥哥们自责一样，耶稣也不希望我们自责。

不饶恕自己是自恨，是跟自己生气。约瑟的哥哥们因卖约瑟为奴，自恨了二十二年。他们没法让时光倒流，做过的事情覆水难收。他们没有第二次机会。

耶稣对你我说：“别对自己生气。”彼得的境遇并没有因否认耶稣而一落千丈。他的确感到羞愧，但他骄傲和膨胀的自我大大

降低。我猜想，彼得经历过那番惨痛教训后，一定变得更容易与人相处了！

我记得曾跟某位牧师谈话，他讲到另一牧者的婚外情。他一直不停地描述那人的行为如何令人反感和不可理喻。他希望我给出意见，怎样处置那件事。我说：“别跟任何人讲，为他祷告就好了。”

“真的吗？”这个牧师问，他试图想让我站到他那一边。

我重复说：“什么也别说。”

“真的吗？”他又问道。

“是的。”我说，“处在相同情况下，你也可能做出同样的事。”

我记得跟他在一起，我感觉不太舒服。我对自己说：“如果哪一天，我犯了任何罪（求神千万阻止我），我无论如何也不会去跟这个人讲。”

这个故事并没有结束。几年后，那个牧师又来找我，坦诚自己对一女会友产生了特殊的感情。我立即想起了和他曾经的对话——虽然我什么也没有讲。我只是催促他迅速、彻底结束那段关系。所幸的是，他最终归向了神，继续传讲神的话语。他向神忏悔了自己的罪，也得到了神的饶恕。而奇妙的是，有了那番经历之后，他的教导更加温和，他整个人也从先前的自以为义变得更加慈爱悲悯。

要战胜骄傲和自以为义，我们并非一定需要经历婚外情或类似的诱惑。一些虚伪的基督徒在犯罪之后，甚至会变得更加自以为义，他们竟然会为自己的错误找“正当”的理由做借口。去掉自以为义的要领，并不存在于犯罪的机会中。千万别犯傻。但是，有一点却是千真万确的：神能把你罪恶的过去转换成对你有益的经历——神的作为如此璀璨和美丽，以至于你不禁想说，事情本该如此！

神能把你罪恶的过去转换成对你有益的经历——神的作为如此璀璨和美丽，以至于你不禁想说，事情本该如此！

有些基督徒不能饶恕自己，说到底，是在生自己的气。但是神能够使发生过的一切向好的方向转变，最终变成我们的益处。饶恕自己吧，千万别因此愧疚！神说：“接受饶恕吧，别再回头望。”一切尚未结束，神会令虚掷的岁月重现美好。正如神在《约珥书》中的应许：“那些年（被蝗虫）所吃的我要补还你们”（珥2:25）。

有时，我们不能饶恕自己的原因，恐惧多过愤怒。悔恨导致愧疚，愧疚引起恐惧：我们害怕失去“如果……有可能会……”的假想，又担心已铸成的错没有补救的办法。

真罪感和假罪感

我们许多人都会因两种罪恶感而纠结：真罪感（我们得罪神后的感受）和假罪感（我们并没有真的犯罪）。如果我们像约瑟的哥哥们、彼得及其他门徒一样犯了罪，我们就必须向神忏悔（约壹1:9）。耶稣的宝血通过两份基本工作来对付我们的真罪：

- 耶稣的宝血能洗净人的罪——就像它未曾存在过一样
- 耶稣的宝血能满足上帝永恒的公义

神唯有透过他儿子的宝血才能满足他的公义。神对我们的任何惩罚和管教并不是在耶稣的宝血之上添加什么。他不需要在我们身上讨回公义，耶稣在十字架上的代赎已经成就了一切。在《希伯来书》12章6节中，那个被译成“惩罚”或“管教”的希腊文，意思是“强化学习”。当神有功课教导我们的时候，他会想方设法让我们

凡是向神忏悔过的罪，已完全被他饶恕，那之后的罪疚，就是假罪感。

学会。神的管教之所以这么必要，只因我们是罪人，并非神为了他的公义得到更多的满足。凡是向神忏悔过的罪，已

完全被他饶恕，那之后的罪疚，就是假罪感。

这种假罪感也有两种形式：

- 根本就没有罪
- 罪已被饶恕

虽然假罪感是假的，但它却真实存在。也就是说，我们强烈地感到罪疚。但是它之所以被称作假罪感，是因为我们反复思考也找不到合适的理由来自责。

比如说，某人开车时突然有小孩窜到街上，他来不及刹车撞伤了小孩。他的罪疚感可能会异常强烈，但是他并没有犯罪。他不需要向神认罪。

另一个假罪感的例子，是错失良机。我佛罗里达的一个朋友，曾有机会用五千块钱买下一块地，他却拒绝了那个报价。而今天那块地的价值超过一百万美元。因自己理财不智，他感到懊恼和自责，但这不是真正的罪。

假罪感侵害我们的方式很多，数不胜数。我们可能会因某事颓丧，但事实上，那件事跟我们完全无关。这就好比我们并没有

见到某个人，却责备自己没跟他说话；或怪罪自己没有回那封未曾接到过的信，诸如此类。这些都不是罪，但它们又会令我们感到内疚。

另一种形式的假罪感是指你已经认了罪（甚至可能是深刻的忏悔），心中却仍然没有被饶恕的感觉。一旦你向神认了罪，就应该接受饶恕，并把余下的一切交到神的手中。

过去许多年间，我有一种做父亲的失败感。在孩子们的心目中，父母的爱就是陪伴他们的“时间”。我真希望在威斯敏斯特教会的头几年，能给予两个孩子更多的时间。我现在才明白，如果当初我把孩子们（而非教会事工或讲道准备）放在第一位，教会即使不会更好，也一样会运转得很好。但是我现在才意识到这点，已经太迟了。神不喜悦我继续因这件事内疚，因为他已经完全饶恕了我。他要我接受这份饶恕，并让他来补还蝗虫吃掉的年岁。如果我让自己沉浸在失败中，就是向假罪感投降——而这样做正是犯罪，是为自己的不信寻找冠冕堂皇的理由。因此，我必须不断销毁记有我自己过失的记录，每天都得坚持这么做。

我们不肯饶恕自己，就是在暗地里和基督的赎罪之恩竞争。神已经因我们的罪惩罚了耶稣（林后5:17）。当我们不愿接受赦免时，

就是在惩罚自己。这样一来，我们非但没有接受耶稣的牺牲，还为自己的失败惩罚自己。这岂不是在挑战基督最伟大的成就吗？

恐惧及不饶恕自己

恐惧，是我们不能饶恕自己的主要原因之一。心存恐惧的人，无法在爱中得以完全，因为恐惧里“含着刑罚”（约壹4:18）。但是保罗在《罗马书》8章15节告诉我们：“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫‘阿爸，父！’”保罗对提摩太说：“因为神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后1:7）。

我们心中的恐惧以及因自身过错而惩罚自己的做法，都不讨神喜悦。意识到这点，我们开始唾弃自我憎恨的灵。神要求我们从过去的愚拙中走出来。每当我们受试探要回头望的时候，就必须牢记那块标牌的规定——此处禁止通行。

罗德尼·霍华德布朗（Rodney Howard-Browne）的事工，曾深深祝福了我的太太。1995年1月路易丝参加了罗德尼在佛罗里达州莱克兰（Lakeland, Florida）举办的特会。在那一周的时间里，除罗德

尼之外，路易丝还从珍妮·格瑞恩（Janny Grein）的音乐事工中得到极大的帮助，尤其是她那首《更坚强》的诗歌。至今路易丝还记得珍妮高亢坚定的歌声：“最后，让过去过去吧！”

神对我们说：让过去都成为过去吧！让我们饶恕自己，也饶恕那些伤害过我们的人吧！

骄傲、自以为义以及自怜

追根溯源，我们不肯饶恕自己的原因，实际是骄傲。我们和基督宝血竞争时，就是骄傲在作怪。我们活在傲慢和自以为义的

我们必须让神成为神，让基督的宝血成就他实际上已经成就的奇事：除掉我们的罪疚，满足神的公义。

罪中，接受不了主的仁慈以及他为我们做的一切，因此我们觉得自己得帮他一把。这样的想法实在很糟糕。我们的骄

傲必须被谦卑取代，我们必须让神成为神，让基督的宝血成就他实际上已经成就的奇事：除掉我们的罪疚，满足神的公义。

正如骄傲和恐惧是一对双胞胎一样，自以为义和自怜也是不可分割的孪生弟兄。我们自怨自艾，表现出来就是拒绝饶恕自己。因

此，在神的面前，假罪感就逐渐演变成非常真实却极其邪恶的罪恶。既然神说“你已经无罪了”，你还抱着罪恶感不放，那就是假罪感。如果我们仍然回应神说“不，我有罪”，我们就把它变成了真罪。

不饶恕自己是错误的，同时也是羞辱神。

至此你或许会说：“这些我都同意，我知道不饶恕自己是错的，但我就是禁不住要这么想。”如果你真想饶恕自己，有什么方法可以帮助你呢？

了解罪恶感

我们饶恕自己的能力，部分来自对罪恶感的了解。罪恶感，是一种要怪罪某人、让其承担过失责任的感觉。比如说，当你怪罪他人时，你就记录了他们的过犯；当你怪罪自己时，你也就记录了自己的过犯。圣灵提示我们所犯的罪，根据《约翰福音》16章8节，圣灵最初的工作就是来判罪。当以赛亚看见主的荣光，他就惊觉自身的罪恶（赛6:1-5）。我们若行在光明中，就深知耶稣的宝血已洗净我们的罪；若行在光中，圣灵也会将我们过去隐而未现的罪显明出

来（约壹1:7-8）。

不过，神希望在我们心中引发的罪恶感是暂时的。

因为他的怒气不过是转眼之间，他的恩典乃是一生之久；一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。

——《诗篇》30章5节

神只是用罪恶感来唤起我们的注意。当我们发自内心地说“我错了”，对神而言，这就已经足够了。他并不会把我们打得青一块紫一块，要求我们禁食三十天，用以补充基督的赎罪之恩。他判我们的罪，是为了引起我们的注意，但是我们认了罪后，他就要我们继续前行。

理解恩典

我们饶恕自己的能力，也来自对恩典的理解。恩典就是我们不配得到的恩惠。我们没有得到自己该得的（公义审判），这是怜悯；我们得到了自己不配得的（完全的饶恕），这就是恩典。如果

我们必须“好”到某种程度才有资格去领受，就不算是恩典。

彼得清楚自己的所作所为，也清楚自己被饶恕的事实。大卫清楚自己的罪孽，并祈求神的怜悯（诗51）。恩典就是接受我们不配得的。我们曾经那么恶劣，既让神失望，也让人失望，白白领受神的恩典，似乎并不公平。

如果我们必须“好”到某种程度才有资格去领受的，就不算是恩典。

然而，人的罪得赦免其实是公平的。约翰说：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约壹1:9）。耶稣的宝血已行了奇妙的事，神不再寻找额外的满足。我们对上述事实能相信多少，我们就能饶恕自己多少。

所有对自己所认之罪发出的控告，都是来自魔鬼的。当你自知已遵行《约翰一书》1章9节的原则认罪悔改了，却仍然感到有声音在控告你过去的失败，请记住：那个声音不是来自你天上的父亲，它也不是来自耶稣或圣灵，而是来自你的敌人魔鬼撒旦。它所做的工，要么像吼叫的狮子来恐吓你，要么扮成光明的天使来欺骗你，或者是二者兼有（彼前5:8；林后11:14）。要永远记住，完全的爱能驱逐我们的恐惧（约壹4:18）。

让过去成为过去吧

我们不记录各种过犯错误，就能得享一个甜蜜的结果：从过去的重压中得释放，过去的阴影再也不会干扰我们现在的生活。我们把烦恼都交给了神，并仰赖他修复虚掷的光阴，使一切变为益处。我们竟然能够奇迹般地接受自己的本相，不再排斥曾经的挫败，（正如神完全接纳我们一样）同时，我们完全清

我们不记录各种过犯错误，就能得享一个甜蜜的结果：从过去的重压中得释放，过去的阴影再也不会干扰我们现在的生活。

楚自己潜在的犯错可能。神从来不会对我们绝望，他彻底了解我们，并深深地爱着我们。

摩西也有他不光彩的历史。他曾为

杀人犯（出2:11-12）。但是若干年后，他竟能代表神宣布十诫的第八条：不可杀人（出20:13）。大卫也有他不堪回首的往事，但羞愧之后，他仍有光明的未来。他这样写道：“我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你”（诗51:13）。约拿故意背离神，但他还是在令人称奇的复兴中被神所用（拿3章）。彼得否认耶稣，他的耻辱也没有影响神对他的计划。但是，所有这些圣经人物在迈进神为他们预备的事工之前，都必

须饶恕自己。

你能做到吗？在饶恕他人之后，是饶恕自己的时候了。这正是神希望你我去做的。我们已经拖延得太久，早就该付诸行动了：让过去成为过去吧！



只是我告诉你们：要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

——《马太福音》5章44节

我们要饶恕的对象并非都是敌人。有一些人并不知道他们伤害了别人，如果他们知道的话，就绝不会有意为之。我们必须饶恕这样的人。我们必须饶恕任何令我们恼怒的对象，因为需要得到医治的是我们，而非他们。正如吉姆·贝克所说：“基督说过，‘怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。’我需要怜悯，我需要饶恕，因此我愿意把我需要的传递给别人。”

第七章

完全饶恕的法则

原谅那些不是仇敌的人

有些我最需要饶恕的人，压根就不是我的敌人。我这么说，是因为他们并不是故意让我失望或伤害我，他们是那些我寄予厚望却未能帮助我的人。有一次，我邀请一位老朋友为我的一本新书写篇推荐序。他拒绝了。其中有个原因是他对该书内容认同不够；而另一原因则是他听说我跟某些人有交往，而他对那些人不太认可。他的拒绝令我挺伤心的。他不是敌人，但是我必须原谅他。有的人因为某种“政治立场”需要和我保持一定距离；有的人不再需要我的帮助而渐渐疏远我。所有这些都令我很难过，但是我必须谅解和宽

伤害越深，饶恕带来的福分也就更大。

恕他们。有讽刺意味的是，要去饶恕那些并非敌人却深深伤害过我们的人，有时比饶恕真正的敌人还难。

我确信我有过敌人——他们不仅反对我个人和我的教导，还想方设法搞垮我、破坏我的名声。我必须饶恕他们，而且是完全饶恕他们。我相信因着神的恩典，我已真诚地这么做了。

伤害越深，饶恕带来的福分就越大。饶恕的最大激励，不只

是我们得怜悯的应许，还有神承诺的更大奖赏——无论是地上的还是天上的。耶稣在论到八福的时候，也肯定了饶恕能带来的天上的赏赐：

人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了。应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。在你们以先的先知，人也是这样逼迫他们。

——《马太福音》5章11-12节

如果你确实有一个真实存在的、无情的敌人，而不是你焦虑和幻想出来的，你可以视自己为坐拥出产二十四克拉纯金的金矿。如果福分以那样的方式临到，请伸出你的双手去迎接。你应当把这个人的照片放大，放入相框，每看一次都由衷地感谢神。如果你能正确地对待你的敌人，他就可能变成你生命中的最大祝福。

就在我着手本章的写作时，我跟太太提到多年前迫使我学习饶恕功课的那件事。我说那是“发生在我生命中最棒的事”。或许这么说有些夸张，因为我生命中还有许多美好的事情，而最美的当然是我的悔改归主以及跟路易丝的结合。但是我那么说，的确是出于真

实的感受。我不愿用任何东西去跟那个灾难性的事件交换，因为正是它引出了约斯夫的那番忠告：“科恩德，你必须完全饶恕他们。”

我召你

· 穿越生命的困苦

悲伤之水

却不能把你淹没

我与你同在

试炼变为祝福

至深的痛楚

乃是成圣的通途

“仇敌”的含义

谁是我们的敌人呢？有些人存心害你，或捏造一些话，故意令人质疑你的诚信度；他们因你的跌倒或失败而欢欣鼓舞；他们不会求神祝福你昌盛，却真心希望神击打你。

敌人就是恨你的人，虽然他们不会承认那个“恨”字。我这么

说，是因为如果你的敌人是基督徒，他们知道恨人是错误的，因此他们会使用一些其他的词或短语，比如“讨厌”、“蔑视”、“我受不了他们”、“他们真叫人不舒服”、“我一见到他们就难过”等。换句话说，他们就是不喜欢你，而他们迟早会以不同的方式表达这种情绪。

敌人，也可能是占你便宜的人，他们会“逼迫”你，（钦定本译为“恶意剥削你”，《马太福音》5章44节）他们会丧心病狂地欺负你。如果他们知道你把复仇的权柄交还给神，他们非但不会尊敬你，还会变本加厉地欺辱你，因为他们知道你不会还击。有些基督徒合伙人在商场上显得特别肆无忌惮，就是因为他们知道对方不会把他们告上法庭（林前6:1-8）。他们甚至敢用白纸黑字来诽谤对方，之所以这样，皆因他们知道对方不会起诉他们。

敌人常会迫害你。希腊文的“迫害”，意思是“追踪”或“追捕”。敌人会追踪你，因为他们对你耿耿于怀。扫罗王嫉妒大卫，只因大卫在民间的威望高过自己，他担心大卫的恩膏会给他带来威胁，远远胜过他担心以色列头号敌人非利士人对国家的威胁。扫罗步步紧逼，四处追赶大卫，但他杀害大卫的计划无法得逞。

逼迫者的主要策略就是破坏你的名誉。他们会跟你的老板讲你

的坏话，使你不能升职或加薪；他们会向你的朋友说三道四，不放过你的任何过错；他们会以自创的方式阻止你成功，或剥夺同事、教会会友对你的尊敬。更有甚者，如果他们是基督徒，还可能会自欺欺人，认为他们所做的一切都是为了神以及神的荣耀！“人要把你们赶出会堂，并且时候将到，凡杀你们的，就以为是侍奉神”（约16:2）。逼迫的人不用一枪一剑，就能置你于死地。他们的武器是舌头和笔。你也许有时倒宁愿他们真的杀了你，一切伤害也就都结束了。

仇敌带来的祝福

当有人对你耿耿于怀并四处诽谤你时，你的确非常蒙福。这样的事并不是每个人都能碰上的。你是被拣选的，因为在你敌人的背后，是神的恩手。神兴起的敌人，也许正是为了磨炼你呢！扫罗追杀大卫，是当时临到大卫的最大福分。那是大卫生命中一个至关重要的部分，为他成为大卫王提供了一切必要的操练和准备。虽然先知撒母耳已经膏抹了大卫，但他还没有戴上冠冕。神要确保的是，大卫在戴上桂冠之前，确实已做好一切准备。记得钟马田博士（Dr.

Martyn Lyoyd-Jones) 说过：“没有准备好就成功，是人生的最大不幸。”神给了大卫非常特殊的恩宠：他兴起扫罗使他随时警醒，教导他对圣灵保持敏锐（撒上24:5），还教会他完全饶恕。扫罗是大卫得到上帝更大恩膏的通行证。

完全饶恕仇敌

你若完全饶恕敌人，就上升到一个超自然的境界。也许你像我一样，盼望在各样属灵的恩赐上有卓越的表现；盼望行神迹奇事；盼望有双倍的恩膏，大大被主所用。恩赐是超自然的，也就是说，它们超越了自然法则，在事物的次序和规律之上。对真正的奇迹来讲，是没有自然合理的解释的。但是如果我们完全饶恕一个真正的敌人，请相信我，我们就上升到超自然的境界。

你或许不会说方言，或许不能叫人起死回生，但是你若完全饶恕了一个真正的敌人，你就已经行了不折不扣的神迹。

我们是在谈论灵命的最高境界，若真能做到饶恕，那真是再好不过了。完全饶恕跟任何奇迹一样令人称奇。虽然无人知晓你为敌人悄悄祈祷，但是神、天使和魔鬼都清楚这一切。

这比登上珠穆朗玛峰更加了不起，因为完全饶恕敌人正是攀上了属灵的珠穆朗玛峰。它代表着属灵旅程能达到的最高峰。

然而对我们每个人来说，完全饶恕并非遥不可及。要做到完全饶恕，无需跟政界、商界等社会名流建立特殊的关系，无需特殊

你若完全饶恕敌人，就上升到
一个超自然的境界。

的文化背景，无需大学学历，也无需高智商。你我这样普通的人就能够行出这

超乎寻常的事：饶恕敌人（如果我们有敌人的话）。爱仇敌这件事实在无法找到任何自然合理的解释。

要把饶恕付诸行动，需要充足的激励。而我现在正试图激励你，去做人人都能够做到但只有极少数人会真的付诸实施的事：完全饶恕任何伤害过你的人。随之而来的祝福是语言不能描述的。

为何会有仇敌

当耶稣说“爱你的仇敌”的时候，他假定我们都有一个或多个仇敌。事实上，大多数人都有仇敌。可悲的是，这些仇敌很多（若非多数的话）来自有相同信仰的阵营。这点当然也在耶稣的假设之中，这样的事至今也没有什么改变。许多逼迫你的人也宣称自己信

神，跟你别无二致。你们之间的很多问题不见得是神学方面的分歧，你的敌人有可能只是不喜欢你而已。

这种敌意的根源几乎只跟肉体的血气相关。比如说，某人或许只是不喜欢你的作风和个性，或在某个问题上跟你意见不一致，这些通常都不是因为你做错了什么。

他们可能是在生神的气，因为你得到许多福分，又处在一个让他们嫉妒的位置。你职位高、薪水丰厚，还被老板和同事称赞，神还赐给你特殊的天赋和才能，总有人会嫉妒你，想要打击你。如果你还有良好的声誉，有人怀恨你就更不足为奇了。不幸的是，你的敌人可能并不清楚自己是在生神的气。

一些时候，虽然仇敌背后有魔鬼的唆使（约13:2）和人身上罪恶血气使然，而你我有敌人的终极原因，却是因为这契合了神的目的。为什么呢？因为这正是我们所需要的。大卫需要一个敌人，你我也一样。这样能帮助我们谦卑下来，不然我们会把自己太当回事。敌人能帮助我们看清自己的真实面目。有时神允许仇敌全面攻击我们，甚至让我们觉得被神遗弃。神这么对待希西家，是为了试验他，好知道他内心如何（代下32:31）。同样，神也兴起敌人，检验我们是否真的想效仿耶稣的榜样。

因此请不要生你仇敌的气，那是神在你心中做工。“难道神就不愿我成功吗？”你可能会问。

如果你的成功合神的心意，他当然愿意你成功：“又要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你”（诗37:4）。如果你的目标确定，又长久爱神，你的目标必将按神的时间实现。到了时候，他

必叫你们高升（彼前5:6）。神设计了敌

无论你的敌人是短暂的还是“终生的”，千万别忘了——一切的背后都是神。

人，为使我们警醒和谦卑。他是至高的

神，他准确了解我们的需要。只要我们

还有被打磨的需要，他就会让我们的仇

敌继续活跃着。无论你的敌人是短暂的还是“终生的”，千万别忘了——一切的背后都是神。

我最近在北爱尔兰讲道。会后有位牧者问我：“你的妻子可能会是你的敌人吗？”这问题令我大吃一惊！

我回答说：“可能。”我相信在婚姻中丈夫和妻子可能会彼此厌恶，而维持婚姻的唯一方法就是耶稣教导的完全饶恕。每一条有关仇敌的定义，也都适用于关系恶劣的夫妻。唯一能解救这种情况的方法，就是饶恕，而且是完全的饶恕。

仇敌的目的就是想方设法惩处你。他会盯紧你，随时查看你的

一举一动。他们认为如果不这么做，就不能对你实施惩罚。他们甚至会觉得自己是神用来惩处你的帮手。虽然他们的动机是属血气的，但神的目的却是要我们成圣。

爱我们的仇敌

耶稣给我们提出了前所未有的挑战——这个对人类心灵的挑战，大过把人类搬移到月球上的科学挑战。这个挑战就是：爱你的仇敌。耶稣用了agape这个词，这跟《哥林多前书》13章里保罗用的是同一个词。它不是指身体的爱或性爱（eros），也不是指友谊的爱（phileo）。Agape是无私地关心别人，是给出自己的爱。Agape不一定带有强烈的情感，你可以去爱（agape）一个人，但同时并不见得喜欢他。你可以爱一个人，但逢年过节并不想跟他一起欢度。你爱一个人和你保留自己的感受并不矛盾。

爱仇敌的挑战实在太大了，几乎难以做到。耶稣指导我们去战胜仇敌，他的方法不是四处指责对方的错误，或以恶报恶，而是去爱他们。

这就又把我们带回了选择的话题。爱不等同于你的感受，饶恕

也不是你自然而然能做成的事。我们常说“感受是无法压抑的”，那么，选择爱也必须压抑或否认我们的感受吗？绝不是这样，无论如何压抑自己都不是件好事，而爱却是有意识地选择去饶恕——即便你并不喜欢那么做！如果你非要等到喜欢才去做，可能永远都没有机会去饶恕了。你必须选择饶恕，因为这才是正确的。你的选择和决定，不应当建立在感受的基础上。

南非前总统纳尔逊·曼德拉曾多次被人追问，为什么他可以被监禁那么多年却全无苦毒？他的回答很简单：“苦毒只会伤害自己。”奇怪的是，许多心里满是苦毒的人完全能意识到这点，但他们仍然无法饶恕他人。他们在理性上明白，苦毒是自我折磨，却仍紧抓着它不放。纳尔逊·曼德拉又是怎样战胜他的感受的呢？答案就在他这段话中：“如果你选择恨，就相当于把自己的心和头脑都交给仇敌了。千万别把这两样宝贝拱手相让。”

完全饶恕是矛盾的，它同时包含了自私和无私两个属性。它是自私的，因为你不希望苦毒伤害自己；而它又是无私的，因为你为仇敌的利益着想！几乎可以说，完全饶恕既是极端自私，又是极端无私。当你完全饶恕时，在照顾你个人利益的同时，你也完全释放了你的冒犯者，给了他自由。

就连非基督徒也明白，饶恕会给人的身体和情感带来益处。这就让我们更找不到理由不饶恕了。如果非基督徒都能饶恕，基督徒岂不更应该把饶恕作为人生的一种生活方式？因为，我们才是耶稣谆谆教诲的对象：

你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；
你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

——《马太福音》6章14-15节

作为基督徒，我们别无选择。如果我们不饶恕，就会失去与神的亲密关系以及在世上的一切祝福。如果我们所有的罪都已经得到赦免（包括我们自己早已忘记的），我们怎么敢如此大胆，不把饶恕传递给别人？

为自己的罪辩护

我们许多人都犯这样的错误：我们坦诚而又理直气壮地说：
“我知道自己是个罪人，我的确做过一些糟糕的事情，但他们对

我做的事更恶劣更可恶，我的过错完全不能跟他们的行径相提并论。”这是一句常用的台词，无论是针对强奸、虐待儿童、恶意造谣还是外遇，我们都会说：“我绝不可能犯强奸和谋杀罪，也不可能使用暴力虐待某人。”我们或许还会说：“就算我从便利店偷过东西，报税的时候做过假，有时也说东道西，但是我绝不会去虐待儿童。”我们也可能说：“我的确发过脾气，偶尔也妒忌，也曾贪恋别人的成功，但是我从未恶劣到背叛我的配偶的地步。”

我理解这些说辞。有些错，我们中大多数人的确不太可能犯，但是我们仍然必须饶恕别人犯下的那些错误。主耶稣说，我们若“在最小的事上不义，在大事上也不义”（路16:10）。此话的深意，我们可能在最初甚至很长一段时间内都不一定能意识到。无论你是否同意，这就是耶稣关于罪的教诲，他就是这么看我们的。我们所行的“小事”，看似无伤大雅（比如把办公室的圆珠笔拿回家），却表明一旦有机会侥幸逃脱，我们也可能犯别的罪。偶尔跟异性眉来眼去、调调情，这样的行为就像冰山一角，透露我们内心的真正欲望，如果我们内心相信自己犯罪不会被逮着，不知道下一步会做些什么。

重点是，神不仅知道我们犯了什么罪，还知道我们有可能犯什

么罪。他知道我们的心。他洞悉我们内心深处自己都不愿面对的一切。我们自以为义的心态以及自视品行端庄的良好感觉，常常掩盖我们灵魂深处的邪恶和污垢。《约翰一书》1章7节说，耶稣的宝血洗净了我们一切的罪，意思是，我们所有的罪，连那些我们不自知的罪，都一并被饶恕了。真实的情况是，在适当的条件、压力、诱惑和时机下，任何人都可能犯下我们曾经难以苟同的罪（或上帝眼中看为恶的事）。如果我们否认这点，就是不赞同圣经的观点：人犯罪的可能性不因性别、肤色、文化、教育程度或其他背景而不同。

我们认同圣经的观点，但饶恕别人不是一件容易的事。一想到某人明知该做什么，也可以做得更好，仍不顾一切地伤害了我们，我们就会对此耿耿于怀。然而圣经这么说：

- 我们所犯的罪虽然不同，在神眼中却一样可憎
- 我们有可能犯下和别人一样令神厌恶的罪
- 我们可能重蹈他人覆辙，甚至更糟

不饶恕的结果，不仅仅把我们引向更深的苦毒，而且我们可能因此犯下难以想象的更大的罪。如果我们不理睬神的教诲，拒绝饶

恕的话，神可能会允许我们最终堕入我们本当饶恕的罪中，以此来审判我们。我的确看见过这样的事情发生。我眼见一些人开始为别人的行为愤愤不平，最后却犯下了他们谴责过的罪。因此耶稣说：

“你们不要论断人，免得你们被论断”（太7:1）。

神呼吁我们关注自身的利益，以此激励我们去做正确的事。他本来没必要这样提醒我们，他可以直接说：“这是我的命令，这是正确的，你们就照着做吧！”但是他没有那样说。他还可以说：“你们不履行十一奉献的职责就是抢劫我。马上奉献吧，因为这是我的律法。”他当然可以这样说，但他没有。他说：“你们要将当纳的十分之一全然送入仓库，使我家有粮，以此试试我是否为你门敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容”（玛3:10）。神呼吁我们遵守他的诫命，去做正确的事，但他所用的方式是恩典慈爱的，他鼓励、劝慰我们去顺从。

选择饶恕的务实理由

思想下述两条务实理由，这将促使我们选择饶恕：

1. 饶恕会带来什么样的结果

“放了他们，你自己也将得释放。”约斯夫·茨恩这么对我说。我当时觉得自己做不到，但是约斯夫的话一点不假。不饶恕对我造成的捆绑实在是得不偿失。不饶恕别人，让我不能得见主耶稣的面，也不能享有内在的平安，实在不值。然而，饶恕能让我重新找回曾经拥有的平安（我早忘记了它的滋味），这是十分值得的。神是忌邪的神，如果我们有不肯饶恕的心态，他就不会让我们享受到内在的平安。

我清楚记得1956年的秋天，我第一次意识到自己曾经拥有的平安消失了。大约在那之前不到一年的时间内，我有过一段特殊的属灵经历，我把它称为我的“大马士革经历”。我开车从帕莫到田纳西州的纳什维尔，途中，主耶稣用极其甜蜜的平安祝福了我，就算集莎士比亚、渥兹华斯、雪莱于一身，我也形容不出那种平安的美好。那是言语不能描述的平安。但是，自秋天来临我和父亲发了脾气后，属天的平安就离我而去。当时父亲指责我背弃了从小养育我的信仰，并说我完全悖逆了神的旨意。

我彻底失控了，我应当控制自己不发脾气的，但是我没有做到。事后我感觉糟糕透了。如果我能请求父亲原谅我乱发脾气，或

者我谅解他是出于好意说我，只是用词不当，事情就不会那么糟糕了。但是我不仅没有那样做，却决定花几年时间来证明自己的无辜和正确。真希望约斯夫·茨恩当时就在我身边，警告我苦毒会带来严重的后果。假如……我能知道的仅是，蹉跎了很长一段岁月后，浪子才找到归家的平安之路。

我那样做很笨，是吧？在主祷文中，主耶稣的话语十分浅显易懂，他在新约中的其他教诲也一样，并没有故弄玄虚。我试过很多方法：十一奉献，双倍奉献，每天祷告两小时，一有侍奉的感动就立即回应，请人为我按手祷告等。然而我真正需要做的只有一件——饶恕我的父亲，以及随后出现的越来越多对我本人和人生方向提出质疑的人们。

如果这本书是为你“量身定做”的（因为此刻你正为饶恕某人和战胜内心的苦毒而挣扎），请仔细掂量一下内在平安和清晰思维的重要性吧，它们比你的手指头和四围的空气都离你更近。平安离你很近，甚至就在你的心中，但是由于你正恨着他人，就不能经历到它。饶恕他们吧，释放他们吧，在你内心深处这么做吧！拒绝让那些虚拟的对话剥夺你的睡眠和时间。去想些愉悦的事吧：

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的！可敬的！公义的！清洁的！可爱的！有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

——《腓立比书》4章8节

因着饶恕，司提反达到了属灵生命的最高境界，也在扫罗（后来改名为保罗）悔改归主的转变中起了作用。石头雨点般落在司提反的身上，他忍受着巨大的痛楚，用尽最后的力气说：“主啊，不要将这罪归于他们”（徒7:60）。扫罗见证了当时的情景并终生难忘，如果是我们也会一样。“如经上所记：神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的”（林前2:9）。你若能彻底饶恕敌人且不再纠缠往事，在未来岁月里，神必出人意料地大大使用你。

2. 不饶恕会带来什么样的后果

耶稣措辞强烈地说：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯”（太6:15）。这并不是说，神不再引导你或照顾你。以我自己为例，当时神仍然引导我、看顾我，但我现在才意识

到我为何丧失了曾经拥有的很多恩典。虽然神为我设定了非常美好的计划，但他不会因我的悖逆而改变他的原则。因此，神允许我债务缠身，也允许我被迫终止全职侍奉受到羞辱；那些年我甚至走门串户去推销吸尘器，活在谁也不信任我的阴影中，而虔诚的父亲则相信他对我的担忧正在变成事实。

我说不清楚当时的状况有否影响了我的身体健康。但是一些事情表明，拒绝饶恕的确会带来数不清的疾病。不饶恕加速人的老

你若能彻底饶恕敌人且不再纠缠往事，在未来岁月里，神必出人意料地大大使用你。

化，脸上的皱纹会过早出现。对有些人来说，不饶恕就等于失眠。

我是在多年后才认识约斯夫的。他

给我的那番忠告，也并不是针对我和父亲当年的失和。但有一点是千真万确的：因为没有饶恕父亲，我日后更容易本能地心怀苦毒。那个成为父亲替代品（我转向另外的人寻求认同）的人，给我造成的伤害，远远超过了当年父亲对我的伤害，而我对他心怀的苦毒也比对父亲的糟糕一千倍。虽然我自己并没有察觉有什么不对，神也没有以大能向我彰显威严，然而，我还是失去了神本来要给我的恩膏。

不肯饶恕带来无穷后患，可用一句话概括：苦毒得不偿失。魔

鬼不希望你饶恕别人，他喜欢你心怀苦毒。只有这样，他才能接近你。他于是会提出各种看似不错的理由，希望你的对手受到惩罚，而且如果可能的话最好由你亲自实施。顺便一提，那些虚拟的对话也是受他指使。他要掠夺你的时间、精力和喜乐。只要你试着去饶恕，一定会遇到障碍。这些障碍有时显得像“天意”，让你相信自己特殊的，并且可以超越神的法则。千万别忘了，当约拿决定逃离神往他施去时，他“正巧”发现了一艘船开往那里（拿1:3），似乎神也支持他的决定呢！因此你也一样，会想方设法为不饶恕找借口，但这样做的结果是可悲的。

完全饶恕的步骤

既然饶恕是一个选择，那么选择之后做什么呢？如果我们断定选择饶恕是正确的，并决定付诸行动，不再纠缠往事，那么下一步要做什么呢？对于这个问题，我在第二章已有所阐述，在此我再逐条陈明如下：

1. 定意不再向任何人提及对方的冒犯

（正如我前面所说，也许你出于心理康复方面的考虑需要与人分享，但记住仅限一人，而且这个人是不会出卖你的。）耶稣也说过，在小事上忠心的人，在大事上也会忠心，而闭口不提他人的冒犯则是饶恕的第一步。别再提及别人的冒犯，更别描述冒犯的详情。

有时要做到这点并不容易，如果我们是为了打击对方而告发他的冒犯，我们自己就犯了罪。因此当绝口不提对方的错，一点也别讲，缄默就好。

2. 在对方身旁，态度要和善

无论说话还是做事，都不要令他们焦虑。让他们尽量感到舒适。

这点很难做到，肯定比第一步还难。我们不能饶恕时，真正害怕的人是我们自己。我们把自己的恐惧传递给别人，完全违背主耶稣的心意。耶稣说：“不要怕。”约斯夫·茨恩说圣经中有366句“不要怕”（或相同的话）——每天一句，连闰年的那句也有了！神不希望我们害怕，我们也不能用话语或行为去令别人害怕。对人友善些，让他们感觉舒适吧！主耶稣复活后去见躲在紧闭的门后的十个门徒，他正是这样友善体贴地对待他们（约20:19）。

3. 如有交流，说些能让对方释怀的话

罪恶感令人极其痛楚，我们只消把对方送上“罪疚之旅”，就可以轻易惩罚他。但是，千万别那样做。记住耶稣不希望我们心怀罪疚。我们向他人表达耶稣之爱时，也不应希望他们自怨自责。

做到这点很难。当知道对方的感受的确非常不好时，我们心里才会有一些满足。这样的满足在某种程度上能减弱或平息我们的愤怒。但是如果我们希望自己既勇敢又大度，展现真正的敬虔，我们就会说些类似约瑟说过的话：“不要自忧自恨”（创45:5）。约瑟不让哥哥们感觉负疚，这也是我们必须做出的选择。做到这点的确实不易，但如果事情颠倒过来，换作我们需要别人的饶恕，我们不会希望自己负疚的。“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（路6:31）。

4. 维护对方的自我感受

要维护对方的感受，你不仅不要提及他们的错误行为和你受到的伤害，还要帮助他们克服已有的罪疚感。这样做的时候，你不必提他们曾经做了什么。如果跟约瑟一样，不能不说出当年的事，那就不一样了。约瑟劝慰哥哥们说，一切都是出于神的主权与掌控，

以此维护他们的面子。但是在许多情况下，你都不太可能谈及一些特定的事。不过，你照样能维护他们的面子，因为你知道他们心里明白自己的所作所为。

因此，你要表现出你压根没觉得他们做错了什么！对我们所有人来讲要做到这样都很难，但我们又必须去做。只要你讲的是真话，尽可能说些能给对方尊严的话。《加拉太书》6章1节就是表达的这个意思：“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救回来；又当自己小心，恐怕也被引诱。”我们当警醒，因为如果我们心中带有丝毫的自以为义或指责，完全饶恕的努力不仅无果，还会带来相反的结果。

5. 消除对方的最大恐惧

如果你知道对方一些埋得很深的、不可见人的秘密或恐惧，他们可能也晓得你是知情者，如果他们透过你的恩慈感受到，你永远也不会向任何人泄露那些秘密，他们就会如释重负。你用不着主动提及与此相关的任何事，除非你确定对方明白你知情，同时你还有把握，讲出来会让他们感觉好受一点。如果你的提醒明显会让他们难堪，那就最好离那话题远远的。

约瑟清楚哥哥们最大的恐惧，就是害怕父亲雅各会知道他们的邪恶行径。约瑟从不直接提到这点，而是暗示他们无须告诉父亲所有的详情（创45:9-13）。哥哥们获悉自己不用向父亲讲出真相，心里的石头总算完全落了地。这就是完全饶恕的核心：让人得自由。

6. 坚持不懈、持之以恒

我们前面说过，完全饶恕是终生的承诺。我们每天去做，有时困难些，有时容易些，这都很正常。有时你会觉得你完全战胜了它，已经大获全胜，可是第二天撒旦却提醒你他们怎样有负于你，他们不受惩罚或不被曝光实在是不公平。于是让你心怀苦毒的诱惑就又出现了。毕竟，我们一点也不完美！如果我们说自己无罪，不可能再回到原来的苦毒，那我们就是自欺了（约壹1:18）。

这就正是我每天必读《路加福音》6章37节的原因：“你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕。”所有关于饶恕的承诺都需要不停地续约。就我个人而言，我每天都得续约。我不是要求你每天也去读《路加福音》6章37节，我只是想提醒你，魔鬼是非常狡猾的，他会趁你不留神就从后门溜进来，让你因饶恕别人而忐忑不安。你饶恕敌人，就

相当于撕毁了邀请魔鬼入侵的信函。撒旦最喜欢的就是苦毒，因此他总想闯进我们的心思意念，来煽动我们蓄积苦毒和憎恨。

无论你用《路加福音》6章37节还是别的什么来激励自己去饶恕，就算你目前的不需要，然而，过不多久，你就又有学习和承诺饶恕的需要了。

7. 为对方祈祷祝福

“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告”（太5:44）。当你发自内心这么做时，祈求他们蒙福，也愿意他们被释放——你就做到了完全饶恕。这并非例行的祷告，也非类似“神啊，我把他们交给你”的祷告，当然也不是“神啊，请对付他们吧”那样的祷告。你要祷告，求神饶恕他们，即宽容他们所做的，祝福他们兴旺发达，就像他们从未犯过罪一样。

但是，正如约翰·加尔文（John Calvin）所说，这样做“极其困难”。又如屈梭多模（Chrysostom）所说，这是自控的最高峰。

“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城”（箴16:32）。

为伤害过你或打击过你的人祷告，是最大的挑战。这是出于三方面的原因：

- 你走上了一条有悖于血气的道路。
- 没有人知道你在做这样的功课。
- 当神真的垂听了你的祷告并真的祝福他们，就像他们从未犯罪一样，你的心都快碎了。

耶稣有关为这类人祷告的教导，并非只是客气的建议，这是一项命令。但你却觉得太强人所难，实在不想服从。有人也会觉得这个目标太高、太不现实。

我记得一位教会牧者请我为他女婿祷告，他女婿对女儿不忠。他说自己的祷告只是求神“对付”女婿。“我只做这点，”他说，“求神对付他。”

我了解他在说什么，也尽量去体会他的感受。我发现人们最难饶恕的，是对我们后代的伤害，因此我理解他的感受。几天之后，听说那位牧者的女婿出了严重的车祸。那位牧者在电话中表现得很高兴。在这个特殊的例子中，他的高兴中并没有邪恶的动机，他只是希望那个车祸能够唤醒其女婿，重新回到婚姻中。那种情形实在是可以谅解的。

但这也不是耶稣的意思。他命令我们为敌人祷告，求神祝福

他们。但是如果你不是为他们祈福祷告，相反，你的祷告是希望他们被诅咒或被惩罚，切记你的敌人也可能这样对你。回想一生，你难道从来没有当过别人的敌人？你难道从未做过什么，令某个基督徒同伴落泪或心碎？如若这样，你希望那人如何为你祷告呢？是求神对付你还是求神让你出车祸吗？相反，如果他们的祷告是求神祝福你并放了你，你会有什么感受呢？如果他们求神使你兴旺发达，就像你从未犯过罪一样，你又有何感受？你会不喜欢他们这样的祷告吗？“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（路6:31）。

耶稣希望我们真诚地祷告，如同在文件上签名一般，有人公证，绝不能再反悔。你不可以去告诉别人：“你知道我做了什么吗？我真的求神祝福我那不忠的配偶呢！”你不可以那样做，你得悄悄地为他们祷告，只让天使见证一切，这样神就非常喜悦。

毕竟，每对父母都希望他们的孩子相处融洽。没有哪个父母喜欢自己的孩子哭着闹着状告自己的弟兄姊妹，还要父母处罚他们。如果这样的话，父母会很伤心难过。能让每对父母高兴的，莫过于孩子间的友爱和饶恕了。这样的话，父母就不必被迫选择自己的立场去惩罚任何孩子了。当我们求神祝福，而非诅咒时，我们也一样讨了神的喜悦。他告诫我们要为仇敌祷告：“这样，就可以作你们

天父的儿子，因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人”（太5:45）。

为仇敌祷告的五个阶段

为仇敌祷告可以分为五个阶段或层次：

- 责任（Duty）。第一层次是基于对神的顺服，你之所以去饶恕，是因为你感到必须这么做。
- 债务（Debt）。当你意识到自己的罪都被赦免，你没法不为仇敌祷告，你就达到了第二层次。你不希望神泄漏你的秘密，因此你求神也释放你的敌人。
- 愿望（Desire）。你开始为仇敌祷告，只因你内心希望这么做。
- 欣喜（Delight）。这比愿望又前进了一步。这时你已爱上了这种祷告，你因祈祷他们蒙福而得到喜乐。
- 持续（Durability）。这意味着你已把终生的承诺变成了一种生活方式。你不可能回到从前，也不可能

用其他方式为你的敌人祷告。你已经习惯了这样的祷告，它不再是什么不得了的事。杰姬·潘灵卓（Jackie Pullinger）说：“对属灵的人来讲，超自然的事就是自然的。”先由责任开始，曾经看似不可能做到的事情，如今几乎变成第二天性了。

你所做的一切都是在静默之中，隐在幕后的。唯有天使知道你悄悄地代祷。你不可以从世人那里得到奖励和认同，他们不会说：“瞧，你为仇敌那样祷告，做得多棒啊！”没有人会赞许你，这是一个必须保守的秘密。进入你祷告的内室，关上你的门。“你父在暗中查看，必然报答你”（太6:4）。

你为仇敌或令你失望的人祷告，可能带来好处。最明显的一个好处就是你将在天堂获得的奖励。而另一后果是神会应允你的祷告！“噢，不要！”你或许会说，“我为他们祷告，只因我顺从神的要求。神肯定不会真地祝福那个坏人，令他兴旺发达吧？”可是，神真的会这样做！问题在于，如果这样你还会继续那个祝福的祷告吗？

让我们反过来思考，假设你伤害了别人，你不会反对他们为你

的兴旺祷告吧？你怎么知道他们没有为你祷告呢？你怎样知道你现有的祝福和成就不是你伤害之人为你祈求的结果呢？你怎么知道神没有应允他们的祷告呢？你或许会

说：“他们不可能那样为我祷告的。”

也许吧。但是你过去伤害过人、现在却

蒙福的事实，就是证据，证明神没有选择惩处你，却恩待了你。

你为仇敌祷告，还会有一个意想不到的收获——化敌为友。神就是这样对待我们的：

这就是神在基督里，叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。

——《哥林多后书》5章19节

你也能通过爱和祷告赢得你仇敌的心。你或许会说：“我又不想跟这人交朋友。”那也行啊！我们前面也谈到完全饶恕并不总是以和解告终。如果你不想和对方再成为好友，别因此而愧疚。但在有些情况下和解是会发生的。如果饶恕的最终结果是和解或友谊，那人或许会对你说：“你一直都很棒，你有爱心，又照顾别人的感

你为仇敌祷告，还会有一个意想不到的收获——化敌为友。

受，从不报复人。”我们要遵循的黄金原则是：现在就善待你的敌人，万一将来你们成为好友，你也不会为今日的行为懊恼。

为仇敌祈祷祝福的最美好结果，是你知道了自己蒙神喜悦。我希望能效仿以诺，他“已经得了神喜悦他的证明”（来11:5）。没有什么比我们爱仇敌并为他祷告更能令神喜悦的了。值得一提的是，当约伯为受难时逼迫他、折磨他的朋友祷告祝福时，神就停止了他一切的苦难。“约伯为他的朋友祈祷。耶和华就使约伯从苦境转回，并且耶和华赐给他的比他从前所有的加倍”（伯42:10）。

为仇敌祝福祈祷，当然是我们的职责，但最后它会变成愉悦之事，而不仅仅是责任。如果你怀恨，你就相当于把你的心和头脑赠送给了敌人。如纳尔逊·曼德拉所说，千万别把这两样宝贝拱手相送。

结 语

伦敦温布尔顿女皇大道浸信会诺尔曼·莫斯牧师（Norman Moss）的太太玛格丽特（Margaret），同意我与读者分享下面两个故事。我向她询问近期是否有疾病得医治的奇事见证时，她告诉了我两件新近发生的事，而碰巧这两个故事都跟本书的主题相关。

第一个故事讲的是一位女士，她二十二年前不幸遭遇了车祸。她的脖子常常僵直疼痛，因为她驾驶时无法转动脖子做必要的安全检视，不得已被吊销了执照。玛格丽特问这位女士是否有为肇事的司机祷告过。

“没有。”她回答说。

玛格丽特建议这位女士为肇事者祷告。

“我饶恕他。”这位女士开始祷告。

“再祝福他！”玛格丽特催促道。

于是这位女士开始祝福那个肇事者，痛楚居然就这样消失了。第二天早晨，她的脖子终于可以转动了，这是车祸二十二年后的第一次。这则医治故事发生在一年多以前，如今，那位女士的健康仍在进一步恢复。

第二个故事的主角是一位四十多岁的女士，多年前她父亲曾残暴地虐待过她。她声称自己已反复向主做了“我饶恕他”的祷告。但是，玛格丽特说，尽管她做了饶恕的祷告，仍被“心灵重担”压得难受。于是，玛格丽特建议她在饶恕父亲的祷告中，开始加上对父亲的祝福。就在她说出“我祝福我的父亲”的那一刻，她得到了极大的释放，整个人喜乐得都快疯掉了！

她的沉重感居然彻底消失了！不久前玛格丽特再见到这位女士，她描述自己心灵的重担已经一去不复返了，并且补充说：“如今，我的生命完全改变了。”

饶恕要得以完全，我们必须祝福仇敌——求神祝福他们。开始饶恕，固然

饶恕要得以完全，我们必须祝福仇敌——求神祝福他们。

是向前跨出了一大步，但如果进而祈求神按他的旨意祝福他们，我们就彻底实现了完全饶恕。而且，当我们祝福对方时，我们自己首先得到祝福，完全饶恕别人的人正是获益最大的人。

在本书的前言中我们谈到过，甚至在基督信仰世界以外，人们也已经发现教导和操练饶恕会给身心康复带来极大的益处。你应该还记得《每日快报》有关利兹大学世界首个饶恕课程的报道吧？约翰·坦普尔顿基金会（John Templeton Foundation）为这个专门课程提供了赞助资金，而该课程存在的原因，很明显以一个信念作为基础，它就是“饶恕有益身心”。研究结果表明，心怀憎恨会导致从普通感冒到心脏病的身体疾患，这些病的起因都跟怒气和压力郁积有关。英国中央兰开夏大学（university of Central Lancashire）的心理学家山迪·曼（Sandi Mann）博士认为，我们的情绪和免疫系统之间有一种密切的联系。所有这一切都在证明，饶恕会带给饶恕者本人很多益处，即便饶恕的动力并非来自耶稣和新约的教导。

以下是我从《每日快报》某篇文章中摘抄的通向自由的十大步骤：

- (1) 停止为罪行找借口，免除其法律刑责或使其合理化。
- (2) 弄清楚你受伤的确切原因。
- (3) 花点时间思考，如果你肯放下自己的创伤痛楚，你人生的哪些方面会令你更满意？
- (4) 尽量去想你的冒犯者也是普通人，既易受伤也易伤人；而不是总想着冒犯者令你气愤的“坏处”。
- (5) 体谅冒犯者伤害你时的内心状态，无需纵容其恶行，但应谅解他成长过程中带给他伤害的阴霾。
- (6) 花点时间去培养对冒犯者的同情。
- (7) 更加清醒地意识到，你也曾同样需要他人的饶恕。
- (8) 发自内心地做一个决定，不把你的痛苦传递给他人。
- (9) 花时间去了解前8条中的目的和指示。
- (10) 怨恨的重担卸下后，你的情绪将得以释放，请享受那份快乐。请享受付出亲善和怜悯的美妙感受。

《希伯来书》中有一个美好的表达：“岂不是更多”（来9:14；10:29）。作者要表达的是，相比摩西律法，基督成就了神的旨意后，我们得到的承诺岂不是更多更好？

对我而言，如果世俗世界中不接受耶稣和圣灵的人都能理解耶稣的教导，并从他的教诲中获益，那么，基督徒的饶恕，岂不是能经历到更多的恩典和祝福？如果因为饶恕有益身心健康，非基督徒因此得享了平安，那么，希望取悦神、荣耀圣灵的你我，如果用整颗心去拥抱这样的教导，岂不是能得到更多的恩典和祝福？这让我们所有人找不到拒绝饶恕的借口。

琼妮·艾瑞克森·塔达（Joni Eareckson Tada）的一句话对我影响最大：“我成为基督徒，不是因为基督信仰带给我的好处，而是因为它是真实的。”（译注：琼妮17岁时因跳水受伤高位瘫痪，后来靠着神加给她的力量，成为了美国家喻户晓的画家和作家。）的确如此，我们应当相信基督的教导，因为那是真实的。

最后，让过去成为过去吧！