

B-1  
047-05  
0000



# 饒恕的人

## 有福了

### 饒恕的人有福了

### 目錄

作者 / 張宰金  
 出版發行 / 中華福音神學院出版社  
 地址：台北市中正區汀州路三段101號  
 電話：(02) 2365-9151 # 329  
 傳真：(02) 2365-0225  
 電子信箱：press@ces.org.tw  
 網址：www.ces.org.tw

登記證 / 行政院新聞局局版台業字第 258 號  
 總代理 / 財團法人華人基督教文宣基金會  
 台北縣新店市復興路49號  
 電話：(02)8667-1657  
 傳真：(02)8667-2760  
 郵政劃撥：18939315 號  
 e-mail: olivecf@tpts5.secd.net  
 網址：www.cclm.org.tw

出版日期 / 2002年10月初版

超越公正 5

饒恕不是什麼? 11

饒恕是什麼 21

為什麼我需要饒恕 31

饒恕的步驟 39

請求別人的饒恕 53

饒恕自己 69

失去尋求饒恕的機會時，怎麼辦? 81

一切根基都在於創造主的饒恕之恩 89

附註 92

版權所有。本社保有本書全球中文版權，未經本社許可，不得部分或全部複製，但報刊論文之評介引用不在此限。

© 2002 by China Evangelical Seminary Press  
 P. O. Box 30-525, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
 All Rights Reserved  
 ISBN 957-0471-26-3




# 超越公正

1

欲超越自己的問題，  
最好的方法，  
是定睛在別人的需要，  
並且伸出援手。

輪替的季節，展現不同的風情，  
繽紛的顏色，豐富了花園的生態。  
各自獨樹一幟的人格，使世界更有趣可愛。



有人說：「選擇報復而不願饒恕的人，需要自掘兩個墳墓，一個是為仇敵，一個是為自己。」C. S. Lewis 說：饒恕是超越人類所謂的公正，它赦免那些完全無法寬恕的罪行。（註1）當我們以負面的態度重溫其他人傷害我們的記憶時，就像再一次舔自己的傷口，似乎有一種輕微的安撫作用；但是，事實上，它會變成培植怨恨之菌的溫床，甚至使它成為苦毒和憎恨的心癌。反之，饒恕能使人重獲痊癒、健康、自由、平安。

好幾年前，我認識一位中年婦女，當時她是單親母親，和兩個青少年期子女同住在公寓。她在最小的女兒出生不到一年，就和丈夫離婚了。辛苦栽培兩個兒女，拉拔苦拼，總算一個個都大學畢業了，但是，兒女卻沒有一個願意再和母親同住。即使他們都有能力如此做，他們也有一份孝心願意回報母親的栽培養

育之恩；但是，他們已經不能忍受和母親同住一個屋簷下了。

這位婦女自從和丈夫離婚之後，滿心苦毒、仇恨、埋怨、憤怒，一直沒有處理好，也一直不平不滿。即使她再努力去栽培兒女，但她的心態和情緒，幾乎隨時隨地充滿憤怒、憎恨、自憐。因此，在每一天日常生活中，任何時刻都會冒出或暴出各種壓抑的仇恨之情，刺傷兒女和四周的人。心懷苦毒的人，的確比對生命有負面看法的人，問題更嚴重。她不但毀了自己，也毀了自己周圍的人際關係。這兩個兒女在學業、事業都有成，但卻在婚姻、交友、人際關係上挫敗，並且都很不快樂，也彼此冷漠相待。

她憤恨的心情，使她逐漸走向邊緣型人格，甚至開始陷於被害妄想症和中度強迫性行為的深淵。她必須一再確定自己的門窗是否緊



鎖，才能安心；當車胎漏氣時，她必然認為是離婚多年的前夫，派人暗中破壞造成的；當接到撥錯的電話，被掛上時，她一定想成是前夫故意打來探視情況。她經常活在擔驚受怕中，惟恐兩個兒女中，任何一個跑去找他們的生父。因此，兩個兒女跟生父的聯絡，都必須是暗中秘密進行。甚至，當樓上有住戶腳步聲大一些時，她也會暴跳如雷，認為是前夫安排人，暗中設計干擾她的私生活。

若有人對她付出關懷，很快就被操控利用來傾吐她自己的恨意。一旦別人勸她饒恕前夫，因為那段婚姻已經是那麼久遠的歷史，前夫已再婚，如今她兒女也已長大成人了，憤怒、仇恨於事無補，「何不饒恕他算了，讓他從你心裡走吧！」但她必反過來指責這個規勸者是站在前夫那一邊，要聯合起來要攻擊她的；並且這個善意的規勸者也將被她罵得狗血

淋頭，以至於她周圍的人越來越少，即使連點頭之交都很難維持。開始時有些友人很同情她、憐憫她，也一直想幫助她，但嘗試了幾年的時間仍然無效。她只得倚賴精神科藥物，維持某一個水準的生活和生存。我也不知別人如何能幫助她——如果她決定選擇不饒恕，並且她選擇用苦毒方式來終其一生？

每個不饒恕的人，都能舉出很多不饒恕的理由，並且大多數會認為自己的傷害，比別人更大、更慘。但是，我們的確看到有些更大、更慘的悲劇受害者，卻能在饒恕中重獲自由，再度展翅！

「饒恕」的心理機制到底是怎樣呈現的？饒恕要經過什麼過程？為什麼有人能做到？有人卻無能為力？這就是我們要探討的主題。



## 饒恕 不是什麼

2

你可以選擇運動，  
但你不能自訂規則，  
若選擇活在上帝的國，  
饒恕是唯一的出路。

人生的轉盤，越快速旋轉，  
就越遠離圓心。  
對完美的要求越高，越不能饒恕。

當我們要了解饒恕是什麼之前，我們要先想一想：饒恕不是什麼？

### 1. 饒恕不是一種感覺或情緒

仇恨和憤怒是情緒，苦毒、怨恨也是情緒。這些負面情緒，顯露出一個人在靈魂深處不饒恕的情況。但饒恕與否本身不是一種情緒，卻是情緒之根，它深植於一個人的心靈。在一個人內心最深的隱密處，不饒恕是製造負向情緒的工廠。

情緒就像一個人發燒一樣，顯露出他的體內有病毒或細菌感染，正在發炎。醫師在治療時絕不能只是一再退燒，卻忽視發炎的病因。情緒也像防火警報器，當警報響起時，正表示附近有煙、有火，消防隊員來處理時，絕不能只是拔去警報器，使它不叫，卻忽視不顧火源。

同樣地，處理苦毒、仇恨、憤怒、怨氣各種情緒，勢必針對「饒恕」來處理，才能有效治本。因此，我們必須了解：饒恕不是一種感覺或情緒，饒恕是一項意志的選擇和決定。而當一個人下決心，選擇饒恕之後，這個人的情緒會隨之改善。

### 2. 饒恕不是遺忘

我們常聽人用英文講「forgive and forget」，好像饒恕就是遺忘，但一個人腦部的記憶庫不會因這人選擇饒恕而扭轉開關，清除存檔。遺忘是一種被動的過程，例如一個人在事件發生之後，經過長時間流逝，記憶中的事會褪色，甚至被隱藏在庫存的更深處，但是它還在庫存中，只是被積放在更深處。而饒恕是一種主動的過程，將被傷害的事件，改寫成另一個程



式，以致於當這個事件的檔案被開啟時，它以一個新的面貌出現，而不再引發負面的情緒，或是所引發的情緒，已不再有殺傷力或破壞力。當上帝說：「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯，我也不記念你的罪惡。」（以賽亞書四十三 25）這不是說上帝忘記我們的罪惡，而是祂決定不需要再重新開啟舊檔案。一旦被饒恕，就不再需要開庭重審了。

當上帝決定饒恕我們的罪惡時，祂就不再去想，也不再談論這件罪了。同樣地，當我們決定饒恕他人時，也是有意識的決定不再想、不再談論這件被傷害、被得罪的事件。當然這不是一件容易的事，這需要決心加上毅力和努力才能達成。但是，當我們決定如此做的時候，一次又一次的操練饒恕，使得這個傷痕，逐漸得到

醫治和痊癒，也越來越不會帶來傷害和痛苦。

### 3. 饒恕不是為他人找藉口（excusing）：

藉口好像在說：「沒關係的，無所謂的，你做的不是錯誤，你難以自制才會如此。」饒恕絕不是找藉口，饒恕之所以需要付出代價去饒恕，正說明了一個人的確受到傷害，的確被得罪，而那個傷害者的確是錯誤的，這才需要饒恕。

饒恕是說：「我們都知道你做錯了，而且沒有藉口。但是，因為上帝吩咐我要饒恕，因此，我願意順服上帝的教訓，決定饒恕你。」饒恕才能真正處理罪的問題，但「藉口」卻不能。

#### 4. 饒恕不是縱容罪惡：

上帝愛罪人，卻絕不會縱容罪惡；而罪惡本身，就帶著惡果——懲罰在裡面。饒恕也不是忽視正義，或不顧國家法律。正確的法律應該能平等地保護每個人該有的權利及生命、財產的安全等。當人傷害他人、侵犯他人，因而觸犯民法或刑法時，還是得交由國家法律來審判。

關於哥林多前書六章1～8節所討論的法律訴訟問題，何時該訴諸法庭，不同的書籍都有討論，而 Ken Sande 所寫的《The Peacemaker》一書中，便很詳細地討論該如何用聖經的原則，來處理人際衝突（註2）。饒恕是無條件地愛傷害自己的人，但同時，相信神是公義信實、為人伸冤的主，並且聖潔的神，恨惡罪惡。因此，受傷害者願意全心信靠上帝，把案件交託給

審判萬人的上帝來處理，而不是自己以報復來解決。

#### 5. 饒恕不是壓抑自己，委曲求全：

有些人以為饒恕就是一再地壓抑自己，委曲求全。例如家庭暴力的受害者，為了維持和睦——其實是虛假的和睦——而一再被傷害，甚至被殺死。這種壓抑自己、委曲求全是助紂為虐，不是饒恕。因為真正的饒恕也是為考慮到對方真正的益處。因此，有時需要勇敢、誠實而堅定的面質，使對方知錯悔罪，並接受治療、改變自己，而能達成雙方真實的和睦。

饒恕更不是弱者的記號，當耶穌被釘在十字架上時，祂說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」（路加福音廿三34）這絕不是因為耶穌是弱





者，而是因為耶穌深知自己來到世上的目的，也願意順服天父的旨意，成全救恩；祂是主動順服，來完成天父的救贖計劃。

這並不像某些人誤以為：敢暴怒的人才是勇者、強者。其實，這是大錯特錯；因為箴言十六章 32 節說：「不輕易發怒的，勝過勇士。治服己心的，強如取城。」真正能做到饒恕者，才是強者。正如巴勒斯坦律師 Raja Shehadeh 認為耶穌要人饒恕敵人，是有其道理的。他說：「饒恕的行動帶著許多大能。它維護了人性的尊嚴，讓我們有方法及能力行出饒恕……。它可能很難被了解；但是，就理想而論，饒恕帶來平安……。我們必須要饒恕（以色列人）對我們身上的傷害。」（註 3）

真實的饒恕，才是強者的記號。

Note 

## 饒恕 是什麼

3

饒恕的人有福了，  
因為他們必得痊癒，  
蒙饒恕的人有福了，  
因為他們必享平安。

交響樂團的每一種樂器，  
都有各自獨特的音色。  
但是，都必須互相傾聽，才能發揮原作曲者  
的創意。傾聽是和諧的第一步。

**BSOP LIBRARY**

## 1. 饒恕是決定不再去想這件事

不是因為遺忘，是因為它已被處理過了。

耶利米書卅一章 34 節：「我要赦免他們的罪孽，不再紀念他們的罪惡。這是耶和華說的。」（另參：以賽亞書四十三 25）「不再紀念」就是決定不再想它了。當我們「記念」一件事或一個人時，就是特別去想起它或他。真實的饒恕是一個意志的決定，選擇不再將思想停留在這件事上。如上所說，在記憶的庫存中，它已被改寫，或重新詮釋，因此即使偶而被想起，也不再能帶來破壞性。並且饒恕是被傷害者主動地決定不再刻意去想起它，因為它已經被處理過了，不再需要使用心力停留在此。

## 2. 饒恕是決定不再把這件事重新拿出來，作為攻擊他人的武器或理由

詩篇三〇篇 3 ~ 4 節說：「主耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？但在你有赦罪之恩，更叫人敬畏你。」「究察罪孽」有英文譯為「kept a record of sins」，是保存罪案記錄意思。意思是說，上帝若保存罪案，並且重翻舊案來攻擊、審判罪人，有誰能站立得住，不被擊倒的？沒有一人能！

而事實上詩篇三〇篇 12 節說：「東離西有多遠，祂叫我們的過犯也離我們有多遠。」饒恕就是將得罪的事件丟入深海，不再撈起，就是結案了，不再翻出來做為攻擊、傷害他人的理由。正如哥林多前書十三篇 5 節所說的：「愛是……不計算人的惡。」愛能改寫歷史的詮釋。這也



是約瑟對他兄弟的饒恕，他從上帝的角度來看被傷害的歷史，並且重新詮釋：「現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨，這是 神差我在你們以先來，為要保全生命。……神差我在你們以先來，為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。這樣看來，差我到這裡來的，不是你們，乃是 神……。」（創世記四十五 5～8）當約瑟從上帝救贖歷史的角度，透視發生在他身上被傷害、被得罪的事件時，他得到新的亮光和領悟。由於他對上帝的信心，和對人的愛心，使他不再活在報復情結中。因為實際上，以他一國宰相之地位，若他要翻舊案，這些曾經傷害過他的兄長，有誰能站立得住呢？但是約瑟決定不再把這個被傷害的歷史再拿出來攻擊他們，這就是饒恕了。

### 3. 饒恕是決定不再談論這件事

我曾經幫助一對夫妻，因為他們的溝通不良，造成彼此的關係越來越惡劣。有一次，剛好遇到妻子的生日即將來臨，所以在協談完，我給這位丈夫一項家庭作業，讓他做計劃為其妻子的生日有所慶祝及表示。

這位丈夫很誠心誠意要改進自己，並改善婚姻關係，因此，生日那天先安排好嫗姆看小孩，再帶妻子去一間很有氣氛的餐廳吃飯，兩人相談甚歡。事後約談時，我先問當天情況如何？這位丈夫很開心、神采飛揚，很滿意的描述當天兩人快樂的約會；當我再問這位妻子對這件事感受如何？她頭低著說：「這是我們結婚十三年來，他第一次想起我生日，這使我想起十三年來所受的苦……。」她滿臉愁容地說

著。忽然這位丈夫的臉上抹了一片烏雲，原先的喜形於色，一下子黯然無光，全都不見了。

這對夫妻已經過幾次約談，並且兩人重新立約要彼此饒恕，從頭開始培養感情；過去的傷害已經處理了一段日子，應該可以再向前跨進一步，不需要在原地打轉了。但是當這位決定饒恕丈夫的妻子，並且宣稱已饒恕丈夫，願意從頭更新婚姻的妻子，卻在丈夫第一次努力改變過去，重新起步時，給他冷水澆頭！如果你是那位丈夫，你會有什麼感覺？你現在可以了解我為什麼說「饒恕是決定不再談論」了吧！

饒恕，就是不在口頭上提起過去的傷害事件和歷史。

根據行為治療理論，當一個人的正面

行為出現時，若能及時獲得正加強（positive enforcement），獲得鼓勵、獎賞，則這個正面行為將會再次出現，而且會越作越好。但是，上述那位妻子所說的反應，恰好是一項負加強，是對正面行為的一項打擊。很顯然這對夫妻，仍然必須再度處理彼此饒恕的問題——因為真實的饒恕，仍未產生。

#### 4. 饒恕是決定不再讓這件事成為你我之間的攔阻或阻隔，而影響了你我之間的關係

罪惡、傷害使人與人之間產生阻隔，當亞當、夏娃犯罪之後，原先兩人毫無遮攔的關係，如今立起了一道牆。因為亞當在上帝面前歸咎於夏娃，他說：「你所賜給我，與我同居的女人，她把樹上的果子給我，我就吃了。」你想，聽在夏娃耳

中，她會有怎樣的感受？也許她在內心說：「亞當啊！亞當！你是一家之主，當我做錯、跌倒時，你不但沒有盡責保護我，反而怪罪於我，你怎能叫我托付終身？怎能叫我再信任你呢？」不論如何，兩人之間勢必有了隔閡，不再能如先前在溝通上毫無遮攔。

罪惡與傷害帶來的隔閡，惟有饒恕，才能除去這種攔阻。以賽亞書五十九章2節說：「但你們的罪孽使你們與神隔絕；你們的罪惡使祂掩面不聽你們。」（參：羅馬書六23）

當神饒恕人時，祂決定不再讓罪惡攔阻雙方的關係，而使神人和好。真實的饒恕就是決定不再讓過去的傷害事件，帶給雙方關係負面的影響。饒恕就是拆除隔閡，修造橋樑。

Note 





# 為什麼 我需要 饒恕

4

山谷的迴響，  
只演奏自己的音樂，  
環境的顏色，  
全出於自己的彩繪。  
欲獲饒恕之恩，  
就得付出寬恕。

幫助他人，是自己療傷止痛的良方。

接下來我們必須面對一個問題，是許多人在嘗試饒恕時，最容易遇到的問題。那就是：如果得罪我的人，沒有認罪悔改，我能饒恕嗎？如果我饒恕了，那不是便宜了他嗎？如果我饒恕了，那不是我不分黑白是非，無公義感了嗎？這個問題牽涉到饒恕的理由，也就是「為什麼我需要去饒恕？」

理想上來說，悔改應該在饒恕之先。耶穌在路加福音十七章 3 ~ 4 節說：「你們要謹慎！若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，說：『我懊悔了。』你總要饒恕他。」這裡說：「他若懊悔，就饒恕他。」但並沒有說：「他若不懊悔，你就不要饒恕他。」反而在馬太福音六章 14 ~ 15 節說：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你

們的過犯。」聖經中，強調需要去饒恕時，是運用正、反兩面同時表明，但卻從未記載上帝吩咐人在什麼情況下應該不饒恕人。

有人以舊約歷史為例，說神吩咐以色列人——神的選民，要除滅迦南地的外邦人。那是另一件事。從聖經中漸進的啟示（progressive revelation）來看，舊約歷史的這些看似殘忍事件，其實是在神的救贖歷史中，顯明神公義聖潔的一面。當然不能根據這些歷史，在今日成為種族歧視的理由，更不可據此而認為神要人不饒恕仇敵。其實在新約聖經中，更多提到需要愛仇敵的經文。例如：馬太福音五章 38 ~ 48 節，羅馬書十二章 17 ~ 21 節等，都很清楚記明神的吩咐。

得罪我的人，要不要悔改，不是我能決定的。當然我必須去「勸戒他」或面質他，但是他是否決定以悔改來回應，仍然不是我能掌

控的。然而，我要不要去饒恕，主控權在我，這是我可以自己決定。不論對方的回應是正面或負面，我都有自由意志可以決定用饒恕來對待。因此，悔改責任在他，但饒恕責任在我。至於最後的審判，主權在上帝。因為經上記著「主說：『伸冤在我，我必報應。』」（羅馬書十二19）「祂必照各人的行為報應各人。」（羅馬書二6）

因此，人跟人之間饒恕的理由，絕不是建立在得罪者悔改這個條件上。饒恕只有兩個理由，一個是聖經如此教訓，另一個是為了自己實際的益處。

### 1. 聖經如此教訓

在聖經中，上帝一再命令人，需要去饒恕。例如：以弗所書四章32節說：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，

正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」另外在歌羅西書三章13節也有類似的話說：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」這兩處經文都很清楚、很具體的教訓我們要彼此饒恕，像上帝饒恕我們一樣。很明顯地，一個不能饒恕的人，是不了解上帝的饒恕之恩，也是不順服上帝所吩咐的。

從舊約到新約，一再出現上帝看重饒恕，且吩咐我們要實行饒恕的教訓。（另參：創五十17，王下五18，尼九17，詩八十六5，但九9，太六14，太十八35，可十一25～26，路六37，路十七3～4）。我們決定去饒恕，正如我們選擇順服神在聖經中其他命令一樣。單單因為神看重饒恕這件事，並且祂一再吩咐。我們為了得



到祂的饒恕之恩，只能去饒恕他人，別無選擇。否則，就是不順服神的命令；不順服神的命令，會使自己陷在罪惡之中。

## 2. 為了自己實際的益處

從現實面來看，一個不能饒恕的人，是生活在滿心苦毒當中。在心理上，可能為了不饒恕，拒人於千里之外，用報復來懲罰仇敵，但是卻懲罰了自己。仇恨、憤怒，不饒恕對一個人的身體和靈魂都極具殺傷力和毀滅力。

憤恨不平的情緒，苦毒的心結若未處理，將累積成一股極大的負面壓力。這種壓力所改變的內分泌情況，將逐漸侵蝕一個人的健康，而傷害細胞、神經、組織、系統，不但破壞一個人的身體，也會延伸而傷害自己的人際關係，及周圍的人。並

且不饒恕的破壞性深入靈魂，使人無法與上帝建立親密的關係，因為無法體會神的饒恕和奇妙的慈愛恩典。不饒恕使人總是在內心深處的某一個角落，對神的主權不平、不服。這樣的心態，無法與神建立真實的親密關係。不饒恕對自己的身體、靈魂都造成無法彌補的傷害；只有饒恕才能給自己帶來益處，不但釋放他人，也使自己獲得真正的自由，得到醫治（註4）。

## 饒恕 的步驟

5

畢業離校，  
踏入社會，  
是真正學習的開始，  
光是在寬恕大學，  
就得用一生來學習。

射箭之前，先確定目標，以免射中友軍；  
指責之前，先自我省察，以免傷害自己。

饒恕實在是一項艱鉅的責任，是一條必須走的艱苦旅程。它是一個過程，需要一步一步走過，並且有可能需要從頭再來七十個七次。然而，除了繼續向前走，別無選擇。饒恕至少應包括下列幾個步驟：

### 1. 認知自己被傷害之處

當一個人開始邁向饒恕的康復之途，首先必須回頭看清楚自己在什麼地方受到傷害。是物質、財產的損失嗎？是理想、美夢的破滅嗎？是自尊、自信心受打擊嗎？是付出真愛被丟棄嗎？是死心塌地的信任被出賣嗎？是生命的安全被破壞了嗎？是自己最愛的人，被殺害嗎？

因為一個被傷害、被得罪的人，必然升起負面情緒，而在負面情緒的煙霧中，對於自己被傷害之處，有可能加以擴大和

延伸，將局部性轉化為全面性。例如：也許全公司某一個人對自己的傷害或不公平，轉化為全公司所有人對自己的傷害或不公平。或是將自己被欺騙了錢財這件事，轉化為是自己全人的愚蠢，和一生的全面失敗。因此，在開始步向饒恕時，第一步是先對於被傷害之處，有具體、準確，合乎現實的評估和認知。

### 2. 辨識反應的情緒

當一個人被傷害之後，勢必有負面的情緒反應，例如傷心、難過、憤怒、失望、氣餒、灰心、挫敗、羞愧、憤恨交加等各種情緒，而每一種情緒，都蘊含某些程度的能量。這些能量如果不是用健康的方式舒解，會產生對外的攻擊、報復、破壞、侵略，或對內萎縮、壓抑、隱藏、累



積。也有可能轉移怒氣，遷怒他人，而在一些本來只是芝麻綠豆的小事上，不可理喻地暴跳如雷；甚至長期壓抑，也可能引爆像憂鬱症或其他精神疾病，以及免疫力降低，或其他的疾病症狀。

因此，在邁向饒恕及康復的歷程時，需要先辨識自己的情緒反應，並面對負面情緒反應的事實，不可逃避或壓抑，予以處理、疏解，而把破壞性能量轉變成建設性的能量。舒解的方式，可以找可信任者傾訴，將情緒感覺口語化，或文字化表達出來，尋求社會支持、協助。但我不贊成用替代性暴力舒解方式，例如有人假想某個布娃娃是仇敵，而施以暴力、肢解、甚至殺害等。因為那是將仇恨用另一種方式表達，而仇恨並未解除，雖然表面上看起來不會傷害他人，但仇恨還是在內心。聖

經上將恨人類比喻成殺人（馬太福音五 21 ~ 22）。

### 3. 主動溝通，並溫柔而堅定地面質：

加拉太書六章 1 節說：「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。」衝突或被得罪、被傷害也可成為幫助他人成長的一個機會。馬太福音五章 23 ~ 24 節說：「所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」因此，主動去溝通，是嘗試和好很重要的一步，然而在面質仇敵的錯誤或罪行時，態度是溫柔而堅定的。

敞開的溝通，勝過隱藏的愛情（箴言

廿七 5 ~ 6) ，並按照馬太福音十八章 15 ~ 20 節的程序，一步一步處理。

溝通時，有幾點要注意：

- 1). 快快聽，慢慢動怒（雅各書一 19）。
- 2). 耐心等候別人訴說（箴言十八 13，十五 28）。
- 3). 專注而有同理心回應地傾聽。
- 4). 對於不清楚之處，客觀地加以澄清。
- 5). 選擇合適的時機和場合作這種溝通。
- 6). 除非有證據顯明對方有罪，應先假設對方是無辜。
- 7). 若可能的話，當面溝通，不要透過第三者，除非不得已。
- 8). 在講話和措詞、肢體語言、口氣、語調都要事先有計劃及演練。

- 9). 用第一人稱（"I" Statement）表達自己的感受及意見，每人都有表達自己感覺和想法的權利。用第一人稱表達，可以免去被誤以為一直在指責對方，或挑戰對方。
- 10). 態度冷靜、客觀，勿在氣頭上溝通。
- 11). 使用聖經（引經據典）時，要非常謹慎而公正。
- 12). 經常保持請求對方回應的態度。
- 13). 提供可能的解決方案，或建設性的具體建議。
- 14). 承認自己不是上帝，所知有限、所能有限（提摩太後書二 24 ~ 26）。
- 15). 相信只要自己用愛心溝通，不論對方反應如何，在 神眼中仍是合宜的（使徒行傳二十 26 ~ 27）。

#### 4. 取消債務

在充分的溝通之後，若對方悔改，則可進入饒恕與重新和好，關係恢復；但若對方不接受勸誡，或不悔改，則仍然靠主，盡自己當盡的責任取消債務，不再記恨。

饒恕是需要有所犧牲的。例如：當別人撞壞了我的車，若對方沒有保險金付出賠償，而對方也實在貧窮無法賠償，則必要時，必須我自己付費修車，這就是取消債務。至於何時訴諸法庭，那是較複雜的問題，可參考 Ken Sande 所寫的《The Peacemaker》一書（註5），有詳細討論。當彼得問耶穌說我們當饒恕幾次時，耶穌所說的比喻，所描述的不憐憫人的僕人，不能取消別人的債務，就是最大的證明。

在馬太福音十八章 21 ~ 35 節說：

「那時彼得進前來，對耶穌說：「主阿，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？」耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」

天國好像一個王要和他僕人算賬。纔算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他說：「主阿，寬容我，將來我都要償還。」那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。

那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說：「你把所欠的還我！」他的同伴就俯伏央求他，說：「寬容我罷，將來我必還



清。」他不肯，竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。眾同伴看見他所作的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」

## 5. 雙方和好

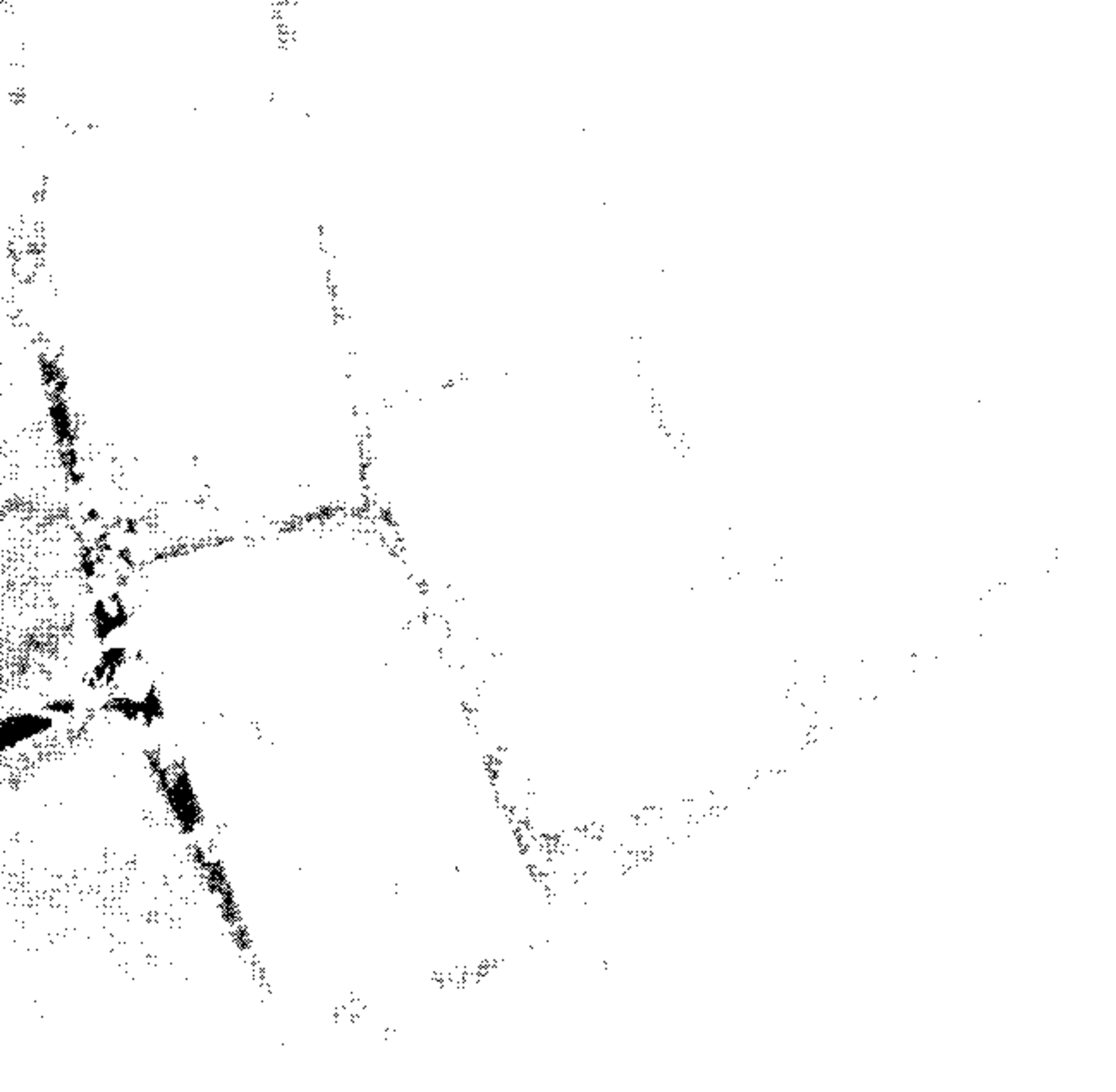
要達到雙方和好，是很不容易的一個過程，也是饒恕至終的目標。然而這需要有雙方的意願及努力。因此，不是單單一方能決定或掌控的。在這個步驟未達成之前，若一個人能作到前述四個步驟，也可以說這個人已經饒恕了，並且已經達到與

自己和好、與神和好的地步。在這最後的一步，若被傷害的一方，已經決定饒恕，並切實做到取消債務，則可以預留一個給對方悔改、回頭的機會。這就像慈父永遠開一扇門，等候浪子回頭一樣，已經決定饒恕仇敵的人，不需要用自己的手，為仇敵判定死罪，使他（她）永無翻身之日。最好的方法，就是為仇敵祝福禱告。並且天天決定實行為仇敵祝福禱告，就像羅馬書十二章17～21節說的：「不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去作。若是能行，總要盡力與眾人和睦。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒〔或譯：讓人發怒〕因為經上記著：『主說；伸冤在我，我必報應。』所以，『你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。』

你不可為惡所勝、反要以善勝惡。」

正如詩篇卅七章1節所說的：「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。」這正是對上帝真心信靠順服的表達，也是自己獲得內心醫治和平安的途徑。

Note 



## 請求 別人的 饒恕

6

給別人一次機會，  
就是多給自己一次機會。

苦毒與仇恨，留下蒼老的痕跡；  
寬恕的心，點燃生機，使青春泉湧。



饒恕常牽涉到雙方，正如一個錢幣有兩面一樣，我們需要饒恕得罪我們的人。同時，我們也很可能，需要尋求別人對自己的饒恕之恩。有一位婦女，因為前夫有婚外情而離婚。成為單親之後，她開始有機會參加一些婚姻家庭的講座和研討會，才逐漸發覺自己在過去婚姻生活中犯的錯誤。而這些錯誤，正是促成前夫外遇的主要因素。

當然，婚外情本身是絕對錯誤。在未參加婚姻家庭的成長課程之前，這位單親母親一直認為自己是賢妻良母，一直認為前夫是不可饒恕。而今，才恍然大悟，原來自己也需要尋求前夫的饒恕，原來她過去是看到配偶眼中的刺，卻未看到自己眼中的樑木，正如馬太福音七章3～5節所說。

另一位男士，過去在婚姻家庭中，曾因自己欺騙、酗酒、吸毒、犯法、作案而傷害自己

的配偶及兒女。後來在獄中歸信耶穌，生命改變。出獄之後，因離婚後的前妻未再婚，這位男士想起馬太福音五章23～26節，總是自責不已，很想尋求前妻的饒恕，期盼破鏡重圓。而尋求別人饒恕和饒恕別人一樣，都是一個艱難的過程，不是一條易路，卻永遠是最值得的道路。

羅馬書十二章18節說：「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」

我們為了自己的健康，為了遵行上帝的教訓，更為了使自己能成為上帝所喜悅的貴重器皿，必須處理自己得罪他人之處，而尋求受傷害者的饒恕。請求別人饒恕，至少應包括下列步驟：

### 1. 自我省察

耶利米哀歌三章40節說：「我們當深

深考察自己的行為，再歸向耶和華。」自我省察的第一步，就是要取出自己眼中樑木。如果留心觀察雙方有爭執時，你將會發現：有可能雙方都有自己該負的責任，有可能雙方都有錯；或者，至少可能因某一方面的反應而使得爭執擴大。

約翰壹書一章8節更說：「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。」這正是提醒我們：每個人在雙方爭執、不和睦時，都要自我省察。事實上，忽略了處理自己的過錯，絕不會改善雙方的關係。詩篇三九篇23～24節說：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」當我們花時間尋求真理的光照，思考聖經的教訓，並尋求聖靈的幫助時，我們便會發現

自己的虧欠或缺失。

另外，因為人類都有盲點，也可能落入主觀而看不見自己的錯誤，因此，為更有效的自我省察，也可尋求良友的忠告（箴言十二15，十九20）。有時因為自己內心的驕傲而拒絕尋求良友的勸言，這使自己更不能得到心靈的自由。箴言廿八章13節說：「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」具體來說，自我省察應包含辨認自己的言語、行為和動機。

a. 言語：

在雙方的相處或溝通時，是否在言語上說了一些不合宜的話，例如：說話浮躁、埋怨、謊言、傳舌、讒言、污穢的言語、毀謗。是否注意「隨事說造就人的好話，叫聽見的人

得益處。」（以弗所書四 29）？是否採用建設性的有效溝通模式，或破壞性的惡性循環溝通模式？或使用了諷刺性的溝通？

b. 行為：

現代的文化，使人重視自己的權利，勝過自己的責任。在行為上，要自我省察看是否已盡了自己應當盡的責任？是否有信守自己的諾言？（馬太福音五 33 ~ 37，箴言二 17）上帝尊重那些雖然吃虧，仍信守諾言的人（詩篇十五 4）。行為上是否尊重組織架構的權威？（羅馬書十三 1 ~ 7）。是否運用「己所不欲，勿施於人」的黃金律？

c. 動機：

在言語和行為的背後，更有「動

機」需要被透視。雅各書四章 1 ~ 3 節說：「你們中間的爭戰鬥毆是從那裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」這看出自己的「私慾」有可能是與人不和睦的隱藏動機。約翰參書 9 ~ 10 節說：「我曾略略地寫信給教會，但那在教會中好為首的丟特腓不接待我們。所以我若去，必要提說他所行的事，就是他惡言妄論我們，還不以此為足，他自己不接待弟兄，有人願意接待，他也禁止，並且將接待弟兄的人趕出教會。」這是一個以「好為首」為動機



所引發的人際衝突個案。如果這個當事人的隱藏動機未被透視而處理，他可能永遠覺得自己是站在對的這一邊，而其實根源卻來自於自己的錯誤動機。

錯誤的動機包括了肉體的情慾（約翰壹書二 15～17）、驕傲自愎（箴言八 13）、貪財（提摩太前書六 10）、懼怕人（箴言廿九 25，路加福音十二 4～5）；因為這會使人試圖討好人，而犧牲了公義、真理的立場，甚至「貪求」一些原本好的事物，也可能成為自己心中的偶像，如：愛情、健康、快樂、同伴、兒女、成就、休閒或屬靈的權力等。所以詩篇十六篇 4 節說：「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增……。」在這節經文原

文沒有「神」這個字，是說以別的任何事物來取代耶和華神的地位，成為心中的偶像，都會增加愁苦。

## 2. 真心誠意的悔改

悔改不僅僅是一種感覺不舒服，或情緒低落而已，也不只是道歉就夠了。悔改真實的意義，是在思想、觀念、言語、行為上改變方向。因此悔改就像路加福音十五章 17 節所說的那個浪子「醒悟」過來，並且離棄罪惡，歸向父家。這一步就是對於自己的錯誤醒悟過來，看見自己過去的想法、態度、價值觀、所作所為錯了！悔改不是只有憂愁、難過而已，因為若只有情緒上的憂傷痛苦，也可能引致像死亡一樣的結局。

只有在上帝的意思裡面的憂愁，才能

產生真實的悔改，正如保羅在哥林多後書七章9～10節所說：「如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來。你們依著神的意思憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了。因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」如果只有情緒上的憂愁，這也可能只是難過自己做錯，被逮到了，很不幸被自己搞砸了。而屬靈的憂愁（godly sorrow），卻是難過，因自己得罪了上帝，不論自己是否有被發現，仍在神面前因作錯而懊悔、傷心。因此，可引至真心悔改而得救，以致能「行事與悔改的心相稱」（使徒行傳廿六20）。

### 3. 承認自己的罪過

這個步驟是使人離罪，歸向自由，是關鍵性的一步。我們常聽到有人說：「很抱歉，我傷害了你。」或說：「讓我們忘了過去，從頭開始吧！」或說：「我想我將來會做得更好一些。」或說：「你也有錯吧，不然我也不會這樣。」等等。這些話都沒有說出承認自己的罪過該有的表達。Ken Sande 在他的書《The Peacemaker》中，提出承認（confession）罪過的七個A：

#### a. *Address Everyone Involved*

向每一位被影響、被傷害的人都承認自己的罪過。

#### b. *Avoid If, But, and Maybe*

不要說：「假如……，我就不會做錯了。」或「我錯了，但是

你……。」或「也許我錯了……。」

c. *Admit Specifically*

具體而特定地承認自己的錯誤在什麼事上，或什麼觀念、態度。

d. *Apologize*

誠懇地，有同理心地表達自己誠摯的歉意，例如：「當我在眾人面前，用那種惡劣的口氣對您講話時，您一定感到很尷尬。我實在很對不起您，講那樣的話，傷害了您，請您原諒我好嗎？」等等。

e. *Accept the Consequence*

接受因自己的錯誤所造成的後果，這是負責任的態度。就像路加福音那位浪子所說的：「父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不

配稱為你的兒子。」

f. *Alter Your Behavior*

真實的悔改，一定包括改變自己的行為。

g. *Ask for Forgiveness and Allow Time*

在前述步驟之後，仍需要誠心請求對方的饒恕，並且給予足夠的時間和空間。畢竟饒恕是一個過程，有時需要一些時間或空間，才能逐漸走過來，不是立即能達到的。因此，必須給對方一些時間、空間處理。

#### 4. 禱告

在承認自己的罪過，請求對方饒恕，並決心改變行為之同時，不要忘記一直向上帝禱告，集中焦點在上帝自己，不要用「別的」取代上帝該有的地位。當神垂聽禱

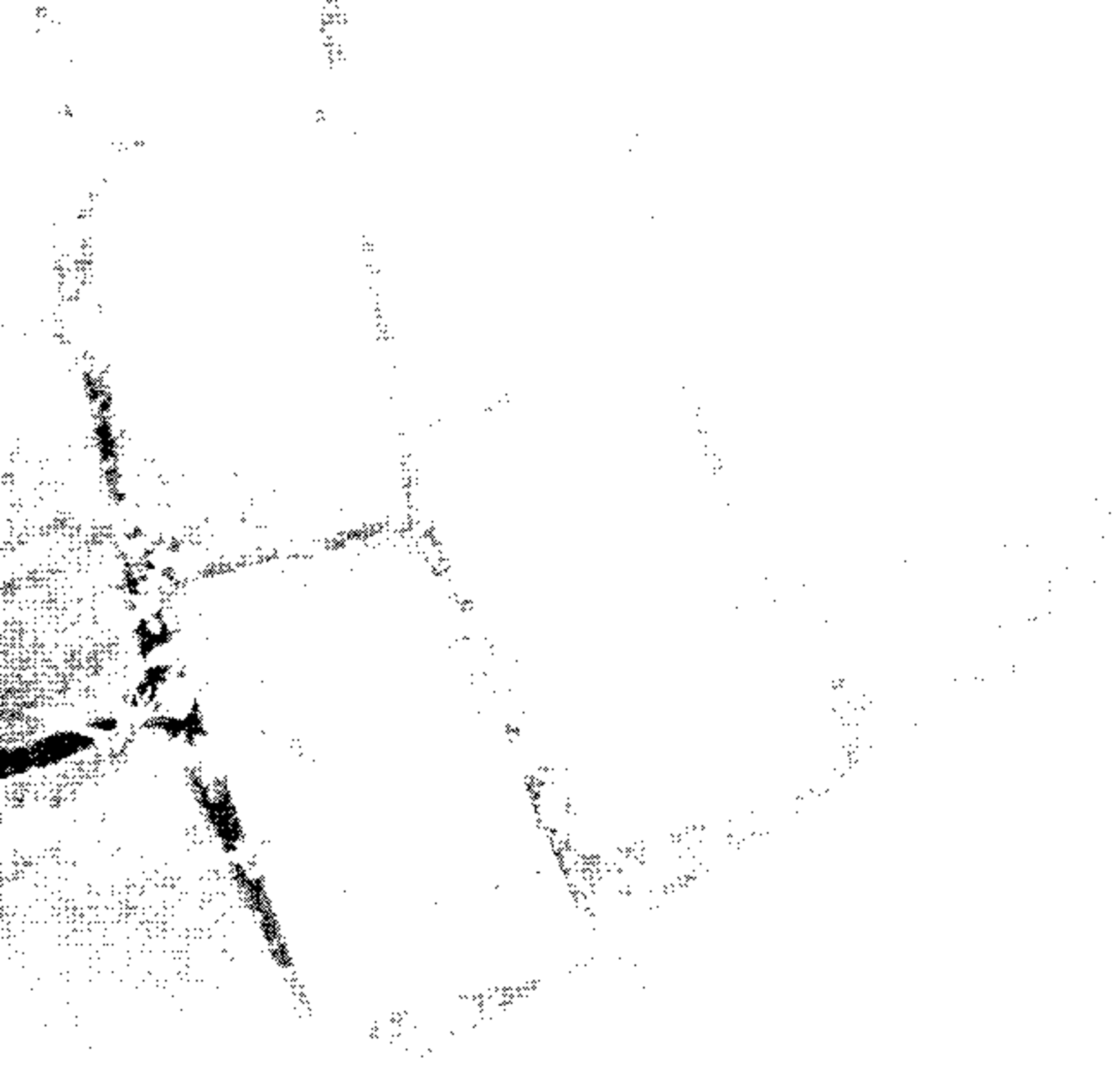


告時，神會改變人、事、物，有時是一方被改變，有時是雙方都被改變，都成長。因此，人際關係的緊張、爭執、衝突，也可因上帝的作為而扭轉成為雙方成長的時機。

## 5. 學習與操練

就像饒恕別人，需要學習與反覆練習才能做到一樣；尋求別人的饒恕，也是如此。我們需要從聖經學習，從他人學習好的榜樣，並且反覆操練，致使言語、行為、思想、觀念等習慣，產生正面，合乎聖經的改變與成長。因此在提摩太前書四章8節說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處。因有今生和來生的應許。」我們不但需要操練饒恕，也要操練尋求別人的饒恕。

Note 



## 饒恕自己

7

有能力寬恕的人，  
才能做自己的主人。

真正的完美，在於接納不完美的事實。

我認識一位男士，已經從工作上退休，當我第一次看到他時，他很快樂、健康地按自己的喜好安排時間，做一些自己很有興趣的工作。但有一次，在我們關係更熟悉之後，他哭喪著臉向我表白年輕時，曾經不忠於配偶，而無法饒恕自己。即使他已經請求配偶的饒恕，並且經過三十多年來配偶已經完全饒恕他了。但是，他仍然活在過去記憶的控告中，無法從罪惡感中得釋放。

每次有這種情形發生，他找我談，我用聖經幫助他，重獲饒恕之恩。但過一些日子，他又陷入同樣的循環，年復一年，總會有這種內心控告的聲音出現。落在那種苦境時，他最常說的一句話是：「我就是不能饒恕自己。」

近來心理治療，因為強調罪惡感是病態心理的可能因素之一，而重視罪惡感的消除，也因此「饒恕自己」成為重要的主題。而聖經

輔導者卻看重罪的處理，勝過罪惡感，因為罪是促成罪惡感的主因。處理罪，才能真正消除罪惡感之根源。也因此，許多基督徒輔導者紛紛提出「饒恕自己」的重要性。但是，嚴謹的解經學者卻無法從聖經中看到上帝直接吩咐人要「饒恕自己」。

聖經提到的「饒恕」只有兩條線，一條是垂直線——上帝饒恕人。另一條是平行線——人際關係彼此饒恕。正如以弗所書四章32節所說的：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」此外，沒有別的路線。（讀者若能從聖經中找到上帝吩咐人要「饒恕自己」。請告知我，有賞！）那麼我們如何看待「饒恕自己」這件事呢？

我們可以從另一個角度來想：一個人如果已經祈求上帝的饒恕，真心認罪悔改，而且尋



求受傷害者的饒恕，已蒙獲饒恕之恩，卻仍然不能饒恕自己，仍然為自己的過犯耿耿於懷，仍然活在過去記憶的轄制當中，仍然內心充滿罪惡感，有可能是基於怎樣的想法和認知呢？

**1. 一個不能饒恕自己的人，可能是不信靠，或不願意接受上帝的饒恕之恩。**

他可能認為自己罪大惡極，不值得被饒恕，或者，懷疑上帝的恩典那有那麼大？如果是這樣，請看哥林多前書六章9～11節所說：「你們豈不知不義的人不能承受神的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作變童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受神的國。你們中間也有人從前是這樣；但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們神的靈，已經洗

淨，成聖，稱義了。」還有提摩太前書一章15～16節：「『基督耶穌降世，為要拯救罪人。』這話是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是個罪魁。然而，我蒙了憐憫，是因耶穌基督要在我這罪魁身上顯明他一切的忍耐，給後來信他得永生的人作榜樣。」

**2. 一個不能饒恕自己的人，可能接受撒但的控告。**

啟示錄十二章10節說撒但是控告者：「我（約翰）聽見在天上有大聲音說：『我神的救恩、能力、國度，並祂基督的權柄，現在都來到了！因為那在我們神面前晝夜控告我們弟兄的，已經被摔下去了。』」（另參：撒迦利亞書三1：「天使又指給我看，大祭司約書亞站在耶和華的

使者面前；撒但也站在約書亞的右邊，與他作對。」) 或有可能是一再接受他人的攻擊、控告，而一再地舔自己的傷口。

### 3. 一個不能饒恕自己的人，可能認為自己並未完全做到脫去舊人、穿上新人。

如以弗所書四章 22 ~ 24 節所說：「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」其實這種脫去和穿上是一個持續進行的過程，是每一天、每一時刻，一生之久都要持續的。不是一次就永遠達成的。成聖原本就是一個過程。

### 4. 一個不能饒恕自己的人，可能不能接受自己怎麼會做出這麼糟糕的事，也就是沒有正視自己的罪性。

耶利米書十七章 9 節說：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」哥林多前書十章 6 ~ 12 節也說：「這些事都是我們的鑑戒，叫我們不要貪戀惡事，像他們那樣貪戀的；也不要拜偶像，像他們有人拜的。如經上所記：『百姓坐下喫喝，起來玩耍。』我們也不要行姦淫，像他們有人行的，一天就倒斃了二萬三千人。也不要試探主〔主有古卷作基督〕，像他們有人試探的，就被蛇所滅。你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。他們遭遇這些事都要作為鑑戒，並且寫在經上，正是警戒我們這末世的人。所以自己以為站得穩的，須要謹慎，

免得跌倒。」其實，沒有任何人能說：「自己對於罪的試探和攻擊，是免疫的。」

5. 一個不能饒恕自己的人，有可能只是因為自己搞砸了，而使自己隱藏的邪情私慾無法得逞，而埋怨自己。

應當回到內心，自我省察內在的動機。若有不合聖經的隱藏動機，就要坦白承認，將自己暴露在聖經真理的光照之下，而消除它。

6. 一個不能饒恕自己的人，有可能是活在自己設定的是非善惡標準中，或活在別人為自己設定的標準中。

創世記中，神吩咐亞當、夏娃不可吃善惡樹的果子，原來的意思，是說「是非

善惡的標準」是由神來設定，不是由人來設定。若是一個人活在自己設定或他人設定的標準中，而不是活在神設定的標準中，有可能產生挫折而自責。

例如有些完美主義者，不能忍受自己的失敗或不完美；又有些遭受父母情緒傷害的兒女，成長之後，也可能一直活在不能接受自己的心境，而自責，或有罪疚感。

7. 一個不能饒恕自己的人，有可能高舉自己的審判權，超過上帝的審判權，或高舉他人的審判權超過上帝的審判權。

但是在聖經上保羅在哥林多前書四章3～5節說：「我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。我雖不覺得自己有錯，卻也不能



因此得以稱義；但判斷我的乃是主。所以，時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時各人要從神那裡得著稱讚。」另外，雅各書四章 11 ~ 12 節也說：「弟兄們，你們不可彼此批評。人若批評弟兄，論斷弟兄，就是批評律法，論斷律法。你若論斷律法，就不是遵行律法，乃是判斷人的。設立律法和判斷人的，只有一位，就是那能救人也能滅人的。你是誰，竟敢論斷別人呢。」

8. 除此之外，一個不能饒恕自己的人，若非基於以上的想法，則有可能是精神疾病中強迫性思想所促成的。

那麼，他除了禱告和認知重建之外，有可能需要借助精神科醫藥之助。

Note 



# 失去 尋求饒恕 的機會時 怎麼辦

8

不能饒恕的人，  
必須像上帝一樣完美，  
而完美的上帝，  
卻選擇了饒恕。

人生有時需要：

先捨棄，才能復得；先拆毀，才能重建；

先浴火，才能鳳凰復生；

先有十字架的苦難，才有復活的榮耀。

有一位女士，自己已經是兩個兒女的母親，但是在她和丈夫相處關係中，常會有些情況，使她想起自己童年時和自己父親之間的不愉快、被傷害的經驗。特別她丈夫講話的口氣和某些動作習慣，和自己的父親很像。因此，無形中促成她的情感轉移，把她對於父親不能饒恕之情結，投射於丈夫身上。

這件事，已經影響到他們夫妻的關係。一旦找出這個癥結所在，就需要處理，但是她的父親已離世多年了，這個未竟之事，該如何處理呢？她需要去饒恕傷害她的父親，但父親已不在世上了。

又有一位男士，他已經為人父親了。但是因年輕時離家出走，在外吃喝嫖賭，生活糜爛、放蕩，深深使父親傷心失望。父親離世前，他仍在黑道中打滾，連父親最後一面也沒看到。他悔改信主之後，已沒有機會請求父親

的饒恕之恩。近來，因自己兒子進入青少年風暴期，兒子的一些反叛言行，刺傷他的心，並且使他想起自己過去對老父的傷害行為，使他自責不已。這種自責和近乎神經性的罪疚感，所產生的壓力，已嚴重影響到他的睡眠、人際關係與工作，使他不能不處理。那種「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」的悔恨之情，如何了結？欲尋求父親的饒恕，已失去機會了。怎麼辦？

這一類的反應，可以藉助悲傷輔導（Grief Counseling）中，未竟之事的處理技巧。例如：

### 1. 使用喚起有關於離世者的回憶之語彙

輔導者可以用直接而坦白的言詞，使當事人面對事實。例如：「你過去做了什麼事，或沒做什麼事，傷害你的父親？」

或「你的父親在生前，做了什麼事傷害你，使你至今仍耿耿於懷？」這可以引發一些會觸及痛苦、後悔、難過、傷心、憤怒之情緒和感覺。並注意可用「過去式」談論這些記憶，因這些未竟之事，是屬於「過去式」，不是「現在式」。

## 2. 使用象徵

可以拿出塵封已久的，或泛黃的古老照片、信件、錄影帶、錄音帶，或衣物、珠寶等具有象徵意義的具體之物，以提供機會使生者向逝者有直接表達的可能。當然這是生者自己的表達和自白。

## 3. 寫信

一個悲傷、悔恨中的人，若能將抽象的情緒和思想文字化，講出或寫出，都會很有幫助。若能保留自己處理未竟之事的

日記，也能賦予悲傷、悔恨新的詮釋，並一再促進感情的舒解與表達。按照本文前述的饒恕之步驟或求饒恕之步驟，用寫信或日記的方式，留下記錄。

## 4. 繪畫、音樂

藝術是較感性的媒介，能助人表達和經驗一些深度的情緒。用繪畫或唱歌，或聽一些合適的音樂，都有助於舒解情緒。

## 5. 角色扮演

針對生者各種後悔、憤怒、害怕、難過的感覺，給予角色扮演的機會，這有助於使生者適應逝者不在的情境。

## 6. 認知重建

我們的想法，會影響我們的感覺。因此，將自己不合理性的想法，用合乎聖經



正確的想法來取代，是很有幫助的。

## 7. 回憶錄

可以將所有相關的人物一起招聚來，共同創作逝者的回憶錄。若不能招聚，也可單獨運作。經過這樣的處理，能有助於將已逝的事件，放在自己生命中合適的位置。

## 8. 引導想像

這是一些心理輔導或治療常會使用的技術。協助當事人閉上眼睛，想像逝者坐在空椅子上，然後鼓勵生者向死者表白。這種技巧，使生者有當下存在（here and now）的現實感。但在運用想像時，必須有受過訓練的輔導者在場協助；並且要謹慎使用，因為想像法的使用起源於原始部落的巫醫（註6）。更不可用在有精神疾病狀

況如幻聽、幻視、幻覺的病人。也要謹防後加記憶的危險性，例如本來沒有發生的事件，卻在事後，因為引導者的暗示，而自己產生曾經發生過的錯覺記憶。

## 9. 向上帝禱告

最保險的方法，是奉耶穌基督的名，向上帝陳明內心一切的感受、想法、回憶，祈求上帝的饒恕之恩，並在上帝的慈愛和能力中，得到醫治。

# 一切根基 都在於 創造主的 饒恕之恩

9

寬恕不值得的人，  
才是順服上帝。  
真正的順服，  
是通向自由之路。

付出愛，是使愛越發增多的唯一途徑。

十字架是個饒恕的記號，掛在上面的主耶穌基督曾說過一句名言：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」不能饒恕，是人與人之間最大的問題，也是種族之間、黨派之間、國家之間爭戰的根源。

俄國文學家索忍尼辛（Solzhenitsyn, Aleksandr）曾經說：「只要惡人在某些地方暗中做惡，就必須把他們從人群中分離出來，然後幹掉他們。然而，劃分善惡的那條界限切割每顆人心，誰願意毀掉自己人心的一部份呢？」饒恕是不容易的，卻是值得的一條道路。尋求被饒恕也是艱難漫長的旅程，但一定是必須走的途徑。

馬丁路德·金恩（Martin Luther King, Jr）在他出版的《愛的力量》一書中曾說：「在耶穌所有的勸勉中，最難做的也許就是去愛你的仇敵。」然而，愛是唯一能夠將仇敵變為朋友

的力量。在我們日常生活中，我們何等需要去饒恕，並獲得別人和上帝的饒恕之恩。德蕾莎修女（Mother Teresa）曾說：「人們請我給正在婚姻中掙扎的夫妻們一些忠告。我總是如此回答：『禱告與饒恕。』並且，對那些在暴力家庭長大的孩子，我會說：『禱告與饒恕。』我想，若無上帝的愛在我們生命當中，誰也無法做到饒恕。」因為一切的饒恕和被饒恕，都建立在上帝的饒恕之恩上面。正如詩篇一〇三章2～13節所說的真理，至今仍是至理名言：

我的心哪，你要稱頌耶和華，  
不可忘記祂的一切恩惠。  
祂赦免你的一切罪孽，  
醫治你的一切疾病。  
祂救贖你的命脫離死亡，  
以仁愛和慈悲為你的冠冕。



祂用美物使你所願的得以知足，  
以致你如鷹返老還童。  
耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。  
祂使摩西知道他的法則，  
叫以色列人曉得祂的作為。  
耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，  
且有豐盛的慈愛。  
祂不長久責備，也不永遠懷怒。  
祂沒有按我們的罪過待我們，  
也沒有照我們的罪孽報應我們。  
天離地何等的高，  
祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大。  
東離西有多遠，  
祂叫我們的過犯離我們也有多遠。  
父親怎樣憐恤他的兒女，  
耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人。

Note 



- 註1：C. S. Lewis, *Reading for meditation and Reflection*, ed., by Walter Hooper, New York : Harper Collins, 1996, P.63
- 註2：Ken Saude, *The Peacemaker*, Grand Rapids : Baker Books, 2001, pp.255~261.
- 註3：Quoted by Caro J. Birkland in *Studies : An Irish Quarterly Review*, Vol.70, no.310, summer1989, P.167.
- 註4：Johann Christoph Arnold 著，吳夢玲譯的《饒恕——失去的藝術》這一本更生叢書，有許多因饒恕得醫治的真實故事，值得一讀。
- 註5：Ken Sande, *The Peacemaker*, Grand Rapids : Baker Books, 2<sup>nd</sup> ed., 1997, pp109~119.
- 註6：Dave Hunt & T.A. McMahon 合著，朱錦華等譯，*偏差的誘惑*，中華福音神學院出版，1993, pp.221~247（第十二心理學的救恩）。

真正的親密，允許適當的空間。相愛包含相敬。  
夫妻兩人一體，卻永遠是兩個人。