饶恕
与
和好

FORGIVENESS
&
RECONCILIATION

by Lee Bee Teik

e-Book Edition Published by
Cornerstone Corporation Sdn Bhd

出版: ReconRe Sdn Bhd

书名: 饶恕与和好

著者和版权所有: 李美德

译者: 甘信誉

中译初版第一次出版: 1997年

中译修订版第一次出版: 2000年

中译修订版译者: 黄伟华

版权所有、未经许可、不得转载或翻印

e-Book Edition 2012 published by
Cornerstone Corporation Sdn Bhd

For enquiries, contact:
Cornerstone at http://www.cornerstone.my
Author via http://www.reconre.org

序：饶恕与和好(2000修订版)

自从于1997年出版了“饶恕与和好”，著者兴奋地看到许多的个别人仕及夫妻们经验到饶恕他人所带来的成果。当他们愿意顺服基督而饶恕他人时，遂看见孩子与父母和好；丈夫与妻子和好；牧者与会友和好；同事间、亲友间也和好起来。

当然著者也伤心地看见一些人，持续地不愿像基督饶恕他们一般的去饶恕别人。他们因此仍然活在破裂的关系当中。盼望有一天，他们会认识上帝对他们无条件的爱，并为着主和为着自己的缘故，去饶恕他们所谓的“压制者”。只有当一个人愿意顺服主，去饶恕别人及饶恕自己时，才会经验到喜乐与自由。

在这次的修订出版中，除了修订者采用更浅白的中文之外，著者也在其原著中稍微加插少许，以便让读者更能明白饶恕与和好的功课。在印刷方面，我们务求给读者读得舒适，并能采用其中的习作。

欢迎访阅我们的网页：www.reconre.com 或致电：**06-7675584** 询问。

愿天父上帝赐福与你，让您能与人分享主赦罪的恩典。

引言

对一些基督徒的圈子来说，“饶恕”的课题似乎不值得一题。许多信徒以为，只要处理了有关“基督在十字架上为我们受死”的基本救恩问题就够了，至于我们的过犯需要被人饶恕，似乎不是那样重要。

然而，在我们救主耶稣的生活、教导与事奉当中，甚至在旧约的信息里，“饶恕”正是整个福音的核心。若果没有了上帝藉着他爱子的死与复活所带给我们赦罪的恩典，我们将无从与天父上帝和好。同样的，人若不能彼此饶恕，我们也不能成为真正的朋友。

许多时候，我发觉主内的弟兄姐妹在回想过去所受的伤害时而痛哭。这是因为他们无法从情绪受伤与错误恶习的恶性循环当中，找到解决方案。通常，在这样的情况底下，会出现三种类型的人：

第一类型的人会毫无羞耻感的表明他们不能，也不会饶恕那些“压制者”。他们认为，侵犯者必须为自己的“罪行”付上代价。这类型的人会持续地向伤害他们的人追讨债。

第二类型的人诚心愿意饶恕他们的“压制者”，但却不知该如何着手。这是因为他们并不真正了解上帝赦罪的意义。因此他们也不晓得饶恕“敌人”是怎么一回事。

第三类型的人相信自己已饶恕他们的“压制者”。然而，虽然他们尝试善待伤害他们的人，伤痛的感觉仍然不断的折返。他们无从理解个中的原因。

因此，书写本文的用意是盼望第一类型的人能学习去饶恕；帮助第二类型的人理解饶恕的意义；使第三类型的人确实知道上帝已接纳他们愿意饶恕他人的心志，最终也会以正面的感觉取代负面的，来对待那些伤害过他们的人。

愿您在阅读过程当中，体会到崇高的赦罪者主耶稣的同在。当您学习顺服主，去饶恕得罪您的人时，愿您经验到主给您的自由。也盼望你能逐渐地将您的过去、现在与将来，都托付于主，“因为他眷顾你”。

第一部
饶恕与和好之间的差别

“饶恕”是受害者给予伤害者单方向的恩典。

“和好”是曾经敌对的两造之间双方向的友谊。

在他们还不知自己已得罪主之前，主耶稣已饶恕了那些伤害他，甚至致死他的人。

然而，只有当一个罪人承认自己的过犯，“和好”才会产生功效。

因此上帝要我们学习，主动地去饶恕得罪我们的人，甚至当对方还未意识到自己已得罪了我们。

饶恕不一定会带来和好。例如一个被虐待的人，不一定能遇上那位尚未悔改的“虐待者”。

虽然如此，如果对方还活着，我们得寻求与对方和好的机会。但我们必须等候上帝的时机。我们不要把错误的罪咎感强加在饶恕者的身上，以要求对方确保与人和好。我们必须以耐心对待他人，正如神对待我们一样。

请看上帝的儿子在十架上为我们所成全的。主给我们每一个时代的人都有机会，以接受主为我们的救主与朋友。

请在阅读的当儿作些笔记。这将有助您履行上帝要您做的事。

第二部
不饶恕的征兆与症候

阅读希伯来书12：1，2

在我们的生命中，“受伤害”是一种重担；“不肯饶恕人”却是一种罪恶。这两者都会给我们带来伤害。因此我们有必要学习如何将它们除去，使我们能加倍的活出基督所给予我们丰盛的生命。以下是一些“不饶恕”的症候：

“受伤害”就象病菌般，能在我们的生命中引起如疮疤般伤痛的感觉。

“饶恕”却如同医生的手术刀，能把疮疤切开，去脓杀菌，一除其可能带来的后患。

因此，就如隐藏在体内的脓疮一般，受触摸时会觉疼痛；“不饶恕人”也是如此。它会累积我们生命中的伤痛，即使那是埋藏在难以发觉的地方。又如我们以一个人的发烧诊断出他体内有病菌，“不饶恕人”的效应会在不知不觉中表现出来。以下是一些征兆：

1. 当我们与对方相遇时，我们会难以直视对方的眼睛。我们甚至会尽量避见对方。

2. 如果我们有必要与对方交谈，我们的语气和体态往往不言而喻地出卖我们。我们会觉得绷紧、语气刺耳、傲慢、虚假。我们遂筑起了一道围墙，使对方无法趁心地接近我们。

3. 当对方有所成就时，我们难以与他同乐，更勿论为他感恩祷告。

4. 我们不但不会为对方感恩祷告，反而会暗中希望上帝给对方一个教训，例如差派人去做些对他不利的事情，使他倍感受伤害，或受得比他伤害我们的更深，即使对方并不是故意伤害我们的。换句话说，我们并没有按照主耶稣在十架上为我们和对方的罪受死的功劳，去饶恕对方，反而愈加追讨罪债。

5. 有时我们没有把怒气显露出来，反而过度的抑制怒气。及至一天，我们会因一些小事而把怒气全然倾轧在某个样貌、行为、个性与对方相似的人身上。[若一个人从未有过如此的警惕，是很难诊断这类的征兆的]。

这类的事件常常发生在我们较亲近的人当中，例如配偶、孩子、上司、员工、甚至有权力象征的牧者。在亚洲的文化里，我们常常不被鼓励与上司或长辈谈论事情，特别是当对方伤害了我们时。因此，这是一个使我们累积怒气的因素之一。它导致我们犯下对抗的罪，[并经常引起人格昆乱，情绪波动]。在潜意识里，我们的恼恨暂时得到释怀，然而，恐怖的一幕可能会出现：

“我怎会公然的做这样的事呢！”

那的确是我们。如果只发生一次，我们或许可以忽略它。但若这种情况连续不断地发生，我们最好寻求辅导，也求主把问题的因由显明，以便我们能够好好处理它。

饶恕是：

1. 面对所犯的过错（要现实）。
   劝告：把所受的攻击与伤害写成清单。在你原谅对方之后把它撕毁。如果你现在想起有谁得罪过你，请马上行动。

2. 面对您的伤害与痛苦（这是受伤害所带来的结果）。
   问自己："受伤害的当儿，您的感受如何？"例如被拒绝、受羞辱、觉羞耻、被作不公平的比较、被忽略、被剥夺、受不公平的对待、被贬低、被出卖、被抛弃。

3. 面对您的怒气与恼怒（这是您对过错和其伤痕的反应）。

   以弗所书4:25-31"生气却不可犯罪。"

   不要否定您的恼怒。别用基督徒常用的某些陈腔滥调说："身为基督徒，我当然已饶恕了他。"如果您把恼怒埋藏起来，您是把"可能得医治的机会"也埋藏了。

4. 面对十字架

以弗所书4:32

“....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。”

基督已经承担了我们的罪恶、惩罚与羞耻。同样的，当我们饶恕一个人时，我们承担了对方的罪恶、惩罚与羞耻，然后把它们交给耶稣。主耶稣是“终极的饶恕者”。受苦的爱是饶恕的唯一途径。

让我们“待人如上帝待我们一样。”

“既然上帝已经涂抹了我对主莫大的亏欠，我怎能向其他人追讨那渺小的罪债呢？”

当我们饶恕他人时，在上帝的眼中，我们只是履行了公义，因为基督已经为对方付了一切的罪债。再者，当我们奉主耶稣的名饶恕了得罪我们的人时，在我们的脑子里，会产生对他有新的印象。在上帝慷慨的恩典里，他们都给予机会成为上帝所喜悦的人。许多见证显示，压迫的一方往往会接受主的救恩，又或越发更新，拥有主基督的形象。

第三部
认识与经历饶恕

[第三与第四部份获准摘自西曼(D. A Seamand)《教牧关怀与辅导》的讲义]

耶稣基督没有给予跟从他的人选择“是否要饶恕人”的余地。

因为

“饶恕”是整个福音的核心。它是医治与圣洁的中心。

不愿意饶恕他人，将会摧毁那座横跨天父与我们之间“饶恕的桥梁”。基督徒通常会笼统的说，“身为基督徒，我当然已饶恕了他们；过去的一切，就算了吧。”这类的想法和语气，对“饶恕”的课题来说，是错误及无补于事的。我们始终背着它的包袱。

请阅读路6：37，太6：9－15，18：21－35

饶恕不是：

1. *忽视错误*，像是把问题扫入地毯底下。例如："没事情！什么也没发生过！"

2. *推卸责任或给过错找藉口*。如："我不是这个意思"。注意约瑟如何看待他兄弟的过错：他没有加害，也没有掩饰。

3. *为过错强辩，以对方的弱点为犯过的人掩饰*。在亲密的关系中间，例如父母、兄弟姐妹、老师、传道和教会领袖之间，常有这类属于精神方面的病态，需要作特别分析的。例如：被兄弟非礼的人可能会说：他因为爱我才抚摸我。

4. *归罪自己*。例如一个女人，小时候遭父亲性攻击，却被母亲指责说是她引诱父亲！许多基督徒以为，承受别人错误的指责，是一件好事。这其实是一种罪咎感引起的精神病态。

我们需要求圣灵来帮助我们去评估，到底我们所受的伤害是什么，并真正地感受这些伤害所带来的痛苦。否则，我们恐怕会为着一些虚渺的事来求上帝医治，而忽略了真正需要饶恕的过错。

第四部
饶恕：各尽其责

1. 对一个人的意志来说，它是一项的危机。

问："你是否愿意饶恕对方？"

若否

问："你是否愿意让上帝来帮助你去饶恕对方？"

阅读马可福音9:14-29

2. 从上帝医治人的情感的角度去看，饶恕是一个过程。

医治的过程需要时间。意志的决定像发射火箭一般，是一刹那之间的事。情感的医治却如同载满货物的火车，徐徐前进。

切记：

在我们需要时间去改变我们的感受时，上帝**绝对不会**把罪恶感加在我们的身上。

因此，当我们被饶恕了，我们需要切记以下的五点（以五个R作为字首的英文字代表），以便抵挡"情感"的攻击。

回想 (Recall):
负面的感受是来自撒旦的（启 12:10）

重申 (Reiterate):
你已经饶恕了对方。如果能在较有私隐的场所，带同见证人前往要求对方接受您的饶恕，这将大有帮助。他们会肯定你，并促使你能为着所作的决定负责。“饶恕”能在上帝的群体中实践出来（雅 5:16）。

拒绝 (Refuse):
要拒绝“您并没有饶恕别人”的内疚感。

切记 (Remember):
切记上帝正信实地在改变着你。

喜乐 (Rejoice):
你能饶恕一个人，上帝是非常高兴的。上帝在这医治的过程当中，与您同在。

饶恕的涵义：

1. **除旧迎新。**更新我们的世界观、人际关系、生活方式等等。例如：若是你的对头是一个富翁，你可能希望自己与对方一样富有，以便和他扯平。这将会导致金钱神经过敏症。
2. **承担您目前该负的责任。**别为现状埋怨他人。要聆听圣灵新的声音，而不是过去录制的卡带。例如："这都是你的错...."。您必须更换卡带了。
3. **接受上帝的饶恕**（约壹1:9）。我们必须饶恕自己，正如上帝已饶恕了我们的罪一样。否则，我们意谓自己的标准高于上帝的标准。例如：一个女孩被其男友所强暴，虽然已坦诚自己的过失，却仍然不能饶恕自己。
4. **使用一些视觉材料。**例如：把所受的攻击与伤害写在纸条上，然后将之冲进马桶。可运用圣洁的想象力，但得避免过度幻想。
5. **归还原主。**例如：物归原主或与某人和好。在此，要注意上帝的时机。你可能需要在无可奈何与充满张力的情况下生活。例如：继续和一位得罪了你的姻亲同住。
6. **发展所谓的50/20异象。**在凡事上发掘上帝的旨意（创50:20，罗8:28）。

7. **面对上帝的愤怒。**这常发生在基督化家庭成长的人身上，尤其以牧师的家庭为多。因为这些人应该是更认识及更爱上帝的，然而他们却错误的活出上帝的形象。得蒙慈悲上帝饶恕此等的罪，实在叫人雀跃万分。

当您饶恕得罪您的人，愿满有慈悲与赦罪之恩的上帝，赐您医治之恩。愿平安归于您！

参考书目:

"Living With Your Dreams" by David A. Seamands

"Healing Grace" by David A. Seamands

"If Only" by David A. Seamands

"What's So Amazing About Grace" by Philip Yancey

此习作能帮助我们发现“饶恕”的第一步可能面对的障碍：
*饶恕*以致被饶恕

1. 无知

阅读徒2:22-42

问：彼得未告诉他们有关耶稣基督的真理之前，为什么这些犹太人不悔改呢？

2. 不愿意放弃过去的罪中之乐。当我们决定要过着正确但不尽舒适的新生时，我们得改变我们的生活方式，也得改变对上帝、对他人及对自己的看法。

a. 阅读约5:1-9

问：阻碍那人得医治的主要因素是什么？

b. 按顺序阅读路 17:32, 创 19:24-26。

问：这些以色列人回顾些什么？原因何在？

3. 不相信上帝能按照自己的旨意，为我们化险为夷、化恶为善。

a. 顺序阅读以下经节，并尝试从中追溯约瑟的思维与感受。

- 创 42:7
- 创 43:30
- 创 45:1-15
- 创 50:1-21

b. 将创 50:20 和罗 8:28 作个比较。

c. 顺序阅读以下经节：

- 创 12:1
- 创 15:1-6
- 代下 20:7
- 雅 2:23

问：为什么亚伯拉罕被称为上帝的朋友？

因此，关键在于：

相信上帝的话，以之为命令：信靠

相信上帝的话，以之为应许：顺服

问：亚伯拉罕从何找到他永不枯竭之信心的源头呢？

阅读创 12:7, 13:18, 22:9

e-Book Edition 2012 published by
Cornerstone Corporation Sdn Bhd

For enquiries, contact:
Cornerstone at
http://www.cornerstone.my

Contact the Author
Dr Lee Bee Teik
via
http://www.reconre.org