



THE
MENTORING
PROJECT

饶恕



GARRETT KELL

饶恕



加勒特·凯尔
(GARRETT KELL)

目录

引言：饶恕.....	4
第一部分：饶恕是什么？为何要饶恕？.....	6
第二部分：饶恕谁？如何饶恕？.....	11
第三部分：饶恕的难题.....	18
结语.....	24
延伸阅读.....	25
注释.....	26



引言： 饶恕

我在神学院二年级时，一位来自卢旺达的客座教授前来讲座。他谈及当日的主题“饶恕”时，温和的举止中却有着雷霆般的权威，深深吸引了我们。

他用一场前所未有的宴会开启教导。新出炉菜肴的香气与出乎意料的笑声交织在一起。宴会上有泪水、有见证，还有即兴响起的欢乐歌声。但这场宴会之所以非同寻常，是因为出席者的**身份**以及他们聚集的**缘由**。

数年前，胡图族与图西族之间的冲突在卢旺达达到了顶峰。那时，骇人的战争暴行屡见不鲜。我们这位教授的脸上还有胡图族人砍刀的疤痕，这把刀在杀害了他的几位家人后，又在他脸颊刻下嘲弄的伤痕。

他所讲述的那些难以言喻的暴行，似乎足以让任何复仇与憎恨都显得合情合理。然而，从他的讲述中能明显看出，有什么东西已经驱散了他心中的仇恨。他心中充满的不是愤怒，而是饶恕。这位客座教师见证说，神借着耶稣的死与复活赦免罪人的福音，如野火般在他的村庄传开；当人们蒙神赦免，他们也彼此饶恕——包括他自己在内。

这场宴会的特别之处在于，围坐在桌前的既有胡图族人也有图西族人。有些

实践指南

人脸上带着和他一样的伤疤，有些人失去了肢体，所有人都失去了至亲。他们曾一度欲将对方赶尽杀绝。但在那个夜晚，他们手拉手祷告，掰饼共餐，齐声歌颂耶稣那奇妙、饶恕、使人和睦、带来医治的恩典。

或许你无需为种族灭绝这样的行径去饶恕某人，但我们每个人都无法逃避需要被饶恕和饶恕人的事实。朋友得罪朋友—需要饶恕；父母得罪儿女、儿女得罪父母—需要饶恕；夫妻彼此得罪，邻里彼此得罪，陌生人彼此得罪—我们都需要饶恕。

然而，我们最迫切的饶恕需要，源于我们都得罪了神。我们每个人都以自己的方式犯罪得罪他，理当承受他公义的审判（罗3:23；6:23）。但神开辟了一条既满足他公义又施行赦免的道路。他的儿子耶稣来到我们中间，过着无罪的生活，被钉十字架承受我们应得的审判，然后从死里复活。他的作为显明，神既是公义的，又使信靠耶稣的人得称为义（罗3:26）。那些蒙神多多赦免的人，理当以饶恕他人为标记。

这份实践指南旨在介绍圣经中关于饶恕的教导。它虽不能解答你所有疑问，但我深信它能帮助你 and 同行的伙伴，在寻求活出耶稣赐给认识他之人的福音生命时，成为你们的助力。

1

饶恕是什么？为何要饶恕？

杰西卡（Jessica）与好友凯特琳（Kaitlin）相对而坐。她的心跳得七上八下，因为她知道自己必须承认说谎的事。她一直害怕凯特琳知道真相后的反应，所以她隐瞒实情欺骗了朋友。凯特琳定会感到猝不及防，或许（应该）还会勃然大怒。杰西卡注视着好友的双眼说：“我需要请求你的饶恕。我对你说了谎，真的很抱歉。”

可悲的是，在这堕落的世界里，这样的对话在所难免。但杰西卡究竟在请求凯特琳做什么呢？若双方都是基督徒，她们应当如何行？凯特琳该如何回应？饶恕是可选项吗？还是必须的？饶恕是否意味着既往不咎，友谊恢复如初？理解饶恕虽非易事，却是耶稣门徒的基本功课。

饶恕是什么？

旧约与新约至少使用了六个词汇来描述饶恕的不同层面。有些词汇专指神赦免罪人，有些则包含同为罪人之间的相互饶恕。这些词汇的核心要义都是“免除债务”。

在这份实践指南当中，我们对饶恕的定义是：*饶恕是以仁慈免除罪所累积的债务，并选择以赦免之心待那人。*

饶恕并不意味着我们必须忘记他人对我们的严重伤害。

饶恕并不意味着和好，也不等同于修复破裂的关系。

饶恕不一定免除犯错者弥补过错的义务。

饶恕不表示你应当包庇他人免受应得的法律制裁。

饶恕虽能免除关系中的亏欠，却并非毫无代价。有人如此形容：“饶恕需要我们付上沉重代价，因为它意味着我们主动放弃了让冒犯者偿还的权利。它要求我们即便在对方不配得的情况下，仍要付出爱心与恩慈，要求我们相信神会为我们伸冤，而非自己报复，要求我们将生命中的冲突转化为彰显神性情的契机。”¹

圣经中，鲜有比耶稣在马太福音18:21-35记载的“不饶恕人的恶仆”比喻，更能阐明饶恕真谛。若你近期尚未细读，不妨重温一下。

这个比喻的起因是彼得前来问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”当时的拉比传统只要求饶恕三次，彼得提出七次，本是想超越这一传统。然而耶稣的回答令彼得震惊：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”

为了阐明这个道理，耶稣讲了一个王和仆人清算账目的比喻。有个仆人欠下王一笔巨额债务（约合58亿美元），他跪地哀求：“宽容我吧，将来我必还清。”这个荒谬的承诺竟触动了王的怜悯，王就“把他释放了，并且免了他的债”。然而，这个刚蒙了赦免的仆人刚一离开王宫，遇见一个欠他约一万美元的同伴，竟“招住他的喉咙，说：‘你把所欠的还我！’”那个欠债人同样哀求：“宽容我吧，将来我必还清。”这仆人却忘记自己方才同样的哀求所获得的怜悯，反而将那人下在监里。

他这冷酷的行径震惊全国，消息最终传至王的耳中。王召来这个仆人，斥责他，收回对他的赦免，判他终身监禁。耶稣对这个比喻的核心要点做出作结说：“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）。

这个比喻揭示了关于饶恕的至少三个原则。

饶恕是必须的。耶稣期待蒙赦免的人去饶恕他人。既然神已赦免你得罪他所欠的巨债，你就应当愿意饶恕那些得罪你的人。虽然饶恕的过程可

能充满挣扎，这是可以理解的，因为罪常常带给我们深重的伤害。但若你心的刚硬，违背神的命令，不肯饶恕他人，这可能表明你妄用了神对你的怜悯，实际上你也并未真正领受赦免。

*饶恕的动机来自蒙赦免的经历。*每个读者都期待王的怜悯能改变那个欠债的仆人的生命。那个蒙赦免的人本应因为领受的怜悯深受触动，以至于情不自禁地向别人施怜悯。倾倒在他身上的慈爱本应激励他的心，使他满有饶恕的意愿。

*饶恕必须是无限的。*当耶稣告诉彼得要饶恕人七十个七次时，他不仅是提高标准—更是撤除了上限。对耶稣的门徒而言，饶恕应当是没有上限的；我们应当始终愿意、随时准备，并心存渴望去饶恕他人。

为何要饶恕？

虽然神对我们的饶恕本应成为我们饶恕他人的理由，但圣经还提供了其他动机。以下是基督徒应当饶恕得罪自己之人的四个最明确的原因。

1. 耶稣吩咐要饶恕。

耶稣直言不讳：“你们要饶恕人，就必蒙饶恕”（路6:37）。主祷文同样劝诫：“所以，你们要这样祷告……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……你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯”（太6:9-14）。当我们这样祷告时，就是在对神说：“求你按我饶恕得罪我的人的标准，来赦免我对你的得罪。”你能问心无愧地这样祷告吗？你能在神面前说：“求你像我饶恕别人那样饶恕我吗？”这是何等大胆的祷告。

不愿饶恕就是得罪耶稣，这种行为会让我们信仰告白受到严重质疑。但当我们选择饶恕时，便是行在主的道路上。正如一位友人所说：“我们饶恕时，最像耶稣。”² 诚然，真信徒必是饶恕人的人。但我们不必出于勉强去饶恕，因“他的诫命不是难守的”（约一5:3）。相反，当我们越发爱那位赦免我们的

神时，就会自然以饶恕来表达爱。我们就会被感动，以饶恕的方式去付出爱心。正如经上所记：“赦免少的，爱就少；赦免多的，爱就多”（路7:36-50）。

2. 饶恕释放我们的心。

有句话说：“怀怨不饶恕，如同自己饮毒却指望别人死去。”不饶恕的灵会对我们的心造成致命影响。贝瑟尼（Bethany）对此深有体会。她的孙子不幸遭枪击身亡，一年后，儿子又因意外用药过量离世。她儿子原本已经戒毒成功，却在一时软弱中服下过量药物，不幸离世。贝瑟尼虽然爱主，但破碎的心使她对那个卖药给她儿子的人充满愤怒。

大约一年后，贝瑟尼接到了那个给她儿子药片的人的电话。他恳求她的原谅，坦言自己因间接害死她儿子死亡而日夜煎熬。贝瑟尼对他说：“既然耶稣已经如此赦免我，我也愿意饶恕你。”后来，她告诉我：“仿佛重担脱落，我原先竟未察觉仇恨如此沉重地压着我。”饶恕使她的心得了解脱。

但我们饶恕他人绝不可仅仅为了让自己感觉好些。我们与神同行的生命，不能被简化为治疗性的功利主义。相反，饶恕乃是信心的行动，既顺服神的命令，又深信这顺服终必值得。饶恕能带来释放，也带来耶稣应许给顺服之人的喜乐：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约15:11）。饶恕既荣耀神，又奇妙地医治我们的灵魂。我们被造，本不是为了心怀怨恨、报复或苦毒。但这是将加诸我们身上的恶事交托给神的方式，因为我们知道，神会以唯有他能做到的方式处理这一切。当我们饶恕时，我们是信靠神，正如他所说：“伸冤在我，我必报应”（罗12:19）。

3. 饶恕挫败撒但的诡计。

哥林多教会有人受假教师影响，公然反对使徒保罗。教会对此作出回应，对他施行管教。我们并不清楚所有细节，但确知“这样的人受了众人的责罚”（林后2:6）。

后来，这人悔改，并寻求教会的饶恕。但有些人却犹豫是否该与他和好。为此，保罗劝诫他们：“你们倒不如赦免他，安慰他，免得他忧愁太过，甚至沉沦了。所以我劝你们，要向他显出坚定不移的爱心来……我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的……免得撒旦趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。”（林后 2:7-11）。

保罗警告哥林多人，撒但如嗜血鲨鱼般在他们教会周围盘旋。企图吞噬那人、破坏教会并摧毁他们为耶稣作的见证。短短数节经文，保罗就揭露了撒但至少四种诡计。

第一，**撒但企图阻碍饶恕**。神愿他的教会成为彰显他赦罪之爱的活广告，撒但却要藉着阻挠饶恕、助长苦毒、加深分裂，来摧毁这见证。保罗恳求会众向那人显明爱心——让他毫不怀疑神对他的看法。他们既已忠心施行管教，如今就当忠心饶恕并挽回他。

第二，**撒但企图加增羞愧**。撒但不愿看到那人被教会接纳，而是想让他“忧愁太过”。保罗所用的词句生动地描绘出那人被难以承受的焦虑吞噬的景象。撒但要用羞耻的枷锁禁锢他，使他无法行走在神挽回之爱的自由中。魔鬼想用定罪压垮他，阻碍他持守信心。然而，教会应当通过饶恕他来分担他的忧愁重担，用赦罪恩典的膏油医治他的羞耻。

第三，**撒但企图激起骄傲**。他不愿教会培养基督般的谦卑，反要煽动会众自以为义的骄傲。他想让那些没有屈从于那人所受诱惑的人，看不见自己同样需要恩典。这样一来，教会会彼此变得冷漠，最终也会对基督冷漠。相反，哥林多人应当仰望基督，并因自己的罪也是导致他被钉十字架的原因而谦卑下来。他们或许没有犯与此人相同的罪，但他们终究是罪人。他们和他一样，都是欠了恩典之债的人。

第四，**撒但企图使耶稣忧伤**。撒但清楚当信徒彼此不相爱时，神就担忧（弗 4:30）。正如耶稣在启示录第2-3章行走在众教会中，他也同样行走在哥林

多教会中间。因此保罗说：“我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的”（原文作“在基督的面光中”，林后2:10）。保罗要他们明白，他们回应饶恕呼召的方式，或使耶稣忧伤，或使他喜悦。他们断不可屈服于撒但的诡计。

施行饶恕是属灵的争战。免除债务、安慰得罪我们的人，正是效法基督。饶恕他人能使我们免于撒但的网罗。

4. 饶恕彰显福音。

如果说有人本应被教会避而远之，非扫罗莫属。他曾赞同处死司提反，挨家搜捕信徒，甚至煽动官府剿灭教会（徒8:1-3，9:1-2）。若非神干预，扫罗似乎无人能挡。然而主止息了扫罗的逼迫，并救赎他，使他爱上自己曾想摧毁的教会（徒9:1-9）。

但在扫罗开始服事前，耶稣先差遣亚拿尼亚，成为向他显明福音饶恕的写照。使徒行传9:17记载他们相遇的时刻：“亚拿尼亚……进了那家，把手按在扫罗身上说：‘兄弟扫罗，耶稣……打发我来叫你能看见，又被圣灵充满’……于是起来受了洗，吃过饭就健壮了。扫罗和大马士革的门徒同住了些日子。”

在这充满福音温情的时刻，亚拿尼亚满怀爱意地将手按在扫罗身上一这个曾满怀仇恨地捉拿基督徒的人。他称他为“兄弟扫罗”。扫罗这个曾迫害神家的人，如今被接纳为家中一员。刚受洗归主的扫罗与门徒同席吃饭。这团契筵席唯因饶恕方能成就。当我们饶恕他人时，也向世界展现同样的见证：

“这就是耶稣向我显明的爱；你们来认识他吧。我们爱，因神先爱我们。”

讨论与反思：

1. 这部分内容是否纠正了你对饶恕的误解？它如何澄清你原先的理解？你能否用简练的语言描述饶恕？
2. 上述四个饶恕他人的理由中，哪个对你最具挑战性或让你深受触动？你还有什么需要补充的吗？

2

饶恕谁？如何饶恕？

圣经清楚指明基督徒应当饶恕谁，以及如何饶恕。简单地要求“永远饶恕所有人”并不准确，对那些正经历切实伤痛却又渴望荣耀主的人来说，这种说法也显然无济于事。以下是几个立足于圣经的原则，可指引我们实践饶恕。

你应当主动寻求饶恕。

信徒有责任主动寻求饶恕。我们既要寻求饶恕他人，也要寻求得人饶恕。耶稣在马太福音5:23-24节说：“所以，你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”

神期望我们谦卑地省察哪些关系可能需要修复。如果我们得罪了他人，就必须主动寻求饶恕与和解。耶稣的例子发人深省。他说，即便你正在与神亲密敬拜时，当神让你想起某个人，无论是邻居、家人、同事、大学同学，还是教会弟兄姊妹——任何一个你得罪过的人——你都要停下敬拜，先去与对方和好。

为强调耶稣教导的分量，请注意一个地理上的细节。献祭需在耶路撒冷的圣殿进行。而耶稣在马太福音第五章论饶恕的教导时，他正身处加利利（太4:23）。查阅圣经地图就会发现，加利利距耶路撒冷约112-128公里。在没有汽车或自行车的时代，这趟路程需要好几天。耶稣说，即便你长途跋涉到了耶路撒冷，只要想起自己曾得罪过别人，就要转身回家，先把事情解决好，然后再回来献祭。真正的敬拜超越祭物——乃是和好的爱。

但若是别人得罪你呢？你能否理直气壮、心怀怨恨等对方道歉，或消极回避直至对方离世？断乎不可。耶稣吩咐我们要主动去找对方。马太福音18:15

说：“倘若你的弟兄得罪你，你就去，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。”这是极具颠覆性的教导。纵观马太福音第5章与第18章，耶稣期待谁主动和好呢？是你，是我，是我们。无论在何种情况下，无论过错在谁，耶稣都呼召我们主动发起饶恕。

在这两处经文中，耶稣都吩咐要饶恕“你的弟兄”。这是否意味着我们可以不饶恕非信徒呢？并非如此。听听耶稣在马可福音11:25的教导：“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。”无论想到谁曾得罪我们，我们都应当向他们施予饶恕。使徒保罗在罗马书12:18也表达了同样的意思：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”神呼召我们尽一切所能去追求和睦，无论他人如何行事。我们没有理由坐等别人主动寻求和解，神希望我们迈出第一步。

我们应当留意保罗所说的“若是能行”（罗12:18）这一限定。有些情况下，和睦与和解确实无法实现。如果有人不愿承认自己的罪，或者因不知悔改而具有危险性，那么饶恕就无法带来和睦的和解。稍后我们将探讨复杂情况的应对，但要明确的是，饶恕是对基督之爱的彻底追寻。

以迫切的耐心去饶恕。

雅各的父亲对他母亲不忠，还在情感上操控雅各，让他觉得父母离婚是自己的错。雅各的父亲已经将近七年没和他说过话，这些创伤逐渐结痂成为沉默的苦毒一直到雅各遇见了耶稣。当雅各阅读新约时，神催促他考虑饶恕父亲。但他该怎么做呢？要以迫切的耐心。

迫切。如果我们等到“感觉愿意”的时候才饶恕，可能永远也做不到。像雅各这样的伤痛，会滋生出一种“理应如此”的心态和冷漠。但信徒不应被感受左右，反而要引导自己的情感顺服神，努力去饶恕。因为饶恕他人是顺服神的行动，我们就不可拖延（参见太5:23-24；可11:25）。

耐心。饶恕他人不可轻率行事。耶稣要我们计算顺服的代价（路14:25-

33)。真正的饶恕常需要恒切的祷告、圣经的预备和智慧的劝诫。雅各心中新的感动需要时间去辨明：如何接触父亲最合适？若父亲反应恶劣，又该如何预备自己的心？

雅各用诗篇119:32的经文祷告，“你开广我心的时候，我就往你命令的道上直奔”，求神帮助他饶恕。他迫切渴望饶恕，因这是神的命令；却以耐心实践顺服，因他需要神开广他的心、赐他力量。

要仰望耶稣、倚靠耶稣去饶恕。

独自面对伤害、创伤与背叛看似不可能。但我们不应绝望，而要寻求主的帮助。耶稣已发出邀请：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28）。他必帮助你饶恕。要仰望他，倚靠他得力量。保罗也以此勉励以弗所人在爱中成长时也运用此理：“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）。

*仰望耶稣，看见公义。*十字架显明，在神的宇宙中，罪绝不姑息。神因公义而极其憎恶我们的罪，甚至让他的儿子为此被压伤。正如经上所记：“他为我们过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治”（赛53:4-5）。神的良善彰显在他将公义的剑挥向那无辜者的身上。

十字架之外的结局是永恒的火湖。罪人若不到那替他们受审的耶稣面前，就必落在神公义的审判之下，下到地狱。伸冤乃是主的事，他必报应（申32:35；罗12:19-20）。耶稣应许我们，人所说的每一句闲话都要交账（太12:36）；当我们遭受不公待遇时，应当效法他的榜样，“他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主”（彼前2:23）。相信神必按公义审判，使我们能够慷慨地饶恕他人。

饶恕并非对冒犯者说“你所做的没错”或“这没什么大不了”。绝非如此！饶恕不会淡化加诸我们身上的过错。一切过犯都将得公义的处置。对这种公义的确信，使我们得以释放去饶恕。我们教会有一位姊妹，她曾与其刻薄母

亲曾有过一段痛苦的过往。她说，当教会唱起“为我流血为我死，主会保守我；公义已被主所赐，主会保守我”时，她得到了极大的安慰。³ 她知道自己的罪已在基督里得到处理，同时也被提醒神的圣洁——包括母亲对她的伤害在内，所有罪孽都必得公义审判：要么在十字架上得到解决，要么在地狱中受刑罚。

仰望耶稣，看见怜悯。没有什么比亲身经历赦免更能软化人心去饶恕。神在基督里向你施的怜悯，正是击碎苦毒心灵最有力的武器。若你正挣扎于是否饶恕，请定睛耶稣的怜悯。思想他曾何等耐心地追寻你，想一想他对你那颗刚硬的心曾何等怜悯。注目十字架，看神的儿子为你流血。听他呼喊“成了！”并深知他的工作是为你而完成的。聆听神的心肠：“主耶和華说：我不喜悦那死人之死，所以你们当回头而存活”（结18:32）。求神也赐给你同样的怜悯，去对待那些伤害过你的人。

倚靠耶稣得力量。饶恕需要超自然的能力。感恩的是，神必赐力量使我们遵行他一切命令（腓2:13）。耶稣提醒我们：“离了我，你们就不能作什么”（约15:5），同时也应许“我就常与你们同在，直到世界的末了”（太28:20）。你是否因软弱疲惫而无力去饶恕？对你而言有个好消息。耶稣应许“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全”（林后12:9）。我们如何得着这力量呢？要祷告、读经、向主歌唱、热切敬拜，持续通过他的话寻求耶稣，向其他信徒敞开生命，让他们鼓励你、督促你信靠神。当你如此行时，你就会被改变，得着力量去饶恕他人。

将结果交托耶稣。琳恩（Lynn）深爱她的祖母，但家庭矛盾使她们的关系紧张。她渴望与年迈的祖母和好，便主动发起一场和解的对话。琳恩为此祷告、预备，还构思了各种为过往道歉的方式。当她去看望祖母时，她敞开心扉，请求祖母的饶恕。然而，她没有得到怜悯，祖母直视着她的眼睛说：

“在我心里你已经死了。离开这房子，永远别回来。”这对已尽全力修复关系的琳恩来说是个沉重的打击。这个故事提醒我们，唯有神能改变人心。表面看琳恩的努力似乎徒劳，但并非如此。在那次谈话之前，她与神一同预备

了数月，而这段经历彻底改变了她的生命。她变得谦卑，信心得以坚固，身边与她同行的人也受到鼓舞，开始省察自己的生命。琳恩的本分是竭力追求和睦，将结果忠心交托神（罗12:18）。当你追求与他人和睦、和解时，要祷告求神帮助你，也要知道他的时机未必如你所期。你只管撒种、浇灌，但要记得唯有神叫万物生长（林前3:6）。

在信徒相助中学习饶恕。

基督徒生活绝非独善其身。神召我们脱离罪恶归入基督一并归入基督的教会。信徒联结为一家，彼此相爱，在顺服基督的事上互相劝勉。希伯来书的作者吩咐我们：“总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间有人被罪迷惑，心里就刚硬了”（来3:13）。不肯饶恕会迷惑我们的心，会让我们觉得自己理应心怀苦毒。若我们纵容这种不饶恕的心态，持守信心的能力就会受损。正因如此，我们需要属灵同伴每天劝勉我们，倚靠神得力量去饶恕。我们需要他们为我们祷告、给我们忠告、勉励我们、督促我们，并在这一过程中与我们同悲同喜。

腓利门是歌罗西一位忠心的信徒，家境富裕，家中足以设置教会聚会接待，家中有一个名叫阿尼西母的仆人。阿尼西母显然从腓利门那里偷了东西，然后逃到罗马，希望能重新开始。然而，神另有安排。阿尼西母意外地遇到了使徒保罗，保罗带领他信了基督。阿尼西母心中深受感动，知道自己必须回去与腓利门和好。保罗为此写了一封信，恳求腓利门饶恕阿尼西母，并接纳他作基督里的弟兄。若你许久未读，请抽空阅读腓利门书。

在这封书信中，我们可以看到保罗推动饶恕与和好的七种方式。

第一，保罗鼓励阿尼西母悔改。保罗打发阿尼西母到腓利门那里去，正是帮助阿尼西母将神在他心中所作成的悔改付诸行动。我们虽不知保罗在多大程度上帮助阿尼西母认识到他对腓利门所犯的罪，但这很可能是他们多次交谈的核心内容。如果你正在带领某人，要定期谈论那些紧张的关系，以及可能需要请求饶恕或给予饶恕的方面。要成为像保罗那样

的朋友，也需要有像保罗那样的朋友来激励你顺服神。

第二，**保罗坚固腓利门的信心**（4-7、21节）。在这封书信中，保罗称赞腓利门的爱心和信心（5节），为众圣徒带来了喜乐和畅快（7节）。他表达了对腓利门顺服的信心，相信他所要行的必过于保罗所说的（21节）。保罗还向腓利门保证为他祷告（6节）。祷告并非只是对尝试去饶恕他人的信徒表示善意，更是必不可少的，因为祷告能呼求全能神的力量介入。阿尼西母需要属灵的力量去谦卑寻求饶恕，腓利门也需要属灵的力量去给予饶恕，而祷告正是恳求神赐下这力量。如果你正在帮助某人学习饶恕，就当常为他们祷告，并用你看见神在他们生命中的作为来激励他们顺服。

第三，**善用关系影响力**（8-14节）。他与腓利门相交甚笃，为我们树立了善用关系资本的榜样。不要犹豫，当用神所赐的关系推动人顺服神。否则，神赐给你这份关系又有何意义呢？帮助朋友顺服主，正是爱的最佳体现。

第四，**保罗呼召腓利门全心顺服**（8-9节）。保罗不仅关注和解的结果，更深知唯有心灵更新才能带来真实持久的改变。因此，他不勉强腓利门违心接纳阿尼西母，而是激发他的怜悯之心。我们也当靠着祷告帮助他人从心底乐意饶恕，而非敷衍了事、走过场。

第五，**保罗彰显神的主权作为**（15-16节）。保罗帮助腓利门从更宏大的视角看到神在他们处境中的主权工作。他没有淡化腓利门所遭受的冒犯，也没有轻视他所受的背叛。阿尼西母确实偷了腓利门的东西，也确实对他不敬。但他却打开了腓利门的视角：“他暂时离开你，或者是叫你永远得着他”（15节）。他想让腓利门明白，阿尼西母从他身边逃走，却正好投入基督的怀抱，这是神的恩典的作为。这一切都是神的计划，“叫你永远得着他，不再是奴仆……是亲爱的兄弟”。当寻找能帮助你看清神在你处境中全局工作的属灵同伴。

第六，*保罗主动承担债务*（17-19节）。保罗不愿任何物质因素成为和好的阻碍。为了鼓励腓利门饶恕阿尼西母，他提出愿意承担赔偿事宜。这正效仿了耶稣的榜样——他舍弃了自己的权利、荣耀与生命，为要赐福他人。如果你有能力，并且可以通过偿还债务或借出钱财来消除和解的物质障碍，不妨效法保罗的做法。

第七，*保罗强调属灵的益处*（20节）。保罗这样劝勉腓利门去饶恕：

“望你使我在主里因你得快乐，并望你使我的心在基督里得畅快”（20节）。保罗向腓利门保证，成为神施恩给阿尼西母的器皿，也必使腓利门自己蒙福。他渴望看到福音被活出来而受鼓励。他期盼腓利门能将这位从前的仆人视为基督里亲爱的弟兄。他恳求腓利门活出福音，成为怜悯的使者。我们要知道的是，饶恕所具有的永恒意义，以及它在今生所带来的生命涟漪效应，能为追求和解提供必需的动力。

施行饶恕格外艰难，最需那些常以福音提醒你的朋友相助。是谁在帮助你度过这些艰难历程？你又能如何帮助他人也做到这一点呢？

凭信靠神主权的良善去饶恕。

圣经中很少有故事能像约瑟的经历那样，生动展现神主权的良善与施行饶恕之间的关联（创37-50章）。约瑟是十二个兄弟中的一个。他的父亲雅各对他的偏爱，引发了兄弟们极度的嫉妒。于是，他们合谋绑架了约瑟，将他卖为奴隶，还伪造了他的死亡假象。回家后，兄弟们欺骗父亲，谎称约瑟被野兽撕碎。

约瑟被带到埃及，在那里经历了一连串悲惨遭遇，他遭人诬告、被投入监狱，被所有人遗忘——唯有神记念他。大约二十年后，耶和華借着解梦使约瑟成为埃及的宰相。一场全地大饥荒迫使人们涌向埃及，向约瑟买粮，他的兄弟们也在其中。约瑟认出了他们，但岁月已让他们认不出他了。

经过一连串离奇事件后，兄弟们渐渐确信，眼前的困境是神对他们迫害约瑟的报应。约瑟看出他们对从前得罪自己的罪充满悔恨，甚至看到哥哥犹大为保护弟弟便雅悯，甘愿冒生命危险。

约瑟情难自禁，向兄弟们表明了自己的身份。兄弟们的震惊很快被恐惧取代，他们担心约瑟会动用权力报复他们。然而，约瑟却怜悯善待他们，还请求他们把雅各接到埃及，由他来奉养。雅各去世后，兄弟们再次心生恐惧，说：“或者约瑟怀恨我们，照着我们从前待他一切的恶足足地报复我们”（创50:15）。约瑟得知他们的恐惧后，“就哭了……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’”（创50:17-20）。

从这个故事中，我们能挖掘出许多关于饶恕的功课，其中最显著的一点是：神主权的良善使约瑟摆脱了报复的念头。约瑟能够领会领会神智慧的安排，包括他被兄弟出卖、卖为奴隶的经历，最终都要成就美意。在今生，我们或许有幸能清晰地看到神的旨意与我们的苦难之间的联系，但这种情况实属难得。

更多时候，我们需要将目光投向永恒，望向将来的应许之地。神向我们保证：“我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀”（林后4:17）。当神说我们今生的苦难是“至轻”的，他并非轻看我们的痛苦，而是在彰显将来的荣耀。他正使用今生的虐待、背叛、诽谤、攻击、忽视、压迫与痛苦，为我们预备远超这一切的永恒喜乐。因此，无论我们的伤口多么沉重，耶稣将要带来的荣耀分量都远胜其上。罗马书8:28应许我们：“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。”今生并非凡事都美好，但神本为善。若我们能安歇在这一真理中，就能在今生坦然地施行饶恕，因为我们知道，在将来的永恒中，他必使一切归于正途。

讨论与反思：

1. 这部分内容对你来说是否具有挑战性？你生活中是否有某些情境可以从这些内容中受益？

饶恕

2. 真实的饶恕如何体现神在基督里为我们所成就的救赎？

3

饶恕的难题

在堕落的世界中，饶恕几乎总是复杂的。每个人的创伤各不相同，应用我们讨论的原则也因人而异。我特意把这些需要澄清的要点留到最后讲。如果你和我一样，可能会认为自己的痛苦比较特殊，甚至因此觉得有理由不遵从耶稣那些清晰而重要的教导。具体情况具体分析固然重要，但倘若处理不当，就可能偏离神关于饶恕命令的核心要义。与此同时，饶恕也可能错综复杂，以下六个问题就印证了这一点。

问题1：是否必须饶恕并遗忘？

有些说法常被误认为出自圣经，实则不然。例如，“神助自助者”和“神不会给你超过你能承受的”这两句话。小时候，主日学老师也曾教过我们类似的话。在教导饶恕的功课时，她说神希望我们做到“饶恕并遗忘”。当时，这听起来似乎合情合理，甚至像是圣经的教导。但神并没有命令我们“既饶恕又遗忘”。

圣经的确教导：

“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）。

“爱……不计算人的恶”（林前13:5）。

“最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪”（彼前4:8）。

是的，我们当以宽宏对待罪人。但这并不意味着我们总要“饶恕并遗忘”。这种说法很可能源于神对待我们罪的方式。诗篇103:12告诉我们：“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”东与西之间的距离难以估量。当神赦免我们时，他会将我们的过犯挪到超乎想象的远处。先知弥迦宣告：“他必再怜悯我们，将我们的罪孽踏在脚下，又将我们的一切罪投

饶恕

于深海”（弥7:19）。当神赦免我们时，他会彻底处置我们的罪，将其抛入海底，使其永不再现。以赛亚也向我们保证：“唯有我，为自己的缘故，涂抹你的过犯，我也不記念你的罪恶”（赛43:25）。

这些经文并非指全知的神会忘记我们的罪。他并非不知道我们所做的一切。相反，这意味着因耶稣已全然付清了那些罪的代价，我们得蒙赦免，“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了”（罗8:1）。神绝不会再提起我们的罪来羞辱或定我们的罪。我们已与他和好。他既已赦免，就选择不再記念我们的罪。

我们或许渴望像神那样去饶恕，但人性的软弱却拦阻我们。因此，在面对需要饶恕得罪我们之人的复杂现实时，我们需要倚靠神的恩典来获得帮助。其中一个关键点是，要区分饶恕、和解与恢复这三个概念。

饶恕 → 和解 → 恢复

饶恕	和解	恢复
决定	过程	结果

饶恕是一种决定，表明我们选择免除他人因冒犯我们而产生的关系债务。从那一刻起，我们以宽恕的心态对待对方。圣经从两个层面论述饶恕：态度性饶恕与和解性的饶恕。⁴

态度性饶恕（或称纵向饶恕）是指在态度或内心层面上的饶恕，即无论对方是否悔改，我们都选择饶恕他们。耶稣说：“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯”（可11:25）。基督徒一旦发现心中有不肯饶恕的念头，就应立即认罪，并将处境交托给神。真正的饶恕表现为不再渴望报复，并盼望那得罪的人能与神和好（罗12:17-21）。

安珀（Amber）的父亲是个恶人，多年来不断辱骂她和母亲。最终，他

抛弃了家庭，与另一个情人同居。他嘲笑她们的痛苦，甚至冷酷无情地给安珀写信，说希望她从未出生。这些话语折磨着安珀，但她坚信神希望她饶恕父亲。恐惧和不安困扰着她，直到一位朋友帮助她明白，饶恕并不意味着遗忘，而且饶恕父亲的决定更多是她与主之间的事，而非她与父亲之间的事。安珀开始祷告，求神赐给她饶恕的心。渐渐地，她的心柔软下来，顺服了主的呼召，从内心饶恕了父亲。这样的饶恕正反映了神的心肠，正如经上所记：“你是乐意饶恕人，有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛慈爱的神”（尼9:17）。愿我们不断长进，渴慕像神那样去饶恕。

和解性饶恕（或称横向饶恕）是指当得罪你的人悔改时，便应当饶恕对方，并开启和好进程的关系性饶恕。耶稣在路加福音17:3-4谈到这一点：“你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝诫他。他若懊悔，就饶恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：‘我懊悔了’，你总要饶恕他。”在这里，耶稣明确指出：“他若懊悔，就饶恕他。”这种层面的饶恕以得罪你的人悔改认罪为前提。一旦对方承认过错，态度性的饶恕便会迈向和解性的饶恕。

和解是一个过程。在这个过程中，我们学会在可能的情况下与被饶恕的人重建信任、医治创伤，并追求和睦相处。要迈出这一步，得罪我们的人必须表现出悔改的行为。我们需要智慧来辨别真诚的悔改，并把握和解的节奏。

真实的悔改。哥林多后书7:10向我们保证：“因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。”依着神的意思忧愁预备我们的心，使我们真正地悔改。这种悔改始于认清自己得罪了神（诗51:4），并为使神忧伤而感到痛心。世俗的忧愁会产生虚假的悔改，其核心是自怜。虚假悔改为的是控制损失、推卸责任、找借口，它会淡化和合理化自己的罪。然而，真实的悔改会为得罪神而忧伤，并愿意竭尽所能去治愈被我们伤害之人的痛苦。

*和好的节奏。*和好的速度可能极快，也可能相当缓慢，这取决于冒犯行为严重程度以及神所赐医治的进程。正如和解是一个过程，悔改往往也是一个过程。我们大多数人陷入困境，往往源于千百次错误的小选择，而悔改同样需要千百次正确的小选择。真正的悔改会意识到，自己的罪可能会使和好进展缓慢。即便神赦免了我们，他也并不总是免除罪所带来的后果。和解不可操之过急，通常需要一位成熟、受过训练且公正的人来确保对话是在祷告中进行，且诚实无操控。

*恢复*是饶恕与和解的结果，是一种关系上的治愈状态：痛苦不再占据主导，创伤得以抚平，信任得以重建。并非所有因罪而破裂的关系都能恢复，但许多关系是可以恢复的。福音的大能既能叫死在罪中的人复活，也能治愈最深的创伤。我们应当为关系的恢复祷告，并为之努力。神喜悦这项工作，所以不要灰心。仰望那成就远超过我们所求所想的神（弗3:20）。

问题2：若仍然感到愤怒，该怎么办？

即便在真心饶恕他人之后，未平复的情绪仍可能突然爆发，这不足为奇。我们并非机械般生活的机器人，而是有血有肉、按神的形象所造的存在，拥有真实的情感、起伏的情绪、存留的罪性以及不断变化的环境。或许某个受伤的回忆悄然闯入脑海，或许看到旧日的糟糕模式再次浮现，此时你会感到心中怒火渐生，可能会疑惑：“我不是已经饶恕他们了吗？”须知，饶恕虽是一个决定，但随之而来的医治却需要时间。要持续祷告，并与持守福音真理的人保持亲密的团契，他们能帮助你梳理过往的伤痛和当下的挣扎。主正在作工，他预备好并乐意在医治的每个层面施助。不要灰心。

问题3：若饶恕可能带来危险，该怎么办？

饶恕并非易事，它几乎总伴随着不安、痛苦或疲惫的感受。但艰难与危险是两码事。我们已经确认，有些关系因罪的伤害而遭到严重破坏，虽然饶恕是必须的，但和解却未必可取或不可能（参见罗12:18中的“若是能行”）。在身体虐待、性虐待或严重情感操控的案例中，受害者可能会受到极大的伤害，甚至终其一生难以完全的医治。

如果你所受到的伤害使得从饶恕迈向和解存在风险，请记住以下真理：

医治是可能的。你所经历的一切未必会定义你的人生。在基督里，有丰盛的医治盼望。神从不浪费任何经历，他会使用你所遭遇的事，使你更深信靠他，并成为帮助他人的源泉（林后1:3-11）。

与属灵的朋友相伴。正如我们所说，饶恕之路不应独自前行。如果你深受伤害，你需要以福音为中心的教会和受过训练的属灵伙伴，来帮助你理清所经历的创伤。

省察自己不愿和解的原因。受伤不能成为我们逃避信心挑战的借口。他们对你所做的事或许确实极其可怕，甚至只要与他们相处，就会引发创伤后应激的生理和情绪反应。他们也可能毫无悔改之意，在这种情况下，你显然无需强求和解。神不会要求你冒险信任不可信之人，然而，他呼召你愿意遵行他的一切吩咐。要在主面前，并与属灵同伴一起，省察自己的内心态度，确保对和解的抗拒是出于信心，而非出于罪性的恐惧。

将自己交托给神。主知道你的软弱（诗103:14），他必耐心引领你行走在医治的道路上。要在祷告中寻求他。当你惧怕时，要倚靠他（诗56:3）。主知道你的软弱，并且为你预备了丰盛的恩典（诗31:19；林后12:9）。希伯来书的作者呼召你：“我们既然有一位已经升入高天、尊荣的大祭司……能体恤我们的软弱……所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，做随时的帮助”（来4:14-16）。来到耶稣面前吧，他的恩典与怜悯必能帮助你。

如果你曾犯罪伤害他人，阻碍了和解，请牢记以下真理：

你必须悔改。你终将为自己的所作所为交账。在末日，没有罪能被轻忽。应当听从神的呼召而悔改（徒17:30）。要全然诚实地向神承认你的罪（诗51篇；约一1:9）。要彻底悔改，向受害者表达懊悔并请求饶

恕。如果你对他人所犯的罪涉及虐待或具有危险性，在联系对方之前，应寻求受过专业训练的辅导人员协助你完成这一过程。如果你的行为触犯了法律，悔改还包括向民事当局自首。悔改也可能包括赔偿对方多年的咨询费用（路19:8）。真实的悔改体现在不惜一切代价行在义路上。不要惧怕，神必与你同在（来13:5下-6）。

*神的饶恕极其丰盛。*如果你已向神认罪并真心悔改，就必有极大的盼望。罪在哪里显多，恩典就更显多（罗5:20）。神赦免罪魁，乃是借着你的怜悯（提前1:15-16）。那些蒙神赦免的人，在他面前被算为义。无论你会做过什么，他都喜悦你。这便是福音的美好之处。

*将你的心意交托给神。*神会除去我们罪的定罪，但不会消除罪的后果。有些罪行会永远改变你的人生和人际关系。你或许会因自己的所作所为感到沉重，并深切渴望和解。要将这些良善的心意交托给神。只能通过公正且值得信赖的调解人发起联系。要等候主。对方或许愿意进一步沟通，或许不愿意。在审判的日子，你只需为自己的行为交账，而非他人的回应。

问题4：若对方拒绝我的饶恕，该怎么办？

有些人意识不到自己需要被饶恕。他们可能被罪蒙蔽，心硬不肯接受神的责备。我们无法使他人认识到自己需要被饶恕，唯有神能作此工。即便如此，我们仍有责任从心里饶恕他们（参见态度性/内心的饶恕）。耶稣在十字架上为我们树立了榜样，他祷告说：“父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得”（路23:34）。尽管那些人藐视自己对赦免的需要，耶稣仍为他们祈求赦免。耶稣也给了我们类似的教导：“你们的仇敌，要爱他；恨你们的，要待他好。咒诅你们的，要为他祝福；凌辱你们的，要为他祷告”（路6:27-28）。我们的仇敌并不认为自己需要我们的饶恕。我们虽无法改变这一点，却当以祝福回应咒诅，向他们显明基督超然的爱。

问题5：若对方再次伤害我，该怎么办？

莫丽娅（Moriah）曾努力饶恕杰夫（Jeff）。杰夫在浏览色情内容的时候被她抓到，这打击了他们的新婚生活。杰夫承认了自己的罪，并在荣耀神和关爱妻子方面取得了显著进步。然而，当莫丽娅外出时，他再次跌倒。瞬间，一年来的努力仿佛付诸东流。杰夫向牧师和莫丽娅坦白了自己的罪，并再次请求她的饶恕。莫丽娅心中涌起难以承受的愤怒，既有公义的愤慨，也有罪性的怒火。她从未想过会再次陷入这种境地，心中对丈夫筑起了高墙。

莫丽娅必须再次饶恕杰夫吗？答案是肯定的。尽管杰夫的罪很严重，耶稣的话同样严肃告诫我们：“你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝诫他。他若懊悔，就饶恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：‘我懊悔了’，你总要饶恕他”（路17:3-4）。饶恕必须是没有上限的。杰夫需要付出极大的努力，彻底悔改，而莫丽娅与他的和解过程也需要加倍用心。但神的恩典足够他们双方所用。有时，无论是色情成瘾癖或其他罪行形成的惯性，可能会严重破坏关系中的信任，甚至让人质疑其信仰告白的真实性。这类个案需要敬虔的牧者提供智慧的引导，或许还需要外部专业辅导的介入。⁵

问题6：若对方已经去世，我还能饶恕吗？

萨拉站在姐姐的墓旁。阿什利墓碑的沉寂，让她想起了两人之间冰冷的关系。姐姐生前那般刻薄、苛刻，话语如刀，在萨拉的灵魂上刻下了伤痕，而那未愈合的伤口已被罪恶侵蚀。萨拉的自甘堕落虽并非阿什利的错，却与她脱不了干系。阿什利的猝然离世，让萨拉渴望能再有一次机会倾诉自己的伤痛，期盼能听到阿什利说一句“请原谅我”。但现在，一切似乎都太晚了。果真如此吗？

死亡虽然夺走了我们许多东西，却无法剥夺我们施予饶恕的责任和机会。饶恕是我们决定免除他人在人际关系中的债务。归根结底，饶恕是神赐予我们的能力，也是我们为顺服他而做出的抉择。死亡无法阻止萨拉选择饶恕她已故的姐姐。萨拉可以将姐姐的灵魂交托给那施行公义的审判者（彼前2:23-24）。

如果伤害你的人已经去世或无法找到，你仍然可以选择饶恕他们。态度性饶恕是可行的，因为这是发自内心的饶恕。你可以向主祷告，回想所有想对那个人说的话，不妨把这些话写下来。与一位值得信赖的属灵朋友或属灵辅导者一起梳理自己的感受，或许会对你有所帮助。如果你觉得去那个人的墓前大声说出这些话对你有益，也完全可以这样做。但最终，你要将自己的痛苦带到主面前。当你思考他们的结局时，要安息在亚伯拉罕的话语中：“审判全地的主，岂不行公义吗？”（创18:25）神必行公义，你当信靠他。

讨论与反思：

1. 你生命中是否存在这些问题所涉及的情境？本部分内容对你有何帮助？
2. 你会如何概括饶恕、和解与恢复之间的区别？
3. 上述问题中，哪个最挑战你对饶恕的理解？



结语

在不久的将来，我们所知的现存世界将走向终结。主耶稣将再次降临，为我们所熟知的人类历史画上句号。那一天，他必荣耀地使所有人从坟墓中复活，聚集在他那白色大宝座前受审（太12:36-37；林后5:10；启20:11-15）。

那日，没有什么比蒙赦免更为珍贵。我们站立，并非靠着自己的义，就像无数因罪被定罪的人那样，而是站立在饶恕之中，披戴着基督宝血所买来的、借着神恩典赐下的义袍。我们被列入蒙赦免的行列，名字记在羔羊的生命册上。我们会听到那欢迎的话语：“好，你这又良善又忠心的仆人……可以进来享受你主人的快乐”（太25:23）。被神亲自欢然歌唱所环绕（番3:17），并以永远感恩的诗歌回应他（诗79:13）。我们的颂赞源于神诸般的怜悯，而其中最核心的，必是他在基督耶稣里赐给我们那不配得、无法测度的慈爱赦免。

我们这次的研习始于一张餐桌，曾经的仇敌因耶稣基督的福音成为蒙饶恕的朋友，围坐在一起。我们以一幅即将到来的荣耀图景作结：在那图景中，另一张餐桌将成为核心。这场宴席设在锡安山上，羔羊婚筵的餐桌上，罪得赦免的人将在那里享用丰盛的食物，饮下陈酿的美酒（启19:9；赛25:6）。在那里，和好的仇敌与蒙饶恕的冤家将比邻而坐。我们会一同举杯感恩，呼喊：“看哪，这是我们的神，我们素来等候他，他必拯救我们。这是耶和

饶恕

华，我们素来等候他，我们必因他的救恩欢喜快乐”（赛25:9）。主啊，愿那日速临。

当你阅读这份指南时，当思想那日。在荣耀的盼望与终将得见基督的确据，激励你去施行饶恕。为了那日的缘故，今日就当饶恕。饶恕那些伤害过你的人，或许异常艰难。饶恕需要谦卑，也需要从神那里得帮助。但我向你保证：若你以饶恕荣耀耶稣，在末日，你必不后悔。今日所作的决定，当使你在万年后站立神前时依然心存感恩。恩。当你面对面见神时，你绝不会后悔在今生饶恕了那些伤害你的人。永恒的喜乐，在某种程度上正源于今生的顺服（启19:8）。去饶恕，追求和睦，竭力和解，广施怜悯。

亲爱的圣徒啊，不要灰心，我们即将归家。



延伸阅读

Tim Keller, *Forgive: Why Should I and How Can I?*

David Powlison, *Good and Angry*

Brad Hambrick, *Making Sense of Forgiveness: Moving from Hurt Toward Hope*

Hayley Satrom, *Forgiveness: Reflecting God's Mercy (31-Day Devotionals for Life)*

Chris Brauns, *Unpacking Forgiveness: Biblical Answers for Complex Questions and Deep Wounds*

Steve Cornell, "How to Move from Forgiveness to Reconciliation," TGC article, March 2012

Ken Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*



注释

1. Andrea Thom, “What is Biblical Forgiveness?,” TGC Canada, September 23, 2020.
2. Matthew Martens, *Reforming Criminal Justice: A Christian Proposal* (Wheaton, IL: Crossway, 2023), 158.
3. *He Will Hold Me Fast*, these lines written by Matt Merker, 2013.
4. These concepts come from D. A. Carson, *Love in Hard Places*, quoted in Tim Keller, *Forgive: Why Should I and How Can I?*, 82, and David Powlison, *Good & Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness*, 84-87.
5. Consider “Pornography and Church Discipline,” *Desiring God*, April 30, 2022.



加勒特·凯尔自大学时期因朋友传福音而信主后，就一直跟随耶稣，虽然过程中也曾跌跌撞撞。信主后不久，他先后在得克萨斯州和华盛顿特区的教会服侍，自2012年起在弗吉尼亚州亚历山大市的德莱浸信会（Del Ray Baptist Church）担任牧职。他与妻子凯莉育有六个孩子。

