



THE
MENTORING
PROJECT

以恩典对待 伤害你的人： 如何爱你的仇敌



AUTHOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

以恩典对待
伤害你的人：
如何爱你的仇敌



作者：理查德·佩尔海博士
(DR. RICHARD PERHAI)

编辑：拉里·奥茨博士
(DR. LARRY OATS)

目录

引言.....	4
第一部分：理解冲突的根源——我们为何会经历痛苦	6
第二部分：福音：伟大的“调平器”——属灵的心灵省察	10
第三部分：饶恕是一种选择——超越情绪，学会放下	13
第四部分：在现实生活中践行爱——维系关系的核心技能	16
第五部分：使人和睦之人的奖赏——安息在基督的平安中	20
结语：来自门廊的最后寄语	24



引言

我记得我第一间教会里有一个人，他似乎每天早上醒来就是为了让我不难过。他在走廊里窃窃私语，在聚会中质疑我的动机。每次见到他，我都感到胸口一阵尖锐的灼痛。我们大多数人心里都有一份秘密名单，上面列着我们希望失败的那些人。周日我们坐在长椅上谈论恩典，但接下来的一整周，我们却背负着苦毒的沉重包袱，应对难缠的人让我们精疲力竭。爱仇敌并不是“超级基督徒”才能达成的高阶成就，这是每个跟随耶稣的人的基本呼召，学会爱仇敌，是这呼召中不可少的一环。

人们之所以刻薄，是因为这个世界已经败坏。我们称之为全然败坏。这意味着罪已经渗透到我们生命的每一个角落。有人伤害你，就是这种堕落状态的症状。你在杂货店里能看到，在办公室里也能看到。很长一段时间里，我一直认为，我是自己生活里唯一的“好人”。我忙着责怪教会里的那个人，却忽略了自己的骄傲。当别人不公正地对待你时，要依靠神是很难的，尤其当你问神为什么允许苦难发生时。但神掌管着这一切痛苦，你的仇敌并不会让他感到意外。他常常借着那些难相处的人，来磨去我们灵魂中的自私。想想约瑟的故事，他的兄弟们把他扔进坑里，争论是该杀了他还是该把他卖给奴隶贩子。他们的本意是恶的，神却借着这场冲突拯救了一个民族，甚至更多的人。

我们必须正视神与我们之间的鸿沟。罗马书5:10说，我们曾是神的仇敌，是叛逆者。我们不配得到他的恩慈，但他仍然赐予了我们。圣经中关于饶恕的教导，揭示了我们的罪债有多么深重。圣经中有很多关于饶恕的经文，例如一个仆人被免除巨额债务的故事（太18:23-35）。然而他出去后，却掐住一个只欠几块钱的人，逼他还债。有时我们也会这样做，自己渴望怜悯，却要求别人受到无情的审判。我们觉得自己高人一等，但十字架提醒我们圣经中真正的饶恕是什么，也让我们明白，我们其实都是乞丐。

实践指南

饶恕不是一种情绪，也不是遗忘，更不是认可对方的过错。饶恕是内心深处的一次法律交割，往往始于放下过去。你要将对方欠你的债交到神手中，因为唯有他是公义的审判者。你不再试图扮演神，用沉默来惩罚对方。懂得如何饶恕是关键。我教会里有位姊妹，她终于学会了饶恕那个曾深深伤害她的人。她之所以能做到，并非因为父亲道了歉——事实上，他从未道歉。是基督改变了她，使她学会饶恕一个毫无悔意的人。她意识到，被囚禁在牢笼里的人其实是她自己，而饶恕正是开启牢笼的钥匙。

这种信仰必须体现在你的日常生活中，而不仅仅局限于周日的礼拜时光，在你疲惫不堪、压力重重的平常早晨，它也应当照样管用。这一切始于如何为仇敌祷告，当你祈求神祝福某人的灵魂时，很难再继续怀恨在心。按圣经的教导去爱仇敌，爱那些你不喜欢的人，这需要恩典。当然，你仍可以与他们保持距离。明白饶恕与和好的区别，才能在人际关系中划出符合圣经的界限。你可以饶恕某人，但如果对方很危险，你仍然可以远离。这是智慧，而不是怨恨。在思考圣经如何教导我们应对有害之人时，请记住要以基督般的仁慈对待仇敌。试着做些微小的事：给那个曾试图让你丢掉工作的同事买杯咖啡。不要为了赢得争论而这样做，而是要活出基督。同时，也要管好你的手指——当你在网上遭受攻击时，请保持沉默。

使人和睦的人必得赏赐。基督徒的饶恕带来灵魂深处的安息，当你停止寻求报复时，这种安息就会临到你。我们仰望十字架，会听到耶稣关于饶恕的话语：“父啊！赦免他们。”这就是我们的使命。在新天新地里，将不再有仇敌，纷争也将终结。我们如今去爱人，就是在为进入天堂做预备。要在艰难时刻学会信靠神，单凭自己的毅力无法做到，你需要圣灵来感动你的心。要说出那个人的名字，将他们交托给神，放下心中的重担。

1

理解冲突的根源—— 我们为何会经历痛苦

堕落的心与破碎的世界：从圣经视角来看世界为何支离破碎

伤痛总是在寻常之处显现，这绝非偶然。它不只出现在病房或墓地，也出现在杂货店、餐桌旁，或是那条让人心里不舒服，且久久无法释怀的短信里。痛苦很少会大张旗鼓地登场；大多数时候，它只是悄然依附在你的日常生活中，赖着不走。这正是许多人感到困惑的地方。他们以为出了什么反常的差错，仿佛这种冲突、这种尖锐的刺痛、这种隐隐的苦楚只是例外。其实不然。它就是我们脚下的土地，是我们呼吸的空气。

我见过有人在癌症蚕食身体时，依然保持着令人敬佩的尊严；也见过有人仅仅因为结账排队时一句无礼的话，就情绪崩溃。我们身处同一个世界，脚踩同一片土地，承受的压力却各不相同。罪并不需要戏剧性的舞台，在日光灯下它照样运作自如。圣经从未掩饰这一点。罗马书3章的措辞毫不含糊：“没有义人，连一个也没有。”无论是欺凌弱小者，还是懦弱胆怯者；无论是那个微笑着强行插队的人，还是你，或是我，都不在义人之列。这段经文不仅指向那些一眼可辨的恶人，还将聚光灯投射到每个人身上。“他们的喉咙是敞开的坟墓。”这并非诗意的夸张，而是一份尸检报告。这意味着腐朽的气息正从我们的言语、神情和沉默中散发出来；意味着我们在无意间，有时甚至浑然不觉地，将死亡的气息带入了对话之中。

你在杂货店里能看到这一切，因为那里的人们往往身心俱疲、饥肠辘辘、行色匆匆。他们的耐心已所剩无几，孩子吵闹不休，婚姻关系紧张，银行账户不断缩水。而罪恶并不需要多大的突破口，只要有个缝隙它就能溜进来。人为何会变得刻薄？因为人心总是向内弯曲。奥古斯丁这话并非在夸大其词，而是发自肺腑。我们一觉醒来，脑海中想的尽是自己：自己的需求、自己的伤痛、自己的生活。当别人哪怕稍有妨碍，那套旧有的机制便会轰然运转起来。我曾目睹一个男人因为一张优惠券，对一个十几岁的收银员大发雷霆。他青筋暴起，声音颤抖，整个商店的人都惊呆了。事

后，人们议论纷纷，猜测他是否有愤怒管理问题，是否压力过大，或者是否“正经历着什么难处”。这些猜测不无道理，但更深层的真相却在于：罪找到了时机，并趁机而入。我指出这一点并不是要替他开脱，而是为了认清事物的本质。圣经并不要求我们天真幼稚，而是教导我们要头脑清醒。当别人伤害你时，你会觉得这是针对个人的——事实也确实如此——但这其中也包含着更宏大的背景。从你身上溢出的那份破碎，并不是你一手造成的；只是当它流露出来时，你恰好身处其中。这一点很重要，因为如果你不了解这片土壤，便会终其一生因那些杂草而震惊。

受害者误区：跳出受害者心态，转向属灵的刚强

我们常在心底默默对自己说一个谎言，往往无需言语表达。大概是这样：

“我是那个讲道理的人，我是清白无辜的。只要他们停止犯罪，一切都会好起来的。”这是一个令人宽慰的念头，却也是极其致命的，我曾为此付出过惨痛的代价。多年前，我与教会里的一位弟兄陷入了无声的对立。没有激烈的场面，也没有大声的争吵，只有一种紧绷的氛围：会议气氛凝重，邮件措辞冷淡。开车回家的路上，我反复琢磨他的种种过失——他的语气、他的固执、他连那些在我看来明明白白的事都看不明白。我也曾为此祷告，而这，恰恰是最危险的地方。我祈求神改变他，让他变得柔和，帮助他看清真相。这些听起来都是很好的祈求。

直到某天下午，在经历了一场特别糟糕的会议后，我独自坐在办公室里。大楼里一片寂静，阳光透过百叶窗洒进来。一个念头沉甸甸地浮现在我心头——它不带指责的意味，却清晰无比：“比起忠心于神，你更享受那种‘自己是对的’的感觉。”这句话带来的刺痛感，远胜于他曾对我说过的任何话语。我所争辩的从来不是和睦，而是要证明自己有理。我渴望在这场争执中占据上风，渴望成为那个高尚地忍受一切的受害者。我希望问题全出在他身上，这样我就能保持清白。然而，罗马书3章粉碎了这种幻想：“没有寻求神的。”人不会出于本性或本能去寻求神，即便是我们最好的本能，也需要救赎。

关于受害者的误区，并不在于否认痛苦的真实性——痛苦确实是存在的。误区在于，痛苦总能让我们变得理直气壮。事实并非如此，有时，痛苦只会让我们成为更尖刻的罪人。我曾面对过一些丈夫，他们坚信婚姻问题全出在妻子身上；也见过一些妻子，同样认定问题全在丈夫。双方都受了伤，也都有一部分道理，却也都处于盲目之中。堕落的人心很狡猾，它会将痛苦化为武器，把真实的创伤转变为道德制高点。它会让你盯着别人的

以恩典对待伤害你的人

罪过，从而不必直视自己的问题。在几十年的牧养工作中，我领悟到一个令人不安的真相：大多数冲突之所以持续不断，并非因为一方邪恶而另一方纯良，而是因为罪在两颗都想要自我保护的心中找到了立足之地。这并不意味着责任总是均等的；圣经并未抹平公义的差异——有些罪确实更重，有些创伤也确实更深。但即便你是先受伤的一方，或者受的伤更重，自我省察依然不能省略。当扫罗企图杀害大卫时，大卫并未因此就不再是罪人；当约瑟被兄弟们出卖时，他并未因此就变得无罪。苦难并不会自动使人成圣，唯有神能使人成圣。

神对我们痛苦的主权：在试炼中寻找神的旨意和安慰

这往往是许多人感到紧张的地方。当你正深受创伤、血流不止时，“主权”这个词听起来很冰冷。这让人感觉仿佛是在解释神，而不是信靠他。然而，圣经并未将神的掌权视为一种理论，而是将其视为一条生命线。约瑟的故事并不完美，别去美化它。他曾遭亲人背叛，被扔进坑里，像牲畜一样被卖，在监狱里被人遗忘，还蒙受了谎言的诬陷。岁月流逝——那是实实在在的岁月：漫漫长夜，日复一日的煎熬，足以将人的希望一点点磨成碎渣。当约瑟最终站在兄弟们面前时，局势已然逆转。他本可以轻易摧毁他们，但他却留下了眼泪。“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的。”请注意他没说什么，他没有否认他们的罪行，也没有将其粉饰为一场误会。他直言不讳地指出——那是恶。清晰、尖锐且不公的恶。紧接着，他指出了一个更宏大的事实：那是出于神的美意。

这句话分量极重。它意味着神并非反应迟缓，也不是仓促补救一个糟糕的局面，更没有对那场背叛感到措手不及。他在掌管这一切，却并非恶事的始作俑者。这种区分很重要：神拥有主权，而人需承担责任。两者皆为真理，我们不能为了维护其中一方而拉低另一方。我曾陪伴过一些人，他们起初极度反感这一真理，但多年后，正是这一真理支撑他们度过了难关。起初，这听起来似乎令人难以接受：“你是说这一切是神想要的吗？”不，圣经从未这样说过。圣经说的是，神借着他人所图谋的恶，成就了美善。这种安慰并非瞬间可得，而是在经历中逐渐领悟的——就像骨折后重新愈合的过程：起初痛苦难当，最终却变得坚固起来。

神对你的仇敌了如指掌，无论是明目张胆的，还是暗中作梗的：无论是那个一边微笑一边拆你台的人，还是那个在你最脆弱无助时离弃你的人——他们之中没有谁能让神措手不及。而更难接受的是：有时他并不急于除去这些人，因为他正在借着这些摩擦动工。这并不表示那些伤害是正当的，

但这确实表明，那些伤害不会成为最终的定局。我曾陪伴一位姊妹度过职场中长达数年的隐性不公。这些事并不违法，也没有严重到需要上报的地步，不过是持续不断的打压、功劳被窃以及那种隐晦的轻视。她祈求能早日脱离困境，但并未很快获得解脱。她真正获得的，是清晰的洞见与勇气，学会了敬畏神胜过惧怕人，并摆脱了对他人认可的渴求。当她最终离开那份工作时，她已不再是入职时的自己了。神在她生命中所成就的，是安逸舒适的环境永远无法给予的。

除非交情深厚，否则你不会在经受这一切时向人诉说。时机很重要，言语也可能伤人。但这却是一个日后能成为生命锚点的真理。神甚至会使用仇敌作为刻刀。不是因为他喜欢看到痛苦，而是因为他喜悦将他的子民塑造成为他儿子的形象，而这个形象正是通过苦难塑造而成的。耶稣未曾幸免于背叛、诬告或离弃，而这一切经历也绝非徒劳。如果神能掌管十字架而不失其慈爱，他也能掌管你的冲突而不失其良善。这不是理论，不是空谈的教义。当一切解释都显得苍白无力时，正是这一真理支撑着历代圣徒站立得稳。因受伤而痛苦，这并不代表你疯了；因感到刺痛而难过，也不代表你软弱。但在痛苦之中，你并不孤单，你也并非最终的审判者。冲突的根源远比性格差异或环境因素更为深层；它贯穿人类的心灵，并延伸至那个因罪而扭曲变形的世界。而在这一切之上的，是那位主宰万有的神，他不会让痛苦白白浪费。这并不能让前路变得平坦，却赋予这条路意义；而这种意义所承载的分量，是单纯的安慰永远无法比拟的。

2

福音：伟大的“调平器”—— 属灵的心灵省察

铭记我们曾经的模样：反思我们对恩典与救赎的共同需求

对于大多数曾深受伤害的人来说，都会迎来这样一个时刻。通常是静悄悄的：没有争吵，没有戏剧性的转折，只是你慢慢意识到，那股怒气似乎变得……有了，甚至具有保护作用。就像你喂养已久的一只看门狗，到最后你甚至不确定它究竟是在守护着谁。就在那一刻，福音开始叩击你的心门——不是轻柔地，而是坦诚地。记忆是一件危险的事，我们会筛选、剪辑记忆：对于别人加诸于我们的伤害，我们记得一清二楚，宛如电影画面般历历在目；而对于自己的罪，我们却只将其视为脚注——字号微小，极易被忽略。然而，圣经并不允许我们这种选择性的记忆。罗马书5:10并没说我们是被神误解了，也没说我们只是迷茫困惑，更没说我们是“本性善良、只是需指引方向的好人”。经文说我们曾是仇敌。

仇敌不会漫无目的，而是会对抗、抵挡、反击。在恩典临到我们之前，我们对神不是持中立态度，也不是在观望等待被说服。我们与神对立，心存敌意，一心只想主宰自己的人生；我们乐于接受他的恩典，却无视他的权柄。仇敌这个词分量很重，它撕开了我们对自己过去的粉饰。我见过有人对此感到退缩，甚至包括那些一辈子去教堂的人，尤其是他们。这听起来太严厉、太直白了。但圣经不会试图用甜言蜜语让我们谦卑，它是在陈述事实，好让谦卑有坚实的立足点。神所和好的对象，并非仅仅与他有细微意见分歧的朋友，而是那些悖逆者、背叛者——那些在光明白白赐下时却偏爱黑暗的人。而且，他并没有等到我们先柔软下来才采取行动。这正是使所有人归于平等之处。

我曾与一位深受自己信任之人伤害的弟兄交谈。那是一种真正的背叛，足以颠覆你对人性的看法。当我们探讨饶恕的话题时，他耐心地听着，随后打断了我：“你不明白，”他说，“他们明明知道该怎么做。”他说得对，他们确实知道，你也知道，我也知道。这正是罗马书5章迫使我们跨

越的那道令人不安的门槛。我们并非无知的异教徒在黑暗中摸索，而是作为神形象的承载者在阻挡真理。我们所知已足以让我们承担责任，然而我们却依然选择逃离。尽管如此，神还是主动靠近我们——不是在我们悔改之后，也不是在我们做出赔偿之后，而是在我们仍是仇敌之时。如果这还不能让你的怒气稍稍平息，那说明你还没有静下来，久久默想这一事实。

我们无力偿还的债：认识神的饶恕如何改变我们对他人的看法

耶稣讲故事的方式，总能不声不响地直击人心，“不怜悯人的仆人”这个比喻便是如此。有个仆人欠了国王一笔根本还不起的债——不是那种仅仅带来不便或沉重负担的债务，而是彻底无法偿还的巨额债务；那数字大得让会计咋舌，让士兵准备好镣铐。国王免除了这笔债——完全免除，没有分期还款计划，也没有考察期。然而，这个仆人一出门，却因一笔相形之下微不足道的债务，掐住了另一位仆人的喉咙。这个细节至关重要。耶稣并不否认第二笔债务的真实性；它确实存在。欠债就是欠债，伤害就是伤害。罪不会因为别人犯了更严重的罪就不再是罪了。但程度很重要。

我无数次看到这一幕在现实中上演：一个人从神那里领受了自己绝无可能赚取的恩典，得到了基督宝血换来的赦免。然而，他们却像珍视传家宝一样紧抱着自己的怨恨不放。他们懂得说体面的话，也唱赞美诗，但双手却依然死死掐着别人的喉咙。“他们怎么能指望得到饶恕呢？”他们质问道。答案是：就像你当初得到饶恕那样。耶稣给出的答案就是如此直接，毫不含糊。我曾辅导过一位姊妹，她对某位家庭成员怀有长达数十年的怨恨。这同样是真实的罪，绝不能轻视。但这份怨恨已渐渐成为她身份的一部分。放下怨恨，让她感觉仿佛失去了某种筹码，或者承认了这份痛苦其实没那么重要。我们一起慢慢探讨这个比喻，不急不躁，没有压力。在某个时刻，她近乎自言自语地低声说道：“我所蒙受的饶恕，远比我愿意承认的要多。”那一刻，事情发生了转变。

饶恕并非始于为他人开脱，而是始于铭记神为了饶恕你所付出的代价。十字架不仅使我们脱离罪责，更揭示了我们的虚伪。它告诉我们：“你比你想象的要糟糕得多，但你所蒙受的爱，也远超你敢于奢望的程度。”这两重真理缺一不可。若缺少其中任何一个，恩典便会沦为廉价的情感宣泄或绝望的深渊。我们渴望他人受到公义的审判，却希望自己得到怜悯，因为我们总认为自己的经历与众不同。我们清楚自己的动机，了解自身的压力，也知晓失败背后的种种缘由。然而，我们看到的只是他人罪行所带来的后果，却看不见他们辗转反侧的夜晚，看不到他们内心的隐忧，更看不

以恩典对待伤害你的人

到那些促使他们伤害他人的创伤。骄傲正是在这种认知偏差中滋长。它低语道：“你不像他们那样。”你更谨慎，更真诚，也更问心无愧。但这不过是谎言。

除灭骄傲：制服老我、促进真正和好的策略

全然败坏并不意味着我们坏到了极致，而是指罪渗透到了我们生命的每一个角落——包括我们的道德判断，也包括我们的正义感，尤其是正义感。我见过骄傲披上宗教的外衣，其伪装之逼真，比任何东西都令人信服。它熟谙公义的言辞，懂得断章取义地引用经文，更擅长要求他人承担责任，自己却绝不悔改。真正的公义并不排斥怜悯，真正的怜悯也不抹杀公义。二者在十字架上交汇，别无他处。那种拒绝饶恕的骄傲，往往源于一种遗忘：忘了自己当初也需要饶恕。但这并不意味着和好总是明智之举，圣经并未要求我们盲目信任。界限很重要，后果也很重要，饶恕并不等同于恢复关系。

然而，那种使人心变得冷酷刚硬的“不饶恕”，却暴露了人内心的光景。我曾就这类经文讲道，会后一位弟兄走到我面前。他没有争辩，也没有抱怨，只是说：“我想，我一直利用自己的伤痛来寻求优越感。”说出这句话并不容易，这需要付出代价，但也让他获得了释放。福音让我们在神面前归于平等，因为它提醒我们：在十字架下，没有人能高人一等。无论是受伤的，还是医治的，无论是早早悔改的，还是姗姗来迟的，皆是如此。我们不是空手而来，就是根本不会来。如果你想要没有怜悯的公义，最终你会向神索求他断然拒绝给予的东西；如果你想要没有公义的怜悯，你就会把神重塑成一位无法施行拯救的神。

福音拒绝这两种扭曲的观念。它宣告：你曾是神的仇敌，如今已蒙赦免。因此，要谦卑地行事——不是软弱，而是谦卑。谦卑并不否认伤痛，而是将其置于正确的视角之下；它让人铭记是谁替你偿还了债务，让人放下那份优越感，用张开的手掌取代紧握的拳头。而这样一颗——在缓慢与痛苦中磨砺而成的——心灵，才是真正的医治得以生长的唯一土壤。

3

饶恕是一种选择—— 超越情绪，学会放下

破除饶恕的常见误区：厘清圣经中关于饶恕的真正含义

人们通常将饶恕视为一种情绪，仿佛它会在愤怒平息、记忆褪去锋芒后自然而然地出现。好像某天早上醒来，你会突然发现自己对那个伤害过你的人心生宽容。但这种情况几乎从未发生过。大多数饶恕始于伤口依然隐隐作痛之时，始于不公感依然强烈之时，始于内心仍渴望讨回公道之时。这是因为饶恕并非一种感觉，而是一个决定。这是一个艰难的决定，往往需要反复做出，而且总是需要付出代价。

我们首先需要澄清一些概念。许多人之所以停滞不前，并非因为他们拒绝饶恕，而是因为他们被灌输了错误的理解。饶恕并不等于遗忘。圣经从未要求人必须“失忆”。神自己也记得罪，但他不再以此来定他子民的罪——这两者截然不同。记得是人之常情，遗忘并非必要。饶恕也不意味着把恶行看作“没关系”；十字架就是明证，表明神绝不会对罪视而不见。饶恕是诚实地指出过犯，是直面伤口而不退缩，是拒绝为了维持表面和睦而掩盖真相。饶恕也不等于信任，信任需要建立，而饶恕则是给予。在这方面，圣经的教导十分审慎，即便人们有时并不细细分辨。耶稣乐意饶恕，但他并未轻率地托付自己。智慧依然重要，界限依然重要，后果也依然重要。

我见过一些人深陷囚笼，只因误以为饶恕意味着要重新开启神从未要求他们开启的大门。这种误解造成了严重的伤害。饶恕并不总是意味着和好。和好需要双方都悔改，而饶恕则不然。饶恕是单方面的顺服，和好则是双向的神迹。如果你非要等到对方改变才肯饶恕，就等于把灵魂的钥匙交到了对方手中。他们决定你还要怀恨多久，也决定你何时才能获得自由。圣经从不将如此大的权柄交于人手。饶恕是你在神面前所做的事，而不是与伤害你的人谈判的结果。

以恩典对待伤害你的人

一场内心的法律交割：有意释放罪债的决定

归根究底，饶恕是一种转移。这是一种有意识的行为，将那笔“债务”从自己的账本转移到神的账本上。每一次伤害都会产生一笔债务。总有些东西必须偿还：道歉、赔偿、认可，有时甚至只是一句承认。当这笔债未获偿还时，内心便开始累积利息：冷漠、疏离、沉默，隐晦的惩罚。我们很早就学会了这些手段，它们比对抗更安全，比愤怒更体面。但归根结底，这仍是一种审判。罗马书告诉我们，神是全地的审判者。这不仅仅是一句神学口号，更是一道界限。当你拒绝饶恕时，你就越过了这道界限。你不仅记住了对方的过错，还因此对那人作出了判决。

这是一份沉重的负担，实在太沉重了。我见过这种负担如何将人压垮——压垮人的往往不是最初受到的伤害，而是那场无休止的内心审判：不断重温旧事，一次次无声地宣判对方有罪。饶恕，就是当你下定决心说“我不再做那个讨债人”的那一刻。你并非抹去了过错，也并非要淡化它，而是将它交给唯一一双足够强壮、能承载它而不被玷污的手。神不会遗忘任何不公之事，没有罪恶能逃过他的眼睛，没有任何过错会凭空消失。它要么在十字架上被赎清，要么在审判中得到清算。正是这一真理让饶恕成为可能。这并非因为公义消失了，而是因为它最终交托在了公义的主手中。

当你拒绝饶恕时，你并非在捍卫公义，而是在扮演公义。而扮演神是一件令人心力交瘁的事。我曾见过有人长年累月地用疏离来惩罚他人：从不大声斥责，也不正面交锋，只是吝于给予温暖、拒绝陪伴、不愿施予恩典。这看似掌控一切，看似体面，看似安全，却在不知不觉中掏空了人的灵魂。饶恕意味着宣告：“在这个故事里，我不再扮演神的角色了。”而这种放下，正是自由的开端。

囚徒的自由：饶恕他人如何让你的灵魂从苦毒中得释放

多年前，我们教会里有一位姊妹。她忠心、安静、沉稳，属于那种默默服侍的人。若你问起，大多数人都会觉得她生活得井井有条。事实并不是这样。她父亲在她年幼时就离开了，没有解释，没有道别，只有长久的缺席。几十年过去了，生日未曾出现父亲的身影，婚礼上也难觅他的踪迹，即便到场，也只是远远相望。那份沉默沉重得足以塑造一个孩子的童年。她从不说这是苦毒，而是称之为现实。“我对男人不抱什么期望，”她曾半开玩笑地说道。直到很久以后，基督才开始触碰那道旧伤。不是带着指责，而是持续不断地触碰。

她曾告诉我：“我意识到，我这一生都在等待他回来，把一切纠正过来。可他始终没回来。”就在那时，饶恕成了无法回避的选择。并非因为他悔改了他没有；也非因为他改变了，他也没有。饶恕之所以到来，是因为她自己变了。她没有为他开脱，也没有与他和好，甚至此后再未与他说过一句话。但她放下了他。“我把他交托在神手中，”她说，“不是因为他配得，而是因为我再也不能背负不下去了。”这正是人们容易忽略的一点：饶恕首先不是为了伤害者，而是为了那个一直背负着重担的人。

耶稣对此说得很清楚：不饶恕会把人囚禁起来，而那牢笼的铁栏其实筑在内心深处。这个姊妹之所以感到如释重负，并非因为她父亲变成了更好的人，而是因为基督成了她更深切的救主。饶恕并未抹去她的过去，却松开过去对她的束缚。饶恕往往就是这样发生的：并非一蹴而就，有时缓慢，有时伴随着泪水，当记忆再次涌现时，还需一次次重复同样的决定。饶恕并不像是一种得胜，大多数时候，它更像是一种顺服——一种安静却代价高昂的顺服。但正是这种顺服，让囚徒重获自由。不是那个伤害你的人，而是你自己。而这份来之不易、根基深厚的自由，是任何人都无法从你身上夺走的。

4

在现实生活中践行爱—— 维系关系的核心技能

为令你烦恼的人祷告：通过代祷改变你的心

大多数人并不觉得爱全人类有多难。全人类这个概念是抽象的、遥远的，也是安全的。真正的难题始于具体的姓名、面孔和个性。如何对待那个总是打断你说话的人，那个处处拆你台的人，那个深知如何激怒你却偏要这么做的人——才是福音脱离理论、走进现实生活的时刻。在圣经中，爱不是一种供人欣赏的姿态，而是一条需要亲身践行的道路；而且，这条路往往崎岖不平。耶稣并没有说“要对仇敌怀有温情”，而是说“要为他们祷告”。这条命令其实比听起来更充满怜悯。祷告能迫使人诚实。当你独自与神相处时，你无法长久地伪装虔诚，怨恨、讽刺和刻薄很快就会显露出来。神对此并不感到意外，因为他早已倾听人类的心声许久。

人们常犯一个错误：他们以为为某人祷告，就是要假装对方并没有让你烦恼，其实不是这样。要从你当下的真实状态出发，而不是从你自认为“应该”达到的状态。我常建议人们这样开始祷告：“主啊，你知道我并不想为这个人祷告。”这并非不敬，而是出于诚实；而诚实，正是祷告真正的起点。接着，求神做你做不到的事——不是先去改变对方，而是先稳固你的心。求他约束你的舌头，缓和你的本能反应，保守你不以恶报恶。随着时间的推移，若有了这样的恩典，再求神祝福他们的灵魂——不是祝福他们成功，也不是祝福他们的计划，而是祝福他们的灵魂。这有着本质的区别。这意味着你承认，无论他们正在做什么，都源于一颗像你曾经那样破碎的心。当你祈求神将某人从罪中拯救出来时，就很难再去憎恨他们。虽非绝无可能，但确实很难；而这种难，往往正是坚冰开始破裂的时刻。我曾见证祷告在那些不抱期待的人身上悄然发挥作用：恼怒并未完全消失，但它不再主宰局面，不再掌控一切。祷告未必能改变对方，但它总能重新确立谁坐在你心灵的宝座上。

不带怨恨地设立界限：如何在保持爱的同时守护内心的平安

恩典并不要求人变得愚蠢。这句话拯救的人，远比你想象的要多。有一种属灵观念混淆了饶恕和让自己暴露在危险之中这两件事，仿佛圣洁就必须让自己处于可能受到伤害的境地。圣经从未如此教导。耶稣曾选择退避，保罗曾在夜色掩护下逃离，早期教会也在智慧的指引下秘密聚会。你可以饶恕某人，同时依然锁上大门。设立界限并非爱的缺失，往往是爱的极致表达。我曾陪伴过一些人，他们因认为离开就等于没有饶恕，而长期滞留在危险的关系中。这并非属灵的成熟，而是披着宗教外衣的认知偏差。饶恕意味着免除债务，而界限则意味着正视现实。如果有人持续撒谎、操纵或伤害你，爱可能要求我们保持距离，这并非为了惩罚，而是对自己的负责。

苦毒会说：“我希望你受苦。”而智慧则说：“我不会让自己置身于可预见的伤害之中。”这两者截然不同。出于苦毒而设立的界限，只是愤然关上门，然后反复咀嚼伤害；出于智慧而设立的界限，则是关上门，并将钥匙交给神。两者的区别体现在内心深处：前者内心愤懑煎熬，后者则是经历哀伤，而后安息。我曾辅导过一位弟兄，他不得不疏远一位多年的朋友，因为对方的行为已变得极具破坏性。他在向我倾诉时落了泪，不是因为他憎恨对方，而是因为他深爱着这位朋友，却不得不接受“保持亲密关系已无益处”这一事实。“这不是不饶恕，”我告诉他，“这是清醒的认知。”恩典并不否认种种行为模式，而是以诚实的态度去应对它们。

善待那些恨你的人：全然的仁慈——属灵得胜的利器

正是在这一刻，爱不再仅仅是理论上的概念，而开始显得有些“不合常理”。耶稣并没有提倡什么惊天动地的举动，他谈论的是饼、水、行路，以及在压力之下仍坚持的平凡之举。善待恨你的人，并非为了赢；如果你的目标是赢，那你其实已经输了。你内心深处自会明白其中的区别。微小的举动之所以重要，是因为它们褪去了表演的成分：买一杯咖啡，主动提供帮助，或者在明明可以冷嘲热讽时选择尊重的言语。我认识一位姊妹，她给一位曾试图让她丢掉工作的同事送去了烘焙点心。没有长篇大论，也没有当面对质，她只是将这份礼物静静地放在了办公桌上。当我问她缘由时，她说：“因为我不想让他的罪，反倒教会我去犯罪。”这是一种正确的本能。行善并不保证能带来和好。善行有时反而会让人困惑，有时甚至会更惹人恼火。爱的衡量标准不在于结果，而在于顺服。

以恩典对待伤害你的人

顺服往往需要付出代价。这些行动并非要抹去界限，也不是要否定智慧，只是拒绝让仇恨来主导事态的发展。保罗说：“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”这并非感性之谈，而是战略之举。邪恶往往通过模仿来蔓延，而良善则能打破这一循环。这种打破并非大张旗鼓，而是安静地发生，而真正的力量，往往就蕴藏在这份安静之中。如果说在公元一世纪，舌头是危险的，那么在当今时代，（敲打键盘的）拇指可能带来灾难。社交媒体推崇速度、愤怒和作秀，这些都无助于培养敬虔的品格。公开为自己辩护的念头总是很强烈，尤其是当你被误解，或者觉得保持沉默无异于认输的时候。然而，圣经对此却出奇地平静：“回答柔和，使怒消退”“当将你的事交托耶和华”“只将自己交托那按公义审判人的主”。请留意其中的共同点：神不会急于在当下为你伸张正义。

我见过许多人为了掌控舆论走向而“引火烧身”。无论是发布截图、写长文，还是借代祷之名含沙射影，这些做法往往没有好结果。你无需纠正每一个谎言，无需回应每一项指控，也无需向陌生人证明自己的清白。有时，最合神心意的回应就是克制。这并不意味着消极被动，而是要懂得选择合适的倾听对象。有些对话只应在私下进行，不适合在公开平台上发布；有些辩护，由神来处理远比你自已应对要好得多。背后议论看似比正面交锋轻松，但长远来看却更沉重。它会破坏信任，让心灵习惯于寻求盟友，而不是寻求真理。保持沉默——无论是闭口不言还是不发帖——并不是软弱，而是自律。多年来我一直告诉人们：如果你不会当面跟对方说，就不要在他不在场时说。仅凭这一条准则，就能化解我们之间一半的冲突。恩典往往表现为克制、沉默与等待。这并非因为真相不重要，而是因为时机很重要。

恩典的手与脚：活出神之爱与服侍的实用之道

这一切都不容易。谁要是说容易，那他肯定没试过。在现实生活中去爱，需要付出代价：牺牲睡眠，放下自尊，放弃那种“一切尽在掌控”的幻觉。但爱也能让你获得自由。当你活出恩典时，它会产生一种微妙的作用：它让你不再紧抓结果不放；它教你在艰难的境地中也能步履轻盈；它让你在这个试图将你变得冷漠的世界里，依然保持人性。你无法做到完美，没人能做到完美。你会失败，会情绪失控，会反复回想那些你希望能处理得更好的对话。而恩典，就在这些地方。

基督徒的生命不在于掌控爱，而在于一次次被爱所征服，直到我们的本能慢慢改变。这不是一蹴而就的，而是经年累月的历程。信心向来如此运

实践指南

作：在厨房里，在办公室里，在超市排队的队伍中，在那些爱必须穿上“工作靴”去实干的场合里。当爱付诸行动时，人们会注意到。这并非因为你有多么了不起，而是因为有一种比本能更坚固的力量支撑着你站立。这种力量有个名字，叫作恩典。

5

使人和睦之人的奖赏—— 安息在基督的平安中

出人意外的平安：在混乱的世界中经历奇妙的平安

有一种疲惫并非源于工作，而是源于时刻保持警惕：反复回想过去的对话，在脑海中演练那些永远没机会完成的争辩，时刻提防伤口再次裂开。这种疲惫会深入骨髓。大多数人直到停止报复，才意识到报复需要消耗多少精力。而当他们真正放下，就会发生意想不到的事情。圣经所应许的平安，与世俗所理解的平安截然不同。它不是那种依赖于环境顺遂的脆弱宁静，也不是那种仅在无人挑衅时才能维持的短暂休战。基督的平安降临，往往是在内心某种更深层的东西终于放下防备之时。当你停止报复——无论是大张旗鼓还是默默进行——你的灵魂便长舒了一口气。这不是因为公义消失了，而是因为你不再试图亲手去讨回公道。你脑海中的法庭终于休庭了，那个被你反复重审的案件，也终于交托了出去。

那种平安确实超乎人的理解。不是因为它神秘莫测，而是因为它对肉体而言本是不合逻辑的。我们内心的声音总在说：“别放手，保持警惕，别让他们逍遥法外。”而平安却说：“你不是审判者，你是安全的。”我曾见证这一时刻降临在人们的生命中，有时缓慢，有时突然，往往伴随着泪水。愤怒并不总是一下子就消失的，但它失去了主导权，不再支配他们的日常生活。入睡变得容易，祷告也不再那么勉强，内心渐渐平静下来，不是麻木，而是平静，这两者截然不同。平安并不意味着忘记过去发生的事，而是意味着那些事不再辖制你。这种安息是一份礼物，许多信徒却从未拆开它，因为他们害怕平安会让自己再次变得脆弱。然而，圣经所说的恰恰相反：平安使人得自由。

效法耶稣：借着使人和睦经历品格转变

如果饶恕有时让人感到违背天性，那是因为它本就违背天性。它违背本能，违背自我保护，也违背骄傲。正因如此，它对我们的塑造才如此之深。我们心中最清晰的画面并非抽象的，而是血淋淋的、公开的、终极

的。被钉在十字架上的耶稣，并非在痛苦停止后才饶恕；当钉子刺穿身体、嘲笑声充斥四周、不公义达到顶峰之时，他就已经饶恕了，他祷告：“父啊！赦免他们。”那并非软弱，而是克制之下的权柄。耶稣并非假装罪不存在，而是在承受罪、担负罪，将其带往最终能得到解决之处。每当基督徒选择饶恕，他们便效法了耶稣，不是为了赎罪，也不是为了拯救，而是为了彰显基督。

饶恕并不会让你失去人性，反而会让你更像基督。我曾亲眼见证过，在领悟这一真理后，人的改变清晰可见：他们的姿态变得柔和，言语变得从容；他们不再把每一次伤害都视为对自己身份的威胁，而开始有了“那一位”的样式。这并非因为他们掌握了恩典，而是因为恩典开始掌管他们。这种相似的样式，并非靠更加努力就能获得，而是源于长久伫立在十字架下，让生命重新校准，确立什么是重要的。耶稣并没有紧抓自己的权利不放，正因如此，他为我们赢得了平安。若要学习饶恕，再没有比十字架下更安全的地方了。

一切纷争的终结：安息于神最终复兴的永恒盼望中

圣经时刻提醒我们，这个世界是暂时的。它并非可以随意丢弃的，但确实是暂时的。这一点比我们想象的更为重要。你所经历的每一场纷争，都有其终结之时。在新天新地里，将不再有怨恨，不再有冷漠的疏远，不再有未化解的苦毒，不再有刻意的回避，也不再有哪些一提起就让人心头一紧的名字，那里将没有仇敌。那样的未来并非逃避现实，而是我们将要前往的方向。它告诉我们，我们正被塑造成怎样的人。我们如今就在为天堂的生活做准备。每一次饶恕都是一次演练；每一个爱而非报复的选择，都是在向那个即将到来的世界一点点靠拢。我们在学习一种语言，终有一日我们会流利使用的语言。

这并不意味着我们现在可以无视不公，而是要拒绝让它永远定义我们。我曾安葬过那些至死仍怀揣怨恨的人，也曾安葬过那些早早放下怨恨的人，两者之间的差别一目了然：一种人生似乎留有遗憾，另一种人生则显得释然。并非因为一切都得圆满，而是因为平安已在心中扎根。耶稣说：“使人和睦的人有福了！”这不是因为他们回避冲突，而是因为他们穿越冲突时，并未变成自己所憎恶的那种人。他们被称为神的儿子，这个称呼恰如其分，因为他们活出了天父的形象。使人和睦并不会抹去过去，却能救赎未来。它能让你松开紧抓今世的手，并训练你的心去适应来世。当你最终

以恩典对待伤害你的人

安息下来，不仅是身体上，更是心灵深处的安息，你会意识到，那份奖赏从来都不是掌控，而是平安，是基督的平安。而这，就已足够了。

主说“伸冤在我”：将公义交托给神，放下报复之心

然而，启示录6章也提到了那些已经升到天上的殉道圣徒，他们向主询问，还要等候多久才能得到公义，神又要等到何时，才为他们所流的血伸冤。他们并未质疑神是否会施行公义，而是在问何时施行。主有因他们的冒昧而责备他们吗？主有指责他们缺乏饶恕之心吗？没有，神并没有这样做。他耐心地告诉他们再安息片时，直到有更多的见证人加入他们的行列。启示录明确指出，神必按他所定的时间为他的子民伸冤。而这公义将借着主耶稣的宝剑降临，借着羔羊的忿怒降临。

启示录表明，对于那个不愿接受神饶恕的世界，神已经、也将继续给出充分的警告与见证。而那位成为完美祭牲的羔羊、足以洁净最邪恶的罪人的主，正是那位向不肯悔改的罪人显明神之忿怒的羔羊。

违背律法者理应为自己的过错付出代价。但向谁偿还呢？在这些情况下，报应是正当且必要的。然而，何时施行呢？当个人或群体遭受严重不公时，我们不仅渴望得到保护，也渴望正义得到伸张，这是合情合理的。然而，我们深知，今生我们所采取的报应方式并不总是公平的。例如，若挚爱之人惨遭杀害，无论获得多少金钱赔偿或让凶手受到何种监禁，都无法使逝者复生。因此，我们内心深处渴望一种彻底的、完全的公义。但我们也意识到，神那完美的审判之日，他擦去一切眼泪的日子，尚未到来，而人间的伸张正义往往难以尽如人意。

这里存在着一种矛盾。对基督徒而言，我们已经在基督里成为新造的人（林后5:17），已然属于一个由新王统管的新国度。那羔羊既是我们的主，也是我们的救主，他已胜过了世界。我们仰望他，期待他在他所定的时刻带来各种形式的拯救，包括伸张正义、补偿与报应。他必会如此行，因为他既是救我们脱离罪恶的救赎主，也是救我们脱离邪恶的拯救者。

另一方面，我们仍生活在这个世界上，尽管掌权者并不完美，我们仍要顺服他们。因为他们是神手中的器皿，用以向作恶者（包括侵略成性的国家）施行神的报应。然而，人间的权柄从来无法完全公义地施行审判。

实践指南

唯有神的羔羊，才能以完全且公义的方式，将神最终的忿怒倾倒在那些拒绝他恩典福音的人身上。爱慕救主的再来，也意味着爱慕他那完全的报应——若非蒙他宝血遮盖，我们也同样当受此刑罚。

福音的这一层面可以追溯到亚当和夏娃的堕落。当时，神应许女人的后裔要伤蛇的头，而蛇只能伤女人后裔的脚跟（创3:15）。这所揭示的敌对，不仅存在于耶稣与撒但之间，也存在于女人的后裔与蛇的后裔之间。

诚然，我们往往无法分辨谁属于哪个阵营，因为这要等到一个人生命终结时才能定论。因此，我们不能以此为借口，去断言谁会饶恕，谁不会饶恕。那是仇敌设下的陷阱。我们应当像自己蒙受饶恕那样，去饶恕他人“七十个七次”。

然而，那关于“神的羔羊”的应许——即他是完美的审判者，将以我们无法企及的方式施行完全的公义——赋予了我们内心的平安，使我们得以安息在神圣洁的恩典与公义之中。



结语： 来自门廊的最后寄语

多年来我有过许多艰难的对话，我想用它们的结束方式来为这篇指南画上句点。不是在办公桌后，也不是在讲坛上，而是在门廊边。暮色渐沉，木板在脚下吱呀作响。在那种地方，你不再争辩，只是说出真相，任其沉淀。多年前，我目睹了乡间小镇外一座小桥的重建过程。那座桥在一场暴风雨中被冲毁，并非瞬间崩塌，而是缓慢瓦解：木板腐朽，桥墩根基松动。某天清晨，它突然坍塌，道路在半空中戛然而止。很长一段时间里，人们不得不绕道而行，路程变长，耗时增加。大家逐渐适应了这种变化，有些人甚至忘了那里曾有一座桥，有些人抱怨不便，却从未动手修缮。直到某天，一支施工队来了。他们不是来指点一番，而是来重建它的——一根横梁一根横梁地搭建。伴随着汗水、喧嚣与时间的流逝，通道悄然重开。没有仪式，只是在原本断绝之处开辟出了一条前行的路。使人和睦大多数时候就是这样：没有戏剧性的和好场面，也没有圆满的结局，只有缓慢的顺服——一种需要付出代价的顺服。这种顺服，重建的是一条你或许永远无法与对方一同走完的路，但总会有人走过它。而无论如何，你都需要保持忠心。

最后，我必须坦诚道出一个事实：单凭你自己的力量，是无法做到这一切的。你无法长久坚持，无法做到诚实公正，更无法避免变得脆弱、骄傲或疲惫。任何告诉你相反观点的人，都未曾尝试过饶恕那些根深蒂固的伤害。这种爱不是性格特质，而是圣灵的作为。圣灵不会抹去痛苦，却会在痛苦中稳固你的内心。当旧有的本能咆哮着卷土重来时，他会提醒你：你属于谁。他会打断你想要报复的冲动；当保持沉默比出言应对更明智时，他赐予你克制的力量；当顺服让人感到赤裸无防时，他赐予你勇气；有时，在你觉得自己还不配得之时，他已悄然赐下平安。

实践指南

如果读到这里，脑海中浮现出了某个人的名字，请不要将其推开，不要粉饰它，也不要将其抽象化为某种属灵概念。请在神面前诚实地道出那个人的名字——那个伤害过你的人，那个让你失望的人，那个仅仅在谈话中提到，便让你感到胸口发紧的人。神并不惧怕具体的细节，他在真理中动工，而非空谈泛泛之论。将那个人交托给他吧——无需华丽的辞藻，只需一颗真诚的心。告诉他那份“债务”带给你的感受，告诉他你渴望却未曾得到的，告诉他苦毒在何处盘踞。然后，有意识地放下你的审判。不是因为这样做感觉是对的，而是因为这本身就是对的，因为你不是审判者，神也不要你去背负那样的重担。让圣灵去做唯有他能做的事，让他重建那些被罪、时间和恐惧所摧毁的一切。让他将你塑造成一个使人和睦的人——尽管这过程在当下或许代价高昂，日后必将带来真正的自由。

在本文结束之际，我想给大家一句朴实无华的祝福：愿赐平安的神在旧伤隐隐作痛时保守你的心；愿圣灵在你怒火中烧时赐予克制，在你因爱而需保持距离时赐你智慧；愿那位以自己的宝血赦免了你的基督，塑造你的本能反应，使怜悯比复仇更自然地涌流。愿你的顺服，即使无人看见，也能使你为那国度做好准备——在那里，敌人不复存在，平安也不再脆弱。前路未必总是坦途，但每一步都将伴随着恩典。这就足够了。



理查德·约翰·佩尔海博士 (Dr. Richard John Perhai) 现任基辅神学院副院长兼教务长，自2003年起一直担任该院圣经与神学教授。他拥有浸信会圣经神学院 (Baptist Bible Seminary) 系统神学博士学位 (以优异成绩毕业)，以及达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary) 圣经释经神学硕士学位。他著有《摩普绥提亚的狄奥多若与居鲁士的狄奥多勒著作中的安提阿学派神学理论》(Antiochene Theōria in the Writings of Theodore of Mopsuestia and Theodoret of Cyrus) (Fortress Press, 2015年)。

拉里·奥茨博士 (Dr. Larry Oats) 是一位资深的圣经教授，在其母校威斯康星州沃特敦的马拉纳塔浸会大学 (Maranatha Baptist University) 任职已逾40年，拥有系统神学博士学位，专攻基要主义和浸信会历史，曾任该校马拉纳塔浸会神学院 (Maranatha Baptist Seminary) 院长 (2009-2019年)。

