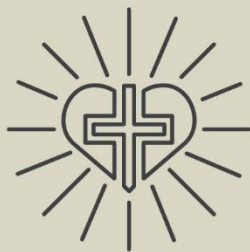




THE
MENTORING
PROJECT

走出背叛： 当人辜负你时， 如何信靠神



ALLEN DUTY

走出背叛：
当人辜负你时，
如何信靠神



ALLEN DUTY

（艾伦·杜蒂）

目录

引言.....	4
第一部分：承认你的伤痛.....	6
第二部分：对抗苦毒.....	11
第三部分：寻求和解.....	15
第四部分：选择再次去爱.....	19
结语.....	24

走出背叛：当人
辜负你时，如何信靠神



引言

二十多年来，马克把自己的一切都给了公司，也因此错过了许多本可用来陪伴妻儿的夜晚和周末。一个星期五的下午，马克的老板走进他的办公室，告诉他公司为了节省成本，将取消他的职位，立即生效。这种意想不到的信任背叛会让人感到彻底被抛弃。

莎拉深爱并敬重她的牧师。自她幼时起，这位牧师便一直带领着她所在的教会，而且不久前还为她施行了洗礼。上周日，一位长老站在会众面前宣布，这位牧师已因道德失范而辞职，将不再服侍这间教会。这样的危机往往会给许多人留下精神创伤的痕迹，让他们在遭受背叛后难以恢复。

瑞恩深爱着他的妻子和三个孩子。朋友们常对他说，真希望自己的家庭生活也能像他们家一样幸福美满。昨天，瑞恩的妻子坦白，过去九个月里，她一直与一位同事有婚外情。违背誓言和盟约的重担令人难以承受。

克里斯汀似乎拥有一切——成功的事业，广泛的亲友网络，以及美好的教会群体。表面上，她看起来幸福而充实。但内心深处，她对父母怀有很深的怨恨，因为自己似乎永远无法达到他们的标准。如果不将这份痛苦交托给神，它很容易演变成苦毒的根源。

你或许和马克、莎拉、瑞恩或克里斯汀受过一样的伤害，或许没有。但我敢肯定，你一定受过伤。之所以这么说，是因为在这个由堕落之人组成的堕落世界里，受伤就是人生的一部分。如果你是耶稣基督的跟随者，你就会知道，无论何时都要信靠神。*但当你受伤时，你该如何信靠神呢？*

实践指南

圣经中记载了很多受伤的人。除了耶稣自己，或许没有人比先知耶利米受伤更多、更深，他把自己比作一只柔顺的羊羔，被牵到宰杀之地（耶 11:19）。他的一生几乎是在无尽的悲伤中度过的：

- 他被一位宗教领袖殴打，并被套上枷锁（耶 20:2）
- 他被逮捕并面临死亡的威胁（耶 26:8-11）
- 他被诬告叛逃投敌，被投入监狱囚禁了很长时间（耶 37:14-16）
- 他被诬告叛国，被下在玛基雅满是淤泥的水池里，被留在那里等死（耶 38:1-6）

雪上加霜的是，耶利米在种种试炼中，没有家人可以分担他的伤痛，安慰他。有一段时间，耶利米痛苦万分，向神呼求，说自己宁愿死在母腹中（耶 20:13-18）。然而，耶利米却始终信靠神，直到生命的尽头。

他是如何做到的？任何人又如何能做到呢？

许多人拒绝承认自己的伤痛，反而选择压抑内心的感受。他们变得苦毒怨恨，反复想着发生在自己身上的事，并抱持受害者心态。他们不愿与伤害过自己的人和解，反而把对方的罪和失败记在心里。为了避免再次受伤，他们封闭自己，拒绝建立健康的人际关系。

你也可以做出同样的选择。就像这个世界给人生难题开出的许多答案一样，这或许会让人觉得是最安全、最好的选择。短期来看，这或许让人感觉不错，甚至似乎还算有效。但长远来看，选择无视伤痛这条路，无法让你真正幸福、健康或圣洁，因为这不是通往祝福的信心之路。

那么，当你受伤时，该如何信靠神呢？在本篇生活技能指南中，我们将探讨四个基于信心的原则：

- 承认你的伤痛
- 对抗苦毒
- 寻求和解
- 选择再次去爱

本书的每一部分都会讨论这四个原则中的一个，并在结尾处提供讨论问题，以便在辅导关系中使用。在受伤时信靠神并非易事；但靠着神的恩典，这是你可以选择去做的事，而这个选择将使你从苦毒和孤立中得释放。让我们开始吧。

走出背叛：当人
辜负你时，如何信靠神

1

承认你的伤痛

你大概熟悉圣经中的大卫。即使你没有在教会长大，大卫击杀歌利亚的故事也称得上广为人知。但你知道大卫一生中也经历了许多伤痛吗？扫罗（他的岳父）多年追捕他，想要杀他；大卫的第一任妻子米甲因他敬拜神而嘲笑他；或许最让他难以承受的是，他自己的儿子押沙龙发动叛乱，背叛了他。

在那段艰难的日子里，大卫在祷告中向神呼求。他在诗篇 3:1-2 中写道：“耶和華啊，我的敵人何其加增！有許多人起來攻擊我。有許多人議論我說：‘他得不着神的幫助。’”

大卫受了伤。和他一样，你也受过伤。伤害你的人可能是素不相识的陌生人，也可能是与你非常亲近的人。这份伤害或许发生在不久之前，也可能已经过去多年。你或许觉得（或者有人告诉你）发生在你身上的事没什么大不了。也许你意识到，这是一件非常严重的事情。

无论具体情况如何，你都受了伤，你渴望在其中信靠神。但你感到困惑，内心也有挣扎。你或许有过这样的念头……

- 我是在小题大做；我只要放下就好。
- 如果我更有信心，就不会有这种感觉了。
- 他们不是故意要伤害我的。毕竟，我以前也伤害过别人。
- 小时候我受伤时，父母总会告诉我：“你没事，别往心里去。”
- 圣经不是说我应该饶恕并忘记吗？

在你开始判断这些说法是否真实、是否适用于你的具体处境之前，你首先要做一件事：承认自己受了伤。

实践指南

承认你的伤痛

这听起来很简单，不是吗？对自己说：“这个人对我做了这件事，或对我说了这句话，我因此受了伤。”但对许多人来说，承认自己受伤是最难做到的事情之一。为什么会这样呢？

对一些人来说，承认自己受伤似乎意味着缺乏信心。他们可能会这样推想：神是良善的（创 18:25），并且使万事互相效力，叫爱他的人得益处（罗 8:28）。既然这些都是真的，那么承认有人伤害了他们，就会让他们觉得自己仿佛是在质疑神的良善或他们在他们生命中的美好旨意。

对另一些人来说，这是骄傲的问题。他们想要表现得坚强、沉着冷静，仿佛不会受他人言行的负面影响。他们不喜欢承认他人竟能影响自己的想法和感受；这似乎夺走了他们的自主性和行动力。所以，当别人问他们是否受伤时——即使是伤害他们的人亲自问起——他们也会否认自己心里明知为真的事实。

还有些人只是从未有人用圣经教导他们如何处理伤痛。许多成年人从孩子小时候起，就教他们把伤痛轻轻带过。冲突过后，父母可能会把一个孩子带到另一个孩子面前，命令那个犯错的孩子说：“为你做的事道歉。”然后，在第一个孩子道歉之后，父母又会对受伤的孩子说：“现在你要说，‘没关系，我原谅你。’”

以上只是人们难以承认自己受伤的几个原因。但承认自己受了伤十分重要，因为如果你拒绝承认某件事的存在，就无法在这件事上信靠神。大卫在诗篇 6:6-7 中为我们树立了承认伤痛的榜样：

我因唉哼而困乏，
我每夜流泪，把床榻漂起，
把褥子湿透。
我因忧愁眼睛干瘪，
又因我一切的敌人眼睛昏花。

大卫并没有将承认自己的伤痛等同于没有信靠神。他没有因骄傲而假装自己没有受伤，也没有用空洞的套话掩盖自己的痛苦，告诉自己和别人这没什么大不了的。

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

相反，大卫承认了自己的痛苦。因为仇敌对他所做的一切，他夜夜哭着入睡，疲惫不堪。他坐下来，如实写下自己的感受，以及自己为什么会有这样的感受。

你或许也可以考虑这样做。即使你平时不习惯把自己的想法和感受写下来，这往往也是开始承认自己伤痛最有帮助的方式。写下来会逼着你把事情说具体，慢慢看清到底是什么伤害了你，又为什么会伤到你。

向神陈明你的伤痛

在你承认自己受伤之后，就需要把这份伤痛带到神面前。你可能会想：“神无所不知，所以他早就知道我正在痛苦。我为什么还要告诉他一件他已经知道的事呢？”

可以这样想——地上的好父亲映照出我们完美的天父。很多时候，他们其实已经知道孩子们正在受伤。他们能从孩子的脸上看出来，从他们的言语中听出来，也能从他们的肢体语言中读出来。

但世上的好父亲希望孩子们在受伤时能来到他们面前，和他们谈谈，因为他们关心孩子，明白受伤是什么滋味，也因为他们能够帮助孩子。你的天父也是如此；只是，他是完全的。

首先，你的天父关心你。使徒彼得教导我们，要将一切的忧虑卸给神，“因为他顾念你们”（彼前 5:7）。如果一个孩子不相信自己的父亲关心自己，就不会向父亲倾诉自己的伤痛。一个冷漠的父亲可能会忽视受伤的孩子，更糟的是，他可能嘲笑受伤的孩子，给孩子的伤痛雪上加霜。但你的天父是完全的。当你受伤时，他不会忽视你，也不会嘲笑你，因为他关心你。

其次，你的天父理解你的伤痛。神比任何人都更了解你的伤痛——甚至比你更了解，因为他无所不知。神的全知并非他能够理解你伤痛的唯一原因。他能够理解你的伤痛，还因为在基督里，神道成肉身，亲身经历了人类的伤痛。耶稣的仇敌误解他、诽谤他、嘲笑他、诬告他。他最亲密的朋友全都离弃了他，其中一个朋友还背叛了他。你的家人和朋友也曾受过伤害，在某种程度上，他们能理解你的经历。但神能完全理解你的伤痛，因为他是全知的，也因为他亲身经历过伤痛。

第三，你的天父能够帮助你。在诗篇 34:17-18 中，大卫写道：

实践指南

义人呼求，

耶和华听见了，便救他们脱离一切患难。

耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。

圣经中有许多地方都说，神应许要帮助那些向他呼求的人。神是全能的。他无所不能，掌管万有。当我们受伤时，别人或许想要帮助我们，但他们无法做到一切，也无法掌控一切。他们能给我们的帮助有限，但神不受限制。只要你向他呼求，他就能够帮助你，也必会帮助你。

那么，怎样把伤痛带到神面前呢？

许多人即使在顺境中，也很难在祷告中向神表达自己，因此在受伤时，更会觉得很难，甚至根本不可能找到合适的话语。或许，在你经历自己的伤痛时，你也曾有过这样的感受。感谢神，他已经赐给我们在受伤时可以祷告的完美话语。

诗篇写成的目的，是为了在个人和群体敬拜中作为诗歌、祷告，或二者兼用。在 150 篇诗篇中，有超过 60 篇被归类为“哀歌”，作者在其中表达深切的悲伤、痛苦或患难。有时作者以个人身份发声，有时则代表神的子民发声。

但无论哪种情况，哀歌诗篇都是神所默示的，为要在我们受伤时赐给我们可以使用的话语。请思想诗篇 31:11-12 中的话，这是大卫在因仇敌对待他的方式而受伤时所写：

我因一切敌人成了羞辱，

在我的邻舍跟前更甚；

那认识我的都惧怕我，

在外头看见我的都躲避我。

我被人忘记，如同死人，

无人纪念；我好像破碎的器皿。

当你用哀歌诗篇祷告时，你不仅是在用神的话语来祷告，也是在用神亲自默示、供人在受伤时使用的话语来祷告。你可以用诗篇 31 篇，或者其他

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

任何一首哀歌来祷告，这些诗篇或许能更好地帮助你向神表达自己的感受（可参考诗篇 3、6、13、22、25、31、38、42-43、51、55、71、88、102 和 130 篇）。

在受伤时信靠神，有一部分就是首先承认自己受伤了——先向自己承认，再向神陈明。承认伤痛之后，你就可以进入信靠神的第二步，即对抗苦毒。我们将在下一节讨论这个话题。

问题反思：

1. 到目前为止，你是否向自己承认了自己的伤痛？还是把它憋在心里、压了下去，拒绝承认它？
2. 你有没有向神陈明过自己的伤痛？如果有，具体是怎样做的？如果没有，是什么阻碍了你这样做？
3. 在本节中，我们以诗篇 34 篇为例，探讨了如何向神承认伤痛。当你向神承认自己的伤痛时，大卫的榜样会怎样鼓励你？
4. 本周你可以做哪一件事，来实践你所学到的内容？

2

对抗苦毒

拿俄米的生活十分艰难。在一次饥荒中，她的丈夫带着全家从以色列的犹大地迁往摩押，一个信仰与他们迥异的外邦之地。他们抵达后不久，拿俄米的丈夫就去世了。她两个儿子娶了摩押女子为妻，之后，两个儿子也相继离世。在很短的时间内，拿俄米的生活被彻底颠覆。她内心充满痛苦，并且承认了这一点。拿俄米对儿媳们说：“……耶和华伸手攻击我”（得 1:13），她与她们一同放声而哭。

拿俄米回到犹大地，一群妇女出来迎接她，说：“这是拿俄米吗？”拿俄米回答说：

“不要叫我拿俄米（就是‘甜’的意思），要叫我玛拉（就是‘苦’的意思），因为全能者使我受了大苦。我满满地出去，耶和华使我空空地回来。耶和华降祸与我；全能者使我受苦。既是这样，你们为何还叫我拿俄米呢？”（得 1:20-21）

拿俄米向儿媳和犹大的妇女们坦然承认，自己受了伤。她没有压抑自己的感受，也没有假装自己没事。但拿俄米开始屈服于我们每个人在受伤时都会面临的试探——她正在变得苦毒。

苦毒是指因糟糕经历，或因觉得受到神或他人不公正对待，而感到愤怒、受伤或怨恨。如同所有试探一样，变得苦毒的试探对每一个受过伤的人都很常见（林前 10:13）。问题在于，对他人怀有苦毒是一种罪。保罗在以弗所书 4:31 写道：“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。”

我们必须记住，我们的仇敌撒但一心要偷窃、杀害和毁坏（约 10:10）。他毁坏我们的一种方式，就是试探我们用伤痛来定义自己，并将自己锁在苦毒的牢笼中。在这样的牢笼里，我们开始相信：“我之所以这样，都是因为有人伤害过我。”

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

但这并不是事实。无论你身上发生过什么，你的伤痛都不能定义你。你或许是受害者，但你不必抱持受害者心态。神吩咐我们要除去一切苦毒，因为它如同致命的毒药，会在我们的心思意念中蔓延，直至将其吞噬。苦毒就像氰化物，体内绝无安全的剂量。那么，我们该如何除去苦毒呢？

察验苦毒的果子

首先，我们要察验苦毒的果子。我们都认识一些经历过伤痛，并任由苦毒在他们的生命中生根的人。你或许能想到一位朋友或亲戚，他们曾经享受生活，也让人乐于亲近。但后来发生了某些事——疾病、经济挫折、亲人离世、工作失意——这深深伤害了他们。他们从此不再是原来的自己。曾经，他们就像一座美丽的花园，充满生机。但受伤之后，苦毒扎根，然后蔓延占据一切，就像一株失控的藤蔓，把花园里一切的美好和生机都窒息殆尽。

希伯来书 12:15 写道：“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”神警告我们不要让苦毒的根生长，因为根会结出果子。而苦毒的果子必然是苦的。所以，如果你想除去苦毒，就需要察看他人生命中苦毒结出的果子，并对自己说：“我不想让这种坏果子出现在我的生命中。”

定期聆听福音宣讲

根除苦毒的第二个方法是定期聆听福音宣讲。这意味着，至少你必须优先安排每周在一间健康的地方教会中与其他基督徒聚集。在健康的教会里，你会听到保罗所传的好消息：“基督耶稣降世，为要拯救罪人……在罪人中我是个罪魁。”

每次听到福音宣讲，你都会被提醒，在你认识的人当中，你自己就是最大的罪人。可能有人得罪了你，深深地伤害了你。你知道别人犯下的某样罪（或许还有其他罪），但你也清楚自己每天得罪神和他人的许多罪，因此你深知自己多么需要耶稣基督的恩典和饶恕。经常聆听所传讲的福音，能保护我们不轻看自己的罪，也不让我们落入自义，以为别人比我们更需要饶恕。

实践指南

向自己宣讲真理

第三，你必须向自己宣讲真理。如果你经常聆听福音宣讲，那么你就正在得到装备，获得向自己宣讲真理所需的工具，以便当心中涌起苦毒的情绪时，可以把真理讲给自己听。

因着传讲福音这个“罪名”，保罗被拖进罗马司法体系多年。在那个时代，与罪犯来往很危险，尤其是那些被怀疑动摇罗马皇帝权威的人，而保罗正被人这样怀疑。在保罗生命和侍奉的末期，他写信给提摩太说：“我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。但愿这罪不归于他们”（提后 4:16）。这是新约圣经中关于背叛最令人警醒的经文之一。

多么令人沮丧！保罗服侍、爱护、教导、帮助过那么多人，在他初次为自己申辩时，竟然没有一个人站在他身边。我想，保罗当时很可能也受过变得苦毒的试探。但他仍然能够祷告说：“但愿这罪不归于他们。”因为他知道，耶稣的朋友也全都离弃了他。而且，耶稣饶恕了他们。聆听所传讲的福音，并向自己宣讲福音，能帮助我们防备苦毒。

与鼓励你的基督徒同行

第四，要让自己身边围绕着那些在你受伤时鼓励你信靠神的基督徒。希伯来书 3:12-13 这样说：“弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。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。”

当我们受伤时，很容易落入这样的陷阱：认为神不爱我们，他没有掌权，他不值得信靠。这些错误的信念，以及类似的想法，会使我们远离永活的神。我们需要其他基督徒劝勉我们（或“恳切敦促我们”）继续信靠神，免得我们被罪的诡诈迷惑，以致心里刚硬。

毕竟，这正是伊甸园里发生的事情。撒但向亚当和夏娃暗示，神不值得信靠，神不愿把好东西给他们，真正的自由不在于顺服神的命令，而在于违背他的命令。

当你受伤时，你会受试探去相信同样的事情——认为自由不是在对苦毒中获得，而是在向苦毒屈服时获得。撒但会努力说服你纵容内心的苦毒，用谎言告诉你苦毒不会在你的生命中结出恶果。但它会。苦毒总会在你的生命中结出恶果，因为苦毒本身就是罪。它会把你的眼光从神身上挪开，

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

使你忘记自己多么需要怜悯和恩典，也使你不再思想怎样去爱人、服侍人。苦毒要求你把注意力完全放在自己身上，放在发生在你身上的事，以及它对你生活造成的负面影响上。

因此，在向自己和神都承认了伤痛之后，我们必须对抗苦毒，方法是察验苦毒的果子，定期聆听福音宣讲，向自己宣讲真理，并让自己身边围绕着那些在你受伤时鼓励你信靠神的基督徒。这样，你就可以开始寻求与伤害你的人和解。

问题反思：

1. 自从你受伤以来，你在哪些方面受到苦毒的试探？
2. 如果你任由苦毒的根滋生并带来搅扰，你认为它会对你的生活产生哪些负面影响？
3. 你生命中是否有基督徒朋友鼓励你信靠神？当你因为受伤而感到苦毒和沮丧时，你可以怎样配合他们，好让他们更好地帮助你？
4. 本周你可以做哪一件事，来实践你所学到的内容？

3

寻求和解

当你被某人伤害时，你会想要拉开距离——有时是暂时的，有时是永远的。你甚至可能想要彻底结束这段关系。在遭受身体、性、经济或言语虐待的情况下，结束这段关系可能是唯一明智且安全的做法。如果你曾遭受虐待（或者你怀疑自己曾遭受虐待），请与一位值得信赖的朋友或牧师见面，告诉他们发生在你身上的事。他们可以帮助你决定可能需要采取哪些步骤。

在大多数情况下，伤害我们的人并不危险，这意味着我们需要寻求与他们和解。你可能会想：“寻求和解？为什么是我，要跟伤害我的人和解？我又没做错什么！如果我们的关系对他们来说还有任何意义，他们就该主动来找我！”

从世俗的角度来看，这似乎合情合理。毕竟，当你受过伤害之后，你最不想要的就是再次受伤。保持安全距离感觉是个不错的选择，甚至是明智的决定。但神不是这样对待我们的，他没有等待我们主动追求和解，而是主动追求与我们和好。

我们在圣经开篇几乎立刻就能看到这一点。在创世记 3 章，亚当和夏娃违背神的命令，犯了罪得罪神。神是被得罪的一方，但神并没有坐等亚当和夏娃来找他，而是主动寻求与他们和好，呼唤那人说：“你在哪里？”（创 3:9）然后，神主动开启关于所发生之事的对话。他问亚当：“你吃了我吩咐你不可吃的那树上的果子吗？”（创 3:11）。

神寻求与得罪他的人和好，是圣经的主要主题之一。在罗马书 5:6-8 中，保罗这样总结了福音的好消息：

因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。为义人死是少有的，为仁人死或者更有敢做的；唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了（罗 5:6-8）。

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

我们看到，神并没有等待你我这样的罪人来到他面前。“在我们还作罪人的时候”，神就差遣他的独生子耶稣基督，为我们而活、而死、又复活。即使我们没有渴望与神和好，他却依然主动寻求与我们和好。

对于曾经受伤害的基督徒来说，抱臂旁观、关闭内心根本不是一个选项。当你向自己和神承认了自己的伤痛，当你开始与苦毒争战，信靠神就意味着你必须寻求与伤害你的人和好。这包括做好饶恕的准备，分享你的伤痛和对和好的盼望，并承受罪所造成的代价。

做好饶恕的准备

寻求和解的第一步是做好饶恕的准备。在路加福音 17:3-4，耶稣吩咐跟随他的人说：

“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。”

请注意，这是一条命令，而不是建议。耶稣并没有说，如果你的弟兄得罪了你，并且悔改了，你应该饶恕他——他说的是，你必须饶恕他。若冒犯你的一方不认罪悔改，就不可能有真正的和解。然而，你无法控制伤害你的人，你唯一能控制的人，只有你自己。所以，就你而言，若是能行，总要与众人和睦（罗 12:18），这意味着你必须准备好饶恕对方。

饶恕意味着什么？提摩太·凯勒在《为何是他》（*The Reason for God*）一书中写道：

“饶恕意味着拒绝让他们为自己的所作所为付出代价……你是在承担这份债务，将全部代价完全扛在自己肩上，而不是让对方来承担。这会让人感到极度痛苦，许多人会说，这感觉就像经历了一场死亡”（第 196 页）。

当你受到伤害时，就会有需要承担的代价。唯一的选择是要么你自己承担这笔代价，要么设法让对方承担。你可以照着他们对你所做的去对待他们，或者采取更恶劣的手段，试图让他们为自己的所作所为付出代价。但你无论怎样对待他们，都无法消除你所经历的伤害。开始医治的唯一途径是饶恕，这意味着你必须选择自己承担代价，而不是想办法让伤害你的人来承担代价。

实践指南

通过默想福音，你便能为饶恕做好准备，准备承担自己所受伤害的代价。你得罪了神——不止一次，而是一再得罪。然而，神选择亲自承担你罪的代价，而不是让你自己去偿还。你已经蒙了极大的饶恕，所以你必须计算代价，并准备好去饶恕他人。

分享你的伤痛和希望

做好了饶恕的准备，下一步就是与伤害你的人分享你的伤痛和希望。这非常难，因为这需要你愿意敞开自己，而且你还要承担被拒绝的风险。我们天然的倾向是保护自己，所以当受到伤害时，你最不愿经历的就是再次受伤——尤其是被当初伤害你的人再次伤害！从基督教的角度来看，这是从背叛的痛苦中得着医治的核心部分。

你可能会受试探，想要什么都不做，相信“时间会治愈一切伤痛”这句老话。时间确实可以治愈一些伤痛，但它能治愈的，通常是并不严重的伤。如果你擦破了膝盖，即使你不做任何处理，它也会在一两周内完全愈合。但如果你用菜刀切穿了手，光靠时间是无法治愈的——你必须妥善处理伤口。向伤害你的人分享你的伤痛，就是选择正确地处理伤口，而不是错误地认为单靠时间会治愈你的伤痛。

你已经完成了艰难的工作，向自己和神承认了你的伤痛。你已经用言语（或许还写了下来）说明了什么伤害了你，以及为什么伤害了你。现在，你必须将这些事情告诉那个伤害你的人。在某些情况下，伤害你的人可能并不知道他们的言语或行为伤害了你，所以不要想当然地认为他们知道自己伤害了你，甚至不要想当然地认为他们是故意这么做的。而在另一些情况下，伤害你的人清楚自己做了什么，甚至可能是故意为之。

无论哪种情况，你的任务都是告诉他们是什么伤害了你、为什么伤害了你，并表达你希望与他们和解的愿望。你能做的就是这些。现在，接下来就要由他们来回应，他们必须决定是否承认自己伤害了你，以及是否要请求你的饶恕。

承担罪的代价

假设伤害你的人请求你的饶恕，那么寻求和解的最后一步就是饶恕对方。当你说出“我饶恕你”时，你是在说：“我选择承受你对我所做之事的代价，我不会以任何方式让你承担这份代价。你的债务已经偿清，我自己已经付清了。”

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

选择饶恕伤害你的人不是一次性的决定。这是一个需要反复做出的决定——或许持续数周，或许持续数年，或许贯穿余生。根据伤害的性质、你的性格、过往经历以及其他诸多因素，即使在你选择饶恕伤害你的人多年之后，你仍然可能受到试探，一再回想那段伤痛。饶恕某人并不意味着痛苦会立即消失。在某种程度上，这种痛苦可能会持续一生。

因此，牢记福音极其关键——神选择承担我们一切罪的代价，并且永不再记念我们的罪。这是宇宙史上代价最为高昂的决定，因为我们得蒙饶恕是以神的独生子耶稣基督的生命为代价的。

在启示录中，神应许，在新天新地里，耶稣——那位承担我们罪之代价的主——将安慰所有选择承担他人得罪自己之代价的人。使徒约翰写道：“神要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（启 21:4）。医治伤心的人，是神最终的应许。

那将是何等荣耀的日子！那时，我们眼中的每一滴眼泪都将被擦去——包括我们为寻求与伤害我们的人和解而流下的泪水。尽管寻求和解总是痛苦的，但这是神呼召我们去做的事。最终，他会为我们今生给别人造成的痛苦，以及自己所承受的痛苦，赐下完全且永恒的安慰。

当你向神承认自己的伤痛，对抗苦毒，并寻求和解之后，你就准备好实践最后一个原则了，那就是选择再次去爱。

问题反思：

1. 到目前为止，你是如何回应伤害你的人的？你认为你的回应是属神的，还是世俗的？
2. 我们把饶恕定义为承担他人罪的代价。你认为自己现在已经准备好饶恕伤害你的人了吗？为什么准备好了，或为什么还没有？
3. 对于向伤害你的人分享你的伤痛和希望，你有哪些惧怕或担忧？
4. 本周你可以做哪一件事，来实践你所学到的内容？

4

选择再次去爱

约瑟并不是个坏孩子。不成熟？当然。有点自负？确实如此。说话口无遮拦？毫无疑问。任何认识他的人都看出，他在溺爱中长大，确实需要一点带着爱的管教。但约瑟绝对不该遭受他十个哥哥那样的对待。

约瑟的哥哥们把他扔进一个坑里，然后以区区二十舍客勒银子把他卖为奴隶。约瑟被带到埃及，在那里他被雇主的妻子诬告，被投入监牢。他帮助了一位同狱的囚犯，那人承诺自己获释后会帮助约瑟，但他却整整两年忘记了约瑟。最终，约瑟受命辅佐埃及王法老。他获释出狱，被提拔为埃及的总督，在这个国家居一人之下，万人之上。他结婚并有了两个孩子，却始终思念着自己的家人。自从被哥哥们卖为奴隶的那一天起，他就再也没有见过他们中的任何一人。

有一天，完全出乎意料地，约瑟的兄弟们出现在埃及，因饥荒前来购买粮食。他们认不出约瑟，毕竟，这么多年过去了，他们万万没想到，约瑟竟掌管着地上最强大的国家。此时，约瑟面临着一个艰难的抉择——就像你，就像每一个曾经受过伤害的人一样——那就是选择是否要再次去爱。

爱充满风险，原因有二。首先，在这个堕落的世界里，爱就意味着冒险，因为你所爱的，终有一天可能会失去。人、动物、植物和树木都会死亡。你最珍爱的物品会磨损、生锈，或被虫蛀。四季更迭，你爱这世上的任何事物，终有一天都会被夺去。而且，你爱得越深，失去时就越痛苦。

爱充满风险，第二个原因是，当你爱任何事物时，你就敞开了自己，让自己面临受伤的可能——尤其是当你选择爱他人时。这就是为什么有些人选择不结婚、不生孩子，或者尽量不做任何会让自己与他人接触的事。他们要么曾被他人伤害，要么害怕被他人伤害。

但如果我们要成为在受伤后依然信靠神的人，就必须选择再次去爱——包括爱那个伤害我们的人。但这究竟意味着什么呢？

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

释放伤害你的人

选择再次去爱的第一步，就是不再向那个伤害你的人追讨。这是饶恕的自然流露，意味着你选择承担他人罪或过错的代价。当你饶恕时，你就释放了伤害你的人，使他们不再需要作任何形式的补偿。

约瑟为我们树立了释放他的哥哥们——那些深深伤害过他的人——的榜样。在圣经中最动人的对话之一里，约瑟向哥哥们揭示自己真实身份时，对他们说道：

“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。现在这地的饥荒已经二年了，还有五年不能耕种，不能收成。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，做他全家的主，并埃及全地的宰相。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，请你下到我这里来，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 45:5-11)。

约瑟本可以对他的哥哥们做任何他想做的事，但他却选择免除他们对他的亏欠。同样地，选择再次去爱意味着你必须释放伤害你的人，免除他们所欠的债务。

这并不意味着你不再让人为自己的行为负责，或者某些过错不会有后果。但当你释放那些伤害你的人，意味着你不再在心里抓住不放他们对你所做的一切，不再在与他们或其他人交流时提及此事，也不再将其作为日后冲突中的武器。

为伤害你的人祷告

选择再次去爱的下一步，就是为伤害你的人祷告。虽然没有直接证据表明约瑟为他的兄弟们祷告，但可以合理推断：像约瑟这样常常提到神、又如此对待并安慰兄弟的人，必定也曾为他们祷告。

实践指南

即使我们尽力不把他人的罪记在他们账上，为他们祷告也是积极地向神祈求他们得益处——而当你受到伤害时，做到这一点并不容易。但请看耶稣的教导：

“只是我告诉你们这听道的人：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。有人打你这边的脸，连那边的脸也由他打；有人夺你的外衣，连里衣也由他拿去。凡求你的，就给他；有人夺你的东西去，不用再要回来。你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（路 6:27-31）。

对耶稣而言，这些并非象牙塔里哲学家的空洞理想。他完全活出了自己的教导。当他被钉在十字架上，挣扎着呼吸时，他为钉死他的人祷告，求神不要将这罪归于他们（路 23:34）。之后，他的门徒也效法了他的榜样。司提反因给耶稣作见证而被石头打的时候，所祷告的内容几乎与耶稣一模一样（徒 7:60）。保罗也为那些在他最需要帮助的时候离弃他的人作了类似的祷告（提后 4:16）。

当我们为伤害我们的人祷告时，我们就是在遵行耶稣基督的命令，效法他的榜样。祷告是一种具体的方式，帮助我们对抗苦毒、持续释放那些伤害过我们的人。你若经常为某个伤害过你的人祷告，就很难再对那人怀恨在心！

你应该如何为伤害你的人祷告呢？首先，祈求神赦免他们对你所做的一切。你既然已经从神那里领受了自己罪得赦免的恩典，就应该渴望他人也能从这位施恩的神那里得到同样的赦免。

其次，祈求神帮助他们行在悔改与信心之中。

第三，祈求他们能借着你的饶恕经历神的恩典。当你对他们说出饶恕的话语，并且像对待已经得到饶恕的人那样对待他们时，你就是在切实地提醒他们，我们所侍奉的神连最严重的罪也赦免。

最后，祈求神保守你远离苦毒，并赐给你信心，去善待他们——去祝福那个伤害过你的人。

走出背叛：当人 辜负你时，如何信靠神

祝福伤害你的人

约瑟饶恕他的兄弟们之后，不仅不再追究他们对他所做的事，还不遗余力地以各种方式祝福他们：

- 他劝勉他们不要自忧自恨（创 45:5）
- 他承诺会供养他们和他们的子孙后代（创 45:11）
- 他亲吻他们每一个人，并与他们交谈（创 45:15）
- 他与法老一同，为他们作了返回迦南、再回到埃及的上好的行程安排（创 45:16-24）
- 他教导他们如何向法老陈明情况，以便能获得最适合牧放牲畜的土地（创 46:31-47:6）
- 在父亲去世后，他再次向他们保证自己已经饶恕了他们（创 50:19-21）

有时，人们受到伤害后会说他们已经饶恕了亏负他们的人。但他们的生活却讲述着另一个故事。即使他们没有表现出明显的敌意，也会对亏负他们的人冷漠疏远。他们不再与对方交谈，也不愿与之待在一起。如果不得不共处一室，他们会避开对方的目光，并确保尽可能离对方远些。

但约瑟并没有这样对待他的兄弟们，圣经也没有这样吩咐我们。许多伤害我们的人并非我们的敌人，而是爱我们的朋友或家人。明白这一点之后，请思想保罗在罗马书 12 章关于如何对待敌人的教导：

不要以恶报恶。众人以为美的事，要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己申冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：“主说：申冤在我，我必报应。”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。（罗 12:17-21）

当我们受到伤害时，仅仅不再追讨伤害我们的人，避免以恶报恶是不够的。仅仅努力对抗苦毒或为对方祷告也是不够的。我们必须积极地去祝福他们，用具体方式善待他们。我们要寻找机会，在他们饥饿时给他们吃，在他们口渴时给他们喝，尽我们所能地祝福他们。当你为伤害你的人祷告时，

实践指南

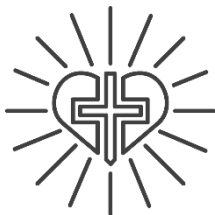
已经很难再对那人怀恨在心；但当你花费时间、金钱和精力去切实地祝福那人时，就几乎不可能再怀恨在心了。

当你受到伤害时，选择再次去爱是非常艰难的，因为这意味着你会敞开自己，面临再次被伤害的可能。但藉着释放伤害你的人、为那人祷告和祝福那人来选择再次去爱，正是我们在受伤时信靠神的方式。

问题反思：

1. 创世记 37-50 章中，约瑟的故事给你带来了怎样的鼓励和挑战？
2. 释放伤害你的人，同时又以某种方式让他们为自己的行为负责，具体可以怎样体现？
3. 在接下来的阶段里，你可以用哪些方式祝福伤害你的人？
4. 本周你可以做哪一件事，来实践你所学到的内容？

走出背叛：当人
辜负你时，如何信靠神



结语

若没有神的恩典，我们在世上不仅会受伤害，还会一直处在受伤的状态里，医治的盼望微乎其微，甚至毫无盼望。但感谢神，在耶稣基督的位格和工作里，我们有医治的盼望。他告诉门徒，在这世上我们会有苦难，但我们可以放心，因为他已经胜了世界（约 16:33）。

朋友，当你受到伤害时，你最终的盼望不能停留在任何事物上，甚至不能停留在本书中所阐述的圣经原则上。你最终医治的盼望，必须安放于耶稣基督的位格和工作之上。他已经胜了世界，也胜了由我们的罪所引发的一切苦难。他是我们患难中随时的帮助（诗 46:1），他总不撇下你，也不丢弃你（来 13:5）。耶稣应许，凡到他那里去的，他总不丢弃（约 6:37），凡求告他名的，他必拯救（罗 10:10-13）。

所以，如果你还没有信靠耶稣基督，今天就信靠他。他为那些伤害他人的人，也为那些被他人伤害的人而死，并且复活。赞美神，因为这说的正包括我们每一个人！

你信靠耶稣基督后，就要定睛仰望他。借着他的恩典和圣灵的大能，他能够帮助你承认自己的伤痛，对抗苦毒，寻求和解，并选择再次去爱——他自己就以身作则，为我们树立了完美的榜样。

愿神赐福于你，你在伤痛中寻求信靠神时，他必保守你。



艾伦·杜蒂（Allen Duty）担任得克萨斯州大学城新生命浸信会（New Life Baptist Church）的主任牧师。他与妻子肯德拉（Kendra）育有三个孩子。

