

饒恕和忘記



世間最大的不幸就是懷恨人，既傷害自己，又破壞了與別人的關係。

你可能曾經極力想要饒恕別人並忘記別人對你的得罪和冒犯，卻總是「立志為善由得我，只是行出來由不得我」，要想完完全全饒恕一個人，確實不容易。這本小冊子將提供您實際的方法，克服不能饒恕和忘記的掙扎與障礙。

一、你可以做到

老范一提到他的小姨子若慈就猛搖頭：「她恨我們恨了三十五年，我想她會恨上一輩子。」若慈記恨的是她的親姐姐。若干年前，若慈的姐姐說服父母留給自己一大筆遺產。從那以後，若慈再也沒跟她姐姐說過一句話，但為了發洩心中的怨恨，若慈逢人就會訴苦，抱怨父母偏心。老范說：「這想法扭曲了她的一生，我想她是永遠沒辦法饒恕和忘記了。」

這個故事聽了讓人很難過。然而不幸的是，許多人都有類似的經驗，總是對人懷恨在心，害了自己也傷了他人。我們真的難以饒恕和忘記嗎？當然不是。我們真的能作到饒恕和忘記嗎？當然可以！

二、不能饒恕和忘記的障礙

有兩種人難以與人和解。第一種是覺得對方太過份，不值得原諒。他們常說：「我絕不能原諒他！」因為覺得自己受了極大的

委屈，找不到原諒對方的理由。這種人其實不是「不能原諒對方」而是「不願原諒對方」。

另一種人則是「不能也不願意原諒自己」。由於自己的過錯，導致無可挽救的後果。不僅傷害了對方，甚至沒有機會向對方道歉或請求原諒。

阿湯的父親去世時，他才十五歲。父親在世時，阿湯常和父親爭吵。每次爭執後，母親總對他說：「爸爸有心臟病，你不該讓他這麼生氣。」

但阿湯認為是父親不對，老跟他過不去。阿湯心中的父親是健壯的、強勢的，不會發生意外的。然而有一天，阿湯在學校接到父親突然過世的惡耗時，他呆住了。

「都是我的錯！」阿湯自言自語道。

雖然阿湯很少談起，但父親的死是他心中永遠的痛。他曾對一位好友說：「都是我的錯！我明知他有心臟病，還跟他吵，我真的不能原諒自己。」

若慈不願原諒姐姐，阿湯無法原諒自己，他們生命中充滿了受傷的回憶。是什麼使他們無法饒恕和忘記呢？是他們自己。若慈覺得她受的委屈是無法彌補的，所以她要姐姐為此受懲罰。她要報復，她不願意原諒，她要她姐姐像她一樣難過。至於阿湯，深覺自己罪不可恕，為了自我懲罰，他拒絕被赦免。

聖經中說：「東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠。」（詩篇一百零三篇 12 節）意思是說，上帝對人的赦免就像宇宙一樣無窮盡，沒有終點。上帝不僅赦免我們的過犯，祂也忘記我們的過犯。以賽亞書四十三章 25 節說：「惟有我為自己的緣

故塗抹你的過犯，我也不記念你的罪惡。」上帝先抹去我們的罪，使它看不見，緊接着再忘記我們的罪，不再提起。

既然上帝都能夠赦免我們，我們也應該可以依靠上帝的幫助去饒恕和忘記自己或他人的過犯，只要我們跨越自我限制和心靈受傷的障礙。

三、赦免的福音

「福音」指的就是好消息。上帝的赦免正是最好的消息。然而，對若慈、阿湯和與他們一樣活在憎恨中的人，上帝赦免人的好消息並不是福音。他們覺得「福音」只是宗教上的抽象名詞，因為在現實生活中，他們沒有親身的經歷。

無論有意還是無心，當我們傷害人或者受到傷害時，我們的自尊心也同時受到傷害。一個自尊心受傷的人與一頭受傷的猛獸一樣危險。因為人的本性是害怕受傷的，一旦受到傷害，就會傾全力想要修復傷口、彌補過失，甚至無論多大代價也在所不惜。存着這樣的念頭，自然會對所發生的事耿耿於懷，計較的也是過去的事。被這些念頭轄制而絕望，見不到未來，當然也就沒有盼望。

我們不能饒恕的另一個原因是：我們所受的傷害引發我們「自身的驕傲」。我們不願意把伸冤的權利交給上帝，儘管上帝已宣告過這權柄。「主說：『伸冤在我，我必報應。』」（羅馬書十二章 19 節）我們總認為上帝伸冤太慢，我們要的是立即的報復與公平！況且上帝施行公義還伴隨着仁慈，根本不符合我的期望。

人總想自己扮演仲裁的角色，這是造成報復的原因。無論是

國家、種族，或者宗教團體間的戰爭都源由於此。除非能消弭人的罪性，減少人的偏執，彼此饒恕，否則情況不會得到改善。

相反的，饒恕卻能避免因報復引起的毀滅。饒恕可使不同國家、文化、種族、宗教間的分歧得到化解，人與人之間的和睦關係得到恢復，使憤怒痛苦的心靈獲得平安。

四、饒恕和被饒恕

當衝突發生時，首先要考慮的就是彼此饒恕。主禱文中說「免我們的債，如同我們免了人的債。」（馬太福音六章 12 節）因此，當我們懇求上帝赦免的時候，同時也要饒恕別人對我們的過失。許多事並沒有絕對的對錯，重要的是，沒有人是完全無罪的。

耶穌講過一個互相赦免的故事：有個僕人欠主人一千兩銀子，無力償還就跪地求饒。主人心存仁慈，於是免了他的債務。沒想到這僕人出得門來，對另一個欠他不過十兩銀子的人，絲毫不肯寬容，甚至將對方告進官府。主人知道後大怒，召來惡僕，扭送官府，罰他償清債務。同理可證在現實的生活裡，耶穌說：「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。」（馬太福音十八章 35 節）

饒恕人的也將得到人的饒恕！我們會被人得罪，同樣也會得罪人。饒恕不是一個完全無罪的人對另一個罪人的寬容，而是兩個罪人間的彼此包容。當我們因別人的過錯而蒙受損失時，要先學會忘記，就像彼得後書一章 3-10 節說的，我們若是忘了自己舊日的罪已經得潔淨，就是眼瞎的，只看見近處的人。

往往，我們會帶着道德的優越感去饒恕傷害我們的人。表面

上勉強承認自己不見得比對方好多少，但潛意識裡仍存在着道德的優越感。就算有意寬恕對方，也會因為這種居高臨下的氣勢，反倒叫對方覺得羞辱和忿恨。原本一樁美事，最後可能和解無望。在饒恕人時表現得自高自大，可能又引起一連串新的誤會。或者，使我們成了一個自以為義的人。

即使我們沒有心存高傲，也不一定就是真心誠意地饒恕。或許我們認了錯，也承認耶穌告誡的真理——我們怎樣待人，上帝也要怎樣對我們，所以才勉為其難地饒恕。其實內心根本沒有忘記，不過是臉上戴着饒恕的面具，心裡懷着報復的念頭，這樣當然會失去饒恕與被饒恕的機會。

偽裝的饒恕不是出自內心的饒恕。在偽裝的糖衣下，我們的自我仍在攔阻我們得着釋放。不論是帶着道德優越感去饒恕人，還是為害怕誠命而忿忿然地饒恕，都不能真正治癒我們內在深處的傷痛。

五、處理傷痛

既然知道我們的傷痛無法治癒是因為我們無法真心饒恕，那麼我們該怎麼辦呢？美琦和克宜夫婦的例子，或許能給你一些幫助。

美琦和克宜結婚二十年，有三個孩子，都十來歲了。美琦意識到她的婚姻關係已經成為一個形式。但作為三個孩子的母親，丈夫的工作又這麼忙，她似乎也無可奈何。夫妻倆年近四十，感情也日趨冷漠，雖然誰都不希望發生，但婚姻的危機已經呈現。

當美琦發現丈夫有外遇時，她崩潰了。起初，她不願相信也

無法相信。她希望克宜否認，但克宜沒有。克宜毫無隱瞞地承認：「是真的，我對不起妳，我不知道該說什麼！」

美琦像瘋了一樣，在書本上畫滿克宜的名字，她恨透他了！她詛咒他、藐視他！克宜帶着滿身歉疚，搬到公司去住。

美琦傷心至極，也覺得顏面盡失。她沒有辦法面對任何人，尤其是三個孩子。她騙他們說自己身體不舒服，躲在房裡，但孩子們清楚聽到母親的哭聲。

隔天克宜打電話回家，美琦一聽是他，馬上掛斷電話，但電話隨即又響。克宜不斷地打，直到美琦拿起聽筒聽他解釋。克宜建議一同找牧師談談，但美琦礙於自尊不同意，推說從未打過電話給牧師。克宜積極地說：「我來打。」

當倆人一同坐在牧師家中，美琦斬釘截鐵地表示不能原諒丈夫，她說：「我知道身為基督徒不該如此，但我絕對不能原諒他！」

牧師沒有和她爭辯，因為他知道美琦首先要面對的是丈夫不忠對她造成的傷害。**在妥善處理傷害之前，還不能和她談饒恕。**

至於克宜，他不想檢討自己的感受，只一股腦地想迅速解決問題，他說：「好了，一切都結束了，我保證不會發生第二次。」牧師告訴克宜別急，建議他們將各自的感受先說出來，或許對方不見得認同，但無論如何，說出心裡的話有助於改善關係，更重要的是幫助彼此學會饒恕和忘記。

一段日子後，美琦終於能夠真心饒恕克宜，同時也原諒了自己。在調解過程中，美琦了解到，她不僅是孩子們的母親，也是一名妻子，但卻忽略了丈夫的需要。因此，受傷的不只她自己，克宜也一樣受到傷害。

相對的，克宜除了獲得妻子的饒恕，對因不忠而造成婚姻家庭的傷害也不再過度自責，更一併寬恕妻子忽視他的過失。他相信上帝會赦免他並且還是愛他。

克宜所犯的過錯和美琦對他的怨恨，經由雙方的努力妥善解決。克宜得到美琦的寬恕，美琦得到克宜的包容。引導他們認識自己和彼此的感受是彌補破碎關係的基礎，也是開始的第一步。

六、人以外的傷害

除了人會帶來傷害，還有其他傷害的來源。譬如，老王兢兢業業工作了大半輩子，結果公司要求他提早退休，心裡一定不好受。他想：「公司的人真是一點良心都沒有！」又譬如，女兒眼見作牧師的父親，在教會受到不公正待遇或無故被硬生生辭退，不平之心油然而生，心想：「我再也不上教會了！」

公司或機構在作決定的時候往往欠缺人情。因為以公司的立場來看，公司比人重要。雖然公司的決策是人制定的，但制定者仍是以公司利益為優先考量，所以在決策過程中就會有人受到傷害。在「公司利益」和「工作法則」的口號下，一些缺乏人性的決策得以貫徹施行。至於道德、同情、公平都難免成為保護公司利益合法藉口下的犧牲品。

雖然傷人的是機構本身的利益與政策的維護，但通常受損失的人仍舊會針對主要負責人宣洩怒氣，視他們為怨恨和泄忿的目標，甚至任憑怨恨的情緒增長。覺得公司對不起我在先，我當然也可以無情無義在後。比起記恨某個具體的個人而言，雖然少了一份罪惡感，但相對的也就更難化解彼此的僵化關係了。

其實，化解人與公司的怨恨跟化解人與人間的怨恨是一樣的，因為饒恕勝過報復。要化解這樣的僵局，首先要將機構人格化，找出與事件相關的人，就比較容易處理這樣的情緒了。因為面對有形的對象，比較容易饒恕。同時也提醒自己，這些事件的負責人作出的決定，雖然讓人受到損失，但他們也是出於無奈，並不一定是他個人的責任。

七、憤怒導致懷恨

人受傷時第一個反應就是生氣。緊接着就會轉為忿怒，最後導致懷恨在心。不論是背叛、懷疑、欺騙哪種傷害，都會依循這種模式。

生氣是對不公平待遇的反應，因為不公平讓我受到損失。但生氣也會阻礙我們饒恕與忘記。

生氣的第二個原因是受傷和痛苦。受傷使我們害怕，害怕的時候，通常就會生氣。此外罪惡感也會令我們傷痛、發怒。人受打擊的時候，會予以反擊，而發怒、生氣幾乎就是面對傷害、打擊時的直覺反應。

許多人不願意再次面對傷害自己的人或事，就會採取較安全的對策。諸如不斷向人談論傷害自己的人或事，間接發洩內心的怒氣。但結果都是破壞性的。不論我們生氣的原因是什麼，若不能先克服發怒，就無法作到忘記和饒恕。

八、向上帝呼喊

上帝是赦免人的，上帝也是承擔人的，因祂承擔了我們的傷

痛和憤怒。人都有一個脆弱的自我，上帝卻不然。人不堪忍受苦難，上帝卻頻頻受苦。人會尋求報復，上帝卻以恩慈相待。因此人在憤怒又尋不到發洩對象時，就會找上帝。聖經中記載了許多人在禱告中向上帝發洩心中怒氣。雖然這麼作並不合理，也不夠敬畏神，但我們不得不承認有時候我們最生氣的對象就是上帝。當沒什麼特殊狀況或明顯原因時，我們會藉口發怒的對象是某人、某事、命運、老天爺等等，其實我們是在對上帝生氣。

舊約中最為人知的受苦者就是約伯。他曾用譏諷的口吻對上帝說：「你手所造的，你又欺壓，又藐視，卻光照惡人的計謀。這事你以為美嗎？」（約伯記十章 3 節）或許此時此刻你也心有同感，覺得上帝毫不同情你，甚至好像是祂故意降災於你。那麼你就向祂宣洩罷！隨着怒火和創傷，反倒能叫我們認識上帝的憐憫。也只有當我們在上帝面前毫無保留的發洩情緒，才能體會到上帝對我們的忍耐。

不久前有個母親因兒子自殺身亡而情緒崩潰。更糟的是沒有人能與她一同分擔痛苦。我鼓勵她將心中的苦楚告訴神，即使是憤怒地向神哭喊也好，因為只有上帝能安慰撫平她的傷痛。

九、醫治帶來饒恕

在饒恕之前，必須先忘記。我們對受到的傷害不能忘記，是因為我們仍然受傷並且生氣，而且對受到的傷害感覺害怕、憤怒。這時不妨找個寧靜安全的地方，先平息怒氣，接着在上帝面前敞開自己，打開記憶的盒子求神醫治我們。

通常我們會選擇有憐憫、關懷，又信實、可靠的人當作傾訴

的對象，而上帝正是這樣一位能減輕我們記憶負擔，帶給我們完整安慰的傾訴對象。特別是嚴重的傷害或深藏的怨恨，需要多次傾吐才能自記憶中消失。上帝不怕你一再地麻煩祂，就怕你不願意親近祂。

然而，我們寧願保存記憶，哪怕是傷痛的記憶、痛苦的經驗，只因為習慣了它的存在。甚至以此提醒自己曾受過的虧待與委屈，和別人的責備與過錯。這個不斷重覆舔舐傷口的過程比起初受創傷時更令人痛苦，但我們卻看不到它的荒謬。

有些人之所以拒絕饒恕和忘記，是因為一旦饒恕後，緊接着就要面對和好。但和好能使一切怨恨煙消雲散，若不好則怨氣常存，也不會覺得對人有所虧欠。

改變和醫治的困難在於人習慣維持事物現狀和保留現有的觀念，因為這樣比較省事。人不容易接受改變，特別是接二連三持續進行的改變：先忘記，再饒恕，最後和好。然而，改變能促使我們用不同的方式觀察人和事。如果不學習改變，醫治就難以進行，怨恨痛苦甚至會毀了我們，所以我們一定要努力改變自己，學習饒恕和忘記。

忘記並不是健忘，而是用愉快的記憶代替不愉快的，以寬容饒恕取代怨恨罪惡。

有時，我們會刻意壓抑、企圖忘記痛苦的事，結果卻更痛苦。雖然這也是忘記的方法之一，但效果不彰也不健康。非但不能轉化為饒恕，甚至可能成為醫治的障礙。

以饒恕代替健忘和壓抑，能將刺痛從記憶中剔除，留下的儘是美好的回憶，如此才能不再怨恨，達成和解。饒恕代表的是過

去的結束和新的開始。

耶穌說，祂來要使受捆綁的得釋放。（路加福音四章 18 節）當過往轉為美好的結局，痛苦不再影響現在，也不會為未來投上陰影時，我們就不再被過去的事捆綁，不再背負重擔，真正得到了自由，這種自由也是一切得釋放的基礎。這麼作，受惠的將是雙方——饒恕人的和被饒恕的，在心靈、情感和身體各方都將有美好的互動與提昇。

十、如何面對拒絕接受饒恕的人

我們會被人得罪也會得罪人，我們希望被饒恕也要學習饒恕人。但你知道嗎？並非所有得罪我們的人都願意得到饒恕。他們不願被饒恕，因為覺得不需要。就算你主動和解，他們仍然拒絕。遇到這種人，該怎麼辦？

我們還是以前面那對鬧外遇的夫妻——美琦和克宜為例。如果當初克宜提議離婚，不尋求妻子的原諒，而美琦也同意這樣的決定，不饒恕丈夫，那麼她受到的傷害會更嚴重，相對的，醫治也更困難。至於兒子自殺的母親又該如何呢？她要饒恕誰呢？死去的兒子嗎？她自己？還是上帝？或者三者都要？她又該怎麼作呢？

如果你在饒恕時也遇到相同的困難，不是找不到饒恕的對象，就是對方拒絕接受饒恕的話，別煩惱，許多人都有相同的困擾。不過，說實話，對於這種情況我們也無可奈何！除了遺憾，別無他法。但可以確信的是，問題不在我們而是在對方。當然你也毋需因此責怪他，畢竟饒恕是雙方面的，一個給予、一個接受。

除非對方願意，否則你也不能強迫。尊重對方就是不強行給他不想要的任何東西，包括好意。就連上帝也一樣，上帝願意赦免人，但對拒絕祂的人，上帝也不強迫。

你不妨換個方法，着力於禱告。禱告是表達希望和心願最有力的途徑。同時也是消除痛苦和創傷的有效方法。當你為與人和好禱告時，要想到別人的需要。為自己得醫治禱告時，請相信上帝已經醫治了你。

禱告時，更當確信上帝願意人人和睦。使徒保羅說：「一切都是出於神；祂藉着基督使我們與祂和好，又將勸人與祂和好的職分賜給我們。這就是神在基督裡，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。」（哥林多後書五章 18-19 節）聖經中還有這樣的應許：「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」（詩篇一百四十七篇 3 節）由此可知，上帝希望人人和好的心意是很明確的。

有人說，時間可以醫治一切傷痛。其實，時間本身並不能醫治什麼，有時甚至使事情變得更糟，怒氣轉為怨恨，傷痕更深，苦楚更重。然而，尋求醫治確實需要時間。透過禱告，上帝會直接參與你的問題，醫治你破碎的心靈，纏裹你疼痛的傷口，直到你忘記傷痛，能夠饒恕。

至於那些拒絕接受你饒恕心意的人所帶來的困擾，上帝也能夠了解。因為祂也有被世人拒絕的經歷——祂賜下獨生愛子耶穌，擔負我們的過犯，顯明祂希望人人和好的心意。對這份珍貴的禮物，許多人竟毫不領情。所以，祂知道受苦和被拒絕是什麼滋味。不僅在這件事上，在每件事上，上帝都能分擔我們的經歷，

這對我們是多大的安慰啊！

沒錯，上帝給我們的禮物，是讓我們能積極面對生活。上帝希望你也能接受祂的禮物。儘管這個世界并不完美，上帝也允許一切所發生的事情發生，但上帝既應允我們生存在其中，必定是為着我們的益處。祂讓我們在生活中經歷正反兩方面的事，因為「萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅馬書八章 28 節）就像耶穌在復活節清晨從死裡復活一樣，我們相信上帝終將帶領我們戰勝一切。

十一、結語

在忘記所受的傷害前，先要饒恕傷害我們的人。饒恕之後雖然未必能立刻忘記，但那絕對是醫治傷痛、達到和解的第一步。理性上我們知道應當饒恕，但受傷的感覺常會阻礙我們的行動。這種受傷的感覺是需要花時間用健康的方法來醫治的。我們可以在一個值得信任的人面前，說出內心的感受，不論是痛苦、怒氣，還是怨恨。再藉着上帝的赦免，醫治、安慰我們。靠着祂永無止息的關愛帶領我們經歷饒恕與忘記的整個過程。

你曾經遭遇、或正在經歷莫大的傷痛嗎？這些傷痛讓你耿耿於懷，無法釋放嗎？還是有難以寬恕的人或事呢？希望這本小冊子能給你實質的幫助，讓你能跨越自我限制和心靈受創的障礙，學會饒恕和忘記他人及自己的過犯。

眼淚會扭曲你看到的世界，饒恕卻能擦去淚水，讓你看得更真實。上帝應許我們：「免我們的債，如同我們免了人的債。」（馬太福音六章 12 節）靠着上帝的大能，我們就能克服饒恕與忘記的

障礙。因為，上帝已先赦免了我們。

上帝的愛永不止息；祂的能力無可限量。祂掌管萬有，對我們的愛也無人可比，祂是你和我一切的盼望和信心的源頭。

你願意更認識這位愛你、幫助你、對你有美好計劃的真神嗎？或者你希望有人陪你一起面對困境，為你禱告嗎？歡迎你到住家附近的教會聚會，與基督徒的朋友交談。

親愛的讀者：

我們衷心盼望這本小冊子能幫助您尋找生活的方向和人生的目標，幫助您在耶穌基督里得到心靈的安慰和真正的平安。如果你願意更多地認識上帝，並希望收到有關基督信仰的資料，請訪問就近的教會或與基督徒朋友及牧師交談，主臨萬邦八福網站也有普通話廣東話有聲聖經和其他資料可供下載或網上收聽，網址是：
www.8fu.org

願上帝賜福給您！