FORGIVENESS

饶　恕

REFLECTING GOD'S MERCY

彰显上帝的怜悯

31 天 生 命 灵 修 系 列

31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

HAYLEY SATROM
海莉·萨特罗姆

海莉这本有关饶恕的灵修册子十分出色。她的亲身经历贯穿了许多篇章，与她挑选的经文相得益彰。她以恩典和真理，合宜地处理了这个艰难的问题。我相信这部灵修书能切实帮助那些在饶恕中挣扎的人，我由衷推荐她的作品！

—朱莉·甘斯肖（Julie Ganschow），《用恩典看抑郁》（*Seeing Depression through the Eyes of Grace*）作者；密苏里州堪萨斯市（Kansas City, Missouri）掌权恩典辅导中心（Reigning Grace Counseling Center）主任

在《饶恕：彰显上帝的怜悯》一书中，海莉·萨特罗姆邀请我们进入基督那改变生命的恩典。海莉在帮助我们亲自经历上帝恩典的同时，也鼓励并带领我们将基督的恩典给予他人。这本灵修册子虽然篇幅简短，却满载着落实于现实生活的神学真理。海莉的文笔十分真诚，她坦白又智慧地讲明了饶恕这一宝贵的恩典。

—鲍勃·凯勒门（Bob Kellemen），《以福音为中心的婚姻辅导：牧师与辅导员装备指南》（*Gospel-Centered Marriage Counseling: An Equipping Guide for Pastors and Counselors*）作者

我们的文化已经渐渐堕入一种刻意塑造的刻薄风气里，因此饶恕已变得不可或缺。海莉的这本灵修册子能拯救你脱离那越发高涨的敏感易怒之风——这股风气甚至也在将教会卷入苦毒之中。愿耶稣藉着海莉赐福给你！

—保罗·米勒（Paul Miller），seeJesus.net 执行主任；《祷告的生活》（*A Praying Life*）作者

海莉 · 萨特罗姆很有表达的恩赐。面对圣经中的饶恕这一敏感问题，她讲解得清晰透彻、充满爱意又切合实际。她从定义圣经中的饶恕讲起，深入探讨了饶恕的艰难，还有上帝因着对我们的爱，如何在自己里面不断展现饶恕的榜样。在我近二十年来在教会里服事个人与夫妇的经历中，几乎所有景况都会涉及饶恕这个问题。海莉分享了她自己的一些感人经历，并藉着圣经人物的故事和上帝的话语，扶助那些在恩典、怜恤和饶恕中挣扎的人。这本书会成为我们辅导者和接受辅导的人的必备参考书。

—乔安妮 · 欧文斯（Joanne Owens），弗吉尼亚州斯普林菲尔德市（Springfield, Virginia）以马内利圣经教会（Immanuel Bible Church）关怀与辅导主任

我们只有看见福音所显明的救主的心意，才能开始明白饶恕的真谛。我们唯独在基督里，藉着他的血得蒙救赎，过犯得蒙赦免，这都是照他丰富的恩典。在《饶恕》一书中，海莉 · 萨特罗姆带领我们一同领会这完全且白白得来的有关饶恕的好消息，并带领我们去饶恕那些得罪我们的人。海莉有智慧地陪伴读者，忠心地按圣经讲明什么是饶恕，还有上帝怎样帮助我们去饶恕人。我个人从中大受益处，非常高兴能将这本书推荐给大家。

—尼克 · 罗亚克 (Nick Roark），亚历山大市(Alexandria) 弗兰克尼亚浸信教会（Franconia Baptist Church）牧师；《圣经神学：教会如何忠心传讲福音》（*Biblical Theology: How The Church Faithfully Teaches the Gospel*）合著者

饶　恕

31天生命灵修丛书

丛书主编: 狄帕克 · 雷朱

《克服成瘾》，大卫 · 汉姆著
《外遇之后》，迈克尔 · 斯科特 · 詹博拉 著
《愤怒》，罗伯特 · D.琼斯 著
《焦虑》，保罗 · 陶格斯 著
《确据》，威廉 · P.史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特 · 史密斯 著
《知足》，梅根 · 希尔 著
《怀疑》，伊丽丝 · 菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克 · 麦利利 著
《惧怕人》，扎克 · 施莱格尔 著
《饶恕》，海莉 · 萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃 · 凯莱门 著
《婚姻冲突》，史蒂夫 · 霍普 著
《利钱》，吉姆 · 纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦 · 惠特曼 著
《色情》，狄帕克 · 雷朱 著

饶恕

彰显上帝的怜悯

海莉·萨特罗姆

P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Forgiveness: Reflecting God's Mercy
31-Day Devotionals for Life
Hayley Satrom
Originally published 2020
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
https://www.prpbooks.com/

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
https://prpbooks.com/china

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
https://prpbooks.com/china-donate

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

https://prpbooks.com/china-donate

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | 請電郵 — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
PUBLISHING

目录

阅读本灵修手册的建议 7

引言 9

上帝饶恕我们

第 1 天：记念主的恩惠 15

第 2 天：信靠上帝的爱 17

第 3 天：信靠上帝白白赐下的恩典 19

第 4 天：认识父的恩慈 21

第 5 天：因你的悔改与上帝同乐 23

上帝向我们显明饶恕的模样

第 6 天：饶恕是可能的 27

第 7 天：饶恕是忠心的体现 29

第 8 天：饶恕是不讲公平的 31

第 9 天：饶恕是对上帝的信靠 33

第 10 天：持续饶恕 35

第 11 天：饶恕是免人的债 37

第 12 天：饶恕是必须遵行的命令 39

第 13 天：饶恕彰显了爱 41

第 14 天：饶恕需要谦卑 43

上帝教导我们如何饶恕

第 15 天：思想基督 47

第 16 天：祷告 49

第 17 天：省察你的心　51
第 18 天：根除苦毒　53
第 19 天：将审判交给上帝　55
第 20 天：遮掩对方的过错　57
第 21 天：对质　59
第 22 天：存心忍耐　61
第 23 天：爱你的仇敌　63
第 24 天：伸冤在主　65
第 25 天：向上帝呼求　67

上帝帮助我们去饶恕
第 26 天：上帝的灵使你刚强　71
第 27 天：耶稣体恤你的软弱　73
第 28 天：上帝的安慰会赐福与你　75
第 29 天：耶稣赐给你安息 77
第 30 天：上帝的能力够你用　79
第31 天：基督的得胜是你的保障　81

结语　83
致谢　87
附录：关于饶恕的常见问题　89
注释　93
推荐参考资源　95

阅读本灵修手册的建议

我和妻子刚结婚时，住在一栋联排别墅顶楼的小单间公寓里。每逢下雨，屋顶的漏水就会渗过天花板滴到地板上。我记得，我在公寓到处摆上水桶，看着水一滴一滴缓慢地滴落。我放上大桶，心想**要装满它们还得花些时间**。积水随时间累积，常常令我惊讶的是，这些桶竟然很快就会装满，只要稍微不注意，水就会从中溢出来。

就像雨水会注满水桶一样，这本灵修作品也会带给你惊喜。它看似微不足道——每天仅有几节经文。滴答。滴答。滴答。然而每日几滴圣经的活水，就足以滋润你干渴的灵魂。上帝话语的更新能力将随时间积累，最终漫溢到你的生命中。

为什么这类灵修材料能带来这样的不同呢?

我们从圣经开始。上帝的话语充满能力。圣灵能用上帝的话语扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。 我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究圣经来认识上帝自己。

我们对圣经的学习是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将真理与自己面临的挣扎联系起来，是至关重要的。每次灵修都有一些默想问题和实用建议。你如果认真回答问题并进行这样的操练，就肯定会获益良多。不要跳过这些问题和操练。为了你灵魂的益处，进行这样的操练吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。在这堕落的世界里，我们总会遇到试炼、伤害、痛苦、冲突、愤怒，还有各种棘手的乱局。要做到饶恕并不容易，甚至可以说是一场艰难的挣扎。关乎内心的功夫最是难做。当你不得不去承受因别人的罪和愚妄所带来的后果时，唯有在心志上下功夫，才能迈向真诚的饶恕。

不愿饶恕会毒害我们的心，很快就会带来苦毒。圣经既劝勉我们要去饶恕（见太6:12；弗4:32），也警告我们不要拒绝饶恕（见太18:21-35）。因此，我们要格外警醒约翰的诫命："人若说'我爱上帝'，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的上帝。"（约一4:20）心里恨弟兄、不肯饶恕，会阻碍你与主的关系。归根结底，不肯饶恕其实是敬拜出了问题。

上帝赦免我们的罪，会带来什么改变吗？基督真能帮助我们去饶恕吗？作为基督徒，我们能饶恕人，是因为基督先饶恕了我们。这就是我们盼望的根基。因着他福音的丰盛，基督能扭转我们受伤与愤怒的心，赐我们力量去饶恕。这实在是好消息，当你正挣扎着去饶恕身边所爱的人时尤其如此。

如果你觉得这本灵修册子有帮助（我相信你一定会得到很大帮助！），不妨在人生的不同时期反复阅读它。这个月读完之后，一年后可以再读一遍，以提醒自己：我们在基督里蒙了怎样的赦免，还有我们是多么需要去饶恕别人。

这本灵修小册子**不**是要全面地论述饶恕，已有不少探讨这个主题的佳作，你可以买来好好研读，书末也附上了相关的推荐书目。

话不多说，我们这就开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

你听说过多罗西·霍洛威（Dorothy Holloway）的故事吗？她经历了一段难以置信的饶恕历程。

多罗西在一起无谓的罪行中失去了她十几岁的儿子布莱恩（Brian）。当时布莱恩因为一个女孩与另一个青少年发生争执。在布莱恩离世后的十五年中，多罗西深陷愤怒与绝望，忍受着她称为“人间地狱”般的悲痛。

然而，这位心碎的母亲最终经历了上帝饶恕的大能。她说：“当上帝将饶恕放入我心里时，我终于能重新呼吸了。”

2014年12月3日，多罗西给杀害自己儿子的凶手詹姆斯（James）写了一封信，告诉他上帝赐下了恩典，使自己能够饶恕他；当时詹姆斯还在服刑。巧合的是，詹姆斯多年来也一直在祷告，求上帝感动多罗西饶恕他。詹姆斯说：“收到那封信的时候，我知道上帝听了我的祷告。”

接下来发生的，是一场喜出望外的和好。多罗西和詹姆斯开始频繁通信，多罗西还定期去监狱探望他。现在詹姆斯都称呼多罗西为“妈妈”。当人们问多罗西这怎么可能时，她只是耸耸肩，坦然地说：“在**基督**里，我是他的母亲；在基督里，他也是我的儿子。”[1]

多罗西能够饶恕杀害自己儿子的凶手，正是对我们的提醒：在上帝凡事都能（见太19:26）。这是上帝的灵在所有属他的儿女心中运行、成就惊人饶恕的动人见证。

饶恕的艰难

多罗西的故事是否也让你思考这个问题呢？你能否像她一样给出这样彻底的饶恕？

饶恕很难。我们说：“我饶恕你”，却又会立刻说出恶毒的话。我们敦促自己去爱那些伤害我们的人，却在对方受苦时暗自欢喜，或在他们成功时感到失望。与伤害我们的人保持距离，似乎比饶恕他们更容易。有时，我们忍不住想要反击或在背后诽谤冒犯我们的人。但饶恕？就算我们渴望去饶恕别人，但实际做到这件事，似乎并不可能。

也许你正在经历这种挣扎。你并不是一个人。在我的辅导工作中，饶恕是最常见的挣扎之一。没有人能在关系中免于受伤——无论是配偶、父母、子女、兄弟姐妹、朋友还是前任之间，都是如此。虽然上帝创造我们是为了让我们彼此建立关系——而关系本是美好的！——但这个堕落世界的败坏玷污了我们的相处。我们会自私地伤害周围的人，也难怪别人也会自私地伤害我们。难怪许多人被困在困惑的情绪中，如失望、愤怒、苦毒甚至绝望。我们会去思考自己**是否**应该饶恕别人，又**为什么**要饶恕别人，还有**如何**才能饶恕别人。

什么是饶恕？

从圣经来看，饶恕就是将本不配得的恩典施予得罪我们的人，这意味着承担他们对我们的亏欠。我们在圣经中读到：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人”（西 3:13）上帝呼召基督徒达到我们所能想象的最高的赦免标准：**他的**标准！上帝免除了我们得罪他的罪债——事实上，他亲自替我们偿还了这债，为我们而死。他期望我们也照样去行。我们会看到，他命令我们免除他人对我们的罪债，正如他已经免除了我们的罪债。

我们常会用各种方式要求得罪我们的人付出代价。我们没有展现恩典，反而指责他们、诅咒他们、心怀苦毒、疏远

他们，或是记着他们的过错。然而耶稣教导我们，我们既然从上帝领受了无法测度的怜悯，就没有权力拒绝向他人施予更小的怜悯。我们不应斥责他们，而要用爱心说诚实话；不应心怀恶意，而要为上帝的旨意祷告；不应怀藏苦毒，而要爱我们的仇敌；不应退缩，而要主动靠近；不应记念别人的过犯，而要为未见之事存着盼望；不应惩罚伤害我们的人，而要饶恕他们。

饶恕是主崇高的呼召，有时这呼召看似高不可攀。背起自己的十字架来跟从耶稣（见太 16:24-25），其中就包含饶恕的功课。这绝非易事。要免去得罪我们之人的债，全靠上帝的灵在我们里面做成这奇妙的工，使我们逐渐变成基督的样式。单靠自己，我们就无法做到真正的饶恕。

或许我不必多说什么，毕竟你手里正拿着一本关于饶恕的灵修册子。我想，被人伤害是怎样的滋味，你应该再清楚不过了。但是，知道自己并不孤单，或许能给你带来安慰。作为女儿、妻子和朋友，我也曾在饶恕这件事上挣扎过。有时，甚至在很长一段时间里，我都觉得自己困在怒气与冷漠中，想要凭自己的力量去饶恕人，却发现自己根本做不到。然而，靠着上帝的恩典与能力，我经历了真正饶恕的大能，还有随之而来无比的平安。我结合自己的经历整理了这些经文和默想，另外一些同样在饶恕中挣扎的人也一同参与制作了这份资源。我祷告这三十一天的同行能够鼓励你的心。

这本小册子

我们要在这本灵修册子里一同探索并默想圣经是如何谈论饶恕的。我们会与上帝同行，并将以下福音真理应用到我们的生命中：

- 上帝**饶恕了**我们。
- 上帝向我们**显明**了饶恕是什么样子。
- 上帝会**教导**我们如何饶恕。
- 上帝**帮助**我们去饶恕。

如果你渴望在生命中更深领会上帝的饶恕，这本灵修册子就是写给你的。如果你受到过严重的伤害，觉得饶恕绝无可能，这本灵修册子就是写给你的。[2] 如果你已经尽力去饶恕，却因过程极其艰难而深感挫败，这本灵修册子就是写给你的。哪怕你是因为受到了旁人轻微的冒犯或无意的轻慢而难以释怀，这本灵修册子也是写给你的。

我邀请你在读这本小册子时祈求上帝让你更深明白他给你的赦免，祈求自己能有像上帝那样的态度去饶恕欠你债的人，也祈求上帝赐你智慧，知道何时、如何还有在什么情况下与人和好。靠着圣灵的帮助，我们能给出人所不能给出的饶恕——就像多罗西·霍洛威那样。

上帝饶恕我们

“主那永不改变的爱和无尽的怜悯，在他屡次赐给子民的饶恕中显明得更加清楚；如果他们根本不需要饶恕，这怜悯反倒无法这样彰显出来。”

约翰·牛顿，《约翰·牛顿牧师著作集》（*The Works of the Rev. John Newton*）

第 1 天

记念主的恩惠

我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。（诗 103:2-5）

我们有多么欢喜领受上帝的赦免，就能在多大程度上饶恕别人。一旦我们看不见上帝奇妙的恩典，饶恕就会变得十分艰难。今天，让我们记住上帝是谁，还有他为我们做的一切！

诗篇103篇颂赞了上帝的爱。这篇诗的作者大卫王以赞美开始：“我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！”（1-2节）当大卫提醒自己（“我的心哪”）去称颂上帝时，你能体会到他话语中涌动的情感吗？他完全沉浸在对上帝一切作为的感恩里面。

大卫在整首诗里都在提醒自己的心，上帝的慈爱永不改变。在3至5节中，他回想了认识主带来的诸多恩惠：上帝赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病，救你的命脱离死亡，用慈爱和怜恤做你的冠冕，又用美物使你所愿的得满足，以致你如鹰返老还童，充满力量。这是多么奇妙的上帝！你也这么认为吗？

大卫因主赦免他所有的罪而赞美他，这一点都不奇怪。毕竟，在圣经里犯奸淫和谋杀的人中，他最为“有名”。他滥用了君王的权柄，也承受了上帝严厉的审判。所以大卫谈到上帝的饶恕时，说的完全是自己的切身体会。上帝奇妙的恩典正是大卫灵魂深处甘甜的膏油。

纵观撒母耳记上16章到列王纪上2:11所记载的大卫一生，我们会发现他是个再真实不过的普通人。——他既曾冲向信心的巅峰，也曾坠落自私的低谷。他曾在得胜中经历上帝，也曾在罪中遇见上帝。主耶和华一路与他同行——赐给他勇气和智慧，也赐下管教的时期，最终给予赦免和挽回。大卫与主的关系越深厚，他就越忍不住回想上帝的爱，并为此赞美他："我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！"

你能体会大卫的感受吗？在你人生的起伏中，你是否经历过上帝的同在？上帝是怎样向你显现的？他有没有在最合适的时候供应你所需要的一切？是赦免、医治、救赎，还是那永不改变的慈爱？就像大卫一样，你今天是否也需要提醒自己，去记念上帝的恩慈？

如果我们要在饶恕人的事上不断成长，就必须先记住上帝是谁，还有他为我们做过什么。愿我们在默想上帝的爱和怜悯时，灵魂能够变得柔软，因而能够去饶恕人。

默想：你能在自己的生命中找出上帝的恩惠吗？如果你觉得很难看出他的恩慈，可以完整阅读诗篇103篇，默想其中所显明的上帝属性。祷告求上帝向你显明更多他美好的属性。

行动：不要独自进行这项心灵的功课。在阅读这本灵修册子的过程中，你可以考虑邀请一位成熟的基督徒朋友每周见面一次，交流你默想的内容并一同祷告。

第 2 天

信靠上帝的爱

然而上帝既有丰富的怜悯。因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。
你们得救是本乎恩。（弗 2:4-5）

“我相信上帝拯救了我，但我觉得他这样做……是**出于义务**。”“我的头脑知道上帝爱我，却很难**感受到**他会爱如此不堪的我。”“上帝可能确实爱基督——那位以公义遮盖我的主，但这与上帝真正爱**我这个人**是不一样的。”我在辅导室里常听到这样的心声。许多基督徒相信上帝将他们从死亡中救赎出来。但当他们想象耶稣献上生命时翻着白眼、大声叹息的模样，他们得救的喜乐便消退了。

听到这些想法，我一点都不感到意外。我们人与人之间的“爱”往往会影响我们对爱的看法。我们很容易去爱那些招人喜欢的人，但是，去爱一个伤害我们、背叛我们的人？这绝不是我们的本能。

不要让我们**属血气的**本性来支配我们对**超自然的**上帝的认知。今天的经文让我们得以一窥救恩发生的缘由与方式。使徒保罗在以弗所书 2:1-3 解释说：在蒙上帝拯救之前，我们在灵里已经死了，理当承受上帝的忿怒。我们需要他的赦免！我们没有能力拯救自己，所以才需要一位救主。第 4 节以圣经中最关键的两个词开场——“然而上帝……”我们就在这里寻见了好消息：上帝因他**丰富的怜悯**和**伟大的爱**，使我们在基督里活过来。上帝的爱与怜悯如此丰沛，以致他甘付重价将我们从灵性的死亡中救出来。赞美主！

我们成为基督徒，单单是因为上帝以超自然的方式唤醒了我们已死的心、赐给了我们属灵的生命。正如保罗所说，我们“得救是本乎恩”。**恩典**——这个深邃的神学术语的意思是“不配得的眷顾”。上帝之所以向我们显明怜悯与爱，不是因为我们配得，而是基于他的本性。耶稣基督甘愿替我们受死，正因他的性情满有恩慈、怜悯与仁爱。

圣经从没有说上帝爱我们是因为我们完美无缺。恰恰相反——圣经说，在我们还作罪人、死在过犯中时，他就爱了我们。**何等奇妙的怜悯。**上帝在十字架上，担当了我们应受的刑罚，毫无勉强，绝不是出于义务才这样作，心里也没有丝毫苦毒。他如此行，单单因为他爱我们。**何等无限的爱。**上帝并非世人，他的爱不依赖于我们的回应。上帝爱我们，只因这是他的本相。

无与伦比的**恩典**，奇妙无比的**怜悯**，永无止境的**爱**——这就是我们所事奉的那位伟大上帝的属性。你愿意接受他给你的爱吗？更深地领受上帝的爱，才能更深地去爱人。如果你想成为一个更容易饶恕人的人，不妨先去默想上帝对你的爱——这爱是他藉着死在十字架上向你显明的。

默想：你真的相信上帝爱你吗——不是出于责任，也不是出于勉强？如果不能，是什么阻碍了你？

默想：上帝的爱与你在世间经历的那些不完美之爱，在本质上究竟有什么不同？

行动：祈求上帝的灵使你“能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们”（弗3:18-19）。

第 3 天

信靠上帝白白赐下的恩典

你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是上帝所赐的。也不是出于行为，免得有人自夸。（弗 2:8-9）

2012 年我生下了第一个孩子汉娜 · 苏，成为一名母亲。写下这句话的时候，我的眼里充满了泪水。当你心里有母爱的时候，就是这样！

成为母亲改变了我去爱的方式。在其他许多关系中，爱是赚来的，或是配得的，但我对孩子的爱却完全是一份免费的礼物。我解释不清，只能说**我爱他们就是因为我爱他们**。当他们可爱、有趣、甜美的时候，我爱他们；当他们爱哭闹、难以相处、犯罪的时候，我也爱他们。我爱他们……一直如此。我不是说我总是喜欢他们的表现；他们不完美，我也不完美。但一种很深、很长久的爱支撑着我们的关系。这份爱比任何行为所能换来的都更深厚。这与他们作为我的孩子、以及我作为他们母亲的身份紧紧相连。这份爱**本就如此**。

今天的经文提醒我们，就像我给孩子的爱是一份白白的礼物，上帝给我们的恩典也是如此——我们都是**他的**孩子。恩典就是我们不配得的恩惠。上帝有丰富的怜悯，因着他爱我们的大爱，在我们还死在罪中的时候他就拯救了我们。我们得救完全是靠着上帝的恩典！我们的救恩、我们的信心，还有上帝的恩典……这一切都是天父赐下的礼物。我们不需要靠努力去赚取，实际上我们根本做不到。得救不是靠我们自己，所以我们没有任何可以自夸的地方。

我们当中有多少人活得好像非要靠自己努力才能换来救恩？我们是不是觉得自己必须表现得够好才能为上帝所爱？我们没有将上帝看作一位急切想要赐下恩典的慈爱父亲，反而把他看作一个监工，好像一旦我们做错了什么，他就会惩

罚我们。我们之所以这样看待上帝，也许是因为我们平时就是这么为人处世的。我发现自己的内心常有一种倾向，只去爱那些配得的人，也只去饶恕那些配得饶恕的人！你在自己身上是否也看到了同样的倾向？又或者，你从小长大的家庭环境里，大家并不愿意轻易给予恩典，这也难怪你会觉得上帝也是这样。然而，事实是，上帝的恩典是白白赐予的；我们只需相信这事实。

上帝的恩典能更新我们的心，并超自然地使我们有能力向他人施予恩典。当我们领受上帝在生命中白白赐下的恩典时，就会发现自己有了一种新的能力，能给出人们所不配得的爱与赦免。人们不再需要赚取我们的眷顾。就连我们最大的仇敌，也会因我们记得上帝曾向我们这些仍与他为敌之人施怜悯，而在我们眼中焕发新的光景。

上帝的恩典是我们那完全的、满有慈爱的父白白赐给我们的礼物。让我们以他的恩典为乐，看看这会如何改变我们对待别人的方式。

默想：你经历过无条件的、白白给出的爱吗？如果有，你就能明白父母的爱是怎样的，更能体会到我们的天父对我们的爱是怎样的。

默想：上帝白白赐下的恩典怎样改变了你的生命？这是否影响了你对待别人的方式？

行动：默想茱莉亚·约翰斯顿（Julia Johnston）这首优美的赞美诗的歌词，求上帝帮助你领受他的恩典。

> 奇妙、无限、无比的恩典，白白赐给凡信靠的人！
> 凡渴望见主圣面的人，你此刻可愿领受主恩？[1]

第 4 天

认识父的恩慈

“相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。儿子说：‘父亲！我得罪了天，又得罪了你；从今以后，我不配称为你的儿子。’父亲却吩咐仆人说：‘把那上好的袍子快拿出来给他穿；把戒指戴在他指头上；把鞋穿在他脚上；把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐；因为我这个儿子是死而复活，失而又得的。’他们就快乐起来。”（路 15:20-24）

在路加福音15:11-24耶稣所讲的比喻中，悖逆的小儿子索要了自己的那份家产，就好像父亲已经死了一样。随后，他在远方挥霍光了所有钱财，直到走投无路才爬回父亲身边。当儿子相离还远的时候，父亲就满怀怜悯地朝他跑去。这实在非同寻常——在以色列，穿着长袍的父亲绝不会跑着迎向孩子，在孩子让他们蒙羞之后尤其如此。然而，这位父亲却跑了起来！小儿子认了自己的罪，父亲回应的方式却是尊荣他。他拿最好的袍子给儿子穿上，给他戴上戒指，还摆宴席欢喜快乐，迎接这个失而复得的儿子！

耶稣向众人讲了这个比喻，要让他们知道上帝到底是什么样的。上帝就像那位被背叛的父亲，向走入歧途的孩子施下令人意想不到的慈爱。主甚至在失丧的孩子还在作罪人的时候就去寻见他们，并且欢欢喜喜地带领他们回家。

这当中的先后顺序尤其触动我。我们总以为父亲要等到失丧的儿子认罪之后才会动慈心，或者要求儿子先花上一年来表现自己的悔改，之后才为他摆设宴席。我们平时不就是这样吗？每当受了委屈，我们总要让人付出代价，才能让他

们重新获得我们的接纳。但在路加福音第15章里，人们以为的顺序完全倒了过来：这位受了伤害的父亲“相离还远”就看见了儿子，甚至在儿子还没走近时就动了慈心。他跑过去抱住儿子，亲他，这之后儿子才开口认罪。这里完全没有儿子必须靠努力才能重新换取父亲恩典的意思—他立刻就得到了饶恕和拥抱。

虽然这位父亲受到了极大的伤害，他却依然主动迈出这一步。他简直是带着恩典朝自己的孩子跑去。我不禁在想，是不是父亲这种充满慈爱的主动，才给了儿子勇气去承认那句难开口的话：“我得罪了天，又得罪了你。”

上帝凭着爱追寻我们，欢欢喜喜地赦免我们。我们如果想在饶恕上成长时，就要看看天父的榜样——他在我们不配得的时候，就将怜悯施给了他所爱的人。

默想：哪怕是在你悖逆的时候，主已经以他的爱在追寻你了。他是如何这样做的?

默想：默想罗马书 5:8：“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。”

行动：有谁是你可以在他们表现出配得之前，就给予他们慈爱和恩典的？带着爱心，主动去为伤害过你或得罪过你的人祷告，求上帝祝福他们。

第 5 天

因你的悔改与上帝同乐

“或是一个妇人有十块钱，若失落一块，岂不点上灯，打扫屋子，细细地找，直到找着吗？找着了，就请朋友邻舍来，对他们说：‘我失落的那块钱已经找着了，你们和我一同欢喜吧！’我告诉你们，一个罪人悔改，在上帝的使者面前也是这样为他欢喜。”（路 15:8-10）

几年前，我亲爱的祖母过世了，她在遗嘱里把自己的结婚戒指留给了我。这是一份宝贵的礼物，不是因为它值多少钱，而是因为它代表的意义。那枚戒指代表着她对祖父的爱还有忠贞，而她把它留给我，也代表着她对我的爱。有一天，戒指突然从我的梳妆台上消失了。我这辈子从来没有这么拼命地找过一样东西。我把每一件家具都挪开，把每一个抽屉都倒空，连每一个缝隙都找遍了，可惜还是没有找到它。

一年后，戒指又莫名出现了！当我发现它时，我瘫坐在地，泪流满面。我无法相信这珍贵的宝物竟失而复得。然后我跑下楼，向所有能听见的人宣告这个好消息，其中还有一个婴儿、一个幼童还有一名幼儿园小朋友。他们根本不知道为什么这是一件这么大的喜事，但也乐意和我一起欢喜。

你是否相信当你与上帝和好时，上帝心中的欢喜远胜过我找到祖母戒指时的快乐？他因你的悔改而欢喜。在你失丧的时候，他寻找你，等到寻见你了，他便为之欢欣。

耶稣说：“我告诉你们，一个罪人悔改，在上帝的使者面前也是这样为他欢喜。”耶稣在失钱的比喻中描述了

一位和我非常相似的妇人：她弄丢了宝贵的东西，就竭力寻找。她找着那块失落的银钱时，不仅自己欢喜，还叫来大家和她一同欢喜。耶稣说，这就显明了当上帝的孩子藉着悔改还有信心与他和好时，上帝和众使者在天上是怎样地欢喜。

这何等奇妙！你如果悔改、与天父和好，上帝和众使者就都会为你欢喜。

这与你想要学会饶恕人有什么关系？有重要的关系！如果你是基督徒，如果你相信基督的福音，上帝就在为你欢喜：仇敌变成了朋友，失丧的孩子被找回，罪人与他和好。你如果想转回并像他的样式，就一定要深刻思想这位住在你心里、满有恩典、慈爱、怜悯且为你欢喜的救主，并以他为乐。

默想：你相信上帝为你的悔改而欢喜吗？你为什么相信，或者你为什么不信？看到上帝因罪人悔改而欢喜时，你心里是否也满有欢喜？

行动：默想路加福音15:8-10。思想天使们为一个悔改的失丧罪人而欢喜的景象。试想一下，当你悔改归信基督的那一刻，天上涌现了怎样的欢欣。祈求上帝赐你如他那样以悔改与和好为乐的心。

上帝向我们显明饶恕是什么样子

“饶恕会释放喜乐、带来平安、洗净罪孽，使爱的一切至高美德得以运行。从某种意义上说，饶恕是基督教历史最高境界的体现。”

约翰·麦克阿瑟（John MacArthur），《从饶恕而来的自由与能力》（*The Freedom and Power of Forgiveness*）

第 6 天

饶恕是可能的

耶稣说：“父阿，赦免他们。因为他们所作的，他们不晓得。”
（路 23:34）

今天，我在辅导过程中看到了一对夫妻是怎样互相伤害的。唐用**总是**和**从来不**这类言辞贬低妻子，最终攻击她的人格：“她只考虑自己。”詹妮弗则对唐尖叫怒吼，摔门而去。尽管这对基督徒知道上帝命令我们要彼此相爱，也明知（却显然违反了）辅导的基本沟通准则，却仍屈服于试探而互相撕咬。今日的他们与饶恕无缘。

饶恕既然**不是**这样的，那**应当**是怎样的呢？我们如果渴望在饶恕这件事上更像上帝，就当效法我们那完全的榜样——耶稣基督。今天的经文提醒我们，耶稣没有以恶报恶。他被鞭打、辱骂、钉上十架，亲身承受他人类对他所犯下的极深的罪恶。在如此不可估量的痛苦与背叛中，我们根本不会想到耶稣会说出赦免的话。然而他开口说：“父啊，赦免他们。因为他们所作的，他们不晓得。”

在身体与灵性的双重煎熬中，耶稣向加害者发出了赦免的宣告。在此刻的赦免中，我们看见了基督那完全的本性。我们在凝视这份完全的爱时，就会想起自己是何等需要这位完全的救主——我们永远无法以这样的恩典去经历苦难。

罗马兵丁钉入耶稣手掌的是**真的**钉子，他承受的是**真实的**痛楚。在**真实的**痛苦中行出**真正的**饶恕，十分艰难；基督体恤这一点。向不配得的人施恩，必须自己承担极大的代价——他对此有亲身经历。

虽然我们的痛苦永远无法超越基督的经历，但这痛苦仍是真实的。有些人连微小的冒犯都难以饶恕，这本身就是一场艰难的争战；另一些人要施行饶恕，面对的则是极其严重的伤害。想想我那位曾被继兄弟姐妹虐待的邻居，或者我那位被陌生人殴打至半死、丢在路边的辅导对象。对这些女性来说，饶恕真的可能吗？要求她们饶恕这样可怕的罪恶，是不是太过分了？

放心——基督能体恤你不想去饶恕的试探。然而，他虽然受过试探，却没有犯罪，反倒显出了怜悯。愿基督这最纯洁的饶恕榜样赐给你新的勇气。当年在十字架上运行在基督身上的能力，今天也同样会运行在你身上。

默想：你生命中最难饶恕的是谁？你是否相信基督已经鉴察、也明白饶恕这个人是何等艰难？读希伯来书 4:15-16，记住他确实明白你的处境，并会在你需要时赐下怜悯与恩典。

行动：求基督赐下能力，让你能向得罪你的人显出怜悯。你不需要做一个公式化的、客套的祷告。开口向上帝倾心吐意，表达最真实的情感。圣灵就在旁边，随时准备在你软弱的时候帮助你（见罗 8:26-27）。

第 7 天

饶恕是忠心的体现

他们正用石头打的时候，司提反呼吁主说：‘求主耶稣接收我的灵魂！”又跪下大声喊着说：“主阿，不要将这罪归于他们！”说了这，话就睡了。（徒 7:59-60）

昨天我们默想了耶稣的饶恕——当人对他犯下极其严重的罪恶、使他承受了极其惨烈的痛苦时，他还是饶恕了背叛他的人。你读到昨天的内容时，可能会从耶稣的饶恕中得到鼓励。但你也可能会有截然相反的反应——你可能会望着耶稣的榜样，想：“我又不是上帝！你怎么能要求我这样去饶恕别人呢？！”

今天的经文记载了被同胞用石头打死的普通人司提反的事迹。司提反效法基督，哪怕在被石头砸死的时候，也同样立刻展现出甘愿付代价去饶恕的心志。为什么司提反能在受石刑时为凶手祷告？答案在于信心。

圣经称司提反是“大有信心，圣灵充满的人”（徒 6:5）。圣经将信心定义为“所望之事的实底，是未见之事的确据”（来 11:1）。司提反显然深信上帝的应许。哪怕时冒着生命危险，他也要向那些控告他的人宣讲圣经里那些眼所不能见的真理。

但使司提反在迫害中仍能饶恕的，不光是信心。当众人攻击他时，“司提反被圣灵充满，定睛望天，看见上帝的荣耀，又看见耶稣站在上帝的右边。”（徒 7:55）上帝在司提反最艰难的时刻，藉着圣灵的能力扶持了他。就在司提反最需要确据的时候，耶稣向他显现了！

这有没有鼓励到你？你并不是在独自面对仇敌。当你凭着信心跟随上帝、遵行他的旨意时，上帝会亲自与你同在！他会在你的右边，他的灵也会在你最艰难的时刻，将你所需要的一切赐给你。我们大多数人不会像司提反那样殉道，但我们可能会面临面临极其艰难、难以行出的饶恕。如果是这样，我们可以相信圣灵会赐给我们所需的勇气，让我们能坚守信心。

当敌人拿石头冲向司提反时，他的信心让他可以说出："主啊，不要将这罪归于他们！"司提反所认识的这位上帝也同样认识**你**，你要因此得激励。主在司提反最危难的时候临到他，赐给了他在信心里站立得稳所需的一切。上帝也定会将这事行在你身上。当你仰望基督、祷告求他帮助时，在你努力去饶恕的时候，他必会加添你的信心。

默想：你是否相信当你饶恕得罪你的人时，上帝会以信心扶持你？在最艰难的时刻，你害怕自己缺乏什么？

行动：求上帝使你成长，像司提反那样，成为"大有信心、圣灵充满"的人。求上帝赐你从信心而来的勇气。

第 8 天

饶恕是不讲公平的

“我若在你眼前蒙恩，就求你从我手里收下这礼物；因为我见了你的面，如同见了上帝的面，并且你容纳了我。求你收下我带来给你的礼物。因为上帝恩待我，使我充足。”（创 33:10-11）

还记得创世记里雅各和以扫这对兄弟吗？他们最终带来了一个让人意想不到的饶恕故事。当年，雅各骗取了父亲给以扫的祝福，以扫恨得想杀雅各报仇。多年后两人重逢时，雅各还是非常害怕，以扫却已经变了。他饶恕了雅各，欢迎雅各的家人，还为上帝赐给雅各的福分而高兴。雅各则说，看到以扫接纳他，就像“见了上帝的面”。以扫的饶恕，让雅各看到了上帝的性情。

大卫·鲍力生（David Powlison）在其作品《公义的怒气？》（*Good and Angry*）中写道：“愤怒讲的是公平，但饶恕却是带着怜悯的不公平，它意味着你选择不以看似公平、公正、合理、正当的方式回报对方。”[1] 饶恕并不是否认我们受到的伤害，而是直面伤害，并且选择用一种“带着怜悯的不公平”来回应。雅各从以扫脸上看到了这份不配得的怜悯，这就指引他看见了上帝，因为上帝最懂得给这种“带着怜悯的不公平”。他没有按我们的罪过对待我们（见诗103:10），反而是“东离西有多远，他使我们的过犯离我们也有多远”（诗103:12）。

当你饶恕时，你就是在向人显明上帝。

我自己也曾深受伤害，花了很久才放下。经过多年的心理辅导、医治祷告，还有在基督里的成长，我终于走到了能够真心饶恕这一步。辅导我的人建议我给伤害我的人写信，并且不要对结果抱有任何期望。这封信要宣告上帝

的恩典，就是他赦免了我的罪，正因如此，我也得到了释放，因而能够饶恕对方的罪。

我也确实这么做了。我本来没有期待任何回应，这位家人却让我大吃一惊，他极度渴望得到饶恕。一直以来，他迫切想和我见上一面并向我道歉，只是一直不知道该怎么开口——他总觉得能被饶恕是根本不敢奢望的事。我这突如其来的饶恕给了他勇气，让他终于能说出长久以来想说的心里话，承认自己的过错，并请求和我重新开始。一旦他知道自己可以得到这份不配得的怜悯，他就立刻抓住机会去纠正错误、与我和好。

回想起来，这故事似曾相识。你是不是也有同感？吸引我们认罪悔改、与基督亲近的，不正是他那“不公平”的怜悯吗？敬畏上帝是智慧的开端，但对上帝的怜悯的敬畏，才是真正悔改与和好的催化剂。

默想：有人曾以出乎意料的方式饶恕过你吗？你能从那个举动中看到上帝的性情吗？在饶恕人的过程中，你可以如何让人看到上帝？

行动：如果你正盯着自己所受的伤害、还没有准备好去饶恕，不妨花些时间默想上帝给你的那不配得的怜悯。怜悯会生出怜悯。

第 9 天

饶恕是对上帝的信靠

约瑟对他们说：“不要害怕，我岂能代替上帝呢？从前你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。现在你们不要害怕，我必养活你们和你们的妇人孩子。”于是约瑟用亲爱的话安慰他们。（创 50:19-21）

对上帝的信靠使我们能够去饶恕。约瑟就是一个很好的见证。他的哥哥们出于嫉妒对他行恶，把他卖为奴隶，还对外说他已经死了。约瑟遭受了多年的折磨，还受冤屈入狱。然而，随着时间的推移，上帝向约瑟显明，他全那主权的手始终掌管一切。上帝正在成就美事。

虽然过程极其痛苦，但上帝正是藉着约瑟所受的苦难，让他有机会接触到法老。这些遭遇反倒使他升到高位；当饥荒来临时，他因此保住了无数人的性命。在经历了多年的不公后，约瑟能直面背叛他的兄弟们，并笃定地说：“从前你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要保全许多人的性命。”（20 节）约瑟相信上帝掌管他哥哥们的决定，他最终也亲眼看到，上帝怎样使他们行恶的心意变为美好的结果。

真不知道约瑟在学会信靠上帝之前，心里经历了怎样的挣扎。圣经对他作奴隶和坐监时的心理过程描写不多，但我辅导过不少深陷苦难的人，知道人在受苦时往往会对上帝冒出各种疑问：**你真的在掌权吗？你真的是良善的吗？你是在捉弄我吗？我还能信靠你吗？**

约瑟在身陷深坑或是被押去作奴隶的时候未必能明白上帝的预旨；但到了最后，他却能充满底气地见证：上帝所行的无不公义。当无数险些饿死的人得到所分发的粮食时，他亲眼证实了上帝的信实。约瑟的人生提醒我们，当身处逆境时，上帝的信实未必总是显而易见。正是像他这样的见证，激励着我们去确信："万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处。"（罗 8:28）

若论记恨的理由，谁也比不过约瑟。然而，他对上帝的**信靠**却化作了怜悯。约瑟没有掩盖哥哥们的恶行，他说："你们的意思是要害我。"约瑟饶恕哥哥们，并不是轻忽他们的过错，而是因为他确信上帝自始至终都在掌权，且上帝本为善。"不要害怕。"约瑟安慰战兢的哥哥们，用亲爱的话语抚慰他们，并且照顾他们。

饶恕必须扎根于对主的信靠。哪怕你无法测透他当下的美意，也要对上帝存有信心。上帝**始终**是良善的——这个真理能释放你，让你有力量去饶恕那些伤害你的人。

默想：你信靠上帝吗？如果不能，是什么阻碍了你信靠他？

默想：即使人的本意是恶的，上帝却能藉此成就美事——你是否见证过这样的事？这如何塑造了你的信心？

行动：向上帝坦白你内心真实的挣扎。你对他心存愤怒吗？只管倾吐出来。你感到困惑吗？那就问问他正在做什么。在祷告中求他开你的眼睛，使你在受苦中能看见他的信实。

第 10 天

持续饶恕

那时，彼得进前来，对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太 18:21-22）

今天的经文指出饶恕是无止境的。彼得问耶稣：饶恕的限度究竟在哪里？耶稣到底指望他饶恕多少次？彼得提出了“七次”，这看起来已经算得上宽大：“我当饶恕他七次吗？”耶稣的回答想必让他大吃一惊：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（22节）耶稣其实是在说：“彼得，不要算次数！只管不断去饶恕！”

如果你是跟从基督的人，那耶稣对彼得说的话就也是对你说的：“我对你说，不是到**七**次，乃是到**七十个七**次。”你是否也在为此挣扎？不妨想想这些选择：你是选择饶恕还是发怒？选择饶恕还是怀恨？选择饶恕还是绝望？选择饶恕还是疏远？顺服我们罪恶的本性远比选择饶恕要容易得多。然而，基督呼召我们去饶恕，因为跟从他就意味着要一次又一次地去饶恕。“七十个七次”。

这真是太难了。当妻子**又一次**发现丈夫看色情片时该怎么办？基督要求她去饶恕。当父亲发现十几岁的孩子**又**对他撒谎时该怎么办？他也必须饶恕。当少数族裔在职场上**再次**遭遇偏见时该怎么办？即便如此，他或她依然要选择饶恕。上帝要我们在遭遇伤害时，无论多少次都要饶恕。这是一种敬拜（见可11:25），是我们在那慷慨赦免我们罪的主面前应当有的态度。

如果有人接连不断地得罪你，这就会涉及到**和好**的问题。面对一个拒不认错、或是认了错却依然伤害你的人，你究竟该如何待他？我们在今天的经文中看到，耶稣要求我们从心里给出无条件的饶恕。但与此同时，前文（15-17节）表明就算我们心里给出了完全的饶恕，关系上的和好却未必总能达成。基督徒固然要尽力与人和睦（见罗12:18），但和好终究是双方面的，取决于对方是否愿意悔改，因而并非总能达成和好。

如果你觉得要再次给出饶恕实在太难，切记耶稣不仅教导他的跟从者去进行彻底的饶恕，他自己更是给出了彻底的饶恕。他不会要你背起比他更沉重的十字架，他甚至差圣灵来加力量给你。因此，无论你要饶恕多少次，只管背起你的十字架来跟从耶稣。

默想：基督正呼召你再次饶恕谁？你愿意顺服基督吗？

行动：路加福音 9:23 记载，耶稣说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”饶恕正是我们天天舍己、跟从耶稣的最直接的体现。向耶稣祷告，求他帮助你背起你的十架。

第 11 天

饶恕是免人的债

“那仆人就俯伏拜他，说：‘主啊，宽容我，将来我都要还清。’那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。”（太 18:26-27）

为阐明赦免的实质，耶稣在马太福音 18:23-34 讲述了自私仆人的比喻。一位君王召来欠债的仆人清算账目。仆人欠他一万他连得——这在耶稣的时代是笔难以想象的巨款。债务如此庞大，仆人根本无力偿还。君王就下令变卖仆人及其妻儿与一切所有的来抵债。仆人跪地哀求君王宽限：“宽容我吧，将来我都要还清。”（26 节）当然，即便再给多长时间，仆人也根本还不上，因为这笔数目实在太大了。

君王向仆人显出怜悯，释放了他，免除了他的债务。这正是上帝在基督里赦免我们的缩影。尽管我们欠下了永远无法偿还的罪债，上帝却以极大的怜悯差遣他的儿子替我们死在罪中。他在基督里赦免了我们，永远涂抹了我们的罪债。

我至今仍清楚记得，自己第一次深刻体会到罪之沉重的那一刻。那是一个孤寂的夏天，我因着上帝允许受苦临到我的生命而对他心生怨尤，却又在极度沮丧中翻开了圣经。我开始读以赛亚书，一读就停不下来。其中对上帝怒气的描绘让我震撼不已。这或许是我人生中第一次对自己的属灵状况感到惧怕。我害怕自己欠上帝的罪债，也因自己该受的刑罚而惧怕。我意识到，如果不是基督的舍命救赎，因着我的罪，我实在只配下地狱。

当我读到上帝那宝贵的赦免时，心里顿时感到释放：“他为我们的过犯受害，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 53:5）耶稣为我的罪死了；只要你悔改并信靠他，他就也为你而死。

上帝的赦免本该让人觉得宝贵，但有时这福音却无法打动我们的心。如果上帝的饶恕不再让我们心怀敬畏，我们就要反省自己是否低估了罪的深重。毕竟在福音的好消息之前，我们必须先面对对我们罪的指控。正如清教徒托马斯·华森（Thomas Watson）所写：“罪若不显为苦，基督就不会显为甜。”[1]

你是否真正领会了上帝赦罪之恩的浩大？你越深切体会上帝的怜悯，就越能将怜悯施与他人。

默想：你是否感到自己的某一个罪尤其深重？知道上帝已藉耶稣在十字架上的工作赦免了你最大的罪债，你是否得着安慰？

行动：默想并背诵以赛亚书 53:5。耶稣受的鞭伤为我们换来了与上帝的和好——因此得着安慰吧。

第 12 天

饶恕是必须遵行的命令

“于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶奴才！你央求我，
我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴，
像我怜恤你吗？’”（太18:32-33）

昨天我们看到，一位有怜悯的王赦免了仆人巨额的债务。没有想到这个蒙了这么大恩典、被赦免债务的仆人一转头竟然因为同伴只欠了他一点点钱，就**掐住**同伴的脖子。同伴求他说：“宽容我吧，将来我必还清。”（太18:29），这个不肯饶恕人的仆人却根本不听，反而把他关进监里，要直到他还清债务再放他出来。他这自私的行为被禀告给了那位怜悯人的王，王叫他来，对他说：“你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？”（32-33节）这一次，王就把这个不肯饶恕人的仆人交给掌刑的，直到他还清自己所欠的债。

这个比喻表明了关于饶恕的几件事。

不愿意饶恕是不合理的。那个同伴求他说：“宽容我吧，将来我必还清。”这话正重复了前几节那个不肯饶恕人的仆人向王说的话。然而，这个仆人没有像自己从王那里所蒙受的怜悯那样去怜悯自己的同伴，反而让他受罚。对比王施给他的怜悯，这个仆人不愿饶恕就更说不通了。“你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？”（33节）

在上帝的国里不存在“不愿意饶恕”。耶稣在这个比喻结尾正是在告诫那些固执不肯饶恕的人。正如王把那个不肯饶恕人的仆人关进监里，“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我的天父也要这样待你们了。”（35节）饶恕或许需要付出代价，但不肯饶恕所付出的代价却更大。如果你一直都不愿意饶恕人，这表明上帝的赦免可能还没有真正改变你的心。

上帝为了饶恕你付上了极大的代价。那个不肯饶恕人的仆人对自己被欠了多少钱算得清清楚楚，却完全没有体会到自己让那位怜悯人的王付出了多大的代价。我们不就像这个仆人一样吗？我们总是紧盯着别人欠自己的人情债，却忽略了上帝所赦免的、我们那笔天大的债务。这就是我们人的本性。

然而，上帝为了饶恕我们所付出的代价，远超过我们所能偿还的一切——那是他独生子的生命。既然他甘愿为我们付出如此宝贵的代价，难道我们就不能在上帝的帮助下去怜悯那些得罪我们的人吗？

默想：当你思想上帝赐给你的浩大怜悯时，你能免除谁的债？

行动：读马太福音 18:21-35。向亲友分享这段经文中最触动你的一点，或写在灵修笔记里。

第 13 天

饶恕彰显了爱

凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。（林前 13:7）

我们许多人都对哥林多前书13章耳熟能详。就算我们自己没读过这段经文，也在许多婚礼上听到过。这是关于“爱”的最广为人知的一段经文。使徒保罗在这段经文里高举爱，说爱比任何属灵恩赐或特质都更重要。他写道：“我若……有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。”（2节）

有多少新婚夫妇会惊讶地发现，要按这段经文所描绘的方式去爱，竟然这么难。“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不自大，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理”（4-6节）。最近我和一群正闹矛盾的室友一起读这段经文，大家都很受触动，意识到如果不用这段经文来检视自己的心，这几句话听起来就非常美好。这绝非将一堆美好概念堆砌起来的华丽辞藻，而是对基督徒之爱的真实描绘，而且这绝非易事！

第7节体现了饶恕：“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。”我们如果真的饶恕了别人，就会有这样的表现：哪怕关系中有罪和困难，我们还是会去爱。

凡事**包容**，凡事**忍耐**——这挑战太大了！然而，就算我们遭受了伤害，上帝也会赐下力量，让人可以在爱里坚持委身。在上帝的帮助下，许多信徒能够**忍受**一段艰难的关系时期。这具体是什么样子呢？他们靠着对上帝的信心坚持了下来。他们坚守这段关系，以表明对上帝的顺服。

他们会继续履行每天的责任，因为他们知道这是上帝看为好的。即使觉得有些勉强，他们也会一步步照着该做的去做。

但凡事**盼望**、凡事**相信**——这完全是另一个层面了。抱有盼望，意味着甘愿敞开自己、承担伤害。抱有盼望，意味着不单要忍受或熬过别人的罪，而是要主动**面对**它。不仅要面对那种罪，更要面对那个人。这意味着加入这场抵挡罪的争战，与所爱的人携手，**相信**罪人会因上帝的恩典而改变。这意味着要对那个未必总是表现得最好的人，依然抱有最大的信心。这意味着将我们所爱的人交托给“能照着运行在我们心里的大能充充足足地成就一切，超过我们所求所想”的那位上帝（弗 3:20）。

凡事包容、凡事忍耐、凡事盼望、凡事相信——这是一项极其艰难的任务，甚至让人觉得根本做不到。但要记住，圣经告诉我们：“上帝就是爱”，“爱是从上帝来的”（约一 4:7, 8）。如果你感到自己缺乏爱，就来到那永恒的源头面前吧！约翰一书 4:12写道：“我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全了。”正是这位慈爱的上帝在我们心里结出爱的果子。因此，转向那位住在你里面的上帝吧，求他补足你的缺乏。

默想：向谁付出爱是容易的？对你来说，爱谁是充满挑战的？为什么？

行动：与一位有智慧且可信赖的朋友探讨以下问题：目前你特别需要忍耐、忍受、盼望或相信什么？上帝会如何帮助你？你该怎么做，来向上帝寻求帮助？

第 14 天

饶恕需要谦卑

[耶稣]对[众人]说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”……他们听见这话，就从老到少，一个一个地都出去了。……[耶稣]对她说：“……没有人定你的罪吗？”她说：“主啊，没有。”耶稣说：“我也不定你的罪。去吧，从此不要再犯罪了！”（约 8:7-11）

读到行淫时被抓住的妇人这段经文时，看见周遭围着要用石头打她的众人，你是不是也能真实地体会到妇人在这一刻所经历的羞耻？当她的罪在众人面前彻底暴露时，这个妇人该是何等的羞耻。文士和法利赛人将妇人带到正在教导“众百姓”的耶稣面前（约 8:2）。当时在场的群众是谁？是她的朋友、父母、邻居、亲戚吗？

耶稣在这妇人蒙羞的时刻做了什么？他站在这个按上帝形像所造的女子身旁为她发声。他向众人宣告了一个令人震惊的信息：他站在这个妇人这边。他提醒了众人一个他们早已遗忘的事实：他们所有人也是罪人。没有一个人能扔出石头，因为在上帝面前，没有一个人是无罪的。

耶稣救了这妇人的性命，但他所做的不止于此。他使她脱离了羞耻。当众人想起自己的罪、将手中的石头一块块放下时，他就将她从公众的羞耻中释放了出来。耶稣也使她免于在主面前的羞耻！“我也不定你的罪。”基督这样向她保证。

这就是上帝的能力与良善。他进入我们的生命，使我们从罪疚感与羞耻中得自由。

在这个故事里，你觉得自己更像谁？是那个妇人，还是“众人”？

就像这妇人一样，或许你也体会过这种深刻的羞耻之感。你的罪是否也曾暴露在众人面前、受人批评和论断？你在上帝面前是否也感到深深的羞愧？上帝在他的话语中不断告诉我们，只要你认罪悔改、信靠耶稣，他就能将你从羞耻中释放出来。“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”（罗 8:1）耶稣如今就站在你身旁，就像当年站在那个行淫的妇人身旁一样。他要救你脱离羞耻和罪疚。你愿意信靠他的恩典，并以忠心的生活来回应他吗？

或许你发现自己正和众人站在一处，手里拿着石头准备扔出去。我们手头从不缺少武器：自以为义的话语、冷漠的距离、谗言、恶毒和怒气。在我们的生活中听见基督对我们说“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她”，对今天的我们来说又意味着什么？

默想：你感到羞耻吗？为什么？你相信耶稣能使你脱离罪疚感与羞耻吗？

默想：你是否正自以为义地叫人难堪、使人蒙羞？这人是谁？你又是怎么做的？

行动：默想罗马书 8:1，求上帝使你的心谦卑。坚信在基督耶稣里就不定罪了——这不仅是对你自己，对其他人而言也是这样。

上帝教导我们如何饶恕

“这不是‘放手让上帝接手’，而是‘放手，竭力奔向你的救主，并学着信靠上帝。’”

崔莉亚·J·纽贝尔（Trillia J. Newbell），《惧怕与信心》（*Fear and Faith*）

第 15 天

思想基督

所以，你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事。
那里有基督坐在上帝的右边。你们要思念上面的事，
不要思念地上的事。（西 3:1-2）

知道上帝命令我们要饶恕是一回事，学会真正去饶恕又是另一回事。**听到**"总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人"（西3:13）是一回事，学会去践行又是另一回事。

要真正学会饶恕，你必须先举目仰望天上的基督，因为你的帮助是从他而来。"你们要思念上面的事，不要思念地上的事。"作为人，我们太容易定睛于自己——我们的生活、我们的难处、我们的伤害、我们的需要。我们总是思念地上的事，因为这些事是有形有体，看得见、摸得着的。然而，你若是与基督一同复活，你的世界就远比这世界宏大得多，而这世界并不是你的家。你如今属于上帝的国。想要在饶恕的功课上厘清优先次序，你就必须先求他的国。上帝是谁？对他来说最重要的是什么？作为他的跟随者，你又该看重什么？

怎样才是思想基督？就是将你与基督的关系放在首位。学习基督会使你越来越像他。领受他的话语，让他改变你。这绝没有捷径。基督的灵要在我们心中掌权——饶恕若不是建立在这一基础上，就会变得肤浅而不稳固。

我辅导过一位叫金伯莉的年轻女子，她就是一个很好的例子。很久以来，她一直陷入对丈夫蒂姆的怨恨中无法自拔。蒂姆有时很懒散，不太主动经营他们的关系。这让她很伤心，有时也让她非常愤怒。蒂姆知道自己的缺点，也在努力改进，但他要走的路还很长。每一次面谈，金伯莉都因自己对蒂姆冰冷的态度感到很挫败。她知道自己应当包容他、从心里饶恕他，正如上帝饶恕了她一样，甚至她心里也是**愿意**的。但在实际上，她到底该怎样落实？

金伯莉必须从“饶恕的第一步”做起：将心思专注于基督。她本是个信心坚固的信徒，认识上帝，也熟悉圣经，但在当下的生活中，她的属灵操练却松懈了。她依赖过去的属灵光环，现在却不再与基督相交。生活确实忙碌，我们每个人都可能落入这种光景。然而，一旦我们停止在当下与主同行，也就是不再**此时此刻**以他的话语为粮、不再向他祷告，就必然会偏离正路。如果我们不主动将心思放在基督身上，世界、肉体和魔鬼就会趁虚而入，掌控我们的心思意念。

不要本末倒置。要想实现饶恕，就必须从正确的起点出发，就是要思念上面的事，让基督在心中掌权。

默想：你与主的关系如何？你花时间与他交通吗？什么能帮助你专注于上面的事？

行动：好好审视你目前的属灵操练，并想一想你希望在哪些方面做出改变。同时，寻求属灵同伴的督责，帮助你落实这些改变。

第 16 天

祷告

“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）

饶恕首先是你与主之间纵向的关系，然后才是你与他人横向的互动。这是你在祷告时必须寻求的态度。

耶稣在世时教导了许多关于祷告的真理。值得注意的是，他往往在讨论祷告时谈到饶恕。比如在今天的经文中，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。”耶稣的意思是：每当你来到主面前祷告，都需要处理心中的怨恨。当你向上帝祷告时，不论你心中有什么怨恨，上帝命令你必须饶恕。

我们在马太福音 6:9-13 的主祷文中再次看到了这一点。耶稣教导门徒祷告说：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（12 节）主祷文中隐含着一个期待：你如果要祈求上帝的赦免，就必须愿意赦免他人的债。耶稣进一步阐明：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（14-15 节）耶稣对此毫不含糊。他命令我们在祷告时必须饶恕人。饶恕是命令，绝非建议。你必须在上帝面前，藉着祷告，从心里选择将那不配得的恩典施予伤害你的人。耶稣警告我们，上帝饶恕你的罪并恢复你与他的关系，是以你是否也愿意饶恕人为前提的。

因此，在你计划去见伤害你的人之前，先来到上帝面前吧。向他倾诉你的创伤，呼求他的安慰。向他敞开你的心，求他赐下超自然的能力，帮助你饶恕伤害你的人。在他的同在里，靠着他的力量，选择免去别人欠你的债——要知道，你正在向其祷告的这位上帝，早已免去了你所欠的那不可胜数的债。

今天就去祷告吧，明天也要继续祷告。饶恕不仅是一时一刻的决定，更是一个持续的过程。你每次寻求上帝，他都必会帮助你。

默想：你是否将饶恕视为顺服的表现？如果你选择不饶恕，这会对你与主的关系带来什么后果？

行动：今天在你为任何事祷告之前，先省察自己是否对任何人怀有怨恨，以此预备你的心。如果有，就将这个问题带到主面前。他必帮助你去饶恕。

第 17 天

省察你的心

“你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（太 7:5）

我们如果执着于他人对我们的亏欠，就往往难以看清自己的罪。人性就是如此。我们惯于将自己的义与冒犯者的恶相对照，结果就是在比较中自高自大。

我们的救主说：“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”（太 7:3）他继续说道：“你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”视角会决定一切，不是吗？在你审判的显微镜下，冒犯者的罪或许显得巨大无比。但耶稣劝你转开那只盯着显微镜的眼睛，看看自己眼前的梁木。耶稣在这里用夸张的手法，展示出那种让人自以为高人一等的自大有多么可笑。

我的朋友蒂芙尼曾深陷婚姻困境。多年来她的丈夫杰克沉迷色情内容，这种瘾癖严重威胁着他们的关系。当我问蒂芙尼最难承受的是什么时，她提到了自己如何因杰克犯罪而产生内在的骄傲。相比她自己的罪，杰克的罪对他们的关系造成了更严重的后果，因此她开始不自觉地认为自己是一个更好的人——更好的基督徒、更好的配偶、更好的父母，甚至总体而言是个更好的人。

蒂芙尼难以饶恕丈夫，这是因为她将他的罪与自己的罪比较，认定别人的罪更糟糕。“自义”这种姿态使她疏远他，并时常以尖刻的言语羞辱他，提醒他的失败。

这是否也对你也有所触动？你在自己所处的关系中是否也扮演着自大的审判官，自以为义？上帝从未要我们拿自己的罪去与别人相比，而是要我们拿自己的罪去对照**上帝**的要求。我们真正应当放在心上的，是在**上帝**的完全面前，看到**自己**毫无圣洁可言。

蒂芙妮明白，上帝的赦免是她生命中最大的神迹。她拥有的任何义都不是出于自己，而是基督在十字架上赐给她的。如果她自以为义地冷落丈夫，仿佛自己才是那个义人，就是完全不合理的。她和丈夫都是破碎的罪人，都需要恩典。如果将两人相互比较，结果只会显明他们并没有任何不同。

我们都在罪中，无一例外！我们要正视自己的罪，在上帝面前谦卑下来，否则就很难用爱心帮助别人面对罪。如果你想除去弟兄姊妹心灵中的“刺”，就要先认真省察自己。在走向饶恕的路上，千万不要跳过这一步。

默想：自义是否阻碍了你饶恕你生命中的某个人？你需要向主认罪吗？

行动：花时间默想上帝赦免了你生命中的哪些罪。为他的怜悯赞美他，如果你心中有任何自义，向主认罪。

第 18 天

根除苦毒

一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。（弗 4:31-32）

在以弗所书 4 章中，使徒保罗劝诫我们要“除掉”苦毒、忿怒、愤怒、嚷闹、毁谤和恶毒。相反，我们要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，“正如上帝在基督里饶恕了你们。”我们再次看到了这一原则：以**基督**待你的方式待人。如果我们想要像上帝饶恕我们那样去饶恕别人，我们就要省察自己的心，找出这些需要根除的罪。

当别人伤害了你、而这伤害在心里久久不能平息时，苦毒就有了生根的机会。**苦毒**或者怨恨是极其危险的，它表现为不想饶恕、存心消极，容易受冒犯，又心怀怨恨。该隐就是圣经中紧抓苦毒不放的典型例子。他觉得自己受了委屈，便对上帝和弟弟亚伯充满了苦毒。这种苦毒演变为愤怒与自怜，最终导致他杀害了自己的弟弟、也背离了上帝。这对我们是极大的警诫，表明苦毒具有毁灭性的力量，因此我们必须切实地将其连根拔起！

接下来是**恼恨**和**愤怒**。耶稣对此警告说：“凡向弟兄动怒的，难免受审判。”（太 5:22）事实上，耶稣将愤怒比作心中的谋杀。虽然愤怒有时在本质上可能是公义的（见弗 4:26），但更多时候“人的怒气并不成就上帝的义。”（雅 1:20）苦毒就是这样，因此我们必须将其连根拔除。

嚷闹是指发怒或争吵时的喧嚷。**毁谤**是指用假话恶言说人，**恶毒**则是存心害人。这些罪都与基督徒的生活不相合，所以保罗劝诫读者要治死这些心态和行为，因为这些绝不是饶恕的道路。

但要怎样根除这些根深蒂固的信念与行为呢？保罗说我们能弃绝这些罪，但具体该如何去行？首先我们必须看到，圣经说苦毒与愤怒是我们主动作出的选择，而不仅仅是我们所体会到的**感受**。这一点至关重要！作为基督徒，我们虽然可能会觉得自己仍然为罪所捆绑，但实际上，我们已经不再是罪的奴仆。我们始终有自由靠圣灵行事并作出更好的选择：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔与节制（见加5:22-23）。就算主观上我们并不情愿这么做，我们也必须通过祷告，**选择**顺从圣灵而行、照着上帝的智慧行事。靠着上帝的帮助和圣灵的大能，我们的心最终会跟上我们顺服的决定。

默想：你最常受到哪方面的试探—苦毒、忿怒、愤怒、喧嚷、毁谤还是恶毒？

行动：为你的苦毒与愤怒向主认罪。选择顺服圣灵而行，祷告求主帮助，并相信上帝必会在你生命中结出你所渴慕的善果。

第 19 天

将审判交给上帝

设立律法和判断人的，只有一位，就是那能救人也能灭人的。你是谁，竟敢论断别人呢？（雅 4:12）

当我们想要饶恕人时，清理掉在心里扎根的论断非常重要。我们可能觉得有权利因别人的过错去论断他们，但正如雅各在今天的经文里所说，只有上帝是圣洁的，能够定人的罪；我们在这点上与他不同。设立律法的是他，也只有他能审判人、拯救人或灭绝人。审判权完全在上帝手里。这给了我们这样的提醒：他是窑匠，我们只是泥土。我们没有权利论断邻舍；如果我们这样做，就是想要抢夺上帝的权柄。

西尔维娅是我最早辅导的人之一，她心里全是论断。她完全陷在自义里，不断定丈夫菲尔的罪。菲尔在财务上亏负了她，做了一些很不明智的决定，欠下巨额债款。西尔维娅极其看不起他，和他离了婚，带走了孩子，也留下了房子。她确信自己把菲尔赶出这个家是做对了。“这是他活该。”西尔维娅总是皱着眉头说。

离婚手续一办完，西尔维娅就劲头十足地迈向了她那看似更有盼望的新生活。说实话，我很替她忧虑。她以为自己走对了路，但我心里清楚，她其实迷失了方向。她的举止、语气还有她心底的呼喊，全都是论断，毫无恩典。西尔维娅至死不愿饶恕丈夫，这只显明了一个更大、更严重的问题：她根本不明白上帝赐给她自己的恩典。

在我们结束辅导五年后，我收到了菲尔发来的噩耗：西尔维娅自杀了。房子、孩子、她挣的钱……这一切全都落回了菲尔手里。这原本可以完全截然不同的人生，竟落得如此讽刺而悲惨的结局。西尔维娅本不必被论断所吞灭。如果她根除了心中的论断，在上帝面前寻求谦卑，她的生活会是什么样子？如果她在受苦时愿意仰望上帝的恩慈与掌权，她又会成为什么样的人？

上帝一旦赦免我们的罪，接纳我们进入他的家中，我们的心就当经历惊人的改变。我们不再**妄图**扮演上帝，而是转向**敬拜**上帝。在这巨大的生命改变中，我们渐渐成熟，不再**论断**人，而是去**爱**别人。爱别人有时确实极其痛苦，饶恕也代价高昂。但我们在这里看到，论断的代价却更为沉重。

“上帝阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅 4:6）不要让自己与全能的上帝为敌。**谦卑**是悔改的关键。如果你心里存着论断，就要转向上帝，认你的罪，亲近他。他应许，当你亲近他时，他就必亲近你。“务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。”（雅 4:10）

默想：你正受试探要去论断谁或定谁的罪？基于今天的经文，为什么你应当选择饶恕他们？

行动：列出到目前为止，上帝曾经赦免你的事情——无论是大事、小事，凡是你想到的都可以写下来。为上帝的赦免感谢祂，并把这份操练所带来的谦卑带进那段你容易论断和定罪的关系中。

第 20 天

遮掩对方的过错

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）

使徒彼得吩咐我们要“切实相爱”。这是什么意思？其他译本是这样翻译这节经文的：“深深地彼此相爱”（NIV）、“在彼此相爱上保持热切”（NASB）、“在你们中间有切实的爱心”（KJV），还有“要彼此相爱，就好像你的生命全系于此”（MSG）。“切实相爱”意味着一种深沉、热切、满有爱心的爱——这爱强健到足以遮掩许多的罪。彼得认为，在爱充充足足显明的地方，过错就更容易被包容，也能更容易地走出来。

在你生命中，是否有人曾向你显出这样切实的爱——一种深厚到足以遮掩你许多罪恶的爱？每当我想到这种切实的爱，脑海中就会浮现出我的外祖父母。他们用爱包容了我的一切缺点。陪伴在他们身边，就如同沐浴在恩典与爱心里。不知道是否有人也会这样评价你我？我们是否也曾这样切实地爱过别人？上帝要我们切实相爱，因为真挚的爱能遮掩许多过错。

箴言19:11节说：“人有见识就不轻易发怒；宽恕人的过失便是自己的荣耀。”宽恕人的过失，是一种合乎圣经且正当的饶恕形式。圣经教导我们，在许多情况下，饶恕可以在你与上帝之间单方面、无条件地达成。就算对方并没有求你原谅，你也没有正式去找对方对质，你还是可以选择宽恕——甘愿受亏负，并给予饶恕。

微小的或是无意间造成的过失，最适合用这种方式来饶恕。我结婚时，我的公公就提到过这一点。他鼓励我和丈夫在婚姻中“不必在意小事”。令我惊奇的是，他的这句话常常浮现在我脑海里。这是我听过最好的婚姻忠告，因为婚姻里许多的过错其实都不过是些鸡毛蒜皮的小事。如果你在上帝面前已经有了饶恕的态度，不妨想一想是否真的有必要去和得罪你的人对质。

有时候，对质是好的。如果某种罪正在对你们的关系造成持久的伤害，对质就是好的，因为这能修复受损的关系。此外，当过犯对他人、对得罪人的人本身、或是对上帝的名誉造成严重损害时，对质也十分重要。在这些情况下，对质能起到保护作用，甚至可能促使得罪人的人悔改和改变。当面对质固然是好事，但考量自己能否在不用对质的情况下完全饶恕，也非常重要。

一定要慎思明辨。可能的话就遮掩对方的过错；必要时才去对质。无论如何，都要以切实的爱为动机。

默想：你曾感受到别人对你切实的爱吗？你能否想起某些时刻，因着别人对你的爱，他们能够遮掩你的过错？你是否也在切实地爱着什么人？

行动：这一周如果有人得罪你，先等上一两天再作回应。正如我常对自己说的：“不确定的时候，闭上嘴巴。”在上帝面前省察这个过犯是否真的需要当面对质，还是说你甘愿受亏负，选择饶恕，然后放下这件事，继续前行。

第 21 天

对质

“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。”（太18:15）

我们可以从纵向与横向两个维度来看饶恕。上帝讲到饶恕时多半是指纵向的维度——也就是我们在上帝面前无条件去饶恕的心态（见可 11:25）。所以在这本灵修册子里，我们绝大部分时间都在探讨“心”这一层面的问题。

正如今天的经文所示，上帝也讲到了你与得罪你的人之间可能发生的横向维度的互动。在我们今天的文化中，对这种互动更准确的称呼是**和好**。和好包含了为了盼望恢复关系而进行的当面对质——尽管这种和好并不是总能实现。

当你在上帝面前完成了饶恕这一艰难的功课——仰望基督、祷告、省察内心，拔除怨恨与论断——就可以考虑是否有必要去同得罪你的人对质。这里有两条原则：（1）如果某种过犯正在对你们的关系造成持久的伤害，去对质是好的；（2）如果过犯对你、对得罪你的人、对其他人，也对上帝的名声造成了严重损害，去对质也是好的。如果你不确定自己的情况是否需要对质，可以寻求其他有智慧、值得信赖的基督徒的意见（见箴 18:1）。

倘若对质是必要的，上帝在马太福音18章说明了要如何进行这一过程。上帝的指示清楚明了：“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。”就从这里开始，去

展开一场艰难的谈话！先私下去找得罪你的人，为的是保护他的名声；去同他对质，最终目的是“得着”他。目标不仅是让得罪你的人与你和好，重要的是让他与上帝和好。

先想好你要说的话，尽量说造就人而非拆毁的话（见弗 4:29）。要用忍耐与温柔的态度说话，展现出爱心与谦卑。要切记箴言12:18的话：“说话浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌头却为医人的良药。”要用审慎贴切的方式，指出得罪你之人的错来。

如果你预料这次交谈可能会引发激烈的情绪——无论是因为此人的过犯性质严重，还是因为对方的脾气难以捉摸——从一开始（甚至自始至终）采用书面沟通或许是最好的选择。比起口头发言，写下文字需要更慎重的思考，也比面对面互动更容易把控。将话语诉诸文字，能起到很好的缓冲作用。

如果得罪你的人很危险，又该怎么办？比如，受虐者该如何同施虐者对质？在这种情况下，最首要的必须是**保护自身安全**。你可以邀请一位值得信赖、能确保安全的第三方参与进来，或让别人代表你去同施虐者对质，而你自己无需在场。绝不要为了对质而将自己置于不必要的危险之中。

默想：你需要和曾经伤害你的人对质吗？你该如何判断？

行动：如果你需要就某人的罪和他对质，应当就对质的内容和方式寻求建议。要听取别人的建议，看看你准备说的话是否显出谦卑并表明你希望和好。

第 22 天

存心忍耐

“若是你的弟兄得罪你，就劝戒他。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）

卡梅伦多年落一直活在怨恨中。无论是在他童年时期还是成年以后，他的养父母似乎都从来没有理解过他。他情绪丰富且说话直接，他的父母却沉稳而内敛。父母常常挑剔他表达的方式，而不是回应他所说的内容。他们会说他“太戏剧化”或“像个戏精”，不理他；对他想要他们注意的问题也置之不理。

卡梅伦在辅导的过程中努力学习饶恕父母。但卡梅伦的父母要明白自己如何伤害了他，才有可能停止这种行为。于是，我鼓励卡梅伦邀请他们一同接受辅导。他为了这次对质作了周密的准备——斟酌所用的字句还有自己的表达方式。靠着上帝的恩典，这场谈话非常成功。他的父母意识到，过去他们总是习惯因为性格差异而贬低他。当他们道歉时，他就当场饶恕了他们。

这不正是我们对对质所期盼的结果吗？我们指出某人的罪、同他对质，他承认过犯并为此道歉，然后我们饶恕他。就是这么简单！耶稣曾教导说：“若是你的弟兄得罪你，就劝戒他。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。”他

藉此向我们表明关系的修复是什么样子的。这包括对质、承认过犯、悔改以及和好。值得注意的是，耶稣也提到对方可能会再次得罪你，甚至会反复得罪你。尽管如此，他还是吩咐我们要不断地饶恕。

我们总希望一次好的对质就能解决罪的问题。然而，罪是盘根错节的。悔改是一个艰难的过程，饶恕同样也是一个艰难的过程。每当你因他人对你屡次犯错而受到伤害时，都要带着你的愤怒和悲伤奔向上帝。他看见，他知道，而且只有他才能提供真正的帮助。正是上帝的大能赐给你超自然的能力去饶恕；不仅如此，也正是上帝的大能使得罪你的人有超自然的能力去悔改。

默想：别人一次又一次得罪你，是不是让你心力交瘁？要忍耐坚持下去，你需要什么？

行动：今天试着操练感恩，哪怕是对那个反复得罪你的人——就是那个想要悔改却力不从心的人。他们虽屡次犯罪，但这并不是他们生命的全部。你在哪些方面看见上帝的恩典在他们生命中作工？你能告诉他们吗？让这种感恩的操练激励你们双方的心，因为你们可能都需要这份激励。

第 23 天

爱你的仇敌

“你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待那忘恩的和作恶的。你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”（路 6:35-36）

在过去几天里，我们一直在思考该如何面对那些伤害我们的人，并在他们悔改时予以宽恕。然而，如果对方**拒绝**悔改，我们又该如何应对?

如果你去指出得罪你的人的问题，而他们却不愿承认错误，也不愿做出改变，这就肯定会影响你们的关系。即便如此，上帝依然要求你从心底无条件地去宽恕。只是，这种宽恕注定只能是单方面的，因为你无法从对方那里得到对等的理解与回应。[1]

耶稣在谈到这种困境时曾说：“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，要为他们祷告！”（路 6:27-28）并且“要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了”。就算我们受到的伤害还没有深到要把对方看作仇敌，但原则是一样的：哪怕是面对不肯悔改的人，我们也要坚持去爱。[2]耶稣说：“你们若单爱那爱你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也爱那爱他们的人。你们若善待那善待你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也是这样行。”（路 6:32-33）在基督徒的生命中，仅仅回报对等的爱是不够的。耶稣要求我们去爱**仇敌**，这确实是一个极具挑战的要求。

信徒在爱仇敌时就证明了自己是“至高者的儿子”，因为上帝自己也“恩待那忘恩的和作恶的”。当我们向仇敌展现怜悯时，就是在彰显上帝的怜悯。

我曾经辅导过一位名叫珍妮丝的离婚女性，她当时正从一段艰难的婚姻中走出来。她那些遭受苦待的经历令人心碎。然而，尽管饱受背叛和贬低，珍妮丝依然祈求上帝怜悯她的前夫。被这一幕触动的不仅是我。她的女儿帕特里斯也目睹了妈妈年复一年地为爸爸的益处祷告，哪怕爸爸曾带给她巨大的伤害。帕特里斯心里清楚，正是因为信仰，妈妈才会坚持为爸爸祷告，而这种怜悯与世俗的做法完全不同。妈妈对仇敌这般震撼人心的爱吸引了帕特里斯去亲近上帝。随着时间的推移，帕特里斯最终将生命奉献给了基督，赞美上帝！

我们永远无法料到上帝会如何使用我们的顺服。上帝藉着珍妮丝的忠心，向她的女儿彰显了自己信实与美好的性情。你或许想不到上帝会如何藉着你对仇敌所展现出的敬虔的抉择与态度，去影响周围关注着你的人。“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”

默想：你在哪些方面看到上帝恩待忘恩和作恶的人？你能想到圣经里或现实生活中关于上帝怜悯的例子吗？

默想：你如果对忘恩或邪恶之人显出怜悯，会带来什么果效？

行动：想想生活中对你刻薄、粗鲁甚至恶毒的某个人。就算说得委婉点，这个人也非常不可爱。现在就为这个人祷告。如果合适的话，找一位有智慧的基督徒朋友，一起商量一个可以特意去恩待这位仇敌的办法。

第 24 天

伸冤在主

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记：“主说：‘伸冤在我。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 12:19-21）

劳伦不知道该如何开始饶恕。她曾在家里受尽伤害。而现在，人们要她尽作女儿的责任——回到即将离世的母亲身边，在床前照顾她。面对回家，劳伦百感交集。她想照顾垂危的母亲，但她们之间的关系却充满了无法消解的巨大痛苦。

报复意味着拒绝放手，非要争这最后一口气不可。但今天的经文改变了劳伦的心，她感到主正在带领她走向不同的方向。主吩咐我们要将伸冤报复的事留给他，他必会以我们可以信赖的公义施行报应。相反，圣经鼓励我们通过恩待仇敌，将“炭火堆”在他们的头上。恩待仇敌可能会让他们为自己的行为感到羞愧，并有可能带领他们走向悔改。就算仇敌没有悔改，我们也可以放心，因为知道伤害我们的人在末日必将面对审判官和公正的惩罚。这样的认识可以释放我们的心，让我们不“为恶所胜，反要以善胜恶”。我们不必陷入论断和报复他人的罪中，而是可以信靠上帝那完全的公义，并将精力用在善待众人上。

劳伦回到家，陪伴母亲度过了生命的最后一个月。她将伸冤的事交托给上帝。她实实在在地恩待母亲，亲手喂她吃东西、喝水。她在临终关怀医院里为母亲争取照顾，读上帝的话给母亲听，还为她唱关于恩典的赞美

诗。出人意料的是，劳伦的善行打动了母亲，让她的心变得柔软。她的母亲在离世前信主了。

我们奇妙的上帝藉着劳伦的善战胜了恶！

令人遗憾的是，劳伦的其他家人并没有像她母亲那样做出回应。他们还是心里刚硬，不断给她带来巨大的痛苦。基督的爱催促着劳伦为他们的悔改祷告，她也确实在这样做。然而，上帝的智慧也给了她自由，让她可以在这些关系中建立实际的界限，好让自己免受恶待。罗马书12:18说："若是能行，总要尽力与众人和睦。"有时候，特别是在存在虐待的关系中，彼此和睦相处是不可能的；这时，制定相处的规则就成了一种必要，而不是罪。[1] 饶恕不代表非要让自己身处险境。

劳伦的榜样向我们展示了爱仇敌所带来的真切果子。愿我们都能不断成长，学会将伸冤的事交托在主的手里。而要做到这一点，首先要在祷告中将我们的仇敌带到主面前，并靠着他圣灵的大能来端正我们的心。我们不可为恶所胜，反要以善胜恶。

默想：你容易想向谁报复？你通常会用什么方式来实施报复？

默想：你是用悄无声息、隐蔽的方式，还是用大张旗鼓、明显的方式来以恶报恶？

行动：承认你想以恶报恶的念头。向上帝和值得信任的朋友倾诉。求上帝帮助你将伸冤的事交托给他，同时也请别人为此为你祷告。

行动：如果你遭受过任何形式的虐待，请咨询有智慧的辅导员，看看在你的情况下应如何做出最妥当的回应。

第 25 天

向上帝呼求

所以，你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。

（彼前 5:6-7）

我们在过去几天都在思考如何去饶恕。真正去饶恕，可比读纸上的文字要难得多，不是吗？当我们着手去饶恕时，往往会觉得自己往前走了一步，却又后退了两步。我们真心选择去饶恕，却吃惊地发现，自己还是感到如此痛苦，那些回忆也总是冒出来折磨我们。就算我们已经饶恕了别人的罪，去重建一段被罪弄得一团糟的关系也还是让我们筋疲力尽。

在你选择饶恕之后，生活可能还是充满挑战。你已经饶恕的人可能还是会让你失望，甚至你也会因为心中那份挥之不去的苦毒而对自己失望。如果你正是这样，愿使徒彼得的话今天能给你带来鼓励：“所以，你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为他顾念你们。”

我不知道当你脑海中浮现“上帝大能的手”时，会想到些什么。对我来说，圣经所记载的上帝哪些广为人知的拯救画面会立刻充满我的脑海：上帝大能的手分开红海，让奴隶重获自由；上帝大能的手保守但以理在狮子坑里平安无事；他的大能之手帮助大卫战胜歌利亚；在新约中，他的大能之手驱赶污鬼、医治疾病，并让瞎子重见光明。更有上帝那威严大能的手在基督的十字架上彻底战胜了撒旦、罪恶与死亡。彼得正是在恳求你服在这样大能的上帝的手下。

在上帝大能的手下自卑，意味着要在上帝的伟大中认清自己的渺小。你是软弱的，而他是大能的；你是堕落的，而他是完全的。放下你的骄傲，将你那疲惫、穷乏的心带到上帝面前。要信靠上帝在你生命中的计划与时间安排。他必会按自己的美意在适当的时候、用适当的方式叫你升高。

还要记住，上帝不仅是大能的，更是顾念你的。彼得亲身经历过上帝顾念，他就向我们提到了这一点。正是这位门徒曾尝试和耶稣一起在水面上行走，却因为害怕而沉了下去。他谦卑地喊着说："主啊，救我！"（太 14:30）那时，耶稣是怎么做的呢？"耶稣赶紧伸手拉住他，说：'你这小信的人哪，为什么疑惑呢？'"（太 14:31）。

选择饶恕有点像在水面上行走。这需要信心，倚靠上帝的力量做出饶恕的抉择；这也需要谦卑，在自己即将沉入苦毒的深渊时依然信靠上帝。在祷告中呼求，将你所有的忧虑交托给上帝吧。他顾念你，也必会拉你一把，叫你升高。

默想：在目前饶恕的过程中，你是否感到疲惫、沮丧或绝望？在哪些方面，你可能需要在主面前自卑？

行动：列出你的各种忧虑。看着这份清单，思想圣经所记载的上帝那大能的手，是否大到足以应对你清单上的每一件事。像彼得一样大声呼求帮助，并记住，你的上帝会顾念你。

上帝帮助我们去饶恕

“我们之所以会轻率地谈论饶恕，是因从未受过伤害；当伤害临到，我们便知道，若非上帝的恩典，人不可能彼此饶恕。”

奥斯瓦尔德·章伯斯（Oswald Chambers），
《随时的帮助》（*The Place of Help*）

第 26 天

上帝的灵使你刚强

因此，我在父面前屈膝，（天上地上的各家，都是从他得名）求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。（弗 3:14-19）

成圣的过程并不是一蹴而就的。我们虽然明白这个道理，但每当想要改变、却还是在同样的事情上犯罪时，还是会感到灰心。在原本应该饶恕的地方，我们却发现自己还是充满了愤怒、苦毒、恐惧和骄傲。在罪的阴影下重建人际关系，注定是个一团糟的过程。

今天的经文是圣经中最让人得安慰的祷告之一，而我们可以从中汲取力量：这就是使徒保罗为以弗所基督徒所作的祷告。他向天父上帝祈求，这位天父在天上地上万族中掌管万有，且拥有丰盛的荣耀。保罗求上帝藉着他的灵，用大能使以弗所信徒心里的力量刚强起来。他祈求基督因着他们的信，住在他们心里。他求以弗所信徒能够完全明白基督的爱，并且被上帝一切所充满的充满了。

这个祷告真的很让人得鼓励。它提醒我们，在寻求改变的过程中，我们并不是孤军奋战！上帝借着他的灵赐给我们力量。当我们成为基督徒时，住进我们心里的那位圣灵，也会在我们作为基督徒不断成长的过程中，用大能使我们心里的力量刚强起来。我们可以祈求上帝的能力，他就必会加添我们心里的力量！基督也因着我们的信心，住在我们心里。

饶恕真的很难。甚至就在我写这本灵修册子的时候，我也发现自己很难像上帝那样去饶恕。我的丈夫、我的父母、我的朋友，甚至公交车上对我大吼大叫的陌生人……上帝让我亲身经历了一个又一个例子，好让我时刻清醒地意识到，真正去饶恕到底有多难。当我们在这一方面做得不够、没有活出属上帝的样式时，不要灰心。上帝"能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的"（弗 3:20）。无论你今天在信心上有什么挣扎，或者在罪中有什么纠结，上帝都有好消息要告诉你。上帝的**灵**正在你心里动工，**基督**也因着你的信住在你的心里！哈利路亚！

每当难以饶恕时，就在父面前屈膝吧。求上帝藉着他的灵，赐下他的大能。求他用自己一切的丰盛来充满你。要相信上帝的话，正如经上所记，他能成就的一切远超过我们所求所想的。

默想：你无法凭自己软弱的努力去饶恕。你愿意求父赐下他的能力吗？保罗·米勒写道："自我意志与祷告都是达成目的的方式——自我意志的核心是'我'，想要按自己的形像塑造世界；而祷告的核心是上帝，按他爱子的形像塑造我。"[1] 你的祷告生活怎么样？你是否相信祷告是上帝改变你生命的主要管道？

行动：让圣经来推动你的祷告生活。用以弗所书3:14-19的话来祷告，让这段经文帮助你去饶恕。

第 27 天

耶稣体恤你的软弱

因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。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，作随时的帮助。（来 4:15-16）

朋友，当你面对饶恕他人这一艰难任务，并发现自己力不从心时，请不要灰心，因为我们的大祭司能够体恤你的软弱。

在今天的经文中，关于我们的大祭司耶稣，请注意以下两件事。

首先，**他能体恤我们的软弱**。耶稣曾和我们一样面对各样试探，他完全明白我们所承受的艰难。正如希伯来书12:3所说：“那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。”当你遭到别人的背叛和伤害时，耶稣完全能够感同身受。没有人比他更懂得你生命中的心碎与痛苦。当你挣扎时，来到我们的大祭司面前吧。你可以确信，耶稣全都明白。

其次，**他和我们一样曾凡事受过试探，只是他没有犯罪**。基督能体会我们的软弱，因为他所承受的痛苦和试探远超过我们所能经历的。但和我们不同的是，他从未犯罪。今天我们的主耶稣基督在天上的宝座上，正热切地要把他那属天的力量与完全赐给你。你是软弱的，但他是刚强的。他乐意让人亲近，而且他无所不能。

耶稣不仅理解你，他也完全有能力来帮助你。今天的经文向我们保证，基督体恤我们的软弱，**并且**他能在我们最需要的时候将怜悯和恩典赐给我们。你看，在你有需要的时候，正有怜悯和恩典在等着你。转向基督吧，去寻求那凭你自己根本找不到的怜悯和恩典。

耶稣"被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患"（赛 53:3）。他绝对能对你的遭遇感同身受。要把个人的挣扎向那些无法完全理解你的朋友或家人倾诉，往往很难。但耶稣**完全明白**。更重要的是，在你需要的时候，他随时都向你伸出援手。

在第16节中，希伯来书的作者是在向你说话："所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前。"既然我们现在知道了耶稣是谁，因着耶稣的缘故，我们就可以来到上帝的宝座前寻求帮助。

你能与上帝建立个人的关系，这是极大的福分。朋友，只管坦然无惧地来到上帝施恩的宝座前吧。

默想：读到今天的经文时，你脑海中浮现出自己的哪些软弱？你相信耶稣体恤你吗？对你而言，来到施恩的宝座前是怎么样的？

行动：在祷告中坦然无惧地亲近主，向他倾心吐意。去亲近这位与你建立了关系的上帝！他必会垂听并帮助你。

第 28 天

上帝的安慰会赐福与你

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。
（林后 1:35）

每当我接触那些遭受过巨大痛苦的人，总会一次又一次听到类似的感触：他们绝不想重新经历那些痛苦，但也不愿意把痛苦从自己的人生故事里抹去，因为在受苦的过程中，他们更深地经历了上帝。如果把这话告诉一个刚遭遇苦难或者还不认识上帝的人，他们会满脸疑惑地看着你。但许多基督徒都会见证，受苦正是他们更全面认识上帝的渠道。我们认识上帝的见证，与我们遭受苦难的经历如此紧密地交织在一起，以至于我们无法去希望这一切从未发生过。当我们受苦时，上帝在黑暗中亲近并扶持了我们。**愿颂赞归于我们主耶稣基督的父上帝，我们在一切患难中，他就安慰我们。**主安慰我们。他爱我们。他托住我们。他越发向我们彰显他自己。当上帝在我们的痛苦中安慰我们时，他也拉近了我们与他之间的距离。

苦难把我们逼到无路可走、无能为力的境地，而发慈悲的父正是藉着我们对自己的绝望，引领我们走向他这位赐各样安慰的上帝。

当时，使徒保罗的反对者拿他的受苦作为借口，认为他没有资格作使徒。但保罗心里很清楚，他的受苦正是上帝用来坚固周围信徒的途径。他能够称颂上帝为发慈悲的父、赐各样安慰的上帝，是因为他在患难中亲身经历过上帝那够用的能力（见林后 12:1-10），并且他能用上帝所赐的安慰去安慰周围同样在受苦的基督徒。

基督自己也曾承受极大的苦难，我们作为信徒也会一同经历这些苦难，但同样，我们也能藉着基督一同得享上帝的安慰。如果你现在正深处患难之中，这些话或许还没能带给你安慰，但我祈求你很快就能得着。我的牧师曾说过："等候，是我们对一位按其时间表逐步成就美意的上帝所持有的态度。"[1] 仰望等候主吧。祈求他的灵，祈求他的安慰。他绝不会让你失望，即便他的信实需要经历时间的洗礼才会显明出来。

当你艰难地去饶恕那些伤害过你的人时，上帝必会在这个艰难的过程中与你相遇。有人带给了你痛苦——或许这个人现在还一直在伤害你。但你因这痛苦所受的苦难并**不是**故事的终点，上帝的安慰才是。主会将他自己更多地赐给你。不要逃避饶恕的功课；相反，在受苦时要紧紧依靠上帝的安慰。他必会帮助你度过难关，好让你能用自己所领受的安慰去安慰遭遇各样患难的人。

默想：你是否在苦难中经历过上帝的安慰？你是否正在寻求他的安慰？有没有可能他正在以你没有察觉到的方式赐下安慰？

行动：找一位你认识、曾遭受苦难却在信心中坚忍的成熟基督徒。询问他/她是如何在苦难中经历主的安慰的。

第 29 天

耶稣赐给你安息

“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

（太11:28-30）

耶稣邀请我们到他这里来得安息。

基督对当时的群众讲了今天的这几节经文。这些人当时正被靠善行赚取救恩的重担压得喘不过气来。这种愚昧的观念是当时的宗教领袖教导他们的。但我们的主向他们表明一种截然不同的、不是靠行为称义的做法。他要他们为了自己的救恩信靠他。他说：“到我这里来，我就使你们得安息。”

耶稣叫人负他的“轭”。想想“轭”这个比喻。在耶稣的时代，轭是将两头牛连在一起拉重物的木架。负轭需要一方顺服另一方，好共同承担重担。耶稣对群众说，他们可以负他的轭！他应许他的轭是容易的，他能减轻他们的重担。耶稣说自己心里柔和谦卑，能让他们的灵魂得安息。最终，只要对他有单纯的信心和委身，就能得到这种安息——这非常简单，连孩童都似乎能明白基督的意思（见太11:25-26）。

耶稣邀请你到他这里，使你的灵魂得安息。无论你正在承受怎样的重担，他都能帮助你。他向你呼唤：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来。”你今天感到疲惫吗？你会转向他吗？保罗·米勒写道：“来到耶稣面前的条件就是疲惫。带着被生活压得喘不过气来的状态来吧。带着容易走神的心思来吧。带着乱七八糟的状况来吧。”[1] 这正符合耶稣在今天的经文里所说的话，难道不是吗？

耶稣没有说：“等你理清头绪了再到我这里来。”

他没有说：“等你情绪成熟了、更理智了、罪变少了再到我这里来。”

他也没有说：“等你更懂得饶恕了再到我这里来。”

耶稣是说：“**凡劳苦担重担的人**，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

今天就到耶稣那里吧。不要拖延。要信靠他。我们都是需要救主的罪人，而他就是那位救主！负他的轭，能将你从自我拯救的重担中释放出来。他的轭也能将你从饶恕这沉重的负担中释放出来。所以，疲惫的圣徒，现在就到他这里来。耶稣呼唤你：“到我这里来。”

要在生命中与耶稣相交。读他的话语。信靠他的话语。从你的内心深处向他祷告。不要有任何保留。他心里柔和谦卑。他能使你得安息。今天，不要让任何事阻碍你奔向他。

默想：什么阻碍了你与耶稣相交？是忙碌？自大？羞耻？还是懒惰？在你的生活中，通常有哪些事情占用了你的时间，让你没有优先去祷告？

行动：如果你难以在日常生活中安排与主交通的时间，你可以从小事开始。立志每天花5分钟读经，并根据你所读的内容做一个祷告。看看上帝怎样藉着你作出的这个小小的改变来服侍你。

第 30 天

上帝的能力够你用

所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。(林后 12:9-10)

饶恕超出了我们的能力。面对饶恕这一功课，我们是软弱的。好消息是，当我们软弱的时候，上帝是刚强的。

使徒保罗对软弱有切身体会。正如我们从哥林多后书12:1-10所知道的，他经历了极大的试炼，饱受折磨——尽管我们不知道这试炼具体是什么。他求上帝除去这折磨人的试炼，但上帝回应祷告的方式与保罗所期望的不同。上帝没有除去试炼，而是告诉保罗，在他的软弱中，上帝的恩典是够他用的。令人惊讶的是，保罗宣告说，他更喜欢夸自己的软弱！为什么？好让基督的能力覆庇他。保罗对软弱、凌辱、艰难和患难感到**满足**，因为困难逼着保罗来到上帝面前来寻求力量。保罗说：“因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”上帝的能力在人的软弱上显得完全。哈利路亚！

在最黑暗的时刻和最深的挣扎中，上帝的恩典对我们来说完全是够用的。当我们软弱时，只要我们依靠他，上帝的刚强就会显明出来。

我在安吉拉的生命中就看到了上帝那够用的恩典。她是一位刚生下小孩的新手妈妈，而她年轻的丈夫因癌症去世了。有太多事情需要去面对——成为母亲的冲击、失去人生伴侣、缺乏睡眠、收入减少，而且她要在没有一个父亲的环境下抚养这个孩子。我在第一次辅导她之前非常担心，以为这会是我进行过的最艰难的辅导。

然而出乎意料的是，安吉拉说话时带着非同寻常的勇气，与其说我服侍了她，不如说她反倒服侍了我！对于失去丈夫的悲伤、恐惧甚至是愤怒，她都很坦诚，但也流露出真切的信心。比如，当她谈到独自抚养儿子所感到的挫折时，她说：“那位曾信实地接我丈夫回天家的上帝也会扶持我养育孩子。这不是我会为自己选择的人生，但我可以信靠他。”上帝没有按安吉拉所期望或希望的方式回应她的祷告，但显而易见的是，他正用那够用的力量支撑着她的信心和盼望。

我们在软弱的时候，就体会到上帝的能力。软弱使我们——甚至逼着我们——放弃自己靠自己的微小想法。我们别无选择，只能依靠上帝无限的大能。这就是最大的赏赐——无论在什么境况下，都知道上帝的恩典是完全够用的。他的恩典就是风暴中的平安。

当你因别人的罪感到困惑时，上帝的恩典对你是够用的。当你在饶恕上感到软弱时，这恩典也是够你用的。无论你的境况如何，在你需要的时候，上帝都会赐给你恩典。他的能力在你的软弱上显得完全。要信靠他。

默想：在你有极大的需要时，上帝有没有向你显明过意想不到的能力？你是否相信，藉着他的恩典在试炼中坚持下去甚至比让他把试炼完全挪去更好？

行动：当你因自己的罪或别人的罪感到软弱时，大声读哥林多后书12章，祷告求上帝向你显明他够用的恩典。

第 31 天

基督的得胜是你的保障

看哪，上帝的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民，上帝要亲自与他们同在，作他们的上帝。上帝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 21:3-4）

终有一天，上帝会带我们到他的居所。在那里，我们会经历与我们的造物主、那爱我们灵魂的主之间没有阻隔的相交，享受平安和喜乐。我们会与他完全和好，完全合一。他要作我们的上帝，与我们同住，我们也会清楚知道自己是他所接纳的子民。在天堂里不会再有哭泣，不会再有悲伤，也不会再有任何痛苦。我们的罪会成为过去，别人得罪我们的罪也同样会成为过去。

将心思专注于天上的家，是否能让你重新得力，从而能饶恕那些看似太痛苦而无法饶恕的事？为什么？

如果基督在十字架上的得胜为我们赢得了这最大的恩赐——称义与上帝和好，我们就知道了这事的结局。我们要永远与上帝同在。我们在基督里的归宿是稳固的！这得胜的结局会改变我们**当下的**生活。如果我们知道这荣耀、没有痛苦的将来在等候着我们，在通往天上家乡的路上，这难道不使我们能够饶恕人、施予人吗？

我儿子很喜欢超级英雄的图书和电影。他年纪还小，所以每当反派出现时我就会问他：“詹姆斯，你害怕吗？”他总是回答不怕。最近我问他为什么从来不怕反派，他理所当然地对我说：“因为他们绝对不会赢！”詹姆斯知道

所有超级英雄故事的结局。他最喜欢的角色终将得胜欢呼，结局终将是美好的。既然这样，在通往结局的路上又有什么好担心的呢？

同样，知道我们故事的结局会改变我们看待目前处境的方式。当我们经历人际关系中的痛苦，我们会仰望那一天：那时，我们会与上帝和他的子民有喜乐、没有阻碍的相交。在那一天，还有之后直到永远的日子，不再有痛苦，不再有哭泣，也不再有悲伤。我们不再受自己或别人的罪的影响。我们不会再存有怨恨或发怒，因为上帝的荣耀会完全充满我们。

当我们将目光定在天上时，别人对我们的伤害就显得不那么重要了。我们如今盼望着天上家乡那等待着我们的荣耀；在这个过程中，愿上帝使我们重新得力去饶恕。

默想：天堂的景象让你感到震撼，还是让你觉得平淡无奇？今天，天堂的应许能给你怎样的激励？

行动：与天上永恒的盼望相比，今生的日子不过是一口气，所以请勇敢地去饶恕别人吧。读启示录21和22章中更多关于天堂的内容。让自己沉浸在将来天堂的应许之中。

结语

当我决定写一篇关于饶恕的书时，我以为自己擅长饶恕之道！然而当我真正动笔探讨饶恕时，主却恩慈地向我显明：饶恕在我生命中仍是如此艰难。

这就是饶恕的麻烦所在；它不是你掌握一次就能放下的事情。在这个堕落的世界里生活，有许多事情需要你不断地去饶恕。在长期的人际关系中，旧有的冲突会再次出现；新的关系里也会冒出新的冲突。旧伤口中未解决的伤害感会渗出来，让我们吃惊，而饶恕将是唯一的解药。我们会发现自己一次又一次地因饶恕而挣扎。

我们在还没有到达荣耀中时，永远都需要去饶恕。我曾向一位年长的圣徒表达过自己因此而有的惊讶。她笑着说：“当然！直到耶稣带我们回家之前，我们都不会停止饶恕！”我喜欢年长圣徒的这一点。他们不会像我们这些年轻基督徒那样轻易被令人不安的事吓倒。

马拉松，而非短跑

饶恕是一场马拉松，而不是短跑。在我体力最好的时候，我曾是一名长跑运动员，所以我能告诉你马拉松和短跑的区别。人在短跑中要全力以赴，耗尽每一分力量去击败对手，没有任何保留。比赛很快就结束，跑得最快的人获胜，就这么简单。但在长跑比赛中，坚持到底的才是赢家。你能赢得长跑比赛不是因为你最快、最强或最有天赋，而是因为你**坚持到了最后**。

忍耐意味着在逆境中坚定不移。就算目标艰难，也要坚持不懈。道路漫长，身体软弱，这正是需要忍耐的时刻。关于忍耐的好消息是，这终究是一种后天习得的技能。尽管速度、力量和天赋对某些人来说可能是与生俱来的，但忍耐力是随着时间推移，通过努力和尝试的意志逐渐培养起来的。

朋友啊，**饶恕是一场属灵的耐力跑**。如果长跑不是你擅长的运动，也不要灰心！你并不是独自跑这饶恕的赛程。当你立志在漫长的人生中坚持去饶恕时，正是为你信心创始成终的耶稣基督在装备你面对这场争战。

希伯来书的作者说得好：“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在上帝宝座的右边。”（来 12:1-2）

让我们效法古时忠心圣徒的榜样，卸下一切罪的重担，奔跑饶恕的赛程——这归根结底是一场信心的赛跑。我们要这样操练：每当试探来临，不想饶恕他人时，就转离罪恶，归向福音。我们要抛下愤怒、苦毒、审判和忿怒的重担，仰望耶稣赐予我们忍耐这一切争战的力量。他既赐给我们信心，也必能并愿意保守我们的信心。我们如今忍耐着走一条艰难的路，但他忍受了更艰难的路、走向了十字架。我们可以信靠他，相信他必会供应我们坚持下去所需的一切。

如果说我在高中越野跑教练那里学到了什么，那就是永远不要盯着终点线，而要望向更远的地方。她告诉我们如果只盯着终点线，奔跑时就难免会减速；但如果超越终点线望向远方，就能全力冲刺到底。我们要在今生坚守忍耐，就要越过终点线、仰望耶稣。他正是我们奔向的终点。

他已为我们赢得了这场赛跑！如今，靠着他的灵的帮助，我们可以在信心与饶恕中一路奔跑，直到他召我们归家。

接下来该怎么做?

你已经读完了这本灵修册子，但在到达终点线之前，还有很长的路要跑。你需要基督的帮助，好在饶恕上不断成长。在我们结束之际，我想给你七个建议。

1. 考虑重读这本书。读第二遍可以帮你更好地掌握这些内容。第一遍读，你是在熟悉内容。第二遍读，你可以更深入地吸收这些教导。至少，回顾一下你觉得特别有用的这几天内容。

2. 如果圣灵曾用某些经文鼓励你，就把它背下来，变成你自己的。将这些经文告诉朋友。写在卡片上，随身带着。贴在镜子旁边。经常用它们来祷告。

3. 连续三十一天默想马太福音18章21-35节。特别专注于23-27节。深入体会这段经文。落实到你的生活中。和有智慧的朋友讨论。经常用这段经文祷告。看看这样做能不能让你的心柔软起来。

4. 阅读本书结尾资源列表中推荐的书籍或小册子。所有这些资源都会鼓励你，让你在以福音为中心的饶恕中不断成长。

5. 如果你还没有加入一间信奉圣经、爱耶稣的本地教会，请尽快找一间这样的教会。每周听讲道对你的灵至关重要。与真信徒相处，能帮助你拥有一颗饶恕的心——不仅是三十一天，而是一辈子。

6. 如果你还在饶恕的事上挣扎，可以找一位圣经辅导员帮忙。一位体贴、有爱心又有能力的辅导员能给你带来极大的改变。

7. 务要读经祷告。为期一个月的灵修资料固然有益，却不能取代你与基督个人的关系。

致谢

这本灵修册子的诞生离不开我亲爱的丈夫罗伯的热心支持。感谢你的帮助——头脑风暴创意、修订我的文稿，还有在我写作时照看孩子们。在饶恕这一课题上，你确实比任何人都更擅长。我爱你，也为你感恩。

我还要感谢在我生命中身兼诸多角色的狄帕克·雷朱：你是我的辅导员、教师、督导、导师、朋友、弟兄，如今这份清单上又增添了编辑一职！如果不是你多年来带着祷告的带领，真不知我现在会在哪里。一句“谢谢”远不足以表达我的感激。

伊丽莎白·克里斯蒂安森(Elizabeth Christiansen)，感谢你以仆人的心志给了我亲爱的汉娜·苏、莉迪亚和詹姆斯极大的帮助。孩子们爱你，我当然也深爱着你！还要感谢所有在我身为母亲的忙碌季节里鼓励我坚持写作的挚友亲朋。你们一直激励我“彼此相顾，激发爱心，勉励行善”（来 10:24）！

感谢切塞德·布罗吉（Chesed Broggi）、艾米丽·哈勒（Emily Halle）和莉兹·怀特（Liz Whyte）对文稿提出的宝贵意见、修改和鼓励。感谢我的社区小组和“妈妈祷告团”在我写作时以祷告托住我。感谢P&R出版社同工协调这一系列的出版并允许我参与撰稿，特别要感谢拉什·威特（Rush Witt ）和阿曼达·马丁（Amanda Martin）在整个过程中给出的智慧建议。

附录

关于饶恕的常见问题

作为辅导员，我发现大家在面对饶恕时常会遇到下面这些问题。我的回答比较简短，如果想深入了解，可以参考我在参考资源中推荐的那些好书。

饶恕意味着纵容伤害行为或为其开脱吗?

饶恕绝不应该淡化他人带来的伤害。相反，饶恕是直面真实的痛苦，是坦诚地通过祷告、在上帝的帮助下选择去 饶恕。饶恕也不意味着对罪避而不谈。有时包容过失是合宜的（见箴 19:11；第 20 天），但有时也有必要按圣经的方式去面对并指出罪（见太 18:15-17；第21天）。

我应该饶恕并忘掉别人对我的伤害吗?

遗忘并不是人能控制的事，因此要求遗忘并不现实。然而，饶恕确实意味着不再刻意去抓住别人的过错不放。反复琢磨别人对自己的伤害，只会让人灰心和怨恨。就算已经下定决心饶恕，痛苦的回忆有时还是会冒出来。在这种时候，不妨将其当作重新来到上帝面前寻求帮助、继续选择饶恕的机会。要抵挡沉溺于痛苦回忆的试探，转而把心思放在上面的事（见腓 4:8-9；第15天）。

饶恕等于和好吗?

我们可以从纵向和横向两个层面来看饶恕。圣经绝大部分谈到的都是纵向的饶恕——也就是一个人在主面前是否有饶恕的态度（见可 11:25；第16天）。每当有人得罪我们时，上帝都命令我们要从心里单方面、无条件地饶恕对方。圣经也提到了发生在人与得罪者之间横向的饶恕（见路 17:3；第 10、21 天）。用另一个词来说就是和好。当关系因罪而破裂时，双方都应当努力寻求和好。然而，视具体情况而定，和好并不一定能完全实现。例如得罪者如果不肯悔改，可能会让和好变得极其困难，甚至很不安全。然而，无论人际关系是否能够恢复、甚至强行恢复关系是否明智，在上帝面前保持饶恕的心态，始终是我们要做的。

我应该饶恕没有认错也没有表现出悔改的人吗?

当犯罪的人拒绝认错或悔改时，你可能无法与他达成关系上完全的和好（见太 18:15-17；第23天）。就算是这样，上帝依然呼召你在心里完全饶恕他（见太 6:14-15；第23天）。正如上帝饶恕了你一样，你也必须去饶恕。

饶恕是一次就够了，还是一个过程？

两者都是。我们在各方面效法基督时，会在某个具体时刻下定决心效法他，但因着人性中的软弱，往往很难“一站到底”。我们都需要上帝的灵的持续帮助，才能不断成长和改变。当你决定去饶恕、却发现做起来很难时，不要灰心。每当意识到自己的局限，就要倚靠上帝那够用的恩典（见林后 12:9；第 26、30天）。

注释

引言

1. Donna Terrell, “Donna Terrell’s Special Report: Mother Forgives Son’s Killer,” Fox16.com, July 10, 2015, http://www.fox16.com/crime/donna-terrells-special-report-mother-forgives-sons-killer/210680526.

2. 如果你遭受过肢体、情感、属灵或性方面的伤害，关于饶恕的话题就会变得复杂得多。建议找牧者或辅导员聊聊，根据你具体的情况，探讨如何最好地回应伤害。不过我有一句话要说——饶恕并不意味着你应该忍受伤害。现在就寻求帮助，确保自己的安全。

第 3 天：信靠上帝白白赐下的恩典

1. Julia H. Johnston, “Marvelous Grace of Our Loving Lord,” 1911.

第 8 天：饶恕是不讲公平的

1. David Powlison, *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness* (Greensboro, NC: New Growth Press, 2016), 80.

第 11 天：饶恕是免人的债

1. Thomas Watson, *The Doctrine of Repentance* (CreateSpace: Independent Publishing Platform, 2018). 原版出版于 1668 年。

第 23 天：爱你的仇敌

1. 如果你所在的教会施行健康的教会纪律，你可以向教会寻求进一步帮助，来面对得罪你的人（见太 18:15-17）。即使得罪你的人不是同一个教会的会友，找其他人陪伴你一起面对他，也会有所帮助。如果和好的过程不顺畅，找一位圣经辅导员针对你的情况提供建议，也会很有帮助。

2. 爱和饶恕你的仇敌并不等于要信任他们。信任是他人靠着持之以恒的正直、经过时间考验所赢得的善意。饶恕是无条件的，信任却是以作恶者持续的悔改（改过）为条件的。

第 24 天：伸冤在主

1. 有时候，你需要与带有伤害性质的关系保持界限。基督徒作家兼演讲者珍·威尔金（Jen Wilkin）的这段话很值得参考：“圣经用了很大的篇幅来提醒我们，与持续伤害他人的人交往是危险的。那些从不吸取教训的人被称为愚妄人。虽然我们可能会饶恕愚妄人对我们的伤害，但我们绝不能给他无数次机会来继续伤害我们。如果这样做，我们自己也就成了愚妄人。在福音书中，耶稣每次施怜悯时，总是暗示或明确地说：‘去吧，不要再犯罪了。’如果得罪我们的人不断向我们犯罪，设立界限才是明智的做法。这样做本身也是对得罪我们的人施行怜悯。通过限制他向我们犯罪的机会，我们可以避免他在上帝面前积攒更多的罪咎。怜悯绝不意味着要忍受伤害——无论这种伤害是属灵上的、言语上的、情感上的，还是身体上的。”*In His Image: 10 Ways God Calls Us to Reflect His Character* (Wheaton, IL: Crossway, 2018), 80-81.

第 26 天：上帝的灵使你刚强

1. Paul Miller, *A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World* (Colorado Springs: NavPress, 2009), 160-61.

第 28 天: 上帝的安慰会赐福与你

1. Mark Dever, “The Lord’s Love (Psalm 33:1-22),” Capitol Hill Baptist Church, September 18, 2016. Available at www.capitolhillbaptist.org/sermon/the-lords-love/.

第 29 天：耶稣赐给你安息

1. Paul Miller, *A Praying Life: Connecting with God in a Distracting World* (Colorado Springs: NavPress, 2009), 32.

推荐参考资源

DeMoss, Nancy Leigh. *Choosing Forgiveness: Your Journey to Freedom.* Chicago, IL: Moody Publishers, 2008. [This book is a sweet meditation on what the Bible says about forgiveness, as well as how forgiving others (or not forgiving them) can impact our lives. It is practical and accessible, with a warm, compassionate tone.]

Jones, Robert D. *Forgiveness: I Just Can't Forgive Myself.* Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2000. [This short booklet addresses the difficulty of self-forgiveness that many Christians experience over sins from their past. Jones addresses wrong assumptions that accompany ongoing guilt and points the reader to the joyous gift of complete forgiveness in Christ.]

Lane, Tim. *Forgiving Others.* Greensboro, NC: New Growth Press, 2005. [In this short booklet of wise biblical counsel, Tim Lane asserts that we must know God's forgiveness in order to extend forgiveness to others, and he gives practical examples of how forgiveness can be shown in various situations.]

Lane, Tim, and Paul David Tripp. *Relationships: A Mess Worth Making.* Greensboro, NC: New Growth Press, 2006. [This book applies the gospel to relationships. In particular, I recommend chapter 9, "Forgiveness" (pp. 91–104). It offers helpful biblical insight about what forgiveness means, as well as how to practically show forgiveness in your relationships.]

Powlison, David. *Good and Angry: Redeeming Anger, Irritation, Complaining, and Bitterness.* Greensboro, NC: New Growth Press, 2016. [This book theologically and practically cuts to the heart of anger and bitterness (symptoms of unforgiveness). Chapters 7 and 8 (pp. 71–103) are especially relevant

to the topic of forgiveness and could be read on their own. Chapter 7 is titled "The Constructive Displeasure of Mercy, Part 1: Patience and Forgiveness," and chapter 8 is titled "The Constructive Displeasure of Mercy, Part 2: Charity and Constructive Conflict."]

Sande, Ken. *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict.* Grand Rapids: Baker Books, 2004. [In this resource, Sande offers practical and biblical counsel for conflict resolution. I particularly recommend chapter 10, "Forgive as God Forgave You" (pp. 204–24), for helpful biblical guidance on the topic of forgiveness and how to apply it to your life.]



圣经辅导联盟（BCC）满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

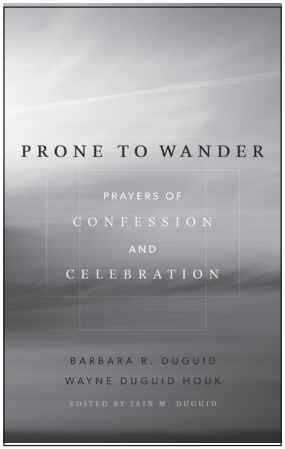
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括：我们的“15:14播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org）、 伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

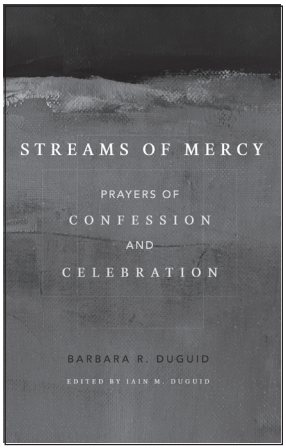
资源联结是圣经辅导联盟（BCC）工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站： biblicalcounselingcoalition.org

来自P&R出版社的更多资源





认罪看似令人沉闷压抑……但将我们与罪挣扎的细节坦露出来，带来的却是欢欣！这会将我们重新引向福音的好消息、我们伟大的救主，还有我们因上帝的恩典所蒙的赦免。

这两卷书中的祷告受清教徒经典《异象之谷》（*The Valley of Vision*）启发，非常适合在主日崇拜或个人灵修中使用。这些祷告以圣经中认罪的呼召开始，剖析具体的罪，因着耶稣那完全的生命还有他代替我们受死而感谢父，求圣灵帮助我们追求圣洁，并以得赦免的确据作结。

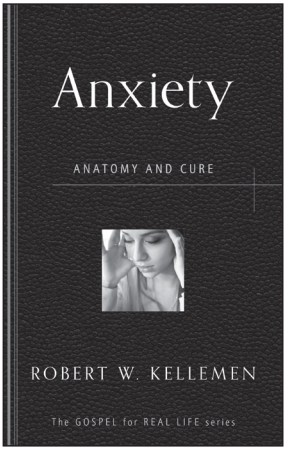
“《常常偏离》（*Prone to Wander*）有许多可取之处……这本书涵盖了基督徒生活的方方面面。我非常认同它的整体目标与所用方法。”

——莱兰·赖肯（Leland Ryken）

“在这本书里，我们会学到如何用上帝的话语向他祷告……并在我们生活的各个领域因他的恩典而欢欣。我强烈推荐《怜悯溪流》（*Streams of Mercy*）。”

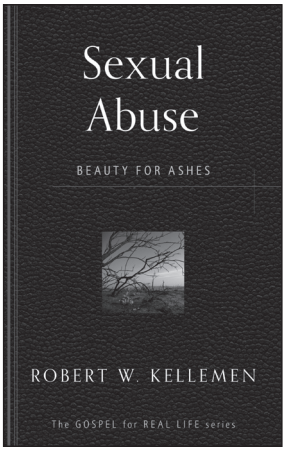
——约翰·弗雷姆（John Frame）

来自P&R出版社的更多
圣经辅导资源



鲍勃·凯莱门（Bob Kellemen）证明当焦虑袭来时，我们不仅可以得胜，甚至能学会如何运用它。在这项圣经研读中，他从创造、堕落，延伸到救赎与成全的角度，展现了基督徒对焦虑应有的正确看法。他在这一过程中帮我们将福音应用在日常生活中，并让焦虑回归它本该有的作用：促使我们谨守警醒，去作上帝的工。

教会真的能帮助那些遭受过性侵犯的人吗？鲍勃·凯莱门（BobKellemen）给出了肯定的答案。他切合实际地刻画了性侵犯所造成的伤害，并阐明了上帝的话语在应对这个艰难课题上的有效与适用。他接着带我们踏上医治之旅，帮助受害者从受虐的废墟中重拾美好，实现从受害者到得胜者的跨越。



由圣经辅导员协会（ABC）出版的《真实生活中的福音》短册系列（The Gospel for Real Life booklet series）将基督永恒的盼望应用到了现代信徒的独特挣扎之中。

这本书对您有帮助吗?
考虑在网上撰写一篇书评吧。
作者非常珍视您的反馈！
或致信P&R出版社editorial@prpbooks.com
分享您的意见。
我们期待聆听您的心声。

海莉 - 萨特罗姆很有表达的恩赐。面对圣经中的饶恕这一敏感问题，她讲解得清晰透彻，充满爱意又切合实际。
——乔安妮 - 欧文斯，弗吉尼亚州斯普林菲尔德市以马内利圣经教会关怀与辅导主任

你是否正挣扎着去饶恕那个——或者那些——深深伤害过你的人？你是否经常心里苦毒，或者觉得自己被得罪了？如果我们老想着身边人的过错，我们就要仰望上帝。他在我们痛苦中赐下的慈爱不仅能安慰我们，更是我们去真正饶恕他人的根基。在这本31天的灵修书中，圣经辅导员海莉 - 萨特罗姆藉着阅读内容、反思问题和具体行动，带领我们回到圣经，让我们看到，哪怕我们得罪了上帝，他还是每天将恩典与怜悯倾倒给我们——进而教导我们在实际生活中怎样去饶恕别人。

在31天生命灵修系列中，圣经辅导员和圣经教师会带你研读经文，探讨具体的处境或挣扎，帮助你每天以实际的方式将上帝的话语应用在生活中。

“海莉在帮助我们亲自经历上帝恩典的同时，也鼓励并带领我们将基督的恩典给予他人。这本灵修册子虽然篇幅简短，却满载着落实于现实生活的神学真理。”
——鲍勃 - 凯勒门，《以福音为中心的婚姻辅导：牧师与辅导员装备指南》作者

“海莉以恩典和真理合宜地处理了这个艰难的问题。我相信这本灵修册子能切实帮助那些在饶恕中挣扎的人，我由衷推荐她的作品！”
—朱莉 - 甘斯肖，《用恩典看抑郁》作者；密苏里州堪萨斯市掌权恩典辅导中心主任

“海莉的这本灵修册子能拯救你脱离那越发高涨的敏感易怒之风——这股风气甚至也在将教会卷入苦毒之中。愿耶稣藉着海莉赐福给你！”
—保罗 - 米勒，seeJesus.net执行主任；《祷告的生活》作者

海莉 - 萨特罗姆是私立辅导机构“心之歌辅导”（Heart Song Counseling）的共同负责人，也是华盛顿特区国会山浸信会（Capitol Hill Baptist Church）的圣经辅导员。





