

饶恕

Forgiveness

“我就是无法饶恕自己！”

"I Just Can't Forgive Myself!"



罗伯特 · D · 琼斯
ROBERT D. JONES

改变生命的资源
Resources for Changing Lives

饶恕

“我就是无法饶恕自己！”

《改变生命的资源》

系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册
系列主编：苏珊·卢茨

饶恕

“我就是无法赦免自己！”

罗伯特·D·琼斯



P U B L I S H I N G

P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Forgiveness: “I Just Can’t Forgive Myself”

Resources for Changing Lives

Robert D. Jones

Originally published 2000

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](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

萨莉与卡尔的婚姻仅维系了十三个月，关系本就岌岌可危。一天，萨莉发现自己怀孕了。她不想中断刚刚起步的法律事业，又对为人母满怀恐惧，于是偷偷做了堕胎手术。一年之后卡尔得知此事，勃然大怒，离家而去。二人最终离婚。

五年之后，你见到萨莉。她已经归信耶稣基督，却仍被一道巨大的心理障碍苦苦纠缠。她向你倾诉：“我知道主已经饶恕了我杀害孩子的罪，可我就是无法饶恕我自己。”你会对她说些什么？

一种广为流传的观念

“饶恕自己”这一观念在当今社会十分普遍。世上有许许多多像萨莉这样的人，困在“我就是无法饶恕自己”的循环里无法挣脱。世俗心理学强调饶恕自己的重要性，不少基督徒也接受了这一观点。

但萨莉是否认清了自己真正的问题？抑或是，她只是卡在某个令人痛苦的症状上，而症状背后的根源问题却尚未被发现？自我饶恕是解决之道吗？抑或是，有更深层的问题需要更深层的答案？

认真跟随耶稣、遵行他话语的人，绝不会随波逐流，被世俗的观念裹挟。基督徒渴慕知晓，对于这件事以及一切事，上帝的话语是怎样说的，除此以外，没有什么能真正使人得满足。

圣经是如何论及饶恕自己的？出人意料的是，圣经对此只字未提！即便把上帝的话语从头到尾研读一遍，你也找不到任何关于自我饶恕的记载，无论是事例，还是诫命教导，都没有。圣经讲到纵向的饶恕：即上帝饶恕人；也讲到横向的饶恕：即人与人彼此饶恕。如，以弗所书4章32节宣告，上帝在基督里饶恕了我们（纵向饶恕），又劝勉我们饶恕他人（横向饶恕）。但圣经从未提及内在层面的饶恕——人饶恕自己。圣经中根本没有这样的教导。

这与许多基督教教师、辅导者的主张相悖。有机构在通讯刊物中罗列十四节经文¹，试图佐证自我饶恕这一理论；另有教师引用马太福音5章7节以及18章21至35节；有一本书受众十分广泛，以抑郁症为主题，则引用诗篇103章12节、14节作为依据²。然而，结合上下文研读就会发现，这些经文全都没有谈及“自我饶恕”，讲的依旧是纵向饶恕与横向饶恕。

这一发现颇具启发性。这说明，这个概念并非来自严谨、细致、带着祷告研读圣经，而是源自别处，也就是世俗心理学以及人的主观感受方面的需求。之后，人们再套用若干圣经经文做“佐证”，让这个观念变得能够被基督徒接受。自我饶恕这一想法，也并非通过圣经视角仔细剖析萨莉这类人的真实处境而得来；而只是直接照字面接纳萨莉那句“我无法饶恕自己”，却不去探究她为何会说出这样的话。

1. 诗篇32:1-2；以赛亚书43:18；马太福音6:14；18:21-22；约翰福音8:36；罗马书8:1；以弗所书4:32；腓立比书3:13-14；歌罗西书3:13；彼得前书5:7；约翰一书3:20。

2. Frank B. Minirth and Paul D. Meier, *Happiness Is a Choice* (Grand Rapids: Baker, 1988), 157.

我们该对萨莉说些什么？难道除非让她做到饶恕自己，我们就毫无办法帮助她吗？绝非如此！难道她必须永远苦苦挣扎，执着于一种不合圣经的解决之道吗？完全不必！那我们是否就要无视她最煎熬的症状？也绝不能！萨莉饱受自我谴责的折磨，这是真实存在的困境。她需要帮助，我们必须带着怜悯之心对待她。但如果把她的问题错误定性为“无法饶恕自己”，就永远无法真正帮到她。把骨折误诊为病毒感染，对病人毫无益处。圣经的洞察，比萨莉凭直觉做出的自我判断更为深刻。

许许多多和萨莉一样渴求自我饶恕的人，其想法、情绪与感受，圣经都有所回应。圣经为萨莉提供了一套看待自身问题的全新视角。唯有圣经能够准确找出症结所在，妥善处理饶恕相关的难题。唯有圣经，才是我们解决问题的真理源头，切实可行、大有能力，且完备充足！

合乎圣经的替代思路

对于被错误归结为“无法饶恕自己”的种种困境，上帝的话语是如何回应的？

我们在此提出五种可能的成因。人说出“我就是无法饶恕自己”，背后或许是其中某一种，也可能是多种因素共同作用。

1. 说出“我就是无法饶恕自己”的人，可能仅仅是无法、也不愿领会并领受上帝的饶恕。

这似乎是人们谈及“自我饶恕”时最常见的内在缘由。我们说自己无法饶恕自己，实则是内心怀疑上帝是否已经饶恕了我们。或是我们没有看见自己需要上帝的饶恕，于是便试图自己来承担这份饶恕的工作。对于自己真实存在或是主观感受到的失败，我们得不到确定的解决，于是就生出“自我饶恕”的需求，想要借此平复挥之不去的罪疚感，又或是用来补足我们心中所担忧的——上帝的饶恕有所欠缺。

信徒（无论是真信徒，还是仅仅口头认信的人）无法正确领受上帝的饶恕，背后存在诸多原因。下面列举一些常见情形。

· 也许当事人并未看见，自己的罪是直接冒犯上帝的过犯（诗51:3-4；创39:9）。他的良心不得安宁，是因为他低估了罪的严重性。他将罪合理化，仅仅当

作一次失误，而非对造物主与君王背信悖逆的攻击。因此，他并不迫切寻求上帝的恩典来赦免自己的罪，反倒反复咀嚼自己所犯的过错。

· 也许当事人未能认识到上帝的圣洁，以及上帝对他的罪所怀有的忿怒（赛6:5）。因为他低估了上帝对罪的憎恶，便认为必须由自己审判自己、再饶恕自己。真实的上帝，在他的思绪当中完全缺席。

· 也许当事人没有领会上帝饶恕之恩的广度、深度与大能（林前6:9-11；腓3:13-14；提前1:15-16）。他不相信，即便是罪大恶极之人，上帝也能够饶恕。在他心目中，上帝的格局狭隘有限，于是便认为自己的罪无可赦免。又或者，他将上帝的恩典看作“廉价的恩典”，认为这份恩典没有足够的大能，挣脱罪的辖制。

· 也许当事人从未借着带来救恩的悔改与信心，真正进入上帝的饶恕之中（可1:15；徒20:21）。他或许知晓福音

的客观事实，却从未按上帝的条件来到基督面前。也可能他对悔改与信心持有扭曲的认知。

· 也许他在面对那些会削弱确据、引诱我们怀疑的重重阻碍时，没有做出合宜的回应。这些阻碍包括作为控告者的撒旦（亚3:1；启12:10）、来自人的控告、旧罪挥之不去的残余，或是不断勾起过往罪的记忆的事物（地点、人际关系、身体伤疤等等）。当他向这类试探屈服时，就会以为自己还需要额外的自我饶恕。

· 也许他没有在恩典上长进，没有脱去那特定的罪，也没有穿上公义的为替代（弗4:22-24）。因为一再重犯同样的罪，他便怀疑上帝的饶恕；而他之所以反复犯罪，是因为生命并未发生真实的成长。他成圣的进程停滞不前，致使他不断被这缠累的罪击败。而他一直“无法饶恕自己”，实质上是隐晦地向罪的捆绑权势屈服。

以上所有情形的解决之道，就是正确认识、相信并活出福音。持守在基督里上帝所赐的饶恕，就能破除这一切错误认知，也避免我们把真实的困境——即需要从罪的罪咎与权势之下得释放——错误理解为需要“自我饶恕”。我们真正需要做的，就是放下不信，归向那恩典的真福音！

以萨莉为例，上述好几条情形都贴合她的处境。她曾经低估了自己的罪、上帝的圣洁，以及上帝的恩典；也没有认清控告者撒旦的做工。她也未曾处理那些勾起过往回忆的事物，建立全新的思想联结。如今她孤身一人、没有孩子，瞥见堕胎诊所的楼房，甚至自己的生理周期，这些事物仿佛都在向她发出咒诅。但这些勾起过往罪的记忆，也同样可以成为提醒，让我们记念基督那奇妙的大爱。正如赞美诗作者霍雷肖·斯帕福德所写：“我的罪——啊，这思想何等有福，我的罪，不是局部，而是全部，都钉在十字架上，我不再背负，我的灵啊，要赞美主，赞美主。”基督徒看待自己的罪时能够体会这份“有福”，是因为他是站在基督所换来的饶恕这一视角来看待罪。经过辅导之后

发现，萨莉那句“我无法饶恕自己”，并没有引向自我饶恕，反倒成为一扇门，带领她更深地认识那位真实的上帝、认识自己，也认识那恶者。

2. 说出“我就是无法饶恕自己”的人，或许是看不见、也不愿承认自己罪性的深重。

“我无法饶恕自己”这句话，往往潜台词是：“我还是不敢相信我竟然做出这种事！”有意思的是，和一些流行观点相反，这种想法并非自卑的体现，反倒是一种高度的自我看重，属于骄傲的一种：我们内心以为，自己本不该做出这般邪恶的事。无法饶恕自己，常常暴露出一个深层问题：自以为义，以及对自己缺少合乎现实的认知。

以萨莉为例。她之所以对堕胎以及事后隐瞒的行为“无法饶恕自己”，是因为她无法想象自己竟会做出如此可怕的事——别人或许会，但自己绝不会！她没有明白，身为罪人，我们并非不会行出那些

极度诡诈、穷凶极恶的事（耶17:9；林前10:6-12）。

倘若我们明白，罪性在未信之人里面掌权，也依旧存留在信徒里面，那么我们会做出恶事，就不该感到意外。雅各书1:13-15 描绘到，我们败坏的欲望所拥有的力量，足以将我们引到灵性的败坏。清教徒神学家约翰·欧文曾指出：任何一种罪，本身都潜藏着彻底背道的种子⁴。所以萨莉会做出那样的事，本不该令她感到震惊。

3. 说出“我就是无法饶恕自己”的人，或许是在宣泄心中的懊悔，懊悔自己没能实现某个内心极为珍视的渴望⁵。

本质上，这类人的内心想法是：“我本有机会得到我十分渴求的东西，可我亲手把一切毁掉了！我无法饶恕自己。”这种占据主导的

4. John Owen, “The Mortification of Sin in Believers,” chapter 2, in William Goold, ed., *The Works of John Owen*, vol. 6 (Edinburgh: Banner of Truth, 1981).

5. 感谢戴维·鲍利森，是他提出了上述第三点见解，并且在整本书的撰写过程中给出了诸多富有洞见的意见。

渴望各不相同：“我想要变得富足”、“想要拥有婚姻”、“想要得到上司的认可”、“想要孩子敬重我”、“盼望临终的父亲能够得救”等等。“可不知为何，因着我的罪（或是我主观认定的过错），一切都搞砸了。”“一次失败的投资，让我损失钱财。”“我在餐厅让女友（也就是未来的未婚妻）颜面尽失。”“在父亲的病房里，我却张口结舌，没能向他传扬耶稣。如今，我白白错失梦寐以求的机会，为此无法饶恕自己。”“幸福曾握在我的掌心，却被我亲手丢掉！”

这类人带着骄傲，仿佛自己能够掌控世事，笃定自己必定得偿所愿。当渴望遭遇挫败，便陷入自我责备，被“要是当初我……”这样的念头反复纠缠。他没有看见，自己心底深处，想要掌控自身幸福的强烈冲动。

萨莉身上就显露了这一点，她满心期盼的渴望尽数落空。她渴望身为妻子与母亲所拥有的陪伴、身份与安稳。她想要拥抱自己的孩子，给孩子读金色童书。她憧憬傍晚和丈夫一同散步，丈夫推着婴儿

车。可如今萨莉孤身一人，她不断自责，痛恨是自己亲手丢掉了这一切。

五年前，萨莉选择堕胎，顺从了事业这个偶像。但如今，另一批渴望占据了她的内心。她渴望为人妻、为人母，无比贪恋自己曾经舍弃的一切。于是她沉溺在内疚与自我谴责之中。更糟糕的是，往日的懊悔，如今又交织着持续的自怜、绝望，以及对那些家有学龄前孩子的母亲生出的嫉妒。这些未曾被钉十字架的欲望所结出的各样恶果，正在损害她与上帝的关系。

但萨莉仍有盼望！当她以全新的眼光正视自己，她所面对的问题被重新定义，解决的出路也随之改变。在圣经这面镜子中，她看见那些主导自己的欲望何等诡诈，又何等有力量。萨莉开始承认自己的偶像崇拜，以及由偶像所衍生出的各样罪。借着悔改的信心，她遇见了那施行饶恕的救主。当她寻见上帝为自己内心与生命里真实问题预备的真正出路，那句“我无法饶恕自己”带来的挣扎便渐渐消散。

4. 说出“我就是无法饶恕自己”的人，或许是在试图设立属于自己的义的标准。

在这种情形下，“我无法饶恕自己”这句话就等同于在说：“我没有达到我自己那套完美的标准”，或是“我没能满足别人的期待”。他渴求自我饶恕，是因为自己的行为达不到自我设定的行事准则，达不到自己心中对于“自己是怎样、应当成为怎样的人”的想象。

本质上，这类人或是出于骄傲，为自己订立了一套律法；或是出于恐惧，接纳了别人定下的律法。他所追求的，不只是“自己的义”（腓3:7-9），更是一套以自我标准为标尺的义。但圣经告诉我们，我们唯一应当讨其喜悦的对象是上帝；他的律法，才应当是我们衡量自己的唯一准绳。

倡导“自我饶恕”的人，正确看到了我们有自我批判的倾向，也看见这确实是一个问题。但解决办法并不是自我饶恕；而是要停止那种想要充当上帝的倾向，不要再去订立并遵从自己造出的律法。

举例来说，一位男士因为工作出现失误就无法饶恕自己，是因为他设立了不合圣经的标准：“我必须做一个毫无差错的员工。”他弃绝上帝的律法，另立自我的

准则，这就是在充当上帝。又有一位女士如此说道：“要是当初我能劝动丈夫去看医生，他就不会离世了”，并为此无法饶恕自己，这同样是在僭取上帝的权柄。值得感恩的是，即便良知已经扭曲，福音依旧大有能力，足以胜过这一切。

5. 说出“我就是无法饶恕自己”的人，或许是登上了审判的宝座，在充当自己的审判者。

在这种情形下，“我无法饶恕自己”这句话实则等于在说：“我来充当审判官，由我按着自己的决定施行饶恕。”这样的人自行开庭、提出控诉，判决自己有罪，如今还认为，必须由自己来给出那份所需要的赦免！但圣经宣告：对于在基督里的人，唯有上帝既是审判者，也是施行饶恕的那一位，同时也是担当刑罚的那一位！⁶

这个角色定位的问题十分关键。当人说要饶恕自己的时候，他实际在表达什么？究竟是“他”得罪了“自己”，还是“自己”得罪了“他”？施行饶恕的那个“他”又是

6. 哥林多前书4:3-5；雅各书4:11-12；彼得前书2:24；3:18。

谁？又是哪位审判者判定罪疚确实存在？“自我饶恕”这一观念，离奇地将同一个人，同时视作犯罪者、审判者与饶恕者！唯有耶稣基督能够身兼这三重身份，可当萨莉这类人这么做的时候，便是在充当上帝。她不肯饶恕自己，其实是僭夺了基督的权柄与角色。

在这种处境下至关重要的是，我们要引导这位内心背负罪疚的人，不再将自己当作审判者或是饶恕者，而是转投向那独一的审判者与饶恕者——我们的主耶稣基督！

结语

当萨莉说出“我就是无法饶恕自己”时，我们该对她说些什么？我们要承认，她正因罪疚承受着真实的困境，我们不可轻看这份痛苦。我们应当认真看待她的倾诉，以怜悯的心回应她。在梳理她人生经历的过程中，我们要留意上文提到的五种可能的深层缘由。随着她故事的逐步展开，我们要帮助她看见，她如何错误定性了自己的问题，也让她明白，唯有圣经能够给出准确、有效的诊断与出路。

这对萨莉而言是何等丰盛的恩典之光！她内心自我谴责、自我控告、反复忧思的感受——她与旁人都将其贴上“我无法饶恕自己”的标签——恰恰成了一扇绝佳的窗口，让她得以更深看见自己（也包括我们）内里那些隐蔽的罪。萨莉从前从未意识到，自己在多大程度上，竟仿佛把自己当作那位“公义的立法者、审判者，同时又是罪的赎罪祭”！这份对自我更加深刻的认识，使萨莉能够以全新的体会与力量，认识在基督耶稣里神的大爱。

这对萨莉意味着什么？历经五年多内心污秽的感受之后，她终于认识到：耶稣的宝血洁净了她一切的不义。“女儿，你的罪赦了”（可2:5）。不再是罪疚一点一滴不断折磨她，上帝如今将他的饶恕丰丰满满浇灌在她身上。上帝每日恩典的应许，如同奔腾的瀑布，倾泻在她身上。

是哪些应许呢？下面这些经文，带着丰富的意象，格外打动萨莉。她听见上帝对她说：“我将你的罪，挪到东离西那么远。你的罪虽像朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。我将你一切的罪扔在我的背后。惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯，我

惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯，我也不记念你的罪恶。我消除你的过犯如密云，你的罪恶如薄雾。你将我们的罪孽踏在脚下，将我们一切的罪投于深海。”（诗103:12；赛 1:18；38:17；43:25；44:22；弥7:19）

每当受试探忍不住反复回想自己堕胎杀人、嫉妒、僭越充当上帝的罪时，萨莉就用这些福音的应许，将自己的目光重新聚焦在救主耶稣身上。此外，群体敬拜对她也有了更深的意义。歌颂十字架与上帝信实的赞美诗，称颂那羔羊——她的救赎主与君王的短歌，还有领受主的晚餐，都会将改变生命的恩典带给她。

那么“自我饶恕”仅仅是一个表述不够精准、无伤大雅的中性观念吗？绝非如此！任何会遮蔽上帝的饶恕的想法，都绝非无害。愿上帝使我们能够纠正这类错误，带着爱心与忠心，把上帝丰盛的恩典服事给那些背负罪疚、苦苦挣扎的人！

罗伯特·D·琼斯，任职于北卡罗来纳州韦克福里斯特市的东南浸信会神学院，担任圣经辅导助理教授。

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受

“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》

爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：彼此当问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔契

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

基督徒萨利为多年前堕胎一事感到痛悔。“我知道主已经赦免了我，但我就是无法饶恕自己。”你会对她说什么？

也许你本人也曾挣扎于“自我饶恕”，并疑惑该如何面对罪疚感。为什么自我饶恕有这么大的吸引力？圣经对此又是怎么说的？

罗伯特·琼斯指出了渴望自我饶恕背后的五种可能。在这一过程中，他指出了一个更深层的问题，还有解决持续存在的罪疚感的更深层出路。琼斯通过澄清诸多误解，为我们欢喜领受在基督里完全的赦免铺平了道路。

请翻看内页，了解“改变生命的资源”系列中其他有帮助的小册子。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION