

苦毒坑 (西 3:13)¹

「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；
主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

壹、甚麼是饒恕

一、定義：解除對方的欠單、釋放自己的苦毒

「到了一個地方，名叫髑髏地，就在那裡把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。³⁴ 當下耶穌說：父阿！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。兵丁就拈鬮分他的衣服。³⁵ 百姓站在那裡觀看。官府也嗤笑他，說：他救了別人；他若是基督，神所揀選的，可以救自己罷！³⁶ 兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝，」（路 23:33-36）

- 二、不是：
 1. 公平：讓神來定奪
 2. 縱容：仍須付責任
 3. 懦弱：效法主剛強
 4. 復和：須要雙方面

貳、上帝的心意

一、讓步不報復：「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應。」（羅 12:19）

二、要以善勝惡：「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」（羅 12:21）

三、恩慈與憐憫：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗 4:32）

四、和平的使者：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。¹⁸ 一切都是出於神；他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。¹⁹ 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。」（林後 5:17-19）

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.177-182.

參、為何不饒恕：「人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。」（雅 4:17）

一、害怕再次被侵犯？

二、被視為退縮弱者？

三、誤解為有違公義？

四、留戀受害者好處？

肆、饒恕的步驟

一、Face the offense 正視罪行：「對惡人說：你是義人的，這人萬民必咒詛，列邦必憎惡。」（箴 24:24）

「那暗昧無益的事，不要與人同行，倒要責備行這事的人。」（弗 5:11）

二、Feel the offense 感受創傷：「敬畏耶和華在乎恨惡邪惡；那驕傲、狂妄，並惡道，以及乖謬的口，都為我所恨惡。」（箴 8:13）

「不可報仇，也不可埋怨你本國的子民，卻要愛人如己。我是耶和華。」（利 19:18）

三、Forgive the offender 原諒對方：「你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。」（可 11:25）

「那時，彼得進前來，對耶穌說：主阿，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？」²²耶穌說：我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」（太 18:21-22）

四、Find possible oneness 尋求和睦：「二人若不同心，豈能同行呢？」（摩 3:3）

「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」（羅 12:18）

伍、饒恕的種類（兩個向度：內在的情感狀態及人際的社交行為）

一、沒有饒恕：無情感、無社交

二、空洞饒恕：無情感、有社交

三、無聲饒恕：有情感、無社交

四、全面饒恕：有情感、有社交

「你們聽見有話說：當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。⁴⁴ 只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。⁴⁵ 這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。⁴⁶ 你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行麼？⁴⁷ 你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行麼？⁴⁸ 所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」（太 5:43-48）

陸、道歉五語言

「所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，²⁴ 就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。²⁵ 你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裡了。」（太 5:23-25）

- 一、表達歉意
- 二、承認過錯
- 三、彌補過失
- 四、真誠悔改
- 五、請求寬恕