

美国CMA女性卓越交流奖得主
美国高级作家和演讲者协会“黄金卷轴终身成就奖”得主
《心灵希望丛书》作者又一力作
亚马逊四星半好书 ★★★★★

心关怀
系列

哪怕伤口陈旧污黑

金色恩典必能医治

HOW TO
FORGIVE ...
WHEN YOU
DON'T FEEL
LIKE IT



当你不愿饶恕时

[美] 琼·亨特 (June Hunt) 著 杜霞译

群言出版社
Qunyan Press

当你不愿饶恕时

How to Forgive...
When You don't Feel Like It

[美] 琼·亨特 (June Hunt) 著

杜霞 译



群言出版社
Qunyan Press

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

当你不愿饶恕时 / (美) 亨特著 ; 杜霞译 . — 北京 : 群言出版社, 2014. 3

书名原文: How to forgive...when you don't feel like it
ISBN 978-7-80256-557-9

I. ①当… II. ①亨… ②杜… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第026701号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-1188

HOW TO FORGIVE... WHEN YOU DON'T FEEL LIKE IT

Copyright © 2007 by Hope for the Heart, Inc.

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97402

<http://www.harvesthousepublishers.com>

责任编辑 张天放
装帧设计 高 蕾
出版发行 群言出版社 (Qunyan Press)

地 址 北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyanchs@126.com
总 编 办 010-65265404 65138815
发 行 部 010-65263345 65220236
经 销 全国新华书店
读者服务 010-65262436 65276609
法律顾问 北京市君泰律师事务所

印 刷 环球印刷 (北京) 有限公司
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15.25
字 数 110 千字
书 号 ISBN 978-7-80256-557-9
定 价 36.00元

 [版权所有, 侵权必究]

序 饶恕的挣扎

忿怒产生怨恨，怨恨产生报复心理。饶恕还是不饶恕，你会为此感到为难吗？你认为自己绝不可能饶恕吗？你是否明知道自己应该去饶恕，可心里却很不情愿？相信世界上绝大部分人都曾为是否要饶恕别人而纠结过。如果你此时正在阅读本书（你也确实如此），想必你一定受过很深的伤害，曾经领教过“积怨”这个可怕敌人的厉害。

每周一到周五的晚间，我主持一档时长两个小时的心理咨询热线节目——“深夜的希望”。这是一档直播节目，美国各地的听众都可以打进电话向我倾诉。他们的坦率令我佩服，他们的痛苦更是深深触动了我的心。

听众们一个接一个地诉说他们生活中受过的冤屈或是虐待，他们的遭遇令我心痛。伤害他们的人中，有亲人也有教会的弟兄姐妹，有普通朋友也有熟识的邻居，有以往素不相识的人也有与他们亲密无间的人。我很同情这些处在痛苦中的人们。他们何尝不想止住悲伤，重拾对生活的希望呢？

十多年来，我倾听了成百上千令人心碎的故事，如今，我以无比怜悯的心接受“饶恕”这一话题的挑战。我不希望那些背负痛苦

的人因为不理解饶恕的真正涵义或是不知道该如何去饶恕，而被久存于心的苦毒伤害得更深。

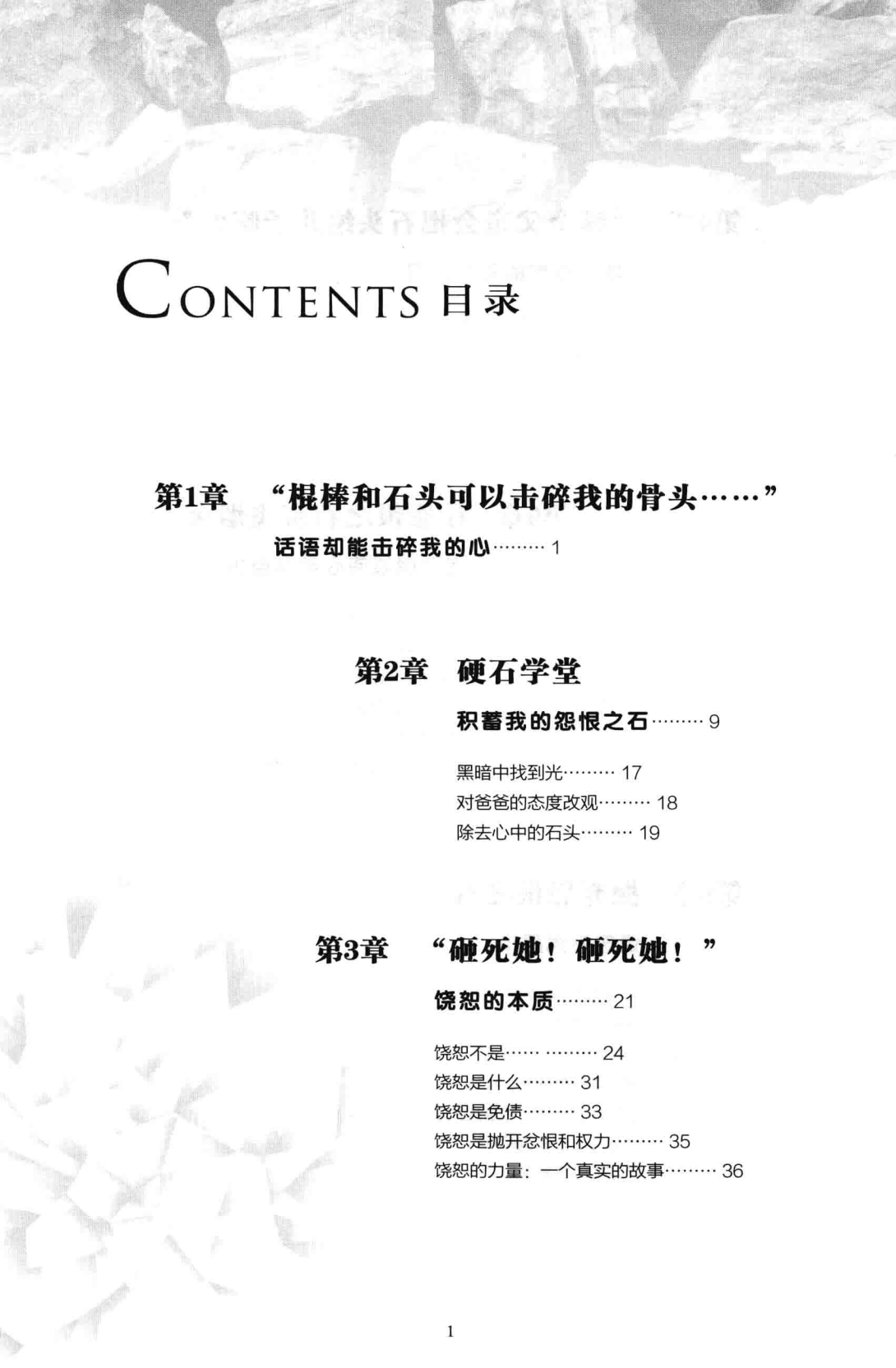
当然，最终下笔探讨这个话题，单单凭着怜悯之心远远不够，支撑我的是多年同积怨斗争所积累的经验。我真真切切感受到积怨的沉重。对我来说，饶恕并不只是一个理论，也不仅仅是一个神学概念。饶恕是一个真实的问题，是一个本质上与灵魂相关的问题。

饶恕是一个决定，是一种意志行为。一个人如果能以正确的方式饶恕伤害自己的人，便会获得真正的自由。饶恕也是一个过程，但这一点经常遭人误解。我花了很长时间才明白为何要饶恕，花了更长时间才真正能在生活中活出饶恕之心。上帝在《歌罗西书》3章13节里的呼召，一直激励着我走这条饶恕的道路：“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。”

希望你能通过书中丰富而真实生动的人生实例，与这些虽遭遇过极大患难却愿意饶恕的人产生共鸣——他们因心里的伤痛太深，曾以为永远无法找到平安。我想把你的目光引向那位被得罪的次数最多却最有宽恕之心的至高者——耶稣。他了解你的痛苦，他深知你的需要，他知道怎样赐给你力量，使你即使在觉得不可能的时候也能够饶恕别人。

我为两件事向天父祈祷：透过书中的文字，愿你能：（1）学会摆脱那些阻碍你前行的苦毒巨石，那些沉重的忿恨之石；（2）体验到饶恕所带来的自由，那种自由只有在学习饶恕的过程中才能体会到，即便当时你心里并不情愿。

（本书前四章由董海雅翻译，特此致谢。）



CONTENTS 目录

第1章 “棍棒和石头可以击碎我的骨头……”

话语却能击碎我的心…… 1

第2章 硬石学堂

积蓄我的怨恨之石…… 9

黑暗中找到光…… 17

对爸爸的态度改观…… 18

除去心中的石头…… 19

第3章 “砸死她！砸死她！”

饶恕的本质…… 21

饶恕不是…… 24

饶恕是什么…… 31

饶恕是免债…… 33

饶恕是抛开忿恨和权力…… 35

饶恕的力量：一个真实的故事…… 36

第4章 “哪个父亲会把石头给儿子吃？”

非同寻常的爱与饶恕…… 39

上帝的饶恕究竟是什么样？…… 41

爱和饶恕的故事…… 44

奇异恩典…… 49

上帝的宽恕永久长存…… 56

第5章 让怨恨之石灰飞烟灭

完全饶恕使心灵得自由…… 57

为什么饶恕别人那么难？…… 62

饶恕的障碍…… 63

耶稣为什么饶恕人？…… 67

为什么放过他们？…… 69

我应该饶恕几次？…… 70

不饶恕的代价和饶恕的好处…… 72

饶恕使我们得祝福…… 76

第6章 抛弃怨恨之石

饶恕不凭感觉…… 79

必须选择饶恕吗？…… 80

饶恕与情绪…… 81

饶恕的思路…… 83

我们饶恕后会怎么样？…… 85

从奴仆到宰相：约瑟的故事…… 85

约瑟为什么能饶恕？…… 89

上帝的心意原是好的…… 92

第7章 把袋子的底部剪掉

放弃仇恨，拒绝噩梦重演…………… 95

你是自己大脑的主人吗？…………… 98

心理习惯有哪些陷阱？…………… 100

重新训练你的大脑去饶恕…………… 103

把饶恕作为一种生活态度…………… 110

第8章 非一日之功

饶恕的四个阶段…………… 111

为什么欲速则不达？…………… 115

饶恕的四个阶段…………… 116

和好需要哪些先决条件？…………… 123

消除怒气，重获自由：罗布的故事…………… 125

第9章 避开扔石头的人

饶恕不等于和好…………… 129

饶恕与和好有什么区别？…………… 132

和好之路：浪子的故事…………… 134

信任对和好有什么影响？…………… 135

和好指示图…………… 138

第10章 打破仇敌的力量

为你的仇敌祷告…………… 147

怎样为我们的仇敌祷告？…………… 151

为仇敌祷告有什么益处？…………… 152

伟大的祷告者：克里斯的故事…………… 155

第11章 被上帝的“无作为”之石击中

- “上帝啊，你怎么能允许
这样的事情发生？” 159
- 上帝在哪里？ 162
- 为什么会有罪恶和苦难？ 163
- 上帝为什么赐给人自由意志？ 164
- 痛苦是否可以有更高的目的？ 167
- 让痛苦成为痊愈的动力：桃乐丝的故事 170
- 什么是信心要素？ 171
- 信心在行动：镍矿村的故事 173

第12章 被压在悔恨的大石之下

- 当需要宽恕的是你自己时 177
- 如何摆脱负罪感？ 181
- 你已得到救赎 190

第13章 空袋子的力量

- 饶恕的额外收益 191
- 饶恕的力量 194
- 饶恕的益处 196
- 饶恕的善果 206

第14章 石心之人得到盼望和医治

- 请求饶恕，获得自由 207
- 饶恕的挑战 209
- 不再玩“责备游戏” 213

附录A	为什么要摒弃不饶恕之心？	217
附录B	饶恕的心是什么样的？	219
附录C	不饶恕的代价与饶恕的好处	221
附录D	打破属灵的堡垒	223
附录E	如何获得上帝的饶恕？	225
附录F	上帝的饶恕之心	228
附录G	如何为伤害你的人祷告	230
附录H	免除金钱债务的原则	232

第1章

“棍棒和石头

可以击碎我的骨头……”

话语却能击碎我的心



从小到大，我曾听到过许多耳熟能详而又颇有道理的谚语，比如：“城门失火殃及池鱼”，“流水不腐，户枢不蠹”，等等。

还有一个说法经常挂在人们嘴边：“棍棒和石头可以击碎我的骨头，话语却永远无法伤害我。”对这句话，我要说：“错，错，错！”众所周知，别人口中所出的话能够令我们心碎。《圣经》上有这样一句话：“生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。”^①

话语能摧毁人与人之间的关系，也能扼杀我们的斗志和灵感。最近，我在印第安纳州带领一个大会时，对这一点深有感悟。

“你们当中有多少人真正体验过饶恕的艰难？你们心里是否特别纠结，不想饶恕那些曾经伤害过你们的人？”

在场大约有四分之一的人举起了手。我扫视着举起手的人群，暗暗寻找一个身体健壮的合适人选。

讲座刚开始，我就向听众抛出了上面这个问题，不过直到最后15分钟，我才指向一位30多岁的男士。

① 《箴言》18章21节

“先生，我需要一些协助。你愿意站到台上来吗？”听了此话，他略有几分惊讶，然后微笑着点了点头，不紧不慢地走上讲台。此时，我们俩并排站在一张堆着许多石头的桌子旁。“请先简单介绍一下你的名字以及个人情况好吗？”

“我叫瑞克，是个会计，平时喜欢跑步。不工作的时候，我通常都在跑步，因为我打算参加今年的马拉松比赛。”

“很好，瑞克。谢谢你愿意来配合我。”

我伸手从旁边的一张小桌子上拿起一个灰色的挂肉钩和一只粗麻袋。肉钩很大，长60多厘米，顶端的钩环像马蹄铁，恰好能套在人的脖子上。钩环下面是笔直的钩柄，有几十厘米长，末端向上弯起，就像一个大钓鱼钩。

“来吧，瑞克。小心点，请轻轻地把这个肉钩套在脖子上。”他不由地瞪大双眼——情况看起来不妙。他警觉地瞥了我一眼。听众席中传来一阵骚动（或许是有些观众因为自己没被选中而窃喜）。瑞克小心翼翼地把钩子套在脖子上。钩柄一直垂到他的腰间，锋利的钩尖刚好位于他的胸口。我把粗麻袋挂在了钩子上。

“瑞克，我刚才注意到，我问大家有没有体验过饶恕的艰难时，你举手了。”

“是的，没错。”

“是什么事让你一直难以释怀？能讲讲你的遭遇吗？”

说完，我把手放在那堆石头上做好准备，等瑞克每提到一种伤害，我就要把一颗石子或石块放到粗麻袋里。每颗石头代表一件别人得罪他的事，代表他心里的一处伤痛。

瑞克开始追忆童年。没过多久，我们就了解到，他心里所有

的“石头”都出自同一个地方——严厉的父亲在他成长过程中的影响。瑞克的父亲有时如暴君一般，为人固执，毫无慈爱可言。瑞克在谈到父亲，历数自己所受的种种委屈时，语气十分平缓。

“从来没有真正地接纳过我……”父亲的讽刺与挖苦使第一颗石子落入袋中。

“没有表示亲密的举动……”父亲从未用手搂过他的肩膀，从未拥抱过他，也从未轻轻地拍过他的后背。于是，一块拳头大小的石块落入袋中。

“没有一起玩的时间……”父子俩从未一起嬉笑打闹过，没一起玩过接球游戏，没有在一起玩过任何游戏。自然，又一颗重重的石头掉进袋中。随着记忆的阀门渐渐打开，瑞克不断地谈着他生命中的缺失。

“没有父子俩单独在一起的时光……”父亲从没有跟儿子一起闲逛过，没有跟即将成年的儿子聊过成年的话题，也从未跟他聊过职业的规划。又一块石头落了下去。瑞克继续按着“重播”键，回放深藏在往昔记忆中的情感。

“大吼大叫……”记忆中突然闪现的某个可怕的场景令瑞克有些畏缩。父亲的吼叫加上言语的攻击，使袋子里又多了一块粗糙坚硬的大石头。

“伤害我妈妈……”父亲刺耳的辱骂以及火爆的脾气，导致另一块大砂岩落入袋中。

“‘滚得远远的！’”父亲曾经说过的无数侮辱和诽谤性的话语使一块奇大无比的鹅卵石落入袋中。

“拒绝……”这个词概括了父亲的伤害对他造成的心灵创伤。一块又大又硬的石头重重地落入瑞克的粗麻袋中，巨大的冲击力使

它“砰”的一声撞到了里面其他石头，砸碎了几块边缘锋利的小碎石。粗砺的碎石块深深地卡在瑞克的记忆中，令他痛苦不堪，“拒绝”这个词是最沉重的一块。

借着眼前的石头，我耐心地告诉瑞克，他的灵魂深处也放着这么一袋石头。这么多年来，他一直在艰难地拖着许多忿怒的石粒、仇视的石块以及苦毒的巨石行走。我指向瑞克脖子上用钩子挂着的粗麻袋，此刻，在那些石头的重压下，袋口绷得很紧。

“要是你从今以后一直要吊着那袋石头走路，你猜会怎么样？”

他立刻脱口而出：“我就再也不能跑步了。”他的回答令我感到又惊又喜。热衷运动的瑞克并没有说“那我就直不起腰了”或“那走路就很困难了”，而是担心自己以后无法继续跑步。

他的回答清晰地表明，一个人若不除去这些笨重的“石头”将会有何后果。不妨想想《圣经》中所有谈到赛跑的经文。使徒保罗说：“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。”^① 他还曾这样发问：“你们向来跑得好，有谁拦阻你们，叫你们不顺从真理呢？”^②

饶恕别人的时候，我们就会摆脱那些使我们力量
耗尽、拖累我们的石头。

“我再也不能跑步了。”瑞克的话虽然是从身体的角度出发，但其实对于情感和心灵来说，又何尝不是如此呢？一旦身上背负太

① 《哥林多前书》9章24节

② 《加拉太书》5章7节

多的石头，我们就举步维艰；若是再加上更多石头，我们就会寸步难行；如果还要加更多的石头，我们就会被彻底压垮。

但是，当我们学着饶恕人的时候，即使心里很不情愿，我们也会摆脱那些使我们力量耗尽、拖累我们的石头。我们若在这个过程中不断努力，就会从重压中解放出来，不再受束缚，感到无比的轻松和自由！

对于这样的自由，先知以赛亚曾这样描述：“他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”^①

现在再把话题回到瑞克身上。我决不能眼睁睁地看着这个受伤的年轻人不管，任凭他被心底的痛苦压垮。我想看到他奔跑起来！

“瑞克，你想让自己这一辈子都背着过去的伤痛生活吗？”

“不想。”

“那么，你是否愿意把过去所有的痛苦都从自己的挂钩上卸下，把它们全放到上帝的挂钩上？”

“我愿意。”

“你是否愿意把父亲从你内心的挂钩上卸下，放到上帝的挂钩上？”

“我愿意。”

在祷告中，我们一起来到上帝恩典的宝座前。我带领他一同祷告说：“主耶稣……”

“主耶稣，”他跟着我的话重复，“谢谢你关心我的心……谢谢你关心我所受的伤害，父亲对我的态度……怒气、冷漠、辱骂、

① 《以赛亚书》40章31节

拒绝……他对我所造成的伤痛你全都知晓……”

突然，未曾料想的事情发生了。就在瑞克一句一句地跟我祷告的时候，台下听众也轻轻地祷告，那声音宛如一股暗流传遍全场。我心头为之一震。怀着神圣而敬畏的心，我意识到，在这一天，将有不止一袋的石头被卸空。

“主啊，我把所有的痛苦都交托到你的手中……感谢你，主耶稣，你为我们死在十字架上……饶恕我的过犯……同样，我选择饶恕我的父亲。”

瑞克祷告的时候，发生了一个很明显的变化。他起初拘谨的声音渐渐变得越来越坚定。

“我愿意把父亲……从我心灵的挂钩上拿下，此刻就把他放到你的钩上……我拒绝所有报复的念头……希望你在你所定的时间、按照你认为合适的方式对待我的父亲。主啊，谢谢你赐给我饶恕的力量，让我完全得自由……奉主耶稣的圣名祷告，阿门！”

感恩的泪水从瑞克的眼中流出。显然，他正在经历饶恕所带来的自由。与此同时，借着饶恕的力量，整个会场有许多袋苦毒都已被倒空。

就我个人而言，我深知被忿怒的石头压垮是何等的滋味。如果你也有这样的压力，我十分理解。只需记住，本书的写作只有一个目的——把一个空空的袋子留给你。