

WHEN ANGRY HEARTS  
FORGIVE

# 怒与恕

——用饶恕的力量打开荣耀之门

（美）罗伯特·沃伦（Robert Warren）/著  
王小招 /译

WHEN ANGRY HEARTS  
FORGIVE

# 怒与恕

——用饶恕的力量打开荣耀之门

（美）罗伯特·沃伦（Robert Warren）/著

王小招 /译



甘肃人民美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怒与恕：用饶恕的力量打开荣耀之门 / (澳) 沃伦  
著；王小招译. — 兰州：甘肃人民美术出版社，2013. 3  
ISBN 978-7-5527-0103-6

I. ①怒… II. ①沃… ②王… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048420号

怒与恕

——用饶恕的力量打开荣耀之门

(澳) 罗伯特·沃伦 著 / 王小招 译

责任编辑：张明钰

装帧设计：爱及特文化

出版发行：

甘肃人民美术出版社

地 址：

(730030) 兰州市城关区读者大道568号

电 话：

0931-8773121(编辑部) 0931-8773269(发行)

E-mail:

gsart@126.com

印 刷：深圳市希望印务有限公司

开 本：

889毫米×1194毫米 1/16

印 张：

13.5

字 数：

220千

版 次：

2013年7月第1版

印 次：

2013年7月第1次印刷

印 数：

1~3,000

书 号：

ISBN 978-7-5527-0103-6

定 价：32.00元

如发现质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权，并许可使用。

未经同意，不得以任何形式复制转载。

## 献 辞

**此书谨献给：**

我亲爱的父母亲斯坦和诺埃尔林·沃伦，当我还不那么可爱之时（我整个早熟的儿童时代和叛逆的青春期的），通过爱我，他们教导了我饶恕的功课。

**同时，也将此书奉献给：**

我亲爱的妻子海伦，她多次地饶恕我，远比我记忆所及的还要多得多。她这样做，保住了我们的婚姻，使得我们在生命之旅中依然能够携手同行。感谢你，我心中的王妃。



## 化敌为友,以爱存活

不轻易发怒的,胜过勇士;治服己心的,强如取城。

得蒙出版者的邀请作序,感到荣幸!

因有先睹为快之便,有近水楼台先尝这本好书的益处,更让我有多次机会走入心灵深处,与《怒与恕——用饶恕的力量打开荣耀之门》对话,得益匪浅,得医不少。

我实在佩服作者所选的两字,“怒”与“恕”,你就明白其表面和里面的含义。它们看起来太相似了,但却有着天壤之别;前字,由内向外而出;后字,由外向里而入。

自问仍是位有脾气的人,“怒”字虽不常使用,有时还是忍不住有啦,怒气未消,不过,吾心再不被其所奴。自省吾非完全人,“恕”是虽然常用,有时还是不想用;不过,吾心常如受伤者之处去尝试宽恕。读罢此书,令我晓得了两者间的利害,悟得了其中利弊,懂得了所带出的结果。

一位心理辅导大师雪莉·卡特史考特在其著作《倘若生活如一场游

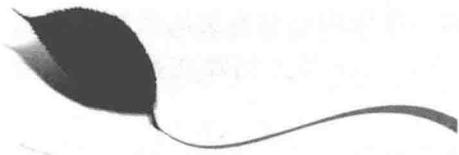
戏，这些就是规则》（If Life is a Game, There Are the Rules），这样说，“发怒令你变小，饶恕激发你成长超前”。

本书能助你在怒中不升级，而升华到不轻易发怒。箴言（16：32）：“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”并提供了多层次的宽恕之法，令你化敌为友，以爱存活。

这是本能帮助你超前、超常和超越自己的好书。

庄 健

加拿大国际生命协会会长



## 饶恕之旅

我们应该享受基督徒之旅,而非忍受。

——弥尔顿·史密斯(1980)

我们即将一起开始宽恕之旅。首先,我必须声明:本书并非是某种帮助你控制怒气或辅导婚姻危机的手册;尽管在我们走向上帝的大光亮之际,这些都是会有望出现的。

本书讲述的是有关宽恕之心的大能,它将带领我们毫无拦阻地来到上帝宝座前,并在他奇妙的荣耀中沐浴更新。本书就如同照耀着驶向港口的灯塔,耶稣的臂膀将在那儿拥抱你,高举你。

在这样一个基督徒文献充斥坊间的时代,关于论及寻求真正衷心宽恕的主题著作,可谓凤毛麟角,对此,我惊讶不已。哦!有许多阐述的书籍都是从临床心理的角度切入,可是,真诚的宽恕乃是由心出发的,它是上帝国度的根基。身为基督徒,也许我们已满足于自己的罪得赦免,以及重生得赦的经历,却没有聆听到任何要我们深入的、跋山涉水的呼召。

乍看之下,也许你会认为自己根本不需要这一类的信息。但是,等

一等，你再多读几页之后就会发现，其实在你内心对宽恕的疾呼，远超过你所想象的。唯有借着谦卑和饶恕之心，上帝才能够在我们的短暂人生中得着他当得的荣耀。

宽恕并非始于归信基督，也不是结束于我们归信耶稣。对于基督徒生命中的每一天而言，饶恕都是必要的；因为它维系着我们与上帝以及家人朋友们的关系。上帝的饶恕引领着我们进入到与他更深沉和更甜蜜的关系之中。

本书的书名《怒与恕》，是借鉴于一首同名歌曲。这首歌曲主题所阐述的是：愤怒和怨恨是一种需要承认的罪，而小小的宽恕应该慷慨地运用在以下的这些情形之中：

你说你被虐待  
而无法再忍受他的触摸  
在未知中你权衡了他  
可他并不够重要  
他的心早已离你而去  
正如那已烧着的桥  
而你开始相信童话  
在思考愤怒的心需要宽恕  
但是，愤怒是一种罪  
是“大堕落”的一部分  
虽然你深感自义  
但那是“一切罪恶之源”  
因此，你屈膝，直到  
你那未耕之地也出租了  
而天堂将向你敞开  
当愤怒的心悔改之时

所以，请不要为自己的罪辩护

如果你希望真正的自由

然而，活着的不再是我

乃是基督在我里面活

他大能大力

将重拾我生活的乐趣

而众天使将欢呼

当愤怒之心宽恕之时

愤怒是生长在我们不饶恕心田中众多的消极果子之一。如果我们继续吞食这些果实，结果就会成为一股撕毁各种关系的破坏力。如果我们饶恕，我们就成为征服者；并且是基督真正的大使了。这样一来，从我们的言行举止中就可以看到主的荣耀，而这荣耀最终也要彰显。

这荣耀代表着宇宙中最富有建设性和创意的力量。我相信，宽恕所释放出来的，将会是全然的奇妙和真正的伟大，正如他的灵再次开始创造性地运行在水面上。

在过去几年中，大卫·纽比和我被赋予如此的特权，我们看到透过“国家宽恕周”，上帝将饶恕的信息实践在斐济众岛上。每年一周，这个活动唤醒全国上下对宽恕的需求。这宽恕并不仅仅是局限于众教会中，而是遍及到各大城市，以及村村寨寨，公开地在那里进行着教导，最终以欢庆日的方式结束。上帝赐给我们将这信息带到斐济的特权，但是，直到现在我们才开始真正明白，这修复大能所产生出的影响是全面而广泛的。事实上，本书是从一系列为斐济国家宽恕周撰写的散文中，所衍生出来的。

以一种奇特的方式，我已经成为了这信息：在我那天生愚拙的本性中，宽恕的信息一直在我的心里动工。多年来，我都不得不在各种各样的情形下，请求他人的饶恕。同时，我也不得不操练着对他人的宽

恕。然而，我必须承认，若与某些人所承受的苦难和付出的饶恕相比较，我的见证真可谓乏善可陈。

我时常反复思索，为何在处理各种人际关系之时，我的方式竟如此拙劣愚笨，这也许与我不善交际有关，或是因我在总体上缺乏自控所致。可是，为什么我总是不得不向他人讨饶呢？尤其是当别人鲜少为任何事请求我的宽恕时（当然，我的直系亲属除外）。

人们似乎并没有真正认识到宽恕的价值，或是宽恕并没有处在一个正当的地位，甚至是在教会，连我们基督徒的弟兄姐妹们都经常盛气凌人地对待我们，然后，他们就拍拍屁股，一走了之，并且还忘得一干二净。

因此，我学到一些功课。

我相信透过本书的篇章，会将这些功课传递给读者。本书是奉献给你——亲爱的读者的。我希望宽恕之灵安歇在每一个心窝，并茁生与之相称的悔改果实。

这本书中的某些部分，可能需要重复阅读或略作沉思以达到完全领会其中信息的目的。

此外，书中的故事大部分都是真实事件，不过，在某些情况下，为了保护当事者的隐私，某些人名和地名都进行过修改。

你会注意到，我是有意规避使用某些令人心惊的宽恕事例。其实，无论是无恶不赦的罪，或是无关紧要的罪，宽恕的原则都是相同的。

我们的人性局限了我们对永恒的认识，正如我们只能够模糊不清地透过镜子观看，而我们还是依然等待着神荣耀救赎恩典的完全启示。所以，这本书的教导是有限的，并不完全，但足以构成一个根基，并在其上建造一颗寻求之心。

所有人都是穿行于国王高速公路上的寄居者，我们发现了连着青山绿谷的新大陆，在这被称为上帝国度的无边美景中，我相信这本书可供你作为旅行指南，帮助你发现其中的一些奇峰异景。

“他的政权与平安必加增无穷。”（以赛亚书9:7）。



## 目 录

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一章 | 我们的救赎 .....     | 1  |
| 第二章 | 饶恕或不饶恕? .....   | 13 |
| 第三章 | 开启闸门 .....      | 27 |
| 第四章 | 使人和睦的人有福了 ..... | 41 |
| 第五章 | 狡狴之声 .....      | 63 |
| 第六章 | 审判之袍 .....      | 81 |
| 第七章 | 洗涤和熨烫 .....     | 95 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第八章 失落的爱 .....    | 111 |
| 第九章 再次上路 .....    | 127 |
| 第十章 与上帝相交 .....   | 147 |
| 第十一章 感动一个国家 ..... | 163 |
| 第十二章 奇迹与荣耀 .....  | 173 |

## 致 谢



## 第一章

# 我们的救赎

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制和饶恕（加拉太5：22-23）……一看这段经文，那些熟知圣经的人们随时都会将这本书扔进垃圾桶，因为，他们非常清楚加拉太书中所提到的圣灵果子中，并没有“饶恕”。的确，在圣灵的果子里，饶恕是榜上无名的，但对我而言，它就真的像是圣灵的一个果子，为什么保罗忘记提及它呢？……事实上，他并未遗忘，它就在那儿——只不过是没有一针见血地指出来而已。因为，饶恕是爱的一种表达方式。

饶恕源自于一种深沉的渴望，是希望存有缺陷的关系能够恢复甜蜜。对上帝而言，他将我们带到与他亲密的相交之中，首先必须洁净我们的罪。因为他是圣洁无瑕的，必须在与自己本性相符的同等资质上，他才会与我们相交。为此他付上了代价以救赎我们的罪，并将他自己的义赐给我们。这个代价极其高昂：牺牲的乃是上帝他最爱的独生儿

子——耶稣基督。我们应该满心感激这份深情厚爱。同时，当我们在天堂，侍立在上帝面前时，无一人能声称自己来到天堂是透过努力挣得的。

耶稣在世上的时候，由于深爱天父，忠心顺服于上帝，然而那个时代的人却是任意妄为的；耶稣用他的宝血洁净了我们的罪，如同许许多多认罪悔改并相信他的人一样，都能够承受永生。人们在认识并与这一切生命的本源——也就是天父上帝和他的儿子耶稣相交之时，永生便开始了。“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。”（约翰福音17：3）。在我们还没有得蒙饶恕时，我们仍会继续追求肉体；当我们被赦免了，就能够与我们的天父相交来往。这关系就是我们永恒的生命，因为除他以外，别无真正的生命。

当耶稣行将死在十字架上时，他抬起头，挣扎着为那些钉死他的人，向天父发出最后的呼求：“父啊！赦免他们，因为他们所做的他们不晓得。”因着这个祷告，那钉死耶稣的罪便从永恒中被删除了。他全然赦免了所有那些定他罪的人，饶恕了那些鞭打他的人，赦免了那些用钉子钉穿他双手的人。那所有与钉死耶稣相关的人们，即使他们从未乞求上帝的饶恕，也无一人会因此遭受到任何刑罚。耶稣已经为他们乞求了——就是在罪恶抗拒他的时候。倘若他心中依然存在着不饶恕，哪怕只有一丁点，十字架就会完全失去其效力——这是何等奇妙的大爱呀！

耶稣在被钉上十字架之前，与门徒来到客西马尼园，他深知即将要发生的事，祷告自己能够免于此灾。他在告诉门徒自己心中的极度痛苦后，祷告请求天父撤去这苦杯。这个请求必定使得天父何等的心碎！因着那些该受审判的罪人，就是为着他们的生活方式，上帝亲爱的独生子却在他们手中，承受着不应该由他来承受的痛苦。此刻，上帝所深爱和喜悦的儿子正乞求能够逃离世人的愤怒。毕竟，上帝拥有营

救爱子的大能。我只能敬畏地伫立，惊愕于那一刻天父心中的所思。我想象着他本可以说：“我儿，回家吧！由世人去吧——他们不配你为他们如此地牺牲。”但是，因着对你我的爱，上帝阻止了自己这么做。以至于耶稣继续偿付着那最终的代价，他开辟出一条通往天父的，一次献上就永远献上的道路。

一首名为《这爱》的古老赞美诗，描述了那个神圣的时刻：

这爱，深似海，  
恩慈良善，如洪涛。  
当生命之主，我们的救赎，  
为我们流尽宝血，  
他的爱又可曾遗忘谁呢？  
谁又能不向他赞美不息呢？  
在天地永恒之中，  
他永远都被纪念。

在被钉十字架的山上，  
由上帝怜悯的闸门，  
开启了深邃而宽广的泉源，  
奔腾着波澜壮阔的浪花，  
恩典和爱，如汹涌之江河，  
自天上无止息地倾泻而下，  
属天的平安和无瑕的公义，  
却以爱，亲吻着  
这罪恶昭彰的世界。

和平之君就是我们的救赎——为将我们从罪恶捆绑中释放出来，他付出了高昂的代价。这透过上帝圣洁无瑕之羔羊所偿付的代价，我们得以从仇敌的手中被营救出。此羔羊最美最好——其他无法满足。世上再多的财宝也不能够拯救我们，因为这个世界的王独断专行；他将我们牢牢地捆绑，给我们套上肉体的枷锁，使我们无视起初生命被造之目的。“一个也无法赎自己的弟兄，也不能替他将赎价给上帝，叫他长远活着，不见朽坏，因为赎他生命的价值极贵，只可永远罢休……只是上帝必救赎我的灵魂，脱离阴间的权柄，因他必收纳我。”（诗篇49：7，8，15）。

如果我们愿意接受，上帝的大爱是适用于我们每一个人的。要进入到上帝的国度，首先必须符合两个条件：就是认罪悔改并相信耶稣基督的救赎。当我们对此心怀感激的时候，他的大爱和怜悯便疾呼着我们每个人来对他做出回应。以下便是我的故事……

## 基甸的圣经

1971年，当时我20出头，风华正茂。我与三位朋友一起从澳大利亚出发，周游欧洲。我们在伦敦落脚，但是到那年年终的时候，我们所有人都分道扬镳了。上帝使用这种孤独无援将我带到了自我的尽头，虽然当时我对此还一无所知。但是，在回首过去时，我分明能够看到在那段难挨的时期，上帝的大手加在了我的身上。

出于某种原因（至今我仍不太清楚），我决定去加拿大旅游，也许在那儿找份工作。因此，口袋中揣着那弥足珍贵的70美元；我在蒙特利尔入境，他们却在我的护照上大大地盖上了个“不可工作”的大章（与此相类似的术语）。我要购买返回伦敦的回程机票，在英国银行里我却只有足够回到澳大利亚的钱（但我无法取出这些钱来）。

在蒙特利尔市中心的基督教青年会，我找到了一个便宜的房间，在

长达三天的时间里，我一直都苦思冥想着自己的处境，我那可怜的基金很快就花光了。那段时期，我很少与任何人交谈，一种无名的孤独笼罩着我。那三天之后，我只剩下40美元了。我需要一些真正的帮助——而且得尽快。

一天晚上，当我独自一人坐在房间里，望着窗外灯火辉煌的街景，我打开抽屉找到了一本基甸的圣经。小时候，我曾上过主日学，深深地受到家父基督教信仰的影响。但是，有关上帝的想法早已被我抛至九霄云外了，取而代之的是这个世界所提供给我的一切。然而，此时此刻，这个世界似乎对我已不再具有那般的吸引力了。

我打开基甸的圣经，第一页上面罗列着一些参考经文：“如果你深感绝望，就请翻到……”、“如果你穷困潦倒，就请翻到……”、“如果你需要帮助，就请翻到……”。仿佛每一句话都是针对着我说的，于是，我翻开圣经，读到以下章节的经文……

“你想野地里的百合花，怎样长起来，他也不劳苦，也不纺线。然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢。你们这小信的人那，野地里的草，今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！所以，不要忧虑，说：吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”  
(马太福音6：28-33)

立刻，我的眼泪夺眶而出，流淌在了我的脸颊上，并顺着我的下巴滴到了那本打开的圣经上。以一种无法言喻的方式，我将我的生命交托给了上帝。我默默无声地说道：“上帝啊！现在，我愿意与您同