



「饒恕」

在十架恩典中重獲自由

一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都要從你們中間除掉；
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。
——《以弗所書》4章31-32節



你現在的人際關係，
真的讓你感到平安嗎？

我們都渴望和睦。

關係融洽時，心是輕盈的、喜樂的。

但只要出現一道裂痕——一句冷言冷語、一次誤解——心就會立刻沉重。

面對傷害，我們在心裡築起了高牆。

傷害後的兩種死胡同

面對他人的過錯，我們通常有兩種直覺反應，卻都無法帶來真正的平安：

受到傷害

怒目相向

「憑什麼？明明是他錯了！要道歉也是他先道歉！」

自以為在捍衛公義，心靈卻失去平安。

無奈吞忍

「算了啦，我是基督徒嘛……吞下去就是了。」

自以為在實踐愛，其實是用道德強壓怒氣，任怨氣發酵。

結果：將自己關進屬靈的牢籠

不饒恕，是在心裡種下毒根

我們常以為，別人生氣得罪我，我不原諒是天經地義的事。

但緊抱著這個「天經地義」不放，只會招致苦毒的囚禁。

- 澆灌怨氣：每天用「憑什麼」去澆灌，它就會吸乾生命所有的喜樂。
- 身心反撲：身體開始抗議（失眠、頭痛、胃痛），情緒變得敏感易怒。
- 毒化周遭：《希伯來書》警告，苦毒的毒根會擾亂我們，甚至沾染身邊的眾人。



誰拿著你快樂的鑰匙？



傷害你的人

（職場上無端針對、冷嘲熱諷的同事）

現況：幾個月過去，依然過得好好的。

影響：可能根本不知道，也未受影響。



不肯饒恕的你

（暗中策劃反擊、發誓討回公道的姊妹）

現況：天天失眠，回家看到家人也笑不出來。

影響：拿對方的過錯，把自己關進了痛苦的牢籠。

請捫心自問：你現在所受的折磨，究竟是那個傷害你的人造成的，還是你自己內心那隻不肯鬆開的手造成的？



重新認識「饒恕」： 不是妥協，而是釋放

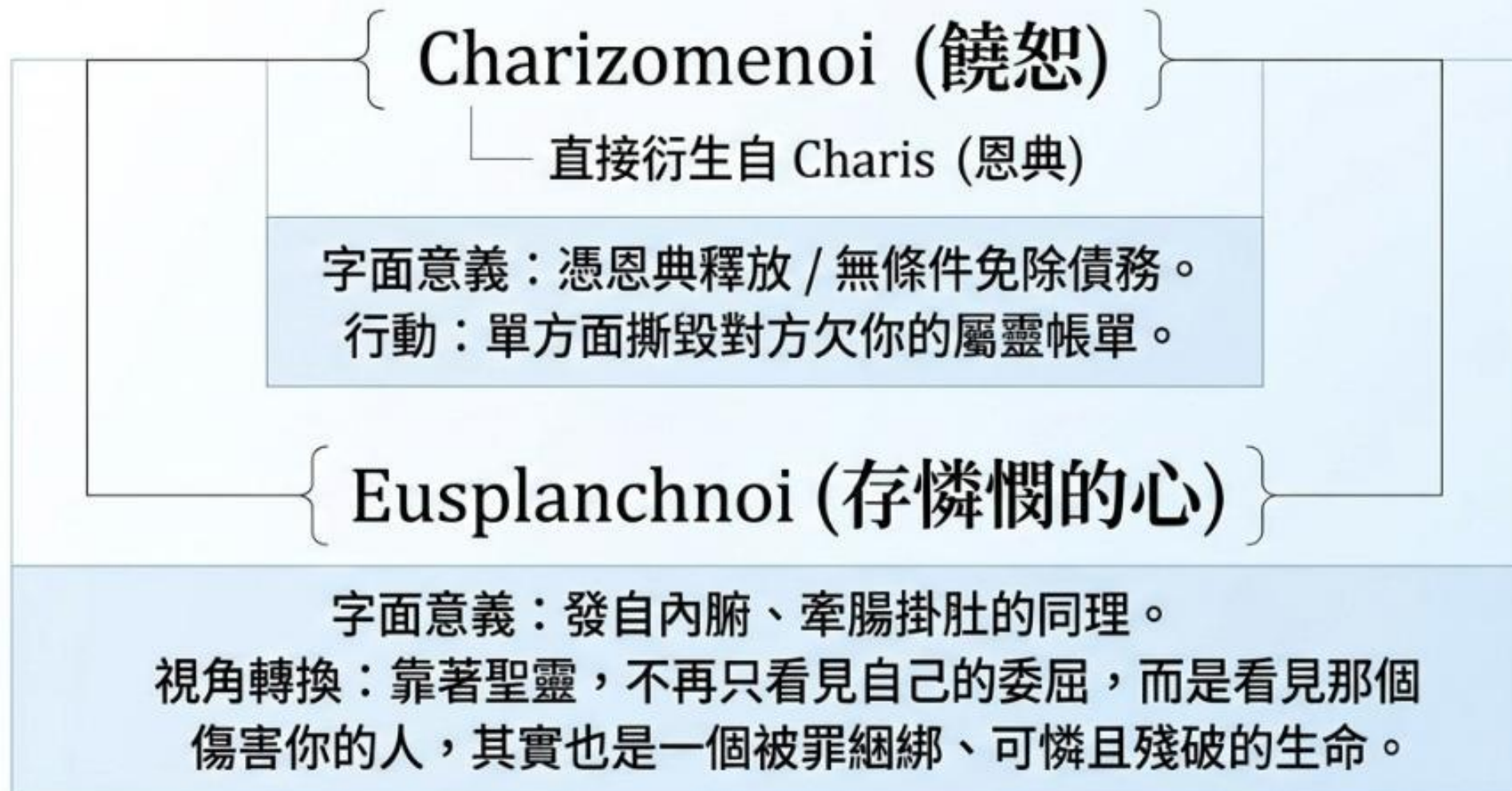
當時的羅馬強權文化認為：「報復才是英雄，饒恕是懦夫的表現。」

但使徒保羅在鎖鏈中大聲宣告：

饒恕，才是天國最強大的屬靈能力！

饒恕的屬靈解剖學

在《以弗所書》4:32 中，保羅開出了心靈解毒的處方。



饒恕的四大迷思與真相

🚫 世俗的迷思

✅ 聖經的真相

是認同對方的行為
(假裝傷害沒發生)

不代表對方**沒有錯**。原諒他不代表他說的是對的，而是**不讓他的錯誤牽制**你的下半生。

是放棄追究公義
(讓壞人逍遙法外)

是將**審判權交還給神**。將討債的帳單與法官的錘子，交給至高公義的上主處理。

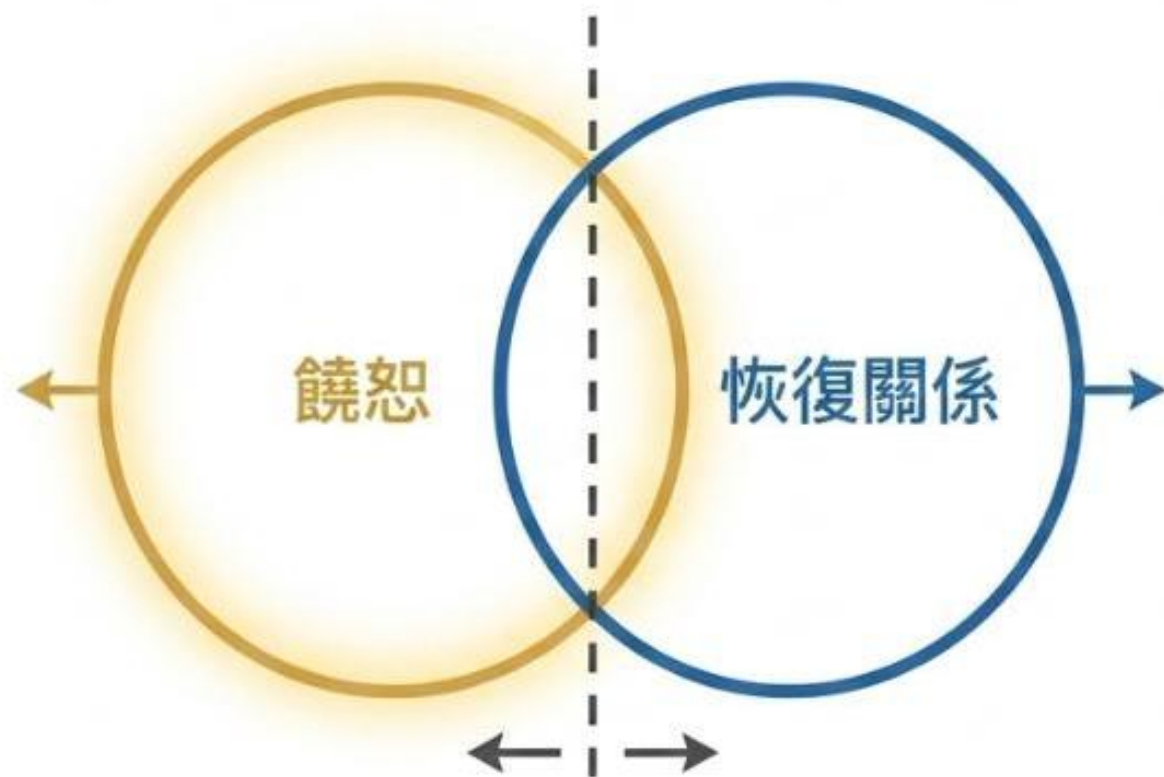
是一種情緒感受
(等我氣消了再說)

是一個**意志決定**。靠著聖靈作出的決定；決定後不代表傷痛瞬間消失，醫治需要時間。

是必須和好如初
(立刻重新信任對方)

不等於與對方恢復關係。饒恕是**單方面的釋放**，恢復關係是**雙方的信任重建**。

關鍵區分：免除債務 ≠ 盲目信任



「饒恕」是你單方面在神面前的心靈釋放。

「恢復關係」是雙方在真理與悔改中的信任重建。

- 聖經不強求維持危險關係：《羅馬書》說「若是能行，總要盡力...」，因為神知道，若對方無意悔改或持續傷害，關係便無法強制恢復。
- 信任需要行為來贏得：你可以饒恕詐騙你的人，但不代表明天要繼續把帳戶交給他。你可以饒恕虐待你的人，但不代表必須把自己重新置於危險之中。

「道理我都懂，但我真的做不到！」

那個傷害太深了，我們受傷、敗壞的肉體，確實給不出饒恕。

這就是為什麼，保羅給了我們那道最耀眼的屬靈曙光：



「……正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」

世界與天國的兩種運作邏輯

法庭控告模式



結果：雙雙陷入仇恨的泥淖。你不還，我就跟你耗到底。把雙方死死關進牢籠。

十架恩典模式



結果：神實質吸收了罪惡與傷害。恩典從上湧流而下，截斷了仇恨的迴圈，帶來雙方的釋放。

看見十字架上的自己：已經付清的巨債



「饒恕了你們」(echarisato)
在希臘原文中，使用的是過去一次性完成的
時態(Aorist)。
這意味著：神在十字架上對你的赦免，是一
個早已成就、永不改動的歷史事實！

在上帝的天國帳目裡，我們每個人原本都欠了無法計算的天量罪債，但上帝沒有向我們討債。
如果上帝當初也用我們今天對待別人的標準來對待我們，我們今天有機會站在這裡嗎？

當你跨出那一步，自由的果實將湧入生命



1. 生命得著釋放

當你鬆開手的那一刻，鎖鏈就斷開了，你重新獲得了喜樂與自由。你不再是仇恨的囚犯。



2. 上帝接手伸冤

你不再自己當法官，你把案件移交給天父，祂會用祂絕對的智慧與公義處理一切。



3. 全人得到醫治

積壓在心底的毒素被清空，許多年久不癒的身心創傷，會在十架的愛裡經歷超自然的修復。

十年的仇恨，一瞬間的釋放 (真實見證)

一位弟兄被最信任的事業夥伴背叛，揹下巨債。十年來，仇恨燒毀了他的睡眠，也讓他變得疑神疑鬼，幾乎摧毀了婚姻。

他跪下禱告：「主啊，我恨了他十年。靠著祢赦免我的恩典，我決定把這張欠條撕掉，將他徹底交給祢！」
奇蹟發生在他的內心：當他睜開眼，那股壓迫感煙消雲散。他終於能重新信任人，婚姻也經歷了深度的醫治。



「父啊，赦免他們，
因為他們所作的，
他們不曉得。」

今天，作個屬靈的決定

解開你心靈鎖鏈的鑰匙，就在你自己的意志裡。



意志選擇 (跨出自由)

不憑一時的感受，而是憑著意志順服，作出生離死別般的決定：不再向對方討債！

坦承認罪 (卸下重擔)

誠實面對創傷，承認自己過去緊抓審判權、心懷苦毒的罪，將法官的錘子交還給神。

仰望十架 (支取力量)

瞻仰耶穌無條件的愛，提醒自己早已是被神赦免的人，從祂那裡支取力量。



現場回應：第一步，饒恕自己
(請在心中，一句一句向天父宣告)

「天父，我向祢承認，我過去曾不接納自己，
甚至抱怨、否定自己是照著祢榮耀形象所造的，
求祢赦免我。
今天我選擇接受『祢在基督裡已經完全饒恕我』
的事實，我不再控告自己。
禱告是奉主耶穌基督的名，阿們。」

現場回應：第二步，饒恕他人
(請在心裡填入那個傷害你的人的名字)

「天父，我向祢承認，我曾經對_____懷恨在心、
不肯饒恕，求祢赦免我的罪。」

今天因著十字架的恩典，我憑意志決定饒恕曾經傷害過
我的_____。因為耶穌已經為我的罪、也為他的罪付清了
代價。今天我選擇將他對我的傷害，統統釘在十架上。

我破除一切苦毒與綑綁，不再扮演審判官向他討債，
求祢用愛醫治我的傷口，並賜福給他。

禱告是奉主耶穌基督的名，阿們。」

撕毀欠條，走進光明

饒恕不是便宜了對方，而是 釋放了你自己。
今天，不要再背著那張發黃、沉重的「討債單」生活。
將它親手釘在基督的十字架上，交出你心中的法槌。

當你選擇饒恕，
神的恩典與平安，將如江河般在你的生命中奔流！