HOUSE OF HEBRON
希伯伦之家
HEALING | DELIVERANCE | RESTORATION
医治 | 释放 | 恢复

《认识天父的心》
第七课
饶恕地上的父母与权柄

核心经文：以弗所书4:31–32；歌罗西书3:12–14
辅助经文：罗马书12:17–21；马太福音18:21–35；
创世记50:15–21；诗篇55篇

一、为什么“饶恕”有时听起来像另一次伤害？

各位家人，欢迎来到《认识天父的心》第七课。
前面几课，我们谈到地上父亲的影响、孤儿心态、拒绝伤害，以及羞耻、定罪和惧怕。
今天我们要进入一个非常重要，也非常需要谨慎的主题——饶恕地上的父母与权柄。
对有些人来说，“饶恕”是一个充满盼望的词；但对另一些人来说，这个词会带来压力甚至伤害。因为他们可能曾经听过：

- “你如果真的属灵，就不要再难过。”
- “既然已经饶恕，就应该马上恢复关系。”
- “他毕竟是你的父亲，你必须听他的。”
- “不要追究了，免得破坏教会见证。”

这些说法可能用属灵语言，要求受伤的人沉默，却没有要求伤害者承担责任。
所以今天我们要从一开始就说明：
圣经中的饶恕不是掩盖罪，也不是保护不健康的权柄；饶恕是让受伤的人不再被仇恨和报复捆绑，同时把真理、公义和最终审判交在天父手中。

二、课堂安全说明

今天的主题可能涉及家庭伤害、属灵权柄滥用、背叛、暴力或虐待。请大家记住：

- 不强迫任何人公开伤害细节；
- 不要求学员当场说出伤害者的名字；
- 不以是否流泪或是否立即祷告判断一个人有没有饶恕；
- 不要求当事人与施害者见面或联系；
- 不把饶恕等同于撤销法律或安全保护；
- 不鼓励正在受伤害的人继续留在危险环境；
- 不用“顺服权柄”压制求助和举报；

- 涉及持续虐待、暴力、性伤害、儿童或弱势者安全时，应当寻求专业、法律和安全支持。

饶恕是天父带领人走向自由的邀请，不是别人控制受伤者的工具。

三、为什么饶恕这么困难？

饶恕困难，不一定是因为我们不爱主。很多时候，是因为伤害真的很深。
伤害我们最深的人，常常不是陌生人，而是那些本来应该爱我们、保护我们、引导我们的人。父母的伤害之所以深，是因为孩子天然期待从父母得到爱和安全。
属灵领袖的伤害之所以深，是因为人可能把对上帝的信任交给了他们。
配偶或朋友的背叛之所以痛，是因为我们曾经向他们敞开自己。
因此，饶恕不是一句轻松的“算了”。
饶恕需要先承认：“这件事确实发生了，也确实伤害了我。”
只有被承认的伤，才可能被真正带到天父面前。

四、什么是饶恕？

饶恕可以这样理解：我承认对方欠了我真实的债，却选择不再由自己执行最终报复，而把审判权交还给公义的天父。
这不表示伤害没有代价。它表示我不再让“怎样使对方受同样的痛苦”成为我生命的中心。
饶恕也是一个宣告：
“你所做的伤害过我，但我不允许这件事永远决定我是谁、怎样生活以及怎样对待别人。”
饶恕有时是一个清楚的决定，也常常需要在记忆和情绪再次被触发时，继续把这件事交给天父。

五、饶恕不是什么？

饶恕不等于否认伤害

饶恕不是说：“其实没什么。”
如果真的没有伤害，就没有需要饶恕的债。

饶恕不等于说对方没有错

我们不是把恶称为善，也不是替伤害寻找借口。

饶恕不等于没有情绪

一个人可以已经选择饶恕，却仍然感到悲伤、愤怒或害怕。
情绪的恢复可能需要时间。

饶恕不等于忘记

记忆不一定消失。医治的目标不是失忆，而是记忆不再像过去一样掌管现在。

饶恕不等于立刻信任

饶恕可以由一个人开始，信任却需要对方长期以真实、悔改和可靠的行为重新建立。

饶恕不等于恢复原来的关系

和好需要双方愿意面对真相、悔改并改变。即使选择饶恕，某些关系仍可能需要保持距离

饶恕不等于取消界限

界限不是报复，而是保护生命、阻止伤害继续发生。

饶恕不等于取消公义

报警、举报、寻求法律保护、接受调查或要求承担后果，可以与饶恕同时存在。

六、饶恕、信任与和好

这三个概念需要清楚分开。

饶恕

我把报复和最终审判交给天父，不再以苦毒喂养自己。

饶恕可以在对方尚未悔改时，由我在天父面前开始。

信任

信任需要根据一个人是否诚实、可靠、尊重界限和持续改变，逐渐重新建立。

信任不是一句“对不起”自动带来的权利。

和好

和好需要双方参与。通常包括：

- 诚实面对事实；
- 承认责任；
- 真诚悔改；
- 尊重受伤者的界限；
- 接受必要后果；
- 持续显出改变；
- 在安全情况下逐渐修复关系。

因此：

我可以饶恕一个人，却暂时不信任他；我也可以饶恕一个人，却因安全和智慧的缘故不恢复原来的关系。

案例一：父亲道歉了，为什么我不能马上相信？

一位父亲长期用言语羞辱女儿。多年以后，他向女儿道歉，并要求她立刻恢复亲密关系。

女儿说自己需要时间，父亲却回答：“你如果真的饶恕，就不应该再防备我。”

这位女儿可以选择在天父面前开始饶恕，也可以继续保持必要界限。父亲的道歉是重要的一步，却不能代替长期改变。如果他真正悔改，就会尊重女儿恢复的速度，而不是用“饶恕”要求她立刻重新交出信任。

真正的悔改会问：“我怎样承担责任，怎样使你更安全？”

而不是：“你什么时候才能不再让我感到内疚？”

七、饶恕为什么与天父有关？

罗马书12:19说:“亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。”
这不是叫我们对邪恶保持沉默，也不是禁止寻求司法公义。它所处理的是我们里面最终报复的位置。当我们受伤时，心里可能不断想:

- “我要让他也感受到我的痛苦。”
- “我要证明自己是对的。”
- “除非他遭到报应，否则我无法继续生活。”

饶恕是承认:“天父比我更清楚全部事实，祂比我更公义，也有最终判断的权柄。”
把审判交给天父，不表示我们对罪没有态度;而是不再让报复成为自己活下去的动力。
案例二:一直等待对方遭到报应
志强的父亲年轻时离开家庭，使母亲和孩子经历许多困难。长大以后，志强很少提父亲，却一直关注父亲生活是否顺利。每当听说父亲遇到困难，他里面会产生一种满足:
“这是他应得的。”志强以为自己早就不在意，事实上，他的生命仍然围绕父亲的选择运行。父亲虽然没有住在他家里，却仍然透过苦毒占据他的内心。饶恕对志强来说，不是说父亲没有责任，而是说:“我不再需要靠你的失败证明我的痛苦是真实的。天父知道发生过什么，我把最终审判交给祂。”

八、苦毒如何继续传递伤害？

以弗所书4章提醒我们除去苦毒、恼恨、忿怒和恶毒。苦毒常从真实伤害开始。如果伤口长期没有被处理，苦毒可能影响:

- 我们看待天父的方式;
- 与配偶和儿女的关系;
- 对权柄的反应;
- 对信任和亲密的能力;
- 身边无辜的人;
- 我们对自己的看法。

有些人曾被严厉的父亲伤害，后来却不知不觉用同样严厉的方式对待孩子。
有些人曾被控制，后来为了不再受伤，开始控制别人。
饶恕不是说过去没有影响，而是选择:“伤害传到我这里，不必再从我这里继续传下去。”
案例三:我正在变成曾经伤害我的人
一位母亲小时候常被父亲羞辱。她发誓长大以后绝不会这样对待自己的孩子。可是当孩子成绩不理想时，她脱口而出:“你怎么这么没用？”说完以后，她突然听见了父亲当年的声音。她很震惊，也非常羞愧。她需要做的不只是自我责备，而是承认:过去尚未处理的伤，正在透过自己影响下一代。饶恕父亲不表示否认父亲的话有多伤人，而是拒绝继续让那些话决定自己怎样作母亲。
她可以悔改、向孩子道歉，学习新的沟通方式，也在天父面前处理对父亲的苦毒。

九、饶恕之前，需要先允许哀伤

有些人急着饶恕，却从来没有为失去的东西哀伤。他没有为自己未曾得到的保护流泪，没有承认失去的童年、信任、机会或安全感。于是，“我已经饶恕了”有时只是压抑情绪的方式。圣经中的诗篇让我们看见，人可以向上帝倾诉：

- 我受伤了；
- 我很愤怒；
- 我不明白；
- 我觉得不公平；
- 我盼望你施行公义。

哀伤并不等于苦毒。哀伤是在天父面前承认失去；苦毒则使伤害持续成为身份和行动的中心。我们可以先哭，然后交托；先承认债务，再选择释放。

案例四：“我早就饶恕了”，为什么仍然愤怒？

美珍的母亲长期偏爱弟弟，也常要求她牺牲自己的需要。有人第一次教导饶恕时，美珍立刻祷告：“天父，我饶恕妈妈。”但每次母亲再次要求她让步，她仍然非常愤怒。美珍开始责备自己：“是不是我根本没有真正饶恕？”后来她发现，自己虽然作过饶恕祷告，却从未承认失去了什么，也从未学习建立界限。她需要说出：

- “妈妈的偏爱使我感到不重要。”
- “我一直渴望得到她的肯定。”
- “我不能再用无限度牺牲来购买她的爱。”

美珍可以继续选择饶恕，同时学习用尊重而清楚的方式说：

“这件事我不能答应，但我仍然愿意在自己能够承担的范围内关心你。”

十、尊荣父母与建立界限

圣经教导我们孝敬父母，但尊荣不等于允许父母控制成年儿女的婚姻、家庭、经济和所有决定。健康的尊荣可能包括：

- 不以恶言羞辱父母；
- 在能力范围内关心他们；
- 感谢他们曾经给予的部分；
- 对事实保持诚实；
- 不以报复作为行动动力；
- 必要时清楚说“不”；
- 保护自己的配偶和儿女；
- 拒绝参与不诚实或伤害性的行为；
- 在安全受威胁时保持距离。

界限不是为了惩罚对方，而是为了说明：

“我愿意爱你，但我不能继续允许这种行为进入我的生命和家庭。”

案例五：成年儿女是否必须凡事顺从？

一位成年弟兄的父亲不断干涉他的婚姻和经济决定。当弟兄表达不同意见时，父亲就说：“圣经叫你孝敬父母，你必须听我的。”弟兄因此长期感到内疚，也使妻子觉得没有受到保护。这位弟兄需要分辨：尊荣父亲与让父亲管理自己的婚姻，并不是同一件事。
他可以尊重地说：“爸爸，我感谢你的关心，也会认真考虑你的建议。但这个决定需要由我和妻子一起在天父面前负责。”设立界限时，对方可能不高兴。对方的不高兴不一定表示界限是错误的。
成熟儿女可以尊荣父母，也承担自己在天父面前的成人责任。

十一、面对属灵权柄的伤害

属灵权柄的目的，是服事、保护和建造上帝的百姓，而不是控制人的良心和人生。
不健康的属灵权柄可能表现为：

- 禁止提出问题；
- 把不同意见称为悖逆；
- 用上帝的名要求个人忠诚；
- 公开羞辱或泄露隐私；
- 用“不可论断受膏者”阻止问责；
- 操纵奉献、婚姻或人生决定；
- 保护领袖名誉，却忽略受伤者；
- 要求受伤者饶恕，却不要求伤害者悔改。

饶恕属灵领袖，不等于继续接受他的带领；也不等于不能向合宜机构报告问题。
真正健康的权柄愿意接受真理、监督和问责。
案例六：用“顺服”掩盖伤害
一位年轻同工被领袖长期公开贬低。每当他提出感受，领袖就说：“这是天父在破碎你的骄傲，你必须学习顺服。”后来，这位同工想要离开团队，却被警告说离开就会失去上帝的祝福。这种做法把领袖个人的位置与天父的权柄混在了一起。同工可以选择饶恕，却仍然可以离开不健康环境、向更高层的监督者报告，并接受辅导。
饶恕不是帮助制度隐藏问题；真实的光明也包括让权柄承担责任。

十三、如果对方已经去世或无法联系怎么办？

有些人伤害过我们，却已经去世；有些人失联，或者直接接触并不安全。
饶恕并不依赖一次面对面谈话。我们仍然可以在天父面前：

- 说出发生过什么；
- 承认自己的感受和损失；
- 分辨错误结论；
- 把审判交给天父；
- 写一封不寄出的信；
- 在安全陪伴中完成哀伤；

- 选择停止让过去继续决定现在。

是否联系对方，需要根据安全、智慧、关系状态和专业建议决定，而不是把联系当作饶恕的证明。

约瑟的故事：上帝能救赎，但恶仍然是恶

创世记中的约瑟被哥哥们出卖，经历奴役、诬告和监禁。后来他对哥哥们说："从前你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的。"这句话不是说哥哥们的行为其实是好的，也不是说上帝赞同他们的恶。约瑟清楚地说："你们的意思是要害我。"恶仍然是恶。 但人的恶意不能阻止天父最终施行救赎。

我们不需要说："那件伤害是好的。"

我们可以说：

"那件事确实是恶的，但它没有能力胜过天父的救赎。天父仍然可以从破碎中带出生命。"

十四、饶恕是决定，情绪恢复是过程

有时我们作出饶恕决定以后，过了一段时间，记忆再次被触发，愤怒又回来。这不一定表示之前的饶恕是假的。它可能表示伤口仍在恢复，或者我们看见了过去没有看见的另一层影响。这时候可以再次来到天父面前："天父，我已经选择把这件事交给你。今天这份痛又出现了，我愿意再次把报复权交给你，也求你继续医治我。"

饶恕不是否认情绪回来，而是在情绪回来时，仍然选择不让苦毒掌权。

十五、饶恕的渐进步骤

第一步：说出事实

发生了什么？不要夸大，也不要缩小。

第二步：承认损失

我因此失去了什么？ 可能是安全、信任、童年、名誉、金钱、机会或关系。

第三步：表达真实情绪

我感到愤怒、悲伤、害怕、羞耻，还是麻木？

第四步：分辨责任

哪些是对方的责任？哪些是我的责任？哪些是我不应承担的责任？

第五步：把审判权交给天父

我不否认公义，却放下亲自报复和长期喂养仇恨的权利。

第六步：设立合宜界限

我需要什么安全措施？关系是否适合恢复？信任需要哪些证据？

第七步：持续处理影响

饶恕以后，仍可能需要哀伤、辅导、赔偿、法律程序和关系重建。

十六、个人练习：伤害与交托清单

请选择一件目前可以安全面对的事情。不必选择最严重的经历。

1. 谁伤害了我？

可以只写称谓或代号：

---

2. 对方具体做了什么或没有做什么？

---

3. 这件事使我失去了什么？

---

4. 我最真实的感受是什么？

---

5. 我是否背负了不属于自己的责任？

---

6. 我希望对方付出什么代价？

请诚实写下，不必属灵化：

---

7. 我今天是否愿意把最终审判权交给天父？

- 我愿意；
- 我愿意开始，但仍需要帮助；
- 我暂时还没有准备好；
- 我不确定。

任何一个诚实答案，都可以成为与天父对话的起点。

8. 我目前需要什么界限或支持？

十七、案例讨论

案例A：对方没有道歉，我能饶恕吗？

一位父亲从不承认自己曾经伤害孩子，甚至否认事情发生过。

讨论问题：

1. 饶恕是否必须等对方道歉才可以开始？
2. 和好为什么需要双方参与？
3. 当事实被否认时，受伤者如何保护自己？
4. 把审判交给天父与放弃真相有什么区别？

案例B：已经饶恕，为什么不能马上恢复信任？

一位配偶多次欺骗，最近表示悔改，却要求另一方立即停止询问并恢复全部信任。

讨论问题：

1. 饶恕、信任与和好有什么不同？
2. 信任需要哪些长期证据？

3. 受伤者的界限是否等于报复？
4. 怎样建立有问责的恢复过程？

案例C：举报是否表示没有饶恕？

一位服事者发现领袖伤害弱势成员，正在考虑向合宜机构报告。

讨论问题：

1. 举报与报复有什么不同？
2. 保护潜在受害者是否是爱的责任？
3. 饶恕能否与法律和组织问责同时存在？
4. 群体应怎样避免保护名誉胜过保护人？

案例D：每次见面都被重新伤害

一位成年女儿已经选择饶恕母亲，却在每次见面时继续遭到羞辱和控制。

讨论问题：

1. 她是否可以减少接触？
2. 怎样表达清楚界限？
3. 对方不接受界限时，她可以怎样回应？
4. 为什么距离有时是保护，而不是苦毒？

十八、如何作出不带操控的饶恕邀请

- “今天，天父邀请我们开始面对饶恕，但没有人需要按照别人的速度作决定。”
- “如果你已经准备好，可以在天父面前表达愿意。”
- “如果你只愿意说‘天父，请帮助我愿意’，这也是诚实的开始。”
- “如果你暂时没有准备好，可以把真实抗拒告诉天父。”

不要说：

- “今天不饶恕的人不能离开。”
- “你如果不流泪，表示还没有释放。”
- “饶恕以后，你就必须联系对方。”
- “所有人现在都必须公开说出名字。”

饶恕必须出于真实回应，而不是群体压力。

十九、回应祷告

天父，我们来到你面前。你看见我们所经历的每一次伤害，也知道有些伤来自本来应该爱护、保护和引导我们的人。你不要求我们把恶说成善，也不要求我们假装没有受伤。今天，我们把真实的痛、愤怒、失望和损失带到你面前。

天父，有些人已经准备好选择饶恕；有些人只能够说“请帮助我愿意”；也有人仍然需要时间、安全和陪伴。求你尊重并带领我们每一个人的过程。如果我今天已经准备好，我愿意这样祷告：

“天父，我承认_____所作的事伤害了我。

我因这件事失去了_____。

我感到_____。

我不再否认这份伤害，也不替对方的行为找借口。今天，我选择放下亲自报复的权利，把最终审判交在你手中。求你按你的公义处理，也求你使苦毒不再继续掌管我的生命。

请赐给我智慧，建立合宜的界限；也医治这件事在我身份、关系和生活中留下的影响。

我选择饶恕，不是因为那件事没有关系，而是因为我不愿继续被它捆绑。”

天父，若我们仍然没有准备好，求你接纳我们的真实。我们可以这样说：“天父，我现在仍然很痛，也还不愿意放下。求你陪伴我，帮助我走向愿意。”求你保护受伤的人，不让“饶恕”成为别人再次控制他们的工具。也求你使伤害别人的人真实悔改、承担责任，并结出与悔改相称的果子。天父，求你在我们这一代停止伤害的循环。使我们不再把曾经受到的伤传给配偶、儿女、教会和下一代。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

二十、本周操练

操练一：写一封不寄出的信

选择一位曾经伤害你的人，写下：

- 你做了什么；
- 这件事怎样影响我；
- 我因此失去了什么；
- 我不再愿意背负什么；
- 我要把什么交给天父；
- 我需要建立什么界限。

这封信不需要寄出，也不建议在没有安全评估和成熟陪伴的情况下交给对方。

操练二：观察苦毒的声音

当那件伤害再次进入思想时，问自己：

1. 我现在是在哀伤，还是在反复喂养报复？
2. 我需要向天父表达什么？
3. 是否有尚未建立的界限？
4. 我可以再次交托什么？

操练三：停止伤害的传递

选择一个过去形成、如今可能伤害别人的反应。例如：

- 用批评回应孩子；
- 用沉默惩罚配偶；
- 因害怕被控制而拒绝所有建议；

- 通过控制获得安全。

写下一个新的回应方式，并在本周操练。

操练四：默想经文

每天选择一段：

- 诗篇55篇
- 马太福音18:21–35
- 罗马书12:17–21
- 以弗所书4:25–32
- 歌罗西书3:12–15
- 创世记50:15–21
- 彼得前书2:21–23

操练五：每日宣告

饶恕不表示伤害没有发生。
我可以饶恕，也可以建立健康界限。
我可以放下报复，同时寻求真理和公义。
信任需要在真实和持续改变中重建。
别人的不悔改，不能阻止我在天父里面走向自由。
我不再让过去的伤害决定我怎样对待下一代。
我把最终审判权交给公义慈爱的天父。

二十一、本课总结

今天我们看见：饶恕不是遗忘，不是纵容，不是立即信任，也不是强迫和好。
饶恕是承认真实的债，并选择不再亲自执行最终报复，把审判权交还给天父。
请记住本课最重要的三句话：
我可以饶恕一个人，却暂时不信任他。
我可以把审判交给天父，同时建立界限、寻求保护和公义。
饶恕不是说伤害没有关系，而是拒绝让伤害继续掌管我的生命。
天父邀请我们，不是否认过去，而是不再被过去囚禁。祂要在真理、公义、恩典和安全中，带领我们逐渐走出苦毒，使伤害的循环在我们这一代停止。