

無法忘懷的傷， 如何原諒？

*Forgiving What
You Can't Forget*

在經歷背叛
與心碎之後，
找到
走出傷痛的路


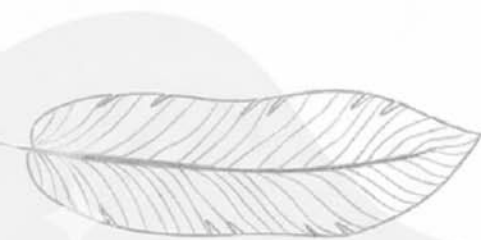
麗莎·特克斯特 著 *By Lysa TerKeurst* 魯鈍客 譯



目錄 contents



前言	過往的一切仍使我流淚	005
chapter 1	寬恕 ，兩個相對意義的詞彙	013
chapter 2	歡迎來到 桌前	027
chapter 3	我還能 活下去 嗎？	041
chapter 4	當我有這樣的感受時， 怎麼可能 饒恕呢？	053
chapter 5	收集 每個細節	077
chapter 6	連結 每個細節	097





chapter 7	導正 每個細節	119
chapter 8	無法改變的事似乎 無法饒恕	139
chapter 9	設立界線，不再與 失能 共舞	157
chapter 10	因為他們 認為 神會拯救他們	179
chapter 11	饒恕神	199
chapter 12	「失去」 所扮演的角色	219
chapter 13	苦毒 是個空有承諾的壞交易	237
chapter 14	每天活在 「饒恕」 的操練當中	259
	饒恕之美	279
	關於饒恕，麗莎最常被問到的問題	304
	附錄	316





chapter 2

歡迎來到**桌前**

我 坐在一張灰色木桌前寫下這篇信息。很多時候就
只有我、電腦、眼淚、聖經，還有對於寬恕的自
我掙扎。其他日子，我則會邀請工作上的朋友們，帶著他
們各自的生命經驗，一起消化咀嚼這些文字。

這是寫書會經歷的過程，日子中參雜著複雜情緒、
美好時光和困境。生命並不會爲了寫文章就停下腳步。寫
書過程中所發生的新事物，迫使我這麼問道：「這則信息
真的能在每天的生活裡發揮作用嗎？是不是又出現新的困
境？」生命總是在我們所有人面前，不停地端出可以選擇
原諒的機會。

所以，我們不斷來到這張灰色木桌前，拉開椅子坐
下，敞開自己的心，聆聽聖經和本書的所有教導。有的人
回顧那些無法原諒的事情，發現這些事影響我們的程度遠
超過自己敢於承認的地步。其他人未必遭遇過艱苦的困
境，但任何會在腦海中不停回想的痛苦事情，都值得好好
探究。有時事情往往就這麼自然而然發生了。這裡有一起
令人受傷的事件，那裡又有一段令人傷痛難耐的對話，還
有許多不時在生活上發生的各種受傷情況。

有一個人曾和前男友訂婚。她以爲在這段關係斷然結
束時，她已坦然接受，並面對夢想死去的現實；她向前邁
進了，但仍耿耿於懷解除婚約所帶來的苦楚。

還有一個人面臨友誼崩壞的情境，那是一段將近一輩子的友好關係；因著朋友所做的決定甚不合理，促使他不得不開始劃定彼此界線。朋友之間的對話變得嚴肅尖酸，接著兩人沉默不語，最後友誼進入決裂階段。

另一個人則是始料未及，這信息給他做了一個心理預備，好讓他能面對家中即將遭遇凶惡的意外。就在我完成原稿之前，他接到一通電話，通知他在大學唸書的表妹被謀殺了……下一次我們相聚圍繞在木桌旁坐下的時候，是他剛從表妹追思會回到家。追思會上播放一張張投影片，都是他表妹展現燦爛笑容和美麗自信的模樣。「這世界怎麼能讓這種事發生呢？我和我家人仍然深感震驚。」

總之，木桌前的每一個人各自掙扎在勇敢、令人落淚和絕望的經歷中，質疑著原諒與否的問題。但你還不知道，我們一直為你留了一個空位。

在這裡，歡迎你所有的質疑；在這會有人溫柔地接住你的心碎；你無須改變自己的思想。對於真理的需求會慢慢地顯現在你的靈裡，而你的掙扎、抵制也會被理解。歡迎來到灰色木桌前，我的朋友。

我知道被深深地傷害是多麼令人難受，會讓人覺得寬恕是一道過於冷酷的命令。或者說，寬恕是一個屬靈理論，在事件發生多年以後的某天，你可能會思考觸及。又

或者這是你一直閃避，也從未重視到要去討論的話題。

這些感受和想法我都了解，真的可以理解。倘若我也受邀到這張桌子前，大概會講出上述幾種說法的混合版。

我的人生中有不同的季節，對於寬恕這個詞彙也會有不一樣的反應，像是捍衛、挫敗、憤怒、受傷、畏懼、挫折和困惑。這也是我為什麼要向你闡述一些重要的觀點。

我明白目光掃視四周，眼神呆滯，覺得自己非常孤單的感覺。朋友啊，你不是一個人；即便你對這則訊息深感掙扎，也不會有人批評你。

我不想身旁環繞這種人，不僅無法理解深藏在我內心的破碎，還不斷批判我，彷彿作出原諒的決定是一件輕而易舉的事。我也不想要因著自己的猶豫不決，就被人鄙視；更糟的狀況是，在我尚未準備好聽取任何建議時，就試著告誡我漫天道理，來增加我腦袋的負擔。

我沒有因為寫下這篇信息，就能輕鬆度過整個歷程。我曾經萬分掙扎，也被深深擊潰。

在我對寬恕這個議題的研讀中，我發現其中許多合理的感受，正餵養著那股令人無法往前的抗拒情緒。或者你對於下列的情緒也能感同身受：

* 我害怕會不斷地被冒犯。

- * 在如此不公平的情境中，緊抓著怨恨不放，可以給我一點站穩腳步的感覺。
- * 我所經歷的痛苦改變了我的人生，卻無人認為這一切不該發生在我身上。
- * 原諒好像讓事情變得一點都不重要、大事化小、小事化無；或更糟的是，讓發生的一切看起來沒什麼大不了。
- * 我還對傷害自己的人心懷敵意，當然不可能去原諒他。
- * 我還沒準備好要去原諒。
- * 我還是覺得很受傷。
- * 他們始終未曾道歉，甚或承認他們的行為是錯的。
- * 恢復和這個人的友誼關係，對我來說是不可能、不安全的。再者，我沒有任何理由，需要和傷害我的人再重新交流。
- * 我還處在艱困漫長的煎熬裡，還沒有下定決心。
- * 我很害怕原諒會給予他們錯誤的認知，那就是我想要重建和他們的關係，但我壓根也不想這麼做。
- * 直接忽略這個人，總比試著找出彼此的界線，讓他們不停地傷害我來得好。
- * 他們的所作所為已經無法改變；所以，寬恕不會帶來

任何幫助。

- * 傷害我的人永遠不在這兒了。我不能原諒我無法對話的人。
- * 我不認為寬恕能帶來任何一絲美好的影響。

當你的心已經被打碎，又被重塑成某個模樣，使你顯得如此感覺還沒習慣、並不正常時，寬恕這件事顯得如此不切實際。

首先，我們會說這一切言之過早。

爾後隨著一年又一年過去，我們又會說這一切都太遲了。

身為基督徒的我，似乎應該要選擇原諒。甚或在敬拜時，禱告中還會虔誠地用上饒恕這個詞。但我真的理解要如何去原諒了嗎？我不太能肯定。這一點是否有點奇怪，雖然寬恕佔據基督徒生命裡很大一部分，但我們大多數人卻從未被教導要怎麼去原諒別人？

我們知道神命令我們這麼做。但要怎麼做呢？為什麼？什麼時候做呢？有任何例外嗎？

經過上千小時的研究後，閱讀聖經中的相關主題，我依然無法肯定所有的問題都有答案了，也無法承諾這會是容易度過的歷程。但我可以篤定地說聖經提供有關寬恕的

真理，正是我們靈魂所真切需要的。最好的是，神在我們認為絕無可能的情況下，以祂自身作為榜樣親自示範整個歷程。

神的話語，為寬恕鋪上完美的外皮。無罪、無瑕疵的耶穌是全然的聖潔，且同時保有完全的人性，在不同層面上備受折磨、棄絕、鞭打、羞辱、怒斥與鄙視；祂為我們擔當背負、忍受一切，這樣我們就無須獨自承受任何一分鐘的苦難。

祂帶著寬恕向我們走來，那其中翻騰著有一日祂將流出的寶血。祂不會允許寬恕被人類的辯解推開。值此非常情況，我們認為自己已經做到原諒的最大上限了，耶穌以祂的加乘方式；七十個七次將這個想法吹熄。祂宣告既然神如此體恤諒解我們，那麼你我就不能再懷抱著拒絕原諒的心態。

寬恕是一道命令，但並不嚴酷。這是神對那易於將傷痛轉為仇恨的人心，所預備的神聖恩惠。

那句「原諒然後忘記」的說法呢？其實並不存在於聖經中。即便你無法忘記，你仍然可以選擇原諒。我們被教導要放下拖住自己的一切，如此就不用帶著苦毒、埋怨、憤怒和無法饒恕的重擔向前邁進。但是遺忘呢？在聖經中只有一處被提及，就是神原諒我們的罪惡：「我要寬恕他

們的不義，不再記念他們的罪愆。」（希伯來書八章 12 節）

同時，你可以放心，傷害是不被容忍的。當神無限的恩典要為所有需要被饒恕的人們提供一條出路時，相對的，神的真理也提供適當的衡量解方，好能檢視錯誤的行為。神以寬容恩慈和嚴實管教、恩威並濟的標準來建立界線。

當無法癒合的傷口令人感到無法寬恕時，我會認真地檢視這深沉的傷害。我曾在不公平中掙扎，我將「原諒」翻來覆去地完整檢視，從神學、道德、倫理、關聯性、理性層面，甚或透過耶穌那些不理性卻無限美好的行動，來看待這個概念。

其中必須考量一些複雜的情況。當事件從單純的冒犯上昇到殘忍的謀殺時，原諒這件事就無法如此單純地被看待。前者造成的損失，和後者相比根本微不足道。儘管如此，神邀請你有分其中的寬恕，範圍涵蓋了這兩者。

是的，犯罪的後果緊隨著罪行的嚴重程度，神的恩慈也從未缺少祂所伸張的正義。但命令我們要去原諒的聲音如此透澈清晰，使人無法拒絕或逃避。

請理解，作為一個曾經一邊哭泣一邊抗拒饒恕可能性的痛苦靈魂，我絕不會說這是輕鬆的。所以我也不會鄙視你的掙扎或責備你的質疑。

其中一種讓我學會認清是什麼在攔阻我邁向醫治的方法，就是和諮商師討論，讓她說出她看到我面對一切痛苦時的反應和行爲。

我曾在一個諮商團體裡，老實說，當時我對自己的進步很滿意。那裡的每個人心裡都裝載了堆疊如山的事，迫使他們難以招架自身的痛苦。藥物和酗酒是最常見的選擇，但也有人沉迷於 Netflix、隨意找人性交發洩。我坐在那裡，帶著一本聖經放在我大腿上。而我的諮商師必須回來討論我過度感覺良好的誇大言詞。

「麗莎，來談談妳的應對機制吧。」

我笑了一下，因為我完全預期她會讓我在這期的療程過關。

但她沒有這樣做，反而說：「你過度超然地看待自己所經歷的一切，已經到達某種讓你否認自己感受的程度，以至於你無法真正面對自身的痛苦。」

不，這次沒有過關。我想瞪她，不理會她說的；但坦白說，她是對的。她的評判剝落我所有的裝模作樣、自以為積極的樂觀和偽裝。

最後，我必須問自己：我現在是以自己想要的角度來看，還是面對真實情況來處理這一切呢？

像是過於正向或過度超脫的態度這類應對機制，又或

是用物質麻痺自我，這些選擇最多只能幫助我們短暫地撐過一段時間；但長期下來，卻無法幫助我們面對事實，只會讓自己卡在無法療傷的狀態，到了某個程度我們必須停止：

- * 不斷回憶事發的經過。
- * 拿出過去極為恐怖的經歷來作比較，誘騙自己相信事發的一切，已經比最糟的結果好很多了。
- * 過度想像事物應該要有的樣貌，導致自己無法承認已經發生的情況。

我們無法活在另一個現實，而期待著眼前的一切變得更好。我們只能醫治自己願意承認的那個部分。

過去的種種經歷深深影響著我。儘管我善於以正向的說話態度讓周遭的人放心，甚至說服自己比原本的自我狀態要好太多了；但或許是時候把這些華麗的辭藻收起來，我才能好好面對真正存在的傷痛。

我同時對於剝落修飾、赤裸呈現的自我現實有些害怕，又對自己可以被看清的簡明狀態有些好奇。於是，我可以在真正向前邁進之前，更容易去評估自己現在的狀態，然後以明確的意圖來決定我內心哪個部分還需要醫治。

所以，我的諮商師智慧地看出，那些過度屬靈的自我陳述，營造出了一個我已經相當得醫治的表象：

- * 我很好，我沒事。我剛決定好要向前邁進了。
- * 他們離開我是他們的損失。
- * 神最終會讓一切都回到原位。
- * 作為基督徒，我知道自己應該選擇原諒，所以我必須要能做到這一點。
- * 過去發生的都過去了。我正在向前邁進，沒什麼大不了的。
- * 有太多需要感謝的事情，所以我只要選擇心存感激就好。
- * 誰會有時間或精力來抽絲剝繭事發的經過，還要研究那個經驗是怎麼影響自己的呢？向前邁進就對了。
- * 我已經夠成熟可以說出：「就是這樣。」然後就算了吧。

你可能在想：「等等……這些宣告一點也不糟啊。」這麼說也是，我同意。除非你現在有這些想法，而且被它們不斷卡在不好的狀態裡；臉上掛著笑容的同時，內心又充滿未解的傷痛，這樣就是標準的未爆彈。

有時候，否認我的傷痛看似比面對及治療那傷痛所需

的艱難任務要來得容易。C. S. 魯益師寫道：「在還沒遇到需要原諒的事情前，每個人都說選擇原諒是多麼美好的點子。」¹

不論你是否深陷的痛苦、對於本章開頭列出的抗拒感受深感共鳴，或是正如上頁條列的回應那樣否認自己的痛苦，那麼讓我向你保證：寬恕是有可能的，也是美好的。你的內心太美麗了，不應該用來盛裝未醫治的傷痛；你的靈魂應該得享自由，而不是卡在原地。

寬恕不會在你的痛苦上再增加令人難以忍受的悲慘。選擇原諒是交出束縛自己的怨恨，換來賜予生命的自由，而這也使得神動工的奇妙大能難以被否認。

在世上，我們通常只能看見人們活在肉體中。人們期望善有善報，也無人會訝異以牙還牙的情況，我們每天都可以看到這些事情發生。

似乎只要還有心跳的一天，就會因他人的選擇而受到傷害、被錯怪而心碎。未痊癒的傷痛總是轉變成宣洩在別人身上的傷害。被冒犯、刺傷是司空見慣的事。

不論是和基督徒相處或身在教會中；即使是過去一同禱告的朋友，甚或是一個虔誠的家庭，每位家人房裡還都放著一本聖經，這樣的傷害也是屢見不鮮。

即便是我，當這個痛苦如此深沉、如此個人時，我

也很難繼續持守聖經的教誨。當痛苦不減反增、逐漸累加時，到了最後很難不會棄守。

然而我也可以告訴你，我曾親身見證的事情，遠比我能用文字描繪的更令人驚訝。



未痊癒的傷痛總是轉變成
宣洩在別人身上的傷害。

當一個人藉著神聖靈的大能，翻轉肉體的抗拒及不饒恕的拉力，這實在是令人驚歎。

這會是每個人生命中最珍貴的時刻之一。

也就是當你親身經歷、親眼見證神的聖靈，真實到你彷彿可以碰觸到祂。這是一個能令人永生難忘的瞬間。

當世上的人彼此怨懟，內心互相憎恨，拳頭相向、相互鄙視；然而突然之間，眾人看見一個人丟棄手中的利刃，勇敢地低語著：「我選擇原諒……」一切就此改變。

當此話說出的霎時，邪惡即被制服，天堂觸及了大地。蘊含於福音真理中最豐盛的確據不只影響了那一天，也持續迴盪在日後的世世代代。救贖是把肉身的人帶到與

神聖靈完美對齊的關鍵；寬恕則是對於神的真理活在我們裡面的最佳印證。

沒人在見證過這一幕之後，能不受影響地離開這裡。
我很慶幸能為你在這張桌子旁保留一個位子。

我根本不想和好， 還需要饒恕傷害自己的人嗎？

作者麗莎原本擁有幸福、完整的家庭，卻因丈夫屢次出軌曝光而徹底破碎。在深重的傷痛中，十字架上的主引領她逐漸體悟，饒恕是最好的醫治與解決之道。

然而饒恕談何容易？面對虧待與傷害，人心更傾向憎惡對方、為自己討回公道，而不是選擇原諒。畢竟原諒可能不被珍視，甚至淪為二次傷害的憑藉。

可是已經傷痕累累的你，值得再飽受怨恨與悲憤之苦嗎？神愛我們，祂憐惜自己兒女的悲苦，渴望為我們療傷止痛，而不願你我的心被苦毒吞噬。饒恕看似委屈自己，其實是慈愛的神為你實現醫治與釋放的美妙安排。

邀請您翻開書頁，體會麗莎在最艱難的歲月中，如何認識神愛惜自己的心意，因而願意放下憤恨，操練饒恕，打開心房接受神恢復的光照。她更分享了具體的步驟，使你知道如何以不同的眼光看待自己所受的傷，並賦予新的意義。當屬天的光照耀你我的心，無論關係與信任是否修復，自己都己得著救贖。



總經銷
ModE 寬騰發賣股份有限公司
ISBN 978-986-6202-65-0
00420
9 789866 202650 PH007