

学习宽恕之道

—走向健康



分享：李牧师

目录

CONTENTS

- 一、宽恕的基本要素
- 二、处理内心的堵塞
- 三、饶恕人的十二个步骤

爱，能遮掩一切过错。

QIANMUSIC

前言：

宽恕乃健康之道

1. 伤害与损失都是人生的常事。每种人际关系多多少少都会碰到紧张状况的。你不可能生活在一个完全没有冲突的社会里。**事实上，每种人际关系中，你都可能碰到痛苦、伤害、苦难，与敌意。**
2. 我们往往会喜欢把自己一切的问题都归罪他人或他事。当别人伤害我们时，无论我们的反应是吼叫或以沉默对待，我们都会想要逃避。**有时，我们会假装问题并不存在，否认一切，而大部分时候，我们则会愤恨那些对不起我们的人。**

一、宽恕的基本要素

1.宽恕并不是否认你的伤害与怒气

宽恕不是抑制或隐藏你内心的感觉。宽恕不是压抑你的痛苦，宽恕不是确实存在却假装一切似乎没事。



宽恕是很实际的。宽恕是诚实的；并不是把头埋在沙堆，以为只要不承认，那些痛苦便会消失。宽恕并不是幻想那「无法改变的」的事物能有所改变或能再恢复原状。

2.宽恕不是消极地接受

也不是姑息那不可接受的行为。宽恕不是替那位冒犯者找借口，把对方的行为合理化。宽恕不是让自己当人家门口的擦脚垫，不去面对邪恶。**宽恕是不怕表露自己那「有原则的爱心」，去告诉对方事情。宽恕是不怕谈到悔改、重建、重新和好。**宽恕并不是一条情绪的脐带，允许冒犯者可以不必负起他们应该担当的责任。



3.宽恕不是跟冒犯者隔绝。

宽恕不是自以为优越，或假装很属灵地在施予对方怜悯。宽恕不是怪罪对方，也不是要是对方觉得愧疚。

能够宽恕的人是谦虚的人。他们试着不去统御冒犯者，不去让对方觉得愧疚。能够宽恕的人是温柔的人，他们以爱心说诚实话，帮助冒犯者去面对责任，从中成长。**仁慈与温柔都需要很大的勇气，温柔是一种选择。**

箴言19章11节所说：**「人有见识，就不轻易发怒。宽恕人的过失，便是自己的荣耀。」**

神阻挡骄傲的人，
赐恩给谦卑的人。

（雅各书4：6）



4.宽恕不是无意间做到的，而是一种选择。

“

宽恕是一种态度，宽恕是一种过程，宽恕是一种生活方式。如果要等到觉得自己可以宽恕人时才宽恕，太阳都先从西边出来了。

“

宽恕是自己的意志，宽恕是一种应许，如同亚当斯所建议的，它包括三种承诺：

- 1.我以后不会拿此事来回击他们。
- 2.我以后不会跟别人谈及此事。
- 3.我不会把此事情放在心上。

5.能够宽恕的人不会以牙还牙，不会要使冒犯者感到愧疚。

宽恕的人不会试着要摧毁对方的声誉，或是藉着要把对方的罪过告诉他人来做为报复的手段。宽恕不是让自己沉溺在冲突的痛苦里，而是能够从中站起来继续往前走，好好过自己的生活。宽恕的人不会揭伤疤、验伤口，因为那只不过徒增痛苦罢了。



假如你需要宽恕的人已经去世或找不到了，
便把你的宽恕当成奉献，献给神吧！

圣经里最经典的有关宽恕的范例-约瑟

约瑟的兄长们对约瑟极端妒忌，他们起先计谋要杀他，然后决定把他卖给人当奴隶。约瑟在埃及时，替一位叫波提乏的人工作。即使在不幸的环境中，约瑟仍辛勤地做好他当仆人的角色，因此，波提乏让他管理家中其他的仆人。没想到波提乏的妻子爱上了约瑟，试着要引诱他。约瑟是一个正直的人，只好跑到屋外去。

波提乏的妻子恼羞成怒，向她的丈夫诬告约瑟要强奸她。于是波提乏便把约瑟下到监里。约瑟依然不气馁，努力地在监牢里克尽己力，因此得以在典狱长前蒙恩，而是典狱长把所有的囚犯都交在约瑟手下。

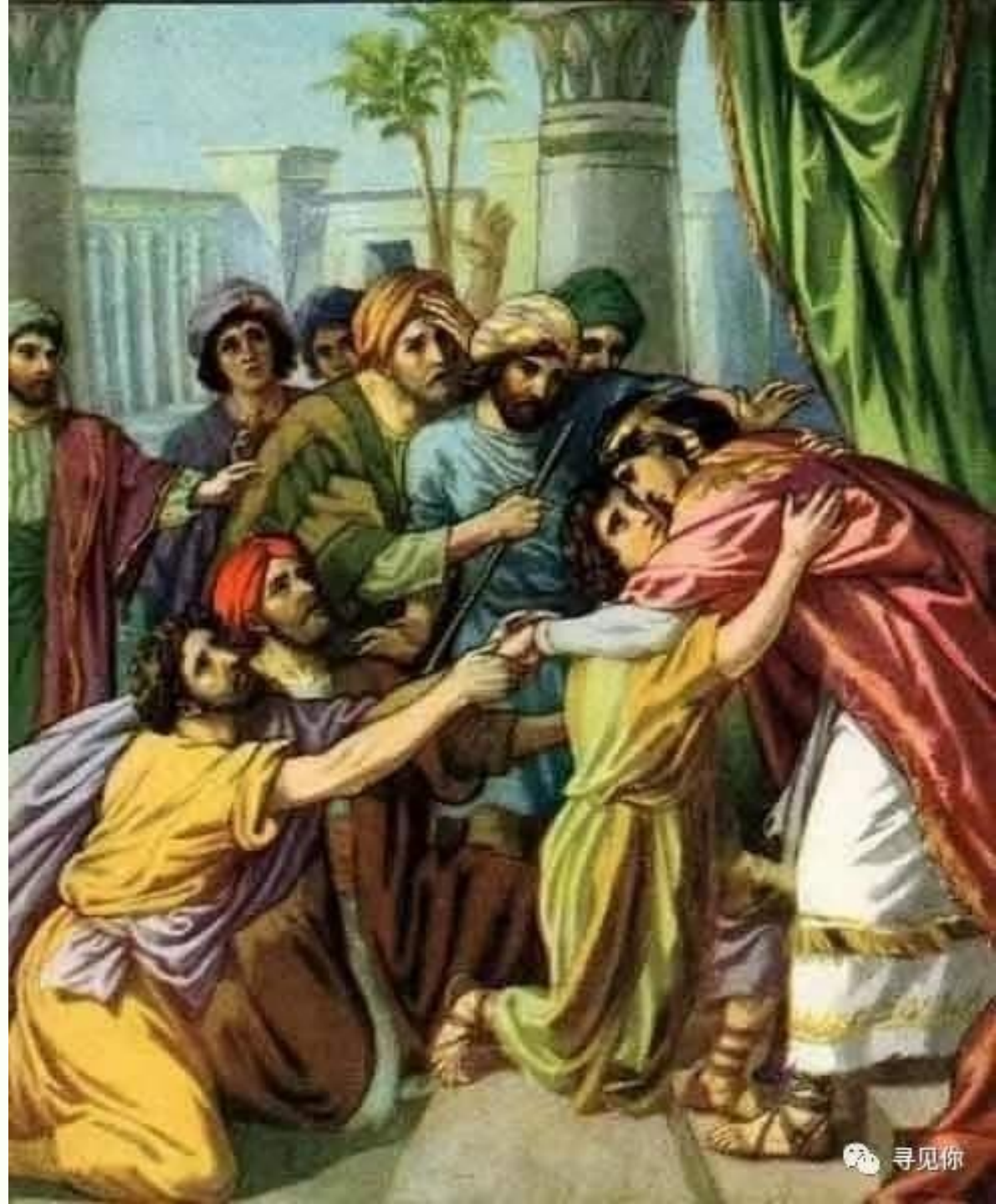
约瑟在监狱里时曾帮助被下监的酒政解梦，只要求对方在复职后能救他出狱。可是酒政忘了约瑟，让约瑟在监狱至少又多留了两年。当酒政终于记起约瑟后，才把他带到法老面前。约瑟帮助埃及王解梦，获得赏识。法老派他治理埃及全地，职权只在法老一人之下。从约瑟身上，我们可以学到几件很重要的事情。

约瑟曾遭遇过许多困境，受到身体的人许多的伤害：

- 1.他的兄长们妒忌他，怨恨他
- 2.他被卖为奴隶
- 3.波提乏的妻子捏造事实，破坏他的名誉
- 4.波提乏把他下监
- 5.酒政忘记他，让约瑟在监狱多关了两年

「约瑟对他们说：“不要害怕，我岂能代替 神呢？从前你们的意思是要害我，但 神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。」

(创世记 50:19-20)



二、处理内心的堵塞

1. 如何处理你的债

十字架就是最好的说明。神以从人的观点看来最不公平、最悲惨的事，做成人类最伟大的礼物：**救恩**

在你面对世界之前
先来到天父面前

曾受哥哥们苦待的约瑟，他一生的事迹可以做为我们的说明。当他的哥哥后来在做宰相的约瑟面前伏俯下拜时，他没有一丝讨债的味道，也不报复。他不关心讨债的事。相反的，却反过来原谅他们，他说：「不要害怕、我岂能代替 神呢。从前你们的意思是要害我、但 神的意思原是好的、要保全许多人的性命、成就今日的光景。」（创50：19、20）

现在

你是不是一个**没有债务的基督徒？**

你的婚姻是不是不讨债？

你的家人呢？

每一个教会都应该是没有债务的教会，我们在其中彼此相爱，因为我们先蒙爱。彼此接受，因为我们被人接纳。彼此恩赐相待，充满慈爱，因为都是蒙恩的人，领略到喜乐。

使徒保罗一次经文作为总结：

“

使徒保罗一次经文作为总结：「凡事都不可亏欠人、惟有彼此相爱、要常以为亏欠，因为爱人的就完全了律法。」（罗13：8）

“

耶稣说：「你们白白地得来，也要白白地舍去。」
（太10：8）其中赠予的字根用了四次，它的意思是：
「当作礼物送给你的，也要当作礼物送给人」

2.受伤的情感

在我们的罪和我们的疾病之间的某处，存在一个领域，**圣经称为「软弱」**。

接下来是另一种类型，在没有更好的称呼前，我称它为「完美主义症候群」。

这是一种内在的感觉，像：「我总是做不到，我总是做不好事情。我无法讨自己、别人或神的喜欢。」**这种人总是在摸索、奋斗、常常感到歉疚，被心中一大堆的「应该」和「必须」所驱使。**「我应该可以做好这件事，做好那件事，我必须再表现得更好一些。」总是在努力，但永远达不到。还有的人**总是充满 惧怕。**或许最大的一种就是**害怕失败**。这些受伤的人非常在人生的奋斗中失败，就采取了一种方法——不参加这场奋斗，仅仅坐在一旁。他们推说：「我不喜欢规则」或「我不在乎裁判」、「球不怎么圆」、「目标不对」。

当你**停止浪费属灵的精力去维持这个错误的完美的你**，并开始用这些经历为着真实的成长与圣灵合作，你将会发现自己在**耶稣基督里得着自由，从错误的「应该」中得到释放，不再受其他人肯定和否定的辖制**。努力尝试要达成的目标和真实景况之间的行为鸿沟所带来的可怕定罪，再也不能辖制你。



是什么填满在那行为的鸿沟里？

“

我带给你的好消息：因着基督耶稣的十字架，耶稣，超然而真实的神，祂所有的完美都当作祂恩典的礼物白白赐给了你，远超过仅仅填满你生命中的许多鸿沟。

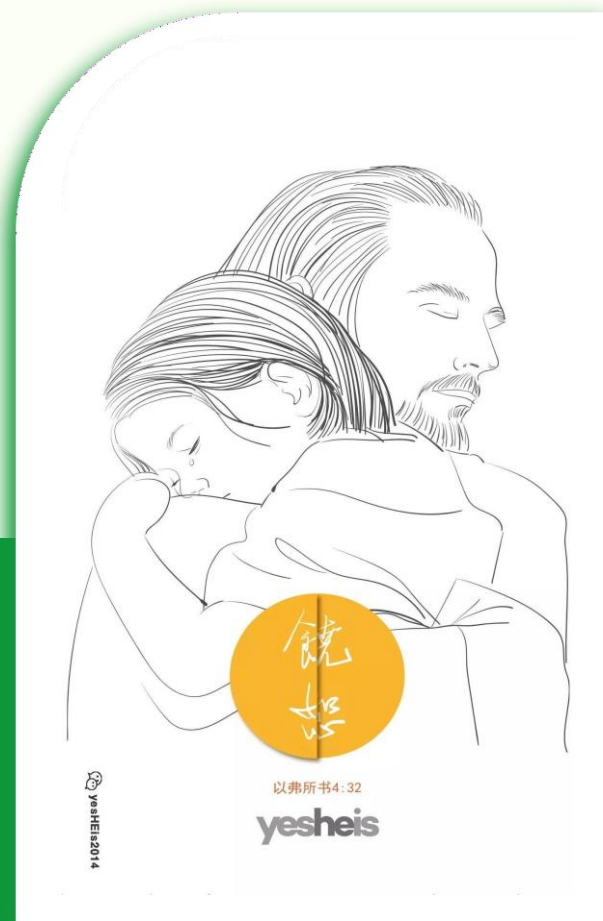
保罗说得多么好：「但你们得在基督耶稣里是本乎神，神又使祂成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。」（林前1：30）能让你你寻找到心



三、饶恕人的十二个步骤

你也许说「我不能饶恕这个人，他伤害我太深了。」是的，那是真的。除非先承认受伤害和憎恨，否则没有人曾经真正地饶恕他人。但在你饶恕那人之前，你就爱那个继续受他的伤害，因为你并没有释放自己脱离过去。**饶恕是唯一停止痛苦的方法。**

以下是十二个简单的方法。你能使用这些方法，饶恕过去曾伤害你的人。遵循这些步骤，你就能**帮助**你自己脱离过去，继续生存下去。



1.把得罪你的人的名字写在纸上

在你所受的冤屈具体写出来。在我办公室内完成这份清单的人有数百位之多。其中百分之九十把父亲或母亲排在第一位。在最前面的四个名字中，其中三个是至亲。而最被忽略的，则是神和你自己。神不需要被饶恕，但我们有时对神存着错误的期望，我们对祂心存忿怒或苦毒。我们需要放开那些错误的期望和感觉。我们有些人需要饶恕自己的软弱和罪行，其实那是神早已赦免了的。



2.面对伤害和憎恨

写出你对这些人 and 他们的行为的感受。记得：承认自己的真实情绪不算是。神清楚你的感受，无论你承认与否。但你若隐藏自己的感受，你将错过饶恕的机会。你必须从心里饶恕人。



人所行的，
在自己眼中都看為正
惟有耶和華

衡量人心

箴言 21:2

3.承认十字架的意义

是基督在十字架使饶恕变得合理和合法。耶稣在十字架上背负了世上的罪——包括了你和得罪你的人——而且祂「一次献上祂的身体」（来10：10）当人心里呼喊：「这样不公平！公理在哪里？」在十字架上。



4.决定你将背负每个人犯罪的重担

“

意思是，你将不会利用他们犯罪的事实来报复他们
(路6：27，34；箴17：9)。**所有真实的饶恕，都是承受了别人犯罪的结果。正如基督赦免我们一样。**

“

“你们若借给人，指望从他收回，有什么可酬谢的呢？就是罪人也借给罪人，要如数收回。”
(路加福音 6:34)

5.决心饶恕：饶恕是意志的危机

是刻意选择放过某人，使自己脱离过去。你可能不喜欢做如此的决定，但这是意志的危机。**因为神吩咐你如此行，你就可以那样做。**另一个人可能真的犯了错，应受教会的管教，甚或法律的制裁。但你所在意的不是此事。**你的责任是放过他。**今日就作这样的决定，那饶恕人的感受将来到。



6.把你的清单带到神面前祷告

你可以作以下的祷告：「我饶恕（某人的名字）所作的（某件事）。」假如你曾对那人心存苦毒，你可以找一位辅导或基督徒朋友一同为那事祷告（雅5：16）



7. 销毁那份清单

你现在自由了。不要告诉对方你做了此事。你的饶恕是做给神看的。那个你必须饶恕的人可能早已去世。



8. 不要期望你的饶恕会使对方大大改变

反而，你应为他们祷告（太5：44），求神使他们也得着饶恕的自由（加5：1,13,14）



9.试着了解你所饶恕的人

他们也是受害者。

以耶稣的心为



10.期望饶恕带给你好结果

过不久，你就能想起那得罪的人而不感到受伤害，
忿怒或怨恨。你可以跟他们在一起而不感到消极。



11.为着你学到的功课感谢神

此外，也为着你因受冒犯却决心饶恕人，而获致的成熟感谢神（罗8：28，29）



12.在你被冒犯的事上

确定你负起了该负的责任。向神向人承认你的失败（约一1：9）。知道某人若向你怀怨，你应去找那人（太5：23-26）



「复活的大能」

⁷只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。
⁸不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督；⁹并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督的义，就是因信 神而来的义，¹⁰使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死，¹¹或者我也得以从死里复活。
(腓立比书 3:7-11)

「基督从天上降临」

¹³弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，¹⁴向着标竿直跑，要得 神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。(腓立比书 3:13-14)

²⁰我们却是天上的国民，并且等候救主，就是主耶稣基督从天上降临。(腓立比书 3:20)