

## 《与神同行》 饶恕自己

要经历完全的饶恕，我们必须在三个层面上获得饶恕。首先，我们必须经历到神的饶恕；第二是要经历去饶恕别人；而第三是要经历到对自己的饶恕。相信饶恕自己，是三个层面中最难做到的。宽恕自己所做的错事，不论是得罪神，得罪人，或者是得罪自己，都是很困难的事。

当我们说要饶恕别人的时候，我们会对神说，我会做到的，因为神已经无条件的饶恕了我们。而我们也相信神已经饶恕了我们。可是，当我们实际上要面对自己，要饶恕自己的罪过的时候，我们却发现那原来是一件非常困难的事，不是我们想象中那样容易的，要接受和饶恕自己，原来是一件极很困难的事。我怎么能饶恕自己所作的错事呢？虽然我知道神已经饶恕了我。而今天我们要思想的题目就是，饶恕自己。

首先我们来看，为什么饶恕自己是这么困难的事，到底有什么原因，我们不能饶恕自己呢？在诗篇 51 篇里面，大卫就写出自己犯罪之后的心情，他是在跟拔示巴犯奸淫大大的罪得罪神之后写的，大卫呼求神的赦免，祈求神按着神的伟大的慈爱来怜恤他，来彻底的洗净他。大卫在神面前承认犯了罪，得罪耶和華神，他呼求神洁净他一切的罪过。我们看诗 51:11-13 节大卫的悔罪诗所讲的，他说：“神阿，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。”

在这篇诗里面，相信大卫不但表达出内心的渴望，他除了渴望获得神的赦免和饶恕之外，他同时也要饶恕自己，因着知道神乐意饶恕他而也愿意饶恕自己。为什么这样说呢？13 节说：“我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。”意思就是说，我就可以教导那些和我陷在同样软弱的人，告诉他们神是怎样饶恕我，以致他们也可以获得神一样的饶恕和赦免。

我们为什么不能饶恕自己呢？有什么原因呢？我希望弟兄姐妹已经预备好纸和笔，把这些要点记下来，不但自己去学习，也可以随时和别人分享，因为饶恕自己在人生的成长路上，是极为重要的。首先，我们不能饶恕自己，是因为我们觉得很难接受神的饶恕。我们不明白神赦罪的恩典，我们不明白耶稣基督舍身流血救赎我们的意义。我们不明白耶稣基督钉死在十字架上，流出宝血，是为了付清我们的罪债，为了洗清我们一切的罪。因为不明白基督舍命救赎的意义，所以我们会想，“我犯了这么多的罪，我怎能饶恕自己呢？即使神也不会饶恕我的罪。”但其实，神不但能饶恕我们的罪，神也会这样去做。但是，如果我们不相信神能够，而我们也没有经历过神的饶恕的时候，我们就发现自己很难饶恕自己。

第二个原因，我们很难饶恕自己是因为我们很难面对那种对自己失望的心情。当我们做错了事，得罪了神，得罪了自己，得罪了别人之后，不管我们所作的是什么错事，我们都是让自己失望透了。大部份人对自己都有很高的期望，往往是高过自己所能够达到的期望，我们认为自己应该这样那样做。但是一旦我们做错了，才惊讶地发现，原来自己是这样的一个人。我们对自己会十分的失望，会感到无限的羞愧，会很自责，甚至我们会惊讶自己有这样的表现，我们觉得对自己感到很陌生，为什么这样的反应和态度，会出自我们呢？为什么我竟然会做出这样败坏的事呢？为什么我竟然会是一个我所憎恨的人呢？我们似乎从没有发现自己的真相，直到我们做错了事，我们才猛然发现自己原来是那样的要不得，我们不能接受自己，所以不能饶恕自己。

第三个原因，我们不能饶恕自己，是因为我们看见罪所带来的结果，就是我们犯错所引起的结果，不断的出现在别人的生命中。那就是说，因为我们做错事，所以害了别人一生受苦，我们不断看见他们受苦，也知道这个事情是因为我们而起的，所以我们不能饶恕自己。

第四个原因，是因为我们不断承受做错事而带来的痛苦。因为我们过去所做的错事，以致那痛苦一直在困扰着我们，叫我们无时无刻都生活在痛苦之中。有可能别人都不知道，但是我们心底却是最清楚。有时候，甚至你得罪的那个人，也不知道是你害他的，但是你却很清楚，因此你活在无限的痛苦中，又不能向人诉说，所以你一直不能饶恕自己。你知道今天所发生的事，其实是某件错事的延续，而那件错事是你做的，你很清楚的记得，有时可能带来的，是肉身的苦，有时可能是精神和心灵上的苦，但无论如何，由于这原因，你不能饶恕自己。

第五个原因，也许是潜在的一个原因，是因为他们已经安于活在自责和罪疚的心情中。他们不能饶恕自己，是因为他们已经习惯于活在罪疚和自责中。也可能是因为活了许久都是这样，所以已经习惯如此。而在祷告中，他们也会说：神阿，我知道自己做错，我知道自己不配，我知道自己是个罪人，我知道我永远都得不到饶恕，我甚至知道你没有任何理由饶恕我，赦免我所做的这么多错事。

这些人往往会重复犯罪，又或者去犯另一件罪，去证明自己根本不配得到神的饶恕，而他们当然也不肯饶恕自己。这是一个极沉重的感情包袱，落在那些不肯饶恕自己的人身上，这其实是神所不愿意看见的，因为神不希望祂的儿女们背着这个沉重的包袱。当你回顾你过去所走的路的时候，你有这类似的包袱吗？有没有什么往事，直到今天依然刺痛你呢？又或者有什么往事是让你对自己无限的失望，你不能把自己从其中释放出来呢？你不断自责，不断感到罪疚，你不放过自己，即使你知道神乐意赦免饶恕你，但你也不能饶恕自己呢？

当一个人不能饶恕自己的时候，他会怎样呢？有什么事情会发生在这些人的生命中呢？有什么影响会出现呢？当一个人不能饶恕自己的时候，最常见的，就是他们往往会惩罚自己。他们会惯于在某一些事情上惩罚自己，叫自己不舒服，作为一种对自己的惩罚。有些人主动的为自己制造灾祸，制造痛苦，又或者明知道不对，却仍卷入一种不正常的关系中，好像是为了自己所犯的错而付出代价那样。他们觉得满身亏欠，也不能饶恕自己，所以干脆做一些错事来让别人谴责他们，这不一定是他们处心积虑要做的事，但是思想上因为他们已经有这样的倾向，所以也很自然的做出来，因为他们想为自己所作的错事作出补偿。即使他们口里说：“我知道神已经饶恕了我，我相信神会饶恕我”，但是我不能饶恕自己。

当人不饶恕自己的时候，人会定自己的罪，这不是说，他要不断的说自己怎么坏，或者怎么不好，但是这成为了人轻看自己的一种态度。而这种态度导致第二个情况，就是他们会活在一股不明朗的阴影下。当人不能饶恕自己的时候，就会感到一股不明朗不肯定的乌云在笼罩着他们。你未必能够具体的指出或说出那是什么，或者描述那是什么，又或者能够看见什么，但你却能够感觉到那乌云的存在，因为他就仿佛在你的头顶，如影随形的跟着你。我们要是不能饶恕自己，我们跟神也不能够建立确定的关系，我们不能肯定自己跟神之间到底怎样。总之，这些人活在不肯定和不明朗的情况下，其实是很痛苦的。

我再说，那不一定是具体的事，但却是一种感觉，一种气氛，一种环境所致。当你跪下祷告的时候，不管你向神所说的是什么，你觉得祷告就好像是悬在半空中，总是无法上达，你无法在祷告中表达出对神的信心，不知道神会不会垂听你的祷告。你不能带着圣经的应许来到神面前，求神依着这应许成就在你身上。圣经明明说：“我的神必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”我们内心可能会想，不错，这的确是神的应许，是神亲口许诺的，但是我不配得，所以不是属于我的，是我无法得到的。

就这样，我们不断定自己的罪，不断自责，压抑自己在神面前的信心，成长和祈求，而这样的心态和生活方式，就影响和渗透到我们生活的每一个层面，叫我们受到极大的影响。简单来说，我们生活的每一方面，都因为我们无法饶恕自己而受到了负面的影响，那是一种长时间的伤害。我们无法再建立起对神的信心，因为我们内心不能饶恕自己，我们即使怎样努力的，积极的生活，但我们始终是活在一股不明朗的乌云下。

不但这样，一个不能饶恕自己的人，除了是不断的定自己的罪，不断自责，又活在不肯定不明朗的心情下之外，他还会发展出一种很低的自我形象。有些人以为他们用自己的方法就能走出罪的阴影和自责，他们以为自己可以成功的摆脱罪的缠绕，但其实不能。罪所加给人最大的伤害，就是影响到人对自己的看法和态度，那是伤害人最深，又叫人最难摆脱的。

有些人说话很大声，看上去很蛮横，旁人人都不能得罪，我们以为他们必然很有自信，很威风，很有权势和名望，其实往往适得其反。他们表面看起来是强者，但其实内里却不堪一击，却是极为脆弱的。他们也不是这样看自己，他们的自我形象其实是很低的，他们因为很自卑，所以要在人前以强者的姿态来掩饰，好不被人看穿了他的弱处。这是因为他们有着不可告人的过去，所以他们必须要用强硬的作风来继续生存，但其实内里他们是很可怜，很脆弱的。他们觉得自己逃不过罪，也不能饶恕自己，而这样可怜的自我形象，当然不是神要我们有的。

亲爱的弟兄姐妹，神赦免我们一切的罪，圣经从旧约到新约都一再强调，而且有很清楚的解释和说明，教导我们怎样到主耶稣那里获得全然的赦免。罗 3:21，保罗说：

“但如今神的义在律法以外已经显明出来，有律法和先知为证。”

对基督徒来说，这是很重要的真理，因为我们每一天都需要这宝贵的应许，才能生活下去。约一 1:9 说：

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的；必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

这是神所给的应许，一生有效，而且作者使徒约翰是以现在进行式来描述神的这个应许，表示出它是时刻有效，永远有效的，是可以不断发生在我们的生活中的。

然而，神即使赦免了我们的罪，我们也得去处理和面对罪所带来的结果。我经常都说，罪是有结果的，罪是有疤痕的，我们不能说神赦免了罪，我们就连犯罪的后果也不用面对，那不是圣经的教训。即使我们明知道，也确信神赦免和饶恕了我的罪，但是罪所带来的伤害和影响，我们仍然要去面对，并且承受罪的后果，当然是恶果了。罪会伤害我们对自己的看法和尊重，当我们看见自己所犯的罪，我们竟然会有这样的态度，我们竟然会这么卑鄙，我们竟然会这么不负责任，我们竟然会这样的言而无信，害得别人倾家荡产，或者是身败名裂等等，我们会看低自己，会瞧不起自我。若不是自己亲身犯了，我们真的不晓得自己原来是个这样的人，竟然会临阵退缩，竟然会无情无义，罪就是这样削弱我们对自己的看法，我们对自己有很低的看法，对自己的评估也很低。当我们无法饶恕自己，无法靠着神去胜过这些影响的时候，我们会有这种负面的影响和看法。

还有就是，我们不能饶恕自己的时候，影响还会显明在我们的身体的状况中，也就是说叫我们的健康受到损害。我们定自己的罪，我们增加自己的罪疚，我们有可怜的自我形象，我们感到自己不配，没有价值，最后这一切的负面事情，都会显露在我们的身体和健康上。因为我们不能长久活在自我定罪的光景之中而没有事情发生。神所为我们预备的人生，并不是这样的，但是如果我们不能饶恕自己，我们就不能享受神所为我们预备的福气和美善。

我们怎样知道自己到底是不是这样的人呢？我们到底怎样才可以知道自己是不是饶恕了自己呢？有七个问题可以帮助我们，去作自我的反省，让我们知道自己的情况，到底我们能不能饶恕自己？到底我们过去所犯的罪，不论是什么，是否到了今天我依然放不下，依然不能放过自己和饶恕自己呢？弟兄姐妹，我们要诚实的问和作答，从心里真诚的问自己，到底我的景况如何呢？我们不但可以自己作答，我们也可以把这七个问题拿出来和别人分享，特别那些仍旧活在罪的阴影和创伤中的弟兄姐妹，我们可以用这些问题去帮助他们认识自己的情况。

第一，神已经不再定我的罪了，我为什么还继续定自己的罪呢？为什么我要定自己有罪呢？既然知道神已经不再记念我的过犯，祂完全赦免和饶恕了我，为什么我依然还要定自己的罪呢？

第二，我这样不饶恕自己，定自己的罪，能够叫我与神有更亲密的关系吗？我再说一遍，难道我这样定自己的罪，不饶恕自己，可以叫我和神之间的关系更加亲密吗？当然，我们必须回答，这答案当然是不。我们不饶恕自己，绝对不能对我们跟神之间的关系有什么帮助，结果是适得其反的。

第三，我这样不断的定自己的罪，有什么好处呢？对我自己有好处吗？对别人有好处吗？对神的国度有帮助有好处吗？我不断责备自己，拒绝接受饶恕自己，不肯放下过去所犯的罪，对自己到底有益处吗？

第四，我这样不肯饶恕自己的态度，能帮助建立我们跟别人之间的关系吗？是否可以帮助我们和别人建立更好的关系呢？其实结果是相反的，因为我们不饶恕自己，我们就对别人有更挑剔的态度，我们会更容易看见别人的错，更不容易接纳别人。

第五，我们不断的定自己的罪，对神有影响吗？其实，我们不能作任何事去影响神，神是不受我们的影响的，即使我们每时每刻在自责，也不会影响到神。

第六，我们这样自责的态度，有圣经的根据吗？圣经在哪里有这样教导呢？圣经有教导我们去拒绝饶恕自己吗？圣经不但没有叫我们去自责，圣经反而有相反的态度，罗 8:1 说：“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”

第七，我们到底还要持续自责到什么时候呢？我们要自责到什么时候才停止呢？难道我们想活一辈子都是这样吗？

我知道心中如果一直有自责念头的人，会对这七个问题感到很难过，但是人如果要从自责和不饶恕自己的光景中走出来，就要勇敢的面对自己的内心和感受，要诚实，要去正视问题，而不是去逃避。

最后，到底我们怎样才可以饶恕自己呢？其实，不管我们做过了什么，不管我们做了多久，也不管我们是在什么情况之下做的，都没有分别。有三个步骤可以帮助我们在这光景中走出来。

第一是公开和诚实的在神面前，再为那做错的事向神承认，就是将那让自己寝食不安，无法饶恕自己的事再次拿出来，在神面前承认和对付。

第二是再次确定神所给你赦罪和饶恕的应许，因为这应许是神给我们的，是我们可以应用和支取的。不论事情过了多久，神一样会饶恕。既然神饶恕，我们得确信神真的已经饶恕。

第三是在心灵里告诉神，既然神已经饶恕了我，基于这个事实，我愿意饶恕自己，我愿意将自己释放出来，不再自责，不再为自己所犯的罪而自困。我们是基于神已经饶恕的这个事实作出发点，然后愿意自己饶恕自己，让这困扰我们的事从此过去，这是一种意志上的决定。虽然我们在感觉上不觉得有什么特别，但是在意志上和基于圣经的真理上，我们知道果效会奇妙的发生，神会帮助我们，圣灵会医治我们受创伤的心，叫我们重新获得自由与释放。

今天，我们若是仍然在饶恕自己的问题上有所挣扎，请读大卫悔罪的诗篇，诗 51:10-13 说：“神阿，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。”

弟兄姊妹，这是信心的功课，我们不必做什么，这一切，耶稣基督在十字架上已经作成了，我们如今要做的，只是相信与接受。