

## 《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

### 第5讲：放手的自由（上）

现在这个时代，人们很喜欢高呼“自由”。但是人真正从内而外的自由，到底是怎样的呢？那么今天，我们就来说一说释放心灵，让心得自由的关键，就是“宽恕”。

什么是宽恕？

如果就词义来解释的话，宽恕包含三个层面的意思：

1. 宽恕就是“免除债务”。在希腊文中，宽恕是“免除”和“释放”的意思。
2. 宽恕就是免去别人亏欠你的，比如说，当人没有达到你的期望，甚至没有遵守诺言或者对你不公时，你愿意宽恕他们。
3. 宽恕是免除或者取消那些因为没达到标准而造成的后果，就如：神圣洁完美的标准是没有人可以达到的，罪人因为罪而需要受罚，于是神使耶稣成为肉身，并代替我们被钉死在十字架上，使我们的罪价被赦免。我们得到宽恕而可以得到天国的永生。

说出来似乎不难理解，但是当我们自己面对“宽恕”的课题时，就会出现各种各样的问题，例如很多人对“宽恕”都有一些误解，在这里我们也一一重新认识：

1. 宽恕不是逃避神的公义：生活会按时间和祂的方式施行公义。
2. 宽恕不是等待所谓“时间的治愈”：时间不能治愈伤痛，是否走出来是自己主动的选择，而不是被动地等待。
3. 宽恕不等于和好：宽恕是单方面的释放，而和好是双方的一种关系。也就是说，即使另一方没有“争取”你的宽恕，你也要学习主动宽恕和释放。
4. 宽恕不是为不公正的行为找借口，也不是为那些伤害的人做辩护，宽恕是弥补伤害，从伤害中释放出来的途径。
5. 很多人会说“这不公平，我凭什么宽恕他？”但宽恕并不是建立在所谓“公平”的基础上。就像耶稣为我们死，根本没有公平可言，但祂仍然这样做了。
6. 宽恕不是靠你自己努力就可以得来的，而是上帝赐予的能力。凭我们自己，确实很难做到，所以求上帝给我们这种得释放的智慧。
7. 宽恕不是逆来顺受，但也不是有条件的。不是因为得到了某些补偿而选择宽恕，很多人即使得到了很多补偿，自己也做不到宽恕，更得不到释放，因为这个无底洞靠别人的补偿是无法填满的，而你只有靠着神帮你主动关起这个伤口。
8. 宽恕不是否认伤害，也不是忘记。只有你记得那件被伤害的事，你才知道什么是要去宽恕和释放的。
9. 宽恕不是一种感觉，而是一种选择。宽恕是你有意识地作出选择，并能坚持这个选择。
10. 很多时候，我们不能宽恕，因为受到伤害，因为别人亏欠我们。但是，不宽恕的代价是巨大的。不宽恕使我们的生命充满苦毒。就像身上有一个伤口，你不但不去消毒并且保护它不要再被侵蚀，反而不停盯着它，揭开它，以这样的方式感受疼痛，使自己不忘记这恨和痛苦的感觉，然后这个伤口不断感染、化脓，最后变成一个血瘤长在你的身体上。当然，很多时候我们会不由自主地去一再沉溺于这种疼痛中，因为伤害，我们难以释怀，这很正常。但你不能容许自己永远被这种痛苦困住，因为久而久之，这样不但会使我们

行走在黑暗中，更是给魔鬼留地步，让我们屈从于这种苦毒和怨恨，甚至引发嫉妒、纷争，以至于成为罪的俘虏。

但是，为什么宽恕别人如此困难？

首先，我们可能缺乏一个好的榜样。没有宽恕之心的父母，他们的子女也很难知道应该如何去宽恕。或者因为我们原本的错误没得到宽恕，于是我们会说：“别人没有宽恕我，那么我为什么要宽恕他们呢？”但在信仰中，上帝的爱要来帮助我们克服，并释放这些根植在心中的捆绑。其次，我们有时会拒绝承认自己曾经受到伤害，并且试图让这些问题变成自己的错，这样似乎会让人还保有一些“主动权”和“控制感”，而不是真正面对那个完全无力的被动伤害，面对那种失控的恐惧。从这个层面上延伸出去，“不宽恕”也会使我们似乎抓握着某种主权，让自己有“报复”的充分理由，甚至觉得抱怨、不饶恕甚至报复，才是对待伤害的正常表现。就像常常出现的句子所说：“我就是不原谅他，要让他看看自己犯了多大的错！他要为此付出代价！”最后，不饶恕本来也是源于我们的骄傲和刚硬，这似乎成了我们的精神堡垒，似乎放下了、饶恕了就好像“输了”，心想：“我怎么能这么放过他？起码他也要表示悔改认错吧？不然我凭什么原谅他？“宽恕”和“原谅”根本不适用于这种恶劣的事情！”……

但最终，伤害的痛苦，始终在折磨着我们。

圣经中要求我们去饶恕，不是强制我们做不愿意的事情，而是让我们得自由和释放的智慧。那么，到底，今天明白了我们不能够宽恕的一些原因之后，我们要如何帮助自己得到这份饶恕的智慧呢？

下一次，我们继续来说，“放手的自由”。

希伯来书 12:1：“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，”