

## 《与神同行》 不饶恕人的挣扎（2）

某人昨天伤害了你，或者在上星期，上个月，去年，甚至是很久很久以前伤害了你，这是无法改变的事实，也不容你去否认，你不能忘记，而你也无法饶恕他们。这是一种非常痛苦的经验，它深藏在你的记忆中，在你的心底里，烙在你的脑海内。你真的不懂得怎样去处理，更不要说去化解了。

很多时候，我们内心渴望报复，希望“以其人之道，还治其人之身”，我们觉得这才算是公平和合理，而我们坚持不肯饶恕，不愿意就此罢休，然而这么做，让自己感到非常的痛苦。要知道，不饶恕的性质就是这样，虽然这样的心态藏在我们里面，我们以为不要紧，这不过是自己的私隐，不会伤害到周围的人，事实上并不是这么简单，因为内心的不饶恕，不但伤害了自己的身心灵，叫自己的精神和心灵受到莫大的摧残，更会危害身边的人。除非我们学会怎样去处理一颗不饶恕的心，不然的话，它将会继续搅扰你，让你深受其害，叫你饱受它的煎熬。

在太 6 章里面，主耶稣教导门徒怎样祷告，而这也是我们所熟悉的主祷文，很多信徒都懂得背诵，其中 9-12 节这样说，主耶稣说：“所以你们祷告，要这样说，我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们，免我们的债，如同我们免了人的债。”原来在主祷文里面，主耶稣也有提到人与人之间必然会产生问题，就是彼此在有意无意之间所造成的伤害，而主耶稣教导我们免了人的债，如同神也免了我们的债一样。那就是说，以饶恕去化解人跟人之间的恩怨。

而下面的经文太 6:14-15，主耶稣接着说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”主耶稣提醒门徒，如果他们想与神有好的关系，他们就得作神所作的事，而父神是乐意饶恕人的，神不断的给予我们赦免和饶恕，不计较我们的恶行，因此我们属神的人，我们也有责任去饶恕得罪我们的人，不计较他们对我们的恶行。

我想很多人都要求公平，凡事都要求公平，然而世间实在没有公平，这是我们得接受的现况，别人这样待我，让我遭受损失；其实我是无法做出同样的事，让他也遭受损失来表达公平的，那会造成更大的痛苦和伤害。但是根据圣经的教导，我们可以用饶恕来解决问题，因为圣经教导我们，作为神的儿女，我们没有权去为难任何伤害我们的人，我们唯一所能做的，就是放过他，不管他对我造成过怎样的伤害和痛苦。

还记得我们曾经多少次向神祈求赦免和饶恕吗？也许上一次只是昨天的事，然而今天我们又犯了同样的罪，我们又再次祈求神的赦免，神怎样待我们呢？神有刁难我们，不放过我们吗？从来没有。神不计算我们向祂求饶恕多少次，只要我们真诚的悔改，神每次都宽恕我们，从来没有一次是神拒绝不肯赦免的。但这并不代表神什么都不知道不理睬，只是神不计算我们的恶，神满有恩惠和怜悯，有饶恕的心肠，乐意给我们更新的机会而已。神是透过耶稣基督在十字架所成就的救赎，来赦免我们的，不是因为我们认罪的时候有多么恳切，又或者我们已经有所改良和改善，而是因为耶稣已经担当了我们一切的罪。

也许埋藏在你心底深处，曾经有一道很深的伤痕，几乎是致命的，不管它发生了多久，如果你还没有正视和解决它，它依然是在那里，没有得到痊愈。什么时候你想起它，你依然感到

内心在隐隐作痛，在继续让你痛苦。你很想忘记它，不去碰它，但是你不能欺骗自己的，就是它依然在那里，还没有痊愈。弟兄姊妹，如果你有这样的问题，请不要再自欺，要拿出勇气来面对它和解决它，奉主耶稣的名去处理它。神会帮助你，加给你力量，不管对方向你作了什么，也不管你的感受是多么的痛苦，你除了饶恕他之外，别无选择。饶恕人与否，是意志上的决定和个人的选择，我们可以选择不饶恕人，那么继续痛苦的将是我们；但是选择饶恕，可以让我们从那样的捆绑中获得释放。

我们属神的人，神教导我们要饶恕别人，一如神透过耶稣基督饶恕我们一样。所以，作为基督徒，我们知道正确的做法就是饶恕，因为不饶恕是错误的。问题不在于对方做了什么，在我们身上留下了多深的烙印和痛苦，问题的焦点乃在于我们选择了不饶恕，那才是我们心灵痛苦的根源。比方说，两个人受了同样的对待和伤害，他们都受到极大的痛苦，其中一个坚持要讨回公道，要报复，誓死要尽一切力量和方法去让对方承受他应得的痛苦，要毁了对方，才可舒缓自己内心的痛苦。但是另一个人却选择了饶恕，不再追究，放过对方，不用他负起他该负的责任。

当然，这是两个人不同的选择，但是结果是怎样呢？那个内心不饶恕人的，他在往后的日子中，因为内心所充满的愤怒，他不自觉的，有意无意的，把内心的怨气经常发泄到别人身上，让周围的人无辜的受伤，这是因为他里头有颗不饶恕别人的心。这个世界充满着伤害，充满着报复，就是因为有很多人内心都有苦毒，都有着一颗不肯饶恕别人的心，所以受到他们伤害的人就越来越多。除非我们懂得怎样处理和对待那些伤害我们的人，而且是马上去饶恕，人与人的关系才能够变得美好些。千万不要让苦毒在我们内心滋长，免得我们遭受更大的痛苦。

保罗在弗 4:31 说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。”我们要把内心的这些恶毒除去，意思就是要因为自己的不饶恕而向神认罪，求神赦免，教导我们用饶恕的去宽待他人。不然的话，我们将要为此付出沉重的代价。到底一颗不饶恕的心，会带来怎样的后果呢？首先，我们在情感上会受到束缚，今天很多人就是活在这样的束缚之中，毫无喜乐和平安，他们无法感受他们应该感受到的，无法响应出他们应该响应的，因为他们的感情受到束缚，他们是冷漠的。

一个不肯饶恕人的人，他们的感情不会向前进，只是停滞在过去让他愤怒和痛苦的事情上，一心就只想着怎样去报复，怎样去伤害那伤害过他的人。所以在现实的生活中，这些人的情感是冻结了的，是失去表达的能力的，因为他们活在不饶恕的心境中。他们无法控制自己，也无法正常的处理人跟人之间的感情。多少时候，他们只是懂得愤怒，懂得发脾气，即使没有人得罪他们，但是他们就是怒气填胸，好像所有人都得罪了他们那样。这是因为他们已经失去了正常的表达能力，或许他们不是想向身边的人发怒，但无奈因为内心积压的怨气和不肯饶恕的心，他们不论什么事情都以发脾气去表达，结果就让身边的许多人无辜受害。

这让我们看见，如果我们任由“不饶恕人的心”存留在我们里面，其实所得出来的结果真的是很吓人的，是让人吃惊的。他们无法控制自己，也无法享受人生，无法享受人与人之间的关怀和爱。什么时候，当人内心充满着苦毒的时候，他的生命就受到侵蚀，受到毒害，这就是为什么圣经教导我们要除去苦毒的心，免得我们受到更大的毒害。所以，头一样不饶恕的心所导致的结果，就是在情感上受到捆绑和牵制，失去它应该有的功能，他们是把自己囚在自己筑起的监牢里，因为他们选择不饶恕人，以至把自己的情感都束缚着。

除此以外，一颗不饶恕人的心，也会伤害到他跟人之间的关系，他们不能一方面苦毒，而同

时与人有美好的关系。他们不能爱，即使想爱但也不能，因为不饶恕的心拦阻了他去爱，而爱是生命中最珍贵的元素。如果我爱某个人，我就会为那个人付出，不论对方做了什么，或者他们是怎样的人，我都愿意付出爱与关怀。一个你真正爱的人，你不会去计较，你也不会吝啬付出和关怀，因为你爱，你更乐意宽恕，因为有爱在里面。

主耶稣因为爱我们，所以祂不计较，祂愿意付出，甚至是自己的生命，因为祂爱我们。祂在十字架上除去我们一切的罪，承担全人类的过犯。真正的饶恕，是没有止境的，是不计较多少次的。然而当人内心不肯饶恕的时候，他们就必然会痛苦，他们跟人的关系会破裂，因为不饶恕，所以关系不能修好。因为内心有苦毒，所以看什么都不顺眼，看什么都是负面的，都是错误的。真正的饶恕，不是口里说说就算的，而是要从心底里饶恕。

人如果不肯饶恕，那颗苦毒的心就藏在他里面，那就好像一点毒药藏在心内，别人不一定看见，但却足以使整个泉源都受到污染。只是一点点的苦毒，就能够让我们整个人的生命受到毒害和污染，就能够伤害到自己 and 周围的人，让自己的人际关系受到无法弥补的伤害。简单来说，一个内心不饶恕别人的人，他们的感情表达是不正常的，他们不能去爱，也无法接受别人的爱。虽然他们渴望爱，但是当有人爱他们的时候，他们却又拒别人于门外，这些人是无法正常跟人交往和相处的。

他们不明白自己在做什么，他们也不懂得表达爱，表达关心，因为苦毒在他们里面形成一道墙，形成了一个极大的障碍，让他们与外界隔绝。他们在思想中所想到的，只是那让他们深受伤害的往事，只是一直停滞在想报复和让对方受回伤害的思想中，那是非常痛苦的。这些人会说，“我得不到任何人的爱，我感觉不到爱。”为什么呢？是真的没有人爱他和关心他吗？不是，问题乃是因为他们心中存有苦毒，所以即使有千万人爱他和关心他，他也无法接受，也感受不到。

心中存有苦毒的人，他们并不喜欢自己，他们不但不喜欢别人，同时也不喜欢自己。为什么这些人无法接受别人的爱呢？因为在他们心灵深处，他们觉得自己不值得人爱，他们也不爱自己，当然也不会去爱人。因此即使周围的人都关心他和爱他，他也经历不到，因为苦毒占据了他们的心思，就算他们和某人建立了亲密的关系，起初可能没有什么，但是长久交往下来，结果将会是一样。因为他们不懂得去爱，也不懂得被爱，他们的感情世界是被冻结了的，是失去功能的。除非真的去正视问题，以饶恕的心去化解恩怨，不然的话，他的一生就被自己里头的苦毒所毁。

苦毒的心不但让人的感情受到束缚，也让人和别人的关系无法建立起来。另外，他们也无法与神有好的关系，这是耶稣在马太福音登山宝训那里指出的，耶稣说，“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”我不相信我们内心充满苦毒，不放过人的时候，我们可以坦然的面对神，可以赤露敞开的在神面前祷告，而跟神有美好的相交。那是不可能的事，即使你照常到教会去聚会，唱诗祷告奉献听道，但是你的内心不会投入，也不能受感动，因为苦毒成为极大的障碍，叫你无法亲近神，无法跟神建立起关系来。

除了这些后果之外，苦毒的心也能够影响我们身体的健康，不少不明所以的身体疾病和精神毛病，都是因为苦毒的心所导致的。这些人也许不知道不自觉，但是实际上却是这样。他们只是觉得身体某些地方不对劲，不舒服，所以去看医生，但却找不出有任何身体机能的问题，即使他吃了很多药，也无济于事，因为问题不是身体出了问题，而是心灵有了问题。他们求助于医生和药物，但因为不是对症下药，所以也看不果见。其实，不少医生都知道，一些不明所以的疾病，很多时候是由心理所做成的，是因为情绪出现了问题而产生的影响。

不少心存苦毒的人，都活在忧郁之中，情况严重的，甚至会精神崩溃，这是因为每一个人的神经系统都只能承受某一个限度的压力，要是超过负荷就会崩溃，导致精神分裂，产生精神上的毛病。当人再无法忍受内心那些愤怒和苦毒的时候，最直接受到影响的，不是那个你所憎恨的人，而是你自己，以及你身边的人。所以，明白了苦毒可能导致的结果之后，我们不得不想办法尽快摆脱苦毒，要放下心中的怨恨，给予人饶恕，好让自己获得医治。

要怎样去面对和处理心中的苦毒呢？方法很容易，就是先要承认自己内心有不饶恕别人的问题，这个问题确实存在，并且为此向神认罪。虽然你是受害者，是别人让你有这样的反应，但是因为你肯放过别人，而这是神所不喜悦的，所以要为着你不愿意饶恕人而向神认罪，寻求神的赦免。告诉神你愿意选择去饶恕，因为你渴望从被束缚中获得释放，你不再追究别人的错，不再要求别人负起责任，你求神当你愿意放过别人的时候，你也从其中获得情感上的释放。

要是你真的渴望解决这个问题，你就得作出这个重要的决定来，选择和决定去饶恕那个你多年不肯饶恕的人，这是意志上的决定。在感情上你依然是受害者，你所受的创伤依旧很深，但是为了你个人的好处，你愿意决定去饶恕对方，不再追究。你饶恕别人一如神饶恕了你一样，这是神所喜悦的。有些人问，我如果饶恕人，是否也应该把这件事忘记呢？其实没有必要，也不是我们能力可以控制的。我可能依然会记起，因为发生了的事，不可能从我记忆的中完全除去，但是当我再次想起的时候，我不会再感到愤怒，不会再有苦毒，那只是一件往事而已，不能使我再感到什么情绪上的波动。那就是“饶恕了人”和“不饶恕人”的分别。

神能够帮助我们，把这件不快的事从我们的记忆中抹去，使我们不再受它的恐吓和搅扰。我们选择饶恕，那是一次性的决定，我们不必每一次都饶恕，但是我们要认清我们是已经饶恕了，所以我们不再受到它的干扰。有人问，我怎么知道自己已经饶恕了对方呢？有三件事是可以帮助我们知道的。

首先，如果我是真的饶恕了对方，那么当我再面对这个人，或提起这件事的时候，我在情绪上的反应会跟前不一样。不但对发生了的事，就是对那个伤害了我的那个人，反应都不一样。第二就是虽然对方依旧是那个人，但是我对他接纳的程度，跟以往很不相同。我发现自己比较容易去接纳这个人，在不饶恕对方之前，我会有很多的坚持和固执，但是饶恕之后，我感到容易放下自己的观点和偏见，而尝试去接纳对方。我会按着对方是这样的一个人而接纳他，尊重他。

还有第三件事就是我会关心对方的需要和感受，甚至是多过自己的需要和感受，这些改变是很奇妙的，是我们无法解释的，但是我们靠着神的力量去饶恕对方的时候，神能够把我们改变过来。不但态度上有了转变，甚至是感受上，想法上都有了很大的不同，我们不但可以接纳对方，更会关怀对方，为他的好处设想。

然而，人如果没有相信接受耶稣做救主，根本就不能经历到这些改变，即使他愿意尝试去饶恕，但却无能为力，因为内心没有圣灵和圣灵所加的力量，所以靠自己的力量是无法做到的。要真正去饶恕人，我们就要先跟神建立起关系，先相信接受耶稣做救主，这样我们才能够支取神的力量，去作神喜悦我们作的事。我们将会享受到前所未有的欢乐与平安，这是来自我们决定和选择饶恕别人而开始的。

要经历和享有自由，我们就要完全饶恕别人，饶恕那些得罪和伤害我们的人。腓 3:13-14，保

罗说：“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。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。”但愿保罗的人生观和人生目标，也能够成为我们的人生观和人生目标。