

饶恕的重要性



目的

- 从圣经中认识饶恕的真理
- 认识不饶恕的严重性
- 决心进入饶恕，得着自由

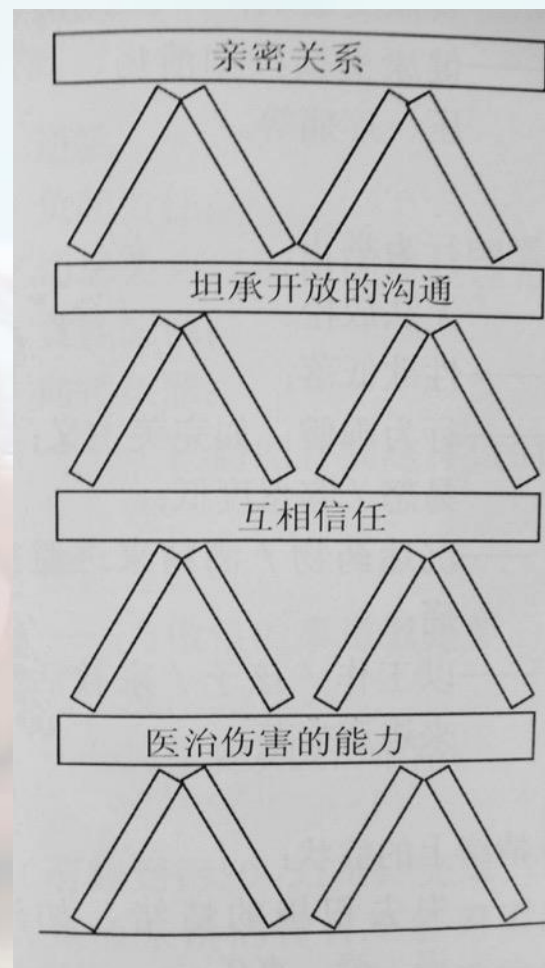


现实处境

- 在日常生活中，伤害是无法避免
- “耶稣又对门徒说：绊倒人的事是免不了的；但那绊倒人的有祸了。”（路17:1）
- “那时，必有许多人跌倒，也要彼此陷害，彼此恨恶；”（太 24:10）
- 关系越亲密越容易受伤害。
- 问题在于你如何反应

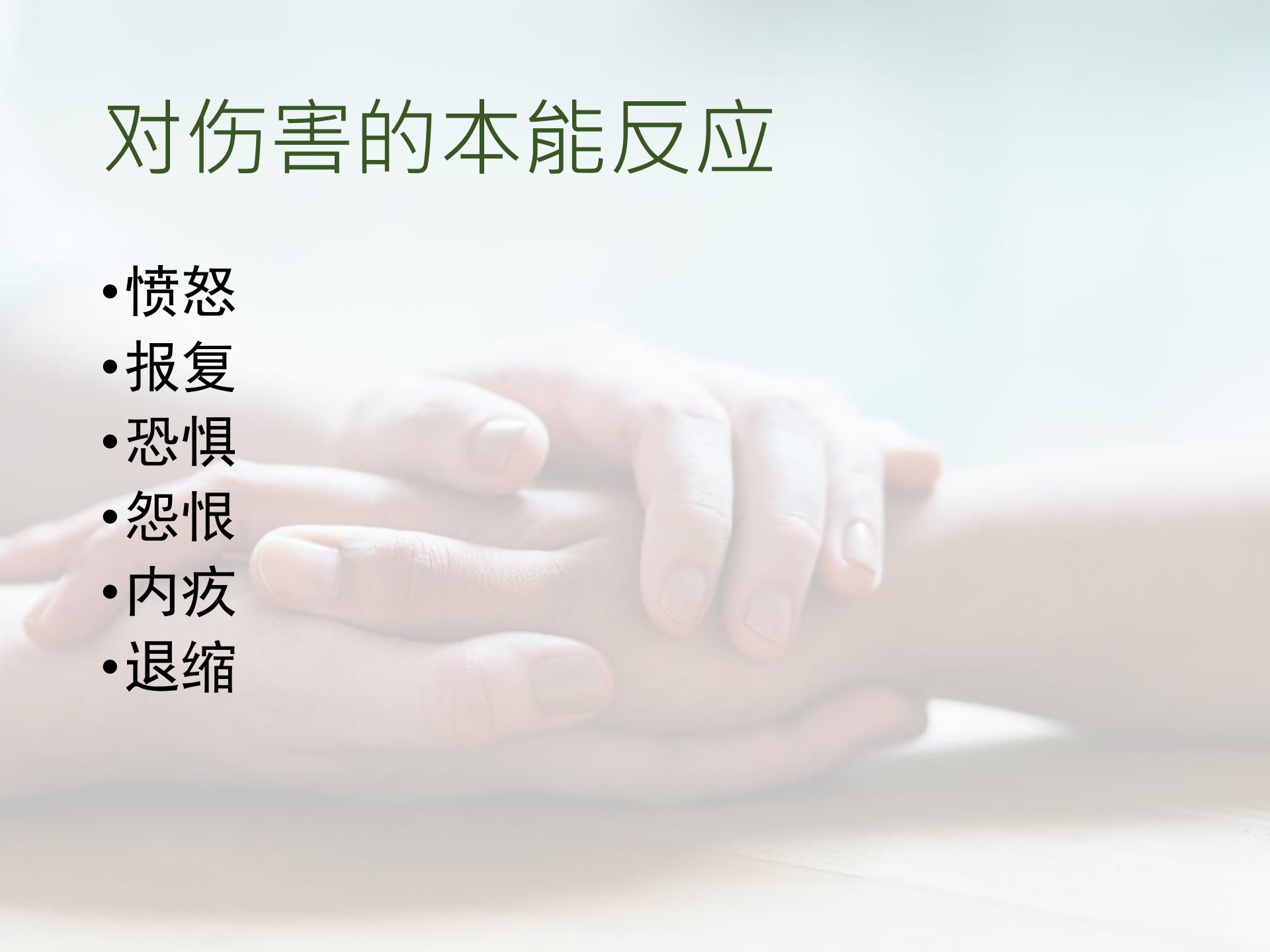
亲密感为什么失去

- 亲密关系建立在
- 坦诚分享, 坦诚分享建立在
- 彼此信任
- 伤害摧毁彼此信任,
- 阻止坦诚分享;
- 彼此信任建立在
- 医治伤害的能力



对伤害的本能反应

- 愤怒
- 报复
- 恐惧
- 怨恨
- 内疚
- 退缩



小测验 → 饶恕的迷思（是非题）

- 饶恕等于忘记
- 饶恕等于认同伤害者的行为
- 饶恕等于让伤害者逍遥法外
- 饶恕等于忽略 / 否定自己的感受
- 饶恕表示道德上更为高尚
- 饶恕是一蹴而就
- 饶恕是自我牺牲或者忍气吞声（绝口不提那些伤害）
- 饶恕是要自愿的

“饶恕”的定义

- **放开**过去曾经伤害过自己和事，
- **愿意靠着神**改变自己对那人的态度，
- **放下报复 / 追讨**对方的权利，
- **免了对方**欠我们的债。

“饶恕”的重要

- 我们在成圣中的成长取决于我们对人的饶恕
- 我们都曾被别人伤害
- 我们需要知道如何饶恕，因为我们以后还需要常常饶恕别人！
- 我们都曾经伤害过别人！
- 饶恕是不容易的，是很难的

圣经中饶恕的真理

- 主耶稣的教导
- 从心里饶恕：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（太18:35）
- 饶恕我的弟兄70×7次（太18:21-35）
- 一天饶恕弟兄7次：“³你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。⁴倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：我懊悔了，你总要饶恕他。”（路17:3-4）

圣经中饶恕的真理

- 主耶稣在十字架上的榜样 “父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不知道。”（路 23:34）
- 保罗说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗4: 31-32）
- 因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判；怜悯原是向审判夸胜。（雅 2: 13）

不饶恕的恶果

- 给魔鬼留地步：“²⁶生气却不要犯罪；不可含怒到日落，²⁷也不可给魔鬼留地步。”
(弗4:26—27)

不饶恕的恶果

- 得不到天父的饶恕（路6:37） 饶恕=释放
- “**14** 你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯； **15** 你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14-15）
- 失去永生：“凡恨他弟兄的，就是杀人的；你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面。”（约一 3:15）

不饶恕的恶果

让小孩子跌倒；让初信者跌倒：

- **【可9:42】**“凡使这信我的一个小子跌倒的，倒不如把大磨石拴在这人的颈项上，扔在海里。
- **【可9:43】**倘若你一只手叫你跌倒，就把它砍下来；
- **【可9:44】**你缺了肢体进入永生，强如有两只手落到地狱，入那不灭的火里去。

埋藏伤害和愤怒的后果

- 生理上的征兆：
 - 失眠、缺食欲、健康受损、高血压、疼痛
- 影响行为举止：
 - 不放松、缺关爱、缺沟通、行为怪癖、
 - 完美主义、控制欲、易怒、容忍度低、
 - 孤立自己、沈迷酒、药；逃避.....
- 情绪上的症状：
 - 消极、沮丧、苦闷、压抑.....

埋藏伤害和愤怒的后果

- 被负面情绪捆绑
- 身心灵都失去动力 / 喜乐
- 负面情绪累积 → 压抑到潜意识中
- 遇到相类似的情景时 → 两种反应：
 - a. 怒气 → 无法控制
 - b. 沮丧 → 更加退缩
- 失去信心 → 孤立自己 → 影响人际 / 与神关系

埋藏伤害和愤怒的后果

- 埋藏越久，越有害，越严重。
- 情绪不因埋藏而死；
- 是被活埋，变成恨（地雷）。



饶恕

- 带来无与伦比的力量
- 有治愈伤害的能力
- 得医治的金钥匙
- 将审判权交给神
- 来10:30 “因为我们知道谁说：伸冤在我，我必报应；又说：主要审判他的百姓。”

Forgiveness
is not something
we do for others
We do it for ourselves
- to get well and
move forward

饶恕的难度

代价高，要求放弃许多：

- 骄傲、自怜
- 伸冤、正义
- 报复、伤害
- 权利、利益

• 婚姻中的不忠，或小时被性侵犯

饶恕是一个选择

- 是一种意志选择
- 不是一种感觉
- 大小事情都可
- 不计较过去
- 是一个过程



- **C.S.Lewis**说：饶恕超越了人类的公义感，是原谅那些完全不能被原谅的事情。

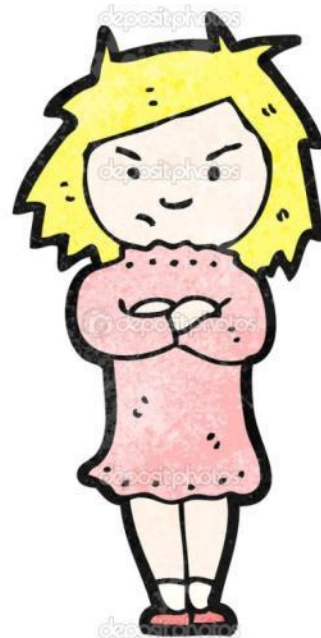
为什么不愿意饶恕



- 要等，现在不成
- 要先伸将正义
- 要等伤害者受到打击、报复、惩罚
- 记恨，不原谅让我们觉得高人一等，把注意力放在对方的错上，
- 不需要面对自己的问题
- 扮演受害者，自怜，博得同情，也有权去报复

怨恨

- 是在指责和伤害中回转不停
- 重新经历， 再次感受：
- 怨恨是紧抓着过去不放，
- 一次又一次的重温往事，
- 每次都撕开新的伤疤，
- 使伤口不能愈合。



- 宽恕是刚刚相反， 它让过去的过去。

饶恕使我们得自由

- 饶恕让对方受益，但最终我们受益最多，因我们得释放，得自由。
- 从各种关系中所受的痛苦中被释放
- 有时候用人的力量无法宽恕
- **Corrie ten Boom** 彭柯莉，基督徒，荷兰战俘
- 彭与家人在二战期间，因收藏犹太人逃离纳粹大屠杀，被德军囚禁于集中营。
- 彭的姐姐**Betsie**在集中营因遭残暴而死去
- 德国战败，彭到各地传讲福音。
- 1947年在慕尼黑彭刚讲完神的饶恕

Corrie Ten Boom

- 在那个时刻，当我能够饶恕的时候，我的仇恨消失了。这是何等的释放！饶恕是打开憎恨之门的钥匙，也是打开仇恨手铐的钥匙。它是打破苦毒镣铐和自私桎梏的力量。当你能饶恕时，这是何等的释放。

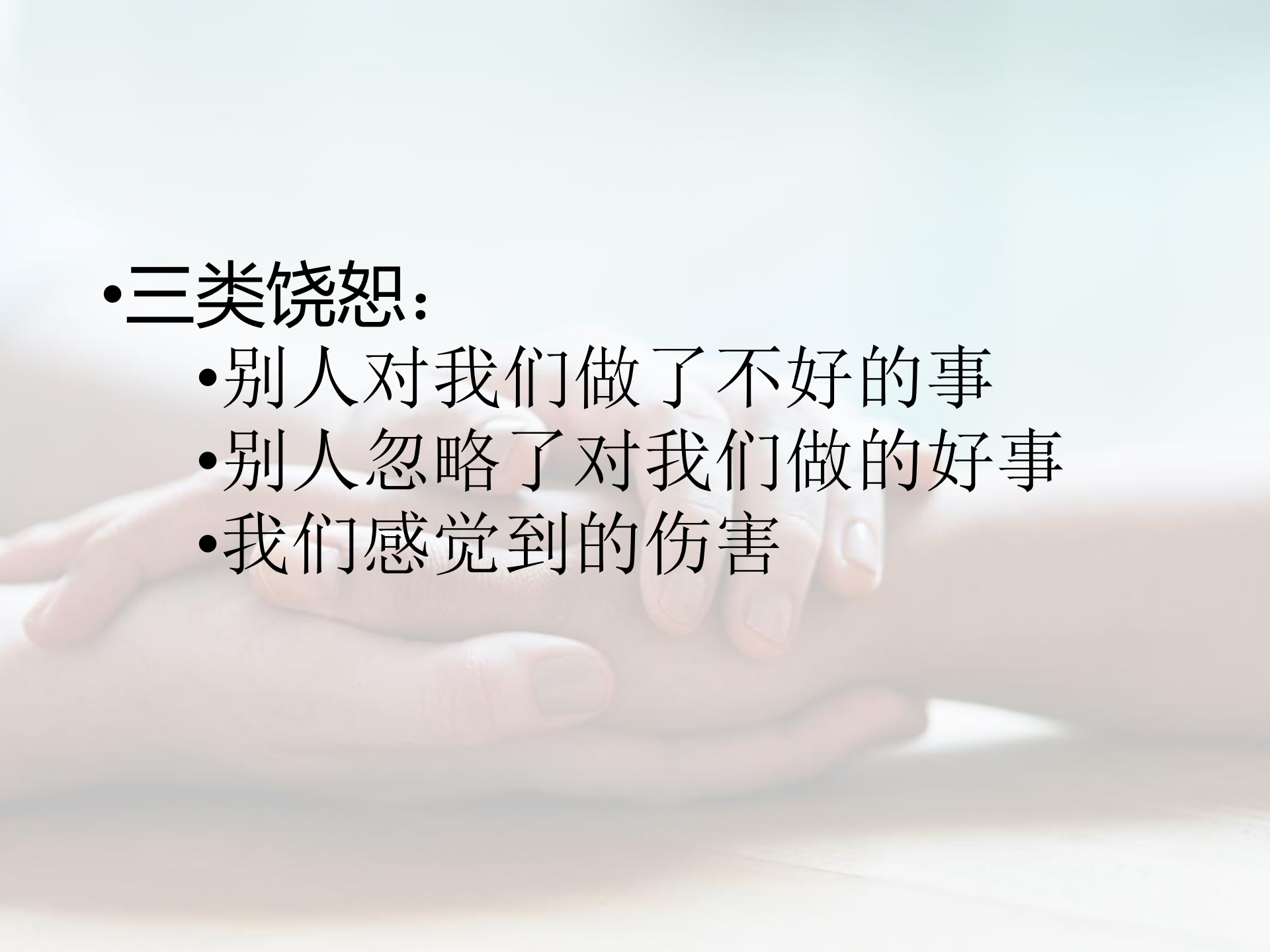
饶恕“不是”：

- 不是否认事实
- 不是假装忘记
- 不是否认伤痛
- 不是对方先改变，我们才宽恕



饶恕是：

- 带来无与伦比的力量，有治愈伤害的能力
- 面对受伤害的事
- 释放对方、释放对方到神手中
- 即使对方没有道歉，或根本不知道伤害了我们，同样饶恕。
- 把结果交给上帝，由上帝带来正义。
- 认识内心深处的感受
- 选择不对他人做错的事耿耿于怀
- 是一个爱的行动过程



•三类饶恕:

- 别人对我们做了不好的事
- 别人忽略了对我们做的好事
- 我们感觉到的伤害

饶恕的层面

- 饶恕别人
- 饶恕自己
- 释放对神的失望/忿怒



饶恕的步骤

- 0. 求神赦免我们没有饶恕人
- 1. 确认伤害（面对）； 停止重演过错
 - 向神倾诉 → 真实的感受
 - 将痛苦和哀伤..... 交给神，不再拥有
 - 放弃追讨的权利
- 2. 寻求神对冒犯者的看法
 - 化苦毒为怜悯
 - 愿意且能够饶恕
 - 魔鬼要制造分裂和纷争
- 3. 寻求神对你自己的看法
 - 负起责任（求问神有没有你给对方造成的伤害）
 - 向神认罪（骄傲会使我们觉得自己是受害者）
 - 求神医治你给对方所造成的伤害

饶恕的步骤

•4. 寻求神对整个事件的看法

- 求问神有没有要对你说什么：在那个事件中神在哪里？神在做什么？——神要化有限的咒诅成为无限的祝福

•5. 选择饶恕（意志）

- 每日宣告

•6. 为对方祷告；祝福对方，以恩慈待对方

- 像为你自己祷告一样

•7. 请求对方饶恕

- 彼此认罪：有效的道歉必须是无条件的
- 互相代求：所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。（雅5:16）

重新开始

- 道歉、宽恕，消除我们中间的隔离，但伤害所留的疮疤需要时间愈合。
- 重建信任需要时间来赚取的，复合需要双方的努力。
- 共同经历这过程我们需要十分温柔：互相饶恕，彼此原谅，不含怒到日落。
- 将受伤害的事删掉，不计算人的恶。

结论

- 饶恕清除我们与神与人之间的障碍
- 使关系得以重整与复和
- 饶恕最大的受益人是我们自己
- 饶恕是顺服神

• 亲爱的天父，你是满有恩典和怜悯，不轻易发怒，且有丰盛慈爱的主，但我却没有像你一样去饶恕别人。我承认_____对我所造成的伤害。因你对我的饶恕，也因你吩咐我们要从心里饶恕他人，我现在选择饶恕_____, 释放他进入我饶恕的自由里，放弃追讨他的权利，停止做审判官指控他，因为在世界上，只有主你才是审判官。求主同样饶恕我对_____造成的任何伤害，也饶恕我因受伤而犯的罪_____。奉主耶稣宝贵的圣名，阿门！”

- 亲爱的天父，求你饶恕我错怪你、且对你心存不平、甚至愤怒的罪，我现在弃绝我里面一切对你的错误思想和情绪，也释放我自己从那些营垒出来得自由。奉主耶稣宝贵的圣名，阿门！
- 亲爱的天父，现在我也饶恕我自己，放下追讨自己的权利，把所有内疚、自责、自我控诉、自我憎恨、自我拒绝及自怜、愤怒、苦毒、哀伤.....都交给你，我弃绝这一切的情绪反应，释放自己进入我饶恕的自由里。求主释放我所有负面的情绪，求主医治我的心。奉主耶稣宝贵的圣名，阿门！

• 亲爱的天父，我奉主耶稣基督的名释放并
弃绝我里面任何敌对人、教会或神的错
感觉！我坚固营垒！在奉主耶稣基督的
饶恕的人，所有令我感觉痛苦、哀伤、及
原谅的人，我的释放，我到
失得到补偿，我的欲望。

• 奉主耶稣基督的名，我弃绝任何曾经说过
的、攻击我的名，我伤害我、及咒诅我的话！
耶离开营垒，连结！破除从我家耶的一切，
固营垒饶恕我所捆绑。断论的并宣告基
督凭必脱圣名，谢领一切阿门！

