

《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

第6讲：放手的自由（下）宽恕的心

宽恕，是一个动作、一种心情，更是一种状态。宽恕是上帝对我们的要求，但这不是逼迫你做不想做的事，这个“要求”是帮助你学习如何以上帝赐的智慧释放，让我们的心自由。宽恕是免除怨恨，宽恕是放弃攻击和报复的权利，宽恕更是表明神的性情，正如神饶恕了我们，我们也被呼召要宽恕别人。那么，宽恕的心是怎样的呢？有怎样的特质呢？

宽恕之心

1. 宽恕的心是仁爱的，有爱人的灵在其中；这表示愿意承认攻击者有改变的可能，并且不计算伤害你的人曾经做过的错事。
2. 宽恕的心是喜乐的，知道将神的仁慈和全能放在生命中所有的事情上，包括痛苦的事情，神掌权并且得胜。
3. 宽恕的心是和平的，这意味着去寻求解决一切困难、伤害或纷争，并且能够有怜悯，愿意上帝使曾经攻击你的人为义，得到神的祝福。
4. 宽恕的心是忍耐节制，愿意耐心等待，克制自己的言语和行为，合宜地解决问题。
5. 宽恕的心是恩慈良善的，即使在毁谤中也能坚持道德准则和纯洁，并且善待别人，包括愿意善待曾经攻击你的人，并作出一些行动。
6. 宽恕的心是温柔信实的，以同理心理解攻击者可能受到的伤害，和心中可能存在的缺失和痛苦，明白“受伤害的人常伤害别人”，并以平静、温柔对待他们的怒气，也愿意相信攻击者是可改变、可塑造的，并为这些给自己带来伤害和痛苦的人祷告。

不宽恕的心，带来的只会是痛苦的扩张和升级。在高呼正义的时候，那些愤怒的心，所带来的是真正的“正义”吗？当然，当正义被弃绝时，我们会感到愤怒，因为神给了每个人是非之心，因此当我们被错待时，或者看到一些不公之事时，我们感觉到需要正义，神本身的公义属性也使我们明白那些错误和伤害需要付出代价。但是，审判的乃是神，神为了满足对人公义的审判而以耶稣的死来做赎祭，其中更有满满的慈爱和怜悯。在人类的社会中，有司法体系来满足对社会正义的要求，但是上帝也对我们有慈悲怜悯的要求，在高呼正义的时候，若没有怜悯，这样的正义是不完全的。制裁或许可以“伸冤”，但如果不解决心中的仇怨，面对着苦毒，那我们的内心仍然在一个囚牢中。

不要将自己放在一个审判者的位置上，觉得怨恨伤害自己的人很正常，若自己宽恕了他们，他们好像就逃脱了惩罚。我们需要一颗谦卑怜悯的心，在上帝面前，我们一样需要被宽恕，也正因为上帝完全的赦免和宽恕，我们得以成为祂的儿女，也可以靠着住在我们心中的基督，使我们能够解开仇恨，宽恕他人。

圣经中有很多次提到“饶恕”。一位著名的英国诗人乔治赫伯特说：“不饶恕人的人破坏了进入天国必须经过的那座桥，因为每个人都需要被饶恕。”我们要祷告求上帝给我们一颗饶恕的心，我们也要尝试去更明白神的心，从祂那里支取力量。

上帝的心意是什么呢？上帝命令我们要饶恕，因为祂饶恕了我们，也希望我们这样做，因为不饶恕也是罪，神希望我们在这个不饶恕的心给我们所爱的人带来亏损之前，摆脱这种罪的

缠绕。神希望我们能够以善胜恶并且和睦相处，愿意我们真正地释放，怀着诚实和真理自由地敬拜祂。

要做到饶恕不容易，也不是短时间一下子就能够做到的。通常宽恕有四个阶段，每个阶段都需要我们时时注意和调整自己的心。首先第一步，我们需要正视自己被伤害的经历，不要试图将事情合理化，不需要为攻击者的行为辩护，也不需要淡化自己受到的伤害，因为这会阻碍真正的医治。所以第二步，你要明白自己受到攻击和伤害时的感受，不要否认自己的痛苦，你不需要说：“尽管他这样对我，但是他压力真的很大，我不怪他，我没有受到伤害。”不要为自己心中的痛苦甚至怨恨的感觉而有不必要的内疚，你也可以恨恶罪，但不要恨恶罪人。第三阶段，作出宽恕的选择和决定。神知道如何公平地对待每一个人，祂会按照自己的时间施行公义，我们要放弃自己的审判。宽恕不是忘记，但你可以关闭自己的头脑，不再像祥林嫂一样提及此事，正可谓“爱是不计算人的恶”。第四阶段，寻求一体。当预备好自己的心，当时机成熟，双方都愿意坦诚相待，就有希望再次拥有同样的心思意念。

宽恕需要我们不断来到神面前祷告，愿意将自己的痛苦交在神的手上，求主赐给我们宽恕的力量。此外，宽恕也不是一次性的事情，我们可能在宽恕的事情上经历很多次的较量，每次宽恕都是整个宽恕过程的一部分。当那些被伤害和怨念过犯的念头再次进入我们内心时，我们要主动提醒自己，拒绝这样翻旧账的想法再次俘获你的心，你要求神的爱充满你的心，遮盖这些过错，并且为那伤害你的人祷告。

宽恕最后其实是指向我们自己的医治之旅。我们之所以能够宽恕，不是靠自己的宽恕之心，更不是靠自己的良善治愈了创伤，而是靠着神的饶恕。祂告诉我们要爱仇敌，赐给我们这个命令的时候，也赐给我们爱。

以弗所书 4:32：“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。”