

《与神同行》 彼此饶恕（1）

“不饶恕的心”，往往是我们身体不舒服的主要原因，也是我们祷告不蒙垂听，觉得生活充满压力等等的问题所在。不但这样，一颗不饶恕的心，也能叫我们失去真正的平安、喜乐，更是造成人际关系不好的主因。很多生活上的问题和困扰，都是由一颗不肯饶恕的心所引起的。然而，多少时候，我们每想到别人怎样恶待我们的时候，我们又不能饶恕，或者是没有能力去饶恕。

在弗3章里面，保罗向那些在基督里蒙恩的人谈到一些很重要的问题，指出由于我们和主之间所建立的关系，我们其实已经得着和拥有神很多丰盛的恩典。到第4章他就开始论到基督徒的实际生活。基于前面三章所论到的我们的身份，我们的地位，我们所拥有的，所以我们应该过这样子的生活，第4章开始就论及基督徒实际生活上的问题。请看弗4:31-32，保罗在这里说：“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，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。”

相信你和我都得承认，有些时候，要饶恕别人实在是很困难的事，特别是对方有意针对你，恶待你，让你身心灵都受到极大的创伤，我们怎能饶恕呢？这又谈何容易呢？然而保罗说，“一切苦毒都当从你们中间除掉。”保罗头一样提到的是“苦毒”，而这正是一颗不饶恕的心灵的根源。人为什么不能饶恕别人呢？是因为心中充满着苦毒，这是根本原因，我们一天不把苦毒除去，我们就无法饶恕人；我们不饶恕人，就享受不到神所赐的平安喜乐，结果受损的依然是我们。

在希腊原文里，“苦毒”这个词，就是指把一些尖锐的东西捡起来，那是锋利的，尖锐的，切割的东西捡起来。我们让苦毒存在心里，就好像我们去尝一些极之苦涩的东西，那是难以忍受的。我想我们没有多少人真的能够把酸的柠檬吞下肚去，除非我们先加上另一些的配料，不然的话，单单是柠檬本身，是难以吞咽的。苦毒也有着这样严重的意思，它包含了憎恨和仇恨的意思。

保罗劝告我们，要把苦毒从我们心中除掉，不要让这具伤害性的情绪在你里面，要把它们放下，除掉，倒要换上一颗饶恕的心。弗4:32提到“要以恩慈相待，彼此饶恕。”当谈到苦毒的时候，保罗叫我们要除掉，因为我们若让苦毒继续存留在心中，最终我们必然会尝到它所带来的苦果，那当然是不好受的。其实，苦毒若是存留在我们心里，像经文中所形容的，陪同苦毒而来的，有恼恨，有忿怒，有嚷闹，有毁谤，和一切的恶毒，这些都是苦毒的心所一并有的东西，是能够侵蚀我们的生命的，虽然有些人不承认，觉得自己没有问题，但其实它却是以不同的形式在伤害着我们的。所以保罗才语重心长的劝勉我们，要把苦毒放下，要除掉一颗苦毒的心，不要让它再停留在我们心中，因为它终有一天是会暴露出来，影响和伤害我们的生命的。

你可以心中存有苦毒，把它藏着，这是很多人都选择的做法，以为别人不知道，可以瞒得了所有的人，但其实我们即使可以瞒得过人，也瞒不过神，因为神是无所不知的，神是知道人心的，我们没有任何一件事可以瞒得过神，也不能隐藏着这些负面的情绪而身体不受到影响。我们身体的机能会直接受到损害，而身体的毛病和问题，正是反映出我们的内心，确实存有苦毒在内。虽然我们表面上好像隐瞒得很好，没有人知道，但是我们身体的毛病告诉我们，其实我们要对付的，不是身体的疾病，而是心灵的问题。

保罗告诉我们，要对付苦毒的问题，因为它是具有伤害力的，那是来自不饶恕的心灵的一种情绪。从来没有一个心中藏有苦毒的人，是可以不被它伤害的，我们不能逃避苦毒所带来的苦果，和所造成的伤害。它不只是藏在我们心灵的一角就算，而是会慢慢的扩大和进行侵蚀，直到我们整个生命都受到极大的伤害。我们的身体，我们的精神，我们的心理，我们的心灵等，全都受到这颗不饶恕的心所影响，这实在是得不偿失的选择。所以保罗劝告我们要将苦毒从我们中间除掉，不可再留恋或者是把它藏起。

弗 4:29，保罗说：“污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”一颗苦毒的心灵，所发出恶毒的言语，有时候是不能控制，防不胜防的，随口而言的。“污秽的言语”是其中的一种表达，反映出这个人的心中其实是存有苦毒，他污秽的言语就表达出来。弗 4:30 说：“不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子来到。”这里保罗告诉我们，当神看见我们内心不愿意饶恕人的时候，圣灵会忧伤，我们在感情上不愿意放过别人，我们硬要讨回公道，我们誓死要追究到底。

对方的确是有错，这是证据确凿的事，因此我们以为若是追究，也是合情合理的，因为我们不能放过对方，我们要主持公道，要追讨自己应得的利益。然而，我们若是紧抓着对方不放，我们不愿意饶恕，我们就是让神的圣灵担忧。为什么神的圣灵会担忧呢？圣灵在担忧些什么呢？神之所以担忧，是因为苦毒破坏了我们与祂之间的关系。同时神也知道，我们心中一天存有苦毒和不饶恕，我们其实就是把自己困在情感的监牢中，用厚厚的墙把自己堵住，我们困在自己的苦毒中，其实这是一种自我毁灭的行为。神不忍看见我们身受其害，受着苦毒和不饶恕所伤害，所以神的心会难过，神会担忧，神希望我们不再伤害自己，不再漠视我们和祂关系的破裂，不把自己困在厚厚的围墙里，孤立自己。

一个心中存有苦毒和不饶恕的人，是不可能不把自己和别人隔绝的，这是个不争的事实，尽管我们矢口否认，但事实的确如是。同样，把自己孤立起来的人，是不可能和别人有正常的交往的，他们不但孤立自己，也把别人拒诸门外。当你为自己筑起一道墙来保护自己，不让自己受到某人的伤害的同时，你其实是把所有人都拒绝在门外，因为这堵墙不但使你 and 那个伤害你的人隔绝，也同时让你和所有人都隔绝，所以这是一个愚蠢的做法。

一个把自己孤立起来的人，是没有朋友的。因为朋友是时常亲爱和关怀对方的，但是一个把自己孤立的人，他不愿意和别人亲爱，也是不能和别人亲爱，他失去了爱人的能力，不能去爱人，因为他把自己和周围的人隔绝了。保罗说要把这苦毒和不饶恕的心除掉。弟兄姊妹，让我们在这个时刻很诚实的问问自己，现在在你的脑海中，有没有什么人的样子浮现出来呢？你有没有想起某个人呢？或者是你的同事，或者是你家里的人，又或者是你远方所认识的朋友。你又有没有想起某些事呢？某些伤害和难忘的往事呢？当你想起某些人和事的时候，你内心是否不好受，是否依然耿耿于怀呢？

要知道，有些事情是不能随年日的过去而淡忘或者逝去的，若是你没有认真去处理它，它永远都会停在那里，不要妄想它会随着年日的消逝而最终消失，不再烦扰你，其实那是不可能的，除非你已经处理了它。不然的话，当你一想起对方是怎样得罪你，怎样对你不好，甚至怎样害过你，你就咬牙切齿，你就情绪激动，这是因为你依然没有忘记，你只不过把它藏在心里，但是你没有处理它。

也许你觉得，自己已经做得很宽宏大量，觉得自己的表现已经很不错，已经克制自己不去报复，但是还是不能彻底的放下，因为在我心底深处，那始终是一根刺。或者你觉得你的容忍

度是到此为止，但是让我提醒你，那不是真正的饶恕，或者说那只是达到你个人标准而已，在神看来，你并没有真正的饶恕别人，你依然在让苦毒在心中滋长，那是无济于事的。因为苦毒的侵蚀力依然在你生命中出现，你内心依然不得平安，没有喜乐，你可以用理性去为自己解释，你可以用合理的理由去保留它，但是你必然会身受其害。保罗说的很有道理，就是要彻底的除掉心中的苦毒，这是唯一的方法，是没有选择的。不饶恕人的心是能够伤害我们一生，我们绝对不能忽略。

跟着我们要来思想的，就是怎样让不饶恕的心得着医治。为什么我们要谈到“复元”呢？保罗不是说要把它除掉吗？其实“复元”的意思就是重新得着一些失去的东西。比方说，对一个患病的人来说，复元就是要重新得回健康和身体的力量，而那是他在生病的时候失去的。同样，要帮助一颗不饶恕的心得着复元，就是指让他重新得回他一度因为不饶恕别人而失去的东西，现在要让他重新得回。这需要时间，也需要医治，因为苦毒已经存在于人里面有一段相当长的时间，现在你决心去对付它，是需要一段时间，需要经历一些过程的。

到底我们怎样才能饶恕别人，又怎样从不饶恕的光景中恢复过来呢？保罗除了教导我们要除掉不饶恕的心之外，弗 4:32 他说：“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。”是什么促使我们愿意去饶恕人，去以饶恕的心取代不饶恕的心，取代苦毒呢？怎样才能用温柔的心，去接受对方所作的呢？要知道，如果要饶恕别人，就要忍受损失，愿意忍受对方所加的伤害和凌辱，愿意付出代价，这是一个饶恕者所要做到的。除非我们真心真意去饶恕对方，不然的话，我们无法去爱对方。除非我们对对方有爱的表示，不然的话，我们所谓的饶恕，也许只是口里讲一讲而已，并不是真实的。

但是，怎样才能促使我去饶恕那些得罪我的人呢？也许从客观方面去明白对方，能够帮助我们产生饶恕的心。到底对方为什么会这样待我呢？他们到底怎样看我们，以致所作的会伤害得我们这么深呢？其实，不管对方的动机怎样，他们实在是伤害了我们，这是个事实。你能否接受对方因为对你心存成见，有些先入为主的想法，因此他们错待了你呢？他们所作的，还以为是对的，但其实是错了，是因为他们对你有错误的看法，你能够谅解对方的态度吗？到底怎样才可以促使我们去饶恕别人呢？让我们回到圣经去找寻答案。

首先，我们之所以要饶恕人，是因为神吩咐我们要去饶恕。在登山宝训里面，主耶稣在太 5:7 说：“怜恤人的人有福了，因为他们必蒙怜恤。”这里所说的“怜恤”就是指“饶恕”，那就是说，“饶恕人的人有福了，因为他们必蒙饶恕”。还记得太 6:14-15 主耶稣是怎么说的吗？主耶稣说：“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。”我们是怎样解释这处的经文的？那就是说，除非我们愿意去释放对方，不再坚持去追究，我们的天父也会释放我们，让我们获得自由。

这不是说，主耶稣在二千多年前的被钉失去功效，神不赦免我们的罪，神要定我们有罪，要审判和刑罚我们，不是指这方面的解释。这乃是说，我们若要经历到得赦免的喜乐和平安，要经历释放，就必须先愿意饶恕别人，这是我们对别人的态度。每一次当我们听见耶稣谈到饶恕的时候，祂都会说，“你的罪得赦免了。”这句话所用的动词是过去完成式，表示是已经在过去完成了或者是发生了的事。神不是说现在要饶恕我们，或者等将来才饶恕，祂乃是说祂在过去已经饶恕了我们，这是过去已经成就了的事情。耶稣要将赦免和饶恕的信息告诉世人，当我们还活在罪中，不知道什么行为是得罪神的时候，神早已经赦免了我们。

我们怎样才获得动力去饶恕别人呢？除了是神的吩咐和命令之外，还有就是耶稣基督所给我们立下的榜样，祂是那樣的乐意饶恕得罪祂的人，即使人将祂钉死，把祂钉死在残酷的十字

架上，祂不但毫无怨言，还为他们代求，求神赦免他们的罪。今天我们若是说信奉耶稣的，是耶稣的门徒，我们也得效法主耶稣的榜样。当我们相信接受耶稣做救主的那一刻，神就给了我们一颗新的心，耶稣就进入我们的生命中，我们领受了神的生命，成为神的儿女。保罗说，“我已经与基督同钉十字架，现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，祂是爱我，为我舍己。”

保罗说“现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。”西4章也讲到“基督就是我们的生命”，当我们信耶稣的时候，祂就住在我们里面，让我们的生命有属神的性情表现。那就是说，我们得着饶恕人的能力，面对着那些伤害我们的人，我们能够饶恕他们，爱他们。从来没有一个人到神面前来寻求饶恕，是得不到的，不管他们做错了什么，神都乐意赦免，给他们新生的机会。我们属神的人，我们也有着饶恕人的力量，因为我们有神的生命在里面。

我不是说，饶恕人是一件很容易的事，其实绝对不容易，通常要经历很长时间和很深的挣扎，但是要记得我们有神生命的人，是与神的性情有分的，我们是有饶恕人的能力的。试想，在我们过去的岁月中，有没有人是曾经深深的伤害你呢？他们欠你的钱不还，他们诬赖你，他们在工作上欺负你，甚至欺骗你，出卖你，他们伤害你的尊严。可能你有很多不愉快的回忆，但问题是你依然在紧抓着他们不放吗？其实你这样做，你所付出的代价，比对方付出的代价是要大的。

下面让我们一起来看看，若是要饶恕人，需要怎样实际的去做，首先是要悔改。我们要为着自己不愿意饶恕别人的心负责，我们为着自己的不饶恕而悔改，我们要改变心思，乐意去谅解和明白对方，也愿意饶恕和释放对方。首先我们要悔改，承认自己过去的饶恕是错误的。第二就是要放手，不再苦缠下去，不再追究对方的错失，不再认为对方亏负你，你愿意一笔勾销。这并不能只是口里说说，更要在思想上有所转变，在行为上显明出来。我们不但要悔改，更要彻底放手。

第三，我们得对自己有所认识，这一点非常重要，到底是什么意思呢？我们得认识到，对方伤害我，而我不肯饶恕，其实正暴露了生命中的弱点，就是我里头原来有一颗不肯饶恕别人的心，我心中装满苦毒和仇恨，这些全部都是我的软弱。神借着某人对我的伤害，让我看见自己软弱的光景和本相，神要暴露出我软弱的地方。所以我不单要悔改，要放手，更要重新去认识自我，特别是自己的软弱，明白到自己的错，我其实是中了撒但的诡计，我成为撒但的工具，神用这些来帮助我认识到自己的软弱，让我更清楚的看见自己。

第四就是要记得神是怎样不断的饶恕我们，从来没有一次我们来到神面前寻求饶恕和赦免，是遭到神拒绝，不被赦免的，从来没有。每一次我们真诚的向神悔改认罪，寻求赦免，神都一样的乐意，神在两千多年之前已经赦免了我一切的罪，神清楚知道我这个人的情况，知道我们一生的软弱和罪过，祂知道我们什么时候会相信接受祂作救主，祂也知道我们将会信祂之后怎样犯罪，犯多少罪，心中有没有苦毒，这一切神都知道，然而神的饶恕对我们从没有改变，祂是那样的乐于饶恕。

弟兄姊妹，我们不要只是看见别人的错而忽略自己的错。神叫万事互相效力，叫爱神的人得着益处。不错，我可能因为某人恶待我而损失了一大笔金钱，也可能带来我身心灵无法弥补的创伤；然而不要忘记，这件事也显露了我的本相，到底我是一个怎样不可取的人，但神依然如一的爱我和饶恕我。神盼望我们在任何的经历上，都得着属灵方面的好处。

神要我们依赖祂，顺服祂，向祂承认我们一切的错失。约壹 2:1-6 说：“我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。祂为我们的罪作了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。我们若遵守祂的诫命，就晓得是认识祂。人若说我认识祂，却不遵守祂的诫命，便是说谎话的，真理也不在他心里了。凡遵守主道的，爱神的心在他里面实在是完全的，从此我们知道我们是在主里面。人若说他住在主里面，就该自己照着主所行的去行。”