

怎样饶恕别人—罗加怡老师

圣经说：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（西 3：13）在前篇文章里，我们讨论了神怎样饶恕我们。我们在神的恩典中饶恕了自己，内心就会抛掉自责、内疚，就能腾出更多的空间，容纳神的爱。心中多了爱，也就更有勇气面对那些伤害自己的人，更愿意饶恕他们。

耶稣说：“……若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。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）根据耶稣的话语，我们可以把饶恕人的过程撮要为以下几个步骤：

一、认清真相

饶恕的起点是：“若是你的弟兄得罪你”。首先，我们要承认有人得罪了自己。有人犯了罪，而伤害了我们，我们要承认自己的伤痛，看清伤得有多深、有多痛，而非假装没事儿发生过。这样做，其一是使我们更了解自己的现状，及时寻求医治；第二是正面地对付罪，及时制止它蔓延下去。我们常常忽略了这一步，因为缺乏勇气面对痛苦，也没有认清对方的过犯是与罪有关。

二、勇于行动

接下来的步骤是：“就劝戒他”。我们要勇敢地来到这个人面前，用爱心说诚实话（弗 4：15），严肃地跟他说出他的罪行给别人带来的创伤和后果，严正地指出他的罪，给予他警告，使他为自己的行为负责。在这个过程中，我们不只是为了带给自己内心的安慰，而是为了对方的益处，以免他越陷越深，被撒旦掳掠；同时，也是为了别人的益处，以免更多的人受害。

我们的目的不是要发泄情绪，而是要把神的爱和教导带进彼此的关系里，带来悔改、挽回及和好。我们虽然怨恨对方，但一想起他因无人提醒而最终面临神的烈火般的审判，也会不忍心的，所以要及时劝戒他。

三、悔改

我们劝戒之后，“他若懊悔”将是很感恩的事。“懊悔”不是口头的道歉或表面的后悔，而是发自内心的决定，要认错并谦卑地求怜悯，同时甘心地承受后果。在饶恕别人的过程中，对方的悔改也是一个重要环节，使整个过程更加深入而彻底。我们如果没等对方悔改而马上饶恕，就会使他看轻自己的责任，更快地重蹈覆辙。

四、饶恕

对方悔改后，我们“就饶恕他”。“饶恕”就是“释放”、“解除”，把债务一笔勾销，既往不究，不再旧事重提，不再心怀怨恨，不再企图报复。“饶恕”就是把审判权交在神手里，绝对地相信神的公义，同时把创伤放在神的手中，让神医治。

对于不是“弟兄”的人，就是那些还没信主的人，如果他们伤害了我们，我们首要关心的应该是：他们听过了神的赦罪之恩没有，他们得到了神的爱没有，我们应该怎样靠神挽回他们的灵魂，而不是要求他们怎样达到我们心目中的标准。我们仍然要把审判他们的主权，交在全能者的手里，让神赐下最公平的裁决。

五、不断地努力

饶恕并不是一蹴而就的，而是一生的学习。“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。”耶稣知道人的软弱和罪恶，所以提醒我们，要不断地重复这个“饶恕”的过程。其实，我们领受了救恩之后，也是不断地得罪神，不断地经历神的赦免。所以，我们要不断地学习神，饶恕得罪自己的人，使自己更有神的样式。

讲完饶恕之后，耶稣说：“你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这棵桑树说：‘你要拔起根来，栽在海里，’它也必听从你们。”（路 17：6）只要我们凭着信心，遵行神的命令，我们必会在饶恕的过程中，经历神的帮助，见证神的奇妙作为。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。