

宽恕的定义

一、什么是宽恕？

基督教信仰里，宽恕在新约希腊文有“免除”或“释放”的意思。

1. 免除债务，从偿还要求中得释放，免除是出于爱心。

“……你们的仇敌，要爱他！恨你们的，要待他好！”（路 6：27）

2. 放弃对别人偿还要求，特别在对方辜负自己期望、不守诺言或对自己不公平。

“……有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打”（太 5：39）

3. 取消或不使人承受因没达到神的标准而造成的后果。藉耶稣基督的救赎，我们因着信，罪得赦免，不再与神隔绝，并且能在天国得享永生。

“……凡信他的人必因他的名得蒙赦罪。”（徒 10：43）

二、宽恕不是

有人误解宽恕是为以前的罪或过错作开脱，事实上宽恕不是：

1. 不是逃避神的公义，因为神会按照他的时间和方式施行公义。

2. 不是等待“时间治愈一切伤痛”，时间也不一定能治愈伤痛。

3. 不是不处理问题，而是用神的爱来看待和处理犯罪的人。

4. 不等于和好，和好涉及双方，宽恕只涉及一方。

5. 不是为不公正的行为找借口。

6. 不是为伤害辩解，而是弥补伤害。

7. 不是建立在公平的基础之上，像耶稣基督也是不公平地死在十架上。

8. 不是软弱的表现，宽恕是做一个像基督一样刚强的人。

9. 不是按捺不住自己的怒气，乃是依靠神来消除自己的怒气。

10. 不是自然的反应，却是超自然的反应，是神赐给人的权能。

11. 不是否认伤害，相反是体验伤害，并且释放伤害。

12. 不是逆来顺受，若是这样，神就是那位最逆来顺受的一位。

13. 不是有条件的，乃是无条件，是神给所有人的命令。

14. 不是忘记，为了宽恕人必须回忆所受的冒犯，并且加以处理。

15. 不是一种感觉，而是一种选择，一个决定。

宽恕是神对我们的呼召，宽恕是一种选择、一个决定。当我们受了伤害，感情上难以宽恕别人，但却可以选择靠着神的恩典和能力，去作宽恕的行动。

三、宽恕别人意味着什么？

宽恕是放下重担的方法，也是通向自由的钥匙，因此，宽恕人意味着：

1. 消除对攻击者的抱怨：放弃要求别人道歉，放弃怀恨在心，也放弃报复的心。

“不要以恶报恶；众人以为美的事要留心去作。”（罗 12：17）

2. 放弃在被攻击事上的权利：不再回想被攻击的事，也不向别人提起相关的事。

“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”（箴 17：9）

3. 表明神的性情：神饶恕我们，我们也被呼召要宽恕别人。

“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6：12）

四、宽恕等于和好吗？

宽恕不等于和好，宽恕的重点在于事件本身，而和好却是侧重于修复关系。宽恕不一定要求双方都参与其中，但和好是因为要修复双方的关系，所以，双方要达成一致，并且向着同一个目标迈进才可。宽恕跟和好是两回事，宽恕的重点：

1. 宽恕可以只涉及单方，因以处理事情为重点，只一方愿意宽恕也成。
2. 宽恕是单向的，只有一方愿意作出宽恕的表达，事情都可以算是解决。
3. 宽恕是释放攻击者，不再跟对方算帐，实践宽恕的一方主动作出宽恕的行动。
4. 宽恕是改变自己对攻击者的憎恨或不滿的看法，是要求自己去做改变。
5. 宽恕是让破坏信任关系的一方，没有因自己破坏的行为，而损失了友谊关系。
6. 宽恕是在对方没有争取，也不会争取的情况下，宽恕仍要执行。
7. 宽恕是无条件的，纵使对方无意去做悔改的改变。

总的来说，宽恕是不强调要求别人，而是要求自己。宽恕与和好是相辅相成，有密切的关系。和好需要建立在宽恕的基础之上，而宽恕在双方能够实践的情况下，就能引进并重建和好的关系。

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”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。