

## 不肯宽恕的特征

人不肯宽恕，就像背着大石头走路，是很痛苦的经历。不断拒绝宽恕，人的感情会纠缠于事件，或是一些曾冒犯自己的人身上。不断拒绝宽恕，会让人的心变得刚硬，也会活在自以为是和自怜当中。人如果没有按照神的方式去处理和释放因伤害引致的痛苦和情绪，人会变得更像伤害和冒犯自己的人，去伤害别人。

“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽”（来12：15）

不肯宽恕的特征：

1. 充满审判和指责的意念：只抓住别人的错误不放，没有给人改过的机会。
2. 没有怜悯的心：轻视别人，认为对方不配得到自己的宽恕，没有怜悯的心肠。
3. 存着报复的意念：对曾攻击自己的人心存报复。
4. 心怀嫉妒：嫉妒曾攻击自己的人的成就，不能接纳对方有成就和成功的机会。
5. 有傲慢的行为：对攻击过自己的人，有狂妄自大的表现，刻意贬低对方高抬自己。
6. 怀有恶毒的意念：心怀不平，人会诽谤攻击自己的人，藉着说坏话，企图损害对方。
7. 心存敌意：心里有苦毒，对人常怀敌意。除严防自己受伤害，也常抓机会反击别人。
8. 有抗拒的态度：会抗拒攻击过自己的人，对方有任何建议和批评，都一律拒绝接受。
9. 有负面的情绪：面对曾经伤害自己的人，容易变得急躁和烦恼，没有耐力和对方接触。
10. 对人存着消极和否定的心态：心怀苦毒，对攻击过自己的人，很容易会采取否定和消极的方法，甚至对任何人都会存着否定的心。

不肯宽恕的心，对人是沉重的枷锁，若不能卸下这个重担，人只能艰辛、痛苦地面对生活。不肯宽恕，人要付出巨大的代价，下面列出不肯宽恕要付出的代价的重点：

1. 夺走神对我们的饶恕
2. 让苦毒在心里生根发芽
3. 使我们的生活向撒但敞开大门
4. 让我们行走在黑暗里
5. 屈从魔鬼
6. 表现出不敬虔的心
7. 成为罪的俘虏
8. 使圣灵担忧

人靠自己，不能够去宽恕别人，唯有圣灵在人心里立下根基，人就能结出符合基督性情的果子。我们在相信并把生命交给主耶稣的一刻，就受了圣灵的印记，圣灵在我们里面自由地结出宽恕的果子。

“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”（加5：22—23）

寬恕的特征：

1. 有仁爱的心，有爱人的灵：寬恕包含爱的元素，是不会计算对方的错误。“不计算人的恶”（林前 15：3）。
2. 是喜乐的：认识神的仁慈和权能，接受神会藉痛苦和困难，甚至攻击自己的人建立自己生命成长。这样，人就能带着喜乐的心，面对困难，也容易寬恕别人。
3. 常存和平、和好的心态：有这样心态的人，为了和好，会尽量寻求解决问题的方法。
4. 能够有忍耐的心：认为别人也是可塑造，有改变的机会。因而能够耐心等待合适的时机，合宜地去解决问题和困难。
5. 对人有恩慈：能找机会善待别人，去满足别人的需要。
6. 是良善的：善良是反映最高的道德标准，是有基督的性情。良善的人，不会以违背道德标准作回应。“……以温柔、敬畏的心回答各人；存着无亏的良心，叫你们在何事上被毁谤，就在何事上可以叫那诬赖你们在基督里有好品行的人自觉羞愧。”（彼前 3：15—16）
7. 有信实的承诺：会为伤害自己的人，祈求神改变他们的生命。“父啊！赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23：34）
8. 是温柔的：以平静、温柔来应付怒气。有寬广的心胸，能够从对方角度考虑事情，不只看重自己个人的得失。
9. 有节制和克制的心：先学习克制自己的情绪，在遇到冲突的时候，就可采取积极的态度回应问题。“人有见识就不轻易发怒；寬恕人的过失便是自己的荣耀。”（箴 19：11）

寬恕的基础建立在爱与恩典之上。主耶稣被钉十字架的时候，他的仇敌没有向他道歉，也没有向他悔改，但是主耶稣仍然表明了饶恕的心，为钉他十字架的人，向天父祷告说：“父啊，赦免他们；因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23：34）因为主耶稣对人有爱，并愿意向人倾出恩典，主耶稣没有按钉他十字架的人所作的事来作回应的基础。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。