

## 解决宽恕的步骤

不能宽恕人，其实，也是不能宽恕自己。不去宽恕人，只为自己带来痛苦和压抑，自己也没得到什么好处。我们明白不能宽恕，可能只为一口气或是一个面子，但只要人愿意放下自己觉得很宝贵或优越的地方，相信宽恕人就会来得容易一点。

### 宽恕的重要

我们需要留意宽恕人的重要，因为神对人有饶恕的心，他也希望我们像他一样，对人有怜悯、有宽恕。

1. 神命令我们彼此饶恕  
“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。”（弗 4：32）
2. 神希望我们饶恕别人，因为他饶恕了我们。  
“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）
3. 神希望我们明白不饶恕人是罪。  
“人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。”（雅 4：17）
4. 神希望我们摆脱不肯宽恕的心，免得我们所爱的人受到亏损。  
“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）
5. 神希望我们和睦相处。  
“若是能行，总要尽力与众人和睦。”（罗 12：18）
6. 神希望我们以善胜恶。  
“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”（罗 12：21）
7. 神希望我们用真理和诚实敬拜他。  
“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”（太 5：23—24）

### 宽恕的 4 个阶段

圣经清楚指出神对人的怜悯和爱，他不单饶恕我们，也希望我们能够宽恕人。这是神对每一个人的吩咐。宽恕人的功课，不是我们可以选择去做或选择不去做，而是必须按着神的命令去努力实践。4 个阶段分别是：

#### 一、正视攻击、伤害

要正视攻击、伤害的问题，没有处理，问题仍然存在、没解决。提醒不要为攻击的人的行为辩解，因为唯有有犯错的一方存在，宽恕才会出现和实行。面对攻击和伤害，不要宽恕得太快，因为没有完全体会攻击所带来的伤害，也在没抒发自己伤心难过的情绪之前就作宽恕，这样只是压抑自己的受伤感情而已。

#### 二、感受攻击、伤害

受伤的人在得医治之前，必须感受到受伤害的痛苦，才能藉宽恕去得着完全的医治和释放。不要因为信仰缘故，让自己担负着不该有的内疚，认为基督徒不应心怀怨恨。神确实教导人不要含怒怀恨，但是神也恨恶罪恶，所以我们可以恨恶罪恶，但不要恨恶罪人。

### 三、宽恕攻击或伤害自己的人

真正的宽恕会将人带进神的心里，人的生命也因着有神的灵同住，以致能够在生活中流露出基督圣洁的性情。宽恕并不表示我们得了“神圣的健忘症”，但我们可以靠着神藉圣灵内住的能力，去让自己不再思想受伤害的经历。当我们把自己的心思意念都集中在思想神对自己的恩典，并且勤读圣经，神的话语就能充满自己的思想，让自己不会太多缅怀过去不愉快或被人伤害的经历，有神的爱就能让我们摆脱仇恨的辖制。

### 四、寻求一体

这个阶段是要将宽恕与和好并用。宽恕跟和好虽是两回事，重点各有不同，二者相辅相成。宽恕在双方能够诚实相待下可重建和好关系。双方诚实相待有下面重要的元素：

1. 要诚实地评价自己的弱点和与人相处的关系。
2. 敞开心灵诚实地说出自己的痛苦。
3. 注意攻击或伤害自己的人是否为事负责？
4. 期望攻击、伤害人的人完全诚实。
5. 为自己的关系确立合适的界限。
6. 再次受到伤害之前，要认真思考并祷告。
7. 调整心态，重新开始。

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。