

《与神同行》 彼此饶恕（4）

要获得完全的赦免，有几方面我们要留意的，那就是我们先要经历到神给我们的饶恕，然后我们要饶恕那些得罪我们的人，以及我们要懂得去饶恕自己。除非我们在这三方面都有了饶恕，不然的话，我们还没有真正领略到，或者说体验到真正的饶恕。很多人都会说，“我知道神已经饶恕了我，我也知道自己已经饶恕了得罪我的人，但是我依然享受不到内心的平安，似乎依然有些事情是不对劲的。”

到底是什么事情不对劲呢？原来一个很基本的原因，就是我们没有饶恕自己。不是因为我们没有领受神所给的饶恕，也不是因为我们没有饶恕那些得罪我们的人，而是我们没有饶恕自己，我们不饶恕自己所形成的。如果我们不能饶恕自己，我们内心将不会有真正的满足和平安，因此我们有必要去饶恕和原谅自己所作的一切恶行和过错。神饶恕我们，单单有这样的认知是不够的；我们得罪了别人，别人饶恕了我们，也是不够的；还有一步很重要的，就是我们必须愿意饶恕自己，这样我们才能够获得完全的饶恕，我们里面才会有真正的喜乐平安和满足。

我们来看一段经文，看看神怎样看我们对自己的饶恕，我们看诗 103:10-14，诗人大卫说：

“祂没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。天离地何等的高，祂的慈爱向敬畏祂的人，也是何等的大。东离西有多远，祂叫我们的过犯，离我们也有多远。父亲怎样怜恤祂的儿女，耶和华也照样怜恤敬畏祂的人。因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”

这段经文描述得很美，诗人告诉我们，神是那位乐意饶恕人的天父，“父亲怎样怜恤祂的儿女，耶和华也照样怜恤敬畏祂的人”。弟兄姊妹，如果我们明白神已经赦免了我们一切的罪，不管我们所犯的是什麼，神已经一笔勾销，全然赦免了我们；为什么我们依然不肯饶恕自己，不肯让自己获得饶恕呢？我们不饶恕自己，所导致的后果是悲惨的，也是给自己带来很大的伤害的。心中充满着罪疚感的人，无法享受幸福快乐的人生，这是必然的。

神所赦免和饶恕的人，我们又怎能不去饶恕呢？这是我们过去几天一直强调的，我们不能用不饶恕的态度，去对待神已经饶恕了的人，我们没有权这样做，没有权去以不饶恕的态度，去对待神所饶恕的人，不管他们做了些什么。同样，我们也不能不饶恕自己，因为我们是神的儿女，神已经赦免了我们一切的罪，一如神赦免了其他人的罪一样。我们若是能饶恕别人，我们也一样要饶恕自己，不管我们做了什麼。

为什么我们不能饶恕自己呢？人岂不都是爱惜自己，善待自己的吗？为什么我们要为难自己，连自己也不饶恕，跟自己过不去呢？到底是什么原因让我们不能饶恕自己呢？有几个可能的原因值得我们去了解，为什么我们不能饶恕自己。饶恕自己是一件很重要的事，因为我们如果不饶恕自己，我们就不能真正获得神的饶恕和赦免。唯一人不能饶恕自己的，就是他还没有相信接受耶稣做救主，还没有领受到神的赦免，但是如果我们已经信了耶稣，又深知道我们一切的罪神已经赦免，但是我们就是不能饶恕自己，不能放过自己，这到底是什么原因呢？

其实我们也很难明白为什么人不能饶恕自己，一位全能，圣洁，怜悯，公义，慈爱，仁慈，满有恩典，拯救人的神，在祂的眼中看我们为无罪，祂乐意赦免和洁净我们一切的罪，为什

么我们还坚持要定自己有罪，不肯饶恕自己所做的错呢？如果我们真的接受了神的赦免和饶恕，我们真的没有理由不去饶恕自己。神是无所不知的，祂了解我们，过于我们了解自己，祂知道有关我们的一切事，祂也知道我们所犯的一切罪，包括过去所犯的，现在所犯的，以及将来会犯的，祂都晓得，甚至我们犯罪的动机和细节，祂也知道得一清二楚。

如果神看清楚一切，明白和知道有关我们的一切，但是祂却选择赦免我们，饶恕我们，我们还有什么好说的呢？难道还有一些隐瞒的罪，是只有我们知道，而神不知道吗？是否有些新的罪，是我们犯了而神却一点不知道呢？或者我们内心的动机和意念，是神不清楚的呢？绝对不会，神连我们犯罪之后所承受的后果，祂都完全知道，并且一切都由祂主宰和掌管着，有什么是神不知道不明白的呢？完全没有。

问题是在于人没有真正去接受神的赦免，这才是关键所在。我再说一遍，人之所以不能饶恕自己，是因为人没有真正去相信和接受神所给的赦免。他们只是认同圣经的真理，只是在头脑上接受，但实际上他们并没有接受和相信，所以们不能饶恕自己，不肯放过自己，原因是信不过神，没有真正把神的救恩接受到心里。他们口里说相信神，但实际上并不信；他们强调说真的相信，但是从他们的行动和反应当中我们可以说，他们并不是真的相信。人如果不饶恕自己，其实就是反映他们不信神已经为他们付清了罪债。要是我们自己能付清楚自己的罪债，神为什么还要替我们付呢？主耶稣之所以为我们付上生命，作为赎价，目的是要使我们得自由，得拯救。

要知道，犯罪必然要承受后果，那是无可避免的，因为这是神所定的律，但这不等于神不赦免我们，也不能因此让我们不饶恕自己。我可以经历到神的赦免，我同样可以经历到别人所给我的饶恕。然而，如果我们获得神和人饶恕的同时，却不能饶恕自己，拒绝饶恕自己，认为自己不应该得到饶恕，我其实就不是真正接受神的赦免。当然，一如我刚才所说的，赦免和饶恕，并不等于不必承受罪的后果，那是两件不同的事。撒但会在思想中搅扰我们，指出我们是何等的罪孽深重，不值得被饶恕，也不应该饶恕自己，我们不要中了撒但的诡计误信了谎言。

请记住，十字架的救恩并不是免费得到的，它的代价极重，因为十字架所代表的，是残酷的刑罚，是因为罪而要付上的刑罚和代价。神的儿子主耶稣，亲自上十字架，为了世人的罪，流出宝血，牺牲自己的生命，去成就救恩，为要担当你和我的罪。耶稣以生命作为赎价去把我们买赎回来，这救恩是完全的，是有足够的能力把我们从罪恶的深渊中拯救出来。如果我们以为主耶稣的救恩还不完全，还必须倚靠自己再加上一些人为的功劳，或者别的什么，我们就是糟蹋了主的宝血，就是认为神的救恩还有不足之处。如果是这样，我们根本就是没有全心信靠神。

什么是“恩典”呢？恩典就是神把好处，白白加给那些不配得的人，叫人不出付出而得着的。神为人付出了赎价，然后把救恩当作礼物送给我们，这不是用金钱买得到，或者是用什么可以换取得来的，它乃是神白白所赐的礼物，任何人凭信心就可以得着，这就是神恩典的独特之处。所以救恩是为每一个人预备的，正是人人有份，永不落空，任何人都可以得到，这是神的心意和计划。可是，如果我们认为在接受了救恩之余，还须要靠一些个人努力去补足的话，我们就是还不明白神的苦心和神救恩的大能力。

人之所以不能饶恕自己的第二个原因，是因为我们不懂得怎样去处理对自己的失望。有些时候，我们刚刚领受了神所赐的福气，我们感谢神，我们也觉得自己的灵性在进步，但是在突然之间，我们可能跌落到灵性的低谷，陷入一个极大的失望中，是对自己产生极大的失

望，是觉得自己很不中用，很讨厌自己。属灵的经历有时候真的很奇怪，可能有一段日子我们过得很平顺，走得很稳；但是过不多久，我们也忽起忽落，一时觉得自己很不错，但一时又觉得自己很软弱。我们可以在欢乐过后，立刻跌入失望的深渊里，这是有可能发生的事。还记得先知以利亚的经历吗？他在和巴力的先知较量，大获全胜之后，突然之间，灵性就好跌到谷底那样，他甚至跑到罗腾树下求死，求神取走他的性命，因为他感到活着不如他的列祖。

当人对自己感到失望的时候，人就无法宽恕自己，觉得自己很可恨很可憎，不能放过自己。我们有曾经让自己失望吗？要胜过这种情绪可不容易，是一段极艰难的时刻。当我们感到自己让自己失望的时候，我们真的很难去饶恕自己的。眼看着我们所作的事，看见我们怎样把事情弄糟，弄得无法再收拾，我们跌倒得很厉害，就连自己也不能接受自己和原谅自己。有时候是一些自己的表现，我们所做的达不到自己的期望，因此令自己感到非常气愤，我们觉得自己很不中用，特别是我们对自己期望过高的时候，我们就很容易让自己失望。

其实，如果我们认识到神接纳我们，不是按我们的行为，乃是按祂丰富的怜悯和慈爱的话，我们就能够放松下来，可以接纳自己。因为如果神是按我们的表现来接纳我们，相信没有一个人可以合格，可以够资格得到神的接纳，我们将会让神和自己失望。不少人常说，我怕我这样做会让神失望。让我们来问问自己，我怎样才会让别人失望呢？要让别人失望，必须是他们先对我有所期望，有期望才会带来失望，若是没有任何期望，又何来会有失望呢？别人之所以对我们失望，是因为他们对我们抱着期望，所以才会失望。同样，我们因为对自己有期望，由于达不到期望，所以才会失望。

可是，神是无所不知的，祂知道每一件我们所做的事，我们永远不能作什么让神失望，因为神早就知道一切。神从来不期望我们什么，祂不是等我们达到哪一个标准才考虑是否接纳我们，神对我们和我们的一切都了如指掌，祂知道我们会在什么事上跌倒，而且一再的在同一件事上跌倒，所以我们不能让神有任何的失望。在人看来，眼看着某人一再的在同一件事上跌倒，犯着同样的错，我们很愤怒，或者很伤痛，很焦虑，但是神不会有这样的心情，因为神早就知道将要发生的事，没有一件在神来看是意料之外的。神不会对人失望，但是如果人对自己失望，这的确是能够叫人无法接纳自己和饶恕自己的。如果我们不对付这种失望的心情，我们不去处理，我们就无法饶恕自己。

还有第三个人不能饶恕自己的原因，那就是我们在情感上已经对怀着罪疚感到习惯了。我们习惯了罪疚感，这是因为我们太长时间活在罪疚和不断定自有罪的光景中，以致我们反而害怕获得自由。有些人无法适应心中完全没有罪疚的感觉，他们已经太适应了这情况，所以反而无法忍受心中获得自由，再无罪疚的转变。

事实上，大部份的人都喜欢安于现状，而不想求改变，虽然你告诉他这改变对他来说是好事，是绝对有利的，但是他们依然不放心，依然不肯尝试，因为不知道后果将会怎样。所以，即使不满意现状，但因为习惯了，也不愿意去作出改变，跳出现况而寻求突破。虽然人人都渴望自由，等待自由，但是对一个长期活在罪疚之中，一直在定自己有罪，在贬低自我的人来说，他们真的无法适应获得释放和自由的生活，他们害怕自己真的没有罪疚感之后，会变得疯狂。他们的心灵长久被困，心中一直不肯饶恕人，他们已经适应了这样的生活，所以他们拒绝去饶恕自己，不愿意叫自己过得舒服些。

今天，很多人都活在自我定罪的情况下，他们不是承受被别人定罪的痛苦，而乃是承受自己定自己有罪的痛苦中。他们看不起自己，觉得自己满身罪恶，是罪大恶极的，他们不愿意听

见别人的称赞，因为他们不能饶恕自己，总是觉得自己罪无可恕，于是把自己关在牢笼中，不让自己得到释放。然而耶稣来的目的，就是要使罪人得着释放，但是人必须愿意接受，这自由才可以临到他们。虽然耶稣已经给了人自由这么宝贵的礼物，但是耶稣不会强迫人把罪交给祂，祂要人出于自愿，什么时候人肯放下自己，乐意来接受祂的拯救，真正的自由和释放就会临到我们身上。

还有一个人不能饶恕自己的原因，就是四、我们放弃，我们向不饶恕的感觉投降，我们愿意顺着罪疚感，就让它继续留在我们的生命中。我们否认神话语的真理，神告诉我们，我们可以活得自由，不被束缚，可是我们却向罪疚感屈服低头，我们甘愿作它的奴仆，宁可让罪疚感存留在心中而不把它交给神。不少人觉得神可以饶恕世界上所有的人，惟独他是例外，这些人坚持不饶恕自己，坚持不肯把心中的问题交给神，所以依然活在束缚之中。

老实说，人如果不想改变思想，不想改变现状，那么听再多的道理也是浪费时间而已，因为得不到任何帮助。除非我们开放自己，愿意去改变自己的想法，接受神的真理，有信心与所听见的道调和，去获得释放，去获得一个新的心灵，以及新的思想，否则没有人可以帮助你。如果你是那种从小就生活在被别人定罪的压力下，而你又适应了过这样的生活，觉得没有什么大不了，这就真的很难让你愿意脱离你目前的生活。即使你知道圣经的道理，但是你却不愿意放弃现在的生活方式。除非你甘愿冲开牢笼，否则没有人可以把你拉出来，这是我们个人的选择。

有些人不是不知道在神那里有完全的赦免和饶恕，他们知道神乐意赦免，也知道神在等待他们，可是他们却不肯饶恕自己。理由是什么呢？他们说，“他们恐怕饶恕了自己之后，自己又会重犯，又会重蹈覆辙，会再犯同样的罪，所以就干脆不饶恕自己。”但是想想神是怎样的赦免我们，神是怎样面对我们的罪，我们既然得到神无限的赦免和接纳，耶稣在两千多年前的救恩，到今天依然大有功效，我们就应当明白神是多么乐意饶恕我们。其实，神早就知道我们会再犯同样的罪，但是神依然拯救我们回来，我们又怎样不接受神所接纳和赦免的人，就是自己呢？

耶稣钉十字架的时候，我们还没有出生，但是神已经赦免了我们，耶稣已经为我们一生的罪而受死。我们如果对神说，“我不能饶恕自己，因为我知道自己很软弱，我必定会再犯同样的罪。”神要怎样对我们说呢？神依然是那句话，“我乐意赦免你，因为耶稣已经为你的众罪而死，我是因着耶稣为你而死来赦免你的。”当然我也要再提，就是得着赦免，并不等于“没有犯罪所带来的后果”，我们若是犯了罪，依然得承受后果，但是得赦免和饶恕又是另一回事。

那么我们怎样去饶恕自己呢？方法很简单，虽然我不知道你停留在罪的束缚中有多久的时间？但是若你决心要走出来，要获得饶恕，要饶恕自己，方法是很简单的。首先你得认识和接受，你没有饶恕自己这个事实，这是第一步，先承认这是你要处理的问题。然后二、你为此而悔改，告诉神你没有信靠和顺服祂的教导，但是现在你乐意接受祂的赦免。你感谢神饶恕了你不肯饶恕自己，把自己陷在束缚中的罪，因为这罪你拦阻了神在你生命中的计划和使用。

第三步就是再次确认你对圣经的信心，你要信靠神的话，既然圣经说“东离西有多远，祂叫我们的过犯，离我们也有多远”，有了神的宣告，我们就确信不疑，我们把信心放在神的话语上。第四，我们在祷告中告诉神，我们愿意饶恕自己。基于神话语的教导，我们愿意凭信心去释放自己，去饶恕自己，因为神已经饶恕了我们。我们在接受神赦免的同时，也愿意饶

恕自己。

也许你做了上面所说的四步之后，你还感觉不到什么，但是不要紧，因为我们不是凭感觉去相信，感觉是不中用的，而是要选择去接受神在圣经中所说的，我们是蒙饶恕的人。相信神会给我们内心的平安，喜乐和满足，因为我们依着祂的话去行。哀 3:19-25，先知耶利米说：“耶和华阿，求你记念我如茵蔯和苦胆的困苦窘迫。我心想念这些，就在里面忧闷，我想起这事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱，是因祂的怜悯，不至断绝。每早晨这都是新的，你的诚实，极其广大。我心里说，耶和华是我的分，因此我要仰望祂。凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。”