

第十一课 主内得自由第三步

经文

诗 66:18 我若心里_____罪孽，主必_____。

可 11:25 你们站着_____的时候，若想起有人_____你们，就当_____他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。

弗 4:32 并要以_____相待，存_____的心，彼此_____，
神在基督里_____了你们一样。

问题

1. （诗 66:18）在什么情况下，主不听我们的祷告？
2. （诗 66:18）从诗人说“我若……”，你认为他心里有没有注重罪孽呢（参 19~20 节）？
3. （可 11:25）为什么我们要饶恕得罪我们的人？
4. （可 11:25）为什么经文强调要在“祷告的时候”饶恕得罪我们的人（参太 18:35）？
5. （弗 4:32）既然神在基督里饶恕了我们的过犯，我们应该怎样做？
6. （弗 4:32）这节说明我们需要谁的饶恕？

一、主内得自由第三步：弃恨从恕（饶恕别人）

在教会里，除了异端之外，最伤害信徒的可能就是彼此不饶恕的问题。

（一）需要饶恕的六个原因¹

1. 我们须要饶恕别人，因为这是主耶稣的命令。

耶稣教导我们这样祷告：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）他在登山宝训中又说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14~15）

彼得亲自问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太 18:21~22）他又用王跟仆人算账的比喻来阐明信徒要饶恕别人的真理，并严厉地告诉信徒：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（太 18:35；参 18:23~34）我们要注意，耶稣并没有说我们只须饶恕那来到我们面前求饶恕的弟兄，乃是要饶恕所有弟兄。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.28.

“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）彼此饶恕是神的命令，是顺服神的道路。

2. 我们需要饶恕别人，因为这可避免撒但有机可乘。

当我们让仇恨进入心里，就好像把门打开，让撒但有会在我们的生命中留下立足点。

3. 我们需要饶恕别人，因为它是其中一个在主内得自由的必要条件。

4. 我们需要饶恕别人，因为我们欠神的债比任何人欠我们的债都大。

5. 我们需要饶恕别人，因为只有这样才能消除生活中的怨恨。

若你不饶恕别人，仇恨会不断地吞食你，直至把你整个人生毁掉。你不饶恕人的恶果是自己承受的，对那得罪你的人几乎没有任何影响。你想以牙还牙，以恶报恶，却反而害了自己，太愚蠢了！

6. 我们需要饶恕别人，因为惟有饶恕才能终止苦毒的恶性循环。

人的行为规律是：当你常常想着什么，你的行为就倾向于你所想的。若你常常想着以往所受的伤害，你自己也倾向于犯同样的错误去伤害人。这是个矛盾，举例说：被虐待过的孩子长大以后，倾向于成为虐待孩子的父母。虽然他们痛恨孩童时所受过的虐待，可是他们却反过来作虐待别人的事。资深的辅助者晓得这是常见的情况。要终止这个恶性循环，惟一的方法就是饶恕。

（二）饶恕的六个“不是”¹

1. 饶恕不是忘记。

有人认为：若你没有忘记别人得罪你的那件事情，就是还没有饶恕对方。这想法是不对的。我们的头脑不像电脑那样可以命令它把某些记忆删除，我们虽然不能洗尽那些不愉快的回忆，但也可以饶恕别人。

2. 饶恕不是姑息。

不要以为宽容对方所犯的罪，默默忍受伤害就是饶恕，例如容忍虐待的行为。这只会助长犯罪者继续伤害你或其他人。

3. 饶恕不是先要得到补偿或公平对待。

不要认为事情必须有公平合理的结果才饶恕对方。

¹ 1. Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 39~40; 2. Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 28~29.

4. 饶恕不是免去对方的责任。

有人这样想：“若我饶恕他，他就不用为他所作的负上任何责任，太不公平了！”这是魔鬼的谎话，其实对方在神面前仍要为他所作的负上责任。

5. 饶恕不是假装若无其事。

把憎恨的感觉压抑或埋藏在心底里，表面上若无其事，是自欺欺人。长久压抑的憎恨情绪最终会造成更大的伤害。

6. 饶恕不是和解。

和解是饶恕后的行动。有时对方不愿意跟你和好，可那是他的责任。你不要等到双方和解之后才饶恕他。要先饶恕，然后试着与他和解。

（三）从怨恨到饶恕的过程

以下有 4 幅图画，解释从怨恨到饶恕的过程。图 1 是当一个人得罪另一个人后出现的情况。图中有得罪人和被得罪的两方。事件所产生的伤害使他们之间出现了一个“结”，好像一条锁链，从得罪人的那一边，扔到被得罪那方的手腕上。被得罪的怨恨那伤害他的人，即使他没有在行动、态度或言语上报复讨债，但心里也会控告或诅咒对方，认为饶恕对方实在太不公平了。不饶恕的愤恨、苦毒和埋怨就像图中那条锁链的另一端紧扣在那人的脖子上，代表两人的关系因怨恨而僵化。

那得罪人的若知道自己伤害了别人，可能会受到良心责备，再加上对方不饶恕他，而被罪疚感捆绑。他也可能不知道对方怨恨自己，或不承认自己有错，认为对方的责怪和报复行为无理，以致互相仇恨，彼此不饶恕。

被得罪的人很想轻轻松松地过日子，可是那情感的锁链把他与过去的痛苦捆绑在一起。他盼望得到释放，可是不能，因为他还是认为自己是个无辜的受害者，不能原谅对方（见图 2）。要解开这个枷锁的惟一方法是饶恕。



图 1：图中那个得罪人的伤害了那个被得罪的人，令他感到伤痛。另一方面，得罪人的一方可能因良心的责备或对方不饶恕的反应而产生罪疚感。这人也可能不自觉有错，甚至因为不甘被责怪，反过来怨恨那被他得罪的人。不论是哪个情况，双方在彼此的关系上都是被捆锁、不自由的。

图 1

图 2：被得罪的人怨恨得罪他的人而不能饶恕他，二人在情感上与属灵上被怨恨捆绑在一起。这种不饶恕对方的怨恨使被得罪的人一直痛苦下去。无论双方相隔多远，这捆锁也不会解开，除非他们之间有饶恕。得罪人的一方本来应该请求对方饶恕，可是他也许永远都不会这样做。在这种情况下，被得罪的人要先饶恕对方。



图 2



图 3

图 3：只有被得罪的一方能够解开得罪人那方脖子上的捆锁，这代表他愿意不再责怪、怨恨对方，这就是饶恕。同时，这饶恕能帮助得罪人的一方解开罪疚感的捆锁。

图 4：被得罪的人把伤害、痛苦、怨恨、责骂和那得罪他的人通通交在主的怀里，让神来做最终的判决（参来 10:30）。



图 4

（四）饶恕的八个重点¹

1. 饶恕是你与神之间的事。

饶恕是你与神之间的事，是在神面前做的，并非在得罪你的人面前做的。饶恕的下一步才是与得罪你的人和解，这需要靠着主去作。你不必急着对那人说：“虽然你得罪了我，但我决定饶恕你。”因为他未必准备好心情与你和解，还可能误把你的话理解作：“你这坏蛋，看你对我做的好事！”这样产生的问题比原来的更严重。所以，要仰望主给你合适的机会跟他和解。

2. 饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来。

你要从心底说：“从今以后，我不再责怪他得罪我。当我与他谈到彼此之间的关系时，我不会重提那件他得罪我的事。（见图3）我相信神要让我成为合他心意的人，因此我要把所有的责怪、伤痛和怨恨交给神，说：‘主啊！这些都放在你的手中。’”（见图4）

3. 饶恕并不意味着不追究法律责任。

“我永远不再责怪那人”这句话，并不意味着我们不去追究犯罪者的法律责任。如果那人得罪我们的事情是犯法的，例如暴力行为、变童等罪行，我们要尽公民的义务举报他，不让他继续违法乱纪。饶恕的意思是我们不带着痛恨去面对事实，用爱心在法官面前说出真相。

4. 饶恕是你能够做到的事，因为这是神的命令。

我们感到饶恕别人很困难，因为它与公义的观念互相抵触。我们认为那人要因着我们所受的痛苦得到应有的报应才算公平。可是，圣经告诉我们：“不要自己伸冤，宁可让步”（罗 12:19）。你也许不服气：“我为什么要让步？”原因是你不饶恕得罪你的人，就与他被捆绑在一起，所以你应该让步。要知道神对罪并不让步，他说：“伸冤在我，我必报应”（罗 12:19）。

5. 饶恕是要付代价的。

饶恕是甘愿与别人得罪你所带来的伤害一同生活，这是一个很大的代价。事实上，被得罪的人无论愿意也好，不愿意也好，都必须与这些伤害为伴，因为他不能叫时光倒流去阻止那件事情发生。事实既然如此，他必须面对现实。所以，要么活在不饶恕的痛苦与怨恨之中，要么活在饶恕的自由里；这是我们可以选择的。

¹ 1. Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 39~40; 2. Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 28~29; 3. Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 167~168.

耶稣是我们的好榜样。因为我们犯了违背他的罪，他要付上受伤害的代价；不仅如此，他还在十字架上担当我们的罪，为我们死：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”（林后 5:21）相比之下，我们饶恕人所付的代价是微不足道的。

6. 饶恕是从心底发出的。

若你不是从心底真正的感受发出饶恕，就不是完全的饶恕（参太 18:35）。很多人都会在人与人相处之间感到受伤害，可是他们不会或不晓得去承认。你要倚靠神，使那些隐藏的伤痛浮现出来，一一处理。这样，你的心灵才能得到真正的医治。

7. 饶恕带给你崭新的观点。

在第三课图 1 “圣经世界观之信徒的权利”（第 33 页）中，人、天使与神属于三个不同的层次。然而，当你从心底饶恕得罪你的人，就能从“与基督耶稣……一同坐在天上”（弗 2:6）的层次看你在世上的事情。你看世事的观点会大大改变，你的心也因此得到平安。当你在基督的宝座旁边用神的眼光取代你原来愤恨的目光，事情看起来就截然不同了。

有一个弟兄作见证说，他在母亲严厉的管教下长大。他长大成人后，仍经常不自觉地问自己：“妈妈会怎么看这件事？”可见他那重视纪律的妈妈还在影响着他。他一直怨恨妈妈从小就给他许多限制。后来他看通了饶恕的真义，于是有一个新的想法：“我要做神要我做的人，不是做妈妈要我做的人。”从某个意义来说，他下定决心不再受妈妈控制，但同时他成为了一个更敬重妈妈的人。他从一个被妈妈得罪、被怨恨捆绑的人变成在基督里得自由的人。然后他发现他对妈妈有了新的看法，他觉得妈妈才是被得罪的人。他怜悯妈妈，用跟以往截然不同的观点为她祷告，而且不再痛恨妈妈加在他身上许多的压迫，并盼望她也能得到他所体验的自由。

8. 饶恕会带给你益处。

我们要相信神不但爱我们，而且他是无所不能的，所以他必能叫我们生活中的大小事情互相效力，包括被人得罪的经历在内。换句话说，不论发生什么事，主都能借着那件事在我们里面激发更成熟的属灵力量，叫我们不会出现偏差，而且变得更好。保罗说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗 8:28）

当你自己或你的辅助对象明白了饶恕的六个原因、六个“不是”和八个重点之后，就可以进行以下三项具体行动：

（五）饶恕的具体行动一¹

我们要怜悯人，像我们的天父怜悯我们那样：

¹ 1. 尼尔·安德生著：《击开捆绑》，第 140 页； 2. Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 169~172.

 **路 6:36** 你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

我们需要饶恕人，像我们被饶恕那样：

 **弗 4:32** 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。

现在开口祷告，求神提醒你需要饶恕哪些人。然后列出要饶恕的人的名字。

求神带领你省察你要饶恕谁¹

我们在天上的父：

我为你丰富的恩慈、宽容与忍耐而感恩！我要牢牢记住你的恩慈是领我悔改的（罗 2:4）。我承认我还没有对那些得罪我的人显出那种忍耐与恩慈，反而仍然保留着痛恨与责怪。我恳求主，在这省察的时刻，带领我的思绪，让我想起那些我还没饶恕的人，并且饶恕他们。奉主耶稣的名，阿们！

曾经得罪我而我还未饶恕的人

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

列到名单的最后，你还要写上：

 自己的名字

所有信徒都相信神能赦免他们，可是他们不一定都能饶恕自己。其实这样就等于不赞同神。你已经接受了神所说关于你生命的真理（主内得自由第一、二步），他对你说：“你因为相信我是你个人的救主，你被赦免了。”所以你要承认你真的被赦免了、罪被洗净了，而且要饶恕自己。

 你对神的埋怨

我们晓得神从来没有得罪过我们，他根本不需要我们的饶恕，可是却有人把埋怨的枷锁套在神的脖子上。他们因为发生在自己身上的不幸而埋怨神，比如说，他们会愤愤然地问：神为什么要我遭遇这些痛苦？（车祸、生病、亲人死亡……）为什么我祷告了，他还没有伸出援救的手？他们埋怨神没有阻止某些事情发生，或没有应允他们的呼求。若你有这样的心态，你要求主赦免，并把那埋怨的枷锁从神的脖子上卸下来。你应恼恨的真正对象是魔鬼，你要开始倚靠神，斥责魔鬼。

因着你刚才的祷告，神会让你想起一些令你愉快的人和事，这些回忆可能会带来痛苦，但你还是要将名字写下来。要记住这样做是大有好处的，因为神要让你得到自由。不要尝试去解释那件不快的事，或找借口不写下你想起的名字。饶恕是为了除去你自己内心的苦楚，把得罪你的人交给神，然后做下一步的行动。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p. 39.

（六）饶恕的具体行动二¹

现在请用“饶恕人的祷告”去饶恕名单上的人。你要分别为每一个你要饶恕的人所冒犯你的每一件事逐一祷告。

饶恕人的祷告

主耶稣啊！

我决定饶恕_____（得罪你的人的名字），不再为_____（说明他得罪你的事情）而怨恨他。我愿意释放_____（得罪你的人的名字），无须他为以前伤害我所带来的痛苦作出补偿。我不再因被他得罪所受的伤害而过着不自由的生活。奉主耶稣的名，阿们！

你在神面前饶恕得罪你的人的时候，一定会有挣扎。因此要记住：

✧ 不要靠感觉行事。

不要想：“让我感觉好一点才去做饶恕人的祷告吧！”要相信祷告后你的感觉会渐渐好过来。

✧ 不要以其他话语代替上面的祷文。

不要用别的话代替以上的祷文，尤其不能说：“主啊！帮助我饶恕某人。”因为神早已在帮助你，你这样说只反映你还没有下定决心真正饶恕那人。

（七）饶恕的具体行动三

📖 太 5:44 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

我们要为得罪我们的人祷告祝福（参路 6:27~28），正如耶稣在十字架上为那些害他的人祷告说：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）因为这是耶稣给我们的吩咐。我们祝福对方、为他在神面前求情的时候，恩典会先临到我们身上，我们不但可以完全摆脱怨恨，生命更会被基督的爱充满。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 289~290.

二、补充：求别人饶恕自己¹

若别人得罪了你，你要饶恕伤害你的人，这是你与神之间的事。相反，若你曾得罪别人，你就应该请求对方饶恕你。你要想清楚是否需要请某人饶恕自己，若真的有此需要，应该求神给你智慧去跟对方表达。

（一）圣灵的感动²

📖 太 5:23~24 所以，你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，²⁴就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

圣灵会感动敬畏神的人想起自己在生活中曾经得罪弟兄的事。若有感动的话，应该先去跟对方和好。只有当你做了伤害别人的行为，才需要请求对方饶恕你。如果你只是曾经对某人心存嫉妒、憎恨或淫念，而对方是不知道的，你只需向神求饶恕就可以了。不过，有些情况你可能须要赔偿别人的损失，那么即使对方不知道是你做的，你也应该跟他讲清楚，把事情处理妥当。比如说，你偷了或损坏了别人的财物，或破坏了对方的名声等等。

（二）求饶恕的步骤³

1. 写下你得罪别人的事，并你作那件事的动机。
2. 确定你已经饶恕了那些对你做错事、得罪了你的人。
3. 想清楚应该如何向你得罪的人求饶恕。你需要注意以下五点：
 - （1）要承认你以前的行为是不对的。
 - （2）要具体。
 - （3）别为自己找借口或为自己开脱。
 - （4）不要责怪别人，也不应强迫或奢望别人一定要饶恕你。
 - （5）承认你的错误后，恳切地问对方：“你愿意饶恕我吗？”
4. 找合适的地点和时间向你得罪的人道歉。
5. 除非你能确保单独找他道歉没有危险，否则应该带人同去。
6. 无论对方是否饶恕你，只要你诚恳地求饶恕，就会得到自由。
7. 求对方饶恕后，敬拜神，与神交通（参太 5:24）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp.30~32.

² Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.31.

³ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp.31~32.



应用

问题

回答以下的问题。先与伙伴交换意见，然后在班上分享。

1. 你不饶恕人所产生的后果，对谁的影响最大？

2. 为什么说饶恕不是忘记？

3. 为什么“若我饶恕了他，他就不用负上任何责任”的想法是不对的？

4. 为什么饶恕不是和解？

5. 为什么说：“饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来”？

6. 饶恕需要付出什么代价？

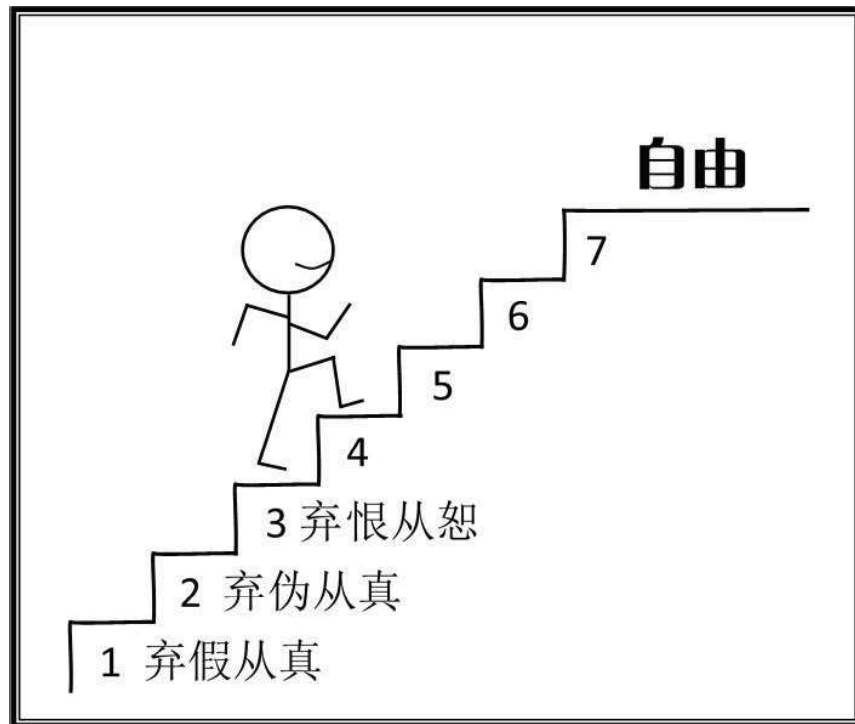
7. 饶恕能带给你什么新观点？



交棒

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的一至三步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，以至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

饶恕的六个原因

圣经这样教导我

免得撒但操纵我

主内自由伴随我

欠神多于人欠我

痛恨从此离开我

顺服神不再自我