

除非我们经历到神的赦免，除非我们能饶恕那些得罪我们的人，除非我们能饶恕自己；不然我们所领受的赦免还得未完全。有些人说，我知道神已经赦免了我，我非常确知自己已经饶恕了那些得罪我的人，然而我内心依然没有平安，似乎有些东西还未做得对。其中一个原因是是我们有迹可寻的，那就是因为我们内心不能宽恕自己。我们不是不相信神的赦免，我们也不是不能饶恕人，我们的问题乃是在于，我们不能饶恕自己。

弟兄姊妹，除非我们能宽恕自己，不然的话，我们内心不会有平安，也不会有满足。神不错是赦免了我们，我们得罪的那些人也愿意宽恕我们，但是如果我们不能宽恕自己，我们依然将自己陷在束缚之中，这正是令我们无法享有平安喜乐的原因。今天让我们透过圣经来学习怎样饶恕自己，也让我们透过圣经来认识到神怎样论到要饶恕自己的这个题目。我们要看的经文是诗篇第一百零三篇，我们要看十到十四节，大卫在这里说：“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，离我们也有多少远。父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人，因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”

圣经确实的告诉我们，神是一位乐意饶恕人的神。若是神已经赦免了我们一切所犯的罪，不管罪的性质是什么，神都已经赦免，如果我知道神已经赦免了我们所有的罪，为什么我还不能宽恕自己，还要苦苦的追究自己，咬著自己不放，明知道这会带来有害甚至是毁灭性的后果，但仍然要这样待自己呢？其实错处是一样的，神赦免了，其他人都不追究了，但自己却不能宽恕自己，为什么呢？如果神已经赦免了那人，为什么我们不能宽恕那人呢？而现在那个我们不能宽恕的人，就是自己。

前面我们一再强调的说，我们不能对任何人存有不饶恕的心，不管对方做了什么错事，怎样得罪自己和伤害自己，我们也不能不饶恕他。同样，我们也不能不饶恕自己，不管我们做错了什么，因为我们将是神的儿女，是蒙神彻底饶恕和赦免了的人，所以我们不能不宽恕自己，一如我们不能不宽恕别人一样。圣经清楚说，我们一切的罪都已经蒙耶稣担当，祂在十字架上还清了我们一切的罪债，我们将是蒙神赦免的儿女，祂称我们为义，看我们是没有罪污的人，我们又怎能不宽恕自己呢？

为什么我们不能宽恕自己呢？其中有什么原因呢？为什么我们能够宽恕人，却不能宽恕自己呢？有几个原因我们可以看到。首先，如果我们无法宽恕自己，其实这反映出我们不是真正接受神的宽恕和赦免。虽然我们口里说知道神的赦免，但是我们若不能宽恕自己，这证明我们还未真正完全接受神

的赦免。试想，这位全能，至高，圣洁，公义，充满慈爱，怜悯，恩典和拯救的神，祂宣称我们一切相信接受耶稣做救主的人为无罪，祂赦免我们一切的罪，如果我们真的如此这般相信和接受，我们又怎能说不宽恕神所赦免的人呢？人若不能宽恕自己，人就是不赞同神所给人完全的宽恕。

神知道我们所犯的一切罪，祂知道一切详细的情况，如果神在祂无所不知的本质中，祂乐意赦免我们，涂抹我们一切的罪过，选择去宽恕我们，还有什么罪是神不知道的呢？我们有什么隐藏的罪是神不知道的呢？神是无所不知的，祂不单知道事实的发生，就是背后的思念动机和原委，祂都清楚知道，祂知道我们犯罪的意念，祂也知道我们犯罪所招来的后果，这一切神都了如指掌。若是这样的一位神宣判我们为无罪，彻底赦免和洗净我们的罪，我们又怎能不宽恕自己，不完全接受神的赦免呢？因此我们说，人如果不能宽恕自己，他就等于是不完全相信神和祂的话。我们口里说信神，但实际上并不是真正信神，因为我们不相信神的应许和话语，我们不能原谅自己。

耶稣为我们付清了罪债，但是我们却依然为著自己所作的错事去惩罚自己，去付上罪的代价，这其实是不必要的。这是撒但的一派胡言，是它的谎话，我们必须识破并且要得罪，要从这个错误中出来。我们说犯罪是有后果的，即使神赦免了我们的罪，但是我们依然得承担罪所带来的后果，而罪的其中一个后果，就是使人终日陷于自责之中，不愿意宽恕自己。我们承认神的赦免，我们也愿意宽恕别人，只是我们却抓著自己不放，这是不少基督徒今天的光景。弟兄姊妹，如果我们紧抓著自己不放，拒绝去宽恕自己的话，我们就不是真正接受神的赦免。其实，即使我们不饶恕自己，这也不能减少罪所带来一些必然的后果。

十字架是神给予人免费的礼物，然而十字架却不是廉价的，乃是耶稣付上自己的生命去作为赎价的。耶稣死在十字架上，流出祂的宝血去救赎我们，我们不能在耶稣的宝血上加上什么自己的功劳，因为救恩全然是神为人预备的，人不用付出分文，因为耶稣已经付上了。今天我们用信心去相信接受耶稣做救主，神所付上的一切所成就的救恩，我们就可以白白的得著。若是我们觉得不好意思接受免费的礼物，硬要在耶稣的功劳之上，加上自己的功劳和努力，这其实不是表明我们的心意，乃是显出我们的骄傲，不愿意全然依靠神去获得拯救。我们以为自己还有一点儿用处，自己可以付出少许来帮助神完成救赎，但是这绝对不是圣经的教导，而且在神眼中是夺取了神绝对的荣耀。

恩典是什么呢？恩典就是神把好处加在那些不配得到的人身上。恩典不是金钱可以买到的，也不是什么可以换取的，乃是神白白的恩赐。我们若仍然想著自己的贡献和功劳，以为自己若是做得好些，就可以取悦神，可以得神的接纳，这其实对神是一

种侮辱和不信。什么时候当人觉得自己重要，觉得自己有贡献有作用，什么时候人就是跌入一个深渊中，因为撒但已成功的叫人骄傲，自以为是。我们在神面前一无是处，一点价值都没有，我们是该死的罪人，是神的恩典和怜悯，将我们从罪恶和死亡中拯救出来，我们才有今天。我们欢欣快乐，是因为神的大爱和恩典，而不是因为我们的行为表现。多少时候，我们以为自己的努力追求，努力工作和事奉，得到神的欢心和喜悦，我们以为自己今天的地步，除了是神的恩典之外，还加上自己个人的努力和追求，这其实是错的，一切都是神的恩典，我们一点功劳都没有。我们的表现，不管在人看是怎样的完美，怎样的有建树，在神看来都不是博得祂喜悦我们的原因。弟兄姊妹，让我们牢记，我们得救是本乎恩，也因著信，这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。我们蒙神悦纳，不是出于自己的行为表现，乃是由于耶稣基督的救赎，我们才可以在神面前称义。

我们不能作什么令神失望，因为神从来没有要求我们作什么，或达成什么。我们之所以会令人失望，是因为有人对我们有期望，我们达不到别人的期望，以至令人失望。但是神从来不会因我们所作的任何事而感到失望，因为神一早就知道我们所作的，神不会期望我们有怎样的表现。神无所不知，所以我们所作的事，不能令神感到失望。我们做得好，或做得不好，这只是我们人的评价，在神看来这一切都不重要，因为神接纳我们，根本和我们的表现无关。我们对自己失望，就以为神也对我们失望，其实不是。

我们之所以不能饶恕自己，是因为我们觉得自己所作的，令自己太失望，我们无法接受自己，因而我们不能饶恕自己。这给我们看见，我们之所以不能宽恕自己，除了是我们不全然相信神的赦免，以及我们认为行为表现是换取神欢心的原因之外，第三个我们不能宽恕自己的原因，是我们在情感上已经适应和习惯了。我们长久活在自我谴责和自我定罪的情况下，若是一下子摆脱了，我们就感到不习惯，就觉得失去安全感。

若是我不再有罪疚感，那将会怎样呢？若是我能够宽恕自己，不再活在自责之中，那种感觉会是怎样呢？我们会觉得陌生和不自然，因此我们拒绝离开这种现有的景况，不愿意跳出去，因为我们不知道该怎样过新的生活。也许有人会觉得，如果他一旦获得自由，也许他就会真的犯罪，所以他们宁可选择不宽恕自己，让自己长久活在囚笼中，也不愿意得到自由，这是因为他们已经过惯和适应了自责的生活。然而耶稣到世上来，是要使被掳的得释放，受压制的得自由。

还有另一个我们之所以不能宽恕自己的原因，就是我们放弃，不去面对和处理罪疚和自责等这些问题，并且否认神的话，因为圣经明明教导我们要去面对这些事。我们放弃去处理，就等于不行在真理

之中。表明看来，我们和别的信徒没有分别，但是在内心深处，我们知道有一些未解决的问题，我们把它隐藏著，不肯去面对和清理，我们虽然也祷告，但是却作一些公式化的祷告，没有正视内心的问题。其实，我们若不愿意作出改变，无论我们听多少道，都是于我们无益的，因为神的道若不能改变我们的心思，不能叫我们从错误中转回，这道就是对我们没有益处的。

我们不必为自己强辩，不要说我明白牧师所讲的道，我自己也有读圣经，只是怎样怎样而已。弟兄姊妹，每一次我们加上只是这个词时，其实背后都表示我们还未获得自由，我们还在某些方面是活在囚笼之中。耶稣来是要叫我们得自由，我们应该跟著祂的指示去做，从束缚中出来，享受自由。你有宽恕自己吗？神已经宽恕和赦免了你，为什么我们还不肯宽恕自己呢？有些人说，宽恕自己是没有用的，因为我知道自己以后还会陷入同样的罪中，神怎能一再赦免我同样的罪过呢？所以我不能宽恕自己，因为我不能保证我以后不再犯同类的罪。只是这不是问题的核心，因为耶稣的受死是担当我们一切的罪，不管这罪在我的生命是重犯多少次，祂都一样已经担当，已经赦免，正因为这样，我们就得认同神的赦免而宽恕自己，好让自己活在自由和释放之中。当耶稣受死的时候，你我还未活到世上，但是祂已经替你受死，赦免你一生的过犯，这恩典是奇妙的，超过我们所能理解和想像的。神说我赦免你，我们就得原谅自己。即使我们害怕自己会再犯同样的罪，即使我们无法接受自己会陷在同样的软弱中，但是如果神早已经赦免了我一生的罪，我就不能不宽恕自己。不过我所说的只是赦免，而不是说神连犯罪的后果都为我们除掉。

到底我们可以怎样做去宽恕自己呢？首先我们必须承认自己不能宽恕自己的这个问题，我们不但要认识这问题的存在，并且要承认，承认自己不能宽恕自己，这是头一步。然后我们要为此向神认罪悔改，告诉神我们没有百分之一百接受祂的赦免，因为我们没有宽恕自己，我们依然是活在束缚之中。第三样我们要做的，就是确信圣经中的教训，神说，东离西有多远，祂叫我们的过犯，离我们也有多少远，这是圣经的话，是神的应许，我们就深信不疑。

最后一步就是向神发出信心的祷告，基于神的话，我又愿意相信，我愿意宽恕自己，因为神已经宽恕了我。弟兄姊妹，就是这麼简单，我们就已经从束缚中出来了。不要以为你会有什么奇特的感觉，其实你可以一点感觉也没有，但这是信心的事，跟感觉无关。你选择接受和相信神所说的，你就得到宽恕，你选择宽恕自己，你就可以从束缚中出来。神要使你获得自由，你虽然感受不到任何改变，但是神已经听了你的祷告，祂将要使你得到释放和平安，并且祂要改变你的生命，祂要医治你，叫你有一个充满喜乐的人生。