

饶恕自己—罗加怡老师

饶恕自己和饶恕别人，都是不容易做的事情，因为涉及了思想和生活方式的极大改变。然而，正如前篇文章所述，饶恕是神的命令，所以我们一定要尽力去做。我们要先探究一下自己为何不能饶恕自己，然后再找出一些可行的方法，帮助自己饶恕自己。

一、无法饶恕的原因

1. 没有完全接受神的赦免

圣经说：“耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。他不长久责备，也不永远怀怒。他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，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大！东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远！父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人！”（诗 103：8 - 13）

我们如果不相信这位充满慈爱和公义的神，已差派独生子耶稣为我们担当了所有的罪，饶恕了我们，就是不相信神的应许和话语，不相信神的爱。这样的话，我们就仍为自己的罪而忧愁。

2. 没有摆脱世俗的观念

我们脑海里常常浮现“善有善报，恶有恶报”这种世俗观念，以致把这种观念套在神的身上，以为神是有仇必报的。于是，我们每当做错事，第一个想法往往是：“我得罪神了，神一定会惩罚我”，继而躲避神，陷入内疚和自责之中，无法释怀。

3. 没有接受自己的本相

圣经说：“你们得救是本乎恩，也因着信；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”（弗 2：8 - 9）。我们在神面前是污秽不堪的罪人，一无是处。我们往往接受不了自己这个自私骄傲、败坏恶毒的本相，总是希望靠着自己的行为，使自己的表现看上去好一些，使别人和神更愿意接受我们。然而，这却恰恰反映出我们的自我中心——我们执意要证明自己有用、有价值，不愿意全然依靠神的怜悯和拯救。

4. 没有正视内心的问题

我们知道自己有一些未解决的问题，埋在心里，但却因为懒惰和无力而把它隐藏着，不愿意面对和清理。这是一种放弃的状态，使我们无法在真理中开放自己，让饶恕之爱流进心田。

5. 没有勇气过新生活

我们在情感上已经习惯自责和自我定罪，这种习以为常的思想模式带来安全感，我们如果抛掉这些想法，就觉得举步维艰，不知所措，不知道怎样过崭新而陌生的生活。所以，我们宁可让自己活在牢笼中，也不愿意得到饶恕后的自由。

二、如何饶恕自己

1. 承认自己不愿意饶恕自己，承认自己没有完全领受神的救恩，没有把自己完全向神敞开。

2. 向神祷告，向神承认自己对救恩的拒绝、自己的骄傲、自己的小信，求神赦免自己的顽梗，并帮助自己坚立信心。

3. 反复念诵有关神完全赦罪的经文，用真理来对抗撒旦的谎言。这些经文包括：约壹 1：9；徒 5：31；弗 1：7；罗 8：1-2；诗 32：1-2，78：38，103：3 等。撒旦不断让我们想起自己的罪，想起自己的不配，想起自己才能拯救自己，但我们要靠着圣灵的提醒和带领来宣告神的权柄和慈爱，使自己躲在神的覆庇之下。我们要常常读圣经、祷告，用真理取代脑子里的世俗观念，用祷告来支取神的恩典和力量。

4. 面对撒旦的攻击，单枪匹马很容易陷入孤立无援之地，所以要找一两个常祷告、信仰成熟的祷告伙伴，可以随时得到提醒、帮助和激励，使信心得到坚立。

饶恕自己虽然不容易做，但却是值得付上代价去做的，因为这使我们心灵得到释放和自由，得到平安和喜乐。

欢迎来信辅导部 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” / “下载资料”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。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。