

What Is keeping You From Forgiving Your Spouse?

是什么原因使你不能原谅你的配偶？

你是否曾经有过这样痛苦的时刻，就是当你另一半在言语或行为上伤害你，得罪你，或是在婚姻关系里一连串没有解决的冲突，虽然你想试着去原谅对方，但是又咽不下这口气？饶恕是打开这些冲突僵局最重要的钥匙。可是，你知道为什么我们要饶恕？又该如何实际的去行出来呢？如果你能把即将要学习的原则，在日常生活中操练出来，你们之间的关系必能恢复，而且还能经历你们当初二人合而为一，彼此相伴相随的亲密关系。现在让我们开始看看为什么必须饶恕。

为什么你应该饶恕？

1. 因为这是神的命令。当你开始思考饶恕这个问题的时候，这是一个很重要的起点。很多夫妻认为饶恕这件事，他们有权选择去饶恕或是不饶恕。但是事实并不如此。圣经清楚地告诉我们，你必须饶恕任何得罪你的人。这里的任何人，当然也包括了你的配偶。耶稣说，“...若想起有人得罪你们，就当饶恕他...”（马福音 11:25）当使徒保罗对歌罗西信徒讲到饶恕时，也陈明了他的必要性。他鼓励他们要彼此包容，彼此饶恕，“...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。”（歌罗西书 3:13）因此，我们很清楚地看到，饶恕不是可以让你选择的，而是一个很明确的命令和责任，而且是针对所有曾经被别人冒犯的信徒说的。我们必须去饶恕，正如基督饶恕了我们一样。这是身为基督徒被呼召的使命。

耶稣说，“你们若爱我，就必遵守我的命令。”（约翰福音 14:15）最本地，饶恕是表示你爱神；愿意顺服神的举动，因为你要讨他的喜悦超过讨好别人，甚至超过你自己。让我们现在就顺服他的旨意去饶恕别人，来讨他的喜悦。

2. 除非你饶恕，否则你就没有权利要求神饶恕你。在主祷文里，主耶稣讲得很清楚，你必须饶恕别人，就像你希望神饶恕你一样。耶稣教导他的门徒祷告，“...免我们的债，如同我们免了人的债。”（马太福音 6:12）耶稣假定我们会联想，如果我们要请求他的饶恕，自然地，我们也会同样地去饶恕别人。事实上，耶稣说的很清楚，“你们若不饶恕人，你们在天上的父也不饶恕你们的过犯。”（马可福音 11:26）你也许认为耶稣说的太严厉了，可是这正显示出他让你去饶恕别人的重要性。

所以，如果你拒绝原谅你的配偶，你就没有权利要求神的赦免，或是期待被他赦免。你一定会看见，当你拒绝去饶恕的真正后果。

3. 除非你饶恕，否则你是真正的失败者。当你拒绝饶恕的时候，你失去了什么吗？首先，你失去了你个人跟神的交通以及亲密的关系。我们看见前面说，当你选择不饶恕的时候，神也拒绝饶恕你。这样因着你的不顺服，你和天父之间马上就产生了距离。在很短的时间里，你的灵里就开始感到枯干。这是神的手要把你带回来。不肯饶恕单的就抢夺了，原来神给你的平安和喜乐。许多时候在不肯

饶恕的过程里，唯一受到伤害的其实就是你自己。这是一个很简单的方程式：你不饶恕的同时你也不会快乐。当所罗门王说“仁慈的人，善待自己；残忍的人，扰害己身。”（箴言 11:17）的时候就注意到这个真理了。就因着你不肯原谅别人，而给自己找麻烦，如果你要过一个快乐的人生，你必须怜恤和饶恕你的配偶，正如你愿意被饶恕一样。

第二，不肯饶恕会夺去你跟配偶之间合一的关系。当你心中怀恨的时候没有办法爱，你们之间也没有真正的亲密关系。使徒彼得告诉我们，两个人要找到真正的合一，需要一个真正的关系。他说，“你们要同心，彼此体恤”（彼得前书 3:8）如果你拒绝向对方表达怜恤和饶恕的心，那么你所渴望的合一将永远也找不到。

你们要如何确实的彼此饶恕呢？

1. 请求神开你的眼能看见自己的罪。就我个人的经验，我找到了能帮助我很快饶恕的真理。其实不肯饶恕真正的原因乃是“自以为义”。我们想“他（她）怎么可以这么对我？”而忘记了我们自己也多次得罪了对方。我们看不见自己眼里的梁木，而扭曲了对方的过错。耶稣说，“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”（马太福音 7:5）

所以，想成为一个能很快去饶恕别人的人，最快的方法就是请求神让你看见自己的罪，同时也求神把他丰盛的赦罪之恩赐给你。当你看见自己眼中的梁木的时候，你对你配偶的态度就会有极大的改变。这就是为什么耶稣教导彼得要饶恕七十个七次。他告诉彼得一个故事，有一个人被他的主人要求偿还一项巨大，他负担不起的债。他哀求他的主人给他时间让他偿还所有的债。结果，他的主人动了慈悲的心，选择饶恕他并且免了他所有的债。这个被饶恕的仆人出去以后，却拒绝免去另外一个欠他很少债务的人。他的主人回头问他，“你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？”（马太福音 18:33）

这是一个很好让我们扪心自问的问题。如果你真的看到上帝赦免了你那么多的罪，难道你不对你的配偶施以同样的怜恤吗？请求神打开你的眼睛，看见自己的罪，并且看见神在你生命中给你的赦免。这样会帮助你对配偶有更柔软的心。使徒保罗也提到当存怜悯的心，因为我们曾经都被饶恕。他说，“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。”（以弗所书 4:32）当你清楚了解，神如何饶恕一切在你生命中所犯的罪以后，才能真正存怜悯的心。现在停下来想想，神赦免了你多少的罪。所以不要让这个思想，只是成为一次的感动，乃是应该天天默想。

有了这些实际的指导方法，我假定你已经接受基督在你生命中的饶恕。如果你还

没有接受耶稣对你的饶恕，这正是你应该开始的时候了。如果你不先接受天父的赦免，你就没有办法进入神的能力，这个能力可以使你采取行动。神爱你，并且要帮助你的婚姻得到和解，可是首先，你必须跟神和好。在你继续往下读以前，你得先考虑自己对神的需要。谦卑自己在神的面前，请他饶恕你的罪并作你生命的主。圣经说，“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约翰一书 1:9）使徒约翰讲到耶稣说，“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄作神的儿女。”（约翰福音 1:12）

2. 求神给你一个愿意的心。许多时候，这就是为什么，你拒绝饶恕的一个非常简单的原因。你就是不要饶恕；你宁可继续用怒气来惩罚你的配偶。特别是在长期的，一次又一次重复的冲突里，这是很真实的情景。你的心越来越刚硬，你愿意饶恕的心就在每次冲突的时候减弱了。

当你看见自己的罪的时候，你需要请求神给你一颗愿意饶恕的心。如果你求，他就会给你。记住，“...你们立志行事都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓立比书 2:13）原谅你的配偶这是神的美意，所以求神在你里面，开始他的工作，并给你一个愿意的心。别等太久，没有比现在开始更容易的了。

3. 选择顺服他的命令。现在你的心柔软了，也愿意去饶恕，只有当你选择这么做的时候才会去饶恕。耶稣教导我们必须“从心里”去饶恕。（马太福音 18:35）

这就是你所作的选择。在你寻求跟你的配偶和好以前，你必须先从心的层面作起。当你选择从心里去饶恕，你才算是预备好去跟你的丈夫或是妻子谈，得罪你的地方。

你的选择不是凭着你的感觉，是否要原谅你的另一半。事实上，你选择原谅，也许根本与你的本意相违背。就我个人来说，我从来不觉得要去原谅任何人，可是我选择这么作了，因为我知道这是神的命令，我一定要饶恕。知道饶恕是神的命令以后，就更鼓励我向神要一个愿意的心，让我能选择实际的行出来。

有一件事要注意：如果你想等饶恕的感觉来了以后，再决定选择饶恕，那你就永远都不会饶恕。饶恕的感觉是，当你做了饶恕的选择以后才有的，并不是在前。这些爱和饶恕的感觉，是当你和对方和好以后产生的结果。想想过去你和你的配偶和好的情景。当你们彼此饶恕了以后，是不是心里的怒气和愤恨都从心里融化了？泪水也流下来，你们之间爱和喜乐的关系又都回来了。这就是采取正确行动的结果，人们常常“行动在感觉以前”的这个观念里挣扎，主要的原因就是我们被我们文化里的“感觉”所控制。今天，人们只有他们感觉好的才去作。可是，耶稣教导我们饶恕的功课的时候，跟这种观念正相反，饶恕不能凭感觉，只能选择顺服主的教导。

为了证明这点，应该念整段的路加福音 17:1-10，耶稣教导他的门徒要饶恕，

即使有人在一天之内得罪了你七次，仍然要饶恕。对于要饶恕那么多次，门徒们觉得太难了。所以要求主加添他们的信心，他说不必，因为他们只需用他们已经有的信心就够了。然后耶稣给他们讲一个故事，来说明如何操练他们那芥菜种一般的信心，不凭感觉，只选择饶恕。故事是讲一个仆人，在田里耕地，牧养主人的羊，累了一天，回到家里。显然地，这个仆人在外面累了一天，回到家里一定不想再动。可是，他的主人却叫他预备晚饭，伺候主人，等主人吃喝完了以后，他才可以坐下来。在故事里耶稣陈明，仆人就是应该听主人的吩咐，因为他被命令这么作。换句话说，这个仆人用行动来抵制自己的感觉，只因为他的主人叫他这么作。耶稣告诉他的门徒，“这样，你们做完了一切所吩咐的，只当说，[我们是无用的仆人，所做的本是我们应分做的]。”（路加福音 17:10）

这个故事的重点是，你被你的主命令去饶恕，这不是你能选择拒绝的行动。你必须作一个抉择去饶恕，不管你心里觉得怎么样，只因为你这么作以后会讨神的喜悦。当你做了被命令该做的，然后你就可以坐下来，带着满足的心来享用你的饭食，因为你已经作了你该做的。

4. 决心要做一个承诺。当神饶恕的时候，他对你做了一个非常重要的承诺，所以当你要原谅你的配偶的时候，也要做同样的承诺。神说，“我要宽恕他们的不义，不再记念他们的罪愆。”（希伯来书 8:12）希腊文翻译“记念”这个字的意思，就

是记在脑海里紧紧抓住不肯忘记，时而记起来，或是再想起来，为了以后有机会去惩罚，报复。而希伯来文“记念”的意思是提起来，再重新算计。我们的主，他不会把你犯的罪记在脑海里，久久抓住不忘，为了以后找机会修理你。事实上，他并不是忘了你的罪，因为他是无所不知的神，他知道所有的事。只是他选择不再记念来反对你，或是再提出来责怪你，惩罚你。多么荣耀的应许啊！当神饶恕的时候，他应许绝不再提起。

当你饶恕的时候，你必须有同样饶恕的心，因为圣经命令你去饶恕。“正如神在基督里饶恕了你们一样。”（以弗所书 4:32）这里有三方面你应该效法神对饶恕的应许。（1）当你饶恕的时候，你应该看作这是一个承诺，对于他（她）过去的错误绝对不要再责备。如果你再翻旧帐就表示你没有信守饶恕的承诺。（2）你饶恕的时候，应该当作这是一个承诺，而不可以跟别人再提他（她）的过错；如果你这么做就算是说闲话。（3）你饶恕的时候，应该当作这是一个承诺，不要再在脑海里不停的想过去的事。如果把自己沉浸在过去受伤的事上，你的怒气和愤恨都会再回来。这是很实际的饶恕的意义；不要在你配偶面前旧事重提，对外人也不要提，甚至对自己也不要再去想了。如果你失败，又这么做了，就是你破坏了对你配偶的承诺。如果你在这件事上信守承诺，那么，过去的一切就都会过去，你们之间的关系就能再次成长，甚至能开花结果。

当你意识到你破坏了饶恕的承诺，你该怎么做呢？首先，回到神的面前请求他的饶恕。然后，在你的心里选择饶恕对方。常常，这个抉择在一天里要做许多次只因为你在跟自己想要报复的老我在争战。要是你继续不断的作饶恕的选择，同时也请求神，让他的能力在你里面动工，使你心甘情愿地去饶恕，你就会胜过心中的怒气。把你想报复的想法降服在神的脚前，并请求神用他的爱来充满你的心。

饶恕并不代表某些意义。

1. 饶恕并不代表会自动和好。正因为你在心里原谅了你的配偶，并不代表你们之间所有的问题都解决了。在你心里选择饶恕只是过程的开始。你现在需要对你的另一半做一件事，告诉他（她），你受到的伤害。耶稣说，“...倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。”（马太福音 18:15）你的配偶可能已经知道你们之间有裂痕，可是如果他还不清楚，你需要口头寻求和解。耶稣也在别的地方说，对曾经得罪你的人，“...如果他悔改，就饶恕他”（路加福音 17:4）

这是饶恕的第二方面；口头答应饶恕得罪你的人。只有当你的配偶承认他（她）的错，请求你原谅的时候。你可以口头告诉对方“我原谅你。”你只能口头说饶恕，因为你已经在心里饶恕了。

注意，圣经并没有要求我们只说，“对不起”。说对不起只是在和好的过程里做了一半。一个人可以对发生的事觉得抱歉，可是抱歉必须伴随着饶恕与悔改。当你请求别人的饶恕，你是要求这个人选择顺服神的命令，对你作我们上面形容的承诺。这绝对不只是一个简单的道歉。

可是你问，“当你的丈夫或妻子拒绝承认他们的错的时候，怎么办呢？”你是否还是口头告诉对方，你原谅他（她）了？当然不是；因为冲突并没有得到解决。即使你已经从心里原谅了，否则不可能有完全的和好，直到你的配偶承认他（她）的错。先等认错之后再说你已经原谅了。让我给你一个例子，为什么这是合于圣经的回答。

想想，藉着耶稣基督的死，世界得到救赎。当耶稣被钉死前，他说“…父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。”（路加福音 23:34）在十字架上，主耶稣向全世界宣告饶恕的意义。藉着基督流出的宝血“成了永远赎罪的事。”（希伯来书 9:12）“这就是神在基督里，叫世人与自己和好。”（哥林多后书 5:19）难道这就是说，世人都被饶恕也跟神和好了吗？当然不是。完全的和好是发生在人和神之间，一个人必须认罪，也要为他的罪悔改，并且请求神的饶恕。只有这样神才会赐下他已经定意要给的饶恕。同样地，在婚姻关系里也是这样。直到一方真正的承认自己的错，并请求饶恕的时候才可以告诉他，你原谅他了。

2. 没有人配得饶恕。没有人配得饶恕。当神饶恕你的时候，你不值得得到饶恕，而且将来你也不可以靠着行善来得到饶恕。神完全免了我们的债，只是因着他的怜悯，永不记念。

同样的，你不必等到你相信你的配偶配得你饶恕的时候才饶恕他。他（她）永远不会完美无缺点，即使在未来你也不可能永不犯错。不要设下一个他（她）不可能达到的标准才饶恕对方。神要求我们“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”（路加福音 6:36）你永远不配得到怜悯。这是从心里给的不必付出代价的礼物。所以，培养慈悲怜悯的心，你就会学到完全自由的饶恕。

3. 饶恕并不表示你原谅配偶曾作的一切。很多人想，当他们一而再，再而三的宽恕对方，好像在传递一个错误的信息，他们会认为自己所犯的错是情有可原的。真是这样吗？当然不是，如果是这样，当神一再地饶恕你，好像他也饶恕你的罪。可是事实上却不是这样。当神一再地原谅你，他是向你彰显他的爱，向你施怜悯。但是，神也恨恶罪。因为罪使神恼怒，可是他还是原谅罪人。这就是为什么耶稣向那个正在犯奸淫的女人说“去吧！从此不要再犯罪了”（约翰福音 8:11）。神饶恕我们的时候，期盼我们的生命能改变，因为这才是真正的悔改。如果他不要我们的态度和行为有所改变，那就代表神认可我们的罪了。

所以，如果你仍然对在婚姻里，发生在你们之间的一切冲突，还心怀怨恨，那么选择饶恕，并期待改变，这样问题才不会继续发生。这就是保罗说的“行事与悔改的心相称”（使徒行传 26:20）要看到这些改变，彼此就要有认真的对话，在讨论当中要提出实际解决的方法。如果你真心地想寻求解决，你也许需要从你的牧师那里得到咨询和帮助。其实每一个使你 and 另一半产生分歧的冲突，都有解决的方法。拒绝饶恕或是怀恨在心，是永远没有办法解决任何问题的，反而会制造更多的问题。饶恕是使改变成为事实的第一步。所以，不要错过神藉着饶恕来挽回你婚姻的祝福。“怜恤人的人有福了，因为他们必蒙怜恤。”（马太福音 5:7）