

寬恕直到不痛

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】那時彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」耶穌說：「我對你說：不是到七次，乃是到七十個七次。」（馬太福音 18:21-22）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！半夜醒來，你想些什麼？夜深人靜的時候，傷心的事常常浮上心頭。你蜷縮在床上，想起以往發生的傷心事：家人的言語、朋友的羞辱、同事的冒犯……一件件、一樁樁，你一面回看，一面舔舐著傷口，一面不自覺咬牙切齒、幻想著

報復的舉措。當然你不會真的去做，只是發洩。很多年過去，有些事竟然不能放下。

印度有一隻大象，又聰明、又溫順，人人都喜愛；不知為什麼，有一天突然發瘋，橫衝直撞，損壞了財產，還傷了人，只好把它放倒。傷心之餘，村民們很困惑為什麼，就去問專家。專家說，這隻象小的時候，可能親眼看見爸爸媽媽被人類殺害；它想起了以往傷痛的經歷，發起報復。

你最近一次情緒失控是什麼時候？表面上是誰得罪了你，其實是在別處受了委屈，把怨氣發洩在不相干的人身上！情緒失控往往如此。馬路上的「路怒」，通常是在別處受了委屈；在國外，連槍拔出來的都有。越來越多的人明白一個道理，仇恨傷害的是自己，不是對方；一定要寬恕。

基督徒尤其要寬恕，這是主的命令；問題是怎樣才能做到。寬恕了嗎？寬恕了；痛嗎？還痛。只要還痛，就沒有真寬恕。70個7次，你有過一次真正的寬恕嗎？教會有一件尷尬的事，那就是寬恕了跟沒寬恕一樣。寬恕似乎是個不會動的動詞，做了跟沒做一樣。我待會解釋為什麼。今天的題目不是要不要寬恕，這個不是問題；問題是怎樣才能寬恕直到不痛，因為只要還痛，就沒有真寬恕。

這些年，我探索寬恕的深度，真正的寬恕由七個層面組成的；做到這七個層面，才能成就一個真正意義上的寬恕。你想知道這七個層面是什麼嗎？分享前，我們先有個簡短禱告：

「慈愛的天父，我們把內心的傷痛，曝露在你的恩光之中，求你憐憫，求你光照。願我們饒恕人，像你饒恕我們一樣（弗 4:32）。願你的恩手撫平我們的傷。禱告奉基督的名，阿們！」

證道

.....

第一個層面：我們要接受一個事實：「我，是可以被侵犯的！」

當你受傷的時候，你知道你傷的是什麼嗎？你以為傷的是情感、或是利益，都不是；你傷的是 pride（驕傲）。人心裡有一個迷思：「我是誰，你竟敢侵犯我？」我們把自己放在一個位置上，彷彿是不可侵犯的。傷害打破的不是我們的情感，而是我們心裡的神話！我們一起說——

對不起，你只是一個人，是人就可以被傷！連基督都可以被傷，你為什麼不可以？你知道基督為什麼受傷嗎？聖經說：「耶和華定意將他壓傷！」（賽 53:10）神命定的事，逃得掉嗎？逃不掉，因為他也是一個人！

如果你生活的目標是不被傷害，你可能會傷得很慘！很多人心裡埋怨：「為什麼這樣的事會發生在我身上？」如果你堅持你的迷思，一定受傷，而且一定不會好；也不會有真正的寬恕。傷害是由不同的原因造成的，但最終是神的命定，是逃不掉的；因為你只不過是一個人！

看過橄欖球嗎？對面的人練一身肌肉，只為一個目的，就是把你撞倒。你呢？你要作好充分的準備，迎接衝撞。橄欖球是一項碰撞運動；撞不起，就別玩！

讓我們接受一個事實，生活是一項碰撞運動；撞不起，就別玩！人活著就會被傷到，這是躲不過的。為什麼？因為你只不過是一個人。是人都會被傷到，你為什麼特別？你為何會例外？讓我們放下自大的神話，這是實現寬恕的第一步。阿們？

第二：Let go；放過干犯你的人，讓他走。

有一個人斷了一條腿，他不服氣，一定要討個說法。別人不認帳，他氣得要死。打官司，又打不贏，越是打不贏，他越要打；他在怨恨中度過一生。他認為別人毀了他的一生。意外事故毀了他的腿，抓住人不放實際就毀了他的一生！

腿斷是不幸的，但是已經發生；這是你的一部分，怎麼發生的已經不重要。糾住人有什麼用呢？人能給你什麼呢？聽了這個故事，我明白一個道理：Let go（讓人走）！

什麼是寬恕？就是 Let go（讓人走）。這是你的命運，跟別人沒關係，糾纏人毫無益處。不是說不可以追究，用正當的法律訴求，而是說，要從人的權柄下釋放出來！——小的損失可以找人理論；阿姨摔壞一隻碗，你可以找她理賠；摔壞你的兒子，趕緊請她走人！要從神的手接受，不要從人的手接受。把自己放在神的權下，神的智慧和力量引領你得勝；放在人的權下，只能徒添傷悲！

出門遇上下雨，渾身淋濕，你搖搖頭繼續走路。如果樓上的人潑一盆水，你忍無可忍。同樣是一盆水，從神的手接受就泰然，從人的手接受就受傷。

◆ 約瑟對他的弟兄們說：「你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景！」（創 50: 20）人有意思，神也有意思；約瑟從神的手接受，不從人的手接受；他不跟人計較。

◆ 德國人蒲芳，是賓士汽車的負責人，在南京被一些貪財的民

工殺害。非常慘烈。他的母親在德國知道後，第一時間要求中國政府釋放兇手；還設立教育基金，教育這些人。這件事轟動中國，也感動中國。

釋放對方，就是釋放自己；跟命運打交道，不跟人打交道。人的層次太低，不足以論；跟人死纏爛打，只能徒添傷悲。小事可以找人算帳，大事第一時間放人。什麼是寬恕？Let go（讓人走）！

◆ 琳達姐妹先生在工作途中車禍身亡；琳達悲痛欲絕。她問牧師：「要不要跟公司交涉？」牧師說：「法律範圍內盡可以訴求，但絕不要指望公司彌補你的損失！」跟人糾纏，你死定了；要想活命，Let go（放他走人）！

第三個層面：為自己的情感負責。

別人的一句話傷你很深，你知道為什麼嗎？因為你感情上幼稚，人格沒有獨立，依賴別人的呵護。要長大，要學會為自己的情感負責。

比如說，你到一間教會，你可能覺得人家沒有接納你。人家已經接納你，只是沒有照你要的樣子接納你。問題是，人家怎麼知道你要的接納是什麼樣子？別人沒有能力，也沒有義務，照你要的樣子接納你。你感覺不舒服是真的，但是要不要受傷是你的選擇。不要隨隨便便受傷，不要隨隨便便說：「你傷了我！」

過去幾十年我受的傷不少，我敢說，幾乎沒有人跑出來「故意」傷我；連一次都沒有。真的嗎？真的。為什麼？別人都沒有在想我，怎麼會「故意」傷我？他沒有在想我，他在想什麼？跟你一樣，在想自己！別人照顧不到你的感受是真的，但沒有人「故意」

傷你。成年人要為自己的情感負責；不依賴別人的照顧。

受傷的時候，很多人指望別人道歉。對方道歉則罷，不道歉怎麼辦？你要二次受傷、三次受傷；後來的傷比先前的傷更大！很多時候別人並不認為自己錯，為什麼要道歉？

有一回別人說一句話硌著我，讓我特別難受。我太太對我說：「哎呀，要不要跟對方講講，或許舒服一點？」我想，如果對方說：「哦，對不起，我說錯了！」一句話我就舒服了，沒這句話我就不舒服；我成什麼了？有意思嗎？想想都臊得慌！不是說不可以交換意見，作為一個成年人，要為自己的情感負責，不要依賴別人扶持你的感覺！

有的人指望父母道歉；有的父母有能力道歉，有的父母沒有能力道歉。那你就不活了嗎？另一方面，他們的意見有那麼重要嗎？

第二點，把自己放在神的權下；第三點，把自己放在自己的權下。沒有這兩點，你總是扮演一個受害者。你發現沒有，有的人總是覺得別人傷了自己，總是覺得別人對不起自己；這是被內在的幼稚決定的。我們可以傷心，但不要動不動賴別人；這樣對別人不公平，對自己也不夠尊重。什麼是成熟？有人說，**成熟就是不再使用被動語態！**我們一起說——

第四個層面：懺悔——是讓對方懺悔嗎？不是，是你自己懺悔。他傷了我，要我懺悔嗎？對，你懺悔！

多麗莎修女有一個禱告，包治一切傷痛，聽過嗎？我來唸，你注意聽，她說：

嘔！主耶穌，請拿去我：
被寵愛的嚮往；被誇獎的嚮往；
被尊崇的嚮往；被讚美的嚮往；
被喜歡的嚮往；被人請的嚮往；
被贊同的嚮往；被歡迎的嚮往；

嘔！主耶穌，也請拿去我：
被恥辱的恐懼；被蔑視的恐懼；
被責備的恐懼；被譏諷的恐懼；
被遺忘的恐懼；被錯怪的恐懼；
被笑話的恐懼；被懷疑的恐懼。

這個禱告太強勢，這個禱告把責任放在自己身上！這個禱告像一面鏡子，讓我們看到自己的真面目。它像一個探照燈，照到我們受傷的根源。真正的醫治光在外面揉是不夠的，要把裡面的根拔掉。這個禱告，把裡面的根拔掉！

有一位年輕的傳道人問戴德生：「您服事一輩子，有什麼經驗嗎？」戴德生把桌子猛地一拍，杯子裡的水飛濺出來，在場的人嚇一跳。戴德生說：「看見嗎？杯子裡裝的是什麼，濺出來的就是什麼。你裡面有什麼，遇到事情釋放出來的也是什麼。」

很多時候，我們寬恕了又寬恕，還是疼；你知道為什麼嗎？寬恕不是一件你要做的事，而是裡面的改變。一顆心從一個規模，變成另一個規模，以至於從前容不下的事，現在容下了。僅此而已。
沒有改變，就沒有寬恕！我們一起說——

責備別人，不會改變；責備自己，才會改變。責怪別人沒有出

息，責備自己才有出息。聖靈的感動總是叫人「自己責備自己」；（約 16:8）保羅說：「要常以為虧欠。」（羅 13:8）

我現在回答剛才的問題，為什麼寬恕是一個不會動的動詞？很多人以為寬恕是一個「他」動詞，其實寬恕是一個「自」動詞；你把它當作他動詞，它是不會動的！寬恕是自動詞，不是他動詞。我們一起說——

寬恕的本質是你變了，從一個人變成了另一個人；這個新人能承受傷害的事，一點也不痛。生命改變是唯一的醫治。但是，沒有懺悔就沒有改變！第一，謙卑接受；第二，交在神的權柄下；第三，自己負責；第四，懺悔的禱告帶來生命的改變。

第五個層面：在基督復活的大能中，尋求心靈的重生。

一個物體一旦劃一道痕，本質上講，是永遠回不去的。一輛新車、一塊新錶、一副新眼鏡、一部新手機……任何物件用舊了，是回不到原初的。人心不一樣，人心是靈做的；靈可以重生！受傷是一種死亡，但死亡對於基督徒不是結束；我們信的是叫死人復活的神（羅 4:17），我們可以期待重生！

剛才講了四點，(1) 謙卑接受；(2) 交在神的權下；(3) 為自己負責任；(4) 懺悔的禱告。我們有聖靈復活的大能在我們裡面運行，有了這四點，我們絕對有信心期待重生的奇跡！（羅 8:11）

我看過一個廣告片，畫面上是一顆心。有一把劍出來，「刺啦——！」劃了一刀，劃破的地方閃出一道金光。「刺啦——！」又是一刀，又閃出一道金光；再劃、再劃、再劃……一顆心被徹底劃碎，結果一顆心變成了金心，金光燦爛！

人活一輩子，有的人收集了一輩子的子彈孔；百孔千瘡、流膿流血、臭氣熏天。還有一種人，他的靈魂因飽經滄桑而變得美麗！神的兒女應該是後一種！70個7次受傷，是70個7次重生的機會！我們一起說——

今天的題目是「寬恕直到不痛」；不痛很好，但還不夠。受傷不是目的，榮耀才是目的；冤屈不是目的，讚美才是目的；苦澀不是目的，芬芳才是目的；死亡不是目的，復活才是目的！嗚呼哀哉不是目的，哈利路亞才是目的；寬恕直到不痛還不夠，要寬恕直到讚美、直到榮耀、直到哈利路亞！

第五點，用基督復活的大能，叫受傷的心靈重生！如果我們有這樣的經歷，就可以期待：

第六，為傷害你的人祈求。

約伯為傷害他的三個朋友們祈求（伯 42:10）；亞伯拉罕為背離他的侄兒祈求（創 18:22-33）；約瑟為出賣他的弟兄們祈求（創 50:21）；摩西為得罪他的姐姐祈求（民 12:13）；保羅為迫害他的同族人祈求（羅 9:1-3）。耶穌為釘死他的人祈求，他說：「父啊，赦免他們！因為他們所作的，他們不曉得！」（路 23:34）

剛才講的德國人蒲芳的母親，不但要求政府撤銷對暴徒的起訴，她認為，這些人因為無知才做出愚蠢的舉動。她設立了蒲芳基金，為這些人提供教育的機會！恩將仇報是惡人，仇將恩報是聖人。這個境界讓國人開眼了！

我在想：「這樣超凡美麗的靈感，原創是誰呢？」無疑是耶穌基督！我不知道蒲芳的母親是不是基督徒，但她是從基督教文化來的；耶穌基督是這個靈感的源頭，全世界沒有第二個人！

誰能醫治蒲芳的母親的哀傷？耶穌的道是最完美的醫治，哀傷在這樣神聖的精神面前，根本站立不住！蒲芳的死是不幸的，但基督的精神讓他的死發出何等榮耀的光華！榮耀歸給主！

耶穌說：「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」（太 5:44）保羅說：「逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。」（羅 12:14）有人覺得：「這是不是有點窩囊？」錯！這是「以善勝惡」（羅 12:21）；是「把炭火堆在他的頭上！」（羅 12:20）

第七個層面：赦免，因為你自己也需要赦免。

今天的主題經文是饒恕七十個七次，耶穌緊接著講了一個故事，說：「有個人欠主人很多錢，主人赦免了他。回頭有人欠了他很少的錢，他不肯赦免。主人知道了，大怒，把他下在監裡。」（太 18:23-35，簡略）耶穌的結論是：你們饒恕人，神也饒恕你們；不饒恕人，神也不饒恕你們。（太 6:14-15）

◆ 有一群猶太人，抓到一個行淫的婦人，他們問耶穌：「可不可以拿石頭打死她？」耶穌說：「誰是沒有罪的，就可以先拿石頭打她。」聖經說：「他們從老到少，一個一個地都出去了。」（約 8:3-9）

◆ 先知拿單對大衛說：「有個有錢人，羊很多；鄰居是個窮人，只有一隻羊。富人家裡來了客人，他把窮人的羊殺了招待客人；怎樣處理這樣的人？」大衛義憤填膺：「這樣的人該死！」拿單說：「對不起，這個人就是你！」（撒下 12:1-7）大衛後悔說話太快，趕緊把判決書藏起來，重拿一張紙，寫了詩篇第 51 篇的懺悔詩，好感人哦！

如果你覺得自己是一個義人，寬恕就像施捨一樣；可惜我們是乞丐，哪有論斷人的道德高度？如果(1) - (6)不能止住你的痛，第(7)點足以讓你釋懷！如果你還痛，你沒有認清自己的本相！事實上，耶穌只講了最後這一點！耶穌說：「你願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」(太 7:12)

有人問孔子：「有一言可以終身行之乎？」意思是說：「有沒有一個字，可以叫我一輩子踐行呢？」子曰：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」孔子說：「有的，這個字就是『恕』，就是同理心。為人不要多，按同理心辦事就夠了。自己不要的，不要加給別人，僅此而已。」

「寬」和「恕」是兩個字。「寬」指寬容，「恕」指同理心。「寬恕」這兩個字不但講出了赦免的結果，更講出了赦免的原因。中文真是一個了不起的文字，把神的道概括得如此精闢！為什麼要赦免人？不為別的，只因為我們自己也要人赦免！

就我而言，我這一生，別人傷害我的地方，我也同樣傷害過別人。我不是故意的，別人也不是故意的。我要別人饒恕嗎？要；那我就要饒恕人！還痛嗎？我的肉體還想痛，但我的靈說：「You must stop (你必須打住)！」

回顧一下，怎樣寬恕直到不痛：(1) 謙卑接受；(2) 交在神的權下；(3) 為自己的情感負責；(4) 懺悔的禱告；(5) 生命的改變；(6) 祝福傷害你的人；(7) 我們沒有定罪的道德高度！

七個層面，有一個層面出問題，你的心痛不會停止。如果你的心還在痛，檢查一下，哪個層面出了問題？我們要不要試著把七個點說一遍？——

結語

講個故事結束，是《讀者文摘》上看到的。有個小夥子在大街上走路，不小心踩到一隻狗的尾巴，狗狗尖叫一聲跑到路對面。小夥子連忙說：「對不起，狗狗，對不起！我不是故意的。」狗狗狂吠不止，小夥害怕狗沒聽懂，又用英文說：「I'm sorry, I'm sorry!」旁邊的老大爺衝著小夥樂了，說：「小夥子，別費勁了，它聽不懂的。它沒有過來咬你，就是原諒你啦！」老大爺的話，印證了一位西方哲人的名言：「寬恕，就是放棄報復的欲望！」

寬恕並不意味著你開始喜歡對方，並不意味著親密無間、和好如初、一個鍋吃飯，大可不必！但是，寬恕一定意味著不再受傷、不再記恨、不再想報復——不再想上去咬一口。願今天的七個點幫助我們「寬恕直到不痛」！我們一起禱告：

「哦，慈愛的天父，我們裡面受傷，傷得很重。你是醫治的神；你那雙看不見的手，撫慰我心靈中的傷痕。你命定我們受傷，是要我們經歷你復活的大能。願我們赦免人，就像你赦免我們一樣。願我們像你的兒子一樣，為傷害我們的人祝福；當我們祝福人的時候，你要賜我們最完全的醫治。榮耀歸給你，禱告奉耶穌的名，阿們！」

回應詩歌

《那雙看不見的手》



信息提示：

本篇信息從傷痛的角度講寬恕。寬恕是一個相對抽象的概念，傷痛卻非常直觀，因此這篇信息更容易讓人領受。我們從七個層面上講

到如何寬恕直到不痛。每一點都是造成我們「痛」的深層次原因。這七點既是醫治的方法，又是生命成長的過程。「不痛」是我們的線索，但生命成長卻是我們的目的；沒有成長，就沒有寬恕。



講章使用方法：

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，「寬恕直到不痛」講了哪七個層面？
- (3) 你對哪一點感觸比較深？
- (4) 結束前，留時間為自己禱告，把最深的傷放在神面前，用今天的七點檢驗自己，看看問題出在那個層面。如果弟兄姐妹有嫌隙的，也放在神面前禱告。



.....
來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。

馬可福音 1:17