【耶利米·辛诺特】别让你的伤更伤，需要饶恕的 3 种类型！

引言：每个人都会受伤

我们每个人生命中都有过受伤的经历——来自朋友的伤害、来自父母的伤害、来自权柄的伤害。但有个坏消息要告诉你：你还会再受伤。

当我们受伤时，我们通常会做一件事：在心灵周围筑起一道墙，保护自己不再受伤。好消息是，这很有效——特别是当墙筑得又高又宽又厚时。但问题是：这道墙也会阻挡所有人的爱，特别是神的爱。

我们可以选择如何生活：可以选择封闭在墙后，或者选择另一种方式——选择饶恕。

一、饶恕的圣经基础与属灵原则

1.希伯来书 12:15 的警告

“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”

-我们可能错过神的恩典

-苦毒的根会产生，不仅影响我们，还会“沾染污秽”影响他人

2.马太福音 7:1-2 的论断定律

“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断。你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”

-当我们受伤时，自然的反应是“论断”伤害我们的人

-但根据这个定律：我们如何论断别人，同样的论断会回到我们身上

属灵原则的比喻：

如果我们对神说：“神啊，那个人伤害了我，我很无辜，求你对付他！”神会说：“好的，我会照你求的去做。但当我处理完他后，我也会回过头来对付你。”

3.恩典怜悯 vs.律法公义的选择

-选择一：站在恩典怜悯的位置上，选择饶恕

-仇敌无法骚扰我们

-神的活水江河在恩典怜悯中涌流

-选择二：站在律法公义的位置上，要求公平

-律法本身是好的

-但如果我们要求律法对待别人，而我们自己也违反了律法，仇敌就得到合法权利攻击我们

4.饶恕的权柄

马太福音 6:12-15：

“免我们的债，如同我们免了人的债……你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。”

-我们饶恕别人时，神也这样饶恕我们

-作为耶稣的跟随者，我们有赦罪的权柄（约翰福音 20:21-23）

耶稣的榜样（路加福音 23:34）：

“父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得。”

-罗马士兵没有求饶恕，耶稣主动赦免——这是“单方面饶恕”

-耶稣没有等待别人道歉就先饶恕

二、鲨鱼比喻：不饶恕如何吸引仇敌攻击

我喜欢潜水。有一次和一群男士去参加鲨鱼潜水体验。在船上我就开始紧张，心想：“这也许不是个好主意。”但已经付钱了。

我们到了潜水点，看到鲨鱼在水下游动。我决定当绅士，让其他人先跳下去。轮到我时，我站在船边，氧气面罩在嘴里，不断深呼吸，消耗着氧气桶里的空气。水里的每个人都喊:“下来啊 !”船长也挥手示意。

我终于跳下去了。第一件事就是往下看——真的看到鲨鱼！我想:“我今天要被鲨鱼吃掉了！我还付钱来当鲨鱼午餐 !”

我们潜到海底，跪下来。潜水员穿着锁子甲下来，拿着一桶鱼和一根长钢杆。他用钢杆叉起鱼举起来，鲨鱼就疯狂了——这是一场疯狂的进食盛宴。鲨鱼速度极快，我们从背后都能感受到它们快速游过的水流波动。

我一生中从未如此恐惧。但潜水员继续喂食。有一次，一条鲨鱼撞到他，他居然抓住鲨鱼，用拳头摩擦鲨鱼的头！我摇头心想:“这是怎么回事？”

然后我想起在船上他们说的：他们已经这样做了 10 年，从没有人被鲨鱼咬过或吃掉。鲨鱼只是想要鱼。

当鲨鱼吃完所有的鱼后，大多数都游走了。我们开始游回船上，还有一两条鲨鱼跟着我们，离得很近，但已经没有恐惧

了。我上了船，开始整理这一切。

属灵洞察：
那些鲨鱼就像仇敌。只要有不饶恕（就像鱼的血腥味），鲨鱼（仇敌）就会攻击，伴随着各种恐惧。但如果没有不饶恕，大多数仇敌就会游走。可能还有一两条在旁边游荡，看看是否还有更多的“鱼”，但已不再有恐惧。我们进入了自由之地。

三、需要饶恕的三种类型
类型一：饶恕伤害我们的人
个人见证：
我 14 岁时，父亲对我说：“耶利米，你是我一生中最大的失望。”这句话深深刺伤了我。从那时起，我和父亲之间有了多年的隔阂。

后来，耶稣找到了我，我向祂降服。但我知道我必须饶恕我的父亲。我也知道我不能去找他说：“爸爸，我原谅你。”那会让他非常生气。

所以，这必须在我和我的天父之间解决。在我心里，我必须看到我的父亲，回忆起那个非常伤人的情景。我记得我母亲、姐姐和兄弟脸上的表情，就像昨天发生的一样。这已经写进

了我的灵里。

我需要在灵里说:“爸爸，我原谅你对我说的话。我原谅它对我内心造成的伤害。我原谅多年的分离。我放开我的论断，把它们交给耶稣。”

但这只是一半。另一半是：我必须告诉主:“求你赦免我。”虽然我是无辜的受害者，但我必须求主赦免我错误的反应和对父亲的论断。

从那天起，我和父亲开始重新交谈。直到今天，他都不知道我和天父做了这件事。但事情发生了改变，关系得以恢复。在我父亲去世前，我有幸把耶稣介绍给他。我很高兴我饶恕了他。

类型二：饶恕自己
有些人可能需要饶恕自己，因为我们可能对自己做出了论断。你有没有对自己说过这样的话:
-“我真蠢！”
-“我永远不会有什么出息！”

这就像我们在对自己说咒诅的话，仇敌就乘虚而入。

我们需要断开与这些话的协议，求主赦免我们以这些话回应。祂是信实的，会处理这件事。

类型三：饶恕神
有些人可能对神做出了论断。

个人见证：
我和妻子经历过的最艰难的事情之一，就是我们长子的离世。作为悲伤的父母，我们有很多疑问：“神啊，你为什么不让他活下来？你不爱我们吗？我们生命中有什么罪吗？”神非常沉默。

后来我们在约伯记找到一句话：“祂虽杀我，我仍要信靠祂。”（约伯记 13:15）怪罪神、对祂做出各种论断是非常容易的，但我们无处可去，我们选择继续服侍。

好消息是：我的儿子正在被一位完美的天父抚养（复活），而他的兄弟们则由我抚养——他们有问题。我知道有一天我会再见到我的儿子。

想想看，你是否在某些事上对神有过论断和抱怨？也许今天

就是你面对的日子。

四、祷告操练：处理三种饶恕

第一步：饶恕伤害你的人

“圣灵，我邀请你向我们显明今天至少一个我们需要饶恕的人……主，我选择饶恕这个人。我选择饶恕这个人在_____事上对我的伤害。主，我释放他们脱离我的论断。我放开我的论断。主，求你赦免我错误的反应，赦免我的论断。求你使我脱离罪和死的律。”

第二步：饶恕自己

“主，我可能曾经对自己做出一些论断。我可能对自己说过一些咒诅的话。我不希望仇敌再有任何把柄抓着我不放。所以我断开我过去对自己所说的任何话的协议。天父，求你赦免我对自己说过这些话。我选择为自己走进恩典怜悯之地。我发现你是信实的。”

第三步：饶恕神

“主，我可能在过去对你有过一些论断，当我的祷告没有按我认为的方式得到回应时。但我宣告并确认你的道路是完全的。所以我选择信任你。我释放对你做出的任何论断。求你赦免我做出这些论断。主，感谢你。我选择在今天和所有的明天

都信任你。”

五、真实见证：饶恕的力量

我在英国讲道时，结束后一个男人来找我。他说:“耶利米，多年前，我和儿子大吵一架，从那以后我们再没说过话。所有的生日、圣诞节都过去了。但我选择饶恕我的儿子，我也求神赦免我的错话。”

然后他说:“耶利米，你知道吗？就在我饶恕他之后，他刚打电话到我的手机上。我们好多年没说过话了，但就在我饶恕他后，他打电话给我。他想和我见面。”

看看饶恕的力量！

【十句金句】

1.受伤后筑起的心墙虽能保护你，却也阻挡了神的爱与恩典。

2.论断的定律：你怎么论断别人，同样的论断也会回到你身上。

3.我们可以选择站在恩典怜悯的位置饶恕，或站在律法公义的位置要求公平——饶恕使我们自由。

4.饶恕不是因对方配得，而是因我们选择了耶稣的道路——祂在十字架上先饶恕了我们。

5.不饶恕就像血腥味吸引鲨鱼——给仇敌合法攻击我们的权利。

6.饶恕伤害我们的人需要两个步骤：饶恕对方，也求神赦免我们因受伤而产生的错误反应和论断。

7.我们常常需要饶恕自己——断开那些对自己说的咒诅话语，领受神的恩典。

8.在痛苦和失落中，我们可能对神产生论断——选择相信祂的道路完全，释放这些论断。

9.饶恕不是一次性事件，而是每天的选择——当新人带来新伤害时，我们继续选择恩典。

10.饶恕带来释放和恢复——关系得以重建，自由得以体验。

【核心要点总结】

1.普遍的现实：每个人都会受伤，也会再次受伤，关键在于我们如何回应伤害。

2.两种选择：

-恩典怜悯的位置：选择饶恕，仇敌无法骚扰

-律法公义的位置：要求公平，但若自己也违反律法，就给仇敌合法攻击权

3.鲨鱼的比喻：不饶恕像血腥味吸引鲨鱼（仇敌），饶恕则使大多数仇敌离开。

4.饶恕的三重维度：

-饶恕他人：特别是那些深深伤害我们的人（如父亲说“你是我最大的失望”）

-饶恕自己：断开对自己的论断和咒诅

-饶恕神：在祷告未蒙应允、经历痛苦时，选择相信神的道路完全

5.饶恕的步骤：

-选择饶恕具体的人和事

-释放对方脱离自己的论断

-求神赦免自己的错误反应和论断

-断开与任何咒诅话语的协议

6.饶恕的权柄：作为耶稣的跟随者，我们有赦罪的权柄——当我们饶恕，天堂都同意。

7.真实见证：饶恕能恢复破裂多年的关系，带来意想不到的和解。

8.持续的选择：饶恕不是一次性事件，而是每天面对新伤害时的持续选择。

9.最终目标：不是停留在伤害中，而是进入自由，反照耶稣的样式。

10.祷告的实操：具体针对三种类型的饶恕进行祷告操练，让圣灵光照并带领。

【回应祷告文】

亲爱的天父，

我来到你面前，承认我生命中有需要处理的伤害和不饶恕。

求你的圣灵此刻温柔地运行在我心中，

光照我需要饶恕的人、需要饶恕自己的地方、

以及需要释放对你不解和论断的地方。

首先，我选择饶恕_____（具体的人名），

饶恕他/她在_____（具体事件）上对我的伤害。

我承认那些话语/行为让我感到_____（具体感受：被拒绝、受伤、羞愧等）。

现在我释放他/她脱离我所有的论断和定罪，

我把这些伤害和痛苦都交在你的手中。

主啊，也求你赦免我。

赦免我因受伤而产生的错误反应：

我的愤怒、我的苦毒、我的论断。

赦免我用同样的律法精神去要求别人。

求你使我完全脱离罪和死的律。

我也需要饶恕自己。

我断开过去对自己说过的任何咒诅话语：

“我真笨”、“我永远不会成功”、“我不值得被爱”……

天父，求你赦免我这样看待自己。

我选择走进你为我预备的恩典怜悯中，

我相信你看我为宝贵，我是你眼中的瞳仁。

主啊，在某些艰难的时刻，

我可能也对你有过不解、抱怨甚至论断。

当我的祷告似乎没有蒙应允，

当我的道路充满艰难，

我曾怀疑你的爱和信实。

现在我选择相信你的道路完全，

释放所有对你的论断，

重新选择信靠你——不仅为今天，也为所有的明天。

帮助我每一天都选择站在恩典怜悯的位置上，

当新的伤害来临时，我能迅速选择饶恕。

让我成为一个反照出耶稣样式的人，

在饶恕中经历真正的自由，

在恩典中活出丰盛的生命。

感谢你，因你先爱了我，

在我还是罪人的时候就为我死。

感谢你给我饶恕的权柄和能力。

奉耶稣基督得胜的名祷告，

阿们。