

引例:

記得三十多年前，一天因剛學懂發聲唱歌，當大大張口歌唱聖詩時，被一位弟兄當眾奚落取笑，頓時失措難受、受挫痛哭，我沒有因此不唱歌讚美，祇是此事多年來都成為心中遺憾的事，有時會隱隱作痛。感謝主，十多年後，一次在台灣教會聚會，在禱告中神醫治了我。使我心中頓感釋放和感受神的大愛。

香港城市大學應用社會科學系於 07 年 3 月進行了一次全港性的研究調查，結果顯示，本港市民的「憎恨指數」平均高達 7.03 分（10 分為最嚴重），其中兩項最憎恨的是「不懂尊重別人，篤背脊的人」，顯示香港人的饒恕指數則正在下降。處身於憎恨之城中，我們如何走出怨憤、達致和諧？

我們多少也曾感到不被人尊重，被人欺負或不開心的事，使我們對很多事、人不信任，要用很多精力、時間、生命去猜疑。基督徒應怎樣看自己，怎看人和看神呢？我們要趕走傷痛，我們要過著釋懷的生活，要活出喜樂生命的本質。

一. 建立健康的身心 (羅 12:3-8)

被主耶穌救贖過來的信徒，全然屬於主耶穌，在群體生活中，看自己，羅馬書第十二章第三節中用了三個特別的字眼，給我們提醒看自己的態度。「看」、「不過於」、「看得合乎中道」。在人群中，我們「怎樣看自己」呢。

1.1 懂看自己 v.3

a. **不要過看：**不自大或自我。

我們要認識自己。許多問題在人自己看自己過重時發生的，如要表現自己的能力，要別人看重自己。沒安全感的人易受傷和傷人。

b. **不要輕看：**不自卑或自憐。要接受自己。

接納自己，欣賞自己。

例：美洲野牛無法抬頭向上看，因為牠們的頸部天生下垂。相反的是，長頸鹿則生來容易仰望，卻難以往下看。同一位上帝所造的兩種動物，身體卻有截然不同的構造及目的。長頸鹿吃樹梢的葉子，美洲野牛則吃地上的草。上帝為兩種生物都預備了食物，牠們無須像對方那樣覓食存活。

我們輕看自己的人總是與人比，覺得自不如人身裁高大，不如人樣貌。人沒有自信，不去做未做過事，也不信神可以重用你，能超越您對自己的認知能力。我們不嫉忌別人，不自嘆所缺。

不是經理才是好伙計，文員也是一個好伙計，盡力完成責任可了。神造每一個生命都是獨特的，為要成就不同的目的。有些人喜歡看

東西從側面看、有人綜觀全局、有些人喜歡注重細節。不管哪一種人，都很重要，也沒有誰強過誰。上帝給我們不同的才能及屬靈恩賜，為要使我们互相協助，成爲一體。

「按我們所得的恩賜，各有不同」(羅 12：6)
在一切的被造之物中，人最有尊榮。不是我們在人身上看到共同之處，如全教會所有人都是傳福音的人，卻沒有人願意作栽培，教會變成戲院每週不同人；又如許多人都作了宣教士，誰人代禱奉獻金錢呢；我們應在而是在人身上看到不同之處、看到彼此互補的時候美善圖畫。

當人請我做一件事：「你可以嗎？」我就會祈禱自問：「主啊，我真的可以嗎？」，評估後，自答：「我未做過，不過可以試下，我們祈禱的！」
你呢，你會如何回應，會接受挑戰嗎？

c. **合乎中道**：在信心中看，在認識神中感受神的愛。

「要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道．．」羅 12:3

在屬靈的事上，不要過份高的評估自己，因我們的能力是由神所賜的。生活不偏不倚，合乎中庸，信心是基督徒的記號。

例：接納中合作

據說美國前總統林肯手下曾有一將領，對他領導不屑，還公開戲諷他是非洲大猩猩。然而林肯卻拿出誠意對待他，他們且在處理國事上截長補短、合作無間。1865年，林肯總統在戲院裡被暗殺身亡，同僚中哭得最傷心的就是這位這位曾怒罵大猩猩將領。因他損失了一位看重他，給他機會的好上司。

任何一件事情若未經過上帝的允許，就絕對不會出現在您生命中！
包括您身邊那些跟您迥異的人。多用愛來不同的朋友們調和、共處！
用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而爲一的心。(弗 4:3)

信主後，我們生命屬於神了，日常作事大小決定，除了自己喜歡外，還要問：我雖自由，但我想所做的，神喜歡嗎？不自大，不自卑，不卑不亢，做神想我做的事。尊敬尋求，恰當的自看。

1.2 知自己恩賜長處 v.4-8 (教會及生活中事奉)

信主後，我們會祈禱：神啊，求祢用我。

但我們要認識神，才認識自己，明白神的心意，事奉祂，過喜樂榮耀神的生命。神賜下我們都有不同的性格和屬靈氣質，性格大致不變，屬靈氣質因生命成長而成熟。可用在服事祂上。執事、治理、先知、教導、憐憫人、勸化、施捨等。經測試後大約可知自己在行政、教導、輔導、關懷、服事、事務、慈惠、傳福音事上那方式有恩賜可在教會中服事主。

1.3 認識神、順服祂 v.3 照著「神」所分給各人信心大小...

羅馬書十二章，信徒在耶穌救恩下，基督徒已讓祂當管人生，故我們把自己獻上。我們事奉的恩賜及自我形象，都是主所賜的，因祂看重我們。

若我們不認識神、不懂愛自己，更不懂珍惜人。

在「採訪上帝」一文中，一個人與上帝對話。上帝對世人的選擇莫明奇妙--他們爲了賺錢而失去健康，然後又花錢要找回健康。

他們擔心的想著未來，卻忘記了現在，既然不是活在現在，也不活在未來。他們活得好像永遠不會死，卻死得好象未曾活過一樣。

上帝握住我的手，我們靜坐了片刻。

他們應該知道，人一生之中不是擁有什麼，而是擁有什麼人。

他們應該知道，與別人攀比是不好的。

他們應該知道，在所愛的人身上造成最深度的創傷，祇要幾秒鐘，
但是治療傷痕，要花用許多年時間。

他們應該學會寬恕別人，他們應該知道有些人深深的愛著他們，
只是不知道如何表達自己的情感。

他們應該知道，光被別人饒恕還是不夠，自己還該饒恕自己。

認識神的人才能照著神的信心。接受神給與別人傷害自己，信任神是公義的，我們就能在「忍氣吞聲」中，放下、忿怒、怨恨的心。

二.走出傷害唯一的途徑-饒恕 創 50:21

例：十多年前當讀輔導時才發現，自己原來自幼缺乏父母的保抱，很需要他們的身體接觸。

家父是海員，多年來因戰爭在海外無法與家庭聯絡，母親一人需工作養活我們，嬰孩時，她在鄰居小印刷廠作釘裝女工，把我一個人放在屋內大床上，午飯時，放工後才來抱我兩分鐘便去煮飯家務。我甚少受抱，長大後，不太發現不太明白人的感受。信主後，主的大愛滿足、彌補我心靈中所欠缺的。明白沒有人傷害我，諒解父母當時生活困難，不會怪責他們。

- 不少人自小聽到父母說：我們本來因窮把你送給人的，後來人家卻把你送回來了。
- 我們本來因窮食了許多藥打算把你打掉，怎知頑強的你，卻還是打不掉，而了下來。
- 父母的離異，感到他們分開不要自己了。這些也許已曾造成對您的傷害，遺憾。信主後我們的看法已經不同，其實，神一直很珍惜自己，自己才能生存下來，有祂的美意，因我們是祂重價買贖回來的，祂看重我們如眼中的瞳仁，未出生前在母腹中祂已揀選了。爲我們一生計劃。你的來臨是神的歡迎，在神沒有「意外」這字。今天，人生中，你能接受了主，在永恒中你我有份，今生中還要救我們享受喜樂的生命！

天主教屬靈導師盧云說：“界定自己是受害者，是被他們傷害的人，然而，

饒恕解脫別人，也解脫我們自己，這是神的兒女邁向自由之路”。饒恕你的父母吧，饒恕那些不懂愛你的人吧！

“饒恕的步驟是內在的行動，除去怒氣、苦毒，還有報復的行動，幫助你重尋人性的尊貴。原諒、寬恕傷害了您的人。不需要做一些事，讓對方發現您的存在和能力，尋求他們的肯定。如「我要叻俾佢睇」，「我要爭一口氣」。不用了！你是尊貴的，獨立的，你要找神與一起計劃您自己的人生路。

我們唯一要改變的對象是自己，饒恕別人是醫治心靈的首要步驟。”

2.1 耶穌的醫治

主是大醫生。神必「醫好傷心的人，裹好他們的傷處」（詩一四七3）。

祂是好園丁。「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將熄的燈火，祂不吹滅。」（賽四十二3）。

祂是仁慈的心靈導師。「神親近灰心失望的人、拯救內心傷痛的人。」（詩篇卅四篇）。

詩篇中，有些詩篇作者們寫出在遭受迫害時心靈和身體所受的痛苦；在結尾時，多以讚頌神把他從痛苦中拯救出來，心中充滿喜樂和感恩。表示神是苦痛中的醫治者。

例：一位小有成就的人在他生命將結束時，眾人圍著他幫他禱告，長老問他：「您還有什麼事想交待的嗎？我願意幫忙。」他用那所剩不多的微弱氣息，激動地說的：「我不要看到某某某，我不準他出席我的追思禮拜！我不要再看到他…。」是什麼樣的仇恨與嫌隙，讓人到死都不肯原諒對方？讓人到臨終都不能釋懷？饒恕是釋放對方及釋放自己。「主的靈在那裡，那裡就得以自由。」

一個不願意被主醫治的人，主沒有辦法幫助他。

我們的神更是好牧人，迷路的祂領回，失蹤的祂尋找，能使虛弱的祂調養，生病的祂醫治，受傷的祂包紮。

讓偉大的天父無暇疵的父愛，主耶穌為我們的罪在受鞭傷，受苦，擔負人的軟弱失敗與創傷，祂十架大愛使我們從犯罪、受傷及壓制中，得著心靈自由，得醫治釋放。耶穌對他無條件的接納和愛，而在耶穌的愛中繼續成長，成為表裏如一的基督徒。」放心回到天父的大愛中，放心讓基督在十架上的大愛醫治您！

2.2 饒恕與求恕：

寬恕未信者：

- 三年前印尼有三位十餘歲的基督徒女孩被殺，他們家人在安息禮拜中見證，願意饒恕殺孩子的回教徒凶手。
- 常聽到有宣教士去了蠻荒傳福音而被殺，後他們的太太願意原諒殺丈夫的人，並且與兒女留下來繼續傳福音，這些故事背後都帶著一份高尚的情操，如主耶穌講的饒恕你的仇敵。喪失親人傷痛的背後從神找著意義，如明白見

證和他們生平之所行已成了傳福音的種籽，他們的死有如一粒麥子。故選擇饒恕，繼續前面人生。是很不容易的功課，且看透我們的自由不是自己的，是已奉獻給神的。那已奉獻給神的人，結果完全由神負責。一切也就釋然。

受傷記憶處理一

例：沙漠中的朋友

有兩個朋友在沙漠中旅行吵架了。甲給乙打了一記耳光。乙被打的覺得受辱，一言不語，在沙子上寫下：「今天我的好朋友打了我一巴掌。」他們繼續往前走。乙差點被淹死，幸好甲將他救起來，乙拿了一把小劍在一塊石頭上刻了：「今天我的好朋友救了我一命。」甲問說：「爲什麼我打了你以後，你要寫在沙子上；而現在要刻在石頭上呢？」乙回答說：「當被一個朋友**傷害**時，要寫在易忘的地方，風會負責抹去它；相反的如果**被幫助**，我們要把它刻在心裡的深處，那裡任何風都不能抹滅它。」

讓我們多數算神的恩典。而把一些受傷記憶，你也已寫在石澳、清水灣．．的沙灘上了吧。

信主後的求恕：

一姊妹因知母親在老人院信主並已離世，深感憤怒，因母親在她自小兇惡對待，神這麼快寬恕她且接走她，鬍怒神。

這位女士記著傷害她的人所做的事情，關鍵在傷害了她的人，如果他們在獲得神赦罪後，不曉得尋求受害人的寬恕，若做了這樣他們的悔改就更完滿了。

我們信主後，有主的赦免，若還有沒有去找昔日我們曾得罪的人的寬恕，不容易開口，求主加力與我們，有膽量勇氣。也是徹底釋放自己。

傷害應停止人在生之時，神允許發生，那人生命也已結束，我們應把此事都交給神。神知道，神最清楚，事情應該停了。歷史已經過去，求主掌管現在和未來的主來醫治你吧！

三.相信神對你人生有更美旨意 創 50:20

「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人性命，成就今日的光景。」創 50:20 「原是好的。」不易講出。

約瑟在被賣、被囚、被忘記，由寵兒變囚犯；後又由囚犯變成宰相時，他最後在兄弟們前宣佈一切是神的美意及安排，爲要成就祂更高的旨意。把毛蟲看到了蝴蝶。

你也看到神在你過去的經歷中看到它的意義，使您有更大的人生體練嗎？

最近收到一篇文章

沒有不幸的事--

神讓你失敗，是爲了讓你學到謙卑；

讓你受騙，是爲了增長你的智慧；
讓你受傷害，是爲了使你更堅強；
讓你受委屈，是爲了砥礪你的人格；
讓你受打擊，是爲了提醒你的缺點；
讓你失去，是爲了教你懂得珍惜；
讓你痛苦，是爲了讓你醒覺；
讓你絆倒，是爲了強化你的雙腿。
現實即使是殘酷，但是上帝總是慈悲的，祂總是爲你好。

一個黑人和上帝對話：
上帝啊！請告訴我，爲什麼我這麼黑？
上帝說。你皮膚黑才能抵抗非洲炎熱的太陽。
告訴我，上帝，那麼爲什麼我的腳這麼大？
這樣你就比較容易從非洲的猛獸口中逃生。
那麼，上帝，爲什麼我的頭髮又短又捲？
這樣你才不會在非洲炎熱的天氣下流汗，醃住你。

你曾經觀察過嗎？人們總是對於那些不滿意的事問爲什麼，
對於喜歡的，滿意的事從來不問爲什麼？
你曾質疑過爲什麼你生下來就好手好腳嗎？爲什麼在香港生活？
你會懷疑說周遭爲什麼有這麼多美好的事物？
爲什麼你能平安地活到現在嗎？

不可否認，祂的確經常讓人失望。也許祂沒有給你一份你想要的工作，沒有給你夢想的身材，沒有給你會中獎的號碼，祂甚至剝奪了你的健康，奪走了你喜歡的東西和所愛的人；但祂會這樣做，還是爲了你好，這點必須等到事過境遷，等你夠成熟了你才會懂。
祂不控制你的想法，也不介意你會抱怨。
祂在乎的是你，是你的成長，你的覺知、你對人生的體會，在乎的是如何幫你成爲「更好的自己」。

我們不讓過去的不開心影響我們，因主要除去撒但在人心思意念的欺騙，將人的心意奪回，歸向基督(林後 10:3-5)。主來醫治我們的過去，更讓從傷痕走出的生命，成爲神要用我們的生命，對人仍有信心，更有克勝難處的精力。成爲祝福人的器皿。

「耶和華我的神啊，我曾呼求祢，祢醫治了我…祢已將我的哀哭變爲跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。好叫我的靈歌頌祢，並不住聲…」(詩 30:2, 11-12)

人生不再遺憾，釋出傷痛。

將身體(包括全人)獻上，不效法世界，只要更新而變化，去明白並遵行神美好的旨意(羅 12:1-2)。

四·總結:

請記住：神在乎你，幫助您成爲「更好的你」。

所以送你二億三千萬。

基督徒要過二億三千萬的生活。

一千萬: 千萬要開開心心。

二千萬: 千萬要保重身體，小心飲食。

三千萬: 千萬要放開心靈，接受新事物。

一億: 回憶-記憶最值得珍惜的親人友情。

二億: 失憶-通通忘記把過去不快樂的經歷，記憶。

握緊拳頭的將一無所有，張開雙手才能擁抱一切。