

辅导类：《宽恕始能忘记：治愈内心那不必要的伤害》—吴东儿老师



书名：《宽恕始能忘记：治愈内心那不必要的伤害》 (*Forgive And Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*)

作者：史密德 (*Lewis B. Smedes*)

译者：黄欣蓉、苏凯恩、亮光文化编辑部

出版社：香港商光亮文化有限公司

出版日期：2018（第二版）

关于宽恕的经典

如果学过辅导，或是对“宽恕”这课题有一定的认识和关注的话，史密德的名字一定不会陌生，因为他这本在1984年出版的《宽恕始能忘记》可以说是经典，以后探讨“宽恕”这课题的人都会参考本书的内容。史密德在美国富勒神学院任教神学和伦理学20多年，也是15本得奖书的作者，也许你在崇拜也听过这个比喻，“宽恕就好像是释放一个囚犯，而那个囚犯原来是你自己”，就是出自他的话。

日子久了伤就会好？

很多人说时间能治好一切的伤害，日子久了，忘记了，也就能释怀了。然而，多少人几十年过去了，还是对往事耿耿于怀。史密德强调，人要先懂得宽恕，才能真正忘记。我们每个人的生命历程，或多或少都受过伤害，除了消极的等待遗忘，我们还可以积极的学习宽恕。

走进宽恕的旅程

史密德提出“宽恕四部曲”，说宽恕会经过4个阶段，若是我们能够走过一遍，就能到达修复关系的最终点。第一个阶段是“心受伤了”；然后是“萌生恨意”；第三是“接受医治”，当我们有一双新的“神奇的眼睛”去看伤害自己的人、看自己，记忆的伤疤愈合了，就可以重获自由。第四个阶段是“恢复关系”，结局如何则完全看我们和对方怎样应对，若对方不会再次回到我们的生命中，那么就靠自己完成疗愈的旅程。

宽恕并不代表……

“宽恕并不代表非得忘记；仍然记得也不代表宽恕不够真实。宽恕人并不代表你免除他们当负的责任……宽恕人也不等于息事宁人……单纯的接纳人也不是宽恕，宽恕是你原谅别人对你所作、难以接受的事。就算你宽恕了人，也不代表你需要容忍他的行为，你可以宽恕人，但仍旧拒绝他们所作的事。”（页 100）

忍痛慢慢走出来

走进宽恕的旅程，史密德指出接下来就必须面对一个非谈不可的话题，就是那些难以宽恕的人——那些看不见的隐形人、毫不在乎自己的人、自己、生命中的猛兽，甚至是神。对大多数人而言，宽恕需要花一段长时间。受伤时，痛楚让我们无法看清事实；但当看到伤害我们的人跟自己有一样的人性软弱，我们已经让宽恕这个神迹更容易发生了。

当我们宽恕时……

宽恕是以爱去对抗生命中的不公平的武器，那是出于自由意志。当我们宽恕时，就是无视世界一贯的“以恶报恶”的法则，与斤斤计较、事事都要公平的道德观对抗。当我们宽恕时，就是最靠近神在创造我们时所赋予人类的神圣；从过去痛苦中创造新的开始，藉着改变看似无望的过去，我们为未来创造出新的医治。当我们宽恕时，就是和神一起昂首阔步。

宽恕使人得医治

“神宽恕我们的过犯，使我们的罪恶感也被医治；同理，当我们宽恕人的时候，也让他们从罪恶感中得自由。在这个过程中，我们也从过去被他们伤害的苦毒回忆中的到恢复。宽恕人和得宽恕，都能为我们带来医治。”（页 277 - 278）

宽恕使人得自由

蔡元云医生在推荐序说，本书“有助勇敢面对自己的伤痕和人际关系的决裂，一个记仇的人内心一定失去心灵的平安，只有在神面前经历被宽恕，再学习饶恕曾经伤害过自己的人。每个人心中深处的人际关系裂痕，宽恕始能忘记，忘记才能使我们活得自由。”

放下怨恨经历恩典

本书不是宽恕治疗的说明书或自助手册，没有提供一问一答、解难的方程式。如果你焦急要找一、二、三的步骤和建议，本书并不能够满足你。史密德好像一位导游，带你探索别人的生命故事，从而了解问题所在，以及在不同的情况下的宽恕过程和注意地方。希望透过阅读本书，我们能放下一点点怨恨，经历多一点点恩典。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。