

門徒訓練+概要

屬靈帶領基要
研讀指南

饒恕與和好

第二課：醫治傷痛

導論

這一課是門徒訓練概要裡**饒恕與和好**單元的一部分。在我們生命中接受神的饒恕，並將這一份饒恕延伸到他人身上並不容易，因為饒恕他人與我們的自然傾向是相悖的。但是當我們容許神改變我們的心思意念時，我們就可以經歷到與神以及與他人和好。本課程將探索饒恕的聖經基礎、和好所需要的過程，以及如何使人與他人和平共處。課程中也將考察人與人之間，或在群體的成員之間所需要的饒恕。

這份研讀指南的目的，是要說明各位對特定的課程進行更深入的探索。本課程可與其他的門徒訓練概要課程教材，如影音資源等一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。

經文引用自中文聖經新標點和合本。允許使用。版權所有。

所有其他內容版權歸©2019 加拿大環球廣播所有，只要是為了傳福音並且不對所使用的材料收費，可以自由使用。查看更多許可證詳細資訊，請訪問 www.discipleshipessentials.org/licensing。



饒恕與和好

第二課：醫治傷痛

關於本課程

本課將考察基督徒如何回應別人對他們所犯的罪。我們將瞭解解罪的破壞性如何影響我們與他人的關係，也明白醫治的必要步驟。

要讓你知道.....

我們所有人都有一些過去是我們寧願忘記的。對於某些人而言，這包括別人對我們所做的一些事情；而對於其他人而言，則可能是自己對別人做過的一些事情。本課將探索如何為我們生命中的心靈創傷尋求醫治。這一課或許會激發出需要時間去消化的強烈情緒或回憶，重要的是要記得，神不想我們持續受過去遺留下來的苦，而且在耶穌裡面可以找到盼望和醫治。神對我們的每個需要（包括情感的需要）都有充足的供應！當我們走出破碎和絕望之地，進入盼望和醫治時，神就得著榮耀！為了從過去得到釋放、並且能得勝地活在耶穌裡面，醫治過程的痛苦是值得的。

起步

1. 你有沒有遇到過一個人，是從你原本認為他絕不可能從中恢復的生活狀態中恢復的？他們當時的狀況如何？現在的生活又如何？
2. 你比較傾向於願意談論過去的傷害，還是希望把過去的傷害留在心底就好？你認為哪一種方式比較健康？這兩種方式中哪一種可以通往真正的醫治？還是兩種方法都無法通往真正的醫治？



研讀

❖ **我們如何受傷：**我們生活在每個人都會受傷的世界裡。我們帶著破碎、被拒絕、欠缺和創傷來到神面前，神希望讓我們從這些事情中得到釋放，並帶給我們平安。我們的重擔和傷害甚至可以帶領我們進入與神更深的關係，但是如果我們不把這些事情交托給祂，我們受過的傷害可能會毀掉我們。

- 情緒傷害深深藏在我們心底。這些被隱藏起來的傷害，除非受到適當的正視並尋求神的幫助，否則無法得到醫治。
- 神創造了我們，並瞭解關於我們的一切。請閱讀以下經文，這些經文反應出心靈憂傷和情緒傷害的自然天性，以及神對這些創傷的回應；請將它們用你自己的話寫下來：

| | |
|-------------|--|
| 詩篇 147:2-3 | |
| 詩篇 34:17-20 | |
| 耶利米書 30:17 | |
| 箴言 18:14 | |
| 彼得前書 5:10 | |

- 饒恕別人並與他們和好的重要一步，就是為我們自己的心靈創傷尋求醫治。如同從上述經文可以看出的：神渴望醫治我們。我們必須向祂敞開心扉，才能找到平安。
- ❖ **罪的破壞能力：**罪的結果是毀滅性的，無論是在身體上、精神上、和情緒上。罪是造成傷害行為的根源。



- 一個人的生命中可能會有哪些受傷害的經歷？列出你能想到的所有經歷。（例如：被拒絕、暴力、貧窮、羞辱）

| |
|--|
| |
|--|

- 每個人都會被他們所聽到、或做在他們身上的負面事情所影響。這些創傷可能會反映在情緒問題上，甚至轉變成生理問題。你能列出哪些問題，是由於這些受傷害的經歷所造成的？（例如：抑鬱、憤怒、自我傷害、虐待他人）

| |
|--|
| |
|--|

- 兩個人可能經歷同樣的生活環境，但結果卻截然不同。我們無法確知罪（傷害性的行為）會對我們產生的所有影響，但我們確知它們總是會帶來死亡和毀滅。罪打破了完全，但饒恕可以阻止罪進一步傷害我們。為了能夠饒恕他人，我們必須明白罪的摧毀力。罪傷了神的心——同樣也傷了我們的心！

- 關於罪在我們生命中的破壞力，下述經文是如何描述的？

| | |
|-------------|--|
| 羅馬書 6:23 | |
| 以賽亞書 59:2 | |
| 雅各書 1:15 | |
| 以弗所書 2:1-10 | |



- 上述經文如何描述罪的結果？罪的結果每一次都是如此嗎？

- 想一想在一段關係中的罪。當有罪在其中時，什麼東西會死去或終結？

- 還有什麼其他實際的事物或可能性，會因為罪而“死去”？

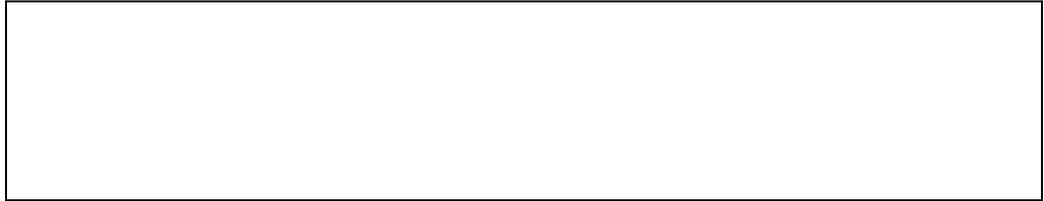
- 我們能對什麼懷有盼望？神有什麼能力可以勝過死亡？祂如何表明這一點？

❖ **未醫治的創傷有什麼危險：**來自過去的傷害所產生的痛苦，會以我們並未意識到的方式來影響我們的日常生活。正如我們會照顧生理創傷一樣，我們也必須注意我們的心靈創傷。如果不及時治療，苦毒與憤怒逐漸加添，就會毒害我們的生命，直到我們無法再體驗到喜樂、愛和良善。

- **創傷影響我們的思維方式：**在我們腦海中不斷重複的事情，事實上會改變我們大腦的運作方式。當我們反復思想過去這些傷害時，心理路徑會變得根深蒂固，很難再用其他方式來思考。過去別人如何稱呼我們，或我們被如何對待的方式，都會改變我們的自我認同。當我們的思維模式變得越來越具破壞性時，我們就會開始憎恨自己和我們周圍的人，從而無法過喜樂的生活。
- **創傷影響我們作決定：**當我們經歷了艱辛和創傷之後，我們可能會做出逃避恐懼的選擇，而不再追求美好的事物。如果我們過去的選擇一直受到別人的批判，我們未來可能很難再做出自信的決定。



- **創傷影響我們擁有良好關係的能力：**信任感在每一段關係中都至關重要。但過去的創傷可能會阻止我們在未來再信任別人，我們甚至會想像別人可能會對我們有破壞或虐待的行為。當我們覺得自己不可愛時，便很難接納別人來愛我們。
- **創傷影響我們的情緒平衡：**情緒平衡的人一天內會經歷到情緒的高山和低谷，但這些情緒都不會失控，也不會影響他們完成目標。但情緒不平衡的人，則可能無法從悲傷、憤怒或成癮中走出來去尋求快樂。
- **創傷影響我們與神相交：**有些創傷會削弱我們信任、愛、與跟隨神的能力。我們認知上帝的方式，可能會被過去的傷害所影響。如果我們曾有一個傷害我們的父親，可能就很難信任我們的天父。而所謂“屬靈”的人在過去對我們所造成的傷害，也可能會影響我們如何看待基督教信仰，並導致我們對真理感到困惑。
- 我們都有看不見的心靈創傷，這讓我們在事情過去許久後還是痛苦不堪。想一想在你的生活圈裡有沒有看到許多人心靈受傷、需要醫治的現象？



- ❖ **醫治的步驟：**神渴望醫治我們，並恢復我們的平安。詩篇 71:20：“你是叫我們多經歷重大急難的，必使我們復活，從地的深處救上來。”我們信任神能醫治我們，但我們必須先願意讓祂進入我們內心世界的黑暗之處。

當受感染的組織被健康組織恢復後，生理創傷就會癒合。如同生理創傷一樣，心靈或情緒的創傷也需要被醫治。這些創傷也許非常疼痛，我們需要消除那些會增加痛苦的東西（怨恨、仇恨、責備、悲傷），並以活躍的組織（愛、喜樂、平安）取而代之。醫治的過程需要很多的禱告、屬靈操練、願意面對過去、並相信神會給我們一個新的未來。經歷醫治的各個階段是非常重要的，這些階段最好可以與其他人、或者在群體裡面完成。

- **辨識：**首先我們必須嘗試正確地分辨與認識我們的創傷，究竟是什麼傷害了我們？這可能並不容易，因為我們經常會壓制不愉快的回憶。以為只要不去想這些傷害，創傷就自然會離去，但這其實是一個謊言。我們不應該小看這些傷害或替它們找理由開脫，而是應當清楚地將已經發生的罪陳述出來。
 - 要承認發生甚麼事也許需要一點時間，但若能夠向信任的朋友將事情勇敢地陳述出來，有助於我們更正確地看待它。
 - 為了饒恕，我們必須確認犯罪的人或群體。
 - 要記得神渴望醫治你！緊緊抓住神的應許，祂會陪伴你走過這段醫治的過程。



- 請閱讀以下經文，並總結神在關於你受醫治的盼望上說了什麼：詩篇 34:18；詩篇 147:3；耶利米書 17:14；以賽亞書 41:10

- **悲傷**：悲傷是對創傷、傷害、或失落的正常情緒反應。當我們容許自己為了本可以避免的事情而哀痛，並為已經發生的罪而感到悲傷時，我們就進入了一個悲傷期。它可能隨即發生在創傷之後，或者多年之後才發生，但重要的是，你要意識到這只是一個暫時的狀態。悲傷是醫治過程中健康的一步，也是必要的一步。
 - **感受**：容許自己對事情有情緒反應，它可能包括憤怒、悲傷、自憐、挫折感、恐懼等等，有時可能會流淚。
 - **經歷**：在這一段強烈悲傷的時期裡，你可能會經歷到焦慮、困惑、否認、震驚、食欲不振、失眠、無法控制情緒、甚至無法完成日常的工作。
 - **照顧**：在悲傷的過程中，重要的是要照顧好自己；保持充足睡眠、維持適當飲食，並確保你花時間與那些你愛的人在一起。不要把自己與他人隔離開來，因為這會讓悲傷變得更糟。
 - **盼望**：在你悲傷的過程中，不要失去盼望！人事物也許將永遠不會像以前那樣，但生活還是可以再次充滿喜樂，再次變得有意義的！要記得持續仰望神，即使你所能做的只有簡單的禱告，也請繼續這樣做。
 - 你曾經為某事而悲傷嗎？對你而言，那是個什麼樣的過程？是什麼幫助你感受到失落，並理解它在你生命中的位置？

- **接納**：為了走出悲傷，我們必須學會接納我們的創傷。即使痊癒了，傷疤可能仍然存在，因為醫治並不會改變過去已經發生的事情。接納並不是認同傷害本就應該發生，而只是承認傷害已經發生的事實。
 - **寫出來**：如果寫出你的傷害或失落會對你有幫助的話，就請這樣做。努力將這些事情留在過去。
 - 選擇活在當下，並著眼於未來。過去是不可改變的，但是你有能力改變你的現在和你的未來。



- 不要再把你自己想像成一個受害者，反要視自己是神所疼愛的兒女，必在耶穌裡得勝！只要你仍然把自己當作是受害者，傷害就會繼續影響你。
- 當你渴望不可能的事時，承認你渴望與神同在的永恆。把你的盼望與渴望單單朝向祂，因為只有祂能使我們真正滿足。

有哪些事情是你渴望神能夠滿足的？

若繼續把自己當受害者，為何不僅無法結束傷害，反而會延續傷害？而如果我們屬於耶穌的話，我們如何可以結束受害並贏得勝利？

- **更新**：當你想從創傷中得到醫治時，你可能需要捨棄以往的行事和反應的方式，你可能需要改變你的想法、你的話語、和你的反應。
 - **不再沉浸其中，重新陳述**：當我們不斷地在腦海中重複那些事情，不斷地講述那些事情，那個創傷就仍然有能力傷害我們。相反地，我們必須選擇思想其他事情，談論盼望、而非絕望。
 - **帶著喜樂來紀念**：我們的確需要有一段時間來分享悲傷，但這是暫時的。對於那些我們失去了的摯愛，我們不必忘記他們，而應該想著與他們在一起時的美好回憶。
 - **重新學習**：為了更新我們的思想和行為，我們必須花時間學習神的話語，容許祂的靈改變我們。我們必須主動把我們的憂慮、焦慮和傷害性的回憶交給基督。
 - 請閱讀以下經文，並用你自己的話總結你所學到的東西：歌羅西書 3:1-2；羅馬書 8:5-6；腓立比書 4:8



- **修復**：一旦我們已經正確地辨識、經歷了悲傷、也更新了我們的思想與行為後，我們就可以尋求修復。這可能包含饒恕得罪我們的人，或修復我們所失去或被奪去的東西。
 - **通過讚美得到自由**：當我們為了生命中所發生的一切——無論是好是壞——都能讚美神時，我們就是承認神可以使用任何狀況，來使我們更親近祂。能學習在萬事中讚美神，就能有極大的自由！
 - **通過饒恕得到自由**：如果你能饒恕得罪你的人，你就能從中得到解脫並榮耀神。你選擇將他們從欠你的債中得釋放，接納他們而不是試圖改變他們。你不需要接受進一步的傷害，但是你可以改變你對他們的期望。
 - **尋求和好**：和好就是修復已經破碎的關係，這可能需要很長的時間才能實現，也或許永遠無法完全實現。如果饒恕的是仇敵，和好可能永遠不會發生。但如果是與朋友的關係破裂，應該努力尋求和好。

❖ **當你得罪他人**：在本課中我們聚焦的重點是，如果你的生命中有未被醫治的傷害該怎麼辦。但有時，那些創傷卻是由你自己對別人所做的事情而造成的。做在他人身上的罪，可以傷害我們並破壞關係，也應該要為此感到愧疚悲傷。

- **負責任**：為了讓我們能從過去的罪中走出來，我們必須同意神的看法，就是承認那是罪；雖然這件事可能還有其他的影響因素，但我們要對自己的行為懷有罪疚感，並願意負上責任。這是艱難但卻非常重要的第一步！
- **知道在基督裡有饒恕**：你的所有罪都能得到饒恕。耶穌在十字架上的死，足以遮蓋你所犯的一切錯誤。然而，你必須為罪悔改（為自己所做的感到後悔且不再犯）、向神認罪、並求祂饒恕。領受這個饒恕之後，就不要再活在罪惡感中。
- **請閱讀以下經文，寫下經文中所提到有關你可以獲得的饒恕：**

| | |
|--------------|--|
| 約翰一書 1:9 | |
| 羅馬書 8:1 | |
| 羅馬書 5:1 | |
| 詩篇 103:11-12 | |



- **明白會有後果：**根據你所犯的罪不同，你的行為可能會帶來自然的後果（包括關係破碎、缺乏信任、失去工作、監禁、離婚、或與家庭疏遠等等）。即使你已在耶穌裡得到饒恕，你也必須承受這些後果。
- **請求饒恕，尋求和好：**如果可能的話，到那個你所得罪的人面前請求饒恕。承認你所做的事情，告訴他們你已經悔改，並且你也尋求神的饒恕。
 - **如果對方拒絕饒恕你：**你無法強迫任何人饒恕你，只能為他們祈禱，祈求他們可以從痛苦中解脫出來。你要明白神已經饒恕你，而他人的饒恕可能需要時間。
 - **如果對方饒恕你：**進行恢復關係的步驟。你需要向他們顯示，你值得他們信任而且你愛他們，最後你也許能重新恢復你們曾經擁有過的關係。

結論

- ❖ 因過去的事件所帶來的情緒傷害與創傷，可能會傷害到我們目前的人際關係，也可能破壞我們活出健康、快樂且豐富生命的能力。
- ❖ 過去之罪的結果是毀滅性的，可能導致情緒或甚至身體出問題。
- ❖ 醫治創傷需要一段過程，這個過程包含辨識出創傷的原因，還包含悲傷、接納、更新和修復幾個階段。

反思性問題

1.

我們如何能控制我們的思想生活，這為什麼很重要？這麼做與醫治情緒創傷有何關係？

2.

神賜給我們哪些資源，來醫治我們過去所受的傷害？我們如何知道，神關心受傷和傷心的人呢？