

门徒训练+概要

属灵带领基要
研读指南

饶恕与和好

第四课：和好的步骤

导论

这一课是门徒训练概要里 *饶恕与和好* 单元的一部分。在我们生命中接受神的饶恕，并将这一份饶恕延伸到他人身上并不容易，因为饶恕他人与我们的自然倾向是相悖的。但是当我们容许神改变我们的心思意念时，我们就可以经历到与神以及与他人和好。本课程将探索饶恕的圣经基础、和好所需要的过程，以及如何使人与他人和平共处。课程中也将考察人与人之间，或在群体的成员之间所需要的饶恕。

这份研读指南的目的，是要帮助各位对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他门徒训练概要课程教材，如影音资源等一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问 www.discipleshipessentials.org/licensing。



饶恕与和好

第四课：和好的步骤

关于本课程

本课概述了两个人之间、或群体内两个小组之间的和好步骤。我们将考察和好时会面临的挑战，以及在对方不愿意或不在场接受饶恕时，如何给予饶恕的问题。

要让你知道.....

我们或许会意识到，我们应当饶恕某个得罪我们的人，或者我们必须为了我们做过的某件事而请求他人的饶恕。但事实上，我们要如何开启这场对话呢？这其中涉及很多情绪、伤害和心痛！重新面对过去的问题并不容易，把过去的问题留在过去或根本假装这些问题没有发生似乎更简单和更安全。但和好是福音的典范，而饶恕更是能反映出神的慈悲怜悯的恩慈行为。当我们采取了虽然困难但很重要的步骤来进行和好时，这些过去的伤痛也可以产生好的结果。

起步

1. 你相信一个人有可能改变他的自然天性吗？之前可恨、邪恶、或有罪的人，有可能转变成更好的人吗？如果的确是有可能的话，又是如何发生的呢？

2. 当你与你的配偶、兄弟姐妹、父母或朋友产生冲突时，和好的最大障碍是什么？



研读

❖ **修复与重建：**罪阻碍了我们与神的相交，也打破了爱、友谊和家庭的连系。福音就是关于和好，使原本与神疏远的我们，能重新回到与神的完全相交之中。当我们与以前得罪我们的人和好时，我们就展示出了神的爱和饶恕。和好的目的是让双方能够修复他们之间的破裂关系，让彼此再次重归于好。

➤ **相信福音：**我们所相信的福音是我们信靠耶稣基督有能力洗净我们的罪，并更新我们。我们也相信，神能把我们从罪恶感和过去的罪中释放出来。没有这种洁净和改变，和好就不可能真正实现。

➤ 你相信福音已经改变你了吗？透过什么方式？

➤ 请阅读哥林多后书 5:17：神如何定意让福音改变我们？

➤ **和好与饶恕不同：**注意到和好与饶恕之间的区别是很重要的。

○ 耶稣如何回应那些杀他、并且不为自己的行为悔改的人？请阅读路加福音 23:34。

○ **饶恕是单向的：**就像耶稣一样，我们可以饶恕一个没有要求得饶恕的人，这包括已经死去，或因任何理由而不再出现在我们生活中的人。你也可以饶恕一个不悔改的人——尽管这很困难。饶恕可以把你从报复、愤怒和仇恨中释放出来，并且对你及你所饶恕的那个人都有好处。

○ **和好是双向的：**我们只能与愿意悔改的人和好。和好的过程包括：双方就一方所犯下的罪有相同的看法，一方请求饶恕，一方给予饶恕，然后采取



行动以恢复关系。饶恕有两个重点：被得罪者的饶恕，以及得罪者的悔改。如此和好才能逐渐开始发展，甚至最终可能使友谊和信任完全恢复。

- 福音最终的核心，是神的大能工作使祂的儿女能与祂自己和好。

请阅读路加福音 15:11-32，并回答下列问题：

什么关系被打破需要和好？	
谁处于提供和好的位置上，以及要通过什么方式来和好？	
在这段经文中，你比较认同浪子、父亲、还是浪子的哥哥？	
在这个浪子的故事里，哪里显示出悔改？而悔改又成就了什么？	
你从耶稣教导关于和好的功课中学到什么？	

❖ **当需要和好时：**要医治一段破裂的关系，需要花上时间和努力，且医治的过程甚至可能是痛苦的。圣经里教导了一些关于破裂关系的重点。

- **和好展现了福音的工作：**耶稣为了使我们与神和好，而死在十字架上。我们可以通过修复破裂的关系，来表明神的和好。请阅读哥林多后书 5:16-21。神做了什么，好让我们可以与他和好？我们要做什么来回应？



- **我们应当寻求和好：**因为我们已经被赋予和好的使命——就是要看到他人与神恢复关系——所以主动提出和好的应当是我们，而不是得罪我们的人。这是我们作为和平使者的角色。请阅读马太福音 5:23-26与路加福音 17:3，如果我们不寻求与他人和好，我们对神的服事会出现什么结果？

--

- **我们应当对彼此负责：**如果某人、特别是一位基督徒弟兄或姐妹，以某种极端或不道德的方式得罪了我们，我们就有责任让他们对他们的行为负责。饶恕并不意味着放纵罪恶，和好是要求悔改的。为了达到这一点，我们可能需要亲自向他们指出罪恶，如果他们不听，就要把他们的错误告诉教会的领袖。这一定要在爱的前提下完成。
- 请阅读马太福音 7:1-5，并回答下列问题：

<i>在与另一个人的罪对质之前，我们必须先做些什么？</i>	
<i>在省察我们自己的行为 and 态度时，我们如何能确定并没有欺骗自己？</i>	
<i>有什么能帮助我们更清楚地看见自己的罪恶和缺点？</i>	
<i>如何以讨神喜悦的方式与人对质？</i>	

❖ **真心悔改：**虽然饶恕一个得罪者，可以为受损的关系带来很大的缓解；但是，完整的医治还需要得罪者也承认他的罪行并悔改才能完全。我们必须意识到悔改有分真心与假意；只有真实的悔改才能恢复信任与修复关系。一个人要悔改，需要付出时间和祷告的代价。以下是某人正在经历真心悔改的指标：

- **承认错误：**真心悔改的人愿意为自己的罪、错误、和伤害行为承担责任。他们明确理解他们做了什么，并同意这是错误的。



- **接纳责任：**真心悔改的人会接纳其他人对他们生命的问责，也接纳敬虔之人的谴责，并为了不再重犯而寻求帮助。
- **停止伤害：**真心悔改的人不会继续做伤害人的行为。他们也许在打破旧习上会有挣扎，但还是会尽最大的努力来停止伤害。
- **不自我辩护或开脱：**当提到伤害人的行为时，真心悔改的人不会自我辩护，不会为自己的行为找藉口，也不会忽视自己的行为。他们不会忿忿不平，反而谦虚自守。
- **甘愿赔偿：**如果可能的话，真心悔改的人愿意对失去的东西作出赔偿，这并不是为了抵销已经做过的事情，而是为了表明他们的悔改。有时这可能会涉及服刑——如果执法官员认为有必要的话。或者，如果有人冒犯他人的方式是公开诬告，那他们会提出公开的道歉声明以表悔意。只要有任何行动可以有助于修复关系或恢复失去的东西，真心悔改的人都会去做。
- 还有什么迹象可以表明一个人真心悔改了？

--	--

❖ **和好的步骤：**两个人之间一方得罪另一方后，当他们的关系被修补时，神就得了荣耀。和好需要双方对罪都有相同的看法，而双方在继续前行时的步骤则有所不同。

- 以下是和好过程的可能步骤：

如果是你伤害了对方	
1	承认你的罪和过犯。
2	解释是什么让你改变心意？
3	请求对方饶恕。
4	表明你的悔改。
5	采取步骤，重建关系。

如果是对方伤害了你	
1	主动接触他们，指出他们的过犯。
2	说明他们的过犯如何伤害到你。
3	主动提出饶恕。
4	如果他们悔改，就接受他们的道歉。
5	采取步骤，重建关系。



- **第一步：**如果可能的话，亲自见面是最好的。与对方约定好时间，找一个安静不容易分心的地方与对方见面。可能你们有必要向彼此道歉。
- **第二步：**得罪者必须听到并理解你为什么要提出饶恕。帮助他们从你的角度体会目前的情况，且要保持冷静，不要将此当作愤怒、报复或让他们感到内疚的大好机会。以类似如下的词句来说明现况：“当这样的情况发生时，我感到……”，或者“你的行为对我的生活产生的结果是……”。或者，如果有什么是你需要道歉的，请类似这样解释：“我现在意识到我当时所做的是错的……”，或者“我知道我那时的行为一定伤害了你”。请记得要以温柔和关爱的态度来说。
- **第三步：**你可以在这个阶段请求饶恕、或提出饶恕——或者二者一起！饶恕之后，你永远不应该再次提起那个过错，因为你已经放弃了以此对付他人的权利。也没有必要确定谁要负更大的责任，因为这种情况很可能是双方共同造成的。
- **第四步：**悔改是通过真心懊悔、诚实面对、谦卑认错和行为改变来传达的。如果他们再犯罪，就表明他们没有真正悔改。在这种情况下，你可以再次饶恕，但要再和好可能就困难了。
- **第五步：**要在修复的关系中重新建立起信任，需要刻意的安排。有时可以为未来的互动制定规则，例如停止暴力、财务责任重新分配、为药物滥用寻求治疗、不再有婚外情等等。和好的过程应该清楚地列出共同期待的目标，以便一同向前迈进。
- 有什么实际的行动可以协助修复关系？（例如互赠礼物、分享食物、相互服事等等）想想看有甚么方法可以帮助你开始再次信任某人？

❖ **解决犹豫：**许多人都会对于要与伤害我们的人和好感到犹豫，因此在给予某人饶恕和恩慈之前，先找到我们犹豫的根源并处理它是很重要的。对自己诚实——明白创伤是需要时间来医治的。看看以下这些是否是让你犹豫要不要和好的背后原因：

- **害怕再次受伤：**我们必须诚实地面对我们的恐惧，并把它们交托给神。想保护自己免受对方的情绪或身体的再次伤害是很自然的反应，但如果得罪我们的人真心悔改了，我们也绝不能让自己的恐惧阻碍了和好之路。在重建信任的过程中，可能有一段时间双方的关系还需要一点界限。请看神的话语如何谈到我们的安全感及免除恐惧？请阅读箴言 18:10：



- **不相信对方能改变：**如果我们拒绝相信，曾经伤害过我们的人有能力改变，那么我们就是在否认神的能力。我们必须为得罪我们的人祷告，相信神能够改变他们；而在这个过程中，我们也必须有耐心。当你难以相信对方可以改变时，请提醒自己关于路加福音 1:37的经文。
- **愤怒或仇恨：**有时我们会非常依恋我们的愤怒和仇恨。我们可能觉得它们在某种程度上保护着我们，或者我们以它们作为武器来反击。但在基督徒的生活中，没有愤怒和仇恨可存留的余地。请向其他信徒寻求帮助，来解决这些消极的感受，并向神承认你的罪。为何愤怒和仇恨是罪呢？请阅读路加福音 6:27，并写下你的回应：

- **不愿意放下受害者的身份：**当我们把自己看成是受害者时，经常就将它认定为自己的身份，不愿意轻易放弃。当你视自己为受害者时会产生问题包括：
 - 你不会认为自己是一个能够掌握情况、或能够改变周遭环境的人。相反地，你的生活是由别人对你所做的、和他们控制你的方式决定的。
 - 受害者总是寻求别人的关注，相信自己的受害身份值得受到注意。
 - 受害者总为自己找藉口，不用为自己的行为或所处的状况负责任。有时甚至会加入一个受害者团体，来继续感受自己的特别身份。
 - 但是维持受害者的心态，并不是神想要我们生活的方式！你需要明白你是否还认为自己是受害者；也要了解为了与得罪你的人和好，你需要做些什么。如果这种虐待者和受害者的关系持续了一段时间，你可能不知道如何再以任何其他方式来与人互动。这时你也许就需要群体的帮助，协助你再次建立健康的关系，并发展正向的新身份（提摩太后书 1:7）。

明白和好可能需要更多时间：根据创伤的深度不同，和好可能需要很长的时间，也需要上帝和其他人的帮助，才能处理你所受到的伤害，并达到完全的好和。重点是，虽然和好并不是件容易的事，但这能归荣耀于神。同时也需要勇气和信心！



结论

- ❖ 罪拦阻了我们与神的相交，罪也打碎了友谊、家庭、群体等关系。福音的本质就是关于和好。
- ❖ 与他人和好，表明了福音的真义，也可以让神使用来带领他人进入信仰。
- ❖ 和好需要双方的努力和真实的悔改。悔改的人会透过他们的行动来表明他们的心意。
- ❖ 我们或许会对于与他人和好感到犹豫——但是神的话语解答了每一个犹豫的原因。我们必须相信神有能力改变人，并且我们要放下受害者的身份。

反思性问题

1.

有没有哪个人是你需要与他开始和好的过程呢？有什么拦阻了你的路？你将从哪里开始这个和好的过程？

2.

你如何能够成为和平使者，帮助他人彼此和好，以及帮助他人与神和好呢？你已经利用什么方式在这么做了？又有什么新方式是你开始做的？

3.

如果你认识的某人经历了身体上的虐待和创伤，你会建议他们如何回应得罪他们的人？