

# 門徒訓練+概要

屬靈帶領基要  
研讀指南

## 饒恕與和好

### 第四課：和好的步驟

#### 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](http://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](http://www.discipleshipessentials.org/licensing)。



# 饒恕與和好

## 第四課：和好的步驟

### 關於本課程

本課概述了兩個人之間、或群體內兩個小組之間的和好步驟。我們將考察和好時會面臨的挑戰，以及在對方不願意或不在場接受饒恕時，如何給予饒恕的問題。

### 要讓你知道.....

我們或許會意識到，我們應當饒恕某個得罪我們的人，或者我們必須為了我們做過的某件事而請求他人的饒恕。但事實上，我們要如何開啟這場對話呢？這其中涉及很多情緒、傷害和心痛！重新面對過去的問題並不容易，把過去的問題留在過去或根本假裝這些問題沒有發生似乎更簡單和更安全。但和好是福音的典範，而饒恕更是能反映出神的慈悲憐憫的恩慈行為。當我們採取了雖然困難但很重要的步驟來進行和好時，這些過去的傷痛也可以產生好的結果。

## 起步

1. 你相信一個人有可能改變他的自然天性嗎？之前可恨、邪惡、或有罪的人，有可能轉變成更好的人嗎？如果的確是有可能的話，又是如何發生的呢？

2. 當你與你的配偶、兄弟姐妹、父母或朋友產生衝突時，和好的最大障礙是什麼？



## 研讀

❖ **修復與重建：**罪阻礙了我們與神的相交，也打破了愛、友誼和家庭的連系。福音就是關於和好，使原本與神疏遠的我們，能重新回到與神的完全相交之中。當我們與以前得罪我們的人和好時，我們就展示出了神的愛和饒恕。和好的目的是讓雙方能夠修復他們之間的破裂關係，讓彼此再次重歸於好。

➤ **相信福音：**我們所相信的福音是我們信靠耶穌基督有能力洗淨我們的罪，並更新我們。我們也相信，神能把我們從罪惡感和過去的罪中釋放出來。沒有這種潔淨和改變，和好就不可能真正實現。

➤ 你相信福音已經改變你了嗎？透過什麼方式？

➤ 請閱讀哥林多後書 5:17：神如何定意讓福音改變我們？

➤ **和好與饒恕不同：**注意到和好與饒恕之間的區別是很重要的。

○ 耶穌如何回應那些殺他、並且不為自己的行為悔改的人？請閱讀路加福音 23:34。

○ **饒恕是單向的：**就像耶穌一樣，我們可以饒恕一個沒有要求得饒恕的人，這包括已經死去，或因任何理由而不再出現在我們生活中的人。你也可以饒恕一個不悔改的人——儘管這很困難。饒恕可以把你從報復、憤怒和仇恨中釋放出來，並且對你及你所饒恕的那個人都有好處。

○ **和好是雙向的：**我們只能與願意悔改的人和好。和好的過程包括：雙方就一方所犯下的罪有相同的看法，一方請求饒恕，一方給予饒恕，然後採取行動以恢復關係。饒恕有兩個重點：被得罪者的饒恕，以及得罪者的悔改。如此和好才能逐漸開始發展，甚至最終可能使友誼和信任完全恢復。



- 福音最終的核心，是神的大能工作使祂的兒女能與祂自己和好。

請閱讀路加福音 15:11-32，並回答下列問題：

什麼關係被打破需要和好？	
誰處於提供和好的位置上，以及要通過什麼方式來和好？	
在這段經文中，你比較認同浪子、父親、還是浪子的哥哥？	
在這個浪子的故事裡，哪裡顯示出悔改？而悔改又成就了什麼？	
你從耶穌教導關於和好的功課中學到什麼？	

❖ **當需要和好時：**要醫治一段破裂的關係，需要花上時間和努力，且醫治的過程甚至可能是痛苦的。聖經裡教導了一些關於破裂關係的重點。

- **和好展現了福音的工作：**耶穌為了使我們與神和好，而死在十字架上。我們可以通過修復破裂的關係，來表明神的和好。請閱讀哥林多後書 5:16-21。神做了什麼，好讓我們可以與祂和好？我們要做什麼來回應？

- **我們應當尋求和好：**因為我們已經被賦予和好的使命——就是要看到他人與神恢復關係——所以主動提出和好的應當是我們，而不是得罪我們的人。這是我們作為和平使者的角色。請閱讀馬太福音 5:23-26 與路加福音 17:3，如果我們不尋求與他人和好，我們對神的服事會出現什麼結果？



- **我們應當對彼此負責：**如果某人、特別是一位基督徒弟兄或姐妹，以某種極端或不道德的方式得罪了我們，我們就有責任讓他們對他們的行為負責。饒恕並不意味著放縱罪惡，和好是要求悔改的。為了達到這一點，我們可能需要親自向他們指出罪惡，如果他們不聽，就要把他們的錯誤告訴教會的領袖。這一定要在愛的前提下完成。
- 請閱讀馬太福音 7:1-5，並回答下列問題：

<i>在與另一個人的罪對質之前，我們必須先做些什麼？</i>	
<i>在省察我們自己的行為和態度時，我們如何能確定並沒有欺騙自己？</i>	
<i>有什麼能幫助我們更清楚地看見自己的罪惡和缺點？</i>	
<i>如何以討神喜悅的方式與人對質？</i>	

❖ **真心悔改：**雖然饒恕一個得罪者，可以為受損的關係帶來很大的緩解；但是，完整的醫治還需要得罪者也承認他的罪行並悔改才能完全。我們必須意識到悔改有分真心與假意；只有真實的悔改才能恢復信任與修復關係。一個人要悔改，需要付上時間和禱告的代價。以下是某人正在經歷真心悔改的指標：

- **承認錯誤：**真心悔改的人願意為自己的罪、錯誤、和傷害行為承擔責任。他們明確理解他們做了什麼，並同意這是錯誤的。
- **接納責任：**真心悔改的人會接納其他人對他們生命的問責，也接納敬虔之人的譴責，並為了不再重犯而尋求幫助。
- **停止傷害：**真心悔改的人不會繼續做傷害人的行為。他們也許在打破舊習上會有掙扎，但還是會盡最大的努力來停止傷害。



- **不自我辯護或開脫**：當提到傷害人的行為時，真心悔改的人不會自我辯護，不會為自己的行為找藉口，也不會忽視自己的行為。他們不會忿忿不平，反而謙虛自守。
- **甘願賠償**：如果可能的話，真心悔改的人願意對失去的東西作出賠償，這並不是為了抵銷已經做過的事情，而是為了表明他們的悔改。有時這可能會涉及服刑——如果執法官員認為有必要的話。或者，如果有人冒犯他人的方式是公開誣告，那他們會提出公開的道歉聲明以表悔意。只要有任何行動可以有助於修復關係或恢復失去的東西，真心悔改的人都會去做。
- 還有什麼跡象可以表明一個人真心悔改了？

--

❖ **和好的步驟**：兩個人之間一方得罪另一方後，當他們的關係被修補時，神就得了榮耀。和好需要雙方對罪都有相同的看法，而雙方在繼續前行時的步驟則有所不同。

- 以下是和好過程的可能步驟：

如果是你傷害了對方	
1	承認你的罪和過犯。
2	解釋是什麼讓你改變心意？
3	請求對方饒恕。
4	表明你的悔改。
5	採取步驟，重建關係。

如果是對方傷害了你	
1	主動接觸他們，指出他們的過犯。
2	說明他們的過犯如何傷害到你。
3	主動提出饒恕。
4	如果他們悔改，就接受他們的道歉。
5	採取步驟，重建關係。

- **第一步**：如果可能的話，親自見面是最好的。與對方約定好時間，找一個安靜不容易分心的地方與對方見面。可能你們有必要向彼此道歉。
- **第二步**：得罪者必須聽到並理解你為什麼要提出饒恕。說明他們從你的角度體會目前的情況，且要保持冷靜，不要將此當作憤怒、報復或讓他們感到內疚的大好機會。以類似如下的詞句來說明現況：“當這樣的情況發生時，我感到……”，



或者“你的行為對我的生活產生的結果是……”。或者，如果有什麼是你需要道歉的，請類似這樣解釋：“我現在意識到我當時所做的是錯的……”，或者“我知道我那時的行為一定傷害了你”。請記得要以溫柔和關愛的態度來說。

- **第三步：**你可以在這個階段請求饒恕、或提出饒恕——或者二者一起！饒恕之後，你永遠不應該再次提起那個過錯，因為你已經放棄了以此對付他人的權利。也沒有必要確定誰要負更大的責任，因為這種情況很可能是雙方共同造成的。
- **第四步：**悔改是通過真心懊悔、誠實面對、謙卑認錯和行為改變來傳達的。如果他們再犯罪，就表明他們沒有真正悔改。在這種情況下，你可以再次饒恕，但要再和好可能就困難了。
- **第五步：**要在修復的關係中重新建立起信任，需要刻意的安排。有時可以為未來的互動制定規則，例如停止暴力、財務責任重新分配、為藥物濫用尋求治療、不再有婚外情等等。和好的過程應該清楚地列出共同期待的目標，以便一同向前邁進。
- 有什麼實際的行動可以協助修復關係？（例如互贈禮物、分享食物、相互服事等等）想想看有甚麼方法可以幫助你開始再次信任某人？

❖ **解決猶豫：**許多人都會對於要與傷害我們的人和好感到猶豫，因此在給予某人饒恕和恩慈之前，先找到我們猶豫的根源並處理它是很重要的。對自己誠實——明白創傷是需要時間來醫治的。看看以下這些是否是讓你猶豫要不要和好的背後原因：

- **害怕再次受傷：**我們必須誠實地面對我們的恐懼，並把它們交托給神。想保護自己免受對方的情緒或身體的再次傷害是很自然的反應，但如果得罪我們的人真心悔改了，我們也絕不能讓自己的恐懼阻礙了和好之路。在重建信任的過程中，可能有一段時間雙方的關係還需要一點界限。請看神的話語如何談到我們的安全感及免除恐懼？請閱讀箴言 18:10：

- **不相信對方能改變：**如果我們拒絕相信，曾經傷害過我們的人有能力改變，那麼我們就是在否認神的能力。我們必須為得罪我們的人禱告，相信神能夠改變他們；而在這個過程中，我們也必須有耐心。當你難以相信對方可以改變時，請提醒自己關於路加福音 1:37的經文。



- **憤怒或仇恨：**有時我們會非常依戀我們的憤怒和仇恨。我們可能覺得它們在某種程度上保護著我們，或者我們以它們作為武器來反擊。但在基督徒的生活中，沒有憤怒和仇恨可存留的餘地。請向其他信徒尋求幫助，來解決這些消極的感受，並向神承認你的罪。為何憤怒和仇恨是罪呢？請閱讀路加福音 6:27，並寫下你的回應：

- **不願意放下受害者的身份：**當我們把自己看成是受害者時，經常就將它認定為自己的身份，不願意輕易放棄。當你視自己為受害者時會產生的問題包括：
  - 你不會認為自己是一個能夠掌握情況、或能夠改變周遭環境的人。相反地，你的生活是由別人對你所做的、和他們控制你的方式來決定的。
  - 受害者總是尋求別人的關注，相信自己的受害身份值得受到注意。
  - 受害者總為自己找藉口，不用為自己的行為或所處的狀況負責任。有時甚至會加入一個受害者團體，來繼續感受自己的特別身份。
  - 但是維持受害者的心態，並不是神想要我們生活的方式！你需要明白你是否還認為自己是受害者；也要瞭解為了與得罪你的人和好，你需要做些什麼。如果這種虐待者和受害者的關係持續了一段時間，你可能不知道如何再以任何其他方式來與人互動。這時你也許就需要群體的說明，協助你再次建立健康的關係，並發展正向的新身份（提摩太後書 1:7）。

**明白和好可能需要更多時間：**根據創傷的深度不同，和好可能需要很長的時間，也需要上帝和其他人的幫助，才能處理你所受到的傷害，並達到完全的和好。重點是，雖然和好並不是件容易的事，但這能歸榮耀於神。同時也需要勇氣和信心！



## 結論

- ❖ 罪攔阻了我們與神的相交，罪也打碎了友誼、家庭、群體等關係。福音的本質就是關於和好。
- ❖ 與他人和好，表明了福音的真義，也可以讓神使用來帶領他人進入信仰。
- ❖ 和好需要雙方的努力和真實的悔改。悔改的人會透過他們的行動來表明他們的心意。
- ❖ 我們或許會對於與他人和好感到猶豫——但是神的話語解答了每一個猶豫的原因。我們必須相信神有能力改變人，並且我們要放下受害者的身份。

## 反思性問題

1.

有沒有哪個人是你需要與他開始和好的過程呢？有什麼攔阻了你的路？你將從哪裡開始這個和好的過程？

2.

你如何能夠成為和平使者，幫助他人彼此和好，以及幫助他人與神和好呢？你已經利用什麼方式在這麼做了？又有什麼新方式是你可以開始做的？

3.

如果你認識的某人經歷了身體上的虐待和創傷，你會建議他們如何回應得罪他們的人？