

門徒訓練+概要

基要課程

饒恕與和好

第一課：饒恕的基礎

饒恕別人，有著很大的自由度，但克服第一個障礙，也就是放開一種自以為有發怒之理的感覺，往往是實現這自由最難的部分。

“我恨這個人，想報復。三年來，我計畫如何報復她，對她造成最大的傷害。”

——玻利維亞女囚犯

也許你曾經經歷過一個小小的不公正待遇，而且對方很快道歉，你很容易饒恕他們。但是，傷口很深的時候，又會如何？此時，饒恕是容易的事情嗎？

從定義上講，饒恕是放開對另一個人或環境所持的負面、怨恨或受傷的感覺。放開某些東西，意味著放手。定義上聽起來那麼簡單的事情，在實踐中，卻似乎是最不可能的。

也許你曾經經歷過一個小小的不公正待遇，而對方很快道歉，你會很容易饒恕他們。但是，傷口很深的時候，又會如何？此時，饒恕是容易的事情嗎？如果對你造成的不公正待遇會引起消極和怨恨的情緒，又會如何呢？如果傷口是由極度的不公正造成的呢？放手，而後饒恕，這會有多容易呢？

玻利維亞一位名叫馬利亞（化名）的婦女，正面對這樣一個傷口。瑪麗亞是四個孩子的母親，她被鄰居婦女誣告，說她犯了罪，但其實她沒有做過。結果，她被捕入獄。想像一下：一個無辜的婦女，被迫與她的孩子分離，服著她本不應服的刑期！

你有何感受：憤怒、怨恨、報復？馬利亞也這麼覺得。她說：“三年來，我計畫如何報復她，對她造成最大的傷害。”

她的憤怒是否合理？她的報復是否合理？很多人會說“是的”。然而，她並不快樂。懷著那些憤怒的想法，想著那些報復的計畫，並沒有帶給她靈魂的平安，也沒有帶來她渴望的滿足。

在獄中，馬利亞有機會研讀聖經，她開始理解神的話語。聖靈在她裡面動工，她漸漸看到，她是如何被一位恩慈、滿有愛的救主赦免，這位救主忍受著人類所見過的最大的不公正。從這個角度來看，馬利亞能夠放開她的憤怒，去饒恕人，正如她已經被天父赦免一樣。

她說：“多虧我在這裡與其他婦女一同查經，也多虧其他方面的學習，對這些女士的仇恨和報復的渴望已經消失了。這些學習幫助我去饒恕人。我的身體、精神和心靈都感覺好多了。我的憤怒不會讓我活在平安中。這使我能夠請求我的家人和兒子的原諒。在這裡六年的時間，不僅對我而言，而且對我整個家庭而言，都非常痛苦。”

聽了馬利亞的故事，許多人會同意，她完全有權利為了她所遭受的不公正而憤怒。即便我們或許可以理解，為什麼她會那麼憤怒和懷有怨恨，

但聖經清楚告訴我們，她的情緒是不可接受的，也無法表達她所得到的恩典。她懷著這種仇恨和報復時，心裡並不平安。所以，她選擇了饒恕的艱難之路。她選擇了把監禁看成內蘊的祝福。令人吃驚的是，她坦言道：“如果我有機會向那個送我到這裡來的人請求饒恕，我會請求她饒恕的，並且會說：‘謝謝你送我到這個地方。’因為在這裡，我學會了欣賞以前我並不欣賞的事情。”

神的恩典在一個人的心靈和意念中作出的改變，這是何等的見證！只有耶穌的愛澆灌在一個人的心中，才能作出如此完全的改變，讓這個人有能力、有意願，來放開那些心結，來自由地去饒恕人。不但去饒恕人，而且為了她這麼多年來對他們所懷的仇恨和報復，而請求他們饒恕！這是恩典！這是自由！沒有什麼監獄之門可以囚禁她了。她的靈魂正活在自由和平安中，因為她順服於聖靈的旨意和激勵。

當然，這是一個艱難的過程。當你檢視自己受到的不公正待遇，你一定能看到你生命中緊緊抓住的，你仍然對一個人或者環境懷有殘餘的憤怒和苦毒。那種憤怒和不饒恕的感覺，會讓你感覺好、感覺快樂、感覺自由嗎？不管你的怒氣看起來有多合理，你是否真的相信這是討神喜悅的？

以弗所書1:7-8告訴我們，耶穌已經透過他自己的寶血和犧牲，救贖了我們，赦免了我們。這恩典已經豐豐富富地賜給我們。神對我們發怒不是很合理的嗎？我們豈不是在許多方面得罪了他，以至於他完全有理由向我們施忿怒嗎？然而，借著祂的大憐憫，祂透過祂的兒子，饒恕了我們。這個饒恕不是微不足道的。這是豐豐富富的恩典和饒恕，一直為我們所有的罪湧流在我們身上。那麼，我們怎能不做這件艱難的事情，就是放下我們的怨恨和憤怒，把這同樣豐豐富富的恩典和饒恕延伸到那些得罪我們的人身上呢？

理解饒恕的基礎一就是我們沉重的債務已經被豐豐富富地赦免了一將幫助我們去饒恕別人，這是艱難的。在放開仇恨和報復的另一面，有著大喜樂和豐盛的自由。求主今日來揭開你心中對於最小過犯的殘餘苦毒，並且相信祂，讓祂來饒恕你，並使你從中得到自由。

令人吃驚的是，她坦言道：“如果我有機會向那個送我到這裡來的人請求饒恕，我會請求她饒恕的，並且會說：‘謝謝你送我到這個地方。’因為在這裡，我學會了欣賞以前我並不欣賞的事情。”

當你檢視自己受到的不公正待遇，你一定能看到你生命中緊緊抓住的，你仍然對一個人或者環境懷有殘餘的憤怒和苦毒。那種憤怒和不饒恕的感覺，會讓你感覺好、感覺快樂、感覺自由嗎？不管你的怒氣看起來有多合理，你是否真的相信這是討神喜悅的？

回顧所學

- 不管別人對我們所做的不公正是多麼大，不管我們的憤怒看起來多麼合理，不饒恕是不討神喜悅的。
- 因為我們已經被我們的天父豐豐富富地饒恕了，我們就應當把這豐豐富富的饒恕延伸到得罪我們的人。
- 我們透過放開心中的憤怒和報復，透過饒恕，在我們生命中的痛苦環境中體驗喜樂、並得到自由。

你的觀點

- 誠實且仔細地思想：你的生命有一些人，是你不願饒恕的嗎？有什麼環境或者個人，使你感到憤怒、報復和苦毒的重壓？求主向你啟示答案，而後在謙卑的悔改中轉向他，求他饒恕你懷有苦毒。如果合適或者可能的話，請聯絡你以前不饒恕的人，並將那恩典延伸到他們身上。
- 想一想，你有哪些罪，是神已經饒恕，而你最為此感恩的？寫下來，並在禱告中回應神，為了祂的大饒恕而感謝他。
- 請閱讀馬太福音18:21-35。你從饒恕的重要性那裡學到了什麼？你如何能夠因為神已經饒恕了你，從而一步一步成為饒恕的人呢？

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。