

# 門徒訓練+概要

屬靈帶領基要  
研讀指南

## 饒恕與和好

### 第一課：饒恕的基礎

#### 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)。



# 饒恕與和好

## 第一課：饒恕的基礎

### 關於本課程

本課考察了聖經中所教導的饒恕，包括神赦免我們、祂吩咐我們彼此饒恕、以及需要饒恕的原因。

### 要讓你知道.....

當某人傷害了我們，要我們饒恕他似乎不可能的。當某件事或某段破碎的關係所帶來的傷痛尚未消退時，感覺就像我們一次又一次被傷害。然而，耶穌卻教導我們許多關於饒恕的功課！這一課並不容易。在你學習饒恕的過程中，腦海中會出現某個你需要饒恕的人，或某個你要求他饒恕的人。如果你曾經歷艱難的處境，還沒有真正饒恕傷害你的人，那你需要時間回應神的話。開始前請先祈禱，祈求神讓你知道如何回應饒恕，並對自己所獲得的饒恕表達感恩。

## 起步

1. 對於你所願意饒恕的事情，有什麼限制嗎？當別人對你做什麼事情時，你覺得絕無可能饒恕他？

2. 神已經赦免了你所有的罪嗎？你如何知道你已經被神饒恕了？



## 研讀

- ❖ **什麼是饒恕？**聖經可以總結為一個故事，也就是神與他的受造物之間關係的故事。我們與神之前的這份關係，被罪傷害和破壞。罪是指有意得罪他人、得罪上帝。罪並不是簡單的錯誤或無知的行為，因此人對於此是無可推諉的。這種罪和破裂的關係，是當今世界上所有惡的源頭，但神藉著饒恕，主動地修復了這個破裂的關係。為了讓我們能將饒恕延伸到他人身上，我們必須先明白饒恕是什麼。

- 你如何定義“饒恕”？

按照神的話語，以下是一些關於饒恕的想法：

- **饒恕意味著放下：**饒恕的最簡單定義，就是某人傷害了我們，我們本有權利再回頭傷害他，但我們卻放棄了這個權利。我們放下對報復的主張，不再傷害他們。即使他們的罪造成了後果，我們也放下傷害人的那一方，將他們從虧欠我們的道德債務中釋放出來。
- **饒恕意味著挽回：**當我們和一個人本有良好的關係，但是這個關係後來被傷害所打破，為了挽回這個關係，需要有饒恕。饒恕就是修復一些被打破了的東西，回復到更新狀態。饒恕就是歡迎某人回到與我們的友誼中。
- **饒恕與和好不同：**你可以饒恕一個沒有要求被饒恕的人，這個人甚至可能不再在你的生活中；但和好則需要兩個人相互走在一起，以完全修復已經被打破的關係。饒恕算是朝向和好方向所邁出的第一步。
- **饒恕需要有改變：**當我們饒恕某人的時候，就需要改變我們的行為，而不僅僅是“我原諒你”這幾個字。

**請閱讀路加福音 6:27-28。**耶穌提到了四件事，是當我們真正要饒恕某人時，必須做到的事情。這四件事是什麼？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



耶穌告訴我們要去愛——這要求我們通過支援的行動，把別人擺在我們之前；耶穌告訴我們要去行善——這是一種良善、服事和憐憫的行為；耶穌告訴我們要去祝福，而不要咒詛，我們必須選擇向傷害者說好話，而不是壞話；最後，我們必須向神禱告，請祂饒恕他們，以修復我們與他們的關係。

- 你可以通過哪些方式，來表現出愛、行善、祝福以及為得罪你的人禱告？

請閱讀馬太福音 5:38-48，並回答下列問題。

- 對於那些傷害了我們的人，在我們的文化裡，有哪些報復他們的方式是可接受的？

- 耶穌要求祂的門徒在行為上作出哪些改變，尤其是當這些行為與我們的仇敵以及傷害我們的人有關的時候？

- 我們的仇敵有要求我們饒恕他們嗎？如果他們被饒恕了，那麼他們還算是我們的仇敵嗎？

- 思想神的話語中所有關於饒恕他人的教導。請閱讀以下經文，並寫下你所學到的：

羅馬書 8:29	
哥林多後書 3:18	



羅馬書 12:2	
歌羅西書 3:9-10	

❖ **神對我們的饒恕：**神渴望他的受造物與他恢復關係，渴望造物主和受造物之間被罪打破的連系可以恢復。這種恢復是透過祂的饒恕實現的。當我們理解神給我們的饒恕時，我們才能夠饒恕他人。

- **神的饒恕代價重大：**如果沒有流血，就沒有罪得饒恕。在舊約的歷史中，只有通過特定的燔祭，饒恕才能實現。耶穌基督來到世上，獻出自己的生命，作為我們罪的祭物。這個饒恕的代價是非常巨大的（希伯來書 9:22-26）。
- **神的饒恕是我們都需要的：**在我們當中，沒有一個人可以聲稱自己無罪。每個活著的人都深深需要被饒恕，無論他自己有沒有意識到這一點（羅馬書 3:23）。
- **神的饒恕針對的是我們的罪：**不論我們認為我們生命中最大的問題是什麼，我們的罪都是更大的問題。罪打破了我們與神的關係，也破壞了我們與他人的關係。只有神的饒恕可以處理我們的罪（約翰一書 1:9）。
- **神的饒恕針對的是我們的罪惡感：**當我們意識到自己的罪時，我們就帶著一種罪惡感，這種罪惡感讓我們無法有效地、喜樂地達成我們的目標。但神的饒恕帶來了平安，讓我們可以不必繼續在罪惡感下生活（羅馬書 5:1）。
- **神的饒恕不是自動的：**在得救的那一刻，透過認罪、悔改，神的饒恕就白白賜下。但是對於基督徒而言，儘管我們的救恩是安穩的，但是與神的相交卻會被罪所阻礙，所以要保持持續的饒恕以及與神的相交仰賴於我們經常的認罪（約翰一書 1:9）。
- **神的饒恕是永恆的：**這份饒恕不是暫時的，也不是只出現一次的。饒恕是永恆的，就如神自己是永恆的一樣（約翰福音 5:24；使徒行傳 2:38）。
- **神饒恕了我們的過去：**當我們求神饒恕過去的罪，神的饒恕就適用於我們已經做過的所有事情（彌迦書 7:19）。
- **神饒恕了我們的現在：**當我們犯罪時，我們知道可以立刻求神饒恕，因為耶穌基督已經付出了受刑罰的代價（約翰一書 2:1-2）。
- **神饒恕了我們的未來：**即便我們應當避免犯罪，但是我們也明白自己在未來還是需要神的恩典與饒恕。我們可以確信，當我們向神祈求時，祂總是會饒恕我們的（希伯來書 7:25）。



- **神的饒恕是可信任的：**我們可以信任神的饒恕，因為我們相信祂的屬性。神是永不改變的，所以當祂饒恕我們，我們的救贖就是安穩的。這是基於耶穌基督的死和復活，沒有什麼可以撤銷神的饒恕（希伯來書 9:11-12）。

- 你會如何總結神對我們的饒恕？

- ❖ **饒恕他人，如同我們被饒恕一樣：**我們既然已經看到，神要我們饒恕他人，並且祂也白白地饒恕我們；那麼是時候考察一下這二者如何相互依存。

- **請閱讀馬太福音 18:21-35。**彼得認為他理解耶穌關於愛和饒恕的教導。依照傳統拉比的教導，人應該三次饒恕得罪他的人。彼得認為七次的饒恕已經夠慷慨了。

- 耶穌對彼得的問題作出什麼樣的回應？

- 在耶穌的故事中，誰輕率對待饒恕？他如何表明此人缺乏感激之心？

- 我們可以從這個故事中學到什麼功課？我們在哪些方面，就像那個債得饒恕的僕人？

- ❖ **為何饒恕那麼困難：**即使我們知道必須饒恕他人，但是要做到這一點也許非常困難，也需要時間。有些罪行光是追憶就非常痛苦。我們需要注意那些會妨礙我們饒恕的障礙，以下是我們可能會遇到的一些困難。



- **擔心做壞事的人可因此躲避掉他們所需承擔的後果，或甚至不受懲罰**
  - 饒恕不一定要把某人從他自己的行為所需要承擔的自然後果中釋放出來，而是要把他們從你的審判中釋放出來，交給神。神教導我們，因為我們都是罪人，只會作出不完美的審判，所以報和好復仇不是我們應做的事情。神是完美的，我們必須交由祂作出審判，給予應有的後果和懲罰。
  - [羅馬書 12:19](#)；[希伯來書 10:30](#)；[帖撒羅尼迦前書 5:15](#)
- **擔心我們必須撒謊，假裝我們沒有被傷得很深**
  - 尋求饒恕和和解是必要的，因為我們受到傷害，或者有一段關係被破壞。當我們討論到我們如何受傷害，而得罪我們的人如何悔改時，我們就必須饒恕。假裝我們沒有受到傷害，或者沒有罪行，都是不誠實的。
  - [路加福音 17:3-4](#)
- **擔心饒恕就是給予人繼續犯罪的通行證**
  - 當我們免了某人的債，或我們本有權利向人報復，卻選擇放棄這個權利時，要特別小心，不要忽視罪的嚴重性或影響力。饒恕並非表示發生的事情是可以接受的；饒恕的意思是，我們選擇停止這件事在我們心裡面所引發的憤怒循環。饒恕需要勇氣和品格，這並不是容許邪惡，反而是為良善挺身而出。我們必須指認、正視這些罪行，並追究責任。
  - [馬太福音 18:15-17](#)
- **擔心饒恕會讓我們二次受傷**
  - 耶穌教導說，饒恕是大有能力的。讓一個曾經傷害過我們的人再回到我們的生活中並不容易，因為使自己處於一個可能再次受到傷害的位置是非常需要恩典的行動。如果我們饒恕得罪我們的人，但他們仍然不悔改，我們應該為他們禱告，並把這個情況交給神。但是，當有人要求我們饒恕時，我們必須饒恕他們。
  - [馬太福音 5:38-42](#)

❖ **我們為何要饒恕他人？** 神不希望我們被自己的情緒所奴役。當我們放下怨恨、仇恨和敵意時，我們就可以自由地去愛人，並幫助他人修復與神的關係。我們不但可以繼續我們的生活，而且可以活得更自由。饒恕修復了破裂的關係，也釋放了那些情緒對我們的束縛。神為我們的生命預備的最好計畫，包括了不在對他人的憤怒和仇恨中生活。

- 從你在這一課學習的內容中思考：我們必須饒恕他人的理由有哪些？



- 想一想有沒有哪個人，是你需要饒恕、或者需要請求他饒恕的？

## 結論

- ❖ 饒恕是我們因為他人傷害了我們，我們本有權利報復他們，卻放棄這個權利的行為。這意味著免去他們的債、並修復之間的關係；饒恕也要求我們在行為上有所改變。
- ❖ 當我們悔改的時候，神赦免了我們的罪。我們可以相信，我們一旦悔改、祈求饒恕，神就不會定我們的罪，我們與神的關係也可以修復。
- ❖ 我們必須饒恕他人，如同神已經饒恕了我們一樣。
- ❖ 有很多理由造成饒恕他人是困難的，我們必須理解我們自己的猶疑，並在尋求饒恕的時候，處理這些猶疑。





## 反思性問題

1. 有很多問題會讓饒恕另一個人變得更加困難。若有人問你該如何饒恕以下這些人，你如何回答？

- 若此人已經死去呢？
- 若此人可能會再次傷害你呢？
- 若此人無法再讓你信任呢？
- 若此人拒絕與你交談呢？
- 若此人不為他過去所做的事情感到抱歉呢？

2. 當我們被得罪或者被辱罵時，我們的自然反應就是自我保護。有時候我們會把別人過去的罪當作武器，一次又一次地提起來傷害他；或者孤立自己於新的關係之外，以試圖保護自己免受未來的傷害。這兩種反應都可能是有害的。請一起閱讀詩篇 91，將裡面所提到的危險列出來，並寫下神應許要成為我們保護者的方式。