

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第四課 - 愛與饒恕》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識饒恕的需要和明白饒恕帶來醫治，饒恕是主耶穌的教導和吩咐，同時主耶穌和約瑟是學習饒恕的榜樣，並且在基督裡實踐彼此饒恕和接納。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「愛與饒恕」的認知。

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第三課 - 認識原生家庭與童年陰影」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了認識原生家庭與童年陰影；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）



組長提問：在日常生活裡，我們難免會經歷誤會或被傷害 - 可能是別人的一句話、一個決定，甚至我們自己無心之失傷害了別人。您可否簡短分享一次這樣的經歷？是被傷害的，或不小心傷害了別人的都可以。

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享；不要急於糾正答案，先聆聽他們對「愛與饒恕」的認知，為預備後面的聖經教導。



組長轉接：感謝各位的分享。接下來我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關饒恕的需要和饒恕帶來醫治。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太 6：14-15）

（一）饒恕的需要和饒恕帶來醫治（15 分鐘 + 4 分鐘-互動）

（1）饒恕的需要¹

作為主的門徒其中一個重要的操練就是饒恕，真正的饒恕是身、心、靈，得到醫治的主要良藥和關鍵。主耶穌常常教導門徒要彼此饒恕，因為若沒有真正的「饒恕」，就沒有真正的彼此「切實相愛」！

許多人都是活在沒有饒恕人，或沒有得到被饒恕所帶來的痛苦中；因為饒恕不是容易的，在我們心中也有這些報復意念，例子：有仇不報非君子！君子報仇，十年不晚！

一般來說，被傷害→感到痛苦→懷恨→苦毒→報復；因此認為饒恕！沒有這麼便宜了對方。但事實剛剛相反，是不容易，還要付上代價，但得益的卻是自己。

David Seamends²在他的著作「傷癒」，據 David Seamends 在書中提及或輔導者估計有 75% 身體病痛的人，起源於情緒上的問題。而許多情緒上的問題與傷害有關係；而傷害的處理方法，往往需要饒恕。一位心理治療醫生說：『半數以上的病人，如果知道他們是被饒恕的，他們可以在一週內康復回家。』

今天有許多人期待被饒恕，卻活在沒有被饒恕的景況中，以致心中沒有得到安息！

故事：有一個富翁患了絕症，他覺得自己將不久於人世，心中很難過，於是他去請教一位隱居的名醫。名醫把脈診斷後，說：『這病除了一個辦法外無藥可醫，我這裡有三帖藥，你依照做，「一帖做完再打開另一帖」』。

富翁回到家，打開第一帖：「請你到一處沙灘，躺下 30 分鐘，連續 21 天」。富翁半信半疑還是照做，結果每次一躺就躺了 2 個小時，因為他雖然很有錢，但從來沒有這麼舒服過，聽風聲、海聲和海鷗聲。

第 22 天，他打開第二帖：「請在沙灘上找 5 隻蝦或貝，將牠們丟回海裡，連續 21 天」。

富翁仍是滿心懷疑，還是照做；結果每次將小魚蝦丟回海裡時，他卻莫名地感動。

第 43 天，他打開第三帖：「請隨便找一根樹枝，在沙灘上寫下所有的不滿和怨恨的事」。

每當他寫完沒多久，海浪漲潮時就把那些字沖掉了，他哭了。

回家後他覺得全身舒暢，很放鬆，甚至不怕死了。

¹ 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第十課 學基督：像祂一樣之饒恕人》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

² 大衛·席蒙得（David A. Seamands）《傷癒》（Healing for Damaged Emotions）學園傳道會，1993。

原來人因為學不會三件事，所以不快樂：（1）休息；（2）付出；（3）放下（饒恕）。

這故事只是一個比喻，目的是讓人學習願意放下所執着的；真正的醫治源頭是神，並不是「沙灘、蝦、樹枝」。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：今天在您心中，有沒有未饒恕的人？若有，您會怎樣處理，好叫您的心靈可以得到安息？

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享。有人說，如果您不願意饒恕別人或接受別人的道歉，其實您在懲罰自己！讓我們繼續看饒恕帶來醫治。

（2）饒恕帶來醫治³

不饒恕使身體不能得到醫治，帶來更多的捆綁，心中充滿更多的，例如：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切的惡毒…。」（弗 4：31）

有人說，「選擇報復，不選擇饒恕的人，是自掘兩個墳墓，一個是為傷害自己的人，而一個是為自己；但許多時，根本沒有埋到別人，只有埋到自己，這真是何等的悲哀。」

Kraft⁴ 在他的著作「深度創傷，深度醫治」提到「當人受到傷害時，感到生氣是正常的。但是，當人留住他的怒氣，這怒氣很容易就會轉變成怨恨、苦毒、不饒恕的態度。」

使徒保羅說，「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗 4：26-27）

Kraft 又說：「不饒恕就像情感和心靈的癌症，當它擴散時，引起許多嚴重的身體疾病。饒恕有如心靈的排泄系統，若排泄系統被阻塞，它會堵住情感和靈性的醫治，可能因此而中毒。若過去的創傷沒有處理，成為內在的垃圾，使人心中發臭，成為黑暗勢力的溫床！」

主耶穌說：「…從人裡面出來的…能污穢人。」（可 7：23）因為「…心裡所充滿的，口裡說出來。」（太 12：34）同時，由於心中有苦毒，說話時，有意無意之間傷害了別人，影響和諧的人際關係。

真正的饒恕建立和諧的關係：人與神；人與自己；人與他人；人與外界周遭事物。

互動點（約 2 分鐘）

組長提問：您是否渴望過自由的生活，不願意讓過去的傷害一直纏繞着您？若是，您認為可以怎樣做，或怎樣處理？

³ 同上，劉富理博士。

⁴ 柯瑞福（Charles H. Kraft）《深度創傷，深度醫治》（*Deep Wounds, Deep Healing*），鄧嘉宛翻譯，以琳書房出版（上、下兩冊），1997。

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享。讓我們繼續看主耶穌的教導和吩咐我們如何饒恕，以致有真正的和諧人際關係。

(二) 饒恕是主耶穌的教導和吩咐⁵ (15 分鐘 + 3 分鐘-互動)

「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」(太 6：14-15)

「你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」(太 18：35)

「你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯…。」(可 11：25-26)

(1) 當饒恕得罪自己的人多少次

每當讀到(太 18：21-22)時，我們可能會認為饒恕得罪自己的人，七次，甚至七十次已經很難，但主耶穌說乃是到七十個七次，有沒有可能做得到？

這段經文是主耶穌對饒恕的深刻教導，核心在於打破人傳統對饒恕的有限計算，指向一種無限、完全的愛和寬恕的態度。

首先，讓我們了解彼得問這問題的背景：

「那時彼得進前來，對耶穌說：『主啊！我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？』」(太 18：21)

他提到七次可以麼？在當時的猶太文化，拉比常教導人饒恕三次（可能當時拉比引用：摩 1：3、6、9、11、13，2：1、4、6「三番四次犯罪，我必不免去他的刑罰」），因此彼得認為七次已是相當寬容和極限了，並期待主耶穌稱讚他的寬容。

「耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。』」(太 18：22)

主耶穌的回答：「七十個七次」

(i) **數字的象徵意義** - 「七十個七次」（希臘原文直譯是「七十七次」，參和合本修訂版）並不是字面的 $70 \times 7 = 490$ 次，而是借用（創 4：24）「若殺該隱，遭報七倍；殺拉麥，必遭報七十七倍。」拉麥的復仇詩歌的對比，這表示無限的復仇；主耶穌卻轉變為無限的饒恕。

(ii) **突破計算方式** - 主耶穌要徹底打破「次數」的觀念。饒恕不應是計數後的勉強行為，而是發自內心，持續不斷的態度。

(2) 主的門徒應有的饒恕態度

⁵ 參考，同上，劉富理博士。

- (i) **效法天父的饒恕** - 主接着用「惡僕的比喻」(太 18:23-35)進一步教導：天父對人的饒恕是無限的(比喻中的主人免了僕人一千萬銀子的債)，僕人當以同樣的恩慈對待同伴(可惜他竟不饒恕只欠他十兩銀子的同伴)。饒恕是回應神恩典的必然行動，若不從心裡饒恕人，就是忘了自己所蒙更大的赦免(太 18:35)
- (ii) **超越律法** - 主耶穌要求門徒超越律法的「最低要求」，活出天國子民超越的愛。這種愛不是機械地計算，而是因經歷神恩典而自然流露的品格。
- (iii) **饒恕與關係的修復** - 饒恕是以智慧重建關係，並給予對方回轉的機會(太 18:15-17「勸誡弟兄」的步驟)。饒恕是蒙赦免者的生命標記；當人計算次數時，已偏離恩典的本質；主耶穌吩咐門徒活出「七十個七次」的饒恕，即隨時準備寬恕的態度。無限饒恕不是否定正義，而是拒絕讓復仇操縱自己的一生，從而釋放自己和別人。

饒恕不了怎麼辦！？躲在主耶穌赦免您的十字架後，宣告饒恕。因為饒恕本來就是神的心意，更是神囑咐我們的命令。

(3) 主耶穌和約瑟是學習饒恕的榜樣

- (i) **主耶穌饒恕的榜樣** - 主耶穌在十字架上，說：『父啊！赦免他們，因為他們所作的他們不曉得。』(路 23:34)

在基督裡的饒恕：

以無條件的愛和接納為出發點(弗 4:32)

是永遠有效的(來 9:12-14; 10:10-14)

帶着忘記的饒恕(賽 44:22，來 10:17-18)，將我們的罪投入深海(彌 7:18-19)，不再紀念(賽 43:25)。

- (ii) **約瑟饒恕的榜樣** - 聖經創世記記載約瑟與出賣他的兄弟相認的關鍵時刻，都是用哭來描述約瑟的心情。三次因看見哥哥們有美好轉變的時候而哭(創 42:24，45:2、15)；一次是因愛弟弟便雅憫而哭(創 43:30)，一次是必須測試哥哥們是否已真正改變，而內心激動落淚(創 45:14)；三次見到父親、父死、與及埋葬時而哭(創 46:29，50:1、10)；最後一次哭(創 50:17)是責怪自己的表現或做得不夠好，以致讓兄弟擔憂他會在父親死後，報復！

敬畏神 - 「不要害怕，我豈能代替神呢？」(創 50:19)

以神的眼光看創傷 - 用神的眼光和正面代替負面來看事物 - 「這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是神。」(創 45:8 上)；「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」(創 50:20 上)

(iii) **如何饒恕**⁶ - 首先，真的需要聖靈幫助。主耶穌在十字架上已經饒恕了我們的罪，靠着主的恩典和主的寶血潔淨我們的心思意念，我們也當饒恕得罪我們的人。

在日常生活中，難免會產生誤會，而彼此受傷害；學習饒恕的過程有如「剝洋蔥」會流淚、會痛，但堅持主耶穌的命令，一直饒恕，就能得到真正的釋放！或好像前面所講富翁的故事，將過往的不滿，例如：被人欺負，欺騙，出賣等等，一一寫出來，然後撕掉，您會有被釋放的感覺！

饒恕的界限與智慧：

饒恕是內心釋放 - 饒恕不等於（不斷）縱容罪惡，不等說對方沒有錯，也不等於否認對方需要承擔後果；而是自己不代替神作定罪審判的工作。

饒恕是用意志和決心作選擇 - 饒恕是選擇不讓仇恨或報復操縱自己的一生，從而釋放自己和別人；但信任的重建需要時間與對方的真實悔改。

饒恕不是必須繼續留在受虐待的關係中 - 要保護自身安全而設立健康界線。在嚴重傷害（如：家暴、性侵等）的情況下，尋求專業輔導和法律援助是智慧之舉，並不是缺乏信心。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

- (1) 您認為主耶穌有沒有真正回答當饒恕得罪自己的人多少次？原因？
- (2) 在您的人際關係中，有沒有也曾經想過或說過，這是我給您最後一次機會，下不違例？若有，是甚麼時候？結果如何？

 **組長結語與轉接：**感謝各位的分享。讓我們繼續看在基督裡實踐彼此饒恕和接納。

（三）在基督裡實踐彼此饒恕和接納（10 分鐘）

在《腓利門書》記載，阿尼西母（意思有益處）是腓利門的奴隸，當時羅馬律法奴隸被視為主人的財產，而阿尼西母更可能偷竊主人的財物逃跑到羅馬。在保羅被囚禁的住處認識保羅，保羅帶領他信主。他信主後，生命大大改變並忠心伺候保羅。基督福音的大能改變生命，使本來「沒有益處」的罪人，成為「有益處」的聖徒（門 10-11）。

當保羅知道他是腓利門的逃奴後，就勸勉他返回主人家裡。根據當時羅馬律法，主人有權通緝他並將他處死刑。阿尼西母回主人那裡，實在是冒着生命危險；因此保羅為他求情。保羅作為基督的使徒，有權命令腓利門釋放阿尼西母。但保羅願意放棄權柄，單

⁶ 同上，劉富理博士。

以基督的愛和彼此間的友誼來請求他；因他自己已蒙主接納和赦免，必能饒恕和收納阿尼西母，不單是主僕的關係，更是主內的親愛兄弟。

我們可以從他們身上學習，在日常生活中，總會面對彼此虧欠的情況出現，就需要學習在基督裡、在愛裡彼此憐憫、饒恕、接納對方的過失、互相尊重、彼此服侍。

主耶穌說，「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約 13：34-35）；使徒保羅說，「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗 4：32）

因此，饒恕是愛的具體行動，而愛是饒恕的動力和愛主、愛弟兄的具體表現。

組長提問：您有沒有求主賜您屬靈智慧和勇氣，願意與人分享從主所領受的愛心和信心，活出主的愛和新生命，叫基督的平安在您心裡作主。若有虧欠別人的，您是否願意承認自己的過錯求對方饒恕？若有曾經虧欠傷害自己的人，您是否願意在主的愛裡饒恕和接納對方，使人得着益處！為主作美好見證來榮耀主？

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）您認為饒恕的界限與智慧，如何幫助我們當面對被虐待的關係中作抉擇？原因？
- （2）您認為真正的饒恕，包含甚麼？
- （3）您是否願意讓主耶穌饒恕您的生命，在您身上流露出來，好叫神的名得榮耀，您也經歷真正的平安和喜樂？
- （4）您有沒有曾經學習主耶穌選擇饒恕，向祂支取饒恕的能力？若有，請分享那次的經歷和結果？

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「愛與饒恕」的經歷和結果。

帶領提示：建議加上時間限制（如：每人 2-3 分鐘），若組員分享內容涉及極度創傷（如：性侵、嚴重家暴），應溫和引導，不宜在小組中深入追問，會後個別關心或轉介專業輔導。

組長預備簡短見證：一個過去對「愛與饒恕」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考或按自己的心意禱告）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢已赦免、饒恕和接納我們，使我們成為神的兒女。求聖靈幫助我們有一顆願意的心，調整我們與神、與人、與自己的關係；並幫助我們願意將一直存在我們心裡令我們不舒服的過去，曾經傷害我們的人帶到主的面前，奉主的名宣告饒恕他們，使我們內心得到真正的自由。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太 6：14-15）

預告下一課主題：「第五課 - 提升健康的自我形像」

組長提示：當我們學會饒恕，放下所有傷痛後，我們才能更真實地看見自己在神眼中的價值，這就是下一課要探討的。並簡略預告下一課的內容，盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。



本週學習摘要：（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

- (1) 我對本課主題「愛與饒恕」有甚麼更多的認識和領會：_____。
- (2) 在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。
- (3) 一個具體行動：主已經饒恕、赦免、接納我，使我成為神的兒女。我願意實踐主的教導，求聖靈幫助我、光照我的內心，有誰是我一直不能饒恕，我願意在這兩個星期積極處理，學習饒恕和接納他們；若我想起有得罪人的，也親自向他/她承認自己的罪，求他/她饒恕、赦免：_____。



本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《愛與饒恕》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

- [] 我是否願意放下內心的仇恨，不讓自己被苦毒捆綁？若是，我如何實踐_____。
- [] 當我遇到不公平的對待時，我有沒有求聖靈賜屬靈的智慧懂得處理，特別是自己的情緒，必要時遠離被傷害？若有，結果如何_____。

[] 我一般是靠自己的意志來處理饒恕？還是依靠聖靈（神的恩典）？有甚麼分別

[] 我是否願意誠心尋求神，超越計算的愛和饒恕，就能一點一滴地改變心靈，使我更自由、更像祂？是 [] ；不是 [] ；其他_____。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢已赦免、饒恕和接納我，使我成為神的兒女。求聖靈幫助我有一顆願意的心，調整我與神、與人、與自己的關係；並幫助我願意將一直存在我心裡令我不舒服的過去，曾經傷害我的人帶到主的面前，奉主的名宣告饒恕他們，使我內心得到真正的自由。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- （1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- （2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。
- （3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- （4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- （5）留意沉默組員，會後可個別關心。
- （6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。