

## 第三課 -- 愛與饒恕

### 以詩歌、祈禱開始

**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）

許多基督徒都知道主耶穌所說的大誡命，就是「你要盡心、盡性、盡意、盡力、愛主你的神。其次，就是說，要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」（可 12：30-31）

主耶穌也常常教導門徒要彼此饒恕。因為在現實生活裏，很難避免有誤會發生，做錯決定以致傷害了別人，或語言上傷害了別人而自己也不知道！這些事情總不能避免和產生磨擦。

中國古語說：『相見好，同住難！』表示人與人接觸越多，便越容易產生磨擦。

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

若要靈命成長，其中一個重要的操練就是饒恕。因為若沒有真正的『饒恕』，就沒有真正的彼此『切實相愛』！

現今許多人都是活在因沒有饒恕人或沒有得到被饒恕，所帶來的痛苦中。

所以真正的饒恕是成為身、心、靈，得到醫治的主要關鍵。

### **（一） 饒恕的需要 <sup>i</sup>**

David Seamends 的「傷癒」一書中提到 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和『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，而心中沒有得到安息！

今天在你心中，還有多少未饒恕的人，你當好好處理，好叫你的心靈可以得到安息。同時，如果你不願意饒恕別人或接受別人的道歉，其實你在懲罰自己！

**故事 <sup>ii</sup>：**有一個富翁患了絕症，他覺得自己將不久人世，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了，結果每次一躺就躺了 2 個小時，因為他雖然很有錢，卻從來沒有這麼舒服過，聽風、海和海鷗聲。

第 22 天，他打開第二帖：「請在沙灘上找 5 隻魚或蝦或貝，將牠們丟回海裡，連續 21 天」。富翁仍是滿心懷疑，還是照做了；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。

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）。

## （二） 饒恕不容易 <sup>iii</sup>

我們的文化背景裡，饒恕是不容易的。

在我們心中也有這些報仇的意念。例如：君子報仇，十年不晚！有仇不報非君子！

一般來說，傷害→痛苦→懷恨→苦毒→報復

**饒恕！沒有這麼便宜。**

## （三） 饒恕帶來醫治 <sup>iv</sup>

然而不饒恕帶來更多的網綁，心中充滿更多的苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、惡毒。（弗 4：31）不饒恕，使身體不能得到醫治。

有人說，選擇報復，不饒恕的人，是自掘兩個墳墓，一個是為傷害你的人，而一個是為你自己；有時候其實根本沒有埋到別人，只有埋到自己，這真是何等的悲劇。

Kraft 在他的書「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。”

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的疾病。饒恕有如心靈的排泄系統，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。」

若是過去的創傷，沒有處理，成為內在的垃圾，使你心中發臭，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，影響我們和諧的人生。

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。

**思想：**你是否希望過自由的生活，不願意讓過去的傷害一直纏著你，就需要饒恕。

#### (四) 饒恕的教導及榜樣<sup>v</sup>

##### (1) 饒恕是主耶穌的教導和吩咐

「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）  
「你們站著禱告的時候，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。你們若不饒恕人，你們在天上的父，也不饒恕你們的過犯。」（可 11：25-26）  
即使有人多次得罪你，又要求你饒恕，主耶穌說總要饒恕他們，因為表明他們有悔改的心，祇是行不出來。「倘若他一天七次得罪你，又七次回轉說：『我懊悔了！你總要饒恕他。』」（路 17：4）

##### (2) 主耶穌饒恕的榜樣

在十字架上，主耶穌說：『父啊！赦免他們，因為他們所作的他們不曉得。』（路 23：34）  
**神在基督裡的饒恕：**  
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）  
帶著忘記的饒恕。（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）。

##### (3) 約瑟饒恕的榜樣

聖經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。聖經記載約瑟一共哭了八次。其中三次是因看見哥哥們有美好轉變的時候而哭，有一次是因愛弟弟便雅憫卻計劃讓他受冤屈而哭，三次是見到父親、父死、與及埋葬時而哭，最後一次哭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！（創 50：15-21）

(i) 敬畏神  
「不要害怕，我豈能代替神呢？」（創 50：19）

(ii) 以神的眼光來看過去的創傷  
「這樣看來，差我到這裡來的不是你們，乃是神」（創 45：8 上）

(iii) 用正面的方法代替負面的方法來看事物  
「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的。」（創 50：20 上）

#### (五) 如何饒恕<sup>vi</sup>

因主耶穌在十字架上，完全的饒恕我們，所以我們也當饒恕得罪我們的人。  
饒恕！不是說，對方沒有錯，而是自己不代替神作定罪審判的工作。

**饒恕**是一個**選擇**，是一個**意志**，是一個**決心**。

**饒恕**有如『**剝洋葱**』一樣，是會流淚的，但你堅持主耶穌的命令，一直地**饒恕**，你會得到真正的釋放！

**饒恕**不了怎麼辦！？

躲在主耶穌赦免你的十字架後，宣告饒恕。因為饒恕本來就是**神的心意**，更是神對我們的命令。 **讓我們饒恕吧！**

#### (六) 結論 <sup>vii</sup>

我們願意去饒恕，是因為主**饒恕**我們，**赦免**我們，**接納**我們，使我們成為神的兒女。讓我們學習主耶穌選擇饒恕，也向祂支取饒恕的能力。讓主耶穌饒恕的生命，在我們身上流露，好叫神的名得榮耀，我們也經歷真正的平安和喜樂。

**祈禱**：整個禱告是一顆願意的心，讓神的靈可以自由運行，調整你與神、與人和諧的關係，接著進入饒恕別人的禱告。這一個禱告是靠著聖靈的幫助，將存在你心中不舒服的人，過去曾經傷害你的人一一帶到主的面前，奉主的名，宣告赦免，使你心中得到真正的平安和安息。阿們！

#### 以詩歌、祈禱結束

<sup>i</sup> 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）。

<sup>ii</sup> 同上。

<sup>iii</sup> 同上。

<sup>iv</sup> 同上。

<sup>v</sup> 同上。

<sup>vi</sup> 同上。

<sup>vii</sup> 同上。