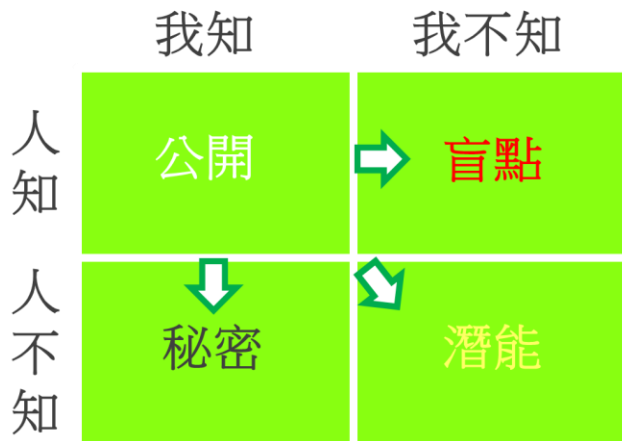


贏在 SQ 的起跑線上 第八講

一、前述

- ❖ 對人的道歉和向神的認罪可以消除與人和神之間的阻隔而促進彼此的溝通和關係。
- ❖ 道歉和認罪並不等於關係的復合，關係的修復往往需要更多的時間和努力。
- ❖ 與神靈裏超越理（悟）性／語文的溝通，可以幫助一個人在日常生活中更敏銳於從神而來的信息和啟示，以及內在的罪（秘密）和自我蒙蔽（盲點）。



（周哈里窗 Johari window）

- ❖ 品格的培育：

二、饒恕的自由

- ❖ 饒恕人是從神而來的命令，也是祝福。

⇒路 6：35 - 38

你們倒要愛仇敵，也要善待他們，並要借給人不指望償還。你們的賞賜就必大了，你們也必做至高者的兒子，因為他恩待那忘恩的和作惡的。

你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。

你們不要論斷人，就不被論斷。你們不要定人的罪，就不被定罪。你們要饒恕人，就必蒙饒恕（「饒恕」原文作「釋放」）。（參太 18：34「掌刑的」）你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按、上尖下流地倒在你們懷裡。因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。

⇒可 11：22 - 26

耶穌回答說：「你們當信服神。

我實在告訴你們：無論何人對這座山說：『你挪開此地，投在海裡！』，他若心裡不疑惑，只信他所說的必成，就必給他成了。

所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。

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。」

❖ 饒恕的步驟

（取材自：蓋瑞·史邁利 Gary Smalley。《讓愛永不止息》。林文英譯。Diamond Bar, CA：基石出版社，2001。）

1. 釐清你的傷痛

- (1) 回顧／描述事件的過程
- (2) 列出對方的疏失（缺少的品格）／冒犯／傷害
- (3) 進入自己的情緒／感受，並確認
- (4) 列出對方該負的責任（針對自己／旁人／大家的需要）

自我認知輪



(自我認知輪，取材自：Miller, Sherod, Phyllis Miller, Elam W. Nunnally, and Daniel B. Wackman。《琴瑟和鳴》。張資寧和曾惠花譯。臺灣臺中市：家庭關係發展協進會，1998。)

2. 容許自己疏發情緒

- (1) 給自己足夠的時間
- (2) 向神傾述
- (3) 尋求神的安慰、醫治和釋放
- (4) 如有需要，找人傾聽、陪伴或疏導

3. 嘗試瞭解對方

- (1) 向神求問
 - ⇒ 徒 9：1 – 19 大馬色的亞拿尼亞對「兄弟掃羅」
 - ⇒ 徒 22：3 – 16 保羅說：「--- 按著我們祖宗嚴緊的律法受教，熱心侍奉神，---」
- (2) 回顧自己和對方的互動和經歷
- (3) 尋找有關對方的記錄或文獻
- (4) 如有需要／機會，詢問對對方有深入認識的人
- (5) 列出對方的好品格和／或長處、優點

4. 尋找寶藏

- (1) 列出事件可能會有的更糟結果或發展
- (2) 列出自己的好品格和／或長處、優點
- (3) 列出自己的親密的親友和／或支持者
- (4) 列出自己人生所遭遇過的傷痛和／或苦難（包括這一次的）
- (5) 嘗試在每次的傷痛和苦難中找到神的恩典和祝福（寶藏）
- (6) 為每一項神的恩典和祝福（寶藏）獻上感謝
- (7) 關愛的行動
 - ⇒ 林後 1：4 我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

5. 定意釋放對方

⇒ 弗 4：32 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。

- (1) 列出自己的疏失（缺少的品格）
- (2) 列出自己該負的責任
- (3) 向神認罪，並請求神的赦免、光照和指引
- (4) 禱告神願意饒恕對方，並尋求幫助
- (5) 將自己尋求正義／伸冤的權力和對方該負的責任承獻／交託給神

⇒ 羅 12：19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒（或譯：讓人發怒）；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」

- (6) 宣告自己已經靠著耶穌基督的聖名和寶血饒恕對方的疏失並得到（完全的）醫治和釋放
- (7) 求神赦免並祝福對方（缺少的品格）

6. 寫下自己的經歷和感想

7. 接觸對方（如果對方自知有錯或是很明顯的對方疏失；切勿透過寫信、電郵或簡訊）

- (1) 表明不是要來定對方的罪或討回公道
- (2) 簡單敘述該事件的過程和對自己的影響（自己的感受）
- (3) 告知已經靠著耶穌基督饒恕對方
- (4) 向對方道歉

三、課後行動

❖ 請用自我認知輪和你的行動伙伴*一起練習饒恕某人的過失或對你的冒犯，並將過程和結果記錄在自我認知記錄表和課後行動記錄表中。

*（代禱者、助手、啦啦隊、監督者、裁判員或救生員）

⇒ 請在接下來的三週中，每週至少一次按照課後行動指示與其溝通互動，並將進程和結果記錄在課後行動記錄表。

❖ 請於下週課前讀完下列經文：
羅 15：1 - 7。