

贏在 SQ 的起跑線上 第九講

一、前述

❖ 神命令我們要饒恕人是為了讓我更深地經歷祂的赦免、醫治和釋放，進而促進與神和人（有時並不包含當事的對方）之間的關係和互動。

⇒ 路 6：37 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」）。

❖ 饒恕人主要在修復自己與神和自己的關係，而不強求討回公道、影響對方或修復與對方的關係。

❖ 與神靈裏超越理（悟）性／語文的溝通，可以使人更深地進入神的同在中，而經歷神榮耀的光照、醫治、釋放和更新。

❖ 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
2. 容許自己疏發情緒
3. 嘗試瞭解對方
4. 尋找寶藏
5. 定意釋放對方
6. 寫下自己的經歷和感想
7. 接觸對方

❖ 品格的培育：

二、接納的恩典

❖ 彼此接納是從神而來的命令，也是靈命成長的必經途徑。

⇒ 羅 15：1 - 7

我們堅固的人，應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。

我們各人務要叫鄰舍喜悅，使他得益處，建立德行。

因為基督也不求自己的喜悅，如經上所記：「辱罵你人的辱罵都落在我身上。」

從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰，可以得著盼望。

但願賜忍耐、安慰的神叫你們彼此同心，效法基督耶穌，

一心一口榮耀神我們主耶穌基督的父！

所以，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸於神。

❖ 接納的步驟

1. 先接納自己

(1) 檢視自己的缺點、軟弱、常犯的疏失和缺少的品格

⇒ 羅 12：3 我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎**中道**。（中道：有理智，慎重）

(2) 若發現自己的罪，向神認罪並請求神的赦免、光照和指引

(3) 以神的愛來完全地接納自己

⇒ 羅 5：8 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。

(4) 奉耶穌基督的聖名和寶血來宣告自己已經是神重價贖回的寶貝兒女

⇒ 約 1：12 凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄作神的兒女。

⇒ 約壹 3：1a 你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女；我們也真是祂的兒女。

(5) 數算神在自己身上赦罪、接納和賜福（不配得）的恩典並獻上感謝

2. 嘗試瞭解對方

(1) 列出自己不能接納對方的原因或項目

（以下同饒恕的步驟 3）

(2) 向神求問

(3) 回顧自己和對方的互動和經歷

(4) 尋找有關對方的記錄或文獻

- (5) 如有需要／機會，詢問對對方有深入認識的人
- (6) 列出對方的好品格和／或長處、優點

3. 持續接納對方

- (1) 向神承認自己不能接納對方的罪，並請求神的赦免、光照和指引
- (2) 將自己對對方的期望或要求承獻／交託給神
- (3) 禱告神願意如神接納對方一般地接納對方，並求神加添愛心（自己缺少的品格）和幫助

⇒ 彼前 4：8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

- (4) 奉耶穌基督的聖名和寶血來宣告自己已經完全地接納對方
- (5) 求神祝福對方（缺少的品格）

4. 關愛對方（如果對方也認識你）

- (1) 每次碰面都刻意、主動並熱情地提名打招呼
- (2) 積極地尋找機會來讚揚對方的好品格和／或長處、優點
- (3) 向旁人肯定對方的好品格和／或長處、優點
- (4) 投資時間和資源在對方身上
- (5) 嘗試為對方作捨己的付出

⇒ 腓 2：3b - 11

只要存心謙卑，各人看別人比自己強。

各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

你們當以基督耶穌的心為心。

祂本有神的形象，不以自己與神同等為強奪的，

反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式；

既有人的樣子，就自己卑微，存心順服以至於死，且死在十字架上。

所以神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，

叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，

無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸於父神。

三、課後行動

❖ 請用自我認知輪和你的行動伙伴*一起練習接納某人，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）

⇒ 請在接下來的二週中，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：
林前 14：1 - 4、14 - 18。