

一. 饒恕: 饒恕誰呢?

饒恕他人? 饒恕自己? 饒恕神?

二. 無法饒恕的三面牆:

1. 無法饒恕他人 → 身的牆
2. 無法饒恕自己 → 心的牆
3. 無法饒恕神 → 靈的牆

三. 饒恕是神的心意

1. 主教導的禱告

“...你們禱告要這樣說: ...免我們的債,如同我們免了人的債。』【太 6:12】

“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】

2. 十字架上的禱告

“耶穌說:父阿!赦免他們;因為他們所做的,他們不曉得”【路 23:34】

**** 不願意去饒恕別人會造成我們放棄神給我們的饒恕,不饒恕的態度表示我們並未真正的了解十字架的真意**

3. 不要讓神的聖靈憂傷

“不要叫神的聖靈擔憂;你們原是受了他的印記,等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗,並一切的惡毒(或作:陰毒),都當從你們中間除掉;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 4:30~32】

4. 七十個七次

“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?耶穌說:我對你說,不是到七次,乃是到七十個七次。”

【太 18:21~22】

**** 真正的饒恕不僅包含決定去饒恕,在行為表現上確認是真正從意識裏和從心裏相信。饒恕必須是持續的,反應出心裡堅持和不被改變的態度。**

四. 饒恕與醫治

“耶和華垂聽希西家的禱告，就饒恕(原文作醫治)百姓。”【代下 30:20】

“你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。【雅 5:14-16】

- ❖ 彼此認罪
- ❖ 彼此饒恕

五. 饒恕與釋放

“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）；你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流的倒在你們懷裡；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。”【路 6:37-38】

* * 饒恕開始於決定去釋放那些傷害我們的人，走出我們對人的饒恕，是釋放他們從所有的個人論斷中，選擇放棄所有對他們有惡意的想法與念頭

六. 省察一下我有那些不能饒恕的理由：

- 因為他是故意做的
- 對方給我的傷害太大了
- 對方不願接受傷害我的責任
- 他沒有真心悔改
- 我們關係那麼好，他竟然傷害我
- 我沒有忘記就沒有饒恕
- 因為他會重覆的傷害我
- 饒恕他不等於喜歡他
- 他是需要受到懲罰的
- 他老是對我這樣太久了
- 他從來沒有要我饒恕他，為何要饒恕他
- 我心中不願饒恕，因我饒恕就成為一個虛偽者

七. 饒恕不是

1. 饒恕不是壓抑自己、委曲求全，許多時候必須勇敢、誠實而堅定的面對，讓對方有知錯悔罪、改變自己的機會。
2. 饒恕不是遺忘，而是當回想起過去的傷害時，不再引起負面情緒
3. 饒恕不是為他人找藉口、縱容罪惡，犯錯的人應當接受合理制裁，然而被傷害的人卻永遠可以選擇去饒恕。

八. 若有以下的心態表示尚未有饒恕，因此我需要饒恕

- 如果別人先傷害我，我是有權還手的
- 如果傷害我的人遇到困難，我就沾沾自喜
- 當他人誹謗我的時候，我會立刻還嘴
- 如果對方是有目的存心傷害我，他應該得到報負
- 如果我心裡幾個月來都有埋怨
- 我心中對某人某事常常感覺不平

九. 饒恕禱告的步驟:

1. 求神向你顯明你生命中未饒恕的人 (約 16:13,14:26)
2. 把受傷的真實感受告訴神(詩 62:8)
3. 清楚且具體的宣告饒恕的事項(約 20:23)
4. 求神饒恕傷害自己的人(路 23:34)
5. 求神饒恕自己不饒恕人和懷恨的罪(約壹 1:9)
6. 不再埋怨神允許對方傷害自己(箴 19:3)並為受傷害來感謝神(帖前 5:18)
7. 求聖靈充滿受傷害的地方(路 11:24-26)
8. 為對方祝福(太 5:44; 伯 42:10)

詩歌分享：最痛的時候（父啊！赦免他們）

<https://youtu.be/75KaSOmXxXk>