门徒训练概要

属灵带领基要
研读指南

饶恕与和好

第二课：医治伤痛

导论

这一课是门徒训练概要里*饶恕与和好*单元的一部分。在我们生命中接受神的饶恕，并将这一份饶恕延伸到他人身上并不容易，因为饶恕他人与我们的自然倾向是相悖的。但是当我们容许神改变我们的心思意念时，我们就可以经历到与神以及与他人和好。本课程将探索饶恕的圣经基础、和好所需要的过程，以及如何使人与他人和平共处。课程中也将考察人与人之间，或在群体的成员之间所需要的饶恕。

这份研读指南的目的，是要帮助各位对特定的课程进行更深入的探索。本课程可与其他的门徒训练概要课程教材，如影音资源等一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。

经文引用自中文圣经新标点和合本。允许使用。版权所有。

所有其他内容版权归©2019 加拿大环球广播所有，只要是为了传福音并且不对所使用的材料收费，可以自由使用。查看更多许可证详细信息，请访问 www.discipleshipessentials.org/licensing。

饶恕与和好

第二课：医治伤痛

关于本课程

本课将考察基督徒如何回应别人对他们所犯的罪。我们将了解罪的破坏性如何影响我们与他人的关系，也明白医治的必要步骤。

要让你知道.....

我们所有人都有一些过去是我们宁愿忘记的。对于某些人而言，这包括别人对我们所做的一些事情；而对于其他人而言，则可能是自己对别人做过的一些事情。本课将探索如何为我们生命中的心灵创伤寻求医治。这一课或许会激发出需要时间去消化的强烈情绪或回忆，重要的是要记得，神不想我们持续受过去遗留下来的事物之苦，而且在耶稣里面可以找到盼望和医治。神对我们的每个需要（包括情感的需要）都有充足的供应！当我们走出破碎和绝望之地，进入盼望和医治时，神就得着荣耀！为了从过去得到释放、并且能得胜地活在耶稣里面，医治过程的痛苦是值得的。

起步

1. 你有没有遇到过一个人，是从你原本认为他绝不可能从中恢复的生活状态中恢复的？他们当时的状况如何？现在的生活又如何？

2. 你比较倾向于愿意谈论过去的伤害，还是希望把过去的伤害留在心底就好？你认为哪一种方式比较健康？这两种方式中哪一种可以通往真正的医治？还是两种方法都无法通往真正的医治？

研读

- **我们如何受伤：**我们生活在每个人都会受伤的世界里。我们带着破碎、被拒绝、欠缺和创伤来到神面前，神希望让我们从这些事情中得到释放，并带给我们平安。我们的重担和伤害甚至可以带领我们进入与神更深的关系，但是如果我们不把这些事情交托给祂，我们受过的伤害可能会毁掉我们。
  - 情绪伤害深深藏在我们心底。这些被隐藏起来的伤害，除非受到适当的正视并寻求神的帮助，否则无法得到医治。
  - 神创造了我们，并了解关于我们的一切。请阅读以下经文，这些经文反应出心灵忧伤和情绪伤害的自然天性，以及神对这些创伤的回应；请将它们用你自己的话写下来：

诗篇 147:2-3	
诗篇 34:17-20	
耶利米书 30:17	
箴言 18:14	
彼得前书 5:10	

  - 饶恕别人并与他们和好的重要一步，就是为我们自己的心灵创伤寻求医治。如同从上述经文可以看出的：神渴望医治我们。我们必须向祂敞开心扉，才能找到平安。
- **罪的破坏能力：**罪的结果是毁灭性的，无论是在身体上、精神上、和情绪上。罪是造成伤害行为的根源。

- 一个人的生命中可能会有哪些受伤害的经历？列出你能想到的所有经历。（例如：被拒绝、暴力、贫穷、羞辱）

- 每个人都会被他们所听到、或做在他们身上的负面事情所影响。这些创伤可能会反映在情绪问题上，甚至转变成生理问题。你能列出哪些问题，是由于这些受伤害的经历所造成的？（例如：抑郁、愤怒、自我伤害、虐待他人）

- 两个人可能经历同样的生活环境，但结果却截然不同。我们无法确知罪（伤害性的行为）会对我们产生的所有影响，但我们确知它们总是会带来死亡和毁灭。罪打破了完全，但饶恕可以阻止罪进一步伤害我们。为了能够饶恕他人，我们必须明白罪的摧毁力。罪伤了神的心——同样也伤了我们的心！
- 关于罪在我们生命中的破坏力，下述经文是如何描述的？

罗马书 6:23	
以赛亚书 59:2	
雅各书 1:15	
以弗所书 2:1-10	

- 上述经文如何描述罪的结果？罪的结果每一次都是如此吗？

- 想一想在一段关系中的罪。当有罪在其中时，什么东西会死去或终结？

- 还有什么其他实际的事物或可能性，会因为罪而“死去”？

- 我们能对什么怀有盼望？神有什么能力可以胜过死亡？祂如何表明这一点？

❖ **未医治的创伤有什么危险：**来自过去的伤害所产生的痛苦，会以我们并未意识到的方式来影响我们的日常生活。正如我们会照顾生理创伤一样，我们也必须注意我们的心灵创伤。如果不及时治疗，苦毒与愤怒逐渐加添，就会毒害我们的生命，直到我们无法再体验到喜乐、爱和良善。

- **创伤影响我们的思维方式：**在我们脑海中不断重复的事情，事实上会改变我们大脑的运作方式。当我们反复思想过去这些伤害时，心理路径会变得根深蒂固，很难再用其他方式来思考。过去别人如何称呼我们，或我们被如何对待的方式，都会改变我们的自我认同。当我们的思维模式变得越来越具破坏性时，我们就会开始憎恨自己和我们周围的人，从而无法过喜乐的生活。

- **创伤影响我们作决定：**当我们经历了艰辛和创伤之后，我们可能会做出逃避恐惧的选择，而不再追求美好的事物。如果我们过去的选择一直受到别人的批判，我们未来可能很难再做出自信的决定。

- **创伤影响我们拥有良好关系的能力：**信任感在每一段关系中都至关重要。但过去的创伤可能会阻止我们在未来再信任别人，我们甚至会想象别人可能会对我们有破坏或虐待的行为。当我们觉得自己不可爱时，便很难接纳别人来爱我们。

- **创伤影响我们的情绪平衡：**情绪平衡的人一天内会经历到情绪的高山和低谷，但这些情绪都不会失控，也不会影响他们完成目标。但情绪不平衡的人，则可能无法从悲伤、愤怒或成瘾中走出来去寻求快乐。

- **创伤影响我们与神相交：**有些创伤会削弱我们信任、爱、与跟随神的能力。我们认知上帝的方式，可能会被过去的伤害所影响。如果我们曾有一个伤害我们的父亲，可能就很难信任我们的天父。而所谓“属灵”的人在过去对我们所造成的伤害，也可能会影响我们如何看待基督教信仰，并导致我们对真理感到困惑。

- 我们都有看不见的心灵创伤，这让我们在事情过去许久后还是痛苦不堪。想一想在你的生活圈里有没有看到许多人心灵受伤、需要医治的现象？

- **医治的步骤：**神渴望医治我们，并恢复我们的平安。诗篇 71:20：“你是叫我们多经历重大急难的，必使我们复活，从地的深处救上来。”我们信任神能医治我们，但我们必须先愿意让祂进入我们内心世界的黑暗之处。

  当受感染的组织被健康组织恢复后，生理创伤就会愈合。如同生理创伤一样，心灵或情绪的创伤也需要被医治。这些创伤也许非常疼痛，我们需要消除那些会增加痛苦的东西（怨恨、仇恨、责备、悲伤），并以活跃的组织（爱、喜乐、平安）取而代之。医治的过程需要很多的祷告、属灵操练、愿意面对过去、并相信神会给我们一个新的未来。经历医治的各个阶段是非常重要的，这些阶段最好可以与其他人、或者在群体里面完成。

  - **辨识：**首先我们必须尝试正确地分辨与认识我們的创伤，究竟是什么伤害了我们？这可能并不容易，因为我们经常会压制不愉快的回忆。以为只要不去想这些伤害，创伤就自然会离去，但这其实是一个谎言。我们不应该小看这些伤害或替它们找理由开脱，而是应当清楚地将已经发生的罪陈述出来。

    - 要承认发生甚么事也许需要一点时间，但若能向信任的朋友将事情勇敢地陈述出来，有助于我们更正确地看待它。
    - 为了饶恕，我们必须确认犯罪的人或群体。
    - 要记得神渴望医治你！紧紧抓住神的应许，祂会陪伴你走过这段医治的过程。

- 请阅读以下经文，并总结神在关于你受医治的盼望上说了什么：诗篇 34:18；诗篇 147:3；耶利米书 17:14；以赛亚书 41:10

➢ **悲伤：**悲伤是对创伤、伤害、或失落的正常情绪反应。当我们容许自己为了本可以避免的事情而哀痛，并为已经发生的罪而感到悲伤时，我们就进入了一个悲伤期。它可能随即发生在创伤之后，或者多年之后才发生，但重要的是，你要意识到这只是一个暂时的状态。悲伤是医治过程中健康的一步，也是必要的一步。

- **感受：**容许自己对事情有情绪反应，它可能包括愤怒、悲伤、自怜、挫折感、恐惧等等，有时可能会流泪。
- **经历：**在这一段强烈悲伤的时期里，你可能会经历到焦虑、困惑、否认、震惊、食欲不振、失眠、无法控制情绪、甚至无法完成日常的工作。
- **照顾：**在悲伤的过程中，重要的是要照顾好自己；保持充足睡眠、维持适当饮食，并确保你花时间与那些你爱的人在一起。不要把自己与他人隔离开来，因为这会让悲伤变得更糟。
- **盼望：**在你悲伤的过程中，不要失去盼望！人事物也许将永远不会像以前那样，但生活还是可以再次充满喜乐，再次变得有意义的！要记得持续仰望神，即使你所能做的只有简单的祷告，也请继续这样做。

- 你曾经为某事而悲伤吗？对你而言，那是个什么样的过程？是什么帮助你感受到失落，并理解它在你生命中的位置？

➢ **接纳：**为了走出悲伤，我们必须学会接纳我们的创伤。即使痊愈了，伤疤可能仍然存在，因为医治并不会改变过去已经发生的事情。接纳并不是认同伤害*本就应该*发生，而只是承认伤害已经发生的事实。

- **写出来：**如果写出你的伤害或失落会对你有帮助的话，就请这样做。努力将这些事情留在过去。
- 选择活在当下，并着眼于未来。过去是不可改变的，但是你有能力改变你的现在和你的未来。

- 不要再把你自己想象成一个受害者，反要视自己是神所疼爱的儿女，必在耶稣里得胜！只要你仍然把自己当作是受害者，伤害就会继续影响你。
- 当你渴望不可能的事时，承认你渴望与神同在的永恒。把你的盼望与渴望单单朝向祂，因为只有祂能使我们真正满足。

有哪些事情是你渴望神能够满足的？

若继续把自己当受害者，为何不仅无法结束伤害，反而会延续伤害？而如果我们属于耶稣的话，我们如何可以结束受害并赢得胜利?

- **更新：**当你想从创伤中得到医治时，你可能需要舍弃以往的行事和反应的方式，你可能需要改变你的想法、你的话语、和你的反应。
  - **不再沉浸其中，重新陈述：**当我们不断地在脑海中重复那些事情，不断地讲述那些事情，那个创伤就仍然有能力伤害我们。相反地，我们必须选择思想其他事情，谈论盼望、而非绝望。
  - **带着喜乐来记念：**我们的确需要有一段时间来分享悲伤，但这是暂时的。对于那些我们失去了的挚爱，我们不必忘记他们，而应该想着与他们在一起时的美好回忆。
  - **重新学习：**为了更新我们的思想和行为，我们必须花时间学习神的话语，容许祂的灵改变我们。我们必须主动把我们的忧虑、焦虑和伤害性的回忆交给基督。

  - 请阅读以下经文，并用你自己的话总结你所学到的东西：歌罗西书 3:1-2；罗马书 8:5-6；腓立比书 4:8

- **修复：**一旦我们已经正确地辨识、经历了悲伤、也更新了我们的思想与行为后，我们就可以寻求修复。这可能包含饶恕得罪我们的人，或修复我们所失去或被夺去的东西。
  - **通过赞美得到自由：**当我们为了生命中所发生的一切——无论是好是坏——都能赞美神时，我们就是承认神可以使用任何状况，来使我们更亲近祂。能学习在万事中赞美神，就能有极大的自由！
  - **通过饶恕得到自由：**如果你能饶恕得罪你的人，你就能从中得到解脱并荣耀神。你选择将他们从欠你的债中得释放，接纳他们而不是试图改变他们。你不需要接受进一步的伤害，但是你可以改变你对他们的期望。
  - **寻求和好：**和好就是修复已经破碎的关系，这可能需要很长的时间才能实现，也或许永远无法完全实现。如果饶恕的是仇敌，和好可能永远不会发生。但如果是与朋友的关系破裂，应该努力寻求和好。

- **当你得罪他人：**在本课中我们聚焦的重点是，如果你的生命中有未被医治的伤害该怎么办。但有时，那些创伤却是由你自己对别人所做的事情而造成的。做在他人身上的罪，可以伤害我们并破坏关系，也应该要为此感到愧疚悲伤。
  - **负责任：**为了让我们能从过去的罪中走出来，我们必须同意神的看法，就是承认那是罪；虽然这件事可能还有其他的影响因素，但我们要对自己的行为怀有罪疚感，并愿意负上责任。这是艰难但却非常重要的第一步！
  - **知道在基督里有饶恕：**你的所有罪都能得到饶恕。耶稣在十字架上的死，足以遮盖你所犯的一切错误。然而，你必须为罪悔改（为自己所做的感到后悔且不再犯）、向神认罪、并求祂饶恕。领受这个饶恕之后，就不要再活在罪恶感中。
  - **请阅读以下经文，写下经文中所提到有关你可以获得的饶恕：**

约翰一书 1:9	
罗马书 8:1	
罗马书 5:1	
诗篇 103:11-12	

- **明白会有后果：**根据你所犯的罪不同，你的行为可能会带来自然的后果（包括关系破碎、缺乏信任、失去工作、监禁、离婚、或与家庭疏远等等）。即使你已在耶稣里得到饶恕，你也必须承受这些后果。

- **请求饶恕，寻求和好：**如果可能的话，到那个你所得罪的人面前请求饶恕。承认你所做的事情，告诉他们你已经悔改，并且你也寻求神的饶恕。

    - **如果对方拒绝饶恕你：**你无法强迫任何人饶恕你，只能为他们祈祷，祈求他们可以从痛苦中解脱出来。你要明白神已经饶恕你，而他人的饶恕可能需要时间。
    - **如果对方饶恕你：**进行恢复关系的步骤。你需要向他们显示，你值得他们信任而且你爱他们，最后你也许能重新恢复你们曾经拥有过的关系。

结论

- 因过去的事件所带来的情绪伤害与创伤，可能会伤害到我们目前的人际关系，也可能破坏我们活出健康、快乐且丰富生命的能力。
- 过去之罪的结果是毁灭性的，可能导致情绪或甚至身体出问题。
- 医治创伤需要一段过程，这个过程包含辨识出创伤的原因，还包含悲伤、接纳、更新和修复几个阶段。

反思性问题

1. 我们如何能控制我们的思想生活，这为什么很重要？这么做与医治情绪创伤有何关系？

2. 神赐给我们哪些资源，来医治我们过去所受的伤害？我们如何知道，神关心受伤和伤心的人呢？