

目標三：與人和好，加增愛心

**第七天：**

檢視我們的人際關係，願意學習彼此相愛，去饒恕及尋求復和。

**敬拜詩歌：**寬恕

<https://www.youtube.com/watch?v=gqbBgW6aqVo>

**詩歌歌詞：**

我祈求慈愛的主耶穌  
用你的愛來充滿我  
讓我更認識你的寬恕  
填滿我愛心的不足

求你解開惱恨的枷鎖  
使我能從心裡寬恕  
心靈的網羅求你打開  
讓我能真心去愛

我要愛我身邊的人  
只因為是你先愛我  
我要寬恕傷害我的人  
因你也常常赦免我

**禱告內容：**

想想是否有些人過去曾經得罪或傷害過我們，而我們未能饒恕，現在就作出決定饒恕他們，並求神醫治我們心中的創傷，賜我們力量，可以饒恕和放下怨憤，增加我們愛人的心。

**今日經文：**西 3:13-14 有糾紛的時候要互相寬容，彼此饒恕；主怎樣饒恕你們，你們也要怎樣饒恕別人。在這一切之上，要加上愛，因為愛是聯繫一切德行的關鍵。(現代中文譯本 2019 版)

---

各位弟兄，今天是4月2日，歡迎你進入「12天禱告行動」的第7天。

我們先用這首詩歌「寬恕」來敬拜主。

請大家現在先停了這個音頻的播放，然後到今日的詩歌連結開始敬拜。之後請再回來這裡繼續收聽。

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

。 . . . . 敬拜中 . . . . .

歡迎大家繼續收聽。

時間過得很快，我們的禱告行動已經完成了一半。在過去的6天，我們為了要努力達到與神和好和能夠誠實面對自己這兩個目標，一起向神擺上了禱告，知道神一定會親自開啟你，向你啟示的。

在下半部分禱告行動，我們會看看人生裡頭一個對很多人來說都是很棘手的問題，就是人際關係。在日常生活裡面，與其他人相處，是很難避開不會有一些紛爭或不開心的事情發生，特別是那些與你好親近的人，好像你的伴侶、家人，一起合作的同事，教會小組裡面一同服侍、相交的弟兄姊妹等等。我們隨時有機會被某些人傷害或得罪，但是如果我們選擇將當時感受到的不開心、憤怒或傷痛變成了持續的仇恨和苦毒，一直不放低，收藏在心裡面，這只會令到我們的生命變得更加痛苦和黑暗，最弊和糟糕的是這更會阻礙了我們與神與人建立更進深、更親密的關係。

記得我小學六年班開始，每逢放假就要出去爸爸的打鐵舖幫手，他是一個很性急又暴躁的人，我時時因為學得慢、做工作時手腳不靈活被他罵，可能因為自己是一個性格很內向的人，不敢反抗，一直給他罵了很多年。那些很不開心的感覺就只是收藏了在心裡面，更加累積了很多憤怒和怨恨，除了直到長大，我仍然是那樣憎恨他之外，我還將爸爸那些罵人的行為不自覺地做在我自己的兒子身上，帶來了很大的傷害。後來信了耶穌，明白了他們都是無父的一代，他的成長也沒有人教他怎樣教養下一代和怎樣與兒女溝通，於是，我決定饒恕他以前對我所做的。從此我心裡面的不開心和憤怒就完全消失了，與他的關係也好了很多。

為什麼人會寧願停留在鬻怒，不肯饒恕裡面呢？有兩個可能你未必留意到的原因，首先懷恨在心，不饒恕會令自己覺得高人一等，將焦點放了在對方的錯上面，我們就不需要去碰自己本身一些不想去面對的問題。而另一個原因就是當你扮演著受害者的角色時，一方面可以得到同情，而另一方面就會覺得自己有權利可以去傷害其他人。因為會得到心理上面的好處，這會變成一個很容易令人上癮的角色。

各位弟兄，如果想能夠離開那些纏擾著你的憤怒和傷害，得回喜樂和平安，我們首先要做一個精明的決定，就是願意學習饒恕。饒恕不是去忘記。饒恕是幫助自己單方面在仇恨、痛苦的監房走出來。不需要對方的改變，自己本身就可以成長。不值得為了對方一些錯而一直懷著怨恨，將自己陷在痛苦的境地。若肯饒恕，神也會醫治你心裡面所受的創傷，更會賜力量給你去放低心裡面的怨恨同鬻怒，行出饒恕。

在創世記 50:19-20 記載了一個令我覺得很感動，關於饒恕的故事。約瑟原諒了曾經背叛他，將他賣到埃及的幾個哥哥。他說：「...」不要害怕，我豈能代替神呢？從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保存許多人的性命，成就今日的光景。」約瑟不單只心裡面沒

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

有懷恨害到他要流落異鄉的幾個哥哥，他還看到神在這件事上的美意。當約瑟願意饒恕放下的時候，神就醫治他，那些不好的經歷就變成了好像化了粧的祝福一樣。約瑟那幾個哥哥最終更向他認錯、道歉、求饒恕，最後他們兄弟的關係更加能夠修復。

保羅在歌羅西書 3:13-14 這樣說，一起讀讀，

「有糾紛的時候要互相寬容，彼此饒恕；主怎樣饒恕你們，你們也要怎樣饒恕別人。在这一切之上，要加上愛，因為愛是聯繫一切德行的關鍵。」

這兩節經文提醒我們，要用愛心互相寬容，彼此饒恕，因為如果我們不是得到神的憐憫和饒恕，我們這些罪人又怎可以繼續存活呢？

與人和好不單只可以加強我們的人際關係，還可以增加我們愛人的心。當我們心裡時常塞滿了怨恨和憤怒的時候，所有愛人的心都會被蒙蔽了，唯有當我們願意饒恕，這些攔阻才可以被移開，我們才能夠活出彼此相愛的真理。

在這個時候，想請大家合上眼，靜一靜，一起用 5 分鐘時間，專心等候神，聽聽神在「檢視我們的人際關係，願意學習彼此相愛，去饒恕及尋求復和。」的這個課題上面，給你什麼啟示。相信聖靈這一刻會幫助你想起，在你的生命裡頭，有沒有一些曾經得罪或傷害過你的人，你到現在仍然不能夠饒恕他的。

好，現在就開始等候的時間 ....

。 . . . 等候神 5 分鐘 . . . .

相信神已給你一些啟示，這個時候，請你和我一起低頭同心祈禱：

親愛的天父，求祢幫助我時時要檢視我的人際關係，等我學會彼此相愛，而且願意去饒恕和尋求復和。聖靈啊，感謝祢提醒我，在我生命中這些人曾經得罪或傷害過我，求祢賜給我能夠饒恕他們的勇氣和力量，(現在請你暫停播放這個音頻，然後將這些人的名字，無論他們是否仍然在世，都逐一向神說出來，然後向神講出你願意因為神的愛而饒恕這些得罪過你的人。講完之後，請你繼續播放這個音頻去完成這個禱告。)

主啊！我感謝祢，多謝祢將我從憤恨、傷痛、甚至是苦毒的捆鎖中釋放出來，叫我從新得自由了。求祢幫助我在將來面對怨恨和憤怒的時候，能夠立即想起是祢先饒恕我的這份莫大的恩典，叫我快快的選擇饒恕，使我可以活出彼此相愛的真理，成為別人的祝福。我的禱告是奉主耶穌基督寶貴名字祈求，阿們。

好，我們第 7 天的禱告行動來到這裡結束了，祝福大家！