

門徒訓練。

第 39 課

1	禱告
---	----

組長。求神藉着祂的靈引導我們，讓我們意識到祂的同在，並聆聽祂的聲音。
把這一課有關門徒訓練的教導交給主。

2	敬拜（20 分鐘）	〔所表達的態度〕 聆聽神的聲音
---	-----------	--------------------

默想。

敬拜是藉着聆聽神的聲音，表達你對神的態度。

主題：聆聽神的聲音。

閱讀經文，讀出或用你自己的話解釋以下各點。

1. 嘗試聆聽神的聲音。

敬拜不只是唱詩歌和祈禱，還是聆聽神的聲音。

敬拜是刻意並有意識地安靜下來，為要聽見神的聲音。

- 閱讀或聆聽神的話語時要十分專注。
- 留意神的靈對你的良心、直覺、思想和心裏所說的話。
- 密切留意神在你生活，包括環境中的作為。

因此，敬拜是密切留意並嘗試明白神想對你說什麼。

2. 嘗試分辨真理。

聆聽的其中一個重要層面是分辨真實與虛謊。魔鬼和惡人會試圖向你的思想和心靈發射如火的毒箭（弗六：16）。然而，神的靈只會向你說真理，絕對不會說任何違反聖經的話（約十六：13）！因此，時常試驗來自心靈（主觀）的聲音，把它與聖經中神的話語（客觀的聲音）做比較，是很重要的。只有當你心靈裏的主觀聲音，與聖經中神客觀的話語完全一致，你才可以確定那是神的聲音（約壹四：1-6）。

敬拜。

讓我們安靜聆聽組長讀出神的話語，以此作為對神的敬拜。

（組長慢慢讀出路六：20-45，段落之間稍作停頓，讓組員有機會聽到神在說什麼。）

3	分享（20 分鐘）	〔靈修〕 得一至四
---	-----------	--------------

輪流簡短地分享（或讀出你的筆記）你在靈修中從所指定的經文（得一至四）學到什麼。

聆聽別人的分享，認真地對待他和接受他。不要討論他的分享。

4	講授（70 分鐘）	〔基督徒的品格〕 一顆饒恕人的心
---	-----------	---------------------

門徒訓練其中一個重點是建立基督徒的品格。這一課我們學習饒恕得罪我們或傷害過我們的人的重要性。也請參看門徒訓練手冊 4，附錄 17。“憤怒與自制”。

A. 什麼是苦毒？

未曾治癒的受傷情感會產生苦毒。這是一種憤怒的情緒，對真實的或猜想的惡待或不公正的藐視。苦毒是一種心態，說：“我不想饒恕人。”苦毒是一顆不肯饒恕人的心。

苦毒時常折磨人的思想，扭曲人對事物的正確辨別能力和判斷力。苦毒是一個腫瘤，使你病得要死，精疲力竭；苦毒不但影響你的人際關係和友誼，也影響你的情緒、身體健康和信心。

B. 人為什麼會變得苦毒？

討論。人為什麼會變得苦毒？在什麼情況下你會變得苦毒？下面是一些原因：

當你受到不公平對待。可能你的配偶不愛你，你的兒女拒絕你，你的朋友忘記你，你的老闆不賞識你、不提拔你，你的老師不讚賞你的作業。政府官員卸責，不履行當盡的責任。法官作出錯誤的判決。醫生作出錯誤的診斷。

當有人虐待你。或許有人侵犯你的權益，利用你的善心。他把你的服務或幫忙視為理所當然，或虐待你的身體或濫用你的財物。

當你的信任被踐踏。你向一個你信任的朋友分享困難和所受的傷害後，那個人出賣你的信任，向其他人透露你的困難和傷害。

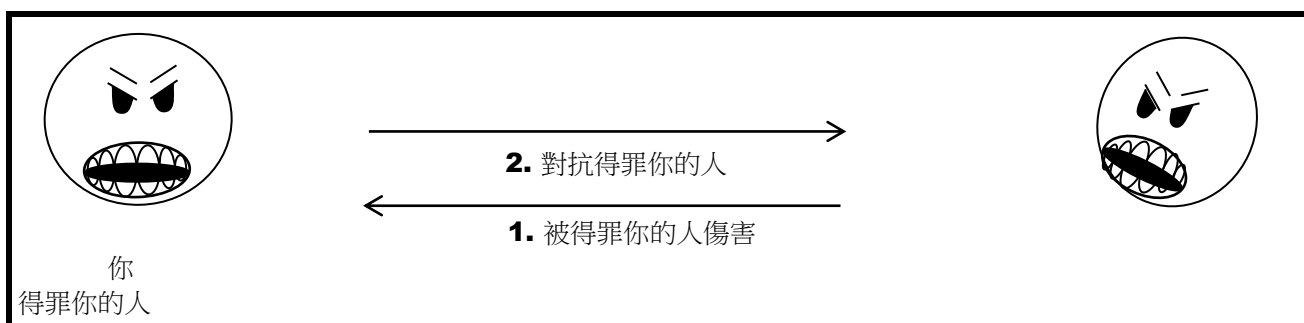
當你被錯誤判斷。或許你已經盡力做到最好，但無法達到其他人的高期望或不合理的要求。你被誤解、被錯誤判斷、被低估、被拒絕。

當你感到失望。或許其他人無法達到你對他的高期望。他沒有信守諾言，沒有做到你預期的質素。他不誠實。

當你悖逆神。有時候，神會帶你進入困難的處境，為要鍛煉你的品格，或擴展祂的國度。你可能怨恨神那樣對待你，質疑祂的屬性和計劃。

當你注意到自己變得苦毒，你必須怎樣作出反應呢？你可以有不同的反應。你可以向自己或他人發洩你的情緒。你可以尖叫、詛咒或攻擊一個不知就裏的人。你可以壓抑你的感受，變得抑鬱，甚至病倒。或者你可以濫用酒精、毒品、性，犯罪或以危險的方式生活，使自己嚴重受到傷害。

C. 對不公正的錯誤反應： 對抗得罪你的人？



1. 錯誤的反應：對抗得罪你的人（傷害你的人）

遭受惡待的時候，你往往會從自然的（人的）橫向的角度去看那件事。你只看見得罪你的人不公正地對待你。你的感情受到傷害；你感到憤怒；你對他心懷怨恨。因此，你對抗這個得罪你的人，你甚至侮辱他、傷害他。你的動機是報復，以牙還牙，以惡報惡。這種做法是把被錯待本身看為最重要的事，把神和祂的旨意拒諸這件事的門外。這個痛苦的事件支配了一切。

2. 因被錯待而產生苦毒會有什麼後果？

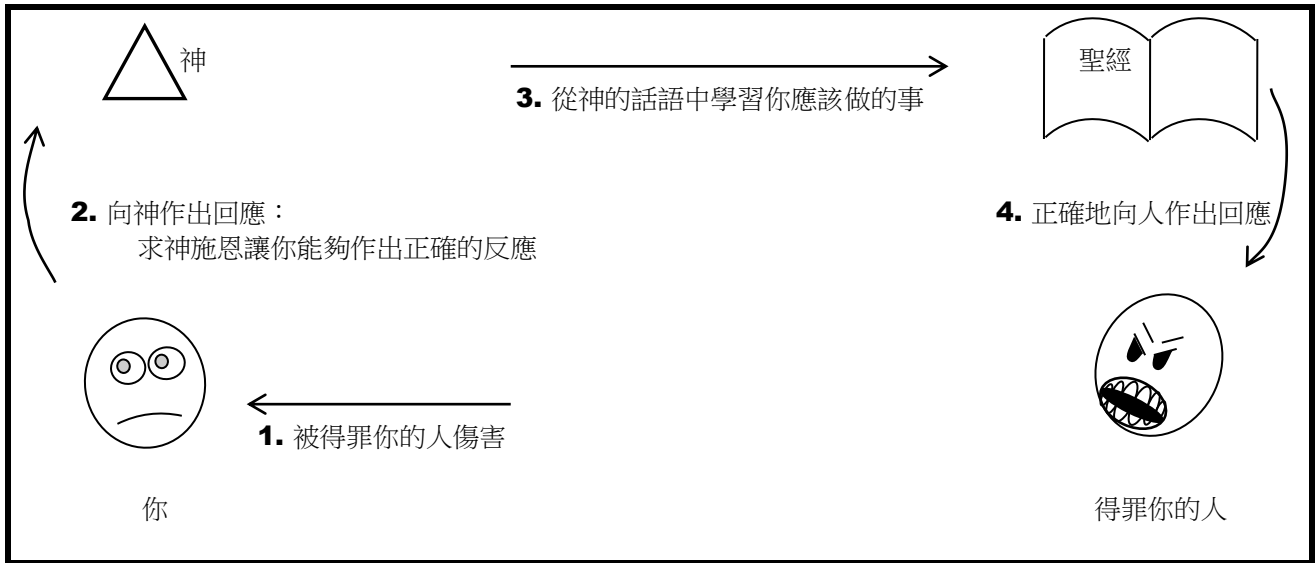
閱讀太六：15；來十二：5-6，10-11，14-15。“苦毒”是一種不想饒恕人或不能饒恕人的態度。

(1) 苦毒影響你與神的關係。你不能饒恕人，很多時候是因為你不想饒恕人！你不想饒恕人，因為你想得罪你的人受到懲罰！但是，你怎樣對待得罪你的人，神也會怎樣對待你。當你拒絕神的恩典，不肯饒恕人，不肯愛人，你與神的關係將會變得越來越疏離。你將會錯過在聖潔中成長和結果子的機會。

(2) 苦毒影響你與其他人的關係。你要麼抽離自己離開人群而失去朋友，要麼因破壞彼此的關係而使自己變得孤獨。你的苦毒會“擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢”（來十二：15）。你變成製造麻煩的人。你指責、詆毀得罪你的人，試圖使其他人站在你那邊去看那個問題。那些只聽你一面之詞的人，可能會把你的苦毒和怨言到處散播。苦毒是很多破碎關係和教會分裂的根源。

(3) 苦毒影響你與你自己的關係。苦毒好像你思想、心靈和身體裏的毒藥，污染你整個人，扭曲你的辨別力和判斷力，破壞你的性情，擾亂你的情緒，使你的心變得麻木不仁。苦毒使你變得刻薄、挑剔、不友善、沒有吸引力、沮喪、沒有人愛。你變成一個非常孤獨的人！

D. 對不公正的正確反應：向神作出反應



當你被錯待，你可以刻意用基督徒應有的態度去看待事件，就是從超自然的、從上而下的、神的角度去看。你看見正在發生的事件有神的手在作工，有神的旨意在其中，否則神不會容許事情發生！你向神作出回應，禱告、盡情地向祂傾心吐意（詩三十八：1-22；詩六十二：8）。你仰望神，求神施恩，使你對得罪你的人作出正確的反應。

然後你查考聖經，去找出神想你怎樣回應得罪你的人（太十八：21-35）。你期待從痛苦的經歷中得着益處。注目於神和祂的旨意，事情造成的痛苦就會減輕，變得可以忍受。

這種觀點把被錯待的事件看作微不足道的事，最重要的是神和祂的旨意！這樣，你就能以自制、理性和令人愉悅的方式去回應得罪你的人。

E. 約瑟的例子

1. 約瑟被惡待。

約瑟的家人惡待他（創三十七：1-36）。約瑟的兄長妒忌他、虐待他，最後把他賣為奴隸。他們向父親撒謊，說約瑟被野獸吞吃了。約瑟不應該受到這樣的對待，他是無辜的，卻受到家人不公正的對待！

約瑟的主人錯待他（創三十九：1-20）。約瑟主人的妻子幾次試圖勾引他。由於約瑟一次又一次地拒絕她，她就誣告約瑟，結果約瑟在沒有得到公正審判的情況下被關進監牢。約瑟全然正直，卻受到主人不公正的對待，無辜受害！

約瑟的朋友錯待他（創四十：1-23）。約瑟坐牢期間曾經幫助兩個朋友，但是他們後來完全把他忘記了。約瑟被遺忘，多年獨自在監牢裏！

2. 約瑟受苦一段長時間。

約瑟被賣到埃及為奴的時候十七歲（創三十七：2），到他最終獲得釋放、成為埃及宰相的時候三十歲（創四十一：25-57）。約瑟有長達十三年的時間，在異國做奴隸和囚犯！這種情況發生，是因為他被其他人錯待！

3. 約瑟對受苦待的反應。

約瑟受到不公正的對待時，他轉向神作出反應。在一段豐收的時期，約瑟作為一人之下的宰相，為埃及儲藏了非常大量的穀物（創四十一：47-49）。後來，該地區遭遇大旱災和饑荒，約瑟在迦南地的家人面對斷糧的威脅，他父親差派約瑟的兄長到埃及買糧。就這樣，在約瑟兄長完全沒有意識到的情況下，他們站在約瑟面前向他求糧。約瑟認得他們，但他們不認得約瑟（創四十二：1-3，8）。

過來一段時間，約瑟向兄長表明身份，並叫他們不要害怕他。約瑟沒有作出橫向的反應，向兄長發怒和威脅他們（圖一）。相反，他刻意向上、向神作出反應（圖二）。他說，不是他的兄長把他送到埃及，而是神預先把他送到埃及，為要拯救他整個家族！約瑟先後三次強調這一點（創四十五：1-11）。

約瑟在這個糟糕的經歷中看到神的手在工作。在这一切困難的經歷中，約瑟沒有注目於他的難處，卻注目於神和神對他生命的計劃！神教導他克勝惡待，而不是因情感受傷和苦毒而受害。

(4) 約瑟對得罪他的人的反應。

閱讀創四十五：13-15，21-24；創五十：15-21。約瑟最終向人作出正確的回應，他饒恕了兄長。約瑟與兄弟團圓的情景必定是一個感人的畫面：他們互相擁抱、親吻、大哭、互訴衷情。很可能還流下悔改和喜樂的眼淚。約瑟沒有計算兄長們過去所做的惡事（林前十三：5）。

約瑟早在能夠與兄長和好之前，就已經饒恕了他們。約瑟容讓神把他心裏的苦毒除去。到父親去世後，約瑟的兄長再次憂慮他現在會向他們報復。然而，約瑟安慰他們，重申他對他們的接納。神使用這件事拯救了整個民族。

約瑟沒有苦毒，沒有報復，只展示他的仁慈和安慰。他情感的受傷在多年前已經被治愈了（創五十：15-21）！

約瑟的困難變成神可成就的事！

F. 聖經對試煉有什麼教導？

(1) 基督徒必須怎樣看試煉？

閱讀羅八：28；腓一：12-14。當你受到惡待，你可以視之為神照着祂的至高旨意容許發生的事情，或是為了你的好處，或是為了其他人的好處。

(2) 基督徒要怎樣回應試煉？

閱讀弗四：26-27，29，31-32。有時候，基督徒對於不公義和罪惡應該感到憤怒並發義怒。但是，基督徒不可以用尖叫、咒罵或任何形式的暴力去宣洩自己的憤怒。基督徒可以發怒，但不可以因此“犯罪”（“罪”就是達不到神的旨意）。

還有，怒氣不可以延續超過一日（弗四：26）。上床睡覺之前，怒氣就應該平息，並且應該與得罪他的人和好。只有這樣做，基督徒才不會給魔鬼留地步。

閱讀太十八：15-17；路十七：3-4。你必須責備得罪你的人，但是要用自制、理性和令人愉悅的方式來表達。不要持續地對另一個人懷怒；否則，得罪你的人和你被錯待的事，就會變成你生命中最重要東西，影響你所有的關係。你必須饒恕人。（有時候，這可能要花很長時間，而你可能要再三饒恕得罪你的人。）

閱讀太五：38-42；路六：27-28；羅十二：17-21；彼前二：21-23。基督徒永遠不可以報復。舊約中的同態治罪法則，如“以眼還眼”，不是用於個人的報復或報仇的行為。那是以色列的社會律法，表明一個事實，就是罪行與刑罰應該完全相配（出二十一：12-36；利四：10-23；申十六：18-20；十九：14-21）。

在新約時期，是政府以及政府合法地任命的法官，有責任對社會中不公正的事執行刑罰（羅十三：1-7）。耶穌基督來成全律法和先知（即整個舊約）（太五：17）。舊約以色列的司法和社會律法，已經由新約“神國的文化”（參看耶穌基督的登山寶訓和比喻）取代了。基督徒不再自己去報復，而必須把自己交託給那按公義審判人的神（彼前二：21-23）！因此，基督徒不是向得罪自己的人作出反應，而必須向神作出反應。

你怎樣用合乎聖經的方式去回應得罪你的人呢？求神施恩，使你能做下面的事情：

- 不要與惡人作對（太五：39）。
- 愛你的仇敵（得罪你的人）；恨你的，要待他好；咒詛你的，要為他祝福（路六：27-28）。
- 為以不公正惡待你的人禱告。
- 忍受冤屈的苦楚（彼前二：19）。
- 以善勝惡（羅十二：21）。
- 若是能行，要盡力與得罪你的人和睦（羅十二：18）。

基督徒不要把所有的精神和金錢都花費在報復的行動上，神吩咐我們要做得罪我們的人料想不到的事情。給他們（愛、憐憫、饒恕等）過於他們所求的，以向他們行善來勝過他們的惡。這樣，你的仇敵可能會改變態度，感到羞恥和尷尬。

3. 怎樣處理受傷的感覺？

閱讀詩三十八：1-22；詩六十二：8。對於你的感受和想法，要對自己、對得罪你的人和對神完全坦誠。坦率地向神表達你的憤怒、苦毒、痛苦和受傷的感覺。

有時候，神會即時醫治你受傷的感覺。但是，有時候醫治需要比較長的時間，你要繼續祈禱和饒恕。如果你在發怒時犯了罪，只需要向神承認你的罪，並請求被你得罪的人饒恕你（雅五：16）。你也可以請另一個基督徒來幫助你一起處理苦毒的問題（太十八：19）。

4. 試煉有什麼好處？

閱讀羅五：3-5；來十二：10-11；雅一：2-4。試煉使人生出忍耐和品格，使你的生命多結果子、大有影響力！神使用試煉、困難甚至逼迫來首先改變你，然後使你成為一個改變別人的人。

G. 實用的練習

- 想一想，你有沒有對別人做過一些惡事，是到現在還未改正過來的。
- 主動去與當事人修好。
- 想一想，過去有誰對你做過不公的事情。如果你仍然對那件事心懷苦毒，要主動去把事情糾正過來。容許神醫治你受傷的感覺，除去你痛苦的回憶。
- 下一次，如果有人錯待你，要立刻向神作出反應。讓神使用那件事來建立你的忍耐和品格，使你多結果子、大有影響力。
- 教導其他基督徒聖經對苦毒和饒恕的教訓。

5	禱告（8分鐘）	[回應] 以禱告回應神的話語
---	---------	--------------------------

在小組中輪流作簡短禱告，為你今天所學的教訓回應神。
或把組員分成兩個或三個人一組，為你今天所學的教訓回應神。

6	備課（2分鐘）	[習作] 準備下一課
---	---------	----------------------

- （**組長**。寫下並分派此家中備課事項給組員，或讓他們抄下來）。
1. **立志**。立志使人作門徒。
與另一個人或群體傳講、教導或研習“一顆饒恕人的心”的教導。
向神禱告，決定你是否應該為未信者開設一個探索小組。
 2. **與神相交**。每天在靈修中從**撒九、十、十二及十四章**閱讀半章經文。
採用“領受最深的真理”的靈修方法。記下筆記。
 3. **研經**。在家裏準備下一次研經。**太四：1-11**。主題：世上的試探。
採用五個研經步驟的方法研經，記下筆記。
 4. **禱告**。這個星期為某人或特定的事情禱告，並看看神的作為（詩五：3）。
 5. **更新你關於使人作門徒的筆記簿**。包括敬拜筆記，教學筆記和這次準備的習作。