

# 預苦期第四主日

約翰福音第三章14-21節

摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必照樣被舉起來，叫一切信他的都得永生。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。信他的人，不被定罪；不信的人，罪已經定了，因為他不信神獨生子的名。光來到世間，世人因自己的行為是惡的，不愛光，倒愛黑暗，定他們的罪就是在此。凡作惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備。但行真理的必來就光，要顯明他所行的是靠神而行。」

本週操練：關係復和

# 關係復和

陳淑娟牧師  
基督教事工委員會委員

復和與饒恕，是一體兩面。饒恕會帶來關係的復和，這個關係的復和包括我們與神的關係、與自己的關係、與他者的關係。

## 與神的關係復和

饒恕不單單是神的命令，當我們饒恕別人的同時，也代表著我們願意放棄追討別人過失的權利，我們願意將生命的主權交給神。羅馬書第十二章19節記載：「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記着：『主說：伸冤在我；我必報應。』」上主怎樣饒恕我們，我們就學習怎樣以上主的愛去饒恕別人。馬可福音第十一章25-26節如此記載：「你們站着禱告的時候，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。」我們的生命流露着主的樣式，讓別人在我們身上看到上主的榮耀！

## 與自己的關係復和

當我們有願意饒恕的心，尋求上主幫助我們放下別人得罪或傷害自己的重擔，讓聖靈除去內心的憤恨和苦毒，使我們不致與罪同行。因着饒恕，我們的內心更會得着釋放，心靈變得輕省，得享真正的喜樂和平安。與自己的關係復和就是承認且接納自己有不足和軟弱，願意在主裏不斷被更新，相信主會把我們的棱角修整，讓我們學習以祂的眼光了解他人，接納他人。願意依靠聖靈，學習饒恕的功課，是上主所樂於看見的，也是我們減輕生命和心靈重擔的出路。

## 與他者的關係復和

雖然饒恕能夠帶來與神及與己關係的復和，但饒恕不一定能取得與他者復和的結果，因為饒恕是可以單方面進行的。或許饒恕可以拉近彼此的距離，卻不能保證能回到往昔的親密和諧及互信同行的關係。

然而饒恕是一個與他者復和的過程，過程中我們需要付上代價。或許我們會感受不良好，因着自己要先主動行前一步，看似吃虧了；但饒恕別人是上主所吩咐的，也是主耶穌基督立下的榜樣，並且是我們在地上培養和訓練屬靈美德的一個重要過程。饒恕並不單單是為別人做，更是為愛我們的上主而實踐祂所教導的，深信祂必施恩並加能賜力予每一個願意順服、敬畏祂的人。

親愛的弟兄姊妹，想想有誰曾經得罪、傷害你，與你為敵。讓我們將一切都藉着禱告交託，求主幫助，釋放我們內心深處的怨恨，不再被這怨恨所捆綁，除去一切憤恨和苦毒，學習真正饒恕、活得自由的生命。願我們在預苦期裏，重新與神、與己、與人建立美好的關係。