布鲁斯•威尔金森

纽约时报畅销书排行榜首作者及教师

70X7

透过宽恕他人和自己而得享平安

WWW.TENCOURSES.ORG

TEACH EVERY NATION™

课程作业簿和灵修

70X7

学生注册表

TEACH EVERY NATION™

每格填写一个字符 [了]

为填写完成的学生注册表格拍照，然后用短信/ WhatsApp 发送给“教导万民” +27-73-923-2922 或电邮至 student@teacheverynation.org.
同时附上你本人的照片！

学号（手机号码） +_____---_____---_____---_____

1. 你的名字:

2. 你的姓:

3. 填写日期: d d m m y y y y

4. 出生日期: d d m m y y y y

5. 请圈出: 男性 女性

6. 家庭住址:

7. 城镇:

8. 省或地区-拼音:

9. 国家-拼音:

10. 电邮:

11. 你的校长的姓氏:

12. 通常上课的教导万民培训中心、教会或学校名称:

1. 在移动圣经学校第一期的10个课程中你计划参加几个？	请圈出: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. 你是否计划申请成为教导万民宣教士并带领其他人上课？	是 否
3. 你可以上网并下载5个选修课及教材吗？	是 否
4. 你希望教导万民增加哪方面的新课程？	
5. 这10个课程中哪个会成为你所喜欢的？	

注册并获得你的证书，参加5个核心课程和至少2个选修课程，
并发送本表格及你的课程完成记录至教导万民。

课程导师



布鲁斯•威尔金森（Bruce Wilkinson）文学学士、神学学士、神学硕士、博士：Teach Every Nation

布鲁斯•威尔金森在广泛的国际事工中一直担任着和解人的角色。他在生命的早期便领悟到，在和解与恢复关系中宽恕的力量是必要的第一步，并将这一真理带到世界各地。藉着教导改变生命课程"七十个七次：透过宽恕他人和自己而得享平安"中的宽恕原则，威尔金森博士帮助作父母的与自己的儿女和解，作丈夫的与自己的妻子和解，让濒临分裂边缘的本地教会找到平安与合一，甚至帮助冲突中的各教派在不妥协的基础上达致合一的境地。 一个非洲国家的领导人请他去恢复全国白人农场主与黑人农工之间的和睦，对此国家总统在全国电视和广播中宣布了成功的结果。他曾在为期一周的领袖大会上带领不同部落交战的6千多乌干达人得到医治，达成宽恕与和解。 在南非，他使各个改革宗与五旬宗牧师和领袖达成和解。在本课程与他的畅销书《如何宽恕他人与自己》中，威尔金森阐述了强有力的宽恕原则，这些原则已帮助成千上万的人宽恕，并找到急需的平安。

目录

关于宽恕的惊人启示 3

第一部分 不宽恕会令你受苦 4
本部分问题 6
第一周的灵修 7
第二部分 持续宽恕的五个要求 14
要求 14
本部分问题 16
第二周的灵修 17

如何宽恕他人 23
第三部分 不宽恕他人的后果如何? 24
本部分问题 26
第三周的灵修 27
第四部分 宽恕他人的步骤 34
本部分问题 37
第四周的灵修 38

关于上帝之宽恕的惊人启示 43
第五部分 上帝应许会为你申冤 44
本部分问题 47
第五周的灵修 48
第六部分 上帝怎能宽恕每个人的一切? 54
本部分问题 58
第六周的灵修 59

如何宽恕自己 65
第七部分 不宽恕自己的后果如何? 66
本部分问题 68
第七周的灵修 69
第八部分 宽恕自己的步骤 76
本部分问题 79
第八周的灵修 80

© 2002-2017 Bruce Wilkinson and Teach Every Nation, Inc. 版权所有。www.teacheverynation.org，中文圣经引自《和合本》。授权使用。www.TENcourses.org

c019_r1b-l-i_bsow1_v03_cmn



不宽恕会令你受苦

简介

第1单元

1 为什么说“七十个七次”是一个绝妙的观念

那时彼得进前来对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以么？

”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。天国好像一个王要和他仆人算帐。才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女、并一切所有的都卖了偿还。那仆人就俯伏拜他说：‘主啊，宽容我将来我都要还清。’那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。

那仆人出来，遇见他的一个同伴欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙说：‘你把所欠的还我。’他的同伴就俯伏央求他说：‘宽容我吧！将来我必还清。’他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。众同伴看见他所作的事就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你么？’主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。

你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

（马太福音18:21-35）

1 上帝希望每个人宽恕所有人的_____。

2 上帝称不肯宽恕的人为_____。

3 上帝会让不肯宽恕的人受____。

例外1：_____的窗口。

例外2：_____的季节。

4 上帝不会虐待人，但很难容忍_____的罪。

5 “受苦”意为使他人痛苦和_____。

耶稣进了迦百农，有一个百夫长进前来求他说：“主啊，我的仆人害瘫痪病躺在家里，甚是疼苦（basanizo）。”（马太福音8:5-6）

只搭救了那常为恶人淫行忧伤的义人罗得，因为那义人住在他们中间，看见、听见他们不法的事，他的义心就天天伤痛（basanizo）。（彼得后书2:7-8）

他怀了孕，在生产的艰难中疼痛（basanizo）呼叫。（启示录12:2）

那迷惑他们的魔鬼被扔在硫磺的火湖里，就是兽和假先知所在的地方。他们必昼夜受痛苦（basanizo），直到永永远远。（启示录20:10）

6 “受苦”就是人受到管教，直到人完全_____宽恕。

7 害怕“受苦”是基督_____宽恕的原因。

第2单元

2 宽恕的基础

总结

宽恕的验证者问：“你会说自己经历过痛苦吗？”由于耶稣显明不宽恕的结果总是“受苦”，因此询问人“是否经历过痛苦”（受苦的结果）是验证他们在生活中是否真的不宽恕人的有效途径。上帝会让他们确认或否认是不是这样。

课后第一部分: 为持久平安而宽恕

不宽恕会令你受苦

1. **回顾**：用你自己的话解释耶稣向我们揭示应当宽恕人七十个七次的惊人理由。

2. **反思**：当你明白自己生活中有因不宽恕而导致的痛苦时，请描述你的情绪反应。你的感觉如何?

3. **回应**：我们受苦并非全部来自不宽恕，但大部分的情况是这样。既然我们不愿意宽恕那些伤害过自己的人时总会导致某种痛苦，你能描述出自己因不宽恕而受的苦吗?

4. **应对**：每当我们从圣经中学到一个深刻的真理时，圣灵便开始给人定罪，且挑战我们顺服并享受上帝更大的祝福。你打算怎样应对这一定罪?

40天灵修

布鲁斯•威尔金森、马可•斯特朗

简介

欢迎大家！在接下来的40天里你将开始一次改变生命的旅程，从中你会发现宽恕他人及自己的能力。

今天许多人正在经历与不宽恕相关的艰难处境。他们不晓得只要选择宽恕，自己今日所受的痛苦往往就会结束。他们也不知道上帝多么希望他们得到释放，以及祂会以多大的忍耐来确保他们得自由。然而，所有这些都要改变了！

在你每天透过宽恕他人及自己来获得平安的进程中，你将与圣经真理互动，这改变生命的真理将透过有趣的故事、图表和轶事传递出来。每日的阅读包括坚定你内心的经文和反思的问题，以帮助你应用学到的东西，成为你生命中的重要部分。

我为你做的祷告，就是你每天都会经历到上帝更多的恩典和祂对你的爱。最重要的是你将会在一切事上宽恕他人及自己。愿你在接下来的40天里享受这次旅程及上帝对你的极大祝福。

第1周：不宽恕会令你受苦
第2周：基督对持久宽恕的五个要求
第3周：不宽恕他人的后果
第4周：宽恕他人的步骤
第5周：上帝应许会为你申冤
第6周：上帝怎能宽恕每个人的一切?
第7周：不宽恕自己的后果如何
第8周：宽恕自己的步骤
附录

宽恕带来的祝福

布鲁斯•威尔金森、马可•斯特朗（Mark Strong）

绝妙的观念

上帝的话语

那时彼得进前来对耶稣说："主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以么？"耶稣说："我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。"（马太福音18:21-22）

你很少有机会提出一个问题并得到改变生命的回答——一个如此绝妙有力的回答就像一把钥匙，能开启你个人的福祉、你与他人的关系及与上帝的关系。在上面的经文中，彼得问耶稣的问题可能也会偶尔穿过你的脑海。"当有人损伤或深深地伤害了我，我应当宽恕他们多少次？"这是一个大问题，你不这么认为吗？有谁愿意降服于那不断虐待自己的人呢？没有。正因如此，彼得接着向耶稣提出一个看似极为大度的分界点——七次。如果我们坦白诚实的话，我们当中的大多数人会认为宽恕某人七次很难做到。我们会觉得，即便是一处伤口的痛苦都会令我们的内心尖叫——宽恕一次足已！

既然耶稣晓得人类的局限和保护自己内心不受伤的天性，为何告诉我们要宽恕得罪我们的人七十个七次呢？本周你将学习基督那惊人的启示，并将释放自己去宽恕别人。

宽恕我们的兄弟姊妹七十个七次不是我们要完成的宽恕配额，而是一种新的生活方式。这种生活方式会让我们保持完好的内心，与他人有融洽的关系，与上帝有喜乐的交通。选择宽恕七十个七次会确保我们绝不会让自己的心中存有一丝不宽恕。主耶稣，感谢你给了我们一个绝妙的观念——无限度的宽恕！

倍数效应

你会说自己已接受耶稣的绝妙观念宽恕所有人的一切，以此作为你的生活方式吗？如果不会的话，你认为是什么阻碍自己这样做？

上帝希望我们像祂那样宽恕

上帝的话语

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。（以弗所书4:32）

上帝不是一位选择性的宽恕者。藉着基督的死，我们慈爱的天父完全准备好随时为任何事宽恕任何人。这意味着凡是祈求上帝宽恕的人都必得到宽恕。所有忏悔了的罪都会藉着耶稣基督的宝血而得到赦免。现在暂停一会儿。请回想一下，如果上帝对我们的宽恕是有限度的，那将会是多么的可怕。试想，你活在罪疚和谴责的痛苦重压之下，同时知道自己不宽恕的心永远不会与上帝和好，从而忍受着冗长的判决。如果是这样的话，我们的生活将是多么的悲惨而无望！

对我们众人来说幸运的是，上帝的心并不歧视人。藉着祂的独子耶稣在十字架上的牺牲，祂凭爱心将宽恕赐给我们所有的人。如果你我在基督里，我们就是上帝怜悯和宽恕的对象。这是何等的美好！然而上帝的心意还有另外一个重要层面。祂也希望你以宽恕对待他人，包括你自己。为什么呢？因为我们活在世上难免会受伤。

我们不可能避免经历有意或无意的不公正。很不幸，这是人生活在堕落的世上无可逃避的现实。因此，正如我们需要上帝的宽恕一样，他人甚至我们自己也需要我们的宽恕。于是核心问题就是："我们是选择性地宽恕，还是像上帝那样宽恕？"坦白地说，真正的宽恕需要我们宽恕所有人的一切。这是上帝对我们的命令和旨意。而你很快就会发现自己缺少宽恕的动机。

位数效应

上帝已藉着祂的儿子耶稣基督宽恕了我们的一切。你认为为何你我有时会禁不住有选择性地去宽恕呢？反思上帝对我们的宽恕会怎样帮助我们宽恕他人？

掌刑者之手

上帝的话语

"主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。"（马太福音18:34）

道恩发现她的丈夫与女同事有婚外情后，受到深深的伤害，几近崩溃。虽然她认为事态严重，却决定不与丈夫离婚。不过她在内心深处做出另一个决定：绝不宽恕他。

她断定不宽恕丈夫会使他的生活苦不堪言，而她确实如愿以偿了。她令丈夫的生活如此难以忍受，以至于他打算离家而去。但另一件道恩无法讨价还价的事发生了：选择不宽恕丈夫令她自己极为痛苦！

慢慢地，道恩开始体验到生活中越来越大的焦虑和痛苦，这种以前从未出现过的伤痛超出了起初由丈夫引起的创伤。她每周都要和偏头疼搏斗。不仅如此，她那欢快的个性亦慢慢消失了，有时她的言行甚至令她本人吃惊。后来，她在看医生时发现身体里有个肿物。

接下来是做手术切除肿物，之后她完成了医生规定的治疗，但在这过程中她极为痛苦。道恩痊愈后，与基督徒朋友们分享了自己经历的全部磨难，以及她丈夫带来的沉重创伤。在讲完自己的故事后她这样说："我相信，假如多年前我宽恕了我丈夫，摆脱了心中的不宽恕，我就不会得这场病。所以，如果今天在座的有谁需要宽恕他人，请你这样做吧！你不值得经历那样的痛苦。"道恩发现了她的不宽恕与受苦之间有惊人的联系。

倍数效应

你认为我们为什么会相信任何人都可以心怀不宽恕，却不会经历痛苦的结果？这与你的生活有什么关联吗？

为何会受苦?

上帝的话语

"主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。"（马太福音18:34-35）

晓得我们的天父只希望给我们最好的人生，是令人欣慰的事。上帝知道不宽恕的罪会使我们的灵命窒息，因此祂会竭力使我们摆脱心中的不宽恕。作为慈爱的天父，上帝不会漠视祂所爱的儿女生命被摧毁。因此为了我们的缘故，祂会移开保护我们平安的栅栏来管教我们。耶稣显明，正如主人会让不宽恕的人受苦一样，"如果你不宽恕别人的过犯（伤害的行为），我父也不会宽恕你（令你受苦）"。祂允许我们经历不适的唯一目的，就是要将我们带向宽恕自己和他人的境地。在我们宽恕人的那一刻，管教的判决就结束了，我们一直以来所受的苦就会止息！

我们不宽恕所导致的不幸会给我们的生活带来各样的痛苦。我们可能会经受身体上的痛苦和疾病。虽然不能将所有的疾病都归咎于我们不宽恕，但有些疾病可能与此相关。我们可能会经历情感上的波动和忧伤，可能饱受财务、人际关系和其他管教带来的痛苦。

我们要明白，上帝绝不想让任何人因为不宽恕而受到祂的管教。这痛苦的过程仅仅因为我们选择了不宽恕。祂对你我的愿望是宽恕所有人的一切。

倍数效应

你是否因为不宽恕某人而正在经历上帝慈爱的管教？今日你可以有什么顺服的举动来终止你正在经历的困境？

宽恕的基础

上帝的话语

你们若甘心听从，必吃地上的美物。（以赛亚书1:19）

当某人有意或无意地伤害了我们时，我们会面对一个选择。这选择百分之百地属于我们——它是我们的且只是我们的。我们面对的决择是宽恕、还是不宽恕他人造成的痛苦。当我们选择坚持不宽恕时，就是放弃了上帝为我们预备的福分。

让我们诚实地说出不宽恕是什么吧——罪。对于罪我们可说的很多，但有一样是确定的，那就是罪会阻碍我们经历上帝为我们的生命所预备的上好福分。

还记得在埃及的以色列人吗？上帝曾在数百年间应许他们，要将他们领进流奶与蜜的地方。以色列人世世代代将上帝的应许存在他们的心中和脑海里，他们迫切希望那日快些来临。

以色列人在埃及长期寄居后，上帝终于用神迹让他们脱离了法老的压迫，使他们踏上去应许之地的路途！遗憾的是，罪拦阻了整整一代以色列人吃到迦南地多汁的葡萄，喝到鲜奶，享受甘甜的蜜蜂。亲爱的朋友，这悖逆并非上帝对那一代人的计划，不是祂想让以色列人经历的；但他们选择悖逆并失去了在他们生命中有待实现的所有应许。

现在我们知道，我们若选择不宽恕，往往会经历某种形式的折磨。然而我们曾否自问："我们不宽恕的心会令我们失去什么呢？"凭着上帝的恩典，让我们提出这个我们将永不必自问的问题，因为我们总要选择宽恕，无论有多么困难。

倍数效应

你有没有因着选择不宽恕而失去上帝的祝福？如果有的话，你还想在上帝丰盛的祝福以外、在旷野中飘流多久呢？



持续宽恕的五个要求

简介

要求1 _____你的心，预备好去宽恕。

“你们各人若不从心里饶恕（不定过去时主动虚拟语气）你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（马太福音18:35）

1.1 每个人都可以在自己选择的任何时间敞开心门。

1.2 除非你先敞开自己的心，否则你无法宽恕任何人。

要求2 将怜悯_____你需要宽恕的人。

“那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债……你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你么？”（马太福音18:27、33）

2.1 怜悯可能由其他_____引起。
“就动了慈心”（被动态动词——临到你身上）

2.2 怜悯可能由你自己的_____引起。

“你本应当怜恤”（主动态动词——你使它发生）

要求3 从你的心牢中_____那人。

“那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。”（马太福音18:27）

3.1 必须将人与他们曾经的“过错”区分开。

3.2 那人被锁在你的心牢里，直到你放他出来。

要求4 _____一切冒犯、得罪、错误、罪和伤害。

主人动了慈心，释放了那个仆人，并免了他的债。之后主人把仆人叫来，对他说：“你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了。你们各人若不从心里饶恕你弟兄的过犯，我天父也要这样待你们。”（马太福音18:27、32、35）

4.1 宽恕每个有意或_____地伤害过你的人。

4.2 宽恕所有人的所有_____。

4.3 宽恕对你造成_____的个人和群体。

4.4 宽恕在你心里_____创伤的在世或已离世的人。

4.5 宽恕每个人，无论他们是否向你_____。

4.6 宽恕每个人，无论他们是否改变自己的_____。

4.7 宽恕每个人，无论他们是否做出_____。

4.8 宽恕并非意味着你接受或原谅他们的_____。

4.9 宽恕并非意味着你不保持健全的_____。

4.10 宽恕不一定意味着你与那人的关系_____。

要求5 要_____并善待那人。

“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告； 这样就可以作 天父的儿子。因为他叫日头照好人，也照歹人； 降雨给义人，也给不义的人。”（马太福音5:44-45）。

5.1 “要爱（现在主动祈使态）你们的仇敌”

5.2 “咒诅你们（现在分词）的要为他祝福（现在主动祈使态）”（路加福音6:28）

5.3 “恨你们（现在主动态）的要待（现在主动祈使态）他好”（路加福音6:28）

5.4 “凌辱你们（现在主动分词）的要为他祷告（现在祈使态）”

5.5 “为那逼迫你们（现在分词）的祷告（现在祈使态）”

总结

“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”（以弗所书4:32）

课后第二部分: 为持久平安而宽恕

持续宽恕的五个要求

1. **回顾**：顺序列出耶稣所启示的为获得持久平安的五个必要步骤。

2. **反思**：想想你最难宽恕的那个人。对你而言这五个步骤中最难的是哪一步，为什么?

3. **回应**：闭上眼睛进入你的心牢。求主显明被锁在那里的每个人。不要着急。写出他们各人的名字或姓，因为他们正盼望你选择马上释放他们。

4. **应对**：你可能已经开始宽恕某些伤害过你的人——这很好！在你宽恕了某人的一切，上帝免除了你生命中不宽恕的所有痛苦后，请描述你的生命是什么样子。你将会宽恕所有人吗？如果不会的话，原因何在?

敞开你的心门

上帝的话语

"天哪，众圣徒、众使徒、众先知啊！你们都要因他欢喜。因为上帝已经在他身上伸了你们的冤。"（启示录18:20）

有一次，耶稣想与祂所爱的门徒进行深入的交流，却受到拦阻，因为他们的心门关上了。为了进入他们的心，救主要求他们"打开心门"。耶稣这个慈爱的要求显明马太福音18章中的某些概念，当中祂揭示我们必须"从心里"宽恕。

我们每个人的心里都有一扇门，或紧闭或大开。有时我们会纠结于何时牢牢地锁上门，何时转动把手把门打开。预备我们的心去宽恕是一个重要的步骤，这要求我们打开自己的心门。为什么？因为我们的内心受过创伤，因此真正的宽恕必须发自我们内心。如果我们试图用大脑或情感去宽恕某人或我们自己，我们会功亏一篑。受伤害的是我们的心，而我们的宽恕也来自那里。为了让我们做出宽恕，耶稣要求我们必须开门。关闭的心门把不宽恕锁在心里，把宽恕锁在外面。简言之，唯有当我们的心不再关闭时，宽恕才能开始。

有时，敞开心门需要我们克服障碍。有时我们认为，冒犯者带给我们的痛苦使我们无力开门。这不是真的。我们总有能力在自己选择的任何时间敞开心门。如果我们的心门关闭着，我们现在就可以选择打开。这样做是极好的，因为爱你的那位正站在门口叫你开门宽恕——祂的名字是耶稣。

倍数效应

今天你的心门是敞开的吗？如果不是，你何时开门呢?

施予怜悯

上帝的话语

“你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你么？”（马太福音18:33）

怜悯会促使我们宽恕他人，正如上帝宽恕我们那样。罗尼和盖尔不仅是生意伙伴，而且是好朋友，他们两家经常在一起。然而意想不到的事发生了。盖尔得到一个可以迅速发展事业的机会。于是他没有告诉生意伙伴罗尼，却以牺牲他们当前生意为代价暗自策划了一个退出战略。我记得在那些日子里与罗尼谈到过盖尔，因为他晓得出现了一些情况，而他却无法插手。他感觉自己的伙伴遇到了难处，且最终会从中摆脱出来。

几个月后，令人震惊的事情发生了。在事先没有任何预警和通知的情况下，盖尔突然辞职并开始了一个新的同质性行业，且带走了罗尼的若干关键雇员。罗尼很受伤、气愤和震惊。事实上他不得不在每个周末加班，只为保住他断裂的生意能继续下去。他的好朋友已成为他最大的敌人。

待尘埃落定后，我问罗尼是否宽恕了盖尔的行为。这话引来了火山爆发：“宽恕他？你开我玩笑呢！你想必是疯了！我绝不会宽恕他对我做的事。”他脱口而出。我继续让他发泄了一阵子，然后他慢慢地来到圣灵可以说服他的境地，他的心柔软了：“我真为他遗憾。”一旦罗尼到了这个境地，他的怜悯便涌流而出，于是他宽恕了盖尔所做的一切。宽恕的第二步就是将怜悯给予伤害你的人。

倍数效应

如果你出于贪婪而背叛了好友，犯下可怕的错误，你是否希望你伤害的那个人宽恕你？那么把你自己放在需要你怜悯之人的位置上，将你希望别人给予你的怜悯给予伤害过你的人吧。

释放囚徒

释放囚徒

“那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。”（马太福音18:27）

每当我们不肯宽恕某人的过犯、错误或伤害时，我们就是造了一个心牢：一个由情绪、精神和心灵所建造的囚室来禁闭那伤害了我们的人。我们的心牢位于自己内心深处，向所有人隐藏着，唯有我们自己可以接近。再看看耶稣的话，你会注意到宽恕的次序是先“释放他”，然后再“宽恕他”。要把人对你做的事和那个人分开。先释放那人，再宽恕他对你的过错。

心牢可能各异，取决于我们不肯宽恕的人有多少。每个得不到宽恕的人都占有一间牢房。我们有些人的心牢可能是空的，因为他们没有尚未宽恕的人；其他人的心牢则可能爆满了。然而对于跟随耶稣基督的人，即使只囚禁一个人也嫌多。上帝对我们的旨意是心牢里没有任何囚徒。如果我们的心牢中出现一个囚徒，上帝都会让我们受苦，直到我们释放那人。

释放囚徒需要我们进入自己的心牢，以便释放我们囚禁的人。我们从口袋里掏出那把可以打开牢房的钥匙，一旦我们把钥匙插入锁孔打开门，就释放他们得自由了。最后，我们在心里用释放的话接纳他们：“我从心牢里释放你，你不再锁在我心里了。对不起，我把你长期锁在这里。”要记得，这人不等于他的有害行为，因此你今天释放了他，明天你就可以宽恕他。

倍数效应

你的心牢里是否有人需要你今天释放他们？你的好朋友可能在10年前背叛了你，至今仍被锁在里面。要记得他们所有的好，并释放他们。

宽恕所有的罪与伤害

上帝的话语

“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（马太福音18:35）

我们在宽恕时所犯的一个主要错误，就是采取“一站式”的宽恕。我们天真地以为，如果我们认真地说出“我宽恕他”，我们就真的宽恕了。但耶稣显明了关于宽恕的另一个秘密。事实上，我们对此的误解导致我们发现自己会一再宽恕同一个人，而不是一次性完成宽恕。由于每个人对我们的过错和不公所引起的伤害各异，因此对这些个别的创伤必须分别做出宽恕。耶稣指示我们宽恕人的众多“过犯”，而不只是某个“过犯”。因为每个过犯会导致个别的伤害，我们必须分别宽恕每个过犯。

设想一个人拿着弓箭站在几米开外。这人可能是一个父亲、一个同事、一个孩子、一个教会成员，甚或是你自己。箭支不会杀死你，但它们肯定有力量刺伤你。无论什么原因，那人把手伸向箭筒，然后开始一箭一箭地射向你的心脏。当他转身离开后，每支箭都会在你心上留下伤口。

为了让你的心痊愈，你不能只针对一个伤口，而必须依次处理每个伤口。正因如此，圣经显明我们必须宽恕弟兄的过犯（复数），因为你必须宽恕不公造成的每个创伤，以便你的心痊愈。有时我们可能成为不只一个弓箭手的靶子，身中数箭。要想得到痊愈，我们需要释放每个弓箭手，并为他们射向我们心上的每一箭而宽恕他们。一旦我们处理了每个伤口，我们便宽恕了，我们的心将会得到痊愈。

倍数效应

请想一想你的生活。谁对你的伤害最大？现在，请拿出另一张纸，列出你所记得的众多不同的创伤。要真正做到上帝满意的宽恕，你必须宽恕每个人。

祝福与行善

上帝的话语

“只是我告诉你们这听道的人，你们的仇敌要爱他，恨你们的要待他好。咒诅你们的要为他祝福，凌辱你们的要为他祷告。”（路加福音6:27-28）

保罗是个二十几岁充满活力的信徒，全心全意地追寻耶稣。虽然他已接受了基督，但他的内心对父母仍怀着极大的愤怒和苦毒。他父亲是个粗暴的人，很少在家里。他母亲是个只顾自己、不顾他人的女性。多年来我们多次谈到他的父母，尤其是他的父亲。在早期的交谈中，尽管我试图插话，保罗的心却把他父亲隔离了（在他的心牢里），他一点也听不进我的话。令情况恶化的是，保罗的父亲不断向他做出承诺，却不遵守。他与母亲的关系也是紧张而破裂的。他灵魂中的创伤不断，他非常清楚地向我表明对此他很不开心！

最终保罗突破并释放了每个创伤，并为每个伤害宽恕了他的父母。他父母对他的做法没有任何改变。但他对他们的做法和态度戏剧性地改变了。

有时，当保罗对我谈到他的父母时，他的心会充满爱和怜悯，以至于泪流满面。他对母亲的帮助多了起来，并资助他父亲，尽管他父亲无法资助他。保罗不再咒诅他的父母，而是开始祝福他们。几年后，他的祷告得到了回应。他父母信了耶稣基督。这对我们所有人都是一课——为那些伤害过我们的人祝福和祷告，对我们的心是一剂良药。为何不试试呢！

倍数效应

有谁曾经伤害过你，而你已经宽恕了他们？为何不采取最后一步，花一点时间祷告，祈求祝福临到他们？

完成我们TEACH EVERY NATION的使命



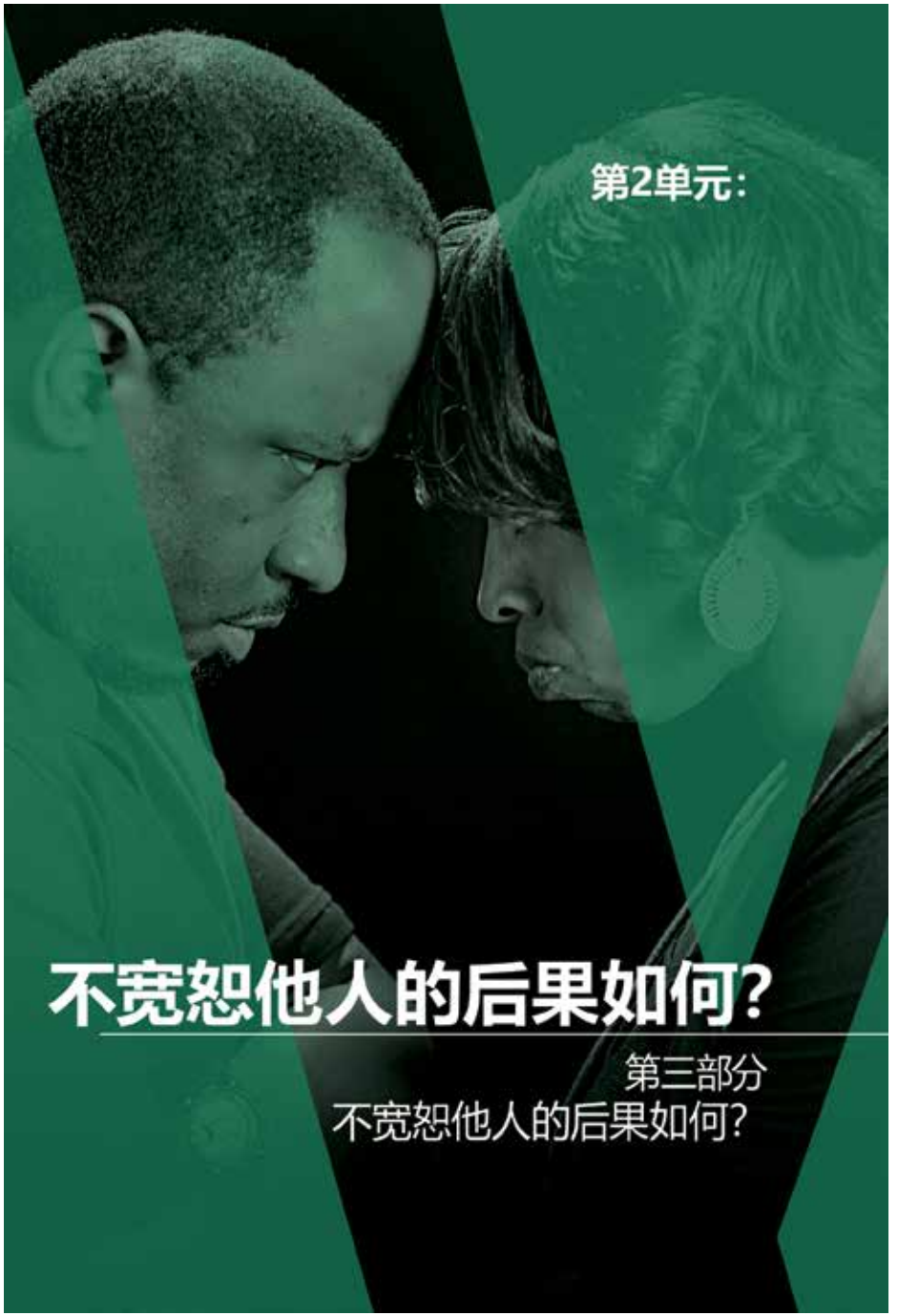
TEN的宗旨是使基督信仰在各个国家中尽可能迅速而有效地增长。今天是美国和非洲国家，明天是印度、中国和拉丁美洲。为达到这一目标，我们在全球数千个TEN场所中教导基于圣经的实践性视频课程，并在令人惊叹的南非林波波省1千公顷的禁猎区内建立了人数不断增长的独立圣经学校，提供面对面的教学。

Teach Every Nation (TEN) 在第一个5年内呈指数性增长，拓展到40多个国家的3千多个培训中心，有5万多学生，证实了主的同在及丰盛的祝福，标志着上帝全球性运动的开始，并且是完成大使命的一个战略部分。

请访问我们的网站TENcourses.org，
获悉你可以怎样帮助基督信仰"赢得世人的心"！

TEACH EVERY NATION™

改变生命的课程。本地和全球性影响。



不宽恕他人的后果如何?

简介

第1单元 我们不宽恕会导致上帝停止宽恕我们

"所以你们祷告要这样说：'我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀全是你的，直到永远；阿们。……你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。"（马太福音6:9-15）

1 我们只有免了他人的____债，上帝才会宽恕我们的罪。

2 不宽恕的罪是我们当下生活中_____的法律基础。

"主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。"（马太福音18:34-35）

3 受苦可能影响到你的身体、灵命、精神、财务和_____。

4 由于不宽恕的____增多，痛苦也会加剧。

5 来自不宽恕的痛苦不会通过祷告、行善、服事或_____而止息。

第2单元 不宽恕会透过不宽恕的加剧而扩散

污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。不要叫上帝的圣灵担忧。你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。（以弗所书4:29-32）

不宽恕的下滑阶段	不宽恕他人的后果如何
阶段1 _____ 对伤害者的言行心怀怨恨。	由于你受到他人的伤害，于是你决定不宽恕他们。或者你只想"忘了它"，继续过自己的日子，却没有意识到那创伤不久就会发炎。
阶段2 _____ 生气、敌意、对立，有强烈的负面情绪。	随着时间的推移，你的不宽恕会滑向愤怒的情绪，有时你甚至会向对方或其他令你想起他们的人发火。当他们出现在你周围时，你不得不让自己冷静，隐藏你的怒火。
阶段3 _____ 有强烈的消极情绪，愤世嫉俗，严厉刻薄，冷酷无情，怀疑不信。	你的心门对他人完全关闭。你很容易生气、沮丧，失去了平安。你不再信任那人，开始变得郁郁寡欢、孤僻、心硬。你为自己的心筑起了坚不可摧的墙。
阶段4 _____ 诽谤并诋毁他人的声誉，传播流言蜚语。	你发现自己居高临下地谈论伤害过你的人，当你听说他们在受苦时便幸灾乐祸。你误解他人的动机，因为你无法信赖他们，并告诉别人也不要相信。你会说他们的闲话。
阶段5 _____ 对某人有根深蒂固的否定态度，一再复述过去的冒犯。	你记录他人的所有错误和不友善行为，以建立一个解释他们为何不可信的完整案例。你将之前关于这个人的所有消极因素都链接到一个冗长的清单中，且越来越长。你的苦毒日益加深，无法发现那人身上的任何优点。
阶段6 _____ 极度或强烈厌恶，极端敌视、憎恶、避免接触。	你惧怕与那人相处，甚至在街上见到他们都会让你心烦。你现在有许多理由讨厌和不信任他们，以至于不想与他们有任何关系。你躲避他们，只要一想到他们就闷闷不乐。他们是你的仇敌，你憎恨他们。
阶段7 _____ 渴望以牙还牙，造成伤害、羞辱，施加惩罚，意欲报复。	你内心渴望让他们为自己做过的事付出代价，这欲望令你采取行动——你希望他们不幸（咒诅），不想让任何好事（没有祝福）临到他们。你甚至可能试图以各种方式伤害他们，盼望他们死去——或亲手杀了他们。

总结

课后第三部分：为持久平安而宽恕

不宽恕他人的后果如何？

1. **回顾**：依次列举不宽恕加剧的七个阶段，并简短地描述每一步。

2. **反思**：描述你生命中受到他人深深伤害的情形，以及随着时间的推移你报复的欲望滑过所有七个阶段。

3. **回应**：换位思考以获得更多的视角。描述他人因不宽恕你而陷入苦毒后是怎样对待你的。他们做了什么，你对他们的愤怒、苦毒、诽谤、不满、憎恨和报复有何感受？

4. **应对**：当你真正宽恕他人时，你自然会从不宽恕的滑梯上爬下来。请触碰你的内心——你是如何决心摆脱那些有害的负面情绪和想法的？

是什么导致上帝停止宽恕我们

上帝的话语

“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（马太福音6:14-15）

耶稣的话说得很清楚，但可能很难令我们听进去。我们大多数人可能会用心引用这节经文。坦白地说，我们大家都喜欢第14节经文，“你们的天父也必饶恕你们的过犯”。但第15节直截了当地指出，如果我们不饶恕他人，那么上帝也不饶恕我们。这话很难消化。之所以会这样是有一些原因的。

你可能想知道：上帝怎么会不宽恕我们呢？毕竟，祂不是说过如果我们相信基督，祂必宽恕我们所有的罪吗？如果因为我们不肯宽恕他人上帝也停止宽恕我们，这是否意味着我们的灵魂处于永久的危险中？对这些问题的回答是：在我们得救的那一刻，上帝的确宽恕了我们所有的罪。因此如果我们不宽恕他人，我们的灵魂并不会处于永久的危险中。我们的名字已写在羔羊的生命册上了。永恒的救恩取决于我们死后所需的宽恕。

然而在这段经文里，基督关注的是我们活着时所需要的宽恕。如果我们不能宽恕那些伤害过我们的人，上帝怎能宽恕我们尚未忏悔的不宽恕的罪呢？

事实上，我们心中萦绕着不宽恕意味着我们生命中仍有已知的罪。但在这种罕见的情况下，上帝说除非我们宽恕他人，否则祂就会停止宽恕我们。换言之，不宽恕对上帝来说是很严重的事。

因此，我们的不宽恕会迫使上帝采取行动来管教我们。上帝希望将我们从不宽恕带到宽恕的境地——从悖逆到顺服。由于我们处于不顺服的境况中，上帝要除去环绕我们内心的平安护墙，正如耶稣说：“把我们交给掌刑的”。然而，当我们照祂的命令去宽恕时，这种处境就结束了。一旦我们宽恕了得罪我们的人，上帝无偿的宽恕和平安立即就会恢复。明天你将发现为何会这样，但现在请思考下面的问题：

位数效应

你心中有没有不宽恕，以致上帝不宽恕你？

不宽恕的法律层面

上帝的话语

"主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。"（马太福音18:34-35）

山姆的父亲是一位受人尊敬的法官。山姆多年来违法玩俄罗斯轮盘赌，且总能逃脱大麻烦。他持续的恶习令父亲心碎。父亲绝望地看着儿子虚度人生，每日忧伤不已，努力想弄清自己作为父亲错在哪里。令他感到痛心的是，他倾其一生来维护法律，而他的儿子却毫不尊重法律。

尽管法官充满爱心地恳求儿子归正，他最害怕的事情还是发生了，山姆和他愚蠢的酒友打了一个人，并偷了那人的汽车。那人身受重伤，在医院住了几日。经调查，山姆虽然没有参与打人，却开走了偷来的汽车。这次他将为自己的愚蠢付出代价。

得知自己将会受到监禁，山姆找到他父亲，流泪祈求他帮助。他想既然父亲是法官，应该可以走后门为他减刑。然而没有后门可走，山姆在狱中服刑直至期满。

马太福音18:34-35中的语言是法律用语。当上帝将我们"交给"掌刑的，那就是法律上的移交。这意味着即使我们的天父是一位宽恕的法官，祂也不会网开一面或给予通融，直到我们履行了法律义务——即做出宽恕。一旦我们宽恕，满足了规定的契约，就会在宽恕的那一刻得到释放。之后，唯有在那之后痛苦才会止息！

倍数效应

天上是否有任何法律契约，上面写着你的名字？如果有，今日你必须采取什么行动来废止那契约，并获得自由？

踏上不宽恕的滑梯

上帝的话语

"所以要拿起上帝所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切还能站立得住。"（以弗所书6:13）

当我们选择不宽恕时，会踏上由七个阶段组成的不宽恕的滑梯。随着我们向下滑过每个阶段，我们会越来越远离主，呈现出我们从未想象过的特性。事实上，每个持续不宽恕的人都将滑落过七个特定的阶段，逐步滑向更大的折磨与痛苦。下面是扎德怎样踏上滑梯向下滑落的经过。

扎德和南希结婚12年了。扎德是个成功的老板和父亲。他乐观友善，爱所有的人。南希是个好妈妈，在小学做兼职教师。他们的生活美满。诚然，他们也有夫妻间特有的问题，但没有什么可担心的。然而这样的事情发生了……

南希通过脸书与前男友取得了联系。她认为接纳他作朋友没什么大不了的，因为她的婚姻幸福，而对方也结婚了。二人不断地交谈，几个月后，前男友开始向南希吐露他不幸的婚姻。他告诉南希，与她分手是个错误，南希是他唯一爱过的女人。南希放松了警惕。他们同意共进午餐详叙。一次午餐后便一发而不可收，最后发展为婚外情。扎德发现后便崩溃了，这也是一般人的反应。然而此时扎德面对一个选择：宽恕还是不宽恕。遗憾的是，他选择绝不宽恕，而这是踏上不宽恕滑梯的开始。

倍数效应

扎德所受的苦是毁灭性的。然而，你认为他不宽恕南希会有哪些生命上的改变？请拿出一张纸来写下你的想法。然后将你今天写下的内容与接下来的两天中你将学到的做对比。你后面学到的内容也许会令你惊讶，使你清醒。

不宽恕的1-4个下滑阶段

上帝的话语

所以你们既是上帝的选民、圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。（歌罗西书3:12-13）

未来的两天里我希望你做一个敏锐的观察者。当你看到扎德生活中所展现的不宽恕的下滑故事时，请仔细观察不宽恕南希的后果在扎德生命中所带来的细微变化。

阶段1：不宽恕
扎德需要一些时间来应对妻子不贞带来的影响，这是可以理解的。然而遗憾的是，在这个过程中他决定不宽恕带给自己痛苦的妻子。他一再对南希说："我无法相信你做过的事。你怎能对我和孩子这样做？我绝不会宽恕你给我的痛苦和对我的背叛。别再求我那样做！"

阶段2：愤怒
扎德曾是一个相当温和、容易相处的人。但此时他难得有一天不对妻子和孩子发火，有时甚至是对下属。就连他的员工都开始议论他越来越烦躁，且小题大做。

阶段3：苦毒
南希跨了，她祈求扎德给她一个机会。她愿意接受辅导，看看他们是否能修复婚姻和家庭。扎德告诉她，如果不是为了孩子他早就离开家了。他对妻子树起一道墙，甚至不能忍受跟她在一起。

阶段4：诋毁
扎德的苦毒在几周内不断增加，直到在他的谈话中流露出来。扎德经常揭妻子的短，向体育场所中的人、家庭成员、办公室里的几个人诉说他的太太从内到外都是个糟糕的妻子和母亲。即使别人没有问到，他也主动向他们提供这些信息。

倍数效应

在你的观察中，你注意到扎德的生命发生了哪些改变？

不宽恕的5-7个下滑阶段

上帝的话语

"又要谨慎，恐怕有人失了上帝的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。"（希伯来书12:15）

当我们任何人在不宽恕的滑梯上自由下滑时，我们的感染不会局限在自己心里。尽管我们努力去控制它，我们心里的感染还是会扩散并给周围的人带来负面影响，因为"苦毒会污染众人"。今天当我们查看不宽恕的最后下滑阶段时，请继续观察扎德的行为如何越来越滑向令人不安的地步。

阶段5：怨恨
此时扎德将妻子看得一团漆黑——她已经一无是处了。他忘记了妻子曾经为他和他的生意做出的许多奉献，也不记得妻子曾原谅了他轻率的言行和过错——这些记忆都消除了。此时她做什么都不对。扎德不断误判她的动机，甚至包括那些对他纯正有益的事。他心中充满怨恨，并公开展示出来。这时他握有妻子的全部过犯，这证明她理应受到他的否定。

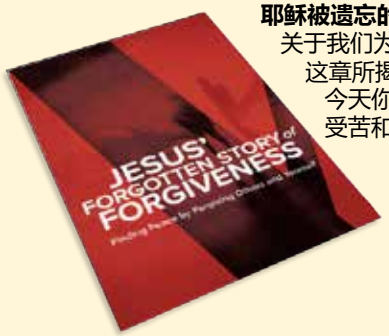
阶段6：憎恨
一天晚上在餐桌边，南希崩溃了，哭着说："扎德，一年多了，你始终把我当做一堆垃圾。我十分抱歉，希望我们能补救！"这时孩子们也哭了。扎德扯着嗓子对南希说，光是看到她都令他恶心，听到她的声音也让他呕吐。在餐桌边的那个晚上完全是个恶梦。扎德的怨恨增长到一个地步，连孩子都被暴露在憎恨的毒菌中了。

阶段7：报复.
扎德的仇恨终于爆发了。那天夜里，他收拾包离开了家。有几个月他从未帮助过前妻。他以这样的方式惩罚妻子的背叛。由于没有帮助她，扎德看不到他的孩子也在受苦。他达到了自己的目的，令她付出了代价。但虽然这令南希很痛苦，扎德本人也越来越难受。

倍数效应

请自问："你有难以宽恕的人吗？你对待此人正处于上述的哪个阶段？你对自己将不可避免滑向的下一个阶段感觉如何？"难道你不该立即从不宽恕的滑梯上跳下来吗？

帮助你成长的免费资源



耶稣被遗忘的饶恕故事
关于我们为何应当宽恕他人和自己，
这章所揭示的惊人真理会令你感叹。
今天你就可以下载资源，并学习不宽恕、
受苦和天父饶恕七十个七次的真理之间的关联。



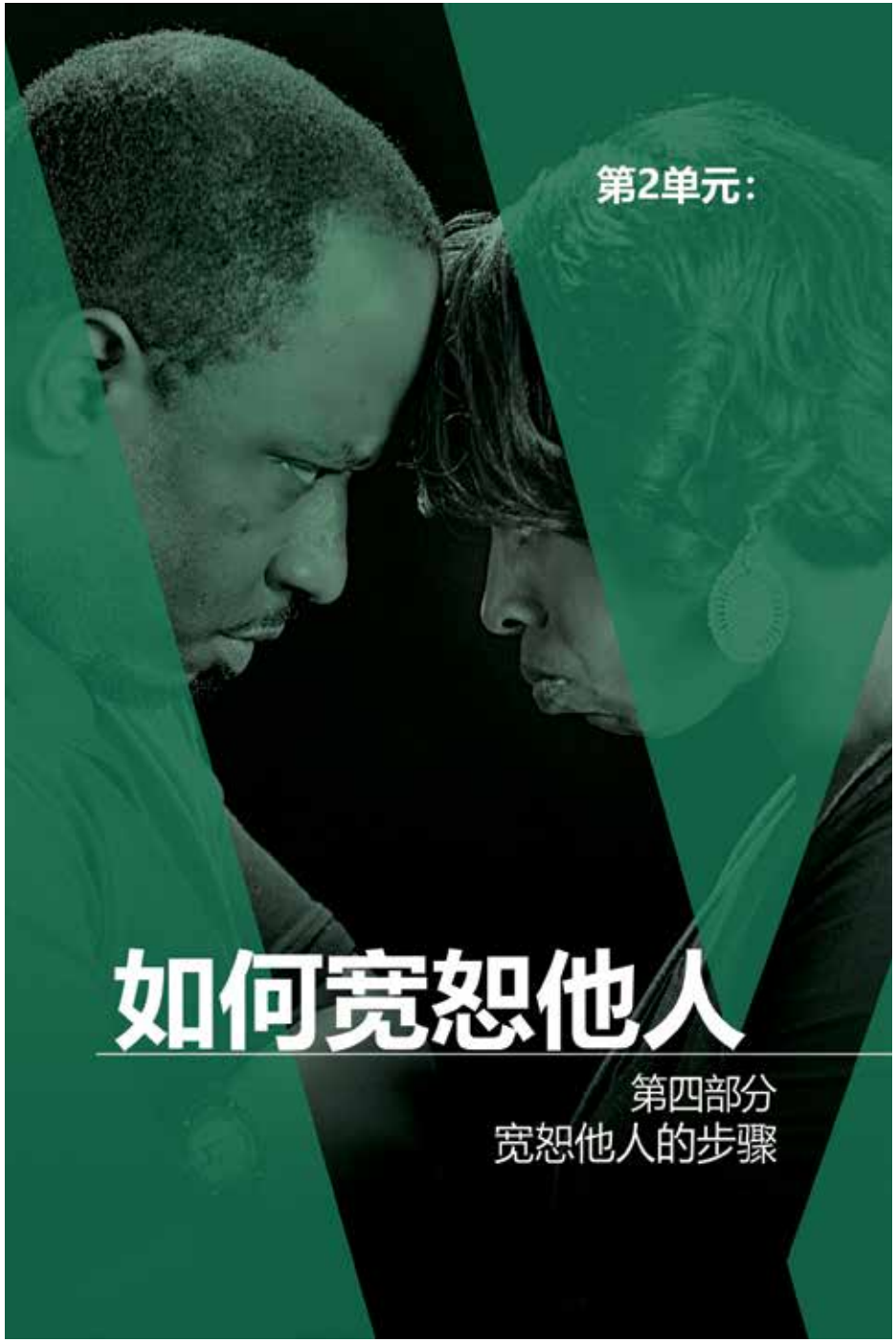
励志名言海报
这张精美的海报上有10个关于宽恕的励志引文。
下载这个包括曼德拉和鲁益师等人名言的
彩色艺术海报，可以抓住你的想象力，
提醒你需要彻底宽恕。



启发性海报
这一精美的艺术海报描绘了宽恕的鸽
子和人从捆绑中得释放的平安。
它解析了布鲁斯·威尔金森的引言，
提醒你若选择宽恕，你的心必得医治。

下载地址：www.TENcourses.org/forgivegifts

TEACH EVERY NATION™ 改变生命的课程。本地和全球性影响。



宽恕他人的步骤

简介

1 第1单元 宽恕他人的预备

预备1 你_____要宽恕他人。

预备2 说出你想宽恕的_____。

说出对你伤害最大的人（若要保秘的话只说姓）：可能是父母、兄弟姐妹、亲属、配偶、孩子、朋友、邻居、陌生人，或学校、教会、公司、政府、族群里的人等等；包括童年时期甚或已去世的人。

预备3 _____ 具体的冒犯和伤害。

挑出两三个人，列出那人造成的所有创伤——不要评判，只做描述。包括有意和无意的行为引起的伤害——身体、情感、精神和灵性上的。简短地写下你当时的感受。

人	他们做了什么?	你有何感受?

2 第2单元 宽恕他人的步骤

步骤1 _____ 你的心以便宽恕他人。

“我选择不再关闭自己心灵的创伤，而是完全敞开心门，以便宽恕所有的人，释放他们，并结束我的一切痛苦。”

步骤2 将怜悯_____ 你需要宽恕的每个人。

对你要宽恕的人施怜悯——描述你的同情和怜悯，比如“我晓得父母曾处于很大的压力下，是酒精令他们虐待人”，或“我知道他们并不是要伤害我”，又或者“他们曾受到其他人的虐待，他们是在痛苦中才有这样的行为”，再或者“他们年轻的女儿未婚先孕了”等等。

人	描述你的同情和怜悯

步骤3 从你的心牢里_____ 每个人。

当你受到伤害，尤其是一再地或深深地受到伤害却不选择宽恕时，你就是踏上了不宽恕的可怕滑梯，最终会因对方的行为而将其关进你的心牢。你也许还会说：“我决不会宽恕他！”

3.1 想象他在你的心牢里的样子。

3.2 想象你站在牢门外表达你的同情。

3.3 想象你打开牢门，说：“我针对你的行为完全释放你了！”

3.4 想象你拥抱他时那自由美好的感觉。

3.5 想象他为自己的行为悔恨地哭泣，却为你释放他而喜乐。

步骤4 为每个创伤而_____ 每个人。

要记得，宽恕包括从你的心牢中释放对方，然后针对每个创伤宽恕他们。选定对你伤害最大的人，对他大声且缓慢地说出下面的话，请确保你说的话是发自内心的：

“XX（名字），现在我决定发自内心地宽恕你造成的所有创伤。我不宽恕你已经太久了。我彻底敞开心门，并宽恕你对我做过的事。XX（名字），我真诚地宽恕你（对方的行为）对我的伤害，那使我感到（说出你的感受）。我不再对你心怀不宽恕，我彻底宽恕你了！”

步骤5 _____ 并善待那人。

当你祝福那伤害过你的人时，你就履行了对你的最高呼召——以耶稣在屡受严酷、残忍、不公的伤害时回应的方式来回应。

5.1 向上帝祈祷，以便祂透过你最后的祷告来祝福他们：

“主啊，求你在各方面祝福XX（名字），包括XXX（祝福）。”

5.2 如果可能的话，祈求上帝给你一个机会去爱和善待他们。

“求你给我一个机会去爱他们，并向他们显明我的宽恕有多深入。”

3

第3单元 **从宽恕他人而来的平安**

祷告 向上帝_____你与宽恕相关的罪。

“慈爱的上帝，我特此向你忏悔我不宽恕、愤怒、苦毒、诋毁、不满、憎恨、报复的罪。请宽恕我、洁净我脱离一切的不义！祷告奉耶稣的名，阿们。”

平安 _____上帝帮助我宽恕，并终止一切折磨。

总结

宽恕验证器：“在上帝面前，我已宽恕了所有人的一切。”请用宽恕验证器来检验一下，以确保你没有落下任何需要释放的人，或任何需要宽恕的过犯——你不想继续受苦了！圣灵会让你想起已忘记的人。重复同样的过程，然后再用宽恕验证器来检验，直到你获得完全的平安，再没有其他名字或创伤进入你的脑海。这样你就会知道折磨已经彻底停止了。

宽恕他人的步骤

1. **回顾：**说出本部分中你必须操练的三个主要部分，包括第2单元之下的5个步骤。

2. **反思：**上帝最希望你宽恕别人及自己。你认为祂为何在你生命中的这个时候让本课引起你的注意？

3. **回应：**重复运用宽恕验证器。闭上你的眼睛，在祷告中来到上帝的宝座前跪下，再次向祂求问：“天父，你还想让我宽恕谁，以便你可以消除我的一切痛苦，并让你的平安流入我心？”看看接下来会发生什么？

4. **应对：**对于伤害过你的人和他们的每个过犯，上帝正在等你全面履行并完成宽恕的5个步骤。针对你义无反顾地宽恕所有人的一切，请写出你向上帝的祈祷。

预备宽恕他人

上帝的话语

主对我说：“人子啊，你要发预言，向风发预言说：主耶和华如此说：‘气息啊，要从四方而来，吹在这些被杀的人身上，使他们活了。’”
（以西结书37:9）

有一次，我刚讲完宽恕从台上下来，一位高个子男士就走过来用胳臂搂住我的肩膀，问我能否交谈一会儿，我说可以。我们走到台边上，他便开始掏心地倾诉起来。他告诉我，有个人曾深深地伤害了他和他的家人，令其受创到难以恢复。他直视着我的眼睛说：“我完全没有办法宽恕那人！”我明白他是受伤、破碎且需要宽恕的。于是我鼓励他并向他保证，他的确可以选择宽恕那个人。

之后他做的事我永远都不会忘记。他点点头，闭上眼睛并深吸了一口气，那气足到使他的胸部全部鼓了起来。当他呼出深吸的那口气时，宽恕和祝福的话语便脱口而出。他说：
“主啊，我宽恕达蒙，并祝福他和他的家人。”

那天他吸入的那口气是他一直以来吸入的最重要气息。为什么？因为那口气不仅进入他的肺部，而且进入了他的内心。

在那一刻他预备好自己的心去宽恕得罪他的人。在他吸气时，他做出了宽恕的决定，说出他想宽恕的人名，找出他需要宽恕那人造成的伤痛。那天他吸入的那赋予生命的气息，正是我们必须吸入的，以便预备我们的心去宽恕他人。他的那一吸代表了所有重要的最终准备——你必须决定并宣告：“现在我选择宽恕XXX！”

倍数效应

找一个你可以深呼吸的安静地方，大声说出你决定宽恕，以及你要从心牢中释放和宽恕之人的名字。然后依次述说他们的过犯和你要宽恕的创伤。现在你已预备好宽恕了。

宽恕过程的1-2个步骤

上帝的话语

“赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”（路加福音）

你准备好宽恕了吗？到了这一步，我们已经为接下来最重要的时刻为你做出预备。是时候结束你来自不宽恕的痛苦和折磨了。那唯一比你还希望看到这一刻的是慈爱的天父！时候已到，你该跳下不宽恕的滑梯，摆脱所有的愤怒、苦毒、诋毁、不满、憎恨、报复了。时不我待！

感谢耶稣，祂不但向我们显明，我们若不宽恕，天父就会把我们交给掌刑的（这是宽恕七十个七次的强大动力！），而且还向我们指出了必须采取的具体步骤，以确保我们的宽恕令上帝满意。耶稣所说的五个具体步骤是：1.敞开你的心门；2.以怜悯对待得罪你的人；3.将他们从你的心牢中释放出来；4.宽恕他们的每个过犯；5.祝福并善待他们。如果你遵循这五个步骤，你将可以宽恕所有人的一切。

步骤1： 敞开你的心门。为什么？因为那是受伤感染的地方。要把心门大大地敞开，好让每个不宽恕的痕迹都能畅通无阻地通过。不要再被情绪绑架把宽恕拒之门外了。要宣告：“我的心门不再关闭，今天它已在上帝面前敞开。现在我选择宽恕！”

步骤2： 以怜悯对待得罪过你的人。此刻你的心门已经敞开，第二步也不难做到了。你希望自己伤害过的人怎样怜悯你，就怎样怜悯你心牢中的人。停一下。你能感到自己的心变软了吗？选择怜悯并善待他们并不是因为他们配得，而是因为你决定将这个重要的礼物送给他们。你承认他们是和你一样会犯错的人，极需你的怜悯。现在你敞开的心门充满了对他们的怜悯，你已经预备好迈出宽恕的最后三步了！

倍数效应

今天先花一分钟感谢上帝帮助你打开心门。然后花一分钟深深地感谢上帝将祂的怜悯赐给你，去怜悯那些伤害过你的人。

宽恕过程的3-5个步骤

上帝的话语

又要谨慎，恐怕有人失了上帝的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。（希伯来书12:15）

你几乎来到"宽恕的终点线"了。你曾经关闭的心此刻已经敞开。从前愤怒和痛苦的冰冷感觉已被你同情和怜悯的温暖解冻，剩下的只是最后的这三步。

步骤3： 将你心牢中的人释放出来。发挥你的想象力，想象你走向自己心牢中的每个囚室，慢慢地打开门，并对你囚禁的每个人说："我宽恕你对我所做的事并释放你。"走进每个黑暗污浊的囚室，伸出膀臂拥抱他们。在你拥抱每个人时，感受一下上帝的爱和怜悯将生命带给他们和你自己。让你的心喜乐吧，因为你做了长久以来需要做的事。

步骤4： 一次宽恕一个过犯。在释放了你心牢中的人之后，要宽恕他们造成的每一个创伤。是的，每一个创伤都要得到宽恕。这就好像使用强力消毒剂杀死所有病菌一样，因为你不想留下任何可能再次繁殖的细菌。

在一张纸的顶部写下对你伤害最大的人名，并详细列出他们伤害你的言行。在完成这份清单后，你要宽恕上面的每一项罪，说："我宽恕XXX（人名）对我_____的伤害。"并发自内心地再说一遍。持续这样做，直到你的清单空了为止。然后对你需要宽恕的所有人重复一遍上述步骤。

步骤5： 祝福并善待对方。如果你可以完成这一步，就证明你已经真诚地宽恕了他们。你只能祝福你已经宽恕的人。由于你已经宽恕了他们，你便可以祈求上帝将丰盛的祝福浇灌到他们身上。你可以对上帝说："亲爱的主，请在生活的各个方面大大祝福XXX（名字）！"

倍数效应

花一点时间对你列表上的每个人完成上述五个步骤，从你的心牢里一一释放每个人，逐一宽恕每个伤害。在第5天你将学习怎样确保你已宽恕了所有人的一切。

祈求上帝的宽恕

上帝的话语

"我向你犯罪，惟独得罪了你。"（诗篇51:4上）

不宽恕是罪，绝不会讨主的喜悦。祂很严肃地看待这罪，虽然我们可能在心里容忍它，天父却不会放过。正因如此祂告诉我们，不宽恕会阻碍我们的祷告蒙应允、罪得赦免。我们所知正是出于这个原因，天父会从我们心中除去祂平安的护墙，将我们交给掌刑的。因此当我们宽恕了他人，终于使自己脱离不宽恕之后，还需要祈求上帝宽恕我们。

诗篇51篇是大卫的忏悔，当中祈求上帝宽恕他与拔示巴通奸并杀害她丈夫乌利亚的罪行。重要的是我们要意识到，大卫说他的罪最终是对谁犯下的。是的，大卫得罪了拔示巴并与她犯了罪，他也对乌利亚犯了罪。然而，听听他破碎、凄凉和绝望的心声吧："我向你犯罪，惟独得罪了你（主）。"虽然我们可能对他人犯罪，但最终我们所犯的一切罪都是得罪上帝，包括不宽恕的罪。因此，我们需要为自己在心牢中囚禁他人、不宽恕的罪而祈求主宽恕。

如果你的头低下了，就抬起来。这不是定罪的时候，而是忏悔寻求宽恕和释放的时候。上帝比你更渴望宽恕你，超过你的想象。祂一直在等待你的祈求。祈求吧我的朋友，你的天父正在聆听，祂准备好在此刻宽恕你！

倍数效应

请怀着谦卑的心祈祷："亲爱的主，今天我向你忏悔自己不宽恕、愤怒、苦毒、诋毁、不满、憎恨、报复的罪。对不起，我伤了你的心。请你宽恕我，洁净我一切的不义。祷告奉耶稣的名，阿们！"

运用不宽恕验证器

上帝的话语

上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗篇139:23–24）

我们晓得上帝希望我们宽恕所有人的一切。请思考一下：我们怎能知道我们的确宽恕所有人的一切了呢？我们真的能确知这一点，以便结束所有不宽恕带来的折磨吗？

由于上帝深切希望你宽恕所有人的一切，因此你可以确信，祂必会让你知道你是否已完成了宽恕所有人的过程；且必会确认你是否满足了祂全部的宽恕要求。

上帝是宇宙中唯一有能力窥探我们内心的那位。没有一个原子粒子能躲过祂的视线。因此，我们必须依靠祂让我们的心晓得我们已经彻底宽恕了。诗篇作者明白这一真理，因此他祈求道："请鉴察我的心，看我里面是否有恶行。"他依靠上帝让他看见心中有没有东西不符合上帝对他生命的最好安排。我们要有智慧去做同样的事。

正因为我们可能相信自己已宽恕了所有人的一切，所以我们最好与上帝核对确认。一个人宽恕他人，并被说服运用宽恕验证器察看有没有残留的不宽恕，并非是不寻常的事。运用宽恕验证器可以让上帝提醒我们可能忽略的地方。你想确切地知道自己已宽恕所有人的一切了吗？如果想的话，请运用宽恕验证器:

倍数效应

做如下的祷告："在上帝面前，我已宽恕所有人的一切。"

要静下心来等候主。如果祂提醒你忽略了某个人或伤害，你要立即宽恕。然后再次做验证的祷告。当上帝的平安终于临到你的内心，在你平静之后心中没有浮现任何人或创伤，你就已经宽恕一切了！



上帝应许会为你申冤

简介

第1单元 复仇的慰藉

以扫因他父亲给雅各祝的福就怨恨雅各，心里说：“为我父亲居丧的日子近了，到那时候我要杀我的兄弟雅各。”有人把利百加大儿子以扫的话告诉利百加，他就打发人去叫了他小儿子雅各来，对他说：“你哥哥以扫想要杀你，报仇雪恨。”（创世记27:41-42）

1 复仇是欲加害令你_____ 的人。

2 复仇始于受过伤害之人_____ 的感受。

3 复仇由于_____ 的滑梯而存留在人心里。

4 复仇会随时间推移而加深，并导致情绪上的_____。

第2单元 复仇的愿望是不是罪?

1 复仇的愿望存在于天上无罪、殉道的 _____ 中。

揭开第五印的时候，我看见在祭坛底下有为上帝的道并为作见证被杀之人的灵魂，大声喊着说：“圣洁真实的主啊，你不审判住在地上的人给我们伸流血的冤要等到几时呢？”（启示录6:9-10）

2 上帝视报复那些困扰你的人为 _____ 的。

甚至我们在上帝的各教会里为你们夸口，都因你们在所受的一切逼迫患难中仍旧存忍耐和信心。上帝既是公义的，就必将患难报应那加患难给你们的人，也必使你们这受患难的人与我们同得平安。那时，主耶稣同他有能力的天使从天上在火焰中显现，要报应那不认识上帝和那不听从我主耶稣福音的人。（帖撒罗尼迦后书1:4、6-8）

3 上帝本身发誓要报复祂的 _____ 。

“你们如今要知道，我，惟有我是上帝，在我以外并无别神。我使人死，我使人活；我损伤，我也医治；并无人能从我手中救出来。我向天举手说，我凭我的永生起誓：‘我若磨我闪亮的刀，手掌审判之权，就必报复我的敌人，报应恨我的人。’”（申命记32:39-41）

第3单元 怎样处理你复仇的欲望

不要以恶报恶，众人以为美的事要留心去作。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：“主说，伸冤在我，我必报应。”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。（罗马书12:17-21）

步骤1 选择不以恶报 _____。

不要以恶报恶。（罗马书12:17上）

步骤2 预先计划以 _____ 回应恶待你的人。

众人以为美的事要留心去作。（罗马书12:17下）

步骤3 绝不自己寻求在任何时间、为_____ 报复任何人。

亲爱的弟兄，不要自己伸冤。（罗马书12:19上）

步骤4 将你的愤怒交给上帝，祂宣告一切报应都在于_____ 。

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着：“主说，伸冤在我……”（罗马书12:19上-中）

步骤5 相信上帝会信守承诺为_____ 申冤。

“主说……我必报应。”（罗马书12:19下）

上帝的旨意就是要你们成为圣洁、远避淫行。要你们各人晓得怎样用圣洁尊贵，守着自己的身体，不放纵私欲的邪情，像那不认识上帝的外邦人。不要一个人在这事上越分，欺负他的弟兄。因为这一类的事主必报应，正如我预先对你们说过，又切切嘱咐你们的。（帖撒罗尼迦前书4:3-6）

步骤6 由于复仇是强迫性的，因此要释放你自己显出 _____ 。

所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝。因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。（罗马书12:20-21）

步骤7 不要让你被恶所胜，反要以 _____ 胜恶。

你不可为恶所胜，反要以善胜恶。（罗马书12:21）

第4单元 怎样对上帝表达你复仇的愿望

1 **耶利米:** 试验义人、察看人肺腑心肠的万军之耶和华啊，求你容我见你在他们身上报仇，因我将我的案件向你禀明了。（耶利米书20:12）

2 **大卫：** 我父啊，看看你外袍的衣襟在我手中。我割下你的衣襟，没有杀你，你由此可以知道我没有恶意叛逆你。你虽然猎取我的命，我却没有得罪你。愿耶和华在你我中间判断是非，在你身上为我伸冤，我却不亲手加害于你。……愿耶和华在你我中间施行审判，断定是非，并且鉴察，为我伸冤，救我脱离你的手。（撒母耳记上24:11-12、15）

第5单元 要施怜悯，不要复仇

1 **耶稣基督：**到了一个地方名叫髑髅地，就在那里把耶稣钉在十字架上，又钉了两个犯人，一个在左边，一个在右边。当下耶稣说："父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。"兵丁就拈阄分他的衣服。（路加福音23:33-34）

2 **司提反：**他们正用石头打的时候，司提反呼吁主说："求主耶稣接收我的灵魂。"又跪下大声喊着说："主啊，不要将这罪归于他们。"说了这话就睡了。（使徒行传7:59-60上）

3 **保罗：**铜匠亚力山大多多的害我，主必照他所行的报应他。你也要防备他，因为他极力敌挡了我们的话。我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。愿这罪不归与他们。（提摩太后书4:14-16）

4 **所罗门：**你仇敌跌倒，不要欢喜；倾倒，心不要快乐。恐怕耶和华看见就不喜悦，怒气从仇敌身上转过来。（箴言24:17-18）

总结

你们若因犯罪受责打、能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦、能忍耐，这在上帝看是可喜爱的。你们蒙召原是为此，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。"他并没有犯罪，口里也没有诡诈。"他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。（彼得前书2:20-23）

上帝应许为你申冤

1. **回顾：**用你自己的话界定复仇，并解释当你想复仇时的两个理由。你必须做什么来使上帝接受你复仇的愿望？

2. **反思：**你可能为复仇不是罪而感到吃惊，但你若自己去复仇就是罪。请描述你向他人复仇或他人向你复仇的两种情况。

3. **回应：**在你的生命中，你最想报复的人是谁？他们做了什么？你为何想要报复？你怎样处理自己的意愿？

4. **应对：**人们不选择宽恕他人只有一个原因——他们想报复。这是可以理解的，不是吗？请写下对上帝的祷告，完全接受祂为你申冤的公义应许，而你绝不自行复仇。

复仇到底是什么？

上帝的话语

“你们听见有话说：‘以眼还眼、以牙还牙。’只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。有人想要告你，要拿你的里衣，连外衣也由他拿去。有人强逼你走一里路，你就同他走二里。”（马太福音5:38-41）

究竟什么是复仇？复仇是伤害他人的行为或愿望，因为他们曾对我们不公，伤害了我们。复仇要求犯错者对自己的行为付出全部的代价。这种要求对方付代价的激情和强大的愿望，使得宽恕对方成为极其困难的事。正如你先前所学到的，踏上不宽恕的滑梯下滑的最后阶段就是强烈的复仇愿望和导向复仇的行动。

无可争辩的是，当你的生活被他人的恶行和意图痛苦地损害后，你的自然反应就是渴望公正。你遭受了极大的痛苦，唯一的公正就是你看到对方也遭受巨大的痛苦。对吗？不一定。但原因何在？因为尽管世上没有任何故意恶待我们的行为配得宽恕，但世上的每个人都需要宽恕。

复仇会产生极大的障碍，阻止我们的宽恕向外流向他人，向上抵达上帝，向内指向我们自己。当我们被恶待时，复仇可能是所有人的意愿，但它拒绝将世人的灵魂所切慕和需要的东西——不配得的宽恕给每个照着上帝形像所造的人。今天请花一分钟时间感谢上帝帮助你敞开心门。然后再花一分钟向祂深表谢意，因为祂将祂的怜悯赐给了你，使你可以怜悯伤害你的人。

倍数效应

用一点时间在你的智能手机或一张纸上写下复仇愿望怎样阻碍你宽恕伤害过你的人。然后写下如果你用宽恕克服复仇的话，你的生命和他们的生命会发生的三种改变。

复仇的慰藉

上帝的话语

以扫因他父亲给雅各祝的福，就怨恨雅各，心里说：“为我父亲居丧的日子近了，到那时候我要杀我的兄弟雅各。”有人把利百加大儿子以扫的话告诉利百加，他就打发人去叫了他小儿子雅各来，对他说：“你哥哥以扫想要杀你，报仇雪恨。”（创世记27:41–42）

复仇的欲望不是由甜蜜美好的东西组成的，而是我们在他人手上所遭受的痛苦和创伤的结果。但我们没有意识到的是，由于我们不肯宽恕，那来自先前受伤的痛苦又被我们所受的折磨加倍放大了。这痛苦和忧伤导致我们强烈地渴望找到慰藉。正如你在创世记27章所读到的，复仇的欲望和计划可以给人带来慰藉：“以扫想要杀你，报仇雪恨。”

近来我跟一个叫莎丽的女青年谈话，她曾有过不幸的过去。在过去几年里上帝奇迹般地改变了她的生活。如今莎丽成为了志愿者，帮助较年轻的女孩子度过困境，这些困境也是她年轻时所经历的。

莎丽流泪分享了她与一位在狱中的好友之间的对话。她的朋友为莎丽生命的改变而骄傲，甚至祝贺了她。然而，当莎丽试图说服她的朋友宽恕那些得罪她的人时，她立刻加以拒绝。她激动地告诉莎丽：“你的生命改变了，这真的很好。但我从这里出去后，那几个把我出卖给警察的人将要付出代价！”莎丽的朋友在狱中的这些年里一直在计划怎样复仇，以此来安慰自己。她每天都在暗自想象如何使那些出卖她的人受苦，来慰藉自己焦虑不安的心。

倍数效应

看看你心牢里的囚室。你有没有囚禁任何人，并把钥匙扔了？你是否盼着他们因为得罪你而大受痛苦，并从中获得慰藉？上帝如何看你获得慰藉的来源？

复仇的愿望是罪吗?

上帝的话语

揭开第五印的时候，我看见在祭坛底下有为上帝的道并为作见证被杀之人的灵魂，大声喊着说："圣洁真实的主啊，你不审判住在地上的人给我们伸流血的冤要等到几时呢？"（启示录6:9-10）

要享受从复仇的捆绑中得释放的真自由，你必须明白一个惊人的真理，那也许是你从未想过的。复仇的愿望是邪恶的吗？启示录6章显明了一个惊人的启示，那些在天上的殉道者所想的是："圣洁真实的主啊，你何时才为我们流血而伸冤呢？"这些在天上祭坛下的圣徒强烈地渴望复仇！因此他们的愿望不是邪恶的！

他们位于最圣洁的地方，祈求上帝报应恶待他们的人。我们没有想到会在天上看到这申冤的正义呼喊。我们可能都以为复仇的愿望是罪，总是不讨上帝喜悦的，然而并非如此。

事实上，我们不会犯罪的圣洁上帝既愿意且会履行祂申冤的意愿！帖撒罗尼迦后书1:8显明，上帝将在耶稣再来时申冤，那时基督要"从天上在火焰中显现，要报应那不认识上帝和那不听从我主耶稣福音的人。"

因此，不要拷打你自己了，不要让敌人谴责你寻求公正的愿望，这绝不会得罪上帝。你最初的复仇愿望并不是罪，但不宽恕他人会使复仇的愿望萦绕心头并最终恶化成不宽恕，这就是罪了。

那么怎么解决呢？要意识到你复仇的愿望并非邪恶或有罪，除非你在受虐待时不按上帝的方式处理。我们必须迅速而彻底地宽恕，然后立即将复仇的愿望交给必替我们公正申冤的那位。明天我们将更多地探索这精彩的真理。

倍数效应

你还有复仇的愿望吗?

怎样处理你复仇的愿望

上帝的话语

不要以恶报恶，众人以为美的事要留心去作。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。因为经上记着："主说，伸冤在我，我必报应。"（罗马书12:17-19）

我们不可自行复仇的理由是因为上帝宣告伸冤是祂的事："伸冤在我，我必报应。"对此我们可能很难相信并接受，尤其是当我们处于痛苦中，而那伤害我们的人却似乎一路亨通。说到复仇，我们现在就想要。我们想看到那人受苦——就在今天。然而圣经显明，我们复仇的愿望只能交到上帝信实的手中。上帝不但宣告唯有祂有权申冤，而且应许"我必报应"。如果上帝允许你观看祂报应那伤害你的人，你必定会说："够了！公义已得伸张。"

多年以前，我在南非一个教会里讲道时遇见一位女性，亲眼见证了上帝怎样为这位无辜的女性申冤。她是一个单亲妈妈，她的雇主利用腐败的法官暗中抢劫她。他窃取了她的公寓、汽车，甚至她账户里的钱。她变得穷困潦倒。我记得曾与她一起祷告，并鼓励她将复仇的愿望直接交到上帝手中。

在她祷告祈求上帝替她申冤的三个月中，她邪恶的老板突然暴毙了。老板死后，他太太来找这位被恶待的女性，把她的公寓、金钱和汽车都还给了她。上帝的申冤不仅涉及到她的老板，而且上帝的恩典还供应了她的需要。她全家都信了基督，开始加入那个教会并参与服事！

今天你要让上帝的灵使这一真理深入你心：绝不允许你心中存有复仇的欲望。相反，第一要宽恕对方；其次要完全信靠上帝为你申冤的应许。上帝绝不会背弃祂的应许！我们绝不可随着复仇的欲望自行其事。申冤不是我们的事，申冤只属于上帝。

倍数效应

祷告祈求上帝为你申冤

要施怜悯，不要复仇

上帝的话语

他们正用石头打的时候，司提反呼吁主说："求主耶稣接收我的灵魂。"又跪下大声喊着说："主啊，不要将这罪归于他们。"说了这话就睡了。（使徒行传7:59–60上）

社会的不公正，例如贫困、种族偏见、阶级歧视、仇恨和傲慢引起的巨大痛苦所点燃的复仇火焰燃烧了数个世纪。每个文化和种族都经历过自身的一系列创伤和过错。许多过犯发生在很久以前，但复仇的火焰仍在熊熊燃烧，吞噬着上帝希望我们今天彼此体验的美丽人生。

在研究人们对付自己复仇的愿望有多难时，你会发现三种不同的选择：第一，许多人寻求自己复仇；第二，其他人信靠上帝会替他们申冤；但第三且最令人吃惊的是，有些人祈求上帝不要为他们申冤。

你看，每当我们被不公正地对待时，都存在另外的选择：我们可以跟上帝说情，祈求祂怜悯而不是审判。司提反为那些非法谋杀他的人祈求怜悯："主啊，不要将这罪归于他们。"司提反所选择的敬虔品德，同样可以恢复个人、国家和全球范围的关系。要选择怜悯，而不是报复！

怜悯可以息灭我们灵魂中燃烧的复仇火焰。怜悯对复仇说："让位吧，我心里不需要你。我已经解决了问题，我已经宽恕了冒犯者，并怜悯他们了。事情已经了结，我不再渴望伤害我的人付出代价。我已选择把耶稣赐给我的恩典给他们——怜悯、恩典和宽恕！"

倍数效应

今天请你花点时间祷告，祈求上帝帮助你将怜悯给予需要你怜悯的人。并要为你的国家和世界祈祷：各地的民众都能摒弃复仇的愿望，宽恕他们的仇敌，选择怜悯。



上帝怎能宽恕人的一切?

简介

第1单元 上帝如何亲身体验我们的悖逆?

1 上帝显明祂是我们的天父，我们是祂的 _____。

他从一本造出万族的人，住在全地上，并且预先定准他们的年限和所住的疆界，要叫他们寻求上帝，或者可以揣摩而得，其实他离我们各人不远……我们既是上帝所生的……（使徒行传17:26-27、29上）

2 上帝视我们的悖逆是直接对抗祂 _____。

2.1 **上帝的心碎了：** 那脱离刀剑的人，必在所掳到的各国中记念我为他们心中何等伤破，是因他们起淫心、远离我，眼对偶像行邪淫。（以西结书6:9下）

2.2 **上帝的心忧伤：** 耶和华见人在地上罪恶很大，终日所思想的尽都是恶，耶和华就后悔造人在地上，心中忧伤。（创世记6:5-6）

四十年之久我厌烦那世代，说："这是心里迷糊的百姓，竟不晓得我的作为。"（诗篇95:10）

2.3 **上帝动了怜悯之心：** "以法莲哪，我怎能舍弃你？以色列啊，我怎能弃绝你？我怎能使你如押玛？怎能使你如洗扁？我回心转意，我的怜爱大大发动。"（何西阿书11:8）

2.4 **上帝深切地希望人顺服：** "惟愿他们存这样的心敬畏我，常遵守我的一切诫命，使他们和他们的子孙永远得福！"（申命记5:29）

3 我们的轻忽与悖逆会令上帝忧伤和 _____。

第2单元 上帝怎样回应和审判我们的罪与悖逆?

1 由于我们的悖逆与罪，上帝把我们视为祂的 _____。

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死……我们作仇敌的时候……（罗马书5:8上、10上）

2 由于我们任意_____，上帝对我们感到愤怒。

你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。那时你们在其中行事为人随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体和心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。（以弗所书2:1-3）

"信子的人有永生，不信子的人得不着永生，上帝的震怒常在他身上。"（约翰福音3:36）

3 自创世时上帝就规定人悖逆的结果就是 _____ 的死亡。

耶和华上帝吩咐他说："园中各样树上的果子你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子你不可吃，因为你吃的日子必定死。"（创世记2:16-17）

因为罪的工价乃是死。（罗马书6:23上）

4 上帝的公正要求对相同的罪的后果做出相同的惩罚：永久的 _____ 。

就是天使犯了罪，上帝也没有宽容，曾把他们丢在地狱，交在黑暗坑中等候审判。（彼得后书2:4）

"王又要向那左边的说：'你们这被咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去。'"（马太福音25:41）

死了的人都凭着这些案卷所记载的，照他们所行的受审判。于是海交出其中的死人，死亡和阴间也交出其中的死人，他们都照各人所行的受审判。死亡和阴间也被扔在火湖里，这火湖就是第二次的死。若有人名字没记在生命册上，他就被扔在火湖里。（启示录20:12下-15）

第3单元 上帝如何应对由祂儿女导致的痛苦和创伤

1 上帝会让祂圣洁的心一直对我们所有人敞开，并寻求公正的_____。

2 上帝的解决办法必须由无罪的 _____ 付上死的代价。

他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样，我们也不尊重他。他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦，我们却以为他受责罚、被上帝击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治。我们都如羊走迷，各人偏行己路。耶和华使我们众人的罪孽都归在他身上。……耶和华却定意将他压伤，使他受痛苦。耶和华以他为赎罪祭。（以赛亚书53:3-6, 10上）

上帝使那无罪的替我们成为罪，好叫我们在他里面成为上帝的义。（哥林多后书5:21）

3 上帝爱我们就像爱_____，因此祂"乐意"派祂的儿子来受死。

因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。（罗马书5:6-8）

"叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样。"（约翰福音17:23下）

4 上帝派耶稣来为每个人的_____付上代价，以平息祂的愤怒。

上帝差他独生子到世间来，使我们借着他得生，上帝爱我们的心在此就显明了。不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。（约翰一书4:9-10）

他为我们的罪作了挽回祭。不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。（约翰一书2:2）

他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里。我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。（歌罗西书1:13-14）

第4单元 上帝如何为人得到祂的宽恕做准备?

1 上帝藉着耶稣的牺牲替人付出代价，且这牺牲是一个_____。

因为罪的工价乃是死。惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里乃是永生。（马罗书6:23）

2 上帝不能允许人通过善 _____ 来付死的代价。

你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是上帝所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。（以弗所书2:8-9）

3 上帝只要求人因相信基督替代的死而得到_____。

上帝爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的不至灭亡，反得永生。因为上帝差他的儿子降世不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。（约翰福音3:16-17）

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄作上帝的儿女。（约翰福音1:12）

第5单元 上帝怎能宽恕我一切的罪却不宽恕我?

你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。（马太福音6:14-15）

	类型一：上帝的宽恕 宽恕的目的	类型二：我们的宽恕 宽恕的目的
	_____	_____
1	全人类的普世问题	所有信徒的普世问题
2	焦点是人死后的生命	焦点是人在世上的生命
3	问题：死刑的要求	问题：要求我们宽恕
4	上帝对我们的怜悯	我们对他人和自己的怜悯
5	上帝会宽恕我们吗?	我们会宽恕他人和自己吗?
6	免除了 _____ 里的痛苦	免除_____ 的痛苦
7	痛苦绝不会在人死后停止	宽恕后痛苦会立即停止
8	相信基督替代的死	顺服上帝宽恕的要求
9	"你相信就会得救"	"宽恕后你将得到释放"
10	基督的工作是为了我们得宽恕	透过我宽恕的行为
11	基督给所有人的恩典	我们给他人的礼物
12	罪的工价就是 _____	罪的工价就是 _____

总结

上帝差他独生子到世间来，使我们借着他得生，上帝爱我们的心在此就显明了。不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。（约翰一书4:9-10）

课后第六部分：为持久平安而宽恕

上帝怎能宽恕人的一切？

1. **回顾：**回看课堂笔记，归纳你从本部分所学到的关于上帝的真理。

2. **反思：**上帝为了能宽恕你的一切罪而做了什么？请思考一下：关于上帝对你的大爱，祂的行为向你证明了什么？

3. **回应：**写下对上帝的祷告，表示你完全相信基督在十字架上为你而死，并衷心接纳和相信祂的宝血能完全救赎你一切的罪。如果你今天接受了基督，请与人分享这一永恒的伟大胜利！

4. **应对：**上帝藉着基督的死为你提供了救恩；但上帝也警告你，如果你持续不宽恕或犯罪的话，祂就会管教你。请向上帝忏悔你存留的任何不宽恕及罪过，以终止上帝的管教，并享受平安和喜乐的丰盛生命。

上帝如何体验我们的悖逆？

上帝的话语

“那脱离刀剑的人，必在所掳到的各国中记念我为他们心中何等伤破，是因他们起淫心远离我，眼对偶像行邪淫；他们因行一切可憎的恶事，必厌恶自己。”（以西结书6:9）

上帝对我们各人的爱超越了我们有限的理解能力。祂无限的眷顾和关爱远超过我们对任何人的爱。圣经显明，上帝把我们视为祂的子嗣，意味着我们真的是祂的儿女（使徒行传17:29），是祂神性关爱的中心。我们若以为或相信上帝离我们很远，在情感上与我们无关联，则是对真相的最大偏离。上帝的心与我们的生命如此亲近，以至于我们所做的每件事都会影响到祂。因为上帝深爱我们，所以祂对悖逆的儿女说：“我为你们犯罪悖逆而心碎。”情感受伤意味着上帝的心深深受创。

圣经中充满许多其他的段落，显明我们的决定和行为如何影响到上帝的心情。有时候圣经让我们看到，当上帝的儿女顺服并全心全意地爱祂时，上帝的心会欢喜快乐。然而有时候我们也会听到上帝为祂所爱之人的悖逆所发出的忧伤心碎之声。

我们为何可以这样深深地影响上帝的心情？因为祂是我们的天父，我们是祂的儿女！上帝甚至比我们世上的父亲还要亲，祂对我们的爱超出我们的想象。因此虽然祂是上帝，祂的心却很柔软，无论何时我们得罪上帝，祂都极为伤痛。

那么，至高的上帝究竟怎样才能宽恕你我对祂一再的伤害呢？除非你开始体会一位慈爱的家长对他们悖逆的儿女感到多么忧伤痛苦，以及上帝如何有同样的感受，否则你便无法理解上帝宽恕我们的挑战有多大。爱心越大，潜在的伤痛就越大。

倍数效应

回想一下，当你被所爱的人伤害最深时的感受。现在回想一下，你在生活中犯罪悖逆天父的时候，你是否曾令祂心碎？

上帝如何回应并审判我们的罪与悖逆

上帝的话语

因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀。（罗马书3:23）

我们的文化倾向于将罪及其后果的严重性最小化。遗憾的是，我们有太多的人鄙视和抛弃上帝所显明的道德法则——祂给人生设立的圣洁标准。事实上，大部分世人不但有意破坏上帝的标准，而且用他们完全相反的标准取而代之。然而我们暂时的看法绝不可能改变上帝永恒的准则。罪的确存在，而犯罪是严重的事；我们犯罪时会令上帝心碎。

上帝是圣洁的，在祂里面没有任何罪。当我们犯罪抵挡上帝、悖逆祂的旨意和本性时，我们便落入祂的审判与管教之下。这个家长式的审判并不会消灭上帝对我们的爱，而是意味着我们暂时与黑暗为伍，没有与上帝同住。我们若不按照祂的宗旨和善意而活，我们就是在竭力抵挡上帝，因为我们活在罪和悖逆当中，直接与祂作对。

罪的严重性不容轻视。罪导致上帝对我们感到愤怒。罪需要惩罚。免除上帝愤怒和公义审判的唯一方式，就是祂选择赦免我们的罪。

不宽恕的罪令上帝别无选择，只能加以审判。如果上帝不审判罪，就会违背祂公正公义的本性。因此上帝不会、也不能对我们的过犯闭眼不看或永远睁一只眼闭一只眼。祂的愤怒要么倾泄而出，要么得到安抚。（我们明天会反思这一点。）

最后，我们任何人都承担不起罪的重大代价。圣经显明罪的工价就是死。当然有肉体的死，但更严重的是灵命的死。我们若不经历上帝的宽恕，必在地狱中与上帝永远分隔。无论我们在世上做什么，都必须发现并得到上帝宽恕我们罪的唯一方案。否则，上帝的公义要求我们必须为自己的罪付代价。

倍数效应

请在今天一整天中默想你的困境。我们所有人都犯过罪，并因此处于上帝的愤怒之下。唯有发现并回应上帝的解决办法，我们才能找到永恒的宽恕。

上帝是怎样处理祂的忧伤和心碎的?

上帝的话语

因为罪的工价乃是死。（罗马书6:23上）

当我们因他人的恶劣态度或行为而深受伤害时，我们可能感到很难敞开心门去宽恕他们。不幸的是，我们有些人经历过巨大的伤痛，以致我们不幸决定在有生之年绝不会宽恕对方。上帝本可以关闭祂的心，并决定永不宽恕我们，难道不可以吗？祂这样做肯定是毫无问题的。

然而想一想上帝的爱有多深——我们的天父不只一次受伤，而是无数次被祂深爱的人伤害。世上生活过的每个人都给祂带来累累创伤。但尽管上帝遭受了深不可测的痛苦，祂却从未对自己所爱的儿女关闭心门。祂的心一直是敞开的，愿意宽恕我们每个人的一切。

因为上帝深爱所有的人，所以祂想办法要解决我们的反叛和悖逆。然而上帝对伊甸园中悖逆祂的罪颁布的惩罚是死亡。从那时起什么都没有变，我们犯罪的工价（代价）仍然是死亡的惩罚。换句话说，这惩罚是最终的定罪，我们做任何事都无法逆转或取代这最终的定罪。

然而上帝以完全的智慧为祂自己宣告的惩罚找到了出路。祂不能逆转自己颁布的死刑，但祂知道必有某种解脱的方式。上帝无法承受永远失去祂所爱的儿女！祂的出路是什么呢？就是找到一个从未犯过罪的人作替代者，甘愿代替人类受惩罚，用自己无辜的血满足上帝公义的要求。

但是，每个人都选择犯罪，“因为世人都犯了罪”，没有人能代表他人，因为他们都要为自己的罪付代价。上帝仍然为人类持续悖逆感到极为愤怒，祂的愤怒如何才能止息呢？祂的公义要求人付出完全的代价，直到祂说：“够了！代价已经足够，我不再愤怒，你们得到彻底和永久的宽恕了。”明天我们将揭晓上帝惊人的答案。

倍数效应

直到我们得出确凿的结论——我们不仅在上帝眼中是罪人，而且除了在地狱中付出永死的代价外别无选择，这时我们才能去充分领悟上帝伟大救恩中那不可言说的恩典。

上帝最伟大的恩典是宽恕我们

上帝的话语

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着他的血称义，就更要借着他免去上帝的忿怒。因为我们作仇敌的时候，且借着上帝儿子的死得与上帝和好，既已和好，就更要因他的生得救了。（罗马书5:8-10）

在永恒的长廊里，天父上帝转向祂唯一的爱子耶稣基督，说："我想让你献出自己的生命作我儿女的赎罪祭，他们令我心碎。尽管他们犯了罪，我却爱着他们每一个人，我的灵渴望他们的心归向我。你是否愿意到世上去，为他们的过犯和罪孽付上代价？为他们一切的罪受死呢？"耶稣回答："父啊，我像你一样爱他们，我愿意为你前去。"在所预言的那一刻，耶稣离开天上的荣耀降到世上，要在古老的十字架上完成祂痛苦的救赎使命。

耶稣被钉在十字架上，挨鞭打至血肉模糊时，请想象祂听见天父的耳语："我要把从亚当到最后一人的一切过去、现在和将来的罪，郑重地放在你身上，你是他们无罪的替代者。你要为所有人付上死的赎价。因着你无私的奉献，世人将知道你我可以给他们的最大恩赐：赦免他们所有的罪，并赐予他们永生，让他们永远与我们同在！"

天父上帝继续说："他们将会明白，我深爱世人，甚至将我的独生子赐给他们，叫一切信祂的不至灭亡，反得永生。"（约翰福音3:16）

鉴于我们得到了这伟大的恩赐，我们该如何回应呢？我们是否要做工，以便偿还自己迫使耶稣死在十字架上的罪过？绝对不是，这是不可能的！正如耶稣对天地宣告的那样：
"成了。"所以，我们没有任何善行能影响耶稣2000年前已经完成的工作！朋友，上帝对我们的所有要求，就是接受基督替我们受死的恩赐，分享祂伟大的救恩！

倍数效应

如果你从未相信耶稣基督，那么此刻就是相信的时候了。请你祷告："亲爱的上帝，感谢你派耶稣来为我的罪而死。请宽恕我对你的悖逆和伤害。我相信基督是代替我受死的。今天请你进入我的生命，作我的救主。祷告奉耶稣的名，阿们。"

上帝怎能宽恕我的一切罪却不宽恕我？

上帝的话语

"你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。"（马太福音6:14-15）

当我们相信耶稣基督时，上帝便赦免了我们一切的罪。上帝的赦免带给我们永恒的拯救，即藉着耶稣的牺牲，我们已经脱离了罪与死的惩罚和权势。我们奇迹般地从撒但的国度被转移到耶稣基督的国度。我们的身份改变了，因此我们不再是上帝悖逆的儿女，而是祂所爱和接纳的后嗣，永恒家中的成员。我们永恒的归宿是天上，而不再是地狱。

然而除了永恒的拯救，圣灵揭示了另一种宽恕。这种宽恕不是聚焦在天上，而是我们在世上的生命。第一种宽恕给了我们在天上的永恒救赎，第二种宽恕给了我们活在世上时与上帝的持续关系。在马太福音6:14-15 中耶稣显明了第二种宽恕，即我们只有宽恕他人，上帝才会宽恕我们。

宽恕他人是我们必须做的事、必须完成的工作。

由于我们的救恩不是通过自己做工赚取的（以弗所书2:8-10），你自然会意识到第二种宽恕。永恒的宽恕是恩典；人际关系方面的宽恕则需要我们的努力。请这样去思考：你所有的罪都可以获得赦免，继而使你得永生；但除非你宽恕他人，否则你不宽恕的罪就得不到宽恕。两者并不互相影响——永恒的宽恕让你上天堂，而在世上宽恕他人则让你恢复与他们的关系，而不用持续受主的管教。救赎的宽恕使我们与上帝和好，关系上的宽恕使我们保持与上帝和好的关系。

因为我们是蒙上帝宽恕的儿女，祂期望并要求我们在一切事上都像祂一样，特别是要操练宽恕所有伤害过我们的人。你不宽恕上帝其他的儿女是不可接受的罪，特别是当你意识到上帝曾为宽恕我们而承受祂爱子死去的痛苦。

倍数效应

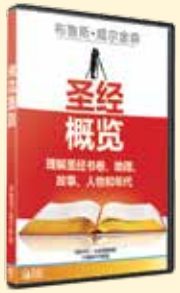
今天请释放你的心，为上帝赦免你一切的罪而欢喜。感谢祂通过耶稣赐下的宝贵救恩。你要下决心绝不再对任何人有不宽恕的行为——绝不！

请欣赏10个改变生命的大能课程!

5门核心课



每个人都可以成为杰出的沟通者：任何人，任何地方，任何时间



圣经概览：理解圣经书卷、地方、故事、人物和年代



怎样让你的教会、事业和个人成就倍增



七十个七次：透过宽恕他人和自己得享平安



上帝究竟在我生命中做什么?

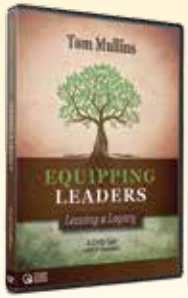
可下载的5个网络选修课程



皇家领袖课程：来自犹大王的40个功课



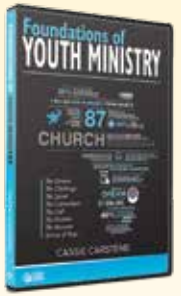
成为被改变的女性



装备领袖：留下遗产



探索自己和他人



青年事工基础

访问TENcourses.org游览/下载第一年的5个BSOW（移动圣经学校）选修课程

TEACH EVERY NATION™ **改变生命的课程。本地和全球性影响。**



不宽恕自己的后果如何

简介

1 第1单元 祷告很难蒙应允或甚少有神迹

耶稣回答说："你们当信服上帝。我实在告诉你们，无论何人对这座山说'你挪开此地投在海里'，他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。你们站着祷告的时候若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。你们若不饶恕人，你们在天上的父也不饶恕你们的过犯。"（马可福音11:22-26）

2 第2单元 不宽恕会使生命出现负面的改变

1 对于 _____ 的伤害你会形成习惯性的反应。

2 你害怕再次受到伤害，会在自己的 _____ 周围筑起围墙。

2.1 你会在内心筑起围墙来阻止人伤害你。

2.2 你会经历缓慢的死亡和情感的枯萎。

2.3 你越来越不喜欢感受爱和亲情。

2.4 你注意到自己的心变得坚硬而迟钝。

2.5 你通过增高心墙来应对进一步受伤。

3 你不信任人，误解他们的行为和 _____。

4 你生出不安全感，自我形象不佳，害怕 _____ 。

5 你变得有防卫心，责备他人并陷入 _____。

6 你在焦虑、沮丧和罪中挣扎，以寻求 _____ 。

7 你似乎无法与上帝相交，在_____ 中挣扎。

3 第3单元 不宽恕自己之人的经历

不宽恕的下滑阶段 不宽恕自己之人的生命代价
阶段1 你_____自己。你不觉得可以宽恕自己曾经的行为，无论那是有意还是无意的，因为大量的痛苦或严重后果已无法逆转。你无数次地回顾自己做过的事。你无法宽恕你对他人或自己所做的事。
阶段2 你对自己感到 _____。随着时间的推移，你感觉自己被困并努力去填满痛苦的回忆。你常常感到莫名的愤怒且反应过度，好发脾气。或者你可能不断压抑这些记忆，承受日益严重而顽固的抑郁。
阶段3 你对自己感到 _____。 在不宽恕的这个下滑阶段，你可能变得顽固、不信任、悖逆、愠怒和孤僻。你内心的压抑往往变得很大，令你开始想到犯罪的行为和不当的关系，以便慰藉自己。
阶段4 自我_____。你消极地自我贬低，并对别人批判自己——"我一钱不值，愚蠢之极。我是个破罐子，一直会是失败者。"你晓得自己做过的可怕事。
阶段5 自我 _____。你不断追踪自己所说、所做的"伤害性"言行，即便是无害的也不放过。过去从不令人烦恼的东西，如今成为你失败的额外原因。你将先前的错误和/或罪与证明你毫无价值的一系列原因联系起来。在这个阶段你容易陷入上瘾的东西，如色情文学、酗酒、吸毒、身体和性虐待、通奸、以处方药抗焦虑——任何能解除你极度紧张的东西。
阶段6 _____ 自己。你的生命不断证明自己毫无价值，你感觉自己是劣等、差劲、不可爱或不胜任的。你无法忍受独自一人，也不感觉值得与任何人在一起，你变得越来越恐惧。毕竟，如果人们知道了你做过的事，谁会想和你在一起呢？自我憎恨是一种可怕的情形，只会产生伤害和痛苦。你禁不住想尝试自我毁灭的行为，如酗酒和吸毒、滥交（除了性没人想要我）。你往往封闭自己，感到无望，也没有能力做出任何改变。
阶段7 _____ 自己。你内心要自己对过往行为付出代价的欲望到达一个地步，就会有所行动。你无法取得成功，因为你持续感觉你需要为自己可怕的行为付出代价。你会进行自我破坏——厌倦你的工作，大笔举债，结束长期的关系。你可能隐藏了非常有破坏性的习惯，如饮食障碍、自残、自杀念头，甚至尝试为自己所做的事自杀。

总结

课后第七部分：为持久平安而宽恕

不宽恕自己的后果如何

1. **回顾**：不宽恕自己过往对他人和自身造成的伤害，会对生命产生负面的结果。请阅读那个清单并描述你在自己身上看到的任何情形。

2. **反思**：我们往往会发现宽恕自己比宽恕他人更困难。请描述这背后的原因。你是否有创伤，需要宽恕自己？请以隐秘的方式写在下面。

3. **回应**：请阅读不宽恕自己向下滑的7个阶段。你也许已在自己内心深处填满了这些感受，但它们持续在影响着你。当你在下个部分中预备"宽恕自己的步骤"时，请写下你致力于为每个创伤宽恕自己的祷告。

4. **应对**：有谁愿意经历这些负面的后果，或不宽恕的7个下滑阶段呢？你若决心并承诺绝不会有一天不宽恕的日子，你就可以在余生摆脱它们。何不写下你个人在此事上的承诺呢？

不宽恕可能会拦阻你的祷告

上帝的话语

"你们站着祷告的时候若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。"（马可福音11:25）

几个星期前，我在华盛顿的国家祷告日里讲到马可福音11:25，题目是：上帝回应我们祷告的最大障碍。你是否意识到，基督将祷告与不宽恕之间戏剧性地联系起来？耶稣说得相当清楚，你祈祷时要做的第一件事，就是要确保你没有不宽恕，否则上帝也不会宽恕你，且不会回应你的祷告！

多年前我所在城市的一个小教会策划了一次教会范围的祷告会。那天晚上牧师于6:30到达教会开门做准备。他把钥匙插进锁孔，并转动把手拉门。奇怪的是在他拽门时，门只开了一道缝。到了7点钟，全教会的人都站在周围，等候进入教会祷告。终于，牧师用力狠拽了一下，大门砰地打开了。但那天晚上最大的问题并不是门。

进入教堂后牧师发现没有电。为了找到原因，他和几个人拿着手电筒下到地下室去查看老旧的电源箱。 他发现箱中的一条断路开关被人拿走了。于是那天晚上的祷告会没办法进行，因为教堂没有电。

遗憾的是，这事是一个心怀苦毒的教会成员所为。他从教堂内部用链子反锁上门，并偷走了无法替换的老式断路开关。

日子一天天过去，教会始终没有电。最后小偷自首了，将断路开关交给了牧师。他很懊悔，祈求牧师和其他人宽恕。众人宽恕了他，将断路开关装进电源箱，于是教堂恢复了供电。

这故事的寓意是：正如那人的苦毒和不宽恕伤害了他的教会，我们心里的不宽恕也有能力伤害我们。它会使我们看不到上帝回应祷告的大能，在我们的生命中经历不到上帝奇妙的神迹。

倍数效应

你的生命中是否缺少宽恕的断路开关，使上帝的大能无法流入你的生命？如果是这样，你会移开锁链，通过宽恕自己和他人使电路恢复畅通吗？如果你这样做，上帝的大能必流入你的生命，你的祷告也能得到回应。

不宽恕导致生命的负面改变：第一部分

上帝的话语

正因这缘故，你们要分外的殷勤。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。（彼得后书1:5-7）

我们每个人在生活中都有某些习惯性行为。例如，NBA篮球赛的明星球员勒布朗•詹姆斯（Lebron James）在每次比赛前都会走向记分员的桌子，用白粉搓手，再拍一拍，然后把粉尘的残渣抛到空中。我们有人每天早上连眼睛都没完全睁开时，就会强行抓起一杯咖啡来。这种重复性的行为叫做习惯。习惯可能是好的，也可能是坏的。通常令我们困扰的是不良的习惯。

我们都知道打破坏习惯有多难。有时这就像人企图徒手将钉子钉进木板一样。打破坏习惯的关键就是找到引起习惯的根源。识别根源的方法之一，就是密切注意我们生命中出现的改变和行为，例如不宽恕。当我们生命中出现不宽恕时，我们就会产生某些不良的习惯，导致我们的生命出现负面的改变。

例如，当我们心中出现不宽恕时，它会形成多米诺骨牌效应。当我们不宽恕第一个人时，我们就会较容易不宽恕第二个人，第三个人，依此类推。当这个习惯形成后，我们就会习惯性地不宽恕任何事。

不宽恕还会滋养对将来受伤的恐惧，迫使我们在自己内心筑起围墙，阻挡他人进一步伤害我们。这墙越高越厚，我们与他人的关系就越少。最后，我们堆砌内心围墙的行为必会使我们成为孤独、破碎和受伤的人。我们谁都不愿意自己的生命发生这种负面的改变。好消息是，每个坏习惯都可以被打破，包括不宽恕引起的坏习惯！

倍数效应

你有没有一些与不宽恕相关的习惯需要今天打破？如果有，何不立即宽恕，并开始重建带来生命的新习惯呢！

不宽恕导致生命的负面改变：第二部分

上帝的话语

“眼睛就是身上的灯。你的眼睛若瞭亮，全身就光明。”（马太福音6:22）

感知是一种强大的力量。我们的感知力会影响我们看自己和他人的方式，也会形成关于我们当如何生活的信念。为了在关系、情感和属灵方面保持健全的生活，我们需要明亮的眼睛去看透人生。我们若要遵循基督的教导去看得清楚，就不能让不宽恕的浓雾遮挡和扭曲我们的视线。不宽恕导致我们看生命的方式不符合现实或上帝的旨意。不宽恕迫使我们改变，以便能在充满敌意的环境中生存，而这环境是由我们内心隐藏的不宽恕带来的痛苦所造成的。

上帝造了我们，并吩咐我们彼此相爱。当我们将每个人都视为对我们潜在的伤害时，就很难去爱他人。我们对他人的不信任往往会导致我们误解他们的行为，曲解他们的动机。

不宽恕自己不仅会扭曲我们对他人的认知，而且会对我们自己产生有害的看法。当我们透过不宽恕的眼镜来看自己时，可能产生极为扭曲的观点，对自己充满了抱怨甚至憎恨。我们可能迅速变得不确定和恐惧起来。我们的自信受到侵蚀，因为我们看见的只是我们过去对他人及自己所犯的错误、罪过和造成的创伤。每天看到那人盯着我们的眼睛会逐渐改变我们，而塑造我们的是那不宽恕的毁灭力量，并非上帝的爱心。

那些在生活中长期不肯宽恕自己的人，会不断地挣扎于沮丧、抑郁及各种的内心混乱中。由于我们不爱自己，于是我们开始隔绝自己，甚至疏远最好的朋友。有时，这种态度会令我们感觉就连上帝都抛弃我们了

今天我们可以选择宽恕自己，打碎扭曲我们视线的眼镜，这样我们就能看到上帝希望我们成为的那个人——宽恕而健全，并经历到上帝的平安和喜乐。不宽恕自己的代价对于我们每个人来说都太高了，不是吗？

倍数效应

“主啊，请帮助我今天宽恕自己，恢复失去已久的平安和喜乐吧！”

不宽恕自己的1-3个下滑阶段

上帝的话语

“我们若认自己的罪，上帝是信实的、是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约翰一书1:9）

塔玛拉站在办公室中间，眼望着天花板。她的嘴唇颤抖，强忍着泪水。这种情形自她踏进那间办公室已有几年了，不是因为她不受欢迎，而是因为她不宽恕自己。

三年前，塔玛拉是这一事工的主要成员，她与其他女青年出色地完成了工作，主使用她影响和感动了许多生命，直到那天的到来——她愿意付出任何代价来重过这一天。

塔玛拉热心地认为事工应当做出某些改变，于是她汇集了一份建议书并积极地呈交给领导。她的上司感谢她的想法，却没有选择实施。塔玛拉很生气！她直言上司思想封闭、顽固，是糟糕的领导，然后一摔门冲出了他的办公室。

几年过去了，塔玛拉一直为自己的行为感到不安。尽管她的上司和其他同工已经完全宽恕了她，她却无法宽恕自己，每天都在心里对自己发火。她感到自己的灵魂被苦毒的冰包裹着，她的自我评价达到前所未有的低点。塔玛拉猛然跌进不宽恕自己的头三个下滑阶段：先是愤怒，继而苦毒，然后当她开始有负面的自我评价时，便出现自我诋毁。

她一再看着办公室的天花板呐呐自语：“我弄砸了！真不敢相信我做了那样的事。我好蠢啊。我绝不宽恕自己！”尽管她的上司以爱心安慰她，她仍顽固地不愿意宽恕自己。直到今天她还是个愁苦、易怒的人，只因为她不肯给自己极需的宽恕。她经历了很多不必要的痛苦。

倍数效应

你认为我们为何如此难于宽恕自己，即使我们知道不宽恕会把我们引向糟糕的境地？你内心最深处有哪些尚未宽恕自己的事？为何要让这个炎症再多留一天呢？

不宽恕自己的5-7个下滑阶段

上帝的话语

所以，自己以为站得稳的须要谨慎，免得跌倒。（哥林多前书10:12）

自我抱怨、憎恨和报复是我们不宽恕自己时经历的后三个阶段。自我怨恨就像在我们心里植入了一个录相机，不停地记录我们的罪和错误，并一再重播，损害自己。即使过去从未困扰过我们的一点小错，如今也成为巨大的失误。这些一再重复的片断纠缠着我们，使我们容易养成旨在寻求解脱的不良癖好。

自我憎恨最终会抬起丑恶的头来讽刺和贬低我们的人性。我们会列出自己一系列痛苦的错误及罪恶清单，无情地攻击自己，直到我们不但不喜欢自己，反而憎恨自己的一切。我们日益恶化的自我憎恨使我们无法再感受到爱或有价值。我们寻求一切有害的逃避手段，如成瘾、吸毒、色情、自残、酗酒，只为找到一时的平静。

等到我们抵达自我报复的最后阶段时，我们会认为自己活该为自己糟糕的言行受若。我们伤害了太多的人，我们毁了自己的一生。因此，我们会采取行动惩罚自己——一个没有价值且讨厌的人。自我报复是一个极为令人心碎的阶段，因为我们许多人在这个时期严重伤害了自己。这是非常令人忧伤且完全不必要的，因为我们所需的一切就是将自己从黑暗的心牢中释放出来，宽恕我们的每个创伤。当我们彻底宽恕自己后，便没有抱怨、憎恨和报复的基础了。

请回想一下你的童年时光。你是否记得游乐场中最受欢迎的高大滑梯？在我上小学时，有一次我正等着滑滑梯，一个朋友站到我前面说：“你现在不能滑这架滑梯，因为别的孩子刚刚因为头先着地受伤了。”朋友，今天让我做你的那个朋友，请跳下不宽恕自己的滑梯吧。上帝不希望你再受伤害了。

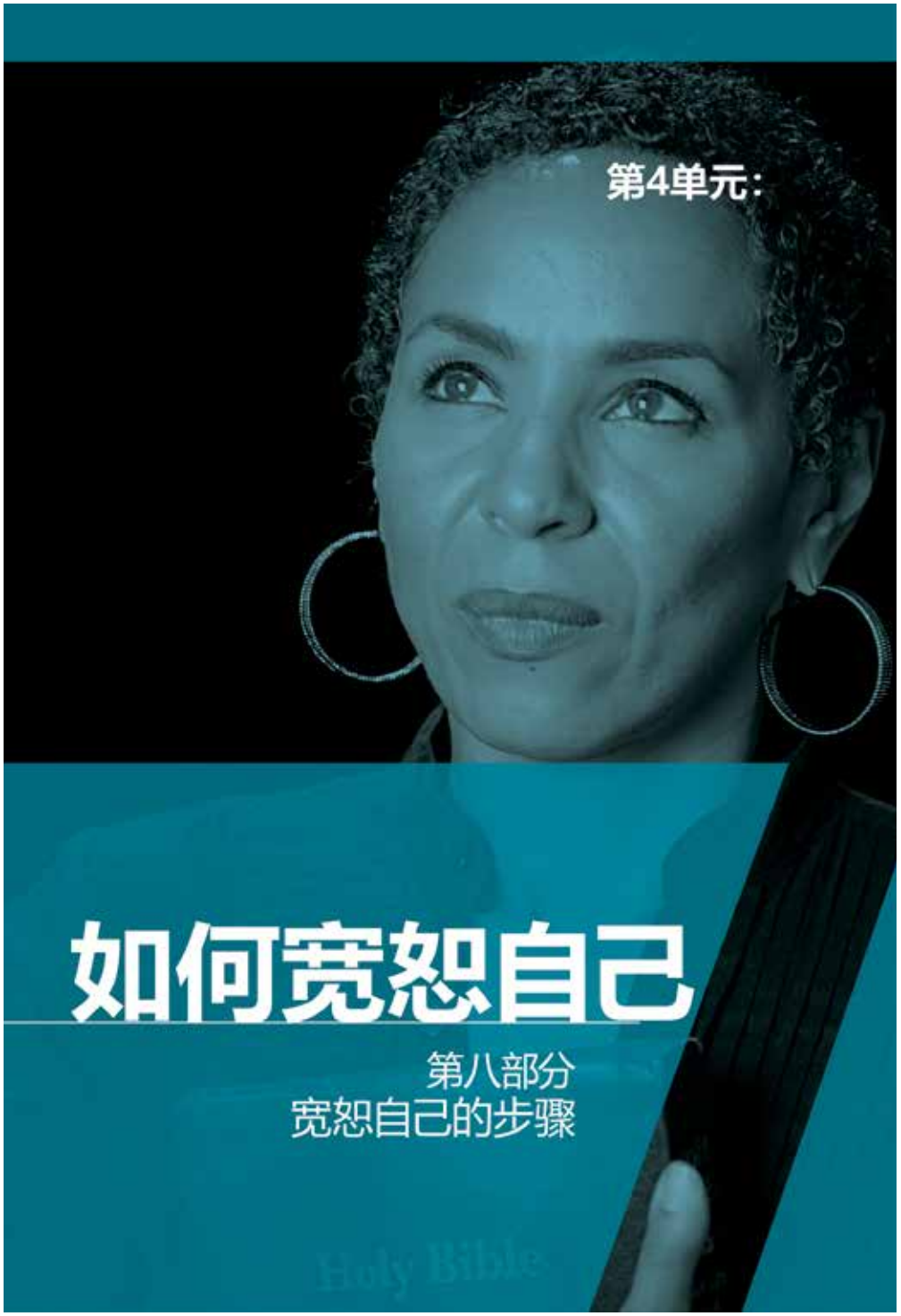
倍数效应

在回顾以往的灵修时，你发现自己处于哪个阶段？愤怒、苦毒、自我诋毁、抱怨、自我憎恨还是自我报复？无论你在不宽恕自己的滑梯上处于何处，你都知道下一步会更糟糕。何不下决心现在就彻底宽恕自己，跳下那可怕的滑梯呢！

“教导万民”课程在寻找那些希望改变的人。正如你已经发现，本课程能深远地影响人们，使他们得到释放并能宽恕他人及自己。你能想象自己在家里或朋友家中主持这门课程吗？为何不加入我们的“宽恕运动”呢？夫妻、家庭、单身的、教会，每个人都需要找到自由！

如果你在培训中心参加“教导万民”课程，可以请院长借给你DVD/ USB课程，获得额外的超级课本，或订阅“教导万民”的个人教材“七十个七次：透过宽恕他人和自己而得享平安”。订阅请联系南非地区办公室：WhatsApp +27-73-923-2922，电邮： help@teacheverynation.org，或访问我们的网站：www.TENcourses.org。

花点时间做脑力激荡，看看谁能帮助你，以及你如何开始。



宽恕自己的步骤

简介

耶稣说："我实在告诉你，今夜鸡叫以先你要三次不认我。"彼得说："我就是必须和你同死，也总不能不认你。"众门徒都是这样说。……彼得就发咒起誓的说："我不认得那个人。"立时鸡就叫了。彼得想起耶稣所说的话："鸡叫以先你要三次不认我。"他就出去痛哭。（马太福音26:34-35, 74-75）

第1单元: 预备宽恕自己

预备1 _____ 今天你要宽恕自己。

预备2 _____ 你对他人同时也是对自己的伤害。

"我特此祈求上帝向我显明我对他人的生命造成的伤害，那可能也伤害了我的生命。求主让我明白在哪些领域我需要宽恕自己。"

人	你对他们做了什么?	对此你有什么感受?

预备3 _____ 你对自己的伤害。

"我也祈求上帝向我显明我的错误或罪过对自己造成的伤害。求主让我明白在哪些领域我需要宽恕自己。"

你做了什么伤害自己的事?	对此你有什么感受?

第2单元 宽恕自己的过程

步骤1 _____ 你的心门，以便宽恕你自己。

"我特此选择不回避自己内心的创伤，这创伤是透过伤害他人或我自己而引起的。我敞开心门，以便宽恕并释放自己，终止一切痛苦。"

步骤2 将怜悯 _____ 你自身。

"我不是完美的人，而是像所有人一样会犯错、犯罪。我选择顺服基督，充分地'爱自己'，允许自己将怜悯、恩典和同情给予自身。我接受现实，不再否定我曾做过的事，或否认我需要宽恕自己。"选出你对自己最大的伤害，写下你生命中曾经发生过的事，以恩典和怜悯对待自己。

你做过什么事?	请描述你对自己的怜悯

步骤3 将自己从心牢中 _____ 出来，让自己获得自由。.

"我特此正式打开我心牢的门，释放自己。我不再为自己做过的事而自我藐视。我接受现实，不再否定我做过的事或为此审判自己。"

3.1 想象你站在自己的心牢外面。

3.2 想象你也被锁在那牢房里面。

3.3 想象你站在牢门外面表达自己的怜悯。

3.4 想象你打开牢门，宣告："我彻底释放自己脱离往事的捆绑！"

3.5 想象你拥抱自己并感受到美好的自由。

3.6 想象你为自己所做的事后悔流泪，并为自己得自由而欢喜！

步骤4 _____ 自己的每个罪、错误和伤害。

要记得，宽恕包括将自己从心牢中释放出来并为每个伤害宽恕自己："我曾伤害了他人及自己，现在我选择宽恕自己。无论我犯了多么可怕的错误或大罪，我都选择彻底宽恕自己。我接受现实，允许自己得到完全的医治。我因为做了XXX而伤害了XXX，现在我宽恕我自己。我在_____时伤害了自己，我现在宽恕自己。"

步骤5 向有需要的人_____ 并与之和解。

"我不再回避谈论我对他人造成伤害的事。我将道歉并请求他们的宽恕，因为我已经宽恕了自己。我若偷窃或滥用了某物，如果可能的话我将赔偿以令对方满意。透过谦卑地请求宽恕，我将帮助我伤害过的人宽恕我，将我从所造成的一切亏欠和过犯中释放出来。"

第3单元 宽恕自己带来的平安

祷告 向上帝_____ 你的罪，祈求祂丰盛地祝福你。

"亲爱的主，我向你忏悔如下的罪：我不宽恕自己、对自己愤怒、苦毒、诋毁、抱怨、憎恨、报复——要自己为所做的付出代价。我接受这一事实：基督已为我的罪付了代价，上帝已为此管教了我。现在我意识到，我一直在为自己的罪和错误报复自己，因而受了不必要的苦。我的自我折磨是没有价值的痛苦，并非上帝的旨意。求你宽恕我，并洁净我一切的不义。求你在我生命的各个领域祝福我，因为我生命中再没有不宽恕了。祷告奉耶稣的名，阿们。"

总结

宽恕验证器："在上帝面前，我已宽恕了自己的一切。"请使用宽恕验证器来检查，以确保你对自己再没有任何不宽恕——你不希望痛苦继续下去。圣灵可能会让你想起其他你需要宽恕自己的地方。重复同样的过程，然后再用宽恕验证器来检验，直到你获得完全的平安，再没有其他创伤进入你的脑海。这样你就会知道磨难已经彻底停止了。

宽恕自己的步骤

1. **回顾：**画一幅有创意的图表或图画，当中包含宽恕的五个步骤，并为每个步骤命名。

2. **反思：**宽恕自己的最大密诀之一就是你选择怜悯自己。你配得自己的宽恕！想想你生命的各个方面，并列举三个理由来说明你为何真的配得自己的怜悯。

3. **回应：**你是否宽恕了自己的一切，并使用了宽恕验证器？如果做了，你便已经开始经历上帝的平安了。为何不写一篇祷告，感谢上帝的宽恕并让你有勇气宽恕自己？祂配得你的感谢！

4. **应对：**如果你预备好了，就可以庄严宣布以下的决定："我特此向上帝和我自己承诺，在我下一次伤害他人或自己时，会怜悯并宽恕自己。我决定绝不再对自己不宽恕了！"

预备宽恕自己

上帝的话语

“当预备食物；因为三日之内你们要过这约但河，进去得耶和华你们上帝赐你们为业之地。”（约书亚记1:11下）

我们在生活中所做的非常重要的事，大都需要预先做好准备。我们生活中没有什么事比学习宽恕自己更要紧了。因此，花时间预备我们的心是必要和值得的。

在一场大赛之前，短跑运动员会为了十几、二十几秒的比赛花数个小时做精神和情绪上的准备。他们会花同样多的时间做拉伸活动，以确保自己的肌肉已经放松，预备好投入比赛了。如果一个短跑运动员会花这么多时间专心准备一场用时很少的比赛，那么我们又该花多少时间预备去做顺服上帝、影响我们永恒生命的事呢？答案是多得多的时间！

预备我们的心宽恕自己从下决心开始。我们都晓得，我们绝不会未先做决定就去做任何事，包括宽恕自己。如果我们要宽恕，就必须下决心这样做。因此，何不在此刻下决心宽恕自己的一切呢？

在你心里做出选择，你今天将宽恕自己。无论你过去曾经给他人及自己造成了什么痛苦，你今天都要宽恕自己的一切，结束自己内心的折磨。如果彼得可以宽恕自己曾不认耶稣，保罗可以宽恕自己早年殴打信徒并将他们投入监狱，那么你我也可以宽恕自己做过的事。

预备我们的心宽恕的最后两个步骤要求我们挖掘自己的内心。虽然你手头没有铁锹，但是有智能手机或纸笔吧？请列出两个重要的清单：在第一张清单上写下你尚未宽恕自己对他人造成的所有伤害。在第二张清单上写下你对自己而非他人造成的伤害。请写下你能想到的所有内容。完成这两张清单后，你的预备工作就结束了。

倍数效应

今天让你的灵魂微笑吧，因为你已经预备好内心要去做美好的事！请用一句话向上帝表达你的感谢，感谢祂帮助你预备好内心去宽恕自己。

宽恕自己的1-2个步骤

上帝的话语

“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”（约翰福音8:36）

托马斯是一个顾家的男人，在我们社区里开了一家小商店。主赐给他一个可爱的妻子和家庭。但在一次愚蠢的投资决定后，他投入了一大笔钱作赌注，结果失去了拥有的一切，就连他的商店也不得不关闭。不久，他的妻子和孩子都在为他的决定而受苦。经济变得很拮据，托马斯的生活开始螺旋式下滑。他不断做出更糟糕的决定，包括沾染某些上瘾的行为，不久就让他赔上了婚姻和家庭。

他在我们城市的街上游荡了几年，自我谴责，精神崩溃。曾经浮现在他脸上的笑容被晦暗的表情所遮盖。我在多个场合与托马斯谈到恢复和盼望，他却不肯宽恕自己曾经的行为以及给家人带来的痛苦。

有一天，当牧师在他的教会外面工作时，托马斯走过去说，上帝让他看到祂仍多么爱他，尽管他有罪过和失败，他的生命对于上帝还是有很大价值。

这也是我们要思考的问题：无论我们眼下的境况如何，上帝对我们的爱都是恒常不变的！后来托马斯能够敞开自己的心，宽恕自己的行为及对家人造成的痛苦。因着上帝对他的怜悯，托马斯能够怜悯自己，宽恕了自己所做的一切。

步骤1：对自己敞开心门，停止将你的痛苦继续锁在内心。

步骤2：怜悯自己，而非不断地审判和贬低自己。和托马斯一样，你要充分地“爱自己”，同情和怜悯自己。

倍数效应

今天，敞开你的心门，怜悯你自己，为明天的3-5个步骤做准备。

宽恕自己的3-5个步骤

上帝的话语

这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。（诗篇118:24）

今天将是一个伟大的日子。为什么呢？因为你快要经历从宽恕自己而来的喜乐和平安了。昨天你已完成了两个重要的步骤，今天你将完成最后三个步骤来结束这一历程。

步骤3：让你从自己的心牢中得到释放和自由。由于不宽恕自己，你一直将自己关在心牢里。然而，改变它、释放你自己的时刻已经到了。敞开心扉、满怀对自己的怜悯走向那黑暗、被忽视的牢房，打开生锈的门，对自己说："我将自己从以往的行为中释放出来。我不再用往事指控自己了。"此刻想象你走出那牢房，虽然为自己的行为感到遗憾，却得到了完全的释放！当你从牢房的黑暗迈入温暖的阳光中，就到了步骤4。

步骤4：宽恕自己的每一个罪过、错误和伤害。本周开始时你已预备了一份你曾伤害自己及他人的完整清单，请把它拿出来，从最难宽恕的罪或创伤开始宽恕自己。然后一路下来，直到你宽恕了自己所有的罪或错误。请仔细检查，不要遗漏。

步骤5：向你得罪过的人道歉并修复关系。你的罪过和错误也许曾令某些人痛苦，你需要向他们道歉。你要对自己的行为负责，然后谦卑地请求他们宽恕。你的责任不是叫他们宽恕，只是请求。一旦你做出了道歉和修复，就完成了上帝要求你做的一切，你便得到释放了。

倍数效应

用一句话描述你完成这五个步骤之前的感受，并用一句话描述你完成它们之后的感受。你最喜欢哪句话？

祈求上帝宽恕带来的平安

上帝的话语

东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。（诗篇103:12）

在你宽恕自己的整个过程中，上帝的心一直对你敞开着。祂看见了你所受的苦，祂乐见这一切结束。祂的心意是你绝不再因为不宽恕而经历一天的痛苦。正因如此，耶稣给了我们绝妙的理由去宽恕七十个七次——因为我们迅速宽恕他人及自己，所以绝不会被交给掌刑的。

你已经宽恕了包括自己在内的每个人，现在该祈求上帝宽恕你那些涉及不宽恕的罪了。要祈求上帝宽恕你两件事。第一，你伤害他人的罪。第二，你在不宽恕的状态下所犯的罪，包括愤怒、苦毒、自我诋毁、抱怨、自我憎恨和报复。

为何不这样祷告："亲爱的主啊，请宽恕我伤害他人和自己的罪。对不起，求你洁净我，并赐福给我伤害过的人。也求你宽恕我犯的罪，包括我的不宽恕、愤怒、苦毒、自我诋毁、抱怨、自我憎恨，以及企图通过自我报复来让自己付出代价。感谢你宽恕我所有的罪和失误。祷告奉耶稣的名，阿们。"

好极了！你已请求上帝宽恕你，并且你可以相信祂已经这样做了。

我听过一个古老的比喻，一位年轻姑娘受到耶稣的定期来访。她母亲听说后很困扰，于是叫主教来跟女儿谈话。主教问那女孩子："如果耶稣来看你，请问问祂我在神学院里做错什么了？"姑娘说："好的。"过了一星期，主教来问那姑娘耶稣是否回答了他的问题。姑娘说："回答了。"主教问："祂说什么？"姑娘回答："耶稣说祂不记得了。"朋友，如果上帝不记得我们的罪，我们为何要抓着它们不放呢？

现在你已经祈求并得到了上帝的宽恕，那么花点时间求祂祝福你的生命吧。让你的心做出接收的姿态，祷告：

倍数效应

"亲爱的主啊，感谢你宽恕我。现在求你敞开天上的窗户，将你最丰盛的祝福倾倒在我的身上，让你的仁慈和怜悯，以及你为我命定的一切美善充满我。祷告奉圣子的名，阿们！"

宽恕验证器

上帝的话语

并且被造的没有一样在他面前不显然的。原来万物在那与我们有关系的主眼前都是赤露敞开的。（希伯来书4:13）

如果你去过海滨，你可能看到过有人用金属探测器在沙子中间探测。金属探测器是一种工具，可以让人发现埋在沙子里的金属，这是肉眼看不到的。

宽恕自己需要我们宽恕自己的一切。你已经尽力从心中清空你所知的一切罪、创伤和错误。祝贺你这样做了！然而，尽管我们做了最大的努力，有时还是难免会忘记一些需要宽恕自己的事。它们深埋在我们内心的沙子里。这不应该令我们有一丝的灰心，因为吩咐我们宽恕自己的那位可以清楚地看到我们的内心，什么都无法逃脱祂的视线。

就像金属探测器一样，上帝可以让我们回想起任何可能逃脱我们视线的罪或创伤。确定已经宽恕了自己的一切至关重要，因此我们发明了一个简单的工具来查看沙子下面是否还藏着什么东西。这个工具叫作"宽恕验证器"。你只须大声祷告："我在主面前宽恕了自己的一切。"祷告完毕你要静默一会儿，如果没有其他事浮现出来，你的宽恕就完成了。但如果上帝揭示出任何东西，你就继续宽恕自己，并再运用一次宽恕验证器。当你的内心完全平静后，上帝会确认你已经宽恕自己的一切了。

我记得有一次在教导宽恕的课程之后，一位女性充满喜乐地走过来，因为她宽恕了自己。第二天晚上她回来告诉我，当她回到家以后，上帝向她显明还有些事情她需要宽恕自己。上帝是这样的信实，祂总会让我们知道自己是否遗漏了什么。

倍数效应

请找到一个安静的地方来运用宽恕验证器。要宣告说："我在上帝面前宽恕了自己的一切。"如果你遗漏了什么，上帝必会向你显明，你要做的就是继续宽恕自己。当一切都被揭示出来并得到宽恕后，平安和喜乐就会流入你的内心。