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？

