

第二十五课—宽恕是如此困难。怎样才能真正原谅？

August 2023

重点摘要

- 神命令我们跟随耶稣的榜样饶恕别人。
- 饶恕使我们在神面前得以正直，保护我们不中撒但的诡计。甚至改善我们全人的身体健康和福祉。
- 宽恕对我们来说是不自然的，因为在生活中常常不是我们的榜样。实际上，我们被教导的刚刚相反（附7个例子）。
- 神的话告诉我们真相，破除9项为什么我们不能饶恕的争议。
- 不宽恕和苦毒会阻碍我们的祈祷被接受和回应。
- 我们必须饶恕别人，因此我们祷告的心在神面前才能洁净。（附祷告范例）

原文

欢迎来到《爱主》课程的第二十五课。我们来看一些典型堡垒妨碍我们饶恕别人，以及使我们获得自由的真理。

让我们在开始时，邀请神透过这一课亲自与我们说话。如果你需要多些时间，请随时点击暂停。

首先，让我们为神的全美属性和对我们的旨意，献上感谢。

其次，请告诉祂有关你的压力事情，并求祂的帮助和指引。

让我们放下罪担，承认自己曾犯罪悖逆神和得罪他人，求神的饶恕。

也请承认别人有得罪你的地方，并奉耶稣的名饶恕他们。

再其次，让我们求神洁净和打开我们的心，领受祂的教导。

最后，请复述这些话：「奉耶稣的名，我止息一切不是从神而来的纷扰和声音。阿们。」

让我们开始今天的课。宽恕是如此困难。怎样才能真正原谅？

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》第11章25节

圣经说得很清楚，饶恕别人是我们可以领受神饶恕的先决条件。

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》第6章27-28节

真正的饶恕别人意味着我们不会采取报复、咒诅、说谗言或寻求他们的回报。我们不会想像怎样报复，或想像他们会受苦。我们不怀恨。相反，我们祷告祝福他们一切顺利。

耶稣看着他们，说：在人是不能，在神却不然，因为神凡事都能。《马可福音》第10章27节

对人类来说，这可不是能靠我们自己的力量做得到，但是我们感到安慰的是，那些拥有圣灵在心的人，可以依靠神的帮助和指引。

一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），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，正如神在基督里饶恕了你们一样。《以弗所书》第4章31-32节

神自己是慈悲、怜悯且肯饶恕的。当我们犯罪，祂不会咒诅或定我们的罪，如果我们愿意，祂会帮助我们胜过罪。因此，当我们想被神接纳成为祂的儿女，我们就要反映祂的慈悲和怜悯的属性。

你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕（饶恕：原文作释放）；你们要给人，就必有给你们的一流的倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。《路加福音》第6章37-38节

事实上，我们饶恕别人，延伸到神会祝福我们。我们愈肯饶恕，神就会愈多奖赏我们。

因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫各人按着本身所行的，或善或恶受报。《歌林多后书》第5章10节

我们每个人都会因自己肉体所做的得回报。当我们播下良善的种子，就必收割好果子；假如我们播种邪恶，我们必收割坏果子。

你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕（饶恕：原文作释放）；你们要给人，就必有给你们，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流的倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。《路加福音》第6章37-38节

因此，当我们评断、谴责别人时，别人最终也会反过来攻击我们。这并不是忽视或轻视我们的痛苦，尤其是那些本来是应该爱我们、珍惜和保护我们的人。我们都经历过一些失望、背叛、排斥、诽谤、忽视，甚至公开被责骂。

我们知道，我们是属神的，全世界都卧在那恶者手下。《约翰一书》第5章19节

人们之所以会做出一些刻薄、狠心的事，是因为我们都活在撒但控制的世界里，撒但是恶者。当我们容许被别人的罪所胜，我们就是容许撒但在我们心中找到立足之地。

1. 换句话说，饶恕别人，使我们在神面前显为正直，免于成为批判别人的审判官。只有耶稣有权柄批判任何一个人。 | 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》第6章14-15节
2. 然后神将饶恕我们的罪和接受我们的祷告。不肯饶恕会妨碍我们的祷告被接纳和应允。 | 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》第11章25节
3. 宽恕他人也能保护我们免受撒但的诡计。我们心中隐藏的任何痛苦都会让我们很容易成为撒但的谎言和操纵的目标。撒但尽力用许多争议充塞我们的心灵，目的要我们赞同为什么不能饶恕，为什么要报复。当我们紧抓苦毒和不饶恕时，我们就消灭了圣灵。这样，撒但就可以在我们心里扎根，在灵性上摧毁我们。 | 你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕（饶恕：原文作释放）；《路加福音》第6章37节
4. 但每当我们饶恕，就消除了撒但对我们压迫的立足点，我们发现自己从罪恶的反应中解脱出来。 | 我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的；免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。《歌林多后书》第2章10-11节

-
5. 我们发现不再需要与内心的灼热感或头脑中持续不断的想法作斗争，这些想法曾经促使我们对人做出冲动的反应。我们的内心和思想终于平静了。| 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒(或作：阴毒)，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，正如神在基督里饶恕了你们一样。《以弗所书》第4章31-32节
 6. 饶恕别人还可以带来肉体 and 心灵极大的益处。饶恕已被科学证明，可以改善我们生理和心理的健康。减低心脏病发作、慢性疼痛、糖尿病、高胆固醇，甚至癌症的风险。减轻我们情绪的负担，把焦虑、苦毒和抑郁拒诸门外。| 不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事。这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。《箴言》第3章7-8节

然而，我们的大多数觉得饶恕别人很不自然。这可能有几种原因。

1.不良榜样

在我们生长的家庭中或许没有好的饶恕榜样。我们的父母可能会发生激烈的争吵，不肯原谅对方，或者我们可能会因为一些小错误而受到贬低和严厉的惩罚，使宽恕成为一种遥远的希望。家里的爱是有条件的。我们学会了不表现出怜悯或恩典，因为我们不能从家庭中得到。当我们继续依循家庭模式，而不是神的方式，本质上，我们把家庭成为我们的偶像。我们必须谨慎远离这种偶像崇拜。

2.缺乏自爱

有些时候，我们挣扎于饶恕别人，是因为我们没有饶恕自己的错失。因此，我们不能爱别人，因为我们没有先爱自己。当我们这样做，会令圣灵深深忧伤，因为我们好像告诉神，耶稣在十字架上的牺牲，不足以展示我们是配受所有的爱。

这种思维是一个可怕的陷阱。这是撒但的诡计阻挡我们十字架救恩的方式。我们必须悔改，并毫不犹豫地将神的恩典和宽恕给予自己。

3.恐惧和不安

拒绝饶恕还有许多与我们的恐惧和缺乏安全感有关。我们恐惧别人会视我们为软弱，而看不起我们。我们恐惧失面子。我们恐惧别人不欣赏我们的饶恕。我们恐惧别人会趁机会利用我们。

拒绝饶恕可能会给我们一种谬误的意识，以为是被控制，而事实上，我们是不能控制别人的思想和行为。让我们为自己的缺乏安全感和饶恕而相信神。圣经告诉我们神会高举谦卑的人。当我们谦卑自己去饶恕别人时，我们就可以确信有一天，神会因为我们遵守祂的诫命而高举我们。

4.被我们(有罪的)心的管治

这世界告诉我们要随心而行。这暗示我们，可以等候我们喜欢的时候才饶恕。事实是，没有人愿意去宽恕。神为我们的犯罪行为难过，但祂随时准备饶恕我们，因祂定意选择要这样做。

我们必须谨慎我们的心，不能否决神的诫命。因此，为跟随我们的心而不是跟随圣灵的引导和神的话语而悔改。

5.不好的经历

我们有些人有过不好的经历，个人或家人、朋友反复得罪我们。因此我们认为饶恕没有什么意义，我们认为人们应该先改变，然后我们才饶恕。宽恕他人首先可以让我们的心在神面前保持正直。让我们珍惜并优先考虑我们与祂的关系，而不是被其他人以及他们已经做过或继续做的事情所困扰。当我们先荣耀神时，神就会为我们平反。

6.情绪麻木

有时，我们不肯饶恕是因为我们使自己的心麻木或刚硬，因此我们对任何事没有感觉。我们把心关闭，并消除我们的情绪和欲望。我们变得冷漠，看不见宽恕的意义。这不是神创造给我们的生活。神把情绪和欲望给我们是有好的理由。让我们为变硬心悔改，并求圣灵复苏我们，因此我们能够开始知道要饶恕谁，并从内在的创伤释放出来。

7.世界正义的写照

另一种主要的影响，是我们阅读的或观看的世俗故事和表演。例如，我们所观看的电影，多数倾向描写英雄和拯救者的事迹，正如他们因所经历的错误而寻求报应的人。我们受鼓励崇拜他们的战斗和报复行为。结果，我们会相信：「如果我饶恕，岂不是被视为一个失败者，而不是一个英雄？英雄总要使他们的敌人为他们所做而受苦，我也必须如此！」

假如这也是你所相信的，我们必须为跟随世界模式而悔改。这不是耶稣对我们的态度，如果我们跟随祂，我们必须仿效耶稣对其他人的态度。

你是否认识到这些因素对你宽恕的想法方式产生了影响？我们通通都要基于神的真理来更新我们的心。否则，我们的罪性只会跟随世界的模式，并阻碍我们跟随神的努力。

现在我们来浏览九个属世对饶恕的想法。

1. 「如果我饶恕，我就会输。」
2. 「他们不值得饶恕。」
3. 「没有人知道我的创伤。」
4. 「我不能就这样放过他们。」
5. 「他们必须受苦。」
6. 「除非他们道歉，我才会饶恕他们。」
7. 「我不能忘记。」
8. 「我不想和好。」
9. 「我仍然受伤和在痛苦中。」

请浏览这份清单，勾出那些你曾有过的想法。你拣了多少项？留意要专注在我们对别人的不饶恕和怨恨，而不是对神。当我们坚持不肯饶恕他们，便把别人偶像化。

现在我们要透过神的话语，来看神怎样说及这些争论。你准备好了？让我们开始。

1.「如果我饶恕，我就会输。」

1. 我们是害怕要放弃肉体的乐趣、我们的欲望或自尊；但我们必须理解还有更多的利害关系，是关乎我们与神的永恒关系。我们今生在世界拥有的一切总有一天会消逝，而且变得没有意义。 | 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。《约翰一书》第2章16节
2. 耶稣曾警告过，假如我们不从心里饶恕别人，我们会被惩罚和折磨，直到我们还清我们所欠的罪债。我们的救恩是处于险境。 | 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》第18章34-35节

3. 有什么比我们的灵魂更有价值？ | 人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？《马太福音》第16章26节

因此事实是，假如我们不肯饶恕，我们会失去我们的救恩。那是给我们每一个人明确的提醒。

2.「他们不值得饶恕。」

1. 耶稣不应为我们的罪死。祂是无罪的，然而祂替我们被钉死。 | 我们是应该的，因我们所受的与我们所做的相称，但这个人没有做过一件不好的事。《路加福音》第23章41节
2. 祂这样做是因祂本为善的，并不是因为我们是好的。我们永不能做得足够可以报答祂。 | 他便救了我们；并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯，借着重生的洗和圣灵的更新。《提多书》第3章5节
3. 现在耶稣呼召我们要效法祂的榜样。我们饶恕不是因那个人配得，而是因为我们爱耶稣及跟随祂。我们饶恕别人只因为我们都是神的儿女。 | 我给你们做了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做。《约翰福音》第13章15节
4. 如果我们等待某人值得宽恕，我们就失去饶恕的意义。饶恕不是一种交易，是恩典的行为。 | 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌…这样就可以作你们天父的儿子…你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？就是税吏不也是这样行么？《马太福音》第5章44-46节

事实上，我们也不配得神的饶恕。

3.「没有人知道我的创伤。」

1. 我们可能会认为，如果我们放手，人们就会忘记我们所受的痛苦。但我们可以确定神不会忘记。祂记录了我们所有的悲伤。祂温柔地记住我们的每一滴眼泪并记录下来。 | 我几次流离，你都记数；求你把我眼泪装在你的皮袋里。这不都记在你册子上么？《诗篇》第56篇8节
2. 不只这样，神甚至选择进入我们的痛苦中。耶稣也和我们一样多受痛苦。祂经历被出卖、排斥、残暴、羞辱，甚至被钉十字架。 | 所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成

为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。他自己既然被试探而受苦，就能搭救被试探的人。《希伯来书》第2章17-18节

3. 耶稣看见我们的伤心，就进入我们的痛苦中。祂非常为我们的悲伤而感到忧愁，而且与我们同哭。| 耶稣看见他哭，并看见与他同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又什忧愁，…耶稣哭了。《约翰福音》第11章33, 35节
4. 我们可以保证神肯定知道我们的感受，而祂永不会丢弃我们。| 我父母离弃我，耶和華必收留我。《诗篇》第27篇10节
5. 我们可以享安息，保证神在审判日会向践踏我们的人算帐。| 因为人所做的事，连一切隐藏的事，无论是善是恶，神都必审问。《传道书》第12章14节

事实是：「神是一开始就知道我们的痛苦。」

4.「我不能就这样放过他们。」

1. 作恶者可以引致极大的伤害，当我们在承受痛苦时，他们却仍兴旺。圣经纠正这错误的想法，提醒我们恶人的结局：「恶人茂盛如草，…正是他们要灭亡，直到永远。」| 耶和華啊，你的工作何其大！你的心思极其深！畜类人不晓得；愚顽人也不明白。恶人茂盛如草，一切作孽之人发旺的时候，正是他们要灭亡，直到永远。」《诗篇》第92篇5-7节
2. 因此我们无须嫉妒他们。| 你心中不要嫉妒罪人，只要终日敬畏耶和華；因为至终必有善报，你的指望也不致断绝。《箴言》第23章17-18节
3. 我们只须要「等候耶和華，他必拯救你。」这可能不在我们的时间表，而是在神完美永恒的时间表。| 你不要说，我要以恶报恶；要等候耶和華，他必拯救你。《箴言》第20章22节
4. 我们不应寻求以恶报恶，最好是留给神。祂必报应他们。至于我们，是要保持双手清洁和内心纯正。| 亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作：让人发怒）；因为经上記着：主说：伸冤在我；我必报应。《罗马书》第12章19节
5. 神的审判和惩罚会比我们想像的更可怕。当我们知道地狱中那炽热的火湖，正等候著作恶者，我们不期然开始心中产生一种怜悯心，要跟我们的敌人分享福音。| 世界的末了也要这样。天使要出来，从义人中把恶人分别出来，丢在火炉里；在那里必要哀哭切齿了。《马太福音》第13章49-50节

事实是：「神不会就这样放过他们。」

5.「他们必须受苦。」

1. 神已把良知植入每个人类，告诉我们什么是对什么是错。 | 没有律法的外邦人若顺着本性行律法上的事，他们虽然没有律法，自己就是自己的律法。这是显出律法的功用刻在他们心里，他们是非之心同作见证，并且他们的思念互相较量，或以为是，或以为非。)《罗马书》第2章14-15节
2. 这能使我们远离罪。 | 请你们为我们祷告，因我们自觉良心无亏，愿意凡事按正道而行。《希伯来书》第13章18节
3. 我们不应误用这对或错的意识，去批判或定其他人的罪。 | 你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕(饶恕：原文作释放)《路加福音》第6章37节
4. 假如我们栽种苦毒的批判和谴责，我们也收割批判和谴责。这带来灵性上的衰残和死亡。 | 不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。《加拉太书》第6章7-8节
5. 苦毒和怨恨只会把我们撕碎。不饶恕某些人，不会败坏他们，而是败坏我们自己。 | 因而，我心里发酸，肺腑被刺，我这样愚昧无知，在你面前如畜类一般。《诗篇》第73篇21-22节

事实是如果我们不肯饶恕，我们将会受苦。

6.「除非他们道歉，我才饶恕他们。」

1. 当我们还在犯罪时，耶稣选择为我们的罪而死。祂不等候我们首先认罪悔改和求祂的饶恕。 | 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了《罗马书》第5章8节
2. 因为神自由地饶恕我们，所以神希望我们也能同样地饶恕别人。我们不能一方面接受神的爱，另一方面又拒绝向人传递爱。这会使我们成为假冒为善的基督徒。 | …你们白白的得来，也要白白的舍去。《马太福音》第10章8节

3. 只是因为某人对我们做了一些坏事，并不表示我们在神面前比他们更正直。我们都是罪人。在神眼中，我们都达不到祂的标准。| 就如经上所记：没有义人，连一个也没有。...因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀；《罗马书》第3章10, 23节
4. 当我们仍抗拒神的命令，找借口不肯饶恕，圣经警告我们，会为自己的顽固累积严厉的惩罚。| 还是你藐视祂丰富的恩慈、宽容、忍耐，不晓得祂的恩慈是领你悔改呢？你竟任着你刚硬不悔改的心，为自己积蓄忿怒，以致神震怒，显祂公义审判的日子来到。《罗马书》第2章4-5节

因此，事实是：「我们饶恕以致不会后悔。」

7.「我不能忘记。」

1. 人生中每一件事情，会记录在我们大脑的潜意识部份。无论我们多努力几乎都不能把它们抹去。神创造我们的脑是这样，因此我们能永远记得神的话和祂对我们的美善。| 耶和華因巴力毗珥的事所行的，你们亲眼看见了。凡随从巴力毗珥的人，耶和華—你们的神都从你们中间除灭了。...你只要谨慎，殷勤保守你的心灵，免得忘记你亲眼所看见的事，又免得你一生这事离开你的心；总要传给你的子子孙孙。《申命记》第4章3, 9节
2. 试图忘掉某件事是没有意义的。圣经里没有告诉我们要忘记我们的记忆。反而，神邀请我们要默想祂的美善，而不是人们的恶行。| 我要提说耶和華所行的；我要記念你古时的奇事。我也要思想你的经营，默念你的作为。《诗篇》第77篇11-12节
3. 祂甚至告诉我们，祂为自己的缘故不再记住我们的罪。神不会忘记，但祂选择祂不去想。| 惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯；我也不記念你的罪恶。《以赛亚书》第43章25节
4. 假如我们发觉那痛苦的回忆，仍不断在脑海中涌现，可能是神要引起我们的注意，显示我们心中有需要祂医治和拯救的地方。| 惟有我，是安慰你们的。你是谁，竟怕那必死的人？怕那要变如草的世人？《以赛亚书》第51章12节

事实是不可能忘记，但求神的安慰却是可能。

8.「我不想和好。」

圣经告诉我们有些人像狼，祂要我们灵巧像蛇，纯良像鸽子。狼群成队捕猎，采用是孤立攻击的战术，针对那些软弱和平凡的人。我们应该谨慎不要成为它们的猎物。| 我差你们去，如同羊进入狼群；所以你们要灵巧像蛇，驯良像鸽子。《马太福音》第10章16节

因此，和好永不适用于这种只求分裂和攻击我们的人，就如同那些不肯饶恕的人。圣经清楚的说明要避免鼓吹分裂和暴怒的人，还有那些不肯饶恕的人。我们不应与拜膜异教神的人合作。

- 避开鼓吹分裂的人 | 《帖撒罗尼迦后书》第3章6节：「弟兄们，我们奉主耶稣基督的名吩咐你们，凡有弟兄不按规矩而行，不遵守从我们所受的教训，就当远离他。」
- 避开脾气暴躁的人 | 《箴言》第22章24-25节：「好生气的人，不可与他结交；暴怒的人，不可与他来往；恐怕你效法他的行为，自己就陷在网罗里。」
- 避开任性不悔改的人 | 《歌林多前书》第5章11节：「但如今我写信给你们说，若有称为弟兄是行淫乱的，或贪婪的，或拜偶像的，或辱骂的，或醉酒的，或勒索的，这样的人不可与他相交，就是与他吃饭都不可。」
- 不要与不信的人同伙 | 《歌林多前书》第6章14节：「你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢？」

我们要精明地识别这等人，并采取预防措施。| 通达人见祸藏躲；愚蒙人前往受害。《箴言》第22章3节

我们可以透过与他们保持距离并划清界限来维护和平。| 要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。《诗篇》第34篇14节

换句话说，有一些棘手的关系，神要我们保留着。至于能辨别哪个是哪个，就有需要神的智慧和圣灵的辅导。为此，我们必须祷告求圣灵的帮助和指引。| 你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。《雅各书》第1章5节

事实上是有某些人，神不要我们跟他们和好。

9.「我仍然受伤和在痛苦中。」

1. 无人明白这世界的痛苦比耶稣更清楚。祂亲身尝过每一种模式的虐待和磨难。 | 他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。祂被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重祂。《以赛亚书》第53章3节
2. 因为祂起初就明白我们的痛苦，祂也知道怎样安慰我们。神是一切安慰之神。 | …就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。《歌林多后书》第1章3-4节
3. 耶稣邀请我们把所有的情绪重担和痛苦卸给祂。祂会让我们疲乏的心灵得安息，不用我们亲自担当自己情绪的痛苦。 | 凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。《马太福音》第11章28-29节
4. 这是我们必须刻意去学习的功课。在《诗篇》里，大卫留给我们许多好榜样，就是他向神倾诉一切，而神聆听他的每一个抱怨和哀叹。 | 我因呼求困乏，喉咙发干；我因等候神，眼睛失明。《诗篇》第69篇3节
5. 我们的心不用再负担痛苦，我们可以到神面前得释放和医治。一旦我们这样做，我们将会发现痛苦事情的情绪终于平息，我们会透过圣灵领受新的生命。 | 他医好伤心的人，裹好他们的伤处。《诗篇》第147篇3节

事实是我们应该求神医治我们的痛苦。

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》第11章25节

我们希望今天的课程能帮助我们所有人更新对宽恕的看法，以及当我们遵守神宽恕的命令时，我们将获得的巨大好处。神甚至定为祷告的先决条件。祂要先对付心中的怨恨和不饶恕，然后祂才垂听我们的祷告；因此，让我们努力在祷告前，求圣灵显示我们心中的任何不肯饶恕和苦毒，以期我们的祷告能畅通无阻到达神面前。

这里有一个祷文。让我们一起来祷告。「天父啊：请饶恕我以牺牲与祢的关系为代价而坚持不宽恕和痛苦。我因我的罪羞辱了耶稣在十字架上的死，并且消灭祢的灵。我把我的情感和对正义和复

仇的渴望，看得比耶稣为赦免我的罪而流下的宝血更重要。我悔改并转离我刚硬的心。请让我知道我需要宽恕和祝福谁，好让我能以纯洁的心亲近你。祷告奉耶稣的名。」

现在让我们安静坐在神面前，让祂告诉你须要饶恕谁。我们为你祷告与圣灵同在的时刻得到祝福。

我们用两条回应问题来结束今天的课，还有一个见证可收看。请在讨论小组前准备好你的答案。我们祷告你将会受到祝福。下次见。

反思时刻

1. 在过去你最难饶恕是谁？
2. 饶恕了他们怎样改变你的心？

观看本课的见证



个人笔记

