

问:如果我不愿意宽恕怎么办?

感觉是思想的“果子”。虽然你无法控制感觉，但是你可以控制思想——神给了我们很多关于思考的教导。把《圣经》当作思想的过滤器：你的思想是否合乎下面的经文？如果不是，抛弃它！通过不断实践《圣经》的教导，你的感情会逐渐提升，你将愿意宽恕别人。

凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

《腓立比书》4章8节

问:如果他不道歉或没有一点悔改的表示，我怎能够宽恕他？

宽恕不是以冒犯者所做的或他配得到的为基础，而是以恩典为基础——送给冒犯者不配得到的礼物。耶稣被钉十字架时，祂的仇敌既没有道歉，也没有悔改，但是耶稣仍然表明了饶恕之心。祂祷告说：

“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”

《路加福音》23章34节

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章25节

相关题目

- 怒气：
多一份理智，少一分冲动。
- 罪恶和痛苦
神真的公平吗？
- 负罪感：
无罪一身轻。
- 操控：
目的是要控制。
- 受害者：
胜过受害者心理。
- 和好：
修复破裂的关系。



心灵盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

1. For this and all sections on the Corrie ten Boom story, see Corrie ten Boom, John L. Sherrill, and Elizabeth Sherrill, *The Hiding Place* (Washington Depot, CT: Chosen, 1971); Corrie ten Boom and Jamie Buckingham, *Tramp for the Lord* (Fort Washington, PA: Christian Literature Crusade, 1974); Corrie ten Boom, *I'm Still Learning to Forgive* (Wheaton, IL: Good News Publishers, 1972), <http://www.gnpcc.org/product/663575723080>.

2. For this section Robert Jeffress, *When Forgiveness Doesn't Make Sense* (Colorado Springs, CO: WaterBrook, 2000), 46–51.

3. John Nieder and Thomas M. Thompson, *Forgive & Love Again: Healing Wounded Relationships* (Eugene, OR: Harvest House, 1991), 47–51.

《圣经》经文取自和合本工版加拿大恩福协会 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

宽恕

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵盼望

Hope for the Heart

一个宽恕的故事

1944年，德国纳粹占领了荷兰，老钟表匠布姆和他的家人积极参加了荷兰反法西斯地下抵抗组织，把犹太人藏在自家的密室里。在他们的帮助下，许多犹太人逃脱了希特勒的死亡追捕。¹

但是，灾难最终降临到布姆一家：密室被发现了。钟表匠入狱后不久便死去，他的两个女儿贝蒂和柯莉被关进拉文斯布吕克集中营。柔弱的贝蒂没能逃脱死亡的魔掌，因遭受残酷的折磨死在集中营里。在经历了这一切后，小女儿柯莉还会宽恕别人吗？在希特勒最恐怖的集中营里，是什么支撑柯莉顽强地活下来呢？她牢牢抓住的是什么呢？答案就是：她坚信神的良善。的确，柯莉的生活体现了这样的真理。

求你不要把我交给敌人，遂其所愿；因为妄作见证的和口吐凶言的，起来攻击我。我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心。我再说：要等候耶和华！

《诗篇》27篇12-14节

宽恕不是.....²

- 宽恕不是逃避神的公义。
神会按照祂的时间和方式施行公义。
- 宽恕不是等待“时间治愈一切伤痛”。
时间不能治愈伤痛，有的人不允许这样做。
- 宽恕不是让犯罪的人成为“漏网之鱼”。
宽恕是把犯罪的人从你的网中移交到神的网中。
- 宽恕不是为不公正的行为找借口。
宽恕是确认那行为的不当。
- 宽恕不是做一个任人践踏的门口的垫子。
如果宽恕真的是门口的垫子，那耶稣就是最大的垫子。
- 宽恕不是按捺怒气。
宽恕是把冒犯者交给神，你的怒气会消除。
- 宽恕不是否认伤害。
宽恕是体验伤害并释放它。
- 宽恕不是有条件的。
宽恕是无条件的，是神给所有人的命令。
- 宽恕不是忘记。
你必须记住要宽恕。

人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。
《雅各书》4章17节

不肯宽恕的巨大代价³

- (1) 夺走神对我们的饶恕。
(《马可福音》11章25节)
- (2) 让苦毒在心里生根发芽。
(《希伯来书》12章15节)
- (3) 使我们的生活向撒但敞开大门。
(《哥林多后书》2章10-11节)
- (4) 让我们行走在黑暗里。
(《约翰一书》2章9-11节)
- (5) 屈从魔鬼。
(《雅各书》3章14-15节)
- (6) 表现出不敬虔的心。
(《约伯记》36章13节)
- (7) 成为罪的俘虏。
(《使徒行传》8章23节)
- (8) 使圣灵担忧。
(《以弗所书》4章30-32节)

背诵金句

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章13节

研读的经文

《马太福音》18章23-35节

我看出你正在苦胆之中，被罪恶捆绑。
《使徒行传》8章23节

神的饶恕之心

- 神命令我们彼此饶恕。
(《以弗所书》4章32节)
- 神希望我们饶恕别人，因为祂饶恕了我们。
(《歌罗西书》3章13节)
- 神希望我们明白不饶恕人是罪。
(《雅各书》4章17节)
- 神希望我们在不宽恕之心给我们所爱的人带来亏损之前摆脱掉它。
(《希伯来书》12章15节)
- 神希望我们和睦相处。
(《罗马书》12章18节)
- 神希望我们以善胜恶。
(《罗马书》12章21节)
- 神希望我们怀着诚实和真理，自由地敬拜祂。
(《马太福音》5章23-24节)

宽恕的四个阶段

- (1) 正视所受的伤害
(《哥林多后书》1章9节)
- (2) 面对真实的感受
(《传道书》3章1节，8节)
- (3) 宽恕冒犯者
(《哥林多前书》13章5节)
- (4) 和好
(《腓立比书》2章1-2节)

向冒犯者诚实

- 诚实地评价你自己和你的人际关系。
(《诗篇》139篇23-24节)
- 敞开心扉诉说你的痛苦。
(《马太福音》18章15节)
- 注意冒犯者是否为此负责。
(《哥林多后书》7章10节)
- 期望冒犯者完全诚实。
(《箴言》12章19节)
- 为你的关系确立合适的界限。
(《箴言》10章17节)
- 在重新接受冒犯者之前，花时间认真思考并祷告。
(《箴言》4章23节)
- 调整心态，重新开始。
(《以赛亚书》43章18节)

你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。

《箴言》4章23节



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。若需更全面的帮助，请查询基督教心理辅导金钥匙《宽恕》