

## 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](http://www.hopefortheheartch.org)

在线学习：[www.amazinghope4u.com](http://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.gnpcb.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。<sup>1</sup>

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.....<sup>2</sup>

- 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<sup>3</sup>

- (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》