

問：如果我不願意寬恕怎麼辦？

感覺是思想的“果子”。雖然你無法控制感覺，但是你可以控制思想——神給了我們很多關於思考的教導。把《聖經》當作思想的過濾器：你的思想是否合乎下面的經文？如果不是，拋棄它！通過不斷實踐《聖經》的教導，你的感情會逐漸提升，你將願意寬恕別人。

凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。

《腓立比書》4章8節

問：如果他不道歉或沒有一點悔改的表示，我怎能夠寬恕他？

寬恕不是以攻擊者所做的或他配得到的為基礎，而是以恩典為基礎——送給攻擊者不配得到的禮物。耶穌被釘十字架時，祂的仇敵既沒有道歉，也沒有悔改，但是耶穌仍然表明了饒恕之心。祂禱告說：

“父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。”

《路加福音》23章34節

你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。

《馬可福音》11章25節

相關題目

- 怒氣：
多一份理智，少一份衝動。
- 罪惡和痛苦：
神真的公平嗎？
- 負罪感：
無罪一身輕。
- 操控：
目的是要控制。
- 受害者：
勝過受害者心理。
- 和好：
修復破裂的關係。



心靈盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在綫學習：www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

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.gnpco.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.

《聖經》經文取自和合本工版加拿大恩福協會 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

寬恕

快速查詢
《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經
輔導
資料
庫



心靈盼望
Hope for the Heart

一個寬恕的故事

1944年，德國納粹佔領了荷蘭，老鐘錶匠布姆和他的家人積極參加了荷蘭反法西斯地下抵抗組織，把猶太人藏在自家的密室裏。在他們的幫助下，許多猶太人逃脫了希特勒的死亡追捕。¹

但是，災難最終降臨到布姆一家：密室被發現了。鐘錶匠入獄後不久便死去，他的兩個女兒貝蒂和柯莉被關進拉文斯布呂克集中營。柔弱的貝蒂沒能逃脫死亡的魔掌，因遭受殘酷的折磨死在集中營裏。在經歷了這一切後，小女兒柯莉還會寬恕別人嗎？在希特勒最恐怖的集中營裏，是甚麼支撐柯莉頑強地活下來呢？她牢牢抓住的是甚麼？答案就是：她堅信神的良善。的確，柯莉的生活體現了這樣的真理。

求你不要把我交給敵人，遂其所願；因為妄作見證的和口吐咒言的，起來攻擊我。我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！我再說，要等候耶和華！

《詩篇》27篇12-14節

寬恕不是.....²

- 寬恕不是逃避神的公義。
神會按照祂的時間和方式施行公義。
- 寬恕不是等待“時間治癒一切傷痛”。
時間不能治癒傷痛，有的人不允許這樣做。
- 寬恕不是讓犯罪的人成為“漏網之魚”。
寬恕是把犯罪的人從你的網中移交到神的網中。
- 寬恕不是為不公正的行為找藉口。
確認不公正的行為是沒有藉口的，但神還寬恕。
- 寬恕不是做一個任人踐踏的門口的墊子。
如果寬恕真的是門口的墊子，那耶穌就是最大的墊子。
- 寬恕不是按捺怒氣。
寬恕是把還擊的權力交給神，以至你的怒氣不會積壓起來。
- 寬恕不是否認傷害。
寬恕是體驗傷害並釋放它。
- 寬恕不是有條件的。
寬恕是無條件的，是神給所有人的命令。
- 寬恕不是忘記。
你必須記住那件事才能寬恕。

人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。
《雅各書》4章17節

不肯寬恕的巨大代價

- (1) 奪走神對我們的饒恕。
(《馬可福音》11章25節)
- (2) 讓苦毒在心裏生根發芽。
(《希伯來書》12章15節)
- (3) 使我們的生活向撒但敞開大門。
(《哥林多後書》2章10-11節)
- (4) 讓我們行走在黑暗裏。
(《約翰一書》2章9-11節)
- (5) 屈從魔鬼。
(《雅各書》3章14-15節)
- (6) 表現出不敬虔的心。
(《約伯記》36章13節)
- (7) 成為罪的俘虜。
(《使徒行傳》8章23節)
- (8) 使聖靈擔憂。
(《以弗所書》4章30-32節)

背誦金句

倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

《歌羅西書》3章13節

研讀的經文

《馬太福音》18章23-35節

神的饒恕之心

- 神命令我們彼此饒恕。
(《以弗所書》4章32節)
- 神希望我們饒恕別人，因為祂饒恕了我們。
(《歌羅西書》3章13節)
- 神希望我們明白不饒恕人是罪。
(《雅各書》4章17節)
- 神希望我們在不寬恕之心給我們所愛的人帶來虧損之前擺脫它。
(《希伯來書》12章15節)
- 神希望我們和睦相處。
(《羅馬書》12章18節)
- 神希望我們以善勝惡。
(《羅馬書》12章21節)
- 神希望我們懷著誠實和真理，自由地敬拜祂。
(《馬太福音》5章23-24節)

寬恕的四個階段

- (1) 正視被傷害的經歷
(《哥林多後書》1章9節)
- (2) 感受攻擊
(《箴言》8章13節)
- (3) 寬恕攻擊者
(《哥林多前書》13章5節)
- (4) 尋求一體
(《腓立比書》2章1-2節)

誠實

- 誠實地省察你自己和你的人際關係。
(《詩篇》139篇23-24節)
- 敞開心扉訴說你的痛苦。
(《馬太福音》18章15節)
- 注意攻擊者是否為他的行為負責。
(《哥林多後書》7章10節)
- 期望攻擊者完全誠實。
(《箴言》12章19節)
- 為你的關係確立合適的界限。
(《箴言》10章17節)
- 在重新接受攻擊者之前，花時間認真思考並禱告。
(《箴言》4章23節)
- 調整心態，重新開始。
(《以賽亞書》43章18節)

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

《箴言》4章23節



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。若需更全面的幫助，請查詢基督教心理輔導金鑰匙《寬恕》