




第一天

 生氣，卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步(以弗所書 4:26-27)


人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是 自己的榮耀。(箴言 19:11)

 親愛的主耶穌，多謝祢，讓我明白我是可以生氣和憤怒的，但卻不要過了你所設定的界線，不要因別人的惡行而自己犯罪，謝謝你讓我明白每一次選擇怒氣，其實是跟從魔鬼，求你幫助我成為有見識的人，不隨便發怒，明白能夠寬恕別人，這是祢給我的榮耀。


奉主耶穌基督的名宣告：

 我所有被魔鬼偷去的，都要歸還給我，任何攻擊我的器械都不得興盛，阿們。


第五天

 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。(約翰一書 1：9)


親愛的 弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」(羅馬書 12:19)

 親愛的主耶穌，我相信你是掌權的主，我們不用自己去伸冤，因為祢必為我主持公義，我願意學習等待和饒恕，將主權交給祢，可以帶來我與人關係的突破與和好，得著赦罪恩典，謝謝耶穌!


奉主耶穌基督的名宣告：

 我在基督裡擁有天上所有的福分，因為我與基督同作後嗣，要承受神的萬有，阿們。


第二天

 你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕 你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕 你們的過犯。(馬太福音 6:14-15)


你們各人若不從心裏饒恕 你的弟兄，我(耶穌的)天父也要這樣待 你們了。(馬太福音 18:35)

 親愛的天父，多謝祢，我承認自己常有犯錯，做了不該做的事，卻又沒有做該做的事，實在得罪了祢！天父爸爸，我需要祢的饒恕！感謝祢，讓我明白，原來得到祢饒恕的關鍵，是在於我自己的選擇：若我不從心裡饒恕傷害我的人，我也必不會得到天父祢的饒恕；若我饒恕別人的過犯，天父祢也必會饒恕我的過犯！所以，我今天就選擇饒恕別人，好叫我能領受天父饒恕的恩典!

奉主耶穌基督的名宣告：


 耶穌的寶血使我稱義，我是你所深愛的，我有能力活出饒恕的生命，阿們。

第六天


 到了一個地方，名叫「髑髏地」，就在那裏把耶穌釘在十字架上；又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。(路加福音 23:33)

當下耶穌說：「父啊！赦免 他們，因為 他們所作的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。(路加福音 23:34)


主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。(詩篇 86:5)

 親愛的主耶穌，多謝祢成為我們最好的榜樣，祢被賣釘在十字架上，仍然懇求天父赦免他們，今天求祢幫助我，可以向祢學習，成為一個樂意饒恕人的人，當我願意來到祢面前，求告祢的名，必有豐盛的慈愛在我生命中，多謝耶穌。


奉主耶穌基督的名宣告：

 我是基督的信徒，神會永遠幫助我活出基督饒恕人的樣式、堅固我，成為蒙福的兒女。阿們。


第三天

 所以 你們要彼此認罪，互相代求，使 你們可以得醫治；義人祈禱所發的力量，是大有功效的。(雅各書 5:16)


並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了 你們一樣。(以弗所書 4:32)

 親愛的主耶穌，我感謝祢讓我明白：原來當我願意謙卑地跟與我有嫌隙、有心病的人互相承認自己的罪，彼此代禱，我們便可以得醫治！當我們向祢認罪悔改，祢必會赦免我們的罪，使我們得稱為義，而義人禱告的力量，是大有功效！主耶穌，現在求祢賜給我機會，讓我跟有心病的人可以互相道歉、代禱，好使我們可以得醫治！主耶穌，我願意聽從祢的教導，以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如祢饒恕了我一樣!


奉主耶穌基督的名宣告：

 我必能活出耶穌的樣式，對人有憐憫、有恩慈，因為我是天父爸爸的寶貝兒女，阿們。


第七天

 你們要謹慎，若是 你的弟兄得罪 你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪 你，又七次回轉，說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。」(路加福音 17:3-4)


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 3:13)

 親愛的主耶穌，多謝祢教導我：若是有人得罪我，我就要勸戒他；他若懊悔，我就要饒恕他。無論他得罪我多少次，只要他回轉，我總要饒恕他，就如同主耶穌祢無數次饒恕我的過犯一樣！如果我與別人有嫌隙、有心病，我們總要彼此包容，彼此饒恕，就如同主耶穌祢包容和饒恕我一樣。


奉主耶穌基督的名宣告：

 一切與我有嫌隙的人，我倚靠祢十字架的大愛，必能包容和饒恕他們！阿們。


第四天

 你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。(路加福音 6:37)

所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。(馬太福音 7:12)

 親愛的主耶穌，我感謝祢教導我：無論何事，我願意人怎樣待我，我也要怎樣待人！我不願意被人論斷、不願意被人定罪，若得罪了別人，我渴望對方願意饒恕自己，既然如此，我就要同樣地去對待這些人！主耶穌，求祢幫助我不去論斷人、不定人的罪，並饒恕那些得罪我的人!

奉主耶穌基督的名宣告：

 耶穌是我的大牧者，我必不缺乏神的恩寵，必有良善和順服的恩寵追隨我，從今時直到永遠，阿們。

苗圃八福

每天禱文

第四課：一團和氣

- 請先把整句經文慢慢的朗讀三次，讓神的話語進到你心中。
- 你把自己的名字代入經文中_____的位置，用信心宣讀出來。(可多讀幾次)
- 請把禱文慢慢的朗讀三次，思想禱文與你的關係。
- 請思想經文與你的關係，並寫下你的感受。

