

【聖經禱讀】

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」(以弗所書 4:31-32)

人生中，我們難免會受到傷害。有些話刺痛了我們的心，有些經歷讓我們久久無法釋懷。漸漸地，苦毒、怨恨和怒氣就在心裡生根發芽。我們以為這些情緒是在懲罰別人，其實最先被綁住、最深受傷的，往往是自己。苦毒就是長期累積的不滿和怨恨。別人可能早已忘記，但自己卻一直記著。苦毒像毒藥一樣，不斷腐蝕自己的心。苦毒傷害最大的，往往不是別人，而是自己。

保羅提醒我們，要把這一切從生命中除掉，並不是靠自己的意志，而是因為我們已經先經歷了神的恩典。神在基督裡饒恕了我們，我們也因此有能力去饒恕別人。饒恕不是忘記傷害，也不是否認對方的過錯，而是選擇不再讓過去的傷害掌控今天的生命。當我們願意放下苦毒，就為神的平安騰出空間；當我們選擇恩慈和憐憫，就讓基督的生命透過我們流露出來。

願我們每天學習問自己：「今天，我是在散發苦毒，還是散發基督的香氣？」願神幫助我們，讓恩慈代替冷漠，憐憫代替論斷，饒恕代替報復，使我們的生命成為福音最真實的見證。

【聖經禱讀】

親愛的天父，感謝祢在基督裡無條件地饒恕了我，赦免我一切的過犯。感謝祢藉著祢的話語提醒我，要除去心中的苦毒、怨恨、怒氣和一切惡意。當我因著傷害而無法釋懷時，求祢醫治我受傷的心，幫助我不讓苦毒繼續紮根，反而願意把一切重擔都交託給祢。

主啊，求祢潔淨我的心，賜給我恩慈、憐憫和饒恕的生命，使我不再憑著血氣回應別人，而是靠著聖靈活出耶穌基督的樣式。感謝祢先饒恕了我，也求祢賜給我力量，能夠饒恕那些曾經傷害我的人，不讓過去的傷痛繼續捆綁我的生命。

願祢的平安充滿我的心，讓我的言語、態度和行為都能成為別人的祝福，散發基督馨香之氣，成為榮耀祢的美好見證。奉主耶穌基督得勝的名禱告，阿們。

【聖經禱讀: 吳淑玲 Deborah 牧師分享】