

August 31, 2025

HOW CAN YOU FORGIVE SOMEONE WHO DOESN'T DESERVE IT?

如何寬恕不配的人？

YAFI 2025

WHAT JESUS SAYS ABOUT FORGIVENESS... 耶穌如何論及寬恕...

「……免我們的債，如同我們免了人的債。

不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」（太6:12）

「你們饒恕人的過犯，你們的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）

「你們若不饒恕弟兄，你們的天父也要這樣待你們。」（太18:35）

For a follower of Jesus Christ, forgiveness **IS NOT** optional.

對耶穌基督的跟隨者來說，寬恕並非可有可無。

HOW DO I FORGIVE? 我該如何寬恕？

STEP 1: Name the **HURT**.

第一步：說出你的傷痛。

You need to be **HONEST** about what happened and **HOW** it hurt you.

你需要**誠實地**講述發生了什麼，以及它是**如何**傷害你的。

STEP 2: **FEEL** the pain before you forgive.

第二步：先感受痛苦，再去寬恕。

That means we must **SIT WITH** the pain instead of rushing **PAST IT**.

這意味著我們必須**忍受**痛苦，而不是匆匆而**過**。

「若有仇敵辱罵我，我可以忍受；若有仇敵起來攻擊我，我可以躲避。但你，像我一樣的人，是我的同伴，我的密友，我曾與你在神的殿裡，在敬拜的人群中行走，享受甜蜜的交通。」（詩篇55:12-14）

STEP 3: CHOOSE to Forgive (Often Repeatedly)

第三步：選擇寬恕 (經常重複)

Forgiveness is an act of the **WILL**, not the **EMOTIONS**.

寬恕是一種意志行為，而非情感。

「...押沙龍從未對暗嫩說過一句好話或壞話；他恨惡暗嫩，因為他羞辱了他的妹妹他瑪。」 (撒母耳記下 13:22)

「寬恕就像釋放一個囚犯，卻發現這個囚犯就是你自己。」
(劉易斯·斯梅德斯)

STEP 4: BLESS your enemy in prayer. 第四步：在禱告中祝福你的敵人。

「咒罵你們的，要祝福他；凌辱你們的，要為他禱告。」 (路 6:28)

「他們用石頭打司提反的時候，他禱告說：『求主耶穌接收我的靈魂！』就跪下，喊著說：『主啊，不要將這罪歸於他們！』說了這話，就睡了。」 (徒 7:59-60)

STEP 5: Set Healthy BOUNDARIES (If Needed) 第五步：設定健康的界線 (如果需要)

Forgiveness is unconditional, but reconciliation is **CONDITIONAL**.

寬恕是無條件的，但和好是有條件的。

「寬恕是免費的。信任是贏得的。」 (約翰·馬克·科默)

BIG IDEA: 今日主旨：

If you don't **GO** through the **PROCESS**, you won't **GET** through the **PAIN**.

如果你不經歷這個過程，你就無法度過痛苦。