日日灵修

2019年11月

主祷文

30天祷告手册

基督教恩家播道会

我们在天上的父

11月1日，星期五

罗马书8:15-17，约翰福音17:26

灵修、祷告时要学习聆听上帝的声音，祷告不是报告，不是单行道，而是要跟他有双向沟通。基本上，我们的祷告生活之所以有突破是因为透过耶稣，我们开始认识上帝是一位又真又活的上帝，并开始与他有双向沟通。我们会不会祷告、愿不愿意祷告，能不能成为一个祷告的人、祷告的殿，关键在于我们认不认识我们祷告的对象。

在主耶稣教导我们的祷告文中，第一句话是「我们在天上的父」，这句话非常重要，是整个主祷文的根基，因为它清楚地告诉我们，我们祷告的对象是谁、他是怎样的一位上帝。

约翰福音十七章26节:「我已将你的名指示他们，还要指示他们，使你所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。」主耶稣已把天上的父的名（上帝的名）指示我们，还要指示我们，目的就是使上帝爱耶稣的爱在我们里面，主耶稣的爱也要在我们里面。当耶稣指示我们上帝的名字是「我们在天上的父」，就是说明这位上帝是一位爱我们的上帝，你可以随时亲近他，与他有亲密的关系。你可以在他里面、他可以在你里面的意思是甚么？就是你与天父的关系是爱的关系，就像一位慈爱的父亲和他儿女的关系一样。耶稣基督一生在世界上的事奉、工作，最主要的目的就是帮助他的门徒认识上帝是一位爱我们的上帝。同样的，主耶稣复活升天后，他透过圣灵继续一而再、再而三地指示我们，还要指示我们，我们的上帝是何等爱我们的天父。我们对上帝有没有这种慈爱天父的想法与认识，会决定我们愿不愿意祷告、会不会祷告、想不想祷告。

我们很难从心里接受一位无条件爱我们的上帝，很难相信我们可以与他有非常亲密的关系。因为我们是罪人，又活在罪人当中，当然对爱不容易有正确的认识。去看看一般宗教信仰，有哪一种宗教信仰，他们敢对他们所拜的神说「我爱你」？你有没有看过有人抱着他所拜的偶像说「我爱你」？不会的，他们吓都吓死了！

坠落的人既然这么难认识上帝是爱我们的天父，所以主耶稣要透过圣灵不断地告诉我们：上帝是一位爱我们的上帝。他今天赐给我们圣灵保惠师，这位保惠师最主要的一项工作就是帮助我们，透过耶稣认识上帝的爱是怎么一回事

在这里要建议大家一个站在上帝话语上的祷告，就是使用约翰福音十七章26节的应许来祷告，求主耶稣再一次把父显明给我们看，把父的爱再一次放在我们心中，呼求主耶稣的灵来帮助我们。圣灵会乐意帮助你从心里面呼求「阿爸！父！」，圣灵会慢慢开启你，使你从不顾意祷告到愿意祷告。很多时候，我们想祷告但觉得心里很枯干，祷告不出来，我们可以呼求耶稣的灵来帮助我们。耶稣的灵会向我们显明有关上帝的这一点、那一点，我们的心就会开了，就开始能够敬拜、祷告，代祷。圣灵会开启我们的心，使我们认识我们的上帝是谁，吸引我们来到上帝的面前祷告，让我们恢复与上帝亲密、祷告的关系。

今天我们能不能祷告，我们的祷告是否有力量，完全在于我们是否让圣灵把主耶稣的爱放在我们心中。这种爱不会受情绪、环境、生命危险的影响，在圣灵和爱中的祷告是大有能力的且会带出极大的祝福！

思想：1.分享你对上帝名字认识的经历及这对你祷告生活的影响。

2.通常你怎么面对有时间祷告，却祷告不出来的情况？

祷告：亲爱的天父，谢谢你赐下耶稣，也差遣圣灵，让我可以认识你是爱我的天父，是美好、丰富、喜乐的天父。求你每一天用爱来充满我，让我不断地活在你的爱里，也透过圣灵来帮助我更贴近你，享受爱的关系。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

认识上帝的名

11月2日，星期六

诗篇9:10

面对祷告，目前你个人最大的难题是甚么？你的祷告生活是不是碰到了一些瓶颈？其实门徒当年面对祷告，也有困难，所以他们就来请教主耶稣：「求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。」（路加福音十：1）接着，2-4节就记录了主耶稣教导门徒怎么样祷告的祷告文，这就是主祷文产生的背景。

「我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。」这个祷告的第一个重点是：认识祷告的对象。我们需要认识上帝的名字，上帝的名字代表上帝自己，代表上帝的本性。若我们不认识上帝的名字，不认识上帝的性情，即使我们祷告得再迫切、再敬虔，我们的祷告跟一般民间信仰的祷告其实差不了多少，也和法利赛人式的祷告一样，一点都不会打动上帝的心。认识你所祷告的对象是谁，然后你就知道该怎么样跟他沟通。诗篇九篇10节：「耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。」认识上帝的名，也就是认识上帝自己，如此我们就知道该怎么样寻求他、倚靠他。一个人认识上帝的名字、认识上帝有多广多深，他的祷告就会有多广多深。

主祷文第一句「我们在天上的父」中，「天父」是我们对上帝的称呼。我们跟神祷告不只可以用「天父」这个名字，还可以用好多他所启示给我们的名字；我们每用上帝的一个名字祷告，我们就看到他的一个本性、一种性情，这会让我们祷告的内容也跟着改变。比如我们说「上帝是我们的主」，意思是他负我一切的责任，不只负责我的考试，也负责我的婚姻、感情、道路等各方面的需要；我们说上帝是「耶和华以勒」，意思是他是一位有预备的上帝，他会供应你，你缺乏的时候他必供应你；我们说上帝是「耶和华拉法」，意思是耶和华是医治我们的上帝，当我们想到他是医治我们的上帝，我们就可以把一切疾病、身心灵的软弱带到他面前。我们对主的名字多一点认识，就认识他自己多一点，这会影响我们向他祷告时的态度、影响我们对他的倚靠，也丰富我们的祷告。

当我年轻谈恋爱的时候，我写了很多情书给女朋友，我会给她取各式各样不同的名字——我会针对我对她的一点感觉，给她一个名字。我发现我称呼她甚么名字，会影响我写信的内容，也会影响我里面对她的感受；这些名字也让她很开心。

我们很多时候对上帝的名字称呼得很随便，好像他的名字对我们来说只不过是个标点符号或休止符，没有太多意义。这样的祷告不是沟通，不是爱的团契。每次祷告的时候，不管你称呼上帝哪一个名字，「天父」、「主耶稣」、「主圣灵」……，重要的是，你每次叫他的名字都是要从心里面叫，要认真。你称呼的名字是有意义的，绝对会影响你接下来的祷告，你的祷告会变得很有意思，会变得很准确、很有意义。上帝的名字代表他自己，代表你祷告的对象、代表你跟他的关系。

思想：1. 你可以列举出哪些上帝的名？这如何帮助你的祷告有更深的突破？

2. 面对祷告，目前你个人最大的难题是甚么？

祷告：亲爱的天父，你的名何等的宝贵。你的名彰显了你一切的本性，也使我更认识你，领受你的恩典。求你带领我的祷告生活，让我和你有双向的沟通，也从心中来呼喊你的名。让我在每一个祷告时刻都更爱你、更享受你自己！奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

尊上帝的名为圣

11月3日，星期日

诗篇9:7-10

主祷文的第一句告诉我们祷告最重要的是要认识上帝的名字，而下面一句「愿人都尊你的名为圣」是第二个重点。「圣」在圣经里面的意思是甚么？就是「分别出来」。尊主的名为圣就是说，我们要敬拜上帝，把上帝当作最宝贵的那一位，把最高、最大的荣耀归给他。简单地说，「愿人都尊你的名为圣」就是要看见上帝作王，要看见他设立宝座在我们面前，这是诗篇九篇7-9节告诉我们的，上帝设立宝座，他施行审判，他施行判断。我们祷告的对象是那位是万主之主、万王之王。

我们祷告的时候，不是先向上帝求这件事情、求那件事情。我们不是来指挥上帝的；我们不是来作主人，我们乃是来作仆人。当我们懂得尊主的名为圣的时候，也就是我们懂得怎么样敬拜他、荣耀他的时候，等于是找到生命坐标的原点，如此我们接下来的祷告才会有正确的方向，我们才可能进入上帝的同在，带出祷告的能力。一个以人为中心的祷告，不论祷告得多迫切、多敬虔、多恳切，都不会有太多果效。法利赛人的祷告跟税吏的祷告（参路加福音十八章9-14节），差别在哪里？一个是以人为中心，一个是以上帝为中心。

我在大学时代曾参加两个团契的祷告会，其中一个祷告会非常火热，跪下来祷告、有祷告垫、痛哭流涕地祷告、祷告得很大声，大家好像一个比一个会祷告，我都插不进去。那时我在祷告会中的感觉是，大家都在表演祷告，让我很有压力。虽然大家祷告得有声有色，可是却没有甚么事情发生。另外一个祷告会，大家祷告得不是很流畅，可是每一个人都很认真、很诚实地把需要带出来，我发现我在那个祷告会里可以很自然，把真正的需要带到上帝面前，并且经过一段时间，我也发现当中的人一个、一个地被上帝改变了。

差别在哪里？我们不能从外表判断我们的祷告是好是坏。祷告最重要的是有没有上帝的同在，是以上帝为中心还是以人为中心。当我们看到上帝设立宝座在我们当中，当我们懂得尊主的名为圣，当我们觉得自己很不配、而上帝能够设立宝座在我们当中施怜悯的时候，那就是我们祷告准确的时候。

祷告最重要的是认识主、认识主的同在，这一点比甚么都还重要。那我们要怎么样才会拥有神的同在？尊主的名为圣，也就是懂得怎么样奉耶稣的名祷告。甚么叫作奉耶稣的名祷告？就是知道「我自己很不配，但是靠着耶稣基督

，我可以来到上帝施恩的宝座面前；看见上帝的宝座，不是因为我多能干，多会祷告，是因为我看见上帝透过耶稣把我带到他的宝座面前」；祷告永远不是觉得自己有多了不起，正确的祷告永远是知道我们的上帝有多么了不起、有多好，他自己要来施恩典，他自己要来作判断。这样的祷告会带领我们进入上帝的同在，这样的祷告会带出很多振奋人心、改变人的结果。

祷告最快乐的地方，就是懂得怎么样把需要带到上帝的宝座前。不只是上帝成就这一件事情、成就那一件事情，而是我们能够经历他，知道上帝竟然在我们当中，与我们同在！经历那位又真又活的上帝就在我们当中，会让你很喜欢祷告；这也是你祷告的长度、深度能够突破的关键。

主祷文第一愿最重要，认识上帝，尊他的名为圣，进入他的同在，这是一切祷告的基础，也是我们祷告最大的喜乐。敬拜上帝、荣耀上帝，看见他设立宝座、看见他坐着为王，知道这位上帝是又真又活的上帝，是我们祷告的基础，也是我们祷告最大的喜乐！

思想：1.检视一下，你的祷告是以上帝为中心，还是以人为中心？

2.甚么叫作「奉耶稣的名祷告」?这对你有甚么意义？

祷告：亲爱的主，你是万王之王、万主之主，我敬拜你！求你帮助我，在每个祷告都以你为中心，不以我自己为中心，因为你才是我最大的满足。让我在每一个祷告中享受你的同在、你的甜蜜，能够以你为乐。我再次把我的祷告生活以及一切的生活需要献给你，让你作我生命的主，谢谢你，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记:

进入上帝的同在

11月4日，星期一

约翰福音17:25-26，以弗所书1:17-18

主祷文中的第一愿是「我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。」主在祷告上对门徒的第一个教导，最重要的意思是：我们祷告要有上帝的同在。

祷告要有上帝的同在，有两个重点：第一，要认识上帝。我们祷告的对象是谁？无论你称呼他「天父」、「主耶稣」或「主圣灵」，都要认识你祷告的对象。第二，你要来认识他、尊崇他、荣耀他、敬拜他。这会得到一个结果——你会来到他荣耀的宝座面前，进入他的同在，这样你接下来的祷告才会有结果！这也就是我们强调祷告前要先敬拜的原因。祷告最重要的是要先尊他的名为圣，也就是把上帝当上帝，把人当人，位置摆好，你的祷告就会有力量。第一愿的步骤若是没做好，你的祷告可能就和信民间宗教信仰的人没甚么差别。第一愿是一切祷告的基础，非常重要！

有人问一位牧师：「你为何可以建立这么大的教会？」他说：「因为我祷告，然后我顺服。」我最被震撼的一点就是，他认识圣灵比认识他的太太还深！原来他能够建立这么大的教会，原因在这里——他竟然认识圣灵比认识他最亲密的妻子还深！我非常羡慕，告诉主说：「主啊，我也要！有一天我也要认识主比认识我太太还要深！因为我很认识我太太，我若是可以认识主超过认识我太太，我的事奉、生活一定很不一样！」这个原则很真实，你认识上帝有多深、多广，你的祷告就会多深、多广。认识上帝的关键在于认识他的名，并且还要懂得怎样敬拜、尊崇他的名、荣耀他。

基本上，除非上帝启示我们，否则我们这个人不可能认识主。约翰福音十七章26节：「我已将你的名指示他们，还要指示他们，使你所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。」换句话说，主耶稣一直在做一件事情，就是把上帝的名指示给他的门徒，而且是持续不断地指示。以弗所书一章17节：「求我们主耶稣基督的上帝，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他。」「真知道他」需要圣灵的启示。圣灵的工作就是要让我们认识耶稣，认识耶稣是为了要认识上帝；在耶稣身上我们可以认识上帝一切的本性、一切的丰盛，「因为上帝本性一切的丰盛都有形有体地居住在基督里面。」（歌罗西书二：9）我们教会的事奉根基是耶稣基督并他钉十字架，因为认知这个关键，才可以认识上帝、认识他的爱。「从来没有人看见上帝，只有在父怀

里的独生子将他表明出来。」（约翰福音一：18）：「道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典有真理。」（约翰福音一：14）我们要认识上帝，惟有透过耶稣；耶稣非常具体地让我们知道上帝的爱是甚么，把他的本性从天上带到地上给我们。

我们怎么知道何为饶恕？看耶稣在十字架上如何饶恕，我们便知道如何饶恕；看耶稣如何容忍罪人的顶撞，我们便知道甚么是接纳；看耶稣如何祝福他的跟随者，我们便知道他对我们的爱也是如此。耶稣怎么接纳、饶恕、祝福，都可以从他的行动里看出来，他道成了肉身，把上帝的本性丰丰富富地彰显出来。另一方面，他也是站在人的地位上，把人的需要带到上帝的面前，让我们从人的需要里看到上帝的全能，让我们因着看到人的软弱，而来经历上帝一切的丰盛。

这是十字架的启示：耶稣是完全的神、也是完全的人，透过他，我们可以认识我们的上帝是谁。所以，若有人说：「我不认识上帝。」你就告诉他：「圣灵要带领你认识耶稣，这样你就可以认识上帝。」上帝的每一个名字也是透过耶稣更有形有体地彰显出来，所以当你越认识耶稣，你就会越爱上帝、越知道该怎么样祷告。

思想：1. 通常祷告时，你对上帝的称呼是甚么？为甚么你习惯使用这样的称呼？

2. 你目前渴望在甚么事情上经历圣灵的工作，使你可以真知道上帝、更认识他？

祷告：亲爱的圣灵，谢谢你使我认识耶稣，也更认识上帝的爱，让我可以得着完全的接纳、安慰和医治，也可以交托我的软弱和痛苦。求你帮助我可以更认识上帝的名，活在爱的本性里，过荣耀上帝、敬拜上帝的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

荣耀上帝的秘诀

11月5日，星期二

诗篇50:23，诗篇22:1-3

认识上帝之后，我们要来敬拜他、荣耀他。我们怎样才能荣耀他、敬拜他？或许你会问：「我怎么能看到主坐在高高的宝座上？」有很多方式，其中最基本、也是最重要的一种方式是诗篇五十篇23节说的：「凡以感谢献上为祭的便是荣耀我；那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。」

一个会感谢上帝的人，基本上是认上帝作主的人，因为他知道一切的好处都是从他而来，这样的人是让主坐在宝座上、懂得归荣耀给他的人。罪人最基本的问题是，得到一切，却把上帝忘记了。我们一切的好处——生活、动作、存留（见使徒行传十七：28）、恩赐、才干……，都是从上帝而来。从你会不会感谢上帝，就可以看出你是否把上帝放在宝座上。另一方面，从你的口中是否吐出抱怨的话语，也可以知道你是否荣耀上帝。当人发怨言的时候，他便没有让上帝坐在宝座上。所以，我们要荣耀上帝，最基本的学习是从感谢、赞美开始；而最深的学习也是从感谢、赞美开始。

诗篇廿二篇1-3节：「我的上帝，我的上帝！为甚么离弃我？为甚么远离不救我？不听我唉哼的言语？我的上帝啊，我白日呼求，你不应允，夜间呼求，并不住声。但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。」一般我们比较熟悉第3节，上帝是「用以色列的赞美为宝座的」，但这节是从1-2节来的，是诗人在痛苦的处境中发出来的，这赞美是从耶稣基督的十字架上发出来的！这段经文是在预言主耶稣，他在十字架上担负人类最大的痛苦——被人弃绝的痛苦！人最大的痛苦是被弃绝！可是就在那样的时刻，主耶稣仍然知道「但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。」换句话说，你若在事情顺利时能感谢赞美上帝，这已经不简单了；可是更不简单的是，当你被弃绝的时候，仍然有感谢赞美上帝的心，仍然没有抱怨的灵，若能如此，就是让上帝坐在宝座」！

我们看到大有恩赐的上帝的仆人时，大都会心生羡慕，但是我肯定，凡是被上帝大大使用的先知，都经历过十字架的道路。在遭弃绝的情况下，感谢赞美上帝；在受冤屈的情况下，仍然感谢赞美上帝，这就叫作让上帝坐在宝座上，也是上帝会乐意把他里面的事情与他们分享的原因。我们被弃绝时，通常会充满恐惧、愤怒或抱怨，我们怎么能在这样的时候还对上帝、对人感谢呢？我们每天都有说不完的痛苦、冤屈……。每一个服事主的人，都有被丢在弃绝

之地的经验；我们都是服事主的人，我们是否在被弃绝时仍然对上帝发出感谢赞美的声音？在顺境中感谢上帝已经不容易，因为我们是忘恩的人；在逆境中仍然能够感谢赞美、不抱怨，才真是属灵高手，才算是设立上帝的宝座在他身上，活在上帝的同在中！

在过去这段期间，你对上帝有哪些感谢赞美？他在你的生命中做了甚么？你有没有甚么十字架破碎的经历——你做不到，但是上帝为你做到，因而你感谢赞美他？你在生命上有甚么突破？这个动作要不断地作，让它成为我们教会的文化。若是没有，你要求问他：「主啊，为甚么我的生命没有十字架的味道？」。你可以清点一下：过去这段期间，你最大的压力是甚么？面对压力时，你会不会感谢赞美？或者尽是抱怨与苦水？当上帝容许你处于不顺利的环境时，你里面有没有一颗感谢的心、赞美的灵？主的宝座是不是设立在你心里面？这是影响你祷告生活好不好的关键！

思想：1. 你何时比较容易赞美上帝？何时比较不容易？为甚么？

2. 为过去这周所面对的压力和挑战来感谢，设立主的宝座在你心中。

祷告：亲爱的主，我感谢你，我生命中没有一件事是徒然的，都是你的恩典。你在我的顺境掌权，也在我的逆境掌权，我感谢赞美你。求你时刻提醒我，塑造我的生命有你十字架的味道，让我可以天天尊你的名为圣，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

上帝的国就在你们心里

11月6日，星期三

路加福音17:20-21，11:13，罗马书14:17

「愿你的国降临」的意思是甚么？首先要知道的是何为上帝的国；一般而言，我们对国家的定义是：「一群人民居住在一定的领土上，利用组织统治，以行使独立最高权力的团体。」以此定义，可以说国家的组成要件有人民、土地、组织及主权；而对上帝的国而言，路加福音十七章20-21节告诉我们，上帝的国就在我们心里；也就是说我们是上帝的百姓，上帝的领土、组织及主权就在我们心里。马丁路德在他的《基督徒小问答》里讲得很清楚且简单：「我们的天父赐给我们圣灵，使我们借着恩典相信他的圣言，并且能在地上过一个属上帝的生活直到永生。」所以「愿你的国降临」就是求圣灵来到我们里面帮助我们，使上帝得以在我们里面行使主权，引领我们过一个属上帝的生活。

我们为甚么要求上帝的国降临，而且还是在主祷文前段这样求——求上帝的名、上帝的同在之后，紧接着就求上帝的国降临？因为这个祷告非常非常重要，是大事，不是小事，也是上帝最想给我们的好处——「因为你们的父乐意把国赐给你们。」（路加福音十二：32）这是大事！马丁路德说过，假如有一个国王慷慨地应许一个乞丐可以任意要求他所要的东西，乞丐却只向国王求一点残羹剩饭，这对国王而言简直是极大的侮辱！既然上帝应允我们可以尽量求，我们就要求最大的。

最大的是甚么呢？最重要的事情是：上帝在我们当中掌权！我们要求就要求最好的，就是圣灵自己。这样求有甚么好？前面提到过马丁路德在他的《基督徒小问答》里讲「愿你的国降临」就是求圣灵到我们里面来；上帝怎么样掌权？事实上就是求圣灵充满我们、求圣灵临到我们。所以主耶稣在马太福音六章33节说「要先求他的国和他的义」，意思就是：上帝要把他自己完全给我们，他在我们里面掌权，他把他的生命、他的义披戴在我们的身上。路加福音十一章13节：「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？」可见上帝的心意就是要把圣灵（他自己）完全的同在给我们；罗马书十四章17节：「因为上帝的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平，并圣灵中的喜乐。」公义、和平、喜乐都是圣灵的果子，都是圣灵要给我们的生命。所以就个人而言，「愿你的国降临」意思就是「愿你的圣灵充满我」；我们所说的「上帝掌权」就是完全被圣灵充满，得到主所要赏赐我们的

生命。上帝最想给我们的就是他自己的灵，有了他就有了一切，包括日用的饮食等等，都不用操心了。所以，拥有上帝的国是最重要的。

雅比斯的祷告（见历代志上四：10）包括四方面的祷告，第一是求上帝赐福，让我们得着上帝所应许的一切美善；第二是求上帝扩张我们的境界，让我们成为别人的祝福；第三是求上帝同在，他的手不离开我们，使我们从软弱中刚强得力；第四是求主保佑，叫我们脱离一切的危险、试探、凶恶。雅比斯祈求的第一点就是「主，在你里面一切的美善都给我们！」，这就是「愿你的国降临」，愿上帝的灵临到我们，愿我们能得着上帝里面最好的美善——就是他自己。所以「求上帝的国降临」的第一个理由是，我们要求最好的，就是圣灵自己。因为这个祷告非常重要，所以放在主祷文的前面。

思想：1. 上帝愿意将他自己给你，这件事情对你而言有甚么意义？

2. 你是否愿意将生命的主权交给圣灵？你觉得自己被圣灵掌管几分？

祷告：亲爱的主耶稣，求你的圣灵完完全全充满我，让圣灵完全在我身上掌权，愿上帝的国就降临在我的里面；帮助我能更加地渴慕，更加地有属灵的胃口，敢向你求那更好更大的，不是不痛不痒、似有似无的信仰，而是真真实实地有你的圣灵在我里面，显出你的爱及权柄，让我真正得着公义、和平，并圣灵中的喜乐。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

上帝的国已然降临

11月7日，星期四

马太福音12:22-29，6:31-34

福音书提到上帝的国降临分两个阶段：一是指现在，二是指未来；事实上，上帝的国从主耶稣来到世上就已经开始，而一直持续到主耶稣再来完全实现为止。我们现在的状态是处在“already but not yet”，翻译过来是「已经临到，但尚未完全临到」的状态，可以说是上帝的国已经来了，却尚未完全临到。这是一种甚么样的状态呢？新约圣经告诉我们，耶稣基督已经来了，圣灵已经降临了，所以经上说：「我若靠着上帝的灵赶鬼，这就是上帝的国临到你们了。」（马太福音十二：28）可是新约也告诉我们，上帝的国还没完全来到，撒但、世界、肉体还在攻击我们，以致我们还无法充分享受上帝完全的同在；现在我们仍处在争战的阶段，要持续不断地把人心夺回，直到上帝的国完全彰显为止，我们乃是在地上让主在我们身上、心中掌权——我们一直要等到主耶稣第二次再来，那时，他会把所有的仇敌丢在硫磺火湖里（见启示录二十：10）。

「愿你的国降临」这个祷告，就是非常渴望上帝的同在；当你渴望圣灵的同在，整个事奉和生活都会有很大的改变！我们呼求上帝的国临到自己，首先要先求上帝的国和上帝的义。「你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」（马太福音六：33-34），也就是求上帝的话每天临到自己，这是基督徒一切得胜生活的关键；让上帝天天对你说话，让他天天在你身上掌权；当你在此事上站立稳妥后，其他的事情则会自然地井然有序，反之，则会乱七八糟。我对自己十六岁以前的生活很不满意；那时我已经是基督徒，祷告也曾经历主，可是我总觉得自己跟非基督徒没甚么两样。然而，自从我下定决心读上帝的话，整个情况开始渐渐改观；大二时，我开始学习听圣灵的声音，生活一天比一天喜乐，而且整个事奉生活也进入另一个阶段。

听圣灵的声音行事，就是让上帝在你身上掌权，也就是让上帝的国临到自己的一种具体行动；我们很渴望完全得着自由释放的那一天，这是一场属灵争战，我们要持续不断地求圣灵帮助我们抵挡仇敌，得到主同在的能力，并且渴望主再来。有些时候我们会忘记主要再来这件事，而「愿你的国降临」这个祷告提醒我们“already but not yet”，也就是「已经临到，但尚未完全临到

」。所以我们要持续渴望等候主，并祈求圣灵天天的引领并充满——「不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。」（以弗所书五：18）求上帝给我们话语，使我们借着在圣灵里的喜乐大有能力，能胜过一切黑暗权势，活出被上帝掌权的生命。

思想：1. 上帝的国已经降临，你的生命中有哪些地方已经经历到上帝的国降临？

2. 听圣灵的声音行事，曾经带给你怎么样的祝福？

祷告：亲爱的主耶稣，求你帮助我能看见你国度的降临，让我能在生活中去经历你自己，让我在凡事上能先求你的国和你的义；我渴慕你的同在，求上帝真实地让我经历你自己的同在，让我能随处多方地聆听到圣灵的声音，叫我经历在地如在天的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

求上帝的国降临就是求复兴来到

11月8日，星期五

提摩太前书2:1-6，罗马书10:14-15

求上帝的国降临除了求圣灵掌管我们、求上帝行使主权在我们个人身上之外，基本上就是求圣灵造访、求我们个人、教会、国家、社会的复兴。圣灵要在我们当中，我们才可能复兴，所以这个祷告非常重要。求圣灵在我们当中、求复兴，需要天天祷告。我们怎么可能天天为复兴祷告？假如你以主祷文为纲要祷告，你非得求复兴不可！因为主祷文把最重要的重点都告诉我们了，你不可能忘记为复兴祷告。

很多年前我们在团契中常提醒弟兄姊妹要为复兴祷告，可是过了一阵子再问大家有没有求，大家都说：「啊，忘记了。」假如你天天用主祷文的架构祷告，绝对不会遗漏为复兴祷告。求复兴也就是求圣灵造访、求圣灵临到。怎么求？马丁路德说，基本上，乃是求上帝的话语临到。上帝用他的话改变人心、得着人心；上帝的话语一旦被传讲，就能改变听到他话语的个人、社会、团体。

上帝的国临到地上，意思就是让耶稣基督在这世上掌权。让上帝掌权的观念我们都有，但实施的细节及步骤是甚么？

一、要让人得以听到上帝的道：罗马书十章14-15节：「然而，人未曾信他，怎能求他呢？未曾听见他，怎能信他呢？没有传道的，怎能听见呢？若没有奉差遣，怎能传道呢？如经上所记：『报福音、传喜信的人，他们的脚踪何等佳美！』」要让上帝掌权，人需要认罪、悔改、奉献；但要能做到这些，必须要有「上帝的道」才能使人了解。

二、要祈求上帝的国扩展：怎样能把人带到上帝的国里？就是布道！布道！布道！没有上帝的道，人心不会被释放。所以布道的工作就是上帝的国扩展的关键步骤。

而要如何来为布道工作祷告呢？在以下三点说明：

（一）要为福音的使者祷告：以弗所书六章19节要我们为福音使者祈求口才，使他们「能以放胆开口讲明福音的奥秘。」歌罗西书四章3节提醒我们，要祷告「求上帝给我们开传道的门」；马太福音九章37-38节耶稣对门徒说，要「求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼」。主耶稣很清楚地说到要「打发工

人」；当今教会上帝的工人实在不够，我们真的要求主打发有道可传的工人去收割庄稼。

（二）要为传福音的对象祷告：我们的上帝真的是愿意万人得救，且明白真道，所以为万人的祷告代求，上帝定意要垂听。（见提摩太前书二：1-2）而我们也不只是为万人的得救祷告，更要具体地为我们所认识的人，一个一个提名代祷，求上帝除去蒙蔽他们眼睛的帕子，并为他们求柔软的心、求上帝的光照。

（三）求圣灵的大能印证所传的道：除了上述用口传的道，这是听得见的部分；另外还要求看得见的神迹奇事、圣灵恩赐的彰显。神迹奇事要印证我们所传的道（见马可福音十六：20），神迹奇事是看得见的道。我们所传的是听得见、看得见的道，两者都是圣灵要彰显他自己的同在，是圣灵要赐给我们的。我们要渴望主把他的话语天天赏赐给我们个人、团体，也要求主将神迹奇事不断临到我们个人、团体，特别是未信主的人。

思想：1. 怎么样的祷告可以帮助我们敬虔、端正、平安无事地度日，且蒙上帝的喜悦？

2. 为你周围未信主的家人，以及特别有负担的同学、同事、朋友具体提名代祷，求上帝的国临到他们。

祷告：亲爱的主耶稣，求你帮助我能看到这时代缺乏上帝的道，也求你将圣灵的能力及同在赏赐给我，使我能在这个时代中，为你作见证，将你的道、你福音的好消息向这个时代来宣讲，也恳求你用神迹奇事印证我所传讲的福音。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

以主祷文为架构的祷告生活

11月9日，星期六

彼得前书2:9

要将主祷文的架构运用在每天的祷告生活中，我们可以依循以下的几个原则：

一、为个人：我们可以用主祷文为自己祷告，也可以为很多不同的对象祷告。求上帝的国降临，就是为自己求圣灵充满，好让我们在上帝的话、上帝的爱里行事为人，在他的能力中服事；靠上帝的话、上帝的爱、上帝的能力胜过撒但、世界和肉体。主耶稣说：「我若靠着上帝的灵赶鬼，这就是上帝的国临到你们了。」（马太福音十二：28）耶稣在旷野胜过试探也是用上帝的话；靠着上帝的爱、上帝的话和上帝的能力，我们可以每天都过得胜的生活。

二、为家人、同工：大部分的人每天为家人祷告，大致上不外乎为他们的工作、婚姻、学业祷告；其实我们也要为家人求圣灵充满——他们若有上帝就有了一切，就可以过得胜的生活！我也是如此为牧者同工代祷，我一　一提名为他们祷告，愿上帝的国充满他们。当我们用主祷文为人祷告，为他们求最重要的事情，而不只是为日用的饮食祷告，我们的祷告就会大大不同于以往，会带给别人真正的祝福。

三、为慕道友：我们也可以用主祷文为慕道友祷告。一个人信耶稣时，是从一个国度被带进另一个国度——从黑暗的国度进到光明的国度。马丁路德也讲过类似的话：「当我们为慕道友祷告，想把他带领进入上帝的国，就可以用这段主祷文为他祷告；他悔改信主，就是我们用这经文为他祷告的结果。」按照现在教会的说法，这就叫作属灵认领的祷告。慕道友信主，是因为有人奉耶稣的名求上帝的国降临在他身上，让他得以悔改归向主，拒绝撒但、世界和肉体。

属灵认领的祷告是求上帝国降临的祷告。一个人能不能信耶稣和这个祷告有绝对的关系。我在学生时代听葛理翰（Billy Graham）讲道后，就学习作属灵认领的祷告，祷告簿里每天都记有慕道友的名单，其中有些甚至我还没开口传福音给他们，他们就信耶稣了。我大学住信义男舍时，有位香港来的弟兄，早上六点把我从床上拉起，一起祷告半个钟头。那时男舍基督徒的比例非常地低；我们便每天早上都为我们手上的慕道友名单一个一个祷告，之后的一年之内有十多人相继信耶稣。我经历到带领人信耶稣最有效的方法就是在圣灵里为

他祷告，特别是当有人和你同心奉耶稣的名为他求上帝的国降临时，上帝的救恩必定要临到他。

四、为地区性的悔改：为地区性的悔改、回转、归向主祷告，也是求上帝国降临的祷告。你可以用小组或教会为范围，为个人、团体或教会的复兴祷告。我们也可以为所在的城市或乡镇祷告，譬如我住在台大附近，我为这校园祷告时，会作两方面的祷告：求圣灵降临在这个地方，为此地作祝福性的祷告，求上帝的话、上帝的爱和能力充满在这地方；另外，我也奉主耶稣基督的名作抵挡仇敌的祷告，求上帝翻转这地方，让这地上的人可以快快归向主。当有一群人同心合意祷告，尤其是教会聚集在一起为城市祷告时，就可以攻破仇敌坚固的营垒，让神的国降临，使人的生命翻转、城市转化。

「惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。」（彼得前书二：9）所以我们要天天殷勤认真地用主祷文为自己、为周遭的人以及为我们所在的城市祷告，一直祷告到复兴来到、人完全归向主为止。愿上帝使用我们每天的祷告生活，转化我们个人、家人、教会甚至国家、社会的生命和体质。愿上帝的国快快降临！

思想：当我们持续为国家社会祷告，求上帝的国降临时，你盼望看到甚么样的改变？

祷告：亲爱的主耶稣，求你帮助我能看到我是被你所拣选的族类，求圣灵将你的圣洁充满在我身上，并且救我脱离一切黑暗的势力与仇敌的辖制，得以时时刻刻活在你光明的国度里。也求主的国降临在我的家、我的教会、我所在的职场（或学校）、城市，让你所应许的复兴快快临到。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

敌挡仇敌,遵行上帝的旨意

11月10日，星期日

马太福音16:21-25，诗篇19:13

上帝的旨意就是要我们荣耀他；人活在地上，最主要目的是要荣耀上帝、活出他在我们身上的心意。那么，主祷文既然已经在前两愿讲到尊主的名为圣、愿主的国降临，为甚么还要再提出第三愿「愿你的旨意行在地上，如同行在天上」？

原因是，第一、二愿只是客观地祈求主让我们被圣灵充满，让他的道、他的爱、他的能力临到我们。然而人活在世界上，要实行上帝的旨意并不容易，因为有拦阻存在——撒但、世界、肉体，都会拦阻我们成就上帝的旨意。因此，还得要有第三愿，其目的乃在主观地祈求个人能够胜过属灵争战、遵行上帝的旨意。遵行上帝的旨意包括两方面的祷告：首先是要懂得消极地抵挡撒但，对付世界、放下老我；其次是要奉献自己来遵行上帝的旨意。

耶稣在马太福音十三章3-23节撒种的比喻中，告诉我们：撒但如飞鸟，会吃掉上帝的道的种子；世界如荆棘，会挤掉上帝的道的种子；肉体会硬心，抵挡上帝的道的成长。主耶稣告诉门徒，凡要跟从他的一定要舍己、走十字架的道路。一提到舍己、背起十字架，大家通常只想到要受苦；其实舍己、背起十字架的真正意义，乃是要顺服、遵行上帝的旨意。要遵行上帝的旨意就要舍己、放下自己的意见，要学习体贴上帝的意思，不体贴自己的意思（见马太福音十六：23）。

这里第三愿的根本精神就是：破碎自己、放下老我、对付世界，抵挡仇敌撒但。虽然仇敌撒但会用世界错误的思想来引诱我们的肉体，拦阻我们实行上帝的旨意，但是「弟兄胜过他，是因羔羊的血和自己所见证的道。他们虽至于死，也不爱惜性命」（启示录十二：11），所以，耶稣的宝血可以遮盖我们、保护我们，免受仇敌撒但透过我们的罪攻击、控诉我们。我们当求上帝派遣天使、天军四面围绕着我们，并奉耶稣的名，靠着耶稣的宝血祷告，围上属灵的荆棘篱笆，不容许仇敌撒但攻击我们的家庭、我们的教会，好让我们可以尊行上帝的旨意。

仇敌撒但如何攻击我们？就是欺骗！因为他是说谎之人的父。懂得使用羔羊的宝血以及他的道，就可以使我们的思想不受他欺骗。

当我们作第三愿的祷告「愿你的旨意行在地上，如同行在天上」时，仇敌必定会来拦阻我们；不过，仇敌拦阻的时候，不要害怕，反而要更积极地拿起主所赐的权柄抵挡它。

弟兄姊妹离开教会、离开主，往往也是仇敌撒但的工作，所以不要只是为当事人祷告，更要在祷告中捆绑他背后邪灵的恶势力，再求主的旨意成就在他的身上，这样他才听得进主的话。人不遵行上帝的旨意，往往不是一下子，而是一步一步地陷下去：先是让你两天灵修一次、三天灵修一次、一个礼拜灵修一次，后来干脆就不灵修了；一步一步让你没有办法亲近主，一步一步地跌倒，甚至离开教会、离开主。预防胜于治疗，当我们用第三愿「愿你的旨意行在地上，如同行在天上」祷告时，要先用诗篇十九篇13节「求你拦阻仆人，不犯任意妄为的罪」作预防式的祷告。我们也可以用诗篇十九篇13节的经文来祷告：「求你拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。」这可以使我们勇敢面对情欲、金钱和权力的试探，并且可以得胜！

我们要懂得每天用第三愿「愿你的旨意行在地上，如同行在天上」来祷告，首先要消极地抵挡拦阻我们实行上帝旨意的三种因素：撒但、世界、肉体；也就是求主拦阻我们，让我们不犯任意妄为的罪。事到临头时，主的话就会出来帮助我们不落入试探！

思想：1. 上帝所启示抵挡撒但，对付世界，放下老我的根本方法为何？你在实行上会遇到哪些难处？试分享并彼此代祷。

2. 开始学习每天为你自己、为家人、为教会作围篱笆式的守望祷告。

祷告：主啊，我感谢你！你是我们婚姻家庭的主，愿主施恩、掌权在我们全教会的婚姻家庭中，特别为已婚的肢体祷告，求主救他们脱离仇敌的手，可以胜过一切软弱、试探，刚强他们的心，使他们连结在上帝的爱中。求主使他们在圣洁的婚姻关系中，按着主的旨意来同心建造荣耀你名的家庭。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

奉献自己，遵行上帝的旨意

11月11日，星期一

罗马书12:1-2，哥林多前书2:2

遵行上帝的旨意包括两方面的祷告：一是消极地抵挡撒但，对付世界，放下老我；二是积极地献上自己当作活祭。罗马书十二章1-2节：「所以，弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意。」

我们为甚么无法明白何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意？因为我们没有把自己完全奉献出来。奉献是主权的交托，惟有奉献才能真正明白、领受、实行上帝的旨意。我们每天出门前，无论是心思、意念、时间、工作、道路、婚姻、感情、金钱应当统统交托给主。我们若不是被上帝使用，就是被世界、被仇敌撒但使用，因为我们的时间就只有那么多，不要再给仇敌撒但留机会、留地步了！

谈到奉献，我们最放不下、舍不得的，就是我们认为最宝贝的部分。信心之父亚伯拉罕如何献以撒？亚伯拉罕献以撒，困难之处有二：第一，以撒是亚伯拉罕年老所生，是亚伯拉罕所爱的；第二，以撒是上帝自己应许要给亚伯拉罕的。尤其第二点，会让亚伯拉罕非常想不通：「万一以撒死了，如何能完成上帝托付我的旨意呢？」所以我们应当明白：上帝所赐的人、事、物或是上帝的旨意，都不能取代上帝本身，连事奉主也不能。

带领家人信主的确是上帝自己的旨意，为甚么却常常困难重重？最大的困难乃在于我们没有作奉献的动作，也就是我们常常无法把此事完全交托给上帝，而是靠我们的蛮力去做，硬要把我们家人的脑袋给扭转过来。带领家人归主，不能用我们自己的方法。

就连事奉主这件事都要奉献、交托给主，事奉不能等同于上帝，若把事奉当作上帝，就很危险了！有些年轻人以为在教会事奉最大，家人得闪一边，自己可以不听这个、不听那个，这样是不对的。要相信上帝并且顺服他，这才是「愿你的旨意行在地上，如同行在天上」的态度。

我们实行上帝的旨意时，为甚么有时困难丛生，甚至身陷苦难、意外？这是上帝容许临到他儿女的考验——考验他们的信心、考验他们是否能在理智上不明白时，仍然能够信赖他、顺服他！内地会创办人戴德生奉献自己的生命，

到中国以后，遇到1900年义和团的庚子事件，一百多位同工才刚踏上中国土地就遇难。他无论在感情或理智上，都非常受挫。他无法接受这个事实，难过到不能祷告；但是他还是坚定地说：「我相信上帝仍然掌权！虽然我不能够祷告，但我能信靠！」

很多年前，我每隔几个月，就会带教会几位年轻同工出去放松、休闲。有一回我带他们去游泳，一位刚奉献给主要当实习传道的姊妹竟然在傍晚时分溺毙，让我非常惊恐、煎熬、彻夜难过不已。牧师带队，居然发生这种事！她被主接走以后，我痛苦地向主祷告：「主，她是你的人，我情愿把她交在你的旨意中。」

服事主久了以后，或许我们都有可能遇上一些难以明白的苦难。上帝为甚么允许这些事情发生呢？我们会问：「主啊！你到底在哪里？」到现在，我还不明白为甚么当初会发生这些意外，或许我到了天上才能明白，也或许如戴德生所说的：「他们到天上服事比在地上服事更好！」不过我已经得到了最大的安慰和鼓励，那就是父上帝说：「看看我的爱子，他已经在十字架上流血舍身，担负你们一切的痛苦。虽然你们不明白，但你们可以信靠。我没有误时、也没有误事，我与你们同在、同行、同担当。」以马内利的上帝与他的百姓同在，这是上帝最清楚、最确定的旨意，也惟有透过十字架，我们才能明白。我们要以上帝为上帝、以上帝的意念为意念。虽然很多事我们不明白，但在基督耶稣里，我们可以信靠上帝。

遵行上帝旨意的关键，在于主耶稣已经完成上帝的旨意，作成救赎大功，所以我们才能够遵行上帝的旨意，也才能奉献。保罗说：「我不知道别的，只知道耶稣基督，并他钉十字架。」（哥林多前书二：2）上帝非常爱我们，他在看顾一切，他不会搞错，他很清楚，我们可以信靠、顺服。

思想：1. 积极地献上自己当作活祭，对你而言最大的困难在哪里？

2. 你是否曾经历过一些虽然自己不明白，但仍然选择相信顺服耶稣旨意的经验？你能够作这样选择的根本原因是甚么？

祷告：主耶稣啊！我为着你赐给我新生命，向你献上感谢；也为你在我生命中所做的每一件事，向你献上感谢。主耶稣，求你来作我生命中每一部分、每一时刻的主宰。作我的心思、意念、情感、全人、全心的主。我愿天天奉献自己为主所使用，求主悦纳我的祷告。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

我们日用的饮食，今日赐给我们

11月12日，星期二

雅各书4:1-7

为日用的饮食祷告的意义就是，我们生活一切的需要都可以、也都应该带到上帝的面前祈求，是为我们个人、家庭、国家、食衣住行各方面的需要，来仰望上帝全能的供应。

马丁路德解释这个祷告的时候，特别强调要为平安祷告，要为家庭的平安、为国家社会的平安祷告，尤其要为政府祷告；假如没有好的家庭，没有好的国家政府，我们日用的饮食和一些民生的需要一定会出现大问题。就好像保罗在提摩太前书二章1-2节所说的：「我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔、端正、平安无事地度日。」换句话说，为政府的祷告非常重要，假如我们没有好好为政府祷告，政治动荡不安、社会治安不好等等，导致货币不断贬值、通货不断膨胀，我们日用的饮食一定会出现极大难题，所以我们要特别为国家、为社会祷告。

为日用的饮食祷告，包括警醒抵挡仇敌，不容许它来作偷窃、杀害、毁坏的工作，因为魔鬼撒但专门作偷窃、杀害、毁坏的工作，它不只会破坏我们的灵性，也会破坏我们日常生活需要的一切供应；它专门制造战争、制造自然灾害、制造许多疾病瘟疫，破坏人和人之间的和谐，为的是要拿去人一切生活需要的供应，让我们没有办法存活，这都是撒但的工作。马丁路德对属灵争战的概念非常清楚——论到属灵争战，不只是医病赶鬼的问题，也包括日用饮食、一切生活的需要。我们要懂得怎么样起来抵挡仇敌并且寻求上帝的供应。

撒但利用世界给我们错误的观念，引诱我们的肉体忘记祷告、不想祷告，不愿意来到上帝面前，为我们日用的饮食、为我们关键的需要向主祷告。当我们不会为日用的饮食祷告的时候，就得不到上帝要给我们的祝福。撒但真的是利用许多的谎言跟诡计来拦阻我们，使我们不向上帝祷告。当我们在生活中遇到大难题的时候，撒但会给我们一些错误的思想，它会告诉我们：「唉！祷告没有用。」所以我们就没有信心、不祷告；可是当我们在生活上遇到一些比较小的问题的时候，它又说：「这又不是上帝的国、上帝的义，没有甚么了不起，不需要跟上帝祷告，不需要麻烦耶稣。」所以，大事情不祷告、小事情不祷告，不大不小的事情自己来，完全都不需要祷告。如此，撒但的诡计就成功了，因为它最想要剥夺我们与神亲密的关系。

有些弟兄姊妹有这种观念：反正上帝无所不知，他一定知道我的需要，所以我根本不需要祷告，他就会解决我的需要。雅各书四章2节告诉我们：「你们得不着，是因为你们不求。」这是撒但的诡计，它想尽一切办法让我们不去向上帝祈求，不去为日用的饮食祷告。一旦它没有办法拦阻我们祷告，它又会想尽办法让我们作没有果效的祷告。比如说，它让我们祷告得拐弯抹角：「主啊！假如这是你的旨意，就……。」「主啊！假如那是你的旨意，就……。」你有没有作过这样的祷告？这样的祷告与没有祷告是差不多的。撒但先拦阻我们不求，当我们求的时候，它又让我们随随便便地求，这就是雅各书四章所说的另外一个问题：妄求——有些人的祷告非常坚持，非要上帝这样、非要上帝那样不可，完全要照他自己的意思做。

当我们为日用的饮食祷告时，要留意我们祷告的内容，不管是不求或妄求，背后都是撒但仇敌的诡计，让我们没有办法准确地来到上帝面前祷告，让我们没有办法得到他要给我们的祝福。

思想：1. 为日用的饮食向上帝祷告真正的意义是甚么？我们可以祷告的范围有多广？

2. 你有哪些你很关心，却不曾向上帝祷告的事情？现在就为这些事情祷告。

祷告：慈爱的天父，我感谢你赐我丰盛的生命，供应我生活所需用的一切；我向你认罪，因我的不信和小信，叫我经常倚靠自己或仰赖别人去生活，甚至没有意识到你才是那位「供应我们日用饮食」的主。求圣灵时刻充满我，叫我每天都能数算你的恩典，你的信实何其广大！奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

为日用的饮食祷告与属灵争战的关系

11月13日，星期三

腓立比书4:4-7，以弗所书3:16-19

耶稣来是要赐我们丰盛的生命，就是一无所缺、丰富、健康蒙福的人生。然而，魔鬼却要来伤害人，使人缺乏、失败、生病！因此，为日用的饮食祷告，根本上是属灵争战的祷告。

你只要知道怎么样打属灵争战，你就知道该怎么样「为日用的饮食」作大有能力的祷告。主祷文中，前面三个愿望是后面的祈求的基础，就是透过耶稣来认识上帝、敬拜上帝、邀请上帝；当你认识上帝的名、认识上帝的国、认识上帝的权柄、认识上帝的旨意，知道怎么样顺服他，你就会比较知道怎么样亲近上帝，你就会愿意祷告，并且会祷告得很有果效，因为是耶稣为我们打仗。当你越透过耶稣认识上帝的本性，你就越敢向他祷告，并且你也会作正确的祷告。

有一位弟兄早上起来盥洗刮胡子时，一不小心，刮胡刀的刀片掉到水槽的洞里面。他很紧张，胡子刮一半，马上就要上班了，怎么办？他挖、挖、挖，挖不出来，很紧张，突然一个意念说：「你为甚么不祷告？」但又有一个意念突然出现说：「上帝会管我刮胡子的事吗？这么小的事情，耶稣关心吗？这又不是上帝的国、上帝的义，跟传福音又没有关系，可以祷告吗？」这时又有另一个意念进来了：「上帝关心你的胡子，上帝爱你。上帝是全能的，你弄不出来，他可以帮你啊！」腓立比书四章6-7节说：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」哇！凡事！大事小事，包括刮胡子这件事，都可以带到上帝面前！这是一个真理，他选择用这个真理去祷告。他作了很简短的祷告后，再次去拿那个刀片，这次很容易地就把刀片整个拿出来了。你知道吗？当他把这个刀片拿出来，装上去，开始刮胡子的时候，心情和之前完全不一样，他里面充满对上帝的爱、敬畏跟感谢，出人意外的平安和喜乐临到他。他觉得：「上帝你那么大，我这么小，你竟然还关心我刮胡子的事！」真是非常喜乐！我们若认识上帝，就会敢为小小的需要祷告；当我们为小小的需要祷告，经历到上帝的奇妙，生活就会非常有味道。

为日用的饮食祷告的时候，不只要邀请耶稣来为我们打属灵争战，也要邀请弟兄姊妹为我们祷告。有些时候面对生活的难处，我们虽然祷告，但心中还

是很焦虑，因为我们陷在问题当中，被揪在里面，怎么祷告都没有出路；这时候就要邀请弟兄姊妹为我们祷告，他们头脑比我们清楚，比较知道怎么样作准确的祷告。

有一天中午我走在教会附近街上，突然有一位姊妹跑过来说：「牧师！告诉你一个好消息，我的主管戒烟了！」她很兴奋，为甚么？几个月前她请我为她祷告，当时她很焦虑，因为主管很难相处，除了很难相处以外，还是个老烟枪，上班的时候一直抽烟，整个办公室烟雾弥漫，让她身体非常不舒服，根本没有办法工作；她跟主管的关系本来已经够紧张了，再加上他抽烟，让她更不想待在这个办公室。她问我：「杨牧师，我可以不可以辞职？」我回答她说：「这个工作不是你祷告得来的吗？」我并没有告诉她要如何决定，我说：「我为你祷告，有结果的时候，一定要告诉我。」那天她告诉我，她的主管竟然戒烟了！她跟我讲的时候，非常喜乐！

代祷团队可以把我们的需要带到上帝施恩的宝座前，上帝会听我们的祷告，并且让我们一起经验他垂听祷告的喜乐。上帝特别喜欢我们聚集在一起，因为以弗所书三章告诉我们，我们乃是与众圣徒一起明白基督的爱是何等的长阔高深（见以弗所书三：18）。当我们彼此为身、心、灵的需要来到上帝的面前，我们就能与众圣徒一起经验耶稣的爱是何等的长阔高深。

思想：1. 最近你在生活上遇到甚么样的难题？腓立比书四章4-7节对你的祷告有哪些实际的帮助？

2. 你有哪些邀请肢体为你打属灵争战而得胜的经验？

祷告：慈爱的天父，我感谢你，每当我承受着生活的劳苦重担、内心充满忧愁挂虑时，你总是在我身旁安排一些肢体为我守望、扶持代祷，谢谢你乐意侧耳聆听我的祷告，亲自用你的话抚慰我，赐给我出人意外的平安。求圣灵引导我的心，使我在凡事上更能与众圣徒明白基督的爱是何等长阔高深，好叫上帝一切所充满的充满我。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

为日用的饮食祷告

11月14日，星期四

马太福音6:24-25、31-34，哥林多前书10:31

为日用的饮食祷告和外邦人祈求吃喝、日常所需有甚么不同？基督徒失业了会为找工作祷告，外邦人也是如此；基督徒失恋后会祷告，外邦人也是如此；经济不景气，缺钱了，基督徒会祷告，外邦人也会向他们所拜的神祷告……。除了祈求的对象不一样之外，我们和外邦人的祷告在本质上有何不同？这个问题很值得每一位基督徒思想。若我们在真理的认知上稍微有一些偏差，我们就会不求或妄求。到底我们的祷告和外邦人的祈求有甚么不一样？我们祷告的原则是甚么？

一、为了得着上帝的荣耀

使徒保罗在哥林多前书十章31节告诉我们一个最基本的原则：「所以，你们或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀上帝而行。」关键点在于我们连吃喝都要荣耀上帝！我们为日用的饮食祷告时，祈求的方向应当是为了要荣耀上帝。

我们的祷告和外邦人的祈求，最大差别在于谁是上帝。到底我们是把金钱、衣食当上帝，还是把上帝当上帝？上帝当然知道你衣食的需要，并且可以满足你的需要；但你若不认上帝为上帝，尽是拼命为衣食祷告，例如你为购屋置产祷告、为联考祷告、为工作道路祷告……，即使求到了，你还是会焦虑！面对衣食住行、生活需要，我们祷告正确的原则是：要看到上帝的荣耀，才能够解决衣食的问题。

二、完全相信上帝的主权

当我们为日用的饮食祷告时，我们祷告的焦点必须很清楚，要完全相信是上帝作主，用前面的三愿作基础，也就是求上帝的国和上帝的义（见马太福音六：33），然后再为饮食祷告。我们为日用的饮食祷告之前，一定要先看到上帝的荣耀，看到上帝的全知、全能、全爱。以此为祷告的基础，我们才不会焦虑，我们若得着了所求的，也会归感谢给上帝，如此我们才会得到上帝真正要给我们的最大好处。

有些人误读了马太福音六章和路加福音十二章，以为日用的饮食都是外邦人所求的，所以就作了结论：基督徒可以不必为日用的饮食祷告。其实，马太福音六章和路加福音十二章是针对我们人容易自己扛很多责任，或把衣食、玛

门当上帝，以致陷在许多愁苦当中的问题（见诗篇十六：4），上帝要来彻底解决这个问题。

我们祷告的焦点必须很清楚，要完全相信是上帝作主，以致于当我们越为衣食祷告、越求上帝的荣耀，我们祷告不仅会准确，而且真的会荣耀上帝。

思想：1. 基督徒对日用的饮食祷告与非基督徒有甚么基本的差别？

2. 为何很多基督徒面对日用的饮食，祷告后仍然充满焦忧？试分享你的看法。

祷告：慈爱的天父，我感谢你，我们生活上所需用的这一切，你是知道的，并且你乐意把最好的赏赐给我。求你赦免我的罪，因为我常常事奉金钱不事奉你，不把你当上帝；求圣灵天天充满我，使我学会在凡事上先求你的国和你的义。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记:

祷告与生活的结合

11月15日，星期五

路加福音12:22-32

一切养生和身体所需之物，如饮食、穿戴、房屋、田地、牲畜、钱财，忠诚的配偶、孝顺的儿女、忠心的佣人、正直的主人、信实的朋友、忠厚的邻居、善良的政府，国家太平、风调雨顺、年岁丰稔，有德行、有美名等事，都包含在「日用的饮食」之内——就是我们生活的每一个层面。

一、从生活需要去认识上帝的旨意

我们的生活需要有90%以上都是属于日用的饮食，如身体的需要、食衣住行各方面的需要、婚姻、道路、工作的需要……。主说我们要为这些日常的需要祷告，而且要为求上帝的荣耀祷告，当我们如此祷告时，你会越认识上帝、越认识自己、越认识我们跟万物之间正确的关系为何，这才是关键！当我们越认识上帝，就越知道怎么为衣食祷告；当我们越知道怎么为衣食祷告，我们就会更多揣摩上帝的心意。

有一次我和一位刚毕业的弟兄一起为他的道路寻求祷告，他列出了十几个条件，我们祷告了几个月以后，他开始觉得有些条件不太对，因此他把条件逐一删去，最后只剩一个条件：「主啊，我希望我的工作不会妨碍我礼拜六、日来教会聚会、事奉主。其他的条件都不是绝对的，我要好好地守主日、好好地事奉上帝。」所以他找工作时就以这个为条件，而上帝后来也赐给他非常好的工作，让他可以参与聚会、崇拜、服事。从这个例子我们可以看到，为日用的饮食祷告时，这位弟兄更认识了上帝的旨意。

除了为工作祷告之外，为婚姻祷告也是一样。当我们为婚姻工作、金钱……等祷告时，会得着更多东西，象是认识上帝对婚姻（工作、金钱）的旨意、更深层地认识自己的需要到底是甚么、认识人是怎么样的、认识自己与别人的差别……。你祷告得越久，就会越多面对自己里面的动机。当一个生活需要出现，而你去好好祷告时，你会炼净自己的心，你与上帝、与人、与自己的关系会变得更好。

二、把祷告和生活相结合就是与上帝同行

我们的祷告要和日常生活结合。会为日用饮食祷告的人，才会活出真正荣耀主的生活；从生活需要中带出来的祷告才是有意义的祷告。祷告若是和生活

分开，我们便既不会祷告、也不会生活。若你会真正为日用的饮食祷告，你在生活中便会荣耀上帝。从生活需要中带出来的祷告是很棒的祷告；把祷告和生活分开的人，是既不会祷告、也不会生活的人。

求主帮助我们把祷告和生活相结合，让我们或吃或喝，无论做甚么都荣耀上帝。越认识上帝，越会为日用的饮食祷告；越会为日用的饮食祷告，就能越认识上帝。越认识上帝，就越能在日常生活中活出荣耀上帝的形像。每当我在很小的事情上祷告寻求，因而更认识和经历上帝时，我都会感到很兴奋，我觉得自己和上帝好接近，与他同在、与他同行。

思想：1. 这篇信息让你对为日用的饮食祷告有哪些新的发现？

2. 你曾有为生活的一些实际需要祷告时，动机、心思意念被主提醒的经验吗？

祷告：主啊，我赞美你，你是「以便以谢」的上帝，直到如今都帮助我；你的名是「耶和华以勒」，你必供应我一切所需用的。我为你在我身外心内、并一切显明与隐藏的恩典献上感谢。我一切所需用的你都已为我预备，你是信实的上帝！求圣灵帮助我、提醒我每天或吃或喝，无论做甚么，都要为荣耀你而行，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

免我们的债，如同我们免了人的债

11月16日，星期六

马太福音18:32-35，马可福音11:24-26

「免我们的债，如同我们免了人的债」，这里讲到我们人很重要的需要——灵性的需要。灵性需要的满足，要从领受上帝赦罪的恩典开始，也就是从认罪开始。

免我们的债就是要向上帝认罪，以得到上帝赦罪的恩典。不是上帝的愤怒使耶稣基督钉十字架，而是上帝的慈爱使耶稣基督甘心为我们钉十字架。十字架表示上帝愿意饶恕，甚至在我们还没有开口认罪以前,他已经知道，并且已经预备好赦罪的恩典，认罪祷告只是让我们可以支取上帝赦罪的恩典而已。认罪是为了让我们这个人得到真正赦罪的自由、释放，不是上帝需要我们认罪，而是我们这个人需要认罪。基督徒不是为了认罪而认罪，也不是为了害怕受处分而认罪，认罪最终的目的是希望和上帝的关系正常化，恢复爱的关系。并且我们天天认罪，不是因为耶稣赦罪的功劳没有效，而是我们这个堕落的人需要常常接受上帝赦罪的恩典、需要接受上帝的爱，和上帝保持亲密的关系。

得胜的基督徒就像一架飞在天空的飞机，而我们的罪性就像地心引力，一直要把我们这架飞机拉下来。飞机能够不摔下来的原因是整个飞机的引擎运作正常，产生一股浮力，浮力胜过地心引力，飞机就能够飞行不下坠。我们信耶稣后，耶稣并没有取消地心引力（我们的罪性），而是赐给我们赦罪恩典的力量；恩典是一种能力，就是飞机的浮力，可以让我们胜过罪的力量。我们巴不得自己一点罪性都没有，马丁路德说这种信念很可能是来自我们里面很深的骄傲。为甚么？假如你甚么问题都没有，那根本就不需要耶稣了！马丁路德说，上帝要基督徒天天过认罪悔改的生活，因为深知我们的罪性一直到见主面的日子都还会在，所以我们需要每天认罪，谦卑地接受上帝的恩典。

当我们向上帝认罪、求恩典的时候，也要同时饶恕、赦免那些得罪我们的人。为甚么要饶恕人？是不是当我们肯饶恕人，以这个作条件，上帝才愿意赦免我们、饶恕我们？圣经说：「你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。」（马太福音六：15）是不是上帝以这个作条件？这样岂不是违背因信称义、恩典的原则？假如上帝和我们讲条件，那么恩典就不是恩典了。事实上，不管我们愿不愿意饶恕别人，上帝都已经为我们预备好了赦罪的恩典。只是如果我们不愿意饶恕，表示我们还是上帝恩典的门外汉。

「愿意饶恕别人」是一个蒙恩的人的生命记号，显示我们的确已经领受到上帝赦罪的恩典；饶恕会开启上帝的恩典，不饶恕则会关闭上帝的恩典。当我们不肯饶恕别人的时候，等于是把上帝流通恩典的开关关掉，和上帝的恩典断绝，就好像马太福音十八章那位恶仆人一样，把别人关在监狱里，自己最后也被国王关在监狱里面。心中怀恨，不肯饶恕别人，其实伤害最大的还不是别人，而是自己。许多身心症，像胃溃疡、偏头痛、关节炎、皮肤病、肿瘤、甚至癌症，都和一个人压抑自己的怒气、仇恨人、不肯饶恕人有关系。当我们愿意饶恕别人，就是把上帝恩典的开关打开，上帝的医治就会临到我们。

基本上，不饶恕、仇恨、苦毒是属撒但的本性；饶恕、爱是属上帝的本性，这两种本性根本没有办法放在一起。不愿饶恕人不只关掉上帝的恩典，我们还会开始进入黑暗的权势里面，撒但会掌管我们的生命，非常可怕。上帝有时容许我们遭到一些挫折、受到一些得罪、容许别人欠我们一点小债，是要让我们对他赦罪的恩典有更多认识、体验他的饶恕多么宝贵，并且经验到饶恕的挣扎是怎么一回事。如此我们才会真正懂得用上帝的爱去爱别人，而不是用自己的爱去饶恕别人。

我们是罪人，又活在罪人当中；我们常伤害别人，也常被人伤害。所以我们需要上帝天天赐给我们赦罪的恩典，天天饶恕我们；我们也需要天天饶恕别人，好叫我们这个人天天可以得着保证、安慰、鼓励。当我们活在上帝的恩典当中，接受上帝的恩典，就能够饶恕别人。

思想：1. 为甚么我们需要天天向上帝作认罪祷告？

2. 你如何因着经历上帝的饶恕而学习饶恕别人？

祷告：主，我感谢你，在我还作罪人的时候就为我死，表明你对我无私的爱和无限的宽容，我也要效法你的爱去爱我的仇敌，饶恕那些曾得罪和伤害过我的人；感谢你医治我受的伤痛，并借圣灵使我看见自己和那伤害我的人一样都是罪人。此刻，我再次把自己奉献给你，连一切判断是非黑白的审判权都归还给你，我愿意饶恕那冒犯我的人，正如你饶恕了我的过犯一样，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

认罪与饶恕

11月17日，星期日

以弗所书4:30-32，约翰壹书1:7-9，希伯来书12:14-15

我们胜过仇敌是借着羔羊的血，还有我们所见证的道（见启示录十二：11）。甚么叫作借着羔羊的血祷告？其实这是指在上帝面前承认我们的罪，然后耶稣的血就会在我们身上有功用。认罪会把我们带到光明的里面，罪跟撒但、世界就无法辖制我们。我们若不认罪，耶稣的血就无法遮盖我们、洁净我们，我们一定会活在黑暗里，身、心、灵都受辖制。

很多时候，身体的疾病、心理的疾病跟罪有直接或间接的关系。我自己有过这种经验，当我没有活在真理当中，但圣灵光照我，我很快醒觉并认罪之后，病马上就好了。我们若不认罪，我们跟上帝、跟人的关系一定会出问题（特别是跟人的关系）。犯罪的人反而会喜欢论断别人，因为他里面有很强的律法主义，常常因为良心不安而先下手为强。认罪会使我们从黑暗里面见到光明，脱离罪的一切辖制。慕安得烈说，他从来不让他的罪留在身上超过一个钟头，他对罪非常敏感。而保罗越老越属灵、越老越会认罪，他年轻时还自称为「使徒」，年老时只说自己是「罪人中的罪魁」（见提摩太前书一：15）。我们对过得胜的基督徒生活常有一个错误的印象，以为基督徒越成熟、越得胜，就应该越不需要常常认罪；事实正好相反，一个基督徒越成熟，他会越快地来到上帝的面前认罪。

不饶恕别人本身就是一个罪，会拦阻上帝的恩典，就好比电灯的开关本身不能发电，却能决定电力流通与否。饶恕也是如此，当你不饶恕别人，恩典的电力就会中断。希伯来书十二章14-15节提到的「毒根」可以译作「苦毒」；抱怨会变成恨，恨到最后就变成苦毒、毒根，也就是一种不饶恕。一旦毒根生出，人就会失掉很多上帝的恩典。恨、苦毒、不饶恕，基本上是属撒但，不属上帝的，就好像水和油不能混在一起一样。不饶恕别人，你就是在捆绑自己、捆绑别人，而且会破坏你跟上帝之间的关系，总之会失去很多上帝的恩典，甚至最后可能会受撒但控制而不自知，实在很可怕。

许多人渴望自己的灵性复兴、渴望教会复兴，用尽各样方法求复兴，但如果我们不愿意面对人际关系的问题，教会的复兴不会来到。因为复兴基本上是上帝的恩典大量地临到，不饶恕就会让撒但大得亵渎、攻击的机会，拦阻上帝的恩典；失去上帝的恩典，当然就不会复兴了。

饶恕别人不是一件简单的事情，我们要能饶恕别人，只有靠上帝的恩典。我们不能饶恕别人，常常是因为我们对上帝的爱与恩典领受得太少；仅靠自己的力量饶恕别人，是很困难的。我们的本性是没有办法饶恕的，惟一能够帮助我们的就是来到上帝面前，求他光照我们，让我们知道我们被赦免的罪有多大。当我们被圣灵充满的时候，我们才有可能去饶恕别人，否则没办法饶恕别人，因为这基本上是违背人性的（堕落后的人性）。

要怎样才能饶恕人呢？先疗伤，再彼此饶恕——第一，不管对方是有意或无意的伤害到我们，都赶快告诉上帝说：「主啊！我受伤了。」第二，对主说：「主！求你的爱充满我，让我看到主耶稣的爱。」不要假装自己很属灵的样子轻易说：「我已经原谅他了。」要认清自己是个罪人，而且又活在罪人当中；不仅常常容易被人得罪，也很容易得罪别人。所以我们要认罪，也要去饶恕别人。

思想：1. 认罪会引导我们从黑暗进入光明，试分享一则最近这样的一次经历。

2. 不饶恕会关闭上帝恩典的开关，饶恕则会打开上帝恩典的开关。试分享一则你自己的亲身体验。

祷告：主啊！忧伤痛悔的心，你必不轻看！此刻，我完全敞开在你面前，向你承认自己所犯的罪，特别是那埋怨上帝、怨恨人、不饶恕自己也不饶恕人的罪，求你赦免我的罪，洗净我一切的不义，用你的宝血天天遮盖我，使我行在你的光明中。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

饶恕：拔除毒根的关键

11月18日，星期一

以弗所书4:30-5:2，约翰壹书3:14-16

当我们不饶恕、活在苦毒当中时，圣灵非常担忧，因为主耶稣来是要我们得自由。任何罪都会让我们被捆绑，但不饶恕却会极深、极重地捆绑我们自己及捆绑别人，因此圣灵会很担忧。不饶恕会让魔鬼得到合法攻击我们的地位。以下提出五个关于如何饶恕的步骤：

一、要看重：了解不饶恕的严重

有三种罪很容易使得一个人经受属灵攻击，一是拜偶像的罪（不管是自己拜偶像或是因为祖先行邪术，让咒诅临到自己），二是性犯罪，三则是不饶恕的罪。这当中最容易被攻击的是不饶恕的罪，并不是每一个人都会犯拜偶像的罪或是性犯罪，可是不饶恕的罪却是每个人几乎都会面对的。仇敌用这个毒根盘根错节地把我们捆绑住，甚至让我们失去救恩。约翰壹书三章15节：「凡恨他弟兄的，就是杀人的；你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面。」我们要知道不饶恕的严重性和普遍性，千万不能小看。人与人之间不断地会有新的「得罪」产生，若是没有处理，就会受辖制。个人不健康、教会不健康、爱的团契被破坏，甚至于教会无法建立，都是因为基督的身体疏忽、没有看重不饶恕这件事情。

二、要发现：看到自己有不饶恕的问题

仇敌会欺骗我们，让我们不愿意承认自己犯了这个不饶恕人的罪。要如何发现自己有不饶恕的罪、有苦毒呢？注意一种负面情绪——生气，要对生气敏感。以弗所书四章31节：「一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。」不饶恕乃是因为被别人得罪了，心里不高兴，开始累积怒气，乃至于形成苦毒、不饶恕的罪。弟兄们要注意，我们常怀怒在心却压抑下去，伤害了自己还自以为大方、大量；姊妹们也要注意，因为姊妹们比较容易表达情绪，却会在无意间伤害他人。如何如道你是否在压抑情绪呢？当你看到那个得罪你的人迎面而来，你会转身从另一个方向离开，不想跟他打照面，就表示你已经在苦毒里面，只是把它压抑下去罢了。另外，若你会在有意无意间讽刺某人、或在他背后说他坏话，这也是被得罪、受伤之后的表现。我们要从情绪中、从圣灵的光照中发现自己里面不饶恕的部分。

三、要处理：用十字架的爱来饶恕

处理包括以下五个步骤：认罪、医治、决志饶恕、感谢和祝福。先为自己领受了福音却有错误的反应认罪，求上帝赦免、求他的宝血遮盖，免得失去救恩。再者，我们受伤可以得医治是因为我们来到耶稣的十字架前：想到耶稣承担世人的罪，受了最大的冤屈，却愿意饶恕我们，赐能力给我们，因此我们可以奉主的名，求主十字架饶恕的恩典临到、求主的医治临到。并且要被圣灵充满、被耶稣饶恕的爱充满，这样我们比较容易决志饶恕那些得罪、伤害我们的人。最后，当我们活在感谢赞美当中，毒素就会开始消退，就会得着释放，还能够去祝福那些得罪我们的人。

四、要交通：解决人际关系的冲突与伤害

被得罪时，要去交通、指出他的错来，这并不是定对方的罪，而是要释放对方、释放自己。关系的恢复乃是得自由的重要关键，若逃避问题，必定会使彼此关系退后好几步，不仅生命会被捆绑，灵命也会退步。遇到人际关系冲突时，通常双方都有一点责任，因此要带着澄清问题（不是定罪）的态度，用善意解释对方的动机，勇敢跟对方交通，目的是使我们从捆绑中得自由。

五、要负责：厘清饶恕跟责任的分际

我们要厘清团体及跟个人的责任，这是常常被忽略的部分。虽然饶恕是指我与别人个别的关系，不过他的行政责任要由团体来处理，不是个人说算了就可以算了，也不要因为认为要用爱心饶恕他，所以就随随便便地让事情过去，不作任何处理。大卫犯罪之后，上帝饶恕他，不过他与拔示巴所生的孩子仍然死亡（见撒母耳记下十一：2-十二：18），因为他仍然得负他的行政责任。要分清楚饶恕跟责任之间的关系，否则会造成团队的混乱。

饶恕的目标是要建立爱的团契，让我们活在自由当中。要注重、要发现、要处理、要交通、要负责，这五点都要在十字架的爱和真理里面进行；若是没有圣灵把爱和真理充满在我们里面，我们没有一个部分能够走得下去。

思想：1.今天的信息，让你对「饶恕」有哪些新的认识？试分享之。

2.如何彻底地除去苦毒？你在这件事情上面有甚么难处？

祷告：慈爱的天父，我要弃绝一切毁谤、批评、论断、苦毒、埋怨、嫉妒、恼恨，一切叫人消极、负面的思想和话语。我也要选择饶恕人对我的伤害，不给魔鬼留地步，不要让圣灵为我担忧，我要立志天天倚靠圣灵的能力，拒绝怨恨、选择饶恕，倚靠你的恩典过自由、圣洁、恩慈的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

祷告的拦阻：不饶恕的罪

11月19日，星期二

马可福音11:24-26，提摩太前书2:8，雅各书5:16

祷告事奉有两种喜乐：第一，祷告有果效，这会让我们感到很快乐；另外一种，虽然上帝不一定照着我们的心愿成就，但我们确知他跟我们在一起。有上帝的同在，这是更深层的快乐。

我们都盼望祷告能有结果。如果你祷告来祷告去都没有结果，你还会继续祷告吗？有时候基督徒会像其他宗教信徒一样，祷告照三餐念，却不看结果，这实在是非常可惜的事。既然我们祷告，就要看结果，否则祷告不会喜乐。祷告未蒙上帝垂听时，你会有何反应？试问，若你今天回家发现灯不亮了，你会不会问为甚么？有些基督徒傻傻地祷告了二十几年还是没有看到结果，也不问上帝为甚么。我们祷告没有蒙上帝垂听，可能的原因很多，譬如妄求、罪的拦阻、祷告的方向不对、上帝的时候未到、撒但的拦阻（就像但以理的经历，他祷告了廿一天都没有回应，因为天上有争战，要等天上的仗打完了，地上才会有结果）等等。

多年前有一位加拿大的讲员来到我们教会，有一天晨更，他分享一个见证。他说加拿大有一位牧师每天祷告六、七个小时，可是教会一直小小的，不增长。这位讲员心里很纳闷，就求问上帝为甚么，上帝说：「那人心中对会友充满了怒气和苦毒。」神的话令他非常震撼。

怒气通常如何产生？当我们的期望落空，看到不公义或行义过分的事（参传道书七：16），都会让我们生气。不管是义怒或不义之怒，当结果不符合我们的期待，别人有意或无意地伤害了我们，我们的反应可能就是生气。如果我们不会处理怒气，怒气会变成苦毒，苦毒会切断我们跟上帝的关系，上帝就不能在我们身上有任何工作。愤怒跟恩典就像水和油一样，永远混不在一起。当我们在仇恨之中，会被魔鬼抓住，因此上帝的爱和恩典会进不来。是我们自己关闭了上帝恩典的开关，因此再怎么敬虔、聚会、祷告都没有用。

饶恕，基本上是为我们自己，当我们愿意饶恕，就可以不再受苦受害。有一则报导说，美国有位姊妹在弗罗里达州被强暴，甚至被断肢，后来送到医院急救，终于捡回一条性命。后来强暴犯被警方抓到了，电视记者采访这位受害的姊妹，问她恨不恨那个施暴者，她回答：「他已经伤害了我的身体，我才不要再让他伤害我的灵魂一辈子。」受伤的感觉是很真实的，但是让受伤的感觉

留在心里，到底是谁受伤害？是我们自己，我们会被关在无形的监狱里。而当我们饶恕时，第一个受益的也是我们自己，我们首先可以得着自由释放。我们都是罪人，活在这堕落的世界中，很容易彼此伤害，因此我们要懂得自救，自救才能救人。我们如果不能饶恕人，整个人就象是被下在监狱里，会非常痛苦。

特别要是传道人受伤，倒霉的是会友——传道人会把讲台当砲台。一个受伤的人很自然会把枪口对外，伤害别人、造成别人的痛苦。因此我们要为传道人祷告，传道人不健康，教会就不会健康。不只是传道人，有时候受伤很重的也可能是师母。受伤不处理，会累积很多的怒气；怒气会传染，而且很容易爆开来，因为受伤的人往往会再去伤害别人。

我们的目标是让自己不要被下在监狱里，也不要让对方下在监狱里。圣经说：「所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。」（雅各书五：16）当我们彼此认罪、恢复关系，不给魔鬼留地步，必可以让我们的祷告蒙上帝垂听。

思想：1.雅各书五章16节「你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治」，主要的理由为何？这对你有甚么帮助？

2.面对祷告未蒙应允，本篇信息对你有甚么提醒？

祷告：亲爱的主耶稣，我感谢你！因你受的刑罚，我得了平安，因你所受的鞭伤，我得了医治。此刻，我立志要饶恕那些曾经伤害过我的人，用主的爱与怜悯去对待他们。我选择不再论断与批评，求主使我在你里面与他们恢复和睦相爱的关系，让我们都能得着完全的医治、释放、自由！奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

不叫我们遇见试探

11月20日，星期三

雅各书1:12-18

「试探」是撒但借着世界错误的价值观，导致肉体犯罪的过程，特别是思想的犯罪。因此，「不叫我们遇见试探」的祷告不是求上帝让基督徒活在世上不受到任何试探，因为直到主再来，撒但一直都会存在，世界错误的价值观天天充斥在我们生活的每一个层面，肉体也时时跟着我们，所以不可能没有试探，乃是上帝帮助我们面对试探时，不致软弱、失败、跌倒。正如哥多林前书十章12-13节所说：「所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。你们所遇见的试探，无非是人所能受的。上帝是相信肯定的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。」这个祷告的目的就是让我们在面对试探时不会跌倒。

我们在世上所受的试探大致可分两种： 一般性的试探和特殊性的试探。一般性的试探有三：(1)金钱，包括一切物质；(2)感情，即婚姻、男女关系等；(3)权力，即权柄、成就感、自我实现及名声等。这些原是人受造时的基本需要，但人犯罪堕落以后，眼光扭曲，往往会在这些事上失败、犯罪、跌倒。

另外还有一种试探，叫作「特殊性的试探」。所谓特殊性的试探，就是指个人的弱点。每个人的弱点都不同，有人容易处丰富而不易处贫贱、有人在言语上有破口，有人则容易在感情上有软弱。每个人都要认清自己的软弱， 并为此天天祷告，否则撒但就有机可乘。不会因自己有软弱而失败的人，怕是不懂自己的软弱，不知道为此仰望主，这种情况，常会给恶者攻击的机会；只有那些知道且认清自己的软弱、并且天天为此祷告的人，方能得胜。

从旧约到新约，有许多经文都在说明：上帝要护卫祂的百姓免受仇敌脸的攻击。例如在约伯记，撒但与耶和华上帝的对话中提到：「约伯敬畏上帝， 岂是无故？祢岂不是四面圈上篱笆围护他和他的家，并他一切所有的吗？ 他手所做的都蒙祢赐福；他的家产也在地上增多。」(约伯记一:9-10)新约也提到，当我们穿戴上帝所赐的全副军装，即是披戴主耶稣基督，就能借着祷告、凭着信心领受耶稣基督打败仇敌。(见以弗所书六：11-17)

约翰福音十七章16-17节：「他们不属世界，正如我不属世界一样。求祢用真理使他们像圣；祢的道就是真理。」不落入试探的关键点，就是用真理使我们像圣。在以弗所书六章11-17 节提到的全副军装是用来保护的，惟有一样

是用来攻击的，就是圣灵的宝剑，也就是上帝的道。启示录十二章11节提到「弟兄胜过它，是因羔羊的血」，血是保护我们的；还有借着「所见证的道」，因上帝的道是攻击力的。希伯来书四章12节：「上帝的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。」我们不只求耶稣的血来防范攻击，更要积极地胜过试探，其方式就是求上帝的道不断地临到，使我们可以识破撒但、世界、肉体的诡计，并分辨自己的心思意念及从世界来的观念。换言之，上帝的道是一种能帮助我们突破试探的重要武器，因为上帝的道能使我们辨别仇敌的诡计错谬的价值观，以及肉体、情欲上的意念和动机。所以，上帝的道一方面使我们能辨别；另一方面也使我们产生信心，使我们胜过世界的就是信心，而信心是从上帝的道而来的。

我们面对试探最基本的武器，便是对上帝的认识。平日所熟读的经文能使你识破仇敌的诡计，就如主耶稣在旷野四十天受试探，祂以上帝的话，具体地抵挡魔鬼的试探。这要在平日就累积，打下基础，在面对试探时，祷告中圣灵上帝的话就会给你，使你得以适时胜过仇敌的试探与各样攻击。

思想：1. 在生活中，你比较容易遇见的试探有哪些？你如何面对？

2. 为了帮助自己胜过试探，你有何具体的行动帮助自己能在上帝的话语上扎根？

祷告：亲爱的天父，求祢护卫保守我们，帮助我们辨别仇敌的诡计和错谬的价值观，赐给我们胜过世界的信心，靠著耶稣的宝血和祢的话语来抵挡魔鬼、世俗和自己的肉体情欲而来迷惑我犯罪的各样试探，并能得胜到底。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

敬拜、属灵争战与试探

11月21日，星期四

马太福音4:1-4

上帝寻找来敬拜祂，祂要别人全心要祂、爱人，这上帝永恒的心意，可是撒但要抵挡上帝永恒的心意，所以起了冲突、争战。

属灵争战的根本原因乃在于撒但不愿意上帝的旨意成就在地上，所以它不但是抵挡者，它还有个名字是「试探者」。撒但营造出环境，引诱人的思想进到犯罪、离开上帝的旨意，让不愿意敬拜上帝的整个过程就是试探。所以试探一开始，属灵争战就开始了。

撒但用各式各样的环境来试探人，马太福音和路加福音提到的环境有三种。(一)身体给上帝、物质的需要扩大到更大时，人就离开上帝。(二)人对成就感的需求大得超过上帝时，就会离开上帝。(三)人要权柄多于上帝时，就会失败、离开上帝的旨意。当然，另外还有很多的试探，例如性、金钱的需要，又如学业、孩子等，它们虽是好的，但若将之抬得比上帝还高时，人就会离开上帝，不能敬拜上帝。

撒但也会用一些不好的环境来拦阻我们敬拜，例如让人生一场重病、摔飞机，用一些意外事故，把错误的思想放在人的心里，对人说：「上帝根本不爱你。」诱使把一切的天灾都归咎于上帝。撒但想引诱人们离开上帝，所以它利用各式各样大大小小的环境（不论是好的或坏的）来欺骗人的思想，要让我们不敬拜上帝、离开上帝的想，如此它就成功了！

上帝的话和上帝的爱是胜过撒但试探的能力。哥林后书十章4-5多节提到，属灵争战的战场是在的「心意」(即心思意念)。撒但用环境来欺骗、迷惑我们的思想，产生错误的行动，不愿实行上帝的旨意。面对它用谎言来迷惑我们时，我们必须用真理、用正确的思想、用事实抵挡仇敌、拆毁它一切坚固的营垒。

上帝的话语是我们胜过仇敌的第一种能力。而别的种胜过仇敌的能力，就是上帝的爱。撒但用惧怕的情绪来混乱我们的思想，那我只看自己、看环境，而不看上帝，使我们开始产生错误的思想。但是上帝的爱却能胜过惧怕（见约翰壹书四:18），当我们抵挡仇敌时，应该求圣灵保守我们的心思意念，也求圣灵的爱放在我们里面，去除惧怕的情绪，让我们有正确的思想、判断，如此我们才可能进入真实的敬拜。

我们需要团队来帮助我们脱离虚谎、脱离害怕的情绪。当我们陷在撒但的试探，落入害怕的情绪当中时，团队的鼓励、扶持可以让我们得胜！我们关怀人最终要带出的目标是，把上帝的话以及上帝的爱实际地带给人，让人们经历到上帝的话、上帝的爱的能力；当上帝的话、上帝的爱借着行动流通出去的时候，就可以拆毁撒但坚固的营垒。打属灵争战时，团队非常重要，所以当我们去关怀人时，要把上帝的话、上帝的爱化作行动带出去，如此我们把人带回到上帝面前，活在上帝永恒的心意-敬拜-之中。

思想：1. 透过今天的信息，你今天胜过试探有哪些新的学习与领受？

祷告：亲爱的天父，感谢祢我们永远不变的爱，并赐下祢大有能力的话语，使我能够靠著祢赐给我的属灵兵器抵挡撒但的谎言和欺骗，脱离恶者一切的试探。恳求圣灵保守我的心思意念，并把上帝的爱放在里面，除去惧怕的情绪，让我们有正确的思想、判断，也恳求主常常赐给我们爱的团队，帮助我们可以回到上帝面前，进入真实的敬拜中。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记:

脱离金钱的试探：金钱与信心

11月22日，星期五

马太福音6:19-34

许多基督徒受到唯物论的影响，以为金钱只是一项中性的东西，但实际上并不是，面对金钱就是在面对属灵争战。马太福音六章21节说：「因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」金钱和人心是分不开的。24节说：「一个人不能事奉俩主；不是恶这个、爱那个，就是重这个、轻那个。你们不能事奉上帝，又事奉玛门。」撒但借着世界错误的价值观，透过金钱来引诱控制我们肉体陷入堕落的罪性中。所以我们要知道如何脱离从金钱的捆绑与忧虑，要弄清楚金钱本身不是你的仇敌，而是金钱背后的黑暗权势。

主耶稣清楚地告诉我们，基督徒打赢金钱这方面的属灵争战，秘诀在马太福音六章33节：「你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。」就是的上帝摆在生命中的第一位。首先，当我们知道所赚的金钱、财物，都是上帝赐的礼物，连做工的能力也是上帝赐的， 我们会对上帝感恩的心。别的，当我们清楚知道赚钱存钱要倚靠上帝、我们的钱包是让上帝来管，就不会怕失去金钱而焦虑。第三，如果我们认识上帝是一位乐于分享的上帝，我们作人就不会斤斤计较，还会像上帝一样乐于分享自己的金钱和财物。一个懂得先求上帝的国和上帝的义的人，一定可以在处理金钱的事上打胜仗， 因为他完全倚靠上帝。他可以享受金钱财物，又不会被金钱所辖制，在金钱的事情上得到很大的胜利和自由。

申命记十四章22-23节：「你要把你撒种所产的，就是你田地每年所出的，十分取一分；又要把你的五谷、新酒、和油的十分之一，并牛群羊群中头生的，吃在耶和华—你上帝面前，就是祂所选择要立为祂名的居所。这样，你可以学习时常敬畏耶和华—你的上帝。」什一奉献最基本的精神就是学习时常敬畏耶和华-你的上帝，当你每次什一奉献时候，就等于是在上帝、在世界、在、在自己面前宣告说：「我所有的一切都是属于耶和华的。不只十分之一属於上帝，其他的十分之九也属于上帝。」如此，就可以脱离从金钱来的捆绑与忧虑，因为你每次实行什一奉献，就等于是公开地承认、宣告「上帝是我的上帝，我自己不用作上帝；祂会在我生活的每一个层面上，看顾、保守、供应我一切的需要。」祂会用各式各样奇妙的方式彰显祂自己的同在和看顾，让我们知道在金钱上祂真的作王掌权，这会我更多认识祂，学习更多敬畏祂、爱祂。

属灵争战最大得胜不只是打败撒但、打败世界的价值观，而是上帝的话，上帝的国和祂的义可以征服我们这个人，让我们的信心、爱心因著学习什一奉献（甚至超过什一的奉献），一年比一年更成长。我们面对什一奉献最大仇敌是老我，但上帝可以打败我们的老我，耶稣可以把祂的得胜赐给我们。

思想：1. 面对金钱，你最大的试探是什么？你的金钱的主权交给主最大的困难是什么？

祷告：亲爱的天父，祢是创造、赐生命的主，谢谢祢看顾、保守我，供应我一切的需要，我愿意让祢在我生命中居首位，彻底把自己的主权交出来，也在金钱的管理上尊重祢的主权，使我在金钱的使用上得到自由、释放和喜乐。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

脱离情欲的试探：如何面对性犯罪

11月23日，星期六

撒母耳记下12:7-14

性犯罪不分年龄、阶级、背景、身分，跟婚姻状况也没有关系。一不小心，我们就会被这个罪吞吃掉，而且不仅带给自己死亡，也使许多人死亡。人主义盛行的现代，通常觉得罪是个人的事情，但事实上罪会影响别人，因为我们跟别人都会有链接，特别在性犯罪上更是如此。

事实上，任何一个人性犯罪后，刀剑同样永不离开他的家。上帝虽然会赦免我们，但是仇敌却可借此大得亵渎的机会（见撒母耳记下十二:14），因为从这个罪会引发很多其他的罪，而不断地攻击仇敌也因此抓住机会上帝的儿女。

大卫与拔示巴的性犯罪带来严重的后果-不但带给自己、拔示巴痛苦，也造成他与拔示巴所生头胎孩子死亡。这个罪牵连甚远，而且是一代传一代，带来的影响和痛苦极为深远。

既然性犯罪的后果如此严重，我们该如何避免？以下有三个动作可以帮助我们:

在上帝面前警醒祷告：诗篇十九篇12-14节：「谁能知道自己的错失呢？愿祢赦免我隐而未现的过错。求祢拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我就完全，免犯大罪。耶和华—我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在面前蒙悦纳。」当大卫写这首诗歌时，他非常清楚自己是何等无力。每个人都有可能犯罪（包括性犯罪），而面对罪，我们非常无力，只有上帝才能救我们脱离，所以大卫来求告上帝。

换句话说，我们要懂得怎么样在平常就警醒祷告，求上帝让我们不遇见性试探。我们每天也一定要为自己、为我们所爱的同工、为弟兄姊妹在这件事情上作围篱笆式的祷告，来抵挡仇敌。另外还要积极地追求被圣灵充满。不管是弟兄或姊妹，能在爱的部分得到极大满足，要胜过情欲的试探就会容易多了；若是我们的爱情槽没有填满，就会希望在性上面补足，因此而犯罪。所以，消极方面，要经常用祷告敌挡仇敌，另外，积极方面要求圣灵的爱充满在我们里面，这样就可以得胜！

在男女关系上清楚立下界线和规范：在教会中，除了夫妻之外，亲密同工

配搭要以同性别为原则（弟兄对弟兄、姊妹姊妹）。我们教会禁止弟兄和姊妹（不论已婚或未婚）有很亲密的一对一的配搭关系，这是为了不要给魔鬼留地步。纵使你们都没有犯罪，但别人可能会因为看到你们的亲密关系而有错误联想，从而失去你们的敬重跟信赖。所以服事上帝的人，在不与异性同工亲密配搭的原则上要格外严谨，才能保守圣洁。

我们需要拿单这样的同工：大卫在整个犯罪过程中，随时都有机会悬崖勒马，但他并没有办法停止继续犯罪，最后还是拿单出面指出他的罪，才把他从罪的漩涡中救出来（见撒母耳记下十二:1-15）。拿单敢指出大卫王的罪，是冒著被解职甚至生命的危险。我们都需要有拿单这样的人，在爱里面讲真理，并且让我们能听得懂，又不会伤到我们。其实最好的拿单就是我们天天为他祷告的同工，而敢对你直言的人，也一定是天天为我们祷告的代祷者；因为主在我们当中，所以我们彼此会说智慧爱心的话的话、会说、会讲真理，上帝也会赐下属灵的洞察力帮助我们。惟有与你彼此委身代祷、一起来到上帝的祭坛前的人，才会成为你的拿单。让我们一起来到上帝面前祷告，求主赐给我们代祷者、赐给我们拿单，也让我们成为别人的拿单，我相信这样不仅可以拦阻我们在性方面犯罪，也可以帮助我们在爱里面真实地成长！

思想：1. 在大卫性犯罪的整个事件，你个人有何提醒？

2. 你身旁是否有与你彼此委身代祷，在爱与真理中讲真话的拿单？若有，你是怎么得着的？如果没有，现在就祷告向上帝求。

祷告：亲爱的天父，感谢祢永远不变的爱，使我能够时时刻刻活在祢的爱中，被祢圣洁的爱充满，在满足祢的爱中。求主常常洁净我的心思意念，救我不落入情欲的试探，能在男女关系上持守圣洁，使我不给魔鬼留地步，在祢面前一个分别为圣的生活。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

脱离权力的试探：成为众人的仆人

11月24日，星期日

腓立比书2:5-11

怎样的服务行动对人有帮助？就是让人被爱触摸的行动。基本的神学原则，就是约翰福音第一章所说的道成肉身的爱。这样的仆人服事包括三个原则：

甘心乐意

彼得说作牧者要甘心乐意，不是被勉强，也不单是出于责任感、罪恶感或是惧怕（见彼得前书五:2）。若非甘心乐意，会让被服事的人感到非常不安，所以甘心乐意很重要。

切合需要

向甚么样的人就作甚么样的人，为要多亏人（见哥多林前书九:19-23），这是作众人的仆人的观念，乃是按照众人的需要去服事众人。向犹太人，就按犹太人的需要服事他；向希腊人，就按希腊人的需要服事他。正确的爱的表达，是要切合对方的需要、做在对方的需要上。

舍己、不求回报

爱的表达是无条件的，不是为了甚么目的，有位牧师退休时大家为他办了一个感恩聚会，他自己从来不曾想到他退休时会有这样的一个感恩聚会，他只是每天尽心、尽力作仆人。在感恩会上许多人不辞千里而来，是因为他无条件付出。

马可福音十章45节：「因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。」这节圣经的上下文是在谈领导、权柄的问题。耶稣说，天国的律、天国的领导是借由甘心乐意、切合需要、不求回报的服事带出影响力。服事带来爱的关系， 爱的关系就带来彼此顺服。舍己的爱会带来对方的顺服，然后就成就了天国的领导。带出圣经所说的「爱与顺服」的领导。

在教会服事若没有爱、没有关系，就没有什么影响力、没有什么领导力。假如我们会伤人，权柄越大，伤害的范围就越大；可是，假如我们会服事人、会爱人，权柄越大，造就的范围也越大。腓立比书二章5-9节说：「你们当以基督耶稣的心为心。他本有上帝的形像，不以自己与上帝同等为强夺的；反倒

虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有的样子，就自己卑微，存心顺佩服，以至于死，且死在十字架上。所以，上帝将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名。」这段经文说，因耶稣愿意谦卑，取了奴仆的样式来爱人，上帝就愿意把祂升高、赐给祂最大的权柄，也要在祂之下的得到最大的益处。

我们不是为了得到人的尊重才服事，因为这样会成为有条件的服事。约翰福音十二章26节是很宝贵的应许：「若有人服事我：我父必尊重他。」真的是如此，不必等到了天上，在地上就可以经验对你的尊重、上帝对你的尊重。我一直都战战兢兢地服事，有时候人尊重我，我知道其实不是我个人，而是尊重我背后荣耀的主。若服事没有切合的需要、不是甘心乐意、不是出于无条件的爱，不仅得不到的跟随和人的尊重，也得不到上帝的尊重。

最高的尊重还不是在地上，是将来我们在天上的时候，上帝点名，荣耀的主会说：「你这又良善又忠心的仆人。」上帝会记念祂的应许，到了天上，祂要尊重我们，这是最大的赏赐，我们会非常喜乐。在桌子面上的不一定是被人尊重的，但是，有两种人，上帝会把他们挑出来说：「你这又良善又忠心的仆人」第一种是忠心的、默默无声的代祷者，另外的种是幕后的行政同工以及一些默默服务行善的人，因为他们做的许多事情都没有人知道。葛理翰牧师也说过类似的话：「天上会有许多惊喜！」这会震撼每个人的心灵。我们盼望天上时得到天父的尊重，就让我们从现在开始就幸亏地上学习爱的表达！

思想：1. 在仆人服事的三个原则中，有哪些是你特别需要求主帮助你去克服的??

2. 哪些人对你最有影响力、最愿意顺佩服他们的领导？ 为什么？

祷告：亲爱的主耶稣，谢谢祢爱我们，亲自为我们舍命在十字架上，使我们能够靠主十字架的大能得胜。求祢每一天更新我们，改变我们的生命，让我们能更像祢，能甘心乐意，舍己不求回报地爱人，用我们的服务行动真正让人经历祢的爱。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

救我们脱离凶恶

11月25日，星期一

马太福音6:13，约翰壹书3:8，启示录12:11

主祷文第七个祷告基本的意义，是求主救我们脱离撒但魔鬼并它一切的权势、工作。事实上，主祷文的每个祷告都是在面对属灵争战，每一愿、每一求是仇敌所不喜欢的。

主祷文的七个祷告都是属灵争战的祷告。第一愿「愿人都尊祢的名为圣」，我们要敬拜上帝，仇敌当然不希望我们敬拜祂，所以就快拦阻我们; 第二愿「愿祢的国降临」，上帝的国降临是要打破撒但的一切捆绑、祂的灵要与我们同在，「我若靠著上帝的灵赶鬼，这就是上帝的国临到你们了。」（马太福音十二:28）； 第三愿「愿祢的旨意行在地上，如同行在天上」因为在地上有撒但、世界、肉体在拦阻上帝的旨意，所以我们要作奉献的祷告，把自己奉献给主，好叫上帝的道临到我们，我们也能够遵行祂的道。马丁路德解释，这三愿都是在面对仇敌。

第一求「日用的饮食，今天赐给我们」也不例外，因为仇敌的工作是要把上帝赐给我们的日用饮食夺去，它也要夺去国家、社会这些我们的保障，让我们没得吃、没有喝；至于第二求「免我们的债，如同我们免了人的债」，撒但最喜欢我们活在罪里、最喜欢我们不免人的债，好使它能得到合法攻击我们的权柄，第三求「不叫我们遇见试探]，仇敌用尽一切方法要让我们落入罪中。

主祷文的每一个祷告，上帝都提醒我们要起来向祂求, 并且抵挡仇敌, 最后祂更作一个总结，提醒我们：我们是活在一个争战的世界里，上帝的儿女要起来抵挡仇敌、要警醒，不仅是求主救我们脱离凶恶，乃是要救我们脱离背后那看不见的黑手，我们要求主救我们。

在希腊文中，主祷文的第三求和第四求，是用一个连接词连起来的；这是特别针对仇敌说的，因仇敌要引我们进入试探，并让我们落入凶恶。所以在主祷文的最后，我们要求主救我们脱离那攻击我们的原凶-仇敌撒但，我们要起来抵挡他，主祷文中很清楚地说出来属灵争战的观念，上帝提醒我们要认识仇敌和它的工作，就如同我们对上帝及上帝的工作认识得很清楚一样。仇敌撒但的名字就是「抵挡者」，是抵挡上帝和上帝旨意的那一位（参撒迦利亚书三:1）。上帝永恒的心意就是基督，就是那受膏的先知、祭司、君王，而撒但是抵挡基督、抵挡上帝旨意的那位假先知、假祭司、假君王。

我们可以从基督的工作里面认识仇敌：它就是那位假先知、说谎者，先知是说真理，而它专门说谎话；它是那位假祭司，祭司是使人与人和好、使人与上帝和好的，它却专门亵渎上帝、控告人，破坏合一的的关系的，它也是那位假君王，它用它的能力、权柄偷窃、杀害、毁坏，伤害上帝的百姓，并且设法让我们掉到死亡里（灵性的死亡、身体的死亡），破坏我们的身、心、灵。撒但是那位假先知、假祭司、假君王，专门抵挡基督及其工作的那一位。

然而耶稣基督降世，借着死就败坏那掌死权的，就是魔鬼（见希伯来书二:14）。「上帝的儿子显现出来，为要除灭魔鬼的作为。」（约翰一书三:8）我们在作「救我们脱离凶恶」的祷告时，要很清楚知道谁能够救我们脱离那恶者-是耶稣基督！我们要穿上全副的属灵军装，就是耶稣基督及祂所成就的一切工作：真理的腰带、公义的护心镜，平安的福音鞋、信德的盾牌、救恩的头盔、圣灵的宝剑（见以弗所书六:11-17)。所有这些，无非都是主耶稣基督和祂所成就的工作。

凡是耶稣基督所成就的，我们都要靠著圣灵随时多方祷告来支取。启示录十二章11节：「弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道。」羔羊的血和我们所见证的道合起来，一样是全副的军装，就是耶稣基督和祂所作的一切工作。换句话说，我们怎样打败仇敌、抵挡仇敌？就是懂得怎么样透过祷告，随时多方地支取耶稣基督和祂的得胜，这是我们胜过仇敌的秘诀与关键！

思想：1. 你在生活中遇过哪些属灵争战？你有哪些得胜的经验？

2. 通过本篇信息，你对「祷告」与「属灵争战胜过仇敌」有哪些新的认识？

祷告：亲爱的主耶稣，我们感谢祢，因著祢在十字架上的牺牲，我们得以从咒诅出来，进到祢所赐给我们各样属灵的福气。我们奉主耶稣基督的圣名命令疾病、疼痛，以及各种形式巫术与邪术的权势离开上帝的儿女。谢谢主使我们争战得胜。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

抵挡仇敌的四种祷告

11月26日，星期二

诗篇91:11-16

在我们平常的祷告生活中，我们可以用以下四种祷告的方式来对付仇敌：

一、敬拜

敬拜耶稣、敬拜坐宝座的羔羊，思想上帝的名字，也就是思想上帝自己。这包括敬拜赞美、求圣灵充满（求耶稣的灵充满）、用方言祷告、把自己奉献给主、单单要主。敬拜就是放下自己、单单要耶稣，单单地把自己完全奉献给主。敬拜是以耶稣基督、以上帝为中心，把上帝当上帝，让耶稣基督坐在宝座上，也就是全然地谦卑在祂面前。主若显现，仇敌要退去！

当我们敬拜上帝就能抵挡仇敌。仇敌的特质就是骄傲、自立为王，可是羔羊的本质是谦卑、让上帝作主，而敬拜就有羔羊的灵在我们里面，使我们可以全然倚靠上帝。懂得敬拜、奉献、祷告的人，能抵挡仇敌、胜过仇敌。

二、祷读

用上帝的话祷告，用信心的祷告来帮助我们抵挡仇敌。启示录十二章11节：「弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道。」用圣经来祷读是一种非常有能力的祷告方式，因为祷告中上帝的话、有上帝的启示，我们就会有信心，有信心就能够胜过仇敌。

有位弟兄有一次在很深的沮丧当中，连祷读都没办法，不是圣经没有力量，是他自己下在很大的试探、愁苦中。我对他说：「你需要上帝向你启示，在灵里对你说话，让你里面有信心可以胜过从四周来的试探。当上帝的话赐给你，你也用上帝的话来祷告，上帝的话在你里面作开启的工作时，就会非常有力量，会胜过仇敌。」在服事的经验中，我曾见过有弟兄单单透过灵修、用上帝的话语祷告，即脱离辖制的见证。当我们把自己己泡在上帝的话语中，我们会得胜。

三、借着耶稣的血作围篱笆式的祷告

在作「救我们脱离凶恶」的祷告时，可以借着耶稣的血作围篱笆式的祷告（见约伯记一:10）。在主祷文前面的「免我们的债，如同我们免了人的债」，我们已经认过罪，并且也饶恕别人的得罪后，再加上耶稣基督宝血的祷告，可以让我们胜过仇敌。如果我们被圣灵光照而看见了自己的罪，也要马上

到上帝面前认罪，让耶稣的血遮盖我们，使仇敌无法取得合法攻击我们的地位，如此，我们的身、心、灵就会健康。凡常常清除自己里面的罪的人，仇敌就无法攻击他，他的身体会健康，心灵也会健康。我们可以足享长寿，是因为我们可以时常活在与神、与健康的关系里，以致仇敌不能攻击我们（参诗篇九十一:14-16）。

四、求主差派天使保护我们

因为上帝的使者是专门帮助我们的，「天使岂不都是服役的灵、奉差遣为那将要承受救恩的人效力吗？」（希伯来书一:14）诗篇九十一篇11-12节也说：「因祂要为你吩咐祂的使者，在你走的一切道路上保护你。他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。」耶稣在客西马尼园面对钉十字架这个极大的工作时，非常辛苦，可是圣经记载，有天使从天上显现，加力量给祂（见路加福音二十二:43）；天使会给我们力量。服役的灵常常在帮助我们，就好像天使帮助道成肉身的耶稣一样。我们可以求主差遣天使帮助我们，这是我们天天可以很实际作的祷告，而不只是祷告说「求主救我脱离仇敌」这句话而已。

思想：1. 本文所提到的四种抵挡仇敌的祷告，你使用过几种？对你的帮助如何？试分享一些见证。

2. 若尝试把这四种抵挡仇敌的祷告与你每天的祷告生活结合，你会怎么做？

祷告：亲爱的主耶稣，惟有祢是那全能及全的神，在祢所行的一切事上都显出祢的善良和慈爱。求祢以圣灵充满我，帮助我在祢话语的光中亲近祢、爱慕祢、赞美祢。我奉主耶稣的名，借着耶稣的宝血，在我与家人四处一道属灵的荆棘篱笆，并且求祢差遣天使四围安营保护我，救我脱离仇敌的攻击。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

谨守警醒，胜过仇敌

11月27日，星期三

彼得前书1:6-9；5:7-9

基督徒信主以后，生活并非一帆风顺，彼得前书一章6节：「因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁。」我们常常可能会下在百般的试炼、试探、试验当中，有时甚至可用「属灵的争战」来形容基督徒的生活； 基督徒在地上的生活，真的就好像一场属灵的战争。我们怎样可以在战争中得胜而不失败？彼得前书五章7-9节告诉我们两项非常重要、也是非常基本的属灵灵争战原则：第一是谨守警醒;二是用坚固的信心抵挡仇敌。

第一个原则在彼得前书五章8节：「务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。」面对属灵战争，第一要注意的事情就是要警醒，要知道有仇敌撒但的存在。今天有不少基督徒天真地以为，全世界只有上帝、基督徒及非基督徒，他们脑中的分类，大概只有上帝、好人、坏人，其他都没有。他们不知道还有灵界、撒但仇敌的存在，因此很多时候软弱、跌倒、失败，还不晓得什么原因，失败得莫名其妙，魔鬼撒但遍地游行，寻找可吞吃的人，它不是找少数人，它是每一个人找。因此，属灵争战绝不是传道或少数基督徒才会遇到，属灵争战是每一位基督徒都要参与、面对及谨守警醒的事。

谨守警醒不只是单单要知道仇敌的存在，也要注意仇敌的诡计及工作，它会直接攻击我们、攻击我们的身心灵、攻击我们的家人。

我们教会有位同工，他们全家搬到五股附近后，就在五股礼拜堂聚会事奉。有一次他告诉我，每一回他带太太及孩子聚会，孩子也会毫无理由地哭闹，使得他无法好好聚会及事奉。有一天突然他想到基督化家庭的教导「父亲是有权柄的，可以为家人作保护祷告」，於是，他开始在每次聚会之前为太太及孩子作抵挡仇敌和保护的祷告。几次祷告下来，非常有效，孩子不再哭闹。他就知道真的仇敌的攻击和工作，他和我分享的时候，语气充满了敬畏，他发现他真的在面对属灵争战。仇敌不只会直接攻击我们及我们的家人，更多时，它是间接地攻击我们，间接地透过世界、透过我们软弱的罪性、肉体来攻击我们。

今天撒但不必直接攻击我们，只要利用电视、大众传播媒体，就可以解除三分之二基督徒的属灵武装，在变得软弱、无能、无力。撒但有时会直接攻击

我们，但更多时候是利用世界及我们的软弱间接攻击我们，这失败、跌倒、软弱。因此，属灵争战的第一原则就是谨守警醒、认出仇敌并仇敌的工作及诡计。面对属灵的争战，我们不能凭空想像、凭空猜测，我们需要谨守警醒，也需要上帝的启示，启示、圣灵的引导，让我们知道仇敌的动向及工作为何。上帝乐意清楚地引导我们突破困难及危机，当我们愿意谨守警醒、留意圣灵给我们的启示时，圣灵就会带领我们认出撒但的诡计，并且胜过它。

思想：1. 面对属灵争战，有哪些情况或原因会让你不容易警醒？

2. 你如何能胜过电视、网路所带来的捆绑？

祷告：亲爱的主耶稣，祢是我生命的主，是家庭的主。主啊！求祢帮助我们，以圣洁为妆饰充满我们全家，按着主的旨意来使用这个家。并且求主按祢的话语，在这产业的四围设立看守的使者，并且遮盖、保护我们，救我们脱离一切的凶恶。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记:

用坚固的信心抵挡仇敌

11月28日，星期四

启示录12:7-11；罗马书10:17

面对属灵争战，除了谨守警醒、留意撒但和撒但的诡计，留心圣灵的启示及引导外，紧接着彼得告诉我们， 属灵争战的另外的原则：要用坚固的信心抵挡仇敌 （见彼得前书五：9)。什么是信心？信心即是看见那看不见的主。彼得前书一章8节：「你们虽然没有见过祂，却是要祂；如今虽不得看见，却因信祂就有说不出来、满有荣光的大喜乐」。什么是信心？信心就是看见那看不见的主，并且让他让祂工作。事实上，面对属灵争战，我们能得胜，是因主耶稣已经得胜，我们不过是透过信心，邀请耶稣为我们出去争战，我们只是收取争战得胜的果实而已。

多年来，我在从事婚姻辅导的时候，经常会用耶稣基督的血为夫妻的婚姻作保护祷告；耶稣的宝血非常有能力，有好几次情况很绝望的时候，耶稣的血就拦阻仇敌的攻击。当我们透过信心支取基督耶稣宝血的保护，魔鬼就没有办法在我们身上取得合法攻击的权利。「弟兄胜过它，是因羔羊的血和自己所见证的道。」（启示录十二:11）耶稣的血可以保护我们免受仇敌攻击，上帝的话也是胜过仇敌的宝贝兵器。魔鬼最擅长迷惑普天下，其手法就是欺骗，它是说谎之人的父；它会把一些似是而非的错误想法放入我们的心思意念，让我们失去信心、看不见耶稣，然后它就可以辖制我们、攻击我们。因此，心思意念是属灵争战首要的战场，我们需要经常把上帝的话放在心思意念中，保守我们的心思意念，让我们可以有信心看见那看不见的主。

「信道是从听到来的，听到是从基督的话来的。」（罗马书十:17）上帝的话、上帝的启示，让我们可以有信心看见那看不见的主，我胜过仇敌，在属灵争战中站立得稳。

思想：1. 你该如何调整、改变自己，拥有聆听的耳，可以时常听见主的话语？

祷告：亲爱的主耶稣，谢谢祢赦免并洁净我的罪。奉耶稣的名，我站立在上帝话语的真理上抵挡撒但；撒但，我以耶稣基督的权柄斥责你，我宣告你在我生命中是毫无作为的。我命令所有受指派、差遣到我这里，或围绕在四周的黑暗权势，现在立刻离开，主耶稣基督命令你们去的地方去，永远不再回来。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

因为国度、权柄、荣耀全是祢的，直到永远

11月29日，星期五

希伯来书11:6；约翰福音1:14-18

主祷文最后一句是「因为国度、权柄、荣耀，全是祢的，直到永远。」这句话很重要，但是却常被我们忽略。这句话之前七个祷告（三愿四求）之所以能够成就，是因为国度、权柄、荣耀全都属于上帝。这个祷告其实是敬拜的祷告，是宣告上帝同在的祷告。假如我们的祷告没有上帝的同在，那么我们的祷告只是自言自语，没有什么果效。

主祷文的开始和结束都是敬拜赞美的祷告。主祷文一开始说：「愿人都尊祢的名为圣，愿祢的国降临，愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。」这三个祷告加起来也是敬拜赞美的祷告，承认上帝是我们的神、是我们祷告的对象。我们这样祷告是在欢迎上帝的同在；若没有上帝的同在，我们的祷告就毫无果效。

我们祷告最重要的是要知道上帝的同在，知道祂在我们的祷告。国度、权柄、荣耀、上帝的同在，是我们祷告的基础，让我们祷告大有能力。

渴慕遇见上帝的祷告是遇见上帝的主要原因。很多时候我们的祷告比较像在作报告，用各种的形式喃喃自语，或是说出我们自己的想法而已。对主不够渴慕，没有活在上帝的同在中，祷告就不会有果效。我们知道国度属於主；但是仇敌不喜欢我们这样祷告，因此我们更要坚定地宣告国度属於主，上帝是这国度的君王，权柄属于祂。以此为基础祷告，就会带下祂极大的能力。当我们在祷告里摸著上帝的心意，祷告就会非常有力量。希伯来书十一章6节：「人非有信，就不能得上帝的喜悦；因为到上帝面前来的信有上帝，且信祂赏赐那寻求祂的人。」信心是祷告的基础，心中渴望遇见上帝。我们祷告一开始是敬拜，为要进到上帝的同在里；当我们祷告完，再一次提醒自己，对主说：「主，祢是与我们同在的上帝，因为国度、权柄、荣耀，全是祢的。」

我们祷告是否有果效的关键在于，我们是否看见主的同在，相不相相信主的同在。这跟敬拜有很大的关系；敬拜就是爱上帝，尽心、尽力、尽意爱主我们的上帝，而且伏在祂面前作祂的仆人，让上帝作上帝。我们在祷告里学习敬拜，等候祂的同在；祷告结束时，再一次敬拜赞美祂，把国度、权柄、荣耀，再一次归给我们所祷告的主。

思想：1. 个人祷告，你当如何调整、改变自己，渴慕上帝的同在？

2. 现在就操练以敬拜作的祷告。

祷告：亲爱的天父上帝，求祢帮助我们远离仇敌的诡计，使我和我的全家活在真理理中、得着自由。帮助我们从过去伤害的关系中走出来，还意要饶恕自己和他人。求祢让我们被祢的爱吸引，渴慕祢的同在，并且帮助我们成为一个时时刻刻敬拜祢的人。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

上帝同在的关键

11月30日，星期六

约翰福音14:9-13

什么是上帝的同在？我们怎么知道上帝的同在？关键是什么？约翰福音一章18节：「从来没人看见上帝，只有在父怀里的独生子将祂表明出来。」找到耶稣就找到上帝，认识耶稣就认识上帝。还有一段和祷告很有密切关系的经文，在约翰福音十四章12-13节：「我实实在在地告诉你们，我所做的事，信我的人也要作，并且要做比这更大的事，因为我往父那里去。你们奉我的名不论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。」上帝透过先知以赛亚说我们要称耶稣的名为「以马内利」，「以马内利」的意思是「上帝与我们同在」（见以赛书七:14），我们奉主耶稣的名祈求，就在主耶稣的同在里；奉主耶稣的名无论向父求什么，父就因著耶稣基督的名成就。

透过耶稣，我们才能认识到国度、权柄、荣耀属于上帝。耶稣是国度的君王，祂已经打败世界、撒但和肉体，祂已经作王；天上地下一切的权柄都已经赐给主耶（见马太福音廿八:28），耶稣是王，祂拥有王者的权柄；在耶稣基督里，我们也可以认识什么是荣耀，荣耀就是上帝的面子，上帝的脸和形像。上帝没有肉身看得见的形像，我们如何认识上帝？耶稣本有上帝的形像，祂把上帝的形像活出来给我们看，因此，在耶稣基督里我们可以认识上帝的荣耀。

我们怎么能知道上帝就是爱？在耶稣基督的形像里，我们看见祂是爱，祂无条件地舍己、饶恕、接纳、赐福！要很抽象，但在耶稣基督里，上帝有形有体地向我们显现。什么是公义？就是罪必须被对付，希伯来书九章22节：「若不流血，罪就不得赦免了。」耶稣为我们流血，洗净我们的罪，这是上帝的公义。在耶稣基督里，我们还可以认识上帝是慈悲、赐安慰、温柔的上帝。我们在耶稣基督里奉祂的名祷告，就知道国度、权柄、荣耀都属于上帝，就可以把我们这不配的人带着荣耀的上帝面前。虽然我们不配，但我们可以把一切难处和需要透过祷告告诉上帝，上帝就会把一切祝福赐给我们。

如果我们懂得透过耶稣祷告奉耶稣的名祷告，站在帝儿子耶稣基督的地位上，使用上帝赐给祂儿子的权柄来祷告，这样的祷告是大有能力的，是拥有上帝同在的祷告。当我们懂得奉耶稣的名祷告，会得着耶稣的眼光；用耶稣的思想和眼光来祷告，告才会准确。

很多时候我们的祷告又长又多，有意无意间就流于法利赛式的祷告，以为

说多、祷告长了，上帝就会垂听，其实不然。祷告祷告得准，一句话就很有力量，祷告不准，一千句也没用。在耶稣基督里的祷告是非常准、非常有力量的，在耶稣基督的思想里奉耶稣的名，把人带到主的面前，那样的祷告很有力量！如果我们能站在耶稣的地位上为一件事或一个人祷告，那祷告就会非常准确、有能力，而且会存到永永远远。

思想：1. 祷告为何会不准确？你得着甚么样的亮光从本篇信息？

2. 认识耶稣就是认识上帝的同在，对耶稣的认识如何帮助你知道该如何祷告？

祷告：亲爱的天父，求祢赐智慧和启示的灵，我更多认识祢、认识自己、认识仇敌，特别求主圣灵天天来光照我，帮助我治死老我，远离和弃绝一切不合神心意的恶事，使我学像主耶稣。谢谢主。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

灵修笔记：

本手册下摘编自“主祷文30天祷告手册”一书，

作者：杨宁亚牧师

http://www.betternewlife.com/bnlife/listi.jsp?cat=1465197756543&type=1