



第一天 — 常在基督裡

約翰福音 15:1-17

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 要讚美上帝，因基督在你們裡面結果子

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。約翰福音 15：4

⇒ 要讚美上帝，因他教導你如何住在他裡面。

你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行，在他裡面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。歌羅西書 2：6,7

⇒ 通過禱告，上帝會指教你如何住在他裡面。

萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。撒迦利亞書 4:6

不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存，使你們奉我的名，無論向父求什麼，他就賜給你們。約翰福音 15：16

⇒ 要祈求上帝的聖靈澆灌在我們身上，使我們得以接出聖靈的果子。

以後，我要將我的靈澆灌凡有血氣的....在那些日子，我要將我的靈澆灌我的僕人和使女。約珥書 2：28, 29

好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸的多知道上帝；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容；歌羅西書 1:10, 11

⇒ 祈求上帝幫助你更好地認識到你住在他裡面的需要，使你渴望住在他裡面。

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。約翰福音 15:4

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。羅馬書 12:2

- ⇒ **為家人和朋友禱告，使他們都渴求和學習如何住在他裡面。**
我要使他們有合一的心，也要將新靈放在他們裡面，又從他們肉體中除掉石心，賜給他們肉心。以西結書 11:19

因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。羅馬書 8:5

- ⇒ **為教會真正的合一禱告。**
“我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求，使他們都合而為一。正如你父在我裡面，我在你裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信你差了我來。”約翰福音 17:20, 21

弟兄們，我藉我們主耶穌基督的名，勸你們都說一樣的話。你們中間也不可分黨，只要一心一意，彼此相合。哥林多前書 1:10

- ⇒ **為在聖安東尼舉辦的第60屆大會禱告，為與會代表禱告，為大會即將做出的決策禱告。為與會代表禱告，使他們都能住在基督裡，使他們完全獻上自己。禱告祈求聖靈能帶領每一項決策。**
你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的上帝，主就必賜給他。雅各書 1:5

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。加拉太書 2:20

我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（或作：訓慰師；下同），叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見他，也不認識他。你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裡面。約翰福音 14:16, 17

- ⇒ **為教會領袖(地方教會的牧師，區會，聯合會，分會以及總會領袖)禱告，祈求上帝使他們被聖靈充滿，住在基督裡。**
不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。羅馬書 12:2

我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。以弗所書 2:10

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。加拉太書 2:20

- ⇒ **著重為教友，區會，聯合會，機構，分會和總會的復興與改革的擴大而禱告。記得祈求聖靈晚雨沛降的777倡議。**
以後，我要將我的靈澆灌凡有血氣的。你們的兒女要說預言；你們的老年人要做異夢，少年人要見異象。在那些日子，我要將我的靈澆灌我的僕人和使女。約珥書 2：28, 29

- ⇒ 求主用各種方式收割大動盪時期撒下的種，使更多人得救。
“少種的少收，多種的多收”，這話是真的。哥林多後書 9:6
- ⇒ 為每個成員能感到救靈的責任而禱告，並使其意識到上帝需要我們所有人在他的指引下，在傳福音的道路上緊跟基督的腳步。
於是對門徒說：“要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。”馬太福音 9:37, 38
- ⇒ 城市使命—為非洲中東部地區和他們選擇去做工的地區禱告。
然而，人未曾信他，怎能求他呢？未曾聽見他，怎能信他呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：“報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美。”羅馬書 10:14, 15
- ⇒ 為自身的需要和心中一切的事情禱告。
你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言 3:5, 6
- ⇒ 要讚美主，因耶穌用不同的方式為我們樹立了一個榜樣，教導我們如何住在主裡面。
耶穌說：“我的食物就是遵行差我來者的旨意，作成他的工。約翰福音 4:34
- ⇒ 我們要預先讚美上帝，因他將會垂聽我們的禱告並為我們成就大事。
你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。約翰福音 15:7

感謝上帝，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。哥林多前書 15:57

上帝能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。但願他在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！以弗所書 3:20, 21

懷著教訓

你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。約翰福音 15:4, 5

“常在我裡面”這句話含有極重要的意義。當在基督裡意味著一種活潑的，誠懇的，有復新之能並生發仁愛以致潔淨心靈的信心。它也意味著不斷地領受基督的精神，毫無保留地奉獻為他服務的生活。何處有如此的聯合，何處就必有善果出現。葡萄樹的生命必在枝子所結芳香的果實上將自己顯示出來。基督恩惠的不斷供應必賜福與你，並使你成為福惠，直至你可以與保羅同說：“我已經與基督同釘十字架；現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著。”（加 2:20）（使我認識他，第 124 頁）

所需要的並不是偶爾與基督接觸，而是要常與他同住。他召你與他同住。他所供給你的，並不是一種持續不久的福分，發自偶爾誠懇的尋求主，而當你從事通常人生義務時就消失了。你的與基督同住，會使你所必須擔負的每一義務輕省，因為有主在負擔每一個重擔。他已經為你預備妥當與他同住。這意思乃是叫你要體悟到有一位與你同住的基督，你也時常和他同在，藉使你的心意得受鼓勵而加強。……（一同在天上）

不可像今日許多自命為基督徒一般，站在基督外面。“你們要常在我裡面，我也常在你們裡面”，乃是一件可能的事，如果你們作不到這事，就絕不至發出這樣的邀請。我們的救主耶穌不住地以他的靈吸引著你，在你的心中運行，使你與基督同住。……他所賜予的福惠都與你自己的行動有連帶關係。是否要拒絕基督呢？他說：“到我這裡來的，我總不丟棄他。”（約 6:37）論到另一等人，他說：“你們不肯到我這裡來得生命。”（約 5:40）（一同在天上，第 55 頁）

上帝需要人們將他美好榜樣的亮光帶到他們的日常生活中，男男女女們借著自己的言行向別人顯示出基督住在他們的心中，教導他們，引領他們並且指引他們的路。他需使人們借著較力禱告而戰勝自我，並向他人分享他們的力量源泉。（彰顯主基督，第 262 頁）

救主說：“憑著他們的果子，就可以認出他們來。”（太 7:20）凡真正跟隨基督的人要結出果子來榮耀祂。他們的生活證明上帝的聖靈在他們心裡所成全的善工，以致結出成聖的果子來。他們的生活是高尚而純潔的。正確的行動是真敬虔的無誤果實，所以凡不能結出這樣果子的人，就證明他們在屬上帝的事物上毫無經驗。他們並不在那真葡萄樹裡面。耶穌說：“你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作什麼。”（約 15:4,5）（告青年書，第 329 頁）

枝子須生存於樹上，取得養生所需的汁液，才能發長，照樣，凡愛上帝和守祂一切話的人，也必須住在祂的愛中。離開了基督，我們就不能克服任何罪惡，也不能勝過最小的試探。許多人需要基督之靈與其能力來開導他們的悟性，正如瞎子巴底買需要重見光明一樣。“枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣”（約 15:4）。凡真正在基督裡面的人，就必體驗到這種聯合之益。天父在祂愛子裡接納他們，他們就成為祂關心，愛護，憐惜的對象了。人與基督這樣結合，會導致心地純潔，生活莊重，品格無疵。基督徒樹上所結的果子，就是“仁愛，喜樂，和平，忍耐，恩慈，良善，信實，溫柔，節制”（加 5:22-23）。（證言卷四第 355 頁）

思考題

1. 你有多想要基督常在你裡面，你也常在基督裡面？以一種特別的方式祈求主，使你渴慕常在他裡面。
2. 什麼事情在阻礙聖靈對你人生的改變？將這些事都歸給主，在禱告中交托給主。



第二天 — 仁愛

約翰壹書 4:7-21

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ **要讚美上帝，因他無條件地愛著我們。**

我們愛，因為上帝先愛我們。約翰壹書 4:19

⇒ **求上帝讓我們愛那些迷失的人。**

愛人不可虛假；惡要厭惡，善要親近。愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。羅馬書 12:9, 10

不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，上帝既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。約翰壹書 4:10, 11

⇒ **求上帝使你們愛仇敵和逼迫你們的人。**

不要以惡報惡；眾人以為美的事，要留心去做。若是能行，總要盡力與眾人和睦。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒（或作：讓人發怒）；因為經上記著：“主說：‘伸冤在我；我必報應。’”所以，“你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。”你不可為惡所勝，反要以善勝惡。羅馬書 12:17-21

只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。馬太福音 5:44

⇒ **通過禱告，使愛上帝的心在他的教會中得以完全。**

在这一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。歌羅西書 3:14

我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非（或作：喜愛那美好的事），作誠實無過的人，直到基督的日子；並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與上帝。腓立比書 1:9-11

從來沒有人見過上帝，我們若彼此相愛，上帝就住在我們裡面，愛他的心在我們裡面得以完全了。約翰壹書 4:12

- ⇒ **求上帝使你們的生活和你們的教會能像身邊的人彰顯上帝的愛。**
凡你們所做的都要憑愛心而做。哥林多前書 16:14

愛是恒久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。哥林多前書 13:4-8

- ⇒ **祈求沒有任何事能將我們與基督的愛隔絕。祈求上帝將那些正使你們與他隔絕的事物顯示給你們，並將那些事交托給上帝。**

因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。羅馬書 8:38, 39

- ⇒ **為基督化家庭中的彼此相愛而禱告。特別要為有矛盾或處於離婚邊緣的家庭禱告。用禱告鼓勵他們。**

最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。彼得前書 4:8

凡你們所做的都要憑愛心而做。哥林多前書 16:14

盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡。羅馬書 5:5

- ⇒ **為上帝的教會中愛的團契禱告。**

親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從上帝來的。凡有愛心的，都是由上帝而生，並且認識上帝。約翰壹書 4:7

你們既因順從真理，潔淨了自己的心，以致愛弟兄沒有虛假，就當從心裡（從心裡：有古卷作從清潔的心）彼此切實相愛。你們蒙了重生，不是由於能壞的種子，乃是由於不能壞的種子，是藉著上帝活潑常存的道。彼得前書 1:22, 23

- ⇒ **為個人和教會能藉他的話語復興，更注重每日的讀經和研究而禱告。**

聖經都是上帝所默示的（或作：凡上帝所默示的聖經），於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。提摩太後書 3:16, 17

求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。詩篇 119:1

- ⇒ **祈求上帝使人們更有緊迫感，使教會的領袖和信徒都能意識到自己處於末後的時代，主耶穌就快復臨。**

你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。以弗所書 5:15, 16

- ⇒ **為自身的需要和心中一切的事情禱告。**

我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。

腓立比書 4:19

⇒ **城市使命**—為歐亞地區和他們正在做工的城市獻上禱告。
無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。歌羅西書 3:23

⇒ **為各種事情，環境和身邊的人讚美上帝**，因你從中可以看出上帝對你的愛。
古時（或作：從遠方）耶和華向以色列（原文作我）顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。耶利米書 31:3

不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。約翰壹書 4:10

⇒ **要讚美上帝，因他垂聽你們的禱告。**
我知道，你萬事都能做；你的旨意不能攔阻。約伯記 42:2

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是仁愛。——加拉太書 5:22

這裡提出了我們所要致力的事：“聖靈所結的果子，就是仁愛。”我們若有基督的愛在心靈之內，則自然而然的結果，我們也必擁有其它種種的美德——喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；而這樣的事，“沒有律法禁止。”上帝的律法不認具有這樣美德的人為有罪而加以束縛，因為他們是順從上帝律法的種種要求的。他們是遵守律法的人，也是不在律法約束之下的。……

我們應當有愛，而與之聯貫的還有喜樂、和平、忍耐與寬容。我們看到世人的不安，不滿的情況。他們渴望自己所沒有得到的。他們切望一些保持刺激或可資娛樂的事物。但對於基督徒，卻有喜樂、和平、忍耐、恩慈、溫柔、寬容、堅忍等德行；我們要向這些美德敞開心門，珍視上帝聖靈所賜的諸般美德。……

一個人不能為他人作這樣的工作。你可能著手從事，並獲致聖靈的美德，但那仍然於我無益。……各人必須各自作成這種工作，決心憑自己的努力以求得有上帝的恩典住在心內。我無法替你養成品格，你也不能為我成就這事。這乃是各人——無論老少，各自肩負的重擔。

基督說：“我必使人比精金還少，使人比俄斐純金還少。”(賽 13:12；‘少’字原文意為‘珍貴’) 怎樣成就呢？藉著培養聖靈的各種美德——仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、溫柔、信實。我們要有活潑的信心可以握住耶和華大能的膀臂。……我們都需要在心中有上帝聖靈的各種美德。

基督的愛若珍藏於心，它就像芬芳之氣一樣，絕對無法遮掩。那從品格上所反射出來的聖潔感化力，必為眾人所覺察。基督必在心裡成了“有榮耀的盼望。”(一同在天上，第 244 頁)

聖靈的果子是仁愛、喜樂、和平。不和與紛爭乃是撒但的工作和罪的果子。我們作為一班子民若要享有平安與仁愛，就必須拋棄我們的罪；我們必須與上帝取得和諧，也要彼此和諧。但願每個人都捫心自問：我擁有愛心的美德嗎？我學會恒久忍耐又有恩慈了嗎？才幹、學識和口才，若離了這種屬天的德性，就會像鳴的鑼響的鉞一般沒有意義。哀哉，這麼寶貴的財富竟如此遭輕視，許多自稱信奉真道的人竟這麼少尋求它(證言卷五 169.3)

愛將人與上帝聯合。人若沒有愛，他所擁有的一切都毫無價值。這種愛不是軟弱敏感的，而是住在基督心裡的。若沒有愛，一切都無益。因他無法預表基督，因為上帝就是愛。(時兆，1891 年 10 月 28 日，第 18 段)

思考題

1. 生活中什麼事阻礙了你，使你不能全心全意地愛上帝？求上帝將這些事向你顯明。然後將這些事都交付給他。
2. 生活中有沒有人令你覺得很難去愛他們？花些時間求告上帝，讓他幫助你去愛他們並賜給你向他們表達愛的機會。



第三天 — 喜樂

哈巴谷書 3:17-19 以賽亞書 12

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美上帝，因喜樂是公義的果子。

義人的盼望必得喜樂。箴言 10:28

⇒ 讚美上帝，因有他的同在並跟隨他可使我們歡喜快樂。

你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。詩篇 16:11

⇒ 讚美上帝，他使我們因自己的軟弱而喜樂，因有基督的能力覆庇我們。

他對我說：“我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。”所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多後書 12:9

⇒ 求上帝賜給你們喜樂。

但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。羅馬書 15:13

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書 5:16-18

⇒ 為那些心中需要主所賜的喜樂的人禱告。

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。腓立比書 4:4

你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。尼希米記 8:10 下

⇒ 求上帝使你在試煉中有喜樂。將你心裡的所有愁苦帶到他的寶座前。

倒要歡喜；因為你們是與基督一同受苦，使你們在他榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂。彼得前書 4:13

一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。詩篇 30:5 下

⇒ 為受逼迫的人禱告，求上帝使他們心中有喜樂。

那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！詩篇 126:6

凡投靠你的，願他們喜樂，時常歡呼，因為你護庇他們；又願那愛你名的人都靠你歡欣。因為你必賜福與義人；耶和華啊，你必用恩惠如同盾牌四面護衛他。詩篇 5:11, 12

在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。羅馬書 12:12

- ⇒ **通過禱告，使教會的青年人喜愛跟從基督。鼓勵你們教會中的年輕人，為他們提名禱告。**

要以他的聖名誇耀！尋求耶和華的人，心中應當歡喜！詩篇 105:3

願一切尋求你的，因你高興歡喜；願那些喜愛你救恩的，常說：當尊上帝為大！詩篇 70:4

- ⇒ **要為預言之靈在今天的應用被人們完全接受而禱告，並滿心感恩。為教會領袖和成員能定期閱讀資料而禱告。**

這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。約書亞記 1:8

- ⇒ **為人們能越來越多地注重聖經上上帝創造的奇妙真理而禱告——上帝連續六日用他的話創造了世界。**

信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。古人在這信上得了美好的證據。我們因著信，就知道諸世界是藉上帝話造成的；這樣，所看見的，並不是從顯然之物造出來的。希伯來書 11:1-3

- ⇒ **城市使命——為歐洲地區和他們選擇去做工的城市獻上禱告。**

只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。彼得前書 3:15

- ⇒ **為自身的需要和心中一切的事情禱告。**

你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。馬太福音 6:33

- ⇒ **讚美主，因他已垂聽你的禱告。**

他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。以賽亞書 65:24

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...喜樂。加拉太書 5:22

那些住在耶穌裡的人，會在上帝裡幸福、愉快、喜樂。他們的聲音會柔和親切，他們的行動會顯出尊重屬靈的事和永恆的事，他們的口中會迴響著喜樂的樂音；因為那是從上帝的寶座傳來的。（證言卷四，第 625 頁）

基督的喜樂，乃是一種純粹的，完全的喜樂。它並不是低劣的，誘發輕浮言語和儂薄行為的歡娛。不，我們要享有他的喜樂，而他最大的喜樂，就是見到人順從真理。.....當向上帝懇求說：“我將一切所有的獻上，我也將自己無條件地獻給你。”然後，就當歡喜快樂。“道”已經在你的裡面，潔淨並洗滌你的品格。

上帝不願他兒女的臉上常現憂戚之色，他深願自己和藹可親之儀容，也在我們每一個與上帝性情有分之人的面上顯露出來；因為我們有權利可以脫離世上從情慾來的敗壞。.....我們並不是因基督的死亡而被遺棄的一群孤兒。.....我們大可以勝了又勝，成為世上最快樂的人。（崇高的恩召，第 148 頁）

我們為何得不到滿足的喜樂——滿足而毫無所缺的喜樂？我們確信基督是我們的救主，我們可隨時獲取他豐盛的恩典。我們可依靠耶穌並知曉他會按他所說的賜給我們恩典和能力。他已向我們確保他的應許都必成就。他賜給我們特權，使我們可以時常從他裡面得到喜樂。他願我們都歡喜快樂，稱頌他的聖名。他願我們心中歡喜，滿面歡笑。我們有著永生的盼望，超越世界一切所有的，我們還有什麼理由不喜樂呢？（時兆，1909 年 8 月 11 日，第 4 段）

我們要盡力勸勉我們的教友，在主裡要喜樂。活潑的信仰帶來喜樂的靈。上帝的百姓要被信心和聖靈充滿，他們要藉此榮耀主名。（聖經訓練學，1905 年四月 1 日，第二段）

使我們真正快樂的，並不在乎我們的環境如何，乃在乎我們的心內如何；不在乎我們所有的如何，乃在乎我們為人如何。我們需要自己的心壇上有愉快的火燃燒著，這樣我們就必以喜樂愉快的眼光來看一切的事。我們就可以享有基督的平安。.....我們若順服，並依靠上帝，像孩子以單純的心情依靠他屬世的父母一般，我們就必享有平安——並不是世界所給的平安，而是耶穌所賜的平安。.....人生，這現在的人生，只要我們去採摘花朵而避開荊棘和蒺藜，也含有不少的光明成分。（一同在天上，第 245 頁）

思考題

- 1.你是一名喜樂的基督徒嗎？如果不是，什麼事情使你沒有喜樂？在禱告中花些時間將這些事交托給主。祈求他賜你喜樂的應許，求他賜給你一顆喜樂的心。
- 2.常常思想可使你喜樂的事情。為自己訂一個計畫並求主幫助你在生活中將其實行出來。



第四天 — 平安

約翰福音 14:25-31 馬太福音 6:25-34

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 要讚美上帝，因我們藉著遵守他的律法就得平安。

愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。詩篇 119:165

⇒ 要讚美上帝，因他為我們受苦，我們得平安。

哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。以賽亞書 53:5

因基督也曾一次為罪受苦（有古卷作：受死），就是義的代替不義的，為要引我們到上帝面前。按著肉體說，他被治死；按著靈性說，他復活了。彼得前書 3:18

⇒ 求上帝賜給你們那出人意外的平安。

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。腓立比書 4:6, 7

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。約翰福音 14:27

⇒ 求上帝指教你如何住在他裡面以及如何獲得平安。

堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。以賽亞書 26:3

但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。羅馬書 15:13

⇒ 求上帝指教你們如何與上帝和他人和睦。

你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。希伯來書 12:14

並且使人和平的，是用和平所栽種的義果。雅各書 3:18

使人和睦的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。馬太福音 5:9

- ⇒ **求上帝為你們爭戰並在任何苦難中給你們平安。**
耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲。”出埃及記 14:14
- 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。馬太福音 11:28-30
- ⇒ **你知道一些心中需要上帝的平安的人嗎？要為他們禱告。**
大山可以挪開，小山可以遷移；但我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。這是憐恤你的耶和華說的。以賽亞書 54:10
- 看哪，我要使這城得以痊癒安舒，使城中的人得醫治，又將豐盛的平安和誠實顯明與他們。耶利米書 33:6
- ⇒ **你認識一些正在經受試煉的人嗎？要為他們禱告，祈求上帝將他的平安賜給他們。**
我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。”約翰福音 16:33
- 耶和華說：“我必親自和你同去，使你得安息。”出埃及記 33:14
- ⇒ **為那些為主的緣故受苦的人禱告，祈求上帝將平安放在他們心中。如果你認識一些這樣的人，要為他們提名禱告。**
公義的果效必是平安；公義的效驗必是平穩，直到永遠。以賽亞書 32:17
- 我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與上帝相和。我們又藉著他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。羅馬書 5:1, 2
- ⇒ **你認識一些需要與上帝和他人和睦的人嗎？要為他們禱告。**
賜平安的上帝快要將撒但踐踏在你們腳下。願我主耶穌基督的恩常和你們同在！羅馬書 16:20
- 你們也要彼此和睦。帖撒羅尼迦前書 5:13 下
- ⇒ **為年輕人禱告，求主看顧他們遠離世界對他們與日俱增的影響，使他們專心仰賴主的話，為他人做服務的工。為那些你所知道的需要主的看顧的青年人提名禱告。**
不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。提摩太前書 4:12
- ⇒ **城市使命—為美洲地區和他們努力為基督贏得的城市而禱告。**
你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的上帝，主就必賜給他。雅各書 1:5

⇒ 為個人的需要和心中一切的事情禱告。

耶和華如此說：你們不要紀念從前的事，也不要思想古時的事。看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。以賽亞書 43:18, 19

⇒ 讚美上帝，因他垂聽了你們的禱告並會為我們充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。

上帝能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。但願他在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！以弗所書 3:20, 21

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...平安。——加拉太書 5:22

上帝的旨意要使每位順服他聖言的人，享受他的喜樂、平安和他時常保佑的能力。這樣的兒女常常靠近他，不僅他們跪在他面前祈禱的時候，就是他們在克盡其日常義務之時也是如此。他已為他們預備了一個與他自己同在的住處，他們在那裡的生活要消除一切粗劣不完美之點。藉著這恒久不斷地與他交往，他們終生都與他同工。(今日的生活，第 51 頁)

有些人沒有平安、沒有得安息；他們處在不斷易怒的狀態下，允讓衝動、感情管轄他們的心。他們並不明白經歷基督裡的平安和安息之意義為何。他們就如一艘沒有錨的船，被風浪拋擲。但凡心思由聖靈所管轄的，其行走必謙卑、溫柔；因他們是在基督的戰線上工作，就被保守在完美的平安裡。而凡無聖靈管轄的，則像洶湧的海洋。(你必得能力，第 73 頁)

有些人在尋找，不住地尋找好珠子。然而他們卻沒有完全放棄他們的惡習慣。他們也不向自我死亡，好讓基督可以住在他們裡面。因此他們便找不到那顆寶貴的珠子。.....他們從不明白心靈中有平安和諧是什麼意思；因為若非自我全然降服，就決無安舒喜樂可言。他們幾乎成為基督徒，卻仍不明白是基督徒，他們似乎離天國很近，但仍不能進去。幾乎但並未全然得救，意思並非幾乎而是全然滅亡。.....(一同在天上，第 49 頁)

那唯一獲得平安與喜樂的途徑，乃在於與那位為我們捨命，代我們受死而使我們得生的主有活潑的聯絡，他活著要以自己的力量與凡掙扎求勝之人的努力聯合。(一同在天上，第 33 頁)

信靠上帝聖言的人所享受的平安喜樂是言語無法形容的。試探不能攪擾他，被人輕視也不會使他煩惱。自己已經釘死了。他的義務可能與日俱增，所遇的試探愈強，所受的試煉愈重；但他仍不致蹣跚躊躇，因他所領受的力量與他的需要相稱。(今日的生活，第 51 頁)

在信心裡有和平，在聖靈裡有喜樂。信心導致和平，信靠帶來喜樂。要有信心，要有信心！我的心靈說：要有信心。要投靠上帝。他能保守你所交托於他的。他必使你靠著那愛我們的而得勝有餘。(信仰的基礎，第 121 頁)

思考題

- 1.你心中有平安嗎？什麼事情使你失去平安？花些時間去禱告，將這些事交托給上帝並祈求上帝的應許。
- 2.你是否遵行了上帝的話？他的應許是否在困境中給你帶來了平安？當你遇到試煉時要向上帝禱告，他必帶給你平安。



第五天 — 忍耐

路加福音 23:26-43

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美主賜給我們改變的能力。

萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。
撒迦利亞書 4:6 下

⇒ 感謝主對我們的寬容。

主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。彼得後書 3:9

⇒ 讚美主，因他從未令等候他的人失望。

但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。以賽亞書 40:31

⇒ 求主教導你如何寬容別人。

你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。詩篇 37:7, 8

照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容。歌羅西書 1:11

⇒ 求主指教你如何以善勝惡。為一切需要以善勝惡的環境禱告。

不要以惡報惡；眾人以為美的事，要留心去做。若是能行，總要盡力與眾人和睦。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒（或作：讓人發怒）；因為經上記著：“主說：‘伸冤在我；我必報應。’”所以，“你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。”你不可為惡所勝，反要以善勝惡。羅馬書 12:17-21

⇒ 求主幫助你明白那臨到你的試煉都是他容許的，為要叫你明白如何寬容別人。如何你正經歷這樣的試煉，要尤其為此事禱告。

我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。雅各書 1:2, 3

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕

的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。哥林多後書 4:16, 17

- ⇒ **求上帝提醒你要為苦待你們的人代求。**
所以，你們既是上帝的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕。歌羅西書 3:12, 13 上
- ⇒ **你認識正在經歷試煉的人嗎？祈求上帝教導他們如何寬容別人。**
我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。羅馬書 8:28
- ⇒ **為全球各地的教會和會眾的合一禱告。使其能遵行主的話語，謙卑地禱告，充滿聖靈的能力，尊重並接受教會的規章制度，完全參與到教會的使命中來。祈求上帝使我們能在生活中學會謙卑，使我們能合而為一地將自己交付給上帝，使上帝引領我們，在教會的決策中達成共識。**
弟兄們，我藉我們主耶穌基督的名，勸你們都說一樣的話。你們中間也不可分黨，只要一心一意，彼此相合。哥林多前書 1:10
- ⇒ **為教會組織和相關部門在我們教會福音事工上的團結與合作而禱告。**
又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道（原文作看見）那日子臨近，就更當如此。希伯來書 10:24, 25
- ⇒ **求上帝讓我們以適當的社會媒介，以創新又新穎的方式向當今忙碌的人們分享三天使的信息。**
我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多果子；因為離了我，你們就不能做什麼。約翰福音 15:5
- ⇒ **城市使命—為北美洲地區，也為北亞太地區和他們盡力發展的大城市禱告。**
萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。撒迦利亞書 4:6
- ⇒ **為自身的需要和心中一切的事情禱告。**
我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。腓立比書 4:19
- ⇒ **要讚美上帝，因他用我們眼不能見的方式說明我們，並且垂聽我們的禱告。**
因為耶和華上帝是日頭，是盾牌，要賜下恩惠和榮耀。他未嘗留下一樣好處不給那些行動正直的人。詩篇 84:11

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是... 忍耐。——加拉太書 5:22

基督之國的律法就是愛。主號召人人都要達到一個崇高的標準。他子民的生活中要表現出仁愛、溫柔、忍耐。忍耐是要忍受一切的橫逆，而不在言語行為上求報復的。

“忍耐”是容忍侮慢的行為；是常久的寬恕。你若是忍耐，就不會向別人提述你自以為知道的有關你弟兄的錯誤和過失。你反要設法幫助、挽救他，因為他是基督的血所買來的。“你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來，他若聽你，你便得了你的弟兄。”“弟兄們，若有人偶然為過犯所勝，你們屬靈的人，就當用溫柔的心把他挽回過來，又當自己小心，恐怕也被引誘。”要忍耐，其本意並非是要你作一個憂鬱、傷心、陰沉、剛硬的人；乃是要與此完全相反的。（今日的生活，第 52 頁）

耶穌的慈愛要在我們的人生上發生作用。它在我們的內心與品格上發揮一種軟化與馴服的影響。它也要鼓勵我們饒恕自己的弟兄，即使他們曾經加害於我們也要如此。神聖的愛要以彼此的溫柔話語和親切行為自我們心懷中湧流出來。這許多善行的果實必如豐滿的串串葡萄，懸掛在品格的樹上。“聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。”

當盡所能的與眾人和睦相處，使包圍你心靈的氣氛有甘美馨香的特質。主聽見每句不智慧的話語。你若肯和人類與生俱來的自私之癖性作戰，你就在制勝本性中和後天習養而來的錯誤傾向上，繼續不斷地邁進。藉著寬容、忍耐和自制，你能有極大的成就。要記著，別人所發洩出來不聰明的言論不會使你羞愧，但在你作不聰明的回答時，你便損失了原來能夠獲致的勝利。要非常慎重你的言語。《懷氏書簡》1903 年

寬容和不自私，是一切重生而在基督裡度新生活之人言語行為的特點。（今日的生活，第 52 頁）

思考題

1. 當別人對你做了錯事時，你是否習慣於以惡報惡？當有人欺負你時你是怎樣做的？求主賜你寬容的心，祈求他的應許。
2. 在你的人生中是否有人惹怒了你，他是故意的嗎？祈求上帝賜給你對這個人的忍耐，仁愛與饒恕並幫助你向他表達你對他的愛。



第六天 — 恩慈

腓立比書 2:1-11

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美主因他教導我們我們願意人怎樣待我們，我們也要怎樣待人。

你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。路加福音 6:31

⇒ 讚美主賜給我們良善的力量。

我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。以弗所書 2:10

所以，你們既是上帝的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（原文作穿；下同）憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。歌羅西書 3:12

⇒ 讚美主，因他使你從所遇的環境中看到他對你的恩慈。讚美主，因塑造和保守你，使你無可指摘知道他的再來。

願賜平安的上帝親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！那召你們的本是信實的，他必成就這事。帖撒羅尼迦前書 5:23, 24

我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。腓立比書 1:6

⇒ 求上帝給你們善待每個人的力量，包括你的家人和仇敵。

你們倒要愛仇敵，也要善待他們，並要借給人不指望償還，你們的賞賜就必大了，你們也必作至高者的兒子；因為他恩待那忘恩的和作惡的。路加福音 6:35

⇒ 是否有人沒有善待你們？要禱告，上帝會指教你如何善待這個人。也要祈求上帝讓你饒恕這個人。

愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。羅馬書 12:10

並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。以弗所書 4:32

⇒ 求上帝指教你們如何善待客旅。

你們務要常存弟兄相愛的心。不可忘記用愛心接待客旅；因為曾有接待客旅的，不知不覺就接待了天使。希伯來書 13:1, 2

- ⇒ 求上帝使你們成為新造的人，賜給你們一顆新心。告訴他誰是你們需要善待的人。

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。哥林多後書 5:17

- ⇒ 求上帝使全部教友都完全明白對基督的方式（全面的健康事工），從而滿足人們的需求並按照耶穌基督的樣式服務他人。

因為主曾這樣吩咐我們說：我已經立你作外邦人的光，叫你施行救恩，直到地極。”使徒行傳 13:47

耶穌又對他們說：“願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。”說了這話，就向他們吹一口氣，說：“你們受聖靈！”約翰福音 20:21, 22

- ⇒ 為基督復臨安息日會中正在高校讀書的青年人禱告，祈求他們屬靈生命有更大的進深。祈禱他們能成為充滿活力的傳教士，能在世界各地的大學中服務他人。

你不要以給我們的主作見證為恥。提摩太後書 1:8

我在上帝面前，並在將來審判活人死人的基督耶穌面前，憑著他的顯現和他的國度囑咐你：務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。提摩太後書 4:1, 2

- ⇒ 為所有教友禱告，使人們可花更多的時間去禱告和研讀聖經，使上帝可完全按他的旨意而不是我們的意思引導他的子民。

聖經都是上帝所默示的（或作：凡上帝所默示的聖經），於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。提摩太後書 3:16, 17

- ⇒ 城市使命—為南美洲地區和他們選擇發展福音工作的43個城市禱告。為南太平洋地區和他們為基督的緣故選擇去的城市禱告。

你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。約翰福音 17:18

- ⇒ 為個人的需求與心中的一切事禱告。

上帝能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。但願他在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們！以弗所書 3:20, 21

- ⇒ 讚美上帝，因為你奉他的名並照他的旨意無論求什麼，他都會為你成就。

我們若照他的旨意求什麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。約翰壹書 5:14, 15

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...恩慈。——加拉太書 5:22

主必在我們克服自我的偉大工作方面最需要的地方幫助我們每一個人。讓仁慈的律法在你們的口裡，恩典的油在你們的心裡。這將產生美妙的結果。你們將會溫柔、憐憫和有禮。你們需要這些恩典。聖靈必須為你們領受，進入你們的品格中；然後就如聖火燒香，升達到上帝面前，不是定罪的唇，而是生靈的醫治者。你們的容貌將表達出上帝的形象。(你必得能力，第 81 頁)

銳利、殘酷、粗魯或嚴厲的話語是凡火，必須從我們與兄弟姐妹的勸勉和交談中摒除。上帝要求每一位服事祂的生靈都從聖火的炭燃起他們的香爐。那容易從你們脫口而出的嚴厲和刺耳和世俗的話，都必須抑制不說。上帝的靈要借著人說話。借著仰望基督的品格，你們就會改變成祂的形象。基督的恩典就能改變你們的心。然後你們必會反映主耶穌的形象。上帝呼召我們要像祂--純潔、神聖、未受玷污。我們要具有上帝的形象。(你必得能力，第 81 頁)

主耶穌是我們唯一的幫助者。我們靠賴他的恩典，就會學習如何培養仁愛，教導自己發言親切溫慈。靠賴他的恩典，冷漠苛刻的態度就必改變過來。恩慈的律法必常在我們的口中，而且凡置身於聖靈珍貴感化力之下的人，必不至認為與哀哭的人同哭，與歡樂的人同樂乃為懦弱的表現。我們須培養屬天的優美品格。我們也須學習對眾人懷善意的真義：一種誠懇的願望要在他人生活上成為陽光而非暗影。(奇妙的神恩，第 299 頁)

要把握在每一增進你四周之人幸福的機會，與他們表示親愛。親切的話語，同情的面色，以及賞識的表情，對於那許多在掙扎中孤獨的人，正如將一杯涼水給口渴的生靈一般。..... (奇妙的神恩，第 299 頁)

當生活在救主之愛的陽光中，這樣你的感化力就必造福世界。但願基督的聖靈管束你。但願那恩慈的律法常在你的口中。寬容與無私乃是凡已重生而在基督裡面度新生活之人言行的特徵。(奇妙的神恩，第 299 頁)

我們或許會談論聖靈的福分，為領受這些福分禱告；但除非人已接受聖靈在他裡面做工，上帝就會顯明，祂不在他裡面。一旦聖靈使人的品格按著上帝的形象塑模，就必在人所說的每一句話，所做的每一件事上，無誤地顯明光明之子和黑暗之子的顯著區別。主要我們為那一次交付聖徒的真道堅強的站立。我們要用愛心講述真理。我們偉大的教師說：“我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。”(太 11:29,30) (你必得能力，第 81 頁)

思考題

1. 你是否有良善的品格？當別人沒有善待你的時候你是如何做的？你想要顯出上帝良善的品格嗎？祈求上帝指教你如何行善。祈求他的應許。
2. 把你可以做的善事列出一個單，求告上帝賜給你行善的機會，尤其賜給你向那些苦待你的人行善的機會。



第七天 — 良善

羅馬書 12:9-21

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 頌讚主給我們的恩惠。

敬畏你、投靠你的人，你為他們所積存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢！你必把他們藏在你面前的隱密處，免得遇見人的計謀；你必暗暗的保守他們在亭子裡，免受口舌的爭鬧。詩篇 31:19, 20

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。詩篇 23:6

⇒ 讚美主，因善人必蒙耶和華的恩惠。

善人必蒙耶和華的恩惠。箴言 12:2

⇒ 為你的境遇讚美主，因你從中可看出上帝對你的恩惠。

我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。詩篇 27:13

⇒ 讚美主，因萬事都互相效力，叫愛上帝的人得最大的益處。

我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。羅馬書 8:28

⇒ 向上帝祈求智慧和見識，你們就可在智慧的溫柔中行事。

你們中間誰是有智慧、有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。雅各書 3:13

⇒ 求上帝指教你們如何在基督裡向你們的家人和弟兄姐妹們顯出善行。

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。所以，有了機會就當向眾人行善，向信徒一家的人更當這樣。加拉太書 6:9, 10

⇒ 求上帝幫助你們向客旅顯出善行。

只是不可忘記行善和捐輸的事；因為這樣的祭，是上帝所喜悅的。希伯來書 13:16

⇒ 求上帝使你們不將所受的美善看做是理所當然的，求他提醒你們各樣美善的恩賜都是從他而來的。

各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。雅各書 1:17

- ⇒ 求上帝使你們明白和感謝他所賜的恩惠。
你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！詩篇 34:8
- ⇒ 祈求增加人們對但以理書和啟示錄兩卷書的研究興趣。為人們能夠明白並宣稱聖所的侍奉是救贖進程的一項美好解釋而禱告。為清楚地聚焦在基督、祂在世時為我們所做的工作、祂在十架上的死、祂的復活、祂在天上至高之處為我們所做的事工以及祂的二次來臨而禱告。
你當竭力在上帝面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。提摩太後書 2:15

我們所講的事，其中第一要緊的，就是我們有這樣的大祭司，已經坐在天上至大者寶座的右邊，在聖所，就是真帳幕裡，作執事；這帳幕是主所支的，不是人所支的。希伯來書 8:1,2

- ⇒ 為教會成員和機構禱告，使他們在支持教會使命的同時能夠越來越多地參與和承擔傳福音的工作。
你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。”馬太福音 5:16
- ⇒ 為成千上萬的“影響中心”的建立而禱告，尤其是世界各地大城市中的“影響中心”，為這些忠心禱告，使其藉著基督教的服務經歷上帝的真理，為人們的生活帶來巨大的改變。
“你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。”馬太福音 5:13-16
- ⇒ 城市使命—為非洲南部和印度洋地區以及他們努力為基督贏得的城市禱告。為亞洲南部地區以及印度地區中他們努力為基督贏得的城市禱告。
我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就（發他去成就：或作所命定）的事上必然亨通。以賽亞書 55:11
- ⇒ 為個人的需求與心中的一切事禱告。
又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。詩篇 37:4
- ⇒ 要讚美上帝，因他欣然垂聽你的禱告，並會在最合宜的時間以最合宜的方式垂聽你的禱告。
所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。馬可福音 11:24

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...良善。加拉太書 5:22

按上天看來，真實的良善乃是真實的偉大。道德情感的狀況恒決定其人的價值。.....一個人可能擁有財產與智力，然則良善的火焰從未在他的心壇上點燃，他仍是毫無價值的。《教會證言》卷二

良善乃是神聖的能力改造了人性的結果。藉著相信基督，他所救贖墮落的人類仍可以獲得那生發仁愛，以致潔淨心靈諸般瑕疵的信心。於是像基督樣式的品德出現了；因為人瞻仰基督，就會變成他的形象，榮上加榮，品格得以完全。好果子結出來了。這樣，人的品格就照著神聖的樣式受模造，正直、端莊和真實的良善都彰顯在犯罪的人類之前了。

主令每一個人都受到試驗和試煉。他願證實並考驗我們，看我們在此生能不能作一個良善的人，有好的行為，俾得托以永恆的財寶，使我們得為王室之一分子，作天上君王的兒女。

你所有行的善事是沒有限量的。如果你以上帝的話為你一生的規則，並以其中的律例來管理你的行動，使你所有的宗旨和履行本分的努力為人造福而不為人惹禍，那麼你的努力就必能成功。如此你已經使自己與上帝聯合，並成為傳揚亮光與人的媒介。你既與耶穌同工，就有了光榮，而且你所能得的光榮；沒有必出自救主口中這有福的稱讚更為可貴的了：“好，你這又良善、又忠心的僕人。”（今日的生活，第 54 頁）

思考題

- 1.最近在你的生活中你從何處看出了上帝的良善？花些時間為上帝為你行的事獻上感謝。
- 2.你怎樣做才會將主的良善展現給別人？求主指教你當如何行並賜給你力量，使你將他的良善顯示給他人。



第八天 — 信實

希伯來書 11:1-11

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美主對我們的信實與寬恕。

我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。約翰壹書 1:9

⇒ 讚美主給我們信心的賞賜。

你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是上帝所賜的；你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是上帝所賜的；以弗所書 2:8

⇒ 讚美主，因為我們縱然失信，他仍是可信的而且毫無改變。

我們縱然失信，他仍是可信的，因為他不能背乎自己。提摩太後書 2:13

⇒ 讚美主，因他賜給我們信實。

誠實人必多得福。箴言 28:20 上

⇒ 通過禱告求上帝讓你們在小事上忠心。將你需要忠心的一些小事告訴主。

人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。路加福音 16:10

⇒ 求上帝賜你們信實，幫助你們信靠他。

耶穌對他說：“你若能信，在信的人，凡事都能。”馬可福音 9:23

主說：“你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：‘你要拔起根來，栽在海裡’，它也必聽從你們。路加福音 17:6

⇒ 求上帝指教你憑著信心行事為人，而不是憑著眼見。求上帝賜給你們環境，使你們可以從中學會行事為人憑著信心而不憑著眼見。

因我們行事為人是憑著信心，不是憑著眼見。哥林多後書 5:7

⇒ 通過禱告，使你的信不在乎人的智慧，只在乎上帝的大能。

叫你們的信不在乎人的智慧，只在乎上帝的大能。哥林多前書 2:5

- ⇒ **求上帝加增你們的信心。**
使徒對主說：“求主加增我們的信心。”路加福音 17:5
- ⇒ **為你們教會的牧師禱告，祈求上帝賜給他全備的信心。**
你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。”馬太福音 21:22
- ⇒ **全球各教會的領袖都要有切實的信和佈道精神。求主保守我們，使我們這些餘民教會的牧師和信徒守住第七日的真理。**
惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。你們從前算不得子民，現在卻作了上帝的子民；從前未曾蒙憐恤，現在卻蒙了憐恤。彼得前書 2:9-10
- ⇒ **為全體教友能多讀基督教書籍，更加注重文字佈道而禱告，包括紙質版和電子版書籍。**
“少種的少收，多種的多收”，這話是真的。哥林多後書 9:6
- ⇒ **城市使命—為亞太南部地區和他們努力做工的城市禱告。**
但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。”使徒行傳 1:8
- ⇒ **為你們個人的需求和心中的一切事禱告。**
“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。馬太福音 7:7
- ⇒ **因著上帝信實地聆聽和垂聽我們的禱告，因著他將成就的事，我們要讚美他。**
你們禱告，無論求什麼，只要信，就必得著。”馬太福音 21:22

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是... 信實。——加拉太書 5:22

要到基督那裡，必須操練信心。我們需要把祂帶進我們每日生活中；那麼我們就會有平安和喜樂，我們就能從經歷知道祂話語之意義，明白“你們若遵守我的命令，就常在我們的愛裡，正如我遵守了我父的命令，常在祂的愛裡。”(約 15:10) 我們的信心必須要求那應許的實現，使我們可以常在耶穌的愛裡。耶穌說：“這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。”(約 15:11)

信心生髮仁愛，並潔淨心靈。借著信心聖靈找到進入人心的途徑，並在內心創造聖潔。人除非借著聖靈與上帝交通，否則不能成為基督聖工的工人。我們惟經過品格的改變，才有資格進入天國；如果我們要能到天父那裡去，就必須有基督的公義作我們的證書。我們必須逃避世上從情慾來的敗壞，與上帝的性情有份。我們必須借著聖靈的感化力天天改變；因為，讓心靈見到耶穌無比的美，以提高鑒賞力，潔淨心靈，使全人尊貴的，乃是聖靈的工作。(你必得能力，第 77 頁)

生活上的每一舉動，無論是多麼微細，都必產生或善或惡的影響。在人看來似乎是在最小的事上所表現的忠心或疏忽，也足以造成人生最豐富的福惠或最嚴重的災禍，小事正足以試驗人的品格。人以愉快甘心的精神在日常克己生活中所表現的謙遜行為，乃是上帝所喜悅的。我們不是為自己而生活，乃是要為他人而生活。而且我們惟有抱著捨己為人與和藹可親的精神，才能使我們的生活造福人群。小小的殷勤，區區的禮貌，對於人生的幸福有不少的貢獻，人間的不幸有不少是因疏忽這些小節而來的。(先祖與先知，第 52 頁)

別人的幸福和你永久的命運，都有賴於你在這項工作上的忠心。基督正在設法提拔一切願意與祂交往的人，使我們與祂合而為一，正像祂與天父合而為一一樣。祂讓我們接觸到別人的痛苦和災難，為要將我們從自私中喚醒。祂設法在我們身上培養祂品格的特性，就是同情、溫柔和仁愛。我們接受這項服務的工作，就是來到基督的學校裡，為進入天庭作準備。(基督比喻實訓，第 388 頁)

那些參與聖工而作“在眼前事奉”的人，必要發現自己的工作經不起世人或天使的監察。有效工作所必需的條件，乃是認識基督。因為這種認識必予人以正確的原則，分授高貴無私的精神，像我們自稱事奉的救主所表現的一樣。忠實、節儉、謹慎、徹底的作風，應作為我們一切工作的特徵。不論我們置身何處，或在廚房、或在工廠、或在出版社辦公室、或在療養院、或在大學、或在葡萄園的任何一個角落裡，都應如此。“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。”(1891 年 9 月 22 日《評論與通訊》)

我們要仰望基督，借著仰望得以改變。我們必須來就祂，祂是一個開放、永不枯竭的泉源，從祂那裡我們可以一再就飲，並永遠發現有新鮮活水的供應。我們要對祂的愛之吸引作出回應，喂以來自天上的生命之糧，飲用流自上帝寶座的生命之水。我們要不斷的仰望，好讓信心將我們捆在上帝寶座那裡。不要向下看，好

像你被這世界捆綁。不要一直察驗你的信心，好像它是一株花一樣將它拔起來，看它是否有根。信心是在無形中長大的。(你必得能力，77 頁)

思考題

1. 你是否能在最困苦的環境中仍然信靠上帝？求主加增你的信心。祈求主的應許。
2. 閱讀上文中最後一段。將可以加增你信心的事情列個清單。求上帝指教你如何
在你的生活中將其實行出來。



第九天 — 溫柔

雅各書 3:13-18 歌羅西書 3:12-17

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美主，因耶穌為我們樹立了溫柔的榜樣。

他被欺壓，在受苦的時候卻不開口（或作：他受欺壓，卻自卑不開口）；他像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲，他也是這樣不開口。以賽亞書 53:7

⇒ 讚美主，因他招呼我們學他的樣式，藉著效法他我們得享平安。

我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。馬太福音 11:29

⇒ 讚美主，因他的溫和使我們為大。

你把你的救恩給我作盾牌；你的右手扶持我；你的溫和使我為大。詩篇 18:35

⇒ 讚美主，因他將他的道教訓謙卑人。

他必按公平引領謙卑人，將他的道教訓他們。詩篇 25:9

⇒ 求主賜你們溫柔的智慧。

惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。雅各書 3:17

⇒ 求主指教你們如何變得溫柔。

但你這屬上帝的人要逃避這些事，追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐、溫柔。提摩太前書 6:11

你們不要以外面的辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾，只要以裡面存著長久溫柔，安靜的心為妝飾；這在上帝面前是極寶貴的。彼得前書 3:3, 4

⇒ 求主指示你如何以溫和鼓勵軟弱和跌倒的人。

弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。加拉太書 6:1

⇒ 求主賜你溫柔的心，甚至對那些對你蠻橫的人一樣溫柔。

當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。腓立比書 4:5

- ⇒ 你們生活中有沒有遇到過需要你們學會更加謙讓的事情？要為那些事禱告，你若祈求，就比從主身上學會他的謙讓。
惟有那以力量束我的腰、使我行為完全的，他是上帝。詩篇 18:32
- ⇒ 求上帝指教你如何謙卑。
所以，你們要自卑，服在上帝大能的手下，到了時候他必叫你們升高。彼得前書 5:6

凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。馬太福音 23:12
- ⇒ 通過禱告，使教友及教會領袖在推動及提倡本會真教育的事工上，能提供更大的支援及參與，這對於教會，尤以未來人力資源及達成使命的觀點來看，是極其重要的。
教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。箴言 22:6
- ⇒ 通過禱告，使人們對以小組形式傳福音的工作更加重視，使所有教友在這末後的時代都能為上帝作見證並且傳揚上帝奇妙偉大的真理。
只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。彼得前書 3:15
- ⇒ 城市使命—為歐洲地區以及他們盡力為基督贏得的城市禱告。
主耶和華說：日子將到，我必命饑荒降在地上。人饑餓非因無餅，乾渴非因無水，乃因不聽耶和華的話。阿摩司書 8:11
- ⇒ 為你們個人的需要和心中一切的事禱告。
但我是困苦窮乏的，主仍顧念我；你是幫助我的，搭救我的。上帝啊，求你不要耽延！詩篇 40:17
- ⇒ 讚美主，因他從未留下任何福惠不給他的兒女，因他將要垂聽你們的禱告。
你們得不著，是因為你們不求... 向來你們沒有奉我的名求什麼，如今你們求，就必得著，叫你們的喜樂可以滿足。”雅各書 4:2; 約翰福音 16:24

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...溫柔。——加拉太書 5:22

須記得你是要在基督的柔和、謙卑及慈愛中代表他。(今日的生活，第 53 頁)

假若我們有基督居住在我們心中，無論我們身在家中或在國外，就都是基督徒。身為基督徒的人，必以仁慈的話語對待他的親朋好友。他仁慈，有禮、慈愛、憐憫人、為了居住在天上的家庭，他就訓練自己。倘若他是尊貴家庭的一員，他就必將代表他將前往的國度。他必會向他的兒女說恩慈的話語，因為他瞭解，他們亦是上帝的後嗣，天庭的成員。上帝的兒女不會懷有粗厲的精神；因為“聖靈所結的果子就是：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。”(加 5:22,23) 在家所珍愛的精神，就必在教會中彰顯出來。(你必得能力，第 75 頁)

家庭裡任何的一分子不可單單為自己而生活，以致家庭中其他的人不受他的影響，不為他的精神所感染。就是面容的表現也有它或為善、或為惡的影響。他的精神、他的言語、他的行為和他對別人的態度，都是確切不能誤解的。.....若是他充滿了基督的愛，就必表現出禮貌、仁慈和親切關懷別人的意念，並且藉著他仁慈的行為使他的同事們也有親切、快樂和感謝之意。他明顯的是為耶穌而生活。.....於是他可以向主說：“祢的溫和使我為大。”(今日的生活，第 53 頁)

噢，我們必須教育心靈，有慈悲、恩慈、溫柔、饒恕和憐憫之心。雖然我們會遠離一切的虛妄、愚昧的談論，嘲弄及笑話，但我們不會成為冷漠、不憐憫人，和不合群的人。主的靈要停留在你身上，直到你像上帝花園裡散發馨香之氣的花朵。你要不斷講說亮光，耶穌，公義的日頭，直到你改變，榮上加榮、恩上加恩、力上加力，越來越反映出耶穌寶貴的形象。當你這樣做時，主將在天國冊上記下“做的好”，因你表現出耶穌的樣式。(你必得能力，第 75 頁)

思考題

1. 生活中在那些方面你需要更加溫柔？你能對哪些人更溫柔一些？
2. 將你可以對其更加溫柔的人列出清單。祈求上帝賜你溫柔，並藉著你的溫柔將自己彰顯給他們。預先向他要為你成就的大事讚美他。



第十天 — 節制

馬太福音 4:1-11

代禱的建議

隨時向上帝請求他的其它應許。要記得，上帝會賜給我們遵行他命令的相應能力！

⇒ 讚美上帝，因他賜給你節制的力量，當讚美他在特定情況中賜你節制的力量。
惟有那以力量束我的腰、使我行為完全的，他是上帝。詩篇 18:32

⇒ 讚美上帝，因他的能力是在你們的軟弱上顯得完全。
他對我說：“我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。”
所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多後書 12:9

⇒ 讚美上帝，因他給你樂意的心並幫助你有節制。
因為你們立志行事，都是上帝在你們心裡運行，為要成就他的美意。腓立比書 2:13

感謝上帝！常率領我們在基督裡誇勝，並藉著我們在各處顯揚那因認識基督而有的香氣。哥林多後書 2:14

⇒ 求主讓你們有節制。
所以弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。羅馬書 12:1, 2

⇒ 求主幫助你厭棄屬世的事，心中愛主並且單單只愛他。將你需要學會厭棄的事告訴他。

不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行上帝旨意的，是永遠常存。約翰壹書 2:15-17

⇒ 求主在你們每次遭遇試探的時候都提醒你們，使你們知道你們的身子是聖靈的殿。

豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人；因為你們是重價買來的。所以要在你們的身子上榮耀上帝。哥林多前書 6:19, 20

上帝的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與上帝的性情有分。彼得後書 1:3, 4

⇒ **求主幫助你任何事都為榮耀主而做。**

所以，你們或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀上帝而行。哥林多前書 10:31

⇒ **求主讓我們在他裡面活。**

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。加拉太書 2:20

⇒ **為世界各地復臨教會的每一男男女女以及小孩子的佈道和見證活動禱告。為我們向上帝交托，讓祂帶領我們的生活，使我們被聖靈大能充滿而禱告**

耶和華對我說：你不要說我是年幼的，因為我差遣你到誰那裡去，你都要去；我吩咐你說什麼話，你都要說。你不要懼怕他們，因為我與你同在，要拯救你。這是耶和華說的。耶利米書 1:7, 8

⇒ **向上帝禱告，祈求未來主能揀選敬虔、謙遜受教的領袖領導教會履行其原有的使命，並始終以耶穌基督為中心。**

你們來到主面前，也就像活石，被建造成為靈宮，作聖潔的祭司，藉著耶穌基督奉獻上帝所悅納的靈祭。彼得前書 2:5

⇒ **你們禱告，基督必將平安和愛帶給復臨信徒的家庭親人。你們禱告，他會藉著他公義的神聖能力驅散你們一切的惡習和重壓。**

在这一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。又要叫基督的平安在你們心裡作主；你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。歌羅西書 3:14, 15

⇒ **城市使命—為非洲中西部地區和他們正在為基督做工的城市禱告。**

因為“凡求告主名的，就必得救。”羅馬書 10:13

⇒ **為個人的需要和心中一切的事禱告。**

我的上帝必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。腓立比書 4:19

⇒ **讚美上帝，因為在他沒有難成的事，他已聆聽並垂聽你們的禱告。**

耶和華的眼目遍察全地，要顯大能幫助向他心存誠實的人。歷代志下 16:9
上

懷著教訓

聖靈所結的果子，就是...節制。加拉太書 5:22, 23

上帝要求所有人類獻上他們的身體，作為活祭，而非死祭或垂死之祭，就是其行為使他們衰弱，充滿不潔淨和疾病的祭。上帝所要求的是一個活祭。祂告訴我們，身子是聖靈的殿，祂的靈居住之處，祂要求凡具有祂形象的人，都當為了事奉祂，榮耀祂，妥善照顧他們的身體。受感動的使徒說：“並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀上帝。”（林前 6:20）為要達成此目的，有了德行，還要加上知識；有了知識，還要加上節制，有了節制，還要加上忍耐。（你必得能力）

人有責任知道如何保養身體於至佳的健康情況中；人照上帝所惠賜的亮光而生活，乃是一種神聖的本分。我們若對亮光閉起眼睛，生怕見到自己所不願丟棄的過錯，我們的罪惡並不減輕，而只是增加。人若在某件事上背棄真光，也必在其它事上視若無睹。（論飲食，第 44 頁）

違背健康律法是罪，如同違背十條誡命中的一條一樣，因為二者都是違背上帝的律法。我們不可能在盡心、盡性、盡意，愛主上帝的同時，仍愛著我們的食慾、嗜好、並且還勝過愛主。當祂要求我們盡力盡性時，我們卻日復一日地減少我們榮耀上帝的力量。因為我們錯誤的習慣，我們正減少我們的生命，然而，卻自稱是基督的門徒，正在為永生作最後的預備。（你必得能力，第 79 頁）

嚴格依從上帝的要求會帶來福氣，不僅對心靈如此，對身體亦然。聖靈的果子不僅是仁愛，喜樂，和平，還有節制。我們奉命不可污穢我們的身體，因為它們是聖靈的殿。但以理的故事告訴我們，藉著宗教的原則，青年人可以戰勝肉體的私慾，保持對上帝要求的忠誠，儘管要作出重大的犧牲。他若是與那些異教官員妥協，屈服於那個場合的壓力，按照巴比倫人的習慣吃喝會怎麼樣呢？那錯誤的一步很可能會誤導他人，直至他與上天的聯絡被切斷，他就為試探所左右了。但他堅定不移地信靠上帝，預言之靈的能力就臨到他身上。他在受人指教學習宮廷生活的責任時，也受上帝指教，解讀將來時代的奧秘。（證言卷四，第 570 頁）

仔細察驗你們的心，在你們的生活中，仿效那位完美無誤的榜樣，一切就都會美好。你要在上帝面前保守一顆清潔的良心，要在一切所行的事上榮耀祂的名，要脫去你們自私的心與自私的愛。（證言卷二，第 71 頁）

思考題

1. 在生活中的哪個方面你更需要節制？將其列出清單並交付給上帝。向上帝求得勝的應許，預先為他將帶給你的得勝讚美他。
2. 你知道其他需要有節制的人嗎？用些時間為這個人禱告，為他祈求上帝的應許。