

# 100 天 为全球教会及使命祷告

2020年3月27日~7月4日  
[www.revivalandreformation.org/100days/languages](http://www.revivalandreformation.org/100days/languages)

在危机的情势中呼求耶稣  
*“Calling Upon Jesus in Our Urgent Need!”*



## 在危机的情势中呼求耶稣

100 天祷告 ~ 第二周

2020 年 4 月 3 日 ~ 9 日

### 假使我们看待罪， 如同看待新型冠状病毒将会如何？

艾里克·努 (Eric Louw) 牧师  
美国 德克萨斯州区会

几周前，我和妻子都认为我们是因为食物中毒而发烧。值得庆幸的是，在与发烧抗争了 36 个小时后，我康复了。然而，妻子不仅高烧不退，还出现了干咳及浑身疼痛的现象。

几天之后，我们联系专门检验新型冠状病毒 (COVID-19) 的机构，于是他们为妻子的下一次筛检预约了时间。他们了解妻子的症状之后，便告诉我们，虽然妻子的症状听起来似乎符合新型冠状病毒的主要征兆，但除非她在知情的情况下接触了确诊的 COVID-19 携带者，否则她将没有资格进行任何检测，做测试只是浪费时间。

过了几天，妻子依然发烧，醒后还咳出浓痰。这引起她有严重的咽反射——她咳嗽、呕吐，还持续约 2 个小时。我带她去急诊室，跟医生详述她的症状。医生给妻子做静脉注射跟服用指定药物，使病情受到控制。

我询问医生，有没有可能为妻子做 COVID-19 测试，并向医生提到，妻子因工作关系跟多国人士有接触，并且最近曾经前往州外出席大型会议。医生说：纵使你的妻子有这些症状，也需要确定她曾经接触 COVID-19 携带者才能做筛检。医生跟我们说完，我心猜想，不是测试点缺乏，就是医护人员非要等到社区大规模传播之后才会认真做这种测试。

之后跟医生有更多的商讨，于是他最终决定妻子可以先做其它采样测试，倘若结果是呈阴性的话，第二支拭子采样便会立时送到当地卫生局来检验 COVID-19，而我们也会在几天内收到结果。医生告诉我们先行回家，并呼吁我们回家后在家自行隔离，我们也遵照了医生的建议。

我们得知测试结果呈阴性后，为了提高警觉，我在翌日便联系那些在过去曾经和我们接触的人，告知他们我们的情况，后来他们当中有不少人和我们一样自行隔离一段时间。

我不想带给别人困扰，便决定联系医院，了解妻子的拭子采样是否送到卫生局作测试。职员却不知道她的拭子送到哪儿？我联系了一个又一个相关机构，却没有任何的消息。过了几天，我终于联系上了县级单位流行病学家，却发现他们根本没有打算把拭子送去做检测。当我进一步解释情况以及询问有多少人被隔离并等待结果时，他说：他们将在周二之前对拭子采样进行检测。

到了星期二，我去了县级检测单位，却没有结果，星期三去，也没有。在这同时，妻子不断咳嗽，最后必须待在急症室。到了星期四，我去了，没结果。后来才知道是因为积存着太多，有几百个测试样本正等待测试。最后，我在星期四晚上 7:30 收到检验结果呈阴性反应。从开始自我隔离到现在几乎等了 12 天，虽然这期间煎熬难耐，但事情总算尘埃落定！

在很多方面，我们的经历让我们想起了第一个感染这个世界的“病毒”。好比 COVID-19 一样，罪恶在伊甸园第一次被发现的时候，并不会即刻令人致死，它就像在一棵树上「自行隔离」。但是，当罪恶开始从蛇蔓延到夏娃、亚当和他们的后代时，罪急速散播，并到了失控的地步。

不幸的是，比起 COVID-19，我们大多数人并不太关心罪恶的传播。我们忽略了用上帝的话语来检验我们生命中的心思意念。我们自身的症状——自私、愤怒、骄傲——渗透

到我们的所作所为，却不加以理会。我们享受罪恶，我们玩弄它，我们拿它开玩笑，却没有从我们的生命中尝试付出一切代价来剪除它。

如果我们采取不同的做法呢？假使我们看待罪如同看待新型冠状病毒的话将会如何？

诗篇一三九：23-24 节鼓励我们降服于上帝，接受属灵的鉴察。「上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有甚么恶行没有，引导我走永生的道路。」上帝渴望我们知道自己的真实状况，寻求属灵的医治。祂心里渴想我们被洁净。我们在地上正在自行隔离，可是隔离期终有一天会结束，耶稣很快就要接我们回天家。请问，我们已预备好耶稣的复临吗？

**思考问题：**我们愿意让上帝来鉴察我们的心，洗净我们致命的罪孽之毒吗？如果这也意味着请求被我们的罪所伤害之人的宽恕呢？

**积极的回应：**我们在这周祈求得到身体上之保护和医治的时候，我们也恳求得到属灵的医治。让我们向周围的人伸出援手，请求宽恕，寻求和解，分享上帝的爱！让我们不要再轻视罪(或大或小)，而是求上帝帮助我们竭尽所能地逃避罪。我们祷告的时候，一起读约翰壹书一：9 及以赛亚书一：18。

“有许多人畏避而且憎恶某些大恶的罪，却受引诱视小过微瑕为无足轻重；殊不知这些小罪却吞噬了心灵的敬虔生命。” 《信仰的基础》第 92 页

**深入阅读—本周附加阅读建议：**

- 怀爱伦·喜乐的泉源 2-3 章
- “除去属灵的缺口” —从 [www.revivalandreformation.org](http://www.revivalandreformation.org) 网页下载



## 第 8 天：祈祷焦点 ~ 2020年4月3日，星期五

1. 为受到新型冠状病毒 (COVID-19) 大流行影响的国家及地区祷告，并为它们所面对的各种压力，包含死亡、公共和社区卫生健康系统代祷。
2. 为医护人员祷告，让他们更有力量能承受一切。如果你有认识的医护人员，请告诉他们，你一直在为他们祷告。
3. 恳求上帝的恩典保守全球各地的教会，使他们每天都能够面对日常生活中所发生的多重变化。为你当地教会中受影响的人祷告，祈求他们能应付，更要忠心见证上帝在他们生命中全能的带领。
4. 为教友们祷告，使他们可以从信仰上找到实际的方法去鼓励人，尤其要勉励那些正在接受隔离的人。
5. 为菲律宾民答那峨东北部联合会 (Northeastern Mindanao Mission) ，因粮食及其他日常生活必需品缺乏而挣扎的人祷告。求上帝坚固他们的信心。



## 第 9 天：祈祷焦点 ~ 2020年4月4日，安息日

“你们除了彼此相爱，对任何人都不可亏欠甚么，  
因为那爱人的就成全了律法。”（罗十三：8）

“教会乃是上帝为要拯救人类而设的机构，它是为服务而组织的，它的使命乃在将福音传遍天下。上帝从起初就已计划要藉他的教会，向世人反映出他的丰盛与完全。教会的教友，就是他所召出黑暗入奇妙光明的人，都要显出他的荣耀来。教会是基督丰富恩典的宝藏库；上帝大爱最后与完全的表现，终必经由教会而彰显，甚至要向‘天上执政的，掌权的’彰显出来。”（以弗所书三：10）《使徒行述》第 9 页

1. 基督复临安息日会是上帝为要拯救人类而设立的机构，恳求上帝帮助我们能够履行祂所托付予我们的使命。

2. 为肯尼亚的教友们祷告，祈求上帝赐福他们能够彼此饶恕，有智慧及合一的心，能明白如何在这场危机中继续前进。祈求圣灵沛降在肯尼亚各地的教会领袖身上。
3. 为我们在非洲布隆迪仍受压迫的教友和领袖祷告。恳求上帝能够借着他们的亲身经历将上帝的爱显明出来，在大动乱和苦难中仍为耶稣发光。
4. 祈求上帝保守复临信徒在“社区隔离”的阶段，善用科技及传播媒体来广传福音。运用现代的互联网和其他平台接触更多的人羣。让我们在这段期间，都可以依旧深切地仰望基督的话语，祂的公义，祂在至圣所的事奉，并坚信祂在善恶之争所施行的拯救大能。
5. 在世界的历史潮流中，三天使信息和属天而来的健康信息，都是跟现今时代息息相关，恳求上帝给我们有智慧去分享这些信息。



## 第10天：祈祷焦点 ~ 2020年4月5日，星期日

“因为我遭遇患难，他必将我隐藏在他的帐棚里，把我藏在他帐幕的隐密处，将我高举在盘石上。”（诗二十七：5）

“上帝必要为那些信赖他的人施行大事。那些自称是他子民的人之所以没有更大的力量，就是因为他们过于依仗自己的智慧，而没有给耶和華机会为他们显示他的能力。凡信上帝的人，如果在一切危难之中能完全信赖他，并忠心顺从他，他就必帮助他们。”

《先祖与先知》第 493 页

1. 为斐济的弟兄姊妹们祷告，他们在动荡不安中仍旧寻求亮光。祈求上帝保守他们在艰难时刻成为他人希望的支柱和安稳的锚，好使他们对周遭的人彰显耶稣的爱。
2. 恳求上帝赐福斐济希望电台，使它成为备受全国各地关注的媒体。愿上帝使用它来广传福音，拓展上帝的国度。
3. 为世界各地的学生布道士祷告，祈求上帝在他们离乡背井的情况下，平安度过疫情大流行。祈求上帝赐给他们有勇气和力量。

4. 恳求上帝顾念失业、被解雇的人，使他们继续得到充足的供应。保守无法工作的人，使他们有能力支付租金、生活必需品和食物。
5. 为义大利、法国、西班牙、德国和其他欧洲国家祷告。他们当中有许多至亲因新型冠状病毒而失去性命，祈求上帝赐安慰和力量，让他们重拾生活动力。



## 第11天：祈祷焦点 ~ 2020年4月6日，星期一

“你们祈求，就给你们；寻找，就找到；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就找到；叩门的，就给他开门。”（太七：7-8）

“那围绕宝座的虹向人保证上帝是信实的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。我们已经得罪了他，不配受他的恩宠；然而他却亲自将那最奇妙的呼吁放入我们口中：『求你为你的名的缘故，不厌恶我们，不辱没你荣耀的宝座；求你追念，不要背了与我们所立的约。』（耶利米书十四：21）当我们到他面前来承认我们的不配和罪恶时，他已经应许要垂听我们的呼求。他用他宝座的尊荣来保证他必要履行他对我们的诺言。』”

《天路》第 148 页

1. 为美国和欧洲持续的健康危机祷告。恳求上帝保守医护人员有足够的防疫医疗装备。
2. 为美国及全球的医护人员、保安人员及必须在疫情期间工作的政府人员祷告。他们当中有些人在执勤的时候也感染上新型冠状病毒，愿上帝医治他们。
3. 为在疫情大流行期间独居的人祈祷，他们面临恐惧，感受到与世隔绝的痛苦。恳求上帝让他们感受到耶稣就在他们身旁，他们并不孤单。
4. 为因疫情而停止聚会的各个教会祷告，祈求上帝帮助他们可以透过网上直播来“一起崇拜”。祈求上帝保守复临信徒在“社区隔离”的阶段，热心寻求真理，善用科技及传播媒体来广传福音。
5. 恳求上帝在祂的子民心中重新燃火热的心，好叫他们热切地寻求祂的话、迫切祷告并履行使命！



## 第12天：祈祷焦点 ~ 2020年4月7日，星期二

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”（代下七：14）

“教友需要作出改变，更要有属灵的心思意念。一连串诚恳而热切祷告的信徒能够围绕世界。让我们谦卑地祷告。几个邻舍可以聚在一起为圣灵祈求。让不能离开家的人跟孩子聚集，学习一起祷告。他们会得着上的应许：『有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。』” 《评阅宣报》，1907年1月3日，第4段

1. 祈求上帝帮助我们明白作为一个教会，何谓在上帝及人与人之间谦卑行事的意义。求主教导我们如何祷告，如何悔改，当我们全心寻求上帝的时候，医治就会来到。
2. 祈求上帝帮助我们用属灵的眼光看待事物，如何在世界各地建立一个祷告链。
3. 为伦敦的南英格兰区会之教友祷告 (South England Conference)。我们所求的并非为教会因疫情蔓延而全面停止聚会代祷，而是祈求上帝保守该区会教会人数增长，有更多教友委身事奉，并准时和稳定赴会。
4. 恳求上帝保守欧洲的年青人，让他们重返教会，也让父母们带他们来到教会，为他们竖立强而正面的榜样。
5. 为所有人祷告，无论他们的年龄、性别、官衔或身份，都能认识到自己是上帝在这个垂死世界的见证和传讲主爱的使者。



## 第13天：祈祷焦点 ~ 2020年4月8日，星期三

“我们的神啊，你不惩罚他们吗？因为我们无力抵挡这来攻击我们的大军，我们也不知道怎样行，我们的眼目单仰望你。”（代下二十：12）

“上帝不愿我们常被无声无息的忧伤所压倒，以致痛心欲绝。他甚愿我们举目仰望他可爱的慈颜。赐福的救主正站在许多泪眼模糊，以致不能辨识他的人身旁。他甚愿握住我

们的手，希望我们怀着单纯的信心仰望他，让他来引导我们。他的慈心是向我们的悲哀、我们的忧愁和我们的试炼敞开着。他以永远的爱爱我们，以仁慈围绕着我们。……备受痛苦忧患的子民们，当思念这一切，并在盼望中喜乐。『使我们胜了世界的，就是我们的信心。』”（约翰壹书五：4）《福山宝训》第 12 页

1. 为心碎的人祷告，为近期失去至亲的人祈祷，为感受不到上帝同在的人祷告。
2. 为加拿大的教友祷告，他们因疫情大流行而面对着挑战。恳求主保守他们得着力量、平安和医治，并使他们经历艰难时期后复兴灵命，把福音传遍全国。
3. 祈求上帝保守全球教友一生都抱着无私的爱和乐于付出的心。我们也为资源充裕丰富的人祈祷，使他们乐于分享赈济缺乏的人。
4. 恳求上帝让全球教友们放下分歧，在基督里同心合一，祈求晚雨的沛降。
5. 为全球教友们祷告，使他们在大型布道会取消后，勇敢的担起对周围人传福音之责任。



#### 第14天：祈祷焦点～2020年4月9日，星期四

“我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀就不足介意了。”（罗八：18）

“上帝的荣耀——他的圣德——藉着试炼和逼迫，在他所拣选的人身上彰显出来了。那些被世人所恨恶所逼迫的基督信徒，乃是在基督的门下受教育受训练的。他们在地上行走在窄路上；他们是在苦难的熔炉中炼净的。他们在痛苦的斗争中跟从基督；他们忍受克己的生活，并经历痛苦的失望；但他们却因此而得以认识罪的本质及祸害，并视罪为可憎恨的了。他们既与基督一同受苦，就能透过幽暗看到那将来的荣耀，说：『我想现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。』”（罗八：18）

《使徒行述》第 576 页

1. 祈求上帝让我们在面对死亡、感受人生的苦楚和艰辛的当下，看见天上的异象，见到那些忠心到底的人从天上所获得的赏赐。



2. 祈求上帝赐给牧师和行政人员属天的聪明智慧，使他们在混乱的局势中得着安慰、鼓励和引导。
3. 为无法上学的孩子们祷告，特别为那些平时依赖学校膳食的孩子们代祷。祈求上帝在这个时候，感动基督徒激发爱心，让他们找到方法来供应孩子们的需要。
4. 恳求上帝的爱充满我们，感动我们，把这份爱分享给失去希望的人。让我们一起向世界活出爱。
5. 祈求上帝让我们明白“因信称义”的信息，积极地把这道理传扬出去，并降服在耶稣的恩典中。

## 补充阅读材料

请从 [www.revivalandreformation.org](http://www.revivalandreformation.org) (英文本) 下载

# 《除去属灵的缺口》

修补因背约而产生的裂痕！

上帝在以赛亚书 58 章指示祂的子民：「那些出于你的人必修造久已荒废之处；你要建立拆毁累代的根基。你必称为补破口的，和重修路径与人居住的。」(58:12)

我们实际上怎样为教会或在幽暗中迷失的人去修补因自己的背约而产生的裂痕？「修造久已荒废之处」又是什么意思？

作为教会的领袖，要指摘别人的软弱和不是非常容易，要跟别人说需要改变自己的生命，也是非常容易。我们都很容易跟领袖伙伴提起如何让布道工作显得更有效率。不过，我们有没有可能因自己的背约而建立一幅阻挡圣灵的墙，并妨碍其布道工作？

「撒但所恐惧的，莫过于上帝的子民要挪开一切障碍，肃清正道，以便主能将祂的灵倾注给一个式微的教会.....身上。」(《信息选粹》卷一，原文 124 页)

我们极需要用时间来自省，让自己晓得我们违背了哪种约定。在《牧范事工》(Pastoral Ministry) 一书中，我们找到以下的挑战：

「我见到有不少人陷入极大的危险，使他们无法在敬畏上帝下保持完全圣洁.....他们近乎忽略自省.....你若每天花一个小时在默想上，并为你的过失和内心的败坏悲哀，恳求上帝饶恕的爱和赦罪的保证，就会得到更多的力量，过于你花许多时日.....熟悉反对我们信仰的每一理由，及支持我们信仰的最有力的证据。」(《牧范事工》，原文 24, 25 页)

我们清楚明白仇敌正尝试削弱我们的属灵堡垒，使我们动弹不得，在上帝的事奉中完全失效。我们应当恳切祈求上帝去寻求己心(见诗 139:23, 24)。圣经说：「你们总要自己省察有信心没有，也要自己试验。」(林后 13:5)

以下的文章略为概括最常背约的事项，这些事项都妨碍圣灵倾倒在我们的生命中。当你有安静的时刻来跟上帝共处的话，我们鼓励你以祷告的心去细看这些清单。另外，当你祷告的时候，便求问上帝自己究竟有没有违背其他的约，好使你除掉障碍后与祂同行，并向祂提出从没有提起的事。要是我们以诚心求问祂，祂必会显示给我们！

我们得悉「他用他宝座的尊荣来保证他必要履行他对我们的诺言。」(《天路》148.1)  
上帝的话是信实的，他会拯救我们到底(见来 7:25)。

## 背约清单：阻挡圣灵倾倒在我们的生命中

**没有承认的罪：**任何在上帝、在祂的律法、在自己的肢体或别人面前所做错的事和没有纠正的事。(请看以下类别！)

- **应许认罪之人** (约翰壹书 1:9，林前 15:57)

**偶像：**我所指的并不是「神像」，而是一切阻碍我们每天与上帝建立关系的事物，或者是使我们把亲近上帝视为次要的事情。我们有「偶像」的话，便会时常耗尽我们注意力、专注力，并把生活中的健康活动、家庭需要或布道工作排除在外。(注意：如果「布道」阻碍我们每天亲近上帝的话，它也是一个偶像。)

- **应许移去偶像之人** (结 36:25-27，耶 24:7)

**上瘾：**这种背约方式可能跟「偶像」有相同之处，也可能有不同之处。上瘾可以指人对药物、食物、行为习惯或活动有放弃不了的念头，例如：说三道四、看电视、看社交媒体、爱情色物品、爱引人注目 / 出名、爱吃糖。不过，如果上帝依然是我们的生命之王，祂必定是生命之主！事实上，祂必定是让我们深深地爱祂。

- **应许戒除上瘾之人** (路 18:27，诗 55:16-18)

**不敬虔的意念：**最常见的不敬虔意念有(却不限于)：骄傲(因着自己的成就、属灵上的成功、有才干、有领导能力和地位而来)，觉得比别人高人一等、傲慢、自以为义、自私、

爱追逐私利、自我宣传、贪婪、贪欲、嫉妒、忌妒、虚荣心、贪吃、焦虑、易怒、欠耐心、愤怒、愤恨、怨恨、不饶恕、不满、不知感恩、惧怕、自怜、悲观、怀疑上帝、属灵怠惰和冷淡、不信、憎恶、受伤害、无法在属灵上作教导、不尊重权威、不圣洁的思想和渴望、以自己的利益为先，别人的为后。

- 应许克服不敬虔意念之人 (赛 26:3 · 诗 119:165 · 腓 4:8)

**不敬虔的话语：**这种背约方式很少被提，却不少见，甚至发生在资深的基督徒身上。这包括 (但不限于)：说三道四 (属灵上的也包括在内，就是指有人自辩之余，也有「教化」别人的动机)、讽刺、批评、背后中伤、妄下判断、爱投诉、低声抱怨、夸大其词、说谎、挑逗性的言词、不雅言词、表示不尊重、愤世嫉俗、(对上帝、教会的成就、领袖和其他) 表示怀疑。上帝告诉我们：「人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。」 (箴 25:28)

- 应许克服不敬虔话语的人 (赛 6:5-7 · 弗 4:22, 23, 29)

**不敬虔的行为：**有些背约方式可能在我们身处的社会上正常不过，可是在上帝的眼中是不能接受。这些行为有 (但不限于)：自我宣传、自我吹嘘、控制欲、从别人的软弱占便宜、作假、欺骗、滥用别人的信任、食言、工作不勤劳、贪心、贪吃、不跟从健康定律，不注重健康的身体——上帝的殿、盗窃、背后中伤、不尊重权威、诋毁别人的品格、浪费时间、浪费金钱、浪费资源、欠债、利用他人来满足自己所需、认为自己理所当然地接受服侍、一直试着证明自以为对，而被证为对后也变得目中无人。

- 应许克服不敬虔行为之人 (罗 12:18-21 · 林前 10:13)

**不敬虔的人际关系：**这种背约方式常见于异性之间的不正当婚内或婚外关系，不依循圣经的同性性关系或者信徒与非信徒之间的性关系，精神上犯奸淫和纵欲也包括在内。

- 应许胜过不敬虔人际关系之人 (林后 6:4 · 撒上 16:7)

**属世的占有欲：**撒但的主要目的是要我们爱世界过于爱上帝。这种背约方式有：爱社会地位、爱钱财、爱名贵服饰、高档汽车、热爱短暂的享乐。上帝告诉我们：「因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」 (太 6:21)

- 应许克服属世占有欲的人 (西 3:1-3 · 罗 12:1, 2)

**撒但的势力：**作为相信圣经的信徒，我们很明显地确定不该接触某些东西！毒品、烟草、酒精和其他令人上瘾的药物，包括一切让基督徒越界的超自然事物，也就是有播放法术、灵界、神秘主义、科学小说、巫师、吸血鬼或超灵的音乐电台、电影和电视节目。圣经提到光明和黑暗是互不相融的。

- 应许克服撒但势力的人 (林后 10:3-4 · 诗 40:2, 3)

**不敬虔的疏忽之罪：**我们经常庆幸自己没有做错事情，却认不清自己做得不对的地方。「因疏忽之罪而背约的」是指上帝原本呼召我们去维持作出基督徒应有态度和生活方式，可是我们经常做不到，例如：欠缺全心寻求上帝的意念、欠缺全然顺服的心思、对罪不抱着恨恶，使耶稣再次受伤、欠缺诚心去接受圣灵，使我们无法靠着这唯一的来胜过罪孽、对属灵欠缺热情和生气、生命中欠缺属灵的果子 (见加 5:22)、欠忠心、欠谦卑、对上帝的话欠信心、对深入研经和祷告兴趣缺缺、反对上帝真言之争战日渐严峻的时候，我们却对此欠缺坚忍和毅力、欠自制能力、每天欠缺动力去寻求新起点原则、对弟兄姊妹不太温暖和爱、对陌生人和与自己不同的人不太友好、对贫穷和最小的欠缺恩慈和乐意牺牲的心、无法甘心乐意地帮助有需要的人、不愿为传福音的缘故而每天背负十字架，否认自己、不愿竭力地为别人祷告、不愿花费精神来为荒废之地代求，我们在灵性上无动于衷，让自己感受不到其阻碍上帝的作为后所带来的痛苦。这份清单一直都列明出来。

- 应许饶恕犯上疏忽罪之人 (约壹 1:9 · 弗 2:8-9 · 耶 33:3)

感恩的是，我们得悉基督来到是要被掳的得释放，修平崎岖之地，松开绷紧的绳 (见赛 58:6, 45:2)

怀爱伦写道：「罪就是罪，不可文饰.....让教会以认罪、悔改和改革来清除罪，使信徒们不致于错误表示自己所相信的真道。就把门徒的话清楚明白地说出来，并以温柔和爱打破每一障碍。让上帝的子民作出诚恳而完全的悔改。**不要狂热地叫别人谦卑，而是要谦卑自己。做好自己应当做的事情，并要在上帝面前清楚地认罪。**」(《时兆》1901年10月30日，第11-13段)

## 在耶稣里得自由的六个步骤

1. **心存谦卑，对上帝具体承认罪孽是出于自己的意念。**(不错，祂早已知道，不过都要向上帝坦然表示，使祂能够从自己的心中除掉罪。对上帝具体承认自己的罪，就像是说：上帝，我终于明白了！我同意祢，这是错的！)
2. **恳求上帝饶恕。**我们只有认罪后，才恳求借着祂所流的宝血洗净我们，真正地进行洁净之工。我们就在那时恳求，真正地让自己得洁净，接受祂的宽恕。
3. **回转过来，走上新的道路。**圣经称之为「悔改」；简单来说，就是叫我们不再犯罪。这不但为自己所犯的罪懊悔，也要实际地改变我们的生命，好使我们不再让罪孽操控我们心思和生命。当你祈求上帝帮助你从得胜和祂的力量中走上新的道路，便要从圣经找到明显的应许。我们不但要走上新的道路，而且要恳求上帝赐给我们新心，使我们厌恶自己曾经犯过的罪！

「悔改包含着为罪痛心并离开罪的意思。但我们若没有看出罪之为罪，就不会厌弃罪，除非我们真心远离罪，我们一生的行为自然不能有真正的改变。」(《喜乐的泉源》23.2)

4. **求问上帝，了解自己还需要做什么来表明自己的罪。**倘若你的罪冤枉了别人，就应当恳求被冤枉的人宽恕自己(不论他们接受与否，你至少已经做到自己该做的。)如果你偷钱的话，就要连本带利地归还。如果你说谎的话，就要加以澄清事实，尝试尽量把说说谎后所带来的影响减到最轻。

*重点：这个步骤也有例外。倘若你是怀着一些想法(如：情欲或嫉妒)去犯罪的话，就不宜因其错误想法而向受影响之人表示认罪。*

这不是拨乱反正的方程式。因此，我们必须走到上帝面前说：**天父，我愿意做一切所需的事情来重返正轨，求祢让我了解自己所需要做的。**这样的祷告很难，但是如果我们让上帝指示自己，我们的人生就能够彻底改变，甚至可以短时间内成就，极为奇妙。上帝有时候可能想你做一些大事去拨乱归正，让受冤枉的得平反；有时候，祂的请求可以简单到只要开始对别人实际地展现基督的爱便行。

- 5. 遵从上帝所指引你去作的事。**当你跟上帝说自己愿意不惜一切地去拨乱反正，然后祂跟你表达想要你做些事情的话，便依祂的去做！**得着祂的应许。祂会帮助你。要一直以上帝的话祷告！**

雅各整晚与天使摔跤，我们也要跟祂摔跤，直到黎明。我们必须紧握上帝，对祂说：「你不给我祝福，我就不容你去。你一生不拯救我的话，我就不容你去。」这不是段冒昧的祷告。我们不是为自己属肉体的私欲祷告。我们祈求一生胜过属灵上的背约。我们祈求建立坚固的属灵堡垒。我们祈求有新的心和灵，好让圣灵真正地倾倒在我们的生命中。上帝应许会把这些赐给我们的。

- 6. 当你受到引诱去走回旧路的时候，就开始搜集圣经的话来得着应许。**仇敌时刻尝试要我们在灵命上妥协之时，我们便以上帝的圣言反击他们。祂会让你得胜。

怀爱伦告诉我们：「他们最弱的地方可以得到保护，以致成为他们最强的地方，他们也能对抗试探而不被试探所胜。」(《牧范事工》原文 124 页)

**文章摘录来源：**

梅洛迪·梅尔逊，《更敢于恳求：祷告蒙应允之美好关键》，太平洋出版社，2014