

100天

為全球教會及使命禱告

2020年3月27日~7月4日

www.revivalandreformation.org/100days/languages

在危機的情勢中呼求耶穌

"Calling Upon Jesus in Our Urgent Need!"



在危機的情勢中呼求耶穌

100 天禱告 ~ 第二週

2020 年 4 月 3 日 ~ 9 日

假使我們看待罪，
如同看待新型冠狀病毒將會如何？

艾里克·努 (Eric Louw) 牧師

美國 德克薩斯州區會

幾周前，我和妻子都認為我們是因為食物中毒而發燒。值得慶幸的是，在與發燒抗爭了 36 個小時後，我康復了。然而，妻子不僅高燒不退，還出現了乾咳及渾身疼痛的現象。

幾天之後，我們聯繫專門檢驗新型冠狀病毒 (COVID-19) 的機構，於是他們為妻子的下一次篩檢預約了時間。他們了解妻子的症狀之後，便告訴我們，雖然妻子的症狀聽起來似乎符合新型冠狀病毒的主要徵兆，但除非她在知情的情況下接觸了確診的 COVID-19 攜帶者，否則她將沒有資格進行任何檢測，做測試只是浪費時間。

過了幾天，妻子依然發燒，醒後還咳出濃痰。這引起她有嚴重的咽反射——她咳嗽、嘔吐，還持續約 2 個小時。我帶她去急診室，跟醫生詳述她的症狀。醫生給妻子做靜脈注射跟服用指定藥物，使病情受到控制。

我詢問醫生，有沒有可能為妻子做 COVID-19 測試，並向醫生提到，妻子因工作關係跟多國人士有接觸，並且最近曾經前往州外出席大型會議。醫生說：縱使你的妻子有這些症狀，也需要確定她曾經接觸 COVID-19 攜帶者才能做篩檢。醫生跟我們說完，我心猜想，不是測試點缺乏，就是醫護人員非要等到社區大規模傳播之後才會認真做這種測試。

之後跟醫生有更多的商討，於是他最終決定妻子可以先做其它採樣測試，倘若結果是呈陰性的話，第二支拭子採樣便會立時送到當地衛生局來檢驗 COVID-19，而我們也會在幾天內收到結果。醫生告訴我們先行回家，並呼籲我們回家後在家自行隔離，我們也遵照了醫生的建議。

我們得知測試結果呈陰性後，為了提高警覺，我在翌日便聯繫那些在過去曾經和我們接觸的人，告知他們我們的情況，後來他們當中有不少人和我們一樣自行隔離一段時間。

我不想帶給別人困擾，便決定聯繫醫院，了解妻子的拭子採樣是否送到衛生局作測試。職員卻不知道她的拭子送到哪兒？我聯繫了一個又一個相關機構，卻沒有任何的消息。過了幾天，我終於聯系上了縣級單位流行病學家，卻發現他們根本沒有打算把拭子送去做檢測。當我進一步解釋情況以及詢問有多少人被隔離並等待結果時，他說：他們將在週二之前對拭子採樣進行檢測。

到了星期二，我去了縣級檢測單位，卻沒有結果，星期三去，也沒有。在這同時，妻子不斷咳嗽，最後必須待在急症室。到了星期四，我去了，沒結果。後來才知道是因為積存著太多，有幾百個測試樣本正等待測試。最後，我在星期四晚上 7:30 收到檢驗結果呈陰性反應。從開始自我隔離到現在幾乎等了 12 天，雖然這期間煎熬難耐，但事情總算塵埃落定！

在很多方面，我們的經歷讓我們想起了第一個感染這個世界的“病毒”。好比 COVID-19 一樣，罪惡在伊甸園第一次被發現的時候，並不會即刻令人致死，它就像在一棵樹上「自行隔離」。但是，當罪惡開始從蛇蔓延到夏娃、亞當和他們的後代時，罪急速散播，並到了失控的地步。

不幸的是，比起 COVID-19，我們大多數人並不太關心罪惡的傳播。我們忽略了用上帝的話語來檢驗我們生命中的心思意念。我們自身的症狀——自私、憤怒、驕傲——滲透

到我們的所作所為，卻不加以理會。我們享受罪惡，我們玩弄它，我們拿它開玩笑，卻沒有從我們的生命中嘗試付出一切代價來剪除它。

如果我們採取不同的做法呢？假使我們看待罪如同看待新型冠狀病毒的話將會如何？

詩篇三九：23-24 節鼓勵我們降服於上帝，接受屬靈的鑒察。「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」上帝渴望我們知道自已的真實狀況，尋求屬靈的醫治。祂心裡渴想我們被潔淨。我們在地上正在自行隔離，可是隔離期終有一天會結束，耶穌很快就要接我們回天家。請問，我們已預備好耶穌的復臨嗎？

思考問題：我們願意讓上帝來鑑察我們的心，洗淨我們致命的罪孽之毒嗎？如果這也意味著請求被我們的罪所傷害之人的寬恕呢？

積極的回應：我們在這週祈求得到身體上之保護和醫治的時候，我們也懇求得到屬靈的醫治。讓我們向周圍的人伸出援手，請求寬恕，尋求和解，分享上帝的愛！讓我們不要再輕視罪(或大或小)，而是求上帝幫助我們竭盡所能地逃避罪。我們禱告的時候，一起讀約翰壹書一：9 及以賽亞書一：18。

“有許多人畏避而且憎惡某些大惡的罪，卻受引誘視小過微瑕為無足輕重；殊不知這些小罪卻吞噬了心靈的敬虔生命。” 《信仰的基礎》第 92 頁

深入閱讀—本週附加閱讀建議：

- 懷愛倫·喜樂的泉源 2-3 章
- “除去屬靈的缺口” —從 www.revivalandreformation.org 網頁下載



第 8 天：祈禱焦點 ~ 2020年4月3日，星期五

1. 為受到新型冠狀病毒 (COVID-19) 大流行影響的國家及地區禱告，並為它們所面對的各種壓力，包含死亡、公共和社區衛生健康系統代禱。
2. 為醫護人員禱告，讓他們更有力量能承受一切。如果你有認識的醫護人員，請告訴他們，你一直在為他們禱告。
3. 懇求上帝的恩典保守全球各地的教會，使他們每天都能夠面對日常生活中所發生的多重變化。為你當地教會中受影響的人禱告，祈求他們能應付，更要忠心見證上帝在他們生命中全能的帶領。
4. 為教友們禱告，使他們可以從信仰上找到實際的方法去鼓勵人，尤其要勉勵那些正在接受隔離的人。
5. 為菲律賓民答那峨東北部聯合會 (Northeastern Mindanao Mission) ，因糧食及其他日常生活必需品缺乏而掙扎的人禱告。求上帝堅固他們的信心。



第 9 天：祈禱焦點 ~ 2020年4月4日，安息日

“你們除了彼此相愛，對任何人都不可虧欠甚麼，
因為那愛人的就成全了律法。”（羅十三：8）

“教會乃是上帝為要拯救人類而設的機構，它是為服務而組織的，它的使命乃在將福音傳遍天下。上帝從起初就已計劃要藉他的教會，向世人反映出他的豐盛與完全。教會的教友，就是他所召出黑暗入奇妙光明的人，都要顯出他的榮耀來。教會是基督豐富恩典的寶藏庫；上帝大愛最後與完全的表現，終必經由教會而彰顯，甚至要向‘天上執政的，掌權的’彰顯出來。”（以弗所書三：10）《使徒行述》第 9 頁

1. 基督復臨安息日會是上帝為要拯救人類而設立的機構，懇求上帝幫助我們能夠履行祂所託付予我們的使命。

2. 為肯亞的教友們禱告，祈求上帝賜福他們能夠彼此饒恕，有智慧及合一的心，能明白如何在這場危機中繼續前進。祈求聖靈沛降在肯亞各地的教會領袖身上。
3. 為我們在非洲布隆迪仍受壓迫的教友和領袖禱告。懇求上帝能夠藉著他們的親身經歷將上帝的愛顯明出來，在大動亂和苦難中仍為耶穌發光。
4. 祈求上帝保守復臨信徒在“社區隔離”的階段，善用科技及傳播媒體來廣傳福音。運用現代的互聯網和其他平台接觸更多的人羣。讓我們在這段期間，都可以依舊深切地仰望基督的話語，祂的公義，祂在至聖所的事奉，並堅信祂在善惡之爭所施行的拯救大能。
5. 在世界的歷史潮流中，三天使信息和屬天而來的健康信息，都是跟現今時代息息相關，懇求上帝給我們有智慧去分享這些信息。



第10天：祈禱焦點～2020年4月5日，星期日

“因為我遭遇患難，他必將我隱藏在他的帳棚裏，把我藏在他帳幕的隱密處，將我高舉在磐石上。”（詩二十七：5）

“上帝必要為那些信賴他的人施行大事。那些自稱是他子民的人之所以沒有更大的力量，就是因為他們過於依仗自己的智慧，而沒有給耶和華機會為他們顯示他的能力。凡信上帝的人，如果在一切危難之中能完全信賴他，並忠心順從他，他就必幫助他們。”

《先祖與先知》第 493 頁

1. 為斐濟的弟兄姊妹們禱告，他們在動盪不安中仍舊尋求亮光。祈求上帝保守他們在艱難時刻成為他人希望的支柱和安穩的錨，好使他們可以對周遭的人彰顯耶穌的愛。
2. 懇求上帝賜福斐濟希望電台，使它成為備受全國各地關注的媒體。願上帝使用它來廣傳福音，拓展上帝的國度。
3. 為世界各地的學生佈道士禱告，祈求上帝在他們離鄉背井的情況下，平安度過疫情大流行。祈求上帝賜給他們有勇氣和力量。

4. 懇求上帝顧念失業、被解僱的人，使他們繼續得到充足的供應。保守無法工作的人，使他們有能力支付租金、生活必需品和食物。
5. 為義大利、法國、西班牙、德國和其他歐洲國家禱告。他們當中有許多至親因新型冠狀病毒而失去性命，祈求上帝賜安慰和力量，讓他們重拾生活動力。



第11天：祈禱焦點 ~ 2020年4月6日，星期一

“你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門。”（太七：7-8）

“那圍繞寶座的虹向人保證上帝是信實的，在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。我們已經得罪了他，不配受他的恩寵；然而他卻親自將那最奇妙的呼籲放入我們口中：『求你為你名的緣故，不厭惡我們，不辱沒你榮耀的寶座；求你追念，不要背了與我們所立的約。』（耶利米書十四：21）當我們到他面前來承認我們的不配和罪惡時，他已經應許要垂聽我們的呼求。他用他寶座的尊榮來保證他必要履行他對我們的諾言。』”

《天路》第 148 頁

1. 為美國和歐洲持續的健康危機禱告。懇求上帝保守醫護人員有足夠的防疫醫療裝備。
2. 為美國及全球的醫護人員、保安人員及必須在疫情期間工作的政府人員禱告。他們當中有些人在執勤的時候也感染上新型冠狀病毒，願上帝醫治他們。
3. 為在疫情大流行期間獨居的人祈禱，他們面臨恐懼，感受到與世隔絕的痛苦。懇求上帝讓他們感受到耶穌就在他們身旁，他們並不孤單。
4. 為因疫情而停止聚會的各個教會禱告，祈求上帝幫助他們可以透過網上直播來“一起崇拜”。祈求上帝保守復臨信徒在“社區隔離”的階段，熱心尋求真理，善用科技及傳播媒體來廣傳福音。
5. 懇求上帝在祂的子民心中重新燃火熱的心，好叫他們熱切地尋求祂的話、迫切禱告並履行使命！



第12天：祈禱焦點～2020年4月7日，星期二

“這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。”（代下七：14）

“教友需要作出改變，更要有屬靈的心思意念。一連串誠懇而熱切禱告的信徒能夠圍繞世界。讓我們謙卑地禱告。幾個鄰舍可以聚在一起為聖靈祈求。讓不能離開家的人跟孩子聚集，學習一起禱告。他們會得著上的應許：『有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。』” 《評閱宣報》，1907年1月3日，第4段

1. 祈求上帝幫助我們明白作為一個教會，何謂在上帝及人與人之間謙卑行事的義意。求主教導我們如何禱告，如何悔改，當我們全心尋求上帝的時候，醫治就會來到。
2. 祈求上帝幫助我們用屬靈的眼光看待事物，如何在世界各地建立一個禱告鏈。
3. 為倫敦的南英格蘭區會之教友禱告 (South England Conference)。我們所求的並非為教會因疫情蔓延而全面停止聚會代禱，而是祈求上帝保守該區會教會人數增長，有更多教友委身事奉，並準時和穩定赴會。
4. 懇求上帝保守歐洲的年青人，讓他們重返教會，也讓父母們帶他們來到教會，為他們豎立強而正面的榜樣。
5. 為所有人禱告，無論他們的年齡、性別、官銜或身份，都能認識到自己是上帝在這個垂死世界的見證和傳講主愛的使者。



第13天：祈禱焦點～2020年4月8日，星期三

“我們的神啊，你不懲罰他們嗎？因為我們無力抵擋這來攻擊我們的大軍，我們也不知道怎樣行，我們的眼目單仰望你。”（代下二十：12）

“上帝不願我們常被無聲無息的憂傷所壓倒，以致痛心欲絕。他甚願我們舉目仰望他可愛的慈顏。賜福的救主正站在許多淚眼模糊，以致不能辯識他的人身旁。他甚願握住我

們的手，希望我們懷着單純的信心仰望他，讓他來引導我們。他的慈心是向我們的悲哀、我們的憂愁和我們的試煉敞開着的。他以永遠的愛愛我們，以仁慈圍繞着我們。……備受痛苦憂患的子民們，當思念這一切，並在盼望中喜樂。『使我們勝了世界的，就是我們的信心。』”（約翰壹書五：4）《福山寶訓》第 12 頁

1. 為心碎的人禱告，為近期失去至親的人祈禱，為感受不到上帝同在的人禱告。
2. 為加拿大的教友禱告，他們因疫情大流行而面對著挑戰。懇求主保守他們得著力量、平安和醫治，並使他們經歷艱難時期後復興靈命，把福音傳遍全國。
3. 祈求上帝保守全球教友一生都抱著無私的愛和樂於付出的心。我們也為資源充裕豐富的人祈禱，使他們樂於分享賙濟缺乏的人。
4. 懇求上帝讓全球教友們放下分歧，在基督裡同心合一，祈求晚雨的沛降。
5. 為全球教友們禱告，使他們在大型佈道會取消後，勇敢的擔起對周圍人傳福音之責任。



第14天：祈禱焦點～2020年4月9日，星期四

“我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。”（羅八：18）

“上帝的榮耀——他的聖德——藉着試煉和逼迫，在他所揀選的人身上彰顯出來了。那些被世人所恨惡所逼迫的基督信徒，乃是在基督的門下受教育受訓練的。他們在地上行走在窄路上；他們是在苦難的鎔爐中煉淨的。他們在痛苦的鬥爭中跟從基督；他們忍受克己的生活，並經歷痛苦的失望；但他們卻因此而得以認識罪的本質及禍害，並視罪為可憎恨的了。他們既與基督一同受苦，就能透過幽暗看到那將來的榮耀，說：『我想現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。』”（羅八：18）

《使徒行述》第 576 頁

1. 祈求上帝讓我們在面對死亡、感受人生的苦楚和艱辛的當下，看見天上的異象，見到那些忠心到底的人從天上所獲得的賞賜。

2. 祈求上帝賜給牧師和行政人員屬天的聰明智慧，使他們在混亂的局勢中得著安慰、鼓勵和引導。
3. 為無法上學的孩子們禱告，特別為那些平時依賴學校膳食的孩子們代禱。祈求上帝在這個時候，感動基督徒激發愛心，讓他們找到方法來供應孩子們的需要。
4. 懇求上帝的愛充滿我們，感動我們，把這份愛分享給失去希望的人。讓我們一起向世界活出愛。
5. 祈求上帝讓我們明白“因信稱義”的信息，積極地把這道理傳揚出去，並降服在耶穌的恩典中。

補充閱讀材料

請從 www.revivalandreformation.org (英文本) 下載

《除去屬靈的缺口》

修補因背約而產生的裂痕！

上帝在以賽亞書 58 章指示祂的子民：「那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。」(58:12)

我們實際上怎樣為教會或在幽暗中迷失的人去修補因自己的背約而產生的裂痕？「修造久已荒廢之處」又是什麼意思？

作為教會的領袖，要指摘別人的軟弱和不是非常容易，要跟別人說需要改變自己的生命，也是非常容易。我們都很容易跟領袖伙伴提起如何讓佈道工作顯得更有效率。不過，我們有沒有可能因自己的背約而建立一幅阻擋聖靈的牆，並妨礙其佈道工作？

「撒但所恐懼的，莫過於上帝的子民要挪開一切障礙，肅清正道，以便主能將祂的靈傾注給一個式微的教會.....身上。」(《信息選粹》卷一，原文 124 頁)

我們極需要用時間來自省，讓自己曉得我們違背了哪種約定。在《牧範事工》(Pastoral Ministry) 一書中，我們找到以下的挑戰：

「我見到有不少人陷入極大的危險，使他們無法在敬畏上帝下保持完全聖潔.....他們近乎忽略自省.....你若每天花一個小時在默想上，並為你的過失和內心的敗壞悲哀，懇求上帝饒恕的愛和赦罪的保證，就會得到更多的力量，過於你花許多時日.....熟悉反對我們信仰的每一理由，及支持我們信仰的最有力的證據。」(《牧範事工》，原文 24, 25 頁)

我們清楚明白仇敵正嘗試削弱我們的屬靈堡壘，使我們動彈不得，在上帝的事奉中完全失效。我們應當懇切祈求上帝去尋求己心(見詩 139:23, 24)。聖經說：「你們總要自己省察有信心沒有，也要自己試驗。」(林後 13:5)

以下的文章略為概括最常背約的事項，這些事項都妨礙聖靈傾倒在我們的生命中。當你有安靜的時刻來跟上帝共處的話，我們鼓勵你以禱告的心去細看這些清單。另外，當你禱告的時候，便求問上帝自己究竟有沒有違背其他的約，好使你除掉障礙後與祂同行，並向祂提出從沒有提起的事。要是我們以誠心求問祂，祂必會顯示給我們！

我們得悉「他用他寶座的尊榮來保證他必要履行他對我們的諾言。」(《天路》148.1)
上帝的話是信實的，祂會拯救我們到底(見來 7:25)。

背約清單：阻擋聖靈傾倒在我們的生命中

沒有承認的罪：任何在上帝、在祂的律法、在自己的肢體或別人面前所做錯的事和沒有糾正的事。(請看以下類別！)

- **應許認罪之人** (約翰壹書 1:9，林前 15:57)

偶像：我所指的並不是「神像」，而是一切阻礙我們每天與上帝建立關係的事物，或者是使我們把親近上帝視為次要的事情。我們有「偶像」的話，便會時常耗盡我們注意力、專注力，並把生活中的健康活動、家庭需要或佈道工作排除在外。(注意：如果「佈道」阻礙我們每天親近上帝的話，它也是一個偶像。)

- **應許移去偶像之人** (結 36:25-27，耶 24:7)

上癮：這種背約方式可能跟「偶像」有相同之處，也可能有不同之處。上癮可以指人對藥物、食物、行為習慣或活動有放棄不了的念頭，例如：說三道四、看電視、看社交媒體、愛情色物品、愛引人注目 / 出名、愛吃糖。不過，如果上帝依然是我們的生命之王，祂必定是生命之主！事實上，祂必定是讓我們深深地愛祂。

- **應許戒除上癮之人** (路 18:27，詩 55:16-18)

不敬虔的意念：最常見的不敬虔意念有(卻不限於)：驕傲(因著自己的成就、屬靈上的成功、有才幹、有領導能力和地位而來)，覺得比別人高人一等、傲慢、自以為義、自私、

愛追逐私利、自我宣傳、貪婪、貪慾、嫉妒、忌妒、虛榮心、貪吃、焦慮、易怒、欠耐心、憤怒、憤恨、怨恨、不饒恕、不滿、不知感恩、懼怕、自憐、悲觀、懷疑上帝、屬靈怠惰和冷淡、不信、憎惡、受傷害、無法在屬靈上作教導、不尊重權威、不聖潔的思想和渴望、以自己的利益為先，別人的為後。

- 應許克服不敬虔意念之人 (賽 26:3 · 詩 119:165 · 腓 4:8)

不敬虔的話語：這種背約方式很少被提，卻不少見，甚至發生在資深的基督徒身上。這包括 (但不限於)：說三道四 (屬靈上的也包括在內，就是指有人自辯之餘，也有「教化」別人的動機)、諷刺、批評、背後中傷、妄下判斷、愛投訴、低聲抱怨、誇大其詞、說謊、挑逗性的言詞、不雅言詞、表示不尊重、憤世嫉俗、(對上帝、教會的成就、領袖和其他) 表示懷疑。上帝告訴我們：「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」 (箴 25:28)

- 應許克服不敬虔話語的人 (賽 6:5-7 · 弗 4:22, 23, 29)

不敬虔的行為：有些背約方式可能在我們身處的社會上正常不過，可是在上帝的眼中是不能接受。這些行為有 (但不限於)：自我宣傳、自我吹噓、控制慾、從別人的軟弱佔便宜、作假、欺騙、濫用別人的信任、食言、工作不勤勞、貪心、貪吃、不跟從健康定律，不注重健康的身體——上帝的殿、盜竊、背後中傷、不尊重權威、詆毀別人的品格、浪費時間、浪費金錢、浪費資源、欠債、利用他人來滿足自己所需、認為自己理所當然地接受服侍、一直試著證明自以為對，而被證為對後也變得目中無人。

- 應許克服不敬虔行為之人 (羅 12:18-21 · 林前 10:13)

不敬虔的人際關係：這種背約方式常見於異性之間的不正當婚內或婚外關係，不依循聖經的同性性關係或者信徒與非信徒之間的性關係，精神上犯姦淫和縱慾也包括在內。

- 應許勝過不敬虔人際關係之人 (林後 6:4 · 撒下 16:7)

屬世的佔有慾：撒但的主要目的是要我們愛世界過於愛上帝。這種背約方式有：愛社會地位、愛錢財、愛名貴服飾、高檔汽車、熱愛短暫的享樂。上帝告訴我們：「因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。」 (太 6:21)

- 應許克服屬世佔有慾的人 (西 3:1-3 · 羅 12:1, 2)

撒但的勢力：作為相信聖經的信徒，我們很明顯地確定不該接觸某些東西！毒品、煙草、酒精和其他令人上癮的藥物，包括一切讓基督徒越界的超自然事物，也就是有播放法術、靈界、神秘主義、科學小說、巫師、吸血鬼或超靈的音樂電台、電影和電視節目。聖經提到光明和黑暗是互不相融的。

- 應許克服撒但勢力的人 (林後 10:3-4 · 詩 40:2, 3)

不敬虔的疏忽之罪：我們經常慶幸自己沒有做錯事情，卻認不清自己做得不對的地方。「因疏忽之罪而背約的」是指上帝原本呼召我們去維持作出基督徒應有態度和生活方式，可是我們經常做不到，例如：欠缺全心尋求上帝的意念、欠缺全然順服的心思、對罪不抱著恨惡，使耶穌再次受傷、欠缺誠心去接受聖靈，使我們無法靠著這唯一的來勝過罪孽、對屬靈欠缺熱情和生氣、生命中欠缺屬靈的果子 (見加 5:22)、欠忠心、欠謙卑、對上帝的話欠信心、對深入研經和禱告興趣缺缺、反對上帝真言之爭戰日漸嚴竣的時候，我們卻對此欠缺堅忍和毅力、欠自制能力、每天欠缺動力去尋求新起點原則、對弟兄姊妹不太溫暖和愛、對陌生人和與自己不同的人不太友好、對貧窮和最小的欠缺恩慈和樂意犧牲的心、無法甘心樂意地幫助有需要的人、不願為傳福音的緣故而每天背負十字架，否認自己、不願竭力地為別人禱告、不願花費精神來為荒廢之地代求，我們在靈性上無動於衷，讓自己感受不到其阻礙上帝的作為後所帶來的痛苦。這份清單一直都列明出來。

- 應許饒恕犯上疏忽罪之人 (約壹 1:9 · 弗 2:8-9 · 耶 33:3)

感恩的是，我們得悉基督來到是要被擄的得釋放，修平崎嶇之地，鬆開繃緊的繩 (見賽 58:6, 45:2)

懷愛倫寫道：「罪就是罪，不可文飾.....讓教會以認罪、悔改和改革來清除罪，使信徒們不致於錯誤表示自己所相信的真道。就把門徒的話清楚明白地說出來，並以溫柔和愛打破每一障礙。讓上帝的子民作出誠懇而完全的悔改。**不要狂熱地叫別人謙卑，而是要謙卑自己。做好自己應當做的事情，並要在上帝面前清楚地認罪。**」(《時兆》1901年10月30日，第11-13段)

在耶穌裡得自由的六個步驟

1. **心存謙卑，對上帝具體承認罪孽是出於自己的意念。**(不錯，祂早已知道，不過都要向上帝坦然表示，使祂能夠從自己的心中除掉罪。對上帝具體承認自己的罪，就像是說：上帝，我終於明白了！我同意祢，這是錯的！)
2. **懇求上帝饒恕。**我們只有認罪後，才懇求藉著祂所流的寶血洗淨我們，真正地進行潔淨之工。我們就在那時懇求，真正地讓自己得潔淨，接受祂的寬恕。
3. **回轉過來，走上新的道路。**聖經稱之為「悔改」；簡單來說，就是叫我們不再犯罪。這不但為自己所犯的罪懊悔，也要實際地改變我們的生命，好使我們不再讓罪孽操控我們心思和生命。當你祈求上帝幫助你從得勝和祂的力量中走上新的道路，便要從聖經找到明顯的應許。我們不但要走上新的道路，而且要懇求上帝賜給我們新心，使我們厭惡自己曾經犯過的罪！

「悔改包含著為罪痛心並離開罪的意思。但我們若沒有看出罪之為罪，就不會厭棄罪，除非我們真心遠離罪，我們一生的行為自然不能有真正的改變。」(《喜樂的泉源》23.2)

4. **求問上帝，了解自己還需要做什麼來表明自己的罪。**倘若你的罪冤枉了別人，就應當懇求被冤枉的人寬恕自己(不論他們接受與否，你至少已經做到自己該做的。)如果你偷錢的話，就要連本帶利地歸還。如果你說謊的話，就要加以澄清事實，嘗試盡量把說謊後所帶來的影響減到最輕。

重點：這個步驟也有例外。倘若你是懷著一些想法(如：情慾或嫉妒)去犯罪的話，就不宜因其錯誤想法而向受影響之人表示認罪。

這不是撥亂反正的方程式。因此，我們我們必須走到上帝面前說：**天父，我願意做一切所需的事情來重返正軌，求祢讓我了解自己所需要做的。**這樣的禱告很難，但是如果我們讓上帝指示自己，我們的人生就能夠徹底改變，甚至可以短時間內成就，極為奇妙。上帝有時候可能想你做一些大事去撥亂歸正，讓受冤枉的得平反；有時候，祂的請求可以簡單到只要開始對別人實際地展現基督的愛便行。

- 5. 遵從上帝所指引你去作的事。**當你跟上帝說自己願意不惜一切地去撥亂反正，然後祂跟你表達想要你做些事情的話，便依祂的去做！**得著祂的應許。祂會幫助你。要一直以上帝的話禱告！**

雅各整晚與天使摔跤，我們也要跟祂摔跤，直到黎明。我們必須緊握上帝，對祂說：「你不給我祝福，我就不容你去。你一生不拯救我的話，我就不容你去。」這不是段冒昧的禱告。我們不是為自己屬肉體的私慾禱告。我們祈求一生勝過屬靈上的背約。我們祈求建立堅固的屬靈堡壘。我們祈求有新的心和靈，好讓聖靈真正地傾倒在我們的生命中。上帝應許會把這些賜給我們的。

- 6. 當你受到引誘去走回舊路的時候，就開始搜集聖經的話來得著應許。**仇敵時刻嘗試要我們在靈命上妥協之時，我們便以上帝的聖言反擊他們。祂會讓你得勝。

懷愛倫告訴我們：「他們最弱的地方可以得到保護，以致成為他們最強的地方，他們也能對抗試探而不被試探所勝。」(《牧範事工》原文 124 頁)

文章摘錄來源：

梅洛迪·梅爾遜·《更敢於懇求：禱告蒙應允之美好關鍵》，太平洋出版社，2014