



第一天 — 常在基督里

约翰福音 15:1-17

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得 ,上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力 !

⇒ 要赞美上帝，因基督在你们里面结果子

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。约翰福音 15：4

⇒ 要赞美上帝，因他教导你如何住在他里面。

你们既然接受了主基督耶稣，就当遵他而行，在他里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。歌罗西书 2：6,7

⇒ 通过祷告，上帝会指教你如何住在他里面。

万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。撒迦利亚书 4:6

不是你们拣选了我，是我拣选了你们，并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存，使你们奉我的名，无论向父求什么，他就赐给你们。约翰福音 15：16

⇒ 要祈求上帝的圣灵浇灌在我们身上，使我们得以接出圣灵的果子。

以后，我要将我的灵浇灌凡有血气的....在那些日子，我要将我的灵浇灌我的仆人和使女。约珥书 2：28, 29

好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐的多知道上帝；照他荣耀的权能，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢

喜喜的忍耐宽容；歌罗西书 1:10, 11

⇒ **祈求上帝帮助你更好地认识到你住在他里面的需要，使你渴望住在他里面。**

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。约翰福音 15:4

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。罗马书 12:2

⇒ **为家人和朋友祷告，使他们都渴求和学习如何住在他里面。**

我要使他们有合一的心，也要将新灵放在他们里面，又从他们肉体中除掉石心，赐给他们肉心。以西结书 11:19

因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。罗马书 8:5

⇒ **为教会真正的合一祷告。**

“我不但为这些人祈求，也为那些因他们的话信我的人祈求，使他们都合而为一。正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。” 约翰福音 17:20, 21

弟兄们，我藉我们主耶稣基督的名，劝你们都说一样的话。你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合。哥林多前书 1:10

⇒ **为在圣安东尼举办的第60届大会祷告，为与会代表祷告，为大会即将做出的决策祷告。为与会代表祷告，使他们都能住在基督里，使他们完全献上自己。**

祷告祈求圣灵能带领每一项决策。

你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他。雅各书 1:5

我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；他是爱我，为我舍己。加拉太书 2:20

我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师（或作：训慰师；下同），叫他永

远与你们同在，就是真理的圣灵，乃世人不能接受的；因为不见他，也不认识他。你们却认识他，因他常与你们同在，也要在你们里面。约翰福音 14:16, 17

- ⇒ **为教会领袖(地方教会的牧师，区会，联合会，分会以及总会领袖)祷告，祈求上帝使他们被圣灵充满，住在基督里。**

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。罗马书 12:2

我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。以弗所书 2:10

我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；他是爱我，为我舍己。加拉太书 2:20

- ⇒ **着重为教友，区会，联合会，机构，分会和总会的复兴与改革的扩大而祷告。记得祈求圣灵晚雨沛降的777倡议。**

以后，我要将我的灵浇灌凡有血气的。你们的儿女要说预言；你们的老年人要做异梦，少年人要见异象。在那些日子，我要将我的灵浇灌我的仆人和使女。约珥书 2：28, 29

- ⇒ **求主用各种方式收割大动荡时期撒下的种，使更多人得救。**

“少种的少收，多种的多收”，这话是真的。哥林多后书 9:6

- ⇒ **为每个成员能感到救灵的责任而祷告，并使其意识到上帝需要我们所有人在他的指引下，在传福音的道路上紧跟基督的脚步。**

于是对门徒说：“要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼。” 马太福音 9:37, 38

- ⇒ **城市使命—为非洲中东部地区和他们选择去做工的地区祷告。**

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。” 罗马书 10:14, 15

⇒ **为自身的需要和心中一切的事情祷告。**

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。箴言 3:5, 6

⇒ **要赞美主，因耶稣用不同的方式为我们树立了一个榜样，教导我们如何住在主里面。**

耶稣说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。约翰福音 4:34

⇒ **我们要预先赞美上帝，因他将会垂听我们的祷告并为我们成就大事。**

你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。约翰福音 15:7

感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜。哥林多前书 15:57

上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。。但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们！以弗所书 3:20, 21

怀著教训

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。约翰福音 15:4, 5

“常在我里面”这句话含有极重要的意义。当在基督里意味着一种活泼的，诚恳的，有复新之能并生发仁爱以致洁净心灵的信心。它也意味着不断地领受基督的精神，毫无保留地奉献为他服务的生活。何处有如此的联合，何处就必有善果出现。葡萄树的生命必在枝子所结芳香的果实上将自己显示出来。基督恩惠的不断供应必赐福与你，并使你成为福惠，直至你可以与保罗同说：“我已经与基督同钉十字架；现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。”（加 2:20）（使我认识他，第 124 页）

所需要的并不是偶尔与基督接触，而是要常与他同住。他召你与他同住。他所供给你的，并不是一种持续不久的福分，发自偶尔诚恳的寻求主，而当你从事通常人生义务时就消失了。你的与基督同住，会使你所必须担负的每一义务轻省，因为有主在负担每一个重担。他已经为你预备妥当与他同住。这意思乃是叫你要体悟到有一位与你同住的基督，你也时常和他同在，藉使你的心意得受鼓励而加强。……（一同在天上）

不可象今日许多自命为基督徒一般，站在基督外面。“你们要常在我里面，我也常在你们里面”，乃是一件可能的事，如果你们作不到这事，就绝不至发出这样的邀请。我们的救主耶稣不住地以他的灵吸引着你，在你的心中运行，使你与基督同住。……他所赐予的福惠都与你自己的行动有连带关系。是否要拒绝基督呢？他说：“到我这里来的，我总不丢弃他。”（约 6:37）论到另一等人，他说：“你们不肯到我这里来得生命。”（约 5:40）（一同在天上，第 55 页）

上帝需要人们将他美好榜样的亮光带到他们的日常生活中，男男女女们借着自己的言行向别人显示出基督住在他们的心中，教导他们，引领他们并且指引他们的路。他需使人们借着较力祷告而战胜自我，并向他人分享他们的力量源泉。（彰显主基督，第 262 页）

救主说：“凭着他们的果子，就可以认出他们来。”（太 7:20）凡真正跟随基督的人要结出果子来荣耀祂。他们的生活证明上帝的圣灵在他们心里所成全的善工，以致结出成圣的果子来。他们的生活是高尚而纯洁的。正确的行动是真敬虔的无误果实，所以凡不能结出这样果子的人，就证明他们在属上帝的事物上毫无经验。他们并不在那真葡萄树里面。耶稣说：“你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。”（约 15:4,5）（告青年书，第 329 页）

枝子须生存于树上，取得养生所需的汁液，才能发长，照样，凡爱上帝和守祂一切话的人，也必须住在祂的爱中。离开了基督，我们就不能克服任何罪恶，也不能胜过最小的试探。许多人需要基督之灵与其能力来开导他们的悟性，正如瞎子巴底买需要重见光明一样。“枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样”（约 15:4）。凡真正在基督里面的人，就必体验到这种联合之益。天父在祂爱子里接纳他们，他们就成为祂关心，爱护，怜惜的对象了。人与基督这样结合，会导致心地纯洁，生活庄重，品格无疵。基督徒树上所结的果子，就是“仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制”（加 5:22-23）。（证言卷四第 355 页）

思考题

- 1.你有多想要基督常在你里面，你也常在基督里面？以一种特别的方式祈求主，使你渴慕常在他里面。
- 2.什么事情在阻碍圣灵对你人生的改变？将这些事都归给主，在祷告中交托给主。



第二天 — 仁爱

约翰壹书 4:7-21

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ 要赞美上帝，因他无条件地爱着我们。

我们爱，因为上帝先爱我们。约翰壹书 4:19

⇒ 求上帝让我们爱那些迷失的人。

爱人不可虚假；恶要厌恶，善要亲近。爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。罗马书 12:9, 10

不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。亲爱的弟兄啊，上帝既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。约翰壹书 4:10, 11

⇒ 求上帝使你们爱仇敌和逼迫你们的人。

不要以恶报恶；众人以为美的事，要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作：让人发怒）；因为经上记着：“主说：‘伸冤在我；我必报应。’”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃，若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。罗马书 12:17-21

只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。马太福音 5:44

⇒ 通过祷告，使爱上帝的心在他的教会中得以完全。

在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。歌罗西书 3:14

我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非（或作：喜爱那美好的事），作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与上帝。腓利比书 1:9-11

从来没有人见过上帝，我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全了。约翰壹书 4:12

⇒ **求上帝使你们的生活和你们的教会能像身边的人彰显上帝的爱。**

凡你们所做的都要凭爱心而做。哥林多前书 16:14

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。哥林多前书 13:4-8

⇒ **祈求没有任何事能将我们与基督的爱隔绝。祈求上帝将那些正使你们与他隔绝的事物显示给你们，并将那些事交托给上帝。**

因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与上帝的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。罗马书 8:38, 39

⇒ **为基督化家庭中的彼此相爱而祷告。特别要为有矛盾或处于离婚边缘的家庭祷告。用祷告鼓励他们。**

最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。彼得前书 4:8

凡你们所做的都要凭爱心而做。哥林多前书 16:14

盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将上帝的爱浇灌在我们心里。罗马书 5:5

⇒ **为上帝的教会中爱的团契祷告。**

亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从上帝来的。凡有爱心的，都是由上帝而生，并且认识上帝。约翰壹书 4:7

你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里（从心里：有古卷作从清洁的心）彼此切实相爱。你们蒙了重生，不是由于能坏的种子，乃是由于不能坏的种子，是藉着上帝活泼常存的道。彼得前书 1:22, 23

⇒ **为个人和教会能藉他的话语复兴，更注重每日的读经和研究而祷告。**

圣经都是上帝所默示的（或作：凡上帝所默示的圣经），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。提摩太后书 3:16, 17

求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。诗篇 119:1

⇒ **祈求上帝使人们更有紧迫感，使教会的领袖和信徒都能意识到自己处于末后的时代，主耶稣就快复临。**

你们要谨慎行事，不要象愚昧人，当象智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。以弗所书 5:15, 16

⇒ **为自身的需要和心中一切的事情祷告。**

我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。腓利比书 4:19

⇒ **城市使命—为欧亚地区和他们正在做工的城市献上祷告。**

无论做什么，都要从心里做，象是给主做的，不是给人做的。歌罗西书 3:23

⇒ **为各种事情，环境和身边的人赞美上帝，因你从中可以看出上帝对你的爱。**

古时（或作：从远方）耶和华向以色列（原文作我）显现，说：我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。耶利米书 31:3

不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。约翰壹书 4:10

⇒ **要赞美上帝，因他垂听你们的祷告。**

我知道，你万事都能做；你的旨意不能拦阻。约伯记 42:2

怀著教训

圣灵所结的果子，就是仁爱。——加拉太书 5:22

这里提出了我们所要致力的事：“圣灵所结的果子，就是仁爱。”我们若有基督的爱在心灵之内，则自然而然的结果，我们也必拥有其它种种的美德——喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制；而这样的事，“没有律法禁止。”上帝的律法不认具有这样美德的人为有罪而加以束缚，因为他们是顺从上帝律法的种种要求的。他们是遵守律法的人，也是不在律法约束之下的。……

我们应当有爱，而与之联贯的还有喜乐、和平、忍耐与宽容。我们看到世人的不安，不满的情况。他们渴望自己所没有得到的。他们切望一些保持刺激或可资娱乐的事物。但对于基督徒，却有喜乐、和平、忍耐、恩慈、温柔、宽容、坚忍等德行；我们要向这些美德敞开心门，珍视上帝圣灵所赐的诸般美德。……

一个人不能为他人作这样的工作。你可能着手从事，并获致圣灵的美德，但那仍然于我无益。……各人必须各自作成这种工作，决心凭自己的努力以求得有上帝的恩典住在心内。我无法替你养成品格，你也不能为我成就这事。这乃是各人——无论老少，各自肩负的重担。

基督说：“我必使人比精金还少，使人比俄斐纯金还少。”(赛 13:12；‘少’字原文意为‘珍贵’) 怎样成就呢？藉着培养圣灵的各种美德——仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、温柔、信实。我们要有活泼的信心可以握住耶和华大能的膀臂。……我们都需要在心中有上帝圣灵的各种美德。

基督的爱若珍藏于心，它就象芬芳之气一样，绝对无法遮掩。那从品格上所反射出来的圣洁感化力，必为众人所觉察。基督必在心里成了“有荣耀的盼望。”（一同在天上，第 244 页）

圣灵的果子是仁爱、喜乐、和平。不和与纷争乃是撒但的工作和罪的果子。我们作为一班子民若要享有平安与仁爱，就必须抛弃我们的罪；我们必须与上帝取得和谐，也要彼此和谐。但愿每个人都扪心自问：我拥有爱心的美德吗？我学会恒久忍耐又有恩慈了吗？才干、学识和口才，若离了这种属天的德性，就会象鸣的

铎响的钹一般没有意义。哀哉，这么宝贵的财富竟如此遭轻视，许多自称信奉真道的人竟这么少寻求它（证言卷五 169.3）

爱将人与上帝联合。人若没有爱，他所拥有的一切都毫无价值。这种爱不是软弱敏感的，而是住在基督心里的。若没有爱，一切都无益。因他无法预表基督，因为上帝就是爱。（时兆，1891 年 10 月 28 日，第 18 段）

思考题

- 1.生活中什么事阻碍了你，使你不能全心全意地爱上帝？求上帝将这些事向你显明。然后将这些事都交付给他。
- 2.生活中有没有人令你觉得很难去爱他们？花些时间求告上帝，让他帮助你去爱他们并赐给你向他们表达爱的机会。



第三天 — 喜乐

哈巴谷书 3:17-19 以赛亚书 12

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **赞美上帝，因喜乐是公义的果子。**

义人的盼望必得喜乐。箴言 10:28

⇒ **赞美上帝，因有他的同在并跟随他可使我们欢喜快乐。**

你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐。诗篇 16:11

⇒ **赞美上帝，他使我们因自己的软弱而喜乐，因有基督的能力覆庇我们。**

他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多后书 12:9

⇒ **求上帝赐给你们喜乐。**

但愿使人有盼望的上帝，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们藉着圣灵的能力大有盼望。罗马书 15:13

要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。帖撒罗尼迦前书 5:16-18

⇒ **为那些心中需要主所赐的喜乐的人祷告。**

你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。腓立比书 4:4

你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。尼希米记 8:10 下

⇒ **求上帝使你在试炼中有喜乐。将你心里的所有愁苦带到他的宝座前。**

倒要欢喜；因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐。彼得前书 4:13

一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。诗篇 30:5 下

⇒ **为受逼迫的人祷告，求上帝使他们心中有喜乐。**

那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来！诗篇 126:6

凡投靠你的，愿他们喜乐，时常欢呼，因为你护庇他们；又愿那爱你名的人都靠你欢欣。因为你必赐福与义人；耶和华啊，你必用恩惠如同盾牌四面护卫他。诗篇 5:11, 12

在指望中要喜乐，在患难中要忍耐，祷告要恒切。罗马书 12:12

⇒ **通过祷告，使教会的青年人喜爱跟从基督。鼓励你们教会中的年轻人，为他们提名祷告。**

要以他的圣名夸耀！寻求耶和华的人，心中应当欢喜！诗篇 105:3

愿一切寻求你的，因你高兴欢喜；愿那些喜爱你救恩的，常说：当尊上帝为大！诗篇 70:4

⇒ **要为预言之灵在今天的应验被人们完全接受而祷告，并满心感恩。为教会领袖和成员能定期阅读资料而祷告。**

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。约书亚记 1:8

⇒ **为人们能越来越多地注重圣经上上帝创造的奇妙真理而祷告——上帝连续六日用他的话创造了世界。**

信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。古人在这信上得了美好的证据。我们因着信，就知道这世界是藉上帝的话造成的；这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的。希伯来书 11:1-3

⇒ **城市使命——为欧洲地区和他们选择去做工的城市献上祷告。**

只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔、敬畏的心回答各人。彼得前书 3:15

⇒ **为自身的需要和心中一切的事情祷告。**

你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。马太福音 6:33

⇒ **赞美主，因他已垂听你的祷告。**

他们尚未求告，我就应允；正说话的时候，我就垂听。以赛亚书 65:24

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...喜乐。加拉太书 5:22

那些住在耶稣里的人，会在上帝里幸福、愉快、喜乐。他们的声音会柔和亲切，他们的行动会显出尊重属灵的事和永恒的事，他们的口中会回响着喜乐的乐音；因为那是从上帝的宝座传来的。（证言卷四，第 625 页）

基督的喜乐，乃是一种纯粹的，完全的喜乐。它并不是低劣的，诱发轻浮言语和儇薄行为的欢娱。不，我们要享有他的喜乐，而他最大的喜乐，就是见到人顺从真理。.....当向上帝恳求说：“我将一切所有的献上，我也将自己无条件地献给你。”然后，就当欢喜快乐。“道”已经在你的里面，洁净并洗涤你的品格。

上帝不愿他儿女的脸上常现忧戚之色，他深愿自己和蔼可亲之仪容，也在我们每一个与上帝性情有分之人的面上显露出来；因为我们有权利可以脱离世上从情欲来的败坏。.....我们并不是因基督的死亡而被遗弃的一群孤儿。.....我们大可以胜了又胜，成为世上最快乐的人。（崇高的恩召，第 148 页）

我们为何得不到满足的喜乐——满足而毫无所缺的喜乐？我们确信基督是我们的救主，我们可随时获取他丰盛的恩典。我们可信靠耶稣并知晓他会按他所说的赐给我们恩典和能力。他已向我們确保他的应许都必成就。他赐给我们特权，使我们可以时常从他里面得到喜乐。他愿我们都欢喜快乐，称颂他的圣名。他愿我们心中欢喜，满面欢笑。我们有着永生的盼望，超越世界一切所有的，我们还有什么理由不喜乐呢？（时兆，1909 年 8 月 11 日，第 4 段）

我们要尽力劝勉我们的教友，在主里要喜乐。活泼的信仰带来喜乐的灵。上帝的百姓要被信心和圣灵充满，他们要藉此荣耀主名。（圣经训练学，1905 年四月 1 日，第二段）

使我们真正快乐的，并不在乎我们的环境如何，乃在乎我们的心内如何；不在乎我们所有的如何，乃在乎我们为人如何。我们需要在自己的心坛上有愉快的火燃烧着，这样我们就必以喜乐愉快的眼光来看一切的事。我们就可以享有基督的平安。.....我们若顺服，并依靠上帝，象孩子以单纯的心情依靠他属世的父母一般，

我们就必享有平安——并不是世界所给的平安,而是耶稣所赐的平安。……人生,这现在的人生,只要我们去采摘花朵而避开荆棘和蒺藜,也含有不少的光明成分。(一同在天上,第 245 页)

思考题

- 1.你是一名喜乐的基督徒吗?如果不是,什么事情使你没有喜乐?在祷告中花些时间将这些事交托给主。祈求他赐你喜乐的应许,求他赐给你一颗喜乐的心。
- 2.常常思想可使你喜乐的事情。为自己订一个计划并求主帮助你在生活中将其实行出来。



第四天 — 平安

约翰福音 14:25-31 马太福音 6:25-34

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **要赞美上帝，因我们藉着遵守他的律法就得平安。**

爱你律法的人有大平安，什么都不能使他们绊脚。诗篇 119:165

⇒ **要赞美上帝，因他为我们受苦，我们得平安。**

哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；
因他受的鞭伤，我们得医治。以赛亚书 53:5

因基督也曾一次为罪受苦（有古卷作：受死），就是义的代替不义的，为要引我们到上帝面前。按着肉体说，他被治死；按着灵性说，他复活了。彼得前书 3:18

⇒ **求上帝赐给你们那出人意外的平安。**

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。腓立比书 4:6, 7

我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不象世人所赐的。
你们心里不要忧愁，也不要胆怯。约翰福音 14:27

⇒ **求上帝指教你如何住在他里面以及如何获得平安。**

坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。以赛亚书 26:3

但愿使人有盼望的上帝，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们藉着圣灵的能力大有盼望。罗马书 15:13

⇒ **求上帝指教你们如何与上帝和他人和睦。**

你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。希伯来书 12:14

并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。雅各书 3:18

使人和睦的人有福了！因为他们必称为上帝的儿子。马太福音 5:9

⇒ **求上帝为你们争战并在任何苦难中给你们平安。**

耶和華必为你们争战；你们只管静默，不要作声。” 出埃及记 14:14

凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。马太福音 11:28-30

⇒ **你知道一些心中需要上帝的平安的人吗？要为他们祷告。**

大山可以挪开，小山可以迁移；但我的慈爱必不离开你；我平安的约也不迁移。这是怜恤你的耶和華说的。以赛亚书 54:10

看哪，我要使这城得以痊愈安舒，使城中之人得医治，又将丰盛的平安和诚实显明与他们。耶利米书 33:6

⇒ **你认识一些正在经受试炼的人吗？要为他们祷告，祈求上帝将他的平安赐给他们。**

我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。” 约翰福音 16:33

耶和華说：“我必亲自和你同去，使你得安息。” 出埃及记 33:14

⇒ **为那些为主的缘故受苦的人祷告，祈求上帝将平安放在他们心中。如果你认**

识一些这样的人，要为他们提名祷告。

公义的果效必是平安；公义的效验必是平稳，直到永远。以赛亚书 32:17

我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和。我们又藉着他，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望上帝的荣耀。罗马书 5:1, 2

⇒ **你认识一些需要与上帝和他人和睦的人吗？要为他们祷告。**

赐平安的上帝快要将撒但践踏在你们脚下。愿我主耶稣基督的恩常和你们同在！罗马书 16:20

你们也要彼此和睦。帖撒罗尼迦前书 5:13 下

⇒ **为年轻人祷告，求主看顾他们远离世界对他们与日俱增的影响，使他们专心仰赖主的话，为他人做服务的工。为那些你所知道的需要主的看顾的青年人提名祷告。**

不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。提摩太前书 4:12

⇒ **城市使命—为美洲地区和他们努力为基督赢得的城市而祷告。**

你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他。雅各书 1:5

⇒ **为个人的需要和心中一切的事情祷告。**

耶和華如此说：你们不要记念从前的事，也不要思想古时的事。看哪，我要做一件新事；如今要发现，你们岂不知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。以赛亚书 43:18, 19

⇒ **赞美上帝，因他垂听了你们的祷告并会为我们充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。**

上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们！以弗所书 3:20, 21

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...平安。——加拉太书 5:22

上帝的旨意要使每位顺服他圣言的人，享受他的喜乐、平安和他时常保佑的能力。这样的儿女常常靠近他，不仅他们跪在他面前祈祷的时候，就是他们在克尽其日常义务之时也是如此。他已为他们预备了一个与他自己同在的住处，他们在那里的生活要消除一切粗劣不完美之点。藉着这恒久不断地与他交往，他们终生都与他同工。（今日的生活，第 51 页）

有些人没有平安、没有得安息；他们处在不断易怒的状态下，允让冲动、感情管辖他们的心。他们并不明白经历基督里的平安和安息之意义为何。他们就如一艘没有锚的船，被风浪抛掷。但凡心思由圣灵所管辖的，其行走必谦卑、温柔；因他们是在基督的战线上工作，就被保守在完美的平安里。而凡无圣灵管辖的，则象汹涌的海洋。（你必得能力，第 73 页）

有些人在寻找，不住地寻找好珠子。然而他们却没有完全放弃他们的恶习惯。他们也不向自我死亡，好让基督可以住在他们里面。因此他们便找不到那颗宝贵的珠子。.....他们从不明白心灵中有平安和谐是什么意思，因为若非自我全然降服，就决无安舒喜乐可言。他们几乎成为基督徒，却仍不明白是基督徒，他们似乎离天国很近，但仍不能进去。几乎但并未全然得救，意思并非几乎而是全然灭亡。.....（一同在天上，第 49 页）

那唯一获得平安与喜乐的途径，乃在于与那位为我们舍命，代我们受死而使我们得生的主有活泼的联络，他活着要以自己的力量与凡挣扎求胜之人的努力联合。（一同在天上，第 33 页）

信靠上帝圣言的人所享受的平安喜乐是言语无法形容的。试探不能搅扰他，被人轻视也不会使他烦恼。自己已经钉死了。他的义务可能与日俱增，所遇的试探愈强，所受的试炼愈重；但他仍不致蹒跚踌躇，因他所领受的力量与他的需要相称。（今日的生活，第 51 页）

在信心里有和平，在圣灵里有喜乐。信心导致和平，信靠带来喜乐。要有信心，

要有信心！我的心灵说：要有信心。要投靠上帝。他能保守你所交托于他的。他必使你靠着那爱我们的而得胜有余。（信仰的基础，第 121 页）

思考题

1.你心中有平安吗？什么事情使你失去平安？花些时间去祷告，将这些事交托给上帝并祈求上帝的应许。

2.你是否遵行了上帝的话？他的应许是否在困境中给你带来了平安？当你遇到试炼时要向上帝祷告，他必带给你平安。



第五天 — 忍耐

路加福音 23:26-43

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ 赞美主赐给我们改变的能力。

万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。
撒迦利亚书 4:6 下

⇒ 感谢主对我们的宽容。

主所应许的尚未成就，有人以为他是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。彼得后书 3:9

⇒ 赞美主，因他从未令等候他的人失望。

但那等候耶和华的必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。以赛亚书 40:31

⇒ 求主教导你如何宽容别人。

你当默然倚靠耶和华，耐性等候他；不要因那道路通达的和那恶谋成就的心怀不平。当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。诗篇 37:7, 8

照他荣耀的权能，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜的忍耐宽容。歌罗西书 1:11

⇒ 求主指教你如何以善胜恶。为一切需要以善胜恶的环境祷告。

不要以恶报恶；众人以为美的事，要留心去做。若是能行，总要尽力与众人

和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒（或作：让人发怒）；因为经上记着：“主说：‘伸冤在我；我必报应。’”所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃，若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。”你不可为恶所胜，反要以善胜恶。罗马书 12:17-21

- ⇒ **求主帮助你明白那临到你的试炼都是他容许的，为要叫你明白如何宽容别人。如何你正经历这样的试炼，要尤其为此事祷告。**

我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。雅各书 1:2, 3

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。哥林多后书 4:16, 17

- ⇒ **求上帝提醒你要为苦待你们的人代求。**

所以，你们既是上帝的选民，圣洁蒙爱的人，就要存（原文作穿；下同）怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。歌罗西书 3:12, 13 上

- ⇒ **你认识正在经历试炼的人吗？祈求上帝教导他们如何宽容别人。**

我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。罗马书 8:28

- ⇒ **为全球各地的教会和会众的合一祷告。使其能遵行主的话语，谦卑地祷告，充满圣灵的能力，尊重并接受教会的规章制度，完全参与到教会的使命中来。祈求上帝使我们能在生活中学会谦卑，使我们能合而为一地将自己交付给上帝，使上帝引领我们，在教会的决策中达成共识。**

弟兄们，我藉我们主耶稣基督的名，劝你们都说一样的话。你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合。哥林多前书 1:10

- ⇒ **为教会组织和相关部门在我们教会福音事工上的团结与合作而祷告。**

又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好象那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道（原文作看见）那日子临近，就更当如此。希伯来书 10:24, 25

- ⇒ **求上帝让我们以适当的社会媒介，以创新又新颖的方式向当今忙碌的人们分享三天使的信息。**

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多果子；因为离了我，你们就不能做什么。约翰福音 15:5

- ⇒ **城市使命—为北美洲地区，也为北亚太地区和他们尽力发展的大城市祷告。**

万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。
撒迦利亚书 4:6

- ⇒ **为自身的需要和心中一切的事情祷告。**

我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。
腓立比书 4:19

- ⇒ **要赞美上帝，因他用我们眼不能见的方式帮助我们，并且垂听我们的祷告。**

因为耶和华上帝是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。诗篇 84:11

怀著教训

圣灵所结的果子，就是... 忍耐。——加拉太书 5:22

基督之国的律法就是爱。主号召人人都要达到一个崇高的标准。他子民的生活中要表现出仁爱、温柔、忍耐。忍耐是要忍受一切的横逆，而不在言语行为上求报复的。

“忍耐”是容忍侮慢的行为；是常久的宽恕。你若是忍耐，就不会向别人提述你自以为知道的有关你弟兄的错误和过失。你反要设法帮助、挽救他，因为他是基督的血所买来的。“你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来，他若听你，你便得了你的弟兄。”“弟兄们，若有人偶然为过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。”要忍耐，其本意并非是要你作一个忧郁、伤心、阴沉、刚硬的人；乃是要与此完全相反的。（今日的生活，第 52 页）

耶稣的慈爱要在我们的人生上发生作用。它在我们的内心与品格上发挥一种软化与驯服的影响。它也要鼓励我们饶恕自己的弟兄，即使他们曾经加害于我们也要如此。神圣的爱要以彼此的温柔话语和亲切行为自我们心怀中涌流出来。这许多善行的果实必如丰满的串串葡萄，悬挂在品格的树上。“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”

当尽所能的与众人和睦相处，使包围你心灵的气氛有甘美馨香的特质。主听见每句不智慧的话语。你若肯和人类与生俱来的自私之癖性作战，你就在制胜本性中和后天习养而来的错误倾向上，继续不断地迈进。藉着宽容、忍耐和自制，你能有极大的成就。要记着，别人所发泄出来不聪明的言论不会使你羞愧，但在你作不聪明的回答时，你便损失了原来能够获致的胜利。要非常慎重你的言语。《怀氏书简》1903 年

宽容和不自私，是一切重生而在基督里度新生活之人言语行为的特点。（今日的生活，第 52 页）

思考题

1.当别人对你做了错事时，你是否习惯于以恶报恶？当有人欺负你时你是怎样做的？求主赐你宽容的心，祈求他的应许。

2.在你的人生中是否有人惹怒了你，他是故意的吗？祈求上帝赐给你对这个人的忍耐，仁爱与饶恕并帮助你向他表达你对他的爱。



第六天 — 恩慈

腓立比书 2:1-11

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **赞美主因他教导我们我们愿意人怎样待我们，我们也要怎样待人。**

你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。路加福音 6:31

⇒ **赞美主赐给我们良善的力量。**

我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。以弗所书 2:10

所以，你们既是上帝的选民，圣洁蒙爱的人，就要存（原文作穿；下同）怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。歌罗西书 3:12

⇒ **赞美主，因他使你从所遇的环境中看到他对你的恩慈。赞美主，因塑造和保守你，使你无可指摘知道他的再来。**

愿赐平安的上帝亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！那召你们的本是信实的，他必成就这事。帖撒罗尼迦前书 5:23, 24

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。腓立比书 1:6

⇒ **求上帝给你们善待每个人的力量，包括你的家人和仇敌。**

你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必

大了，你们也必作至高者的儿子；因为他恩待那忘恩的和作恶的。路加福音 6:35

- ⇒ **是否有人没有善待你们？要祷告，上帝会指教你如何善待这个人。也要祈求上帝让你饶恕这个人。**

爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。罗马书 12:10

并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。以弗所书 4:32

- ⇒ **求上帝指教你们如何善待客旅。**

你们务要常存弟兄相爱的心。不可忘记用爱心接待客旅；因为曾有接待客旅的，不知不觉就接待了天使。希伯来书 13:1, 2

- ⇒ **求上帝使你们成为新造的人，赐给你们一颗新心。告诉他谁是需要善待的人。**

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。哥林多后书 5:17

- ⇒ **求上帝使全部教友都完全明白对基督的方式（全面的健康事工），从而满足人们的需求并按照耶稣基督的样式服务他人。**

因为主曾这样吩咐我们说：我已经立你作外邦人的光，叫你施行救恩，直到地极。”使徒行传 13:47

耶稣又对他们说：“愿你们平安！父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”说了这话，就向他们吹一口气，说：“你们受圣灵！”约翰福音 20:21, 22

- ⇒ **为基督复临安息日会中正在高校读书的青年人祷告，祈求他们属灵生命有更大的进深。祈祷他们能成为充满活力的传教士，能在世界各地的大学中服务他人。**

你不要以给我们的主作见证为耻。提摩太后书 1:8

我在上帝面前，并在将来审判活人死人的基督耶稣面前，凭着他的显现和他的国度嘱咐你：务要传道，无论得时不得时，总要专心；并用百般的忍耐，

各样的教训，责备人、警戒人、劝勉人。提摩太后书 4:1, 2

- ⇒ **为所有教友祷告，使人们可花更多的时间去祷告和研读圣经，使上帝可完全按他的旨意而不是我们的意思引导他的子民。**

圣经都是上帝所默示的（或作：凡上帝所默示的圣经），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。
提摩太后书 3:16, 17

- ⇒ **城市使命—为南美洲地区和他们选择发展福音工作的43个城市祷告。为南太平洋地区和他们为基督的缘故选择去的城市祷告。**

你怎样差我到世上，我也照样差他们到世上。约翰福音 17:18

- ⇒ **为个人的需求与心中的一切事祷告。**

上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们！以弗所书 3:20, 21

- ⇒ **赞美上帝，因为你奉他的名并照他的旨意无论求什么，他都会为你成就。**

我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。约翰壹书 5:14, 15

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...恩慈。——加拉太书 5:22

主必在我们克服自我的伟大工作方面最需要的地方帮助我们每一个人。让仁慈的律法在你们的口里，恩典的油在你们的心里。这将产生美妙的结果。你们将会温柔、怜悯和有礼。你们需要这些恩典。圣灵必须为你们领受，进入你们的品格中；然后就如圣火烧香，升达到上帝面前，不是定罪的唇，而是生灵的医治者。你们的容貌将表达出上帝的形象。(你必得能力，第 81 页)

锐利、残酷、粗鲁或严厉的话语是凡火，必须从我们与兄弟姐妹的劝勉和交谈中摒除。上帝要求每一位服事祂的生灵都从圣火的炭燃起他们的香炉。那容易从你们脱口而出的严厉和刺耳和世俗的话，都必须抑制不说。上帝的灵要借着人说话。借着仰望基督的品格，你们就会改变成祂的形象。基督的恩典就能改变你们的心。然后你们必会反映主耶稣的形象。上帝呼召我们要象祂——纯洁、神圣、未受玷污。我们要具有上帝的形象。(你必得能力，第 81 页)

主耶稣是我们唯一的帮助者。我们靠赖他的恩典，就会学习如何培养仁爱，教导自己发言亲切温慈。靠赖他的恩典，冷漠苛刻的态度就必改变过来。恩慈的律法必常在我们的口中，而且凡置身于圣灵珍贵感化力之下的人，必不至认为与哀哭的人同哭，与欢乐的人同乐乃为懦弱的表现。我们须培养属天的优美品格。我们也须学习对众人心怀善意的真义：一种诚恳的愿望要在他人生活上成为阳光而非暗影。(奇妙的神恩，第 299 页)

要把握在每一增进你四周之人幸福的机会，与他们表示亲爱。亲切的话语，同情的面色，以及赏识的表情，对于那许多在挣扎中孤独的人，正如将一杯凉水给口渴的生灵一般。.....(奇妙的神恩，第 299 页)

当生活在救主之爱的阳光中，这样你的感化力就必造福世界。但愿基督的圣灵管束你。但愿那恩慈的律法常在你的口中。宽容与无私乃是凡已重生而在基督里面度新生活之人言行的特征。(奇妙的神恩，第 299 页)

我们或许会谈论圣灵的福分，为领受这些福分祷告；但除非人已接受圣灵在他里

面做工，上帝就会显明，祂不在他里面。一旦圣灵使人的品格按着上帝的形象塑模，就必在人所说的每一句话，所做的每一件事上，无误地显明光明之子和黑暗之子的显著区别。主要我们为那一次交付圣徒的真道坚强的站立。我们要用爱心讲述真理。我们伟大的教师说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太 11:29,30）（你必得能力，第 81 页）

思考题

1. 你是否有良善的品格？当别人没有善待你的时候你是如何做的？你想要显出上帝良善的品格吗？祈求上帝指教你如何行善。祈求他的应许。
2. 把你可以做的善事列出一个单，求告上帝赐给你行善的机会，尤其赐给你向那些苦待你的人行善的机会。



第七天 — 良善

罗马书 12:9-21

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ 颂赞主给我们的恩惠。

敬畏你、投靠你的人，你为他们所积存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢！你必把他们藏在你面前的隐密处，免得遇见人的计谋；你必暗暗的保守他们在亭子里，免受口舌的争闹。诗篇 31:19, 20

我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远。诗篇 23:6

⇒ 赞美主，因善人必蒙耶和华的恩惠。

善人必蒙耶和华的恩惠。箴言 12:2

⇒ 为你的境遇赞美主，因你从中可看出上帝对你的恩惠。

我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠，就早已丧胆了。诗篇 27:13

⇒ 赞美主，因万事都互相效力，叫爱上帝的人得最大的益处。

我们晓得万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处，就是按他旨意被召的人。罗马书 8:28

⇒ 向上帝祈求智慧和见识，你们就可在智慧的温柔中行事。

你们中间谁是有智慧、有见识的呢？他就当在智慧的温柔上显出他的善行来。雅各书 3:13

⇒ **求上帝指教你们如何在基督里向你们的家人和弟兄姐妹们显出善行。**

我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。所以，有了机会就当向众人行善，向信徒一家的人更当这样。加拉太书 6:9, 10

⇒ **求上帝帮助你们向客旅显出善行。**

只是不可忘记行善和捐输的事；因为这样的祭，是上帝所喜悦的。希伯来书 13:16

⇒ **求上帝使你们不将所受的美善看做是理所当然的，求他提醒你们各样美善的恩赐都是从他而来的。**

各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。雅各书 1:17

⇒ **求上帝使你们明白和感谢他所赐的恩惠。**

你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！诗篇 34:8

⇒ **祈求增加人们对但以理书和启示录两卷书的研究兴趣。为人们能够明白并宣称圣所的侍奉是救赎进程的一项美好解释而祷告。为清楚地聚焦在基督、祂在世时为我们所做的工作、祂在十字架上的死、祂的复活、祂在天上至高之处为我们所做的工作以及祂的二次来临而祷告。**

你当竭力在上帝面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。提摩太后书 2:15

我们所讲的事，其中第一要紧的，就是我们有这样的大祭司，已经坐在天上至大者宝座的右边，在圣所，就是真帐幕里，作执事；这帐幕是主所支的，不是人所支的。希伯来书 8:1, 2

⇒ **为教会成员和机构祷告，使他们在支持教会使命的同时能够越来越多地参与和承担传福音的工作。**

你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。” 马太福音 5:16

⇒ **为成千上万的“影响中心”的建立而祷告，尤其是世界各地大城市中的“影**

响心”，为这些忠心祷告，使其藉着基督教的服务经历上帝的真理，为人们的生活带来巨大的改变。

“你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用，不过丢在外面，被人践踏了。你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。” 马太福音 5:13-16

- ⇒ **城市使命—为非洲南部和印度洋地区以及他们努力为基督赢得的城市祷告。为亚洲南部地区以及印度地区中他们努力为基督赢得的城市祷告。**

我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就（发他去成就：或作所命定）的事上必然亨通。以赛亚书 55:11

- ⇒ **为个人的需求与心中的一切事祷告。**

又要以耶和華為乐，他就将你心里所求的赐给你。诗篇 37:4

- ⇒ **要赞美上帝，因他欣然垂听你的祷告，并会在最合宜的时间以最合宜的方式垂听你的祷告。**

所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。马可福音 11:24

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...良善。加拉太书 5:22

按上天看来，真实的良善乃是真实的伟大。道德情感的状况恒决定其人的价值。.....一个人可能拥有财产与智力，然则良善的火焰从未在他的心坛上点燃，他仍是毫无价值的。《教会证言》卷二

良善乃是神圣的能力改造了人性的结果。藉着相信基督，他所救赎堕落的人类仍可以获得那生发仁爱，以致洁净心灵诸般瑕疵的信心。于是象基督样式的品德出现了；因为人瞻仰基督，就会变成他的形象，荣上加荣，品格得以完全。好果子结出来了。这样，人的品格就照着神圣的样式受模造，正直、端庄和真实的良善都彰显在犯罪的人类之前了。

主令每一个人都受到试验和试炼。他愿证实并考验我们，看我们在此生能不能作一个良善的人，有好的行为，俾得托以永恒的财宝，使我们得为王室之一分子，作天上君王的儿女。

你所有行的善事是没有限量的。如果你以上帝的话为你一生的规则，并以其中的律例来管理你的行动，使你所有的宗旨和履行本分的努力为人造福而不为人惹祸，那么你的努力就必能成功。如此你已经使自己与上帝联合，并成为传扬亮光与人的媒介。你既与耶稣同工，就有了光荣，而且你所能得的光荣；没有必出自救主口中这有福的称赞更为可贵的了：“好，你这又良善、又忠心的仆人。”（今日的生活，第 54 页）

思考题

- 1.最近在你的生活中你从何处看出了上帝的良善？花些时间为上帝为你行的事献上感谢。
- 2.你怎样做才会将主的良善展现给别人？求主指教你当如何行并赐给你力量，使你将他的良善显示给他人。



第八天 — 信实

希伯来书 11:1-11

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **赞美主对我们的信实与宽恕。**

我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。约翰壹书 1:9

⇒ **赞美主给我们信心的赏赐。**

你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是上帝所赐的；以弗所书 2:8

⇒ **赞美主，因为我们纵然失信，他仍是可信的而且毫无改变。**

我们纵然失信，他仍是可信的，因为他不能背乎自己。提摩太后书 2:13

⇒ **赞美主，因他赐给我们信实。**

诚实人必多得福。箴言 28:20 上

⇒ **通过祷告求上帝让你们在小事上忠心。将你需要忠心的一些小事告诉主。**

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

⇒ **求上帝赐你们信实，帮助你们信靠他。**

耶稣对他说：“你若能信，在信的人，凡事都能。” 马可福音 9:23

主说：“你们若有信心象一粒芥菜种，就是对这棵桑树说：‘你要拔起根来，栽在海里’，它也必听从你们。路加福音 17:6

- ⇒ **求上帝指教你凭着信心行事为人，而不是凭着眼见。求上帝赐给你们环境，使你们可以从中学会行事为人凭着信心而不凭着眼见。**

因我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。哥林多后书 5:7

- ⇒ **通过祷告，使你的信不在乎人的智慧，只在乎上帝的大能。**

叫你们的信不在乎人的智慧，只在乎上帝的大能。哥林多前书 2:5

- ⇒ **求上帝加增你们的信心。**

使徒对主说：“求主加增我们的信心。” 路加福音 17:5

- ⇒ **为你们教会的牧师祷告，祈求上帝赐给他全备的信心。**

你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。” 马太福音 21:22

- ⇒ **全球各教会的领袖都要有切实的信和布道精神。求主保守我们，使我们这些余民教会的牧师和信徒守住第七日的真理。**

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。你们从前算不得子民，现在却作了上帝的子民；从前未曾蒙怜恤，现在却蒙了怜恤。

- ⇒ **为全体教友能多读基督教书籍，更加注重文字布道而祷告，包括纸质版和电子版书籍。**

“少种的少收，多种的多收”，这话是真的。哥林多后书 9:6

- ⇒ **城市使命—为亚太南部地区和他们努力做工的城市祷告。**

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。” 使徒行传 1:8

- ⇒ **为你们个人的需求和心中的一切事祷告。**

“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。马太福音 7:7

- ⇒ **因着上帝信实地聆听和垂听我们的祷告，因着他将成就的事，我们要赞美他。**

你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。” 马太福音 21:22

怀著教训

圣灵所结的果子，就是... 信实。——加拉太书 5:22

要到基督那里，必须操练信心。我们需要把祂带进我们每日生活中；那么我们就会有平安和喜乐，我们就能从经历知道祂话语之意义，明白“你们若遵守我的命令，就常在我们的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在祂的爱里。”（约 15:10）我们的信心必须要求那应许的实现，使我们可以常在耶稣的爱里。耶稣说：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”（约 15:11）

信心生发仁爱，并洁净心灵。借着信心圣灵找到进入人心的途径，并在内心创造圣洁。人除非借着圣灵与上帝交通，否则不能成为基督圣工的工人。我们惟经过品格的改变，才有资格进入天国；如果我们要能到天父那里去，就必须有基督的公义作我们的证书。我们必须逃避世上从情欲来的败坏，与上帝的性情有份。我们必须借着圣灵的感化力天天改变；因为，让心灵见到耶稣无比的美，以提高鉴赏力，洁净心灵，使全人尊贵的，乃是圣灵的工作。（你必得能力，第 77 页）

生活上的每一举动，无论是多么微细，都必产生或善或恶的影响。在人看来似乎是在最小的事上所表现的忠心或疏忽，也足以造成人生最丰富的福惠或最严重的灾祸，小事正足以试验人的品格。人以愉快甘心的精神在日常克己生活中所表现的谦逊行为，乃是上帝所喜悦的。我们不是为自己而生活，乃是要为他人而生活。而且我们惟有抱着舍己为人与和蔼可亲的精神，才能使我们的生活造福人群。小小的殷勤，区区的礼貌，对于人生的幸福有不少的贡献，人间的不幸有不少是因疏忽这些小节而来的。（先祖与先知，第 52 页）

别人的幸福和你永久的命运，都有赖于你在这项工作上的忠心。基督正在设法提拔一切愿意与祂交往的人，使我们与祂合而为一，正像祂与天父合而为一一样。祂让我们接触到别人的痛苦和灾难，为要将我们从自私中唤醒。祂设法在我们身上培养祂品格的特性，就是同情、温柔和仁爱。我们接受这项服务的工作，就是来到基督的学校里，为进入天庭作准备。（基督比喻实训，第 388 页）

那些参与圣工而作“在眼前事奉”的人，必要发现自己的工作经不起世人或天使的监察。有效工作所必需的条件，乃是认识基督。因为这种认识必予人以正确的原则，分授高贵无私的精神，象我们自称事奉的救主所表现的一样。忠实、节俭、谨慎、彻底的作风，应作为我们一切工作的特征。不论我们置身何处，或在厨房、或在工厂、或在出版社办公室、或在疗养院、或在大学、或在葡萄园的任何一个角落里，都应如此。“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不义，在大事上也不义。”（1891年9月22日《评论与通讯》）

我们要仰望基督，借着仰望得以改变。我们必须来就祂，祂是一个开放、永不枯竭的泉源，从祂那里我们可以一再就饮，并永远发现有新鲜活水的供应。我们要对祂的爱之吸引作出回应，喂以来自天上的生命之粮，饮用流自上帝宝座的生命之水。我们要不断的仰望，好让信心将我们捆在上帝宝座那里。不要向下看，好象你被这世界捆绑。不要一直察验你的信心，好象它是一株花一样将它拔起来，看它是否有根。信心是在无形中长大的。（你必得能力，77页）

思考题

- 1.你是否能在最困苦的环境中仍然信靠上帝？求主加增你的信心。祈求主的应许。
- 2.阅读上文中最后一段。将可以加增你信心的事情列个清单。求上帝指教你如何在你的生活中将其实行出来。



第九天 — 温柔

雅各书 3:13-18 歌罗西书 3:12-17

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **赞美主，因耶稣为我们树立了温柔的榜样。**

他被欺压，在受苦的时候却不开口（或作：他受欺压，却自卑不开口）；他象羊羔被牵到宰杀之地，又象羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。以赛亚书 53:7

⇒ **赞美主，因他招呼我们学他的样式，藉着效法他我们得享平安。**

我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。马太福音 11:29

⇒ **赞美主，因他的温和使我们为大。**

你把你的救恩给我作盾牌；你的右手扶持我；你的温和使我为大。诗篇 18:35

⇒ **赞美主，因他将他的道教训谦卑人。**

他必按公平引领谦卑人，将他的道教训他们。诗篇 25:9

⇒ **求主赐你们温柔的智慧。**

惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。雅各书 3:17

⇒ **求主指教你们如何变得温柔。**

但你这属上帝的人要逃避这些事，追求公义、敬虔、信心、爱心、忍耐、温

柔。提摩太前书 6:11

你们不要以外面的辮头发，戴金饰，穿美衣为妆饰，只要以里面存着长久温柔，安静的心为妆饰；这在上帝面前是极宝贵的。彼得前书 3:3, 4

⇒ **求主指示你如何以温和鼓励软弱和跌倒的人。**

弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来；又当自己小心，恐怕也被引诱。加拉太书 6:1

⇒ **求主赐你温柔的心，甚至对那些对你蛮横的人一样温柔。**

当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。腓利比书 4:5

⇒ **你们生活中有没有遇到过需要你们学会更加谦让的事情？要为那些事祷告，你若祈求，就比从主身上学会他的谦让。**

惟有那以力量束我的腰、使我行为完全的，他是上帝。诗篇 18:32

⇒ **求上帝指教你如何谦卑。**

所以，你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候他必叫你们升高。彼得前书 5:6

凡自高的，必降为卑；自卑的，必升为高。马太福音 23:12

⇒ **通过祷告，使教友及教會領袖在推動及提倡本會真教育的事工上，能提供更大的支持及參與，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。**

教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。箴言 22:6

⇒ **通过祷告，使人们对以小组形式传福音的工作更加重视，使所有教友在这末后的时代都能为上帝作见证并且传扬上帝奇妙伟大的真理。**

只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔、敬畏的心回答各人。彼得前书 3:15

⇒ **城市使命—为欧洲地区以及他们尽力为基督赢得的城市祷告。**

主耶和華說：日子將到，我必命飢荒降在地上。人飢餓非因無餅，干渴非因

无水，乃因不听耶和華的话。阿摩司书 8:11

⇒ **为你们个人的需要和心中一切的事祷告。**

但我是困苦穷乏的，主仍顾念我；你是帮助我的，搭救我的。上帝啊，求你不要耽延！诗篇 40:17

⇒ **赞美主，因他从未留下任何福惠不给他的儿女，因他将要垂听你们的祷告。**

你们得不着，是因为你们不求... 向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。” 雅各书 4:2; 约翰福音 16:24

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...温柔。——加拉太书 5:22

须记得你是要在基督的柔和、谦卑及慈爱中代表他。(今日的生活，第 53 页)

假若我们有基督居住在我们心中，无论我们身在家中或在国外，就都是基督徒。身为基督徒的人，必以仁慈的话语对待他的亲朋好友。他仁慈，有礼、慈爱、怜悯人、为了居住在天上的家庭，他就训练自己。倘若他是尊贵家庭的一员，他就必将代表他将前往的国度。他必会向他的儿女说恩慈的话语，因为他了解，他们亦是上帝的后嗣，天庭的成员。上帝的儿女不会怀有粗厉的精神；因为“圣灵所结的果子就是：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。”（加 5:22,23）在家所珍爱的精神，就必在教会中彰显出来。（你必得能力，第 75 页）

家庭里任何的一分子不可单单为自己而生活，以致家庭中其他的人不受他的影响，不为他的精神所感染。就是面容的表现也有它或为善、或为恶的影响。他的精神、他的言语、他的行为和他对别人的态度，都是确切不能误解的。.....若是他充满了基督的爱，就必表现出礼貌、仁慈和亲切关怀别人的意念，并且藉着他仁慈的行为使他的同事们也有亲切、快乐和感谢之意。他明显的是为耶稣而生活。.....于是他可以向主说：“祢的温和使我为大。”（今日的生活，第 53 页）

噢，我们必须教育心灵，有慈悲、恩慈、温柔、饶恕和怜悯之心。虽然我们会远离一切的虚妄、愚昧的谈论，嘲弄及笑话，但我们不会成为冷漠、不怜悯人，和不合群的人。主的灵要停留在你身上，直到你象上帝花园里散发馨香之气的花朵。你要不断讲说亮光，耶稣，公义的日头，直到你改变，荣上加荣、恩上加恩、力上加力，越来越反映出耶稣宝贵的形象。当你这样做时，主将在天国册上记下：“做的好”，因你表现出耶稣的样式。（你必得能力，第 75 页）

思考题

1.生活中在那些方面你需要更加温柔？你能对哪些人更温柔一些？

2.将你可以对其更加温柔的人列出清单。祈求上帝赐你温柔，并藉着你的温柔将自己彰显给他们。预先向他要为你成就的大事赞美他。



第十天 — 节制

马太福音 4:1-11

代祷的建议

随时向上帝请求他的其它应许。要记得，上帝会赐给我们遵行他命令的相应能力！

⇒ **赞美上帝，因他赐给你节制的力量，当赞美他在特定情况中赐你节制的力量。**

惟有那以力量束我的腰、使我行为完全的，他是上帝。诗篇 18:32

⇒ **赞美上帝，因他的能力是在你们的软弱上显得完全。**

他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”

所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多后书 12:9

⇒ **赞美上帝，因他给你乐意的心并帮助你有节制。**

因为你们立志行事，都是上帝在你们心里运行，为要成就他的美意。腓立比书 2:13

感谢上帝！常帅领我们在基督里夸胜，并藉着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。哥林多后书 2:14

⇒ **求主让你们有节制。**

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。罗马书 12:1, 2

⇒ **求主帮助你厌弃属世的事，心中爱主并且单单只爱他。将你需要学会厌弃的**

事告诉他。

不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就象肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行上帝旨意的，是永远常存。约翰壹书 2:15-17

- ⇒ **求主在你们每次遭遇试探的时候都提醒你们，使你们知道你们的身子是圣灵的殿。**

岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的。所以要在你们的身子上荣耀上帝。哥林多前书 6:19, 20

上帝的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有分。彼得后书 1:3, 4

- ⇒ **求主帮助你任何事都为荣耀主而做。**

所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。哥林多前书 10:31

- ⇒ **求主让我们在他里面活。**

我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；他是爱我，为我舍己。加拉太书 2:20

- ⇒ **为世界各地复临教会的每一男男女女以及小孩子的布道和见证活动祷告。为我们向上帝交托，让祂带领我们的生活，使我们被圣灵大能充满而祷告**

耶和華對我說：你不要說我是年幼的，因為我差遣你到誰那里去，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

- ⇒ **向上帝祷告，祈求未来主能拣选敬虔、谦逊受教的领袖领导教会履行其原有的使命，并始终以耶稣基督为中心。**

你们来到主面前，也就象活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，藉着耶稣基督奉献上帝所悦纳的灵祭。彼得前书 2:5

- ⇒ **你们祷告，基督必将平安和爱带给复临信徒的家庭亲人。你们祷告，他会藉着他公义的神圣能力驱散你们一切的恶习和重压。**

在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。歌罗西书 3:14, 15

- ⇒ **城市使命—为非洲中西部地区和他们正在为基督做工的城市祷告。**

因为“凡求告主名的，就必得救。” 罗马书 10:13

- ⇒ **为个人的需要和心中一切的事祷告。**

我的上帝必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。腓立比书 4:19

- ⇒ **赞美上帝，因为在他没有难成的事，他已聆听并垂听你们的祷告。**

耶和華的眼目遍察全地，要显大能帮助向他心存诚实的人。历代志下 16:9 上

怀著教训

圣灵所结的果子，就是...节制。加拉太书 5:22, 23

上帝要求所有人类献上他们的身体，作为活祭，而非死祭或垂死之祭，就是其行使他们衰弱，充满不洁净和疾病的祭。上帝所要求的是一个活祭。祂告诉我们，身子是圣灵的殿，祂的灵居住之处，祂要求凡具有祂形象的人，都当为了事奉祂，荣耀祂，妥善照顾他们的身体。受感动的使徒说：“并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀上帝。”（林前 6:20）为要达成此目的，有了德行，还要加上知识；有了知识，还要加上节制，有了节制，还要加上忍耐。（你必得能力）

人有责任知道如何保养身体于至佳的健康情况中；人照上帝所惠赐的亮光而生活，乃是一种神圣的本分。我们若对亮光闭起眼睛，生怕见到自己所不愿丢弃的过错，我们的罪恶并不减轻，而只是增加。人若在某件事上背弃真光，也必在其它事上视若无睹。（论饮食，第 44 页）

违背健康律法是罪，如同违背十条诫命中的一条一样，因为二者都是违背上帝的律法。我们不可能在尽心、尽性、尽意，爱主上帝的同时，仍爱着我们的食欲、嗜好、并且还胜过爱主。当祂要求我们尽力尽性时，我们却日复一日地减少我们荣耀上帝的力量。因为我们错误的习惯，我们正减少我们的生命，然而，却自称是基督的门徒，正在为永生作最后的预备。……（你必得能力，第 79 页）

严格依从上帝的要求会带来福气，不仅对心灵如此，对身体亦然。圣灵的果子不仅是仁爱，喜乐，和平，还有节制。我们奉命不可污秽我们的身体，因为它们都是圣灵的殿。但以理的故事告诉我们，藉着宗教的原则，青年人可以战胜肉体的私欲，保持对上帝要求的忠诚，尽管要作出重大的牺牲。他若是与那些异教官员妥协，屈服于那个场合的压力，按照巴比伦人的习惯吃喝会怎么样呢？那错误的一步很可能会误导他人，直至他与上天的联络被切断，他就为试探所左右了。但他坚定不移地信靠上帝，预言之灵的能力就临到他身上。他在受人指教学习宫廷生活的责任时，也受上帝指教，解读将来时代的奥秘。（证言卷四，第 570 页）

仔细察验你们的心，在你们的生活中，仿效那位完美无误的榜样，一切就都会美

好。你要在上帝面前保守一颗清洁的良心，要在一切所行的事上荣耀祂的名，要脱去你们自私的心与自私的爱。（证言卷二，第 71 页）

思考题

1. 在生活中的哪个方面你更需要节制？将其列出清单并交付给上帝。向上帝求得胜的应许，预先为他将带给你的得胜赞美他。
2. 你知道其他需要有节制的人吗？用些时间为这个人祷告，为他祈求上帝的应许。