

2014. 10. 26

主日崇拜

【福音与我-15】

华府基督生命堂

李彻 牧师

## 福音与我-15

### 福音与我的一日

经文：《太 6:9-13, 31-34, 弗 5:15-21》

#### 序言：

我们今年继续领受福音与我的信息，福音是非常实际的——祝福我的灵魂体、我的生活、我的每日、我永远的时光。如果我们所认识、所信的福音，不能带来这样功效的话，那是偏差的福音——那是不对的。

福音是叫我们得着圣灵——得着儿子的灵，得着是个灵的我们的上帝本身。所以，我们认识祂，看见祂，享受祂……也知道祂永远爱我、引导我，我的心也必定是会得到喜乐、感谢，有盼望的。

福音是叫我的心能够恢复——也很实际的恢复在任何的情况里面能够恢复平安、能够喜乐。

福音叫我整个的肉身——显出我们主耶稣基督荣美的那个样式。各位所认识的，所信的福音必定是要这样的。然后，我们每天的生活里面，上帝怎么样的借着我的手脚，做永远美好的事，我们的心要看到的，也实际的能够做出来。福音叫我的身体也得到健康——得到荣美的样子，也能够蒙主重用的。

福音叫我的生活有目标、也有优先程序，每天能够让我看到主的引导——主的帮助、主的成就的。这个就是福音了。

福音是叫我的所有人际关系里面，恢复上帝的恩惠和慈爱的。所以，感谢我们的父母，和一起长大的兄弟、感谢我的配偶、也感谢上帝透过我，给我的永远的产业——我们的儿女！感谢我们的肢体，感谢今天我们所遇到的，感谢今天上帝为我安排的所有的人际关系。

所以，福音是很实际的叫我能恢复这一切的——这个才叫基督福音了。信了耶稣基督福音的结果是必定这样出来的，不需要等很漫长的时间——你真的信了、你重生的同时能够恢复的，所以，天上的宝座在我的心灵里面显明出来，然后我的心里面会看到的，我整个的身体里面显明出来，我的生活，我的日子里面，会看到的。所以，天——与我的灵魂、我的身

体、我的所有关系，我的日子直到永远恢复的，这个叫福音！

如果我们的生命里面——还没有完整的恢复福音所告诉我的那个光景的话，在那个地方我们必定要得医治的。那个地方我们要带到主的面前，用福音来必定是得着圣灵，也得着光照，也得到医治的。感谢主，但愿我们的日子有这样继续不断的成长，我们能够向高处行，每个礼拜我们的日子是非常宝贵的！

那今天我们要分享的信息是——【福音与我的一日】！上个礼拜我们分享的是【福音与我的生、我的死后的永远的事】，那我们怎么样活？上个礼拜我们分享了这个。领受了这样的恩典，那这个礼拜非常实际的是今天的日子！

各位，上帝永远关注的是——我的今天，我的成功也已经在今天里！不是各位的未来才来到的，各位一切的财富——也不是明天来的，乃是今天。因为创造整个宇宙万有的这位上帝，是我们的天父，祂与我同在——不需要叫我烦恼管理，刚好够需要的，主继续不断的供应给我，所以一切的丰盛也是在今日，一切的成功也是在今日。明天是什么日子？我们是知道的！

上帝跟我们讲的旧约、新约，永远、圣约成就的日子！我们回头看我们整个过去的日子的时候，我们就会发现，甚至我们还不认识上帝的时候，也是被上帝纪念的。那个日子上帝做了非常重要的工作，那我们的灵魂活过来之后、之前、之后的差异——是我们看得见的，使我们的灵更欢喜快乐。我们知道我们往哪里去，今天我们为什么活？所以，今日的这一日非常的重要！今天从早上到现在——你的日子怎么样？你过去的日子，每天……每天……早上现在数算自己的日子，过去的日子怎么样？昨天你的日子怎么样？你已经得了什么？昨天你的日子，有什么今天祝福了你的今日？我们必定要明白。然后，真的是乐上加乐、力上加力……我们真的要欢喜快乐的，面对一天一天的日子了。

但愿这个礼拜，从现在这个时间开始，主再一次恩膏大家，祝福大家，叫我们这个礼拜的七日，能够会看见新的日子——新的事情、新的恩典，我们所遇到的从来没有两次一样的，我们的一生当中所遇到的，是只有一次遇到的。我们是用今天的一日来得取千年的——这样的祝福。

各位真正的会了解这一句话吗？有一天我们的生命重生来得到永远的时光——不需要一日了，就是单单的一个小时、一分钟、一秒当中所发生的。各位真信神的话语，神的应许之后，举手为世界一分钟祷告了，这个祷告所带来的功效——叫列国万民蒙福了。这个在永恒的国度里面，会带来怎么样的功效？我们的日子是这么宝贵的。

上个礼拜二、礼拜三我们分享了，**上帝创造了两个：一个是看得见的世界，一个是看不见的世界。**只有我们（神的儿女们）是拥有看得见的世界、看不见的世界。所以，上帝一切的荣美——上帝一切的慈爱，上帝一切的智慧能力、上帝一切的权柄，是借着我们的生命，能够显明出来的。但愿我们一天……一天的日子，真的是恢复福音所带来的一切的能力，一切的祝福。那我在主的面前祷告等候，这样得着信息。今天的信息——盼望真的是会祝福我和你，在剩下来的五年十年……的日子。

我们地上的日子是非常短暂的日子，那我们圣徒的日子是被纪念的日子！

我们《创世记》第4章5章、第10章11章看的时候，外邦人族谱，他们的日子——连父子的关系也没有，就是跳过去，然后一个人的生命，没有什么生年、死亡的日子。但亚伯该隐的后裔、挪亚的后裔，闪的后裔、亚伯兰的后裔……一直到耶稣基督，都是年日——也会记录的。我们每天的日子是被主纪念的，然后将来我们一离开我们身体的同时，我们真的是会惊讶，连我们自己也是会忘记的事情，都在生命册上面都会记录着……就是清楚的会看得到的。那我们多荣耀上帝的事情——是成为我们的冠冕，这是谁都知道的。我们羞辱上帝的事情——是我们主耶稣基督的宝血遮盖，上帝说：“不纪念我们的罪！”但我们必定是在地上的日子，继续不断的看见自己的软弱、自己羞辱的地方……用耶稣基督的宝血来遮盖是非常重要的。没有经过这个的，是将来我们是会看得见的有些羞辱的。所以，我们地上的70年，实在是一个宝贵。愿主祝福我们的日子！

## 1. 主教导我们如何过今日！

今天我们分享的是我们主耶稣基督教导我们，叫我们怎么样恢复天上的一切的祝福，来用一天……一天的蒙恩——很重要是主祷文了。

这个分享之前，多认识圣经的人是很快知道一下，《马太福音》第5章6章7章讲的是什么？重要不重要？非常的重要，为什么？因我们主耶稣第一次讲道了，第5章讲的道是——你们是谁？八福人！你们是世界的光、世界的盐！那你们活在地上的目的是什么？你们要爱人爱神，是要远超过文士、祭司、法利赛人……他们所遵守的。这是十诫诫命的精义是耶稣基督！《马太福音》第5章你们是谁？你们活的时候，上帝的美意是什么？就是第5章了。

第6章讲到祷告——特别在祷告当中怎么样的得着爱神爱人的，很重要的一个奥秘。

那第7章讲到果子——所以有好果子、坏果子，这果子是在我们心灵里面看得到的，我们的人际关系里面看得到的，我们在整个的家庭里面会看得到的，我们在整个教会里面的生活上看得见，我所结出来的是坏果子还是善果？

所以，第5章讲到生命，第6章讲到与神交通，第7章讲到与神同行……结出好的善果。

所以，我们主耶稣基督整个的讲道，祂一直要等到来这个世界，祂招聚会祂的门徒之后登山宝训的讲道非常的重要。其中，第6章我们主耶稣基督强调什么？我一切的关注是在今日，在你的生活里面——这是我的今日

**经文：《太 6:9-13》；**

**6:9 所以，你们祷告要这样说：‘我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。**

我们祷告的时候，不能像外邦人的样子，神的儿女的祷告，应该要这样。

**6:10 愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。**这个就是天国降临的很重要的奥秘了。

**6:11 我们日用的饮食，今日赐给我们。**我们今日需要的体力，健康有没有？就算是疾病了，也是在疾病当中，上帝的扶助，上帝的帮助有没有？有！是今日，是为了成就你的旨

意在地上，很需要的能力，日用的粮食，是今天主给我们的。

6:12 免我们的债，如同我们免了人的债。因所有的问题是这个来的，夫妇之间的问题是这个问题，父子之间的问题是这个问题，肢体之间的问题是这个问题，教会跟教会之间的关系，问题就是这个。就是不懂得免债，不懂得遮盖软弱。所以，再读：6:12 免我们的债，如同我们免了人的债。

6:13 不叫我们遇见试探。救我们脱离凶恶。（注：或作“脱离恶者”）因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们’（注：有古卷无“因为”至“阿们”等字）！赶鬼的秘诀也要知道，一个是试探，一个是凶恶的控告。是现在与我们同在，也是直到永远，阿们！

特别后面我们主耶稣也讲了很重要的，关于我们生命的目标，财物的事情，都讲了之后。我们再看：

**经文：《太 6:31-34》；**

6:31 所以，不要忧虑说，‘吃甚么？喝甚么？穿甚么？’

因我（神）供应给你。今天你喜乐的吃喝，明天你会得着的。今天给你生命的粮食，你享受，然后分享，我明天再给你。

6:32 这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。吃什么，喝什么，穿什么，都是外邦人孤儿所求的，有父母的不需要求这些。

6:33 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。重要的是怎么样求祂的国，祂的义，是我们用整个圣经来要学习的。

6:34 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。是今天要欢喜快乐的意思！

我们主耶稣基督真的在登山宝训，每一句话是给我们喜乐、给我们自由，真的是给我们能力、力量的，给我们权柄的。

各位，这个礼拜《马太福音》第5章第6章第7章重新再读一次，当做你的话来读一次了。后来，我们主耶稣透过祂的使徒保罗，再加上我们每日应该要怎么样的呢？

**经文：《弗 5:15-21》；**

5:15 你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。

这个行事包括什么？我们行事——包括你的个人生活、你的夫妇生活，你公司里面的生活，所有的生活都要谨慎行事。智慧人是眼睛打开的，好像得着智慧生活的人的样子；好像得着爱来生活的人的样子；好像得着那个恩典来生活的人的样子。

5:16 要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。

你要爱惜这今天的日子——因为现今的世代邪恶。

各位，现在真的是黑暗的势力非常严峻，连我们做崇拜的时候，祂也是会攻击我们的。叫我们被控告的，不能得永远的恩典的，叫我们感到非常疲倦的，叫我们不能喜乐起来的，叫我们不能听到主的声音的，这个时代，非常的邪恶。

5:17 不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。今天的旨意是什么？主正在跟我们说话嘛。

5:18 不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。不要醉你的肉体——不要被这个世界醉了。

为什么用酒跟圣灵来讲呢？因两个都是醉的。《使徒行传》第2章我们看的时候，从世界各地，十个国来的人是看到使徒们圣灵充满，当作他们醉了——白天醉了。所以，真正醉的人——是这个世界的人不能了解的那个喜乐，不能了解的那个平安，不能了解的那个欢呼，不能了解的那个传扬福音，是在他的生命里面了。我们是不会醉酒，乃是会被圣灵充满。圣灵充满的意思是认识主的旨意，确信这是主吩咐的，主带领的，一步一步有权柄，有能力，有慈爱，有智慧的生活的，这个叫圣灵充满。

5:19 当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。

夫妇之间应该要这样的，如果各位目前的夫妇生活不是这样的光景的话，各位要得医治——要恢复了。我们是彼此相爱的，我是非常尊敬他的，不够、不够……你透过你的丈夫，你要口唱心和赞美主！透过你的太太——你要口唱心和赞美主！你看到孩子——不要单单称赞他乖，不要看他今天的条件来判断他的未来，但这个上帝的一个作为，要得着那个感恩，得着一个盼望，要口唱心和的赞美主。24个小时，我们要这样的见证主的生活。

5:20 凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。

5:21 又当存敬畏基督的心，彼此顺服。

上帝一切的美意——就在我们的彼此关系里面了。

各位的关系如何？真的要恢复彼此的感恩，彼此的赞美，彼此的鼓励。各位现在面对的人，不是完全的，我们是继续往完全人的标杆奔跑的人。所以，无论那一地步的人，因他们的生命是上帝爱，来感谢赞美，然后跟他们一起学习，一起祝福代祷，一起见证主。

## 2. 在基督里得今日的智慧——主最关注的是什么？

大纲一：主在我的一日里面，祂最关注的是什么？

今天的经文很清楚的告诉我们，主关注的是……你们先求祂的国和祂的义，然后不要忧愁。

换句话说：“你们要感恩的领受，欢喜快乐的享受，有一个荣耀的盼望。”我们每天，每天要恢复的是这个。

各位，我生命成长到一个过程当中，各位跟我都一起经历过吧。我还没有蒙恩之前是一直追求虚空的，跟我的生命无关的。地上的什么财物、地上的什么成功、地上肉体的喜乐、地上的平安无事。无事真的是没有事！但将来你看不到你服侍主带来的祝福。我蒙恩之前的生命是这样的。这个是我追求的东西，一个也不能带走的，一个也不能送到我的天上的生命册上面的。各位都有同样的经历对不对？那时虽然很认真读书了，也认真服侍这个国家——当兵了，各样的事情都有，但跟我永恒的生命啊，没有关系的。

但是从重生开始——主的美意，主的真理进到我的生命的时候，我越蒙恩越又忙起来，为了更圣洁的生活，更殷勤的生活，更努力要传扬福音、宣教，我们都有同样的经历，对不

对？但我的心是常常着急，侍奉当中——着急，不懂得享受今天的恩典——着急，或看到每个脚步的过程来灰心，侍奉的时候很累，去外面侍奉主——回来后叹息就来。侍奉的过程中，甚至讲错的话，继续不断的被控告的很惨，尤其讲道者更是这样的。常常劝勉人的，要辅导人的，常常有同样的经历，实在是很辛苦！

有一天真的发现了，主对我的美意其实是很简单的——叫我非常轻省的，也很容易的会做到的，是什么呢？我是用我跟我儿女的关系来想的时候——很清楚了。我每次给我的孩子写信，或打电话的时候，必定最后一句话就说：“愿你今天的日子欢喜快乐。”不但是放纵的欢喜快乐，乃是愿你一天的日子，能够会得取永远的冠冕。有意义的果子充满的日子，我们是这样的祝福。很幸福美满同时也能够得着永远丰盛的果子。是我们所有做父母的，对孩子的要求。我们的天父也是跟我们一模一样，有这样的盼望。祂盼望我们幸福美满，也是在幸福美满的日子当中，能够会恢复神的国，享受神的国，享受神的义，来天天能够得取永远的冠冕的。

## 2.1 先求神的国、神的义

第一，先求神的国神的义；

各位，我生命的目标真的是放在先求祂的国和祂的义之前，我的心是受到环境的影响；我所遇到的处境的影响；旁边人表情的影响。但我生命的目标定了，上帝为我安排的处境里面，那个的情况里面，我要恢复神的国和神的义的，那时候开始，我能够在任何的情况里面享受神的国和神的义所带来的那个喜乐，那个的祝福，那个的充实感，那个的满足感。但愿有这样的祝福，今天各位已经有得着的，对不对？得了更多的道，各位的眼光能够放在这里。

圣经里面所有蒙恩的人，无论是遇到怎么样的情况，甚至遇到苦难的时候，反而得到七倍的祝福。雅各也劝勉我们说：“当我们遇到患难的时候，要欢喜快乐的。”有什么样的秘方能叫我们欢喜快乐？在我们的生命追求神的国神的义的时候，学习，得着为中心生活的时候，真的是全天候的，不是相对性的，乃是绝对的会享受主给我们的平安，主给我们的喜乐的。

所以，有保罗这样的使徒，他在进到监狱的时候，监狱是不能会捆绑他，他在监狱里面还是能够献上感谢、赞美。John Bunyan（约翰·班扬）在自己的狱友得了抑郁症后自杀的情况下，他自己反而是能写出那么伟大的作品——《天路历程》！Fanny Crosby（芬尼·克罗斯比）她小的时候，妈妈擦错药，眼睛盲了。她写了我们喜欢的诗歌《一路我蒙救主引领》，她是常常能看到天使降下来，天国的恢复。所以，我们人的喜乐，不是外面进来，乃是里面得着的天上的喜乐，会影响我们的身体，我们的表情，我们的言语，我们整个家庭的生活环境的。所以，你们先求祂的国和祂的义。

有的人甚至把这句话也误解……你们多多传福音、多多宣教，这都是误解。当然要传福音宣教、多展开、扩张神的国，也当然是神的国的事了。但很重要的事，神的国的意思我们要正确了解。

神的国《罗 14:17》因为神的国不在乎吃喝，不在乎这个肉体里面的，只在乎公义、和

平并圣灵中的喜乐。

公义的意思是上帝的美意——上帝的计划，上帝的带领，这是公义。和平是与神和睦的心灵，与人和睦的心灵，这个叫和平。那时必下我们要得着圣灵中的喜乐——天国就在这里。

所以，天国的定义——我们要明确的知道，在我们的的心灵里面都能够会看得到的。现在我是神的国降临在我的身上呢，还是黑暗的世界会困住我的呢？会不会知道？会知道。

黑暗的国度降临的时候，各位的心灵光景是怎么样？不安！为什么不安？不知道，就是不安了。对明天有惧怕了——怕上帝了，怕上帝管教我了。有贪心了、不够了、埋怨了、不能感恩了，不能以上帝为我安排的配偶、儿女、肢体、教会、事工感恩……不能感恩！有了埋怨、还有厌恶、憎恨、灰心、绝望。情欲的事淫乱，各样的事情是我们很清楚知道的。

《以弗所书》我们刚刚读了《弗 5:15-21》，其实《弗 4:17》开始列出来撒旦的工作——后面叫我们不要叫圣灵担忧。

然后，《弗 5:15-21》讲到这句话了。所以，我们的心灵——只要你愿意的话，尤其是重生的心灵，只要你愿意就能分辨的这两种光景。所以，你生命的目标不要放在条件好，如果任何条件你按照我的信心给我的，我心被恩感的，欢喜快乐的能够会接受。

我向你要求的就有一样事情，在任何的情况里面，叫我能够恢复祢的国——就是神的美意，和平，圣灵中的喜乐！这里单单讲了一个喜乐，其实是仁爱喜乐和平，忍耐恩慈良善，信实温柔节制，感恩自由盼望，这都包括了。我们是会知道的，我们的心灵现在是黑暗的势力捆绑了——还是天的国降临了？

我们主耶稣基督是常常：我靠着圣灵——靠着圣灵也可以等于靠着事实，属灵的事实的意思。靠着福音的事实圣灵——我赶鬼了，神的国降临在你们当中。

我们的主耶稣基督一生祂也是在各样的矛盾当中，各样的挑战当中，祂是享受了这个。祂才不要那个不安、忧虑、惧怕，战战兢兢……不需要这些。当然，我们在侍奉当中，要战战兢兢谨守自己，是需要的。但我们主耶稣基督是知道这个从圣灵而来的，还是从邪灵来的。所以，不要叫我遇见试探，求我脱离凶恶。我们主耶稣基督非常清楚的。

所以，我们主耶稣基督知道——我们为人需要的是什么？所以，教导我们祷告的时候，祂的祷告是我在天上的父——天国不在别的地方，乃在我的心灵里面。你们两三个人，就是你们一男一女的夫妇生活中间有天国，上帝赐给你的儿女跟你的关系中间有天国，上帝为你安排的那个肢体中间有天国。

天国的意思是什么？我再讲一次，天国是两个人在一起的时候，上帝显明出来的美意。我们彼此祝福，彼此保守、彼此帮助、彼此代祷、关系和睦了、彼此相爱。彼此怜悯宽容、彼此祝福、等候帮助。夫妇之间也是一样的……就是天国，神的国在这里。

所以是我在天上的父、愿人都尊祢的名为圣！

主啊，我的配偶荣耀祢；我的我配偶的生活荣耀祢；我的儿女长大之后荣耀祢；我们教会，这些肢体荣耀祢。我是常常这样祷告的时候！我是愿意……好像我的丈夫不愿意啊，那怎么办？主继续不断的教导了，我自己恢复神的国——神的国在那里了。

所以，我的配偶——无论怎么样的光景，在那里有神的美意，只要你愿意寻求、追求神

的国，神的义神的美意的，有一个人在那里的话，那里就有神的国降临。

愿人都尊祢的名为圣——愿祢的国降临：

神的国在什么地方降临？神的美意的地方，神的慈爱显明的地方，圣灵中的喜乐的地方，所以，愿祢的国今天降临在我的七个生活现场里面：在我的家庭，在我的教会，在我的公司，在我的父母兄弟，我的亲友……我的这个地方、这个世界——这是神的国恢复。在那里必定有神的美意恢复！

所以，愿祢的旨意行在我这个地上，如同祢定在天上的：

天上是上帝怎么样的定了——天上按照上帝所定的行出来。愿祢的旨意行在地上如同行在天上！这就是一切的一切了。祷告当中我们必定要得着这个的。

各位，现在就祷告，可能剩下来只有五年十年……的日子里面，主要给你的，可能不是你所想要的。人追求虚妄的事情的时候，人追求平安无事，什么事也不要，就是平安无事就好。

如果有一个人不思想自己无论是从哪里来、往哪里去，今天我为什么活？却只有追求自己平安无事，我相信那个绝对是一个神经病。他必定遇到不好的灵，他一个人在深山里面，或是桃园里面，只有自己一个人平安无事就好。明天自己是一怎么样……也不知道。所以，人生命的目的不再是平安无事了。

主啊，我知道祢为我安排的条件——对我来讲是最好的，对我所家的人来讲是最好的，那个的挑战，那个的功课、那个的事工、那个的难处、那个的苦难、那个的平安……都对我们是有益处的。求主帮助我的心与意念，叫我们在任何情况里面——恢复神的国。所以，从今以后，这样定出来的时候，各位每天的一日——必定是很充实的一日，非常蒙恩的一日了。

各位，夫妇在一起的时候，不要每天……每天……在一起，不要这样的生活！要明白——他是谁？我是谁？这样的开始。噢，是上帝创立世界之前所爱的、所拣选的……为我配合配偶的，二人灵魂体，生活、人际关系、全部成为一体，来同得基业的。为福音——与我一日的，福音才能够告诉我们，福音是一个正确的事实，用这个福音来看的时候，我在我的配偶身上，都能够会看到主的公义，就是神的美意了。我愿意顺从的时候，与主是和平了。我愿意服侍他，等候他，为他代祷的时候，为我配偶代祷的时候，和平是来了。那个时候，我的心灵里面，会看到圣灵给我的确认，亢奋就是喜乐了。

这是我的看法，我所得着的主的旨意是蒙主喜悦的。借着我们的心灵，我们都能够会知道的。所以，第一我们先求神的国神的义，各位定了这样的目的之后，各位在任何的情况里面，就绝对的平安喜乐，各位能够会享受的。各位的目的不在这里的时候，这叫不如意（不如我的旨意），所以，你自己很痛苦！

## **2.2 凡事在安息中忠心地行！**

第二，安息的做：

我们上帝的美意是叫我们一日一日不忧愁、平安喜乐这样的生活，安息——主叫我一天一天的生活，为我安排这样日子的理由是什么？为的是叫我安息！

原来上帝创造整个世界啊，从第一日到第六日全部创造之后，祂是进入祂的安息了。

祂带着亚当一起进入祂的安息，亚当的生命还拥有天上属灵的生命的时候，祂也能住在上帝的安息里面。祂的肉身，祂的看见，祂的说话呢，能够侍奉主！但亚当跌倒之后，人失去了上帝的安息。

后来上帝透过我们主耶稣基督，《希伯来书》第3章4章，我们看到**安息是在耶稣基督里面给我们完整的安息。他们不能进入上帝的安息是因为他们的信心，与所听见的道没有调和。**我们读《希伯来书》的时候，我们听到了主这样的话语。

各位，圣经所讲的安息有两种的安息了，一个是今天还在肉身里面的安息，《太 11:28》**凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。**

不是死后，是还活着的时候，愿意跟从主的人是会得到圣灵所赐的安息。然后，天天在安息当中侍奉主，得取冠冕，来进入我们主耶稣基督再来的永远的安息里面了。所以，我们的主真的对我们盼望的是一天一天欢喜快乐，幸福美满的日子。

### **2.3 在主的安息中的祷告——必定成就！**

第三，祷告要成功；

大家都知道，这个安息是从至圣所里面出来的，并不是外面的条件带来的，你任何的情况里面，只要你心灵恢复神的国——安息就来到。那么，一天里面神的美意第一个是恢复神的国的义来跟从主。但这是一个挑战来的，这是一个难处来的，这是有一个功课来的，不容易做的，但叫我们是安息的做。所以，主教导我们的是主祷文了——你要祷告！

我们只有祷告——能够进到灵里面去，进到至圣所那里去，在那里能看到主的同在——主的引导，主的供应、主的帮助、主的成就了。所以，我们继续不断的进到灵里面去，主在我们每日里面，祂最盼望我们的是——我们的祷告成功，祷告中得着神的国的义，灵里平安喜乐的，灵里欢喜快乐的，心被恩感的做丈夫、做太太、做爸爸、做妈妈、做这个社会人员……这个时代的祭司长。若想要这个，没有透过祷告的话，是不行的。

有的人是信主很久，还是一个祈求为中心祷告的人，但他们根本是不知道祷告的。

所以，主教导祷告之前，你们千万不要祷告就像外邦人一样的，你们祈求之前，父都知道你们所需要的，所以，祷告的学习就在这里。我们今天的日子——是学习祷告的，怎么样恢复神的国的义？怎么样的得自由？平安喜乐的、轻省容易的，能够依靠主来完成——没有祷告的话，我们是不能得！因只有祷告的时候，我们来到神圣殿的时候，主说：“我在那里与你们相会！”我们进到至圣所的时候，我们才能够在主的面前得到自由，也能够看到主给我们的恩典。

所以，真喜欢祷告的人……有一个以色列人，他是蒙恩的诗人：《诗 84:10》**在你的院宇住一日，胜似在别处住千日；宁可在我 神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。**这是真正的享受祷告——羡慕主圣殿的人，在圣殿里面得着这个恩典的人的生命告白！所以，各位以每日的祷告蒙恩为中心来生活。

## 2.4 建立生命系统

第四，真认识福音、建殿；

在祷告当中你能够得着神的国的义，能够得着与主同行的安息的秘诀，是借着福音而来的。

所以，福音的精义——是我们的主在《马太福音》第6章讲到祷告之前第5章所讲的。你们是谁？父子的关系！为你们安排的整个七个生活现场，其中你们两三个人奉我的名祷告的地方，我就与你们同在，我向你们显明我的旨意。以殿为中心——以祭坛，肢体，侍奉为中心生活的时候，在那里一天一天主的恩典向我们显明出来。

所以，我们来到主面前的必定要认识福音——且用福音来建殿是非常重要的。

自己的身份要清楚、上帝的约要清楚，凡事里面爱神爱人的美意真的要明白，建殿之后我们才能够明白圣灵。然后，以肢体为中心、侍奉为中心，七日每日要这样过的。这个奥秘是整个圣经里面很重要的脉络。我们掌握的时候，我们在任何的情况里面，能够得到圣灵的光照的。

我再总结一次，主在我的今日，最关注的是什么？一，求祂的国和祂的义；二，安息的能够行出来；三，为了这个主叫我们祷告要成功；四，为了祷告要成功，我们真的要在凡事上靠福音，靠圣灵。特别是建殿有这样的思想系统，运作系统是非常重要的。

## 3. 每天的第一个时光必定在主里面蒙恩！

大纲二：每天的第一时光必定在主的面前蒙恩；

我们每天第一个时光，必定要恢复四样东西。这是各位的一日，我的一日，每天能够会蒙恩的很重要的关键的事。

每天早上我们醒过来之后，第一个时光非常重要，那个时光当然要恢复全副军装，得救儿女的确据；公义绝对的自由；圣洁的心、与主和睦；真理的腰带，今天生活的目标方向，然后走的脚步要非常平安的。拿着信心的藤牌，圣灵的宝剑，神的话，常常靠着圣灵来生活，最重要的是靠着圣灵随时多方祷告的，这是我们每天早上，我们必定要恢复的，这个是我们很多讲道里面，已经跟各位分享了。

那么，这个全副军装恢复，祷告明白圣灵，这个恢复之后，行出来的时光就是16个小时了，这16个小时，我们是这样的过的。其中，我是特别看重四样东西，必定要恢复。愿各位能够会抓住：

**一是神的慈爱要恢复；二是神向我们显明的美意；三是神的能力要恢复；四是神的权柄要恢复。**

我特别强调了早上恢复权柄，一天整个的生活是非常的平安。

早上恢复慈爱，我一天的生活当中不会遇到矛盾，无论怎么样的人，我连仇敌都会爱的。早上恢复爱的，整天不会遇到矛盾的心理，很挣扎，乃是无论那个人都是会祝福，为他们代祷。

所以，早上恢复《太 11:28-29》我们主耶稣讲的很清楚——若靠着神的国赶鬼，神的国

降临在你们身上，你们要去一个家里，夺取他们家的家具，必定要先捆绑里面的壮士，然后才能把那个家具会带出来。我们一天一天——早上要捆绑牠，来过生活，是非常的自由。但在生活当中，我们会发现，牠忽然得了释放，牠再次会攻击我，就再次捆绑牠。所以，早上第一时光里面，我们必定要恢复重要的。

我再讲一次，我们每日第一个的时光里面，全副军装要恢复——靠圣灵随时多方祷告的，那个心态的恢复是非常重要的。但其中特别四样东西是不能缺少的，我是归纳出来了，叫我的一天能够恢复神的国神的义，一天能够会不忧虑、安息、平安喜乐的秘诀，必定四样东西要恢复。

### **3.1 每一天早上——恢复慈爱！**

第一，慈爱；

每天早上起来，各位单单五分钟祷告也好，各位自己要得着一个秘诀的。盼望各位一直到我们主耶稣基督再来，每天的日子第一个的时光，上班的人、不上班的人都一样，但起来的时间不一样。第一个的时光，上班的人是早上比较忙，看我的儿子他真的很忙，甚至起来有慌慌张张出来的时候也有，洗把脸，就走。我不知道他是边洗脸边祷告呢，还是……我不知道。各位如果是上班的人的话，自己的生活，七日的生活运作原理，一日的运作原理里面，各位必定要得着一个时间的祝福。

那祷告是一个小时还是 30 分钟呢？五分钟，十分钟……这个时间谁来定？你恢复这四样为准来定那个时间就好。按照我的经验是早上有充分的时间的话，一个小时，在阳光灿烂的早晨，进到我客厅的地方，一边喝咖啡一边与一交通也是很好的。但有时有忙的事情的话，单单五分钟也好。总是各位一坐下来，圣灵的工作是非常快的，不一定很漫长的时间叫你能得着的。圣灵的工作是按你的时间，是非常快的。

上班的人是比较忙，我是知道的。那牧师能不能把很理想的时间告诉我一下，我看起码 20 分钟以上，是你要与主安静的要交通的时间是你得取的。这样的话，你一天一天的时间真的是会不一样的。那按照你的情况来决定，没有上班的人是两三个小时，听信息，唱诗歌，读经，祷告都可以的。这是每个人按照那个情况自己必定要得取你的第一个时光必定要在主的面前蒙恩的。

### **3.2 每天早上起来——恢复主的美意，恢复全副军装！**

第二，主的美意；

这四样东西每天早上起来，全副军装做好之后，更是要几样东西恢复并确认：

一是主从创立世界之前直到永恒爱我！今天我所遇到的所有事情是主的爱。

今天我所遇到的人事物——都是主的爱，这个方面真的要得到确据了。我们一回头看满满的是主的恩典了，主的慈爱了。

所以，我的一生的时光在上帝的家，永恒的时光里面能够会连接起来，其中我今天得着新天新事新恩等候着我。这个方面绝对要有确据了。

各位多有时间的话 30 分钟也可以享受，忙的话，单单一分钟也可以恢复上帝的爱的。各位只有宣告今天遇到的所有的事情是上帝的爱，各位还必定要宣告一样东西，今天这 16 个小时里面会遇到几个人而已啊？我们的一生里面，是会认识很多人，但我们每天……每天是有我的配偶，我的儿女，聚会时我的肢体。上班的时候，有几个同事，当然用邮件，电话来联络的话，世界各地我所认识的不是每天了，是偶尔，联结的话有这样的。其实是几个人而已，你心里面确认就说：“今天我无论遇到怎么样的人，怎么样的情况，我要用耶稣基督的爱来爱他们。”

各位，早上一次坚固自己的心一次，这是不一样的。然后，这样来面对你的一天的接下来 16 个小时，无论遇到什么事情，是主的恩惠慈爱随着我。这是早上必定第一个要恢复这个了。

这个叫和平——神的国在那里？公义、和平，和平的这个部分是上帝的仁爱的那个地方了。

我们的和睦——爱的这个地方了。公义就是神的美意了，神的美意是必定要恢复的了。早上看各位角色的时候，每天、每天，每个礼拜，七日也是主日，礼拜一，礼拜二，礼拜三……上帝为你安排的全部是不一样的，对不对？

所以，各位先是以天国为中心生活，换句话说就是以肢体为中心生活，以神为中心生活的这个的日子里面，各位在七个生活现场里面拥有了每一个角色，都有一个使命了。特别家里的使命非常重要，有一个家庭蒙恩，全世界蒙恩了，真的是这样了。

各位能够祝福列国万民的见证是从一个家庭里面出来的。我们李妈妈的家庭所带出来的见证是安慰很多人，医治很多人，所以，家庭要蒙恩了各位。特别在上帝的旨意，美意恢复的过程里面，你能够以谦卑的心，在主的面前寻找的话，主必定会告诉你。如果你以要顺从主的心，寻找的话，主必定是向你显明了。

然后，主一天一天向你显明的这个美意，你真的要得着主的丰富，主给你一天的功课，你一天的学习来生活。

### **第三，每一天早上起来……恢复能力**

第三，能力，

你早必定恢复的是能力！

各位，能力在哪里？能力现在与我们同在——生命的气息叫我们的肉身也活着，圣灵的感动让我们得着智慧的，智慧是能力了，灵里面的认识神，所带来的喜乐，那个确据是一个灵力了。别人全部是不信而惧怕，你能够有灵力会起来，上帝会行出来，他们是我们的食物了，弟兄姐妹们，这是上帝给我们的，这个是灵力了。

这些能力——按照我的经验讲的话，是得着上帝的恩典，慈爱跟上帝的美意确定的时候，能力就来。这个也是程序了。每天的第一个时光首先恢复的是爱……，其次是爱里面寻找的美意……。

因你爱你的太太，你一天要做的，上帝向你显明的美意。

四样东西每天都要恢复，但这个程度——先是爱，而后是爱里得着上帝的旨意，就是上帝行在地上的如同行在天上的，然后是能力在哪里？就是你对上帝的爱，对神的旨意，神的吩咐，神叫你走的，换句话说就是你一生能够同行的得到确据的时候，你的灵得到灵力，你的身体会得到医治，得到力量啊！然后，你的智慧也会来，当然你的遇见蒙恩，早上必定要确认一次，“主啊，叫我继续不断的关注我的灵力，我的心里的力量，我身体的力量，如果我疲倦疲乏的时候，我必定要恢复新的力量……”，早上必定要恢复。

然后，我们中午吃饭了，有点困了开始，好像早晨那个新的力量没有了，因从早上到现在三四个小时动脑筋了，作工了……现在有点累的时候，刚好我们会失去能力的时候了，马上向主祷告——“主啊，我今天 16 个小时保持就好，如果下午能够体力软弱的时候，我们的灵力也会失去，求主给我五分钟十分钟躺下来，重新得灵力的力量。”

总是要在早上中午我那个时间要在主的面前安静——休息也好，祷告也好，睡午觉也好，重新得到力量的时间，哪一个是最好的呢？早上定出来，大概今天的事情知道就好。有时是早上探访的时候也有，下午我预备信息的时间，中午要怎么样？就是在早上探访的时候，跟弟兄姐妹们是欢喜快乐的在一起，安慰他们，祝福他们，回家大概休息 30 分钟起来，重新得力，要预备怎么写，该做的都是会做的。这个在早上定出来是非常重要的。

### 3.4 每一天早上起来——恢复权柄！

第四，权柄；

早上必定要恢复权柄的——权柄的意思是我们万王之王的主耶稣基督，实在是引导我们。与我们同在的主——我所遇到的人事物，都是万王之王我们主耶稣基督的事情。

我们早上恢复权柄、捆绑壮士，你的一天能够会平安。

我常常跟各位说：“你穿着警察的制服，开着警车，你一出现，所有非法的人，他们都规规矩矩了。”那时，虽然没有讲出什么话，没有做什么？就是整个的情况会改变。

权柄是这样的，如果你早上穿着君王的衣服，因我们与主一同做王，你也知道天使天军围绕着你，火马火车就是“警车”了，与你同在，所有的仇敌非法的事是怕你，不遵守上帝公义的地方，你能够会判断，你能够会审判，你能够会祷告，来处理那个事情。

这个权柄是很重要的，一个人生活是 Power Game（力量游戏）来的，整个宇宙充满了一个 Power（力量）与 Power（力量）的系统。你在公司里面绝对不会超过你的老板的权势了。

所以，有权柄讲的话，这里有一个很多的内容了，但很简单的说：“你怎么恢复万王之王的权柄啊？”有的人是一点也不懂得恢复权柄的秘诀，只有说：“我们的主得胜了！”不是这样。你能够恢复万王之王的权柄的秘诀就在于你明白祂的带领，与顺从的。

所以，不顺从的人——绝对不能享受那个权柄。

像《诗篇》第 91 篇一样的，真的蒙爱的人，以上帝为自己的隐密之处，至高之处的人，这样的人他真的认识他所依靠的神，他的避难所、他的山寨，这样的人必定是有人在他的左边倒毙，有人在他的右边扑倒，而他是绝对安全的。

末日很多的境况到处都能听到，甚至他的心里是——我知道神今天爱我，我是跟从主，

有这样确据的人，他在任何的情况里面都能够安然的，因他知道，主必定会搭救我。你的心地没有诡诈，你的心地没有被控告。控告来的时候，马上要除掉，用洁净来除掉，用耶稣基督的宝血，这是主宝血的功效了。所以，我们天天要维持这个权柄是非常重要的。

权柄绝对不是命令——也不是吩咐，“我是君王，你要听……”不是这个。乃是就像我们主耶稣基督一样的，真的会正确的认识与一个人之间主的旨意，按那个旨意，你该顺服的顺服，你该不讲话的时候就不讲，就是代祷就好，代祷就好——等候！

那什么叫权柄呢？你虽然像仆人一样的，使女一样的服侍你旁边的人，但你的心灵是非常的坦然无惧，刚强壮胆，因你是心灵没有诡诈的，你的心里向上帝绝对是坦然无惧的。我做丈夫，做爸爸，我做公司人员，我做教会执事，我是尽我所能，我是跟从主的，如果不够的地方，主的宝血是常常遮盖我，心灵有这样一个确据的人，在任何的情况里面，也是不怕，乃是刚强壮胆、坦然无惧的那个权柄能够会得着的。

我们跟魔鬼撒旦打仗的时候——这个打仗是非常的重要，但愿各位一生多多学习，主所赐的这个权柄。

#### **4. 每天个时光——如何顺着圣灵而行！**

大纲三：顺着圣灵而行；

你早上的第一时光里面恢复了这四样东西，爱；神的美意；其中显出来的能力；三个恢复的话自动的恢复了权柄了，这是有程序的意思。这个恢复了之后，你一天怎么样顺着圣灵而行？一天怎么样的继续带着全副军装靠着圣灵随时多方祷告，不叫圣灵担忧，不消灭圣灵的感动，乃是被圣灵充满的来得取一天一天永远的冠冕，永远的基业。

这个方面我又揣摩过，我所得着的秘诀跟各位分享是有四样东西。

你一日怎么样的顺着圣灵而行？当然我们以前讲了定时祷告，定时祷告怎么样保持，遇到危难的时候，集中祷告，再次恢复随时祷告。我们这样分享了，今天是用另一个角度来跟各位分享的。

整天怎么样的顺着圣灵而行？秘诀中的秘诀是：

**愿人都尊祢的名为圣，换句话说就是传扬主的美德，再换句话说就是传福音为中心生活的，以传福音的心态来生活的，第二是服侍人的心态来生活的，第三是以学习耶稣基督为中心生活的，这三个是非常重要的。**

##### **4.1 传福音的心态来生活！**

第一，传福音的心态来生活；

我真的祝福各位，主的教导是叫我们无论得时不得时传福音了，24个小时传福音的意思，你是在做工，或你在家做什么，或是帮忙太太，有些服侍她，本身也是能成为一个传福音的工作，到这样的地步，是你得着一个传福音的系统。我所得着的是七个生活联络网里面，我每天举手祝福以色列人，各位也可以这么做，整个世界要你的祷告了。撒母耳说：“**我不要犯，不为以色列祷告的罪！**”各位，我们是君尊的祭司，我们是必定需要这个的。

每天早上，若没有时间的话——“主啊，我现在整个的灵魂体，整个的七个现场，都用耶稣基督的宝血来遮盖我，奉主耶稣基督的名赶逐一切黑暗的势力的作为，牠的诡计，牠的干扰，牠的毁谤。”“主啊，敞开天门，宝座的能力、荣耀、尊贵、权柄能够向主的子民显明，也向我显明。”

如果没有时间的话，单单这样的祷告 20 秒也是可以的。各位口里出来的同时，各位真的相信——你祈求我就给你们成就吗？你寻求我就叫寻见吗？你敲门我就给你开门吗？这是我们主耶稣基督登山宝训《太 7:7》。主真的是强调，且是反复强调的信息就是这个信息。我是绝对相信，因我这样祷告的时候，我的心灵变了。

无论怎么样的情况里面——“主啊，用主的宝血来遮盖我，主用重价买来的这个生命，祢必定来永远遮盖我的生命。我奉主耶稣基督的名，赶出一切试探我的，控告我的魔鬼撒旦一切的作为。我爱祢，我还怕什么？我愿意顺从祢，我还怕什么？”

在任何的情况里面——“主啊，我愿意！我愿意我的生命，我的日子蒙祢悦纳……”，这样祷告的同时，我发现我的心灵变了，我知道这是圣灵已经光照我了，因黑暗的势力已经挪开了，靠着圣灵赶鬼，神的国降临在我的生命里面了。你的祷告有这样的保护你的家庭——真的是要求你有这样的祷告了。你的儿女不要单单只懂得叫他上学校，乃真的是需要这个的。我们的孩子们一天一天是得着一个美好的遇见。

我是天天祝福我的两个孩子，现在媳妇也包括，他们的遇见。遇见一定要蒙恩的——遇见凶恶的恶者，恶的文化、恶的情报……不好了。继续不断的用我的祷告来保护他们，祝福他们是我们的责任了。各位和我千万不要犯，不为以色列民祷告的罪！这个我们真的要恢复！

真的有一个系统各位建立起来，然后每一天生活，现在是网站时代了，网站里面有很多各位所认识的，有的是找他用电话来一个一个的讲，有时是面对面一个一个的讲，需要花费很多的时间，也不一定会有好的功效的。

当他们哀痛的时候、饥渴慕义的时候，我们是轻松的去，非常美好的一个传福音的工作。这个传福音的整个系统各位建立起来的时候。

这个祭坛是已经讲了几年了，各位必定要筑成一个系统，不但是我们教会的信息，或是这个时代蒙主恩膏，蒙主使用的有些仆人，有些圣徒，或是刚刚信主的人的见证，或有一个图画，有一个诗歌真的感动你的话，送出去，是在这样的系统里面生活。在这样的系统里面生活的你今天的一日了，有这样的人愿人都尊祢的名为圣的心态来上班的人，是不一样的。

这样的人下班跟家人在一起，是不一样的。这样的人遇到矛盾的事情来的时候，是不一样的。是一下子能够胜过魔鬼撒旦的控告和一切的试探了。

我们是属灵人，上帝在天上各样属灵的福气是都给我们了，我们应该享受而生活了。刚刚我跟各位说的，怎么能够整天不叫圣灵担忧，不消灭圣灵的感动，顺着圣灵而行的秘诀？第一各位的生命本身是要显出耶稣基督的荣耀，在你的七个现场里面，叫万民都能荣耀主。

## 4.2 恢复用服侍人的心态来生活！

第二，服侍人的心态来生活；

你以服侍人的心态来生活的时候，你能够顺着圣灵而行。你呆在家里很快会腐坏的身体，不要那么的节省——要多动，这对你的健康也好。要常常动，我的孩子需要不需要我的帮忙？我的太太需要不需要我的帮忙？不要整天在电视里面，或是网站那里，你自己的那个世界里面生活。各位，懒惰是罪来的，真的是犯罪来的。这个世界实在是各城各乡，耶稣基督今天也是带我们去的时候，到处来的这个消息，整个黑暗的文化是天天攻击和侵入我们的家人，我的孩子——我们要殷勤的服侍他们。

当然，服侍太太、服侍孩子……并不是过分的，也是要靠圣灵来做的。‘

我并不是叫做爸爸的永远是做一个仆人，不是这个意思。有时是叫孩子做的，但你要先做，然后一起来做，来教导的。家里面是服侍配偶、服侍孩子的。来教会的话，谁是需要我安慰的？各位，不需要过来安慰牧师的，因为他很强；不需要过来长老面前安慰他，他没问题的。教会里面，比较、比较，人的眼光不会到达的，也比较孤单的人，还不认识上帝的人，或者非常的饥渴，追求主，但不着安慰的人，自卑感，内疚感充满的人，你安慰他们。

有这样的服侍，甚至不需要讲话，服侍不一定要做些什么，或说些什么，传福音也是一样的。你在公司里面传福音也是可以的，用什么来传福音？用你荣耀的形像——来传福音，用你的喜乐感谢，甚至是所有同事都感谢的表情来传福音的，你行事比任何人更殷勤，也显出主的能力来传福音的。好像亚比米勒非利士的王，来找亚伯拉罕，来找以撒，说：“我看见了，我看到了上帝怎么样与你同在，是怎么样的帮助你的。”我们的工地，我们的职场是可以这样做的，不一定非得做什么，说什么？不是这个。这是一个传福音的系统里面服侍人的生活是顺着圣灵而行的非常重要的奥秘。

### **4.3 恢复学习基督耶稣的心态来生活!**

第三，学习耶稣基督的心态来生活；

一天一天遇到所有的事情当中——是当作学习，以学习认识耶稣基督为至宝，这样生活的时候，你在任何的环境，监狱里面也好，快遇到殉道也好，如果主许可你的信心达到那样的地步把这样的荣耀给你的话，甚至在殉道面前，就像保罗一样的。那美好的仗我打完了，当跑的路我跑尽了，所信的道我守住了，那个的过程里面，他看到了公义的冠冕继续不断的加添在他身上。

### **4.4 恢复学习靠圣灵随时多方祷告的心态来生活!**

第四，定时祷告；

所以，我再整理一下，这三点是传福音的心、服侍的心、学习的心，这样生活的时候，你会发现大概中午的时候——累，傍晚的时候——想休息，深夜的时候——打哈欠，但我的事工还没有完，我的日子还没有结束了，那要怎么办？以这个为中心，你可以寻找一天当中要安息，五分钟也好，十分钟也好，需要的时候，睡午觉也好，要重新得到能力、力量的，这个叫定时祷告了。

定时祷告——并不是像回教徒一样的，一天五次定了时间，那个时间必定要祷告。这才

是尊重上帝，上帝才喜悦，上帝会怎么样的恩待我。绝对不是这个来的，乃是一天 16 个小时来的，8 个小时你是什么都不能做，完全交托主，那个时间当然也是上帝作工的时间了，只是我们休息而已，我们在罗藤树下，或我们的床上，好好的休息。

对我们很关键的是 16 个小时：在早上第一个时光里面，恢复爱，神的美意，能力和权柄之后，一天怎么能顺着圣灵而行？以传福音为中心，以服侍为中心，以学习为中心来生活，这个过程当中你会发现力量不够，那时你暂时安慰一下，十分钟也好，二十分钟也好，或喝水，或喝咖啡，用各样的方式来重新叫你你的能力，体力，智力，各样的能力，爱人的能力，平安的能力，再要重新得着。这是每个人每天都不一样的，要在这样的生命节奏里面来生活。

请各位特别要看重中午之后，我是劝各位大概十分钟散步，那个时间祷告，累的话，暂时躺一下，但不要睡的太久，晚上睡不着。我是大概五分钟，十分钟，打个小盹起来的方法，是穿着衣服，不要钻被窝，乃是在背窝上面躺着，打呼声一次醒过来，整个的精神都会不一样。有这样的方式，自己要研究出来，一天 16 个小时，我怎么样的过？

另一个时间是傍晚——你下班的时间很重要，下班的时间非常的重要，那个时候的祷告会祝福你晚上的时间，祝福有些肢体，祝福你的家人。然后，深夜你上床之前的时间，非常重要，那时已经筋疲力尽了，体力是这样，应该要休息的时候了，虽然那时单单五分钟，不会用时间很长。每次礼拜二，礼拜三，我是聚会完之后回来才吃饭的，礼拜三有时是 12 点半才回家了，再吃饭，外面散步一个小时，两个小时也可以的，我是特殊的例子，每个人的情况是不一样。尤其上班的人，晚上最晚也是 11 点前要睡觉的。所以，自己整个一天的生活节奏里面，各位必定要得着。

各位这个方面继续不断的揣摩，探索，研究的人是真的有福的人。为了先求祂的国和祂的义，然后一天一天很充实的要过，这个方面已经坚定了一生的方向，一天一天寻找更美好的方法的人，是真的有福的人了。特别深夜，必定回顾各位的 16 个小时，要洗净的要洗净，洗净之后各位必定要感谢，也要得着主的安慰，主的称赞，我们蒙恩的人，侍奉主的人，其实一天的时光里面有很多主的安慰，主的称赞，蒙主悦纳的那些内容。不要带着被控告的心灵，来睡觉。

在我睡觉的时候，主也是作工了，我在美国睡觉，韩国，中国，台湾，香港，新加坡，马来西亚……整个地区，我们同路人那里，主继续不断的作工。我起来的时候，是他们休息的时间了。各位，整个地球是主给我们的，这个时代从宝座来的那个圣灵的恩典和力量临到我的身上，经过我的灵，我的心，我的身体，我的人际关系，神一切的美意在这里了。然后我的生活，我整个的七个现场，一直到地极列邦万民普天下，天天要用祷告来保护他们，祝福他们。这是主非常喜悦的，我们的心灵是证明这个事情。

愿主继续不断的恩待祝福，我们剩下来的日子，特别是今天，因明天不是我们的日子，感谢主！

### **牧师的祷告：**

感谢主，祢永远爱我们，永远引导我们，永远加添祢的喜乐，祢的祝福给我们。主，我

们知道祢的福音常常提醒我们，叫我们地上的一日，如同天上的一千日，一千年一样的，要充实的与主同行，感谢祢给我们这样的信息。求主祝福我们的第一个时光，求主祝福我们 16 个小时的每一天。主，这个礼拜，我们再一次揣摩主的信息的时候，主的圣灵百倍的光照我们，叫我们前面的日子恩上加恩，力上加力，福上加福。奉靠主耶稣基督的名祷告，阿们！