
第八課：堅強內在的人的禱告 (F-E-L-L-O-W-S-H-I-P)

I. 引言

- A. 我們已經提到了靈修式的禱告（默想神的話，在靈裡禱告）與代禱式的禱告（使徒性的禱告），現在要看的是禱告時，會用到的工具：祈求式的禱告，我們用來為自己和自己最重要的需要禱告。

¹我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。(提前2:1)

1. 靈修 – 我們透過在愛中，與神連結，來經歷個人生命的改變。
2. 代求 – 為他人的生活景況跟神懇求，也許是個人或是群體。
3. 祈求 – 請求神帶給我們個人生命景況的改變（內在生命及外在生命）。

- B. 內在的人是指我們的魂，一個人的思想，情感和意志，我們是藉由我們的魂，去感受與聖靈的交通，也是藉由魂，去定義我們生活的每個經歷，我們內在人的健康，會影響我們生命的許多事物。

¹⁶求他按着他豐盛的榮耀，藉着他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來(以弗所書 3:16)

- C. 當我們祈求時需要知道要求甚麼，並且要求的動機，這次的教導，主是針對這些議題，並且也會提到，如何去跟神求生命真正重要的事。
- D. 通常我們禱告時，會比較重視為人或為地方禱告，為了得著更多的東西，例如：錢財或在他們的景況得到更多祝福，或為公義禱告。

-
- E. 我們內在的人—最重要的部分，為內在的人祈求能力，是許多人在禱告中，經常忽視的部分，我們內在的人，是我們生命中唯一，可以帶去永恆的部分，因此，為內在的人祈禱，應該是我們最優先要做的，強壯我們內在的人，包括透過神的恩典，更新我們的思想和情感。
- F. 我們每天都需要屬靈的力量（太6：11），就如我們肉體的體力，會增加或減少，我們的屬靈的體力也是如此，所以我們應該為我們的內在的人祈禱。
- G. 當我們祈禱時，恩典會漸漸地臨到我們身上，通常當下我們難以分辨，神常常是一步一步的加強我們，就像吃多種維生素，我們不一定可以知道甚麼時候會有效果，但是我們知道，如果我們繼續吃維生素，長期下來就能增強我們的體能，為我們裡面的人祈禱也是如此。
- H. 為我們的裡面的人（我們的思想，情感和意志）祈禱，會對我們有許多重要的幫助。神的能力將會堅強我們的心，來裝備我們活出敬虔的生活，並且讓我們能夠抵抗妥協的誘惑、抑鬱、恐懼，拒絕、靈裡的昏睡，及其他的負面情緒和行為。
- I. 我們必須刻意地為我們的心堅強和成長禱告，如果我們一直地尋求，我們就必經歷從神來的恩典，來更新我們的思想情緒。如果我們用信心經常跟神求，神就會釋放更多的祝福（雅4：2）

2...你們得不著、是因為你們不求。（雅4:2）

II. 禱告領受裏面的人剛強起來 (縮寫是:F-E-L-L-O-W-S-H-I-P)

¹⁴因此，我在父面前屈膝...¹⁶求他按着他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來...(以弗所書3:14-16)

A. *F-Fear of God* 敬畏神

1. 神應許把敬畏祂的心，放在祂的子民中（耶32：40），當我們跟聖靈求，讓我們的心可以與神的心連結時，敬畏神的心就會更充滿我們（詩86：11），當我們可以感受到神的敬畏，即便是一點，我們就更能夠抵擋對這世界的妥協，求神賜你有渴慕，一個敬畏神的心（賽11：3），並求神把祂的威嚴，與雄偉印在我們心上（賽8：13）。

⁴⁰又要與他們立永遠的約、必隨著他們施恩、並不離開他們、且使他們有敬畏我的心不離開我。(耶32:40)

¹¹耶和華啊，求你將你的道指教我；我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名！(詩.86:11)

³他必以敬畏耶和華為樂...(賽11:3)

¹³但要尊萬軍之耶和華為聖，以他為你們所當怕的，所當畏懼的。(賽8:13)

2. **禱告**：天父，求祢釋放敬畏祢的心在我裡面，從祢的寶座釋放閃電和雷聲（啟4：5），使用祢的偉大來敲打我的心，使我以敬畏，活在祢面前。釋放祢的同在與聖潔的畏懼，讓我在你面前顫抖，將我的心與你的心及話語合而為一，使我以敬畏祢為樂。

B. *E-Endurance*(patience) 耐力(耐心)

1. 在聖經中，忍耐，毅力和耐心的字言都是可以互換的，這些字言表達的意義，就是**忠心於神**，給我們的任務上，即使在強大的壓力下，**也不放棄**。來自於聖靈的耐力，會使我們能夠，**忠心的盡全力**，尋求神並且事奉祂，並且不會退縮。

¹¹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。(西1:11)

⁵願主引導你們的心、叫你們愛神並學基督的忍耐。(帖後3:5)

2. 耶穌和大衛都提到對神的一個火熱，這種火熱是不止息的，也會幫助我們不放棄，只要你不斷地追求神和神交代給你的事工（家庭，教會，工作），那您就贏了。

¹⁷『我為你的殿、心裡焦急、如同火燒。』(約2:17)

⁹因我為你的殿心裡焦急、如同火燒、我哭泣、以禁食刻苦我心、這倒算為我的羞辱。我拿麻布當衣裳...(詩69:9-11)

3. 神尊榮了非尼哈，因為他展現了對於神與神所在乎的事的熱誠，神甚至說非尼哈的熱誠是來自於神的，不是自己的。

"非尼哈...他在他們中間、以我的忌邪為心...(民25:11)

4. 禱告：天父，求祢以忍耐堅固我的靈，使我能熱情積極地去執行你的旨意，並且使我會不停渴慕尋求祢更深奧的事，賜我堅持的心，禁食禱告，引導我的心進入耶穌的堅忍中，求祢賜我力量去遵守，我對祢的承諾，並在困難中仍然完成我事奉上的呼召。

C. *L-Love*愛

1. 聖靈最在乎的，就是把第一個誡命，擺在我們生命的首位，好使我們全力地愛耶穌（太22:37），既然這是一個命令，若我們跟神求增加我們對祂的愛，祂一定會幫助我們！耶穌求天父，把祂對耶穌的愛，放在我們的心中（約翰福音17:26），“我們需要神的愛才能去愛神”，聖靈給我們最大的禮物就是賜我們恩典，去接受神給我們的愛，並且以愛回應祂的愛（羅馬書5:5），我們可以求四種不同層面的愛：了解神的愛的能力，我們對耶穌的愛，對自己的愛和對別人的愛。

2. 我們可以求天父幫助我們，去了解耶穌對我們的愛，並且持守在祂的愛裡（保持連結）。

¹⁸能以...明白基督的愛、是何等長闊高深...¹⁹並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。(弗3:18-19)

⁹我愛你們、正如父愛我一樣·你們要常在我的愛裡。(約15:9)

3. 我們可以求天父，把祂對耶穌的愛放在我們心中，祂可以幫助我們像祂那樣去愛耶穌。

³⁷要盡心、盡性、盡意、愛主你的神。(太22:37)

²⁶...使你所愛我的愛在他們裡面...(約17:26)

⁵因為所賜給我們的聖靈、將神的愛澆灌在我們心裡。...(羅5:5)

4. 天父創造我們時是完美無缺，祂也希望我們學習用祂的眼光看待自己，我們可以選擇去喜愛神造我們的形象，並且感謝祂這樣創造我們。許多人充滿了羞愧，並且厭惡自己，因為覺得自己不夠好，或是過去被父母或其他人拒絕，甚至於被神拒絕。

¹³我的肺腑是你所造的·我在母腹中、你已覆庇我。我要稱謝你、因我受造奇妙可畏·你的作為奇妙·這是我心深知道的。我在暗中受造、在地的深處被聯絡...(詩139:13-15)

5. 在馬太福音22:39，神命令我們要去愛別人，我們求神讓我們藉著祂的眼光、心境去看其他人，從而使我們的心，被祂的愛所充滿。

³⁹就是要愛人如己。(太.22:39)

¹²又願主叫你們彼此相愛的心、並愛眾人的心、都能增長、充足...(帖前3:12)

6. 禱告：父親，幫助我理解耶穌對我的愛，並持守在愛裡（保持連結），求祢將祢愛耶穌的心分賜給我，幫助我像祢一樣愛祂。天父，我同意祢我的受造是完美的，幫助我用祢的眼光看我自己，我選擇愛祢造我的形象，謝謝你創造我，我同意耶穌在馬太福音22:39給我們的命令與預言，也就是我們要去愛別人，願我可以用祢的眼光去看他人，去感受祢對於人的感受，也因此被愛充滿。

D. *L-Light of glory*神的榮光

1. 在保羅悔改的那一天，他在光中看見耶穌，和祂的榮耀（徒22：6-11），摩西跟神祈求，可以看到祂的榮耀，所以後來他的面容發光，反射出神的榮光（出33:18;34:29），我們也可以祈求經歷神榮耀的同在，耶穌對祂的門徒說：天要開了，他們必看見天使（約翰福音1:51），求神仰起臉來，光照我們的心（詩4:6），讓我們經歷祂超自然的榮耀，這包括了異夢和異象，並且看見天使等等（使徒行傳2:17）。

⁶忽然從天上發大光、四面照著我。⁸他說、我就是你所逼迫的拿撒勒人耶穌。¹¹我因那光的榮耀、不能看見、同行的人、就拉著我手進了大馬色。(徒22:6-11)

¹⁸摩西說、求你顯出你的榮耀給我看。(出33:18)

⁵¹你們將要看見天開了、神的使者上去下來在人子身上...(約1:51)

⁶耶和華阿、求你仰起臉來、光照我們。(詩4:6)

¹⁶他右手拿著七星·從他口中出來一把兩刃的利劍·面貌如同烈日放光。(啟1:16)

³求你發出你的亮光和真實、好引導我、帶我到你的聖山、到你的居所...(詩43:3)

³神阿、求你使我們回轉、使你的臉發光、我們便要得救!(詩80:3)

¹⁷以利沙禱告說、耶和華阿、求你開這少年人的眼目、使他能看見。耶和華開他的眼目、他就看見滿山有火車火馬圍繞以利沙。(王下6:17)

2. **禱告**：天父，讓我看見你的榮光，賜我超自然的經歷－異夢、異象、天使、你的榮耀和光的彰顯，就如你賜給摩西、以賽亞、以西結、保羅、約翰，和在五旬節的門徒們（出33-34；以賽亞書6；以西書1；徒2；徒9；Rev.1）。

E. *O-One thing life focus*專一的生活

1. 花時間與神相處是很重要的－能使我們成為，如同大衛王一樣”專一”的人，在大衛的禱告生活中可以看見他所渴慕的“一件事”就是可以天天瞻仰神的榮美、在祂的殿裡求問生神（詩27：4），伯大尼的馬利亞坐在耶穌腳前，聆聽祂的話（路10：39），耶穌就向她的姊妹馬大解釋說：“不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分”（路10：42）。我們必須刻意的成為一個“專一的人”，我們需要聖靈幫助我們，不要失去這個焦點，當我們開始偏掉“專一的生活”時，求聖靈對我們說話、忙碌、內疚和絕望，會使火熱的信徒失去熱情，求神幫我們透過聖經、其他人、異夢或祂微小的聲音對我們說話。

⁴有一件事、我曾求耶和華...就是一生一世住在耶和華的殿中、瞻仰他的榮美(詩27:4)

⁴²但是不可少的只有一件·馬利亞已經選擇那上好的福分...(路10:42)

⁸我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊、我便不至搖動。(詩16:8)

2. **禱告**：天父，給我力量，使我可以維持一個在祢話語中，並渴望你話語的生活。當我失去這樣的一個焦點時，求祢賜祢的話語拯救我，就如同祢為以弗所，撒狄和老底嘉的聖徒所做的一樣（啟示錄2：4-5；3：1-3；3：15-20）。求祢提醒我，當我需要重新安排我的行程及優先順序，可以成為一個專一的人，持續的坐在祢的腳前，就如同伯大尼的馬利亞一樣。

F. *W-Count me worthy* 配得呼召

1. 保羅為聖徒祈求，願神看他們配得去完成神的旨意（帖撒羅尼迦後書1:11），他強調他一直為聖徒們禱告，因為他知道這是多的重要。配得行走在神的呼召，和與我們配得神的饒恕是不一樣的，配得行走在神的呼召，是在每天的生活中去體驗神的恩典，好使我們以配得的方式回應神，也因此預備我們去行走在神的呼召裡，完成祂美善的心意。

¹¹因此、我們常為你們禱告、願我們的 神看你們配得過所蒙的召、又用大能成就你們一切所羨慕的良善、和一切因信心所作的工夫。(帖後1:11)

³⁶你們要時時儆醒、常常祈求、使你們能逃避這一切要來的事、得以站立在人子面前。(路.21:36)

2. 一個配得的回應的相反，就是浪費，或是徒受神給我們的恩典。

¹我們...也勸你們、不可徒受他的恩典。(林後6:1)

3. 我們選擇不對世界妥協，好讓我們的靈、魂、體都可以聖潔毫無瑕疵。

²³願賜平安的神、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...(帖前5:23)

¹³好使你們、當我們主耶穌同他眾聖徒來的時候、在我們父 神面前、心裡堅固、成為聖潔、無可責備...(帖前3:13)

4. 我們同意大衛的祈禱，就是行走在聖潔中。

¹⁰神阿、求你為我造清潔的心、使我裡面重新有正直的靈(詩.51:10)

¹⁷現在...你的民、在這裡都樂意奉獻與你。耶和華神阿、求你使你的民、常存這樣的心思意念、堅定他們的心歸向你、又求你賜我兒子所羅門誠實的心、遵守你的命令...(代上29:17-19)

5. 我們同意大衛的聖潔的決心，也就是不容許任何不潔的事擺在他眼前。

³邪僻的事、我都不擺在我眼前...(詩101:3)

¹我與眼睛立約、怎能戀戀瞻望處女呢?(伯31:1)

6. 我們要跟神求，求祂幫助我們脫離試探的風暴（詩篇69：1-2；馬太福音6：13；約翰福音17：15），潔淨我們隱藏的缺失（詩篇19：12；69：1-2），我們也可以請祂來查驗我們，並向我們顯明我們的心（詩139：23），使我們可以完全屬於祂。

¹³不叫我們遇見試探·救我們脫離兇惡。(太6:13)

¹²誰能知道自己的錯失呢·願你赦免我隱而未現的過錯。(詩19:12)

²³神阿、求你鑒察我、知道我的心思、試煉我、知道我的意念...(詩139:23)

7. **禱告**：天父，堅定我，讓我能夠行走在祢所認為配得的、最崇高的呼召當中，並且遠離妥協的試探，所有我得以站在祢的面前，全然順服、完全得勝。我選擇與你所賜白白的恩典同工。當我行走在聖潔裡，我立志不容許有任何不潔的事在我眼前，使我心完全屬祢。帶領我脫離誘惑及可能會絆倒我的，隱藏的罪，求祢查看我並顯明我的心。

G. S-Speech 言語

1. 言語是我們生活中很重要的重點，當我們願意讓聖靈引導我的言語時，我們也就是讓聖靈引導我們整個人生。

²若有人在話語上沒有過失、他就是完全人、也能勒住自己的全身。(各3:2)

2. 我們不潔的言語（骯髒，愚蠢，粗俗的嘲笑）會使聖靈憂愁。

²⁹污穢的言語、一句不可出口、只要隨事說造就人的好話、叫聽見的人得益處。不要叫 神的聖靈擔憂...淫詞、妄語、和戲笑的話、都不相宜、總要說感謝的話。(弗4:29-5:4)

3. 言語的這個主題有在大衛的“代禱清單裡”-他求神幫助他控制他的言語，讓他的話語可以討神喜悅（詩篇19:14），大衛立志不再言語上犯罪，所以他求神守住他的口（詩篇17:3; 39:1; 141:3），當我們想說出會使聖靈憂愁或是傷害別人的話語時，神會提醒我，並且為我們開另一條出路。

¹⁴願我口中的言語、心裡的意念、在你面前蒙悅納...(詩19:14)

³...我立志叫我口中沒有過失。(詩17:3)

¹我曾說、我要謹慎我的言行、免得我舌頭犯罪...我要用嚼環勒住我的口。(詩39:1)

³耶和華阿、求你禁止我的口、把守我的嘴。(詩141:3)

4. **禱告**：天父，求祢守住我的口，讓我只說討祢喜悅的話，釋放我脫離攻擊性的言語、憤怒的言語、愚蠢的言語、色情的言語或不潔的言論。使我不要再用我的話語使聖靈憂愁，我在我心中立志不用我的言語犯罪。

H. *H-Humility* 謙卑

1. 耶穌叫我們向他學習謙卑和溫柔（太11:29）。

²⁹你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裡就必得享安息。(太11:29)

2. 保羅叫我們以“基督的心為心”，也就是要把謙卑的心態放在我們心裡（腓立比書2:3-5）。

³不可貪圖虛浮的榮耀·只要存心謙卑、各人看別人比自己強。⁴各人不要單顧自己的事、也要顧別人的事。⁵你們當以基督耶穌的心為心。...(腓:3-5)

3. **禱告**：耶穌，我要向你學習溫柔謙卑，在我的生命中，我願意以謙卑(溫柔)的心去改變我的態度，言語和行為，請教導我如何以耶穌的謙卑帶領我的心。

I. *I-Insight* 對親密關係的見解

1. 聖靈是來教導我們關於所有的事 – 給我所需的看見與智慧，若我們在一切事上都可以滿心知道神的旨意，使我們能夠與神的心意合作（歌羅西書1：9-10），神渴望給我們智慧，好使我們在每個順服祂的事上都有果效，並且也在這個過程中，可以對於神的心的理解更多。祂賜給祂的子民的看見，是為了要引導和教導他們如何行走在祂的心意裡，好使他們可以享受與神的友誼，並且與神同工。神賜我們智慧，如何管理時間、金錢、職業、事工、健康、人際關係等等，祂也會告訴我們，祂對於這城市，國家和我們這個世代的心意。

⁹願你們在一切屬靈的智慧悟性上、滿心知道神的旨意·好叫你們行事為人對得起主...(西 1:9-10)

¹⁷將那賜人智慧和啟示的靈、賞給你們、使你們真知道他...(弗1:17)

²⁶但保惠師、就是父因我的名所要差來的聖靈、他要將一切的事、指教你們...(約14:26)

2. 神可以幫助我們行走在祂對我們生命的每個層面的旨意。

¹²以巴弗...他在禱告之間、常為你們竭力的祈求、願你們在神一切的旨意上、得以完全...(西4:12)

3. 神渴望與我們分享祂心中的奧秘（詩25：14），我們可以詢問祂，“祢對這個領域的想法或感受是甚麼呢？”

⁴求你將你的道指示我、將你的路教訓我。求你以你的真理引導我...耶和華...必將自己的約指示他們。(詩25:4-5, 14)

4. 我們要求聖靈顯明神的想法，針對於末世計畫（耶利米書23：20；但11：33，35；12：10）、永恆、新耶路撒冷、基督的審判台與地獄。（約16：13；但9：22）

¹³聖靈...他要引導你們明白〔原文作進入〕一切的真理·並要把將來的事告訴你們。(約16:13)

²²他指教我說、但以理阿、現在我出來要使你有智慧、有聰明。(但9:22)

²⁰耶和華的怒氣必不轉消、直到他心中所擬定的成就了、末後的日子你們要全然明白。(耶23:20)

5. **禱告**：天父，賜我有洞察力，去理解祢的話語、心意和道路，賜我智慧知道如何，在我生命中的每個層面，與祢聯結有親密的關係，包括了我的錢財、時間、情緒、身體（飲食，健康）、人際關係（家庭，辦公室，事工）、未來、恐懼等等，祢對我的生活、城市、國家和世代有甚麼想法？或是感受是什麼？

J. P-PeaceandJoy平安和喜樂：

1. 聖靈渴望用超自然的平安來保守我們的心與意念，在腓立比書4：7中，“心”是指我們的情緒，我們不需要活在嫉妒、拒絕、焦慮、恐懼、混亂、困惑和憂慮中，或是心思當中充滿了動盪、混淆及躊躇。當我們處於強度的恐懼和焦慮中時，是罪發展最快的時候。如果我們經常為我們生命中，一些特別的領域來求平安與喜樂，神就會賜我們更多。

⁷神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1:4:7)

¹³但願使人有盼望的神、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15:13)

¹⁶願賜平安的主、隨時隨事親自給你們平安。(帖後3:16)

2. **禱告：**天父，求祢以超自然的平安和喜樂加強我的心，可以勝過我的恐懼和焦慮，好讓我不犯罪。

K. 總結：交通與感動

F—敬畏上帝：天父，求祢釋放敬畏祢的心在我裡面（詩86：11）。

E—耐力：以忍耐堅定我的靈去行祢的旨意（西1：11）。

L—愛：天父，更多澆灌祢的愛在我心中（腓1：9）。

L—榮耀之光：天父，讓我更多看見祢的榮光（徒22：6-11；出33：18；詩4：6）。

O—專一：我立志成為一個“專一的人”經常坐在你面前的（詩27：4）。

W—配得呼召：堅強我，讓我生命可以對祢有個配得的回應（帖後1：11）。

與神相遇的榮耀特會 – 第八課 堅強內在的人的禱告

TRANSMISSION CHURCH

—BRIAN BEESON

S – 言語 (Speech) : 守住我的口，使我脫離不潔的言語 (弗4:29; 詩141:3) 。

H – 謙卑 : 耶穌，我願向祢學習有個謙卑溫柔的心 (太11:29) 。

I – 見解、智慧 : 賜我讓我洞察力去理解你的話語，旨意和道路 (上1:9-10) 。

P – 平安喜樂 : 以平安和喜樂堅強我的心，克服恐懼 (腓立比書4:7) 。