



St Helen's
Bishopsgate

经久的益处

在需要保持社交距离的时候，
用主祷文祷告



每日与主同行

“你们要先求他的国和他的义，
这一切都必加给你们”

马太福音6:33

为St Helen's国际成长小组写于2020年4月

经文引用出自《圣经新译本》

Chinese New Version (Simplified) (CNVS)

Chinese New Version (CNV). Copyright © 1976, 1992, 1999, 2001, 2005 by Worldwide Bible Society.

目的

让我们用每日的祷告取代因新冠疫情带来的失落的心情。同时也向主祷告，借着这场世界流行的传染病，他能成就经久的益处——远比往常按部就班的生活所带来的成就更加荣耀，也会比那些被取消的计划得以实现，更加地讨神喜悦。

在这场使人焦虑和忧心的灾难中，我们有许多重要的祷告需要带到主的面前。我们需要认真地为政府的工作人员祷告，以及这场灾难中的英雄们——那些奋战在一线的医护人员祷告。我们也要为那些正在经历病痛折磨，或因这场灾难痛失亲人的人祷告。然而，这本小册子的目的，是鼓励大家为自己祷告。

当门徒们询问耶稣该如何祷告时，耶稣给予了教会主祷文里面耶稣教导我们为什么样的事情祷告。直至今日，我们仍旧可以满有信心地借着主祷文祷告，也知道我们在天上的父喜悦我们这样的祷告。让我们无限感恩的是，神很乐意我们将自己的需要摆在他的面前，但正如主祷文的内容一样，神首先希望我们定睛在他所关切的事情上。

多么奇妙，神借着祂子民的祷告来实现祂的计划！尽管这段保持社交距离的时间带来了许多挑战，但同时也为成就永恒的益处带来了机会。让我们一起来祷告！

星期天

我们在天上的父

三位一体的真神，在这段需要保持社交距离的时期里当许多人感觉孤独的时候，我们却常常可以借着祷告来到你的面前。愿我更珍惜你圣灵的工作，使我与你的儿子合一，使我能够大声呼喊“阿爸天父”。多么奇妙，我可以带着和主耶稣一样的信心来亲近你，也满有信心地知道你喜悦你的孩子来到你的面前祷告。

父啊，尽管在这特殊的时期，我们无法见面聚会，但也愿这样的日子更增进我与你的关系。唯有你知道我内心深处的想法。不管有意无意，时常参加聚会的原因会变成赢得别人认可的目光。感谢主，隔离的时期里我们也有了这样“到密室里去，关上门，在隐秘中祷告”的时间。这不再是我为了众人的目光而做，而是因着深深知道我在基督里的身份，相信你是了解、掌管一切的神。

感谢主，教导我们向“我们的父”祷告。在这个容易感到孤独，容易以自我为中心的时间里，感谢你，主祷文时刻提醒我们作为你孩子的身份。这意味着我是一个大家庭的一份子，无论是委身的教会里的亦或整个世界信主的弟兄姐妹，都

是我的家人。求主也帮助我们彼此提醒，不要忘记为不能彼此相见的家人祷告。让我们可以更好地合一和彼此相爱。

我们在天上的父，虽然我们现在无法像平日在固定地点见面聚会。但感谢你，我们与你的关系并不依赖于某个建筑或者特定的仪式。感谢你，不仅基督赎罪的工作已经完成，你的灵也住在我们中间。愿圣灵的工作可以帮助我更加专注在神的事情上，因为知道我们与基督的联合，使我们也一同与基督坐在天上。

教会家庭在线上聚会并非理想。但感谢你，在这特殊的时期我们仍然可以如同往常一般“聚集”。最重要的是聆听你的话语、传讲你的话语，在之后的讨论和祷告中，也继续让你的话语住在我们中间。求主对我们说话、装备我们，用真理彼此建造，更加成熟。在未来的一周里，坚固我们，让我们更好地为你而活。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

马太福音6:5-8， 罗马书8:15-17， 歌罗西书 3:1-4

星期一

愿人都尊你的名为圣

圣洁的神，在新的一周的开始，求主唤醒我的心，更多地关心你的名在地上被彰显和传扬。我常常全神贯注在自己的身上，而太少在意你的名和你的荣耀。求主饶恕我，也打开我的心，让我越来越明白，唯有你配得所有的赞美和荣耀。

主啊，唯有你是圣洁的，没有人像你一样，无始无终，没有任何污点瑕疵。愿我始终谨记，这世界本就配得比目前的传染病更糟糕的审判，求主让我在这个被死亡和腐朽所捆绑的世界里，更清晰地看到你对世界的咒诅是公义的。

耶和華啊，感谢你向你的子民彰显你的名。通过你的话和你的工作，提醒我们你是唯一的真神，也让我们看到你大能的同时也充满怜悯，公义的同时也有丰富的恩典。感谢主，将你的儿子耶稣基督赐给我们，赐给他高于一切的权柄，也借着祂完全彰显了你的荣耀。也让我们更期待将来那天，天上、地上的一切都在耶稣面前屈膝敬拜，承认耶稣基督是主。

如同这个时代里的大多数人一样，我常常太在意在这个世界上拥有一个安全、令人舒适满意的生活，甚至渴望“名留青史”，被人纪念。父神，在现在这个不安定的时刻，求主让我调整心思意念，重新思考生命的意义，让我可以从你的角度去看待世界。愿我更深刻地感受到罪可耻的本质，也为世人是如何拒绝你的统治、挑战你的权柄感到伤痛。

我们渴望能研制出疫苗来阻止这场病毒的传播，渴望一切回归正常，渴望我们可以没有限制、自由地生活和工作。父啊，我从不怀疑，你有能力让这一切成真。然而，你有权柄定夺这一切的时间。求主利用这等待的过程，在保持社交距离的时间里，愿我们可以更多地关心基督的荣耀。可以更迫切希望人们来认识主，远超过希望这场危机结束。

愿我们在将来回顾今时今日，可以看到有更多的人尊你的名为圣。愿我自己的敬拜也是如此地尊你为生，愿我在思想、言语、行为和情感上也越来越专一，单一注视神，荣耀你的名。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

出埃及记 34:5-8，以西结书 36: 16-28，腓立比书 2:5-11

星期二

愿你的国降临

永恒的神，感谢你是守约的神，应许重新建立你的国度。本来同这世上的其他人一样，我应永远与你隔绝。然而多么奇妙，早在伊甸园之时，你就承诺会有一个女人的后裔降临，战胜邪恶，使人类可以回归到你的面前，重新回到你的管理之下，享受你的赐福。感谢你君王耶稣基督降世，实现了圣经的应许并迎来了你永恒的国度；让我们现在可以充满信心地等候你的国度完全到来。愿你的国降临。

主啊，我们感恩有你的话语，可以帮助我们为这样的时局做预备。感谢主，让我们知道现在一切的苦难，包括这场瘟疫，就如同妇人生产的痛苦，痛苦过后便是那末后伟大的日子。帮助我记得我们活在这末后的时代，耶稣作王回归确实是你永恒计划中下一件最重要的事。

主啊，诚实地讲，我很容易丢失我专注在你身上的目光，忘记你在这世界所做的工。社交媒体的信息和不间断的新闻报道总是轻易地改变我看问题的角度，引导我去按照世界的观点看待事情的发展。请帮助我通过你的话语来理解这个世界，靠信心而不凭眼见而生活。求主赐给我属灵的智慧，让我可以越来越懂得如何利用每一个机会来让我的生命和思想都服从于你的计划。

感谢主你有恒久的耐心，你并不是耽延你的应许，而是热切期待着所有人悔改归向你。求主按着你丰盛的怜悯，使用这段不确定的时间，让更多的人认识你和你未来将要进行的公义的审判。借着你的灵，让人们知道压制你真理的严重性。愿这个疫情严重的时期变为收获的季节，从万国万民中得到丰收，有更多人顺服君王耶稣基督。

“我活着就是基督，死了就有益处”。愿我每日的生活都可以先求神的国，可以更关心福音的扩展，而不是那些总占据我心的每日生活的忧虑和追求。尽管现在无法与其他人见面，愿我还是有机会和还不认识你的人接触，向他们传扬福音。求主打开传扬你话语的门，也鼓励我抓紧到来的机会。愿那些知道我跟随君王耶稣的人，无论是亲戚、朋友或是邻居，都会问及我所有的永恒的盼望。

求主让我在这段时间不要只关注自己。提醒我每一天都是绝佳的机会，可以让更多人听到耶稣是应许的君王这一重大的消息。“主耶稣啊，请你来吧！”

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

马太福音24:3-14， 腓立比书1:12-26， 彼得后书 3:1-10

星期三

愿你的旨意行在地上，如同行在天上

创造万物的神，我时常觉得你将你的旨意显明给我好像是理所当然的事。宇宙、世界如此之宏大，但你却关注留心如我一样渺小的被造之物——甚至是我这样悖逆你的主权、在生命中也无视你应有地位的人——这是件多么不可思议的事情！感谢主，在你应许的新天新地之中，我们不会再如从前般愚昧无知，不会再过无视你的生活。相反，我们可以敬畏地、充满喜乐地顺服你的主权，服侍你美好的计划，被塑造得像你的模样，管理你创造的世界万物，把荣耀归于你的名。

满有慈爱的神，感谢你的这个计划已经开始实现，你的儿子已经来到这个世界，完美地顺服了你的旨意；感谢你现在他在天上作王；感谢你这个计划现在继续在实现，万国万民都可以归向他，在世界上活出新造的人的生活，在基督里彰显你的荣耀。

在这样的时刻，我更清晰地意识到生命的脆弱以及人类的渺小。人类如此无知，也无能根除你对这个世界的诅咒，感谢主，你使用了这样的危机让我们谦卑。父神啊，你已经向我们彰显了你永恒的计划，这是多大的祝福！在这场疫情之中，也是通过这场疫情，你继续成就你在基督里的计划。“愿你的旨意行在地上。”

主啊，唯有你知道这场世界危机最后的走向。每当我在思考这场危机对接下来数月甚至数年产生的影响时，求主帮助我可以更多地关注你的旨意，而不是我自己的意愿。父神，相对于对未来的无知，我知道更大的问题是我的不顺服。你早已清楚地指示我该如何生活，但我却时常拒绝顺从你的旨意。求主让圣灵帮助我可以过圣洁、讨你喜悦的生活。愿我的行事为人可以越来越彰显你的旨意，如同在天上一样，可以充满喜乐地尊崇敬拜你。老我已死，求主让我脱下旧人的样式，活出在基督里的新身份——新造的人，光明之子。

阿爸父，你知道我如何地躲避走十字架的道路，而人罪的本能也让我每日都想要拒绝你的呼召，不愿将自己献上，过为主和福音而牺牲的生活。但是主，求这一切不照我的意愿，而照你的旨意成就。求主使用这段隔离的时间，让我更热切渴望跟随主耶稣的脚步，也因此让我更快发觉我本性里那些反映伊甸园的叛逆，而不是客西马尼园的顺服之处。

尽管我渴望因这场灾难带来的苦难和动荡可以结束，主啊愿我最大的盼望和期待仍旧是你的旨意可以成就，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

马太福音 26: 36-46， 罗马书 8:28-30， 以弗所书 1:9-10

星期四

我们日用的饮食，今日赐给我们

信实的神，感谢你，你的慈爱亘古不变，你从未断绝你对我供给。没有任何的事可以让我与你的爱隔绝。感谢你今天我可以满有信心地知道你供应我一切需要，让我可以过彰显你荣耀的生活。主啊，让我可以时刻仰望你，因着你在耶稣基督里荣耀的丰盛，供应我所需的一切。帮助我更清晰地明白，各样美好的赏赐都是从天上赐下，我本并不配得这一切，而你的恩典和慈爱却供应了我们一切的需要。

感谢主，因着当前这场危机，我意识到我对你的依赖。我常常觉得，能够随时得到所需的物质供应是理所当然的权利。求主保守我让我不要像这个世界一样，恐慌、自私地囤积物品。愿我每日的安全感是来自于对你和你的应许越来越深的认识，而不是那些我囤积在家里维持我日常生计的物品！

感谢主，你早在我们开口以前就知道我们的需求。而每次开口向你祷告都可以提醒自己，在日常所需上我完全依赖你的供应。主啊，可以认识你公义的品格是何等的福气！因为如果有罪的父亲都尚且愿意把美好的东西给他的孩子，更何况是完全公义的父神呢？我们可以确信你是喜悦赐予我们美好事物的神！

求主原谅我，现今物质对我来说变得如此重要。感谢主，虽然网上的订单时有延迟，也因为现今的缺乏而时常无法获得一些想要的东西，但你却是借着这样特殊的方式，清晰地暴露了我的贪婪和渴望更多东西的贪得无厌。天父，求你让我在这段时间里可以摆脱对世界的依赖，并让我可以在耶稣基督里成长，更加感恩耶稣基督可以满足我一切的需要。求主让我更清晰地意识到，我内心深处的缺乏和干渴早已在我和你恢复关系时被解除。那从天上降下的灵粮已经给予我最终的保障和满足。

求主教导我每日依靠你，帮助我享受你慷慨提供给我们的物质与供应。让我不要贪婪享乐，抑或禁欲苦待己身，而是珍惜你慷慨的供应，你已给予我远远多于日常所需的一切。每一次我停下来感谢你的时刻——不只是享受食物之前——愿我的感激之情更加深切。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

马太福音 6:8, 25-34, 7:7-11, 腓立比书 4:19-20

星期五

免我们的债，如同我们免了人的债

满有怜悯的神，多么不可思议，你竟愿意涂抹我的过犯，不将罪归到我身上。愿我可以不断回到你的面前承认自己的罪。感谢你，主耶稣这位无罪的大祭司，为我代求。感谢你，耶稣在十字架上已经做成了赦罪的工作。何等的奇妙，他已经坐在了你的右边，那些在基督耶稣里的人真的就不被定罪！

感谢你，在这段时间教导我：我在一切事情上都如此地依赖你。这段隔离的时期，愿我永远不会忘记我最大的需要：你对我罪的赦免。每当我花时间默想你话语时，求主时刻提醒我我自己的罪，并使我确信你的怜悯。感谢你，圣经的话语一再展现你丰盛的慈爱，也一再显示你愿意欢迎像我这样的罪人悔改归向你。

借着你的灵，使我越发有痛悔的谦卑的灵，清楚知道你抵挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。父啊，我们知道心灵贫乏的人是有福的。请让我在这个时期成长，更快地以悔改和信心来回应你的话语。

主啊，让我越来越珍惜耶稣基督对我的赦免，也愿因此改变我对他人的态度和想法。愿我更深意识到，我早已在灵里贫穷，更无法依靠自己的努力获得进天国的资格。因此更加感恩，你竟然主动免去了我们的罪债，赦免我们的罪孽、过犯和罪恶。求主让我常常思考我在耶稣基督里所得的赦免是多么的丰盛，也因着这丰盛的恩典宽容原谅别人。感谢你，主耶稣多次告诫我们当用你对待我们的态度去对待别人——有怜悯有恩典，不轻易发怒，充满慈爱。每当我遇到试探的时候，无论是积蓄怨恨或是对他人缺乏怜悯的时候，尤其是当我周围出现许多自私行为的时候，求主提醒我。保护我不要像法利赛人一样硬着心肠。帮助我远离论断的灵，让我不要去为了抬高自己而论断别人，沾沾自喜，肤浅地自以为义。

求主帮助我们作为一个教会可以彼此相爱，存温柔的心，彼此饶恕，就如你原谅了我们一样。尽管我们现在没有面对面的聚会，但我们中间还是会有争执与伤害。求主让我们常常回到你的恩典中间，也愿意以恩典彼此对待。愿我们线上的聚会帮助我们不断回到耶稣十架的脚前。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

诗篇32， 马太福音18:21-35， 以弗所书 4:30-5:2

星期六

不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶

全能的神，唯有你是神，天上地下无一像你，只有你是造物主，是未受造的。没有任何敌对力量可以威胁你主权的统治或危及你永恒的计划。尽管如此，感谢你警告我们撒旦的真实和他意图的邪恶。求主保守我，让我不要低估撒旦的工作，也不要对此过度地关注和担忧。愿我可以时刻谨记，我最迫切的需要并不是任何与冠状病毒有关的风险，而是脱离魔鬼的诡计。

感谢你向我们揭示魔鬼的策略的本质，他的策略从始至终都未曾改变。我在自己的生命里多么容易看到亚当和夏娃当初的愚行，我多么轻易地相信了他诬蔑你的谎言。父啊，在这段与其他人隔离的时刻，保护我不要轻易陷入魔鬼狡猾的计策中。每当我陷入试探，怀疑你的品性或者你的话语时，求主使我警醒。让我不要质疑你美好的旨意，质疑你要毁坏我的生活，或是以为你不会实现你的应许。

感谢赞美主，差遣你的独生子耶稣降世为王，战胜我们的仇敌。感谢你他完全抵挡了试探诱惑，用你的话语斥责了魔鬼的谎言。感谢你他也从不曾偏离十字架的道路。求主可以

让我更加感恩耶稣在十字架上的胜利，借着十架，他满足了你公义的要求，摧毁了死亡的毒钩，胜过了撒旦。

在看似乎平静的隔离生活里，求主保护我不被分心，更不要忽略魔鬼始终像咆哮的狮子般伏在四周伺机而动。他被打败后有多么的愤怒，我也知道他一直在寻找机会企图攻击你的子民，想要使我们跌倒。在这段时间里，他一定非常忙碌，引诱我们去怀疑你，被错误的教导引入歧途，或是被今世的烦恼所困扰。求主保守我心中的你的道不要被世界的荆棘所扼杀，让我不要被肉体的欲望所诱惑，更不要在这个孤独的、无法面对面和你的子民聚集的时候变得冷酷无情。

全能的上帝，愿我们可以每日保持警醒，坚定地抵挡仇敌的攻击。感谢你，将来那日所有的仇敌都将成为得胜君王耶稣的脚凳。同时，求主可以增添我们的力量，让我们可以刚强抵挡诱惑与试探，深知在世界各地的弟兄姐妹都如同我们一般，现在也正在经历同样的困难。

在这一切事上，都愿你成就经久的益处，为了你荣耀恩典的名，阿们。

马太福音4: 1-11， 以弗所书 6:10-13， 彼得前书 5:8-9

“你们若住在我里面，
我的话也留在你们里面；
无论你们想要甚么，祈求，就给你们成就。
这样，你们结出很多果子，
我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了”

约翰福音 15: 7-8