

第 16 天(3 月 16 日)：

詩歌：生命河靈糧堂：每一次我讚美主 <https://youtu.be/TW236bfzXkA>

經文：

以弗所書 6：11-17 要穿戴神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。所以，要拿起神所賜的全副軍裝，好在磨難的日子抵擋仇敵，並且成就了一切，還能站立得住。所以要站穩了，用真理當作帶子束腰，用公義當作護心鏡遮胸，又用平安的福音，當作預備走路的鞋穿在腳上。此外，又拿著信德當作籐牌，可以滅盡那惡者一切的火箭；並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是神的道；靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此儆醒不倦，為眾聖徒祈求。(和合本)

默想：

手無寸鐵，未接受過軍事訓練，怎能打仗？感謝神，祂已將最好的設備和武器賜給我們，並賜下聖靈，做我們最好和隨時的軍事訓練和指揮專家。

讓我們現在宣告：

- 我穿上神賜的全副軍裝，對抗魔鬼。
- 我束上"真理的腰帶"：耶穌是我的真理；
- 我戴上"公義的護心鏡"：耶穌是我的義。
- 我穿上"平安的福音鞋在腳上"：耶穌是平安的君王。
- 我拿起"信心的籐牌"——熄滅所有熾熱的箭——耶穌是我所信靠的。
- 我戴起"救恩的頭盔"——救恩的盼望——耶穌是我的盼望。
- 我拿起"聖靈的寶劍"：神的話，耶穌是神永活的道。
- 我開口"靠著聖靈時時祈禱"：奉主耶穌的名祈禱，神必垂聽。

禱告：

用少少時間寫下你的禱告，禱告內容可以是：

- 為了_____ 事向神感恩
- 向神認罪悔改，誠實告訴神你的過錯、掙扎、和困難
- 向神尋求幫助

(寫下你的禱告的好處就是能讓你的心思變得專注)

你亦可以用下面的參考禱文來禱告。

現在就禱告吧：

親愛的天父……

(參考禱文)

親愛的天父，求你幫助我時刻穿著神所賜的全副軍裝，遵從聖靈的指引，去抵擋魔鬼的攻擊，(默想五分鐘：求主光照，啟示你在神賜的軍裝中，有沒有某些部分不夠堅固，並應當怎樣去加強這些部份?) _____，求你幫助我做醒禱告，常常倚靠祢去保守我的心思意念，戰勝魔鬼的試探，因為一生的果效都是由心發出。奉主耶穌基督的名求，阿們。

行動：

鼓勵你今天禱告後全日繼續保持聆聽的耳朵及受教的心，聖靈可能隨時跟你說話或賜下意念，解答你的問題。

請在小组中分享神對你說的話，彼此鼓勵。