

/ 恩 / 典 / 時 / 刻 /

每天和你進行坦率的交談，帶給你真正的盼望。

# 主，我在這裏

*Here I Am, Lord*

馬克·傑斯克牧師 著

TIME OF  
GRACE  
WITH PASTOR MARK JESKE

Copyright © 2015 Time of Grace Ministry

作者：馬克·傑斯克牧師

翻譯：多語言出版翻譯組

發行：Time of Grace Ministry

二零一五年十一月初版

Author: Pastor Mark Jeske

Translator: Translation Working Group,  
Multi-Language Publications

Publisher: Time of Grace Ministry

1st edition, November 2015

本書聖經引文選用中文和合本。

## 目錄

前 言 / 1

我又發脾氣了 / 3

孩子們是奇跡 / 5

我感到很孤獨 / 7

我喜愛在上帝話語中的安靜時光 / 9

我一直犯同樣的罪 / 11

主啊，謝謝你的拯救 / 13

我為何如此缺乏耐心 / 15

謙卑服侍中的喜樂 / 17

我感到不堪重負 / 19

主啊，我喜愛敬拜你 / 21

為什麼每個人都生活得很好，除了我 / 23

主啊，感謝你寬恕我 / 25

我無法控制自己的言語 / 27  
你幫我完成美善的事 / 29  
我一直在憂慮 / 31  
我喜歡和孩子玩耍 / 33  
沒人欣賞我 / 35  
我喜愛與朋友一起歡笑 / 37  
我的自我感覺不好 / 39  
主啊，你的創造令人驚嘆 / 41  
我害怕衰老 / 43  
我很高興看到我的孩子敬拜你 / 45  
我累了 / 47  
主啊，我在你裏面很安全 / 49  
我不知是否能承受壓力 / 51  
我總有盼望 / 53  
我害怕我的錢會花光 / 55  
我的救贖主活着 / 57  
我帶着疼痛生活 / 59  
我很快就能當面讚美你 / 61

# 前言

聖經就是上帝的話語，但聖經書卷並不是通過一個人在同一時間內一次性地以同一種文體給全人類的。聖經給我們的啟示歷經了超過一千六百年，並且採用了多種文體形式，其中包括歷史書、律法書、講道、詩歌、箴言、對話、書信和先知書。但整本聖經呈現出一致的風格，就是把從上帝而來的信息傳達給我們。

與聖經其他書卷的文體相比，詩篇的文體形式非常不同。雖然詩篇的內容來自上帝，但大部分詩篇以第一人稱書寫，讓我們看到人與上帝交談時使用的語言。詩篇是極好的靈修資料，當我們讚美上帝、求告他、在他面前呻吟、哀歎、向他傾訴我們的困惑、向他悔罪、發出痛苦的吶喊、祈求他的保護、

主，我在這裏

*Here I Am, Lord*

2

寬恕、指引和醫治時，詩篇指引我們思想和情感。

《主，我在這裏》這本小冊子裏約有一半的內容是表達求助的祈禱，另一半則教我們表達感恩和喜樂。我希望這些簡短的「讀經資料」能夠在你忙碌的生活中豐富你的禱告生活，並引領你更喜愛詩篇這個奇妙的屬靈資源。

馬克·傑斯克牧師

## 我又發脾氣了

我不是故意發脾氣的！真的，我不是故意的。主啊，我知道你在聖經中所說的話：「當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」（詩 37:8）但是我也有我的底線，而且我身邊的人似乎總是不斷地激怒我。

難道他們看不出我在多麼努力地讓大家都相安無事嗎？他們怎麼會不明白我的意思呢？他們不知道我無法忍受被人嘲笑嗎？

我想我只是在找藉口吧。我知道我發脾氣會傷害到別人。剛開始的時候我覺得自己非常有理，常常衝動地將我的感受發洩出來，我認為如果把脾氣發出來，它就不會壓抑在我的心裏面。但我知道這樣做會傷害他人，也會傷害你，我的主。

主，我在這裏

*Here I Am, Lord*

主啊，對不起，請寬恕我。請賜給我謙卑和恩慈，讓我能夠向那些被我的怒氣傷害的人尋求寬恕。請賜下聖靈特別的恩賜，讓我用內心的平靜代替憤怒，幫助我更多地傾聽他人，更少地對他人大喊大叫；幫助我更信任他人，克服深深的不安全感；幫助我相信你會最終使一切順利。你以良善待我，你的憐憫永遠長存。



## 孩子們是奇跡

主啊，我知道我常常抱怨孩子們，責備他們，但我真的感謝你將孩子賜給我們。

當我單身時，我理論上知道：「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是他所給的賞賜。」(詩 127:3)但現實比我所想的更加奇妙，  
5  
從新生命孕育的九個月到嬰孩的出生都讓我驚奇不已。我記得他的第一聲啼哭和第一次擁抱。主啊，看過嬰孩出生那一幕的人怎能繼續是無神論者呢？

我的孩子們是你所賜的產業，他們是從你而來的賞賜！請說明我以這種方式看待他們。為孩子們的笑聲、他們的蠢笨、他們的天真、他們的問題、他們的活力，以及他們口中說出的妙語，我感謝你。

今天我再次把我的孩子們獻給你。天父

主，我在這裏

*Here I Am, Lord*

啊，你設計並陶造了他們。主耶穌啊，你救贖了他們。聖靈啊，你住在他們裏面，使他們從現在到將來一直都屬於你。就如你曾應許的，願他們的守護天使保護他們，幫助他們長大成人，可以在服侍你和你的國度中找到喜樂。主啊，為我奇妙的孩子們感謝你。

## 我感到很孤獨

主啊，是我，我又來到你面前。

我們以前曾有過這樣的對話。當我單身時，我感到孤獨。還記得嗎？我曾祈禱嫁給一位體面的男士，我等了很長一段時間；現在我結婚了，可為甚麼我還是感到孤獨呢？

我嘗試告訴丈夫我所有的感受和心情，但即使他很禮貌地傾聽，我還是可以看出來他不是真的理解，他不明白這些談話對我有何麼重要，後來我覺得他乾脆不理我了。我希望他能聽得進我想告訴他的事，但他只是坐在那裏。我想把一天中所有的壓力和歡樂都告訴他，但他卻聽得煩躁不安。一開始我心裏生氣，可現在我只是難過，我出了甚麼問題？

主啊，我知道你總是聽我說話，知道你

主，我在這裏

*Here I Am, Lord*

8

完全理解我，這是何等的安慰！你能幫助我嗎？「求你轉向我，憐恤我，因為我是孤獨困苦。我心裏的愁苦甚多，求你救我脫離我的禍患。」（詩 25:16-17）

請幫助我繼續作一個能鼓勵丈夫的妻子；說明我關心他並滿足他的需要；幫助我更好地理解他。請幫助他注意到我的孤獨。請求你。

# 我喜愛在上帝話語中的 安靜時光

主啊，你知道我雖然曾頻繁地抱怨年老帶來的痛苦，但年老也有一些很棒的優勢。

我比年輕時更有耐心，更懂得欣賞他人和坦誠接受他人；我學會安靜下來規律地閱讀你的話語；我過去太忙了，或者是我認為自己太忙了，甚至沒有時間一天讀一章經文，而現在讀聖經是我一天當中最美的時刻。

「我何等愛慕你的律法，終日不住的思想。我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。」（詩 119:97，111）我的喜樂現在加倍了，因為我知道這是你賜下的。我的煩惱只剩一半，因為我知道你與我一同擔當。

你的話語解釋了人類存在的奧秘；你的

主，我在這裏

話語告訴我真理、安慰我心、給我希望；你的話語表明你一直掌管一切，使萬事都互相效力，叫愛你的人得益處；你的話語向我保證你永不停止愛我，我在你眼中很有價值，並且你還要使用我。

在今天的讀經中，求你告訴我怎樣才能最好地服侍你。

*Here I Am, Lord*

## 我一直犯同樣的罪

我不喜歡因為孩子們一再犯同樣的錯誤而反復責備他們。為甚麼他們總是把泥巴弄得滿屋都是？為甚麼他們總把衣服到處亂放？為甚麼總是「忘了」收拾他們的床？為甚麼他們總是想女傭幫他們洗用過的盤子？當我不得不再三糾正他們時，我覺得非常沮喪。

主啊，然而我漸漸明白，也許你希望通過這樣的方式讓我體會到，當我這樣對待你時，你會有怎樣的感受。對你而言，我是否像一個學得很慢的人？頑固的人？沒有頭腦的人？一直以來你對我是那麼耐心，即使我不配，你仍不斷地祝福我。

你需要忍耐我的比我需要忍耐孩子們的

更多：「耶和華啊，求你不要向我止住你的慈悲；願你的慈愛和誠實常常保佑我。因有無數的禍患圍困我，我的罪孽追上了我，使我不能昂首。」（詩 40:11-12）

請幫助我去除生命中的偶像，以及我所愛慕、信靠並看為比你還重要的事物。求你幫助我明白，服侍並順服你就是真正的幸福之路，你才是我真正的財寶。主耶穌，我的大祭司，請每天為我代求，讓屬天的恩典和憐憫不斷地潔淨我的心靈。