

# 每日祷告指南

用经文祷告

用经文祷告



版权所有©2022全球牧养课堂  
第一版

版权所有。未经全球牧养课堂(SGC)书面许可，不得以任何形式（电子、机械、复印、录音或其他任何方式）复制或传播本书的任何部分。读者每次购买我们的SGC英语课程，都将支助我们翻译，并将同样的课程传播给世界各地的基督徒领袖。若需联系SGC，或为这伟大的事工异象捐款，请访问以下网站：[www.shepherdsglobal.org](http://www.shepherdsglobal.org)

除非另作申明，所有圣经引文均出自和合本圣经。

封面设计：肖恩·缪尔  
概念设计：布兰登·希里戈斯

# 目录

祷告经文	4
1. 周一	7
2. 周二	11
3. 周三	15
4. 周四	19
5. 周五	23
6. 周六	27
7. 星期日	31
经文索引	35

# 祷告经文

下面的祷告遵循耶稣在祂的模范祷告中给我们的顺序。这些祷告范例教导我们如何接受神的话语并将其转化为个人祷告。为了使圣经更加个人化,以下使用了第一人称单数人称代词(“我、我的”)。

我想我们可以有把握地说,最能准确地反映神旨意的祷告,就是那些使用神亲自给我们的话语的祷告。最肯定会蒙垂听的请求,就是那些表达神自己应许过要实现的请求。最能得到回应的祈求,就是按照神吩咐的祈求。“耶和華的言語是純淨的言語,如同銀子在泥爐中煉過七次。”(詩篇12:6)。請學習在你的禱告中使用祂的話,按照聖經的應許和命令來禱告。神向我們保證,當我們按照祂的旨意禱告時,祂必會垂聽我們,並回應我們的禱告(約翰一書5:14,15)。<sup>1</sup>

## 祷告指南的使用

使用祷告指南对你来说是一种新体验吗?如果是这样,你可能需要一些建议。本祷告指南按照每周7天来设置。每天分为六个主要部分(敬拜和颂赞、代祷、祈求、认罪、属灵争战以及赞美和感恩),九个不同的子类别(我们与神的关系、祂的王权、祂的声誉、祂的权柄、祂的治理、祂的资源,我们和好的需求,神是我们的避难所,以及喜乐的需求)。

## 与主共度时光

你愿意花多少时间与主在一起?例如,如果你在九个子类别中的每个子类别中默想和祷告一分钟,那将是九分钟。在每个类别上花两分钟,将是十八分钟。在每个类别上花费三分钟将是二十七分钟。根据你可用的时间,每天花十五到三十分钟或更长时间来培养你与神的关系是很容易的。

你花多少时间祷告取决于你和圣灵的決定。顯然,你越學會享受禱告,你就越想花更多的時間與神在一起。使用這本禱告指南給我印象最深的是,我的禱告時間變得多么有意義、愉快和合乎聖經。我希望這也是你的經歷。請記住,過去的許多屬靈偉人例如馬太·亨利和約翰·衛斯理每天都使用它們。

## 不要急于阅读祷告指南

本祷告指南旨在帮助你学习如何使用圣经作为你的祷告指南——作为你与神的交谈时间的指南。想想圣经关于神的教导,关于爱和宽恕他人,以及关于我们自己的教导。要默想神的应许。不要让你的祷告时间变得机械化或例行公事。

必须让你的思想和心灵完全投入来“说”或“祈祷”这些祷告。祈求神帮助你以发自内心的真诚和热切专注于每一个字。你可以随意在祷告中的任何地方停下来,并加入你自己的想法。学习如何向神倾心吐意(诗篇62:8),让祷告变得个性化。让你的祷告时间成为谦卑自己和亲近神的时间(雅各书4:6-8)。请记住,真正的敬拜者“以心灵和诚实敬拜父;父要这样的人拜祂”(约翰福音4:23)。求神帮助你学习如何成为一个真正的敬拜者。

---

1 特里·约翰逊。《带领公众祈祷》,WestminsterTheologicalJournal60:2(秋季,1998)

## 制定你自己的祷告指南

当你学习如何使用主祷文作为你的祷告模式时,你可能希望制定自己的祷告指南。当你每年通读圣经时,你会发现经文以一种特别的方式向你的心说话。把这些经文变成对神的祷告和赞美。

## 培养你与神的关系

把你的祷告时间看作是培养你与神关系的一种方式。如果你用圣经来塑造你的祷告,你会发现它会改变你祷告时体验神的方式和你对祂的看法。很少有人在没有结构的情况下发展出一致和有意义的祷告生活。让主祷文提供结构。



# 周一

## 崇拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

我奉耶稣的名进入你神圣的同在(以弗所书2:18)。我因你邀请我与你的儿子耶稣(约翰一书1:4)和圣灵(腓立比书2:1)相交而喜乐。

你邀请我“坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，做随时的帮助”(希伯来书4:16)。

我感谢你满有怜悯(诗篇103:13)。“我们不致消灭，是出于耶和華诸般的慈爱，是因他的怜悯不至断绝。每早晨这都是新的，你的诚实极其广大”(哀歌3:22-23)。

圣经问：“谁升天又降下来？谁聚风在掌握中？谁包水在衣服里？谁立定地的四极？他名叫什么？他儿子名叫什么？你知道吗？”(箴言30:4)。

天父，我赞美你，我知道耶稣是你的独生爱子。我很乐意服从你的命令：“人都尊敬子如同敬父一样(约翰福音5:23)。

主耶稣，感谢你放下你在创造世界之前与父的荣耀(约翰福音17:5)，并成为世界的救主(约翰一书4:14)。

感谢你如此爱我，以至于你愿意为我的罪牺牲自己，作为赎罪祭，不仅是为了我的罪，而且是为了整个世界的罪(约翰一书2:2)。

你为我的过犯受害，为我的罪孽压伤。因能受的刑罚我得平安，因你受的鞭伤我得医治(以赛亚书53:5)。

主耶稣，我赞美你，你从坟墓中复活，战胜了死亡和地狱(启示录1:18)。因为我与你的联合，我也向罪死了，并且已经复活，行走在新的生命中(罗马书6:4)。

尊贵的圣灵，我敬拜你。

用你圣洁的同在重新充满我(以弗所书5:18)。

你安慰(使徒行传9:31)，坚固(以弗所书3:16)并引导(罗马书8:14)每个渴望取悦神的人。求你帮助我知道如何顺服你。

你也让世人为罪、为神的义和为即将到来的审判，自己责备自己(约翰福音16:8)。

求你教导我在生活的每一个领域顺服你的带领(加拉太书5:24)。

清除我所有会阻碍你在我生命中工作的东西。愿我今天不以任何方式使你担忧(以弗所书4:30)。

### “在天上的父”-神的王权

天堂是一个地方。它是神宝座的所在。然而，我们不应认为神的存在仅限于天堂。祂无所不在(“无处不在”——诗篇139:7-12)。然而，圣经说神在某些地方比在其他地方更多。神在“天上”这一事实表明祂不限于地上的资源。祂是至高无上的，拥有无限的资源。此外，“天堂”被描述为完美的，并提醒我神是完美的父亲。

天父，我赞美你，你“在天上立定宝座，权柄统管万有”(诗篇103:19)。

你是“天上地下唯一的神”(申命记4:39；创世记24:3)。

“天和天上的天，地和地上所有的，都属耶和華你的神”(申命记10:14)。“但我知道天和天上的天尚且不足你居住的”(列王记上8:27)。

“耶和華啊，求你从天上你的圣所垂看，赐福给你的百姓”(申命记26:15)。

天父，你说：“一心寻求你的人有福了”(诗篇119:2)。

“我一心寻求了你，求你不要叫我偏离你的命令。我将你的话藏在心里，免得我得罪你”(诗篇119:10-11)。

你是天上的王,是我的生命之王。

### **“愿人都尊你的名为圣”——神的名誉**

神的本质(神所是和所做的一切)是圣洁的。当我们声称自己是基督徒时,我们是在声称通过耶稣基督与神建立了关系。因为神是圣洁的,所以我们的所有态度和行为都要圣洁(彼得前书1:15,16)。我们影响别人对祂的看法。祂的名誉在我们手中。

父啊,你所是的一切和你所做的一切都是圣洁的。无人能像你——“至圣至荣,可颂可畏,施行奇事”(出埃及记15:11)。

你“至高至上,永远长存,名为圣者,住在至高至圣的所在57:15上)。

你也选择与具有忧伤和谦卑之灵的人同住,振兴谦卑者的灵,振兴痛悔者的心(以赛亚书57:15b)。

帮助我痛悔和谦卑,以便你的圣洁同在与我同在,使我的心恢复活力。

天父,请帮助我以一种不会有损你的圣洁的方式生活。自从我自称是基督徒以来,你的名誉就在我手中。愿我所做或所说的任何事都不羞辱你的圣名(罗马书2:14)。

愿人们看到你的圣洁——基督般的态度和行为——从我的生命中闪耀出来,因为你命令我:“你们的行径和行为要圣洁”(彼得前书1:15)。

## 代祷

### **“愿你的国降临”——神的掌权**

“耶和华做王!愿地快乐”(诗篇97:1)。

“耶和华做王,万民当战抖!他坐在二基路伯上,地当动摇!”(诗篇99:1)。

天父,我敬拜和赞美你,因为你掌权!你掌管着地上所有国家。对你来说,“万民都像水桶的一滴,又算如天平上的微尘”(以赛亚书40:15)。

愿你的国降临!愿你的国随着越来越多的人认识你为他们的主和救主,而不断增长。

求你祝福、坚固和鼓励所有在世界各地的事工为你工作的传道人。

你说:“举目向田观看!庄稼已经熟了,可以收割了。”(约翰福音4:35)。求你帮助我尽我所能带领他人走向你。我祈求更多的人会听到你的召唤,成为收割的工人(马太福音9:38)。

你应许说:“你求告我,我就应允你,并将你所不知道、又大又难的事指示你”(耶利米书33:3)。

“你不再将我们救活,使你的百姓靠你欢喜吗?”(诗篇85:6)

[为尚未得救的人祷告。]

父啊,求你把他们引向耶稣(约翰福音6:44)。赐给他们一颗悔改的心。在他们身上为你制造饥渴。

神啊,只要他们仍在罪中享乐,他们就不会感觉到自己需要你。因此,求你使罪恶的享乐在他们口中化为灰烬。按照你的意愿和方式保护他们(何西阿书2:8,9)。

求你让正确的人进入他们的生命,帮助他们知道如何得救。

求你束缚将他们俘虏的黑暗力量,睁开他们的眼睛,看到他们有多需要你。

愿他们得救的日子快到。

### **“愿你的旨意行在地上,如同行在天上”——神的治理**

父啊,请帮助我“顺应”你的旨意。你通过圣经表达你的旨意。

求你帮助我的意志顺服你的旨意。如果我的生命中有什么让你不高兴的事情,请展示给我看,让我有能力做出你想做的任何改变。

你的旨意是要我正直行事,做正确的事。你要求我从心里说诚实话(诗篇15:2)。

我不会说话来损害他人的品格或影响力,也不会说我朋友的坏话。我不会责备我的邻舍(诗篇15:3)。

求你保守我的舌头,使我所说的一切都取悦你(诗篇141:3)。

今天我不想做任何违背你旨意的事情。愿你的旨意在我今天的生命中真正体现。



## 祈求

### “我们日用的饮食，今日赐给我们”——我们的资源

亲爱的天父，你说如果我先求你的国和你的义——如果我把你放在我生命的首位——你会供应我所有的物质需求(马太福音6:33)。

你说：“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(马太福音6:34)。

求你禁止我发牢骚、咕哝或抱怨任何事情(哥林多前书10:10)

请原谅我一直咕哝或抱怨我的处境。你对我比我应得的更好。

如果我遭受财务困难，求你帮助我记住耶稣在世上没有可以枕头的地方(马太福音8:20)，但祂与你的关系仍然很丰富。

当我祷告和阅读你的话语时，求你使我与你的关系也变得丰富。

原谅我的忧虑。

你说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”(腓立比书4:6-7)。

你赐下应许：“我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足”(腓立比书4:19)。

我感谢你过去给予我的所有祝福。

我向你诉说我现在的需求……(诉说这些需求)。

### 求你帮助我谨记并感谢你所做的一切！

求你帮助……(世界各地有需要的人)。

我为那些在地方、州和国家政府中担任职务的人祷告。求你用你话语的原则来引导他们。求你让他们尊重你，并让公义掌权。求你挫败邪恶的目的，愿你的旨意得以实现。求你让“我们可以敬虔、端正、平安无事地度日”(提摩太前书2:2)。

## 认罪/和好

### “免我们的债，如同我们免了人的债”-和好

“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路”(诗篇139:23-24)。

你“本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人”(诗篇86:5)。

主啊，我承认如果我不宽恕别人对我的过错，我不会伤害他们，但我会切断自己的宽恕(马可福音11:26)。

感谢你的怜悯和宽恕。

当我真正悔改并转离我的罪时，你会将它们从我身上挪开，“就像东离西有多远”(诗篇103:12)。你把它们抛在背后(以赛亚书38:17)，不再记得它们(耶利米书31:34)。你为自己的缘故将它们涂抹掉(以赛亚书43:25)，然后将它们全部抛入深海(弥迦书7:19)。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”——我们的保护

圣父，求你用你的名保守我，因为你已将我交给了耶稣(约翰福音17:11)。就像耶稣在世而不属世一样，求你帮助我不要效法这个世界(罗马书12:2)。请守护我所想所求的事情。

你说：“但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者”(帖撒罗尼迦后书3:3)。

父啊，愿我的灵今天在你里面坚强。

你说：“要靠着主，倚赖他的大能大力做刚强的人。要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”(以弗所书6:10-12)。

父啊, 求你帮助我“拿起神所赐的全副军装, 好在磨难的日子抵挡仇敌; 并且成就了一切, 还能站立得住”(以弗所书6:13)。

你说:“站稳了, 用真理当做带子束腰”(以弗所书6:14a)。求你帮助我今天在我所有的关系中完全诚实。

你说,“用公义当做护心镜遮胸”(以弗所书6:14b)。求你帮助我在我所做的一切中保持公义和圣洁。

你说我要用平安的福音当做预备走路的鞋穿在脚上(以弗所书6:15)。求你帮助我坚守你的真理, 并寻找机会与他人分享耶稣的福音。

你说:“拿着信德当做藤牌, 可以灭尽那恶者一切的火箭”(以弗所书6:16)。当我今天受到诱惑时, 求你让我的信心不跌倒(路加福音22:32)。

我要戴上救恩的头盔(以弗所书6:17)。愿我所有的思想都顺服耶稣基督(哥林多后书10:5)。

我要学习如何使用圣灵的宝剑, 也就是神的道(以弗所书6:17)。求你帮助我把你的话藏在心里, 这样我就不会得罪你(诗篇119:11)。

## 赞美和感恩

**“因为国度、权柄、荣耀, 全是你的, 直到永远”——以赞美结束。**

耶和華啊, 尊大、能力、榮耀、強盛、威嚴都是你的, 凡天上地下的都是你的, 國度也是你的, 並且你為至高, 為萬有之首(歷代志上29:11)。

我“當獻上公義的祭, 又當倚靠耶和華”(詩篇4:5)。

你說:“凡投靠你的, 願他們喜樂, 時常歡呼, 因為你護庇他們。又願那愛你名的人, 都靠你歡欣。因為你必賜福於義人, 耶和華啊, 你必用恩惠如同盾牌四面護衛他”(詩篇5:11-12)。

父啊, 求你幫助我今天遵守這些命令。

**奉耶穌的名祈求, 阿們**

# 周二

## 敬拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

我敬拜你，因为“耶和华，耶和华，是有怜悯有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实”（出埃及记34:6）。

你是天地的创造者（创世记1:1）。诸天述说你的荣耀，穹苍传扬你的手段（诗篇19:1）。

你有完全的智慧（但以理书2:20；罗马书11:33）。你永远不会犯错（诗篇33:11）。你的理解是无限的（诗篇147:5）。

你有完全的慈爱（约翰一书4:8）。你从不凶暴或残忍（诗篇119:68）。你愿意我的生命得到最好的东西。

你的能力是无限的（耶利米书32:17）。对你来说，没有什么是不可能的（马太福音19:26；路加福音1:37）。

我要尽心、尽意、尽性、尽力爱你（马可福音12:30）。求你让我爱你更多。

有一天，我会站在你面前，为我所说和所做的一切受到审判（马太福音12:46；16:27；2哥林多前书5:10）。

求你赐我力量，今天得以谦卑地走在你面前，展示你渴望的敬畏（彼得前书1:17）。

你告诉我，既然我已经成为一个不可动摇的国度的一部分，我要以敬畏和敬虔服侍你来表达我的感激之情（希伯来书12:28）。

你说：“当存畏惧侍奉耶和华，又当存战兢而快乐”（诗篇2:11）。求你帮我这样做。

主耶稣，我感谢你，你是“在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭”（希伯来书2:17）。

因为当你受试探时受苦，你在我受试探时就来帮助我（希伯来书2:18）。

作为我天上的大祭司，求你帮助我将注意力集中在你身上，并从你身上支取我今天所需要的力量（希伯来书12:2）。

诗人说：“因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗篇103:14）。

你深知我的一切并同情我的软弱。你面临过我今天将面临的同样类型的问题和试探。你告诉我你和我在一起是为了帮助我，使我不会故意犯罪（希伯来书4:14-15）。

感谢你爱我。知道你“都能拯救到底，因为他是长远活着，替他们祈求”（希伯来书7:24-25；罗马书8:34），这让我感到安慰。

主耶稣，求你让我今天接触的人因为我遵守你的诫命而知道我爱你（约翰福音14:31）。

你说：“你们若爱我，就必遵守我的命令”（约翰福音14:15）。

蒙福的圣灵，感谢你住在我里面（罗马书8:11）。

求你坚固我内心的力量，使基督在我的生命中拥有完全的优先权（以弗所书3:16-17）。

我让你完全控制我的思想、态度和行为。使我能够在这一整天都行在圣灵中（加拉太书5:16）。

感谢你让我在基督的爱中扎根。求你让我体验到知道基督之爱的高深和广阔并被神的丰盛所充满的意义（以弗所书3:17, 19）。

### “在天上的父”-神的王权

天父，我与诗人一起宣告：“你是我的神，我要赞美你。你是我的神，我要高举你”（诗篇118:28）。

“因为你，耶和华，高过全地。你远超诸神”（诗篇97:9）。

你是万王之王，至高无上的主（启示录17:14）。

我宣誓效忠于你，并以你的恩典宣誓效忠并完全服从你。你是我的王。

### “愿人都尊你的名为圣”——神的名誉

父啊，你说：“敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明”（箴言9:10）。

你所做的一切都是圣洁的。你在一切行为上都是公义的,在你所有的行为上都是仁慈的(诗篇145:17)我的心因你欢喜,因为我信靠你的圣名(诗篇33:21)。

愿人们看到你的圣洁——基督般的态度和行为——从我的生命中闪耀出来,因为你命令我:“在一切所行的事上也要圣洁”(彼得前书1:15)。

父啊,求你帮助我以一种不会有损你的圣洁的方式生活。自从我自称是基督徒以来,你的名誉就在我手中。求你保护我不要因我所做或所说的任何事而羞辱你的圣名(罗马书2:14)。愿人们从我的生命中看到你的圣洁——即基督般的言行举止,因为你命令我:“你们在一切所行的事上也要圣洁”(彼得前书1:15)。

## 代祷

### “愿你的国降临”——神的掌权

天父,你的王权有七个层面。

1. 你是犹太人的王——种族的王(马太福音2:2);
2. 你是以色列的王——国家的王(约翰福音1:49);
3. 你是公义的王——属灵的王(耶利米书23:5);
4. 你是万世的王——永远的王(提摩太前书1:17);
5. 你是天国的王——天上的王(但以理书4:37);
6. 你是荣耀的王——尊荣的王(诗篇24:10);
7. 你是万王之王和万主之主——至高无上的王(启示录17:14)。

你永远坚强,永远坚定,不偏不倚地仁慈。你是拯救的门,平安的路,公义的路,圣洁的路,荣耀的门。<sup>1</sup> 你的国度是重生男女心中的属灵国度。愿你的国随着越来越多的人认识你为他们的主和救主而增长。求祝福、坚固和鼓励全世界所有为你工作的宣教士。

你说:“举目向田观看!庄稼已经熟了,可以收割了”(约翰福音4:35)。收割的主啊,求你兴起并派遣工人去收割庄稼。求你帮助我留意与我遇到的人分享有关耶稣的好消息的机会。

我为……(说出那些未得救的人的名字)……的得救而祷告。

父啊,求你把他们引向耶稣(约翰福音6:44)。赐给他们一颗悔改的心。在他们身上为你制造饥渴。

神啊,只要他们仍在罪中享乐,他们就不会感觉到自己需要你。因此,求你使罪恶的享乐在他们口中化为灰烬。按照你的意愿和方式保护他们(何西阿书2:6)。

求你让正确的人进入他们的生命,帮助他们知道如何得救。

求你束缚将他们俘虏的黑暗力量(马太福音12:28-29),睁开他们的眼睛,看到他们有多需要你(使徒行传26:18)。

愿他们得救的日子快到。

### “愿你的旨意行在地上,如同行在天上”——神的治理

这个祈求教导我们更关心神的旨意在我们的生活中实现,而不是我们的计划和旨意是否实现。如果我们的旨意与祂的旨意不一致,我们就应该请求神改变我们的愿望。我们行祂的旨意就像天上的天使一样——热切而快乐地行。我们要顺服祂话语的权威。

<sup>1</sup> 改编自S.M. 洛克里奇的祷文

天父, 求你帮助我更渴望成就你的旨意, 而不是渴望成就我的旨意、计划和愿望。

你是陶匠, 我是泥土。我是你手所造的(以赛亚书64:8)。求你帮助我成为好泥土, 帮助我在你塑造我时留在陶匠的轮子上。

一些塑造会很痛, 而你希望在我的生命中做出的一些改变可能会很痛苦。尽管如此, 我全心全意地渴望成为尊贵的器皿, 得以成圣并适合主使用(提摩太后书2:20-22)。

求你帮助我相信你, 不要从你慈爱的手中退缩或逃跑(希伯来书10:38-39)。

## 祈求

### “我们日用的饮食, 今日赐给我们”——我们的资源

亲爱的天父, 你说如果我先求你的国和你的义——如果我把你放在我生命的首位——你会供应我所有的物质需求(马太福音6:33)。

你说:“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(马太福音6:34)。

你禁止我发牢骚、咕哝或抱怨任何事情(哥林多前书10:10)

请原谅我一直咕哝或抱怨我的处境。你对我比我应得的更好。

如果人们不公平地对待我, 请帮助我超越他们并看到你, 知道你已经让这进入我的生命是为了让我更像基督(罗马书8:28, 29)。

请原谅我忧虑物质和身体问题。你说:“应当一无挂虑, 只要凡事借着祷告、祈求和感谢, 将你们所要的告诉神。”当我这样做时, 你应许:“神所赐出人意外的平安, 必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”(腓立比书4:6-7)。

你应许“神必照他荣耀的丰富, 在基督耶稣里使我一切所需用的都充足”(腓立比书4:19)。

感谢你! 求你帮助我相信并安息在这个应许上。

我祷告……(在神对你的旨意之内的任何需要)。

求你帮助我谨记并感谢你所做的一切!

求你帮助……(世界各地有需要的人)。

我为那些在地方、州和国家政府中担任职务的人祷告。求你用你话语的原则来引导他们。求你让他们尊重你, 并让公义掌权。求你挫败邪恶的目的, 愿你的旨意得以实现。求你让“我们可以敬虔、端正、平安无事地度日”(提摩太前书2:2)。

## 认罪/和好

### “免我们的债, 如同我们免了人的债”-和好

神啊, 求你察看我的心, 因为你说:“要以恩慈相待, 存怜悯的心, 彼此饶恕, 正如神在基督里饶恕了你们一样”(以弗所书4:32)。

父啊, 谢谢你把我吸引到耶稣面前!(约翰福音6:44)。谢谢你救了我并收养我成为你的家人。感谢你在里面创造了一颗清洁的心(诗篇51:10)。

我感谢你“赦免罪孽、过犯和罪恶”(出埃及记34:7)。

有没有人因为我没有像你希望我对他们那样善良、温柔或宽容而需要我请求原谅?

父啊, 求你帮助我不要怨恨你的管教。你说:“你所管教, 用律法所教训的人是有福的”(诗篇94:12)。

愿我学会与诗人大卫所说:“我受苦是与我有益, 为要使我学习你的律例”(诗篇119:71)。

“耶和華啊, 我知道你的判语是公义的, 你使我受苦是以诚实待我”(诗篇119:75)

父啊, 你要求我获得和保守清洁的良心。保罗说:“我因此自己勉励, 对神、对人常存无亏的良心”(使徒行传24:16)。

求你今天帮助我保持良心清醒。无愧的良心会使我信靠你(约翰一书3:21)。

你对我说要“并我心中天良的亏欠已经洒去, 身体用清水洗净了, 就当存着诚心和充足的信心来到神面前”(希伯来书10:22)。

## 属灵争战

**“不叫我们遇见试探,救我们脱离凶恶”——我们的保护**

父啊,你的话语宣告,耶稣来是为了让我摆脱自我中心、摆脱强迫症或任何其他会阻止我完全效法基督的事物(约翰一书3:8)。

求你借着你的恩典把我变成你创造我成为的独一无二的人。

奉耶稣的名,我祈求你在我生命中做神圣工作,这样我就可以摆脱一切阻碍你对我生命的旨意的事情。

父啊,愿我今天得以在你的灵里坚强。你说:“要靠着主,倚赖他的大能大力做刚强的人”(以弗所书6:10)。

## 赞美和感恩

**“因为国度、权柄、荣耀,全是你的,直到永远”——以赞美结束。**

我赞美你主,你是“永在的神,耶和华,创造地极的主”(以赛亚书40:28)。

“保护以色列的也不打盹,也不睡觉”(诗篇121:4)。

你的智慧无法测度。疲乏的,你赐能力;软弱的,你加力量(以赛亚书40:29)。

“那等候耶和华的,必从新得力;他们必如鹰展翅上腾;他们必如鹰展翅上腾,他们奔跑却不困倦,行走却不疲乏”(以赛亚书40:31)。

**奉主耶稣的名祷告,阿们。**

# 周三

## 敬拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

我敬拜你，因为你是美善的。“你向我们大施慈爱，你的诚实存到永远”（诗篇117:2）。

我与赞美诗的诗人一起喊道：“耶和华是活神！愿我的磐石被人称颂，愿救我的神被人尊崇”（诗篇18:46）。

“从日出之地到日落之处，耶和华的名是应当赞美的”（诗篇113:3）。

“我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中”（诗篇34:1）。

当我结出许多果子时，你就得荣耀（约翰福音15:8）。

求你赐予我渴望和力量（你的恩典），在我今天的生命中荣耀你。

耶稣，我敬拜你，感谢你每天为我所做的一切。

我与天使和大天使一起宣告：“曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的”（启示录5:12）。

“神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，无不口称耶稣基督为主，使荣耀归于父神”（腓立比书2:9-11）。

我感谢你赦免了我的罪。保罗说：“我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里”（罗马书5:1-5）。

请帮助我“行事为人对得起你，凡事蒙主耶稣你喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神”（歌罗西书1:10）。

求你教我“在圣灵里祷告”祷告是什么意思（犹大书1:20）。

我渴望今天跟随你的指引和领导。

求你给我耳朵听你想对我说什么。

求你在属灵上打开我的耳目，并让我不会背叛或拒绝遵行你的旨意（以赛亚书50:4、5；以弗所书1:18）。

### “在天上的父”——神的王权

“耶和华在他的圣殿里，耶和华的宝座在天上，他的慧眼察看世人”（诗篇11:4）

“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：“人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？”（诗篇8:3, 4）。

你创造了所有的星星，并为它们命名（以赛亚书40:26）。

虽然你已经做了这一切，但你寻求与我的亲密关系，并通过耶稣基督给我尊严和命运。

我感谢并崇拜你的主权和伟大的爱。

### “愿人都尊你的名为圣”——神的名誉

你说：“你们当尊崇耶和华我们的神，在他脚凳前下拜，他本为圣”（诗篇99:5）。

父啊，求你帮助我知道如何在我的生命、态度和言语中高举你。

你吩咐说：“要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的[a]装饰敬拜耶和华”（诗篇29:2）

你的圣洁是美丽的（历代志下20:21）。愿我生命中没有任何东西会减损你今天的圣洁。

## 代祷

### “愿你的国降临”——神的掌权

愿我记得你的国不属于这个世界（约翰福音18:36）。

你说，“因为神的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平并圣灵中的喜乐(罗马书14:17)。

你的国在所有属灵重生的人里面。

愿我的王赐予我自愿服从你权威的能力。

愿你的治理彰显在我的生命中，因为我每天都生活在你的治理之下。

我宣誓效忠于你和你对我的生命、我的家人和我的朋友的生命的目标。

愿你的国随着越来越多的人认识你为他们的主和救主而增长。

祝福、坚固和鼓励所有从事世俗工作的基督徒，使他们成为耶稣的爱与和平的光辉见证。

你说：“举目向田观看！庄稼已经熟了，可以收割了。”(约翰福音4:35)。求你帮助我尽我所能带领他人走向你。我祈求更多的人会听到你的召唤，成为收割的工人(马太福音9:38)。

我为……(说出那些未得救的人的名字)……的得救而祷告。

父啊，求你把他们引向耶稣(约翰福音6:44)。赐给他们一颗悔改的心。在他们身上为你制造饥渴。

求你束缚将他们俘虏的黑暗力量(提摩太后书2:26)，睁开他们的眼睛，看到他们有多需要你(哥林多后书4:4)。

愿他们得救的日子快到。

**“愿你的旨意行在地上，如同行在天上”——神的治理**

父啊，我欢喜快乐，因你渴望我“在一切智慧和属灵的悟性上，满心知道你的旨意”(歌罗西书1:9)。

你的旨意是让我“在神一切的旨意上得以完全”(歌罗西书4:12)。

“耶和華啊，求你将你的道指教我，因我仇敌的缘故引导我走平坦的路”(诗篇27:11)。

**记住：**耶稣教导我们这样祷告的原因之一——我们将三分之一的祷告时间花在祂的父亲身份、祂的天上地位、祂的圣名、祂的国度和祂的旨意上——是为了让我们脱离自我专注于我们的问题和需求。

## 祈求

**“我们日用的饮食，今日赐给我们”——我们的资源**

亲爱的天父，你说如果我先求你的国和你的义——如果我把你放在我生命的首位——你会供应我所有的物质需求(马太福音6:33)。

你说：“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(马太福音6:34)。

你禁止我发牢骚、咕哝或抱怨任何事情(哥林多前书10:10)我不会抱怨，而是在祷告中把我所有的问题带给你。

你说：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。7神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”(腓立比书4:6-7)。

请原谅我一直发牢骚，抱怨我的处境。你对我比我应得的更好。

我向你诉说我现在的需求……(诉说这些需求)。

**求你帮助我谨记并感谢你所做的一切！**

求你帮助……(世界各地有需要的人)。

我为那些在地方、州和国家政府中担任职务的人祷告。求你用你话语的原则来引导他们。求你让他们尊重你，并让公义掌权。求你挫败邪恶的目的，愿你的旨意得以实现。求你让“我们可以敬虔、端正、平安无事地度日”(提摩太前书2:2)。

## 认罪/和好

**“免我们的债，如同我们免了人的债”——和好**

神啊，求你鉴察我，看在我里面有什么恶行没有。(诗篇139:23-24)

“神就是光，在他毫无黑暗”(约翰一书1:5)。你说：“我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行(做有罪的



事),就是说谎话,不行真理了。我们若在光明中行(做我们所知道的取悦神的事),如同神在光明中,就彼此相交,他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪(约翰一书1:6,7)。

“我们若认自己的罪,神是信实的,是公义的,必要赦免我们的罪,洗净我们一切的不义”(约翰一书1:9)。

求你帮助我走在你赐给我的所有亮光中。赐予我恩典,让我欣然愉快地遵行你的旨意。

父啊,我承认我需要在个人见证和赢得灵魂方面有更大的渴望、勇气和有效性。

父啊,我感谢你,你“本为良善,乐意饶恕人,有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人”(诗篇86:5)。

谢谢你赦免我的罪。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探,救我们脱离凶恶”——我们的保护

你吩咐:“总要披戴主耶稣基督,不要为肉体安排,去放纵私欲(强烈的欲望)”(罗马书13:14)。

求你给我恩典,让我远离我软弱和容易让你不悦的生活领域。

你说:“要靠主和他的大能刚强。因为我们的争战不是与属血气的[人]争战,而是与那些执政的、掌权的、管辖这黑暗时代的,以及天空属灵气的恶魔争战”(以弗所书6:10-12)。

你说:“站稳了,用真理当做带子束腰”(以弗所书6:14a)。求你帮助我今天在我所有的关系中完全诚实。

你说,“用公义当做护心镜遮胸”(以弗所书6:14b)。求你帮助我在我所做的一切中保持公义和圣洁。

你说我要用平安的福音当做预备走路的鞋穿在脚上(以弗所书6:15)。求你帮助我坚守你的真理,并寻找机会与他人分享耶稣的福音。

你说:“拿着信德当做藤牌,可以灭尽那恶者一切的火箭”(以弗所书6:16)。当我今天受到诱惑时,求你让我的信心仰不会失败。

我要戴上救恩的头盔(以弗所书6:17a)。愿我所有的思想都顺服耶稣基督(哥林多后书10:5)。

我要学习如何使用圣灵的宝剑,也就是神的道(以弗所书6:17b)。

## 赞美和感恩

### “因为国度、权柄、荣耀,全是你的,直到永远”——以赞美结束。

主啊,我“以公义为祭,又倚靠你”(诗篇4:5)。

你说:“凡投靠你的,愿他们喜乐,时常欢呼,因为你护庇他们”(诗篇5:11)

父啊,我选择在你里面欢欣喜乐。

“我们若照他的旨意求什么,他就听我们,这是我们向他所存坦然无惧的心。15既然知道他听我们一切所求的,就知道我们所求于他的,无不得着”(约翰一书5:14,15)。

**奉耶稣的名祈求,阿们。**



# 周四

## 敬拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

“我要一心称谢耶和华，我要传扬你一切奇妙的作为”，因为你配得我所有的赞美(诗篇9:1)。

“我要因你欢喜快乐；至高者啊，我要歌颂你的名”(诗篇9:2)。

你说：“耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人”(诗篇9:10)。

父啊，感谢你让我知道你的名(品格)。我为能信靠你向你感恩。

既然我宣告你是我的父，求你帮助我今天在我的思想、言语和行动中尊你为大。

你说敬畏主就是以你的心为心，憎恶罪恶。我要恨恶骄傲自大、邪恶的行为和不正当的言语(箴言8:13)。求你帮助我如此行。

求你帮助我终日敬畏主，让我顺服你(箴言23:17)。

愿在今日，耶稣的荣美就从我的生命中散发出来，使我周围的人都能看到我的善行，并将荣耀归给天父(马太福音5:16)。

愿在我的生命中有你的认可和微笑。

求你赐给我恩典，让我像你对我一样，怜悯别人(路加福音6:36)。

父啊，我非常感谢你的儿子来到这个世界，使我可以摆脱罪恶和自我中心的暴政。

神禁止“我以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架。因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上”(加拉太书6:14)。

借着我与主耶稣你的联合，我已经向罪死了(罗马书6:2)。你告诉我，我现在摆脱了罪(罗马书6:7)。

愿我记得我在被你拯救之前是怎样的人——自我中心并且是个罪人——但在我重生的那一刻，我与基督一起被钉死在十字架上(罗马书6:6a)。

你对我生命的目的，是让罪对我身体的控制被摧毁，从此我不再罪权柄之下(罗马书6:6b)。

你吩咐我要运用信心，并“向罪也当看自己是死的；向神，在基督耶稣里，却当看自己是活的”(罗马书6:11)。

我不“顺从罪恶的私欲，让罪在我身上作王”(罗马书6:12)。

我要把我的身体献给神，作为义的器具(罗马书6:13)。

求你帮助我遵守这些命令，并在今天活在基督的大能中。

父啊，感谢你赐予圣灵的恩赐。耶稣说圣灵是“父的应许”(路加福音24:49)。

尊贵的圣灵，求你今天以你神圣的同在充满我(以弗所书5:18)。教我服从你对我生命的每一个领域的管制。

清除我所有会阻碍你在我生命中做工的事物(哥林多后书7:1)。

愿我今天不以任何方式使你忧伤(以弗所书4:30)。

### “在天上的父”-神的君尊

天父，你使我惊叹不已，因为你在至高无上的君尊中选择了爱我(约翰福音3:16)。

你对我的爱是自然的、自发的、自由的。是我不配的，无法衡量的，并且永不止息。

你爱我并不是因为我可爱、美丽或聪明。在我的罪中，我是不可爱的、令人厌恶的和愚蠢的。

你爱我是因为你选择了爱我(以弗所书2:4-5)。

然而在你的爱中，你拒绝让罪留在我的生命中。

你正在积极动工使我效法“你儿子的形象”(罗马书8:28-29)。

主耶稣，求你今天帮助我仰望你的荣耀，并因此借着你的圣灵效法你，荣上加荣(哥林多前书3:18)。

### “愿你的名为圣”——神的名誉

父啊，我“尊崇”你的名为圣，因为我恰当地思想了你的圣洁，因为你是圣洁的神。

“圣哉，圣哉，圣哉，万军之耶和华，祂的荣耀充满全地”(以赛亚书6:3)。

诗人说：“要以他的圣名夸耀，寻求耶和华的人心中应当欢喜”(诗篇105:3)

“我们的盾牌属耶和華，我們的王屬以色列的聖者”（詩篇89:18）。

正如詩歌所說，求你幫助我  
 “成聖須用工夫，世界雖忙碌，  
 應當放下世事，單單親近主。  
 時常仰望耶穌，更肖主模樣。  
 親友藉你言行，可見主形象。  
 成聖須用工夫，讓主領你路；  
 不走在主前頭，只隨主腳步。  
 無論快樂煩憂，始終跟隨主，  
 堅信主的話語，常仰望耶穌。”<sup>2</sup>

## 代禱

### “願你的國降臨”——神的掌權

主耶穌，你差遣我們在你的國里服侍，不是作為主人，而是作為僕人（彼得前書5:3）。你為僕人的意義樹立了榜樣（腓立比書2:6, 7）。

你來是為了尋找和拯救失喪的人（路加福音19:10）。你沒有尋求你自己的旨意（約翰福音6:38）和你自己的快樂（羅馬書15:3），也沒有說你自己的話（約翰福音14:10）。

求你幫助我以基督的心為心，這樣我就會在為你和其他人服侍中找到更多的喜樂，而不是追求自己的快樂、財產、權力、表現或聲望（腓立比書2:5）。

你的國度是在重生之人心中的屬靈國度。願你的國隨著越來越多的人認識你為他們的主和救主而增長。求你差遣人做工，竭力使那些未得救的人與你和好。

求你祝福、加強和鼓勵地方教會的所有牧師，使他們忠於你話語的所有教導，因為你是對邪惡發怒的神，也是對那些認罪和離棄罪的人寬恕的神。

你說：“你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你”（耶利米書33:3）。

我為……（說出那些未得救的人的名字）……的得救而禱告。

父啊，求你把他們引向耶穌（約翰福音6:44）。賜給他們一顆悔改的心。在他們身上為你製造飢渴。

求你束縛將他們俘虜的黑暗力量，睜開他們的眼睛，看到他們有多需要你。

願他們得救的日子快到。

### “願你的旨意行在地上，如同行在天上”——神的統治

主啊，求你幫助我遵守聖靈在我的家庭、我的教會、我的社區、我的國家和這個世界上要做的事情和正在做的事情。

求你保守和引導我的欲望和夢想，因為你曾告誡我：“眼看，看不飽；耳聽，聽不足”（傳道書1:8）。世間的事永遠滿足不了我的心。只有你可以，而且你的存在可以做到這一點。

求你幫助我從與你的關係中獲得滿足。你說，“我在基督裡面也得了丰盛（完全）”（歌羅西書2:10）。

求你幫助我感謝你已經為我提供的一切。

## 祈求

### “我們日用的飲食，今日賜給我們”——我們的資源

神擁有無限的資源可供我們使用。求祂滿足你的身體、經濟、情感和屬靈上的需要。

親愛的天父，你說如果我先求你的國和你的義——如果我把你放在我生命的首位——你會供應我所有的物質需求（馬太福音6:33）。

我感谢你的应许：“我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足”（腓立比书4:19）。

感谢你过去给予我的所有身体和物质祝福。

我现在向你诉说我现在的需求……（诉说这些需求）。

求你帮助……（世界各地受压迫和有需要的人）。

我像过去的雅比斯一样祷告：“甚愿你赐福于我，扩张我的境界，常与我同在，保佑我不遭患难，不受艰苦（历代志上4:10）。”

## 认罪/和好

### “免我们的债，如同我们免了人的债”——和好

你说：“这称为我名下的子民，若是自卑，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地”（历代志下7:14）。

父啊，我承认我需要对你的话语有更大的爱，并花更多的时间来背诵和默想圣经。

你说：“当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌彼此教导，互相劝诫，心被恩感歌颂神”（歌罗西书3:16）。

约翰说：“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女，我们也真是他的儿女！世人所以不认识我们，是因未曾认识他。亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明。但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。凡向他有这指望的，就洗净自己，像他洗净一样”（约翰一书3:1-3）。

耶稣说：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音5:8）。求你帮助我在今天的动机和思想上保持纯洁。

保罗说：“但命令的总归就是爱，这爱是从清洁的心和无亏的良心、无伪的信心生出来的”（提摩太后书1:5）。

求你帮助我“逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平”（提摩太后书2:22）。

感谢你赦免我的罪。

你已将罪挪去，“东离西有多远”（诗篇103:12）。你把他们抛在背后（以赛亚书38:17），不再记得它们（耶利米书31:34）。

你为自己的缘故涂抹了它们（以赛亚书43:25），并将它们全部抛在深海中（弥迦书7:19）。

感谢你的怜悯和宽恕。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”——我们的保护

天父，因着你对我的保护，我赞美你。

你说，“但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者”（帖撒罗尼迦后书3:3）。

“求你用你的话使我脚步稳当，不许什么罪孽辖制我”（诗篇119:133）。

帮助我“我禁止我脚走一切的邪路，为要遵守你的话”（诗篇119:101）。

你应许了我，当我不断地遵守你的话语时，我会在自由中行走（诗篇119:44-45）

父啊，愿我今天在你的里面灵里刚强。这是你对我一生的旨意。你说，“要靠着主，倚赖他的大能大力做刚强的人”（以弗所书6:10）。

父啊，求你帮助我今天穿上神的全副军装，这样我就可以坚定地对抗魔鬼的所有策略和诡计（以弗所书6:11）。

我需要真理的腰带来支撑我，需要公义的护心镜来保护我，我的脚需要准备好服从并分享和平的福音（以弗所书6:14, 15）。

## 赞美和感恩

**“因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远”——以赞美结束。**

耶和华啊，尊大、能力、荣耀、强盛、威严都是你的，凡天上地下的都是你的，国度也是你的，并且你为至高，为万有之首(历代志上29:11)。

你说：“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐！正直人的赞美是合宜的”(诗篇33:1)。

你说：“不要害怕！我必帮助你。你的救赎主就是以色列的圣者。”(以赛亚书41:14)。

你说，“要常常靠主喜乐”(腓立比书4:4)。

你说：“你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。因为我是耶和华你的神，是以色列的圣者，你的救主”(以赛亚书43:2-3)。

我赞美你，“因为出于神的话，没有一句不带能力的”(路加福音1:37)。

“主耶和华啊，你曾用大能和伸出来的膀臂创造天地，在你没有难成的事”(耶利米书32:17)。

“我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。”(约翰一书5:13, 14)

**奉耶稣的名祈求，阿们**

# 周五

## 敬拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

但你耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的(诗篇3:3)。

你爱我，关心我，比我所知道的还要多。“耶和华我的神啊，你所行的奇事，并你向我们所怀的意念甚多，不能向你陈明。若要陈明，其事不可胜数”(诗篇40:5)。

父啊，帮助我尽心、尽意、尽性、尽力爱你，因为你配得被爱(马太福音22:37)。

我以你为乐(诗篇37:4)，为服侍你而欢喜(诗篇100:2)，凡事都想取悦你(哥林多后书5:9)，我在你身上寻找福乐(马太福音6:33)，并且今天我渴望更充分地享受你(诗篇42:1-2)。

除了爱你，你还命令我“敬畏耶和华你的神”(申命记6:2, 13, 24)。

求你赐我能力敬畏你，走在你的一切道路上，全心全意服侍你”(申命记10:12)。

感谢你应许我，如果我努力遵守你所有的诫命，你就会祝福我(申命记11:12-14)。

主耶稣，我感谢你为我的罪舍己(加拉太书1:4a)。

你爱我，用你的宝血将我从罪中释放出来(启示录1:5)。

你把我从黑暗的权势中拯救出来，使我得以进入你的国度里(歌罗西书1:13)。

你的旨意是要我摆脱这个邪恶世代的败坏权势和罪恶习惯(加拉太书1:4b)。

主耶稣，我敬拜你，因为你是“道路、真理、生命：若不借着您，没有人可以到父那里去”(约翰福音14:6)。

你是天上的粮(约翰福音6:41)和生命的粮；到你这里来的，永远不会饿，永远不会渴(约翰福音6:35)。

你来是要我得生命，并且得的更丰盛(约翰福音10:10)。

主耶稣，你的道路是正确的(诗篇145:17)，你的话是永恒的(诗篇119:99)，你的旨意是不变的，你顾念我(诗篇40:5)！

你用爱与我联结(歌罗西书3:14)，你的担子是轻省的(马太福音11:30)，你给我的恩典是丰盛的生命(约翰福音10:10)。

你永远不会离弃我(希伯来书13:5)、误导我、忽视我或忘记我。

当我跌倒时，你扶我起来。当我失败时，你赦免我(约翰一书1:9)。

当我软弱时，你就坚强(哥林多后书12:10)。当我困惑时，你就是道路(约翰福音14:6)。

当我害怕时，你是我的勇气(以赛亚书41:10)。当我受伤时，你安慰我(哥林多后书1:3-4)。

当我破碎时，你修补我(诗篇147:3)。当我饿了，你喂饱我(诗篇145:16)。

当我面临考验时，你鼓励我。当我面临迫害时，你保护我。

当我遭遇损失时，你供应我。当我面临死亡时，你会带我回家。

你是我需要或渴望的一切。我属你，你也属我。哈利路亚，何等的救主！<sup>3</sup>

今天我的愿望和目的是“靠圣灵行事”(加拉太书5:25)。

正如耶稣被圣灵充满(路加福音4:1)并靠圣灵的大能行事(路加福音4:14)，求你今天用圣灵充满我并赋予我力量。

正是通过我生命中圣灵的充满，我才被装备和授权成为耶稣希望我成为的见证人(使徒行传1:8)。

尊贵的圣灵，求你帮助我体贴你的指导。

父、子、圣灵，我赞美你。你是独一的神，以三个位格彰显你自己。

你是三位一体，最蒙福的三位一体。而且，你就是我所需要的！

### “在天上的父”-神的君尊

天父，我因“天上的万军侍立在你左右”(列王记上22:19)而喜乐。

他们准备好听从你的命令(历代志下18:18)。

你是万邦万国的主宰。在你手中有大能大力，无人能抵挡你(历代志下20:6)。

没有人能以智慧、聪明、谋略抵挡你(箴言21:30)。

你立王，废王(但以理书2:21)。

人提升是来自主(诗篇75:6)。

### **“愿人都尊你的名为圣”——神的名誉**

父啊，你曾说过，“耶和华已经分别虔诚人归他自己，我求告耶和华，他必听我”(诗篇4:3)。

谢谢你垂听我的祷告。

求你让我靠着你的恩典，在你的眼中虔诚地生活。

你说：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”(马太福音5:16)。

你说：“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。因你们知道，从主那里必得着基业为赏赐，你们所侍奉的乃是主基督”(歌罗西书3:23, 24)。

求你今天帮我做这件事。

## 代祷

### **“愿你的国降临”——神的掌权**

求你赐给我你的恩典，我将有与基督相同的态度，“他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服以至于死，且死在十字架上”(腓立比书2:5-8)。

主啊，求你每天帮助我将我的权利交给你，同时忠实地履行我的责任并取悦你。

你的国度是重生之人心中的属灵国度(路加福音17:21)。

愿你的国随着越来越多的人认识你为他们的主和救主而增长。

求你祝福、坚固和鼓励公立和私立学校的所有基督徒教师，让他们见证神的恩典和爱。

你应许说：“你求告我，我就应允你，并将你所不知道、又大又难的事指示你”(耶利米书33:3)。

我为……(说出那些未得救的人的名字)……的得救而祷告。

求你让正确的人进入他们的生命，帮助他们知道如何得救。

求你束缚将他们俘虏的黑暗力量，睁开他们的眼睛，看到他们有多需要你。

### **“愿你的旨意行在地上，如同行在天上”——神的统治**

你告诉我，“我来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，做圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭”(彼得前书2:5)

我要向你献上以下属灵的祭：

1. 我要向你献上感恩祭(诗篇116:17)；
2. 我的身体作为活祭(罗马书12:1)；
3. 以善行为祭(希伯来书13:16)；
4. 以分享我所拥有的为祭(希伯来书13:16)；
5. 不断地以赞美为祭献给神，也就我嘴唇所结的果子称谢你的名，(希伯来书13:15)。

我是“被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫我宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德”(彼得前书2:9)。

你告诉我要“常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”(帖撒罗尼迦前书5:16-18)。



你还说,我要“凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神”(以弗所书5:20)。  
求你今天帮我做这件事。

## 祈求

### “我们日用的饮食,今日赐给我们”——我们的资源

亲爱的天父,你说如果我先求你的国和你的义——如果我把你放在我生命的首位——你会供应我所有的物质需求(马太福音6:33)。

请原谅我一直咕哝或抱怨我的处境。

如果人们误解我或对我不友善,请帮助我记住“仆人不能大于主人”(约翰福音15:20)。耶稣也被误解和虐待。

也请原谅我担心未知的未来。

你说:“应当一无挂虑,只要凡事借着祷告、祈求和感谢,将我所要的告诉神”(腓立比书4:6)

你应许我,如果我这样做,“神所赐出人意外的平安,必在基督耶稣里保守我的心怀意念”(腓立比书4:7)。

我感谢你的应许:“神必照他荣耀的丰富,在基督耶稣里使我一切所需用的都充足”(腓立比书4:19)。

我感谢你给予我的经济上的祝福。

帮助我在我的财务中把你放在首位,并通过忠实的十一奉献,永运用我收入中初熟的果子来荣耀你(箴言3:9,10)。

我祷告……(在神对你的旨意之内的任何需要)。

求你帮助我记住并感谢你所做的一切!

求你帮助……(世界各地有需要的人)。

## 认罪/和好

### “免我们的债,如同我们免了人的债”-和好

认罪悔是一种自我谦卑的行为。认罪是承认需要神的恩典和帮助。如果认罪得当,它表达了对属灵进步的渴望。认罪是采用神的观点和态度来对待你生命中的错误或需要改变的事情。无论其他人如何对待你,认罪都会对你的选择和态度承担个人责任。

“神啊,求你鉴察我,知道我的心思;试炼我,知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有,引导我走永生的道路”(诗篇139:23,24)。

你说:“你们站着祷告的时候,若想起有人得罪你们,就当饶恕他,好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯”(马可福音11:25)。

父啊,求你让我想起任何我没有原谅的人。

请赐予我宽恕每一个对我犯罪、伤害过我的人,或我所关心的人。

求你清除我对他们的所有苦毒、恶意或怨恨。

父啊,我承认我需要与你更亲密地同行,并迅速顺服圣灵的感动和检查。

父啊,我感谢你,你“本为良善,乐意饶恕人,有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人”(诗篇86:5)。

“耶和華啊,你若察看罪孽,谁能站得住呢?”(诗篇130:3)

谢谢你赦免我的罪。

你把它抛在背后(以赛亚书38:17),不再记住它们(耶利米书31:34)。

我感谢你的怜悯和宽恕。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探,救我们脱离凶恶”——我们的保护

父啊,你说:“行为完全,遵行耶和華律法的,这人便为有福。遵守他的法度,一心寻求他的,这人便为有福”(诗篇119:1,2)。

求你帮助我今天全心全意地寻求你。

你说那些一心寻求你的人“不做非义的事,但遵行你的道”(诗篇119:3)。

父啊,求你让我今天在你的灵里坚强。这是你对我一生的旨意。

帮助我远离我知道会在属灵上伤害我的事情(提摩太后书2:22)。

在我的弱点中,保护我免受旨在打败我的试探。

你说,“要靠着主,倚赖他的大能大力做刚强的人”(以弗所书6:10)。

你说我要用平安的福音当做预备走路的鞋穿在脚上(以弗所书6:15)。求你帮助我坚守你的真理,并寻找机会与他人分享耶稣的福音。

你说:“拿着信德当做藤牌,可以灭尽那恶者一切的火箭”(以弗所书6:16)。当我今天受到诱惑时,求你让我的信心仰不会失败(路加福音22:32)。

我要学习如何使用圣灵的宝剑,也就是神的道(以弗所书6:17)。求你帮助我把你的话藏在心里,这样我就不会得罪你(诗篇119:11)。

## 赞美和感恩

### “因为国度、权柄、荣耀,全是你的,直到永远”——以赞美结束。

我赞美你主,你是“永在的神耶和華,创造地极的主,并不疲乏,也不困倦,他的智慧无法测度”(以赛亚书40:28)。

“疲乏的,你赐能力;软弱的,你加力量”(以赛亚书40:29)。

“就是少年人也要疲乏困倦,强壮的也必全然跌倒,但那等候耶和華的,必重新得力。他们必如鹰展翅上腾,他们奔跑却不困倦,行走却不疲乏”(以赛亚书40:30,31)。

**奉耶稣的名祈求,阿们**

# 周六

## 敬拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

谢谢你应许供应我需要的一切(歌罗西书2:10)。

你说：“我父母离弃我，耶和华必收留我”(诗篇27:10)。

作为我的父亲，你是我的供应者，我的保护者，我的维持者，我的保惠师，我的救赎主，我的向导，我的神，我拯救的磐石(诗篇89:26)。

你是阿拉法和俄梅戛，是创始成终的神(启示录1:8)。

你的名字来自亘古(以赛亚书63:16)。

“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿”(雅各书1:17)。

愿我每天都更多地理解、珍视、欣赏和欢欣，因为你是我所需要的一切！

主耶稣，我敬拜你，因为你就是以赛亚所说的那位：“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们：政权必担在他的肩头上，他的名必称为奇妙策士，全能的神，永在的父，和平的君”(以赛亚书9:6)。

你是圣者(马可福音1:24)，是神的儿子(路加福音1:32)。

你是神的羔羊(约翰福音1:29)和你群羊的大牧人(彼得前书5:4)。

你是生命的源头(使徒行传3:15)，也是我们信心的创始成终者(希伯来书12:2)。

你是全能的主神(启示录15:3)，万王之王，万主之主(启示录19:16)。

你是世界的光(约翰福音8:12)，也是晨星(启示录22:16)。

感谢你昨日，今日。一直到永远都不改变。(希伯来书13:8)。

我只需要你！

主耶稣，你应许过如果我住在你里面，你住在我里面，我会结出许多果子；因为离了你，我什么都不能做(约翰福音15:5)。

愿你今天在我的生命、我的思想、我的态度和我的行动中得到荣耀。

尊贵的圣灵，请允许我今天不会反抗你的领导，也不会以任何方式让你忧伤(以赛亚书63:10)。

你说，“不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到”(以弗所书4:30)。

圣灵，我感谢你，你是我的老师和我的保惠师(约翰福音14:26)。

你是真理的灵(约翰福音14:17)。

求你帮助我爱真理，并总是用爱心说诚实话(以弗所书4:15)。

你是智慧和聪明的灵，是谋略和力量的灵，是知识和敬虔的灵”(以赛亚书11:2)

你把属于基督的事变成对我的真实，从而给耶稣带来荣耀(约翰福音16:14)。

### “在天上的父”-神的君尊

“我的心哪，你要称颂耶和华！耶和华我的神啊，你为至大！你以尊荣威严为衣服”(诗篇104:1)。

“披上亮光如披外袍；铺张穹苍如铺幔子”(诗篇104:2)。

“在水中立楼阁的栋梁；用云彩为车辇，借着风的翅膀而行”(诗篇104:3)。

父啊，我赞美你，虽然你是至高无上的，但你选择了与我建立个人关系。你“常与我同在，你搀着我的右手”(诗篇73:23)。

“你要以你的训言引导我，以后必接我到荣耀里。除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的”(诗篇73:24, 25)。

### “愿人都尊你的名为圣”——神的名誉

你的话语说：“所以你们要自洁成圣，因为我是耶和华你们的神(利未记20:7)。

愿人们看到你的圣洁从我的生命中闪耀出来，因为你命令我，“你们在一切所行的事上也要圣洁”(彼得前书1:15)。

## 代祷

### “愿你的国降临”——神的掌权

主啊，你教导我们要“等候所盼望的福，并等候至大的神和[a]我们救主耶稣基督的荣耀显现”（提多书2:13）。

你应许那些爱你并按照你的真理行事的人，当耶稣出现时，“我们必要像他，因为必得见他的真体。”然后你劝勉：“凡向他有这指望的，就洁净自己，像他洁净一样”（约翰一书3:2, 3）。

求你帮助我在今天的思想、言语和动机上保持纯洁。

你的国度是重生男女心中的属灵国度。

愿你的国随着人们越来越多地认识你为他们的主和救主而增长。

求你祝福、加强和鼓励全世界所有为你工作的传道者。

我为……（说出那些未得救的人的名字）……的得救而祷告。

神啊，只要他们仍在罪中享乐，他们就不会感觉到自己需要你。因此，求你使罪恶的享乐在他们口中化为灰烬。按照你的意愿和方式保护他们（何西阿书2:8, 9）。

愿他们得救的日子快到。

### “愿你的旨意行在地上，如同行在天上”——神的统治

你说我要凡事察验，善美的要持守（帖撒罗尼迦前书5:21）。

我要离弃一切形式的邪恶，甚至是邪恶的表象（帖撒罗尼迦前书5:22）。

我要让赐平安的神完整地（完全地、彻底地）使我成圣，这样神就可以保护我的整个灵魂和身体，在我们的主耶稣基督来临之前无可指摘（帖撒罗尼迦前书5:23）。

你向我保证，如果我与祂合作，那位呼召我完全成圣的忠实神会做到这一点（帖撒罗尼迦前书5:24）。

愿我每天都完全圣洁的生活，因为我完全顺服你的意志。

## 祈求

### “我们日用的饮食，今日赐给我们”——我们的资源

亲爱的天父，你说过：“你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事，那里有基督坐在神的右边。”（歌罗西书3:1）

我要专心于上面的事，而不是地上的事（歌罗西书3:2）。求你帮我做这件事。

请原谅我一直咕哝或抱怨我的处境。你对我比我应得的更好。

感谢你你应许“神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使我一切所需用的都充足”（腓立比书4:19）。

我感谢你赐予我的情感、心理、身体和属灵健康。

我祷告……（在神对你的旨意之内的任何需要）。

## 认罪/和好

### “免我们的债，如同我们免了人的债”——和好

你告诉我们：“原来我们在许多事上都有过失。若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身”（雅各书3:2）。

我的舌头是我身体的一个小部分，但它会造成巨大的伤害。你说舌头像火（雅各书3:5, 6）。

求你帮助我不要以有害的方式或会让你不快的方式使用我的舌头。

你告诉我们要“彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的”（雅各书5:16）。

父啊，我承认我需要对他人有更大的敏感度，并有更大的能力向他们表达基督的爱。

天父，我感谢你，你“本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人”（诗篇86:5）。

谢谢你赦免了我的罪。

我与诗人一起宣告：“我的心哪，你要称颂耶和华；凡在我里面的，也要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱 and 慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童”（诗篇103:1-5）。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”——我们的保护

求你帮助我全心全意地信任你，不要再依赖我自己的理解。帮助我以我所有的方式认识你（认识你的思想，知道你如何看待我面临的每一种情况），今天走在你的道路上。你应许，如果我这样做，你会指引我的道路（箴言3:5-6）。

愿我有从上头来的智慧，“先是清洁，后是和平、温良、柔顺、满有怜悯、多结善果、没有偏见、没有假冒（雅各书3:17）。

你说：“清心的人有福了，因为他们必得见神”（马太福音5:8）。求你让我今天的思想和动机在你看来是纯洁的。

我要戴上救恩的头盔（以弗所书6:17）。愿我所有的思想都顺服耶稣基督（哥林多后书10:5）。求你帮助我快快发现敌人在我脑海中的想法，并逃到耶稣的宝血那里寻求保护（启示录12:11）。

我要学习如何使用圣灵的宝剑，也就是神的道（以弗所书6:17）。求你帮助我把你的话藏在心里，这样我就不会得罪你（诗篇119:11）。

## 赞美和感恩

### “因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远”——以赞美结束。

*专注于神的地位、祂的能力、祂的威严和祂的荣耀。用赞美来鼓励你的心。*

“耶和华啊，尊大、能力、荣耀、强盛、威严都是你的，凡天上地下的都是你的，国度也是你的，并且你为至高，为万有之首”（历代志上29:11）。

“你必赐福于义人，耶和华啊，你必用恩惠如同盾牌四面护卫他”（诗篇5:12）。

“我将耶和华常摆在我面前，因他在我右边，我便不致摇动”（诗篇16:8）。

“耶和华听了我的恳求，耶和华必收纳我的祷告”（诗篇6:9）。

“神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。但愿他在教会中，并在基督耶稣里得着荣耀，直到世世代代，永永远远！阿们”（以弗所书3:20, 21）。

**奉耶稣的名祈求，阿们**



# 星期日

## 崇拜/颂赞

### “我们的父”——我们与神的关系

亲爱的天父，

诗人问道：“谁能登耶和華的山？谁能站在你的圣所？”（诗篇24:3）

答案是：“就是手洁心清，不向虚妄，起誓不怀诡诈的人”（诗篇24:4）。

愿今天我的手是干净的，我的心是纯洁的。愿我口中没有欺骗或谎言。

你是“诚实无伪的神”（申命记32:4）。“求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的神”（诗篇25:5）。

“求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所”（诗篇43:3）。

你的旨意是我不仅要讲真话，而且我内心深处也是诚实的（诗篇51:6）。帮助我今天以一种仁慈、爱心和体贴的方式完全诚实。

“耶和華我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语心里的意念在你面前蒙悦纳”（诗篇19:14）。

主耶稣，我感谢你，你来自天上而不是这个世界（约翰福音8:23）。

你是为羊舍命的好牧人（约翰福音10:11）。你认识你的羊，你的羊也认识你的声音并跟随你（约翰福音10:27）。

求你帮助我作为你听你声音的羊，并顺服你的声音。我渴望跟随你的带领，因为你总是在正义的道路上带领（诗篇23:3）。

你赐给忠心听、顺从、跟随你的羊永生，永不灭亡；没有人能从你手中夺走他们（约翰福音10:28）。

感谢你提供的属灵安全。

主耶稣，我敬拜你，因为你是“复活和生命；信你的人，虽然死了，也必复活”（约翰福音11:25）。

你是真正的葡萄树，而父是葡萄树的梳妆台。“凡属你不结果子的枝子，天父就剪去；凡结果子的，天父就修理干净，使枝子结果子更多”（约翰福音15:1-2）。

求你帮助我看到我生活中需要修剪或改变的事物，不要抗拒或逃离你爱的手，即使过程很痛。

尊贵的圣灵，感谢你“将神的爱浇灌在我们心里”（罗马书5:5）。

是我们灵魂的属天保护者，为我们的生活带来果子。愿“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”的属灵果子在我的生命中茁壮成长（加拉太书5:22, 23）。

求你帮助我记住，我的“身子就是圣灵的殿，这圣灵是从神而来，住在我里头的。并且我不是自己的人，因为我是重价买来的，所以要在我的身子上荣耀神”（哥林多前书6:19, 20）。

求你让我在我的身体上通过我穿着和使用它的方式来荣耀你，在我的灵魂上通过我思考和表达自己的方式来荣耀你。

圣经说：“我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事”（加拉太书5:25）。

请帮助我对你的领导保持敏感和顺服。

### “在天上的父”-神的君尊

诗人说：“住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下”（诗篇91:1）。

因为你是万王之王，拥有无限的知识的力量，我没有理由害怕未来。

“我要对耶和華说：‘你是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的！’”（诗篇91:2）。

“他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫”（诗篇91:3）。

“他必用自己的翎毛遮蔽我，我要投靠在他的翅膀底下，他的诚实是大小盾牌”（诗篇91:4）。

因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日（提摩太后书1:12）。

### “愿人都尊你的名为圣”——神的名誉

天父，你说：“你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行”（哥林多前书10:31）。

你的荣耀是你独特属性和完美的崇高展示。

当我今天与你同行时，愿我的生活能给你带来荣耀。

愿我不做任何会亵渎你圣名的事(利未记22:32)。  
求你使我圣洁,就像你圣洁一样。

## 代祷

### “愿你的国降临”——神的掌权

从永恒开始,神的计划就是在地上建立一个公义和圣洁的国度(马太福音25:34)。神国的建立分为两个阶段。第一阶段是属灵的。神掌管祂子民的心灵和生活(歌罗西书1:13)。当我们祷告“愿你的国降临”时,我们是在祷告人们会得救并成为神国的公民(马太福音9:35)。神国来临的第二阶段是实质的。当耶稣第二次降临时,祂将废除地上所有的政权,并确立自己为全世界的王(但以理书2:44-45)。从这个意义上说,当我们祷告“愿你的国降临”时,我们是在热切地期待着耶稣的第二次降临(启示录22:20)。

“公义和公平是你宝座的根基,慈爱和诚实行在你前面”(诗篇89:14)。

你所做的一切都是正确和公正的。虽然我可能不明白你为什么允许某些事情发生在我的生活中,但愿我永远记得你充满慈爱,因此不会残忍;你充满,因此不会犯错。

“我的口要说出赞美耶和華的话,唯愿凡有血气的都永永远远称颂他的圣名”(诗篇145:21)。

愿你的国降临!

求你祝福、加强和鼓励所有的传道人、宣教士、教师、牧师和传福音者——所有这些人在全世界为你工作。

“主所应许的尚未成就,有人以为他是耽延,其实不是耽延,乃是宽容你们,不愿有一人沉沦,乃愿人人都悔改”(彼得后书3:9)。

我为……(说出那些未得救的人的名字)……的得救而祷告。

求你让正确的人进入他们的生命,帮助他们知道如何得救。

求你束缚将他们俘虏的黑暗力量,睁开他们的眼睛,看到他们有多需要你。

### “愿你的旨意行在地上,如同行在天上”——神的统治

“你救了我,以圣召召我,不是按我的行为,乃是按你的旨意和恩典。这恩典是万古之先,在基督耶稣里赐给我的(提摩太后书1:9)。

你的旨意是让我的生命与你的圣言保持一致。赐给我恩典,让我顺从你向我展示的一切。你说:“我们若在光明中行,如同神在光明中,就彼此相交,你儿子耶稣的血也洗净我一切的罪”(约翰一书1:7)。

愿我永远不会因走在光明中而回头,从而给你带来痛苦(诗篇78:14)。

像保罗一样,我选择“将万事当做有损的,因我以认识我主基督耶稣为至宝”。愿我永远选择你和你的旨意,而不是我自己的旨意和欲望。(腓立比书3:8)。

## 祈求

### “我们日用的饮食,今日赐给我们”——我们的资源

亲爱的天父,你说如果我先求你的国和你的义——如果我把你放在我生命的首位——你会供应我所有的物质需求(马太福音6:33)。

帮助我记住,我把你放在我生命首位的方法之一是把我的收入的十分之一(10%)还给你(利未记27:30)。我这样做是为了承认我对你的信任和依赖你作为我的提供者。

如果我没有用我的十一奉献来荣耀你,你说我就是正在抢夺你本应属于你的东西(玛拉基书3:8)。你警告我,如果我不做十一奉献,你会让吞噬者消耗我的收入(玛拉基书3:10)。

求你帮助我在财务上忠实地服从你。

父啊,请原谅我一直喋喋不休抱怨我的处境。



我知道没有什么能触动我的生命,除非首先通过你的手(歌罗西书3:3)。求你帮助我以我的一切和我拥有的一切相信你。你对我比我配得的更好。

也请原谅我担心物质和身体问题。

我感谢你的应许:“神必照他荣耀的丰富,在基督耶稣里使我一切所需用的都充足”(腓立比书4:19)。

我祈求……(你现在的需要)。

求你帮助我记住并感谢你所做的一切!

求你帮助……(世界各地有需要的人)。

我为那些在地方、州和国家政府中担任职务的人祷告。求你用你话语的原则来引导他们。求你让他们尊重你,并让公义掌权。求你挫败邪恶的目的,愿你的旨意得以实现。求你让“我们可以敬虔、端正、平安无事地度日”(提摩太前书2:2)。

## 认罪/和好

### “免我们的债,如同我们免了人的债”-和好

诗人说:“我向你陈明我的罪,不隐瞒我的恶。我说“我要向耶和华承认我的过犯”,你就赦免我的罪恶。”(诗篇32:5)

求主帮助我不要让对任何人的苦毒毒害我灵魂的土壤,因为你说过,如果我心中生出任何苦毒的根,可能叫众人沾染污秽(希伯来书12:15)。

如果我没有以仁慈和真诚的基督徒爱对待任何人,请让我记念他们,并给我勇气和恩典来谦卑自己并请求他们的宽恕。

你说你阻挡骄傲的人,赐恩给谦卑的人(雅各书4:6)。求你让我谦卑自己,这样我才能接受你的恩典。

## 属灵争战

### “不叫我们遇见试探,救我们脱离凶恶”——我们的保护

你说:“你要和我同受苦难,好像基督耶稣的精兵。凡在军中当兵的,不将世务缠身,好叫那招他当兵的人喜悦”(提摩太后书2:3,4)。

耶稣是招我当兵的。求你帮助我遵守祂的所有命令。

父啊,求你今天让我在你的灵里坚强。

你说:“要靠主和他的大能刚强。因为我们的争战不是与属血气的[人]争战,而是与那些执政的、掌权的、管辖这黑暗时代的,以及天空属灵气的恶魔争战”(以弗所书6:10-12)。

父啊,求你帮助我“拿起神所赐的全副军装,好在磨难的日子抵挡仇敌;并且成就了一切,还能站立得住”(以弗所书6:13)。

## 赞美和感恩

### “因为国度、权柄、荣耀,全是你的,直到永远”——以赞美结束。

耶和华啊,尊大、能力、荣耀、强盛、威严都是你的,凡天上地下的都是你的,国度也是你的,并且你为至高,为万有之首(历代志上29:11)。

“我要为你的慈爱高兴欢喜,因为你见过我的困苦,知道我心中的艰难”(诗篇31:7)。

你说:“凡仰望耶和华的人,你们都要壮胆,坚固你们的心”(诗篇31:24)。

“愿耶和华赐福给我,保护我。愿耶和华使他的脸光照我,赐恩给我。愿耶和华向我仰脸,赐我平安”(民数记6:24-26)。

“我们若照他的旨意求什么,他就听我们,这是我们向他所存坦然无惧的心。既然知道他听我们一切所求的,就知道我们所求于他的,无不得着。”(约翰一书5:13,14)

奉耶稣的名祈求,阿们。



# 经文索引

- 创世记 1, 11  
 创世记 24, 7  
  
 出埃及记 15, 8  
 出埃及记 34, 11, 13  
  
 利未记 20, 27  
 利未记 22, 32  
  
 民数记 6, 33  
  
 申命记 10, 7, 23  
 申命记 11, 23  
 申命记 26, 7  
 申命记 32, 31  
 申命记 4, 7  
 申命记 6, 23  
  
 列王记上 22, 23  
 列王记上 8, 7  
  
 历代志上 29, 29  
 历代志上 4, 21  
  
 历代志下 18, 23  
 历代志下 20, 15, 24  
 历代志下 7, 21  
  
 诗篇 100, 23  
 诗篇 103, 7, 9, 11, 21, 29  
 诗篇 104, 27  
 诗篇 105, 19  
 诗篇 11, 15  
 诗篇 116, 24  
 诗篇 117, 15  
 诗篇 118, 11  
 诗篇 119, 7, 10, 11, 13, 21, 23, 26, 29  
 诗篇 12, 4  
  
 诗篇 121, 14  
 诗篇 130, 25  
 诗篇 139, 7, 9, 16, 25  
 诗篇 141, 8  
 诗篇 145, 12, 23, 32  
 诗篇 147, 11, 23  
 诗篇 15, 8  
 诗篇 16, 29  
 诗篇 18, 15  
 诗篇 19, 11, 31  
 诗篇 2, 11  
 诗篇 23, 31  
 诗篇 24, 12, 31  
 诗篇 25, 31  
 诗篇 27, 16, 27  
 诗篇 29, 15  
 诗篇 3, 23  
 诗篇 31, 33  
 诗篇 32, 33  
 诗篇 33, 11, 12, 22  
 诗篇 34, 15  
 诗篇 37, 23  
 诗篇 4, 10, 17, 24  
 诗篇 40, 23  
 诗篇 42, 23  
 诗篇 43, 31  
 诗篇 5, 10, 17, 29  
 诗篇 51, 13, 31  
 诗篇 6, 29  
 诗篇 62, 4  
 诗篇 73, 27  
 诗篇 75, 24  
 诗篇 78, 32  
 诗篇 8, 15  
 诗篇 85, 8  
 诗篇 86, 9, 17, 25, 28  
 诗篇 89, 20, 27, 32  
 诗篇 9, 19  
 诗篇 91, 31

- 诗篇 94, 13  
 诗篇 97, 8, 11  
 诗篇 99, 8, 15
- 箴言 21, 24  
 箴言 23, 19  
 箴言 3, 25, 29  
 箴言 30, 7  
 箴言 8, 19  
 箴言 9, 11
- 传道书 1, 20
- 以赛亚书 11, 27  
 以赛亚书 38, 9, 21, 25  
 以赛亚书 40, 8, 14, 15, 26  
 以赛亚书 41, 22, 23  
 以赛亚书 43, 9, 21, 22  
 以赛亚书 50, 15  
 以赛亚书 53, 7  
 以赛亚书 57, 8  
 以赛亚书 6, 19  
 以赛亚书 63, 27  
 以赛亚书 64, 13  
 以赛亚书 9, 27
- 耶利米书 23, 12  
 耶利米书 31, 9, 21, 25  
 耶利米书 32, 11, 22  
 耶利米书 33, 8, 20, 24
- 哀歌 3, 7
- 但以理书 2, 11, 24, 32  
 但以理书 4, 12
- 何西阿书 2, 8, 12, 28
- 弥迦书 7, 9, 21
- 玛拉基书 3, 32
- 马太福音 11, 23  
 马太福音 12, 11, 12
- 马太福音 16, 11  
 马太福音 16  
 马太福音 19, 11  
 马太福音 2, 12  
 马太福音 22, 23  
 马太福音 25, 32  
 马太福音 5, 19, 21, 24, 29  
 马太福音 6, 9, 13, 16, 20, 23, 25, 32  
 马太福音 8, 9  
 马太福音 9, 8, 16, 32
- 马可福音 1, 27  
 马可福音 11, 9  
 马可福音 12, 11
- 路加福音 1, 11, 22, 27  
 路加福音 17, 24  
 路加福音 19, 20  
 路加福音 22, 26  
 路加福音 24, 19  
 路加福音 4, 23  
 路加福音 6, 19
- 约翰福音 1, 12, 27  
 约翰福音 10, 23, 31  
 约翰福音 11, 31, 36  
 约翰福音 14, 11, 20, 23, 27  
 约翰福音 15, 15, 25, 27, 31  
 约翰福音 16, 7, 27  
 约翰福音 17, 7, 9  
 约翰福音 18, 15  
 约翰福音 3, 19  
 约翰福音 4, 4, 8, 12, 16  
 约翰福音 5, 7  
 约翰福音 6, 8, 12, 13, 16, 20, 23  
 约翰福音 8, 27, 31
- 使徒行传 1, 23  
 使徒行传 24, 13  
 使徒行传 26, 12  
 使徒行传 3, 27  
 使徒行传 9, 7
- 罗马书 11, 11

- 罗马书 12, 9, 24  
 罗马书 13, 17  
 罗马书 14, 16  
 罗马书 15, 20  
 罗马书 2, 8, 12  
 罗马书 5, 15, 31  
 罗马书 6, 7, 19  
 罗马书 8, 7, 11, 13
- 哥林多前书 10, 9, 13, 16, 31  
 哥林多前书 3, 19  
 哥林多前书 5, 11  
 哥林多前书 6, 31
- 哥林多后书 1, 23  
 哥林多后书 10, 17  
 哥林多后书 12, 23  
 哥林多后书 4, 16  
 哥林多后书 5, 23  
 哥林多后书 7, 19
- 加拉太书 1, 23  
 加拉太书 5, 7, 11, 23, 31  
 加拉太书 6, 19
- 以弗所书 1, 15  
 以弗所书 2, 7, 19  
 以弗所书 3, 7, 11, 29  
 以弗所书 4, 7, 19, 27  
 以弗所书 5, 7, 19, 25  
 以弗所书 6, 9, 10, 14, 17, 21, 26, 29, 33
- 腓立比书 2, 7, 15, 20, 24  
 腓立比书 3, 32  
 腓立比书 4, 9, 13, 16, 21, 22, 25, 28, 33
- 歌罗西书 1, 15, 16, 23, 32  
 歌罗西书 2, 20, 27  
 歌罗西书 3, 21, 23, 24, 28, 33  
 歌罗西书 4, 16
- 帖撒罗尼迦前书 5, 24, 28
- 帖撒罗尼迦后书 3, 9, 21
- 提摩太前书 1, 12, 21  
 提摩太前书 2, 9, 13, 16, 33
- 提摩太后书 1, 31, 32  
 提摩太后书 2, 13, 16, 21, 26, 33
- 提多书 2, 28
- 希伯来书 10, 13  
 希伯来书 12, 11, 27, 33  
 希伯来书 13, 23, 24  
 希伯来书 2, 11  
 希伯来书 4, 7, 11  
 希伯来书 7, 11
- 雅各书 1, 27  
 雅各书 3, 28, 29  
 雅各书 4, 4, 33  
 雅各书 5, 28
- 彼得前书 1, 8, 11, 12, 27  
 彼得前书 2, 24  
 彼得前书 5, 20
- 彼得后书 3, 32
- 约翰一书 1, 7, 16, 17, 23, 32  
 约翰一书 2, 7  
 约翰一书 3, 14, 21, 28  
 约翰一书 4, 7, 11  
 约翰一书 5, 4, 17, 22, 33
- 犹大书, 15
- 启示录 1, 7, 27  
 启示录 12, 29  
 启示录 15, 27  
 启示录 17, 11, 12  
 启示录 22, 27, 32  
 启示录 5, 15