

宣告赞美主，大声诵读以下祷文..

在他面前倾心吐意，神是我们的避难所。

诗篇 62: 8

主啊，我要称谢你并颂扬你的圣名。我要在列国之中，在这个国家，让所有的人都知晓你的伟业。我要歌颂你，并单单赞美你。请教导我“以你的名为荣耀”是何意。让我的心永远因为你而感到欣喜，因为我最大的渴望是瞻仰你的面，并永远记得你曾成就的奇事。主啊，我感谢你，感谢你的好，你的慈爱永远长存！

当我迷失方向时，当我还没认识你的时候，你却没忘记我，并从众敌人手中将我释放！你的慈爱永远长存！

当我还处在罪孽之中，基督为我而死！哈利路亚！你的慈爱永远长存！

你并不究察我的罪孽，或按我的罪孽惩罚我。东离西有多远，藉着基督，你也使我的罪离我有多远，并将其遗忘。哈利路亚！你的慈爱永远长存！

主啊，我要称颂你的名，我要因你的名高举双手，因为你的慈爱永远长存！

主啊，我要赞美你，因为无论是在天堂或是人间，没有任何神能与你相比。你守着你对子民的约，就是那些全心向你的忠仆。在你没有难成的事！你的慈爱永远长存！

主啊，在你有威严、能力、荣耀、尊贵、并荣美！因为天地都来自于你。你被高举为万物之首，荣耀和财富单单来自于你，因为唯独你主宰万物。在你手中有能力和权柄，你叫万物高升并赐于力量。我要与天上地下万物、众天使并你的子民，一同称谢并赞美你荣耀的圣名。哈利路亚，你的慈爱永远长存！哈利路亚！哈利路亚！阿们！阿们！

阅读：诗篇 105:1-5；诗篇 136:1-9, 23-24；
罗马书 5:6；诗篇 103:10-12；
诗篇 63:4；历代志下 6:14；
历代志上 29:10-13

Save me from myself, O Lord

Day 2

在开始之前，先静下心来。你们要休息，要知道他是神。
(诗篇 46:10)

天父，感谢你的应许。你说过：我若亲近你，你就必亲近我。在我用心寻求你的时候，我要感谢你对我的恩宠。但是我必须向你承认，我对其他事物的爱慕，会干扰我与你的关系。我常单用嘴唇亲近你，尽力华饰言词，但我的心却远离你，以致圣灵无法触及我坚硬的心。天父啊，救救我吧。请看在我全心全意去寻求你的份上，对我仁慈以待。

不要让我再因其他所爱而反复地背弃你。我祈求你能够将我从自义、自以为是、和自私中拯救出来。赐我力量让我能常在你里面，以致能多结属灵的果子。因我知道，离开了你我什么也不能作。

求圣灵赐我力量，让我能专心寻求你。让我的一切思想生活；所读、所看、所听及所参与的对话；在家、与邻里相处及在工作中的所作所为，在无人可见的时候都能得以充份表现出这个事实：就是我的一切生活、动作、存留全都都在乎你。圣灵啊，我邀请你来开垦我那未开发的心田，使我的心能成为好土，让你的话扎根并成长。我求你再次软化我的心，使我能更清楚地听你的声音，行在你的心意当中。奉耶稣的名，阿们。

阅读：雅各书 4:8；诗篇 34:10；
以赛亚书 29:13；耶利米书 29:13；
约翰福音 15:4, 5；希伯来书 11:6；
使徒行传 17:28；耶利米书 4:3；
马太福音 13:18-23

Walk as Jesus walked

Day 3

天父，我要谢谢你让耶稣成为我一生的典范，帮助我能够效法他的样式。因我知道，任何真心效法他的人，定会远离黑暗，行在光明中。原谅我，因为有时我当着你的面，选择了黑暗而非光明。帮助我去爱你胜过一切，让我能够清楚你的声音，追随你并被你得着。希望我的言行举止，不会成为任何人的绊脚石，或是让耶稣「门徒」这名蒙羞。因你说过，若有人要住在你的里面，必须学效基督的样式。

让我能像使徒保罗那样，以谦和的态度告诉别人，“你们要效法我，就如我效法基督一样”！求圣灵加能力在我身上，使我能够在工作、家庭、学校、或在邻舍中，都能活出基督的样式。愿我与朋友或陌生人的交往，都像基督就在我们当中。让我把我的思想和目光定睛在他身上。让我做每件事情，都因择善而行，能成为好榜样，即使是在经历苦难时，也能持久忍耐。天父，甚愿我有机会，能将你教导我的传授于他人，叫我成为一个遵行大使命的门徒。

主啊，在跟随你的路上，愿我能持守信心、在真道上站立得稳，并坚守在基督里赐给我们的盼望。身为你的门徒，你亦让我作基督的使者，将叫人与你和好的职份赐给我。所以，愿我成为一个被你使用的尊贵器皿，使人 与基督和好的器皿，请让这种属灵果子，在我的生命中被孕育出来。奉耶稣那满有能力的名求，阿们。

阅读：彼得前书 2:21；约翰福音 8:12；
路加福音 14:26；约翰一书 2:5；
约翰福音 10:27；哥林多后书 6:3；
哥林多前书 11:1；希伯来书 12:2；
提多书 2:7；雅各书 5:10；
提摩太后书 2:2；马太福音 28:19；
歌罗西书 1:23；哥林多后书 5:18-20；
约翰福音 15:16

我将铭记于心

第四天

I will remember

Day 4

天父，你是伟大并配得我们的赞美！你所作的一切，令人惊叹，我心感恩并要称颂你的圣名，因为我见证了你好一次又一次在我身上所成就的事。我敬拜你，因为唯独你才能做如此伟大的事，唯独你是神。

感谢你的供应。我记得当我...

感谢你对我的庇护。我记得当我...

我记得那天你将我从_____（事情）中拯救出

来...我感谢你所照耀的希望之光，使我脱离了黑暗，并没有按我的罪孽待我（静默、停顿片刻去献感恩的祭）。

求圣灵教导我如何能常常用嘴唇赞美你。求你原谅我不懂感恩又充满怨言。当我回首过去，看你与我并肩而行的种种，我的心充满感激和赞美。但太多时候我受到困难环境的影响，我的眼目从你身上挪开，信心也就消失得无影无踪。但主啊，你是信实的，忠于你自己所有的应许。因此，在这不断变迁的世代，就算我周遭所有的人或事都倒下，而我自己也似乎脚步不再坚定，我也不畏惧，因为无论我历经怎样的风浪，我的盼望在于主你和你那坚定不移的爱。

天父，我祈求你能够在我的心里谱出新歌去敬拜你，因为你配得。赐我一颗专一敬畏并荣耀你名的心。主啊，当我记起你以往给我的一切恩惠时，都会加添我对你的信心及信靠，好让我能够面对前面的挑战。当我软弱的时候，请帮助我，挪去那残留的一丝丝不信任，不再让怀疑左右我每天的生活。愿我整个生命及所做的一切，都发自一颗敬拜仰慕你的心。因你充满荣光，你也是我唯一的盼望。

阅读：诗篇 145:3；诗篇 66:1；
诗篇 103:10；诗篇 34:1；
诗篇 103:2；诗篇 33:4；
诗篇 46:1-2；诗篇 147:11；
诗篇 86:11；马可福音 9:24；
诗篇 29:1-2

在暴风雨中赞美他

第五天

Praise Him in the storm

Day 5

天父，我要向你陈明，虽我常不知道该怎么做，但我要定睛看你。我多么感谢你，你的应许，赐华冠于忧伤的人，当我的心哀伤时、当我感到绝望无助时，只要定睛于你，你定为我披上赞美衣，使我在你里面重新找到喜乐。

我的心渴望能时常赞美你。但我必须坦白承认，很多时候我就像门徒彼得，被周遭的狂风暴雨淹没，陷入各种对你失去信心的境况中，不相信你会为我争战。为何我的信心如此微小？为什么我时常怀疑？父啊，宽恕并怜悯我！求你帮助我！摧毁我生命中的疑虑，纵使无花果树不发旺（我的梦想并没有发芽...），葡萄树上不结果（我的重担似乎永无止尽...），纵使橄榄树不效力，田地也不出粮（我的金钱状况严重匮乏...）就算圈中绝了羊，棚内没有牛（我在世上的财产有限...），让我依然因耶和華欢欣，因你是我的神也是我的救赎者（我有耶稣！）。你是我的力量，你使我超越一切的环境或今生的烦忧。

让我能像约沙法王和以色列的军队那样去歌颂你的圣名，并将我生命中的战役全然交托。就算再艰难的处境，我都能够选择在其中称谢你、在你里面得喜乐，因我知道你的慈爱永远长存。今天，无论我有限的眼光看到的是什么，我都选择要赞美你。我也要因耶稣在十字架上成就了祂的工而欢喜，因祂所作的，让我的名字能被记在天上，感谢主，那胜利是不会动摇的。奉耶稣的名，阿们。

阅读：历代志下 20:12；以赛亚书 61:3；
马太福音 14:25-33；哈巴谷书 3:17；
历代志下 20:21-22；诗篇 5:11；
路加福音 10:20

Overcomer

Day 8

天父，你曾说，我成了得胜者是因羔羊的血，和自己所见证的道。在基督里，神一切的丰盛都有形有体的住在他里面，而我在他里面也得了丰盛，与他一同得着权柄，胜过一切执政掌权的。但是我必须陈明，我很多时候感觉不到自己是个得胜者，我常被周遭环境胜过，而并非时常顺服于基督。

上帝啊，把我从自我中拯救出来吧！愿我被你圣灵并你大能大力充满---那叫死人复活的能力！教导我、使用我，摧毁我生命中坚固的营垒，我也就能帮其他人得着自由。感谢你，天父，因为我在基督里属于你，你围绕我就像我四围的火城。主啊，你是我避难所，是我们的力量。在任何境况或挣扎的时刻，你都与我同在。我不会感到害怕，因为我信你的名。

就如约书亚，愿我能完全相信，你与我同在；你必不撇下我，也不丢弃我。求圣灵叫我有坚强和勇气，不要惧怕或惊惶，而是永远记着，无论我往那里去，你必与我同往。使用我去赢回仇敌曾偷取之地，帮助我能够有节制并有一颗警醒的心，因为我知道那仇敌魔鬼遍地游行，寻找可吞吃的人。

奉耶稣的名，赐我坚固的信心去顺服你，抵抗仇敌魔鬼，在信心上站立得稳！在所有事上赐我从你而来的眼光，愿我靠着基督以及他的爱，能过得胜的生活，成为一个得圣者。求你的话充满我，加添我信心，因为我属于主耶稣，因你已经胜过世界！

阅读： 启示录 12:11；歌罗西书 2:9-10；
以弗所书 6:10；腓立比书 3:10；
哥林多后书 10:4；诗篇 125:2；
撒迦利亚书 2:5；诗篇 46:1-2；
诗篇 20:7；约书亚记 1:5, 9；
彼得前书 5:8-9；罗马书 8:37；
约翰壹书 5:4

I will not fear

Day 9

天父啊，我多么需要你的帮助，使我的心能专注在你的真理里。我会用嘴唇宣告：我生命中的每个困境都有你的同在，你让万事互相效力，叫我得益处。然而我那焦虑的心并不总是那样想。请帮助我，我的神啊！求圣灵来改变我的心，除去惧怕，让我毫无畏惧。为你的国的缘故，将我的胆怯变为勇敢。加添我的信心，消除我的怀疑和不信。因为主啊，我要记住在行这天路历程中你的奇妙作为。我要默念你的作为并你为我做过的奇事。这一天我定意要单单敬拜你，我不会拜别的“神”。

主啊，因你是我的力量和避难所，就算困难围绕我，我也不感到害怕，因为你的大爱，我深知你会拯救我、保护我、与我同在、并救我脱离险境。因为你是我的神，你救赎了我并以你的名召我，在惊涛骇浪中与我同在，使我不会溺毙。汹涌而来的种种失望不会将我卷走；疾病、孤单、和经济上的起伏也不会将我耗尽！

因为你是我的神我的主，以色列的圣者，我的救主。因此，我要全心赞美你，我的主。我要传扬你的奇妙。我要在你里面，欢喜快乐地歌颂你的名。因你全然不变的爱是我永远的盼望，这爱改变我，使我更像基督。求你将这烙在我的心上。奉那美丽、为了得着我而牺牲的耶稣之名，阿们。

阅读： 罗马书 8:28；以赛亚书 29:13；
以赛亚书 41:10；提摩太后书 1:7；
马可福音 9:24；诗篇 77:10-15；
但以理书 3:16-18；诗篇 91:14-15；
以赛亚书 43:1-3；诗篇 9:1-2；
诗篇 33:18

Remove every obstacle

Day 10

天父，我渴望有一天，我生命中的旷野和干旱之地会变得喜乐，还未被你的灵所触及的沙漠，也会欢喜，像盛开的玫瑰一样！

求你开我被蒙蔽的双眼，让我看清我生命中尚未顺服你主权的（在我等待你的同时，请揭示给我看。）

求你开我的耳，天父，使我能听见并明白圣灵的声音和你的话语（在我等待你的同时，除去我内心的杂音）。

让我的心变得柔和，让我那颗破碎和忏悔的心来回应...

（求你赐我泪水，来证明你正在软化我心中刚硬之处）。

愿圣灵能从我生命中流出，叫每一处沙漠都变成活水的江河！神啊怜恤我！求你按你丰盛的慈悲将我的罪孽洗除净尽，并赦免我的罪。神啊求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵，好让我能一心一意跟随你。为我造一颗纯洁干净的心，让我能够重新以稳健的毅力去用心跟随你。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我去遵行你的旨意。天父，我如此求是因为这样我就可以帮助那些仍活在罪中的人。赐我勇气能将赞美你的话常摆在嘴唇上。再次更新我天父，愿你的脸光照我，我渴求更多的得着你。我熟悉你在历史中所行的奇妙的作为，因此我求你在这世代里再次彰显大能！在我的有生之年，叫人人都知晓！求你将我生命中的障碍排除，使我经历你的全部丰盛。痛悔的心忧伤的灵，你应许你必不轻看，所以今天我选择在你的跟前谦卑自己。教导我“谦卑”要如何在每天的生活中活出来，继续挪去我生命中一切的骄傲，直到基督的柔和谦卑、他的爱及怜恤的心，在我生命中像涛涛江河般流出。为了你的教会和这个逐渐衰残的世界，求你一次一次的复兴我的心。奉耶稣的名，阿们。

阅读：以赛亚书 35:1-6；诗篇 51:1-2；10-15；

诗篇 80:7；哈巴谷书 3:2；

以赛亚书 57:14-15

Help me to persevere

Day 11

在主的跟前，让心灵平静下来。将你生活中正面对的难题交托给他。

主耶稣，你说过在这个世界上我会面对苦难，但是我们要放心，因为你已经胜过了世界！哈利路亚！我的主！你大过我所有的惧怕，你的能力胜过那所有搅扰我灵的黑暗势力。唯独你是真神！愿你的圣名在我的生命里被高举、被传扬！

主啊，请宽恕我，因为有时我确实因丧胆而被这世界所征服。与其如此，天父，使我看清这现今的苦楚，若和将来要显于我们的荣耀比起来，就算不得什么了！愿在经历困境、挑战、及试炼时，我仍能够继续敬拜你。让圣灵时时提醒我：我尚未回到那真正的家。为了你的名及你对我生命的塑造，赐我力量去忍耐生命中的磨难。

我承认你全然认识我，你也会领我穿越生命中的风暴，将我炼成精金。让我所经历的试炼能叫我更遵行你的话语；愿这被火试炼后的信心，可以在耶稣基督荣耀降临的时候，得着称赞、荣耀和尊贵。我宣告唯独你是真神，在你以外没有别神。我相信唯独你的名能拯救我。在等候你再来时，我要投身在你的主权下，盼望在你的名下。你鉴察我，你全然认识我，我或安静或忙碌、无论往那儿去或做什么，你深知我一切所行的，从远处知道我一切的意念。我舌头上的话，你没有一句不知道的，我所到之处你都在那里。

天父，感谢你。黑暗也不能遮蔽我，使你不见，在你看黑夜却如白昼发亮。我要称谢你，因我受造，奇妙可畏。我尚未度一日，你都写在了你的册上了。因此，我单单降服于你，并靠耶稣的名去抵挡那恶者的诡计。天父，愿你管教我，使我的生命结出圣洁的果子；让我能更多地活出基督。奉其名祷告，阿们。

阅读：约翰福音 16:33；哥林多后书 4:17；

启示录 2:3；彼得前书 1:7；

以赛亚书 44:6；诗篇 20:7；

诗篇 139:1-16；雅各书 4:7

A living sacrifice

Day 12

在开始之前，在主面前静默。求他帮助你了解什么是“圣灵的殿”。

天父，我感谢你藉基督成就的一切，并将你的怜悯和爱浇灌在我的心里。但我要向你认罪，很多时候没有看重你为我所作的牺牲，没有按你所要求的去敬拜你，而是让我的心和肉体投入那些属肉体的事务里。你说过，我们当献上我们的身体，当作活祭，这样的事奉乃是理所当然的，但我却未曾做到。

天父，我承认，我让我的心效法这个世界，遵从这个世界的标准，而非你真道的标准。宽恕我，我的主！藉着灵赐给我力量，过滤我所见所想的一切。

我承认我也没有尽力操练我的肉体，并不怎么在意自身的健康或生活习惯。帮助我能锻炼自己的身体，并不再体贴肉体的事，宽恕我，天父。

宽恕我，因为我在跟随你的路上走得很舒适，请原谅我的懒散，我的神！让我追随你就如那奔跑为能得奖赏的人一样，让我攻克己身而不至于被弃绝。

我求你能够给予我智慧和慧眼，并保守我的心，教我不要被世界的理学和虚空的妄言掳去，这些人不照着基督，乃照人间的遗传，和世上的小学去传道理。我这样求，为使我的心意能真正的更新而变化。天父啊，我选择将我的权利并自主权都交给你，好让我能成为活祭。今天，我在这里宣告，渴望全心全意地追求你。

主耶稣啊，但愿每天我都能经历，圣灵的启迪和更新所带来的改变！我祈求我的生命能更多的彰显耶稣一藉着我想像不到的方式，请应允我！圣灵啊，洗涤我、炼净我，直到我的全人都被塑造成你的样式，教导我成为活祭的秘密和原则。只有你能这样的改变我。奉耶稣的名，阿们。

阅读： 罗马书 5:5； 罗马书 12:1；
哥林多前书 9:24-27； 歌罗西书 2:8；
罗马书 8:29

Holy Spirit rain down

Day 13

天父，感谢你差派圣灵为保惠师，来教导并提醒我们耶稣所说过的话。感谢你让他永远与我同在。天父，请原谅我，虽然我知道圣灵是为罪，为义来审判世人，但有时候我却抗拒他。我多么感谢圣灵在我软弱中帮助我，在不晓得如何祈祷时，他以说不出的叹息，按你的旨意来替我祷告。

天父，软化我的心，好让我敏感于圣灵的感动。我求你除去我刚硬的心，赐我一颗肉心。（停顿并等待主，并忏悔那些他所显示的事物。）

天父，你曾应许，凡向你求的，你都会赐圣灵给他们。因此天父，作为你的儿女，我求你让圣灵将我革新！（停顿并等待主，将祈祷文变成自己的祷告。）

求你的圣灵赐我力量，好教我能够为基督过得胜的生活。即使我仍在世界里，却不属于这世界。我求圣灵的能力临到我，让我为你作见证，并勇敢地宣讲你的话语。求圣灵教导我何时说何话。我渴望圣灵的果子，在我生命中能更清晰并更多的显现，顺着圣灵而行，不再放纵肉体的情欲了。求圣灵帮助我能够有坚忍不拔，屹立不摇的力量，去执行你的旨意。就如早期的信徒那样，愿我的生命时常被喜乐并圣灵充满，好叫基督在我身上及生命中更明显，我的生命能更荣耀他的名，这是我心所渴求的。圣灵啊，倾倒在我生命中吧！奉基督之名求，阿们。

阅读： 约翰书：14:26； 约翰书：16:8；
罗马书 8:26-27； 以西结书 36:26；
路加福音 11:13； 使徒行传 1:8；
路加福音 12:12； 加拉太书 5:22-25；
以弗所书 6:11； 使徒行传 13:52

Renew my mind

Day 14

天父啊，你是那藉圣灵使万物都更新的神！求你更新我的思想！愿我不再效法这世界，使我心意不断地更新而变化。

主啊，很多时候我的思想慵懒并且缺乏操练。求你原谅我，并更新我的心思意念。（我将我如何用电脑、科技、看电视和影碟的行为及所阅读的书交托于你...停顿，并让圣灵和你说话。）

主啊，我允许自己徘徊并品味那些与你背道而驰的世间哲学，求你原谅我，并更新我的心思意念。（我将那些自圆其说的行为，或者这个世界的价值观坦然呈在你跟前...停顿，并让圣灵对你说话。）

主啊，我将你的真理混淆，好让自己的罪不那么明显，求你原谅我，更新我的心思意念。（我将那些违背你道义的借口、思维、态度、和行动坦然呈在你跟前...停顿，并让圣灵和你对话。）

主啊，我允许忧虑与惧怕来吞没我，求你原谅我，更新我的心思意念。（我现在选择将所有的恐惧和忧虑都交给你，并祈求你把你的平安浇灌于我...停顿，并让圣灵和你说话。）

我愿每一天都能用你的眼光去面对每日的挑战，永不离弃你的真道。赐我一颗饥渴的心去读你的话语，以预备行各样的善事。天父，在这个常将真理混淆、充满空泛哲学理论与绝望的世界，求圣灵赐我能力时常准备自己，以温柔敬畏的心回答各人——我心中盼望的缘由。愿我每天的生活都能彰显基督的同在。坚固我的信心，因为你说我们若是不信，定然不得立稳。天父，帮我站立得稳，奉耶稣的名，阿们。

阅读：罗马书 12:2；歌罗西书 2:8；
约翰福音 17:17；提摩太后 2:15；
腓立比 4:7-8；彼得前书 3:15；
以赛亚书 7:9

O Lord You are my strength

Day 15

在开始之前，静坐主跟前，请求他赐予你一个愿意的灵，就是愿意忏悔、愿意改变、愿意聆听、愿意顺服的灵。

天父，感谢你的应许：凡等候你的，必重新得力。唯独你是一切力量的源头，一切的主宰，你就是力量，且是抬举人并赐人力量的神！坚固我，好让我为义、为你的国站立得稳！就如但以理一样，让我的生命正直无可指责。就算自己被不公的对待，让我以感恩和敬拜的心来转向你。让我奔向你而不困倦。求你坚固我，让我行走而不疲乏。帮助我在任何情况或环境下都不害怕也不惊惶。因为你是我的神，万有也靠你而立。主啊，叫我也靠你而立！藉你公义的右臂，并在我里面居住的圣灵，加力给我，帮助我！好叫基督能充充满满的住在我心里——是充充满满的！天父啊，怜悯我，帮助我能依靠你、单单在你的里面得着力量。虽然我心灵愿意，但我的肉体软弱。主啊，我必须向你陈明：

我肉体及信心上的软弱...请宽恕我，我的主！
缺乏操练的思想...用你的话语更新坚固我的心思意念！
我仍未脱离的罪...洗涤我，使我圣洁！
我那胆怯的生活方式...从那惧怕的心转向你并仰赖你的名！

增强我的信心——除去我心思意念中一切的怀疑和不信，赐我勇敢生活的力量。让我所接触的人和事，都能令其荣耀称颂你的名，又让我所接触的，都有基督同在的足迹。因为你的名是我心所向往的。奉基督那充满力量的圣名，阿们。

阅读：以赛亚书 40:31；历代志上 29:12；
以赛亚书 41:10；但以理书 6；
歌罗西书 1:17；以弗所书 3:16-17；
哥林多后书 12:9-10；马太福音 26:41；
罗马书 12:29；诗篇 51:7；
以赛亚书 12:2；以赛亚书 26:8

天父，我是多么感谢内住的圣灵。感谢你藉基督之血让我从死里复活；从律法之下，进入恩典之中。让我不再受到律法的桎梏，而活在你的恩典之下。求你用你的大爱和温柔来激励我，更多的顺服你。

天父，求你原谅我，因为我持续在我的生命中体贴罪。

原谅我纵容自己里面那些高举自我、破坏与你或与人之间关系的心态。

原谅我常常专注于世界的黑暗，而不是你光明的同在。主耶稣啊，请宽恕我。让我的思想和态度，都顺从圣灵，结出圣灵生命与和平的果子。

原谅我那些生命中不能鞭策我更好的效法基督的习惯和举止。拆毁我所有用藉口所筑起的牢固的墙。

神哪，愿基督的道里丰丰富富地存在我的心里，愿我一切所作的，都奉你的圣名，以致你得着颂赞与荣耀。叫我成为义的奴仆，并带我进入圣洁。帮助我能活在圣灵的律之下，无论生活、动作、存留、都单单在乎于你，因为我知道你的心意是要叫我成为圣洁，并无可指责。使我成为一颗栽在溪水旁的树，结果不止。愿我既靠圣灵得生，就不再放纵肉体的情欲，而是顺着圣灵而行。愿圣灵的果子在我的生命中，能多而又多的增长——让仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制这些果子都在我的言语和行动中显大。使我能更多效法基督。奉耶稣的名，阿们。

阅读：哥林多前书 3:16；罗马书 6:13；
罗马书 8:6；歌罗西书 3:16-17；
罗马书 6:19；使徒行传 17:28；
以弗所书 5:26-27；耶利米书 17:8；
加拉太书 5:16, 25；加拉太书 5:22, 23

天父，我感谢你赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了！感谢你为我作了赎罪祭。我的罪已被赦免和遗忘，你赐于我你的义是超乎我所能明白的。我感谢你！

主啊，我既知道我是属于你，也知圣灵住在我的里面，让我时常思念圣灵所喜悦的事。我奉耶稣的名求，摧毁我里面残留的一丝丝罪性，让我的心思意念全被圣灵掌管，继而生出丰盛的生命与平安。今天，我选择靠着圣灵治死身体的恶行，好让我能真正地活！感谢天父，我从你所受的是儿子的心。我能属于你，并能称你为天父，是超过我所能明白的。请赐我力量活出作为你孩子应有的样式吧！（停顿并默想，你是神之子这事实..）

愿我信心坚固在你的里面，屹立不摇。让我羡慕并追求圣洁的毅力，能活在基督所赐的自由里，而非罪的重担中。我多么的感谢你，我的主耶稣，因为当我还是罪的奴仆，被自己的罪所禁锢时，你来，并宣告我得自由了。原谅我生活的方式，好像你为我所作的牺牲还不够。我的罪的确很重，但你的恩典更多。你将你的战袍和指环给我，让我能够参与你的饕宴。天父，当我的言行举止将自己视为你的奴役，而不当自己是你的孩子时，原谅我！原谅我常活在阴暗中。

今天，请你赐予我力量。藉着你住在我里面的圣灵，赐给我自由，使我能勇敢的活在你里面。更新我的生活，让喜乐充满我！感谢你！你的灵在哪里，那里就有自由。但是，求你帮助我避免滥用这份自由，以致成为他人的绊脚石。主耶稣啊，多少的言语都无法表达我无尽的感谢。感谢你彻底打破了罪在我们身上的咒诅，赐我真正的自由！感谢你赐这奇妙的自由！坚固我，好让我能够走出阴影，并奉耶稣之名，时常行在你的光明中，阿们。

阅读：罗马书 8:2-17；加拉太书 5:1；
以赛亚书 61:1；路加福音 4:18；
路加福音 15:11-31；哥林多后书 3:17；
加拉太书 5:13；哥林多前书 8:9；
罗马书 8:21

From the inside out

Day 18

天父，耶稣说我必须尽心，尽智，尽力爱你，又要爱人如己。而这就是最大的诫命。

主，原谅我，因为我将一部分的心远离你并将它隐藏。我的思想懒散、毫无纪律。我并没有尽智地去爱你。我非常认识我的软弱，并且承认，我并不知道怎样才叫「尽力」爱你。

天父，你也知道我并没有真正的爱人如爱己。主，请原谅我。

宽恕我并改变我吧，主！愿我真心相信并口里承认，耶稣基督是主。让我不要去祈求那些外在的道德改革，这只会带来空洞并完全缺乏喜乐的生活。愿圣灵能不断更新改变我，使我更像基督。让他光辉的形像能在我身上彰显，吸引人归向他。我祈祷你能从里到外彻底将我改变。

让我的口所承认传扬的，我的心都深信不移。这样我的信心才不会被外界的困境动摇，否则变得假冒为善或过份苛刻，绊倒那些还未认识你的人。

感谢你的话语离我甚近，就在我口中在我心里，主现在请你教我如何遵行。我的心和灵是多么渴望能与主一致。我厌烦我那不信并常动摇的心！求你救我脱离我自己！因我信，但信不足，求主帮助！主耶稣啊，我的口承认，唯你是使荣耀归与父神的主耶稣基督。愿我口所承认的，我的心也能确信，我的生命也能把这活出来。奉那独一无二成就这一切的耶稣之名，阿们。

阅读：马可福音 12:33；哥林多后书 3:18；
彼得前书 3:15；申命记 30:14；
马太福音 5:16；马可福音 9:24；
罗马书 10:9-10；腓立比书 2:11

The imprint of Jesus

Day 19

天父，今天，我来到你跟前，被你的圣洁与伟大深深触动。在你圣洁中，我看清楚了我这属世之驱的有限和软弱。天父，怜悯我。宽恕我的自以为是，完全脱离了你我那那完全的旨意。我承认我被自己那自私利己的意志误导，无法转向你。求你将我在罪中的羞耻挪去，让我不用再因这羞耻而逃避你，我愿奔向你、转向你、被你原谅。我祈求圣灵，为我注入新生命，并将我的生活彻底改变。愿你荣耀在我身上彰显，吸引那些尚未认识你的人。

天父，今天开始，让我思念上面的事，不要思念地上的事。让我成为每个人的祝福。帮助我去鼓励那些负重轭，并被这世界折磨得疲惫不堪的人，让我有机会切实的以行动去爱。为了福音，教我不怕麻烦，服事别人就如服事你一样。天父啊，让我所做的一切、所遇到的每一个人或每一件事，都留下基督的印记，请用我去成就这事。

天父，我再也不想三心二意，或仅在方便时才跟随你。愿我能时时屹立不摇地去跟随你，不要让任何事情将我吸引走。让我将自己全然献给你。我多么感谢你那是那充满怜悯及恩典的神！你认识我的软弱！感谢你并没有按我的罪孽待我。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。奉耶稣的名，阿们。

阅读：路加福音 15:20-24；歌罗西书 3:1；
希伯来书 3:13，10:25；雅各书 2:20,26；
马太福音 25:40；马太福音 5:16；
哥林多前书 15:58；诗篇 103:8-9；
诗篇 51:12-13

Fill up what is lacking

Day 20

天父，你应许说我一生一世必得安稳，有丰盛的救恩，并有智慧和知识。我的主，请原谅我，因为我常在其他地方寻找力量和安稳，错过了你要赐的许多祝福。当我情愿相信这属世的智慧，而非专心寻求你的帮助时，请原谅我。我太急于去操控所遇的一切人与事，按自己所认为对的去行。教导我如何停下来并寻求你的脸及你的智慧与引导。你说，我们中间若有缺少智慧的，我们应向你求。因此，天父，我求你能赐我属于你的智慧。

保守我的心，让我不被那属世的哲学所影响。让我扎根在耶稣里！

在我工作、学校、或家中所遇到的一切，都能察知你在当中的心意，又行得有智慧。让我不要犯错，在_____方面，我特别需要你的智慧（填上你时间表里的约会或你所关注的，然后为那些祷告。）

让我能够关怀他人胜过自己。在人际交往上，让你的智慧能够在我身上充充满满地显明。

我要宣告我全然仰赖于你——就是一切智慧和知识的源头。我求你能够给予我那属天的智慧，就是：
纯净的（天父，鉴察我心灵深处隐藏的动机）；
爱慕和平（愿我的言语能够建立别人并促进合一）；
关怀并顺服他人（让我的思想时常能顾及别人的需要；教导我去服事他人）；
好怜悯又结好果子（愿我常将你浩瀚的恩典也施于他人）；
公正且真诚（让我的言行举止流露出你的爱——让我像你一样去爱别人）。

今天，请赐予我力量，让我能够活出你的道——就如聪明人将房子建在磐石上，经得起风吹雨打，房子总不倒塌。奉耶稣的名，阿们。

阅读：以赛亚书 33:6；哥林多前书 3:19；
箴言 3:7；歌罗西书 1:9；
以弗所书 1:17；雅各书 1:5；
歌罗西书 2:8-9；雅各书 3:17；
马太福音 7:24-25

Teach me the way of humility

Day 21

在开始之前，先像门徒在路 11: 1 里那样，求耶稣：求主教导我们祷告。

天父，我来到你跟前，求圣灵赐我力量，叫基督的谦和能在我和他人的关系中显现。让我不要单顾自己的事，并看别人比自己强，你带给我的人，让我常顾念他们的事。但是天父，这真的与我的本性相违！

主，宽恕我，我承认很多时候我更在乎自己的需要、采用自己的方法做决定。让我能置私心于死地，能真正地以你的爱去服事他人。

天父，宽恕我，因我承认很多时，我给与他人的协助，仍然出于自身的舒适或方便。主啊，我是多么自私！我求你能教导我如何像耶稣一样，能牺牲地去爱去服事！请教导我耶稣服事人的方式。

父啊，你如何向我施行你的恩慈和怜悯，也让我像你一样施于他人。摧毁我生命中一切的骄傲（例如坚持自己的方法、要人听我的、要永远是对的、要被人注意、被感激、给自己许多犯罪的藉口等…（请停顿片刻让圣灵对你说话）。每当我不经意的自吹自捧时，主啊，让我看见，并在那些时候，让我选择高举基督。

你话语应许：凡谦卑的人，你要引导他们行在正直中。主啊，我恳求你引导我！今天，我选择顺服在圣灵的引导下，而不抗拒圣灵在我生命中要作的工。我亦选择自卑，服在神大能的手下，到了时候，你必按你心意叫我升高。今天愿圣灵如烈火炼净我并全然管理我，好让我能成为你国度里合用的器皿。也让我将你的爱与怜悯，延伸去给那些被这世界伤害而破碎的人，因他们很需要救主。奉你那充满大能的圣名，阿们。

阅读：腓立比书 2:2-4；加拉太书 5:13；
加拉太书 6:2；但以理书 4:37；
诗篇 25:9；彼得前书 5:6；
路加福音 10:25-27

You are great O God

Day 22

主啊，你的名在全地何其美！你的荣耀彰显于天。当我仰望夜空并观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，你的伟大将我淹没，我感受到自己的渺小和无用。但是你告诉我，你使我比天使要微小一点，并赐我荣耀尊贵为冠冕。你派我管理你手所造的，使万物都服在我的脚下。你虽是我的神——万物的创造者，却以我的名来召唤我，并告诉我说：“不要惧怕，因为我与你同在。因为我救了你，你是属于我的”。这样的恩惠何其伟大，让我无法悟透！

你将我从罪孽的黑暗召入主耶稣的光明中，我的心充满感恩！我记得当我还在罪孽中，充满绝望和失丧的时候，你救我脱离了黑暗的权势，把我迁到你爱子的国里。我的罪得着赦免！我的过犯已被洗涤！哈利路亚！我求神，你来炼净我，让我的行事为人能与你赐给我的救恩相称。

扩展我心中的眼睛，使我更知道那在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀。赐我内心力量好使我能向你的标杆直跑。让我今天能够坚韧不拔。更新我里面渴慕你、认识你、常在你里面的那份热情。让我活出这事实：召我的是那位宇宙创造者，却愿意召我进入与他亲密的相交中。我向你坦诚我的软弱：我常挣扎着要如何单单注目在你身上。主啊，帮助我！在我软弱中显刚强！因为我相信你对我的大爱，在我身上你会成就一切的旨意。我心荣耀你的名，也用我去荣耀你自己！奉耶稣的名，阿们。

阅读：诗篇 8；以赛亚书 43:1；

彼得前书 2:9；提后 1:9；

哥林多前书 1:2；帖撒罗尼迦前书 2:12；

以弗所书 4:1；以弗所书 1:18；

腓立比书 3:14；哥林多前书 1:8-9；

哥林多后书 12:9

Dead to sin

Day 23

在开始之前，求圣灵充满你的生命…

主耶稣，奉你大能的圣名我祈祷…

天父，你的道说过，不轻易发怒的人，胜过勇士；控制自己脾气的，强如取城。你在你的道里已经警惕过我——要控制自己的身体，例如自己的饮食和行为，使这些所作所为都能荣耀你。但天父啊，我必须坦白承认，我生活的许多方面都未能按你所教导的去做。因此，我祈求圣灵赐我力量，叫罪不能掌控我的身体，也不轻易屈服于邪恶的欲望中（稍作停顿，求圣灵光照你生命中还未顺服的地方。）

愿圣灵那「节制」的果子在我生命中不断增长。好叫这属神的特质更多的流露于我的饮食、购物、兴趣、两性关系、并我的言行举止中。愿我整个人并生活的各个方面都按圣灵引导而行。天父，我现要完全顺服在耶稣之名下。

赐我力量去控制自己的舌。让我能快快的听，慢慢的讲，不轻易动怒，因怒气不能成就神的义。愿我能以我的唇和生命去祝福别人。

愿圣灵掌管我的生命，我的生活、动作、存留都在乎你。今天，请你帮助我，让我不顺从身子的私欲。坚立我，让我无论在思想和言行上都站立得稳，好让我能成为那尊贵合用的器皿，被你所用去荣耀你自己的名。求藉基督去成就这祷告。奉耶稣之名祈求，阿们。

阅读：箴言 16:32；帖撒罗尼迦前书 4:4；

罗马书 6:12；彼得后书 1:5-6；

但以理书 1:8；哥林多前书 6:19；

雅各书 1:26；雅各书 1:19；

使徒行传 17:28；罗马书 9:21

Father, You are faithful

Day 24

之前，求圣灵安静你的心，带领你去数算感恩的事，逐一数算神的美善。

天父，能在晨曦之时赞扬你的慈爱，在夜幕时分歌颂你的信实是多美好的事。你使我心欢喜！开我的眼去看你手所作的一切，你的圣灵在我心中奏响愉悦的诗歌。你是配得，我要给予你最崇高的颂赞！

天父，原谅我，因我的心未完完全全被你或你的伟大占据，却允许自己被这世界的忧虑所虏掠。愿我能效法保罗和西拉，当生命被困时，仍在「笼狱」中欢唱！我多么感谢基督为我所作的牺牲，他完成了救赎的工，又为我代祷。哈利路亚！这奇妙的救恩是给我的。主啊！你真伟大！

让我常歌唱你的大爱，并用口将你的信实传到万代。因为你的慈爱永远坚立，你的信实坚立在天上。我知道你能充充足足的成就一切，超过我所求所想的。帮我常能以感恩赞美的心，进入你的同在。因你是美善，你的慈爱永远长存。

天父，我感谢你，从高天伸手拉住我，把我从大水中拉上来，我遭遇灾难的日子你拯救我。你对我的悦纳是超过我能测度的。主啊，让我能听到你为我所唱的歌。求你使我早早饱得你的慈爱，好叫我一生一世欢呼喜乐。愿主我神的荣美，归于我身上。愿你坚立我手所作的工。愿你天国的旨意，在我生命中成就，也能使用我去成就，因为我的盼望单在乎你——天地的创造者。你是我的赏赐，我要赞扬你的圣名。

阅读：诗篇 92:1-4；使徒行传 16:25；
希伯来书 7:25, 27；诗篇 89:1-2；
以弗所书 3:20；诗篇 100:4-5；
诗篇 18:16-19；西番雅书 3:17；
诗篇 90:17；诗篇 115:15；
创世纪 15:1

Teach me to pray

Day 25

天父，感谢你，因为耶稣担当了我的罪，又为我这罪犯代求。因着耶稣为我流的血，我得以坦然进入至圣所。我要存着诚心，和充足的信心，来到你面前，坚信每逢求告你，你就应允我，并将我所不知道，又大又难的事指示我。

神哪，教我怎么祈祷。教我按你的心、你的旨意和你的道去祈祷。主，请宽恕我，因为在你跟前我常是那么自我中心，让自己陷入生活中各样焦虑，而错过了为教会及为世界祈祷带来的福气。求圣灵赐我力量，好教导我能常为他人和你在这一世代所作的工代祷。愿我成为被你呼召拣选的仆人，就算在夜更里，也藉祷告为他人重修墙垣，并站在破口中防堵。当你呼召我时，愿我速速回应你！就算是在夜昼，让我能够为他人站在这断层中，并建立围墙，让我能够回应你的呼唤。愿这失丧世代的重担、主内肢体及普世教会的需要催逼我，无论是夜间或白昼，令我都无法在你面前保持沉默。天父，教我成为你天国的守望者！

容我像女先知亚拿一样，常在你里面，并学习不息的敬拜、禁食祷告。教导我如何才是持之以恆的祷告——永远祈祷而决不放弃，直到得到答案。教我能时常恒切祷告，不要灰心，直到你的回应。教我能常趁天未亮呼求，并全心仰望你话语中所带的应许。让你在我心中如烧着的火，你的应许是我昼夜所思想的。天父，塑造我成为你的国的代祷勇士！教导我如何靠着圣灵，随时多方祷告祈求，好让我真正的儆醒不倦，为众圣徒祈求，参与你的工作，直到世界尽头！愿祷告真正成为我每天生活的基石，让我在这职位上忠心，恒切去祷告而不轻易退缩。奉耶稣的名，阿们。

阅读：以赛亚书 53:12；希伯来书 10:19-20；
耶利米书 33:3；马太福音 6:25-33；
以西结书 22:30；以赛亚书 62:6-7；
以西结书 3:17；路加福音 2:37；
路加福音 11:5-9；诗篇 119:147；
耶利米书 23:29；诗篇 1:2；
歌罗西书 4:2；路加福音 18:1-6

Resurrection life

Day 26

天父，你说过复活在你，生命也在你；信你的人，虽然死了，也必复活。耶稣，我相信！你是基督、是永生神的儿子、是世人的救主。你从死里复活，进入天堂，坐在神的右边，众天使和有权柄的，并有能力的，都服从了你！主耶稣，我渴慕更认识你，并晓得在我生命中有你复活的大能。藉你圣灵教导我，这到底意味着什么？因为我有限的智慧无法明白这到底意味着什么。求你复活的大能改变我每天的生活，更生我的生命，以致我能更坦然无惧，并有着全然的信心来到你面前——因我的救主活着！靠着圣灵，赐我力量去超越周遭环境的局限。因为我知道，因着信我与你一同复活，都因信那叫你从死里复活的大能。基于信心，我已同基督一同复活，而这力量是天父叫你从死里复活的大能大力。

我是多么感恩我已与基督一同活过来！感谢你原谅我过去一切的罪，又涂抹了在律法上所写的，攻击我有碍于我的字据，谢谢你把它撤去，钉在十字架上！感谢耶稣既将一切执政的掌权的掳来，显明给众人看，就仗着十字架战胜黑暗！赞美主，从死里复活！因为若你没有复活，我的信也就是徒然的。主耶稣啊，因为我确信你为我们死了，并从死里复活，我坚信你将会再来！你必亲自从天降临，有呼叫的声音，和天使长的声音，又有神的号吹响。那在基督里死了的人必先复活。你会从天而降，以天使般的声音和呼唤天父的号角，而那些因你而逝的人将复活。之后，倘若我还存留，必和他们一同被提到云里，在空中与你相遇，这样，我就要和主永远同在。哈利路亚！何等奇妙的救主！主耶稣阿，我愿你快来！

阅读：约翰福音 11:35；马太福音 16:16；
约翰一书 4:14；彼得前书 3:21-22；
腓立比书 3:10；歌罗西书 2:12-15；
哥林多前书 15:12, 17；帖撒罗尼迦前书 4:14-17

Reveal the hidden things

Day 27

在主的跟前静默，默想主耶稣为了你而在十字架上所承受的无比牺牲。

主耶稣啊，感谢你被挂在木头上，亲身担当了我的罪，使我既然在罪上死，就得以在义上活。感谢你受的鞭伤，我便得了医治。主啊，原谅我，当我轻率的对待你用重价换来的自由时，当我没为义而活时、当我允许自己再次成为罪的奴仆时…原谅我！主啊，求你怜悯并医治我，因为我得罪了你。

藉着圣灵，教我如何为义而活，如何去寻求神的义，使你，主耶稣，能够越来越多地我身上彰显，又叫我生命能结更多属灵的果子。让我能够从里到外，从心直至言行举止，都能够更亲近你。

主耶稣，我求你打开我心里每一个封闭的角落——那些连我也不察觉的地方——让圣灵的光照进那里，剪除所有的茧网。唯独你能治愈我心中的破碎及伤痛。我对于自己罪的盲目，求你光照我，恢复我的“视力”。当敌人压迫我，阻挡我进一步亲近你时，释放我！大能的医治者，占据我生命中任何还未被你的爱触碰的地方，好叫我在哪里得着自由。（停下来去求圣灵光照你心中隐秘的地方。）圣灵啊，我恳请你彻底医治我心中隐藏的伤口，更新改变我，直到我能效法你儿子的模样为止。

摧毁我心中的一切骄傲，并那自私、不愿与其他同奔天路的人共享资源、不愿认罪悔改去寻求医治的心。主啊，我赞美你，因你是我的医治者！我相信你是那医治我的身、心、灵的主！我这样信心的祈求，是因着你在十架上所成就的工，阿们。

阅读：彼得前书 2:24；加拉太书 5:1；
诗篇 41:4；西番雅书 2:3；
约翰福音 15:16；以赛亚书 29:13；
诗篇 147:3；罗马书 8:29；
雅各书 5:16；出埃及记 15:26

Teach me to love

Day 28

天父，你是爱的创始者，求你将你的道指教我。天父，我知道我时常没有遵照你的方式去爱；我仅在方便的时候、好心情的時候、或者更糟的是：我仅在别人爱我的时候，才愿意去爱。主，原谅我并怜悯我，宽恕我那自我中心且自私的「爱」。让你的爱和恩慈充满我的心。

你说过，爱是恒久忍耐又有恩慈、不嫉妒、不自夸、不张狂、不作害羞的事、不求自己的益处、不轻易发怒、不计算人的恶、不喜欢不义，只喜欢真理。天父，赐我这样的爱去爱我身边的人！让我对亲人、同事、邻居、和信主的弟兄姐妹的爱，能够真正的凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。让我将这爱永不止息。让我能慷慨的施于爱，以致在这还未认识你的世代里，能把那真正的爱活出来。

让我与教会肢体间的爱，显出基督的丰盛。保守我，不叫我参于任何能令肢体分裂的言论或行动。取而代之的，叫我的爱心有根有基。你的话说：我们若彼此相爱，世人就知道我们是属于你的。我求你能够赐予我这样的爱！就像你给我那丰富充足的爱，让我能够以同样的爱去爱别人，并与弟兄姐妹彼此相顾，激发爱心，勉励行善。愿我行事为人能与披戴主耶稣基督之名相称，又定意活出所欠那爱的债，让主耶稣被高举，他的名被尊崇，并将你更新转化生命的爱，显明在我的生命中。奉主名求，阿们。

阅读：约翰壹书 4:16；马太福音 5:38-48；
哥林多前书 13:4-8；12:25-27；
约翰福音 13:34-35；以弗所书 3:17；
约翰壹书 3:1；希伯来书 10:24；
罗马书 13:8-10

I wait on you O Lord

Day 29

天父，我多么感谢你对我的忍耐，不轻易发怒并且充满爱。原谅我并没有以同样的忍耐去对待他人（停下来，为那些你觉得很难去爱、去忍耐的人祷告）。求圣灵加力给我，对别人能更多的忍耐。

主啊，原谅我，因我时常跑在你的前头，又依靠自身的力量去做事。教导我学习如何等候你，并能行在你的道中。愿我心里所渴慕的是你的名，就是你那可纪念的名。无论我处在任何的境况中，赐我力量，在百般试炼中忍耐，使我成为完全，毫无瑕疵。当我面临困境时能够保持耐心；使我能够成熟并完美无缺。我承认，以自己的力量我是无法做到的，所以我求你照你荣耀的权能，得以在诸般的事上力上加力，好叫我凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。

天父，在我经历生命的关系或环境中那些还未得见结果时，赐我有一颗忍耐等候的心，因我知道等候耶和華是有福的。愿我学会忍耐，并有坚固的心，因为主来的日子近了！当我等候他荣耀的显现之际，愿我生命有着忍耐、盼望、及坚忍的特质。因我知道在那日，我必会与同属你的所有子民宣告：“看哪，这是我们的神。我们素来等候他，他必拯救我们，这是耶和華，我们素来等候他，我们必因他的救恩欢喜快乐。” 让我不懈怠，去效法那些凭信心和忍耐承受应许的人。所以，今天，天父，我选择等候你、相信你、盼望于你，因我知道凡仰望等候你的，必不至于羞愧。坚立我，天父！奉耶稣的名，阿们。

阅读：彼得后书 3:9；诗篇 86:15；
以赛亚书 26:8；罗马书 12:12；
雅各书 1:4；歌罗西书 1:11；
罗马书 8:25；以赛亚书 30:18；
雅各书 5:8；以赛亚书 25:9；
希伯来书 6:12；诗篇 22:5

Find me faithful Lord

Day 30

主耶稣，我奉你的名来祈祷...

天父，我多么感谢你的诚实存到永远，纵然我在与你同行的旅途上，多次地失信、缺乏信心。但你仍是可信的，因为你不能背乎自己。是你依然接受我，并对我保持忠诚，因为你不能够反驳自己。你的信实何等广大！求你原谅我，因我时常忽视你的伟大，未注目于你的脸庞，并轻易丢弃勇敢的心。

求圣灵坚立我，教我能忍耐，使我行完了神的旨意，就可以得着所应许的。因我知道还有一点点时候，耶稣就要再来，而你说我必因信得生。我不想成为那手扶着犁向后看的人！让我能够竭尽全力跟随你，行在你同在的光明中。束缚我的心，在这天路历程中，像摩西一样，忠心与你同行，在你的家中成为忠心的仆人，也如那些筑圣殿的，忠心地作工，好叫你的旨意成就并使耶稣的名被高举！因你托付了我一神圣的职份，就是要传扬神在基督里叫世人与自己和好的讯息，而你要我在这职份上忠诚。

天父，你知道我的软弱与疲惫，你也知这世界对我的诱惑，令我的心不断徘徊，被拉扯。主啊，坚固我的信心！今天，求圣灵倾倒在我身上，让我能够专心竭力地跟随你，并越来越成为，那有所望之事的实底和坚信未见之事的的确据的人。（停下来，将你还在等候的事，再次交托于主）。求你应允我这祷告，在荣耀显现的那天，当我见你的面，你会说：好，你这又良善又忠心的仆人！奉耶稣大能的圣名，阿们。

阅读：诗篇 117:2；提摩太后书 2:13；
耶利米哀歌 3:23；希伯来书 10:35-38；
路加福音 9:62；诗篇 89:15；诗篇 84:5；
希伯来书 3:5；历代志下 34:12；
哥林多后书 5:18；哥林多前书 4:2；
希伯来书 11:1；马太福音 25:21

May Your kingdom come in me

Day 31

天父，你的名何其伟大！你的作为何等可畏。那创山，造风，将心意指示人，使晨光变为幽暗，脚踏在地之高处的，你的名是耶和万军之神！无人能与你相比，我要歌颂你奇妙的名！神哪，愿你的旨意在天上成就，亦在我的生命中成就。我顺服在你和你的旨意之下一愿你的旨意行在地上如同行在天上，就如同在天上，众圣徒并天使齐齐同声敬拜尊崇你，愿在地上也如此。主啊，愿你的国降临！

天父，我要宣告，我需要你胜过其他一切。求你成为我每日灵粮，好让我每天在你里面坐享盛宴，直至其他所有一切需要都渐消退，我那爱世界的心被摧毁，而使我单单注目你身上。天父，以你大爱来填满我，并原谅我向你所犯的罪。我承认很多时，我的思想言行并不荣耀你。当需要以耶稣的爱去爱别人时，我退缩了；当需要去祝福、鼓励并建立别人时，我却选择了沉默；即使是在要见证你的美善、传扬你的大能时，我仍选择了不开口。神哪，怜悯宽恕我！

摧毁我那自我为中心的生活态度；求你能够藉圣灵去改变我。愿我能更快地宽恕别人，时常记得我那被免了的债。我今天要宣告，所有国度、权柄、荣耀都是你的，直到永远。唯独你能照着运行在我心里的大能大力，充充足足的成就一切，超过我所求所想的。我与天上地下一切同宣告：主神，全能者阿，你的作为大哉，奇哉。主阿，谁敢不敬畏你，不将荣耀归与你的名呢？因为独有你是圣洁的。万民都要来在你面前跪拜。因你公义的作为已经显出来了。哈利路亚！愿归于你的颂赞，永不止息！奉耶稣基督，唯一的真神之子之名，阿们。

阅读：诗篇 65:5-6；阿摩司书 4:13；
诗篇 99:3；约翰一书 2:15-17；
诗篇 51:4；路加福音 19:37-40；
马太福音 6:12-15；以弗所书 3:20；
启示录 15:3-4

更多来自圣经的祈祷

穿上神的全副军装
为教会—基督的身体祷告
为牧师祷告
为邻居，城市和国家祷告
大斋节期的主日祷告
降临节主日之祷告

穿上神的全副军装

Putting on the Armor of God

天父，今天我承认，生命中的每一场战役都不是属于我的，而是属于你的。因我知道，那不是与属血气的争战，而是与那不可见的——那想抓紧任何机会去偷取、杀戮、摧毁你在我生命中的工作的恶魔争战。（历代志下 20:15；以弗所书 6:12-13；约翰福音 10:10）

天父，请宽恕我，因为我并没有自守和儆醒。我允许自己被这世界的种种分心，安于现状。我并没有抵挡那敌人，很多时我甚至假装他并不存在。但是你的话语提醒我，要在真理上站立得住，因为若不如此，我根本不能立足。主啊，教导我如何站立得稳。（彼得前书 5:8-9；以赛亚书 7:9）

今天，你已经指引了我。我要穿戴你的全副军装，来抵挡那恶者的诡计，并在邪恶到来时立地而战。求让我在你的大能里，得着力量！我选择「披戴耶稣」！（以弗所书 6:10-13）

我要用真理当作带子束腰。耶稣，你是道路、真理、生命。我选择远离这世俗的谬论和哲学，披戴耶稣，因耶稣就是真理。（以弗所书 6:14；约翰福音 14:6；歌罗西书 2:8）

我拿信德为盾牌—耶稣啊，你並沒有犯罪，但是你却替我們成為罪，好叫我們在你裡面成為神的義。今天，我选择从所有捆绑我、阻止我归向你的罪回转，我要披戴耶稣，因 你是我的义。（以弗所书 6:14；腓立比书 3:8-9；希伯来书 12:1）

今天，我要用和平的福音当作预备行走的鞋穿在脚上。主耶稣啊，你就是我的和平，因为你把我和父神之间的墙拆毁！让我随时能说出心中盼望的緣由，因我渴慕与别人分享你—主耶稣，我的和平！（以弗所书 6:15；以弗所书 2:14-18；彼得前书 3:15）

今天，我要以信德当作盾牌，用来灭尽那恶者一切的火箭和攻击。我所活着的肉体，是因信你的儿子而活，他是爱我，为我舍己。我信道从我听道而来，我听道又从基督的话而来。主耶稣，因你是我信心的创始承终者。（以弗所书 6:16；加拉太书 2:20；罗马书 10:17；雅各书 1:22-25；希伯来书 12:2）

今天我戴起救恩的头盔，并宣告除你以外，别无拯救。因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。主耶稣你是基督，永生神的儿子！耶稣你是我的拯救！（以弗所书 6:17；使徒行传 4:12；马太福音 16:16）

今天，我要拿起圣灵的宝剑，就是神的道，并要宣告主耶稣你是那道成肉身的主，你口所出的话，也必如此，

决不徒然返回，却要成就你所喜悦的。哈里路亚！
(以弗所书 6:17; 约翰福音 1:14; 以赛亚书 55:11)

天父，今天我选择披戴耶稣，时常儆醒并随时准备好，无论环境如何，都能靠着圣灵随时多方祷告祈求。愿我在祈祷这职份上越显忠心。(以弗所书6:18; 罗马书 12:12)

在这一切事上，我选择披戴耶稣，并在这上面要坚定！愿你的大能大力今天运行在我的生命中。奉耶稣—那为我献上自己好让我得着真正生命的神之名求，阿们，阿们。

为了教会—基督的身体—的祷告经文

Prayers for the Body of Christ

将下列的祈祷个人化，并变更为适用于你教会的祷文。

天父，当我们聚在一起敬拜你时，求你预备我们的心。我求你现在就预备我的心！让我们每个人以感恩及喜悦的诗歌来到你的面前。当我们来到你面前时，求你把你的灵倾倒在我们身上！

天父，我祈求你能亲自建造自己的家—我们不想枉然建造！在你所喜悦的旨意中，建立、兴旺你的教会。愿更多人能通过你的教会，被引领到耶稣面前。愿基督的爱藉我们的生命，传到城市每一个角落。求你照着我们所仰望你的，向我们施行慈爱。坚立我们手所作的(诗篇 127:1; 诗篇 51:18; 诗篇 90:17)。

天父，你是一切盼望的源头。因我们的信心，将诸般的喜乐平安，充满弟兄姊妹的心，使他们借着圣灵的能力，大有盼望。让所有的压抑、绝望、沮丧及疑惑，被耶稣的名一扫而空，又让圣灵所带来的鼓励盼望，倾倒在他们的生命中(罗马书 15:13)。

愿我们无论个人或集体敬拜，都得着圣灵更新的生命。帮助我们以心灵和诚实来敬拜你，将你应得的荣耀归于你(约翰福音 4:23-24)。

光照我们，让我们看清，在何时或何事上我们只在献嘴唇的祭(就是我们在你面前说的话或唱的歌)，但心却是远离你(以赛亚书 29:13; 马太福音 15:8)。

主啊，你曾说，凡求你的人，你就将圣灵赐下给他们，天父，我求你赐给我！求圣灵充满我，将圣灵倾倒在弟兄姊妹的生命中！复兴改变我们！让我们能够越来越像耶稣的样式！(路加福音 11:11-13; 诗篇 85: 6 罗马书 8:29)。

天父，我为我们中间那些刚认识你，刚踏上这天路历程的人祈祷：求你加添他们的信心！愿他们被建立、被鼓励。求主将得救的人，天天加给他们(约翰福音 6:44; 使徒行传 2:47)。

天父，当你子民服事你之时，求你将圣灵的恩赐倾倒于我们身上，坚立我们。让我们在服事各方面所需的恩赐，都一无所缺，并使用及发挥你所赐的，去彼此服事。

让我们服事你的热枕永不减退，我们当中，行善疲乏的，求你加力并鼓励他们。(罗马书 12:10-11; 加拉太书 6:9)

天父，你是我们的医治者。我代表那些身体受疾病困扰的弟兄姊妹们来到你的跟前。愿你医治的大能彰显在他们身上。加力给他们、更新他们、奉耶稣之名，让所有的病痛都离开。赐他们力量！我特别要为_____祈祷（为那些你所知道的人祈祷）。

天父，我将我们中间信心动摇或疑惑的肢体，交托给你。我要奉主耶稣的名，叫那恶者远离。求你增添他们的信心，叫他们注目耶稣，又求你向他们显明你的良善，好叫他们不容易退缩（希伯来书 12:2；马可福音 9:24）。

天父，赐我们一颗渴慕与你同在和圣洁的心，以致我们真如你所说：先寻求你的国你的义。指示我们，是什么在阻挡我们亲近你（诗篇 119:2；马太福音 6:33）。

愿我们这信心的群体，更多的用我们的口去祝福别人，并寻求和睦、一心追赶。愿我们彼此体恤、相爱如弟兄、存慈怜谦卑的心（彼得前书 3:8-12）。

天父，我愿基督的道理，丰丰富富的存在我们心里，涌流出来。让你话语成为我们生活，甚至生命中，唯一的尺绳。摧毁我们所有的藉口，塑造我们成为基督的样式（歌罗西书 3:16；1:19-20）。

天父，你说所要的祭，就是忧伤的灵，忧伤痛悔的心，你必不轻看。摧毁我们心中的自傲，求你赐我们一颗忧伤痛悔的心（诗篇 51:16-17）。

愿我们一切说的话、所作的选择、所有去的地方，无论我们或吃或喝，无论作什么，让我们谨记，我们是属于你的，并要为荣耀你而（哥林多前书 10:31）。

天父，愿我们成为你所喜悦的敬拜者，那以心灵和诚实敬拜你的人。照明我们心中的眼睛，显明那些隐藏的事，因你喜欢使隐藏的物显露出来。光照我们，光照我，天父，叫我看清我里面，是否仍远离你（约翰福音 4:23-24；以弗所书 1:18；约伯记 28:11；诗篇 51:16）。

天父，我求你让我以及身边的弟兄姊妹都能竭力的奔跑，叫我们得着奖赏（哥林多前书 9:24）。愿我们每天的生活，更多的彰显主耶稣，平时作任何事，都有着耶稣的印记。

我奉耶稣大能之名求，所有捆绑我们一你子民的枷锁，均被脱去。显明给我们看隐藏的东西，天父！炼净我们，使我们成为圣洁！（约伯记 28:11）

教我们勇敢的为你去做梦，在事工上有移山的信心，相信你必使用我们去成就。原谅我们的小信，增添我们勇气，令我们成为勇于为天国冒险的人！（希伯来书 11:1,6）

主耶稣，帮助我们能常在你里面，让我们作为你子民，多结那不朽坏的属灵果子。而当我们这样做时，别人就知道我们是你的门徒了（约翰福音 15:5-8）。

请让我们看见收庄稼的喜悦，看见许多的灵魂能认识主耶稣！天父，我为那些有机会接触基督徒的人祈祷—朋友、同事、家庭成员…愿他们对你的渴慕与日俱增。预备我们的心，好让我们能随时与他们分享心中盼望的缘由（彼得前书 3:15）。（为那些你生命中尚不认识耶稣的人祈祷..）

天父，保守我们不要贪爱钱财，要以自己所有的为知足。因为你曾说：我总不撇下你，也不丢弃你（希伯来书 13:5-6）。

求你更新我们的心意，愿我们作为你子民，从那些属世的哲学或娱乐中回转，而去思念那真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的、德行与称赞。愿这些成为约束我们思想的标准（腓立比书 4:8）。

愿我们无论老少幼都在听了你的道后，付诸行动（雅各书 1:22），并不做那单听道而不行道的人。愿快快的按你的道而行。

天父，我为我肢体里那些受困于压抑、恐慌、和惧怕的弟兄姊妹们祈祷。愿圣灵加力给他们，并将所有的心意夺回，使他们都顺服基督（哥林多后书 10:5）。攻破一切营垒，释放被掳的人！

当我们彼此相爱时，愿世人都知道我们是属于你的。愿圣灵所赐那合而为一的心在我们当中越发增添。帮助我们凡事谦虚、温柔、忍耐、并能用爱心互相宽容（以弗所书 4:2-3）。

天父，你应许你赐喜乐油，代替我们生命里的悲哀（以赛亚书 61:3）。我们当中许多人仍被过往的痛苦、失去及被折磨的悲痛困扰着。天父，医治我们的创伤，求你重新赐予我们欢喜快乐！

主耶稣，你说你的殿要成为万国祷告之殿。所以我求你，让我们，你的子民，学好祷告这属灵操练。让我们越发懂得将忧虑卸给你、守望你教会的墙垣、又恒切祷告不放弃；直到我们看见生命被更新改变、教会得复兴、收

取那最后的桩稼！（马可福音 11:17；彼得前书 5:7；以赛亚书 62:6-7；路加福音 18:1-8）

天父，我求你将圣灵那更新的气，吹入我们这信心的群体当中。求圣灵不断临到、更新改变我们（以西结书 37:5）愿我们在任何时候都不要抵抗圣灵。

为牧师祈祷

A prayer for Pastors

天父，请在各个方面赐予我们的牧师歇息之地。捍卫他的心灵，用你的平安覆盖他。为他开通达的道路，好让他能在信徒当中，能避免敌人的搅扰，而去成就你的心意和计划。我奉耶稣之名为他祈求，求你助他抵挡一切要攻击他的黑暗势力，又让我们凭信心去把你赐我们那属天国的桩稼，带进我们这群信徒当中。

主，我感谢你，因每当敌人如潮涌般入侵时，你的圣灵都会以你天国的标准来筑起墙垣去抵挡，将它打跑。我感谢你叫我们牧师并弟兄姊妹靠着你能完全得胜！我求主亲自满足牧者各方面的需要。感谢你有着大能的拯救，战胜一切势力，摧毁那恶者想挫败牧者的诸多诡计！哈利路亚！赐予我们的牧师坚忍的心、鼓励他，求圣灵在一切他所要做的决定上，清楚引领他。愿圣灵以恩膏去膏抹他，以你的话语去复兴他的心。愿他对你的爱与日俱增；对你赐他的羊则更充满恩慈与爱。今天，求你的喜乐成为他的力量，又愿圣灵的同在鼓励他，让他记起你让他所培育的许多属灵的儿女。

我求你赐他那属天的智慧：是清洁、和平、温柔良善、满有怜悯、多结善果、没有偏见、没有假冒。救他脱离那恶者，又叫他不要掉进畏惧人言的网罗里。天父，将你的恩惠倾倒在祂，让耶稣越发在祂身上彰显，并坚立祂手所作的一切。我为我的牧者感恩，这祷告是奉那教会之元首耶稣基督之名求，阿们。

阅读：撒母耳记下7:1；路加福音 10:19；
以赛亚书 59:19；诗歌 44:5；
雅各书 3:17；马太福音 6:13；
箴言 29:25；诗篇 90:17

为城市、国家祷告

Prayers for City and Nation

天父，我宣告你的道在城市、地和其中所充满的、世界和住在其间的，都属于你。天父（国家：_____）属于你！（城市：_____）属于你！世人皆为你的产业！今天，我求你的名在这国家被高举。求圣灵浇灌众民，又藉着你的教会、异像或异梦，去显明属你的奥秘。求使用我们，使用我，成为流出你真爱和恩慈的管子。愿我说的每一句话、脸上的每一个表情、每一个动作，都流露着基督的爱。求圣灵更新充满我，好让我在这黑暗中做光做盐。主耶稣，愿你在这国被高举！因为你是基督，是永生神的儿子，除你以外没有别神。我奉耶稣基督大能的圣名求，阿们。

阅读：诗篇 24:1；约珥书 2:28-29；
路加福音 11:15；马太福音 5:13-14；
马太福音 16:16；耶利米书 10:10

神哪！万有也靠你而立，诸国都在你手中。在你全能的旨意中，你将我置于这国家（城市：_____，国家：_____）、生于这世代。你的计划和道都是完美的，因此我顺服于你。你不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改，而现在我按着你的旨意去求，你这心意能在我们当中成就。愿你天天加添新信徒给我们教会。愿那福音的大可以藉我们传至失丧的人群中，不单单在乎言语，也在乎权能和圣灵，并充足的信心，被我们实在的行出来。教导我们如何把握每个机会，去散发基督馨香之气。赐我们福气，能参与这末世庄稼的收割，好叫我们的羔羊—耶稣能得着他为我们牺牲的奖赏。我奉耶稣大能的圣名求，阿们。

阅读：诗篇 24:1；歌罗西书 1:17；
以赛亚书 46:11；雅各书 4:7；
彼得后书 3:9；使徒行传 2:47；
帖撒罗尼迦前书 1:5；歌罗西书 4:5；
哥林多后书 2:15

为邻居祷告

A prayer for Neighborhood

天父，我感谢并赞美你将我置于这社区、这条街、这屋宇。我深信你的计划，和在我生命中的心意是完全的。你置我于这里，要我能参与你在这社区当中的计划。求你开我的双眼去看你在这当中的作为，并赐我动力能积极的参与。让耶稣并他同在那光，能在我身上彰显，无论是在我同人打招呼时，或我主动接触他人时。让圣灵的同在与能力能倾覆于我居住的地方，吸引周遭的人更亲近你。凡我所遇见或接触的人，求你开他们的心眼，让他们都渴望认识你。我求你能祝福我所住的这街道（街道：_____）以及我所采购食品和物品的地方。主啊，求你让瞎眼的得看见、叫被掳的得释放！愿耶稣你亲自显明你自己给我周遭的人认识，我现提名为他们求…（名字：_____）。

求你帮我能以你的爱与恩慈待我遇到的一切人与事。求你大大使用我，好叫我能更多参与你在我所处这社区中的计划。以耶稣之名，阿们。

阅读：诗篇 33:10-11；诗篇 139:16；
诗篇 25:12-13；诗篇 107:10-16；
诗篇 18:28；以弗所书 1:18；
哥林多后书 4:4；约翰一书 3:18；
约翰一书 4:7-12

四旬节的第一个星期日

First Sunday of Lent

十字架

天父，我多么感谢你藉着基督为我所作的牺牲，我与你破裂了的关系得以再次修复。谢谢你按你所定的日期，在我还软弱作罪人时，差派基督为我死，你以此向我显明你的爱。现在我既已因信称义，我就藉主耶稣基督得与神和好。哈里路亚！谢谢你主耶稣，因我记得之前，我与基督无关，活在世上没有指望，没有神。但如今，因着你的牺牲，我靠着你的血，已经得以亲近神了。你使我与神和睦，是你将两下合而为一，拆毁了我与神之间的隔墙！

主啊，每当我以一种似乎你的牺牲还不够的态度生活，每当我很努力用好行为去使自己更成圣，尝试去证明自己时，请原谅我。求圣灵提醒我，你在十字架上的牺牲，藉着你的宝血，成就了和平，叫万有，无论是地上的、天上的，都与你自己和好了。谢谢你赐给我那真正的平安，不像这世界所给的，而是在父神里那真正的平安。求你让我能靠着圣灵的力量，不要忧愁也不要胆怯。我已得以与神和好，因基督的宝血救赎，能进入神的同在，因着罪本该临到我的惩罚，基督已为我承受。我求你用这真理，抓紧我的心。

主啊，愿这些真理时常抓紧我。愿我的生命及我与人的关系皆被更新。愿我向你的敬拜永无止境！让我的生活无所畏惧，愿我带着更多信心，与身边的同路人，一同进入天国的生活里，又能坦然无惧的来到父面前，因为我们的大祭司，已经升入高天。我要赞美你，主耶稣，因你是神的羔羊，除去世人罪孽——并除去我的罪孽！谢谢你主耶稣！我要赞美你的圣名！从今天起，我选择在你的宽恕和接纳之下走过每一天。

阅读：罗马书5:6,8；罗马书5:1；
以弗所书2:12-14；歌罗西书1:20；
约翰福音14:27；希伯来书4:14-15；
约翰福音1:2

四旬节的第二个星期日

Second Sunday of Lent

十字架

天父，我是多么感谢你，我要赞美你的圣名：当我还软弱的时候，你差派基督，按所定的日期为我死。谢谢你主耶稣，因你用自己的血，成就了我永远的救赎。因着你甘愿为我的罪作赎罪祭，我就得着那永远的产业。你一次进入圣所为人所献的赎罪祭，使我在父神面前成为圣洁！怎能如此？我无法测透，因我的罪极大！但我为此无限感恩，我要持守这不变的真理！感谢主耶稣，你洗涤我的生命，使我得以洁净，藉着你自己的牺牲，为我开启一条新生之道，让我得以进入神的同在。

当我漫不经心对待你那极大的牺牲，又或在生活中允许自己对身边人和事无动于衷时，主耶稣，原谅我…求再次复兴我的心。

当我称你为“主”却随即转头去按自己的方式生活，甚至跌回罪的网罗里时，主耶稣，原谅我…求你赐我专一的灵在我的里面。

当我称你为“救主”，却同时又尝试用各种方法“救”自己，并试图控制周遭的环境时，主耶稣，原谅我…我宣告唯有你是主，我顺服在你旨意之下。

主耶稣，怜悯我，怜悯我。愿你在十字架上所成就的工，当中所呈现的爱、所给予的自由能时常浮现在我的心中，并烙在我生命中。求你在十字架上伟大荣耀的作为来抓紧我的心，直到我生命中残余的渣滓，被你的圣洁燃烧耗尽；直到我能一心一意的跟随你为止。求圣灵教导我什么是背起我的十字架跟随你？什么是舍己？如何在为了福音丧掉生命时，得着生命？当我这样做时，主耶稣——除去世人罪孽的神羔羊——我愿用我的生命报答你为我所作的牺牲。耶稣，我奉你美丽的圣名去求。阿们。

阅读：罗马书 5:6,8；希伯来书 9:12,14,10,13；
希伯来书 10:19-20；马可福音 8:34-35

四旬节的第三个星期日

Third Sunday of Lent

十字架

天父，我感谢你，因你常帅领我们在基督里夸胜！但神啊，我承认，我并不时常遵行这得胜之道。其实当我行在那属于我的得胜之道中，我常畏缩于阴影下。

求你帮助我，教我不要丧胆。我的外体虽然渐毁坏，黑暗也似乎庞大，我却求靠着圣灵在我心里的同在，所给予的力量，能让我内心一天新似一天。

求你时常提醒我，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。谢谢你，因那住在我里面的主耶稣，能力远超过那恶者。

今天，在此刻，愿我靠那得胜的十架，跨出得胜的步伐。让我的身份牢牢的扎根在你里面。当我经历生命中的旷野时，赐我一颗受教的心，当在干旱之地时，赐我涌流的生命之泉。感谢你，因着那爱我并为我死的基督，我在一切事上已经得胜有余了！求你时常提醒我，我所面对的争战，

天父，求圣灵赐我力量，好让我警醒、在真道上站立得稳、能作大丈夫、又能刚强。凡我所做的，都凭爱心而做。让我不要再被奴仆的轭挟制，而是每天行在得胜的步伐中。这些我奉我已得胜的主耶稣基督之名求，阿们。

阅读：哥林多前书 2:14；哥林多后书 4:16-17；
罗马书 8:37；历代志下 20:1；
历代志下 32:8；约书亚记 1:9；
歌罗西书 2:9-10；哥林多前书 16:13-14；
加拉太书 5:1

四旬节的第四个星期日

Fourth Sunday of Lent

十字架

主耶稣，谢谢你亲身担当了我的罪，被挂在木头上，使我既在罪上死，就得以在义上活。谢谢你为我受的鞭伤，使我得医治。

主啊，当我不珍惜你以重价换给我的自由、当我没有为义活、当我再次掉进罪的网罗时，原谅我。求你怜悯我并医治我，因我知道得罪了你。求圣灵教导我，何为“为义而活”？何为“寻求行在义中”？好让主耶稣你能在我生命中越发彰显，我的生命也能结更多属灵的果子。

主啊，保守我，叫我不只要用嘴唇尊敬你，心却远离你。求你开启我心中仍闭塞的地方，就是那些连我自己也不以为然之处，求圣灵光照我，唯独你能医治我心中一切的破碎与伤痛。我若看不见自己的罪，求你使我心中的眼睛重得看见。那恶者若压迫我，阻挡我与你的关系更进深时，释放我！我求你，我那大能的医治者，若在我生命中还未被你的爱抓紧的地方，释放我并赐我完全的自由。因为唯独你能带来我内心深处那彻底的医治，所以我邀请你，圣灵，临到我生命中去更新改变我，直至我完全效法基督为止。摧毁我心中一切的骄傲、和任何阻挡我去分享天路历程中一切的事。教我能勇敢认错，以致在其中觅得医治。

我赞美你，我的主，因你是那大能的医治者！我相信你能够完全医治我的身心灵。我奉基督的名凭信心去求这些事，因你在十架上成就一切，阿们。

阅读：彼得前书 2:24；加拉太书 5:1；
诗篇 41:4；约翰福音 15:16；
约翰福音 6:33；以赛亚书 29:13；
诗篇 147:3；以赛亚书 61:1；
路加书 4:18；罗马书 8:29；
雅各书 5:16；出埃及记 15:26

四旬节的第五个星期日

Fifth Sunday of Lent

十字架

天父，我多么感谢你，赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。谢谢基督为了我，在十架上作了赎罪祭，使律法的义成就在我们这不随从肉体，只随从圣灵的人身上。主啊，既然我已经属你，圣灵也住我里面，愿我体贴圣灵的事。

我奉耶稣之名，求你治死我生命中残留属罪性的营垒，好让我顺从圣灵而活，结出生命、和平的果子。今天我选择治死身体的恶行，真正的活着！挪去我里面那爱世界的心，帮助我放开那些紧抓不放，却没有永恒价值的事物。赐我真正力量，去活出神儿女的身份！

坚立我在你里面的信心。赐我一颗属乎圣洁的坚毅的心，竭力活出基督在十架上为我换来的自由，不再被困在罪的枷锁之下。帮助我远离试探，抵挡那些你所不喜悦的行为、言论、思想或选择。当我活着似乎你为我所作的牺牲不足够时，主啊，原谅我！是的，我的罪孽极大，但你的恩典更多！你把你的义袍及指环赐给我，邀请我在你桌前共享盛宴！天父，若我在思想、言语上、或生活中，还把自己当作奴仆而不是你的儿女，原谅我！原谅我常活在阴暗处，而不是在光明中。

今天，求那在我里面住着的圣灵之大能大力，帮我勇敢活出基督在十架上为我换取的自由。感谢你，你的灵在哪里，那里就有自由。但我也求你，天父，求你帮我避免滥用这份自由，免得我成为他人的绊脚石。赐我力量和勇气，让我能脱离阴暗，行走在光明中。今天，我要宣告，我选择活在义中！奉主耶稣名求，阿们。

阅读： 罗马书 8:2-17；加拉太书 5:1；
以赛亚书 61:1；路加福音 4:18；
路加福音 15:11-31；哥林多后书 3:17；
加拉太书 5:13；哥林多前书 8:9；
罗马书 8:21

四旬节的第六个星期日

Sixth Sunday of Lent

十字架

主耶稣，感谢你亲自成了血肉之体，并借着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼。谢谢你释放我这种一生因怕死而为奴仆的人。谢谢你为我的罪献上挽回祭，甘愿被试探而受苦，以致去搭救被试探的人。因你是耶稣，真神的儿子，我的大祭司，我与父神中间的中保。谢谢你，因你能体恤我的软弱。你也曾凡事受过试探，与我一样，只是你没有犯罪！正因这样，我便坦然无惧，因为你已经升入高天，作我尊荣的大祭司。求让我能时常这样坦然无惧的来到你施恩宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。我要宣告我多么需要你，主啊！离了你我什么也不是！

主耶稣，只有你能坚立我、帮我抵挡试探、并更新我！主啊，我需要你从里到外，彻底的改变我！主耶稣，在我的生命中，有许多对我来说很重要的人，他们非常需要你！有些，他们清楚他们需要你，有些却还未曾呼求你的名！（停顿片刻，为这些需要主耶稣的人祈祷。）主耶稣，这个支离破碎的世界需要一位救主。主啊，怜悯我们，怜悯我们。我将你放在我心中的地方与民族，带到你面前，为他们代求。

主耶稣，我感谢你，因你拯救我到底！你在十架上的牺牲，完全抹去我的罪债，哈里路亚！我求你让我以一种崭新的眼光，去看我在你里面新的身份。愿我专心仰望你，主耶稣，其他一切不属你的，帮助我把它全然除去。谢谢你为了我，忍受十字架的苦难，愿我越来越有基督的样式，好叫我的生命与你为我所作的牺牲相称，因为唯独你是配得，唯独你配得，主耶稣！奉耶稣大能之名求，阿们。

阅读： 希伯来书 2:14-18；希伯来书 4:14；
罗马书 8:34；希伯来书 7:25；
希伯来书 12:22-24；希伯来书 12:2

四旬节的第七个星期日

Seventh Sunday of Lent

十字架

主耶稣，你说复活在你，生命也在你，任何人若相信你，也必复活！耶稣，我相信！你是基督、永生神的儿子、从死里复活、升上高天、并坐在神的右手边，众天使、执政与掌权的都要屈服于你的权柄之下！哈利路亚！你已战胜死亡坟墓！

主耶稣，我渴慕能更认识基督，祈求我每天的生活中，能更多经历你复活的大能！求圣灵教我那意味着什么，因为这超过我所可以明白的。但靠着那叫基督从死里复活的大能，改变我的生命！求你彻底更新我，好让我生命越发充满从你而来的勇气与信心，真正反映基督在我生命当中，因为我的救赎主活着！求圣灵助我胜过我每日面对的挑战，因我坚信父神叫基督从死里复活的大能，也叫我与基督一同复活了！

谢谢你赦免了我们一切过犯，涂抹了在律法上所写，攻击我们、有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。谢谢耶稣将一切执政的掌权的掳来，显明给众人看，就仗着十字架夸胜！我要赞美神我的天父，因基督从死里复活！基督若没有复活，我的信便是徒然。主耶稣，我相信你死而复活了，也正因为此，我相信你必会再来！你必亲自从天降临，有呼叫的声音，和天使长的声音，又有神的号吹响。那在基督里死了的人必先复活。以后，若我仍活着，必和我在基督里的弟兄姊妹，一同被提到云里，在空中与主相遇。这样，我们就要和主永远同在。哈利路亚！哈利路亚！何等伟大的救主！主耶稣，我愿你快来！阿们，阿们。

阅读：约翰福音 11:25；马太福音 16:16；
约翰壹书 4:14；彼得前书 3:21-22；
腓立比书 3:10；歌罗西书 2:12-15；
哥林多前书 15:17；帖撒罗尼迦前书 4:14-17

降临节的第一个星期日

First Sunday of Advent

耶稣道成肉身这重要的意义，求神给你一个崭新的领受。
(诚心祈祷，告诉神这降临节你是如何愿意在他面前安静，渴望知道他是神。)

天父，我感谢你，耶稣道成肉身并住在我们中间，彰显父独生子的荣光！天父，我感谢你差遣耶稣，你的独生子，成为罪身的形状，为我作了赎罪祭，让我藉着他能成为你的孩子。救主耶稣降生了！

主耶稣，唯独你是奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君！主耶稣，唯独在你里面住着天父一切的丰盛，并唯有藉着你和你在十架上所流的宝血，我得以与神和好。我要宣告，主耶稣，你是通往父神唯一的道路，唯独你是真理、生命。

原谅我，因我允许基督在我心中的光泯灭，因为你曾说过，我里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！主耶稣，你是世界之光，你已将这光明的福音托付给我，求你通过我去照亮他人吧！

愿你的怜恤充满我，以致我同样能怜恤我周遭的人。帮助我效法你去爱别人。摧毁我里面一切对舒适及自满的追求，改变我，好让我能为了他人和福音的缘故，愿意做不方便的事。打开我的双眼，让我看见别人的需要。让我能用心把精力投放在永恒的事上。

靠着圣灵，让我随时准备好，去回答别人问我心中盼望的缘由：主耶稣，你就是我的盼望。但求你让我能时常以温柔敬畏的心回答各人，好让我真正的活出基督那道成肉身的福音。当我进入这节期，当我去庆祝纪念你的第一次降临，主耶稣，我充满赞叹，思想你如何纡尊降卑住在我们当中！让我充满孩童般的敬畏，和一种无法形容的喜悦。奉耶稣之名，阿们。

阅读：约翰福音 1:14；罗马书 8:3；
约翰福音 1:12；以赛亚书 9:6；
约翰福音 14:6；歌罗西书 1:19-23；
马太福音 5:16；马太福音 6:23；
约翰一书 2:15；马太福音 9:36；
彼得前书 3:15

降临节的第二个星期日

Second Sunday of Advent

奇妙策士

天父，我赞美你，因为一切皆来自于你！你的谋略奇妙，你的智慧广大！你差派主耶稣为我的奇妙策士。感谢耶和华的灵——智慧和聪明的灵、谋略和能力的灵、知识和敬畏的灵——都住在耶稣身上，他又长远活着，在父的宝座前，替我们祈求。我感谢你给我的指教和警戒。愿我对你的信不动摇，不轻易被周遭的环境所击垮。

我生命看为破裂、绝望的关系，父神求你赐我智慧，更让我有颗谦和的心，因着对你的爱，乐于去服事他人。求你赐我智慧管理我的钱财，或一些我意想不到的情况。在你安排我生命所经历的一切事上，当我须要抉择时，求赐我智慧，因我承认，离了你我什么也不能作。我需要你赐我智慧！

当我认真去面对自己时，我需要你赐我智慧！好让我回应每个处境时，都做个真正听从你教导的人。

主啊，每当我自以为聪明时，原谅我！当我跑在你前头去做决定、或甚至完全忽略你是神时，原谅我！

靠着圣灵，帮我真正的敬畏你，好让我能得着真智慧。让我生命能反映耶稣基督，有着你智慧，又以你真理去给予别人指引。求你用我，去使被掳的得释放。

我相信圣灵必引导和带领我进入一切的真理。天父，我感谢你话语里的应许：我一生一世必得安稳，在你里有丰盛的救恩、智慧和知识。在这世代的各种诱惑里，求你时常提醒我，敬畏你是蒙福的唯一途径。奉耶稣之名求。阿们。

阅读：以赛亚书 28:29; 以赛亚书 9:6;
以赛亚书 11:2; 罗马书 8:34;
希伯来书 7:25; 诗篇 16:9;
以赛亚书 28:16; 雅各书 1:5;
诗篇 51:6; 箴言 3:7;
诗篇 111:10; 路加福音 4:18;
诗篇 73:24; 约翰福音 16:13;
以赛亚书 33:6

降临节的第三个星期日

Third Sunday of Advent

全能的神

天父，丰富尊荣都从你而来，你也治理万物。在你手里有大能大力，使人尊大强盛都出于你。你是至大，至能，至可畏，守约施慈爱的神！没有能与你相比的。你本为大，有大能大力的名。感谢你差派主耶稣，道成肉身，全能神取了人的样式。

天父，感谢你在你话语里的应许：在你凡事都能，你是施行拯救，大有能力的主！主啊，我相信，但信不足，求你帮助我，增添我的信心！我求你在以下的事上施行你大能的拯救：

…在我生活里的一些隐秘之处，我那些还未效法基督的地方，求你拯救的大能在当中彰显。

…我身边那些还未曾认识你的亲人、朋友中，求你摧毁那恶者在当中一切的拦阻。

…求用我作你的使者！在这破碎的世界和我所认识的人当中，向他们显现，你就是全能的神，有拯救的大能！

我知道，你万事都能做，你的旨意不能拦阻，并深信你能成就超过我所求所想的。因此我以我的口来宣告，在所有似乎要将我吞没的处境中，我的拯救单在乎于你。你是我的磐石、我的避难所。你是那全能的神，我要与天上地下众物一同宣唱：

圣哉，圣哉，圣哉，主神，是昔在今在以后永在的全能者。那道成为肉身，大能的拯救者，曾被杀的羔羊，是配得权柄，丰富，智慧，能力，尊贵，荣耀，颂赞的！

你是全能的神，我要单单敬拜侍奉你。奉耶稣大能之名求，阿们。

阅读：历代志上 29:12; 尼希米记 9:32;
耶利米书 10:6; 以赛亚书 63:1;
马太福音 19:26; 西番亚书 3:17;
马太福音 9:24; 约伯记 42:2;
以弗所书 3:20; 马可福音 14:36;
诗篇 62:7; 启示录 4:8; 5:12

降临节的第四个星期日

Fourth Sunday of Advent

永在的父

在开始之前，静下心来，求神让你对他的爱，有个崭新的领受。

主耶稣，我感谢你，因你虽本有神的形像，却不以自己与神同等为强夺的。反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。谢谢你为了我，情愿自己卑微，存心顺服，以致于死，且死在十字架上。主耶稣，你是神荣耀所发的光辉，是神本体的真像——是那不能看见之神的像！你是全能的父，道成肉身在我们当中！

当我把我在地上父亲的品性套在你身上时，天父，求你宽恕我。并求圣灵让我更认识你真正的属性。求你在这方面更新改变我，并挪去一切阻碍我去真正认识你的人或事。我以我的口去宣告：

- …你是有怜悯有恩典的神
- …你的爱永远长存，永不毁灭止息
- …你是怜悯的神
- …你坚守你一切的应许
- …你是施行拯救，大有能力的主，且因你喜乐而欢呼

感谢你让我成为你的孩子，感谢我们享有称你为「阿爸父」的特权。这怎么可能呢？求圣灵教导我在日常生活中，你「喜悦」我是什么意思？更让这认知改变我来就近你的心态，能在你面前倾心吐意！愿我变成小孩一样，能够在天父的呵护之下歇息。我心底深处对与你亲密关系的渴慕，天父，只有你能满足我！奉耶稣之名求，阿们。

阅读：腓立比书 2:6-8；希伯来书 1:3；
歌罗西书 1:15；以赛亚书 9:6；
哥林多后书 10:5；诗篇 86:15；
诗篇 32:10；耶利米书 3:12；
诗篇 145:13；西番亚书 3:17；
罗马书 8:15；马太福音 18:3

降临节的第五个星期日

Fifth Sunday of Advent

和平的君

在开始之前，求神能够揭示那恶者窃去你心中平安。再次诚心地向他承诺...

天父，我感谢你，耶稣就是我的平安。他以自己的身体，废掉冤仇，拆毁了我与你中间的隔墙！我感谢你，借着他在十字架上所流的血，成就了和平，使我得以与你和好。

天父，当我没将我一切的忧虑卸给你，而是自己担着，让自己有着多余的重担及无谓的忧虑时，原谅我！我求你将那出人意外的平安赐给我，保守我在基督里的心思意念，遮盖我，因我属于耶稣基督，我属于你！主耶稣，谢谢你赐我的平安，这平安与这世上那种短暂飘渺的平安，相差实在太远了。靠着圣灵保守我的心怀意念，以致我不会惧怕。教导我懂得安静，晓得你是神。让我能在暴风雨中听到你的呼唤，并告诉我，“住了吧，静了吧。”除去我心中的惧怕，加添我的信心！无论我遇到什么，愿你的平安在我生命中显大，好叫我在我生命中得着荣耀称赞。

- ...愿我渴慕你的话语，好使我有真正的平安，并不容易跌倒
- ...愿圣灵引导我一切的言行思想，结出那有生命的和平果子
- ...愿你的力量和平充满我的生命，因为我属于你

主耶稣，你被称为奇妙，策士，全能的神，永在的父，和平的君！在你一切都可能，故我邀请你进入我生命中那些看似不可能的境况里，并教导我去等候你，又以你的和平充满我，因我的盼望单在乎你，我信你那大能的名。

阅读：以弗所书 2:14；歌罗西书 1:20；
罗马书 5:1；彼得前书 5:7；
腓立比书 4:7；约翰福音 14:27；
诗歌 46:10；马可福音 4:35-41；
诗篇 119:165；罗马书 8:6；
诗篇 29:11；以赛亚书 53:6；
马太福音 19:26