

21日

笑司 厨 水

## 21 日灵命复兴小册

世人为生活奔波，基督徒更关心生命品质，而祷告是提升生命品质的最佳途径。透过祷告，我们亲近神，与神同心，与神同行。在这过程中，我们生命被更新，生活重新得力！

然而，信主多年的基督徒，仍多有不喜歡祷告，或不知如何祷告的，以致错过了许多经历神，蒙神祝福的大好机会。

这本小册，使用保罗书信与诗篇，帮助大家来为灵命成长祷告。盼望这小册能够鼓励弟兄姐妹，看重基督徒的生命气质，重视祷告，并且花上时间，学习用经文祷告，好结果子荣耀神。以下有几点简单说明，配合使用这本小册：

1. 最好按照日期来做。譬如第一周第一日，第二日，按着顺序而行。
2. 若是耽误了几天，就跳过去。譬如说三天没有祷告，到了星期四，就仍旧用星期四的祷告词。
3. 每祷告一天，就在小册的表格上记下一画，以「正」字为笔画。三星期后再做一次。若是每个祷告，都能写到一个「正」，也就是说祷告了五遍，那么，不仅熟悉了圣经经文，也因此为自己的灵命栽下种子，必然结出果子。

4· 最好的方法：与你的祷告同伴相约定，每天按照小册为自己祷告。或在团契，大家约定好，按此来祷告。

5· 这本小册，也可用来代祷，成为别人的祝福。只要把「我」换成别人的名字。

6· 可以把经文读一遍，小册上的祷告词读一遍，然后用自己的话祷告。或者读完经文后，直接参考采用小册的祷告词来祈求。祈求时，可以慢慢说，运用信心，相信天父正在垂听，主耶稣也会为我代求，圣灵更用说不出的叹息替我祈求。

这种祷告，必然蒙神垂听，因为都是符合神旨意的请求！要有信心，有恒心地来祈求。

感谢几位弟兄姐妹共同努力，编成这个小册。愿主使用这祷告小册，让你经历神话语的权能与信实，也愿你的祷告生活，充满膏油与能力，深信义人的祷告，是大有功效的，主的话必不徒然返回，却要成就神所喜悦的，在你这个敬虔祷告的人身上。

## 21 日灵命复兴---祷告日历

福音中国	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一周							
第二周							
第三周							

www.fayinchina.com

## 祷告经文

	第一周
与 神 同	星期日 以弗所书三 16-20
	星期一 诗篇三十六 8-9
	星期二 腓立比书四 11-13
	星期三 诗篇六十二 5-7
	星期四 加拉太书五 22-23
	星期五 诗篇三十 4-5
	星期六 哥林多后书四 16-18
	第二周
心  与 神	星期日 诗篇一四五 17-19
	星期一 罗马书十二 1-2
	星期二 诗篇六十八 19-20
	星期三 以弗所书一 17-19
	星期四 诗篇一三九 1-4, 23-24
	星期五 腓立比书一 9-11
	星期六 诗篇二十五 4-7
	第三周
同  行	星期日 歌罗西书一 9-11
	星期一 诗篇二零三 10-13
	星期二 哥林多前书十三 4-6
	星期三 诗篇一 1-3
	星期四 提摩太前书六 6-8
	星期五 诗篇二十七 4-6
	星期六 提摩太后书二 21-22

## 第一周 星期日 求灵里刚强

主啊！求主借着你的灵，让我里面的人刚强起来，好让我不论做什么，说什么，都是为了要荣耀你，而不是为了自私的缘故，并且因此成为你的见证人。

主啊！求你使我的爱心有根有基，能够明白你辽阔高深的爱，求主耶稣的爱充满我，以至于这个爱，可以自然而然从我里面涌流出来，让我周围的人都能因为我，感受到耶稣的爱，也因此得到益处。

神啊，求你照着运行在我心里的大能大力，充充足足地成就一切，超过我可以想象的。赶走我里面的贫乏，让你一切的丰盛，充满我，改变我的生命，给我荣耀你的机会。奉耶稣基督的名，阿们！

## 以弗所书三 16-20

(和合本)

求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。神能照着运行在我们心里的大力充充足足的成就一切，超过我们所求所想的。

(新译本)

求他按着他荣耀的丰盛，借着他的灵，用大能使你们内在的人刚强起来，使基督借着你们的信，住在你们心里，使你们既然在爱中扎根建基，就能和众圣徒一同领悟基督的爱是多么的长阔高深，并且知道他的爱是超过人所能理解的，使你们被充满，得着神的一切丰盛。愿荣耀归给神，就是归给那能照着运行在我们里面的大能，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。

## 第一周 星期一 求渴慕的心

亲爱的天父，能够与你亲近，心中充满感恩。主啊，你是创造的主，信实的神，你的同在，必能使我经历丰富，得到饱足。

主啊，我所在的世界，并非渺无人迹、空寂可畏的旷野，相反的，却是五光十色的花花世界，不停地用情欲、骄傲来诱惑我。求你保守我的心怀意念，不让生活淹没了，并给我一颗渴慕的心，寻求生命的源泉！谢谢你所赐乐河的水，让我饱尝甘甜。

主啊，引导我，进入你的光中，让我的心中充满光明，有盼望，有安息。求主让我在忙碌中，不忘时时回转归向你，赐下你同在的甘甜，让我重新得力。祷告奉主耶稣基督的名，阿们！



## 诗篇三十六 8-9

（和合本）

他们必因你殿里的肥甘得以饱足；你也必叫他们喝你乐河的水。因为，在你那里有生命的源头；在你的光中，我们必得见光。

（新译本）

他们必饱尝你殿里的盛筵，你必使他们喝你乐河的水。因为生命的泉源在你那里；在你的光中，我们才能看见光。

## 第一周 星期二 求知足的心

天父，感谢你，让我可以和你交流，帮助我，感受到你的爱和保护。主啊，你是我的大牧人，求你赐给我信心，知道你会供应我一切的需要！教导我，懂得知足，知道无论处在什么景况，都是万能的主在掌管！

主啊，生活上有很多困难与挑战，若是你与我同在，我就知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富。给我智慧，让我或饱足，或饥饿，或有余，或缺乏，都能心中坦然，因为你赐给了我人生的秘诀。

万能的主，我很有限，但你应许，靠着 你，凡事都能做！求你赐我力量，靠你面对每一天，给我一颗感恩的心，有万能的主做我的盾牌，我要来称谢你。祷告奉耶稣基督的名，阿们！

## 腓立比书四 11-13

（和合本）

我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏；随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。

（新译本）

我并不是因为缺乏才这样说：我已经学会了，无论在什么情况之下都可以知足。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处富裕；我已经得了秘诀，无论在任何情况之下，或是饱足，或是饥饿，或是富裕，或是缺乏，都可以知足。我靠着那加给我能力的，凡事都能做。

## 第一周 星期三 求安静等候的心

神啊！我向你承认，我的心烦躁不安，被周围的人与事搅扰。主啊！救我！让我的心转向你，默默无声，专门等候你！主啊，我总把盼望放在人和事身上，多少次都感到极大的失望，求你帮助我，从心里明白，我的盼望是从你而来的。

主啊，你是我的磐石，是我的拯救，求你救我脱离烦躁、不安、没有信心、动荡的光景。主啊，你是我的高台，我倚靠你，就不至于动摇。

主啊，求你教我如何从你支取力量，你是我力量的磐石，也是我的避难所，让我藏身在你里面，等候你，重新得力。谢谢主垂听我祷告，奉耶稣基督的圣名，阿们！

## 诗篇六十二 5-7

（和合本）

我的心哪，你当默默无声，专等候 神，因为我的盼望是从他而来。惟独他是我的磐石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。我的拯救、我的荣耀，都在乎神；我力量的磐石、我的避难所，都在乎神。

（新译本）

唯独等候 神，我的心才有安息；因为我的盼望是从他而来的。唯独他是我的磐石，我的拯救；他是我的保障，我必不至动摇。我的拯救，我的荣耀，都在于神；我坚固的磐石，我的避难所，都在于神。

## 第一周 星期四 求圣灵的果子

亲爱的天父，感谢你赐下圣灵，让我重生得救，在基督里，有永生的盼望。主啊！我渴慕生命被更新，被塑造，被改变。求主帮助我切实地爱神爱人，给我一颗喜乐的心，让我心中有平安，与人和平相处。还祈求主，让我懂得忍耐，说话有恩慈，没有刻薄的言语，心中良善，以信实待人。我需要像耶稣一样，有颗温柔的心，帮助我，生活有节制，主啊！我倚靠你。

天父，让我紧紧与主连结，像枝子连在葡萄树上一样；栽培我，好像修理葡萄树上的枝子，使我结出圣灵的果子。求天父使用我结果子的生命来荣耀你，来帮助人。奉主耶稣基督的名，阿们！

## 加拉太书五 22-23

（和合本）

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。

（新译本）

但圣灵的果子是仁爱、喜乐、平安、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制；这样的事，是没有律法禁止的。

## 第一周 星期五 感谢神恩典

天父，我虽然常常软弱，常常失败，但你的怒气不过是转眼之间，你的恩典却是一生之久。什么时候，我一回转归向你，你就在那里欢迎我，拥抱我。赞美感谢主！

谢谢你管教的手临到我，让我明白你的圣洁与公义。受管教的时候并不好受，然而，一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。因为我明白，这一切安排，都是化妆的恩典，为了让我成为圣洁。你呼唤我回到你身边，为了要施恩给我。你慈爱的怀抱，是我温暖的家，我要欢呼赞美你！

赞美天父，你不离不弃的爱，你没有改变的爱，我要常常投靠在你翅膀的荫下，求你用你同在的甘甜来满足我。祷告奉耶稣基督的名，阿们！



## 诗篇三十 4-5

（和合本）

耶和华的圣民哪，你们要歌颂他，称赞他可纪念的圣名。因为，他的怒气不过是转眼之间；他的恩典乃是一生之久。一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。

（新译本）

耶和华的圣民哪！你们要歌颂耶和华，赞美他的圣名。因为他的怒气只是短暂的，他的恩惠却是一生一世的；夜间虽然不断有哭泣，早晨却必欢呼。

## 第一周 星期六 求永恒的眼光

神啊！祈求你，让我不因为生活的重压而丧胆，反而开我的眼睛，看见生命中的优先次序，启示我永恒的价值。帮助我看清楚生活的困难，乃是至暂至轻的苦楚。光照我，调整我的生活方式，好让你的灵，可以在我的生命中运作，成就极重无比、永远的荣耀。

主啊，重建我的生活态度，让我深切明白，名利乃是短暂的，使我顾念所不见的。但为你名的缘故，求你让我也要在我的岗位上，尽忠职守，免得亏负你的名。主啊，如果我被世俗诱惑，给自己许多缠累时，请提醒我，用永恒的眼光，来看生命中的每一件事。祷告靠耶稣基督的名，阿们！

## 哥林多后书四 16-18

（和合本）

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

（新译本）

所以，我们并不沮丧，我们外面的人虽然渐渐朽坏，但里面的人却日日更新，因为我们短暂轻微的患难，是要为我们成就极大无比、永远的荣耀。我们所顾念的，不是看得见的，而是看不见的；因为看得见的是暂时的，看不见的是永远的。

## 第二周 星期日 求神赐敬畏的心

神啊，在你所做的，无不公义，但是感谢你，你所做的一切，又带着无比的慈爱，让身为罪人的我，因此可以来求告你。

神啊，你是圣洁的神，你喜悦敬畏你的人，你听敬畏你的人的祈求。主啊，我想作个敬畏神的人，我渴望成为圣洁的人，求你拯救我，赐给我一颗敬畏你的心。除掉我的卑情下品，除掉我的狡诈、虚谎、虚荣，洗净我一切的罪，用宝血遮盖我。让我因为敬畏你，行事光明磊落，可以见证你的荣耀。

神啊，诚心求告你的人，你就与他们亲近。我诚心来到你面前，谢谢你愿意亲近我，改变我的生命，让我更像你。谢谢主垂听我从心底发出的呼求，靠耶稣基督的名。

## 诗篇一四五 17-19

（和合本）

耶和华在他一切所行的，无不公义；在他一切所作的都有慈爱。凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与他们相近。敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听他们的呼求，拯救他们。

（新译本）

耶和华在他一切所行的事上，都是公义的，他对他一切所造的，都存着慈爱的心。凡是求告耶和华的，耶和华都和他们接近，就是和所有真诚求告他的人接近。敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听他们的呼求，拯救他们。

## 第二周 星期一 求照神旨意行

天父啊，我愿意把身体献上给你，当作活祭，求你使用。主啊，我的心中常有私欲诱惑，求神帮助我，不让身体被罪掳去，作不义的工具；反要把身体献上，给你作义的工具，成为圣洁，蒙你喜爱。

主啊，这个世界充满罪恶与诱惑，求你保守我，不要糊里糊涂，一概模仿世界的想法；不要不经明辨，就完全遵从世界的做法。大能的主啊，天天更新我的心怀意念，好让我察验你的旨意。

用你的话语炼净我，用你圣善的灵充满我，用你的慈爱吸引我。让我今日，从早到晚，被你荣耀的大能所折服，每一步都按照你纯全、善良、可喜悦的旨意而行。祷告奉主耶稣基督的名，阿们！

## 罗马书十二 1-2

（和合本）

所以，弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

（新译本）

所以弟兄们，我凭着 神的仁慈劝你们，要把身体献上，作圣洁而蒙 神悦纳的活祭；这是你们理所当然的事奉。不要模仿这个世代，倒要借着心意的更新而改变过来，使你们可以察验出什么是 神的旨意，就是察验出什么是美好的、蒙他悦纳的和完全的事。

## 第二周 星期二 求施行拯救

背负我重担的神啊，我要来投靠你！每一天都要投靠你，因为你「天天」背负我的重担！就在今天，我来向你呼求：我的担子沉重，我的烦恼压心头，帮助我，完全卸下重担，放在你的脚前，好得安息！

拯救我的神啊，你是值得称颂的。我所需要的拯救，不论是外在的环境，内在的困境，唯有你的拯救，才能带我度过这一天。帮助我，以善胜恶，让我不苦毒恼恨，不斤斤计较，时刻走在你的道路上。

为我施行诸般救恩的神啊，拯救我！人能脱离死亡，是在乎耶和华。求你赐下生命的恩膏与能力，让我经历你大能的拯救，好来将荣耀归给你。祷告奉耶稣基督的名，阿们！



## 诗篇六十八 19-20

（和合本）

天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神，是应当称颂的！神是为我们施行诸般救恩的神；人能脱离死亡是在乎主耶和华。

（新译本）

主，拯救我们的神，是应当称颂的，他天天背负我们的重担。我们的神是施行拯救的神；人能逃脱死亡，是在于主耶和华。

## 第二周 星期三 求得胜有余

荣耀的天父，我主耶稣基督的神，谢谢你赐下圣灵住在我心中，求你将智慧和启示赏给我，使我真认识你。也祈求天父使用圣灵的恩膏，膏抹和照明我心中的眼睛，在这走向绝望的罪恶世界里，使我明白你的呼召，是怎样的恩典，又可以带来何等的盼望。

神啊，我渴望经历你的大能大力，求赐给我充足的信心，在基督里，经历你从死里复活的大能。帮助我，倚靠圣灵，面对属灵争战，过祷告、成圣，和得胜的生活。

主啊，我需要你，唯有你的帮助，我才能胜过肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲。求神帮助我，不仅得胜，并且能够得胜有余，好荣神益人。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

## 以弗所书一 17-19

（和合本）

求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他，并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大。

（新译本）

求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，赐给你们智慧和启示的灵，使你们充分地认识他，并且使你们心灵的眼睛明亮，可以知道他的呼召有怎样的盼望；他基业的荣耀，在圣徒中是多么的丰盛；神照着他强大的力量，向我们信他的人显出的能力，是何等的浩大。

## 第二周 星期四 求神鉴察心思

神啊，你比任何人都更认识我，更了解我，不管是我外面的言行举动，或是里面的心思意念，都逃不过你的眼睛。你了解我，比我自己更了解自己，你的全知，让我心生敬畏。

主啊，求你来鉴察我，来光照我；指示我，是否有得罪你的地方。让我明白，我做错什么？说错什么？意念有否不合你心意？看我里面是否有恶心？好让我快快悔改在你面前，被你矫正，被你更新，被你改变。

主啊，我渴望更多像你，像你的柔和谦卑，像你的慈爱信实，像你的忍耐良善。塑造我，引导我走永生的道路，好让我一生一世，所言所行，都为荣耀你的名。这样祷告，奉靠主耶稣基督的名，阿们！

## 诗篇一三九 1-4， 23-24

（和合本）

耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。耶和華啊，我舌头上的話，你沒有一句不知道的。神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。

（新譯本）

耶和華啊！你鑒察了我，你認識我。我坐下，我起來，你都知曉；你在遠處就明白我的意念。我行路，我躺臥，你都細察；我的一切行為，你都熟悉。耶和華啊！我的舌头還沒有發言，你已經完全知道了。神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試驗我，知道我的意念。看看我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永恒的道路。

## 第二周 星期五 求警醒度日

亲爱的阿爸天父，感谢你的恩典和慈爱，使我在基督里成为新造的人，求你保守我的心怀意念，常常回应你的大爱。

主啊，祈求你帮助我，喜爱美好的事，讨厌罪恶的事。祈求你建造我，让我在知识和各样见识上，多而又多。父啊，赐给我属灵的洞察力，能分别是非，识破撒旦诡计，并且教导我，如何跟随圣灵，按照真理而行。在这个人欲横流、弯曲悖谬的邪恶世代，主啊，给我力量，做诚实无过的人，警醒等候你再来。

祈求你借着圣灵的感动和教诲，提醒我要靠着耶稣基督，结满仁义的果子，让人见到我的好行为，将荣耀称赞归给父神。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

## 腓立比书一 9-11

（和合本）

我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非（或作：喜爱那美好的事），作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与神。

（新译本）

我所祷告的，是要你们的爱心，在充足的知识和各样的见识上，多而又多，使你们可以辨别是非，成为真诚无可指摘的人，直到基督的日子，靠着耶稣基督结满了公义的果子，使神得着荣耀和赞美。

## 第二周 星期六 求神指教

主啊！我来寻求你，我的心渴慕真道，想要明白你，认识你。主啊！我需要真理的圣灵来教导我，开我的眼睛看见你！引导我走光明的道路！

天父，祈求你将你的道指示我，我好来跟随你。用你的真理引导我，教训我，好让我所思所想，所言所行，所喜所爱，符合你的心意。神啊，当我偏离你的心意时，指正我，管教我，不放过我，好让我悔改，走向正道，成为你敬虔光明的儿女。

天父，求你纪念你的慈爱，怜悯我，不纪念我的过犯。我最近所犯的罪恶，主啊，我愿意一一承认，求你指教我。神啊，你是我的保惠师，是我的牧羊人，因你名的缘故，引导我走义路，你是救我的神，我终日等候你啊！靠耶稣的名，阿们！



## 诗篇二十五 4-7

（和合本）

耶和华啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我！求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的神。我终日等候你。耶和华啊，求你記念你的怜悯和慈爱，因为这是亘古以来所常有的。求你不要記念我幼年的罪愆和我的过犯；耶和华啊，求你因你的恩惠，按你的慈爱記念我。

（新译本）

耶和华啊！求你把你的道路指示我，求你把你的路径教导我，求你以你的真理引导我，教训我，因为你是拯救我的神；我整天等候的就是你。耶和华啊！求你記念你的怜悯和慈爱，因为它们自古以来就存在。求你不要記念我幼年的罪恶和我的过犯；耶和华啊！求你因你的恩惠，按着你的慈爱記念我。

### 第三周 星期日 求讨神喜悦

全知全能的神，颂赞、荣耀、尊贵、权柄都归给你！求你赐给我不住祷告的心，注视你荣美的属性，轻看世界的荣华富贵；帮助我在一切属灵的智慧悟性上，满心知道你的旨意，好叫我在这淫乱邪恶的世代，行事为人对得起你。

神啊，我盼望凡事都能讨你的喜悦，在一切善事上结果子。帮助我经历你荣耀的权能，在我所行的一切的事上，因为你的能力，我可以力上加力。

父啊，给我喜乐的心，好让我凡事忍耐和宽容，倚靠圣灵的引导，行在光明的义路上。虽是窄路，却让我脱离黑暗的权势，进入你爱子的国度。感谢你的恩典，奉主耶稣基督的名，阿们！

## 歌罗西书一 9-11

（和合本）

因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住的祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意；好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐的多知道神；照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜的忍耐宽容。

（新译本）

因此，我们从听见的那天起，就不停地为你们祷告祈求，愿你们借着一切属灵的智慧 and 悟性，可以充分明白神的旨意，使你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦；在一切善事上多结果子，更加认识神；依照他荣耀的大能得着一切能力，带着喜乐的心，凡事忍耐宽容。

### 第三周 星期一 求助我离开罪恶

神啊，你若要究察罪孽，我不能在你面前站立。然而亲爱的天父，你不仅没有按我的罪过待我，没有照我的罪孽报应我，你还拣选我作你的孩子，让我经历种种恩典，数算不尽。天父，你赦罪的恩典，何等奇妙！

主啊，教导我如何全心全意地爱你，使我经历圣灵的大能与感动，好体验你丰盛的慈爱，有如天离地那样的高。帮助我敬畏你，让我不敢随意犯罪，在罪面前，看自己如同已死，好叫我的过犯远离我，有如东离西那么远。

主啊，怜恤我，提醒我，常到你面前警醒祷告，单单倚靠你。保守我的心怀意念，引导我走义路，一生一世来敬畏你。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

## 诗篇一百零三 10-13

（和合本）

他没有按我们的罪过待我们、也没有照我们的罪孽报应我们。天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大！东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远！父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。

（新译本）

他没有按着我们的罪过待我们，也没有照着我们的罪孽报应我们。天离地有多高，他的慈爱向敬畏他的人也有多大。东离西有多远，他使我们的过犯离我们也有多远。父亲怎样怜恤儿子，耶和华也照样怜恤敬畏他的人。

### 第三周 星期二 求活出爱的生命

赞美慈爱的天父，你将耶稣基督赐给我，祈求你让我明白，这牺牲的爱，何等长阔高深。主啊，我渴望认识爱的真谛，并且活出爱的生命。

给我力量，纵使别人反应冷淡，态度恶劣，我也要学习恒久忍耐，恩慈待人。帮助我，不嫉妒别人的长处和成就，只为他们感谢神。如果你给我恩典，让我有所成就，求你提醒我，不要自吹自擂。即使没有人会知道，我也不要作羞耻的事。

帮助我学习不要单单寻求自己的利益，被冒犯时，求你让我不要轻易发怒。被伤害时，赐我力量，不计算人的恶。天父啊，你是爱的源头，我需要你的爱，成为我生命的力量。谢谢天父听我的祷告，奉耶稣基督的名，阿们！

## 哥林多前书十三 4-6

（和合本）

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；  
爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，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。

（新译本）

爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒，  
不自夸，不张狂；不作失礼的事，不求自  
己的益处，不轻易动怒，不计较人的过  
犯；不喜欢不义，只喜欢真理。

### 第三周 星期三 求做圣洁蒙福的人

圣洁的天父，感谢你拣选我作你的孩子，并且赐下你的圣言，在我的人生路上作我脚前的灯、路上的光。求天父开我的眼睛，让我看见你话语的奇妙，喜爱你的律法，昼夜思想，成为蒙福的人。

神啊，我立志要过圣洁的生活，帮助我，不从恶人的计谋，只靠圣灵行事；不站罪人的道路，只跟随圣灵而行；不坐褻慢人的座位，只体贴圣灵的心意。

赞美你，因你将我栽在溪水旁，用圣灵的活水灌溉我，使我按时候结果子，叶子也不枯干。祈求圣天父保守我在你的圣洁上有分，激励我追求圣洁，因为非圣洁没有人能见主。奉主耶稣基督的名祷告， 阿们！



## 诗篇一 1-3

（和合本）

不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。

（新译本）

有福的人：不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐好讥笑的人的座位。他喜爱的是耶和华的律法，他昼夜默诵的也是耶和华的律法。他像一棵树，栽在溪水旁，按时结果子，叶子总不枯干；他所作的一切，尽都顺利。

### 第三周 星期四 求敬虔度日

赞美众光之父，你从天上赐下各样美好的赏赐，求你赐给我一颗感恩的心，让我因感恩而敬虔度日。

父亲啊，求你给我力量，不住的操练敬虔，帮助我从心里明白，敬虔加上知足便是大利。让我有能力拒绝世俗的引诱，不至于总想在短时间，图谋大利。确实我没有带什么到世界来，也不能带什么去，只要有衣有食，便当知足感恩。

神啊，开我眼睛，看见这世界非我家，唯有积财宝在天上，才是最佳的投资。天上的财宝不会贬值，也不会有盗贼来偷窃，何等牢靠稳固。感谢神，你在基督里为我预备的产业，座落在佳美之处。求天父扶持我，敬虔度日，警醒等候主再来。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

## 提摩太前书六 6-8

（和合本）

然而，敬虔加上知足的心便是大利了；因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去。只要有衣有食，就当知足。

（新译本）

其实敬虔而又知足，就是得大利的途径，因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去。只要有衣有食，就应当知足。

### 第三周 星期五 求主保守

主啊！我要来到你的面前寻求你，我喜悦住在你的殿中求问你。神啊，我要瞻仰你的荣美，好让我被你吸引，快跑来跟随你！

主啊，我遭遇到患难，生活中这些困难，你都知道，求你保守我，把我藏在你的亭子里，你帐幕的隐密处，让我有安全感。赐给我信心，让我看见，此刻你正在保护我。你永不会离弃我，不会撇下我，相反的，有一天，你要高举我在磐石上，让我高唱凯歌。

赞美我的神！我可以抬起头来，我可以昂首，靠着您，我可以胜过一切仇敌，不论是外面的仇敌，是我内心的仇敌，主啊！爱我的主，让我可以得胜有余，好荣耀你！这样的宣告，靠耶稣基督的圣名！

## 诗篇二十七 4-6

（和合本）

有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：  
就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的  
荣美，在他的殿里求问。因为我遭遇患  
难，他必暗暗地保守我；在他亭子里，把  
我藏在他帐幕的隐密处，将我高举在磐石  
上。现在我得以昂首，高过四面的仇敌。  
我要在他的帐幕里欢然献祭；我要唱诗歌  
颂耶和华。

（新译本）

有一件事我求过耶和华，我还要寻求；我  
要一生一世住在耶和华的殿里，瞻仰他的  
荣美，在他的殿中求问。因为在我遭难  
的日子，他必把我藏在他的帐棚里，把我  
隐藏在他帐幕的隐密处，又把我高举在  
磐石上。现在，我可以抬起头来，高过  
我四周的仇敌；我要在他的帐幕里，  
献上欢呼的祭；我要歌唱，颂赞耶和华。

### 第三周 星期六 求清心自洁

天父，你的话语教导我，要懂得自洁，脱离卑贱，才能合乎你用，作贵重的器皿。主啊，我渴望被你使用，为你工作。我心里明白，生活圣洁，乃是被你使用的重要条件。我因此祈求主，赐给我一颗清洁的心，让我行事为人，都从清洁的心出发。

主啊，帮助我学习逃避私欲，不让私欲在我里面掌权。求你赐给我属灵同伴，互相鼓励，彼此劝勉，彼此提醒：要追求生命的长进，学习生活中彰显公义、信实、仁爱、和平，不让世界吞噬了我们。

神啊，让我们这小群，同走属天的道路，常常在一起祷告，仰望你的恩典与大能，清心度日。谢谢主垂听我的祷告，奉靠耶稣基督的名，阿们！

## 提摩太后书二 21-22

（和合本）

人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。

（新译本）

人若自洁，离开卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合主使用，预备行各样的善事。你应当逃避年轻人的私欲，要和那些以清洁的心求告主的人，一同追求公义、信心、爱心、和平。