



# 点燃 灵火

禁食祷告

2022年1月3至23日

祷告指引

# 什么是禁食？

禁食是一种属灵的纪律，我们特意在一段时间内不吃食物。我们拒绝自然的欲望，谦卑自己，并花时间专注于上帝。

当我们与神的旨意保持一致时，禁食应该伴随着虔诚的祷告和究读神的话语。如果您不知道从哪里开始，每天的灵修都包含一段经文和一个您可以遵循的简单祷告。

禁食不是为了改变神的心意或得到神的认可，而是改变我们的态度和观点，并提醒我们要全心倚靠神。神的动工是在禁食后，圣经描述了一些例子：

摩西为了寻求属灵的突破，与神单独处 40 天，不吃不喝，直到他领受了十诫（出埃及记 24:18）。

大卫以禁食保持谦卑并寻求个人的突破（诗篇 35:13）。

但以理禁食祷告，为活在悖逆神的流放民族寻求突破（但以理书 9:3-4）。

耶稣在开始他的公开服事之前进入了 40 天的禁食（马太福音 4:1-2）。

# 开始

在我们开始之前，花点时间来决定怎样禁食，设定一些目标并选择与谁一起进行。我们准备得越多，我们就越能更好地聆听神的声音，并踏入他呼召我们去做的事情。

在这21天里，让你的心和思想敞开，好让神与你相遇。每一天开始期待神能对你说一些新事。选择一个安静的地方，将您的手机和其他会干扰您注意力的东西放在一边。当你阅读和祷告时，记下神放入你心中的意念。进一步为这些意念祷告，付诸行动，并与你的朋友或领袖分享。

## 决定禁食

完全禁食：不吃所有固体食物

部分禁食：一天不吃一两顿饭，或不吃某种食物或饮料

其他禁食：戒除其他活动（例如娱乐、爱好、社交媒体）以专注于神

## 设立目标

- 从渴望更亲密地寻求神并更清晰地聆听祂的声音开始
- 将生命中需要突破的任何领域都献给神
- 写下你寻求神指引的具体领域
- 等待神说话并选择顺服他

## 与某人同行

我们作为一个教会一起禁食和祷告。与某人一起开始这21天-跟你的配偶、你的朋友或你的联系小组。与他们分享神所说的话，并互相鼓励去追求神呼召我们去做的事。

## 收听

为你精心设计了一个敬拜播放列表，供您在灵修、通勤或在家时聆听！你可以收听 Spotify 或 Apple Music 上的播放列表。

## 第1周

# 渴望耶稣

经历耶稣始于渴望。驱使你去寻找某人或某事始于强烈的热诚和追求。真正渴望耶稣将导致经历祂，生命被改变。让我们在这周寻求和重新发现对耶稣的渴望。

# 第一天 祂是谁

## 约翰福音 4:6-14

6 在那里有雅各井。耶稣因走路困乏，就坐在井旁。那时约有午正。7 有一个撒玛利亚的妇人来打水。耶稣对她说，请你给我水喝。8 那时门徒进城买食物去了。9 撒玛利亚的妇人对他说明说，你既是犹太人，怎么向我一个撒玛利亚妇人要水喝呢？原来犹太人和撒玛利亚人没有来往。10 耶稣回答说，你若知道神的恩赐，和对你说给我水喝的是谁，你必早求他，他也必早给了你活水。11 妇人说，先生没有打水的器具，井又深，你从哪里得活水呢？12 我们的祖宗雅各，将这井留给我们。他自己和儿子并牲畜，也都喝这井里的水，难道你比他还大吗？13 耶稣回答说，凡喝这水的，还要再渴。14 人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水，要在他里头成为泉源，直涌到永生。

## 祷告事项

1. 祈求神让我们对祂是谁和祂对你无条件的爱有一个新的认识。
2. 宣告祂是你所渴望和需要的一切。
3. 列出3个领域你希望看到上帝在你生命中动工。祷告神在这21天将在这些领域带来改变。

## 祷告

亲爱的主，感谢祢的大爱和怜悯。不管我如何怀疑，有缺点和情况如何，请祢向我保证祢总是渴望亲近我。更新我的渴望亲近祢，并赐给我关于祢的爱的新启示。我奉耶稣的名祷告，阿们。

## 第二天

# 渴望祂

### 诗篇 63:1

神啊、你是我的神、我要切切的寻求你。在干旱疲乏无水之地、我渴想你、我的心切慕你。

### 诗篇 107:9

因他使心里渴慕的人、得以知足、使心里饥饿的人、得饱美物。

### 祷告事项

1. 求圣灵赐下谦卑来承认你在生命中的每一方面都需要耶稣。
2. 求神赐下清新的渴望，天天与耶稣相遇。
3. 宣告诗篇107:9的应许在你生命中的每一方面(例如:日常生活、决定、人际关系)。

### 祷告

亲爱的主，感谢祢我每天能进入祢的同在，帮助我不要把它视为理所当然的。我祈求我对祢的同在、祢的话语、祢的声音，有新的属灵渴慕，我渴望更认识祢，更像祢。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第三天

# 定位自己来专注于神

路加福音 10:40-42

40 马大伺候的事多、心里忙乱、就进前来说、主阿、我的妹子留下我一个人伺候、你不在意么。请吩咐他来帮助我。41 耶稣回答说、马大、马大、你为许多的事、思虑烦扰。42 但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分、是不能夺去的。

## 祷告事项

1. 有哪些事情让你无法专注于耶稣? 把这些分心的事交给祂。
2. 抵挡一切使你的注意力偏离神的干扰。
3. 委身在你的日常生活中把神放在首位。

## 祷告

亲爱的主，感谢祢的恩典和怜悯每早晨都是新的。在生活中的忙碌和分心中，我意识到等候祢的重要性。求祢使我在祢面前安静，远离一切的干扰。求祢使我像马利亚一样，愿意倾听并领受祢的话语。我奉耶稣的名祷告，阿们。

# 第四天

## 穿上新人

以弗所书 4:22-24

22 就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因私欲的迷惑、渐渐变坏的。23 又要将你们的心志改换一新。24 并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的、有真理的仁义、和圣洁。

歌罗西书 3:10

穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。

### 祷告事项

1. 花些时间，让神向你揭示你生命中不讨祂喜悦的地方，并请求宽恕。
2. 向上帝承诺，离开你过去的生活方式，并寻求他的道路和思想。
3. 祈求赐下坚持不懈的力量来穿上新人。

### 祷告

亲爱的主，感谢圣灵从里到外的转变我。我弃绝我生命中我知道是错误和感到羞耻的部分。感谢祢，我不必独自面对我的挣扎，可以确信祢不变的恩典与怜悯。帮助我在生命的各个方面更像基督。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第五天

# 全力以赴

马可福音 5:27-29

27 他听见耶稣的事、就从后头来、杂在众人中间、摸耶稣的衣裳。28 意思说、我只摸他的衣裳、就必痊愈。29 于是他血漏的源头、立刻干了。他便觉得身上的灾病好了。

## 祷告事项

1. 降服一切阻止你经历耶稣的障碍(例如恐惧、尴尬或过去的失败)
2. 祷告渴慕的心愿意做任何事来经历耶稣
3. 当你遵守祂的话时，求神赐下信心看见突破和神迹

## 祷告

亲爱的主，帮助我永远不要低估，在我经历祢的那一刻所能体验到的能力和转变，就像在马可福音第五章中的妇女一样，我渴望彻底而切实的突破、医治和释放。我将冲破一切的障碍，不愿意的心或怀疑来经历祢。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第六天

# 直到每一滴都消失

约翰福音 12:3-8

3 马利亚就拿着一斤极贵的真哪哒香膏、抹耶稣的脚、又用自己头发去擦。屋里就满了膏的香气。马利亚就拿着一斤极贵的真哪哒香膏，抹耶稣的脚，又用自己头发去擦。屋里就满了膏的香气。4 有一个门徒，就是那将要卖耶稣的加略人犹大，5 说，这香膏为什么不卖三十两银子周济穷人呢？6 他说这话，并不是挂念穷人，乃因他是个贼，又带着钱囊，常取其中所存的。7 耶稣说，由她吧，她是为我安葬之日存留的。8 因为常有穷人和你们同在。只是你们不常有我。

申命记 6:5

你要尽心，尽性，尽力爱耶和华你的神。

祷告事项

1. 求圣灵审查并揭示你生命中的那些领域，已经占优先地位并越过你与耶稣的关系。
2. 祷告抵挡那些可能致使你减少对耶稣敬虔的习惯或态度。
3. 承诺将你的一生无私的奉献给祂。

祷告

亲爱的主，感谢祢先表达了祢对我的厚爱，差耶稣为我的罪而死。让我再次渴望经历祢并在祢面前安息。就像玛利亚一样，我想更亲近祢。愿我能行出这心愿。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第七天

# 一个改变人生的经历

使徒行传 8:30-31; 36-39

30 腓利就跑到太监那里、听见他念先知以赛亚的书、便问他说、你所念的、你明白吗? 31 他说,“没有人指教我、怎能明白呢?”于是请腓利上车、与他同坐。

36 二人正往前走,到了有水的地方,太监说,看哪,这里有水,我受洗有什么妨碍呢?(有古卷在此有 37 腓利说,你若是一心相信就可以,他回答说,我信耶稣基督是神的儿子) 38 于是吩咐车站住,腓利和太监二人同下水里去,腓利就给他施洗。39 从水里上来,主的灵把腓利提了去,太监也不再见他了,就欢欢喜喜地走路。

## 祷告事项

1. 花些时间来感谢神,因为他常与我们同在,并且他多么喜欢向我们显现他自己。
2. 求神给我们一个新的经历。
3. 宣告当你在这一周腾出时间来禁食和祷告时,你将在这21天后得着改变。

## 祷告

亲爱的主,感谢祢应许与我同在。求祢帮助我渴望祢,但更重要的是,赐给我力量去寻求祢,并常与祢同在。愿我的生命在这21天里不再一样,因为我允许祢以新的敞开的方式向我的心说话。我奉耶稣的名祷告,阿们。

## 第2周

# 与耶稣 同活

每个人都热爱并希望经历耶稣。但通常，当我们没有得到持续的属灵修复时，我们可能会偏离祂的同在。平凡的生活和我们每天必须履行的责任，会阻止我们与耶稣相遇，它不再成为我们生活中正常的一部分。本周，让我们培养纪律，每天都定睛在耶稣身上，并有意识地与祂同活。

## 第八天

# 坚定的顺服

使徒行传 8:26-40

26 有主的一个使者对腓利说：起来！向南走，往那从耶路撒冷下迦萨的路上去。那路是旷野。27 腓利就起身去了，不料，有一个埃提阿伯（即古实，见以赛亚十八章一节）人，是个有大权的太监，在埃提阿伯女王干大基的手下总管银库，他上耶路撒冷礼拜去了。28 现在回来，在车上坐着，念先知以赛亚的书。29 圣灵对腓利说：你去！贴近那车走。30 腓利就跑到太监那里，听见他念先知以赛亚的书，便问他说：你所念的，你明白麼？31 他说：没有人指教我，怎能明白呢？於是请腓利上车，与他同坐。32 他所念的那段经，说：他像羊被牵到宰杀之地，又像羊羔在剪毛的人手下无声；他也是这样不开口。33 他卑微的时候，人不按公义审判他（原文是他的审判被夺去）；谁能述说他的世代，因为他的生命从地上夺去。34 太监对腓利说：请问，先知说这话是指着谁？是指着自己呢？是指着别人呢？35 腓利就开口从这经上起，对他传讲耶稣。36 二人正往前走，到了有水的地方，太监说：看哪，这里有水，我受洗有甚麽妨碍呢？37 腓利说：你若是一心相信，就可以。他回答说：我信耶稣基督是神的儿子。）38 於是吩咐车站住，腓利和太监二人同下水里去，腓利就给他施洗。39 从水里上来，主的灵把腓利提了去，太监也不再看见他了，就欢欢喜喜的走路。40 後来有人在亚锁都遇见腓利；他走遍那地方，在各城宣传福音，直到该撒利亚。



## 祷告事项

1. 求圣灵使你对他的声音更加敏感。
2. 当神催促你行动的时候，你要委身顺服。
3. 祷告坚定地承诺与神合作，看见突破发生在你和你周围的人的生命中。

## 祷告

感谢主能够使用我来与祢一起见证神迹奇事和突破。请祢饶恕我逃避祢对我呼召的时候。在每一个状况中，帮助我能够保持坚定不移并全心全意地遵从祢。今日，我决定听从祢的指示。我奉主耶稣基督的名，阿们。

第九天

# 每一日委身

路加福音 9:23-24

23 耶稣又对众人说，“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。24 因为凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。

## 祷告事项

1. 你的生命是否有些保留的领域，这可能阻止你完全跟随耶稣（例如个人野心和舒适）？将你对神保留的领域，分别为圣归给祂。
2. 祷告你渴望与神对齐。
3. 当你每天承诺遵行他的旨意时，祷告圣灵的指引。

## 祷告

亲爱的耶稣，感谢祢在十字架伟大的牺牲。当祢为我降服你的权力时，今日我选择降服于祢。我委身舍下我的骄傲和渴望，好让我跟随祢并寻求祢所为我预备的一切。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第十天

# 信靠祂直到末后

创世纪 22:1-5

1 这些事以后，神要试验亚伯拉罕，就呼叫他说，亚伯拉罕，他说，我在这里。2 神说，你带着你的儿子，就是你独生的儿子，你所爱的以撒，往摩利亚地去，在我所要指示你的山上，把他献为燔祭。3 亚伯拉罕清早起来，备上驴，带着两个仆人和他儿子以撒，也劈好了燔祭的柴，就起身往神所指示他的地方去了。4 到了第三日，亚伯拉罕举目远远地看见那地方。5 亚伯拉罕对他的仆人说，你们和驴在此等候，我与童子往那里去拜一拜，就回到你们这里来。

## 祷告事项

1. 求神帮助你克服妨碍你顺服神的疑惑。
2. 委身信靠祂是信实的，祂必供应你生命所需。
3. 宣告腓立比书4:19的应许，并凭信心领受祂的供应。

## 祷告

亲爱的耶稣，感谢祢总是开道路。今天愿祢帮助我把生命的方方面面都交托给祢。我意识到祢凡事都行，所以当我信靠祢，我祷告祢挪去任何的恐惧、疑惑和我生命中的自我掌控。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第十一天

# 降服我们所拥有的

马太福音 19:16-22

16 有一个人来见耶稣说，夫子，（有古卷作良善的夫子）我该作什么善事，才能得永生。17 耶稣对他说，你为什么以善事问我呢？只有一位是善的，（有古卷作你为什么称我是良善的，除了神以外，没有一个良善的）你若要进入永生，就当遵守诫命。18 他说，什么诫命。耶稣说，就是不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可作假见证，19 当孝敬父母。又当爱人如己。20 那少年人说，这一切我都遵守了。还缺少什么呢？21 耶稣说，你若愿意作完全人，可去变卖你所有的，分给穷人，就必有财宝在天上，你还要来跟从我。22 那少年人听见这话，就忧心愁愁地走了。因为他的产业很多。

## 祷告事项

1. 求神帮助你愿意放下那些比神更加优先的事物。
2. 求神给你一个认识，让你知道祂多么愿意把祂的资源倾倒在你的身上。
3. 在你生命的方方面面，宣告神丰盛的供应。

## 祷告

感谢耶稣在我的生命成为供应者并倾倒祢的蒙福。今日，我纪念我所拥有的一切都来自于祢。帮助我勿紧紧抓住我的物质财富不放，以至于忘了祢可以赐予我需要的，甚至超越我的需要。我委身向祢降服我的财物，并使用它们在祢的国度里。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第十二天

# 他在我们停滞不前当中 遇到我们

约翰福音 5:1-9

1 这事以后，到了犹太人的一个节期。耶稣就上耶路撒冷去。2 在耶路撒冷，靠近羊门，有一个池子，希伯来话叫作毕士大，旁边有五个廊子。3 里面躺着瞎眼的，瘸腿的，血气枯干的，许多病人。（有古卷在此有等候水动 4 因为有天使按时下池子搅动那水，水动之后，谁先下去，无论害什么病，就痊愈了）。5 在那里有一个人，病了三十八年。6 耶稣看见他躺着，知道他病了许久，就问他说，你要痊愈吗？7 病人回答说，先生，水动的时候，没有人把我放在池子里。我正去的时候，就有别人比我先下去。8 耶稣对他说，起来，拿你的褥子走吧。9 那人立刻痊愈，就拿起褥子来走了。

## 祷告事项

1. 承认你可能停滞不前和任何失望的感觉。
2. 即使在你最失望的时候，也委身信靠他的良善。
3. 宣告你胜过正在经历停滞不前的情况。

## 祷告

亲爱的耶稣，我感谢你，祢不只是单单在教会里与我相遇，而在每天成为我生活的一部分。我选择每天将我的生命委身于你，并在我生命的每一刻都按照你的方式行事。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第十三天

# 即使经历痛苦和失败

哥林多后书 12:7-9

7又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役，要攻击我，免得我过于自高。8为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。9他对我说，我的恩典够你用的。因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。

## 祷告事项

1. 宣告上帝仍然拥有所有的能力，来战胜所有的痛苦和失败，他仍然与你同在，并和你度过这一切。
2. 祈求神赐毅力来帮助你克服所面临的挑战。
3. 承诺在困难或软弱的时候寻求神的智慧和同在。

## 祷告

感谢耶稣祢的恩典，如此慷慨白白的赐给我们。我们是如此地不配得，但你却愿意给我们。从今天起，请帮助我定睛仰望你，依靠你度过我无法独自克服的危机。我需要你的力量来支持我。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第十四天

# 常在祂里面

约翰福音 15:4-5

4 你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子。你们若不常在我里面，也是这样。5 我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。

## 祷告事项

1. 求神赐你新的热情，让你无论遇到什么事，都能住在祂里面。
2. 委身每天都住在祂里面的生活方式。
3. 当你住在祂里面的时候，宣告你生命的方方面面都结果子(例如人际关系，事奉)。

## 祷告

感谢主，借着您，我可以在我的生命中结出果子。赐给我纪律，让我每天都与您保持亲近，而不仅仅只是在我想这样做的时候。今天我宣告我的生命将结出果子，为您的名带来荣耀。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第3周

# 经历耶稣

耶稣要在我们生命的不同领域与我们相遇。它可以在任何时刻以任何方式发生。我们是否准备好与祂相遇并领受？在这篇祷告指南的最后一周，让我们意识到神的无限能力，以及我们如何在生活中经历祂。

第十五天

# 祂常与我们同在

路加福音 24:13-32

13 正当那日，门徒中有两个人往一个村子去；这村子名叫以马忤斯，离耶路撒冷约有二十五里。14 他们彼此谈论所遇见的这一切事。15 正谈论相问的时候，耶稣亲自就近他们，和他们同行；16 只是他们的眼睛迷糊了，不认识他。17 耶稣对他们说：“你们走路彼此谈论的是甚么事呢？”他们就站住，脸上带着愁容。18 二人中有一个名叫革流巴的回答说：“你在耶路撒冷作客，还不知道这几天在那里所出的事吗？”19 耶稣说：“甚么事呢？”他们说：“就是拿撒勒人耶稣的事。他是个先知，在神和众百姓面前说话行事都有大能。20 祭司长和我们的官府竟把他解去，定了死罪，钉在十字架上。21 但我们素来所盼望、要赎以色列民的就是他！不但如此，而且这事成就，现在已经三天了。22 再者，我们中间有几个妇女使我们惊奇，她们清早到了坟墓那里，23 不见他的身体，就回来告诉我们，说看见了天使显现，说他活了。24 又有我们的几个人往坟墓那里去，所遇见的正如妇女们所说的，只是没有看见他。”25 耶稣对他们说：“无知的人哪，先知所说的一切话，你们的心信得太迟钝了。26 基督这样受害，又进入他的荣耀，岂不是应当的吗？”27 于是从摩西和众先知起，凡经上所指着他的话都给他们讲解明白了。28 将近他们所去的村子，耶稣好象还要往前行，29 他们却强留他，说：“时候晚了，日头已经平西了，请你同我们住下吧！”耶稣就进去，要同他们住下。30 到了坐席的时候，耶稣拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们。31 他们的眼睛明亮了，这才认出他来。忽然耶稣不见了。32 他们彼此说：“在路上，他和我们说话，给我们讲解圣经的时候，我们的心岂不是火热的吗？”



## 祷告事项

1. 感谢神与你一同经历过去和现在的季节。
2. 求神宽恕你忘记祂的同在。
3. 养成一个习惯，让你每天都意识到神的同在（例如，阅读圣经，上班前敬拜祂，以感恩开始每一天）。

## 祷告

亲爱的主，打开我心灵的眼睛，亲自看到和认识你，作为与我同行的王，救贖主和朋友。帮助我意识到祢的存在，以及你在我生命中说话和工作的方式。感谢祢是我至亲亲近我的神。我奉耶稣的名祷告，阿们。

# 第十六天

## 祂医治

以赛亚书 53:4-5

4 他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。5 哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。

箴言 4:20-22

20 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语。21 都不可离你的眼目，要存记在你心中。22 因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。

### 祷告事项

1. 向神敞开你的心扉，邀请他来医治你心灵的创伤和身体上的疾病。
2. 祷告你有不动摇的信心，相信神会完全医治你。
3. 凭著信心，宣称今天神会医治你！

### 祷告

亲爱的主，感谢你在十字架上所作的工作。我因你的鞭伤，我得了医治。我奉耶稣的名，放弃降服我生命中需要你触摸和医治的地方。即使我没有看到立刻的痊愈，我也会继续相信你在我生命中的信实和良善。阿们。

第十七天

# 祂眷顾我们

列王记下 4:1-7

1 有一个先知门徒的妻，哀求以利沙说：“你仆人我丈夫死了，他敬畏耶和华是你所知道的。现在有债主来，要取我两个儿子作奴仆。”2 以利沙问她说：“我可以为你做甚么呢？你告诉我，你家里有甚么？”她说：“婢女家中除了一瓶油之外，没有甚么。”3 以利沙说：“你去，向你众邻舍借空器皿，不要少借。4 回到家里，关上门，你和你儿子在里面，将油倒在所有的器皿里，倒满了的放在一边。”5 于是，妇人离开以利沙去了，关上门，自己和儿子在里面。儿子把器皿拿来，她就倒油，6 器皿都满了。她对儿子说：“再给我拿器皿来。”儿子说：“再没有器皿了。”油就止住了。7 妇人去告诉神人。神人说：“你去卖油还债，所剩的，你和你儿子可以靠着度日。”

马太福音 6:28-30

28 何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花，怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线。29 然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢。30 你们这小信的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢。



## 祷告事项

1. 今天与神分享你的重担，并邀请他给你的情况带来平安。
2. 祷告你信靠神会在他完美的时间里行事。
3. 再次默想今天的经文，并宣告他从来没有令你失望。

## 祷告

亲爱的主，我知道你是我的天父，在基督里我没有欠缺。求祢帮助我仰望祢作为我的泉源，并相信祢会照祢的应许供给我所需要的一切。我奉耶稣的名祷告，阿们。

## 第十八天

# 我们可转向祂

### 耶利米书 17:5-8

5 耶和華如此說，倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有禍了。6 因他必像沙漠的杜松，不見福樂來到，却要住曠野乾旱之處，無人居住的礧地。7 倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，那人有福了。8 他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。

### 禱告事項

1. 求神揭示攔阻你把希望寄託在祂身上的思想和態度。
2. 求神在患難的時候更加倚賴祂來保守我們。
3. 每天轉向神，讓你第一個回應祂。

### 禱告

親愛的主，我承認祢是永恒的神：我的堅固堡壘及堅實的基础。在我掙扎的時刻，讓我心里有保障：祢永不改變，也在我有需要時第一時間轉向祢。在我得勝的時刻，讓我意識到祢的恩典及永恒的爱。我奉耶穌的名禱告，阿們。

第十九天

# 我们的未来已有保障

耶利米书 29:11

耶和华说我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。

箴言 19:21

人心多有计谋，惟有耶和华的筹算，才能立定。

祷告事项

1. 记得祂过去的信实，选择现在的信靠祂。
2. 向神求信心，相信祂给你一个伟大的计划。
3. 向神降服，邀请祂来指引你的道路。

祷告

亲爱的主，感谢祢赐给我们未来和盼望的应许。无论我的过去和未来如何，我意识到祢的应许是真实的。今日我对祢为我计划的无限完美的远景，敞开心扉凭着信心领受它。我奉耶稣的名祷告，阿们。

第二十天

# 我们得自由了

罗马书 6:16-18

16 岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以至于死。或作顺命的奴仆，以至成义。17 感谢神，因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。18 你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。

哥林多后书 3:17

主就是那灵。主的灵在哪里，哪里就得以自由。

## 祷告事项

1. 为生命中被罪掌控的领域或个人的挣扎而悔改。宣告自由。
2. 求神赐你勇气，与你可以信任的朋友或领袖分享你的挣扎。
3. 要获得自由，我们必须以圣洁的方式来维护我们的自由。要使你的生命圣洁，纯洁，和公义。

## 祷告

亲爱的主，感谢祢赎在十字架而赐给我们的自由。今日我宣告不再让自己的欲望所受控，而让圣灵带来自由。我意识到祢会继续的以祢的形象塑造我。我敞开心扉接受你所做的一切。帮助我应用我的自由，以乐意及喜乐的心态来为他人服侍。我奉耶稣的名祷告，阿们。

## 第二十天 成为见证

### 使徒行传 9:1-31 (保罗的故事)

1 扫罗仍然向主的门徒，口吐威吓凶杀的话，去见大祭司，2 求文书给大马色的各会堂，若是找着信奉这道的人，无论男女，都准他捆绑带到耶路撒冷。3 扫罗行路，将到大马色，忽然从天上发光，四面照着他。4 他就仆倒在地，听见有声音对他说，扫罗，扫罗，你为什么逼迫我。5 他说，主阿，你是谁。主说，我就是你所逼迫的耶稣。6 起来，进城去，你当作的事，必有人告诉你。7 同行的人站在那里，说不出话来，听见声音，却看不见人。8 扫罗从地上起来，睁开眼睛，竟不能看见什么。有人拉他的手，领他进了大马色。9 三日不能看见，也不吃，也不喝。10 当下在大马色，有一个门徒，名叫亚拿尼亚。主在异象中对他说，亚拿尼亚。他说，主，我在这里。11 主对他说，起来，往直街去，在犹大的家里，访问一个大数人名叫扫罗。他正祷告。12 又看见了一个人，名叫亚拿尼亚，进来按手在他身上，叫他能看见。13 亚拿尼亚回答说，主阿，我听见许多人说，这人怎样在耶路撒冷多多苦害你的圣徒。14 并且他在这里有从祭司长得来的权柄捆绑一切求告你名的人。15 主对亚拿尼亚说，你只管去。他是我所拣选的器皿，要在外邦人和君王并以色列人面前，宣扬我的名。16 我也要指示他，为我的名必须受许多的苦难。17 亚拿尼亚就去了，进入那家，把手按在扫罗身上说，兄弟扫罗，在你来的路上，向你显现的主，就是耶稣，打发我来，叫你能看见，又被圣灵充满。18 扫罗的



眼睛上，好像有鳞立刻掉下来，他就能看见，于是起来受了洗。19 吃过饭就健壮了。20 扫罗和大马色的门徒同住了些日子。就在各会堂里宣传耶稣，说他是神的儿子。21 凡听见的人，都惊奇说，在耶路撒冷残害求告这名的，不是这人麼。并且他到这里来，特要捆绑他们带到祭司长那里。22 但扫罗越发有能力，驳倒住大马色的犹太人，证明耶稣是基督。23 过了好些日子，犹太人商议要杀扫罗。24 但他们的计谋，被扫罗知道了。他们又昼夜在城门守候要杀他。25 他的门徒就在夜间，用筐子把他从城墙上缙下去。26 扫罗到了耶路撒冷，想与门徒结交。他们却都怕他，不信他是门徒。27 惟有巴拿巴接待他，领他去见使徒，把他在路上怎麼看见主，主怎样向他说话，他在大马色，怎样奉耶稣的名放胆传道，都述说出来。28 于是扫罗在耶路撒冷，和门徒出入来往，29 奉主的名，放胆传道。并与说希利尼话的犹太人，讲论辩驳。他们却想法子要杀他。30 弟兄们知道了，就送他下该撒利亚，打发他往大数去。31 那时犹太，加利利，撒玛利亚，各处的教会都得平安，被建立。凡事敬畏主，蒙圣灵的安慰，人数就增多了。



## 祷告事项

1. 求神赐下改变你一生的经历。
2. 求神给我们持续的热情，为我们自己、他人和教会祷告。
3. 求神赐勇气传扬他的名，并与人分享你的见证。

## 祷告

亲爱的主，感谢祢启示祢是谁，并在过去的21天让我遇见祢。帮助我继续每日依靠祢，好让我过着荣耀祢的生活。也赐我胆量和勇气，去跟他人分享我的见证，好让他人也同样经历祢。我奉耶稣的名祷告，阿们。