**———————— 🙞 ————————**

**祷告手册**

**———————— 🙞 ————————**

*用圣经*

*向神祷告*

**肯尼斯·鲍**

**Trinity House Publishers, Inc.**

**One Piedmont Center • Suite 130**

**Atlanta, Georgia 30305**

**(800) DRAW NEAR (372-9632)**

**Trinity House Publishers, Inc.**

**One Piedmont Center • Suite 130**

**Atlanta, Georgia 30305**

**(800) DRAW NEAR (372-9632)**

**———————— 🙞 ————————**

**Scripture translation and adaptation**

**by Kenneth Boa**

**Handbook to Prayer**

Copyright © 1993 by Kenneth Boa

All rights reserved.

Library of Congress Catalog Card Number 93-61512

ISBN 1-884330-00-2

Third Printing

**目录**

引言 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第一部分： 清晨的确信 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第二部分：每日祷告指南 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第一个月 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第二个月 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第三个月 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第三部分：每周祷告指南 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

第四部分：个人祷告日记 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

**Dedication**

*To my bride Karen*

My beloved companion, colaborer,

and fellow sojourner

in our spiritual journey

to the celestial city of God.

**Introduction简介**

**The Purpose of this Handbook本手册的目的**

Spiritual growth is impossible apart from the practice of prayer. Just as the key to quality relationships with other people is time spent in communication, so the key to a growing relationship with the personal God of heaven and earth is time invested in speaking to Him in prayer and listening to His voice in Scripture.

离了祷告的操练，是不可能有属灵的成长。正如与他人有良好关系的关键是花时间沟通，同样，加深与天地主宰之间关系的关键，就是要花时间在祷告中向他诉说，在圣经中聆听他的声音。

As central as these twin disciplines of prayer and Scripture are to our spiritual life, most believers in Christ are frustrated by hit-or-miss approaches to both. As a result, their time in prayer and the word can become unsatisfying, routine, and even boring. It is no surprise, then, that most people spend a minimal amount of time in either of these disciplines and fail to develop intimacy with the One for whom they were created.

The problem with prayer is heightened by the fact that people often succumb either to the extreme of all form and no freedom, or the opposite extreme of all freedom and no form. The first extreme leads to a rote or impersonal approach to prayer, while the second produces an unbalanced and undisciplined prayer life that can degenerate into a litany of one “gimme” after another. *Handbook to Prayer* was designed to make prayer a more enriching and satisfying experience by providing both form and freedom in the practice of prayer.

**The Structure of this Handbook**

Think of this handbook as a tool that combines the word of the Lord with prayer and guides you through the process of praying Scripture back to God. It will enable you to think God’s thoughts after Him and to personalize them in your own thinking and practice. It will also provide you with a balanced diet of prayer by guiding your mind each day through eight kinds of prayer. Because it is based on Scripture, you can be assured that these prayers will be pleasing to God. This book will encourage you in your walk with God by enriching and enhancing the quality of your experience of prayer.

Years ago, Max Anders and I were profoundly influenced by the *Private Devotions* of Lancelot Andrewes, a seventeenth-century Anglican bishop and prominent translator of the King James Bible. Andrewes adapted Scripture into various forms of prayer, and this idea prompted us to create a guide to prayer called *Drawing Near*. In the years since that book appeared, I have become increasingly impressed with the need to create a more powerful tool for personal and group prayer. *Handbook to Prayer* contains approximately three times as many biblical passages and utilizes a three-month Daily Prayer Guide rather than a one-month cycle. In addition, it contains a One Week Prayer Guide which you can use occasionally when you want a more in-depth time of prayer.

To create this collection of biblical prayers, I consulted several translations as well as the original language of every passage. The result is essentially my own translation, though it shares much in common with existing translations. My intention in doing this was to remain as close to the biblical text as possible while still retaining clarity and readability. I then adapted the passages into a personalized format so that they could be used readily in the context of individual and group prayer.

As in *Drawing Near*, this handbook is structured around eight forms of prayer which are based on the model of The Lord’s Prayer. Our Lord told His disciples to pray in this way:

Father in heaven, Hallowed be Your name.

Your kingdom come; Your will be done on earth as it is in heaven.

Give us today our daily bread,

And forgive us our debts as we also have forgiven our debtors.

And lead us not into temptation, But deliver us from the evil one.

For Yours is the kingdom and the power and the glory forever. 所以 ，你们 祷告 要这样 说：我们 在 天上 的父 ：愿人都尊你的 名 为圣 。  愿你的 国 降临 ；愿你的 旨意 行 在 地上 ，如同 行在 天上 。  我们 日用的 饮食 ，今日 赐给 我们 。  免 我们的 债 ，如同 我们 免了 人的债 。  不 叫 我们 遇见 试探 ；救 我们 脱离 凶恶 （或作：脱离恶者）。因为 国度 、权柄 、荣耀 ，全是 你的 ，直到 永远 。阿们 （有古卷没有因为……阿们等字）！ (Matthew 6:9-13)

我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。

愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们。

免我们的债，如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。

因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们！所以 ，你们 祷告 要这样 说：我们 在 天上 的父 ：愿人都尊你的 名 为圣 。  愿你的 国 降临 ；愿你的 旨意 行 在 地上 ，如同 行在 天上 。  我们 日用的 饮食 ，今日 赐给 我们 。  免 我们的 债 ，如同 我们 免了 人的债 。  不 叫 我们 遇见 试探 ；救 我们 脱离 凶恶 （或作：脱离恶者）。因为 国度 、权柄 、荣耀 ，全是 你的 ，直到 永远 。阿们 （有古卷没有因为……阿们等字）！ (Matthew 6:9-13)

The eight forms of 敬拜尊崇, 认罪悔改, 恢复更新, 个人祈求, 彼此代求, 信靠顺服, 感恩, and 结束祷告 are all illustrated in this model prayer:

八个层面的祷告：敬拜尊崇、认罪悔改、恢复更新、个人祈求、彼此代求、信靠顺服、献上感恩、结束祷告

“Father in heaven, hallowed be Your name”—The prayer principles of *敬拜尊崇* (praise for who God is) and *感恩* (praise for what He has done).

“我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣”*—敬拜尊崇*（颂赞神的名和属性）和*献上感恩*（赞美神一切的作为）的祷告原则。

“Your kingdom come; Your will be done on earth as it is in heaven”—The principle of *信靠顺服*, that is, agreeing with God’s will and submitting to it.

“愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上”—*信靠顺服*的祷告原则，就是赞同神的旨意，并顺服遵行。

“Give us our daily bread”—The principle of supplication, in which we make requests both for ourselves (*个人祈求*) and for others (*彼此代求*).

“我们日用的饮食，今日赐给我们”—祈求仰望的祷告原则，在此我们向神求告，包括为自己的*个人祈求*和为他人*彼此代求。*

“And forgive us our debts as we also have forgiven our debtors”—The principle of *认罪悔改* in view of our need for forgiveness of sins.

“免我们的债，如同我们免了人的债。”—*认罪悔改*的祷告原则，意识到我们的罪需要被神赦免。

“And lead us not into temptation, but deliver us from the evil one”—The necessity of *恢复更新* as we face the temptations of the world, the flesh, and the devil.

“不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。”当我们面临来自世界、肉体和恶者的试探时，每日*恢复更新*的必需祷告。

“For Yours is the kingdom and the power and the glory forever”—A *结束祷告* that honors the Lord and completes our thoughts.

“因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们”—*结束祷告*表达我们尊贵我们的主和完成我们的祷告思绪。

The prayers of 个人祈求 are formatted around a seven-day cycle:

祈求的祷告是按七日为周期来安排的，从主日到周六。

在基督里成长Growth in Christ

在智慧上成长Growth in Wisdom

属灵的洞察Spiritual Insight

与他人的关系Relationships with Others

成为忠信的管家Faithfulness as a Steward

家庭与服事Family and Ministry

个人关注点Personal Concerns.

The prayers of 彼此代求 are also based on a weekly cycle:

代求的祷告同样也是基于每周的循环，从主日到周六。

教会与服事Churches and Ministries

家庭Family

信徒Believers

传福音Evangelism

政府Government

宣道Missions

国际事务World Affairs.

**How to Use this Handbook**

*Handbook to Prayer* consists of five parts: Morning 信靠顺服s, a Daily Prayer Guide, a One Week Prayer Guide, a Topical Prayer Guide, and Personal Prayer Pages.

**Part One: Morning 信靠顺服s**

This set of 信靠顺服s is a tool designed to help you renew your mind at the beginning of each day. It guides you through a biblical perspective on the fundamental issues of life: *Who am I? Where did I come from? Why am I here? Where am I going?* In this way, you review God’s perspective on your faith, your identity, your purpose, and your hope.

Don’t feel compelled to go through all the passages in Morning 信靠顺服s every time. As the content becomes more familiar, avoid the trap of reducing these 信靠顺服s to a set of words you repeat by rote. Use them as a preliminary to prayer and Bible reading, not as a substitute.

**Part Two: Daily Prayer Guide**

This is the heart of this handbook. Because these prayers are on a three-month cycle, you will encounter each passage only four times a year. Thus, this guide can be used indefinitely without excessive re个人祈求.

Be sure to use the prayer prompts so that you do not merely read the prayers. It is essential that you personalize them so that they can be incorporated in your own thoughts and experience.

You can adapt the prayers in each day to differing time formats. They can be used with profit in a short period of time, or you can move through them more slowly, as you see fit.

Although you can tie these daily prayers to the day of the month, there is no need to do so, particularly if you find yourself falling behind. You may decide to mark your place with the ribbon and continue wherever you left off.

**Part Three: One Week Prayer Guide**

This seven-day prayer guide is particularly appropriate for longer times of meditation and devotional prayer. You may wish to move through this cycle on an occasional basis.

**Part Four: Personal Prayer Pages**

I encourage you to use these pages to add your own thoughts and prayers as they come to mind when using this handbook. You can also use this section to record your 个人祈求ary and intercessory prayer lists as well as specific answers to prayer.

**The Philosophy Underlying this Handbook**

The God of the Bible is infinite, personal, and triune. As a communion of three Persons, one of God’s purposes in creating us is to display the glory of His being and attributes to intelligent moral creatures who are capable of responding to His relational initiatives. In spite of human rebellion and sin against the Person and character of the Lord, Christ bore the awesome price of our guilt and inaugurated “a new and living way” 是 藉着他给 我们 开了一条又新 又 活 的路 ，从 幔子 经过，这幔子就是 他的 身体 。 (Hebrews 10:20) by which the barrier to personal relationship with God has been overcome. “By this the love of God was manifested in us, that God has sent His only begotten Son into the world so that we might live through Him. In this is love, not that we loved God, but that He loved us and sent His Son to be the propitiation for our sins” 神 差 他 独生 子 到 世间 来，使 我们藉着 他 得生 ，神 爱 我们 的心在 此 就显明了 。  不是 我们 爱 神 ，乃是 神爱 我们 ，差 他的 儿子 为 我们的 罪 作了挽回祭 ，这 就是 爱 了。 (1 John 4:9-10).

Since God is the initiator of a loving relationship with us, our high and holy calling is to respond to His offer. Our Lord, in encapsulating the Law and the Prophets, gave us the essence of this response: “‘You shall love the Lord your God with all your heart, and with all your soul, and with all your mind.’ This is the great and foremost commandment. The second is like it, ‘You shall love your neighbor as yourself’“ 耶稣 对他 说 ：你要尽 心 、 尽 性 、尽 意 爱 主 ―你的 神 。  这 是 诫命 中的第一 ，且是 最大的 。  其次 也 相倣 ，就是要爱 人如 己 。 (Matthew 22:37-39). The quality of our vertical relationship with God has a direct bearing on the quality of our horizontal relationships with others. As we grow in His grace, we will have an enhanced capacity, through the power of the indwelling Holy Spirit, to respond to others with the Christlike qualities of humility, gentleness, patience, and forbearance 凡事 谦虚 、温柔 、忍耐 ，用 爱心 互相 宽容 ， (Ephesians 4:2). This *agape*, which we receive from the Lord and which flows through us toward others, is rooted in volition (our willingness to receive and display it) and is expressed through thinking and feeling in the deeds of other-centered love.

Another way of summarizing our calling and purpose as followers of Christ is to love God completely, to love self correctly, and to love others compassionately.

*Loving God completely* is a growth process that involves the personal elements of communication and response. By listening to the Holy Spirit in the words of Scripture and speaking to the Lord in our thoughts and prayers, we move in the direction of knowing Him better. The better we know Him, the more we will love Him, and the more we love Him, the greater our willingness to respond to Him in trust and obedience.

To *love ourselves correctly* is to see ourselves as God sees us and to allow the Word, not the world, to define us by telling us who and whose we really are. The clearer we capture the vision of our new identity in Christ, the more we will realize that our deepest needs for security, significance, and satisfaction are met in Him and not in people, possessions, or positions.

A biblical view of our identity and resources in Christ moves us in the direction of *loving others compassionately*. Grasping our true and unlimited resources in Christ frees us from bondage to the opinions of others and gives us the liberty to love and serve others regardless of their response.

Since we cannot serve two masters, the focus of our heart will either be the temporal or the eternal. If it is the temporal, we cannot love God completely because of a divided heart. When Christ is a component instead of the center of life, things become complicated; the worries of the world, the deceitfulness of wealth, and the desires for other things choke the word of truth in our lives and we do not bear lasting fruit 后来 有世上 的思虑 、钱财 的迷惑 ，和 别样 的 私慾 进来 ，把道 挤住了 ，就 不能结实 。 (Mark 4:19). If the focus of our heart is the eternal, we will love Christ above His created goods and pleasures and begin to fulfill the enduring purpose for which we were created.

**第一部分**

**清晨的确信**

**1. 信靠顺服神SUBMITTING TO GOD**

•Because of all You have done for me, I present my body to You as a living sacrifice for this day. I want to be transformed by the renewing of my mind, affirming that Your will for me is good and acceptable and perfect. 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 。 (Romans 12:1-2)

**2. 敬拜尊崇和献上感恩敬拜尊崇 AND 感恩**

•Offer a brief word of praise to God for one or more of His *attributes* (e.g., love and compassion, grace, mercy, holiness, goodness, omnipotence, omnipresence, omniscience, truthfulness, unchanging character, eternality) and/or *works* (e.g., creation, care, redemption, loving purposes, second coming).

•Thank Him for the good things in your life.

**3. 鉴查内心EXAMINATION**

•祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。 神 啊，求你鉴察 我，知道 我的心思 ，试炼 我，知道 我的意念 ，  看 在我里面有甚么恶 行 没有，引导 我走永生 的道路 。 (Psalm 139:23-24)

**4. 我在基督里的身份MY IDENTITY IN CHRIST**

•”I have been crucified with Christ; and it is no longer I who live, but Christ lives in me; and the life which I now live in the flesh I live by faith in the Son of God, who loved me, and delivered Himself up for me.” 我已经与基督 同钉十字架 ，现在活着 的不再是 我 ，乃是 基督 在我 里面 活着 ；并且 我如今 在 肉身 活着 ，是因 信 神 的儿子 而活 ；他 是爱 我 ，为 我 捨 己 。 (Galatians 2:20)

\*I have *forgiveness* from the penalty of sin because Christ died for me. 唯有 基督 在我们 还 作 罪人 的时候为 我们 死 ，神 的爱 就在此 向 我们 显明了 。 我当日所 领受 又 传给 你们 的：第 一 ，就是基督 照 圣经 所说，为 我们 的罪 死 了， (Romans 5:8; 1 Corinthians 15:3)

\*I have *freedom* from the power of sin because I died with Christ. 你们在他里面 也 受了不是人手 所行的割礼 ，乃 是基督 使 你们脱去 肉体 情慾 的割礼 。 他 被挂在木头 上 ，亲 身 担当了 我们的 罪 ，使我们既然 在罪 上死 ，就得以在义 上活 。因 他 受的鞭伤 ，你们便得了医治 。 (Colossians 2:11; 1 Peter 2:24)

\*I have *fulfillment* for this day because Christ lives in me. 照着 我所切慕 、所盼望 的，没有 一事叫我羞愧 。只要凡事 放胆 ，无论 是 生 是 死 ，总叫基督 在 我 身上 照常显大 。  因我 活着 就是基督 ，我死了 就有益处 。 (Philippians 1:20-21)

\*By *faith*, I will allow Christ to manifest His life through me. 感谢 神 ！常 帅领我们 在 基督 里夸胜 ，并 藉着 我们 在 各 处 显扬 那因认识 基督而有的香气 。 (2 Corinthians 2:14)

**5. 被圣灵充满FILLING OF THE SPIRIT**

•Ask the Spirit to control and fill you for this day.

•I want to be filled with the Spirit. 不 要醉 酒 ，酒能使人放蕩 ；乃要 被 圣灵 充满 。 (Ephesians 5:18) When I walk by the Spirit, I will not carry out the desire of the flesh. 我说 ，你们当顺着圣灵 而行 ，就 不 放纵 肉体 的情慾 了。 (Galatians 5:16) If I live by the Spirit, I will also walk by the Spirit. 我们若是 靠圣灵 得生 ，就当靠圣灵 行事 。 (Galatians 5:25)

**6. 圣灵的果子FRUIT OF THE SPIRIT**

•Pray on the fruit of the Spirit: love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness, self-control. 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 。 (Galatians 5:22-23)

•”Love is patient, love is kind, and is not jealous; love does not brag and is not arrogant, does not act unbecomingly; it does not seek its own, is not provoked, does not take into account a wrong suffered, does not rejoice in unrighteousness, but rejoices with the truth; bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things.” 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 ；  凡事 包容 ，凡事 相信 ，凡事 盼望 ，凡事 忍耐 。 (1 Corinthians 13:4-7)

**7. 我人生的目的PURPOSE OF MY LIFE**

•I want to love the Lord my God with all my heart, and with all my soul, and with all my mind, and I want to love my neighbor as myself. 耶稣 对他 说 ：你要尽 心 、 尽 性 、尽 意 爱 主 ―你的 神 。  其次 也 相倣 ，就是要爱 人如 己 。 (Matthew 22:37, 39) My purpose is to love God completely, love self correctly, and love others compassionately.

•I will seek first Your kingdom and Your righteousness. 你们要先 求 他的国 和 他的 义 ，这些东西 都要 加给 你们 了。 (Matthew 6:33)

•I have been called to follow Christ and to be a fisher of men. 耶稣对他们 说 ：来 跟从 我 ，我要叫 你们 得人 如得鱼一样。 (Matthew 4:19)

•I will be a witness to those who do not know Him and participate in the Great Commission to go and make disciples. 所以 ，你们要去 ，使万民 作我的门徒 ，奉 父 、子 、圣 灵 的名 给他们 施洗 （或作：给他们施洗，归于父、子、圣灵的名）。  凡 我所吩咐 你们 的，都教训 他们 遵守 ，我 就常 与你们 同在 ，直到 世界 的末了 。 但 圣 灵 降临 在 你们 身上，你们就必得着 能力 ，并 要在 耶路撒冷 、犹太 全地 ，和 撒玛利亚 ，直到 地 极 ，作 我 的见证 。 (Matthew 28:19-20; Acts 1:8)

•I want to glorify the Father by bearing much fruit, and so prove to be Christ’s disciple. 你们多 结 果子 ，我 父 就因此 得荣耀 ，你们也就 是 我 的门徒 了。 (John 15:8)

**8. 今天面临的情形CIRCUMSTANCES OF THE DAY**

•I will trust in the Lord with all my heart, and not lean on my own understanding. In all my ways I will acknowledge Him, and He will make my paths straight. 你要专心 仰赖 耶和华 ，不可倚靠 自己的聪明 ，  在你一切所行的事上 都要认定他 ，他必指引 你的路 。 (Proverbs 3:5-6)

•”God causes all things to work together for good to those who love God, to those who are called according to His purpose.” 我们晓得 万事 都互相效力 ，叫 爱 神 的人得益处 ，就是 按 他旨意 被召 的人。 (Romans 8:28; also see 8:29)

I acknowledge that You are in control of all things in my life, and that You have my best interests at heart. Because of this I will trust and obey You today.

•Review and commit the events of this day into the hands of God.

**9. 属灵争战中的保护PROTECTION IN THE WARFARE**

Against the World: Renew

•I will set my mind on the things of the Spirit. 因为 随从 肉体 的人 体贴 肉体 的事 ，随从 圣灵 的人体贴圣灵 的事 。 (Romans 8:5)

•Since I have been raised up with Christ, I will keep seeking the things above, where Christ is, seated at the right hand of God. I will set my mind on the things above, not on the things that are on earth. 所以 ，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 。  你们要思念 上面 的事，不要 思念地 上 的事。  因为 你们已经死了 ，你们 的生命 与 基督 一同藏 在神 里面 。  基督 是我们 的生命 ，他显现 的时候 ，你们 也要 与 他 一同显现 在荣耀 里 。 我们既 有 这许多的 见证人 ，如同云彩 围着 我们 ，就当放下 各样的 重担 ，脱去容易缠累 我们的罪 ，存 心忍耐 ，奔 那摆在我们 前头的 路程 ，  仰望 为我们信心 创始 成终 的耶稣（或作：仰望那将真道创始成终的耶稣 ）。他因 那摆在前面的 喜乐 ，就轻看 羞辱 ，忍受了 十字架 的苦难，便 坐 在 神 宝座 的右边 。 (Colossians 3:1-4;Hebrews 12:1-2)

•I will be anxious for nothing, but in everything by prayer and supplication with 感恩 I will let my requests be made known to God. And the peace of God, which surpasses all comprehension, shall guard my heart and my mind in Christ Jesus. Whatever is true, whatever is honorable, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is of good repute, if there is any excellence and if anything worthy of praise, I will let my mind dwell on these things. 应当一无 罣虑 ，只要 凡事 藉着 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 。  弟兄们 ，我还有未尽的话 ：凡 是 真实的 、可敬的 、公义的 、清洁的 、可爱的 、有美名的 ，若有甚么 德行 ，若有甚么 称赞 ，这些事 你们都要思念 。 (Philippians 4:6-8; also see 4:9)

Against the Flesh: Reckon

•I know that my old self was crucified with Christ, so that I am no longer a slave to sin, for he who has died is freed from sin. I will reckon myself as dead to sin, but alive to God in Christ Jesus. I will not present the members of my body to sin as instruments of unrighteousness, but I will present myself to God as one alive from the dead, and my members as instruments of righteousness to God. 因为 知道 我们的 旧 人 和他同钉十字架 ，使 罪 身 灭绝 ，叫我们 不再 作罪 的奴仆 ；  因为 已死的人 是脱离了 罪 。  这样 ，你们 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 。  也不要 将你们的 肢体 献给 罪 作不义的 器具 ；倒要 象 从 死里 复活 的人，将自己 献给 神 ，并 将肢体 作义的 器具 献给神 。 (Romans 6:6-7, 11, 13)

Against the Devil: Resist

•As I submit myself to God and resist the devil, he will flee from me. 故此 ，你们要顺服 神 。务要抵挡 魔鬼 ，魔鬼就必离开 你们 逃跑了 。 (James 4:7)

•I will be of sober spirit and on the alert. My adversary, the devil, prowls about like a roaring lion, seeking someone to devour. But I will resist him, firm in my faith. 务要谨守 ，儆醒 。因为 你们的 仇敌 魔鬼 ，如同 吼叫的 狮子 ，遍地游行 ，寻找 可吞吃 的人。  你们要用坚固的 信心 抵挡 他 ，因为知道 你们 在 世上 的众弟兄 也是经历 这样的 苦难 。 (1 Peter 5:8-9)

•I will take up the full armor of God, that I may be able to resist and stand firm. I put on the belt of *truth* and the breastplate of *righteousness*; I put on my feet the preparation of the gospel of *peace*; and I take up the shield of *faith* with which I will be able to extinguish all the flaming missiles of the evil one. I take the helmet of *salvation* and the sword of the Spirit, which is the *word* of God. With all *prayer* and 个人祈求 I will pray at all times in the Spirit and be on the alert with all perseverance and 个人祈求 for all the saints. 所以 ，要拿起 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 。  所以 要站稳了 ，用 真理 当作带子束 腰 ，用 公义 当作护心镜 遮胸，  又 用 平安的 福音 当作预备 走路的鞋穿在 脚 上。  此外 ，又拿着 信德 当作藤牌 ，可以 灭尽 那恶者 一切的 火 箭 ；  并 戴上 救恩 的头盔 ，拿着圣灵的 宝剑 ，就是 神的 道 ；  靠着 圣灵 ，随时 多方 祷告 祈求；并要 在 此 儆醒 不倦，为 众 圣徒 祈求 ， (Ephesians 6:13-18)

**10. 基督要再来，我要与他同在THE COMING OF CHRIST AND MY FUTURE WITH HIM**

•Your kingdom come, Your will be done. 愿你的 国 降临 ；愿你的 旨意 行 在 地上 ，如同 行在 天上 。 (Matthew 6:10)

•You have said, “I am coming quickly.” Amen. Come, Lord Jesus. 证明 这事 的说 ：是了 ，我必快 来 ！阿们 ！主 耶稣 阿，我愿你来 ！ (Revelation 22:20)

•I consider that the sufferings of this present time are not worthy to be compared with the glory that is to be revealed to me. 我想 ，现在 的苦楚 若比起 将来要 显 于 我们 的荣耀 就不 足 介意了。 (Romans 8:18)

•I will not lose heart, but though my outer man is decaying, yet my inner man is being renewed day by day. For momentary, light affliction is producing for me an eternal weight of glory far beyond all comparison, while I look not at the things which are seen, but at the things which are not seen; for the things which are seen are temporal, but the things which are not seen are eternal. 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 。 (2 Corinthians 4:16-18)

•My citizenship is in heaven, from which also I eagerly wait for a Savior, the Lord Jesus Christ. 我们 却是 天上 的国民 ，并且 等候 救主 ，就是主 耶稣 基督 从天上降临 。 (Philippians 3:20)

• 信 就 是 所望 之事的实底 ，是未 见 之事 的确据 。  人非有 信 ，就不能 得神的喜悦 ；因为 到 神 面前来的人必须 信 有 神 ，且 信他赏赐 那寻求 他 的人。 这 一切 既然都要如此 销化 ，你们 为人 该当 怎样 圣洁 ，怎样敬虔 ，  切切 仰望 神 的日子 来到 。在 那日 ，天 被火烧 就销化了 ，有形质的 都要被烈火 鎔化 。 小子们 哪，你们要住 在主里面 。这样 ，他若显现 ，我们就可以 坦然无惧 ；当 他 来 的时候，在他 面前 也不至于 惭愧 。 (Also consider 2 Timothy 4:8; Hebrews 11:1, 6; 2 Peter 3:11-12; 1 John 2:28; 3:2-3.)

**第二部分**

**每日祷告指南**

**第一月**

**敬拜尊崇**

**认罪悔改**

**恢复更新**

**个人祈求**

**彼此代求**

**信靠顺服**

**献上感恩**

**结束祷告**

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

天父，我以你的话为指南，向你献上我的祷告做为我的奉献：

*停下来，加上你自己个人的祈求，特别是有关你在基督里的成长：*

更大的渴望认识主和讨他喜悦

更加爱主和委身于他

更多操练体验他的同在的恩典

更多在我的人生里荣耀他的恩典

我今天的各类事项

特别关心的人和事

主，我现在预备我的心来为全教会和各类服事来祷告：

以这些经文的经意，我为以下方面代求：

我自己的教会

其他教会

传福音和带门徒的事工

基督教教育事工

特别的关注人和事

主啊，当我从你有得救智慧的话中确信这些真理时，喂养我的心灵：

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

*停下来，献上你自己的感恩。*

第一日

**敬拜尊崇**

耶和华我们的主啊，

你的名在全地何其美！

你将你的荣耀彰显於天。（大卫 的诗 ，交与伶长 。用迦特 乐器。）耶和华 ―我们的主 啊，你的名 在全地 何其美 ！你将你的荣耀 彰显 于天 。 (Psalm 8:1)

主神全能者啊，

你的作为大哉！奇哉！

万世之王啊，

你的道途义哉！诚哉！

主啊，谁敢不敬畏你，不将荣耀归与你的名呢？

因为独有你是圣的。

万民都要来在你面前敬拜，

因你公义的作为已经显出来了。唱 神 仆人 摩西 的歌 ，和 羔羊 的歌 ，说 ：主 神 ―全能者 阿，你的 作为 大哉 ！奇哉 ！万世（或作：国）之王 阿，你的 道途 义哉 ！诚哉 ！  主阿 ，谁 敢不 敬畏 你 ，不将荣耀 归与你的 名 呢？因为 独有 你是圣的 。万 民 都要来 在你 面前 敬拜 ，因 你 公义的作为 已经显明出来了 。 (Revelation 15:3-4)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意。*

**认罪悔改**

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。 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 。 (Psalm 11:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

耶和华，我的神啊，我愿敬畏你。遵行他的道，爱他，尽心尽性事奉。以色列 阿，现在耶和华 ―你神 向你所要 的是甚么呢？只要你敬畏 耶和华 ―你的神 ，遵行 他的道 ，爱 他，尽心 尽性 事奉 他 ， (Deuteronomy 10:12)

这不是说我已经得著了，已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶稣所以得著我的。弟兄们，我不是以为自己已经得著了；我只有一件事，就是忘记背後，努力面前的，向著标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。这不是 说 我已经 得着了 ，已经 完全了 ；我乃是 竭力追求 ，或者 可以得着 基督 耶稣 所以 得着 我的（或作：所要我得的）。  弟兄们 ，我 不是 以为 自己 已经得着了 ；我只有 一件事 ，就是忘记 背后 ，努力 面前的 ，  向着 标竿 直跑 ，要得 神 在基督 耶稣 里 从上面 召 我来得的奖赏 。 (Philippians 3:12-14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**祈求仰望**

我们的身体就是圣灵的殿，他住在我们里面，这圣灵是你们从　神那里领受的。我们不是属于自己的， 因为我们是用重价买来的。所以我们务要用自己的身体荣耀　神。岂 不 知 你们 的身子 就是 圣灵的殿 么？这 圣 灵 是 从 神 而来，住在你们 里头 的；并且 你们不 是 自己 的人；  因为 你们是重价 买 来的。所以 ，要在 你们 的身子 上荣耀 神 。 (1 Corinthians 6:19-20)

*停下来，加上你自己个人的祈求，特别是有关你在基督里的成长：*

更大的渴望认识主和讨他喜悦

更加爱主和委身于他

更多操练体验他的同在的恩典

更多在我的人生里荣耀他的恩典

我今天的各类事项

特别关心的人和事

**彼此代求**

圣灵立我们作全群的监督，我们就当为自己谨慎，也为全群谨慎，牧养神的教会，就是他用自己血所买来的。 圣 灵 立 你们 作全群的监督 ，你们就当 为自己 谨慎 ，也 为全 群 谨慎，牧养 神 的教会 ，就是 他用 自己 血 所买来的（或作：救赎 的）。 (Acts 20:28)

**为教会和服事代求：**

我自己的教会

其他教会

传福音和带门徒的事工

基督教教育事工

特别的关注人和事

**信靠顺服**

原来基督的爱激励我们；因我们想，一人既替众人死，众人就都死了；并且他替众人死，是叫那些活著的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。 原来 基督 的爱 激励 我们 ；因我们想 ，一人 既替 众人 死 ，众人 就 都死了 ；  并且 他替 众人 死 ，是叫 那些活着的 人不再 为自己 活 ，乃 为替 他们 死 而 复活 的主活。 (2 Corinthians 5:14-15)

基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅；因为经上记著：「凡挂在木头上都是被咒诅的。」 基督 既为 我们 受（原文是成 ）了咒诅 ，就赎出 我们 脱离 律法 的咒诅 ；因为 经上记着 ：凡 挂在 木头 上 都是被咒诅 的。 (Galatians 3:13)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**献上感恩**

你凭慈爱领了你所赎的百姓；你凭能力引他们到了你的圣所。你要将他们领进去，栽於你产业的山上，耶和华啊，就是你为自己所造的住处；主啊，就是你手所建立的圣所。你凭慈爱 领了 你所赎 的百姓 ；你凭能力 引他们 到了你的圣 所 。  你要将他们领进去 ，栽于 你产业 的山上 ―耶和华 阿，就是你为自己所造 的住处 ；主 阿，就是你手 所建立 的圣所 。 (Exodus 15:13, 17)

你是耶和华我们的神，曾将我们从埃及地领出来，使我们不作埃及人的奴仆；你也折断我们所负的轭，叫我们挺身而走。」我是耶和华 ―你们的神 ，曾将你们从埃及 地 领出来 ，使你们不作埃及人的奴仆 ；我也折断 你们所负的轭 ，叫你们挺身 而走 。 (Leviticus 26:13)

*停下来，献上你自己的感恩。*

**结束祷告**

除你以外，在天上我还有谁呢？

除你以外，在地上我也无所爱慕。

我的肉体和我的心肠衰残；

但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。

远离你的，必要死亡；

凡离弃你行邪淫的，你都灭绝了。

但我亲近神是与我有益；

我以主耶和华为我的避难所，

好叫我述说你一切的作为。 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。  我的肉体 和我的心肠 衰残 ；但神 是我心 里的力量 ，又是我的福份 ，直到永远 。  远离 你的，必要死亡 ；凡离弃你行邪淫 的，你都灭绝 了。  但 我亲近 神 是与我有益 ；我以 主 耶和华 为我的避难所 ，好叫我述说 你一切的作为 。 (Psalm 73:25-28)

第二日

**敬拜尊崇**

耶和华啊，你的工作何其大！

你的心思极其深！

畜类人不晓得；

愚顽人也不明白。

恶人茂盛如草，

一切作孽之人发旺的时候，

正是他们要灭亡，直到永远。

惟你耶和华是至高，直到永远。耶和华 啊，你的工作 何其大 ！你的心思 极其 深 ！  畜类 人 不晓得 ；愚顽人 也不明白 。  恶人 茂盛 如草 ，一切作孽 之人 发旺 的时候，正是他们要灭亡 ，直到永远 。  惟你―耶和华 是至高 ，直到永远 。 (Psalm 92:5-8)

你是耶和华，这是你的名；

你必不将你的荣耀归给假神，

也不将你的称赞归给雕刻的偶像。 我是耶和华 ，这是我的名 ；我必不将我的荣耀 归给 假神，也不将我的称赞 归给雕刻的偶象 。 (Isaiah 42:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

我们所忍受的，是神管教我们，待我们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢？管教原是众子所共受的，我们若不受管教，就是私子，不是儿子了。

再者，我们曾有生身的父管教我们，我们尚且敬重他，何况万灵的父，我们岂不更当顺服他得生吗？ 你们所 忍受的 ，是神 管教 你们，待 你们 如同 待儿子 。焉 有 儿子 不 被 父亲 管教 的呢？  管教原是 众子 所共 受的 ，你们若 不 受 管教 ，就 是 私子 ，不 是儿子 了。  再者 ，我们 曾有 生身 的父 管教 我们，我们尚且 敬重 他，何况万灵 的父 ，我们岂不 更 当 顺服 他得 生 么？ (Hebrews 12:7-9)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他的赦免。*

**恢复更新**

他必兴旺，我必衰微。 他 必 兴旺 ，我 必衰微 。」 (John 3:30)

「你是真葡萄树，你父是栽培的人。凡属你不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理乾净，使枝子结果子更多。我要常在你里面，你也常在我里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；我若不常在你里面，也是这样。我 是 真 葡萄树 ，我 父 是 栽培的人 。  凡 属 我 不 结 果子 的枝子 ，他就剪去 ；凡 结 果子 的，他就修理 乾净，使 枝子结 果子 更多 。  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 。 (John 15:1-2, 4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**祈求仰望**

帮助我学习亚伯拉罕愿意奉献的榜样，将我的最爱都完全地奉献给你，信靠你的完美的性情和恩约的应许。 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 。  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。  到了第三 日 ，亚伯拉罕 举 目 远远的 看见 那地方 。  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。  亚伯拉罕 把 燔祭 的柴 放 在他儿子 以撒 身上，自己手 里拿 着火 与刀 ；于是二人 同 行 。  以撒 对他父亲 亚伯拉罕 说 ：父亲 哪！亚伯拉罕说 ：我儿 ，我在这里。以撒说 ：请看，火 与柴 都有了，但燔祭 的羊羔 在那里呢？  亚伯拉罕 说 ：我儿 ，神 必自己预备 作燔祭 的羊羔 。于是二人 同 行 。  他们到 了神 所指示 的地方 ，亚伯拉罕 在那里筑 坛 ，把柴 摆 好 ，捆绑 他的儿子 以撒 ，放 在坛 的柴 上 。  亚伯拉罕 就伸 手 拿 刀 ，要杀 他的儿子 。  耶和华 的使者 从天上 呼叫 他说 ：亚伯拉罕 ！亚伯拉罕 ！他说 ：我在这里。  天使说 ：你不可在 这童子 身上下 手 。一点 不可害 他！现在 我知道 你是敬畏 神 的了；因为你没有将你的儿子，就是你独生 的儿子 ，留下 不 给我。  耶和华 说 ：你既 行 了这事 ，不 留下 你的儿子 ，就是你独生 的儿子，我便指着自己起誓 说 ： (Genesis 22:2-12, 16)

**在智慧中长进**

陶冶一个永恒的视野

用真道更新我心意

加添给我人生每个层面所需的技能

我本日的主要工作和活动

特别的关注点

**彼此代求**

愿弟兄姐妹们都喜乐。要作完全人；要受安慰；要同心合意；要彼此和睦。如此，仁爱和平的神必常与我们同在。还有末了 的话：愿弟兄们 都喜乐 。要作完全人 ；要受安慰 ；要同心合意 ；要彼此和睦 。如此 ，仁爱 和平 的神 必常与 你们 同在 。 (2 Corinthians 13:11)

**家庭**

我的家人

我的亲戚

属灵的需要和关心

情感和身体的需要

其他的需要

**信靠顺服**

我要给人，就必有给我的，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流的倒在我怀里；因为我用什麽量器量给人，也必用什麽量器量给我。你们要给人 ，就必有给 你们 的，并且用十足的 升斗 ，连摇 带 按 ，上尖下流 的倒 在 你们 怀里 ；因为 你们用甚么 量器 量给人 ，也必用甚么量器量给 你们 。 (Luke 6:38)

「少种的少收，多种的多收」，这话是真的。各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。神能将各样的恩惠多多的加给我们，使我们凡事常常充足，能多行各样善事。如经上所记：他施舍钱财，济贫穷；他的仁义存到永远。那赐种给撒种的，赐粮给人吃的，必多多加给我们种地的种子，又增添我们仁义的果子； 少 种 的少 收 ，多 种 的多 收 ，这话 是真的。  各人 要随 本心 所酌定 的，不要 作难 ，不要 勉强 ，因为 捐 得乐意 的人是神 所喜爱 的。  神 能 将各样的 恩惠 多多的 加给 你们 ，使 你们凡事 常常 充足 ，能多 行 各样 善 事 。  如 经上所记 ：他施捨钱财 ，賙济 贫穷 ；他的 仁义 存 到 永远 。  那赐 种 给撒种的 ，赐 粮 给 人吃 的，必 多多 加给你们 种地的种子 ，又 增添 你们 仁义 的果子 ； (2 Corinthians 9:6-10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据，带领我们更加信靠。*

**献上感恩**

世上的国成了我主和主基督的国；你要作王，直到永永远远。昔在、今在的主神、全能者啊，我们感谢你！因你执掌大权作王了。 说 ：昔在 、今在 的主 神 ―全能者 阿，我们感谢 你 ！因 你 执掌 大 权 作王了 。 (Revelation 11:17)

以後再没有咒诅；在城里有神和羔羊的宝座；你的仆人都要事奉你，也要见你的面。你的名字必写在我们的额上。不再有黑夜；我们也不用灯光、日光，因为主神要光照我们。我们要与你一同作王，直到永永远远。 以后再 没 有 咒诅 ；在城里 有 神 和 羔羊 的宝座 ；他的 仆人 都要事奉 他 ，  也要 见 他的 面 。他的 名字 必写在他们的 额 上 。  不再 有 黑夜 ；他们也 不 用 灯光 、日 光 ，因为 主 神 要光照 他们 。他们要作王 ，直到 永永远远 。 (Revelation 22:3-5)

*停下来，献上你自己的感恩。*

**结束祷告**

神的名是应当称颂的！从亘古直到永远，

因为智慧能力都属乎你。

你改变时候、日期，

废王，立王，

将智慧赐与智慧人，

将知识赐与聪明人。

你显明深奥隐秘的事，

知道暗中所有的，

光明也与你同居。 (Daniel 2:20-22)

第三日

**敬拜尊崇**

因为耶和华至高者是可畏的；

他是治理全地的大君王。

因为神是全地的王；

你们要用悟性歌颂。

神作王治理万国；

神坐在他的圣宝座上。因为耶和华 至高者 是可畏的 ；他是治理全地 的大 君王 。  因为神 是全地 的王 ；你们要用悟性 歌颂 。  神 作王治理 万国 ；神 坐 在他的圣 宝座 上。 (Psalm 47:2, 7-8)

你在亲近你的人中要显为圣；在众民面前，你要得荣耀。于是摩西 对亚伦 说 ：这就是耶和华 所说 ：我在亲近 我的人中要显为圣 ；在众民 面前 ，我要得荣耀 。亚伦 就默默不言 。 (Leviticus 10:3)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

耶和华啊，我听见你的名声就惧怕。

耶和华啊，求你在这些年间复兴你的作为，

在这些年间显明出来；在发怒的时候以怜悯为念。 耶和华 啊，我听见 你的名声（或译：言语 ）就惧怕 。耶和华 啊，求你在这些年 间 复兴 你的作为 ，在这些年间显明 出来；在发怒 的时候以怜悯 为念 。 (Habakkuk 3:2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

不要偏离耶和华，只要尽心事奉他。若偏离耶和华去顺从那不能救人的虚神是无益的。撒母耳 对百姓 说 ：不要惧怕 ！你们虽然行了 这恶 ，却不要偏离 耶和华 ，只要尽心 事奉 他。  若偏离 耶和华 去顺从 那不能救 人的虚 神是无益 的。 (1 Samuel 12:20-21)

情欲的事都是显而易见的，就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、分争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类。行这样事的人必不能承受神的国。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。情慾 的事 都是 显而易见的 ，就如 姦淫 、污秽 、邪蕩 、  拜偶象 、邪术 、仇恨 、争竞 、忌恨 、恼怒 、结党 、纷争 、异端 、  嫉妒 （有古卷在此有：凶杀 二字）、醉酒 、荒宴 等类 。我从前 告诉你们 ，现在又 告诉你们，行 这样事 的人必不能 承受 神 的国 。  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 。 (Galatians 5:19-23)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**祈求仰望**

我们祈求，就给我们；寻找，就寻见；我们叩门，就给我们开门。

因为凡祈求的，就得著；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

你们祈求 ，就 给 你们 ；寻找 ，就 寻见 ；叩门 ，就 给你们 开门 。  因为 凡 祈求 的，就得着 ；寻找 的，就寻见 ；叩门的 ，就给他开门 。 我又 告诉 你们 ，你们祈求 ，就 给 你们 ；寻找 ，就 寻见 ；叩门 ，就 给你们 开门 。  因为 ，凡 祈求 的，就得着 ；寻找 的，就寻见 ；叩门 的，就给他开门 。 (Matthew 7:7-8; Luke 11:9-10)

**属灵的悟性**

在神的话语上进深

认识到我在主的身份

我是谁

我是从哪里来

我要往哪里去

了解神在生命中的目的

我今天的各类活动

特别关注的人和事

**彼此代求**

我在他儿子福音上，用心灵所事奉的神，可以见证我怎样不住的提到你们；

我 在 他 儿子 福音 上，用 心灵 所事奉 的神 ，可以 见证 我 怎样不住的 题到 你们 ； (Romans 1:9)

**信徒**

主内好友

服事同工

受迫害和有需要的肢体

特别的关注点

**信靠顺服**

不可跪拜那些像，也不可事奉他，因为我耶和华你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三、四代； 爱我、守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。 不可跪拜 那些象，也不可事奉它 ，因为我耶和华 ―你的神 是忌邪的 神 。恨我的 ，我必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 四代 ；  爱我 、守我 诫命 的，我必向他们发 慈爱 ，直到千代 。 不可跪拜 那些象，也不可事奉 它，因为我耶和华 ―你的神 是忌邪 的神 。恨 我的，我必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 、四 代；  爱 我、守 我诫命 的，我必向他们发 慈爱 ，直到千 代。 (Exodus 20:5-6; Deuteronomy 5:9-10)

神非人，必不至说谎，也非人子，必不至後悔。他说话岂不照著行呢？他发言岂不要成就呢？神 非人 ，必不至说谎 ，也非人 子 ，必不至后悔 。他说话 岂不照着行 呢？他发言 岂不要成就 呢？ (Numbers 23:19)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**献上感恩**

我要提说耶和华所行的；我要记念你古时的奇事。

我也要思想你的经营，默念你的作为。

神啊，你的作为是洁净的；有何神大如神呢？

你是行奇事的神；你曾在列邦中彰显你的能力。

你曾用你的膀臂赎了你的民，就是雅各和约瑟的子孙。（细拉）

我要题说 耶和华 所行 的；我要纪念 你古时 的奇事 。  我也要思想 你的经营 ，默念 你的作为 。  神 啊，你的作为 是洁净的 ；有何神 大 如神 呢？  你是行 奇事 的神 ；你曾在列邦 中彰显 你的能力 。  你曾用你的膀臂 赎 了你的民 ，就是雅各 和约瑟 的子孙 。（细拉 ） (Psalm 77:11-15)

*停下来，献上你自己的感恩。*

**结束祷告**

来啊，我们要向耶和华歌唱，向拯救我们的磐石欢呼！

我们要来感谢他，用诗歌向他欢呼！ 来 啊，我们要向耶和华 歌唱 ，向拯救 我们的磐石 欢呼 ！  我们要来 感谢 他，用诗歌 向他欢呼 ！ (Psalm 95:1-2)

你们要向耶和华唱新歌！全地都要向耶和华歌唱！

要向耶和华歌唱，称颂他的名！天天传扬他的救恩！

在列邦中述说他的荣耀！在万民中述说他的奇事！ 你们要向耶和华 唱 新 歌 ！全地 都要向耶和华 歌唱 ！  要向耶和华 歌唱 ，称颂 他的名 ！天 天 传扬 他的救恩 ！  在列邦 中述说 他的荣耀 ！在万民 中述说他的奇事 ！ (Psalm 96:1-3)

第四日

**敬拜尊崇**

因耶和华为大，当受极大的赞美；

他在万神之上，当受敬畏。

外邦的神都属虚无，

惟独耶和华创造诸天。

有尊荣和威严在他面前，

有能力和喜乐在他圣所。

民中的万族啊，你们要将荣耀能力归给耶和华，都归给耶和华！

要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，拿供物来奉到他面前；

当以圣洁的（的：或作为）妆饰敬拜耶和华。

全地要在他面前战抖，世界也坚定不得动摇。 因耶和华 为大 ，当受极大 的赞美 ；他在万神 之上，当受敬畏 。  外邦 的神 都属虚无 ，惟独耶和华 创造 诸天 。  有尊荣 和威严 在他面前 ，有能力 和喜乐 在他圣所 。  民 中的万族 啊，你们要将荣耀 能力 归给 耶和华 ，都归给 耶和华 ！  要将耶和华 的名 所当得的荣耀 归给 他，拿 供物 来 奉到他面前 ；当以圣洁 的(的或作为)妆饰 敬拜 耶和华 。  全地 要在他面前 战抖 ，世界 也坚定 不得动摇 。 (1 Chronicles 16:25-30)

你是我父亲以撒所敬畏的神，就是亚伯拉罕的神 若不是 我父亲 以撒 所敬畏 的神 ，就是亚伯拉罕 的神 与我同在，你如今必定打发 我空手 而去。神 看见 我的苦情 和我的劳碌 ，就在昨夜 责备 你。 (Genesis 31:42)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

神啊，你是拯救我的神；

求你救我脱离流人血的罪！

我的舌头就高声歌唱你的公义。

主啊，求你使我嘴唇张开，

我的口便传扬赞美你的话！

你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；

燔祭，你也不喜悦。

神所要的祭就是忧伤的灵；

神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。 神 啊，你是拯救 我的神 ；求你救我脱离 流人血 的罪！我的舌头 就高声歌唱 你的公义 。  主啊，求你使我嘴唇 张开 ，我的口 便传扬 赞美 你的话！  你本不喜爱 祭物 ，若喜爱，我就献上 ；燔祭 ，你也不喜悦 。  神 所要的祭 就是忧伤的 灵 ；神 啊，忧伤 痛悔 的心 ，你必不轻看 。 (Psalm 51:14-17)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

愿我从我的生命中除去偶像，像亚撒那样，让我的心一生对神诚实委身。只是邱坛 还没有从以色列 中废去 ，然而亚撒 的心 一生 诚实 。 (2 Chronicles 15:17)

我当倚靠耶和华而行善，住在地上，以他的信实为粮；又要以耶和华为乐，他就将我心里所求的赐给我。当将我的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。他要使我的公义如光发出，使我的公平明如正午。我当默然倚靠耶和华，耐性等候他；不要因那道路通达的和那恶谋成就的心怀不平。（Psalm 37:3-7)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not pervert justice, show partiality, or accept a bribe, for a bribe blinds the eyes of the wise and perverts the words of the righteous. 不可屈枉 正直 ；不可看 人的外貌 。也不可受 贿赂 ；因为贿赂 能叫智慧人 的眼 变瞎 了，又能颠倒 义人 的话 。 (Deuteronomy 16:19)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We are the fragrance of Christ to God among those who are being saved and among those who are perishing; to the one an aroma from death to death; to the other, an aroma from life to life. And who is sufficient for these things? 因为 我们在 神 面前，无论在 得救 的人身上或 灭亡 的人身上，都有基督 馨香之气 。  在 这等人 ，就作了死 的香气 叫 他死 ；在那等人 ，就作了活 的香气 叫 他活 。这事 谁 能当得起 呢？ (2 Corinthians 2:15-16)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

There is no one who has left house or brothers or sisters or mother or father or children or fields for Your sake and the gospel’s, who will not receive a hundred times as much in this present age—houses, brothers, sisters, mothers, children and fields, along with persecutions—and in the age to come, eternal life. 凡 为 我的 名 撇下 房屋 ，或是 弟兄 、姊妹 、父亲 、母亲 、（有古卷在此有：妻子 ）儿女 、田地 的，必要得着 百倍 ，并且 承受 永 生 。 耶稣 说 ：我实在 告诉 你们 ，人 为 我 和 福音 撇下 房屋 ，或是 弟兄 、姊妹 、父 母 、儿女 、田地 ，   没有不在 今 世 得 百倍 的，就是房屋 、弟兄 、姊妹 、母亲 、儿女 、田地 ，并且要受 逼迫 ，在 来 世 必得永 生 。 (Matthew 19:29; Mark 10:29-30)

If anyone comes to You and does not hate his father and mother, his wife and children, his brothers and sisters—yes, even his own life—he cannot be Your disciple. And whoever does not carry his cross and follow You cannot be Your disciple. 人 到 我 这里来 ，若不 爱我胜过爱（爱我胜过爱：原文是恨 ）自己的 父 母 、妻子 、儿女 、弟兄 、姊妹 ，和 自己的 性命 ，就不 能 作 我的 门徒 。  凡 不 背着 自己 十字架 跟 从 我的 ，也不 能 作 我的 门徒 。 (Luke 14:26-27)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**献上感恩**

You have loved me with an everlasting love;

You have drawn me with lovingkindness. 古时（或译：从远方 ）耶和华 向以色列（原文是我）显现 ，说：我以永远 的爱 爱 你，因此我以慈爱 吸引 你。 (Jeremiah 31:3)

You led Your people with cords of human kindness,

With bands of love;

You lifted the yoke from their neck

And bent down to feed them. 我用慈绳 （慈：原文是人 的）爱 索 牵引他们 ；我待他们如人放松 牛的两腮 夹板 ，把粮食 放 在他们面前。 (Hosea 11:4)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are the Lord, the God of our fathers—the God of Abraham, the God of Isaac and the God of Jacob. This is Your name forever, the name by which You are to be remembered from generation to generation. 神 又 对摩西 说 ：你要对以色列 人 这样说 ：耶和华 ―你们祖宗 的神 ，就是亚伯拉罕 的神 ，以撒 的神 ，雅各 的神 ，打发 我到你们这里来。耶和华是我的名 ，直到永远 ；这也是我的纪念 ，直到万 代 。 (Exodus 3:15)

I will sing to the Lord, for He is highly exalted.

The Lord is my strength and my song;

He has become my salvation.

He is my God, and I will praise Him,

My father’s God, and I will exalt Him. 那时，摩西 和以色列 人 向耶和华 唱 歌 说 ：我要向耶和华 歌唱 ，因他大大 战胜 ，将马 和骑马的 投在 海中 。  耶和华 是我的力量 ，我的诗歌 ，也成了我的拯救 。这是 我的神 ，我要赞美他 ，是我父亲 的神 ，我要尊崇他 。 (Exodus 15:1-2)

Day 5

**敬拜尊崇**

The Lord my God is God of gods and Lord of lords, the great God, mighty and awesome, who shows no partiality and accepts no bribes. He executes justice for the fatherless and the widow and loves the alien, giving him food and clothing. 因为耶和华 ―你们的神 ―他是万神 之神 ，万主 之主 ，至大 的神 ，大有能力 ，大而可畏 ，不以貌取人 ，也不受 贿赂 。  他为孤儿 寡妇 伸 冤 ，又怜爱 寄居的 ，赐给 他衣 食 。 (Deuteronomy 10:17-18)

My soul magnifies the Lord

And my spirit rejoices in God my Savior,

For the Mighty One has done great things for me,

And holy is His name.

His mercy is on those who fear Him,

From generation to generation. 马利亚 说 ：我 心 尊 主 为大；  我 灵 以 神 我的 救主 为乐 ；  那有权能的 ，为我 成就 了大事 ；他 的名 为圣 。  他 怜悯 敬畏 他 的人，直到世世代代 。 (Luke 1:46-47, 49-50)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

God’s eyes are on the ways of a man,

And He sees all his steps.

There is no darkness or deep shadow

Where the workers of iniquity can hide.

He does not need to examine a man further,

That he should go before God in judgment. 神注目 观看人 的道路 ，看明 人的脚步 。  没有黑暗 、阴翳 能给作 孽 的藏 身。  神 审判 人，不必使 人 到 他面前再三鉴察。 (Job 34:21-23)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I flee from sexual immorality. All other sins a man commits are outside his body, but the immoral person sins against his own body. 你们要逃避 淫行 。人 所 犯 的，无论 甚么罪 ，都在 身子 以外 ，惟 有行 淫 的，是得罪 自己 的身子 。 (1 Corinthians 6:18)

May I not set my heart on evil things, or be an idolater, or commit sexual immorality. 这些事 都是 我们的 鑑戒 ，叫 我们 不 要 贪恋恶 事 ，象 他们那样 贪恋 的；  也不 要拜偶象 ，象 他们 有人 拜的。如 经上所记 ：百姓 坐下 吃 喝 ，起来 玩耍 。  我们也不 要行姦淫 ，象 他们 有人 行 的，一 天 就倒毙 了 二万三千 人； (1 Corinthians 10:6-8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Let me hear Your unfailing love in the morning,

For I have put my trust in You.

Show me the way I should walk,

For to You I lift up my soul. 求你使我清晨 得听 你慈爱之言 ，因我倚靠 你；求你使我知道 当行 的路 ，因我的心 仰望 你。 (Psalm 143:8)

忠心的管家

时间

才能

金钱

真理

关系

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I honor all people, love the brotherhood of believers, fear God, and honor the king. 务要尊敬 众人 ，亲爱 教中的弟兄 ，敬畏 神 ，尊敬 君王 。 (1 Peter 2:17)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, for reproof, for correction, for training in righteousness, that the man of God may be thoroughly equipped for every good work. 圣经 都是 神所默示的 （或作：凡神所默示的圣经），于 教训 、督责 、使人归正 、教导 人学义 都是有益的 ，  叫 属神 的人 得以 完全 ，预备行各样的 善 事 。 (2 Timothy 3:16-17)

We have the prophetic word made more certain, to which I will do well to pay attention, as to a light shining in a dark place, until the day dawns and the morning star rises in my heart. 我们并 有 先知更确的 预言 ，如同 灯 照 在 暗 处 。你们在这 预言上留意 ，直等到 天发亮 ，晨星 在你们 心 里 出现 的时候，才是 好的 。 (2 Peter 1:19)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord my God is the faithful God, who keeps His covenant and His lovingkindness to a thousand generations of those who love Him and keep His commands. 所以，你要知道 耶和华 ―你的神 ，他是神 ，是信实 的神 ；向爱 他、守 他诫命 的人守 约 ，施慈爱 ，直到千 代 ； (Deuteronomy 7:9)

I will tell of the lovingkindnesses of the Lord,

The praises of the Lord,

According to all the Lord has done for us,

And the great goodness toward the house of Israel,

Which He has bestowed on them according to His mercies,

And according to the multitude of His lovingkindnesses. 我要照耶和华 一切所赐给我们 的，题起 他的慈爱 和美德 ，并他向以色列 家 所施的大 恩 ；这恩是照他的怜恤 和丰盛 的慈爱 赐给 他们的。 (Isaiah 63:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I know that my Redeemer lives

And that in the end He will stand upon the earth.

And after my skin has been destroyed,

Yet in my flesh I will see God;

Whom I myself will see

And behold with my own eyes and not another.

How my heart yearns within me! 我知道 我的救赎主 活着 ，末了 必站立 在地上 。  我这皮肉 灭绝 之后 ，我必在肉体 之外得见 神 。  我自己要见 他，亲眼 要看 他，并不象外人 。我的心肠 在我里面 消灭了 ！ (Job 19:25-27)

God is exalted beyond our understanding;

The number of His years is unsearchable. 神 为大 ，我们不能全知 ；他的年 数 不能测度 。 (Job 36:26)

Day 6

**敬拜尊崇**

Oh, the depth of the riches both of the wisdom and knowledge of God! How unsearchable are Your judgments, and Your ways past finding out!

For who has known the mind of the Lord?

Or who has been Your counselor?

Or who has first given to You,

That You should repay him?

For from You and through You and to You are all things. To You be the glory forever! Amen. 深 哉 ，神 丰富的 智慧 和 知识 ！他的 判断 何其 难测 ！他的 踪迹 何其难寻 ！  谁 知道 主 的心 ？谁 作过 他的 谋士 呢？  谁 是先给了 他 ，使 他 后来偿还 呢？  因为 万有 都是本于 他 ，倚靠 他 ，归于 他 。愿荣耀 归给他 ，直到 永远 。阿们 ！ (Romans 11:33-36)

Hallelujah! Salvation and glory and power belong to our God, because His judgments are true and righteous. 此 后 ，我听见 好象群众 在天 上 大 声 说 ：哈利路亚 （就是要赞美耶和华的意思）！救恩 、荣耀 、权能 都属乎我们的 神 ！  他的 判断 是真实 公义 的；因 他判断了 那 用 淫行 败坏 世界 的大 淫妇 ，并且 向 淫妇讨流仆人 血 的罪，给他们伸冤 。 (Revelation 19:1-2)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The Lord your God is gracious and compassionate, and He will not turn His face from you if you return to Him. 你们若转向 耶和华 ，你们的弟兄 和儿女 必在掳掠 他们的人面前 蒙怜恤 ，得以归回 这地 ，因为耶和华 ―你们的神 有恩典 、施怜悯 。你们若转向 他，他必不转 脸 不顾你们。 (2 Chronicles 30:9)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Josiah, may I do what is right in the sight of the Lord, walking in the ways of David and not turning aside to the right or to the left. 约西亚 登基 的时候年八 岁 ，在耶路撒冷 作王 三十 一 年 。  他行 耶和华 眼中 看为正 的事，效法他祖 大卫 所行 的，不偏 左 右 。 (2 Chronicles 34:1-2)

Like Josiah, give me a tender and responsive heart, so that I will humble myself before You when I hear Your word. 就是听见 我指着这地 和其上居民 所说的话 ，你便心里 敬服 ，在我面前 自卑 ，撕裂 衣服 ，向我哭泣 ，因此我应允了 你。这是我―耶和华 说 的。 (2 Chronicles 34:27)

May I walk in the steps of Jesus, who often withdrew to lonely places and prayed. 次日早晨 ，天未亮的时候，耶稣 起来 ，到 旷野 地方 去 ，在那里 祷告 。 耶稣却 退 到 旷野 去祷告 。 (Mark 1:35; Luke 5:16)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May my conscience testify that I have conducted myself in the world in the holiness and sincerity that are from God, not in fleshly wisdom but in the grace of God, especially in my relations with others. 我们 所夸的 是 自己的 良心 ，见证 我们凭着 神 的圣洁 和 诚实 ；在世为人不 靠 人的 聪明 ，乃 靠 神 的恩惠 ，向 你们 更是这样 。 (2 Corinthians 1:12)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Remember us, O my God, and do not blot out what we have done in Your name. Remember us, O my God, for good. 我的神 啊，求你因这事纪念 我，不要涂抹 我为神 的殿 与其中的礼节 所行 的善 。  我又派百姓按定 期 献 柴 和初熟的土产 。我的神 啊，求你纪念 我，施恩 与我。 (Nehemiah 13:14, 31)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

The hour is coming and now is, when true worshipers will worship the Father in spirit and truth, for the Father is seeking such to worship Him. God is spirit, and those who worship Him must worship in spirit and truth. 时候 将到 ， 如今 就是了 ， 那真正 拜父的 ，要用 心灵 和 诚实 拜 他，因为 父 要 这样的 人拜 他 。  神 是个灵 （或无个字）， 所以拜 他 的必须 用 心灵 和 诚实 拜 他。」 (John 4:23-24)

Those who obey Christ’s commandments abide in Him, and He in them. And this is how I know that He abides in me: by the Spirit whom He has given me. 遵守 神命令 的，就住 在 神里面；神也 住在 他 里面。我们所以知道 神住 在 我们 里面是因 他所赐给 我们 的圣灵 。 (1 John 3:24)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

We know the grace of our Lord Jesus Christ, that though He was rich, yet for our sakes He became poor, that we through His poverty might become rich. 你们知道 我们 主 耶稣 基督 的恩典 ：他本来 富足 ，却为 你们 成了贫穷 ，叫 你们 因他的 贫穷 ，可以成为富足 。 (2 Corinthians 8:9)

Thanks be to God for His indescribable gift! 感谢 神 ，因 他 有说不尽的 恩赐 ！ (2 Corinthians 9:15)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will not fear, for You are with me;

I will not be dismayed, for You are my God.

You will strengthen me and help me;

You will uphold me with Your righteous right hand.

For You are the Lord my God, who takes hold of my right hand

And says to me, “Do not fear; I will help you.” 你不要害怕 ，因为我与你同在；不要惊惶 ，因为我是你的神 。我必坚固你 ，我必帮助你 ；我必用我公义 的右手 扶持你 。  因为我耶和华 ―你的神 必搀扶 你的右手 ，对你说 ：不要害怕 ！我必帮助你 。 (Isaiah 41:10, 13)

I call this to mind,

And therefore I have hope:

The Lord’s mercies never cease,

For His compassions never fail.

They are new every morning;

Great is Your faithfulness. 我想起 这事，心里 就有指望 。  我们不至消灭 ，是出于耶和华 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 ！ (Lamentations 3:21-23)

Day 7

**敬拜尊崇**

The Lord my God is God in the heavens above and in the earth below. 我们一听见 这些事，心 就消化 了。因你们 的缘故，并无一人 有 胆气 。耶和华 ―你们的神 本是上 天 下地 的神 。 (Joshua 2:11)

The Lord stretches out the north over empty space;

He suspends the earth on nothing. 神将北极 鋪在 空中 ，将大地 悬在 虚空 ； (Job 26:7)

He who made the Pleiades and Orion

And turns deep darkness into morning

And darkens day into night,

Who calls for the waters of the sea

And pours them out over the face of the earth—

The Lord is His name. 要寻求那造 昴星 和参星 ，使死荫 变为 晨光 ，使白日 变为黑 夜 ，命 海 水 来浇 在地 上 的―耶和华 是他的名 ； (Amos 5:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Let the power of my Lord be great, just as You have spoken, saying, “The Lord is slow to anger and abounding in mercy, forgiving iniquity and transgression.” 现在求主 大显 能力 ，照 你所说过 的话说 ：  耶和华 不轻易发怒 ，并有丰盛 的慈爱 ，赦免 罪孽 和过犯 ；万不以有罪的 为无罪 ，必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 、四 代。 (Numbers 14:17-18)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May the name of the Lord Jesus be magnified in my life. 凡 住在 以弗所 的，无论是 犹太人 ，是希腊人 ，都知道 这事 ，也 都 惧怕 ；主 耶稣 的名 从此就 尊大了 。 (Acts 19:17)

In view of God’s mercy, may I present my body as a living sacrifice, holy and pleasing to God, which is my reasonable service. 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 。 (Romans 12:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I do no injustice in judgment, nor show partiality to the poor or favoritism to the great, but judge my neighbor fairly. 你们施行审判 ，不可行 不义 ；不可偏护 穷 人 ，也不可重看 有势力的 人 ，只要按着公义 审判 你的邻舍 。 (Leviticus 19:15)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

O Lord, be gracious to us; we have hoped in You.

Be our strength every morning,

Our salvation in time of distress. 耶和华 啊，求你施恩 于我们；我们等候 你。求你每早晨 作我们的膀臂 ，遭难 的时候 为我们的拯救 。 (Isaiah 33:2)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Blessed is the man who finds wisdom,

And the man who gains understanding,

For its profit is greater than that of silver,

And its gain than fine gold.

She is more precious than jewels,

And nothing I desire can compare with her.

Long life is in her right hand;

In her left hand are riches and honor.

Her ways are pleasant ways,

And all her paths are peace.

She is a tree of life to those who embrace her,

And happy are those who hold her fast. 得 智慧 ，得 聪明 的，这人 便为有福 。  因为得 智慧胜过 得 银子 ，其利益 强如精金 ，  比珍珠（或译：红宝石 ）宝贵 ；你一切所喜爱的 ，都不足与比较 。  他右手 有长 寿 ，左手 有富 贵 。  他的道 是安乐 ；他的路 全是平安 。  他与持守 他的作生命 树 ；持定他的 ，俱各有福 。 (Proverbs 3:13-18)

Wisdom is foremost; therefore I will get wisdom,

And though it costs all I have, I will get understanding.

I will esteem her, and she will exalt me;

I will embrace her, and she will honor me. 智慧 为首 ；所以，要得 智慧 。在你一切所得 之内必得 聪明 .（或译：用你一切所得的去换聪明）。  高举 智慧，他就使你高陞 ；怀抱 智慧，他就使你尊荣 。 (Proverbs 4:7-8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Has any other people heard the voice of God speaking out of the midst of the fire, as the children of Israel have, and lived? Has any god ever tried to take for himself one nation from the midst of another nation, by trials, by miraculous signs and wonders, by war, by a mighty hand and an outstretched arm, and by great and awesome deeds, like all the things the Lord God did for Israel in Egypt before their very eyes? The Israelites were shown these things so that they might know that the Lord, He is God; there is no other besides Him. Out of heaven You made the children of Israel hear Your voice to discipline them. On earth You showed them Your great fire, and they heard Your words out of the midst of the fire. Because You loved their fathers, You chose their descendants after them, and You brought them out of Egypt by Your presence and Your great power; You drove out from before the Israelites nations greater and mightier than they, to bring them in and to give them their land as an inheritance. 见上节  神 何曾 从别的国 中 将 一国 的人民领出来 ，用试验 、神蹟 、奇事 、争战 、大能 的手 ，和伸 出来的膀臂 ，并大 可畏 的事，象耶和华 ―你们的神 在埃及 ，在你们眼 前为你们所行 的一切事呢？  这是显 给你看，要使你知道 ，唯有耶和华 ―他是神 ，除他以外 ，再无 别神。  他从天上 使你听见 他的声音 ，为要教训 你，又在地 上使你看见 他的烈 火 ，并且听见 他从火 中 所说的话 。  因他爱 你的列祖 ，所以拣选 他们的后裔 ，用大 能 亲自领你出 了埃及 ，  要将比你强 大 的国民 从你面前 赶出 ，领你进去 ，将他们的地 赐 你为业 ，象今日 一样。 (Deuteronomy 4:33-38)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Lord Jesus, I have nowhere else to go; You have the words of eternal life. I believe and know that You are the Holy One of God. 西门 彼得 回答 说：主阿 ，你有 永 生 之道 ，我们还归从 谁 呢？   我们 已经信了 ，又 知道 你 是 神 的圣者 。 (John 6:68-69)

You are the resurrection and the life. He who believes in You will live, even though he dies, and whoever lives and believes in You will never die. 耶稣 对他 说 ：复活 在 我 ，生命 也 在我。信 我 的人虽然 死了 ，也必复活 ，  凡 活着 信 我 的人必永远不 死 。你信 这 话么？ (John 11:25-26)

Day 8

**敬拜尊崇**

You, the Lord, alone have declared

What is to come from the distant past.

There is no God apart from You,

A righteous God and a Savior;

There is none besides You.

You are God, and there is no other. 你们要述说 陈明你们的理，让他们彼此商议 。谁从古时 指明 ，谁从上古述说 ？不是我―耶和华 么？除了我以外 ，再没有神 ；我是公义 的神 ，又是救主 ；除了我以外 ，再没有 别神。  地 极 的人都当仰望 我，就必得救 ；因为我是神 ，再没有别神。 (Isaiah 45:21-22)

You are my hope, O Lord God;

You are my trust from my youth.

As for me, I will always have hope;

I will praise You more and more. 主 ―耶和华 啊，你是我所盼望 的；从我年幼 ，你是我所倚靠 的。  我却要常常 盼望 ，并要越发 赞美 你。 (Psalm 71:5, 14)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

You are not a God who takes pleasure in wickedness;

Evil cannot dwell with You. 因为你不是喜悦 恶事 的神 ，恶人 不能与你同居 。 (Psalm 5:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Enoch, may I walk with God. 以诺 与神 同行 ，神 将他取去 ，他就不在世了。 (Genesis 5:24)

Like Noah, may I find favor in the eyes of the Lord. 唯有挪亚 在耶和华 眼前 蒙恩 。 (Genesis 6:8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I consider the members of my earthly body as dead to immorality, impurity, passion, evil desires, and greed, which is idolatry. Because of these, the wrath of God is coming, and in them I once walked when I lived in them. 所以 ，要治死 你们 在 地上 的肢体 ，就如淫乱 、污秽 、邪情 、恶 慾 ，和 贪婪 。贪婪就与拜偶象 一样 。  因 这些事 ，神 的忿怒 必临 到 那悖逆 之子 。  当 你们 在 这些事 中活着 的时候 ，也 曾这样 行过 。 (Colossians 3:5-7)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Just as we have many members in one body, but all the members do not have the same function, so we who are many are one body in Christ and individually members of one another. And we have different gifts, according to the grace given to us. 正如 我们一个 身子 上有 好些 肢体 ，肢体 也不 都是 一样的 用处 。  我们 这许多 人，在 基督 里 成为一 身 ， 互相 联络 作肢体 ，也是如此。  按 我们 所得的 恩赐 ，各有 不同 。或 说预言 ，就当照着 信心 的程度 说预言， (Romans 12:4-6)

教会和事工

我的地方教会

其他教会

传福音和门徒训练的事工

教育事工

特别的关心

**信靠顺服**

I believe that it is through the grace of our Lord Jesus that I am saved. 我们得救 乃是 因 主 耶稣 的恩 ，和 他们 一样 ，这是我们所信 的。 (Acts 15:11)

I trusted in Christ when I heard the word of truth, the gospel of my salvation. Having believed, I was sealed in Him with the Holy Spirit of promise, who is a deposit guaranteeing my inheritance until the redemption of those who are God’s possession, to the praise of His glory. 你们 既听见 真理 的道 ，就是那叫你们 得救 的福音 ，也 信了基督 ，既然信 他，就受了所应许 的圣 灵 为印记 。  这 圣灵是 我们 得基业 的凭据 （原文作：质），直等到 神 之民 （原文作：产业）被赎 ，使他的 荣耀 得着称赞 。 (Ephesians 1:13-14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will sing of the mercies of the Lord forever;

With my mouth I will make Your faithfulness known through all generations.

I will declare that Your lovingkindness will be built up forever,

That You will establish Your faithfulness in the heavens.

And the heavens will praise Your wonders, O Lord,

Your faithfulness also in the assembly of the holy ones.

For who in the heavens can be compared with the Lord?

Who is like the Lord among the sons of the mighty?

God is greatly feared in the council of the holy ones

And more awesome than all who surround Him.

O Lord God of hosts, who is like You, O mighty Lord?

Your faithfulness also surrounds You. （以斯拉人 以探 的训诲诗 。）我要歌唱 耶和华 的慈爱 ，直到永远 ；我要用口 将你的信实 传与 万 代 。  因我曾说 ：你的慈悲 必建立 到永远 ；你的信实 必坚立 在天 上。  耶和华 啊，诸天 要称赞 你的奇事 ；在圣者 的会 中，要称赞你的信实 。  在天空 谁能比 耶和华 呢？神 的众 子中，谁能象 耶和华 呢？  他在圣者 的会 中，是大 有威严 的神 ，比一切在他四围 的更可畏惧 。  耶和华 ―万军 之神 啊，哪一个大能者 象你耶和华 ？你的信实 是在你的四围 。 (Psalm 89:1-2, 5-8)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are the living bread that came down from heaven. If anyone eats of this bread, he will live forever. This bread is Your flesh, which You have given for the life of the world. 我 是 从 天上 降下来 生命 的粮 ；人 若 吃 这 粮 ，就必永远 活着 。 我 所 要赐 的粮 就是我的肉，为 世人 之生命 所赐的。 (John 6:51)

You are the light of the world. He who follows You will not walk in the darkness but will have the light of life. 耶稣 又 对众人 说 ：我 是 世界 的光 。跟从 我 的，就 不 在 黑暗 里走 ， 必要得着 生命 的光 。 (John 8:12)

Day 9

**敬拜尊崇**

Lord, You have been our dwelling place throughout all generations.

Before the mountains were born

Or You brought forth the earth and the world,

From everlasting to everlasting, You are God.

You turn men back into dust,

And say, “Return, O children of men.”

For a thousand years in Your sight

Are like yesterday when it passes by

Or like a watch in the night. （神 人 摩西 的祈祷 ）主 啊，你世世 代代 作我们的居所 。  诸山 未曾生出 ，地 与世界 你未曾造成 ，从亘古 到 永远 ，你是神 。  你使人 归于 尘土 ，说 ：你们世 人 要归回 。  在你看 来，千 年 如 已过 的昨日 ，又如夜间 的一更 。 (Psalm 90:1-4)

Jesus Christ is the same yesterday, today, and forever. 耶稣 基督 ，昨日 、今日 、一直到 永 远 、是一样的 。 (Hebrews 13:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

God fashions the hearts of all

And understands all their works. 他是那造成 他们众人 心 的，留意 他们一切作为 的。 (Psalm 33:15)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Has a nation changed its gods

Which were not gods?

But my people have exchanged their Glory

For that which is worthless.

By Your grace may I not forsake You,

The fountain of living waters,

To dig my own cisterns,

Broken cisterns that can hold no water. 岂有一国 换了 他的神 吗？其实这不是神 ！但我的百姓 将他们的荣耀 换了 那无益 的神 。  因为我的百姓 做了 两件 恶事 ，就是离弃 我这活水 的泉源 ，为自己凿出 池子 ，是破裂不能存 水 的池子。 (Jeremiah 2:11, 13)

As one who shares in the heavenly calling, may I fix my thoughts on Jesus, the Apostle and High Priest of my 认罪悔改. 同蒙 天 召 的圣洁 弟兄 阿，你们应当思想 我们 所认为使者 、为大祭司 的耶稣 。 (Hebrews 3:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be strong and courageous, being careful to obey Your word; may I not turn from it to the right or to the left, that I may act wisely wherever I go. 只要刚强 ，大大 壮胆 ，谨守 遵行 我仆人 摩西 所吩咐 你的一切律法 ，不可偏离 左 右 ，使你无论往那里去 ，都可以顺利 。 (Joshua 1:7)

增长智慧

发展一个永恒的视野

用真理更新我的胸懷

生活各方面更有技巧

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We should bear with one another in love and make every effort to keep the unity of the Spirit in the bond of peace. 凡事 谦虚 、温柔 、忍耐 ，用 爱心 互相 宽容 ，  用 和平 彼此联络 ，竭力 保守 圣灵 所赐合而为一 的心。 (Ephesians 4:2-3)

家庭

我的家庭

我的亲人

灵魂的关怀

情感和身体的关心

别的关心

**信靠顺服**

Naked I came from my mother’s womb,

And naked I will depart.

The Lord gives, and the Lord takes away;

Blessed be the name of the Lord. 说 ：「我赤身 出 于母 胎 ，也必赤身 归回 ；赏赐 的是耶和华 ，收取 的也是耶和华 。耶和华 的名 是应当称颂 的。」 (Job 1:21)

Godliness with contentment is great gain. For I brought nothing into the world, and I can take nothing out of it. But if I have food and clothing, with these I will be content. 然而 ，敬虔 加上 知足的心 便是 大 利 了；  因为 我们没有 带 甚么到 世上 来，也不 能 带甚么 去 。  只要 有 衣 有食 ，就当知足 。 (1 Timothy 6:6-8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I called to the Lord in my distress,

And He answered me.

From the depths of the grave, I called for help,

And You heard my voice. 说 ：我遭遇患难 求告 耶和华 ，你就应允我 ；从阴间 的深处 呼求 ，你就俯听 我的声音 。 (Jonah 2:2)

I will exult in the Lord;

I will rejoice in the God of my salvation.

The Lord God is my strength;

He makes my feet like the feet of a deer

And enables me to go on the heights. 然而，我要因耶和华 欢欣 ，因救 我的神 喜乐 。  主 耶和华 是我的力量 ；他使 我的脚 快如母鹿的蹄 ，又使我稳行 在高处 。这歌交与伶长 ，用丝絃的乐器 。 (Habakkuk 3:18-19)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are the door; whoever enters through You will be saved and will come in and go out and find pasture. The thief comes only to steal and kill and destroy; You have come that we may have life and have it abundantly. 我 就是 门 ；凡 从 我 进来 的，必然得救 ，并且 出 入 得 草 吃。  盗贼 来 ，无 非 要 偷窃 ，杀害 ，毁坏 ；我 来了 ，是要叫 羊（或作：人）得 生命 ，并且 得 的更丰盛 。 (John 10:9-10)

Your sheep hear Your voice, and You know them, and they follow You. You give them eternal life, and they shall never perish; no one can snatch them out of Your hand. The Father, who has given them to You, is greater than all; no one can snatch them out of the Father’s hand. You and the Father are one. 我的 羊 听 我的 声音 ，我也 认识 他们 ，他们也 跟着 我 。  我又 赐给 他们 永 生 ；他们永 不 灭亡 ，谁 也不能 从 我 手里 把他们 夺去 。  我 父 把羊赐给 我 ，他比万有 都大 ，谁也 不 能 从 我 父 手里 把他们夺去 。  我 与 父 原为 一 。 (John 10:27-30)

Day 10

**敬拜尊崇**

I will exalt You, my God and King;

I will bless Your name for ever and ever.

Every day I will bless You,

And I will praise Your name for ever and ever.

Great is the Lord and most worthy of praise;

His greatness is unsearchable. （大卫的 赞美 诗。）我的神 我的王 啊，我要尊崇 你！我要永永 远远 称颂 你的名 ！  我要天天 称颂 你，也要永永 远远 赞美 你的名 ！  耶和华 本为大 ，该受大 赞美 ；其大 无法测度 。 (Psalm 145:1-3)

Out of the north He comes in golden splendor;

With God is awesome majesty.

The Almighty is beyond our reach;

He is exalted in power

And in His justice and great righteousness,

He does not oppress. 金光 出于 北方 ，在神 那里有可怕的 威严 。  论到全能者 ，我们不能测度 ；他大有 能力 ，有公平 和大 义 ，必不苦待人 。 (Job 37:22-23)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

God will not always strive with us,

Nor will He harbor His anger forever;

He does not treat us as our sins deserve

Or repay us according to our iniquities.

For as high as the heavens are above the earth,

So great is His love for those who fear Him;

As far as the east is from the west,

So far has He removed our transgressions from us.

As a father has compassion on his children,

So the Lord has compassion on those who fear Him. 他不长久 责备 ，也不永远 怀怒。  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！ (Psalm 103:9-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I let the fear of the Lord be upon me, and be careful in what I do, for with the Lord my God there is no injustice or partiality or bribery. 现在你们应当敬畏 耶和华 ，谨慎 办事 ；因为耶和华 ―我们的神 没有不义 ，不偏待 人 ，也不受 贿赂 。 (2 Chronicles 19:7)

May I meditate on Your precepts

And consider Your ways.

May I delight in Your statutes,

And not forget Your word.

Deal bountifully with Your servant,

That I may live and keep Your word.

Open my eyes that I may see

Wonderful things from Your law. 我要默想 你的训词 ，看重 你的道路 。  我要在你的律例 中自乐 ；我不忘记 你的话 。  求你用厚恩 待你的仆人 ，使我存活 ，我就遵守 你的话 。  求你开 我的眼睛 ，使我看出 你律法 中的奇妙 。 (Psalm 119:15-18)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not enter the path of the wicked

Or walk in the way of evil men. 不可行 恶人 的路 ；不要走 坏人 的道 。 (Proverbs 4:14)

灵命的洞察

对神的话的理解和洞察

理解我在基督里的身份

我是谁

我从哪里来

我要去哪里

理解我生命中神的目的

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The Spirit helps me in my weakness, for I do not know what I ought to pray for, but the Spirit Himself intercedes for me with groans that words cannot express. And He who searches the hearts knows the mind of the Spirit, because the Spirit intercedes for the saints according to the will of God. 况且 我们的 软弱 有圣灵 帮助 ，我们本不 晓得 当 怎样 祷告 ，只是 圣灵 亲自 用说不出来的 歎息 替 我们 祷告 。  鉴察 人心 的，晓得 圣灵 的意思 ，因为 圣灵照着 神 的旨意替 圣徒 祈求 。 (Romans 8:26-27)

信徒

个人朋友

事工中的信徒

那些受到压迫和有需要的

特别关心的

**信靠顺服**

Jesus rejoiced in the Holy Spirit, and said, “I praise You, Father, Lord of heaven and earth, because You have hidden these things from the wise and learned, and revealed them to little children. Yes, Father, for this was well-pleasing in Your sight. All things have been delivered to Me by My Father. No one knows the Son except the Father, and no one knows the Father except the Son and those to whom the Son chooses to reveal Him.” 那 时 ，耶稣 说 ：父阿 ，天 地 的主 ，我感谢 你 ！因为 你将这些事 向 聪明 通达 人就藏起来 ，向婴孩 就 显出来 。  父阿 ，是的 ，因为 你的 美意 本是 如此 。  一切所有的 ，都是我 父 交付 我 的；除了 父 ，没有人 知道 子 ；除了 子 和 子 所愿意 指示 的，没有 人 知道 父 。 正当 那 时 ，耶稣 被圣灵 感动就 欢乐 ，说 ：父 阿，天 地 的主 ，我感谢 你 ！因为 你将这些事 向 聪明 通达 人就藏起来 ，向婴孩 就 显出来 。父 阿！是的 ，因为 你的 美意 本是 如此 。  一切所有的 都是我 父 交付 我 的；除了 父 ，没有人 知道 子 是 谁 ；除了 子 和 子 所愿意 指示 的，没有人知道父 是 谁 。 (Matthew 11:25-27; Luke 10:21-22)

The foolishness of God is wiser than men, and the weakness of God is stronger than men. But God chose the foolish things of the world to shame the wise, and God chose the weak things of the world to shame the strong; and the lowly things of this world and the despised things God has chosen, and the things that are not, to nullify the things that are, so that no one may boast before Him. 因 神 的愚拙 总 比人 智慧 ， 神 的软弱 总 比人 强壮 。  神 却 拣选了 世 上愚拙 的，叫 有智慧 的羞愧 ；又 拣选了 世 上软弱 的，叫 那强壮 的羞愧 。  神 也 拣选了 世 上卑贱 的， 被人厌恶 的，以及 那 无 有的 ，为 要废掉 那有的 。  使 一切 有血气 的，在神面前 一个也不 能自夸 。 (1 Corinthians 1:25, 27-29)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Rejoice greatly, O daughter of Zion!

Shout, O daughter of Jerusalem!

Behold, Your King is coming to you;

He is just and having salvation,

Humble and riding on a donkey,

On a colt, the foal of a donkey.

He will proclaim peace to the nations;

His dominion will extend from sea to sea

And from the River to the ends of the earth. 锡安 的民 哪，应当大大 喜乐 ；耶路撒冷 的民 哪，应当欢呼 。看哪，你的王 来到 你这里！他是公义 的，并且施行拯救 ，谦谦和和 地骑 着驴 ，就是骑着驴 的驹子 。  我必除灭 以法莲 的战车 和耶路撒冷 的战马 ；争战 的弓 也必除灭 。他必向列国 讲 和平 ；他的权柄 必从这海 管到那海 ，从大河 管到地 极 。 (Zechariah 9:9-10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord bless you and keep you;

The Lord make His face shine upon you

And be gracious to you;

The Lord turn His face toward you

And give you peace. 愿耶和华 赐福 给你，保护 你。  愿耶和华 使他的脸 光 照你，赐恩 给你。  愿耶和华 向你仰 脸 ，赐 你平安 。 (Numbers 6:24-26)

Day 11

**敬拜尊崇**

O Lord, God of Israel, there is no God like You in heaven above or on earth below; You keep Your covenant and mercy with Your servants who walk before You with all their heart. 耶和华 ―以色列 的神 啊，天 上 地 下没有神 可比你的！你向那尽心 行 在你面前 的仆人 守 约 施慈爱 ； 说 ：耶和华 ―以色列 的神 啊，天上 地下 没有神 可比你的！你向那尽心 行 在你面前 的仆人 守 约 施慈爱 ； (1 Kings 8:23; 2 Chronicles 6:14)

I know that You alone, whose name is the Lord,

Are the Most High over all the earth. 使他们知道 ：惟独你―名 为耶和华 的―是全地 以上的至高者 ！ (Psalm 83:18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

A person’s wickedness will punish him;

His backsliding will reprove him.

I know therefore and see that it is evil and bitter

To forsake the Lord my God

And have no fear of Him. 你自己的恶 必惩治 你；你背道 的事必责备 你。由此可知 可见 ，你离弃 耶和华 ―你的神 ，不存敬畏 我的心，乃为恶事 ，为苦事 。这是主 ―万军 之耶和华 说的 。 (Jeremiah 2:19)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be anxious for nothing, but in everything by prayer and 个人祈求 with 感恩, may I let my requests be known to God. And the peace of God, which transcends all understanding, will guard my heart and my mind in Christ Jesus. 应当一无 罣虑 ，只要 凡事 藉着 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 。 (Philippians 4:6-7)

May I prepare my mind for action and be self-controlled, setting my hope fully on the grace to be brought to me at the revelation of Jesus Christ. 所以 要约束你们的心，（原文是束上 你们 心 中的腰 ），谨慎自守 ，专心 盼望 耶稣 基督 显现 的时候所带来 给你们 的恩 。 (1 Peter 1:13)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not be ashamed to testify about our Lord, but join with others in suffering for the gospel according to the power of God. 你不要 以给我们的 主 作见证 为耻 ，也不要 以我 这 为主被囚的 为耻；总要 按 神 的能力 ，与我为福音 同受苦难 。 (2 Timothy 1:8)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The god of this age has blinded the minds of unbelievers, so that they cannot see the light of the gospel of the glory of Christ, who is the image of God. 此等不信 之人 被这 世界 的神 弄瞎 了心眼 ，不叫 基督 荣耀 福音 的光 照 着 他们 。基督 本是 神 的象 。 (2 Corinthians 4:4)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Christ has been raised from the dead, the firstfruits of those who have fallen asleep. For since death came through a man, the resurrection of the dead comes also through a Man. For as in Adam all die, so in Christ all will be made alive. But each in his own order: Christ, the firstfruits; afterward, those who are Christ’s at His coming. Then the end will come, when He delivers the kingdom to God the Father, when He has abolished all rule and all authority and power. For He must reign until He has put all His enemies under His feet. The last enemy that will be destroyed is death. 但 基督 已经 从 死 里复活 ，成为 睡了 之人初熟的果子 。  死 既 是因 一人 而来，死人 复活 也 是因 一人 而来。  在亚当 里 众 人都死了 ；照样 ，在基督 里 众人 也 都要 复活 。  但 各人 是按着 自己 的次序 复活：初熟的果子 是基督 ；以后 ，在 他 来 的时候，是 那些属基督 的。  再后 ，末期 到了，那时 基督既将一切 执政的 、掌权的 、有能的 、都毁灭了 ，就把国 交与 父 神 。  因为 基督必 要作王 ，等 神把一切 仇敌 都 放在 他 的脚 下 。  儘末了 所毁灭 的仇敌 ，就是死 。 (1 Corinthians 15:20-26)

The first man is of the dust of the earth; the second Man is from heaven. As was the earthly man, so are those who are of the earth; and as is the Man from heaven, so also are those who are of heaven. And just as we have borne the image of the earthly man, so shall we bear the likeness of the heavenly Man. 头 一个人 是出于 地 ，乃属土 ；第二 个人 是出于 天 。  那属土 的怎样，凡属土 的也 就怎样 ；属天 的怎样，凡属天 的也 就怎样 。  我们既 有 属土 的形状 ，将来也 必有 属天 的形状 。 (1 Corinthians 15:47-49)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Son of Man did not come to be served, but to serve, and to give His life as a ransom for many. 正如 人 子 来 ，不是 要受人的服事 ，乃是 要服事人 ，并且 要捨 命 ，作 多人 的赎价 。 (Matthew 20:28)

Jesus took bread, gave thanks, and broke it, and gave it to His disciples, saying, “Take and eat; this is My body.” Then He took the cup, gave thanks, and offered it to them, saying, “Drink from it, all of you. This is My blood of the new covenant, which is poured out for many for the forgiveness of sins.” 他们 吃 的时候，耶稣 拿起 饼 来，祝福 ，就擘开 ，递给 门徒 ，说 ：你们拿着 吃 ，这 是 我的 身体 ；  又 拿起 杯 来，祝谢了 ，递给 他们 ，说 ：你们都 喝 这个 ；  因为 这 是 我 立约 的血 ，为 多人 流出来 ，使 罪 得赦 。 (Matthew 26:26-28)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will arise and bless the Lord, my God,

Who is from everlasting to everlasting.

Blessed be Your glorious name,

Which is exalted above all blessing and praise! 利未人 耶书亚 、甲篾 、巴尼 、哈沙尼 、示利比 、荷第雅 、示巴尼 、毘他希雅 说 ：你们要站起来 称颂 耶和华 ―你们的神 ，永世无尽 。耶和华 啊，你荣耀 之名 是应当称颂 的！超乎 一切称颂 和赞美 。 (Nehemiah 9:5)

As for me, I will see Your face in righteousness;

When I awake, I will be satisfied with Your likeness. 至于我，我必在义 中见 你的面 ；我醒了 的时候，得见（或译：着）你的形象 就心满意足 了。 (Psalm 17:15)

Day 12

**敬拜尊崇**

God is jealous and the Lord avenges;

The Lord takes vengeance and is filled with wrath.

The Lord takes vengeance on His adversaries,

And He reserves wrath against His enemies.

The Lord is slow to anger and great in power

And will not leave the guilty unpunished.

His way is in the whirlwind and the storm,

And clouds are the dust of His feet. 耶和华 是忌邪 施报 的神 。耶和华 施报 大有忿怒 ；向他的敌人 施报 ，向他的仇敌 怀怒 。  耶和华 不轻易 发怒 ，大有 能力 ，万不以有罪的 为无罪 。他乘旋风 和暴风 而来 ，云彩 为他脚下 的尘土 。 (Nahum 1:2-3)

Are You a God nearby,

And not a God far away?

Can anyone hide in secret places

So that You cannot see him?

Do You not fill heaven and earth? 耶和华 说 ：我岂为近处 的神 呢？不也为远处 的神 么？  耶和华 说 ：人 岂能在隐密处 藏身 ，使我看 不见他呢？耶和华 说 ：我岂不充满 天 地 么？ (Jeremiah 23:23-24)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The fear of the Lord is to hate evil;

Wisdom hates pride and arrogance

And the evil way and the perverse mouth. 敬畏 耶和华 在乎恨恶 邪恶 ；那骄傲 、狂妄 ，并恶 道 ，以及乖谬的 口 ，都为我所恨恶 。 (Proverbs 8:13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not trust in myself or in my own righteousness, nor view others with contempt. 耶稣 向 那些 仗着 自己 是 义人 ，藐视 别人 的，设 一个 比喻 ， (Luke 18:9)

May I not be like the man who did not make God his strength but trusted in the abundance of his wealth and strengthened himself in his evil desires. 说：看哪，这就是那不以 神 为他力量 的人 ，只倚仗 他丰富的 财物 ，在邪恶 上坚立 自己。 (Psalm 52:7)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Turn to me and be gracious to me,

For I am lonely and afflicted.

The troubles of my heart have multiplied;

Free me from my distresses.

Look on my affliction and my pain,

And forgive all my sins. 求你转向 我，怜恤 我，因为我是孤独 困苦 。  我心里 的愁苦 甚多 ，求你救我脱离 我的祸患 。  求你看顾 我的困苦 ，我的艰难 ，赦免 我一切的罪 。 (Psalm 25:16-18)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I remind others to be subject to rulers and authorities, to be obedient, to be ready for every good work, to slander no one, to be peaceable and gentle, and to show true humility toward all men. 你要提醒 众人，叫他们顺服 作官的 、掌权的 ，遵他的命 ，预备 行各样的 善 事 。  不要 毁谤 ，不要 争竞 ，总要和平 ，向 众 人 大 显 温柔 。 (Titus 3:1-2)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

I am always of good courage and know that as long as I am at home in the body, I am away from the Lord. For I live by faith, not by sight. I am of good courage and would prefer to be absent from the body and to be at home with the Lord. 所以 ，我们时常 坦然无惧 ，并且晓得 我们住 在 身内 ，便与 主 相离 。  因 我们行事为人 是凭着 信心 ，不是 凭着 眼见 。  我们坦然无惧 ，是更 愿意 离开 身体 与 主 同住 。 (2 Corinthians 5:6-8)

Now I am a child of God, and what I shall be has not yet been revealed. I know that when He is revealed, I shall be like Him, for I shall see Him as He is. And everyone who has this hope in Him purifies himself, just as He is pure. 亲爱的 弟兄阿，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 象 他 、因为 必得见 他的 真体。  凡 向 他 有 这 指望 的，就洁净 自己 ，象 他 洁净 一样。 (1 John 3:2-3)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Blessed be the Lord, the God of Israel,

Because He has visited us and has redeemed His people.

He has raised up a horn of salvation for us

In the house of His servant David

(As He spoke by the mouth of His holy prophets of long ago),

Salvation from our enemies

And from the hand of all who hate us—

To show mercy to our fathers

And to remember His holy covenant,

The oath He swore to our father Abraham,

To rescue us from the hand of our enemies,

And to enable us to serve Him without fear

In holiness and righteousness before Him all our days. 主 ―以色列 的神 是应当称颂 的！因 他眷顾 他 的百姓 ，为他们施行救赎 ，  在 他 仆人 大卫 家 中，为我们 兴起 了拯救 的角 ，  正如 主藉着 从 创世 以来圣 先知 的口 所说的话 ，  拯救 我们 脱离 仇敌 和 一切 恨 我们 之人的手 ，  向 我们 列祖 施 怜悯 ，纪念 他 的圣 约 ―  就是他对 我们 祖宗 亚伯拉罕 所起 的誓 ―  叫 我们 既从 仇敌 手 中被救 出来，  就可以终身 在他 面前 ，坦然无惧 的用 圣洁 、公义 事奉 他 。 (Luke 1:68-75)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The law of the Lord is perfect, restoring the soul.

The testimony of the Lord is sure, making wise the simple.

The precepts of the Lord are right, rejoicing the heart.

The commandment of the Lord is pure, enlightening the eyes.

The fear of the Lord is clean, enduring forever.

The judgments of the Lord are true and altogether righteous.

They are more desirable than gold, than much pure gold;

They are sweeter than honey, than honey from the comb.

Moreover, by them is Your servant warned;

In keeping them there is great reward. 耶和华 的律法 全备 ，能甦醒 人心 ；耶和华 的法度 确定 ，能使愚人 有智慧 。  耶和华 的训词 正直 ，能快活 人的心 ；耶和华 的命令 清洁 ，能明亮 人的眼目 。  耶和华 的道理 洁净 ，存到 永远 ；耶和华 的典章 真实 ，全然 公义 ―  都比金子 可羡慕 ，且比极多 的精金 可羡慕；比蜜 甘甜 ，且比蜂房 下滴的蜜 甘甜。  况且你的仆人 因此受警戒 ，守着 这些便有大 赏 。 (Psalm 19:7-11)

Day 13

**敬拜尊崇**

O Lord, You have searched me and You know me.

You know when I sit down and when I rise up;

You understand my thoughts from afar.

You scrutinize my path and my lying down

And are acquainted with all my ways.

Before a word is on my tongue,

O Lord, You know it completely.

You have enclosed me behind and before,

And laid Your hand upon me.

Such knowledge is too wonderful for me;

It is too lofty for me to attain. （大卫 的诗 ，交与伶长 。）耶和华 啊，你已经鉴察 我，认识 我。  我坐下 ，我起来 ，你都晓得 ；你从远处 知道 我的意念 。  我行路 ，我躺卧 ，你都细察 ；你也深知 我一切所行 的。  耶和华 啊，我舌头 上的话 ，你没有一句不知道 的。  你在我前 后 环绕 我，按 手 在我身上。  这样的知识 奇妙 ，是我不能测的，至高 ，是我不能 及的。 (Psalm 139:1-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O Lord, be gracious to me;

Heal my soul, for I have sinned against You. 我曾说 ：耶和华 啊，求你怜恤 我，医治 我！因为我得罪了 你。 (Psalm 41:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not worry about my life, what I will eat or what I will drink; or about my body, what I will wear. Life is more than food, and the body more than clothes. The birds of the air do not sow or reap or gather into barns, and yet my heavenly Father feeds them. Am I not much more valuable than they? Who by worrying can add a single hour to his life? And why do I worry about clothes? I will consider how the lilies of the field grow; they neither labor nor spin, yet not even Solomon in all his splendor was dressed like one of these. But if God so clothes the grass of the field, which is here today and tomorrow is thrown into the fire, will He not much more clothe me? So may I not worry, saying, “What shall I eat?” or “What shall I drink?” or “What shall I wear?” For the pagans run after all these things, and my heavenly Father knows that I need them. But may I seek first Your kingdom and Your righteousness, and all these things will be added to me. 所以 我告诉 你们 ，不要 为生命 忧虑 吃 甚么 ，喝 甚么 ；为 身体 忧虑穿 甚么 。生命 不 胜于 饮食 么？身体 不胜于衣裳 么？  你们看 那天上的 飞鸟 ，也不 种 ，也不 收 ，也不 积蓄 在仓 里 ，你们的 天 父 尚且养活 他 。你们 不 比飞鸟贵重 得多 么？  你们 那一个 能 用思虑 使寿数 多加 一 刻 呢（或作：使身量多加一肘呢）？  何必 为 衣裳 忧虑 呢？你想 野地里的 百合花 怎么 长起来 ；他也不 劳苦 ，也不 纺线 。  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！  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 还给他这样的 妆饰 ，何况你们 呢！  所以 ，不要 忧虑 说 ：吃 甚么 ？喝 甚么 ？穿 甚么 ？  这 都是 外邦人 所求的 ，你们需用 的这一切 东西 ，你们的 天 父 是知道 的。  你们要先 求 他的国 和 他的 义 ，这些东西 都要 加给 你们 了。 耶稣又 对 门徒 说 ：所以 我告诉 你们 ，不要 为生命 忧虑 吃 甚么 ，为身体 忧虑穿 甚么 ；  因为生命 胜于 饮食 ，身体 胜于衣裳 。  你想 乌鸦 ，也不 种 也不 收 ，又没 有 仓 又没有 库 ，神 尚且 养活 他 。你们 比飞鸟 是何等的 贵重 呢！  你们 那一个 能用 思虑 使寿数多加一刻呢（或作：使 身量 多加 一 肘 呢）？  这最小的事 ，你们尚且 不能作 ，为甚么 还忧虑 其余的事 呢？  你想 百合花 怎么 长起来 ；他也不 劳苦 ，也不 纺线 。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！  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 给他这样的 妆饰 ，何况 你们 呢！  你们 不要 求 吃 甚么 ，喝 甚么 ，也 不要 罣心 ；  这 都 是外邦人 所求 的。你们必须用 这些东西 ，你们的 父 是知道 的。  你们只要 求 他的国 ，这些东西 就 必加给 你们 了。 (Matthew 6:25-33; Luke 12:22-31)

May I be more concerned about the things of God than the things of men. 耶稣转过来 ，看着 门徒 ，就责备 彼得 说 ：撒但 ，退我 后边 去罢 ！因为 你不 体贴 神 的意思，只 体贴人 的意思。 (Mark 8:33)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I follow Your commands and precepts and be careful to observe them, for this is my wisdom and understanding in the sight of others. 我照着耶和华 ―我神 所吩咐的 将律例 典章 教训 你们，使你们在所要进去 得为业 的地 上 遵行 。  所以你们要谨守 遵行 ；这就是你们在万民 眼前 的智慧 、聪明 。他们听见 这一切律例 ，必说 ：这大 国 的人 真是有智慧 ，有聪明 ！ (Deuteronomy 4:5-6)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

But let all who take refuge in You be glad;

Let them ever sing for joy,

Because You defend them.

And let those who love Your name be joyful in You. 凡投靠 你的，愿他们喜乐 ，时常 欢呼 ，因为你护庇 他们；又愿那爱 你名 的人都靠你欢欣 。 (Psalm 5:11)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

The fear of the Lord, that is wisdom,

And to depart from evil is understanding. 他对人 说 ：敬畏 主 就是智慧 ；远离 恶 便是聪明 。 (Job 28:28)

Who is the man that fears the Lord?

He will instruct him in the way he should choose. 谁 敬畏 耶和华 ，耶和华 必指示 他当选择 的道路 。 (Psalm 25:12)

Blessed is everyone who fears the Lord,

Who walks in His ways. （上行之诗 。）凡敬畏 耶和华 、遵行 他道 的人便为有福 ！ (Psalm 128:1)

The Lord takes pleasure in those who fear Him,

Who put their hope in His unfailing love. 耶和华 喜爱 敬畏 他和盼望 他慈爱 的人。 (Psalm 147:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

And now therefore you have sorrow; but I will see you again and your heart will rejoice, and no one will take your joy from you. And in that day you will not ask Me any question. I tell you the truth, whatever you ask the Father in My name He will give you. Until now you have asked for nothing in My name; ask, and you will receive, that your joy may be full. 你们 现在 也 是 忧愁 ，但 我要再 见 你们 ，你们的 心 就 喜乐 了；这喜乐 也 没有人 能夺去 。  到 那 日 ，你们甚么 也就不 问 我 了。我实实在在 的告诉 你们 ，你们若向父 求 甚么 ，他必因 我的 名 赐给 你们 。  向来 你们没有 奉 我的 名 求 甚么 ，如今你们求 ，就 必得着 ，叫 你们的 喜乐 可以 满足 。 (John 16:22-24)

The Father Himself loves me because I have loved Jesus and have believed that He came forth from God. 父 自己 爱 你们 ；因为 你们 已经爱 我 ，又 信 我 是从 父 出来 的。 (John 16:27)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You have shown me what is good;

And what does the Lord require of me

But to act justly and to love mercy

And to walk humbly with my God? 世人 哪，耶和华 已指示 你何为善 。他向你所要 的是甚么呢？只要你行 公义 ，好 怜悯 ，存谦卑的心 ，与你的神 同行 。 (Micah 6:8)

We will all stand before the judgment seat of God. For it is written,

“As I live, says the Lord, every knee will bow before Me,

And every tongue will confess to God.”

So then, each of us will give an account of himself to God. (Romans 14:10b-12)

Day 14

**敬拜尊崇**

Where can I go from Your Spirit?

Or where can I flee from Your presence?

If I ascend to heaven, You are there;

If I make my bed in Sheol, You are there.

If I take the wings of the dawn,

If I dwell in the furthest part of the sea,

Even there Your hand will lead me;

Your right hand will lay hold of me.

If I say, “Surely the darkness will cover me,”

Even the night will be light around me.

The darkness is not dark to You,

And the night shines as the day;

Darkness and light are alike to You. 我往那里去 躲避你的灵 ？我往那里逃 、躲避你的面 ？  我若升 到天上 ，你在那里；我若在阴间 下榻 ，你也在那里。  我若展开 清晨 的翅膀 ，飞到海 极 居住 ，  就是在那里，你的手 必引导 我；你的右手 也必扶持 我。  我若说 ：黑暗 必定遮蔽 我，我周围 的亮光 必成为黑夜 ；  黑暗 也不能遮蔽 我，使你不见，黑夜 却如白昼 发亮 。黑暗 和光明 ，在你看都是一样。 (Psalm 139:7-12)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Those whom You love You rebuke and discipline. Therefore may I be zealous and repent. 凡 我所疼爱的 ，我 就责备 管教 他；所以 你要发热心 ，也要 悔改 。 (Revelation 3:19)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I act in the fear of the Lord, faithfully and with a loyal heart. 约沙法嘱咐 他们说 ：你们当敬畏 耶和华 ，忠心 诚实 办事 。 (2 Chronicles 19:9)

Teach me Your way, O Lord;

I will walk in Your truth;

Unite my heart to fear Your name. 耶和华 啊，求你将你的道 指教 我；我要照你的真理 行 ；求你使我专心 敬畏 你的名 ！ (Psalm 86:11)

The foremost commandment is this: “Hear, O Israel; the Lord our God, the Lord is one; and you shall love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind and with all your strength.” The second is this: “You shall love your neighbor as yourself.” There is no commandment greater than these. To love God with all the heart and with all the understanding and with all the strength, and to love one’s neighbor as himself are more important than all burnt offerings and sacrifices. 耶稣 回答 说：第 一 要紧的就是说：以色列阿 ，你要听 ，主 ―我们 神 是 独一 的主 。  你要尽 心 、尽 性 、尽 意 、尽 力 爱 主 ―你的 神 。  其次 就是说 ：要爱 人 如 己 。再没 有 比这两条 诫命 更大 的了。  并且 尽 心 、尽 智 、尽 力 爱 他 ，又 爱 人 如 己 ，就 比一切 燔祭 和 各样祭祀 好的多 。 (Mark 12:29-31, 33)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be strong and courageous, and act. May I not be afraid or discouraged, for the Lord God is with me. He will not fail me or forsake me. 大卫 又对他儿子 所罗门 说 ：你当刚强 壮胆 去行 ！不要惧怕 ，也不要惊惶 。因为耶和华 神 就是我的神 ，与你同在；他必不撇下 你，也不丢弃 你，直到耶和华 殿 的工作 都完毕 了。 (1 Chronicles 28:20)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

I know that the Lord will maintain the cause of the afflicted

And justice for the poor. 我知道 耶和华 必为困苦人 伸冤 ，必为穷乏人 辨屈 。 (Psalm 140:12)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Those God foreknew, He also predestined to be conformed to the likeness of His Son, that He might be the firstborn among many brothers. And those He predestined, He also called; those He called, He also justified; those He justified, He also glorified. 因为 他预先所知道的 人，就 预先定下 效法 他 儿子 的模样 ，使 他儿子在许多 弟兄 中 作 长子 。  预先所定下的 人又 召 他们 来；所召来的 人又 称他们 为义 ；所称为义的 人又 叫他们 得荣耀 。 (Romans 8:29-30)

If I confess with my mouth the Lord Jesus and believe in my heart that God raised Him from the dead, I will be saved. For it is with my heart that I believe unto righteousness, and it is with my mouth that I confess unto salvation. As the Scripture says, “Whoever trusts in Him will not be put to shame.” 你 若 口里 认 耶稣 为主 ，心 里 信 神 叫他 从 死里 复活 ，就必得救 。  因为 人心里 相信 ，就可以 称义 ；口里 承认 ，就可以 得救 。  经上 说 ：凡 信 他 的人必不至于 羞愧 。 (Romans 10:9-11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

When we were helpless, at the right time, Christ died for the ungodly. For rarely will anyone die for a righteous man, though perhaps for a good man someone would even dare to die. But God demonstrates His own love for us in that while we were still sinners, Christ died for us. 因 我们 还 软弱 的时候，基督 就按所定的 日期 为 罪人 死 。  为 义人 死 ，是少有的 ；为 仁人 死 、或者 有敢 做的。  唯有 基督 在我们 还 作 罪人 的时候为 我们 死 ，神 的爱 就在此 向 我们 显明了 。 (Romans 5:6-8)

Since I have been justified by Christ’s blood, much more shall I be saved from God’s wrath through Him. For if, when I was God’s enemy, I was reconciled to Him through the death of His Son, much more, having been reconciled, shall I be saved through His life. And not only this, but I also rejoice in God through my Lord Jesus Christ, through whom I have now received the reconciliation. 现在 我们既靠着 他的 血 称义 ，就 更要 藉着 他 免去 神的忿怒 。  因为 我们作 仇敌 的时候，且 藉着 神儿子 的死 ，得与神 和好 ；既已和好 ，就更要 因 他的 生 得救了 。  不 但 如此，我们既 藉着 我 主 耶稣 基督 得 与神 和好 ，也 就 藉着 他以 神 为乐 。 (Romans 5:9-11)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are the Alpha and the Omega, the Beginning and the End. To him who is thirsty, You will give to drink without cost from the spring of the water of life. He who overcomes will inherit all this, and You will be his God and he will be Your son. 他又 对我 说 ：都成了 ！我 是 阿拉法 ，我是俄梅戛 ；我是初 ，我是终 。我 要将 生命 泉 的水 白白 赐给 那口渴 的人喝。  得胜的 ，必承受这些为业 ：我要作 他的 神 ，他 要作 我的 儿子 。 (Revelation 21:6-7)

Lord Jesus, You are coming quickly. Your reward is with You, and You will give to everyone according to what he has done. You are the Alpha and the Omega, the First and the Last, the Beginning and the End. Yes, You are coming quickly. Amen. Come, Lord Jesus! 看哪 ，我必快 来 ！赏罚 在 我 ，要照 各人 所行的 报应 他。  我 是 阿拉法 ，我是俄梅戛 ；我是首先的 ，我是末后的 ；我是初 ，我是终 。  证明 这事 的说 ：是了 ，我必快 来 ！阿们 ！主 耶稣 阿，我愿你来 ！ (Revelation 22:12-13, 20)

Day 15

**敬拜尊崇**

You formed my inward parts;

You wove me together in my mother’s womb.

I thank You because I am fearfully and wonderfully made;

Your works are wonderful,

And my soul knows it full well.

My frame was not hidden from You

When I was made in secret

And skillfully wrought in the depths of the earth.

Your eyes saw my embryo,

And all the days ordained for me

Were written in Your book

Before one of them came to be. 我的肺腑 是你所造 的；我在母 腹 中，你已覆庇 我。  我要称谢 你，因我受造，奇妙 可畏 ；你的作为 奇妙 ，这是我心 深 知道 的。  我在暗中 受造 ，在地 的深处 被联络 ；那时，我的形体 并不向你隐藏 。  我未成形 的体质，你的眼 早已看见 了；你所定的日子 ，我尚未度一日（或译：我被造 的肢体尚未有其一 ），你都写 在你的册 上了。 (Psalm 139:13-16)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I return to the Lord my God,

For I have stumbled because of my iniquity.

I take words with me and return to the Lord,

Saying, “Take away all iniquity and receive me graciously,

That I may offer the fruit of my lips.” 以色列 啊，你要归向 耶和华 ―你的神 ；你是因自己的罪孽 跌倒了 。  当归向 耶和华 ，用 言语 祷告他说 ：求你除净 罪孽 ，悦纳 善行 ；这样，我们就把嘴唇 的祭代替牛犊 献上 。 (Hosea 14:1-2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May God grant me, according to the riches of His glory, to be strengthened with power through His Spirit in my inner being, so that Christ may dwell in my heart through faith. And may I, being rooted and grounded in love, be able to comprehend with all the saints what is the width and length and height and depth of the love of Christ, and to know this love that surpasses knowledge, that I may be filled to all the fullness of God. 求他按着 他 丰盛的 荣耀 ，藉着 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。 (Ephesians 3:16-19)

May I be strong in the grace that is in Christ Jesus. 我 儿 阿，你 要在 基督 耶稣 的恩典 上 刚强 起来。 (2 Timothy 2:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I was once darkness, but now I am light in the Lord. May I walk as a child of light (for the fruit of the light consists in all goodness and righteousness and truth), learning what is pleasing to the Lord. 从前 你们是 暗昧的 ，但 如今 在 主 里面是光明的 ，行事为人 就当象 光明 的子女 。  光明所结的果子 就是一切 良善 、公义 、诚实 。  总要察验 何 为 主 所喜悦的 事。 (Ephesians 5:8-10)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

How good and pleasant it is

When brothers live together in unity! （大卫 上行之诗 。）看哪，弟兄 和睦 同 居 是何等地善 ，何等地美 ！ (Psalm 133:1)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

If anyone is in Christ, he is a new creation; the old things passed away; behold, they have become new. 若有人 在 基督 里，他就是新 造 的人，旧事 已过 ，都 变成 新的 了。 (2 Corinthians 5:17)

We are the true circumcision, who worship by the Spirit of God and glory in Christ Jesus and put no confidence in the flesh. 因为 真受割礼的 ，乃是 我们 这 以神 的灵 敬拜 、在基督 耶稣 里 夸口 、不 靠着 肉体 的。 (Philippians 3:3)

The mystery that has been kept hidden for ages and generations is now disclosed to the saints. To them God has chosen to make known among the Gentiles the glorious riches of this mystery, which is Christ in you, the hope of glory. 这 道理就是历世 历代 所隐藏的 奥秘 ；但 如今 向他 的圣徒 显明了 。  神 愿意 叫他们知道 ，这 奥秘 在外邦人 中 有何等 丰盛的 荣耀 ，就是 基督 在 你们 心里成了有荣耀的 盼望 。 (Colossians 1:26-27)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I am unworthy of all the lovingkindness and faithfulness You have shown Your servant. 你向仆人 所施 的一切慈爱 和诚实 ，我一点也不配得 ；我先前只拿着我的杖 过 这约但河 ，如今我却成了两 队 了。 (Genesis 32:10)

You are the God who answered me in the day of my distress and have been with me wherever I have gone. 我们要起来 ，上 伯特利 去，在那里我要筑 一座坛 给神 ，就是在我遭难 的日子 应允 我的祷告、在我行 的路 上保佑我的那位。 (Genesis 35:3)

The Almighty is my shepherd, the Rock of Israel, who helps me and blesses me with blessings of the heavens above. 但他的弓 仍旧 坚硬 ；他的手 健壮 敏捷。这是因以色列的牧者 ，以色列 的磐石 ―就是雅各 的大能者 。  你父亲 的神 必帮助 你；那全能者 必将天 上 所有的福 ，地里 所藏 的福 ，以及生产乳 养的福 ，都赐给你。 (Genesis 49:24-25)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord is the great God,

The great King above all gods.

In His hand are the depths of the earth,

And the summits of the mountains are His also.

The sea is His, for He made it,

And His hands formed the dry land.

He is our God and we are the people of His pasture

And the sheep under His care. 因耶和华 为大 神 ，为大 王 ，超乎万神 之上。  地 的深处 在他手 中；山 的高峰 也属他。  海洋 属他，是他造的 ；旱地 也是他手 造成的 。  因为他是我们的神 ；我们是他草场 的羊 ，是他手 下的民 。惟愿你们今天 听 他的话 ： (Psalm 95:3-5, 7)

Shout joyfully to the Lord, all the earth.

Worship the Lord with gladness;

Come before Him with joyful singing.

The Lord, He is God.

It is He who made us, and not we ourselves;

We are His people and the sheep of His pasture. （称谢 诗 。）普天下 当向耶和华 欢呼 ！  你们当乐意 事奉 耶和华 ，当来 向他歌唱 ！  你们当晓得 耶和华 是神 ！我们是他造的 ，也是属他的；我们是他的民 ，也是他草场 的羊 。 (Psalm 100:1-3)

Day 16

**敬拜尊崇**

How precious are Your thoughts to me, O God!

How vast is the sum of them!

If I should count them, they would outnumber the grains of sand.

When I awake, I am still with You. 神 啊，你的意念 向我何等宝贵 ！其数 何等众多 ！  我若数点 ，比海沙 更多 ；我睡醒 的时候，仍 和你同在。 (Psalm 139:17-18)

To whom can I liken You or count You equal?

To whom can I compare You that You may be alike? 你们将谁与我相比 ，与我同等 ，可以与我比较 ，使我们相同 呢？ (Isaiah 46:5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

My trespasses are multiplied before You,

And my sins testify against me.

For my transgressions are with me,

And I know my iniquities:

Transgressing and lying against the Lord,

And departing from my God,

Speaking oppression and revolt,

Uttering lies my heart has conceived. 我们的过犯 在你面前增多 ，罪恶 作见证 告我们；过犯 与我们同在。至于我们的罪孽 ，我们都知道 ：  就是悖逆 、不认识 耶和华 ，转去 不跟从 我们的神 ，说 欺压 和叛逆 的话，心 怀 谎 言 ，随即说出 。 (Isaiah 59:12-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I fear the Lord and serve You in truth with all my heart, for I consider what great things You have done for me. 只要你们敬畏 耶和华 ，诚诚实实地 尽心 事奉 他，想念 他向你们所行的事何等大 。 (1 Samuel 12:24)

May I not transgress the commandments of the Lord, for I cannot prosper in disobedience. May I not forsake the Lord. 那时，神 的灵 感动 祭司 耶何耶大 的儿子 撒迦利亚 ，他就站 在上面对民 说 ：神 如此说 ：你们为何干犯 耶和华 的诫命 ，以致不得亨通 呢？因为你们离弃 耶和华 ，所以他也离弃 你们。 (2 Chronicles 24:20)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be worthy of respect, not double-tongued, not addicted to wine, not fond of dishonest gain, but holding the mystery of the faith with a clear conscience. 作执事 的，也是如此 ：必须端庄 ，不 一口两舌 ，不 好喝酒 ，不 贪不义之财 ；  要存 清洁的 良心 ，固守 真道 的奥秘 。 (1 Timothy 3:8-9)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Beloved, I pray that you may prosper in all things and be in good health, even as your soul prospers. 亲爱的 兄弟阿，我愿 你 凡事 兴盛 ，身体健壮 ，正如 你 的灵魂 兴盛 一样。 (3 John 2)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Christ has appeared once for all at the end of the ages to do away with sin by the sacrifice of Himself. And as it is appointed for man to die once and after that to face judgment, so Christ was offered once to bear the sins of many; and He will appear a second time, not to bear sin but to bring salvation to those who eagerly wait for Him. 如果这样 ，他 从 创 世 以来，就必 多次 受苦了 。但 如今 在 这末 世 显现 一次 ，把 自己 献为祭 ，好 除掉 罪 。  按着 定命 ，人人 都有一 死 ，死后 且 有 审判 。  象这样 ，基督 既然一次 被献 ，担当了 多人 的罪 ，将来要向那等候 他 的人第二次 显现 ，并与罪 无关 ，乃是为 拯救 他们。 (Hebrews 9:26-28)

Christ was chosen before the creation of the world but was revealed in these last times for our sake. Through Him I believe in God, who raised Him from the dead and glorified Him, so that my faith and hope are in God. 基督在创世 以前 是预先被神知道 的，却 在 这末 世 才为 你们 显现 。  你们也因着 他 ，信 那叫他 从 死 里复活 、又 给 他 荣耀 的神 ，叫 你们的 信心 和 盼望 都在 于 神 。 (1 Peter 1:20-21)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

My heart rejoices in the Lord;

My horn is exalted in the Lord.

My mouth boasts over my enemies,

For I delight in Your salvation. 哈拿 祷告 说 ：我的心 因耶和华 快乐 ；我的角 因耶和华 高举 。我的口 向仇敌 张开 ；我因耶和华的救恩 欢欣 。 (1 Samuel 2:1)

You reached down from on high and took hold of me;

You drew me out of deep waters.

You delivered me from my strong enemy,

From those who hated me,

For they were stronger than me. 他从高天 伸手 抓住 我，把我从大 水 中拉 上来。  他救我脱离 我的劲 敌 和那些恨 我的人，因为他们比我强盛 。 (2 Samuel 22:17-18)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Who is like You, O Lord?

Who is like You—majestic in holiness,

Awesome in praises, working wonders? 耶和华 阿，众神 之中，谁能象你？谁能象你―至圣 至荣 ，可颂 可畏 ，施行 奇事 ？ (Exodus 15:11)

There is no one holy like the Lord;

There is no one besides You;

Nor is there any Rock like our God. 只有耶和华 为圣 ；除他以外没有可比 的，也没有磐石 象我们的神 。 (1 Samuel 2:2)

Day 17

**敬拜尊崇**

You are the high and lofty One

Who inhabits eternity, whose name is holy.

You live in a high and holy place

But also with him who is contrite and lowly in spirit,

To revive the spirit of the lowly

And to revive the heart of the contrite. 因为那至高 至上 、永远长存（原文是住在 永远 ）、名 为圣者 的如此说 ：我住 在至高 至圣 的所在，也与心灵 痛悔 谦卑 的人同居；要使谦卑人 的灵 甦醒 ，也使痛悔人 的心 甦醒 。 (Isaiah 57:15)

The multitudes who went before Jesus and those who followed shouted,

“Hosanna to the Son of David!

Blessed is he who comes in the name of the Lord!

Hosanna in the highest!” 前行 后随 的众人 喊着 说 ：和散那 （原有求救的意思，在此是称颂的话）归于大卫 的子孙 ！奉 主 名 来 的是应当称颂 的！高高 在 上和散那 ！ (Matthew 21:9)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

We have sinned with our fathers;

We have committed iniquity and acted wickedly. 我们与我们的祖宗 一同犯罪 ；我们作了孽 ，行了恶 。 (Psalm 106:6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

As an obedient child, may I not conform myself to the former lusts I had when I lived in ignorance, but as He who called me is holy, so may I be holy in all my conduct, because it is written: “You shall be holy, for I am holy.” 你们既作 顺命的 儿女 ，就不要 效法 从前 蒙昧无知 的时候那放纵私慾 的样子。  那召 你们 的既是 圣洁 ，你们 在一切 所行的事 上 也 要 圣洁 。  因为 经上记着 说：「你们要 圣洁 ，因为 我 是 圣洁的 。」 (1 Peter 1:14-16)

You are the Lord my God; may I consecrate myself and be holy, because You are holy. You are the Lord who brought Your people up out of Egypt to be their God; therefore may I be holy, because You are holy. 我是耶和华 ―你们的神 ；所以你们要成为圣洁 ，因为我是圣洁的 。你们也不可在地上 的爬 物 污秽 自己 。  我是把你们从埃及 地 领出来 的耶和华 ，要作你们的神 ；所以你们要圣洁 ，因为我是圣洁的 。 (Leviticus 11:44-45; 19:2)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

O Lord, I pray, let Your ear be attentive to the prayer of Your servant and to the prayer of Your servants who delight in revering Your name. 主 啊，求你侧 耳 听你仆人 的祈祷 ，和喜爱 敬畏 你名 众仆人 的祈祷 ，使 你仆人 现今 亨通 ，在王面前 蒙恩 。我是作王 酒政 的。 (Nehemiah 1:11)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The Lord Jesus prayed these words for the unity of all who would believe in Him: “I ask that all of them may be one, Father, just as You are in Me and I am in You, that they also may be in Us, that the world may believe that You sent Me. And the glory which You gave Me I have given to them, that they may be one, just as We are one: I in them, and You in Me, that they may be perfected in one, that the world may know that You have sent Me and have loved them, even as You have loved Me.” 使 他们都 合而为一 。正如 你 父 在 我 里面，我 在 你 里面，使 他们 也 在 我们 里面，叫世人 可以信 你 差 了我 来。  你所赐 给我 的荣耀 ，我 已赐 给他们 ，使 他们合而为一 ，象 我们 合而为一 。  我 在 他们 里面，你 在 我 里面，使 他们完完全全 的合而为一 ，叫世人 知道 你 差 了我 来，也 知道你爱 他们 如同 爱 我 一样。 (John 17:21-23)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

A Shoot will come forth from the stump of Jesse;

From his roots a Branch will bear fruit.

The Spirit of the Lord will rest on Him—

The Spirit of wisdom and of understanding,

The Spirit of counsel and of power,

The Spirit of knowledge and of the fear of the Lord—

And He will delight in the fear of the Lord.

He will not judge by what He sees with His eyes,

Or decide by what He hears with His ears,

But with righteousness He will judge the poor

And decide with fairness for the meek of the earth.

And He will strike the earth with the rod of His mouth;

With the breath of His lips He will slay the wicked.

Righteousness will be His belt,

And faithfulness the sash around His waist. 从耶西 的本 （原文是墩）必发 一条 ；从他根 生 的枝子 必结果实。  耶和华 的灵 必住在 他身上，就是使他有智慧 和聪明 的灵 ，谋略 和能力 的灵 ，知识 和敬畏 耶和华 的灵 。  他必以敬畏 耶和华 为乐 ；行审判 不凭眼 见 ，断是非 也不凭耳 闻 ；  却要以公义 审判 贫穷人 ，以正直 判断 世上 的谦卑人 ，以口中 的杖 击打 世界 ，以嘴里 的气 杀戮 恶人 。  公义 必当他的腰 带 ；信实 必当他胁下 的带子 。 (Isaiah 11:1-5)

Behold, a virgin shall be with child and will give birth to a son, and they will call His name Immanuel, which means, “God with us.” 说 ：必有童女 怀孕 生 子 ；人要称 他的 名 为以马内利 。（以马内利翻出来 就是 神 与我们 同在 。） (Matthew 1:23)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

This poor man cried out, and the Lord heard him,

And saved him out of all his troubles.

The angel of the Lord encamps around those who fear Him,

And delivers them. 我这困苦人 呼求 ，耶和华 便垂听 ，救 我脱离一切患难 。  耶和华 的使者 在敬畏 他的人四围 安营 ，搭救 他们。 (Psalm 34:6-7)

I waited patiently for the Lord,

And He turned to me and heard my cry.

God lifted me out of the slimy pit, out of the mud and mire;

He set my feet on a rock and gave me a firm place to stand.

He put a new song in my mouth, a hymn of praise to our God.

Many will see and fear

And put their trust in the Lord. （大卫 的诗 ，交与伶长 。）我曾耐性 等候 耶和华 ；他垂 听 我的呼求 。  他从祸 坑 里，从淤 泥 中，把我拉上来 ，使 我的脚 立在磐石 上，使我脚步 稳当 。  他使 我口 唱新 歌 ，就是赞美 我们神 的话。许多 人必看见 而惧怕 ，并要倚靠 耶和华 。 (Psalm 40:1-3)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Let the words of my mouth and the meditation of my heart

Be pleasing in Your sight,

O Lord, my Rock and my Redeemer. 耶和华 ―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 。 (Psalm 19:14)

Day 18

**敬拜尊崇**

Blessed are You, O Lord, God of Israel, our father, forever and ever. Yours, O Lord, is the greatness and the power and the glory and the victory and the majesty, for everything in heaven and earth is Yours. Yours, O Lord, is the kingdom, and You are exalted as head over all. Both riches and honor come from You, and You are the ruler of all things. In Your hand is power and might to exalt and to give strength to all. Therefore, my God, I give You thanks and praise Your glorious name. 所以，大卫 在会众 面前 称颂 耶和华 说 ：耶和华 ―我们的父 ，以色列 的神 是应当称颂 ，直到永永远远 的！  耶和华 啊，尊大 、能力 、荣耀 、强胜 、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 。  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。  我们的神 啊，现在我们称谢 你，赞美 你荣耀 之名 ！ (1 Chronicles 29:10-13)

I will proclaim the name of the Lord and praise the greatness of my God. 我要宣告 耶和华 的名 ；你们要将大德 归与 我们的神 。 (Deuteronomy 32:3)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O Lord, do not rebuke me in Your wrath,

And do not chasten me in Your anger.

For Your arrows have pierced me deeply,

And Your hand has pressed down upon me.

There is no health in my body because of Your wrath,

Nor peace in my bones because of my sin.

For my iniquities have gone over my head;

As a heavy burden, they weigh too much for me. （大卫 的纪念 诗 。）耶和华啊 ，求你不要在怒 中责备 我，不要在烈怒 中惩罚 我！  因为，你的箭 射入 我身；你的手 压住 我。  因 你的恼怒 ，我的肉 无一完全 ；因 我的罪过 ，我的骨头 也不安宁 。  我的罪孽 高过 我的头 ，如同重 担 叫我担当 不起。 (Psalm 38:1-4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

As a servant of Christ and a steward of His possessions, it is required that I be found faithful. 人 应当 以 我们 为 基督 的执事 ，为神 奥秘事 的管家 。  所 求 于 管家 的，是 要 他有忠心 。 (1 Corinthians 4:1-2)

Those who want to get rich fall into temptation and a snare and into many foolish and harmful desires that plunge men into ruin and destruction. For the love of money is a root of all kinds of evil, and some by longing for it have wandered from the faith and pierced themselves with many sorrows. But let me flee from these things, and pursue righteousness, godliness, faith, love, patience, and gentleness. 但 那些想要 发财 的人，就陷 在 迷惑 、落在网罗 和 许多 无知 有害的 私慾 里，叫 人 沉 在败坏 和 灭亡 中 。  贪财 是 万 恶 之根 。有人 贪恋 钱财，就被引诱 离了 真道 ，用许多 愁苦 把自己 刺透了 。  但 你 这属神 的人 要逃避 这些事 ，追求 公义 、敬虔 、信心 、爱心 、忍耐 、温柔 。 (1 Timothy 6:9-11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I put away all of these things: anger, wrath, malice, slander, and abusive language from my mouth. 但 现在 你们 要弃绝 这一切 的事，以及恼恨 、忿怒 、恶毒 （或作：阴毒）、毁谤 ，并口 中污秽的言语 。 (Colossians 3:8)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Grant that I may be used to open the eyes of others and to turn them from darkness to light, and from the power of Satan to God, so that they may receive forgiveness of sins and an inheritance among those who have been sanctified by faith in Jesus. 我差 你 到 他们那里去，要叫他们 的眼睛 得开 ，从 黑暗 中归 向 光明 ，从撒但 权 下归向 神 ；又因信 我 ，得蒙 赦 罪 ，和 一切成圣 的人同得基业 。 (Acts 26:18)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Blessed is the man who perseveres under trial, because when he has been approved, he will receive the crown of life that God has promised to those who love Him. 忍受 试探 的人 是有福的 ，因为 他经过试验 以后 ，必得 生命 的冠冕 ；这 是主 应许 给那些爱 他 之人的。 (James 1:12)

Those who suffer according to the will of God should commit themselves to their faithful Creator in doing good. 所以 ，那照 神 旨意 受苦 的人要一心为善 ，将自己 灵魂 交与 那信实 的造化之主 。 (1 Peter 4:19)

I am from God and am an overcomer, because He who is in me is greater than he who is in the world. 小子们 哪，你们 是 属 神 的，并且 胜了 他们 ；因为 那在 你们 里面的，比 那在 世界 上的更大 。 (1 John 4:4)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Bless the Lord, O my soul;

And all that is within me, bless His holy name.

Bless the Lord, O my soul,

And forget not all His benefits;

Who forgives all your iniquities

And heals all your diseases;

Who redeems your life from the pit

And crowns you with love and compassion;

Who satisfies your desires with good things,

So that your youth is renewed like the eagle’s. （大卫 的诗。）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 和慈悲 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 。 (Psalm 103:1-5)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord is my rock and my fortress and my deliverer;

My God is my rock; I will take refuge in Him,

My shield and the horn of my salvation,

My stronghold and my refuge—

My Savior, You save me from violence.

I call on the Lord, who is worthy of praise,

And I am saved from my enemies. 说 ：耶和华 是我的岩石 ，我的山寨 ，我的救主 ，  我的神 ，我的磐石 ，我所投靠 的。他是我的盾牌 ，是拯救 我的角 ，是我的高台 ，是我的避难所 。我的救主 啊，你是救 我脱离强暴 的。  我要求告 当赞美 的耶和华 ，这样，我必从仇敌 手中被救 出来。 (2 Samuel 22:2-4)

Day 19

**敬拜尊崇**

How great You are, O Sovereign Lord! There is no one like You, and there is no God besides You, according to all that I have heard with my ears. 主 耶和华 啊，你本为大 ，照我们耳中 听见 ，没有可比你的；除你以外 再无神 。 耶和华 啊，照我们耳 中听见 ，没有可比你的，除你以外 再无神 。 (2 Samuel 7:22; 1 Chronicles 17:20)

You alone are the Lord.

You made the heavens,

The heaven of heavens, and all their host,

The earth and all that is on it,

The seas and all that is in them.

You give life to all that is in them,

And the host of heaven worships You. 你，惟独你是耶和华 ！你造 了天 和天 上的天 ，并天上的万象 ，地和地上的万物 ，海和海中所有的 ；这一切都是你所保存的 。天 军 也都敬拜 你。 (Nehemiah 9:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Peter came to Jesus and asked, “Lord, how often shall my brother sin against me, and I forgive him? Up to seven times?” Jesus said to him, “I tell you, not seven times, but up to seventy times seven.” 那时 ，彼得 进前来 ，对耶稣说 ：主阿 ，我 弟兄 得罪 我 ，我当饶恕 他几次 呢？到 七次 可以么？  耶稣 说 ：我对你 说 ，不是 到 七次 ，乃是 到 七十个 七 次。 (Matthew 18:21-22)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not be like those who draw near to You with their mouths and honor You with their lips, but whose hearts are far from You, and whose reverence for You is made up only of rules taught by men. 主 说 ：因为 这百姓 亲近 我，用嘴 唇 尊敬我 ，心 却远离我 ；他们敬畏 我，不过是领受 人 的吩咐 。 (Isaiah 29:13)

I desire not only to call You Lord but to do what You say. By Your grace, I will come to You, hear Your words, and put them into practice. Then I will be like a man building a house, who dug down deep and laid the foundation on rock, and when a flood came, the torrent struck that house but could not shake it, because it was well built. 你们为甚么 称呼 我 主 阿，主 阿，却 不 遵 我的话 行呢？  凡 到 我 这里来 ，听见 我的 话 就 去行 的，我要告诉 你们 他象 甚么人 ：  他象 一个人 盖 房子 ，深深的 挖地 ，把根基 安 在 磐石 上；到发 大水 的时候，水 沖 那 房子 ，房子总不 能 摇动 ，因为 根基立 在 磐石 上（有古卷：因为盖造得好）。 (Luke 6:46-48)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Guard my soul and rescue me;

Let me not be ashamed, for I take refuge in You.

May integrity and uprightness protect me,

For I wait for You. 求你保护 我的性命 ，搭救 我，使我不至羞愧 ，因为我投靠 你。  愿纯全 、正直 保守 我，因为我等候 你。 (Psalm 25:20-21)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I submit myself to the governing authorities. For there is no authority except from God, and the authorities that exist have been established by God. Consequently, he who resists authority has opposed the ordinance of God, and those who do so will bring judgment on themselves. 在上 有权柄的 ，人人 当顺服 他，因为 没 有 权柄 不是 出于 神 的。凡 掌权 的都 是 神 所命 的。  所以 ，抗拒 掌权 的就是抗拒 神的 命 ； 抗拒的 必自 取 刑罚 。 (Romans 13:1-2)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

Before I was afflicted I went astray,

But now I keep Your word.

It was good for me to be afflicted,

So that I might learn Your statutes.

I know, O Lord, that Your judgments are righteous,

And that in faithfulness You have afflicted me. 我未受苦 以先走迷了路 ，现在却遵守 你的话 。  我受苦 是与我有益 ，为要使我学习 你的律例 。  耶和华 啊，我知道 你的判语 是公义的 ；你使我受苦 是以诚实 待我。 (Psalm 119:67, 71, 75)

I know that if my earthly house, or tent, is destroyed, I have a building from God, a house not made with hands, eternal in the heavens. For in this house I groan, longing to be clothed with my heavenly dwelling, because when I am clothed, I will not be found naked. For while I am in this tent, I groan, being burdened, because I do not want to be unclothed but to be clothed, so that what is mortal may be swallowed up by life. Now it is God who has made me for this very purpose and has given me the Spirit as a guarantee. 我们原知道 ，我们 这地上的 帐棚 若 拆毁 了，必得 神 所造，不是人手所造 ，在 天上 永存的 房屋 。  我们 在 这 帐棚里歎息 ，深想得 那 从 天上 来的房屋 ，好象穿上衣服 ；  倘若 穿上 ，被遇见 的时候就不至于 赤身 了。  我们在 这帐棚里 歎息 劳苦 ，并非 愿意 脱下 这个，乃是 愿意穿上 那个，好叫 这必死的 被 生命 吞灭 了。  为 此 ，培植 我们 的就是神 ，他 又 赐给 我们 圣灵 作凭据（原文是质 ）。 (2 Corinthians 5:1-5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Because the Lord God helps me,

I will not be disgraced.

Therefore I have set my face like flint,

And I know I will not be put to shame.

He who vindicates me is near;

Who will contend with me?

Surely the Lord God will help me;

Who is he that will condemn me? 主 耶和华 必帮助 我，所以我不抱愧 。我硬着 脸面 好象坚石 ；我也知道 我必不至蒙羞 。  称我为义 的与我相近 ；谁与我争论 ，可以与我一同 站立 ；谁与我作对 ，可以就近 我来。  主 耶和华 要帮助 我；谁能定我有罪 呢？他们都象衣服 渐渐旧了 ，为蛀虫 所咬 。 (Isaiah 50:7-9)

I did not receive a spirit of slavery again to fear, but I received the Spirit of adoption by whom I cry, “Abba, Father.” The Spirit Himself testifies with my spirit that I am a child of God. 你们所受的 ，不是 奴仆 的心 ，仍旧 害怕 ；所受的 ，乃是 儿子 的心 ，因 此 我们呼叫 ：阿爸 ！父 ！  圣灵 与我们的 心 同证 我们是 神的 儿女 ； (Romans 8:15-16)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Lord Jesus, all that the Father gives You will come to You, and whoever comes to You, You will never cast out. For You have come down from heaven not to do Your own will, but the will of Him who sent You. And this is the will of Him who sent You, that You will lose none of all that He has given You, but raise them up at the last day. For Your Father’s will is that everyone who looks to the Son and believes in Him may have eternal life, and You will raise him up at the last day. 凡 父 所赐给 我 的人 必到 我 这里来 ； 到 我 这里来的 ，我总 不 丢弃 他。  因为 我从 天上 降下来 ，不是 要 按自己的 意思 行 ，乃是 要按那差 我 来者的意思 行。   差 我 来者的意思 就是 ： 他所 赐给 我 的，叫我一个也不 失落 ，在 末 日 却 叫他 复活 。   因为我父的意思 是 叫 一切 见 子 而 信 的 人得 永 生 ，并且 在末 日 我 要叫他 复活 。 (John 6:37-40)

Day 20

**敬拜尊崇**

Praise the Lord!

Praise God in His sanctuary;

Praise Him in His mighty heavens.

Praise Him for His mighty acts;

Praise Him according to His excellent greatness.

Praise Him with the sound of the trumpet;

Praise Him with the harp and lyre.

Praise Him with the timbrel and dancing;

Praise Him with stringed instruments and flutes.

Praise Him on the sounding cymbals;

Praise Him on the resounding cymbals.

Let everything that has breath praise the Lord.

Praise the Lord! 你们要赞美 耶和华 ！在神 的圣所 赞美他 ！在他显能力 的穹苍 赞美他 ！  要因他大能的作为 赞美他 ，按着他极美 的大德 赞美他 ！  要用角 声 赞美他 ，鼓瑟 弹琴 赞美他 ！  击鼓 跳舞 赞美他 ！用丝絃的乐器 和箫 的声音赞美他 ！  用大响 的钹 赞美他 ！用高声 的钹 赞美他 ！  凡有气息 的都要赞美 耶和华 ！你们要赞美 耶和华 ！ (Psalm 150:1-6)

The Lord shall reign for ever and ever. 耶和华 必作王 ，直到永永远远 ！ (Exodus 15:18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Heal me, O Lord, and I will be healed;

Save me, and I will be saved,

For You are my praise. 耶和华 啊，求你医治 我，我便痊愈 ，拯救 我，我便得救 ；因你是我所赞美 的。 (Jeremiah 17:14)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Since I call on the Father who judges each man’s work impartially, may I conduct myself in fear during the time of my sojourn on earth. 你们既称 那 不偏待人 、按 各人 行为 审判 人的主为父 ，就当存敬畏 的心度 你们 在世寄居 的日子 ， (1 Peter 1:17)

May I keep the commandments of the Lord my God, to walk in His ways and to fear Him. May I follow the Lord my God and fear Him; may I keep Your commandments, hear Your voice, serve You, and hold fast to You. 你要谨守 耶和华 ―你神 的诫命 ，遵行 他的道 ，敬畏 他。 (Deuteronomy 8:6; 13:4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be careful and watch myself closely lest I forget the things my eyes have seen or let them depart from my heart as long as I live. May I teach them to my children and to their children after them. 你只要谨慎 ，殷勤 保守 你的心灵 ，免得忘记 你亲眼 所看见 的事 ，又免得你一生 这事离 开你的心 ；总要传 给你的子 子孙 孙 。 (Deuteronomy 4:9)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

With all prayer and 个人祈求, we should pray always in the Spirit, and to this end we should be watchful with all perseverance and 个人祈求 for all the saints. 靠着 圣灵 ，随时 多方 祷告 祈求；并要 在 此 儆醒 不倦，为 众 圣徒 祈求 ， (Ephesians 6:18)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Many who are first will be last, and the last first. 然而 ，有许多 在前 的，将要 在后 ；在后 的，将要在前 。 然而 ，有许多 在前 的，将要在 后 ，在后 的，将要在前 。 (Matthew 19:30; Mark 10:31)

Whoever wishes to become great among others must become their servant, and whoever wishes to be first among them must be their slave. 只是 在你们 中间 ，不可 这样 ；你们 中间 谁 愿 为 大 ，就必作 你们的 用人 ；  谁 愿 为 首 ，就必作 你们的 仆人 。 只是 在你们 中间 ，不 是 这样 。 你们 中间 ，谁 愿 为 大 ，就必作 你们的 用人 ；   在你们 中间，谁 愿 为 首 ，就必作 众人的 仆人 。 (Matthew 20:26-27; Mark 10:43-44)

Whoever exalts himself will be humbled, and whoever humbles himself will be exalted. 凡 自 高 的，必降为卑 ；自 卑 的，必升为高 。 因为 ，凡 自 高的 ，必降为卑 ，自 卑的 ，必升为高 。 (Matthew 23:12; Luke 14:11; 18:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Shout for joy, O heavens! Rejoice, O earth!

Break out into singing, O mountains!

For the Lord has comforted His people

And will have compassion on His afflicted. 诸天 哪，应当欢呼 ！大地 啊，应当快乐 ！众山 哪，应当发声 歌唱 ！因为耶和华 已经安慰 他的百姓 ，也要怜恤 他困苦 之民。 (Isaiah 49:13)

I will greatly rejoice in the Lord;

My soul will be joyful in my God.

For He has clothed me with garments of salvation

And arrayed me in a robe of righteousness,

As a bridegroom decks himself with ornaments,

And as a bride adorns herself with her jewels. 我因耶和华 大大欢喜 ；我的心 靠神 快乐 。因他以拯救 为衣 给我穿上 ，以公义 为袍 给我披上 ，好象新郎 戴上 华冠 ，又象新妇 佩戴 妆饰 。 (Isaiah 61:10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord will command His lovingkindness by day,

And His song will be in the night—

A prayer to the God of my life. 白昼 ，耶和华 必向我施 慈爱 ；黑夜 ，我要歌颂 祷告 赐我生命 的神 。 (Psalm 42:8)

Blessed be the Lord God, the God of Israel,

Who alone does wonderful things.

And blessed be His glorious name forever;

May the whole earth be filled with His glory.

Amen and Amen. 独行 奇事 的耶和华 ―以色列 的神 是应当称颂 的！  他荣耀的 名 也当称颂 ，直到永远 。愿他的荣耀 充满 全地 ！阿们 ！阿们 ！ (Psalm 72:18-19)

Day 21

**敬拜尊崇**

In the year that King Uzziah died, I saw the Lord sitting on a throne, high and exalted, and the train of His robe filled the temple. Above it stood the seraphim; each one had six wings: with two they covered their faces, with two they covered their feet, and with two they flew. And one cried to the other and said,

“Holy, Holy, Holy is the Lord of hosts;

The whole earth is full of His glory!” 当乌西雅 王 崩 的那年 ，我见 主 坐在 高 高 的宝座 上。他的衣裳 垂下，遮满 圣殿 。  其上 有撒拉弗 侍立 ，各 有六个 翅膀 ：用两个 翅膀遮 脸 ，两个 翅膀遮 脚 ，两个 翅膀飞翔 ；  彼此呼喊 说 ：圣哉 ！圣哉 ！圣哉 ！万军 之耶和华 ；他的荣光 充满 全地 ！ (Isaiah 6:1-3)

The Lord God is the Alpha and the Omega, who is, and who was, and who is to come, the Almighty. 主 神说 ：我 是 阿拉法 ，我是俄梅戛 ，（阿拉法，俄梅戛：是希腊字母首末二字），是昔在 、今在 、以后永在的 全能者 。 (Revelation 1:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I, even I, am He who blots out your transgressions for My own sake,

And I will not remember your sins. 唯有我为自己的缘故涂抹 你的过犯 ；我也不纪念 你的罪恶 。 (Isaiah 43:25)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

“You shall love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind.” This is the first and great commandment. And the second is like it: “You shall love your neighbor as yourself.” All the Law and the Prophets hang on these two commandments. 耶稣 对他 说 ：你要尽 心 、 尽 性 、尽 意 爱 主 ―你的 神 。  这 是 诫命 中的第一 ，且是 最大的 。  其次 也 相倣 ，就是要爱 人如 己 。  这 两条 诫命 是律法 和 先知 一切 道理的总纲。 (Matthew 22:37-40)

May I not love with words or tongue, but in deed and in truth. By this I will know that I am of the truth and will assure my heart before Him; for if my heart condemns me, God is greater than my heart, and knows all things. If my heart does not condemn me, I have confidence before God and receive from Him whatever I ask, because I keep His commandments and do the things that are pleasing in His sight. 小子们 哪，我们 相爱 ，不要 只在言语 和 舌头 上，总要 在行为 和 诚实 上。  从 此 就 知道 我们是 属 真理 的，并且 我们的 心 在神面前 可以安稳 。  我们的 心 若 责备 我们，神 比我们的 心 大 ，一切事 没有不知道 的。  亲爱的 弟兄阿，我们的 心 若不 责备 我们 ，就可以向 神 坦然无惧了。  并且 我们一切 所求的 ，就从 他 得着 ；因为 我们遵守 他的 命令 ，行 他 所喜悦 的事。 (1 John 3:18-22)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not say, “Today or tomorrow I will go to this or that city, spend a year there, carry on business, and make a profit.” For I do not even know what my life will be tomorrow. I am a vapor that appears for a little while and then vanishes away. Instead, let me say, “If the Lord wills, I will live and do this or that.” Otherwise, I boast in my arrogance, and all such boasting is evil. 嗐！你们有话说 ：「今天 明天 我们要往 某 城 里 去，在那里 住 一 年 ，做买卖 得利 。」  其实明天 如何 ，你们还不 知道 。你们的 生命 是甚么 呢？你们原来是 一片云雾 ，出现 少时 就 不见了 。  你们 只当说 ：「主 若 愿意 ，我们就可以活着 ，也 可以做 这事 ，或 做那事 。」  现今 你们竟 以 张狂 夸口 ；凡 这样 夸口 都是 恶的 。 (James 4:13-16)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I remember those in prison as though bound with them, and those who are mistreated, since I myself am also in the body. 你们要纪念 被捆绑 的人，好象 与他们同受捆绑 ；，也要纪念遭苦害 的人，想到 自己 也 在 肉身 之内 。 (Hebrews 13:3)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Apart from the law the righteousness of God has been made known, being witnessed by the law and the prophets, even the righteousness of God through faith in Jesus Christ to all who believe. For there is no difference, for all have sinned and fall short of the glory of God, being justified freely by His grace through the redemption that is in Christ Jesus. 但 如今 ，神的 义 在律法 以外 已经显明出来 ，有 律法 和 先知 为证 ：  就是 神的 义 ，因 信 耶稣 基督 加给 一切 相信 的人，并没 有 分别 。  因为 世人 都犯了罪 ，亏缺了 神的 荣耀 ；  如今却蒙神的恩典 ，因 基督 耶稣 的 救赎 ，就白白的 称义 。 (Romans 3:21-24)

What the law was powerless to do in that it was weakened through the flesh, God did by sending His own Son in the likeness of sinful flesh, on account of sin; He condemned sin in the flesh, in order that the requirement of the law might be fully met in us, who do not walk according to the flesh, but according to the Spirit. 律法 既 因 肉体 软弱 ，有所不能行 的，神 就差遣 自己的 儿子 ，成为 罪 身 的形状 ，作了赎罪祭，在肉体 中 定了 罪 案，  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。 (Romans 8:3-4)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For those who revere Your name, the Sun of righteousness will rise with healing in His wings. And they will go out and leap like calves released from the stall. 但向你们敬畏 我名 的人必有公义 的日头 出现 ，其光线（原文是翅膀 ）有医治 之能。你们必出来 跳跃 如圈 里的肥犊 。 (Malachi 4:2)

Jesus fulfilled the words of the prophet Isaiah:

“The Spirit of the Lord is upon Me,

Because He has anointed Me to preach good news to the poor.

He has sent Me to proclaim freedom for the captives

And recovery of sight to the blind,

To set free those who are downtrodden,

To proclaim the acceptable year of the Lord.” 主 的灵 在 我 身上，因为 他用膏膏 我 ，叫我传福音 给贫穷 的人；差遣 我 报告 ：被掳 的得释放 ，瞎眼 的得看见 ，叫 那受压制 的得自由 ，  报告 神 悦纳 人的禧年 。 (Luke 4:18-19)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will enter Your gates with 感恩

And Your courts with praise;

I will give thanks to You and bless Your name.

For the Lord is good

And Your lovingkindness endures forever;

Your faithfulness continues through all generations. 当称谢 进入 他的门 ；当赞美 进入他的院 。当感谢 他，称颂 他的名 ！  因为耶和华 本为善 。他的慈爱 存到永远 ；他的信实 直到万代 。 (Psalm 100:4-5)

May the glory of the Lord endure forever;

May the Lord rejoice in His works. 愿耶和华 的荣耀 存到永远 ！愿耶和华 喜悦 自己所造的 ！ (Psalm 104:31)

Day 22

**敬拜尊崇**

A great multitude, which no one could number, from all nations and tribes and peoples and languages will stand before the throne and before the Lamb, clothed with white robes with palm branches in their hands, and will cry out with a loud voice, “Salvation belongs to our God, who sits on the throne, and to the Lamb!” 此 后 ，我观看 ，见 有许多的 人，没有人 能 数过来 ，是从 各 国 、各族 、各民 、各方 来的，站 在宝座 和 羔羊 面前 ，身穿 白 衣 ，手 拿 棕树枝 ，  大 声 喊着 说 ：愿救恩 归与坐 在宝座 上 我们的 神 ，也 归与羔羊 ！ (Revelation 7:9-10)

Blessed is the King who comes in the name of the Lord!

Peace in heaven and glory in the highest! 说 ：奉 主 名 来 的王 是应当称颂的 ！在 天上 有和平 ；在 至高之处 有荣光 。 (Luke 19:38)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The eyes of the Lord are everywhere,

Keeping watch on the evil and the good. 耶和华 的眼目 无处 不在；恶人 善人 ，他都鉴察 。 (Proverbs 15:3)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Abraham, may I call upon the name of the Lord, the Everlasting God. 也是他起先 筑 坛 的地方 ；他 又在那里求告 耶和华 的名 。 (Genesis 13:4; 21:33)

May I listen carefully to the voice of the Lord my God and do what is right in Your sight; may I pay attention to Your commandments and keep all Your statutes. 又说 ：你若留意 听 耶和华 ―你神 的话，又行 我眼中 看为正 的事，留心听 我的诫命 ，守 我一切的律例 ，我就不将所加与 埃及人 的疾病 加在 你身上，因为我―耶和华 是医治你的 。 (Exodus 15:26)

May I rejoice in my tribulations, knowing that tribulation produces perseverance; and perseverance, character; and character, hope. And hope does not disappoint, because the love of God has been poured out into my heart through the Holy Spirit who was given to me. 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 。 (Romans 5:3-5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May Your merciful kindness be my comfort,

According to Your promise to Your servant. 求你照着应许仆人 的话 ，以慈爱 安慰 我。 (Psalm 119:76)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Is this not the fast You have chosen:

To loose the bonds of wickedness,

To undo the cords of the yoke,

And to let the oppressed go free

And break every yoke?

Is it not to share our food with the hungry

And to provide the poor wanderer with shelter;

When we see the naked, to clothe him,

And not to turn away from our own flesh?

Then our light will break forth like the dawn,

And our healing will quickly appear,

And our righteousness will go before us;

The glory of the Lord will be our rear guard.

Then we will call, and the Lord will answer;

We will cry, and He will say, “Here I am.”

If we put away the yoke from our midst,

The pointing of the finger and malicious talk,

And if we extend our souls to the hungry

And satisfy the afflicted soul,

Then our light will rise in the darkness,

And our gloom will become like the noonday. 我所拣选 的禁食 不是要松开 凶恶 的绳 ，解下 轭 上的索 ，使 被欺压 的得自由 ，折断 一切的轭 么？  不是要把你的饼 分 给饥饿的人 ，将飘流 的穷人 接到 你家 中，见 赤身 的给他衣服遮体 ，顾恤自己的骨肉 而不掩藏 么？  这样，你的光 就必发现 如早晨 的光，你所得的医治 要速速 发明 。你的公义 必在你前面 行 ；耶和华 的荣光 必作你的后盾 。  那时你求告 ，耶和华 必应允 ；你呼求 ，他必说 ：我在这里。你若从你中间 除掉 重轭 和指摘人 的指头 ，并发 恶言的事 ，  你心 若向饥饿的人 发怜悯 ，使困苦的人 得满足 ，你的光 就必在黑暗中 发现 ；你的幽暗 必变如正午 。 (Isaiah 58:6-10)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

By the will of God, I have been sanctified through the offering of the body of Jesus Christ once for all. And every priest stands daily ministering and offering again and again the same sacrifices, which can never take away sins. But when this Priest had offered for all time one sacrifice for sins, He sat down at the right hand of God, waiting from that time for His enemies to be made a footstool for His feet. For by one offering, He has made perfect forever those who are being sanctified. 我们凭 这 旨意 ，靠 耶稣 基督 ，只一次 献上 他的身体 ，就得以 成圣 。  凡 祭司 天天 站着 事奉 神，屡次 献上 一样的 祭物 ，这祭物永不 能 除 罪 。  但 基督献了 一次 永 远 的赎罪祭 ，就在 神 的右边 坐下了 。  从此 ，等候 他 仇敌 成了 他的 脚凳 。  因为 他一次 献祭 ，便叫那得以成圣 的人永 远 完全 。 (Hebrews 10:10-14)

Christ suffered for me, leaving me an example that I should follow in His steps. “He committed no sin, and no deceit was found in his mouth.” When He was reviled, He did not retaliate; when He suffered, He made no threats, but entrusted Himself to Him who judges righteously; and He himself bore our sins in His body on the tree, so that I might die to sins and live for righteousness; by His wounds I have been healed. For I was like a sheep going astray, but now I have returned to the Shepherd and Overseer of my soul. 你们蒙召 原是为 此 ；因 基督 也 为 你们 受过苦 ，给你们 留下 榜样 ，叫 你们跟随 他的 脚踪 行。  他 并没 有 犯罪 ，口 里 也没 有 诡诈 。  他 被骂 不 还口 ；受害 不 说威吓的话 ，只 将自己交託 那按公义 审判 人的主。  他 被挂在木头 上 ，亲 身 担当了 我们的 罪 ，使我们既然 在罪 上死 ，就得以在义 上活 。因 他 受的鞭伤 ，你们便得了医治 。  你们从前好象 迷路的 羊 ，如今 却 归 到 你们 灵魂 的牧人 监督 了。 (1 Peter 2:21-25)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

From Christ’s fullness we have all received, and grace upon grace. For the law was given through Moses; grace and truth came through Jesus Christ. 从他 丰满的 恩典里，我们 都 领受了 ，而且 恩上 加 恩 。  律法 本是藉着 摩西 传的 ；恩典 和 真理 都是由 耶稣 基督 来的 。 (John 1:16-17)

Jesus is the Lamb of God, who takes away the sin of the world. 次日 ，约翰 看见 耶稣 来到 他 那里，就说 ：「看哪 ，神 的羔羊 ，除去 （或译：背负）世人 罪孽的 ！ (John 1:29)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord will keep me from all evil;

He will preserve my soul.

The Lord will watch over my coming and going

From this time forth and forever. 耶和华 要保护 你，免受一切的灾害 ；他要保护 你的性命 。  你出 你入 ，耶和华 要保护 你，从今时直到 永远 。 (Psalm 121:7-8)

Day 23

**敬拜尊崇**

Great is the Lord and most worthy of praise;

He is to be feared above all gods.

For all the gods of the nations are idols,

But the Lord made the heavens.

Splendor and majesty are before Him;

Strength and beauty are in His sanctuary.

I will ascribe to the Lord glory and strength.

I will ascribe to the Lord the glory due His name

And worship the Lord in the beauty of holiness. 因耶和华 为大 ，当受极大 的赞美 ；他在万神 之上，当受敬畏 。  外邦 的神 都属虚无 ；惟独耶和华 创造 诸天 。  有尊荣 和威严 在他面前 ；有能力 与华美 在他圣所 。  民 中的万族 啊，你们要将荣耀 、能力 归给 耶和华 ，都归给 耶和华 ！  要将耶和华 的名 所当得的荣耀 归给 他，拿 供物 来进入 他的院宇 。 (Psalm 96:4-8)

Blessed is the man who fears the Lord,

Who finds great delight in His commands. 你们要赞美 耶和华 ！敬畏 耶和华 ，甚 喜爱 他命令 的，这人 便为有福 ！ (Psalm 112:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I confess my iniquity;

I am troubled by my sin.

O Lord, do not forsake me;

O my God, be not far from me!

Make haste to help me,

O Lord my salvation. 我要承认 我的罪孽 ；我要因我的罪 忧愁 。  耶和华 啊，求你不要撇弃 我！我的神 啊，求你不要远离 我！  拯救 我的主 啊，求你快快 帮助 我！ (Psalm 38:18, 21-22)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be a faithful person who fears God. 我就派我的弟兄 哈拿尼 和营楼 的宰官 哈拿尼雅 管理 耶路撒冷 ；因为哈拿尼雅是忠信 的，又敬畏 神 过于众人 。 (Nehemiah 7:2)

I have hope in God, that there will be a resurrection of both the righteous and the wicked. In view of this, may I strive always to keep my conscience blameless before God and men. 并且靠着 神 ，盼望 死人 ，无论 善 恶 ，都要 复活 ，就是 他们 自己 也 有 这个盼望 。  我因 此 自己 勉励 ，对 神 对人 ，常 存 无亏 的良心 。 (Acts 24:15-16)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not take revenge, but leave room for the wrath of God, for it is written: “Vengeance is Mine; I will repay,” says the Lord. May I not be overcome by evil, but overcome evil with good. 亲爱的 弟兄，不要 自己 伸冤 ，宁 可让 步，听凭主怒 （或作：让人发怒）；因为 经上记着 ：主 说 ：伸冤 在我 ；我 必报应 。  你不可 为 恶 所胜 ，反要 以 善 胜 恶 。 (Romans 12:19, 21)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May Your commandments be upon my heart, so that I may teach them diligently to my children and talk about them when I sit in my house and when I walk along the way and when I lie down and when I rise up. 我今日 所吩咐 你的话 都要记在心 上，  也要殷勤教训 你的儿女 。无论你坐 在家 里，行 在路 上，躺下 ，起来 ，都要谈论 。 (Deuteronomy 6:6-7)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Jesus is the way and the truth and the life. No one comes to the Father except through Him. 耶稣 说 我 就是 道路 、真理 、生命 ；若 不藉着 我 ，没有人 能到 父 那里去 。 (John 14:6)

Through Jesus the forgiveness of sins is proclaimed, that through Him everyone who believes is justified from all things from which they could not be justified by the law of Moses. 所以 ，弟兄们 ，你们 当 晓得 ：赦 罪 的道是由 这人 传给 你们 的。  你们靠 摩西 的律法 ，在 一切 不 得 称义 的事上信 靠 这人 ，就都 得称义 了。 (Acts 13:38-39)

Through faith I am guarded by the power of God for salvation that is ready to be revealed in the last time. 你们这因 信 蒙 神 能力 保守 的人，必能得着所预备 、到 末 世 要显现 的救恩 。 (1 Peter 1:5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Lord Jesus, You were oppressed and afflicted,

Yet You did not open Your mouth;

You were led like a lamb to the slaughter,

And as a sheep before her shearers is silent,

So You did not open Your mouth.

By oppression and judgment You were taken away.

And who can speak of Your descendants?

For You were cut off from the land of the living;

You were stricken for the transgression of God’s people.

You were assigned a grave with the wicked,

Yet with a rich man in Your death,

Though You had done no violence,

Nor was any deceit in Your mouth.

Yet it was the Lord’s will

To crush You and cause You to suffer.

When You make Your soul a guilt offering,

You will see Your offspring and prolong Your days,

And the pleasure of the Lord will prosper in Your hand.

You will see the fruit of the travail of Your soul and be satisfied;

By Your knowledge, God’s righteous Servant, You will justify many,

And You will bear their iniquities.

Therefore God will give You a portion among the great,

And You will divide the spoils with the strong,

Because You poured out Your life unto death,

And were numbered with the transgressors.

For You bore the sin of many,

And made 彼此代求 for the transgressors. 他被欺压 ，在受苦的时候 却不开 口 （或译：他受欺压，却自卑不开口）；他象羊羔 被牵到 宰杀之地 ，又象羊 在剪毛的人 手下 无声 ，他也是这样不开 口 。  因受欺压 和审判 ，他被夺去 ，至于他同世的人 ，谁想他 受鞭打 、从活人 之地 被剪除 ，是因我百姓 的罪过 呢？  他虽然未行 强暴 ，口中 也没有诡诈 ，人还使他与恶人 同埋 ；谁知死的时候 与财主 同葬。  耶和华 却定意（或译：喜悦 ）将他压伤 ，使他受痛苦 。耶和华以他为赎罪祭（或译：他献 本身 为赎罪祭 ）。他必看见 后裔 ，并且延长 年日 。耶和华 所喜悦的事 必在他手中 亨通 。  他必看见 自己 劳苦 的功效，便心满意足 。有许多人 因认识 我的义 仆 得称为义 ；并且他要担当 他们的罪孽 。  所以，我要使他与位大的 同分 ，与强盛的 均分 掳物 。因为他将命 倾倒 ，以致于死 ；他也被列在 罪犯 之中。他却担当 多人 的罪 ，又为罪犯 代求 。 (Isaiah 53:7-12)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Trust in the Lord with all your heart

And lean not on your own understanding;

In all your ways acknowledge Him,

And He will make your paths straight.

Do not be wise in your own eyes,

But fear the Lord and depart from evil. 你要专心 仰赖 耶和华 ，不可倚靠 自己的聪明 ，  在你一切所行的事上 都要认定他 ，他必指引 你的路 。  不要自以为 有智慧 ；要敬畏 耶和华 ，远离 恶事 。 (Proverbs 3:5-7)

Day 24

**敬拜尊崇**

The Son of Man will come with the clouds of heaven. In the presence of the Ancient of Days, He will be given dominion and glory and a kingdom, so that all peoples, nations, and men of every language will worship Him. His dominion is an everlasting dominion that will not pass away, and His kingdom is one that will never be destroyed. 我在夜间的 异象 中观看 ，见 有一位象人 子 的，驾着天 云 而来 ，被领 到 亘古常在者 面前 ，  得了 权柄 、荣耀 、国度 ，使各 方 、各国 、各族 的人都事奉 他。他的权柄 是永远的 ，不能 废去 ；他的国 必不 败坏 。 (Daniel 7:13-14)

Jesus is my Lord and my God. 多马 说 ：我的 主 ！我的 神 ！ (John 20:28)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Who may ascend the hill of the Lord?

Who may stand in His holy place?

He who has clean hands and a pure heart,

Who has not lifted up his soul to an idol

Or sworn by what is false. 谁能登 耶和华 的山 ？谁能站在 他的圣 所 ？  就是手 洁 心 清 、不向虚妄 、起誓 不怀诡诈 的人。 (Psalm 24:3-4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May the Lord my God be with me as You were with our fathers; may You never leave me nor forsake me. Incline my heart to You, to walk in all Your ways and to keep Your commands and Your statutes and Your judgments, which You commanded our fathers. May all the peoples of the earth know that the Lord is God; there is no other. Let my heart be fully committed to the Lord my God, to walk in Your statutes and keep Your commandments, as at this day. 愿耶和华 ―我们的神 与我们同在，象与我们列祖 同在一样，不撇下 我们，不丢弃 我们，  使我们的心 归向 他，遵行 他的道 ，谨守 他吩咐 我们列祖 的诫命 、律例 、典章 。  使地上 的万民 都知道 惟独耶和华 是神 ，并无别神。  所以你 们当向耶和华 ―我们的神 存诚实 的心 ，遵行 他的律例，谨守 他的诫命 ，至终如今日 一样。 (1 Kings 8:57-58, 60-61)

As one who knows righteousness, who has Your law in my heart, may I not fear the reproach of men or be terrified by their revilings. 知道 公义 、将我训诲 存在心中 的民 ，要听 我言！不要怕 人 的辱骂 ，也不要因人的毁谤 惊惶 。 (Isaiah 51:7)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Joseph said to his brothers, “Do not be grieved or angry with yourselves for selling me here, for God sent me before you to save lives. He sent me ahead of you to preserve for you a remnant on earth and to save your lives by a great deliverance. So it was not you who sent me here, but God.” 现在，不要因为把我卖 到这里自 忧 自恨 。这是神 差 我在你们以先 来，为要保全生命 。  神 差 我在你们以先 来，为要给你们存留 余种 在世上 ，又要大 施拯救 ，保全你们的生命 。  这样看来，差 我到这里来的不是你们，乃是神 。他又使 我如法老 的父 ，作他全家 的主 ，并埃及 全地 的宰相 。 (Genesis 45:5, 7-8)

Like Joseph, may I seek your perspective on the circumstances of my life.

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May we be devoted to one another in brotherly love, honoring one another above ourselves. 爱弟兄 ，要 彼此 亲热 ；恭敬 人，要彼此 推让 。 (Romans 12:10)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

No one can serve two masters; for either he will hate the one and love the other, or he will be devoted to the one and despise the other. I cannot serve God and wealth. 一个人不 能 事奉 两个 主 ；不是 恶 这个 ，爱 那个 ，就是 重 这个 ，轻 那个 。你们不 能 又事奉 神 ，又 事奉玛门 （玛门：财利的意思）。 一个仆人 不 能 事奉 两个 主 ；不是 恶 这个 爱 那个 ，就是 重 这个 轻 那个 。你们不能 又事奉 神 ，又 事奉玛门 。 (Matthew 6:24; Luke 16:13)

Those who are rich in this present world should not be arrogant or set their hope on the uncertainty of riches but on God, who richly provides us with everything for our enjoyment. They should do good, be rich in good works, and be generous and willing to share. In this way they will lay up treasure for themselves as a firm foundation for the future, so that they may lay hold of true life. 你要嘱咐 那些今 世 富足 的人，不要 自高 ，也不要 倚靠 无定的 钱财 ；只要 倚靠那 厚 赐 百物 给 我们 享受 的神 。  又要嘱咐他们行善 ，在好 事 上 富足 ，甘心施捨 ，乐意供给 （或作：体贴）人，  为自己 积成 美好的 根基 ，预备 将来 ，叫 他们持定 那真正的生命 。 (1 Timothy 6:17-19)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will sing to the Lord and give praise to the Lord,

For He has rescued the life of the needy

From the hands of evildoers. 你们要向耶和华 唱歌 ；赞美 耶和华 ！因他救了 穷人 的性命 脱离恶人 的手 。 (Jeremiah 20:13)

The Lord is good,

A refuge in times of trouble;

He knows those who trust in Him. 耶和华 本为善 ，在患难 的日子 为人的保障 ，并且认得 那些投靠 他的人。 (Nahum 1:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Thus says the Lord: “Let not the wise man boast of his wisdom, and let not the strong man boast of his strength, and let not the rich man boast of his riches; but let him who boasts boast about this: that he understands and knows Me, that I am the Lord, who exercises lovingkindness, justice, and righteousness on earth; for in these I delight,” declares the Lord. 耶和华 如此说 ：智慧 人不要因他的智慧 夸口 ，勇士 不要因他的勇力 夸口 ，财主 不要因他的财物 夸口 。  夸口的 却因他有聪明 ，认识 我是耶和华 ，又知道我喜悦 在世上 施行 慈爱 、公平 ，和公义 ，以此夸口 。这是耶和华 说的 。 (Jeremiah 9:23-24)

“The Lord is my portion,” says my soul,

“Therefore I will wait for Him.”

The Lord is good to those who wait for Him,

To the soul who seeks Him.

It is good to hope silently

For the salvation of the Lord. 我心里 说 ：耶和华 是我的分 ，因此，我要仰望 他。  凡等候 耶和华，心里 寻求他的 ，耶和华 必施恩 给他。  人仰望 耶和华 ，静默等候 他的救恩 ，这原是好的 。 (Lamentations 3:24-26)

Day 25

**敬拜尊崇**

Where were you when I laid the foundations of the earth?

Tell Me, if you have understanding.

Who determined its measurements?

Surely you know!

Or who stretched the line across it?

On what were its bases sunk,

Or who laid its cornerstone,

When the morning stars sang together

And all the sons of God shouted for joy? 我立大地 根基 的时候，你在那里 呢？你若有 聪明 ，只管说罢 ！  你若晓得 就说，是谁定 地的尺度 ？是谁把准绳 拉在其上 ？  地的根基 安置 在何处？地的角 石 是谁安放 的？  那时，晨 星 一同 歌唱 ；神 的众子 也都欢呼 。 (Job 38:4-7)

You revealed Yourself to Moses as “I AM WHO I AM.” 神 对摩西 说 ：我是 自有永有 的；又说 ：你要对以色列 人 这样说 ：那自有的打发 我到你们这里来。 (Exodus 3:14)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

You have been just in all that has happened to me; You have acted faithfully, while I did wrong. 在一切临到 我们的事上，你却是公义的 ；因你所行 的是诚实 ，我们所做的是邪恶 。 (Nehemiah 9:33)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

If I abide in You, and Your words abide in me, I can ask whatever I wish, and it will be done for me. As I ask in Your name, I will receive, that my joy may be full. 你们若 常在 我 里面 ，我 的话 也 常在 你们 里面 ，凡 你们所愿意 的，祈求 ，就 给你们成就 。 (John 15:7; 16:24)

As I walk in the Spirit, I will not fulfill the desires of the flesh. For the flesh desires what is contrary to the Spirit, and the Spirit what is contrary to the flesh; for they oppose each other, so that I may not do the things that I wish. But if I am led by the Spirit, I am not under the law. 我说 ，你们当顺着圣灵 而行 ，就 不 放纵 肉体 的情慾 了。  因为 情慾 和圣灵 相争 ，圣灵 和情慾 相争 ，这 两个是彼此 相敌 ，使 你们不能 做 所愿意 做的。  但 你们若 被圣灵 引导 ，就不 在律法 以下 。 (Galatians 5:16-18)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be above reproach, temperate, sensible, respectable, hospitable, able to teach, not given to drunkenness, not violent but gentle, not quarrelsome, not a lover of money, one who manages his own family well, and who keeps his children under control with proper respect. Grant me a good reputation with outsiders, so that I will not fall into disgrace and the snare of the devil. 作监督 的，必须 无可指责 ，只作一个 妇人 的丈夫 ，有节制 ，自守 ，端正 ，乐意接待远人 ，善于教导 ；  不 因酒滋事 ，不 打人 ，只要 温和 ，不争竞 ，不 贪财 ；  好好 管理 自己的 家 ，使 儿女 凡事 端庄 顺服 （或作：端端庄庄地使儿女顺服）。  监督也 必须 在教外有 好 名声 ，恐怕 被人毁谤 ，落 在魔鬼 的网罗 里 。 (1 Timothy 3:2-4, 7)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Knowing the fear of the Lord, may I seek to persuade men. 我们既 知道 主 是可畏的 ，所以劝 人 。但 我们在神 面前是显明的 ，盼望 在 你们的 良心里 也 是显明的 。 (2 Corinthians 5:11)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

The Lord is righteous; He loves righteousness;

The upright will see His face. 因为耶和华 是公义的 ，他喜爱 公义 ；正直人 必得见 他的面 。 (Psalm 11:7)

Lord, who may dwell in Your tabernacle?

Who may live on Your holy mountain?

He who walks uprightly and works righteousness

And speaks the truth in his heart;

He does not slander with his tongue

Nor does evil to his neighbor

Nor takes up a reproach against his friend;

He despises the reprobate

But honors those who fear the Lord.

He keeps his oath even when it hurts,

Lends his money without interest,

And does not accept a bribe against the innocent.

He who does these things will never be shaken. （大卫 的诗 。）耶和华 啊，谁能寄居 你的帐幕 ？谁能住 在你的圣 山 ？  就是行为 正直 、做事 公义 、心里 说 实话 的人。  他不以舌头 谗谤 人，不恶 待 朋友 ，也不随夥毁谤 邻里 。  他眼中 藐视 匪类 ，却尊重 那敬畏 耶和华 的人。他发了誓 ，虽然自己吃亏 也不更改 。  他不放 债 取利 ，不受 贿赂 以害无辜 。行 这些事的人必永 不动摇 。 (Psalm 15:1-5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Lord, You completed the heavens and the earth in all their vast array. By the seventh day You finished the work which You had done, and rested on the seventh day from all Your creative work. 天 地 万物 都造齐了 。  到第七 日 ，神 造 物的工 已经完毕 ，就在第七 日 歇了 他一切的工 ，安息了。 (Genesis 2:1-2)

Lord God, You formed man from the dust of the ground and breathed into his nostrils the breath of life; and man became a living being. 耶和华 神 用地上 的尘土 造 人 ，将生 气 吹 在他鼻孔 里，他 就成了 有灵的 活人 ，名叫亚当。 (Genesis 2:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Who shall separate me from the love of Christ? Shall tribulation, or distress, or persecution, or famine, or nakedness, or danger, or sword? As it is written:

“For Your sake we face death all day long;

We are considered as sheep to be slaughtered.”

Yet in all these things I am more than a conqueror through Him who loved me. 谁 能使我们 与 基督 的爱 隔绝 呢？难道是患难 么？是 困苦 么？是 逼迫 么？是 饥饿 么？是 赤身露体 么？是 危险 么？是 刀剑 么？  如 经上所记 ：我们为你 的缘故 终日 被杀 ；人看 我们如 将宰的 羊 。  然而 ，靠着 爱 我们 的主，在 这一切的 事 上已经得胜有余了 。 (Romans 8:35-37)

Day 26

**敬拜尊崇**

You are the living God,

And there is no god besides You.

You put to death and You bring to life,

You have wounded and You will heal,

And no one can deliver from Your hand. 你们如今要知道 ：我，唯有我是神；在我以外并无别神 。我使人死 ，我使人活 ；我损伤 ，我也医治 ，并无人能从我手中 救出来 。 (Deuteronomy 32:39)

I will recall to mind the former things, those of long ago;

You are God, and there is no other;

You are God, and there is none like You. 你们要追念 上古 的事。因为我是神 ，并无别神；我是神 ，再没有 能比 我的。 (Isaiah 46:9)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

When I sin against the Lord, I may be sure that my sin will find me out. 倘若你们不这样行 ，就得罪 耶和华 ，要知道 你们的罪 必追上你们 。 (Numbers 32:23)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not be conformed to the pattern of this world but be transformed by the renewing of my mind, that I may prove that the will of God is good and acceptable and perfect. 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 。 (Romans 12:2)

May the God of my Lord Jesus Christ, the Father of glory, give me a spirit of wisdom and of revelation in the full knowledge of Him, and may the eyes of my heart be enlightened, in order that I may know what is the hope of His calling, what are the riches of His glorious inheritance in the saints, and what is the incomparable greatness of His power toward us who believe. 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 ， (Ephesians 1:17-19)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Whatever I do, may I do all to the glory of God. 所以 ，你们或 吃 或 喝 ，无论做 甚么 ，都要 为 荣耀 神 而行 。 (1 Corinthians 10:31)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We should offer 个人祈求s, prayers, 彼此代求s, and 感恩s on behalf of all men, for kings and all those who are in authority, that we may live peaceful and quiet lives in all godliness and reverence. This is good and acceptable in the sight of God our Savior, who desires all men to be saved and to come to the knowledge of the truth. 我劝 你，第一 要 为 万 人 恳求 、祷告 、代求 、祝谢 ；  为 君王 和 一切 在位的 ，也该如此，使 我们可以敬虔 、端正 、平安 无事 的度日 。  这 是好的 ，在神 我们 救主 面前 可蒙悦纳 。  他 愿意 万 人 得救 ，明白 真道 。 (1 Timothy 2:1-4)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

There is a time for everything, and a season for every activity under heaven. 凡事都有定期 ，天 下万务 都有定时 。 (Ecclesiastes 3:1)

God has made everything beautiful in its time. He has also set eternity in the hearts of men; yet they cannot fathom what God has done from beginning to end. 神 造 万物，各按其时 成为美好 ，又将永生（原文是永远 ）安置 在世人心里 。然而神 从始 至终 的作为 ，人 不能 参透 。 (Ecclesiastes 3:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I do not lose heart; even though my outward man is perishing, yet my inner man is being renewed day by day. For this light affliction which is momentary is working for me a far more exceeding and eternal weight of glory, while I do not look at the things which are seen but at the things which are unseen. For the things which are seen are temporary, but the things which are unseen are eternal. 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 。 (2 Corinthians 4:16-18)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Glory in the holy name of the Lord;

Let the hearts of those who seek the Lord rejoice.

Seek the Lord and His strength;

Seek His face always.

Remember the wonderful works He has done,

His miracles, and the judgments He pronounced. 要以他的圣 名 夸耀 ；寻求 耶和华 的人，心 中应当欢喜 。  要寻求 耶和华 与他的能力 ，时常 寻求 他的面 。  他仆人以色列 的后裔 ，他所拣选雅各的子孙 哪，你们要纪念 他奇妙的 作为 和他的奇事 ，并他口中 的判语 。 (1 Chronicles 16:10-12)

The Lord reigns forever;

He has established His throne for judgment.

He will judge the world in righteousness,

And He will govern the peoples with justice.

The Lord will also be a refuge for the oppressed,

A stronghold in times of trouble.

Those who know Your name will trust in You,

For You, Lord, have never forsaken those who seek You. 惟耶和华 坐着为王 ，直到永远 ；他已经为审判 设摆 他的宝座 。  他要按公义 审判 世界 ，按正直 判断 万民 。  耶和华 又要给受欺压的人 作高台 ，在患难 的时候 作高台 。  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。 (Psalm 9:7-10)

Day 27

**敬拜尊崇**

Praise the Lord!

Praise, O servants of the Lord,

Praise the name of the Lord.

Blessed be the name of the Lord

Both now and forever.

From the rising of the sun to its setting,

The name of the Lord is to be praised.

The Lord is high above all nations,

His glory above the heavens.

Who is like the Lord our God,

The One who is enthroned on high,

Who humbles Himself to behold

The things that are in the heavens and in the earth? 你们要赞美 耶和华 ！耶和华 的仆人 哪，你们要赞美 ，赞美 耶和华 的名 ！  耶和华 的名 是应当称颂 的，从今时 直到 永远 ！  从日 出 之地到日落 之处，耶和华 的名 是应当赞美的 ！  耶和华 超乎 万民 之上；他的荣耀 高过诸天 。  谁象耶和华 ―我们的神 呢？他坐在 至高 之处，  自己谦卑 ，观看 天 上地 下的事。 (Psalm 113:1-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

“For a brief moment I forsook you,

But with great compassion I will gather you.

In a flood of anger I hid My face from you for a moment,

But I will have compassion on you with everlasting kindness,”

Says the Lord your Redeemer. 我离弃你 不过片 时 ，却要施大 恩 将你收回 。  我的怒气 涨溢 ，顷刻之间 向你掩 面 ，却要以永远的 慈爱 怜恤你 。这是耶和华 ―你的救赎主 说的 。 (Isaiah 54:7-8)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Job, may I be blameless and upright, fearing God and shunning evil. 乌斯 地 有一个人 名叫 约伯 ；那人 完全 正直 ，敬畏 神 ，远离 恶事 。 (Job 1:1)

May I be careful to lead a blameless life.

May I walk in the integrity of my heart in the midst of my house.

May I set no wicked thing before my eyes.

I hate the work of those who fall away;

May it not cling to me. 我要用智慧 行完全的 道 。你几时到 我这里来呢？我要存完全的 心 行在 我家 中 。  邪僻 的事 ，我都不摆在 我眼 前；悖逆人 所做的事 ，我甚恨恶 ，不容沾 在我身上。 (Psalm 101:2-3)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Even when I am old and gray, do not forsake me, O God,

Until I declare Your strength to the next generation,

Your power to all who are to come. 神 啊，我到年老 发白 的时候 ，求你不要离弃我 ！等我将你的能力 指示 下代 ，将你的大能 指示后世的人 。 (Psalm 71:18)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

God be gracious to us and bless us,

And make His face shine upon us;

That Your way may be known on earth,

Your salvation among all nations. （一篇诗 歌 ，交与伶长 。用丝絃的乐器 。）愿神 怜悯 我们，赐福 与我们，用脸 光照 我们，（细拉 ）  好叫世界 得知 你的道路 ，万国 得知你的救恩 。 (Psalm 67:1-2)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

The wolf will dwell with the lamb,

And the leopard will lie down with the goat,

And the calf and the lion and the yearling together,

And a little child will lead them.

The cow will feed with the bear;

Their young will lie down together,

And the lion will eat straw like the ox.

The infant will play near the hole of the cobra,

And the young child will put his hand into the viper’s hole.

They will neither harm nor destroy on all My holy mountain,

For the earth will be full of the knowledge of the Lord

As the waters cover the sea. 豺狼 必与绵羊羔 同居 ，豹子 与山羊羔 同卧 ；少壮狮子 与牛犊 并肥畜 同群 ；小 孩子 要牵引 他们。  牛 必与熊 同食 ；牛犊 必与小熊同 卧 ；狮子 必吃 草 ，与牛一样 。  吃奶的 孩子必玩耍 在虺蛇 的洞口 ；断奶的 婴儿必按 手 在毒蛇 的穴上 。  在我圣 山 的遍处，这一切都不伤人 ，不害物 ；因为认识耶和华 的知识 要充满 遍地 ，好象水 充满 洋海一般 。 (Isaiah 11:6-9)

As the earth brings forth its sprouts

And as a garden causes that which is sown to spring up,

So the Lord God will make righteousness

And praise spring up before all nations. 田地 怎样使百榖发 芽 ，园子 怎样使所种 的发生 ，主 耶和华 必照样使公义 和赞美 在万民 中发出 。 (Isaiah 61:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

By grace I have been saved through faith, and this not of myself; it is the gift of God, not of works, so that no one can boast. 你们得救是 本乎恩 ，也因着 信 ；这 并不是 出于 自己 ，乃是神 所赐的 ；  也不是 出于 行为，免得 有人 自夸 。 (Ephesians 2:8-9)

I am confident of this, that He who began a good work in me will carry it on to completion until the day of Christ Jesus. 我深信 那 在 你们 心里动了 善 工 的，必成全 这工，直到 耶稣 基督 的日子 。 (Philippians 1:6)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Blessed are those who have learned to acclaim You,

Who walk in the light of Your presence, O Lord.

They rejoice in Your name all day long,

And they are exalted in Your righteousness. 知道 向你欢呼的 ，那民 是有福的 ！耶和华 啊，他们在你脸上 的光里行走 。  他们因你的名 终日 欢乐 ，因你的公义 得以高举 。 (Psalm 89:15-16)

Day 28

**敬拜尊崇**

Who has measured the waters in the hollow of His hand,

Or marked off the heavens with the breadth of his hand?

Who has calculated the dust of the earth in a measure,

Or weighed the mountains in the balance

And the hills in scales? 谁曾用手心 量 诸水 ，用手虎口 量 苍天 ，用升斗 盛 大地 的尘土 ，用秤 称 山岭 ，用天平 平冈陵 呢？ (Isaiah 40:12)

You are the Lord, and there is no other;

Apart from You there is no God.

From the rising to the setting of the sun,

We know there is none besides You.

You are the Lord, and there is no other. 我是耶和华 ，在我以外并没有别神；除了我以外 再没有神 。你虽不认识我 ，我必给你束腰 。  从日 出 之地到日落之处 使人都知道 除了我以外 ，没有别神。我是耶和华 ；在我以外并没有别神。 (Isaiah 45:5-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

When my soul was fainting away,

I remembered the Lord,

And my prayer went up to You, to Your holy temple.

Those who cling to worthless idols

Forsake Your lovingkindness.

But I will sacrifice to You

With the voice of 感恩.

I will fulfill what I have vowed.

Salvation is from the Lord. 我心 在我里面发昏 的时候，我就想念 耶和华 。我的祷告 进 入你的圣 殿 ，达到你的面前。  那信奉 虚无之神 的人，离弃 怜爱 他们的主；  但我必用感谢 的声音 献祭 与你。我所许的愿 ，我必偿还 。救恩 出于耶和华 。 (Jonah 2:7-9)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

I am the salt of the earth, but if the salt loses its flavor, how can it be made salty again? It is no longer good for anything, except to be thrown out and trampled underfoot by men. I am the light of the world. A city set on a hill cannot be hidden. Neither do people light a lamp and put it under a basket, but on a lampstand, and it gives light to all who are in the house. In the same way, I must let my light shine before men, that they may see my good deeds and praise my Father in heaven. 你们 是 世上 的盐 。盐 若 失了味 ，怎能叫他再咸 呢？以后 无用 ，不过 丢 在外面 ，被 人 践踏了 。  你们 是 世上 的光 。城 造 在山 上 是不 能 隐藏 的。  人点 灯 ，不 放 在斗 底下 ，是放在灯台 上 ，就 照亮 一家 的人。  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 。 (Matthew 5:13-16)

I want to walk in a way that is worthy of the calling with which I was called, with all humility and meekness and patience. 我 为 主 被囚的 劝 你们 ：既然 蒙召 ，行事为人 就当与蒙召的恩 相称 。  凡事 谦虚 、温柔 、忍耐 ，用 爱心 互相 宽容 ， (Ephesians 4:1-2)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be strong and courageous; may I not be afraid or discouraged, for the Lord my God will be with me wherever I go. 我岂没有吩咐你 么？你当刚强 壮胆 ！不要惧怕 ，也不要惊惶 ；因为你无论往那里去 ，耶和华 ―你的神 必与你同在。 (Joshua 1:9)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

O Lord, the great and awesome God, who keeps His covenant and lovingkindness with those who love Him and with those who obey His commandments, we have sinned and committed iniquity; we have been wicked and have rebelled, even turning away from Your commandments and from Your judgments. To the Lord our God belong mercy and forgiveness, even though we have rebelled against Him. We have not obeyed the voice of the Lord our God to walk in His laws which He set before us through His servants the prophets. 我向耶和华 ―我的神 祈祷 、认罪 ，说 ：主 啊 ，大 而可畏的 神 ，向爱 主、守 主诫命 的人守 约 施慈爱 。  我们犯罪 作孽 ，行恶 叛逆 ，偏离 你的诫命 典章 ，  主 ―我们的神 是怜悯 饶恕 人的，我们却违背了 他，  也没有听从 耶和华 ―我们神 的话 ，没有遵行 他藉 仆人 众先知 向我们所陈明 的律法 。 (Daniel 9:4-5, 9-10)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Cursed is the one who trusts in man,

Who depends on flesh for his strength

And whose heart turns away from the Lord.

But blessed is the man who trusts in the Lord,

Whose confidence is in Him. 耶和华 如此说 ：倚靠 人 血肉 的膀臂 ，心 中离弃 耶和华 的，那人 有祸了 ！  倚靠 耶和华 、以耶和华 为可靠的 ，那人 有福了 ！ (Jeremiah 17:5, 7)

Jesus knew all men, and had no need for anyone’s testimony about man, for He knew what was in man. 耶稣 却 不 将 自己 交託他们 ；因为 他 知道 万人 ，  也 用 不着 谁 见证 人 怎样，因 他 知道 人 心里 所存的 。 (John 2:24-25)

God will judge the secrets of men through Jesus Christ, according to the gospel. 就在 神 藉 耶稣 基督 审判 人 隐秘事 的日子 ，照着 我的 福音 所言。 (Romans 2:16)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

May I rejoice in the Lord always. 你们要靠 主 常常 喜乐 。我再 说 ，你们要喜乐 。 (Philippians 4:4)

I have been called by God my Savior, and Christ Jesus is my hope. 奉 我们 救主 神 和 我们的 盼望 基督 耶稣 之命 ，作基督 耶稣 使徒 的保罗 ， (1 Timothy 1:1)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Praise the Lord!

Praise the Lord from the heavens;

Praise Him in the heights.

Praise Him, all His angels;

Praise Him, all His hosts.

Praise Him, sun and moon;

Praise Him, all you shining stars.

Praise Him, you highest heavens

And you waters above the heavens.

Let them praise the name of the Lord,

For He commanded and they were created.

He established them for ever and ever;

He gave a decree that will not pass away. 你们要赞美 耶和华 ！从天上 赞美 耶和华 ，在高处 赞美 他！  他的众使者 都要赞美 他！他的诸军 都要赞美 他！  日头 月亮 ，你们要赞美 他！放光 的星宿 ，你们都要赞美 他！  天 上的天 和天 上的水 ，你们都要赞美 他！  愿这些都赞美 耶和华 的名 ！因他一吩咐 便都造成 。  他将这些立定 ，直到永永 远远 ；他定了 命 ，不能废去（或译：越过 ）。 (Psalm 148:1-6)

Day 29

**敬拜尊崇**

John looked and heard the voice of many angels encircling the throne and the living creatures and the elders; and their number was myriads of myriads, and thousands of thousands, saying with a loud voice,

“Worthy is the Lamb, who was slain,

To receive power and riches and wisdom

And strength and honor and glory and blessing!” 我又 看见 且 听见 ，宝座 与 活物 并 长老 的周围 有许多 天使 的声音 ；他们的 数目 有 千千万万 ，  大 声 说 ：曾被杀的 羔羊 是 配 得 权柄 、丰富 、智慧 、能力 、尊贵 、荣耀 、颂赞 的。 (Revelation 5:11-12)

The Lord Jesus Christ received honor and glory from God the Father when the voice came to Him from the Majestic Glory who said, “This is My beloved Son, with whom I am well pleased.” 他从 父 神 得 尊贵 荣耀 的时候，从极大 荣光 之中 有声音 出来 ，向他 说：「这 是 我的 爱 子 ，我 所喜悦 的。」 (2 Peter 1:17)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I will not forget the exhortation that addresses me as a son:

“My son, do not despise the Lord’s discipline,

Nor lose heart when you are rebuked by Him,

For whom the Lord loves He disciplines,

And He chastises every son whom He receives.” 你们又 忘了 那 劝你们 如同 劝儿子 的话 ，说 ：我 儿 ，你 不 可轻看主 的管教 ，被 他 责备 的时候也不 可灰心 ；  因为 主 所爱 的 ，他必管教 ，又 鞭打 凡 所收纳 的儿子 。 (Hebrews 12:5-6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I fear God and keep His commandments, for this applies to every person. 这些事 都已听见了 ，总意 就是：敬畏 神 ，谨守 他的诫命 ，这是人 所当尽的本分（或译：这是众人的本分）。 (Ecclesiastes 12:13)

Give me understanding, and I will keep Your law

And observe it with all my heart.

Make me walk in the path of Your commands,

For there I find delight.

Incline my heart to Your testimonies

And not to selfish gain.

Turn my eyes away from worthless things,

And revive me in Your way. 求你赐我悟性 ，我便遵守 你的律法 ，且要一心 遵守 。  求你叫我遵行 你的命令 ，因为这是我所喜乐 的。  求你使我的心 趋向 你的法度 ，不趋向非义之财 。  求你叫我转 眼 不看 虚假 ，又叫我在你的道 中生活 。 (Psalm 119:34-37)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Like Ezra, I want to set my heart to study the word of the Lord, and to do it, and to teach it to others. 以斯拉 定志 考究 遵行 耶和华 的律法 ，又将律例 典章 教训 以色列人 。 (Ezra 7:10)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Since we were called into fellowship with the Lord Jesus Christ, all of us should agree with one another, so that there may be no divisions among us, and that we may be perfectly joined together in the same mind and in the same judgment. 神 是信实 的，你们原是被 他所召 ，好与 他 儿子 ―我们的 主 耶稣 基督 一同得分 。  弟兄们 ，我藉 我们 主 耶稣 基督 的名 劝 你们 都 说 一样的话 。你们 中间 也 不 可 分党 ，只 要 一 心 一 意 ，彼此相合 。 (1 Corinthians 1:9-10)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

I will not lay up for myself treasures on earth, where moth and rust destroy and where thieves break in and steal. But I will lay up for myself treasures in heaven, where moth and rust do not destroy and where thieves do not break in and steal. For where my treasure is, there my heart will be also. 不要 为自己 积攒 财宝 在 地上 ；地上有虫子 咬，能锈 坏 ，也 有 贼 挖窟窿 来偷 。  只要 积攒 财宝 在 天上 ；天上没有 虫子 咬，不能 锈 坏 ，也 没 有 贼 挖窟窿 来偷 。  因为 你的 财宝 在 那里 ，你的 心 也 在 那里 。 因为 ，你们的 财宝 在 那里 ，你们的 心 也 在 那里 。 (Matthew 6:19-21; Luke 12:34)

God’s divine power has given me all things that pertain to life and godliness, through the knowledge of Him who called me by His own glory and virtue. Through these He has given me His very great and precious promises, so that through them I may be a partaker of the divine nature, having escaped the corruption that is in the world by lust. 神 的神 能 已将一切 关乎 生命 和 虔敬 的事赐给 我们 ，皆因 我们认识 那用 自己荣耀 和 美德 召 我们 的主。  因 此 ，他已将又宝贵 又 极大 的应许 赐给 我们 ，叫 我们既脱离 世 上 从情慾 来 的败坏 ，就得 与神的 性情 有分 。 (2 Peter 1:3-4)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Surely the Lord’s hand is not too short to save,

Nor His ear too dull to hear.

But our iniquities have separated us from our God;

Our sins have hidden His face from us, so that He will not hear.

Yet the Lord saw that there was no one to intervene;

So His own arm worked salvation for Him,

And His righteousness sustained Him.

He put on righteousness as His breastplate,

And the helmet of salvation on His head;

He put on the garments of vengeance

And wrapped Himself in zeal as a cloak.

From the west, men will fear the name of the Lord,

And from the rising of the sun, they will revere His glory.

For He will come like a flood

That the breath of the Lord drives along. 耶和华 的膀臂 并非缩短 ，不能拯救 ，耳朵 并非发沉 ，不能听见 ，  但你们的罪孽 使 你们 与神 隔绝 ；你们的罪恶 使他掩 面 不听 你们。  他见 无人 拯救，无人代求 ，甚为诧异 ，就用自己的膀臂 施行拯救 ，以公义 扶持 自己。  他以公义 为铠甲 （或译：护心镜），以拯救 为头 盔 ，以报仇 为衣服 ，以热心 为外袍 。  他必按 人的行为 施报 ，恼怒 他的敌人 ，报复 他的仇敌 向众海岛 施行 报应 。  如此，人从日落之处 必敬畏 耶和华 的名 ，从日 出之地 也必敬畏他的荣耀 ；因为仇敌 好象急流的河水 沖来 ，是耶和华 之气 所驱逐的 。 (Isaiah 59:1-2, 16-19)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I am convinced that neither death nor life, nor angels nor principalities, nor things present nor things to come, nor powers, nor height nor depth, nor anything else in all creation, will be able to separate me from the love of God that is in Christ Jesus my Lord. 因为 我深信 无论是 死 ，是 生 ，是 天使 ，是 掌权的 ，是 有能的 ，是 现在的事 ，是 将来的事 ，  是 高处的 ，是 低处的 ，是 别的 受造之物 ，都不能 叫我们 与 神 的爱 隔绝 ；这爱是在我们的 主 基督 耶稣 里 的。 (Romans 8:38-39)

Day 30

**敬拜尊崇**

May I fear You, the Lord my God; may I serve You, hold fast to You, and take my oaths in Your name. For You are my praise, and You are my God, who performed for me these great and awesome wonders which I have seen with my own eyes. 你要敬畏 耶和华 ―你的神 ，事奉 他，专靠 他，也要指着他的名 起誓 。  他是你所赞美 的，是你的神 ，为你做了 那大 而可畏 的事，是你亲眼 所看见 的。 (Deuteronomy 10:20-21)

You are the great, the mighty, and the awesome God, who keeps His covenant of lovingkindness. 我们的神 啊，你是至大 、至能 、至可畏 、守 约 施慈爱 的神 。我们的君王 、首领 、祭司 、先知 、列祖 ，和你的众民 ，从亚述 列王 的时候 直到今日 所遭遇 的苦难 ，现在求你不要以为小 。 (Nehemiah 9:32)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

From within, out of the hearts of men, proceed evil thoughts, sexual immorality, thefts, murders, adulteries, greed, wickedness, deceit, lewdness, envy, slander, arrogance, and folly. All these evil things come from within and defile a man. 因为 从里面 ，就是从 人 心里 ，发出 恶 念 、苟合 、  偷盗 、凶杀 、姦淫 、贪婪 、邪恶 、诡诈 、淫蕩 、嫉妒、谤讟 、骄傲 、狂妄 。  这 一切的 恶 都是从里面 出来 ，且 能污秽 人 。 (Mark 7:21-23)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

I will not let sin reign in my mortal body that I should obey its lusts. Nor will I present the members of my body to sin, as instruments of wickedness, but I will present myself to God as one who is alive from the dead and my members as instruments of righteousness to God. 所以 ，不要 容罪 在 你们 必死的 身上 作王 ，使 你们顺从 身子的私慾 。  也不要 将你们的 肢体 献给 罪 作不义的 器具 ；倒要 象 从 死里 复活 的人，将自己 献给 神 ，并 将肢体 作义的 器具 献给神 。 (Romans 6:12-13)

May I put away all filthiness and the overflow of wickedness, and in meekness accept the word planted in me, which is able to save my soul. 所以 ，你们要脱去 一切的 污秽 和 盈余的 邪恶 ，存 温柔的心 领受 那所栽种的 道 ，就是 能 救 你们 灵魂 的道。 (James 1:21)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I have called on You, O God, for You will answer me;

Incline Your ear to me and hear my prayer.

Show Your wonderful lovingkindness,

O Savior of those who take refuge at Your right hand

From those who rise up against them.

Keep me as the apple of Your eye;

Hide me in the shadow of Your wings. 神 啊，我曾求告 你，因为你必应允 我；求你向我侧 耳 ，听 我的言语 。  求你显出你奇妙的 慈爱 来；你是那用右手 拯救 投靠 你的脱离起来 攻击他们的人。  求你保护 我，如同保护眼中 的瞳人 ；将我隐藏 在你翅膀 的荫 下， (Psalm 17:6-8)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

No one should seek his own good, but the good of others. 无论何人 ，不要求 自己 的益处，乃 要求别 人 的益处。 (1 Corinthians 10:24)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

The day of the Lord will come like a thief, in which the heavens will pass away with a roar, and the elements will be destroyed by intense heat, and the earth and its works will be laid bare. The day of God will bring about the destruction of the heavens by fire, and the elements will melt with intense heat. 但 主 的日子 要象 贼 来到 一样。那日，天 必大有响声 废去 ，有形质的 都要被烈火 销化 ，地 和 其 上 的物 都要烧尽了 。  切切 仰望 神 的日子 来到 。在 那日 ，天 被火烧 就销化了 ，有形质的 都要被烈火 鎔化 。 (2 Peter 3:10, 12)

There will be a new heaven and a new earth, for the first heaven and the first earth will pass away, and there will no longer be any sea. 我又 看见 一个新 天 新 地 ；因为 先前的 天 地 已经过去了 ，海 也 不 再 有了 。 (Revelation 21:1)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Lord, You said, “Let there be lights in the expanse of the heavens to separate the day from the night, and let them serve as signs to mark seasons and days and years, and let them be lights in the expanse of the heavens to give light on the earth”; and it was so. You made two great lights—the greater light to govern the day and the lesser light to govern the night. You also made the stars; You set them in the expanse of the heavens to give light on the earth, and to govern the day and the night, and to separate the light from the darkness. And You saw that it was good. 神 说 ：天上 要有 光体 ，可以分 昼 夜 ，作记号 ，定节令 、日子 、年岁 ，  并要 发光 在天空 ，普照 在地 上。事就这样成了。  于是神 造了 两个 大 光 ，大的 管 昼 ，小的 管 夜 ，又造众星 ，  就把这些光摆列 在天空 ，普照 在地 上，  管理 昼 夜 ，分别 明 暗 。神 看着 是好的 。 (Genesis 1:14-18)

You made the earth and created man upon it.

Your own hands stretched out the heavens,

And You ordered their starry hosts. 我造 地 ，又造 人 在地上。我亲手 鋪张 诸天 ；天上万象 也是我所命定 的。 (Isaiah 45:12)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

All Your works will praise you, O Lord,

And Your saints will bless You.

They will speak of the glory of Your kingdom

And talk of Your power,

So that all men may know of Your mighty acts

And the glorious majesty of Your kingdom.

Your kingdom is an everlasting kingdom,

And Your dominion endures through all generations. 耶和华 啊，你一切所造的 都要称谢 你；你的圣民 也要称颂 你，  传说 你国 的荣耀 ，谈论 你的大能 ，  好叫世 人 知道 你大能的作为 ，并你国度 威严 的荣耀 。  你的国 是永远 的国 ！你执掌的权柄 存到万代 ！ (Psalm 145:10-13)

Be exalted, O God, above the heavens,

And Your glory above all the earth. 神 啊，愿你崇高 过于诸天 ！愿你的荣耀 高过全地 ！ (Psalm 108:5)

Day 31

**敬拜尊崇**

The word of the Lord is upright,

And all His work is done in faithfulness.

He loves righteousness and justice;

The earth is full of the lovingkindness of the Lord. 因为耶和华 的言语 正直 ；凡他所做 的尽都诚实 。  他喜爱 仁义 公平 ；遍地 满 了耶和华 的慈爱 。 (Psalm 33:4-5)

Once God has spoken;

Twice I have heard this:

That power belongs to God,

And that You, O Lord, are loving.

For You reward each person according to what he has done. 神 说了 一次 、两次 ，我都听见 ：就是 能力 都属乎神 。  主 啊，慈爱 也是属乎你，因为你照着各人 所行的 报应 他。 (Psalm 62:11-12)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

When I have sinned against You, hear from heaven and forgive my sin and restore me. Teach me the good way in which I should walk. When I sin against You—for there is no one who does not sin—may I return to You with all my heart and with all my soul. 你的民 以色列 若得罪 你，败 在仇敌 面前 ，又归向 你，承认 你的名 ，在这殿 里祈求 祷告 ，  求你在天 上垂听 ，赦免 你民 以色列 的罪 ，使他们归回 你赐给 他们列祖 之地 。  求你在天 上垂听 ，赦免 你仆人 以色列 民 的罪 ，将当行 的善 道 指教 他们，且降 雨 在你的地 ，就是你赐给 你民 为业 之地。  你的民若得罪 你（世上没有不犯罪 的人 ），你向他们发怒 ，将他们交给 仇敌 掳 到仇敌 之地 ，或远 或近 ，  他们若在掳到 之地 尽心 尽性 归服 你，又向 自己的地 ，就是你赐给 他们列祖 之地和你所选择 的城 ，并我为你名 所建造 的殿 祷告 ， (1 Kings 8:33-34, 36, 46, 48)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Noah, may I be a righteous person, blameless among the people of my time, and one who walks with God. 挪亚的后代 记在下面。挪亚 是个义 人 ，在当时的世代 是个完全 人。挪亚 与神 同行 。 (Genesis 6:9)

Like Moses, may I do according to all that the Lord commands me. 这一切工作 都是以色列 人 照耶和华 所吩咐 摩西 做的 。 (Exodus 39:42; 40:16)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

But You, O Lord, be not far off;

O my Strength, come quickly to help me. 耶和华 啊，求你不要远离 我！我的救主 啊，求你快来 帮助 我！ (Psalm 22:19)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We should bear one another’s burdens and so fulfill the law of Christ. 你们 各人的重担 要互相 担当，如此 ，就完全了 基督 的律法 。 (Galatians 6:2)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

You are my lamp, O Lord;

The Lord turns my darkness into light.

With Your help I can advance against a troop;

With my God I can leap over a wall. 耶和华 啊，你是我的灯 ；耶和华 必照明 我的黑暗 。  我藉着你冲 入敌军 ，藉着我的神 跳过 墙垣 。 (2 Samuel 22:29-30)

You know the way that I take;

When You have tested me, I shall come forth as gold.

My feet have held fast to Your steps;

I have kept to Your way without turning aside. 然而他知道 我所行的路 ；他试炼 我之后，我必如精金 。  我脚 追随 他的步履 ；我谨守 他的道 ，并不偏离 。 (Job 23:10-11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

In the beginning You created the heavens and the earth. When the earth was formless and empty, and darkness was over the surface of the deep, Your Spirit hovered over the face of the waters. And You said, “Let there be light,” and there was light. Then You said, “Let there be an expanse in the midst of the waters, and let it separate the waters from the waters.” So You made the expanse and separated the waters under the expanse from the waters above it, and it was so. Then You said, “Let the waters under the heavens be gathered into one place, and let dry ground appear”; and it was so. And You saw that it was good. 起初 ，神 创造 天 地 。  地 是 空虚 混沌 ，渊 面 黑暗 ；神 的灵 运行 在水 面 上 。  神 说 ：要有 光 ，就有了 光 。  神 看 光 是好的 ，就把光 暗 分开了 。  神 称 光 为昼 ，称 暗 为夜 。有 晚上 ，有 早晨 ，这是头一 日 。  神 说 ：诸水 之间 要有 空气 ，将水 分 为上下。  神 就造出 空气 ，将空气 以下 的水 、空气 以上 的水 分开了 。事就这样成了 。  神 称 空气 为天 。有 晚上 ，有 早晨 ，是第二 日 。  神 说 ：天 下的水 要聚在 一 处 ，使旱 地露出来 。事就这样成了。  神 称 旱地 为地 ，称 水 的聚 处为海 。神 看着 是好的 。 (Genesis 1:1-10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Come and listen, all you who fear God,

And I will tell you what He has done for my soul.

I cried out to Him with my mouth,

And He was extolled with my tongue.

If I had regarded iniquity in my heart,

The Lord would not have heard.

But God has surely heard;

He has attended to the voice of my prayer.

Blessed be God, who has not turned away my prayer

Nor His love from me! 凡敬畏 神 的人，你们都来 听 ！我要述说 他为我 所行 的事。  我曾用口 求告 他；我的舌头 也称 他为高 。  我若心里 注重 罪孽 ，主 必不听 。  但神 实在 听见了 ；他侧耳 听了我祷告 的声音 。  神 是应当称颂的 ！他并没有推却 我的祷告 ，也没有叫他的慈爱 离开我。 (Psalm 66:16-20)

**the second month**

Day 1

**敬拜尊崇**

The Lord covers Himself in light as with a garment;

He stretches out the heavens like a tent curtain

And lays the beams of His upper chambers in the waters.

He makes the clouds His chariot

And walks on the wings of the wind.

He makes the winds His messengers,

Flames of fire His servants.

He set the earth on its foundations,

So that it can never be moved.

You covered it with the deep as with a garment;

The waters stood above the mountains.

At Your rebuke the waters fled;

At the sound of Your thunder they hurried away.

They flowed over the mountains

And went down into the valleys

To the place You assigned for them.

You set a boundary they cannot cross,

That they will not return to cover the earth.

O Lord, how manifold are Your works!

In wisdom You made them all;

The earth is full of Your possessions. 披上 亮光 ，如披外袍 ，鋪张 穹苍 ，如鋪幔子 ，  在水中 立楼阁 的栋梁 ，用 云彩 为车辇 ，藉着风 的翅膀 而行 ，  以风 为 使者 ，以火 焰 为仆役 ，  将地 立在 根基 上，使地永 不动摇 。  你用深水 遮盖 地面，犹如衣裳 ；诸水 高过 山岭 。  你的斥责 一发 ，水便奔逃 ；你的雷 声 一发，水便奔流 。  诸山 升上 ，诸谷 沉下 （或译：随山上翻，随谷下流），归你为他所安定 之地 。  你定了 界限 ，使水不能过去 ，不再转回 遮盖 地 面。  耶和华 啊，你所造的 何其多 ！都是你用智慧 造成的 ；遍地 满了 你的丰富 。 (Psalm 104:2-9, 24)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

God is wise in heart and mighty in strength.

Who has resisted Him without harm? 他心 里有智慧 ，且大 有能力 。谁向神 刚硬 而得亨通 呢？ (Job 9:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Examine me, O Lord, and try me;

Purify my mind and my heart;

For Your lovingkindness is ever before me,

And I have walked in Your truth. 耶和华 啊，求你察看 我，试验 我，熬炼 我的肺腑 心肠 。  因为你的慈爱 常在我眼 前，我也按你的真理 而行 。 (Psalm 26:2-3)

May I sow righteousness,

Reap the fruit of unfailing love,

And break up my fallow ground;

For it is time to seek the Lord,

Until He comes and rains righteousness on me. 你们要为自己栽种 公义 ，就能收割 慈爱 。现今正是寻求 耶和华 的时候 ；你们要开垦 荒地 ，等他临到 ，使公义 如雨降 在你们身上。 (Hosea 10:12)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

O Lord, hear my prayer;

Listen to the voice of my supplications.

In the day of my trouble I will call upon You,

For You will answer me.

You are great and do wondrous deeds;

You alone are God. 耶和华 啊，求你留心听 我的祷告 ，垂听 我恳求 的声音 。  我在患难 之日 要求告 你，因为你必应允 我。  因你为大 ，且行 奇妙的事 ；惟独你是神 。 (Psalm 86:6-7, 10)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I sanctify Christ as Lord in my heart, always being ready to make a defense to everyone who asks me to give the reason for the hope that is in me, but with gentleness and respect. 只要 心 里 尊主 基督为圣 。有人问 你们 心中 盼望 的缘由 ，就要 常 作准备 ，以 温柔 、敬畏 的心回答 各人 ； (1 Peter 3:15)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Sin shall not be my master, because I am not under law, but under grace. I have been set free from sin and have become a slave of righteousness. 罪 必不能 作你们的 主 ，因 你们不 在律法 之下 ，乃 在恩典 之下 。  你们既 从 罪 里得了释放 ，就作了义 的奴仆 。 (Romans 6:14, 18)

He who has Your commandments and obeys them, he is the one who loves You; and he who loves You will be loved by Your Father, and You will love him and manifest Yourself to him. 有 了我 的命令 又 遵守 的，这人 就是 爱 我 的；爱 我 的必蒙 我 父 爱 他，我 也 要爱 他 ，并且 要向他 显现 。 (John 14:21)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Lord, You said, “Let Us make man in Our image, in Our likeness, and let them rule over the fish of the sea and the birds of the air and over the livestock and over all the earth and over all the creatures that creep on the earth.” So You created man in Your own image; male and female You created them. Then You blessed them and said to them, “Be fruitful and multiply; fill the earth and subdue it; and rule over the fish of the sea and the birds of the air and over every living creature that moves on the earth.” Then You said, “Behold, I have given you every seed-bearing plant on the face of the whole earth and every tree that has fruit with seed in it; they will be yours for food. And to all the beasts of the earth and all the birds of the air and all the creatures that move on the ground, in which there is life, I have given every green plant for food”; and it was so. You saw all that You had made, and it was very good. 神 说 ：我们要照着我们的形象 、按着我们的样式 造 人 ，使他们管理 海 里的鱼 、空 中的鸟 、地上的牲畜 ，和全地 ，并地 上所爬 的一切昆虫 。  神 就照着自己的形象 造 人 ，乃是照着他 的形象 造 男 造女 。  神 就赐福 给他们，又对他们说 ：要生养 众多 ，遍满 地 面，治理 这地，也要管理 海 里的鱼 、空 中的鸟 ，和地 上各样行动 的活物 。  神 说 ：看哪 ，我将遍地 上 一切结 种子 的菜蔬 和一切树 上所结 有核 的果子 全赐给 你们作 食物 。  至于地 上的走兽 和空中的飞鸟 ，并各样爬 在地 上有生命 的物，我将青草 赐给他们作食物 。事就这样成了。  神 看着 一切所造 的都甚 好 。有 晚上 ，有 早晨 ，是第六 日 。 (Genesis 1:26-31)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

May the favor of the Lord our God rest upon us,

And establish the work of our hands for us—

Yes, confirm the work of our hands. 愿主 ―我们神 的荣美 归于我们身上。愿你坚立 我们手 所做的工 ；我们手 所做的工 ，愿你坚立 。 (Psalm 90:17)

Day 2

**敬拜尊崇**

As the deer pants for the water brooks,

So my soul pants for You, O God.

My soul thirsts for God, for the living God.

When shall I come and appear before God? （可拉 后裔 的训诲诗 ，交与伶长 。）神啊 ，我的心 切慕 你，如鹿 切慕 溪 水 。  我的心 渴想 神 ，就是永生 神 ；我几时得朝 见 神 呢？ (Psalm 42:1-2)

My soul yearns for You in the night;

My spirit within me diligently seeks You.

When Your judgments come upon the earth,

The inhabitants of the world learn righteousness. 夜间 ，我心中 羡慕你 ；我里面 的灵 切切寻求你 。因为你在世上 行审判 的时候，地上 的居民 就学习 公义 。 (Isaiah 26:9)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

You are the righteous God, who searches the hearts and secret thoughts. 愿恶人 的恶 断绝 ！愿你坚立 义人 ！因为公义的 神 察验 人的心肠 肺腑 。 (Psalm 7:9)

The spirit of a man is the lamp of the Lord,

Searching the inward depths of his being. 人 的灵 是耶和华 的灯 ，鉴察 人的心 腹 。 (Proverbs 20:27)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

With regard to my former way of life, may I put off my old self, which is being corrupted by its deceitful desires, and be renewed in the spirit of my mind; and may I put on the new self, which was created according to God in righteousness and true holiness. 就要脱去 你们 从前 行为 上的旧 人 ，这 旧人是因 私慾 的迷惑 渐渐变坏 的；  又 要将你们的 心志 改换一新 ，  并且 穿上 新 人 ；这新人是照着 神 的形象造的 ，有 真理 的仁义 和 圣洁 。 (Ephesians 4:22-24)

May I be diligent to add to my faith, virtue; and to virtue, knowledge; and to knowledge, self-control; and to self-control, perseverance; and to perseverance, godliness; and to godliness, brotherly kindness; and to brotherly kindness, love. For if these qualities are mine in increasing measure, they will keep me from being barren and unfruitful in the full knowledge of our Lord Jesus Christ. 正因这 缘故，你们 要分外地 殷勤 ；有了信心 ，又要加上 德行 ；有了德行 ，又要加上知识 ；  有了知识 ，又要加上节制 ；有了节制 ，又要加上忍耐 ；有了忍耐 ，又要加上虔敬 ；  有了虔敬 ，又要加上爱弟兄的心 ；有了爱弟兄的心 ，又要加上 爱众人的心 ；  你们 若 充充足足的 有 这几样 ，就必使 你们在认识 我们的 主 耶稣 基督 上 不至于 閒懒 不结果子 了。 (2 Peter 1:5-8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I discipline myself to godliness. For physical exercise profits a little, but godliness is profitable for all things, since it holds promise for both the present life and the life to come. 只是 要弃绝 那世俗的 言语和 老妇 荒渺的话 ，在敬虔 上 操练 自己 。  操练 身体 ，益处 还少 ；惟独 敬虔 ，凡事 都有 益处 ，因有 今 生 和 来生 的应许 。 (1 Timothy 4:7-8)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I give to all what they are due: taxes to whom taxes are due, custom to whom custom, respect to whom respect, honor to whom honor. 凡人 所当得的 ，就给 他。当得粮 的，给他 纳粮 ；当得税 的，给他 上税 ；当惧怕的 ，惧怕 他 ；当恭敬 的，恭敬 他 。 (Romans 13:7)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

He who pursues righteousness and love

Finds life, righteousness, and honor. 追求 公义 仁慈 的，就寻得 生命 、公义 ，和尊荣 。 (Proverbs 21:21)

He who heeds the word prospers,

And blessed is he who trusts in the Lord. 谨守 训言 的，必得 好处 ；倚靠 耶和华 的，便为有福 。 (Proverbs 16:20)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

You are the Lord our God, who brought Your people out of Egypt, out of the land of slavery. 我是耶和华 ―你的神 ，曾将你从埃及 地 为奴 之家 领出来 。 (Exodus 20:2)

Was it not You who dried up the sea,

The waters of the great deep;

Who made the depths of the sea a road

So that the redeemed might cross over? 使海 与深 渊 的水 乾涸 、使 海 的深处 变为赎民 经过 之路 的，不是你么？ (Isaiah 51:10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord who created the heavens, He is God.

He fashioned and made the earth and established it;

He did not create it to be empty

But formed it to be inhabited.

He is the Lord, and there is no other. 创造 诸天 的耶和华，制造 成全 大地 的神 ，他创造 坚定 大地，并非使地荒凉 ，是要给人居住 。他如此说 ：我是耶和华 ，再没有别神。 (Isaiah 45:18)

The Lord is in His holy temple;

Let all the earth be silent before Him. 惟耶和华 在他的圣 殿 中；全地 的人都当在他面前 肃敬静默 。 (Habakkuk 2:20)

Day 3

**敬拜尊崇**

Not to us, O Lord, not to us,

But to Your name give glory,

Because of Your lovingkindness and truth. 耶和华 啊，荣耀 不要归与我们，不要归与我们；要因你的慈爱 和诚实 归在 你的名 下！ (Psalm 115:1)

Praise the Lord!

For it is good to sing praises to our God,

Because praise is pleasant and beautiful. 你们要赞美 耶和华 ！因歌颂 我们的神 为善 为美 ；赞美 的话是合宜的 。 (Psalm 147:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

You have set our iniquities before You,

Our secret sins in the light of Your presence. 你将我们的罪孽 摆在 你面前，将我们的隐 恶摆在你面 光 之中。 (Psalm 90:8)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I fight the good fight of faith and lay hold of the eternal life to which I was called when I made the good 认罪悔改 in the presence of many witnesses. In the sight of God, who gives life to all things, and of Christ Jesus, who testified the good 认罪悔改 before Pontius Pilate, may I keep this command without blemish or reproach until the appearing of our Lord Jesus Christ, which God will bring about in His own time. (1 Timothy 6:12-15a)

May I be diligent to present myself approved to God, a workman who does not need to be ashamed and who correctly handles the word of truth. 你 当竭力 在神 面前 得蒙喜悦 ，作无愧的 工人 ，按着正意分解 真理的 道 。 (2 Timothy 2:15)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

You, O Sovereign Lord, deal well with me for Your name’s sake;

Because of the goodness of Your mercy, deliver me. 主 ―耶和华 啊，求你为你的名 恩待 我；因你的慈爱 美好 ，求你搭救 我！ (Psalm 109:21)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

This is pure and undefiled religion before our God and Father: to visit orphans and widows in their affliction and to keep oneself unspotted from the world. 在神 我们的父 面前 ，那清洁 没有玷污的 虔诚 ，就是 看顾 在患难 中 的孤儿 寡妇 ，并且保守 自己 不沾染 世俗 。 (James 1:27)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Unless one is born again, he cannot see the kingdom of God; unless one is born of water and the Spirit, he cannot enter into the kingdom of God. That which is born of the flesh is flesh, and that which is born of the Spirit is spirit. The wind blows wherever it pleases, and we hear its sound, but we cannot tell where it comes from, or where it is going. So it is with everyone born of the Spirit. 耶稣 回答 说 ：「我实实在在地 告诉 你 ，人 若不重 生 ，就不能 见 神 的国 。」  耶稣 说 ：「我实实在在的 告诉 你 ，人 若不是从 水 和 圣灵 生的，就不能 进 神 的国 。  从 肉身 生的 就是 肉身 ； 从灵 生的 就是 灵 。  风 随着意思 吹 ， 你听见 风的 响声 ，却 不晓得 从那里 来 ， 往那里 去 ；凡 从 圣灵 生的 ，也 是 如此。」 (John 3:3, 5-6, 8)

Through the Spirit, by faith, I eagerly await the righteousness for which I hope. 我们 靠着圣灵 ，凭着 信心 ，等候 所盼望的 义 。 (Galatians 5:5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will give thanks to the Lord, call upon His name,

And make known to others what He has done.

I will sing to Him, sing praises to Him,

And tell of all His wonderful acts. 你们要称谢 耶和华 ，求告 他的名 ，在万民 中传扬 他的作为 ！  要向他唱诗 、歌颂 ，谈论 他一切奇妙 的作为。 (1 Chronicles 16:8-9)

I know that the Lord has set apart the godly for Himself;

The Lord hears when I call to Him. 你们要知道 ，耶和华 已经分别 虔诚人 归他自己；我求告 耶和华，他必听 我。 (Psalm 4:3)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

God highly exalted Christ Jesus and gave Him the name that is above every name, that at the name of Jesus every knee should bow, in heaven and on earth and under the earth, and every tongue should confess that Jesus Christ is Lord, to the glory of God the Father. 所以 ，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 归与父 神 。 (Philippians 2:9-11)

Christ is the head of the body, the church; He is the beginning and the firstborn from among the dead, so that in everything He might have the supremacy. 他 也 是 教会 全体 之首 。他 是 元始 ，是从 死里 首先复生 的，使 他 可以在 凡事 上居 首位 。 (Colossians 1:18)

Day 4

**敬拜尊崇**

Who has directed the Spirit of the Lord,

Or instructed Him as His counselor?

Whom did the Lord consult to enlighten Him,

And who taught Him the path of justice?

Who taught Him knowledge

Or showed Him the way of understanding?

Surely the nations are like a drop in a bucket

And are regarded as dust on the scales;

He weighs the islands as though they were fine dust.

Before Him all the nations are as nothing;

They are regarded by Him as less than nothing and worthless.

To whom, then, will I compare God?

Or what likeness will I compare with Him? 谁曾测度 耶和华 的心 （或译：谁曾指示耶和华 的灵），或作他的谋士 指教他 呢？  他与谁商议 ，谁教导他 ，谁将公平 的路 指示他 ，又将知识 教训他 ，将通达 的道 指教他 呢？  看哪，万民 都象水桶 的一滴 ，又算 如天平上 的微尘 ；他举起 众海岛 ，好象极微之物 。  万民 在他面前好象虚无，被他看为 不及虚无 ，乃为虚空 。  你们究竟将谁比 神 ，用甚么形象 与神比较 呢？ (Isaiah 40:13-15, 17-18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Who among us fears the Lord

And obeys the word of His Servant?

Let him who walks in darkness and has no light

Trust in the name of the Lord and rely upon his God. 你们中间谁是敬畏 耶和华 、听从 他仆人 之话 的？这人行 在暗 中，没有亮光 。当倚靠 耶和华 的名 ，仗赖 自己的神 。 (Isaiah 50:10)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

By Your grace, I want to observe Your judgments and keep Your statutes, to walk in them; You are the Lord my God. May I keep Your statutes and Your judgments, by which a man may live if he does them; You are the Lord. 你们要遵 我的典章 ，守 我的律例 ，按此而行 。我是耶和华 ―你们的神 。  所以，你们要守 我的律例 典章 ；人 若 遵行 ，就必因此活着 。我是耶和华 。 (Leviticus 18:4-5)

May I fear the Lord and serve and obey Him and not rebel against the command of the Lord. 你们若敬畏 耶和华 ，事奉 他，听从 他的话 ，不违背 他的命令 ，你们和治理 你们的王 也都顺从 耶和华 ―你们的神 就好了。 (1 Samuel 12:14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not imitate what is evil but what is good. The one who does good is of God; the one who does evil has not seen God. 亲爱的 兄弟阿，不要 效法 恶 ，只要 效法善 。行善的 属乎 神 ；行恶的 未曾 见过 神 。 (3 John 11)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, there is no one besides You to help the powerless against the mighty. Help us, O Lord our God, for we rest in You. O Lord, You are our God; do not let man prevail against You. 亚撒 呼求 耶和华 ―他的神 说 ：耶和华 啊，唯有你能帮助 软弱 的，胜过 强盛 的。耶和华 ―我们的神 啊，求你帮助 我们；因为我们仰赖 你，奉你的名 来 攻击这大军 。耶和华 啊，你是我们的神 ，不要容人胜过 你。 (2 Chronicles 14:11)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

You will keep in perfect peace him whose mind is stayed on You,

Because he trusts in You. 坚心 倚赖 你的，你必保守 他十分 平安 ，因为他倚靠 你。 (Isaiah 26:3)

I will seek the Lord while He may be found

And call upon Him while He is near. 当趁耶和华 可寻找的时候 寻找他 ，相近 的时候求告他 。 (Isaiah 55:6)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will give thanks to the Lord according to His righteousness

And will sing praise to the name of the Lord Most High. 我要照着耶和华 的公义 称谢 他，歌颂 耶和华 至高者的 名 。 (Psalm 7:17)

The Lord is my light and my salvation;

Whom shall I fear?

The Lord is the strength of my life;

Of whom shall I be afraid? （大卫 的诗。）耶和华 是我的亮光 ，是我的拯救 ，我还怕 谁呢？耶和华 是我性命 的保障 （或译：力量），我还惧 谁呢？ (Psalm 27:1)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will sing to the Lord as long as I live;

I will sing praise to my God while I have my being.

May my meditation be pleasing to Him;

I will be glad in the Lord. 我要一生 向耶和华 唱 诗！我还活 的时候，要向我神 歌颂 ！  愿他以我的默念 为甘甜 ！我要因耶和华 欢喜 ！ (Psalm 104:33-34)

God gives strength to the weary

And increases the power of the weak.

Even youths grow tired and weary,

And young men stumble and fall;

But those who wait for the Lord

Will renew their strength;

They will mount up with wings like eagles;

They will run and not grow weary;

They will walk and not be faint. 疲乏的 ，他赐 能力 ；软弱的 ，他加 力量 。  就是少年人 也要疲乏 困倦 ；强壮的 也必全然跌倒 。  但那等候 耶和华 的必从新 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 。 (Isaiah 40:29-31)

Day 5

**敬拜尊崇**

The Lord is the true God;

He is the living God and the everlasting King.

At His wrath, the earth trembles,

And the nations cannot endure His indignation. 惟耶和华 是真 神 ，是活 神 ，是永远 的王 。他一发怒 ，大地 震动 ；他一恼恨 ，列国 都担当不起 。 (Jeremiah 10:10)

How great are God’s signs,

And how mighty are His wonders!

His kingdom is an eternal kingdom;

His dominion endures from generation to generation. 他的神蹟 何其 大 ！他的奇事 何其 盛 ！他的国 是永远的 ；他的权柄 存到万代 ！ (Daniel 4:3)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

May I produce fruit worthy of repentance. 你们要 结出 果子 来，与悔改 的心相称 。 (Matthew 3:8)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Teach me to number my days,

That I may gain a heart of wisdom. 求你指教 我们怎样数算 自己的日子 ，好叫我们得着 智慧 的心 。 (Psalm 90:12)

May I let my eyes look straight ahead,

And fix my gaze straight before me.

May I ponder the path of my feet

So that all my ways will be established.

May I not turn to the right or to the left

But keep my foot from evil. 你的眼目 要向前正 看 ；你的眼睛（原文是皮 ）当向前直观 。  要修平 你脚 下的路 ，坚定 你一切的道 。  不可偏向 左 右 ；要使你的脚 离开 邪恶 。 (Proverbs 4:25-27)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Hear my prayer, O Lord,

Give ear to my supplications!

Answer me in Your faithfulness and righteousness. （大卫 的诗 。）耶和华 啊，求你听 我的祷告 ，留心听 我的恳求 ，凭你的信实 和公义 应允 我。 (Psalm 143:1)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

There are different kinds of gifts, but the same Spirit. And there are different kinds of service, but the same Lord. And there are different kinds of working, but the same God works all of them in all people. But to each one the manifestation of the Spirit is given for the common good. 恩赐 原有 分别 ，圣灵 却 是一位 。  职事 也 有 分别 ，主 却 是一位 。  功用 也 有 分别 ，神 却 是 一位 ，在众人 里面 运行 一切的事 。  圣灵 显 在 各人 身上，是叫 人得益处 。 (1 Corinthians 12:4-7)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

No one can lay a foundation other than the one already laid, which is Jesus Christ. 因为 那 已经立 好的根基就是 耶稣 基督 ，此外 没有人 能 立 别 的根基 。 (1 Corinthians 3:11)

It is by faith that I stand firm. 我们并不是 辖管 你们的 信心 ，乃 是 帮助 你们的 快乐 ，因为 你们凭信 才站立得住 。 (2 Corinthians 1:24)

Knowing that a man is not justified by the works of the law, but through faith in Christ Jesus, I have believed in Christ Jesus, that I may be justified through faith in Christ and not by the works of the law; for by the works of the law, no flesh will be justified. 既知道 人 称义 不是 因 行 律法 ，乃是 因 信 耶稣 基督 ，连 我们 也信了 基督 耶稣 ，使我们因 信 基督 称义 ，不 因 行 律法 称义；因为 凡有血气 的，没有 一人因 行 律法 称义 。 (Galatians 2:16)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Many, O Lord my God, are the wonders You have done,

And Your thoughts toward us no one can recount to You;

Were I to speak and tell of them,

They would be too many to declare. 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 。 (Psalm 40:5)

I will praise You forever for what You have done;

I will hope in Your name, for it is good.

I will praise You in the presence of Your saints. 我要称谢 你，直到永远 ，因为你行 了这事。我也要在你圣民 面前仰望 你的名 ；这名本为美好 。 (Psalm 52:9)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I know that all things work together for good to those who love God, to those who have been called according to His purpose. 我们晓得 万事 都互相效力 ，叫 爱 神 的人得益处 ，就是 按 他旨意 被召 的人。 (Romans 8:28)

If God is for me, who can be against me? He who did not spare His own Son, but delivered Him up for us all, how will He not, also with Him, freely give us all things? 既是这样 ，还有甚么 说 的呢？神 若 帮助 我们 ，谁 能敌挡 我们 呢？  神既 不 爱惜 自己的 儿子 ，为 我们 众人 捨了 ，岂 不 也把万物 和 他 一同 白白的赐给 我们 么？ (Romans 8:31-32)

Day 6

**敬拜尊崇**

“To whom will you compare Me?

Or who is My equal?” says the Holy One.

Lift your eyes to the heavens

And see who has created them,

He who brings out the starry host by number

And calls them each by name.

Because of His great might and the strength of His power,

Not one of them is missing.

Do you not know? Have you not heard?

The everlasting God, the Lord, the Creator of the ends of the earth,

Does not grow tired or weary.

No one can fathom His understanding. 那圣者 说 ：你们将谁比我 ，叫他与我相等 呢？  你们向上 举 目 ，看 谁创造 这万象 ，按数目 领出 ，他一一称 其名 ；因他的权能 ，又因他的大能 大力 ，连一个都不缺 。  你岂不曾知道 么？你岂不曾听见 么？永在 的神 耶和华 ，创造 地 极 的主，并不疲乏 ，也不困倦 ；他的智慧 无法测度 。 (Isaiah 40:25-26, 28)

You, O Lord, remain forever;

Your throne endures from generation to generation. 耶和华 啊，你存 到永远 ；你的宝座 存到万代 。 (Lamentations 5:19)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Why should any living man complain

When punished for his sins?

Let us search out and examine our ways,

And let us return to the Lord. 活 人 因自己的 罪受罚 ，为何发怨言 呢？  我们当深深考 察 自己的行为 ，再归向 耶和华 。 (Lamentations 3:39-40)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I apply my heart to instruction

And my ears to words of knowledge. 你要留 心 领受训诲 ，侧耳 听从知识 的言语 。 (Proverbs 23:12)

May I watch and pray so that I will not fall into temptation; the spirit is willing, but the flesh is weak. 总要儆醒 祷告 ，免得 入了 迷惑 。你们心灵 固然 愿意 ，肉体 却 软弱了 。 (Matthew 26:41)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I keep Your statutes and Your commandments and be careful to do as the Lord my God has commanded me; may I not turn aside to the right or to the left. 我今日 将他的律例 诫命 晓谕 你，你要遵守 ，使你和你的子孙 可以得福 ，并使你的日子 在耶和华 ―你神 所赐 的地 上得以长久 。 (Deuteronomy 4:40; 5:32)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

If I speak in the tongues of men and of angels, but have not love, I am only a resounding gong or a clanging cymbal. And if I have the gift of prophecy and understand all mysteries and all knowledge, and if I have all faith so as to remove mountains, but have not love, I am nothing. And if I give all my possessions to the poor, and if I deliver my body to be burned, but have not love, it profits me nothing. 我若 能说 万人 的方言 ，并 天使 的话语，却 没 有 爱 ，我就成了 鸣 的锣 ，响 的钹 一般。  我若 有 先知讲道 之能，也 明白 各样 的奥秘 ，各样 的知识 ，而且 有 全备 的信 ，叫 我能够移 山 ，却 没 有 爱 ，我就算 不得甚么 。  我若 将所有 的賙济 穷人，又 捨 己 身 叫 人焚烧 ，却 没 有 爱 ，仍然与我无 益 。 (1 Corinthians 13:1-3)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

I am no longer a stranger and alien, but a fellow citizen with God’s people and a member of God’s household, built on the foundation of the apostles and prophets, with Christ Jesus Himself as the chief cornerstone. 这样 ，你们不再 作外人 和 客旅 ，是与圣徒 同国 ，是神 家里的人 了；  并且被建造 在使徒 和 先知 的根基 上 ，有基督 耶稣 自己 为 房角石 ， (Ephesians 2:19-20)

I have been called, having been loved by God the Father and kept by Jesus Christ. 耶稣 基督的 仆人 ，雅各的 弟兄 犹大 ，写信给那 被召 、在父 神 里 蒙爱 、为耶稣 基督 保守 的人。 (Jude 1)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

You answer us with awesome deeds of righteousness,

O God of our salvation,

You who are the hope of all the ends of the earth

And of the farthest seas;

You formed the mountains by Your strength,

Having armed Yourself with power;

And You stilled the roaring of the seas,

The roaring of their waves,

And the tumult of the peoples. 拯救 我们的神 啊，你必以威严 秉公义 应允 我们；你本是一切地 极 和海 上远处 的人所倚靠的 。  他既以大能 束腰 ，就用力量 安定 诸山 ，  使诸海 的响声 和其中波浪 的响声 ，并万民 的喧哗 ，都平静了 。 (Psalm 65:5-7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Better is one day in Your courts than a thousand elsewhere;

I would rather be a doorkeeper in the house of my God

Than dwell in the tents of the wicked.

For the Lord God is a sun and shield;

The Lord will give grace and glory;

No good thing does He withhold

From those who walk in integrity.

O Lord of hosts,

Blessed is the man who trusts in You! 在你的院宇 住一日 ，胜 似在别处住千日 ；宁可 在我神 殿 中看门 ，不愿住在 恶人 的帐棚 里。  因为耶和华 ―神 是日头 ，是盾牌 ，要赐下 恩惠 和荣耀 。他未尝留下一样好处 不给 那些行动 正直 的人。  万军 之耶和华 啊，倚靠 你的人 便为有福 ！ (Psalm 84:10-12)

Day 7

**敬拜尊崇**

In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. He was in the beginning with God. 太初 有 道 ，道 与 神 同在 ，道 就是 神 。  这道太初 与神 同在 。 (John 1:1-2)

There is but one God, the Father, from whom all things came and for whom I live; and there is but one Lord, Jesus Christ, through whom all things came and through whom I live. 然而 我们 只有一位 神 ，就是父 ，万物 都本于 他；我们 也 归于 他 ―并 有一位 主 ，就是耶稣 基督 ―万物 都是藉着 他 有的；我们 也 是藉着 他 有的。 (1 Corinthians 8:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I know that You are a gracious and compassionate God, slow to anger and abounding in lovingkindness, a God who relents from sending calamity. 就祷告 耶和华 说 ：耶和华 啊，我在本国 的时候，岂不是这样说 吗？我知道 你是有恩典 、有怜悯 的神 ，不轻易 发怒 ，有丰盛 的慈爱 ，并且后悔 不降所说的灾 ，所以我急速 逃 往他施 去。 (Jonah 4:2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not be like those rocky places on whom seed was thrown, who hear the word and at once receive it with joy, but since they have no root, last only a short time; when affliction or persecution comes because of the word, they quickly fall away. And may I not be like those among the thorns on whom seed was sown, who hear the word, but the worries of this world, the deceitfulness of riches and pleasures, and the desires for other things come in and choke the word, making it immature and unfruitful. Instead, may I be like the good soil on whom seed was sown, who with a noble and good heart hear the word, understand and accept it, and with perseverance bear fruit, yielding thirty, sixty, or a hundred times what was sown. 撒 在 石头地上 的，就是 人 听了 道 ，当下 欢喜 领受 ，  只 因心 里没 有 根 ，不过 是 暂时的 ，及至 为 道 遭了 患难 ，或是 受了逼迫 ，立刻 就跌倒了 。  撒 在荆棘 里 的，就是 人 听了 道 ，后来有世上 的思虑 、钱财 的迷惑 把道 挤住了 ，不能结实 。  撒 在 好 地上 的，就是 人 听 道 明白了 ，后来结实 ，有 一百 倍的，有 六十 倍的，有 三十 倍的。 那 撒 在 石头地上 的 ，就是人听了 道 ，立刻 欢喜 领受 ，  但 他心里 没 有 根 ，不过是暂时的 ，及至 为 道遭了患难 ，或是 受 了逼迫 ，立刻就 跌倒 了。  还 有 那撒 在 荆棘 里的，就是 人听 了道 ，  后来 有世上 的思虑 、钱财 的迷惑 ，和 别样 的 私慾 进来 ，把道 挤住了 ，就 不能结实 。   那撒 在 好 地 上的，就是 人听 道 ，又 领受 ，并且 结实 ，有 三十倍 的，有 六十倍 的，有 一百倍 的。 那些在磐石 上 的，就是人听 道，欢喜 领受 ，但 心中没 有 根 ，不过暂时 相信 ，及至 遇见试炼 就退后 了。  那落在 荆棘 里 的，就是 人 听 了道，走开 以后，被 今生 的思虑 、钱财 、宴乐 挤住 了，便 结不 出成熟的子粒 来。  那落在 好 土 里的，就是 人 听 了道 ，持守 在 诚实 善良 的心里 ，并且 忍耐 着结实 。 (Matthew 13:20-23; Mark 4:16-20; Luke 8:13-15)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

If a man dies, will he live again?

All the days of my hard service

I will wait for my 恢复更新 to come. 人 若死了 岂能再活 呢？我只要在我一切争战的日子 ，等 我被释放（或译：改变 ）的时候 来到 。 (Job 14:14)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

All of us have become like one who is unclean,

And all our righteous acts are like filthy rags;

We all shrivel up like a leaf,

And our iniquities, like the wind, sweep us away.

But now, O Lord, You are our Father.

We are the clay; You are the potter;

We are all the work of Your hand. 我们都象不洁净 的人；所有的义 都象污秽 的衣服 。我们都象叶子 渐渐枯乾 ；我们的罪孽 好象风 把我们吹去 。  耶和华 啊，现在你仍是我们的父 ！我们是泥 ，你是窑匠 ；我们都是你手 的工作 。 (Isaiah 64:6, 8)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

Like Abram, when I believe in Your promises, You will credit it to me as righteousness. 于是领他走 到外边 ，说 ：你向天 观看 ，数算 众星 ，能 数 得过来么？又对他说 ：你的后裔 将要如此 。  亚伯兰信 耶和华 ，耶和华就以此为 他的义 。 (Genesis 15:5-6)

Whatever things were written in the past were written for our learning, so that through endurance and the encouragement of the Scriptures we might have hope. 从前所写的 圣经都是为 教训 我们 写的 ，叫 我们因 圣经 所生的忍耐 和 安慰 可以得着 盼望 。 (Romans 15:4)

Like Abraham, I am looking for a city which has foundations, whose architect and builder is God. 因为 他等候 那座 有 根基 的城，就是 神 所经营 所建造 的。 (Hebrews 11:10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will praise You, O Lord my God, with all my heart,

And I will glorify Your name forever.

For great is Your love toward me,

And You have delivered my soul from the depths of the grave. 主 ―我的神 啊，我要一心 称赞 你；我要荣耀 你的名 ，直到永远 。  因为，你向我发的慈爱 是大的 ；你救 了我的灵魂 免入极深的 阴间 。 (Psalm 86:12-13)

Rejoice in the Lord, you who are righteous,

And give thanks at the remembrance of His holy name. 你们义人 当靠耶和华 欢喜 ，称谢 他可纪念 的圣 名。 (Psalm 97:12)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I love You, O Lord, my strength.

The Lord is my rock and my fortress and my deliverer;

My God is my rock, in whom I take refuge.

He is my shield and the horn of my salvation, my stronghold.

I call upon the Lord, who is worthy of praise,

And I am saved from my enemies. （耶和华 的仆人 大卫 的诗，交与伶长 。当耶和华 救 他脱离一切仇敌 和扫罗 之手 的日子 ，他向耶和华 念 这诗 的话 。说 ：）耶和华 ，我的力量 啊，我爱 你！  耶和华 是我的岩石 ，我的山寨 ，我的救主 ，我的神 ，我的磐石 ，我所投靠 的。他是我的盾牌 ，是拯救 我的角 ，是我的高台 。  我要求告 当赞美 的耶和华 ；这样我必从仇敌 手中被救出来 。 (Psalm 18:1-3)

Many are the sorrows of the wicked,

But he who trusts in the Lord, lovingkindness shall surround him. 恶人 必多 受苦楚 ；惟独倚靠 耶和华 的必有慈爱 四面环绕 他。 (Psalm 32:10)

Day 8

**敬拜尊崇**

Can you bind the cluster of the Pleiades?

Can you loose the cords of Orion?

Can you bring forth the constellations in their seasons

Or guide the Bear with its cubs?

Do you know the ordinances of the heavens?

Can you set their dominion over the earth? 你能繫住 昴星 的结 么？能解开 参星 的带 么？  你能按时 领出 十二宫 么？能引导 北斗 和随它的众星（星：原文是子 ）么？  你知道 天 的定例 么？能使 地 归在天的权下 么？ (Job 38:31-33)

I know that You can do all things

And that no purpose of Yours can be thwarted. 我知道 ，你万事都能做 ；你的旨意 不能拦阻 。 (Job 42:2)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I know, O Lord, that a man’s way is not his own;

It is not in a man who walks to direct his steps.

O Lord, correct me, but with justice—

Not in Your anger, lest You reduce me to nothing. 耶和华 啊，我晓得 人 的道路 不由自己，行路 的人 也不能定 自己的脚步 。  耶和华 啊，求你从宽 惩治 我，不要在你的怒中 惩治我，恐怕使我归于无有 。 (Jeremiah 10:23-24)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I receive the words of wisdom

And treasure her commands within me,

Turning my ear to wisdom

And applying my heart to understanding.

If I cry for discernment

And lift up my voice for understanding,

If I seek her as silver

And search for her as for hidden treasures,

Then I will understand the fear of the Lord

And find the knowledge of God.

Then I will understand righteousness and justice and honesty—

Every good path.

For wisdom will enter my heart,

And knowledge will be pleasant to my soul.

Discretion will protect me,

and understanding will guard me. 我儿 ，你若领受 我的言语 ，存记 我的命令 ，  侧 耳 听智慧 ，专心 求聪明 ，  呼求 明哲 ，扬 声 求聪明 ，  寻找他 ，如寻找银子 ，搜求他 ，如搜求隐藏的珍宝 ，  你就明白 敬畏 耶和华 ，得以 认识 神 。  你也必明白 仁义 、公平 、正直 、一切的善 道 。  智慧 必入 你心 ；你的灵 要以知识 为美 。  谋略 必护卫 你；聪明 必保守你 ， (Proverbs 2:1-5, 9-11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Hear, O Lord, and be merciful to me;

O Lord, be my helper.

You turned my mourning into dancing;

You removed my sackcloth and clothed me with gladness,

That my heart may sing praise to You and not be silent.

O Lord my God, I will give thanks to You forever. 耶和华 啊，求你应允 我，怜恤 我！耶和华 啊，求你帮助 我！  你已将我的哀哭 变为 跳舞 ，将我的麻衣 脱去 ，给我披上 喜乐 ，  好叫我的灵（原文是荣耀 ）歌颂 你，并不住声 。耶和华 ―我的神 啊，我要称谢 你，直到永远 ！ (Psalm 30:10-12)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The harvest is plentiful, but the workers are few. Therefore, I will pray that the Lord of the harvest will send out workers into His harvest. 于是 对门徒 说 ：要收的庄稼 多 ，作工的人 少 。  所以 ，你们当求 庄稼 的主 打发 工人 出去收他的 庄稼 。 就 对 他们 说 ：要收的庄稼 多 ，作工的人 少 。所以 ，你们当求 庄稼 的主 打发 工人 出去 收他的 庄稼 。 (Matthew 9:37-38; Luke 10:2)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

You are my hiding place and my shield;

I have put my hope in Your word. 你是我藏身之处 ，又是我的盾牌 ；我甚仰望 你的话语 。 (Psalm 119:114)

Every word of God is tested;

He is a shield to those who take refuge in Him. 神 的言语 句句都是炼净的 ；投靠 他的，他便作他们的盾牌 。 (Proverbs 30:5)

The earnest expectation of the creation eagerly waits for the revealing of the sons of God. 受造之物 切望 等候 神的 众子 显出来 。 (Romans 8:19)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

All the kings of the earth will give thanks to You, O Lord,

When they hear the words of Your mouth.

Yes, they sing of the ways of the Lord,

For the glory of the Lord is great.

Though the Lord is on high,

Yet He looks upon the lowly,

But the proud He knows from afar. 耶和华 啊，地上 的君王 都要称谢 你，因他们听见 了你口 中的言语 。  他们要歌颂 耶和华 的作为 ，因耶和华 大 有荣耀 。  耶和华 虽高 ，仍看顾 低微 的人；他却从远处 看出 骄傲 的人。 (Psalm 138:4-6)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

My days are like a lengthened shadow,

And I wither away like grass.

But You, O Lord, will endure forever,

And the remembrance of Your name to all generations.

Of old, You laid the foundations of the earth,

And the heavens are the work of Your hands.

They will perish, but You will endure;

They will all wear out like a garment.

Like clothing, You will change them, and they will be discarded.

But You are the same,

And Your years will have no end. 我的年日 如日影 偏斜 ；我也如草 枯乾 。  惟你―耶和华 必存到 永远 ；你可纪念 的名也存到万代 。  你起初 立了地 的根基 ；天 也是你手 所造的 。  天地都要灭没 ，你却要长存 ；天地都要如外衣 渐渐旧 了。你要将天地如里衣 更换 ，天地就改变 了。  唯有你永不改变；你的年数 没有穷尽 。 (Psalm 102:11-12, 25-27)

Day 9

**敬拜尊崇**

The earth is the Lord’s, and everything in it,

The world and all who dwell in it.

For He founded it upon the seas

And established it upon the waters. （大卫 的诗 。）地 和其中所充满 的，世界 和住 在其间的，都属耶和华 。  他把地建立 在海上 ，安定 在大水 之上。 (Psalm 24:1-2)

God sits enthroned above the circle of the earth,

And its inhabitants are like grasshoppers.

He stretches out the heavens like a curtain

And spreads them out like a tent to dwell in.

He reduces rulers to nothing

And makes the judges of this world meaningless. 神坐在 地球 大圈 之上；地上的居民 好象蝗虫 。他鋪张 穹苍 如幔子 ，展开 诸天如可住 的帐棚 。  他使君王 归于 虚无，使地上 的审判官 成为 虚空 。 (Isaiah 40:22-23)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The refining pot is for silver and the furnace for gold,

But the Lord tests the hearts. 鼎 为炼银 ，炉 为炼金 ；唯有耶和华 熬炼 人心 。 (Proverbs 17:3)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I know God and serve Him with a whole heart and with a willing mind; for the Lord searches all hearts and understands every motive behind the thoughts. 我儿 所罗门 哪，你当认识 耶和华 ―你父 的神 ，诚 心 乐 意 地事奉 他；因为他鉴察 众人的心 ，知道 一切心思 意念 。你若寻求 他，他必使你寻见 ；你若离弃 他，他必永远 丢弃 你。 (1 Chronicles 28:9)

May I be an imitator of God as a beloved child, and walk in love, just as Christ loved me and gave Himself up for me as a fragrant offering and sacrifice to God. 所以 ，你们 该效法 神 ，好象 蒙慈爱的 儿女 一样。  也 要凭 爱心 行事 ，正如 基督 爱 我们 ，为 我们 捨了 自己 ，当作 馨香的 供物 和祭物 ，献与神 。 (Ephesians 5:1-2)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not love the world or the things in the world. If anyone loves the world, the love of the Father is not in him. For all that is in the world—the lust of the flesh, the lust of the eyes, and the pride of life—is not of the Father but of the world. And the world and its lusts are passing away, but the one who does the will of God abides forever. 不 要爱 世界 和 世界上的事 。人 若 爱 世界 ，爱 父 的心就不 在他 里 面了。  因为 凡 世界上的事 ，就象肉体的 情慾 ，眼目的 情慾 ，并 今生的 骄傲 ，都不是 从 父 来的，乃 是 从 世界来的 。  这世界 和 其上的 情慾 都要过去 ，惟 独遵行 神 旨意 的，是永远 常存 。 (1 John 2:15-17)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The Lord has said, “If My people who are called by My name will humble themselves and pray and seek My face and turn from their wicked ways, then I will hear from heaven and will forgive their sin and heal their land.” 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 。 (2 Chronicles 7:14)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

The righteous will live by his faith. 迦勒底人自高自大 ，心 不正直 ；惟义人 因信 得生 。 (Habakkuk 2:4)

I am not ashamed of the gospel, for it is the power of God for salvation to everyone who believes, to the Jew first, and also to the Gentile. For in it the righteousness of God is revealed from faith to faith, just as it is written: “The righteous will live by faith.” 我不 以福音 为耻 ；这福音本 是 神 的大能 ，要 救 一切 相信的 ，先是 犹太人 ，后是希腊人 。  因为 神 的义 正在 这福音上显明出来 ；这义是本于 信 ，以致于 信 。如 经上所记 ：义人 必因 信 得生 。 (Romans 1:16-17)

Clearly no one is justified before God by the law, for “The righteous will live by faith.” 没有一个人 靠着 律法 在神 面前 称义 ，这是明显的 ；因为 经上说，义人 必因 信 得生 。 (Galatians 3:11)

Before faith in Christ came, we were guarded by the law, confined for the faith which was later to be revealed. So the law has become our tutor to lead us to Christ, that we might be justified by faith. Now that faith has come, we are no longer under a tutor. 但 这因信 得救的理还未来 以先 ，我们被看守 在律法 之下 ，直圈 到 那将来的 真道 显明出来 。  这样 ，律法 是 我们 训蒙的师傅 ，引我们到 基督 那里，使 我们因 信 称义 。  但 这因信 得救的理既然来到 ，我们从此就不在 师傅 的手下 了。 (Galatians 3:23-25)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord upholds all who fall

And lifts up all who are bowed down.

The eyes of all look to You,

And You give them their food at the proper time.

You open Your hand

And satisfy the desire of every living thing. 凡跌倒的 ，耶和华 将他们扶持 ；凡被压下的 ，将他们扶起 。  万民都举目 仰望 你；你随时 给 他们食物 。  你张 手 ，使有生气 的都随愿 饱足 。 (Psalm 145:14-16)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord Jesus is the first and the last, and the Living One; He was dead, and behold He is alive forevermore and holds the keys of death and of Hades. 我一看见 ，就仆倒 在 他脚 前，象死了 一样 。他 用右 手 按着 我 ，说 ：不要 惧怕 ！我 是 首先的 ，我是末后的 ，  又 是那存活的 ；我曾 死过 ，现在又 活了 ，直活到 永永远远 ；并且 拿着 死亡 和 阴间 的钥匙 。 (Revelation 1:17-18)

Worthy is the Lamb, who was slain,

To receive power and riches and wisdom

And strength and honor and glory and blessing! 大 声 说 ：曾被杀的 羔羊 是 配 得 权柄 、丰富 、智慧 、能力 、尊贵 、荣耀 、颂赞 的。 (Revelation 5:12)

Day 10

**敬拜尊崇**

You are He; You are the first,

And You are also the last. 雅各 ―我所选召 的以色列 啊，当听 我言：我是耶和华，我是首先 的，也是末后 的。 (Isaiah 48:12)

The God and Father of the Lord Jesus is blessed forever. 那 永远 可称颂 之主 耶稣 的父 神 知道 我 不 说谎 。 (2 Corinthians 11:31)

The Son is the radiance of God’s glory and the exact representation of His being, upholding all things by His powerful word. After He cleansed our sins, He sat down at the right hand of the Majesty on high, having become as much superior to angels as the name He has inherited is more excellent than theirs. 他是 神荣耀 所发的光辉 ，是神本体 的真象 ，常用他 权能 的命令 托住 万有 。他 洗净了 人的罪 ，就坐 在 高天 至大者 的右边 。  他所承受的 名 ，既比 天使 的名 更 尊贵 ，就远超过 天使。 (Hebrews 1:3-4)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The ways of a man are before the eyes of the Lord,

And He examines all his paths. 因为，人 所行的道 都在耶和华 眼 前 ；他也修平 人一切的路 。 (Proverbs 5:21)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Since I live in the Spirit, may I also walk in the Spirit. 我们若是 靠圣灵 得生 ，就当靠圣灵 行事 。 (Galatians 5:25)

May God fill me with the knowledge of His will through all spiritual wisdom and understanding, so that I may walk worthy of the Lord and please Him in every way, bearing fruit in every good work, and growing in the knowledge of God; strengthened with all power according to His glorious might, so that I may have great endurance and patience with joy. 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 ； (Colossians 1:9-11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I cry out to You, O Lord,

And say, “You are my refuge,

My portion in the land of the living.” 耶和华 啊，我曾向你哀求 。我说 ：你是我的避难所 ；在活人 之地 ，你是我的福份 。 (Psalm 142:5)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

As the Father sent the Son into the world, He also has sent us into the world. And He has prayed for those who will believe in Him through our message. 你怎样差 我 到 世上 ，我也 照样 差 他们 到 世上 。  我 不但 为 这些 人祈求，也 为 那些因 他们 的话 信 我 的人祈求， (John 17:18, 20)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Like Jesus, my food is to do the will of Him who sent me and to accomplish His work. 耶稣 说 ：「我的 食物 就是 遵行 差 我 来者的旨意 ， 做成 他的 工 。 (John 4:34)

This is love: that I walk in obedience to God’s commandments. And this is the commandment: that as I have heard from the beginning, I should walk in love. 我们若照 他 的命令 行 ，这 就是 爱 。你们从 起初 所听见 当行 的，就是 这 命令 。 (2 John 6)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord God will swallow up death forever,

And He will wipe away the tears from all faces;

He will remove the reproach of His people from all the earth.

For the Lord has spoken.

And it will be said in that day,

“Behold, this is our God;

We have waited for Him, and He will save us.

This is the Lord;

We have trusted in Him.

Let us rejoice and be glad in His salvation.” 他已经吞灭 死亡 直到永远 。主 耶和华 必擦去 各人脸上 的眼泪 ，又除掉 普天下 他百姓 的羞辱 ，因为这是耶和华 说的 。  到那日 ，人必说 ：看哪，这是我们的神 ；我们素来等候 他，他必拯救我们 。这是耶和华 ，我们素来等候 他，我们必因他的救恩 欢喜 快乐 。 (Isaiah 25:8-9)

The Holy City, new Jerusalem, will come down out of heaven from God, prepared as a bride adorned for her husband. A loud voice from the throne will say, “Behold, the tabernacle of God is with men, and He will dwell with them, and they will be His people, and God Himself will be with them and be their God, and He will wipe every tear from their eyes. There will be no more death or mourning or crying or pain, for the first things have passed away.” He who is seated on the throne will say, “Behold, I make all things new.” 我 又 看见 圣 城 新 耶路撒冷 由 神 那里从 天 而降 ，预备好了，就如 新妇 妆饰整齐 ，等候丈夫 。  我听见 有大 声音 从 宝座出来说 ：看哪 ，神 的帐幕 在人 间 。他要与 人同住 ，他们 要作 他的 子民 。神 要 亲自 与他们 同在 ，作他们的 神 。  神 要擦去 他们一切的 眼泪 ；不 再 有 死亡 ，也不再有 悲哀 、哭号 、疼痛 ，因为 以前的事 都过去了 。  坐 宝座 的说 ：看哪 ，我将一切 都更 新 了！又 说 ：你要写上 ；因 这些 话 是 可信的 ，是真实的 。 (Revelation 21:2-5)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You have sworn by Yourself;

The word has gone out of Your mouth in righteousness

And will not return.

Every knee will bow before You,

And every tongue will acknowledge You. 我指着自己起誓 ，我口 所出 的话 是凭公义 ，并不反回 ：万膝 必向我跪拜 ；万口 必凭我起誓 。 (Isaiah 45:23)

You are worthy to take the scroll

And to open its seals,

Because You were slain,

And with Your blood You purchased men for God

From every tribe and language and people and nation.

You have made them to be a kingdom and priests to serve our God,

And they will reign on the earth. 他们唱 新 歌 ，说 ：你配 拿 书卷 ，配揭开 七印 ；因为 你曾被杀 ，用 自己的 血 从 各 族 、各方 、各民 、各国 中买了 人来，叫他们归于神 ，  又 叫 他们 成为国民，作祭司 归于神 ，在地 上 执掌王权 。 (Revelation 5:9-10)

Day 11

**敬拜尊崇**

Your testimonies, which You have commanded,

Are righteous and trustworthy.

Your righteousness is everlasting,

And Your law is truth. 你所命定 的法度 是凭公义 和至 诚 。  你的公义 永远长存 ；你的律法 尽都真实 。 (Psalm 119:138, 142)

My heart is steadfast, O God;

I will sing praises with all my soul.

Awake, harp and lyre!

I will awaken the dawn.

I will praise You, O Lord, among the peoples;

I will sing of You among the nations.

Your merciful love is higher than the heavens,

And Your truth reaches to the skies. （大卫 的诗 歌 。）神 啊，我心 坚定 ；我口（原文是荣耀 ）要唱 诗歌 颂！  琴 瑟 啊，你们当醒起 ！我自己要极早 醒起 ！  耶和华 啊，我要在万民 中称谢 你，在列邦 中歌颂 你！  因为，你的慈爱 大 过诸天 ；你的诚实 达到穹苍 。 (Psalm 108:1-4)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Blessed is the man You discipline, O Lord,

The man You teach from Your word. 耶和华 啊，你所管教 、用律法 所教训 的人 是有福的 ！ (Psalm 94:12)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

You are God Almighty; may I walk before You and be blameless. 亚伯兰 年 九十 九 岁 的时候，耶和华 向他 显现 ，对他说 ：我是全能 的神 。你当在我 面前作完全 人， (Genesis 17:1)

May I love my enemies, do good to them, and lend to them, expecting nothing in return. Then my reward will be great, and I will be a child of the Most High; for He is kind to the ungrateful and evil. May I be merciful just as my Father is merciful. 你们 倒要 爱 仇敌 ，也要 善待 他们，并要 借给 人不 指望 偿还，你们的 赏赐 就必 大 了，你们也 必作 至高者 的儿子 ；因为 他 恩待 那忘恩的 和 作恶的 。  你们要 慈悲 ，象 你们的 父 慈悲 一样 。 (Luke 6:35-36)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not be dishonest in judgment, in measurement of weight or quantity. May I be honest and just in my business affairs. 你们施行审判 ，不可行 不义 ；在尺 、秤 、升、斗上也是如此。  要用公道 天平 、公道 法码 、公道 升斗 、公道 秤 。我是耶和华 ―你们的神 ，曾把你们从埃及 地 领出来的 。 (Leviticus 19:35-36)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Defend the weak and the fatherless;

Do justice to the afflicted and destitute.

Rescue the poor and needy;

Deliver them from the hand of the wicked. 你们当为贫寒的人 和孤儿 伸冤 ；当为困苦 和穷乏的人 施行公义 。  当保护 贫寒 和穷乏的人 ，救他们脱离 恶人 的手 。 (Psalm 82:3-4)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

I am not trying to win the approval of men, but of God. If I were still trying to please men, I would not be a servant of Christ. 我现在 是要得人 的心 呢？还是 要得神 的心呢？我岂是 讨 人 的喜欢 么？若 仍旧 讨人 的喜欢 ，我就 不 是 基督 的仆人 了。 (Galatians 1:10)

The fear of man brings a snare,

But he who trusts in the Lord is set on high. 惧怕 人 的，陷入 网罗 ；唯有倚靠 耶和华 的，必得安稳 。 (Proverbs 29:25)

My help is in the name of the Lord,

Who made heaven and earth. 我们得帮助 ，是在乎倚靠造 天 地 之耶和华 的名 。 (Psalm 124:8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Since God’s children have partaken of flesh and blood, He too shared in their humanity so that by His death He might destroy him who holds the power of death, that is, the devil, and free those who all their lives were held in slavery by their fear of death. 儿女 既同有 血 肉 之体，他也 照样 亲自 成了 血肉之体，特要 藉着 死 败坏 那掌 死 权 的，就是 魔鬼 ，  并 要释放 那些一 生 因 怕 死 而为 奴仆的 人 。 (Hebrews 2:14-15)

Christ had to be made like His brothers in every way, in order that He might become a merciful and faithful high priest in things pertaining to God, to make propitiation for the sins of the people. Because He Himself suffered when He was tempted, He is able to help those who are being tempted. 所以 ，他凡事 该 与他的弟兄 相同 ，为 要在 神 的事上成为 慈悲 忠信的 大祭司 ，为 百姓 的罪 献上挽回祭 。  他自己 既然 被试探 而受苦 ，就能 搭救 被试探的 人。 (Hebrews 2:17-18)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Blessed is the man who does not walk in the counsel of the wicked

Or stand in the way of sinners

Or sit in the seat of scorners.

But his delight is in the law of the Lord,

And in His law he meditates day and night.

And he shall be like a tree planted by streams of water,

Which yields its fruit in its season

And whose leaf does not wither;

And whatever he does will prosper. 不从 恶人 的计谋 ，不站 罪人 的道路 ，不坐 亵慢人 的座位 ，  惟喜爱 耶和华 的律法 ，昼 夜 思想 ，这人 便为有福 ！  他要象一棵树 栽在 溪 水 旁，按时候 结 果子 ，叶子 也不枯乾 。凡他所做的 尽都顺利 。 (Psalm 1:1-3)

Day 12

**敬拜尊崇**

Great is the Lord, and most worthy of praise

In the city of our God, His holy mountain.

We have meditated on Your unfailing love, O God,

In the midst of Your temple.

As is Your name, O God,

So is Your praise to the ends of the earth;

Your right hand is filled with righteousness. （可拉 后裔 的诗歌 。）耶和华 本为大 ！在我们神 的城 中，在他的圣 山 上，该受大 赞美 。  神 啊，我们在你的殿 中 想念 你的慈爱 。  神 啊，你受的赞美 正与你的名 相称，直到地 极 ！你的右手 满了 公义 。 (Psalm 48:1, 9-10)

O come, let us worship and bow down,

Let us kneel before the Lord our Maker. 来 啊，我们要屈身 敬拜 ，在造 我们的耶和华 面前 跪下 。 (Psalm 95:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Who can discern his errors?

Cleanse me from hidden faults.

Keep Your servant also from presumptuous sins;

Let them not rule over me.

Then will I be blameless,

And innocent of great transgression. 谁能知道 自己的错失 呢？愿你赦免 我隐而未现 的过错。  求你拦阻 仆人 不犯任意妄为 的罪，不容这罪辖制 我，我便完全 ，免 犯 大罪 。 (Psalm 19:12-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Love is patient, love is kind, it does not envy; love does not boast, it is not arrogant, it does not behave rudely; it does not seek its own, it is not provoked, it keeps no record of wrongs; it does not rejoice in unrighteousness but rejoices with the truth; it bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never fails. 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 ；  凡事 包容 ，凡事 相信 ，凡事 盼望 ，凡事 忍耐 。  爱 是永不 止息 。先知 讲道之能终必归于无有 ；说方言 之能终必停止 ；知识 也终必归于无有 。 (1 Corinthians 13:4-8)

May my love abound more and more in full knowledge and depth of insight, so that I may be able to approve the things that are excellent, in order to be sincere and blameless until the day of Christ—having been filled with the fruit of righteousness that comes through Jesus Christ, to the glory and praise of God. 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 。 (Philippians 1:9-11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Since I died with Christ to the basic principles of this world, may I not submit to its regulations as though I still belonged to it. 你们若是 与 基督 同死 ，脱离了 世上 的小学 ，为甚么 仍象 在 世俗中 活着 、服从那不可 拿 、不可 尝 、不可 摸 等类的规条 呢？ (Colossians 2:20)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

There should be no division in the body, but its members should have the same concern for each other. If one member suffers, all the members suffer with it; if one member is honored, all the members rejoice with it. Now we are the body of Christ, and each one of us is a member of it. 免 得 身 上 分门别类 ，总 要肢体 彼 此 相顾 。   若 一个 肢体 受苦 ，所有 的肢体 就一同受苦 ；若 一个 肢体 得荣耀 ，所有 的肢体 就一同快乐 。  你们 就 是 基督 的身子 ，并且 各自 作肢体 。 (1 Corinthians 12:25-27)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

I am not competent in myself to claim anything for myself, but my competence comes from God. He has made me competent as a minister of a new covenant, not of the letter, but of the Spirit; for the letter kills, but the Spirit gives life. 并不 是 我们凭 自己 能承担 甚么事 ；我们 所能承担的 ，乃是出于 神 。  他 叫我们 能 承当这新 约 的执事 ，不是 凭着字句 ，乃是 凭着精意 ；因为 那字句 是叫人死 ，精意（或作：圣灵 ）是叫人活 。 (2 Corinthians 3:5-6)

It is because of God that I am in Christ Jesus, who has become for me wisdom from God and righteousness and sanctification and redemption. 但 你们 得在 基督 耶稣 里 ，是本乎 神，神 又使 他成为 我们的 智慧 、公义 、圣洁 、救赎 。 (1 Corinthians 1:30)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

It is in You, Lord Jesus, that I have peace. In this world I will have tribulation, but I will be of good cheer, because You have overcome the world. 我将这些事 告诉 你们 ，是要 叫你们在 我 里面有 平安 。在 世上 ，你们有 苦难 ；但 你们可以放心 ，我 已经胜了 世界 。 (John 16:33)

I have been set apart for the gospel of God—I am among those who are called to belong to Jesus Christ. 耶稣 基督 的仆人 保罗 ，奉召 为使徒 ，特派 传神 的福音 。  其 中 也 有 你们 这蒙召 属耶稣 基督 的人。 (Romans 1:1, 6)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord is my shepherd;

I shall not be in want.

He makes me lie down in green pastures;

He leads me beside quiet waters;

He restores my soul.

He guides me in the paths of righteousness

For His name’s sake.

Even though I walk through the valley of the shadow of death,

I will fear no evil, for You are with me;

Your rod and Your staff, they comfort me.

You prepare a table before me in the presence of my enemies.

You anoint my head with oil;

My cup overflows.

Surely goodness and mercy will follow me all the days of my life,

And I will dwell in the house of the Lord forever. （大卫 的诗 。）耶和华 是我的牧者 ，我必不至缺乏 。  他使我躺卧 在青 草地 上，领 我在可安歇 的水 边。  他使我的灵魂 甦醒 ，为自己的名 引导 我走义 路 。  我虽然行过 死荫 的幽谷 ，也不怕 遭害 ，因为你与我同在；你的杖 ，你的竿 ，都安慰 我。  在我敌人 面前 ，你为我摆设 筵席 ；你用油 膏了 我的头 ，使我的福杯 满溢 。  我一生一世 必有恩惠 慈爱 随着 我；我且要住在 耶和华 的殿 中，直到永远 。 (Psalm 23:1-6)

Day 13

**敬拜尊崇**

The Lord God of hosts—

He who touches the earth and it melts,

And all who live in it mourn;

He who builds His staircase in the heavens

And founded the expanse over the earth;

He who calls for the waters of the sea

And pours them out over the face of the earth—

The Lord is His name. 主 ―万军 之耶和华 摸 地 ，地就消化 ，凡住 在地上的都必悲哀 。地必全然象尼罗河 涨起 ，如同埃及 河 落下 。  那在天上 建造 楼阁 、在地上 安定 穹苍 、命 海 水 浇 在地 上 的―耶和华 是他的名 。 (Amos 9:5-6)

Be silent, all flesh, before the Lord, for He is aroused from His holy dwelling place. 凡有血气的 都当在耶和华 面前 静默无声 ；因为他兴起 ，从圣 所 出来了。 (Zechariah 2:13)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Have mercy on me, O God,

According to Your loyal love;

According to the greatness of Your compassion

Blot out my transgressions.

Wash me completely from my iniquity

And cleanse me from my sin.

For I know my transgressions,

And my sin is ever before me.

Against You, You only, have I sinned

And done what is evil in Your sight,

So that You are justified when You speak

And blameless when You judge. （大卫 与拔示巴 同室 以后，先知 拿单 来见 他；他作这诗 ，交与伶长 。）神 啊，求你按你的慈爱 怜恤 我！按你丰盛的 慈悲 涂抹 我的过犯 ！  求你将我的罪孽 洗除净尽 ，并洁除 我的罪 ！  因为，我知道 我的过犯 ；我的罪 常 在我面前。  我向你犯罪 ，惟独得罪了你；在你眼前 行 了这恶 ，以致你责备 我的时候显为公义 ，判断 我的时候显为清正 。 (Psalm 51:1-4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not work for the food that perishes, but for the food that endures to eternal life, which the Son of Man gives me, for God the Father has set His seal on Him. 不 要为那 必坏的 食物 劳力 ， 要为那 存 到 永 生 的食物 劳力，就是 人 子 要赐给 你们 的，因为 人子是 父 神 所印证的 。 (John 6:27)

Whatever was gain to me I now consider loss for the sake of Christ. What is more, I consider all things loss compared to the surpassing greatness of knowing Christ Jesus my Lord, for whose sake I have suffered the loss of all things and consider them rubbish, that I may gain Christ and be found in Him, not having a righteousness of my own that comes from the law, but that which is through faith in Christ—the righteousness that comes from God on the basis of faith. 只是 我先前以为 与我 有益的 ，我现在因 基督 都当作 有损的 。  不但如此 ，我也 将万事 当作 有损的 ，因 我以认识 我 主 基督 耶稣 为 至宝 。我为 他 已经丢弃 万事 ，看 作 粪土 ，为要 得着 基督 ；  并且 得以 在他 里面 ，不是 有 自己 因 律法 而得的义 ，乃是 有信 基督 的义，就是因 信 神 而来的 义 ， (Philippians 3:7-9)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Rise up, O Lord!

May Your enemies be scattered,

And may those who hate You flee before You. 约柜 往前行 的时候，摩西 就说 ：耶和华 阿，求你兴起 ！愿你的仇敌 四散 ！愿恨 你的人从你面前 逃跑 ！ (Numbers 10:35)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May we keep the feast of Christ, our Passover, not with old leaven, or with the leaven of malice and wickedness, but with the unleavened bread of sincerity and truth. 你们既是 无酵 的麵，应当 把旧 酵 除净 ，好 使你们成为 新 团 ；因为 我们 逾越节 的羔羊基督 已经 被杀献祭 了。  所以 ，我们守这节 不 可用 旧 酵 ，也不 可用 恶毒 （或作：阴毒）、邪恶 的酵 ，只 用 诚实 真正 的无酵 饼。 (1 Corinthians 5:7-8)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

A natural man does not receive the things of the Spirit, for they are foolishness to him, and he cannot understand them, because they are spiritually discerned. “For who has known the mind of the Lord that he may instruct Him?” But we have the mind of Christ. 然而 ，属血气 的人 不 领会 神 圣灵 的事 ， 反倒以为 愚拙 ，并且 不 能 知道 ，因为 这些事唯有属灵 的人才能看透 。  谁 曾知道 主 的心 去 教导 他 呢？但 我们 是有 基督 的心 了。 (1 Corinthians 2:14, 16)

Now I see dimly, as in a mirror, but then I shall see face to face. Now I know in part, but then I shall know fully, even as I am fully known. 我们如今 彷彿对着 镜子 观看 ，模糊不清 （原文作：如同猜谜）；到那时 就 要面 对 面 了。我如今 所知道 的有限 ，到那时 就 全知道 ，如同 主知道 我一样。 (1 Corinthians 13:12)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God will keep me strong to the end, so that I will be blameless on the day of our Lord Jesus Christ. God is faithful, through whom I was called into fellowship with His Son, Jesus Christ our Lord. 他也 必坚固 你们 到 底 ，叫你们在 我们 主 耶稣 基督 的日子 无可责备 。  神 是信实 的，你们原是被 他所召 ，好与 他 儿子 ―我们的 主 耶稣 基督 一同得分 。 (1 Corinthians 1:8-9)

Eye has not seen, ear has not heard, nor have entered the heart of man the things that God has prepared for those who love Him. 如 经上所记 ：神 为爱 他 的人所预备 的是眼睛 未 曾看见 ，耳朵 未曾 听见 ，人 心 也未曾 想到 的。 (1 Corinthians 2:9)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Lord, make me to know my end

And what is the measure of my days;

Let me know how fleeting is my life. 耶和华 啊，求你叫 我晓得我身之终 ！我的寿数 几何 ？叫我知道 我的生命不长 ！ (Psalm 39:4)

You know how I am formed;

You remember that I am dust.

As for man, his days are like grass;

He flourishes like a flower of the field.

The wind passes over it and it is gone,

And its place remembers it no more.

But the lovingkindness of the Lord is from everlasting to everlasting

On those who fear Him,

And His righteousness with their children’s children,

To those who keep His covenant

And remember to obey His precepts. 因为他知道 我们的本体 ，思念 我们不过是尘土 。  至于世人 ，他的年日 如草 一样。他发旺 如野地 的花 ，  经风 一吹 ，便归无有；他的原处 也不再认识 他。  但耶和华 的慈爱 归于敬畏 他的人，从亘古 到永远 ；他的公义 也归于子子 孙孙  就是那些遵守 他的约 、纪念 他的训词 而遵行 的人。 (Psalm 103:14-18)

Day 14

**敬拜尊崇**

The Lord reigns; He is clothed with majesty;

The Lord is robed in majesty and is armed with strength.

Indeed, the world is firmly established; it cannot be moved.

Your throne is established from of old;

You are from everlasting.

Your testimonies stand firm;

Holiness adorns Your house,

O Lord, forever. 耶和华 作王 ！他以威严 为衣穿上 ；耶和华 以能力 为衣 ，以能力束腰 ，世界 就坚定 ，不得动摇 。  你的宝座 从太初 立定 ；你从亘古 就有。  耶和华 啊，你的法度 最 的确 ；你的殿 永 称为 圣 ，是合宜的。 (Psalm 93:1-2, 5)

Bless the Lord, O my soul.

O Lord, my God, You are very great;

You are clothed with splendor and majesty. 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 ， (Psalm 104:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

If I claim to be without sin, I deceive myself, and the truth is not in me. If I confess my sins, He is faithful and just and will forgive me my sins and purify me from all unrighteousness. If I claim I have not sinned, I make Him a liar and His word is not in me. 我们若 说 自己 无 罪 ，便是自欺 ，真理 不在 我们 心里 了。  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 。  我们若 说 自己没有 犯过罪 ，便是以 神 为说谎的 ， 他的 道 也不在 我们 心里 了。 (1 John 1:8-10)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Teach me to do Your will,

For You are my God;

May Your good Spirit lead me on level ground. 求你指教 我遵行 你的旨意 ，因你是我的神 。你的灵 本为善 ；求你引 我到平坦 之地 。 (Psalm 143:10)

May I listen to counsel and accept instruction,

That I may be wise in my latter days. 你要听 劝教 ，受 训诲 ，使你终久 有智慧 。 (Proverbs 19:20)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be strong and courageous; may I not be afraid or discouraged because of my adversaries, for there is a greater power with me than with them, for the Lord my God is with me to help me. 你们当刚强 壮胆 ，不要因 亚述 王 和跟随他的大军 恐惧 、惊慌 ；因为与我们同在的，比与他们同在的更大 。  与他们同在的是肉 臂 ，与我们同在的是耶和华 ―我们的神 ，他必帮助 我们，为我们争战 。百姓 就靠 犹大 王 希西家 的话 ，安然无惧了。 (2 Chronicles 32:7-8)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

I was called to freedom, but may I not use my freedom to indulge the flesh, but through love let me serve others. For the whole law is summed up in this word: “You shall love your neighbor as yourself.” 弟兄们 ，你们 蒙召 是要得 自由 ，只是 不可 将你们的自由 当作 放纵情慾 的机会 ，总要 用 爱心 互相 服事 。  因为 全 律法 都包在 「爱 人如 己 」这一句 话 之内 了。 (Galatians 5:13-14)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

Who will bring a charge against those whom God has chosen? It is God who justifies. Who is he who condemns? It is Christ Jesus who died, who was furthermore raised to life, who is at the right hand of God and is also interceding for me. 谁 能控告 神 所拣选的 人呢？有神 称他们为义了 （或作：是称他们为义的神么）  谁 能定他们的罪 呢？有基督 耶稣已经死了 ，而且 从死里复活 ，现今在 神的 右边 ，也 替 我们 祈求 （有基督....或作是已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求的基督耶稣么） (Romans 8:33-34)

An hour is coming, and now is, when the dead will hear the voice of the Son of God; and those who hear will live. For as the Father has life in Himself, so He has granted the Son to have life in Himself, and He has given Him authority to execute judgment, because He is the Son of Man. 我实实在在的 告诉 你们 ， 时候 将到 ， 现在 就是了 ， 死人 要听见 神 儿子 的声音 ， 听见的 人就要活了 。  因为 父 怎样 在 自己 有 生命 ，就赐给 他儿子 也照样 在 自己 有 生命 ，   并且 因为 他是 人 子 ，就赐给 他 行 审判 的权柄 。 (John 5:25-27)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord is close to the brokenhearted

And saves those who are crushed in spirit.

Many are the afflictions of the righteous,

But the Lord delivers him out of them all. 耶和华 靠近 伤 心 的人，拯救 灵性 痛悔 的人。  义人 多 有苦难 ，但耶和华 救 他脱离这一切， (Psalm 34:18-19)

God is my refuge and strength,

An ever-present help in trouble.

Therefore I will not fear, though the earth changes

And the mountains slip into the heart of the sea. （可拉 后裔 的诗歌 ，交与伶长 。调用女音 。）神 是我们的避难所 ，是我们的力量 ，是我们在患难 中随时的 帮助 。  所以，地 虽改变 ，山 虽摇动 到海 心 ， (Psalm 46:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord is for me; I will not fear.

What can man do to me?

It is better to take refuge in the Lord

Than to trust in man.

It is better to take refuge in the Lord

Than to trust in princes. 有耶和华 帮助我，我必不惧怕 ，人 能把我怎么样 呢？  投靠 耶和华 ，强似 倚赖 人 ；  投靠 耶和华 ，强似 倚赖 王子 。 (Psalm 118:6, 8-9)

I lift up my eyes to the hills—

Where does my help come from?

My help comes from the Lord,

Who made heaven and earth.

He will not allow my foot to slip;

He who watches over me will not slumber.

The Lord is my keeper;

The Lord is my shade at my right hand.

The sun will not harm me by day,

Nor the moon by night. （上行之诗 。）我要向山 举 目 ；我的帮助 从何 而来 ？  我的帮助 从造 天 地 的耶和华 而来。  他必不叫 你的脚 摇动 ；保护 你的必不打盹 ！  保护 你的是耶和华 ；耶和华 在你右边 荫庇 你。  白日 ，太阳 必不伤 你；夜间 ，月亮 必不害你。 (Psalm 121:1-3, 5-6)

Day 15

**敬拜尊崇**

The works of the Lord’s hands are truth and justice;

All His precepts are trustworthy.

They stand firm for ever and ever,

Done in faithfulness and uprightness.

He sent redemption to His people;

He has ordained His covenant forever;

Holy and awesome is His name. 他手 所行的 是诚实 公平 ；他的训词 都是确实 的，  是永永 远远 坚定的，是按 诚实 正直 设立 的。  他向百姓 施行 救赎 ，命定 他的约 ，直到永远 ；他的名 圣 而可畏 。 (Psalm 111:7-9)

Your name, O Lord, endures forever,

Your renown, O Lord, through all generations. 耶和华 啊，你的名 存到永远 ！耶和华 啊，你可纪念的 名存到万代 ！ (Psalm 135:13)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

No temptation has overtaken me except what is common to man. And God is faithful, who will not let me be tempted beyond what I am able, but with the temptation will also provide a way out, so that I may be able to endure it. 你们 所遇见的试探 ，无非 是人 所能受的 。神 是 信实 的，必不 叫 你们 受试探 过于 所能 受的；在 受试探 的时候，总 要给你们开 一条出路 ，叫你们 能 忍受 得住。 (1 Corinthians 10:13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I have no other gods before You. 除了我以外 ，你不可有别的 神 。 除了我以外，你不可有别 的神 。 (Exodus 20:3; Deuteronomy 5:7)

May I not make for myself an idol in any form. 不可为自己雕刻 偶象 ，也不可做甚么形象 彷彿上 天 、下地 ，和地 底下、水中 的百物。 不可为自己雕刻 偶象 ，也不可做甚么形象 ，彷彿上 天 、下地 和地 底下、水 中的百物。 (Exodus 20:4; Deuteronomy 5:8)

May I not take the name of the Lord my God in vain, for the Lord will not hold anyone guiltless who misuses His name. 不可妄称 耶和华 ―你神的名 ；因为妄称 耶和华名 的，耶和华 必不以他为无罪 。 不可妄称 耶和华 ―你神 的名 ；因为妄称 耶和华名 的，耶和华 必不以他为无罪 。 (Exodus 20:7; Deuteronomy 5:11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Hear, O Lord, my voice when I call;

Be merciful to me and answer me.

My heart said of You, “Seek His face!”

Your face, Lord, I will seek. 耶和华 啊，我用声音 呼籲 的时候，求你垂听 ；并求你怜恤 我，应允 我。  你说：你们当寻求 我的面 。那时我心 向你说 ：耶和华 啊，你的面 我正要寻求 。 (Psalm 27:7-8)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

All things are for our sakes, so that the grace that is reaching more and more people may cause 感恩 to abound to the glory of God. 凡事 都是为 你们 ，好叫 恩惠 因 人多 越发加增 ，感谢 格外显多 ，以致 荣耀归 与神 。 (2 Corinthians 4:15)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Is the law opposed to the promises of God? Certainly not! For if a law had been given that could impart life, then righteousness would indeed have been by the law. But the Scripture has confined all under sin, so that the promise by faith in Jesus Christ might be given to those who believe. 这样 ，律法 是与神 的应许 反对 么？断乎不是 ！若 曾传 一个能 叫人得生 的律法 ，义 就诚然 本乎 律法 了。  但 圣经 把众人 都圈在 罪 里 ，使 所应许的 福因 信 耶稣 基督 ，归给 那信 的人。 (Galatians 3:21-22)

In Christ I was circumcised with a circumcision made without hands, in the removal of the body of the flesh by the circumcision of Christ, having been buried with Him in baptism and raised with Him through faith in the working of God, who raised Him from the dead. 你们在他里面 也 受了不是人手 所行的割礼 ，乃 是基督 使 你们脱去 肉体 情慾 的割礼 。  你们既受洗 与 他 一同埋葬 ，也 就在此与他一同复活 ，都因 信 那 叫他 从 死里 复活 神 的功用 。 (Colossians 2:11-12)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

We give thanks to You, O God, we give thanks,

For Your name is near;

Men tell of Your wonderful works. （亚萨 的诗 歌 ，交与伶长 。调用休要毁坏 。）神 啊，我们称谢 你，我们称谢 你！因为你的名 相近 ，人都述说 你奇妙的作为 。 (Psalm 75:1)

Lovingkindness and truth have met together;

Righteousness and peace have kissed each other.

Truth shall spring forth from the earth,

And righteousness looks down from heaven. 慈爱 和诚实 彼此相遇 ；公义 和平安 彼此相亲 。  诚实 从地 而生 ；公义 从天 而现 。 (Psalm 85:10-11)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

O Lord, my heart is not proud, nor have my eyes been arrogant;

Neither I do concern myself with great matters

Or things too wonderful for me.

Surely I have stilled and quieted my soul;

Like a weaned child with its mother,

Like a weaned child is my soul within me. （大卫 上行之诗 。）耶和华 啊，我的心 不狂傲 ，我的眼 不高大 ；重大 和测不透 的事，我也不敢行 。  我的心 平稳安静 ，好象 断过奶 的孩子在他母亲 的怀中；我的心 在我里面真象断过奶 的孩子。 (Psalm 131:1-2)

Day 16

**敬拜尊崇**

The Most High is sovereign over the kingdoms of men

And gives them to whomever He wishes

And sets over them the lowliest of men.

I will bless the Most High

And praise and honor Him who lives forever.

His dominion is an eternal dominion,

And His kingdom endures from generation to generation.

He regards all the inhabitants of the earth as nothing,

And does as He pleases with the host of heaven

And the inhabitants of the earth.

No one can hold back His hand

Or say to Him: “What have You done?”

I praise, exalt, and honor the King of heaven,

For all His works are true, and all His ways are just,

And He is able to humble those who walk in pride. 这是守望者 所发的命 ，圣者 所出的 令 ，好叫 世人 知道 至高者 在人 的国中 掌权 ，要将 国赐与 谁 就赐与谁，或立 极卑微的 人 执掌国权 。  日子 满足 ，我 ―尼布甲尼撒 举 目 望天 ，我的聪明 复归于 我 ，我便称颂 至高者 ，赞美 尊敬 活 到永远 的神。他的权柄 是永有的 ；他的国 存到万代 。  世上 所有的 居民 都算为 虚无 ；在天上 的万军 和世上 的居民 中，他都凭自己的意旨 行事 。无人 能 拦住 他手 ，或问他说 ，你做 甚么 呢？  现在 我 ―尼布甲尼撒 赞美 、尊崇 、恭敬 天上 的王 ；因为他所做的 全都诚实 ，他所行的 也都公平 。那行动 骄傲 的，他能 降为卑 。 (Daniel 4:17, 34-35, 37)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I will cleanse them from all their iniquity they have committed against Me, and I will pardon all their iniquities which they have committed against Me, and by which they have transgressed against Me. 我要除净 他们的一切罪 ，就是向我所犯 的罪；又要赦免 他们的一切罪 ，就是干犯 我、违背 我的罪。 (Jeremiah 33:8)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I honor my father and my mother. 当孝敬 父 母 ，使你的日子 在耶和华 ―你神 所赐 你的地 上得以长久 。 当照耶和华 ―你神 所吩咐 的孝敬 父 母 ，使你得福 ，并使你的日子 在耶和华 ―你神 所赐 你的地 上得以长久 。 (Exodus 20:12; Deuteronomy 5:16)

May I not murder. 不可杀人 。 不可杀 人。 (Exodus 20:13; Deuteronomy 5:17)

May I not commit adultery. 不可 姦淫 。 不可姦淫 。 (Exodus 20:14; Deuteronomy 5:18)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

In You, O Lord, I have taken refuge;

Let me never be put to shame.

In Your righteousness deliver me and rescue me;

Turn Your ear to me and save me.

Be my rock of refuge, to which I can always go;

You have given the commandment to save me,

For You are my rock and my fortress. 耶和华 啊，我投靠 你；求你叫我永不 羞愧 ！  求你凭你的公义 搭救 我，救拔 我；侧 耳 听我，拯救 我！  求你作我常 住 的磐石 ；你已经命定 要救 我，因为你是我的岩石 ，我的山寨 。 (Psalm 71:1-3)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

O Lord God of Israel, You are righteous, for we are left this day as a remnant. Here we are before You in our guilt, though no one can stand in Your presence because of this. 耶和华 ―以色列 的神 啊，因你是公义的 ，我们这剩下的 人才得逃脱 ，正如今日 的光景。看哪，我们在你面前 有罪恶 ，因此无人在你面前 站立 得住。」 (Ezra 9:15)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

The grace of God has appeared, bringing salvation to all men, teaching us to deny ungodliness and worldly passions and to live sensibly, righteously, and godly in the present age. 因为 神 救 众 人 的恩典 已经显明出来 ，  教训 我们 除去 不敬虔的心 和 世俗的 情慾 ，在 今 世 自守 、公义 、敬虔 度日 ， (Titus 2:11-12)

Whoever would love life and see good days must keep his tongue from evil and his lips from speaking guile. He must turn from evil and do good; he must seek peace and pursue it. For the eyes of the Lord are on the righteous, and His ears attend to their prayer, but the face of the Lord is against those who do evil. 因为 经上说：人若 爱 生命 ，愿享 美福 ，须要禁止 舌头 不出恶言 ，嘴唇 不 说 诡诈 的话；  也要离 恶 行 善 ，寻求 和睦 ，一心追赶 。  因为 ，主 的眼 看顾 义人 ；主的耳 听他们的 祈祷 。唯有 行 恶 的人，主 向他们变 脸 。 (1 Peter 3:10-12)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His lovingkindness endures forever.

I will give thanks to the Lord for His unfailing love

And His wonderful acts to the children of men,

For He satisfies the thirsty soul

And fills the hungry soul with good things. 你们要称谢 耶和华 ，因他本为善 ；他的慈爱 永远 长存！  但愿人因耶和华 的慈爱 和他向人 所行的奇事 都称赞 他；  因他使心里 渴慕 的人得以知足 ，使心里 饥饿 的人得饱 美物 。 (Psalm 107:1, 8-9)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Thus says the Lord, my Redeemer, the Holy One of Israel:

“I am the Lord your God, who teaches you to profit,

Who leads you in the way you should go.” 耶和华 ―你的救赎主 ，以色列 的圣者 如此说 ：我是耶和华 ―你的神 ，教训你 ，使你得益处 ，引导你 所当行 的路 。 (Isaiah 48:17)

Lord, You have said, “Come to Me, all you who labor and are heavy laden, and I will give you rest. Take My yoke upon you and learn from Me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. For My yoke is easy, and My burden is light.” 凡 劳苦 担重担的 人可以到 我 这里来 ，我 就使你们 得安息 。  我心里 柔和 谦卑 ，你们 当负 我的 轭 ，学 我 的 样式；这样，你们 心里 就 必得 享安息 。  因为 我的 轭 是容易 的，我的 担子 是 轻省的 。 (Matthew 11:28-30)

Day 17

**敬拜尊崇**

Through Christ all things were made, and without Him nothing was made that has been made. In Him was life, and the life was the light of men. 万物 是藉着 他 造的 ；凡被造的 ，没有一样不是 藉着 他 造的 。  生命 在 他 里头，这生命 就是 人 的光 。 (John 1:3-4)

The Lord Jesus, who is holy and true, holds the key of David. What He opens no one can shut, and what He shuts no one can open. 你要写信 给非拉铁非 教会 的使者 ，说 ：那圣洁 、真实 、拿着 大卫 的钥匙 、开了 就 没有人 能关 、关了 就 没有人 能开 的，说： (Revelation 3:7)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Let the wicked forsake his way

And the unrighteous man his thoughts;

Let him return to the Lord,

And He will have mercy on him,

And to our God, for He will abundantly pardon. 恶人 当离弃 自己的道路 ；不义 的人 当除掉自己的意念 。归 向耶和华 ，耶和华就必怜恤他 ；当归向我们的神 ，因为神必广行 赦免 。 (Isaiah 55:7)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not steal. 不可偷盗 。 不可偷盗 。 (Exodus 20:15; Deuteronomy 5:19)

May I not bear false witness against my neighbor. 不可作 假 见证 陷害人 。 不可作 假 见证 陷害人 。 (Exodus 20:16; Deuteronomy 5:20)

May I not covet my neighbor’s house, my neighbor’s wife, his manservant or maidservant, his ox or donkey, or anything that belongs to my neighbor. 不可贪恋 人 的房屋 ；也不可贪恋 人 的妻子 、仆 婢 、牛 驴 ，并他 一切所有的。 不可贪恋 人 的妻子 ；也不可贪图 人 的房屋 、田地 、仆 婢 、牛 、驴 ，并他 一切所有的。 (Exodus 20:17; Deuteronomy 5:21)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Out of the depths I have called to You, O Lord.

O Lord, hear my voice,

And let Your ears be attentive

To the voice of my supplications. （上行之诗 。）耶和华 啊，我从深处 向你求告 ！  主 啊，求你听 我的声音 ！愿你侧耳 听 我恳求 的声音 ！ (Psalm 130:1-2)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The Holy Spirit convicts the world concerning sin and righteousness and judgment. 他 既 来了 ，就要叫世人 为 罪 、为 义 、为 审判 ，自己责备 自己。 (John 16:8)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Whoever is wise and understanding will show it by his good conduct and works done in the humility that comes from wisdom. If I harbor bitter envy and selfish ambition in my heart, I should not boast and lie against the truth. This wisdom does not come down from above, but is earthly, natural, demonic. For where there is envy and selfish ambition, there is disorder and every evil practice. 你们 中间 谁 是有智慧 有见识的 呢？他 就当在智慧的 温柔 上 显出 他的善 行 来。  你们 心 里 若 怀着 苦毒的 嫉妒 和 纷争 ，就不可 自夸 ，也 不可说谎话 抵挡 真道 。  这样的 智慧 不 是 从上头 来的，乃是 属地的 ，属情慾的 ，属鬼魔的 。  在何处 有嫉妒 、纷争 ，就在何处 有扰乱 和 各样的 坏 事 。 (James 3:13-16)

The wisdom that comes from above is first pure, then peaceable, gentle, submissive, full of mercy and good fruits, without partiality and hypocrisy. And the fruit of righteousness is sown in peace by those who make peace. 惟独 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 。  并且 使人 和平 的，是用 和平 所栽种 的义 果。 (James 3:17-18)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The angel said to the shepherds, “Do not be afraid. I bring you good news of great joy that will be for all the people. For today in the city of David a Savior has been born to you, who is Christ the Lord.” 那天使 对他们 说 ：不要 惧怕 ！我报给 你们 大 喜 的信息 ，是 关乎万 民 的；  因 今天 在 大卫 的城 里，为你们 生 了救主 ，就是 主 基督 。 (Luke 2:10-11)

The Son of Man came to seek and to save that which was lost. 人 子 来 ，为要寻找 ，拯救 失丧 的人。 (Luke 19:10)

As many as received Christ, to them He gave the right to become children of God, to those who believe in His name, who were born not of blood, nor of the will of the flesh, nor of the will of man, but of God. 凡接待 他 的，就是信 他 名 的人，他就赐 他们 权柄 ，作 神 的儿女 。  这等人不是 从 血气 生的 ，不是 从 情慾 生的，也不是 从 人意 生的，乃是从 神 生的。 (John 1:12-13)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

If anyone wishes to come after You, he must deny himself and take up his cross and follow You. For whoever wants to save his life will lose it, but whoever loses his life for Your sake and the gospel’s will find it. For what is a man profited if he gains the whole world, yet forfeits his soul? Or what will a man give in exchange for his soul? 于是 耶稣 对门徒 说 ：若有人 要 跟从 我 ，就当捨 己 ，背起 他的 十字架 来跟从 我 。  因为 ，凡 要 救 自己 生命 （生命：或作灵魂；下同）的，必丧掉 生命；凡 为 我 丧掉 生命 的，必得着 生命。  人 若 赚得 全 世界 ，赔上 自己的 生命 ，有甚么 益处 呢？人 还能 拿 甚么 换 生命 呢？ 于是 叫 众人 和 门徒 来，对他们 说 ：若有人 要 跟从 我 ，就当捨 己 ，背起 他的 十字架 来跟从 我 。  因为 ，凡 要 救 自己 生命 （或作：灵魂；下同）的，必丧掉 生命；凡 为 我 和 福音 丧掉 生命 的，必救了 生命 。   人 就是 赚得 全 世界 ，赔上 自己的 生命 ，有甚么 益处 呢？  人 还能 拿 甚么 换 生命 呢？ 耶稣 又 对 众人 说 ：若有人 要 跟从 我 ，就当捨 己 ，天天 背起 他的 十字架 来跟从 我 。  因为 ，凡 要 救 自己生命 （生命：或作灵魂；下同）的，必丧掉 生命；凡 为 我 丧掉 生命 的，必救了 生命。  人 若赚得 全 世界 ，却 丧了 自己 ，赔上 自己，有甚么 益处 呢？ (Matthew 16:24-26; Mark 8:34-37; Luke 9:23-25)

I shall know the truth, and the truth shall set me free. Everyone who commits sin is a slave of sin. And a slave has no permanent place in the family, but a son belongs to it forever. So if the Son sets me free, I shall be free indeed. 你们必晓得 真理 ， 真理 必叫 你们 得以自由 。  耶稣 回答 说：我实实在在 的告诉 你们 ， 所有 犯 罪 的就是 罪 的奴仆 。   奴仆 不能 永远 住在 家 里 ；儿子 是永远 住在 家里。  所以 天父的儿子 若 叫 你们 自由 ，你们就 真 自由 了。 (John 8:32, 34-36)

Day 18

**敬拜尊崇**

Praise the Lord!

Give thanks to the Lord, for He is good;

For His loving mercy endures forever.

Who can express the mighty acts of the Lord

Or fully declare His praise? 你们要赞美 耶和华 ！要称谢 耶和华 ，因他本为善 ；他的慈爱 永远 长存！  谁能传说 耶和华 的大能 ？谁能表明 他一切的美德 ？ (Psalm 106:1-2)

You endowed the heart with wisdom

And gave understanding to the mind. 谁将智慧 放在 怀中 ？谁将聪明 赐于 心内 ？ (Job 38:36)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Search me, O God, and know my heart;

Try me and know my anxious thoughts,

And see if there is any wicked way in me,

And lead me in the way everlasting. 神 啊，求你鉴察 我，知道 我的心思 ，试炼 我，知道 我的意念 ，  看 在我里面有甚么恶 行 没有，引导 我走永生 的道路 。 (Psalm 139:23-24)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven. Blessed are those who mourn, for they will be comforted. Blessed are the meek, for they will inherit the earth. 虚 心 的人有福了 ！因为 天 国 是 他们的 。  哀恸 的人有福了 ！因为 他们 必得安慰 。  温柔的人 有福了 ！因为 他们 必承受 地土 。 (Matthew 5:3-5)

Blessed are those who hunger and thirst for righteousness, for they shall be satisfied. 饥 渴 慕义 的人有福了 ！因为 他们 必得饱足 。 (Matthew 5:6)

Blessed are the merciful, for they shall obtain mercy. 怜恤人的 人有福了 ！因为 他们 必蒙怜恤 。 (Matthew 5:7)

May these beatitudes become a reality in my life.

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not wear myself out to get rich;

Give me the understanding to cease.

May I not set my desire on what flies away,

For wealth surely sprouts wings

And flies into the heavens like an eagle. 不要劳碌 求富 ，休 仗自己的聪明 。  你岂要定睛 在虚无的钱财上么？因钱财必长 翅膀，如鹰 向天 飞去 。 (Proverbs 23:4-5)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I learn to do good,

Seek justice,

Remove the oppressor,

Defend the orphan,

And plead for the widow. 学习 行善 ，寻求 公平 ，解救 受欺压的 ；给孤儿 伸冤 ，为寡妇 辨屈 。 (Isaiah 1:17)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

If anyone loves You, he will keep Your word; and Your Father will love him, and You and Your Father will come to him and make Your home with him. 耶稣 回答 说 ：人 若 爱 我 ，就必遵守 我 的道 ；我 父 也 必爱 他 ，并且 我们要到 他 那里去 ，与 他 同 住 。 (John 14:23)

If anyone serves You, he must follow You; and where You are, Your servant also will be. If anyone serves You, the Father will honor him. 若 有人 服事 我 ，就当跟从 我 ；我 在 那里 ，服事我 的人 也 要在 那里 ；若 有人 服事 我 ，我父 必尊重 他 。 (John 12:26)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Blessed is the one You choose and bring near

To live in Your courts.

We will be satisfied with the goodness of Your house,

Of Your holy temple. 你所拣选 、使他亲近 你、住在你院 中的，这人便为有福 ！我们必因你居所 、你圣 殿 的美福 知足了 。 (Psalm 65:4)

He who dwells in the shelter of the Most High

Will rest in the shadow of the Almighty.

I will say of the Lord, “He is my refuge and my fortress,

My God, in whom I trust.” 住在 至高者 隐密 处的，必住在 全能者 的荫 下。  我要论到 耶和华 说：他是我的避难所 ，是我的山寨 ，是我的神 ，是我所倚靠的 。 (Psalm 91:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

May the God who gives endurance and encouragement grant us to be of the same mind toward one another according to Christ Jesus, so that with one accord and one mouth we may glorify the God and Father of our Lord Jesus Christ. 但愿赐忍耐 安慰 的神 叫 你们 彼此 同心 ，效法 基督 耶稣 ，  一心 一 口 荣耀 神 ―我们 主 耶稣 基督 的父 ！ (Romans 15:5-6)

May the God of peace Himself sanctify us completely, and may our whole spirit, soul, and body be preserved blameless at the coming of our Lord Jesus Christ. He who calls us is faithful, who also will do it. 愿赐平安 的神 亲自 使你们 全然 成圣 ！又 愿你们的 灵 与 魂 与 身子 得蒙保守，在我 主 耶稣 基督 降临 的时候 ，完全 无可指摘 ！  那召 你们 的本是信实的 ，他必 成就 这事。 (1 Thessalonians 5:23-24)

Day 19

**敬拜尊崇**

Your throne, O God, is forever and ever;

A scepter of righteousness is the scepter of Your kingdom.

You love righteousness and hate wickedness;

Therefore God, Your God, has anointed You

With the oil of gladness more than your companions. 神 啊，你的宝座 是永永远远 的；你的国 权 是正直的 。  你喜爱 公义 ，恨恶 罪恶 ；所以神 ―就是你的神 ―用喜乐 油 膏 你，胜过膏你的同伴 。 (Psalm 45:6-7)

One generation shall praise Your works to another,

And shall declare Your mighty acts.

I will meditate on the glorious splendor of Your majesty

And on Your wonderful works.

Men shall speak of the might of Your awesome works,

And I will proclaim Your great deeds. 这 代 要对那代颂赞 你的作为 ，也要传扬 你的大能 。  我要默念 你威严 的尊 荣 和你奇妙 的作为 。  人要传说 你可畏之事 的能力 ；我也要传扬 你的大德 。 (Psalm 145:4-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Purge me with hyssop, and I will be clean;

Wash me, and I will be whiter than snow.

Cause me to hear joy and gladness,

That the bones You have crushed may rejoice.

Hide Your face from my sins

And blot out all my iniquities.

Create in me a clean heart, O God,

And renew a steadfast spirit within me.

Do not cast me from Your presence

Or take Your Holy Spirit from me.

Restore to me the joy of Your salvation

And uphold me with a willing spirit.

Then I will teach transgressors Your ways,

And sinners will be converted to You. 求你用牛膝草 洁净 我，我就乾净 ；求你洗涤 我，我就比雪 更白 。  求你使我得听 欢喜 快乐 的声音，使你所压伤 的骨头 可以踊跃 。  求你掩 面 不看我的罪 ，涂抹 我一切的罪孽 。  神 啊，求你为我造 清洁的 心 ，使我里面 重新有 正直（或译：坚定 ）的灵 。  不要丢弃 我，使我离开你的面 ；不要从我收回 你的圣 灵 。  求你使我仍得 救恩 之乐 ，赐我乐意的 灵 扶持 我，  我就把你的道 指教 有过犯的人 ，罪人 必归顺 你。 (Psalm 51:7-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Blessed are the pure in heart, for they shall see God. Blessed are the peacemakers, for they shall be called sons of God. 清 心 的人有福了 ！因为 他们 必得见 神 。  使人和睦的人 有福了 ！因为 他们 必称为 神 的儿子 。 (Matthew 5:8-9)

Blessed are those who are persecuted for the sake of righteousness, for theirs is the kingdom of heaven. Blessed are you when people insult you, persecute you, and falsely say all kinds of evil against you because of Me. Rejoice and be glad, because great is your reward in heaven, for in the same way they persecuted the prophets who were before you. 为 义 受逼迫 的人有福了 ！因为 天 国 是 他们的 。  人若因 我 辱骂 你们 ，逼迫 你们，捏造 各样 坏话 毁谤 你们 ，你们 就有福了 ！  应当欢喜 快乐 ，因为 你们 在 天上 的赏赐 是大的 。在你们 以前 的先知 ，人也是这样 逼迫 他们。 (Matthew 5:10-12)

May these beatitudes become a reality in my life.

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I called on Your name, O Lord,

From the depths of the pit.

You have heard my voice:

“Do not hide Your ear from my cry for relief,

From my cry for help.”

You drew near when I called on You,

And You said, “Do not fear!”

O Lord, You pleaded the cause of my soul;

You redeemed my life. 耶和华 啊，我从深 牢 中求告 你的名 。  你曾听见 我的声音 ；我求你解救 ，你不要掩 耳 不听。  我求告你 的日子 ，你临近 我，说 ：不要惧怕 ！  主 啊，你伸明了 我 的冤 ；你救赎了 我的命 。 (Lamentations 3:55-58)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We were all baptized by one Spirit into one body—whether Jews or Greeks, slave or free—and we were all given the one Spirit to drink. 我们 不拘 是犹太人 ，是 希腊人 ，是 为奴的 ，是 自主的 ，都 从 一位 圣灵 受洗 ，成了 一个 身体 ，饮 于 一位 圣灵 。 (1 Corinthians 12:13)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Surely Your salvation is near to those who fear You. 他的救恩 诚然与敬畏 他的人相近 ，叫荣耀 住在 我们的地上 。 (Psalm 85:9)

The fear of the Lord is the beginning of knowledge,

But fools despise wisdom and discipline. 敬畏 耶和华 是知识 的开端 ；愚妄人 藐视 智慧 和训诲 。 (Proverbs 1:7)

The fear of the Lord is a fountain of life,

To turn one away from the snares of death. 敬畏 耶和华 就是生命 的泉源 ，可以使人离开 死亡 的网罗 。 (Proverbs 14:27)

The secret of the Lord is with those who fear Him,

And He will make them know His covenant. 耶和华 与敬畏 他的人亲密 ；他必将自己的约 指示 他们。 (Psalm 25:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Surely the righteous will give thanks to Your name;

The upright will dwell in Your presence. 义人 必要称赞 你的名 ；正直人 必住在 你面前 。 (Psalm 140:13)

The Lord is near to all who call upon Him,

To all who call upon Him in truth.

He fulfills the desire of those who fear Him;

He hears their cry and saves them.

The Lord preserves all who love Him,

But all the wicked He will destroy. 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。  耶和华 保护 一切爱 他的人，却要灭绝 一切的恶人 。 (Psalm 145:18-20)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

By common 认罪悔改, great is the mystery of godliness:

He who was revealed in the flesh,

Vindicated in the Spirit,

Seen by angels,

Preached among the nations,

Believed on in the world,

Taken up in glory. 大哉 ，敬虔 的奥秘 ！无人不以为然 ：就是神 在 肉身 显现 ，被 圣灵 称义 （或作：在灵性称义），被天使 看见 ，被传 于 外邦 ，被 世人 信服 ，被接 在荣耀 里 。 (1 Timothy 3:16)

Day 20

**敬拜尊崇**

I will regard the Lord of hosts as holy;

He shall be my fear,

And He shall be my dread. 但要尊 万军 之耶和华 为圣 ，以他为你们所当怕的 ，所当畏惧的 。 (Isaiah 8:13)

You are the stability of our times,

A wealth of salvation, wisdom, and knowledge;

The fear of the Lord is the key to this treasure. 你一生一世 必得安稳 ―有丰盛 的救恩 ，并智慧 和知识 ；你以敬畏 耶和华 为至宝 。 (Isaiah 33:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I will sing praises to the Lord

And give thanks at the remembrance of His holy name.

For His anger lasts only a moment,

But His favor is for a lifetime;

Weeping may endure for a night,

But joy comes in the morning. 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 。 (Psalm 30:4-5)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be righteous before God, walking blamelessly in all the commandments and ordinances of the Lord. 他们二人 在神 面前 都是 义人 ，遵行 主 的一切 诫命 礼仪 ，没有可指摘的 ， (Luke 1:6)

May I love my enemies, do good to those who hate me, bless those who curse me, and pray for those who mistreat me. Just as I want others to do to me, may I do to them in the same way. 只是 我告诉 你们 这 听 道的人，你们的 仇敌 ，要爱 他！恨 你们 的，要待 他好 ！  咒诅 你们 的，要为他祝福 ！凌辱 你们 的，要为 他祷告 ！  你们愿意 人 怎样待 你们 ，你们 也要 怎样 待 人 。 (Luke 6:27-28, 31)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I look to You for my daily bread, to forgive me my debts as I also have forgiven my debtors, and to lead me not into temptation, but to deliver me from the evil one. For Yours is the kingdom and the power and the glory forever. 我们 日用的 饮食 ，今日 赐给 我们 。  免 我们的 债 ，如同 我们 免了 人的债 。  不 叫 我们 遇见 试探 ；救 我们 脱离 凶恶 （或作：脱离恶者）。因为 国度 、权柄 、荣耀 ，全是 你的 ，直到 永远 。阿们 （有古卷没有因为……阿们等字）！ (Matthew 6:11-13)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Oh, that they would always have such a heart to fear Me and keep all My commandments, so that it might be well with them and with their children forever! 惟愿他们存这样 的心 敬畏 我，常 遵守 我的一切诫命 ，使他们和他们的子孙 永远 得福 。 (Deuteronomy 5:29)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

I know that whatever God does will remain forever; nothing can be added to it and nothing taken from it. God does it so that men will revere Him. 我知道 神 一切所做 的都必永存 ；无 所增添 ，无所减少 。神 这样行 ，是要人在他面前 存敬畏 的心。 (Ecclesiastes 3:14)

God will bring every work into judgment, including every hidden thing, whether it is good or evil. 因为人所做的事 ，连一切隐藏的事 ，无论是善 是恶 ，神 都必审问 。 (Ecclesiastes 12:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Because I love You, You will deliver me;

You will protect me, for I acknowledge Your name.

I will call upon You, and You will answer me;

You will be with me in trouble,

You will deliver me and honor me.

With long life You will satisfy me

And show me Your salvation. 神说：因为他专心爱 我，我就要搭救 他；因为他知道 我的名 ，我要把他安置在高处 。  他若求告 我，我就应允 他；他在急难 中，我要与他同在；我要搭救 他，使他尊贵 。  我要使他足享 长 寿 ，将我的救恩 显明 给他。 (Psalm 91:14-16)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The word of God is living and active and sharper than any double-edged sword, piercing even to the dividing of soul and spirit and of joints and marrow, and it judges the thoughts and attitudes of the heart. And there is no creature hidden from His sight, but everything is uncovered and laid bare before the eyes of Him to whom we must give account. 神 的道 是活泼的 ，是有功效的 ，比 一切 两刃 的剑 更快 ，甚至 魂 与 灵 ，骨节 与 骨髓 ，都能刺 入 、剖开 ，连 心 中的思念 和 主意 都能辨明 。  并且 被造的 没 有 一样在他 面前 不显然的 ； 原来万物 在那与 我们有 关係 的主眼前，都是赤露 敞开的 。 (Hebrews 4:12-13)

Being built up in the most holy faith and praying in the Holy Spirit, may I keep myself in the love of God as I wait for the mercy of our Lord Jesus Christ to eternal life. 亲爱的 弟兄阿，你们 却 要在至圣的 真道 上造就 自己 ，在圣 灵 里 祷告 ，  保守 自己 常在神的 爱 中 ，仰望 我们 主 耶稣 基督的 怜悯 ，直到 永 生 。 (Jude 20-21)

Day 21

**敬拜尊崇**

The Lord made the earth by His power;

He established the world by His wisdom

And stretched out the heavens by His understanding. 耶和华 用能力 创造 大地 ，用智慧 建立 世界 ，用聪明 鋪张 穹苍 。 (Jeremiah 10:12; 51:15)

The Lord gives the sun for light by day,

And decrees the moon and stars for light by night;

He stirs up the sea so that its waves roar;

The Lord of hosts is His name. 那使 太阳 白日 发光 ，使星 月 有定例 ，黑夜 发亮 ，又搅动 大海 ，使海中波浪 匉訇 的，万军 之耶和华 是他的名 。他如此说 ： (Jeremiah 31:35)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O Lord, God of heaven, You are the great and awesome God, keeping Your covenant of loyal love with those who love You and obey Your commands. Let Your ear be attentive and Your eyes open so that You may hear the prayer Your servant is praying before You day and night. I confess the sins I have committed against You. 耶和华 ―天上 的神 ，大 而可畏 的神 啊，你向爱 你、守 你诫命 的人守 约 施慈爱 。  愿你睁 眼 看，侧耳 听 ，你仆人 昼 夜 在你面前 为你众仆人 以色列 民 的祈祷 ，承认 我们以色列 人 向你所犯 的罪 ；我与我父 家 都有罪了 。 (Nehemiah 1:5-6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Just as I presented the members of my body as slaves to impurity and to ever-increasing lawlessness, so I now present my members as slaves to righteousness, leading to holiness. 我因 你们 肉体 的软弱 ，就照人的常话 对你们说 。你们 从前怎样 将肢体 献给 不洁 不法 作奴仆 ，以至于 不法 ；现今 也要照样 将肢体 献给 义 作奴仆 ，以至于 成圣 。 (Romans 6:19)

Those who live according to the flesh set their minds on the things of the flesh; but those who live according to the Spirit set their minds on the things of the Spirit. The mind of the flesh is death, but the mind of the Spirit is life and peace. 因为 随从 肉体 的人 体贴 肉体 的事 ，随从 圣灵 的人体贴圣灵 的事 。  体贴 肉体 的，就是死 ；体贴 圣灵 的，乃是 生命 、平安 。 (Romans 8:5-6)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I watch carefully how I walk, not as the unwise but as wise, making the most of every opportunity, because the days are evil. May I not be foolish, but understand what the will of the Lord is. 你们要谨慎 行事 ，不要 象 愚昧人 ，当 象 智慧人 。  要爱惜 光阴 ，因为 现今的世代 邪恶 。  不要 作 糊涂人 ，要明白 主 的旨意 如何 。 (Ephesians 5:15-17)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We ought always to thank God for other believers and pray that their faith would grow more and more, and that the love each of them has toward one another would increase. 弟兄们 ，我们该 为 你们 常常 感谢 神 ，这本 是 合宜的 ；因 你们的 信心 格外增长 ，并且 你们 众人 彼 此 相 爱 的心也都充足 。 (2 Thessalonians 1:3)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

All men are like grass, and all their glory is like the flower of the field.

The grass withers and the flower fades,

Because the breath of the Lord blows on it.

Surely the people are grass.

The grass withers and the flower fades,

But the word of our God stands forever. 有人声 说 ：你喊叫罢 ！有一个说 ：我喊叫 甚么呢？说：凡有血气的 尽都如草 ；他的美容 都象野地 的花 。  草 必枯乾 ，花 必凋残 ，因为耶和华 的气 吹 在其上；百姓 诚然 是草 。  草 必枯乾 ，花 必凋残 ，唯有我们神 的话 必永远 立定 。 (Isaiah 40:6-8)

Heaven and earth will pass away, but the words of the Lord Jesus will never pass away. 天 地 要废去 ，我的 话 却 不能 废去 。 天 地 要废去 ，我的 话 却 不能 废去 。 (Matthew 24:35; Luke 21:33)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Surely God is my salvation;

I will trust and not be afraid.

For the Lord God is my strength and my song,

And He has become my salvation. 看哪！神 是我的拯救 ；我要倚靠 他，并不惧怕 。因为主 耶和华 是我的力量 ，是我的诗歌 ，他也成了我的拯救 。 (Isaiah 12:2)

I will trust in the Lord forever,

For in Yahweh, the Lord, I have an everlasting Rock. 你们当倚靠 耶和华 直到 永远 ，因为耶和华 是永久的 磐石 。 (Isaiah 26:4)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The eyes of the Lord move to and fro throughout the whole earth to strengthen those whose hearts are fully committed to Him. 耶和华 的眼目 遍察 全地 ，要显大能 帮助向他心 存诚实 的人。你这事行得愚昧 ；此后 ，你必有 争战 的事。 (2 Chronicles 16:9)

I have set the Lord always before me;

Because He is at my right hand, I will not be shaken.

Therefore my heart is glad, and my glory rejoices;

My body also will rest in hope.

You will make known to me the path of life;

In Your presence is fullness of joy;

In Your right hand are pleasures forever. 我将耶和华 常 摆 在我面前，因他在我右边 ，我便不至摇动 。  因此，我的心 欢喜 ，我的灵（原文是荣耀 ）快乐 ；我的肉身 也要安然 居住 。  你必将生命 的道路 指示 我。在你面前 有满足的 喜乐 ；在你右手 中有永远的 福乐 。 (Psalm 16:8-9, 11)

Day 22

**敬拜尊崇**

O Lord, the God of our fathers, are You not the God who is in heaven? Are You not the ruler over all the kingdoms of the nations? Power and might are in Your hand, and no one is able to withstand You. 说 ：耶和华 ―我们列祖 的神 啊，你不是天上 的神 么？你不是万邦 万国 的主宰 么？在你手中 有大能 大力 ，无人能抵挡 你。 (2 Chronicles 20:6)

I will praise You, O Lord, with all my heart;

I will tell of all Your wonders.

I will be glad and rejoice in You;

I will sing praise to Your name, O Most High. （大卫 的诗 ，交与伶长 。调用慕拉便 。）我要一心 称谢 耶和华 ；我要传扬 你一切奇妙的作为 。  我要因你欢喜 快乐 ；至高者 啊，我要歌颂 你的名 ！ (Psalm 9:1-2)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Has the Lord as much delight in burnt offerings and sacrifices

As in obeying the voice of the Lord?

To obey is better than sacrifice,

And to heed is better than the fat of rams.

For rebellion is like the sin of divination,

And stubbornness is as iniquity and idolatry. 撒母耳 说 ：耶和华 喜悦 燔祭 和平安祭 ，岂如喜悦人听从 他的话 呢？听命 胜于 献祭 ；顺从 胜于公羊 的脂油 。  悖逆 的罪 与行邪术 的罪相等；顽梗 的罪与拜虚神 和偶象 的罪相同。你既厌弃 耶和华 的命令 ，耶和华也厌弃 你作王 。 (1 Samuel 15:22-23)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I put away all bitterness and anger and wrath and shouting and slander, along with all malice. And may I be kind and compassionate to others, forgiving them just as God in Christ also forgave me. 一切 苦毒 、恼恨 、忿怒 、嚷闹、毁谤 ，并 一切 的恶毒 （或作：阴毒），都当从 你们 中间除掉 ；  并 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。 (Ephesians 4:31-32)

May I do all things without complaining or arguing, so that I may become blameless and pure, a child of God without fault in the midst of a crooked and perverse generation, among whom I shine as a light in the world, holding fast the word of life. 凡所行 的，都不要 发怨言 ，起争论 ，  使 你们无可指摘 ，诚实无伪 ，在这弯曲 悖谬 的世代 作神 无瑕疵 的儿女 。你们 显在 这世代 中 ，好象 明光 照耀 ，  将生命 的道 表明出来 ，叫 我 在 基督 的日子 好夸 我没有 空 跑 ，也没有 徒 劳 。 (Philippians 2:14-16)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

As one who has been chosen of God, holy and beloved, may I put on a heart of compassion, kindness, humility, gentleness, and patience, bearing with others and forgiving others even as the Lord forgave me; and above all these things, may I put on love, which is the bond of perfection. 所以 ，你们既是 神 的选民 ，圣洁 蒙爱 的人，就要存（原文作穿 ；下同）怜悯 、恩慈 、谦虚 、温柔 、忍耐 的心 。  倘若 这人 与 那人 有 嫌隙 ，总要彼此 包容 ，彼此 饶恕 ；主 怎样 饶恕了 你们 ，你们 也要 怎样 饶恕人。  在这一切 之外 ，要存着爱心 ，爱心就是 联络 全德 的。 (Colossians 3:12-14)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Do you not say, “Four months more and then comes the harvest”? Behold, I say to you, lift up your eyes and look at the fields, for they are white for harvest. Even now the reaper draws his wages, and gathers fruit for eternal life, that he who sows and he who reaps may rejoice together. 你们 岂不 说 『到 收割 的时候还有 四个月 』吗？ 我告诉 你们 ，举 目 向田 观看 ， 庄稼已经 熟了（原文是发白 ），可以收割 了。   收割的 人得 工价 ， 积蓄 五榖 到 永 生 ，叫 撒种的 和 收割的 一同 快乐 。 (John 4:35-36)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

He who is faithful with very little is also faithful with much, and whoever is dishonest with very little will also be dishonest with much. If one is not faithful in handling worldly wealth, who will trust him with true riches? And if one is not faithful with someone else’s property, who will give him property of his own? 人在 最小的 事上忠心 ，在 大事 上也 忠心 ；在 最小的 事上不义 ，在 大事 上也 不义 。  倘若 你们在 不义的 钱财 上不 忠心 ，谁 还把那真实的 钱财託付 你们 呢？  倘若 你们在 别人的 东西上不 忠心 ，谁 还把你们自己的 东西给 你们 呢？ (Luke 16:10-12)

This is a trustworthy saying: If we died with Him, we will also live with Him; if we endure, we will also reign with Him. If we deny Him, He will also deny us; if we are faithless, He will remain faithful, for He cannot deny Himself. 有可信的 话 说：我们若 与基督 同死 ，也 必与他同活 ；  我们若 能忍耐 ，也 必和他一同作王 ；我们若 不认他 ，他也 必不认 我们 ；  我们纵然 失信 ，他 仍是 可信的 ，因为他不 能 背乎 自己 。 (2 Timothy 2:11-13)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord has bared His holy arm

In the sight of all the nations,

And all the ends of the earth will see

The salvation of our God. 耶和华 在万国 眼前 露出 圣 臂 ；地 极 的人都看见 我们神 的救恩 了。 (Isaiah 52:10)

The Lord has performed mighty deeds with His arm;

He has scattered those who are proud in the thoughts of their heart.

He has brought down rulers from their thrones

And has lifted up the humble. 他 用 膀臂 施展 大能 ；那狂傲 的人正心 里妄想 就被他赶散 了。  他叫有权柄 的失 位 ，叫卑贱的 升高 ； (Luke 1:51-52)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

God is the maker of the Bear and Orion, the Pleiades,

And the constellations of the south.

He does great things that cannot be fathomed

And wonderful works that cannot be counted. 他造 北斗 、参星 、昴星 ，并南方的 密宫 ；  他行 大事 ，不可 测度 ，行奇事 ，不可胜数 。 (Job 9:9-10)

When I consider Your heavens, the work of Your fingers,

The moon and the stars, which You have set in place,

What is man that You are mindful of him,

And the son of man that You care for him?

You made him a little lower than the heavenly beings

And crowned him with glory and honor.

You made him ruler over the works of Your hands,

And You put everything under his feet. 我观看 你指头 所造 的天 ，并你所陈设 的月亮 星宿 ，  便说：人 算甚么，你竟顾念 他？世人 算甚么，你竟眷顾 他？  你叫他比天使 （或译：神 ）微小 一点 ，并赐他荣耀 尊贵 为冠冕 。  你派他管理 你手 所造 的，使 万物，就是一切的牛 羊 、田野 的兽 、空中 的鸟 、海里 的鱼 ，凡经行 海 道 的，都服在他的脚下 。 (Psalm 8:3-6)

Day 23

**敬拜尊崇**

Rejoice in the Lord, O you righteous;

Praise is becoming to the upright. 义人 哪，你们应当靠耶和华 欢乐 ；正直人 的赞美 是合宜的 。 (Psalm 33:1)

Walking in the way of Your laws,

O Lord, I wait for You;

Your name and Your memory are the desire of my soul. 耶和华 啊，我们在你行审判 的路 上等候你 ；我们心里 所羡慕的 是你的名 ，就是你那可纪念的 名。 (Isaiah 26:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Woe to me, for I am undone!

Because I am a man of unclean lips,

And I live among a people of unclean lips;

For my eyes have seen the King,

The Lord of hosts. 那时我说 ：祸哉 ！我灭亡了 ！因为我是嘴唇 不洁 的人 ，又住在 嘴唇 不洁 的民 中 ，又因我眼 见 大君王 ―万军 之耶和华 。 (Isaiah 6:5)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

If I have found grace in Your sight, teach me Your ways, so I may know You and continue to find favor with You. 我如今若在你眼前 蒙 恩 ，求你将你的道 指示我 ，使我可以认识你 ，好在你眼前 蒙 恩 。求你想到 这民 是你的民 。 (Exodus 33:13)

May I consecrate myself and be holy, because You are the Lord my God. May I keep Your statutes and practice them, for You are the Lord who sanctifies me. 所以你们要自洁 成圣 ，因为我是耶和华 ―你们的神 。  你们要谨守 遵行 我的律例 ；我是叫你们成圣的 耶和华 。 (Leviticus 20:7-8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I examine all things, hold fast to the good, and abstain from every form of evil. 但要凡事 察验 ，善美的 要持守 ，  各样 的恶事 要禁戒 不做。 (1 Thessalonians 5:21-22)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

O Lord, God of our fathers Abraham, Isaac and Israel, keep this desire in the hearts of Your people forever, and keep their hearts loyal to You. 耶和华 ―我们列祖 亚伯拉罕 、以撒 、以色列 的神 啊，求你使你的民 常 存 这样的心思 意念 ，坚定 他们的心 归向你， (1 Chronicles 29:18)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

Where is the wise man? Where is the scholar? Where is the disputer of this age? Has not God made foolish the wisdom of the world? But to those whom God has called, both Jews and Greeks, Christ is the power of God and the wisdom of God. 智慧人 在那里 ？文士 在那里 ？这 世 上的辩士 在那里 ？神 岂不 是叫这 世 上的智慧 变成愚拙 么？  但 在那 蒙召 的，无论是犹太人 、希腊人 ，基督 总为神 的能力 ，神 的智慧 。 (1 Corinthians 1:20, 24)

If anyone thinks he is something when he is nothing, he deceives himself. 人 若无有 ，自己 还以为 有 ，就是自 欺 了。 (Galatians 6:3)

Let him who boasts, boast in the Lord. 如 经上所记 ：夸口的 ，当 指着 主 夸口 。 (1 Corinthians 1:31)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Concerning the lost, Jesus said, “What man among you, if he has a hundred sheep and loses one of them, does not leave the ninety-nine in the open country and go after the one that is lost until he finds it? And when he finds it, he lays it on his shoulders, rejoicing. And when he comes into his house, he calls his friends and neighbors together and says to them, ‘Rejoice with me, for I have found my sheep which was lost!’ I tell you that in the same way there will be more joy in heaven over one sinner who repents than over ninety-nine righteous persons who need no repentance. There is joy in the presence of the angels of God over one sinner who repents.” 你们 中间 谁 有 一百只 羊 失去 一只 ，不 把这九十九 只撇 在 旷野 、去 找 那失去 的羊，直到 找着 呢？  找着了 ，就欢欢喜喜的 扛 在 肩上 ，回到 家里 ，  就请 朋友 邻舍 来，对他们 说 ：我 失去的 羊 已经找着了 ，你们和我 一同欢喜 罢！  我告诉 你们 ，一个 罪人 悔改 ，在 天上 也要 这样 为 他欢喜 ，较比 为 九十九 个不 用 悔改 的义人 欢喜更大。  我告诉 你们 ，一个 罪人 悔改 ，在神的 使者 面前 也是 这样为 他欢喜 。」 (Luke 15:4-7, 10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Now I know that the Lord saves His anointed;

He answers him from His holy heaven

With the saving strength of His right hand.

Some trust in chariots and some in horses,

But I will remember the name of the Lord my God. 现在我知道 耶和华 救护 他的受膏者 ，必从他的圣 天 上应允 他，用右手 的能力 救护 他。  有人靠车 ，有人靠马 ，但我们要题到 耶和华 ―我们神 的名 。 (Psalm 20:6-7)

Love the Lord, all you His saints!

The Lord preserves the faithful,

And fully repays the proud doer.

Be of good courage and He will strengthen your heart,

All you who hope in the Lord. 耶和华 的圣民 哪，你们都要爱 他！耶和华 保护 诚实人 ，足足 报应 行事 骄傲 的人。  凡仰望 耶和华 的人，你们都要壮胆 ，坚固 你们的心 ！ (Psalm 31:23-24)

Day 24

**敬拜尊崇**

“My thoughts are not your thoughts,

Neither are your ways My ways,” declares the Lord.

“As the heavens are higher than the earth,

So are My ways higher than your ways,

And My thoughts than your thoughts.” 耶和华 说 ：我的意念 非同你们的意念 ；我的道路 非同你们的道路 。  天 怎样高过 地 ，照样，我的道路 高过 你们的道路 ；我的意念 高过你们的意念 。 (Isaiah 55:8-9)

You are the Lord, the God of all mankind. Nothing is too difficult for You. 我是耶和华 ，是凡有血气 者的神 ，岂有我难成 的事 么？ (Jeremiah 32:27)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The heart is deceitful above all things

And incurably sick.

Who can understand it?

You, the Lord, search the heart

And test the mind

To reward a man according to his ways,

According to the fruit of his deeds. 人心 比万物都诡诈 ，坏 到极处，谁能识透 呢？  我―耶和华 是鉴察 人心 、试验 人肺腑 的，要照各人 所行的 和他做事 的结果 报应 他。 (Jeremiah 17:9-10)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not profane Your holy name, but acknowledge You as holy before others. You are the Lord, who sanctifies me. 你们不可亵渎 我的圣 名 ；我在以色列 人 中 ，却要被尊为圣 。我是叫你们成圣 的耶和华 ， (Leviticus 22:32)

The Lord my God, the Lord is one. May I love the Lord my God with all my heart and with all my soul and with all my strength. 以色列 阿，你要听 ！耶和华 ―我们神 是独一 的主 。  你要尽心 、尽性 、尽力 爱 耶和华 ―你的神 。 (Deuteronomy 6:4-5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I fight the good fight, finish the race, and keep the faith, so that there will be laid up for me the crown of righteousness, which the Lord, the righteous Judge, will award to me on that day; and not only to me, but also to all who have longed for His appearing. 那美好的 仗 我已经打过了 ，当跑的路 我已经跑尽了 ，所信 的道我已经守住了 。  从此以后 ，有公义的 冠冕 为我 存留 ，就是按着公义 审判 的主 到了 那 日 要赐给 我 的；不 但 赐给我 ，也 赐给凡 爱慕 他 显现 的人。 (2 Timothy 4:7-8)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The Lord told the apostles, “You will receive power when the Holy Spirit comes upon you; and you will be My witnesses in Jerusalem, and in all Judea and Samaria, and to the ends of the earth.” 但 圣 灵 降临 在 你们 身上，你们就必得着 能力 ，并 要在 耶路撒冷 、犹太 全地 ，和 撒玛利亚 ，直到 地 极 ，作 我 的见证 。 (Acts 1:8)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Whoever is wise understands these things;

Whoever is discerning knows them.

The ways of the Lord are right;

The righteous will walk in them,

But transgressors will stumble in them. 谁是智慧人 ，可以明白 这些事；谁是通达人 ，可以知道 这一切。因为，耶和华 的道 是正直的 ；义人 必在其中行走 ，罪人 却在其上跌倒 。 (Hosea 14:9)

You have called the humble of the earth who have upheld Your justice to seek the Lord, to seek righteousness, and to seek humility. 世上 遵守 耶和华典章 的谦卑 人哪，你们都当寻求 耶和华 ！当寻求 公义 谦卑 ，或者在耶和华 发怒 的日子 可以隐藏 起来。 (Zephaniah 2:3)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God sent His word to the children of Israel, telling the good news of peace through Jesus Christ, who is Lord of all. He commanded the apostles to preach to the people and to testify that He is the One whom God appointed as judge of the living and the dead. To Him all the prophets witness that through His name, everyone who believes in Him receives forgiveness of sins. 神 藉着 耶稣 基督 （他 是 万有 的主 ）传 和平 的福音，将这 道 赐给 以色列 人 。  他吩咐 我们 传道 给众人 ，证明 他 是 神 所 立定的 ，要作审判 活人 、死人 的主。  众 先知 也为他 作见证 说：凡 信 他 的人必因 他的 名 得蒙 赦 罪 。 (Acts 10:36, 42-43)

I have been loved by God and called to be a saint; grace and peace have been given to me from God our Father and the Lord Jesus Christ. 我写信给你们在 罗马 、为神 所爱 、奉召 作圣徒 的众人 。愿恩惠 、平安 从 我们的 父 神 并 主 耶稣 基督 归与你们 ！ (Romans 1:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Why are you downcast, O my soul?

Why are you disturbed within me?

Hope in God, for I will yet praise Him

For the help of His presence.

O my God, my soul is downcast within me;

Therefore I will remember You.

Why are you downcast, O my soul?

Why are you disturbed within me?

Hope in God, for I will yet praise Him,

The help of my countenance and my God. 我的心 哪，你为何忧闷 ？为何在我里面烦躁 ？应当仰望 神 ，因他笑脸 帮助 我；我还要称赞 他。  我的神 啊，我的心 在我里面忧闷 ，所以我从约但 地 ，从黑门岭 ，从米萨 山 纪念 你。  我的心 哪，你为何忧闷 ？为何在我里面烦躁 ？应当仰望 神 ，因我还要称赞 他。他是我脸上 的光荣（原文是帮助 ），是我的神 。 (Psalm 42:5-6, 11)

Day 25

**敬拜尊崇**

As I looked, thrones were set in place,

And the Ancient of Days took His seat.

His clothing was as white as snow,

And the hair of His head was like pure wool.

His throne was ablaze with flames,

And its wheels were a burning fire.

A river of fire was flowing

And coming out from before Him.

A thousand thousands attended Him;

Ten thousand times ten thousand stood before Him.

The court was seated,

And the books were opened. 我观看 ，见有宝座 设立 ，上头坐着 亘古常在者 。他的衣服 洁白 如雪 ，头 发 如纯净的 羊毛 。宝座 乃火 焰 ，其轮 乃烈 火 。  从 他面前 有火 ，象河 发 出 ；事奉 他的有千 千 ，在他面前 侍立 的有万 万 ；他坐着 要行审判 ，案卷 都展开了 。 (Daniel 7:9-10)

O Lord, God of Israel, enthroned between the cherubim, You alone are God over all the kingdoms of the earth. You have made heaven and earth. 希西家 向 耶和华 祷告 说 ：坐在 二基路伯 上耶和华 ―以色列 的神 啊，你是天下 万国 的神 ，你曾创造 天 地 。 (2 Kings 19:15)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

“Even now,” declares the Lord,

“Return to Me with all your heart,

With fasting and weeping and mourning.

So rend your heart and not your garments.”

Return to the Lord your God,

For He is gracious and compassionate,

Slow to anger and abounding in lovingkindness,

And He relents from sending calamity. 耶和华 说 ：虽然如此，你们应当禁食 、哭泣 、悲哀 ，一心 归 向我。  你们要撕裂 心肠 ，不撕裂衣服 。归 向耶和华 ―你们的神 ；因为他有恩典 ，有怜悯 ，不轻易 发怒 ，有丰盛的 慈爱 ，并且后悔 不降所说的灾 。 (Joel 2:12-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I preserve sound wisdom and discretion,

Not letting them out of my sight;

They will be life to my soul. 我儿 ，要谨守 真智慧 和谋略 ，不可使他离开 你的眼目 。  这样，他必作你 的生命 ，颈项 的美饰 。 (Proverbs 3:21-22)

May I not let Your word depart from my mouth, but meditate on it day and night, so that I may be careful to do according to all that is written in it; for then I will make my way prosperous, and I will act wisely. 这律法 书 不可离开 你的口 ，总要昼 夜 思想 ，好使你谨守 遵行 这书上所写 的一切话。如此，你的道路 就可以亨通 ，凡事顺利 。 (Joshua 1:8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

By God’s grace I want to live to the end in faith, knowing that I will not receive the promises on earth, but seeing them and welcoming them from a distance, I confess that I am a stranger and a pilgrim on the earth. Instead, I long for a better country, a heavenly one. In this way, God will not be ashamed to be called my God, for He has prepared a city for me. Like Moses, may I esteem reproach for the sake of Christ as of greater value than the treasures of this world, because I am looking to the reward. 这些 人 都是存着 信心 死的 ，并没 有得着 所应许的 ；却 从远处 望见 ，且 欢喜迎接 ，又 承认 自己在 世上 是 客旅，是 寄居的 。  他们却 羡慕 一个更美 的家乡，就是 在天上 的。所以 神 被称为 他们的 神 ，并不 以为耻 ，因为 他已经给他们 预备了 一座城 。  他看为基督 受的凌辱 比 埃及 的财物 更 宝贵 ，因 他想望 所 要得的赏赐 。 (Hebrews 11:13, 16, 26)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Hear from heaven, Your dwelling place, and forgive and deal with each man according to all he does, since You know his heart (for You alone know the hearts of men). 求你从天上 你的居 所 垂听 赦免 。你是知道 人心 的，要照各人 所行 的待 他们（唯有你知道 世人 的心 ）， (2 Chronicles 6:30)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

From the rising to the setting of the sun, Your name will be great among the nations. In every place incense and pure offerings will be brought to Your name, for Your name will be great among the nations. 万军 之耶和华 说 ：从日 出 之地到日落 之处，我的名 在外邦 中必尊为大 。在各处 ，人必奉我的名 烧 香 ，献洁净 的供物 ，因为我的名 在外邦 中必尊为大 。 (Malachi 1:11)

All authority in heaven and on earth has been given to the Son of God. 耶稣 进前来 ，对他们 说 ：天 上 地 下 所有的 权柄 都赐给 我 了。 (Matthew 28:18)

Jesus Christ is coming with the clouds, and every eye will see Him, even those who pierced Him; and all the peoples of the earth will mourn because of Him. Even so, Amen. 看哪 ，他驾 云 降临 ！众 目 要看见 他 ，连刺 他 的人也要 看见他；地上的 万 族 都要因 他 哀哭 。这话是真实的 。阿们 ！ (Revelation 1:7)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The salvation of the righteous comes from the Lord;

He is their stronghold in time of trouble.

The Lord helps them and delivers them;

He delivers them from the wicked and saves them,

Because they take refuge in Him. 但义人 得救 是由于耶和华 ；他在患难 时 作他们的营寨 。  耶和华 帮助 他们，解救 他们；他解救 他们脱离恶人 ，把他们救 出来，因为他们投靠 他。 (Psalm 37:39-40)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Be exalted, O God, above the heavens;

Let Your glory be over all the earth.

I will praise You, O Lord, among the peoples;

I will sing to You among the nations.

For Your mercy reaches to the heavens,

And Your faithfulness reaches to the clouds.

Be exalted, O God, above the heavens;

Let Your glory be above all the earth. 神 啊，愿你崇高 过于诸天 ！愿你的荣耀 高过全地 ！  主啊，我要在万民 中称谢 你，在列邦 中歌颂 你！  因为，你的慈爱 高 及诸天 ；你的诚实 达到穹苍 。  神 啊，愿你崇高 过于诸天 ！愿你的荣耀 高过全地 ！ (Psalm 57:5, 9-11)

Day 26

**敬拜尊崇**

Behold, He who forms the mountains and creates the wind,

And reveals His thoughts to man,

He who turns dawn to darkness,

And treads the high places of the earth—

The Lord God of hosts is His name. 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，他的名 是耶和华 ―万军 之神 。 (Amos 4:13)

In Your majesty, You dwell in the likeness of a throne of sapphire above the expanse that is over the cherubim. 我观看 ，见基路伯 头上 的穹苍 之中，显出 蓝宝石 的形状，彷彿 宝座 的形象 。 (Ezekiel 10:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Our fathers disciplined us for a little while as they thought best, but God disciplines us for our good, that we may share in His holiness. No discipline seems pleasant at the time, but painful; later on, however, it produces the peaceable fruit of righteousness for those who have been trained by it. Therefore, let us strengthen the hands that are weary and the feeble knees, and make straight paths for our feet, so that what is lame may not be disabled, but rather healed. 生身的父都 是 暂 随 己 意 管教 我们；唯有万灵的父管教我们，是 要 我们得益处 ，使 我们在他的 圣洁 上有分 。  凡 管教 的事，当时 不觉得 快乐 ，反 觉得愁苦 ；后来 却 为那经 练过 的人结出 平安的 果子 ，就是义 。  所以 ，你们要把下垂的 手 、发酸的 腿 、挺起来 ；  也 要为自己的 脚 ，把道路 修 直 了，使 瘸子 不至歪脚（或作：差路 ），反 得 痊愈 。 (Hebrews 12:10-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not be afraid of those who kill the body and after that can do no more. But I will fear the One who, after killing, has authority to cast into hell. 我的 朋友 ，我对你们 说 ，那杀 身体 以后 不 能 再 作 甚么 的，不要 怕 他们 。  我要指示 你们 当怕 的是谁 ：当怕 那杀了 以后 又有 权柄 丢 在 地狱里 的。我实在 告诉 你们 ，正要怕 他 。 (Luke 12:4-5)

May I fear only the Lord my God and serve Him and take my oaths in His name. 你要敬畏 耶和华 ―你的神 ，事奉 他，指着他的名 起誓 。 (Deuteronomy 6:13)

May I be very careful to love the Lord my God, to walk in all His ways, to obey His commands, to hold fast to Him, and to serve Him with all my heart and all my soul. 只要切切的 谨慎 遵行 耶和华 仆人 摩西 所吩咐 你们的诫命 律法 ，爱 耶和华 ―你们的神 ，行 他一切的道 ，守 他的诫命 ，专靠 他，尽心 尽性 事奉 他。 (Joshua 22:5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I submit myself for the Lord’s sake to every human authority, whether to a king as being supreme, or to governors as sent by him to punish evildoers and to praise those who do right; for it is the will of God that by doing good I may silence the ignorance of foolish men. 你们为 主的缘故 ，要顺服 人 的一切 制度 ，或 是 在上的 君王 ，  或 是 君王所派 罚 恶 赏 善 的臣宰 。  因为 神 的旨意 原 是 要你们行善 ，可以堵住那糊涂 无知 人 的口 。 (1 Peter 2:13-15)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We should not get drunk on wine, for that is dissipation. Instead, we should be filled with the Spirit, speaking to one another with psalms, hymns, and spiritual songs; singing and making music in our hearts to the Lord, always giving thanks to God the Father for everything, in the name of our Lord Jesus Christ. 不 要醉 酒 ，酒能使人放蕩 ；乃要 被 圣灵 充满 。  当用诗章 、颂词 、灵 歌 、彼此 对说 ，口唱 心和 的赞美主 。  凡事 要奉 我们 主 耶稣 基督 的名 常常 感谢 父 神 。 (Ephesians 5:18-20)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Lord Jesus, You have said that unless I am converted and become like a little child, I will never enter the kingdom of heaven. Therefore, whoever humbles himself like a child is the greatest in the kingdom of heaven. 说 ：我实在 告诉 你们 ，你们若不 回转 ，变成 小孩子 的样式 ，断不得 进 天 国 。  所以 ，凡 自己 谦卑 象 这 小孩子 的，他 在 天 国 里就是 最大的 。 (Matthew 18:3-4)

You did not want the little children to be hindered from coming to You, for of such is the kingdom of heaven. 耶稣 说 ：让 小孩子 到 我 这里来 ，不要 禁止 他们 ；因为 在天 国 的，正是 这样 的人。 (Matthew 19:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Blessed be the Lord; day by day He bears our burdens,

The God of our salvation.

Our God is the God of salvation,

And to God the Lord belongs escape from death. 天 天 背负 我们重担的主 ，就是拯救 我们的神 ，是应当称颂的 ！（细拉 ）  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 。 (Psalm 68:19-20)

It is good to give thanks to the Lord

And to sing praises to Your name, O Most High,

To declare Your lovingkindness in the morning

And Your faithfulness at night. （安息 日 的诗 歌 。）称谢 耶和华 ！歌颂 你至高者 的名 ！  用十絃 的乐器和瑟 ，用琴 弹幽雅的声音 ，早晨 传扬 你的慈爱 ；每夜 传扬你的信实 。这本为美事。 (Psalm 92:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

When I remember You on my bed,

I meditate on You through the watches of the night.

Because You have been my help,

I will rejoice in the shadow of Your wings.

My soul clings to You;

Your right hand upholds me. 合和译本併入上一节  因为你曾帮助 我，我就在你翅膀 的荫下 欢呼 。  我心 紧紧地 跟随你 ；你的右手 扶持 我。 (Psalm 63:6-8)

Day 27

**敬拜尊崇**

Heaven is Your throne,

And the earth is Your footstool.

Your hand made all these things,

And so they came into being. (Isaiah 66:1-2a)

Your hand laid the foundations of the earth,

And Your right hand spread out the heavens;

When You summon them, they all stand up together. 我手 立了 地 的根基；我右手 鋪张 诸天 ；我一招呼 便都 立住 。 (Isaiah 48:13)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Surely You desire truth in the inner parts,

And in the hidden part You make me know wisdom. 你所喜爱 的是内里 诚实 ；你在我隐密处 ，必使我得 智慧 。 (Psalm 51:6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Josiah, may I do what is right in the sight of the Lord and walk in all the ways of David, not turning aside to the right or to the left. May I turn to the Lord with all my heart and with all my soul and with all my might, in accordance with all of Your Word. 约西亚 登基 的时候年八 岁 ，在耶路撒冷 作王 三十 一 年 。他母亲 名叫 耶底大 ，是波斯加人 亚大雅 的女儿 。  约西亚行 耶和华 眼中 看为正 的事，行 他祖 大卫 一切所行的，不偏 左 右 。 (2 Kings 22:1-2; 23:25)

These are the things I want to do: speak the truth to others, judge with truth and justice for peace, not plot evil against my neighbor, and not love a false oath; for all these things the Lord hates. 你们所当行 的是这样：各人 与邻舍 说话 诚实 ，在城门 口按至 理 判断 ，使人和睦 。  谁 都不可心 里谋 害 邻舍 ，也不可喜爱 起假 誓 ，因为这些事都为我所恨恶 。这是耶和华 说的 。 (Zechariah 8:16-17)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not be afraid of my adversaries, but remember the Lord, who is great and awesome. 我察看了 ，就起来 对贵胄 、官长 ，和其余 的人 说 ：不要怕 他们 ！当纪念 主 是大 而可畏的 。你们要为弟兄 、儿 女 、妻子 、家产 争战 。 (Nehemiah 4:14)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I do nothing out of selfish ambition or vain conceit, but in humility may I esteem others as more important than myself. Let me look not only to my own interests, but also to the interests of others. 凡事不可 结党 ，不可贪图虚浮的荣耀 ；只要 存心谦卑 ，各人 看 别人 比自己 强 。  各人 不要 单顾 自己的事 ，也要 顾别人的 事 。 (Philippians 2:3-4)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Jesus will be great and will be called the Son of the Most High. The Lord God will give Him the throne of His father David, and He will reign over the house of Jacob forever, and His kingdom will never end. 他 要为 大 ，称为 至高者 的儿子 ；主 神 要把他 祖 大卫 的位 给 他 。  他要作 雅各 家 的王，直到 永远 ；他 的国 也 没 有 穷尽 。 (Luke 1:32-33)

The heavens will vanish like smoke;

The earth will wear out like a garment,

And its inhabitants will die in the same way.

But Your salvation will last forever,

And Your righteousness will never fail. 你们要向天 举 目 ，观看 下地 ；因为天 必象烟云 消散 ，地 必如衣服 渐渐旧了 ；其上的居民 也要如此死亡 （如此死亡：或译象 蠓虫 死亡）。唯有我的救恩 永远 长存；我的公义 也不废掉 。 (Isaiah 51:6)

God was pleased to have all His fullness dwell in Christ and through Him to reconcile all things to Himself, whether things on earth or things in heaven, having made peace through the blood of His cross. 因为 父喜欢 叫一切的 丰盛 在他 里面 居住 。  既然 藉着 他 在十字架 上所流的血 成就了和平 ，便藉着 他 叫万有 ―无论 是地 上 的、天 上 的―都与 自己 和好了 。 (Colossians 1:19-20)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Let those who love the Lord hate evil.

He preserves the souls of His saints

And delivers them from the hand of the wicked.

Light is sown for the righteous

And gladness for the upright in heart. 你们爱 耶和华 的，都当恨恶 罪恶 ；他保护 圣民 的性命 ，搭救 他们脱离恶人 的手 。  散布 亮光 是为义人 ；预备喜乐 是为正直人 。 (Psalm 97:10-11)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord has established His throne in heaven,

And His kingdom rules over all.

Bless the Lord, you His angels,

Mighty in strength who do His bidding,

Obeying the voice of His word.

Bless the Lord, all His hosts,

You His servants who do His will.

Bless the Lord, all His works,

In all places of His dominion.

Bless the Lord, O my soul. 耶和华 在天上 立定 宝座 ；他的权柄 （原文是国）统管 万有。  听从 他命令 、成全 他旨意 、有大能 的天使 ，都要称颂 耶和华 ！  你们作他的诸军 ，作他的仆役 ，行 他所喜悦的 ，都要称颂 耶和华 ！  你们一切被他造的 ，在他所治理 的各处 ，都要称颂耶和华 ！我的心 哪，你要称颂 耶和华 ！ (Psalm 103:19-22)

Day 28

**敬拜尊崇**

Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ, who has blessed us with every spiritual blessing in the heavenly realms in Christ. 愿颂赞 归与我们 主 耶稣 基督的父神 ！他 在 基督 里曾赐 给 我们 天上 各样 属灵的 福气 ： (Ephesians 1:3)

Our Lord Jesus Christ gave Himself for our sins to rescue us from the present evil age, according to the will of our God and Father, to whom be glory for ever and ever. 愿恩惠 、平安 从 父 神 与 我们的 主 耶稣 基督 归与你们 ！  基督照 我们 父 神 的旨意 ，为 我们的 罪 捨 己 ，要 救 我们 脱离 这罪恶的 世代 。  但愿荣耀 归于神 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (Galatians 1:3-5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Blessed is he whose transgression is forgiven,

Whose sin is covered.

Blessed is the man to whom the Lord does not impute iniquity

And in whose spirit is no deceit.

When I kept silent, my bones wasted away

Through my groaning all day long.

For day and night Your hand was heavy upon me;

My strength was sapped as in the heat of summer.

I acknowledged my sin to You

And did not hide my iniquity.

I said, “I will confess my transgressions to the Lord,”

And You forgave the guilt of my sin. （大卫 的训诲诗 。）得赦免 其过 、遮盖 其罪 的，这人是有福的 ！  凡心里 没有诡诈 、耶和华 不算为 有罪的 ，这人 是有福的 ！  我闭口 不认罪的时候，因终日 唉哼 而骨头 枯乾 。  黑夜 白日 ，你的手 在我身上沉重 ；我的精液 耗尽 ，如同夏天 的乾旱 。（细拉 ）  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 。（细拉 ） (Psalm 32:1-5)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I take heed not to practice my righteousness before men to be seen by them. Otherwise, I will have no reward from my Father in heaven. 你们 要小心 ，不可 将善事 行 在人 的面前 ，故意叫 他们 看见 ，若是这样 ，就不能 得 你们 天 父 的 赏赐 了。 (Matthew 6:1)

May I not fear those who kill the body but cannot kill the soul, but rather, may I fear the One who is able to destroy both soul and body in hell. 那 杀 身体 ，不 能 杀 灵魂 的，不要 怕 他们；唯有 能 把身体 和 灵魂 都 灭 在地狱 里 的，正要 怕 他。 (Matthew 10:28)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

In You, O Lord, I have taken refuge;

Let me never be ashamed;

Deliver me in Your righteousness.

Since You are my rock and my fortress,

For Your name’s sake lead me and guide me.

Into Your hands I commit my spirit;

Redeem me, O Lord, God of truth. （大卫 的诗 ，交与伶长 。）耶和华 啊，我投靠 你；求你使我永不 羞愧 ；凭你的公义 搭救 我！  因为你是我的岩石 ，我的山寨 ；所以，求你为你名 的缘故引导 我，指点 我。  我将我的灵魂 交在 你手 里；耶和华 诚实 的神 啊，你救赎 了我。 (Psalm 31:1, 3, 5)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

You have given us a new commandment to love one another even as You have loved us; so we must love one another. By this all men will know that we are Your disciples, if we have love for one another. 我赐给 你们 一条新 命令 ，乃是叫 你们彼此 相爱 ；我怎样 爱 你们 ，你们 也 要 怎样相 爱 。 (John 13:34)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

Multitudes who sleep in the dust of the earth will awake, some to everlasting life, others to shame and everlasting contempt. Those who are wise will shine like the brightness of the heavens, and those who lead many to righteousness like the stars for ever and ever. 睡 在尘埃 中的，必有多 人复醒 。其中有得永 生 的，有受羞辱 永远 被憎恶 的。  智慧人 必发光 ，如同天上的 光 ；那使多 人归义 的，必发光如星 ，直到永永远远 。 (Daniel 12:2-3)

An hour is coming when all who are in the graves will hear the voice of the Son of Man, and will come out—those who have done good to a resurrection of life, and those who have done evil to a resurrection of judgment. 你们不要 把这事 看作希奇 。 时候 要到 ，凡 在 坟墓 里的，都要听见 他的 声音 ， 就出来 ；  行 善的 ，复活 得 生 ； 作 恶的 ， 复活 定罪 。 (John 5:28-29)

In the resurrection of the dead, the body that is sown is perishable, but it is raised imperishable; it is sown in dishonor, but it is raised in glory; it is sown in weakness, but it is raised in power; it is sown a natural body, but it is raised a spiritual body. If there is a natural body, there is also a spiritual body. 死人 复活 也 是这样 ：所种 的是 必朽坏 的，复活 的是 不朽坏 的；  所种 的是 羞辱 的，复活 的是 荣耀 的；所种 的是 软弱 的，复活 的是 强壮 的；  所种 的是血气 的身体 ，复活 的是灵性 的身体 。若有 血气 的身体 ，也 必有 灵性 的身体 。 (1 Corinthians 15:42-44)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Oh give thanks to the Lord, call upon His name;

Make His deeds known among the nations.

Sing to Him, sing praises to Him;

Tell of all His wonders.

Glory in His holy name;

Let the hearts of those who seek the Lord rejoice. 你们要称谢 耶和华 ，求告 他的名 ，在万民 中传扬 他的作为 ！  要向他唱 诗 歌颂，谈论 他一切奇妙的作为 ！  要以他的圣 名 夸耀 ！寻求 耶和华 的人，心 中应当欢喜 ！ (Psalm 105:1-3)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord gives wisdom;

From His mouth come knowledge and understanding.

He stores up sound wisdom for the upright;

He is a shield to those who walk in integrity,

Guarding the paths of justice

And protecting the way of His saints. 因为，耶和华 赐 人智慧 ；知识 和聪明 都由他口 而出。  他给正直人 存留 真智慧 ，给行为 纯正 的人作盾牌 ，  为要保守 公平人 的路 ，护庇 虔敬人 的道 。 (Proverbs 2:6-8)

Day 29

**敬拜尊崇**

How lovely are Your dwellings,

O Lord of hosts!

My soul longs and even faints for the courts of the Lord;

My heart and my flesh cry out for the living God. （可拉 后裔 的诗 ，交与伶长 。用迦特 乐器。）万军 之耶和华 啊，你的居所 何等可爱 ！  我 羡慕 渴想 耶和华 的院宇 ；我的心肠 ，我的肉体 向永生 神 呼籲 （或译：欢呼）。 (Psalm 84:1-2)

Your righteousness, O God, reaches to the heavens,

You who have done great things.

O God, who is like You? 神 啊，你的公义 甚高 ；行 过大事 的神 啊，谁能象你！ (Psalm 71:19)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Does God not see my ways

And count all my steps? 神岂不是察看 我的道路 ，数点 我的脚步 呢？ (Job 31:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

The hour has come for me to wake up from sleep, for my salvation is nearer now than when I first believed. The night is nearly over; the day is almost here. Therefore may I cast off the works of darkness and put on the armor of light. 再者 ，你们晓得 现今 就是该趁早睡醒的时候 ；因为 我们 得救 ，现今 比 初信 的时候 更近了 。  黑夜 已深 ，白昼 将近 ；我们就当 脱去 暗昧的 行为 ，带上 光明的 兵器 。 (Romans 13:11-12)

Though I walk in the flesh, I do not war according to the flesh. The weapons of my warfare are not fleshly, but divinely powerful to overthrow strongholds, casting down arguments and every pretension that sets itself up against the knowledge of God, and taking every thought captive to the obedience of Christ. 因为 我们虽然在 血气中 行事 ，却不 凭着 血气 争战 。  我们 争战的 兵器 本不是 属血气的 ，乃是 在神 面前有能力 ，可以 攻破 坚固的营垒 ，  将各样的计谋 ，各样 拦阻 人认识 神 的那些自高之事 ，一概攻破 了，又 将人所有的 心意 夺回 ，使 他都顺服 基督 。 (2 Corinthians 10:3-5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Just as I received Christ Jesus the Lord, so let me walk in Him, rooted and built up in Him, and established in the faith, as I was taught, and abounding in 感恩. 你们既然 接受了 主 基督 耶稣 ，就当遵 他 而行 ，  在他 里面 生根 建造 ，信心 坚固 ，正如 你们所领的教训 ，感谢 的心也更增长了 。 (Colossians 2:6-7)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

All things are from God, who reconciled us to Himself through Christ and gave us the ministry of reconciliation: namely, that God was reconciling the world to Himself in Christ, not counting their trespasses against them. And He has committed to us the message of reconciliation. Therefore, we are ambassadors for Christ, as though God were appealing through us, as we implore others on Christ’s behalf to be reconciled to God. 一切 都是出于 神 ；他 藉着 基督 使我们 与他 和好 ，又 将劝人与他和好 的职分 赐给 我们 。  这 就是 神 在 基督 里，叫世人 与自己 和好 ，不 将他们的过犯 归到 他们 身上 ，并且 将这和好 的道理 託付 了我们 。  所以 ，我们作基督 的 使者 ，就好象 神 藉 我们 劝 你们一般。我们替 基督 求 你们与神 和好 。 (2 Corinthians 5:18-20)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

The Lord is the Spirit, and where the Spirit of the Lord is, there is freedom. 主 就是 那灵 ；主 的灵 在那里 ，那里 就得以自由 。 (2 Corinthians 3:17)

Christ is not weak in dealing with us, but is powerful among us. For though He was crucified in weakness, yet He lives by the power of God. For we are weak in Him, yet by the power of God we will live with Him to serve others. 你们既然 寻求 基督 在我 里面 说话 的凭据 ，我必不宽容。因为 ，基督 在 你们 身上不 是软弱的 ，在你们 里面 是有大能 的。  他因 软弱 被钉在十字架上 ，却 因 神 的大能 仍然活着 。我们 也 是这样同 他 软弱 ，但 因 神 向 你们 所显的大能 ，也必与 他 同活 。 (2 Corinthians 13:3-4)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Praise the Lord!

I will thank the Lord with all my heart

In the council of the upright and in the assembly.

Great are the works of the Lord;

They are pondered by all who delight in them.

Splendid and majestic is His work,

And His righteousness endures forever.

He has caused His wonderful acts to be remembered;

The Lord is gracious and compassionate. 你们要赞美 耶和华 ！我要在正直 人的大会 中，并公会 中，一心 称谢 耶和华 。  耶和华 的作为 本为大 ；凡喜爱 的都必考察 。  他所行 的是尊荣 和威严 ；他的公义 存到 永远 。  他行了 奇事 ，使人纪念 ；耶和华 有恩惠 ，有怜悯 。 (Psalm 111:1-4)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

To us a child is born, to us a son is given,

And the government will be on His shoulders.

And he will be called Wonderful Counselor, Mighty God,

Everlasting Father, Prince of Peace.

Of the increase of His government and peace

There will be no end.

He will reign on the throne of David and over His kingdom,

Establishing and upholding it with justice and righteousness

From that time on and forever.

The zeal of the Lord of hosts will accomplish this. 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；他名 称为 奇妙 策士 、全能 的神 、永在 的父 、和平 的君 。  他的政权 与平安 必加增 无穷 。他必在大卫 的宝座 上治理 他的国 ，以公平 公义 使国坚定稳固 ，从今直到 永远 。万军 之耶和华 的热心 必成就 这事。 (Isaiah 9:6-7)

Day 30

**敬拜尊崇**

You are my shield, my very great reward. 这事 以后 ，耶和华 在异象 中有 话 对亚伯兰 说 ：亚伯兰，你不要惧怕 ！我是你的盾牌 ，必大大 的赏赐 你。 (Genesis 15:1)

As for God, His way is perfect;

The word of the Lord is proven.

He is a shield to all who take refuge in Him.

For who is God besides the Lord?

And who is the Rock except our God? 至于神 ，他的道 是完全 的；耶和华 的话 是炼净 的。凡投靠 他的，他便作他们的盾牌 。  除了 耶和华 ，谁是神 呢？除了 我们的神 ，谁是磐石 呢？ (Psalm 18:30-31)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Remember, O Lord, Your compassions and Your mercies,

For they are from of old.

Do not remember the sins of my youth or my transgressions;

According to Your loyal love remember me,

For Your goodness’ sake, O Lord. 耶和华 啊，求你纪念 你的怜悯 和慈爱 ，因为这是亘古以来 所常有的。  求你不要纪念 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 纪念 我。 (Psalm 25:6-7)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

I do not want even a hint of immorality, or any impurity, or greed in my life, as is proper for a saint. Nor will I give myself to obscenity, foolish talk, or coarse joking, which are not fitting, but rather to giving of thanks. 至于 淫乱 并 一切 污秽 ，或 是贪婪 ，在你们 中间 连题 都不可，方合 圣徒 的体统 。  淫词 、妄语 ，和戏笑的话 都不 相宜 ；总要 说感谢 的话。 (Ephesians 5:3-4)

Whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is of good report—if anything is excellent or praiseworthy—may I think about such things. The things I have learned and received and heard and seen in those who walk with Christ I will practice, and the God of peace will be with me. 弟兄们 ，我还有未尽的话 ：凡 是 真实的 、可敬的 、公义的 、清洁的 、可爱的 、有美名的 ，若有甚么 德行 ，若有甚么 称赞 ，这些事 你们都要思念 。  你们在 我 身上所学习的 ，所领受的 ，所听见的 ，所看见的 ，这些事 你们都要去行 ，赐平安 的神 就必与你们 同在 。 (Philippians 4:8-9)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Answer me, O Lord, for Your lovingkindness is good;

In the abundance of Your mercies, turn to me. 耶和华 啊，求你应允 我！因为你的慈爱 本为美好 ；求你按你丰盛的 慈悲 回转 眷顾我！ (Psalm 69:16)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The God of Israel spoke,

The Rock of Israel said to me:

“He who rules over men in righteousness,

Who rules in the fear of God,

Is like the light of morning when the sun rises,

A morning without clouds,

Like the tender grass springing out of the earth

Through the sunshine after rain.” 以色列 的神 、以色列 的磐石 晓谕 我说 ：那以公义 治理 人民 的，敬畏 神 执掌权柄 ，  他必象日 出 的晨 光 ，如无 云 的清晨 ，雨 后的晴光 ，使地 发生嫩草 。 (2 Samuel 23:3-4)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

Those who belong to Christ Jesus have crucified the flesh with its passions and desires. 凡 属基督 耶稣的人，是已经把肉体 连 肉体的邪情 私慾 同钉在十字架上了 。 (Galatians 5:24)

I have put off the old self with its practices and have put on the new self, who is being renewed in full knowledge according to the image of its Creator. 不要 彼此 说谎 ；因你们已经脱去 旧 人 和 旧人的行为 ，  穿上了 新 人。这新人在 知识 上渐渐更新 ，正如 造 他 主的形象 。 (Colossians 3:9-10)

I know that I abide in Christ, and He in me, because He has given me of His Spirit. 神将他 的 灵 赐给 我们 ，从 此 就知道 我们是住 在他 里面 ，他 也 住在我们 里面 。 (1 John 4:13)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I love the Lord, because He has heard

My voice and my supplications.

Because He turned His ear to me,

I will call on Him as long as I live. 我爱 耶和华 ，因为他听了 我的声音 和我的恳求 。  他既向我侧 耳 ，我一生 要求告 他。 (Psalm 116:1-2)

I will give thanks to the God of heaven,

For His merciful love endures forever. 你们要称谢 天上 的神 ，因他的慈爱 永远长存 。 (Psalm 136:26)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Behold, the Lord God will come with power,

And His arm will rule for Him.

Behold, His reward is with Him,

And His recompense accompanies Him.

He will feed His flock like a shepherd;

He will gather the lambs in His arms

And carry them close to His heart;

He will gently lead those that have young. 主 耶和华 必象大能者 临到 ；他的膀臂 必为他掌权 。他的赏赐 在他那里；他的报应 在他面前 。  他必象牧人 牧养 自己的羊群 ，用膀臂 聚集 羊羔 抱 在怀中 ，慢慢引导 那乳养 小羊的。 (Isaiah 40:10-11)

The Lord’s lovingkindness is great toward us,

And the truth of the Lord endures forever.

Praise the Lord! 因为他向我们大 施慈爱 ；耶和华 的诚实 存到永远 。你们要赞美 耶和华 ！ (Psalm 117:2)

Day 31

**敬拜尊崇**

Who gave God authority over the earth?

Who put Him in charge of the whole world?

If He set His heart on it and withdrew His spirit and His breath,

All flesh would perish together

And man would return to dust. 谁派 他治理地 ，安定 全世界 呢？  他若专 心 为己，将灵 和气 收归 自己，  凡有血气的 就必一同 死亡 ；世人 必仍归 尘土 。 (Job 34:13-15)

Every animal of the forest is Yours,

And the cattle on a thousand hills.

You know every bird in the mountains,

And everything that moves in the field is Yours. 因为，树林 中的百兽 是我的，千 山 上的牲畜 也是我的。  山 中的飞鸟 ，我都知道 ；野地 的走兽 也都属我。 (Psalm 50:10-11)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

All a man’s ways are right in his own eyes,

But the Lord weighs the hearts. 人所行的 ，在自己眼 中都看为正 ；唯有耶和华 衡量 人心 。 (Proverbs 21:2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be holy to You, for You the Lord are holy, and You have set me apart to be Your own. 你们要归我为圣 ，因为我―耶和华 是圣 的，并叫你们与万民有分别 ，使你们作我的民 。 (Leviticus 20:26)

May I learn to fear You all the days I live on the earth and teach Your words to my children. 你在何烈山 站 在耶和华 ―你神 面前 的那日 ，耶和华 对我说 ：你为我招聚 百姓 ，我要叫他们听见 我的话 ，使他们存活 在世 的日子 ，可以学习 敬畏 我，又可以教训 儿女 这样行。 (Deuteronomy 4:10)

May I be careful not to forget the Lord my God by failing to observe Your commandments, Your ordinances and Your statutes. 你要谨慎 ，免得忘记 耶和华 ―你的神 ，不守 他的诫命 、典章 、律例 ，就是我今日 所吩咐 你的； (Deuteronomy 8:11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

I have sought You with my whole heart;

Do not let me stray from Your commands. 我一心 寻求了 你；求你不要叫我偏离 你的命令 。 (Psalm 119:10)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

You have called us to go and make disciples of all nations, baptizing them in the name of the Father and of the Son and of the Holy Spirit, teaching them to observe everything You have commanded us. And surely You are with us always, even to the end of the age. 所以 ，你们要去 ，使万民 作我的门徒 ，奉 父 、子 、圣 灵 的名 给他们 施洗 （或作：给他们施洗，归于父、子、圣灵的名）。  凡 我所吩咐 你们 的，都教训 他们 遵守 ，我 就常 与你们 同在 ，直到 世界 的末了 。 (Matthew 28:19-20)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

When I seek the Lord my God, I will find Him if I seek Him with all my heart and with all my soul. 但你们在那里必寻求 耶和华 ―你的神 。你尽心 尽性 寻求 他的时候，就必寻见 。 (Deuteronomy 4:29)

Thus says the Lord who made the earth, the Lord who formed it to establish it—the Lord is His name: “Call to Me, and I will answer you and tell you great and unsearchable things you do not know.” 成就 的是耶和华 ，造作 、为要建立 的也是耶和华 ；耶和华 是他的名 。他如此说 ：  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。 (Jeremiah 33:2-3)

The hand of our God is favorable to everyone who looks to Him, but His power and His anger are against all who forsake Him. 我求 王 拨步兵 马兵 帮助 我们抵挡路上 的仇敌 ，本以为羞耻 ；因我曾对王 说 ：「我们神 施恩的手 必帮助 一切寻求 他的；但他的能力 和忿怒 必攻击一切离弃 他的。」 (Ezra 8:22)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

You are my God, and I will give thanks to You;

You are my God, and I will exalt You.

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His loyal love endures forever. 你是我的神 ，我要称谢 你！你是我的神 ，我要尊崇 你！  你们要称谢 耶和华 ，因他本为善 ；他的慈爱 永远长存 ！ (Psalm 118:28-29)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

As for me, I will always have hope,

And I will praise You more and more.

My mouth will tell of Your righteousness

And of Your salvation all day long,

Though I know not its measure.

I will come in the strength of the Lord God;

I will proclaim Your righteousness, Yours alone.

Since my youth, O God, You have taught me,

And to this day I declare Your wondrous deeds. 我却要常常 盼望 ，并要越发 赞美 你。  我的口 终日 要述说 你的公义 和你的救恩 ，因我不计 其数 。  我要来 说主 ―耶和华 大能的事 ；我单要题说 你的公义 。  神 啊，自我年幼时 ，你就教训 我；直到如今，我传扬 你奇妙的作为 。 (Psalm 71:14-17)

I will both lie down in peace and sleep,

For You alone, O Lord, make me dwell in safety. 我必安然 躺下 睡觉 ，因为独有 你―耶和华 使我安然 居住 。 (Psalm 4:8)

**the third month**

Day 1

**敬拜尊崇**

I will bless the Lord at all times;

His praise will always be in my mouth.

My soul will make its boast in the Lord;

The humble will hear and be glad.

O magnify the Lord with me,

And let us exalt His name together. （大卫 在亚比米勒 面前 装 疯 ，被他赶出 去 ，就作这诗。）我要时时 称颂 耶和华 ；赞美 他的话必常 在我口 中。  我的心 必因耶和华 夸耀 ；谦卑人 听见 就要喜乐 。  你们和我当称耶和华 为大 ，一同 高举 他的名 。 (Psalm 34:1-3)

The Lord is my stronghold,

And my God is a rock of refuge to me. 但耶和华 向来作了我的高台 ；我的神 作了我投靠 的磐石 。 (Psalm 94:22)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

“Come now, let us reason together,”

Says the Lord.

“Though your sins are like scarlet,

They shall be as white as snow;

Though they are red as crimson,

They shall be like wool.” 耶和华 说 ：你们来 ，我们彼此辩论 。你们的罪 虽象硃红 ，必变成雪 白 ；虽红 如丹颜 ，必白如羊毛 。 (Isaiah 1:18)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be strong in the Lord and in His mighty power as I put on the full armor of God, so that I will be able to stand against the schemes of the devil. 我还有末了的话 ：你们要靠着 主 ，倚赖 他的 大能 大力 作刚强 的人。  要穿戴 神 所赐的全副军装 ，就 能 抵挡 魔鬼的 诡计 。 (Ephesians 6:10-11)

Since I belong to the day, may I be self-controlled, putting on the breastplate of faith and love, and the hope of salvation as a helmet. 但我们 既然 属乎 白昼 ，就应当谨守 ，把信 和 爱 当作护心镜 遮胸，把得救 的盼望 当作头盔 戴上 。 (1 Thessalonians 5:8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

O Lord, I cry to You; hasten to me.

Hear my voice when I cry to You.

Let my prayer be set before You like incense,

And the lifting up of my hands like the evening sacrifice. （大卫 的诗 。）耶和华 啊，我曾求告 你，求你快快 临到我这里！我求告 你的时候，愿你留心听 我的声音 ！  愿我的祷告 如香 陈列 在你面前 ！愿我举 手 祈求，如献晚 祭 ！ (Psalm 141:1-2)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Restore us again, O God of our salvation,

And put away Your anger toward us.

Will You be angry with us forever?

Will You prolong Your anger to all generations?

Will You not revive us again,

That Your people may rejoice in You?

Show us Your lovingkindness, O Lord,

And grant us Your salvation. 拯救 我们的神 啊，求你使我们回转 ，叫你的恼恨 向我们止息 。  你要向我们发怒 到永远 么？你要将你的怒气 延留 到万代 么？  你不再将我们救活 ，使你的百姓 靠你欢喜 么？  耶和华 啊，求你使我们得见 你的慈爱 ，又将你的救恩 赐给 我们。 (Psalm 85:4-7)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

The Lord Himself goes before me and will be with me; He will never leave me nor forsake me. I will not be afraid or be dismayed. 耶和华 必在你前面 行 ；他必与你同在，必不撇下 你，也不丢弃 你。不要惧怕 ，也不要惊惶 。 (Deuteronomy 31:8)

The Lord will guard the feet of His saints,

But the wicked will be silenced in darkness.

It is not by strength that one prevails;

Those who contend with the Lord will be shattered.

He will thunder against them from heaven;

The Lord will judge the ends of the earth.

He will give strength to His king

And exalt the horn of His anointed. 他必保护 圣民 的脚步 ，使恶人 在黑暗 中寂然不动 ；人 都不能靠力量 得胜 。  与耶和华 争竞的 ，必被打碎 ；耶和华 必从天上 以雷 攻击他，必审判 地 极 的人，将力量 赐与 所立 的王，高举 受膏者 的角 。 (1 Samuel 2:9-10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

In the day that You created man, You made him in Your likeness. You created them male and female and blessed them and called their name Man in the day they were created. 亚当 的后代 记在下面。〈当神 造 人 的日子 ，是照着自己的样式 造的 ，  并且造 男 造 女 。在他们被造 的日子 ，神赐福 给他们，称 他们为人。〉 (Genesis 5:1-2)

It is God the Lord

Who created the heavens and stretched them out,

Who spread out the earth and all that comes out of it,

Who gives breath to its people,

And spirit to those who walk on it. 创造 诸天 ，鋪张穹苍 ，将地 和地所出的 一併鋪开 ，赐 气息 给地上的众人 ，又赐灵性 给行 在其上之人的神 耶和华 ，他如此说 ： (Isaiah 42:5)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I rejoice at Your word

As one who finds great spoil.

I hate and abhor falsehood,

But I love Your law.

Great peace have they who love Your law,

And nothing causes them to stumble.

O Lord, I hope for Your salvation,

And I follow Your commands.

My soul keeps Your testimonies,

For I love them greatly.

I keep Your precepts and Your testimonies,

For all my ways are known to You. 我喜爱 你的话 ，好象人得了 许多 掳物 。  谎话 是我所恨恶 所憎嫌 的；惟你的律法 是我所爱 的。  爱 你律法 的人有大 平安 ，甚么都不能使他们绊脚 。  耶和华 啊，我仰望了 你的救恩 ，遵行了 你的命令 。  我心里 守了 你的法度 ；这法度我甚 喜爱 。  我遵守了 你的训词 和法度 ，因我一切所行的 都在你面前。 (Psalm 119:162-163, 165-168)

Day 2

**敬拜尊崇**

Like the roar of rushing waters and like loud peals of thunder, a great multitude will shout, “Hallelujah! For the Lord God Almighty reigns. Let us rejoice and be glad and give Him glory! For the marriage of the Lamb has come, and His bride has made herself ready.” Blessed are those who are invited to the marriage supper of the Lamb. 我听见 好象 群众 的声音 ，众 水 的声音 ，大 雷 的声音 ，说 ：哈利路亚 ！因为 主 ―我们的神 、全能者 作王了 。  我们要欢喜 快乐 ，将荣耀 归给 他 。因为 ，羔羊 婚娶 的时候到了 ；新妇 也自己 预备好了 ，  天使吩咐我 说 ：你要写上 ：凡被请 赴 羔羊 之婚 筵 的有福了 ！又 对我 说 ：这 是 神 真实的 话 。 (Revelation 19:6-7, 9)

Lord Jesus, You are the Root and the Offspring of David, the bright Morning Star. 我 ―耶稣 差遣 我的 使者 为 众教会 将这些事 向你们 证明 。我 是 大卫 的根 ，又是 他的后裔 。我是明亮的 晨 星 。 (Revelation 22:16)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Come, let us return to the Lord.

For He has torn us, but He will heal us;

He has injured us but He will bind up our wounds.

After two days He will revive us;

On the third day He will raise us up,

That we may live before Him. 来罢 ，我们归 向耶和华 ！他撕裂 我们，也必医治 ；他打 伤我们，也必缠裹 。  过两天 他必使我们甦醒 ，第三 天 他必使我们兴起 ，我们就在他面前 得以存活 。 (Hosea 6:1-2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I rejoice always, pray without ceasing, and give thanks in all circumstances, for this is God’s will for me in Christ Jesus. 要常常 喜乐 ，  不住的 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 。 (1 Thessalonians 5:16-18)

I want to know Christ and the power of His resurrection and the fellowship of His sufferings, being conformed to His death, that I may attain to the resurrection from the dead. 使我认识 基督，晓得他 复活 的大能 ，并且 晓得和他 一同 受苦 ，效法 他的 死 ，  或者 我也得以 从死里 复活 。 (Philippians 3:10-11)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Hear my cry, O God,

And listen to my prayer.

From the ends of the earth I call to You

When my heart grows faint;

Lead me to the rock that is higher than I.

You have been a shelter for me

And a strong tower against the enemy.

I will dwell in Your tent forever

And take refuge in the shelter of Your wings. （大卫 的诗，交与伶长 。用丝絃的乐器 。）神 啊，求你听 我的呼求 ，侧耳听 我的祷告 ！  我心里 发昏 的时候，我要从地 极 求告 你。求你领 我到那比我更高的 磐石 ！  因为你作过我的避难所 ，作过我的坚固 台 ，脱离 仇敌 。  我要永远 住在 你的帐幕 里！我要投靠 在你翅膀 下的隐密处 ！（细拉 ） (Psalm 61:1-4)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

There is one body and one Spirit, just as we were called in one hope of our calling; one Lord, one faith, one baptism, one God and Father of all, who is over all and through all and in all. 身体 只有一个 ，圣灵 只有一个 ，正如 你们 蒙召 同有一个 指望 。  一 主 ，一 信 ，一 洗 ，  一 神 ，就是众人 的父 ，超乎 众人 之上，贯乎 众人 之中，也 住在 众人 之内。 (Ephesians 4:4-6)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

He who is the Glory of Israel does not lie or change His mind, for He is not a man, that He should change His mind. 以色列 的大能者 必不至说谎 ，也不至后悔 ；因为他迥非世人 ，决不后悔 。 (1 Samuel 15:29)

The counsel of the Lord stands firm forever,

The plans of His heart through all generations. 耶和华 的筹算 永远 立定 ；他心中 的思念 万代 常存。 (Psalm 33:11)

The Lord is not slow concerning His promise, as some count slowness, but is patient with us, not wanting anyone to perish, but for all to come to repentance. 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 。 (2 Peter 3:9)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The Lord your God is a merciful God; He will not forsake you nor destroy you nor forget the covenant with your forefathers, which He swore to them. 耶和华 ―你神 原是有怜悯 的神 ；他总不撇下 你，不灭绝 你，也不忘记 他起誓 与你列祖 所立的约 。 (Deuteronomy 4:31)

You, O Lord, are a shield around me;

You bestow glory on me and lift up my head. 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。 (Psalm 3:3)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

By this the love of God was manifested to us, that God has sent His only begotten Son into the world that we might live through Him. In this is love, not that we loved God, but that He loved us and sent His Son to be the propitiation for our sins. 神 差 他 独生 子 到 世间 来，使 我们藉着 他 得生 ，神 爱 我们 的心在 此 就显明了 。  不是 我们 爱 神 ，乃是 神爱 我们 ，差 他的 儿子 为 我们的 罪 作了挽回祭 ，这 就是 爱 了。 (1 John 4:9-10)

Love is patient, love is kind, it does not envy; love does not boast, it is not arrogant, it does not behave rudely; it does not seek its own, it is not provoked, it keeps no record of wrongs; it does not rejoice in unrighteousness but rejoices with the truth; it bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never fails. 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 ；  凡事 包容 ，凡事 相信 ，凡事 盼望 ，凡事 忍耐 。  爱 是永不 止息 。先知 讲道之能终必归于无有 ；说方言 之能终必停止 ；知识 也终必归于无有 。 (1 Corinthians 13:4-8)

Day 3

**敬拜尊崇**

I will praise You with uprightness of heart

As I learn Your righteous judgments. 我学了 你公义 的判语 ，就要以正直 的心 称谢 你。 (Psalm 119:7)

I know that the Lord is great,

And that our Lord is above all gods.

Whatever the Lord pleases He does,

In the heavens and on the earth,

In the seas and all their depths. 原来我知道 耶和华 为大 ，也知道我们的主 超乎万神 之上。  耶和华 在天 上，在地 下，在海 中，在一切的深处 ，都随自己的意旨 而行 。 (Psalm 135:5-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

If I say that I have fellowship with Christ and yet walk in the darkness, I lie and do not practice the truth. But if I walk in the light, as He is in the light, we have fellowship with one another, and the blood of Jesus His Son purifies me from all sin. 我们若 说 是与 神 相交 ， 却仍在 黑暗里 行 ，就是说谎话 ， 不行 真理了 。  我们若 在光明 中 行 ，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 。 (1 John 1:6-7)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be a doer of the word and not merely a hearer who deceives himself. For if anyone is a hearer of the word and not a doer, he is like a man who looks at his natural face in a mirror, and after looking at himself, goes away, and immediately forgets what kind of person he was. But the one who looks intently into the perfect law of freedom and continues in it and is not a forgetful hearer but a doer of the word, this one will be blessed in what he does. 只是 你们要 行 道 ，不要 单单 听 道，自己欺哄 自己 。  因为 听 道 而 不 行 道的，就象 人 对着 镜子 看 自己 本来的 面目 ，  看见 ，走后 ，随即 忘了 他的相貌 如何 。  唯有 详细察看 那全备 、使人自由 之律法 的，并且 时常 如此，这人 既不 是 听了 就忘 ，乃是 实在行出来，就在他 所行的事 上 必然得福 。 (James 1:22-25)

In obedience to the truth may I purify my soul for a sincere love of the brethren, and love others fervently from the heart. 你们既因 顺从 真理 ，洁净了 自己的 心 ，以致 爱弟兄 没有虚假 ，就当从心里（从心里：有古卷是从 清洁的 心 ）彼此 切实 相爱 。 (1 Peter 1:22)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not say when I am tempted, “I am being tempted by God”; for God cannot be tempted by evil, nor does He tempt anyone. But each one is tempted when he is drawn away and enticed by his own lust. Then, after lust has conceived, it gives birth to sin; and sin, when it is full-grown, gives birth to death. 人被试探 ，不可 说 ：「我是被 神 试探 」；因为 神 不能被 恶 试探 ，他 也不 试探 人 。  但 各人 被试探 ，乃是被 自己的 私慾 牵引 诱惑 的。  私慾 既 怀了胎 ，就生出 罪来 ；罪 既 长成 ，就生出 死 来。 (James 1:13-15)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Far be it from me that I should sin against the Lord by ceasing to pray for others. 至于我 ，断不停止 为你们祷告 ，以致得罪 耶和华 。我必以善 道正 路 指教 你们。 (1 Samuel 12:23)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

It is for my good that You returned to the Father, because You have sent the Counselor, the Holy Spirit, to me. 然而 ，我 将真情 告诉 你们 ，我 去 是与你们 有益的 ；我若不 去 ，保惠师 就不 到 你们 这里来 ；我若 去 ，就差 他 来 。 (John 16:7)

Jesus told His disciples, “The Spirit will glorify Me by taking from what is Mine and making it known to you. All that belongs to the Father is Mine. Therefore I said that He will take from what is Mine and make it known to you.” 他 要荣耀 我 ，因为 他要将受 于 我的 告诉 你们 。  凡 父 所有 的，都是 我的 ；所以 我说 ，他要将 受于 我的 告诉 你们 。 (John 16:14-15)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I trust in Your loyal love;

My heart rejoices in Your salvation.

I will sing to the Lord,

For He has dealt bountifully with me. 但我倚靠 你的慈爱 ；我的心 因你的救恩 快乐 。  我要向耶和华 歌唱 ，因他用厚恩 待我。 (Psalm 13:5-6)

Blessed be the Lord,

For He has heard the voice of my prayers.

The Lord is my strength and my shield;

My heart trusts in Him, and I am helped.

My heart greatly rejoices,

And I will give thanks to Him in song. 耶和华 是应当称颂 的，因为他听 了我恳求 的声音 。  耶和华 是我的力量 ，是我的盾牌 ；我心里 倚靠 他就得帮助 。所以我心中 欢乐 ，我必用诗歌 颂赞 他。 (Psalm 28:6-7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are worthy, our Lord and God,

To receive glory and honor and power,

For You created all things,

And by Your will they were created and have their being. 我们的主 ，我们的神 ，你是 配 得 荣耀 、尊贵 、权柄 的；因为 你 创造了 万物 ，并且 万物是因 你的 旨意 被创造 而有的 。 (Revelation 4:11)

Every creature in heaven and on earth and under the earth and on the sea and all that is in them, will sing:

“To Him who sits on the throne and to the Lamb

Be blessing and honor and glory and power

For ever and ever!” 我又 听见 在天 上 、地 上 、地 底下 、沧海 里 ，和 天地间一切所有 被造之物 ，都说 ：但愿颂赞 、尊贵 、荣耀 、权势 都归给坐 宝座 的和 羔羊 ，直到 永永远远！ (Revelation 5:13)

Day 4

**敬拜尊崇**

The Lord stretches out the heavens, lays the foundation of the earth, and forms the spirit of man within him. 耶和华 论以色列 的默示 。鋪张 诸天 、建立 地 基 、造 人 里面 之灵 的耶和华 说 ： (Zechariah 12:1)

You are the Lord, the God of the spirits of all flesh. 愿耶和华 万人 之灵 的神 ，立 一个人 治理会众 ， (Numbers 27:16)

Nothing is too difficult for the Lord. 耶和华 岂有难成 的事 么？到了日期 ，明年这时候 ，我必回到 你这里，撒拉 必生一个儿子 。 (Genesis 18:14)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Death and Destruction lie open before the Lord;

How much more the hearts of men! 阴间 和灭亡 尚在耶和华 眼前，何况世 人 的心 呢？ (Proverbs 15:11)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I observe all Your statutes and all Your judgments and follow them; You are the Lord. 你们要谨守 遵行 我一切的律例 典章 。我是耶和华 。 (Leviticus 19:37)

May I not show partiality in judgment, but hear both small and great alike. May I not be afraid of any man, for judgment belongs to God. 审判的时候 ，不可看 人的外貌 ；听 讼不可分贵 贱 ，不可惧怕 人 ，因为审判 是属乎神的 。若有难断 的案件 ，可以呈 到我这里，我就判断 。 (Deuteronomy 1:17)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

No one who waits for You will be ashamed,

But those who are treacherous without cause will be ashamed.

Show me Your ways, O Lord,

Teach me Your paths;

Lead me in Your truth and teach me,

For You are the God of my salvation,

And my hope is in You all day long. 凡等候 你的必不羞愧 ；唯有那无故 行奸诈 的必要羞愧 。  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。 (Psalm 25:3-5)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

God’s servants have commended themselves in every way: in great endurance, in afflictions, in needs, in distresses, in beatings, in imprisonments, in tumults, in labors, in sleeplessness, in hunger, in purity, in knowledge, in patience, in kindness, in the Holy Spirit, in sincere love, in the word of truth, in the power of God—through the weapons of righteousness in the right hand and in the left, through glory and dishonor, through bad report and good report—as deceivers, and yet true; as unknown, and yet well known; as dying, and yet living; as beaten, and yet not killed; as sorrowful, yet always rejoicing; as poor, yet making many rich; as having nothing, and yet possessing everything. 反倒 在 各样的事 上表明 自己 是 神 的用人 ，就如在 许多的 忍耐 、患难 、穷乏 、困苦 、  鞭打 、监禁 、扰乱 、勤劳 、儆醒 、不食 、  廉洁 、知识 、恒忍 、恩慈 、圣 灵 的感化、无伪的 爱心 、  真实的 道理 、神 的大能 ；仁义 的兵器 在左 在右 ；  荣耀 、羞辱 ，恶名 、美名 ；似乎是 诱惑人的 ，却是 诚实的 ；  似乎 不为人所知 ，却是 人所共知的 ；似乎 要死 ，却是 活着的 ；似乎 受责罚 ，却是 不至 丧命的 ；  似乎 忧愁 ，却是 常常 快乐的 ；似乎 贫穷 ，却是 叫许多人 富足的 ；似乎 一无 所有 ，却是 样样 都有的 。 (2 Corinthians 6:4-10)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

O Lord, what is man that You know him,

Or the son of man that You think of him?

Man is like a breath;

His days are like a passing shadow. 耶和华 啊，人 算甚么，你竟认识 他！世人 算甚么，你竟顾念 他！  人 好象 一口气 ；他的年日 如同影儿 快快过去 。 (Psalm 144:3-4)

Whoever seeks to keep his life will lose it, and whoever loses his life will preserve it. 凡 想要 保全 生命 的，必丧掉 生命；凡 丧掉 生命的，必救活 生命。 (Luke 17:33)

Here I do not have an enduring city, but I am seeking the city that is to come. 我们 在这里 本没有 常存的 城 ，乃是 寻求 那将来 的城。 (Hebrews 13:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will declare Your name to my brothers;

In the midst of the congregation I will praise You.

You who fear the Lord, praise Him!

All you descendants of Jacob, glorify Him!

Stand in awe of Him, all you descendants of Israel!

For He has not despised or disdained the suffering of the afflicted one;

Nor has He hidden His face from him,

But has listened to his cry for help. 我要将你的名 传与 我的弟兄 ，在会 中 我要赞美 你。  你们敬畏 耶和华 的人要赞美 他！雅各 的后裔 都要荣耀 他！以色列 的后裔 都要惧怕 他！  因为他没有藐视 憎恶 受苦的人 ，也没有向他掩 面 ；那受苦之人呼籲 的时候，他就垂听 。 (Psalm 22:22-24)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord will be gracious to whom He will be gracious, and He will have compassion on whom He will have compassion. 耶和华说 ：我要显我一切的恩慈 ，在你面前 经过 ，宣告 我的名 。我要恩待 谁就恩待 谁；要怜悯 谁就怜悯 谁； (Exodus 33:19)

You, Lord God, are compassionate and gracious, slow to anger, and abounding in lovingkindness and truth, maintaining love to thousands, and forgiving iniquity, transgression, and sin. 耶和华 在他面前 宣告 说：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 ，  为千万 人存留 慈爱 ，赦免 罪孽 、过犯 ，和罪恶 ，万不以 有罪的为无罪 ，必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 、四 代。 (Exodus 34:6-7)

Day 5

**敬拜尊崇**

Where does wisdom come from?

Where does understanding dwell?

It is hidden from the eyes of every living thing

And concealed from the birds of the air.

Destruction and Death say,

“Only a rumor of it has reached our ears.”

God understands its way,

And He knows its place.

For He looks to the ends of the earth

And sees everything under the heavens. 智慧 从何处 来 呢？聪明 之处 在那里呢？  是向一切有生命的 眼目 隐藏 ，向空中的 飞鸟 掩蔽 。  灭没 和死亡 说 ：我们风闻其名 。  神 明白 智慧的道路 ，晓得 智慧的所在 。  因他鉴察 直到地 极 ，遍观 普天 之下， (Job 28:20-24)

Men fear You,

For You do not regard any who are wise of heart. 所以，人 敬畏 他；凡自以为心中 有智慧 的人，他都不顾念 。 (Job 37:24)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O God, You know my foolishness,

And my guilt is not hidden from You.

May those who hope in You not be ashamed because of me, O Lord God of hosts;

May those who seek You not be dishonored because of me, O God of Israel. 神 啊，我的愚昧 ，你原知道 ；我的罪愆 不能隐瞒 。  万军 的主 ―耶和华 啊，求你叫那等候 你的，不要因我蒙羞 ！以色列 的神 啊，求你叫那寻求 你的，不要因我受辱 ！ (Psalm 69:5-6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

“Give me wisdom and knowledge, that I may lead this people, for who is able to judge this great people of Yours?” God said to Solomon, “Because this was in your heart and you have not asked for riches, wealth, or honor, nor for the life of your enemies, and since you have not asked for a long life but for wisdom and knowledge to judge My people over whom I have made you king, wisdom and knowledge will be given you. And I will also give you riches and wealth and honor, such as no king who was before you ever had and none after you will have.” 求你赐 我智慧 聪明 ，我好在这民 前 出 入 ；不然，谁能判断 这众多 的民 呢？  神 对所罗门 说 ：我已立你作我民的王 。你既有这心意 ，并不求 赀财 、丰富 、尊荣 ，也不求灭绝那恨你之人 的性命 ，又不求 大 寿数 ，只求 智慧 聪明 好判断 我的民 ；  我必赐 你智慧 聪明 ，也必赐 你赀财 、丰富 、尊荣 。在你以前 的列王 都没有这样，在你以后 也必没有这样的。 (2 Chronicles 1:10-12)

May I not be worried and troubled about many things; only one thing is needed. Like Mary, may I choose the good part, which will not be taken away from me. 耶稣 回答 说 ：马大 ！马大 ！你为 许多的事 思虑 烦扰 ，  但 是 不可少的 只有一件 ；马利亚 已经选择 那上好的 福份 ，是不能 夺去 的。 (Luke 10:41-42)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May everything I do be done in love. 凡你们 所做的 都要凭 爱心 而做 。 (1 Corinthians 16:14)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

I pray that words may be given to me, that I may open my mouth boldly to make known the mystery of the gospel. 也 为 我 祈求，使 我 得着 口才 ，能以放胆 开 口 讲明 福音的 奥秘 ， (Ephesians 6:19)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

The mouth of the righteous speaks wisdom,

And his tongue speaks what is just.

The law of his God is in his heart;

His steps do not slide. 义人 的口 谈论 智慧 ；他的舌头 讲说 公平 。  神 的律法 在他心 里；他的脚 总不滑跌 。 (Psalm 37:30-31)

Everyone should be quick to hear, slow to speak, and slow to anger, for the anger of man does not produce the righteousness of God. 我 亲爱的 弟兄们 ，这是你们所知道的，但你们各 人 要 快快 的听 ，慢慢 的说 ，慢慢 的动怒 ，  因为 人 的怒气 并不 成就 神 的义 。 (James 1:19-20)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

The heavens declare the glory of God,

And the skies proclaim the work of His hands.

Day after day they pour forth speech;

Night after night they reveal knowledge. （大卫 的诗 ，交与伶长 。）诸天 述说 神 的荣耀 ；穹苍 传扬 他的手段 。  这日 到那日 发出 言语 ；这夜 到那夜 传出 知识 。 (Psalm 19:1-2)

I will exalt You, O Lord, for You lifted me up

And did not let my enemies rejoice over me.

O Lord my God,

I cried to You for help and You healed me. （大卫 在献 殿 的时候，作这诗 歌 。）耶和华 啊，我要尊崇 你，因为你曾提拔 我，不叫仇敌 向我夸耀 。  耶和华 ―我的神 啊，我曾呼求 你，你医治 了我。 (Psalm 30:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

As for God, His way is perfect;

The word of the Lord is proven.

He is a shield for all who take refuge in Him.

For who is God besides the Lord?

And who is the Rock except our God? 至于神 ，他的道 是完全的 ；耶和华 的话 是炼净的 。凡投靠 他的，他便作他们的盾牌 。  除了 耶和华 ，谁是神 呢？除了 我们的神 ，谁是磐石 呢？ (2 Samuel 22:31-32)

Day 6

**敬拜尊崇**

You have chosen me as Your witness and servant so that I may know and believe You and understand that You are the Lord. Before You no god was formed, nor will there be one after You. 耶和华 说 ：你们是我的见证 ，我所拣选 的仆人 。既是这样，便可以知道 ，且信服 我，又明白 我就是耶和华。在我以前 没有真神 （真：原文是造作 的）；在我以后 也必没有。 (Isaiah 43:10)

Thus says the Lord, the King of Israel

And his Redeemer, the Lord of hosts:

I am the first and I am the last;

Apart from Me there is no God. 耶和华 ―以色列 的君 ，以色列的救赎主 ―万军 之耶和华 如此说 ：我是首先 的，我是末后 的；除我以外 再没有真神 。 (Isaiah 44:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Can a mortal be more righteous than God?

Can a man be more pure than his Maker? 必死的人 岂能比神 公义 么？人 岂能比造 他的主洁净 么？ (Job 4:17)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

When I have done all the things which are commanded me, let me realize that I am an unworthy servant; I have only done what I ought to have done. 这样 ，你们 做完了 一切 所吩咐的 ，只当说 ：我们是 无用的 仆人 ，所做的 本是 我们应分 做 的。 (Luke 17:10)

May I do the work of Him who sent me while it is day; night is coming, when no one can work. 趁着 白日 ，我们 必须 做 那差 我 来者的工 ；黑夜 将到 ， 就没有人 能 做工 了。 (John 9:4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be a person who fears God, loves truth, and hates dishonest gain. 并要从百姓 中拣选 有才能 的人 ，就是敬畏 神 、诚实无妄 、恨 不义之财 的人 ，派他们 作千夫 长 、百夫 长 、五十夫 长 、十夫 长 ，管理百姓， (Exodus 18:21)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Righteousness exalts a nation,

But sin is a disgrace to any people. 公义 使邦国 高举 ；罪恶 是人民 的羞辱 。 (Proverbs 14:34)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

You save the humble

But bring low those whose eyes are haughty. 困苦 的百姓 ，你必拯救 ；高傲 的眼目 ，你必使他降卑 。 (Psalm 18:27)

Pride breeds nothing but strife,

But wisdom is found in those who take advice. 骄傲 只启 争竞 ；听劝言 的，却有智慧 。 (Proverbs 13:10)

When pride comes, then comes dishonor,

But with humility comes wisdom. 骄傲 来 ，羞耻 也来 ；谦逊人 却有智慧 。 (Proverbs 11:2)

The proud looks of man will be humbled,

And the loftiness of men brought low;

The Lord alone will be exalted. 到那日 ，眼目 高傲的 必降为卑 ；性情狂傲 的都必屈膝 ；惟独耶和华 被尊崇 。 (Isaiah 2:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

How great is Your goodness,

Which You have stored up for those who fear You,

Which You have prepared for those who take refuge in You

Before the sons of men! 敬畏 你、投靠 你的人，你为他们所积存 的，在世人 面前所施行 的恩惠 是何等大 呢！ (Psalm 31:19)

Surely God is my helper;

The Lord is the sustainer of my soul. 神 是帮助 我的，是扶持 我命 的。 (Psalm 54:4)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

God is my strong fortress,

And He sets the blameless free in His way.

He makes my feet like the feet of a deer;

He enables me to stand on the heights.

He trains my hands for battle,

So that my arms can bend a bow of bronze.

You give me Your shield of salvation;

You stoop down to make me great.

You broaden the path beneath me,

And my feet have not slipped. 神 是我坚固的 保障 ；他引导 完全 人行他的路 。  他使 我的脚 快如 母鹿 的蹄，又使 我在高处 安稳。  他教导 我的手 能以争战 ，甚至我的膀臂 能开 铜 弓 。  你把你的救恩 给 我作盾牌 ；你的温和 使我为大 。  你使我脚下的地步 宽阔 ；我的脚 未曾滑跌 。 他使 我的脚 快如母鹿 的蹄，又使我在高处 安稳 。  他教导 我的手 能以争战 ，甚至我的膀臂 能开 铜 弓 。  你把你的救恩 给 我作盾牌 ；你的右手 扶持 我；你的温和 使我为大 。  你使我脚下的地步 宽阔 ；我的脚 未曾滑跌 。 (2 Samuel 22:33-37; Psalm 18:33-36)

The Lord lives! Blessed be my Rock!

Exalted be God, the Rock of my salvation! 耶和华 是活神 ，愿我的磐石 被人称颂 ！愿神 ―那拯救 我的磐石 被人尊崇 ！ 耶和华 是活 神。愿我的磐石 被人称颂 ；愿救 我的神 被人尊崇 。 (2 Samuel 22:47; Psalm 18:46)

Day 7

**敬拜尊崇**

We see Jesus, who was made a little lower than the angels, now crowned with glory and honor because He suffered death, that by the grace of God He might taste death for everyone. For it was fitting for Him, for whom are all things and through whom are all things, in bringing many sons to glory, to make the author of their salvation perfect through sufferings. 惟 独见 那 成为比 天使 小 一点 的耶稣 （或作：惟独见耶稣暂时 比天使小）；因为 受死 的苦 ，就得了尊贵 荣耀 为冠冕 ，叫他因着神 的恩 ，为 人人 尝了 死味 。  原来 那为 万物 所属为 万物 所本的，要领 许多 的儿子 进 荣耀 里去，使救 他们的 元帅 ，因受 苦难 得以完全 ，本是合宜的。 (Hebrews 2:9-10)

You are the King of kings and Lord of lords. 在他衣服 和 大腿 上 有 名 写着 说：万王 之王 ，万主 之主 。 (Revelation 19:16)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I know in my heart that as a man disciplines his son, so the Lord my God disciplines me. 你当心 里思想 ，耶和华 ―你神 管教 你，好象人 管教 儿子 一样。 (Deuteronomy 8:5)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not receive God’s grace in vain. For He says, “In the acceptable time I heard you, and in the day of salvation I helped you.” Now is the time of God’s favor; now is the day of salvation. 我们与神 同工 的，也 劝 你们 不可 徒 受 他的恩典 。  因为 他说 ：在悦纳 的时候 ，我应允 了你 ；在 拯救 的日子 ，我搭救 了你 。看哪 ！现在 正是悦纳 的时候 ；现在 正是拯救 的日子 。 (2 Corinthians 6:1-2)

May the Lord establish my heart as blameless and holy before our God and Father at the coming of our Lord Jesus with all His saints. 好使你们当 我们 主 耶稣 同 他 众 圣徒 来 的时候 ，在 我们 父 神 面前，心 里坚固 ，成为 圣洁 ，无可责备 。 (1 Thessalonians 3:13)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I obey those who are in authority over me in all things, not with external service as a pleaser of men, but with sincerity of heart, fearing the Lord. Whatever I do, may I work at it with all my heart, as to the Lord and not to men, knowing that I will receive the reward of the inheritance from the Lord. It is the Lord Christ I am serving. 你们作仆人的 ，要凡事 听从 你们肉身的 主人 ，不要 只在 眼前事奉 ，象是 讨人喜欢的 ，总要 存心 诚实 敬畏 主。  无论做 甚么 ，都要从心里 做 ，象是 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 ；你们所事奉的 乃是主 基督 。 (Colossians 3:22-24)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

In the past God overlooked the times of ignorance, but now He commands all people everywhere to repent. For He has set a day when He will judge the world with justice by the Man He has appointed. He has given assurance of this to all men by raising Him from the dead. 世人蒙昧无知 的时候 ，神 并不监察 ，如今却 吩咐 各处的 人 都 要悔改 。  因为 他已经定了 日子 ，要 藉着 他所设立 的人 按 公义 审判 天下 ，并且叫他 从 死里 复活 ，给 万人 作可信的凭据 。 (Acts 17:30-31)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Only in the Lord are righteousness and strength. 人论我说 ，公义 、能力 ，惟独在乎耶和华 ；人都必归 向他。凡向他发怒 的必至蒙羞 。 (Isaiah 45:24)

God, who made the world and everything in it, since He is Lord of heaven and earth, does not dwell in temples built by hands. And He is not served by human hands, as though He needed anything, since He Himself gives all men life and breath and everything else. 创造 宇宙 和 其中 万物 的神 ，既是 天 地 的主 ，就不 住 人手 所造的殿 ，  也不 用 人 手 服事 ，好象缺少 甚么 ；自己 倒将生命 、气息 、万物 ，赐给 万人 。 (Acts 17:24-25)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will sing of Your strength,

Yes, I will sing of Your mercy in the morning,

For You have been my stronghold,

My refuge in times of trouble.

To You, O my Strength, I will sing praises,

For God is my fortress, my loving God. 但我要歌颂 你的力量 ，早晨 要高唱 你的慈爱 ；因为你作过我的高台 ，在我急难 的日子 作过我的避难所 。  我的力量 啊，我要歌颂 你；因为神 是我的高台 ，是赐恩 与我的神 。 (Psalm 59:16-17)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I would have lost heart unless I had believed

That I would see the goodness of the Lord

In the land of the living.

I will hope in the Lord and be of good courage,

And He will strengthen my heart;

Yes, I will hope in the Lord. 我若不 信 在活人 之地 得见 耶和华 的恩惠 ，就早已丧胆了。  要等候 耶和华 ！当壮胆 ，坚固 你的心 ！我再说，要等候 耶和华 ！ (Psalm 27:13-14)

My soul waits in hope for the Lord;

He is my help and my shield.

My heart rejoices in Him,

Because I trust in His holy name.

Let Your unfailing love be upon us, O Lord,

Even as we put our hope in You. 我们的心 向来等候 耶和华 ；他是我们的帮助 ，我们的盾牌 。  我们的心 必靠他欢喜 ，因为我们向来倚靠 他的圣 名 。  耶和华 啊，求你照着我们所仰望 你的，向我们施行慈爱 ！ (Psalm 33:20-22)

Day 8

**敬拜尊崇**

The Lord of hosts will be exalted in judgment,

And the holy God will show Himself holy in righteousness. 唯有万军 之耶和华 因公平 而崇高 ；圣者 神 因公义 显为圣 。 (Isaiah 5:16)

The Lord longs to be gracious and rises to show compassion.

For the Lord is a God of justice;

Blessed are all those who wait for Him! 耶和华 必然等候 ，要施恩给你们 ；必然兴起 ，好怜悯你们 。因为耶和华 是公平的 神 ；凡等候 他的都是有福 的！ (Isaiah 30:18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

There are six things the Lord hates,

Seven that are detestable to Him:

Haughty eyes, a lying tongue,

Hands that shed innocent blood,

A heart that devises wicked plans,

Feet that run swiftly to evil,

A false witness who breathes lies,

And one who causes strife among brothers. 耶和华 所恨恶的 有六样 ，连他心所憎恶的 共有七样 ：  就是高傲的 眼 ，撒谎的 舌 ，流 无辜人 血 的手 ，  图谋 恶 计 的心 ，飞 跑 行恶 的脚 ，  吐 谎言 的假 见证 ，并弟兄 中布散 纷争 的人。 (Proverbs 6:16-19)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

I greatly rejoice in my salvation, though now for a little while, if necessary, I have been grieved by various trials, so that the proving of my faith, being much more precious than gold that perishes, even though refined by fire, may be found to result in praise, glory, and honor at the revelation of Jesus Christ. 因此，你们是大有喜乐 ；但如今 ，在百般的 试炼 中 暂时 忧愁 ，  叫 你们的 信心 既被试验 ，就比那被 火 试验 仍然能坏 的金子 更 显宝贵 ，可以在 耶稣 基督 显现 的时候得着 称赞 、荣耀 、尊贵 。 (1 Peter 1:6-7)

Since the day of the Lord will come like a thief, what kind of person should I be in holy conduct and godliness as I look for and hasten the coming of the day of God? But according to His promise, I am looking for new heavens and a new earth, in which righteousness dwells. Therefore, since I am looking for these things, may I be diligent to be found by Him in peace, spotless and blameless. 但 主 的日子 要象 贼 来到 一样。那日，天 必大有响声 废去 ，有形质的 都要被烈火 销化 ，地 和 其 上 的物 都要烧尽了 。  这 一切 既然都要如此 销化 ，你们 为人 该当 怎样 圣洁 ，怎样敬虔 ，  切切 仰望 神 的日子 来到 。在 那日 ，天 被火烧 就销化了 ，有形质的 都要被烈火 鎔化 。  但 我们照 他的 应许 ，盼望 新 天 新 地 ，有义 居 在其 中 。  亲爱的 弟兄阿，你们既盼望 这些事 ，就当殷勤 ，使自己没有玷污 ，无可指摘 ，安然 见 主； (2 Peter 3:10-14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

The sons of this world are more shrewd in dealing with their own kind than are the sons of light. May I use worldly wealth to make friends for myself, so that when it is gone, they may welcome me into the eternal dwellings. 主人 就 夸奖 这不义的 管家 做事 聪明 。因为 今 世 之子 ，在 世事 之上，较 比 光明 之子 更加聪明 。  我 又告诉 你们 ，要藉着 那不义的 钱财 结交 朋友 ，到了 钱财无用 的时候，他们可以接 你们 到 永存的 帐幕 里去。 (Luke 16:8-9)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The end of all things is near; therefore we should be clear minded and self-controlled for prayer. 万物 的结局 近了 。所以 ，你们要谨慎自守 ，儆醒 祷告 。 (1 Peter 4:7)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Far be it from You to kill the righteous with the wicked, treating the righteous and the wicked alike. Far be it from You! Will not the Judge of all the earth do right? 将义人 与恶人 同杀 ，将义人 与恶人 一样看待，这断不是 你所行的 。审判 全地 的主岂不行 公义 么？ (Genesis 18:25)

Your eyes are too pure to look at evil;

You cannot look on wickedness. 你眼目 清洁 ，不看 邪僻，不看 奸恶 ；行诡诈的 ，你为何看 着不理呢？恶人 吞灭 比自己公义 的，你为何静默不语 呢？ (Habakkuk 1:13)

By the word of God the heavens existed long ago and the earth was formed out of water and by water. By these waters also the world of that time was deluged and destroyed. By the same word the present heavens and earth are reserved for fire, being kept for the day of judgment and destruction of ungodly men. 他们 故意 忘记 ，从太古 ，凭神 的命 有了 天 ，并 从 水 而出 、藉 水 而成的地 。  故 此 ，当时的世界 被水 淹没 就消灭了 。  但 现在的 天 地 还是 凭着那 命 存留 ，直留 到 不敬虔 之人 受审判 遭沉沦 的日子 ，用火 焚烧。 (2 Peter 3:5-7)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I am continually with You;

You hold me by my right hand.

You guide me with Your counsel,

And afterward You will take me to glory. 然而，我常 与你同在；你搀着 我的右 手 。  你要以你的训言 引导 我，以后 必接 我到荣耀 里。 (Psalm 73:23-24)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will be still and know that You are God;

You will be exalted among the nations,

You will be exalted in the earth. 你们要休息 ，要知道 我是神 ！我必在外邦 中被尊崇 ，在遍地上 也被尊崇 。 (Psalm 46:10)

Blessed be the Lord, the God of Israel,

From everlasting to everlasting.

Amen and Amen. 耶和华 ―以色列 的神 是应当称颂的 ，从亘古 直到永远 。阿们 ！阿们 ！ (Psalm 41:13)

Day 9

**敬拜尊崇**

The Lord my God is a consuming fire, a jealous God. 因为耶和华 ―你的神 乃是烈 火 ，是忌邪 的神 。 (Deuteronomy 4:24)

The Lord is seated on His throne with all the host of heaven standing by Him on His right and on His left. 米该雅说 ：你要听 耶和华 的话 ！我看见 耶和华 坐 在宝座 上，天上 的万军 侍立 在他左 右 。 (1 Kings 22:19)

The heavens and the highest heavens cannot contain the Lord. 天 和天 上的天 ，尚且不足他居住 的，谁能 为他建造 殿宇 呢？我是谁？能为他建造 殿宇 吗？不过 在他面前 烧香 而已。 (2 Chronicles 2:6; 6:18)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

This is what the Lord God, the Holy One of Israel, says:

“In repentance and rest is your salvation;

In quietness and trust is your strength.” 主 耶和华 ―以色列 的圣者 曾如此说 ：你们得救 在乎归回 安息 ；你们得 力 在乎平静 安稳 ；你们竟自不肯 。 (Isaiah 30:15)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Like Asa, may I do what is good and right in the sight of the Lord my God. 亚撒 行 耶和华 ―他神 眼中 看为善 为正 的事， (2 Chronicles 14:2)

Like Jehoshaphat, let my heart take delight in the ways of the Lord and remove the places of idolatry from my life. 他高兴 遵行耶和华 的道 ，并且从犹大 除掉 一切邱坛 和木偶 。 (2 Chronicles 17:6)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I put away perversity from my mouth

And keep corrupt talk far from my lips. 你要除掉 邪僻的 口 ，弃绝 乖谬的 嘴 。 (Proverbs 4:24)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

As living stones, we are being built into a spiritual house to be a holy priesthood, offering spiritual sacrifices acceptable to God through Jesus Christ. We are a chosen people, a royal priesthood, a holy nation, a people for God’s own possession, that we may declare the praises of Him who called us out of darkness into His marvelous light. 你们来到主面前，也 就象 活 石 ，被建造 成为灵 宫 ，作圣洁的 祭司 ，藉着 耶稣 基督 奉献 神 所悦纳的 灵 祭 。  唯有 你们 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 你们宣扬 那召 你们 出 黑暗 入 奇妙 光明 者的美德 。 (1 Peter 2:5, 9)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

How shall we escape if we ignore God’s great salvation? This salvation, which was first announced by the Lord, was confirmed by those who heard Him. God also bore witness to it by signs and wonders and various miracles and gifts of the Holy Spirit distributed according to His will. 我们 若忽略 这么大 的救恩 ，怎能 逃罪 呢？这救恩 起 先 是 主 亲自讲的 ，后来是 听见 的人给 我们 证实了 。  神 又按 自己的 旨意 ，用 神蹟 、奇事 和 百般的 异能 ，并 圣 灵 的恩赐 ，同他们作见证。 (Hebrews 2:3-4)

The faith of those chosen of God and the knowledge of the truth, which is according to godliness, is a faith and knowledge resting in the hope of eternal life, which God, who does not lie, promised before the beginning of time. At the appointed time, He manifested His word through the preaching entrusted to the apostles by the command of God our Savior. 神 的仆人 ，耶稣 基督 的使徒 保罗 ，凭着 神 选民 的信心 与 敬虔 真理 的知识 ，  盼望 那无谎言 的神 在万古 之先 所应许 的永 生 ，  到了 日期 ，藉着 传扬 的工夫把他的 道 显明 了；这 传扬的责任是按着 神 我们 救主 的命令 交託 了我 。 (Titus 1:1-3)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His lovingkindness endures forever. 你们要称谢 耶和华 ，因他本为善 ；他的慈爱 永远长存 ！ (Psalm 118:1)

Your word is settled in heaven

Forever, O Lord.

Your faithfulness continues through all generations;

You established the earth, and it stands.

They continue to this day according to Your ordinances,

For all things serve You. 耶和华 啊，你的话 安定 在天 ，直到永远 。  你的诚实 存到万代 ；你坚定了 地 ，地就长存 。  天地照你的安排 存 到今日 ；万物都是你的仆役 。 (Psalm 119:89-91)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

My soul silently waits for God alone;

My salvation comes from Him.

He alone is my rock and my salvation;

He is my stronghold; I will never be shaken. （大卫 的诗 ，照耶杜顿 的作法，交与伶长 。）我的心 默默无声，专等候 神 ；我的救恩 是从他而来。  惟独他是我的磐石 ，我的拯救 ；他是我的高台 ，我必不很 动摇 。 (Psalm 62:1-2)

Blessed be the Lord, the God of Israel,

From everlasting to everlasting.

Praise the Lord. 耶和华 ―以色列 的神 是应当称颂的 ，从亘古 直到永远 。愿众民 都说 ：阿们 ！你们要赞美 耶和华 ！ (Psalm 106:48)

Day 10

**敬拜尊崇**

My soul will rejoice in the Lord

And delight in His salvation. 我的心 必靠耶和华 快乐 ，靠他的救恩 高兴 。 (Psalm 35:9)

O God, You are my God;

Earnestly I seek You;

My soul thirsts for You;

My body longs for You,

In a dry and weary land

Where there is no water. （大卫 在犹大 旷野 的时候，作了这诗 。）神 啊，你是我的神 ，我要切切地寻求你 ，在乾旱 疲乏 无 水 之地 ，我 渴想 你；我的心 切慕 你。 (Psalm 63:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Who is a God like You, who pardons iniquity

And passes over the transgression of the remnant of His inheritance?

You do not stay angry forever

But delight to show mercy.

You will have compassion on Your people;

You will tread their iniquities underfoot

And hurl all their sins into the depths of the sea. 神 啊，有何神象你，赦免 罪孽 ，饶恕 你产业 之余民 的罪过 ，不永远 怀 怒 ，喜爱 施恩 ？  必再 怜悯我们 ，将我们的罪孽 踏在脚下 ，又将我们的一切罪 投 于深 海 。 (Micah 7:18-19)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I beware and be on my guard against all covetousness, for my life does not consist in the abundance of my possessions. 于是 对 众人 说 ：你们要谨慎 自守 ，免去 一切的贪心 ，因为 人的 生命 不 在乎 家道 丰富 。 (Luke 12:15)

May I keep my life free from the love of money and be content with what I have, for You have said, “I will never leave you, nor will I forsake you.” 你们存心 不可贪爱钱财 ，要以自己所有的 为足 ；因为 主曾说 ：我总不 撇下 你 ，也 不 丢弃 你 。 (Hebrews 13:5)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

My eyes are upon You, O God the Lord;

In You I take refuge; You will not leave my soul destitute. 主 ―耶和华 啊，我的眼目 仰望你；我投靠 你，求你不要将我 撇 得孤苦 ！ (Psalm 141:8)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May God grant you, according to the riches of His glory, to be strengthened with power through His Spirit in your inner being, so that Christ may dwell in your hearts through faith. And may you, being rooted and grounded in love, be able to comprehend with all the saints what is the width and length and height and depth of the love of Christ, and to know this love that surpasses knowledge, that you may be filled to all the fullness of God. 求他按着 他 丰盛的 荣耀 ，藉着 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。 (Ephesians 3:16-19)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Faith is the reality of things hoped for and the conviction of things not seen. 信 就 是 所望 之事的实底 ，是未 见 之事 的确据 。 (Hebrews 11:1)

Without faith it is impossible to please God, for he who comes to Him must believe that He exists, and that He is a rewarder of those who earnestly seek Him. 人非有 信 ，就不能 得神的喜悦 ；因为 到 神 面前来的人必须 信 有 神 ，且 信他赏赐 那寻求 他 的人。 (Hebrews 11:6)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Even to my old age, You are the same,

And even to my gray hairs You will carry me.

You have made me, and You will bear me;

You will sustain me and You will deliver me. 直到你们年老 ，我仍这样；直到你们发白 ，我仍怀搋 。我已造作 ，也必保抱 ；我必怀抱 ，也必拯救 。 (Isaiah 46:4)

I will watch in hope for the Lord;

I will wait for the God of my salvation;

My God will hear me. 至于我，我要仰望 耶和华 ，要等候 那救我 的神 ；我的神 必应允我 。 (Micah 7:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Ah, Lord God! You have made the heavens and the earth by Your great power and outstretched arm. Nothing is too difficult for You. You are the great and mighty God, whose name is the Lord of hosts. You are great in counsel and mighty in deed, and Your eyes are open to all the ways of the sons of men; You reward everyone according to his ways and according to the fruit of his deeds. 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 。  你施 慈爱 与千万人 ，又将父亲 的罪孽 报应 在他后世子孙 的怀中 ，是至大 全能 的神 ，万军 之耶和华 是你的名 。  谋事 有大 略，行事 有大 能，注目 观看世人一切的举动 ，为要照各人 所行 的和他做事 的结果 报应他。 (Jeremiah 32:17-19)

I delight to do Your will, O my God,

And Your law is within my heart. 我的神 啊，我乐意 照你的旨意 行 ；你的律法 在我心 里 。 (Psalm 40:8)

Day 11

**敬拜尊崇**

Make a joyful shout to God, all the earth!

Sing the glory of His name;

Make His praise glorious.

Say to God, “How awesome are Your works!

Through the greatness of Your power

Your enemies submit themselves to You.

All the earth will worship You

And sing praises to You;

They will sing praise to Your name.” （一篇诗 歌 ，交与伶长 。）全地 都当向神 欢呼 ！  歌颂 他名 的荣耀 ！用 赞美 的言语将他的荣耀 发明！  当对神 说 ：你的作为 何等可畏 ！因你的大 能 ，仇敌 要投降 你。  全地 要敬拜 你，歌颂 你，要歌颂 你的名 。（细拉 ） (Psalm 66:1-4)

My mouth is filled with Your praise,

And with Your glory all day long. 你的赞美 ，你的荣耀 终日 必满 了我的口 。 (Psalm 71:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Before his downfall the heart of a man is haughty,

But humility comes before honor. 败坏 之先 ，人 心 骄傲 ；尊荣 以前 ，必有谦卑 。 (Proverbs 18:12)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not turn my heart away from the Lord, the God of Israel, but keep what the Lord has commanded. 耶和华 向所罗门 发怒 ，因为他的心 偏离 向他两次 显现 的耶和华 ―以色列 的神 。  耶和华曾吩咐 他不可随从 别 神 ，他却没有遵守 耶和华 所吩咐 的。 (1 Kings 11:9-10)

Like Hezekiah, may I do what is good and right and true before the Lord my God by seeking Him with all my heart. 希西家 在犹大 遍地这样办理 ，行 耶和华 ―他神 眼中看为善 为正 为忠 的事。  凡他所行 的，无论是办神 殿 的事 ，是遵律法 守诫命 ，是寻求 他的神 ，都是尽心 去行 ，无不亨通 。 (2 Chronicles 31:20-21)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Preserve me, O God, for I take refuge in You.

I said to the Lord, “You are my Lord;

I have no goodness apart from You.” （大卫 的金诗 。）神 啊，求你保佑 我，因为我投靠 你。  我的心哪，你曾对耶和华 说 ：你是我的主 ；我的好处 不在你以外。 (Psalm 16:1-2)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We must all attain to unity of the faith and of the knowledge of the Son of God to a mature man, to the measure of the stature of the fullness of Christ, so that we will no longer be infants, being blown and carried around by every wind of doctrine, by the cunning and craftiness of men in their deceitful scheming; but speaking the truth in love, we must grow up in all things into Him who is the Head, that is, Christ. 直等到 我们众人 在真道 上同归 于 一 ，认识 神 的儿子 ，得以 长大成人 ，满有 基督 长成的身量 ，  使 我们不再 作 小孩子 ，中了人的诡计 和欺骗的法术 ，被 一切 异教 之风 摇动，飘来飘去 ，就随从 各样的异端 ；  惟 用 爱心 说诚实话 ，凡事 长进 ，连于元首 基督 ， (Ephesians 4:13-15)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

I have come to Mount Zion, to the heavenly Jerusalem, the city of the living God, to myriads of angels, and to the assembly and church of the firstborn, who are enrolled in heaven. I have come to God, the Judge of all men, to the spirits of righteous men made perfect, to Jesus the mediator of a new covenant, and to the sprinkled blood that speaks better things than the blood of Abel. 你们乃是 来到 锡安 山 ，永生 神 的城邑 ，就是天上的 耶路撒冷 。那里有 千万的 天使 ，  有 名录 在 天上 诸长子 之会 所共聚 的总会 ，有 审判 众人 的神 和 被成全 之义人 的灵魂 ，  并 新 约 的中保 耶稣 ，以及 所洒的 血 ；这血所说的 比 亚伯 的血所说的更美 。 (Hebrews 12:22-24)

He who overcomes will be clothed in white garments, and You will not blot out his name from the book of life, but You will confess his name before Your Father and before His angels. 凡得胜的 必这样穿 白 衣 ，我也 必不 从 生命 册 上涂抹 他的 名 ；且 要在我 父 面前 ，和 我父众使者 面前 ，认 他的 名 。 (Revelation 3:5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God set forth Christ to be a propitiation through faith in His blood. He did this to demonstrate His righteousness, because in His forbearance He passed over the sins committed beforehand; He did it to demonstrate His righteousness at the present time, that He might be just and the justifier of those who have faith in Jesus. Where, then, is boasting? It is excluded. By what law? Of works? No, but by a law of faith. For we maintain that a man is justified by faith apart from works of the law. 神 设立 耶稣作挽回祭 ，是凭着 耶稣的血 ，藉着 人的信 ，要 显明 神的义 ；因为 他用 忍耐的心 宽容 人先时 所犯的罪 ，  好 在 今 时 显明 他的 义 ，使 人知道他自己为 义 ，也 称信 耶稣 的人为义 。  既是这样 ，那里 能夸口 呢？没有可夸的了 。用 何 法 没有的呢？是用立功 之法么？不是 ，乃 用 信 主之法 。  所以 （有古卷：因为）我们看定了 ：人 称义 是因着信 ，不在乎 遵行 律法 。 (Romans 3:25-28)

Having been justified by faith, I have peace with God through the Lord Jesus Christ, through whom I have gained access by faith into this grace in which I stand; and I rejoice in the hope of the glory of God. 我们既 因 信 称义 ，就藉着 我们的 主 耶稣 基督 得 与 神 相和 。  我们又 藉着 他 ，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 。 (Romans 5:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Your word is a lamp to my feet

And a light to my path.

I have inclined my heart to perform Your statutes

To the very end. 你的话 是我脚 前的灯 ，是我路 上的光 。  我的心 专向 你的律例 ，永远 遵行 ，一直到底 。 (Psalm 119:105, 112)

Day 12

**敬拜尊崇**

I will exalt the Lord my God and worship Him,

For the Lord God is holy. 你们要尊崇 耶和华 ―我们的神 ，在他的圣 山 下拜 ，因为耶和华 ―我们的神 本为圣 ！ (Psalm 99:9)

I have tasted and seen that the Lord is good;

Blessed is the man who takes refuge in Him!

O fear the Lord, you His saints,

For those who fear Him lack nothing. 你们要尝尝 主恩的滋味，便知道 他是美善 ；投靠 他的人 有福了 ！  耶和华 的圣民 哪，你们当敬畏 他，因敬畏 他的一无所缺 。 (Psalm 34:8-9)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

My little children, I write these things to you that you may not sin. But if anyone sins, we have an Advocate with the Father, Jesus Christ, the Righteous. And He is the propitiation for our sins, and not for ours only but also for the whole world. 我 小子们 哪，我将这些话 写 给你们 ，是要叫你们不 犯罪 。若 有人 犯罪 ，在 父 那里我们有 一位中保 ，就是那义者 耶稣 基督 。  他 为 我们的 罪 作了挽回祭 ，不 是单 为 我们的 罪，也是 为 普 天下 人的罪。 (1 John 2:1-2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not let my heart be troubled; let me trust in God and trust also in Christ. 你们 心 里不 要忧愁 ；你们信 神 ，也 当信 我 。 (John 14:1)

As the Father has loved You, You also have loved me. May I abide in Your love. If I keep Your commandments, I will abide in Your love, just as You kept Your Father’s commandments and abide in His love. You have told me this so that Your joy may be in me and that my joy may be full. 我 爱 你们 ，正如 父 爱 我 一样；你们 要常在我 的爱 里 。  你们若 遵守 我 的命令 ，就常在 我 的爱 里 ，正如 我 遵守了 我 父 的命令 ，常在 他 的爱 里 。  这些事 我已经对你们 说了 ，是要叫 我 的喜乐 存 在你们 心里 ，并 叫你们 的喜乐 可以满足 。 (John 15:9-11)

May I never boast except in the cross of our Lord Jesus Christ, through which the world has been crucified to me, and I to the world. 但 我 断不 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。 (Galatians 6:14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I walk in wisdom toward outsiders, making the most of every opportunity. My speech should always be with grace, seasoned with salt, so that I may know how to answer each person. 你们要爱惜 光阴 ，用 智慧 与 外人交往 。  你们 的言语 要常常 带着 和气 ，好象用盐 调和 ，就可知道 该 怎样 回答 各 人 。 (Colossians 4:5-6)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

I pray that God may open to me a door for the word, so that I may speak the mystery of Christ and proclaim it clearly, as I ought to speak. 也要 为 我们 祷告 ，求神 给我们 开 传道 的门 ，能以讲 基督 的奥秘 （我为 此 被捆锁 ），  叫 我 按着 所该 说的话 将这 奥秘发明出来 。 (Colossians 4:3-4)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Blessed is the man who makes the Lord his trust,

Who does not look to the proud or those who turn aside to lies. 那倚靠 耶和华 、不理会 狂傲 和偏向 虚假 之辈的，这人 便为有福 ！ (Psalm 40:4)

I will call upon You and come and pray to You, and You will listen to me. I will seek You and find You when I search for You with all my heart. 你们要呼求 我，祷告 我，我就应允 你们。  你们寻求 我，若专心 寻求 我，就必寻见 。 (Jeremiah 29:12-13)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

If I have been united with Christ in the likeness of His death, I will certainly also be united with Him in the likeness of His resurrection. 我们若 在 他 死 的形状 上与他联合 ，也 要 在他复活 的形状上与他联合； (Romans 6:5)

I thank God because of His grace in Christ Jesus. In Him we have been enriched in every way, in all speech and in all knowledge. We do not lack any spiritual gift, as we eagerly wait for the revelation of our Lord Jesus Christ. 我常 为你们 感谢 我的 神 ，因 神 在 基督 耶稣 里 所 赐给 你们 的恩惠 ；  又因 你们在 他 里面 凡事 富足 ，口才 、知识 都全备 ，  以致 你们 在恩赐 上 没有 一样不及 人的，等候 我们的 主 耶稣 基督 显现 。 (1 Corinthians 1:4-5, 7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Lord Jesus, You are the stone which was rejected by the builders, but which has become the chief cornerstone. Salvation is found in no one else, for there is no other name under heaven given to men by which we must be saved. 他 是 你们 匠人 所弃 的石头，已成了 房角 的 头块 石头 。  除他以外 ，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 。 (Acts 4:11-12)

I believe that Jesus is the Christ, the Son of God, and by believing, I have life in His name. 但 记 这些事 要叫 你们信 耶稣 是 基督 ，是神的 儿子 ，并且 叫 你们信了 他，就可以因 他的 名 得 生命 。 (John 20:31)

Day 13

**敬拜尊崇**

The Lord executes righteousness

And justice for all who are oppressed.

The Lord is compassionate and gracious,

Slow to anger, and abounding in lovingkindness. 耶和华 施行 公义 ，为一切受屈的 人伸冤 。  耶和华 有怜悯 ，有恩典 ，不轻易发怒 ，且有丰盛的 慈爱 。 (Psalm 103:6, 8)

Righteousness and justice are the foundation of Your throne;

Lovingkindness and truth go before You. 公义 和公平 是你宝座 的根基 ；慈爱 和诚实 行在 你前面 。 (Psalm 89:14)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

What can I say to You? What can I speak? How can I justify myself? You have uncovered the iniquity of Your servant. 犹大 说 ：『我们对我主 说甚么 呢？还有甚么话可说 呢？我们怎能自己表白出来 呢？神 已经查出 仆人 的罪孽 了。我们与那 在他手中搜出杯来的都 是我主 的奴仆 。 (Genesis 44:16)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I walk properly as in the daytime, not in revellings and drunkenness, not in promiscuity and debauchery, not in strife and jealousy. Rather, may I put on the Lord Jesus Christ and make no provision to gratify the lusts of the flesh. 行事为人 要端正 ，好象 行在 白昼 。不可 荒宴 醉酒 ，不可 好色 邪蕩 ，不可 争竞 嫉妒 ；  总要 披戴 主 耶稣 基督 ，不 要 为 肉体 安排 ，去放纵私慾 。 (Romans 13:13-14)

Since I have God’s promises, may I cleanse myself from all pollution of body and spirit, perfecting holiness in the fear of God. 亲爱的 弟兄阿，我们既 有 这等 应许 ，就当洁净 自己 ，除去 身体 、灵魂 一切的 污秽 ，敬畏 神 ，得以成 圣 。 (2 Corinthians 7:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

We are all sons of the light and sons of the day. We do not belong to the night or to the darkness. So then, let us not be like others who are asleep, but let us be alert and self-controlled. 你们 都 是 光明 之子 ，都 是白昼 之子 。我们不 是 属黑夜 的，也不 是属幽暗 的。  所以 我们不 要睡觉 象 别人 一样，总要 儆醒 谨守 。 (1 Thessalonians 5:5-6)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Trust in the Lord your God and you will be established; believe in his prophets and you will prosper. 次日清早 ，众人起来往提哥亚 的旷野 去 。出去 的时候，约沙法 站着 说 ：犹大人 和耶路撒冷 的居民 哪，要听 我说：信 耶和华 ―你们的神 就必立稳 ；信 他的先知 就必亨通 。 (2 Chronicles 20:20)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

The Son of Man is going to come in the glory of His Father with His angels, and then He will reward each person according to his works. 人 子 要 在他 父 的荣耀 里 ，同着 众使者 降临 ；那时候 ，他要照 各人的 行为 报应 各人 。 (Matthew 16:27)

If anyone is ashamed of You and Your words in this adulterous and sinful generation, the Son of Man will be ashamed of him when He comes in the glory of His Father with the holy angels. 凡 在 这 淫乱 罪恶 的世代 ，把我 和 我的 道 当作可耻的 ，人 子 在他 父 的荣耀 里 ，同 圣 天使 降临 的时候 ，也要 把那人 当作可耻的 。 凡 把我 和 我的 道 当作可耻的 ，人 子 在 自己的 荣耀 里，并 天父 与 圣 天使 的荣耀里降临 的时候 ，也要把那人 当作可耻的 。 (Mark 8:38; Luke 9:26)

Blessed are the dead who die in the Lord from now on. They will rest from their labor, for their works will follow them. 我 听见 从 天上 有声音 说 ：你要写下 ：从今以后 ，在主 里面 而死 的人有福了 ！圣灵 说 ：是的 ，他们息了 自己的 劳苦 ，作工的果效 也 随着 他们 。 (Revelation 14:13)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I was washed, I was sanctified, I was justified in the name of the Lord Jesus Christ and by the Spirit of our God. 你们 中间也 有人从前是 这样 ；但 如今你们奉 主 耶稣 基督的名 ，并藉着 我们 神 的灵 ，已经洗净 ，成圣 ，称义 了。 (1 Corinthians 6:11)

Thanks be to God, who gives us the victory through our Lord Jesus Christ. Therefore let us be steadfast, immovable, abounding in the work of the Lord, knowing that our labor in the Lord is not in vain. 感谢 神 ，使 我们 藉着 我们 的主 耶稣 基督 得胜 。  所以 ，我 亲爱 的弟兄们 ，你们务要 坚固 ，不可摇动 ，常常 竭力 多做主 工 ；因为知道 ，你们 的劳苦 在主 里面 不 是 徒然 的。 (1 Corinthians 15:57-58)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

God who said, “Let light shine out of darkness” made His light shine in my heart to give me the light of the knowledge of the glory of God in the face of Christ. But I have this treasure in an earthen vessel to show that this all-surpassing power is from God and not from me. 那 吩咐 光 从 黑暗 里照出来 的神 ，已经照 在 我们 心里 ，叫 我们得知 神 荣耀 的光 显在 耶稣 基督 的面上 。  我们有 这 宝贝 放在 瓦 器 里，要 显明这莫大的 能力 是 出于神 ，不是 出于 我们 。 (2 Corinthians 4:6-7)

Your grace is sufficient for me, for Your power is made perfect in weakness. Therefore, I will boast all the more gladly in my weaknesses, that the power of Christ may rest upon me. Therefore, I can be content in weaknesses, in insults, in hardships, in persecutions, in difficulties, for Christ’s sake. For when I am weak, then I am strong. 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 。  我为基督 的缘故 ，就以 软弱 、凌辱 、急难 、逼迫 、困苦 为可喜乐的 ；因 我甚么时候 软弱 ，甚么时候 就 刚强 了。 (2 Corinthians 12:9-10)

Day 14

**敬拜尊崇**

Your lovingkindness, O Lord, reaches to the heavens,

Your faithfulness to the skies.

Your righteousness is like the mountains of God;

Your judgments are like a great deep.

O Lord, You preserve man and beast.

How priceless is Your lovingkindness, O God!

The children of men find refuge in the shadow of Your wings.

For with You is the fountain of life;

In Your light we see light. 耶和华 啊，你的慈爱 上及诸天 ；你的信实 达到穹苍 。  你的公义 好象高 山 ；你的判断 如同深 渊 。耶和华 啊，人民 、牲畜 ，你都救护 。  神 啊，你的慈爱 何其宝贵 ！世 人 投靠 在你翅膀 的荫 下。  因为，在你那里有生命 的源头 ；在你的光 中，我们必得见 光 。 (Psalm 36:5-7, 9)

I will praise the name of God in song

And magnify Him with 感恩. 我要以诗歌 赞美 神 的名 ，以感谢 称他为大 ！ (Psalm 69:30)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

All the paths of the Lord are mercy and truth

For those who keep His covenant and His testimonies.

For Your name’s sake, O Lord,

Pardon my iniquity, for it is great. 凡遵守 他的约 和他法度 的人，耶和华 都以慈爱 诚实 待他。  耶和华 啊，求你因你的名 赦免 我的罪 ，因为我的罪重大 。 (Psalm 25:10-11)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

My struggle is not against flesh and blood, but against the rulers, against the authorities, against the world rulers of this darkness, against the spiritual forces of evil in the heavenly realms. Therefore, I will put on the full armor of God, so that I may be able to resist in the day of evil, and having done all, to stand. 因 我们 并不 是 与属 血气的争战（原文作摔跤 ；下同），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。  所以 ，要拿起 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 。 (Ephesians 6:12-13)

Since I have been raised with Christ, I should seek the things above, where Christ is seated at the right hand of God. May I set my mind on the things above, not on the things on the earth, for I died, and my life is now hidden with Christ in God. When Christ who is my life appears, then I also will appear with Him in glory. 所以 ，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 。  你们要思念 上面 的事，不要 思念地 上 的事。  因为 你们已经死了 ，你们 的生命 与 基督 一同藏 在神 里面 。  基督 是我们 的生命 ，他显现 的时候 ，你们 也要 与 他 一同显现 在荣耀 里 。 (Colossians 3:1-4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

In my distress may I seek the favor of the Lord my God, and humble myself greatly before the God of my fathers, for I know that the Lord is God. 他在急难 的时候，就恳求 耶和华 ―他的神 ，且在他列祖 的神 面前 极其 自卑 。  他祈祷 耶和华，耶和华就允准 他的祈求 ，垂听 他的祷告，使他归回 耶路撒冷 ，仍坐国位 。玛拿西 这才知道 惟独耶和华 是神 。 (2 Chronicles 33:12-13)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Jesus said, “As the Father has sent Me, I also send you.” 耶稣 又 对他们 说 ：愿你们 平安 ！父 怎样差遣了 我 ，我 也照样差遣 你们 。 (John 20:21)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

In his heart a man plans his way,

But the Lord determines his steps. 人 心 筹算 自己的道路 ；惟耶和华 指引 他的脚步 。 (Proverbs 16:9)

Many are the plans in a man’s heart,

But it is the counsel of the Lord that will stand. 人 心 多 有计谋 ；唯有耶和华 的筹算 才能立定 。 (Proverbs 19:21)

There is no wisdom or understanding

Or counsel that can succeed against the Lord. 没有人能以智慧 、聪明 、谋略 敌挡耶和华 。 (Proverbs 21:30)

The word that goes forth from Your mouth

Will not return to You empty

But will accomplish what You desire

And achieve the purpose for which You sent it. 我口 所出 的话 也必如此，决不徒然 返回 ，却要成就 我所喜悦 的，在我发 他去成就（发他去成就：或译所命定）的事上必然亨通 。 (Isaiah 55:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

He who makes me stand firm in Christ and anointed me is God, who also sealed me and gave me the Spirit in my heart as a deposit. 那在 基督 里坚固 我们 和 你们 ，并且 膏 我们 的就是神 。  他 又 用印印了 我们 ，并 赐 圣灵 在 我们 心里 作凭据（原文是质 ）。 (2 Corinthians 1:21-22)

Thanks be to God, who always leads us in triumph in Christ and through us spreads everywhere the fragrance of the knowledge of Him. 感谢 神 ！常 帅领我们 在 基督 里夸胜 ，并 藉着 我们 在 各 处 显扬 那因认识 基督而有的香气 。 (2 Corinthians 2:14)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Through the law I died to the law so that I might live for God. I have been crucified with Christ; and it is no longer I who live, but Christ lives in me; and the life which I now live in the flesh, I live by faith in the Son of God, who loved me and gave Himself for me. 我 因 律法 ，就向律法 死了 ，叫我可以向神 活着 。  我已经与基督 同钉十字架 ，现在活着 的不再是 我 ，乃是 基督 在我 里面 活着 ；并且 我如今 在 肉身 活着 ，是因 信 神 的儿子 而活 ；他 是爱 我 ，为 我 捨 己 。 (Galatians 2:19-20)

To me, to live is Christ and to die is gain. 因我 活着 就是基督 ，我死了 就有益处 。 (Philippians 1:21)

Day 15

**敬拜尊崇**

The Lord is upright;

He is my Rock, and there is no unrighteousness in Him. 好显明 耶和华 是正直的 。他是我的磐石 ，在他毫无不义 。 (Psalm 92:15)

I will seek the Lord and His strength;

I will seek His face continually.

I will remember the wonders He has done,

His miracles, and the judgments of His mouth. 要寻求 耶和华 与他的能力 ，时常 寻求 他的面 。  他仆人 亚伯拉罕 的后裔 ，他所拣选 雅各 的子孙 哪，你们要纪念 他奇妙的 作为 和他的奇事 ，并他口中 的判语 。 (Psalm 105:4-5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Pride goes before destruction,

And a haughty spirit before a fall. 骄傲 在败坏 以先 ；狂 心 在跌倒 之前 。 (Proverbs 16:18)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

When Uzziah became strong, his heart became proud and he acted corruptly, and he transgressed against the Lord his God, and entered the temple of the Lord to burn incense on the altar of incense. 他既强盛 ，就心高气傲，以致行事邪僻 ，干犯 耶和华 ―他的神 ，进 耶和华 的殿 ，要在香 坛 上烧香 。 (2 Chronicles 26:16)

When I am blessed with abundance, may I beware lest my heart becomes proud, and I forget the Lord my God who provided all good things, thinking that it was my power and the strength of my hand that brought this wealth. 恐怕你吃 得饱足 ，建造 美好 的房屋 居住 ，  你的牛 羊 加多 ，你的金 银 增添 ，并你所有的全都加增 ，  你就心 高 气傲，忘记 耶和华 ―你的神 ，就是将你从埃及 地 为奴 之家 领出来 的，  恐怕你心 里说 ：这货财 是我力量 、我能力 得来 的。 (Deuteronomy 8:12-14, 17)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Answer me when I call to You, O my righteous God!

You have relieved me from my distress;

Be merciful to me and hear my prayer. （大卫 的诗 ，交与伶长 。用丝絃的乐器 。）显我为义 的神 啊，我呼籲的时候 ，求你应允我 ！我在困苦中 ，你曾使我宽广 ；现在求你怜恤 我，听 我的祷告 ！ (Psalm 4:1)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I help the weak and remember the words of the Lord Jesus, that He said, “It is more blessed to give than to receive.” 我凡事 给你们 作榜样 ，叫你们 知道应当 这样 劳苦 ，扶助 软弱 的人，又 当纪念 主 耶稣 的话 ，说 ：施 比 受 更 为 有福 。 (Acts 20:35)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

Your hands made me and fashioned me. 你的手 制造 我，建立 我；求你赐我悟性 ，可以学习 你的命令 ！ (Psalm 119:73)

Before You formed me in the womb, You knew me;

Before I was born, You set me apart. 我未将 你造在 腹中 ，我已晓得 你；你未出 母胎 ，我已分别你为圣 ；我已派 你作列国 的先知 。 (Jeremiah 1:5)

You know me, O Lord;

You see me and test my thoughts about You. 耶和华 啊，你晓得 我，看见 我，察验 我向你是怎样的心 。求你将他们拉出来 ，好象将宰 的羊 ，叫他们等候 杀戮 的日子 。 (Jeremiah 12:3)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God made Him who knew no sin to be sin for me, so that in Him I might become the righteousness of God. 神 使 那 无罪（无罪：原文是不 知 罪 ）的，替 我们 成为罪 ，好叫 我们 在 他 里面成为 神 的义 。 (2 Corinthians 5:21)

God chose me in Christ before the foundation of the world to be holy and blameless in His sight. In love He predestined me to be adopted as His son through Jesus Christ, according to the good pleasure of His will, to the praise of the glory of His grace, which He bestowed upon me in the One He loves. 就如 神 从创立 世界 以前 ，在 基督 里拣选 了我们 ，使我们 在他 面前 成为 圣洁 ，无有瑕疵 ；  又因 爱我们，就按着 自己 意旨 所喜悦 的，预定 我们 藉着耶稣 基督 得儿子 的名分，  使他 荣耀 的恩典 得着 称赞 ；这恩典 是他在 爱子 里所赐给 我们 的。 (Ephesians 1:4-6)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Christ is the image of the invisible God, the firstborn over all creation. For by Him all things were created that are in heaven and on earth, visible and invisible, whether thrones or dominions or rulers or authorities; all things were created by Him and for Him. And He is before all things, and in Him all things hold together. 爱子是 那不能看见 之神 的象 ，是首生的 ，在一切 被造的 以先。  因为 万有 都是靠 他 造 的，无论是天 上 的，地 上 的；能看见的 ，不能看见的 ；或是 有位的 ，主治的 ，执政的 ，掌权的 ；一概 都是藉着 他 造 的，又是 为 他 造的。  他 在 万有 之先 ；万有 也 靠 他 而立 。 (Colossians 1:15-17)

To the Lord my God belongs the heavens, even the highest heavens, the earth and everything in it. 看哪，天 和天上 的天 ，地 和地上所有的，都属耶和华 ―你的神 。 (Deuteronomy 10:14)

Day 16

**敬拜尊崇**

O Lord of hosts, God of Israel, enthroned between the cherubim, You alone are God over all the kingdoms of the earth. You have made heaven and earth. 坐在 二基路伯 上万军 之耶和华 ―以色列 的神 啊，你―唯有你是天下 万国 的神 ，你曾创造 天 地 。 (Isaiah 37:16)

The Mighty One, God, the Lord,

Has spoken and summoned the earth

From the rising of the sun to the place where it sets. （亚萨 的诗 。）大能者 神 ―耶和华 已经发言 招呼 天下 ，从日 出 之地到日落 之处。 (Psalm 50:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

There is not a righteous man on earth who continually does good

And never sins. 时常行 善 而不犯罪 的义 人 ，世上 实在没有。 (Ecclesiastes 7:20)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Whatever I do, whether in word or in deed, may I do all in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through Him. 无论 做 甚么 ，或 说话 或 行 事 ，都要 奉 主 耶稣 的名 ，藉着 他 感谢 父 神 。 (Colossians 3:17)

May I abide in Christ, so that when He appears, I will have confidence and not be ashamed before Him at His coming. 小子们 哪，你们要住 在主里面 。这样 ，他若显现 ，我们就可以 坦然无惧 ；当 他 来 的时候，在他 面前 也不至于 惭愧 。 (1 John 2:28)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

When I am afraid, I will trust in You.

In God, whose word I praise,

In God I have put my trust.

I will not fear;

What can mortal man do to me? 我惧怕 的时候 要倚靠 你。  我倚靠神 ，我要赞美 他的话 ；我倚靠 神 ，必不惧怕 。血气之辈 能把我怎么样 呢？ (Psalm 56:3-4)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

There is neither Jew nor Greek, there is neither slave nor free, there is neither male nor female, for we are all one in Christ Jesus. 并不分犹太人 、希腊人 ，自主的 、为奴的 ，或男 或女 ，因为 你们 在基督 耶稣 里 都 成为 一 了。 (Galatians 3:28)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

He who loves his father or mother more than You is not worthy of You; he who loves his son or daughter more than You is not worthy of You. 爱 父 母 过于 爱我 的，不 配 作我 的门徒；爱 儿 女 过于 爱我 的，不 配 作我 的门徒； (Matthew 10:37)

He who does not take his cross and follow after You is not worthy of You. He who finds his life will lose it, and he who loses his life for Your sake will find it. 不 背着 他的 十字架 跟从 我 的，也不 配 作我 的门徒。  得着 生命 的，将要失丧 生命；为 我 失丧 生命 的，将要得着 生命。 (Matthew 10:38-39)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

In Christ I have redemption through His blood, the forgiveness of sins, in accordance with the riches of God’s grace that He lavished on me with all wisdom and understanding. 我们藉 这爱子的血 得蒙 救赎 ，过犯 得以赦免 ，乃是照 他 丰富的 恩典 。  这 恩典是神 用 诸般 智慧 聪明 ，充充足足 赏给 我们 的； (Ephesians 1:7-8)

God raised me up with Christ and seated me with Him in the heavenly realms in Christ Jesus, in order that in the coming ages He might show the surpassing riches of His grace in kindness toward me in Christ Jesus. 他又叫我们与 基督 耶稣 一同 复活，一同 坐在 天上 ，  要将他 极 丰富的 恩典 ，就是他在 基督 耶稣 里向 我们 所施的恩慈 ，显明 给后来的 世代 看。 (Ephesians 2:6-7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The secret things belong to the Lord our God, but the things revealed belong to us and to our children forever, that we may observe Your words. 隐秘的事 是属耶和华 ―我们神 的；唯有明显的事 是永远 属我们和我们子孙 的，好叫我们遵行 这律法 上的一切话 。 (Deuteronomy 29:29)

Be exalted, O Lord, in Your strength;

We will sing and praise Your power. 耶和华 啊，愿你因自己的能力 显为至高 ！这样，我们就唱诗 ，歌颂 你的大能 。 (Psalm 21:13)

Day 17

**敬拜尊崇**

Whoever is wise will consider the lovingkindness of the Lord. 凡有智慧 的，必在这些事上留心 ，也必思想 耶和华 的慈爱 。 (Psalm 107:43)

The sum of Your words is truth,

And all of Your righteous judgments are eternal. 你话 的总纲 是真实 ；你一切公义 的典章 是永远长存 。 (Psalm 119:160)

You are the God of Abraham, the God of Isaac, and the God of Jacob. 又说 ：我是你父亲 的神 ，是亚伯拉罕 的神 ，以撒 的神 ，雅各 的神 。摩西 蒙上 脸 ，因为怕 看 神 。 (Exodus 3:6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I have blotted out your transgressions like a thick cloud,

And your sins like the morning mist.

Return to Me, for I have redeemed you. 我涂抹了 你的过犯 ，象厚云 消散；我涂抹了你的罪恶 ，如薄云 灭没。你当归 向我，因我救赎了你 。 (Isaiah 44:22)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

Let me stop trusting in man, whose breath is in his nostrils.

For in what should he be esteemed? 你们休要 倚靠世人 。他鼻孔里 不过有气息 ；他在一切事上可算 甚么呢？ (Isaiah 2:22)

May I trust in You enough to honor You as holy in the sight of others. 耶和华 对 摩西 、亚伦 说：因为你们不信 我，不在以色列 人 眼前 尊 我为圣，所以你们必不得领 这会众 进我所赐给 他们的地 去。 (Numbers 20:12)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Keep falsehood and lies far from me;

Give me neither poverty nor riches;

Give me only my daily bread,

Lest I be full and deny You and say, “Who is the Lord?”

Or lest I become poor and steal,

And profane the name of my God. 求你使虚假 和谎言 远离 我；使 我也不贫穷 也不富足 ；赐给我 需用的 饮食 ，  恐怕我饱足 不认 你，说 ：耶和华 是谁呢？又恐怕我贫穷 就偷窃 ，以致亵渎 我神 的名 。 (Proverbs 30:8-9)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May your love abound more and more in full knowledge and depth of insight, so that you may be able to approve the things that are excellent, in order to be sincere and blameless until the day of Christ—having been filled with the fruit of righteousness that comes through Jesus Christ, to the glory and praise of God. 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 。 (Philippians 1:9-11)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Jesus preached the gospel of the kingdom of God, and said, “The time is fulfilled, and the kingdom of God is at hand. Repent and believe the good news.” 约翰 下监 以后 ，耶稣 来 到 加利利 ，宣传 神 的福音 ，   说 ：日期 满了 ，神 的国 近了 。你们当悔改 ，信 福音 ！ (Mark 1:14-15)

You have called me to go and proclaim the kingdom of God. 耶稣 说 ：任凭 死人 埋葬 他们的 死人 ，你 只管去 传扬 神 国 的道。 (Luke 9:60)

As I follow You, You will make me a fisher of men. 耶稣对他们 说 ：来 跟从 我 ，我要叫 你们 得人 如得鱼一样。 耶稣 对他们 说 ：来 跟从 我 ，我要叫 你们 得人如得鱼一样 。 (Matthew 4:19; Mark 1:17)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will not forget the God of my salvation;

I will remember the Rock of my refuge. 因你忘记 救 你的神 ，不纪念 你能力 的磐石 ；所以，你栽上 佳美的 树秧子 ，插上 异样的 栽子 。 (Isaiah 17:10)

O Lord, You are my God;

I will exalt You and praise Your name,

For You have done wonderful things,

Things planned long ago in perfect faithfulness. 耶和华 啊，你是我的神 ；我要尊崇你 ，我要称赞 你的名 。因为你以忠信 诚实 行过 奇妙的事 ，成就你古时 所定的 。 (Isaiah 25:1)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Great is our Lord and mighty in power;

His understanding is infinite. 我们的主 为大 ，最 有能力 ；他的智慧 无法测度 。 (Psalm 147:5)

The fear of the Lord is the beginning of wisdom;

All who practice His commandments have a good understanding.

His praise endures forever. 敬畏 耶和华 是智慧 的开端 ；凡遵行 他命令的是聪明 人。耶和华是永远 当赞美 的！ (Psalm 111:10)

Day 18

**敬拜尊崇**

O Sovereign Lord, You are God! Your words are true, and You have promised good things to Your servant. 主 耶和华 啊，唯有你是神 。你的话 是真实的 ；你也应许 将这福气 赐给仆人 。 (2 Samuel 7:28)

I will sing of Your lovingkindness and justice;

To You, O Lord, I will sing praises. （大卫 的诗 ）我要歌唱 慈爱 和公平 ；耶和华 啊，我要向你歌颂 ！ (Psalm 101:1)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

This is the one You esteem:

He who is humble and contrite of spirit,

And who trembles at Your word. (Isaiah 66:2b)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I love the Lord my God and serve Him with all my heart and with all my soul. 你们若留意 听从 我今日 所吩咐 的诫命 ，爱 耶和华 ―你们的神 ，尽心 尽性 事奉 他， (Deuteronomy 11:13)

May I set my heart to honor Your name. 万军 之耶和华 说 ：你们若不听从 ，也不放 在心 上，将荣耀 归与 我的名 ，我就使 咒诅 临到你们，使你们的福份 变为咒诅 ；因你们不把诫命放 在心 上，我已经咒诅 你们了。 (Malachi 2:2)

May I worship the Lord my God, and serve Him only. 耶稣 说 ：撒但 （撒但就是抵挡的意思，乃魔鬼的别名），退去罢 ！因为 经上记着 说：当拜 主 你的 神 ，单要 事奉 他 。 (Matthew 4:10)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I take courage and not be afraid, for the Lord Jesus is with me. 因为 他们都 看见了 他 ，且 甚惊慌 。耶稣连忙 对 他们 说 ：你们放心 ！是 我 ，不要 怕 ！ (Mark 6:50)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

The one who loves his brother abides in the light, and there is no cause for stumbling in him. But the one who hates his brother is in the darkness and walks in the darkness and does not know where he is going, because the darkness has blinded his eyes. 爱 弟兄的 ，就是住在 光明 中 ，在 他 并没 有 绊跌 的缘由。  惟独 恨 弟兄 的，是 在黑暗 里 ， 且在黑暗 里 行 ， 也不 知道 往那里 去 ，因为 黑暗 叫他 眼睛 瞎了 。 (1 John 2:10-11)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

A disciple is not above his teacher, nor a servant above his master. It is enough for the disciple to be like his teacher, and the servant like his master. 学生 不能 高过 先生 ；仆人 不能 高过 主人 。  学生 和先生 一样 ，仆人 和主人 一样 ，也就罢了 。人既 骂 家主 是别西卜 （别西卜：是鬼王的名），何况 他的 家人 呢？ (Matthew 10:24-25)

The greatest among us should be like the youngest, and the one who rules like the one who serves. For who is greater, the one who is at the table or the one who serves? Is it not the one who is at the table? But Jesus came among us as the One who serves. 但 你们 不可 这样 ；你们 里头 为大的 ，倒要 象 年幼的 ；为首领的 ，倒要象 服事人的 。  是谁 为大 ？是坐席 的呢？是 服事人 的呢？不是 坐席 的大么？然而 ，我 在你们 中间 如同 服事人 的。 (Luke 22:26-27)

If anyone wants to be first, he must be the last of all and the servant of all. 耶稣坐下 ，叫 十二个门徒 来，说 ：若有人 愿意 作 首先的 ，他必作 众人 末后的 ，作众人 的用人 。 (Mark 9:35)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

You raised up Pharaoh for this purpose, that You might show him Your power and that Your name might be proclaimed through all the earth. 其实 ，我叫你存立 ，是特要 向你显 我的大能 ，并要使我的名 传 遍天下 。 (Exodus 9:16)

Others may intend evil, but You can use it for good to accomplish Your loving purposes. 从前你们的意思 是要害 我，但神 的意思 原是好的 ，要 保全 许多 人 的性命 ，成就 今日 的光景。 (Genesis 50:20)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

There is none like You, O Lord;

You are great, and Your name is mighty in power.

Who should not revere You, O King of the nations?

It is Your rightful due.

For among all the wise men of the nations

And in all their kingdoms,

There is no one like You. 耶和华 啊，没有能比你的！你本为大 ，有大能大力 的名 。  万国 的王 啊，谁不敬畏 你？敬畏你本是合宜的 ；因为在列国 的智慧 人中，虽有政权 的尊荣，也不能比你。 (Jeremiah 10:6-7)

Father in heaven,

Hallowed be Your name.

Your kingdom come;

Your will be done

On earth as it is in heaven. 所以 ，你们 祷告 要这样 说：我们 在 天上 的父 ：愿人都尊你的 名 为圣 。  愿你的 国 降临 ；愿你的 旨意 行 在 地上 ，如同 行在 天上 。 (Matthew 6:9-10)

Day 19

**敬拜尊崇**

The Lord of hosts is wonderful in counsel and great in wisdom. 这也是出于 万军 之耶和华 ―他的谋略 奇妙 ；他的智慧 广大 。 (Isaiah 28:29)

You are the Lord,

And there is no savior besides You.

From ancient days You are He,

And no one can deliver out of Your hand;

You act, and who can reverse it? 唯有我是耶和华 ；除我以外 没有 救主 。  自从有日子 以来，我就是神；谁也不能救 人脱离我手 。我要行事 谁能阻止 呢？ (Isaiah 43:11, 13)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Lord Jesus, You were despised and rejected by men,

A man of sorrows, and acquainted with grief.

And like one from whom men hide their faces,

You were despised, and we did not esteem You.

Surely You have borne our infirmities

And carried our sorrows;

Yet we considered You stricken,

Smitten by God, and afflicted.

But You were pierced for our transgressions,

You were crushed for our iniquities;

The punishment that brought us peace was upon You,

And by Your wounds we are healed.

All of us like sheep have gone astray,

Each of us has turned to his own way,

And the Lord has laid on You the iniquity of us all. 他被藐视 ，被人 厌弃 ；多受痛苦 ，常经 忧患 。他被藐视 ，好象被人掩 面 不看的一样；我们也不尊重他 。  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 。  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 。  我们都如羊 走迷 ；各人 偏行 己路 ；耶和华 使我们众人的罪孽 都归 在他身上。 (Isaiah 53:3-6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not become weary in doing good, for at the proper time I will reap a harvest if I do not give up. 我们行 善 ，不可 丧志 ；若不 灰心 ，到了时候 就要收成 。 (Galatians 6:9)

May I not grieve the Holy Spirit of God by whom I was sealed for the day of redemption. 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。 (Ephesians 4:30)

May I work out my salvation with fear and trembling, for it is God who works in me to will and to act according to His good purpose. 这样看来 ，我 亲爱 的弟兄，你们既 是常 顺服的 ，不 但 我 在 你们那里，就是 我如今 不在 你们那里，更是 顺服的，就当恐惧 战兢 做成 你们 得救的工夫 。  因为 你们立志行事 都是神 在 你们 心里运行 ，为要成就 他的 美意 。 (Philippians 2:12-13)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I obey those who are in authority over me with fear and trembling and with sincerity of heart, as to Christ; not with external service as a pleaser of men, but as a slave of Christ, doing the will of God from my heart. With good will may I serve as to the Lord and not to men, knowing that I will receive back from the Lord whatever good I do. 你们作仆人的 ，要 惧怕 战兢 ，用 诚实的 心 听从 你们肉身的 主人 ，好象 听从基督 一般。  不要 只在 眼前事奉 ，象是 讨人喜欢的 ，要象 基督 的仆人 ，从 心里 遵行 神 的旨意 。  甘心 事奉 ，好象服事主 ，不象 服事人 。  因为晓得 各人 所行的 善事 ，不论是 为奴的 ，是 自主的 ，都必按所行的得 主的 赏赐。 (Ephesians 6:5-8)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May the Lord make me increase and abound in my love for believers and for unbelievers. 又 愿主 叫你们 彼 此 相爱 的心，并 爱众人 的心都能增长 、充足 ，如同 我们 爱你们 一样； (1 Thessalonians 3:12)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

Jesus is Your beloved Son in whom You are well pleased. 从 天上 有声音 说 ：这 是 我的 爱 子 ，我所喜悦 的。 又 有声音 从 天上 来 ，说：你 是 我的 爱 子 ，我喜悦 你。 圣 灵 降临 在 他 身上，形状 彷彿 鸽子 ；又 有声音 从 天上 来 ，说 ：你 是 我的 爱 子 ，我喜悦 你 。 (Matthew 3:17; Mark 1:11; Luke 3:22)

Jesus is the Christ, the Son of the living God. 西门 彼得 回答 说 ：你 是 基督 ，是永生 神 的儿子 。 (Matthew 16:16)

Jesus is the Christ, the Son of God, who came into the world. 马大说 ：主 阿，是的 ，我 信 你 是 基督 ，是神 的儿子 ，就是 那要临 到 世界 的。 (John 11:27)

Jesus is Your Son, whom You have chosen. 有声音 从 云彩 里出来 ，说 ：这是我的儿子，我所拣选的（有古卷：这 是 我的 爱 子 ），你们要听 他 。 (Luke 9:35)

The Father loves the Son and has given all things into His hand. 父 爱 子 ，已将万有 交在 他 手里 。 (John 3:35)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His love endures forever. 应当称谢 耶和华 ；因他本为善 ，他的慈爱 永远 长存！ (1 Chronicles 16:34)

In my distress I called to the Lord

And cried to my God for help.

He heard my voice from His temple,

And my cry came before Him, into His ears.

He brought me out into a broad place;

He rescued me because He delighted in me. 我在急难 中求告 耶和华 ，向我的神 呼求 。他从殿 中听了 我的声音 ；我在他面前 的呼求 入了 他的耳 中。  他又领 我到宽阔之处 ；他救拔 我，因他喜悦 我。 (Psalm 18:6, 19)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

“I know the plans I have for you,” declares the Lord, “plans to prosper you and not to harm you, plans to give you a future and a hope.” 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 。 (Jeremiah 29:11)

Peace You leave with me; Your peace You give to me. Not as the world gives, do You give to me. I will not let my heart be troubled nor let it be fearful. 我留下 平安 给 你们 ；我将我 的平安 赐给 你们 。我 所赐 的，不 象 世 人所赐 的。你们 心 里不 要忧愁 ，也不 要胆怯 。 (John 14:27)

Day 20

**敬拜尊崇**

Thus says the Lord, your Redeemer,

Who formed you in the womb:

I am the Lord, who makes all things,

Who alone stretches out the heavens,

Who spread out the earth by Myself. 从你出胎 ，造就你 的救赎 主―耶和华 如此说 ：我―耶和华 是创造 万物的，是独自鋪张 诸天 、鋪开 大地 的。谁与我同在呢？ (Isaiah 44:24)

Blessing and glory and wisdom

And 感恩 and honor and power and strength

Be to our God for ever and ever. Amen. 说 ：阿们 ！颂赞 、荣耀 、智慧 、感谢 、尊贵 、权柄 、大力 都归与我们的 神 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (Revelation 7:12)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

All a man’s ways are pure in his own eyes,

But the Lord weighs the motives. 人 一切所行的 ，在自己眼中 看为清洁 ；唯有耶和华 衡量 人心 。 (Proverbs 16:2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I revere this glorious and awesome name—the Lord my God. 这书上 所写 律法 的一切话 是叫你敬畏 耶和华 ―你神 可荣 可畏 的名 。你若不谨守 遵行 ，耶和华 就必将 奇 灾 ，就是至大 至长 的灾 ，至重 至久 的病 ，加在你和你后裔 的身上， (Deuteronomy 28:58)

May I serve the Lord with fear and rejoice with trembling. 当存畏惧 事奉 耶和华 ，又当存战兢 而快乐 。 (Psalm 2:11)

May I give You my heart

And let my eyes delight in Your ways. 我儿 ，要将你的心 归 我；你的眼目 也要喜悦 我的道路 。 (Proverbs 23:26)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I learn to be content in whatever circumstances I am. Whether I am abased or in abundance, whether I am filled or hungry, let me learn the secret of being content in any and every situation. I can do all things through Him who strengthens me. 我并不是 因 缺乏 说这话 ；我无论在 甚么景况 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 。 (Philippians 4:11-13)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We have acted very corruptly toward You and have not obeyed the commandments, statutes, and ordinances which You commanded Your servant Moses. 我们向你所行的甚是 邪恶 ，没有遵守 你藉着仆人 摩西 所吩咐 的诫命 、律例 、典章 。 (Nehemiah 1:7)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

Christ was in the world, and the world was made through Him, and the world did not know Him. He came to His own, but His own did not receive Him. 他在 世界 ，世界 也是藉着 他 造的 ，世界 却不 认识 他 。  他到 自己的 地方来 ，自己的人 倒不 接待 他 。 (John 1:10-11)

No one has ever seen God, but the only begotten God, who is in the bosom of the Father, has made Him known. 从来 没有人 看见 神 ，只有 在 父 怀里 的独生 子 将他 表明 出来。 (John 1:18)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God’s power toward us who believe is according to the working of His mighty strength, which He exerted in Christ when He raised Him from the dead and seated Him at His right hand in the heavenly realms, far above all rule and authority, power and dominion, and every title that can be given, not only in the present age but also in the one to come. 并 知道他 向 我们 这 信 的人所显的能力 是何等 浩大 ，  就是照他在 基督 身上所运行 的大能大力，使他 从 死 里复活 ，叫他在 天上 坐 在 自己 的右边 ，  远超过 一切 执政的 、掌权的 、有能的 、主治的 ，和一切 有名的 ；不 但 是今 世 的，连 来世的 也 都超过了。 (Ephesians 1:19-21)

God, who is rich in mercy, because of His great love with which He loved me, made me alive with Christ, even when I was dead in transgressions; it is by grace I have been saved. 然而 ，神 既有 丰富的 怜悯 ，因 他 爱 我们 的大 爱 ，  当 我们 死 在过犯 中的时候，便叫我们与 基督 一同活过来。你们得救 是 本乎恩 。 (Ephesians 2:4-5)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Now to Him who is able to establish us by the gospel and the proclamation of Jesus Christ, according to the revelation of the mystery which was kept secret for long ages past, but now is manifested, and through the Scriptures of the prophets by the command of the eternal God, has been made known to all nations for obedience to the faith—to the only wise God, through Jesus Christ, be the glory forever. Amen. 唯有 神能 照 我 所传的福音 和 所讲的 耶稣 基督 ，并照 永 古 隐藏不言 的奥秘 ，坚固 你们 的心。  这奥秘如今 显明出来 ，而且 按着 永生 神 的命 ，藉 众先知 的书 指示 万 国 的民，使 他们信服 真道 。  愿荣耀 因 耶稣 基督 归与独一 全智的 神 ，直到 永远 。阿们 ！ (Romans 16:25-27)

Day 21

**敬拜尊崇**

I will express the memory of Your abundant goodness

And joyfully sing of Your righteousness.

The Lord is gracious and compassionate,

Slow to anger, and great in lovingkindness.

The Lord is good to all,

And His tender mercies are over all His works. 他们纪念 你的大 恩 就要传出来 ，并要歌唱 你的公义 。  耶和华 有恩惠 ，有怜悯 ，不轻易 发怒 ，大 有慈爱 。  耶和华 善待 万民；他的慈悲 覆庇他一切所造的 。 (Psalm 145:7-9)

My Redeemer, the Lord of hosts is Your name;

You are the Holy One of Israel. 我们救赎主 的名 是万军 之耶和华 ―以色列 的圣者 。 (Isaiah 47:4)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Out of the depths I have called to You, O Lord.

O Lord, hear my voice,

And let Your ears be attentive

To the voice of my supplications.

If You, Lord, should mark iniquities,

O Lord, who could stand?

But there is forgiveness with You,

That You may be feared. （上行之诗 。）耶和华 啊，我从深处 向你求告 ！  主 啊，求你听 我的声音 ！愿你侧耳 听 我恳求 的声音 ！  主 ―耶和华 啊，你若究察 罪孽 ，谁能站 得住呢？  但在你有赦免 之恩，要叫人敬畏 你。 (Psalm 130:1-4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

If I died with Christ, I believe that I will also live with Him, knowing that Christ, having been raised from the dead, cannot die again; death no longer has dominion over Him. For the death that He died, He died to sin once for all; but the life that He lives, He lives to God. In the same way, may I consider myself to be dead to sin, but alive to God in Christ Jesus. 我们若是 与 基督 同死 ，就信 必与他 同活 。  因为知道 基督 既从 死里 复活 ，就不再 死 ，死 也不再 作他的 主了 。  他死 是向罪 死了 ，只有一次 ；他活 是向神 活着 。  这样 ，你们 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 。 (Romans 6:8-11)

Having begun in the Spirit, may I not seek to be perfected by the flesh. 你们既靠圣灵 入门 ，如今 还靠肉身 成全 么？你们是 这样的 无知 么？ (Galatians 3:3)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not hate my brother in my heart, but reprove my neighbor frankly and not incur sin because of him. 不可心里 恨 你的弟兄 ；总要指摘 你的邻舍 ，免得因他担 罪 。 (Leviticus 19:17)

May I not take vengeance or bear a grudge against others, but love my neighbor as myself. 不可报仇 ，也不可埋怨 你本国的 子民 ，却要爱 人 如己 。我是耶和华 。 (Leviticus 19:18)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Finally, brethren, pray for us that the word of the Lord may spread rapidly and be glorified, just as it is with you, and that we may be delivered from perverse and evil men, for not all have faith. 弟兄们 ，我还有 话说：请你们为 我们 祷告 ，好叫 主 的道理 快快行开 ， 得着荣耀 ，正 如 在 你们 中间一样。  也 叫 我们脱离 无理 之恶 人 的手，因为 人 不 都是有信心 。 (2 Thessalonians 3:1-2)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

If the many died by the trespass of the one man, how much more did the grace of God and the gift that came by the grace of the one Man, Jesus Christ, abound to the many. And the gift of God is not like the result of the one man’s sin, for the judgment followed one sin and brought condemnation, but the gift followed many trespasses and brought justification. 只是 过犯 不 如 恩赐 ，若 因 一人 的过犯 ，众人 都死了 ，何况神的 恩典 ，与 那 因 耶稣 基督 一 人 恩典 中的赏赐 ，岂不更 加倍的 临到 众人 么？  因 一人 犯罪 就定罪，也 不 如 恩赐 ，原来 审判 是由 一人 而 定罪 ，恩赐 乃是 由 许多 过犯 而 称义 。 (Romans 5:15-16)

The law was added that the transgression might increase. But where sin increased, grace abounded all the more, so that just as sin reigned in death, so also grace might reign through righteousness to bring eternal life through Jesus Christ our Lord. 律法 本是外添的 ，叫 过犯 显多 ；只是 罪 在那里 显多 ，恩典 就更显多了 。  就如 罪 作王 叫 人死 ；照样 ，恩典 也藉着 义 作王 ，叫 人因 我们的 主 耶稣 基督 得永 生 。 (Romans 5:20-21)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Once I was alienated from God and was an enemy in my mind because of my evil works. But now He has reconciled me by His fleshly body through death to present me holy and blameless in His sight and free from reproach. 你们 从前 与 神隔绝 ，因着 恶 行 ，心里 与他为敌 。  但 如今 他 藉着 基督的肉 身 受 死 ，叫你们 与自己和好 ，都成了 圣洁 ，没有瑕疵 ，无可责备 ，把你们引到自己 面前 。 (Colossians 1:21-22)

My citizenship is in heaven, from which I also eagerly await a Savior, the Lord Jesus Christ, who will transform my lowly body and conform it to His glorious body, according to the exertion of His ability to subject all things to Himself. 我们 却是 天上 的国民 ，并且 等候 救主 ，就是主 耶稣 基督 从天上降临 。  他 要按着 那能 叫万有 归服 自己的 大能 ，将我们 这卑贱的 身体 改变形状 ，和他自己 荣耀的 身体 相似 。 (Philippians 3:20-21)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ, the Father of mercies and the God of all comfort. 愿颂赞 归与我们的 主 耶稣 基督 的父 神 ，就是 发慈悲 的父 ，赐各样 安慰 的神 。 (2 Corinthians 1:3)

The God of hope will fill me with all joy and peace as I trust in Him, so that I may overflow with hope by the power of the Holy Spirit. 但愿 使人有盼望 的神 ，因 信 将诸般的 喜乐 、平安 充满 你们 的心，使 你们 藉着 圣 灵 的能力 大有 盼望 。 (Romans 15:13)

Day 22

**敬拜尊崇**

You are the Lord; You do not change. 因我―耶和华 是不改变 的，所以你们雅各 之子 没有灭亡 。 (Malachi 3:6)

God is light; in Him there is no darkness at all. 神 就是 光 ， 在他 毫 无 黑暗 。这 是 我们从主 所听见 、又报 给你们 的信息 。 (1 John 1:5)

Fear God and give Him glory, because the hour of His judgment has come. Worship Him who made the heavens and the earth, the sea and the springs of water. 他大 声 说 ：应当敬畏 神 ，将荣耀 归给 他 ！因 他 施行审判 的时候 已经到了 。应当敬拜 那创造 天 地 海 和 众水 泉源 的。 (Revelation 14:7)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

My ears had heard of You

But now my eyes have seen You.

Therefore I despise myself

And repent in dust and ashes. 我从前风闻 有你，现在亲眼 看见 你。  因此我厌恶 自己（或译：我的言语），在尘土 和炉灰 中懊悔 。 (Job 42:5-6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I not let any corrupt word come out of my mouth, but only what is helpful for building others up according to their needs, that it may impart grace to those who hear. 污秽的 言语 一句不可 出 口 ，只要 随事说造就 人的好话 ，叫 听见的人 得 益处 。 (Ephesians 4:29)

I have been born again, not of perishable seed, but of imperishable, through the living and abiding word of God. Therefore, may I put away all malice and all guile and hypocrisy and envy and all slander. 你们蒙了重生 ，不是 由于 能坏的 种子 ，乃是 由于不能坏的 种子，是藉着 神 活泼 常存的 道 。 (1 Peter 1:23; 2:1)

Since I have been approved by God to be entrusted with the gospel, let me speak not as pleasing men but God, who tests my heart. May I not seek glory from men. 但 神 既然 验中 了我们，把福音 託付 我们，我们就照样 讲 ，不是 要 讨 人 喜欢，乃是要 讨那察验 我们 心 的神 喜欢。  我们作 基督 的使徒 ，虽然可以 叫 人 尊重 ，却没有 向 你们 或 向 别人 求 荣耀 ； (1 Thessalonians 2:4, 6)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not follow the crowd in doing wrong. 不可随 众 行恶 ；不可在争讼 的事 上随 众 偏行 ，作见证屈枉正直 ； (Exodus 23:2)

May I not accept a bribe, for a bribe blinds those who see and perverts the words of the righteous. 不可受 贿赂 ；因为贿赂 能叫明眼人 变瞎了 ，又能颠倒 义人 的话 。 (Exodus 23:8)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Salvation belongs to the Lord.

May Your blessing be on Your people. 救恩 属乎耶和华 ；愿你赐福 给你的百姓 。（细拉 ） (Psalm 3:8)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

God set me apart from my mother’s womb and called me through His grace. 然而 ，那 把我 从 母 腹里 分别 出来、又 施恩 召 我的神 ， (Galatians 1:15)

I have believed in the Lord Jesus, so that I will be saved—me and my household. 他们说 ：当信 主 耶稣 ，你 和 你 一家 都必得救 。 (Acts 16:31)

He who is joined to the Lord is one with Him in spirit. 但 与主 联合 的，便是 与主成为一 灵 。 (1 Corinthians 6:17)

None of us lives to himself alone and none of us dies to himself alone. If we live, we live to the Lord; and if we die, we die to the Lord. So, whether we live or die, we belong to the Lord. 我们 没有一个人 为自己 活 ，也 没有一个人 为自己 死 。  我们若 活着 ，是为主 而活 ；若 死了 ，是为主 而死 。所以 ，我们或 活 或 死 总是 主的 人。 (Romans 14:7-8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

When I was dead in my trespasses and in the uncircumcision of my flesh, God made me alive with Christ. He forgave me all my trespasses, having canceled the written code, with its regulations, that was against me and was contrary to me; He took it away, nailing it to the cross. And having disarmed the powers and authorities, He made a public spectacle of them, triumphing over them by the cross. 你们 从前在 过犯 和 未受割礼的 肉体 中死了 ，神赦免了 你们 （或作：我们）一切 过犯 ，便叫你们与 基督一同活过来 ；  又涂抹了 在律例上 所写 攻击 我们 ，有碍于 我们 的字据，把他 撤去 ，钉 在十字架 上。  既将一切执政的 、掌权的 掳来 ，明显 给众人看 ，就仗着 十字架夸胜 。 (Colossians 2:13-15)

God did not appoint me to suffer wrath but to obtain salvation through my Lord Jesus Christ. He died for me, so that, whether I am awake or asleep, I may live together with Him. 因为 神 不 是预定 我们 受刑 ，乃是 预定我们藉着 我们 主 耶稣 基督 得 救 。  他替 我们 死 ，叫 我们无论 醒着 、睡着 ，都与 他 同 活 。 (1 Thessalonians 5:9-10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The grace of the Lord Jesus Christ and the love of God and the fellowship of the Holy Spirit are with us. 愿主 耶稣 基督 的恩惠 、神 的慈爱 、圣 灵 的感动 ，常与你们 众人 同在 ！ (2 Corinthians 13:14)

Blessed be the Lord forever!

Amen and Amen. 耶和华 是应当称颂的 ，直到永远 。阿们 ！阿们 ！ (Psalm 89:52)

Day 23

**敬拜尊崇**

Will God indeed dwell on earth? Heaven and the highest heaven cannot contain You. 神 果真 住 在地 上么？看哪，天 和天 上的天 尚且不足你居住的，何况 我所建 的这殿 呢？ (1 Kings 8:27)

God’s voice thunders in marvelous ways;

He does great things which we cannot comprehend. 神 发出 奇妙的 雷声 ；他行 大事 ，我们不能测透 。 (Job 37:5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O Lord, do not rebuke me in Your anger

Or chasten me in Your wrath.

Be merciful to me, Lord, for I am weak;

O Lord, heal me, for my bones are in distress.

My soul also is greatly troubled;

But You, O Lord, how long? （大卫 的诗 ，交与伶长 。用丝絃的乐器 ，调用第八 。）耶和华 啊，求你不要在怒中 责备我 ，也不要在烈怒中 惩罚我 ！  耶和华 啊，求你可怜我 ，因为我软弱 。耶和华 啊，求你医治我 ，因为我的骨头 发战 。  我心 也大大地 惊惶 。耶和华 啊，你要到几时才救我呢？ (Psalm 6:1-3)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be self-controlled and alert; my adversary the devil prowls around like a roaring lion looking for someone to devour. But may I resist him, standing firm in the faith, knowing that my brothers throughout the world are undergoing the same kind of sufferings. 务要谨守 ，儆醒 。因为 你们的 仇敌 魔鬼 ，如同 吼叫的 狮子 ，遍地游行 ，寻找 可吞吃 的人。  你们要用坚固的 信心 抵挡 他 ，因为知道 你们 在 世上 的众弟兄 也是经历 这样的 苦难 。 (1 Peter 5:8-9)

I will stand firm, having girded my waist with truth, having put on the breastplate of righteousness, and having shod my feet with the readiness of the gospel of peace; above all, taking up the shield of faith with which I will be able to quench all the fiery darts of the evil one. I will take the helmet of salvation and the sword of the Spirit, which is the word of God. With all prayer and 个人祈求, I will pray always in the Spirit, and to this end I will be watchful with all perseverance and 个人祈求 for all the saints. 所以 要站稳了 ，用 真理 当作带子束 腰 ，用 公义 当作护心镜 遮胸，  又 用 平安的 福音 当作预备 走路的鞋穿在 脚 上。  此外 ，又拿着 信德 当作藤牌 ，可以 灭尽 那恶者 一切的 火 箭 ；  并 戴上 救恩 的头盔 ，拿着圣灵的 宝剑 ，就是 神的 道 ；  靠着 圣灵 ，随时 多方 祷告 祈求；并要 在 此 儆醒 不倦，为 众 圣徒 祈求 ， (Ephesians 6:14-18)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Oh, that You would bless me and enlarge my territory! Let Your hand be with me and keep me from evil, so it may not grieve me. 雅比斯 求告 以色列 的神 说 ：甚愿 你赐福 与我，扩张 我的境界 ，常与我同在，保佑 我不遭患难 ，不受艰苦 。神 就应允 他所求的 。 (1 Chronicles 4:10)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Grace has been given to each one of us according to the measure of the gift of Christ. And He gave some to be apostles, some to be prophets, some to be evangelists, and some to be pastors and teachers, for the equipping of the saints for the work of ministry, for the building up of the body of Christ. 我们 各人 蒙 恩 ，都是照 基督 所量给 各人的恩赐 。  他 所赐 的，有 使徒 ，有先知 ，有传福音的 ，有牧师 和 教师，  为要 成全 圣徒 ，各尽其职 ，建立 基督 的身体 ， (Ephesians 4:7, 11-12)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

As Moses lifted up the serpent in the desert, so the Son of Man had to be lifted up, that everyone who believes in Him may have eternal life. 摩西 在 旷野 怎样举 蛇 ，人 子 也 必 照样 被举起来 ，   叫一切 信 他 的都得 永 生 （或作：叫一切信的人在他里面得永生）。 (John 3:14-15)

He who believes in God’s Son is not condemned, but he who does not believe is condemned already, because he has not believed in the name of the only begotten Son of God. 信 他 的人，不 被 定罪 ； 不 信 的人，罪已经 定了 ，因为 他 不 信 神 独生 子 的名 。 (John 3:18)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

We should not be ignorant about those who fall asleep or grieve like the rest of men, who have no hope. For if we believe that Jesus died and rose again, even so God will bring with Him those who have fallen asleep in Jesus. According to the Lord’s own word, we who are alive and remain until the coming of the Lord will not precede those who have fallen asleep. For the Lord Himself will come down from heaven, with a loud command, with the voice of the archangel, and with the trumpet of God, and the dead in Christ will rise first. Then we who are alive and remain will be caught up together with them in the clouds to meet the Lord in the air. And so we will be with the Lord forever. 论到 睡了 的人，我们不 愿意 弟兄们 不知道 ，恐怕 你们 忧伤 ，象 那些没 有 指望 的人 一样。  我们若 信 耶稣 死 而 复活了 ，那已经 在耶稣里睡了 的人，神 也必将他 与 耶稣 一同 带来 。  我们现在照 主 的话 告诉 你们 一件 事：我们 这 活着 还存留 到 主 降临 的人，断不能 在那已经睡了 的人之先 。  因为 主 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 我们 这 活着 还存留的 人必和 他们 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 。 (1 Thessalonians 4:13-17)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

You are my hiding place;

You will preserve me from trouble

And surround me with songs of deliverance. 你是我藏身之处 ；你必保佑 我脱离苦难 ，以得救 的乐歌 四面环绕 我。（细拉 ） (Psalm 32:7)

You will instruct me and teach me in the way I should go;

You will counsel me and watch over me. 我要教导 你，指示 你当行 的路 ；我要定睛 在你身上劝戒 你。 (Psalm 32:8)

Day 24

**敬拜尊崇**

Praise the Lord!

Praise the Lord, O my soul!

I will praise the Lord while I live;

I will sing praises to my God while I have my being. 你们要赞美 耶和华 ！我的心 哪，你要赞美 耶和华 ！  我一生 要赞美 耶和华 ！我还活的时候要歌颂 我的神 ！ (Psalm 146:1-2)

My mouth will speak the praise of the Lord,

And all flesh will bless His holy name for ever and ever. 我的口 要说出 赞美 耶和华 的话；惟愿凡有血气 的都永永 远远 称颂 他的圣 名 。 (Psalm 145:21)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O my God, I am too ashamed and disgraced to lift up my face to you, my God, because my sins have risen higher than my head and my guilt has reached to the heavens. 说 ：我的神 啊，我抱愧蒙羞 ，不敢向我神 仰 面 ；因为我们的罪孽 灭顶 ，我们的罪恶 滔天 。 (Ezra 9:6)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

My attitude should be the same as that of Christ Jesus, who, being in the form of God, did not consider equality with God something to be grasped, but emptied Himself, taking the form of a servant, being made in the likeness of men. And being found in appearance as a man, He humbled Himself and became obedient to death, even death on a cross. 你们当以 基督 耶稣 的心为 心 ：  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。 (Philippians 2:5-8)

May I not seek my own interests, but those of Christ Jesus. 别人都 求 自己的 事，并不 求 耶稣 基督 的事。 (Philippians 2:21)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be strong and not lose courage, for my work will be rewarded. 现在你们要刚强 ，不要手 软 ，因你们所行 的必得 赏赐 。 (2 Chronicles 15:7)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

We must encourage one another daily, as long as it is still called “Today,” lest any of us be hardened by the deceitfulness of sin. 总要 趁着 还有 今日 ，天天 彼此 相劝 ，免得 你们 中间 有人被罪 迷惑 ，心里就刚硬了 。 (Hebrews 3:13)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

Christ is the end of the law for righteousness to everyone who believes. 律法的 总结 就是基督 ，使 凡 信 他的都得着义 。 (Romans 10:4)

Faith comes from hearing, and hearing by the word of Christ. 可见 信道 是从 听道 来的，听道 是从 基督的话 来的。 (Romans 10:17)

My faith does not rest on the wisdom of men, but on the power of God. 叫 你们的 信 不 在乎 人 的智慧 ，只 在乎 神 的大能 。 (1 Corinthians 2:5)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

It is a trustworthy saying, that deserves full acceptance, that Christ Jesus came into the world to save sinners. I obtained mercy as the worst of sinners, so that Christ Jesus might display His unlimited patience as an example for those who would believe on Him for eternal life. 基督 耶稣 降 世 ，为要拯救 罪人 。这话 是可信的 ，是十分 可佩服 的。在罪人中我 是 个罪魁 。  然而 ，我蒙了怜悯 ，是因 耶稣 基督 要在 我 这罪魁 身上显明 他一切的 忍耐 ，给后来 信 他 得永 生 的人作 榜样 。 (1 Timothy 1:15-16)

God has saved me and called me with a holy calling, not according to my works but according to His own purpose and grace. (2 Timothy 1:9a)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

There is now no condemnation for those who are in Christ Jesus, because the law of the Spirit of life in Christ Jesus has set me free from the law of sin and death. 如今 ，那些在基督 耶稣 里 的就不 定罪 了。  因为 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。 (Romans 8:1-2)

In Christ I have obtained an inheritance, having been predestined according to the plan of Him who works all things according to the counsel of His will, that we who have trusted in Christ should be to the praise of His glory. 我们也 在他 里面 得（或作：成）了基业 ；这原是那位随 己 意 行、做万事 的，照着 他旨意 所预定 的，  叫他的 荣耀 从 我们 这首先在基督 里 有盼望的 人可以 得着 称赞 。 (Ephesians 1:11-12)

Day 25

**敬拜尊崇**

To God belong wisdom and power;

Counsel and understanding are His. 在神有智慧 和能力 ；他有谋略 和知识 。 (Job 12:13)

You are holy;

You are enthroned on the praise of Israel. 但你是圣洁的 ，是用以色列 的赞美 为宝座（或译：居所 ）的。 (Psalm 22:3)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

What is man that You should magnify him,

That you should set Your heart on him,

That You examine him every morning

And test him every moment? 人 算甚么，你竟看他为大 ，将他放 在心 上？  每早 鉴察 他，时刻 试验 他？ (Job 7:17-18)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I flee youthful lusts and pursue righteousness, faith, love, and peace, with those who call on the Lord out of a pure heart. 你要逃避 少年的 私慾 ，同 那清 心 祷告 主 的人追求 公义 、信德 、仁爱 、和平 。 (2 Timothy 2:22)

May I avoid foolish and ignorant disputes, knowing that they produce quarrels. The Lord’s servant must not quarrel, but be gentle toward all, able to teach, and patient. 唯有 那愚拙 无学问 的辩论 ，总要弃绝 ，因为知道 这等事是起 争竞 的。  然而 主 的仆人 不 可 争竞 ，只 要 温温和和的 待 众人 ，善于教导 ，存心忍耐 ， (2 Timothy 2:23-24)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

This is the will of God, my sanctification, that I abstain from immorality and learn to possess my own vessel in sanctification and honor. For God did not call me to be impure, but to live a holy life. 神 的旨意 就是 要你们 成为圣洁 ，远避 淫行 ；  要你们 各人 晓得 怎样用 圣洁 、尊贵 守着 自己 的身体 。  神 召 我们 ，本不 是要我们沾染污秽 ，乃是 要我们成为 圣洁 。 (1 Thessalonians 4:3-4, 7)

**灵命的洞察**

**对神的话的理解和洞察**

**理解我在基督里的身份**

**我是谁**

**我从哪里来**

**我要去哪里**

**理解我生命中神的目的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I owe nothing to anyone except to love them, for he who loves his neighbor has fulfilled the law. For the commandments, “You shall not commit adultery,” “You shall not murder,” “You shall not steal,” “You shall not covet,” and if there is any other commandment, it is summed up in this saying: “You shall love your neighbor as yourself.” Love does no harm to a neighbor; therefore love is the fulfillment of the law. 凡事 都不可亏欠 人 ，唯有 彼此 相爱 要常以为亏欠，因为 爱 人 的就完全了 律法 。  象那不可 姦淫 ，不可 杀人 ，不可 偷盗 ，不可 贪婪 ，或 有 别的 诫命 ，都包 在爱 人如 己 这 一句话 之内 了。  爱 是不 加 害 与人的，所以 爱 就完全了 律法 。 (Romans 13:8-10)

**信徒**

**个人朋友**

**事工中的信徒**

**那些受到压迫和有需要的**

**特别关心的**

**信靠顺服**

In Christ are hidden all the treasures of wisdom and knowledge. 所积蓄的 一切 智慧 知识 ，都在他 里面 藏着 。 (Colossians 2:3)

In Christ all the fullness of the Godhead lives in bodily form. 因为 神本性 一切的 丰盛 都有形有体的 居住 在基督里面 ， (Colossians 2:9)

I have set my hope on the living God, who is the Savior of all men, especially of those who believe. 我们劳苦 努力 ，正是为 此 ，因 我们的指望 在乎 永生的 神 ；他 是 万 人 的救主 ，更是 信徒 的救主。 (1 Timothy 4:10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

God’s grace was given to us in Christ Jesus before the beginning of time and has now been revealed through the appearing of our Savior, Christ Jesus, who abolished death and brought life and immortality to light through the gospel. (2 Timothy 1:9b-10)

The grace of my Lord was poured out on me abundantly, along with the faith and love that are in Christ Jesus. 并且 我 主 的恩 是格外丰盛 ，使我在基督 耶稣 里 有 信心 和 爱心 。 (1 Timothy 1:14)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I have seen You in the sanctuary

And beheld Your power and Your glory.

Because Your lovingkindness is better than life,

My lips will praise You.

So I will bless You as long as I live;

I will lift up my hands in Your name.

My soul will be satisfied as with the richest of foods,

And my mouth will praise You with joyful lips. 我在圣所 中曾如此瞻仰你 ，为要见 你的能力 和你的荣耀 。  因你的慈爱 比生命 更好 ，我的嘴唇 要颂赞你 。  我还活的时候 要这样称颂你 ；我要奉你的名 举 手 。  我在床上 纪念你 ，在夜更的时候 思想 你；我的心 就象饱足了 骨髓 肥油 ，我也要以欢乐 的嘴 唇 赞美 你。 (Psalm 63:2-5)

God is able to do immeasurably more than all that we ask or think, according to His power that is at work within us. To Him be glory in the church and in Christ Jesus throughout all generations, for ever and ever. 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。  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 ！ (Ephesians 3:20-21)

Day 26

**敬拜尊崇**

You, O Lord, are a compassionate and gracious God,

Slow to anger, and abounding in lovingkindness and truth. 主 啊，你是有怜悯 有恩典 的神 ，不轻易发怒 ，并有丰盛的 慈爱 和诚实 。 (Psalm 86:15)

My flesh trembles for fear of You;

I stand in awe of Your judgments. 我因惧怕 你，肉 就发抖 ；我也怕 你的判语 。 (Psalm 119:120)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Good and upright is the Lord;

Therefore He instructs sinners in His ways.

The Lord guides the humble in what is right

And teaches the humble His way. 耶和华 是良善 正直 的，所以他必指示 罪人 走正路 。  他必按公平 引领 谦卑人 ，将他的道 教训 他们。 (Psalm 25:8-9)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

My son, keep my words

And store up my commands within you.

Keep my commands and live,

And my law as the apple of your eye.

Bind them on your fingers;

Write them on the tablet of your heart.

Say to wisdom, “You are my sister,”

And call understanding your kinsman. 我儿 ，你要遵守 我的言语 ，将我的命令 存记 在心。  遵守 我的命令 就得存活 ；保守我的法则 （或译：指教），好象保守眼中 的瞳人 ，  繫在 你指头 上，刻在 你心 版 上。  对智慧 说 ：你是我的姊妹 ，称呼 聪明 为你的亲人 ， (Proverbs 7:1-4)

May I carefully observe all the commandment to love the Lord my God, to walk in all His ways and to hold fast to Him. 你们若留意 谨守 遵行 我所吩咐 这一切的诫命 ，爱 耶和华 ―你们的神 ，行 他的道 ，专靠 他， (Deuteronomy 11:22)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be an example for other believers in speech, in behavior, in love, in faith, and in purity. 不可叫人 小看 你 年轻 ，总要 在 言语 、行为 、爱心 、信心 、清洁 上，都作 信徒 的榜样 。 (1 Timothy 4:12)

**同他人的关系**

**对他人更大的爱和同情**

**所爱的人**

**那些不认识神的**

**那些有需要的**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I have mercy on those who are doubting. 有些人存疑心 ，你们要怜悯 他们 ； (Jude 22)

**传福音**

**朋友**

**亲戚**

**邻居**

**同事**

**特别的机会**

**信靠顺服**

During the days of His flesh, Jesus offered up prayers and 个人祈求s with loud cries and tears to the One who could save Him from death, and He was heard because of His devoutness. Although He was a Son, He learned obedience by the things which He suffered; and being perfected, He became the source of eternal salvation for all who obey Him, being designated by God as a high priest according to the order of Melchizedek. 基督在 肉体 的时候 ，既大声 哀哭 ，流泪 祷告 ， 恳求 那能 救 他 免 死 的主，就 因 他的虔诚 蒙了应允 。  他虽然 为 儿子 ，还是因 所 受的苦难 学了 顺从 。  他既 得以完全 ，就为凡 顺从 他 的人成了 永远 得救 的根源 、  并蒙 神 照着 麦基洗德 的等次 称 他为大祭司 。 (Hebrews 5:7-10)

When Christ came as high priest of the good things that have come, He went through the greater and more perfect tabernacle that is not made with hands, that is to say, not a part of this creation. Not through the blood of goats and calves but through His own blood, He entered the Most Holy Place once for all, having obtained eternal redemption. 但 现在基督 已经来到 ，作了将来 美事 的大祭司 ，经过 那更大 更全备 的帐幕 ，不 是人手 所造 、也不 是属乎这 世界的；  并且不 用 山羊 和 牛犊 的血 ，乃 用 自己的 血 ，只一次 进 入 圣所 ，成了 永远 赎罪 的事。 (Hebrews 9:11-12)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

We are looking for the blessed hope and the glorious appearing of our great God and Savior, Christ Jesus, who gave Himself for us to redeem us from all iniquity and to purify for Himself a people for His own possession, zealous for good works. 等候 所盼望的 福 ，并 等候至大的 神 和 我们 （或作：神―我们）救主 耶稣 基督 的荣耀 显现 。  他 为 我们 捨了 自己 ，要 赎 我们 脱离 一切 罪恶 ，又 洁净 我们 ，特作 自己的子民 ，热心 为善 。 (Titus 2:13-14)

The Lord will deliver me from every evil work and will bring me safely to His heavenly kingdom. To Him be glory forever and ever. 主 必救 我 脱离 诸般的 凶恶 ，也 必救 我进 他的 天 国 。愿荣耀 归给他 ，直到 永永远远 。阿们 。 (2 Timothy 4:18)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

God comforts us in all our afflictions, so that we can comfort those in any affliction with the comfort we ourselves have received from God. 我们 在 一切 患难中 ，他 就安慰 我们 ，叫 我们 能 用 神 所赐的 安慰 去安慰 那遭 各样 患难 的人。 (2 Corinthians 1:4)

Satisfy us in the morning with Your loyal love,

That we may sing for joy and be glad all our days. 求你使我们早早 饱得 你的慈爱 ，好叫我们一生一世 欢呼 喜乐 。 (Psalm 90:14)

Day 27

**敬拜尊崇**

The Lord is righteous in all His ways

And gracious in all His works. 耶和华 在他一切所行的 ，无不公义 ；在他一切所做的 都有慈爱 。 (Psalm 145:17)

You declare the end from the beginning,

And from ancient times things that have not yet been done,

Saying, “My purpose will stand,

And I will do all My pleasure.” 我从起初 指明 末后 的事，从古时 言明未成 的事，说 ：我的筹算 必立定 ；凡我所喜悦 的，我必成就 。 (Isaiah 46:10)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

I have sinned greatly in what I have done. But now, O Lord, take away the iniquity of Your servant, for I have acted very foolishly. 大卫 数点 百姓 以后 ，就心 中自责 ，祷告耶和华 说 ：我行 这事大 有罪 了。耶和华 啊，求你除掉 仆人 的罪孽 ，因我所行的甚是 愚昧 。 (2 Samuel 24:10)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I return to my God,

Maintain mercy and justice,

And wait on my God continually. 所以你当归向 你的神 ，谨守 仁爱 、公平 ，常常 等候 你的神 。 (Hosea 12:6)

May I not live on bread alone, but on every word that comes from the mouth of God. 耶稣却回答 说 ：经上记着 说：人 活着 ，不是 单 靠 食物 ，乃是 靠 神 口 里所出 的一切 话 。 (Matthew 4:4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I be above reproach, blameless as a steward of God, not self-willed, not quick-tempered, not given to wine, not violent, not fond of dishonest gain, but hospitable, a lover of what is good, sensible, just, holy, and self-controlled. 若有 无可指责 的人，只作一个 妇人 的丈夫 ，儿女 也是信主 的，没有人 告 他们是放蕩 不服约束的 ，就可以设立。  监督 既是 神 的管家 ，必须 无可指责 ，不 任性 ，不 暴躁 ，不 因酒 滋事，不 打人 ，不 贪无义之财 ；  乐意接待远人 ，好善 ，庄重 ，公平 ，圣洁 自持 ； (Titus 1:6-8)

**忠心的管家**

**时间**

**才能**

**金钱**

**真理**

**关系**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

When the children of Judah were victorious, it was because they relied on the Lord, the God of their fathers. 那时 ，以色列 人 被制伏了 ，犹大 人 得胜 ，是因倚靠 耶和华 ―他们列祖 的神 。 (2 Chronicles 13:18)

**政府**

**灵命复兴**

**当地政府**

**州政府**

**国家政府**

**目前的事务和关心**

**信靠顺服**

What we must do to work the works of God is to believe in Him whom He has sent. 众人问 他 说 ：我们当行 甚么 ，才 算做 神 的工 呢？  耶稣 回答 说 ： 信 神 所 差来的 ，这 就是 做神 的工 。 (John 6:28-29)

This is God’s commandment: that we believe in the name of His Son, Jesus Christ, and love one another as He commanded us. 神的命令 就是 叫 我们信 他 儿子 耶稣 基督 的名 ，且 照 他所赐给 我们的 命令 彼此 相爱 。 (1 John 3:23)

The Father has sent the Son to be the Savior of the world. Whoever confesses that Jesus is the Son of God, God abides in him and he in God. 父 差 子 作世人 的救主 ；这是我们 所看见 且 作见证 的。  凡 认 耶稣 为 神 儿子 的，神 就住 在他 里面 ，他 也 住在神 里面 。 (1 John 4:14-15)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

When the kindness and love of God my Savior appeared, He saved me, not by works of righteousness which I have done, but according to His mercy. He saved me through the washing of regeneration and 恢复更新 by the Holy Spirit whom He poured out on me abundantly through Jesus Christ my Savior, so that having been justified by His grace, I might become an heir according to the hope of eternal life. 但 到了神 ―我们 救主 的恩慈 和 他向人所施的慈爱 显明 的时候 ，  他便救了 我们 ；并不是 因 我们 自己所行 的 义 ，乃是 照 他的 怜悯 ，藉着 重生 的洗 和 圣 灵 的更新 。  圣灵就是 神藉着 耶稣 基督 我们 救主 厚厚 浇灌 在 我们 身上的，  好叫 我们因他的 恩 得称为义 ，可以凭着 永 生 的盼望 成为 后嗣 。（或作：可以凭着盼望承受永生）。 (Titus 3:4-7)

My hope in God is an anchor of my soul, both sure and steadfast, and it enters the inner sanctuary behind the veil, where Jesus the forerunner has entered on my behalf, having become a high priest forever, according to the order of Melchizedek. 我们有 这 指望，如同 灵魂 的锚 ，又坚固 又 牢靠 ，且 通 入 幔 内 。  作先锋 的耶稣 ，既照着 麦基洗德 的等次 成了 永远的 大祭司 ，就为 我们 进入 幔内。 (Hebrews 6:19-20)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Father has qualified me to share in the inheritance of the saints in the light. For He has rescued me from the dominion of darkness and brought me into the kingdom of His beloved Son, in whom I have redemption, the forgiveness of sins. 又感谢 父 ，叫我们 能 与众圣徒 在光明 中 同得 基业 。  他 救了 我们 脱离 黑暗 的权势 ，把我们迁 到 他 爱 子 的国 里；  我们在 爱子里得蒙 救赎 ，罪过 得以赦免 。 (Colossians 1:12-14)

I make it my ambition to please the Lord, whether I am at home in the body or away from it. For we must all appear before the judgment seat of Christ, that each one may receive what is due for the things done while in the body, whether good or bad. 所以 ，无论 是住在身内 ，离开身外 ，我们立了志向 ，要 得 主的喜悦 。  因为 我们 众人 必要 在基督 台 前 显露出来 ，叫 各人 按着 本身 所行 的，或 善 或 恶 受报 。 (2 Corinthians 5:9-10)

Day 28

**敬拜尊崇**

And the four living creatures, each having six wings, were full of eyes around and within; and they do not rest day or night, saying,

“Holy, holy, holy is the Lord God Almighty,

Who was, and is, and is to come.” 四 活物 各 有 六个 翅膀 ，遍体内外 都满了 眼睛 。他们昼 夜 不 住 的说 ：圣哉 ！圣哉 ！圣哉 ！主 神 是昔在 、今在 、以后永在的 全能者 。 (Revelation 4:8)

Then a voice came from the throne, saying: “Praise our God, all you his servants, you who fear Him, both small and great!” 有声音 从 宝座 出来 说 ：神的众 仆人 哪，凡敬畏 他 的，无论 大 小 ，都要赞美 我们的 神 ！ (Revelation 19:5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Truly I have sinned against the Lord, the God of Israel. 亚干 回答 约书亚 说 ：我实在 得罪 了耶和华 ―以色列 的神 。我所做 的事如此如此： (Joshua 7:20)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I love my enemies and pray for those who persecute me. 只是 我 告诉 你们 ，要爱 你们的 仇敌 ，为 那 逼迫 你们 的祷告 。 (Matthew 5:44)

Whatever I want others to do to me, may I also do to them, for this is the Law and the Prophets. 所以 ，无论 何事 ，你们愿意 人 怎样待 你们 ，你们 也要 怎样 待 人 ，因为 这 就是 律法 和 先知 的道理。 (Matthew 7:12)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Since I have a great high priest who has passed through the heavens, Jesus the Son of God, I will hold firmly to the faith I confess. For I do not have a high priest who is unable to sympathize with my weaknesses, but one who has been tempted in every way, just as I am, yet without sin. Therefore, I will approach the throne of grace with confidence, so that I may receive mercy and find grace to help in time of need. 我们既然 有 一位已经升入 高天 尊荣的大 祭司 ，就是神 的儿子 耶稣 ，便当持定 所承认的道 。  因 我们的大祭司 并非不 能 体恤 我们的 软弱 。他也曾凡事 受过 试探 ，与我们一样 ，只是 他没有 犯罪 。  所以 ，我们只管坦然无惧的 来到 施恩 的宝座 前，为 要得 怜恤 ，蒙 恩惠 ，作 随时的 帮助 。 (Hebrews 4:14-16)

**家庭和事奉**

**家庭**

**事奉**

**同他人分享基督**

**帮助他人在基督里成长**

**事业**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

May I not forget to do good and to share with others, for with such sacrifices God is well pleased. 只是 不 可忘记 行善 和 捐输的事 ；因为 这样的 祭 ，是神 所喜悦的 。 (Hebrews 13:16)

**差传**

**当地差传**

**国家差传**

**世界差传**

**大使命的完成**

**特别的关心**

**信靠顺服**

Jesus said, “My Father loves Me because I lay down My life that I may take it up again. No one takes it from Me, but I lay it down of My own accord. I have authority to lay it down and authority to take it up again. This command I received from My Father.” 我父 爱 我 ；因 我 将命 捨去 ，好 再 取 回来。  没有人 夺 我 的 命去，是 我 自己 捨 的。我有 权柄 捨 了，也 有 权柄 取 回来 。这 是我从 我 父 所受 的命令 。 (John 10:17-18)

Unless a grain of wheat falls to the ground and dies, it remains alone. But if it dies, it bears much fruit. The one who loves his life will lose it, and the one who hates his life in this world will keep it for eternal life. 我实实 在在 的告诉 你们 ，一粒 麦子 不落 在 地 里死了 ，仍旧是 一粒 ，若 是死了 ，就结出 许多 子粒 来。  爱惜 自己 生命 的，就失丧 生命；在 这 世上 恨恶 自己 生命 的，就要保守 生命到 永 生 。 (John 12:24-25)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I have been chosen according to the foreknowledge of God the Father, in sanctification of the Spirit, for obedience to Jesus Christ and sprinkling of His blood; grace and peace are mine in abundance. 就是照 父 神 的先见 被拣选 ，藉着 圣灵 得成圣洁 ，以致 顺服 耶稣 基督 ，又 蒙他血所洒 的人。愿恩惠 、平安 多多的 加给你们 。 (1 Peter 1:2)

Through Jesus, I will continually offer to God a sacrifice of praise, that is, the fruit of lips that give thanks to His name. 我们应当 靠着 耶稣，常常 以颂赞 为祭 献给 神 ，这就是 那承认 主名 之人嘴唇 的果子 。 (Hebrews 13:15)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

May our Lord Jesus Christ Himself and God our Father, who has loved us and has given us eternal consolation and good hope by grace, comfort our hearts and strengthen us in every good work and word. 但愿 我们 主 耶稣 基督 和 那 爱 我们 、开 恩 将永远 的安慰 并 美好的 盼望 赐给 我们的 父 神 ，  安慰 你们的 心 ，并且 在 一切 善 行 善言 上坚固 你们 。 (2 Thessalonians 2:16-17)

God is the blessed and only Sovereign, the King of kings and Lord of lords, who alone has immortality and dwells in unapproachable light, whom no one has seen or can see. To Him be honor and eternal dominion. (1 Timothy 6:15b-16)

Day 29

**敬拜尊崇**

The Lord reigns; He is clothed with majesty;

The Lord is robed in majesty and is armed with strength.

Indeed, the world is firmly established; it cannot be moved.

Your throne is established from of old;

You are from everlasting.

Your testimonies stand firm;

Holiness adorns Your house,

O Lord, forever. 耶和华 作王 ！他以威严 为衣穿上 ；耶和华 以能力 为衣 ，以能力束腰 ，世界 就坚定 ，不得动摇 。  你的宝座 从太初 立定 ；你从亘古 就有。  耶和华 啊，你的法度 最 的确 ；你的殿 永 称为 圣 ，是合宜的。 (Psalm 93:1-2, 5)

God sits enthroned above the circle of the earth,

And its inhabitants are like grasshoppers.

He stretches out the heavens like a curtain

And spreads them out like a tent to dwell in.

He reduces rulers to nothing

And makes the judges of this world meaningless. 神坐在 地球 大圈 之上；地上的居民 好象蝗虫 。他鋪张 穹苍 如幔子 ，展开 诸天如可住 的帐棚 。  他使君王 归于 虚无，使地上 的审判官 成为 虚空 。 (Isaiah 40:22-23)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Forgive me when I desert the Rock who begot me,

And forget the God who gave me birth. 你轻忽 生 你的磐石 ，忘记 产 你的神 。 (Deuteronomy 32:18)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

By Your grace, I want to hear the words, “Well done, good and faithful servant; you have been faithful with a few things; I will put you in charge of many things. Enter into the joy of your Lord.” 主人 说 ：好 ，你这又良善 又 忠心的 仆人 ，你在 不多的事 上有 忠心 ，我要把许多事 派 你 管理 ；可以进来 享受你 主人 的快乐 。 (Matthew 25:21)

May I not love praise from men more than praise from God. 这是 因他们爱 人 的荣耀 过 于 爱神 的荣耀 。 (John 12:43)

I am the Lord’s servant; let Your will be done in me according to Your word. 马利亚 说 ：我是主 的使女 ，情愿照 你 的话 成就 在我 身上。天使 就 离开 他 去了。 (Luke 1:38)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not throw away my confidence; it will be richly rewarded. Let me persevere so that when I have done the will of God, I will receive what He has promised. 所以 ，你们不 可丢弃 勇敢的心 ；存这样 的心必得 大 赏赐 。  你们必 须 忍耐 ，使 你们行完了 神 的旨意 ，就可以得着 所应许 的。 (Hebrews 10:35-36)

**个人关注**

**属灵争战**

**世界**

**肉体**

**邪恶**

**品格的成长**

**个人的操守**

**身体健康和力量**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Many are saying, “Who will show us any good?”

O Lord, lift up the light of Your countenance upon us. 有许多人 说 ：谁能指示我们 甚么好处 ？耶和华 啊，求你仰起 脸 来，光照 我们。 (Psalm 4:6)

**世界的事务**

**贫穷和饥饿**

**压迫和迫害**

**掌权者**

**国家间的和平**

**目前的事件和关心**

**信靠顺服**

God raised Jesus from the dead, freeing Him from the agony of death, because it was impossible for Him to be held by it. 神 却将死 的痛苦 解释 了，叫他 复活 ，因为 他 原不 能 被 死拘禁 。 (Acts 2:24)

Just as the Father raises the dead and gives them life, even so the Son gives life to whom He wishes. 父 怎样 叫死人 起来 ， 使他们活着 ，子 也照样 随自己的意思 使人 活着 。 (John 5:21)

God gives life to the dead and calls into being things that do not exist. 亚伯拉罕所信 的，是那 叫死人 复活 、使无 变为 有 的神 ，他 在主面前 作 我们 世人 的父 。如 经上所记 ：我已经立 你 作多 国 的父 。 (Romans 4:17)

He who believes in the Son of God has everlasting life. 我实实在在的 告诉 你们 ，信的 人有 永 生 。 (John 6:47)

God both raised the Lord and will also raise me up through His power. 并且 神 已经 叫主 复活 ，也 要用 自己 的能力 叫我们 复活 。 (1 Corinthians 6:14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

Though I have not seen Jesus, I love Him; and though I do not see Him now but believe in Him, I rejoice with joy inexpressible and full of glory, for I am receiving the end of my faith, the salvation of my soul. 你们虽然没有 见过 他，却是爱 他；如今 虽不得 看见 ，却 因信 他就有说不出来 、满有荣光 的大喜乐 ；  并且得着 你们 信心 的果效 ，就是灵魂 的救恩 。 (1 Peter 1:8-9)

Since I am receiving a kingdom that cannot be shaken, may I be thankful and so worship God acceptably with reverence and awe, for my God is a consuming fire. 所以 我们既得了 不能震动 的国 ，就当 感恩 ，照 神所喜悦的 ，用 虔诚 、敬畏 的心事奉 神 。  因为 我们的 神 乃是烈 火 。 (Hebrews 12:28-29)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I will ascribe to the Lord glory and strength.

I will ascribe to the Lord the glory due His name

And worship the Lord in the beauty of holiness. （大卫 的诗 。）神 的众子 啊，你们要将荣耀 、能力 归给 耶和华 ，归给 耶和华 ！  要将耶和华 的名 所当得的荣耀 归给 他，以圣洁 的（的：或译为）妆饰 敬拜 耶和华 。 (Psalm 29:1-2)

To the King eternal, immortal, invisible, the only God, be honor and glory forever and ever. 但愿 尊贵 、荣耀 归与那不能朽坏 、不能看见 、永世 的君王 、独一的 神 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (1 Timothy 1:17)

Day 30

**敬拜尊崇**

There is but one God, the Father, from whom all things came and for whom I live; and there is but one Lord, Jesus Christ, through whom all things came and through whom I live. 然而 我们 只有一位 神 ，就是父 ，万物 都本于 他；我们 也 归于 他 ―并 有一位 主 ，就是耶稣 基督 ―万物 都是藉着 他 有的；我们 也 是藉着 他 有的。 (1 Corinthians 8:6)

The Son is the radiance of God’s glory and the exact representation of His being, upholding all things by His powerful word. After He cleansed our sins, He sat down at the right hand of the Majesty on high, having become as much superior to angels as the name He has inherited is more excellent than theirs. 他是 神荣耀 所发的光辉 ，是神本体 的真象 ，常用他 权能 的命令 托住 万有 。他 洗净了 人的罪 ，就坐 在 高天 至大者 的右边 。  他所承受的 名 ，既比 天使 的名 更 尊贵 ，就远超过 天使。 (Hebrews 1:3-4)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

The Lord does not see as man sees. Man looks at the outward appearance, but the Lord looks at the heart. 耶和华 却对撒母耳 说 ：不要看 他的外貌 和他身材 高大 ，我不拣选 他。因为，耶和华不象人 看 人：人 是看 外貌 ；耶和华 是看 内心 。 (1 Samuel 16:7)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I be a person of faith, who does not doubt the promises of God, and not a double-minded man, who is unstable in all his ways. 只要 凭着 信心 求 ，一点不 疑惑 ；因为 那疑惑 的人，就象 海 中的波浪 ，被风吹动 翻腾 。  心怀二意的 人 ，在他 一切 所行的路 上 都没有定见 。 (James 1:6, 8)

May I walk worthy of God who calls me into His kingdom and glory. 要 叫 你们 行事 对得起 那召 你们 进 他 国 、得他荣耀 的神 。 (1 Thessalonians 2:12)

If I live according to the flesh, I will die; but if by the Spirit I put to death the deeds of the body, I will live. For those who are led by the Spirit of God are sons of God. 你们若 顺从 肉体 活着 ，必要 死 ；若 靠着圣灵 治死 身体的 恶行 ，必要活着 。  因为 凡 被神 的灵 引导 的，都是 神 的儿子 。 (Romans 8:13-14)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Since I have a great cloud of witnesses surrounding me, may I lay aside every impediment and the sin that so easily entangles, and run with endurance the race that is set before me, fixing my eyes on Jesus, the author and perfecter of my faith, who for the joy set before Him endured the cross, despising the shame, and sat down at the right hand of the throne of God. May I consider Him who endured such hostility from sinners, so that I will not grow weary and lose heart. 我们既 有 这许多的 见证人 ，如同云彩 围着 我们 ，就当放下 各样的 重担 ，脱去容易缠累 我们的罪 ，存 心忍耐 ，奔 那摆在我们 前头的 路程 ，  仰望 为我们信心 创始 成终 的耶稣（或作：仰望那将真道创始成终的耶稣 ）。他因 那摆在前面的 喜乐 ，就轻看 羞辱 ，忍受了 十字架 的苦难，便 坐 在 神 宝座 的右边 。  那 忍受 罪人 这样 顶撞 的 ，你们 要思想 ，免得 疲倦 灰 心 。 (Hebrews 12:1-3)

**在基督里成长**

**更大地渴望认识和取悦他**

**更大的爱他并委身于他**

**求恩典来操练他的同在**

**求恩典来在我的生活中荣耀他**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Just as the body is one, but has many members, and all the members of the body, being many, are one body; so also is Christ. 就 如 身子 是 一个 ，却 有 许多 肢体 ；而且 肢体 虽多 ，仍是 一个 身子 ；基督 也 是这样 。 (1 Corinthians 12:12)

**教会和事工**

**我的地方教会**

**其他教会**

**传福音和门徒训练的事工**

**教育事工**

**特别的关心**

**信靠顺服**

The Lord is my portion and my inheritance. 耶和华 对 亚伦 说：你在以色列 人 的境 内 不可有产业 ，在他们中间 也不可有分 。我就是你的分 ，是你的产业 。 (Numbers 18:20)

As for me and my household, we will serve the Lord. 若是你们 以事奉 耶和华 为不好 ，今日 就可以选择 所要事奉 的 ：是你们列祖 在大河 那边 所事奉 的神 呢？是你们所住 这地 的亚摩利人 的神 呢？至于我和我家 ，我们必定事奉 耶和华 。 (Joshua 24:15)

You will honor those who honor You, but those who despise You will be disdained. 因此，耶和华 ―以色列 的神 说 ：我曾说 ，你和你父 家 必永远 行 在我面前 ；现在我却说 ，决不容你们这样行 。因为尊重 我的，我必重看 他；藐视 我的，他必被轻视 。 (1 Samuel 2:30)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

I was not redeemed with perishable things such as silver or gold from the aimless way of life handed down to me from my forefathers, but with the precious blood of Christ, as of a lamb without blemish or defect. 知道 你们得赎 ，脱去你们 祖宗所传流 虚妄的 行为 ，不是 凭着能坏的 金 银 等物，  乃是 凭着基督 的宝 血 ，如同 无瑕疵 、无玷污 的羔羊 之血。 (1 Peter 1:18-19)

How great is the love the Father has lavished on me, that I should be called a child of God—and I am! Therefore the world does not know me, because it did not know Him. 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 。 (1 John 3:1)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

I am not ashamed, because I know whom I have believed and am convinced that He is able to guard what I have entrusted to Him until that day. 为 这 缘故 ，我也 受这些 苦难 。然而 我不 以为耻 ；因为 知道 我所信 的是谁 ，也 深信 他能 保全 我 所交付他 的（或作：他所交託我的），直到 那 日 。 (2 Timothy 1:12)

May the God of peace, who through the blood of the eternal covenant brought back from the dead our Lord Jesus, that great Shepherd of the sheep, equip us in every good thing to do His will, working in us what is pleasing in His sight, through Jesus Christ, to whom be glory forever and ever. 但愿 赐平安 的神 ，就是那凭 永 约 之血 、使群羊 的大 牧人 ―我主 耶稣 从 死 里复活 的神，  在 各样 善 事 上成全 你们 ，叫 你们遵行 他的 旨意 ；又藉着 耶稣 基督 在 你们 心里行 他 所喜悦的事 。愿荣耀 归给他，直到永永 远 远 。阿们 ！ (Hebrews 13:20-21)

Day 31

**敬拜尊崇**

You are He; You are the first,

And You are also the last. 雅各 ―我所选召 的以色列 啊，当听 我言：我是耶和华，我是首先 的，也是末后 的。 (Isaiah 48:12)

In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. He was in the beginning with God. 太初 有 道 ，道 与 神 同在 ，道 就是 神 。  这道太初 与神 同在 。 (John 1:1-2)

The Lord Jesus, who is holy and true, holds the key of David. What He opens no one can shut, and what He shuts no one can open. 你要写信 给非拉铁非 教会 的使者 ，说 ：那圣洁 、真实 、拿着 大卫 的钥匙 、开了 就 没有人 能关 、关了 就 没有人 能开 的，说： (Revelation 3:7)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Oh, my Lord, please do not hold against me the sin in which I have acted foolishly. 就对摩西 说 ：我主 阿 ，求你不要因我们愚昧 犯罪，便将这罪 加在 我们身上。 (Numbers 12:11)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

**恢复更新**

May I guard my heart with all diligence,

For out of it flow the issues of life. 你要保守 你心 ，胜过保守一切（或译：你要切切 保守你心），因为一生 的果效是由心发出 。 (Proverbs 4:23)

May I not worry about tomorrow, for tomorrow will worry about itself. Each day has enough trouble of its own. 所以 ，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。 (Matthew 6:34)

May I be ready, for the Son of Man will come at an hour when I do not expect Him. 所以 ，你们 也 要 预备 ，因为 你们想 不 到的时候 ，人 子 就来了 。 你们 也 要 预备 ；因为 你们想 不到 的时候 ，人 子 就来了 。 (Matthew 24:44; Luke 12:40)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

May I not live the rest of my time in the flesh for the lusts of men, but for the will of God. For I have spent enough time in the past in doing the will of those without God, when I walked in licentiousness, lusts, drunkenness, carousals, drinking parties, and detestable idolatries. 你们存这样的心，从今以后就可以不从 人的 情慾 ，只从神 的旨意 在 世度 余下的 光阴 。  因为 往日 随从 外邦人 的心意 行 邪淫 、恶慾 、醉酒 、荒宴 、群饮 ，并 可恶 拜偶象 的事，时候 已经够了 。 (1 Peter 4:2-3)

**增长智慧**

**发展一个永恒的视野**

**用真理更新我的胸懷**

**生活各方面更有技巧**

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

My soul, wait silently for God alone,

For my hope comes from Him.

He alone is my rock and my salvation;

He is my fortress, I will not be shaken.

In God is my salvation and my glory;

My rock of strength, my refuge is in God.

Trust in Him at all times, O people;

Pour out your heart before Him;

God is our refuge. 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 。  你们众民 当时时 倚靠 他，在他面前 倾 心 吐意；神 是我们的避难所 。（细拉 ） (Psalm 62:5-8)

**家庭**

**我的家庭**

**我的亲人**

**灵魂的关怀**

**情感和身体的关心**

**别的关心**

**信靠顺服**

I have not yet come to the resting place and the inheritance the Lord my God is giving me. 因为你们还没有到 耶和华 ―你神 所赐 你的安息地 ，所给你的产业 。 (Deuteronomy 12:9)

The steps of a man are ordered by the Lord,

And He will delight in his way;

Though he stumbles, he will not be cast down,

For the Lord upholds him with His hand. 义人 的脚步 被耶和华 立定 ；他的道路 ，耶和华也喜爱 。  他虽失脚 也不至全身仆倒 ，因为耶和华 用手 搀扶 他（或译：搀扶他的手）。 (Psalm 37:23-24)

I have made the Lord, my refuge,

Even the Most High, my habitation. 耶和华 是我的避难所 ；你已将至高者 当 你的居所 ， (Psalm 91:9)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

You have given me life and shown me favor,

And Your care has preserved my spirit. 你将生命 和慈爱 赐给 我；你也眷顾 保全 我的心灵 。 (Job 10:12)

My shield is God Most High,

Who saves the upright in heart. 神 是我的盾牌 ；他拯救 心里 正直 的人。 (Psalm 7:10)

I will be glad and rejoice in Your love,

For You saw my affliction

And have known the anguish of my soul. 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 。 (Psalm 31:7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ, who according to His great mercy has given us new birth into a living hope through the resurrection of Jesus Christ from the dead, and into an inheritance that is incorruptible and undefiled and unfading, reserved in heaven for us. 愿颂赞 归与我们 主 耶稣 基督 的父 神 ！他 曾照 自己的 大 怜悯 ，藉 耶稣 基督 从死 里 复活 ，重生了 我们 ，叫我们有活泼的 盼望 ，  可以 得着 不能朽坏 、不能玷污 、不能衰残 、为 你们 存留 在天 上 的基业。 (1 Peter 1:3-4)

The God of all grace, who called me to His eternal glory in Christ, after I have suffered a little while, will Himself perfect, confirm, strengthen, and establish me. To him be the glory and dominion for ever and ever. Amen. 那 赐诸般 恩典 的神 曾在基督 里 召 你们 ，得享他 永远的 荣耀 ，等你们暂 受苦难 之后，必要亲自 成全 你们 ，坚固 你们，赐力量 给你们。  愿权 能 归给他 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (1 Peter 5:10-11)

**第三部分**

**每周祷告指南**

**主日**

**敬拜尊崇**

耶和华啊，荣耀不要归与我们，不要归与我们；

要因你的慈爱和诚实归在你的名下！(诗115:1)

称谢耶和华！歌颂你至高者的名！

早晨传扬你的慈爱；

夜间传扬你的信实。 (诗92:1-2)

主神全能者啊，

你的作为大哉！奇哉！

万世之王啊，

你的道途义哉！诚哉！

主啊，谁敢不敬畏你，

不将荣耀归与你的名呢？

因为独有你是圣的。

万民都要来在你面前敬拜，

因你公义的作为已经显出来了。 (启 15:3-4)

你们要向耶和华唱新歌！

全地都要向耶和华歌唱！

要向耶和华歌唱，称颂他的名！

天天传扬他的救恩！

在列邦中述说他的荣耀！

在万民中述说他的奇事！

因耶和华为大，当受极大的赞美；

他在万神之上，当受敬畏。

外邦的神都属虚无；

惟独耶和华创造诸天。

有尊荣和威严在他面前；

有能力与华美在他圣所。(诗96:1-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

你所看顾的，

就是虚心痛悔、

因你的话而战兢的人。(赛 66:2b)

耶和华喜悦燔祭和平安祭，

岂如喜悦人听从他的话呢？

听命胜於献祭；

顺从胜於公羊的脂油。(撒上 15:22)

神所要的祭就是忧伤的灵；

神啊，忧伤痛悔的心，

你必不轻看。(诗 51:17)

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。(约一 1:9)

耶和华不像人看人：人是看外貌；

耶和华是看内心。(撒上 16:7)

*祈求圣灵鉴察你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你一切的罪。*

感谢你曾说过：

你们来，我们彼此辩论。

你们的罪虽像朱红，

必变成雪白；

虽红如丹颜，

必白如羊毛。 (赛 1:18)

**恢复更新**

主啊，当我将这些祷告献给你时，请用你的灵来更新我：

因着你的恩典，我想听到主说：好，你这又良善又忠心的仆人，

你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；

可以进来享受你主人的快乐。 (太 25:21)

我要用智慧行完全的道。

我要存完全的心行在我家中。

邪僻的事，我都不摆在我眼前；

悖逆人所做的事，我甚恨恶，

不容沾在我身上。(诗 101:2-3)

面对我过去的生活方式，我要脱去我从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；又要将我的心志改换一新，并且穿上新人；这新人是照著神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。(弗 4:22-24)

所以我要自洁成圣，因为你是耶和华，我的神。我要谨守遵行你的律例；你是叫我成圣的耶和华。(利 20:7-8)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

天父，我以你的话为指南，向你献上我的祷告做为我的奉献：

所以，我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。

我要思念上面的事，不要思念地上的事。因为我已经死了，我的生命与基督一同藏在神里面。基督是我的生命，他显现的时候，我也要与他一同显现在荣耀里。(西 3:1-4)

以神的慈悲来讲，我愿将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；我如此事奉乃是理所当然的。我不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫我察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。 (罗 12:1-2)

我愿将各样的计谋，各样拦阻人认识你的那些自高之事，一概攻破了，又将人的心意夺回，使它都顺服基督。(林后 10:5)

不背著他的十字架跟从你的，也不配作你的门徒。得著生命的，将要失丧生命；为你失丧生命的，将要得著生命。(太 10:38-39)

愿我背著我的十字架跟从你，为你失丧我的生命。

我要倚靠耶和华而行善，住在地上，以你的信实为粮；又要以耶和华为乐，你就将我心里所求的赐给我。我愿将我的事交托耶和华，并倚靠你，你就必成全。你要使我的公义如光发出，使我的公平明如正午。(诗 37:3-6)

众弟子啊，你们当来听我的话！

我要将敬畏耶和华的道教训你们。

有何人喜好存活，爱慕长寿，得享美福，

就要禁止舌头不出恶言，

嘴唇不说诡诈的话。

要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。

耶和华的眼目看顾义人；

他的耳朵听他们的呼求。 (诗 34:11-15)

我愿学会敬畏主，耶和华！

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，求你记念你的怜悯和慈爱，

因为这是亘古以来所常有的。 (诗 25:4-6)

耶和华神，你向我所要的是什麽呢？

只要我敬畏耶和华为我的神，遵行你的道，爱你，

尽心尽性事奉你，耶和华，我的神。 (申 10:12)

我们在天上的父，

愿人都尊你的名为圣。

愿你的国降临；

愿你的旨意行在地上，如同行在天上。

我们日用的饮食，今日赐给我们。

免我们的债，如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。

因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们！ (太 6:9-13)

*停下来，加上你自己个人的祈求，特别是有关你在基督里的成长：*

更大的渴望认识主和讨他喜悦

更加爱主和委身于他

更多操练体验他的同在的恩典

更多在我的人生里荣耀他的恩典

我今天的各类事项

特别关心的人和事

**彼此代求**

主，我现在预备我的心来为全教会和各类服事来祷告：

愿我们主耶稣基督和那爱我们、开恩将永远的安慰并美好的盼望赐给我们的父神，

安慰我们的心，并且在一切善行善言上，坚固我们。(帖后2:16-17)

你们各人的重担要互相担当，这样就成全了基督的律法。(加 6:2)

所以你们要彼此认罪，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 5:16)

以这些经文的意思，我为以下方面代求：

我自己的教会

其他教会

传福音和带门徒的事工

基督教教育事工

特别的关注人和事

**信靠顺服**

主啊，当我从你有得救智慧的话中确信这些真理时，喂养我的心灵：

耶稣，你就是复活和生命；信你的人虽然死了，也必复活，凡活著信你的人，必永远不死。 (约 11:25-26)

因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。 (罗 8:38-39)

我们得救是本乎恩，也因著信；这并不是出於自己，乃是神所赐的；也不是出於行为，免得有人自夸。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。 (弗 2:8-10)

你的羊听你的声音，你也认识他们，他们也跟著你。你又赐给他们永生；

他们永不灭亡，谁也不能从你手里把他们夺去。你父把羊赐给你，他比万有都大，谁也不能从你父手里把他们夺去。你与父原为一。 (约 10:27-30)

感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。 (西 1:12-14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**献上感恩**

主啊，我因你自己和你的作为来感谢你：

我心称颂主名，

颂赞他的圣名。

我心称颂主名，

他救我出死亡。

我因耶和华大大欢喜；

我的心靠神快乐。

因他以拯救为衣给我穿上，

以公义为袍给我披上，

好像新郎戴上华冠，

又像新妇佩戴妆饰。 (赛 61:10)

我的心默默无声，专等候神；

我的救恩是从他而来。

惟独他是我的磐石，我的拯救；

他是我的高台，我必不很动摇。(诗 62:1-2)

我必安然躺下睡觉，

因为独有你耶和华使我安然居住。(诗 4:8)

耶和华是我的岩石，

我的山寨，我的救主，

我的神，我的磐石，我所投靠的。

他是我的盾牌，是拯救我的角，

是我的高台，是我的避难所。

我的救主啊，你是救我脱离强暴的。(撒下 22:2-3)

*停下来，献上你自己的感恩。*

**结束祷告**

求你使我们早早饱得你的慈爱，

好叫我们一生一世欢呼喜乐。(诗 90:14)

那赐诸般恩典的神曾在基督里召我们，得享他永远的荣耀，

等你们暂受苦难之後，必要亲自成全我们，坚固我们，赐力量给我们。

愿权能归给他，直到永永远远。阿们！(彼前 5:10-11)

那能保守我们不失脚、叫我们无瑕无疵、欢欢喜喜站在他荣耀之前的我们的救主独一的神，愿荣耀、威严、能力、权柄，因我们的主耶稣基督归与他，从万古以前并现今，直到永永远远。阿们。(犹 24-25)

**周一**

**敬拜尊崇**

我的神我的王啊，我要尊崇你！

我要永永远远称颂你的名！

我要天天称颂你，

也要永永远远赞美你的名！

耶和华本为大，该受大赞美；

其大无法测度。

这代要对那代颂赞你的作为，

也要传扬你的大能。

我要默念你威严的尊荣和你奇妙的作为。

人要传说你可畏之事的能力；

我也要传扬你的大德。

他们记念你的大恩就要传出来，

并要歌唱你的公义。

耶和华有恩惠，有怜悯，

不轻易发怒，大有慈爱。

耶和华善待万民；

他的慈悲覆庇他一切所造的。(诗 145:1-9)

耶和华我们的主啊，

你的名在全地何其美！

你将你的荣耀彰显於天。(诗 8:1)

我主耶稣，你既是大卫的根，又是他的後裔，是明亮的晨星。(启 22:16)

独行奇事的耶和华，以色列的神是应当称颂的！

他荣耀的名也当称颂，直到永远。

愿他的荣耀充满全地！阿们！阿们！(诗 72:18-19)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

哪知你为我们的过犯受害，

为我们的罪孽压伤。

因你受的刑罚，我们得平安；

因你受的鞭伤，我们得医治。

我们都如羊走迷；

各人偏行己路；

耶和华使我们众人的罪孽都归在你身上。(赛 53:5-6)

耶和华说：虽然如此，

你们应当禁食、哭泣、悲哀，

一心归向我。

你们要撕裂心肠，不撕裂衣服。

归向耶和华你们的神；

因为他有恩典，有怜悯，

不轻易发怒，有丰盛的慈爱，

并且後悔不降所说的灾。(珥 2:12-13)

耶和华靠近伤心的人，

拯救灵性痛悔的人。(诗 34:18)

Lord, I have heard of Your fame, and I stand in awe of Your deeds.

O Lord, revive Your work in the midst of the years,

In our time make them known;

In wrath remember mercy. 耶和华 啊，我听见 你的名声（或译：言语 ）就惧怕 。耶和华 啊，求你在这些年 间 复兴 你的作为 ，在这些年间显明 出来；在发怒 的时候以怜悯 为念 。 (Habakkuk 3:2)

*Ask the Spirit to search your heart and reveal any areas of unconfessed sin. Acknowledge these to the Lord and thank Him for His forgiveness.*

Thank You, Lord, that You have said:

For a brief moment I forsook you,

But with great compassion I will gather you.

In a flood of anger I hid My face from you for a moment,

But I will have compassion on you with everlasting kindness. 我离弃你 不过片 时 ，却要施大 恩 将你收回 。  我的怒气 涨溢 ，顷刻之间 向你掩 面 ，却要以永远的 慈爱 怜恤你 。这是耶和华 ―你的救赎主 说的 。 (Isaiah 54:7-8)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

May I keep the commandments of the Lord my God, to walk in His ways and to fear Him. May I follow the Lord my God and fear Him; may I keep Your commandments, hear Your voice, serve You, and hold fast to You. 你要谨守 耶和华 ―你神 的诫命 ，遵行 他的道 ，敬畏 他。 (Deuteronomy 8:6; 13:4)

May I know God and serve Him with a whole heart and with a willing mind; for the Lord searches all hearts and understands every motive behind the thoughts. 我儿 所罗门 哪，你当认识 耶和华 ―你父 的神 ，诚 心 乐 意 地事奉 他；因为他鉴察 众人的心 ，知道 一切心思 意念 。你若寻求 他，他必使你寻见 ；你若离弃 他，他必永远 丢弃 你。 (1 Chronicles 28:9)

May I love the Lord my God and serve Him with all my heart and with all my soul. 你们若留意 听从 我今日 所吩咐 的诫命 ，爱 耶和华 ―你们的神 ，尽心 尽性 事奉 他， (Deuteronomy 11:13)

May I love my enemies, do good to those who hate me, bless those who curse me, and pray for those who mistreat me. Just as I want others to do to me, may I do to them in the same way. 只是 我告诉 你们 这 听 道的人，你们的 仇敌 ，要爱 他！恨 你们 的，要待 他好 ！  咒诅 你们 的，要为他祝福 ！凌辱 你们 的，要为 他祷告 ！  你们愿意 人 怎样待 你们 ，你们 也要 怎样 待 人 。 (Luke 6:27-28, 31)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning *the things of the world*.

May these beatitudes be a reality in my life:

Blessed are the poor in spirit, for theirs is the kingdom of heaven.

Blessed are those who mourn, for they will be comforted.

Blessed are the meek, for they will inherit the earth.

Blessed are those who hunger and thirst for righteousness, for they shall be satisfied.

Blessed are the merciful, for they shall obtain mercy.

Blessed are the pure in heart, for they shall see God.

Blessed are the peacemakers, for they shall be called sons of God.

Blessed are those who are persecuted for the sake of righteousness, for theirs is the kingdom of heaven. 虚 心 的人有福了 ！因为 天 国 是 他们的 。  哀恸 的人有福了 ！因为 他们 必得安慰 。  温柔的人 有福了 ！因为 他们 必承受 地土 。  饥 渴 慕义 的人有福了 ！因为 他们 必得饱足 。  怜恤人的 人有福了 ！因为 他们 必蒙怜恤 。  清 心 的人有福了 ！因为 他们 必得见 神 。  使人和睦的人 有福了 ！因为 他们 必称为 神 的儿子 。  为 义 受逼迫 的人有福了 ！因为 天 国 是 他们的 。 (Matthew 5:3-10)

May I seek first Your kingdom and Your righteousness, and all these things will be added to me. 你们要先 求 他的国 和 他的 义 ，这些东西 都要 加给 你们 了。 (Matthew 6:33)

When I have found one pearl of great value, may I go away and sell all that I have and buy it. 遇见 一颗 重价的 珠子 ，就去 变卖 他一切 所有的 ， 买了 这颗珠子。 (Matthew 13:46)

Incline my heart to Your testimonies

And not to selfish gain.

Turn my eyes away from worthless things,

And revive me in Your way. 求你使我的心 趋向 你的法度 ，不趋向非义之财 。  求你叫我转 眼 不看 虚假 ，又叫我在你的道 中生活 。 (Psalm 119:36-37)

May I keep my life free from the love of money and be content with what I have, for You have said, “I will never leave you, nor will I forsake you.” 你们存心 不可贪爱钱财 ，要以自己所有的 为足 ；因为 主曾说 ：我总不 撇下 你 ，也 不 丢弃 你 。 (Hebrews 13:5)

May I not be like those among the thorns on whom seed was sown, who hear the word, but the worries of this world, the deceitfulness of riches and pleasures, and the desires for other things come in and choke the word, making it immature and unfruitful. Instead, may I be like the good soil on whom seed was sown, who with a noble and good heart hear the word, understand and accept it, and with perseverance, bear fruit, yielding thirty, sixty, or a hundred times what was sown. 撒 在荆棘 里 的，就是 人 听了 道 ，后来有世上 的思虑 、钱财 的迷惑 把道 挤住了 ，不能结实 。  撒 在 好 地上 的，就是 人 听 道 明白了 ，后来结实 ，有 一百 倍的，有 六十 倍的，有 三十 倍的。 还 有 那撒 在 荆棘 里的，就是 人听 了道 ，  后来 有世上 的思虑 、钱财 的迷惑 ，和 别样 的 私慾 进来 ，把道 挤住了 ，就 不能结实 。   那撒 在 好 地 上的，就是 人听 道 ，又 领受 ，并且 结实 ，有 三十倍 的，有 六十倍 的，有 一百倍 的。 那落在 荆棘 里 的，就是 人 听 了道，走开 以后，被 今生 的思虑 、钱财 、宴乐 挤住 了，便 结不 出成熟的子粒 来。  那落在 好 土 里的，就是 人 听 了道 ，持守 在 诚实 善良 的心里 ，并且 忍耐 着结实 。 (Matthew 13:22-23; Mark 4:18-20; Luke 8:14-15)

As a servant of Christ and a steward of His possessions, it is required that I be found faithful. 人 应当 以 我们 为 基督 的执事 ，为神 奥秘事 的管家 。  所 求 于 管家 的，是 要 他有忠心 。 (1 Corinthians 4:1-2)

No one can serve two masters; for either he will hate the one and love the other, or he will be devoted to the one and despise the other. I cannot serve God and wealth. 一个人不 能 事奉 两个 主 ；不是 恶 这个 ，爱 那个 ，就是 重 这个 ，轻 那个 。你们不 能 又事奉 神 ，又 事奉玛门 （玛门：财利的意思）。 一个仆人 不 能 事奉 两个 主 ；不是 恶 这个 爱 那个 ，就是 重 这个 轻 那个 。你们不能 又事奉 神 ，又 事奉玛门 。 (Matthew 6:24; Luke 16:13)

By Your grace, I want to hear the words, “Well done, good and faithful servant; you have been faithful with a few things; I will put you in charge of many things. Enter into the joy of your Lord.” 主人 说 ：好 ，你这又良善 又 忠心的 仆人 ，你在 不多的事 上有 忠心 ，我要把许多事 派 你 管理 ；可以进来 享受你 主人 的快乐 。 (Matthew 25:21)

May I never boast except in the cross of our Lord Jesus Christ, through which the world has been crucified to me, and I to the world. 但 我 断不 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。 (Galatians 6:14)

Lord, make me to know my end

And what is the measure of my days;

Let me know how fleeting is my life. 耶和华 啊，求你叫 我晓得我身之终 ！我的寿数 几何 ？叫我知道 我的生命不长 ！ (Psalm 39:4)

Teach me to number my days,

That I may gain a heart of wisdom. 求你指教 我们怎样数算 自己的日子 ，好叫我们得着 智慧 的心 。 (Psalm 90:12)

May the favor of the Lord our God rest upon us,

And establish the work of our hands for us—

Yes, confirm the work of our hands. 愿主 ―我们神 的荣美 归于我们身上。愿你坚立 我们手 所做的工 ；我们手 所做的工 ，愿你坚立 。 (Psalm 90:17)

Pause here to express any additional requests, especially concerning *growth in wisdom*:

Developing an eternal perspective

Renewing my mind with truth

Greater skill in each area of life

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *my family*.

May the Lord make me increase and abound in my love for believers and for unbelievers. May He establish my heart as blameless and holy before our God and Father at the coming of our Lord Jesus with all His saints. 又 愿主 叫你们 彼 此 相爱 的心，并 爱众人 的心都能增长 、充足 ，如同 我们 爱你们 一样；  好使你们当 我们 主 耶稣 同 他 众 圣徒 来 的时候 ，在 我们 父 神 面前，心 里坚固 ，成为 圣洁 ，无可责备 。 (1 Thessalonians 3:12-13)

May Your commandments be upon my heart, so that I may teach them diligently to my children and talk about them when I sit in my house and when I walk along the way and when I lie down and when I rise up. 我今日 所吩咐 你的话 都要记在心 上，  也要殷勤教训 你的儿女 。无论你坐 在家 里，行 在路 上，躺下 ，起来 ，都要谈论 。 (Deuteronomy 6:6-7)

In the spirit of these passages, I pray for:

My immediate family

My relatives

Spiritual concerns

Emotional and physical concerns

Other concerns

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these truths from Your word concerning the *benefits of salvation*:

Having been justified by faith, I have peace with God through the Lord Jesus Christ, through whom I have gained access by faith into this grace in which I stand; and I rejoice in the hope of the glory of God. 我们既 因 信 称义 ，就藉着 我们的 主 耶稣 基督 得 与 神 相和 。  我们又 藉着 他 ，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 。 (Romans 5:1-2)

Lord, You have said, “Come to Me, all you who labor and are heavy laden, and I will give you rest. Take My yoke upon you and learn from Me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. For My yoke is easy, and My burden is light.” 凡 劳苦 担重担的 人可以到 我 这里来 ，我 就使你们 得安息 。  我心里 柔和 谦卑 ，你们 当负 我的 轭 ，学 我 的 样式；这样，你们 心里 就 必得 享安息 。  因为 我的 轭 是容易 的，我的 担子 是 轻省的 。 (Matthew 11:28-30)

You are the light of the world. He who follows You will not walk in the darkness but will have the light of life. 耶稣 又 对众人 说 ：我 是 世界 的光 。跟从 我 的，就 不 在 黑暗 里走 ， 必要得着 生命 的光 。 (John 8:12)

You are the bread of life. He who comes to You will never hunger, and he who believes in You will never thirst. 耶稣 说 ：我 就是 生命 的粮 。到 我 这里来的 ，必定不 饿 ； 信 我 的，永远不 渴 。 (John 6:35)

Everyone who drinks ordinary water will be thirsty again, but whoever drinks the water You give will never thirst. Indeed, the water You give becomes in us a spring of water welling up to eternal life. 耶稣 回答 说 ：凡 喝 这 水 的还要再 渴 ；   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 。」 (John 4:13-14)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**献上感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

Bless the Lord, O my soul;

And all that is within me, bless His holy name.

Bless the Lord, O my soul,

And forget not all His benefits;

Who forgives all your iniquities

And heals all your diseases;

Who redeems your life from the pit

And crowns you with love and compassion;

Who satisfies your desires with good things,

So that your youth is renewed like the eagle’s. （大卫 的诗。）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 和慈悲 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 。 (Psalm 103:1-5)

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His love endures forever. 应当称谢 耶和华 ；因他本为善 ，他的慈爱 永远 长存！ (1 Chronicles 16:34)

For who is God besides the Lord?

And who is the Rock except our God?

God is my strong fortress,

And He sets the blameless free in His way.

He makes my feet like the feet of a deer;

He enables me to stand on the heights. 除了 耶和华 ，谁是神 呢？除了 我们的神 ，谁是磐石 呢？  神 是我坚固的 保障 ；他引导 完全 人行他的路 。  他使 我的脚 快如 母鹿 的蹄，又使 我在高处 安稳。 (2 Samuel 22:32-34)

I will give thanks to the Lord, for He is good;

His lovingkindness endures forever.

I will give thanks to the Lord for His unfailing love

And His wonderful acts to the children of men. 你们要称谢 耶和华 ，因他本为善 ；他的慈爱 永远 长存！  但愿人因耶和华 的慈爱 和他向人 所行的奇事 都称赞 他； (Psalm 107:1, 8)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

This is the day the Lord has made;

I will rejoice and be glad in it. 这是耶和华 所定 的日子 ，我们在其中要高兴 欢喜 ！ (Psalm 118:24)

The grace of the Lord Jesus Christ and the love of God and the fellowship of the Holy Spirit are with us. 愿主 耶稣 基督 的恩惠 、神 的慈爱 、圣 灵 的感动 ，常与你们 众人 同在 ！ (2 Corinthians 13:14)

Now to Him who is able to establish us by the gospel and the proclamation of Jesus Christ, according to the revelation of the mystery which was kept secret for long ages past, but now is manifested, and through the Scriptures of the prophets by the command of the eternal God, has been made known to all nations for obedience to the faith—to the only wise God, through Jesus Christ, be the glory forever. Amen. 唯有 神能 照 我 所传的福音 和 所讲的 耶稣 基督 ，并照 永 古 隐藏不言 的奥秘 ，坚固 你们 的心。  这奥秘如今 显明出来 ，而且 按着 永生 神 的命 ，藉 众先知 的书 指示 万 国 的民，使 他们信服 真道 。  愿荣耀 因 耶稣 基督 归与独一 全智的 神 ，直到 永远 。阿们 ！ (Romans 16:25-27)

**敬拜尊崇**

**认罪悔改**

**恢复更新**

**个人祈求**

**彼此代求**

**信靠顺服**

**献上感恩**

**结束祷告Tuesday**

**敬拜尊崇**

I will bless the Lord at all times;

His praise will always be in my mouth.

My soul will make its boast in the Lord;

The humble will hear and be glad.

O magnify the Lord with me,

And let us exalt His name together. （大卫 在亚比米勒 面前 装 疯 ，被他赶出 去 ，就作这诗。）我要时时 称颂 耶和华 ；赞美 他的话必常 在我口 中。  我的心 必因耶和华 夸耀 ；谦卑人 听见 就要喜乐 。  你们和我当称耶和华 为大 ，一同 高举 他的名 。 (Psalm 34:1-3)

Rejoice in the Lord, O you righteous;

Praise is becoming to the upright. 义人 哪，你们应当靠耶和华 欢乐 ；正直人 的赞美 是合宜的 。 (Psalm 33:1)

As for me, I will always have hope,

And I will praise You more and more.

My mouth will tell of Your righteousness

And of Your salvation all day long,

Though I know not its measure.

I will come in the strength of the Lord God;

I will proclaim Your righteousness, Yours alone.

Since my youth, O God, You have taught me,

And to this day I declare Your wondrous deeds. 我却要常常 盼望 ，并要越发 赞美 你。  我的口 终日 要述说 你的公义 和你的救恩 ，因我不计 其数 。  我要来 说主 ―耶和华 大能的事 ；我单要题说 你的公义 。  神 啊，自我年幼时 ，你就教训 我；直到如今，我传扬 你奇妙的作为 。 (Psalm 71:14-17)

Shout joyfully to the Lord, all the earth.

Worship the Lord with gladness;

Come before Him with joyful singing.

The Lord, He is God.

It is He who made us, and not we ourselves;

We are His people and the sheep of His pasture.

I will enter Your gates with 感恩

And Your courts with praise;

I will give thanks to You and bless Your name.

For the Lord is good

And Your lovingkindness endures forever;

Your faithfulness continues through all generations. （称谢 诗 。）普天下 当向耶和华 欢呼 ！  你们当乐意 事奉 耶和华 ，当来 向他歌唱 ！  你们当晓得 耶和华 是神 ！我们是他造的 ，也是属他的；我们是他的民 ，也是他草场 的羊 。  当称谢 进入 他的门 ；当赞美 进入他的院 。当感谢 他，称颂 他的名 ！  因为耶和华 本为善 。他的慈爱 存到永远 ；他的信实 直到万代 。 (Psalm 100:1-5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Have mercy on me, O God,

According to Your loyal love;

According to the greatness of Your compassion

Blot out my transgressions.

Wash me completely from my iniquity

And cleanse me from my sin.

For I know my transgressions,

And my sin is ever before me.

Against You, You only, have I sinned

And done what is evil in Your sight,

So that You are justified when You speak

And blameless when You judge. （大卫 与拔示巴 同室 以后，先知 拿单 来见 他；他作这诗 ，交与伶长 。）神 啊，求你按你的慈爱 怜恤 我！按你丰盛的 慈悲 涂抹 我的过犯 ！  求你将我的罪孽 洗除净尽 ，并洁除 我的罪 ！  因为，我知道 我的过犯 ；我的罪 常 在我面前。  我向你犯罪 ，惟独得罪了你；在你眼前 行 了这恶 ，以致你责备 我的时候显为公义 ，判断 我的时候显为清正 。 (Psalm 51:1-4)

Who can discern his errors?

Cleanse me from hidden faults.

Keep Your servant also from presumptuous sins;

Let them not rule over me.

Then will I be blameless,

And innocent of great transgression. 谁能知道 自己的错失 呢？愿你赦免 我隐而未现 的过错。  求你拦阻 仆人 不犯任意妄为 的罪，不容这罪辖制 我，我便完全 ，免 犯 大罪 。 (Psalm 19:12-13)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

Purge me with hyssop, and I will be clean;

Wash me, and I will be whiter than snow.

Cause me to hear joy and gladness,

That the bones You have crushed may rejoice.

Hide Your face from my sins

And blot out all my iniquities.

Create in me a clean heart, O God,

And renew a steadfast spirit within me.

Do not cast me from Your presence

Or take Your Holy Spirit from me.

Restore to me the joy of Your salvation

And uphold me with a willing spirit.

Then I will teach transgressors Your ways,

And sinners will be converted to You. 求你用牛膝草 洁净 我，我就乾净 ；求你洗涤 我，我就比雪 更白 。  求你使我得听 欢喜 快乐 的声音，使你所压伤 的骨头 可以踊跃 。  求你掩 面 不看我的罪 ，涂抹 我一切的罪孽 。  神 啊，求你为我造 清洁的 心 ，使我里面 重新有 正直（或译：坚定 ）的灵 。  不要丢弃 我，使我离开你的面 ；不要从我收回 你的圣 灵 。  求你使我仍得 救恩 之乐 ，赐我乐意的 灵 扶持 我，  我就把你的道 指教 有过犯的人 ，罪人 必归顺 你。 (Psalm 51:7-13)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

May I return to my God,

Maintain mercy and justice,

And wait on my God continually. 所以你当归向 你的神 ，谨守 仁爱 、公平 ，常常 等候 你的神 。 (Hosea 12:6)

May I rejoice in my tribulations, knowing that tribulation produces perseverance; and perseverance, character; and character, hope. And hope does not disappoint, because the love of God has been poured out into my heart through the Holy Spirit who was given to me. 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 。 (Romans 5:3-5)

May I rejoice in hope, persevere in affliction, and continue steadfastly in prayer. 在指望 中要喜乐 ，在患难 中要忍耐 ，祷告 要恒切 。 (Romans 12:12)

May I not become weary in doing good, for at the proper time I will reap a harvest if I do not give up. 我们行 善 ，不可 丧志 ；若不 灰心 ，到了时候 就要收成 。 (Galatians 6:9)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning *growth in holiness*.

If I abide in You, and Your words abide in me, I can ask whatever I wish, and it will be done for me. By this is Your Father glorified, that I bear much fruit, showing myself to be Your disciple. As the Father has loved You, You also have loved me. May I abide in Your love. If I keep Your commandments, I will abide in Your love, just as You kept Your Father’s commandments and abide in His love. You have told me this so that Your joy may be in me and that my joy may be full. 你们若 常在 我 里面 ，我 的话 也 常在 你们 里面 ，凡 你们所愿意 的，祈求 ，就 给你们成就 。  你们多 结 果子 ，我 父 就因此 得荣耀 ，你们也就 是 我 的门徒 了。  我 爱 你们 ，正如 父 爱 我 一样；你们 要常在我 的爱 里 。  你们若 遵守 我 的命令 ，就常在 我 的爱 里 ，正如 我 遵守了 我 父 的命令 ，常在 他 的爱 里 。  这些事 我已经对你们 说了 ，是要叫 我 的喜乐 存 在你们 心里 ，并 叫你们 的喜乐 可以满足 。 (John 15:7-11)

Search me, O God, and know my heart;

Try me and know my anxious thoughts,

And see if there is any wicked way in me,

And lead me in the way everlasting. 神 啊，求你鉴察 我，知道 我的心思 ，试炼 我，知道 我的意念 ，  看 在我里面有甚么恶 行 没有，引导 我走永生 的道路 。 (Psalm 139:23-24)

O Lord, set a guard over my mouth;

Keep watch over the door of my lips.

Do not let my heart turn aside to any evil thing. (Psalm 141:3-4a)

Direct my footsteps according to Your word,

And let no iniquity have dominion over me. 求你用你的话 使我脚步 稳当 ，不许甚么罪孽 辖制 我。 (Psalm 119:133)

May I be diligent to add to my faith, virtue; and to virtue, knowledge; and to knowledge, self-control; and to self-control, perseverance; and to perseverance, godliness; and to godliness, brotherly kindness; and to brotherly kindness, love. For if these qualities are mine in increasing measure, they will keep me from being barren and unfruitful in the full knowledge of our Lord Jesus Christ. 正因这 缘故，你们 要分外地 殷勤 ；有了信心 ，又要加上 德行 ；有了德行 ，又要加上知识 ；  有了知识 ，又要加上节制 ；有了节制 ，又要加上忍耐 ；有了忍耐 ，又要加上虔敬 ；  有了虔敬 ，又要加上爱弟兄的心 ；有了爱弟兄的心 ，又要加上 爱众人的心 ；  你们 若 充充足足的 有 这几样 ，就必使 你们在认识 我们的 主 耶稣 基督 上 不至于 閒懒 不结果子 了。 (2 Peter 1:5-8)

I will not let sin reign in my mortal body that I should obey its lusts. Nor will I present the members of my body to sin, as instruments of wickedness, but I will present myself to God as one who is alive from the dead and my members as instruments of righteousness to God. 所以 ，不要 容罪 在 你们 必死的 身上 作王 ，使 你们顺从 身子的私慾 。  也不要 将你们的 肢体 献给 罪 作不义的 器具 ；倒要 象 从 死里 复活 的人，将自己 献给 神 ，并 将肢体 作义的 器具 献给神 。 (Romans 6:12-13)

As an alien and a stranger in the world, may I abstain from fleshly lusts, which war against my soul. 亲爱的 弟兄阿，你们是客旅 ，是寄居的 。我劝 你们要禁戒 肉体的 私慾 ；这 私慾是与 灵魂 争战 的。 (1 Peter 2:11)

The works of the flesh are evident, which are: immorality, impurity, sensuality, idolatry, sorcery, hatred, discord, jealousy, fits of rage, selfish ambition, dissensions, factions, envyings, drunkenness, revelries, and the like. Those who practice such things will not inherit the kingdom of God. But the fruit of the Spirit is love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness, self-control; against such things there is no law. 情慾 的事 都是 显而易见的 ，就如 姦淫 、污秽 、邪蕩 、  拜偶象 、邪术 、仇恨 、争竞 、忌恨 、恼怒 、结党 、纷争 、异端 、  嫉妒 （有古卷在此有：凶杀 二字）、醉酒 、荒宴 等类 。我从前 告诉你们 ，现在又 告诉你们，行 这样事 的人必不能 承受 神 的国 。  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 。 (Galatians 5:19-23)

May I put away all filthiness and the overflow of wickedness, and in meekness accept the word planted in me, which is able to save my soul. May I be a doer of the word and not merely a hearer who deceives himself. 所以 ，你们要脱去 一切的 污秽 和 盈余的 邪恶 ，存 温柔的心 领受 那所栽种的 道 ，就是 能 救 你们 灵魂 的道。  只是 你们要 行 道 ，不要 单单 听 道，自己欺哄 自己 。 (James 1:21-22)

As I walk in the Spirit, I will not fulfill the desires of the flesh. For the flesh desires what is contrary to the Spirit, and the Spirit what is contrary to the flesh; for they oppose each other, so that I may not do the things that I wish. But if I am led by the Spirit, I am not under the law. 我说 ，你们当顺着圣灵 而行 ，就 不 放纵 肉体 的情慾 了。  因为 情慾 和圣灵 相争 ，圣灵 和情慾 相争 ，这 两个是彼此 相敌 ，使 你们不能 做 所愿意 做的。  但 你们若 被圣灵 引导 ，就不 在律法 以下 。 (Galatians 5:16-18)

Pause here to express any additional personal requests, especially concerning *spiritual insight*:

Understanding and insight into the word

Understanding my identity in Christ

Who I am

Where I came from

Where I am going

Understanding God’s purpose for my life

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *believers*.

May your love abound more and more in full knowledge and depth of insight, so that you may be able to approve the things that are excellent, in order to be sincere and blameless until the day of Christ—having been filled with the fruit of righteousness that comes through Jesus Christ, to the glory and praise of God. 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 。 (Philippians 1:9-11)

Beloved, I pray that you may prosper in all things and be in good health, even as your soul prospers. 亲爱的 兄弟阿，我愿 你 凡事 兴盛 ，身体健壮 ，正如 你 的灵魂 兴盛 一样。 (3 John 2)

In the spirit of these passages, I pray for:

Personal friends

Those in ministry

Those who are oppressed and in need

Special concerns

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these truths from Your word concerning *my identity in Christ*:

If anyone is in Christ, he is a new creation; the old things passed away; behold, they have become new. 若有人 在 基督 里，他就是新 造 的人，旧事 已过 ，都 变成 新的 了。 (2 Corinthians 5:17)

I have been crucified with Christ; and it is no longer I who live, but Christ lives in me; and the life which I now live in the flesh, I live by faith in the Son of God, who loved me and gave Himself for me. 我已经与基督 同钉十字架 ，现在活着 的不再是 我 ，乃是 基督 在我 里面 活着 ；并且 我如今 在 肉身 活着 ，是因 信 神 的儿子 而活 ；他 是爱 我 ，为 我 捨 己 。 (Galatians 2:20)

If I died with Christ, I believe that I will also live with Him, knowing that Christ, having been raised from the dead, cannot die again; death no longer has dominion over Him. For the death that He died, He died to sin once for all; but the life that He lives, He lives to God. In the same way, may I consider myself to be dead to sin, but alive to God in Christ Jesus. 我们若是 与 基督 同死 ，就信 必与他 同活 。  因为知道 基督 既从 死里 复活 ，就不再 死 ，死 也不再 作他的 主了 。  他死 是向罪 死了 ，只有一次 ；他活 是向神 活着 。  这样 ，你们 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 。 (Romans 6:8-11)

I did not receive a spirit of slavery again to fear, but I received the Spirit of adoption by whom I cry, “Abba, Father.” The Spirit Himself testifies with my spirit that I am a child of God. 你们所受的 ，不是 奴仆 的心 ，仍旧 害怕 ；所受的 ，乃是 儿子 的心 ，因 此 我们呼叫 ：阿爸 ！父 ！  圣灵 与我们的 心 同证 我们是 神的 儿女 ； (Romans 8:15-16)

My body is a temple of the Holy Spirit, who is in me, whom I have from God, and I am not my own. For I was bought at a price; therefore may I glorify God in my body. 岂 不 知 你们 的身子 就是 圣灵的殿 么？这 圣 灵 是 从 神 而来，住在你们 里头 的；并且 你们不 是 自己 的人；  因为 你们是重价 买 来的。所以 ，要在 你们 的身子 上荣耀 神 。 (1 Corinthians 6:19-20)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

He who dwells in the shelter of the Most High

Will rest in the shadow of the Almighty.

I will say of the Lord, “He is my refuge and my fortress,

My God, in whom I trust.” 住在 至高者 隐密 处的，必住在 全能者 的荫 下。  我要论到 耶和华 说：他是我的避难所 ，是我的山寨 ，是我的神 ，是我所倚靠的 。 (Psalm 91:1-2)

The Lord is my light and my salvation;

Whom shall I fear?

The Lord is the strength of my life;

Of whom shall I be afraid? （大卫 的诗。）耶和华 是我的亮光 ，是我的拯救 ，我还怕 谁呢？耶和华 是我性命 的保障 （或译：力量），我还惧 谁呢？ (Psalm 27:1)

Lord, thank You that You have made these promises:

For those who revere Your name, the Sun of righteousness will rise with healing in His wings. And they will go out and leap like calves released from the stall. 但向你们敬畏 我名 的人必有公义 的日头 出现 ，其光线（原文是翅膀 ）有医治 之能。你们必出来 跳跃 如圈 里的肥犊 。 (Malachi 4:2)

Because I love You, You will deliver me;

You will protect me, for I acknowledge Your name.

I will call upon You, and You will answer me;

You will be with me in trouble,

You will deliver me and honor me.

With long life You will satisfy me

And show me Your salvation. 神说：因为他专心爱 我，我就要搭救 他；因为他知道 我的名 ，我要把他安置在高处 。  他若求告 我，我就应允 他；他在急难 中，我要与他同在；我要搭救 他，使他尊贵 。  我要使他足享 长 寿 ，将我的救恩 显明 给他。 (Psalm 91:14-16)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Surely goodness and mercy will follow me all the days of my life,

And I will dwell in the house of the Lord forever. 我一生一世 必有恩惠 慈爱 随着 我；我且要住在 耶和华 的殿 中，直到永远 。 (Psalm 23:6)

Every creature in heaven and on earth and under the earth and on the sea and all that is in them, will sing:

“To Him who sits on the throne and to the Lamb

Be blessing and honor and glory and power

For ever and ever!” 我又 听见 在天 上 、地 上 、地 底下 、沧海 里 ，和 天地间一切所有 被造之物 ，都说 ：但愿颂赞 、尊贵 、荣耀 、权势 都归给坐 宝座 的和 羔羊 ，直到 永永远远！ (Revelation 5:13)

May the God of peace, who through the blood of the eternal covenant brought back from the dead our Lord Jesus, that great Shepherd of the sheep, equip us in every good thing to do His will, working in us what is pleasing in His sight, through Jesus Christ, to whom be glory forever and ever. 但愿 赐平安 的神 ，就是那凭 永 约 之血 、使群羊 的大 牧人 ―我主 耶稣 从 死 里复活 的神，  在 各样 善 事 上成全 你们 ，叫 你们遵行 他的 旨意 ；又藉着 耶稣 基督 在 你们 心里行 他 所喜悦的事 。愿荣耀 归给他，直到永永 远 远 。阿们 ！ (Hebrews 13:20-21)

**Wednesday**

**敬拜尊崇**

I have tasted and seen that the Lord is good;

Blessed is the man who takes refuge in Him!

O fear the Lord, you His saints,

For those who fear Him lack nothing. 你们要尝尝 主恩的滋味，便知道 他是美善 ；投靠 他的人 有福了 ！  耶和华 的圣民 哪，你们当敬畏 他，因敬畏 他的一无所缺 。 (Psalm 34:8-9)

I thank You because I am fearfully and wonderfully made;

Your works are wonderful,

And my soul knows it full well. 我要称谢 你，因我受造，奇妙 可畏 ；你的作为 奇妙 ，这是我心 深 知道 的。 (Psalm 139:14)

All Your works will praise you, O Lord,

And Your saints will bless You.

They will speak of the glory of Your kingdom

And talk of Your power,

So that all men may know of Your mighty acts

And the glorious majesty of Your kingdom.

Your kingdom is an everlasting kingdom,

And Your dominion endures through all generations. 耶和华 啊，你一切所造的 都要称谢 你；你的圣民 也要称颂 你，  传说 你国 的荣耀 ，谈论 你的大能 ，  好叫世 人 知道 你大能的作为 ，并你国度 威严 的荣耀 。  你的国 是永远 的国 ！你执掌的权柄 存到万代 ！ (Psalm 145:10-13)

Blessed are You, O Lord, God of Israel, our father, forever and ever. Yours, O Lord, is the greatness and the power and the glory and the victory and the majesty, for everything in heaven and earth is Yours. Yours, O Lord, is the kingdom, and You are exalted as head over all. Both riches and honor come from You, and You are the ruler of all things. In Your hand is power and might to exalt and to give strength to all. Therefore, my God, I give You thanks and praise Your glorious name. 所以，大卫 在会众 面前 称颂 耶和华 说 ：耶和华 ―我们的父 ，以色列 的神 是应当称颂 ，直到永永远远 的！  耶和华 啊，尊大 、能力 、荣耀 、强胜 、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 。  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。  我们的神 啊，现在我们称谢 你，赞美 你荣耀 之名 ！ (1 Chronicles 29:10-13)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

God is wise in heart and mighty in strength.

Who has resisted Him without harm? 他心 里有智慧 ，且大 有能力 。谁向神 刚硬 而得亨通 呢？ (Job 9:4)

Blessed is he whose transgression is forgiven,

Whose sin is covered.

Blessed is the man to whom the Lord does not impute iniquity

And in whose spirit is no deceit.

When I kept silent, my bones wasted away

Through my groaning all day long.

For day and night Your hand was heavy upon me;

My strength was sapped as in the heat of summer.

I acknowledged my sin to You

And did not hide my iniquity.

I said, “I will confess my transgressions to the Lord,”

And You forgave the guilt of my sin. （大卫 的训诲诗 。）得赦免 其过 、遮盖 其罪 的，这人是有福的 ！  凡心里 没有诡诈 、耶和华 不算为 有罪的 ，这人 是有福的 ！  我闭口 不认罪的时候，因终日 唉哼 而骨头 枯乾 。  黑夜 白日 ，你的手 在我身上沉重 ；我的精液 耗尽 ，如同夏天 的乾旱 。（细拉 ）  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 。（细拉 ） (Psalm 32:1-5)

Come, let us return to the Lord.

For He has torn us, but He will heal us;

He has injured us but He will bind up our wounds.

After two days He will revive us;

On the third day He will raise us up,

That we may live before Him. 来罢 ，我们归 向耶和华 ！他撕裂 我们，也必医治 ；他打 伤我们，也必缠裹 。  过两天 他必使我们甦醒 ，第三 天 他必使我们兴起 ，我们就在他面前 得以存活 。 (Hosea 6:1-2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

I, even I, am He who blots out your transgressions for My own sake,

And I will not remember your sins. 唯有我为自己的缘故涂抹 你的过犯 ；我也不纪念 你的罪恶 。 (Isaiah 43:25)

This is what the Lord God, the Holy One of Israel, says:

“In repentance and rest is your salvation;

In quietness and trust is your strength.” 主 耶和华 ―以色列 的圣者 曾如此说 ：你们得救 在乎归回 安息 ；你们得 力 在乎平静 安稳 ；你们竟自不肯 。 (Isaiah 30:15)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

May I not profane Your holy name, but acknowledge You as holy before others. You are the Lord, who sanctifies me. 你们不可亵渎 我的圣 名 ；我在以色列 人 中 ，却要被尊为圣 。我是叫你们成圣 的耶和华 ， (Leviticus 22:32)

May I be a person of faith, who does not doubt the promises of God, and not a double-minded man, who is unstable in all his ways. 只要 凭着 信心 求 ，一点不 疑惑 ；因为 那疑惑 的人，就象 海 中的波浪 ，被风吹动 翻腾 。  心怀二意的 人 ，在他 一切 所行的路 上 都没有定见 。 (James 1:6, 8)

May I abound in love and faith toward the Lord Jesus and to all the saints. 因听说 你 的爱心 并 你向 主 耶稣 和 众 圣徒 的信心 （或作：因听说你向主耶稣和众圣徒有爱心有信心）。 (Philemon 5)

May I be strong in the grace that is in Christ Jesus. 我 儿 阿，你 要在 基督 耶稣 的恩典 上 刚强 起来。 (2 Timothy 2:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning *my love for others*.

Concerning love, You have said:

“You shall love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind.” This is the first and great commandment. And the second is like it: “You shall love your neighbor as yourself.” All the Law and the Prophets hang on these two commandments. 耶稣 对他 说 ：你要尽 心 、 尽 性 、尽 意 爱 主 ―你的 神 。  这 是 诫命 中的第一 ，且是 最大的 。  其次 也 相倣 ，就是要爱 人如 己 。  这 两条 诫命 是律法 和 先知 一切 道理的总纲。 (Matthew 22:37-40)

Whatever I want others to do to me, may I also do to them, for this is the Law and the Prophets. 所以 ，无论 何事 ，你们愿意 人 怎样待 你们 ，你们 也要 怎样 待 人 ，因为 这 就是 律法 和 先知 的道理。 (Matthew 7:12)

Love is patient, love is kind, it does not envy; love does not boast, it is not arrogant, it does not behave rudely; it does not seek its own, it is not provoked, it keeps no record of wrongs; it does not rejoice in unrighteousness but rejoices with the truth; it bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never fails. 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 ；  凡事 包容 ，凡事 相信 ，凡事 盼望 ，凡事 忍耐 。  爱 是永不 止息 。先知 讲道之能终必归于无有 ；说方言 之能终必停止 ；知识 也终必归于无有 。 (1 Corinthians 13:4-8)

May I love my enemies and pray for those who persecute me. 只是 我 告诉 你们 ，要爱 你们的 仇敌 ，为 那 逼迫 你们 的祷告 。 (Matthew 5:44)

May I be an imitator of God as a beloved child, and walk in love, just as Christ loved me and gave Himself up for me as a fragrant offering and sacrifice to God. 所以 ，你们 该效法 神 ，好象 蒙慈爱的 儿女 一样。  也 要凭 爱心 行事 ，正如 基督 爱 我们 ，为 我们 捨了 自己 ，当作 馨香的 供物 和祭物 ，献与神 。 (Ephesians 5:1-2)

May I sanctify Christ as Lord in my heart, always being ready to make a defense to everyone who asks me to give the reason for the hope that is in me, but with gentleness and respect. 只要 心 里 尊主 基督为圣 。有人问 你们 心中 盼望 的缘由 ，就要 常 作准备 ，以 温柔 、敬畏 的心回答 各人 ； (1 Peter 3:15)

I should walk in wisdom toward outsiders, making the most of every opportunity. My speech should always be with grace, seasoned with salt, so that I may know how to answer each person. 你们要爱惜 光阴 ，用 智慧 与 外人交往 。  你们 的言语 要常常 带着 和气 ，好象用盐 调和 ，就可知道 该 怎样 回答 各 人 。 (Colossians 4:5-6)

Is this not the fast You have chosen:

To loose the bonds of wickedness,

To undo the cords of the yoke,

And to let the oppressed go free

And break every yoke?

Is it not to share our food with the hungry

And to provide the poor wanderer with shelter;

When we see the naked, to clothe him,

And not to turn away from our own flesh?

Then our light will break forth like the dawn,

And our healing will quickly appear,

And our righteousness will go before us;

The glory of the Lord will be our rear guard.

Then we will call, and the Lord will answer;

We will cry, and He will say, “Here I am.” 我所拣选 的禁食 不是要松开 凶恶 的绳 ，解下 轭 上的索 ，使 被欺压 的得自由 ，折断 一切的轭 么？  不是要把你的饼 分 给饥饿的人 ，将飘流 的穷人 接到 你家 中，见 赤身 的给他衣服遮体 ，顾恤自己的骨肉 而不掩藏 么？  这样，你的光 就必发现 如早晨 的光，你所得的医治 要速速 发明 。你的公义 必在你前面 行 ；耶和华 的荣光 必作你的后盾 。  那时你求告 ，耶和华 必应允 ；你呼求 ，他必说 ：我在这里。你若从你中间 除掉 重轭 和指摘人 的指头 ，并发 恶言的事 ， (Isaiah 58:6-9)

May I not let any corrupt word come out of my mouth, but only what is helpful for building others up according to their needs, that it may impart grace to those who hear. May I not grieve the Holy Spirit of God by whom I was sealed for the day of redemption. May I put away all bitterness and anger and wrath and shouting and slander, along with all malice. And may I be kind and compassionate to others, forgiving them just as God in Christ also forgave me. 污秽的 言语 一句不可 出 口 ，只要 随事说造就 人的好话 ，叫 听见的人 得 益处 。  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。  一切 苦毒 、恼恨 、忿怒 、嚷闹、毁谤 ，并 一切 的恶毒 （或作：阴毒），都当从 你们 中间除掉 ；  并 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。 (Ephesians 4:29-32)

May I do nothing out of selfish ambition or vain conceit, but in humility may I esteem others as more important than myself. Let me look not only to my own interests, but also to the interests of others. 凡事不可 结党 ，不可贪图虚浮的荣耀 ；只要 存心谦卑 ，各人 看 别人 比自己 强 。  各人 不要 单顾 自己的事 ，也要 顾别人的 事 。 (Philippians 2:3-4)

May I be of one mind with others and be sympathetic: loving them as brothers and sisters, being compassionate and humble. May I not return evil for evil or insult for insult, but blessing instead, because to this I was called, that I may inherit a blessing. 总而言之 ，你们都要同心，彼此体恤 ，相爱如弟兄 ，存慈怜 谦卑 的心。  不 以恶 报 恶 ，以辱骂 还辱骂 ，倒要 祝福 ；因你们是为 此 蒙召 ，好叫 你们承受 福气 。 (1 Peter 3:8-9)

Pause here to express any additional personal requests, especially concerning *relationships with others*:

Greater love and compassion for others

Loved ones

Those who do not know Christ

Those in need

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *evangelism*.

May I devote myself to prayer, being watchful in it with 感恩. I pray that God may open to me a door for the word, so that I may speak the mystery of Christ and proclaim it clearly, as I ought to speak. 你们要恒切 祷告 ，在 此 儆醒 感恩 。  也要 为 我们 祷告 ，求神 给我们 开 传道 的门 ，能以讲 基督 的奥秘 （我为 此 被捆锁 ），  叫 我 按着 所该 说的话 将这 奥秘发明出来 。 (Colossians 4:2-4)

I pray that words may be given to me, that I may open my mouth boldly to make known the mystery of the gospel. 也 为 我 祈求，使 我 得着 口才 ，能以放胆 开 口 讲明 福音的 奥秘 ， (Ephesians 6:19)

In the spirit of these passages, I pray for those who do not know Christ:

Friends

Relatives

Neighbors

Coworkers

Special opportunities

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these truths from Your word concerning *my life in Christ*:

You have shown me what is good;

And what does the Lord require of me

But to act justly and to love mercy

And to walk humbly with my God? 世人 哪，耶和华 已指示 你何为善 。他向你所要 的是甚么呢？只要你行 公义 ，好 怜悯 ，存谦卑的心 ，与你的神 同行 。 (Micah 6:8)

Though I walk in the flesh, I do not war according to the flesh. The weapons of my warfare are not fleshly, but divinely powerful to overthrow strongholds, casting down arguments and every pretension that sets itself up against the knowledge of God, and taking every thought captive to the obedience of Christ. 因为 我们虽然在 血气中 行事 ，却不 凭着 血气 争战 。  我们 争战的 兵器 本不是 属血气的 ，乃是 在神 面前有能力 ，可以 攻破 坚固的营垒 ，  将各样的计谋 ，各样 拦阻 人认识 神 的那些自高之事 ，一概攻破 了，又 将人所有的 心意 夺回 ，使 他都顺服 基督 。 (2 Corinthians 10:3-5)

May I not love the world or the things in the world. If anyone loves the world, the love of the Father is not in him. For all that is in the world—the lust of the flesh, the lust of the eyes, and the pride of life—is not of the Father but of the world. And the world and its lusts are passing away, but the one who does the will of God abides forever. 不 要爱 世界 和 世界上的事 。人 若 爱 世界 ，爱 父 的心就不 在他 里 面了。  因为 凡 世界上的事 ，就象肉体的 情慾 ，眼目的 情慾 ，并 今生的 骄傲 ，都不是 从 父 来的，乃 是 从 世界来的 。  这世界 和 其上的 情慾 都要过去 ，惟 独遵行 神 旨意 的，是永远 常存 。 (1 John 2:15-17)

I will not lay up for myself treasures on earth, where moth and rust destroy and where thieves break in and steal. But I will lay up for myself treasures in heaven, where moth and rust do not destroy and where thieves do not break in and steal. For where my treasure is, there my heart will be also. 不要 为自己 积攒 财宝 在 地上 ；地上有虫子 咬，能锈 坏 ，也 有 贼 挖窟窿 来偷 。  只要 积攒 财宝 在 天上 ；天上没有 虫子 咬，不能 锈 坏 ，也 没 有 贼 挖窟窿 来偷 。  因为 你的 财宝 在 那里 ，你的 心 也 在 那里 。 因为 ，你们的 财宝 在 那里 ，你们的 心 也 在 那里 。 (Matthew 6:19-21; Luke 12:34)

I make it my ambition to please the Lord, whether I am at home in the body or away from it. For we must all appear before the judgment seat of Christ, that each one may receive what is due for the things done while in the body, whether good or bad. 所以 ，无论 是住在身内 ，离开身外 ，我们立了志向 ，要 得 主的喜悦 。  因为 我们 众人 必要 在基督 台 前 显露出来 ，叫 各人 按着 本身 所行 的，或 善 或 恶 受报 。 (2 Corinthians 5:9-10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

Blessed be the God and Father of our Lord Jesus Christ, who according to His great mercy has given us new birth into a living hope through the resurrection of Jesus Christ from the dead, and into an inheritance that is incorruptible and undefiled and unfading, reserved in heaven for us who through faith are guarded by the power of God for salvation that is ready to be revealed in the last time. 愿颂赞 归与我们 主 耶稣 基督 的父 神 ！他 曾照 自己的 大 怜悯 ，藉 耶稣 基督 从死 里 复活 ，重生了 我们 ，叫我们有活泼的 盼望 ，  可以 得着 不能朽坏 、不能玷污 、不能衰残 、为 你们 存留 在天 上 的基业。  你们这因 信 蒙 神 能力 保守 的人，必能得着所预备 、到 末 世 要显现 的救恩 。 (1 Peter 1:3-5)

Whom have I in heaven but You?

And there is nothing on earth I desire besides You.

My flesh and my heart may fail,

But God is the strength of my heart and my portion forever. 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。  我的肉体 和我的心肠 衰残 ；但神 是我心 里的力量 ，又是我的福份 ，直到永远 。 (Psalm 73:25-26)

Why are you downcast, O my soul?

Why are you disturbed within me?

Hope in God, for I will yet praise Him,

The help of my countenance and my God. 我的心 哪，你为何忧闷 ？为何在我里面烦躁 ？应当仰望 神 ，因我还要称赞 他。他是我脸上 的光荣（原文是帮助 ），是我的神 。 (Psalm 42:11)

I call this to mind,

And therefore I have hope:

The Lord’s mercies never cease,

For His compassions never fail.

They are new every morning;

Great is Your faithfulness. 我想起 这事，心里 就有指望 。  我们不至消灭 ，是出于耶和华 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 ！ (Lamentations 3:21-23)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Let the words of my mouth and the meditation of my heart

Be pleasing in Your sight,

O Lord, my Rock and my Redeemer. 耶和华 ―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 。 (Psalm 19:14)

God is able to do immeasurably more than all that we ask or think, according to His power that is at work within us. To Him be glory in the church and in Christ Jesus throughout all generations, for ever and ever. 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。  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 ！ (Ephesians 3:20-21)

**Thursday**

**敬拜尊崇**

Praise the Lord!

For it is good to sing praises to our God,

Because praise is pleasant and beautiful. 你们要赞美 耶和华 ！因歌颂 我们的神 为善 为美 ；赞美 的话是合宜的 。 (Psalm 147:1)

Blessed be the name of God for ever and ever,

For wisdom and power belong to Him.

He changes the times and the seasons;

He raises up kings and deposes them.

He gives wisdom to the wise

And knowledge to those who have understanding.

He reveals deep and hidden things;

He knows what is in the darkness,

And light dwells with Him. 但以理 说 ：神 的名 是 应当称颂 的！从 亘古 直到 永远 ，因为智慧 能力 都属乎他 。  他改变 时候 、日期 ，废 王 ，立 王 ，将智慧 赐与 智慧人 ，将知识 赐与聪明人 。  他显明 深奥 隐秘的事 ，知道 暗中 所有的 ，光明 也与 他同居 。 (Daniel 2:20-22)

O God, You are my God;

Earnestly I seek You;

My soul thirsts for You;

My body longs for You,

In a dry and weary land

Where there is no water.

I have seen You in the sanctuary

And beheld Your power and Your glory.

Because Your lovingkindness is better than life,

My lips will praise You.

So I will bless You as long as I live;

I will lift up my hands in Your name.

My soul will be satisfied as with the richest of foods,

And my mouth will praise You with joyful lips.

When I remember You on my bed,

I meditate on You through the watches of the night.

Because You have been my help,

I will rejoice in the shadow of Your wings.

My soul clings to You;

Your right hand upholds me. （大卫 在犹大 旷野 的时候，作了这诗 。）神 啊，你是我的神 ，我要切切地寻求你 ，在乾旱 疲乏 无 水 之地 ，我 渴想 你；我的心 切慕 你。  我在圣所 中曾如此瞻仰你 ，为要见 你的能力 和你的荣耀 。  因你的慈爱 比生命 更好 ，我的嘴唇 要颂赞你 。  我还活的时候 要这样称颂你 ；我要奉你的名 举 手 。  我在床上 纪念你 ，在夜更的时候 思想 你；我的心 就象饱足了 骨髓 肥油 ，我也要以欢乐 的嘴 唇 赞美 你。  合和译本併入上一节  因为你曾帮助 我，我就在你翅膀 的荫下 欢呼 。  我心 紧紧地 跟随你 ；你的右手 扶持 我。 (Psalm 63:1-8)

The Lord lives! Blessed be my Rock!

Exalted be God, the Rock of my salvation! 耶和华 是活神 ，愿我的磐石 被人称颂 ！愿神 ―那拯救 我的磐石 被人尊崇 ！ 耶和华 是活 神。愿我的磐石 被人称颂 ；愿救 我的神 被人尊崇 。 (2 Samuel 22:47; Psalm 18:46)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

O Lord, do not rebuke me in Your anger

Or chasten me in Your wrath.

Be merciful to me, Lord, for I am weak;

O Lord, heal me, for my bones are in distress.

My soul also is greatly troubled;

But You, O Lord, how long? （大卫 的诗 ，交与伶长 。用丝絃的乐器 ，调用第八 。）耶和华 啊，求你不要在怒中 责备我 ，也不要在烈怒中 惩罚我 ！  耶和华 啊，求你可怜我 ，因为我软弱 。耶和华 啊，求你医治我 ，因为我的骨头 发战 。  我心 也大大地 惊惶 。耶和华 啊，你要到几时才救我呢？ (Psalm 6:1-3)

Woe to me, for I am undone!

Because I am a man of unclean lips,

And I live among a people of unclean lips;

For my eyes have seen the King,

The Lord of hosts. 那时我说 ：祸哉 ！我灭亡了 ！因为我是嘴唇 不洁 的人 ，又住在 嘴唇 不洁 的民 中 ，又因我眼 见 大君王 ―万军 之耶和华 。 (Isaiah 6:5)

There is not a righteous man on earth who continually does good

And never sins. 时常行 善 而不犯罪 的义 人 ，世上 实在没有。 (Ecclesiastes 7:20)

Truly I have sinned against the Lord, the God of Israel. 亚干 回答 约书亚 说 ：我实在 得罪 了耶和华 ―以色列 的神 。我所做 的事如此如此： (Joshua 7:20)

If I claim to be without sin, I deceive myself, and the truth is not in me. If I confess my sins, He is faithful and just and will forgive me my sins and purify me from all unrighteousness. If I claim I have not sinned, I make Him a liar and His word is not in me. 我们若 说 自己 无 罪 ，便是自欺 ，真理 不在 我们 心里 了。  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 。  我们若 说 自己没有 犯过罪 ，便是以 神 为说谎的 ， 他的 道 也不在 我们 心里 了。 (1 John 1:8-10)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

I will sing praises to the Lord

And give thanks at the remembrance of His holy name.

For His anger lasts only a moment,

But His favor is for a lifetime;

Weeping may endure for a night,

But joy comes in the morning. 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 。 (Psalm 30:4-5)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

May I love the Lord my God, obey His voice, and hold fast to Him. For the Lord is my life and the length of my days. 且爱 耶和华 ―你的神 ，听从 他的话 ，专靠 他；因为他是你的生命 ，你的日子 长久 也在乎他。这样，你就可以在耶和华 向你列祖 亚伯拉罕 、以撒 、雅各 起誓 应许所赐 的地上 居住 。 (Deuteronomy 30:20)

May I be holy to You, for You the Lord are holy, and You have set me apart to be Your own. 你们要归我为圣 ，因为我―耶和华 是圣 的，并叫你们与万民有分别 ，使你们作我的民 。 (Leviticus 20:26)

I have been born again, not of perishable seed, but of imperishable, through the living and abiding word of God. Therefore, may I put away all malice and all guile and hypocrisy and envy and all slander. 你们蒙了重生 ，不是 由于 能坏的 种子 ，乃是 由于不能坏的 种子，是藉着 神 活泼 常存的 道 。 (1 Peter 1:23; 2:1)

Since I call on the Father who judges each man’s work impartially, may I conduct myself in fear during the time of my sojourn on earth. 你们既称 那 不偏待人 、按 各人 行为 审判 人的主为父 ，就当存敬畏 的心度 你们 在世寄居 的日子 ， (1 Peter 1:17)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning these *practical exhortations*.

May the God of my Lord Jesus Christ, the Father of glory, give me a spirit of wisdom and of revelation in the full knowledge of Him, and may the eyes of my heart be enlightened, in order that I may know what is the hope of His calling, what are the riches of His glorious inheritance in the saints, and what is the incomparable greatness of His power toward us who believe. God’s power is according to the working of His mighty strength, which He exerted in Christ when He raised Him from the dead and seated Him at His right hand in the heavenly realms, far above all rule and authority, power and dominion, and every title that can be given, not only in the present age but also in the one to come. 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 ，  就是照他在 基督 身上所运行 的大能大力，使他 从 死 里复活 ，叫他在 天上 坐 在 自己 的右边 ，  远超过 一切 执政的 、掌权的 、有能的 、主治的 ，和一切 有名的 ；不 但 是今 世 的，连 来世的 也 都超过了。 (Ephesians 1:17-21)

May I rejoice always, pray without ceasing, and give thanks in all circumstances, for this is God’s will for me in Christ Jesus. May I examine all things, hold fast to the good, and abstain from every form of evil. 要常常 喜乐 ，  不住的 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 。  但要凡事 察验 ，善美的 要持守 ，  各样 的恶事 要禁戒 不做。 (1 Thessalonians 5:16-18, 21-22)

I will consider it all joy whenever I fall into various trials, knowing that the testing of my faith produces endurance. And I will let endurance finish its work, so that I may be mature and complete, lacking in nothing. If I lack wisdom, may I ask of God, who gives generously to all without reproach, and it will be given to me. 我的 弟兄们 ，你们落在 百般 试炼 中，都 要以为 大喜乐 ；  因为知道 你们的 信心 经过试验 ，就生 忍耐 。  但 忍耐 也当 成功 ，使 你们成全 、完备 ，毫无 缺欠 。  你们 中间若有 缺少 智慧 的，应当求 那厚 赐与 众人 、也 不 斥责 人的神 ，主就必赐给 他 。 (James 1:2-5)

May I be steadfast, immovable, abounding in the work of the Lord, knowing that my labor in the Lord is not in vain. 所以 ，我 亲爱 的弟兄们 ，你们务要 坚固 ，不可摇动 ，常常 竭力 多做主 工 ；因为知道 ，你们 的劳苦 在主 里面 不 是 徒然 的。 (1 Corinthians 15:58)

May I be strong in the Lord and in His mighty power as I put on the full armor of God, so that I will be able to stand against the schemes of the devil. 我还有末了的话 ：你们要靠着 主 ，倚赖 他的 大能 大力 作刚强 的人。  要穿戴 神 所赐的全副军装 ，就 能 抵挡 魔鬼的 诡计 。 (Ephesians 6:10-11)

May I prepare my mind for action and be self-controlled, setting my hope fully on the grace to be brought to me at the revelation of Jesus Christ. As an obedient child, may I not conform myself to the former lusts I had when I lived in ignorance, but as He who called me is holy, so may I be holy in all my conduct, because it is written: “You shall be holy, for I am holy.” 所以 要约束你们的心，（原文是束上 你们 心 中的腰 ），谨慎自守 ，专心 盼望 耶稣 基督 显现 的时候所带来 给你们 的恩 。  你们既作 顺命的 儿女 ，就不要 效法 从前 蒙昧无知 的时候那放纵私慾 的样子。  那召 你们 的既是 圣洁 ，你们 在一切 所行的事 上 也 要 圣洁 。  因为 经上记着 说：「你们要 圣洁 ，因为 我 是 圣洁的 。」 (1 Peter 1:13-16)

May I be anxious for nothing, but in everything by prayer and 个人祈求 with 感恩, let my requests be known to God. And the peace of God, which transcends all understanding, will guard my heart and my mind in Christ Jesus. 应当一无 罣虑 ，只要 凡事 藉着 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 。 (Philippians 4:6-7)

Whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is of good report—if anything is excellent or praiseworthy—may I think about such things. 弟兄们 ，我还有未尽的话 ：凡 是 真实的 、可敬的 、公义的 、清洁的 、可爱的 、有美名的 ，若有甚么 德行 ，若有甚么 称赞 ，这些事 你们都要思念 。 (Philippians 4:8)

Pause here to express any additional personal requests, especially concerning *faithfulness as a steward*:

Of time

Of talents

Of treasure

Of truth

Of relationships

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *government*.

We should offer 个人祈求s, prayers, 彼此代求s, and 感恩s on behalf of all men, for kings and all those who are in authority, that we may live peaceful and quiet lives in all godliness and reverence. This is good and acceptable in the sight of God our Savior, who desires all men to be saved and to come to the knowledge of the truth. 我劝 你，第一 要 为 万 人 恳求 、祷告 、代求 、祝谢 ；  为 君王 和 一切 在位的 ，也该如此，使 我们可以敬虔 、端正 、平安 无事 的度日 。  这 是好的 ，在神 我们 救主 面前 可蒙悦纳 。  他 愿意 万 人 得救 ，明白 真道 。 (1 Timothy 2:1-4)

In the spirit of this passage, I pray for:

Spiritual revival

Local government

State government

National government

Current events and concerns

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these truths from Your word concerning *the Scriptures*:

All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, for reproof, for correction, for training in righteousness, that the man of God may be thoroughly equipped for every good work. 圣经 都是 神所默示的 （或作：凡神所默示的圣经），于 教训 、督责 、使人归正 、教导 人学义 都是有益的 ，  叫 属神 的人 得以 完全 ，预备行各样的 善 事 。 (2 Timothy 3:16-17)

The word of God is living and active and sharper than any double-edged sword, piercing even to the dividing of soul and spirit and of joints and marrow, and it judges the thoughts and attitudes of the heart. And there is no creature hidden from His sight, but everything is uncovered and laid bare before the eyes of Him to whom we must give account. 神 的道 是活泼的 ，是有功效的 ，比 一切 两刃 的剑 更快 ，甚至 魂 与 灵 ，骨节 与 骨髓 ，都能刺 入 、剖开 ，连 心 中的思念 和 主意 都能辨明 。  并且 被造的 没 有 一样在他 面前 不显然的 ； 原来万物 在那与 我们有 关係 的主眼前，都是赤露 敞开的 。 (Hebrews 4:12-13)

Your word is a lamp to my feet

And a light to my path. 你的话 是我脚 前的灯 ，是我路 上的光 。 (Psalm 119:105)

Like Ezra, I want to set my heart to study the word of the Lord, and to do it, and to teach it to others. 以斯拉 定志 考究 遵行 耶和华 的律法 ，又将律例 典章 教训 以色列人 。 (Ezra 7:10)

I delight to do Your will, O my God,

And Your law is within my heart. 我的神 啊，我乐意 照你的旨意 行 ；你的律法 在我心 里 。 (Psalm 40:8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

The Lord is great and greatly to be praised;

He is to be feared above all gods.

For all the gods of the nations are idols,

But the Lord made the heavens.

Splendor and majesty are before Him;

Strength and joy are in His place.

I will ascribe to the Lord glory and strength.

I will ascribe to the Lord the glory due His name

And worship the Lord in the beauty of holiness. 因耶和华 为大 ，当受极大 的赞美 ；他在万神 之上，当受敬畏 。  外邦 的神 都属虚无 ，惟独耶和华 创造 诸天 。  有尊荣 和威严 在他面前 ，有能力 和喜乐 在他圣所 。  民 中的万族 啊，你们要将荣耀 能力 归给 耶和华 ，都归给 耶和华 ！  要将耶和华 的名 所当得的荣耀 归给 他，拿 供物 来 奉到他面前 ；当以圣洁 的(的或作为)妆饰 敬拜 耶和华 。 (1 Chronicles 16:25-29)

Through Jesus, I will continually offer to God a sacrifice of praise, that is, the fruit of lips that give thanks to His name. 我们应当 靠着 耶稣，常常 以颂赞 为祭 献给 神 ，这就是 那承认 主名 之人嘴唇 的果子 。 (Hebrews 13:15)

God is my refuge and strength,

An ever-present help in trouble. （可拉 后裔 的诗歌 ，交与伶长 。调用女音 。）神 是我们的避难所 ，是我们的力量 ，是我们在患难 中随时的 帮助 。 (Psalm 46:1)

My heart rejoices in the Lord;

My horn is exalted in the Lord.

My mouth boasts over my enemies,

For I delight in Your salvation.

There is no one holy like the Lord;

There is no one besides You;

Nor is there any Rock like our God. 哈拿 祷告 说 ：我的心 因耶和华 快乐 ；我的角 因耶和华 高举 。我的口 向仇敌 张开 ；我因耶和华的救恩 欢欣 。  只有耶和华 为圣 ；除他以外没有可比 的，也没有磐石 象我们的神 。 (1 Samuel 2:1-2)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

The Lord will keep me from all evil;

He will preserve my soul.

The Lord will watch over my coming and going

From this time forth and forever. 耶和华 要保护 你，免受一切的灾害 ；他要保护 你的性命 。  你出 你入 ，耶和华 要保护 你，从今时直到 永远 。 (Psalm 121:7-8)

The Lord bless you and keep you;

The Lord make His face shine upon you

And be gracious to you;

The Lord turn His face toward you

And give you peace. 愿耶和华 赐福 给你，保护 你。  愿耶和华 使他的脸 光 照你，赐恩 给你。  愿耶和华 向你仰 脸 ，赐 你平安 。 (Numbers 6:24-26)

The God of hope will fill me with all joy and peace as I trust in Him, so that I may overflow with hope by the power of the Holy Spirit. 但愿 使人有盼望 的神 ，因 信 将诸般的 喜乐 、平安 充满 你们 的心，使 你们 藉着 圣 灵 的能力 大有 盼望 。 (Romans 15:13)

**Friday**

**敬拜尊崇**

How great You are, O Sovereign Lord! There is no one like You, and there is no God besides You, according to all that I have heard with my ears. 主 耶和华 啊，你本为大 ，照我们耳中 听见 ，没有可比你的；除你以外 再无神 。 耶和华 啊，照我们耳 中听见 ，没有可比你的，除你以外 再无神 。 (2 Samuel 7:22; 1 Chronicles 17:20)

O Lord, the God of our fathers, are You not the God who is in heaven? Are You not the ruler over all the kingdoms of the nations? Power and might are in Your hand, and no one is able to withstand You. 说 ：耶和华 ―我们列祖 的神 啊，你不是天上 的神 么？你不是万邦 万国 的主宰 么？在你手中 有大能 大力 ，无人能抵挡 你。 (2 Chronicles 20:6)

For with You is the fountain of life;

In Your light we see light. 因为，在你那里有生命 的源头 ；在你的光 中，我们必得见 光 。 (Psalm 36:9)

O come, let us sing to the Lord;

Let us shout joyfully to the Rock of our salvation.

Let us come before His presence with 感恩;

Let us shout for joy to Him with psalms.

The Lord is the great God,

The great King above all gods.

O come, let us worship and bow down,

Let us kneel before the Lord our Maker.

He is our God and we are the people of His pasture

And the sheep under His care. 来 啊，我们要向耶和华 歌唱 ，向拯救 我们的磐石 欢呼 ！  我们要来 感谢 他，用诗歌 向他欢呼 ！  因耶和华 为大 神 ，为大 王 ，超乎万神 之上。  来 啊，我们要屈身 敬拜 ，在造 我们的耶和华 面前 跪下 。  因为他是我们的神 ；我们是他草场 的羊 ，是他手 下的民 。惟愿你们今天 听 他的话 ： (Psalm 95:1-3, 6-7)

I will sing to the Lord as long as I live;

I will sing praise to my God while I have my being.

May my meditation be pleasing to Him;

I will be glad in the Lord. 我要一生 向耶和华 唱 诗！我还活 的时候，要向我神 歌颂 ！  愿他以我的默念 为甘甜 ！我要因耶和华 欢喜 ！ (Psalm 104:33-34)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Out of the depths I have called to You, O Lord.

O Lord, hear my voice,

And let Your ears be attentive

To the voice of my supplications.

If You, Lord, should mark iniquities,

O Lord, who could stand?

But there is forgiveness with You,

That You may be feared. （上行之诗 。）耶和华 啊，我从深处 向你求告 ！  主 啊，求你听 我的声音 ！愿你侧耳 听 我恳求 的声音 ！  主 ―耶和华 啊，你若究察 罪孽 ，谁能站 得住呢？  但在你有赦免 之恩，要叫人敬畏 你。 (Psalm 130:1-4)

You have been just in all that has happened to me; You have acted faithfully, while I did wrong. 在一切临到 我们的事上，你却是公义的 ；因你所行 的是诚实 ，我们所做的是邪恶 。 (Nehemiah 9:33)

I return to the Lord my God,

For I have stumbled because of my iniquity.

I take words with me and return to the Lord,

Saying, “Take away all iniquity and receive me graciously,

That I may offer the fruit of my lips.” 以色列 啊，你要归向 耶和华 ―你的神 ；你是因自己的罪孽 跌倒了 。  当归向 耶和华 ，用 言语 祷告他说 ：求你除净 罪孽 ，悦纳 善行 ；这样，我们就把嘴唇 的祭代替牛犊 献上 。 (Hosea 14:1-2)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

The Lord is compassionate and gracious,

Slow to anger, and abounding in lovingkindness.

God will not always strive with us,

Nor will He harbor His anger forever;

He does not treat us as our sins deserve

Or repay us according to our iniquities.

For as high as the heavens are above the earth,

So great is His love for those who fear Him;

As far as the east is from the west,

So far has He removed our transgressions from us.

As a father has compassion on His children,

So the Lord has compassion on those who fear Him.

You know how I am formed;

You remember that I am dust. 耶和华 有怜悯 ，有恩典 ，不轻易发怒 ，且有丰盛的 慈爱 。  他不长久 责备 ，也不永远 怀怒。  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！  因为他知道 我们的本体 ，思念 我们不过是尘土 。 (Psalm 103:8-14)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

Who is the faithful and wise servant, whom the master has put in charge of his household to give them their food at the proper time? Blessed is that servant whom his master finds so doing when he comes. 谁 是 忠心 有见识的 仆人 ，为主人 所派 ，管理 家里的人 ，按 时 分 粮 给他们 呢？  主人 来到 ，看见 他这样 行 ，那 仆人 就有福了 。 (Matthew 24:45-46)

May I watch and pray so that I will not fall into temptation; the spirit is willing, but the flesh is weak. 总要儆醒 祷告 ，免得 入了 迷惑 。你们心灵 固然 愿意 ，肉体 却 软弱了 。 (Matthew 26:41)

May I abide in Christ, so that when He appears, I will have confidence and not be ashamed before Him at His coming. 小子们 哪，你们要住 在主里面 。这样 ，他若显现 ，我们就可以 坦然无惧 ；当 他 来 的时候，在他 面前 也不至于 惭愧 。 (1 John 2:28)

May I be ready, for the Son of Man will come at an hour when I do not expect Him. 所以 ，你们 也 要 预备 ，因为 你们想 不 到的时候 ，人 子 就来了 。 你们 也 要 预备 ；因为 你们想 不到 的时候 ，人 子 就来了 。 (Matthew 24:44; Luke 12:40)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning *my need for wisdom*.

May God grant me, according to the riches of His glory, to be strengthened with power through His Spirit in my inner being, so that Christ may dwell in my heart through faith. And may I, being rooted and grounded in love, be able to comprehend with all the saints what is the width and length and height and depth of the love of Christ, and to know this love that surpasses knowledge, that I may be filled to all the fullness of God. 求他按着 他 丰盛的 荣耀 ，藉着 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。 (Ephesians 3:16-19)

If I have found grace in Your sight, teach me Your ways, so I may know You and continue to find favor with You. 我如今若在你眼前 蒙 恩 ，求你将你的道 指示我 ，使我可以认识你 ，好在你眼前 蒙 恩 。求你想到 这民 是你的民 。 (Exodus 33:13)

Whatever I do, may I do all to the glory of God. 所以 ，你们或 吃 或 喝 ，无论做 甚么 ，都要 为 荣耀 神 而行 。 (1 Corinthians 10:31)

May I not let Your word depart from my mouth, but meditate on it day and night, so that I may be careful to do according to all that is written in it; for then I will make my way prosperous, and I will act wisely. 这律法 书 不可离开 你的口 ，总要昼 夜 思想 ，好使你谨守 遵行 这书上所写 的一切话。如此，你的道路 就可以亨通 ，凡事顺利 。 (Joshua 1:8)

May I meditate on Your precepts

And consider Your ways.

May I delight in Your statutes,

And not forget Your word.

Deal bountifully with Your servant,

That I may live and keep Your word.

Open my eyes that I may see

Wonderful things from Your law. 我要默想 你的训词 ，看重 你的道路 。  我要在你的律例 中自乐 ；我不忘记 你的话 。  求你用厚恩 待你的仆人 ，使我存活 ，我就遵守 你的话 。  求你开 我的眼睛 ，使我看出 你律法 中的奇妙 。 (Psalm 119:15-18)

Let me be quick to hear, slow to speak, and slow to anger, for the anger of man does not produce the righteousness of God. 我 亲爱的 弟兄们 ，这是你们所知道的，但你们各 人 要 快快 的听 ，慢慢 的说 ，慢慢 的动怒 ，  因为 人 的怒气 并不 成就 神 的义 。 (James 1:19-20)

May I guard my heart with all diligence,

For out of it flow the issues of life.

May I put away perversity from my mouth

And keep corrupt talk far from my lips.

May I let my eyes look straight ahead,

And fix my gaze straight before me.

May I ponder the path of my feet

So that all my ways will be established.

May I not turn to the right or to the left

But keep my foot from evil. 你要保守 你心 ，胜过保守一切（或译：你要切切 保守你心），因为一生 的果效是由心发出 。  你要除掉 邪僻的 口 ，弃绝 乖谬的 嘴 。  你的眼目 要向前正 看 ；你的眼睛（原文是皮 ）当向前直观 。  要修平 你脚 下的路 ，坚定 你一切的道 。  不可偏向 左 右 ；要使你的脚 离开 邪恶 。 (Proverbs 4:23-27)

Let my light shine before men, that they may see my good deeds and praise my Father in heaven. 你们 是 世上 的盐 。盐 若 失了味 ，怎能叫他再咸 呢？以后 无用 ，不过 丢 在外面 ，被 人 践踏了 。  你们 是 世上 的光 。城 造 在山 上 是不 能 隐藏 的。  人点 灯 ，不 放 在斗 底下 ，是放在灯台 上 ，就 照亮 一家 的人。  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 。 (Matthew 5:13-16)

May I do all things without complaining or arguing, so that I may become blameless and pure, a child of God without fault in the midst of a crooked and perverse generation, among whom I shine as a light in the world, holding fast the word of life. 凡所行 的，都不要 发怨言 ，起争论 ，  使 你们无可指摘 ，诚实无伪 ，在这弯曲 悖谬 的世代 作神 无瑕疵 的儿女 。你们 显在 这世代 中 ，好象 明光 照耀 ，  将生命 的道 表明出来 ，叫 我 在 基督 的日子 好夸 我没有 空 跑 ，也没有 徒 劳 。 (Philippians 2:14-16)

May I clothe myself with humility toward others, for God opposes the proud but gives grace to the humble. May I humble myself under the mighty hand of God, that He may exalt me in due time, casting all my anxiety upon Him, because He cares for me. 你们年幼的 ，也要 顺服 年长的 。就是 你们众人 也都要以谦卑 束腰 ，彼此 顺服 ；因为 神 阻挡 骄傲 的人，赐 恩 给谦卑 的人。  所以 ，你们要自卑 ，服在神 大能的 手 下 ，到了 时候 他必叫你们 升高 。  你们 要将一切的 忧虑 卸 给 神，因为 他 顾念 你们 。 (1 Peter 5:5-7)

Pause here to express any additional personal requests, especially concerning *family and ministry*:

Family

Ministry

Sharing Christ with others

Helping others grow in Him

Career

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *missions*.

Finally, brethren, pray for us that the word of the Lord may spread rapidly and be glorified, just as it is with you, and that we may be delivered from perverse and evil men, for not all have faith. 弟兄们 ，我还有 话说：请你们为 我们 祷告 ，好叫 主 的道理 快快行开 ， 得着荣耀 ，正 如 在 你们 中间一样。  也 叫 我们脱离 无理 之恶 人 的手，因为 人 不 都是有信心 。 (2 Thessalonians 3:1-2)

The harvest is plentiful, but the workers are few. Therefore, I will pray that the Lord of the harvest will send out workers into His harvest. 于是 对门徒 说 ：要收的庄稼 多 ，作工的人 少 。  所以 ，你们当求 庄稼 的主 打发 工人 出去收他的 庄稼 。 就 对 他们 说 ：要收的庄稼 多 ，作工的人 少 。所以 ，你们当求 庄稼 的主 打发 工人 出去 收他的 庄稼 。 (Matthew 9:37-38; Luke 10:2)

In the spirit of these passages, I pray for:

Local missions

National missions

World missions

The fulfillment of the Great Commission

Special concerns

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these truths from Your word concerning *my hope as a follower of Christ*:

I do not lose heart; even though my outward man is perishing, yet my inner man is being renewed day by day. For this light affliction which is momentary is working for me a far more exceeding and eternal weight of glory, while I do not look at the things which are seen but at the things which are unseen. For the things which are seen are temporary, but the things which are unseen are eternal. 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 。 (2 Corinthians 4:16-18)

Peace You leave with me; Your peace You give to me. Not as the world gives, do You give to me. I will not let my heart be troubled nor let it be fearful. 我留下 平安 给 你们 ；我将我 的平安 赐给 你们 。我 所赐 的，不 象 世 人所赐 的。你们 心 里不 要忧愁 ，也不 要胆怯 。 (John 14:27)

Those who wait for the Lord

Will renew their strength;

They will mount up with wings like eagles;

They will run and not grow weary;

They will walk and not be faint. 但那等候 耶和华 的必从新 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 。 (Isaiah 40:31)

I am always of good courage and know that as long as I am at home in the body, I am away from the Lord. For I live by faith, not by sight. I am of good courage and would prefer to be absent from the body and to be at home with the Lord. 所以 ，我们时常 坦然无惧 ，并且晓得 我们住 在 身内 ，便与 主 相离 。  因 我们行事为人 是凭着 信心 ，不是 凭着 眼见 。  我们坦然无惧 ，是更 愿意 离开 身体 与 主 同住 。 (2 Corinthians 5:6-8)

Since I am a child of God, I am an heir of God and a joint heir with Christ, if indeed I share in His sufferings in order that I may also share in His glory. For I consider that the sufferings of this present time are not worth comparing with the glory that will be revealed to me. 既是 儿女 ，便是 后嗣 ，就是 神的 后嗣 ，和 基督 同作后嗣 。如果 我们和他一同受苦 ，也 必和他一同得荣耀 。  我想 ，现在 的苦楚 若比起 将来要 显 于 我们 的荣耀 就不 足 介意了。 (Romans 8:17-18)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

I will praise You, O Lord, with all my heart;

I will tell of all Your wonders.

I will be glad and rejoice in You;

I will sing praise to Your name, O Most High. （大卫 的诗 ，交与伶长 。调用慕拉便 。）我要一心 称谢 耶和华 ；我要传扬 你一切奇妙的作为 。  我要因你欢喜 快乐 ；至高者 啊，我要歌颂 你的名 ！ (Psalm 9:1-2)

We give thanks to You, Lord God Almighty, the One who is and who was, because You have taken Your great power and have begun to reign. 说 ：昔在 、今在 的主 神 ―全能者 阿，我们感谢 你 ！因 你 执掌 大 权 作王了 。 (Revelation 11:17)

I will sing of Your strength,

Yes, I will sing of Your mercy in the morning,

For You have been my stronghold,

My refuge in times of trouble.

To You, O my Strength, I will sing praises,

For God is my fortress, my loving God. 但我要歌颂 你的力量 ，早晨 要高唱 你的慈爱 ；因为你作过我的高台 ，在我急难 的日子 作过我的避难所 。  我的力量 啊，我要歌颂 你；因为神 是我的高台 ，是赐恩 与我的神 。 (Psalm 59:16-17)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

Teach me to number my days,

That I may gain a heart of wisdom. 求你指教 我们怎样数算 自己的日子 ，好叫我们得着 智慧 的心 。 (Psalm 90:12)

Better is one day in Your courts than a thousand elsewhere;

I would rather be a doorkeeper in the house of my God

Than dwell in the tents of the wicked.

For the Lord God is a sun and shield;

The Lord will give grace and glory;

No good thing does He withhold

From those who walk in integrity.

O Lord of hosts,

Blessed is the man who trusts in You! 在你的院宇 住一日 ，胜 似在别处住千日 ；宁可 在我神 殿 中看门 ，不愿住在 恶人 的帐棚 里。  因为耶和华 ―神 是日头 ，是盾牌 ，要赐下 恩惠 和荣耀 。他未尝留下一样好处 不给 那些行动 正直 的人。  万军 之耶和华 啊，倚靠 你的人 便为有福 ！ (Psalm 84:10-12)

To the King eternal, immortal, invisible, the only God, be honor and glory forever and ever. 但愿 尊贵 、荣耀 归与那不能朽坏 、不能看见 、永世 的君王 、独一的 神 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (1 Timothy 1:17)

**Saturday**

**敬拜尊崇**

Bless the Lord, O my soul.

O Lord, my God, You are very great;

You are clothed with splendor and majesty.

The Lord covers Himself in light as with a garment;

He stretches out the heavens like a tent curtain. 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 ，  披上 亮光 ，如披外袍 ，鋪张 穹苍 ，如鋪幔子 ， (Psalm 104:1-2)

Make a joyful shout to God, all the earth!

Sing the glory of His name;

Make His praise glorious.

Say to God, “How awesome are Your works!

Through the greatness of Your power

Your enemies submit themselves to You.

All the earth will worship You

And sing praises to You;

They will sing praise to Your name.” （一篇诗 歌 ，交与伶长 。）全地 都当向神 欢呼 ！  歌颂 他名 的荣耀 ！用 赞美 的言语将他的荣耀 发明！  当对神 说 ：你的作为 何等可畏 ！因你的大 能 ，仇敌 要投降 你。  全地 要敬拜 你，歌颂 你，要歌颂 你的名 。（细拉 ） (Psalm 66:1-4)

The Lord is righteous in all His ways

And gracious in all His works.

The Lord is near to all who call upon Him,

To all who call upon Him in truth.

He fulfills the desire of those who fear Him;

He hears their cry and saves them.

The Lord preserves all who love Him,

But all the wicked He will destroy.

My mouth will speak the praise of the Lord,

And all flesh will bless His holy name for ever and ever. 耶和华 在他一切所行的 ，无不公义 ；在他一切所做的 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。  耶和华 保护 一切爱 他的人，却要灭绝 一切的恶人 。  我的口 要说出 赞美 耶和华 的话；惟愿凡有血气 的都永永 远远 称颂 他的圣 名 。 (Psalm 145:17-21)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

Remember, O Lord, Your compassions and Your mercies,

For they are from of old.

Do not remember the sins of my youth or my transgressions;

According to Your loyal love remember me,

For Your goodness’ sake, O Lord.

Good and upright is the Lord;

Therefore He instructs sinners in His ways.

The Lord guides the humble in what is right

And teaches the humble His way.

All the paths of the Lord are mercy and truth

For those who keep His covenant and His testimonies.

For Your name’s sake, O Lord,

Pardon my iniquity, for it is great. 耶和华 啊，求你纪念 你的怜悯 和慈爱 ，因为这是亘古以来 所常有的。  求你不要纪念 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 纪念 我。  耶和华 是良善 正直 的，所以他必指示 罪人 走正路 。  他必按公平 引领 谦卑人 ，将他的道 教训 他们。  凡遵守 他的约 和他法度 的人，耶和华 都以慈爱 诚实 待他。  耶和华 啊，求你因你的名 赦免 我的罪 ，因为我的罪重大 。 (Psalm 25:6-11)

O God, You know my foolishness,

And my guilt is not hidden from You.

May those who hope in You not be ashamed because of me, O Lord God of hosts;

May those who seek You not be dishonored because of me, O God of Israel. 神 啊，我的愚昧 ，你原知道 ；我的罪愆 不能隐瞒 。  万军 的主 ―耶和华 啊，求你叫那等候 你的，不要因我蒙羞 ！以色列 的神 啊，求你叫那寻求 你的，不要因我受辱 ！ (Psalm 69:5-6)

O Lord, be gracious to me;

Heal my soul, for I have sinned against You. 我曾说 ：耶和华 啊，求你怜恤 我，医治 我！因为我得罪了 你。 (Psalm 41:4)

Heal me, O Lord, and I will be healed;

Save me, and I will be saved,

For You are my praise. 耶和华 啊，求你医治 我，我便痊愈 ，拯救 我，我便得救 ；因你是我所赞美 的。 (Jeremiah 17:14)

*祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

I will cleanse them from all their iniquity they have committed against Me, and I will pardon all their iniquities which they have committed against Me, and by which they have transgressed against Me. 我要除净 他们的一切罪 ，就是向我所犯 的罪；又要赦免 他们的一切罪 ，就是干犯 我、违背 我的罪。 (Jeremiah 33:8)

Search me, O God, and know my heart;

Try me and know my anxious thoughts,

And see if there is any wicked way in me,

And lead me in the way everlasting. 神 啊，求你鉴察 我，知道 我的心思 ，试炼 我，知道 我的意念 ，  看 在我里面有甚么恶 行 没有，引导 我走永生 的道路 。 (Psalm 139:23-24)

**恢复更新**

Lord, renew me by Your Spirit as I offer these prayers to You:

I am the Lord’s servant; let Your will be done in me according to Your word. 马利亚 说 ：我是主 的使女 ，情愿照 你 的话 成就 在我 身上。天使 就 离开 他 去了。 (Luke 1:38)

Since the day of the Lord will come like a thief, what kind of person should I be in holy conduct and godliness as I look for and hasten the coming of the day of God? But according to His promise, I am looking for new heavens and a new earth, in which righteousness dwells. Therefore, since I am looking for these things, may I be diligent to be found by Him in peace, spotless and blameless. 但 主 的日子 要象 贼 来到 一样。那日，天 必大有响声 废去 ，有形质的 都要被烈火 销化 ，地 和 其 上 的物 都要烧尽了 。  这 一切 既然都要如此 销化 ，你们 为人 该当 怎样 圣洁 ，怎样敬虔 ，  切切 仰望 神 的日子 来到 。在 那日 ，天 被火烧 就销化了 ，有形质的 都要被烈火 鎔化 。  但 我们照 他的 应许 ，盼望 新 天 新 地 ，有义 居 在其 中 。  亲爱的 弟兄阿，你们既盼望 这些事 ，就当殷勤 ，使自己没有玷污 ，无可指摘 ，安然 见 主； (2 Peter 3:10-14)

May I not love with words or tongue, but in deed and in truth. By this I will know that I am of the truth and will assure my heart before Him; for if my heart condemns me, God is greater than my heart, and knows all things. If my heart does not condemn me, I have confidence before God and receive from Him whatever I ask, because I keep His commandments and do the things that are pleasing in His sight. 小子们 哪，我们 相爱 ，不要 只在言语 和 舌头 上，总要 在行为 和 诚实 上。  从 此 就 知道 我们是 属 真理 的，并且 我们的 心 在神面前 可以安稳 。  我们的 心 若 责备 我们，神 比我们的 心 大 ，一切事 没有不知道 的。  亲爱的 弟兄阿，我们的 心 若不 责备 我们 ，就可以向 神 坦然无惧了。  并且 我们一切 所求的 ，就从 他 得着 ；因为 我们遵守 他的 命令 ，行 他 所喜悦 的事。 (1 John 3:18-22)

Examine me, O Lord, and try me;

Purify my mind and my heart;

For Your lovingkindness is ever before me,

And I have walked in Your truth. 耶和华 啊，求你察看 我，试验 我，熬炼 我的肺腑 心肠 。  因为你的慈爱 常在我眼 前，我也按你的真理 而行 。 (Psalm 26:2-3)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

Father, using Your word as a guide, I offer You my prayers concerning *my spiritual walk*.

Since I live in the Spirit, may I also walk in the Spirit. 我们若是 靠圣灵 得生 ，就当靠圣灵 行事 。 (Galatians 5:25)

May God fill me with the knowledge of His will through all spiritual wisdom and understanding, so that I may walk worthy of the Lord and please Him in every way, bearing fruit in every good work, and growing in the knowledge of God; strengthened with all power according to His glorious might, so that I may have great endurance and patience; joyfully giving thanks to the Father who has qualified me to share in the inheritance of the saints in the light. 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 ；  又感谢 父 ，叫我们 能 与众圣徒 在光明 中 同得 基业 。 (Colossians 1:9-12)

The Lord my God, the Lord is one. May I love the Lord my God with all my heart and with all my soul and with all my strength. 以色列 阿，你要听 ！耶和华 ―我们神 是独一 的主 。  你要尽心 、尽性 、尽力 爱 耶和华 ―你的神 。 (Deuteronomy 6:4-5)

May I have no other gods before You.

May I not make for myself an idol in any form.

May I not take the name of the Lord my God in vain, for the Lord will not hold anyone guiltless who misuses His name.

May I honor my father and my mother.

May I not murder.

May I not commit adultery.

May I not steal.

May I not bear false witness against my neighbor.

May I not covet my neighbor’s house, my neighbor’s wife, his manservant or maidservant, his ox or donkey, or anything that belongs to my neighbor. 除了我以外 ，你不可有别的 神 。  不可为自己雕刻 偶象 ，也不可做甚么形象 彷彿上 天 、下地 ，和地 底下、水中 的百物。  不可跪拜 那些象，也不可事奉它 ，因为我耶和华 ―你的神 是忌邪的 神 。恨我的 ，我必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 四代 ；  爱我 、守我 诫命 的，我必向他们发 慈爱 ，直到千代 。  不可妄称 耶和华 ―你神的名 ；因为妄称 耶和华名 的，耶和华 必不以他为无罪 。  当纪念 安息 日 ，守为圣日 。  六 日 要劳碌 做 你一切的工 ，  但第七 日 是向耶和华 ―你神 当守的安息日 。这一日你和你的儿 女 、仆 婢 、牲畜 ，并你城里 寄居的客旅 ，无论何工 都不可做 ；  因为六 日 之内，耶和华 造 天 、地 、海 ，和其中的万物，第七 日 便安息 ，所以耶和华 赐福与 安息 日 ，定为圣 日。  当孝敬 父 母 ，使你的日子 在耶和华 ―你神 所赐 你的地 上得以长久 。  不可杀人 。  不可 姦淫 。  不可偷盗 。  不可作 假 见证 陷害人 。  不可贪恋 人 的房屋 ；也不可贪恋 人 的妻子 、仆 婢 、牛 驴 ，并他 一切所有的。 除了我以外，你不可有别 的神 。  不可为自己雕刻 偶象 ，也不可做甚么形象 ，彷彿上 天 、下地 和地 底下、水 中的百物。  不可跪拜 那些象，也不可事奉 它，因为我耶和华 ―你的神 是忌邪 的神 。恨 我的，我必追讨 他的罪 ，自父 及子 ，直到三 、四 代；  爱 我、守 我诫命 的，我必向他们发 慈爱 ，直到千 代。  不可妄称 耶和华 ―你神 的名 ；因为妄称 耶和华名 的，耶和华 必不以他为无罪 。  当照耶和华 ―你神 所吩咐 的守 安息日 为圣 日。  六 日 要劳碌 做 你一切的工 ，  但第七 日 是向耶和华 ―你神 当守的安息日 。这一日，你和你的儿 女 、仆 婢 、牛 、驴 、牲畜 ，并在你城 里寄居的客旅 ，无论何工 都不可做 ，使你的仆 婢 可以和你一样安息 。  你也要纪念 你在埃及 地 作过奴仆 ；耶和华 ―你神 用大能 的手 和伸出来 的膀臂 将你从那里领出来 。因此，耶和华 ―你的神 吩咐 你守 安息日 。  当照耶和华 ―你神 所吩咐 的孝敬 父 母 ，使你得福 ，并使你的日子 在耶和华 ―你神 所赐 你的地 上得以长久 。  不可杀 人。  不可姦淫 。  不可偷盗 。  不可作 假 见证 陷害人 。  不可贪恋 人 的妻子 ；也不可贪图 人 的房屋 、田地 、仆 婢 、牛 、驴 ，并他 一切所有的。 (Exodus 20:3-17; Deuteronomy 5:7-21)

My struggle is not against flesh and blood, but against the rulers, against the authorities, against the world rulers of this darkness, against the spiritual forces of evil in the heavenly realms. Therefore, I will put on the full armor of God, so that I may be able to resist in the day of evil, and having done all, to stand. I will stand firm, having girded my waist with truth, having put on the breastplate of righteousness, and having shod my feet with the readiness of the gospel of peace; above all, taking up the shield of faith with which I will be able to quench all the fiery darts of the evil one. I will take the helmet of salvation and the sword of the Spirit, which is the word of God. With all prayer and 个人祈求, I will pray always in the Spirit, and to this end I will be watchful with all perseverance and 个人祈求 for all the saints. 因 我们 并不 是 与属 血气的争战（原文作摔跤 ；下同），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。  所以 ，要拿起 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 。  所以 要站稳了 ，用 真理 当作带子束 腰 ，用 公义 当作护心镜 遮胸，  又 用 平安的 福音 当作预备 走路的鞋穿在 脚 上。  此外 ，又拿着 信德 当作藤牌 ，可以 灭尽 那恶者 一切的 火 箭 ；  并 戴上 救恩 的头盔 ，拿着圣灵的 宝剑 ，就是 神的 道 ；  靠着 圣灵 ，随时 多方 祷告 祈求；并要 在 此 儆醒 不倦，为 众 圣徒 祈求 ， (Ephesians 6:12-18)

May my love abound more and more in full knowledge and depth of insight, so that I may be able to approve the things that are excellent, in order to be sincere and blameless until the day of Christ—having been filled with the fruit of righteousness that comes through Jesus Christ, to the glory and praise of God. 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 。 (Philippians 1:9-11)

As one who has been chosen of God, holy and beloved, may I put on a heart of compassion, kindness, humility, gentleness, and patience, bearing with others and forgiving others even as the Lord forgave me; and above all these things, may I put on love, which is the bond of perfection. Let the peace of Christ rule in my heart, to which I was called as a member of one body, and let me be thankful. Let the word of Christ dwell in me richly as I teach and admonish others with all wisdom, singing psalms, hymns, and spiritual songs with gratitude in my heart to God. And whatever I do, whether in word or in deed, may I do all in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through Him. 所以 ，你们既是 神 的选民 ，圣洁 蒙爱 的人，就要存（原文作穿 ；下同）怜悯 、恩慈 、谦虚 、温柔 、忍耐 的心 。  倘若 这人 与 那人 有 嫌隙 ，总要彼此 包容 ，彼此 饶恕 ；主 怎样 饶恕了 你们 ，你们 也要 怎样 饶恕人。  在这一切 之外 ，要存着爱心 ，爱心就是 联络 全德 的。  又要 叫基督的平安 在 你们 心里 作主 ；你们也 为 此 蒙召 ，归为 一 体 ；且要 存 感谢的心 。  当用 各样的 智慧 ，把基督 的道理 丰丰富富的 存 在 心里，（或作：当把基督的道理丰丰富富的存在心里，以各样的智慧），用诗章 、颂词 、灵 歌 ，彼此教导 ，互相 劝戒 ，心 被 恩 感 ，歌颂 神 。  无论 做 甚么 ，或 说话 或 行 事 ，都要 奉 主 耶稣 的名 ，藉着 他 感谢 父 神 。 (Colossians 3:12-17)

Since I have a great cloud of witnesses surrounding me, may I lay aside every impediment and the sin that so easily entangles, and run with endurance the race that is set before me, fixing my eyes on Jesus, the author and perfecter of my faith, who for the joy set before Him endured the cross, despising the shame, and sat down at the right hand of the throne of God. May I consider Him who endured such hostility from sinners, so that I will not grow weary and lose heart. 我们既 有 这许多的 见证人 ，如同云彩 围着 我们 ，就当放下 各样的 重担 ，脱去容易缠累 我们的罪 ，存 心忍耐 ，奔 那摆在我们 前头的 路程 ，  仰望 为我们信心 创始 成终 的耶稣（或作：仰望那将真道创始成终的耶稣 ）。他因 那摆在前面的 喜乐 ，就轻看 羞辱 ，忍受了 十字架 的苦难，便 坐 在 神 宝座 的右边 。  那 忍受 罪人 这样 顶撞 的 ，你们 要思想 ，免得 疲倦 灰 心 。 (Hebrews 12:1-3)

May I consider all things loss compared to the surpassing greatness of knowing Christ Jesus my Lord, for whose sake I have suffered the loss of all things and consider them rubbish, that I may gain Christ and be found in Him, not having a righteousness of my own that comes from the law, but that which is through faith in Christ—the righteousness that comes from God on the basis of faith. I want to know Christ and the power of His resurrection and the fellowship of His sufferings, being conformed to His death. 不但如此 ，我也 将万事 当作 有损的 ，因 我以认识 我 主 基督 耶稣 为 至宝 。我为 他 已经丢弃 万事 ，看 作 粪土 ，为要 得着 基督 ；  并且 得以 在他 里面 ，不是 有 自己 因 律法 而得的义 ，乃是 有信 基督 的义，就是因 信 神 而来的 义 ，  使我认识 基督，晓得他 复活 的大能 ，并且 晓得和他 一同 受苦 ，效法 他的 死 ， (Philippians 3:8-10)

I have not been made perfect, but I press on to lay hold of that for which Christ Jesus also laid hold of me. I do not consider myself yet to have attained it, but one thing I do: forgetting what is behind and stretching forward to what is ahead, I press on toward the goal to win the prize of the upward call of God in Christ Jesus. 这不是 说 我已经 得着了 ，已经 完全了 ；我乃是 竭力追求 ，或者 可以得着 基督 耶稣 所以 得着 我的（或作：所要我得的）。  弟兄们 ，我 不是 以为 自己 已经得着了 ；我只有 一件事 ，就是忘记 背后 ，努力 面前的 ，  向着 标竿 直跑 ，要得 神 在基督 耶稣 里 从上面 召 我来得的奖赏 。 (Philippians 3:12-14)

May the proving of my faith, being much more precious than gold that perishes, even though refined by fire, be found to result in praise, glory, and honor at the revelation of Jesus Christ. 叫 你们的 信心 既被试验 ，就比那被 火 试验 仍然能坏 的金子 更 显宝贵 ，可以在 耶稣 基督 显现 的时候得着 称赞 、荣耀 、尊贵 。 (1 Peter 1:7)

Pause here to express any additional requests, especially these *personal concerns*:

Spiritual warfare

The world

The flesh

The devil

Growth in character

Personal disciplines

Physical health and strength

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

**彼此代求**

Lord, I now prepare my heart for intercessory prayer for *world affairs*.

Father in heaven,

Hallowed be Your name.

Your kingdom come;

Your will be done

On earth as it is in heaven. 所以 ，你们 祷告 要这样 说：我们 在 天上 的父 ：愿人都尊你的 名 为圣 。  愿你的 国 降临 ；愿你的 旨意 行 在 地上 ，如同 行在 天上 。 (Matthew 6:9-10)

The end of all things is near; therefore we should be clear minded and self-controlled for prayer. 万物 的结局 近了 。所以 ，你们要谨慎自守 ，儆醒 祷告 。 (1 Peter 4:7)

In the spirit of these passages, I pray for:

The poor and hungry

The oppressed and persecuted

Those in authority

Peace among nations

Current events and concerns

**信靠顺服**

Feed my mind and heart, O Lord, as I affirm these *timeless truths* from Your word:

“Not by might nor by power, but by My Spirit,” says the Lord of hosts. 他对我说 ：这是耶和华 指示 所罗巴伯 的。万军 之耶和华 说 ：不是倚靠势力 ，不是倚靠才能 ，乃是倚靠我的灵 方能成事。 (Zechariah 4:6)

The fear of the Lord is the beginning of wisdom,

And the knowledge of the Holy One is understanding. 敬畏 耶和华 是智慧 的开端 ；认识 至圣者 便是聪明 。 (Proverbs 9:10)

Your grace is sufficient for me, for Your power is made perfect in weakness. Therefore, I will boast all the more gladly in my weaknesses, that the power of Christ may rest upon me. Therefore, I can be content in weaknesses, in insults, in hardships, in persecutions, in difficulties, for Christ’s sake. For when I am weak, then I am strong. 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 。  我为基督 的缘故 ，就以 软弱 、凌辱 、急难 、逼迫 、困苦 为可喜乐的 ；因 我甚么时候 软弱 ，甚么时候 就 刚强 了。 (2 Corinthians 12:9-10)

No temptation has overtaken me except what is common to man. And God is faithful, who will not let me be tempted beyond what I am able, but with the temptation will also provide a way out, so that I may be able to endure it. 你们 所遇见的试探 ，无非 是人 所能受的 。神 是 信实 的，必不 叫 你们 受试探 过于 所能 受的；在 受试探 的时候，总 要给你们开 一条出路 ，叫你们 能 忍受 得住。 (1 Corinthians 10:13)

Without faith it is impossible to please God, for he who comes to Him must believe that He exists, and that He is a rewarder of those who earnestly seek Him. 人非有 信 ，就不能 得神的喜悦 ；因为 到 神 面前来的人必须 信 有 神 ，且 信他赏赐 那寻求 他 的人。 (Hebrews 11:6)

If I cry for discernment

And lift up my voice for understanding,

If I seek her as silver

And search for her as for hidden treasures,

Then I will understand the fear of the Lord

And find the knowledge of God.

For the Lord gives wisdom;

From His mouth come knowledge and understanding.

He stores up sound wisdom for the upright;

He is a shield to those who walk in integrity,

Guarding the paths of justice

And protecting the way of His saints. 呼求 明哲 ，扬 声 求聪明 ，  寻找他 ，如寻找银子 ，搜求他 ，如搜求隐藏的珍宝 ，  你就明白 敬畏 耶和华 ，得以 认识 神 。  因为，耶和华 赐 人智慧 ；知识 和聪明 都由他口 而出。  他给正直人 存留 真智慧 ，给行为 纯正 的人作盾牌 ，  为要保守 公平人 的路 ，护庇 虔敬人 的道 。 (Proverbs 2:3-8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

For who You are and for what You have done, accept my thanks, O Lord:

I will sing of the mercies of the Lord forever;

With my mouth I will make Your faithfulness known through all generations.

I will declare that Your lovingkindness will be built up forever,

That You will establish Your faithfulness in the heavens. （以斯拉人 以探 的训诲诗 。）我要歌唱 耶和华 的慈爱 ，直到永远 ；我要用口 将你的信实 传与 万 代 。  因我曾说 ：你的慈悲 必建立 到永远 ；你的信实 必坚立 在天 上。 (Psalm 89:1-2)

Lovingkindness and truth have met together;

Righteousness and peace have kissed each other.

Truth shall spring forth from the earth,

And righteousness looks down from heaven. 慈爱 和诚实 彼此相遇 ；公义 和平安 彼此相亲 。  诚实 从地 而生 ；公义 从天 而现 。 (Psalm 85:10-11)

I will watch in hope for the Lord;

I will wait for the God of my salvation;

My God will hear me. 至于我，我要仰望 耶和华 ，要等候 那救我 的神 ；我的神 必应允我 。 (Micah 7:7)

Blessed be the Lord,

For He has heard the voice of my prayers.

The Lord is my strength and my shield;

My heart trusts in Him, and I am helped.

My heart greatly rejoices,

And I will give thanks to Him in song. 耶和华 是应当称颂 的，因为他听 了我恳求 的声音 。  耶和华 是我的力量 ，是我的盾牌 ；我心里 倚靠 他就得帮助 。所以我心中 欢乐 ，我必用诗歌 颂赞 他。 (Psalm 28:6-7)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

May we rejoice, become complete, be of good comfort, be of one mind, and live in peace; and the God of love and peace will be with us. May the grace of the Lord Jesus Christ and the love of God and the fellowship of the Holy Spirit be with us. 还有末了 的话：愿弟兄们 都喜乐 。要作完全人 ；要受安慰 ；要同心合意 ；要彼此和睦 。如此 ，仁爱 和平 的神 必常与 你们 同在 。  愿主 耶稣 基督 的恩惠 、神 的慈爱 、圣 灵 的感动 ，常与你们 众人 同在 ！ (2 Corinthians 13:11, 14)

Blessing and glory and wisdom

And 感恩 and honor and power and strength

Be to our God for ever and ever. Amen. 说 ：阿们 ！颂赞 、荣耀 、智慧 、感谢 、尊贵 、权柄 、大力 都归与我们的 神 ，直到 永永远远 。阿们 ！ (Revelation 7:12)

May our Lord Jesus Christ Himself and God our Father, who has loved us and has given us eternal consolation and good hope by grace, comfort our hearts and strengthen us in every good work and word. 但愿 我们 主 耶稣 基督 和 那 爱 我们 、开 恩 将永远 的安慰 并 美好的 盼望 赐给 我们的 父 神 ，  安慰 你们的 心 ，并且 在 一切 善 行 善言 上坚固 你们 。 (2 Thessalonians 2:16-17)

**part FOUR**

**PERSONAL prayer PAGES**

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

­­­­­­­­

Kenneth Boa is engaged in a ministry of relational evangelism and discipleship, teaching, writing, and speaking. He holds a B.S. from Case Institute of Technology, a Th.M. From Dallas Theological Seminary, a Ph.D. from New York University, and a D.Phil. from the University of Oxford in England.

Dr. Boa is the President of Reflections Ministries, an organization that seeks to provide safe places for people to consider the claims of Christ and to help them mature and bear fruit in their relationship with Him. He is also President of Trinity House Publishers, a publishing company that is dedicated to the creation of tools that will help people manifest eternal values in a temporal arena by drawing them to intimacy with God and a better understanding of the culture in which they live.

The author’s publications include *Cults, World Religions, and the Occult*; *I’m Glad You Asked*; *Talk Thru the Bible*; *Visual Survey of the Bible*; *Drawing Near*; *Unraveling the Big Questions about God*; *Night Light*; and contributing editor to *The Open Bible*.

*Handbook to Prayer* is the first in a series of handbooks designed to enhance the devotional life and renew the minds of people who want to grow in faith, hope, and love. As they are published, an audio cassette album of each of these Trinity House products will also be available. Other titles in this series include:

*Handbook to 恢复更新*

*Handbook to Wisdom*

*Scripture Prayer Guide*

*Handbook to the Bible*

*Handbook to Worship*

*Handbook to the Spiritual Life*

*Handbook to Discipleship*

*A Guided Tour of the Bible*

To order or inquire about availability of any of these publications, call (800) DRAW NEAR (372-9632).

The author also writes a monthly teaching letter called *Reflections*. If you would like to be on the mailing list, call the same number.