

城北华人基督教会
四十天年初灵修
简体中文版

2026年
1月1日至
2月9日



进入安息

整装待发

序言

亲爱的主内家人们：

平安！新的一年，神再次呼召我们来到祂的面前，一同踏上40天的灵修旅程。今年的主题是“进入安息·整装待发”。这是神赐给我们教会的邀请，要我们在祂里面得着更新与力量，好回应祂神圣的呼召。

先知以赛亚宣告说：“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。”（以赛亚书30:15）这节经文明确指出，唯有回转至神面前，我们才能得救；唯有在祂里面安然信靠，我们才能得力。然而，人现实的光景却是：我们常常硬着心，不愿意全然信靠祂，结果陷入疲惫、挣扎与混乱，无法进入神所应许的安息。

主耶稣也曾满有怜悯地发出邀请：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（马太福音11:28）真正的安息不是停滞不前，而是在神里面学会安静与信靠。唯有在归回与安息中，我们才能被更新，整装待发，如战士预备出征，如旅人启程上路，带着从神而来的力量，走上祂为我们预备的道路。

亲爱的弟兄姊妹们，这40天不只是每日灵修的操练，更是一段归回与警醒的旅程。愿我们借着敬拜、默想与祷告，不再重蹈以色列人“竟自不肯”的悖逆，而是谦卑回应神的呼召，在祂的恩典中得救、在祂的同在里得力。亲爱的家人们，让我们彼此代祷、彼此扶持，在安息中遇见神，在整装中同心回应祂的差遣。愿主赐福你，使你在这40天里，经历归回安息的救恩，得着平静安稳的力量，并在整装待发中，勇敢踏上祂为你预备的道路。

粤语及国语群组众教牧们
2026年1月1日

2026年1月1日(周四) | 第1天

归回安息


可点击
诗歌连结

 诗歌:《住在你里面》(赞美之泉)

经文:

“主耶和合一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。”(以赛亚书30:15)

默想:

人唯有在神的救恩中,才能得着真正的安息;唯有活在神所赐的安息里,才能过着平静安稳的生活。因此,我们必须在救恩的新生命中,活出重生的力量。主说:“我是葡萄树,你们是枝子。常在我里面的,我也常在他里面,这人就多结果子;因为离了我,你们就不能做什么。”(约翰福音15:5)

得救的秘诀,在于回转归向那位赐下救赎的神;得力的秘诀,则在于不断连于主耶稣的生命,使我们内心的信心与盼望日渐坚固,从而在困境中仍能临危不乱。信仰真正的成熟,不在于信主年日的长短,而在于信主之后是否持续不懈地成长成圣,操练跟随主,并活出祂的生命。

祷告:

主啊,求祢怜悯我,虽然我已接受祢的救恩,却未能常常将自己完全交托给祢管理和带领,我的信心不足,事奉无力,也看不到灵命的果子。在忙碌疲惫的日子里,我常忘记亲近祢;在平安顺遂的时候,我又远离祢;在危难困苦之际,我缺乏足够的信心来到祢面前求告。求主赦免我的罪,赐我一颗愿意的心去爱祢,为祢而活。

主啊,2026年我再次将自己献上,求祢帮助我操练无论在任何情况,都决心抽出时间亲近祢,操练常归回祢的安息中,在祢的同在里得力。求祢赐我属天的智慧,使我时常感恩,凡事看见祢的美意,以致临危不惧,处事不乱,活出主耶稣的样式。阿们!


今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年1月2(周五) | 第2天

亚伯拉罕的呼召


可点击
诗歌连结

 诗歌:《因着信》(角声使团)

■ 经文:

“耶和华对亚伯兰说:‘你要离开本地、本族、父家,往我所要指示你的地去。我必叫你成为大国。我必赐福给你,叫你的名为大;你也要叫别人得福。为你祝福的,我必赐福与他;那咒诅你的,我必咒诅他。地上的万族都要因你得福。’”(创世记12:1-3)

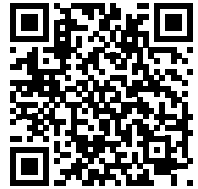
☪ 默想:

亚伯兰(亚伯拉罕)被称为“信心之父”,是圣经中蒙神喜悦的人之一。从他身上,我们会学习到神与人互动的原则:神常在没解释原因的情况下向人发出命令,而人的责任就是顺服,即使这些命令往往不容易执行。而这正是人信心受考验的时候。人的信心是建于他和神的关系如何-当人越认识知道神,就越能放心地信靠与顺服祂。有时神的命令会伴随着应许,本意或以奖赏鼓励,或以警告提醒,都为引导人走正路。我们要谨记一件事,就是神对人总是存着赐平安的心意,因此我们一生要学习亚伯拉罕般与神同行、与神同工。

🙏 祷告:

神啊,当祢在宇宙中发出伟大的命令时,没有一样被造物不听从和应的(除了人类以外)。主耶稣啊,如今祢已替我除掉罪的咒诅,让我的灵被祢唤醒,生命被祢更新。请引导我像亚伯拉罕一样,知道如何与祢互动,如何对祢完全信靠。在未来的一年中,教我懂得聆听祢的声音,懂得明白祢的指引,虽然有时候祢的命令使我很为难,或者我不能明白其中原因,但求主赐我有亚伯拉罕的信心和行动。求祢喜悦仆人的心志,好使我成为别人的祝福。阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



摩西蒙召

🎵 诗歌:《亲眼看见祢》(基恩敬拜)

📖 经文:

“耶和华神见他过去要看,就从荆棘里呼叫说:‘摩西!摩西!’他说:‘我在这里。’神说:‘不要近前来。当把你脚上的鞋脱下来,因为你所站之地是圣地’;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。”(出埃及记3:4-6)

“‘.....现在以色列人的哀声达到我耳中,我也看见埃及人怎样欺压他们。故此,我要打发你去见法老,使你可以将我的百姓以色列人从埃及领出来。’摩西对神说:‘我是什么人,竟能去见法老,将以色列人从埃及领出来呢?’神说:‘我必与你同在。你将百姓从埃及领出来之后,你们必在这山上事奉我;这就是我打发你去的证据。’”(出埃及记3:9-12)

🧘 默想:

在古代近东文化中,脱鞋是表示尊敬和谦卑的行为。与今天进入某些宗教场所(如寺庙、清真寺)前要脱鞋的习惯类似,这是一种外在的动作,象征内心的敬畏与尊重。摩西面对的是神的同在,所以需要这种行动来表示谦卑和敬畏。神说“你所站之地是圣地”,是因为神的同在使那地成为圣洁的地方。这也提醒摩西,他正面对的是圣洁的神,不能以平常的方式靠近。神不仅向摩西显现,也即将差派他去完成一项神圣的任务,就是拯救以色列人。脱鞋的动作也象征摩西要摆脱俗世的污秽与干扰,预备自己进入神的呼召与计划中。这个举动也显出神的圣洁与人的有限之间的距离。即使是摩西,也不能随意靠近神,除非照神的方式来到祂面前。

🙏 祷告:

我的主,我的神啊,求祢赦免我的无知与轻率。我常常轻易错过与祢相遇的机会。即使来到祢面前,亲近祢的时候,也多半只是为了寻求自己的满足,并未专心聆听、回应祢的指示。主啊,求祢教导我成为一个敬畏祢的人,在日常的灵修生活中,更加操练与祢亲近;让我像摩西一样,学会脱鞋、安静、等候,并在合宜的时候回应祢。求祢赐给我一颗敬畏、谦卑、顺服的心,预备自己,回应祢圣洁的呼召。主啊,从2026年起,求祢改变我、塑造我、使用我,使我能进入祢的旨意与计划之中。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年1月4日(主日) | 第4天

回应耶稣的邀请, 得到上帝所赐的安息


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《一颗谦卑的心》(灵粮堂敬拜诗歌)



📖 经文:

“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。”(马太福音11:28-30)

🧘 默想:

耶稣在各城中医病赶鬼,传天国的福音,行了许多神迹,但人们终不悔改。耶稣看到人生命自身的沉重负担和宗教领袖加在人身上的各种规条,心中怜悯、伤痛,向所有的人发出邀请,盼望我们可以得到永恒的救恩,就是与神同在的那种圆满、幸福、平安和满足。有谁不想得到这样的安息呢?我们在这世界上拼命地奋斗、求索,不也是想得到幸福和满足吗?可是主耶稣告诉我们得安息的秘诀,不是自己的折腾,不是宗教的规则,而是学习祂的样式,成为一个内心柔和谦卑的人。永恒的救恩不是我们努力得来的,是耶稣基督带给我们的,祂的轭(传统理解的宗教义务)不是我们背负,而是耶稣替我们背负,只要我们跟着耶稣的节奏、顺从祂的方向,当然轻省、容易。顺从的前提,是有一颗柔和谦卑的心,柔和才会谦卑,谦卑才会聆听,听得进才能行得出。弟兄姊妹,在任何思想行为之先,让我们反思、省察:我是个谦卑的人吗?

🙏 祷告:

亲爱的天父上帝,感谢祢赐下独生爱子耶稣基督,为我们的救恩,放下至高的尊贵,成为奴仆的样式,彰显什么是谦卑柔和的样式。感谢主耶稣打开我们愚钝的心,让我们懂得如何把自己的劳苦、别人加给我们的重担卸下,赐给我们永恒的救恩——那美好、圆满的安息。柔和谦卑本不属于我们的肉体,是主祢从天上带到人间;求主将我们的心意更新,赐给我们属于祢的柔和谦卑,在我们生命的每一天,圣灵提醒我们学耶稣基督的样式,保守祢所赐的心,顺服圣经的教导,顺从耶稣基督的道路,竭力练柔和谦卑,进入祢所赐的美好安息。奉主耶稣基督的名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

全心爱神爱人如己

🎵 诗歌:《祢的话》(天韵合唱团)

📖 经文:

“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。其次也相仿,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。’”(马太福音22:37-40)

🧘 默想:

“诫命”指训诲。耶稣说:诫命中的第一,且是最大的,“你要尽心、尽性、尽意,爱主你的神”(或“要用你完全的心、完全的性命、完全的精神、爱主你的上帝”)(吕振中译本)。怎样才是“全心全人”、用所有的一切去爱神呢?就是要“将身体献上,当作活祭,是圣洁的,是神所喜悦的;.....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”(罗马书12:1-2)。主耶稣接着说:“其次也相仿,就是要爱人如己。”(马太福音22:39)如何爱人?爱什么人呢?“爱人如己”原文直译是“爱邻舍如同你自己”。谁是邻舍呢?邻舍是“任何需要我帮助的人”(路加福音10:29-37)。要爱邻舍如同爱自己!主耶稣总结说:(爱神爱人)这两条诫命,“是律法和先知一切道理的总纲”(马太福音22:40)。即,全本圣经都是以这两条诫命作为根据,因神就是爱。爱神,必然爱人;爱人,因为爱神。主耶稣所要求的“爱”,是有“行动”的爱,并且是“给出自己”的爱。对人,爱是将自己放在他人的处境着想,像主一样有怜悯、有饶恕、有包容、有忍耐。对神,爱是把自己的全心全人献给神,敬畏神、存心谦卑、顺服信靠神。

🙏 祷告:

主耶稣,祢就是爱。愿“圣灵将神的爱浇灌在我们心里”,使我的生命充满了爱,愿意尽心、尽性、尽意,爱主我的神,并且以神所赐的爱来爱邻舍如己。愿我的生命成为爱的乐章、别人的祝福、神荣美的见证!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



大使命


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《Hi-Ne-Ni 我在这里》

📖 经文:

“耶稣进前来,对他们说:天上,地下所有的权柄,都赐给我了。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。”(马太福音 28:18-20)

🧘 默想:

这段经文告诉我们:耶稣基督赐给每个属于祂的门徒,都有一个大使命,无论在何时何地都有一个目标,就是将福音的好处传给周围的人,传给有需要的人。这是属于耶稣的人终生的使命,直到世界的末了。还有一点我们也要知道,传福音并不是靠着我们自己的能力,而是耶稣的大能,因为耶稣说:“天上、地下所有的权柄,都赐给我了。所以你们要去”。一个真正属于耶稣的人定会以此为自已人生的动力和目标,因为我们就是希望我们的人生是使神得荣耀、得赞美、得感谢。

🙏 祷告:

亲爱的天父、我们的主耶稣基督、引导我们走向圣洁的圣灵,在每一个清晨和夜晚,当我们仰望天空的时候,我们赞叹祢的伟大和智慧,并心生敬畏。我们是何等渺小而卑微,你却愿意将生命赏赐给我们。十字架的恩典是我们所仰望的,也是我们的生命的依靠。亲爱的主耶稣,祢赐给我们的大使命,帮助我们的生命从注重地上的事转向属天的事,转向永恒的恩典。求主帮助我们勇敢地履行这个使命,挪去我们胆怯的心,让这大使命融进我们的生命中,让我们成为在地上的见证人,让耶稣基督得着荣耀、赞美和感谢。我诚心的祷告是奉耶稣基督的名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



一体多肢体

🎵 诗歌:《依然爱我》 You still love me

📖 经文:

“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。我们不拘是犹太人,是希利尼人,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。身子原不是一个肢体,乃是许多肢体。”(哥林多前书12:12-14)

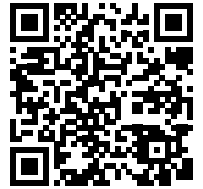
🧘 默想:

我们通常对自己的身体顾惜有加。如果缺少部分肢体,或者患了疾病,就会给我们带来痛苦和功能丧失。但我们对不属于自己身体的部分,就不容易感同身受。这是人的本性。但这段经文强调的是:其他人是我们肢体的一部分。之所以这样描述,保罗希望属于基督的每一个人要像爱护自己的身体一样来爱护其他弟兄姊妹,其实这对我们的人生观是一个挑战。不要说这些弟兄姊妹和我们没有血缘关系,就是与我们有血缘关系的、自己家里同一父母的弟兄姊妹,我们都很难像对待自己的肢体一样去感受彼此的感受、在乎他们的需要、饶恕他们对自己的恶意,并且完全地用爱心来接纳他们对自己的疏离等等。这段经文教导我们不要在意每个人的社会地位和种族,而要注重他们是否和我们一同领受了同一个灵,就是圣灵。如果答案是肯定的,那才是属于基督身体的一部分,才与耶稣基督有份,从而需要努力转换我们的惯性思维,一起在圣灵的带领下,视其他弟兄姊妹为身体的一部分,这也是基督徒生命操练的重要内容。


🙏 祷告:

亲爱的圣灵,我们需要祢!随时随地的需要祢。我们是在罪中生、罪中长大的。罪不仅渗透了我们原有的生命,还在不同的处境中像毒气一样,不停息地交融进入我们的生命,并且装扮成天使诱惑我们跟随牠的计谋。我们靠自己的能力不能抵挡,在家庭中、教会中、甚至在社会中更是如此。亲爱的圣灵,祢是保守我成圣的灵,是改变我生命的源动力。离开祢,我什么都不能作。求祢的恩典和怜悯与我同在,帮助我成为神所设计的样式,不亏负神的荣耀,并且在灵里合一。我诚心的祷告是奉耶稣宝贵的生命,阿们!

今天我記念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



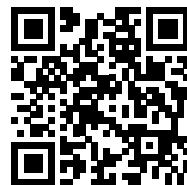
保守圣灵的合一


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《从心合一》

📖 经文:

“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,用和平彼此联络,竭力保守圣灵所赐合而为一的心。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。”(以弗所书4:1-6)



🧘 默想:


在这个世界上,合一是一个可望而不可及的奢求。因着亚当、夏娃的犯罪导致神与人的隔离,从而导致人与人的隔离。每个人都以自己为中心,人的思维方式指导着行为,因而产生了诸多伤人害己的事件,有时甚至我们的本意是为他人着想,但结果却不尽人意。但对于蒙召的人,在合一的心境上应该产生扭转。神已经为我们设立了目标,因为我们都是如经文所说:“正如你们蒙召,同有一个指望,一主,一信,一洗,一神”。因此,合而为一就成为每个基督徒成圣道路上的重要目标,也要成为我们生命的组成部分。每一次从自我为中心的状态中突破出来,都是在合一道路上的进步。因而,我们要刻意地训练自己有合一的心智,在凡事上寻求神的心意,按照神的心意合一。

🙏 祷告:

亲爱的天父,救主耶稣,无处不在的圣灵,我们仰望祢的恩典。祢是奇妙的神,是我们众人的父,正如经文所说:“超乎众人之上,贯乎众人之中,也住在众人之内。”祢有极大的怜悯,愿意住在我们这破旧不堪的生命里面,这是极大的福分,祢的爱是我们生命存活的依靠,是我们绝望中的盼望,是无助时的帮助。借着这段经文,祢告诉我们要与祢合一,与圣灵合一。我们本不懂得如何能够合一,但我们相信:圣灵的大能可以带领我们进入合一。愿圣灵赐下智慧,帮助我们操练合一。愿主祢的旨意成就在我们的生命里。感谢恩主,我们诚心祷告是奉耶稣得胜的名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

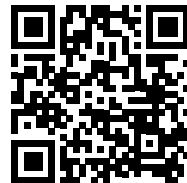
纪念安息日


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《你真伟大》

📖 经文:

“当纪念安息日,守为圣日。六日要劳碌作你一切的工,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,无论何工都不可作。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。”(出埃及记20:8-11)



🧘 默想:

科技时代不同的人可能有一个共同的特点,就是忙碌。忙碌的目的是为得到更多:更多的钱、更多的成就,游览更多的名胜、甚至完成更多的事工.....圣经当然从来没有鼓励我们无所事事的慵懒,十诫中最长的诫命反而要求我们一周六天要勤奋地工作,但是第七天却要停止一切的劳动,作纪念安息日。“纪念”不是简单的记忆(remember),而是积极地与神“再次连结”(re-member)。安息不是为下周更多地工作,反而是为六日工作的目的和方向。神把创造的秩序嵌入我们的时空当中,是要我们效法神,把这一天留给赐与我们一切的神;彻底停下所有的工作,思想、体会谁是生命的源头和主宰,明白我们的身份不是以生产力来界定和提升。无论世俗的尊卑长幼,都因神的创造而拥有神所赐的平等和尊贵。神造万物,皆为美好,惟有一个时间被神赐福、分别为圣。弟兄姊妹,当纪念安息日,认识自己的身份,满足神的供应,与万物同享神的赐福。

🙏 祷告:

亲爱的天父上帝,谢谢祢创造天地万物,也创造我们作祢的儿女。祢将第七日定为圣日,是要将这一天作为我们的赐福。求神赐给我们渴慕的心,如鹿切慕溪水,不是为这世界,而是为永生的神;让我们从这个世界的忙碌中停下,认识我们的价值,欣赏、享受祢所赐的安息;调整我们对他人价值的看法,以公义、恩慈待人;更是让我们用安息日的眼光调整其它日子的优先顺序,明白在忙碌的日子,祢仍是我们的主、我们的渴慕。奉主耶稣基督的名,阿们!

今天我纪念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

你们要休息



🎵 诗歌:《安静/Still》(约书亚乐团)

📖 经文:

“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。万军之耶和华与我们同在;雅各的神是我们的避难所!”(诗篇46:10-11)



🧘 默想:

诗篇46篇如同电影镜头在人间炼狱和神的国度之间迅速切换:遍地刀剑,患难如大水翻腾,神的城却平静喜乐,有生命河水缓缓流过,因神在祂的居所,城必不动摇;敌人喧嚷,山海摇动,神的子民却安稳在避难所中,全然信靠神的力量和帮助,大能的神与我们同在,我们必不动摇。“你们要休息,知道我是神”!“休息”在希伯来文中的意思是“够了吧”、“住了吧”之意。是的,“够了”!外邦的狂妄自大“够了”!以色列的恐惧和自作主张“够了”!我们当思念神的作为:出埃及、进迦南、士师和王国时代,神的眷顾、保护与拯救何时落空?耶和华的膀臂何曾缩短?思想历史,使我们反省:我们的忧虑,依靠世界的努力,可曾让我们的头发增加一根?让历史告诉未来,人要懂得停止自己的“折腾”,不依靠偶像、军事、君王的力量,单单仰望万军之耶和华,因为祂所定意的必成就,祂的主权必在全地被尊崇。也许条条大路通罗马,但惟耶路撒冷有平安。

🙏 祷告:

亲爱的天父上帝,洪水泛滥,祢坐着为王,从亘古到永远,祢是神。祢大能的作为和拯救彰显在祢百姓的历史当中,更是借着耶稣基督的降生、言行、受死、复活和得着荣耀,来彰显和宣告祢所应许的必定成就。求神让我们时常默想祢昨日、今日的作为,懂得放下我们自以为是的折腾和抓取,在万事中愿意顺服在祢的面前,安歇在祢翅膀的荫下,全然信靠祢的供应、保护和带领,在耶稣基督的同在中恒久忍耐,盼望永恒的未来。愿祢的名在全地被尊崇,奉主耶稣基督的名,阿们!

今天我记念_____ (你需要代祷的人和事) _____ 求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

耶和華是我的牧者

🎵 诗歌:《耶和華是我的牧者》

📖 经文:

“耶和華是我的牧者，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。”(诗篇23:1-3)

🧘 默想:

古代以色列人面对苦难，常常只谈到“我们的神”，而诗人在这里大声宣告，耶和華是“我的”牧者。它强烈的个人性让我们每个信徒可以主观地表达对神的感恩，亲口宣告对神的眷顾、供应和保护的强大信心，它也因此成为最迷人、最受喜爱的诗篇之一。教会国语部的一位姊妹，曾因无法治愈的疾病走到生命的边缘。她从未读过这首诗，却连续两晚梦到有人要她打开圣经读诗篇23篇。当她挣扎着起来、半夜打开圣经的时候，不禁跪在床前流泪满面，因为她知道是神在亲口告诉她，耶和華眷顾她，必使她生命复苏。姊妹的见证使许多弟兄姊妹得到安慰和鼓励。“安歇”并非打盹、休息的意思，而是指神所成就的圆满、美好的状态，以赛亚先知称之为“安息之处”；“义路”是指正确的路，神不会毫无必要地使羊群走弯曲的道路而疲倦，而是带领我们走最直接到达目的地的道路。祂知道我们的人生会遇到什么，告诉我们不要担忧害怕，因为祂必与我们同在，拉着我们的手，亲自眷顾、保护、引领我们每一步。

🙏 祷告:

亲爱的天父上帝，祢是我的牧者。谢谢祢以祢不变的爱来爱我，赐给我生命，每天供应我一切所需，带领我走在祢所引领的道路上，得享祢为我准备的平安、美好和圆满。求神慈爱的声音提醒我，让我走在那“古道”之上，一生不会偏离；在我人生困苦、艰难的时候，求主的手亲自扶持我、保护我，无论高山低谷，让我心中有光，在祢的同在中行走有力，竭力进入祢所赐的安息之处、生命之源。奉主耶稣基督的名，阿们！

今天我记念_____（你需要代祷的人和事）_____求祢怜悯他们的软弱，倾听他们向祢发出的呼求，使他们的信仰更成熟更爱主，在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告，阿们！



信靠顺服, 从主得力

🎵 诗歌:《祷告良辰》(生命圣诗·第427首)

📖 经文:

“那时, 耶稣出去, 上山祷告, 整夜祷告神。到了天亮, 叫祂的门徒来, 就从他们中间挑选了十二个人, 称他们为使徒。这十二个人有西门, 耶稣又给他起名叫彼得, 还有他兄弟安得烈, 又有雅各和约翰、腓力和巴多罗买、马太和多马、亚勒腓的儿子雅各和奋锐党的西门、雅各的儿子犹大, 和出卖主的加略人犹大。耶稣和他们下了山, 站在平地上, 同站的有许多门徒, 又有许多百姓, 从犹太全地和耶路撒冷, 并推罗、西顿的海边来, 都要听他讲道, 又指望医治他们的病; 还有被污灵缠磨的, 也得了医治。众人都想要摸祂, 因为有能力从祂身上出来, 医好了他们。”(路加福音6:12-19)

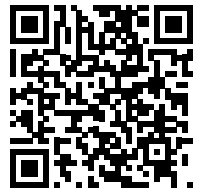
🧘 默想:

祷告是与神交流, 是在神面前的谦卑与领受。“那时, 耶稣出去, 上山祷告”(v12)。耶稣常“上山祷告”, 寻求与天父独处、亲近祂。就是常回到源头—万有的主宰、掌管天地的父神面前, 与父连结, 信靠交托, 并从主得力。当遇到关乎神国计划的重要决定时, 耶稣甚至“整夜祷告神”(v12), “整夜”不停息地、迫切地、深深地呼求; 并且谦卑地聆听和领受, 完全地顺服神的旨意。“到了天亮, 叫祂的门徒来, 就从他们中间挑选了十二个人”。因为有与神的独处, 才有与门徒的团契生活; 因为有山上的祷告, 才有山下的事奉。耶稣医病、赶鬼、宣讲天国的福音, 满足了众人的需要, “因为有能力从祂身上出来”。事奉前祷告与天父交通, 是耶稣事奉得力、得胜的秘诀; 也当成为我们事奉的起点与力量, 及属灵生命迈向成熟的标志。

🙏 祷告:

主耶稣, 我们爱祢! 感谢祢以谦卑、信靠的心, 以祷告寻求并遵循父神旨意的事奉生命, 来教导我们当以心灵和诚实敬拜神, 当与父神建立亲密的关系, 当靠着圣灵的能力来走事奉的道路! 求祢帮助我们, 使祷告成为我们属灵的呼吸与生命!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向你发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!



要争战、要安息

🎵 诗歌:《住在你里面》(赞美之泉)

📖 经文:

“使徒聚集到耶稣那里,将一切所做之事、所传的道全告诉祂。祂就说:‘你们来,同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。’这是因为来往的人多,他们连吃饭也没有工夫。他们就坐船,暗暗地往旷野地方去。”(马可福音6:30-32)

🧘 默想:

要争战,也要安息。“你们来同我……歇一歇”(v31)。这是耶稣给差派出去服事,又回到祂面前的门徒们的一份“休息”的邀请和命令。“因为来往的人多,他们连吃饭也没有工夫”。事工的需求很多,持续的服事使门徒们身心疲惫。耶稣顾念祂的仆人们。祂深知,此时此刻门徒们需要休息。他们不仅需要饮食,使身体饱足、有力,而且需要心灵上“真正的休息”—安息!安息,就是进入到“同我”(与主同在)(v31)中,一种属灵关系的状态。这里两次提到“暗暗地到旷野”,指到一个僻静、远离喧闹的地方与主亲近。当门徒们带着信心和顺服,进入与主相交的静默中,才能有心灵的满足、喜乐、平安,才能重新得力。因主是生命和事奉的源头,我的“休息”是否只是放松,而非与主相交?真正的事奉,不是为主“忙完了”,而是竭力保守在基督里,生活在神的恩典节奏中。


🙏 祷告:

慈爱的天父,感谢祢无悔的拣选与呼召,在祢的宝座前我献上敬拜与赞美!“我感谢那给我力量的我们主基督耶稣,因他以我有忠心,派我服事他”(提摩太前书1:12)。主耶稣,唯有祢是我的力量和盾牌,唯祢知我心的渴望与我灵最深的意念,我需要有祢的同在在我的生命里!当我争战时,求祢带领我勇往直前;当我疲乏软弱时,求祢慈声呼唤我到祢那里得安息,使我重新得力;当我在旷野迷失时,求祢的爱带我进入祢的同在里,如同葡萄枝子与葡萄树紧紧相连,使我的生命得更新、得建造!愿祢悦纳在此所献的祷告!奉主耶稣的名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



将忧虑卸给神


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《我知谁掌管明天》(基督教经典诗歌)

📖 经文:

“所以,不要忧虑说:吃什么?喝什么?穿什么?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。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。”(马太福音6:31-34)



🧘 默想:

我们的救主耶稣基督亲口告诉并命令我们“不要忧虑”!因为天父是知道的。

基督徒不应为物质生活忧虑,生命胜于饮食。天父创造了宇宙万物,按照祂的形象样式造了人。祂赐人生命气息,“我们生活、动作、存留,都在乎祂”(使徒行传17:28),天父是信实的供应者。祂关心我们胜过天地万物。忧虑是徒劳的,忧虑无法增加人的寿命;忧虑是把信心放在错误的对象上。我们若相信“天父是知道的”,就当祷告感谢说:“我们日用的饮食,今日赐给我们”(马太福音6:11);就当“先求他的国和他的义”,让神居我们生命的首位,在我们的心中掌权作王,我们也要活出属天的生命,让神的公义和圣洁在我们身上彰显出来。

基督徒不应为明天忧虑,因主掌管明天。主耶稣说:“你们心里不要忧愁;你们信神,也当信我。”(约翰福音14:1)“你们要将一切的忧虑给神,因为他顾念你们。”(彼得前书5:7)

🙏 祷告:

慈爱的天父,在这样一个充满忧虑、不定的世界里,因为我们的信,会常有忧虑,故而忘记了祢是信实、慈爱和丰盛供应的神,求祢赦免!求祢帮助我们定睛于君王耶稣,将所有的忧虑都交在祢的手里;相信祢的恩典与信实、相信祢的应许与大能、相信祢掌管明天胜过忧虑!因“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的,从众光之父那里降下来的,在祢并没有改变,也没有转动的影儿”。奉主耶稣的名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

出人意外的平安


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《我心灵得安宁》

📖 经文:

“你们要靠主常常喜乐。我再说,你们要喜乐!当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。应当一无挂虑,只要凡事借着祷告、祈求,和感谢,将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安,必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。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,若有什么德行,若有什么称赞,这些事你们都要思念。你们在我身上所学习的、所领受的、所听的见、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。”(腓立比书4:4-9)

🧘 默想:

保罗在监狱中写下这段经文,却不断呼喊“要喜乐”。真正的喜乐并非外在环境的顺利,而是内心深处因认识神而得的安稳。我们常常忧虑,因未来难测,因环境多变。但保罗提醒我们,应当一无挂虑,不是要我们逃避现实,而是将一切重担转交给神,用祷告和感谢来表达依靠。奇妙的是,当我们这样做时,神就赐下“出人意外的平安”。这种平安不是世界能给的,而是超越理性、超越环境的,是在基督里才有的确据。它能保守我们的心怀意念,使我们不被恐惧左右。接着,保罗教导我们要把思想专注于真实、公义、清洁和美善的事。当我们的的心思被神的真理占据,我们的生命自然流露出喜乐与见证。最后的应许是:“赐平安的神就必与你们同在。”不只是平安的感觉,而是那位平安的主亲自与我们同在。

🙏 祷告:


亲爱的天父上帝,我感谢祢赐下出人意外的平安。世界充满动荡,但在祢里面我得着安息。求祢教导我将一切忧虑交托给祢,在祷告中常怀感恩;求祢更新我的心思意念,让我不被虚浮、惧怕或愤怒掌控,而是常常思想真实、公义和美善的事。主啊,愿祢的平安像护卫军一样保守我的心,让我的生命在患难中仍能喜乐,成为祢荣耀的见证。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求主赐他们力量与信心,在困境中经历祢真实的同在。奉主耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年1月16日(周五) | 第16天

彼此恩慈相待


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《我们爱(让世界不一样)》(赞美之泉)

📖 经文:

“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。”(以弗所书4:32)

🧘 默想:

恩慈不是表面的礼貌,而是从心里流出的温柔与善意。保罗提醒我们,要在基督的爱里彼此饶恕,因为我们先在基督里蒙了饶恕。想一想,我们常常因别人的言语或行为受伤,但神呼召我们不要以恶报恶,而要以恩慈回应。怜悯的心意味着我们看到他人的软弱与不足,不是定罪,而是愿意理解、扶持、帮助他们成长。饶恕也并非一瞬间的选择,而是日复一日的实践,当我们学会放下过去的伤害,将怨恨交托给神时,内心便得释放。更深一层来看,活出恩慈与饶恕,是基督生命在我们里面的流露。它不仅改变自己,也影响周围的人,让家庭、朋友、同事关系中有医治与和平。当我们因着主的爱而饶恕别人,便是向世界见证神的恩典。生活中或许仍会遇到挑战,但愿我们每一次选择恩慈与饶恕,都是对基督之爱的回应,也是我们信心成熟的体现。

🙏 祷告:

亲爱的天父,我感谢祢在基督里饶恕了我,使我得以成为新造的人。求祢帮助我在日常生活中,以恩慈待人,存怜悯的心,不因别人的过失而心怀苦毒。主啊,当我难以饶恕时,求祢提醒我十字架上的爱,使我愿意放下伤害,活出宽恕。愿我的生命成为和平的器皿,使人看见祢真理与恩典的见证。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求主帮助他们经历饶恕与医治,在人际关系中活出基督的恩慈。奉主耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年1月17日(周六) | 第17天

等候耶和华得更新


可点击
诗歌连结

 诗歌:《如鹰展翅上腾》(生命河灵粮堂)

经文:

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

默想:

生活的节奏常常让我们心力交瘁，身体和心灵都感到疲惫。保罗和先知以赛亚提醒我们，真正的力量不是靠自己的努力得来的，而是透过“等候耶和华”而更新。等候不是消极等待，而是主动依靠神，把自己的时间、计划和心意交在祂手中。就像鹰展翅，它不靠地面奔跑，而是在高空借风展翅飞翔；我们在神里面，也能超越现实的疲倦与困顿，获得心灵和身体的更新。等候耶和华的过程可能充满不确定与挑战，但神应许凡在祂里面等候的人，必重新得力。我们的眼光不必局限在眼前困难，而要仰望那位掌管万有的神。祂不仅能赐给我们力量，也能更新我们的心志，使我们在奔跑和行走的路上不困倦、不疲惫。让我们学会在静默中依靠祂的带领，等待神的时间与方法，享受祂的同在和深切安慰。

祷告:

亲爱的天父，感谢祢应许在等待中更新我们的力量。主啊，求祢教导我在生活的疲惫与挑战中，学会仰望祢，信靠祢的带领。求祢赐我如鹰展翅般的力量，让我的心灵和身体都得更新，在奔跑和行走的路上不困倦、不疲惫。新的一年，愿我常在祢的怀抱里，经历祢奇妙的同在与更新。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)____求主在他们的软弱和疲倦中施恩，使他们重新得力，坚强信心，活出见证。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！



心意更新而变化

🎵 诗歌:《降服》(约书亚乐团)

📖 经文:

“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(敬拜)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。”(罗马书12:1-2)



🧘 默想:

敬拜不只是主日的一场聚会,而是一种全人的生活态度。保罗说:“将身体献上,当作活祭。”这让我想到,真正的敬拜不是献上一段时间、几首诗歌,而是把整个生命交托给神。我的思想、言语、选择、时间,甚至每天的工作与服事,都是敬拜的一部份。然而,要活出这样敬拜的生命,关键在于心意更新而变化。这完全出于圣灵在我们里面的工作。当我愿意安静下来、放下自己的想法与计划,让神的话语重新调整我看待人、看待事的方式,我就会越来越明白祂的旨意,触摸祂的心意——那是善良、纯全、令人喜悦的。这样的生命更新,不是一瞬间可完成,而是每一天、在每一个小小的决定中,不断地学习和操练顺服,降服在神的权能之下。愿我的心被神更新,让我不再被世界模塑,而是被神陶造,越来越像祂的儿子。

🙏 祷告:

慈爱的天父,谢谢祢以慈悲呼召我,把自己献上,成为祢所喜悦的活祭。主啊,我承认自己常常只在聚会时敬拜,却忽略了在生活中荣耀祢。求祢更新我的心,使我不被世界的声音牵引,而能专注在祢的旨意上。愿我的思想被祢的话语洁净,愿我的行为能反映祢的性情。

主啊,也求祢帮助我们——属祢的教会,在每一次敬拜、服侍和相处中,不只是外在的热情,更是从被更新的心底里发出的侍奉。让我们活出“心意更新而变化”的生命,使我们在日常的平凡中,也能成为祢所喜悦馨香的祭。

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

求造清洁的心



🎵 诗歌:《求你为我造清洁的心》(生命河敬拜赞美系列)



📖 经文:

“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。”(诗篇51:10-12)

🧘 默想:

大卫在诗篇51篇中的祷告, 总让我深深动容。这是一个破碎的灵魂在神面前赤露敞开的呼求。大卫知道, 自己真正的问题不在外面的行为, 而在里面的心——那颗被私欲污染、不再敏感于神的心。他不只是求神赦免, 更求神重新创造——“为我造清洁的心, 使我里面重新有正直的灵”。这句话带着一种绝望中的盼望, 因为只有创造天地的神, 才能重新造出一个清洁的心。

此刻我在想, 我也和大卫一样, 需要这样的更新。服事的忙碌、生活的压力, 有时让我不知不觉远离起初那份单纯、柔软的心。罪或许不是明显的跌倒, 而是渐渐麻木、失去敏锐。当我读到“不要从我收回你的圣灵”, 心里就被刺痛——若没有祂, 无论在教会、在家中, 还是在职场, 我再多的服事也只是空壳。愿神怜悯我, 让救恩的喜乐重新点燃, 让我有乐意的灵, 重新走在祂喜悦的路上。

🙏 祷告:

主啊, 我来到祢面前, 不带辩解, 只带着需要。求祢为我造清洁的心, 让我不被罪的尘土蒙蔽, 不被自己的忙碌麻木。主啊, 若有任何隐藏的骄傲、自义或冷淡, 求你光照并除去, 使我里面重新有正直的灵。不要让我离开祢的面, 不要让我失去与祢同在的甘甜。求祢使我重新得着救恩的喜乐, 让我服事不是出于责任, 而是出于爱祢、感谢祢。也求祢使我能以一颗被更新的心, 去服事、关爱、安慰他人, 使他们也经历祢洁净与更新的大能。

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向你发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!

脱去旧人, 穿上新人

🎵 诗歌:《生命的更新》(天韵合唱团)



📖 经文:

“所以, 要治死你们在地上的肢体, 就如淫乱、污秽、邪情、恶欲, 和贪婪(贪婪就与拜偶像一样)。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。但现在你们要弃绝这一切的事, 以及恼恨、忿怒、恶毒(或译: 阴毒)、毁谤, 并口中污秽的言语。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。”(歌罗西书3:5-10)

🧘 默想:

“要治死你们在地上的肢体。”这是一个彻底、决绝的行动呼召。旧人的生命, 就像被罪污染的根系, 深埋在我们里面, 是那想要脱离神、以自我为中心的旧生命的表现。脱去旧人, 不是靠意志力去对抗诱惑, 而是靠与基督联合。每一次当我意识到自己被怒气、嫉妒或欲望牵动时, 真正的转折点, 不在于我能多努力压下它, 而在于我是否转向基督——承认我里面的败坏, 仰望祂为我死而复活的救恩。那一刻, 旧我才被钉死, 新生命才被唤醒。“穿上新人”是一个持续的过程, 每天都要经历“治死”与“更新”。我们脱去的不仅是不合神心意的行为, 更是老我的心怀意念; 我们穿上那被圣灵渐渐更新的新人, 真正让基督在我们里面掌权, 越来越有主的形象。

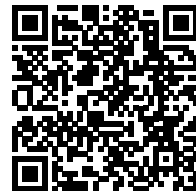
🙏 祷告:

主啊, 我承认自己常被旧人的力量拉扯——那不洁的意念、隐藏的骄傲、说不出口的嫉妒、易怒的性情。祢知道我的软弱, 也知道我多么需要祢。求祢赐我勇气, 不是与罪妥协, 而是靠着祢的十字架去治死它。主啊, 让我每日在祷告中更新心意, 在敬拜中重新校准方向。让我更敏锐地察觉罪的踪影, 更快地回转到祢面前。愿祢的圣灵在我里面动工, 使我活出新人的样式——无论身在何处, 都效法主耶稣基督的柔和谦卑, 竭力追求圣洁生活。主啊, 我愿意被祢改变, 直到有一天, 我里面的旧我完全褪去, 只剩下祢的荣光。

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向祢发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!

祷告重点:放下重担,奔跑天路

🎵 诗歌:《奔跑不放弃》



📖 经文:

“所以,我们既然有这么多的见证人,像云彩围绕着我们,就应该脱下各样的累赘和容易缠住我们的罪,以坚忍的心奔跑那摆在我们面前的赛程,专一注视耶稣,就是信心的先驱和完成者;他因为那摆在面前的喜乐,就忍受了十字架,轻看了羞辱,现在就坐在神宝座的右边。你们要仔细思想这位耶稣如何忍受罪人的顶撞,免得疲倦灰心。”(希伯来书12:1-3)《环球圣经新译本》

🧘 默想:


希伯来书的作者劝勉散居于外地的犹太基督徒群体,不要重返犹太教的信仰,倒要坚持基督的真理。作者提醒他们要回想当初“蒙了光照以后所忍受大争战的各样苦难...被毁谤、遭患难”(希伯来书10:32-33),仍然能够转向基督的信仰。为何现在他们“当中有人存着邪恶、不信的心,以致离弃了永活的神”(希伯来书3:12),甚至要返回犹太教呢?这岂不是将基督重钉十字架?作者提醒他们以及我们以坚忍的心奔跑那摆在面前的赛程,就算是前面的路有多么的艰难,我们也不可以放弃!而事实上,中外古今已经有很多的见证人围绕着我们。我们的主耶稣忍受了十字架,轻看了羞辱,成为了我们的榜样,坚持到底!让主加我们力量,不走回头路,直至见主的面。

🙏 祷告:

亲爱的主耶稣,你是我们的大祭司,同情我们种种的软弱,我们就可以坦然无惧地来到你的施恩宝座前,求你的怜悯与恩典,作为我们随时的帮助。你也曾为我们献上自己作挽回祭。主啊!祢因所受的苦难学会了顺从,让我们效法祢顺从父神,就算经历苦难也不后退,至死忠心,紧紧地跟随祢的榜样。在信仰的群体中,彼此激励,不要放弃聚会,也不否认对祢的认信,专一注视主。求祢坚固我们的信心,千万不可离弃那位向我们施怜悯、拯救我们的主,总要仰望我们信心的先驱和完成者,向往着一个更美好的天上家乡!奉主名求,阿们。

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

祷告重点:脱去污秽,听道行道


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《神话语》

📖 经文:

“所以,你们应当摆脱一切污秽和满盈的邪恶,以谦和的心领受那栽种在你们里面的道;这道能拯救你们的生命。你们应该做行道的人,不要只做听道的人,自己欺骗自己;”(雅各书1:21-22)《环球圣经新译本》

🧘 默想:

耶稣的弟弟雅各劝导我们:“你们各人要快快地听”(雅各书1:19),究竟要听的是什么呢?跟着雅各就在前文后理指出:“他[众光之父]凭着自己的旨意,借着真理的道生了我们,使我们作他所造万物当中的第一批收成..[你们]以谦和的心领受那栽种在你们里面的道;这道能拯救你们的生命。”(雅各书1:18, 21a, 环球圣经新译本)原来神的话语就是真理的道,也是生命的道。若果神借着真理的道生了我们,我们便要行出真理来。当我们领受了真理的道,就要将真理在我们的生命中活现出来。那么,我们就应当摆脱一切污秽和满盈的邪恶,因为这些污秽和邪恶都不符合真理。一个被拯救的生命也不会被污秽和邪恶所缠绕,既然神已经借着真理的道生了我们,我们就成为了新创造的第一批收成,按着神的旨意和话语而生活,活出神的圣洁和真理来,目的是要彰显神的荣耀,让神得着称赞!

🙏 祷告:

生命的主,真理的神,感谢祢借着真理的道生了我们,叫我们不再在黑暗中行走,求祢除去我们一切的污秽与邪恶,让我们快快地听祢的真道,以祢的道洁净我们的心。当我们以谦和的心领受那栽种在我们里面的道时,这是祢救赎计划展现的开始,求祢坚固我们的信心,使信心与栽种的道得以调和,在我们心里不断地生根成长,最终得到收成,成就祢创造万物的旨意。不叫我们自己欺骗自己,倒要让真理活现在我们的生命中,以表明我们是活在光明中,蒙了光照,得蒙拯救,这完全都是出于祢的恩典,愿祢的旨意成就,得着一切的荣耀!奉主名求,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



在爱中持守真理

🎵 诗歌:《求祢以真理和爱引导我》(同心圆—荣美冠冕, 8)

📖 经文:

“惟用爱心说诚实话, 凡事长进, 连于元首基督。”(以弗所书4:15)

🧘 默想:

曾经有朋友给我看一张照片, 照片中有一个看似七、八岁的女孩子, 后来在倾谈中, 得知这个“女孩子”原来已经接近二十岁了, 因患有某种罕见的病, 外貌一直停留在小孩子的样子, 现在这个“女孩子”已经返回天家。我听后内心感到很愕然, 亦很惋惜……

一个应该已经成熟的信仰生命, 倘若仍然停留在幼嫩的阶段, 同样令人感到惋惜……

保罗在以弗所书多番劝勉信徒要“长大成人”(4:13)、“凡事长进”(4:15), “不要再作小孩子”(4:14)。小孩子不懂分辨是非对错, 容易受欺骗。在现今充满诱惑、俗世思潮、价值扭曲, 甚至异端充斥的世界里, 信徒的生命若不能长大成熟, 很容易会“中计”(4:14)、失脚跌倒。相反, 信徒生命若长大成熟, 对真理和耶稣基督有正确的认识, 就能分辨判断、站立得稳。他亦能“连于元首基督”(4:15), 且“满有基督的身量”(4:13), 在生命中流露出基督耶稣各种美善的性情——爱、舍己、宽恕、谦卑……今天你的属灵生命是停留在“小孩子”的阶段, 还是已经“长大成人”呢?

“凡事长进”不应只是个人的追求, 更要在基督的身体里, 借着彼此劝勉一同追求, 所以保罗教导我们要“用爱心说诚实话”。“说诚实话”可解作“宣讲真理”, 就是信徒之间要互相以真理作为提醒。正如在加拉太书6:1提到, 若有人被过犯所胜, 信徒要用温柔的心把弟兄姊妹挽回过来。同样, 保罗在此也强调, 说诚实话要基于爱心, 出于爱的表达才能挽回对方。你愿意学习“在爱中以真理彼此提醒”吗? 如此, 整个信仰群体就能凡事长进, 连于元首基督。

🙏 祷告:

亲爱的主耶稣基督, 祢就是道路、真理、生命, 感谢祢以恩典救赎了我, 使我从罪与死亡中得着释放, 生命不再一样。求祢赐给我渴慕追求祢的心, 在祢的真理上扎根成长, 面对世界的诱惑时能够站立得稳。主啊, 我愿意学习凡事以祢为首, 并在教会群体中用爱心互相提醒, 求祢加添我力量。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向祢发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!



存温柔敬畏心作见证

🎵 诗歌:《十架牺牲的爱》(沙声颂01—主耶稣祢是我一生的所有3)



📖 经文:

“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……”(彼得前书3:15)

🧘 默想:

曾经有人问:“你做基督徒以后,受苦多了,还是少了?”我思想了好一会儿,说:“可多可少……多了,是因为当我要认真遵行主的旨意时,不信的世界会攻击和挑战我……少了,是因为当我受苦时,主与我同在,为我担当……”

为义受苦,是每一个认真跟从主的门徒都有机会面对的,彼得前书当时的读者就正正面对着因信仰而来的逼迫。因此彼得在书信中,一方面强调为义受苦是信徒的福气(3:14),因为正如主耶稣所说,他们“在天上的赏赐是大的”(马太福音5:10-12)。另一方面,彼得在3:13-17亦为因行善而受苦的信徒作出多方面的勉励——

首先,彼得勉励他们“……不要怕人的威吓,也不要惊慌;只要心里尊主基督为圣……以……敬畏的心回答各人”(3:14-15)敬畏原文是惧怕,所以彼得在此勉励他们,不要惧怕人,却应惧怕神,正如以赛亚书8:12-13“……他们所怕的,你们不要怕,也不要畏惧。但要尊万军之耶和华为圣,以他为你所当怕的,所当畏惧的。”你有因惧怕人的攻击、毁谤、诬告、侮辱等而在信仰上退缩妥协吗?面对两难的处境,你是惧怕人,还是惧怕神呢?

接着,彼得进一步勉励他们,“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……”这儿的“问”有质询的意思,就是那些与我们作对的人可能随时会对我们的信仰提出各种质询,我们就要随时作好准备回答,为信仰辩护。然而回答时要带着柔和的态度,避免激烈回应而失去见证。你是否常作准备,可以随时回应非信徒对信仰的提问呢?面对恶意的拼击,你能温柔地回应吗?

最后,彼得劝勉他们,在受苦中要“存着无亏的良心……在基督里有好品行……(3:16),叫那些毁谤他们的人自觉羞愧。“自觉羞愧”意思是神使他们蒙羞,就是神会为祂的子民申冤,报应那些亏负信徒的人。这对受逼迫的信徒是极大的安慰。当你为义受苦时,你仍能持守无亏的良心,以纯全的生命、敬畏神的态度见证信仰吗?

🙏 祷告:

神啊,祢是创天造地、掌管万有的主,世上一切发生的事情、人的心如何,祢都知晓。主啊,倘若祢的旨意是要我因行善而受苦,愿祢赐我敬畏祢的心,凭信持守无亏的良心、纯全的生命,以善行与温柔见证信仰。神啊,我愿忍耐等候祢的作为,深知在祢的时间里,祢会显明祢的公义与旨意。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

看哪!我要做一件新事

🎵 诗歌:《新的异象,新的方向》

📖 经文:

“耶和華如此說：‘你們不要記念從前的事，也不要思想古時的事。’看哪，我要做一件新事，如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。”（以賽亞書43:18-19）

🧘 默想:

這是一段關於神永恒之愛、大能以及對以色列救贖應許的預言性宣告——即使他們身處苦難之中，並即將流亡到巴比倫。本章鼓勵以色列民借着信靠神的作為，和創造主、救贖主的身份，勝過恐懼與不安，耶和華必在試煉與考驗中與他們同在。神向祂的百姓保證：祂對他們有着親密的認識與主權。祂宣告：“你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。”（以賽亞書43:1）

猶大百姓面對巴比倫入侵和流亡的恐懼，但神勸勉他們不要害怕。儘管以色列民犯罪，神仍按祂的時刻與方式憐憫他們，必從流亡中招聚他們。神必親自處置巴比倫人。

神鼓勵祂的百姓“不要記念從前的事”，要仰望即將來臨的復興。讓我們專注於將來蒙救贖的應許，與神重建嶄新的關係。

🙏 禱告:


主啊，我承認我們是有限而軟弱的。我們時常短見急躁，總被看似順利亨通的道路所吸引。有時，我們甚至懷疑祢借試煉與苦難所施的塑造有何價值。但我們深知，唯有祢的話語和聖靈才能賜下力量與信心。唯獨祢是我們的救主與救贖之主。奉耶穌的名祈求，阿們。

今天我記念_____（你需要代禱的人和事）_____求祢憐憫他們的軟弱，傾聽他們向祢發出的呼求，使他們的信仰更成熟更愛主，在祢的計劃和時間中成長。奉靠耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年1月26日(周一) | 第26天

每早晨都是新的


可点击
诗歌连结

 诗歌:《祢的信实广大》

 经文:

“每早晨这都是新的;祢的诚实极其广大。”(耶利米哀歌3:23)


 默想:

《耶利米哀歌》向我们展现了在苦难中转向神的意义与力量。它不仅刻画了耶路撒冷毁灭后的黑暗光景,更教导我们如何在乌云压顶的时刻,学习向神倾心吐意,并在绝望中依然选择仰望与信靠。

哀歌提醒所有在痛苦中的人:神的慈爱永不止息,祂的怜悯永无穷尽。所谓“每早晨这都是新的”,正说明祂的恩典非一时的慰藉,而是日日更新的供应,使我们每一天都能重新归向祂,再次经历那不折不的爱。

这段信息也特别强调神“极其广大”的信实。祂的慈爱与恩典,从不奠基于人的忠诚或表现,而是出于祂自己那永不动摇的应许与守约之爱。

我们的主丰富地供应我们一切所需,祂深知我们的软弱、缺乏与不完全。无论是刚强或软弱、忠心或暂时迷失,祂都看顾祂的每一个儿女。因此,我们更不该在艰难中偏离信仰的群体,反而要彼此扶持,在基督里同走天路。

 祷告:

亲爱的主,我们在天上的父,满有慈爱与怜悯,仁慈又有恩典,祢掌管我们的生命,也主宰我们人生的道路。

我们承认自己的罪,因我们常随己意而行,偏离祢的道路,使祢忧伤,触怒祢的心。主啊,求祢赦免我们,以祢的恩典与怜悯洁净我们。

愿祢慈爱的手引领我们回到正路,使我们行在祢所喜悦的道上,满有顺服与喜乐。

奉主耶稣基督的圣名祷告,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



不再一样的眼光

🎵 诗歌:《若有人在基督里》(KUA ORIGINALS)

📖 经文:

“若有人在基督里,他就是新造的人,旧事已过,都变成新的了。”(哥林多后书5:17)

🧘 默想:

一年四季,生生不息。加拿大的国树—枫树正正就是见证着这种生命和自然循环不断繁衍、永不停歇的状态,春夏秋冬四季,四种季节,四种色彩。

保罗在哥林多后书五17节带出一种“旧”转换为“新”的观念。在当时的文化中,罗马人会按照一个人的身份、行为和声望去评价一个人,例如是否拥有罗马公民身份,拥有的财富、权力和联系社会权贵的能力,世俗成就和功绩,宗教信仰等等,而当时的人如何去评价保罗呢?他们认为保罗是性格软弱、言语粗俗,不善辞令,跟他们理想中的超级使徒天差地别。所以保罗就教导他们:

若有人在基督里,他就是新造的人,旧事已过,都变成新的了。(林后5:17)

保罗指出每一个决意跟随主耶稣基督的人,他们的生命已经跟基督结连,人的生命已经在基督里。未信主前我们的生命是在世俗评价之下,如何衡量一个人的价值?金钱、地位、事业、学业等等,我们的生命是藏在各式各样世俗所定为“成功”的标准上。保罗指出当我们决定跟随主,将生命结连于主后,我们就是“新造的人”。纵然保罗自己都曾用世人的眼光认过基督(林后5:16),但当保罗信主后,就不再这样认祂。

🙏 祷告:

亲爱天父,感谢祢在十字架上的拯救,让我得着救恩和永生的盼望,让我的生命不再一样,我的眼光不再一样。过去我总是用着世俗的眼光去评价社会,评价工作,甚至评价自己的家人、朋友、同事。认定自己的价值观才是衡量世界人和事的标准,以至藐视基督徒、教会,其实过去日子所做的都是在藐视神。主啊,感谢祢让我生命不再一样,祢让我确信在基督里就是一个新造的人,能够与祢和好,不再需要为着得到其他人的称赞而永无止境地追求财富和地位,现在渴望得到的是主耶稣对我说“你是一个忠心良善的管家”,感谢祢。

祷告奉主耶稣基督的名,阿们!

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



等候.祷告.前行

🎵 诗歌:《传至地极》(基恩敬拜)

📖 经文:

“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。”(使徒行传1:8)

🧘 默想:

当主耶稣经过四十天向使徒显现后,祂准备升天离开门徒,主耶稣吩咐他们不要离开耶路撒冷,等候父所应许的(使徒行传1:4)。现在我们知道主耶稣是吩咐门徒等候圣灵降临。作为现代人,等候是一种折腾,尤其现今科技发达,远至亚洲所发生的事瞬间就有消息,一通电话就能听能见地球另一边的家人、朋友。主耶稣吩咐他们去等圣灵的降临,首先他们不知道什么是圣灵降临,难以想象一件从未经历过的事情,亦不知道要等多久。虽然很多的未知,但他们就是一班见证过主耶稣死而复活的神,人的有限想象能力不能拦阻神的大能。门徒如何等候呢?他们进了城,就上了所住的一间楼房,同心合意地恒切祷告。(使徒行传1:12-14)

等候不是躺平,不是停止一切活动,门徒不单顺服主耶稣的说话,更加领受了主耶稣给他们的托付,他们的等候是带着目标,带着使命。等候是被动的,他们却主动地以同心合意地祷告去转化一个被动的过程,让他们的生命被圣灵彻底更新之前,让他们带着从主所领受的传福音和作主的见证使命以先,学习等候,学习放下自己的时间表,学习回归信仰的基础—祈祷。当将来他们出去传福音,作见证时,明白到有时顺境有时逆境,但顺逆都在神手中,因为时间在神手中;当他们面对当下处境,不知进退时,记得当日他们同心合意地祷告,等候未知的将来。当日门徒所经历的,其实我们都经历过。

🙏 祷告:

亲爱的主,祢是掌管世界万有的主,生命在祢手中,时间在祢手中,祢给我们每人都有独特的使命。主啊,我愿意顺服于祢,等候,聆听神祢向我说话,让我一生被祢所用,成就在祢的计划当中。在人生中满有高低起伏,主啊,求祢赐给我勇气和信心紧紧地跟着祢,以至见到荣耀的主如何在生命不同处境都满有祢丰足的恩典,耐心地等候、祷告、仰望。愿一切荣耀颂赞都归祢。奉主耶稣基督名字祷告,阿门!

今天我記念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间中成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



作主忠心的精兵

🎵 诗歌:《基督精兵前进》

📖 经文:

“我儿啊，你要在基督耶稣的恩典上刚强起来。你在许多见证人面前听见我所教训的，也要交托那忠心能教导别人的人。你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。凡在军中当兵的，不将世务缠身，好叫那招他当兵的人喜悦。人若在地上比武，非按规矩，就不能得冠冕。劳力的农夫理当先得粮食。我所说的话你要思想，因为凡事主必给你聪明。”
(提摩太后书2:1-7)

🧘 默想:

这段经文中三个主要的命令动词：第一节的“要刚强”、第三节的“要受苦难”，以及第七节的“要思想”。

第一，我们每个在基督恩典中的人，都应当刚强起来。这份刚强，不是出于自己的血气，也不是依靠个人的努力，因为这些都无法持久。人的身体终会衰残，无论多么强壮，都敌不过时间。唯有神的恩典，才是无穷力量的源头。因此，无论此刻的你我感到多么疲惫、无力、失望、惧怕或灰心，但愿我们都能一同回到主耶稣基督的恩典中，如同再次接上电源，重新得力。目的是要我们广传福音，并将主的教训交托给那些忠心、又能教导别人的人，使信主的人不断倍增。

第二，跟随基督意味着要吃苦。这就像军中的士兵，必须舍弃其它事务，专心投入；也像自律严谨的运动员，以及辛勤劳苦、期盼果实的农夫。这个过程必然荆棘满布，充满挑战、困难与苦楚。人都喜欢舒适安稳的生活，但作为跟随基督的人，我们是否具备为主受苦的心志呢？

最后，我们要思想。要反复思想主的话语与教导。生活中许多事情，都需要我们安静下来，让主的话引导我们前行每一步。在这个过程中，主必赐下聪明智慧，使我们明白祂的旨意。你是一个怎样的基督徒呢？上一次检视自己的属灵生命，是什么时候？今天，就让我们借着这段经文，一同反思我们作为基督跟随者的人生。

🙏 祷告:

我们在天上的父，慈爱、信实又满有公义的上帝。感谢祢的恩典与拣选，使我们有份成为祢的儿女，并在祢的国度中，作祢属灵军队的精兵。

求主使用我们，无论我们此刻身处何种光景，是强壮或软弱，都求圣灵帮助我们，懂得时常回到主耶稣的恩典里，重新得着力量。愿祢亲手模造我们的生命，使我们更有从祢而来的坚忍，效法主耶稣在受苦时仍旧赞美的榜样。也帮助我们不住地思想祢的教导，以此作为我们前行路上确切的指引与亮光。

祷告是奉主耶稣基督得胜的尊名祈求，阿们。

今天我记念_____（你需要代祷的人和事）_____求祢怜悯他们的软弱，倾听他们向祢发出的呼求，使他们的信仰更成熟更爱主，在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告，阿们！



这代要对那代颂赞

🎵 诗歌:《全地至高是我主》

📖 经文:

“这代要对那代颂赞你的作为,也要传扬你的大能。”(诗篇145:4)

🧘 默想:

我有一个习惯:每次在一家餐厅用过餐,如果觉得那里的食物非常美味、服务一流,我都会第一时间跟儿子们分享。我会建议他们下次跟我一起去,或者跟他们的朋友去试试。

作为父母,我们拥有好的东西,自然会希望传给下一代。美食是如此,房屋、财富也是如此。但可惜的是,我们的信仰、对神的信心、与神的关系,是无法直接遗传的。这些在我们生命中最宝贵的,却是不能简单地转赠给孩子们。那么,我们该如何帮助他们得着呢?

经文提醒我们:“这代要对那代颂赞神的作为。”这正是将信仰传承下去的不二法门。当我们尝过主恩的滋味后,不仅要这份美好传扬出去,让更多人知道;更要主动向下一代宣讲,让他们认识神的作为。我们也要不厌其烦地,将神在我们身上所行的一切大能,都传述给下一代,好叫他们也知道,我们的神是一位大能、守约、并乐意施恩与怜悯的神。

试想,诗人大卫当年写下的赞美诗篇,正是他与神亲密关系的见证,如今已成为我们这一代认识神的重要媒介。那么,今天的我们,又预备为下一代留下怎样的故事与诗歌,好让他们也能从中听见神的作为,并发出对神的赞叹与感谢呢?

🙏 祷告:

亲爱的天父,祢是配得我们尊崇与敬拜的主。祢是全地的主宰,是我们生命的源头。

我们渴慕祢的国度与公义降临在这地,使万邦万民、世世代代,都认识祢的大能与作为。

求主帮助我们,时常开口颂赞祢,并以感恩为祭,不住地献上给祢。

愿祢的圣名在全地被高举,愿祢的慈爱向万代彰显。如此感恩与祷告,是奉靠耶稣基督的圣名,阿们!

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



代代教导神的话

🎵 诗歌:《听啊, 以色列》

📖 经文:

“以色列啊, 你要听, 耶和华我们的神是独一的耶和华; 你要全心、全性、全力爱耶和华你的神。我今日吩咐你的这些话, 都要记在你的心上; 你要把这些话不断地教训你的儿女, 无论你坐在家, 或行在路上, 或躺下, 或起来的时候, 都要谈论。你也要把这些话系在手上作记号, 戴在额上作头带。又要写在你房屋的门柱上和城门上。”(申命记6:4-9)《新译本》

🧘 默想:

提起 Vladimir Guerrero Jr., 谅必想起他协助蓝鸟队晋身世界大赛。然而, 他也是信仰传承的美好见证。他的父亲教导他在重重压力下信靠神, 母亲则随身携带圣经。Guerrero Jr. 每天早晨、比赛前和睡前, 都会读经、祷告, 将信仰融入职业生涯。他每次上场前, 都会在泥土上写下“DIOS”(西班牙语, 意为“神”), 并公开分享: “基督就是一切。”这份坚定的信仰, 源自父母: 以身作则, 为儿子奠定稳固的基础。

这幅剪影, 有何启发? 家庭是信仰的摇篮, 父母的身教、言教, 对孩子的成长至关重要。申命记6:4-9是犹太人著名的“Shema”(意为“听啊”), 不仅呼吁以色列人全心全意爱神, 更教导他们将“爱慕神、听主话”的精神传给下一代, 融入生活的每个角落:

- 神是独一的中心: 耶和华是独一的真神, 是我们生命与家庭的核心。全心、全性、全力爱神, 将祂放在心思意念的首位, 让信仰成为生活的根基。
- 将信仰融入日常: “坐在家、行在路上、躺下、起来”, 信仰不是周日限定, 而是贯穿每一天。无论是有孩子的家庭、单身人士、年轻人, 都可以让神的话语成为生活的一部分。例如, 在晚餐时分享感恩的事项, 睡前读一小段经文, 或在乘车时默想神的话语。
- 多方位的教导: 神的话语需要刻意且持续地传递。父母可以在家中带领灵修, 与孩子讨论信仰如何应用于校园或社交生活; 单身人士或职场人士则可分享见证或与朋友祷告, 将信仰延伸到身边人。
- 记号与座右铭: “系在手上、戴在额上、写在门柱与城门上”, 信仰应显现在我们的行动(手)、思维(额), 并守护我们的家庭、社群(门柱、城门)。在现代生活中, 不妨在家中摆放经文提醒、在职场活出基督的爱, 或在社交媒体分享信仰。


没有父母的榜样, Guerrero Jr. 或许仍是优秀的球员, 但未必能成为福音的灯台。同样, 我们也可以尽心爱神, 并将祂的话语传扬开去——无论是教导子女、鼓励朋友, 或在个人生活中活出信仰。让我们从今天开始, 将神的话好好根植于自己和身边人的心里。

🙏 祷告:

爱我们的天父, 感谢祢无上的主权与慈爱的话语。求祢赐我们智慧与力量, 将祢的教导融入生活, 代代传扬祢的真理。求祢帮助我们以言以行见证祢的荣美。求祢引导我们在家庭、职场、社群中, 成为祢爱与真理的使者, 使下一代更渴慕祢。奉主耶稣的名祷告。阿们。今天我记念 (你需要代祷的人和事) 求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向祢发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!



尝主恩的滋味


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《神祢恩典够我用》

📖 经文:

“你们要亲自体验,就知道耶和华是美善的;投靠他的人,都是有福的。”(诗篇34:8)
《新译本》

🧘 默想:

每遇风浪,我们总希望,安稳的避风港,就在咫尺。诗人邀请我们“尝尝主恩的滋味”(和合本),体验神美善的应许。这节经文,犹如明灯,不仅是一个呼唤,更是一个确据,而且是一个方向——当我们归向神、投靠神,祂的恩典必成为我们生命的甘泉,在任何风浪中都够我们用。神的美善,不用怀疑,只用赞美。

按诗篇的标题,这篇诗是大卫在极大的危难中写下的。他曾因扫罗的追杀而逃亡,甚至在非利士王亚吉面前装疯,以保全性命(撒母耳记上21:10-15)。在绝境中,大卫并未被恐惧吞噬,而是选择赞美神,因为他亲身“尝”到了神的拯救与信实。他的经历提醒我们,神的恩典不只在顺境中显明,更在我们最软弱的时刻成为力量。

“尝”这个字,带有“品尝”与“察验”的意思,呼吁我们不要单单听闻神的良善,还要亲自经历祂的信实与慈爱。品尝美食,固然需要亲自赴宴,亲自品尝(岂能假手于人?岂能仰赖别人的反刍?),亲自细味食物的质感、层次,亲自用心感受厨师的考量、烹调。同样,认识神的美善,也需要我们敞开心灵,将自身处境、走过的路,与神的话语、作为、心意相连。或许,我们在清晨的祷告中,感受到祂出人意表的平安;或许,我们在绝望的困境中,经历祂奇妙的开路;又或许,我们在孤单的冷雨夜,因着一句经文(或弟兄姊妹一句短讯),体会祂同在的温暖。这些时刻,都是神邀请我们来品尝祂恩典的盛宴。

今天,我们如何在当下的挑战中“尝”神的恩典?或许,我们可透过写下日记,记录神的恩情、信实;或许,我们可花五分钟安静祷告,寻求祂的引导;又或许,我们可与一位属灵伙伴分享,彼此鼓励。无论处境如何,让我们效法大卫,勇敢投靠神。神的慈爱永不改变,祂的信实永远长存。当我们敞开心扉,尝过主恩的滋味,就会发现,没有什么比祂的美善更能满足我们的心。来,试着停下脚步,细味神的恩典。

🙏 祷告:

爱我们的天父,感谢祢在我们生命的每个时刻彰显美善。祢如大卫的避难所,也成为我们的依靠。求祢开启我们的心眼,让我们在风浪中仍能尝到祢恩典的甘甜。帮助我们全心投靠祢,活出祢所赐的平安与喜乐。奉主耶稣的名祷告。阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



常在主里,多结果子

🎵 诗歌:《能不能》

📖 经文:

“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,他就修理干净,使枝子结果子更多。现在你们因我讲给你们的道,已经干净了。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。我是葡萄树,你们是枝子。常在我里面的,我也常在他里面,这人就多结果子;因为离了我,你们就不能做什么。人若不常在我里面,就像枝子丢在外面枯干,人拾起来,扔在火里烧了。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。”(约翰福音15:1-8)

🧘 默想:

耶稣说:“我是真葡萄树,我父是栽培的人。”这个比喻反映了我们属灵生命的关键:与主连结。枝子若离了葡萄树,无法自行结果;同样,我们若与主疏离,就失去生命的源头。主耶稣不是叫我们“为祂结果子”,而是“在祂里面”结果子。真正的果子不是靠自己的努力,而是依赖基督,成为有生命的枝子。

“常在主里”是持续地与主相交——在祷告中、在神的话语里、并在顺服与爱中与祂同行。当我们与主保持亲密的关系,祂的话就流通在我们心中,成为引导与力量,果子也自然地生命中孕育出来,成为圣灵的果子,也表现在见证与生活中,使父得荣耀。

所以,当我们感到枯干时,可以回到主里,让祂的生命和爱再次流入我们。属灵的丰盛,不在于活动的多寡,而在于是否仍然住在祂里面。

🙏 祷告:

主啊,祢是那真正的葡萄树,我是祢所栽种的枝子。感谢祢让我经历与祢的连结,使我不用单单依靠自己的力量。求祢帮助我每天常在祢里面,不让各种忙碌、事情、压力阻隔我与祢的关系。主啊,我承认,有时我的心远离了祢,眼目只看见自己所关心的,却忘记了与祢同行。今天我愿再次安静下来,回到祢的同在里。

愿祢的话语洁净我,愿祢的爱环绕我,使我的心重新渴望祢。愿祢的生命在我里面涌流,使我结出属于圣灵的果子。愿我的生命不再为自己,而是为了荣耀祢的名。主啊,修剪我,使我更像祢;差遣我,使我成为祢的见证。奉主耶稣基督的名祷告,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



向着标竿直跑


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《勇敢走出去》

📖 经文:

“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。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。”(腓立比书3:12-14)

🧘 默想:

保罗说:“我乃是竭力追求.....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。”这段话表现出一种信仰生命的方向:不是停滞不前,而是不断前行。

属灵生命的成熟,并非自满在某些经历和成就中,而是每天回应主的呼召,继续奔跑。保罗没有以过去的成功为荣,也不让失败成为包袱;他专注于前面的路,因为基督仍在前面召唤他。

我们的人生道路,常被各样过去的事情所影响,不论是成就或失败、满足或失望,这些经验,都可以成为我们的限制。但保罗提醒我们:“忘记背后,努力面前”。信仰的标竿不是世上的荣誉,而是“得着基督”,活出神所塑造的生命,拥抱从天上而来的使命。

当我们以基督为目标,就不再被环境所左右,因为我们的方向是永恒的,也是属天的。愿我们每日更新心志,在恩典中坚定前行,直到那日见主面时,可以说:“那美好的仗我已经打过了。”

🙏 祷告:

亲爱的主耶稣,感谢祢带领我走这条属灵的跑道。我承认有时我被过去的失败拖累,也被过去的成就迷惑,忘了继续专注向前。求祢帮助我学像保罗,忘记背后,努力面前,因为祢的召唤仍在前方。

主啊,当我软弱时,求祢以圣灵再次帮助我,使我抬头看见那从上面来的标竿:就是得着基督。让我每天在你的爱中奔跑,不是靠自己的力量,而是靠祢恩典的扶持。

愿我学习为天上的冠冕,摆上我的生命!愿我在人生的每一步,都经历祢的保守和带领,忠心地活出祢的旨意。主啊,当道路艰难时,求主提醒我:仍然看见祢的标竿,向着祢而奔跑。奉主耶稣基督的名祷告,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



在主里的劳苦不是徒然

🎵 诗歌:《因祢坚持》(咸蛋音乐事工)



📖 经文:

“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。”(哥林多前书15:58)

🧘 默想:

当我们信主一段时间后，难免会在事奉中感到疲倦、灰心，甚至怀疑：“这么劳苦的事，值得吗？”

保罗提醒我们务要坚固，不可摇动。他提醒我们要在信仰的根基上站稳，不被困难、环境或人的看法所动摇。事奉不只是偶尔作作，而是持续的，并且是尽上心力的摆上参与。或许你是团契小组的领袖或成员，或是每星期需要早起服事的敬拜、影音、司事、接待或儿童服侍者，或是参与不同形式的关怀及福音工作服事岗位，有时会觉得疲倦乏力，吃力而不讨好，感到沮丧。但在神的眼中，每一次的付出都是被记念的，是神所欣赏的。神不是看我们做了多少工作，而是看重我们谦卑服事的心，就是一颗热切爱神及爱人的心。

保罗提醒我们：“你们的劳苦在主里面不是徒然的。”俗世人认为付出的要立时见到回报才有价值，但在主里的劳苦，果效是细水长流的，并且在神眼中更为宝贵。祂知道我们早起的预备、我们默默的代祷、我们迫切记挂别人需要而流出的眼泪。神的工作虽未必即时显明，但祂知道我们对祂的忠诚，让我们参与祂的事工，我们是最有福气的。让我们坚定不移，竭力多作主工，作个无愧的工人。

🙏 祷告:

亲爱的阿爸父，感谢祢大能的拯救，让我得着祢爱的恩典。感谢祢的呼召，我能够担上祢所托付我的事奉位置。感谢祢让我参与在神国度的工作里，让我有份，让我学懂珍惜，尽力摆上自己，为更多人得着耶稣基督救恩的好处而尽力事奉。求祢叫我不受周遭环境及事物的影响，坚持对祢的信心，不会动摇。求祢洁净我的心灵，让里面黑暗或负面的声音都要离开，让我以单纯敬畏祢的心去服事祢。让我被祢的灵充满，以致我不怕艰苦，继续为主的工作努力奔跑。求主保守我事奉的心，保持单纯服事主及爱人的心。奉我主耶稣基督得胜的名祈求。阿们。

今天我记念_____（你需要代祷的人和事）_____求祢怜悯他们的软弱，倾听他们向祢发出的呼求，使他们的信仰更成熟更爱主，在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告，阿们！

彼此服事荣耀神

🎵 诗歌:《神坐着为王》(西伯作品, 共享诗歌)

📖 经文:

“万物的结局近了。所以你们要谨慎自守, 要警醒祷告。最要紧的是彼此切实相爱, 因为爱能遮掩许多的罪。你们要互相款待, 不发怨言。人人要照自己所得的恩赐彼此服事, 作上帝各种恩赐的好管家。若有人讲道, 他要按着上帝的圣言讲; 若有人服事, 他要按着上帝所赐的力量服事, 好让上帝在凡事上因耶稣基督得荣耀。愿荣耀和权能都归给他, 直到永永远远。阿们!” (彼得前书4: 7-11)《和合本修订版》

🧘 默想:

彼得提醒我们: 世上的事终必过去, 唯有坚稳在主里, 才有永恒的价值。既然时间有限, 我们必须谨慎自守, 警醒祷告。事奉者首要的, 是先学会在祷告中亲近神, 让神指引我们的服事, 并不是凭己意或心情去作。

在教会的事奉不是展示个人能力的舞台, 而是彼此相爱的团契。若没有爱, 再多的服事也可能变成争竞或压力。但当我们以爱相待、彼此包容、彼此扶持, 便能让教会成为一个满有恩典及美好见证的信仰群体。神给每个人不同的恩赐, 无论是讲道、接待、音响、敬拜、司事、探访、行政或祷告, 都是神所赐的。服事不是比较谁更重要, 而是在主里的你与我, 各尽所长地忠心活出神所托付的职分, 为要叫神得着当得的荣耀。

当我们凭着信心去服事, 即使在软弱中, 我们也深信神必在其中彰显祂的大能。谨记我们的服事并不只是一个人单打独斗, 而是整个团队一起经历神的引导, 一起为神国度的事工开拓新的疆界。事奉的最终目标就是: 不是让人看见我们, 而是让人透过我们, 看见神的荣耀。

让我们在末世的日子, 持守警醒的心, 以爱彼此服事, 忠心管理神所托付的恩赐, 直到主再来的日子, 使一切荣耀都归于我们的主耶稣基督。


🙏 祷告:

敬爱的主上帝, 感谢祢给我机会成为祢国度的一份子, 让我参与祢的事工。求祢保守我事奉的心, 不是一颗争竞表现自己的心, 而是一颗彼此服事、互相合作、包容及体谅的心, 愿我成为真诚服事团队的一员, 与其他成员一起分担主所托付的职分, 一起建立基督的身体, 同心为主打属灵的仗, 勇敢驱走黑暗的势力, 让更多人透过我们同心合一的服事, 能尊耶稣基督的名为大, 称颂神的荣耀与祂奇妙的作为。奉我主耶稣基督得胜之名祈求。阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____求祢怜悯他们的软弱, 倾听他们向祢发出的呼求, 使他们的信仰更成熟更爱主, 在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告, 阿们!



光与盐


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《光和盐》(同心圆)

📖 经文:

“你们是世上的盐,盐若失了味,怎能叫它再咸呢?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。”(马太福音5:13-16)



🧠 默想:

“你们是世上的盐.....你们是世上的光。”每一个信徒在日常生活中,都被呼召成为别人的祝福。盐和光似乎是再平凡不过的事物:盐是许多的、细小的颗粒;光则无形无体,但由无数光线汇聚而成。它们看似微不足道,却是生活中不可或缺的存在。盐与光共同的特性,就是必须散落在合宜的地方,才能发挥它们的作用。我们会把盐研磨细碎,平均撒在食材上。同样地,光也不能只集中一处,却任由其它角落仍然危险黑暗。只有当光散开,才能照亮四周。我们的恩赐可能微小,但若谦卑地透过善行、言语与爱,以那些看似微不足道的日常行动,散发爱与光明,改变人的生命,使他人也感受到天父的爱,经历祝福。

🙏 祷告:

亲爱的天父,感谢祢将各样的恩赐赐给我们。求祢帮助我成为世上的光和盐,在日常生活中谦卑、忠心地活出祢所喜悦的样式,愿我的言语能调和人心,行为能照亮黑暗,如盐撒在每一个生活的角落,如光照明到需要的人群,使周围的人感受到祢的恩典。求祢赐我智慧与勇气,让我不因微小而自限或懈怠。愿我所做的一切,能荣耀祢的名,并引领更多人归向祢。奉主耶稣基督的名祷告,阿们。

今天我记念____(你需要代祷的人和事)____求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!

忠心


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《我的生命献给祢》

📖 经文:

“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。”(路加福音16:10)

🧘 默想:

神赐下不同的恩赐给信徒,形式各异,多少也是各有不同。恩赐各有其用,并非用来作比较或衡量的标准。我们无需因着恩赐多少而嫉妒或自卑,因为我们的责任只在于忠心,善用神所赐的一切。

在日常生活中,我们的目光容易被看似“大事”所吸引,却往往忽略那些微小的责任。然而,能否在小事上忠心,正是能真实反映我们对神态度的试金石。无论是在家庭琐事中、教会服事里、或是在职场的岗位上,愿我们都以合神心意的态度,运用祂所赐的恩赐。忠心于小事的人,必为更大的托付做好预备;而轻忽小事的人,却可能错失神更深的祝福。灵命成长,往往不是来自轰轰烈烈的大事,而是在日常生活中对小事的忠心。无论是对灰心失意的人说一句鼓励的话、为他人不求回报的帮忙、那些不被看见的忍耐与祷告,在神眼中都极为宝贵。借着看似平凡的事情,我们的品格就被塑造。

🙏 祷告:

亲爱的天父,求祢教导我在日常生活中,无论在人看来或大或小的事情,也能以忠心、谦卑、感恩的心去面对,学效良善的管家,善用祢的恩赐。帮助我存谨慎的心,不与他人比较,也不轻视祢所赐的每一份能力。求祢提醒、帮助我,在小事上忠心,不负祢的托付,愿我每天的行动、话语与心思,都能荣耀祢,服事祢的旨意。奉主耶稣基督的名祷告,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年2月08日(主日) | 第39天
在安息中被建造成长


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《活出爱》

📖 经文:

“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,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。”(以弗所书4:11-13)

🗣️ 默想:

主赐下不同的职分,不是为了分别地位,而是为了建立祂的身体。教会不是由某一群人承担的机构,而是一个共同成长的群体。神的心意是让每一位信徒在祂里面被成全,从“被牧养”走向“能牧养”,从“聆听”走向“实践”,从“被造就”走向“造就他人”。然而,我们常在服事中感到疲惫或沮丧,因为忘记了成全的力量来自安息。真正的成熟不是忙碌的成果,而是生命在安息中被塑造、被更新。弟兄姊妹,当我们安息在主里,我们的服事不再出于焦虑与比较,而是出于爱与顺服。如此,我们才能真正“各尽其职”,成为一个有机、彼此连结的身体,让世界看见:基督在我们中间活着。

🙏 祷告:

亲爱的主耶稣,祢是赐下恩赐的主,也是建立教会的元首。祢在我生命中安排不同的恩典,为要成全我,使我在服事中成长。主啊,求祢让我在安息中被建造,不倚靠自己的能力,而倚靠圣灵的能力;不追求外在的成就,而追求内里的成熟。求祢使我不单在知识上长进,更在爱中彼此配搭,建立基督的身体。今天,我也为教会祷告:求祢赐下合一的灵,让每个弟兄姊妹都愿意在自己的岗位上忠心事奉,使“城北教会”成为活出爱的见证。奉耶稣基督的名祷告,阿们。

今天我记念_____(你需要代祷的人和事)_____,求祢怜悯他们的软弱,倾听他们向祢发出的呼求,使他们的信仰更成熟更爱主,在祢的计划和时间中成长。奉靠耶稣基督的名祷告,阿们!



2026年2月09日(周一) | 第40天
仰望永恒荣耀的应许


可点击
诗歌连结

🎵 诗歌:《我知谁掌管明天》

📖 经文:

“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。我又看见圣城新耶路撒冷由神那里从天而降，预备好了，就如新妇装饰整齐，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。’”（启示录21:1-7）



🧘 默想:

从起初到末了，神的计划始终不变，祂要与人同住，要把一切破碎、眼泪、黑暗都更新为荣耀与平安。“新天新地”不是虚幻的理想，而是信徒最终的归宿，是终极的安息。那安息不再被罪扰动，不再被劳苦吞噬，而是永恒的同在、完全的爱。在世的日子，我们仍有哭泣、疾病、冲突与不解。但《启示录》的异象提醒我们：有一天，所有的眼泪都要被擦干；所有的等待，都要得着实现；一切旧事都要过去，一切都要更新。今天我们进入安息、整装待发，不是为了暂时的成就，而是为着那永恒的国度而活。让我们带着盼望前行，在地上忠心劳苦，等候天上永恒的安息。

🙏 祷告:

主啊，感谢祢赐下这荣耀的应许，新天新地，永恒的家，那里没有眼泪，没有病痛，没有离别。主啊，当我们仰望未来的荣耀，也求祢赐我们在今生忠心的心，在每一个平凡的日子里，活出天国子民的盼望。求祢帮助我们不被世事困扰，在压力与挑战中仍安息在祢的应许里；让我们的服事不为今生得失，乃为永恒的荣耀而活。主啊，我们整装待发，期待那日祢再来，要带领我们进入完全的安息，与祢永远同在。奉耶稣基督的名祷告，阿们。

今天我记念_____（你需要代祷的人和事）_____求祢怜悯他们的软弱，倾听他们向祢发出的呼求，使他们的信仰更成熟更爱主，在祢的计划和时间里成长。奉靠耶稣基督的名祷告，阿们！

城北华人基督教会编制

9670 Bayview Ave, Richmond Hill, ON L4C 9X9 Canada

905-884-3399 | mailbox@rhccc.ca | rhccc.ca

此指引内所有歌曲版权均属其版权持有人及机构所拥有。

歌曲连结仅作参考之用，教会并不能保证此指引出版后连结的准确性。