

## 第三部 ～ 亲近神的时刻

在神圣洁同在里敬拜与祷告

## 穿上神的全副军装

【让这祷告融入你每日的早晨灵修。这祷告将装备你靠主的大能大力面对每日的属灵挑战】

亲爱的主，今天当我起床时，我知道我就踏上了征途。但我确信祢已赐我所需，使我能站立稳妥；我靠着祢圣灵的大能，穿戴神所赐的全副军装：

首先，我戴上了救恩的头盔。求祢保守我的心思意念，守护我的双眼，免得罪有机可乘。求祢使我的心思专注在属神的事上，让公义的护心镜覆庇我心和情绪，不为情感左右，乃为真理所管制。我以祢的真理当作束腰带，请祢保守我不犯错。我穿上平安的福音鞋，引导我的脚步走在祢的真道上，坚定不失脚。

我也拿起信德的藤牌，主啊，请祢保护我脱离那恶者的火箭，使我能与祢的军队并肩作战，抵挡魔鬼的诡计。最后，我拿起圣灵的宝剑，就是神的道，求祢在我读经时帮助我，使我得着新的亮光和启示，好叫我得时不得时都与人分享祢的真理，不因畏惧被攻击而退缩。

主，我知道恶者会伺机攻击我，但祢已赐我能力站立稳妥。主啊，求祢恩上加恩，力上加力，备我作战；靠主喜乐是我的力量，奉主耶稣基督的名祷告，阿门。  
*经文索引（以弗所书 6:13-18）*

## 主祷文

我们在天上的父  
愿人都尊你的名为圣  
愿祢的国降临  
愿祢的旨意行在地上  
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、荣耀全是祢的  
直到永远。阿们

*经文索引（马太福音 6:9-13）*

## 祈求主的保守

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：“祢是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。”

祢必救我们脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。  
祢必用自己的翎毛遮蔽我们，  
我们要投靠在祢的翅膀底下，  
祢的诚实是大小盾牌。  
我们必不怕黑夜的惊骇，  
或是白日飞的箭；  
也不怕黑夜行的瘟疫，  
或是午间灭人的毒病。  
虽有千人仆倒在我们旁边，

万人仆倒在我们右边，  
这灾却不得临近我们。  
我们唯亲眼观看，见恶人遭报。

耶和华是我们的避难所，  
我们已将至高者当我们的居所，  
祸患必不临到我们，  
灾害也不挨近我们的帐棚。

因祢要为我们吩咐祢的使者，  
在我们行的一切道路上保护我们。  
他们要用手托着我们，  
免得我们的脚碰在石头上。  
我们要踹在狮子和虺蛇的身上，  
践踏少壮狮子和大蛇。

因为我们专心爱祢，祢就要搭救我们；  
因为我们知道祢的名，祢要把我们安置在高处。  
我们若求告祢，祢就应允我们；  
我们在急难中，祢要与我们同在。  
祢要搭救我们，使我们尊贵。  
祢要使我们足享长寿，将祢的救恩显明给我们。”

经文索引（诗 91）

### 主是我们的供应者（祂眷顾我们的需要）

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。  
祢使我躺卧在青草地上，  
领我在可安歇的水边。  
祢使我的灵魂苏醒，  
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，  
因为祢与我同在，祢的杖、祢的竿都安慰我。  
在我敌人面前，祢为我摆设筵席，  
祢用油膏了我的头，  
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。

经文索引（诗 23）

### 慈悲时刻祷文（为三点钟时诵念）

主耶稣，祢的圣死为灵魂流出生命之源，  
也为普世开启了慈悲的海洋。  
啊！无限神圣慈悲的生命之源，

倾尽祢的恩宠，流注我们及普世。  
啊！从主耶稣圣心流出的血和水，  
祢为我们是慈悲的泉源，  
我信赖祢。  
至圣天主、至圣强有力者、至圣长存者，  
求祢垂怜我们及普世。（重复三次）

主耶稣，慈悲的君王，我们信赖祢！  
阿们。

### 寻求神的引领

主，求祢在我当作的抉择上引领我，愿祢的旨意成全。主，我要专心仰赖祢，我不要依靠自己的聪明，乃要在凡事上都寻求祢的旨意。主，我深信你必指引我当走的路。

主，教导我安静等候祢，使我得听见你那细微的声音。赐我受教的心，好让我降服顺从你的教诲。  
主，愿祢的话及旨意成就在我身上。

奉主耶稣的名祷告，阿门。

*经文索引（箴言 3: 5-6）*

### 胜过焦虑、压力和忧郁的祷告

全能神，我以祷告来到祢面前。祢知道我的处境，我的内心是那么的烦躁和深感压力。主，我知道忧虑和焦急都无补於事；主，祢是全能全知、满有慈爱的神。主，我谦卑在祢面前，只愿得着祢的祝福和平安。主，祢诚邀凡劳苦担重担的孩子，包括我在内，都来到祢面前，祢应许在祢里面能得安息。主啊，我将一切的忧虑和愁烦都交付予祢，因祢顾念我。主，谢谢祢，祢是何等的柔和谦卑，我安息在祢同在里。

我也祷告记念在这世上，与我处境相似的主内弟兄姐妹，我们都是祢所爱的宝贝，求主祢赐下平安祝福予我们。

奉主耶稣基督的圣名祷告。阿们。

*圣经索引（马太福音 11: 28-30, 彼得前书 5:7）*

### 寻求医治的祷告

全能的神，祢是圣洁、公义、满有能力和怜悯的神。天上地上所有的权柄都是祢的。

主，祢是慈爱，赐恩典的神。祢赐给我们生命，是我们的救赎主。祢的恩手和权柄都满有超越疾病和忧虑的医治大能。  
祢是何等的慈爱怜悯，祢赐下祢的爱子耶稣基督为我们的救主。在宝贵十架上，我们一切的罪孽和疾病得洁净；因着耶稣所受的鞭伤，流出的宝血，我们得医治！

我向祢承认我的软弱和罪，求主赦免。离了祢，我一无所有，惟有依靠祢的恩典，我得医治。祢是行神迹的神，我相信祢慈爱怜悯的大能。谢谢主，祢已赦免我，使我得痊愈，赐我一颗清洁的新心。谢谢祢赐我平安，求祢时刻与我同在直到永远。祢是以马内利（与我们同在的神）。

祢是道路、真理和生命。祢是我生命的亮光。祢的爱救赎了我。主啊，求祢的宝血遮盖庇我。

主耶稣，吸引我更亲近祢。我信靠祢的大能大力，祢是我的救赎主，医治者，保护者，我的避难所，祢是我的神。

主耶稣，祢明了我的一切，我的需要和渴望。我将自己完全仰望交付祢手中，愿祢的旨意成就在我生命中。我属于祢，我已得救赎，我已得医治。

天父，我也为着那些需要祢的恩典和祝福的弟兄姐妹向祢祈求，奉耶稣全能的圣名祷告。阿们。

*经文索引（以赛亚书53：5；诗篇103：1-5；  
约翰福音14：6）*

### **藉神的大能与权柄驱赶污秽思想和坏习惯**

亲爱的主耶稣，我知道祢赐福施恩予我。我正在挣扎中，我要将不蒙祢喜悦的污秽思想和恶习都赶出去。谢谢祢赐我能力和权柄践踏蛇和蝎子，又胜过仇敌一切的能力，断没有甚麽能害我。我奉耶稣基督大能的名，命令这些污秽的思想和恶习立刻远离我！主，求祢以祢的宝血洁净我，洗净我的罪。以祢的恩惠慈爱充满我，愿我的生命见证荣耀祢的圣名。奉主耶稣的圣名祷告，阿们。

*经文索引（路加福音10：19）*

### **祈求主的平安**

主，我的心烦躁，没有平安。我尝试转移注意力，可是干扰的意念总是不断。主耶稣，祢应许将平安赐给祢的儿女。祢说：“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

主耶稣，我相信祢和祢的应许。主，谢谢你与我同在，我赞美祢的圣名。我将所有的忧虑交付予祢，因祢顾念我，我相信祢那出人意外的平安已在我内心动善功，谢谢祢。

主，我知道坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。主，我信靠祢，因祢是永恒的磐石和力量。我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和華使我安然居住。

我也为着那些心里忧闷不安的弟兄姐妹献上祷告，愿祢的平安触动及保守他们的心怀意念。天父，谢谢祢，奉耶稣基督的权能圣名祷告。阿们。

*经文索引（约翰福音14：27，诗篇4：8，以赛亚书26：3-4，彼得前书5：7，腓立比书4：6-7）*

### **求神赦免个别的罪和过犯**

慈爱的天父，求祢允许我进入祢圣洁的同在，坐在祢脚前。祈求祢赦免我在思想、言语并行为上的一切罪。

**【求主赦免你在不同成长时期所犯的罪和过错】**

- ～童年时期
- ～青少年时期
- ～在职场 / 学校 / 办公室
- ～与家庭成员的关系
- ～与亲朋戚友的关系
- ～与其他人的关系

**【向神陈明你所有的过犯，求主赦免】**

主，我怎能知道自己的罪孽和错失呢？愿你赦免我隐而未现的过错。求祢拦阻我，不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。

我曾犯罪，因承认耶稣基督为我救主，靠主恩典，我的罪得洁净。主耶稣道成肉身来到世上，挪去我的罪和疾病。藉着祂的恩典和在十架上为我们舍命，我方能称祢为阿爸父。

主，祢满有能力和慈爱。当尼尼微的人认罪悔改时，祢拯救了尼尼微城和它的子民。主啊，你是满有怜悯和恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。

求祢洁净我的心思意念。赦免我的一切罪孽和过犯。以耶稣基督的宝血洗净我。谢谢祢，我要称颂祢荣耀圣名。

愿我口中的言语、心里的意念在你眼前蒙悦纳。哦，主啊，祢是我的力量，我的救赎主，求祢赦免我，赐我平安，仁爱，喜乐。求祢也赐福予我的家人。

奉耶稣基督的圣名祷告，阿们。

*圣经索引（诗篇 19: 12-14）*

**祈求愿意饶恕人的祷告**

慈爱的天父，我的心灵受创伤，我实在无法原谅（**提你难以饶恕的人的名字**），也无法对那天的事件释怀。可是，主，祢不要我心存怨恨。主，我愿向祢学习，祢赐下独生爱子耶稣基督，为我钉死十架上，洗净我的罪，除去我的疾病。藉着祂的宝血，我的罪得赦免洁净。天父祢说：“我不再纪念你的罪愆和过犯。”

主，教导我要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如祢在基督里饶恕了我一样。奉耶稣基督的圣名祷告，阿们。

*经文索引（以弗所书 4: 32, 希伯来书 10: 17）*

## 求抵挡惧怕的祷告

慈爱的天父，祢的圣名是坚固台，我奔入便得安稳。祢是我的主我的神，祢是以马内利，与我同在的神。那在我里面的，比那在世界上的更大，我心中没有惧怕。

主，我是祢的儿女，被祢的灵引导的，我心无所惧。  
圣灵与我的心同证我是神的儿女。

主，祢统管万有，我心无所惧，因祢是我的阿爸父！

天父，谢谢祢，求祢的平安继续浇灌我。我也为凡需要祢的恩慈怜悯以胜过惧怕的主内弟兄姐妹祷告，奉主耶稣的名，阿们。

*圣经索引（箴言 18: 10, 约翰一书 4: 4, 罗马书 8:14-16）*

## 寻求对主的信心和盼望的祷告

主，我谦卑的来到祢面前祈求，深知祢必垂听。主，有时候我软弱，心存疑惑，缺乏信心；求祢原谅我的软弱和不信。

信道是从听道而来，求祢赐福帮助我更加渴慕阅读圣经～祢的话语。求祢增添我的信心，信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。求主赐恩，叫我对主的信心日益加增。

祢是满有慈爱，垂听应允祷告的神。若我所祈求的对我无益，求主赐我最为有益之事。圣洁主，祢应许在我生命中有极美旨意，是平安、全然美好的光明前程。  
。教导我顺服于祢，在祢里头有盼望，求祢赐我喜乐平安。因我信靠祢，使我借着圣灵的能力大有盼望！

我也为凡在信心上挣扎，需要经历主祢信心的亮光的众弟兄姐妹献上祷告。奉主耶稣基督的名祷告。阿们。

*经文索引（罗马书 10: 17, 耶利米书 29: 11, 罗马书 15: 13, 希伯来书 11: 1）*

## 爱的祈祷 - 以耶稣的爱胜过邪恶

慈爱的天父，我们将那些试图向我们家人行恶，有意无意间伤害我们的人交付予祢。父啊，祢叫我们要彼此饶恕，我们愿意 遵从祢的教诲，原谅他们，求主赐他们平安丰盛，恩慈怜悯。

主耶稣，祢说“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，祝福那些咒诅你的，以善待恶，为那利用和逼迫你们的祷告，这样就可以做你们天父的儿子，因为他叫日头照好人也照歹人，降雨给义人也给不义的人。”

主，我们愿顺服遵从祢，求祢赐给他们祢的平安、仁爱、喜乐。愿他们亲身认识祢，经历祢的真实，奉耶稣基督的名祷告。阿们。

*经文索引（马太福音 5: 45-45）*

## 降服的祷告 - 让神作我生命主宰

主，祢说“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”主，我就在这里，求祢进入我的生命中。主，我将生命全然献上，愿祢的旨意成就在我身上。主，求祢在我生命中居首位掌权，作主作王，因我深知祢在我身上的旨意全然美好。

我知道祢是满有慈爱，垂听应允祷告的神。若我所祈求的对我无益，求主赐我最美好的。圣洁主，祢应许在我生命中有极美旨意，是平安、全然美好的光明前程。我深信天怎样高过地，照样，祢的道路高过我的道路，祢的意念高过我的意念。教导我顺服于祢，愿祢的旨意成就在我身上。

耶和華啊，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。

奉耶穌基督的聖名禱告。阿們。

*圣经索引 (马太福音 7: 7, 诗篇 86: 11, 耶利米书 29: 11, 路加福音 1: 38, 以赛亚书 55: 9)*