



# 21天祈祷和禁食

2023年3月18日 - 2023年4月7日

手册

# 内容

点击直接前往选页

## 简介

3

## 简单的指南

4

享受这21天

9

禁食

13

与其他人参与加入

15

你可以为着什么祈祷

19

## 灵修

22

第一个星期: 3月18日至3月24日

23

第二个星期: 3月25日至3月31日

38

第三个星期: 4月1日至4月7日

53

# 简介

致 Acts 教会伙伴们,

在这个 U-Turn, 我们鼓励每一位成员透过21天的禁食与祈祷, 把自己分别为圣来更深入地寻求我们圣洁的神。希伯来书 12:14 说“你们要竭力寻求与众人和睦, 并且要竭力追求圣洁。如果没有圣洁, 谁也不能见主。”此外, 我们的主耶稣基督在马太福音5:8的八福中教导我们“内心清洁的人有福了, 因为他们必看见神。”我们渴慕所有伙伴在这21天里深切地经历并认识神, 追随这位圣洁的神。

让我们谦卑自己, 全心全意回转向神 (历代志下7:14)。祂应许我们, 如果我们殷切寻求祂, 我们必定寻见祂 (箴言8:17)。

愿你们有个突破满满的 U-Turn!

祈祷理事会

# 简单的指南 来祈祷 和禁食

以下是一些小提示来帮助你参与今年的21天祈祷禁食:

转跳至

享受这  
21天

禁食

与其他  
人参与  
加入

你可以  
为着什  
么祈祷

# 简单的指南 来祈祷和禁食



## 每一天与耶稣的约会

- 耶稣渴望我们, 祂的新妇, 来到祂的跟前。  
(雅歌 2:10)
- 当我们用时间亲近神,
- 我们会结属灵的果子 (约翰15:4)
- 我们会在患难中找到帮助
- 我们会寻见那使我们得自由的真理
- 我们会从死亡中寻见生命 (约翰 14:6)

# 简单的指南 来祈祷和禁食



## 每一天怀着感恩的心

- 每一天要起来称谢赞美神。(帖前 5:18)
- 在每一个境况中, 不管是个人还是国家, 要有启示性及如鹰辽阔的视野。
- 让圣灵按照父神的旨意来带领我们祈祷。

# 简单的指南 来祈祷和禁食



## 每一天委身去祈祷

- 耶稣就是我们国家的答案。(约翰 10:10)
- 祂是在我们面对疾病、人际关系、财务等问题的答案。
- 当我们每天祈祷的时候,愿祂的生命、圣洁、能力、怜悯和宽恕在每一个社会阶层中充满祂的百姓。

# 简单的指南 来祈祷和禁食



## 每一天凭着顺服的心去行动

信心若没有行为, 这信心就是死的。  
(雅各书 2:17-20)

- 要以行动打破游手好闲, 无所事事的坏习惯!
- 以热心及丰富的想象力来顺服圣灵的感动。
- 成为神的媒介体, 把祂的能力与爱传给我们身边的人。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 享受这21天

# 享受这 21天

抽出充足的时间,通过禁食祈祷来寻求神。这可能需要半个小时到一个小时的时间。在这一段特别的时间里,去学习敬拜神和研读圣经。

简单的指南  
来祈祷  
和禁食

禁食

与其他  
人参与  
加入

你可以  
为着什  
么祈祷

## 简单的指南来祈祷和禁食： 享受这21天



### 敬拜神

向主歌唱或与你最喜欢的敬拜赞美CD一起伴唱。

### 大声朗读圣经

按照这个祷告指南每一天所分配的章节。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 享受这21天



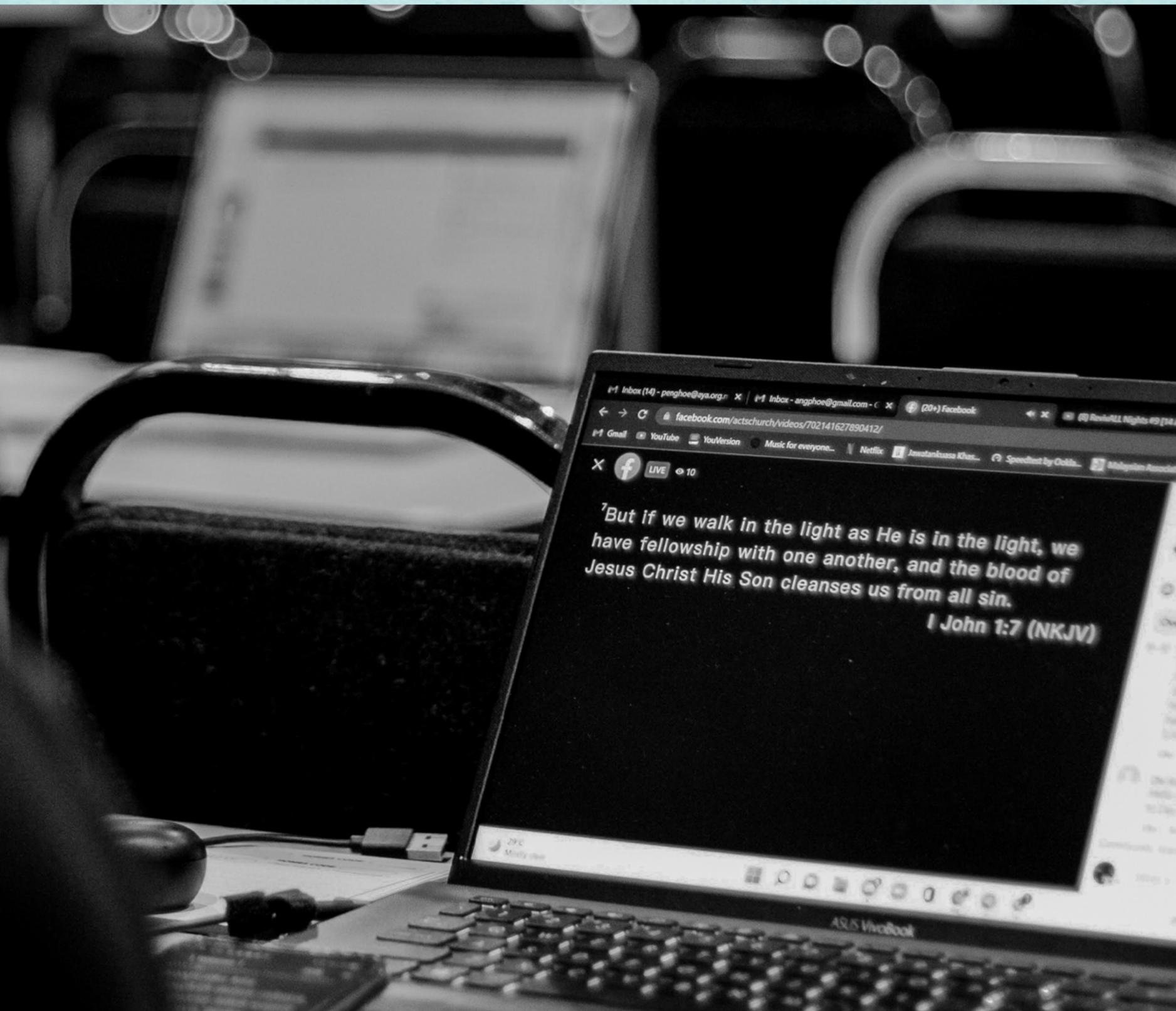
### 引用圣经来祷告

让信心兴起, 在耶稣之名的权柄下, 宣告神的应许和神那充满生命及能力的话语。

### 树立祷告的态度

在家里, 工作环境或校园里树立祷告的态度, 把你从神的话语所领受到的转换成行动。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 享受这21天



### 缩减你日常的活动

缩减你日常的活动,放慢你的生活节奏,好让你可以有更多的时间等待主和祷告。你可以选择减少/约束种种休闲活动例如,看电视节目、玩电子游戏、上网、上面子书、使用微博等。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 禁食

# 禁食

当你预备要禁食的时候, 其中你必须决定的是你要禁食什么。另外一个则是要决定禁食的种类。

简单的指南  
来祈祷  
和禁食

享受这  
21天

与其他  
人参与  
加入

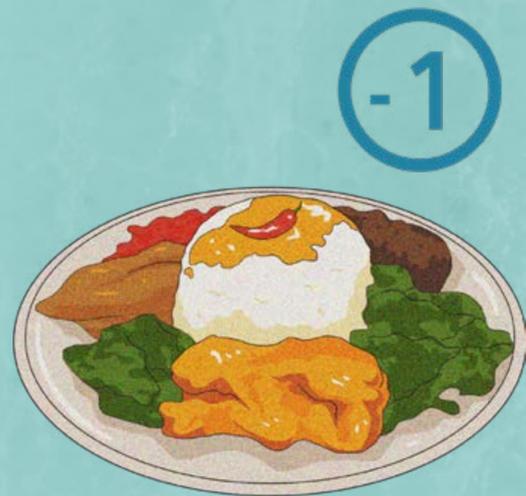
你可以  
为着什  
么祈祷

## 简单的指南来祈祷和禁食： 禁食



### 完全禁食

24小时内禁食任何食物。只喝水。



### 一餐禁食

在一天里牺牲一餐。例如：早，午或晚餐。



### 部分禁食

在较长的一段时间里禁食。例如：日出到日落。只喝水。



### 但以理禁食

禁肉类和其它喜爱的食物。只吃少许蔬果和饮料。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 与其他人参与加入

# 与其他人 参与加入

因为无论在哪里, 有两三个人奉我的名聚会, 那里就有我在他们中间。

(马太福音18:20 和合本)

简单的指南  
来祈祷  
和禁食

享受这  
21天

禁食

你可以  
为着什  
么祈祷

## 简单的指南来祈祷和禁食： 与其他人参与加入



### 家庭

约好一家人一起禁食祷告。选择适合每一位家庭成员都能够参与的禁食类型。在进行家庭灵修时,一起研读当天的经文和祈祷。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 与其他人参与加入



### 家庭小组

和 Homes 组员一起禁食比单独禁食更为容易。选择特定的禁食类型。安排日程表/ 特定的时间让每一个组员同步祷告与禁食。盼望个人及国家的复兴。渴望神到访你的 Homes, Acts 教及社会。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 与其他人参与加入



## REVO 小组

激励几位与你同处在同样工作区域, 大学或学校的 Acts 成员一齐祈祷禁食。例如, 你可以使用短休时段, 午饭时间或下课时间一起为各项需要祈祷。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 你可以为着什么祈祷

# 你可以 为着什么 祈祷

下一页将列下你可以为个人的突破、宣教、传福音、教会和国家的需要来祈祷的重点。

简单的指南  
来祈祷  
和禁食

享受这  
21天

禁食

与其他  
人参与  
加入

## 简单的指南来祈祷和禁食： 你可以为着什么祈祷



### 个人突破

- 有规律和固定的灵修和祷告生活。
- 个人的品格和身心发展。
- 家庭、学业、事业、人际关系、健康、事工...



### 传扬福音和宣教

- 为家人和朋友的救恩祈祷。
- 求神赐我们恩宠以邀请亲朋戚友来教会。
- 海外植会 - 新加坡、贝佳西、加拉瓦齐、清迈、缅甸、博茨瓦纳、墨尔本、伦敦、布里斯托、爱丁堡、剑桥 (Homes)
- 乡村拓展计划。

## 简单的指南来祈祷和禁食： 你可以为着什么祈祷



### 教会

- 神的同在和恩膏。
- SPO、长老理事会、传道牧者。
- Homes 领袖们、DreamTeam 事工领袖们、Revo 小组领袖们；也祈祷更多新领袖会兴起来。
- 本地植会 - 中央 (梳邦、赛城、汝来、八打灵再也、安邦、蕉赖、巴生士毛月、依斯干达。



### 国家

- 政府：为国家的领袖们祈祷。
- 国家：求神修复我们的经济、社会和司法结构；也祈祷有宗教自由。
- 马来西亚的复兴。



# 21天祈祷和禁食

2023年3月18日 - 2023年4月7日

灵修

**第一个星期:**

3月18日 -  
3月24日

**第二个星期:**

3月25日 -  
3月31日

**第三个星期:**

4月1日 -  
4月7日

# 第一个星期: 3月18日 - 3月24日

第一天: 3月18日

第二天: 3月19日

第三天: 3月20日

第四天: 3月21日

第五天: 3月22日

第六天: 3月23日

第七天: 3月24日

转跳至

**第二个星期:**  
3月25日 -  
3月31日

**第三个星期:**  
4月1日 -  
4月7日

## 第一个星期

# 第一天

2022年3月  
18日

每日经文  
出埃及记 15:11

### 灵修短文

今天的经文是高唱摩西的歌，这是一首古老的赞美诗歌，为的是庆祝神为以色列人离开埃及时，提供安全的通道，而把大海分开，并在敌人追赶而至时，又让海水回归原位。但是这首诗歌也是将神的位格重新介绍给以色列人，因为他们在异教徒的社会中生活了太久，导致他们对神的观念已经被其它神所污染了。

摩西宣告，没有其它的神和能力能跟主相比，甚至接近，主的独特之处就是祂的圣洁是荣美和威严的。当我们开始这个祈祷和禁食的季节时，让我们在悔改和谦卑中来亲近神，因为我们的神是圣洁的。但就像摩西一样，让我们也把神的圣洁看作是美丽的，而不是一种令人害怕的负担。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第一天

2022年3月  
**18日**

每日经文  
出埃及记 15:11

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

### 反思问题

我们是否允许了我们生活中的其它偶像和力量(金钱、名声、恐惧、野心、欲望.....等等)来影响我们对神的看法?这会影响到我们对祂的信任吗?

### 宣告祈祷

哦,主啊!我们救恩的神。没有人能与祢相比。祢以圣洁为荣耀,我们也敬畏祢的奇迹。请原谅我们忽视了祢的道路和鄙视了祢的标准。当我们允许我们生命中其它偶像和爱在我们心中取代祢时,请祢来宽恕我们。请赐予我们一颗崭新的心来去爱和喜悦圣洁。奉主耶稣基督的名祈求,阿们。

### 祷告项目

更加渴慕灵修,祈祷和阅读神的话语。

## 第一个星期

### 第二天

2022年3月  
19日

每日经文  
撒母耳记上 2:2

#### 灵修短文

哈拿是一个悲惨而且痛苦的女人。因为她渴望生养一个孩子，但却没有得到主的应许。尽管面临嘲笑和沮丧，但她仍然每年都会上到神的殿去祈祷能有一个孩子。

她绝望的向主祈求，神若应许她一个孩子，她就会把这孩子献给主。在那之后，因着神的恩典，神回应了她的祷告。直到时候到了，她就来到神的殿，并把她的孩子献给了主。然后她就这样祷告说：撒母耳记上 2:1-10。

第二节：“只有耶和华为圣，除祂以外没有可比的，也没有磐石像我们的神...”

哈拿用声音赞美神，尽管她受到了苦难和迫害，但她仍然经历了神的庇护。磐石是一个避难所的比喻。人的庇护是有限的，但是在神里面的庇护是能够经历任何的风暴。没有人能与神的圣洁、公义和主权相比。神在一切事情上都是为所有爱祂的人而运行的。

## 第一个星期

# 第二天

2022年3月  
19日

每日经文  
撒母耳记上 2:2

### 反思问题

你心里是否有一个神尚未回应的愿望呢?你是否能像哈拿一样,把你所想要的东西献给主呢?

### 宣告祈祷

天父,我祈求祢满足我心中的愿望。愿我心中的渴望能取悦祢,愿我的心完全地追随祢。

祢从不迟到,也不早到,祢的恩典够我用。主啊,当我不信的时候,祢来帮助我,让我定睛在祢的身上。因为确实没有人能与祢相比,因祢是我的避难所和坚固的塔。愿我能永远荣耀祢。奉主耶稣基督的名祈求,阿们。

### 祷告项目

在 Acts 里看见更多人渴慕个人和全体的祈祷。

## 第一个星期

# 第三天

2022年3月  
20日

每日经文  
以赛亚书 57:15

### 灵修短文

我们常常会忘记，圣洁是我们在今天的经文中所宣称的神的名和祂的位格。这可能会导致我们对神有一种不对称的看法，选择在我们的生活中只关注祂的爱和恩典。

是的，神绝对是爱我们作为祂的孩子，但这也有一个条件，祂要求祂的孩子，也就是我们，需要有一个悔悟和谦卑的灵。这意味着我们内在的破碎，我们也意识到我们真正的需要祂。一种忏悔的属灵姿态 - - 选择远离我们的罪恶之路，并承认如果没有祂的圣灵引导，我们就无法成就任何的事。

当我们学会在祂面前谦卑时，神应许要使我们的灵和我们的心复兴。这样做的结果就是，我们开始经历一种属灵的觉醒，通过它我们被修复、恢复和更新祂在我们生活中的心意。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第三天

2022年3月  
20日

每日经文  
以赛亚书 57:15

### 反思问题

你能做些什么来更亲近我们圣洁的神，并培育一颗谦卑的心呢？

### 宣告祈祷

父神，请帮助我记得，祢的圣洁要求我始终要有一个忏悔和谦卑的姿态。让我看见那回转向祢的道路，教导我在我生活中的各个方面都完全依赖祢。愿我不仅能在我的生活中，也能在我所在的社群中看见并经历祢的复兴。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

伙伴们渴慕被培训，同时也渴慕培训他人作门徒。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第一个星期

# 第四天

2022年3月  
21日

每日经文  
启示录 15:4

### 灵修短文

从启示录15:3,这首歌与以色列人过红海后所唱的歌相似。

当我们说神是圣洁,我们的神是完全和绝对的独特,不同于其他的。简而言之,这意味着神是与众不同的,也是在这个宇宙中没有任何一个生物能够达到的水平。当我们开始明白这点时,我们就会开始理解为什么祂应该被敬畏和被尊荣。

作者在这里明白了神是无人能比的,这是为什么他们宣告当万国来认识祂时,他们应当要齐来敬拜祂。当你完全理解神是谁过后,你就不可能不去敬拜祂。

当时,这节经文中的审判很可能是指以色列人安全渡过红海后,埃及军队被红海冲走时的毁灭。在现代,我认为这可以很好地提醒人们,这是不选择跟随神的后果。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第四天

2022年3月  
**21日**

每日经文  
启示录 15:4

### 反思问题

如果要你描述为什么神是圣洁的,你会如何叙述?

### 宣告祈祷

神啊,我为着今天来感谢祢。今天,我祈祷祢能让我真正理解祢是多么的圣洁。祈祷我们不会把祢视为理所当然。我祈祷每一天我会更爱与祢交谈。愿我不仅是在言语上,也在我的行动上来荣耀祢的名。帮助我与祢的圣灵更加一致,永远把祢放在我所有世俗的欲望之先。奉主耶稣的名祈求,阿们。

### 祷告项目

每一位伙伴成长,不断为主见证。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第五天

2022年3月  
22日

每日经文  
利未记 11:45

### 灵修短文

神说我们应该要像祂那样成为圣洁。这不是一个建议，而是一个不可轻视的命令。

身为基督的跟随者，我们需要把自己定位在一个有价值的位置，一个在神所看重的一切事上，成为好的代表。祂是圣洁的神，是无可挑剔和毫无过犯的，所以当我们努力要更像耶稣时，记得我们也需要努力成为圣洁。

在这U-Turn中，当你在读这段经节，记得神是从哪里把你拯救出来的。当我们永远不可能偿还祂为我们付的代价之际，祂已为我们死在了十字架上。至少我们能够做的就是活出圣洁的生命来尊荣祂的牺牲。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第五天

2022年3月  
**22日**

每日经文  
利未记 11:45

### 反思问题

在你生命中的哪个部分需要更像耶稣？

### 宣告祈祷

亲爱的神。感谢祢主，在我的不完美中仍然爱我。在我里面造一个洁净和纯洁的心，让我能活出祢的话语和祢的旨意。教导我活出一个蒙祢悦纳的生命，给我一个渴望的心来活出一个圣洁的生命。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

Acts 大阪将有更多机会传福音和培训门徒。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第一个星期

# 第六天

2022年3月  
23日

每日经文  
箴言 9:10

### 灵修短文

我们都需要智慧和清晰在我们的生命当中。今天的经文让我们了解真正的智慧和洞察力是来自于认识神和敬畏神。但其实真正地认识和敬畏神是什么意思呢？

一个健康的敬畏神是源自于与神有亲密的关系。当我们非常爱神，我们会深深地感激祂的品格（比如祂的圣洁）。我们从祂的道路中看见许多益处，以至于让我们想要活出与祂的品格相符，蒙祂喜悦的生命。

这个畏惧是不会使人脆弱或具有破坏性的，相反，这将使我们对神有更深敬畏，谦卑和顺服。

在我们现今时代，对与错的界限变得越来越模糊和混乱，我们一定要记得在我们每一天的决定里敬畏神，寻求来自祂的辨别力。让我们成为圣洁，就如神是圣洁的。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第六天

2022年3月  
23日

每日经文  
箴言 9:10

### 反思问题

有什么实际的步骤可以让你每一天更加认识神和看待敬畏神是一件美好的事呢？

### 宣告祈祷

天父，感谢祢，祢是圣洁和美好的神。圣灵来教导我去喜爱敬畏主。赐我智慧和辨别力来知晓在祢眼中，什么是祢所接受的和取悦祢的，好让我能活出圣洁的生命。愿我在每一天更加来认识祢和更加地来爱祢，奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

在 Acts 英国 - 伦敦、布里斯托、爱丁堡培训并兴起更多火热的门徒。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第一个星期

# 第七天

2022年3月  
24日

每日经文  
历代志上 16:29

### 灵修短文

你有听过一个关于10个见耶稣的麻风病人的故事吗？

在路加福音17:11-19里，圣经告诉我们，他们是被离弃的人，远远站着，他们向耶稣哭求，祂医治了他们，并送走了他们。但故事还没在这里结束--只有一人回到耶稣面前，把一切荣耀归给祂，耶稣问他们“那九个在哪里呢？”

虽然我们可能不认同这些麻风病人，但很多时候，我们在绝望的情况下向耶稣呼求，而祂确实带我们走过了这绝望-- 祂供应、祂医治、祂拯救，使我们得自由，祂也可以为我们成就更多。

然而，让我们不要让神迹在此停止！让我们真正来认知耶稣是谁--不只是祂为我们做了什么。当我们这样做的时候，我们会发现自己会渴望祂，并把自己分别为圣，给予祂所有的荣耀，因祂配得，一次又一次的这样做！

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第一个星期

# 第七天

2022年3月  
24日

每日经文  
历代志上 16:29

### 反思问题

试想想你上一次分享见证, 荣耀祂是什么时候呢?  
速想: 找出10个赞美祂的原因!

### 宣告祈祷

亲爱的天父, 谢谢祂永恒的爱和恩典在我们身上。帮助我不只是在我面对问题的时候来到祂面前, 也会来到祂面前赞美祂, 并且知道祂使万事都互相效力是为了我们的益处! 我们献上一切荣耀给祂, 因为唯有祂配得, 哦神! 奉主耶稣的名祈求, 阿们。

### 祷告项目

Acts 博茨瓦纳和 Acts 比勒陀利亚成长并且造就门徒。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

# 第二个星期: 3月25日 - 3月31日

第八天: 3月25日

第九天: 3月26日

第十天: 3月27日

第十一天: 3月28日

第十二天: 3月29日

第十三天: 3月30日

第十四天: 3月31日

转跳至:

**第一个星期:**

3月18日 -

3月24日

**第三个星期:**

4月1日 -

4月7日

## 第二个星期

# 第八天

2022年3月  
25日

每日经文  
罗马书 12:1

### 灵修短文

一个基督徒的生命是一个降服的生命。

使徒保罗挑战了在罗马的信徒，尽管他们有自由意志来选择他们想要做的事，但他们每一天背起他们的十字架，作为一个敬拜神的举动是合理。

他强调，当我们的罪被宽恕，并且得到永生这份礼物后- 以牺牲的心态来活出生命是一个自然的回应。

保罗告诉他的弟兄们来献上自己作为活祭，向他们表明这是信心得以成熟的道路。一个成熟的基督徒不是懂得更多，而是顺服得更多。

在旧约中，用动物来献祭是可以取悦神的方式，而保罗现在与他的弟兄们一起来恳求一个更好来取悦神的方式，就是用他们的生命(灵，魂和体)与圣子的形象和基督的特点来对齐。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第八天

2022年3月  
25日

每日经文  
罗马书 12:1

### 反思问题

写下哪些主告诉你需要在顺服的祭坛前所牺牲的事物？

### 宣告祈祷

主耶稣！我祈祷抵挡那肉体的欲望，眼睛的欲望和骄傲的生命。让我拒绝这些，因为这些都来自于天父。我宣告一个完全降服于至高神的生命。阿们。

### 祷告项目

Acts 墨尔本继续带领更多大学生和家庭相信主。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第九天

2022年3月  
26日

每日经文  
诗篇 96:9

### 灵修短文

我们很少会把美丽和圣洁联想到一起。在这里的意思,关于美并不是说外在的美丽或者我们人所理解的美,而是神所定义的美。神的圣洁是一个美好和独特的美。因神是神,祂不像人,这是何等的美。能被一位圣洁的神爱着也是何等的美。

但如果我们无法达到圣洁,我们要如何面对神呢?祂会收到我们的敬拜吗?这就是美丽的部分: 耶稣基督已经把这一切变为可能了!真正的敬拜者是以心灵诚实来敬拜神,而天父正找的就是这样的敬拜者(约翰4:23)。

事实上,我们往往还不够好,但事实也是,耶稣的死也已经遮盖了我们的罪。

因此,让我们来到神的面前,知道神就是我们的救赎者!更多有神,更少的自己!

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第九天

2022年3月  
26日

每日经文  
诗篇 96:9

### 反思问题

真正的敬拜对你而言是什么样子的呢？

### 宣告祈祷

天父，我祈祷当我们每一次来到祢面前时，我们会学习如何在祢圣洁中的美丽来敬拜祢。那将会是更少的自己，更多有祢。谢谢祢，因耶稣已经为我们开了道路，让我们来到祢面前！帮助我们成为一个祢所寻找的真正的敬拜者。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

Acts贝加西和Acts加拉瓦奇接触和带领更多人信主。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第十天

2022年3月  
27日

每日经文  
诗篇 103:1-5

### 灵修短文

当某个人为我们做一件好事时，我们会很自然的感谢称赞他。就像大卫在诗篇里所写的，神对我们很好，祂非常爱我们，甚至当我们应该因我们所犯的罪而被定罪时，祂却选择原谅我们。祂怜悯我们，医治我们的疾病，用美好事使我们知足。

虽然我们会经历试验和患难，我们依然能信靠神，万事都会互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。

所以在神美好的慈爱中，让我们来称颂祂的圣名，因为祂是配得赞美的。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第十天

2022年3月  
27日

每日经文  
诗篇 103:1-5

### 反思问题

神在你的生命里成就了什么美事?列出其中3项并在今天抽出时间来感谢祂。

### 宣告祈祷

天父,我非常感谢祢在我生命中的美好。谢谢祢每一天以仁爱和慈悲为我的冠冕。感谢因着基督的宝血,我被赦免,我的罪被洗净。感谢祢把我的生命掌握在手中。今天我要称颂祢的名。奉主耶稣的名祈求,阿们。

### 祷告项目

更多Acts 清迈的年轻上班族被培训作门徒。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第十一天

2022年3月  
28日

每日经文  
彼得前书 1:13-16

### 灵修短文

你是否曾经为了一件重要的事做过准备，比如学校考试、工作会议、一件能影响你的生命的大事？你自然会认真地约束自己来完成这个目标，你会毫不犹豫地切断任何让你分心的事物。

我们有着比这些更重大的呼召和目标。身为神的儿女，我们被呼召转变成耶稣的形象，要圣洁因为祂是圣洁的。如果我们无意和不够积极，我们很容易就会恢复顺从我们肉体的生活，导致我们偏离目标并偏离了神的旨意。

因此，我们要聚焦专注，有所警醒，谨慎自守地奔向那在耶稣基督里的奖赏和应许。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第十一天

2022年3月  
28日

每日经文  
彼得前书 1:13-16

### 反思问题

当你不注意时,你会重新养成哪些坏习惯,今天你可以做什么来改变它呢?

### 宣告祈祷

父神,感谢祢给我作为神的孩子的新身份和崇高的呼召。以祢的恩典帮助我远离那些会让我分心的事情,并帮助我坚持到底,为祢的荣耀而活。奉主耶稣的名祈求,阿们。

### 祷告项目

兴起更多年轻的领袖在 Acts 缅甸服事。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第十二天

2022年3月  
29日

每日经文  
罗马书 6:19

### 灵修短文

‘奴仆’在希腊文里是‘doulos’，意思是把自己完全交付给主人的人。想象一下，你在学校球队打球，老师让你换到对方球队里。你可能不得不更换队友，在球场的另一边打球，甚至可能换上不同的球衣。因为你只能为一支球队效力，从现在开始你所做的一切都是为了帮助你的新球队获胜。你也只会为你的新球队得分。

保罗的书信提醒我们要认真对待基督在十字架上的死。换句话说，我们现在是在耶稣这一队！身为耶稣队的一员，我们不能像过去那样生活，而必须选择为基督公义地生活。在罗马书12:1里，保罗提出了一个类似的提醒，让我们活出圣洁和尊荣神的生命。

有时，当我们想到圣洁，我们就会想到完美，或者是虔诚的宗教人士，如修道院里的修道士或修女。圣洁在希伯来文的意思是分别出来的，不同于一切普通的事物。成为圣洁并不意味着完美，可是身为信徒，我们被呼召在我们的思想、言语和性格上服从并顺服基督。而不是跟着我们周围的世界随波逐流。

## 第二个星期

# 第十二天

2022年3月  
29日

每日经文  
罗马书 6:19

### 反思问题

我们的生命里有哪些方面需要我们更加地顺服神？

### 宣告祈祷

主啊，谢谢祢爱我，让我摆脱过去。我不完美，但祢爱我并宽恕我。帮助我不要重蹈覆辙，教导我更加地顺服祢的话语和祢对我的计划。改变我，让我越来越像祢。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

Acts 新加坡和柔佛州的 Acts 依斯干达将有更多机会接触未信主的朋友。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第十三天

2022年3月  
30日

每日经文  
罗马书 6:22

### 灵修短文

在给罗马人的书信里，保罗解释到，当我们的旧我与基督同钉十字架时，我们就已经从罪的力量中得着了释放。但现今我们既从罪里得了释放（哈利路亚！）我们也就作了神的奴仆。

奴仆这个词在现今社会里具有负面含义。但它在这里的意思却是，罪曾经是我们的主人，而现在神是我们的主人。神是宇宙中唯一自由的存在。当我们把自己的生命献给祂时，祂也带来了那同样的自由，带我们走向纯洁和完整。所以天父的儿子若叫你自由，你就真的自由了。

因此，让我们不要滥用这自由。反之，让我们每天将身体献上当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。我们不要再效法这个世界。而是让我们在耶稣基督里心意更新而转变，越来越感激那永不会离弃我们的神的美好。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第十三天

2022年3月  
30日

每日经文  
罗马书 6:22

### 反思问题

我们如何才能更加有纪律和专注于每天过上圣洁的生活呢？

### 宣告祈祷

父神，请帮助我在每天早晨醒来的时候，顺服地将自己献上，把祢放在第一位，并不要效法这个世界，而是花时间在祢的话语中更新我自己的心思意念，在接下来的一天里，按着圣灵的带领花时间祷告。愿我能被神祢接纳和取悦祢。奉耶稣伟大的名求，阿们。

### 祷告项目

儿童和少年： 全心全意地跟随基督，为祂作大有能力的见证。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第二个星期

# 第十四天

2022年3月  
31日

每日经文  
哥林多后书 7:1

### 灵修短文

从我们最初上学的日子，一直到我们在职场上的职业生涯，在我们的价值体系中一直被灌输的是，为了获得家人、同事和社会的认可，我们必须表现出色。

在今日经文的前一章里，神应许祂要作我们的父，而我们要作祂的儿女。因为基督在十字架上的牺牲，祂照我们原本的样子收养我们进入祂的家庭，而不是看我们的“表现”。

鉴于神收养我们的应许，我们就当洁净自己，要成为圣洁因祂也是圣洁的，敬畏神，就像任何孩子希望按照父亲的价值观思考和行事一样。

其他宗教说，想要被接纳，首先我们必须要是圣洁的。但是神说，因为我们已被接纳，我们现在必须成为圣洁。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第二个星期

# 第十四天

2022年3月  
31日

每日经文  
哥林多后书 7:1

### 反思问题

你是否曾迫于压力去表现和追求圣洁来获得神的认可，或是把自己变得完美无缺？

### 宣告祈祷

天父，帮助我们认识到作为祢儿女的角色和责任，在我们周围的人面前代表祢。赐给我们力量去活出一个反映祢圣洁品格的生命，倚靠着祢在十字架上所行的事，从我们的身体、魂和灵中，剔除所有这世俗的污染。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

大学生： 为基督勇敢地活出充满信心的生命，活出非凡的生命。

# 第三个星期: 4月1日 - 4月7日

第十五天: 4月1日

第十六天: 4月2日

第十七天: 4月3日

第十八天: 4月4日

第十九天: 4月5日

第二十天: 4月6日

第二十天: 4月6日

第二十一天: 4月7日

转跳至:

**第一个星期:**

3月18日 -

3月24日

**第二个星期:**

3月25日 -

3月31日

## 第三个星期

# 第十五天

# 2022年4月 1日

每日经文  
以弗所书 1:4

### 灵修短文

我们大多数人都会怀疑,我们是否真的可以达到或维持圣洁的生活。可能我们太了解自己,知道自己是如何一次又一次地打不中目标。

我们常自问,“神为什么要找一个像我这样的罪人呢?”。但祂的话语实实在在地告诉我们,祂拣选了我们。当我们被挑选进入一支球队,被我们选择的大学录取,或是得到我们梦想的工作时,我们感到荣幸,因为他们看到了我们身上的潜力,因此我们感到被赋予了力量并想要做到最好。

神看到了一切。然而祂选择了我们。祂选择忽视我们的不足之处,而是专注于我们成为圣洁的潜力!所以让我们致力活出一个圣洁的生命,一个为神分别为圣的生命。不是靠我们自己的力量,而是倚靠并且相信我们的神!

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十五天

2022年4月  
1日

每日经文  
以弗所书 1:4

### 反思问题

知道神把我们视为圣洁和毫无瑕疵的之后,这如何改变我们对自己能否活出圣洁的生命的看法?

### 宣告祈祷

感谢主,祢赐予的爱和作为祢的儿女的特权!  
感谢主,我们在祢眼中是圣洁和毫无瑕疵的。  
天父,我们祷告祢能帮助我们每日透过祢话语的视角来看我们的生命。我们必定得胜!奉主耶稣的名祈求,阿们

### 祷告项目

年轻上班族:成为职场中美好的影响力。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十六天

2022年4月  
2日

每日经文  
提摩太后书 2:21

### 灵修短文

“我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神早所预备叫我们所行的”（以弗所书 2:10）是不是令人惊叹呢？这实在是太奇妙了！

然而，根据提摩太后书 2:21中所提及的，我们也有自己的本分应尽。也就是要洁净自己脱离罪，好让我们能预备好时刻为主效力。对神的信实需要顺服，并每日主动向神降服我们罪恶的私欲。

这听起来像是艰难的事，但这并非是依靠我们的势力或才能所达成的，而是要依靠圣灵来成就的。在我们顺服的当儿，我们也要继续地安息在圣灵里，并依靠圣灵。

今天，让我们做出一个慎重和肯定的选择，来活出圣洁的生命，并且不允许任何的情况来剥夺我们被神使用的荣誉。要记得，十字架的能力已经破除了我们的罪，而我们也向罪死了，并在基督里活着！我们有战胜罪的可能！

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十六天

2022年4月  
2日

每日经文  
提摩太后书 2:21

### 反思问题

今天, 在神运用你来行祂的善行前, 需要洁净的罪有哪些?

### 宣告祈祷

亲爱的主, 感谢祢每早全新的怜悯, 并且每日赦免我的罪。向我指出任何不取悦祢的想法、意图、以及行为, 也感谢祢赦免我 \_\_\_\_\_ (犯下的罪) 的罪。我深知自己能靠着圣灵和十字架的能力战胜它们。我要为祢分别为圣, 来尊荣祢和在每个季节里为祢的“善行”而被使用。奉主耶稣的名祈求, 阿们。

### 祷告项目

家庭: 建立巩固的婚姻和合一的家庭以造福邻舍。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十七天

2022年4月  
3日

每日经文  
阿摩司书 5:14

### 灵修短文

在阿摩司书中，作者提醒以色列子民关于神的公义和审判，并呼吁以色列子民从恶行中悔改。

当你在阅读阿摩司书第5章时，你将看见“寻求神就必存活”这句话反复地出现。阿摩司提醒以色列子民在生活方式，或者更确切地说，在生命的道路上，应该以寻求神为中心。

作为基督的门徒，这提醒我们要活出一个先寻求神和祂国度的生命。在我们生命当中所做的每一件事和每一个抉择，要选对和取悦神为先的选择，而不是为着其它源头的福分，就如同阿摩司呼吁以色列子民不寻求伯特利、吉甲、和别是巴一样，而是要寻求神。

当我们在生命中取悦神时，神也应许我们会与我们同在，如同耶稣在马太福音 6:33 所教导的，“你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了。”

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：

## 第三个星期

# 第十七天

2022年4月  
3日

每日经文  
阿摩司书 5:14

### 反思问题

在你生命当中是否有哪些区域或者需要做的抉择,让你感觉难以信靠神并做出对的决定?

### 宣告祈祷

父神,我祈祷祢能够赐予我寻求祢的渴望,并在我所做的每件事中取悦祢,好让我能够活出荣耀祢的生命。原谅我曾转向其它地方寻求福分,并帮助我在祢的福音和真理中扎根。愿我能够活出取悦和荣耀祢的生命。奉主耶稣的名祈求,阿们。

### 祷告项目

所有地点的 Acts 教会 (本地和海外) 都经历神复兴的灵火和成长。

## 第三个星期

# 第十八天

2022年4月  
4日

每日经文  
歌罗西书 1:21-22

### 灵修短文

保罗写信给歌罗西的信徒,并主要在歌罗西书第 1 章中,教导我们活出圣洁的生命。21-22 节提到,我们籍着耶稣基督的肉身受死,也因着恩典与神和好了。

曾与神为敌的我们,如今并没有遭受惩罚,反而是被欢迎进入祂的羊圈内。所以作为主所赎回的子民,我们必须摆脱过往的生活样式,并成为圣洁、没有瑕疵、无可指责的把自己献在神的面前。

我们要在 U-Turn 期间记得这活出圣洁生命的伟大呼召。这是我们第二次的机会,向往更好的生活样式的呼召。让我们开始把这看作为一种特权,而非是惩戒。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十八天

2022年4月  
4日

每日经文  
歌罗西书 1:21-22

### 反思问题

你能怎么回应神在你生命当中分别为圣的呼召？

### 宣告祈祷

亲爱的父神，今天我带着敞开的心来到祢的同在前，并预备好接受祢神圣的呼召，以行祢所喜悦的事工。主啊，请祢监察我的心思意念，我也祈求自身能不将这神圣的呼召视为惩戒，而是因着耶稣基督的恩典，得着丰盛的生命和自由。帮助我定睛于属灵的事，而不转向肉体的私欲，奉主耶稣的名祈求，阿们！

### 祷告项目

每一个 Homes (小组) 都成长: 每一位伙伴扎根成长; 建立美好的情谊, 一起在神的家里服事, 并把神的爱带进我们的社群中。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十九天

2022年4月  
5日

每日经文  
诗篇 139:23-24

### 灵修短文

作为人类,我们都会犯错时,在我们远古的下意识反应中,会因着羞愧而回避神。然而大卫却毫无羞愧地邀请神来监察自己的心,甚至还求神指出任何有罪并不取悦神的部分。

大卫并没有让神远离自己生命的那些部分,而是积极主动邀请神进入其中,因为他深知就算求神监察和认识我们,也无法改变神的监察或认识;神祂清楚了解我们的全部(诗 139:1)。会有所改变的是我们心的姿态。

在他寻求圣洁的路上,大卫的内心保持着开放以及谦卑的姿态。这心态使他确认唯有神能够引导他走永生的道路,因为真正的圣洁不是能靠人的能力获取的 - 我们能成圣只因神是圣洁的(彼得前书 1:16)。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第十九天

2022年4月  
5日

每日经文  
诗篇 139:23-24

### 反思问题

在你生命中是否有因为羞耻或害怕受谴责而无法让神进入的部分？

正当你反思这件事和祈祷以下的祈祷文时，请相信你能够像大卫一样，邀请神进入这些部分，好让祂能够引导你走悔改和永生的道路。

### 宣告祈祷

神啊，求祢监察我，知道我的心思；试炼我并知道我焦虑的意念；主啊，指出我身上一切冒犯祢的事，引导我走永生的道路。奉主耶稣的名祈求，阿们。

### 祷告项目

祈祷我们的政府有神的智慧，同心合一并安稳安定地好好治理这地，好使马来西亚繁荣昌盛。

## 第三个星期

# 第二十天

2022年4月  
6日

每日经文  
彼得前书 2:9

### 灵修短文

祭司、牧师、和传教士都是现今时代的罕见职分。没错。在基督里，所有的信徒都被呼召进入事工。我们全都被拣选，并且分别为圣。

侍奉主和扩张神的国度不再是特定一族的特权。如今我们都是神新的君尊祭司，而耶稣则作为大祭司。

当我们全心为神“分别为圣”时，正是神最得荣耀的时刻。这不代表我们把自己跟周围的人“分开”。然而，像旧时的祭司一样，我们忠心地把神的光披戴在自己的生活当中，好让活在黑暗中的人们能够被祂的荣耀所吸引。

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第二十天

2022年4月  
6日

每日经文  
彼得前书 2:9

### 反思问题

我们在各自寻求圣洁的道路中, 我们是在把人拉近神, 或是让他们排斥“宗教”?

### 宣告祈祷

天父, 我们感谢祢呼召我们作为祢拣选的子民, 祢君尊的祭司, 能够通过祢的独生子耶稣基督直接来接近祢。主啊, 帮助我们活出全心爱祢的生命, 顺服祢的旨意。阻止我们成为周遭人的绊脚石, 而是帮助我们分享祢的怜悯和荣耀给我们身边的人。阿们

### 祷告项目

祝福马来西亚, 宣告平安降临

第一个星期:

第二个星期:

第三个星期:

## 第三个星期

# 第二十天

# 2022年4月 7日

每日经文  
帖撒罗尼迦前书 5:23

### 灵修短文

在这篇经文中，保罗提及我们主耶稣基督的回归以及我们作为信徒该有的生活样式。

当你在阅读这节经文时，需要注意这三个方面：平安、成圣、以及无可指责。平安是一份关系中的重要元素。没有平安的话，我们无法有一段健康的关系。帖撒罗尼迦的信徒们因保罗传讲了耶稣基督的福音而经历了平安。他们因神赐予的平安与彼此和平相处。我们不能忘记神是平安的源头。

保罗祈祷神在他们生命的各个方面帮助他们分别为圣。唯有神能定罪我们和改变我们。我们被呼召就是要来做出改变，这是一个伟大的呼召。但唯有让神改变我们，我们才能够给世界带来正面的改变。

当基督归来时，祂期盼看见我们是无可指责的来作为祂神圣的妻子。我们在这世界上会经受各样的试炼和诱惑。然而，我们不应该以此作为借口来停止尝试。在我们期盼耶稣再次到来的当儿，保罗鼓励我们要在与神的关系、在个人生活当中、还有在与他人的关系当中无可指责。

## 第三个星期

# 第二十天

# 2022年4月 7日

每日经文  
帖撒罗尼迦前书 5:23

### 反思问题

你目前在与神或与他人的关系中正经历着哪些困难？

### 宣告祈祷

主啊，非常感谢祢接受我作为祢的子女。我祈求祢让圣灵的能力来充满我，好让我能够来完成我的呼召。帮助我时刻警醒，为祢的再次来临做好准备，帮我分别为圣，并在我生活的每个方面活出一个无可指责的生命。我祈求祢赋予我能力，好让我勇于传讲福音并培训更多信实的门徒来跟随祢。使用我来荣耀祢。奉主耶稣的名祈求。阿们。

### 祷告项目

祝福耶路撒冷，为这个城市求和平。

第一个星期：

第二个星期：

第三个星期：