# 祷告365

## day1

诗篇1

箴言1

祷告：

神告诉我，有义人，也有恶人，信耶稣，神就算我为义，我就走上义人的道路，耶和华的话就是律法，苏醒我的心，耶和华的话就是生命的活水，让我的心改变，慢慢结出果子

## day2

诗篇2

箴言2

祷告：

诗篇第二篇是弥赛亚诗篇，说主耶稣就是弥赛亚，已经复活，现在在天上为大祭司，每天为我们代求：

“所有的天使， 神从来对哪一个说： 你是我的儿子， 我今日生你？ 又指着哪一个说： 我要作他的父， 他要作我的子？”

希伯来书 1:5

# day3

诗篇3

箴言3

祷告：

“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。”

诗篇 3:3 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.3.3.cunpss-神

我认识到主就是我的盾牌，诗篇里多次提到神是我们的盾牌，就是他赐恩惠和荣耀给我们，供应我们，保护我们！

# day4

诗篇4

箴言4

祷告：

“你使我心里快乐， 胜过那丰收五谷新酒的人。”

诗篇 4:7 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.4.7.cunpss-神

大卫以神为乐，胜过一切物质的快乐，我们要以神为乐，这需要不停的经历和操练

# day5

诗篇5

箴言5

祷告：

“耶和华啊，求你因我的仇敌，凭你的公义引领我， 使你的道路在我面前正直。”

诗篇 5:8 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.5.8.cunpss-神

我们要求圣灵带领我们走正义的路，因为我们时常走迷了路

“因为，人所行的道都在耶和华眼前； 他也修平人一切的路。”

箴言 5:21 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.5.21.cunpss-神

我们的路神都知道，他也帮我们修平道路，只是我们时常不能信靠

# day6

诗篇6

箴言6

祷告：

“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。

我因唉哼而困乏； 我每夜流泪，把床榻漂起， 把褥子湿透。 我因忧愁眼睛干瘪， 又因我一切的敌人眼睛昏花。”

诗篇 6:2, 6-7 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.6.2,6-7.cunpss-神

人人都有软弱，你看大卫大声疾呼，我们也要学习他，什么事情能让他每夜流泪呢？就是忏悔，为罪流泪，我有这样认罪吗？

# day7

诗篇7

箴言7

祷告：

“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。”

诗篇 7:9 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.7.9.cunpss-神

神知我心，原来我在他面前裸露的，无秘密可藏，我的天，我还天天掩耳盗铃，神啊，求你赦免！

# day8

诗篇8

箴言8

祷告：

“你叫他比天使 微小一点， 并赐他荣耀尊贵为冠冕。”

诗篇 8:5 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.8.5.cunpss-神

我主耶稣，你道成肉身，为我们尝了死味，天父将你复活，你就成了慈悲忠信的大祭司

“在耶和华造化的起头， 在太初创造万物之先，就有了我。 从亘古，从太初， 未有世界以前，我已被立。”

箴言 8:22-23 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.8.22-23.cunpss-神

我主耶稣，你是起初，你是末后，万物借着你所造，也是为你所造，我们这些被拣选的人就是用来装你的生命，主啊，你是生命，求你让我成为合用的器皿！

# day9

诗篇9

箴言9

祷告：

“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！”

诗篇 9:1-2 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.9.1-2.cunpss-神

以神为乐，与主同行

“敬畏耶和华是智慧的开端； 认识至圣者便是聪明。”

箴言 9:10 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.9.10.cunpss-神

以敬畏的心，读神的话，反复揣摩，用心领受，最后是践行操练，其中都是需要圣灵的带领和引导

# day10

诗篇10

箴言10

祷告：

义人因信得生

# day11

诗篇11

箴言11

祷告：

“根基若毁坏， 义人还能做什么呢？”

诗篇 11:3 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.11.3.cunpss-神

主啊，我知道我的根基就是信你，主啊，我知道这信来自于你，而不是出于我自己，求你挪移我心中的一切不信，求你赐我清洁渴慕的心！

# day12

诗篇12

箴言12

祷告：

“耶和华的言语是纯净的言语， 如同银子在泥炉中炼过七次。”

诗篇 12:6 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.12.6.cunpss-神

主啊，我知道你的话是圣洁的，和你一样圣洁，求你也使我圣洁，也求你炼我如金

“耕种自己田地的，必得饱食； 追随虚浮的，却是无知。”

箴言 12:11 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.12.11.cunpss-神

主啊，感谢你赐我的一切，我都要用心耕种，因这是你在地上给我的福分，主啊，求你赐智慧和力量给我，让我知道如何带领我的家人，应对我的工作，管理金钱，与人和睦，哈利路亚赞美主!

# day13

诗篇13

箴言13

祷告:

“与智慧人同行的，必得智慧； 和愚昧人作伴的，必受亏损。”

箴言 13:20 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.13.20.cunpss-神

与属灵的人在一起你会更属灵

# day14

诗篇14

箴言14

祷告:

“愚顽人心里说：没有　神。 他们都是邪恶，行了可憎恶的事； 没有一个人行善。”

诗篇 14:1 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.14.1.cunpss-神

主啊，我曾是愚顽人，感谢你用你的灵重生了我！哈利路亚赞美你！

“心中安静是肉体的生命； 嫉妒是骨中的朽烂。”

箴言 14:30 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/pro.14.30.cunpss-神

看这妒忌多厉害，骨头都烂了，主啊，求你让我没有妒忌的心思意念！求你赐我清洁的心！

# day15

诗篇15

箴言15

祷告：

“恶人献祭，为耶和华所憎恶； 正直人祈祷，为他所喜悦。

耶和华远离恶人， 却听义人的祷告。”

箴言 15:8, 29

主啊，我知道我因信你而被父看为义，你的义成为我的义，我因信你而成为义人，感谢你的伟大的救恩，我的祷告你会倾听！

# day16

诗篇16

箴言16

祷告：

“以别 神 代替 耶和华 的 ， 他们的愁苦必加增； 他们所浇奠的血我不献上； 我嘴唇也不提别神的名号。”

诗篇 16:4

主啊，求你挪移一切的不信，求你让我单单依靠你！

# day17

诗篇17

箴言17

祷告：

“鼎为炼银，炉为炼金； 惟有耶和华熬炼人心。”

箴言 17:3

主啊，我知道我每天被熬炼，有时是痛苦的，但你能让我喜乐，因为我听见你的声音就喜乐了！

# day18

诗篇18

箴言18

祷告：

“耶和华按着我的公义报答我， 按着我手中的清洁赏赐我。 因为我遵守了耶和华的道， 未曾作恶离开我的　神。”

诗篇 18:20-21

主啊，求你帮助我，不要让我远离你，遵行你的道！

# day19

诗篇19

箴言19

祷告：

“耶和华的律法全备，能苏醒人心； 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－”

诗篇 19:7-9

主啊，我愿意读你的话，因为你的话能苏醒我的心，你的话能

就是智慧，你的话能快活我心，你的话就是生命！求你的灵因你的名带我走正义的路！

# day20

诗篇20

箴言20

祷告：

“能听的耳，能看的眼， 都是耶和华所造的。”

箴言 20:12

主啊，我求你开我的眼，开我的耳，使我能看见你，能听见你，主啊，我就心满意足！

# day21

诗篇21

箴言21

祷告：

“行仁义公平 比献祭更蒙耶和华悦纳。”

箴言 21:3

主啊，求你的灵因你的名带领我正义的路，求你挪移一切的阻挡！

# day22

诗篇22

箴言22

祷告：

“地的四极都要想念耶和华，并且归顺他； 列国的万族都要在你面前敬拜。 因为国权是耶和华的； 他是管理万国的。 地上一切丰肥的人必吃喝而敬拜； 凡下到尘土中－不能存活自己性命的人 －都要在他面前下拜。”

诗篇 22:27-29

主啊，看这段经文，真是喜悦，因你得了天上地下一切的权柄，我要敬拜你，人人都有敬拜你，因你为万人尝了死味，又从死里复活！

# day23

诗篇23

箴言23

祷告：

“不可不管教孩童； 你用杖打他，他必不至于死。 你要用杖打他， 就可以救他的灵魂免下阴间。”

箴言 23:13-14

阿门

# day24

诗篇24

箴言24

祷告：

# day25

诗篇25

箴言25

祷告：

“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。”

诗篇 25:4-5

主啊，我知道你的灵必带我走正义的路，你的道，你的路就是我主耶稣，你曾经道成肉身，钉死在十字架又复活了，为了救我和重生我，主啊，我知道你现在就是那灵！

“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。”

诗篇 25:16-18

主啊，求你听我的祷告

# day26

诗篇26

箴言26

祷告：

“耶和华啊，求你察看我，试验我， 熬炼我的肺腑心肠。

不要把我的灵魂和罪人一同除掉； 不要把我的性命和流人血的一同除掉。”

诗篇 26:2, 9

主啊，我因信你而得称神的儿女，我知道你已经算我为义，因为披挂你的义袍，主啊，但我还有这肉体，还会犯罪，求你的话语洁净我，求你的灵变化更新我的心，我的魂，我的体！

# day27

诗篇27

箴言27

祷告：

“我若不信在活人之地得见耶和华的恩惠， 就早已丧胆了 。”

诗篇 27:13 主啊，我知道你是活人的神，我活着因为你让我活着，我也得见你的恩典，充充满满，你不但爱我，还爱我到底，我已经在你的里面，你也在我里面！

# day28

诗篇28

箴言28

祷告：

“耶和华啊，我要求告你！ 我的磐石啊，不要向我缄默！ 倘若你向我闭口， 我就如将死的人一样。 我呼求你，向你至圣所举手的时候， 求你垂听我恳求的声音！”

诗篇 28:1-2 主啊，我要向你祷告，因为我不祷告就什么都不能做，你若向我闭口，我就如将死之人，主啊，我知道你救赎我，你必爱我，管教我，带领我！

# day29

诗篇29

箴言29

祷告：

# day30

诗篇30

箴言30

祷告：

“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。”

箴言 30:8-9

主啊，我知道我就是不贫穷也不富足的人，但我知道我有你就是富足不贫穷了

# day31

诗篇31

箴言31

祷告：

“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。

你未曾把我交在仇敌手里； 你使我的脚站在宽阔之处。

求你使你的脸光照仆人， 凭你的慈爱拯救我。 耶和华啊，求你叫我不致羞愧， 因为我曾呼吁你； 求你使恶人羞愧， 使他们在阴间缄默无声。

至于我，我曾急促地说： 我从你眼前被隔绝。 然而，我呼求你的时候， 你仍听我恳求的声音。”

诗篇 31:3, 5, 8, 16-17, 22

主啊，原来你很早就让大卫明白，得救是本乎恩，因着信，你因你自己的名带你的羊走义路，你也告诉大卫义人的灵魂被你所有，不到阴间，而是去乐园，主啊，感谢你的救赎，你是活人的神，你是活着的神，你的慈爱永远长存！

# day32

诗篇32

箴言1

祷告：

“我闭口不认罪的时候， 因终日唉哼而骨头枯干。 黑夜白日，你的手在我身上沉重； 我的精液耗尽，如同夏天的干旱。 （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）”

诗篇 32:3-5

主啊，感谢大卫的诗，求你让我有认罪的心，求你让我愿意认罪

# day33

诗篇33

箴言2

祷告：

主啊，我最近真是软弱，求你救我脱离捆绑我的，让我得自由！

# day34

诗篇34

箴言3

祷告：

“耶和华救赎他仆人的灵魂； 凡投靠他的，必不致定罪。”

诗篇 34:22

主啊，我的灵魂体都属你，活着时候是，死的时候也是，感谢赞美你！

# day35

诗篇35

箴言4

祷告：

“我的舌头要终日论说你的公义， 时常赞美你。”

诗篇 35:28

主啊，让我可以这样行，按着你的旨意

# day36

诗篇36

箴言5

祷告：

“因为，在你那里有生命的源头； 在你的光中，我们必得见光。”

诗篇 36:9 CUNPSS-神

主啊，我知道你是生命，在你里面我们才能看见父，主啊，我知道你是光，认识你的才认识父，主啊，我知道，你与父原为一，我们在你里面，也就在父里面，借着圣灵，你也住在我们的里面！主啊，在你里面有恩典有真理，我们也见过你的荣光，我们的心就喜乐了！

# day37

诗篇37

箴言6

祷告：

“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 。”

诗篇 37:23-24

主啊，读了这句，心里真是感恩，我虽失脚也不至跌倒，主啊，原来你一直在扶着我，如我的父一般，亦入我的母亲，主啊，我唯有献上赞美！

# day38

诗篇38

箴言7

祷告：

“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。”

诗篇 38:3

主啊，我知道因为罪，灵魂体都不得安息，主啊，求你的灵显明我的罪，我就必认我的罪，我知道你也会赦免我，我就在基督里得释放，得自由，我的心因你而乐！

# day39

诗篇39

箴言8

祷告：

“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！ 你使我的年日窄如手掌； 我一生的年数，在你面前如同无有。 各人最稳妥的时候，真是全然虚幻。 （细拉）”

诗篇 39:4-5

主啊，大卫的诗告诉我，我的生命完完全全在你的手中，我能活到几时，我活着遇到的所有的遭遇，我在这地都是客旅，是短暂的停留，大卫的诗也告诉我，我去了就不再回来，因为我的灵魂体都因你完备救恩得救！

# day40

诗篇40

箴言9

祷告：

“祭物和礼物，你不喜悦； 你已经开通我的耳朵。 燔祭和赎罪祭非你所要。 那时我说：看哪，我来了！ 我的事在经卷上已经记载了。 我的 神啊，我乐意照你的旨意行； 你的律法在我心里。”

诗篇 40:6-8

主啊，感谢你，你的灵让大卫明白不是祭物，乃是心，心里有你的律法，并遵行你的旨意行，主啊，求你也让我明白，赦免我的罪，求你赐我清洁的心，正直的灵！

# day41

诗篇41

箴言10

祷告：

“眷顾贫穷的有福了！ 他遭难的日子，耶和华必搭救他。

我曾说：耶和华啊，求你怜恤我，医治我！ 因为我得罪了你。

因我的仇敌不得向我夸胜， 我从此便知道你喜爱我。”

诗篇 41:1, 4, 11

主啊，感谢你通过大卫的诗让我明白，怜恤人必蒙怜恤，但若因自己罪的缘故，你的怜恤不能及时到达，也因为不好的境遇更遭恶人的影响，主啊，求你保守我，求你赦免我，你已经得胜，我的敌人不能向我夸口！

# day42

诗篇42

箴言11

祷告：

阿门！

# day43

诗篇43

箴言12

祷告：

“才德的妇人是丈夫的冠冕； 贻羞的妇人如同朽烂在她丈夫的骨中。”

箴言 12:4

阿门

# day44

诗篇44

箴言13

祷告：

“骄傲只启争竞； 听劝言的，却有智慧。”

箴言 13:10

主啊，求你让我无骄傲的心，无争竞的心，求你赐我温柔谦卑的心，主啊，求你赐我清洁的心！

# day45

诗篇45

箴言14

祷告：

“欺压贫寒的，是辱没造他的主； 怜悯穷乏的，乃是尊敬主。”

箴言 14:31

阿门

# day46

诗篇46

箴言15

祷告：

# day47

诗篇47

箴言16

祷告：

“人一切所行的，在自己眼中看为清洁； 惟有耶和华衡量人心。

有一条路，人以为正， 至终成为死亡之路。”

箴言 16:2, 25

主啊，我知道我不能依靠自己，因我不知道哪是正路，主啊，求你赐我清洁的心！求你的灵带我走正义的路！

# day48

诗篇48

箴言17

祷告:

“朋友乃时常亲爱， 弟兄为患难而生。”

箴言 17:17

阿门

# day49

诗篇49

箴言18

祷告:

“那些倚仗财货自夸钱财多的人， 一个也无法赎自己的弟兄， 也不能替他将赎价给　神，

只是　神必救赎我的灵魂脱离阴间的权柄， 因他必收纳我。 （细拉）”

诗篇 49:6-7, 15

主啊，我感谢你，我知道自己如何做也不能救自己，我唯有因信你的义仆而称义，我唯有遵行你的话你才能得喜悦和满足，主啊，我感谢你，因为你救我脱离阴间，还有什么比这更大的呢？主啊，我感谢你，你爱我让我作你的儿子，主啊，我无话可说！唯有敬拜赞美！

# day50

诗篇50

箴言19

祷告：

“你们要以感谢为祭献与　神，　又要向至高者还你的愿，

凡以感谢献上为祭的便是荣耀我；　那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。”

诗篇 50:14, 23

主啊，我知道我们现在是君尊的祭司，我们要献你所喜悦的灵祭，我要感谢你，感谢你的创世以前的拣选，感谢你创造了世界，感谢你用圣灵又重生了我，感谢你用圣灵带领我走义路，感谢你每天的供应，感谢你每天的祷告，感谢你让我可以成为神的儿女，感谢你让我与你的性情有份，感谢你我可以随时去见你，感谢你打开我的心，让我可以感知 你，感谢你赐我的家人，感谢你恩赐的一切！

# day51

诗篇51

箴言20

祷告：

“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。”

诗篇 51:16-17

主啊，我为我的罪哀恸，我为我的罪忏悔，我为我的罪忧伤，主啊，求你显明我一切的罪给我，我就一件一件的认，主啊，因为你告我我若认自己的罪，你就必赦免我，你用你的宝血洁净我，主啊，求你赦免我有心无心的过犯，求你赦免我少年时的罪，求你挪移我一切的不信，一切的怀疑，主啊，愿我在你面前蒙恩！

# day52

诗篇52

箴言21

祷告：

“人所行的，在自己眼中都看为正； 惟有耶和华衡量人心。 行仁义公平 比献祭更蒙耶和华悦纳。”

箴言 21:2-3

主啊，求你让我可以领受你的话，不只是在知识，在头脑，更是在我的生命，生活中，主啊，求你赐我行公义好怜悯的心，不仅有这心，更有实际的行动，主啊，愿我所想所说所做都蒙你的悦纳，主啊，求你让我手洁心轻，主啊，我感谢你！

# day53

诗篇53

箴言22

祷告：

“愚顽人心里说：没有　神。 他们都是邪恶，行了可憎恶的罪孽； 没有一个人行善。 神从天上垂看世人，要看有明白的没有？ 有寻求他的没有？ 他们各人都退后，一同变为污秽； 并没有行善的，连一个也没有。”

诗篇 53:1-3

主啊，我曾经也是这愚顽人，心里没有神，也不认识神，如今我因信你，就得以称为义人，这是何等大的福气，主啊，我感谢你！主啊，大卫的诗让我明白没有义人，唯有信你的人才在父面前称为义，主啊，因为你就是义，感谢你十字架的救恩，感谢你每天在天上代祷，我在你里面得了自由，而且得丰盛的生命！

# day54

诗篇54

箴言23

祷告：

“酒发红，在杯中闪烁， 你不可观看， 虽然 下咽舒畅， 终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。 谁有祸患？谁有忧愁？ 谁有争斗？谁有哀叹？ 谁无故受伤？谁眼目红赤？ 就是那流连饮酒、 常去寻找调和酒的人。

你眼必看见异怪的事； 你心必发出乖谬的话。 你必像躺在海中， 或像卧在桅杆上。 你必说：人打我，我却未受伤； 人鞭打我，我竟不觉得。 我几时清醒，我仍去寻酒。”

箴言 23:29-35

主啊，这段关于醉酒的经文着实震撼到我，我年少时也曾如此，感谢你让我的心苏醒明白，远离这恶事，主啊，感谢你的救护，虽然我当时不认识你，但我如今知道你已经庇护我，预备我的心！哈利路亚赞美主！

# day55

诗篇55

箴言24

祷告：

“我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹； 他也必听我的声音。”

诗篇 55:17

主啊，我知道我要随时随地祷告，你也必听我的声音，因为我信你的义仆耶稣基督，你所爱的儿子，而成为义人！主啊，你让我成为你的儿女，与你的性情有份，主啊，你必听我的祷告！因为再也没有什么能让我与你的爱隔离！主啊，我感谢你！

# day56

诗篇56

箴言25

祷告：

“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?

我倚靠　神，我要赞美他的话； 我倚靠耶和华，我要赞美他的话。 我倚靠　神，必不惧怕。 人能把我怎么样呢？”

诗篇 56:3-4, 10-11

主啊，我要倚靠你，赞美你的话，因为你的话就是生命，就是力量，当我被困时，我仰望你，你就赐给我你的话，你的话就是真理和道路，让我不至于跌到，让我刚强壮胆，让我柔和谦卑，让的心开阔，主啊，我感谢你，你是当称颂的！

# day57

诗篇57

箴言26

祷告：

“我的灵 啊，你当醒起！ 琴瑟啊，你们当醒起！ 我自己要极早醒起！”

诗篇 57:8

主啊，求你让的灵苏醒！

# day58

诗篇58

箴言27

祷告：

“忿怒为残忍，怒气为狂澜， 惟有嫉妒，谁能敌得住呢？”

箴言 27:4

主啊，我感谢你，因我有你的灵在我里面，求你的灵引导我，变化更新我，主啊，求你让我无愤怒，无怒气，不嫉妒，主啊，我知道我可以胜过自己的情感，因你的灵帮助我，主啊，求你赐我柔和谦卑的心，求你让我的心宽阔，因为我进了你的国度，我也是你的儿女！主啊，我的旧人死了，主啊，我的魂还在更新，求你帮助我，赐我手洁心清！

# day59

诗篇59

箴言28

祷告：

# day60

诗篇60

箴言29

祷告：

“你见言语急躁的人吗？ 愚昧人比他更有指望。

好气的人挑启争端； 暴怒的人多多犯罪。”

箴言 29:20, 22

主啊，求你让我不急躁！主啊，求你让我不用自己的血气！主啊，求你让我温柔谦卑！

# day61

诗篇61

箴言30

祷告：

# day62

诗篇62

箴言31

祷告：

主啊，今天的诗篇告诉我一切都在你，我只要安心等候！

# day63

诗篇63

箴言1

祷告：

“我在床上记念你， 在夜更的时候思想你； 我的心就像饱足了骨髓肥油， 我也要以欢乐的嘴唇赞美你。”

诗篇 63:5-6

阿门

# day64

诗篇64

箴言2

祷告：

# day65

诗篇65

箴言3

祷告：

# day66

诗篇66

箴言4

祷告：

“你要保守你心，胜过保守一切 ， 因为一生的果效是由心发出。”

箴言 4:23

主啊，感谢你！你用的宝血洗净了我的心，让我的心是清洁的心！感谢你的灵复活了我的灵，让我可以明白过来！主啊，我的心明白，我的肉体还时常的干扰我，有时懒惰不愿读经，有时论断阻碍我的祷告，有时躲避，不愿意爱人！主啊，求你赦免我，带领我！求你的灵带领我，保守我的心怀意念！主啊，我还时常被世界牵引，我的心被周围和环境摇动，主啊，求你帮助我，让我远离偶像和试探！

# day67

诗篇67

箴言5

祷告：

“地已经出了土产； 神－就是我们的　神要赐福与我们。 神要赐福与我们； 地的四极都要敬畏他！”

诗篇 67:6-7

主啊，我们感谢你的供应，你还让地为我们出产，你的爱恒古不变，你通过万物祝福我们，你通过身边的人和事熬炼我们，让我们彼此得益处，主啊，感谢赞美你！主啊，我知道你为地设了四极，虽眼不能见，但都敬畏你！荣耀归主！

# day68

诗篇68

箴言6

祷告：

“你已经升上高天，掳掠仇敌； 你在人间，就是在悖逆的人间，受了供献， 叫耶和华　神可以与他们同住。”

诗篇 68:18

主啊，大卫可以有如此的看见，是让我震惊，主啊，看来大卫得了你的启示，主求你也启示我，让我明白你的话，让我领受你的旨意，主啊，我愿常在你的殿中，祈求你的恩惠和怜悯！

# day69

诗篇69

箴言7

祷告：

主啊，我感谢你，你的救恩何其大！

# day70

诗篇70

箴言8

祷告：

“愿一切寻求你的，因你高兴欢喜； 愿那些喜爱你救恩的，常说：当尊　神为大！”

诗篇 70:4

主啊，我心里尊主为大，我就欢喜快乐，主啊，我要赞美你，因你的信实广大，主啊，我要感谢你，因你的救恩伟大，主啊，感谢你每分每秒的供应，我知道那供应由你而来，虽然有些我眼不能见！

# day71

诗篇71

箴言9

祷告：

“我从出母胎被你扶持； 使我出母腹的是你。 我必常常赞美你！”

诗篇 71:6

主啊，感谢你让我来到这世上，感谢你在少年时就教诲我，感谢你拣选我，即使我还不认识你的时候，你就帮助我，主啊，我如今认识你，但我的认识还是有限，求你的灵让我更加认识

你，明白你的旨意，主啊，我赞美你，因你所成就的，我就在你里面安息，主啊，我赞美你，因你是大祭司，我就更加欢喜快乐，你每天都为我代求！

# day72

诗篇72

箴言10

祷告：

“他的名要存到永远， 要留传如日之久。 人要因他蒙福； 万国要称他有福。”

诗篇 72:17

主啊，人要因信你的福，我也要歌颂你的名，求你让我再更多认识你，经历你，我就完全的信靠，别无他求！你的灵，你的话都安慰我，我就欢喜快乐！

# day73

诗篇73

箴言11

祷告：

# day74

诗篇74

箴言12

祷告：

# day75

诗篇75

箴言13

祷告：

“我到了所定的日期， 必按正直施行审判。 地和其上的居民都消化了； 我曾立了地的柱子。（细拉）”

诗篇 75:2-3

主啊，我知道这审判终会来到！我看这世界渐渐满了强暴，恶人越恶，义人被逼迫！主啊，为最近无端被害的几位祷告，求你帮他们伸冤！求你消灭种族的歧视，因为我们都是你所造的，你看各人都是尊贵的，主啊，求你挪移人们的愤怒，因为只有你的爱可以改变这个世界！主啊，愿你的国完全的降临！

# day76

诗篇76

箴言14

祷告：

“有一条路，人以为正， 至终成为死亡之路。”

箴言 14:12

主啊，是啊，多少人都是这样啊！人以为正，却是死亡之路！主啊，求你带我走正义的路，不要让我走偏！求你赐我清洁的心，正直的灵，让我心思意念都有你的引领，主啊，我活着为你，死了也是为你！主啊，除了你我还能爱谁呢？主啊，你知道我的心，求你监察我的心！

# day77

诗篇77

箴言15

祷告：

“我在患难之日寻求主； 我在夜间不住地举手祷告； 我的心不肯受安慰。”

诗篇 77:2

主啊，感谢你救我和我家脱离患难！这患难让我更认识你，更敬畏你！我为我挂念的弟兄们祷告，主啊，求你按你的旨意恩赐他们，他们有患病的，求你医治他们！有软弱的，求你扶持他

们！他们有需要工作的，求你赐给他们！他们家有阻碍你，求你挪移一切的阻碍！主啊，我心忧虑，但我却什么都不能作，我看你的羊无人喂养，我的心就忧虑！我看你的羊还不惊醒，我的心就忧虑！主啊，求你让我不忧虑，因为我信是唯一真神，主啊，赞美你！

# day78

诗篇78

箴言16

祷告：

“不要像他们的祖宗， 是顽梗悖逆、居心不正之辈， 向着　神，心不诚实。

他们心中试探　神， 随自己所欲的求食物，

因此，他叫他们的日子全归虚空， 叫他们的年岁尽属惊恐。”

诗篇 78:8, 18, 33

主啊，求你不要让我有这样的心！求你赐我正直的心，清洁的灵！主啊，我知道敬畏诚实的心是你看中的，谦卑柔和的灵是你喜悦的，求你赐我这样的心和这样的灵！主啊，求你不要让我的日子虚空，不要让我的心惊恐，主啊，我知道你已经为我死而复活，我要安息在你完成的工！主啊，你已得胜！我也要与你一起得胜！我祷告你就帮助我，我读你的话你就洗净我！主啊，我感谢你！

# day79

诗篇79

箴言17

祷告：

“喜爱争竞的，是喜爱过犯； 高立家门的，乃自取败坏。”

箴言 17:19

主啊，我若因这争竞得罪了你，求你赦免！我家若高立家门，求你饶恕！主啊，求你挪移我心中一切的不义，也扶持因我所说所做影响到的弟兄姊妹！主啊，求你涂抹他们心中的怀疑和一切的不义！主啊，求你赐我们彼此和睦的信！主啊，我们知道我们都是一个身体，是不同肢体，主啊，求你按个人的恩赐使用我们！求你洁净我们，我们就彼此相爱，不陷在罪恶过犯中！主啊，我知道我承认我的罪，你就赦免！我感谢你，赞美你！

# day80

诗篇80

箴言18

祷告：

“滥交朋友的，自取败坏； 但有一朋友比弟兄更亲密。”

箴言 18:24

主啊，你就是我的朋友！你比兄弟还亲密！因为你在我心里，知道我一切的心思意念！主啊，我知道你是我的长兄，是我们的大祭司，也领我进人你的国度，我也是祭司了！主啊，我知道曾经你有一次是父，如今你就是那灵！你是我的朋友，不仅知道我的心，更引导我走你的路！你的话是我脚前的灯，路上的光！主啊，感谢你奇妙的作为，让我安息在你的水边！求你让我改变，让我结果子，我就欢喜快乐！

# day81

诗篇81

箴言19

祷告：

“人心多有计谋； 惟有耶和华的筹算才能立定。

敬畏耶和华的， 得着 生命； 他必恒久知足，不遭祸患。”

箴言 19:21, 23

主啊，是的，唯有你的筹算才能立定！唯有敬畏你，信靠你才能得到生命！主啊，你明白我的心，你知道我所说所想所做！主让我的心只为你，你让我的心里没有诡诈，求你让我不要为什么事筹算，主啊，就让我单单依靠你！主啊，我们祷告你就应允我们，我们读经你就洁净我们！主啊，你让我心不忧虑，因为在你的殿中充满喜乐和平安！

# day82

诗篇82

箴言20

祷告：

“神站在有权力者的会中， 在诸神中行审判， 说：你们审判不秉公义， 徇恶人的情面，要到几时呢？ （细拉）”

诗篇 82:1-2

主啊，我知道你按你的公义审判世人！但我哪有义呢？主啊，感谢你赐下你的独生爱子，就是你的义仆，我主耶稣基督，为我死了，也为众人死里复活！主啊，感谢你把这义给我，我就坦然无惧来到你的面前！主啊，我披挂你的义袍，我如今也是义人了，主啊，我感谢你！主啊，你说，义人必因信得生！主啊，你真的让我得生了！你的话就是那涓涓的溪水，滋润我，供应我，求你让我叶子也不枯干，求你让我多结果子，求你让我得人如得鱼！

# day83

诗篇83

箴言21

“行仁义公平 比献祭更蒙耶和华悦纳。”

箴言 21:3

主啊，感谢你的恩言！行公义公平，我哪有公义公平呢？主啊，求你让我遵行你的话，因为只有你是公义的，你是公平的！我遵行你的旨意，你的话就是行公义公平！求圣灵赐合适的话给我，引导我，带领我走这义路，求你带领我家走这义路，带你的教会走这路，带世人走这路！主啊，感谢你的丰盛的慈爱和恩典！阿门！

# day84

诗篇84

箴言22

“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！”

诗篇 84:10-12

主啊，我感谢你！感谢你的救恩，让我成为受膏者，让我成为你的殿！主啊，我也常在你的殿中，我就心满意足！主啊，求你洁净我的心思意念，让我的灵长大，让我的魂苏醒，让我讲当讲的话，作当作的事！主啊、我知道我是有福的，因你的灵与我同在，因你与我同在，我所到之地，你也与我同去，你的祝福临到那里的人，那个地方！主啊，你是我的盾牌！我的敌人不能伤害我！你是我的福气的源头，我的好处不在你以外，求你使用我！让我成为可用的器皿！

# day85

诗篇85

箴言23

“耶和华啊，你已经向你的地施恩， 救回被掳的 雅各 。 你赦免了你百姓的罪孽， 遮盖了他们一切的过犯。 （细拉） 你收转了所发的忿怒 和你猛烈的怒气。”

诗篇 85:1-3

主啊，我们感谢你！因你的死而复活，你赦免了我们的罪，父对我们的怒气迁到了你的身上，父的爱就释放出来，因你的公义加在了我们的身上，我们也得了你的灵得以重生，我们得了新的生命！主啊，感谢你伟大的救恩，感谢你完备的救恩！主啊，求你的宝血洁净我，就你的话洗净我！阿门！

# day86

诗篇86

箴言24

“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。”

诗篇 86:15

主啊，感谢你！是啊，你是有怜悯的神，在我们还是罪人的时候，你就派你的羔羊为我们死了！是啊，你是恩典的神，从摩西赐下律法，让我们知罪，保护我们到我主亲自钉死在十字架上，你的恩典亲自来到！我们都蒙了你的大恩！又赐给我们圣灵，永生的确据！主啊，你的恩典何其广大！主啊，感谢你！你是不轻易发怒，你宁愿用自己的儿子迁走对我们的怒气，宁愿把怒气发在自己的身上！主啊，你是何其伟大！万国万民都要称颂你！因你的爱完完全全的显明在基督里面！你的慈爱从恒古直到永远！是啊，主，你更是信实的！从亚伯拉罕之约到大卫之约到耶稣基督之约，你的信实一步一步的彰显！你的信实广大，直到永永远远！我不能不赞美你，因你为我和众人成就的一切！哈利路亚赞美你！

# day87

诗篇87

箴言25

“你的仇敌若饿了，就给他饭吃； 若渴了，就给他水喝； 因为，你 这样行 就是把炭火堆在他的头上； 耶和华也必赏赐你。”

箴言 25:21-22

主啊，这一关我还不能过去，求你帮助我！我还不能爱我的仇敌，主啊，求你赐我这样的心和能力！尤其在我工作上，遇到各样的挑战，各样的人，主啊，求你让我有使人和睦的心和能力！在我的生活中，遇到各样的挑战，主啊，求你让我远离试探，不让我遇见那恶者，我得罪了谁，就求你赦免我，也赦免我得罪的！主啊，我不想通过自己的方式方法修复，主啊，求你做工，求你为我伸冤！求你让我有宽阔的心，可以原谅他人的过犯，不纪念他人的不足，主啊，求你赐我温柔良善的心！我就大大的赞美你！荣耀归给你！

# day88

诗篇88

箴言26

“愚昧人行愚妄事，行了又行， 就如狗转过来吃它所吐的。 你见自以为有智慧的人吗？ 愚昧人比他更有指望。

懒惰人看自己比七个善于应对的人更有智慧。

好争竞的人煽惑争端， 就如余火加炭，火上加柴一样。

怨恨人的，用嘴粉饰， 心里却藏着诡诈；”

箴言 26:11-12, 16, 21, 24

主啊、这篇箴言真是开启我，让我认识各样的人！其中都有我自己的影子，我也曾经是这些人！主啊，感谢你的救恩让我脱离远离原来的我！主啊，感谢你使我成为义人！主啊，我不再是愚顽人，因为认识你、敬畏你；虽然我还犯罪，但我知道我承认，你就赦免我！主啊，我有时自以为有智慧，原来这比愚顽人更可怕！主啊，求你赐我谦卑柔和的心，我哪里有智慧和聪明呢？我的谋算都归于尘土！主啊，我还时常的懒惰，不愿意来到你的面前，领受你的教训和恩典，不愿意读你的话认识你，不愿意交上一切与你同工！主啊，求你赦免我，愿我越来越明白你，认识你，以你的国为念，以你的事为事！主啊，我也时常的争竞，时常的怨恨，主啊，我知道这都是属肉体的，求你帮我挪去，让我的心洁净！主啊，求你把你的爱浇灌在我心里，我就可以爱，常与你同在，也爱众人！主啊，你是我的磐石，我的盾牌，我的源泉，我的根！主啊，我赞美你！

# day89

诗篇89

箴言27

“天属你，地也属你； 世界和其中所充满的都为你所建立。

公义和公平是你宝座的根基； 慈爱和诚实行在你前面。”

诗篇 89:11, 14

主啊，求你按你的诚实待我！也让我以诚实的心待你！你造我，你生我，你养我！我何时离开过你呢？你让成为亚伯拉罕的子孙，成为真以色列人，我感谢你，颂赞你！主啊，你用你的义成为我的义，你的公平成为我的公平，你的诚实成为我的诚实，你的生命成为我的生命！我感谢你，再称赞你！我若有亏欠，求你赦免！我若有不蒙你喜悦的求你遮盖！我为我心中的忧虑

再次求你，求你的大能临到！我的弟兄们还在患难中，我的朋友还不明白真道，我的弟兄们还陷在世界，我的姊妹们还苦苦哀求！主啊，求你听我们的祷告！让信的弟兄姐妹信心坚定，让还不信的愿意打开和接受你，也愿意受洗！主啊，求你的旨意行在我们当中，愿你的国扩张，直到地极！主啊，我还想向你求，但你都知道！我感谢赞美你！

# day90

诗篇90

箴言28

“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。 求你照着你使我们受苦的日子， 和我们遭难的年岁，叫我们喜乐。 愿你的作为向你仆人显现； 愿你的荣耀向他们子孙显明。 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。”

诗篇 90:14-17

主啊，感谢你！你是我的快乐！有时你使我受苦，为了熬炼我，锻造我！但我知道你是我的盼望，我的喜乐！主啊，我虽然活着却是时常不明白你的作为，不明白你的荣耀，不明白你的旨意，求你指教我，让我就不虚度光阴！主啊，从前我作工，多是为自己，如今我知道我是为你作工，与你同工！但我时常还是按自己的血气，加入了我的心思意念！主啊，求你赦免！求你饶恕！求你坚立我们所做的工，我们所做的工，求你坚立！主啊，我有时僭越你的旨意，你的时间，凭血气做事，求你赦免！求你赐我智慧，告诉我如何行，怎样行？主啊，我感谢你！

# day91

诗篇91

箴言29

“耶和华是我的避难所； 你已将至高者当你的居所， 祸患必不临到你， 灾害也不挨近你的帐棚。 因他要为你吩咐他的使者， 在你行的一切道路上保护你。”

诗篇 91:9-11

主啊，这些话太有力量了！我们虽然时常的软弱，可我们知道你吩咐你的使者保护我们！我虽眼不能见，但我相信！因为你是信实的神，你的应许从不落空！从恒古直到永远！感谢你的保守，我愿常在你的殿中，得蒙你的恩赐！

# day92

诗篇92

箴言30

“义人要发旺如棕树， 生长如 黎巴嫩 的香柏树。 他们栽于耶和华的殿中， 发旺在我们　神的院里。 他们年老的时候仍要结果子， 要满了汁浆而常发青， 好显明耶和华是正直的。 他是我的磐石，在他毫无不义。”

诗篇 92:12-15

主啊，这话真是鼓舞我的心！我感谢你让我住在你的殿中，你也住在我的里面！教会就是你的殿，弟兄姐妹就是我的家人，主啊，但我还不知道如何爱你，如何爱我的家人，求你赐智慧给我，让我明白如何去做！主啊，我也想如这棕树，如这香柏树，求你使我发旺，为你的国，为你的名！主啊，求你让我结果子，按着圣灵的引导，远离恶事和试探！奉主耶稣的名！

# day93

诗篇93

箴言31

“才德的妇人谁能得着呢？ 她的价值远胜过珍珠。 她丈夫心里倚靠她， 必不缺少利益； 她一生使丈夫有益无损。 她寻找羊绒和麻， 甘心用手做工。 她好像商船从远方运粮来， 未到黎明她就起来， 把食物分给家中的人， 将当做的工分派婢女。 她想得田地就买来； 用手所得之利栽种葡萄园。 她以能力束腰， 使膀臂有力。 她觉得所经营的有利； 她的灯终夜不灭。 她手拿捻线竿， 手把纺线车。 她张手周济困苦人， 伸手帮补穷乏人。 她不因下雪为家里的人担心， 因为全家都穿着朱红衣服。 她为自己制作绣花毯子； 她的衣服是细麻和紫色布做的。 她丈夫在城门口与本地的长老同坐， 为众人所认识。 她做细麻布衣裳出卖， 又将腰带卖与商家。 能力和威仪是她的衣服； 她 想到 日后的景况就喜笑。 她开口就发智慧； 她舌上有仁慈的法则。 她观察家务， 并不吃闲饭。 她的儿女起来称她有福； 她的丈夫也称赞她， 说：才德的女子很多， 惟独你超过一切。 艳丽是虚假的，美容是虚浮的； 惟敬畏耶和华的妇女必得称赞。”

箴言 31:10-30

主啊，这才德女子真是你所喜悦的，因为她敬畏你！主啊，我为我的妻子求，求你赐这样的才德给她，让她明白领受你的心意！让她为你所用，坚固我的家！主啊，如果你愿意也把这才德赐给我认识的女子们，我们教会的姐妹们，求你带领她们走你的路，敬畏你！

# day94

诗篇94

箴言1

“耶和华啊，你是伸冤的　神； 伸冤的　神啊，求你发出光来！”

诗篇 94:1

主啊，求你帮我伸冤，我时常按自己的方式做事，惹怒别人，别人也惹怒我！主啊，求你赦免我，等待你的时候！

# day95

诗篇95

箴言2

“那时，你们的祖宗试我探我， 并且观看我的作为。 四十年之久，我厌烦那世代，说： 这是心里迷糊的百姓， 竟不晓得我的作为！ 所以，我在怒中起誓，说： 他们断不可进入我的安息！”

诗篇 95:9-11

是啊，主啊，我还时常不能进入安息，还凭血气做事，还凭私欲和喜好行，主啊，求你赦免我，洁净我！主啊，我感谢你，感谢你的救恩，因你的救恩，我可以安息在你的里面，因为你以无罪代替有罪，以你的义代替我的不义，我就可以随时坦然无惧的进入至圣所，得见父，进入安息！感谢你让父看我为义人，不纪念我的罪，我是有福的！主啊，可是我还是时常的软弱，倚靠自己的谋算，不单单信靠你！主啊，求你帮助我，赐我智慧和真理的圣灵，带我走正义的路，因为你是我的磐石，我的盾牌，我的好牧人，我的生命，我的高台，我的一切，我的好处不在你以外！每当我顺服你，在你里面我就能安息！主啊，求你让我每天每时每刻都能安息！主啊，我谢谢你！

# day96

诗篇96

箴言3

“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 宝贵； 你一切所喜爱的，都不足与比较。 她右手有长寿， 左手有富贵。 她的道是安乐； 她的路全是平安。 她与持守她的作生命树； 持定她的，俱各有福。”

箴言 3:13-18

主啊，感谢你，这经文开启我！让我认识你的智慧！愿我也得这样的智慧！主啊，当我读到你的智慧可以带来长寿，带来富贵，带来安乐，带来平安，带来生命，带来福气！主啊，我求你给我这样的智慧！主啊，我知道敬畏你就是智慧的开端，求你让我有这敬畏的心！主啊，我知道你把智慧给谦卑人，天国里都是这样的人，求你给我谦卑的心，挪去我一切的骄傲！主啊，我知道你的话就是智慧，我读了再读，想了又想，都有不一样的领受，求你让我有饥渴慕义的心，让我在你的话里得饱足！主啊，我知道你的灵就是真理的灵，智慧的灵，求你给我这样的圣灵！求你给我智慧让我明白你在我身上的计划，求你显明我的道路！主啊，我再求你给我柔和谦卑的心，让我可以领受你的教，温柔待人！主啊，我感谢你！

# day97

诗篇97

箴言4

“密云和幽暗在他的四围； 公义和公平是他宝座的根基。 有烈火在他前头行， 烧灭他四围的敌人。

诸天表明他的公义； 万民看见他的荣耀。

因为你－耶和华至高，超乎全地； 你被尊崇，远超万神之上。”

诗篇 97:2-3, 6, 9

父啊，我知道你是公义的，就像你把你自己的儿子献上，除去世人的罪！求你让我更加认识你的义！主啊，我知道你是烈火🔥，一切的不圣洁的都不能到你的面前！但父啊，我现在因着信我主耶稣，因披挂了你的义袍，我就可以坦然无惧的来到你的面前！我这个本为不圣洁的可怒之子，蒙了你多大的恩啊，主啊，我只有感谢赞美你！主啊，我知道你最终要用火审判世界，你也用火洁净熬炼我！主啊，求你洁净我，使我就远离恶人恶事！求你显明我的罪，我就认罪悔改！求你带领我走你的路不偏左右！

# day98

诗篇98

箴言5

“你要喝自己池中的水， 饮自己井里的活水。

惟独归你一人， 不可与外人同用。 要使你的泉源蒙福； 要喜悦你幼年所娶的妻。”

箴言 5:15, 17-18

主啊，感谢你的提醒⏰！你说：“你们要圣洁，因为我是圣洁的！”主啊，感谢你让我与你的圣洁有份，让我的家🏠与你的圣洁有份！感谢你坚固我和我的妻子，我们因得你的爱而更加坚固，你使我们彼此相爱正像你爱教会一样，你爱我们一样！主啊，我知道你要让我的家蒙福，也有更多人因认识我们而蒙福，主啊，我们做的工求你坚固，求你坚固你做的工！想想我的生命窄如手掌🖐，我在世的日子如白驹过隙，求你使用我和我家，求你让我明白你的计划，遵行你的旨意！

# day99

诗篇99

箴言6

“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。”

箴言 6:16-19

主啊，保罗告诉我们要把肢体献上作义的奴仆，求你体谅我的软弱，我还时常做不到！求你赦免我！主啊，求你让我没有高傲的眼👀，让我单单仰望你，因为除你以外没有神，我的好处也不在你以外！主啊，求你让我没有撒谎的舌👅，我有的时候说半真半假的话，求你赦免我！有的时候说冲动的话，求你饶恕我！主啊，求你让我的口为你所用，说合宜的话！主啊，我不知道我有没有流无辜人血的手👋，如果有就求你赦免！也让我远离这恶事，让我手洁心轻！主啊，我虽没有图谋恶计的心❤️，但我时常按这自己的意思谋算，按着人的意念行事，主啊，求你洁净我的心思意念，让我单单依靠你！让我的心干干净净，可以领受你的旨意，也愿意顺服！主啊，我的脚🦶我真的不知道，我想我没有飞跑行恶，但我也曾经有去不该去的地方，求你赦免我，洁净我！主啊，愿我的脚🦶被你使用，去当去的地方，走你让我走的路！主啊，假见证，我想我有心无心的是不是这样做了呢？主啊，若果有求你的宝血遮盖和赦免！求你洁净我！主啊，求你让我在你的圣灵引导下做见证，讲你给我的话，不合适的不让我讲！主啊，这最后一条布散纷争，我有心无心的就犯了，主啊，求你赦免我！洁净我！我得罪了你，求你饶恕！我得罪的人也求你让他饶恕我！得罪我的人我也饶恕他！主啊，你说我们要和睦，要彼此相爱！我们能爱，因为你先爱我们，求你把这爱浇灌在我的心里，我就能用爱的心，讲合宜的话，行合宜的事！阿门，奉主耶稣基督的名！

# day100

诗篇100

箴言7

“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！”

诗篇 100:4

主啊，我感谢你让我入你的门，你守亚伯拉罕之约，你让我成为他的后裔！你让我信你，我就得了你的救恩，进入了你国度的大门！我感谢你的拣选，感谢你的救赎，感谢你带领，感谢你的生命！主啊，我赞美你，让我进入你的院中，在这院中我得享你的荣美，你的光照，你的快乐，你的平安！在这院中，我可以坦然无惧的来见你的面，就像犯罪之前亚当！我可以得你的智慧，得怜悯，得恩典！主啊，我只有赞美你，你奇妙的作为，你的永生之道，你的信实，你的慈爱！我用尽我所有的言语都无法表达你的爱，我只有献上自己，求你使我成为合用的器皿！奉主耶稣的名！

# day101

诗篇101

箴言8

# day102

诗篇102

箴言9

# day103

诗篇103

箴言10

“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。”

诗篇 103:1-5

主啊，我的心称颂你，我的灵称颂你，我的魂称颂你，我的体称颂你！因你的道是活泼，可以进入我的灵魂体！你使我的灵苏醒，我的魂苏醒，我的体也苏醒！感谢你完备的救恩！感谢你赦免了我的罪，让我干干净净与你的圣洁有份！感谢你医治我的疾病，感谢你医治我因违背你的律而来的疾病，感谢你允许和挪移加在我身上的苦难，我就称颂你，更加认识你的作为，更加的谦卑！主啊，感谢你救我脱离了死亡，你赐圣灵给我这永远的生命！我每次向你祷告祈求，你就赐更多圣灵给我！主啊，你把你的生命的灵，智慧的灵，真理的灵给我，就是你把你自己的生命融入我的生命，我是何等有福啊！你让我能爱，因为你给我的爱，你让我能怜悯，因为你给的怜悯，你让我温柔，因为你给的温柔，你让我谦卑，因为你给的谦卑！感谢你给我的一切的美物！我知道这美物不只是现在的，也是永远的！不只是短暂的，也是永恒的！不只是物质的，更是我看不见的圣灵！主啊，你真的让我如鹰返老还童，你的灵不断的更新我，不断的破碎我，不断的苏醒我！我感谢你一起的作为！主啊，我还要称颂你！你配得一切的称颂！奉主耶稣的名，阿门！

# day104

# day105

# day106

“他屡次搭救他们， 他们却设谋悖逆， 因自己的罪孽降为卑下。 然而，他听见他们哀告的时候， 就眷顾他们的急难， 为他们记念他的约， 照他丰盛的慈爱后悔。 他也使他们在凡掳掠他们的人面前蒙怜恤。”

诗篇 106:43-46

主啊，感谢你！没有照着以色列的罪惩罚他们，就像没有照着我们的罪待我们一样！你的慈爱永远长存！你的怜悯永远长存！我赞美你，因为你的救恩，你的公义，你的信实！虽然我们不义，你却让你的儿子耶稣基督为我们死了，我们都因信他就活过来了！主啊，感谢你！

# day107

“他们在旷野荒地漂流， 寻不见可住的城邑，

那些坐在黑暗中、死荫里的人 被困苦和铁 链 捆锁，

愚妄人因自己的过犯 和自己的罪孽便受苦楚。

在海上坐船， 在大水中经理事务的，”

诗篇 107:4, 10, 17, 23

主啊，这篇诗篇让我明白，你救赎你选中的人，无论我们原来什么光景，只要我们愿意转向你呼求你，你就来救赎我们！主啊，只可惜很多人还不认识你，认识也不接受你，宁可信虚无之偶像！主啊，愿你的国扩张，愿属你的人都来归向你！愿你使用我去找更多属于你的人，传扬你的福音！主啊，求你赐我力量和能力！

# day108

“恶人献祭，为耶和华所憎恶； 正直人祈祷，为他所喜悦。

耶和华远离恶人， 却听义人的祷告。”

箴言 15:8, 29

主啊，你听我的祷告，主啊，我知道你听我的祷告！求你医治我和我的家人，医治我的弟兄们，他们身体还软弱！求你看护你爱的人，护卫他们，无论他们走到哪里！

# day109

主啊，这诗篇109篇，大卫为何如此祷告啊？我读出了他的苦味，真的是好苦，看来我也可以和你诉苦！主啊，我有时也是真苦，但大多是因为自己的私欲，我就不敢诉苦了！主啊，我有时为你的家而苦闷，就求你来开我的眼目让我看见，开我的心让我明白，一切都在你的计划中！主啊，我有时按人意做，自然受很多苦，我知道错了，求你赦免！大卫这样的祷告，是祈求你按你的旨意在灵界做工，然后现实才会发生，他不自己伸冤，虽在极大的苦情中，他宁愿等会你的拯救，你来为他伸冤，主啊，这是我要学习的，求你为我伸冤！为受责难的弟兄姐妹伸冤！为你的使者伸冤！

# day110

主啊，这诗篇110也是绝了，大卫不但是君王，还是位先知，灵里真的通了，他清楚知道主耶稣你就是选的那位不但是君王，更是永远的大祭司，感谢大卫的诗，感谢主你为我们成为永远的大祭司！你在天上的至圣所，你坐在至高者的右边，你已经得胜！我因信你而与你相连，求你让我像大卫一样认识你，主啊，大卫是你的仆人，我是你的弟兄，是父的儿子，我真是蒙了大恩！天父啊！我赞美你！主啊，我谢谢你！圣灵啊，我感谢你！

# day111

“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！”

诗篇 111:10

主啊，我知道你是智慧的神，只是我常常不来你这里求智慧！主啊，求你让我有敬畏的心，当我越明白你，越有认识你，越经历你，我就更加敬畏你！我知道我在你面前是赤露敞开的，我的一点点心思意念你都知道，我贪恋世界你知道，我偏行己路你知道，我自欺欺人你知道！主啊，我可以往哪里藏呢？我唯有转向你，向你俯伏敬拜，我唯有顺服你的旨意，践行你的旨意，我才得安稳！主啊，我赞美你！你是大而可畏的神！

# day112

“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！ 他的后裔在世必强盛； 正直人的后代必要蒙福。”

诗篇 112:1-2

主啊，我感谢你！求你让我有敬畏的心，求你让我喜爱你的命令！感谢你的救恩，我每每想起，都想流泪！我赞美你！

# day113

“谁像耶和华－我们的　神呢？ 他坐在至高之处， 自己谦卑， 观看天上地下的事。 他从灰尘里抬举贫寒人， 从粪堆中提拔穷乏人， 使他们与王子同坐， 就是与本国的王子同坐。 他使不能生育的妇人安居家中， 为多子的乐母。 你们要赞美耶和华！”

诗篇 113:5-9

我的父啊，我赞美你！你真是自己谦卑，愿意与亚伯拉罕立约，不但立约，你也守约！你更是谦卑，把你的儿子献上为众人死了，把我们的主耶稣献上，也就是你自己献上成为我们众人的义！你拣选我们，正如你拣选雅各，约瑟，大卫一样，你从粪堆中把我们提拔出来！我本是贫寒的人，如今却是富足的人！我本身将死的人，如今却是复活的新人！我本是罪恶的可怒之子，如今却是蒙恩的神的儿女！我本是孤苦无依悲悲惨惨，如今却是诸长子中的一员！主啊，你的恩典浩大，我唯有感恩，唯有赞美！唯有敬拜！唯有顺服！

# day114

“恶人的祭物是可憎的； 何况他存恶意来献呢？”

箴言 21:27

主啊，这使我想起了该隐，真的是恶人！主啊，求你看看我的心思意念，有没有哪里你不喜悦的，求你帮我挪去啊！主啊，求你悦纳我的祷告，那是我的献祭，求你悦纳我渴慕的心，那是我的献祭！主啊，我大声的赞美你，那是我的献祭，主啊，我忠心的感谢你，那是我的献祭！主啊，我将身体献上为祭，那是你喜悦的，求你让我成为可用的器皿！求你洁净你的器皿！求你使用你的器皿！

# day115

“他们的偶像是金的，银的， 是人手所造的， 有口却不能言， 有眼却不能看， 有耳却不能听， 有鼻却不能闻， 有手却不能摸， 有脚却不能走， 有喉咙也不能出声。 造他的要和他一样； 凡靠他的也要如此。”

诗篇 115:4-8

主啊，我不明白人们为什么造这偶像，为什么拜这偶像呢？宁可拜这虚假的偶像，也不愿意认识你这位又真又活的神，主啊，我能做什么呢？我只能给他们祷告了！主啊，坐在黑暗中的人，眼睛是瞎的，耳朵是聋的，看不见光也听不见真理！主啊，求你的光照那黑暗之地，也许还有人愿意跟随你！想起以色列的敌人，你使他们一个一个倒毙在以色列人面前，因为他们本不是你的选民，就连你的选民以色列也因拜偶像而受刑罚！主啊，求你让我远离偶像，让我的家远离偶像，让我的教会远离偶像，让我们所在之地远离偶像！主啊，我知道你是圣洁忌邪的神，求你的灵引导我远离恶事，躲避偶像！求你带我走正义的路，我的教会走正义的路，求你赐能力给我们，引领更多人进入你的国！

# day116

“我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩？ 我要举起救恩的杯， 称扬耶和华的名。 我要在他众民面前向耶和华还我的愿。”

诗篇 116:12-14

主啊，这篇诗篇我是很惊讶！诗人不但知道你的救恩，而且确定你救了他的灵魂脱离阴间，后来明白颂扬你的名，称谢你的救恩！主啊，我也要这样，称赞你！感谢你！我的心是属你的，我的灵魂体也属你！你的救恩带我出死入生，如今我里面活着的不再是我自己！主啊，求你的灵变化更新我，求你的灵带我走义路，求你让我越来越像你，求你让我与你的国有份！

# day117

“你仇敌跌倒，你不要欢喜； 他倾倒，你心不要快乐； 恐怕耶和华看见就不喜悦， 将怒气从仇敌身上转过来。”

箴言 24:17-18

主啊，我的仇敌倾倒，我确实快乐过，但我如今悔改，求你赦免！主啊，也不要让我再这样行，让我可以为我的仇敌祷告！因为伸冤在你，你必伸冤！也不让我借你之手报仇！

# day118

# day119

# day120

“耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头！”

诗篇 120:2

主啊，我也这样求你，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头！求圣灵引导我，赐我当讲的话，让我可以说你的话，你的真道！不说自己的话，虚妄的话，诡诈的话！主啊，求你的灵掌控我的舌头！掌控我的口！不当讲的不让我讲！还不能明白的不让我说！主啊，我求你洁净我的舌头！我感谢你！赞美你！奉主耶稣的名！

# day121

# day122

# day123

“耶和华啊，求你怜悯我们，怜悯我们！ 因为我们被藐视，已到极处。 我们被那些安逸人的讥诮 和骄傲人的藐视，已到极处。”

诗篇 123:3-4

主啊，我们真的到了极处，我们的神也被藐视，主啊，你的救恩无能愿意领，领了的也心里摇动，主啊，求你救我们！主啊，求你速速拯救我们，拯救还信赖你的人！

# day124

“我们得帮助， 是在乎 倚靠 造天地之耶和华的名。”

诗篇 124:8

主啊，我知道你是我们的帮助，是我们的磐石，感谢你，无论我面对什么样的环境，遭遇什么样的事情，无论我的心是否摇动，你的国是不震动的，你的信实，你的应许，你所成就的救恩都是不转动的！我虽得了这恩惠，每天还在得这恩惠，可是我有些时候因为天然的自我不能领受和使用这些恩惠，主啊，求你破碎我，再破碎我，再破碎我！让我的心长大，给我可听的耳，可看的眼，渴慕的心！主啊，愿福音的大能变化更新我，愿我的旧我不在影响我，愿我可以发出你的光，愿你的旨意能够通行在我的身上！愿你的旨意可以通行在我家！愿你的旨意可以通行在教会！

# day125

# day126

# day127

“我儿，要谨守真智慧和谋略， 不可使她离开你的眼目。 这样，她必作你的生命， 颈项的美饰。 你就坦然行路， 不致碰脚。 你躺下，必不惧怕； 你躺卧，睡得香甜。 忽然来的惊恐，不要害怕； 恶人遭毁灭，也不要恐惧。 因为耶和华是你所倚靠的； 他必保守你的脚不陷入网罗。”

箴言 3:21-26

主啊，看来有你同在，我们就吃的饱足，安然入睡！我们是专心仰望倚靠你，就不怕遭害，不怕网络！我们谨守你的诫命，你就帮助我们！

# day128

“你妻子在你的内室，好像多结果子的葡萄树； 你儿女围绕你的桌子，好像橄榄栽子。 看哪，敬畏耶和华的人必要这样蒙福！”

诗篇 128:3-4

主啊，原来遵行你的旨意才是一切福气的源头，除了外面的事情顺利，在家里也是大蒙祝福，妻子生养众多是你的祝福，孩子围绕在你的桌子旁是你的祝福，家里和谐共处是你的祝福，求你让这样的祝福也临到我们的家，除了我们每个人可以遵行你的旨意，也让我们的家人可以遵行你的旨意，让我们的教会也因遵行你的旨意兴旺！

# day129

# day130

“我等候耶和华，我的心等候； 我也仰望他的话。 我的心 等候 主， 胜于守夜的， 等候 天亮， 胜于 守夜的， 等候 天亮。”

诗篇 130:5-6

主啊，我的心等候你！我知道我要等候你，可我还是时常的急躁，按自己的血气，按自己的人意去做，主啊，求你赦免我！主啊，求你让可以更有耐心的等候你！求你让我听见你的声音我就心安喜乐的等候你！我也有这时候，我祷告你就应允我，你给我等待的确据，我心里得了你的应许而等候！我也顺服你的旨意！主啊，你让我常常活在这种状态，我的心就大大的欢喜，我唯有感谢赞美你！

# day131

“我的心平稳安静， 好像断过奶的孩子在他母亲的怀中； 我的心在我里面真像断过奶的孩子。”

诗篇 131:2

主啊，我只有在你里面，不停的祷告，才能平静安稳！因为这世界总是有东西牵引我的心，主啊，断了奶的孩子就不找妈妈的奶吃了，因为自己可以吃些东西了！主啊，我断了奶了吗？我

的心还会被摇动，主啊，但我知道你的国不震动，我与你的链接一直都在！求你赐我谦卑的心，求你指明我的道路！求你让我可以安息在你的里面！

# day132

“帝王藉我坐国位； 君王藉我定公平。 王子和首领， 世上一切的审判官，都是藉我掌权。

丰富尊荣在我； 恒久的财并公义也在我。

使爱我的，承受货财， 并充满他们的府库。”

箴言 8:15-16, 18, 21

主啊，原来一切都在乎你！你充满万有，你的爱从亘古直到永远！世上的人也借你掌权，我们都借着你活着！爱你的你也充满他，不爱你的就日渐衰落，你使人兴旺，你让人败落！你使人生长，你赐人生命！爱慕你的，得丰富尊荣！得平安喜乐！得柔和谦卑！我赞美你，我的主！

# day133

“看哪，弟兄和睦同居 是何等地善，何等地美！”

诗篇 133:1

主啊，原来你如此看重弟兄姊妹的和睦！我们都受一个圣灵的洗，都归于一位主，成为一个身体！我们的心在灵里是彼此联通的，我们有你不同的恩赐，按你给我们的福彼此服侍！主啊，求你挪移我们当中的不信，挪移拦阻我们和睦的东西，无论他是从内而来，还是从外而来，主啊，求你赐我们与人和睦的心，因为你的儿女都有这样的心！主啊，求你保守教会众弟兄姐妹的心，挪移我们中间属肉体的，属世界的，属撒旦魔鬼的，保守我们在凡事上，求告你的名，唯独见你，唯独信靠你！

# day134

“耶和华不使义人受饥饿； 恶人所欲的，他必推开。

福祉临到义人的头； 强暴蒙蔽恶人的口。

心中智慧的，必受命令； 口里愚妄的，必致倾倒。

义人的口是生命的泉源； 强暴蒙蔽恶人的口。

谨守训诲的，乃在生命的道上； 违弃责备的，便失迷了路。

耶和华所赐的福使人富足， 并不加上忧虑。

敬畏耶和华使人日子加多； 但恶人的年岁必被减少。”

箴言 10:3, 6, 8, 11, 17, 22, 27

主啊，我感谢你！因你是一切的源头！你给我属灵的粮食，也给我属物质的粮食！你给我各样的属天的福气，让我诸事顺利！你给我属天的智慧，让我可以领受你的命令！你让我的口传讲你的话，成为生命的源泉！你让我走在生命的道上，使我富足，我的日子也增加，主啊，我诚然受了你的恩惠，我唯有感谢你，敬拜你！

# day135

# day136

“你们要称谢耶和华，因他本为善； 他的慈爱永远长存。 你们要称谢万神之神， 因他的慈爱永远长存。 你们要称谢万主之主， 因他的慈爱永远长存。”

诗篇 136:1-3

主啊，我们感谢你，因为你是配得一切的荣耀和颂赞！因你的慈爱从未离开我们！你造天地为我们，你过去救以色列人所做，如今都在耶稣基督里成就，主耶稣用宝血洗净我们的心，又给我圣灵重生我们，主把自己献上复活成为慈悲忠信的大祭司，使我们先为儿女，又为祭司，可以与神的国相连，可以时刻来到神的面前，求恩典，蒙怜恤，得随时的帮助！主啊，你所做的谁能做呢？你所行的谁能行呢？你所爱的谁能分开呢？你所拣选的谁能拦阻呢？父啊，你的爱借着圣灵，我主你的灵，完完全全的浇灌在我的心中，我就全心向你，全然奉献自己！我的灵

与你连接，听你的旨意，听见了，我就欢喜快乐！我的魂被改变，渐渐你在我的魂里也越来越兴旺，我的体也被医治，因你的救恩是完备的，我得了完备的救恩！我的灵魂体都得救了！主啊，感谢你！我还能说什么呢？你实实在在的与我同在！我的心全然敬拜你！

# day137

“奸恶的使者必陷在祸患里； 忠信的使臣乃医人的良药。”

箴言 13:17

主啊，求你让我成为忠信的使臣！主啊，我确实没有忠信，求你给我！主啊，你若让我信你，我就可以安息在你里面，不论外面风浪多大，就如诺亚方舟！主啊，我还时常不能进入你的安息，因为被各种东西搅动！主啊，求你让我用忠信待你，这样我就可以按你的旨意待人！你的话造就人心！你的话是医人的良药！我按你的话待人，对人讲你的话就是医治人了！

# day138

“心中安静是肉体的生命； 嫉妒是骨中的朽烂。”

箴言 14:30

主啊，只有在你里面能让我安静，只有与你交通能让我安息，我们安息在你所完成的工，父也安息在你所完成的工，天地万物都安息在你所完成的工，求你让我可以常常安息在你的里面！主啊，求你让我不嫉妒，不嫉妒他们所成就的，因为你已经帮我成就一切，就是在你里面有永远的福乐，平安！

# day139

“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。 我往哪里去躲避你的灵？ 我往哪里逃、躲避你的面？”

诗篇 139:2-7

主啊，这诗篇让我知道，你是如此的认识我，可惜我还不能完全认识你！你知道我的身体，你知道我的意念，你知道我要说的话，你知道我的心肠肺腑！你的灵无处不在，我不能欺骗你，也无能力瞒着你！主啊，我在你面前是赤露敞开的！主啊，你的充满我吧！让我的心干干净

净！让我的魂没有妄念，让我的体不得罪你，让我的舌头讲造就人心的话！主啊，你帮助我吧！

# day140

“我知道耶和华必为困苦人伸冤， 必为穷乏人辨屈。”

诗篇 140:12

主啊，感谢你这应许，我就耐心等待你为我伸冤！我就是困苦的人，我就是穷乏的人，人排挤我，我不以为然！因为我的神为我伸冤！我的神为我打败我的仇敌！

# day141

“愿我的祷告如香陈列在你面前！ 愿我举手 祈求 ， 如献晚祭！”

诗篇 141:2

主啊，我献上祷告作为我的晚祭！感谢你最近很多事得蒙应许！听见一件一件的事蒙应许，主啊，你真是听祷告的神！有的事我们祷告了好久，现在就是收获的时刻！有的事我们依然在祷告，主啊，就是还是不通啊！求你告诉我们哪里出问题了，为什么不通呢？主啊，我们愚笨，求你指教我们！不论如何我们都继续祷告，耐心等候！这一年真的见证你听我们的祷告，有的人得了健康的孩子，还得了新的生命，有的人得了好工作，还得了新的生命，有的人回转走向你，有的人得了大福气，有的人就是打不开，主啊，我所看的是，我们顺服蒙你喜悦的祷告，我们就有指望了！

# day142

“我的灵在我里面发昏的时候， 你知道我的道路。 在我行的路上， 敌人为我暗设网罗。”

诗篇 142:3

主啊，我知道我有时灵里发昏，因为我里面缺乏你的话！主啊，我有时摇动，因为我心里缺乏你的道！主啊，求你帮助我，带领我，挪移一切的拦阻和攻击！

# day143

“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。 耶和华啊，求你为你的名将我救活， 凭你的公义，将我从患难中领出来，”

诗篇 143:10-11

主啊，求你教我如何遵行你的旨意！求你的灵带我走义路！感谢你，因你的名将我救赎，把你自己的义给我作为我的公义！因为我本是可怒之子没有义！主啊，你是神的儿子，你有能力救我，因为你是造我的主！主啊，你愿意救我，因为你是爱，父的爱在你身上完全的显明！主啊，你真的救我，你在十字架上完成公义和爱的结合！主啊，我感谢你，因你的宝血我罪得赦免，因你从死里复活我也信你而从死里复活，因你的圣灵开启我新的生命的样式，因你的为大祭司我可以坦然来到神的面前，因你的应许我成为神的儿女，成为圣洁的祭司！是的，主！你的身体就是会幕，在你里面我与神相交，在你里面我遵行父的旨意，在你里面我得丰富的生命！主啊，感谢你！你所做的谁能做呢？你所行的谁能行呢？我知道你爱我，为我舍命！主啊，我也爱你，所以要爱众人！主啊，求你赐我力量！

# day144

“耶和华－我的磐石是应当称颂的！ 他教导我的手争战， 教导我的指头打仗。 他是我慈爱 的主 ，我的山寨， 我的高台，我的救主， 我的盾牌，是我所投靠的； 他使我的百姓服在我以下。”

诗篇 144:1-2

主啊，我以前不明白大卫的意思，现在渐渐能明白一些。主啊，你是我的磐石，是我的根基，我的根基不是别的什么，感谢你选我建造我！主啊，我知道大卫以前打仗，我现在不打仗，实际我在天天打仗！我为我个人的福音化征战，你的灵在我里面与肉体不停的征战！主啊，我为我的家人福音化征战，我的太太是你赐我的帮手，我的孩子是你赐我产业，我们一起为福音在我家的兴旺而打仗！主啊，我为地区的福音化而战，与你联合，与教会众弟兄一起为教会的福音化和地区福音化而战！主啊，我们也为宣教士祷告和物质的支持，和他们一起为世界福音化而战！主啊，我们知道我们可以战胜不是依靠我们自己，不是依靠知识和武器，而是依靠你的灵方能成事！主啊，你是我们的山寨，你是我们的高台，你是我们的救主，你是我们的盾牌，你是我们的元帅，你是我们的避难所！主啊，你是我们的一切，我们的好处不在你之外！主啊，我颂赞你！

# day145

“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。”

诗篇 145:18-20

主啊，我知道你是灵，我要用心灵和诚实敬拜你！你并不看我所行的，而是看我的心！主啊，我有时做很多事，但不都蒙你的喜悦，因为好多是我自己的心思意念！就如那句“人所行的，在自己眼中都看为正“，但主我知道，其实“唯有耶和华衡量人心“。我是否诚心你是知道的，我是否敬畏你是知道的！我在你面前是赤露敞开的，因为你是造我的主！敬畏你就是认识你的开端，你的福气已经给我，我诚心与你交通，就开启这个开关，就支取你给我预备的一切！主啊，你是圣洁的神，我眼不能见，但我知道与你亲近，与你交通，你就使我圣洁了！我的心洁净了，我的心改变了，我的思想有了你的智慧，我在行事就在你的灵引导中！我有时觉得自己真是愚昧，因为自己的软弱时常还有摇动，主啊，求你坚定我，求你充满我！我有时候是愚昧的求，主啊，我所需要的你都给我了啊！主啊，求你不要让我按自己的心思意念与你交通，求你的灵引导我与你交通！我回头看，你在我生命中都是恩典！我赞美你！我还要赞美你！就是那句“他们纪念你的大恩就要传出来，并要歌唱你的公义！”

# day146

“他为受屈的伸冤， 赐食物与饥饿的。 耶和华释放被囚的； 耶和华开了瞎子的 眼睛 ； 耶和华扶起被压下的人。 耶和华喜爱义人。 耶和华保护寄居的， 扶持孤儿和寡妇， 却使恶人的道路弯曲。”

诗篇 146:7-9

主啊，感谢你！你让我成为义人，感谢你拣选我预备我建造我！我真的赞美你，因为你是我的主！我受屈你为我伸冤；我饥饿你给我食物；我曾被囚禁，如今在你里得自由；我曾经是瞎子，如今却能看见；我一次一次的被打压，被人被不能见的，你一次一次的托起我！我如今明白，我在这世上就是寄居的，为要完成你给我的计划！主啊，我要敬拜你，因为我活着是为了敬拜，我有一天去见你我就天天敬拜你！主啊，赞美你成就的一切！

# day147

“耶路撒冷 啊，你要颂赞耶和华！ 锡安 哪，你要赞美你的 神！ 因为他坚固了你的门闩， 赐福给你中间的儿女。 他使你境内平安， 用上好的麦子使你满足。 他发命在地； 他的话颁行最

快。 他降雪如羊毛， 撒霜如炉灰。 他掷下冰雹如碎渣； 他发出寒冷，谁能当得起呢？ 他一出令，这些就都消化； 他使风刮起，水便流动。”

诗篇 147:12-18

主啊，起初你创造这世界，这地上万物也是你所造，你造人为了管理这地，人却完全悖逆你，不服你的权柄和管教！主啊，你是应当称颂的，因为你不看人如何，不长久纪念我们的罪，却长久赐福到如今，到永远！主啊，感谢你，让我成为父的儿女，你使我得平安，得饱足！主啊，你从灵界发出命令，地就变化更新，如今你的灵在我里面，我也被变化更新！我的心被变化，我的魂也被变化，我的体也变化！我要感谢你，因你的爱浇灌我，还在浇灌我，我就心满意足！主啊，我赞美你！

# day148

“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！”

诗篇 148:1-2

主啊，我要赞美你，因为你选我为使者在这地上，为要荣耀你的名！主啊，我要赞美你，因为你派天使天军来帮助我，我虽眼不能见，但我知道你已经为我预备，还继续为我预备！主啊，你选亚伯拉罕，你选摩西，你选大卫，你选众先知，最后你亲自来！主啊，你们是父的众使者，都是来荣耀父的，来彰显父的圣洁，公义和慈爱！又有大能的天使天军帮助你们！主啊，你选十二使徒，还有保罗，给他们圣灵，成为新时代的使者，就是福音的使者，恩典的使者！我们也从他们领受了这福音，如今我们这些有你灵的人，也成了你的使者！我们也如他们一样是福音的使者！主啊，我赞美你！感谢你拣选我为你的使者！父啊，虽然今天的世界如惊涛骇浪，那恶者愈发的疯狂！但求你带领你的孩子，我知道我主已经这样做，就是那句“我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者 。（约17:15 ）”！主啊，我因你的救恩赞美你，因你现在不停的祷告托住我们赞美你，因你选我为使者赞美你，因你所成就的和还要继续成就的赞美你！主啊，求你使用我成为可用的器皿，我就欢喜快乐，赞美你！

# day149

“因为耶和华喜爱他的百姓； 他要用救恩当作谦卑人的妆饰。”

诗篇 149:4

主啊，我感谢你，感谢你的救恩！这救恩给我不是因为我配得，是因为你的恩典，也借着我的信！主啊，感谢你拣选我，让我认识你，可以信你，可以敬拜你！主啊，我得这救恩不是因为

我，因为我本是得罪你的，本是可怒之子，本是罪的奴仆，本是死人！我得这救恩是因为你的谦卑，你纯心顺服父，谦卑以至于死，父最后将你复活升为至高！主啊，如今你借着圣灵重生我，也将这谦卑写到我的心里，你的谦卑成为的谦卑，主啊，我愿顺服你，顺服天父，因为我已经有了儿子的心！主啊，感谢你救恩，你所给的，不只是谦卑，而是一切属天的福气，我怎能不感谢你？怎能不赞美你？你的恩典浩大胜过一切！我愿一生谦卑，直到见你，求你保守！

# day150

“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！

凡有气息的都要赞美耶和华！ 你们要赞美耶和华！”

诗篇 150:1-2, 6

主啊，我真的很多时候不明白如何赞美，甚至不知道为什么赞美？但当我渐渐的，渐渐的认识你，走进你，我就发自内心的要赞美你！我从没见过人像你，来这世上就是为了完成父的旨意，谦卑以至于死！我也从未见神像你，把自己献上成为我们的中保！主啊，我为你所做的一切赞美你！你是那配得荣耀的神的羔羊！你是那应许的和摩西一样的先知，你是那开启和建立神的国度的君王，你是那一次献上永远有效的大祭司！你是那个亚伯拉罕的子孙，万国都因你得福！你是那位以色利人一直等待的救赎主弥赛亚！你更是从太初到永远的神，你从太初与神同在！如今，你的灵在我里面，我可以随时与你、与父联接！仔细想想，我这个肉眼凡胎可以和永生的神联接，可以成为神的儿女，我还有什么所求呢？我要赞美你！我还要赞美你！我只要赞美你！你的应许不只是将来的永恒的基业，而是现在我就可以和你相交，与父相交，领受你给我预备的一切属天的福气，我在地就可以使用在天的能力！主啊，我是何等有福啊？我还有什么说的呢？我唯有感谢你，唯有赞美你！

# day151

“惟喜爱耶和华的律法， 昼夜思想， 这人便为有福！ 他要像一棵树栽在溪水旁， 按时候结果子， 叶子也不枯干。 凡他所做的尽都顺利。”

诗篇 1:2-3

主啊，我现在渐渐明白，我如果是你的羊就会常常来到你这里喝水吃草，你的话就是那生命的水，就是那滋养我的草！主啊，我曾很多次想我怎么才知道我有你的灵呢？原来我属你我就会爱慕你话，我愿意来到你的面前，原来我属你我愿意昼夜思考你的话！我就是那棵你所载的

树，在你的园中，主啊，我可以结果子吗？主啊，我耐心等待什么时候是结果子的时候呢？我开始结一些果子了，但还是不能按时结果子啊！主啊，求你帮助我！主啊，我感谢你栽种我，浇灌我，使我成长，我赞美你！

# day152

“说：我已经立我的君 在 锡安 －我的圣山上了。 受膏者说 ： 我要传 圣 旨。 耶和华曾对我说：你是我的儿子， 我今日生你。 你求我，我就将列国赐你为基业， 将地极赐你为田产。 你必用铁杖打破他们； 你必将他们如同窑匠的瓦器摔碎。”

诗篇 2:6-9

主耶稣啊，父已经立你作君王，作神的国度的君王！主啊，你道成肉身来到地上，完完全全顺服父，谦卑以至于死！父把你从死里复活，升为至高！你已经作王，你已经得到天上地下所有的权柄！（“耶稣进前来，对他们说：「天上地下所有的权柄都赐给我了。”马太福音 28:18 ）主啊，你的国在五旬节随着圣灵一起降临到这地，就是现今的教会！我们都是你的子民！你求父将列国赐你为业，将地极赐你为田产。父已经这样做了，万邦都因你信你得福，你的福音传遍全地！是你的子民都来归向你！你说你的羊认识你，你也认识你的羊！主啊，你用你的灵复活我，让我进入你的国度，主啊，你的灵与我一同征战，与那不能见的，能见的征战！主，你已经得胜，我知道你的灵必带我一起得胜！因为你说列邦必如瓦器被摔碎！主啊，求你托住我，我心中所念所想你都知道，我忧闷主里的家人你都知道！求你托着我们众弟兄姊妹！疲乏的，你赐能力！软弱的，你加力量！主啊，我感谢赞美你！奉我主耶稣的名！

# day153

“我用我的声音求告耶和华， 他就从他的圣山上应允我。 （细拉）”

诗篇 3:4

主啊，我向你祷告你就应允我！我赞美你！

# day154

“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。 你们应当畏惧，不可犯罪； 在床上的时候，要心里思想，并要肃静。 （细拉）”

诗篇 4:3-4

主啊，感谢你听了我的祷告！你选了我，我愿意谦卑的来到你的面前，你就听我的祷告！我祷告不是为了求什么，是与你联接，你就赐我内心的喜乐，你就用爱浇灌我的心！我感谢赞美你！你的恩典何其大啊！何其大啊！主啊，我知道我虽然脱离了罪，不受罪的辖制，但我还会犯罪，主啊，你说不纪念我的罪，因为你的宝血遮盖我的罪，主啊，我愿意认我的罪，因为你的宝血就会遮盖！主啊，求你让我不犯罪，我就欢喜快乐！主啊，求你挪移我罪恶的心思，让我远离试探，救我脱离凶恶！主啊，我赞美你，感谢你！你真的听了我的祷告！我的祷告一个一个的蒙应允！求你继续听我的祷告！

# day155

“耶和华啊，早晨你必听我的声音； 早晨我必向你陈明 我的心意 ， 并要警醒！”

诗篇 5:3

主啊，感谢你！在这清晨献上我的早祭！愿你的旨意行在我的身上如同行在天上！愿你的旨意行在我家如同行在天上！

愿你的旨意行在众教会如同行在天上！

愿你的旨意行在地上如同行在天上！

主你说：唯有遵行你的旨意的，才是在你里面！

是的，主耶稣，求你指教我明白你的旨意！并遵行你的旨意！

主啊，我们今日所需的灵里的饮食今日赐给我们！救我们脱离凶恶，让我们远离试探！

主啊，我把今天的事都交在你的手中！

求你赐我当讲的话，做当做的事，不是按自己的意思，乃是按你的意思！

主啊，求你的圣灵涂抹我去做今天要做的事，凡事有你的引导，无论是家庭，工作，服侍，与人相处，还是与人交通，一切都求你带领和保守！

主啊，求你的灵时刻警醒我，不要让我犯罪，因为我还会犯罪，但我知道在你里面不纪念我的罪，我也愿意认罪！

主啊，求你查验我的心思意念，如果有请挪移一切的罪形，主啊，我因你的宝血就洁净了！

主啊，我感谢你听我的祷告！

主啊，我赞美你奇妙的作为！

主啊，愿我的心得着你的能力，愿我单单依靠你！

# day156

“你们一切作孽的人，离开我吧！ 因为耶和华听了我哀哭的声音。 耶和华听了我的恳求； 耶和华必收纳我的祷告。 我的一切仇敌都必羞愧，大大惊惶； 他们必要退后，忽然羞愧。”

诗篇 6:8-10

主啊，从这诗篇我读到大卫受了极大的患难，他身体上忍受病痛，心里忧伤很多很多的敌人攻击他！他把这些所处的遭遇都向你陈明，他不抱怨，而是不停的祷告！最后大卫确信主你听到他的祷告，而且表现出极大的信心，你的帮助必会突然临到，恶人就惊慌失措，羞愧退后！主啊，我从这诗篇明白，我们把事实向你陈明，而不是抱怨！我们可以把我们的苦楚，我们的境况向你一一诉说！我还明白你会听我的祷告，听我的恳求，因为我是用心祈求！最最重要的你的帮助会在合适的时候突然临到！我最近也有非常切实的的体会，我的祷告一个接一个让我看见你的回应！让我更加确信，你是听祷告的神，我可以随时寻求你的帮助，在我生命中的每一天，在任何大大小小的事上！我可以不用重复冗长的祷告，我可以只要基于事实的简短的陈明，我也可以很长很久的祷告！主啊，真的是感谢你，开了我心里的眼睛，让我不看环境，不看周围，单单仰望你！感谢你给我的智慧，我可以明白你给我的应许，感受到你的回应！主啊，我还能说什么呢？我赞美你吧！你是配得的！我赞美你吧！我赞美你吧！奉主耶稣基督的名祷告！

# day157

“耶和华向众民施行审判； 耶和华啊，求你按我的公义和我心中的纯正判断我。 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。 神是我的盾牌； 他拯救心里正直的人。 神是公义的审判者， 又是天天 向恶人 发怒的 神。”

诗篇 7:8-11

主啊，这篇诗篇大卫祈祷你公义的审判！主啊，读了罗马书我知道人哪有公义呢？我们这些罪人本为可怒之子，本来不认识你。却因听了你的福音，成为义人了！在这诗篇中，我明白你已经算大卫为义，因为他可以求你按他的公义判断他！主啊，我明白了，我也可以向你这样祷告！主啊，察验我心肠肺腑的主啊，我因信你而成为义人，求你按你的公义判断我！求你坚立我，因为你是我的盾牌！你是我的拯救！你是有永远的约的应许！你是守约施慈爱的神！主啊，我知道，我的心已经被你得着，三一神在我的心里，那就是你给我的印记！主啊，我有时还是贪恋世界，贪恋物质，贪恋除你以外的，但我的心就被责备！主啊，我时常不按你的旨意行，我就被管教！我既然得了神儿女的心，你的灵也与我同在！我若不思念你的国度，不参与

你的计划，要我何用呢？主啊，求你让我明白你的国，明白你在我身上的计划，引导我按你的旨意行！因为你是我的君王！我的救主！我的大祭司！我的生命！我的一切！我赞美你！奉耶稣基督的名祷告！

# day158

“你因敌人的缘故， 从婴孩和吃奶的口中， 建立了能力， 使仇敌和报仇的闭口无言。

你叫他比天使 微小一点， 并赐他荣耀尊贵为冠冕。”

诗篇 8:2, 5

我主耶稣，这是写你啊！大卫明白你就是那位父特别恩赐的婴孩，我们的救主基督，为了救赎我们！因为我们原是被仇敌掳掠，原是罪的奴隶，如今就因为信你从死里复活！主啊，我知道你得了荣耀尊贵的冠冕！你得了天上地下一切的权柄，你已经得胜！你不但得胜，也赐圣灵给我们，带领我们一起得胜！我原是不能胜过那仇敌的，因为我没有你的帮助！如今我是可以的，因为你给了我一颗新的心，又把你的灵放在里面！你与我同在，我可以随时来求问你！因为在你里面我可以我可以随时求问，随时得到你的帮助！主啊，这是何等大的恩赐啊！何等大的能力啊！主啊，我这凡夫俗子能成为你的儿女！主啊，我感谢你，如今你使我成为神的儿子，成为圣洁的祭司，成为心通灵界的人，成为你国度的一员，成为福音的使者，成为那蒙受祝福和祝福他人的管道！主啊，我赞美你吧！我还要赞美你！世人都要赞美你！奉主耶稣基督的名祷告！

# day159

“耶和华啊，你是从死门把我提拔起来的； 求你怜恤我，看那恨我的人所加给我的苦难， 好叫我述说你一切的美德； 我必在 锡安 城 的门因你的救恩欢乐。”

诗篇 9:13-14

主啊，大卫赞美你，因为他明白了你的救恩！你重生了他，使他脱离死亡。你也兴起环境和时代，苦难磨炼他，让他走进你，认识你，依靠你得胜！主耶稣啊，虽然大卫的祷告咒诅外邦人，因为他还不能明白，你是外邦人的光！拯救我们这些蒙拣选的外邦人！主啊，我要向大卫一样赞美你，因为你选我，让我信你得你的救恩，和大卫一样，你救我脱离死亡的捆绑！我已经是重生的义人！你的灵在我里面，赐我生命的律，让我守你宝血设立的新约，不是仪文的旧样！主啊，我感谢你，因为我已经为你的儿女，这恩典超越大卫时律法的旧约！我可以与亚伯拉罕，与大卫同为你的后嗣，主啊，何等大的恩典，何等大的福气！主啊，我知道你兴起环境

和苦难，为了炼我如金！为了破碎我，洁净我！主啊，我更知道你在操练我，让我凡事依靠你，单单依靠你！我要诉说你的一切美德，你爱我的心不变！你让我更加的爱你！主啊，我感谢你！我赞美你！奉主耶稣的名祷告！

# day160

“耶和华啊，谦卑人的心愿， 你早已知道 。 你必预备他们的心， 也必侧耳听他们 的祈求 ， ”

诗篇 10:17

主啊，感谢你！感谢你救赎我！我遇见很多的恶人，他们所想，所说，所做都没有神！他们也完全不认识你，甚至知道也不来认识你！我不从他们的计谋，我就被打压、排挤、毒害，但那时我还不认识你，我就是那无依无靠的孤儿！但今天回看所有走过的路，都是你为我预备的，在我还是罪人的时候，在我还没出生的时候，你已经为我预备！因为我被恶人逼迫和毒害，我就知道我需要你，我的内心渴慕你的公义！主啊，你早就知道我的心，你一路预备我的心，主啊，如今你的灵完全得到了我的心！我如今不是那无依无靠的孤儿，而是神的儿女，我的父你是我随时的帮助！我如今不是属于黑暗势力的掌权，而是神国度的子民，君尊的祭司！我如今不是陷在那没有指望的物质世界，而是联接你恩赐一切属天福气的灵的世界！我的心通向你，你使我谦卑，你使我哀恸，你使我温柔，你使我饥渴慕义，你使我怜恤人，你使我清心！主啊，我的心愿，你都知道，你也按你旨意为我预备，我的心被你的话变化更新，我的祈求你都听见！主啊，我感谢你，在你里面我还渴求什么呢？我的灵里富足了！哈利路亚赞美主！奉我主耶稣基督的名祷告！

# day161

“根基若毁坏， 义人还能做什么呢？ ”

诗篇 11:3

主啊，你是我们的磐石，你是我们的高台，你是我们的根基，你是我们的避难所！主啊，你是葡萄树，我们是枝子，我们离开你什么都不能做，因为我们离开你我们就枯干了！主啊，你的话就是真理，就是生命，你的话就是我们一切的根基！主啊，我时常按照自己的心思意念理解你的话，按人的心思意念理解你的话，所以我还时常的迷惑，也得不到力量！主啊，我还时常按我认识的你和你交通，如盲人摸象一般，因此过分依赖某一方面！主啊，求你赦免我，让我渴慕你的话，让我心里没有猜疑，让我单单依靠你的灵来明白你的话，让我凡事祈求你的心思念！主啊，求你挪移一切的攻击和阻碍，给我们所能承受的，主啊，我感谢你，赞美你！

# day162

“耶和华的言语是纯净的言语， 如同银子在泥炉中炼过七次。”

诗篇 12:6

主啊，你的话就是灵，就是生命！求你让我心里充满你的话，昼夜思想你的话，与人交通多用你的话，少用世界的和自己的言语！主啊，因为你的话是纯净的灵奶，我喝了还要再喝，喝了不渴！主啊，求你赐我柔和谦卑的心，这样我就可以常常来读你的话！求你赐我饥渴慕义的心，我就常常来见你，领受你的话！主，感谢你，求你坚固我！奉主耶稣的名！

# day163

“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。”

诗篇 13:5-6

主啊，这篇大卫写的虽然不长，但看见他因苦难和敌人而愁烦，似乎陷在这种情况有一段时间了，也祷告祈求一段时间了，就是还没等到你的回应！不知道什么原因，但主你知道。我也常常经历这样的事，为家庭的事愁烦，为工作的事忧心，为弟兄姐妹担心！主啊，但大卫最后这两句警醒我，他虽然还没有等到你的帮助，他的心却是因着你的救恩快乐的，而且他还歌唱你的救恩！主啊，这就是我缺少的，我虽然和大卫一样得了你的救恩，我却经常因为遇到的人和遭遇的环境忘记你的救恩，主啊，求你的赦免我！求你赐我和大卫一样坚定的心！无论何时，无论何地，无论怎样，都因你的救恩可以喜乐，可以祷告，并耐心的等待！主啊，感谢你伟大的救恩，我也要为你歌唱！奉主耶稣的名祷告！

# day164

“愚顽人心里说：没有　神。 他们都是邪恶，行了可憎恶的事； 没有一个人行善。

他们在那里大大地害怕， 因为　神在义人的族类中。 你们叫困苦人的谋算变为羞辱； 然而耶和华是他的避难所。”

诗篇 14:1, 5-6

主啊，我真的感谢你，感谢你的救恩，感谢你现在每天的帮助！我以前也像愚顽人一样，心里没有神，所行的都是恶事，因为都是按着自己的心思意念！主啊，我如今却是义人，因为得到

你的救恩而成义，我主耶稣感谢你献上自己并复活，创造了一个新的义人族类，你就是这个族类的长子和大祭司！我也因信你而成为这个义人族类，我也成为祭司，成为诸长子之一！天父啊，赞美你何等奥秘的计划！主耶稣啊，感谢你完成了这个伟大的计划！圣灵啊，感谢你住在我里面，重生我成为神的儿女！果然如大卫所言，神在义人的族类中，你是我随时的帮助，是我一生的避难所！奉主耶稣的名祷告！

# day165

“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， 也不随伙毁谤邻里。 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。”

诗篇 15:1-5

天上的父啊，这清晨我来向你祷告！大卫的这篇诗不长，却道出了义人该有的品行：心里诚实，行为正直，做事公义！我的父啊，我们哪里能做得到呢？我曾求问过好多次，求问我自己，求问其他弟兄姐妹，最后我明白：这些品行我都没有，我也不能通过遵行律法拥有这些品行！（罗3:20）主耶稣啊，感谢你，你给了我们唯一的道路，就是因信你而成义！（罗3:24）主我感谢你的救恩，你把你的义作为我的义，你赐给我一颗新的心，让我可以诚实的对神，对自己，对他人！主啊，求圣灵继续把你的话写到我的心里（哥后3:3），我如今活着就是按着心灵的新样，不是仪文的旧样！（罗7:6）如今我常常来到你的面前，与你交通，我就有圣洁的品质，因为我的神你把这品质给我；如今我常常在行事之前，到你面前，祈求你的旨意，并且遵行你的旨意而行，我就有行为的公义！我主耶稣，求你让我所思所想所说所做都有你圣灵的膏抹，求你的话成为我生命的粮！奉主耶稣的名祷告！

# day166

“耶和华是我的产业， 是我杯中的分； 我所得的，你为我持守。 用绳量给我的地界，坐落在佳美之处； 我的产业实在美好。 我必称颂那指教我的耶和华； 我的心肠在夜间也警戒我。 我将耶和华常摆在我面前， 因他在我右边，我便不致摇动。”

诗篇 16:5-8

天父啊，感谢你拣选我，生我，养我，在基督里给我预备永远的福分！你把你的儿子给我，预备我得天上永远的基业，这产业何其美好！感谢你让我进入你的国，成为你的民，可以敬拜你我的父！感谢你赐耶稣基督为我们的主，天国的君王，我们因信他而出死入生！大卫明白你所给他的产业必为他持守，就像你赐圣灵给我们，作为保惠师引导我们明白一切的真理，（约

16:13）指教我们持守你的道，警醒我们不要犯罪！主啊，感谢你一切的作为！主啊，大卫最后告诉我们，把你常常摆在我们的面前，我理解就是这句经文：应当一无所虑，只要凡事藉着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神（腓4:6）你的平安和喜乐就会充满我的心，赐我智慧行各样的事，我也不因环境而动摇！祷告奉我主耶稣基督的名！

# day167

“你已经试验我的心； 你在夜间鉴察我； 你熬炼我，却找不着什么； 我立志叫我口中没有过失。

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。

耶和华啊，求你用手救我脱离 世 人， 脱离那只在今生有福分的世人！ 你把你的财宝充满他们的肚腹； 他们因有儿女就心满意足， 将其余的财物留给他们的婴孩。 至于我，我必在义中见你的面； 我醒了的时候，得见 你的形象就心满意足了。”

诗篇 17:3, 6, 14-15

主啊，大卫这篇诗带来好多的信息！你是查验我们心肠肺腑的主，如果我们心里不干净，还有诡诈，你就继续熬炼我们！这样不但心里正直，没有诡诈，口里也没有诡诈！大卫说口里没有过失，主啊，求你让我也心里干净，口里没有过失！主啊，大卫有这样的经历，你多次应允他的祷告，因此他愿意一次一次来到你面前继续祷告！主啊，真的是如此，感谢你听我们的祷告，我们也像大卫一样愿意继续来到你的面前祷告，求恩惠，蒙怜悯！主啊，你不但听我们的祷告，而且按着你的旨意应允我们！最后大卫清楚的告诉我们，我们的福分不是这世上短暂的属物质的福分，而是当我们见你时，那在义中永远的福分，我们感谢你！我们赞美你！祷告奉耶稣基督的名！

# day168

“我遭遇灾难的日子，他们来攻击我； 但耶和华是我的倚靠。 他又领我到宽阔之处； 他救拔我，因他喜悦我。 耶和华按着我的公义报答我， 按着我手中的清洁赏赐我。 因为我遵守了耶和华的道， 未曾作恶离开我的 神。 他的一切典章常在我面前； 他的律例我也未曾丢弃。 我在他面前作了完全人； 我也保守自己远离我的罪孽。 所以，耶和华按我的公义， 按我在他眼前手中的清洁偿还我。

耶和华是活 神 。 愿我的磐石被人称颂； 愿救我的　神被人尊崇。”

诗篇 18:18-24, 46

天上的父啊，我读你的话，我来亲近你！大卫的这篇诗真的是波澜壮阔！在经历了多次的困苦和灾难，大卫清楚的明白，你是听祷告的神，你是一次一次施行拯救的神，你是那征战的神，你是那施慈爱的神，最后大卫说你是活神！是的主，当我们生命中一次又一次的经历你的大能，我们就知道你是那位又真又活的神，除你以外没有真神！天父啊，我知道你救我，因为你喜悦我！不是因为我做了什么，大卫清洁自守，遵行的你的道，你的典章律例，远离罪恶，称自己是完全人！主啊，求你的灵带领我，也让我效法你成为完全人！主啊，你是活神，我每天都经历你的大能，你创造万有，维持万有，成就万有！主啊，让我明白你的旨意，行在你的旨意中，不偏不倚！主啊，我赞美你！祷告祈求奉我主耶稣的名！

# day169

“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。 无言无语， 也无声音可听。 它的量带通遍天下， 它的言语传到地极。 神在其间为太阳安设帐幕；

耶和华的律法全备，能苏醒人心； 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－”

诗篇 19:1-4, 7-9

主啊，大卫这首诗让我大开眼界，诸天述说你的荣耀，穹苍传扬你的手段！我知道你创造诸天与地，从你创造到如今，诸天与地每日每夜都在述说你的言语和知识，有些我们认识了，有很多我们还不知道！主啊，你创造万有，维持万有，万有藉你而造，也为你而造！主啊，你造天为了地，造地为了人，造人为了荣耀你！主啊，求你让我明白你的律法，不只是外面有你的形象，求你苏醒我的心能明白完备的律法！求你让我有智慧，能明白和行出各样的善事！求你让我的心正直，没有诡诈，我就欢喜快乐！求你明亮我属灵的眼目，让我能看见所看不见的你从灵里发给我的旨意，并让我有顺服的心！主啊，感谢你为我预备的一切，我是多么蒙恩呢？我要赞美你！奉我主耶稣基督的名祷告！

# day170

“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， 但我们要提到耶和华－我们　神的名。”

诗篇 20:6-7

主啊，大卫清楚的知道蒙你圣灵恩膏的人你必救护他，你听他的祷告和祈求，你在天上按着你的旨意应允他，并且按你的旨意成就！主啊，我感谢你，我就是和大卫一样蒙你圣灵恩膏的人，我知道我在你的庇护之下！主啊，求你再次赦免我的罪，用你的宝血洁净和遮盖我的罪，这样我就在你里面没有阻碍！主啊，我知道你的灵在我里面，等待你的旨意，可我却还是时常偏行己路，我以为我行的都是正的，但主我不按你的旨意行，行怎么能是正路呢？主啊，求你饶恕我任意妄为的罪！主啊，我看见你的很多孩子灵命不能长进，不能明白你的道，不知道如何依靠你，我心急如焚！主啊，我唯一能做的就是为他们向你祈求！主啊，求你拯救！求你兴起你的儿女！求你打开他们的心眼，让他们有属天的看见！主啊，当我们不能明白和使用你的能力，我们就陷在世界之中，即使我们不想，我们也软弱无力，但我知道你每天为我们祷告救我们脱离那恶者！我的心啊，你要仰慕耶和华，除他以外别无依靠！我的灵啊，你要听命耶和华，你的主，你的神！我的心啊，你要欢喜快乐，因为你祈祷就得到能力而变化更新！我的灵啊，你要欢喜快乐，因为那圣者给你平安和喜乐！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！

# day171

“耶和华啊，王必因你的能力欢喜； 因你的救恩，他的快乐何其大！ 他心里所愿的，你已经赐给他； 他嘴唇所求的，你未尝不应允。 （细拉）

你的手要搜出你的一切仇敌； 你的右手要搜出那些恨你的人。 你发怒的时候，要使他们如在炎热的火炉中。 耶和华要在他的震怒中吞灭他们； 那火要把他们烧尽了。”

诗篇 21:1-2, 8-9

主啊，这篇诗篇大卫心里欢喜快乐，因为他得着你的能力，救恩，你赐的福气，得蒙应许的祷告！还因为你帮他搜寻出一切的仇敌，你的震怒吞灭仇敌，主啊，你是为你的仆人大卫征战的神，伸冤的神！主啊，我被这诗篇鼓励！如今我是被你选中的人，你的救恩使我进入你国度，成为父的儿女！你留我在这世上寄居，你在天上祷告托住我，你赐我圣灵诸事引导我，你使我可以坦然进入至圣所（你的身体）与父相交，得能力和智慧做随时的帮助！主啊，我因你所成就的一切，心里欢喜快乐，因在你里面与父相交而灵里喜悦！当我的祷告得蒙应许，我就心满意足，胜过一切世间的喜乐！主啊，大卫诗后面谈到仇敌，是的主，几千年了那恶者（撒旦）

一直都在，他一直欺骗、偷窃、杀害你所造的人，迫害有你灵的儿女，阻碍福音的大能！主啊，但你已经得胜，我依靠你的圣灵和你的话也得胜了，因为你帮我征战，你掳掠一切的仇敌，你挪移一切的拦阻，你伸冤给你的儿女！主啊，我还求什么呢？我只求常在你的殿中，与你相交，敬拜赞美你一切的作为！哈利路亚赞美我主，祷告奉耶稣基督的名！

# day172

“耶和华啊，求你不要远离我！ 我的救主啊，求你快来帮助我！ 求你救我的灵魂脱离刀剑， 救我的生命 脱离犬类， 救我脱离狮子的口； 你已经应允我，使我脱离野牛的角。 我要将你的名传与我的弟兄， 在会中我要赞美你。”

诗篇 22:19-22

主啊，这篇诗大卫极其的痛苦，他被刀剑所困，被大大小小的敌人攻击，他的呼求没有得到应许！但后来大卫又说你应允他了，开始赞美你，我想这就是在极难中得蒙你的应许和能力！他说赞美由你而来，他明白万国都要归向你，敬拜你！主啊，大卫是何等的看见，求你也让我有这样的看见！主啊，今天你用圣灵重生我们成为你的后裔，我们就是进入你的国度，来侍奉敬拜你的，今天我们只要信你就可以进入你的国，不分年龄，种族，地区，我们不就是来自万国敬拜你的人吗？大卫所说的今天就看见了，并且还在进行！主耶稣，你在十字架上受得所有苦难，都为了带来这个新的国度！主啊，期待你的国遍及全地，万民都来敬拜你！主啊，使用我，参与你国度的计划！奉主的名祷告！

# day173

主啊，诗篇23篇，大卫的诗，大卫对你有何等的认识呢？一个被你圣灵恩膏的君王，对你有超越的认知，相信一切来自于圣灵的启示！主啊，感谢大卫留下这宝贵的诗篇，难怪有人靠着这篇就得救了！主啊，你是我的牧者，我是你草场上的羊，你必供应我吃的草和喝的水，我一切的所需你都已经预备，并按时给我，我并不缺乏！主耶和华啊，你的话你的灵让我灵魂苏醒，你的律法完备，我得了完备的救恩，我的灵魂体全都得救！主啊，我被选中，被复活不是因为我配得什么，而是因为你的名，你要在我身上得荣耀，我也不用担心走偏，因为你的灵必引导我走正义的路！主啊，我遭难时，你与我同在，我不怕那恶者，因为你亲自保护和托住我！主啊，你帮我征战，在你的庇护下我可以在敌人面前吃你给我的宴席，因为你已经得胜，我靠你就能得胜！主啊，你用圣灵膏抹我，赐我一切属天的福气，你赐我谦卑柔和的心，你赐我对罪对恶敏感的心，你赐我饥渴慕义渴望与你联接的心，你赐我清洁自守的心，你赐我与人和睦的心，你赐我爱神爱人的心，你赐我恒久忍耐的心！主啊，如今活着不再是我，乃是基督我主在我里面活！主啊，你完全得到我的心，你使我的福杯满溢！最后，大卫清楚的告诉我们，这救恩是一生一世的，在我们短暂的属地生命中你的恩典和慈爱就伴随我们，而且我们会住在你的

殿中，直到永远，就是告诉我们将来永恒的属天生命！主啊，我为你如此的开启大卫献上感恩！我赞美你一切的作为！我还要颂赞你！你也打开了我的心！我再次感谢赞美你！哈利路亚！我祷告感恩祈求是奉主耶稣基督的名！

# day174

“地和其中所充满的， 世界和住在其间的，都属耶和华。

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。 他必蒙耶和华赐福， 又蒙救他的 神使他成义。 这是寻求耶和华的族类， 是寻求你面的 雅各 。 （细拉） 众城门哪，你们要抬起头来！ 永久的门户，你们要被举起！ 那荣耀的王将要进来！”

诗篇 24:1, 3-7

主啊，诗篇24篇，大卫的诗，开始大卫就告诉我们，世界一切都是属于耶和华我的神！从人的角度看，有好有坏，有善有恶，但都属于耶和华，他看我们都是可怒之子，都是罪人！可就在我们还是罪人的时候，你派你的儿子我主耶稣为众人死了！我们曾经在黑暗中，随从今世的风俗，但如今我们寻见你，在基督中我们与你相交！耶和华我的神，我的父，我们这些有你灵的人，成为你荣耀的殿！你的荣耀充满我们的心，因为你是荣耀的王！大卫的诗告诉我，你拣选了得你荣耀的人，世界一切都为他们预备，蒙你拣选的人也必寻找你，而且寻见！你开启他们的心门，打开他们属灵的眼睛，你的灵进入他们的心与他们同住，他们的心归属你，联接灵界，你的荣耀时常充满他们心，就是你放在人里面的居所！如今我们就是那被你灵充满的，你的荣耀在我们身上彰显，你是我的王！你是万王之王！祷告祈求奉我主耶稣的名！

# day175

“耶和华啊，我的心仰望你。 我的 神啊，我素来倚靠你； 求你不要叫我羞愧， 不要叫我的仇敌向我夸胜。 凡等候你的必不羞愧； 惟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！

求你不要记念我幼年的罪愆和我的过犯； 耶和华啊，求你因你的恩惠，按你的慈爱记念我。

耶和华啊，求你因你的名赦免我的罪， 因为我的罪重大。

求你察看我的仇敌， 因为他们人多，并且痛痛地恨我。”

诗篇 25:1-4, 7, 11, 19

亲爱的天父，我主耶稣，在这主日的清晨我读你的话亲近你，诗篇25篇，大卫的诗，开始大卫就说他的心仰望耶和华我的神，而且素来依靠你！可见大卫是多么虔敬的君王！最重要的大卫告诉我们，等候耶和华的必不羞愧，你的帮助会在合适的时候突然临到，耶和华我的神我的父，这真是极大的鼓励！相信是大卫无数次经历神后的启示！主啊，求圣灵把你的道指示我，你的路教训我，向你指引大卫一样，我就行在你的路上，被你喜悦！主啊，求你因你的名赦免我幼时的罪，赦免我一切的罪，父啊，如今我知道还会犯罪，但在基督耶稣里你不纪念我的罪，既是如此也求圣灵显明我的罪，我就认我的罪，求你的宝血洁净和遮盖！主啊，求你查看我的仇敌，为我征战，我的仇敌像大卫一样多，有眼可见的，更有眼不能见的，但我知道耶和华我的神为我征战，我主耶稣已经得胜，我在耶稣基督里就战胜仇敌，因为我在你的圣洁和公义中，那恶者是无法接近的！耶和华我的父，我的神，主耶稣我的救主，感谢大卫诗，他告诉了我，如何依靠你，如何等候你，如何求你指引，如何求你赦罪，如何求你的慈爱和怜悯，如何求你打败仇敌，真是一切都来自于你，你因你荣耀的名成就一切！哈利路亚赞美我的神，我的主，奉耶稣基督的名祷告！

# day176

“耶和华啊，我要洗手表明无辜， 才环绕你的祭坛； 我好发称谢的声音， 也要述说你一切奇妙的作为。”

诗篇 26:6-7

主啊，我要学习大卫，手洁心清来到你的面前，献你所喜悦的灵祭。主啊，查验我的心肠肺腑，有什么诡诈没有，我所做的有什么你不喜悦的，主啊，求你一一给我显明，我就认罪悔改！主啊，求你把你的话写在我的心里，我就明白你的真理，指导我前面的路！主啊，求你让我远离试探，求我脱离凶恶！主啊，我要称谢你一切的作为，感谢赞美你！奉主耶稣的名祷告！

# day177

“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 ， 我还惧谁呢?

有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求： 就是一生一世住在耶和华的殿中， 瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。

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。

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！”

诗篇 27:1, 4, 8, 13-14

耶和华我的父，我的神，感谢你在耶稣基督里拣选我，在黑暗之地让我看见光，在耶稣基督的光中得见你的真光，真的从心里感谢你愿意赐圣灵给我，照亮我的心，你的荣耀充满我的心，愿我也发出你的光，照亮我的周围！主耶和华，我的父，感谢你在耶稣基督里重生我，我哪天出生你安排，我哪天离开这世界你也知道，我的命在你手中，愿我珍惜光阴，活在你的光中！天父啊，有一件事，大卫一直寻求，一生寻求，就是住在你的殿中，瞻仰你，求问你，我的父，我的神，我也学习大卫一生一世寻求住在我主耶稣基督你的殿你的爱子里面，我就住在你的里面了，主耶稣你对我说，遵行你的旨意就是在你里面，也在父的里面，主耶稣啊，求你的灵引导我凡事求问你的旨意，明白你的旨意，并愿意顺服你的旨意！耶和华我的父，我的神，大卫说他在活人之地就看见你的恩惠，要不然他早就丧胆了，是啊，我的父，我主耶稣，我找寻了多久才明白这奥秘呢，就是你一直在，没有离开，你充满万有，维持万有，让我每天可以领受和使用你的大能，万事万物每天都在领受和使用你的大能！你按照你的时间，你的意念赐我在现今世界当得的份，为我预备将来要得产业，耶和华我的父，我的神，你是当得赞美的！赞美你一切奇妙的作为！我主耶稣我感谢你，感谢你让我可以与你交通，与父交通，我的心被你的爱充满，满有喜乐和平安！奉主耶稣基督的名祷告！

# day178

“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。 耶和华是他百姓的力量， 又是他受膏者得救的保障。 求你拯救你的百姓，赐福给你的产业， 牧养他们，扶持他们，直到永远。”

诗篇 28:6-9

耶和华我的父，我主耶稣，感谢你听我的声音，感谢你应许我的祷告，感谢你赐我力量，感谢你是我的盾牌，我心里依靠，你就帮助我，我感谢你赐我喜乐，当我把一切放在基督耶稣里面，交到我父的面前，我就得享父在基督里为我预备的一切丰富的属天福气，我的心欢喜，我的灵快乐！耶和华我的父，我的神，在耶稣基督里，你用你的灵膏抹我，我成为你的百姓，你

的产业，我是你在耶稣基督里所做成的工，你必牧养我，扶持我，直到我主耶稣基督再来的日子！奉耶稣基督的名祷告！

# day179

“耶和华的声音大有能力； 耶和华的声音满有威严。”

诗篇 29:4

耶和华我的神，我的父，我主耶稣基督，大卫用这篇诗诉说你的声音，他说你的声音如雷在大水之上，我听见就觉得惧怕，我想恶人更是如此，你的声音有能力有威严！你的声音可以震破香柏树，又使他们跳跃，你的声音可以破除你不喜悦的邪恶，又可以使人欢喜快乐，你的声音可以使火焰分岔，火可以被分开，这是何等的能力呢？你的声音可以震动旷野，可以惊动母鹿，惊动树木，可见万事万物都在等待你的声音，都因你的声音荣耀你的名！我的父啊，一切的能力从你宝座而来，即使洪水泛滥，地上满了强暴，你依然坐着为王，直到永远！我的心仰慕你，我在我主耶稣的殿中与你相交，我渴求听见你的声音，你向我发声我就欢喜快乐！我不必惧怕，因为我是你的儿子，我是你圣洁国度的子民，你的声音达到我，你的力量加给我，你的平安赐给我，我赞美你，我的父！我感谢你，我的主耶稣！哈利路亚！赞美、祷告、感谢奉耶稣基督的名！

# day180

“耶和华啊，你曾把我的灵魂从阴间救上来， 使我存活，不至于下坑。

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。”

诗篇 30:3, 5

天父啊，早上孩子向你呼求，大卫的这篇诗歌说你救了他的灵魂，不下阴间，主啊，你也救了我灵魂啊，如今你藉着圣灵在我里面活，我与你联合，在你里面，也在父的里面，与你相交，也在你里面与父相交，主啊，这奥秘我不能用人的智慧想明白，但我知道，我现在活着不是我，乃是你在我里面活着，我在你里面与父相交，父就把早就预备的和赐我的属灵福气让我使用，就在今天，就在现在，何等大的能力！何等的大的盼望！我遵行你的旨意就是在你里面，主啊，求你显明你的旨意给我，求你的灵带领我不走偏你的路！大卫说，你的怒气转眼就消失，你的恩典却是一生之久，主啊，你的恩典何止一生，你的恩典直到永远！父啊，主耶稣是

你栽种的葡萄树，我们是那树上枝子，我们是你在基督里的产业，你必看护，必坚固我们！祷告奉耶稣基督的名！！

# day181

“我将我的灵魂交在你手里； 耶和华诚实的 神啊，你救赎了我。

你未曾把我交在仇敌手里； 你使我的脚站在宽阔之处。

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！ 你必把他们藏在你面前的隐密处， 免得遇见人的计谋； 你必暗暗地保守他们在亭子里， 免受口舌的争闹。 耶和华是应当称颂的， 因为他在坚固城里向我施展奇妙的慈爱。 至于我，我曾急促地说： 我从你眼前被隔绝。 然而，我呼求你的时候， 你仍听我恳求的声音。”

诗篇 31:5, 8, 19-22

天上的父，我的主啊，在这清晨，我向你祷告，因为你救了我，我从前是可怒之子，顺从空中掌权的，如今你在基督里复活我，就像大卫说的，你救赎了我！我的父，我的神，这征战没有结束，我每天和肉体征战，和那看不见的征战，但主我知道，你替我征战，也在基督里赐我全部所需的武器，你的救恩，你的道，圣灵的宝剑，我只要信你来到你的里面，你就让我使用这一切所需要的，就像大卫说的，你未曾把我交在仇敌手里，你使我的脚站在宽阔处！我的神，你是该得赞美的！你施慈爱，恩惠，保护你的孩子，护卫我们！纵然我们觉得与你隔了，你依然听我们的祷告，因为没有什么能让我与你隔离！因为我是你的孩子，你在基督里爱我到底！哈利路亚赞美主！祷告祈求感恩奉耶稣基督的名！

# day182

“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干。 黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗尽，如同夏天的干旱。 （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） 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你； 大水氾溢的时候，必不能到他那里。”

诗篇 32:1-6

我们在天上的父，在这主日的清晨我来到你的面前祈祷，诗篇32篇讲罪，大卫说一个人的罪被赦免了就是福气了，在你面前心里没有诡诈的，你不算为有罪，就是有福气了！我主耶稣啊，我不就是那得了这福气的人吗？你用你的宝血立了新约，你的宝血赦免了我一切的罪，我过去的罪，现在的罪，将来的罪，我从前是罪的仆人，如今是义的仆人，你让我与罪隔离，因为在基督里，你就不纪念我的罪！虽然我还会犯罪，但只要我认罪，你就赦免我的罪，我是何等有福之人！这是多么大的福气呢！你在耶稣基督里给我的赦罪之恩，是我来到你面前的保证，你的宝血是立约的根本！主耶稣，感谢你的血为我而留，你一次献上，永远有效，因为你是无罪的！主啊，大卫描述了在罪中那灵里的责备，魂里的争斗，身体的痛苦，我也深有体会！大卫也告诉我们把罪向你陈明，你就赦免，主啊，求圣灵显明我所有的罪，我就一个一个的认，我知道你也会赦免，我就手洁心清来到你的面前！父啊，我赞美你，你为我们这卑微人设定救赎计划，主耶稣，我感谢你，用你自己献上完成这计划，圣灵啊，感谢你进入我里面，启动我进入这个计划！如今，我在基督里就向罪死了，向神活了，我在基督里得了自由！哈利路亚赞美主！感恩祷告祈求奉耶稣基督的名！阿门！

# day183

“耶和华使列国的筹算归于无有， 使众民的思念无有功效。 耶和华的筹算永远立定； 他心中的思念万代常存。 以耶和华为　神的，那国是有福的！ 他所拣选为自己产业的，那民是有福的！”

诗篇 33:10-12

天父，我的神，清早我来亲近你！纵观人类历史，多少人的筹算都化为乌有，在人看来多伟大人都会成为历史，都要面临死亡！耶和华我的神，而你的筹算却永远立定，你造天为了地，造地为了人，一切都藉着我主耶稣而造，一切又为他而造！你奇妙的不可思议的救赎计划，在耶稣基督里完成，你的思念真的是万代常存！你在创世以前就拣选了我们，按照你的旨意让我们在基督里得永远的福分，被你拣选的以色列是有福的，如今被你拣选的列国的人是有福的，主耶稣，你用你宝血所立的新约，让列邦蒙福，让蒙拣的选人进入你国度，不分国界、种族、年龄，万邦万国都要敬拜你，我的父啊，我赞美你的创造，你的计划，你的信实，你的慈爱，你的公义！主耶稣啊，我赞美你的创造，你的救赎，你的舍己，你的顺服，你的谦卑！圣灵啊，我感谢你的引导，你的启示，你的责备，你的劝慰，你的力量！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！

# day184

“耶和华的使者在敬畏他的人四围安营， 搭救他们。

耶和华的眼目看顾义人； 他的耳朵听他们的呼求。 耶和华向行恶的人变脸， 要从世上除灭他们的名号。 义人 呼求，耶和华听见了， 便救他们脱离一切患难。 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，

耶和华救赎他仆人的灵魂； 凡投靠他的，必不致定罪。”

诗篇 34:7, 15-19, 22

亲爱的阿爸父，清晨我来献上自己敬拜你。诗篇34篇大卫的诗，这篇诗真的是太好了，打开我的眼目，安慰我的心啊！看来大卫真的是心通灵界，他心里属灵的眼睛已经被打开，他知道你会派使者在敬畏你的人周围安营，搭救他们，你的天使天军看顾义人，就是像大卫一样，像今天我们这些因信我主基督而称义的人！耶和华我的父，我的神，这是多么大的奥秘呢？这是多么大的鼓励呢？这是多么大的能力啊？我只有赞美你了，难怪大卫说赞美你的话我不离口！我主耶稣我感谢你为我做的一切，我的心啊，默默无声，只有感恩和赞美！主啊，你仆人大卫说：你为义人征战，除灭恶人；你听义人的呼求，拯救他们脱离患难；你靠近伤心的人，拯救灵里痛悔的灵魂；信靠你，虽多有苦难，但你救脱他们，救脱我们！我的父，你是何等的美善！你是当得一切的称赞！我主耶稣你遵行父的旨意所完成的是何等的浩大！我的心啊，默默无声，只有感恩和赞美！最后大卫说，你拯救你仆人的灵魂，凡信靠你的，就不定罪。今天我们在耶稣基督里，你给我们完备的救恩，灵魂体的完全得救，我们不再被定罪，因为我主耶稣的宝血赦免了我们一切的罪！不但如此，圣灵又重生我们，先为儿女，再为仆人！我的心欢喜，我的灵快乐！我的心啊，默默无声，只有感恩和赞美！感恩祷告祈求奉我主耶稣基督的圣名！阿门！

# day185

“凶恶的见证人起来， 盘问我所不知道的事。 他们向我以恶报善， 使我的灵魂孤苦。 至于我，当他们有病的时候， 我便穿麻衣，禁食，刻苦己心； 我所求的都归到自己的怀中。 我这样行，好像他是我的朋友，我的弟兄； 我屈身悲哀，如同人为母亲哀痛。”

诗篇 35:11-14

天上的父，清晨我来亲近你。大卫这篇诗求助的祷告，大卫明白伸冤在你，你必伸冤！所以大卫宁愿祷告，求你动工，为他征战！可以看见，无论敌人如何对待大卫，群起而攻之，还是用计谋和网罗，以恶报善。大卫却在敌人有病的时候，为他们祈祷和哀痛，以善报恶！主啊，在这些事上，我要向大卫学习，求你为我伸冤，求你为我征战，我不要咒诅，只要祝福！求你按你的公义判断我，若我行的不好，求你监察，你的灵告诉我！若我行的好，求你加添力量，你的灵警醒我，不要犯罪！求你的宝血洁净我，求你赦免我眼目上的罪，情欲上的罪，心里的骄

傲的罪，主啊，求你的宝血洁净我！求你赦免我以恶报恶的罪，让你的爱充满我，改变我！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day186

“耶和华啊，你的慈爱上及诸天； 你的信实达到穹苍。 你的公义好像高山； 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。 他们必因你殿里的肥甘得以饱足； 你也必叫他们喝你乐河的 水 。 因为，在你那里有生命的源头； 在你的光中，我们必得见光。”

诗篇 36:5-9

耶和华，我的父，我的神，早晨我起来亲近你！这篇大卫的诗，把你的属性一个一个描述！大卫让我明白：你是慈爱的神，你是信实的神，你是公义的神，你是审判的神！是啊，我的神，因着你的慈爱，你救护世人，因着你的信实，你赐下八个约要与人同住！我的父啊，我颂赞你赐下你的独生爱子，我主耶稣基督完成你创世以前就定好的计划，就是这新约！这新约用我主耶稣基督的宝血而立，用我主耶稣的身体为殿，用我主耶稣自己为献祭的羔羊！你也差遣圣灵住在我们里面，主耶稣就是那灵，现在就住在我们里面！我主耶稣，我们的大祭司，开了又真又活的路，就是我们现在可以随时坦然无惧的来到你的殿中，来到你的施恩宝座前，与你相交，与三一神相交！主啊，正如大卫所说，我们因你的殿里的肥甘得以饱足，喝你的水（你的话）而喜乐，我们通过我主耶稣联接生命的源头，就是你我主耶稣，我的父耶和华！我们在耶稣基督的光中得见我父我神的荣光！父啊，赞美你，你不曾改变，你还是那位不转动的神！我主耶稣，我感谢你在十字架上完成的救赎，父的爱和公义在十字架上完美的结合，神爱世人，把自己的独生爱子赐给他们，叫一起信他的不至灭亡，反得永生！祷告祈求颂赞是奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day187

“你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， 他就将你心里所求的赐给你。 当将你的事交托耶和华， 并倚靠他，他就必成全。”

诗篇 37:3-5

天父啊，中午我来仰望你！你告我，我该如何依靠你而行善呢？你让我在这地上，给我预备的一切，我该如何管理呢？阿爸父，我的神，求你赐我智慧和启示的灵，开我心里的眼睛，让我明白你的旨意！大卫告诉我要以你的信实为粮，我知道你是信实的，我如何把它当作粮食呢？是不是我因为信就进入我主耶稣的里面与你相交，你就赐我粮食呢？我知道你是信实的，从亘

古直到永远，我信你因为你让我信你，你的话让我信你，你的灵让我信你！原来我要以你为乐，你就赐给我心里所求的！原来我只要交托，依靠你，你就必成全！这是何等奥秘？何等的福气？我为何还不这样做呢？我为何还迟疑呢？主啊，求你打开我的心，我属灵的眼睛，既然让我明白，就继续让我明白！既然加给我的，就再加给我！愿有你灵的人都明白，也都这样作，不迟疑！愿还没有你灵的人，求你继续预备！我的心啊，真的以神为乐，当我越被开启，我越是喜乐！我的心啊，以基督为乐，因我的好处不在基督以外！奉我主耶稣基督的名祷告！

# day188

“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。”

诗篇 38:1-4

天上的父，清晨我来亲近你。诗篇38，这一篇大卫描述了你的怒气临到罪人的身上时的情形，如同箭射到身上，如同你的手压在身上，整个肉体巨痛，心灵里受难以承受的责备！我也有过很多次这样的经历，在我未认识我主耶稣时，我常常犯罪，活在不安恐惧中的，直到我认识我主耶稣，认识我的父，我的神，渐渐的明白真道！那犯罪而带来的责备也越来越清晰，就如大卫在这篇诗中记录的，肉身痛苦，灵里忧伤痛悔！但大卫清楚的知道你会听他的祷告，尤其是认罪悔改的祷告！主啊，我要学习大卫一样的基于事实的认罪的祷告，忧伤痛悔的心你必不轻看。当我心里有不安，当我灵里有亏欠，我是依然可以在基督面前来到你的面前的，主啊，求你的灵光照我，显明我的一切罪，告诉我哪里得罪你，告诉我哪里你不喜悦，我就一样一样的认罪悔改！主啊，你在约翰一书告诉我，只要我认罪你就赦免我的罪，因为我今天是你的儿女，你的子民，你的仆人，你的祭司，你福音的使者，你在天上和地上都赐福的你的孩子！父啊，通过这篇诗我再次思想我主耶稣，他在十字架上承受所有人的罪，承受你本来给罪人的所有的愤怒，那是多么痛苦的事啊！灵里是对么大的责备呢！这是我不能想象的，也只有我主耶稣可以承受这苦杯！我只有感恩和赞美了！耶稣基督，你是我的主，耶和华，你是我的神，我赞美你，我口里赞美，我心里赞美，我全然的赞美！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day189

“你使我的年日窄如手掌； 我一生的年数，在你面前如同无有。 各人最稳妥的时候，真是全然虚幻。 （细拉）

主啊，如今我等什么呢？ 我的指望在乎你！ 求你救我脱离一切的过犯， 不要使我受愚顽人的羞辱。 因我所遭遇的是出于你， 我就默然不语。 求你把你的责罚从我身上免去； 因你手的责打，我便消灭。

耶和华啊，求你听我的祷告， 留心听我的呼求！ 我流泪，求你不要静默无声！ 因为我在你面前是客旅， 是寄居的，像我列祖一般。 求你宽容我， 使我在去而不返之先可以力量复原。”

诗篇 39:5, 7-10, 12-13

天父，我清晨来到你的面前敬拜！诗篇39，大卫另一篇描述因为罪受到你的责罚。大卫告诉我们：我们的生命在乎你我的神，你使我们的生命窄入手掌，转眼就过去了，我们所遭遇的一切都出于你，我们在你面前只是客旅，匆匆走过，一去不复返！主啊，这真是令人觉得悲惨，大卫说，我的指望在乎你，若我们不认识你，我们还有什么指望呢？万物都浮在虚空之下，不是他们愿意的，是在乎我们的造物主，在乎你我主耶稣基督！我的父，我的神，我如此思想，便深深的感恩，感谢你在创世以前就在基督里拣选我们，感谢你创造这天为了这地，创造这地为了人，创造人为了荣耀你的名，连恶人都是为了末世的审判而造，一切都是藉着我主耶稣，你的道而造，一切也都为他而造！你本性一切的丰富有形有体居住在耶稣基督里，我们也在里面得了丰富，这丰富就是，我们这些信耶稣基督的人得了圣灵作为得那属天基业的凭据，我们如今在地上就可以得回力量，管理你给我们在地上的一切生活，我们只要谦卑顺服来到你面前祷告，在基督里与你相交，你就赐我们所需的灵力，这是多么大的恩赐呢！我们得到的是多么的丰富呢！我唯有赞美，唯有感恩！主啊，我求你让有你灵的人都明白这奥秘，都愿意来到你的面前，认识你，进入你，使用你，彰显你！求你完全得着他们的心！求你继续预备那些还没有得着你的灵的人！祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿门！

# day190

“祭物和礼物，你不喜悦； 你已经开通我的耳朵。 燔祭和赎罪祭非你所要。 那时我说：看哪，我来了！ 我的事在经卷上已经记载了。 我的　神啊，我乐意照你的旨意行； 你的律法在我心里。”

诗篇 40:6-8

亲爱的天父，我清早来到你的面前献祭。大卫说祭物和礼物不是你所喜悦，燔祭和赎罪祭非你所要，你喜悦的就是用心灵和诚实来敬拜你！这是主耶稣亲自和我们说的，律法和先知记载的事都在我主耶稣身上成就了，就是那句：我来不是废掉律法，乃是完全律法！我主耶稣完成了所有律法要求的公义，就把神的爱释放出来！主啊，大卫为什么说你开通了他的耳朵呢？我想了又想，原来我们的耳朵是被堵住了，不能听到你的声音？父啊，求你像大卫一样开通我的耳

朵，让我可以听见你的声音，明白你的旨意，也让我可以顺服你的旨意而行！主啊，我也为众人求，求你开启现今时代凡是有你灵的人的属灵的耳朵！主耶稣啊，你在约翰一书告诉我们，我们在你里面，你也在我们里面，我们遵行你的旨意就是在你里面，你化成圣灵住在我们心里，我们的心被你得着，你保守了我们的心，主啊，让我可以顺服你的灵，明白父在你里面给我预备的一切事，并按着这预备与你同行，行各样的善工！主啊，愿我的魂和我的体都顺服你在我里面的灵！我的心啊，欢喜快乐，因为你是守约施慈爱的神，我的灵啊，以主为乐，因为你用圣灵你的爱浇灌我的心！感谢祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day191

“因我的仇敌不得向我夸胜， 我从此便知道你喜爱我。 你因我纯正就扶持我， 使我永远站在你的面前。”

诗篇 41:11-12

我的父啊，我来献上早祭。大卫病了，他的仇敌都恨恶他，你却搭救他，保全他，使他存活！大卫后来说他的仇敌不能向他夸耀，从此他知道你喜悦他，主啊，我也有这样的经历啊，你应允了我的祷告，好多阻碍被挪去，我以前不以为自己有仇敌，只有大卫那时候有，现在越来越明白，那恶者还没有除去，他还二十四小时在神面前控告我们，我们还有很多的仇敌，比如，还会犯罪，还有死亡，还会顺从肉体和私欲，但主你已经胜了这世界，胜了那恶者！我们在你里面就可以胜过这一切，因为你已经得了天上地下的权柄，我们只要来到你的面前祷告，圣灵会带领我们胜过那恶者，胜过世界！主啊，我感谢你的救恩，千万人你选中了我，让我与你的性情有份！我唯有赞美和感恩了！祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day192

“神啊，我的心切慕你， 如鹿切慕溪水。

我昼夜以眼泪当饮食； 人不住地对我说：你的 神在哪里呢？ 我从前与众人同往， 用欢呼称赞的声音 领他们到 神的殿里，大家守节。 我追想这些事， 我的心极其悲伤。 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。”

诗篇 42:1, 3-5

亲爱的天父，清晨我来亲近你！诗篇42篇，可拉后裔的训诲诗，可拉犯了大错，被地吞进去，坠落到阴间，可他的后裔却蒙赦免，而且在圣殿侍奉，可见你是赏罚分明的神！诗人心里及其的渴慕，尤其在他们身处异乡的时候，不能像以前一样在圣殿赞美侍奉你，心里又及其的悲

伤！因为渴慕你，见不到你，心里就忧闷和烦躁，但多年的侍奉神的经历和事实告诉他，虽然环境如此，应当继续仰望你，因为你是用笑脸帮助他，他还要赞美你！是的，主啊，我们这些外邦人，在没有我主耶稣的新约时，我们没有任何的指望，我们是与永生神断绝的，如今，我们信了我主耶稣，他用宝血立的新约，我们成了何等不一样的人呢？我们曾蒙拣选，如今回到你的怀抱，你又赐圣灵让我们做儿女，引我们进入你的国度，成为圣洁的国度，君尊的祭司，又让我们与基督一起作王，我想想都觉得兴奋不已！我与永生神的性情有份，这是何等的指望呢？主啊，如今你住在我的心里，你身体就是圣殿，藉着你的宝血，我可以坦然无惧的来到父的面前，我只要怀着敬畏、诚实的心和充足的信心就可以进入至圣所，与父相交，与你相交，我可以随时来到你的面前，无论环境如何，无论遭遇怎样，无论我的心是否忧闷！主啊，我只要渴慕你，就可以寻见你，因为我主耶稣已经成就一切，我信他和他成就的一切！我的心啊，你不再忧闷，因为如今活着不再是我，乃是基督在我里面活，我身体就是圣灵的殿，永生的神与我同住！赞美祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day193

“求你发出你的亮光和真实，好引导我， 带我到你的圣山，到你的居所！ 我就走到　神的祭坛， 到我最喜乐的　神那里。 神啊，我的　神， 我要弹琴称赞你！”

诗篇 43:3-4

亲爱的天父，清晨我来读你的话语！诗篇43篇，可拉后代的训诲诗，他们身处异乡，不能敬拜你，不能亲近你，因为他们素常在圣殿亲近你，但诗人知道你是引导他，开启他，帮助他的主，你的灵会带领他进入圣山和圣殿，他日夜渴慕回到那敬拜你、颂赞你的日子。主啊，这是很好的提醒啊，主耶稣你对撒玛利亚妇人说，你们以后敬拜也不在这山上，也不在殿里，而是在我们的心灵里面，用心灵和诚实敬拜父！主啊，如今你已经成就这事，藉着你的宝血，我们可以坦然无惧的来到父的面前，我们不必再向诗人一样，苦苦挣扎，我们可以不分昼夜，不分场合，随时随地敬拜你，因为你的灵二十四小时都在我们里面，你也在我们里面，你知道我们的一切心怀意念！主啊，求你让我明白圣灵充满和满有圣灵，让我听见你的声音，按你的旨意行事，求你按你在基督里预备的一切恩赐我，孩子愿意谦卑，愿意听命，愿意顺服，祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day194

“因为他们不是靠自己的刀剑得地土， 也不是靠自己的膀臂得胜， 乃是靠你的右手、你的膀臂， 和你脸上的亮光， 因为你喜悦他们。

但如今你丢弃了我们，使我们受辱， 不和我们的军兵同去。

你使我们当作快要被吃的羊， 把我们分散在列邦中。”

诗篇 44:3, 9, 11

亲爱的天父，我早上来亲近你！诗篇44篇，可拉后裔的训诲诗，我想起那句话，尝过主恩滋味人，才知道你的恩典是多么的甘甜，比蜜还甜，又体会到想要敬拜你，渴慕你，却与你离别是多么的痛苦，不仅是外面遭遇苦难和被列邦万民耻笑，受侮辱的痛苦，更是心灵里得不到你的供应时，与你隔离时极其苦闷，可以体会你的愤怒和责罚临到，人是极其痛苦的！但我也看见你让诗人心中还有盼望，诗人悔恨自己的罪，清楚你的惩罚会过去，你会拯救他们到底！这是何等重要的信息呢？主耶稣啊，感谢你用宝血设立的新约，在没认识你的时候，我是何等的凄惨呢？贫困潦倒，无依无靠，行恶事跟随肉体，如今我认识了你，我主耶稣，你的灵与我同在！我因你的灵有智慧，有父的爱启示在我心里，有丰富的尊荣给我，有儿女的权柄给我，我可以在你里面随时去见父，有公义给我，有喜乐平安在我心里，真的是那句，父你在耶稣基督里给我预备了各样属灵的福气，我现在在基督里来到你的面前领取，我自己蒙福，我的家蒙福，我认识的人蒙福，我的教会蒙福，我所处的时代蒙福，我到的地方蒙福，主啊，你选为我你新约的执事，福音的执事，福音的使者，求你使用我，让众人蒙福！让福音传遍万邦，万邦都会蒙福！祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day195

“教导 智慧人，他就越发有智慧； 指示义人，他就增长学问。 敬畏耶和华是智慧的开端； 认识至圣者便是聪明。 你藉着我，日子必增多， 年岁也必加添。 你若有智慧，是与自己有益；你若亵慢，就必独自担当。”

箴言 9:9-12

天上的父，我清晨来听你的声音。这箴言讲了父你是属天智慧的源头，当我们信了基督，得了圣灵，我们就如葡萄树枝子连结与我主耶稣这葡萄树，我们可以在基督里从父你那里领取你为我们预备的各样属天的智慧，父啊，求你把智慧和启示的灵赐给我们，我们就真认识你，认识我主耶稣基督，认识你如何造这天地万物，如何道成肉身，如何谦卑以至于死，如何死里复活，如今我们在你里面复活了，父按着运行在我主基督身上的大能大力成就在我们的身上，如今我得到永生神的供应，不像以前我是属地的，我的一切都是属地的，如今我是属天的，我得我父给我预备的属天的智慧，在这时代行他让我行各样美事！我虽在地，罪不能胜过我，因我主耶稣的宝血洁净我；我虽在地，律法不能胜过我，因为我主耶稣的恩典使我自由；我虽在地，肉体不能胜过我，因为我主耶稣的灵引导我；我虽在地，世界不能胜过我，因为我主耶稣

得了天上地下一切的权柄，他救我脱离那恶者！父啊，我赞美你，你是智慧的父，大能的父，生命的父，永远的父！主耶稣，我感谢你，你是谦卑的道，你是父的彰显，你是生命的道，你是复活主，你是住在我里面的道，你是基督，永生神的儿子，我感谢你，再次感谢你！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day196

“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， 其中的水虽匉訇翻腾， 山虽因海涨而战抖， 我们也不害怕。 （细拉）”

诗篇 46:1-3

天父，我来亲近你！你是我的避难所，是我的力量，是我们患难中随时的帮助！无论环境如何变化，无论山摇动水翻腾，你的慈爱永远不变，因此我不用惧怕，如今你在基督耶稣里成就了一切，我的心可以得到你的力量，藉着圣灵按你预定的大能大力成就一切，主我感谢你，求你开启我，充满我，带领我走义路！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day197

“神作王治理万国； 神坐在他的圣宝座上。 列邦的君王聚集要作 亚伯拉罕 之 神的民。 因为世界的盾牌是属 神的； 他为至高！”

诗篇 47:8-9

天上的父，我来读你的话亲近你！我以前不明白，觉得各个国家不都是自己治理的吗？现在明白，万国都是你治理的，你按着你的计划成就的，人类的历史看似是人的历史，实际上是神让我们经历的历史！在最终你的国度里，列邦万国都要敬拜你，在你的国里俯伏敬拜，我们都要称颂你，日日夜夜也不停息的赞美！但是我们这些蒙你拣选的人，如今在地就可以享受你的供应，使用天上的能力过属地的生活，我们靠着你的灵，得平安喜乐，行各样美事！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿门！

# day198

“锡安山 －大君王的城， 在北面居高华美， 为全地所喜悦。 神在其宫中， 自显为避难所。

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。 因你的判断， 锡安山 应当欢喜， 犹大 的城邑 应当快乐。”

诗篇 48:2-3, 9-11

天上的父，我中午来亲近你！这两天有些拦阻，我也不能每天早上来献祭！但主感谢你派你的仆人来提醒我，诗篇48篇，可拉的后裔讲锡安山，就是耶路撒冷，犹太人得罪了你，被分散到异乡，他们每天渴望回到锡安山，回到你的圣殿侍奉你，他们坚信你会带他们回归！主啊，我也真是盼望我可以早点回到天家，天上的耶路撒冷降临到这地上，我还不能回去啊，主你放我在这地上，这这个时空，有你的计划和美意，我还没有完成呢，主啊，我虽然心里想回家，却知道我要完成你给我的工，主啊，我感受到诗人想到你的城，你的殿，他是多么的安慰，多么的快乐！我也是如此啊，我的心里渴慕，我知道你的国有一天会从天降临，我也要在你的国中欢喜快乐，我如今就在你的地上形式的国（教会）中欢喜快乐，虽然还有苦难，还有拦阻，虽然还有软弱，主啊，你会带我度过，陪我度过，与我一起度过！我的心得着你的力量，我可以继续向前！祷告感恩祈求是奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day199

“叫他长远活着，不见朽坏； 因为赎他生命的价值极贵， 只可永远罢休。 那些倚仗财货自夸钱财多的人， 一个也无法赎自己的弟兄， 也不能替他将赎价给 神，

他必见智慧人死， 又见愚顽人和畜类人一同灭亡， 将他们的财货留给别人。

但人居尊贵中不能长久， 如同死亡的畜类一样。

只是 神必救赎我的灵魂脱离阴间的权柄， 因他必收纳我。 （细拉）

他仍必归到他历代的祖宗那里， 永不见光。 人在尊贵中而不醒悟， 就如死亡的畜类一样。”

诗篇 49:6-10, 12, 15, 19-20

亲爱的阿爸天父，早晨我起来读你的话，与你交通，求圣灵引导我！诗篇49篇，可拉后裔的训诲诗，这篇讲到金钱，诗人明确的告诉我们，人积累地上的财富，却不能用这财务救赎人的灵魂，因为神早就启示救赎人的灵魂需要羔羊的血，就是我主耶稣基督的血，这让我们明白，我们不能通过物质和行为救赎自己和他人，而是唯独信靠我主耶稣才能成为义人，就是灵魂得救

的人！诗人还告诉我们，没有蒙救赎的人，如同畜类死亡，永不见光，就是下到阴间，可见人的生命分为两个阶段：今世的生命和死后的灵魂。蒙神拯救的灵魂不下到阴间，没有得救的下到阴间，然后都在等待最后的审判，最终义人的活，恶人二次灭亡！我们今世的生命是极其短暂，而且只有一次，如果我们只积财为了这短暂的属地的生命，我们就真的白来这世上了，主耶稣你说，要积财在天，因为那永远的生命才是我们要在乎的，也是你所恩赐的永永远远的生命！我明白后，心里更加的感恩，主耶稣你所成就的，这是何等大的盼望呢？主耶稣啊，我们因信你而有了盼望，神的爱在你里面完全的彰显！主啊，求你赐我能力可以积财在天，可以不效法这个世界，可以心意更新变化，可以得着你的旨意而行！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day200

“我若是饥饿，我不用告诉你， 因为世界和其中所充满的都是我的。 我岂吃公牛的肉呢？ 我岂喝山羊的血呢？ 你们要以感谢为祭献与 神， 又要向至高者还你的愿， 并要在患难之日求告我； 我必搭救你，你也要荣耀我。

你们忘记 神的，要思想这事， 免得我把你们撕碎，无人搭救。 凡以感谢献上为祭的便是荣耀我； 那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。”

诗篇 50:12-15, 22-23

亲爱的天父，早上我来献上我的敬拜。诗篇50篇，亚萨的诗，诗人告诉我们你并不是喜悦献祭的牛羊，也不是喜欢牛羊的血，而是喜欢人亲近你，来到你的面前感谢你，极难的日子求告你，你就赐平安喜乐给你喜悦的人！我主耶稣啊，你把自己献上就是为了实现父的这个旨意，我们如今因信你成了父的儿女，我们藉着你的宝血可以坦然无惧的来到父的面前，赞美、感谢、祈求、祷告，在你里面与父交通！我们不用再献牛羊，因为我主耶稣的血已经偿还了一切的罪，圣灵洗净了我们的良心，身子也用水洗过，我们就成了圣洁的国度。主耶稣啊，我要感谢你；天父啊，我要感谢你！如今我每时每刻都可以和神交通，这是何等大的恩典呢？这是何等大的能力呢？诸天诉说你的荣耀，世界和世界所充满的也要诉说你的荣耀，我也要口唱心合的诉说你的荣耀，我们弟兄姐妹一起诉说你的荣耀！祷告祈求感恩奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day201

“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！

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。

求你用牛膝草洁净我，我就干净； 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。

不要丢弃我，使我离开你的面； 不要从我收回你的圣灵。

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。

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。”

诗篇 51:1-2, 4, 7-9, 11, 14, 16-17

亲爱的天父，我清晨来读你的话，你的话是我脚前的灯，路上的光。诗篇51篇，大卫的认罪训诲诗，大卫犯了杀人、奸淫罪，还乐在其中，直到先知拿单来提醒他，圣灵的责备也随时临到，才醒悟过来。可见我们需要属灵伙伴的帮助和提醒！这篇诗是认罪悔改祷告的典范，诗人用了很多“求你”，因为他明白他犯罪得罪的是神，其实他的罪常在他眼前，早就有了苗头，以至于越犯越严重，这告诉我们要每日省察自己，看我们心里有什么罪形没有，是否对神是诚实的。主啊，我也像大卫一样求你洁净我，不是用牛膝草，不是用牛羊的血，而是用你的宝血；主啊，大卫清楚唯有你可以赦免人的罪，只要我们有忧伤痛悔的心，你必不轻看，如今在新约下，我们这些你的儿女，你不纪念我们的罪，我们只要认罪，你就涂抹我的过犯，像你涂抹大卫的罪一样，这是何等大的恩典呢？这篇诗还提到圣灵，大卫担心犯罪你会收回圣灵，以至于他就真的没有指望了，我想前一个君王扫罗就是就是这样的例子。主耶稣啊，如今我们不用有这负担，因为你说圣灵保惠师与我们同在，永远在我们里面！主啊，因为你要一直保守我们的

心，我们是属你的，你的灵充满我们的心，我虽然还会犯罪，但主你告诉我们，你已经胜了世界，罪已经不能胜过我！求你赐我对罪敏感的心，让我不犯罪，赐我无愧的良心；求你的灵光照我，显明我的罪，我就认，你就洁净我；求你赐我清洁的心，我就诚实不犯罪：求你的灵使我正直，我就蒙你喜悦；求你向我讲话，我就明白你的旨意而行，不得罪你！祷告祈求感恩是奉耶稣基督的名！阿们！

# day202

“至于我，就像　神殿中的青橄榄树； 我永永远远倚靠　神的慈爱。 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。”

诗篇 52:8-9

亲爱的天父，清晨我来亲近你！诗篇52篇，大卫的训诲诗，大卫被人陷害，被追杀，神保守他免受侵害，好多祭司被杀害，大卫心里非常难过！但在这种环境下，大卫坚信神的公义和审判，恶人终要被除灭，义人要像青橄榄一样常存，后来的事实也验证了大卫所信的！主啊，我要学习大卫，在任何情况下依靠你的慈爱，永远依靠你的慈爱，因为你本为善，公平公义是你宝座的根基！依靠你的必不羞愧，虽然夜晚在哭泣，早晨就欢喜快乐！主啊，你的慈爱从亘古直到永远，你的信实广大，从不落空，我们要荣耀你的名，你的名本为大！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day203

“愚顽人心里说：没有　神。 他们都是邪恶，行了可憎恶的罪孽； 没有一个人行善。 神从天上垂看世人，要看有明白的没有？ 有寻求他的没有？ 他们各人都退后，一同变为污秽； 并没有行善的，连一个也没有。”

诗篇 53:1-3

亲爱的天父，早晨我来读你的话，求你打开我！这篇诗篇讲愚顽人，就是那些认为没有神的人，即使看见神创造的天地万物，也不认为有神。我从前也是这样的人，不但自己是这样的人，还教导人这样，结果行出很多恶事！我父耶和华，你本为善，你的道路纯正，通往永生！主耶稣，我感谢你的救恩，感谢你的宝血洗净我的罪，你的灵把我带到父的面前。你使我脱掉旧人，变成新人；你使我出黑暗，入光明；你使我与父合好，我就可以领受什么是善！主耶稣，你是我的头，我如今要凡事查验是否蒙你喜悦，凡事祷告，等候你的旨意，因为你的意念

高过我的意念，你会让我知道你在基督里为我预备所行的各样美善的事，并引导我去行！我的心欢喜，我的灵快乐！主啊，你救我脱离污秽，救我脱离死亡，救我脱离凶恶，救我脱离世界的捆绑！我的心欢喜，我的灵快乐！主啊，我在死人之地得见活的神，并可以随时敬拜神！我的心欢喜，我的灵快乐！我的心尊主为大！赞美祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day204

“神啊，求你以你的名救我， 凭你的大能为我伸冤。 神啊，求你听我的祷告， 留心听我口中的言语。

神是帮助我的，是扶持我命的。 他要报应我仇敌所行的恶； 求你凭你的诚实灭绝他们。 我要把甘心祭献给你。 耶和华啊，我要称赞你的名；这名本为美好。 他从一切的急难中把我救出来； 我的眼睛也看见了我仇敌 遭报 。”

诗篇 54:1-2, 4-7

天上的父啊，清晨醒来我来求告你的名！诗篇54篇，大卫的诗，大卫一生遭遇许多的仇敌，这是其中的一次，大卫清楚的告诉我们，父你是他的拯救，你因你的名拯救你的子民，你是为你的子民伸冤的。而且大卫不是依靠自己，而是依靠祷告，祈求父你的力量！后面大卫祷告后，坚信你会灭掉仇敌，他愿意献祭和赞美，荣耀你的名！这样的极难他经历很多次，你一次又一次救他，他就越发的坚定和信靠！主耶稣啊，感谢你，因着你十字架的救恩，我们如今也可以像大卫一样，可以随时随地祷告，在你里面来到父的面前，领取丰盛的恩典。感谢你，你与我同在，你的灵启示父的话给我，最近让我知道，我的弟兄姊妹不是我的仇敌，我们是同蒙天召的圣洁弟兄，我们在基督里是一个身体，不同的肢体，我不知道大卫是否也这样看扫罗，以至于不去害他。但我知道，今天你给我们每个人都有恩赐，我们在你里面按恩赐侍奉，因此，求你赐我清洁的心，分辨的灵，求你赦免我论断的罪，挪移一切的欺骗，求你赐我忍耐的心，我虽心急，但也愿意耐心等候你的作为，因为我也看见和经历很多次你的信实，我就和大卫一样越发的坚定和信靠你！祷告祈求感恩是奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day205

“原来不是仇敌辱骂我， 若是仇敌，还可忍耐； 也不是恨我的人向我狂大， 若是恨我的人就必躲避他。 不料是你；你原与我平等， 是我的同伴，是我知己的朋友！ 我们素常彼此谈论，以为甘甜； 我们与群众在　神的殿中同行。”

诗篇 55:12-14

亲爱的天父，早晨来读你的话亲近你！诗篇55，大卫被友人出卖，而且是经常一起交通，一起在神的殿中敬拜的朋友出卖！难怪大卫心里痛的不行，又感受到了死亡临近的感觉！主耶稣啊，这使我想起了犹大，你把你的道讲给他，你的能力赐给他，你在最后还用爱提醒他，可他还是背弃了你！主啊，求你保守我的心，不要让我成为这样背信弃义的人，你有永生之道，我还跟随谁呢？你赐我圣灵保惠师，必管教我，不让我走错路，不会像大卫的朋友一样，对自己的弟兄姊妹做恶事！主耶稣啊，求你查验我的心肠肺腑，如果还有不信的，求你挪移；求你看看我的灵魂体，那些拦阻我信和使用福音的大能的求你挪去；求你的灵让我时刻警醒，不迷惑；求你让我时刻预备灯油，等候你的到来！一个人如果敬畏神，他就会爱神所爱的，做神所做的，想神所想的，主啊，求你按着你的旨意引领我，我就不骗左右，我愿一生一世住在你的殿中，俯伏敬拜，赞美不息！主啊，求你赐我今日的吗哪，行你给我预备的今日的旨意，我就心满意足，大声赞美！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day206

“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?

我几次流离，你都记数； 求你把我眼泪装在你的皮袋里。 这不都记在你册子上吗?

我倚靠　神，我要赞美他的话； 我倚靠耶和华，我要赞美他的话。 我倚靠　神，必不惧怕。 人能把我怎么样呢？ 神啊，我向你所许的愿在我身上； 我要将感谢祭献给你。”

诗篇 56:3-4, 8, 10-12

亲爱的天父，清晨我来亲近你！诗篇56篇，大卫被敌人抓住，他感觉到害怕，但他的灵里告诉他，他依靠神，必不惧怕，因为他知道神会救他，真正的征战是灵界的征战，这些属血气的敌人不能伤害你的仆人，你也知道和允许这些事发生，因为大卫说这些都记在了你的册子上！父啊，我看见你的灵是如何带领大卫啊，从肉眼看，在极难、困苦、疾病中，我们都会惧怕，但大卫的诗告诉我们，在极难中，我们求告你，你就使我们心灵里得着力量，刚强壮胆，不再惧怕！父啊，因为你给我们的心不再是奴仆的心，而是儿子的心；不再是在黑暗中，恶者掌权，而是在光明中，我主耶稣掌权；不再是无依无靠的孤儿，而是在我主耶稣基督里有了父亲，弟

兄姊妹和家！主耶稣，感谢你所成就的一切，我们进入你的国，地上的教会，我们回到了家，耐心等待有一天回到天家。在这个家中：我们有你为大祭司每天为我们代求；有你的宝血为我们赎所有的罪；有你的身体为至圣所让我们与父相交；有你的灵引导我们一切。主啊，我们就安息在你所完成的工！我们可以安息在你所完成的！主啊，我要学习大卫，即使面临仇敌的杀害，依然依靠，依然相信，依然祷告，依然献祭！我也愿意献祭！祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿门！

# day207

“神啊，求你怜悯我，怜悯我！ 因为我的心投靠你。 我要投靠在你翅膀的荫下， 等到灾害过去。 我要求告至高的 神， 就是为我成全 诸事 的 神。 那要吞我的人辱骂我的时候， 神从天上必施恩救我， 也必向我发出慈爱和诚实。

神啊，我心坚定，我心坚定； 我要唱诗，我要歌颂！ 我的灵 啊，你当醒起！ 琴瑟啊，你们当醒起！ 我自己要极早醒起！”

诗篇 57:1-3, 7-8

天上的父，清晨我来亲近你！这篇诗大卫被追杀，躲避在洞中。他明白自己的处境，可能随时没命，但他依然仰望你，依然信靠你！我的父，因为你的慈爱和信实，你对大卫的应许，他都记得，他的灵提醒他！他不停的提醒自己，心里坚定，灵里醒起，就是他祷告，你在他心灵里面不断的给他力量，让他依然可以唱诗，可以歌颂！主啊，这是何等的胆识呢？何等的能力呢？大难之前可以临危不惧。主耶稣啊，感谢你，如今我也可以像大卫一样和父祷告，今天我们所遭遇的并没有比大卫好啊，反而越发的邪恶了，因为那看不见的敌人一直没有离开，二十四小时在你面前控告我们。如今好多人不相信有神，即使看见你的大能大力，也还是不信；相信有神的的不能认识你，也不追求你；还有很多认识神的，却因为一些拦阻不能使用你福音的大能！主耶稣啊，其实你把一切都完成了，我们因着信你就可以完全：你的宝血赦免我们的罪，使我们可以亲近神；你的灵引导我们，使我们可以认识神；你每天为我们祷告，使我们可以脱离那恶者！主啊，我愿为众人祷告：求你赐智慧和启示的灵给凡信靠你的人，愿他们真的认识你，愿他真知道你的慈爱和信实，愿他可以随时使用你的能力，行各样美善的事！愿你的名高过诸天，愿你的慈爱遍及全地！虽然无花果树不发旺，圈里也没有羊，但我的心尊主为大，我的灵快乐，我的神赐我平安和喜乐！哈利路亚赞美主！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day208

“恶人一出母胎就 与 神疏远， 一离母腹便走错路，说谎话。 他们的毒气好像蛇的毒气； 他们好像塞耳的聋虺， 不听行法术的声音， 虽用极灵的咒语也是不听。”

诗篇 58:3-5

天上的父，清晨我来读你的话！诗篇58篇，大卫写恶人，大卫说恶人出母胎就是恶的，神的灵无法使他感动！这就应了那句话：耶和华造天造地，连恶人也是为了审判而造！在最后的审判，有两种人：一种是义人，一种是恶人！大卫知道那本为魔鬼之子的恶人，出生在地上就是为了破坏义人，破坏神福音的计划！主耶稣啊，感谢你所完成的救恩，感谢你让父赐圣灵给我，我现在可以和大卫一样祷告！那扰乱我们的恶者从未离开，他继续欺骗，偷窃，杀害，迷惑你的子民！主啊，我们不想像大卫那样祷告，那样咒诅恶人，但主求你赐我们分辨的灵，让我们远离凶恶，就我们脱离试探！主啊，我们只能躲避，只能求你帮助我们，因为你是我们唯一的依靠！主啊，感谢你拣选我，让我成为光明之子，我是何等幸运我是属你的，我的心欢喜，我的灵快乐，我的心尊主为大！主啊，虽然我明白这些，我还是愿意祷告，因为我不知道谁是你所选定的人，我愿意为众人祷告，求你显明给我你的旨意！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day209

“不要杀他们，恐怕我的民忘记。 主啊，你是我们的盾牌； 求你用你的能力使他们四散， 且降为卑。 因他们口中的罪和嘴里的言语， 并咒骂虚谎的话， 愿他们在骄傲之中被缠住了。 求你发怒，使他们消灭， 以致归于无有， 叫他们知道　神在 雅各 中间掌权， 直到地极。 （细拉）”

诗篇 59:11-13

亲爱的天父，清晨我来读你的话亲近你！诗篇59篇，大卫的诗，写仇敌。这里很多人暗暗要杀大卫，却不是因为大卫行的不公义，所以大卫灵里清楚，这是来自那恶者的攻击，大卫更知道审判在耶和华，伸冤也在耶和华，因为人不能定人的罪！所以这里大卫知道：神是他的高台，敌人不能摸到他；神是他的避难所，敌人不能进来害他；神是他的拯救，敌人会被散去！这里大卫还求神不要杀这些敌人，为了给民作见证，后面又说使他们消灭，我心里很疑惑，到底是怎么样呢？原来大卫希望神救他，不是派天使杀了这些人，而是驱散这些人，使他们不能一同聚集做恶，而且最终会因为犯罪，死在神的震怒和审判中！主啊，我真是要学习大卫啊，不但

清楚敌人是谁：不是那看得见的，是那看不见的；而且还求你伸冤，求你按你的公义伸冤！求你护卫你的子民！主耶稣啊，我如今因信你，进入你的国度，成为你的子民，和大卫一样，我知道你必派天使护卫我！救我脱离凶恶，让我远离试探！主耶稣啊，求你为我伸冤，求你的灵带领我走正义的路！主耶稣啊，你是荣耀的主，你已经得胜了！我愿每天舍己跟随你，我愿身体献上作为活祭，因为听命胜于献祭，顺命胜于听命！主啊，给我可听的耳，可看的眼，让我听见你的旨意而行，不偏左右！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day210

“我经过懒惰人的田地、 无知人的葡萄园， 荆棘长满了地皮， 刺草遮盖了田面， 石墙也坍塌了。 我看见就留心思想； 我看着就领了训诲。 再睡片时，打盹片时， 抱着手躺卧片时， 你的贫穷就必如强盗速来， 你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。”

箴言 24:30-34

父啊，我清晨来读你的话语，求你的灵开启我！箴言这几句话触动了我的心，我不就是这样的人吗？我以前不明白，心里说，父啊，你何时给的田地？你何时给我的葡萄园啊？现在知道了，我是何等的羞愧！你给我田地和葡萄园我都没有很好的经营，就如我的家，我的工作，我在教会的侍奉！这一切都源于我灵里的贫乏！我越发的依靠自己的智慧，自己的聪明，按自己的意愿，越发的贫穷！你赐我的田地和葡萄园都因为我不追求你，没有你的供应而荒废了！父啊，求你赦免我！我让你的灵担忧了！主耶稣啊，感谢你！即使我这样贫瘠，你也不舍弃我，你还愿意为我死，你还愿意赐生命给我！主啊，求你的灵充满我，我就灵里丰富，不贫瘠；主啊，求你赐我聪明、智慧和能力，我就可以管理你赐我的田地和葡萄园！主啊，求你让我不懒惰，常读你的话，常来到你的面前，领受你的教，求你的灵常常充满我，我就真的认识你，也按你的旨意去管理我的田地和葡萄园！主啊，我感谢赞美你！我知道我的田地会因你的祝福发旺，我的葡萄园会因你的祝福结满果子！主啊，我再感谢赞美你！祷告祈求感恩是奉主耶稣基督的名！阿门！

# day211

“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） 神啊，你原是听了我所许的愿； 你将产业赐给敬畏你名的人。 你要加添王的寿数； 他的年岁必存到世世。 他必永远坐在 神面前； 愿你预备慈爱和诚实保佑他！”

诗篇 61:2-7

亲爱的天父，清晨我来读你的话亲近你。诗篇61篇，大卫的诗。大卫说他心里发昏，就是灵里迷糊，这时候他向你祷告，我想我心里迷糊的时候，我经常不愿意祷告，主啊，这是我要向大卫学习的！大卫有过太多次的经历，你一次又一次的救他，一次又一次的帮助他，他的心已经完全被你得着，所以大卫说要永远住在你的帐篷里，永远在你的庇护之下，所以大卫清楚：虽然他灵里发昏，他依然可以向你祷告。父啊，这给我提了醒，我现在信了耶稣基督，成为你的儿女，我可以进入耶稣基督的身体就是那个帐篷，至圣所与你相交，随时来到你的面前祷告，向你认罪、还愿，感恩、赞美、询问、祈求、敬拜，主耶稣啊，感谢你，大卫虽然在旧约却活在新约，我在新约也让我活在新约！大卫祈求你给他寿数，他清楚我们的生命都在你的手中，无论是属地的生命，还是属天的生命，大卫清楚他已经归向你，你让他属地他就在地上，你让他离开，他就回到天家，坐在神的面前！主耶稣啊，这是何等的看见呢？主耶稣啊，我是何等的欣慰呢？我有一日也要去见你，也看见大卫！如今我还在这地上，求你的灵每天指教我当做的事，让我行在你的旨意中，我就心里欢喜，灵里快乐，哈利路亚赞美主！我祷告祈求是奉耶稣基督的名！阿门！

# day212

“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。

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。

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。”

诗篇 62:1-2, 5-7, 11-12

天上的父，我来读你的话亲近你！诗篇62篇，大卫的诗篇，讲等候神！我的心啊，你当默默无声，专等候神。大卫的灵里清楚，他祷告祈求之后就是专心的等待，这是何等重要的操练，这是我们一生的功课！大卫开始的时候心里还是摇动，后来慢慢坚定，不摇动了。因为大卫听见了神的声音！他与神联结了！这真是太大的奥秘了！大卫的诗篇告诉我们，你纵然知道神，认识他，可是当那个事实不能成为你心里的事实的时候，你无法与神联结；而当我们心里打开，

与神联结的时候，我们就真的认识神，不是只是知识和头脑方面，当我们真的与神联结，我们就听见他的声音，一次，两次，很多次，一生一世听见！而随之而来的是，神的拯救进入你心，神的荣耀充满你心，神的力量灌入你心，神的能力赐给你，神的慈爱临到你的心，你就得着力量，行出神让你行善事！主啊，原来我们不是就这样的软弱，我们虽然软弱，但得胜的荣耀的主把力量加在我们的心里，我们就刚强壮胆！主耶稣啊，这是何等的能力啊！我想想就兴奋不已！主啊，求你让我寻求，就寻见，就听见你的声音，就心里平安喜乐！哈利路亚赞美我主耶稣基督！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿门！

# day213

“神啊，你是我的 神， 我要切切地寻求你， 在干旱疲乏无水之地，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。我在床上记念你， 在夜更的时候思想你； 我的心就像饱足了骨髓肥油， 我也要以欢乐的嘴唇赞美你。”

诗篇 63:1-6

天上的父，我来读你的话亲近你！诗篇63篇，大卫的诗，讲寻求神。这里大卫身处旷野，他依然寻求你，在干旱疲乏无水之地，像鹿渴慕溪水一样渴慕你！主啊，求你也赐我像大卫一样饥渴慕义的心！大卫以前在圣殿侍奉你，得到你的帮助，看见你的能力、荣耀和慈爱！如今他不在圣殿，在旷野依然用心灵和诚实敬拜你，大卫虽在旧约却是活在新约的人，不是在别处，是在心灵里与你相交。主耶稣啊，我感谢你，我因信你而称义，你的宝血使我可以像大卫一样随时寻求你，在心灵里，在基督耶稣里面与父相交！大卫还告诉我们：神是活人的神，死人一切事就已经定了。主啊，感谢你，让我活着的时候就认识你，我的指望何等的大呢？大卫还告诉了我们一个奥秘：就是他日夜思想你，他的心被圣灵充满，被喜乐浇灌！主耶稣啊，我们也要学习大卫，日夜思想你的话，求圣灵充满我们，求喜乐浇灌我们！主啊，我要心口合一的赞美你！荣耀、颂赞都归给你！祷告奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day214

“但 神要射他们； 他们忽然被箭射伤。 他们必然绊跌，被自己的舌头所害； 凡看见他们的必都摇头。 众人都要害怕， 要传扬 神的工作， 并且明白他的作为。 义人必因耶和华欢喜，并要投靠他； 凡心里正直的人都要夸口。”

诗篇 64:7-10

天上的父，我来读你的话亲近你！大卫的敌人真是多啊，而且敌人用各种计谋，用各种办法害大卫，大卫却来到你的面前祷告！而且大卫说神要为他征战，恶人因自己的罪恶灭亡！主耶稣啊，我最近也经历太多的征战，让我看见你的信实，你的应许，我如果不是在活人之地得见你，我早就丧胆了。我们一次又一次祷告，看见你一次又一次的奇妙的作为：有的人得医治，有的人得归来，有的人有了地上的家，有的人得和睦，有的人得安慰，有的人得力量，有的人得生命，有的人得真理！如今我认识福音的大能，这隐藏在耶稣基督里最大的奥秘，不是空洞的，不是不实在的，是可以吃喝享用你福音的大能，这是奥秘中的奥秘：当我们祷告，听见你的声音，知道荣耀的主在我们里面，通过我们来成就祭司的职分，通过我们成就君王的职分，天国降临的我们的心里，你所赐的出人意料的平安临到我们，我的心里得着你的力量，我的心意变化更新！我只想说：你是昔在、今在、永在的主，荣耀、权柄，颂赞都归给你！你是得胜的主，当我心里恢复你的荣形，我也与你一同得胜有余！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿门！

# day215

“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。 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。

你眷顾地，降下透雨， 使地大得肥美。 神的河满了水； 你这样浇灌了地， 好为人预备五谷。

你以恩典为年岁的冠冕； 你的路径都滴下脂油，”

诗篇 65:4-5, 9, 11

亲爱的天父，我清晨来读你的话语亲近你！诗篇65篇，大卫颂赞主恩。父啊，你的恩典何其广大，大卫他知道他也清楚。大卫说你选的人会住在你的院中，因得享你的美福而满足，这是灵魂得救的人可以享受的。如今我们因信耶稣基督就成了这样的人，藉着主耶稣的宝血，因着我们的信心，我们可以坦然无惧的来到你的殿中，得恩典，蒙怜恤！父啊，你的恩典怎样临到大卫，今天也怎样临到我的身上！我们因信称义，因为你是完全圣洁，公义的，所以你喜悦我们。你是我们的依靠，一生一世的依靠！父啊，大卫这里也提到你降雨在这地上，你预备五谷给世上的人，无论义人还是恶人。你每日赐下灵粮，大地都更新，你的恩典每日临到大地，临到信靠你的人，你是昔在，今在，永在，永恒不变的主！我每日祷告，我每日读你的话，领受当日的恩典，按你的旨意恢复我主耶稣的荣形，我就心满意足！世界和世界的事都会过去，你

与我一同走这一生，我的路径都滴满了你的脂油！父啊，我要像大卫一样颂赞你：颂赞你的计划，颂赞你的公义，颂赞你的慈爱，颂赞你的信实！主耶稣啊，我要像大卫一样感谢你：感谢你的救恩，感谢你的宝血，感谢你的舍己，感谢你每日的代祷，感谢你赐下圣灵！哈利路亚赞美主，荣耀、权柄都属乎于我的神！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿门!

# day216

“当对　神说：你的作为何等可畏！ 因你的大能，仇敌要投降你。

他将海变成干地，众民步行过河； 我们在那里因他欢喜。 他用权能治理 万民 ， 直到永远。 他的眼睛鉴察列邦； 悖逆的人不可自高。 （细拉）

你使人坐车轧我们的头； 我们经过水火， 你却使我们到丰富之地。 我要用燔祭进你的殿， 向你还我的愿，

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。”

诗篇 66:3, 6-7, 12-13, 18-19

天上的父，我清晨来读你的话语亲近你！诗篇66，不知道谁写的，却是感恩赞美之诗，相信诗人经历了大的拯救：因神你的大能，敌人都投降了，这不是人所能为的！这让诗人想起神对以色列的祖先行的神迹，又经历水火的考验，进入丰富之地，最后诗人说愿意献祭，还愿，感恩，赞美，远离罪，祷告！主啊，我的神，这让我看见你奇妙的作为，人从悖逆到顺服，从抱怨到感恩，经历大灾大难蒙拯救后的觉醒！主耶稣啊，感谢你，让我可以像诗人一样的经历高山低谷，可以明白你在我身上的作为，我的路径滴满了你恩典的脂油！我如今可以活在你的爱中，你带领我学会忍耐，学会谦卑，学会等候，学会祷告，学会顺服，你医治我的身心灵！你是我的主，你让我远离罪，我愿意献上感谢为祭，赞美为祭，荣耀你的名！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿门!

# day217

“好叫世界得知你的道路， 万国得知你的救恩。

愿万国都快乐欢呼； 因为你必按公正审判万民， 引导世上的万国。 （细拉）

地已经出了土产； 神－就是我们的　神要赐福与我们。”

诗篇 67:2, 4, 6 CUNPSS-神

天上的父，清晨起来我来读你的话敬拜你！诗篇67篇，不知谁写的，但是是感恩颂赞你的诗歌。诗人看见以色列被选中作为你的选民，是为了让万国得知你的救恩，如今真是这样我们这些外邦人也因信耶稣基督成为你的国民，万国中也有你的选民，福音为万国预备！父啊，你的计划何其宏大，充满智慧！诗人还说你按公正公义审判万民，引导万国，原来万国万民都在你的手中。你给摩西律法，把所有人圈在律法中，你又赐下你的独生爱子 — 耶稣基督，完全律法，公义和慈爱在十字上合一，我们可以因信称义，从此，你的救恩流向万国万民！如今我们成了何等幸运的人？与永生的神的性情有份，成为圣洁的国度，君尊的祭司，哈利路亚赞美主！最后诗人说地里出了土产，就是神供应我们地上的一切所需，让我们知道神不但给我们救恩拯救我们的灵魂，还给我们日用的所需的灵力和智力，行他给我们赐福的事！父啊，如今已是末世，你的福音已传遍万邦，并还在进行中，愿列邦称颂你，愿万民都称颂你！原来你从未离开，原来你始终如一，你是永恒不变的主，你的信实和允许都如期而至！哈利路亚赞美主！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿门!

# day218

“神在他的圣所作孤儿的父， 作寡妇的伸冤者。

主发命令， 传好信息的妇女成了大群。

神的车辇累万盈千； 主在其中，好像在 西奈 圣山一样。 你已经升上高天，掳掠仇敌； 你在人间，就是在悖逆的人间，受了供献， 叫耶和华　神可以与他们同住。 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。 但　神要打破他仇敌的头， 就是那常犯罪之人的发顶。

歌颂那自古驾行在诸天以上的 主！ 他发出声音，是极大的声音。

神啊，你从圣所显为可畏； 以色列 的　神是那将力量权能赐给他百姓的。 神是应当称颂的！”

诗篇 68:5, 11, 17-21, 33, 35

天上的父啊，清晨我来献上感恩和赞美！诗篇68篇，大卫的诗，带来很多信息，充满了力量！大卫开始告诉我们你为孤儿和寡妇伸冤，你是贫乏人的主，你发出命令，仇敌就被驱散，连妇女都传递的好消息！大卫还告诉我们你的天兵天将累万盈千，正如启示录描述的天使千千万万！更让我震惊的是大卫说你已经升上高天，掳掠了仇敌，到让耶和华可以与他们同住，到天天背负我们的重担，救我们脱离死亡，主啊，这充分告诉我大卫虽然在旧约，却清楚新约，也活在新约下，他知道你道成肉身，死里复活，献宝血为祭，掳掠仇敌，成为至高，又赐下圣灵给你选中的人，三一神可以以马内利，哈利路亚赞美主，真的为大卫的赞美神，也为今天你所成就在我们身上的赞美神！后面大卫说，你的声音很大，主啊，求你让我听见你的声音，我就心满意足了！最后大卫说，你在圣所显为可畏，你赐力量和权能给你的百姓，主啊，这是何等的奥秘呢？如今我们就是你的百姓，就是你的儿女，你的道不仅在乎言语，更在乎权能、力量和圣灵的感动，哈利路亚赞美主，你让我们在地如在天，天天背负我们的重担，我愿把自己献上作为活祭，荣耀你的名！哈利路亚赞美主！祷告祈求感恩颂赞奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day219

“神啊，求你救我！ 因为众水要淹没我。

因我为你的殿心里焦急，如同火烧， 并且辱骂你人的辱骂都落在我身上。

但我在悦纳的时候向你－耶和华祈祷。 神啊，求你按你丰盛的慈爱， 凭你拯救的诚实应允我！

他们拿苦胆给我当食物； 我渴了，他们拿醋给我喝。

愿你在他们的罪上加罪， 不容他们在你面前称义。 愿他们从生命册上被涂抹， 不得记录在义人之中。

我要以诗歌赞美　神的名， 以感谢称他为大！ 这便叫耶和华喜悦，胜似献牛， 或是献有角有蹄的公牛。”

诗篇 69:1, 9, 13, 21, 27-28, 30-31

亲爱的父啊，我早晨来读你的话，领受你的恩膏！诗篇69篇，大卫的诗，讲求主帮助！主啊，大卫开始描述他在非常艰难的境地，他说为你的殿心里焦急，如同火烧，是因为这事让他陷入如此艰难的境地吗？我不能完全的明白，求你帮助我！接下来他用了很多的”求你”，”求你”，”求你救他”。我还是第一次见大卫用的这么多求你，可见他的心里多么急切！但我看见他依然灵里清楚，他依然向你祷告，求你伸冤！他说悦纳的时候祷告，可见大卫清楚何时是蒙你悦纳之时。大卫的这经历让我想起你 — 主耶稣：你道成肉身，来到世上；你钉死在十字架上，背负所有人的罪，被世人离弃，被世人冤枉；你吃了苦胆，喝了那醋；你在那三个小时，不能与父联结，独自一个人默默承受所有因罪带来的痛苦、愤怒、冤屈、孤独；你成就的救恩是何其伟大！大卫为你的殿受这些屈辱，你也为了神的殿受了更大的屈辱！主耶稣，我感谢你，为你成就的一切事献上赞美！为你的谦卑以至于死献上感恩！最后大卫还告诉我们义人被记录在生命册中，恶人的名要被涂抹！主耶稣啊，今天你赐我们圣灵为证得永远的生命为基业，这是何等大的事？主耶稣啊，你已经成为至圣所，成为大祭司，成为得胜的君王！我们如今就是你的殿，你在我们里面，我们也在你的里面，你实现了以马内利！以马内利的主与我同在，得胜的君王与我同在，圣洁荣耀的主与我同在！哈利路亚赞美主！祷告感恩祈求是奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day220

“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。 这便医治你的肚脐， 滋润你的百骨。 你要以财物 和一切初熟的土产尊荣耶和华。 这样，你的仓房必充满有余； 你的酒榨有新酒盈溢。 我儿，你不可轻看耶和华的管教 ， 也不可厌烦他的责备； 因为耶和华所爱的，他必责备， 正如父亲责备所喜爱的儿子。”

箴言 3:5-12

天上的父，清晨我来读你的话语，求你挪移一切的搅扰。这篇箴言真的感动我，也告诉我专心依靠神，不要依靠自己，我们经常不知不觉的依靠自己，甚至还说我是在依靠神，即使我们心里说我要依靠耶和华，可是做的时候全是自己的心思意念，以为自己有智慧，其实都是偏行己路！主啊，我愿每天来到你的面前，求你赐给我谦卑、顺服的心，愿我凡事祷告，凡事祈求，凡事忍耐等候你的旨意！主啊，求你让我远离恶事，最近很多事搅扰我，求你把这些挪去，求

你让那个我明白你的旨意！主啊，求你医治我的肚脐，滋润我的百骨！主啊，我愿献上蒙你喜悦的祭，感谢为祭，赞美为祭！主啊，我哪里做的不蒙你喜悦，求你责备，我愿认罪，求你赦免！主啊，我知道你给我预备的都是最好的，我只要耐心等候！耐心等候！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day221

“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。

我从出母胎被你扶持； 使我出母腹的是你。 我必常常赞美你！

我年老的时候，求你不要丢弃我！ 我力气衰弱的时候，求你不要离弃我！

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。

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。 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。

你是叫我们多经历重大急难的， 必使我们复活， 从地的深处救上来。

我歌颂你的时候， 我的嘴唇和你所赎我的灵魂都必欢呼；”

诗篇 71:3, 6, 9, 14-15, 17-18, 20, 23

天上的父，我感谢你，赞美你，我清晨来读你的话，求你启示真理给我！诗篇71篇，不知道是谁写的，也不知道是不是一位老人写的，但是从诗人祷告中，可以看见：诗人是一位清楚和确定自己的灵魂会得救的人；是一位口里、心里每天赞美神的公义、救恩和恩典的人；是一位信靠神，以神为磐石的人。诗人还告诉我们：他是被神选中的，在你的扶持下出生，从幼年就蒙你的教训，直到如今，他也期盼神一直与他同在，直到头发白的时候，也愿意神的能力指示后

代！我还读出来，诗人经历多次重大急难，而你一次一次的拯救，坚定了他复活的信心，他如今遭遇非常大的困难，所以他祷告，求你按你的公义为他伸冤，为他和敌人征战！父啊，这片诗篇真的是太丰富了，我看见一位蒙你恩待的生命是何等的状态，我要向诗人学习。主啊，你是我的磐石，我的山寨，我的避难所；主啊，你给这位诗人的救恩，一样已经临到我，我已经被命定要得这救恩；主啊，回想我走过的日子，滴满你恩典的脂油，你一直扶持我走向你；主啊，如今我的心，我的口满了赞美你的话，因为你的爱每日临到，我被你的恩典环绕！我也求你，陪我走过一生，让我不偏离你的道，让我每一天活在你的旨意中，口唱心合的赞美你！主啊，求你保守我的心怀意念，让我每日领受你的灵粮，过得胜的生活！哈利路亚赞美主！祷告祈求感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day 222

“神啊，求你将判断的权柄赐给王， 将公义赐给王的儿子。 他要按公义审判你的民， 按公平审判你的困苦人。

他必降临，像雨降在已割的草 地 上， 如甘霖滋润田地。 在他的日子，义人要发旺， 大有平安，好像月亮长存。

诸王都要叩拜他； 万国都要事奉他。

他要救赎他们脱离欺压和强暴； 他们的血在他眼中看为宝贵。

他的名要存到永远， 要留传如日之久。 人要因他蒙福； 万国要称他有福。

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！”

诗篇 72:1-2, 6-7, 11, 14, 17, 19

亲爱的天父，我清晨来读你的话语，求你的灵启示真理给我！诗篇72篇，大卫写给所罗门的诗，但通过经文的内容看，不是写大卫，也不是写所罗门，唯独符合就是我主耶稣基督。因为有权柄，能按公义审判只有神，主耶稣啊，你是永生神的儿子，父在你里面，你也在父里面，

你和父本为一！主啊，期盼你再来的日，义人发旺，恶人受审判，万国万邦都要事奉你，你要救你的民，你用宝血赎了我们的性命，你的名要传遍全地，直到永远！我们都因信你而得福，进入你的国度，成为圣洁的国民，君尊的祭司。主啊，你的国是你完全掌权的国度，我们与你一起作王；你的国是祭司的国度，我们与你一起献祭敬拜父；你的国是圣洁、公义、公平的国度，没有贫乏人；你的国度是爱的国度，我们都因你的爱得以完全，顺服到底！哈利路亚赞美主！祷告祈求感恩赞美是奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day 223

“我见恶人和狂傲人享平安就心怀不平。

他们的眼睛因体胖而凸出； 他们所得的，过于心里所想的。

看哪，这就是恶人； 他们既是常享安逸，财宝便加增。

等我进了 神的圣所， 思想他们的结局。 你实在把他们安在滑地， 使他们掉在沉沦之中。 他们转眼之间成了何等的荒凉！ 他们被惊恐灭尽了。 人睡醒了，怎样看梦； 主啊，你醒了也必照样轻看他们的影像。

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， 又是我的福分，直到永远。”

诗篇 73:3, 7, 12, 17-20, 25-26

亲爱的天父，清晨我来读你的话，求你启示真理和智慧给我！诗篇73篇，亚萨的诗，诗人说看见恶人和狂傲人享平安就心怀不平，他们所得过于心里所想，享安逸，财宝增加！父啊，我也常常经历这样的试探啊：看不信的人发达，心里也是发慌；看弟兄姊妹物质丰富，心里也是不平；看人换工作一个一个，心里也是焦急！主啊，感谢你一次又一次救我脱离这种试探，我的心一次又一次的被保守！诗人说只有进入至圣所以后，他才醒悟过来，因为在外面他用属肉的眼睛，在你的面前，才唤醒他属灵的眼睛，他看自己将来的属灵的生命，再看那些虽然今世富足却瞬间化为无有的属地的生命，他宁可选择受苦，宁可要属天的生命，宁可与神同在，他知道属地的肉体会衰残，神赐的生命才是永恒！哈利路亚赞美主！我今天被上了深刻的一课，感

谢亚萨的诗！我要和诗人一样，除了我主我神，天上还有谁让我恋慕？在地也没有让我恋慕的！主啊，我感谢你！赞美你！祷告颂赞祈求感恩奉我主耶稣的名！阿们！

# day224

“神啊，你为何永远丢弃我们呢？ 你为何向你草场的羊发怒，如烟冒出呢？ 求你记念你古时所得来的会众， 就是你所赎、作你产业支派的， 并记念你向来所居住的 锡安山 。 求你举步去看那日久荒凉之地， 仇敌在圣所中所行的一切恶事。”

诗篇 74:1-3

天上的父，清晨我来到你的话语中，求圣灵启示真理给我！诗篇74篇，亚萨的诗，讲诗人祈求神能帮他们复国。从诗中看到敌人非常的狂傲，摧毁以色列，践踏圣所，诗人苦苦的哀求，求看不见希望！父啊，我的生命中也经历过一些这样的时刻，感觉天都塌了，看不见光，我信的神在哪里？我甚至都不能向亚萨一样祷告！父啊，但我今天终于明白，你不曾离开，你甚至派你的独生爱子耶稣基督来拯救我们，如今我们都因信他蒙了大恩：圣灵给我，以马内利主与我同在，荣耀的父在基督里与我们见面，主啊，我们因着你的血就可以进入至圣所，这圣所就是我主耶稣基督的身体，人手已经不能拆毁，恶魔也无法进入，但我可以坦然无惧的进入，不受任何外界和环境的影响，主啊，这是多么大的恩典啊？你的国已经复兴，以色列人期盼的国已经来到，我们如今就在你的国中，主耶稣，你用宝血所立的新约，超越物质，超越时空，我们可以进入，也可以使用这福音的大能！但一切都是在乎你，我们离开你就什么都不能作，主啊，你不撇下我们为孤儿，你是我的父，你是我的良师，你是我的朋友！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day225

“我到了所定的日期， 必按正直施行审判。 地和其上的居民都消化了； 我曾立了地的柱子。（细拉）

因为高举非从东，非从西， 也非从南而来。 惟有　神断定； 他使这人降卑，使那人升高。”

诗篇 75:2-3, 6-7

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵启示我真理。诗篇75篇，亚萨的诗，这篇诗让我对亚萨有新的认识，他知道你的日子到了，会按正直审判全地，万民都要消化，只有你的子民可以与你一起长存！诗人还告诉我：我升高，我降卑，都在你的手中；我富足，我缺乏，都在你的手中；我欢喜，我忧愁，都在你的手中；我活着，我死了，都在你的手中！主耶稣啊，感谢你！因为能力属乎你，权柄属乎你，荣耀属于你，慈爱属乎你！求你按你的公义判断我，求你用你的宝血洁净我！我心被你的灵所感动，被你的爱充满！荣耀归给你！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day226

“在 犹大 ，　神为人所认识； 在 以色列 ，他的名为大。 在 撒冷 有他的帐幕； 在 锡安 有他的居所。 他在那里折断弓上的火箭， 并盾牌、刀剑，和争战 的兵器 。 （细拉）

惟独你是可畏的！ 你怒气一发，谁能在你面前站得住呢?

你们许愿，当向耶和华－你们的　神还愿； 在他四面的人都当拿贡物献给那可畏的主。 他要挫折王子的骄气； 他向地上的君王显威可畏。”

诗篇 76:1-3, 7, 11-12

天上的父，我清晨来到你的话语中，求你向我说话！诗篇76篇，亚萨的诗，诗人说你在犹大，以色列当中被认识，显为大，在撒冷有帐幕，在锡安有居所！诗人还是信靠旧约，如今一切都已经改变，我们进入更美的新约：你在全地列国被认识，你在以色列和外邦都显为大，你的帐幕不再是人手所搭，乃是主耶稣亲自用身体搭建，你在锡安的居所没有变，但你在基督里得了荣耀！诗人知道你为他们征战，在地上行奇妙的作为，他还告诉大家要献祭！主耶稣啊，我们知道你已经得胜，你在至高者的右边坐下，成为我们的大祭司，我们原来看你在地上征战，如今才明白那是属灵的征战，但你已经得胜！使我们胜了世界的就是信靠你的心！求你开我们的心眼，可以看见你的作为；求你打通我们的耳朵，可以听见你的声音；求你变化更新我们的心，可以显出你的荣形！荣耀的主现在我的心中，与我同在！哈利路亚赞美主！祷告祈求感恩奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day227

“你叫我不能闭眼； 我烦乱不安，甚至不能说话。 我追想古时之日， 上古之年。 我想起我夜间的歌曲，扪心自问； 我心里也仔细省察。 难道主要永远丢弃 我 ， 不再施恩吗？ 难道他的慈爱永远穷尽， 他的应许世世废弃吗？ 难道　神忘记开恩， 因发怒就止住他的慈悲吗？ （细拉）

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。”

诗篇 77:4-9, 11-12

天上的父，我来读你的话，来到你的面前，求你的灵光照我！诗篇77篇，亚萨的诗。他是你的孩子啊，在困苦贫乏，内心烦乱的时候，他依然竭力的寻找你，他却找寻不见你，因为他背井离乡，不能来到你的圣殿中敬拜你。他问他自己难道神离弃他了吗？难道神的应许落空了吗？难道神的慈爱终止了吗？主啊，我有时也这样问自己，当我看不见你的光，听不见你的话，我就困苦贫乏，内心不安，如诗人一般！最后诗人得到安慰，是通过记念你古时的奇事，思想你的经营，默念你的作为。主耶稣，我感谢你，今天因你的救恩，我不用像诗人那样需要到实体的圣殿敬拜，藉着你的灵，我只要在心里就可以敬拜，我也不用献血为祭，因为你的宝血已经献上，我只要用诚实和心灵敬拜，我也不用受时间和空间的限制，我可以二十四小时随时随地敬拜你！主耶稣啊，我感谢你完成的一切，我在你里面祷告就是敬拜父，我来到父的面前祷告就是敬拜！赞美父伟大的计划，如今我可以自由的敬拜！我不用像诗人那样需要思念你过去的作为来得到安慰，我只要来到你的殿中，俯伏敬拜！献上赞美为祭，献上感恩为祭！献上哀恸为祭！献上自己为祭！献上我的身心灵为祭！你在基督里为我预备的各样属灵的福气就浇灌在我的心里！哈利路亚赞美主！荣耀归主！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day228

“他们贪而无厌， 食物还在他们口中的时候， 神的怒气就向他们上腾， 杀了他们内中的肥壮人， 打倒 以色列 的少年人。 虽是这样，他们仍旧犯罪， 不信他奇妙的作为。

他们仍旧试探、悖逆至高的　神， 不守他的法度，

甚至他离弃 示罗 的帐幕， 就是他在人间所搭的帐棚；”

诗篇 78:30-32, 56, 60

亲爱的天父，早晨我来读你的话语，求你光照我，启示我！诗篇78篇，真是恢宏壮丽，又充满悲欢喜乐！诗人向我们展示了神的美善和人的悖逆，我读来就如一幅画卷向我展开：我看见我们的父信守应许，显出大能，赐下救恩救他的子民出埃及，打开天门降下嗎哪，供应他的子民所需的一切，真是充满恩典，慈爱，丰富的神！另一面，我看见人的不信，悖逆，贪婪，试探神，惹动神的怒气，神的责罚临到，以致离开帐幕，不与人同住！我看见人是如何一步一步靠自己的血气，伤了神的心，但神真的是慈爱，是怜悯，还兴起大卫拯救他的子民！我的父啊，如今我回看，诗人无法知道，你真正兴起的拯救是你的独生爱子，我主耶稣基督！我今天思想我主耶稣所完成的事就真的知道你的恩典，你的慈爱，你的信实，你的伟大！我知道你是昔在，今在，永在的神！你昨日，今日，明日都是一样的！权柄，荣耀，能力都属于你！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day229

“神啊，外邦人进入你的产业， 污秽你的圣殿，使 耶路撒冷 变成荒堆， 把jib你仆人的尸首交与天空的飞鸟为食， 把你圣民的肉交与地上的野兽， 在 耶路撒冷 周围流他们的血如水， 无人葬埋。 我们成为邻国的羞辱， 成为我们四围人的嗤笑讥刺。 耶和华啊，这到几时呢？ 你要动怒到永远吗？ 你的愤恨要如火焚烧吗？”

诗篇 79:1-5 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.79.1-5.cunpss-神

天上的父，清晨我来献上感恩和赞美，求你垂听，喜悦我的献祭！诗篇79篇，亚萨的诗。诗人真的是过得好苦，国破人亡，人们流离失所，那些不信你的人践踏你子民的家，你的国度！曾经蒙受主恩的诗人伤心欲绝，悲痛万分，他向你祷告，他向你呼求！主啊，这让我想起如今的阿富汗，我用这句经文为他们祷告：愿被囚之人的叹息达到你面前；愿你按你的大能力存留那些将要死的人。 (诗篇79:11 和合本) 愿你保守阿富汗那里的你的子民！父啊，其实诗人还不能明白，你真正兴起主耶稣建立你的国度，信耶稣的人就进入你的国度，你的国不是地上的国，乃是天上的国，主耶稣就是天国！他道成肉身亲自来到我们当中，受尽屈辱，被钉十字架，三天后死里复活，以大能显为神的儿子，然后赐圣灵给我们，开启天国的地上形式 — 教会，我们因信称义，因信成为君尊的祭司，圣洁的国度！主，你已得胜，你的国直到永远！今天你保

守你的子民，每天为我们在父面前代求。主啊，求你向我们仰脸，求你向我们讲话，我们听见就心满意足！我们就顺服而行！我祷告祈求感恩赞美是奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day230

“耶和华－万军之　神啊， 你向你百姓的祷告发怒，要到几时呢？ 你以眼泪当食物给他们吃，又多量出眼泪给他们喝。 你使邻邦因我们纷争； 我们的仇敌彼此戏笑。

你从 埃及 挪出一棵葡萄树， 赶出外邦人，把这树栽上。 你在这树根前预备了 地方 ， 它就深深扎根，爬满了地。 它的影子遮满了山， 枝子好像佳美的香柏树。 它发出枝子，长到大海，发出蔓子，延到大河。 你为何拆毁这树的篱笆， 任凭一切过路的人摘取？ 林中出来的野猪把它糟踏； 野地的走兽拿它当食物。”

诗篇 80:4-6, 8-13 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.80.4-6,8-13.cunpss-神

亲爱的天父，早上我来读你的话语，求你开启我！诗篇80篇，亚萨的诗。这一篇诗人可以说是哭诉祈求啊！我深刻体会到人的悖逆，不信，带来什么样的责罚！当你的愤怒临到，谁能站立呢？当你的刑罚降临谁能躲避呢？你栽的树，你有权柄修剪，甚至让仇敌毁坏，丰富尊荣在你！公义审判在你！生命长短在你！主啊，我想诗人怎么也不能明白你的计划，你的作为。因为我们都是人的意念，被局限在这个三维时空里！诗人无法明白，你兴起主耶稣的终极的拯救，无法享受这个救恩！今天我们是如此的幸运，我们被放在这个时代，可以领受主耶稣的救恩，可以明白你的心意，你自始至终的美意！今天我们不用像诗人那样苦求，因为你已经复兴以色列国，你已经让很多人进入你的国！我主耶稣已经的胜，你的国已经坚立！我心欢喜，成为国中的一员！我祷告，我赞美，我感谢，奉耶稣基督的名！阿们！

# day231

“我的民哪，你当听，我要劝戒你； 以色列 啊，甚愿你肯听从我。 在你当中，不可有别的神； 外邦的神，你也不可下拜。 我是耶和华－你的　神， 曾把你从 埃及 地领上来； 你要大大张口，我就给你充满。 无奈，我的民不听我的声音； 以色列 全不理我。 我便任凭他们心里刚硬， 随自己的计谋而行。 甚愿我的民肯听从我， 以色列 肯行我的道， 我便速速治服他们的仇敌， 反手攻击他们的敌人。”

诗篇 81:8-14 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.81.8-14.cunpss-神

天上的父，清晨起来读你的话语，求你的灵启示我！诗篇81篇，亚萨的诗。诗人明白以色列人哪里出了问题：就是祭拜偶像，远离神！神一次又一次的派先知告诉以色列百姓，百姓就是不听，神最后就任凭他们！这任凭就是最大的责罚！现今的时代和那时候是一样的，人们按自己的意愿行事，行污秽的事，圣洁的神不能与人同住！有人说我不祭拜偶像，其实现在的偶像遍地都是：有的人拜金钱，有的人拜工作，有的人拜孩子，有的人拜名利；有的人拜吃、喝、玩、乐！这些隐形的偶像使我们越来越远离神。保罗告诉我们：不要效法这个世界，只要心意更新变化！因为主耶稣已经为我们死了，而且死里复活，成为大祭司，成为至圣所，我们只要信他就可以亲近神，认识子，也认识父，不认识子，也不认识父！真理的圣灵，智慧的圣灵会引导我们认识我们的父，我们的神，超越我们所有的认知！主耶稣的灵与我们同住，三一神与我们同住，我们得了儿子的心，我们效法基督，慢慢的我们越来越像神，直到那进入荣耀的日子，完全的圣洁！我的神啊，求你的灵因你的名引导我走正义的路，不走世界的路，让我不效法世界；我的神啊，求你每日变化更新我，因为你是每日帮助我的神，你的属灵的嘛哪每日降下；我的神啊，求你的话语充满我，我就满有你的心思意念，我的心就变化更新，越来越像你！我的神啊，我渴慕你，如鹿切慕溪水！祷告感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day232

“神站在有权力者的会中， 在诸神中行审判， 说：你们审判不秉公义， 徇恶人的情面，要到几时呢？ （细拉） 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。 你们仍不知道，也不明白， 在黑暗中走来走去； 地的根基都摇动了。 我曾说：你们是神， 都是至高者的儿子。 然而，你们要死，与世人一样， 要仆倒，像王子中的一位。 神啊，求你起来审判世界， 因为你要得万邦为业。”

诗篇 82:1-8 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.82.1-8.cunpss-神

天上的父，我清晨来读你的话亲近你！诗篇82篇，亚萨的诗。这篇诗人向我们揭示一些重要的信息，耶和华我的神是诸神之神，万灵之父，他在天上诸神的会中，斥责众灵，这似乎告诉我们有很多神，准确来说应该是很多灵，因为正真的神只有一位，是他创造了诸天与地，创造了其中的一切！天父啊，你是公义的神，你就是公义，你为贫寒人和孤儿伸冤！公平公义是你宝座的根基！你甚至派你的独生爱子，我们的主耶稣为我们的罪献上自己，完成救赎，用你自己

的义偿还我们欠下的罪债，用主的宝血洗净我们的良心！我们都因信耶稣基督得你的义，我们从罪的国度迁到爱的国度！诗人斥责堕落的天使，他们不受本位，悖逆神，不但自己悖逆还引人也这样行，以致神的愤怒常常临到！诗人知道神最终会审判世界，只是他不知道如今你是赐福音拯救万邦，外邦的人数够了，主耶稣就会回来，审判来到！主必再来！主必再来！祷告祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day233

“我的　神啊，求你叫他们像旋风的尘土， 像风前的碎秸。 火怎样焚烧树林， 火焰怎样烧着山岭， 求你也照样用狂风追赶他们， 用暴雨恐吓他们。 愿你使他们满面羞耻， 好叫他们寻求你－耶和华的名！ 愿他们永远羞愧惊惶！ 愿他们惭愧灭亡！ 使他们知道：惟独你－ 名为耶和华的－是全地以上的至高者！”

诗篇 83:13-18 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.83.13-18.cunpss-神

天上的父，我早上醒来读你的话语，求你的灵引导我，开启我！诗篇83篇，亚萨的诗。亚萨祈求你来帮助以色列人征战。他回想起：你是如何带领以色列人进入迦南，如何灭尽那地的人，那地的民的心都在你面前消化了！诗人大声呼求你为以色列人征战，但诗人更知道是以色列人自己悖逆得罪了你，你的愤怒通过列邦向以色列倾倒！主啊，你的愤怒如旋风，似烈火，像暴雨，对恶人如此，对不信你的人也是如此！父啊，我如今因信耶稣基督成为义人，你对我的愤怒迁到了耶稣基督的身上，他就是那个迁怒祭，你的公义得到满足，你的爱就释放出来，他就是那个挽回祭，挽回了我和你合好，既然合好，你的平安喜乐就临到我的身心灵！主耶稣啊，我思念你的救恩，我的心被感动：你就是通天地的梯子；你就是联络神人的桥梁；你就是真理的磐石：你就是正义之路，你就是我的生命！主耶稣啊，我再思念你的救恩，我的心被感动：你就是拣选我、创造我的神；你就是生我、养我的好牧人；你就是每天看顾我、为我祷告的大祭司；你就是每天荣耀的主、带我得胜的君王！主耶稣，我感谢你！天上的父，我赞美你！我这样祷告祈求感恩是奉耶稣基督的名！阿们！

# day234

“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！”

诗篇 84:10-12 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.84.10-12.cunpss-神

天上的父，我来读你的话，求你的灵更新变化我！诗篇84篇，亚萨的诗。他非常渴慕回到你的圣殿敬拜你，尝过主恩的人，如今不能再尝，这是多么痛苦的事情呢？我现在每天不祷告就觉得寸步难行，不读经就心里发昏！诗人说住在你的殿中一日，胜似别处住千日，宁可在你殿中看门，也不愿意与恶人同居！主啊，诗人这是多么渴慕你的殿，渴慕见到你，听见你的声音！主啊，这样的心正是我缺乏的，饥渴慕义的心是你所喜悦的，忧伤痛悔的灵是你喜悦的，每天来到你的面前亲近你是你喜悦的，常常献上感恩和赞美是你喜悦的！主啊，我愿每天来到你的至圣所 — 我主耶稣里面，见你的面，倾听你的声音，领受你的旨意！因为你是日头，是盾牌，赐下恩惠和荣耀，你未尝留下一样好处不给我！你是我的父，我的好处不在你以外！我这样祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day235

“我要听　神－耶和华所说的话； 因为他必应许将平安赐给他的百姓－他的圣民； 他们却不可再转去妄行。 他的救恩诚然与敬畏他的人相近， 叫荣耀住在我们的地上。 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。”

诗篇 85:8-11 CUNPSS-神

https://www.bible.com/48/psa.85.8-11.cunpss-神

天上的父，我感谢你，我清晨读你的话，亲近你！诗篇85篇，亚萨的诗。诗人为国祈祷，祈望我们的父救他们回家，怒气平息，百姓听神的话，不再悖逆妄行！以色列人后来终于回归，但正真的回归是在我主耶稣基督里，他们始终不能明白！就因为他们拒绝我主耶稣，福音临到外邦，亚伯拉罕的子孙因此也包含那些因信基督称义的人！主啊，诗人说要听你话，因为你应许赐平安给你的百姓，我们所需要的就诚实和敬畏的心！当我们有这样的心来到你的面前，你的慈爱就倾倒到我们心里，你的公义就降到我们身上，我们就得着恩典和能力！主啊，我愿意听你的话，我愿意顺服你的旨意，我愿意献上自己为祭，我愿意把自己的心思意念都放在祭坛上，我愿意为他人代求，因为荣耀的主在我心里，主你与我在这地上一同作祭司，主你与我在这地上一同作君王，主你与我在地上一同作儿子！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day236

“耶和华啊，求你侧耳应允我， 因我是困苦穷乏的。 求你保存我的性命，因我是虔诚人。 我的 神啊，求你拯救这倚靠你的仆人！ 主啊，求你怜悯我， 因我终日求告你。 主啊，求你使仆人心里欢喜， 因为我的心仰望你。 主啊，你本为良善，乐意饶恕人， 有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人。 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。 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！ 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。

求你向我转脸，怜恤我， 将你的力量赐给仆人，救你婢女的儿子。 求你向我显出恩待我的凭据， 叫恨我的人看见便羞愧， 因为你－耶和华帮助我，安慰我。”

诗篇 86:1-7, 10-13, 16-17

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇86篇，大卫的诗。读了亚萨的诗，再读大卫的诗，大卫的诗充满真理和力量！他这篇求主帮助的祷告，真的是句句戳心！主啊，大卫承认自己是困苦穷乏人，在你面前，我们都是困苦穷乏人啊！主啊，大卫说求你保存他的性命，因为他是虔诚人，求你让我也做虔诚人，保存我的性命，愿我的那些弟兄姐妹们也都做虔诚人，求你保存他们的性命！主啊，大卫终日的求告你，因为他明白祷告的奥秘，就是在祷告中依靠你，仰望你，祈求你的怜悯和饶恕，得到你的应允，就有喜乐和丰盛的慈爱临到心里！主啊，这是何等的能力啊！大卫虽在旧约，却活在新约，我在新约之下，也求你让我活在新约之中，就是我主耶稣基督之中！大卫还告诉我们，主会听我们的祷告，而且会应允我们患难中的祷告！主啊，这是和你说的是一样的：你们祈求，就得着，叩门，就给你们开门。这是你的应许，求你让我更加的殷勤，凡事求告你的名，求你将你的道指教我，我要照你的真理而行，求你使我专心敬畏你的名！主耶稣啊，感谢你，救我的灵魂免入极深的阴间，因为我因信你称义，也因信你得生！主啊，求你赐你的力量给我，求你向我显出恩待我的凭据！主啊，我的神，我要一心称赞你，荣耀你的名，直到永远！因为唯独你是神！祷告祈求感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day237

“当耶和华记录万民的时候， 他要点出这一个生在那里。 （细拉） 歌唱的，跳舞的，都 要说： 我的泉源都在你里面。”

诗篇 87:6-7

天上的父，清晨我来读你的话，求你的灵开启我！诗篇87篇，可拉的诗。我读了这首诗，很惊叹可拉的看见，他明白一切属你的生命在你的里面，就是那句经文，你创世以前就在基督里拣选我们，并赐给我们各样属灵的福气，我知道我生在那里，我的泉源都在你里面！我出生时，你在那里，如今我每天生活，你在这里，将来我要去见你，与你一起在荣耀里！主啊，我的生命都在你的手中：我贫困缺乏时，你与我同在；我疾病缠身时，你与我同在！我遭遇急难时，你与我同在；我富足丰富时，你与我同在；我悲伤悔恨时，你与我同在；我抬头问你，你何时不与我同在呢？你说，孩子，我时时刻刻与你同在，因为你是我的父，我的神，我的磐石，我的盾牌，我的一切！祷告祈求感恩奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day238

“耶和华－拯救我的 神啊， 我昼夜在你面前呼吁。 愿我的祷告达到你面前； 求你侧耳听我的呼求！ 因为我心里满了患难； 我的性命临近阴间。

你把我所认识的隔在远处， 使我为他们所憎恶； 我被拘困，不得出来。 我的眼睛因困苦而干瘪。 耶和华啊，我天天求告你，向你举手。 你岂要行奇事给死人看吗？ 难道阴魂还能起来称赞你吗？ （细拉） 岂能在坟墓里述说你的慈爱吗？ 岂能在灭亡中述说你的信实吗？ 你的奇事岂能在幽暗里被知道吗？ 你的公义岂能在忘记之地被知道吗？ 耶和华啊，我呼求你； 我早晨的祷告要达到你面前。”

诗篇 88:1-3, 8-13

天上的父，主日的清晨我来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇88篇，可拉后裔希曼的训诲诗。这篇诗情词恳切，戳人肺腑！诗人告诉我们：他昼夜的祷告，陈明他的苦难和境遇；他天天求告你，向你举手；他早上祷告，呼求你的帮助！我看见：一个昼夜祷告，呼求主名的人；一个身处黑暗之地，面临死亡的人；一个被朋友憎恶，孤立无援的人；一个天天祷告，苦求帮助的人！主啊，我也曾有这样的境遇，可是那时我还不认识你，我还不能像诗人一样祷告；主

啊，如今我认识你，回想起我虽然曾经在黑暗中，你依然派天使来安慰我，帮助我；主啊，我如今可以像诗人一样祷告，我可以在我主耶稣基督里面与你交通，这是多么大的恩典啊！我想诗人如此痛苦，昼夜的祷告，他还没听见你的声音，不然他就如大卫一样，心里不再苦闷，平安喜乐临到！主啊，愿我的祷告得蒙你喜悦；愿我听见你的声音；愿我的心得着你的平安喜乐；愿我的心得着你的力量；愿众弟兄姊妹得着你的力量！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day239

“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。

天属你，地也属你； 世界和其中所充满的都为你所建立。

公义和公平是你宝座的根基； 慈爱和诚实行在你前面。 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。 你是他们力量的荣耀； 因为你喜悦我们，我们的角必被高举。 我们的盾牌属耶和华； 我们的王属以色列 的圣者。”

诗篇 89:5, 11, 14-18

天上的父，我来读你的话，求你的灵启示我！诗篇89篇，里面好像有四首诗，讲了不同的部分，我选了第一部分的一些经句。诗人告诉我们：父啊，你是行奇事的神；你是信实的神；你是创造的神；你是公义的神；你是慈爱的神；你是赐福的神；你的面光指引我们；你把欢乐赐给我们；你赐力量给我们；你是我们的盾牌；你是我们的圣者；你是我们的君王！主啊，诗人对你有何等的认识！我也借着他的诗更加认识你！主耶稣啊，感谢你，住在我里面，让我可以真的认识父，如诗人一般，但我有更加独特和深刻的认识，因为你是我的神，我的主，你现在就与我同在，每天每时每刻，荣耀的主与我同在，神的性情赐给我，平安喜乐降临到我心里！哈利路亚赞美主！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day240

“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。

在你看来，千年如已过的昨日， 又如夜间的一更。

我们因你的怒气而消灭， 因你的忿怒而惊惶。 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。 我们经过的日子都在你震怒之下； 我们度尽的年岁好像一声叹息。 我们一生的年日是七十岁， 若是强壮可到八十岁； 但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦， 转眼成空，我们便如飞而去。 谁晓得你怒气的权势？ 谁按着你该受的敬畏晓得你的忿怒呢？ 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。”

诗篇 90:1-2, 4, 7-12

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启！诗篇90篇，摩西的诗。父啊，你使用摩西成为你的仆人，领以色列人出埃及过红海，在云里海里受洗归于你，摩西对你有超然的认识！诗人告诉我们：你是我们的居所；你是从亘古到永远的神；你看千年如一日；你的怒气使我们消灭；你记念我们的罪；你使我们日子短少；我们度尽的年岁好像一声叹息！主耶稣啊，如今世人还是这样啊，但是信你的人却是不一样的：你的灵在我们里面，你与我们同住；你是末后的亚当；你是迁怒祭，迁走了父的忿怒；你是赎罪祭，赎世人的罪；我们在地命短暂，在天却是永远的！祷告祈求奉耶稣基督的名！

# day241

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇91篇，不知道作者是谁，有人认为是摩西。父啊，你是我们的避难所，你的信实是大大小小的盾牌，你会吩咐使者在我行的一切路上保护我！父啊，这是多大的恩典啊！这是多么大的鼓励啊！有你的保护和应许，我们都在你的遮蔽下！父啊，诗人最后揭示了你保护什么样的人：就是专心爱你人，荣耀你名的人，求告你的人！父啊，我如今在基督耶稣里成了这样的人，求你让我专心爱你，依靠你，凡事祷告，荣耀你的名！如今在耶稣基督里你时时刻刻与我同在，求你赐下尊贵和长寿，求你显明你的道路在我的心中！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day242

“用十弦的乐器和瑟， 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。

因你－耶和华藉着你的作为叫我高兴， 我要因你手的工作欢呼。

义人要发旺如棕树， 生长如 黎巴嫩 的香柏树。 他们栽于耶和华的殿中， 发旺在我们 神的院里。 他们年老的时候仍要结果子， 要满了汁浆而常发青， 好显明耶和华是正直的。 他是我的磐石，在他毫无不义。”

诗篇 92:2-4, 12-15

天上的父，清晨我来读你的话语，求你开启我！诗篇92篇，不知道作者，但是是颂赞的诗篇。父啊，诗人用诗歌和乐器颂赞你的慈爱和信实，因你所作的工而欢呼！父啊，我们也来颂赞你的作为，我们就是你在基督里所作的工，每日颂赞你，因为每日经历你的慈爱和信实！天父啊，诗人说义人要发旺如棕树，生长如香柏树。这树栽种于神的殿中，发旺于神的院中！天父啊，因为你是那栽种的神，你是那使树生长的神，你的话你的道就是滋润浇灌这树的源泉！主耶稣啊，我们就是那树，我们因信你称义，属灵的种子藉着圣灵注入到我们心里，我们就有了新的生命，我们读你的话，每日祷告在你里面与父交通，就得了所需的营养，主啊，你必让我们发旺在你的里面，你现在就是神的殿，我们在你里面生长、开花，结出义果！我们就是你的孩子，我就是你的工，我们就是你的肢体，我们就是你义的彰显！主啊，我们愿做顺命的孩子，求你的慈爱和信实每日临到！祷告祈求赞美感恩是奉耶稣基督的名！阿们！

# day243

“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，大水扬起， 大水发声，波浪澎湃。 耶和华在高处大有能力， 胜过诸水的响声，洋海的大浪。 耶和华啊，你的法度最的确； 你的殿永称为圣，是合宜的。”

诗篇 93:1-5

天上的父，这诗篇只有五节，却写出了事实！耶和华，你是王，你是万王之王；你是满有威严的神；你是大有能力的神；你是太初就有的神；你是亘古不变的神；你的能力胜过诸水；你的法度确定；你的殿圣洁！主啊，我们如今信了基督，归入你的国度，成为君尊的祭司，圣洁的国度，在基督里，你的能力加给我们，你的爱浇灌在我们心里，我们得着主耶稣的性情，为顺命的儿女！主啊，基督与我们一起作王过得胜的生活，基督与我们一起作祭司过圣洁的生活！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day244

“你们民间的畜类人当思想； 你们愚顽人到几时才有智慧呢？ 造耳朵的，难道自己不听见吗？ 造眼睛的，难道自己不看见吗？ 管教列邦的，就是叫人得知识的， 难道自己不惩治人吗？ 耶和华知道人的意念是虚妄的。 耶和华啊，你所管教、 用律法所教训的人是有福的！”

诗篇 94:8-12

亲爱的天父，早晨来读你的话，求你的灵开启我！父啊，我曾是愚顽人啊，一直以为有智慧，其实都是虚妄的意念；直到我认识了我主耶稣基督，主耶稣你打开了我的心窍，我就清醒过来，知道自己有多愚昧！主耶稣啊，你打开我的耳朵，让我可以听见你的声音，你的话临到我的心，我就得着力量！主耶稣啊，你打开我属灵的眼睛，我就能看见，你让我不看眼前，不看环境，不看周围的人，单单仰望你，仰望那给我们预备的天上的城！主耶稣呀，你的管教也随时临到，我当时觉得很苦，过后才明白其中的甘甜！主耶稣啊，我迷茫困惑时，我来仰望你；我信心软弱时，我来仰望你；我孤苦无助时，我来仰望你；我骄傲远离时，我来仰望你；我丰盛富足时，我来仰望你；我偏行己路时，我来看仰望你；我罪孽深重时，我来仰望你！主啊，愿我凡事仰望你，求问你！求你赐我柔和谦卑的心！祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day245

“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： 你们不可硬着心，像当日在 米利巴 ， 就是在旷野的 玛撒 。 那时，你们的祖宗试我探我， 并且观看我的作为。 四十年之久，我厌烦那世代，说： 这是心里迷糊的百姓， 竟不晓得我的作为！ 所以，我在怒中起誓，说： 他们断不可进入我的安息！”

诗篇 95:6-11

亲爱的天父，我早上来读你的话，亲近你，求你的灵启示我！诗篇95篇，不知道作者，却知是描写提醒以色列人！天父啊，我要向你屈膝敬拜，因为你按着你的形象造我，你创世以前就在耶稣基督里拣选我：你造天为了地，造地为了万物，造万物为了我们！天父啊，你是我的大牧人好牧人，我是你草场上的羊，你带我到青草地、到可安息的水边，你甚至赐下你的独生爱子，让我因信进入你的圣洁的国度，我赞美你，我的神！我感谢你，我主耶稣基督！主啊，我愿今天听你的话，我愿日日听你的话！赐我柔和谦卑的心，让我不效法以色列的先祖，试探你，心里迷糊！父啊，求你把智慧和启示的灵给我，我就心里不迷糊！主耶稣啊，感谢你已经成就的救恩，你让我可以因你完成的工，进入你的安息，我们都因你的工进入安息，你就是安息日的主，我现在可以随时祷告进入你的安息！主啊，以色利人盼望进入你的安息，却是不能；我如今可以进入你的安息，都是因为耶稣基督成就的一切，因为主耶稣是赎罪祭，是迁怒祭，是挽回祭！天父啊，我可以与你合好，与人和睦！祷告感恩赞美祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day246

“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。 当以圣洁的 妆饰敬拜耶和华； 全地要在他面前战抖！ 人在列邦中要说：耶和华作王！ 世界就坚定，不得动摇； 他要按公正审判众民。 愿天欢喜，愿地快乐！ 愿海和其中所充满的澎湃！ 愿田和其中所有的都欢乐！ 那时，林中的树木都要在耶和华面前欢呼。 因为他来了，他来要审判全地。 他要按公义审判世界， 按他的信实审判万民。”

诗篇 96:5-13

天上的父，清晨我来读你的话，仰望你！诗篇96篇，作者可能是大卫，颂赞天父是最高的君王！父啊，你有创造的大能，万事万物都是你所造；主耶稣啊，你参与创造，万事万物藉你所造，也是为你所造；圣灵啊，你参与创造，万事万物由你所造，由你执行！天父啊，你有尊荣和威严，有能力和华美在你的圣所；你有公义公平是你宝座的根基；你有圣洁是你妆饰；你更有慈爱和怜悯；你还有平安和喜乐要赐给凡敬畏你的人！主耶稣啊，我因信你，就出死入生，感谢你在十字架完成的大工：因着信，你把你的公义给我披戴；因着信，你的圣洁与我有份，我进入圣洁国度；因着信，你的慈爱倾倒在我心；因着信，你的丰富尊荣加给我；因着信，你赐智慧和启示的灵给我；因着信，我可以与父和好，与神联合；因着信，我可以坦然无惧进入

至圣所，祈求恩典和帮助；因着信，我可以柔和谦卑，爱人如己；因着信，我可以过得胜的每一天！天父啊，主耶稣啊，荣耀、能力都归给你！你是昔在、今在，永在的神！等到你用公义审判全地，世界和其中所充满的都要快乐，我们期盼我主耶稣再来的日子！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day247

“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。 你们义人当靠耶和华欢喜， 称谢他可记念的圣 名 。”

诗篇 97:10-12

亲爱的天父，我早晨来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇97篇，作者可能是大卫。父啊，我们爱你就当恨恶罪恶，因为你是圣洁的，你不能与罪同居，你也不能与罪人同在；但如今我因信耶稣基督成为义人，成为你的子民，我跟着我主耶稣在罪恶过犯中死去，在灵里复活，出死入生，主耶稣的公义加在我的身上，我就在你面前成为义人；父啊，我如今成为你的圣民，你必搭救我脱离恶人的手；你的话语带来亮光，照亮我的心，照亮我前方的道路，照亮我的周围；父啊，你预备喜乐给我，让我每日可以平安喜乐度日，我的心欢喜，我的灵快乐，因为我心尊主为大！世间的万物都会过去，只有你的爱永远不变！我称谢你的名！愿我荣耀你的名！愿我成为你可用的器皿！祷告感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day248

“耶和华发明了他的救恩， 在列邦人眼前显出公义；

全地都要向耶和华欢乐； 要发起大声，欢呼歌颂！ 要用琴歌颂耶和华， 用琴和诗歌的声音歌颂他！ 用号和角声， 在大君王耶和华面前欢呼！ 愿海和其中所充满的澎湃； 世界和住在其间的也要发声。 愿大水拍手； 愿诸山在耶和华面前一同欢呼； 因为他来要审判遍地。 他要按公义审判世界， 按公正审判万民。”

诗篇 98:2, 4-9

天上的父，清晨我来读你的话，你的话是我脚前的灯，路上的光！诗篇98，不知道作者是谁，但写出天父你的公义！父啊，你在列邦面前显出你的公义：你拣选亚伯拉罕和他的子孙成为你

的国民，在古时你藉先知和律法传扬你的公义，在末世你用儿子赐下你的公义，你的公义和信实世世代代显明，各个世代都有因你公义得救的选民！主啊，当你按公义审判万民的时候，全地都要欢呼、歌唱、颂赞；主啊，你的日子何时来到呢？你的日子近了，愿众人悔改！主啊，你藉使徒约翰告诉我们：爱世界的心，爱神的心就不在里面了！主啊，但你也不是叫我们脱离世界啊！求你救我们脱离凶恶，远离试探，躲避偶像！主啊，你藉使徒保罗告诉我们：不要效法这个世界，而要心意更新变化！世界的一切事都会过去，唯有你永恒不变！求圣灵引导我走正义的路，求你变化我的心，求你把诸事的美意显给我，求你按你的旨意赐我所需的灵力和智慧，求你预备一切的帮助，求你挪移一切的拦阻，求你清理我心中的诡诈，求你的天国降临我心！我这样祷告感恩祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day249

“在他的祭司中有 摩西 和 亚伦 ； 在求告他名的人中有 撒母耳 。 他们求告耶和华，他就应允他们。 他在云柱中对他们说话； 他们遵守他的法度和他所赐给他们的律例。 耶和华－我们的　神啊，你应允他们； 你是赦免他们的　神， 却按他们所行的报应他们。”

诗篇 99:6-8

天上的父，我清晨来读你的话语，求你赐我亮光！诗篇99篇，讲你是君王，你是圣者，你有能力，你实行公义，你有祭司在选民之中，你有法度在万民之间，你听祷告，你按公义审判各人！天父啊，我如今因信我主耶稣就进入你圣洁的国度，成为君尊的祭司，主耶稣的公义使我在你面前称义！主啊，你的灵膏抹我，与我同在；主啊，你必听我的祷告，如同听摩西和亚伦的祷告；主啊，你必使用我为祭司，领人认识你；主啊，你也使用我如撒母耳，引入君王就是你的再来；主啊，你赐我生命的律，让我在你里面的自由；主啊，你按我所行的报应我，我没有怨言！因为你是我的主，我的神，我的王！生命在你，权能在你，荣耀在你！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day250

“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。”

诗篇 100:3-5

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇100篇，称颂的诗：父啊，你在创世以前就在耶稣基督里拣选我们，我们本就属于你，你把我们散列在不同的世代，我们在不同的时间点归入基督，回到你的怀抱；父啊，藉着我主基督，我们进入你的国度，成为儿女，成为子民，你每日喂养，每日看顾；父啊，我主基督道成肉身，又从死里复活化成那无限的灵，住在我们里面，每日警醒，每日引导；父啊，你立我主耶稣为大祭司，在天上的至圣所，也在我的心中，为我们代求，我们可以坦然无惧的来到你的面前祷告，得恩典，蒙怜恤；父啊，我赞美你一切的作为，你的拣选，你的创造，你的计划，你的约，你的信实，你的慈爱；父啊，我称谢你的恩赐，你赐先知和法度给世人，你赐独生爱子给我们，你派天使天兵服侍承受救恩的人，你预备道路给求告你名的人；父啊，你的慈爱存到永远，你的信实直到万代，地和地上的万物都会过去，你昨天、今天、明天都是一样的！主耶稣荣耀了你的名，求你也让我效法我主基督，使用我荣耀你的名！祷告感恩祈求赞美是奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day251

“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。 这便医治你的肚脐， 滋润你的百骨。”

箴言 3:5-8

主啊，求你赐我可以专心依靠你的心！

主啊，求你让我凡事祷告祈求你的旨意！

主啊，求你赐聪明，废除我自有的聪明！

主啊，求你赐智慧，废除我自有的智慧！

主啊，求你赐我清洁的心！

主啊，求你赐我顺服的心！

主啊，求你赐我柔和谦卑的心！

主啊，求你赐我敬畏的心！

主啊，求你让我远离试探！

主啊，求你救我脱离凶恶！

主啊，求你医治我的灵魂体！

祷告奉我主耶稣基督的名！

阿们！

# day252

“因为，我的年日如烟云消灭； 我的骨头如火把烧着。 我的心被伤，如草枯干， 甚至我忘记吃饭。 因我唉哼的声音， 我的肉紧贴骨头。

我吃过炉灰，如同吃饭； 我所喝的与眼泪搀杂。 这都因你的恼恨和忿怒； 你把我拾起来，又把我摔下去。 我的年日如日影偏斜； 我也如草枯干。

这必为后代的人记下， 将来受造的民要赞美耶和华。 因为，他从至高的圣所垂看； 耶和华从天向地观察， 要垂听被囚之人的叹息， 要释放将要死的人， 使人在 锡安 传扬耶和华的名，在 耶路撒冷 传扬赞美他的话， 就是在万民和列国 聚会事奉耶和华的时候。

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， 天地就都改变了。 惟有你永不改变； 你的年数没有穷尽。 你仆人的子孙要长存； 他们的后裔要坚立在你面前。”

诗篇 102:3-5, 9-11, 18-22, 25-28

天上的父，清晨我来读你的话，求你的灵启示我！诗篇102篇，作者不详，但作者说这是在困苦发昏时的祷告。从开始的描述可以明白诗人正经受难以想象的困苦：灵里发昏；魂里绝望；身体痛苦唉哼！让我想起了约伯，人不能与神联结，失去帮助和力量！让我想起主耶稣在十字架上与父神隔离，独立承担世人的罪，那是我不能想象的！诗人心里其实明白：这一切的管教来自神，神的忿怒临到他的身上，这忿怒使人如日影偏斜，如草枯干！我主耶稣啊，感谢你作为我的迁怒祭，我如今因信你神的忿怒就迁到你的身上，你让我可以在你里面的安息，你是这更美新约的中保！诗人活在旧约之下，但他写出来了未来的新约，就是我主耶稣基督宝血之约，就是那句，天地都要灭没，你却要长存，你仆人的子孙要永远长存！主耶稣啊，你的国是永远的国，我们是你的子民，这国要永远长存，因为这国是属天的，不是属地的！我们是属天

的子民，不是属地的子民！主啊，我如今看见诗人所没看见的，经历诗人没经历的，愿你使用我参与你国度的计划！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day253

“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。 耶和华施行公义， 为一切受屈的人伸冤。 他使 摩西 知道他的法则， 叫 以色列 人晓得他的作为。 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！

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、 记念他的训词而遵行的人。”

诗篇 103:1-11, 17-18

天上的父，我感谢你，诗篇103，大卫的诗。这诗篇充满了力量，我的心被感动！天父，我的心要称颂你，我的心要称颂你，我的心要称颂你，因为你对我行的一切的恩惠：你把你的独生爱子赐给我们，我因信我主耶稣得了大恩；你在基督里赦免了我一切的罪，我过去的罪，现在的罪，将来的罪；你在基督里医治我的一切疾病，我的灵魂体都得医治；你赐圣灵给我，让我得永恒的属天的基业 — 就是永远的生命；你的恩惠和平安伴随我，就在现在的每一天；你按时赐我所需用的美物，让我明白你在一切事上的美意；在基督里，你赐我灵里自由，你使我如鹰反老还童；你为我伸冤；你赐我生命的律；你责备我，却不是长久责备；父啊，你的慈爱临到我，因为你知道我是敬畏你！求你让我一生一世都敬畏你！求你的灵引导我走正义的路！求你的旨意常常临到我！求你赐我行你旨意所需的智慧和能力！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day254

“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。

这都仰望你按时给它食物。 你给它们，它们便拾起来； 你张手，它们饱得美食。 你掩面，它们便惊惶； 你收回它们的气，它们就死亡，归于尘土。 你发出你的灵，它们便受造； 你使地面更换为新。 愿耶和华的荣耀存到永远！ 愿耶和华喜悦自己所造的！

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！”

诗篇 104:24, 27-31, 33-34

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇104篇，作者可能是大卫，真的是诸天述说你的荣耀，穹苍传扬你的作为！父啊，你造天为了地，造地为了人，造人为了荣耀你的名；主耶稣啊，一切为你所造，一切也藉着你所造，如今你常用你的权能托住万有；父啊，万物在你手中，你创造他们，喂养他们，灭亡他们，我们人也是一样，本归于尘土；主耶稣啊，感谢你愿意救赎我们，你从灰尘中提拔我们，使我们不归于尘土；父啊，万物受你的灵而造，地面被你的灵更新；主耶稣啊，我如今因信你也有了神的灵，求你每日变化更新我，我就以我的默念为甘甜，我就因耶和华喜乐！主啊，世界在你手中，万物在你手中，宇宙在你手中，我的命在你手中；主啊，我还能为你做些什么呢？我如何报答你的大恩呢？我就赞美你吧，我要一生向耶和华唱诗！我要一生颂赞耶和华，我主耶稣基督！我这样祷告赞美祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day255

“他是耶和华－我们的　神； 全地都有他的判断。 他记念他的约，直到永远； 他所吩咐的话，直到千代－ 就是与 亚伯拉罕 所立的 约 ， 向 以撒 所起的誓。 他又将这约向 雅各 定为律例， 向 以色列 定为永远的约， 说：我必将 迦南 地赐给你， 作你产业的分。

他带领百姓欢乐而出， 带领选民欢呼前往。 他将列国的地赐给他们， 他们便承受众民劳碌得来的， 好使他们遵他的律例， 守他的律法。 你们要赞美耶和华！”

诗篇 105:7-11, 43-45

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵光照我！诗篇105，诗人写出来你是守约施慈爱的神，你如何预备众仆人与你一起同工，带领你的子民出埃及进入应许地。

我们可以看见：你是守约的神；你是大能的神；你是施慈爱的神；你是信实的神；你是看护的神；你是圣洁的神；你是审判的神；你是恒久忍耐的神！

父啊，你藉着摩西赐下律法、会幕、祭司，献祭给以色列，与你的选民立下旧约，可人是悖逆的，人的不信多少人倒闭在旷野！

主耶稣啊，我们今天知道你才是天父预备的那位救主啊，你的名为以马内利，因为神要与我们同在，你献上自己成就新约，完全了律法所以需要的一切的公义：如今主耶稣你的身体就是至圣所；你就是大祭司；你就是献祭的羔羊；你完成了律法，赐下恩典给我们；我们只要信你就可以得拯救！

主耶稣啊，感谢你成就的新约：藉着你的宝血，我可以随时进入至圣所；我可以在你里面与父相交；我可以领受父预备的一切属天的福气；我可以明白你在诸事上的美意；我可以与你的圣洁有份！

父啊，我赞美你，因你的信实广大；主耶稣啊，我感谢你，因你为我上了十字架；主啊，感谢你，让我在这新约之下，赐下圣灵给我，我不只是因信称义，更是因信得生，荣耀的主每天每时每刻与我同在！哈利路亚赞美主！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day256

“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？ 凡遵守公平、常行公义的， 这人便为有福！

然而，他因自己的名拯救他们， 为要彰显他的大能，

他将他们所求的赐给他们， 却使他们的心灵软弱。

有火在他们的党中发起； 有火焰烧毁了恶人。

所以，他说要灭绝他们； 若非有他所拣选的 摩西 站在当中 ， 使他的忿怒转消， 恐怕他就灭绝他们。

所以，他对他们起誓： 必叫他们倒在旷野， 叫他们的后裔倒在列国之中， 分散在各地。

这样，他们被自己所做的污秽了， 在行为上犯了邪淫。

然而，他听见他们哀告的时候， 就眷顾他们的急难， 为他们记念他的约， 照他丰盛的慈爱后悔。 他也使他们在凡掳掠他们的人面前蒙怜恤。”

诗篇 106:1-3, 8, 15, 18, 23, 26-27, 39, 44-46

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇106，作者不详。从这诗篇我看见：你的美善，你的慈爱，你的公义，你的大能，你的圣洁，你的信实；我们也看见：人的不信，人的悖逆，人的贪婪，人的愚昧，人的软弱；父啊，你没有按他们所行的待以色列人，不然他们早就灭尽了，只等到那应许的人子来到，就是我主耶稣基督！父啊，你选亚伯拉罕作多国的父，你选摩西赐下如何与你相交的典章、诫命，直到你选大卫为你地上的君王，一直到那先知预言的救主来到，就是道成肉身的耶稣，他本有你的形象，住在高天，却为了救我们来到这世上，谦卑以至于钉死在十字架上，三天后从死里复活，升上高天成为慈悲忠信的大祭司，美好新约的中保！父啊，主耶稣啊，原来你要成就的不是地上的国，而是天上永恒的国度，原来一切是藉着主耶稣而造，一切也是为了主耶稣而造，一切为了你在创世之前就在基督里的选民而造，你创造诸时代散列这些选民，我现在明白一切都属乎你，一切都源于你，一切必将在基督里都归于你，天地都将废去，你的慈爱永远长存，你的国是永远的国，你的爱是恒久不变！主啊，我感谢你，让我成为你的选民，成为你国度中的一员，成为祭司，与你同工，在我这个时代；主啊，我颂赞你的一切作为，我明白了，我就信了，我仰望天上的那个家乡 — 天上的耶路撒冷！主啊，我的心欢喜，我的灵快乐！感谢你的灵启示的一切给我！哈利路亚赞美主！祷告感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day257

天上的父，我在清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇107篇，作者不详，但却告诉我们你救拔各样的选民：

天父啊，不认识你的人，如在旷野，在世界漂流，却无安息之所，直到向你祷告，你就施行拯救，让他们的心找到安居之所；

主耶稣啊，我还没认识你以前就是这样啊，心里漂流，却找不到居所，如今我认识你，你成为我的居所，我的家，我所依靠的，我安息在你的里面！

天父啊，违背神话，不顺服你旨意的人，如在黑暗中、死荫的幽谷，困苦和枷锁加在身上，直到向你祷告，你就施行拯救，破除黑暗势力，带他们进入光明；

主耶稣啊，我信靠你，当我得不到你的旨意时，我的心里发昏，当我明白你的旨意却不按照行时，我就被黑暗捆锁，直到谦卑的来到你的面前，破碎自我，你就带我重回安息！

天父啊，愚妄人偏行己路，按自己意愿去行，就是多多的犯罪，得罪你，因此受很多的苦楚，临近死的，直到向你祷告，你就施行拯救，你赦免他们的罪，赐下医治的大能；

主耶稣啊，我没认识你之前是愚妄人，认识你之后很多年依然是愚妄人，因为我依靠自己生活胜过依靠你，如今我完全放弃自己的意念，我专心仰慕你，专心依靠你，求你每日变化更新我！

天父啊，人在世生活，就如行船在大水中，每日奔波劳碌，时常经遇风浪，直到向你祷告，你就平静风浪，带他们到所愿的海口；

主耶稣啊，没认识你以前我遭遇太多的风浪，有的风浪太大差点把我吞没，我认识你以后再知道你兴起风浪要带我到你的渡口，让我认识你！我如今在你的船上，每日靠你而行，你就平静外面的风浪，也平静我内心的风浪，你带我到一个又一个生命的渡口！

主啊，我的心欢喜，我的灵快乐！因为在你里面：我寻求你，就寻见；我祈求，就得着；我叩门，你就给我开门！

荣耀归给我们的父和主耶稣基督！

感恩祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day258

“神已经指着他的圣洁说： 我要欢乐；我要分开 示剑 ， 丈量 疏割谷 。 基列 是我的； 玛拿西 是我的； 以法莲 是护卫我头的； 犹大 是我的杖； 摩押 是我的沐浴盆； 我要向 以东 抛鞋； 我必因胜 非利士 呼喊。

神啊，你不是丢弃了我们吗？ 神啊，你不和我们的军兵同去吗？ 求你帮助我们攻击敌人， 因为人的帮助是枉然的。 我们倚靠　神才得施展大能， 因为践踏我们敌人的就是他。”

诗篇 108:7-9, 11-13

天上的父，我清晨来亲近你。诗篇108，大卫求助的诗。大卫已经得着你的应许，迦南地要被征服，你会帮助大卫征服所有的敌人，大卫这次遇到困难或是还没有得到你会与他同去征战的旨意，他就来求问你，因为他相信你的应许，并寻求具体在某次征战的旨意。天父，我看见大卫是敬畏你的人，真是你的仆人：大卫信你应许必实现，也藉此预言了列邦的结局；大卫知道你是帮助你子民征战的神，人的帮助都是枉然的；大卫宁可求问等待你的旨意，也不按自己的意愿行，足见其敬畏之心！敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明！主啊，求你赐我敬畏的心，就是：你不让我做的，我不去做；让我做的，我就顺服！主耶稣啊，求你把感动大卫的灵也赐给我，我就知道如何敬畏，如何谦卑，如何靠你征战；主耶稣啊，虽然表面上看我的时代没有那么多敌人，其实我现在有更多的敌人，因为我们不是与属肉体的，是与眼不能见的邪灵征战，因此我要效法大卫：主耶稣啊，求你帮我征战，救我脱离那恶者；天父啊，求你帮我征战，让我远离试探；圣灵啊，求你帮我征战，让我明白遵行天父的旨意！

我赞美我主，你是荣耀的主！

我赞美我主，你是得胜的主！

我赞美我主，你是信实的主！

我赞美我主，你是大能的主！

祷告祈求奉我主耶稣基督的名！

阿们！

# day259

“这就是我对头和用恶言议论我的人 从耶和华那里所受的报应。 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！ 因为我困苦穷乏， 内心受伤。 我如日影渐渐偏斜而去； 我如蝗虫被抖出来。 我因禁食，膝骨软弱； 我身上的肉也渐渐瘦了。 我受他们的羞辱， 他们看见我便摇头。 耶和华－我的 神啊，求你帮助我， 照你的慈爱拯救我， 使他们知道这是你的手， 是你－耶和华所行的事。

我要用口极力称谢耶和华； 我要在众人中间赞美他； 因为他必站在穷乏人的右边， 要救他脱离审判他灵魂的人。”

诗篇 109:20-27, 30-31

亲爱的天父，清晨我来读你的话。诗篇109篇，大卫的诗，这篇诗是大卫求主伸冤，求主帮助打败敌人。大卫禁食祷告多日，还是没有得到神的旨意！

他斥责那些恶人，甚至咒诅他们，但大卫清楚：伸冤在主，主必伸冤！

主耶稣啊，感谢你托住了我们，我要效法大卫持续恒久的祷告，黑暗势力终会瓦解，你的光要照亮你子民的心，护卫你的群羊。主耶稣啊，感谢你，让我们靠你得胜，我能体会到：在基督里为众人祷告就是爱众人；我读你的话，认识你，越来越爱你，亲近你 — 我的父，我的主；你也使我愈发的爱众人，为众人祷告；因为大卫清楚，我也清楚，与我们征战的不是人，而是眼不能见的魔鬼，我只有靠主才能得胜。主啊，感谢你让我明白大卫的心，我虽不像大卫一样咒诅，但我祈求你为我和我家伸冤，挪移一切恶者的拦阻和试探！你也确实这样做了，你让我一次又一次的经历你是信实的神，在你没有转动的影！你看护你的子民，你是我的盾牌，你是我的避难所，你是我的高台，你是我所依靠的！耶和华啊，我赞美你啊！我的父啊，我赞美你啊！主耶稣啊，我赞美你啊！我赞美你吧！我心口合一的赞美你！因你使我心欢喜，灵快乐！

奉主耶稣的名祷告！阿们！

# day260

“耶和华对我主说： 你坐在我的右边， 等我使你仇敌作你的脚凳。 耶和华必使你从 锡安 伸出能力的杖来； 你要在你仇敌中掌权。 当你掌权的日子 ， 你的民要以圣洁的妆饰为衣 ， 甘心牺牲自己； 你的民多如清晨的甘露 。 耶和华起了誓，决不后悔， 说 ： 你是照着 麦基洗德 的

等次永远为祭司。 在你右边的主， 当他发怒的日子，必打伤列王。 他要在列邦中刑罚 恶人， 尸首就遍满 各处； 他要在许多国中打破 仇敌的 头。 他要喝路旁的河水， 因此必抬起头来。”

诗篇 110:1-7

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇110篇，大卫的诗。大卫的诗总是让我很惊奇啊，我现在渐渐明白圣灵膏抹大卫，大卫可以和你联结，你也藉着他的口预言主耶稣，大卫既是君王也是先知！主耶稣啊，圣灵感动大卫，与大卫一同坐王在他的那个时代，也使用大卫预言：主耶稣啊，你得了父的一切权柄，为大君王，你要在仇敌中掌权；你以圣洁为衣，成为麦基洗德等次的大祭司，为众人祈祷；你掳掠仇敌，刑罚列邦！主耶稣啊，大卫在诗中所说的，如今你已经成就了！你如今已经升上高天，天上地下一切的权柄都给了你，你成为无限的灵与我们同在：主耶稣啊，你是君王，你与我们同坐君王，不是将来，就是现在的每一天，我们可以过得胜的生活；主耶稣啊，你是大祭司，你与我们一起成为祭司，你保障我们可以直接去见神，我们也可以领人到神面前，把神带给认识的人；主耶稣啊，你是先知，你已经预言了世界和世界的末了，天地都要废去，你的国和你的子民都要与你一起归到荣耀里！主啊，求你使用我们，求你坚固我们，求你带领我们，仇敌不能胜我，因你已经得胜，主啊，赐我今日应对一切事所需的灵力、智力、体力，你的羊你必看护，我们不但是羊，也与你一同成为牧人，你是我们的大牧人！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day261

“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，使人记念； 耶和华有恩惠，有怜悯。 他赐粮食给敬畏他的人； 他必永远记念他的约。 他向百姓显出大能的作为， 把外邦的地赐给他们为业。 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。 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！”

诗篇 111:1-10

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵开启我。诗篇111，作者不详。但诗人知道要赞美你，也说出了原因：主，你是大能的主，找寻你所喜悦的人和事；主，你是公义的主，你有尊荣和威严；主，你是恩惠和怜悯的主，你赐粮食，赐地业；主，你是诚实公平主，和人立约，赐下训词；主，你是信实的主，你守约到永远！你古时藉着众先知晓谕列祖，就在这末世藉着

我主耶稣晓谕我们！我们因信耶稣成为义人，受圣灵的洗，领受儿子的心，成为儿子；然后效法我主耶稣基督，渐渐认识神，我的父，成为顺命的仆人；藉着主耶稣的宝血，我可以坦然无惧来到神的面前，来俯伏敬拜，来询问旨意，来赞美，来还愿，来得恩典，蒙怜恤；主耶稣啊，你是我的朋友，你是我的弟兄，你是我的大祭司！在你里面，你赐我一切上面应许的福气，而且恩上加恩，你干预管理我生命的每一天，我心里尊你为大，我听的你话而行，你就赐我安息、平安、喜乐！

祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day262

“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！ 他的后裔在世必强盛； 正直人的后代必要蒙福。 他家中有货物，有钱财； 他的公义存到永远。 正直人在黑暗中，有光向他发现； 他有恩惠，有怜悯，有公义。 施恩与人、借贷与人的，这人事情顺利； 他被审判的时候要诉明自己的冤。 他永不动摇； 义人被记念，直到永远。 他必不怕凶恶的信息； 他心坚定，倚靠耶和华。 他心确定，总不惧怕， 直到他看见敌人 遭报 。 他施舍 钱财 ，周济贫穷； 他的仁义存到永远。 他的角必被高举，大有荣耀。 恶人看见便恼恨，必咬牙而消化； 恶人的心愿要归灭绝。”

诗篇 112:1-10

天上的父，清晨起来我来读你的话，求你开启我！诗篇112，作者不详。但诗人明确的写出义人可以得到你的福气：

父啊，敬畏你，喜爱你的命令，是福气的基石；

主耶稣啊，你就是神的道，你就是神的话，在你里面我们得父预备的各样属天的福气；

父啊，你应许后裔之福，正如你应许亚伯拉罕一样，这是永远的约啊！

主耶稣啊，你就是亚伯拉罕之约的那个子孙，如今我们因信你也成为亚伯拉罕的子孙，你用圣灵割礼我们，成为真以色列人！

父啊，你赐资财给义人，你的公义在他身上显现，你光照义人的心，使他有恩惠、怜悯、公义；

主耶稣啊，如今我因信你成为义人，上面的福气都加给我，主啊，我感谢你浩大的恩典；

父啊，你让义人不只自己富足，也看顾他人，对人施恩，对恶不怕，坚定依靠神，对敌人耐心等候；

主耶稣啊，感谢你，让我因信你称义，在你里面，父使我富足，也赐我爱神爱人爱仇敌之心，凡事祷告，凡事依靠你！

主耶稣啊，我得这福气全是因为你救恩，你在十字架成就了公义和慈爱的结合，使我与父和好，父应许的福气全都临到我，天父啊，赞美你，荣耀归你！

主耶稣啊，感谢你，荣耀归你！

祷告祈求奉我主耶稣基督的名！

阿们！

# day263

“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。 谁像耶和华－我们的 神呢？ 他坐在至高之处， 自己谦卑， 观看天上地下的事。 他从灰尘里抬举贫寒人， 从粪堆中提拔穷乏人， 使他们与王子同坐， 就是与本国的王子同坐。”

诗篇 113:2-8

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵启示我！诗篇113篇，诗人对你有很深的认识：父啊，诗人颂赞你的名，无论何时，无论何地；父啊，诗人知道你的荣耀高过诸天，诸天都述说你的荣耀；父啊，谁能像你，派先知启示自己，派爱子来拯救我们；父啊，我们本是尘土，你却选我们进入你爱子的国，让我们与基督一起坐王；父啊，你的国是谦卑人的国度，因为我主耶稣谦卑以至于死，又从死里复活，赐我们谦卑；父啊，你的国是圣洁的国度，因为我主耶稣的宝血洁净，赐我们圣洁；父啊，你的国度是爱的国度，因为我主耶稣十字架上用自己偿还了所有的罪债，你的爱就释放到我们身上；父啊，你的国度是君王的国度，因为你使我主耶稣掳掠了仇敌，得了天上地下一切的权柄，赐我们与他一同得胜；父啊，你的国是永远的国，因为你立我主耶稣为永远的大祭司，我们也要敬拜你，从今时直到永远！哈利路亚赞美主！祷告赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day264

“以色列 出了 埃及 ， 雅各 家离开说异言之民； 那时， 犹大 为主的圣所， 以色列 为他所治理的国度。 沧海看见就奔逃； 约旦河 也倒流。 大山踊跃，如公羊； 小山跳舞，如羊羔。 沧海

啊，你为何奔逃？ 约旦 哪，你为何倒流？ 大山哪，你为何踊跃，如公羊？ 小山哪，你为何跳舞，如羊羔？ 大地啊，你因见主的面， 就是 雅各 神的面，便要震动。 他叫磐石变为水池，叫坚石变为泉源。”

诗篇 114:1-8

天上的父，诗篇114篇，不知道是谁写的，讲了以色列人出埃及蒙拯救，以色列人离开寄居了四百多年的埃及地，准备进入应许地，父啊，你已经选定犹大为你的居所，一直到主耶稣到来，以色列人真正的救主！也是外邦人的光！沧海大河大山小山都因见主的面欢欣雀跃，我每天听见主的声音就喜悦了，哈利路亚赞美主！祷告奉主耶稣基督的名！阿们！

# day265

“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！

他们的偶像是金的，银的， 是人手所造的， 有口却不能言， 有眼却不能看， 有耳却不能听， 有鼻却不能闻， 有手却不能摸， 有脚却不能走， 有喉咙也不能出声。 造他的要和他一样； 凡靠他的也要如此。

天，是耶和华的天； 地，他却给了世人。 死人不能赞美耶和华； 下到寂静中的也都不能。 但我们要称颂耶和华， 从今时直到永远。 你们要赞美耶和华！”

诗篇 115:1, 4-8, 16-18

天上的父，我来读你的话，求你的灵开启我！诗篇115篇，作者不详！诗人告诉我们你是独一的真神：父啊，你是荣耀的神，你因你的名创造人，因你的慈爱和信实成就一切；父啊，你是忌邪的神，祭拜偶像的人不能来到你的面前；父啊，你是独一真神，因为你使我主耶稣基督死里复活，成为神和人之间的中保；父啊，你是活神，你赐下圣灵，在我们生命中的每一天，引导我们，我们活着都靠你；父啊，你是活人的神，我们不是死了去见你，赞美你，而是现在活着的时候，在基督耶稣里，你与我们同在，我们在基督里得享你预备的一切的福气！父啊，我们要称颂你！主耶稣啊，我们要感谢你！主啊，死人不能称颂你啊，主啊，我们都在基督里复活了，我们要称颂你，从今时直到永远！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day266

“我爱耶和华， 因为他听了我的声音和我的恳求。

死亡的绳索缠绕我； 阴间的痛苦抓住我； 我遭遇患难愁苦。 那时，我便求告耶和华的名，说： 耶和华啊，求你救我的灵魂！

耶和华保护愚人； 我落到卑微的地步，他救了我。 我的心哪！你要仍归安乐， 因为耶和华用厚恩待你。

我要在耶和华面前行活人之路。

在耶和华眼中， 看圣民之死极为宝贵。

我要以感谢为祭献给你， 又要求告耶和华的名。”

诗篇 116:1, 3-4, 6-7, 9, 15, 17

天上的父，我清晨来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇116篇，作者可能是大卫。诗人经历了各种苦难，甚至死亡，他不停的祷告，你一次又一次的听他的祷告，救他，帮助他，他要以感谢为祭献给你！父啊，你救诗人脱离死亡，今天你也派你的爱子 — 耶稣基督，救我脱离死亡；父啊，你听诗人的祷告，今天我也可以在基督里来到你的面前，随时祷告，得恩典，蒙怜恤；父啊，你赐厚恩给诗人，让他远离愚昧，从卑微中被升高，今天你在基督耶稣里，赐我属天的智慧和福气，从灰尘中提拔我，让我得享你的平安喜乐；父啊，你使诗人可以在你面前行活人之路，今天主耶稣在我里面活，三一神与我同在，每日赐我所需的灵粮，每日以马内利；父啊，诗人说你看圣民的死极为宝贵，今天你的爱子用无瑕疵的宝血赎了我的命，还有比这宝贵的吗？父啊，诗人以感谢为祭献给你，我也要以感谢为祭献给你，也愿意把我的身体献上作为活祭，求你的灵引导我的心思意念，凡事祷告，凡事感恩，凡事相信，凡事忍耐！祷告感恩赞美祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day267

“万国啊，你们都当赞美耶和华！ 万民哪，你们都当颂赞他！ 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！”

诗篇 117:1-2

天上的父，我午后来读你的话，求你的灵开启我！诗篇117篇，不知道作者。诗篇很短，却写出了你是赐福给万国万邦的人，你不偏待人，你向众人大施慈爱：父啊，你从前藉众先知多次多方晓谕以色列列祖，在这末世藉着儿子晓谕我们，把所有的启示都在耶稣基督里向我们显明，你的爱子耶稣基督在十字架上完成了公义与慈爱的结合，你的爱就浇灌在我们心里；父啊，你是信实的，你和亚伯拉罕立约，坚固你的约到大卫家，直到我主耶稣基督用宝血设立的新约，你的信实从永远直到永远；父啊，等待我主耶稣回来，等待天上的耶路撒冷降临，等待万邦万国完全的敬拜，全地都要称颂耶和华！哈利路亚赞美主！祷告感恩祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day268

“你们要称谢耶和华，因他本为善； 他的慈爱永远长存！

我在急难中求告耶和华，他就应允我， 把我 安置 在宽阔之地。 有耶和华帮助我，我必不惧怕， 人能把我怎么样呢?

耶和华是我的力量，是我的诗歌； 他也成了我的拯救。

耶和华虽严严地惩治我， 却未曾将我交于死亡。 给我敞开义门； 我要进去称谢耶和华！

匠人所弃的石头 已成了房角的头块石头。 这是耶和华所做的， 在我们眼中看为希奇。 这是耶和华所定的日子， 我们在其中要高兴欢喜！ 耶和华啊，求你拯救！ 耶和华啊，求你使我们亨通！

你是我的　神，我要称谢你！ 你是我的　神，我要尊崇你！”

诗篇 118:1, 5-6, 14, 18-19, 22-25, 28

天上的父，清晨我来读你的话语，求你的灵开启我。诗篇118篇，我感觉是大卫写的，因为诗人那美好的灵性感动我！父啊，感谢你使用大卫，这篇诗非常的丰富，向我们揭示很多真理：父啊，你本为善，你的慈爱永远长存，这重要的真理告诉我们，你是良善的根源，是爱的源泉，离了你我们就算行好也不是美善的；父啊，大卫说他祷告你就应允他，把他安置在宽阔之地，这告诉我们你是听祷告的神，你是帮助义人的神，你是拯救的神；父啊，大卫说你严严的惩治他，但却救他脱离死亡，进入义门，如今你也派我主耶稣做了这事啊，我虽被你管教，我却因信成了义人，我主耶稣就是匠人所弃的石头，已经成了房角石，为了教会成为万有之首，也带我们进入诸长子之会，成为君尊的祭司，圣洁的国度！父啊，我要称颂你，因为你的慈爱永远长存，赐下救恩！主耶稣啊，我要感谢你，因为你遵行父的旨意，完成救赎！圣灵啊，我也感谢你，因为你执行计划，施行救恩！哈利路亚赞美三一真神！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day269

“少年人用什么洁净他的行为呢？ 是要遵行你的话！

我将你的话藏在心里， 免得我得罪你。

求你开我的眼睛， 使我看出你律法中的奇妙。

求你除掉我所受的羞辱和藐视， 因我遵守你的法度。

我的性命几乎归于尘土； 求你照你的话将我救活！

你开广我心的时候， 我就往你命令的道上直奔。

求你赐我悟性，我便遵守你的律法， 且要一心遵守。

求你使我的心趋向你的法度， 不趋向非义之财。

我要自由而行 ， 因我素来考究你的训词。

求你记念向你仆人 所应许 的话， 叫我有盼望。 这话将我救活了； 我在患难中，因此得安慰。

我急忙遵守你的命令， 并不迟延。

我因你公义的典章， 半夜必起来称谢你。

求你将精明和知识赐给我， 因我信了你的命令。

你本为善，所行的也善； 求你将你的律例教训我！

我受苦是与我有益， 为要使我学习你的律例。

你的手制造我，建立我； 求你赐我悟性，可以学习你的命令！

愿敬畏你的人归向我， 他们就知道你的法度。

你的命令尽都诚实； 他们无理地逼迫我，求你帮助我！

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。

我若不是喜爱你的律法， 早就在苦难中灭绝了！

我是属你的，求你救我， 因我寻求了你的训词。

你的话是我脚前的灯， 是我路上的光。

我甚是受苦； 耶和华啊，求你照你的话将我救活！

你是我藏身之处，又是我的盾牌； 我甚仰望你的话语。

求你照你的话扶持我，使我存活， 也不叫我因失望而害羞。

所以，我爱你的命令胜于金子， 更胜于精金。

你的言语一解开就发出亮光， 使愚人通达。

求你用你的话使我脚步稳当， 不许什么罪孽辖制我。

你的法度永远是公义的； 求你赐我悟性，我就活了。

你话的总纲是真实； 你一切公义的典章是永远长存。

我因你公义的典章一天七次赞美你。 爱你律法的人有大平安， 什么都不能使他们绊脚。”

诗篇 119:9, 11, 18, 22, 25, 32, 34, 36, 45, 49-50, 60, 62, 66, 68, 71, 73, 79, 86, 89-90, 92, 94, 105, 107, 114, 116, 127, 130, 133, 144, 160, 164-165

亲爱的天父，诗篇119篇，多么美好的诗篇啊！这里面充满了义人的祷告！不知道是不是一个人所写的，但我读出来不同的人在你的灵引导下写出的灵里的感悟和领受：父啊，我读到最多的就是遵行你的命令，训词，典章（就是这圣经六十六卷书里的话），就得享你预备的福气；主耶稣啊，我知道你就是神的道，神的话，道成肉身，在十字架上完成救赎大工，就化成那无限的灵，住在我们心里，丰丰富富有恩典有真理，这诗篇里描述的一切的丰盛都有形有体的居住在基督里面，我们也在你里面得了丰盛；主耶稣啊，你把写下来的死的字句变成了如今活的灵，你把写在石板上的命令、典章、训词变成写在心板上的活泼的灵，就是在你里面自由的律，爱的律，灵的律；主耶稣啊，如今我凡事在你里面求问父，父就把一切的美意向我显明，我遵行心中的圣灵的律，我就行出你让我行的美善；主耶稣啊，我现在更加明白：你就是真理，道路，生命；你就是赐智慧和悟性和知识的主；你就是建造我的主；你就是赦罪的主；你就是拯救的主；你就是我的亮光；你就是我的藏身之处；你就是赐我公义的主；你就是赐平安的主；你就是当得赞美的主！我的心欢喜，我的灵快乐！我的心尊主为大，因为如今我主与我同死同活！我死了是为了主，我活着也是为了主！我如今是移动的祭坛，走到哪里，哪里就有基督的馨香之气，哪里就有祝福！主啊，我颂赞你！我颂赞你！我颂赞你！祷告祈求感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day270

“我在急难中求告耶和华， 他就应允我。 耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头！”

诗篇 120:1-2

天上的父，早晨来读的话，求你的灵开启！诗篇120篇，上行之诗第一首，就是攀登台阶时唱的诗歌，就如我们今天在攀登属天道路一样，我们需要不停的祷告，依靠你的能力，向着标杆直跑，不看左右；主啊，求你膏我的口，使用我的舌头，让圣灵引导我讲造就人心的话，说出你预备的良言，按照你的旨意，按照你的意念；主啊，让我的口讲出你的见证，成为你祝福他人的出口，愿我的身心灵都为你所用！哈利路亚赞美主！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day271

“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。

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。 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。”

诗篇 121:1-2, 5-8

天上的父，我清晨来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇121篇，上行之诗第二首，诗人提醒我们攀登属天之路时，父你是我们随时的帮助，这也应验了希伯来书，我们可以藉着耶稣基督的宝血坦然无惧的进入至圣所，来到你的面前，与你交通，得恩典，蒙怜恤；父你也派使者保护我们，就如你在旷野白天用云柱遮蔽太阳的热，夜晚用火柱取暖和照明给以色列人，今天你派天使护卫敬畏你的人（诗34:7），你赐圣灵为保惠师，引导、带领、责备、提醒、祷告、启示、解释、加力量，加能力，加信心，成为我们随时的全方位的帮助；我们祷告你就赐下旨意，你改变我们的心思意念，保护我们不说你不喜悦的话，不去不该去的地方，不作蒙羞的事，我们明白旨意顺服而行，你就赐所有的资源帮助我们，因为我们是你在基督里的工，你让我们完成你的善工！哈利路亚赞美主！读你的话，让我更加认识你，信靠你；在你面前祷告，让我更加的亲近你，明白你，顺服你；你的平安喜乐，你的爱就临到我的心！我的心欢喜，我的灵快乐！我大声赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day272

“人对我说：我们往耶和华的殿去， 我就欢喜。 耶路撒冷 啊， 我们的脚站在你的门内。 耶路撒冷 被建造， 如同连络整齐的一座城。 众支派，就是耶和华的支派，上那里去， 按 以色列 的常例 称赞耶和华的名。 因为在那里设立审判的宝座， 就是 大卫 家的宝座。 你们要为 耶路撒冷 求平安！ 耶路撒冷 啊，爱你的人必然兴旺！ 愿你城中平安！ 愿你宫内兴旺！ 因我弟兄和同伴的缘故，我要说： 愿平安在你中间！ 因耶和华－我们　神殿的缘故， 我要为你求福！”

诗篇 122:1-9

天上的父，诗篇122篇，大卫的诗，上行之诗第三首！我从这篇诗读出来：人要去朝见主是心里充满喜悦的，主啊，愿我常有这样的心！耶路撒冷不只是有你的殿，你的宝座，更有你的子民，大卫说耶路撒冷被造，如同连络整齐的一座城，可见耶路撒冷是以色列众支派一起被造而成；主耶稣啊，如今你在天上的耶路撒冷，我们因信你进入教会，就是天国的地上的形式，你是教会的头，教会是你的身体，我们就是你身体的一部分，我们靠你连络，一同被造成为神的殿，我们如今就是神的殿，三一神在我的心里，我要为此高声赞美，我要与教会弟兄姐妹一起高声赞美，你是我们的主，你与我们同在！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day273

“坐在天上的 主 啊， 我向你举目。 看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手， 使女的眼睛怎样望主母的手， 我们的眼睛也照样望耶和华－我们的 神， 直到他怜悯我们。 耶和华啊，求你怜悯我们，怜悯我们！ 因为我们被藐视，已到极处。 我们被那些安逸人的讥诮 和骄傲人的藐视，已到极处。”

诗篇 123:1-4

坐在高天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇123篇，上行之诗第四篇，作者不详，但诗人告诉我们他们被人藐视已经到了极处：父啊，人真的只有这样时才仰望你吗？我看见到处都是迷失被捆绑的羊群：有的人被吃喝捆绑，有的人被工作捆绑，有的人被金钱捆绑，有的人被孩子捆绑，有的人被婚姻捆绑；主啊，到处都是迷失的人啊，没有人呼求你，没有人认识你，没有人渴慕你！父啊，真的明白那句话：你们得救是本乎恩，因着信！如果不是你在基督里的拣选，你赐得救的恩，无人能信你，无人能认识你！父啊，我心里明白，又悲伤又软弱，主啊，我又惊喜，你还留了一些你拣选的羊给自己，还有你的子民在其中；父啊，我要向使女仰望主母的手，就是无论什么情况下都遵你的旨意而行，就像主耶稣他在十字架上临死之前，他说：我渴了！这句就是为了应验你藉先知说的预言，完成你的旨意！我主耶稣，你完全遵行父的旨意，你绝不偏离；主啊，你告诉我们遵行你的旨意就在你里面，就在父里面，还有什么比这个更重要的呢？没有了，再有也还是遵行你的旨意！主啊，求你的赐我清洁的心，正直的灵，无亏的良心，无伪的信心，我就可以随时领受你的旨意，明白你在诸事的美意！主啊，求你赐我谦卑的心，顺服的心，我就可以随时按你的旨意而行！你的爱就向我显明，我就得着平安喜乐心！我的心尊主为大，我以我的神为乐！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day274

“以色列 人要说： 若不是耶和华帮助我们， 若不是耶和华帮助我们， 当人起来攻击我们、 向我们发怒的时候， 就把我们活活地吞了。 那时，波涛必漫过我们， 河水必淹没我们， 狂傲的水必淹没我们。 耶和华是应当称颂的！ 他没有把我们当野食交给他们吞吃 。 我们好像雀鸟，从捕鸟人的网罗里逃脱； 网罗破裂，我们逃脱了。 我们得帮助， 是在乎 倚靠 造天地之耶和华的名。”

诗篇 124:1-8

天上的父，我清晨来读你的话，求你的灵开启我！诗篇124篇，大卫写的，上行之诗第五首。诗人回忆过去惊险的经历，才明白若不是神出手帮助，他们早已经被敌人吞吃了，被捕鸟人捉住了！主耶稣啊，我现在回想我所经历的事，若不是你出手相助，我早就被敌人吞吃了，甚至连命都没了；主耶稣啊，若不是你派人来救我家，我家早就败亡了；主耶稣啊，若不是你听我们的祷告，救我们的弟兄姐妹，我们早就全军覆灭了！主啊，我深切的体会，你已经胜过仇敌，仇敌虽然从未停止破坏，但你要成就的谁能破坏呢？你命定的谁能拦阻呢？在你没有难成的事，你生我，养我，将来也接我到你的荣耀里！如今你的帮助每天临到我，引导我走正义的路！我赞美你，我的神！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day275

“倚靠耶和华的人 好像 锡安山 ， 永不动摇。 众山怎样围绕 耶路撒冷 ， 耶和华也照样围绕他的百姓， 从今时直到永远。”

诗篇 125:1-2

天上的父，清早起来读你的话，求你的灵启示我！诗篇125篇，上行之诗，诗人一边攀登台阶一边思考你的恩典，他仰望耶路撒冷，知道依靠神是唯一的道路，他清楚神的保护不曾离开，从今时直到永远！主耶稣啊，感谢你成为慈悲忠信的大祭司，成为立于天地之间的那个梯子，成为神与人之间的中保，神的使者在你身上上去下来，把平安喜乐带给我们，把我们带到神的面前，在你里面我们每天攀登梯子，仰望那不震动的天上的耶路撒冷：在你里面，我们与父相交，我们得见父，就是一切福气的源头；在你里面，有丰富尊荣，有荣耀宝座，我们也得了尊荣；在你里面，有平安喜乐，有生命的光，我们也得了生命！主耶稣啊，你在天上的耶路撒冷等我们，为我们代求，我们把起初的信持守到底，就到你那里去了！主啊，我感谢你，父啊，我颂赞你！祷告祈求奉主耶稣基督的名！阿们！

# day276

“当耶和华将那些被掳的带回 锡安 的时候， 我们好像做梦的人。 我们满口喜笑、 满舌欢呼的时候， 外邦中就有人说： 耶和华为他们行了大事！ 耶和华果然为我们行了大事， 我们就欢喜。 耶和华啊，求你使我们被掳的人归回， 好像南地的河水复流。 流泪撒种的， 必欢呼收割！ 那带种流泪出去的， 必要欢欢乐乐地带禾捆回来！”

诗篇 126:1-6

天上的父，午后来读你的话语，求你的灵开启！诗篇126篇，继续上行之诗，父你将被掳的以色列人带回锡安的时候，他们欢呼雀跃，那曾经尝过你的天恩的，如今又再品尝，何等的喜悦，何等的感恩！父啊，只有你的喜乐才能让人如此喜悦，如此的欢乐！主耶稣啊，你有创造的大能，生命的大能，医治的大能，复活的大能，你是赐平安喜乐的主，你的大能让我与你同死同活，身心灵得医治，赐我圣灵得永恒的生命，我曾领受了你的救恩，如今还在天天领受，主啊，我愿一生跟随，一生敬拜，一生赞美，一生谦卑！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day277

“若不是耶和华建造房屋， 建造的人就枉然劳力； 若不是耶和华看守城池， 看守的人就枉然警醒。 你们清晨早起，夜晚安歇， 吃劳碌得来的饭，本是枉然； 惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。”

诗篇 127:1-2

天上的父，我清晨来读你的话，求你开启我！诗篇127篇，所罗门的上行之诗，就像所罗门写的传道书一样，虚空的虚空，他一生得了你的大智慧，但他明白若不是你赐给他智慧，赐给他一切，一切都是枉然，一切都是虚空！这世界本就是虚无的，因为你的信实充满了这个世界，你的话创造这个世界，充满这个世界，维持这个世界！天地都将废去，你的慈爱永远长存！主耶稣啊，你道成肉身来到这世上，亲自向我们说话，把看不见的父显明出来，你谦卑以至于死在十字架上，完全顺服父的旨意，回到父的家中，为我们预备地方！父啊，你是信实的，你未曾留下一样不给我们，连你的儿子都为我们舍命了；主耶稣啊，你是信实的，你从无限的道到有限的肉身，你从看不见到我们可以触摸到的，又化成无限的灵现在住在我们里面，丰丰富富有恩典有真理！主啊，我感谢你，你让我活着不是枉然！主啊，我赞美你，你让我得着你的信实！主啊，我称颂你，你的让我拥有你的慈爱！祷告祈求奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day278

“凡敬畏耶和华、 遵行他道的人便为有福！ 你要吃劳碌得来的； 你要享福，事情顺利。 你妻子在你的内室，好像多结果子的葡萄树； 你儿女围绕你的桌子，好像橄榄栽子。 看哪，敬畏耶和华的人必要这样蒙福！”

诗篇 128:1-4

天上的父，我清晨来读你的话，献上赞美和感恩！诗篇128篇，是一首上行之诗，就是攀登台阶去圣殿的时候唱的，诗人用简短的语言却道出了信仰的真谛：就是敬畏你，遵行你的道的人，你赐福给他！父啊，你的道曾化成肉身，来到我们中间，后来又回到天上，将来还要再来；父啊，你的道，就是你的话，就是我主耶稣基督，就是你独生爱子；父啊，感谢你赐下你的儿子救我们，如今我主耶稣就是那灵，就是生命；父啊，你在我主耶稣基督里给我各样属灵的福气：我的日常所吃所用，我的每日所想所做，我的妻子儿女，都在你的祝福中，真是我所行的路径上滴满了你恩典的脂油！主啊，你知道我是敬畏你的，你看我的心，还有什么不能给你的呢？我若有就请你挪去！主啊，你知道我是遵行你的旨意的，你看我所做的，还有什么你不喜悦的呢？我如果有就请你赦免和警醒我！主啊，你知道我是爱你的，你看看的灵和魂里，还有什么不顺服的呢？我如果有就请你帮我顺服，全然的顺服！主啊，我知道我信你，不是为了得福，不是为了神秘的力量，不是为了肉体和私欲，不是为了得什么，只是为了单单仰望你，遵行你的旨意，完成你给我预备的各样善工！愿我的心干干净净，愿我的心被圣灵充满，愿我的心被你的喜乐平安充满！哈利路亚赞美主！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day279

“以色列 当说：从我幼年以来， 敌人屡次苦害我， 从我幼年以来，敌人屡次苦害我， 却没有胜了我。 如同 扶犁的在我背上扶犁而耕， 耕的犁沟甚长。 耶和华是公义的； 他砍断了恶人的绳索。 愿恨恶 锡安 的都蒙羞退后！ 愿他们像房顶上的草， 未长成而枯干， 收割的不够一把， 捆禾的也不满怀。”

诗篇 129:1-7

天上的父，我清晨来读你的话语，献上感恩和赞美！诗篇129篇，上行之诗，就是继续攀登属天的台阶时唱的诗歌！父啊，诗人回想起以色列人经历的点点滴滴，他意识到敌人屡次害他，却没有胜过他，因为你使他得胜，你所保守的谁能迫害呢？父啊，我也回头看以色列的历史，多少次险些被彻底灭族，你却一次又一次的救护他们，直到那应许之子的来到，就是我主耶稣基督！父啊，我知道我今天在主耶稣基督的新约之下，你赐我儿子的身份，赐我圣灵的内住，派守护天使加我力量，让我与王子同座，赐我得胜的生活，赐我你的平安喜乐，赐我安息在你的里面，赐我属于你的心思意念，赐我你的性情！父啊，我知道这一切都丰丰富富的有形有体的居住在耶稣基督里面，我也得了这丰富！虽然今天那恶者还在，还在不停的控告，欺骗，拦阻福音，但你要成就的谁能拦阻呢？我主耶稣已经得胜，我也和主一起得胜，哈利路亚赞美主！我感谢赞美圣父圣子圣灵，独一的真神，祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day280

“我等候耶和华，我的心等候； 我也仰望他的话。 我的心 等候 主， 胜于守夜的， 等候 天亮， 胜于 守夜的， 等候 天亮。”

诗篇 130:5-6

主啊，经历很多事，你让我明白等候你的重要，有的时候你的话马上临到，有的时候你让我等候一刻，有的时候让我等候几周，有的时候你让我等候一年多，有的时候我还没有等到！主啊，你让我一次又一次的看见你的信实，一次又一次的看见你在别的弟兄姐妹身上的工发出光亮，我也看见你改变我和我的家，你的信实广大，你的慈爱永远长存，你是我的主、在活人之地得见你的恩惠，感谢你让我 学会等候，让我可以等候，让我耐心等候！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day281

“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， 好像断过奶的孩子在他母亲的怀中； 我的心在我里面真像断过奶的孩子。 以色列 啊，你当仰望耶和华， 从今时直到永远！”

诗篇 131:1-3

天上的父，我午后来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇131篇，大卫的上行之诗，短短三节经文，却是道出了谦卑的奥秘！耶和华抵挡骄傲的人，赐福给谦卑的人！父啊，你看我里面有没有骄傲，如果有你就速速挪去；你看我的眼有没有高傲，如果有你就帮我清除；大卫为了遵行你的旨意，不敢冒然行事，尤其重大的和你还没给他旨意的事，他就等候，宁可不行！主啊，求你让我有谦卑的心，凡事祈求你的旨意，让我也明白你的旨意，赐我耐心地等候！我思考大卫的话：断过奶的孩子的心是什么样呢？就是平静安稳啊！主啊，也赐我平静安稳的心，不骄也不躁，不看周围和环境，不依靠血气和情感！主啊，求你赐我虔敬和知足的心！我感谢赞美我的主！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day282

“因为耶和华拣选了 锡安 ， 愿意当作自己的居所， 说：这是我永远安息之所； 我要住在这里， 因为是我所愿意的。 我要使其中的粮食丰满， 使其中的穷人饱足。 我要使祭司披上救恩， 圣民大声欢呼！ 我要叫 大卫 的角在那里发生； 我为我的受膏者预备明灯。 我要使他的仇敌披上羞耻； 但他的冠冕要在头上发光。”

诗篇 132:13-18

天上的父，我清晨来读你的话语，求你开启我！诗篇132篇，继续上行之诗，作者应该不是大卫，却记录了大卫急切的寻找约柜的经历，这也向我们揭示了并不是抬着约柜就可以处处得胜，而是来敬拜祈求设立约柜的神，我们的父；父啊，你说拣选锡安为永远的居所，你是指天上的耶路撒冷啊，如今我主耶稣在那里为大祭司，你所指的一切，相信当时的人无法明白；父啊，今天你藉着你的儿子对我们讲话，我们都明白了：主耶稣在十字架所立的新约完全了旧约，主耶稣的身体成为至圣所，主耶稣自己成为永远的大祭司，也把圣灵给我们，住在我们心里，使我们成为圣洁的祭司，披上主的义袍，我们这些接受主耶稣的人都成为你的圣灵的受膏者，因为有主耶稣是我们的君王、大祭司、先知，我们也与他一起胜过仇敌，作君王，作祭司；父啊，你的应许都实现了，在主耶稣里面都实现了，我们等着主耶稣再来，进入那天上的耶路撒冷，就是我们的家乡！父啊，我颂赞你！主耶稣，我感谢你！祷告祈求感恩赞美奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day283

“看哪，弟兄和睦同居 是何等地善，何等地美！ 这好比那贵重的油 浇 在 亚伦 的头上， 流到胡须，又流到他的衣襟； 又好比 黑门 的甘露降在 锡安山 ； 因为在那里有耶和华所命定的福， 就是永远的生命。”

诗篇 133:1-3

天上的父，我中午来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇133篇，上行之诗，这首诗短短三节，却写出了你喜悦看见弟兄之间的和睦，想起约翰那句话：人若说自己在光明中，却恨他的弟兄，他到如今还是在黑暗里！父啊，我们因着信耶稣基督都成为你家里的人，成为弟兄姐妹，我们却因为肉体，因为私欲，因为那恶者不能彼此相爱；主啊，求你查看我的心有没有这些你不喜悦的，求你帮我洁净啊；主啊，求你赐我清洁的心，干净的心，让我们对人没有抱怨，没有怨恨；主啊，我知道只有你的宝血可以洁净我，你的灵可以引导我，你的话可以让我远离试

探！主啊，求你的灵打开那些还被欺骗的弟兄姐妹，求你的灵打开那些还被捆绑的弟兄姐妹，求你的灵打开那些还陷在肉体的弟兄姐妹，你的羊你必负责到底！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day284

“耶和华的仆人夜间站在耶和华殿中的， 你们当称颂耶和华！ 你们当向圣所举手， 称颂耶和华！ 愿造天地的耶和华， 从 锡安 赐福给你们！”

诗篇 134:1-3

天上的父，我清晨来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇134篇，继续上行之诗，短短三节经文，却道出了天父你是赐福的源泉，无论白天夜晚，只要来到你的殿中，称颂你的名，向你举手，你的祝福就会临到！父啊，你是赐福的源头，你是应当被称颂的；父啊，你在基督里为我们预备各样的属灵福气，如今我们每日来支取，也可以随时随地支取；父啊，你让我明白祷告与你相交，不是为了求什么，而是为了感谢赞美你；父啊，我感恩你在诸事上向我显明的美意；父啊，我称颂你在诸事上所成就的！主耶稣啊，感谢你让我们可以与你一起得胜，你真的是得胜的君王！不是将来，就是现在！求你的荣耀充满我心！祷告祈求赞美感恩奉耶稣基督的名！阿们！

# day285

“你们要赞美耶和华！ 耶和华本为善； 要歌颂他的名， 因为这是美好的。

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。

外邦的偶像是金的，银的， 是人手所造的； 有口却不能言， 有眼却不能看， 有耳却不能听， 口中也没有气息。 造他的要和他一样， 凡靠他的也要如此。”

诗篇 135:3, 5-6, 15-18

天父啊，我清晨醒来读你话，求你洁净我，开启我！诗篇135篇，赞美的诗歌！父啊，我赞美你，因为你本为善，你是全宇宙的独一真神，你的道充满万有，维持万有，处处有你的旨意！父啊，外邦的偶像都是假的，死的，没有功效，唯独你是活的神；父啊，你拣选以色列家，为拯救万邦万民，你的道按着应许化成肉身，就是我主耶稣基督，为了完全你的旨意，成就你救赎的大工；父啊，你是应当被赞美的，不只是你行的神迹奇事，更是你是一切的源头！主耶稣啊，你按着父的旨意完成了一切，你在十字架上完成了公义和慈爱的结合，就打败了仇敌，把神的爱完全的显明出来，我们因信你就得了这爱，这爱随着圣灵浇灌到我们心里，丰丰富富，有恩典，有真理，有生命！主耶稣，我感谢你所成就的一切，你是复活的主，生命的粮！主耶稣，你是世界的光，你是大牧人！主耶稣，你住在我的心里，我是属你的！祷告祈求赞美感恩奉耶稣基督的名！阿们！

# day286

“你们要称谢耶和华，因他本为善； 他的慈爱永远长存。 你们要称谢万神之神， 因他的慈爱永远长存。 你们要称谢万主之主， 因他的慈爱永远长存。”

诗篇 136:1-3

天上的父，午后我来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇136篇，感恩赞美的诗！父啊，你是万神之神，万主之主，万王之王；父啊，你是创造的主，你造天地造人；父啊，你是拯救的主，你拯救以色列人出埃及；父啊，你是征战的主，你灭掉仇敌，为民为战；父啊；你是赐粮的主，你供应一切的需要！父啊，我感谢你！赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day287

“我们怎能在外邦唱耶和华的歌呢？ 耶路撒冷 啊，我若忘记你， 情愿我的右手忘记 技巧 ！ 我若不记念你， 若不看 耶路撒冷 过于我所最喜乐的， 情愿我的舌头贴于上膛！ 耶路撒冷 遭难的日子， 以东 人说：拆毁！拆毁！ 直拆到根基！ 耶和华啊，求你记念这仇！”

诗篇 137:4-7

天上的父，清晨来读你的话，求你的灵开启！诗篇137篇，以色列人被掳之诗！父啊，你选这以色列民作为你的子民，可这些子民却行悖逆，拜偶像，不信你，以至于你的忿怒临到，可见他们先是心里灵里被掳，接着身体被掳，你藉着巴比伦人刑罚他们，直到他们悔改认罪，后来你又带他们回归！主耶稣啊，你用宝血所立的新约，让我们因信进入神的国，成为儿女，成为

子民，我们既然信了，可是还是不能全然的信，因为我们软弱，所以我们不愿意来到你的面前认罪悔改，我们就多受很多的苦楚，是你的儿女，你一定负责到底的，因为你是守约施慈爱的神！这新约是你单方面所立的约，就是恩典之约，我们要的就是信，不像旧约需要靠律法称义！父啊，今天的诗告所我，我如果还有不信的心，我的下场不会比以色列人好；今天的诗还告诉我们那恶者是来拆毁我们的，因为我们如今是神的殿！主啊，我信你，虽然我有时软弱，求你加我力量！主啊，让我渴慕你的话，因为你的话就是真理，就是生命，是信的根基！主啊，我愿意每日顺服来到你的面前悔改，领受你的旨意！主啊，我愿意谦卑，愿意谦卑，愿意谦卑！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day288

“我要一心称谢你， 在诸神面前歌颂你。 我要向你的圣殿下拜， 为你的慈爱和诚实称赞你的名； 因你使你的话显为大， 过于你所应许的。 我呼求的日子，你就应允我， 鼓励我，使我心里有能力。 我虽行在患难中，你必将我救活； 我的仇敌发怒，你必伸手抵挡他们； 你的右手也必救我。 耶和华必成全关乎我的事； 耶和华啊，你的慈爱永远长存！ 求你不要离弃你手所造的。”

诗篇 138:1-3, 7-8

天上的父，我中午来读你的话，求你的灵开启我！诗篇138篇，大卫的感恩的诗篇！我读了充满了力量，大卫生在旧约下却活在新约中：他明白感谢为祭；明白你的信实和慈爱；明白你按着应许实现，甚至超越你的应许；明白祷告的奥秘：就是你是听祷告的神，并且按着你的旨意加力量在大卫的心里；大卫更明白，你是拯救的主，征战的主，抵挡仇敌，你也成就关乎大卫的事！亲爱的主耶稣，我感恩你，因你所做的让我和大卫一样，可以进入你的约，可以享受大卫所明白的一切，甚至超越他那时的丰富：主啊，我以感谢为祭献给你；主啊，我知道在你里面我得了一切的丰盛；主啊，在你里面我可以向父祷告，随时随地没有限制；主啊，在你里面有你预备的一切的平安喜乐，我也得了这平安；主啊，我也多次经历你，祷告明白你的旨意而行，你就按你的旨意加力量在我的心里，我就可以经历圣灵，经历你的大能，经历你的平安，经历你的喜乐！祷告奉我主耶稣基督的名！阿们！

# day289

“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， 你都写在你的册上了。”

诗篇 139:13-16

天上的父，我早晨来读你的话语，献上感恩和赞美！诗篇139篇，大卫的诗。这段大卫描述自己如何被造的经文深深触动了我：我真的是被你所造，你造我的心肠肺腑，你造我的形体，你造我的体质，你定我出生的日子，你安排我在世的每一日，因为我的日子记录在你的册中！这让我想起保罗的话：你在创世以前就在耶稣基督拣选了我们，只是把我们散落在不同的世代，你今天还没有再来，就是忍耐等待现今和未来时代你预备的还没有得救的人，你的福音已经传遍全地，但还有未得救的人！这段经文也让我想起希伯来书：　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。 (希伯来书4:12 和合本) 主啊，我在你面前没有任何可以隐藏的，因为我在你面前是透明的，我就不挣扎了，你就完全带领我的心吧，我就全然献上，成为移动祭坛！主啊，感谢你，选我，生我，养我，教育我，使用我，充满我，我是不配的瓦器，愿我荣耀你的名！祷告祈求感谢赞美是奉耶稣基督的名！阿们！

# day290

“我曾对耶和华说：你是我的　神。 耶和华啊，求你留心听我恳求的声音！ 主－耶和华、我救恩的力量啊， 在争战的日子，你遮蔽了我的头。 我知道耶和华必为困苦人伸冤， 必为穷乏人辨屈。 义人必要称赞你的名； 正直人必住在你面前。”

诗篇 140:6-7, 12-13

天上的父，我午后来读你的话，求你的灵引导我进入真理。诗篇140篇，大卫的诗，大卫祈祷你保护他，可见你是保护你子民的父！主啊，这让我想起诗篇34篇7节：耶和华的使者在敬畏他的人四围安营， 搭救他们！因我们并不是与属血气的争战 ，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（弗6:12）；你也在天上为每位圣徒有一位守护天使（马太18:10）还有诗篇说：因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。(诗篇91:11)。父啊，你有这么多应许，我还惧怕什么呢？属血气的能把我怎么样呢？父啊，我是困苦人啊，我是穷乏人啊，但在耶稣基督里我得了一切的丰富啊！你是我的神，你为我征战，保护我！我要称赞你的名，我在你的眼前蒙恩！哈利路亚赞美主！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day291

“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！ 耶和华啊，求你禁止我的口， 把守我的嘴！ 求你不叫我的心偏向邪恶， 以致我和作孽的人同行恶事； 也不叫我吃他们的美食。”

诗篇 141:1-4

天上的父，我午后来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇141篇，大卫的祷告诗！大卫真是一个喜爱祷告的人，因为他明白你是听祷告的神，你也把你的旨意告诉他，他祷告就如献晚祭；诗篇第五篇告诉我们早晨祷告，献上早祭！父啊，我感谢你藉着大卫的诗让我明白，我们现在因信基督成为你儿女的人，祷告就是在献祭：早上献上早祭，向你陈明一天的事，求你带领；晚上献上晚祭，省察一天所行，认罪悔改和感恩赞美！主耶稣啊，感谢你的宝血成就的新约，我才能如此进入至圣所献上你所喜悦的灵祭：我忧伤痛悔你喜悦，我感谢赞美你喜悦，我献上自己你喜悦，我传扬福音你喜悦！主啊，愿我成为你所喜悦的人！愿你的旨意通行在我的身上！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day292

“我发声哀告耶和华， 发声恳求耶和华。 我在他面前吐露我的苦情， 陈说我的患难。 我的灵在我里面发昏的时候， 你知道我的道路。 在我行的路上， 敌人为我暗设网罗。 求你向我右边观看， 因为没有人认识我； 我无处避难， 也没有人眷顾我。 耶和华啊，我曾向你哀求。 我说：你是我的避难所； 在活人之地，你是我的福分。 求你侧耳听我的呼求， 因我落到极卑之地； 求你救我脱离逼迫我的人， 因为他们比我强盛。 求你领我出离被囚之地， 我好称赞你的名。 义人必环绕我， 因为你是用厚恩待我。”

诗篇 142:1-7

亲爱的天父，我清晨来读你的话语，求你的灵开启我！诗篇142篇，大卫求助的祷告！这篇诗大卫被敌人追杀，藏在洞中，极其的艰难，极其的卑微！我看见在这境地中他依然祷告，依然等待，依然信靠，虽然你的话还没有来到，他继续祷告，一次又一次的祷告！父啊，我也经历过这样极其艰难的时刻，我也看见身边的弟兄姐妹经历这样极其艰难的时刻，走过之后我才明白你的美意：我时常硬着颈项，你就藉着苦难让我谦卑；我时常偏行己路，你就藉着苦难让我转向你；我时常懒惰，你就藉着苦难操练我的勤奋；我时常被过犯所胜，你就藉着苦难让不停

的祷告；我时常陷入血气，你就藉着苦难让我多读你的话语；我时常灵里发昏，你就藉着苦难警醒我；主啊，我知道我会经历苦难，但是你是允许这苦难发生的，就像你允许巴比伦掳走以色列人，是为了让以色列人回归时真的悔改，你告诉士每拿教会，在苦难中忍耐，十日之后苦难会挪开；主啊，我在苦难中也是你的儿女，我还可以向你祷告啊，你救你的儿女没有任何疑问！主啊、我只要忧伤痛悔，我只要悔改谦卑，我只要转向你！我的父，我的主，求你带领我！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day293

“耶和华啊，求你速速应允我！ 我心神耗尽！ 不要向我掩面， 免得我像那些下坑的人一样。 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。 耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌！ 我往你那里藏身。 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。 耶和华啊，求你为你的名将我救活， 凭你的公义，将我从患难中领出来， 凭你的慈爱剪除我的仇敌， 灭绝一切苦待我的人， 因我是你的仆人。”

诗篇 143:7-12

天上的父，我晚上来读你的话，献上感恩和赞美！诗篇143篇，大卫的求助祷告！上一篇大卫很苦，这一篇就更苦了，大卫用了很多“求你”：可见我们祷告你可以速速应允，也可能需要我们等待；当我们祷告还没有听到你的声音，我们的心无法得到满足；父啊，可见大卫经常早上向你祷告，也听见你慈爱的声音；父啊，你也指示大卫所行之路，他也经常按你指示的道路行；父啊，你救大卫脱离仇敌，给他藏身之处；你经常指示大卫你美善的旨意，他也按你的旨意而行；父啊，你因你的名救活大卫，凭你的公义和慈爱，因大卫是你的仆人！父啊，你让我因信你儿子耶稣基督也得了儿子的名分，也得了圣灵，也可以像大卫一样这样祷告；大卫面临的痛苦不是困苦环境，不是敌人的逼迫，是他的祷告还没蒙应许，他还没有你的旨意！父啊，今天我可以像大卫一样祷告，可我常常不祷告，我祷告也没有耐心等待你的回答，我有时得到你的旨意还不顺从；父啊，感谢大卫的诗，让我明白：祷告，等待旨意，按旨意而行！我就要圣灵中的平安喜乐！感谢你把这么大的奥秘告诉我！我愿顺服你！顺服圣灵！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day294

“耶和华－我的磐石是应当称颂的！ 他教导我的手争战， 教导我的指头打仗。 他是我慈爱的主，我的山寨， 我的高台，我的救主， 我的盾牌，是我所投靠的； 他使我的百姓服在我以

下。 耶和华啊，人算什么，你竟认识他！ 世人算什么，你竟顾念他！ 人好像一口气； 他的年日如同影儿快快过去。”

诗篇 144:1-4

天上的父，我清晨来读你的话语，献上感恩和赞美！诗篇144篇，大卫的感恩赞美诗！在经历了苦难，风暴后，大卫知道神是他的磐石、山寨、高台、盾牌，我看见大卫得胜后的欢然的赞美；我在地的生命何其短暂，你却顾念我，因你的名拯救我的灵魂，不是在我离开这世界的时候，而是现在！主耶稣啊，你道成肉身，被钉十字架又从死了复活，你化作无限的灵住在我的里面，给我新的生命，让我藉着耶稣基督的灵成为父的儿女；如今我活着就蒙你的眷顾，荣耀的主与我同在：我吃饭时，你与我同在；我行路时，你与我同在；我在家，你与我同在；我出门，你与我同在；我困苦时，你与我同在；我喜乐时，你与我同在；你何时不与我同在呢？你时时与我同在！只是我时常悖逆，时常不顺服，时常偏行己路，你的灵就无法引导我！主啊，求你饶恕我，让我单单仰望你！单单依靠你！不偏左右！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day295

“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。”

诗篇 145:18-20

天上的父，我晚上来读你的话，献上赞美和感恩！诗篇145篇，大卫的赞美诗，大卫称颂耶和华，我们的父，因为他经历你的信实和慈爱：他一次又一次诚心的祷告，你就与他亲近；他敬畏你，你就成就他的心愿和呼求；他爱你，你就保护他，灭绝恶人！父啊，我也和大卫一样啊，如今我因信我主耶稣基督成为你的儿女，我进入耶稣基督宝血所立的新约：就是要用诚实和心灵敬拜你，凡事向你祈求，怀着敬畏的心，远离恶事！父啊，你的爱就在耶稣基督里向我显明，我感受到你在我心里的大能大力，我藉着祷告与你交通，你就按着你的旨意成就，我也看见你使用我为他人祷告，你也按你的大能大力为他人成就，主啊，我真的信了，我真的信了，我真的信了！主啊，你就是那位守约施慈爱的主，你的信实广大，高过诸天，你配得一切的荣耀，直到永永远远！祷告感恩赞美奉耶稣基督的名！阿们！

# day296

“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！ 你们不要倚靠君王，不要倚靠世人； 他一点不能帮助。 他的气一断，就归回尘土； 他所打算的，当日就消灭了。 以雅各的 神为帮助、 仰望耶和华－他 神的，这人便为有福！”

诗篇 146:1-5

天上的父，我上午来读你的话语，求你的灵开启我！父啊，我要赞美你，我最近经历的事都让我要赞美你：我以前祷告求的多，如今我明白感恩、赞美才是我经常该献的灵祭；因为我感恩赞美，我其实是看见你的恩典，就像你在我生命的路径上滴下的脂油；因为我感恩赞美，我就单单仰望你的慈爱，这使我和周围的人和环境和解；因为我感恩赞美，我就知道你的恩手从未离开，也应允了我的祷告；因为我感恩赞美，我就看见我的缺乏，你用你丰盛的恩典填补我的不足；因为我感恩赞美，我就看见你在很多事上的美意，你的律法是如此的完备；因为我感恩赞美，我就心里干干净净，知道你给我的都是美善！我的心啊，赞美耶和华！我的魂啊，赞美耶和华！我的体啊，赞美耶和华！我全然的赞美！一生赞美！因为你不间断的将丰盛的恩典和真理给我，让我成为这有福气的儿女！祷告赞美奉耶稣基督的名！阿们！

# day297

“耶路撒冷啊，你要颂赞耶和华！ 锡安哪，你要赞美你的 神！ 因为他坚固了你的门闩， 赐福给你中间的儿女。 他使你境内平安， 用上好的麦子使你满足。 他发命在地； 他的话颁行最快。 他降雪如羊毛， 撒霜如炉灰。 他掷下冰雹如碎渣； 他发出寒冷，谁能当得起呢？ 他一出令，这些就都消化； 他使风刮起，水便流动。 他将他的道指示雅各， 将他的律例典章指示以色列。”

诗篇 147:12-19

天上的父，我清晨来读你的话语，献上感恩和赞美！诗篇147篇，感恩赞美的诗篇，诗人用三个段落讲为什么赞美耶和华，我们的父：父啊，你当得赞美，因为你是建造耶路撒冷的神，你召聚我们这些灵里穷乏的人到你面前，在基督里建造我们；父啊，你当得感谢，因为世间万物得蒙你的慈爱，你不喜悦我们依靠自己，唯独喜爱等候你的儿女；父啊，你当得赞美，因为你赐福气和平安给你的儿女，你发命令在地，万事万物得你的命令而更新变化；父啊，你当得赞美，因为你把你的道指示我，你的旨意每日临到我心，你的灵引导我走正义的路！主耶稣啊，

感谢你，为我钉死在十字架上，你的宝血赦免我的所有的罪；主耶稣啊，赞美你，从死里复活成为慈悲忠信的大祭司，赐我圣灵对付我的罪性；主耶稣啊，你甘心情愿一次献上自己完成了利未记里所有的献祭，所以我现在可以在里面，来到父的面前，献蒙神喜悦的灵祭！父啊，求你悦纳我的献祭！我以感谢为祭献给你！我以赞美为祭献给你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day298

“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。”

诗篇 148:1-6

天上的父，我午后来读你的话，求你的灵开启我！诗篇148篇，赞美的诗篇，虽然是赞美的诗篇，诗人向我们揭露了许多的奥秘：父啊，你有很多的使者，就是服役承受救恩人的天使天军，这在启示录也向我们显明了；父啊，赞美你派天使天军保护我们，在我们所行的一切路上护卫我们；父啊，也赞美你派你的天军帮我们打仗啊，他们要赞美你，我们更要赞美你；父啊，你的话创造这宇宙万物，这一切都要赞美你，你的创造何其伟大，你的道充满其中，就是我们的主耶稣维持万有；父啊，你在天上的天，那里有宝座和我们的主耶稣基督，你的圣洁的耶路撒冷，我们这朽坏的肉体还不能去啊；父啊，你命定我们将来在基督里合一，时候到了，所有都在基督里合一，我赞美你的信实；父啊，你所立定的，谁能废去呢？因为你的意念高过所有其他的一切的意念；父啊，赞美你藉着耶稣基督把你的意念给我，也藉着圣灵的引导行出你让我行的道路；父啊，你配得一切的赞美！主耶稣啊，你配得一切的赞美！圣灵啊，你配得一切的赞美！祷告赞美奉耶稣基督的名！阿们！

# day299

“你们要赞美耶和华！ 向耶和华唱新歌， 在圣民的会中赞美他！ 愿以色列因造他的主欢喜！ 愿锡安的民因他们的王快乐！ 愿他们跳舞赞美他的名， 击鼓弹琴歌颂他！ 因为耶和华喜爱他的百姓； 他要用救恩当作谦卑人的妆饰。”

诗篇 149:1-4

天上的父，我上午来读你的话语，愿你的灵开启我！父啊，我们要赞美你，我们向你唱新歌，不是摩西带领百姓唱的出埃及之歌，而是我主耶稣用宝血立的救恩之歌，我想诗人是期盼以色列人等主耶稣再来时一起唱新歌，因为那遮脸的帕子还没有摘下；以色列人等待弥赛亚，他们的王来到，但主耶稣已经来了，约翰福音主亲自说他就是弥赛亚，他就是那位应许的基督，我们要跳舞赞美、击鼓弹琴歌颂我主，因我主亲自来救自己的百姓，因我主赐救恩给我，因我主赐圣灵给我！我的心赞美，我的口也要大声赞美！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day300

“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！ 用丝弦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！”

诗篇 150:1-6

天上的父，我中午来读你的话，求你的灵开启我！诗篇150，赞美之诗，最后一篇诗篇是赞美结束的，这也告诉我们，我们的一生要在赞美中度过：父啊，我要在圣所赞美你，就是在耶稣基督里赞美你，因为主耶稣的身体现在就是至圣所；父啊，我要在穹苍赞美你，就是在你创造的我能去的各处赞美你，因为我现在是移动的祭坛，随时敬拜，随处敬拜；父啊，我要因为你的大能的作为，极美的大德赞美你，就是你在耶稣基督里成就的一切，因为你在耶稣基督里赐我一切属天的福气；父啊，我要歌唱、跳舞、击鼓、弹琴赞美你，就是穷尽我能的方式来赞美你，因为你配得一切的赞美，一切的荣耀都归给你！我父耶和华，我要赞美你！我主耶稣基督，我要赞美你！圣灵啊，我要赞美你！祷告赞美奉耶稣基督的名！阿们！

# day301

“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！ 他要像一棵树栽在溪水旁， 按时候结果子， 叶子也不枯干。 凡他所做的尽都顺利。”

诗篇 1:1-3

主啊，你说“谦卑的人有福了，天国是他们的”，主啊，你就是天国啊，我们愿意敞开自己，接受水和圣灵的洗进入你的国，就是那永远的国，主啊，我们哪有谦卑啊，感谢你给我圣灵，种

这种子在我们心里，藉着圣灵你把你的谦卑给我们，你把你的性情给我们，就是马太福音第五章你亲自讲的八福，这八福就是你赐我们的属天的福气，这八福就是你的义的在我们里面内在的实质，就是诗篇第一篇描述的与你联合的义人所具备的，主啊，我们如今都因信你成为义人，你的义成为我们的义，我们顺服圣灵就可以结出加拉太书描述的九种圣灵的果子，就是诗篇第一篇描述的按时结果子，叶子也不枯干！主啊，我们已经在灵里与你联合，就如葡萄树和枝子，我们每天进入你的身体来祷告，来父面前支取圣灵，我们得着你的供养，因为你是生命源头和生命的粮，祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day302

“说：我已经立我的君 在锡安－我的圣山上了。 受膏者说：我要传圣旨。 耶和华曾对我说：你是我的儿子， 我今日生你。 你求我，我就将列国赐你为基业， 将地极赐你为田产。 你必用铁杖打破他们； 你必将他们如同窑匠的瓦器摔碎。”

诗篇 2:6-9

主耶稣啊，这弥赛亚诗篇写的就是你啊，你就是基督啊，永生神的儿子，你已经被钉死十字架，父已经将你从死了复活，已经立你为锡安就是天上耶路撒冷的大君王，这事已经成就了啊，列国都在你的眼前，等你再来的日子万邦都要敬拜你！父啊，我因信耶稣基督，进入新约，你现在也重生了我，如今在我里面活着不再是我，乃是基督在我里面活着！我因信称义，也因信得生！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day303

“我儿，你要吃蜜，因为是好的； 吃蜂房下滴的蜜便觉甘甜。 你心得了智慧，也必觉得如此。你若找着，至终必有善报； 你的指望也不致断绝。”

箴言 24:13-14

主啊，我要读你的话语，因为你的话比蜜还甘甜；主啊，我要默想你的话语，因为那是智慧的源泉；主啊，我要领受你的话语，因为里面都是美好良善；主啊，我要按你的话行事，因为那是力量的源泉；主啊，你一切的丰盛都在耶稣基督里面，我在里面也得了丰盛，并且每天都在支取，得的更丰盛！我献上感恩，因为你实在是伟大！实在是伟大！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day304

“你使我心里快乐， 胜过那丰收五谷新酒的人。”

诗篇 4:7

主啊，灵里的满足才是真的满足，灵里的快乐才是真的快乐，大卫经历了你用圣灵充满他的快乐，与你联结的快乐，所以可以安然入睡！我要问自己我是否快乐呢？我被工作压着，我被周围人看低，我被家庭的事困扰，我被身体的软弱包围，我被各种物质的意念充满，主啊，你不是让我只得这五谷新酒的物质快乐啊，你不是让我得这短暂的属地的快乐啊，你也不是让我贫困潦倒就只顾地上的生计，你也不是让我今生富足就拜玛门丢了自己的灵魂！主啊，感谢你不让我只作今生有福气的人，求你的灵带我走你让我走的路，求你指引我一切的事！求你赐我清洁自守的心！求你挪移一切撒旦魔鬼的搅扰！我心尊主为大，求你让我顾念所不见的属灵的生命，远离使我陷入困境的属地的生命！主啊，我不是脱离世界，乃是一切都在你的引导下行事为人！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day305

“耶和华啊，早晨你必听我的声音； 早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒！”

诗篇 5:3

主啊，早晨你必听我的声音，我每日早上醒来，来到你的至圣所，献上早祭，如同馨香的火祭，求你悦纳！主啊，我早上向你陈明我的心意，求你指示我在每一件事上的美意，赐给我今日所需的灵粮！主啊，也求你的灵警醒我，让我远离撒旦魔鬼的试探，不让我遇见凶恶，警醒我不要犯罪！主啊，感谢你听我的祷告，我怀着敬畏和谦卑的心来到你的面前，是你喜悦的！我怀着感恩和赞美的心是你悦纳的！回望一年，我行的路上滴满你恩典的脂油，我虽有软弱，你的恩典够用，带我飞跃一座又一座高山！主，你说如果有信，大山都能挪移！主啊，我如今真的信了，我看你在我眼前行奇妙的事：我看见大山挪移，我看见冰雪融化，我看见黑暗驱散，我看见光照进心田！我唯有赞美！唯有感恩！哈利路亚赞美主！祷告赞美感恩奉耶稣基督的名！阿们！

# day306

“当面的责备强如背地的爱情。 朋友加的伤痕出于忠诚； 仇敌连连亲嘴却是多余。 膏油与香料使人心喜悦； 朋友诚实的劝教也是如此甘美。 铁磨铁，磨出刃来； 朋友相感也是如此。”

箴言 27:5-6, 9, 17

主啊，有时你藉着朋友来劝我，有时是委婉的表达，有时是当面的责备，有时是真的让人难以接受，但圣灵告诉我要学会顺服，因为顺服圣灵就是顺服主，顺服神才能顺服人！主啊，你不是让我们与人为敌，而是让我因着顺服你而接纳他人，你先爱我，我才能爱人，感谢你藉着圣灵给我这能力！主啊，你也是我的朋友，你时常藉着圣灵亲自责备我，劝慰我，我当时也许不能明白，后来顺服了才领受你的美意，主啊，你不是让我活的多么伟大，多么光鲜，而是让我活出谦卑顺服的生命，就如你始终顺服天父一样！主啊，愿我活出你的荣形，愿你的光在我身上发出！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day307

“遮掩自己罪过的，必不亨通； 承认离弃罪过的，必蒙怜恤。 常存敬畏的，便为有福； 心存刚硬的，必陷在祸患里。”

箴言 28:13-14

主啊，今日的经文如雷贯耳，我若不认自己的罪，我的心不停的被控诉，即使祷告也软弱无力；我若不认自己的罪，我无法和你合好，我也无法得着你的力量；我若不认自己的罪，我无法和他人和解，那身边的人也成了我的仇敌；我若不认自己的罪，我就寸步难行，无路可走！主啊，感谢你有赦罪之恩，我若认自己的罪，必蒙怜恤，你必赦免我的罪！主啊，我也体会到，怀着敬畏谦卑的心来到你的面前，领受你的旨意，经历顺服的生命，顺服的生命得恩典和福气，顺服圣灵得生，心存刚硬陷入祸患里！主啊，感谢你让我明白这奥秘！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day308

“便说：人算什么，你竟顾念他！ 世人算什么，你竟眷顾他！ 你叫他比天使微小一点， 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。”

诗篇 8:4-8

主啊，诗篇第八篇，才明白这是在写主耶稣，希伯来书第二章的作者用这段经文来告诉我们主耶稣就是那位人子，那位为了救世人就要凡事与人相同，为人人尝了死味，为人人受苦，用自己的宝血救赎信靠祂的人，人子不是要灭人的性命，是要救人的性命！主啊，感谢你为了救你的子民献上自己为祭，也成为慈悲忠信的大祭司！主耶稣，你现在天上的至圣所继续你的事工，每日为我们代求，也藉着圣灵内住在我们里面，用无声的叹息为我们祷告！主啊，感谢你的救恩！祷告奉耶稣基督的名！阿们!

# day309

“我要因你欢喜快乐； 至高者啊，我要歌颂你的名！”

诗篇 9:2

主啊，你帮助我们打败仇敌时，我们就欢喜快乐，我们就歌颂你的名!

# day310

“耶和华啊，你为什么站在远处？ 在患难的时候为什么隐藏？ 耶和华啊，谦卑人的心愿， 你早已知道。 你必预备他们的心， 也必侧耳听他们的祈求， 为要给孤儿和受欺压的人伸冤， 使强横的人不再威吓他们。”

诗篇 10:1, 17-18

主啊，你的子民在患难的时候，你为什么隐藏呢？你的子民被恶人迫害的时候，你为什么观看呢？你在等着我的心改变吗？让我知道我靠自己无法得胜！你在等我变得谦卑吗？让我知道我本是可怒之子，硬着颈项！你是在等我祷告吗？让我知道我要求你帮助我，因为我的仇敌不是

眼前的人！主啊，你在等什么呢？诗篇第一篇你告诉我你会赐福给义人，我就是因信耶稣被你称义的人啊；诗篇第二篇你告诉我主耶稣已经从死里复活了，现在就在天上的至圣所，也在我的心里啊；诗篇第三篇你告诉我我的敌人就是家里的人，我被各种逼迫，但我可以藉着圣灵随时多方的祷告祈求你的帮助啊；诗篇第四篇你告诉我主耶稣已经完成了大工，我可以祷告进入你的安息啊；诗篇第五篇你继续告诉我，我要祷告，我藉着主耶稣的宝血可以进入你的至圣所，你的恩惠如同盾牌四面护卫我啊；诗篇第六篇你告诉我患难中你是我唯一的希望，你的帮助到达之前我就是痛苦和唉哼啊，你的帮助会及时到达；诗篇第七篇你告诉我你已经在基督里称我为义，我心中有你的义的种子，你会按着我心中的公义判断我啊；诗篇第八篇你告诉我主耶稣就是那为人子，他因十字架的屈辱就得了荣耀尊贵的冠冕，我主已经得了荣耀啊，我也要与他一起得荣耀；诗篇第九篇第十篇你继续告诉我你是公义的神，你善待你的子民，为我伸冤，仇敌都会灭绝！主啊，感谢圣灵的启示，感谢你开我的眼睛！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day311

“你们当因我的责备回转； 我要将我的灵浇灌你们， 将我的话指示你们。 惟有听从我的，必安然居住， 得享安静，不怕灾祸。”

箴言 1:23, 33

主啊，你已经责备我，我要回转；主啊，你已经把你的灵浇灌我，我的灵要苏醒；主啊，你已经把你的话赐给我，可我还是迷惑啊；主啊，我要听你的话，求你对我讲话，我要顺服你的旨意，我要安然居住，我要得享安静，我要不怕灾祸！主啊，求你垂听我的祷告！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day312

“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。”

箴言 2:6-8

我的父耶和华，你是智慧的源泉，敬畏你是智慧的开端，如今我因信耶稣基督受圣灵的洗，你也像重生你的儿子我主耶稣基督一样重生我，你在灵里重生我，把智慧和启示的灵给我，我就成为儿子，我可以藉着耶稣基督的宝血坦然无惧的来到你的施恩宝座前，如大卫一样的祷告，

如仆人一样领受主人的旨意，如鹿一样渴慕溪水，如干渴之地一样渴慕雨水，你的话就临到我，你的智慧就临到我，你的意念就临到我！我要与你同行，这是你喜悦的！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day313

“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。 这便医治你的肚脐， 滋润你的百骨。 你要以财物 和一切初熟的土产尊荣耶和华。 这样，你的仓房必充满有余； 你的酒榨有新酒盈溢。 我儿，你不可轻看耶和华的管教， 也不可厌烦他的责备； 因为耶和华所爱的，他必责备， 正如父亲责备所喜爱的儿子。”

箴言 3:5-12

主啊，你是可以依靠的神，并且我要专心依靠你，我要在一切的事上专心依靠你，因为依靠你的必不羞涩，因为你是智慧的源泉，你把智慧和启示的灵给我，我可以随时藉着耶稣基督的宝血进入至圣所，来到你的施恩宝座前，领受旨意，明白你在每一件事上的美意！你让我可以明白你的道路，你让那个我可以远离恶事；你赐我的地上的财物，我也愿意甘心乐意的奉献；你也时常管教我，让我回归正路；待我回转，你便赐我生命的冠冕，赐我智慧，赐我尊荣，赐我圣灵！我得了就可以活，就可以行，就可以安然入睡！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day314

“我儿，要留心听我的言词， 侧耳听我的话语， 都不可离你的眼目， 要存记在你心中。 因为得着它的，就得了生命， 又得了医全体的良药。 你要保守你心，胜过保守一切， 因为一生的果效是由心发出。”

箴言 4:20-23

主啊，你道成肉身，你为我被订十字架，你从死里复活，你赐给我圣灵，引导我可以思想你的话，启示我让我认识你，天天给我吗哪，让我得生命！主啊，你的灵先复活我的灵，我的心已被你的宝血洗过，我的心是干净的，感谢赞美你！你赐圣灵入住我的心，我的心蒙你保守！我祷告你按你的旨意变化我的心，我读经你按你的预备更新我的心！主啊，保守我灵魂体！让我远离恶事！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day315

“众子啊，现在要听从我； 不可离弃我口中的话。 你所行的道要离她远， 不可就近她的房门， 恐怕将你的尊荣给别人， 将你的岁月给残忍的人； 恐怕外人满得你的力量， 你劳碌得来的，归入外人的家； 终久，你皮肉和身体消毁， 你就悲叹， 说：我怎么恨恶训诲， 心中藐视责备， 也不听从我师傅的话， 又不侧耳听那教训我的人？ 我在圣会里， 几乎落在诸般恶中。”

箴言 5:7-14

主啊，这段经文描述了：不听训诲，被邪淫所困，以致尊荣、资财散尽，身体衰残，几乎落在恶中！主啊，感谢你的提醒，我虽然信了主，也去教会，也读经，但我不听你的训诲，不遵行你的话，就陷在罪中，原来我要活在你的旨意中，不是活在形式中，原来我要靠你而活，不是靠其他而活！主啊，求你给我可听的耳，可以听见你的话；主啊，求你给我顺服的心，可以遵行你的话；主啊，求你赐我圣灵，加我力量；主啊，求你宝血洁净我，让我远离恶事！主啊，求你每日洁净我，让我干干净净！祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day316

“耶和华是我的产业， 是我杯中的分； 我所得的，你为我持守。 用绳量给我的地界，坐落在佳美之处； 我的产业实在美好。 我必称颂那指教我的耶和华； 我的心肠在夜间也警戒我。 我将耶和华常摆在我面前， 因他在我右边，我便不致摇动。 因此，我的心欢喜，我的灵快乐； 我的肉身也要安然居住。 因为你必不将我的灵魂撇在阴间， 也不叫你的圣者见朽坏。”

诗篇 16:5-10

主啊，与你联结，常常思想你，我就心欢喜，灵快乐，肉体也安然居住！当我得着你的供应，当你的意念充满我，就是圣灵充满我，我就有平安喜乐，其他的不能搅扰我，因为那都是身外之物，只有你在我里面，也供应我，喂养我！祷告祈求感恩奉耶稣基督的名！阿们！

# day317

“耶和华啊，求你用手救我脱离世人， 脱离那只在今生有福分的世人！ 你把你的财宝充满他们的肚腹； 他们因有儿女就心满意足， 将其余的财物留给他们的婴孩。 至于我，我必在义中见你的面； 我醒了的时候，得见你的形象就心满意足了。”

诗篇 17:14-15

主啊，大卫有你的灵，他知道他自己要在义人的会中，他也知道他要被复活与你在乐园中见面，他也清楚那些人只在世界中有短暂的生命，积累财富在地上，想尽办法用物质丰富自己，也把财富留给婴孩，主啊，我多么幸运，你藉着圣灵把你的生命的种子给我，现在那生命在长大，一天新似一天，每天都有你的喜乐平安藉着圣灵临到我，每天都有你的意念充满我，每天都沐浴在你的灵里，主啊，虽有风暴，虽有逼迫，虽有狂风巨浪，我的心得着你的生命而安稳，你是我生命的根，你是我生命的供应，你是我生命的家！祷告祈求是奉耶稣基督的名！阿们！

# day318

“耶和华按着我的公义报答我， 按着我手中的清洁赏赐我。 因为我遵守了耶和华的道， 未曾作恶离开我的 神。 他的一切典章常在我面前； 他的律例我也未曾丢弃。 我在他面前作了完全人； 我也保守自己远离我的罪孽。 所以，耶和华按我的公义， 按我在他眼前手中的清洁偿还我。”

诗篇 18:20-24

主啊，大卫说他是公义的，他手是清洁的，真的可以这样吗？一个人真的可以这样吗？主啊，后面大卫说是因为遵守你的道，不离开你，常常思考你的典章、律例，远离罪恶，主啊，原来这才是可以公义和圣洁的根源！主啊，我原是尘土，原是污秽的，藉着我主耶稣可以与你联结，不是我可以，乃是你愿意给我！在耶稣基督里，我可以如大卫一样遵行你的道，与圣洁的父联结，用你的话洁净自己，用主的宝血洁净罪，远离恶事和试探！主啊，你是活神，因为今日你待我超越你待大卫，你做工直到今日，到永远！你是活人的神，大卫已经被你复活，在那乐园里等候，我也被你复活，我要在这地上完成你给我预备的工，与你同行！主啊，我是何等的蒙恩！我唯有感谢和赞美！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day319

“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。 无言无语， 也无声音可听。 它的量带通遍天下， 它的言语传到地极。　 神在其间为太阳安设帐幕； 太阳如同新郎出洞房， 又如勇士欢然奔路。 它从天这边出来，绕到天那边， 没有一物被隐藏不得它的热气。”

诗篇 19:1-6

主啊，你做工直到今天，你做工直到永远，原来你每日赐下话语，更新全宇宙，更新我的心怀意念，你赐我智慧，又有知识和谋略，你的供应每日到达，宇宙万物被你支持和更新！你的意念藉着圣灵时刻影响我，带领我走你的路，你的意念影响全地球，你的意念影响全宇宙，你的意念影响全部的世代，直到永远！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day320

“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， 但我们要提到耶和华－我们　神的名。”

诗篇 20:6-7

主啊，大卫经历你的信实，你给他力量，帮助他度过苦难！主啊，我现在也是你的受膏者啊，我信耶稣基督，你用圣灵恩膏我，复活我的灵，我与你的圣洁有份，藉着耶稣基督与你联结！主啊，如今我也可以像大卫一样的依靠你，蒙你喜悦的你必应允，你救我脱离恶者的网罗，你赐我丰富的尊容，你给我宝贵的生命！有人靠马，有人靠车，我要依靠创始成终的耶稣基督！主啊，不曾改变，你昨日、今日、明日都是一样的！哈利路亚赞美主！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day321

# day322

“他们分我的外衣， 为我的里衣拈阄。 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； 那受苦之人呼吁的时候，他就垂听。 地的四极都要想念耶和华，并且归顺他； 列国的万族都要在你面前敬拜。 因为国权是耶和华的； 他是管理万国的。”

诗篇 22:18, 22-24, 27-28

主啊，这诗篇写出了你的死，你道成肉身来到地上，你的出生是父的计划，你的钉死十字架也是父的计划，你的复活在诗篇2:7也是父的计划，你完成了父的工，为要领众弟兄进入神的国，我要敬拜赞美你，万邦万族都要通过你敬拜赞美父，因为父要你管理万邦万国！主啊，你得了荣耀，我们等候你的再来，等你接我们进入荣耀！主啊，我们感谢你的救恩！感谢你创始成终的爱！我要遵从你的旨意，因为你如此的爱我！祷告赞美感恩奉耶稣基督的名！阿们！

# day323

“耶和华是我的牧者， 我必不致缺乏。”

诗篇 23:1

主啊，我一直颠簸流离，我一直捆锁迷惘，直到我认识了你，我才知道你一直在看护我，带领我！你是我的牧者，我是走失的羊，如今我回到家中，我在你的里面安息，主啊，感谢你一切的供应，我并不缺乏：你用灵重生了我，赐我生命；你用爱浇灌我，喂养我长大；你用生命灵的律，引导我、管教我；你赐我智慧和知识，应对一切事；你用血洁净我，赐我祷告的权柄；你是我的主，我的好处不在你之外！主啊，求你使我成为合用的器皿，求你使我成为福音的使者！因为我活着不再为了自己，我一生都无法报答你的大恩！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day324

“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。 他必蒙耶和华赐福， 又蒙救他的 神使他成义。 这是寻求耶和华的族类， 是寻求你面的雅各。 （细拉）”

诗篇 24:3-6

父啊，我早上来寻求你的面：

我能登你的山，不是我能，而是我主耶稣给我道路；

我能站在你的圣所，不是我能，而是我主耶稣给我圣洁；

我能来到你的面前，不是我能，而是我主耶稣给我公义；

我能手洁心清的来见你，不是我能，而是我主耶稣给我宝血洁净；

我能不行诡诈，不是我能，而是我主耶稣复活了我的灵；

父啊，我是寻求你的族类，是属天的族类，是君尊的祭司，是圣洁的国度，是可以安息在你里面的诸长子的一员，我是你的儿子，我是你的家；

父啊，一切都是你的计划，一切都是我主耶稣成就，一切都是你圣洁、公义、慈爱的荣耀的彰显；

父啊，我要在基督里与你交通，我要天天来见你，你就赐我圣洁的性情；

父啊，我要在基督里领受你的旨意，顺服圣灵的而行，你就赐我行为的公义；

荣耀的父，荣耀的主，荣耀的三一神！

哈利路亚赞美主，祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day325

“求你不要记念我幼年的罪愆和我的过犯； 耶和华啊，求你因你的恩惠，按你的慈爱记念我。 耶和华啊，求你因你的名赦免我的罪， 因为我的罪重大。 求你看顾我的困苦，我的艰难， 赦免我一切的罪。”

诗篇 25:7, 11, 18

主啊，我是罪人，求你赦免我的罪，求圣灵把我的罪显现出来，我就一个一个的认罪，祷告感恩奉耶稣基督的名！阿们！

day326

“耶和华啊，求你察看我，试验我， 熬炼我的肺腑心肠。”

诗篇 26:2

主啊，求你察看我，试验我，熬炼我；主啊，过去一年你一直察看我，试验我，熬炼我；主啊，我感谢你的恩典，我知道你是爱我的；主啊，我的心不干净时，你来洁净；主啊，我的灵不正直时，你来更正；主啊，你看顾我里面的生命，还有外面的生命，你的爱藉着圣灵浇灌下来，你派使者在路上护卫我前行；主啊，我感谢你，感谢你的大恩，我常常感恩，因为你是每天施恩的神！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day327

“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！”

诗篇 27:13-14

主啊，我最近的经历让我看见你是信实的主，我在活人之地你让我一次又一次的看见你的恩惠，你让我不丧胆，因你给我信心，给我旨意，给我力量，你让我不停地寻求，瞻仰你的荣美，一生一世在你的殿中求问！我感谢你，我赞美你！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day328

“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。 耶和华是他百姓的力量， 又是他受膏者得救的保障。 求你拯救你的百姓，赐福给你的产业， 牧养他们，扶持他们，直到永远。”

诗篇 28:6-9

天上的父，我主耶稣，三位一体的神，你是听祷告的神，你的恩惠和平安随着你的应允达到；我尝尝恳求，你却是按着你的旨意成就，但你所成就的带来平安、喜乐和众人的和睦；我软弱时，你使用我的软弱成为他人的祝福，因为你是我的力量，我虽软弱，你却让我刚强；我心里得了你的力量，我心里欢喜，口中赞美；主啊，你是我的力量，你的话语就是力量，你的灵引导我走义路，也把你的力量赐我我，我是你的孩子，你的百姓，你所生养的，你牧养的羊，你在基督里已赐我丰盛的生命！哈利路亚赞美主，祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day329

“要将耶和华的名所当得的荣耀归给他， 以圣洁的妆饰敬拜耶和华。”

诗篇 29:2

天上的父，我主耶稣基督，我尊你的名为大，你的名是当得荣耀的；我的心尊你为大，我的魂尊你为大，我的体尊你为大；因为你赐圣灵苏醒我的灵，你赐圣灵引导我的魂，你赐圣灵医治我的体；主啊，我要用圣洁和公义敬拜你：在基督里我常常来见你，你赐我圣洁的性情；在基督里我常常来领受你的旨意，你赐我圣洁的指引；在基督里我常常按你的旨意而行，你赐我圣洁的公义；在基督里，我吃也圣洁，喝也圣洁，住也圣洁，行也圣洁，醒着圣洁，睡了也圣洁；因为圣洁的主与我同在，你的圣洁成为我的圣洁；我用圣洁和公义敬拜你，我的父，我的主！我用全然的圣洁敬拜你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day330

# day331

“耶和华啊，我投靠你； 求你使我永不羞愧； 凭你的公义搭救我！ 求你侧耳而听， 快快救我！ 作我坚固的磐石， 拯救我的保障！ 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。 求你救我脱离人为我暗设的网罗， 因为你是我的保障。 我将我的灵魂交在你手里； 耶和华诚实的 神啊，你救赎了我。 我恨恶那信奉虚无之神的人； 我却倚靠耶和华。 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。 你未曾把我交在仇敌手里； 你使我的脚站在宽阔之处。”

诗篇 31:1-8

主啊，我最近所经历的让我的思想移位，但主你知道我的灵没有移位，你救赎我的灵，我的心仰望你；我的魂里一遍一遍被折磨，我的身体如同被鞭子抽打；但我听见那微弱的声音从灵里而来，主啊，我知道那是你的声音；你是我的拯救，你是我的磐石，你是我的保障，你是我的山寨，你带我经历高山和低谷，你救我脱离恶人的网罗，你使我跨越黑暗的拦阻，你打败我的仇敌，你领我到宽阔之处！主啊，我感谢赞美你！我祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day332

“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） 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你； 大水氾滥的时候，必不能到他那里。”

诗篇 32:5-6

主啊，你有赦罪的权柄，因为你是神；主啊，我不能向你隐藏我的罪，因为你在我里面你都知道；主啊，我向你陈明我的罪，我有忧伤痛悔的心，你必赦免我的罪；主啊，我最近发现若不认罪，我灵里就像死了一样，得不到供应，能体会到大卫说的不通的感觉；主啊，我原来要每日来到你的面前认罪悔改，因为现在还是可寻求的时候，可悦纳的时候，因为主还在等候，还在忍耐！主啊，我要每日寻求你，我要背诵你的话，我要思想你的作为！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day333

“你心中不要嫉妒罪人， 只要终日敬畏耶和华； 因为至终必有善报， 你的指望也不致断绝。”

箴言 23:17-18 CUNPSS-神

https://bible.com/bible/48/pro.23.17-18.CUNPSS-神

# day334

“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。 少壮狮子还缺食忍饿， 但寻求耶和华的什么好处都不缺。”

诗篇 34:8-10

主啊，我回头看发生在我身上的事和我周围人身上的事，我就知道你是何等的美善啊！我虽然看似受苦，如大卫一般，却是受了大恩；我虽然当时蒙在鼓里，后来才知那是多大恩典啊；主啊，我有时动了贪心，追求物质，你却不给我，因为你知道给我太多我就忘记你了；主啊，我有时看周围，被人和世界影响，你却让我认罪悔改，因为你不让我偏离你的道路；主啊，我是偏行己意，你就让我多受苦楚，你的恩典何其浩大，在你那里没有小事；主啊，我赞美你，祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day335

“耶和华啊，与我相争的，求你与他们相争！ 与我相战的，求你与他们相战！ 愿那寻索我命的，蒙羞受辱！ 愿那谋害我的，退后羞愧！ 愿他们像风前的糠， 有耶和华的使者赶逐他们。 愿他们的道路又暗又滑， 有耶和华的使者追赶他们。”

诗篇 35:1, 4-6

主啊，你为我征战，因为那与我征战的我无法与他们征战；

主啊，你为我伸冤，因为那责难我的不是出于他的本意；

主啊，你帮我打美好的仗，因为无论对邪灵还是人，你都是得胜的主；

主啊，你派你的使者帮助我，因为我行在你的道路上，你必看护我；

主啊，我醒着你看护我，我睡着你看护我，我走路你看护我，我在家你看护我，我清醒你看护我，我迷惑你看护我，你时时刻刻看护我！主啊，我感谢赞美你！你的洪恩浩大，我唯有感恩！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day336

# day337

“你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， 他就将你心里所求的赐给你。 当将你的事交托耶和华， 并倚靠他，他就必成全。 他要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午。 你当默然倚靠耶和华，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。”

诗篇 37:3-7

主啊，读了你的话，真是充满力量！除了你谁是信实的呢？除了你的话我还能信什么呢？主啊，我信耶稣成为义人，我可以向你交托我所有的事；主啊，求你把每件事的旨意显给我；主啊，求你赐我认罪悔改的心；主啊，求你赐我谦卑的心；主啊，求你赐我顺服的心；主啊，我把地上的一切事交托给你，我的家庭，工作，生活，我所接触到的一切事交在你的手中，求圣灵引导我！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day338

“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。”

诗篇 38:1-4

主啊，原来我是因为得罪你，才受这么多苦；主啊，原来你的烈怒临到我的身上，我才不得安宁；主啊，原来我不听你的话，我就大大得罪你；主啊，原来我的罪就是我的重担，我无法安息！主耶稣啊，求你赦免我的罪，求你光照我的心，求圣灵显明我的罪；主耶稣啊，我感谢你，因你有赦罪之恩，因你的慈爱和怜悯我还可以存活！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day339

# day340

“祭物和礼物，你不喜悦； 你已经开通我的耳朵。 燔祭和赎罪祭非你所要。 那时我说：看哪，我来了！ 我的事在经卷上已经记载了。 我的　神啊，我乐意照你的旨意行； 你的律法在我心里。”

诗篇 40:6-8

父啊，这经文写主耶稣来了就是为了遵行你的旨意，他也真的完完全全遵行你的旨意；父啊，你不喜欢祭物和礼物，你喜悦孩子听你的话，你也开了我的耳，让我可以听见你的声音；父

啊，燔祭和赎罪祭不是你所要，因为你自己预备了我主耶稣为燔祭、为赎罪祭，众先知的预言都应验在我主耶稣基督身上，他全然的献上，完全的顺服，成就了父你的计划！父啊，我乐意效法我主耶稣基督，他也真的住在我的里面，赐我可以效法的能力；父啊，我乐意遵行你的旨意，因为那胜过一切献祭，谦卑顺服的心就是你喜悦的，就是基督的心，现在也是我的心！父啊，我赞美你！主啊，我赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day341

“他病重在榻，耶和华必扶持他； 他在病中，你必给他铺床。 我曾说：耶和华啊，求你怜恤我，医治我！ 因为我得罪了你。 因我的仇敌不得向我夸胜， 我从此便知道你喜爱我。 你因我纯正就扶持我， 使我永远站在你的面前。”

诗篇 41:3-4, 11-12

主啊，我病了你派人来医治我，你扶持我，为我铺床；主啊，我家人病了你派人来帮我，你安抚我们的心，灵里医治；主啊，你赦免我的罪，不让我因罪不能见你；主啊，你赐我纯正的心，在敌人面前我也靠你得胜；主啊，我感谢你！求你帮助我！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day342

“ 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？ 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。 我要对 神－我的磐石说： 你为何忘记我呢？ 我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？”

诗篇 42:1-2, 5, 9

主啊，我的心里如干涸的沙漠，我渴慕你，因为你是赐生命的神，你的话语如甘甜的溪水，我喝了就解了我的饥渴；主啊，我的心为何烦躁不安呢？因为我没有得着你的生命之水的供应，我不能见你面的日子，我都生活在颤抖惊吓中，就如诗人的处境一般；主啊，你是磐石啊，你不曾改变，天地都要废去，你却永远不变，我的神你没有忘记我，直到今天，直到永远！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day343

“ 神啊，求你伸我的冤， 向不虔诚的国为我辨屈； 求你救我脱离诡诈不义的人。 因为你是赐我力量的 神，为何丢弃我呢？ 我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？ 求你发出你的亮光和真实，好引导我， 带我到你的圣山，到你的居所！ 我就走到 神的祭坛， 到我最喜乐的 神那里。 神啊，我的 神， 我要弹琴称赞你！”

诗篇 43:1-4

主啊，你是伸冤的神，你为我伸冤；主啊，你是赐力量的神，你赐我力量；主啊，你是亮光和真实的神，你发出亮光照亮我心，你按信实引导我的灵；主啊，你是生命的光，你把生命藉着圣灵给我，我心里的灵被点燃、被复活；主啊，你引导我常去你的圣所，在我心里的圣所，在那里我与你相交，你赐下平安和喜乐，我就成为那活的献祭的祭坛，你与我同在，我去的地方，你也与我同去！主啊，我感谢你，你是以马内利的主，你愿意住在我的里面，我这瓦器有你的灵这宝贝而焕然一新，你赐我恩典和真理，你是生命和道路，你是大牧人！主啊，我赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day344

“耶和华以智慧立地， 以聪明定天， 以知识使深渊裂开， 使天空滴下甘露。”

箴言 3:19-20 CUNPSS-神

https://bible.com/bible/48/pro.3.19-20.CUNPSS-神

# day345

“ 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。”

诗篇 45:6-7

父啊，你用喜乐的油膏我主耶稣，就是圣灵的恩膏，如今因着信耶稣你的儿子，你也用圣灵膏我，藉着圣灵住在我的里面，如今主耶稣在我心里，父你在我心里，圣灵在我心里，宝座在我心里，至圣所在我心里，我的心连通天上的至圣所，主啊，你用宝血立的新约在我心板上，你

用身体建的至圣所在我心里，那原是你早就预备的空间，主啊，你用宝血洗净了我的天良，你用圣灵充满至圣所，那是圣洁中的圣洁之地，但如今我可以进入，我感谢你！我赞美你！我俯伏敬拜！我忧伤痛悔！我平安喜乐！主啊，来到你的圣所，我被洁净，我被洗了如雪一样白！我愿常来，我愿天天来！我愿随时都来！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day346

“你们来看耶和华的作为， 看他使地怎样荒凉。 他止息刀兵，直到地极； 他折弓、断枪，把战车焚烧在火中。 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。”

诗篇 46:8-10

父啊，你藉众先知启示你的话语，你也让我看见你的大能，最大的神迹你让我看见我主耶稣死里复活的大能，我不但看见也得着，不但得着，也得的更丰富！你在基督里赐我新生命，那不朽坏的属天的生命，你用话语喂养我，派天使帮助我；你赐我宝血赦免我的罪，洁净我的良心；你赐我圣灵，保守我的心成为至圣；你藉着那灵，也就是我主耶稣住在我里面，每天对我讲话；你赐我旨意让我与你同工！主啊，我得了安息日的安息，我得了赦罪的安息，你的忿怒不临到我；我得了灵里的安息，我可以依靠圣灵，得到平安喜乐！主耶稣啊，你的救恩何其浩大，你的恩典何其高深，你的信实何其宽广！我的心彻底融化，因你的爱，你为我舍命！我感谢你！我赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day347

“因为耶和华至高者是可畏的； 他是治理全地的大君王。 他叫万民服在我们以下， 又叫列邦服在我们脚下。 他为我们选择产业， 就是他所爱之雅各的荣耀。 （细拉）”

诗篇 47:2-4

主啊，你是治理全地的大君王，虽然遍地满了黑暗，而且愈发的黑暗，但你的光照耀着这地，你赐主耶稣这生命之光给我们，你极大的慈爱向我们显明，你藉着主耶稣赐下生命，赐下属天的恩赐给你的选民，你用爱藉着圣灵浇灌你选的羊，你用主耶稣的身体搭建通天地的至圣所，你的至圣所上通与天，下通与义人之心，你用圣善的灵充满这至圣所，你的圣洁没有什么可以侵犯，你的公义没有什么可以撼动！我的神是圣洁的，我连与你，我也是圣洁的；我的神是公义的，主的公义给我，我也是公义的；我的神是慈爱的，圣灵给我，爱浇灌在我的心里；我的

神是信实的，宝血新约在我心中，我也成了神的儿女；我的父啊，我不歌颂你吗？我歌颂你直到永远！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day348

# day349

“见人发财、家室增荣的时候， 你不要惧怕； 因为，他死的时候什么也不能带去； 他的荣耀不能随他下去。 他活着的时候，虽然自夸为有福 （你若利己，人必夸奖你）； 他仍必归到他历代的祖宗那里， 永不见光。 人在尊贵中而不醒悟， 就如死亡的畜类一样。”

诗篇 49:16-20

主啊，这句永不见光太厉害了！主啊，求你让我醒悟啊，我要见你的光，仰慕你的荣美；主啊，求你赐我够用的钱财，不多也不少，让我不要因为钱财就丢了灵魂；主啊，我信你，从心里信你，你扶持我从灰尘中起来可以进入你圣洁，尊贵的殿，我的父啊，我不是畜类，我也不是死亡的畜类；主啊，求你救我！你能救我！你已经救我！哈利路亚赞美主！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day350

# day351

“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。”

诗篇 51:16-17

主啊，求你赦免我，我的罪常在我眼前，我偏行己路，不按你的旨意行，主啊，我得罪了你；我得罪了你，我心里就有亏欠，这亏欠来自圣灵的责备；主啊，我有时还躲避这亏欠，不愿意悔改，不愿意认罪，我就多受苦楚，我就常常自己陷在痛苦中；主啊，直到我悔改，我发自内心的悔改，我发自灵里的悔改，你用宝血再次洁净我，我仿佛又死了一回，又活了一次；主

啊，当我越经历你的信实，越感受你的爱，你的生命之爱，让我一次又一次的蜕变和更新！我感谢赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day352

“诡诈的舌头啊， 你爱说一切毁灭的话！ 神也要毁灭你，直到永远； 他要把你拿去，从你的帐棚中抽出， 从活人之地将你拔出。 （细拉） 至于我，就像 神殿中的青橄榄树； 我永永远远倚靠 神的慈爱。 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。”

诗篇 52:4-5, 8-9

主啊，求你让我闭我的口，不该讲的不让我讲，不该说的不让我说，即使我想说，即使我是认为我要说；主啊，求你掌管我的口，让我心口合一；主啊，求你掌管我的心，让你的意念充满我的心，求你洁净我的心，赐我正直的灵；主啊，求你让我常在你的殿中，如青橄榄树发旺于你的殿中；主啊，我要依靠你的慈爱，你藉圣灵对我讲话，我要顺服圣灵！主啊，我感谢你！你是太初的道，你是独一真神，你是我的救主，你是我的主，我赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day353

“愚顽人心里说：没有 神。 他们都是邪恶，行了可憎恶的罪孽； 没有一个人行善。 神从天上垂看世人，要看有明白的没有？ 有寻求他的没有？”

诗篇 53:1-2

主啊，我是罪人，因为不信就是罪，我知道无论做什么都不能洗净我的罪，唯有你的宝血；主啊，我是污秽的，因为我从里到外都是污秽的，我无论做什么都不能让我洁净，唯有你的宝血；主啊，我的灵是死的，失去了功用，我无论做什么都不是遵行你的旨意，唯有依靠你的圣灵；主啊，我以前不识人你 不寻求你，如今我要寻求你，我要认识你，我要用圣洁和公义事奉你，因为事奉就是敬拜！生命的意义就是敬拜！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day354

“我要把甘心祭献给你。 耶和华啊，我要称赞你的名；这名本为美好。 他从一切的急难中把我救出来； 我的眼睛也看见了我仇敌遭报。”

诗篇 54:6-7

主啊，苦难是为了炼净我们的心，你藉着苦难让我认识你，让我依靠你，让我完全的顺服；主啊，人经历死地才明白什么是活，才知道你是生命的源头，我属肉体的生命的死亡也带来属天的生命的兴旺；主耶稣啊，因你是道路，你带我到父的面前，来到那圣洁、公义的施恩宝座，我可以与父交通，领受属天的智慧；主耶稣啊，因你是真理，你把生命灵的律告诉我，我在你里面得圣洁，得公义，得慈爱，得自由，得父给我预备的一切丰富：谦卑的心，哀恸的心，温柔的心，怜悯的心，和睦的心，清洁的心，平安的心，喜乐的心，甘心乐意献上自己的心；主耶稣啊，因你是生命，这生命是人的光，你藉着圣灵给我这生命，点燃我心中的灯，你的生命之光照亮我的心，那光从天降下到我的心里，我的眼睛就明亮了，我感受到那美好，那良善，那属天的无条件的爱！主啊，我感谢你，我甘心乐意献上自己为祭，我有你这宝贝在我这瓦器中，我才有了生命的意义，我要用圣洁和公义事奉你！我祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day355

# day356

“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？ 我倚靠　神，我要赞美他的话； 我倚靠耶和华，我要赞美他的话。 我倚靠　神，必不惧怕。 人能把我怎么样呢？”

诗篇 56:3-4, 10-11

主啊，看人看环境我们都没有办法了，我只有依靠你，我要赞美你的话，因为你的话从不落空，天地都要废去，你的话永远常存；主啊，你的话就是道路、真理，生命，就是你的道，就是我主耶稣基督，道成肉身的主，为了成就更美之约；主啊，我要依靠你，我就不惧怕，因为更美之约带来的更美的敬拜，我可以依靠主耶稣这位永远的大祭司进入至圣所，来到你的施恩宝座前，这是更美之约成就的，我可以与永生的神对话，父啊，我可以来听你的旨意，求你对

我讲话，显明你在每件事上的美意，我可以天天来见你，我可以随时来见你；主啊，求你让我日夜思想你的话，求你洁净我的心思意念，求你赦免我的罪，祷告祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day357

“ 神啊，我心坚定，我心坚定； 我要唱诗，我要歌颂！ 我的灵啊，你当醒起！ 琴瑟啊，你们当醒起！ 我自己要极早醒起！ 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。”

诗篇 57:7-10

主啊，我的心要坚定，因为你让我坚定；主啊，我的灵要苏醒，因为你的灵让我苏醒；主啊，感谢你赐我的生命，这生命是光，照亮我的心；主耶稣啊，感谢你成就的一切，你是信实，公义，慈爱，圣洁的主，你给我属天的生命，也为我铺好了路；主啊，你给我预备了属天的粮食，喂养我的生命，我每天吃喝你的血，你的肉，因为你就是神的话，你就是那粮食，你就是生命的粮；主啊，你给我开了进至圣所的路，这路是又真又活的路，是圣洁、公义、慈爱、信实之路；主啊，我感谢你，创始成终的一切成就，你是起初，你是末后！主啊，我常在你的殿中，因为我的生命需要呼吸，需要听你的训诲，需要领受你的旨意；主啊，我知道你爱我，你是何等的爱啊！主啊，我赞美你！我无以为报，只有献上自己为祭！求你使用我！祷告感恩祈求奉耶稣基督的名！阿们！

# day358

“恶人一出母胎就与 神疏远， 一离母腹便走错路，说谎话。 他们的毒气好像蛇的毒气； 他们好像塞耳的聋虺， 不听行法术的声音， 虽用极灵的咒语也是不听。”

诗篇 58:3-5

主啊，连恶人也是你所造，为了审判的日子造的；主啊，求你让我远离恶人恶事，救我脱离凶恶；主啊，如今的时代邪恶，恶者愈发的邪恶，因为你来的日子近了；主啊，但你是公义的神，你按公义审判，你说恶人像糠秕被风吹散，你又说义人像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干；主啊，你看人的心，你明白万人的心，你知道谁是该隐，谁是亚伯；主啊，你是大牧人，你知道谁是你的羊，你是好牧人，你为你的羊舍命，你供应你的羊的一切所需；主啊，你用你的杆，你的杖，就是你的话藉着圣灵引导我、管教我、帮助我、塑造我；主

啊，是你的羊，你必负责到底，因为你的羊是你的产业，你的家人，你的荣耀所在！主啊，愿你的荣耀充满我，愿我配得你的荣耀！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day359

“我的　神啊，求你救我脱离仇敌， 把我安置在高处，得脱那些起来攻击我的人。 求你救我脱离作孽的人 和喜爱流人血的人！ 因为，他们埋伏要害我的命； 有能力的人聚集来攻击我。 耶和华啊，这不是为我的过犯， 也不是为我的罪愆。 我虽然无过，他们预备整齐，跑来攻击我。 求你兴起鉴察，帮助我！”

诗篇 59:1-4

主啊，你的仇敌攻击我，因为他们也是我的仇敌，你藉圣灵重生我，让我与你联合，那仇敌恨恶你，因此也恨恶我！主啊，求你帮助我，因为我打不过他，我唯有靠你才能得胜；主啊，求你让我远离恶事，远离恶人，因为你已经分别我为圣，你是圣洁的，我也要圣洁；主啊，你是好牧人，我是你的羊，那恶狼不能伤我，因为你是我的盾牌，你是我的避难所，你派天使护卫我，你救我脱离狮子的口；主啊，我感谢你，天天的看护，每天的供应！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day360

“谁能领我进坚固城？ 谁能引我到以东地？　　神啊，你不是丢弃了我们吗？　　神啊，你不和我们的军兵同去吗？ 求你帮助我们攻击敌人， 因为人的帮助是枉然的。 我们倚靠　神才得施展大能， 因为践踏我们敌人的就是他。”

诗篇 60:9-12

主啊，从前你帮助大卫，他知道因为只有你的帮助可以打败敌人，因为那敌人不只是眼前的敌人，还有看不见的敌人；主啊，如今你也帮助我，因为那恶者还在，但你已经得了天上地下一切的权柄，我靠你就能得胜；主啊，我要像大卫一样向你祷告，因为进入至圣所是何等的美好？来到你的施恩宝座前是最安慰的事！主啊，求你指示我每一件事的美意，把你的旨意给我，我就按着去行；主啊，活在你的旨意中，就是活在基督中，就是你的门徒了！主啊，我感谢你，你真是伟大！你真是伟大！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day361

“你不要说，我要以恶报恶； 要等候耶和华，他必拯救你。 人的脚步为耶和华所定； 人岂能明白自己的路呢？ 人冒失说，这是圣物， 许愿之后才查问，就是自陷网罗。 人的灵是耶和华的灯， 鉴察人的心腹。 鞭伤除净人的罪恶； 责打能入人的心腹。”

箴言 20:22, 24-25, 27, 30

主啊，箴言这几句句句戳中我的心：主啊，我要等候你，等候你的旨意，等候你的必重新得力；主啊，我的道路都是你定的，我回头看，一路都有你的看护，虽然有时是忧伤，有时是苦难，有时是欢喜，有时是迷惑，有时是过往，有时是惊涛骇浪；主啊，我很多时候也是偏行己路，然后才去祷告，求你赦免我任意妄为的罪，你的慈爱常存，我心充满感激！主啊，你造我就有灵，那灵失去了功用，你藉着主耶稣基督复活了我的灵，那活泼的圣灵与我的灵融合，主啊，我得到了你的生命，也得到了你的爱，主啊，我真是心满意足！主啊，你有时管教我，因为我硬着颈项，我没有怨言，因为我得罪了你，你是为了我好，我都知道，主啊，我感谢你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day362

“ 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。”

诗篇 62:11-12

主啊，大卫生在旧约却活在新约，他常常祷告，和你交通，你也亲自对他讲话，他都听见了，他明白了你的能力，你的慈爱，你的审判！父啊，今天你藉着主耶稣基督住在我的心里与我同在，我常常来见你，你也常常对我讲话，回看过去的一年，你对我讲了好多话，让我越来越认识你，越来越敬畏你，正如大卫所说，就是能力都属乎神，慈爱也是属乎神；主啊，我知道能常常与你交通，是何等的美好！我的心欢喜，我的灵快乐！你让我有胜过五谷新酒的快乐，因为你是喜乐的神，你用喜乐的圣灵膏抹我；主啊，我感谢你，我感恩你，我赞美你！求你继续带领我，在新的一年，在你每天更新的日子里！祷告感恩祈求赞美是奉耶稣基督的名！阿们！

# day363

“ 神啊，你是我的 神， 我要切切地寻求你， 在干旱疲乏无水之地，我渴想你； 我的心切慕你。 我在床上记念你， 在夜更的时候思想你； 我的心就像饱足了骨髓肥油， 我也要以欢乐的嘴唇赞美你。”

诗篇 63:1, 5-6

主啊，我切慕你，在干旱疲乏无水之地我切慕你，在瘟疫横行、哀鸿遍野之地我切慕你，在洪水泛滥、一片黑暗中我切慕你；主啊，因为你是我的神，你是把我从死地带出来的神，你是每日供养我给我生命的神；主啊，我在床上纪念你，在夜更的时候思想你，在行路的时候想着你，在奔跑中等候你，在疲乏中仰望你，在困苦中期盼你；主啊，你是我的神，你用圣灵浇灌我的心，使我得了饱足的爱，胜过骨髓的肥油，你使我满了喜乐以致我的口满了赞美！主啊、我赞美你！我赞美你！我赞美你！祷告感恩赞美奉耶稣基督的名！阿们！

# day364

“但 神要射他们； 他们忽然被箭射伤。 他们必然绊跌，被自己的舌头所害； 凡看见他们的必都摇头。 众人都要害怕， 要传扬 神的工作， 并且明白他的作为。 义人必因耶和华欢喜，并要投靠他； 凡心里正直的人都要夸口。”

诗篇 64:7-10

主啊，求你帮助我打败我的敌人，求你快快出手打败我的敌人，因为我的敌人越来越狂妄；主啊，求你保护你的子民，就是信主耶稣基督从死里复活的的子民，就是有你圣灵的子民；主啊，求你给我传福音的心志，因为你的救恩何其伟大，我们得了就要发表出来；主啊，感谢你让我们因信称义，古时你藉众先知晓谕众人，今时你藉儿子耶稣基督晓谕众人，古时你对众先知讲话，他们因信称义，今时你藉着圣灵对我们讲话，我们也是因信称义；主啊，我们因信你得了喜乐，我们因信得了生命，我们因信得了属天的福气，我们因信你在任何时候得了喜乐！主啊，我赞美你！祷告奉耶稣基督的名！阿们！

# day365

“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。”

诗篇 65:4

主啊，感谢你拣选我，感谢你让我信耶稣基督，感细你让我在耶稣基督里与你亲近，感谢你让我藉着耶稣基督进入你的院中，感谢你在耶稣基督里赐我一切属天的福气！我因这美福得了喜乐，得了平安，得了生命，得了你的旨意！祷告奉耶稣基督的名！阿们!