



棕枝主日
4月13日
9点30分



受难节
4月18日
9点30分
联合崇拜



复活节
4月20日
9点30分
联合崇拜

14天禁食和祷告 4月7-20日2025年



「祂必兴旺，
我必衰微。」
约翰福音3:30

神如通过14天的
禁食和祷告来改变你、
你的家人和我们的教会？
让我们一起来了解一下！

Sunday & Weekday Ministries are at Nexus Auditorium
#05-07 Cuppage Plaza 5 Koek Road S228796 Tel: 6344 3500
Church office c/o #05-07 Cuppage Plaza 5 Koek Road (S228796)
Email: Admin@churchofpraise.org.sg Homepage: <https://www.churchofpraise.org.sg>
Follow @ <https://www/facebook.com/churchofpraisesg>
CHURCH OF PRAISE is in fellowship with the Assemblies of God worldwide

赞美堂

14 天受难周祷告与禁食之旅

2025 年 4 月 7-20 日

「祂必兴旺，我必衰微。」（约翰福音 3:30）

为什么祈祷很重要： 祈祷将我们与上帝联系起来，增强我们的信心，并在每个季节里带来希望、安慰和方向。

什么是禁食？ 禁食是一种属灵的纪律，自愿放弃一些东西——比如食物或造成分心的东西——来专注于耶稣。它是关于顺服、与上帝的亲密关系，以及认识祂是我们真正的维持者。

圣经里祈祷和禁食的本质： 圣经里祈祷和禁食都是关于减少和增加的。对某种好的事物说“不”（减少）对更好的某物或某人说“是”（增加）。当我们否定自己时，将注意力集中在我们正在寻求的神是很重要的。

一个较为简易的格式

这期 14 天祷告和灵修之旅的编写更具个人化，旨在让你更容易遵循！每天的灵修包括：

1. **探讨神的话：** 根据我们教会采用的 365 每日读经来阅读当天的经文。
2. **内心领会：** 思考适用于我们生活里各方面的真理。
3. **省思真理：** 提出一些能促使我们专注仰望圣灵和聆听祂的声音的问题。
4. **依靠圣灵：** 在圣灵的带领下我们敬拜、祷告并进入属灵争战

我们鼓励你写日记！ 你会发现，记录这 14 天的旅程会加深你的经历，并塑造你在未来几年与神同行的路程。这本日记将是一个纪念品，提醒你在前面充满挑战的季节里，上帝是信实的。

让我们团结一致通过祂的灵信靠天父，一起踏上这 14 天的祷告和禁食之旅！

第 1 天：4 月 7 日

“祈祷不是为了要上帝帮助我们……
而是要让我们能与上帝所要做的事保持一致。

祈祷是神邀请我们进入祂的宝座室里，
这样祂就可以将祂的议程放在我们的心上。

- 亨利·布莱克比，向耶稣祷告的经历。

探讨神的话：

申命记 6-8; 路加福音 11:33-54; 诗篇 42:1-6

内心领会：

默想路加福音 11: 34-35; 诗篇 42: 1-2。

我们的主耶稣说了这句话，意义深奥。我们的属灵生活不是靠外在的活动来维持的，即使它们是好的，例如为他人服务等。而是关乎一颗对祂的渴望和爱高于一切的心，一颗倾听神和渴望的心，只有祂的源泉才能满足这渴望。敬拜，默想诗篇 42: 1-2。

省思真理：

- 你的心 – 你的言语、你的行动、你的动机 – 在此刻是否与祂的保持一致？
- 诗篇 42: 1-2 中诗篇作者的呼喊反映了一颗虔诚的心，这是我们的榜样。现在就以同样的方式将你的心转向上帝。

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到心中更深层的渴望、欲望或动机是指向哪里。

（例如：你可以写下来：“上帝啊，请赐予我一颗如同诗篇作者一样有颗温柔、渴望神的心”）

总结：祈祷我们的教会大家庭能搁置分歧和误解，团结为一体，寻求神的面！

第 2 天：4 月 8 日

“上帝要求我们祈祷的最大原因——
.....神创造了天地万物，以致祂工作是通过祂的
儿女的祈祷来进行的。在我们祈祷的那一刻，
我们受制于宇宙中最强大的力量。
- 大卫·耶利米，《祈祷矩阵》。

探讨神的话：

申命记 9-10; 路加福音 12:1-1-34; 诗篇 42:7-11

内心领会：

默想申命记 10:21; 诗篇 42:7, 11

诗篇作者迫切渴望能深入认识上帝。你有同样的渴望吗? 或者你只是获得“零碎”的属灵领悟?

省思真理：

- 你的心 – 你的言语、你的行动、你的动机 – 此刻是否与祂的保持一致?
- 为了使我们的祷告与神的本质、方法、目的和旨意一致，我们需要更多地了解他的本质、方法、目的和旨意。

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到心中更深层的渴望、欲望或动机是指向哪里。

（例如：你可以写下：「天父啊，我太常依赖自己的力量和知识。请帮助我重新定位我的观点——甚至调整我的生活方式以符合祂的目标。

总结：为一个需要获得福音所带来的希望或基督的鼓励的人祷告。

主今天会使用你来影响或鼓励这个人吗?

第3天：4月9日

“耶稣从来没有教他的门徒如何传道，只教他们如何祈祷……”

知道如何与神交谈比知道如何与人交谈更重要。

- Andrew Murray, 《在祈祷学校相随基督》

探讨神的话：

申命记 11-12; 路加福音 12:35-59; 诗篇 43

内心领会：

默想申命记 11:8; 路加福音 12:22-23

神告诉以色列人，他们必须上战场才能得着祂的应许。通往胜利的道路只有一个：完全依靠上帝并完全顺服祂。任何偏离都会导致失败！

省思真理：

- 你的心 – 你的言语、你的行为、你的愿望、你的动机 – 如何表达对神为你所做事情的依赖和感激？
- 如果我们不自律地去表达我们对上帝的依赖，我们就会倾向于依赖我们自己的力量、技能、能力和才能。这就是我们该担心的！

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到心中更深层的渴望、欲望或动机是指向哪里。

（例如：你可以写下：「天父啊，我太常倚靠自己。请帮助我更能洞察我不仅在某些事情上，而且在每件事上都需要完全依靠祢。」）

总结：祈求我们的教会采纳乐于付出的生活方式，完全依靠神来满足我们每一天每时每刻的一切需求。

第 4 天：4 月 10 日

“记住，没有人有时间进行祈祷；我们必须从其他有价值的事情中抽出时间来祷告，才能理解祷告的必要。

— 奥斯瓦尔德·钱伯斯，祈祷 – 神圣的职业。

探讨神的话：

申命记 13-14；路加福音 13:1-30；箴言 9:1-12

内心领会：

默想箴言 9:1, 10；路加福音 13:19

耶稣一向来都在教导关于神的国度，以及这国度在我们生命中的荣耀、原则和代价。祂不断地教导我们，要通过与祂同行、与祂交谈和每天为祂而活，过着有神的国度存在心里的生活。

省思真理：

- 你的心 – 你的言语、你的行为、你的愿望、你的动机 – 是如何接纳神的国度进入和通过你心里？
- 在你的生活中，你是否有什么地方没完全臣服于至高君王，没有让天国的原则支配你的生活？如果是这样，现在就向祂悔改。

依靠圣灵：

现在把你的心转向上帝，祈求祂在你里面并通过你来掌管和主导。

总结：为赞美堂家庭成为一群人虽然生活在世界里但不属于这世界而祷告——让神的国度原则在我们即神的子民之间彰显出来，影响我们的家庭、我们的邻里、我们的社区和我们的世界。

第 5 天：4 月 11 日

“在祂的祈祷中，耶稣呼吁我们不仅趋近上帝
寻求祂的宽恕，也向他人接近，宽
恕他们。这是征服邪恶的唯一终极方法。
我们乐意的牺牲是必要的。只有通过个人的爱——
即通过你和我——才能治愈邪恶。
- 大卫·耶利米，《祷告：伟大的冒险》。

探讨神的话：

申命记 15 - 16:20; 路加福音 13:31 - 14:14; 诗篇 44:1-12

内心领会：

默想申命记 15:1; 路加福音 14:13-14

宽恕（别人）看来似乎不公平！然而，上帝告诉我们要宽恕。我们宽恕，因为神宽恕了我们。

省思真理：

- 你的心 – 你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机 – 是如何敞开心扉，即使在困难的地方，也基于你已经被完全宽恕的真理来表达宽恕呢？
- 主是否在你生命中的某个领域向你启示，你需要悔改并回头归向他？在你的生活中，有没有一段关系促使你宽恕你？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到心中更深层的渴望、欲望或动机是指向哪里。

（例如：你可以写下：「天父啊，感谢你完全宽恕我。我不配。告诉我，在哪些方面，我还需要宽恕另一个人。」

总结：祈求我们的关系能以宽恕、和解、恢复和合一为标志。

第6天：4月12日

“对耶稣来说，祈祷不仅仅是与上帝交谈，还包括对他的深刻、持久的虔诚顺服。”
- 亨利·布莱克比，与耶稣祷告的经历。

探讨神的话：

申命记 16:21-18:22；路加福音 14:15-35；诗篇 44:13-26

内心领会：

默想申命记 17:1；路加福音 14:26

尽管耶稣与天父平等，但他从未在天父外独立行事，他总是顺服和完全敬畏祂。这才是真正的门徒训练——尽管付出了所有的代价！

省思真相：

- 你的心——你的言语、你的行为、你的愿望、你的动机——是否顺服和完全敬畏上帝？
- 如此祈祷：“主啊，无论祢要什么，无论在哪里祢要它，无论何时祢向我要，请帮助我愿意付出和顺服——为了祢的国度，帮助我不要退缩。

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到心中更深层的渴望、欲望或动机是指向哪里。（例如：你可以写下来，“上帝啊，我内心的渴望是能够真实地说：无论何时，无论何处，无论何事。这太难了。请籍着祢的圣灵，在我的生命中做这艰辛的工作。

总结：祈求让我们的赞美堂大家庭能够说：“主啊，无论祢要什么，无论祢在哪里要它，无论祢何时要它，那就是我们所要的。

第7天：4月13日（棕枝主日）

“耶稣是我们的导师，我们的榜样，这一点在我们的祷告生活中是再明显不过了。毫不夸张地说，我们的主在世上行走时所做的一切都是祷告的根基、先例及赋予一切的力量。他经常谈论祷告，而且更加频繁的以身作则。”
- 大卫·耶利米，《祷告：伟大的冒险》。

探讨神的话：

申命记 19-20；路加福音 15；诗篇 45:1-9

内心领会：

默想申命记 20:1；诗篇 45:1；路加福音 15:4

昨日，我们的祷告集中在成为主的真正门徒意味着什么。而在今日的棕枝主日，我们是着重于找到迷失的羊。我自问真的对迷失的人以及坚定的非信徒有过担当吗？我是否已准备好尽一切的努力去接触他们了吗？

省思真相：

- 你的心态——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——你如何优先安排时间和资源来迎接基督为主？有多少是用于帮助迷失的人？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法所指向内心深处的渴望、欲望或动机。（例如：你可以写下：“天父，我承认我还没有准备好去接触那些顽固不信的人。但祢现在可以改变我的心。”）

总结：为你关系圈中不认识耶稣的人祈祷。上帝会如何用你来影响他们，让他们感受到福音的希望？

第 8 天：4 月 14 日

“祷告的目的不是让上帝帮助我们……
而是为了让我们与上帝即将做的事保持一致。
祷告是上帝邀请我们进入祂的宝座，这样祂就
可以把祂的计划放在我们心中。”

- 亨利·布莱克比 (Henry Blackaby), 《与耶稣一起体验祈祷》。

探讨神的话：

申命记 21-22；路加福音 16:1-18；箴言 9:13-18

内心领会：

默想路加福音 16:10；箴言 9:13

耶稣经常在沉默和独处中祈祷，以获得清晰的思路 and 力量来制定自己的计划。这就是为什么天父可以信托祂来承担世界上最重要的使命——为祂的膏羊而死，然后成为天父在天上和地上所创造的一切的王。

省思真相：

- 你的内心——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——如何通过沉默和独处来加强你与上帝的关系？你是否像主耶稣一样，优先考虑独处的时间，向上帝倾诉你的心声？以获得神国度的清晰度和力量？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。
(例如：你可以写下：“天父，我从耶稣的例子中看到，独处的时间应该是更重要的，但我却不晓得如何迈出第一步。”)

总结：祈祷赞美堂成为一个圣灵带领的教会，跪在天父面前祈祷。

第 9 天：4 月 15 日

“耶稣在祈祷中，以及在生活的每个方面，都在有意识地寻求天父的荣耀。这就是为什么祂能在传道结束时说，‘我在地上荣耀了祢’。”

- 亨利·布莱克比 (Henry Blackaby), 《与耶稣一起体验祈祷》。

探讨神的话：

申命记 23:25；路加福音 16:19-17:10；诗篇 45:10-17

内心领会：

默想申命记 23:14；路加福音 16:16

在申命记中，反叛的上一代人已经去世，现在摩西即将带领新一代进入应许之地。他仔细地向他们传授了他们祖先所被传授的律法。目的是在他们的生活中；以及家庭和周围环境中灌输圣洁。上帝的要求似乎困难而繁琐，但我们明白那是需要靠毅力才能成为神国度的一部分（“每个人都全力以赴”路加福音 16:16）。

省思真相：

- 圣洁的生活是荣耀上帝的精髓。你的心——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——是如何朝着这个目标前进的？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。（例如：你可以写下：“天父，我确实想要荣耀祢。不过，我承认，我挣扎于我的意志和祢的意志之间的紧张关系。请用祢的灵引导我。”）

总结：祈祷上帝的旨意在你的生活中和我们教会的生活里得以实现——而天父将得到最大的荣耀。

第 10 天：4 月 16 日

“但当我继续祈祷时，上帝帮助我
看到我的整个观点都是扭曲的。然后祂调整
并完善了我的祷告——然后祂回答了我。这就好像是祂
当时在告诉我，“这就是我希望你所祈祷的祷告。”
- 大卫·耶利米，《祈祷矩阵》。

探讨神的话：

申命记 26-28:14；路加福音 17:11-37；诗篇 46

内心领会：

默想申命记 26:17-19；路加福音 17:17-18；诗篇 46:4

祈祷可以培养与上帝的持续亲密关系。亨利·布莱克比说：“如果我们没有了富有意义的祈祷生活，这不仅意味着我们无法了解上帝的旨意。这也意味着我们无法服从和尊敬祂.....”

省思真相：

- 我们的生活和祈祷都需要导向了解上帝的旨意，服从和荣耀祂。
你的心——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——是如何朝着这个目标前进的？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。

（例如：你可以写下：“天父，我忏悔我的祷告常常围绕着‘我们’的目的、‘我们’所要的、‘我们’的欲望，以至于我们想要荣耀谁是让人置疑的。”

总结：祈祷我们的教会家庭所采取的步骤，能更多的让圣灵来带领并与天父建立亲密关系，因我们每个人都过着忙碌而分心的生活。

第 11 天：4 月 17 日

“那些祈祷而不灰心的人将会意识到，
与上帝交谈不仅仅是让所有的祈祷都得到满足
——这是所有祈祷的最终目的。”

- 乔治·麦克唐纳，《创造》。

探讨神的话：

申命记 28:15-68；路加福音 18:1-30；诗篇 47

内心领会：

默想路加福音 18:1

今天是圣周星期四——我们的救世主准备并与门徒一起庆祝逾越节晚餐的日子。这是一个祈祷之夜：首先是“大祭司的祷告”（约翰福音 17），然后是在客西马尼园更加热切的祈祷。

省思真相：

- 你的内心——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——是否能够审查这种爱与牺牲的状态？耶稣无私的爱如何能让你体验与救世主更深的亲密关系？
- 耶稣能够体会苦难。你生活中是否有某种苦难，此刻你可以带给祂？祂看到了。祂知道！

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。

（例如：你可以写下：“天父，我甚至无法理解耶稣在这次祷告中感受到的巨大痛苦和苦难。但我知道，正因为如此，祂理解我所经历的每一次痛苦和苦难。”）

总结：祈祷上帝的圣灵让我们每个人都能深刻感恩基督在十字架上为我们所做的一切。

第 12 天：4 月 18 日（受难节）

“对耶稣来说，祷告不仅仅是与上帝交谈，
还包含着对上帝深沉而持久的顺服。”

- 亨利·布莱克比 (Henry Blackaby)，《与耶稣一起体验祈祷》。

探讨神的话：

申命记 29-30:10；路加福音 18:31-19:10；箴言 10:1-10

内心领会：

默想申命记 30:6；路加福音 9:34

今天是耶稣受难日，当我们审查十字架时，我们关注的是生与死的选择。上帝通过十字架赐予生命——是出于怜悯而赐予每个人的。在我们的灵魂被唤醒之前，我们不会选择生命，因为我们都低估了我们罪孽的严重性。

省思真相：

- 耶稣做出了终极牺牲，为我们承担罪孽，并被祂的父亲抛弃，而祂的父亲不能容忍罪恶。你的心——你的言语、你的行为、你的欲望、你的动机——是否处于审查这种爱与牺牲的状态？耶稣无私的爱如何能成为一种邀请，让你体验与救世主更深层次的亲密关系？
- 耶稣死了，我们才能活下去。此刻你会向祂表达什么？

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。

（例如：你可以写下：“父亲，很难完全理解耶稣为我为所做出的牺牲。求主帮助我能更好的理解。”）

总结：让我们每个人都祈祷上帝会通过祂的灵，让我们深刻的感恩基督在十字架上为我们所做的一切。

第 13 天：4 月 19 日

“在基督徒参与的所有活动中，包括在基督徒的生活中，肯定没有一项活动比我们称之为祈祷的活动，那样能引起如此多的困惑和问题。”

- 马丁·劳埃德-琼斯

探讨神的话：

申命记 30:11-31:29；路加福音 19:11-44；诗篇 48:1-8

内心领会：

默想申命记 30:11-14；路加福音 19:26

我们相信，这 14 天的旅程能让您更好地理解耶稣为什么要求我们祈祷和禁食。我们祈祷和禁食不是为了从上帝那里得到我们想要的东西，而是为了上帝改变我们的愿望。我们祈祷和禁食是因为耶稣自己也以身作则。

省思真相：

- 你是否曾为耶稣的死亡和复活是获得永恒救赎的唯一途径这一真理而挣扎？如果是这样，你所挣扎的具体是什么？
- 祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。（例如：你可以写下，“有时我也感到迷茫——因为说实话，我并不总是在灵里对圣经中的真理持开放态度……”）

依靠圣灵：

祈求圣灵在这一天以独特而特别的方式帮助你——耶稣死亡与复活之间的那一天。祂想让你听到什么、知道什么、审查什么？

总结：让我们每个人都祈祷上帝会通过祂的圣灵让我们深刻的感恩基督在十字架上为我们所做的一切。

第 14 天：4 月 20 日（复活节）

“我得出的结论是，耶稣基督的复活要么是有史以来最邪恶、最恶毒、最无情的骗局之一，或者是历史上最惊人的事实。”

- 乔什·麦道威尔

探讨神的话：

申命记 31:30-32:52；路加福音 19:45-20:26；诗篇 48:9-14

内心领会：

默想申命记 32:4；46-47；诗篇 48:9

今天，我们结束了为期 14 天的祈祷和禁食之旅。我们祈祷和禁食是因为耶稣也祈祷和禁食；而祂希望我们像早期教会那样的禁食和祈祷。

省思真相：

- 圣经中没有记载耶稣复活当天的任何实际祷告——但从我们对耶稣祷告生活的了解来看，我们可以想象祂从死里复活时说的第一句话是对祂父亲的感谢和感恩之情。

依靠圣灵：

祈求圣灵帮助你看到这些想法指向内心深处的渴望、欲望或动机。

（例如：你可以写下，“有时我确实在怀疑中挣扎。求主帮助我永远与你亲密相处——体验我的罪孽被宽恕的实现和我对你的希望！”）

总结：祈求圣灵引导你祈祷，今天和你余下的日子——当你寻求通过耶稣的死亡和复活过上新的生活时——并让周围的人认识祂！
