

## 【樊鸿台】欣然拥抱今天（2026 年 10 月 30 日）

### 引言：一个医治见证

有一位姐妹名叫徐美诗，她的腰从生完孩子以后就一直疼，到现在已经八年多了。这些年来不能长时间弯腰，早上起来刷牙洗脸的时候腰也会疼，有时她一只手洗脸，另一只手撑着洗手台。周四晚上，樊牧师最后一场教导结束，为在线的学生们祷告。祷告之前，牧师说：“你只要信，就必得着医治。”她当时虽然相信，但并没有完全想到自己真的会被医治。就在牧师祷告说到“fire”的时候，那一刻她被神大大地触摸，腰部突然动了一下，然后腰就不疼了。今天早上她又特别明显地感受到主的恩典：她抱家里五岁的老二，以前抱的时候腰都会很不舒服，可是今天早上把孩子从水池台上抱下来，竟然一点都没有感觉到腰疼，很轻松就抱起来了。感谢主把医治的恩典临到她，让她亲身经历主的爱和信实。这个见证也成为彼此的鼓励，让我们更多相信、仰望我们的神，一切荣耀、颂赞、感谢都归给我们在天上的父。阿们。

### 一、欣然拥抱今天：在安静中认定神仍然掌权

今天要分享的题目是“欣然拥抱今天”。先看一处经文，诗篇 46 篇 10 节：“你们要休息，要知道我是神。”今天这个题目注意两个字：“今天”。在生命当中，我们每天都有一个今天。今天可能是你生命中的障碍，也可

能你生命中要领受神给你的礼物。当我们在顺境当中，身体又健康，家庭又和睦，样样都很好，这是一个很开心的今天。但如果你今天是带着压力、带着失望，甚至眼前有很多困难，那这个今天对你来说就不太一样。

“欣然拥抱今天”最主要不是要我们假装。不是假装“我很好，我都很顺利，上帝好爱我”，也不是否认你现在的位置。求主帮助我们，不管今天在什么位置当中，借着今天的信息神在对我们说话。神不要你假装，但神也没有叫你否认你今天在某种位置里面。

第一个标题是：在今天安静，认定神仍然掌权。诗篇 46 篇 10 节一开始说“你们要休息”。这经文的背景并不是一个毫无风浪的世界。诗篇前面提到各种改变：山改变、地改变、海水翻腾，描述各种动荡。但诗人仍然宣告说：神是避难所，是力量。在风浪当中，实际上很难。我们一生一定会经历春夏秋冬。你在春天、夏天的时候如鱼得水，非常好；慢慢到秋天，最后到冬天。这是一个季节，是一个过程，生命也是这样。

“你们要休息”，不是叫你什么都不做。很多人误解表面的字意，以为休息就是什么都不要做。不是的。它是要告诉我们：停止焦虑，停止怀疑。神不是说“你们先把所有问题解决了，才会知道我是神”，不是这样。神乃是说：就在风浪仍然存在的时候，你们要知道我是神。在风浪中，

你才会更知道祂是神。

在我们的信仰道路上，会反复经历很多事。就像传道书不断重复说，日光之下没有新鲜的事。今天神要我们学的功课是：在这个反复的历史过程里，我们怎么样来面对。想象一艘船在风暴当中，船上的人只盯着浪，觉得船可能被大浪吞灭。但一个好的船长不是只看外面的大风大浪；如果船长也一直看风浪，这艘船就很危险。船长应该看什么？看罗盘，看方向盘。同样，在一个团队里，领袖也是一样。不管是大公司、家庭里的家长、教会的领袖，如果他只看外面的环境，没有专注那个罗盘，就会迷失。

信仰上我们常谈“信心”。信心并不是叫你不看环境、不看浪，而是说在浪中你要懂得这位神的同在，你要懂得仰望神。这并不是叫你假装看不见浪。耶稣在加利利海遇见风浪的时候，门徒慌张害怕，风浪是真实存在的，门徒的害怕也是真实的，耶稣也真实地与他们同在。耶稣怎么处理？圣经记载祂斥责风浪。所以从圣经里我们要学习：面对环境，不是被环境牵着鼻子走，而是学习去面对神、寻找神。

任何人的生命，你看圣经的历史人物、世界的历史，包括过去两次世界大战，很多事情你回头看，跟当时的人去看是不一样的。当时亲身经历战争的人，大部分都是害怕、惧怕、沮丧、灰心。但再过二十年、三十年，很多电影或历史记录的角度又有点不一样。今天你在某种风

浪当中，你现在的心态、心情和经历，再过十年、二十年、三十年再看，会不一样。圣经中也有很多例子：大卫、亚伯拉罕、彼得和门徒。彼得在使徒行传第二章五旬节圣灵降临之前，曾经三次不认主；耶稣原谅他，复活之后在海边三次问他“你爱我吗”。他们并不是一路顺畅、表现优异，直到圣灵超自然的工作，教会建立。

今天的世界也是这样。谁想到这两个礼拜欧洲会这么热闹？从巴黎开始，五十万人、六十万人，然后到比利时。谁想到今天会这样子？美国马上期中大选，我们不讲政治，但你去看这个世界，要从圣经来看，从历史来看，从今天的角度来面对。所以今天的信息对我们很重要。

## 二、旷野中的玛哪：神每天供应，要我们每天寻求祂

希伯来书 4 章说：“我们已经相信的人得以进入那安息。”其实造物之功从创世以来已经成全了。这里有一个很重要的观点：摩西带领以色列人进入旷野四十年，他们没有食物的时候，神用怜悯、智慧和聪明赐给他们玛哪。但你有没有想过一个问题？神每天降下玛哪。用现在世界的角度和效率来看，祂是神，为什么不让食物保存几天就几天？为什么不一个礼拜发一次？神当然可以让玛哪七天不坏，但这是神的智慧。神要我们每天寻求祂。神不要你一个礼拜找祂一次，需要的时候才想起祂。祂是伟大的神，有智慧的神。

很多人看今天：“我祷告了好久，怎么神都没有回应我？”或者神的回应跟我期待的不一樣。我要的是绿色的糖果，神给我一颗红的糖果，就很失望。甚至有时候等很久。但如果你从圣经看，从过去的历史、周遭的很多人事物看，你回头一段时间再看，会发现这位伟大的神值得佩服。在旷野每天降玛哪这件事上，我们可以看见神的智慧。

“安息”这两个字，要特别提醒：安息并不是问题全部解决了，而是因为我们把生命的主权学习交给这位主。有些人正在找工作，屡次面试没有被录取；有人正在盼望家庭关系改善；有人正在经历身体、健康上的挑战。你如果对圣经下点功夫，不管旧约新约，你回想，看到周遭的一些例子，很多人都在学习的过程。信心不是已经看到了、摸到了、经历了才叫信心。希伯来书说，信是所望之事的实底，是未见之事的的确据。我们都还没有死，怎么知道我们拿到救恩呢？怎么知道我们可以进入永生呢？所以我们继续来看：相信神能使今天的一切互相效力。

### 三、万事互相效力：神能用今天的一切成就祂的旨意

罗马书 8 章 28 至 29 节：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。”这经文非常好，但 28 节并不是说每件事本身都是好的，也不是说基督徒不会经历困难。有些人传福音时把它简化了：“你来信耶稣，就开始天色常蓝、鸟语花香。”

不是这样。我们的生命一定会经历春夏秋冬。但最终最好的答案就像经文所说：万事都互相效力，叫爱神的人得益处。“爱神”是一个条件。你只有需要祂的时候才爱祂，还是不管在什么光景中都爱祂？这一点很重要。

圣经里有很多例子。约瑟被兄弟出卖；约伯经历了非常大的苦难；大卫被膏立之后，还是经历好多苦难，甚至被追杀；保罗从扫罗变成保罗之后，是欧洲非常重要的关键人物，也大部分时间在逼迫当中。但神能在万事中工作，使祂的子民成就祂的旨意。重点是你要懂得效法耶稣。29 节说，要效法祂儿子的模样。这是一个过程。基督徒的生命在地上的岁月都是一个过程。

从新约时代到现在，因为资讯发达，过去两百年的记录记载很多。你看过去五十年被神重用的器皿，有人一生忠心跟随，按照神给他的托付；但你也看见很多非常出名、被神重用的器皿跌倒了。每五十年、一百年，你去看过去两三百年，资料多得不得了。但重点不是花很多时间去批评论断这些人，而是要了解：为什么人是有限的。每一个人都是有限的。

我信主蛮久了，从小在教会长大，从旧教天主教开始，后来读教会学校，在修道院也待过一段时间，暑假、寒假。到后来来美国，重新受洗，进入新教，从非常保守的基要派开始，经历圣灵的工作。自己是

一回事，另外周遭的人认识那么多，不管是神父、修女、牧师、长老、弟兄姐妹，我跟各位讲一个我观察到的：如果一个人从小都循规蹈矩，也认真地过基督化的生活，一般来讲，他会不会跌倒？很多人，不是很多人，你注意看过去一百年很多的器皿，还是有很多人后来跌倒。我也请教过一些神重用的仆人，有一些已经蒙主恩召的。

今天很重要的一个学习：你要 365 天，每一天都能够完全与神对齐。世界的神撒但用各种方式来诱惑我们，你能够永远每一次都说“不”吗？不容易。我观察那么多下来，为什么马太、马可、路加、约翰都告诉我们要受圣灵与火的洗？我一直在研究这个问题，花了很多功夫。这四卷福音书非常非常重要，为什么每一卷都提同一件事？上帝的智慧差派祂独生爱子来解决罪的问题，十字架的救赎，包括后来的复活。但后来耶稣求父神差派另一位保惠师，为什么？因为祂要到天父的右边，祂升天复活之后，地上祂就求父神差派圣灵保惠师。圣灵保惠师在我们受洗之后，住在我们里面。如果这位圣灵在你里面不是主人的话，十个基督徒，九个半都会被这个世界的神各种的诱惑绊倒。今天这个主题不是要全部谈这个，但我点到这一点，这是我认为很重要的一块。

#### 四、在每一条道路上认定神

箴言 3 章 5 至 6 节：“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。”诗篇 119 篇 105 节：“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”这节经文把信仰带进生活的每一个层面：信仰生活化，生活信仰化。这不是绕口令，这非常重要。

很多人，我在没有经历圣灵前也讲实话，跟很多基督徒很雷同：一阵子很火热，火热一阵子就冷冰冰的。但关键是我经历圣灵之后，一路走来。为什么我后来也花时间在新约里查考圣经？为什么我们要与圣灵连接在一起？除了要过基督化的生活，圣灵住在你里面，用各种方式帮助我们。甚至很多时候，当我们不适当的言语行为出现的时候，祂会用各种方式来制止我们、阻止我们。但问题是你要顺服。

箴言 3 章 6 节：“在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”这是非常肯定的，不是“可能”。所以求主帮助我们，不管今天在什么光景当中，以及未来这个动荡的世界，我们还是要被神的道——脚前的灯、路上的光——和神的灵来引领。神的引导很重要。大部分的人，如果你晚上走路，前面有几盏灯，你只看到前面灯所照的范围；再往前走，你眼睛没办法看到整条路的光景。信仰也是如此，这是一个比喻。这就是为什么上帝的智慧告诉我们：要专心仰赖祂，不要依靠自己的聪明。我们人类从老亚当开始就可以看到，罪的权势进来了，为什么喜欢靠自己的聪明，认为自己很聪明？我常常举一个例子：手举起来，手掌打开，然后看着说“看不见，看不见，看得见，看不见，看得见”——骗谁？骗自己。这是一个善意的互相提醒。

## 五、不要把今天交给懊悔或忧虑

腓立比书 3 章 13 至 14 节：“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”忘记背后，努力面前，向着标竿直跑。信仰这条道路，我们不唱高调，持续是不容易的事情。因为前面讲到春夏秋冬，你我都会经历。你在春天、夏天，很愉悦；当秋天开始，天气凉了，你就知道冬天有可能要来——不是有可能，是一定会来。冬天来完之后，你会有两种心态：一种说“哎呀，我不喜欢冬天，好多不方便”；另一种说“冬天代表春天马上就要来了”。同样一个人，在冬天的环境里会有不同的心态；同样的环境光景，一个是沮丧、灰心、软弱，一个是说“快要进入春天了”。信仰的道路也是如此。

马太福音 6 章 34 节：“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”这经文非常有智慧。我又连到刚才讲的玛哪：神在旷野每天降下玛哪，为什么一个礼拜不降一次，干脆七天都给你解决？再回到马太福音 6 章 34 节，我自己的感动是：不要为明天忧虑，一天的难处一天当就够了。圣经举例子说，你看天上的飞鸟，也不种也不收，天父尚且养活它们；地上的百合花，神还给它这样的妆饰，何况你们呢？你们比飞鸟贵重得多。创世记 1 章说，神照着自己的形像、按着自己的样式造人，我们有神的样式，我们绝对不是猴

子演变来的。感谢主。

今天我想借这个信息提醒大家：重点是你要懂得面对今天。马太福音 6 章 34 节特别提到，不要为明天忧虑。你如果不明白这节经文，不愿意照这个经文来做，一天到晚为明天忧虑，你会过得很痛苦。你的眼目要看今天，今天你现在活在这里，就在不同的光景中，你还是要感谢神。信仰是一个生活方式。一个在正确信仰生活方式中的人，眼目看今天，随时与神对齐，就会得着奖赏。14 节后半段说，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。

有一阵子，因为我们现在主日没有在这个建筑物聚会，是下午聚会。以前在早上，我办公室买了一些日本很高级的儿童喜欢的棒棒糖，非常漂亮，好像很好吃。有些小朋友就会来办公室找我，因为那是非常好的棒棒糖。这段时间我们从 7 月 1 号开始在彭诸多一个教会组织聚会，所以棒棒糖销路滞销。但我要回到经文来讲：小朋友来，有些拿了两个、三个，过一下又回来说：“牧师，可不可以再多给我一个、两个？我还有朋友。”他们把它当作一种奖赏，你可以看他们脸上的开心、满足。感谢主。

## 六、实际建议：如何欣然拥抱今天

今天这个题目，我们来想一想，要怎么样来拥抱今天。以下是一个建

议，不敢说是最标准的答案，供大家参考。

第一，早晨先仰望神。我不赞成晚上或下午快睡觉前才来仰望神。我建议你学习把最好的时间给神。当初神呼召我的时候，我还在上班的尾声，圣灵每天很早，天未亮就把我叫起来，带着我默想、祷告、赞美，然后读经。我发现早晨是最好的时间。你注意看耶稣，圣经记载在四福音里，耶稣也是早上起来到旷野祷告，为很多重大的事情祷告。所以我建议早晨最好的时间，你不见得要很冗长，要几个小时或者什么。你如果是在修道院，当然例外。

第二，专心完成眼前的责任。服侍神，不管在任何的职位上、任何的角色功能上，你都不会枉然。顺序很重要。神给你的呼召、给你的责任，你全心全意把它做好做完。这个信仰是因为看不见的神。我最近在研究一个题目，但我觉得可以进入更深的时候再来分享，暂定题目是“今生换永生”。我现在大概走了一半，还在研究更多的经文和例证。其实很多人在生命的过程中，有一段时间都会很相信、很热诚、很火热，都有这个曾经。但因为各种因素——身体、工作、婚姻、家庭、人际关系，太多各种可能性——焦点转移了。甚至很多年轻人，百分比很高，进了大学是一关，进入社会又是一关。不同年龄层也有各种不同的情况：中年人、老年人等等。蛮可惜的。

我要问一个问题，不用举手，不管线上线下或者回看：你对圣经中神

的应许，相信吗？是百分之五十呢，还是百分之九十九，还是百分之百？很重要。你不需要用什么方式来表达，但我在这里善意地提醒大家：很多事情都会有困难，但是你坚信这个信仰吗？你真实地相信这个信仰吗？假如你是一个在健康家庭长大的，你对父母亲的信任，对他们给你的爱，你完全相信，不会去怀疑他们讲这句话是不是有其他意思、其他用意、什么目的。拉回来，今天最后这个结论很重要：你为什么会有接受这个信仰？一定你接受过一些装备，有一些真理让你去接受和相信。然后不管你信了十年、二十年、三十年、四十年、五十年，很重要一件事：你如果正确，不去改变你的眼目，定睛在这个信仰的上面，不受世界的影响、旁观的影响，不开始怀疑，这个信心就一路走到底。你相信圣经中的应许，有些你还没有经历，一定要到死后，一定要到白色大宝座之后。未来这个世界还是在这个地球，根据圣经，新天新地降下，全部毁掉之后重新开始，新天新地神降下。真的吗？你相信吗？你相信之后，下面就简单了。或者你有些事情，圣经的原则是什么？你的行为、思想、作为跟圣经抵触。有一些人就会像我说的一样：“神很忙，这么多子民，看不见，不会被天使记载。”最后我要讲，那是你的选择。一个负责任的传道人，不能为了讨好大家。最后上帝讲的，祂都要守信用。将来在审判台前，你到底有没有在耶稣的生命册上呢？大家也不喜欢听这个，太挑战了。

第三，在困难中寻求神的引导。这不是一个口号，你要去操练。

第四，留意今天的恩典。人太容易忘记。我服侍，因为前面在国度，后来才知道这个教会来牧养、带领领袖学院等等。我在不同的里面，包括我自己，我也很感恩神给我这样补修学分。很多东西你没有经历这些，你没办法真正明白。恩典这一块非常重要。记住，神的恩典长期放在你心里面是不容易的事情。人类、神的子民中很大的一个毛病就是健忘。在恩典之下，前六个月、一年很兴奋，感谢赞美主，然后慢慢慢慢忘掉了。多数是这样。

第五，晚上把未完成的交给神。这是一个习惯。前面一开始讲的早晨，最后讲的晚上。要去学习，不见得是晚上，就是你要上床前。假如你十一点睡，你十一点。像我，除非很特别，晚上假如有在线上开会，或者我要教课、带领聚会，像韩国分场，我一个月一次，下礼拜一我要上去，七点钟要到九点。我大部分大概八点钟以后，当然有这个海外联络或什么的。没有的时候，我基本上会安静下来，把今天做一个很快的回顾。特别是倒数第二项，恩典很重要，要懂得感恩。这个要慢慢操练。最后一两分钟，跟各位讲，看似是一件小事，你懂得感恩，这是一个很重要的钥匙，很多人忽视了这一块。我在最后要跟各位特别提醒：你懂得感恩神，你比较容易在信心的领域里面持续和持久。感恩，你信任祂，因为你跟祂的关系。比如我祷告一件事，半年都没有回音，半年都没成就，很多人就会失望、抱怨。但是你是信仰道路，你跟神的时间够久，然后你彼此跟祂互动，你站立在对的位置，你对祂有信心，你对祂是毫无怀疑的话，你不会说“因为半年了，哎哟，还

没有”。因为你要去相信，祂替你的选择跟决定，绝对是最正确对你的。这个观念很重要，你们一定最后什么都没听进去，但这个观念要听进去：神为你做的决定和时间表绝对是最好的。来，比个大拇指举起来说：“最好的！”阿们。你一定要有这样的认知在信仰道路上，不然你走不下去。

我举例子，最后两三分钟我要讲：你祷告，很多人说“哎呀，我这个痛怎么还没好？我这个什么问题又没解决？我祷告了一百次、两百次了”。我用圣经举例子：保罗重要不重要？在他身上有一根刺，你有没有想过？他求主三次，主有没有拿掉？没有。大卫这么了不起的人物，神所拣选的，他想不想建殿？他想替神建殿，神不要他建殿，也不让他建殿。太多的例子。摩西想不想进迦南美地？你认为他想不想？他绝对想，但神让他在旷野走完。你从圣经看，最重要的结论是：你要去相信一位神，这位神替你做的决定，我接受，我认为都是对我最好的。阿们。你这个信仰一定要有这个观念，你才走得下去。不要用你的标准：“哎呀，怎么这个没有？哎呀，这个怎么会这样子？”保罗那根刺，不是他生命不够，不是他跟神不够，他多少被迫害、被追杀。你看他为主的摆上够吧？信仰最后我要回来：你要相信这位神，祂在你身上所有的安排，你都欣然接受。你才在这个信仰上可以持久。

核心要点总结

1. “欣然拥抱今天”不是假装一切都好，也不是否认眼前的困难，而是在任何光景中认定神仍然掌权。
2. 诗篇 46 篇 10 节“你们要休息，要知道我是神”，不是叫你什么都不做，而是停止焦虑、停止怀疑；神不是等问题解决后才显现，而是在风浪中让人认识祂。
3. 船长的比喻：好的船长不是只盯着风浪，而是看罗盘和方向盘；信心不是不看环境，而是在环境中仰望神、寻找神。
4. 神在旷野每天降下玛哪，是要祂的百姓每天寻求祂；神不要我们一个礼拜只找祂一次，而是要天天依靠祂。
5. 安息不是问题全部解决，而是把生命的主权交给神；信心是未见之事的的确据，不是已经看见、摸到、经历了才叫信心。
6. 罗马书 8 章 28 至 29 节：万事互相效力，叫爱神的人得益处；“爱神”是条件；神能使今天的一切互相效力，成就祂的旨意，重点是效法耶稣。
7. 每个人都是有限的；即使从小循规蹈矩、认真过基督化生活的人，也可能跌倒；需要圣灵在我们里面作主，需要受圣灵与火的洗，需要每天与神对齐。
8. 箴言 3 章 5 至 6 节：专心仰赖耶和华，不倚靠自己的聪明，在一切所行的事上认定祂，祂必指引你的路；神的话是我们脚前的灯、路上的光。
9. 腓立比书 3 章 13 至 14 节：忘记背后，努力面前，向着标竿直跑；不要把今天交给懊悔或忧虑。

10. 马太福音 6 章 34 节：不要为明天忧虑，一天的难处一天当就够了；眼目要看今天，在今天的光景中感谢神。
11. 实际建议：早晨先仰望神；专心完成眼前的责任；在困难中寻求神的引导；留意今天的恩典；晚上把未完成的交给神。
12. 懂得感恩是信心持久的重要钥匙；要相信神为我们做的决定和时间表绝对是最好的，像保罗身上的刺、大卫不能建殿、摩西不能进迦南一样，神有祂更高的旨意。

## 经文列表

1. 诗篇 46 篇 10 节：你们要休息，要知道我是神。
2. 希伯来书 4 章：我们已经相信的人得以进入那安息；造物之功从创世以来已经成全了。
3. 罗马书 8 章 28 至 29 节：万事都互相效力，叫爱神的人得益处；祂预先所知道的人，就预先定下效法祂儿子的模样。
4. 箴言 3 章 5 至 6 节：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。
5. 诗篇 119 篇 105 节：你的话是我脚前的灯，是我路上的光。
6. 腓立比书 3 章 13 至 14 节：忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。
7. 马太福音 6 章 34 节：不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。

8. 马太福音 6 章 26 至 30 节：天上的飞鸟也不种也不收，天父尚且养活它们；百合花神还给它这样的妆饰，何况你们呢？
9. 创世记 1 章：神照着自己的形像、按着自己的样式造人。
10. 传道书：日光之下并无新事，一代过去，一代又来，地却永远长存。

## 回应祷告

亲爱的天父，感谢你把我们今天赐给我们。求你帮助我们在忙乱中安静下来，知道你是掌权的神。在等待中，帮助我们信靠你的应许，进入你所赐的安息；在困难中，帮助我们相信你能使万事互相效力，叫爱神的人得益处。在每一条道路上，帮助我们认定你，求你指引我们的脚步。求你赦免我们被懊悔和忧虑捆绑的时候，使我们靠着你的恩典，忠心地活好今天。

主啊，我们愿意把身上的刺再一次交托在你手中，可能是病痛，可能是财务问题，可能是婚姻问题，可能是人际关系的问题，不管属于哪一块，我们现在学习交托给你，让你来替我们面对这些问题，在你的时间里面得到释放、得到医治、得到完全。主啊，求你来帮助我们，借着你的仆人今天的信息，再次提醒我们懂得如何拥抱今天。

我们每个人都在不同的光景和背景里面，但主我们相信你为我们所做的选择。主啊，保守我们每天的日子，保守我们的家庭，保守我们的

教会，保守我们的城市。愿主垂听我们的祷告，奉耶稣基督的名，阿们。

主啊，求你不要让我们心中的软弱、身上的刺成为我们心中的监牢。  
让我们从你而来的智慧聪明，专心仰望你，专心寻求你，求你引导。  
因为你的恩典够我们用的。谢谢主，赞美主，奉耶稣基督的名，阿们。