

## 敬拜尊崇

我的臟腑是你所造的，在我母腹中你塑造了我。我要稱謝你，因為我的受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我深深知道的。我在隱密處被造，在地的深處被塑造，那時，我的形體不能向你隱藏。我未成形的身體，你的眼睛早已看見；為我所定的日子，我還未度過一日，都完全記在你的冊上了。（Psalm 139:13-16）

*停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意*

## 认罪悔改

以色列啊，回轉吧！回到耶和華你的 神那裡，因為你是因自己的罪孽跌倒的。（本節在《馬索拉抄本》為14:2）你們預備好要說的話，歸向耶和華，對他說：“除去我們一切罪孽，悅納我們的禱告。這樣我們就把嘴唇的果子獻上。（Hosea 14:1-2）

*祈求圣灵监察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。*

## 恢复更新

求他按著他榮耀的豐盛，藉著他的靈，用大能使你們內在的人剛強起來，使基督藉著你們的信，住在你們心裡，使你們既然在愛中扎根建基，就能和眾聖徒一同領悟基督的愛是多麼的長闊高深，並且知道他的愛是超過人所能理解的，使你們被充滿，得著 神的一切豐盛。（Ephesians 3:16-19）

所以，我兒啊，你應當在基督耶穌的恩典裡剛強起來，（2 Timothy 2:1）

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

你們從前是黑暗的，現今在主裡卻是光明的，行事為人就應當像光明的兒女。光明所結的果子，就是一切良善、公義、誠實。你們要察驗甚麼是主所喜悅的。（Ephesians 5:8-10）

**在基督里成长**

更大地渴望认识和取悦他  
更大的爱他并委身于他  
求恩典来操练他的同在  
求恩典来在我的生活中荣耀他  
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

### 彼此代求

看哪！弟兄和睦共處，是多麼的善，多麼的美。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） (Psalm 133:1)

教会和事工  
我的地方教会  
其他教会  
传福音和门徒训练的事工  
教育事工  
特别的关心

### 信靠顺服

如果有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已經過去，你看，都變成新的了！ (2 Corinthians 5:17)

其實我們這些靠 神的靈來敬拜，在基督耶穌裡誇口而不倚靠肉體的人，才是受割禮的， (Philippians 3:3)

神願意使他們知道這奧祕在外族人中有多麼榮耀的豐盛，這奧祕就是基督在你們裡面成了榮耀的盼望。 (Colossians 1:26-27)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

### 感恩

你向你僕人所施的一切慈愛和信實，我實在不配得。從前我只拿著我的手杖過這約旦河；現在我卻擁有這兩隊人馬了。 (Genesis 32:10)

我們要起程，上伯特利去；我要在那裡給 神築一座祭壇，他就是在我遭患難的時候應允我的呼求，在我所行的路上與我同行的那一位。” (Genesis 35:3)

但他的弓依然堅硬，他的手臂仍舊敏捷，這是出於雅各的大能者之手；出於以色列的牧者，以色列的磐石。 是你父親的 神幫助你，是那全能者賜給你；他把從

天上來的福，地下深淵蘊藏著的福，哺乳和生育的福，都賜給你。 (Genesis 49:24-25)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

## 结束祷告

因為耶和華是偉大的 神，是超越眾神的大君王。地的深處在他手中，山的高峰也都屬他。海洋屬他，因為是他創造的，陸地也是他的手造成的。因為他是我們的神，我們是他草場上的子民，是他手下的羊群。如果你們今天聽從他的聲音， (Psalm 95:3-5, 7)

全地應當向耶和華歡呼。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）應當歡歡喜喜事奉耶和華，歡唱著到他的面前。要知道耶和華是 神；他創造了我們，我們是屬他的（“我們是屬他的”有古抄本作“不是我們自己”）；我們是他的子民，也是他草場上的羊。 (Psalm 100:1-3)