

## 敬拜尊崇

耶和華啊！你鑒察了我，你認識我。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） 我坐下，我起來，你都知道；你在遠處就明白我的意念。 我行路，我躺臥，你都細察；我的一切行為，你都熟悉。 耶和華啊！我的舌頭還沒有發言，你已經完全知道了。 你在我前後圍繞著我，你的手按在我身上。 這樣的知識奇妙，是我不能理解的；高超，是我不能達到的。 (Psalm 139:1-6)

*停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意*

## 认罪悔改

至於我，我曾說：“耶和華啊！求你恩待我；求你醫治我，因為我得罪了你。” (Psalm 41:4)

*祈求圣灵鉴察看你内心，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

所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？ 你們看天空的飛鳥：牠們不撒種，不收割，也不收進倉裡，你們的天父尚且養活牠們；難道你們不比牠們更寶貴嗎？ 你們中間誰能用憂慮使自己的壽命延長一刻呢？ 何必為衣服憂慮呢？ 試想田野的百合花怎樣生長，它們不勞苦，也不紡織。 但我告訴你們，就是所羅門最威榮的時候所穿的，也比不上這花中的一朵。 田野的草，今天還在，明天就投進爐裡， 神尚且這樣妝扮它們；小信的人哪，何況你們呢？ 所以不要憂慮，說：‘我們該吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？’ 這些都是教外人所尋求的，你們的天父原知道你們需要這一切。 你們要先求他的國和他的義，這一切都必加給你們。 耶穌又對門徒說：“所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。 因為生命比飲食重要，身體比衣服重要。 你們想想烏鴉：牠們不種也不收，無倉又無庫， 神尚且養活牠們；你們比飛鳥貴重得多了。 你們中間誰能用憂慮使自己的壽命延長一刻呢？ 既然連這極小的事都不能作，為甚麼還憂慮其他的事呢？ 你們想想百合花，怎樣不勞苦，也不紡織。但我告訴你們，就是所羅門最榮華的時候所穿的，也比不上這花中的一朵呢。 小信的人哪，田野的草，今天還在，明天就投進爐裡， 神尚且這樣給它裝飾，何況你們呢？ 你們不要求吃甚麼，喝甚麼，也不要憂慮， 因為這一切都是世上不信的人所尋求的。你們的父原知道你們需要這

一切。你們只管求他的國，這些東西都必加給你們。(Matthew 6:25-33; Luke 12:22-31)

耶穌轉過身來，望著門徒，斥責彼得說：“撒但，退到我後面去！因為你不思念神的事，只思念人的事。” (Mark 8:33)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

## 个人祈求

看哪，我照著耶和華我的神吩咐我的，把律例和典章教訓你們，好讓你們在將要進去得為業的地上遵行。所以你們要謹守遵行，因為在萬民的眼中看來，這就是你們的智慧和聰明；他們一聽見這一切律例，就必定說：‘這大國的人真是有智慧，有聰明啊。’ (Deuteronomy 4:5-6)

家庭和事奉

家庭

事奉

同他人分享基督

帮助他人在基督里成长

事业

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

願所有投靠你的人都喜樂，常常歡呼；願你保護他們，又願愛你名的人，因你歡樂。(Psalm 5:11)

差传

当地差传

国家差传

世界差传

大使命的完成

特别的关心

## 信靠顺服

他對人說：‘敬畏主就是智慧，遠離邪惡就是聰明。’” (Job 28:28)

誰是那敬畏耶和華的人？耶和華必指示他應選擇的道路。 (Psalm 25:12)

敬畏耶和華，遵行他的道的人，是有福的。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） (Psalm 128:1)

耶和華喜悅敬畏他的人，喜悅仰望他慈愛的人。 (Psalm 147:11)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

## 感恩

現在你們也有憂愁；但我要再見你們，你們的心就會喜樂，你們的喜樂是沒有人能夠奪去的。到了那天，你們甚麼也不會問我了。我實實在在告訴你們，你們奉我的名無論向父求甚麼，他必定賜給你們。你們向來沒有奉我的名求甚麼；現在你們祈求，就必定得著，讓你們的喜樂滿溢。 (John 16:22-24)

父自己愛你們，因為你們已經愛我，並且信我是從神那裡來的。 (John 16:27)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

## 结束祷告

世人哪！耶和華已經指示你甚麼是善，他向你所要的又是甚麼；無非是要你行公義，好憐憫，謙虛謹慎與你的神同行。 (Micah 6:8)

(Romans 14:10b-12)