

## 敬拜尊崇

因為耶和華的話是正直的，他的一切作為都是誠實的。耶和華喜愛公義和公正，全地充滿耶和華的慈愛。(Psalm 33:4-5)

神說了一次，我兩次聽過這事：能力都屬於神。主啊！慈愛也屬於你，你必照各人所作的報應各人。(Psalm 62:11-12)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

## 认罪悔改

“你的子民以色列若是得罪了你，以致在仇敵面前被打敗，又回轉歸向你，承認你的名，在這殿裡向你禱告懇求的時候，求你在天上垂聽，赦免你的子民以色列的罪，領他們返回你賜給他們列祖之地。求你在天上垂聽，赦免你僕人和你的子民以色列的罪，指示他們當行的善道，賜雨水在你的地上，就是你賜給你子民的產業之地。“如果你的子民得罪了你（沒有不犯罪的世人），你向他們發怒，把他們交給仇敵，以致仇敵把他們擄到仇敵的地方，或是遠或是近，如果他們在俘擄他們的仇敵的地方，一心一意回轉歸向你，又向著你賜給他們列祖的地方，向你所揀選的這城，和我為你的名建造的這殿禱告，(1 Kings 8:33-34, 36, 46, 48)

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

以下是挪亞的後代。挪亞是個義人，是當時一個完全人。挪亞和神同行。(Genesis 6:9)

這一切工作，耶和華怎樣吩咐摩西，以色列人就怎樣作。(Exodus 39:42; 40:16)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

## 个人祈求

至於你，耶和華啊！求你不要遠離我；我的力量啊！求你快來幫助我。(Psalm 22:19)

灵命的洞察

对神的话的理解和洞察  
理解我在基督里的身份  
我是谁  
我从哪里来  
我要去哪里  
理解我生命中神的目的  
我今天的各类活动, 特别关注的人和事  
彼此代求

你們各人的重擔要互相擔當，這樣就成全了基督的律法。 (Galatians 6:2)

信徒  
个人朋友  
事工中的信徒  
那些受到压迫和有需要的  
特别关心的

## 信靠顺服

耶和華啊！你是我的燈；耶和華照明了我的黑暗。 藉著你，我攻破敵軍；靠著我的 神，我跳過牆垣。 (2 Samuel 22:29-30)

可是他知道我所行的道路，他試煉我以後，我必像精金出現。 我的腳緊隨他的腳步，我謹守他的道，並不偏離。 (Job 23:10-11)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

起初， 神創造天地。 地是空虛混沌；深淵上一片黑暗； 神的靈運行在水面上。 神說：“要有光！”就有了光。 神看光是好的，他就把光暗分開了。 神稱光為晝，稱暗為夜。有晚上，有早晨；這是第一日。 神說：“眾水之間要有穹蒼，把水和水分開！”事就這樣成了。 神造了穹蒼，把穹蒼以下的水和穹蒼以上的水分開了。 神稱穹蒼為天。有晚上，有早晨；這是第二日。 神說：“天下的水要聚在一處，使旱地露出來！”事就這樣成了。 神稱旱地為地，稱水的聚處為海。 神看這是好的。 (Genesis 1:1-10)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 結束禱告

所有敬畏 神的人哪！你們都要來聽，我要述說他為我所行的事。 我曾用口向他呼求，我曾用舌頭頌讚他。 如果我心裡偏向罪孽，主必不聽； 神卻垂聽了，他留心聽了我禱告的聲音。 神是應當稱頌的，他沒有拒絕我的禱告，也沒有使他的慈愛離開我。 (Psalm 66:16-20)