

敬拜尊崇

我的 神，我的王啊！我要尊崇你，（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）我要永永遠遠稱頌你的名。我要天天稱頌你，我要永永遠遠讚美你的名。耶和華是至大的，配受極大的讚美，他的偉大無法測度。（Psalm 145:1-3）

金光來自北方，在 神的周圍有可怕的威嚴。論到全能者，我們無法把他查出；他大有能力與公平，又滿有公義，他必不苦待人。（Job 37:22-23）

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

他不長久責備，也不永遠懷怒。他沒有按著我們的罪過待我們，也沒有照著我們的罪孽報應我們。天離地有多高，他的慈愛向敬畏他的人也有多大。東離西有多遠，他使我們的過犯離我們也有多遠。父親怎樣憐恤兒子，耶和華也照樣憐恤敬畏他的人；（Psalm 103:9-13）

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

現在你們要敬畏耶和華；你們要謹慎行事，因為耶和華我們的 神沒有不義，不偏待人，也不受賄賂。”（2 Chronicles 19:7）

我要默想你的訓詞，重視你的道路。我喜愛你的律例，我不會忘記你的話。求你恩待你的僕人，使我可以活著，也可以謹守你的話。求你開我的眼睛，使我能看出你律法的奇妙。（Psalm 119:15-18）

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

不可走進惡人的路徑，不可踏上壞人的道路。（Proverbs 4:14）

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

照樣，聖靈也在我們的軟弱上幫助我們。原來我們不曉得應當怎樣禱告，但聖靈親自用不可言喻的歎息，替我們祈求。那鑒察人心的，曉得聖靈的心意，因為聖靈照著 神的旨意替聖徒祈求。 (Romans 8:26-27)

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

就在那時候，耶穌說：“父啊，天地的主，我讚美你，因為你把這些事向智慧和聰明的人隱藏起來，卻向嬰孩顯明。父啊，是的，這就是你的美意。我父已經把一切交給我；除了父沒有人認識子，除了子和子所願意啟示的人，沒有人認識父。就在這時候，耶穌因聖靈而歡樂，說：“父啊，天地的主，我讚美你，因為你把這些事向智慧和聰明的人隱藏起來，卻向嬰孩顯明。父啊，是的，這就是你的美意。我父已經把一切交給我；除了父沒有人知道子是誰，除了子和子所願意啟示的人，也沒有人知道父是誰。” (Matthew 11:25-27; Luke 10:21-22)

因為 神的愚笨總比人智慧， 神的軟弱總比人剛強。但是 神卻揀選了世上愚笨的，使那些有智慧的羞愧。他也揀選了世上軟弱的，使那些剛強的羞愧。他也揀選了世上卑賤的和被人輕視的，以及算不得甚麼的，為了要廢棄那些自以為是的，使所有的人在 神面前都不能自誇。 (1 Corinthians 1:25, 27-29)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

錫安的居民哪！要大大喜樂。耶路撒冷的居民（“居民”原文作“女子”）哪！應當歡呼。看哪！你的王來到你這裡了，他是公義的，是得勝的。他又是溫柔的，他騎著驢，騎的是小驢。我必從以法蓮除掉戰車，從耶路撒冷除掉戰馬。爭戰的弓必被除掉，他要向列國宣講和平。他的統治權必從這海延伸到那海，從幼發拉底河直到地極。（Zechariah 9:9-10）

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

願耶和華賜福你，保護你；願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你；願耶和華敞臉垂顧你，賜你平安。’（Numbers 6:24-26）