

## 敬拜尊崇

我們主耶穌基督的父 神是應當稱頌的。他在基督裡，曾經把天上各種屬靈的福分賜給我們： (Ephesians 1:3)

願恩惠平安從我們的父 神和主耶穌基督臨到你們。基督照著我們父 神的旨意，曾經為我們的罪捨己，為的是要救我們脫離現在這邪惡的世代。願榮耀歸給他，直到永永遠遠。阿們。 (Galatians 1:3-5)

*停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意*

## 认罪悔改

過犯得蒙赦免，罪惡得到遮蓋的人，是有福的。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）心裡沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是有福的。我閉口不認罪的時候，就整天唉哼，以致骨頭衰殘。因為你的手晝夜重壓在我身上，我的精力耗盡，好像盛暑的乾旱。（細拉）我向你承認我的罪，沒有隱藏我的罪孽；我說：“我要向耶和華承認我的過犯”；你就赦免我的罪孽。（細拉） (Psalm 32:1-5)

*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

“你們小心，不要在眾人面前行你們的義，讓他們看見；如果這樣，就得不到你們天父的賞賜。 (Matthew 6:1)

那些殺身體卻不能殺靈魂的，不要怕他們；倒要怕那位能把靈魂和身體都投入地獄裡的。 (Matthew 10:28)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

耶和華啊！我投靠你；求你使我永不羞愧，求你按著你的公義搭救我。因為你是我的巖石、我的堅壘；為你名的緣故，求你帶領我，引導我。我把我的靈魂交在你手裡，耶和華信實的 神啊！你救贖了我。 (Psalm 31:1, 3, 5)

## 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

我給你們一條新命令，就是要你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。 (John 13:34)

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

必有許多睡在塵土中的人醒過來，有的要得永生，有的要受羞辱，永遠被憎惡。那些使人有智慧的必發光，好像天上的光體；那些使許多人歸義的必發光，如同星星，直到永永遠遠。 (Daniel 12:2-3)

你們不要把這事看作希奇，因為時候將到，那時所有在墳墓裡的都要聽見他的聲音，並且都要出來；行善的復活得生命，作惡的復活被定罪。 (John 5:28-29)

死人復活也是這樣。所種的是必朽壞的，復活的是不朽壞的；所種的是卑賤的，復活的是榮耀的；所種的是軟弱的，復活的是有能力的；所種的是屬血氣的身體，復活的是屬靈的身體。既然有屬血氣的身體，也會有屬靈的身體。 (1 Corinthians 15:42-44)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

你們要稱謝耶和華，求告他的名；在萬民中傳揚他的作為。你們要向他歌唱，歌頌他，講論他一切奇妙的作為。你們要以他的聖名誇耀；願尋求耶和華的人都心裡歡喜。 (Psalm 105:1-3)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

因為耶和華賜人智慧，知識和聰明都出自他的口。 他為正直人珍藏大智慧，給行為完全的人作盾牌； 為要看顧正直人的路徑，護衛虔誠人的道路。 (Proverbs 2:6-8)