

2019.03.22 晨禱直播  
主題: 禱告手冊第九天  
我是完美主義者嗎?(二)

<https://youtu.be/7Bz5QAtXUfs>

2019.3.22 週五晨禱  
禱告手冊第九天  
主題:我是完美主義者嗎?(二)

(up) 一、詩歌敬拜

1.呼喊耶和華

耶和華以勒 我的供應者 耶和華拉法 醫治我傷痛  
耶和華沙龍 祢賜下平安 給祢的百姓  
耶和華尼希 祢賜下救恩 救贖祢百姓  
呼喊哈利路亞 哈利路亞 因祢的供應我不缺乏  
耶和華啊 耶和華啊 因祢的醫治我得痊癒 因祢的平安 生命飛揚

<https://www.youtube.com/watch?v=fMxlpZleNIO>

2.我需要有祢在我生命中

哦主 求祢保守的心 我的意念 使我能夠遵行祢旨意  
我願將祢話語深藏在我心 作路上的光 成為我腳前的燈  
哦主 求祢堅固我信心 我的力量 使我得以勇敢向前行  
因我知道有時我仍會軟弱 求祢帶領我使我不會再退縮  
我需要有祢在我生命中 好讓我一生能學祢的樣式  
使我能成為祢所喜悅的兒女 使我的生命能夠彰顯祢榮耀

(small yellow reversed triangle)[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_R17ihiM44](https://www.youtube.com/watch?v=u_R17ihiM44)

(up)二、頌讚神的所是

(red check mark)1.讚美神是聖潔榮耀的神，賜下力量 and 平安之福給祂的百姓，我們要高唱祂的慈愛直到永遠，將祂的信實傳於萬代。

詩 29:1-2、11 神的眾子啊，你們要將榮耀能力歸給耶和華，歸給耶和華。要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的妝飾敬拜耶和華。耶和華必賜力量給他的百姓，耶和華必賜平安的福給他的百姓。

詩 89:1-2 我要歌唱耶和華的慈愛直到永遠！我要用口將你的信實傳與萬代！因

我曾說，你的慈悲必建立到永遠，你的信實必堅立在天上。

(red check mark)2.讚美神，祂的話語是我們腳前的燈、路上的光，照明我們眼前的黑暗，引導我們脫離一切的混亂和蒙蔽。

詩 119:103-106 你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我藉著你的訓詞得以明白，所以我恨一切的假道。你的話是我腳前的燈，是我路上的光。你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按誓而行。

(up)三、祭司自潔悔改

(red check mark)1.求主赦免我在教會中，容讓完美主義來鞭策自己的讀經、祭壇、服事與表現…，卻使自己失去基督裏的喜樂與自由

林後 9:7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。

詩 16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。

(red check mark)2.求主憐憫我，在信仰的旅程中，深受完美主義的影響，致不能辨別我生命的改變，是出於自己的努力或是上帝的恩典

箴 3:5-6 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，6 在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

林後 1:9-10 9 自己心裡也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。10 他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。

(red check mark)3.奉主耶穌的名推開自己血氣與完美主義的作為，讓神的恩典能全然彰顯在祂的教會中

加 6:14 但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。

羅 8:3-4 3 律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，4 使律法的義成就在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈的人身上。

(small yellow reversed triangle)詩歌：呼求祢憐憫

<https://www.youtube.com/watch?v=lyJcldJz754&t=54s>

(up)三、祭司自潔悔改

(red check mark)1.求主赦免我在教會中，容讓完美主義來鞭策自己的讀經、祭

壇、服事與表現…，卻使自己失去基督裏的喜樂與自由

林後 9:7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。

詩 16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。

(red check mark)2.求主憐憫我，在信仰的旅程中，深受完美主義的影響，致不能辨別我生命的改變，是出於自己的努力或是上帝的恩典

箴 3:5-6 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，6 在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

林後 1:9-10 9 自己心裡也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。10 他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。

(red check mark)3.奉主耶穌的名推開自己血氣與完美主義的作為，讓 神的恩典能全然彰顯在祂的教會中

加 6:14 但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。

羅 8:3-4 3 律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，4 使律法的義成就在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈的人身上。

(small yellow reversed triangle)詩歌：呼求祢憐憫

<https://www.youtube.com/watch?v=lyJcldJz754&t=54s>

(up)三、祭司自潔悔改

(red check mark)1.求主赦免我在教會中，容讓完美主義來鞭策自己的讀經、祭壇、服事與表現…，卻使自己失去基督裏的喜樂與自由

林後 9:7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。

詩 16:11 你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。

(red check mark)2.求主憐憫我，在信仰的旅程中，深受完美主義的影響，致不能辨別我生命的改變，是出於自己的努力或是上帝的恩典

箴 3:5-6 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，6 在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

林後 1:9-10 9 自己心裡也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。10 他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。

(red check mark)3.奉主耶穌的名推開自己血氣與完美主義的作為，讓 神的恩典能全然彰顯在祂的教會中

加 6:14 但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。

羅 8:3-4 3 律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，4 使律法的義成就在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈的人身上。

(small yellow reversed triangle)詩歌：呼求祢憐憫

<https://www.youtube.com/watch?v=lyJcldJz754&t=54s>

(up)六、主禱文、祝禱

我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們！

七、主禱文！

我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們！