

如何 QT

主內平安！

一個人信耶穌重生得救之後，能夠養成QT的習慣-也就是每天早上，先來專心親近主，深入默想並決心遵行聖經的話，向主傾心吐意.....

養成一個好習慣不容易，但若能持之以恆，一旦養成，就受用不盡了。每天早上，面對任何人事物之前，專心來到主面前，默想聖經的話，與主面對面。這個習慣太重要了！

- 要每天24小時意識到主的同在，就要從早上QT開始
- 不要因為做不來，就灰心挫折；總要求聖靈幫助，堅持下去。
- 不要當作律法，做外表功夫，總要真正親近主！享受主！
- 我們彼此相愛，就從彼此激勵落實並分享QT開始吧！

Q.T. 是什麼呢？

- Q.T. 就是 Quiet Time

安靜（默想神的話）時間、與神面對面獨處的時間。

- Q.T. 的關鍵是什麼？

其實，QT的關鍵是，打從夢裡醒過來的那一霎那，就要在心中對主說話。可以跟祂道聲「早安」，求祂寶血洗淨一切夢境思想，把自己和與自己有關的一切，全奉獻在祂手裡.....。邊洗臉刷牙，邊在心中向主禱告，把一切心靈最深處、最角落的，也都向主敞開，把今天這一天要面對的所有人事物，都交給主，宣告主必成就祂的美意。

接下來可以用早禱文、會幕禱告開口禱告
並照以下的次序來QT：預備心→唸、聽→禱、看。

早上，一起床.....

【預備心】

- **【早禱文】 / 【會幕詩歌】**內容請見下兩頁
- 閉上眼睛安靜一會，深呼吸，禱告來到主前。
- 禱告：主啊，求祢用寶血洗淨我，洗淨我的所是，洗淨我的過去、現在、未來。我把一切都交託給祢，求祢的聖靈充滿我。求祢的話語光照我，主啊，求祢對我說話。

早禱文

主啊，感謝祢賜給我新的一天！

主啊，求用祢的寶血洗淨我，我信靠祢十字架寶血功勞，因此我宣告，現在我再次成為新造的人，舊事已過，都變成新的了。

求用祢的聖靈充滿我！用祢的話語光照我！讓我今天能榮耀祢的名！

主啊，保守我的家庭，工作以及每個腳步，都有祢的同在！奉主耶穌基督的聖名，捆綁所有阻擋福音，攪擾主兒女的，撒旦，邪靈污鬼，黑暗權勢！

求主垂聽我心呼求！求主開傳福音的門！使今天成為我生命中（勝過過去任何一天）最榮耀的一天！

主耶穌，祢是基督，是永生神的兒子，是所有問題的解決者！我把我的今天，完全交在祢的手裡！把我人生所有問題，都交託給祢！

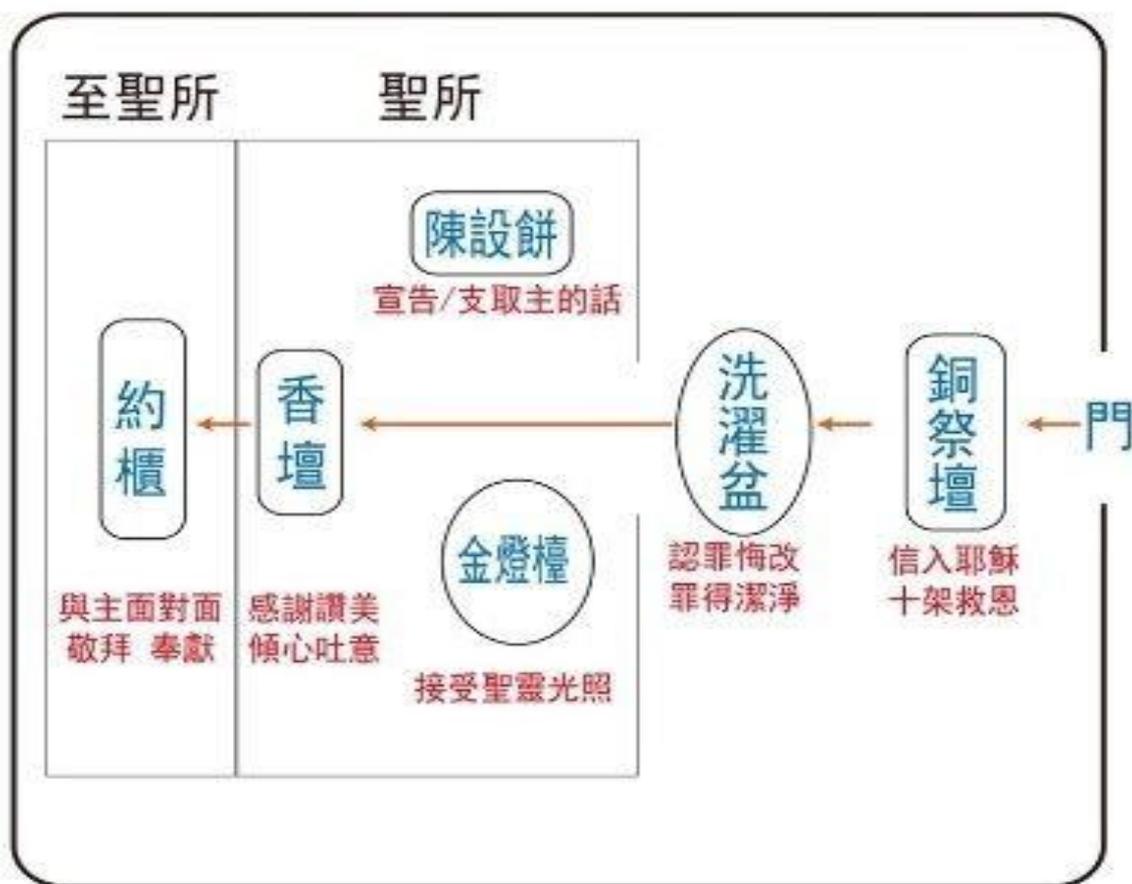
主啊！唯有祢坐在我心中的寶座上，求祢成為我的一切！求祢叫我以祢的心為心-----把福音當作我的最優先！

聖靈啊，引導我今天的每一步！讓我成為祢的器皿，被祢使用來完成世界福音化！因此，讓我在這地上，可以過天國子民的生活！

奉從死裡復活，現在與我同在的，耶穌基督的聖名禱告！阿們！

【會幕禱告】

會幕禱告



【會幕禱告】 - 銅祭壇

十字架，十字架，永是我的榮耀！我眾罪都洗清潔，唯靠耶穌寶血！
十字架，十字架，打破魔鬼的頭！我不再怕它毒鉤，它見寶血逃跑！

【會幕禱告】 - 洗濯盆

主阿！我今來！我今來就祢
求救主將我靈魂洗淨在寶血裡

【會幕禱告】 - 陳設餅&金燈檯

願祢的話不斷光照我，
願祢的靈不斷充滿我，
願祢的名天天稱為大！

● 詩歌連結 https://youtu.be/e3BU48-y_3w

【會幕禱告】 - 香壇

何撒那！何撒那！釘死十架的羔羊

何撒那！何撒那！耶穌他已復活了

耶穌是主 耶穌是主 懇求聖靈指教我

耶穌基督是主

【會幕禱告】 - 約櫃

主我要進入祢至聖所 我靠羔羊寶血而來

我來是要單單敬拜祢 我來尊崇主我神

主我敬拜祢 我敬拜祢 主我敬拜祢 我敬拜祢

因祢名是聖潔 聖潔主

● 詩歌連結 https://youtu.be/e3BU48-y_3w

以上為預備心，以下正式開始QT

【唸→聽】

- 開口慢慢地「唸」聖經經文，邊「唸」邊在心中仰望主，2-3遍。
- 閉上眼睛，「默想」經文的內容。
- 用今天的經文「禱讀」。「聽」主在經文中對我說的話，我的領受：_____的主。

【禱→看】

- 向主傾心吐意「禱告」
- 安靜心，深深地、慢慢地呼吸2-3次→邊呼吸，邊在心中呼求 _ _ _ 的主啊！
- 在靈裡與主面對面，單單敬拜主。把一切完全交託給主，求聖靈充滿。
- 寫下主給我的感動、應用，與生命三角分享。

< 附錄 >

晚禱文

親愛的主耶穌

祢是基督，是永生神的兒子，是唯一的道路，真理，生命！

我承認祢是我的救主，主人！

感謝祢今天與我同在，使我活在祢的恩典中！

主啊！今晚，求祢叫我進入祢寶血所立，永遠的約！

我渴望天天藉著更認識基督的奧秘，更經歷讀經，禱告的甘甜，來得聽主祢的聲音！

求祢加添我靈力，物力，人力，智力，體力，好讓我更多投入地區，民族，世界福音化的方向！

開我的靈眼，給我從祢來的眼光，能看透所有問題，煩惱，事件…，發現祢的美意與計畫！

主啊！求祢用祢的聖靈充滿，掌管我的心思意念！

給我從祢來的平安，享受耶穌基督福音的奧秘，住在主裡面！

奉主耶穌基督的聖名！阿們！

< 附錄 >

主禱文祈禱

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！

雅比斯的禱告 —————參考（代上4：9-10）

主阿，甚願祢賜福與我，擴展我的境界，常與我同在，保佑我

不遭受患難，不受艱苦。謝謝主聽了我的祈禱，讓我見證榮耀

祢的名！奉耶穌基督的名禱告，阿們！