



初階聖經 閱讀指南

Rever Ministries Limited

歡迎

我們熱衷於幫助您配備所有工具（包括您閱讀聖經的原因和方式、您應該使用哪種翻譯、您應該從哪裡開始以及哪些資源可以幫助您了解更多）在您的日常生活找到神並在祂裡面成長。

祝福，
REV SIMON TAN

我該如何開始

關於從哪裡開始閱讀聖經，坊間有不同的方法。所以您只需要決定並使用最適合您的方法每天閱讀聖經！

- **從福音開始**：大多數人認為最好從閱讀耶穌的生平開始，因為耶穌是整個聖經其餘部分所指向的那個人。我們建議最好從箴言或詩篇開始。你可以按照這一點閱讀整個新約。
- **從頭開始**：其他人喜歡從頭開始，一直讀到最後。儘管這方法可能使您更難以掌握聖經的內容並將其應用到您的生活中，但了解整個故事情節總是好的。

英文聖經譯本推薦：
NKJV

研讀聖經推薦：
NASB Inductive Study Bible

舊約

舊約由許多不同作者所寫的 39 卷 書組成，但只有一位神聖的編輯—上帝。它始於“Torah”，其中包括創造世界的故事和上帝子民的開始的記載。當中也有延續上帝子民經歷的歷史書籍，包括詩篇中的詩歌書籍，以及直接從上帝那裡向當時和未來的人傳達信息的先知書。

共: 66卷書

新約

新約由 27 卷 書組成。同樣，當中許多不同的作者都受到上帝的啟發。新約以 4 卷關於耶穌生平和事工的記述的福音書開始，而耶穌是舊約中應許的“要來的君王”。當中也有第一世紀“教會”的故事，接著便是使徒們來指導當天的教會和我們所寫的“書信”。聖經以啟示錄結束，而啟示錄揭示了上帝故事情節和永恆的終結。

閱讀聖經的

重要性

知道它實際上說的是什麼

我們不應該只是聽別人說聖經，而是應該親自閱讀聖經，這樣我們才能形成自己對聖經內容的意見。

認識神

閱讀聖經是我們了解上帝是誰、祂做了什麼、祂將做什麼的方式。這確實是能使我們找到上帝並認識祂的方法。

聆聽神

聖經是“神的話”，就是神所說的。為了聽到上帝的聲音，您需要讓祂通過祂的話對您說話。

樂在其中

聖經並不枯燥，實際上閱讀聖經是令人興奮的、是體驗上帝的方法。本指南旨在給您一個愛神的話語的異象。

了解我們的身份和目的

聖經不僅告訴我們神是誰，也告訴我們的真實身份。在其他“聲音”試圖告訴我們“應該”成為怎樣的人的情況下，找出我們注定要成為的人對我們來說才是至關重要的。聖經能幫助我們找到我們被造的身份、目的、命運和使命。

知道如何生活

聖經教導並告訴我們如何在上帝面前正確地生活。創造我們的人知道通往真正充滿歡樂的生活的道路，而我們也想知道如何留在這條狹窄的道路上。

了解未來

聖經不僅告訴我們過去的事件，實際上也告訴我們關於未來的永恆、以及耶穌什麼時候回來的事。我們閱讀聖經是為了做好準備。



聖經閱讀技巧



以下是我們在閱讀聖經時發現有幫助的一些內容。這些是我們今天仍在使用的技巧來獲得閱讀聖經的工具。當你閱讀聖經時，你應該感到有自信。在這澄清一下，這裡有可以真正接近聖經的兩種方法 - 深入的聖經學習和每日聖經閱讀，皆可幫助您認識上帝並與祂聯繫。以下不一定可教您如何學習聖經，但我們確實提到了一些可以幫助您理解聖經的學習資源，以便您可以與上帝建立關係。如果您想出新的想法來幫助自己，那便太好了！讓這些技巧成為您的踏腳石。

1

時間和地點

弄清楚什麼時候可以每天留出一些時間來閱讀聖經並保持一致。這可以是早上、午休或睡覺前的第一件事。老實說，沒有安排的事情就沒有完成，所以指定一個聖經閱讀計劃（第 30 頁）也是很有幫助的，這樣您就可以知道在什麼地方、什麼時候閱讀聖經，並把其作為您日常生活的一部分。

2

計劃

如果您沒有計劃，您就是在計劃了失敗。人生的每一個目標也是如此。您需要有一個計劃，讓您朝著正確的方向前進。本指南的最後一頁（第 30 頁）能幫助您更深入地尋找適合您的聖經閱讀計劃。

3

理解當中的內容

儘管我們在這裡的目的不是教你如何進行深入的聖經學習，但至少這對於了解您將要閱讀的故事部分的背景信息是很有幫助的。知識實際上有助於促進您和神的關係。您越了解一個人，您就會越愛他們，而我們和上帝之間也是如此。

4

應用

再一次，聖經不僅是為了信息，也不僅僅是為了聯繫……而是為了轉化。所以把您讀到的東西拿起來，看看您可以如何每天採取步驟將其應用到您自己的生活中。我們不只是想成為“聽者”，我們還想成為“行動者”。

5

祈禱閱讀

我們發現閱讀聖經的最佳方式是“祈禱閱讀”。將自己置身於聖經故事中，讓您閱讀的內容成為您與上帝的對話。把這些話語變成您對神的禱告，向上帝提出問題，讓祂直接對您說話。

6

敬拜

聖經不僅僅是為了提供信息，也是為了我們與上帝之間的心靈聯繫。因此，以敬拜開始您的聖經閱讀是一種很好的方式。這不僅可以讓我們的準備心思意念，更可以在我們準備閱讀上帝的話語時將我們的心與上帝聯繫起來。

7

自信

也許在通過聖經與上帝聯繫的過程當中，其中最重要的關鍵便是信心，知道祂喜歡您，為您感到驕傲，並希望幫助您理解和實踐祂的話語。即使您不覺得有什麼事情會發生，也要相信祂喜歡您，並且祂會因為您單單一個軟弱的“是”便在您裡面工作。

擁有計劃

就像我們之前提到的，如果您沒有任何計劃，您就是在計劃失敗。您的聖經閱讀也是如此。讓我們來面對現實吧！我們都太忙了，忙於管理其他的事情，如果我們沒有計劃來幫助我們，我們就無法完成閱讀更多的聖經內容。

如果您知道當天正在閱讀的內容，而不是浪費大量時間來弄清楚從哪裡開始，那麼您將閱讀更多內容。

下載 YOUVERSION 聖經應用程序以獲取大量聖經計劃，包括圍繞某個主題的計劃等等。您甚至可以與朋友一起閱讀這些計劃，以真正讓您繼續前進。

這些工具都會對您有所幫助的。但如果您沒有完全達到這些目標，請不要自責。這不是關於完美地完成計劃，而是關於有一顆願意的心。上帝最不想讓您認為“愛祂”或“跟隨祂”只是一個待辦事項，絕對不是。所以，讓這些成為讓您的心更接近祂的工具。您不必贏得祂的愛，但您要定位自己來接受這份愛。祂愛我們向祂邁出的每一個小步。讓我們來祈禱這些提示可以在您開始聖經之旅時對您有所幫助，並確保在途中尋找更多資源。

資源

BIBLE PROJECT

通過Bible Project獲取聖經背景信息是一個好方法。他們有簡短的動畫視頻，解釋聖經的每一本書。您可以在 YouTube 上觀看他們的視頻。

(大衛·鮑森) DAVID PAWSON

您唯一需要了解聖經中每一本書背景的書是大衛·鮑森的“Unlocking the Bible”。它是我們發現的最好和最簡單的資源之一，可以幫助您更多地了解聖經。

聖經詞典

當您不明白不同詞的意思時，手頭有一本聖經詞典會很有幫助，因為相信我們，您會的。這裡有兩個不同的選項：Illustrate 和 Compact。

日記

聖經閱讀的另一個重要部分是寫日記：寫下您與上帝的對話、您學到的東西、記住祂說過的話等等。

禱告簡介

甚麼是禱告

簡單來說，禱告就是我們與神交談。這就是我們被創造出來的目的：了解祂，然後去認識祂。祈禱不一定是一種責任，它實際上可以是一種樂趣。我們的祈禱即使微弱但也很重要，它們都是有力量的，能打動上帝的心。神很喜悅你向祂所作的禱告。

禱告的種類

1. 靈修（在我們和耶穌的關係中成長）
2. 代禱（為其他人祈禱）
3. 祈求（祈求神在我們的生命中作工）
4. 敬拜（向神宣告祂是誰）

祈禱的方式沒有分對與錯，最重要的是您願意去做。這些工具只是幫助您開始向神祈禱。所以不要覺得您必須每天都做所有這些，而是要接受它們，讓它們成為你自己的工具，然後看看神如何引導您！讓這成為您和祂一起走的旅程！

禱讀

禱告的主要內容是我們“按照祂的旨意”禱告，也就是按照聖經所說的禱告。這就是為什麼我們所有的工具都是使用聖經的內容。但即使您只是在讀聖經，也要把其變成一個祈禱。我們稱之為禱讀。兩者是一起的！

制定自己的禱告計劃

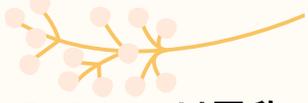
我們相信，要擁有持續的禱告生活，您需要三件事：

1. 時間和地點（知道何時何地祈禱）
2. 禱告清單（知道要禱告什麼）
3. 對神有正確的觀念（確定您在向誰祈禱！）

用神的名字祈禱



用神的名字祈禱實際上是一種敬拜，因為這是在向神宣告祂是誰。我們宣告得越多，我們就越相信祂，我們就越會看到宣告神的名字在我們自己的生活中女口發揮作用。因此，在你今天的生活中宣告並感謝祂的這些真理，並請求祂向你展示祂自己的這個屬性。



ELOHIM 以羅欣

創造神地的神 (創世記 1)

JEHOVAH 耶和華

救贖與啟示的神 (出埃及記3:14)

ADONAI 主

主人 (出埃及記 4:10, 13)

EL ELYON 伊勒 伊羅安

至高神 (創世記 14:18)

EL OLAM 伊利俄

永生神 (創世記 21:33)

EL SHADDAI 伊勒沙代

全能的神 (創世記 17:1)

JEHOVAH JIREH 耶和華以勒

供應的神 (創世記 22:14)

JEHOVAN NISSI 耶和華尼西

耶和華是我的旌旗 (出埃及記 17:8-15)

JEHOVAH SHALOM 耶和華沙龍

耶和華是我的平安 (士師記 6:23-24)

JEHOVAH SABBAOTH 萬軍之耶和華

萬軍之主 (撒母耳記上 1:3)

JEHOVAN MACCADESHCEM 耶和華瑪喀底肯

耶和華使我成聖 (出埃及記 31:13)

JEHOVAH ROI 耶和華銳阿

耶和華是我的牧者 (詩篇 23:1)

JEHOVAH TSIDKENU 耶和華齊根努

耶和華是我們的義 (耶利米書 23:6)

JEHOVAH SHAMMA 耶和華的所在

耶和華在這裡 (以西結書 48:35)

JEHOVAH ELOHIM ISRAEL 耶和華以羅欣以色列

以色列的神 (士師記 5:3)

JEHOVAH RAPHA 耶和華拉法

醫治者 (出埃及記 15:26)

QADASH ISRAEL 祝聖以色列

以色列的聖者 (以賽亞書 1:14)

使徒性的禱告

使徒性的禱告，就是使徒並
他們為當時的教會所作的禱告。
被記載在聖經中的禱告。知
正因為如此，我們可以在祂
道，這就是神今天要在祂
的教會和祂信徒的生活中
所做的。所以為他人和您
自己祈禱吧！



使徒性的禱告

- **為耶穌的在生命中美善的啟示和教會在神中改變人心的命定的啟示祈禱**

「求我們主耶穌基督的神、榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他。並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大」

(以弗所書 1:17-19)

- **為釋放內心中超自然的力量去經歷神的情感祈禱**

「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，使基督因你們的信住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。」

(以弗所書 3:16-19)

- **為神的愛允滿我們的心，使我們能夠辨別和有公義祈禱**

「我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非，做誠實無過的人，直到基督的日子；並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸於神。」

(腓立比書 1:9-11)

- **為了解神的旨意、在事奉上多結果子並因與神的親密關係而變強祈禱**

「因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意，好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。」

(歌羅西書 1:9-12)

- **為不同城市和地區的教會的合一祈禱**

「但願賜忍耐、安慰的神叫你們彼此同心，效法基督耶穌，一心一口榮耀神我們主耶穌基督的父！所以，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸於神。」

(羅馬書 15:5-7)

- **為允滿超自然的喜樂、平安和盼望祈禱**

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」

(羅馬書 15:13)

- **為使我們更聖潔成熟祈求釋放聖靈的大能**

「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候完全無可指摘！那召你們的本是信實的，他必成就這事。」

(帖撒羅尼迦前書 5:23-24)

- **為釋放使徒事工和充滿愛和聖潔祈禱**

「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候完全無可指摘！那召你們的本是信實的，他必成就這事。」

(帖撒羅尼迦前書 3:9-13)

- **為被神裝備並準備去領受神為教會準備的完全命定祈禱**

「因此，我們常為你們禱告，願我們的神看你們配得過所蒙的召，又用大能成就你們一切所羨慕的良善和一切因信心所做的工夫，叫我們主耶穌的名在你們身上得榮耀，你們也在他身上得榮耀，都照著我們的神並主耶穌基督的恩。」

(帖撒羅尼迦後書 1:11-12)

- **為使我們的話因神的力量釋放而被加力來贏得不信者歸向耶穌而祈禱**

「弟兄們，我還有話說，請你們為我們禱告，好叫主的道理快快行開，得著榮耀，正如在你們中間一樣；也叫我們脫離無理之惡人的手，因為人不都是有信心。但主是信實的，要堅固你們，保護你們脫離那惡者。我們靠主深信，你們現在是遵行我們所吩咐的，後來也必要遵行。願主引導你們的心，叫你們愛神，並學基督的忍耐」

(帖撒羅尼迦後書 3:1-5)

- **為神在我們的話語上通過釋放祂的能力來打開傳福音的門祈禱**

「你們要恆切禱告，在此警醒、感恩。 3 也要為我們禱告，求神給我們開傳道的門，能以講基督的奧秘——我為此被捆鎖—— 4 叫我按著所該說的話將這奧秘發明出來。」

(歌羅西書 4:2-4)

「於是耶穌開他們的心竅，使他們能明白聖經」

(路加福音 24:45)

- **為被聖靈所賜的恩賜而富足，並從而走向正義祈禱**

「我常為你們感謝我的神，因神在基督耶穌裡所賜給你們的恩惠，又因你們在他裡面凡事富足，口才、知識都全備。正如我為基督作的見證在你們心裡得以堅固，以致你們在恩賜上沒有一樣不及人的，等候我們的主耶穌基督顯現。他也必堅固你們到底，叫你們在我們主耶穌基督的日子無可責備」

(哥林多前書 1:4-8)

「你們要切切地求那更大的恩賜…」

(哥林多前書 12:31)

- **為因神釋放神蹟奇事而被聖靈分賜勇氣祈禱**

「他們恐嚇我們，現在求主鑒察，一面叫你僕人大放膽量講你的道，一面伸出你的手來醫治疾病，並且使神蹟奇事因著你聖僕耶穌的名行出來。」禱告完了，聚會的地方震動，他們就都被聖靈充滿，放膽講論神的道。」

(使徒行傳 4:29-31)

- **為以色列人因看到耶穌是他們期待的彌賽亞而得救祈禱**

「弟兄們，我心裡所願的，向神所求的，是要以色列人得救。」

(羅馬書 10:1)



就像使徒式的祈禱一樣，我們可以同樣以耶穌為祂的子民的禱告為我們自己和他人的生活中所做的祈禱。

主禱文

「所以，你們禱告要這樣說：『我們在天上的父，願人都尊你的名為聖，願你的國降臨，願你的旨意行在地上，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，救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們。』」

(馬太福音6:9-13)

為豐收的受膏工人的禱告

「於是對門徒說：『要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。』」

(馬太福音 9:37-38; 路加福音 10:2)

為釋放聖靈的事工的禱告

「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況天父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？」

(路加福音11:13)

為在試探中有力量禱告

「來到門徒那裡，見他們睡著了，就對彼得說：『怎麼樣，你們不能同我警醒片時嗎？總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。』」

(馬太福音26:40-41)

耶穌禱告奉父的名保守聖徒

「從今以後，我不在世上，他們卻在世上，我往你那裡去。聖父啊，求你因你所賜給我的名保守他們，叫他們合而為一，像我們一樣」

(約翰福音17:11)

耶穌祈求使聖徒遠離邪惡的人

「我不求你叫他們離開世界，只求你保守他們脫離那惡者」

(約翰福音17:15)

耶穌祈求聖徒可以因真理成聖

「求你用真理使他們成聖，你的道就是真理。」

(約翰福音17:17)

耶穌祈求聖徒們能大大經歷上帝榮耀

「使他們都合而為一；正如你父在我裡面，我在你裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信你差了我來。你所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。我在他們裡面，你在我裡面，使他們完完全全地合而為一，叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣。父啊，我在哪裡，願你所賜給我的人也同我在哪裡，叫他們看見你所賜給我的榮耀，因為創立世界以前，你已經愛我了。公義的父啊，世人未曾認識你，我卻認識你，這些人也知道你差了我來。我已將你的名指示他們，還要指示他們，使你所愛我的愛在他們裡面，我也在他們裡面。」」

(約翰福音17:21-26)

F-E-L-L-O-W-S-H-I-P

我們在以弗所書 3:16 中看到，神希望我們在我們“靈人”的力量中得到加強，或者“在靈裡強壯”。這些帶有首字母縮寫詞 f-e-l-l-o-w-s-h-i-p (團契)的祈禱就是為了做到這一點！

F: FEAR OF GOD 敬畏神

敬畏神是一件好事。這使我們敬畏祂的真實身份，並根據這些知識生活。當我們祈求這些知識時，祂會給更多。因此，當祂將我們的心與祂的心意和話語聯合起來時，我們必須祈求聖靈將敬畏上帝的心分給我們（詩篇 86:11）。當我們內心深處對上帝的敬畏時，抵抗罪惡和妥協就會變容易得多。因此，祈求祂使你以敬畏耶和華為樂（以賽亞書 11:3），並以威嚴打動你的心。敬畏，以及上帝的真實性（以賽亞書 8:13）

「…且使他們有敬畏我的心，不離開我」

（耶利米書 32:40）

「耶和華啊，求你將你的道指教我，我要照你的真理行；求你使我專心敬畏你的名。」

（詩篇 86:11）

「他必以敬畏耶和華為樂，行審判不憑眼見，斷是非也不憑耳聞」

（以賽亞書 11:3）

「但要尊萬軍之耶和華為聖，以他為你們所當怕的，所當畏懼的」

（以賽亞書 8:13）

禱告：

父啊，求祢把敬畏神的靈釋放到我心裡。以祢滿有威嚴的啟示擊中我的心，使我可以敬畏地生活在祢的面前。以聖潔的畏懼釋放祢的同在，使我的靈在祢榮耀的威嚴面前顫抖。將我的心與你的心意和話語聯合起來，使我以敬畏神為樂。

E: ENDURANCE 耐力

在新約中，“耐力”、“恆心”和“耐心”這三個詞語經常都可以互換。這三個詞語都談到即使在壓力下仍然忠於上帝賦予的任務不放棄。“耐心”這個詞不僅僅意味著不被人打擾或在限速內耐心駕駛。我們要忠心地堅持幾十年，對神心意深處的追求永不放棄。我們需要神的大能來感動我們的靈，才能阻止我們放棄或退縮。求主賜給您忍耐，使您即使在生命中艱難和乾旱的季節也能忠心。祈求聖靈在您禁食的日子也賜給您忍耐。另一種祈求忍耐的方法是祈求神在您的心中對祂的心、祂的道路和祂的國度充滿熱情
(約翰福音 2:17；詩篇 69:9)

「照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。」

(歌羅西書 1:11)

「願主引導你們的心，叫你們愛神，並學基督的忍耐！」

(帖撒羅尼迦後書 3:5)

「…我為你的殿心裡焦急，如同火燒。」

(約翰福音 2:17)

禱告：

父啊，用忍耐堅固我的靈人，使我可以熱心勤奮地遵行祢的旨意，不停止追求神深奧的事。賜給我禁食的忍耐。引導我的心進入耶穌所行的忍耐或耐力。給我力量去履行我對祢的承諾，即使在困難的時候也能完成我的事工呼召。

L: LOVE 愛

我們需要聖靈的影響才能以神呼召我們的方式去愛。第一，我們渴求去了解神對我們的愛。第二，我們祈求聖靈軟化我們的心，好讓我們對耶穌充滿愛。第三，我們祈求祂幫助我們愛自己，好像神看待我們的方式一樣看待自己，這是因為許多人以一種阻礙他們與神同行的方式鄙視自己。第四，我們祈求聖靈使我們心中充滿對他人的愛。

「我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多」
(腓立比書 1:9)

「…因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡」
(羅馬書 5:5)

「又願主叫你們彼此相愛的心並愛眾人的心，都能增長、充足，如同我們愛你們一樣，」

(帖撒羅尼迦前書 3:12)

「願主引導你們的心，叫你們愛神，並學基督的忍耐！」

(帖撒羅尼迦後書 3:5)

「我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡…」

(詩篇 139:13-15)

「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。」

(馬可福音 12:30)

「我愛你們，正如父愛我一樣，你們要常在我的愛裡。」

(約翰福音 15:9)

「…使你所愛我的愛在他們裡面…」

(約翰福音 17:26)

「…同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的…」 (以弗所書 3:17-19)

禱告：

父啊，求祢藉著聖靈將祢的愛傾注在我的靈人裡，使我的心充滿愛，以致我能愛祢和其他人（羅馬書 5：5）。我也請求祢將祢對耶穌的愛傳達到我的心裡（約翰福音 17:26）。我祈求恩典、盡心、盡性、盡力、盡意愛神（馬可福音 12:30）。允許我理解耶穌對我的愛，並住在其中或與這份愛保持聯繫（約翰福音 15:9）。讓我透過祢的眼睛看清自己，愛祢當初創造我成為的樣子（詩篇 139:13-15）。

L: LIGHT OF YOU GLORY 榮耀的光

在保羅歸信的那天，他在來自天上的大光中看到了耶穌（使徒行傳 22：6-11）。摩西祈求神的榮耀（出埃及記 33:18）。隨後，他的臉上綻放出榮耀的光芒。像摩西一樣，我們也可以向神祈求遇見神榮耀的領域。耶穌說過祂的門徒會看到一個敞開的天，在那裡他們會看到天使上去和下來（約翰福音 1:51）。求主以充滿活力的方式讓我們相遇和經歷祂的榮耀和同在，使我們在愛、順服和對神的知識中成長。

「…忽然從天上發大光，四面照著我… 我因那光的榮耀不能看見，同行的人就拉著我手進了大馬士革。」

(使徒行傳 22:6,11)

「摩西說：『求你顯出你的榮耀給我看。』」

(出埃及記 33:18)

「…你們將要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上。」

(約翰福音 1:51)

「…兩刃的利劍，面貌如同烈日放光」

(啟示錄 1:16)

「求你發出你的亮光和真實，好引導我……到你的居所。」

(詩篇 43:3)

禱告：

父啊，求祢讓我看見祢榮耀的光，讓我與聖靈相遇——異夢、異象、天使的造訪、祢的同在和能力的彰顯——正如祢在五旬節那天賜給摩西、以賽亞、以西結、約翰和門徒一樣（出埃及記 33-34；以賽亞書 6；以西結書 1；使徒行傳 2；啟示錄 1）。

0: ONE THING LIFE DESIRE

一生渴望的一件事

堅持花時間在主面前並聽從祂的話是很重要的。換句話說，我們要成為一個男人或女人，像大衛（詩篇 27:4），或伯大尼的馬利亞，坐在耶穌腳前（路加福音 10:42）。讓您的心成為一個人。定期委身於一件事，並祈求聖靈幫助您不要失去這個焦點。如果您開始偏離這種一成不變的生活方式，請求主向您展示、介入並與您交談。當我們失去對第一條和最大誡命的關注時，我們希望得到主的幫助和滿有慈愛的糾正，盡心、盡性、盡意、盡力愛上帝。

「有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求，就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美…」

(詩篇 27:4)

「但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分…」

(路加福音 10:42)

「我只有一件事…努力面前的向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」

(腓立比書 3:13-14)

「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不致搖動。」

(詩篇 16:8; 25:4-5,14)

禱告：

天父，我承諾以一個目標的人生活。求祢幫助我像伯大尼的馬利亞那樣經常坐在祢的腳邊。加強我渴望並保持一種在祢面前經常出現在祢面前的生活方式。當我失去這個焦點時，求祢用祢的話來拯救我，就像祢為早期教會的聖徒所做的一樣（啟示錄 2:4-5；3:1-3；3:15-20）

W: WALK WORTHY 配得地走

保羅寫道：「因此，我們常為你們禱告，願我們的神看你們配得過所蒙的召，又用大能成就你們一切所羨慕的良善」（帖撒羅尼迦後書 1:11）。保羅強調他常常為聖徒禱告，因為他明白這有多重要。行在主面前配得與尋求配得以贏得我們的寬恕是不同的。相反，這是關於對神做出有價值的回應，使我們準備好完全按照神對我們的呼召行事，這被稱為「成就你們一切所羨慕的良善」。太多的信徒因為他們三心二意的選擇而沒有達到神邀請他們走進去的命。耶穌敦促我們禱告，使我們能蒙恩，行事為人配得呼召並脫離妥協，使我們能站在耶穌面前得勝（路加福音 21:36）。這需要神的幫助！保羅祈求神使門徒完全成聖；讓他們會以這樣的方式行事，以保持無可指責或妥協，直到他們遇見主（帖前書 5:23）。而我們也想要跟從。

「因此，我們常為你們禱告，願我們的神看你們配得過所蒙的召，又用大能成就你們一切所羨慕的良善和一切因信心所做的工夫」

(帖撒羅尼迦後書 1:11)

「你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

(路加福音 21:36)

「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候完全無可指摘！」

(帖撒羅尼迦前書 5:23)

「好使你們當我們主耶穌同他眾聖徒來的時候，在我們父神面前心裡堅固，成為聖潔，無可責備！」

(帖撒羅尼迦前書 3:13)

「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直[a]的靈。」

(詩篇 51:10)

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。」

(詩篇 139:23)

「我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢？」

(約伯記 31:1)

禱告：

天父，求祢堅固我的靈人，以信心和順服而行，使我配得躲避所有的妥協，並為祢所呼召我去做的最高事情做好準備。幫助我活得沒有妥協，我會在身體、靈魂和精神上無可指摘地行走，並且能夠完全順服得勝地站在祢的面前。

S:SPEECH 言語

言語是我們屬靈生命中非常重要的問題。當我們的言語在聖靈的帶領下，我們整個靈人也將在祂的帶領下（雅各書 3:2）。保羅勸勉聖徒不要說任何敗壞的話，也不要說任何污穢或愚蠢的話使聖靈擔憂（以弗所書 4:29-30; 5:4）。言語的主題在大衛的“禱告清單”上，因為他還請求主幫助他控制自己的口，直到討神喜悅（詩篇 19:14）。大衛定意他的言語不會犯罪，並且耶和華會保護他的言語（詩篇 17:3; 141:3）。

「原來我們在許多事上都有過失。若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」

(雅各書 3:2)

「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。不要叫神的聖靈擔憂…淫詞、妄語和戲笑的話都不相宜，總要說感謝的話。」

(以弗所書 4:29-30; 5:4)

「耶和華我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在你面前蒙悅納。」

(詩篇 19:14)

「耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。」

(詩篇 141:3)

「我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪…」

(詩篇 39:1)

禱告：

父啊，求祢保守我的嘴唇，幫助我只說討祢喜悅的話。讓我遠離防禦性、憤怒和愚蠢的言論，免得我用言語澆滅心靈。我定意不因我的言語而犯罪，以便我能與祢保持不間斷的交流。

H:HUMILITY 謙虛

耶穌呼召我們向祂學習如何謙卑行事，我們的心是謙卑的（馬太福音 11:29）。如果我們祈求祂的理解，祂願意教導我們這個重要的主題。這是神對我們生活的一個巨大目標，因為祂自己是溫柔謙卑的，祂希望我們能像祂一樣行事為人。所以，求祂教您如何謙卑地跟隨祂。

「你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得享安息。」

(馬太福音 11:29)

「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。」

(腓立比書 2:3-5)

禱告：

耶穌，求祢教我如何行在祢謙卑的軛中。我決心向祢學習謙卑的心，以改變我的態度、言語和行為。給我智慧，告訴我如何保持謙卑的心，讓我遠離驕傲、自戀和自私。

I: INSIGHT UNTO INTIMACY

洞察親密關係

聖靈渴望引導我們進入真理——讓我們洞察祂對我們生活各個方面的旨意，祂會教我們行事都與祂的心一致，這樣我們就可以享受與祂作為親密的伙伴的關係。祂會在我們的金錢、時間、關係、事業、事工、純潔、身體健康等方面賜給我們智慧。祂也會讓您洞悉祂對您的城市、國家和世代的心意。

「但保惠師…要將一切的事指教你們…」

(約翰福音 14:26)

「求你將你的道指示我，將你的路教訓我…耶和華與敬畏他的人親密…」

(詩篇 25:4-5, 14)

「求我們主耶穌基督的神、榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他。」

(以弗所書 1:17)

「願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意，好叫你們行事為人對得起主」

(歌羅西書 1:9-10)

「…願你們在神一切的旨意上得以完全，信心充足，能站立得穩…」

(歌羅西書 4:12)

禱告：

天父，求祢讓我洞察祢的話語、旨意和方式。給我智慧，讓我知道如何在我生活的各個方面與祢親密相處，包括我的財務、日程安排、情緒、環境、身體（飲食、健康）、人際關係（在家、辦公室、友誼、事工）、我的未來、恐懼、成癮等。求祢讓我知道祢內心的秘密（詩篇 25:14），讓我知道祢對我的城市、國家和世代有什麼想法和感受？

P:PEACE AND JOY 平安與喜樂

聖靈會以超自然的平安保護您的心思意念（腓立比書 4:7）。在這節經文中，我們的心說出我們的情緒。我們不必持充滿嫉妒、拒絕、焦慮或恐懼的心生活，也不必以充滿動盪、困惑和優柔寡斷的頭腦中生活。如果我們在生活的特定領域祈求平安與喜樂，我們實際上會得到更多。

「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」
(腓立比書 4:7)

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」

(羅馬書 15:13)

「願賜平安的主隨時隨事親自給你們平安！願主常與你們眾人同在！」
(帖撒羅尼迦後書 3:16)

禱告：

天父，在我感到被拒絕、恐懼和焦慮的地方，用超自然的平安堅固我的心；堅固我的心志，使我可以克服所有的動盪、困惑和優柔寡斷。我可以安息在祢裡面，享受祢的同在，知道我可以把一切交在祢的手中。我信任祢。

T-R-U-S-T

哥林多後書 13:14 談到“聖靈的團契：或與現在住在我們裡面的聖靈有交通和關係。縮寫為 T-R-U-S-T 的祈禱文是一個有用的工具，可以幫助我們與住在我們裡面並引導我們進入所有真理的聖靈交談。

T: THANK YOU 感謝

我們要做的第一件事就是將注意力轉向內在，我們只需要感謝聖靈的同在，就能認出聖靈的同在。例如說：“感謝祢，聖靈，感謝祢住在我的靈人裡面。”每天花幾分鐘時間做這件事，並添加一些深情的短語，例如：我愛祢，聖靈。”

「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」
(約翰福音 15:5)

「願主耶穌基督的恩惠、神的慈愛、聖靈的感動，常與你們眾人同在」
(哥林多後書 13:14)

禱告：
感謝祢，聖靈。
感謝您住在我裡面。
我愛祢的同在。
沒有祢，我什麼也做不了。

U:USE ME 使用我

保羅勸勉我們要殷勤尋求聖靈的恩賜。當我們花時間請求聖靈使用我們時，聖靈會更多地使用我們。

「聖靈顯在各人身上，是叫人得益處。」(哥林多前書 12:7)

「你們要切切地求那更大的恩賜…」(哥林多前書 12:31)

「也要切慕屬靈的恩賜，其中更要羨慕的是做先知講道」
(哥林多前書 14:1)

禱告：

聖靈，求祢使過我以釋放祢的恩賜和能力，以幫助別人能找到祢並認識祢。我渴望能成為祢同在的器皿祝福他人。

S:STRENGTHEN ME 讓我變強

聖靈會用祂同在的力量觸摸我們的思想、情感和言語來加強我們的靈人。我們可以通過祈求祂加強我們來吸取聖靈的力量作為我們生命的河流。除此之外，因為聖靈住在我們裡面，祂的愛、和平、忍耐和節制已經在我們裡面了。因此，我們可以感謝聖靈，這些果子因住在我們裡面而已經在我們裡面，從而使我們更多地體驗到祂的愛、和平、忍耐和節制的能力。

「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，」(以弗所書 3:16)

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」(加拉太書 5:22-23)

禱告：

聖靈，求祢釋放力量以加強我的思想和情感。感謝祢的愛、平安、忍耐和節制在我裡面與我同在。求祢加強我內在的這些東西。

T:TEACH ME 教導我

聖靈是一位很好的老師(保惠師)，因為祂致力於帶領我們進入神的旨意和道路。祂會給我們關於如何在生命中的各個方面生活的智慧，包括如何管理我們的金錢，管理我們的日程安排，在我們的人際關係中繁榮，在事工中發揮作用，以及如何行在善良和智慧中。

「但保惠師…要將一切的事指教你們」(約翰福音14:26)

「真理的聖靈…要引導你們明白一切的真理」(約翰福音 16:13)

禱告：

聖靈，祢是我的保惠師。所以我請求祢在我生活的每一個領域帶領我，給我新的想法，安排我的腳步，為新的關係、新的商業和事工機會敞開大門。教我如何以取悅祢的方式生活，並告訴我如何最好地行在祢的旨意、祝福和繁榮中。

設計您自己的禱告計劃

現在您已經看到了一些禱告清單的例子，讓我們也為您個人製作一個。正如我們所說，您禱告時需要的是：

1. 時間和地點（知道何時何地祈禱）
2. 禱告清單（知道要禱告什麼）
3. 正確的神觀（正確地確定您向誰祈禱！）

您的禱告計劃

現在您已經看到了一些禱告清單的例子，讓我們也為您個人製作一個。正如我們所說，您禱告時需要的是：

1. 時間和地點（知道何時何地祈禱）
2. 禱告清單（知道要禱告什麼）
3. 正確的神觀（正確地確定您向誰祈禱！）

每日在那裡及甚麼時候祈禱

**您祈求主在您自己的生活
和心中做什麼？**

**有哪些關於上帝的真理或關於自己的事實
需要提醒您自己？**

**您最喜歡神的哪些屬性？
為此感謝祂！**

您想為誰禱告？

**您要為哪些事情（國家、群體、教會）
禱告？**

如果您有任何問題，請發送電子郵件至
reverministries@gmail.com