



经南 圣指 初阶读

欢迎

我们热衷于帮助您配备所有工具
(包括您阅读圣经的原因和方式、
您应该使用哪种翻译、您应该从哪
里开始以及哪些资源可以帮助您了
解更多) 在您的日常生活找到神并
在祂里面成长。

祝福，
陳牧师

我该如何开始

关于从哪里开始阅读圣经，坊间有不同的方法。所以您只需要决定并使用最适合您的方法每天阅读圣经！

- **从福音开始：**大多数人认为最好从阅读耶稣的生平开始，因为耶稣是整个圣经其余部分所指向的那个人。我们建议最好从箴言或诗篇开始。你可以按照这一点阅读整个新约。
- **从头开始：**其他人喜欢从头开始，一直读到最后。尽管这方法可能使您更难以掌握圣经的内容并将其应用到您的生活中，但了解整个故事情节总是好的。

英文圣经译本推荐：
新钦定版圣经

研读圣经推荐：
NASB归纳式研读圣经

旧约

旧约由许多不同作者所写的 39 卷书组成，但只有一位神圣的编辑——上帝。它始于“Torah”，其中包括创造世界的故事和上帝子民的开始的记载。当中也有延续上帝子民经历的历史书籍，包括诗篇中的诗歌书籍，以及直接从上帝那里向当时和未来的人传达信息的先知书。

共：66卷书

新约

新约由 27 卷书组成。同样，当中许多不同的作者都受到上帝的启发。新约以 4 卷关于耶稣生平和事工的记述的福音书开始，而耶稣是旧约中应许的“要来的君王”。当中也有第一世纪“教会”的故事，接着便是使徒们来指导当天的教会和我们所写的“书信”。圣经以启示录结束，而启示录揭示了上帝故事情节和永恒的终结。

阅读圣经的

重要性

知道它实际上说的是什么

我们不应该只是听别人说圣经，而是应该亲自阅读圣经，这样我们才能形成自己对圣经内容的意见。

辨识之神

阅读圣经是我们了解上帝是谁、祂做了什么、祂将做什么的方式。这确实是能使我们找到上帝并认识祂的方法。

聆听神

圣经是“神的话”，就是神所说的。为了听到上帝的声音，您需要让祂通过祂的话对您说话。

乐在其中

圣经并不枯燥，实际上阅读圣经是令人兴奋的、是体验上帝的方法。本指南旨在给您一个爱神的话语的异象。

了解我们的身份和目的

圣经不仅告诉我们神是谁，也告诉我们的真实身份。在其他“声音”试图告诉我们“应该”成为怎样的人的情况下，找出我们注定要成为的人对我们来说才是至关重要的。圣经能帮助我们找到我们被造的身份、目的、命运和使命。

知道如何生活

圣经教导并告诉我们如何在上帝面前正确地生活。创造我们的人知道通往真正充满欢乐的生活的道路，而我们也想知道如何留在这条狭窄的道路上。

了解未来

圣经不仅告诉我们过去的事件，实际上也告诉我们关于未来的永恒、以及耶稣什么时候回来的事。我们阅读圣经是为了做好准备。



圣经阅读技巧

以下是在阅读圣经时发现有帮助的一些内容。这些是我们今天仍在使用的技巧来获得阅读圣经的工具。当你阅读圣经时，你应该感到有自信。在这澄清一下，这里有可以真正接近圣经的两种方法 - 深入的圣经学习和每日圣经阅读，皆可帮助您认识上帝并与祂联系。以下不一定可教您如何学习圣经，但我们确实提到了一些可以帮助您理解圣经的学习资源，以便您可以与上帝建立关系。如果您想出新的想法来帮助自己，那便太好了！让这些技巧成为您的踏脚石。

1

时间和地点

弄清楚什么时候可以每天留出一些时间来阅读圣经并保持一致。这可以是早上、午休或睡觉前的第一件事。老实说，没有安排的事情就没有完成，所以指定一个圣经阅读计划（第 30 页）也是很有帮助的，这样您就可以知道在什么地方、什么时候阅读圣经，并将其作为您日常生活的一部分。

2

计划

如果您没有计划，您就是在计划了失败。人生的每一个目标也是如此。您需要有一个计划，让您朝着正确的方向前进。本指南的最后一页（第 30 页）能帮助您更深入地寻找适合您的圣经阅读计划。

3

理解当中的内容

尽管我们在这里的目的不是教你如何进行深入的圣经学习，但至少这对于了解您将要阅读的故事部分的背景信息是很有帮助的。知识实际上有助于促进您和神的关系。您越了解一个人，您就会越爱他们，而我们和上帝之间也是如此。



应用

再一次，圣经不仅是为了信息，也不仅仅是为了联系……而是为了转化。所以把您读到的东西拿起来，看看你可以如何每天采取步骤将其应用到您自己的生活中。我们不只是想成为“听者”，我们还想成为“行动者”。



祈祷阅读

我们发现阅读圣经的最佳方式是“祈祷阅读”。将自己置身于圣经故事中，让您阅读的内容成为您与上帝的对话。把这些话语变成您对神的祷告，向上帝提出问题，让祂直接对您说话。



敬拜

圣经不仅仅是为了提供信息，也是为了我们与上帝之间的心灵联系。因此，以敬拜开始您的圣经阅读是一种很好的方式。这不仅可以让我们的准备心思意念，更可以在我们准备阅读上帝的话语时将我们的心与上帝联系起来。



自信

也许在通过圣经与上帝联系的过程当中，其中最重要的关键便是信心，知道祂喜欢您，为您感到骄傲，并希望帮助您理解和实践祂的话语。即使您不觉得有什么事情会发生，也要相信祂喜欢您，并且祂会因为您单单一个软弱的“是”便在您里面工作。

拥有计划

就像我们之前提到的，如果您没有任何计划，您就是在计划失败。您的圣经阅读也是如此。让我们来面对现实吧！我们都太忙了，忙于管理其他的事情，如果我们没有计划来帮助我们，我们就无法完成阅读更多的圣经内容。

如果您知道当天正在阅读的内容，而不是浪费大量时间来弄清楚从哪里开始，那么您将阅读更多内容。

下载 YouVersion 圣经应用程序以获取大量圣经计划，包括围绕某个主题的计划等等。您甚至可以与朋友一起阅读这些计划，以真正让您继续前进。

这些工具都会对您有所帮助的。但如果您没有完全达到这些目标，请不要自责。这不是关于完美地完成计划，而是关于有一颗愿意的心。**上帝最不想让您认为“爱祂”或“跟随祂”只是一个待办事项，绝对不是。**所以，让这些成为让您的心更接近祂的工具。您不必赢得祂的爱，但您要定位自己来接受这份爱。**祂爱我们向祂迈出的每一个小步。**让我们来祈祷这些提示可以在您开始圣经之旅时对您有所帮助，并确保在途中寻找更多资源。

资源

圣经项目

通过Bible Project获取圣经背景信息是一个好方法。他们有简短的动画视频，解释圣经的每一本书。您可以在 YouTube 上观看他们的视频。

(大卫·鲍森) DAVID PAWSON

您唯一需要了解圣经中每一本书背景的书是大卫·鲍森的“Unlocking the Bible”。它是我们发现的最好和最简单的资源之一，可以帮助您更多地了解圣经。

圣经词典

当您不明白不同词的意思时，手头有一本圣经词典会很有帮助，因为相信我们，您会的。这里有两个不同的选项：Illustrate 和 Compact。

日记

圣经阅读的另一个重要部分是写日记：写下您与上帝的对话、您学到的东西、记住祂说过的话等等。

祷告简介

什么是祷告

简单来说，祷告就是我们与神交谈。这就是我们被创造出来的目的：了解祂，然后去认识祂。祈祷不一定是一种责任，它实际上可以是一种乐趣。我们的祈祷即使微弱但也很重要，它们都是有力量的，能打动上帝的心。神很喜悦你向祂所作的祷告。

祷告的种类

1. 灵修(在我们和耶稣的关系中成长)
2. 代祷(为其他人祈祷)
3. 祈求(祈求神在我们的生命中作工)
4. 敬拜(向神宣告祂是谁)

祈祷的方式没有分对与错，最重要的是您愿意去做。这些工具只是帮助您开始向神祈祷。所以不要觉得您必须每天都做所有这些，而是要接受它们，让它们成为你自己的工具，然后看看神如何引导您！让这成为您和祂一起走的旅程！

祷读

祷告的主要内容是我们“按照祂的旨意”祷告，也就是按照圣经所说的祷告。这就是为什么我们所有的工具都是使用圣经的内容。但即使您只是在读圣经，也要把其变成一个祈祷。我们称之为祷读。两者是一起的！

制定自己的祷告计划

我们相信，要拥有持续的祷告生活，您需要三件事：

1. 时间和地点(知道何时何地祈祷)
2. 祷告清单(知道要祷告什么)
3. 对神有正确的观念(确定您在向谁祈祷！)

用神的名字祈祷



用神的名字祈祷实际上是一种敬拜，因为这是在向神宣告祂是谁。我们宣告得越多，我们就越相信祂，我们就越会看到宣告神的名字在我们自己的生活中发挥怎样的作用。因此，在你今天的生活中宣告并感谢他的这些真理，并请求祂向你展示祂自己的这个属性。



ELOHIM 以罗欣

创造天地的神 (创世记 1)

JEHOVAH 耶和华

救赎与启示的神 (出埃及记 3:14)

主阿多奈

主人 (出埃及记 4:10, 13)

EL ELYON 伊勒 伊罗安

至高神 (创世记 14:18)

EL OLAM 伊利俄

永生神 (创世记 21:33)

EL SHADDAI 伊勒沙代

全能的神 (创世记 17:1)

JEHOVAH JIREH 耶和华以勒

供应的神 (创世记 22:14)

JEHOVAN NISSI 耶和华尼西

耶和华是我的旌旗 (出埃及记 17:8-15)

JEHOVAH SHALOM 耶和华沙龙

耶和华是我的平安 (士师记 6:23-24)

JEHOVAH SABBAOTH 万军之耶和华

万军之主 (撒母耳记上 1:3)

JEHOVAN MACCADDESHCEM 耶和华玛喀底肯

耶和华使我成圣 (出埃及记 31:13)

JEHOVAH ROI 耶和华锐阿

耶和华是我的牧者 (诗篇 23:1)

JEHOVAH TSIDKENU 耶和华齐根努

耶和华是我们的义 (耶利米书 23:6)

JEHOVAH SHAMMA 耶和华的所在

耶和华在这里 (以西结书 48:35)

JEHOVAH ELOHIM ISRAEL 耶和华以罗欣以色列

以色列的神 (士师记 5:3)

JEHOVAH RAPHA 耶和华拉法

医治者 (出埃及记 15:26)

QADASH ISRAEL 祝圣以色列

以色列的圣者 (以赛亚书 1:14)

使徒性的祷告

使徒并。知祂中您是作祷可以在活和我们天的使者，就所的可以告，教会中我今徒祷的圣经，神信的时在如此是祂性当载为这和教会为记因使们被正道的教所做的。所以为他人自己祈祷吧！

使徒性的祷告

- 为耶稣的在生命中美善的启示和教会在神中改变人心的命定的启示祈祷

「求我们主耶稣基督的神、荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他。并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大」
 (以弗所书 1:17-19)

- 为释放内心中超自然的力量去经历神的情感祈祷

「求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的充满了你们。」
 (以弗所书 3:16-19)

- 为神的爱充满我们的心，使我们能够辨别和有公义祈祷

「我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，做诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归于神。」
 (腓立比书 1:9-11)

- 为了解神的旨意、在事奉上多结果子并因与神的亲密关系而变强祈祷

「因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意，好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。」
 (歌罗西书 1:9-12)

- 为不同城市和地区的教会的合一祈祷

「但愿赐忍耐、安慰的神叫你们彼此同心，效法基督耶稣，一心一口荣耀神我们主耶稣基督的父！所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归于神。」

(罗马书 15:5-7)

- 为充满超自然的喜乐、平安和盼望祈祷

「但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！」(罗马书 15:13)

- 为使我们更圣洁成熟祈求释放圣灵的大能

「愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候完全无可指摘！那召你们的本是信实的，他必成就这事。」

(帖撒罗尼迦前书 5:23-24)

- 为释放使徒事工和充满爱和圣洁祈祷

「愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候完全无可指摘！那召你们的本是信实的，他必成就这事。」

(帖撒罗尼迦前书 3:9-13)

- 为被神装备并准备去领受神为教会准备的完全命定祈祷

「因此，我们常为你们祷告，愿我们的神看你们配得过所蒙的召，又用大能成就你们一切所羡慕的良善和一切因信心所做的工夫，叫我们主耶稣的名在你们身上得荣耀，你们也在他身上得荣耀，都照着我们的神并主耶稣基督的恩。」

(帖撒罗尼迦后书 1:11-12)

- 为使我们的话因神的力量释放而被加力来赢得不信者归向耶稣而祈祷

「弟兄们，我还有话说，请你们为我们祷告，好叫主的道理快快行开，得着荣耀，正如在你们中间一样；也叫我们脱离无理之恶人的手，因为人不都是有信心。但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者。我们靠主深信，你们现在是遵行我们所吩咐的，后来也必要遵行。愿主引导你们的心，叫你们爱神，并学基督的忍耐」(帖撒罗尼迦后书 3:1-5)

- 为神在我们的话语上通过释放祂的能力来打开传福音的门祈祷

「你们要恒切祷告，在此警醒、感恩。3 也要为我们祷告，求神给我们开传道的门，能以讲基督的奥秘——我为此被捆锁——4 叫我按着所该说的话将这奥秘发明出来。」（歌罗西书 4:2-4）

「于是耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经」

（路加福音 24:45）

- 为被圣灵所赐的恩赐而富足，并从而走向正义祈祷

「我常为你们感谢我的神，因神在基督耶稣里所赐给你们的恩惠，又因你们在他里面凡事富足，口才、知识都全备。正如我为基督作的见证在你们心里得以坚固，以致你们在恩赐上没有一样不及人的，等候我们的主耶稣基督显现。他也必坚固你们到底，叫你们在我们主耶稣基督的日子无可责备」

（哥林多前书 1:4-8）

「你们要切切地求那更大的恩赐…」

（哥林多前书 12:31）

- 为因神释放神迹奇事而被圣灵分赐勇气祈祷

「他们恐吓我们，现在求主鉴察，一面叫你仆人大放胆量讲你的道，一面伸出你的手来医治疾病，并且使神迹奇事因着你圣仆耶稣的名行出来。」祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。」

（使徒行传 4:29-31）

- 为以色列人因看到耶稣是他们期待的弥赛亚而得救祈祷

「弟兄们，我心里所愿的，向神所求的，是要以色列人得救。」

（罗马书 10:1）



耶稣的 祷告

就像使徒式的祈祷一样，我们可以同样以耶稣为**祂**的子民的祷告为我们自己和他人的生活中所做的祈祷。



主祷文

「所以，你们祷告要这样说：『我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你^的，直到永远。阿们。』」

(马太福音6:9-13)

为丰收的受膏工人的祷告

「于是对门徒说：「要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼。」」

(马太福音 9:37-38; 路加福音 10:2)

为释放圣灵的事工的祷告

「你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？」

(路加福音11:13)

为在试探中有力量祷告

「来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：「怎么样，你们不能同我警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。」

(马太福音26:40-41)

耶稣祷告奉父的名保守圣徒

「从今以后，我不在世上，他们却在世上，我往你那里去。圣父啊，求你因你所赐给我的名保守他们，叫他们合而为一，像我们一样」

(约翰福音17:11)

耶稣祈求使圣徒远离邪恶的人

「我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者」

(约翰福音17:15)

耶稣祈求圣徒可以因真理成圣

「求你用真理使他们成圣，你的道就是真理。」

(约翰福音17:17)

耶稣祈求圣徒们能大大经历上帝荣耀

「使他们都合而为一；正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全地合而为一，叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样。父啊，我在哪里，愿你所赐给我的人也同我在哪里，叫他们看见你所赐给我的荣耀，因为创立世界以前，你已经爱我了。公义的父啊，世人未曾认识你，我却认识你，这些人也知道你差了我来。我已将你的名指示他们，还要指示他们，使你所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。」」

(约翰福音17:21-26)

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

我们在以弗所书 3:16 中看到，神希望我们在我们“灵人”的力量中得到加强，或者“在灵里强壮”。这些带有首字母缩写词 f-e-l-l-o-w-s-h-i-p (团契)的祈祷就是为了做到这一点！

F: FEAR OF GOD 敬畏神

敬畏神是一件好事。这使我们敬畏祂的真实身份，并根据这些知识生活。当我们祈求这些知识时，祂会给更多。因此，当祂将我们的心与祂的心意和话语联合起来时，我们必须祈求圣灵将敬畏上帝的心分给我们（诗篇 86:11）。当我们内心深处对上帝的敬畏时，抵抗罪恶和妥协就会变容易得多。因此，祈求祂使你以敬畏耶和华为乐（以赛亚书 11:3），并以威严打动你的心。敬畏，以及上帝的真实性（以赛亚书 8:13）

「…且使他们有敬畏我的心，不离开我」（耶利米书 32:40）「耶和华啊，求你将你的道指教我，我要照你的真理行；求你使我专心敬畏你的名。」（诗篇86:11 「他必以敬畏耶和华为乐，行审判不凭眼见，断是非也不凭耳闻」（以赛亚书 11:3）「但要尊万军之耶和华为圣，以他为你们所当怕的，所当畏惧的」
 (以赛亚书 8:13)

祷告：

父啊，求祢把敬畏神的灵释放到我心里。以祢满有威严的启示击中我的心，使我可以敬畏地生活在祢的面前。以圣洁的畏惧释放祢的同在，使我的灵在祢荣耀的威严面前颤抖。将我的心与你的心意和话语联合起来，使我以敬畏神为乐。

E: ENDURANCE 耐力

在新约中，“耐力”、“恒心”和“耐心”这三个词语经常都可以互换。这三个词语都谈到即使在压力下仍然忠于上帝赋予的任务不放弃。“耐心”这个词不仅仅意味着不被人打扰或在限速内耐心驾驶。我们要忠心地坚持几十年，对神心意深处的追求永不放弃。我们需要神的大能来感动我们的灵，才能阻止我们放弃或退缩。求主赐给您忍耐，使您即使在生命中艰难和干旱的季节也能忠心。祈求圣灵在您禁食的日子也赐给您忍耐。另一种祈求忍耐的方法是祈求神在您的心中对祂的心、祂的道路和祂的国度充满热情

(约翰福音 2:17; 诗篇 69:9)

「照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。」(歌罗西书1:11) 「愿主引导你们的心，叫你们爱神，并学基督的忍耐！」(帖撒罗尼迦后书 3:5) 「…我为你的殿心里焦急，如同火烧。」

(约翰福音 2:17)

祷告：

父啊，用忍耐坚固我的灵人，使我可以热心勤奋地遵行祢的旨意，不停止追求神深奥的事。赐给我禁食的忍耐。引导我的心进入耶稣所行的忍耐或耐力。给我力量去履行我对祢的承诺，即使在困难的时候也能完成我的事工呼召。

L: LOVE 爱

我们需要圣灵的影响才能以神呼召我们的方式去爱。第一，我们渴求去了解神对我们的爱。第二，我们祈求圣灵软化我们的心，好让我们对耶稣充满爱。第三，我们祈求祂帮助我们爱自己，好像神看待我们的方式一样看待自己，这是因为许多人以一种阻碍他们与神同行的方式鄙视自己。第四，我们祈求圣灵使我们心中充满对他人的爱。

「我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多」（腓立比书 1:9）「…因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里」（罗马书 5:5）「又愿主叫你们彼此相爱的心并爱众人的心，都能增长、充足，如同我们爱你们一样，」（帖撒罗尼迦前书 3:12）「愿主引导你们的心，叫你们爱神，并学基督的忍耐！」（帖撒罗尼迦后书 3:5）「我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络…」（诗篇 139:13-15）「你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。」（马可福音 12:30）「我爱你们，正如父爱我一样，你们要常在我的爱里。」（约翰福音 15:9）「…使你所爱我的爱在他们里面…」（约翰福音 17:26）

「…同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的…」（以弗所书 3:17-19）

祷告：

父啊，求祢借着圣灵将祢的爱倾注在我的灵人里，使我的心充满爱，以致我能爱你和其他人（罗马书 5: 5）。我也请求祢将祢对耶稣的爱传达到我的心里（约翰福音 17:26）。我祈求恩典、尽心、尽性、尽力、尽意爱神（马可福音 12:30）。允许我理解耶稣对我的爱，并住在其中或与这份爱保持联系（约翰福音 15:9）。让我透过祢的眼睛看清自己，爱你当初创造我成为的样子（诗篇 139:13-15）。

L: LIGHT OF YOU GLORY 荣耀的光

在保罗归信的那天，他在来自天上的大光中看到了耶稣（使徒行传 22: 6-11）。摩西祈求神的荣耀（出埃及记 33:18）。随后，他的脸上绽放出荣耀的光芒。像摩西一样，我们也可以向神祈求遇见神荣耀的领域。耶稣说过祂的门徒会看到一个敞开的天，在那里他们会看到天使上去和下来（约翰福音 1:51）。求主以充满活力的方式让我们相遇和经历祂的荣耀和同在，使我们在爱、顺服和对神的知识中成长。

「…忽然从天上发大光，四面照着我… 我因那光的荣耀不能看见，同行的人就拉着我手进了大马士革。」（使徒行传 22:6,11）
 「摩西说：『求你显出你的荣耀给我看。』」（出埃及记 33:18）
 「…你们将要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上。」（约翰福音 1:51）「…两刃的利剑，面貌如同烈日放光」（启示录 1:16）
 「求你发出你的亮光和真实，好引导我……到你的居所。」
 （诗篇 43:3）

祷告：

父啊，求祢让我看见祢荣耀的光，让我与圣灵相遇——异梦、异象、天使的造访、祢的同在和能力的彰显——正如祢在五旬节那天赐给摩西、以赛亚、以西结、约翰和门徒一样（出埃及记 33-34；以赛亚书 6；以西结书 1；使徒行传 2；启示录 1）。

O: ONE THING LIFE DESIRE

一生渴望的一件事

坚持花时间在主面前并听从祂的话是很重要的。换句话说，我们要成为一个男人或女人，像大卫（诗篇 27:4），或伯大尼的马利亚，坐在耶稣脚前（路加福音 10:42）。让您的心成为一个人。定期委身于一件事，并祈求圣灵帮助您不要失去这个焦点。如果您开始偏离这种一成不变的生活方式，请求主向您展示、介入并与您交谈。当我们失去对第一条和最大诫命的关注时，我们希望得到主的帮助和满有慈爱的纠正，尽心、尽性、尽意、尽力爱上帝。

「有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美…」（诗篇 27:4）「但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分…」（路加福音 10:42）「我只有一件事…努力面前的向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。」（腓立比书 3:13-14）「我将耶和华常摆在我面前，因他在我右边，我便不致摇动。」

（诗篇 16:8; 25:4-5,14）

祷告：

天父，我承诺以一个目标的人生活。求祢帮助我像伯大尼的马利亚那样经常坐在祢的脚边。加强我渴望并保持一种在祢面前经常出现在祢面前的生活方式。当我失去这个焦点时，求祢用祢的话来拯救我，就像祢为早期教会的圣徒所做的一样（启示录 2:4-5；3:1-3；3:15-20）

W: WALK WORTHY 配得地走

保罗写道：「因此，我们常为你们祷告，愿我们的神看你们配得过所蒙的召，又用大能成就你们一切所羡慕的良善」（帖撒罗尼迦后书 1:11）。保罗强调他常常为圣徒祷告，因为他明白这有多重要。行在主面前配得与寻求配得以赢得我们的宽恕是不同的。相反，这是关于对神做出有价值的回应，使我们准备好完全按照神对我们的呼召行事，这被称为「成就你们一切所羡慕的良善」。太多的信徒因为他们三心二意的选择而没有达到神邀请他们走进去的命。耶稣敦促我们祷告，使我们能蒙恩，行事为人配得呼召并脱离妥协，使我们能站在耶稣面前得胜（路加福音 21:36）。这需要神的帮助！保罗祈求神使门徒完全成圣；让他们会以这样的方式行事，以保持无可指责或妥协，直到他们遇见主（帖前书 5:23）。而我们也想要跟从。

「因此，我们常为你们祷告，愿我们的神看你们配得过所蒙的召，又用大能成就你们一切所羡慕的良善和一切因信心所做的工夫」（帖撒罗尼迦后书 1:11）「你们要时时警醒，常常祈求，使你们能逃避这一切要来的事，得以站立 在人子面前。」（路加福音 21:36）「愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候完全无可指摘！」（帖撒罗尼迦前书 5:23）「好使你们当我们主耶稣同他众圣徒来的时候，在我们父神面前心里坚固，成为圣洁，无可责备！」（帖撒罗尼迦前书 3:13）「神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直[a]的灵。」（诗篇 51:10）「神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。」（诗篇 139:23）「我与眼睛立约，怎能恋恋瞻望处女呢？」

（约伯记 31:1）

祷告：

天父，求祢坚固我的灵人，以信心和顺服而行，使我配得躲避所有的妥协，并为祢所呼召我所做的最高事情做好准备。帮助我活得没有妥协，我会在身体、灵魂和精神上无可指摘地行走，并且能够完全顺服得胜地站在祢的面前。

S: SPEECH 语言

言语是我们属灵生命中非常重要的问题。当我们的言语在圣灵的带领下，我们整个灵人也将在祂的带领下（雅各书 3:2）。保罗劝勉圣徒不要说任何败坏的话，也不要用污秽或愚蠢的话使圣灵担忧（以弗所书 4:29-30；5:4）。言语的主题在大卫的“祷告清单”上，因为他还请求主帮助他控制自己的口，直到讨神喜悦（诗篇 19:14）。大卫定意他的言语不会犯罪，并且耶和华会保护他的言语（诗篇 17:3；141:3）。

「原来我们在许多事上都有过失。若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」（雅各书 3:2）「污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。不要叫神的圣灵担忧…淫词、妄语和戏笑的话都不相宜，总要说感谢的话。」（以弗所书 4:29-30；5:4）「耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳。」（诗篇 19:14）「耶和华啊，求你禁止我的口，保守我的嘴。」（诗篇 141:3）「我要谨慎我的言行，免得我舌头犯罪…」（诗篇 39:1）

祷告：

父啊，求祢保守我的嘴唇，帮助我只说讨祢喜悦的话。让我远离防御性、愤怒和愚蠢的言论，免得我用言语浇灭心灵。我定意不因我的言语而犯罪，以便我能与祢保持不间断的交流。

H:HUMILITY 谦虚

耶稣呼召我们向祂学习如何谦卑行事，我们的心是谦卑的（马太福音 11:29）。如果我们祈求祂的理解，祂愿意教导我们这个重要的主题。这是神对我们生活的一个巨大目标，因为祂自己是温柔谦卑的，祂希望我们能像祂一样行事为人。所以，求祂教您如何谦卑地跟随祂。

「你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。」（马太福音 11:29）「凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。」

（腓立比书 2:3-5）

祷告：

耶稣，求祢教我如何行在祢谦卑的轭中。我决心向祢学习谦卑的心，以改变我的态度、言语和行为。给我智慧，告诉我如何保持谦卑的心，让我远离骄傲、自恋和自私。

I : INSIGHT UNTO INTIMACY

洞察亲密关系

圣灵渴望引导我们进入真理——让我们洞察祂对我们生活各个方面的旨意，祂会教我们行事都与祂的心一致，这样我们就可以享受与他作为亲密的伙伴的关系。祂会在我们的金钱、时间、关系、事业、事工、纯洁、身体健康等方面赐给我们智慧。祂也会让您洞悉祂对您的城市、国家和世代的心意。

「但保惠师…要将一切的事指教你们…」（约翰福音 14:26）「求你将你的道指示我，将你的路教训我…耶和华与敬畏他的人亲密…」（诗篇 25:4-5, 14）「求我们主耶稣基督的神、荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他。」（以弗所书 1:17）「愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意，好叫你们行事为人对得起主」（歌罗西书 1:9-10）「…愿你们在神一切的旨意上得以完全，信心充足，能站立得稳…」（歌罗西书 4:12）

祷告：

天父，求祢让我洞察祢的话语、旨意和方式。给我智慧，让我知道如何在我生活的各个方面与祢亲密相处，包括我的财务、日程安排、情绪、环境、身体（饮食、健康）、人际关系（在家、办公室、友谊、事工）、我的未来、恐惧、成瘾等。求祢让我知道祢内心的秘密（诗篇 25:14），让我知道祢对我的城市、国家和世代有什么想法和感受？

P:PEACE AND JOY 平安与喜乐

圣灵会以超自然的平安保护您的心思意念（腓立比书 4:7）。在这节经文中，我们的心说出我们的情绪。我们不必持充满嫉妒、拒绝、焦虑或恐惧的心生活，也不必以充满动荡、困惑和优柔寡断的头脑中生活。如果我们在生活的特定领域祈求平安与喜乐，我们实际上会得到更多。

「神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」（腓立比书 4:7）「但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐、平安充满你们的心，使你们借着圣灵的能力大有盼望！」（罗马书 15:13）「愿赐平安的主随时随事亲自给你们平安！愿主常与你们众人同在！」

（帖撒罗尼迦后书 3:16）

祷告：

天父，在我感到被拒绝、恐惧和焦虑的地方，用超自然的平安坚固我的心；坚固我的意志，使我可以克服所有的动荡、困惑和优柔寡断。我可以安息在祢里面，享受祢的同在，知道我可以把一切交在祢的手中。我信任祢。

相信

哥林多后书 13:14 谈到 “圣灵的团契：或与现在住在我们里面的圣灵有交通和关系。缩写为 T-R-U-S-T 的祈祷文是一个有用的工具，可以帮助我们与住在我们里面并引导我们进入所有真理的圣灵交谈。

T: THANK YOU 感谢

我们要做的第一件事就是将注意力转向内在，我们只需要感谢圣灵的同在，就能认出圣灵的同在。例如说：“感谢祢，圣灵，感谢祢住在我的灵人里面。”每天花几分钟时间做这件事，并添加一些深情的短语，例如：我爱祢，圣灵。”

「我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。」（约翰福音 15:5）「愿主耶稣基督的恩惠、神的慈爱、圣灵的感动，常与你们众人同在」

（哥林多后书 13:14）

祷告：感谢祢，圣灵。

感谢您住在我里面。

我爱祢的同在。

没有祢，我什么也做不了。

U:USE ME 使用我

保罗劝勉我们要殷勤寻求圣灵的恩赐。当我们花时间请求圣灵使用我们时，圣灵会更多地使用我们。

「圣灵显在各人身上，是叫人得益处。」（哥林多前书 12:7）「你们要切切地求那更大的恩赐…」（哥林多前书 12:31）「也要切慕属灵的恩赐，其中更要羡慕的是做先知讲道」
 （哥林多前书 14:1）

祷告：

圣灵，求祢使过我以释放祢的恩赐和能力，以帮助别人能找到祢并认识祢。我渴望能成为祢同在的器皿祝福他人。

S:STRENGTHEN ME 让我变强

圣灵会用祂同在的力量触摸我们的思想、情感和言语来加强我们的灵人。我们可以通过祈求祂加强我们来吸取圣灵的力量作为我们生命的河流。除此之外，因为圣灵住在我们里面，祂的爱、和平、忍耐和节制已经在我们里面了。因此，我们可以感谢圣灵，这些果子因住在我里面而已经在我们里面，从而使我们更多地体验到祂的爱、和平、忍耐和节制的能力。

「求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，」（以弗所书 3:16）「圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良

善、信实、温柔、节制」（加拉太书 5:22-23）

祷告：

圣灵，求祢释放力量以加强我的思想和情感。感谢祢的爱、平安、忍耐和节制在我里面与我同在。求祢加强我内在的这些东西。

T:TEACH ME 教导我

圣灵是一位很好的老师(保惠师)，因为祂致力于带领我们进入神的旨意和道路。祂会给我们关于如何在生命中的各个方面生活的智慧，包括如何管理我们的金钱，管理我们的日程安排，在我们的人际关系中繁荣，在事工中发挥作用，以及如何行在善良和智慧中。

「但保惠师…要将一切的事指教你们」(约翰福音14:26)

「真理的圣灵…要引导你们明白一切的真理」(约翰福音 16:13)

祷告：

圣灵，祢是我的保惠师。所以我请求祢在我生活的每一个领域带领我，给我新的想法，安排我的脚步，为新的关系、新的商业和事工机会敞开大门。教我如何以取悦祢的方式生活，并告诉我如何最好地行在祢的旨意、祝福和繁荣中。

设计您自己的祷告计划

现在您已经看到了一些祷告清单的例子，让我们也为您个人制作一个。正如我们所说，您祷告时需要的是：

1. 时间和地点 (知道何时何地祈祷)
2. 祷告清单 (知道要祷告什么)
3. 正确的神观 (正确地确定您向谁祈祷！)

您的祷告计划

现在您已经看到了一些祷告清单的例子， 让我们也为您个人制作一个。 正如我们所说， 您祷告时需要的是：

1. 时间和地点（知道何时何地祈祷）
2. 祷告清单（知道要祷告什么）
3. 正确的神观（正确地确定您向谁祈祷！）

每日在那里及什么时候祈祷

您最喜欢神的哪些属性？
为此感谢祂！

您祈求主在您自己的生活
和心中做什么？

您想为谁祷告？

有哪些关于上帝的真理或关于自己的事
实需要提醒您自己？

您要为哪些事情（国家、群体、教会）
祷告？