

重名



# 重启

20个方法带你进入持续的祷告生活

---

鲍勃·索季




# 重启

## 20个方法带你进入持续的祷告生活

说明	6
第一天: 渴望	7
第二天: 决定	11
第三天: 努力前进	15
第四天: 战斗	19
第五天: 地点	23
第六天: 时刻	27
第七天: 悔改	31
第八天: 洁净	35
第九天: 感谢	39
第十天: #祷告阅读	43
第十一天: 诗篇	47
第十二天: 聆听	51
第十三天: 写日志	55
第十四天: 顺服	59
第十五天: 爱	63
第十六天: 禁食	67
第十七天: 清单	71
第十八天: 规律	75
第十九天: 忍耐	79
第二十天: 成长	83
每日重启提示清单	87
重启20天总结	89

# 说明

系好安全带，你正站在一场属灵冒险的门口！这本手册会在你寻求如何与耶稣基督发展有意义又亲密的关系上带领你。

- ◇ 这里有一些建议可以使你这20天的旅行有最大的收获：
- ◇ 每天实践《重启》的时候，带上你的圣经、笔记本和笔。
- ◇ 这本书大部分章节都会邀请你写下一节经文或是做一些标注，所以如果你在看这本书的电子版，我建议你在你的电子设备旁边放一个纸质的笔记本，以便使用。
- ◇  这个图标的意思是邀请你暂停一下，仔细想想你刚刚读到的内容。
- ◇ 在这本书后面，你会发现一些给小组讨论的选择性问题。如果可以的话，和一个小组一起实践《重启》。

你还在为之前对每天和上帝花时间的尝试而感到挫败吗？试试《重启》吧！上帝与你同在！你即将在祂的同在里发现新的喜乐之域！

## 第一天 渴望

一个有意义且持续的祷告生活——这是你想要的。这也是为什么你会在这儿。你明白祷告有这样的潜力：带来愉悦、有益处、使我们更全心全意地投入、为我们带来活力以及能力。你想要它。

这一切都始于我们心中对基督燃烧着的渴望。

想象一下这个画面。你躲在一个安静的角落，门是关着的，椅子很舒服。你拿马克杯，你的圣经是打开的。这是你一天中最喜欢的时间。而且现在你开始做你最喜欢的事——与你最好的朋友，耶稣，交谈。

其实，就是简单的对话，日常的语言。你表达你的爱慕、感谢和忠诚。没有什么不可以谈论的话题。你对他的仰慕也是诉说不尽的：他奇妙的拯救、威严的荣耀、迷人的本性和无尽的怜悯。他是你永远的居所。

让人难以置信的是，耶稣祂自己与我们同坐，并用祂的同在来让我们确信。当我们在基督的宝血遮盖之下时，天父的接纳使我们惊叹。

我们被圣经的话和圣灵洁净、更新。当我们反复思考经文，我们对祂的爱被唤醒，我们的灵被点燃，我们的肉体重新充满活力，我们的魂也被恢复了。在亲密友谊中，我们对祂说话，祂也对我们说话。

啊，没有什么比这更美好的了！这是我们想要的！

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，瞻仰祂的榮美，在祂的殿里求問。  
(詩27:4)

在詩篇27:4，大衛描述了他最重要的渴望。也把它變成你的吧！使用這節經文表達你心中的渴望。**禱告。**

- ◇ 告訴祂只有一件事是你真正想要的。
- ◇ 表達你努力追求祂的渴望。
- ◇ 告訴祂你想一直住在祂的同在里。
- ◇ 渴望瞻仰祂的榮美。
- ◇ 尋求祂的心意、想法、計劃和智慧。

花幾分鐘時間來向上帝表達這些事情。🔌

來看一下當門徒們看到耶穌禱告時是多麼被激勵吧！



耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说：“求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。”耶稣说：“你们祷告的时候，要说：‘我们在天上的父（注：有古卷只作‘父啊’）：愿人都尊你的名为圣。（路11:1-2）’”

耶稣的祷告生活激励了他们，因此他们就请耶稣教他们用同样的方式来祷告。耶稣很快就回答了。通过耶稣教导祷告的方式，我们可以看出祷告对他来说有多么重要。

**祷告。**思考一下，耶稣的祷告生活必定是多么真实与投入。重复门徒们的请求：主啊，教我祷告，像你那样祷告。 🔌

拿一枝笔。你理想的祷告生活是什么样的？求祂帮你用文字表达出你想要你的祷告生活是什么样子。很清楚地写出来你对接下来20天的期待。

我在实践《重启》因为我所寻求的祷告生活是

---

---

---

大卫渴望的“一件事”也同样是保罗的“一件事”。我们在这段话里看到：

使我认识基督.....我只有件事..... (腓3:10,13)

保罗全部的渴望就是认识基督。这是他祷告的原因，也是我们为什么祷告。我们所渴望的事中有一件，是超过其他一切事的——就是更多认识耶稣。

### 祷告。

- ◇ 告诉他你多么深切地渴望有一个持续的祷告生活。
- ◇ 耶稣，我想要认识你更多。
- ◇ 承认你自己的力量太过软弱，无法走完全程。主耶稣，没有你，我什么也做不了。
- ◇ 表达你将全然倚靠祂的力量。
- ◇ 呼求祂的恩典来帮助你。
- ◇ 祈求圣洁的渴望在你心中越烧越旺。
- ◇ 在这条路上奔跑时，接受恩典。

祷告生活的第一块基石是渴望。因着祂的恩典，耶稣会给你一个燃烧渴望来祷告。祝你有美好的一天！

### 笔记

---

---

---

## 第二天 决定

**提示：**昨天我们明确了我们渴望的“一件事”：认识基督。愿在我们生命的年日里，这个与耶稣做朋友的炽热渴望，都会继续燃烧、增长！

人的意志是我们最宝贵的财富之一。上帝给了我们做选择的能力。我们的选择会决定我们的生活和命运。

想想看，你的决定是怎样带你到了现在的生活：你的信仰、大学、职业、婚姻、孩子、教会、朋友。一个简单的决定可以改变一切。

同样，每一个顺服神的圣洁决心也深远地改变着我们的生命。

一个持续的祷告生活是从一个有计划且英勇的决定开始的。今天你对于祷告的抉择，会决定你的命运。

祷告的决心很关键，但是只有意志力是不够的。培养一个祷告生活需要我们的决心和上帝的

帮助。我们需要他的恩典来帮助我们把这个决定坚持到底。保罗在下面这段话里指出了这一点：

就当恐惧战兢，做成你们得救的工夫。因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。  
(腓2:12-13)

一次祷告重启需要 we 和上帝一起行动。当我们努力时，上帝就在我们里面动工。我们的决心加上他的恩典，就会产生实实在在的改变。

一个改变一生的决定正摆在你面前。借着上帝的恩典，做出决定，培养一个祷告的生活。

你不是在“做实验”或者“试一试”。你要全力以赴、破釜沉舟，把你的心完全交给上帝，因为你知道他会帮助你。你的决定是坚定的。🔋

我推荐实践《重启》时用一本纸质的圣经，但是如果电子版对你更有帮助，也可以用电子版。这本书用的是和合本圣经，当然你也可以选择一个对你最有帮助的版本。现在把你的圣经打开到诗篇第20篇。

慢慢地阅读诗篇第20篇的每节经文。当你读每一节经文的时候，轻声告诉主你在想什么。然后写下第4节或者任何一节最抓住你注意力的经文。

---

---

**祷告。**花几分钟时间思考一下那节经文。它对你的生活有什么意义？与主谈谈你的想法。🕯

诗篇、福音书和使徒书信的每日阅读会贯穿在整个《重启》中，因为我想使这个行为成为你一生的习惯。今天我们已经读了保罗书信和诗篇，现在我们来读一段福音书吧。看一下耶稣的这些话。

“但是不可少的只有一件，马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路10:42）

马利亚选择了什么？她选择坐在耶稣脚前，听他说话。她没有被她感觉到的“该去帮忙给大家做饭”的压力动摇。她不要错过听耶稣说话的机会。

耶稣说不可少的只有一件事——聆听并持守他的话。当我们选择坐在他的脚前，阅读他的话、与他交谈，我们是在用行动说明我们赞同他所说的话——这是最必要的事情。

**祷告。**求神给你对圣经经文的洞见，并且在接下来的20天里，没有任何事情可以将它从你这里夺走。🕯

你决定好以一种全新的方式把自己献给上帝了吗？如果是的，我们邀请你签署下面的声明。

## 我给上帝的20天承诺

我在此决定，靠着上帝的恩典，在接下来的20天里，我会每天在隐密处与耶稣独处至少20分钟时间。

签名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

**祷告。**对耶稣的呼唤说“是”。表达出你的渴望和意愿。一直留在这里，直到20分钟时间到了为止。求他帮助你做一个真正的门徒来跟随他。你或许甚至会想用#重启祷告来发一个状态，告诉朋友们你的决心。

希望圣洁的决心成为你今天一整天的标志。

 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第三天

# 努力前进

**提示：**昨天我们决定持续20天、每天献出20分钟的时间来祷告。再一次告诉主，你已经决定好了，要靠着他的恩典走完这20天。

尽管你的决心很坚定，但是可能这个决定已经受到一些挑战。你有没有被干扰、诱惑或者挫折感袭击？这些对每个人来说都是很常见的经历。

我们的仇敌定睛于我们过去的失败。他不想我们祷告，因此他试图通过提醒我们过去尝试祷告的每一个失败经历来使我们感到灰心。

你是不是感到不安，担心这次“重启”可能会泡汤？那就看看这节经文吧：

我只有一件事，就是忘记背后，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3:13-14)

想要培养一个祷告生活，要努力面前的。直直

地向前看，定睛你的目标——一个习惯性的祷告生活。祷告，全身心地努力前进。

对于过去的每个失败，按下删除键。你和神的安静的时间是不是失去了动力？按删除键。你是不是缺乏自律和决心？按删除键。有没有什么事情不断地阻碍你？按删除键。下定决心去忘记那些背后的事，不管是积极的还是消极的，借着神的恩典，把它们都删除。

按重置键来重启吧，全心投入地努力向前。耶稣在帮助你看到他为你所预备的那种祷告生活。他使你能够看到是因为他知道，你不会为一样你看不到的东西努力。

**祷告。**花几分钟时间按腓立比书3:13-14（在上面）祷告。奉耶稣的名求天父帮助你忘记过去，将始终如一的祷告生活做为目标，竭力追求。🔄

呼求怜悯是一种很有力量的祷告。怜悯是什么呢？是不管我们怎么样，上帝都会因着他的仁慈而帮助我们向正确的方向前进。当你为着祷告的新动力努力前进时，上帝的怜悯就围绕着你、给你力量。怜悯意味着这是崭新的时日。

当你去求怜悯时，思考这些经文：

主阿，你是有怜悯有恩典的神，不容易犯怒，并有丰盛的慈爱和诚实。（诗86:15）



我正说“我失了脚”，耶和华啊，那时你的慈爱扶助我。  
(诗94:18)

**祷告。**花几分钟时间和上帝聊一聊这两节经文。如果你以前也“失了脚”，呼求怜悯。告诉他你多倚赖他的帮助。

现在，谢谢他给你能力，得以为一个能持续一生之久的祷告生活努力向前。🔋

看一下这个来自主耶稣的邀请吧。

“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”(路9:23)

你不是简单地在为一个新的祷告习惯而努力你是在为耶稣而努力。你想看见他，了解他，亲近他，得着他。耶稣的十字架唤醒了你，现在你渴望被他的爱充满。

**祷告。**对他的呼唤说“是”。告诉他你多么渴望跟随他。和他聊聊路加福音9:23，直到这20分钟结束。

天父，谢谢你给我祷告上新的开始。我离弃过去所有的失败，努力向前，追求你崇高的呼召。增加我对祷告的渴望吧！耶稣，我跟随你，永不



## 第四天 战斗

**提示：**昨天我们把每个曾经在祷告方面失败的尝试放在了背后，并且决定为着上帝呼召我们拥有的祷告生活努力面前。再一次全心全意地努力前进吧。

干扰，可能是祷告最普遍的阻碍。当我们决定去祷告的时候，好像身边一切的受造物都勾串通结起来，要把我们的注意力拉到其他让我们分心的事情上。

你在为你的祷告生活战斗。因此我鼓励你，要把一切干扰视作魔鬼。现在就决定，任何试图把你的注意力从祷告上转移开的事情，都是你的敌人。向它们宣战，对一切的干扰发动攻势。

第一天我们引用了保罗在诗篇27:4说的，他寻求的只有一件事——一生一世住在耶和华的同在中。但是我想指出，在这之前和之后的经文中提到了争战。这是诗篇27:4后的经文：

因为我遭遇患难，他必暗暗地保守我；在他亭子里，把我藏在他帐幕的隐密处，将我高举在磐石上。现在我得以昂首，高过四面的仇敌。（诗24：5-6）

争战包围着祷告，因为祷告的地位总是在被争夺——你有一个不想让你祷告的敌人。

**祷告。**求上帝给你激进好战斗的灵。接受恩典，来抵挡并战胜一切拦阻你祷告的事。

这是战争。呼求力量来战斗。🔥

好，让我们继续。当保罗在以弗所书6提到信徒的战争，他鼓励我们穿上神的全副军装，这样我们可以抵挡魔鬼的诡计。他告诉我们以真理、公义、平安的福音、信心的盾牌为我们的军装，然后他以这样的劝勉结束了这段话：

按照保罗说的，我们穿上神赐军装的目的，是

并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道。靠着圣灵，随时多方祷告祈求。（弗6:17-18）

为了祷告。祷告意味着必有一场争战。为了在祷告中取得胜利，我们必须先穿好军装。

耶稣用这样的方式提及我们和魔鬼的争战：

那些在路旁的, 就是人听了道, 随后魔鬼来, 从他们心里把道夺去, 恐怕他们信了得救。(路8:12)

耶稣呼召我们祷告, 但是魔鬼试图用干扰偷走我们的祷告生活。而且我们对生活的忧虑也试图把我们的祷告生活掐死。(看路8:14)

思考一下, 什么事情会使你从祷告中分心? 可能是像电脑、手机、家务、忙碌的日程安排、社交媒体、电视等等这些东西。花一些时间写下那些干扰你祷告时间的主要事物。

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

**祷告。**求上帝给你具体的策略来和这些干扰战斗。

一旦上帝给了你策略, 就把它写在下面。要切合实际。🔌

靠着上帝的恩典, 我要如何与每个干扰战斗:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

就我个人而言, 在我祷告的时候, 一个很大的

干扰是我经常会想一些接下来要做的事，然后我的思想就会开始被这些事缠住。关于对抗这种干扰的方法，我所学到的是：要带一本笔记本和一支笔去我的隐秘处——我个人祷告的地方。当我想到要完成的任务时，就把它写下来。这样我就知道我不会忘记去做这件事了。这样的确信帮助我把干扰我的想法推到一边，重新回到祷告中。

**祷告。**使用接下来的时间，和主聊一聊那些最容易让你的想法脱轨的干扰。这是一场争战！求圣灵帮助你为着一个信实的祷告生活而激烈地战斗！

我们胜利是靠着上帝的恩典。靠主喜乐！

### 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第五天

# 地点

**提示：**昨天是激进的。我们决定要和所有试图把我们的注意力从祷告上转移的事情较量。你现在正如何与每个干扰战斗？再一次，求主帮助你胜过干扰。

今天，让我们检查一下你祷告的地点。因为这会对你祷告重启的成功与否产生影响。

耶稣通过描绘一幅画面来讲个人祷告的地点：

你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。（太6:6）

耶稣的建议是什么？将你的祷告生活建立在“一个隐秘处”这样一个基石上。找一个房间，使你可以从他人身边撤离，关上门，与你的天父有独处个人的时间。

耶稣给了我们一个保证进入神同在的方式。他说天父在暗处，而且当我们关上门的时候，我们

就立刻与他在一起了。立即临到的亲密。要与天父见面，你所要做的就是关上门。

在耶稣所处的情况中，他没有一个可以使自己脱离群众的房间，所以他就出去到旷野祷告（可1:35）。这就是关上门背后的含义。耶稣的意思是我们要找一个可以独处的地方。

诗篇第91篇不可思议地谈到了这个我们与神见面地方。在这里写下诗篇91:1:

---

---

---

---

当我们把自己从人群中撤离出来，去到那个祷告的隐密处时，那种常在天父爱中的关系就开始了。而当我们一整天都与他保持这样的亲密时，这样的关系便永不停止。他想向我们显明整天都活在他同在里的秘诀。

**祷告。**求上帝向你显明你祷告的隐密处应该在哪。如果你不能立刻想出来一个，就一直祷告直到神向你显明。是你家里的一个房间吗？是你的车里吗？还是在外面？🔌

当你决定好在实践《重启》的这20天里你祷告的具体地点时，把它写下来。



我祷告的隐秘处是：

**祷告。**花一点时间祷告，求上帝帮助你每天都都可以去到你的独处之地。

对了，顺便提一下。你的车也可以是一个祷告的好地方。但是你做“重启”的时候不要开车。停好车以后再祷告。然后，当你开车离开时，可以继续祷告。

不住地祷告。(帖前5:17)

这句很短的经文是所有经文中最具挑战性的之一，同时也是最奇妙的之一。因为它让我们看到，主使我们与他不间断地对话成为可能。这对话是如此有意义，以至于它永不停止。在20分钟的重启之内发生的事并不随着20分钟的结束而停止。相反地，它会点燃我们接下来的一整天。

这节短短的经文是每一位全然追求主的敬虔信徒强烈的愿望。我们的目标都是拥有一个一天24小时、一周7天不间断且充满活力的祷告生活。

每天去你祷告的地方是非常明智的。它会帮助你让“不止息的祷告”成为你一生的追求。

主耶稣，帮助我每天都跟着你去我的隐秘处。也在那里所发生的事为我每天做的事情上色。

你今天会和耶稣有美妙的一天。



## 第六天

# 时刻

**提示：**昨天我们确定了在这20天里祷告的地方。你现在就在那里！告诉主你顺服了他的呼召，找了一个特定的地方祷告，你的门已经关上了，而且你爱和他一起在这里。

今天我们来检查一下，我们在一天中的什么时间祷告。当我们试着培养一个新习惯的时候，一致性是一个关键要素。所以我建议这20天里尽量每天在同一个时间祷告。努力尝试每天在同样的时间去同样的地方，要不然也尽量接近同样的时间。这会让你这次重启得到扎根的最佳机会。

当福音书的作者提到耶稣祷告的时间时，通常都是在晚上或者早上。

次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。(可1:35)

很多教导祷告的人都提倡把祷告作为我们每天早上要做的第一件事。这是一个切实的方法，把耶稣放在一天的首位。在早上祷告就是把他放在我们时间表的首位。

有些人习惯早起，但不是所有人都这样。所以我鼓励你安排祷告的时间时，不要机械化地就把它放在你一天的开始，而是有战略性地，把它放在你一天中状态最好的时候。让我解释一下。

注意一下你生物钟的节奏。我们大多数人每天都会有一段时间感觉精力最充沛、头脑最清楚、最有创造力。你自己一天中最好的时间是什么时候呢？

我一天中最清醒的时间是：

---

**祷告。**把你一天中最好的时间献给上帝。就像你生命中其他所有的东西一样，告诉他，都是他的。

诗篇第63篇让我们感觉大卫是一个习惯早起的人。

(大卫在犹大旷野的时候，作了这诗。) 神啊，你是我的神！我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。(诗63:1) \*

\*英文圣经有“early (早早地)”一词。

大卫下定决心要早早地寻求神。对我来说，早早地寻求神有三层意思：1) 我应该早早地，在我一生中年轻的时候就追求他；2) 我应该在困难和磨练发生的早期就寻求他；而且3) 在一天中，我也应该早早地追求他。

**祷告。**花几分钟时间根据诗篇63:1祷告。向主表达你多么渴想他。我要早早地寻求你。 🔌

这是我们今天要读的新约书信：

所以要约束你们的心（原文作束上你们心中的腰），谨慎自守。（彼前1:13）

束上你们心中的腰大概就是说我们要集中我们最好的精力，这样我们就可以有效地祷告及服事上帝。我们一天中往往有一个特定的时间精力最充沛。

（再一次）写下你一天中状态最好的时间：

---

写下通常那个时候你在做什么：

---

现在我们来到具有挑战性的部分啦！你可以怎么把20分钟的祷告重启安排在这个时间？这需要你付上多少灵里的努力？理想的状态是，在你头

脑最清楚的这段时间里，你可以开辟出一个没有任何干扰的空档来祷告。

**祷告。**问主你如何能做到？为了确保你在隐秘处的时候是你状态最好的时候，你可以怎么调整你的日程安排？即使不可能每天都在同样的时间，但是最有可能保持一致的选择是什么？在其他日程安排许可的情况下，一旦他向你显明了你一天中最好的（一个或几个）时间段，就立即敲定你的解决方案。

我决定，在这20天的重启实践中，靠着上帝的恩典，在以下时间祷告：（你可以将这个时间具体到什么程度？）

---

明天在特定时间祷告的严格决定，是今晚决定的。因为今天晚上做什么决定了我明天可以做什么。为了保证明天和上帝会面时我是清醒的，我今晚必须有一个好的就寝时间。

求主给你恩典使你可以每天持守住这20分钟的祷告时间。

而且——明天就开始！

 笔记

---

---

---

## 第七天

# 悔改

**提示：**你昨天为重启选择了一个具体的开始时间。希望现在就是那个时间！你把你的祷告时间安排在了你状态最好的时候。太棒啦！

当我们反复思考经文的时候，我们是在预备自己接受真理之灵的挑战。他使我们明白罪，让我们可以悔改。

耶稣对他所处时代的第一个呼召就是悔改（可1:15），而且这现在仍然是他呼召我们去做的第一件事。

悔改。一场发生在我们内心的地震。对于每一个基督的门徒，这都是一个常规且持续的操练。悔改基本的理念是改变，是同时说“不”和“是”。悔改对神向我们显明有罪的习惯说“不”，对他邀请我们进入的新行为和新态度说“是”。

决心去悔改是因为意识到，只要我们还活着，我们就有改变的需要。

悔改通常是当我们更多看到神时的反应。比

如，耶稣有一次告诉他的门徒把船开到水深之处，下网打鱼。他们原本一整夜什么都没有打到，但是他们顺服了基督的话。结果他们立刻就打到了很多鱼，以至于他们的渔网都开始要裂开了。这时，彼得的反应就是悔改。

西门彼得看见，就俯伏在耶稣膝前，说：“主啊，离开我，我是个罪人！”（路5:8）

当彼得亲眼看到基督的荣耀，他意识到了自己多么有罪。这样的事也同样发生在我们身上。当他向我们显明他的荣耀时，即使是轻轻一瞥，悔改都会成为我们的本能反应。

祷告。恳求看见他。表达你心中的呼求，要看见关于耶稣的美德更大的启示。

一个门徒不会向基督隐藏他的秘密。加略人犹大向耶稣隐藏了他的偷窃行为，说明他不是真的门徒。真正的门徒把他们的心门完全敞开，让救主来鉴查。

看看大卫怎么祷告：

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。  
（诗139:23）

大卫想让主了解他心中每一个黑暗的角落。他知道自己永远不能战胜一直隐藏的黑暗。当我



们承认我们的罪时，恩典就会立即给我们力量，让我们从罪中回转，出于爱地向耶稣顺服。

**祷告。**花几分钟时间也用大卫这样了不起的祷告词来祷告——鉴查我，认识了解我。下决心永远不向你的救主隐藏任何事情。表达你多么热切地渴望让悔改和改变成为你永远同行的伙伴。在你心中，没有一处是他不能鉴查的。🔋

悔改的一个要素是思想的更新：

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。(罗12:2)

当我们允许神话语中的真理来改变我们思考的方式时，我们的思想就被更新了。最好的改变是从内到外的。首先心里发生改变，然后在行为上显露出来。

**祷告。**花几分钟时间反复思考罗马书12:2。求他开启你对这段经文的理解。主啊，更新我的心思意念，使我不再用这个世界的方式思考，而是像你一样思考。给我你善良、纯全的旨意。🔋

最近圣灵有没有在什么事情上提醒你悔改？如果有的话，在下面的空白处写下他正在挑战你去改变的事情，或者写下一个他最近帮助你做出的改变。



## 第八天

# 洁净

**提示：**昨天我们下定决心活出一个悔改的生命。我们邀请耶稣的目光来鉴查我们心里的每个角落。再对他说一遍：主啊，来鉴察我。

悔改之后就到了洁净。信徒得洁净的一个方式是经文所说的，靠着基督所洒的宝血（来12:24；彼前1:2）。这不是我们的文化中习惯使用的语言，所以让我来解释一下圣经说这个的意思。

这个“洒”的想法来自于旧约时期。当时大祭司会用他的手指蘸取祭物的血，然后把血洒在不同的东西上，比如祭坛、祭司、民众和施恩座。这个行为指向了基督的十字架。如今，耶稣用他在加略山洒的血，洗净了我们（启1:5）。

耶稣的血是全宇宙最强大的清洁剂，是唯一可以洗净一个人良心的东西。

这是新约中提到被耶稣的血所洒的一段主要的话：

我们既因耶稣的血，得以坦然进入至圣所.....并我们心中天良的亏欠已经洒去.....就当存着诚心和充足的信心，来到神面前。(来10:19, 22)

有两样东西会控告我们的罪：我们的良心和撒旦（控告者）。当其中一个停止时，另一个就会起来。但是基督所洒的血会使他们两个都完全沉默。基督的血彻底地洗净我们的良心，因此我们会感觉自己是洁净的。能在神面前感觉自己是洁净的是世界上最好的感觉！

当撒旦控告我们的罪时，耶稣的血让他沉默。启示录12:10-11说我们已经靠着羔羊的血胜过了控告者。当我们被基督的血遮盖时，控告者被迫沉默了。这血让他闭上了嘴。这是一个极好的消息。

你一生不只一次会被这血所洒——就像你一辈子不只洗一次澡一样。当你被这个世界污染时，你可以经常靠着基督的血得到洁净。对于我们大多数人来说，就是指每一天。

**祷告。**我提议这样简单地来祷告：耶稣，把你的血洒在我身上。凭借信心，看你自己在基督宝血的遮盖下。现在你的良心被洁净了。你不再在定罪或控告之下了。

大卫也这样为洁净祷告：

求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。(诗51:7)

牛膝草的枝子以前被用来把逾越节羔羊的血打在房子的门框上（出12:22）。牛膝草因此象征着羔羊血的洁净。大卫有信心上帝的洁净会让他从内到外都干干净净。

祷告。表达你对耶稣宝血的信心。为这样荣耀的供应，向上帝献上你的感谢。敬拜那配得所有荣耀和赞美的羔羊。现在欢喜快乐吧，为了你是如此的洁净！🕯

采纳一些耶稣的建议吧：

“你们要先求他的国和他的义。”（太6:33）

当我们把信心放在基督的十字架上时，上帝的义就加给我们了。为什么耶稣告诉我们把义作为我们首要的追求呢？因为他的义使我们可以勇敢地走近他施恩的宝座。耶稣告诉我们要首先求他的义，因为他想让我们在亲密的关系中靠近他。

因此，决定好每一天靠着基督的血得洁净，并亲近上帝吧。这就是我们如何寻求上帝的义，并如何尊崇他在加略山的牺牲。

暂停一小会儿。现在是你祷告重启很重要的一个时刻。在你和上帝的历史中，你做了一个标记。你下定决心要每天靠着基督所洒的血得到洁净。这意味着你会每天问心无愧，控告者也会默不作声。你会每天放胆无惧地走近上帝。🕯

我打这个勾，表明我圣洁的决心，要每天接受基督所洒的血。

**祷告。**求上帝每天提醒你在灵里得洁净。告诉他，你想要持续地寻求他的义。感谢他借着十字架开出了一条道路，让你可以在一生中的每一天都活在他的同在里。

现在在你天父的面前，你是超级干净的。今天享受在他宝座前的时间吧！

 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第九天 感谢

**提示：**今天，洁净你的良心。耶稣，把你的宝血洒在我身上。基督的血使所有的控告都沉默了！为此欢喜，并勇敢地走近他吧。

在这次祷告重启的实践中，你每天都在经历全新的恩典来进入主的同在。而且在他的话语中，他告诉了我们他喜欢我们怎样接近他。这就是我们走近上帝最好的方法：

当称谢进入他的门，当赞美进入他的院；当感谢他，称颂他的名。(诗100:4)

主很喜欢我们带着感谢和赞美进入他的同在。有时在悲痛中，我们会带着一颗破碎的心灵所发出的悲痛呼喊来到他面前。他当然不会厌弃我们，但即使是在我们最大的失望中，我们首先说出来的话也依然可以是“谢谢你”。

当你进入他的居所时，带着感谢和赞美的话。你是不是因为太痛苦、烦恼、忧虑了，以至于你都没有办法想出什么感谢他的事？

当你偶遇一个很久没有见到的人时，通常你首先做的是很亲切、热情地跟他打招呼，“再次见到你真好！”你首先说的话通常不会是，“我们需要谈谈。”

对上帝也是这样。他很喜欢我们和他说话的开场白有着感谢、赞美和称颂的特点。

**祷告。**就这么办！按诗篇100:4（在上面）这样做。表达你对某些具体的事情的感谢，称颂他的名。这是一个开始你每天祷告时间的完美方式。🔊

**赞美他的名。**上帝的每一个名字都表达了他品格属性中一些很美好的本质。就我个人而言，当我想到他在这四个方面多么伟大时，赞美的话就比较容易说出来：

- ◇ 我赞美他的名（诗7:17）
- ◇ 我赞美他的话（诗56:4,10）
- ◇ 我赞美他的作为（诗78:4）
- ◇ 我赞美他的能力（诗21:13）

**祷告。**大家一起花几分钟时间献上感谢和赞美。这四个关于上帝之伟大的特点，给我们每天



的赞美提供了极好的框架。🔌

耶稣经常向他的天父献上感谢。这是其中一个例子：

他们就把石头挪开。耶稣举目望天说：“父啊，我感谢你，因为你已经听我。”（约11:41）

根据约翰福音11章的记载，耶稣在使拉撒路复活前，首先献上了感谢。他在分饼和鱼之前，在设立圣餐之前，在每一顿饭前都献上了感谢。对他来说，感谢是开始对话的一种方式。

保罗在给出关于祷告的指导时，也提到了感谢的重要性。

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。（腓4:6）

加了感谢的祷告很像加了盐的食物。我们可以吃没有盐的食物，但是盐让这顿饭变得更加令人享受。相类似地，如果我们祷告不献上感谢，上帝还是会接纳我们，但是感谢会使我们的交流更令他更愉悦。

他对我们的拯救、原谅、接纳、怜悯、恩典、慈爱——他的话、他的名、他的作为、他的能力——我们有太多太多可以感谢的事了！

我要在这里承认我的健忘。虽然我大部分时间感到对上帝很感谢，但是很多时候我都忘记了要

用语言将其表达出来。感谢需要被说出来。这就是为什么“提示”对我来说很有用。在我开始祷告时间的时候，我需要被提醒，将我的感谢和赞美表达出来。

**祷告。**求主给你一个方法，帮助你记得在每天的赞美中要包含感谢。一旦他向你显明了一个提醒自己的方法，就把你的策略写下来。

---

---

---

主耶稣，求你让感谢和赞美成为我每天祷告生活中习惯性的一部分。

当你开始今天一天的生活时，带着一颗对他丰盛怜悯的感激之心，快乐地开始吧！

### 笔记

---

---

---

---

---

## 第十天

# #祷告阅读

**提示：**带着感谢和赞美来到他面前。在你接受了他所洒的宝血之后，献上感谢。赞美他的名、他的话、他的作为和能力。

现在我们来谈一谈用经文祷告吧。我说#祷告阅读就是这个意思。用经文祷告是祷告生活的中心支柱。它是让我们的祷告生活生动起来的调味品。

你可能已经注意到了，在实践这个重启的时候，我们每天都在用经文祷告。让我们再往深处钻研一下，把它的潜能最大化。

耶稣为我们做出了榜样，他在被钉十字架的时候也是这样祷告的。他在十字架上说的七句话中，有三句都来自诗篇。比如在他被钉在十字架上的时候，他用了诗篇22:1祷告。

申初的时候，耶稣大声喊着说：“以罗伊！以罗伊！拉马撒巴各大尼？”翻出来就是：“我的神！我的神！为什么离弃我？”  
(可15:34)

因此，当你用经文祷告的时候，你就在学习主的榜样。🔊

把圣经看作是为我们提供祷告话语的书。许多经文都是开启我们和神对话的极好跳板。

其中最简单的一些用以#祷告阅读的章节就是圣经中各样的祷告词。使徒们在书信里写了很多祷告，这些都是#祷告阅读非常好的素材。比如，保罗的这个祷告就很好：

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，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。  
(西1:9-11)

**祷告。**今天接下来的时间就让我们用这段话祷告吧。首先，求上帝照着这些经文所说的，在你的心里和生命里动工。将一些你希望看到他旨意成就的具体情况提出来。

第二，想一个今天你要用祷告来祝福的人。想

到一个名字了吗？现在开始按照上面的每一个短语为那个人祷告吧。

- ◇ 主啊，希望 \_\_\_\_\_（那个人的名字）满心知道你的旨意。
- ◇ 帮助 \_\_\_\_\_ 行事为人对得起你。不管是在工作，在学校，还是在休闲娱乐时，每一天每一分钟都对得起你。
- ◇ 愿 \_\_\_\_\_ 所做的每一件事都蒙你喜悦。
- ◇ 加给 \_\_\_\_\_ 力量，在一切善事上结果子。
- ◇ 愿 \_\_\_\_\_ 渐渐地多知道神。
- ◇ 用你荣耀的权能充满 \_\_\_\_\_，即使生活很痛苦时，也让他（她）可以凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。

如果你知道那个人某些特别的需要，祷告的时候也可以提出来。

当你用歌罗西书1:9-11为那个人祷告完毕后，你还愿意为你朋友圈子里其他的人也献上这样的祷告吗？这是一段很有能力的，你几乎可以用它给所有你认识的人祷告。

你可以用这段话为你的国家主席、市政领导和任何你关心的政府官员献上祷告。圣经中装满了可以用来为你的国家领袖祷告的奇妙经文。当你用经文祷告时，有时你就是直接在告诉上帝那些

他让你告诉他的事。

如果时间允许，按照歌罗西书1:9-11中的六个要点来为其他一些你心爱的人祷告。🔌

另一个好方法是在你每日读经的时间内进行#祷告阅读。当你读经的时候，注意那些启发你在那个时刻祷告的话语。当你这么做，你的读经时间将演变为与耶稣的一场愉快的对话。

你越多地#进行祷告阅读，就会越享受下面这些好处：

- ◇ #祷告阅读是“无聊杀手”，它会让你在隐密处的时间更有活力、更加投入。
- ◇ 圣经阅读变成了一种交流——与耶稣互动的对话。
- ◇ 你永远不会词穷，因为经文为祷告提供了无穷的可能。
- ◇ 你会带着提升了的权柄祷告。
- ◇ 你的祷告是符合上帝心意的。
- ◇ 你对神话语的理解会被开启。
- ◇ 你的心会同真理与义相一致。

当现在要离开你的祷告之地时，你愿意带着你的圣经，在上路时再用另一节经文祷告吗？

## 第十一天

# 诗篇

**提示：**我们昨天用了保罗的一段祷告作为跳板，练习怎么#祷告阅读经文。今天让我们继续练练这块肌肉。这次我们读诗篇，用诗篇祷告。

你已经完成了一半重启啦——太棒了！让我们重申我们的承诺，走完这全部的20天！

成千上万的信徒都在每日按照诗篇祷告——因为这样做有很深的意义、很强的持续性，并且会带来不可思议的帮助。希望你也会迷上这个方法。

诗篇是圣经的歌曲集和祷告书。它为那些喜欢根据经文唱歌和祷告的信徒，提供了取之不尽、用之不竭的宝藏。

大卫写的诗篇被称为“大卫的祈祷”（诗72:20）当你反复思考经文时，你就将你的灵浸泡在了被圣灵启示的祷告中。仔细听好：你的祷告生活只有在囊括了对诗篇的持续运用后才能说是完整的。

就我个人而言，诗篇是我每天打开圣经时的第一部书。我每天从诗篇开始#祷告阅读。我放慢步伐，因为我不是要试着打破什么阅读的速度记录。有些诗篇可以一天就读完，有些则需要好几天。最后的结果通常是我一年能读完一遍150篇诗篇。

不管是花三个月的时间读完还是三年，享受你的旅程就好了。

今天，让我们一起#祷告阅读诗篇的第一篇。

不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位。  
(诗1:1)

**祷告**，用这节经文中的三个词。

- ◇ 向上帝表达，你决心弃绝恶人的价值观与建议。
- ◇ 告诉主你不想站罪人的道路或在罪人犯罪之处逗留。寻求智慧来帮助自己离开这些地方。

惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！  
(诗1:2)

- ◇ 求主帮助你~~不~~和褻慢人在一起讥笑那些圣



洁、宝贵的事。拒绝褻慢的灵。

用这节经文中的两个短语**祷告**。

- ◇ 告诉主你多么喜爱他的话语。与负担截然相反地，他的命令使你喜悦。
- ◇ 求主扩张你的祷告生活，直到你昼夜思想他的话语。告诉他你
- ◇ 多么热烈地渴望实现这个目标。求他增加你对他的话语的渴慕。

他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。  
凡他所作的尽都顺利。(诗1:3)

用这节经文中的四个短语**祷告**。

- ◇ 既然他把你栽在圣灵的溪水旁，那现在就汲取圣灵赐生命的力量吧。
- ◇ 求他使你成为一个多结果子的信徒。相信每个季节都有特别的丰收。
- ◇ 一片凋零的叶子说明它是枯干的。即使在经受干旱的季节，仍然请求与圣灵连结，使你  
可以保持更新与活力。
- ◇ 当你将自己献给公义时，求他使你在每一个

方面都丰盛：灵命、经济、心智、情感、身体及人际关系上。把这节经文看成你的个人承诺，凭信心坚持下去。🔋

如果你还有时间，继续用这个方法祷告完诗篇第1篇。

现在，请你写出今天在诗篇第1篇中（或任何一篇诗篇中）对你最有意义的一节经文：

---

---

---

当你准备上路时，对上帝#祷告阅读这节经文。想发一个关于#祷告阅读的状态吗？祝你有愉快的一天！

 笔记

---

---

---

---

---

## 第十二天

# 聆听

**提示：**过去这几天我们读圣经时都按着经文来祷告。我们越多锻炼这块#祷告阅读的肌肉，就会越多地获得理解，我们和上帝在一起的时间也会变得越有意义。

通过一次机会，神让我看到了一个我相信是圣经中最重要的词。由于基督对它频繁的重复，一个词一直在引起我的注意。你会在这些经文中看到这个词：

你们耳中所听的，要在房上宣扬出来。（太10:27）

有耳可听的，就当听！（太11:15）

你们有眼睛，看不见吗？有耳朵，听不见吗？（可8:18）

**听**——就是这个词。一遍又一遍。这是他著名的“撒种比喻”（太13）中主要的词，这个比喻向

我们显示了我们听道的方式会决定我们生命中能结出什么样的果实。

神国度里的每一件事都是基于听。一旦我们听到天上的声音，天国的门就打开了。我们听到上帝的声音，并按他所说的做时，一切就都改变了。

这就是为什么当我们来到隐秘处时，我们主要是来聆听。是的，这的确是和上帝说话的时间；但更多地，这是聆听上帝声音的时间。

事情不会因着我对上帝说话而改变；事情因着上帝对我说话而改变。当我说话的时候，没有什么会发生；当上帝说话的时候，宇宙就形成了。因此在我们的祷告生活中，我们应该慢慢地说，快地听。

我不能告诉上帝他要说什么，什么时候说。但是我可以把自己摆正，以至于当他说话的时候，我已经准备好去聆听和回应了。

为了可以听到上帝的声音，我们需要花时间读他的话语。有的人可能会说，“但是我从来没有听到过上帝的声音。”如果真的是这样，那我来告诉你为什么——因为你没有活在他的话语中。

**祷告。**告诉主你接受这个劝诫。向他表达你多么地渴望听到他的声音。🔊

我们来看看诗篇第95篇中“听”的重要性吧。

惟愿你们今天听他的话。你们不可硬着心，像当日在米利巴，就是在旷野的玛撒。(诗95:7-8)

因为硬着心，以色列人不相信也不顺服神。希伯来书的作者引用了它六次。可见这节经文有多重要！这是可以用来与上帝探讨的、很好的一节经文。

**祷告。**恳求上帝给你一颗柔软的心——一颗每次当他说说话时，都以信心和顺服来回应的心。求神给你恩典，从在旷野中硬着心的以色列人身上吸取教训。耶稣，我对你口中所说的每一句话都说“是”。 🔌

保罗写了一句经常被引用的话——信道是从听道而来的（罗10:17）。信心是会聆听的。保罗在这节经文中也重申了这点：

那赐给你们圣灵，又在你们中间行异能的，是因你们行律法呢？是因你们听信福音呢？（加3:5）

花点时间思考这节经文的含义。

- ◇ 当信心听见了上帝的话，圣灵的供应就向着我们释放了出来。
- ◇ 当信心听见了上帝的话，神迹奇事就在我们当中行出来。

**祷告。**求主给你信心，能真正聆听他声音并将上帝的生命释放给别人。 🔌

我们要培养在读上帝的话语时聆听。我们不是为了可以说，“我完成每天读圣经的指标啦！”才读圣经，我们读圣经是为了听。

听到上帝的声音经常通过最简单的方式发生：

- ◇ 将上帝的话语放在你面前。
- ◇ 当你读圣经的时候，在心里向上帝说话，把你的阅读时间变成一次双向交流。
- ◇ 花时间思考任何一节圣灵在对你强调的经文，问一些关于这节经文的问题。当你问这个经文在说什么的时候，也问问这个经文没有在说什么，有没有其他经文可以帮助你理解这节经文？

当你耐心进入一段经文的时候，你就把自己摆在了聆听上帝的声音位置。

今天，通过表达你多么热切地渴望听到他的声音来结束你的重启时间。悄悄告诉耶稣你对他的爱慕。

 笔记

---

---

---

## 第十三天

# 写日志

**提示：**听，是昨天的一个关键词。当你今天来读圣经的时候，全神贯注地聆听圣灵的声音。让“仔细聆听”成为你祷告生活中固定的一部分。

当你#祷告阅读圣经时，圣灵有时候会解开一节经文，让你可以理解。这些领悟是很宝贵的，很值得写下来，这就是我所说的“写日志”的意思。证据表明，使徒保罗也写日志：

我在特罗亚留于加布的那件外衣，你来的时候可以带来。那些书也要带来，更要紧的是那些皮卷。  
(提后4:13)

在保罗的时代，皮卷就相当于今天的笔记本。看起来保罗在读圣经的时候，会把圣灵启示给他的领悟写在一些皮卷上。这些思考对他来说很珍贵，所以他在让提摩太把他的东西带来时，还特别强调了他想再看到他的日志——他的皮卷集。

每个时代虔诚的信徒都写日志。诗篇的作者都下定决心永远不要忘记主的训词（诗119:93）。写日志大概帮助他们。在这里写下诗篇119:93：

---

---

---

**祷告。**和主聊一聊这节经文。告诉他你也要和诗篇作者有一样的决心。🔋

我坚持记下对圣经的感悟，是因为耶稣教导我们的一个原则。

所以，你们应当小心怎样听。因为凡有的，还要加给他。  
(路8:18)

强调一下“怎样”这个词。我们应该怎样听？在一定程度上，它帮助我们持守住我们所得着的。耶稣说，对于那些持守住他们所获得的人，他就“还要加给他”。如果我们把神对我们说的话变成我们与他同行的历史记录中永恒的一部分，他就要给我们更多。

我本人记忆力不好，如果不把这些上帝给我的领悟写下来，我就

会忘记。所以要把它们写下来，以后好回顾。



最重要的是，我想好好保管这些上帝给我的东西。为什么？因为我想要更多。

耶稣说这话的意思，我在橄榄球比赛中找到了一个类比。假设外接手接住了一个球，但是又把球丢了，四分卫会皱皱眉。如果这个接球手又错过了第二次传球，四分卫会很气馁。如果接球手又丢了第三个球，四分卫就不会再扔球给他了。原则就是这样：如果一个接球手想要别人扔球过来，就必须有让别人可以信赖的接球、控球记录。

神的国度也是这样。如果我们想让上帝不断用他的话语对我们说话，我们就必须好好持守他所给我们的。这就是日志发挥作用的时候了。它是一个把上帝从圣经中对我们说的话保管起来的方法，这样我们就可能得到更多。

那么，什么是可行的写日志方法呢？当你读到一节经文，突然有了一些特别的感悟，就把这节经文和感悟都写下来。在方便的时候，把这些笔记输入你的电脑，或者记到纸质的日志本中。记得把日期和那整节经文都写上。

然后，发展出一个回顾你日志的体系——因为只有通过不断回顾，我们才能记住。记忆是一项严格的操练，但我们这么做是因着一个简单的原因：我们想要更多。而且我们知道，当我们努力持守我们已经得到的，他就会给我们更多。🔋

**祷告。**求上帝帮助你整合出一个方法来持守他通过自己的话语所给予你的一切。告诉他，你多

么渴望得到更多。

今天就决定好，你要怎么把那些上帝给你的领悟记下来。可能你会花一段时间才能完善你的方法，但是至少要先开始。为了现在就开始，把你对这些问题的回答写下来吧：

1. 在我祷告的时间，我要带哪种笔记本？

---

2. 我长期的日志是纸质版的，还是存在电脑里的文本文件？

---

3. 为了永远不忘记上帝对我说的话，有哪些可行的方法可以帮助我回顾我的日记？

---

虽然需要下一番工夫，但是写日志就像一块很有战略意义的砖头——当你把它放置好以后，它可以帮助你发展出一个稳固又持续的祷告生活。这样，你就是在预备自己得到更多！

祝福你在基督里有美好的一天！

 笔记

---

---

## 第十四天

# 顺服

**提示：**把上帝在隐密处展示给你的所有事情都写下来，记在你的日志里以便定期回顾。为什么这如此重要呢？因为当我们好好保管上帝所给予我们的东西时，他就会给我们更多。

今天我们的重点是顺服。让我们从主提出的这个严肃的问题开始吧：

你们为什么称呼我“主啊，主啊”却不遵我的话行呢？  
(路6:46)

祷告。花点时间感受一下这个问题的重量，战栗在它面前。低声说出来，“你是我的主”。

做门徒的意思就是顺服——绝对的、立即的顺服。基督的门徒热烈地渴望顺服他口中所说的一切话。我们不需要审查他说的话，确定一下有多少可行性。我们只要对我们的王说“是”。“把所有的东西都卖了。”“是的，主。”

顺服不是基督徒生活中“消极的一面”或是“强制的一面”。

其实它是我们的信心得以释放出来的一面。它会让我们与主的旅程充满喜乐、亮光和生命。🔋

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。  
(雅1:22)

之前我们说过，神国度里所有的事情都是以“听”为基础的，但是“听”是在“行”中完全的。真正的信心是有行动的。雅各说如果我们不顺服，我们就是自己欺哄自己。

一个只听道、讲道，但是不行道的祷告生活是很没有意思、死气沉沉的。只有在顺服的牧场中，才会有充满喜乐的基督徒生活。

当我们去做那些在隐密处所听到的事情时，我们的生活就变成了与我们心爱的新郎浪漫的探险。🔋

诗篇118给了我们一个极好的图景，让我们看见顺服中的荣耀：

耶和華是神！他光照了我们。理当用绳索把祭牲拴住，牵到坛角那里。(诗118:27)

在这节经文中，诗篇的作者把我们的顺服比

作一个被绑在祭坛上、用来作为祭物献给上帝的献祭公牛。我来告诉你为什么——当上帝发出一个命令的时候，他同时也会光照我们，使我们理解。在喜乐的反应中，我们全然顺服地献上我们的心，极力地将我们的魂绑在献祭的坛上。这节经文描绘的就是当我们看到他命令中的智慧时，对他旨意恳切的降服。

如果没有他光照我们、帮助我们理解，顺服有时看上去是很艰难的或是有害的。但是当上帝光照我们，使我们明白他的心意时，我们就会意识到顺服是我们最安全的避难所。当耶稣呼唤我们的时候，和他一起待在外面的暴风雨中比待在没有他的船里要安全得多（太14:25-32）。

当上帝呼召你去做一些你没法做的事情时，你就被拉进了一次探险中。走出船，走向水面吧。毫无保留的顺服永远都胜过自我保护的不顺服。

上帝有没有曾经呼召你做一些看起来好像说不通的事？是不是看起来如果顺服，一切就毁了？当你选择顺服的时候，是否惊讶于眼前为你打开的道路？

没有顺服的祷告是无聊的。谁想要这样呢？既然你决定要重启你的祷告生活，那也就重新开启你顺服的决心吧。

在你的生活中，有没有一些方面让你很挣扎，难以顺服基督？如果有的话，就坦诚地把它（们）写在这里：

---

---

---

### 祷告。

- ◇ 求他用他无限的爱来融化你心中对他奇妙旨意的任何一个抵抗。
- ◇ 表达出你对他在你生命中带领的信心。
- ◇ 告诉他，你知道他的命令就是永生（约 12:50）。
- ◇ 表达出你愿意对他致死顺服的决心。
- ◇ 求他使顺服成为你根基中一块坚固的基石，使你有不动摇的祷告生活。

顺服会让你今天就心情愉悦！

### 笔记

---

---

---

---

---

## 第十五天

# 爱

**提示：**昨天我们重申了我们顺服的决心。我们听从我们救主所说的每一句话，因为知道顺服会让祷告变成激动人心的冒险。

祷告是全然关乎于爱的。祷告归根结底就是爱。一次祷告的重启就是回到我们起初的爱（启2:4）。

经文把耶稣描述成我们在天上的新郎，我们是他的新娘。这是爱情的表达方式，诗篇第45篇将它这样美好地描绘出来：

女子啊，你要听，要想，要侧耳而听！不要记念你的民和你的父家。王就羡慕你的美貌，因为他是你的主，你当敬拜他。（诗45:10-11）

在王和他的新娘之间流动的爱，明显是很浪漫的。浪漫的爱情和其他类型的爱不一样的地方

就是渴望。在浪漫的爱情中，有很想在一起的强烈渴望。我们永远都不会觉得在一起的时间太多了。

**祷告。**表达你对你的新郎——主耶稣的渴望。告诉他你多么想和他在一起，想看见他。求他再来，让爱流动。他的灵会给你力量，让你可以有像他爱你那样的爱去爱他，因为只有神可以爱神。

隐密处就像母亲的子宫，是培养爱及让爱成长的地方。是的，爱是会成长的。当我们提到爱的时候，没有一个人是专家——我们接受和表达神爱的能力都需要成长。我们总是在寻找方法，要更多地将我们的心倾倒出来。就像火永远不会满足（箴30:16），神圣的爱里，火热的激情总是在寻找更多可以为爱献上的东西。更多的爱，总是要更多。🕯

看看耶稣如何描述我们共有的爱吧：

我爱你们，正如父爱我一样。你们要常在我的爱里……你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。  
(约15: 9,12)

耶稣说他爱我们，就像天父爱他一样。这是多么奇妙的爱啊！然后他说我们也要用这样的爱去爱彼此。所以，在天父和耶稣之间流动的爱，是我们的榜样，让我们知道我们与基督、我们与他人之间流动的爱是什么样的。



我们以为只要爱人如己就够了（太19:19），但是耶稣提高了标准，他说我们要像天父爱自己的儿子耶稣一样，爱我们的邻居。

我们怎么才能这样去爱呢？唯有去到那像母腹般的隐密处，得到由他而来的能力去爱。

**祷告。**启动一个探索任务，明白他所说的“常在我的爱里”（约15:9）是什么意思。🔋

想一想罗马书里所描述奇妙的爱：

因为我深信无论是死、是生，是天使、是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处的、是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。我在基督里说真话，并不谎言……为我弟兄、我骨肉之亲，就是自己被咒诅，与基督分离，我也愿意。（罗8:38-9:3）

保罗结束罗马书的时候，描述了所有爱中的“喜马拉雅山”——没有什么能使我们与神隔绝的爱。

然后，在紧接着的经文中（圣经的章节是后来人为划分的），保罗描述了人与人之间最崇高的爱是什么样子。他对他的犹太朋友们神圣的爱，让他不仅愿意放弃他在地上的生命，甚至愿意为了他们放弃他的永生。如果他爱的这些犹太朋友们可以得救，他愿意让自己永远地被咒诅，与基督分离。

罗马书第8章中神的爱给了他罗马书第9章中他



## 第十六天

# 禁食

**提示：**昨天都是关于爱的。我们在回到我们起初的爱。这次重启最起码要达到的一点就是挑旺我们对主耶稣和对人爱。

今天我们来看看禁食这个充满神恩典的礼物。耶稣把它赐给我们，至少有两个重要的原因：它能增强我们对义的追求，也让我们的心更加敏感，得以从主得着更多。

耶稣教导我们，禁食是我们祷告生活中秘密的一部分。

你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。  
(太6:17-18)

耶稣说，“你们禁食的时候”。看来他已经假定这是会发生的事，意思就是说，禁食是门徒祷告生活的常规项目。

他强调要我们悄悄地禁食。我们禁食不是为了给别人看我们有多虔诚，而是告诉耶稣，我们多么想要他。禁食只是为了给耶稣看。🕯

禁食是不容易的。对我们的食欲、身体和魂来说，都是很困难的。禁食需要圣洁的勇气。所以我想用这个叫做哥尼流的人的故事来鼓励你，看看禁食在他生活中扮演了多么重要的角色。

哥尼流说：“四天前我在守着这个时辰禁食祷告；在申初的时候我在家中祷告，然后看啊，一个穿明亮衣服的人站在我面前。”（徒10:30，笔者译）

\*英文圣经有的版本为“*I was fasting*（当我在禁食的时候）”

哥尼流当时是一个罗马的百夫长，而且是一个外邦人（即，他不是个犹太人）。上帝选择了他的家庭成为第一批外邦基督徒。通过哥尼流，福音的大门向整个世界打开了。（使徒行传第10章中的故事，读起来很有意思）

为什么上帝选择哥尼流来触发福音的全球性传播呢？我们可以在他生活的这四个特征中找到答案：他敬畏神（徒10:2），他祷告（徒10:2），他禁食（徒10:30），而且他周济百姓（徒10:2）。上帝向世界上每个民族都差遣具有这四个特性的虔诚人。

外邦人能成为神家的一份子，这是天国带给世

人的历史性转变。

禁食祷告帮助哥尼流预备好在这个转变中成为一个重要的角色。

**祷告。** 求神在你里面也生出这同样的四种特性：敬畏神，祷告，禁食，周济百姓。🔌

大卫写禁食：

禁食，刻苦己心。(诗35:13)

禁食是一个符合圣经教导的是使我们谦卑的方法。我们禁食，因为我们相信神的应许——他赐给谦卑的人更多恩典（彼前5:5）。🔌

有很多“温和”的禁食方法——比如禁社交媒体或者糖。但即使是一些比较“激烈”的方法，比如只喝水的禁食（或者经过你的医生允许、近似于只喝水的禁食方法），我们也可以考虑一下。去做吧！

如果你需要一点一点，慢慢地前进也没有关系。可能开始的时候你可以先禁晚饭，然后下一次再多禁一些。想要一些建议吗？可以这样试试：


◇ 禁食24个小时。

◇ 如果可能，只喝水（咨询一下你的医生）。

◇ 将你的禁食安排在你有更多时间祷告的那一天。

**祷告。**你想安排一个禁食吗？那就写下你感觉神给你的、关于下面这些问题的答案吧：

1. 我计划禁食多久？ \_\_\_\_\_
2. 我要做哪种禁食？只喝水的那种吗？还是只喝果汁？还有没有其他我应该禁的东西，比如媒体等等？ \_\_\_\_\_
3. 我要哪天禁食？ \_\_\_\_\_
4. 为了更全身心地专注于祷告，那天有没有什么平时会做，但那天可以不去做的事？ \_\_\_\_\_
5. 那天我要独处一段时间吗？ \_\_\_\_\_
6. 我要不要邀请别人和我一起禁食呢？如果要的话，是谁呢？ \_\_\_\_\_
7. 当我开始禁食的时候，我要向上帝求什么呢？ \_\_\_\_\_

禁食结束以后，把你的经历记在日志里。哪部分效果不错？哪些需要你下次做出改变？你得到最大的益处是什么？ 

当你现在要离开的时候，求他给你恩典去禁食。

## 第十七天

# 清单

**提示：**禁食可以让我们的内心更加敏感，并在祷告的时候领受更多。你准备好这样去做了吗？你已经在你的日程表中安排了一次禁食了吗？愿恩典与你同在！

我们来聊一聊使用**祷告清单**，也就是我们自己写的一个想要每天为之祷告的事物清单。

有些信徒发现，当他们使用祷告清单的时候，他们会更有动力去祷告。为什么呢？因为祷告清单提供了祷告的焦点，可以让你的祷告时间更有效率，也可以帮你看到那些神已经回应了的祷告。当你看到上帝如何回应你的祷告时，你祷告的信心就会迅猛增长。

在接下来的几个月里，我建议你使用祷告清单来帮助自己迅速开始祷告生活。尝试一年，看看它是否适合你。

列清单不是为了限制我们的祷告，而是为了给我们更多的力量去祷告。特别是在我们没有头绪或者思维混乱的时候，祷告清单会帮助我们开始

祷告。我们不是为这个清单服务，好像我们每天都有义务去完成它一样；而是清单作为一个工具为我们服务，让我们的祷告时间更有效率。根据我们心中的渴望，我们随时可以脱离这个清单去祷告。🔌

就像保罗指出的，祷告有很多方式。

靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。(弗6:18)

多方祷告背后的意思就是用多种方式祷告。有很多祷告的方式，包括祈求（请求）、感谢、赞美、代祷、敬拜、反复思考经文等等。一个精心设计的祷告清单是会包含各种祷告方式的。🔌

你想现在列一个自己的祷告清单吗？如果想的话，那就拿起你的笔记本，让我给你一些建议。

你可能想写一个像“我的祷告清单”这样的标题。然后分成三类：个人、其他人、情况。

- ◇ **个人**：耶稣为自己祷告（约17:1-5），你也可以。逐一列出你想具体为自己的哪些方面祷告。比如你的清单可以包括以下要点：灵命健康、身体健康、你的魂、你的心思意念、你的事业、你的财务状况、人生目的、事工职责、在家庭中扮演的角色等等。



- ◇ **他人：**按照名字或者职位为每个人祷告。首先，考虑在你的清单上写下几类人，比如家人、朋友、教会领袖、政府官员、警察、军人、囚犯、病人、穷人、宣教士等等。想出三个你打算在主面前为他们提名祷告的人（每天轮流选三个）。
- ◇ **情况：**为一些需要主介入的情况祷告。列出你想要持续关心的各种不同的事情，比如你的城市、耶路撒冷、民族、教会、事工、教派、重大新闻、孤儿、战争、恐怖主义、被逼迫的信徒、人口贩卖、种族主义等等。

把你的清单带到你的隐密处。以一种容易携带、使用、更新的方式打印出来或者写出来。期待你会经常增加或者减去一些具体的名字或需要。

一种按清单祷告的方法是用“今日经文”为你清单上的每一个条目祈祷。例如，下面这节经文就很合适这样来使用：

我们选用“在一切善事上结果子”来祷告。先从你自己开始，求主让你在一切善事上结果子。

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。（西1:10）

然后，到“他人”那栏，用相同的短语为那栏里

的每个人祷告。最后，到“境况”那栏，根据列出的每个需求，祷告祈求所有与这些需求相关的人都可以在一切善事上结果子。

在一切善事上结果子——这是一个能为你祷告清单上的人所祈求的多么好的一件事啊！而这还仅仅是一节经文里的一个短语。明天你可以为你清单上的每个人祷告“行事为人对得起主”。🔌

**祷告。**我们一起来求主在这20天重启结束之前，回应至少一个祷告。

祝福你在我们主耶稣里有奇妙的一天！

### 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第十八天

# 规律

**提示：**昨天我们谈到了祷告清单。你已经列了一个了吗？如果是的话，就带上它，今天开始使用吧。

当建筑师建一栋房子的时候，他首先会在地基上架设起一个基本框架。这个框架就可以把所有以后装在上面的东西支撑起来——比如石膏板呀，窗户呀，门呀等等。

类似地，当我们要建立一个祷告生活的时候，我们也需要一个可以把一切装在上面的框架。我们把这个框架叫做规律。为了能够持续，祷告必须建立在“规律”这个磐石上。祷告的规律是为我们隐秘处带来秩序与稳定的一个清晰的架构或步骤。

有些人把他们的祷告生活建立在灵感的“沙土”上。灵感在一个时刻会带来帮助，但它不能给祷告生活带来持久性。但是规律可以。规律是深思熟虑后产生的，不是迟钝的。它是刻意的，不是

乏味的。

有很多种有效的祷告规律。比如，有的人根据耶稣教导我们的“我们在天上的父”的祷告（太6:9-13）来设立他们的祷告规律。他们用每个短语来作为每一小段祷告时间的焦点。像这样：

- ◇ “我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣”（第9节）。以敬拜、感谢、赞美作为祷告的开始，这是以天父为中心。
- ◇ “愿你的国降临”（第10节）。我们可以呼求耶稣来在我们中间建立他的国度。在耶稣做王的地方，所有事都借着他的能力，以他的方式成就。在祷告清单上的每一个需求中，我们都求他的国度降临。
- ◇ “愿你的旨意行在地上，如同行在天上”（第10节）。我们祈求上帝完美的旨意在地上成就——不管是我们清单上的个人需要、他人的需要还是各种不同的境况。
- ◇ “我们日用的饮食，今日赐给我们”（第11节）。这首先是为食物、衣服和住处这样的生活必需品祈求神。但我们也求他用今日他的话语的灵粮来喂养我们灵。
- ◇ “免我们的债，如同我们免了人的债”（第12节）。我们努力在我们所有的关系中与人和好。

- ◇ “不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”（第13节）。这是一个谦卑的祷告，承认我们是靠着祂救我们脱离试探的。胜过罪，得胜地前行是我们的福份。
- ◇ “因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们！”（第13节）。我们以敬拜结束。

**祷告。**在主祷文的每个短语上都花几分钟时间。你想把这个祷告的框架作为你每天的祷告规律吗？🔌

我个人是用一种我叫做“同步读经”的方法建立我隐密处的规律的。我更喜欢每天#祷告阅读四个不同地方的经文：诗篇、旧约、福音、使徒书信。为了可以每年读完一次圣经，我在每部分阅读中都稳步前进。当我一边读圣经，反复思考经文，一边祷告的时候，几乎我祷告清单上的所有事情都会被包含进去。

如果你从你的规律中跑偏了，就按下重启键，重新回来。

刚开始的时候，你可能会感觉你的祷告规律实施得有些坎坷。但是只要坚持下去，你的规律就可以随着时间的推移不断改善，你也会发展出你自己与耶稣同行、聊天的节奏。所以我们就开始

吧。

考虑一下，把部分或者所有这些元素放进你的祷告规律里：悔改、洁净、感谢、赞美、读经、主祷文、我的祷告清单（第17天的内）、敬拜。

**祷告。**为上面这些元素祷告。要囊括哪些？按照你希望的大致顺序，把你的祷告规律写在这里：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

常常把这个规律放在你面前，坚持使用，慢慢调整，直到你感觉这个顺序对了，而且变得自然。我保证，坚持持守一个规律一定会帮助你建立一个稳定、持久的祷告生活。

今天靠主喜乐吧！

## 第十九天

# 忍耐

**提示：**抄一份你昨天设计的祷告规律，按上面的方式建立你的祷告生活。你今天可以开始照这样做了吗？

当我们接近这20天祷告重启的尾声时，我想特别强调一下忍耐在祷告中扮演的重要角色。如果我们想进入保罗所描述的“不住祷告”（帖前5:17）的荣耀现实，忍耐是很重要的。

我们很容易会单单把这次的重启看作是一次实验或尝试，就好像在说：“如果我能从这20天得到什么有意义的东西，我就继续。”这很像我们种了一粒玉米，然后说：“如果我能在这20天后收获一堆玉米，我就会种更多。”

我们在祷告中种下的种子，可能要在几天甚至几个星期后才能有所收获。但是让上帝的话来燃起你的期望吧——如果你撒种，就一定会有收获的：

流泪撒种的，必欢呼收割！那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来！（诗126:5-6）

**祷告。**求主持续地给你恩典，使你可以在隐密处的祷告生活中播种时间、精力和信心。🔌

经文里很多地方都向我们保证了，播种就一定要有收获。这是我喜欢的一节：

顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。（加6:8）

我们可以确定，当我们顺着圣灵撒种时，我们就会从圣灵收割。如果我们在我们的隐密处撒种，我们最终也会从我们的隐密处收割。如果我们一直坚持顺着圣灵撒种，不可能最后我们收获不了一个真实的属灵生命。让我再用不同的方式来解释一下。

- ◇ 在反复思考经文上播种你的时间，你就会从神的话语中收获启示。
- ◇ 在你的祷告生活中播种恩典赋予你努力的能力，你就会收获有活力的祷告生活带给你的满足。

忍耐坚持是关键。祷告中每天的坚持是唯一可



以把祷告生活建立起来的方法。这20天的重启是为了帮你发现，原来靠着基督的力量，你是可以做到的！🔌

想想基督说的这句充满力量的话：

“你们常存忍耐\*，就必保全灵魂。”（路21:19）

\*英文圣经有的版本有“patience（耐心）”

这里说的“耐心”就是忍耐的意思。忍耐是我们能紧紧抓住神给我们永恒命定的方式。

纯粹的意志力或者偶然的心血来潮可能可以让我们委身20天，但是只有圣灵所给予的、忍耐的力量才能让我们长期坚持下去。

**祷告。**呼求在祷告中忍耐的恩典和能力。让这样的呼求从你灵魂深处发出来。

花时间来聆听。圣灵要带领你在结束这次重启以后，继续坚持每天祷告吗？你想不想延长你在《重启》第二天时做出的承诺？

如果想的话，我们邀请你在这里表明你的承诺。

愿主用一场灵里的大丰收来尊荣你的撒种。

### 我给上帝长期的承诺

我在此声明，借着上帝的恩典，在接下来的\_\_\_\_\_天里  
(填一个你想承诺的时间，比如六个月、三年或者任何一个你想要的时间段)，我会每天在隐密处和耶稣独处至少20分钟时间。

签名 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

愿他对你的喜爱不断使你着迷、满足你的心。靠着他的恩典，愿你发现那唯有持续地祷告才能带你进入的、与耶稣的亲密之境。

常存在他的爱里，你将会有充满祝福的一天!

### 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第二十天

# 成长

**提示：**这不是一次短跑，而是一场马拉松。圣灵很愿意帮助你坚持到底。在这场赛跑中你有够用的恩典。

今天标志着你完成了20天祷告20分钟的决定。棒极啦！最困难的部分——开始起步——已经被你甩在身后了。在你前面的是每天在基督里成长这充满了荣耀的探险。

在这次的重启中，你回顾了什么是建立祷告生活的基石。这20天里，对你来说最有意义的时刻是什么？写下来作为纪念吧。

---

---

这些天里，有没有一些得胜的经历给了你信心，让你知道主会一直带领你前进并进入胜利？

写下来作为给自己的提醒。

---

---

我们想在基督里成长。我们都是从属灵的婴孩开始的，但是没有人希望自己一直保持那个状态。健康的宝宝会不断成长。我们在祷告中成长的决心因着耶稣的这个警告变得更加严肃了：

只因不法的事增多，许多人的爱心才渐渐冷淡了。  
(太24:12)

我们就活在耶稣所说的那个时候。这个世界正在离弃上帝的律法，导致的结果就是很多人的爱心都渐渐冷淡了。

**祷告。**呼求耶稣的名。表达你对属灵健康的渴望。在这个邪恶的时代，求他使你对基督的爱越来越炽热。🔥

彼得把耶稣的警告变成了一个积极的劝诫：

你们却要在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。  
(彼后3:18)

**祷告。**主啊，我可以怎么在基督的恩典和知识上一直有长进呢？🔌

花一些时间反复思考下面这节经文，并相信这里所说的应许：

义人要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。(诗92:12)

树是每天都慢慢地、稳定地生长的。愿这样成长的恩典也赐与你！

说到你自己的祷告生活，求主帮助你至少在这三个方面成长：

- ◇ 增长对基督的爱。这次重启不是关于训练、做决定或是完成各种待办事项，而是使我们对那位为我们钉十字架的救主有更火热的爱。希望在他的话语里，当我们定睛于他的荣耀时，我们的心被他温柔的爱触摸，变得柔软。一切都是关乎于我们对他的渴望。这也是我们祷告的原因！
- ◇ 在这些方面成长：#祷告阅读经文,以及“更有广度地沉浸在神的话语中”。你希望可以达到一个程度，以至于你每年都能读完一遍圣经吗？
- ◇ 每天在隐密处的时间会增长。到一个地步，

以至于一天20分钟已经不再能够满足你。

你希望生命中充满祷告吗？那我建议你每一天随时随地向神献上20秒钟的祷告。比如，在你开车或走路的时候，一个与耶稣20秒钟的对话，会使你对他的爱慕再一次满溢。一天当中多次与你心所爱慕的那一位进行20秒的会晤，能让你更意识到他的同在。

你已经开始了一个充满荣耀的探险——和耶稣基督有一个亲密无间的关系。愿基督的话语丰富地存在你心里，使你可以多行各种善事！

### 笔记

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 每日重启提示清单

(可撕下做书签)

- ◇ 每天在同样的时间隐退到相同的地点
- ◇ 对每一个干扰宣战
- ◇ 悔改，并借着耶稣的血得到洁净
- ◇ 以真诚的爱献上感谢和赞美
- ◇ 按一个阅读计划#祷告阅读经文
- ◇ 听，写日记，顺服
- ◇ 偶尔禁食
- ◇ 使用一个祷告清单，按我的祷告规律祷告
- ◇ 忍耐。遵守我的祷告承诺。继续成长。





## 重启20天总结

- 渴望：** 耶稣激励你有更强烈的祷告渴望。
- 决定：** 你决定接下来的20天里，每天投入20分钟时间祷告。
- 努力前进：** 拒绝让过去的任何失败使你脱轨，立刻回到正轨然后前进。
- 战斗：** 把所有的干扰都看成是魔鬼。这是战争！
- 地点：** 每天退回到相同的地方去祷告。
- 时刻：** 保留出你状态最好的时刻来祷告。
- 悔改：** 需要的时候就悔改。
- 洁净：** 被耶稣的血洗净，每天充满信心地投入天父的怀抱。
- 感谢：** 让感谢和赞美成为你开始祷告的方式。
- #祷告阅读：** 在阅读圣经时按着经文祷告。

- 诗篇：** 在诗篇中找可以用来祷告的词汇。
- 听：** 是的，说；但聆听更棒。
- 写日志：** 记下并回顾每一个你想到的、值得记录的内容。
- 顺服：** 下决心去顺服每一个他通过经文说的话。
- 爱：** 一次又一次地告诉他，你做这些都是因为爱。
- 禁食：** 偶尔禁食。
- 清单：** 用祷告清单祷告一年，看看会不会帮助到你。
- 规律：** 把不同的要素按一定的顺序放进你的祷告规律里，每天按这个规律祷告。
- 忍耐：** 即使当你不想在你的隐秘处撒种时，仍然坚持这样做，因为知道你最终迎来一场丰收。
- 成长：** 每一天领受恩典来在祷告中成长。有更多地要给你！

# 小组讨论问题

如果是小组一起实践这本书，可以根据组员的期待来确定你们的见面频率。以下是一些选择性的问题，你们可以通过发短信或者见面进行讨论。

## 第一天

- ◇ 你为什么报名参加这个祷告重启？
- ◇ 你对基督的哪“一件事”的渴望超过其他一切？

## 第二天

- ◇ 你觉得这次重启仅仅是一次试跑吗？还是你已经下定决心要跑完全程？
- ◇ 路加福音10:42中什么最引起你的注意？

## 第三天

- ◇ 腓立比书3:13-14节中“努力面前的”原则对你个人来说意味着什么？
- ◇ 有没有什么过去的失败是你需要为其按删除

键的？解释一下。

#### 第四天

- ◇ 对你来说，祷告最大的干扰是什么？
- ◇ 上帝有没有给你一些策略来与这些干扰战斗？

#### 第五天

- ◇ 你可以每天在同样的地方祷告吗？告诉你的组员你在哪里祷告最好。
- ◇ 你觉得每天退回到上帝那里，安静在他面前对你来说是难还是容易？

#### 第六天

- ◇ 什么时候是你每天状态最好或者头脑最清醒的时候？
- ◇ 为了可以每天在这个时候祷告，你可以怎么调整你的时间表？

#### 第七天

- ◇ 你在悔改认罪中有挣扎吗？还是这个对你比较容易？
- ◇ 你从悔改中学到过什么你觉得可能也可以帮助到小组里其他人的功课？

### 第八天

- ◇ 关于耶稣的宝血，你有没有什么问题？
- ◇ 你打算每天去接受基督所洒的血吗？

### 第九天

- ◇ 你能不能讲一件事，是关于有人对你忘恩负义，让你心情很不好的？
- ◇ 你觉得主为什么想要我们以感谢和赞美走近他？

### 第十天

- ◇ 你尝试#祷告阅读的时候感觉怎么样？
- ◇ 有没有什么关于#祷告阅读的问题是你想问组员的？

### 第十一天

- ◇ 关于诗篇，最令你享受的是什么？
- ◇ 你怎么看待作者的这个建议——每天花一段时间用诗篇的话来祷告？

### 第十二天

- ◇ 你怎么看待作者的这个观点：“听”是圣经里最重要的词？
- ◇ 你能不能跟组员分享一些能更清楚听到上帝

的声音的秘诀？

### 第十三天

- ◇ 你写日志吗？为什么写或者为什么不写？你打算开始写吗？
- ◇ 在回答第十三天最后的三个问题时，你有遇到什么困难吗？

### 第十四天

- ◇ 路加福音6:46对你个人来说意味着什么？
- ◇ 你同不同意作者说的：没有顺服的祷告是无聊的？

### 第十五天

- ◇ 当我们开始讨论福音浪漫的一面时——爱、亲密、渴望，你的心容易接受吗？还是比较难？有什么想分享的吗？
- ◇ 耶稣说“常在我的爱里”，这对你来说意味着什么？

### 第十六天

- ◇ 当我们提到禁食的时候，你有没有什么一直以来的问题、害怕、挣扎或是得胜的经历？
- ◇ 你们小组想不想一起禁食一次？

### 第十七天

- ◇ 你把哪些要素放进了你的祷告清单？
- ◇ 你今天把哪三个人放进了你的祷告清单？为什么？

### 第十八天

- ◇ 你祷告的规律框架是什么样的？
- ◇ 你有没有找到一个对你来说最好用的读圣经计划？

### 第十九天

- ◇ 当我们失去灵感和动力的时候，如何忍耐坚持每天祷告？
- ◇ 你有没有签署一个长久的承诺，来表明你在这次重启后会继续坚持祷告？为什么签了或者为什么没有？

### 第二十天

- ◇ 你想如何在祷告方面成长？
- ◇ 我们要不要再以小组的形式一起学习另一本书？要继续一起会面吗？







