

禁食祷告日

手册和资源

祈求拥有基督的心
以祂的爱温暖破碎的世界

2021 年第三季度
7 月 3 日（安息日）

复兴与改革

目 录

禁食祷告的邀请	2
给教会领袖的指导建议	4
安息日上午程序建议	5
下午程序建议	6
儿童故事推介	8
安息日上午证道建议	9
给教会领袖的下午灵修主题	13
材料 1 (供集体祷告使用)：专注合一的祷告	16
材料 2 (供集体祷告使用)：充满能力的祷告应许	18

禁食祷告的邀请

如果在历史中有一个时刻我们必须去迫切祈求自己得着像耶稣的心，那么这个时刻就是现在。我们的世界正处在危机之中，试炼、愤怒、伤痛与苦难无处不在。人类在还没有认识救主之爱前便离世。我们需要上帝的爱和圣灵的大能，让我们能够与他人分享救恩的好消息，使他们预备耶稣早日再来。不过，耶稣基督来临前，必定有事情发生。

怀爱伦写道：“基督正热切地等候着要在教会中显示祂自己。当基督的品格完全地再现在祂的子民身上时，祂就要来接属于祂自己的人。每一个基督徒都有权利不仅等候，而且催促主耶稣基督的来临。〈彼得后书〉3:12)”（《基督比喻实训》，原文 69 页）

为了认识到我们需要有像耶稣一样的心和品格，我们邀请你加入我们教会的大家庭，度过一个特别的禁食祷告日。我们的主题是〈祈求拥有基督的心——以祂的爱温暖破碎的世界〉；我们祷告的焦点是内心的需要：祷告祈求让彼此得着医治，得着一颗更像耶稣的心，能够在艰难时期依旧坚守信仰，而我们对破碎的世界分享上帝那爱的品格时，也有勇气去为此作见证。我们会特别祈求拥有更深的爱去彼此相爱，去爱迷失之人和将死无望之人。

为什么祷告的日子需要伴随着禁食？

我们禁食是因着我们渴慕上帝的赐福。当我们阅读《圣经》时，我们看到禁食并非是一种选择，而是一种定则。〈马太福音〉6:17 并不是说：“如果你禁食”，而是说“你禁食的时候”。如果我们研究《圣经》中所有关于禁食的章节，就会发现每当上帝的子民祷告并禁食，上帝就会为了他们的缘故而彰显大能——从在战场上施行拯救脱离仇敌的手，到施行超自然的拯救从监牢中得以逃脱，再到五旬节圣灵的沛降，我们可以从中看到一种模式，这种模式不断重复贯穿了整个基督教的历史。禁食一直都是信徒生活方式的一部分，就像祷告和研经一样。事实上，《圣经》中的每一位主要人物都曾经禁食。

我们被告知：“从今以后直到世界末日，上帝的子民应当更加真诚警醒，不依靠自己的聪明，而是依靠他们领袖的智慧。他们要安排日子禁食祷告。禁绝不必要的食物，只进少量最清淡的食物。”（《论饮食》，188-189 页，提供重点）

禁食并非仅仅是吃饭，禁食乃是选择不做某些事情，以便更有意识并更加全心全意地专注于祷告。许多人会选择不吃，但不是每一个人都可以完全禁戒食物，而且也并不是每一个人都会选择以此种方式禁食。这没有问题。我们鼓励你祷告求问上帝，祂希望你用什么方式进行禁食。你可以选择吃得更清淡，或者也可以选择去禁戒社交媒体、电视或其它消磨时间的习惯。不论你做什么，重要的是要记得，禁食并非是为了赚取天上的赏赐，禁食的主要目的是排除干扰，以便我们能更全心全意地寻求耶稣。就如希望电视台的负责人德里克·莫里斯禁食祷告日

(Derek Morris) 所说的一样：“我们在世界上禁食，这样我们就可以享受耶稣的盛宴。”

我们邀请你参与这特别的日子！不论你是否选择禁食，我们相信上帝都会为你存留一份特别的福分。

也许你对集体祷告心存疑虑，因为你不喜欢大声祷告，但不论如何我们还是邀请你参与其中。你可以和其他人一起默祷，为他人的需要献上祷告，并为那些上帝放在你心中的人和事献上祷告。如果你担心你的祷告“不够好”，要知道上帝不仅仅是在垂听我们的言辞，更是在垂听我们的心。祂不是在寻找“足够好”的祷告，而是在寻找那些诚挚寻求祂的人。即使我们不知道该祷告些什么，但祂知道，祂会垂听，祂会邀请我们一起献上祷告。“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成全。”（太 18:19）

〈希伯来书〉10:24-25 说：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。”

那日子正快速地临近！现在就是祷告的时刻！不要错过上帝正为你预备的那丰盛的福分。

给教会领袖的指导建议

- 在这个特别的日子到来之前至少一至两周将“禁食祷告日邀请函”之文字材料分发给教会的教友，以便他们可以作好准备。
- 本次我们会提供与证道相关的材料，让领袖们自行参考来预备证道内容。我们诚邀你的教会在禁食祷告日上午的崇拜聚会中分享这一祷告主题，这能鼓舞更多的教友参与下午的祷告时间。
- 本资料包含一篇儿童故事，可以帮助儿童看到无私的爱会带来怎样的力量。
- 本资料附有一篇用于在下午举行的祷告活动中使用的灵修阅读材料（成为有爱并可爱的基督徒），此灵修材料应该安排在集体祷告时间之前阅读。
- 我们建议至少为下午的祷告活动规划 2-3 个小时，当然许多人会计划用整个下午的时间去祷告，无论如何，要让圣灵来带领。
- 不要觉得你必须在下午的祷告活动中勉强采纳所有的这些材料，你可以选择自己需要的内容，必要时可使用缩写。祈求上帝帮助你规划一个最适合你自身情况的祷告时间。
- 列印或电邮“材料 1”及“材料 2”，作为下午祷告时刻的主题。
- 如果你们对带领集体祷告一事有疑问，可以参考“下午程序建议”了解其指引。

安息日上午程序建议

圣日崇拜程序建议

禁食祷告日（2021年7月3日）

会前音乐

领唱入场

赞美诗

开场祷告

奉献环节

奉献回应

奉献祷告

赞美诗：〈恳主居我心〉或自选

儿童故事：〈以爱报怨〉

读经：〈约翰壹书〉4:19-21

“我们爱，因为上帝先爱我们。人若说‘我爱上帝’，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的上帝。爱上帝的，也当爱弟兄，这是我们从上帝所受的命令。”

代祷

特别诗

证道：〈祈求拥有基督的心——以祂的爱温暖破碎的世界〉

散会诗：自选

祝福祷告并宣布下午祷告活动的具体细节

结束

下午程序建议

地点：在教堂里或教堂外的树下聚集，如果你的小组规模较小，也可以选择能够提供私人空间且不受干扰的某位教友家中相对舒适的房间内聚会。若是不允许有实体聚会，可以选择使用 Zoom 线上视频会议服务，或选择通过手机进行聚会。

开场赞美与敬拜（15-20 分钟）：音乐总是可以将人带入敬拜的心境，因此要以几首敬拜的诗歌为始以激发敬虔之心并鼓励大家去寻求上帝。也许可以邀请几位教友分享关于祷告得蒙回应的简短（时间为 30 秒）见证，或在每首诗歌之间赞美上帝。

欢迎与公告：主持人欢迎参与者，并分享这次下午活动的流程。

开场祷告：请一位参与者负责开会祷告。

分享灵修材料：选择某人分享灵修材料（〈成为有爱并可愛的基督徒〉）。

集体祷告负责人：

祷告时刻开始之前要陈述以下注意事项：

- 我们在此是作家庭式祷告，要记住，在此期间分享的任何内容都应保密。
- 在祷告的时刻要保持舒适。如果是实体祷告，可以随意更换祷告的姿势——坐下、跪下、站立等等皆可。如果使用线上视频会议，请在祷告时将自己的视频关闭以减少干扰。
- 请大声祷告，让其他人也听见，如果有人用网上会议平台，祷告时要开启话筒或麦克风，解除静音。
- 引述经文，并向上帝祷告祂的应许。（可使用本材料提供的应许清单）
- 在祷告中请求得着耶稣的义、牺牲与服侍的生活。（约 14:14；启 8:3）
- 保持祷文简洁（一至两句便可），并将冗长的祷告留在自己的私人祷告中进行。人们往往会对冗长的祷告感到厌倦，我们得知天使也厌倦这样的祷告。（《论祈祷》，258 页）
- 参与者可以在集体祷告的时间作多次祷告（要精简）。
- 最后但不是最不重要，要给予其他人有机会祷告，不要一人独占祷告时间。

对祷告领袖的提示：请记住，祷告过程中的沉默是正常的，不需要刻意打破每次沉默，或过早结束祷告。因为有些人可以迅速地表达，但也有人需要更多时间适应才能把祷告大声讲出。当出现沉默时，就让一切顺其自然，给上帝对人的心说话的机会。

如果你之前没有带领过集体祷告，可以通过阅读《祈求灵雨的沛降：同心合意祷告手册》（Praying for Rain: A Mini-Handbook to United Prayer）学习更多相关内容。可以登陆 <https://www.revivalandreformation.org/resources/all/praying-for-rain> 获取该手册。

祷告进行时

集体祷告时刻：用 2-3 小时或因圣灵的引领来进行集体和小组祷告。我们鼓励你在圣灵的带领下依照此材料的“祷告重点主题”来祈祷，并加插其他祷告事项。无需勉强采纳所有材料。

敬拜赞美时刻（集体）：敬拜赞美上帝，感谢祂使我认识祂，知道祂的作为，并发自内心祈祷。“当赞美进入祂的院。当感谢祂，称颂祂的名！”（诗 100:4）

祈求得着上帝话语中的爱（集体—见材料 1）：领祷者一次读一段经文，然后停下来，让参与者通过这段特别的经文为自己的生活及教会祷告。这次祷告时刻的重点是恳求我们得着如耶稣一样爱的心。我们需要根据上帝的话来衡量自己的生命。当我们祈祷希望自己能像耶稣的时候，我们就开始改变了！

祈求在灵性上得医治（集体）：让参与者简单表达自己的属灵需要，了解自己所需要帮助的事情（他们不用提到物质或孩子的需求，只需说出属灵的需要）。在我们为别人祷告前，必需自己先经历如何得着医治。

参与者表达自己的需要后（要强调简短的分享，可能在 1 分钟之内），让其他 2-3 个人主动为那位参与者祷告。

为个人和教会的需要代求（小组）：参与者被分为 2-4 人小组，为其个人的需要轮流祷告。如果有参与者在集体祷告时刻没有分享，他们也可以在小组祷告参与时互相代求。

为教会担负使命祷告（集体）：祈求圣灵能够倾降于自己身上，得着作见证的能力，并得着力量和勇气，好使我们能够以新颖而相关的方式来分享三天使信息。为属灵倒退的教友、社区、外人、未得救的邻舍及好友祷告，恳求圣灵引领，让祷告的力量强大起来！

以赞美结束（集体）：参与者再次聚集，然后献上赞美作为结束。要敬拜和感谢上帝，不但要为祂的作为献上感恩，而且要为祂将要做的事情表达感谢。

勉励：祷告时刻结束后，鼓励大家继续为别人代求，若他们尚未有此习惯，可以在教友的家中设立祷告小组。（如果教友希望加入在本地区开展的每日联合祷告，可以鼓励他们了解 7 天 24 小时不间断的联合祷告。想要了解更多资讯可以登录 revivalandreformation.org/resources/all/join-us-for-24/7-united-prayer。）

以特别聚餐结束禁食：一些教会可能会选择在祷告聚会之后用聚餐的方式来结束禁食。饮食要简单，但食物和气氛应该具有吸引力，以便营造一种特别的氛围。如果隔离措施导致无法进行此类聚餐，就可以举办一次“野餐赞美会”。轮流献上赞美并分享更多祷告得蒙应允的见证，这也可以通过线上（Zoom）进行。

儿童故事推介

《以爱报怨》 梅洛蒂·梅尔逊 (Melody Mason)

汤姆在某处做传道人，他所在的地方很难传福音，也有不少基督徒因信仰而受逼迫。

汤姆和妻子遇到意外。他们的摩托车停在路旁，这时另一辆摩托车朝他们的车骑去，造成两车相撞。感恩的是，虽然双方的摩托车已损毁，但是无人受重伤。撞车的司机喝醉了酒，他也是邻村的村长。

虽然汤姆没有太多钱，他却没有为此而发怒，反而问对方：我们可以怎样处理？

现在，倘若你遇到交通意外，而且是对方撞向你，你会怎样对待他们？你会否表现不高兴又愤怒，要求对方赔偿？他们要是没有保险和金钱的话，又该怎样做？你还会要求他们赔钱吗？

我们经常就是这样表现出来。不过，汤姆没有这样回应。他问村长怎样解决事情时，是自愿依着村长所说的去办的。

村长粗鲁地对汤姆说：“你要修好我的摩托车！”

汤姆没有向他争辩，反而赔他修理摩托车的费用。不过，此事没有就此结束；汤姆随后探访村长，也开始想方设法地去帮助他及其家人。汤姆甚至主动去为村长犁地，对他和其家人做了不少好事。村民们看见后都按捺不住去提醒汤姆：“我们的村长非常粗鲁！你为何还要对他那么好？我们这里都没有人愿意跟他做朋友的！”汤姆则回答说：“因为我爱耶稣，我想与别人分享祂的爱。”

过了不久，有村民请汤姆教导他们更多有关耶稣的事情。汤姆分享他自己的故事时，他已经开始与多位村民研经，并有几位已经预备受洗。很奇妙，汤姆过去曾经尝试在这个村庄传福音，他的努力却没有成功；但是现在，上帝因汤姆对村长良善的举动而取得突破。

试想想，倘若汤姆对意外发生的反应与大多数的人一样，他便永远不能为耶稣的缘故而去接触那个村庄。你能够想象，就算我们受了委屈，还是会多走一步，并怀着无私而谦卑的心去服侍他人，这对我们现今的世界，甚至教会，会有什么不同呢？

汤姆没有报复村长，反而以爱来回报他。《圣经》如此说：“不轻易发怒，不计算人的恶”(林前 13:5)。本周，我们看看能否把握机会对别人善良，即使有人不配得，我们自己也要对他们善良。

让我们一起祷告！

安息日上午证道建议

(作为牧师 / 讲者，我们鼓励你们自己为这特别的安息日预备证道内容。这些经文、问题、引言和想法会帮助你更好地去预备讲道。)

证道主题：〈祈求拥有基督的心——以祂的爱温暖破碎的世界〉

当你预备证道的时候，可以考虑使用以下的经文和问题：

- 林前 13 章 —— 我们如何从这段经文中学懂真爱？基督在世时用怎样的方式去爱人？
- 约 3:16；约壹 4:8；申 6:5；申 7:7；箴 8:17；耶 31:3；何 14:4；弗 1:4 —— 这几段经文如何形容上帝的爱？
- 约 21:15-17 —— 为什么“爱”是侍奉的先决条件？
- 太 22:37-39 —— 何谓“尽心、尽性、尽意爱主 —— 你的上帝”？
- 约壹 4:16, 20, 21 —— 纵使有人伤害我们或占我们便宜，我们如何去爱和敬拜上帝呢？
- 太 5:43-46；箴 25:21, 22 —— 我们受委屈时，应当怎样去爱人？
- 太 5:23, 24 —— 爱和饶恕如何相辅相成？为何我们要先主动迈出与别人和好的第一步？
- 可 11:25, 26 —— 为何饶恕如此重要？我们不宽恕别人的话还会得救吗？
- 太 12:34 —— 为何我们的心态端正是如此重要？
- 腓 2:5；约壹 4:20 —— 我们应当为怎样的意念和心思祷告？
- 林后 10:4, 5 —— 我们应当取哪种兵器来争战？
- 约 17:21 —— 为何在主内合一对我们如此重要？
- 可 3:14；林后 3:18 —— 作为耶稣的门徒，我们的第一个呼召是什么？我们如何进一步去了解祂那份无条件的爱？
- 约壹 2:6；约壹 3:1, 2 —— 我们如何每天住在耶稣里？

节录自**梅洛蒂·梅尔逊 (Melody Mason)**

著作：《敢于靠上帝的每一句话生活：尽心、尽性、尽意爱主》

《圣经》〈罗马书〉8:29 提到，上帝对于我们作为信徒的目的，是让我们效法祂儿子的形像，意思就是基督那爱的品格必会成为我们的品格。

“我们应当勤恳地了解救主的品格。我们应当效法上帝所赐予我们的可爱之处。我们应当在这个败坏的世界里，没有什么可以使我们得满足之前，时常念想耶稣那份无与伦比的魅力。我们应当渴望反映祂的良善、有礼、温柔和爱，然后‘主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。’”(《评论与通讯》，1889 年 5 月 28 日，第 8 段)

有什么方法比学会去爱和服侍那些与我们的影响圈最密切的人，那些烦扰和挫败我们并以错误的方式磨炼我们的人，更能让我们变得像耶稣呢？

当我们看着耶稣的品格，我们会看到祂对人表现无条件的爱、怜悯和恩典的美丽画面。

当然，我们敬拜上帝，也赞美祂有这些品格特征，我们经常在讲台上分享这些品格。讽刺的是，当上帝叫我们对人展示这些美德时，我们反而却步，因为他们……他们可真的不配得这样的爱。然而，我们任何一个是否都配得呢？

如果你跟家人、难相处的室友同住，或者与一位不太完美的人结婚，试想想：

- 如果与我们同住之人符合全部条件来获得我们的爱，我们又怎样学会无条件地爱人？
- 当与我们同住之人从未令我们失望、从未难以相处、从未得罪我们、从未迟钝地承认自己的错误或请求我们饶恕他们，我们又怎样学会怜悯、耐心、恒久忍耐和同情？
- 如果我们一直与配得那份恩典的人生活，我们又怎样学会把恩典倾倒在配得之人的身上？

只要你是人类大家庭的一分子，便很有可能与家人、室友、朋友，甚至配偶同住。他们都不太符合你的需要或期望，他们很有可能会让你失望，他们有时候未能合乎你的期待，不过也许上帝容许我们与不完美的人生活在一起，这样我们就能够学会无条件地给予爱，正如耶稣对我们所做的一样。

告诉我！当我们的配偶、孩子、室友或家人满足了我们所需，而我们根本不用牺牲太多时，我们又能否真的像耶稣一样来对待他们？还是我们在需要恩典、怜悯和无条件的爱的艰难日子里最像耶稣？答案是显而易见的。因此，我们必须紧紧抓住基督，继续活在祂里面，因为我们单凭自己，是不能对人给予那份不配得的恩典、怜悯和爱。有一则好消息就是基督是“一切……恩典取之不尽的伟大源泉。”（《儿童教育指南》原文 149 页）我们的一切所需都可以从祂所得，而且可得更多！

附加：激发人心之引言

“基督的爱既然向我们显明了，就使我们欠了一切不认识主者的债。”（《喜乐的泉源》原文 81 页）

“只有耶稣的爱能吸引人，祂的爱足以驯服最刚硬的心肠。”（《基督徒经验与教训》原文 40 页）

“恩典的最后光芒，就是要传给世界的恩典最后的信息，是关于上帝慈爱品德的启示。上帝的儿女应当彰显祂的荣耀。他们要在自己的生活和品格上显明上帝的恩典在他们身上的成就。”(《基督比喻实训》原文 415, 416 页)

“让我们前进吧，不要退后！我们每天需要重新悔改，需要耶稣的爱在我们心中搏动，使我们能成为拯救许多生灵的工具。”(《评论与通讯》，1880 年 6 月 10 日)

“耶稣的爱必须成为一切努力的动机。它推动人、激励人、迷住人。”(《安息日学工作勉言》第二章)

“如果我们不欣赏上帝的慈爱，不把这爱作为一种恒久的原则来软化治服我们的心，我们就一定会灭亡。主不可能显示一种比祂所已经显示的更大的爱了。如果耶稣的爱不能降服我们的心，就没有什么办法能帮助我们了。”(《基督比喻实训》原文 237 页)

“一切属世的资源和依靠都必败落。水库将要枯竭，池塘也必干涸；唯我们的救赎主是取之不尽、用之不竭的泉源。我们尽可以喝了再喝，随时都有新鲜的供应。心中若有基督居住，里面就必流出幸福的泉源——‘直到永生’；就能从这泉源取得力量和恩惠，来应付一切的需要。”(《历代愿望》原文 187 页)

“时常尽力炫耀，争竞夸胜，乃是人类的本性；但是凡向基督学习的人，却已除去自我、骄傲和好胜之念，心灵中便寂静了。于是自我就归服圣灵的管理。我们再也不企求最高的位份，也不再存出人头地的野心以博众望，反而认清自己所能享有的最高地位便是在我们救主的脚前。”(《福山宝训》原文 15 页)

“我看到余民还没有准备好应付那将要临到全世界的事。一种麻痹症，像昏睡状态似的，似乎附着在大多数自称相信拥有最后信息之人的心上。那伴随我的天使以极其庄严的态度说：‘准备好！准备好！准备好！因为主的烈怒很快就要来到。祂那纯一不杂，不搀有丝毫怜悯的忿怒将要倾倒在你们身上，而你们还没有做好准备。要撕裂心肠，不要撕裂衣服。余民还必须经一番很大的锻炼功夫。他们当中有很多人竟仔细注意一些小考验。’天使说：‘你们四面受着恶使者的包围，而且他们企图将他们可怕的黑暗压逼你们，使你们陷入网罗被俘虏。你们太容易让自己的心偏离做准备的工作和末期的首要真理。你们常仔细注意一些小考验，甚至对这些小困难小题大做，总想向这个或那个人解说清楚。’为此，有关的各方面进行了长时间的谈话，结果他们的时间不但耗费了，同时上帝的仆人们还必须听他们谈话，事实上双方的心都未被上帝的恩典所征服。如果他们肯摆脱骄傲和自私，多半的困难就会在五分钟内解决了。人们用来为自己辩护而耗费的许多宝贵的钟点，使天使担忧，使上帝不悦。我看到上帝是决不肯垂听这些长篇的辩解的，祂也不要祂的仆人们这样做，不要他们如此耗费那原可用来向罪人指出他们的错误并从火中抢救生灵的宝贵时间。”(《早期著作》原文 119 页)

“.....在我们得到赦免和平安之前，必须对自己有所认识。这是一种能导致悔改的认识。.....唯有认识到自己是罪人的人，基督才能拯救。.....我们必须知道自己的真实状况，否则我们就不会感觉到需要基督的帮助。我们必须了解自己的危险，否则就不会投奔避难所。我们必须感受到自己创伤的疼痛，否则我们就得不到医治。”(《基督比喻实训》原文 158 页)

个人故事：

- 分享上帝如何在你经历不配受的爱时使你的信心增长的真实经历。
- 分享你怎样借着爱去面对恨的故事。
- 人们经常忘掉证道的重点，反而记得故事内容！

呼召听众：恳求有爱之王充满我们的心。倘若祂的宝座在我们的心里，祂的爱会从我们的生命中涌流，我们就会帮助别人去预备祂早日复临。

给教会领袖的下午灵修主题

主题：〈成为有爱并可爱的基督徒〉

怀爱伦写道：“爱人而值得人爱的基督徒乃福音最有力的见证。要做这样的人，发挥这样的影响，就必须步步做出努力、克己牺牲、经受锻炼。许多人不明白这一点，所以很容易在基督徒的生活中灰心。”(《服务真诠》原文 470 页)

我们是爱人而值得人爱的基督徒吗？我们是否预备好为有需要的破碎世界倒空自己呢？《圣经》说我们应当有爱并且活出爱，但不幸的是，我们所行的常与它背道而驰。

当我们在四福音中读到耶稣的生平时，我们发现祂为我们制定的门徒培训模式与社会鼓励我们生活的方式截然不同，这与世俗所定义的成功是互相矛盾的。

详看以下例子：

- 一般人说，要力争上游才能成功；耶稣却说“在后的，将要在前”(见太 20:16)。
- 一般人主张要照顾好自己，耶稣却说要先照顾他人 (见太 20:28)。
- 一般人鼓励要宠爱自己，使自己人生美满；耶稣却劝勉我们要舍己，为他人而活 (见太 16:24)。
- 一般人提到，人要行善事让人人看见并给予奖赏；耶稣则说，如果我们做事的动机是要让人看见，便不能得天上的赏赐。事实上，祂说天上真正察看的是我们在暗中所做的事 (见太 6:1, 6)。
- 一般人表示，与富人、名人交朋友能够让你自己从中获得优势；耶稣则说，有人把事情做在人群中最小的一个身上，在天国的眼中就是最大的 (见太 25:45)。
- 一般人提出，要趁现在积聚财宝，并且愈多愈好；耶稣却说，在地上积攒的财宝会朽坏，只有施予的才能得着更长久的财宝 (见太 6:19, 20)。

如果你认为这些基督化生活的原则很极端，但这些仅是皮毛而已，下一条诫命才是真章。只有真正的基督徒才能真正彰显上帝的荣耀。

- 一般人主张“以眼还眼，以牙还牙”，也要“爱你的邻舍，恨你的仇敌”；基督则表示，人要爱仇敌，如果有人打你的右脸，连左脸也转过来由对方打 (见太 5:38-44)。

我们进一步从〈路加福音〉了解那条诫命：

“咒诅你们的，要为他祝福！凌辱你们的，要为他祷告！有人打你这边的脸，连那边的脸也由他打。有人夺你的外衣，连里衣也由他拿去。凡求你的，就给他。有人夺你的东西去，不用再要回来。你们愿意人

怎样待你们，你们也要怎样待人。你们若单爱那爱你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也爱那爱他们的人。你们若善待那善待你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也是这样行。你们若借给人，指望从他收回，有什么可酬谢的呢？就是罪人也借给罪人，要如数收回。你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待那忘恩的和作恶的。你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”(路 6:28-36)

想象一下，如果每位信徒都把这些原则付诸实践，我们的世界将会多么不同！想象一下，如果我们以这种方式去塑造基督的爱，圣灵迟早会涌流出来，所做的工也会完成。怀爱伦写道：“基督正热切地等候着要在教会中显示祂自己。当基督的品格完全地再现在祂的子民身上时，祂就要来接属于祂自己的人。每一个基督徒都有权利不仅等候，而且催促主耶稣基督的来临。如果所有承认祂名的人都结出果子来荣耀祂，则福音的种子就要何等迅速地撒遍全世界啊！那最后的大庄稼必能迅速地成熟，基督必要来收集宝贵的谷粒了。”(《基督比喻实训》原文 69 页)

〈约翰福音〉13:35 说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”

今天下午，我们将会专心祈求上帝赐予我们有爱人和值得人爱的心，不但使我们爱最亲近的人，也可以爱世上有需要的人。当圣灵住在我们里面时，祂的爱和果子会在我们的生命中流露出来。

这种生命形式实际上像什么呢？像耶稣！耶稣就是圣灵人性化的结果！

我们从〈加拉太书〉5:22, 23 得悉：“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。”

倘若上帝的灵在我们里面，就会结出圣灵的果子，而且不止结一个，还让整棵树结满果子！

为了让此事成真，我们必须改变祷告重点。与其恳求上帝使我们更平安喜乐，不如祈求赐平安喜乐的上帝借着圣灵住在我们的心里（见约 14:27；约 15:11）；与其恳求祂使我们更忠心、更为自制，不如祈求上帝的忠心与自制住在我们的心里（见帖前 5:24；来 10:23）；与其恳求祂使我们懂得行善为善，不如祈求独一上帝的善超越我们（见 19:17）；与其恳求上帝让我们更懂爱人，不如祈求愿上帝的爱充满我们（见约 15:10）。

这就是“住在我们里面”的真正含义的本质。我们需要耶稣借着圣灵来住在我们里面，如祂所想的一样（见弗 2:22）。当祂的灵在我们里面，就会有好的结果。

你可能听过有人说：“打翻玻璃杯并不能确定里面的东西会否溢出来，仅仅看见里面有什么东西而已。”当一位基督徒受伤或被冒犯时，也是同样道理。他们的回应方式只是表示内心已有的想法。这是表现真品格的关键时刻，我们也从这转折点看见谁人真正充满着敬虔和无私的爱。

怀爱伦写道：“恩典的最后光芒，就是要传给世界的恩典最后的信息，是关于上帝慈爱品德的启示。上帝的儿女应当彰显祂的荣耀。他们要在自己的生活和品格上显明上帝的恩典在他们身上的成就。”（《基督比喻实训》原文 415, 416 页）

今天，让我们恳求上帝会在我们的生命中做这件事情。愿我们可以彰显祂那爱的品格，并显明祂的恩典为我们所做之事。

材料1 (供集体祷告使用)

祷告重点：上帝话语中的爱

[请阅读以下经文。每读完一段经文便停顿一下，然后祈求上帝的真理成为你的真实经历。当你跌倒时，便认罪悔改，恳求上帝改变你的心，并赐予你拥有祂的心，使你既爱上帝，也爱别人。]

恳求上帝使你真心爱耶稣

“就如上帝从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在祂面前成为圣洁，无有瑕疵。”(弗 1:4)

恳求上帝饶恕你没有真爱的信仰

“他们来到你这里如同民来聚会，坐在你面前仿佛是我的民。他们听你的话却不去行；因为他们的口多显爱情，心却追随财利。”(结 33:31)

恳求上帝赐你一颗新心

“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。”(结 36:26)

恳求上帝引领你，使你尽心尽性地去爱祂

“耶和华—你上帝必将你心里和你后裔心里的污秽除掉，好叫你尽心尽性爱耶和华—你的上帝，使你可以存活。”(申 30:6)

恳求上帝帮助你去爱那些伤害你的人

“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样就可以作你们天父的儿子。”(太 5:43-45)

恳求上帝帮助你去爱激怒你的“弟兄”

“人若说‘我爱上帝’，却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的上帝。”(约壹 4:20)

恳求上帝帮助你能够凭着爱心去完成一切事情

“凡你们所做的都要凭爱心而做。”(林前 16:14)

恳求上帝每天倾倒属灵的果子在你的身上

“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。这样的事没有律法禁止。”(加 5:22, 23)

仁爱：恳求上帝教导你学习怎样常在祂的爱里

“你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。”(约 15:10)

喜乐：恳求祂的喜乐在你的心里，并把这份喜乐涌进别人的心

“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”(约 15:11)

和平：恳求祂的平安能够充满你，使你可以与人分享这份平安

“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”(约 14:27)

忍耐：恳求上帝那恒久忍耐的灵因祂的荣耀托住你

“我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”(弗 4:1-3)

良善：恳求耶稣的公义遮盖你，因为你不能凭着自己得好处

“我的心哪，你曾对耶和华说：你是我的主；我的好处不在你以外。”(诗 16:2)

信实：恳求祂的信实能够使你刚强，让你能更加忠心

“也要坚守我们所承认的指望，不致摇动，因为那应许我们的是信实的。”(来 10:23)

温柔：恳求祂的温柔能够软化你，让你变得温柔

“你把你的救恩给我作盾牌，你的温和使我为大。”(撒下 22:36)

节制：恳求祂那节制的灵住在你里面

“正因这缘故，你们要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上不至于闲懒不结果子了。”(彼后 1:5-8)

恳求上帝每天帮助你，使你从心实践〈哥林多前书〉13章的真理

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。……如今常存的有信，有望，有爱这三样，其中最大的是爱。”(林前 13:4-8, 13)

材料2 (供集体祷告使用)

充满能力的祷告应许

[圣经应许精华经文及预言之灵的思想]

“务要握住祂的应许，作为生命树的叶子：‘到我这里来的，我总不丢弃他。’(约 6:37) 你们到祂面前时，要相信祂必接受你们，因为祂已应许过。你们能这样行，就决不致灭亡了。”(《服务真诠》，原文 66 页)

“上帝的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此，祂已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有分。”(彼后 1:3, 4)

“凡把身心全都献给上帝的人，能不断从上帝领受体力和智力的新恩赐。上天无穷的供应，他们能取用不尽。基督将自己之灵的气息和自己生命的生机赐给他们。圣灵付出其最强的能力在信徒的心灵和意志中工作。……他们因与基督合作，得在他里面达到完全；他们肉体虽软弱，却能作成全能者的事工。”(《历代愿望》，原文 827 页)

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”(代下 7:14)

“只要教会于小事上满足，它们便失去从上帝获取大事的资格。”(《家庭布道士》，1893 年 11 月 1 日)

“当春雨的时候，你们要向发闪电的耶和华求雨。他必为众人降下甘霖，使田园生长菜蔬。”(亚 10:1)

“圣灵降临在教会内，被人视为是将来的事；但教会却有特权现在就拥有圣灵。应当寻求圣灵、祈求圣灵、相信圣灵。我们必须拥有圣灵，上天正在等着要将圣灵赐给我们。”(《评论与通讯》，1895 年 3 月 19 日)

“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 11:13)

“我们愿意在祈祷中与上帝较力吗？我们愿意接受圣灵的洗礼吗？这是我们所需要的，也是这个时代所能拥有的。……我们若是愿意谦卑地与上帝同行，上帝就必与我们同行。”(《论祈祷》，原文 87 页)

“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”(太 18:19, 20)

“上帝能赐给人类的最大福气，就是恳切祈祷的精神。全天庭都向人类的祈祷敞开着。……基督的使者以恳切的祈求来到上帝面前之后，就会有能力与人相处。”(《论祈祷》，原文 83 页)

“我们若照他的旨意求什么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。”(约一 5:14)

“基督向上帝所领受的一切，我们也能领受。只要祈求就能得着。要怀着雅各般恒切的信心和以利亚般不屈的坚持，为自己祈求上帝所应许的一切。”(《基督比喻实训》，原文 149 页)

“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。”(太 21:22)

“祈祷和信心能成就地上任何势力所做不到的事。”(《服务真诠》，原文 509 页)

“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力……直到地极，作我的见证。”(徒 1:8)

“如果你需要能力，你可以得到它，它正等着你去支取。只有相信上帝，接受祂的话，凭着信心行动，福气才会临到。”(《论祈祷》，原文 84 页)

“你们也靠他同被建造，成为上帝借着圣灵居住的所在。”(弗 2:22)

“一个克己忘我，让圣灵进入内心作工，并度完全献身上帝之生活的人，是前途无限的。”(《基督徒服务大全》，原文 254 页)

“因为那至高至上、永远长存名为圣者的如此说：我住在至高至圣的所在，也与心灵痛悔谦卑的人同居；要使谦卑人的灵苏醒，也使痛悔人的心苏醒。”(赛 57:15)

“上帝决不留下一样好东西不给那自觉缺乏的人。人可以无限制地向那藏有一切丰盛的主领受恩惠。”(《历代愿望》，原文 300 页)

“上帝所要的祭就是忧伤的灵；上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。”(诗 51:17)

“基督的教会或基督徒个人最大的胜利，并不是那些由于才干、教育、财富或人的同情而得的胜利，乃是当他们以恳切坚定的信心握住全能者的膀臂，并在密室中谒见上帝时所得的胜利。”(《先祖与先知》，原文 203 页)

“你们得不着，是因为你们不求。”(雅 4:2)“向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。”(约 16:24)

“上帝的计划原来是要我们凭着信心祈祷，祂就必应允；反之，我们若不祈求，祂就不赐给我们了。”(《善恶之争》，原文 525 页)

“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。”(约 15:7)

“我们若愿意知道并遵行上帝的旨意，祂就会应允我们。”(《从天而来的爱》(From Heaven with Love)，原文 166 页)

“在人是不能，在上帝却不然，因为上帝凡事都能。”(可 10:27)

“人所看为不可能的事，不能阻止全能者的作为。”(《历代愿望》，原文 535 页)

“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”(雅 5:16)

“但最卑微的圣徒向上天所发的呼吁，也比政府的法规或君王的命令更加令撒但惧怕。”(《一同在天上》，原文 82 页)

“你因看见了我才信；那没有看见就信的有福了。”(约 20:29)

“不必担心主会忽略祂子民的祈祷，所要担心的是他们在试炼中灰心丧志，以致不恒切祈祷。”(《基督比喻实训》，原文 175 页)

“耶和華的眼目遍察全地，要显大能帮助向他心存诚实的人。”(代下 16:9)

“祂用祂宝座的尊荣来保证自己必要履行对我们的承诺。”(《基督比喻实训》，原文 148 页)

“上帝能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”(弗 3:20)

“上帝必能满足那些信靠祂之人的最大希望而有余。”(《今日的生活》，原文 55 页)

“主耶和華啊，你曾用大能和伸出来的膀臂创造天地，在你没有难成的事。”(耶 32:17)

“使你成功的，不是你现在或将来所拥有的才干，而是上帝为你所成就的。我们不要依赖人的能力，而当信靠上帝为每一个信祂的人所能成就的事。祂渴望你凭着信心来到祂的面前，渴望要为你成就大事。”(《基督比喻实训》，原文 146 页)

“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”(太 7:7)

“要以真诚饥渴的心灵向上帝呼吁。要和天使角力，直到获得胜利。当将自己的一切，就是灵与魂与身子，交在上帝的手中，决心作祂仁爱圣洁的器皿，顺祂旨意的支配，受祂心意的控制，为祂的灵所充满。”(《论祈祷》，原文 75 页)

“我们为这事作见证；上帝赐给顺从之人的圣灵也为这事作见证。”(徒 5:32)

“人离了上帝就一无所成。上帝已经作出安排，如果没有人神的合作，就无法完成恢复人类的工作。虽然人要尽的本分十分微小，但在上帝的计划中，为了促成这项工作，这微小的本分也是必要的。”(《奇妙的神恩》，原文 319 页)

“上帝既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”(罗 8:32)

“我们若指望像基督一样得胜，就必须仰望基督；必须像祂一样抵抗；必须像祂一样祷告；必须象祂一样忍受痛苦。”(《使我认识祂》，原文 34 页)

“上帝非人，必不致说谎，也非人子，必不致后悔。他说话岂不照着行呢？他发言岂不要成就呢？”(民 23:19)

“只要相信并赞美上帝，往前走吧。我们就快到家了。……要全心全意信赖上帝的应许。要坚信：信靠便是你的特权。”(《怀氏书信》31 号，1887 年 1 月 1 日)

“感谢上帝，使我们借着我们的主耶稣基督得胜。”(林前 15:57)