

季度祷告日

手册和资源

重建祭坛

为专一的心祷告

2023 年第一季度
1 月 7 日（安息日）

复兴与改革

季度祷告日的邀请

《重建祭坛——为专一的心祷告》

我们邀请你参与2023年第一季季度祷告日！让我们为自己、为家人、为挚爱的人祈求可以紧紧与耶稣同行。

我们从〈提摩太后书〉3:5读到有不少信徒在末世都只有“敬虔的外貌”，却没有敬虔的力量。我们都不想自己变成那样！因此，我们把本季的主题命名为《重建祭坛——为专一的心祷告》。

怀爱伦写道：“上帝对其子民说：‘你们是世上的盐。’换言之，你是保守地上免受腐败原则侵蚀的一员。救主继续说：‘你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用，不过丢在外面，被人践踏了。’（太5:13）在失了盐味的场面中，自称认识上帝的人却否定了真理。他们有敬虔的外貌，却不晓得救赎的大能。盐中没有抵挡腐败的元素的话，其结构依然保存，表面不变，却变得毫无价值。那些只保留敬虔外貌的人正是如此，他们没有在自己的人生中实践永活的真理原则。”（《书信与文稿》，第10卷，第11号，1895年）

她还写道：“对于那些正在为不朽生命的冠冕而奋斗的人来说，知道他们有能力，而不仅仅是敬虔的形式，是非常重要的。”（《怀爱伦澳洲行》，原文150页）

然而，我们无法单凭自己得着力量，唯有在每天的祷告中仰望耶稣并寻求祂才能得到能力。我们计划本季的祷告日一起敬拜上帝、赞颂祂、特别恳求祂使我们深入理解、让圣灵充满我们，让我们能够有效地为祂作见证。我们是时候要向终生仅仅的“敬虔外貌”说不。我们要预备迎接耶稣复临！

为了让个人更早预备这特别的祷告日，你可以考虑尝试禁食。禁食不单指不吃一顿餐，其重点是藉着禁食来让我们专心，让我们全心寻求耶稣。正如一位牧者所说：“我们在世界禁食，才能邀请耶稣共同宴席。”我们得悉：“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》，原文188页）

倘若你是受到感动而禁食，我们鼓励你先向上帝祈求，理解祂认为适合你的禁食方式。你可以选择去吃得简单一些，或者不观看任何社交媒体、电视或其他耗费时间的习惯。不论你做什么，都要记住禁食不是要得到天上的赏赐，也不是回应祷告，而是除去我们的杂乱心思，让我们能够清楚听到上帝对我们说的话。不过，不论你是否选择禁食，我们都相信上帝等着把一种特别的福份赐给你。

怀爱伦在《告青年书》中写道：“撒但最害怕的，就是上帝的子民清除一切障碍，让上帝将祂的灵浇灌软弱的教会和尚未悔改的会众。”（原文133页）如今正是当聚集在一起祷告的时候，再不疏离，要寻找方法去用心预备晚雨的降临（见何6:3）。〈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。”

时候将近，如今就是了。让我们恳求上帝寻见我们的心，除净我们一切的不洁。让我们祈求祂赐予我们一颗专一的心。我们不可再拖延。耶稣快来了！

给教会领袖的指导建议

此手册包括以下的部分：

- **季度祷告日的邀请：**在这个特别的日子到来之前至少一至两周将此邀请函之文字材料分发给教会的教友，以便他们可以准备参与。
- **安息日上午程序建议：**在早上崇拜聚会中讲述本季的主题，并鼓励教友参与下午的祷告活动。我们提供建议性的证道主题，经文，以及赞美诗。我们鼓励讲者尽量把内容表达地有个人风格且真实。
- **儿童故事推介：**这则故事强调要为耶稣怀一颗专一的心。讲故事的人可以先阅读一下，然后做好准备。
- **下午祷告程序建议：**下午的祷告活动可以在教会、郊外；如果人数比较少，可以前往某位教友的家中，让他们在能保障隐私和不受打扰的情况下进行祷告。如果隔离措施导致无法进行实体祷告，也可以通过线上（Zoom）或电话进行。
- **下午灵修主题：**这则灵修文章主要集中详述本季的主题。领袖可以为组员阅读文章，或请组员帮助阅读。
- **过渡至祷告时段：**参与者在祷告时段开始前先阅读指定的文章，让彼此得到激励。
- **专注合一的祷告（材料 1）：**领袖使用这份材料来带领组员去祈求得着专一的心。这纯粹是建议，只让圣灵引领下午祷告时刻便可。
- **充满能力的祷告应许（材料 2）：**这些应许可以加深你的祷告，让你更有意义地与上帝共处。你可以在下午祷告时刻使用这份材料，或者发给其他教友，让他们作个人灵修之用。

季度祷告日安排建议：

- 我们建议安排至少 2-5 小时进行下午祷告时刻。有不少人很享受祷告整个下午，晚上则可以安排聚餐和见证时间。请让圣灵带领你所安排的计划。
- 大部分时间都是集体祷告，但是时间许可的话，领袖可以把参与者分成小组来进行个人祷告。如果是通过线上进行的话，则通过聊天平台的分组模式去分成多个小组。
- 如果可以的话，可以先把材料 1 和材料 2 分给参与者，让他们尽早预备下午祷告时刻。

安息日上午程序建议

第一季主题：《重建祭坛——为专一的心祷告》

题目选择：

《重建祭坛：为专一的心祷告》、《今日可选择》、《为天国破釜沉舟——一种美好的盐味》、《以利亚的呼召——为父的心转向儿女》、《尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝》

可以考虑使用以下的经文：

- 书 24:15——今日就可以选择所要事奉的
- 太 6:24——不能又事奉上帝，又事奉玛门
- 提后 3:1-7——脱离“敬虔的外貌”，并凭上帝的大能活着
- 珥 2:12-32——撕裂心肠，不撕裂衣服
- 路 1:17——为父的心转向儿女
- 耶 29:13——专心寻求上帝，就必寻见
- 赛 55:6-13——当趁耶和華可寻找的时候寻找祂
- 雅 4:8——心怀二意的人哪，要清洁你们的心！
- 罗 2:28-29——真基督徒是在心里
- 路 11:39——法利赛人的虚伪：表面洁净、内心污秽不堪
- 诗 51:6——上帝渴望人的内里诚实
- 太 5:13——盐若失了味会怎样？
- 太 22:37；可 12:30；路 10:27——尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神

证道者可以分享的故事：

证道者可以分享转回上帝的见证或过去曾经面对双重人生的经历，并把内容说得真实而生动一些。（个人的真实故事容易打动人心，并会改变听众的生活方式。）

可以考虑使用以下的赞美诗：

《求主满我杯》(#330)、《完全奉献》(#388)、《我正回家》(#180)、《惟主使我心灵兴奋》(#54)、《敬拜真神》(#4)

儿童故事：《从专一的心唱出来》(见下文)

儿童故事推荐

《从专一的心唱出来》

一些著名的歌手在他们儿时就很热衷于音乐，但对嘉佩来说，那并不是一回事。她在玻利维亚长大，为耶稣大发热心。她的母亲自她出生后，便教导她理解耶稣的爱和《圣经》。她9岁的时候决志受洗，把心献给耶稣。

年复一年，嘉佩开始感受到世上的快乐，而音乐便为她打开快乐之门。她喜欢在学校休假的时候以唱歌为乐，其后收到加入乐团的邀请后，她欣然同意，想着她可以开启音乐事业，变得更加有名。到了19岁后，她肯定唱歌就是她的人生。

嘉佩开始读大学的时候，她在几个乐团当主唱。其后，她与几位朋友一起结成新乐团，并一炮而红。这个乐团在很多场合表演，嘉佩也很享受参加派对，并花钱去买奢侈的东西。她喜欢唱歌，特别喜欢花钱。然而，她要是没有唱歌或花钱，就感到很空虚。人生似乎没有意义可言。

嘉佩没有彻底停止前往复临教会。她试着在某安息日早上作基督徒，可是崇拜结束后便回到其他的生活方式。有一个安息日早上，她在教会听了一首特别音乐，这让她产生决意为上帝歌唱的念头。她心想：我想在教会唱歌。我妈妈看到我在教会唱歌的话肯定会倍感骄傲。

过了不久，嘉佩定期去教会聚会。她不但参与早上崇拜，还参加下午的活动。她开始去听复临歌手的歌曲。她意识到她想离开世上的音乐圈，但是又渴望有名；这让她的内心有挣扎，便祈求上帝的帮助。

后来，新冠肺炎疫情让一切停顿。嘉佩再也不能在舞台表演。不过，她并不感到绝望，反而如释重负。她现在很容易就断绝一切空虚而无意义的人生。她不久开始研经，研经完毕后，便决志透过再受洗礼重新把她的心奉献于上帝。她感受到上帝赐予她一个新的机会去为祂而活。

嘉佩于疫情爆发不足一年时受洗。她在受洗时作祷告，宣称她的一切都是属于上帝。她想上帝赐予她一颗完整的心。她祷告：“我把我的人生、恩赐和才干去事奉祂。”她现在为上帝的荣光而献唱、为有需要的人举行座谈会和研经会。有4个人受到她的影响而决志受洗。

对于像嘉佩一样受到世上的花花世界引诱的年青人，嘉佩向他们说出特别的信息：“别花时间在世上。每个人都有恩赐和才干，你只需要寻找它们，使用它们来荣耀上帝吧。”她学会把自己的才干献给耶稣真的有益处。就让我们恳求耶稣，帮助我们把自己的才干献给祂，因为我们永远不能从追随世界获得幸福。最好的喜乐在于我们以完全专一的心去事奉耶稣。

【文章节录：《圣工消息》】

下午祷告程序建议

欢迎与公告

开场祷告

开场赞美与敬拜(10-15分钟)： 全心颂唱诗歌，并赞美上帝！

分享灵修材料： 向组员阅读灵修文章

过渡至祷告时段： 向组员分享文章中的想法和引言

祷告时刻

- 开始分发**材料 1：专注合一的祷告**
- 简述**联合祷告指引**
 - **我们不会提前接受祷告事项。**魔鬼比较喜欢我们多说代祷事项，不作实际祷告。
 - **依照领祷者的指示。**我们移到其他主题时会先赞颂上帝，然后让组员留待领祷者开始祷告时刻后才提出其代祷事项和有负担的事情。
 - **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。
 - 如果可以的话，就试着**诵读《圣经》，祈求上帝的应许归给祂自己。**团员可以参考〈充满能力的祷告应许〉（见材料 2）或翻开〈诗篇〉。
 - **在祷告中宣扬耶稣的公义人生和牺牲。**祂一生让上帝去接受我们的祷告（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。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），但是**请给予其他人有机会祷告**，不要一人独占祷告时间。
 - 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。
- 祷告时段：领祷者使用〈**材料 1：专注合一的祷告**〉去带领团员赞颂上帝，并祈求得着专一的心。我们鼓励让圣灵带领各位。祷告的时长可以是 2-5 小时不等。详情请参阅以下的程序建议。

散场诗： 以更多的赞颂结束！

散场祷告： 愿一切荣耀归于耶稣！

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<https://247unitedprayer.org>。)

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。

2-5小时联合祷告的程序建议

祷告时段：集体祷告(15-30分钟)

认罪悔改：个人与集体祷告(15-30分钟)

代祷：集体与小组祷告(30-60分钟)

祝福圈：集体祷告(1-3小时)

散场颂赞：集体(10-15分钟)

对领祷者的注意事项

预备的心对领祷者极其重要。倘若你很仓促，在没有梳理自己的灵性之下进行下午祷告时刻，其过程就不如你所期望的顺利。倘若你自己有抽时间去祷告、寻找己心、承认自己的罪、寻求上帝的赐福，就会对祂的作为感到惊奇。

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。

下午灵修主题

重建祭坛：为专一的心祷告

旧约有一位先知名为以利亚。上帝差遣他去呼召以色列人归回上帝。那时，自上而下的以色列民都支持并推举敬拜迦南人的神明巴力的行为。大多数以色列人弃绝了永活的上帝，转而敬拜巴力，乡郊地区也布满巴力的祭坛。

以利亚聚集同胞们，共同在迦密山顶会合。他环视群众，斥责他们：“你们心持二意要到几时呢？如果耶和華是上帝，就当顺从耶和華；如果是巴力，就当顺从巴力。”（王上18:21）群众一言不发。同一天，以利亚其后与群众一起围着永生上帝的祭坛。他安静地用散落的石头重建祭坛，祭坛被建成后，他便就地摆设木头，准备献燔祭。

以利亚则冒险呼求上帝，就是以色列人所丢弃的上帝。以利亚这样祷告着：“耶和華—亚伯拉罕、以撒、以色列的上帝啊，求你今日使人知道你是以色列的上帝，我是你的仆人，我遵照你的话做这一切事。求你应允我，耶和華啊，应允我，使这百姓知道你—耶和華是上帝，是你叫他们回心转意的。”（王上18:36, 37）以利亚结束祷告后不久，上帝便降火烧灭了祭牲及祭坛。众人见此都心生敬畏。他们呼叫说：“耶和華是上帝！耶和華是上帝！”（王上18:39）

多个世纪后，撒迦利亚的儿子施洗约翰进行宣教时重复着以利亚的作工。《圣经》这样描写施洗约翰：“他必有以利亚的心志能力，行在主的前面，叫为父的心转向儿女，叫悖逆的人转从义人的智慧，又为主预备合用的百姓。”（路1:17）

1999年，我在美国密歇根州的一个晚上听到以利亚呼召我回到孩子的身旁。我没有透过证道或经文听过以利亚的呼召，而是透过孩子们的呼求才听到。

我收拾好文件和公事包后，便外出前往一间大型教会出席重要的植堂计划会议，匆匆忙忙。我的孩子那时分别是6岁和3岁。他们得悉我要出门后，便跑到我面前问我：“爸爸，你要去哪里？”我如实回答：“我要去开会。”他们之后求我：“爸爸，今晚留下来嘛！你一直都不在！你再不跟我们一起玩了！”我快快给孩子抱一抱，亲一亲。他们的小小手臂紧紧搂着我。我试着起来，他们却不放我走，并很绝望地靠紧我。他们试着把过度委身的爸爸留在家里。

我要轻轻撬开他们的双臂才能离开。他们开始喊着：“爸爸，今晚求你留在家里！”我出了家门，关上了门。我走在雪中时，孩子的哭声和来到我面前的场景深深地在我脑海中徘徊。我沉沉地在雪中踏步时，上帝就向我的心里说话。祂呼唤我的名字，我在途中停了下来。那天晚上，祂呼召我回到孩子的身旁时，雪悄悄地降在我的身上。祂第一次藉着孩子的呼喊声和爱向我说话：爸爸，留在家里吧！

对我而言，那是一个很艰难的呼召。我那时每周就有7个晚上帮助别人，却忽略了自己的孩子。那个呼召让人痛苦，不过一个怜悯的呼召让我们修补我与孩子之间的关系。

从天开始，我开始拒绝多个请求，让我可以多陪伴家人。这实在不容易！上帝帮助我确保我有时间与每个孩子在一起，我和妻子正好也把夫妻共处放在首位。首先，我们的孩子一直没兴趣和我

在一起。我很多次都拒绝他们，不跟他们玩耍。我经常感到自己很失败。以利亚的呼召则带着上帝的医治大能。祂帮助我们的孩子原谅我。祂确实把我的心转回儿女，而他们那颗小小的心也转回了我！赞美上帝！

施洗约翰与以利亚有同一的圣灵，预备子民迎接弥赛亚的到来。他如以利亚一样呼召子民复兴，宣告：“你们要悔改！因为天国近了。”（太3:2）以利亚呼召父亲把心思转回儿女。约翰也是如此行。今天，我们同样受托去做这件事。施洗约翰预备第一世纪的子民去接受耶稣是弥赛亚。今天，上帝也呼召我们去预备子民去接受耶稣会以万王之王的身份驾云降临的事情！

家庭的医治是复兴的关键部分。复兴是家庭每天必须的核心。当家庭每天透过耶稣的话语和祷告来与祂经历复兴，上帝的灵就会预备我们早日与耶稣相见！现在，我们是时候要为末世把以利亚的信息活出来！

[文章节录：唐迈悌 (Don MacLafferty) ， 《回家》 (Come Home) ， 原文请参阅：
<http://bit.ly/comehome2023>]

过渡至祷告时段

唐迈悌牧师的见证及以利亚的呼召激励我们去召唤父母儿女，以及所有人都归回耶稣的身旁、返回他们的家、回复真心的敬拜。我们需要呼召别人去预备耶稣再来，这也激励了我们。不过，我们要先改变自己的内心，才能有效牧养自己的家庭或呼召别人来到祂面前。我们要除去一切的妥协和世俗化基督教的样式。我们需要与耶稣一同经历真实，并感受圣灵深深倾倒于自己身上。

正因如此，我们这次特别祈求上帝会帮助们重建敬拜的祭坛，并为耶稣赐予我们有“专一的心”，使我们真正敬拜祂。我们的心全然属祂，祂的灵也会充满我们。

我们从〈提摩太后书〉读到在末世时会有大艰难。究竟是什么原因？《圣经》说：“那时人要专顾自己，贪爱钱财，自夸，狂傲，谤渎，违背父母，忘恩负义，心不圣洁，无亲情，不解怨，好说谗言，不能自约，性情凶暴，不爱良善，卖主卖友，任意妄为，自高自大，爱宴乐，不爱上帝，有敬虔的外貌，却背弃了敬虔的实意，这等人你要躲开。”(3:2-5)

不幸的是，这段经文恰恰是现今世代真实的写照，不是吗？

我们会花时间去祷告，恳求上帝救我们脱离一切属灵的虚假和仅有的“敬虔外貌”，但是我们首先来默想以下的文章。怀爱伦提到聪明和愚拙的童女。我们读起她的文章时，便深觉今天是时候放下这些无力的“敬虔外貌”。先听听她怎么说：

“在十童女的比喻中，有五位是聪明的，有五位是愚拙的。‘愚拙的童女’代表那群没有藉着圣灵真心做好精致工作的人。基督的来临并没有让那群愚拙的童女变得聪明。基督来临的时候，天国的天平会衡量品格，决定它是纯正、得洁净和圣洁，还是不洁净并不符合天国的要求。那群鄙视神圣恩典的是愚拙的人，他们自以为这都掌握得起，并想着能以此得到定居天国的资格。他们拥有一切亮光、一切知识，可是得不了恩典的灯油，他们没有从洁净的大能中接受真理。”（《评阅宣报》，1890年8月19日）”

“在比喻中，十个童女都出去迎接新郎。她们都带着灯和油瓶。暂时在她们中间看不出有什么区别。基督复临之前的教会也是这样。大家都有圣经知识，都听到了基督快来的信息，充满信心地期待祂的显现。但现今的情形与比喻中一样。由于一段等候的时期，信心受到了考验，及至有声音喊着说：‘新郎来了，你们出来迎接他！’许多人还没有作好准备。他们有灯，瓶子里却没有油。他们没有圣灵。”

“仅有圣经的知识却无上帝的灵是没有用处的。真理如果没有圣灵伴随，就不能唤醒或圣化人心。一个人可以熟悉圣经的吩咐和应许，但如果没有上帝的灵使真理深入人心，他的品格就不会有变化。没有圣灵的光照，人就不能辨别真理与谬道。他们就会倒在撒但阴险的试探之下。”

“愚拙的童女所代表的并不是伪善的人。他们重视真理，拥护真理，并与相信真理的人往来，可是他们却没有顺从圣灵的感化，没有跌在盘石基督耶稣上，跌碎自己”

的旧性。这等人也是‘石头地’所代表的听众。他们很快接受了真理，但没有吸收真理的原则。真理的影响并不持久。圣灵在人心中运行，根据人的心愿和意志为他培养一个新的性情。可是愚拙的童女所代表的人，只满足于肤浅的工作。他们不认识上帝，没有研究祂的品德，没有与祂交往，不知道如何信靠祂，仰望祂而存活。他们侍奉上帝流于形式。“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）。使徒保罗指出，这正是基督复临前人类的特征。他说：‘末世必有危险的日子来到。因为那时人要专顾自己，……爱宴乐不爱上帝；有敬虔的外貌，却背了敬虔的实意’（提后3:1-5）。”（《基督比喻实训》，原文408,411页）

今天下午，我们祈求上帝会改变我们和孩子们的心思。愿我们永久除去人为的敬虔“外貌”，并在我们预备祂再来时得着祂的大能。

材料1(供集体祷告使用)

专注合一的祷告

[为了让我们更容易开始祈祷，以下的祷告内容仅供参考，不一定要提及所有事项。我们鼓励你在祷告时，祈求圣灵引领你的祷告，并关顾其他参与者。]

颂赞时刻（集体）

[如果参与者没有想到颂赞上帝的地方，可以先查阅《圣经》的经文，然后以〈诗篇〉来开始祷告。不论他们遇到哪些试炼，也有很多颂赞上帝的理由！]

- 感谢上帝，祂垂听并应允祷告。(太7:7)
- 感谢上帝，祂不说谎，也不徒然返回祂的话。(赛55:11)
- 感谢上帝，我们若照祂的旨意求什么，他就听我们。(约一5:14)
- 感谢上帝，祂已将又宝贵又极大的应许赐给我们。(彼后1:4)
- 感谢上帝，我们无需当学者也可以了解《圣经》的真理。(提后3:15)
- 感谢上帝，祂赦免我们的罪，使我们在耶稣里得胜。(约一1:9；林前15:57)
- 感谢上帝，使我们听到因信称义的美好信息。(罗3:26)
- 感谢上帝，祂赐下圣灵，并降下晚雨。(珥2:28；何6:3)
- 感谢上帝，祂因祂的荣耀坐在宝座上，掌管全地。(启4:2, 3)
- 感谢上帝，祂视微小的祝福为理所当然。
- 感谢上帝，祂把一切事情带进我们的心意思念中。让我们把赞颂涌流！

悔罪时刻（个人与集体）

[参与者在个别上只要向上帝和受害者承认自己的罪便可，不过我们对自己所犯下的种种过错感到愧疚，就如同以下的事项一般，这就适合于以团体形式作悔罪祷告。他们从中放下自己的骄傲，让圣灵对自己说话，引发自己重新降服上帝，并认罪悔改。]

- 承认你的属灵祭坛变得薄弱或崩坏。
- 承认你是主动违了约，没有当“弥补违约后果的人”。
- 承认你心中骄傲及冷漠，通常只有“敬虔的外貌”。
- 承认你没有像当初所宣告的一样热心，反而变得不冷不热或三心二意。
- 承认你自私并自我中心。
- 承认你重新伤害了耶稣。
- 承认你没有认可耶稣就是上帝。
- 承认你没有遵从圣灵所确信的事。
- 承认你伤害了家人、教会或别人。
- 承认你有偶像或其他事情从中阻挡你和上帝。
- 承认你无法做到真正的见证人。
- 承认其他圣灵使你想起的事。

祷告时刻（集体与小组）

[参与者要聆听圣灵及其他人祷告的声音，在祷告中认同别人。倘若深受感动，他们可以主动为别人祷告。在他们求得〈耶利米书〉33:3的应许之时，也祈求圣灵感动自己去祷告一些事情。领祷者在结束前会请参与者分成二人小组，去为彼此代祷。]

- 恳求上帝，祂鼓励我们鼓起勇气去认罪悔改，并脱离原本犯下的罪，重过新生。
- 恳求上帝，祂向我们赐予专一的心。(雅4:3)
- 恳求上帝，祂向我们赐予新心。(诗51:10；结36:26)
- 恳求上帝，祂向我们显示自己在生活上只会活出“形式”的部分。(诗139:23, 24)
- 恳求上帝，我们更加需要圣灵！（路11:13）
- 恳求上帝，祂使我们甘心乐意地降服于祂，并全然跟随耶稣。(太16:24)
- 恳求上帝，祂不只帮助我们去聆听祂的话，并教导我们成为“实践者”。(雅1:22)
- 恳求上帝，祂帮助我们去修补属灵背约所带来的裂痕，好使我们能够修复其他背约的人。(赛58:12)
- 恳求上帝，祂使我们的家庭和受伤的人得复原和医治。(诗147:3)
- 恳求上帝，祂保守我们的家人、挚爱的人和并未得救之人。
- 恳求上帝，祂看顾教会的儿童和少年人。
- 恳求上帝，祂顾念教会的牧者和其他领袖。
- 恳求上帝，祂使教会进行教会的事工、未来的计划和外展活动。
- 恳求上帝，祂透过任何事情来引发自己的心意意念。

祷告之圈（为圈中的人祷告）

[此部分列出下方的指引。参与者先利用30分钟时间去进行团体祷告，再分为10人小组去结束此部分。]

- 围成一个圆圈，领祷者邀请参与者来到圆心，每次一位，而围圈的人则为那位参与者祷告。
- 参与者略为提到自己的属灵负担或需要。这绝不是分享见证的时候，只要清楚分享自己的需要便可。这可能就是一种让自己的灵性得胜、医治婚姻或信仰往前之方法。他们可能需要帮助去克服成瘾；他们可能会为流浪的孩子心疼不已。参与者可以真情流露，表达自己的情绪，放下骄傲。
- 参与者分享自己的需要后，其他人则为他/她祷告。有些人也会握着他/她的手。(撒但试着把我们分离，但是我们必须埋在一起！)
- 两至三个人为那位参与者祷告后，领祷者会作结束祷告。
- 当那位参与者回到团员身旁，如果可以的话，各位就去唱一首歌。彼此拥抱也没问题。
- 领祷者邀请另一位感到有需要的参与者来到圆心。
- 重复以上过程，直到所有参与者已经接受别人的代祷为止。

结束颂赞时刻（集体）

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]

“上帝的应许，不论有多少，在基督都是‘是’的。所以，我们借着祂说‘阿们’，使上帝因我们得荣耀。”（林后 1:20）

“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）

“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，他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）

“这称为我名下的子民，若是谦卑自己，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 16:9）

“只要教会满足于小事，就没资格去领受上帝的大事。”（《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）

“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）

“主耶和华啊，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）

“我们领受上帝恩典的唯一理由，就是我们迫切的需要。……他觉得自己的所谓良善是靠不住的，他自身迫切的需要就是求助的理由。……每个罪人，都可以这样来就基督。”（《历代愿望》，原文 316, 317 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）

“耶和华啊，荣耀不要归与我们，不要归与我们；要因你的慈爱和信实归在你的名下！”（诗 115:1）