

10 Days of Prayer 2019



十日禱告

上帝啊，求你听我的呼求，

侧耳听我的祷告！

我心里发昏的时候，

我要从地极求告你。

求你领我到那比我更为公义的地方

！

因为你作过我的避难所，

作过我的坚固台，

脱离仇敌。

我要永远住在你的帐幕里！

我要投靠在你翅膀下的荫密处

10 Days of Prayer 2019



十日禱告

上帝啊，求你听我的呼求，

侧耳听我的祷告！

我心里发昏的时候，

我要从地极求告你。

求你领我到那比我更为公义的地方！

！

因为你作过我的避难所，

作过我的坚固台。

脱离仇敌。

我要永远住在你的帐幕里！

我要欢喜在你翅膀下的荫密处

序言

中国有句谚语：“浅池不能养大鱼”。这是直接对基督的跟随者——你我所说的。我们像鱼一样，进入了基督福音的美好之网。现在，我们的主直接告诉我们：“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）要长进，我们必须降服。我们必须全然归主。我们必须进深，而不是满足于在浅池里戏水的属灵生命。

今年的《十日祷告》指南就要帮助你做到这点——在耶稣里进深。全然地将自己的身心降服于你的救赎主，你慈爱的牧人和朋友。在你与祂同行时更加进深，圣灵会更多地充满你，赐你能力，并为了祂的荣耀使用你。（太 5:16）当我们为与耶稣更进深的关系祷告时，愿上帝赐福你，也赐福我们所有人。

傅博仁

目录

2	序言
4	领袖指南
19	前言
28	十日祷告会布道挑战
33	晚祷
36	祷告中要握住的应许
50	第1日 — 认识与相信
56	第2日 — 由内至外
63	第3日 — 一场最大的战争
70	第4日 — 献身的价值
77	第5日 — 同工的特权
84	第6日 — 悔改的恩赐
91	第7日 — 光荣的宗旨
98	第8日 — 经过幽谷
104	第9日 — 比疑惑更大的能力
111	第10日 — 放手荆棘
118	安息日的庆祝

领袖指南

欢迎参加2019年十日祷告会！自从十日祷告会在2006年以“全球祈雨行动”开始以来，上帝已施行了许多神迹。圣灵已带来了复兴、悔改、布道热情的复兴与各种关系的修复。毫无疑问，祷告是复兴的诞生地！

这些指南旨在帮助作为领袖的你。第一部分涵盖了2019年十日祷告会的主题，第二部分包括了一些能帮助你 and 你们祈祷小组的指导。请谨记：这些只是一些资源和建议。你可以顺从圣灵的引导，随意作出调整。

在十日祷告会期间，即2019年1月9-19日，你的小组每日应见面或通过电话，进行一个小时的联合祷告。你会注意到，1月19日从严格意义上来说是第十一天。这是可以自行选择的，但我们建议你利用这天来庆祝上帝对联合祷告的垂听。我们希望这些意见和建议能帮助你的小组或教会这个大家庭，使2019年十日祷告会成为一次非常得力的经验。

十日祷告会常见事项

为什么要谈及一个更深的经验？

怀爱伦写道：“凡为主服务的人，需要一种过于许多人所想到具有的更高，更深，更广的经验。许多已是上帝大家庭中的人，对于看见主的荣光，和变成荣上加荣的意义不大明白。许多人对于基督的崇高仅有模糊的概念，便心中充满喜乐。他们渴望对于救主的爱，有更圆满更深切的体验。这等人应当珍重每一种向上帝的愿望”（《传道良助》，第274页）。我们要探索培养这种与耶稣有更高、更深、更广经验的想法，并着眼于这个想法在我们实际日常经验中的实践。

每日主题资料

十日祷告会的每一天都有主题资料。第一页以一节圣经经文和一篇简短实用的灵修为开始。第二页包含一个建议的祷告模式与特定的祷告事项、要唱的诗歌及要紧握的应许。我们建议你复印主题页，使每位参与者人手一份，以在祷告期间遵循。

各地的教会将会同心合意地为每日的主题祈祷。要通过每一个主题资料上的经文，节选，以及祈祷事项与他们一同祈祷。然而，不要感到你必须仓促地为所有建议的代祷事项祷告。可以分成几个小组，让每个小组分别为列表中的一部分事项代祷。

有些祷告事项是明确与全球的复临教会有关的。为教会大家庭共同祈祷固然重要，但倘若你的小组中有来自社区的来访者，你便可调整你们的祷告，使用更常见的祷告主题。要为如何能最好地欢迎来访者，并使他们感到他们是你小组的一部分而祷告。

祷告会各环节推荐时间

祷告会各个环节时间的长短可能每一次都会有所不同。以下是我们所推荐的、行之有效的时间：

- ◎ 欢迎 / 介绍：2-5 分钟
- ◎ 阅读圣经与怀著摘录：3 分钟
- ◎ 赞美上帝：10 分钟
- ◎ 认罪并确信胜罪：3-5 分钟
- ◎ 祈求与代祷：30-35 分钟
- ◎ 感恩：10 分钟

为七个人代祷

鼓励每个人祈求上帝向他们显明在这十天内需要为之代祷的对象。这些人可能是亲属、朋友、同事、教友等。鼓励他们祈求圣灵能带领这七个人住在基督里。小组成员也应祈求上帝向他们显明应如何在这十天期间为这七个人特殊的需要祷告，如何将福音传给他们。你或许想要提供一些卡片或纸张，让人们可以在其上记录他们要为之祷告的七个人的名字。

2019 年十日祈祷中的安息日崇拜聚会

在十日祷告会期间的两个安息日里，要有特别的祈祷主题，并要分享祈祷蒙垂听的见证。要有创意——我们有多种方法可以与信徒分享在每日祷告会期间发生的事情。

最后一个安息日的庆祝

最后一个安息日应当特别作为欢庆的日子，庆祝上帝在这十日中的作为。要给祈祷蒙应允的见证、圣经教训或有关祷告的讲道和唱诗赞美留有充足的时间。要带领会众祈祷，以便那些没有参与每日祷告会的人可以体验与他

人一同祈祷的喜悦。更多建议，请参看第11日（安息日）的内容。

2019 年十日祷告会的跟进工作

要多多求问上帝期望你所在的教会或小组如何持续祂在2018年十日祷告会期间已着手的事工。或许你们可以继续每个星期的祷告会，或许上帝希望你们在教会开启一项新的事工，或者向社区布道。要敞开心门，顺从上帝的指引。当你与上帝同行之时，你一定会感到惊讶。在领袖指南的结尾处我们列出了布道挑战的建议。

联合祷告指南

同心合意

当某人向上帝祈求时，要确保其他人也在同心合意地为同样的事而祷告——这是非常有力量的！切不可认为已经有一个人为此祷告，而其他人就无需为之代求了。

“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)。在

祷告中被提升是多么鼓舞人心啊！

提说上帝的应许

你将在每份资料中找到特定主题的圣经应许。要鼓励小组在祷告时紧握上帝的应许。我们极易关注我们的问题。然而，当我们提说上帝的应许时，我们的信心便会增加，并会提醒我们：在上帝没有难成的事。这些应许能帮助我们不去注视我们的软弱和困难，而能转眼仰望耶稣。每一个弱点，每一次挣扎，我们都能找到可以紧握的应许。要鼓励大家寻找更多的应许并写下来，以便他们可以在日后紧握这些应许。

禁食

邀请那些参与十日祷告会的人考虑一下某种类型的禁食，例如禁看电视、停止世俗的音乐、电影、网络、不吃甜食，或者其它不易消化的食品。要把那些额外的时间用在祈祷与研究圣经上，祈求上帝帮助你和你的教会完全住在基督里面。通过简单的饮食，小组成员的心灵会更易倾听圣灵的声音。

圣灵

一定要祈求圣灵指示你，如何为人生或一种特殊的境遇而祷告。圣经告诉我们说，我们不知道应当祈求什么，但圣灵会替我们祷告。

“我们非但要奉基督的名祈祷，也要出于圣灵的感动。圣经说圣灵‘用说不出的叹息，替我们祷告，’也就是这个意思（罗8:26）。这种祷告乃是上帝所乐意应允的。当我们以诚恳和热切的心情奉基督的名祈祷时，这种热切的心灵本身就是上帝所赐的保证，说明祂将要‘充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。’（弗3:20）”
（《基督比喻实训》，第147页，已提供应强调之处）

聚集在一处

在开始祷告会之前，要邀请大家都聚在一处。当大家聚集在一处，形成一个紧密的圆圈时，会有助于大家在精神上的团结，而这样的团结对于同心合意的祈祷至关重要。此外，如果大家分散在房间内，彼此也很难听清楚他人的祈祷。

日志

在十日祷告会期间，每日写祈祷日志有助于参与者将每日的祈祷主题铭记于心，向上帝作出具体的承诺，并意识到上帝给他们的赐福。写出我们的祈祷并记录上帝的垂听，已证实是能给人带来鼓励的。

你若愿意，在十日祷告会期间，我们可以利用多种方式写祈祷日志。在祷告会期间，你可以给大家留出时间在他们的私人祈祷日志中记录他们对上帝的回应。或者，你可以记录小组的祈祷事项及应允——或是记在一个笔记本上，或是写在一张大海报上，或者在线记录。较为简单的记录方法就是在纸张的中间划线，分栏记录。在左栏记录祈祷的事项，在右边记录上帝的答复。日后回顾上帝昔日的垂听会令人十分兴奋，并且能增进我们的信心！

敬畏

要鼓励并树立敬畏的态度。我们乃是来到宇宙之君的宝座前。但愿我们不要用自己的姿势或特有的习惯而漫不经心地对待祈祷时刻。当然，这并不是说每个人必须要一直跪着。你希望大家能舒适地度过一小时，因此就要鼓励大家顺从上帝的带领，找一个自己感到舒适的姿势，或跪，或坐，或站立。

一句式祈祷

祈祷应简短而切题，以便他人也能有机会祈祷。要尽量只祷告几句，但每个人可以祷告数次。简短的祷告会使祷告有趣，并且也能允许圣灵感动组员如何祈求。你无需以“亲爱的上帝”为开头，也无需以“阿门”来结束。这样的祈祷模式乃是与上帝不间断的交谈。

沉默

作为一名领袖，你不可独占祈祷的时间。你的目标乃是让大家祈祷。沉默的时刻十分美妙，因在此时上帝会向人的心灵说话。要让圣灵做工，给每个人时间祷告。

唱诗赞美

在祈祷的各环节中夹杂一些小组自发唱的诗歌，会给祷告会锦上添花。每个主题资料后面都列出了适宜唱的诗歌。不要觉得你必须使用所有的诗歌——这些仅是建议。唱诗赞美也是从一个祷告环节过渡到另一个环节的好方法。

收集祷告事项

不要询问小组中各成员需要祈祷的事项，而是应当告诉各人在祈祷时提说自己的祈祷事项，并鼓励他人也同心合意地为此祷告。原因如下：时间！谈论我们的祷告事项会占用大部分祈祷的时间。撒但若能成功地引诱我们始终谈论困难，却没有为困难献上祷告，他便会兴奋不已。小组成员常常会进行劝勉并提出解决方案。要知道，力量乃是源自上帝！我们越祷告，上帝的能力就会越多地加给我们。

你每日的时间

这一点十分重要！作为一名领袖，要确保自己每日花时间来到耶稣脚前，与祂交谈，并研读祂的圣言。倘若你将认识上帝作为人生的首要任务，你将会获得如此美妙的经历。“伟大的改革运动所有震动世界的力量，乃是从祈祷的密室中而来的。主的仆人在密室中以圣洁的镇静，把他们的脚立在祂应许的磐石上。”（《善恶之争》，第210页）

十日祷告会布道挑战

每个人都能通过“全体总动员”为催促耶稣复临而有所作为。

“因为我饿了，你们给我吃，渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；我赤身露体，你们给我穿；我病了、你们看顾我；我在监里，你们来看我”（太 25:35, 36）。

在《服务真诠》中，我们读到：“我们必须过两方面的生活，既有思想又有行动，既有静默的祈祷又有诚恳的工作”（第512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已从救主领受了如此大爱；我们不可留为己用。愿我们分享祂的爱。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝：在十日祷告会之后，如何能向他人传福音。选择一个或几个活动，选择一天，做耶稣的手和脚。当你努力来组织这一切时，要避免让这些安排使你分心而不祷告。“在你为别人作个人之工前，要多进行私下的祷告。因为要明白救灵的科学，需要有很大的智慧。在你与别人交往以前，要先与基督交往。要在天国的施恩座前获得为别人服务的资格”（《论祈祷》，第313页）。

我们预备了一系列可以帮助别人的方式。可以随意选择适合你将服侍人群之需要的方式。不要仅限于这份列表。

- 为病人做一顿饭。
- 邀请一位邻居或同事参加联谊会。
- 把食物送给一位无家可归的人。
- 捐献你希望别人能捐献给你的衣物。
- “收养”一位老人。定期拜访这位老人，帮助他做杂务、购物、做饭或照料花园。
- 烤些面包，与邻居分享一条面包。
- 帮助邻居干活。
- 与病人或残疾人在一起，这样照顾他们的人便可以出去办事。
- 参与邻居家正在进行的工程。
- 通过请你的新邻居吃顿饭而把自己介绍给他们。让他们感觉到他们是被邻居所欢迎的。

- 购买生活用品并送给一个贫困家庭。
- 捐献你的旧眼镜。
- 提供一次查经。
- 探望养老院中的人。
- 给一位学生一些“吃饭钱”。
- 为穷人募捐衣物。你可以在你的教会放置一个衣柜，与那些有需要的人分享。
- 捐献你的旧笔记本电脑或其它电子设备。
- 捐献一辆旧车。
- 组织一次“健康博览会”。
- 送给孤独的人一张卡片。
- 组织一次系列布道会。
- 给你的邻居们打电话，询问他们现在怎么样。
- 送给某人一本你认为他喜欢的书。
- 邀请某人接受耶稣。
- 开办一所烹饪学校。

- 进行“28本布道书籍事工”。第一周，送出一本书；第二周，送出两本书；第三周，送出三本书。以此类推，直至你送出28本书。
- 拿些食物送给痛失心爱之人的人。
- 探望住院的人，以某种方式鼓励或帮助他们。
- 为一位老人读书。
- 拜访一间儿童之家，并帮助那里的员工。
- 开始一个缝纫/编织/钩编小组，为那些有需要的人做衣服。
- 为某位看不见或不能阅读的人大声朗读圣经。
- 在你家中举办一次青年之夜。
- 在一间为受虐待之人开设的庇护所所做志愿者。
- 给儿童之家或庇护所捐赠一些书籍。
- 带你教会的儿童去探望一间老人之家，为他们表演一些节目。
- 为有特殊需要的儿童及其家庭策划并主持有趣的一天活动。



- 组织一次社区清洁日。
- 在你的教会开设一个健康俱乐部。邀请你的朋友和邻居参加。
- 询问某些人，看他们是否愿意和你一起观看一个具有属灵意义的视频。当你们一起观看时，要祈求圣灵对那人的心灵说话。
- 策划你自己的项目。

前言

欢迎参加2019十日祷告会！以祈祷来开启新的一年，让我们非常感恩。当我们在过去的十年间借禁食祷告来寻求上帝时，祂已施行了许多神迹。圣灵已带来了复兴、悔改、布道热情的复兴与各种关系的修复。毫无疑问，祷告是复兴的诞生地！

我们相信，当你与众信徒一道祈求圣灵（这圣灵是天父应许赐予凡祈求之人的）的沛降时，你的生活和你为之代祷之人的生活必会发生改变。

祈祷主题：一个更深的经验

在2019年十日祷告会期间，我们将着眼于如何拥有一个更深、更丰富的基督徒经验。无论是新信徒抑或是老信徒，我们都需要有新鲜的、每日遇见耶稣的经验。这个系列突出了现实生活中的教训、圣经应许和鼓舞人心的预

言之灵摘录，以坚固我们与基督每日同行的历程。

我们读到有关早期信徒的记载：“哥林多的信徒需要在属上帝的事上有更深刻的经验。他们尚未充分明白瞻仰祂的荣耀，与品格的逐步变化，究竟有何意义。他们只看到那荣耀的一线曙光。保罗对他们的愿望就是要他们充满上帝的一切丰盛，继续追求认识那出现确如晨光的主，并不断地学祂的样式，直至他们见到那完美福音信仰的正午光辉”（《使徒行述》，第307, 308页）。

我们祈求这一祷告主题能帮助我们培养一种更深的、与耶稣同住的关系，直至我们“见到那完美福音信仰的正午光辉”，完全反映祂爱的品格。

祈祷时刻推荐指南

- 祷告要简短——每个主题祷告一两句即可，要让他人也有祈祷的机会。就像你与别人谈话一样，你祷告几次都可以；
- 不要担心沉默，人们可在此时聆听圣灵的声音；
- 在圣灵的引领下，大家一起唱诗也是一项莫大的祝福。此时无需钢琴；无伴奏唱诗就可以；

- 与其利用宝贵的祈祷时间谈论祷告事项，不如直接为之祷告。然后其他人也可以为你的祷告事项代祷，并可就你的需要紧握上帝的应许。

紧握应许

上帝在祂的圣言中已经赐下了诸多应许。在祈祷中紧握这些应许乃是我们的特权。祂所有的命令和建议皆是应许。祂绝不会要求我们去做靠祂力量无法做到的事。

我们在祈祷之时极易关注自己的需要，自己的困难，以及自己的挑战，并为自己的情形哭天抹泪。然而，这并不是祈祷的目的。祈祷旨在坚固我们的信心。因此，我们鼓励你在祈祷之时要紧握上帝的应许。这些应许会帮助你注意力转离自己及自己的软弱，并将目光集中于耶稣。借着仰望祂，我们就会变成祂的形像。

“上帝圣言中的每一应许，都是给我们的。在你的祷告中要提述耶和華的保证，凭着信心要求祂所应许的。祂的诺言保证你若凭着信心祈求，就必得着各样属灵的福惠。要继续不断地祈求，就必有丰满的收获，远超过你所求所想的。”（《一同在天上》，第71页）

如何才能紧握住祂的应许呢？例如，当你祈求上

帝赐你平安时，你可以提说约翰福音14:27，并说：“主啊，你在你的圣言中已经告诉我们说：‘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。’求你赐给我你所应许的平安。”尽管你可能并未立时感受到那种平安，但也仍要感谢上帝赐给你平安。每晚的文字资料里都包含了与特定主题相关的应许。

禁食

我们鼓励你在这十天期间实行但以理式的禁食。以禁食祷告来开始新的一年，是在新的一年中献身给上帝的极好方式。怀爱伦告诉我们：“从今以后直到末时结束之日，上帝的子民应当更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聪明，而是依靠他们大元帅的智慧。他们应当划出时日来禁食祷告。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最简单的食物。”（《论饮食》，第188,189页）

我们知道但以理用十天的时间只吃水果和蔬菜。同样，我们鼓励你在这十天当中也采用此种简单的饮食。简单而清淡的饮食即是无糖、非精加工的食品，且不喝碳酸饮料，这样做可以使我们在不同程度上获益。首先，简单的食物意味着我们烹调食物的时间会减少，从而有更多的

时间与主在一起。其次，食物越简单，我们的胃越容易消化，思维就会越清晰。我们知道糖份会蒙蔽我们的大脑前额叶，也就是我们思想的中心。我们若希望有更清晰的头脑来倾听上帝的声音，我们若渴望亲近祂，我们就需要确保我们的饮食不会给我们造成阻碍。

禁食不仅是杜绝食物。我们还建议大家不看电视、电影、不玩电脑游戏，甚至也不用脸书，不看视频。有时某些事物本身并没有问题，如脸书和视频，但它们却会耗费我们太多的时间。要尽量把这些事物都弃置一旁，以便你能花更多的时间与主亲近。

禁食并不是从上帝那里获得神迹的捷径。禁食乃是要谦卑自己，以使上帝可以在我们里面并借着我们做工。

“有时需要禁食祷告。在上帝的手中禁食祷告成为洁净心灵，产生敏悟心情的工具。我们因在上帝面前谦卑己心而使我们的祷告得到应允”（《医药布道论》，第283页）。

愿我们在上帝面前谦卑自己，尽心、尽意、尽力地寻求祂。愿我们借着禁食祷告来亲近祂，祂就必亲近我们。

圣灵

一定要祈求圣灵指示你，如何为人生或一种特殊的境遇而祷告。圣经告诉我们说，我们不知道应当祈求什么，但圣灵会替我们祷告。

“我们非但要奉基督的名祈祷，也要出于圣灵的感动。圣经说圣灵‘用说不出的叹息，替我们祷告，’也就是这个意思（罗8:26）。这种祷告乃是上帝所乐意应允的。当我们以诚恳和热切的心情奉基督的名祈祷时，这种热切的心灵本身就是上帝所赐的保证，说明祂将要‘充充足足地成就一切，超过我们所求所想的’”（弗3:20）（《基督比喻实训》，第147页）。

信心

预言之灵告诉我们：“祈祷和信心能成就地上任何势力所做不到的事”（《服务真诠》，第509页）。上帝鼓励我们祈祷并相信上帝会垂听且应允我们的祈求。

“基督说：‘祈求的，就得着。’在这些话中，基督在指示我们应如何祷告。我们要像一个单纯的孩子一样来到我们的天父面前，祈求祂赐给我们圣灵。耶稣又说到：‘凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着

的，就必得着。’我们要来到父的面前认罪悔改，清空心中所有的罪恶和污秽。去验证上帝的应许乃是你的特权……我们要相信上帝的话；因为在至圣的真道上建立自己乃是品格的试验。你要用上帝的话来验证上帝。在我们相信上帝已垂听了我们之前，我们无需等待什么良好的感觉；感觉不应成为你的标准，因为感觉乃像云一样善变……当我们还在地上时，我们就可以获得从天而来的帮助……因为我已经验证上帝很多次了。我要凭信而活，我不会因不信而使上帝蒙羞”（《评论与通讯》，1892年10月11日，第1，3，6段）。

预言之灵还说：“我们可以求……祂所应许的任何恩赐。然后我们应当相信我们必能得着，并感谢上帝使我们得到了”（《教育论》，第258页）。因此，要借着相信祂要成就的以及祂如何能应允你的祈求，而养成一个事先感谢上帝的习惯。

为七个人祷告

在这十天期间，我们鼓励你能以一种特殊的方式为七个你希望看到他们经历那“更丰盛”之生命的人祷告。他们可以是你的亲属、朋友、同事、邻居或仅仅是熟人。花时间祈求上帝向你显明祂希望你代祷的对象。也要恳求

上帝使你真心将这些人的得救放在心上。把这些名字写在一张纸上，放到显眼的位置，如放到你的圣经里。把名字写下来有某种力量，你将会为上帝如何来回应你的祷告而感到惊奇！

十日祷告会布道挑战

每个人都能通过“全体总动员”为催促耶稣复临而有所作为。

“因为我饿了，你们给我吃，渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我”（太 25:35, 36）。

在《服务真诠》中，我们读到：“我们必须过两方面的生活，既有思想又有行动，即有静默的祈祷又有诚恳的工作”（第512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已从救主领受了如此大爱；我们不可留为己用。愿我们分享祂的爱。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝，在十日祷告会之后，如何能向他人传福音。选择一项或几项活动，选择一天，做耶稣的手和脚。当你努力来组织这一切

时，要避免让这些安排使你分心而不祷告。“在你为别人作个人之工前，要多进行私下的祷告。因为要明白救灵的科学，需要有很大的智慧。在你与别人交往以前，要先与基督交往。要在天国的施恩座前获得为别人服务的资格”（《论祈祷》，第313页）。

在网络资源中，你会找到一张特殊的清单，上面列出了一些向你的社区传扬耶稣的建议。

十日祷告会布道挑战

每个人都能通过“全体总动员”为催促耶稣复临而有所作为。

“因为我饿了，你们给我吃，渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我”（太 25:35, 36）。

在《服务真诠》中，我们读到：“我们必须过两方面的生活，既有思想又有行动，即有静默的祈祷又有诚恳的工作”（第512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已从救主领受了如此大爱；我们不可留为己用。愿我们分享祂的爱。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝，在十日祷告会之后，如何能向他人传福音。选择一个或几个活动，选择一天，做耶稣的手和脚。当你努力来组织这一切时，要避免让这些安排使你分心而不祷告。“在你为别人作个人之工前，要多进行私下的祷告。因为要明白救灵的

科学，需要有很大的智慧。在你与别人交往以前，要先与基督交往。要在天国的施恩座前获得为别人服务的资格”（《论祈祷》，第313页）。

我们预备了一系列可以帮助别人的方式。可以随意选择适合你将服侍人群之需要的方式。不要仅限于这份列表。

- 为病人做一顿饭。
- 邀请一位邻居或同事参加联谊会。
- 把食物送给一位无家可归的人。
- 捐献你希望别人能捐献给你的衣物。
- “收养”一位老人。定期拜访这位老人，帮助他做杂务、购物、做饭或照料花园。
- 烤些面包，与邻居分享一条面包。
- 帮助邻居干活。
- 与病人或残疾人在一起，这样照顾他们的人便可以出去办事。
- 参与邻居家正在进行的工程。

- 通过请你的新邻居吃顿饭而把自己介绍给他们。
让他们感觉到他们是被邻居所欢迎的。
- 购买生活用品并送给一个贫困家庭。
- 捐献你的旧眼镜。
- 提供一次查经。
- 探望养老院中的人。
- 给一位学生一些“吃饭钱”。
- 为穷人募捐衣物。你可以在你的教会放置一个衣柜，与那些有需要的人分享。
- 捐献你的旧笔记本电脑或其它电子设备。
- 捐献一辆旧车。
- 组织一次“健康博览会”。
- 送给孤独的人一张卡片。
- 组织一次系列布道会。
- 给你的邻居们打电话，询问他们现在怎么样。
- 送给某人一本你认为他喜欢的书。

- 邀请某人接受耶稣。
- 开办一所烹饪学校。
- 进行“28本布道书籍事工”。第一周，送出一本书；第二周，送出两本书；第三周，送出三本书。以此类推，直至你送出28本书。
- 拿些食物送给痛失心爱之人的人。
- 探望住院的人，以某种方式鼓励或帮助他们。
- 给一位老人读书。
- 拜访一间儿童之家，并帮助那里的员工。
- 开始一个缝纫/编织/钩编小组，为那些有需要的人做衣服。
- 为某位看不见或不能阅读的人大声朗读圣经。
- 在你家中举办一次青年之夜。
- 在一间为受虐待之人开设的庇护所做志愿者。
- 给儿童之家或庇护所捐赠一些书籍。
- 带你教会的儿童去探望一间老人之家，为他们表演一些节目。



- 为有特殊需要的儿童及其家庭策划并主持有趣的一天活动。
- 组织一次社区清洁日。
- 在你的教会开设一个健康俱乐部。邀请你的朋友和邻居参加。
- 询问某些人，看他们是否愿意和你一起观看一个具有属灵意义的视频。当你们一起观看时，要祈求圣灵对那人的心灵说话。
- 策划你自己的项目。

晚 祷

可选择在这十天内每天都进行晚祷

何为晚祷？

彻夜或在夜晚的一部分保持清醒去祷告并不具备神圣性。然而，夜晚或许是唯一一人不奔波忙碌的时间。我们相信你的目的不是熬夜，而是进行必要的祷告，直到你为所有你认为上帝要你为之祷告的事都献上祷告为止。

我们建议在晚祷期间由几个人代祷。确保在祷告期间要有适当的休息。作为一名领袖，你能感受到当时的氛围，并知道何时需要休息，何时需要进行下一部分的祷告。我们建议每九十分钟休息十分钟。你也可以在祷告期间插入阅读圣经经文的环节。或是采用以上所有建议，或是仅采用部分建议，取决于怎样做对你的小组最有益处。可以随意变更所建议之祷告模式的顺序。

以下是晚祷的建议模式：

- **以赞美开始：**借祷告或诗歌来赞美上帝；
- **用一些时间来认罪，**确保没有什么能阻碍上帝垂听你的祷告。要给个人认罪与会众集体认罪的时间。要鼓励信徒私下承认个人的罪，公开承认公开的罪。在但9:1-19中，我们读到但以理为百姓代求，并公开承认了上帝子民的罪。要鼓励信徒公开承认教会的罪。
- **为来参赴祷告会之人的需要而祷告：**有许多人处于困境中或需要祷告，或认识亟需祷告的人。可以围成一圈，在中间放一把椅子，邀请那些有特殊祷告需求的人一个一个地来分享他们的需求。然后把大家聚在一起，让两三个人为他们的特殊需求代祷，并提说上帝的应许。你会惊讶，竟有那么多处于困境并需要祷告的人。
- **分成两组：**让姐妹在一个房间祷告，弟兄在另一个房间祷告。在姐妹组和弟兄组各找一个人做领袖。通常有些个人需要不能、也无需与每个人分享，但与同性别的人分享会更容易些。
- 当你们回来又聚在一起时，**请为下列祷告列表中**

的事项祷告。这些祷告事项建议是来自世界各地教会的。不要感到你必须仓促完成整个列表。可以分成几个小组，让每个组分别为列表的一部分献上代祷。

- 为你在这十天期间一直代祷的那七个人祷告。
- 选择一段圣经经文，并借此段经文来祷告。
- 以再次的赞美和感恩来结束祷告。

祷告中要握住的应许

所有经文均摘自新雅各王钦定本圣经

上帝在祂的圣言中已经赐下了丰富的应许。在祈祷中紧握这些应许乃是我们的特权。祂所有的命令和建议皆是应许。祂绝不会要求我们去做靠祂力量无法做到的事。

我们在祈祷之时极易关注自己的需要，自己的困难，以及自己的挑战，并为自己的情形哭天抹泪。然而，这并不是祈祷的目的。祈祷旨在坚固我们的信心。因此，我们鼓励你在祈祷之时要紧握上帝的应许。这些应许会帮助你将注意力转离自己及自己的软弱，并将目光集中于耶稣。借着仰望祂，我们就会变成祂的形象。

“上帝圣言中的每一应许，都是给我们的。在你的祷告中要提述耶和華的保证，凭着信心要求祂所应许的。祂的诺言保证你若凭着信心祈求，就必得着各样属灵的福惠。要继续不断地祈求，就必有丰满的收获，远超过你所求所想的。”（《一同在天上》，第71页）

如何才能紧握住祂的应许呢？例如，当你祈求上帝赐你平安时，你可以提说约翰福音14:27，并说：“主啊，祢在祢的圣言中已经告诉我们说：‘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。’求祢赐给我祢所应许的平安。”尽管你可能并未立时感受到那种平安，但也仍要感谢上帝赐给你平安。

有关圣灵的应许

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

“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女；何况天父，岂不更将圣灵给求祂的人吗？”（路11:13）

“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，祂要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话……祂既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。”（约14:26;16:8）

“我实实在在地告诉你们，我所做的事，信我的人也要做，并且要做比这更大的事，因为我往父那里去。你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你

们若奉我的名求什么，我必成就。”（约14:12-14）

“他对我说：这是耶和华指示所罗巴伯的。万军之耶和华说：‘不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。’”（亚4:6）

上帝垂听祷告的应许

“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）

“所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来4:16）

“所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。”（可11:24）

“并要在患难之日求告我；我必搭救你，你也要荣耀我。”（诗50:15）

“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）

“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着。”
（太21:22）

“你们奉我的名无论求什么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求什么，我必成就。”（约14:13, 14）

“到那日，你们什么也就不问我了。我实实在在地告诉你们，你们若向父求什么，祂必因我的名赐给你们。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16:23, 24）

“我们若照祂的旨意求什么，祂就听我们，这是我们向祂所存坦然无惧的心。既然知道祂听我们一切所求的，就知道我们所求于祂的，无不得着。”（约壹5:14, 15）

有关上帝能力的应许

“耶和华岂有难成的事吗？到了日期，明年这时候，我必回到你这里，撒拉必生一个儿子。”（创18:14）

“耶和华必为你们争战；你们只管静默，不要作声。”（出14:14）

“耶稣看着他们，说：‘在人是不能，在上帝却不然，因为上帝凡事都能。’”（可10:27）

“那召你们的本是信实的，祂必成就这事。”（帖前5:24）

“我知道，祢万事都能做；祢的旨意不能拦阻。”
(伯42:2)

“既是这样，还有什么说的呢？上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？上帝既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗？”（罗8:31,32）

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

“你岂不曾知道吗？你岂不曾听见吗？永在的上帝耶和華，创造地极的主，并不疲乏，也不困倦；祂的智慧无法测度。疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。就是少年人也要疲乏困倦；强壮的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛40:28-31）

有关上帝引领的应许

“我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶；因为你无论往哪里去，耶和華你的上帝必与你同在。”（书1:9）

“我也与你同在。你无论往哪里去，我必保佑你，领你归回这地，总不离弃你，直到我成全了向你所应许的。”（创28:15）

“看哪，我差遣使者在前面，在路上保护你，领你到我所预备的地方去。”（出23:20）

“但你们在那里必寻求耶和华你的上帝。你尽心尽性寻求祂的时候，就必寻见。”（申4:29）

“你求告我，我就应允你，并将你所不知道、又大又难的事指示你。”（耶33:3）

“一切山洼都要填满，大小山冈都要削平；高高低低得要改为平坦，崎崎岖岖的必成为平原。耶和华的荣耀必然显现；凡有血气的必一同看见；因为这是耶和华亲口说的。”（赛40:4,5）

“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。”（诗32:8）

“耶和华必在你前面行；祂必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。不要惧怕，也不要惊惶。”（申31:8）

“谁敬畏耶和华，耶和华必指示他当选择的道路。”（诗25:12）

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定祂，祂必指引你的路。”（箴3:5,6）

“你心若向饥饿的人发怜悯，使困苦的人得满足，你的光就必在黑暗中发现；你的幽暗必变如正午。耶和华也必时常引导你，在干旱之地使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。”（赛58:10, 11）

“他们尚未求告，我就应允；正说话的时候，我就垂听。”（赛65:24）

有关心灵更新的应许

“我要赐他们认识我的心，知道我是耶和华。他们要作我的子民，我要作他们的上帝，因为他们要一心归向我。”（耶24:7）

“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）

“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）

“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓1:6）

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后5:17）

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；祂是爱我，为我舍己。”（加2:20）

“愿赐平安的上帝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，祂必成就这事。”（帖前5:23, 24）

有关赦免的应许

“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）

“主啊，祢本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱赐给凡求告祢的人。”（诗86:5）

“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当

饶恕他，好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯。”（可11:25）

“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。”（弗4:32）

“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（约壹1:9）

“耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪虽像朱紅，必變成雪白；虽紅如丹顏，必白如羊毛。”（賽1:18）

“惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯；我也不记念你的罪恶。”（赛43:25）

“我要赦免他们的罪孽，不再记念他们的罪恶。这是耶和華說的。”（耶31:34）

“我们藉这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照祂丰富的恩典。”（弗1:7）

有关得胜罪恶的应许

“因为凡从上帝生的，就胜过世界；使我们胜了世界的，就是我们的信心。”（约壹5:4）

“然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜

有余了。”（罗8:37）

“感谢上帝，使我们借着我们的主耶稣基督得胜。”
（林前15:57）

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。”（赛41:10）

“此外，又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭；”（弗6:16）

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；祂是爱我，为我舍己。”（加2:20）

“因为你们立志行事，都是上帝在你们心里运行，为要成就祂的美意。”（腓2:13）

“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”（加5:16）

“赐平安的上帝快要将撒但践踏在你们脚下。愿我主耶稣基督的恩常和你们同在！”（罗16:20）

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

“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。”（约壹2:15）

有关医治的应许

“又说：“你若留意听耶和华你上帝的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加与埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。”（出15:26）

“你的门是铜的，铁的。你的日子如何，你的力量也必如何。”（申33:25）

“我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。祂用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。”（诗103:2-5）

“不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事。这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。”（箴3:7,8）

“祂被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。祂被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重祂。祂诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为祂受责罚，被上帝击打苦待了。哪知祂为我们的过犯受害，为我

们的罪孽压伤。因祂受的刑罚，我们得平安；因祂受的鞭伤，我们得医治。”（赛53:3-5）

“耶和華啊，求你醫治我，我便痊愈，拯救我，我便得救；因你是我所赞美的。”（耶17:14）

“耶和華說：我必使你痊愈，醫好你的伤痕，都因人称你为被赶散的，说：‘这是锡安，无人来探问的！’”（耶30:17）

“看哪，我要使这城得以痊愈安舒，使城中的人得医治，又将丰盛的平安和诚实显明与他们。”（耶33:6）

“但向你们敬畏我名的人必有公义的日头出现，其光线有医治之能。你们必出来跳跃如圈里的肥犊。”（玛4:2）

“你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来；他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。”（雅5:14, 15）

有关有能力去遵行上帝旨意的应许

“要等候耶和華！当壮胆，坚固你的心！我再说，要

等候耶和華！”（詩27:14）

“所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心却一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。”

（林後4:16-18）

“我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。”（加6:9）

“我靠着那加給我力量的，凡事都能做。”（腓4:13）

“因為你們立志行事，都是上帝在你們心裡運行，為要成就祂的美意。”（腓2:13）

“祂對我說：‘我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。’所以，我更喜欢夸自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。”（林後12:9）

有关成为上帝见证的应许

“你們不要恐懼，也不要害怕。我豈不是從上古就说明指示你們嗎？並且你們是我的見證！除我以外，豈有真

神吗？诚然没有磐石，我不知道一个！”（赛44:8）

“兴起，发光！因为你的光已经来到！耶和华的荣耀发现照耀你。”（赛60:1）

“一切都是出于上帝；祂借着基督使我们与祂和好，又将劝人与祂和好的职分赐给我们。”（林后5:18）

“耶和华对我说：你不要说‘我是年幼的’，因为我差遣你到谁那里去，你都要去；我吩咐你说什么话，你都要说。”（耶1:7）

“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”（徒1:8）

“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。”（彼前2:9）

“只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔、敬畏的心回答各人。”（彼前3:15）

第1日

认识与相信

“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你”（赛 49:15）。

一个孩童若没有感受过地上父亲的爱，是否能充分了解上帝的爱呢？在我的经验中，这是非常困难的，因为我没有父亲。当我母亲怀上我时，我的生父就与我母亲离婚了。我深深地感受到了他的抛弃。我母亲的第二任丈夫是个酒鬼，又非常暴力，他甚至想杀死我母亲。我的下一任继父很和蔼，但却很贪婪。他和他的两位朋友抢劫了三家银行。他最终进了监狱，我母亲与他离婚了。

我的童年一点也不迷人。我没有安全感，自卑，感到极为失宠。我很难在学校里交到朋友。作为一名青少年，我渴望得到同龄人的接纳，但寻找爱只会让我感到空虚与孤独。我不知道天父在幕后做工，要填补那片空白。

“我未将你造在腹中，我已晓得你……我曾提你的名召你，你是属我的”（耶1:5；赛 43:1）。“我要作你们的父；你们要作我的儿女。这是全能的主说的”（林后 6:18）。“我父母离弃我，耶和華必收留我”（诗27:10）。

当我19岁时，一位朋友邀请我去参加她教会的一场基督徒音乐会。乐队的一位领袖发出了这样的邀请：“倘若你的生命很空虚，你感觉到孤独，难道你不想给耶稣一个机会吗？”他的话和音乐触动了我的心，我回应了那个呼召，去到台前，接受了耶稣。

当我在阅读约翰福音时，我看到了这句话：“父自己爱你们”（约16:27a）。这句话冲击了我！我曾听说耶稣爱我，但是父呢？我真的能相信那句话吗？我对父所有的认识乃是祂似乎离我很远——在天上的某处——并且祂能看到我的一切所作所为。我害怕祂。当我读圣经时，我爱上了耶稣。然而，耶稣来，乃是为要向我们显明祂父的爱。当腓力说：“求主将父显给我们看”时，耶稣回答说：“腓力，我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？人看见了我，就是看见了父；你怎么说‘将父显给我们看’呢？”（约14:8,9）。

我不得不接受，父上帝借着祂的儿子耶稣基督切实地爱我。“亲近上帝的第一步，就是要认识和相信祂对



我们的爱。我们因着祂爱的吸引，才被带到祂面前的”（《福山宝训》，第104, 105页）。“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了”（罗5:8）。而且，“这就是上帝在基督里，叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上……”（林后5:19）。

我一明白上帝无条件地爱我时，我就找到了饶恕抛弃我的生父的力量。上帝赐我恩典让我继续前行。现在我知道我有一位天父，我是至高上帝、万王之王的女儿。我们的天父理解人需要爱与接纳。祂没有忘记我。

我的第四位父亲呢？当我11岁时，我的母亲再婚了。因为所有其他的男人都离开了我们，我便想他是否会留下。他留下了。我把他当作我的爸爸，并把他当作生父一样去爱他。他给了我任何父亲都应提供的安全感和爱。我母亲现在已经过世了，但我的父亲在我生命中占据了很重要的一部分。一位超过血缘关系的父亲。

你呢？你曾被父母或家庭成员抛弃过吗？你渴望被接纳与安全感吗？你渴望无条件地被爱吗？“如果你的生命与永生的基督联系在一起，祂就会紧紧地握住你，永不松手。如果你认识和相信上帝爱我们的心，就会安然无恙，因为上帝的爱是撒但的一切诡计和攻击所无法摧毁的堡垒。”（《福山宝训》，第119页）。“耶和華的名是坚

固台；义人奔入便得安稳”（箴18:10）。

建议的祷告模式

赞美

- 父啊，我们赞美祢，因祢先爱我们。
- 我们赞美祢，因祢用祢的慈爱吸引我们（耶31:3）。
- 我们为祢无尽的关怀而赞美祢。
- 主啊，我们为祢的医治之能而赞美祢。

认罪

- 主啊，求祢赦免任何使我们无法与祢拥有更深经验的罪。（花几分钟时间用于个人默祷，让圣灵来鉴察你的心，并向你显明任何你需要私下向上帝承认的罪，而非公开承认的罪。）

祈求与代祷

- 主啊，我们要像保罗在以弗所书3:17-19中那样祷



告：

- 当我们学习信靠祢时，使祢永远在我们心中居住。
- 使我们的根向下深扎进祢爱的土壤中。
- 使我们明白祢爱的长阔高深。
- 使上帝一切所充满的，充满我们。
- 我们祈求祢用祢的爱充满我们，使我们能热衷于让别人爱耶稣。
- 我们为充满混乱、忧愁与困惑地区的家庭代祷。
- 主啊，我们为我们个人祷告列表中的那七个人（或更多）而代祷。愿他们容让圣灵在他们的人生中做工；我们也为那些聚集在这里之人的需要和我们当地教会的需要而代求。

感恩

- 父啊，我们为那些爱我们、培养我们的人（说出特定的名字）而感谢祢。
- 感谢祢在我们尚未出生前就覆庇我（诗139:13）。

- 主啊，感谢祢即或只有我一个人，祢仍会为我而舍命（《基督比喻实训》，第187页）。
- 感谢祢在我们祈求之前就垂听了我们的祈祷。

建议唱的诗歌

“歌唱耶稣的爱” (707颂赞诗歌 第39首)

祷告时要紧握的应许

- “父自己爱你们；因为你们已经爱我，又信我是从父出来的” (约16:27)。
- “古时耶和华向以色列显现，说：我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你” (耶 31:3)。
- “你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女；我们也真是祂的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识祂” (约壹 3:1)。

第2日

由内至外

“我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见上帝的国”（约 3:3）。

我从小是一个非常乖巧的孩子。我不反抗妈妈；我上课认真听讲，尊敬老师。我不参加狂欢派对，不喝酒，也不像高中的其他年轻人一样尝试毒品。

当我成为一名基督徒后，我很自豪我是个好人。我食用正确的食物，以基督教音乐代替摇滚乐，穿着得体，讲安息日学课，组织布道活动及对外服务，甚至还分享我的个人见证。我已把心交给耶稣，受了洗，真心地相信祂的圣言，盼望永远生活在祂的国度里。我的整个世界都以教会、教会活动及行善为中心。从外表看来，我所度的是一种义的生活。然而，我不久便知道了我的基督徒经验究竟有多么肤浅，以及我多么需要耶稣。

一天晚上，我参加了我所在教会有关基督徒生活的讲座。那位讲员说，人若不重生，他跟耶稣之间就没有救赎的关系。她引用了怀爱伦的一段话：“基督徒的人生，不是旧生活的修整或改良，乃是本性的变化。对于自我和罪，必须置之死地，随之而来的乃是全新的生活”（《历代愿望》，第172页）。

严酷的现实打击了我：基督徒的生活远超过我所想的！我的生活确实与我接受基督之前有所不同，但那是改善与改良的。我是一名基督徒，但自我依旧活着。我仍有脾气，并且很容易受伤。我骄傲，事情需要按着我的方式去做。我没有把自己降服于基督。我认为我的得救借着我所做的一切是很有把握的，但我却没有救恩的喜乐！我承认基督，却不爱基督；我没有献身给祂。我需要耶稣成形在我里面。

人如何才能献身给基督呢？首先，必须意识到需要一位救主——选择祂。

“教育、文化、自制——人的种种努力——各有其相当的地位，但对救人脱出罪海，改变恶心，则无能力。这一切或可造成正直的外貌，但绝不能改变内心，不能清洁生命的源头……，若没有新的心、新欲望、新宗旨、新动机，使他度一种新的生活，‘就不能见上帝的国’”

（《喜乐的泉源》，第18页）。我无法改变我的内心，但我可以选择把我的意愿交给祂。我回应了悔改的恩赐，承认了我自以为义、自以为重要、自我放纵、自怜的罪，然后把我的意愿置于基督那边，让祂来掌控。

其次，要花高品质的时间去认识那位永生上帝。

“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生”（约 17:3）。当我花时间去读经祷告，与我的救主亲近时，我的生命开始有了新意义。耶稣便开始了从我的生命中创造出美好事物的进程。我的心意被更新了——培养出了新态度与新爱好。我渴望侍奉上帝的心加深了。

你或许会说：“我是在教会出生的。我一生都是基督徒！”“我从未进到世界中去！”“从我记事以来，我一直都在为主做工。”这些事可能是真实的，我们为此而赞美主！然而，你可以拥有这一切，却没有上帝的儿子。

或许你也被圣灵感动，认为你的基督徒经验是肤浅的。你能做什么呢？你可以这样祷告：“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路”（诗 139:23, 24）。把你的心灵与人生献给祂，祂必逐一地向你显明你生活中应当改变之处。当你与祂合作时，你的生命绝不会再一样！

建议的祷告模式

赞美

- 父啊，我们因祢洗净我们所有的罪与不义而赞美祢。
- 主啊，我们赞美祢，因为祢能保守我们不失脚，并使我们能欢欢喜喜地站在父面前(犹24)。
- 我们因祢让我们自知有罪，又向我们施恩而赞美祢。

认罪

- 主啊，求祢向我们显明在我们生活中的哪些地方自我仍是活着的。
- 当我们自以为义、自我放纵、自怜之时，求祢赦免我们。
- 求祢向我们显明我们生命的哪些方面需要改变（静默一会儿）。

祈求与代祷

- 主啊，求祢让我们明白祢的旨意，愿我们与祢同行。
- 我们为那些在灵性与思想上被囚禁的人代求，求祢使他们脱离他们的罪。
- 我们祈求祢让我们满有义的果子。
- 主啊，我们为愿意通过爱人、与来自其他文化和地区的人分享福音来侍奉上帝的复临信徒大军代祷。
- 我们也为我们祷告列表中的那七个人或更多人（如果合适，可以说出他们的名字）而代祷。

感恩

- 主啊，我们为曾引导我们为祢而作出决定的人而感谢祢。
- 感谢祢没有因我们过去的失败与过错而离弃我们。
- 感谢祢赐给我们悔改的恩赐，并向我们显明我们需要祢。

- 感谢祢从起初便知道末后，并以祢的时间和方式来垂听我们的祈祷。

建议唱的诗歌

“在我心” (707颂赞诗歌 第577首);

“亲主仍亲主” (707颂赞诗歌 第536首)

祷告时要紧握的应许

- “若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了” (林后5:17)。
- “我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因祂的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！” (哀3:22, 23)。
- “但到了上帝我们救主的恩慈和祂向人所施的慈爱显明的时候，祂便救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照祂的怜悯，借着重生的洗和圣灵的更新。圣灵就是上帝借着耶稣基督我们救主厚厚浇灌在我们身上的” (多3:4-6)。



- “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)。
- “我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活；祂是爱我，为我舍己” (加2:20)。

第3日

一场最大的战争

“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见”（耶29:13）。

“我们必须全心顺服上帝，否则就不能得那足以使人恢复上帝形像的内心的改变……世上最大的战争，就是与自我作战。降服自我，要整个的遵循上帝的旨意，须经一番挣扎，但人的心灵必须先呈献于上帝，方可以更新成圣”（《喜乐的泉源》，第43页）。从童年时起，我就有一个愿望要像耶稣。当我每日把我的生命献给祂时，我祈求祂来改变我。祂以一种最有趣的方法垂听了我的祈祷。

我的岳父乔治在他的妻子死于癌症后，搬进了我们家。我们很高兴他能亲近我们，并想让他成为我们小女儿生活中的一部分。我希望住在我们家，参加我们的家庭礼拜能对他的灵性有积极的影响。



我们住在一个有谷仓、湖泊、草原和野生动物常常出没的农场。乔治是一个酷爱野外生活的人，因此这里对他来说是他退休后的最佳地点。每天清晨，他都会去湖边散步。有一天，他没有按往常的时间散步回家，我的丈夫便去找他。他在黑莓丛中跌倒了。在接下来的几周里，乔治一直抱怨他的腿和脚有刺痛感，并且发现他走路很困难。检查显示一个肿瘤已经转移到了他的脊椎上。他的医生预定了时间要做肿瘤摘除手术，而这手术将导致他永久性瘫痪。

我们没有把他交给护理机构，而是决定我在家里照顾他。我没有接受过护理培训，只是在离开医院时接受了批准我们出院的护士给我上的速成课程。我的一天包括给乔治沐浴、护理他的褥疮、给他吃药、把他从床上转移到椅子上，然后再回去。他再也不能照顾自己使他羞辱难当，而我则承受了他挫败感的冲击。

我和我丈夫计划了一次周末短期旅行，并安排一个年轻男子在我们走时照顾乔治。我们临行的前一天晚上，我把乔治放到床上，亲了他的额头，并提醒他我们周末早上会离开。然后，乔治便生气地脱口而出说：“我是你的责任！你没有权利把我交给任何其他人！”我回击道：“你是一个自私、不讲理的老人！”

我马上就意识到我的行为是错的，非常不像基督徒。我哭着跑回我房间，扑倒在床上。“主啊，我怎么了？为什么我无法控制我的脾气？你真的在我的人生中做工吗？”答案很温和地出现了：“我正在你的人生中做工。我正在回应你要更像我的祷告。你很厌恶乔治。他占用了你的时间，让你感觉不知所措，无路可走。厌恶是罪，如果你把这厌恶交给我的话，我必会赐你恩典，让你能继续照顾乔治。”

“有不少虔心诚意地献身为上帝服务的人，往往很奇怪很失望地觉得他们周围的困难和阻碍，反比以前更多了。他们求上帝使他们有基督那样的品性，使他们配作上帝的事务，然而上帝所使他们处的境地，偏似乎要激得他们品格上面的恶点一齐发作……（然后）祂又给他们机会矫正这些缺点，养成为祂服务的资格”（《服务真诠》，第470, 471页）。“悔改包含着为罪痛心并离开罪的意思。但我们若没有看出罪之为罪，就不会厌弃罪，除非我们真心远离罪，我们一生的行为自然不能有真正的改变”（《喜乐的泉源》，第23页）。

我看到了厌恶的样子，我不想让它在我心中。我承认了我的罪，并决心为上帝而活。我祈求祂洁净我，赐我一颗新心。我从床上起来，擦干了眼泪，请求乔治的原

谅。平安充满了我的内心，我的失败变为了得胜。我们最终把乔治送到了一个护理机构中，因为我已经无法提供他所需要的照顾了。一天晚上，我们接到了一个电话，告诉我们要去那里，因为乔治患了中风。

我丈夫坐在他旁边，对他耳语道：“爸爸，你知道耶稣爱你吗？如果你在心中祈求，祂必定会拯救你。”乔治明白这话的唯一能看到的记号就是从他面颊上滴下的泪水。我相信，他临终前接受了耶稣为他个人的救主。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们赞美祢，因为当我们软弱时，祢赐给我们力量，并扶持我们。
- 我们赞美祢，因为当我们跌倒时，祢没有离弃我们。
- 主啊，我们赞美祢，因为祢把我们的罪丢进深海，不再记念。

认罪

- 主啊，当我们让自我掌权时，求祢赦免我们。
- 当我们在别人面前误表祢时，求祢赦免我们。
- 当我们紧握罪恶，而不容你从我们生命中除去这罪时，求祢赦免我们。
- 主啊，求祢鉴察我们的心。看在我们里有什么恶行没有，引导我们走永生的道路 (诗139:23, 24)。

(花一点时间用于个人默祷，让圣灵来鉴察你的心。)

祈求与代祷

- 主啊，帮助我们忍耐、友善，向那些惹怒并控告我们的人彰显祢的仁爱与怜悯。
- 求祢帮助我们在艰难中坚持不懈，尤其是当我们没有爱时。
- 我们为那些照顾老人或患病亲人的人代祷。求祢赐给他们忍耐、力量和爱。
- 主啊，求祢缓解那些面对绝症之人的焦虑。赐给他们勇气与耶稣的平安。

- 我们为每个地方教会寻求上帝的计划，以爱心的服务、查经和个人见证向社区传福音的安息日学或个人布道部门代祷。
- 我们也为我们祷告列表中的那七个人或更多人（如果合适，可以说出他们的名字）而代祷。

感恩

- 感谢祢，因为祢必在我们的嘴前安置一个警卫，并保守我们口的通道。
- 感谢祢，因为面对那些很难去爱的人时，祢赐给我们像基督一样的爱。
- 感谢祢，因为当祢的品格在我们的生命中塑造成型时，别人必会被吸引到祢那里。
- 主啊，感谢祢垂听我们，应允我们的祈祷，并在幕后做工，以成就祢的旨意。

建议唱的诗歌

“高唱主名” (707颂赞诗歌 第255首);

“因祂活着” (707颂赞诗歌 第50首);

“求主同住” (707颂赞诗歌 第258首)

祷告时要紧握的应许

- “义人的脚步被耶和华立定；他的道路，耶和华也喜爱。他虽失脚也不至全身仆倒，因为耶和华用手搀扶他” (诗 37:23, 24)。
- “但那等候耶和华的必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏” (赛 40:31)。
- “耶和华是我的力量，是我的盾牌；我心里倚靠祂就得帮助。所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞祂” (诗28:7)。

第4日

献身的价值

“我告诉你们，一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜，较比为九十九个不用悔改的义人欢喜更大。”
(路15:7)。

他是在一个伐木工人家庭中长大的，是四个孩子中最小的。他的兄弟姐妹比他大很多，都有了他们各自的生活。他的父母在他们所住的小镇上专心地经营一家酒店。艾迪常常被留在家中，自己照顾自己。当地的电影院是他周末的临时照顾者；许多次在连续放映完两场电影之后回家时，家中仍是空无一人。有时，其他七岁的孩子睡在自己的床上，而他喊他的妈妈从酒吧里出来，把他带回家之后，他则仍坐在他家的车里。

当艾迪14岁，他的母亲成为了一名重生的基督复临安息日会信徒时，事情便发生了戏剧般的变化。他母亲不再去酒店，而是开始参加祷告会和教会聚会。艾迪和他母

亲一起加入了基督复临安息日教会，并在一间教会学校读书。然而，当他17岁时，他对教会失去了兴趣。两年后，他应召服兵役。他的牧师鼓励他在面临危险的战争之前要重新受洗。这听起来似乎是一个很不错的计划，当艾迪休假回家时，他同意重受洗了。他第二次学习了复临教会的基本信仰。这给他提供了理性的知识，但他仍不认识耶稣。

艾迪发现，企图靠自己的力量去达到教会的是一个挑战。他已经厌倦努力成为一名基督徒，不把教会当回事，但还是尽力顺服。他无力去维持基督徒生活，并重回了老路。哪里出了问题呢？“但有许多人一面承认自己是事奉上帝的，一面却依恃自己的努力来遵守上帝的律法，自修德行，自求得救。他们的心并未深受基督的爱所感动，却也想要做基督徒，尽基督徒的本分，以为这是行上帝要他们进天国的条件。但其实这种信仰，毫无价值……若无这样深切的爱，则口头的承认基督，无非是空谈——枯燥的仪式，难堪的苦役而已”（《喜乐的泉源》，第44页）。

艾迪的母亲和姐姐在新年夜参加了教会的彻夜祷告。他们特别为艾迪而代祷。在接下来的几周中，她们在看到他的情形开始变得糟糕起来时，看到了她们祷告的回应。他失去了女朋友、工作和车。我的世界为什么瓦解了

呢？他想知道。在晚上与朋友喝酒之后，艾迪醉得迷迷糊糊地回家了。他喊叫道，“上帝啊，祢若真存在的话，我需要祢！我知道许多有关祢的知识，但是我想认识祢！”一个甜美、平静的微小声音穿过他思想中的迷雾说：“我的确是真实的，并且我爱你。”这句话打碎了他的心。

“我的生活如此糜烂，祢怎么可能爱我呢？”他问道。

“我对我的生活方式已非常厌倦了。求祢使我成为一名真正的基督徒。我想要用我的余生来服侍祢，但靠着我自己，我无法做到。”

那天晚上，艾迪把他的生命献给了耶稣，并接受祂为主，为救主。他相信借着信，他的罪恶已得赦免，在基督耶稣里，旧事已过，他已是一个新造的人了。通过相信上帝应许的这个简单的行动，圣灵便开始在他心中做工。一个新生命出现了，艾迪不会再往回走了。

“你既将自己献给耶稣了，便不要收回，不要再离开祂，每日当说：‘我是属基督的，已经将自己献给祂了。’同时又当求祂赐下圣灵给你，用祂的恩赐保守你。因为你成为祂的儿女，是在乎将自己献给上帝，并信靠祂，所以你必须要在祂里面生存。使徒保罗说：‘你们既然接受了主基督耶稣，就当遵祂而行。’（西2:6，雅各王钦定本）”（《喜乐的泉源》，第52页）。

艾迪开始读经，学习祷告。当他研究圣经，通过耶稣的人生学习更多有关上帝的爱时，他自己的生命就开始改变了。喝酒、吸烟，以及其它一度让他快乐的生活方式选择不再是他生活中的一部分。

艾迪的母亲建议他阅读一本名为《喜乐的泉源》的小书，以在他的新旅程上帮助他。起初，他发现他很难去阅读——他的思想曾多次开小差——但当他继续坚持，一次读一页时，这本书对他来说就变得宝贵了。他在书中找到了上帝的爱，并且借着信心接受上帝的应许都是为他而写的。他最终找到了平安。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们赞美祢，因为祢从不放弃任何人。
- 我们因祢为人类所施行的奇妙之工而赞美祢。
- 主啊，我们为在祢面前找到的喜乐，以及祢所赐给我们的盼望与未来而赞美祢。

认罪

- 主啊，求祢赦免我们握着使我们与祢隔绝的事物不放的罪。
- 当我们试图靠自己来度基督徒的生活时，求祢赦免我们。
- 我们承认我们需要与祢有个人的经验，而仅非理性的知识。

祈求与代祷

- 主啊，我们祈求祢赐给我们完全献上的心，让我们能度顺从祢圣言的生活。
- 求祢每日以圣灵来给我们施洗，让我们更加殷勤地尽力救人。
- 我们祈求那些已经离开信仰的我们所爱的人，能回忆起与祢同在的感受，并渴望与祢重新团聚。求祢帮助他们感受到并能接受祢的爱与饶恕。
- 求祢实现祢在约珥书2:25的应许：恢复这些年蝗虫（罪）在我们生命与我们所爱之人的生命中所吃掉的。求祢赐给我们信心，让我们相信祢必遵

守诺言。

- 我们也为我们的祷告列表中的那七个人或更多人（如果合适，可以说出他们的名字）而代祷。

感恩

- 主啊，感谢祢，因祢赐给我们圣灵，不断地引导我们进入一切真理。
- 感谢祢以我们所看不到的方式来垂听我们的祷告。
- 主啊，我们为祢应允我们的祷告而提前感谢祢，不是因为我们配，而是因为耶稣配。

建议唱的诗歌

“万福泉源” (707颂赞诗歌 第27首)；

“主照祢旨意” (707颂赞诗歌 第477首)；

“一路引导” (707颂赞诗歌 第366首)；

“因祂活着” (707颂赞诗歌 第50首)；

“靠主得胜” (707颂赞诗歌 第490首)



祷告时要紧握的应许

- “我们若照祂的旨意求什么，祂就听我们，这是我们向祂所存坦然无惧的心”（约壹5:14）。
- “我必医治他们背道的病，甘心爱他们；因为我的怒气向他们转消”（何14:4）。
- “我来本不是召义人悔改，乃是召罪人悔改”（路5:32）。
- “你们要撕裂心肠，不撕裂衣服。归向耶和华你们的上帝；因为祂有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾”（珥2:13）。

第5日

同工的特权

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了”（林后 5:17）。

当我19岁把心交给耶稣时，我的整个人生改变了。研究圣经与祷告成为了我每日的伙伴。我期盼参加祷告会、圣经学习小组、安息日学和教会聚会——任何传讲上帝圣言与分享见证的地方。我越来越渴慕耶稣。基督越充满我，我在音乐、娱乐、穿着、凡事的品位上就越发改变！我非常喜欢的安息日学老师曾说过，当我们完全把自己献给基督，把我们的生命献身于祂的服务中时，我们就“不再效法从前那放纵私欲的样子（我们自己），（我们）却因信上帝的儿子而跟从祂的脚踪，反映祂的品德……（我们）一度憎恶的事，（我们）如今却喜爱

了。从前（我们）所喜爱的事，如今（我们）却憎恨了”（《喜乐的泉源》，第58页，已提供应强调之处）。

我发现这是真的。在我心中生出了一种渴望，要向每个人讲述：基督爱我，赦免我的罪，我是洁净的，是祂所宝贵的。“人—归向基督，心中必会产生一种愿望，要使别人知道他所找到的耶稣，是何等可贵的一位朋友，使他得救成圣的真理，绝不能藏在心里秘而不宣。若我们已经穿上基督的义袍，又有祂的灵住在心里，以致满有喜乐，我们必不能静默。若我们已尝过主恩的滋味，看出主的圣善，自然要告诉别人”（《喜乐的泉源》，第78页）。

我可以从哪里开始呢？我对如何与人分享毫无头绪，因此，我便祷告，祈求上帝我应该做什么。我很受感动：“白白地得来，也要白白地舍去”（太10:8）。这句话说起来容易，做起来难。我应告诉他们什么呢？我想，在我灵修时，我发现了这段摘录：“在他们（被鬼附着的人）自己身上有那足以证明耶稣是弥赛亚的凭据。他们能把所知道的讲出来，就是对基督的权能，自己所看见、所听见和所经历的事告诉人。这是每个心受神恩感动的人所能做的……我们能说明自己曾如何试验他的应许，并发现这应许是可靠的。我们能根据自己所知道的见证基督的恩典。这正是我们的主所要的见证。而且正因缺少这种见证，世人将要灭亡了”（《历代愿望》，第340页）。我便

等候上帝赐给我为祂作见证的机会。

当爆炸性新闻出现在电视屏幕上，警告我们一场恐怖的飓风要袭击美国的佛罗里达州，并正在向北沿大西洋海岸来到南卡罗来纳州时，我正在做办公室接待员的工作。当我们看广播时，我的一位同事金杰问道：“发生了什么？简直是疯了！”我脱口而出说：“耶稣快来了！”我在那里工作的时间并不长，我很奇怪我会这么实事求是地回答！我便立即回到了我的桌子旁。不一会儿，金杰就来到我的桌子前，坐在了一把椅子上。她说：“这样，告诉我一下耶稣再来的事吧！我想知道！”我虔诚地给她在耶稣复临的预兆上做了一个简短的圣经学习，并分享了我如何预备我的心去认识祂这位朋友，并准备好去迎见祂。然后，我便邀请她也这样做。上帝打开了一扇门，而我则选择走进去。

上帝已赐给我与祂同工的特权几近40年之久。我一直都是一个讲解圣经的人；在一所复临寄宿学校教授圣经6年；在菲律宾数千人面前讲道；在祷告周中，在成百上千的高中生面前分享我的见证；主领妇女退休会讲座、帐篷聚会和教会聚会。所有这些都是分享上帝所成就之事的美好机会，然而，对主来说，最有效的方式乃是怜悯之心、满足他们的需要，以及赢得他们的信任而与人亲近。然后，你便可以邀请他们来跟随耶稣。

“那些等候新郎来临的人要对世人说：‘看啊，你们的上帝！’恩典的最后光芒，就是那要传给世界的恩典最后的信息，乃是关乎上帝慈爱品德的启示。上帝的儿女要彰显祂的荣耀。他们要在自己的生活和品格上显明上帝的恩典为他们所有的成就”（《基督比喻实训》，第415页）。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们赞美祢，因祢已改变了我们。我们现在是新造的人！
- 我们因在祢里面找到的安全而赞美祢 (赛49:16)
- 我们因祢每天向我们彰显的恩典而赞美祢。

认罪

- 主啊，当我们由于惧怕而没有分享我们的信仰时，求祢赦免我们。

- 我们承认我们需要祢的力量来更有效地作见证。
- 主啊，求祢指出在我们的生活中，有什么使我们不能为祢作积极的见证。
- 主啊，我们没有向他人显明祢爱的品格，求祢赦免我们。

祈求与代祷

- 主啊，求祢更新所有在布道事工中疲倦之人的心。提醒他们：他们正在实行祢的旨意。求祢让他们看到他们劳苦的功效，即或只有一个人！
- 主啊，我们记念安息日学的教师。求祢让他们知道他们的工作对我们的孩子有多么重要。
- 我们祈求有越来越多的青年人愿意参与到城市布道工作中。
- 我们祈求祢帮助我们爱并培养新信徒。
- 主啊，求祢向我们显明如何能把更多满载真理的文字布道资料（印刷品和电子版）分发至我们的社区。我们祈求人们能阅读这些资料，并祈求圣灵使他们信服圣经真理。



- 主啊，我们祈求你能保守那些在危险地区工作的布道士。
- 求你兴起文字布道士、学生志愿者、作家、媒体专家和经济资助者来传扬希望与生命之道。
- 我们为我们列表中的那七个人祷告。求祢在这些人的生活中大有能力地做工。我们紧握约翰一书 5:16 的话。

感恩

- 感谢祢根据祢的旨意来应允我们的祷告。
- 感谢祢使用我们与他人分享！
- 主啊，感谢祢，因为祢的应许是真实可靠的。

建议唱的诗歌

“主的故事” (707 颂赞诗歌 第325首)；

“信而从主” (707 颂赞诗歌 第552首)

祷告时要紧握的应许

“因为正在那时候，圣灵要指教你们当说的话”（路12:12）。

“我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就的事上必然亨通”（赛55:11）。

“只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔、敬畏的心回答各人”（彼前3:15）。

第6日

悔改的恩赐

“所以，你们要自卑，服在上帝大能的手下，到了时候祂必叫你们升高”（彼前5:6）。

G先生是一所小型寄宿学校的一名受尊敬的老师。这所学校位于美国华盛顿东部起伏的小山上。这所学校不仅教授阅读、写作、数学的原理和职业技能，还教授实际基督徒生活的基本原理。学生们要学习给人查经、在布道会上讲道，通过教导安息日学、讲道以及做社区服务来带领他们家乡的教会。G先生是那个教育中至关重要的一部分。

G先生在十一年级的圣经课上教授《喜乐的泉源》一书。他运用实际的方法使福音的单纯在他学生的思想中产生深刻的印象；他的责任是使他们明白如何每日与基督

同行并住在祂里面的原则。他的生活就是证明上帝能力的见证，他对学生强调了与基督开始一天的重要性。“每日早上，第一件事，就是献身归于上帝，应当祷告说：‘上帝阿，求祢接受我，使我完全属祢。我把所有的计谋，排列在祢的足前，愿祢今天用我为祢服务。求祢住在我的心里，使我一切的工作，都能有祢主持’”（《喜乐的泉源》，第70页）。

G先生不仅教授高年级的圣经课，还教九年级男孩的木工手艺课。这堂课分成两部分。第一部分，他们学习一本书；第二部分，他们要以实际的方式来应用他们所学的。一天上课时，G先生正在帮助三个男孩建一面承重墙，那时，其他三个男孩正在一堆木材上玩耍。G先生让那几个男孩远离那堆木头，因为木头会倒下，砸伤他们。那几个男孩仍继续在那堆木头上摔跤，当他过去与他们谈话时，一张大的厚木板砸到了他的脚。他抓着他的脚，疼得直跳。那几个男孩认为这样非常有趣，便笑着指着他。G先生立刻就生气了，激愤的话便脱口而出。像对以色列百姓发脾气的摩西一样，他当着他学生的面发了脾气。

G先生跑到附近的一间办公室，向上帝呼叫说：“主啊，我搞砸了！我不能再教课了！”耶稣温柔的恩慈与怜悯默默地安慰着他的心，使他悔改了。“撒但也常想诱惑一般忠实殷勤愿为上帝而生存的人，要叫他们注意自己的

过失和软弱，因为这样可以使他們与基督隔离，他就可以得胜了……要安息在上帝里面。祂能保守你所托付祂的。如果你将自己交给祂手中，祂就会借着那爱你的救主，使你得胜有余”（《喜乐的泉源》，第71, 72页）。

正当他祷告时，一个想法临到了他：“你不能整天都呆在这间办公室里；你必须去告诉那些男孩，你用你的行动误表了我。”他谦卑地回到了男孩子们那里；而他們正站在外面，为他发脾气而自责。“今天，我没有代表耶稣，对不起，”他道歉说。那些男孩试图安慰他说：“没事！每个人都会犯错。这很正常！”

G先生那天的下一堂课是圣经。他曾让他的学生阅读《喜乐的泉源》第五章“献身”，并写下感动他们的一个思想。当他进到教室时，他感觉到他在情绪上并没有准备好讲课。学生们进来坐下了，一个女孩把她的作业放到了他的桌子上。G先生看了看，他的眼睛捕捉到了一句话：“你的希望不在自己身上，而是在基督身上”（《喜乐的泉源》，第70页）。那句话正是他所需要的。

多年以后，他收到了一封来自其中一个男孩的信。“我知道你并没有为那天你在木工手艺课上的行为而骄傲，”这封信写道。“但是，我想让你知道你谦卑自己、把事情做对，向我们道歉的榜样，对我的心来说胜过了千

言万语。现在，我是一位父亲，当我失败时，很多次我不得不请求我孩子们的原谅，因为你的榜样，帮助我成为了一位更优秀的父亲。”

“我们有短处，有过失，不免常常要到基督脚前跪下哀哭，但不必因此沮丧，即便是我们为仇敌所胜，上帝却不拒绝我们，也不丢弃我们。基督在上帝右边替我们祈求”（《喜乐的泉源》，第64页）。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们因给我们代求的中保耶稣基督而赞美祢。
- 我们赞美祢，因为祢能把我们的失败转为胜利。
- 主啊，我们赞美祢，因为即或我们失败，祢也没有使我们沮丧并离弃我们。

认罪

- 主啊，求祢向我们显明在我们生活中何处需要祢

软化和精炼的圣灵。

- 当我们对别人失去耐心，说气话或急躁言语的时候，求祢赦免我们。
- 当我们恶待他人时，求祢赐给我们力量去道歉。

祈求与代祷

- 主啊，当我们遇到刺激时，我们祈求祢赐给我们平安的灵。
- 主啊，求祢赐给我们智慧去接触那些对宗教毫无兴趣的世俗文化。愿祢的圣灵打破环绕世俗心灵的墙垣。
- 当我们给邪灵崇拜、拜偶像和万物有灵论信徒传福音时，求祢赐福我们。帮助我们理解他们的世界观，引他们归向一位个人的救主。
- 主啊，求祢激励世界各地的基督复临安息日会信徒，使他们像前所未有的那样祷告。让我们共同祈求晚雨圣灵的沛降。我们请求祢实现约珥书2章、何西阿书6章和使徒行传2章中的应许。

- 求祢向我们显明如何满足难民实际与属灵的需要。愿我们的教会因爱众人而闻名，无论他们是谁或来自何方。
- 愿我们能忠心传扬启示录书14章中三天使的全备信息。愿我们能以基督的爱和义作为我们所有教导的核心。
- 我们也为我们祷告列表中的那七个人或更多人祷告（如果合适，可以提说他们的名字）。

感恩

- 主啊，感谢祢，因祢能保守我们永不失脚(犹24)。
- 感谢祢赐给我们的悔改、赦免与和好。
- 我们因基督所留下的服务榜样而感谢祢。求祢赐给我们力量去效法祂的样式。

建议唱的诗歌

“我正需要主” (707颂赞诗歌 第554首)；



“告诉主” (707颂赞诗歌 第375首);

“比雪还白” (707颂赞诗歌 第265首)

祷告时要紧握的应许

- “我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义” (约壹 1:9)。
- “我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督” (约壹2:1)。

第7日

光荣的宗旨

“我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了”（太25:40）。

“天使本来无罪，仍甘愿做一切私心的人以为下贱的事，就是尽力扶助一切沉迷于罪孽，品格比他们更低微的人。基督牺牲克己的精神和祂的博爱，弥漫了天庭。这种空气，也就是天上福乐的本质。作基督门徒的人，也必有这种精神，从事这种工作”（《喜乐的泉源》，第77页）。

“主啊，我不认为我能做这件事！祢这次犯了一个大错！我的确想为祢做工，但不是在这里！”这是当上帝把我放到一所需要完成他们教育证书并为其工作而作准备

的另类青少年的高中时，我向上帝发出的呼求。这些孩子许多是无家可归的，是虐待的受害者，或参与了帮派、吸毒，甚至还有卖淫的人。我曾在一所受保护的基督教学校环境下教书长达20年之久，但是这个新任务似乎超出了我的承受能力。

第一天，学生进入教室时拿着他们的裤子，穿着遮住脸的帽衫。当一个男孩对另外两个男人大喊威胁的脏话时，麻烦在第一小时里就爆发了。我在这里，完全离开了我的舒适区，一场战争即将爆发了。我很害怕。他们粗鲁的言语、音乐和在他们电脑屏幕上所显示的清晰图片使我渴望我那受保护的环境。我不属于这里。我感觉就像一只羊羔进入了狼群，又像门徒在汹涌的海面上一般，我呼喊道：“主啊，救我！”

灵修时，我一直在阅读耶利米书，主让我想起了这段话：“你不要惧怕他们，因为我与你同在，要拯救你。这是耶和华说的……他们要攻击你，却不能胜你；因为我与你同在，要拯救你。这是耶和华说的”（耶1:8, 19）。

在发出求助的祷告后，我强迫上帝应验祂赐给耶利米的话，给这个房间带来平静。然后，我带着一种反常的勇气对学生们说：“在这间教室里，我不允许这种行为。你们所有人必须坐下，开始安静地写你们的作业。”当他

们安静地顺从时，你可想而知我的惊讶！我在心中归荣耀给上帝，为祂的良善与恩慈而赞美祂。在接下来的几周里，我继续求主带领我脱离这个工作环境。我相信我不属于这里。祂以一种非同寻常的方式回应了我的祷告——借着显明我心灵的状况。

当我与一个学生在电脑前工作时，他问了我一个奇怪的问题：“乔迪，你来自一个基督教学校，是吗？”当我回答说：“是的”时，他说：“那么，你为什么跟我们在这里？”他的问题刺痛了我的心。主感动我：“你还没有准备好去为世人服务。除非你能超越你建立起的偏见与恐惧，你才能向这些孩子彰显我的爱。你在这里是要改变他们的人生，向他们彰显我的品格。上帝是对的！我没有准备好，因为我没有爱。“我想我只是希望能改变你们的人生，”我告诉他。

那天下午晚些时候，同样的情景出现了，这次是一个年轻女孩。

我能作出何种改变？改变是以小事开始的，如提供一顿健康早餐，这样他们就至少能以一顿美餐来开始他们的一天。通过聆听他们的故事、进入他们的疾苦、成为一位良师益友而赢得他们的信任。

当2004年海啸袭击亚洲时，学生们想知道我是如何

看待那场灾难的。我告诉他们，海啸是耶稣即将复临的预兆。有一位自诩从小在教会里长大的学生说：“不是启示录里讲了这件事吗？”我邀请他阅读了一段话。当我给学生们解释耶稣乃是正在警告这个世界要作好准备时，他们都非常严肃。我又说，如果任何人想知道如何为耶稣复临作好准备，我很乐意告诉他。那天晚些时候，一个女孩来到我办公室，说：“拜托你，我想知道。”我对她讲述了耶稣爱她和她儿子，并带领她接受基督为祂个人的救主。在那一年中，我有很多次机会对“我的孩子们”讲述耶稣，并引导他们接受祂。

“若是上帝的儿女从起初到末后，看明白他们与上帝同工所完成的光荣宗旨，那么，他们自己必要选择上帝所领导他们走的路”（《奋斗与勇敢》，第278页）。.

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们因祢能体会到我们的痛苦而赞美祢。
- 我们为那些在信仰中培养我们，引导我们与耶稣更加亲近的人而赞美祢。

- 我们赞美祢，因祢向我们显出了永不止息的诚实。

认罪与确信胜罪

- 父啊，求祢向我们显明哪些罪要公开承认，哪些罪要私下承认。我们确信祢必战胜那些罪恶。
- 主啊，求祢赦免我们对祢带领的怀疑。当祢可能有意把我们放在具有挑战性的情形，而我们却企图用自己的方式去脱离此情形时，求祢赦免我们。
- 当我们允许恐惧或偏见使我们不去与人分享祢的爱时，求祢赦免我们。

祈求与代祷

- 主啊，我们祈求祢保守易受伤害的孩童与青少年。我们祈求你保守他们脱离那些想要利用他们的人。
- 主啊，愿那些关心无家可归之儿童的人能拥有怜悯的心，温柔的手与友善的言语。

- 我们为叛逆孩童的家庭成员祷告。求祢赐给他们祢的恩典，来满有同情心地处理那种情形。
- 我们为教会信徒和在这里参加祷告会的每一个人的重担而代祷。
- 我们高举我们写在自己卡片上的那七个名字。父啊，唯有祢知道我们朋友、家庭及同事所正在经历的每个情形。求祢引导他们走在祢的道路上，把他们带到祢身边。

感恩

- 我们因祢向我们所发出的无穷尽的爱与怜悯而感谢祢。
- 父啊，感谢祢一直以温柔的注视看护我们。
- 感谢祢理解并同情我们的软弱。

建议唱的诗歌

“求领儿女归主” (707颂赞诗歌 第595首);

“尽力救人” (707颂赞诗歌 第297首);

“爱惜光阴” (707颂赞诗歌 第328首);

“庄稼已熟” (707颂赞诗歌 第333首)

祷告时要紧握的应许

- “你们当为贫寒的人和孤儿伸冤；当为困苦和穷乏的人施行公义。当保护贫寒和穷乏的人，救他们脱离恶人的手” (诗82:3, 4)。
- “但耶和华如此说：‘就是勇士所掳掠的，也可以夺回；强暴人所抢的，也可以解救。与你相争的，我必与他相争；我要拯救你的儿女’ ” (赛49:25)。
- “在上帝我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗” (雅1:27)。

第8日 经过幽谷

“耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人”（诗34:18）。

当我们在菲律宾的伊洛伊洛市进行为期两周的布道之旅时，我被叫到了教会办公室。“米西，有你的电话，是从美国打来的，快来！”当我跑进办公室拿起电话时，我的心怦怦直跳。我气喘吁吁地说：“你好！”在电话的另一端，我听到了一个人哭泣地说：“约迪，丹尼死了！”我难以置信地捶着胸。“怎么回事？发生了什么事？”我问道。

我最小的弟弟弗兰克告诉了我这个坏消息：我们的大哥丹尼，一个酒鬼与吸毒者，在汽车旅馆被发现时他的胳膊上还插着一根针。他过量服用了致命的海洛因与鸡尾酒的混合物。我震惊地挂了电话，在我丈夫的怀里哭泣。

我离家太远，以致无法回到家人身边，并且不得不再等一周，直到我们的布道之旅结束才能回去。

在那漫长的归家航程中，儿时的记忆涌上心头。我回忆起了与我的哥哥玩耍的特别时光。我记得他曾如何保护我。我想到了丹尼的一生，他所作出的选择。我的心渴望他能度更美好的人生，能认识上帝，找到平安与满足。

丹尼很擅长交朋友。他似乎是“很受欢迎的”一个。但是，当他上高中时，他的朋友尽是一些去参加派对的、喝酒与尝试毒品的人。不久，丹尼就开始喝酒、吸毒，这使他成为了县监狱与法院指定戒毒所的常客。最后，一位法院委派的律师警告丹尼，如果他不离开这个镇，远离他的朋友，他很可能会以入狱告终。因此，丹尼来与我和我丈夫住了一段时间。

当丹尼在我们家时，他显出了对属灵事物的兴趣。他参加我们的家庭礼拜，甚至还报名参加了一个研经函授课程。他知道所有正确的答案，并在记录的时间内完成了他的课程。他的生活有了不同的方向，他相信自己已经很稳定，便回家了。不久，他就重回到他的老朋友和毒品那里了——这次陷得更深，服用更强烈的毒品，最终要了自己的命。上帝看到祂为之付上赎价的人处于那种状态中，沦为习惯的奴隶，祂一定很心碎。“上帝的爱对按照创造

主的形像受造的人流下痛苦的眼泪，因为他们不愿接受祂的爱，不肯受祂神圣形像的印记”（《预言之灵》卷三，第13页）。

我为丹尼而感到惋惜。看着他与毒瘾作斗争，对我们家庭来说是具有毁灭性的。许多次，他利用我们的父母，偷他们的钱去吸毒，再用谎言去遮盖。我们的父母便不允许他继续呆在家里，所以，后来他就成为了无家可归的人。想到她的儿子在冬天露宿街头，在收容所吃饭，或者他根本什么都不吃，而是在大街上闲逛去寻找毒品，这对母亲来说是多么心碎的事情啊！她给了他许多次“第二次机会”，但他从未改变过。他孤独地死去了。我很厌倦这个世界以及撒但对那些软弱而没有基督之人的操纵。人类生活在痛苦与孤独中，被撒但所奴役，绝不是上帝的计划。

我经常想，丹尼是否相信上帝爱他。我想知道他临终前在思考什么。他有呼求上帝吗？他会得救吗？我在此世不会知道答案，但是我确信，从丹尼出生的那一刻开始，我们的天父就一直在守护他。我知道上帝的爱是他形影不离的伙伴，曾经用慈爱吸引他，并提供给他救恩。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们赞美祢，因祢赐下曾为我们舍命，来救赎我们和我们所爱之人的耶稣。
- 主啊，我们赞美祢，因为祢听见了我们对祢所说的话，并按照祢的旨意来予以回应。
- 我们因祢改变生命的大能而赞美祢。

认罪并确信胜罪

- 父啊，求祢向我们显明我们应私下承认的罪。我们确信祢能战胜那些罪。
- 当我们不情愿顺从记载在祢圣言中祢的旨意时，求祢赦免我们。
- 感谢祢，因祢根据约翰一书1:9的话来赦免我们。

祈求与代祷

- 父啊，我们为那些可能是环境的牺牲品或被各种

瘾所控制的人代求。求祢打碎捆绑他们的锁链！愿我们能借着我们的爱与关怀，使他们重回到祢面前。

- 主啊，求祢赐给我们理解与同情之心，去对待曾利用我们的家人。求祢帮助他们，让他们借着我们的行动能看到祢的爱。
- 求祢教导我们如何能清晰、有创意又带着圣经的权威来宣扬我们教会的基本信仰。愿耶稣的爱成为我们所有信仰的中心。
- 我们祈求祢能像诗篇32:8中所应许的那样，当我们在进行十日布道挑战时引领并指导我们。
- 父啊，感谢祢，因祢差遣圣灵来改变我们祷告列表中的那七个人。

感恩

- 主啊，我们因撒但在我们身上无能为力而感谢祢。
- 感谢祢为我们提供了一条出路，使我们不致被试探压垮(林前10:13)。

- 感谢祢，因祢若释放我们，我们就真自由了！（约8:36）。
- 我们因祢垂听我们的祈求而提前感谢祢。

建议唱的诗歌

“主必看顾”（707颂赞诗歌 第582首）；

“重担脱在各各他”（707颂赞诗歌 第167首）；

祷告时要紧握的应许

- “我的上帝必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足”（腓4:19）。
- “祂医好伤心的人，裹好他们的伤处”（诗147:3）。
- “我要论到耶和华说：祂是我的避难所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。祂必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫”（诗91:2, 3）。
- “若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了”（林后5:17）。

第9日

比疑惑更大的能力

“因为知道我所信的是谁，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日”（提后1:12）。

“测试结果呈阳性，你怀孕了！”我情不自禁地要和我丈夫分享这个好消息。我们的女儿快两岁了，而这次怀孕使这两个孩子的间隔年龄很完美。然而，我们的喜乐变为了悲伤，不是一次，而是两次。同一天的早些时候，我感到下腹有痛感，并且最终住进了医院。测试结果证实了医生的猜测——宫外孕。我的一侧输卵管破裂，引起了致命性伤害的内出血。手术修复了身体的创伤，却没能平复我失望的心灵。

经过多年未成功的怀孕尝试之后，我的医生告诉我，由于出血而引起的组织受损，我已不可能再怀孕了。

我下定决心要证明他是错的！我在心里说：“我所侍奉的是一位伟大的上帝；祂为撒拉施行了神迹，让她突破万难而怀了孕，祂也必能为我施行一个神迹。”我满有信心地把这件事交在了上帝的手里，不久后，我就发现我又怀孕了。上帝垂听了我的祷告！我们非常兴奋。我们对上帝应许的信心与对祂的爱都增加了。

一个阳光明媚的安息日下午，我和我丈夫在一条平静的河边散步，此时，我感到我身体一侧有种熟悉的痛感。我以前也曾有过这种感受，但很快就又消失了。那天晚上，疼痛加剧，我再次住院了。检查结果证实了我的担忧——第二次宫外孕，我需要立即手术。

当一个基督徒全心相信上帝的应许，而所得到的只是失望时，结果会如何呢？罗马书8:28中说得很好的话在哪里呢？疑惑的阴云笼罩着我。我想知道，上帝，为什么？我不明白！为什么祂垂听我的祷告，然后又把它拿走呢？祂为什么让我失望呢？

我躺在医院里，感到非常沮丧。我身体疼痛，情绪低落。我不想见任何人！我的护士向我保证，热水能让我感觉好些，并帮助我洗了个淋浴。眼泪从我的脸上流下来。我想，我应该祷告，但却不能。我感到完全被上帝遗弃了。淋浴的蒸汽就如暴风雨的乌云一样。魔鬼则适时建

议说：“上帝就是这么赏赐那些信靠祂之人的吗？祂就是这样显明祂的慈爱的吗？”

然而，上帝并没有丢弃我。我受感动，大声重复了以下的话：“上帝爱我。”我不确定我能这样说——甚或想要这样说。但我第二次被大大地感动，因此我说：“上帝爱我。”我重复了这句话三次，每一次都强调了不同的词。“上帝爱我。”“上帝爱我。”“上帝爱我！”我宣告第三次时，黑暗离开了我！我回到床上精疲力竭，想要独处。

当医院牧师进到我房间时，她看了看我的病历卡，问道：“詹森太太？”当我回答时，她来到了我床边，把我的手放在她手里，说：“失去孩子很难受，不是吗？”那乌云又重现了！我不想在她面前痛哭，便用被子盖住头，大声说：“上帝爱我！我知道我所信的是谁！我已经把我的人生交给了基督，祂为我做的任何决定都是好的，因为我的生命藏在基督里面。”说着这句话，那乌云又消散了。

后来，耶稣对彼得所说的这些话给我的心灵带来了安慰：“我所做的，你如今不知道，后来必明白”（约13:7）。我为所失去的与上帝较力。我无法理解这件事为什么会发生，尤其是当我操练了信心时。十年后我才明白：上帝想让我操练一种必须远超过那看不见之乌云的信

心，祂的恩典在我们的软弱上是完全的。我祈求上帝赐给我一个神迹，上帝便给了我一个神迹。但我学会了，真正的神迹乃是上帝的能力要远超过我的疑惑，并且祂能保守我度过任何艰难。像约伯一样，我可以说：“他必杀我；我虽无指望，然而我在他面前还要辩明我所行的。”“然而祂知道我所行的路；祂试炼我之后，我必如精金”（伯13:15；23:10）。

“上帝让我们学习倚靠的功课。祂希望教我们知道在急需时到哪里寻求帮助和力量。这样，我们就获得关于祂神圣旨意的实际知识，这是我们的人生经验中所非常需要的。信心在与疑惑和惧怕的认真斗争中变得坚强”（《证言》卷四，第116, 117页）。“到了来生，如今令我们困惑烦恼的奥秘都将解开。我们将会看到，表面上没有回答的祈祷和失望，实际上列在我们最大的福气中”（《服务真诠》，第474页）。

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们赞美祢，因为祢是发慈悲的父，一切安慰的上帝（林后 1:3-7）。

- 我们赞美祢，因祢医治了我们破碎的心灵，缠裹了我们的伤口。
- 我们赞美祢，因祢让我们把重担卸给祢。在我们处于痛苦中时，祢必支撑我们，因祢也曾经历痛苦。

认罪与确信胜罪

- 我们祈求祢的圣灵指出任何使我们与祢分离的罪。
- 父啊，当我们的怀疑胜过了我们信靠祢的能力时，求祢赦免我们。
- 感谢祢所供应的如此惊人的饶恕。

祈求与代祷

- 主啊，我们祈求祢赐下智慧与恩典，让我们接受我们的失望，并知道祢爱我们，行事都是为我们的益处，尽管或许我们现在不理解。
- 当我们面对疑惑与恐惧时，求祢坚固我们的信心。

- 求祢让我们的家在家庭与社区中彰显祢的爱。我们祈求祢使家庭和谐，医治破碎的关系，保护易受伤害的人不受虐待，并在看似绝望的情形中彰显祢使人成圣的力量。
- 愿世界各地我们教会的信徒、牧师和领袖每日得蒙上帝话语的喂养。愿我们也能在个人的祷告中日日寻求祢。求祢提醒我们：离了祢，我们就不能做什么。
- 我们为我们祷告列表中的那七个人代祷。求祢赐给他们一颗想要认识祢的心，正如祢在耶利米书24:7中所说的一样。

感恩

- 父啊，感谢祢，因为基督在为我们代求，我们有一个希望与未来。
- 感谢祢在多样患难中安慰我们，使我们能去安慰别人。
- 上帝啊，感谢祢，因祢的力量在我们的软弱上显得完全。

建议唱的诗歌

“我深知所信的是谁” (707颂赞诗歌 第550首);

“时刻蒙恩” (707颂赞诗歌 第539首);

“仰望救主” (707颂赞诗歌 第58首);

“我心灵得安宁” (707颂赞诗歌 第148首)

祷告时要紧握的应许

- “凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息” (太11:28)。
- “你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你’ ” (赛 41:10)。
- “你要把你的重担卸给耶和华，祂必抚养你；祂永不叫义人动摇” (诗55:22)。

第10日

放手荆棘

“弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3:13,14）。

我的哥哥和我被我们的生父抛弃了。因为他在我们很小时就离开了我妈妈，我们从未与他谋面。我们所知道的就是他是名水手，高大英俊，红头发，有雀斑，说话带南方口音。所有试图找到他的尝试都失败了，因此，我们放弃了。我的成长过程中一直想知道他为什么不要我们，这在我幼小的心灵上留下了一道伤痕。

我笨手笨脚的，在操场上经常什么都没有就会被绊倒。在学校里，我被人取笑。我是短发，在我苍白的脸上剪着方头。我的眼睛缺少应该体现在一个典型的八岁孩



子身上的幸福活力。我常常是笑话与调侃的主要受害者。

因为我经常自己玩，所以下课是我一天中最不喜欢的时候，而体育课则更为糟糕。我们玩踢球，还被称作垒球，是我所讨厌的。这个游戏包括踢球和绕着垒跑。当孩子们站好排时，队长会选他们的队员。我总是最后被选的。队员各就各位，我被派到操场很远的地方，因为我非常不擅长这个游戏。然后，我的队员开始喊：“回去！蒂米上！”蒂米踢球经常很用力。我只是交叉着双臂站在那里。突然，我听到喊声：“哑巴德威斯！球过到你那里去了！接住它！”我向上看，看到球直奔我而来。我伸出胳膊，接住了！其他孩子难以置信地发出赞美声：“哇！哑巴德威斯接住球了！”在很短的时间里，我是个英雄，被同学夸奖着，然而，这是短暂的。当轮到我踢球，我给踢飞了，而导致我的球队输了那场比赛时，情形又恢复原状了。

没有安全感与自卑一直伴随我直至青少年与成年。儿时的事情会影响我们整个人，但我们不必一直如此。我有权利变得苦毒、愤怒。毕竟，我被父亲遗弃、没有朋友，并且由于我渴望被接纳而很容易被利用。我越细想，它就越会变成事实。我收集了一束荆棘。然而，握住过去痛苦的经验不放，它就会变得过于沉重，以致我们无法承担，最终可能会影响到我们的健康。我们成为了感觉的奴隶。

最近，我读到了怀爱伦的这段描述：

“有许多行天路的人，时常思想自己的过犯与失望的事，以致灰心丧志。当我在欧洲的时候，有一位姊妹正是如此，她因心中忧苦，写信给我，要我给她一些勉励。读过她来信的那夜我做了一个梦，觉得置身在一个园内，有一个人，似乎是园主，引导我在园内漫步。我采了许多花，正在欣赏香味，这位姊妹也在我旁边行走，就对我说，她前面有讨厌的荆棘拦住了去路，于是就悲伤烦恼；她不跟着领导的人走，反要走在荆棘之中。她叹息道，‘如此华美的花园，长了刺人的荆棘，岂不是可惜吗？’那领路的人便说，‘不要去管荆棘，因为荆棘只能害你，去采玫瑰、百合、和石竹罢！’在你的经历中，难道没有顺遂快乐的时候吗？……当你回味以往的经历之时，岂不可以发现许多快乐的情景吗？上帝宝贵的应许，岂非如美丽芬芳之花，长在你一生所走的路旁吗？你何不让一切的香味和美丽使心中充满快乐？……把一切已往的不幸之事——一切过犯和失望——搜集起来，时常追念，时常讲论，以致心灵完全被悲愤失望所胜，实是不智之举。丧胆的人，他的心必充满黑暗，一方面自己断绝上帝的真光，一方面又将阴影投在别人的路上”（《喜乐的泉源》，第116,117页）。



我选择要放开我手中的荆棘而去收集玫瑰。当基督进到我的生活中时，我发现了在祂里面的我是什么样子的！我曾是一个瘦小的女孩，自认为不会做正确的事情——却成为了上帝的孩子，万王之王的皇室公主(彼前2:9)。我不再是没有父亲的孩子，因为祂成为了我的父(诗27:10；约16:27)。我不再是被遗弃与没有朋友的，因为我在天上的父称我为朋友（约15:15）。我知道我极有价值，因为祂为我舍命(约3:16)。这是多么值得喜乐的理由啊！

建议的祷告模式

赞美

- 主啊，我们因祂的改变之能而赞美祂！
- 我们因祂称我们为朋友而赞美祂(约15:15)。
- 我们因祂拣选我们成为祂的儿女而赞美祂。

认罪与确信胜罪

- 主啊，我们确信祂必能战胜我们人生中的罪。

- 求祢赦免我们选择思想过去的“荆棘”而允许那些经验使我们沮丧的罪。感谢祢，因为我们若认我们的罪，祢是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，并洗净我们（约壹1:9）。

祈求与代祷

- 主啊，我们把世界各地的教会领袖都交托给祢。当他们做重要决策、带领祢的百姓时，求祢赐给他们智慧。
- 我们祈求祢赐给我们祢的恩典，让我们去饶恕那些曾错待我们的人。主啊，求祢给每个家庭带来医治与修复。
- 我们为我们的孩子祷告。当他们遇到阻碍与压力时，求祢赐给他们力量，使他们勇敢地站立得住。帮助他们作出智慧的选择，并为真理而站立（赛44:3,4）。
- 求祢借满足我们身边之人的日常需要来教导我们效法基督无私的榜样。求祢装备我们，使我们能服务，做医疗布道士、社区志愿者和贫穷人的朋友。

- 主啊，愿起初敬虔的大复兴能席卷教会。诸天虽倾覆，愿我们仍能为真理而站。
- 主啊，求祢向我们显明如何在穆斯林人群中分享福音。我们祈求他们能得听福音，并回应你所供应的恩典。
- 我们为我们祷告列表中的那七个人代祷。求祢向他们每个人显明祢是何等爱他们。

感恩

- 主啊，我们感谢祢的应许：“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓 1:6）。
- 主啊，感谢祢，因祢能使我们充满喜乐与平安。
- 感谢祢已经在我们为之代祷之人的心中做工。

建议唱的诗歌

“终日赞美主”（707颂赞诗歌 第18首）；

“日光照我心”（707颂赞诗歌 第537首）；

“深享平安”（707颂赞诗歌 第386首）

祷告时要紧握的应许

- “我父母离弃我，耶和華必收留我” (诗27:10)。
- “既是这样，还有什么说的呢？上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？” (罗8:31)。
- “妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你” (赛49:15)。

1月19日

安息日的庆祝

最后一个安息日的建议模式

最后的这个安息日应是极为喜乐的时间，要为上帝在十日祈祷中为你和你教会所成就的而大大喜乐。要策划你的一天，来庆祝上帝的良善和大能。思想在过去的十天中，你是如何体验到圣灵沛降的。这个安息日是一个欢喜的机会，要为祂过去所成就的，现在正在做的和将要做的而欢喜。

每个教会的需要都是独特的，请与当地领袖一同合作，为你的教会制定一个特殊的计划。以下是一些可以包含在最后一个安息日教会聚会的建议事项。

主题经文

“认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基

督，这就是永生” (约17:3)。

- **见证:** 要有充足的时间来做蒙垂听之祷告的见证。那些参与了十日祷告会的人应有许多能与会众分享的见证，但鼓励他们务要简短扼要，以便每个人都能参与其中。其他人或许也想作见证。但有一些事先安排好的见证也是很好的，另外也可以有随意分享的时间。
- **祷告时间:** 邀请全会众一起加入联合祷告的时间。你可以带领你的会众做互动式祷告，其方法与你在本周中所使用的相似。你们也可以一起就一段经文来祷告。可以让小组一起祷告，或让所有人在一起祷告。另一个选择就是在整场聚会中有几种不同形式的祷告——就经文来祷告、小组祷告、个人祷告、会众祷告、默祷等等。
- **唱诗:** 这是为上帝所成就之事而欢喜快乐的一天，音乐是庆祝的绝佳方式。如果你的小组有一首特定的诗歌作为主题诗歌的话，务要让全会众一起歌唱。
- **未来计划:** 若上帝带领你在十日祷告会期间进行一次特殊的布道活动，就要让你的教会知道你的计划，并邀请他们一同参加 (十日祷告会的领袖指南



中有一些建议)。

- **儿童/青年:** 一个有关祷告的儿童故事必定是合宜的。另外，若有任何儿童或青年参加你们常规的祷告会，就要请他们分享他们的见证，或是做一次代祷。
- **灵活性:** 要确保你的计划是灵活的，这样你便可以在整场聚会中顺从圣灵的引领。



所以我告诉你们，
凡你们祷告祈求的，
无论是什么，
只要信是得着的，
就必得着。

(可11:24)