

10 Days of Prayer 2020



我的上帝啊。

侧耳听在此处。

耶和華上帝啊。

和你有能力的。

耶和華上帝啊。

愿你的祭司披上。

愿你的圣民蒙福。

我的上帝啊。现在。

侧耳听在此处。

耶和華上帝啊。



十日祷告



10 Days of Prayer 2020



我的上帝啊

侧耳听在此处

耶和華上帝啊

和你有能力的

耶和華上帝啊

愿你的祭司披上

愿你的圣民蒙福

我的上帝啊。现在

侧耳听在此处

耶和華上帝啊



十日祷告





序言

在基督里的生命从基督的灵获得力量。每天，我们应从心底渴望、恳求圣灵大大的浇灌。没有圣灵的感动，如何能完成上帝的圣工呢？我们希望看到基督的国度得以扩展，福音传到更多地方，让更多人接受福音。可是，这个国度不是一个地上的国度，拥有税收、法规和军队。恰恰相反，耶稣已清楚说明祂的国不属于世界（约翰福音 18:36）。这是一个属灵的国度、一个以天国原则导引的国度，并由耶稣亲自为王。

我们现在处于末后的时代（但以理书 8:19）。教会最需要的不是更宏伟的教堂、更多的金钱等事物；我们最需要的是复兴，使每个人的心远离俗世事务，重新专注在上帝的国度上。我们极需要更委身的降服和认罪回转，而这些只能借着住在我们里面的、那使人知罪、焕发新生的圣灵方能成就。请和我一起参加“十日祷告”活动，并与世界各地的弟兄姐妹们同心合意地祈求圣灵晚雨的沛降，使教会被授予属灵力量、信心和忠心的勇气，直到我们的救主耶稣基督再来。

傅牧师

目录

2	序言
4	领袖指南
20	前言
35	晚祷
46	祷告中要紧握的应许
59	第1日 — 我们对圣灵的需要
65	第2日 — 圣灵的见证
72	第3日 — 凭着圣灵得胜
79	第4日 — 受圣灵的洗
85	第5日 — 圣灵的果子
91	第6日 — 圣灵的恩赐
97	第7日 — 在圣灵中祷告
103	第8日 — 降服于圣灵
109	第9日 — 圣灵的工作
115	第10日 — 圣灵的临格
121	安息日的庆祝



领袖指南

欢迎参加2020年十日祷告会！我们满心感恩我们能够以祷告作为这一年的开始。过去的数年里，当我们在祷告和禁食中寻求上帝的时候，他已为我们施行了许多神迹。圣灵带来了复兴、悔改、布道热情的重新燃起与各种关系的修复。毫无疑问，祷告是复兴的诞生之地！

我们相信，当你和教会中的教友一起为圣灵沛降而祷告时，你的生命和那些你为之而祷告之人的生命都将发生改变，父已应许要将圣灵赐给凡求告他的人。以下是三位曾参与过十日祷告会之人的反馈：

✝ 赞比亚的 N.K.：

十日祷告会的第三天，当我在会众面前祷告时，因所犯的罪而祈求上帝属天的帮助。

“若有人正处在自杀的过程中，”我祷告道，“亲爱的主，请不要让他们成功，请帮助他们

们。”第二天，我惊讶地发现那个尝试去自杀的人竟然是我的姑妈。但因着我们的祷告，上帝前来帮助并拯救了她的生命。当我在写这个见证时，她过得很好，上帝在她的生命中运行。我们都为上帝对我们祷告的奇妙回应而向主献上感谢。

美国北卡罗来纳州的J.J.:

在2018年十日祷告会期间，我的朋友艾丽西亚曾为五个特定的人去祷告，希望他们可以归向基督。上帝回应了她的大部分祷告，但仍然有一个人的名字在她的祷告名单中，她为自己的姊妹所献上的祷告依然没有得到回应。然而，在今年的十日祷告会期间，艾丽西亚的姊妹出席了祷告会并降服于基督。她现在参加了查经并准备受洗。另外还有两个人前来参加十日祷告会并决志受洗。我们为上帝的作为和十日祷告的事工献上赞美。当我们在一起祷告时，都感觉自己更深切地经历了耶稣。

亚洲的一位教友:

当十日祷告会正在进行的时候，我向天父祷告，让我有机会去传讲复临信息……在十日



祷告会结束之后，我将复临信息传给了一个没有基督教背景的很大的团体，他们接受了我的信息。我的祷告得到了回应，这是我在十日祷告会之后最大的一个见证。赞美主！

十日祷告会常见事项

每日主题资料

十日祷告会的每一天都有主题资料。其中包括一段圣经章节，灵修见证、祷告主题经文、建议祷告事项和推荐诗歌。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。

全球各地的教会将会同心合意地为每日的主题祈祷。借着每一个主题资料上的经文、灵修见证和祷告事项，加入这全球性的祈祷。然而，不要感觉你必须仓促地为所有建议的祷告事项代祷。你可以将教友分成几个小组，让每个小组分别为列表中的一部分事项代祷。

有些祷告事项与全球的复临教会有着明显的关联。为教会大家庭共同祈祷固然重要，但如果你的小组中有来自社区的访客，你便可以将你们的祷告进行调整，使用更加

常见的祷告主题。要为如何做才能最好地欢迎访客，并使他们在你的小组中更有归属感而祷告。

祷告会各环节推荐时间

祷告会各环节的时间可能每一次都会有所不同，以下是我们推荐的比较行之有效的时间安排：

- ◎ 欢迎/介绍：2-5分钟
- ◎ 阅读见证（见主题资料）：3-5分钟
- ◎ 围绕祷告主题经文进行祷告（见主题资料）：3-5分钟
- ◎ 赞美上帝：10分钟
- ◎ 祈求与代祷（见主题资料中的“祷告事项”）：20-30分钟
- ◎ 感恩：10分钟

为七个人代祷

鼓励每个人都去祈求上帝向他们显明在这十天之内可以为哪七个人代祷。这些人可以是亲属、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。小组成员也要祈求上帝向他们显明应如何在这十天期间为这七人的特殊需要祷告，又如何将福音传给他们。你可以提



2020 十日祷告

供一些卡片或纸条让他们将自己要为之祷告的七个人的名字记录下来。

2020 年十日祷告会的安息日崇拜聚会

在十日祷告会期间的两个安息日中，要有特别的祷告主题，并要分享祷告蒙垂听的见证。要有创造性——我们有很多方法可以与教友分享在每日的祷告会中所发生的事情。

最后一个安息日的庆祝

最后一个安息日应该特别作为一个欢庆的日子，庆祝上帝在这十天中所成就的一切。要为祷告蒙应允的见证、与祷告有关的圣经教训或讲道和唱诗预留出充分的时间。要带领会众祷告，以便那些没有参与每日祷告会的人可以体验与他人一同祷告的喜悦。更多内容可以参阅第11日安息日庆祝。

2020 年十日祷告会后续工作

要多多求问上帝期望你所在的教会或小组可以如何继续已经在2020年十日祷告会期间展开的事工。也许你们

可以继续每周的祷告会，也许上帝希望你所在的教会开启一项新的事工或向社区布道。要敞开心门，顺从上帝的指引。当上帝同行之时，你定然将会惊奇不已。我们已将布道挑战的建议列在了领袖指南的结尾处。

见证

请分享上帝在十日祷告会期间所成就的事！你的故事将会鼓励许多人。

联合祷告指南

同心合意

当某个人向上帝祈求时，要确保其他人也在同心合意地为相同的事情祷告——这样的祷告非常有力！不要认为已经有一个人为这件事祷告，那么其他人就无需为此代求了。“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意的求什么事，我在天上的父必为他们成全。”（太18:19）这是多么鼓舞人心啊！



紧握上帝的应许

你将在每份资料中找到特定主题的圣经应许。鼓励小组在祷告中紧握上帝的应许。我们总是容易专注于自己的问题，但当我们紧握上帝的应许时，我们就会在信心上有长进，并提醒我们自己：在上帝没有难成的事。这些应许能够帮助我们不再注视自己的软弱和艰难，转而定睛仰望耶稣。因为针对每一个软弱，每一个挣扎，我们都能找到可以被紧握的应许。鼓励大家寻找更多的应许并将其记录下来，以便他们可以在日后紧握这些应许。

禁食

邀请那些参加十日祷告的人考虑一下进行某种类型的禁食，比如禁戒看电视、听世俗音乐、看电影、使用互联网、吃甜食或者其它不易消化的食物。用更多的时间去祷告和研究圣经，祈求上帝帮助你和你的会众能够更加完全地住在基督里面。借着简单的饮食，我们将使自己的思想更加容易倾听圣灵的声音。

圣灵

一定要祈求圣灵来指教你如何为人生或某一种特殊的

境遇祷告。圣经告诉我们，我们本不晓得应当怎样祷告，乃是圣灵亲自替我们祷告。

“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，说明他将要‘充充足足的成就一切超过我们所求所想的。’（弗3:20）”（《基督比喻实训》147页）

聚集在一处

在开始全体祷告之前，要邀请每一个人都上前来聚在一处。当大家聚在一处围成一个圈时，会有助于提升灵里的合一，这对同心合意的祷告来说非常重要。如果大家分散在房间内，彼此也会很难听清楚他人的祷告。

日志

在十日祷告会期间，每日填写祈祷日志有助于参与者将当日的祷告主题铭记于心，向上帝做出具体的承诺并意识到上帝将要给他们的赐福。写下我们的祷告并记录上帝



对祷告的回应被证明是可以给人带来鼓励的。

如果你愿意的话，在十日祷告会期间可以用多种方式填写祈祷日志。你要在祷告会期间预留出时间，让大家可以在个人的祈祷日志中记录自己对上帝的回应。或者你也可以将祷告事项和对祷告的应允记录在一个小组祈祷日志中，或是记在笔记本中，或是写在一张大海报上，或者在线记录都可以。最简单的方式就是在一大张纸的中间画一条线，在左边写上祷告事项，在右边写上祷告所蒙的应允。日后回顾上帝如何应允祷告是一件令人振奋又建立信心的事！

敬畏

要鼓励并树立敬畏的态度。我们乃是来到宇宙君王的宝座前。让我们不要因自己的动作或特有的举止而显得对这段祈祷的时间漫不经心。当然也没有必要让每个人都一直跪着。若你希望大家能够舒适地度过这一个小时，那么就可以鼓励他们按照上帝的引领，找到一个自己感觉比较舒适的姿势，或跪下，或坐下，或站立。

一式式祈祷

祷告应该简短而切题，以便其他人也能有机会去祷

告。尝试将你的祷告控制在几句话之内，而每个人都可以祷告数次。简短的祷告会使人在祈祷的时间保持祷告的兴致并使圣灵可以感动组员应该如何祈求。你无需以“亲爱的上帝”和“阿们”这类的话作为每一个简短祷告的开始和结束。这种祷告可以被视为是一种与上帝进行的不间断的交谈。

静默

作为一名领袖，你不可独占祷告的时间。你的目标是让大家祷告。静默的时间非常美妙，因为这给了上帝向我们心灵说话的时间。让圣灵去运行并给每一个人时间去祷告。

唱诗

在祷告各环节之间自发地唱几首赞美诗将给祷告会锦上添花。在每篇主题资料的结尾处都列出了推荐的诗歌。你不需要唱完所有的诗歌，那些仅仅是建议。唱诗也是衔接祷告会各环节的好方法。

收集祷告事项

不要为小组安排祷告事项，而是告诉大家可以在祷



告中提说自己的需求，并鼓励其他人一起来为这些祷告事项同心合意地祷告。为什么要这样做呢？原因就是时间。讨论祷告事项会占用大量的祷告时间。撒但若是能引诱我们一直讨论问题而不是去为问题祷告，那么他就会欣喜若狂，小组成员也会经常在这个过程中开始进行劝勉或提出解决方案。能力的来源是上帝！我们越是多祷告，他的能力就会越多地加给我们。

每日的祷告时间

这一点非常重要！作为一名领袖，要确保自己每日花时间来来到耶稣脚前，与他交谈并研究他的圣言。如果你将认识上帝作为你人生的首要目标，这会给你带来一段美妙的经历。“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，把他们的脚立在他应许的磐石上。”《善恶之争》210页）

十日祷告会布道挑战

每一个人都可通过“全体总动员”的方式去为催促耶稣复临而尽到自己的力量。

“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”（512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已经从救主那里领受了太多的爱，让我们不要为自己将其扣留，而是将他的爱与人分享。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝，在十日祷告会结束之后可以如何向人传福音。选择一项或几项活动，选择一天，使自己成为耶稣的手和脚。当你在努力组织这一切的时候，不要让这些安排使你的祷告分心。“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》313页）

我们准备了一份为他人提供帮助之方式的清单。选择的方式要适合你将要服侍之人的需要，不必拘泥于这份清单所列的项目。

- 为病人做一顿饭。



2020 十日祷告

- 邀请一位邻居或同事参加联谊会。
- 为无家可归的人送去食物。
- 将自己喜欢的衣物捐献出去。
- “收养”一位老人。定期拜访这位老人，帮助他做家务、购物、做饭、或打理花园。
- 烤一些面包并与邻居分享。
- 帮助邻居干活。
- 当病人或残疾人的看护人要出去办事时，替换他们去照顾那些人。
- 参与邻居家进行的工程。
- 邀请新邻居用餐并彼此熟悉，让他们感受到邻里间的热情。
- 购买生活用品送给贫困家庭。
- 捐献旧眼镜。
- 为人查经。

- 探望养老院中的人。
- 为学生提供餐费。
- 为穷人募捐衣物。你可以在你的教会为有需要的人设立一个衣物捐献箱。
- 捐献你的旧笔记本电脑或其他电子设备。
- 捐献旧汽车。
- 举办一次“健康展览”。
- 给长期卧床的人寄贺卡。
- 组织一次系列布道会。
- 给邻居打电话问候他们。
- 送别人一本他喜欢的书。
- 分发GLOW福音单张。
- 邀请某人接受耶稣。
- 进行“28本布道书籍事工”。第一周，送出1本书；第二周，送出2本书；第三周，送出3本书；



以此类推，直至你送出28本书为止。

- 拿些食品送给那些失去亲人的人。
- 探望住院的人，并以某种方式去鼓励或帮助他们。
- 为一位老人读书。
- 拜访一个儿童之家并协助那里的员工。
- 组建一个缝纫/编织/钩编小组，为那些有需要的人做衣服。
- 为那些看不见或无法阅读的人大声朗读圣经。
- 在家举办一次青年派对。
- 在为受虐待的人开设的救助机构做志愿者。
- 为儿童之家或儿童救助机构捐献书籍。
- 带你教会中的儿童到老人家里探望并为他们演节目。
- 为有特殊需要的儿童及其家庭策划并组织一天的趣味活动。

- 组织一次社区清洁日。
- 在你的教会中设立一个健康俱乐部并邀请朋友和邻居参加。
- 邀请别人与你一起观看包含属灵信息的DVD。当与他一起观看的时候，祈求圣灵向那个人心中说话。
- 策划自己的项目。



前言

欢迎参加2020年十日祷告会！我们满心感恩我们能够以祷告作为这一年的开始。过去的数年里，当我们在祷告和禁食中寻求上帝的时候，他已为我们施行了许多神迹。圣灵带来了复兴、悔改、布道热情的重新燃起与各种关系的修复。毫无疑问，祷告是复兴的诞生之地！

我们相信，当你和教会中的教友一起为圣灵沛降祷告时，你的生命和那些你为之而祷告之人的生命都将发生改变，父已应许要将圣灵赐给凡求告他的人。以下是三位曾参与过十日祷告会之人的反馈：

✝ 赞比亚的 N.K.:

十日祷告会的第三天，当我在会众面前祷告时，因所犯的罪而祈求上帝属天的帮助。

“若有人正处在自杀的过程中，”我祷告道，

“亲爱的主，请不要让他们成功，请帮助他

们。”第二天，我惊讶地发现那个尝试去自杀的人竟然是我的姑妈。但因着我们的祷告，上帝前来帮助并拯救了她的生命。当我在写这个见证时，她过得很好，上帝在她的生命中运行。我们都为上帝对我们祷告的奇妙回应而向主献上感谢。

美国北卡罗来纳州的J.J.:

在2018年十日祷告会期间，我的朋友艾丽西亚曾为五个特定的人去祷告，希望他们可以归向基督。上帝回应了她的大部分祷告，但仍然有一个人的名字在她的祷告名单中，她为自己的姊妹所献上的祷告依然没有得到回应。然而，在今年的十日祷告会期间，艾丽西亚的姊妹出席了祷告会并降服于基督。她现在参加了查经并准备受洗。另外还有两个人前来参加十日祷告会并决志受洗。我们为上帝的作为和十日祷告的事工献上赞美。当我们在一起祷告时，都感觉自己更深切地经历了耶稣。

亚洲的一位教友:

当十日祷告会正在进行的时候，我向天父祷告，让我有机会去传讲复临信息……在十日



祷告会结束之后，我将复临信息传给了一个没有基督教背景的很大的团体，他们接受了我的信息。我的祷告得到了回应，这是我在十日祷告会之后最大的一个见证。赞美主！

祈祷主题：寻求上帝的灵

在2020年十日祷告会期间，我们邀请你体验圣灵所应许的赐福。在耶稣返回天庭之前，他将这个应许赐给我们：“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）

“既然这是我们藉以获得能力的方法，那么我们为什么不如此饥渴地追求圣灵的恩赐呢？我们为什么不谈论这事，为这事祈祷，并传讲这事呢？作父母的尚且乐愿将好礼物给自己的儿女，主当然更加乐愿将圣灵赐给凡事奉他的人。每位职工应当为每日受圣灵的洗而向上帝祈求。”（《使徒行述》50页 怀爱伦）

让我们一同祈求圣灵的沛降并让上帝在我们的生命中结出他的果子。

祈祷建议指南

- 祷告要简短——每个主题祷告一两句即可，将祷告的机会分享给他人。你可以根据自己的需要进行多次祷告，就好像你在与别人谈话一样。
- 不要为沉默感到担心，因为这给了每一个人时间去聆听圣灵的声音。
- 在圣灵的带领下，大家一起唱诗也是一种莫大的祝福。你不必一定要有钢琴伴奏，清唱就可以。
- 与其占用宝贵的祷告时间去讨论祷告事项，还不如直接开始祷告，之后其他人便可以为你的事项代祷并为你的需要紧握上帝的应许。

紧握应许

上帝在他的圣言中已经赐下了诸多应许。在祷告中紧握这些应许乃是我们的特权。他所有的命令与劝勉皆是应许。上帝绝不会要求我们去做依靠他的力量无法做到的事。

我们很容易在祷告的时候专注于自己的需要、困难和挑战，并为自己的处境唉声叹气。然而，这不是祷告的目



的所在。祷告旨在坚固我们的信心。这就是为何我们会鼓励你在祷告的时候紧握上帝的应许。不要在注视你自己和你的软弱，将目光转向耶稣。借着仰望他，我们就会变成他的形象。

“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，凭着信心要求他所应许的。他的诺言保证你若凭着信心祈求，就必得着各样属灵的福惠。要继续不断的祈求，就必有丰满的收获，远超过你所求所想的。”（《一同在天上》71页）

如何才能紧握他的应许呢？例如，当你为平安祈祷时，你可以引述约翰福音14:27，并说：“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不象世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”尽管你可能没有立刻就感受到那种平安，但也依然要为上帝赐你平安而献上感谢。

禁食

我们鼓励你在这十天中进行但以理式的禁食。以祷告和禁食来开启新的一年，乃是在这一年中献身给上帝的极佳方式。怀爱伦告诉我们：“从今以后直到末世结束之日，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》188-189页）

我们知道但以理在十天的时间内只吃水果和蔬菜。我们也鼓励你在这十天中采用此类简单的饮食。简单清淡的饮食要禁戒糖、精加工食品和碳酸饮料，这将会使我们在不同的层面受益。首先，膳食简单意味着烹饪的时间会减少，从而使我们有更多的时间与主在一起。其次，饮食越简单，我们的胃就越容易将其消化，我们的头脑就会越清晰。我们都知道糖会影响脑前额叶的活动，那里是我们思维的中心。如果我们希望有更清晰的头脑去聆听上帝的声音，如果我们希望能够与他更近，我们就要确保自己的饮食不会成为我们的阻碍。

禁食不单单限于禁戒食品。我们也鼓励你杜绝电视、电影、电脑游戏，甚至是Facebook和YouTube（朋友圈和小视频），有些东西本身是无害的，但Facebook和YouTube（朋友圈和小视频）却会占用我们大量的时间。要尽量把这些事物放在一边，以便我们有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，使上帝可以在我们里面并借着我们做工。“对



于某些事务，禁食与祈祷是应当举行，而且是很合时的。这在上帝的手中，乃是一种洁净心灵和使人有领受之心境的方法。我们的祈祷得蒙垂允，是因我们在上帝面前虚心之故。”（《医药布道论》283页）

愿我们在上帝面前谦卑自己，尽心、尽意、尽力地寻求他。愿我们借着祷告和禁食来亲近他，他就必亲近我们。

圣灵

一定要祈求圣灵来指教你如何为人生或某一种特殊的境遇祷告。圣经告诉我们，我们本不晓得应当怎样祷告，乃是圣灵亲自替我们祷告。

“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，说明他将要‘充充足足的成就一切超过我们所求所想的。’（弗3:20）”（《基督比喻实训》147页）

信心

我们在预言之灵中读到：“祈祷和信心能够成就地上任何势力都做不到的事。”（《服务真诠》509页）上帝鼓励我们祷告且相信他会垂听并应允我们的祈求。

“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，无论是甚么，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，我们无需等待甚么良好的感觉；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，1，3，6段）

预言之灵也告诉我们：“我们可以求……他所应许的任何恩赐，然后就当相信我们必定得着，并且感谢上帝使我们已经得着了。”（《教育论》258页）



所以，要凭着信心养成一个习惯，因着上帝将要为你做的事情和上帝将要为你的祷告做出的回应，去预先感谢他。

为七个人祷告

我们鼓励你在这十天期间以一种特别的方式为七个人去祷告，希望可以看见他们经历那“更丰盛”的生命。这些人可以是亲属、朋友、同事、教友等。花时间祈求上帝来向你显明他希望你为谁去祷告，并祈求上帝让你真正地将这些人的得救放在心上。将他们的名字写在一张纸上，放在一个显眼的位置，比如夹在你的圣经里。将名字写下来将会带来一种力量，你将会为上帝对你祷告的回应而感到惊奇不已！

十日祷告会布道挑战

每一个人都可通过“全体总动员”的方式去为催促耶稣复临而尽到自己的力量。

“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”（512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已经从救主那里领受了太多的爱，让我们不要为自己将其扣留，而是将他的爱与人分享。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝，在十日祷告会结束之后可以如何向人传福音。选择一项或几项活动，选择一天，使自己成为耶稣的手和脚。当你在努力组织这一切的时候，不要让这些安排使你的祷告分心。“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》313页）



十日祷告会布道挑战

每一个人都可通过“全体总动员”的方式去为催促耶稣复临而尽到自己的力量。

“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”（512页）。向他人彰显耶稣的爱是我们的特权。我们已经从救主那里领受了太多的爱，让我们不要为自己将其扣留，而是将他的爱与人分享。

我们鼓励你和你的教会在祷告中求问上帝，在十日祷告会结束之后可以如何向人传福音。选择一项或几项活动，选择一天，使自己成为耶稣的手和脚。当你在努力组织这一切的时候，不要让这些安排使你的祷告分心。“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》313页）

我们准备了一份为他人提供帮助之方式的清单。选择的方式要适合你将来要去服侍之人的需要，不必拘泥于这份清单所列的项目。

- 为病人做一顿饭。
- 邀请一位邻居或同事参加联谊会。
- 为无家可归的人送去食物。
- 将自己喜欢的衣物捐献出去。
- “收养”一位老人。定期拜访这位老人，帮助他做家务、购物、做饭、或打理花园。
- 烤一些面包并与邻居分享。
- 帮助邻居干活。
- 当病人或残疾人的看护人要出去办事时，替换他们去照顾那些人。
- 参与邻居家进行的工程。



2020 十日祷告

- 邀请新邻居用餐并彼此熟悉，让他们感受到邻里间的热情。
- 购买生活用品送给贫困家庭。
- 捐献旧眼镜。
- 为人查经。
- 探望养老院中的人。
- 为学生提供餐费。
- 为穷人募捐衣物。你可以在你的教会为有需要的人设立一个衣物捐献箱。
- 捐献你的旧笔记本电脑或其他电子设备。
- 捐献旧汽车。
- 举办一次“健康展览”。
- 给长期卧床的人寄贺卡。
- 组织一次系列布道会。
- 给邻居打电话问候他们。

- 送别人一本他喜欢的书。
- 分发GLOW福音单张。
- 邀请某人接受耶稣。
- 进行“28本布道书籍事工”。第一周，送出1本书；第二周，送出2本书；第三周，送出3本书；以此类推，直至你送出28本书为止。
- 拿些食品送给那些失去亲人的人。
- 探望住院的人，并以某种方式去鼓励或帮助他们。
- 为一位老人读书。
- 拜访一个儿童之家并协助那里的员工。
- 组建一个缝纫/编织/钩编小组，为那些有需要的人做衣服。
- 为那些看不见或无法阅读的人大声朗读圣经。
- 在家举办一次青年派对。
- 在为受虐待的人开设的救助机构做志愿者。



2020 十日祷告

- 为儿童之家或儿童救助机构捐献书籍。
- 带你教会中的儿童到老人家里探望并为他们演节目。
- 为有特殊需要的儿童及其家庭策划并组织一天的趣味活动。
- 组织一次社区清洁日。
- 在你的教会中设立一个健康俱乐部并邀请朋友和邻居参加。
- 邀请别人与你一起观看包含属灵信息的DVD。当与他一起观看的时候，祈求圣灵向那个人心中说话。
- 策划自己的项目。

晚 祷

在这十天内每天都可以进行晚祷

可以考虑在十日祷告会中进行彻夜祷告。例如，你可以将时间设定为晚6点起至早6点结束。

何为晚祷？

在夜晚的一段时间内或彻夜不眠地祷告并不具有“神圣性”。然而，夜晚却或许是一个人唯一不必奔波忙碌的时间。我们相信你的目的并不是熬夜整晚不睡，而是需要祷告多久，就祷告多久，直到你感觉上帝想让你为之而祷告的事已经在你的祷告中全部陈明为止。

我们建议在晚间由若干人进行代祷。确保在祷告过程中有适当的休息。作为一名领袖，你要能够感觉到现场的气氛，并知道何时需要休息，何时需要开始下一个祷告单



元。你也可以在祷告的时间内加入圣经章节的阅读。你可以完全按照以下的建议去进行，也可以只采纳其中的一部分，根据小组的情况作出最佳的选择，并可以酌情修改顺序。

开场第一个小时的祷告时间表范例

5:45——唱赞美诗

6:00——欢迎与介绍，发言要简短而友善。

6:05——祷告赞美上帝（赞美他的品格）。

6:10——紧握上帝的应许（见线上资料中的“祷告中要紧握的应许”）。

6:15——认罪祷告（默祷）。

6:20——祷告祈求所需的赐福（恳求）。

6:25——默祷。

6:30——为你的社区以及教会所在地区的灵魂得蒙救赎而代祷。

6:35——祷告追忆耶稣的生命、死亡与复活。

6:40——为上帝所做的一切而感恩。

6:45——从教会的诗歌本中选择有关祷告的诗歌演唱并/或朗读启应词。

6:50——祷告祈求圣灵的临格与能力。

6:55——再次祷告赞美并感恩

你可以每个小时都重复相同的模式，因为这样大家可以知道自己该做什么。在恳求的环节中，你可以为“世界教会祷告事项”（见本章结尾处）献上祷告，也要为本地的需要和祷告事项献上祈求。

另外一种好的方式就是让有恩赐的教友献上与祈祷相关的赞美诗或朗诵诗歌/祷告词，也可以用3-5分钟作见证。

到早晨的时候，你可以举行一个闭幕式。以集体唱诗为开始，接下来是牧师或祷告小组领袖进行短讲，也可以共同享用一顿特别的早餐。

世界教会祷告事项

△ 我们为那些因信仰而面临逼迫或监禁的复临信徒祷告。



- △ 我们为在世界各地公立学院和大学就读的基督复临安息日会青年灵性的复兴而祷告。愿他们成为基督满有生命的大使。
- △ 我们为全世界69%尚未对耶稣有任何清楚了解的人祷告。
- △ 我们为前苏联国家（欧亚分会）6200万接触福音程度最低城市中的居民祷告。
- △ 我们祷告祈求上帝兴起勇敢的布道士愿意在中东20个国家中的746个团体中工作。
- △ 我们为北亚太分会和南亚太分会的千人布道团事工祷告。当这些青年在台湾、中国大陆、俄罗斯及缅甸等国家和地区服务时，愿他们受圣灵的洗并满有能力地去做上帝的圣工。
- △ 我们为愿意通过爱人并与来自不同文化和地区的人分享福音来侍奉上帝的复临信徒大军祷告。
- △ 求主兴起愿意在困难地区侍奉你的现代瓦典西学生。
- △ 我们为南亚太分会下属的41个接触福音程度最低城市中的2亿零2百万人能认识耶稣而祷告。

- △ 我们为每一个寻求上帝的计划并以爱心的服侍、查经和个人见证将福音传给自己社区的地方教会中的安息日学以及个人布道事工部门祷告。
- △ 我们为在世界各地满足人们实际需求的安泽国际救援协会（ADRA）祷告。
- △ 我们为南亚太分会下属的6个接触福音程度最低城市中的1600万人祷告。当教友带着爱心去接触这些未曾听闻福音的人时，我们祈求他们每天都能受圣灵的洗。
- △ 我们祷告祈求圣灵指引我们应该如何将福音传给北亚太分会下属的105个接触福音程度最低城市中的4亿零6百万人。
- △ 当复临信徒团牧事工组织中的牧师和热心教友去服侍监狱中的人时，求主赐福给他们。
- △ 主啊，我们纪念那些安息日学的教师，求你让他们知道自己的工作对我们的孩子来说是多么重要。
- △ 主啊，我们为那些最具影响力的事工寻求你的指引，诸如健康和家庭事工项目，以及遍布全球的前峰会。



- △ 我们祷告祈求你使我们去爱并培养新教友。
- △ 主啊，请指教我们如何才能把更多的满载真理的文字布道资料（印刷品或电子版）分发至我们的社区。我们祷告人们能够去阅读这些资料，并祈求圣灵使他们信服圣经的真理。
- △ 主啊，我们祷告祈求你来保护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、媒体工作者和在经济上提供资助的人来传扬希望与生命。
- △ 我们为拥有接近2百万学生的8208所复临学校祷告，愿这些学校常常教导圣经的真理并带领年轻人投身布道与服务。
- △ 主啊，求你赐给我们智慧去影响那些对宗教毫无兴趣的世俗文化，愿你的圣灵打破环绕世俗心灵的壁垒。
- △ 我们为亚洲那些没有基督教背景的人群祷告，求主赐我们特殊的智慧去满足他们的需要。
- △ 当我们将福音传给那些邪灵崇拜、偶像崇拜和万

物有灵论的信仰者时，求主赐福给我们，帮助我们了解他们的世界观并将他们引向个人的救主。

- △ 主啊，求你激励全世界的基督复临安息日会教友，使他们在前所未有的热情中祷告。让我们同心祈求晚雨圣灵的沛降，求你实现约珥书2章、何西阿书6章和使徒行传2章中的应许。
- △ 我们为南非印度洋分会下属的18个国家中的541个团体祷告，求你将他们带到圣经的真理面前。
- △ 求你向我们显明应如何去满足难民的实际需要与属灵需要。愿我们的教会因对众人的爱而为人所知，无论他们是谁又来自何方。
- △ 愿我们忠心全备地传扬启示录14章中的三天使信息。愿我们能以基督的爱和义作为我们所有教导的核心。
- △ 我们祷告祈求你兴起城市布道士，在中欧分会下属的20个国家的806个团体中建立教会。
- △ 求你兴起工人大军在中美分会下属的38个国家的948个团体中建立教会。
- △ 求你指教我们应该如何清晰、富有创意又带有圣



经权威地去宣扬我们教会的基本信仰。愿耶稣的爱成为我们一切信仰的核心。

- △ 我们祈求你预备年轻人在北美分会下属的9个国家的789个团体中建立教会。
- △ 我们祈求你预备志愿者在以色列地区的70个团体中服务。
- △ 我们祈求你兴起医药布道士在中东非分会下属的11个国家的830个团体中建立教会。
- △ 我们祈求你兴起祈祷的勇士为南亚太分会下属的4个国家的2568个团体代祷。我们特别纪念印度希望电视台和为盲人开设的亚洲援助学校。
- △ 我们为南亚太分会的出版社工作祷告。
- △ 我们祷告祈求你能像诗篇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。
- △ 求你让我们的家人在家庭和社区中彰显你的爱。我们祈求你将和睦带给家庭，修复破碎的关系，保护弱者远离虐待，并在似乎已经绝望的处境中彰显你使人成圣的力量。
- △ 愿世界各地的教友、牧师和领袖每日都得蒙上帝

话语的喂养。愿我们也在个人祷告中每日寻求你。让我们知道：离了你，我们什么都不能做。

- △ 我们祈求你兴起护士和医生在西中非分会下属的22个国家的1978个团体中建立新的教会。
- △ 我们为泛欧分会下属的19个接触福音程度最低城市中的4900万人祷告。
- △ 我们为我们的孩子祷告。求主赐给他们力量，使他们可以在面临阻碍与压力时能够为你站立得住。帮助他们作出智慧的选择并坚守真理。
- △ 求主教导我们借着满足身边之人的日常需要而效法基督无私的榜样。求你装备我们，以医药布道士、社区志愿者和朋友的身份去服务穷人。
- △ 主啊，愿一场起初那种敬虔的复兴席卷你末时的教会。愿我们即使在诸天倾覆时也能坚守真理。
- △ 求主赐福2020年全球范围内的对外布道事工。我们特别为2020年5月在巴布亚新几内亚举行的全体总动员布道事工祷告。
- △ 我们为世界各地的青年领袖祷告，愿他们忠心地将我们的遗产传给下一代：在基督里的身份，基



督复临安息日会的使命，以及在当地教会中的领导力。

- △ 我们为那些因主的缘故在一年布道（One Year in Mission）和加勒使命团（Mission Caleb）中身处险境的青年祷告。
- △ 我们祷告祈求我们的青年和青年领袖能够像使徒行传1:8所应许的那样受圣灵的洗。我们特别为那些参与献给他20分钟（Give Him 20）和其它祷告倡议的人祈求上帝的赐福。
- △ 主啊，请指教我们，让我们用一种源自上帝的战略方针将三天使的信息传给这个世界上的“耶利哥城”，并将每一个城市中的喇合引向那在基督里的救赎。
- △ 我们祈求主兴起新的青年领袖并赐福我们的SYL（高级青年领袖）培训计划。
- △ 主啊，请让我们的青年不仅仅是去讲道，更要化身为道。我们祈求上帝赐福全球青年日活动和10万青年总动员倡议活动（100,000 Total Youth Involvement initiative）。
- △ 主啊，请带领教会在2020年全球总会代表大会

（6月25日至7月4日）中作出的决定。愿代表、领袖和访客都被复兴与爱的灵充满。

- △ 求主赐福2020年全球总会代表大会之前的百日祷告（3月27日至7月4日）。当我们祈求智慧与你的再来时将圣灵沛降。



祷告中要紧握的应许

有关圣灵的应许

“当春雨的时候，你们要向发闪电的耶和華求雨。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甚么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求甚么，我必成就。”（约14:12-14）

“他对我说：这是耶和華指示所罗巴伯的。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）

有关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，无论是甚么，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甚么事，我在天上的父必为他们成全。”（太18:19）

“你们祷告，无论求甚么，只要信，就必得着。”（太21:22）

“你们奉我的名无论求甚么，我必成就，叫父因儿子得荣耀。你们若奉我的名求甚么，我必成就。”（约



14:13-14)

“到那日，你们甚么也就不问我了。我实实在在地告诉你们，你们若向父求甚么，祂必因我的名赐给你们。向来你们没有奉我的名求甚么，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甚么，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

“耶和華豈有難成的事嗎？到了日期，明年這時候，我必回到你這裡，撒拉必生一個兒子。”（創18:14）

“耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲。”（出14:14）

“耶穌看着他們，說：‘在人是不能，在上帝却不然，因為上帝凡事都能。’”（可10:27）

“那召你們的本是信實的，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，还有甚么说的呢？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；高高低低的要改为平坦，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

一个更深的经验饶恕他，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，必要赦免我们的罪，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）

“惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯；我也不記念你的罪惡。”（賽43:25）

“我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。”（耶31:34）

“我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照祂豐富的恩典。”（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，使我们藉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 and 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。祂虽然担当我们的忧患，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，求你医治我，我便痊愈，拯救我，我必得救；因你是我所赞美的。”（耶17:14）

“耶和華说：我必使你痊愈，医好你的伤痕，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！當壯胆，堅固你的心！我再说，要等候耶和華！”（诗27:14）

“所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。”（林后4:16-18）

“我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。”（加6:9）

“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（腓4:13）

“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）

“祂对我说：‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。”（林后12:9）

有关成为上帝见证的应许

“你们不要恐惧，也不要害怕。我岂不是从上古就说



明指示你们吗？并且你们是我的见证！除我以外，岂有真神吗？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；祂藉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；我吩咐你说甚么话，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

我们对圣灵的需要

“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）

见证

“既然这是我们藉以获得能力的方法，那么我们为什么不如饥似渴地追求圣灵的恩赐呢？我们为什么不谈论这事，为这事祈祷，并传讲这事呢？作父母的尚且乐愿将好礼物给自己的儿女，主当然更加乐愿将圣灵赐给凡事奉他的人。每位职工应当为每日受圣灵的洗而向上帝祈求。”（《使徒行述》50页 怀爱伦）

就在我从大学毕业并获得神学学位之前，我读了V·雷蒙德·艾德满的书《属灵伟人得力的秘诀》。这本书讲述



了大约20位基督徒男女的故事，他们都在自己的生活中遇到了属灵上的危机，并因此经历了真实的转变。最终，圣灵在他们的生命中喷涌而出，并因此铸就了他们，借着他们被圣灵充满的生命，引领数百万人归向基督。我想到了我自己的人生，作为一名丈夫，初为人父，即将成为一名牧师，我在书上写下一行字：“我也需要圣灵。”从那时起，使这种个人转变的经历永不退色是我的第一要务，并且通过查经、顺服、施舍和祷告来寻求圣经中那种圣灵的洗。在我作牧师的第一年，我被叫去拜访我们教会的司库，他被诊断出患有癌症。我们祷告并按照圣经所说的用油膏抹他。几天之后，他兴奋地告诉大家，他的癌症已经彻底痊愈了！就在那时，我知道上帝听了我的祷告，他接受了我为主而生活的努力。你呢？你的生命中需要圣灵吗？

祷告主题经文

保罗有一次问从以弗所来的12个人，“你们信的时候受了圣灵没有？”（徒19:2）你会怎么回答？以弗所人说：“没有，也未曾听见有圣灵赐下来。”

- **罗马书8:16**——当圣灵来到我们中间的时候，我们将会承认自己的罪并借着耶稣接受救赎的礼

物。我们将有得蒙救赎的保证，因我们是上帝的儿女。

- **以西结书36:25-27**——圣灵的临格将会给我们带来一个新的思想和一颗新心。我们将会克胜自己的罪并看到真实的品格成长。
- **约翰福音7:38-39，加拉太书5:22-23**——当我们被圣灵充满的时候，圣灵的果子——上帝的品格，将会在我们里面犹如活水的江河。
- **使徒行传4:13,31**——圣灵的同在将会感动我们并赋予我们能力去将福音传给尽可能多的人。
- **约翰福音16:13**——当圣灵住在我们里面时，我们将对圣经有一种渴求和爱慕，上帝将会领我们进入一切的真理。这样的真理并不是一种对事实的技术层面的了解，所谓真理就是作为真理化身之基督的品格。
- **罗马书8:26-27**——当我们在圣灵中祷告的时候，我们的祷告将会带有能力，并且会看到许多回应祷告的神迹。



耶稣说在他复临之前将会有两种基督徒（太25：），
“那时，天国好比十个童女拿着灯出去迎接新郎。”（太25:1）有五个愚拙的童女没有预备油（关于圣灵的临格，见撒迦利亚书4:1-6），她们代表那些表面上跟从基督，但实际上并不是他门徒的人。他们只是信仰宗教但并不属灵。因此耶稣对他们说：“我不认识你们。”那五个聪明的童女预备了足够的油。她们被圣灵充满并与耶稣有着真正的关系。

门徒遵照基督的命令，在他升天之后依然留在耶路撒冷。他们“常在殿里称颂上帝”。（路24:53）当他们不在殿里的时候，他们就到楼上的房间去。“这些人同着几个妇人和耶稣的母亲马利亚，并耶稣的弟兄，都同心合意的恒切祷告。”（徒1:14）十天之后，他们都在圣灵的能力中受洗（使徒行传2：），仅在一处，一天之内就有3000人受洗！

建议祷告事项

- 我们带着感恩来到你的面前，我们怀着赞美进入你的殿。我们无法用语言来表达自己对你和你为我们所成就之一切的感激。我们喜悦并谦卑地与那在永恒中欣然敬拜你的无罪天使一起将我们人

类的赞美献上！

- 哦，上帝啊！请改变我的心，使它永远正直。
将我的罪洁净并预备我接受你的灵（诗篇51:7,10）。
- 主啊，请以圣灵的果子为记号，将真正敬虔的复兴带到你的百姓中（加拉太5:22-23）。
- 请以圣灵为我们施洗并赐给我们能力将福音传给这个在黑暗中失落的世界（使徒行传1:5-8）。
- 哦，主啊！怜悯我的家人、朋友、同事和同学。
拯救他们并让我为此而成为你的助手（马太福音28:19-20）。
- 求主赐福那些牧师、教师、传道人、查经员和我们教会的行政人员被圣灵的能力浇灌（提摩太前书2:1-4）。
- 亲爱的主，请向那些遭受虐待和逼迫的人彰显你的慈爱并将你的保护与引领赐下，救他们脱离那些试图加害他们之人的手（诗篇91篇）。
- 请赐福世界各地那些在2020年参与对外布道事工的数以万计的人。我们特别为2020年5月在巴布亚



新几内亚举行的全体总动员布道事工祷告。

- 我们为在世界各地公立学院和大学就读的基督复临安息日会青年灵性的复兴而祷告。愿他们成为基督满有生命的大使。
- 我们为全世界69%尚未对耶稣有任何清楚了解的人祷告。
- 我们为前苏联国家（欧亚分会）6200万接触福音程度最低城市中的居民祷告。
- 我们为世界各地的青年领袖祷告，愿他们忠心地将我们的遗产传给下一代：在基督里的身份，基督复临安息日会的使命，以及在当地教会中的领导力。
- 主啊，我们为在自己祷告名单上的七个人（或更多）祷告，愿圣灵在他们的生命中运行。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“圣灵充满” （707诗歌本111首）

第2日

圣灵的见证

“他既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。”（约16:8）

见证

“圣灵具有个性，否则祂就不能向我们的灵作见证并与我们的灵同证我们是上帝的儿女了。”（《布道论》616页 怀爱伦）

圣灵在我们生命中的运行分为三个阶段（约翰福音16:8-11）。第一，他证明我们有罪，并将我们带到耶稣那里。第二，他证明我们有基督的义，而这种义足够拯救我们。第三，他将撒但和罪从我们的生命中驱逐出去（约翰福音16:11）。

我的父母养育了六个孩子（我是第五个）并教导他



我们相信上帝和圣经。我们知道有一个天堂要争取，有一个地狱要逃避。然而，我们并不追求与上帝建立关系并信靠他。我妈妈的兄弟，也就是我的舅舅，娶了一位基督复临安息日会的教友。有一天，我的舅舅哈罗德向新婚的妻子宣布，自己要用圣经来向她证明，她根本就不用守安息日（星期六）。然而在经过大量研究之后，我的舅舅意识到圣经中真正的安息日确实是星期六。不久，哈罗德接受了洗礼，并成为一名基督复临安息日会的教友。

在一个恰当的时间里，哈罗德将他的信仰告诉了我们全家，虽然我尽了最大的努力，可还是找不到什么方法去反驳圣经当中关于安息日的教导。我不想守安息日，这打乱了我的计划。随着时间的推移，圣灵使我确信自己是一个注定要灭亡的罪人，这种想法在我的心思意念中越来越深。我知道我并没有跟从上帝，而且我也知道我不会得救。差不多就在那个时候，我收到了一封来自哈罗德舅舅的信。他以圣经为根据向我描述了天国是什么样子的。读着他对天国的描述，我有一种将自己的生命献给上帝的强烈愿望。然后我在心里听到了上帝的声音，就好像有人坐在我身边那样的清晰。“要么你现在就把生命交给我，要么你永远都别这么做。”猛然间，我感到万分敬畏。我正在拿属于这个世界的东西去交换天国。我从椅子上站起来，走进我的房间并关上了身后的门。我在床边跪下并

第一次发自内心地祷告。我挣扎着不知道该说些什么，但最终我祷告道：“亲爱的耶稣，我愿成为你想让我成为的人，我愿做你想让我做的事，我也愿去你想让我去的地方。”

就在那个祷告脱口而出的瞬间，我感到一种变化席卷了我的全身。我从过去的愤怒与悲苦中得到了释放，上帝的爱、平安、喜乐充满了我的心。我知道上帝垂听了我的祷告，而且我也知道自己应该去做什么。我站起身来，去告诉我的母亲这个好消息——我要为耶稣而活并开始遵守安息日。喜悦的眼泪划过她的脸颊。几天之内，我割断了一切将我和世界联系在一起的罪恶纽带。有些人不理解我的决定，而且前方的路也不是绝对清晰，但我有着无愧的良心，并且心中充满了喜乐！后来，我和本地的复临教会牧师一起学习，并开始对上帝在我生命中的旨意有了更多的了解。最终，我接受了洗礼并成为一名基督复临安息日会的教友。这是我做过的最棒的决定！

祷告主题经文

保罗有一次问从以弗所来的12个人，“你们信的时候受了圣灵没有？”（徒19:2）你会怎么回答？以弗所人说：“没有，也未曾听见有圣灵赐下来。”



- **约翰福音16:8-11**——圣灵的工作是让我们知罪并将我们引向耶稣。
- **罗马书3:10,23**——没有义人，因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀。
- **罗马书6:23**——因为罪的工价乃是死；惟有上帝的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。
- **约翰福音3:16**——上帝爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。
- **以弗所书2:8-9**——我们得救是因着信，而不是自己的义。这是上帝的恩典，并不是我们自己的功劳。
- **约翰一书5:11-13**——我们若凭着信心接受耶稣，我们便知道自己有永生。
- **罗马书8:16**——圣灵与我们的心同证我们是上帝的儿女。

每一天，当我们转向耶稣并祷告时，我们便领受了他的赦免和恩典。正如以色列的儿女要每日出去收取从天上

来的吗哪，我们也要每日更新自己与耶稣——生命之粮的关系（约6:58）。

我们借着在自己生命中临格的圣灵，向上帝承认自己的罪，接受并披戴耶稣的义，便能抵挡魔鬼的试探（加5:16）。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，我知道自己是一个罪人。请赦免我一切的罪，正如你所应许的（约一1:9）。我也要感谢你！因你应许，只要我接受耶稣为我的救主，便会赐给我永生。今天，我要主动就近耶稣，而不是等待耶稣来寻找我。
- 亲爱的耶稣，我愿在所行的道路中常有圣灵的同在，这样我就能察觉到魔鬼和他那邪灵的迫近。求主将你的能力赐给我，使我可以认出并抵挡魔鬼的试探（各4:7）。
- 主啊，我信靠你，因我有你的救恩。愿我有喜乐并怀着满有信心的确据，使我的生命可以吸引失落的灵魂归向你。



2020 十日祷告

- 亲爱的父，在这个世界的教会中有太多人仅仅持守着一种宗教。他们并不知晓耶稣和耶稣救赎的恩典。请差遣你的圣灵使他们承认自己的罪并将他们引向耶稣。让他们厌倦那些空洞的仪式，使他们渴慕上帝在自己生命中的真实同在。
- 主啊，我们为那些因罪和其它束缚而陷于属灵或精神牢笼的人祷告。
- 求主兴起愿意在困难地区侍奉你的现代瓦典西学生。
- 我们祷告祈求上帝兴起重新的布道士愿意在中东20个国家中的746个团体中工作。
- 我们为北亚太分会和南亚太分会的千人布道团事工祷告，愿他们有满能力地去做上帝的圣工。
- 我们为南亚太分会下属的41个接触福音程度最低城市中的2亿零2百万人能认识耶稣而祷告。
- 我们为那些因主的缘故在一年布道（One Year in Mission）和加勒使命团（Mission Caleb）中身处险境的青年祷告。
- 我们也为在自己名单当中的七个或更多的人祷告。（如果方便，可以提名代祷。）

- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“万福泉源”（707诗歌本27首）



第3日

凭着圣灵得胜

“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”（加5:16）

见证

“在他（耶稣）里面，没有丝毫意念是能受撒但诱惑的。他绝不屈服于罪恶，甚至连一点向试探让步的意思也没有。我们也能如此。基督的人性是与神性联合起来的，有圣灵住在他里面，使他武装起来去应付斗争。而且他来，是要使我们与上帝的神性有份。只要我们因信与他联合，罪恶就再不能作我们的主。上帝牵着我们信心的手，使它紧紧握住基督的神性，使我们的品格能达到完全。”
（《历代愿望》123页 怀爱伦）

杰瑞是一个工作勤奋的人。他成年之后的大部分时间都是一名做钢架构工程的工人，修建桥梁和摩天大楼。

他就是那种在距离地面几百英尺高的狭窄钢梁上走来走去，并实施点焊作业将不同的钢梁焊接在一起的人。虽然杰瑞很有天赋又工作勤奋，但他却是一个因酗酒、吸烟、吸毒、女人和那种放荡不羁的生活而损害自己身体健康的人。每当有基督徒到这里工作时，杰瑞总是对那个人施以口头或精神的逼迫，希望可以把他从这个工作岗位给赶走。杰瑞讨厌基督教和基督徒。

当杰瑞年近50的时候，他开始抑郁。有一天，他决定结束自己的生命。当他开车回家准备自杀时，看到了高速公路旁的一个基督复临安息日会的标志。圣灵将一个念头放在他的头脑中：“或许他们能帮我。”于是杰瑞把车开进停车场，正好那天教会学校放假，他走近校长跟前，含糊其辞地说了几句自己需要帮助之类的话。校长就把我的电话号码给了他，并说：“这是我们牧师的电话号码，请给他打电话。”那天晚上，杰瑞在给我打电话的时候告诉我，他遇到了麻烦，并问我是不是可以帮他。我打电话给一位长老，然后我们一起去了杰瑞家。

杰瑞把所有的事都告诉了我们，还说：“我真不敢相信，我竟然沦落到要请牧师到我家里。”他说自己尝试了世界能够给他提供的一切，但根本就没有满足感，所以他决定结束自己的生命。我说：“杰瑞，你没尝试过所有的事情，因为你还没尝试过耶稣呢。”“你说得对，”他一



脸苦笑，“我没尝试过耶稣。所以，我该做什么才能去尝试耶稣呢？”我与他分享了一些简单的福音信息，并问：

“有没有什么理由会使你不想让耶稣进入你的生命？”杰瑞说：“没有，因为如果耶稣不在今天晚上为我做点什么，那我就准备去结束我的生命了。”

我请杰瑞和我们一起跪下，并让他跟着我去重复我的祷告。我们刚说完“阿们”，杰瑞抓住我的胳膊，对我说：“你看见了吗？”“看见什么？”我问道。“就在我说‘阿们’的时候，我睁开眼睛，看见一个人脸上带着极其邪恶的表情在我头上盘旋，然后就消失在天花板中了。你得相信我！”“我相信你，杰瑞。”我说，“你现在感觉怎么样？”在想了一会儿之后，他说：“我感觉很好，真的很好，我已经很久没感觉这么好了，甚至可以说我从来都没有感觉这么好。我身上发生了些什么？”我解释道：“杰瑞，你刚才祈求耶稣来到你的生命中，并赦免你的罪。现在，他就在你的心中居住。你刚刚看到的那个邪灵想要让你结束自己的生命，但耶稣将他赶了出去。”

那天晚上，杰瑞的家充满了极大的喜乐，以致于他无法入睡。他将自己家翻了个遍，把所有的酒、毒品、杂志和一切能找到的与罪有关的东西全部都扔出来。他把这些东西统统装进一个塑料袋里，并把这个袋子埋在他果园中6英尺深的地下。第二天，他开车去了一家苗圃，买了一

棵树，并栽到了他埋东西的地方。在我去拜访的时候，他将那棵树指给我看，说：“牧师，那个地底下的洞和那棵新栽的树代表我的生命。老杰瑞已经被埋在地下了，而这棵新的果树代表新杰瑞，因为现在活着的我乃是一个新的生命！”

祷告主题经文

- 约翰福音16:8-11——圣灵的工作是让我们知罪并将我们引向耶稣。
- 以西结书36:25-26——我们被应许赐下一颗新心、一个新思想、一个新生命。
- 哥林多后书5:17——若有人在基督里，他就是新造的人，旧有的一切都已过去。
- 约翰福音8:36——借着耶稣，你将获得真自由。
- 帖撒罗尼迦前书4:3——上帝的旨意乃是让你得胜罪恶。
- 罗马书6:14——罪将不再辖制你。
- 马太福音5:29-30——要将你自己与那些诱惑你陷入罪的人和事分别开来。



- **罗马书12:21**——用积极的人和事取代消极的人和事。
- **加拉太书5:19-26**——肉体的邪恶欲望可以被圣灵的果子制伏。

每一天，当我们转向耶稣并祷告时，我们便领受了他的赦免和恩典。正如以色列的儿女要每日出去收取从天上来的吗哪，我们也要每日更新自己与耶稣——生命之粮的关系（约6:58）。

我们借着在自己生命中临格的圣灵，向上帝承认自己的罪，接受并披戴耶稣的义，便能抵挡魔鬼的试探（加5:16）。

建议祷告事项

- 亲爱的主，我知道你的旨意乃是让我在你的力量中克胜所有的罪。请用你的圣灵充满我并引导我进入一切的真理（约16:13）。
- 奉耶稣的名并凭着他的宝血，我将撒但和他的邪灵从我的生命中斥退。主啊，请将魔鬼从我的生命中驱逐出去，惟愿真理和义常与我同在。

- 亲爱的天父，让我的生命因圣灵的临格而被充满。愿圣灵的能力在我里面运行，去帮助那些仍然陷在罪中的人。将他们引向耶稣，打破他们的枷锁。
- 主啊，帮助我们保持耐心和友善，将你的爱和怜悯表达给那些令我们恼怒或指责我们的人。
- 我们为那些照顾年老或患病家庭成员的人祷告，求主赐他们耐心、力量和爱。
- 主啊，请减轻那些面对绝症之人的焦虑，赐他们勇气与耶稣的平安。
- 我们为每一个寻求上帝的计划并以爱心的服侍、查经和个人见证将福音传给自己社区的地方教会中的安息日学以及个人布道事工部门祷告。
- 我们祷告祈求我们的青年和青年领袖能够像使徒行传1:8所应许的那样受圣灵的洗。我们特别为那些参与献给他20分钟（Give Him 20）和其它祷告倡议的人祈求上帝的赐福。
- 主啊，请指教我们，让我们用一种源自上帝的战略方针将三天使的信息传给这个世界上的“耶利哥城”，并将每一个城市中的喇合引向那在基督



里的救赎。

- 求主赐福2020年全球总会代表大会之前的百日祷告（3月27日至7月4日）。当我们祈求智慧与你的再来时将圣灵沛降。
- 我们也为在自己名单当中的七个或更多的人祷告。（如果方便，可以提名代祷。）
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“比雪还白”（707诗歌本265首）

第4日

受圣灵的洗

“不要离开耶路撒冷，要等候父所应许的，就是你们听见我说过的。约翰是用水施洗，但不多几日，你们要受圣灵的洗。”（徒1:4-5）

见证

“当你受了圣灵的洗，你就会明白救恩之乐，比你一生所知的都要多。”（《怀氏手稿》第五卷231页 怀爱伦）

我拜访了一个因身患绝症而不久于人世的人。我祷告并尝试用上帝的爱和怜悯来鼓励他，但当我离开他的家时，我因自己在那种情形之下感到的无能为力而震惊——许多基督徒似乎也是这样无能为力。当我将自己的生命和那些生活在新约时代的基督徒的生命进行比较时，这种对比更是令人震惊。正是由于那次拜访，我决定对圣经中关于圣灵的主题进行彻底研究。最终，我用原文研究了273



处直接提到圣灵工作的经文，又在怀著中找到了超过2000处关于这一问题的绝佳引证。

在我的圣经研究中，我发现了圣灵的洗。这种经历改变了彼得、保罗和其他所有被上帝的灵充满之人的生命。甚至耶稣的能力也是由圣灵赋予，因为在圣灵以鸽子的形象降在他身上之前，他一直都待在木匠铺中。在圣灵降下之后，耶稣便开始了弥赛亚的工作。

在圣经的记载中，我们总是可以找到一些证据，表明圣灵的能力已经降下。一个星期五晚上10点左右，我们8岁大的女儿在喊妈妈。当我的太太出去找女儿的时候，我决定去我的办公室祷告。当我祷告的时候，我感觉到耶稣那种神圣的临格进入了房间。我开始以极大的热情和渴望向主述说，希望他的灵能够临格在我的生命中。不久，我看到耶稣站在我的教堂门口，慈爱地把他那钉痕的手放在每一位教友的肩头，面容显得亲切而热情。耶稣问我：

“你爱我的百姓吗？”我可以说我爱他们，不过我必须得承认，他们当中有些人特别不容易去爱。当我承认自己的罪时，眼泪流了出来。之后，我看见耶稣钉痕的脚站在了我每周讲道时所站的讲台之上。耶稣说：“我死了，乃是为了让我可以赦免并拯救这个世界的人。你每周宣讲福音的时候，是否带着一种对失落灵魂的强烈的爱？”我可以说，我想要极其迫切地宣讲福音去拯救失落的人，但在耶

稣的面前，我感到自己实在太不配。当我向耶稣承认自己的罪时，眼泪又流了出来。接下来，我看到荆棘的冠冕被重重压在他的额头上。我听见耶稣说：“我谦卑自己，以致于死在十字架上。你要寻求人的称赞吗？”我可以说不需要人的称赞，但含着眼泪，我承认自己曾因骄傲而陷入挣扎。我在耶稣的面前感到自己全然不配又毫无价值，眼泪不住地倾泻而下。突然，耶稣掀开了他的衣袍，我看到他肋旁的枪伤。他说：“到我这里来的，我总不丢弃他。”

之后我第一次感觉到那种源于主的完全之爱和接纳。我知道我的罪已经被赦免，我知道我已经被他接纳。当听到我的太太走下楼梯的声音时，我依然沉浸在那个启示中。我看了一眼钟，已经是午夜12点了。两个小时的时间在感觉上似乎只有几分钟。然而我并没有准备好去谈论刚才发生的事情，所以我回到床上，背对着门，这样我的太太就看不到我是醒着的。她进了房间，问道：“你怎么了？”我说：“什么事情怎么了？”她说：“我知道你发生了些什么，但我不清楚那是什么。到底怎么了？”接着，我就将所有的一切都告诉了她，我的太太立刻就到客厅当中独自祷告。我可以听到她向上帝呼求，让自己也得到赐福。



第二天，当我在安息日讲道的时候，我感觉到了上帝的能力。有不少人都在那天决志归主。在那之后，有一个人来问我：“牧师，你昨天晚上发生了什么事吗？”我惊讶地说：“你为什么要问这个？”他说：“我知道你昨天晚上肯定是发生了些什么，在你讲道的那段时间里，我看到你的面容焕发着光彩。”我将发生的事告诉了他，他说：“主确实眷顾了你。”那一年，有37个人将自己的生命献给了耶稣。自那天晚上起的数年之中，有数百人决志归主。愿主耶稣被赞美，直到永远！

祷告主题经文

- **路加福音3:21-22**——在耶稣受洗之后，他祷告祈求圣灵降在他身上。
- **使徒行传1:5-8**——当圣灵降到你身上的时候，你将会得着能力。
- **使徒行传2:1-4**——他们全部都被圣灵充满并讲说起不同的语言。
- **使徒行传4:31**——早期教会得着能力是因为他们祷告祈求圣灵降在他们身上。
- **使徒行传8:15-17**——虽然他们已经在水中奉耶稣

的名受了洗，但他们仍然需要圣灵。

- **路加福音11:11-13**——圣灵的洗乃是赐给那些借着祷告寻求他的人。
- **使徒行传5:31-32**——圣灵将会被赐给那些愿意顺从的人。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，请让我受圣灵的洗，使我能够成功地活出你的爱。
- 主耶稣啊，我最大的愿望就是可以很好地在世界面前代表你。请预备我的心接受圣灵并在我的生命中与人分享你的爱。
- 请引领我进入一切的真理，使我能常行你眼中看为喜悦的事。求你的圣灵向我启示，你想让我明白什么，又想让我与人分享什么。愿我的信念与担当全部都源自你，而非源于我自私的心意。
- 我们祷告祈求那些已经离开信仰的亲人记住与你团契的感受，并会期待与你再次团聚。帮助他们感受并接纳你的爱和赦免。



2020 十日祷告

- 主啊，我们祷告祈求你来保护那些在危险地区工作的布道士。
- 我们为南亚太分会下属的6个接触福音程度最低城市中的1600万人祷告。当教友带着爱心去接触这些未曾听闻福音的人时，我们祈求他们每天都能受圣灵的洗。
- 我们祷告祈求圣灵指引我们应该如何将福音传给北亚太分会下属的105个接触福音程度最低城市中的4亿零6百万人。
- 当复临信徒团牧事工组织中的牧师和热心教友去服侍监狱中的人时，求主赐福给他们。
- 主啊，我们为在自己祷告名单上的七个人（或更多）祷告，愿圣灵在他们的生命中运行。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“我已蒙救赎”（707诗歌本149首）

第5日

圣灵的果子

“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）

见证

“喜爱而且持守真理，并把它当作神圣的恩赋，这就显明圣灵已经将真理栽培在心中了。于是，爱就要在心里面成为活水的泉源，涌流不息，直到永生。工作人员既有这样的爱存在心中，那么他对于基督的工作就再也不会感到厌倦了。”（《评论与通讯》第三卷121页，1894年2月13日 怀爱伦）

一位在教会中以乐于助人和具有影响力而闻名的执事有一个只有他的妻子和孩子才知道的严重品格问题。无论在工作中还是在消遣中，他都是你遇到的最和蔼可亲的



人。而在家里，他却常常让人难以忍受，他变得喜怒无常又脾气暴躁。有时他会勃然大怒，开始精神虐待并极其严苛地惩罚他的孩子。

这位执事并不是不知道自己的需要，他厌恶自己那样发脾气。他意识到自己在公共场合中展现出的一面与在家庭生活中展现出的另一面完全不同。有时他会感觉自己需要去参加愤怒管理课程，但他担心向教会承认自己的问题所带来的后果。他也知道自己应该接受心理咨询，但他不想花钱请人去听自己倾诉。他的骄傲使他得不到自己需要的帮助。他是一个信仰宗教的人，但并不是一个属灵的人。他需要被改变，并让圣灵在他的生命中恒久存在。

一个秋天，一位布道士来到镇上，并举办了一系列的奋兴会。由于这位执事在教会中的职位，他参加了所有的聚会，尽管他依然是铁石心肠。在这些聚会开始之前献上了许多祷告，而圣灵则神迹般地运行。一位年轻女士重新建立了自己与耶稣的关系，并公开承认自己的罪，寻求会众的祷告与支持。另一位和朋友一起出席的非基督徒女士也将自己的生命献给了耶稣。人们的生命因夜间在讲台上的呼召而改变。

一天晚上，当这个系列奋兴会接近尾声，主讲人在讲台上呼召的时候，这位执事站起身来。他泪流满面，并

与其他回应上帝在心灵中之呼召的人一起走上前去。在走到教堂前面时，他跪在地上举起双手，并大声说：“上帝啊，怜悯我这个罪人。”那些认识这位执事的人都因听见他在公共场合这样祷告惊讶不已，然而这一切并没有结束。这位执事站起身来，将脸转向会众，并说：“我有非常严重的易怒的问题，我不是一个好丈夫，也不是一个好父亲。我应该承认我的罪，并寻求帮助。我在家中也应该成为你们在公共场合中所认识的那个我。”这时，他的妻子和孩子上来一起痛哭流涕地拥抱自己的丈夫和父亲。教友围绕着他，牧师将自己的手放在这位执事的肩头，那天晚上众人所进行的是一个何等美善的祷告会！

那位执事信守承诺，在牧师的帮助下，他找到了一位咨询师，并开始参加愤怒管理课程。最重要的是，他开始每周与牧师一起研究圣经，不是为了知晓教义，而是为了找到与耶稣之间的真正关系。圣灵赐福给这位执事并开始以圣灵的果子充满他。不仅仅是他的妻子和孩子，连教友和社区里的人都看出他与以往截然不同。这位执事充满了平安，他变成了一个更加宽宏的人。他的友善和他的爱，特别是对自己妻子和儿女的关怀尽人皆知。耶稣的喜悦与赐福，借着圣灵在心中的居住，使这位执事的家成为一个地上的小天国。



祷告主题经文

- 加拉太书5:19-23——肉体的一切都被圣灵的果子取代，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。
- 约翰福音13:35——人们将借着我们所显出的爱而知道我们是真基督徒。
- 彼得前书1:8——我们将会体验无法言喻的喜乐。
- 腓立比书4:7——上帝的平安将会保守我们的心思意念。
- 哥林多后书3:18——借着圣灵的能力，我们便可以转变为耶稣的形象。
- 约翰福音7:38——活水的江河将会从我们的心中发出。

建议祷告事项

- 亲爱的耶稣，我愿意在每一个认识或见到的人面前反照你的形象。用你的圣灵充满我，并让圣灵的果子在我心中发光。

- 请帮助我在家中成为一位比在其它任何地方都要真实的基督徒。愿那些最了解我的人能够我身上最多地看到你。
- 当我在所生活的世界中将你的爱、喜乐和平安与人分享的时候，愿我成为一条祝福的江河。
- 我的心啊，你要寻求主的赐福，敬拜他的圣名。愿他的喜乐充满我的灵！
- 主啊，求你使所有在事工中倍感疲倦的心苏醒。让他们记得自己乃是在遵行你的旨意。请让他们看到自己劳苦的果效，哪怕只有一个灵魂。
- 主啊，我们纪念那些安息日学的教师，求你让他们知道自己的工作对我们的孩子来说是多么重要。
- 主啊，我们为那些最具影响力的事工寻求你的指引，诸如健康和家庭事工项目，以及遍布全球的前峰会。
- 主啊，请指教我们如何才能把更多的满载真理的文字布道资料（印刷品或电子版）分发至我们的社区。我们祷告人们能够去阅读这些资料，并祈求圣灵使他们信服圣经的真理。



2020 十日祷告

- 求你兴起文字布道士、学生志愿者、作家、媒体工作者和在经济上提供资助的人来传扬希望与生命。
- 我们为自己名单当中的七人祷告，请你在他们的生命中强有力地运行。我们紧握约翰一书5:16的应许。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“爱能使我们快乐”（707诗歌本 592首）

第6日

圣灵的恩赐

“恩赐原有分别，圣灵却是一位。职事也有分别，主却是一位。功用也有分别，上帝却是一位，在众人里面运行一切的事。圣灵显在各人身上，是叫人得益处。”（林前12:4-7）

见证

“上帝的圣灵与男女工人同在，预备他们成为上帝羊群的牧者。……凡信靠这神圣同伴的人，必有长进，他们必承受权柄，使真理的信息披上圣洁的美丽。”（《传道良助》86-97页 怀爱伦）

当我在俄勒冈州奥尔巴尼的办公室时，电话铃响起。“您是基督复临安息日会的一位牧师吗？”那是一位女士的声音。“是的，我是。”我回答道。“您得马上赶到医院来，我们这里有一位病人患有严重的心律失常。我



们担心她有生命危险，不过在基督复临安息日会的牧师为她祷告之前，她什么都不让我们做。她坚持说如果基督复临安息日会的牧师为她祷告，她就会痊愈。请快点来！”

在驱车赶往医院的路上，我祷告说：“主啊，我有点为这次拜访感到担心。这位女士不停地告诉所有人，如果基督复临安息日会的牧师为她祷告，她就会好起来。可你和我都知道，有些时候你并不会选择让人康复。如果你不医治今天这位女士，那些医生和护士会说些什么呢？”接下来似乎上帝这样回答我：“你在困扰些什么？”“我担心你的声誉。”我说道。接下来上帝似乎在说：“现在，我有话直说，你在担心我的声誉？”我继续说：“对，我知道这听起来挺愚蠢的，可是那些人会怎么说？那位女士又会怎么说？要是你不医治她的话？”主在我心里说：“顺从是你的职责，维护我的声誉是我的职责。”我说：“你说得对。我相信你会做你认为是最好的事情。”

到了医院，我在病房外遇见了4名护士。一位护士问：“你是基督复临安息日会的牧师吗？快进去祷告，然后我们好开始治疗！”我已经从护士那里得知了这位病人的姓名，她并不是我的教会或附近某一间教会的教友。我好奇她为什么非要坚持请一位复临教会的牧师祷告，但此时已经没有时间去聊天了。心电监护仪显示她的心跳极其

不稳定。我知道她情况不妙，便走到她身边，并将她的右手放在我的手中。她稍微扭了一下头，睁开眼睛并问我：

“你是复临教会的牧师？”“是的。”我说。“如果你为我祷告，我会痊愈的。”她说。

现在不是给这位病人布道或查经的时间。我只是问：“姐妹，你愿意让耶稣决定今天一切的结果吗？”“哦，是的，牧师。”她说道：“但我知道如果你为我祷告，我就会痊愈！”接下来我闭上眼睛并为这位女士祈求天上的主彰显他的能力和慈爱。我祈求上帝在医院中这些医生和护士的面前荣耀自己的名，并使这位女士的痊愈成为多人的见证。我求主医治她，如果这是他的旨意，不仅是为了将荣耀带给上帝的名，也是为了这位女士的益处。我奉耶稣的名，口诵“阿们”结束了祷告。我睁开眼睛，看了一眼心电图监护仪，上面显示的是完全正常的心率！那位女士有力地抓住我的手，说：“我感觉很好！我知道，如果复临教会的牧师为我祷告，我就会好起来！”

我想起了耶稣在自己的人生中处理此类问题的经验，所以我说：“姐妹，你的信心使你痊愈了！”我向上帝献上了感谢并走出房间。护士说：“我们现在可以进去了吗？”我说：“是的，但我想她不用再治疗了。”她们的眼睛瞪得大大的，接着就冲进了房间。因为我离开了，所



以我也无法告诉你在那之后究竟发生了什么。我只是不想让那些护士或那位女士认为我施行了医治。在那一刻，乃是圣灵因着那位女士的缘故而赐下了医治的恩赐。

祷告主题经文

- 哥林多前书12:9——这里提到了医治的恩赐。上帝有很多种方式去医治人，而且他也渴望将医治的能力赋予他的百姓。
- 以弗所书4:11-13——圣灵渴望将诸多的恩赐赋予他的百姓。上帝对你也有一份计划。
- 路加福音5:17——主的能力彰显在医治之中。
- 哥林多前书14:1,13——要渴慕圣灵的恩赐并祷告祈求你也会得到它们。
- 启示录1:10——当圣灵降在我们身上时，我们就可以用崭新而有力的方式去聆听上帝的声音。

建议祷告事项

- 主啊，我在这里，请在你的服务中使用我，以你

的灵充满我并用你的恩赐装备我。

- 亲爱的耶稣，我在世界中想要为你而改变。我不想满足于只坐在教会里，求你借着你所拣选的恩赐将圣灵的能力赐给我，使我可以在这个世界中克胜罪恶的权势。
- 主啊，求你借着教育、培训、经验和祷告来加赠我们的恩赐。我们将自己所有的才干都奉献于你，并谦卑地祈求你加添给我们超自然的赐福，使福音可以更有力地前进。
- 我们为拥有接近2百万学生的8000余所复临学校祷告，愿这些学校常常教导圣经的真理并带领年轻人投身布道与服务。
- 主啊，求你赐给我们智慧去影响那些对宗教毫无兴趣的世俗文化，愿你的圣灵打破环绕世俗心灵的壁垒。
- 我们为亚洲那些没有基督教背景的人群祷告，求主赐我们特殊的智慧去满足他们的需要。
- 主啊，求你激励全世界的基督复临安息日会教友，使他们在前所未有的热情中祷告。让我们同心祈求晚雨圣灵的沛降，求你实现约珥书2章、何



西阿书6章和使徒行传2章中的应许。

- 求你向我们显明应如何去满足难民的实际需要与属灵需要。愿我们的教会因对众人的爱而为人所知，无论他们是谁又来自何方。
- 我们为南非印度洋分会下属的18个国家中的541个团体祷告，求你将他们带到圣经的真理面前。
- 我们也为在自己名单当中的七个或更多的人祷告。（如果方便，可以提名代祷。）
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“来信耶稣”（707诗歌本268首）

第7日

在圣灵中祷告

“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）

见证

“我们的中保基督和圣灵在不断地为人代求。但圣灵工作的方式与基督不一样。基督从起初就呈上自己的宝血；圣灵则在我们内心运行，使我们发出祈祷，认罪悔改，赞美感恩。我们口中所发出的感谢，是因为圣灵触发了我们圣洁的记忆，唤起了我们心中的乐曲。”（《SDA圣经注释》第六卷，1077-1078页 怀爱伦）

祷告是具有挑战性的。我们看不见上帝，而且我们中的大部分人，很少或者是永远都听不见上帝的声音。我们无法触摸上帝，有些时候祷告似乎也难以得到回应。我们还有很多疑问，诸如祷告是如何起作用的，或者为什么祷



告看起来没什么用？

记得我在年轻的时候，越祷告越沮丧。我常常昏昏欲睡，（低着头，闭着眼睛祷告，）有些时候我的思绪都在那些我要做的事情上，而不是与上帝去交谈。像《祷告良辰》那类的诗歌对我来说简直就是一种奥秘。怎么可能会有人祷告一个小时？我连祷告15分钟都很难。事实上，一项调查显示，牧师每天的平均祷告时间差不多是7-10分钟！我感到内疚。在所有牧师应该努力去做的事情中，祷告是最重要的。

当深入研究圣灵的主题时，我偶然间读到这节经文：

“况且我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。”（罗8:26）当时我并不完全理解这节经文，但很明显圣灵会帮助我祷告，正是这种想法改变了我的祷告生活。上帝已经应许要帮助我祷告，所以我开始竭尽全力地紧握这个应许。渐渐地，我祷告的质量和我花在祷告上的时间长度都得到了提升。而且，当我花更多时间祷告时，我个人面临的那些挑战也都得到了缓解甚至消失不见，并且神迹开始发生。我们祷告的时间和质量是同等重要的，虽然我无法解释这是为什么，但看起来事实就是如此。

虽然祷告依然是一个挑战，但我发现祷告的时间过

得越来越快，而且我也不再因困倦或走神而困扰。我知道上帝垂听了我的祷告，我也知道上帝将会在合适的时间用恰当的方式来回应我的祷告。所以，从圣经的角度来说，在灵里祷告意味着我们要以人类所能尽的努力去延长祷告的时间，同时也要相信圣灵会赐下启示，并将能力赋予我们。

以下是一些提升祷告生活的实用建议：

- 借着圣经祷告。阅读一段圣经并围绕你刚刚读的内容向主祷告。
- 使用音乐。赞美诗歌本或其它的歌集包含了很多祷告。用这些祷告来帮助你，使你知道该去说些什么。唱诗是另外一种形式的祷告。
- 在一个有新鲜空气且没有干扰的地方祷告。
- 记录你的祷告。很多人热衷于将自己的祷告写下来，并发现这有助于他们厘清思想并更充分地表达自己。
- 找一个你可以当面或用电话一起祷告的同伴。
- 参加祷告会（在教会或家中），或者自己组织一



个祷告会。

- 将你需要和上帝谈的事情列在一个清单中。

祷告主题经文

- 犹大书20——我们借着在圣灵里祷告建立自己的信心。
- 以弗所书6:18——将一切的祷告和祈求都放在灵里的祈祷中。
- 路加福音6:12——耶稣整夜祷告。
- 路加福音11:11-13——因着对祷告的回应，圣灵来到我们这里。
- 提摩太前书2:1——祷告是我们所能做的最重要的事。
- 路加福音22:43——属天的帮助会加添我们祷告的力量，正如当初耶稣所经历的。
- 创世记32:24——雅各与上帝摔跤，有些时候祷告看起来像一份艰难的工作。
- 路加福音18:1——如果我们坚持祷告不灰心丧

志，就会得到赐福。

- **撒迦利亚12:10**——恩典和祈祷的灵将会被浇灌在我们和我们的家人身上。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，求你让我成为一个祷告的人，并使用我去祝福那些我生命中的人。请将你的圣灵浇灌我并赐给我力量。
- 主啊，请斥退想要让我陷在束缚之中的撒但和邪灵。让我借着你宝血的能力得胜罪恶。
- 请拯救我们的子孙，差派所有天庭可调遣的天使去引导他们进入永生。在他们身上打破撒但的权势，帮助他们看到你的美善，并赐给他们悔改的灵。
- 赐福我们在全世界范围内的牧师、教师、传道人和教友都有一个祷告的灵。愿你的子民同心合意的声音犹如赞美与代求的大合唱一般升入天庭。
- 主啊，我们祷告祈求你保护那些软弱的儿童与少年。我们祈求你保护他们远离那些试图利用他们



弱点的人。

- 我们祷告祈求你兴起城市布道士，在中欧分会下属的20个国家的806个团体中建立教会。
- 求你兴起工人大军在中美分会下属的38个国家的948个团体中建立教会。
- 求主赐福2020年全球范围内的对外布道事工。我们特别为2020年5月在巴布亚新几内亚举行的全体总动员布道事工祷告。
- 我们将名字被写在名单上的七个人高举，把他们交在你的面前。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“祷告良辰”（707诗歌本 335首）

第8日

降服于圣灵

“所以我告诉你们：人一切的罪和褻渎的话都可得赦免，惟独褻渎圣灵，总不得赦免。”（太12:31）

见证

“人不必视干犯圣灵为一种神秘不可思议的罪行；干犯圣灵的罪就是固执地拒绝悔改的邀请。”（《SDA圣经注释》第五卷, 1093页 怀爱伦）

即使满有圣灵的人也会偶尔犯错误。亚伯拉罕、摩西、大卫和彼得都有品格上的缺陷并曾一度被试探所胜。甚至耶稣也受过试探（马太福音4章），但他从未向试探屈服。所以我们此刻行在圣灵当中并不意味着我们就没有犯错误的可能，但犯错不等于在罪中心里刚硬。

一位女士在她的晚年变得冷酷、沮丧又易怒。除了



多年以来最亲密的朋友之外，她对别人几乎没有什么宽容之心。当有访客来到教会时，她总是对他们的孩子、服饰或者其它的事情发表攻击性的评论。新受洗的教友和另外一些人被她那粗鲁的批评冒犯，有的人变得灰心丧志就不再来教会了。直到一次长老会议之前，我对此一无所知。我问长老们他们是否知道为什么人们都不回到教会了。在沉默中，有几个人低下了头，最终一位长老开口说：“牧师，我们的会众中有一位女士无法控制自己的舌头，她几乎对每一个人都说长道短又恶语相向。这就是为什么人们不再回到教会的原因。”“这样已经有多久了？”我问道。“很多年了，”他回答说。“为什么没有人阻止呢？”我继续问。“有几位牧师曾经试过，但是一点改观都没有。”“不能再这样下去了，”我说，“所以我的建议是这样，我要去拜访这位女士，并请她在两个星期之内改变自己的行为。如果她不想改变的话，那么她的名字就会被提交到下一次堂董会进行纪律处分。各位长老支持我的这项提议吗？”长老们一致支持这项计划。

预约之后我去拜访了那位出问题的女士。“我知道你为什么来这，”她说。那时我坐在客厅里。“你知道？”我说。“是啊，”她继续说，“你来这是为了跟我谈我与人说话的方式。”“确实是这么回事，”我说，“但你是怎么知道的呢？”“因为曾经有另外两位牧师来

过我这里谈了相同的问题。” “那让事情有所改观吗？”
我问道。“没有，一点都没有。” “为什么？”我问。

“因为我有权力去说我认为是最正确的事，只是这些人太敏感而已，他们什么事都写在脸上。”

我用诸如以弗所书4:29-31这样的经文来讨论基督徒的行为，但那位女士依然不想改变自己。伴着我在心里的祷告，我对她说：“你有两周的时间去改变自己的行为，不然我只能强行将你的名字提交堂董会进行纪律处分，所有长老都支持我这样做。” “你才不会那么干呢！”她喊道。“哦，我会的，除非你决定改变自己与别人说法的方式。” “我不信长老们都支持你做这种事。”她说。“他们已经支持我了，如果你愿意的话，可以问他们，事情就是这样。”我断言道。这个真相使那位女士坐了回去并默默地严肃思考着。我礼貌地说：“我们都爱你并希望你可以作为我们会众的一员，但这种行为须要改变。”

接下来的那个安息日，她来到了教会。她的朋友们都避开我。我知道他们都在这种境况中挣扎。接下来的第二个安息日，也就是那位女士的两周期限即将结束时，她来到教会，我走上前去问候她。虽然面容有些严肃，不过她还是握紧了我的手。“牧师，”她说道，“我认真考虑过你说的每一件事。我想让你知道，我现在看清我过去那



些年中所行的路都是错的。我希望你可以原谅我，而且我也想请求长老们以及教会中其他人的原谅。借着上帝的帮助，我将是一个不同的人。”伴着这坦诚的话，她的眼中闪着泪光，而且我也很高兴她信守了自己的承诺。人们开始回到教会，会众人数迅速增长。

祷告主题经文

- **马太福音12:31-32**——亵渎就是为罪辩解并取代上帝的位置（马可福音2:7-11；约翰福音10:33）。
- **希伯来书6:4-6**——真正悔改的人也有可能离弃耶稣。
- **希伯来书4:7**——顺从圣灵最好的时机就是他第一次向你说话的时候。
- **使徒行传7:51**——不要抗拒圣灵的引导和警告。
- **路加福音13:34**——在为时已晚之前，将自己的生命献给耶稣，不要像当年他所爱的耶路撒冷那样。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，愿我常听你的声音。当我顽梗时，求你赦免我。开我的眼睛和耳朵，使我能辨明你的旨意，并给我勇气去顺从。
- 亲爱的耶稣，请原谅因我不愿放弃罪恶而给你带来的痛苦。请不要让圣灵离开我，并软化我的心，让我接受你的指引。
- 当我们没有听从圣经中的声音时，请赦免我们的教会。请帮助我们的会众洁净自己的罪并重新使圣灵降临在我们中间。
- 主啊，求你为我们造清洁的心，使我们里面重新有正直的灵。不要丢弃我们，使我们离开你的面，不要从我们收回你的圣灵（诗篇51篇）。
- 天父啊，我们为那些遭受环境侵害或因药物和其它事物成瘾的人代求。请打破束缚他们的枷锁！愿我们借着爱和关怀将他们领回你的面前。
- 求你指教我们应该如何清晰、富有创意又带有圣经权威地去宣扬我们教会的基本信仰。愿耶稣的爱成为我们一切信仰的核心。



2020 十日祷告

- 我们祈求你预备年轻人在北美分会下属的9个国家的789个团体中建立教会。
- 我们祈求你兴起医药布道士在中东非分会下属的11个国家的830个团体中建立教会。
- 我们祈求你兴起祈祷的勇士为南亚太分会下属的4个国家的2568个团体代祷。
- 我们祈求主兴起新的青年领袖并赐福我们的SYL（高级青年领袖）培训计划。
- 天父啊，我们感谢你差遣圣灵去改变我们祷告名单上的七个人。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“我宁愿要耶稣”（707诗歌本 551）

第9日

圣灵的工作

“此后，我看见另有一位有大权柄的天使从天降下，地就因他的荣耀发光。……我又听见从天上有声音说：我的民哪，你们要从那城出来，免得与她一同有罪，受她所受的灾殃。”（启18:1,4）

见证

“我们极大的需要，就是圣灵在内心运行的服务。圣灵在其作用及显示上，都是全然神圣的。上帝想要你拥有高尚的属灵天赋；然后你就有能力作工，是你从未意识到的。爱心、信心与盼望，将永久与你同在。你就能本着信心出发，相信圣灵在陪伴着你。”（《布道论》299页 怀爱伦）

有一天，在全世界的上帝真子民中，将会有一场大复兴。圣灵将大有能力地降下。这种圣灵的运行与圣经时



代在中东地区降下的使庄家成熟并带来收获的春雨相对应（撒迦利亚书10:1）。有一天，上帝的子民会出去用各种各样的方法去分享自己的信仰。借着基督所行的神迹，成千上万，甚至数以百万计的人将会得救。圣灵的工作乃是拯救丧失的人，而参与这项工作将带来最大的喜乐。

一个安息日，兰斯和他的太太瑞妮第一次来到我们基督复临安息日会的教堂。有人把一本《圣经家庭读本》放在了他们家门口的台阶上。由于他们在生活中遇到了一些状况，所以兰斯和瑞妮决定看看这本书里究竟说了些什么。浏览这本书的时候，他们发现了安息日的主题，这激起了他们的兴趣。在彻底研究了那个章节之后，他们觉得有必要看看是哪一间教堂印刷了这本书。在得知这本书是由基督复临安息日会印刷之后，他们找到了我们的教堂并在接下来的那个安息日前来拜访。兰斯举起了那本《圣经家庭读本》问道：“是你们教会印刷的这本书吗？”“是的，是我们！”我回答道。“太好了，”兰斯继续说：“我们有很多问题。你有时间到我们的家中为我们查经吗？”当然，我向他们保证，我很乐意这么做。

当我前去拜访时，我了解到兰斯、瑞妮和他们的两个儿子一直希望在自己的生命中有重大的改变。他们是酗酒和滥用药物的受害者，而且他们的婚姻也痛苦万分。我知道他们需要耶稣释放人自由的能力。当我分享福音的时

候，不住地在心中祷告祈求上帝的帮助，我可以看到圣灵深深地使他们折服。在分享完福音之后，我问他们：“还有什么理由会使你们不愿意将自己的生命交给耶稣吗？”他们回答说自己因耶稣的赦免和救赎而感到非常喜悦。接下来我们一起跪下祷告，带领他们认罪，并承认耶稣为救赎主。含着眼泪，他们重复着我的祷告，然后我们便带着喜乐站了起来。圣灵奇妙的能力被清楚地彰显出来。我们现在都是上帝的儿女。

当我在下一周约好的时间前去拜访的时候，我进入客厅还没走三步远，兰斯就问道：“牧师，你怎么看吸烟？你觉得这是一名基督徒该做的事吗？”我建议那晚研究健康生活的主题，于是我们学习了相关的内容。作为查经与后续拜访的结果，兰斯和瑞妮从撒但奴役他们的枷锁中被释放自由。不久后，他们接受了洗礼，并双双成为基督圣工的有力帮助者，他们与家人和朋友分享自己的见证并为他人查经。他们也开始参与圣灵的工作，将福音传给身边的人。这真是个神迹！

祷告主题经文

- **马太福音28:19-20**——每一个跟从耶稣的人都应该尽自己的所能去传播救赎的福音。



- **约翰福音16:13**——当圣灵运行的时候，人们将会被上帝话语中的真理吸引。
- **使徒行传4:29-31**——早期教会祈求上帝用圣灵将他们充满，这样他们就可以英勇无畏地传扬上帝的话语。
- **以弗所书4:11-12**——圣灵的恩赐乃是装备基督徒去做传道的事工并建立教会。
- **使徒行传9:36-42**——神迹的目的乃是使人有证据可以去相信耶稣。
- **马可福音16:15-18**——到普天下去，医治病人，宣讲福音，将上帝的品格彰显给每一个人。
- **以赛亚书6:8**——主啊，我在这里，请差遣我。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，让我成为你的仆人，并帮助我分享你那爱和救赎的信息。
- 主啊，蒙你的恩典，我将自己献上，领受教训，接受装备，照你所选择的道路与人分享福音。

- 求你用你的圣灵为我施洗，使我克服自己里面所有的障碍和胆怯。让我成为传播你能力和被钉十字架又复活之基督那救赎信息的渠道。
- 赐福全世界的牧师、查经员、教师和传道人所付出的努力。用大能和权柄充满他们。愿在这一年中有数以百万计的你的儿女得救。
- 求你让我们的家人在家庭和社区中彰显你的爱。我们祈求你将和睦带给家庭，修复破碎的关系，保护弱者远离虐待，并在似乎已经绝望的处境中彰显你使人成圣的力量。
- 愿世界各地的教友、牧师和领袖每日都得蒙上帝话语的喂养。愿我们也在个人祷告中每日寻求你。让我们知道：离了你，我们什么都不能做。
- 我们祈求你兴起护士和医生在西中非分会下属的22个国家的1978个团体中建立新的教会。
- 我们为泛欧分会下属的19个接触福音程度最低城市中的4900万人祷告。
- 主啊，请让我们的青年不仅仅是去讲道，更要化身为道。我们祈求上帝赐福全球青年日活动和10万青年总动员倡议活动（100,000 Total Youth



Involvement initiative) 。

- 我们为在自己名单中的七个人祷告。请赐给他们一颗认识你的心，正如你在耶利米书24:7所说的。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“我爱说主的故事”（707诗歌本 325首）

第10日

圣灵的临格

“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在，……我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。……人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。”（约14:16,18,23）

见证

“你每天起身时，是否感觉自己软弱无助，需要从上帝得到能力？你是否谦虚而诚恳地向天父说明你的需要？如果这样，天使就要记下你的祷告，如果这些祈祷并非出自诡诈的嘴唇，那么，在你不知不觉有犯错误的危险，并发出一种令别人犯错误的影响时，那护卫你的天使就必站在你的旁边，督促你择善而行，为你选择该说的话，并影响你的行动。”（《告青年书》90页 怀爱伦）



一个安息日，聚餐结束之后，我站在团契大厅厨房的水槽边刷盘子。一位来自俄罗斯的年轻的女交换生正在把盘子擦干。我知道她不是基督徒，所以我就默默祷告，看看应该如何好好利用这段一起刷盘子的时间。“你要是不介意的话，我有个问题想问你。”我说。“当然可以，什么事情呢？”她回答道。“为什么在俄罗斯好多人都不是基督徒呢？”我问。“你也是顺便问问我为什么不是基督徒吧。”她微笑着说。“是啊，”我笑着用轻松愉快的口吻问，“为什么你不是基督徒呢？”“我根本就没有任何证据证明上帝的存在，”她实事求是地回答，又问我：“你什么是基督徒？”“因为我有大量证据。”我回答道。她笑着说：“好吧，你的证据是什么？”然后我便将上帝为我所行之事的见证讲给她听。

“我有一个实验，如果你愿意试试的话，”我说，“我相信，如果你做了这个实验，你将会找到上帝的证据。我想让你在接下来的30天里花些时间阅读约翰福音。如果你还没到30天就完成了，那就继续从头开始读。我也希望你能够在没人的时候向上帝祷告，跟他谈谈那些只有你自己知道的事情，也可以问问那些只有你自己知道你曾经问过的事情，然后看看会发生什么。”“好的，”她说道，“这听起来挺简单。相信这会是个有趣的实验。”

作为一名交换生，她需要到每一个指定给她的寄宿家庭去住宿，这样她就可以体验当地的文化。由于她寄宿的家庭去教堂，所以她每周都跟着来。开始实验两个星期后，在教堂里我走过去问她：“你的实验进行得怎么样？”她一本正经但是很愉快地说：“我不太理解究竟发生了什么。我的实验还有两个星期，但我确实不能再说没有上帝了。”“这挺好的，”我说道，“你继续实验，我保证如果你一直保持一个开放的心态，你将会找到更多关于上帝的证据。”当我在那天离开的时候，她笑着感谢我。在那30天结束之前，她就回到了俄罗斯的家中，但我知道她越来越认识上帝的了。

如何才能有圣父、圣子、圣灵的同在？

1. 我们只需要花时间以敞开的心门和开放的思想去研究圣经。耶稣就是道（约1:14；14:6-9），我们若看见他，就是看见父。另外，是圣灵启示了上帝的道（彼后1:21），所以当我们阅读圣经并相信其中的教导与应许时，我们就会变成耶稣的形象（林后3:18）。

2. 接下来，当我们向上帝祷告，犹如向朋友敞开心扉一样，圣灵便会降临，我们的心会被软化，我们的灵也会准备好迎接未来的挑战。当我们祷告时，撒但加在我们身



上的权势被打破，我们便可以依靠上帝的能力去战胜他的试探。

3.最后，当我们遵守圣经的教导并将这些与他人分享时，我们便就近了上帝的心，在我们的里面将有平安（太11:28-30）。

祷告主题经文

- **彼得后书1:21**——圣经乃是由圣灵启示而成。当我们阅读并接受圣经时，我们就有圣灵的同在，当然这份同在也包括耶稣和圣父（约14:23）。
- **路加福音11:11-13**——当我们向上帝祷告祈求他的同在当时，我们就加强了圣灵在我们心中与周遭的力量。
- **使徒行传2:1-4**——圣灵渴望我们去与人分享上帝所教导我们的一切以及上帝是如何赐福给我们。他希望在世界上各个角落的所有人都得救。
- **提摩太前书2:1-4**——当我们祷告时，圣灵便会赐福给这世界上在我们周围的人并将人引向救赎。
- **使徒行传5:31-32**——当我们遵行上帝吩咐我们的

一切时，我们便在自己的生命中增添了圣灵的同在和赐福。

- **罗马书8:26**——圣灵渴望帮助我们成为祷告的人。各样的赐福必将沛降（代下7:14）。

建议祷告事项

- 亲爱的天父，求你使我渴慕你的道，让我欣然与你同在。当我阅读圣经的时候，让我明白你的品格和你在我生命中的旨意。
- 耶稣啊，请差遣圣灵进入我的生命，使我成为一个祷告的人。愿我成为一名有力的代祷者，使多人得救并脱离撒但黑暗的枷锁。
- 愿我的心思意念永远符合你的旨意。使我完全遵行你的命令和你一切的话语。
- “上帝阿，求你接受我，使我完全属你。我把所有的计谋，排列在你的足前，愿你今天用我为你服务。求你住在我心里，使我一切的工作，都能有你主持。”（《喜乐的泉源》70页 怀爱伦）
- 主啊，我们将全世界的教会领袖都交在你的手



中，当他们做出重要决策的时候，求你将智慧赐给他们，让他们引领你的百姓。

- 我们为我们的孩子祷告。求主赐给他们力量，使他们可以在面临阻碍与压力时能够为你站立得住。帮助他们作出智慧的选择并坚守真理（赛44:3-4）。
- 我们为那些充满混乱、悲伤和迷茫的家庭祷告。
- 主啊，愿一场起初那种敬虔的复兴席卷你末时的教会。愿我们即使在诸天倾覆时也能坚守真理。
- 我们为自己名单上的那七个人祷告，求主向每一个人显明耶稣有多爱他们。
- 本地教会祷告事项。

推荐诗歌

“尽力救人”（707诗歌本297首）

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该是一段特别喜乐的时间，要因上帝在十日祷告会的过程中为你和你的教会所成就的一切大大喜乐。要好好筹划你将要在这一天为上帝的良善和大能所举行的庆祝。思想在过去的十天中，你是如何体验到圣灵的沛降。这个安息日是一个机会，为上帝在过去所成就的，现在正在成就的和将来要去成就的一切而欢喜快乐。

每一群会众的需求都是独特的，所以请与本地教会的领袖共同为你的教会制订一个特别的计划。以下列举了一些可以在最后一个安息日的教会侍奉中进行的事项。

推荐程序单

10:30——开会诗



2020 十日祷告

- 10:45—— 欢迎，报告和活动说明。
- 11:00—— 唱诗赞美，全体起立。
- 11:05—— 启应读经，全体起立。
- 11:10—— 全体祷告，由牧师或长老代祷。这是一个赞美的祷告，而不是祈求或恳请。全体屈膝跪下。
- 11:15—— 认罪祷告，全体保持屈膝，会众默祷。之后主祷人献上祷告，感谢上帝垂听我们的祷告，并赦免我们的罪，正如约翰一书1:9所应许的。祷告结束之后，全体就座。
- 11:20—— 呼召奉献与收捐，之后献上祷告感谢上帝的供应并祈求他赐福十分之一和捐献。
- 11:25—— 特别诗奉献。选择一首与祷告主题有关的诗歌。
- 11:30—— 牧师或某位领袖进行一篇短讲，主题是祷告在我们的生命中多么重要。
- 11:40—— 牧师或某位领袖呼召大家上前，若他们有特别的祷告需要，如果他们愿意，就可以分配一些时间去分享。之后请一个人带领

这个呼求的祷告，将一切陈明在上帝面前。结束后全体就座。

11:55——为特定的事工或关注的侍奉祷告。例如：为社区、为需要耶稣的人、为婚姻和家庭献上祷告。每一个部分都可以由参与到那项事工的人带领祷告。例如：学生可以为学校祷告。

12:10——献身主题的闭会诗。

12:15——祝福。

备选项目

- 祷告蒙垂听的见证
- 小组祷告时间
- 关于将在未来开展的祷告事工的报告
- 有关祷告的儿童故事
- 青年演讲



2020 十日祷告

[illegible]



我的上帝啊，现在求你睁眼看，
侧耳听在此处所献的祷告。

耶和华上帝啊，求你起来，
和你有能力的约柜同入安息之所。

耶和华上帝啊，
愿你的祭司披上救恩；
愿你的圣民蒙福欢乐。