

领袖指南：回到祭坛

欢迎来到 2024 年十日祷告会！我们坚信生命的复兴源于祈祷。在过去的数年中，当我们同心禁食、祷告寻求上帝的时候，他便为我们施行神迹。圣灵则为我们带来悔改的心，布道的热情，复兴的教会和被医治的人际关系。

上帝有呼召你来经历复兴吗？圣经中给你这样的应许俯拾皆是：

“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。”（〈历代志下〉7:14）

“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”（〈耶利米书〉29:13）

“凡求告耶和華名的就必得救。”（〈约珥书〉2:32）

“你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。”（〈雅各书〉4:8）

“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。”（〈启示录〉3:20）

无论你身在何处，上帝与你的距离总是比你想得更近。他甚愿将福气倾倒在你的家庭、你的教会、你的社区和你的世界中。现在就加入我们吧，回应返回祭坛的呼吁。

十日祷告会常见事项

每日祷告指引

我们已为十日祷告会的每一天准备了一份祷告指引。内容包括一段圣经章节、灵修阅读材料、祷告的主题经文、祷告的建议以及推荐诗歌。我们建议领袖们复印每日的祈祷指引，让每位参与者在祷告期间人手一份，遵照进行。

世界各地的教会将会同心合意地围绕每日主题来祷告。借着经文和祷告事项来加入这一全球性的祷告大军吧。但切莫以匆促应付的态度完成每日的祷告事项。你可以将教友们分成多个小组，请每个小组为祷告事项中的一部分代祷。

我们也准备了一份全球教会祷告事项。同心为全球教会大家庭献上祈祷固然重要，但若你的小组中有新人或访客加入，那么不妨多花些时间为共同的需求祷告。领袖要祈求圣灵赐下智慧，让祷告会给人一种宾至如归之感。

祷告会各环节的建议时长

领袖的祷告时间要简短，以便小组能更加专注在实际的祷告上。每个环节时间的长短会因具体情况有所不同。以下仅为建议时间表：

欢迎和介绍：2–5 分钟

阅读灵修材料（见每日祷告指引）：5 分钟

围绕“紧握上帝圣言来祈求”中的主题经文祷告（见每日祷告指引）：10–15 分钟

围绕“更多祷告事项”中的内容祷告（见每日祷告指引）：20–30 分钟

以歌唱和赞美来回应：5–10 分钟

为他人代求

鼓励每位参与者在这十日祷告会中为 5 至 7 人献上恒切的代祷，这些人可以是亲戚、朋友、同事、邻居或熟人，他们都是上帝安放在各人生命中的人。在选择祷告对象和在十天内如何向他们传福音的事上，要鼓励教友们寻求圣灵的引导。你可以预备些卡片或纸张，便于人们记下他们要为之祷告之人的名字。

十日祷告会期间的安息日崇拜聚会

在祷告会期间的安息日聚会中，要安排特别的祷告环节，并分享祷告蒙垂听的见证。安排要有创意——在教会大家庭中分享每日祷告会中的经历，其实是有许多方法可以用的。

最后一个安息日的庆祝活动

最后一个安息日应该特别作为庆祝的日子，为上帝在这十日内所成就的一切欢呼雀跃。要为祷告蒙应允的见证、以祷告为主题的圣经教导或布道以及唱诗颂赞留出充分的时间。要带领会众祷告，这样一来，那些未能参加每日祷告会的教友也能体验与他人一同祷告的喜悦。更多内容可参阅安息日庆祝单张。

十日祷告会的后续工作

要在你的教会/小组应当如何继续在十日祷告会中所开展的事工的事上，继续祷告寻求上帝的旨意。也许你计划继续举行每周祷告会。也许上帝希望你的教会能够开展一项新的事工，或是进行社区布道工作。要敞开心门，顺服上帝的引导。你若与他同行，这经历必会让你大为惊叹。在外展布道挑战的介绍中已列出了许多服务建议。

见证

请分享上帝在十日祷告会中所成就的事！你的故事定会鼓励更多的人。见证也可分享至 www.tendaysofprayer.org 网站。

联合祷告指引

同心合意

当一个人向上帝求一件事时，其他人也要同心合意地为同一件事祷告——这样的祷告大有力量！不要认为已经有人为某件事祷告，其他的人就无需代祷了。“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）在祷告中被高举，这是多么鼓舞人心的事啊！

握紧上帝的应许

鼓励组员们在祷告的时候握紧上帝的应许。我们很容易在祷告的时候专注自己的问题。但若能握住上帝的应许，就必在信心上得以长进，并提醒自己在上帝没有难成的事。这些应许能使我们不再受困于自己的软弱与困难，而是定睛仰望耶稣。我们的各种软弱和挣扎，都可以在圣经中找到与之相

应的应许。要鼓励教友们寻找更多的应许，并记录下来，以便在日后的生活中可以带给他们莫大的安慰。

禁食

建议参与十日祷告会的人考虑一下进行某种形式的禁食，比如不看电视，不听世俗音乐，不看电影，不使用互联网，戒甜食或是其他不易消化的食物。用更多的时间去祷告、研究圣经，祈求上帝帮助你和你与会众更加完全地在基督里安居。清淡简单的饮食能让我们的心更加敏于聆听圣灵的声音。

圣灵

一定要祈求圣灵教导你如何为人的生命或某种境遇祷告。圣经说，我们本不晓得如何祷告，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‘充充足足地成就一切超过我们所求所想的’。（弗 3:20）”（《基督比喻实训》，原文 147 页）

日志

在十日祷告会期间，每天记一篇祷告日志能够帮助人们将每日祷告的主题铭刻在心，向上帝作出具体的承诺，并且看出他的满满赐福。写下我们的祷告并记下上帝对祷告的回应，是一剂能够给人带来鼓励的良方。

如果你愿意的话，可以在祷告会中预留时间让大家写下自己对上帝的回应——不拘什么形式，祈祷日志、笔记本、一张大海报或是网络日志皆可。当我们回望上帝是如何应允了祈祷的，就必倍感振奋，信心也得以坚立。

敬畏

鼓励人们有敬畏之心，自己也要树立榜样。我们乃是来到宇宙君王的宝座前。切勿以怠慢的动作或举止来对待祷告的庄严时刻。当然，也没有必要让人们一直跪着。你若希望大家都能舒适地度过一个小时，那么就鼓励他们按着上帝的引领，找一个自己感觉舒服的姿势，或跪、或坐、或站。

一句式祷告

祷告应当简短而切题，也让他人有机会祷告。试着将祷告控制在几句话之内。每个人都可以多次祷告。简短的祷告不易使人分神，也让圣灵有机会教导人应当如何祈求。既然是简短的祷告，就不需要每次都以“亲爱的上帝”和“阿们”来作为开始和结束。这种祷告是一种与上帝之间不间断的交谈。

静默

作为领袖，不可独占祷告的时间。祷告会是要大家都来祷告。静默的时间非常美妙，让上帝有时间对我们的灵魂说话。要由圣灵运行，要给每个人时间去祷告。

唱诗

在祷告中自发地唱几首赞美诗，会让祷告聚会更加动人。每篇祷告主题指引中都列出了推荐的诗歌。这些仅仅是建议，不需要都唱完。唱诗也是在各个祷告环节之间起承转合的好办法。

收集祷告事项

不要询问祷告事项，而是要告诉大家可以在祷告中提出自己的需求，并鼓励其他人一起为这些事情同心合意地献上祈祷。之所以这样做，是因为时间有限。讨论祷告事项会占据大量本应用于祈祷的时间。撒但若是能够引诱我们一直讨论问题而不是为问题祷告，那么他必为奸计得逞而欣喜若狂。小组成员也会在这过程中开始劝勉或提出解决办法。能力是来自于上帝的！我们的祈祷越热切，他的大能也会越加彰显。

领袖每日祷告的时间

这一点至关重要！作为领袖，要确保自己每天都花时间来到耶稣的脚前，与他交流并研读他的圣言。如果你将认识上帝作为人生的首要目标，那一定会开启一段美妙的经历。“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》，第 210 页）当领袖祈祷时，上帝便作工感动人心！

简介

欢迎来到 2024 年十日祷告会！我们坚信生命的复兴源于祈祷。在过去的数年中，当我们同心禁食、祷告寻求上帝的时候，他便为我们施行神迹。圣灵则为我们带来悔改的心，布道的热情，复兴的教会和得医治的人际关系。以下是曾参与往年十日祷告会之人的见证：

我从前从未想过以这样的方式来感受上帝的灵。（法兰克B）

上帝透过十日祷告会拯救了我的家庭。（亚德巴约O）

我在十日祷告会期间为未信主的家人祷告。到了第九天，我的20岁孙女有生以来第一次来看我，开始问我属灵上的问题。我的祷告也是得蒙应允了！（法兰J）

我们为父亲祷告，希望他寻得救恩，他曾经远离信仰和家人。在十日祷告会结束之时，祂多年后第一次回家，向上帝恳求得蒙饶恕、寻求和好、重回正轨。（G.M.）

上帝有呼召你来经历复兴吗？圣经中这样的应许俯拾皆是：

“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。”（历代志下 7:14）

“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”（耶利米书 29:13）

“凡求告耶和华名的就必得救。”（约珥书 2:32）

“你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。”（雅各书 4:8）

“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。”（启示录 3:20）

无论你身在何处，上帝与你的距离总是比你想得更近。他甚愿将福气倾倒在你的家庭、你的教会、你的社区和你的世界中。

祷告主题 (作者的话)：

信仰的优先事项——基督徒在动荡时期显出的美德

你是否发现自己被生活的忙碌所困住，没能腾出多少空间去思念属灵的事？如果你渴望过一种更有意义和更充实的属灵生命，这十天的祷告和反思对你来说将会很宝贵。

在这十天期间，你将有一个独特的机会释放那些占据你的思想和生活事情，而这些事情却不能为自己带来真正满足感。相反，我们将人会专注于对上帝真正重要的事情，从而有机会去主动用更少的东西去生活，让你自己体验更多真正重要的东西。

你在这段旅程中会得到实际的见解，加深你对上帝的信靠，丰富你的安息日经历，稳固你每天与上帝的联系。有意义的祈祷、善意的行为和培养感恩也会是我们要探索的一部分。此外，你也会获得造就成功所需的决心、热心和毅力。

让我们向上帝敞开心扉，邀请圣灵在这十天里进入我们的生命。我们通过这个过程来祈求自己能得着改变和更新，成为上帝的有力见证人，展示祂那份改变生命的爱。

让我们一起为我们复兴个人和家庭的敬拜祭坛祷告，恳求圣灵改变我们，使我们有能力向世界宣告上帝最后的盼望信息！

祷告时间的建议

- 祷告尽量简短——每一事项说一两句话即可。之后请其他人轮流祷告。你可以自行决定祷告的次数，就像平时的谈话交流一样。
- 不要怕会出现安静的时刻，这是给每个人聆听圣灵声音的机会。
- 在圣灵的感动下一同唱诗赞美，也是丰丰富富的祝福。不需要钢琴伴奏，人声合唱也是上好的选择。
- 与其用宝贵的祷告时间来讨论祷告事项，不如直接献上祷告。这样别人也可以为你的需要代祷，为你的需要而紧握上帝的应许。

紧握应许

在祈祷中紧握上帝的应许是我们的特权。上帝的诫命和训词也都是应许。他要我们做的事，一定是我们借着他的力量能够做到的事。

我们很容易专注在自己的需要、困难和挑战上——当我们祷告的时候，总会因自己的处境而哀嚎抱怨。但这并不是祷告的目的。祷告本是为了增强我们的信心。因此，我们鼓励你在祷告的时候紧握上帝的应许。将你的眼光从自身的软弱上移开，要仰望耶稣。当我们定睛注视他时，自己也会改变成他的形象。

怀爱伦鼓励我们：“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》，第 71 页）

怎样才能紧握他的应许呢？比如，当你祷告求平安时，可以提说约翰福音 14:27 说：“你曾说，‘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。’主啊，请将你应许留下的平安赐给我。”要献上感谢，即便你当下可能感觉不到，他也正将平安赐给你。

禁食

我们鼓励你在十日祷告会期间进行“但以理式”禁食。以祷告和禁食开启新的一年，能让我们在接下来的 365 天里将生命更加全然地献给主。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》，原文 188, 189 页）

我们都知道但以理的故事，他在十天的试验期里只吃水果和蔬菜。我们也要这样鼓励你，在这十天的祷告会中采用简单的饮食。假如我们想要有更清晰的头脑来聆听上帝的声音，想要与他更加亲近，就必须确保自己的饮食不会造成阻碍。

禁食不仅仅是戒除食物。我们也鼓励你禁戒电视、电影、网游、交友网站和视频网站。有时事情本身并不坏，但却会占据我们大量的时间。尽可能地将一切事物搁置一边，好让你有更多的时间与主亲近。

禁食并非获得神迹的捷径。它是要我们谦卑自己，让上帝在我们里面作工，并透过我们成就他的计划。让我们借着祷告和禁食亲近主，这样主也会亲近我们。

圣灵

一定要祈求圣灵教导你如何为人的生命或某种境遇祷告。圣经说，我们本不晓得如何祷告，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‘充充足足地成就一切超过我们所求所想的’。（弗 3:20）”（《基督比喻实训》，原文 147 页）

信心

我们在预言之灵中读到“世上无论什么能力所做不到的事，祈祷和信心能够做到”（《服务真诠》，第 509 页）。我们也看到“我们可以祈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》，原文 258 页）。你既相信他所将成就的以及他要应允你的祈求，就当养成事先感谢上帝的习惯。

为他人代求

鼓励每位参与者在这十日祷告会中为 5 至 7 人献上恒切的代祷，这些人可以是亲戚、朋友、同事、邻居或熟人，他们都是上帝安放在各人生命中的人。花些时间求问上帝他希望你为谁祈祷，恳求他让你真正为这些人挑起代祷的担子。将他们的名字写在纸上，放在显眼的地方，比如夹在圣经里。你会因上帝对你祈祷的回应而惊叹不已！

十日祷告会外展事工挑战

耶稣呼召我们不仅要祷告，还要为身边有需要的人服务。“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）

我们在《服务真诠》中读到，“我们必须做一个双方面的人——一个有思想有行为的人，一个静默祈祷恳切工作的人”（原文 512 页）。我们既从上帝那里得了许多的爱，就应当将这份爱与亲朋、邻舍以及有需要的陌生人分享。

当求问上帝，在十日祷告会结束后，你和你的教会应该如何继续服侍他人。在你安排服务时间时，要避免与祷告时间相冲突，以免分心。“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》，原文 313 页）

在十日祷告会的网上资源中，你可以找到关于外展事工的建议。耶稣邀请你成为他的手和脚，为这个世上有需要的人服务。

作者资料

哈素 (Frank M. Hasel) 博士是一位神学家及作者。他是本会全球总会圣经调查研究所 (Biblical Research Institute) 现任副干事。他在新书《爱是！愧疚、恩典及感恩之旅》(*Love Is! A Journey of Grief, Grace, and Gratitude*) 坦白提到罹癌妻子离世一事，对愧疚的本性提出宝贵的见解，并诠释经历痛失挚爱的意义。

哈素是德国人，他迁居美国前曾经在欧洲成为按手牧师、圣经教师 and 神学系主任。他从与耶稣交流的关系中得着喜乐，盼望与人作出有启发性的对话，欣赏真正的良善，藉着漫步大自然得到安慰，并偶而品尝无奶类成份的冰淇淋。

哈素坚信《圣经》的教导是打开促使人类各种生活丰盛兴旺的钥匙。各位如有兴趣与他联络，可以看看他的 IG ([@frank.m.hasel](https://www.instagram.com/frank.m.hasel))、脸书 (<https://www.facebook.com/Frank.M.Hasel>) 或网页 (www.frankmhasel.com)

本材料由基督复临安息日会全球总会传道协会编纂预备。

通宵祷告

领袖们可以考虑在十日祷告会期间举行一次通宵祷告会。比如，可以从晚上 6:00 开始到第二天早上 6:00 结束。请为你的小组安排适当的时间。

为何要举行通宵祷告会？

彻夜无眠的祈祷并不具有什么“神圣性”，但是对人们来说，夜晚可能是唯一不必奔波忙碌的时间。我们相信你参与的目的并不是整晚不睡，而是需要祷告多久就祷告多久，直到你感觉到上帝希望你为之祷告的事都已在祈祷中陈明为止。

我们建议通宵祷告会当有人带领。要确保祷告过程中安排休息时间。作为领袖，你能感觉到现场的氛围，并决定何时需要休息，何时需要开始下一个祷告环节。你还可以在祷告时间中穿插经文阅读。至于是完全遵照下列建议的程序，亦或是只采纳其中的一部分，你应当根据小组的具体情况来作出最佳选择，也可酌情调整顺序。

通宵祷告会的程序建议

以赞美环节作为开始。以祷告和诗歌赞美上帝。

安排认罪悔改的环节，要确保没有任何事阻碍上帝聆听你的祈祷。要给人们留出时间分别来作私下的认罪和小组集体的认罪。要鼓励人们私人的罪要在私底下作认罪祷告，若是公开的罪行，才当在公开的场合中认罪。在〈但以理书〉9:1-19 中，但以理就公开地为上帝的子民代祷，并承认他们犯罪得罪上帝。

为参与祷告会之人的需要祷告。有许多人正遭受伤害，需要祷告，或认识特别需要代祷的人。祷告的时候可以围成一个圈，在中间放一把椅子，并邀请那些有特别祷告事项的人来逐一分享他们的需要。大家可以围在分享者的身边，由两三个人紧握上帝的应许，为他/她的需要代祷。

分成两个小组。请姊妹们在一个房间祷告 (由一位姊妹带领)，弟兄们在另一个房间祷告 (由一位弟兄带领)。有许多个人的需求不能也无需与每个人分享。与同性别的人一组会比较容易分享。

分组祷告结束后，要聚集起来共同为社区和教会的需求祷告。也要留出时间为全球教会代祷 (见十日祷告周材料之全球教会祷告事项)。切莫以匆促应付的态度包揽所有的祷告事项。可分成多个小组，请各小组为祷告事项中的一部分代祷。

为你在十日祷告会期间不断为之祷告的 5-7 人献上祷告。

选择一段圣经经文，并为此祈祷。

以赞美和感谢作为一个祷告环节的结束。

十日祷告会的外展布道挑战

耶稣吩咐我们不能单单祷告，还要为身边之人的灵命和身体需要而服务。“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)

《服务真诠》中写道：“我们必须做一个双方面的人——一个有思想有行为的人，一个静默祈祷恳切工作的人。”(原文 512 页) 我们既从救主那里得了许多的爱，就应当将这份爱与亲朋、邻舍以及有**需要的陌生人**分享。

当求问上帝，在十日祷告会结束后，你和你的教会应该如何继续服侍他人。在你安排服务时间时，要避免与祷告时间相冲突，以免分心。“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》，原文 313 页)

以下是一份帮助他人的方法列表。根据你所在社区的需要，选择合适的方法。当然，也欢迎你采用自己的想法。

- 为生病的人做一顿饭。
- 邀请一位邻居或同事参加联谊会。
- 为无家可归的人送上食物。
- 将自己喜欢的衣服捐献出去。
- “收养”一位老人。定期探访，帮助他/她做家务、添置用品、做饭或整理庭院。
- 烤些面包与邻居分享。
- 为社区建设贡献力量。
- 当病人或伤残人士的护理人员需要外出办事时，代替他们做照顾的工作。
- 参与社区工程项目。
- 主动认识新来的邻居，为他们预备一份点心，让他们感受到邻里间的热情。
- 为有需要的家庭购买生活用品并送货上门。
- 捐献旧眼镜。
- 帮助人查经。
- 探访护理院的长者。
- 为学生提供餐费。
- 收集衣物捐赠给需要的人。可以在教会里设立衣物捐赠箱，方便分享给他人。
- 捐赠你的旧笔记本电脑或其他电子设备。
- 捐献一辆二手汽车。
- 组织一次“健康展览”。
- 为长期卧病在床的人寄去问候卡。
- 组织一次系列布道会。
- 给邻居打电话，以表关心问候。
- 送给别人一本他们会喜欢的书。
- 分发福音宣传册 (可在 <http://www.glowonline.org/> 上订购)。
- 邀请人接受耶稣。

- 举办一次烹饪课程。
- 分发赠送有关圣经主题的书籍。
- 为失去亲人的人送去食物。
- 探访住院的人，安慰鼓励他们，并以某种方式予以帮助。
- 为年长的人读书。
- 拜访儿童之家，并协助那里的员工。
- 组建缝纫/编织/钩编小组，做衣服送给有需要的人。
- 为看不见或无法阅读的人朗读圣经。
- 在你家里举办一场青年聚会。
- 在为受虐待的人开设的救助机构中作志愿者。
- 向儿童之家或救助机构捐献书籍。
- 带领你教会里的儿童去老人家里探访，并为他们表演节目。
- 为有特殊需要的儿童和家庭策划并组织一天的快乐活动。
- 组织一次社区清洁活动。
- 在教会中设立健康俱乐部，邀请朋友和邻居加入。
- 邀请他人与你一起观看圣经 DVD。当你们一起观看的时候，祈求圣灵感动那人的心。
- 自行策划外展布道服务项目。

想要获取更多关于见证的资料，请浏览 www.revivalandreformation.org/resources/witnessing

祷告中要握紧的应许

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。他必为众人降下甘霖，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，岂不更将圣灵给求他的人吗？”(路 11:13)

“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他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……他既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。你们若奉我的名求什么，我必成就。”(约 14:26; 16:8)

“我实实在在的告诉你们，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。”(约 14:12-14)

“他对我说：‘这是耶和華指示所罗巴伯的。万军之耶和華说：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)

上帝回应祷告的应许

“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，我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，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的求什么事，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。我实实在在的告诉你们，你们若向父求什么，他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。既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。”(约一 5:14, 15)

有关上帝大能的应许

“耶和華岂有难成的事吗？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)

“耶和華必为你们争战；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，他必成就这事。”(帖前 5:24)

“我知道，你万事都能做；你的旨意不能拦阻。”(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，岂不也把万物和他一同白白的赐给我们吗？”(罗 8:31, 32)

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

“你岂不曾知道吗？你岂不曾听见吗？永在的上帝耶和华，创造地极的主，并不疲乏，也不困倦；他的智慧无法测度。疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。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 40:28-31)

有关上帝引导的应许

“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，耶和华你的上帝必与你同在。”(书 1:9)

“我也与你同在。你无论往那里去，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。你尽心尽性寻求他的时候，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；他必与你同在，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他，他必指引你的路。”(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)

心灵更新的应许

“我要赐他们认识我的心，知道我是耶和華。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)

“耶和華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華你的上帝，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；他是爱我，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，他必成就这事。”(帖前 5:23, 24)

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，你本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人。”(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，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”(约一 1:9)

“你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽象朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。”(赛 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。”(耶 31:34)

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

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。”(约一 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；他是爱我，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，为要成就他的美意。”(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。”(约一 2:15)

医治的应许

“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)

“你的门闩（或作：鞋）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！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。他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)

“他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重他。他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被上帝击打苦待了。哪知他为我们过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。”(赛 53:3-5)

“耶和华啊，求你医治我，我便痊愈，拯救我，我便得救；因你是我所赞美的。”(耶 17:14)

“耶和华说：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)

有能力遵行上帝旨意的 应许

“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，为要成就他的美意。”(腓 2:13)

“他对我说：‘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)

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；他藉着基督使我们与他和好，又将劝人与他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)

安息日的庆祝

要精心筹划十日祷告会最后一个安息日，在这天来庆祝上帝的良善和大能。要与人分享你在过去的十天中，是如何体验到祷告的力量和永远的福音所带来的好消息。要为上帝过去所成就的、现在所施行的以及将来要完成的一切欢喜快乐。

每个教会的需求都不一样，因此要与本地教会的领袖一起来制定特别的计划。以下列举了一些可以在祷告会最后一个安息日进行的敬拜流程。

主题：

信仰的优先事项——基督徒在动荡时期显出的美德

主题经文：

“人哪，耶和华已指示你何为善。他向你所要的是甚么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心与你的神同行。”（弥 6:8）

推荐诗歌：

《成为我异象》	《求主满我杯》
《倚靠主臂膀》	《完全奉献》

证道建议：

由牧师、长老或祷告小组领袖进行短讲，提及本年建立基督徒美德的主题。

【或】

由十日祷告会的参与者们轮流用一两分钟的时间总结每日祷告指引的内容。可以分享主题、经文和主旨。（要提前预备好，时间控制在 1-2 分钟。大多数人每分钟能朗读 125-150 个字。）

【或】

邀请三位不同年龄层的人进行为时 5-10 分钟的演讲，分别详述基督徒每天怎样渡过主动而有意义的生活。

以呼召作总结，呼吁会众以十天祷告会所提到的美德和价值观为基础，使他们的基督徒人生更会以基督为中心，更符合圣经，更有意义。

其他建议程序

教友作祷告得蒙应允的见证、小组祷告时间、未来祷告或崇拜活动的安排、与祷告相关的儿童故事、精选的特别诗

全球教会祷告事项

- 主啊，在这末后的日子里，求祢在祢的教会中掀起回归敬虔的大复兴。让我们即便面对诸天倾覆，也能为真理站立。
- 主啊，祈求祢指示我们，使我们自己与家人懂得每天而持续的敬拜。
- 主啊，愿祢张开我们的双眼，看看生活中使我们分心的事情。那些事情使我们不能完全专注于祢。求祢赐给我们有同心合意敬拜祢的心思。
- 主啊，不论时间如何的早，也愿祢每天早上都能叫我们起来，使我们在甜美而松动的时刻领受祢的话语和祷告。
- 我们恳求祢帮助我们以真实的自己，带着自己的感受、不完美、罪和需要来到祢的面前，并容让祢爱我们，改变我们，并以祢所渴望重新塑造我们。
- 主啊，愿祢教导我们每天如何能够求得圣灵的洗礼。
- 我们祈求圣灵的晚雨降下，使我们的见证大有能力，帮助我们完成基督复临前上帝交付给我们的工作。
- 祈求上帝向我们展示怎样以甘心牺牲的精神去爱家人，并显明如何从自己的孩子和所爱的人开始，为祢的国度建立门徒。
- 祈求上帝赐予我们智慧，去寻求、领悟、遵循上帝的圣经。教导我们分辨真理，并忠实地与他人分享。
- 主啊，求你让我们对怀爱伦灵感作品中的属天指引有更深刻的领悟。
- 我们为全世界的宗教自由和信仰自由献上祈祷。主啊，求你为宣扬圣言广开门路。
- 主啊，愿全球的教会听到呼吁，将三位天使的信息传扬给各方各民。求你指教我们，将一切的教导围绕在基督的爱与公义上。
- 主啊，求祢帮助我们对青年人做好榜样，让他们懂得如何把三天使信息融入生活中。
- 主啊，愿世界各地的基督复临安息日会信徒都乐意宣告「我愿去」，人人响应呼召，投身事奉，宣扬救赎的福音。
- 我们为医学专家、科学家、政府领导和公共卫生官员们祈祷，愿他们的决策有属天的智慧。
- 我们祈求世界各地的基督复临安息日会信徒能向那些痛苦之中的人伸出援手，给予鼓励和安慰。在我们的邻舍需要我们的时候，求主赐给我们勇气、心思和无私的精神来帮助他们。
- 我们要为那些因经济转型失业而在经济上遭受损失的人祈祷。
- 主啊，请告诉你在教会中的儿女如何帮助那些有心理健康问题，或是在孤独中苦苦挣扎的人。
- 我们为牧师和教会献上祷告，求主引导他们找到在封城期间能继续与教友保持联系的方式。主啊，求祢在敬拜与服事中使祢的教会团结一心。
- 我们为在世界各地的各级学府中读书的基督复临安息日会的年轻人的灵性复兴祈祷。愿他们成为充满活力的基督的使者。
- 我们为世界上 69% 还未对耶稣有清楚的认识的人祈祷。
- 我们为 (欧亚分会) 前苏联下属的 28 个福音接受程度最低的城市中的 6,200 万人祷告。
- 祈求上帝兴起勇敢的布道士，愿意为中东 20 个国家中的 746 个团体工作。
- 求主兴起愿意在困难地区事奉你的新时代瓦典西学生。
- 我们为那些因信仰而面临逼迫或监禁的复临信徒祈祷。
- 我们为南亚太分会下属的 41 个福音接受程度最低的城市中的两亿零两百万人能认识耶稣而祈祷。
- 我们为每一个寻求上帝的计划并以爱心的服事、查经和个人见证将福音在社区传开的地方教会的安息日学和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要的安泽国际救援协会 (ADRA) 祷告。
- 我们为南太平洋分会下属 6 个福音接受程度最低的城市中的 1,600 万人祷告。
- 我们祈求圣灵指引我们，应当如何将福音传给北亚太分会下属的 105 个福音接受程度最低的城市中的四亿零六百万人。
- 当复临信徒团牧事工组织的牧师和热心教友去为监狱中的人服事时，求主赐福他们。
- 主啊，我们要为安息日学的教师们献上祷告。请让他们晓得他们的工作对于我们的孩童来说是多么重要。
- 主啊，我们要为众多服务中心寻求你的引领，例如健康和家庭事工以及遍布全球的前锋会。
- 主啊，求你指教我们如何能将更多满载真理的文字布道材料 (印刷品或电子版) 与社区里的人分享。我们祈求人们能够去读这些材料，祈求圣灵能使他们信服圣经的真理。
- 求主保守那些在危险地区工作的布道士。
- 求主兴起文字布道士、学生志愿者、作家、媒体工作者和能够提供经济资助的人来传扬希望与生命的道。
- 我们为全球复临学校、学生和教师祷告。愿这些教育机构能够忠心地教导圣经真理，带领年轻人投身布道和服务工作，并将基督作为个人的救主。
- 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的拥趸。愿你的灵打破环绕着世俗心灵的壁垒。
- 当我们将福音传给那些被邪灵崇拜、偶像崇拜和泛灵论奴役的人时，求主保守我们。帮助我们了解他们的世界观，并将真正的个人的救主介绍给他们。
- 主啊，求你激励全世界的基督复临安息日会教友，使我们以前所未有的热忱来献上祷告。教导我们要握紧你的应许，并坚信当我们以祈祷摇动你的手，你必为我们开路移山。
- 我们要为南非印度洋分会下属的 18 个国家的 541 个团体祷告，求你引领他们寻求圣经真理。
- 求你指教我们如何去满足难民的生活需要和属灵需求。愿我们的教会以爱人而为人所知，无论他们是谁，无论他们来自何处。
- 祈求你兴起城市布道士，在中欧分会下属的 20 个国家中的 806 个团体中建立教会。
- 求主兴起作工的精兵，在中美分会下属的 38 个国家的 948 个团体中建立教会。
- 求你指教我们如何以清晰、充满创意又不失圣经权威的方式宣扬教会的基本信仰。愿耶稣的爱成为我们一切信仰的核心。
- 主啊，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。
- 求主预备志愿者，去以色列地区的 70 个团体中事奉。
- 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。
- 祈求你兴起祷告的勇士，为南亚太分会下属的 4 个国家中的 2,568 个团体代祷。
- 求你使我们的家人们在家庭和社区中彰显你的爱。我们祈求你赐予家庭和睦，修复破碎的关系，保护弱者不受虐待，并在看似绝境的情况下依旧彰显你那使人成圣的力量。
- 祈求你兴起护士和医生，在西中非分会下属的 22 个国家的 1,978 个团体中建立教会。
- 我们为泛欧分会下属的 19 个福音接受程度最低的城市中的 4,900 万人祷告。
- 我们为孩子们祷告。求主赐给他们力量，让他们在面对困难和压力时能为你站立得稳。帮助他们做出明智的选择，坚持真理。
- 求主教导我们效法基督无私的榜样，去满足身边之人的需要。求主装备我们成为医药布道士、社区志愿者和朋友，去帮助有需要的人。

信仰的优先事项

第一日——少即是多

“你们要谨慎行事，不要像无知的人，要像智慧的人。要把握时机，因为现今的世代邪恶。”——弗 5:15, 16

多——真的即是多吗？

我们的生活挤满很多自己想要追求的东西。在一个被消费主义和市场营销疯狂驱动的社会里，我们很容易被诱骗，相信我们只要拥有越多，就越快乐。因为我们周围到处都是诱人的广告，我们错误地希望去拥有这一切。我们有时候甚至把这种想法延伸到为上帝的工作上。我们想服侍上帝之余，也不想错过任何人与事。因此，我们拼命地试图把侍奉上帝的愿望与无休止追求更多事物相互协调。这导致活动的出现忙乱。在焦躁的忙碌中，我们欺骗自己，相信我们可以在不用放弃其他吸引我们注意力的事情下跟随上帝。当我们把这种错误的想法套用于与上帝同行时，我们就会受骗。

甘愿断舍离

我们不可能拥有一切——我们拥抱这个世界以及它那种诱人的快乐的时候，就不能同时得到上帝的福分。这种想法是一个致命的错误。这种消费主义的心态污染我们的思想，对我们的属灵生活带来灾难性的影响。我们不特意在拥挤而繁忙的生活中为上帝腾出空间的话，就不能让上帝高于一切之上，就像蛋糕上的糖霜。首先，我们必须愿意生活得更少，才能体验到对更重要事物的祝福。我们必须放下那些使我们远离上帝的同在、耗尽我们身体、精神和属灵能量的事情。当我们试着以越来越快的速度兼顾满满的日程，我们的待办清单就会变得越来越长；我们很快就会发现自己身体疲惫，灵性极度枯竭。

靠更少事物去活

你生活中的混乱景况是否阻碍你去全然为上帝而活？拥挤的人生没有给宇宙的创造者腾出多少空间。我们必须明白少即是多。如果我们只是想在满满的盘子里再加一些东西，我们就不能经历到更多的属灵祝福、更多的祷告时间、更多的属灵生活。这样的拥挤只会引起更重的空虚感。反之，我们必须主动做一个决定，以更少的东西去有目的地生活，这样我们才能享受更多在上帝眼中看为重要的事情。少即是多！

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

祷告小组都有不同的方式进行集体祷告。我们鼓励你们在接下来的 **30-45** 分钟，以圣灵感动你的方式一同献上祷告。以下是根据经文来祈祷的例子。当然也可以选择其他经文来祈祷。如需更多关于祷告的建议，可参考领袖指引。

紧握上帝圣言来祈求 – 弗 5:15, 16

“你们要谨慎行事，不要像无知的人，要像智慧的人。要把握时机，因为现今的世代邪恶。”

“你们要谨慎行事，不要像无知的人”

上帝，我们在破碎中寻求祢的恩典和供应。我们的生活满有太多的活动和令人分心的事情。我们需要改革，洁净，对真正重要的事情重新排序。愿祢教导我们生活得更少的意义，使我们能够专注于最重要的事情。我们渴望得着属天而来的智慧。愿祢指引我们，奉主名求，阿门。

“要像智慧的人。要把握时机”

亲爱的耶稣，祢总有完美的时机，祢知道每段历史时刻需要去说和去做的事情。感谢祢为这个世界做出完美的工。愿祢教导我们学习为祢善用时间，尤其是在末后的日子。请祢告诉我们在哪些地方浪费时间，让我们战胜那些占据自己的生活太多空间的事情。阿门。

“因为现今的世代邪恶”

天父，我们知道这世界很快就要结束。这些征兆就在我们身边。然而，我们有时被自己的忙碌或欺骗弄得心烦意乱，以至于忘记自己正处于永恒的边缘。愿祢带领我们，使我们完全委身于祢以及祢为我们每个人所安排的布道工作。请祢重新调整我们的生命，使之与祢的旨意一致。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《求主满我杯》 (#330); 《我愿见耶稣》 (#354); 《用功成圣》 (#333)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第二日——为上帝而太忙的危險

使徒们聚集到耶稣那里，把一切所做之事、所传的道全告诉他。他就说：“你们来，同我私下到荒野的地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭的时间也没有。他们就坐船，私下往荒野的地方去。——可 6:30-32

为上帝劳碌作工

我们的世界以忙碌为王。现代社会和高压消费主义给我们灌输一个信念：我们越忙，就越受人尊重。忙碌已经成为我们勤奋、渴望做好事以及出人头地的标志。然而，我们忙于谋生的时候，都已经忘记去生活和享受人生，这是可悲的事。也许，更悲惨的是，许多忠心跟从基督的人都有一种难以捉摸的危險：忙于为上帝工作的心态。我们这样做往往是出于最好的理由。我们知道时间短暂。我们想要为他成就最多事情。因此，我们努力让自己忙碌起来。我们想好好管理自己的时间和才能。为上帝忙碌感觉很好，我们有时候也听过上帝看到我们为祂忙碌后会赏赐于我们，结果却发现，我们在为祂忙碌的过程中失去与救赎主的活泼联系。我们行善是出于习惯，不出于圣灵的大能。我们越忙，就越认为自己有符合上帝的旨意。忙碌成为新的常态。我们总是忙于赞赏自己有多忙，以至于错过生活中真正重要的时刻。忙碌摧毁我们的属灵活力。匆忙是任何情感关系的敌人，特别是我们与《圣经》中永生上帝的关系。爱需要不慌不忙的时间去关注。

绝不遗忘

难怪《圣经》中的神一再叫我们站立，停下来，去看祂要为其百姓所做的事情（见代 20:17；诗 37:7）。上帝鼓励他的儿女不用着急。祂知道当我们的思想被人类的忙乱活动所包围，我们是多么迅速地失去对祂的关注。当我们的主耶稣在从自己的布道工作抽出时间休息，我们就能很好地察看到为上帝不断忙碌的危險。怀爱伦完美地描述祂与门徒事奉的重要方面：“他们全心全意为人服务，已筋疲力尽，现在的责任就是休息。”（《历代愿望》，原文 360 页）。

忙碌摧毁我们的属灵活力和效率。匆忙是我们爱上帝的最大敌人。与其在我们的日历上增加更多项目，不如让我们主动减少，腾出空间，与我们的创造者和救主进行有意义并鼓舞心灵的安静时刻。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

祷告小组都有不同的方式进行集体祷告。我们鼓励你们在接下来的 **30-45** 分钟，以圣灵感动你的方式一同献上祷告。以下是根据经文来祈祷的例子。当然也可以选择其他经文来祈祷。如需更多关于祷告的建议，可参考领袖指引。

紧握上帝圣言来祈求 – 可 6:30-32

“使徒们聚集到耶稣那里，把一切所做的事、所传的道全告诉他。他就说：‘你们来，同我私下到荒野的地方去歇一歇。’这是因为来往的人多，他们连吃饭的时间也没有。他们就坐船，私下往荒野的地方去。”

“你们来”

天父，我们一直忙于做祢的工作，却忘记这是祢的工作。感谢祢提醒我们，我们需要离开、休息、松一口气。感谢祢，我们不是机器，而是人。当我们把自己的忙碌当作偶像，或把自己的价值建立在为祢所成就的事上，请祢饶恕我们。请祢把我们的忙碌变成忠心。阿门。

“到荒野的地方”

上帝，我们被太多噪音、太多事情、太多纷扰所包围。无论我们是花时间为教会工作，还是努力从事其他事情，我们都认识到自己需要离开，并要花时间去反思和休息，远离忙碌的生活。请祢赐予我们所需的恩典，让我们每天都能抽出时间与祢单独共处，去松一口气，关注真正重要的事情。阿门。

“歇一歇”

亲爱的耶稣，祢在世上行走的时候，便明白人类需要安息。感谢祢为我们树立平衡生活的榜样。请祢向我们显示何谓适当的休息，并让我们知悉如何定期休息来养精蓄锐和重新集中注意力。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《园中独步》 (#335)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第三日——等候的福分

“你们要休息，要知道我是神！”——诗 46:10

《圣经》中所慢下来的美德

在一个活动不断和噪音污染的年代，没有什么比静止和安静更重要。在我们现代的忙碌生活中，每天的紧急情况都需要我们的注意。我们已经习惯快餐式的心态，期待以最快的方式完成事情。我们早已忘记如何耐心等待，这种不耐烦会渗透到我们的属灵生活，带来毁灭性的后果。在这个高度互联的时代，视觉冲动和声音干扰让人更难放慢脚步去安静下来。今日，对许多人来说，学习安静等候，以及与上帝交流时专心思念属天的事情似乎是一种奇怪的做法，却是需要被复兴的圣经美德。与上帝联系的关键在于建立一个安静的空间，不被其他紧迫的事情挤满，并保留无人约定的时间。放慢脚步、静坐、呼吸，提醒自己上帝以温柔看顾人，耐心等待；如果上帝没有立即回应我们的祷告，也不要紧张——这些都是我们需要重新学习的功课。

等候的益处

我们在《圣经》中，见到上帝的子民都是抱着专心等候的态度。圣经作者常常用这样的问题来表达他们的期待：“耶和华啊，要到几时呢？”（见哈1:2；但8:13）。没有等待就没有希望（见多2:13）。没有等待就没有容忍（见罗5:3, 4）。没有等待就没有忍耐（见启14:12）。没有等待就没有渴望（见诗42:1）。没有等待就没有生命。没有等待就没有人类历史。等待是人类存在的一部分。

我们等待的时候，常常把注意力集中在不愉快的问题上，希望它们会过去。然而，等待并不意味着守株待兔，不做任何事情，希望不愉快的情况会以某种方式消失。从《圣经》的角度来看，等待的首要目的是要让人知道我是谁，以及在等待的过程中我将成为谁。等待的经历让我面对一个重大的属灵决定：在我的不耐烦和怀疑中，我是否质疑上帝的良善和全能？或者，我自己在等待的时候，是否面临着一个独特的机会，帮助我成为上帝希望我要成为的人？我通过等待的经历反而可以成为我永远都不会成为的人。

如果我们这样看，等候就成为上帝改变我们的方式，是按照祂的旨意改变我们的。因此，等待确实是上帝表达良善和恩典的方式。它帮助我们变得更像上帝；祂耐心等待，不希望任何一个仍然可以得救的人迷失。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 诗 46:10

“你们要休息，要知道我是神！”

“你们要休息”

上帝，我们一直焦躁不安。我们让自己变得如此忙碌，感受到压力，认为我们如果不这样做，便会觉得自己毫无价值。哦，上帝，我们需要祢的帮助，让我们慢下来，学会安静。我们的思想被社会的期望所束缚，总是朝着某些事情前进。愿祢帮助我们欣赏宁静的美德，并得着它所带来的祝福。对我们不耐烦的心说“要休息”。阿门。

“要知道我是神！”

亲爱的耶稣，祢是我们的上帝，这一事实对我们的生活有巨大的影响。然而，我们似乎在犹豫是否要让你成为我们的生命之主。我们渴望控制，我们似乎无法停止我们正在做的事情。愿祢教导我们懂得祢——全能的创造者——那满有永生的一位，是上帝；只要我们安静下来，等待，认识祢是谁，便能理解祢所带领我们的，以及为我们所进行计划都超越我们的想象，阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《我灵镇静》(#314); 《倚靠主臂膀》(#308)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第四日——专心于简约生活的自由

“你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们蓬头垢面，故意让人看出他们在禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候，要梳头洗脸，不要让人看出你在禁食，只让你隐秘中的父看见；你父在隐秘中察看，必然赏赐你。”——太 6:16-18

禁食缔造空间

有一种方式是缔造空间来专注于上帝的，那就是禁食。禁食意味着梳理我们的思想和生活，反复腾出空间，让圣灵在我们里面活动，并专注于上帝和祂的话语。《圣经》经常提到禁食与祷告有关。耶稣在开始公众布道之前禁食（见太4:2；路4:2）。使徒们禁食，祈求得到上帝的指引（见徒13:2, 3），在旧约，众男女信徒经常禁食（见王上21:9, 12；代下20:3；拉8:21；斯4:3, 16；赛58:6；耶36:9；但9:3；珥2:12；约3:5等等）。

相比于健康养生的禁食，《圣经》中的禁食并非是为减重和健康而设特定饮食。这反而是一个有意识的决定，使人在一段时间内不吃东西和做令人分心的活动，去祈祷以及与上帝交流。我们藉着暂时放弃熟悉的事物，从而获得新的精神自由。在禁食祷告的过程中，我们改变日常生活的焦点：从满足自我的需要和自己的工作，转向顺服上帝的话。《圣经》中的禁食表达我们渴望增加对上帝的依赖，叫我们去关注属灵的事情。这不仅仅包括不吃东西，它事实上还挑战着我们生活上的各方面。我们在禁食中承认想减少分心，使自己不会挤满其注意力和渴望，为上帝腾出空间。我们表明是想要寻求和珍惜上帝于我们的生命中的存在，而不是要其他事情。

戒除与包含

我们怎样才能过上简约的生活，从而学会集中于真正重要的事情上？这就像我们需要注意自己所吃的东西一样，我们必须注意在自己眼前和听进自己耳朵的事情。我们所听到的和所看到的都同样影响自己的想法。哪些类型的音乐、书籍、播客或网站会对人产生有害的想法，或者让你的宝贵时间被虚荣心占据？除了戒掉某些东西，你可能还需要仔细养成新的习惯来帮助你建造使人健康、得到治愈的想法。

一种简朴的生活，一种令人放松的心灵，并不是来自这个世界告诉我们要追求的东西。一颗知足的心来自信靠上帝。当我们学会专注于祂，而不关注别人所做的事情，当我们学习放下那些让我们分心的事情，就会发现自己是与创造者兼救赎主一起过着有更简单的休息及和平的生活。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 太 6:16-18

“你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们蓬头垢面，故意让人看出他们在禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候，要梳头洗脸，不要让人看出你在禁食，只让你隐秘中的父看见；你父在隐秘中察看，必然赏赐你。”

“禁食的时候”

慈爱的天父，感谢祢赐给我们所需要的一切。在我们的额外丰满和富足中，我们常常忘记太多的东西从来都不是好事。主啊，禁食不是自然而然，所以恳求祢赐予我们有力量来戒除放纵，戒掉任何有害的东西，无论是食物、音乐、电影、购物等等。与此同时，求祢向我们展示如何更主动地用有益的东西取代有害的事物。愿祢帮助我们选择一个整体而健康的生活方式。阿门。

“像那假冒为善的人”

上帝啊，我们渴望转变心灵。请祢原谅我们的伪善，因为每当我们用一种方式说话、教导或传教的时候，却以另一种方式生活。我们想从心为祢做事情，是要降服于祢，是要怀着一颗受激励的爱心，是要有一颗被祢的怜悯和恩典更新的心，是要圣灵不断与我们同在。愿我们的禁食，以及我们所有的属灵和日常活动，都能真实表达祢在我们心中的圣洁同在。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《完全奉献》(#388); 《我宁愿有耶稣》(#416); 《成为我异象》(#440)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第五日——在祷告中专注于重要的事

“所以，你们要这样祷告：‘我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。’”——太 6:9, 10

祷告中的全新焦点

在我们的祷告生活中，专注于上帝和重要事情同样重要。我们的祷告之所以常常软弱和无效，是因为他们只以自己为中心。我们向上帝祈祷我们想要哪些。我们关注自己的需要和面临的挑战，却不是关注于上帝身上。

蒙上帝喜悦的祷告有一个令人耳目一新而有所不同的焦点。这个焦点不再是我们的“想要拥有的清单”，而是上帝自己。这个观点是经历一个新祷告的关键。蒙上帝喜悦的祷告先要承认上帝是我的忠心朋友，祂对我很重要，所以我寻求祂的陪伴，而不是因为我想从祂那里得到东西。祂是谁比祂赐予我的东西更为重要。认识祂是我首先想和祂说话的原因。没有祂，我的生活就失去重心，缺乏正确的观点。有一件事比我能要求的任何事情更为重要的，便是我渴望与祂在一起。祂的存在和身份成为真正的祷告重心。

以上帝为中心的祷告改变人心

蒙上帝喜悦的祷告始于渴望与祂同在。它不是从我的愿望和要求开始。当我的代求不是建基于我与上帝之间的友爱关系，它们便更多地围绕着我自己，而不再围绕上帝和祂的旨意。我一旦明白自己与上帝的关系是祷告重心，我的祈求就会获得一个全新的焦点。我开始从上帝的角度思考和祈祷。我开始透过祂的目光来看待我的祈求、愿望、思念和整个生命。这种观点使祈祷变得高尚。若是从祷告中除去关系方面，祷告就变得片面、自私和错误。以上帝为中心的祷告释放我的思想，使其想法不再围绕着自己。它使我诚实地面对上帝。在祂的爱和圣洁的光照下，我开始以不同的方式看待自己。祷告的真正目的不是实现我的愿望，而是加深我与改变生命的上帝之关系。我们在享受上帝的陪伴之前，都很容易向上帝祈求一些东西。

当我有意识地思想上帝的品格、品质、大能，当我用自己的话表达自身的崇拜，我的祷告就满有属灵的生命、钦佩和敬畏。我的祷告不再以我的难处为中心，而是以上帝为中心，祂是我一切需要的主宰。这样的祷告把我升起到祂的面前。它不会改变上帝，但是改变我。为什么不开始这样祈祷呢？它会改变你的人生。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 太 6:9, 10

“所以，你们要这样祷告：‘我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。’”

“我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。”

我们慈爱的天父，祢是上帝。祢是全能的，无所不知的，奇妙的，伟大的。祢是美丽而不可思议的。祢是真理、公义和爱。我们渴望更加认识祢。我们每天都想欣赏祢的品格、能力、个性和旨意。求祢把我们从小私中释放，使我们的祷告会以你为中心。阿门。

“愿你的国降临；愿你的旨意行在地上”

主啊，祢的国度是我们唯一要宣誓效忠的管辖实体。祢以爱、真理、公平、公义作王。我们的想法、计划和方法都不完美，但祢的旨意永远完美。今天，愿祢在我们的心和生命中展开祢的国度。求祢使我们知道祢是谁。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《圣哉真神》(#1); 《祢真伟大》(#70); 《祷告良辰》(#337)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第六日——刚毅、热心及坚持

“我们行善不可丧志，因为若不灰心，到了适当的时候就有收成。”——加 6:9

属灵的刚毅

我们通常不会把刚毅与属灵事情联系在一起。不过，它在我们日常追求圣洁的过程中很重要，它在生活的其他领域，从运动到学习，到成功的商业交易，也同样重要。没有刚毅，成功是不可能的。毅力是追求我们深切关心的目标之热心和坚持。我们为了达到目标，便以这样的方式来整理生活，使自己不受任何事情分心。我们需要这样的毅力在属灵上与上帝同行，而在我们的祷告生活中也特别需要这样的勇气。很多时候，我们之所以没有看到祷告的结果，是因为我们没有坚持祷告。也许，我们感到心烦、灰心，或者打从心底里放弃，不相信上帝能以我们无法理解的方式去倾听和行动。在《路加福音》18 章，耶稣向门徒说一个寡妇的故事，她坚持向不公正的法官诉苦。虽然这位法官不把上帝和妇人放在眼里，但由于寡妇的坚持，他最终还是答应妇人的请求（见路 18:1-7）。不过，上帝并不像那个不公正的法官一样，对我们的祷告漠不关心。祂的帮助远远超过我们所能理解（见耶 33:3）。

今天我们在婚姻、教室、宿舍、教会和家庭中所需要的是祷告的人。这不仅仅是那些谈论祈祷的人、相信祈祷的人，甚至是那些能对祈祷好好解释的人。我们需要有实际腾出时间祷告的人！

坚持不懈

上帝作工的前提不是更快更便宜。在上帝与撒但之间的善恶之争，我们常常需要坚持不懈的祷告。我们祷告时必须热心和坚定，因为上帝的时间表通常与我们人类所理解的不一致。上帝制定祂的神圣解决方案的时候，很少选择阻力最小的道路。祂感兴趣的不是简单的出路，而是最好的出路！我们在祷告中不让自己设下更少或满足于短视的目标。我们恒心祷告的时候，上帝是喜悦的。

我父亲是一位成功的布道家和牧师，在他的书房里，他引用怀爱伦的话，给我留下深刻的印象：“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）

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 加 6:9

“我们行善不可丧志，因为若不灰心，到了适当的时候就有收成。”

“我们行善不可丧志”

耶稣，祢是宇宙中最坚毅的存在。祢没有放弃代祷和介入布道工作。无论撒但和罪人怎样干扰你，祢依然是祢，并在爱中，祢把自己给了我们。上帝，我们敬畏祢。求祢教导我们这种属灵而无私的坚持，特别是在我们的祷告生活中。让我们成为永不放弃的祷告勇士。阿门。

“到了适当的时候就有收成”

慈爱的上帝，我们赞美祢允许我们参与祢在这个星球上的使命。感谢祢为我们带来服事的喜乐，以及领人归向祢的喜悦。我们有时感到灰心，想要放弃，但是我们还是祷告；求你赐予我们所需的坚持不懈的心和属灵的刚毅，使我们能做出祢呼召我们要去做的工作。感谢祢的赐福，让我们看到这蒙福的事工所结出的果子。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《赶快工作》 (#248); 《信而从主》 (#373); 《向高处行》 (#485)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第七日——对人恩慈的价值

“你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。”——约 13:35

定义品质

在你生命的最后时段，如果你只能因为一种品格而被人记住，那会是什么？如果只有一个特征来描述你的立场和你最看重的东西，你又会选择什么？许多答案都是可能的，但上帝品格的一个关键应该要反映在我们所有人的生活中。在〈提多书3:4〉，《圣经》告诉我们，我们的救主以爱拯救我们的时候，祂的恩慈便会向我们显现。

恩慈！上帝的恩慈。恩慈是一种世界通用的语言，各老少、贫富、男女、聋哑人、盲人都能理解。恩慈没有语言障碍。它像音乐一样具有普遍的吸引力。一个友好的微笑，在人们有需要的时候伸出援手，在我们感到沮丧时得到支持，一句鼓励的话——所有这些都能让我们的艰辛变得更轻松，更容易去承受。恩慈不会让你付出太多，但是那些有经历和分享它的人都能因此而大大改变自己的人生。恩慈是一种双赢的局面。

招人喜爱的基督徒

耶稣知道信徒的恩慈将会成为他们彰显信心的有力见证。祂被出卖和受死前不久，在给门徒洗脚后，便对他们说：“你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。”(约13:35) 怀爱伦对这种见解有所回应：“爱人而值得人爱的基督徒乃福音最有力的见证。”(《服务真诠》，原文470页) 当我们以恩慈善待他人，我们的爱可以超越宗教、种族和社会地位的界限，以独特的方式触及人心。我相信上帝创造我们，是让我们渴望接受和分享恩慈，这样做反映出我们所崇拜的上帝品格。在〈约拿书〉4:2，我们读到上帝有恩典，有怜悯，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱。上帝有慈爱的主题贯穿整本《圣经》(旧约和新约)。

我们的恩慈行为不仅为人类带来安慰和喜乐，也把这份安慰和喜乐带到上帝的心。恩慈并不关注我们周围或他人的消极情况。恰恰相反，它反映上帝的品格以及祂的待人方式。让我们专注于生活中的重要事情，成为一个对所有人都有恩慈的人。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 约 13:35

“你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。”

“你们若彼此相爱，”

亲爱的耶稣，愿祢原谅我们缺乏无私的爱。我们还没有真正测度髑髅地的爱。愿祢原谅我们对彼此的看法、对彼此的评价以及对待彼此的方式。主啊，求祢用祢的神圣之爱充满我们。让我们成为爱与恩慈的使者。愿人们在我们身上和在其对待彼此的方式上看到耶稣。愿我们的生命结出圣灵的果子，奉主名求。阿门。

“众人因此就认出你们是我的门徒了。”

上帝，我们的宣教活动是多常有不平衡？我们把神学、预言、基本信仰、生活方式等作为要点。虽然这些东西是很好、真实、重要，并且具有至关重要的作用和地位，但是祢清楚地宣讲，最重要的是，祢实实在在地活出爱是最能强烈地启示真理。愿祢帮助我们活出爱与恩慈，并与真理同在，就像祢永远所赐给我们的一样。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《爱能使我们快乐》 (#280)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第八日——施行感恩的态度

“所以，既然我们得了不能被震动的国度，就要感恩，照着神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心事奉神。”——来 12:28

肯定的心态

有一种心态对上帝来说很重要。在《圣经》中，我们一再被鼓励去实行这种特殊的行为，因为这既是上帝所喜悦的，也是对我们的祝福。这种态度就是感恩。〈希伯来书〉12:28说：“所以，既然我们得了不能被震动的国度，就要感恩，照着神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心事奉神。”感恩使上帝高兴，并对我们的生活产生积极的影响，因为它帮助我们集中想着积极的方面。这就像肌肉一样，当你有目的地去实行来承认你的福分，它就得以加添。

上帝邀请自己的儿女献上感恩。使徒保罗在〈帖撒罗尼迦前书〉5:18写道：“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”感恩意味着记住别人为我们做过的好事，并以深思熟虑的语言表达感激之情。我们培养一种感恩的态度，使自身能够从大自然以及别人身上看到个中的优美细节。感恩使我们对简单的祝福心存感激，而不必苛求完美。这一点很重要，因为在永恒的一边，生活永远不会一帆风顺。不过，享受生活并不一定要完美！美丽以多种方式遇见我们。一朵花的芬芳、在明朗的夜晚展现壮丽灿烂的星空、朋友眼中的深情闪烁——每一种都在提醒我们上帝为那些爱祂的人准备了美丽。

转移注意力

藉着施行感恩，我们把注意力从想象中没有的东西转移到自己真正享受到的幸福上。感恩源于认识上帝的慷慨，并抱着好奇心去探索祂如何向我们具体地显明爱。如此的感恩会使我们拓宽生活的视野，增加我们体验快乐和满足的能力。

最近的研究表明感恩不仅能改善给予者和接受者的身心健康，而且对目睹感恩的人也有好处。根据《纽约时报》最近的一篇文章，它表示观察者看过两个人之间的感恩行为后，可以让他们感到更温暖、更密切。我们为何不实践上帝的呼召去做的事呢？我们可以培养感恩的态度，使我们与周围人的关系都变得更好，也使世界变得更愉快。感谢上帝赐予我们感恩的礼物。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 来 12:28

“所以，既然我们得了不能被震动的国度，就要感恩，照着神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心事奉神。”

“既然我们得了不能被震动的国度”

主啊，祢是慷慨的上帝。祢不但以永恒的代价救赎我们，还把祢的国赐给我们。我们不知道祢赐予我们的特权有多大。恳求祢天天向我们显明，作祢的儿女是何等的荣幸。感谢祢无边的爱和祝福。阿门。

“就要感恩”

我们慈爱的天父，当我们要以适当的感恩来回报祢为我们所做的一切，便感到很挣扎。永恒的时间并不足以能给祢应得的感谢。不过，我们祈求祢会悦纳我们对祢的感恩。我们也恳求祢帮助我们放下愤世嫉俗、论断和骄傲，使我们能够意识到我们应要表示感恩的福分。请帮助我们善用更多的时间来表达对祢和他人的感激，而不是表达我们的抱怨和要求。愿祢培养我们真诚的感恩态度。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《快乐颂》 (#16); 《欢欣感恩》 (#238); 《感恩信徒一齐来》 (#443)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第九日——安息日的福分

“你若禁止自己的脚践踏安息日，不在我的圣日做自己高兴的事，称安息日为‘可喜乐的’，称耶和华的圣日为‘可尊重的’，尊敬这日，不走自己的道路，不求自己的喜悦，也不随意说话；那么，你就会以耶和華為乐。耶和華要使你乘驾于地的高处，又要以你祖先雅各的产业养育你；这是耶和華亲口说的。”——赛58:13, 14

我们身份的标志

一个对人类生活真正而重要的祝福是安息日的休息。安息日向我们提醒其自身的来源，而上帝是我们的创造者 (见出20:8-11)。它同时见证上帝作为慈爱救主的恩典，祂把祂的子民从奴役的枷锁中拯救出来 (见申5:12-15)。因此，安息日的庆祝是我们作为人类身份的一个强而有力的标志。这种身份不是源于经济上的成功或我们的生产力水平。我们的身份也不取决于我们是雇主还是雇员。安息日是上帝的邀请，是让我们安息在祂里面，享受祂的恩典供应。

安息日，正确理解来说，是一种不用匆忙的练习。它教会我们从匆忙、表现和成就中休息。这是我每周的心思宣言，上帝比我的任务清单和我的产出更重要。它承认我的优先事项有所转变，并表明我的忠心。安息日容让我放慢脚步，在上帝面前休息。它让我享受祂的应许，祂是足够的。虽然我们对上帝忠心的重要表达是在安息日不从事世俗的商业活动，但是在祂的爱和看顾中安息远比不工作更重要。安息日的休息是在我们与创造主在深思熟虑和有意义的交流下完成。当我们学会安息在上帝永不止息的爱中，当祂的良善成为我们的焦点，我们就会经历喜乐、平安，并渴望全心敬拜上帝。

因此，怀着喜乐和忠心守安息日成为我们是谁和我们属于谁的一个重要标志。要在安息日的精神里操练平安、喜乐和平静，我们所需要的远不止在第七天不工作。它涉及到深思熟虑的计划，使我们在一周内为安息日的精彩时刻做好准备。因此，安息日创造一种有意义的反主流文化，在一种截然不同的生活方式中变得可见。安息日保护我们不受消费主义的驱使。与其在无休止的权力和统治的竞赛中拼命获得越来越多的东西，倒不如让我们停下来去荣耀上帝，以及祂的善良和恩典。这与我们的骄傲和自私形成鲜明的对比。我们通过实践安息日成为耶稣基督的学徒，祂把遵守安息日作为习惯 (见路4:16)。

为上帝的特殊目的去守安息日为圣日，把它分别出来，奉献于上帝，这帮助我们在属灵上与耶稣同行之时专注于真正重要的事情。安息日不只是一个睡觉并什么都不做的日子，它反而是一个敬拜独一真神的日子，从而成为一个有意义的标志，它表明我们已经把自己的生活重新定位于《圣经》中的永生上帝。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 赛 58:13, 14

“你若禁止自己的脚踏安息日，不在我的圣日做自己高兴的事，称安息日为‘可喜乐的’，称耶和华的圣日为‘可尊重的’，尊敬这日，不走自己的道路，不求自己的喜悦，也不随意说话；那么，你就会以耶和華為乐。耶和華要使你乘驾于地的高处，又要以你祖先雅各的产业养育你；这是耶和華亲口说的。”

“称安息日为‘可喜乐的’”

天父，祢在安息日赐予我们一个多么不可思议的礼物。感谢祢，我们不是注定要过一周无休的忙碌生活，而我们被造是为了每第七天能以一种特殊的方式与祢交流、共享平安、同享和平。上帝啊，我们常常把安息日看作一周中最忙碌的一天，而忘记个中的意义。请祢宽恕我们。求祢教导我们怎样守安息日为圣，使对自身影响力范围内的所有人都感受到当中的喜乐。阿门。

“不随意说话”

耶稣，我们把尊贵和荣耀都归于祢，因为祢是圣洁和配得的。感谢祢，我们可以在安息日自由地专注于祢、你的话语、你的创造，并成为他人的祝福。然而，我们有太多时候把这些神圣的时间都花在闲聊和活动上，而不是荣耀祢。请祢宽恕我们。求祢教导我们怎样使安息日变得振奋人心、优美而圣洁。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《夕阳西沉》(#269); 《欢乐安息日》(#256); 《深享平安》(#304)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

第十日——在重要的事上富足而与信仰相似

“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。”——来 10:24, 25

相似的灵性

《圣经》的灵性是模拟，不是数字。它是基于真实的人和永活上帝之间的个别而有形的实践。有形的东西本质上是模拟，不是虚拟。虽然圣经中的上帝不能从肉眼看见，但是祂呼召我们去做一些非常具体而类同的事情，来表达我们与祂的关系。以我们的作工为例，我们为上帝或他人所做的实事在性质上总是相似；或者想想我们纪念安息日的方式。守安息日为圣包括几个具体而类似的做法，如休息或敬拜。我们从世俗的活动中休息，做出反映安息日圣洁的选择，这从来都不是一种虚拟的经历；它总是模拟的。这使人于安息日早上在教会真正感受到与实际的人相交的经历。虽然我们可以通过互联网去进行数码敬拜，但最终都从实体场所中模拟承诺，以及与真实人群一同参与得到满足。良善、恩典、宽恕、同情、敬畏和崇拜等等的真实行为，只有在我们亲身体验及模仿时才有意义。任何虚拟现实都无法取代或超越模拟的人类接触、亲吻、伸手援助、衷心拥抱的安慰、身体感受到的笑声的喜悦或握手欢迎的稳定。你不能以虚拟方式去庆祝洗脚的习俗，也不能以此去象征领圣餐。耶稣以祂自己的榜样来建立起来，是要以我们可以接触和品尝的方式来得蒙记念。

有形的信仰

祷告和禁食的实践在《圣经》中得到鼓励，连在时间和空间上也是类似的行为。我们对上帝的信心总有一个可见的类比维度。虽然我们人类可以透过虚拟方式去做各种事情，但是我们与上帝的关系，以及我们在属灵上与耶稣同行的表达方式永远不能被简化为虚拟的现实。

试想想模拟行为在现实生活中所能带来的祝福。“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”(箴25:11)。一只给予援助的有形而助人之手、一个表示「你不孤单」的温柔接触、一张在你手中而有价值的手写明信片或信件、一次对不配得的宽恕和恩典之扩展，都使人改变个人关系，向饥饿的人分享食物，对正在旅行或没地方住的人的热情款待。这些和其他多多的福分都要由人去体验其类似性。你虽然在享受着数码世界的成就——不过要记住，你要在信仰中模拟更多。

让我们一起祷告。

祷告时间（30-45 分钟）

紧握上帝圣言来祈求 – 来 10:24, 25

“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。”

“激发爱心，勉励行善”

上帝，谢谢祢向我们揭示何谓真爱。感谢祢成为人类，并通过耶稣向我们显明至高无上的爱。感谢祢，祢走进我们的世界，和我们一起，为我们过着模拟的人生。在这个数码时代，祢提醒我们绝对有必要在模拟世界中做些爱和良善的事。上帝，我们太沉迷于电子设备和网络世界。恳求祢释放我们，使我们可以服事他人，为祢而活。阿门。

“你们不可停止聚会”

天父，新冠肺炎的疫情加剧了数码世界多年来把我们带入的孤立状态。通过虚拟手段所实现真正联系的假像永远不会取代真实人际互动的重要性和福分。现在，疫情已经结束，愿祢帮助我们优先考虑直接的人际关系，通过有形的行动、言语和表触来表现良善、爱、关心和支持。阿门。

更多有关祷告的建议

感谢和赞美：感谢上帝的赐福，赞美上帝的良善。

认罪悔改：用几分钟的时间做自我认罪悔改的祷告，并感谢上帝的饶恕。

引导：祈求上帝赐予智慧，来应对当前的挑战和抉择。

我们的教会：为地方教会和世界各地的教会祷告。（参见全球教会祷告事项材料）

本地的需求：为教友、家人和邻舍当下的需要祷告。

聆听和回应：花些时间聆听上帝的声音，以颂赞或诗歌作回应。

推荐诗歌（可自行选择合适的诗歌）

赞美诗：《我们有盼望》 (#116); 《永生之饼》 (#149); 《信徒团结 / 教友团结》 (#230)

其他诗歌：自选

信仰的优先事项

附加文章—— 解读数码安息日的福分

“当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华—你上帝当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做；因为六日之内，耶和华造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。”——出 20:8-11

正确理解安息日

复临信徒擅长解释主日从一周的第七日到一周的第一日的历史变化。我们有时不太能成功展示守安息日为圣的美好和祝福。对许多人而言，安息日已经恶化为一种可怕的律法惯例，逼使他们放弃某些工作。它不再使我们与上帝同行时感到喜悦。除非我们重新发现庆祝安息日的快乐面，否则便没人有兴趣去体验安息日是上帝的赐福。正确理解安息日给予这一代一个奇妙而实际的祝福，它在数码连接时代透过使用新技术来塑造其互联的关系。安息日提供一个绝佳的机会来澄清我们对现今生活的选择。在一个很少有人限制短信、社交媒体或其他数码技术使用的时代，安息日提供的体验也会丰富我们一周的其余工作。

数码解读

浏览媒体丰富的网页使我们接触到无穷无尽的信息，但是它也使我们无法进行深入而不受干扰的思考。当人们习惯快速浏览、过目和一次性阅读，深入和集中阅读的能力就会下降。他们在生理上更为难以遵循一条延伸的思路，并对深刻反思上帝的话语和方式变得更为困难。这对我们与神的关系有着巨大的影响，因为耶稣告诉我们，我们的大脑是我们表达爱上帝的必要部分（见可 12:30）。数码技术并没有使人建立沉思、专心祈祷和其他精神生活维度所需的大脑回路。不过，这正是一种思维方式，是通过数码解毒、放慢步伐、拥抱并实践上帝的安息日培养出来。想象一下，如果我们每周有一天关掉手机、桌面电脑和平板电脑，主动克制自己不浏览网页，不查看电邮，那会是多么美好的一天。反之，我们有目的地参与那些邀请我们在身体和精神方面都在场的活动和关系。试想想你在一个安息日透过不受干扰的谈话来扩展恩典，还把你的注意力集中在你身边的家人和朋友身上。试想想你在休息的一天善用时间，以富创造性并深入的方式去思考上帝的话。试想想你不被打断下与别人分享你的见解和经验之余，也倾听他们的故事。这样的安息日实践会使我们与上帝重新联系，更新我们的关系，以美丽而深刻的方式为我们的属灵旅程增添光彩。