

领袖指南

欢迎来到 2025 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。”(代下 7:14)

“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”(耶 29:13)

“凡求告耶和華名的就必得救。”(珥 2:32)

“你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。”(雅 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 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。

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的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内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。(见罗 8:26, 27)

“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内心说话。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 2025 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：

在今年的十日祷告中，全能的上帝行了许多令人惊叹的神迹...我们其中一个教会已经近两年没有电了...因此，在上次的十天祈祷期间，教会牧师受到感动，要求教会每天早上祈求能够恢复电力。这个祷告已经得到回应，愿荣耀归于上帝。(P.C.O.)

[在十日祷告期间]羊群之间有了新的委身、动力、热情和真诚。就我个人而言，我发现它使人恢复活力，进行晚间祷告的时候甚至感受到复原的顶点，收获丰富。我们需要更多这样美好的聚会，使我们更接近耶稣的脚前。(E.A.)

我对读《圣经》和花时间祷告的承诺并不是那么认真。我参与十天祷告之后，则大大改变对祷告的态度。我开始花更多的时间祷告，赞美上帝，为别人祷告，读《圣经》。我原本有高血压，但后来减轻了症状。感谢全能的上帝。(H.R.)

[在十天祈祷中，每个人都为一个参加面试的姐妹祈祷。]她得到那份工作——是一份需要具备最高资历的人的工作，不过她还是得到。经过多年的挣扎和等待之后，上帝所做的一切让我们感到惊讶。我们到底为此祷告多少次？我们不会数算。我想鼓励大家继续祈祷，因为如果我们相信的话，我们的祈祷就不会枉然。(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。”(代下 7:14)

“你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”(耶 29:13)

“凡求告耶和華名的就必得救。”(珥 2:32)

“你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。”(雅 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 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：但是当你祈祷……

今年的每日灵修文章是由该亚 (Pavel Goia) 博士准备，他是《传道者杂志》(Ministry) 的编辑。他用自己事工中的故事来探索主祷文和耶稣的其他教导。让我们跟着他，他会从熟悉的台词中解读更深的含义和属灵意义。“尊”上帝的名是什么意思？上帝的国度在地上是什么样子？宽恕别人如何能改变我们与上帝的关系？上帝会把领人陷入试探吗？

无论你是祷告一辈子还是几天，这些满有故事的经文都会唤醒你的需要，使你渴望每天跪在地上与耶稣相遇。仔细阅读《圣经》，把它放在身边。你如果可以的话，就去找一群信徒在这十天里一起祈祷。当两三个人奉耶稣的名聚集在一起，神迹就会发生！

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

该亚 (Pavel Goia) 博士是一位接手牧师、讲者及编辑。他在家乡罗马尼亚开始传教生涯，并与他的妻子和两个儿子移居美国，从而在当地为未来的传道工作继续进修。他在罗马尼亚和美国的几个堂会担任堂主任，并在世界各地就祈祷和其他主题发表演讲。《一波接一波的神迹：该亚的故事》(One Miracle After Another: The Pavel Goia Story) 是以他为主角，而他也撰写多篇文章以及《在圣灵与大能中》(In the Spirit and Power) 一书。该亚现在于本会担任全球总会传道协会助理干事，并任职《传道者杂志》及《国际牧者期刊》(International Journal for Pastors) 主编。他喜欢多腾出时间与妻子、两个儿子、四个孙子女与一只忠心的宠物狗共渡时光。

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。