

一个更深的经验

前言

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。当我们在逝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，你的生活和为你为之代祷之人的生活必会发生改变。请阅读曾参加过去年十日祈祷会之人的反馈：

津巴布韦的霍华德

“在整个十日祷告会期间，我所蒙的福不可测度。在我们津巴布韦的教会中，上帝应允了我们的祷告，教会中有了合一。许多家庭重新团聚，教会信徒都甘心服侍主。”

美国纽约的格兰尼

“教会确实得蒙了祝福。大多数信徒都在询问，我们能否再进行一次十日祷告会。”

所有人都在讲述他们感到更亲近上帝了，并且在我们中间有了很强烈的合一感。”

南非的德瑞克

“借着祈祷，病人得到了医治，彼此疏远的家庭成员得以重新团聚，甚至连丧失亲人的人都有了希望，人们再次把他们的人生献给上帝。我们所侍奉的是一位永活的上帝！我们迫不及待要看祂今年为我们预备了什么。荣耀归主名！”

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）。

我们祈求这一祷告中心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。祂决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）

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，无精加工的食品，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‘充充足足的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，就能得着。’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。

口料由基督复口安息日全球口会布道口会提供。

每日祷告指南的主要口献者：口迪.詹森

除非有特殊注明，圣口口文均摘自新雅各王口定本圣口。1979, 1980, 1982年版口，版口口托口斯.纳尔逊有限公司所有。
经许可后使用。版权所有。