

## 一個更深的經驗

### 前言

歡迎參加2019十日禱告會！以祈禱來開啟新的一年，讓我們非常感恩。當我們在過去的十年間藉禁食禱告來尋求上帝時，祂已施行了許多神跡。聖靈已帶來了復興、悔改、佈道熱情的復興與各種關係的修復。毫無疑問，禱告是復興的誕生地！

我們相信，當你與眾信徒一道祈求聖靈（這聖靈是天父應許賜予凡祈求之人的）的沛降時，你的生活和你為之代禱之人的生活必會發生改變。請閱讀曾參加過去年十日祈禱會之人的反饋：

#### 津巴布韋的霍華德

「在整個十日禱告會期間，我所蒙的福不可測度。在我們津巴布韋的教會中，上帝應允了我們的禱告，教會中有了合一。許多家庭重新團聚，教會信徒都甘心服侍主。戴

#### 美國紐約的格蘭尼

「教會確實得蒙了祝福。大多數信徒都在詢問，我們能否再進行一次十日禱告會。所有人都在講述他們感到更親近上帝了，並且在我們中間有了很強烈的合一感。」

#### 南非的德瑞克

「藉著祈禱，病人得到了醫治，彼此疏遠的家庭成員得以重新團聚，甚至連喪失親人的人都有了希望，人們再次把他們的人生獻給上帝。我們所侍奉的是一位永活的上帝！我們迫不及待要看祂今年為我們預備了甚麼。榮耀歸主名！」

## 祈禱主題：一個更深的經驗

在2019年十日禱告會期間，我們將著眼於如何擁有一個更深、更豐富的基督徒經驗。無論是新信徒抑或是老信徒，我們都需要有新鮮的、每日遇見耶穌的經驗。這個系列突出了現實生活中的教訓、聖經應許和鼓舞人心的預言之靈摘錄，以堅固我們與基督每日同行的歷程。

我們讀到有關早期信徒的記載：「哥林多的信徒需要在屬上帝的事上有更深刻的經驗。他們尚未充分明白瞻仰祂的榮耀，與品格的逐步變化，究竟有何意義。他們只看到那榮耀的一線曙光。保羅對他們的願望就是要他們充滿上帝的一切豐盛，繼續追求認識那出現確如晨光的主，並不斷地學祂的樣式，直至他們見到那完美福音信仰的正午光輝」（《使徒行述》，第307，308頁）。

我們祈求這一禱告主題能幫助我們培養一種更深的、與耶穌同住的关系，直至我們「見到那完美福音信仰的正午光輝」，完全反映祂愛的品格。

### 祈禱時刻推薦指南

- 禱告要簡短——每個主題禱告一兩句即可，要讓他人也有祈禱的機會。就像你與別人談話一樣，你禱告幾次都可以；
- 不要擔心沉默，人們可在此時聆聽聖靈的聲音；
- 在聖靈的引領下，大家一起唱詩也是一項莫大的祝福。此時無需鋼琴；無伴奏唱詩就可以；
- 與其利用寶貴的祈禱時間談論禱告事項，不如直接為之禱告。然後其他人也可以為你的禱告事項代禱，並可就你的需要緊握上帝的應許。

### 緊握應許

上帝在祂的聖言中已經賜下了諸多應許。在祈禱中緊握這些應許乃是我們的特權。祂所有的命令和建議皆是應許。祂絕不

會要求我們去做靠祂力量無法做到的事。

我們在祈禱之時極易關注自己的需要，自己的困難，以及自己的挑戰，並為自己的情形哭天抹淚。然而，這並不是祈禱的目的。祈禱旨在堅固我們的信心。因此，我們鼓勵你在祈禱之時要緊握上帝的應許。這些應許會幫助你將注意力轉離自己及自己的軟弱，並將目光集中於耶穌。藉著仰望祂，我們就會變成祂的形象。

「上帝聖言中的每一應許，都是給我們的。在你的禱告中要提述耶和華的保證，憑著信心要求祂所應許的。祂的諾言保證你若憑著信心祈求，就必得著各樣屬靈的福惠。要繼續不斷地祈求，就必有豐滿的收穫，遠超過你所求所想的。」（《一同在天上》，第71頁）

如何才能緊握住祂的應許呢？例如，當你祈求上帝賜你平安時，你可以提說約翰福音14:27，並說：「主啊，你在你的聖言中已經告訴我們說：『我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。』求你賜給我你所應許的平安。」儘管你可能並未立時感受到那種平安，但也仍要感謝上帝賜給你平安。每晚的文字資料裏都包含了與特定主題相關的應許。

## 禁食

我們鼓勵你在這十天期間實行但以理式的禁食。以禁食禱告來開始新的一年，是在新的一年中獻身給上帝的極好方式。懷愛倫告訴我們：「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。完全禁戒那不必要的食品，而只吃少量最簡單的食品。」（《論飲食》，第188, 189頁）

我們知道但以理用十天的時間只吃水果和蔬菜。同樣，我們鼓勵你在這十天當中也採用此種簡單的飲食。簡單而清淡的飲食即是無糖、非精加工的食品，且不喝碳酸飲料，這樣做可以使我們在不同程度上獲益。首先，簡單的食品意味著我們烹調食品的時間會減少，從而有更多的時間與主在一起。其次，食品越簡單，我們的胃越容易消化，思維就會越清晰。我們知道糖份會蒙蔽我們的大腦前額葉，也就是我們思想的中心。我們若希望有更清晰的頭腦來傾聽上帝的聲音，我們若渴望親近祂，我們就需要確保我們的飲食不會給我們造成阻礙。

禁食不僅是杜絕食品。我們還建議大家不看電視、電影、不玩電腦遊戲，甚至也不用臉書，不看視頻。有時某些事物本身並沒有問題，如臉書和視頻，但它們卻會耗費我們太多的時間。要盡量把這些事物都棄置一旁，以便你能花更多的時間與主親近。

禁食並不是從上帝那裏獲得神跡的捷徑。禁食乃是要謙卑自己，以使上帝可以在我們裏面並藉著我們做工。「有時需要禁食禱告。在上帝的手中禁食禱告成為潔淨心靈，產生敏悟心情的工具。我們因在上帝面前謙卑己心而使我們的禱告得到應允」（《醫藥佈道論》，第283頁）。

願我們在上帝面前謙卑自己，盡心、盡意、盡力地尋求祂。願我們藉著禁食禱告來親近祂，祂就必親近我們。

## 聖靈

一定要祈求聖靈指示你，如何為人生或一種特殊的境遇而禱告。聖經告訴我們說，我們不知道應當祈求甚麼，但聖靈會替我們禱告。

「我們非但要奉基督的名祈禱，也要出於聖靈的感動。聖經說聖靈『用說不出來的嘆息，替我們禱告，』也就是這個意思（羅8:26）。這種禱告乃是上帝所樂意應允的。當我們以誠懇和熱切的心情奉基督的名祈禱時，這種熱切的心靈本身就是上帝所賜的保證，說明祂將要『充充足足地成就一切，超過我們所求所想的』（弗3:20）」（《基督比喻實訓》，第147頁）。

## 信心

預言之靈告訴我們：「祈禱和信心能成就地上任何勢力所做不到的事」（《服務真詮》，第509頁）。上帝鼓勵我們祈禱並相信上帝會垂聽且應允我們的祈求。

「基督說：『祈求的，就得著。』在這些話中，基督在指示我們應如何禱告。我們要像一個單純的孩子一樣來到我們的天父面前，祈求祂賜給我們聖靈。耶穌又說到：『凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。』我們要來到父的面前認罪悔改，清空心中所有的罪惡和污穢。去驗證上帝的應許乃是你的特權……我們要相信上帝的話；因為在至聖的真道上建立自己乃是品格的試驗。你要用上帝的話來驗證上帝。在我們相信上帝已垂聽了我們之前，我們無需等待甚麼良好的感

覺；感覺不應成為你的標準，因為感覺乃像雲一樣善變……當我們還在地上時，我們就可以獲得從天而來的幫助……因為我已經驗證上帝很多次了。我要憑信而活，我不會因不信而使上帝蒙羞」（《評論與通訊》，1892年10月11日，第1, 3, 6段）。

預言之靈還說：「我們可以求……祂所應許的任何恩賜。然後我們應當相信我們必能得著，並感謝上帝使我們得到了」（《教育論》，第258頁）。因此，要藉著相信祂要成就的以及祂如何能應允你的祈求，而養成一個事先感謝上帝的習慣。

## 為七個人禱告

在這十天期間，我們鼓勵你能以一種特殊的方式為七個你希望看到他們經歷那「更豐盛」之生命的人禱告。他們可以是你的親屬、朋友、同事、鄰居或僅僅是熟人。花時間祈求上帝向你顯明祂希望你代禱的物件。也要懇求上帝使你真心將這些人的得救放在心上。把這些名字寫在一張紙上，放到顯眼的位置，如放到你的聖經裏。把名字寫下來有某種力量，你將會為上帝如何來回應你的禱告而感到驚奇！

## 十日禱告會佈道挑戰

### 每個人都能通過「全體總動員」為催促耶穌復臨而有所作為。

「因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裏，你們來看我」（太 25:35, 36）。

在《服務真詮》中，我們讀到：「我們必須過兩方面的生活，既有思想又有行動，即有靜默的祈禱又有誠懇的工作」（第512頁）。向他人彰顯耶穌的愛是我們的特權。我們已從救主領受了如此大愛；我們不可留為己用。願我們分享祂的愛。

我們鼓勵你和你的教會在禱告中求問上帝，在十日禱告會之後，如何能向他人傳福音。選擇一項或幾項活動，選擇一天，做耶穌的手和腳。當你努力來組織這一切時，要避免讓這些安排使你分心而不禱告。「在你為別人作個人之工前，要多進行私下的禱告。因為要明白救靈的科學，需要有很大的智慧。在你與別人交往以前，要先與基督交往。要在天國的施恩座前獲得為別人服務的資格」（《論祈禱》，第313頁）。

在網路資源中，你會找到一張特殊的清單，上面列出了一些向你的社區傳揚耶穌的建議。

資料由基督復臨安息日會全球總會佈道協會提供。

每日禱告指南的主要貢獻者：約迪·詹森

除非有特殊注明，聖經經文均摘自新雅各王欽定本聖經，1979, 1980, 1982年版，著作權歸托馬斯·納爾遜有限公司所有。經許可後使用。著作權所有。