

美罗帐幕神召会 metrotabernacle

经历  
更多<sup>圣灵</sup>  
的  
充满

徒2:1 “五旬节到了...”

10天禁食祷告

2022年5月26日至6月4日



## 引言

在耶稣复活后，祂与门徒们聚集同在有 40 天之久。就在祂升天之前，祂应许门徒们将领受圣灵降临在他们身上，使他们得着能力继续完成在地的的工作。这应许在五旬节那天得到实现。

五旬节到了，门徒都聚集在一处。<sup>2</sup> 忽然，从天上有响声下来，好像一阵大风吹过，充满了他们所坐的屋子；<sup>3</sup> 又有舌头如火焰显现出来，分开落在他们各人头上。<sup>4</sup> 他们就都被圣灵充满，按着圣灵所赐的口才说起别国的话来。

（使徒行传 2:1-4）

从那个时候开始，门徒们的生命不再一样。他们完全确定和确信福音的真理并充满动力的继续完成耶稣在地上的工作。使徒行传就记录了早期使徒们的工作以至教会的诞生。五旬节当天的经历改变了一切。

领受圣灵的恩赐是个人的，祂也永远内住在我们的里面，我们的身子就是圣灵的殿（哥林多前书 6:19）。

现在，耶稣也在教会的成长和扩展上透过圣灵继续的工作和教导。这大大的彰显出神确实的同在和其大能的运行在这世界上。

就如祂在使徒行传里所行的，这一位圣灵同样的今天也可以在我们的生命和教会中赐我们能力。祂一直都在工作。我们需要从祂领受能力！因为没有圣灵的教会是软弱无力的。

*缺少圣灵的生命，是一个没有能力的信仰。  
被圣灵充满的，则会洋溢着神大能的工作。*

*- 赖瑞·葛福伟博士*

当我们一起操练这 10 天的禁食祷告，我们将会发现圣灵是如此的渴望推动我们成为能够承载祂荣耀的器皿。我们需要做的就是更多的渴望和渴慕祂，敏锐与祂的同在和引导好叫我们能够成为祂的器皿。

我们为你愿意先寻求圣灵并与祂同工，领受祂为你所预备的一切感到兴奋。因此，我们愿意陪你一起祷告，与你一起奔跑这振奋人心的旅程。

你也可以藉以下网址向我们提交你希望在今年里期待看到生命得突破的祷告事项 - <https://metrotab.org/pray/>

最后，每天花一些时间祷告与神亲近，确定一个时间和地点来寻求祂的面。先要制定计划祷告，你才会开始实行祷告。

## 你是第一次参与禁食祷告吗？

### 何谓禁食？

禁食让我们处在一个让神作祂想做的事在我们的生命中。这表明我们对上帝的倚靠，带来的不但是加深我们对神的渴望，也会加强我们对神的专注力。此外，这也是我们的属灵责任（马可福音 2:20）。

### 何谓祷告？

祷告是藉着我们与神的交通并将我们的恳求带到神面前。祂希望我们能花时间在祷告中认识祂及祂的旨意和道路。在生活中祂要向我们显示祂荣耀的计划。

### 我们为何要禁食祷告？

禁食可以带来很大的果效，虽然在没有禁食的情况底下神也会垂听祷告，但是当你将祷告结合禁食一起时，会带来更大的能力（马太福音 17:21）。凭藉着这股在你身上的强大属灵力量，你能够更策略性的朝目标需求而祷告。

## 给予初尝禁食者的简单指南

10 分钟敬拜 + 10 分钟读经 + 10 分钟祷告！

### 禁食祷告指南

#### 什么时候开始是最理想的时间？

计划好每天可以花一些时间与神亲近。确定一个地点和时间，在那里你可以在“隐密处”寻求祂的面。先要制定计划祷告，你才会开始实行祷告。

基本上并没有任何的规定什么时候才是最理想的时间（诗篇 55:17，63:1）。最重要的是你需要有纪律的腾出一段祷告的时间。

即然这个星期是禁食祷告周，我们可以选择利用午餐时间来祷告。

#### 该如何开始？

圣经说：“当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院。。。 ”（诗篇 100:4）

让我们以赞美与感谢做为开始，为着祂已成就的事及将来所要做的事而感谢及赞美祂。开始时我们可以唱一些我们所熟悉的诗歌。

每一天花些时间读册上所指示的经文，也藉这些经文让圣灵来向你说话。你也可以使用这些代祷指南成为你的祷告事项。结束时同样也以赞美与感谢做为祷告的句点。

### **该用多长的时间祷告？**

你如何与神同行呢？或许你从来没有想过要祷告。祷告对你来说或许是一件新的事情。开始时，你可能只用几分钟的时间。但随着时间的推移，我们与神沟通的时间就会越长。

其实我们该祷告多久并没有固定的规则。有果效的祷告并不能以我们祷告有多大声，多长或多流利来衡量。只有当我们以真诚的心并按照祂的心意祷告时，我们的祷告才能有果效并触摸到神的心。神是看内心而不看外貌（撒母耳记上 16:7）

## 多种不同的禁食类型

### 全禁食

禁止食用固体食物至 24 小时。当中只喝水。如果你想要全禁食至到 21 天，请预先征求医生的建议。

### 部分禁食

在一天当中的某一部分时间里禁止食用固体食物。只喝水。时间的限制是个人与神的委身时间。例如，有些人选择 12 小时由早上 7 点到傍晚 7 点。其他人或许选择较短的时间，从早上 8 点到中午 4 点，然后以简单的小食开餐。

### 禁食一餐

禁食其中一餐。例如：禁食午餐或晚餐。

### 但以理禁食

禁止食用肉类或其它佳肴。只食用少量的新鲜水果，蔬菜与果汁。



## **液体禁食**

禁食期间。只喝水或会饮用不同的饮品，例：果汁，清汤，豆浆等等。最好避免喝刺激的饮料，如茶或咖啡。

## **物体禁食**

选择禁止做某些活动而且是完全与食物无关的，比如看电视，玩电脑的时间，或禁止自己做一些会转移我们对神专注力的活动。

第一天 - 26.05.2022, 星期四

## 以期待的心等候五旬节的到来

路加福音 24:49; 约翰福音 7:37-39; 使徒行传 1:4-5;

以赛亚书 40:31, 64:1-4; 诗篇 27:14

耶稣吩咐门徒们在耶路撒冷等候圣灵的降临。等候从来不是一件简单的事，特别是在现今缺乏耐心，只求快速答案和决定的世代，就算在信徒中也是如此。但是等候所要的却是顺服、降伏和相信。

初代教会是从等候神开始。这等候不是被动的，相反的是带着主动、坚定和期盼的心。他们以信心和恒切祷告的心来等候神（使徒行传 1:14）。他们保持着祷告的氛围。这显示出门徒们是如此的相信耶稣的应许。当我们相信时，我们会顺服并带着期待的心等候应许的实现。在门徒们聚集等候之时，圣灵就降下充满他们（使徒行传 2:1）。因为门徒们愿意等候，应许就如此实现了！等候，是带有能力的！

## 反思和祷告

祈求神让你的心对圣灵的同在有所渴望和渴求，并学习在每一天的生活中等候祂的触摸和引导。在等候中，像门徒们一样有所预备 - 花时间读神的话、敬拜、祷告、和神交通。不要匆忙带过与神的亲密时间。

第二天 - 27.05.2022, 星期五

## 圣灵施洗

使徒行传 1:5, 2:4, 17-18, 38-39; 哥林多后书 1:21-22;

加拉太书 3:2, 13-14

圣灵的赐下是最大的恩典，促使信徒生活大有能力。这应许并不是专属一部分的人，乃是给所有相信的。这恩典只能透过信心得着，绝不是人能够赚取得来的。

当我们经历圣灵洗后，耶稣就内住在我们里面，我们成为了祂同在的使者。我们的生命将不再一样。我们可以因着圣灵所赐的能力为神做更多的事。

如果你还没有领受圣灵的洗，今天就带着期待的心来祈求！藉着信心，你将会领受！

以下是一些简单的步骤，带领你领受圣灵的洗：

- 奉耶稣的名以信心祈求圣灵的洗。你可以按照以下做出一个简单的祷告：

“亲爱的主耶稣，我来到你面前向你祈求，让我经历圣灵的洗。藉着信心，我现在就领受圣灵的洗。从现在起，带领我、恩膏我、赐能力给我，叫我能够服事你。谢谢你主耶稣，以你的圣灵为我施洗。谢谢你耶稣，赐我这个恩典。祷告乃是奉耶稣的名求，阿门。”

圣灵洗的初步印证是说方言（使徒行传 2:4）- 张开你的口并说出在你里面搅动的话语。如果没有，可以先从悟性的祷告开始再让它自然的发生。不要害怕，圣灵不会强迫你但是你需要和祂配搭。

## 反思和祷告

领受圣灵是需要信心的。当你领受了圣灵的洗后，继续的享受与祂的交通并随时以方言祷告（罗马书 8:26-27）。为你所领受的恩典称谢和赞美神，也祈求神挪走你说方言时的害怕和疑惑。

第三天 - 28.05.2022, 星期六

## 圣灵的充满

使徒行传 6:3, 11:24, 13:52; 加拉太书 5:16; 以弗所书 5:18

圣灵的洗只是我们和祂关系的开始。要使这段关系成长，我们就需要更多更深的在祂里面。当我们愿意如此行时，圣灵会带领我们一步步的进入到与祂更深且亲密的关系中。

阅读以西结书 47:1-5。这并不关乎我们拥有多少的圣灵而是我们被圣灵拥有多少。我们只能够按照我们愿意领受的程度来拥有祂。要领受祂，我们就需要倚靠祂并接受祂的掌管和带领。当然，圣灵从来不会强迫我们要来倚靠祂。所以这总会产生挣扎 - 要自己掌控人生还是让圣灵完全掌管，以至祂可以在我们的生命中动工并透过我们成就祂的工作。

我们仍然可以叫圣灵担忧或是消灭圣灵的感动（以弗所书 4:30; 帖撒罗尼迦前书 5:19）。但这会阻止我们全面性的经历圣灵。在我们奔跑属灵的道路，我们需要天天的降伏于圣灵好叫我们能够持续的在灵里长大成熟。



当我们被圣灵充满时，我们就会更少的以自己的方式和欲望；更多的让圣灵引导我们生命的每个层面。我们能够更意识和敏锐于神的同在，活出一个荣耀并讨祂喜悦的生命。

## 反思和祷告

圣灵会持续不断地更新和激励你行在祂里面。如果没有圣灵持续的充满，你的生命将会显得毫无新意或是停滞不前。所以学习与圣灵同行，好叫你的生命不会枯竭。当你寻求信心和勇气并进入与圣灵更亲密的关系时，允许祂完全的得着你。祈求圣灵向你显示你生命中需要放手的地方，同时祈求祂的能力和帮助好叫你将生命完全的交给祂并由祂来掌权。

第四天 - 29.05.2022, 星期日

## 过一个圣灵引导的生活

罗马书 8 章；加拉太书 5:16-18；以弗所书 3:16-21；

哥林多后书 3:17；撒加利亚书 4:6

神所赐的灵不是奴仆的灵，乃是嗣子的灵。神使我们成为祂的儿女。身为神的儿女和后嗣，我们有权承受祂的基业（彼得前书 1:4）。

当我们顺从圣灵而活时，我们将会行在一个全新的生命里。这全新的生命不再随肉体的私欲，已不再被定罪或再受过去的罪、捆绑和永死辖制。我们的心思意念将受到圣灵的引导 - 我们的选择和渴望将会和祂的引导与心意对齐。我们会有祂的平安！

要活出一个圣灵引导的生命就包括了在各样的艰难、痛苦、软弱和失去中忍耐到底。在我们与基督一同受苦之时，住在我们里面的圣灵会赐我们力量胜过一切的挑战和仇敌的

攻击。魔鬼来是要偷窃和毁坏我们的盼望与未来，但在神里面我们是得胜有余的。

## 反思和祷告

神已经释放你得自由。但神也吩咐我们不要滥用这自由来满足肉体的私欲，进而再次被奴仆的轭挟制（加拉太书 5:1）。允许圣灵引导你的生活好叫你不放纵肉体的情欲（加拉太书 5:16）。

持续的透过神的话叫我们的心意更新而变化（罗马书 12:2）。当你在读神的话时，祈求神赐你渴慕的心能够明白祂的话，同时也有洞察力、智慧和力量抵抗一切的诱惑和仇敌的工作。

第五天 - 30.05.2022, 星期一

## 合而为一

使徒行传 2:44-47; 约翰福音 17:20-23; 罗马书 15:5-7;

哥林多前书 1:10; 以弗所书 4:2-3; 诗篇 133:1

门徒们“同心合意”地聚集在一起，等待圣灵的应许，即使在领受恩赐之后，他们仍然继续在主里合而为一，每天同心的聚在一起。

保罗劝勉信徒要殷勤的在灵里合一。合一即是同心或团结。早期的信徒尽管他们面临挑战和痛苦，仍然坚定地持守在灵里合而为一。

同样地，让我们表现出真正的爱心、耐心与宽恕，以便我们能在一个充满愤怒、失望和绝望的世界中成为基督的真正见证人（歌罗西书 3: 11-13）。我们应该按照基督耶稣的原则，要彼此相爱并和谐相处。因合一将带来力量（传道书 4:12）。

合一是促进神在地上的工作成长的先决条件。在现今一个这么以自我为中心的世界里，合一是要完成神工作的重要关键。基督徒的见证取决于我们的合一，当我们持守合一的心，神的同在就会丰丰富富地临到我们中间。

## 反思与祷告

在合一中，也可以多样化。我们是整个基督身体里的不同肢体。但是每个肢体都需连接一起以实现整个身体的全部功能。让我们拥抱神的恩典，并拥有合一的心灵、以怜悯、爱心、温柔和谦卑的心，持守合一并忠心地一起履行上帝的呼召。祈求圣灵让你对教会有归属感，在任何情况下都愿意如同基督一样的谦卑自己。

第六天 - 31. 05. 2022, 星期二

## 成为神荣耀的见证

使徒行传 1:8; 2:21, 4:31, 5:32; 马太福音 5:16;

罗马书 10:14-15; 彼得前书 3:15; 约翰一书 1:1-4

五旬节之后彼得的第一个信息不是关于恩赐，而是关于耶稣。五旬节圣灵的浇灌实为耶稣作强而有力的见证。

成为见证人就是说出我们所看见、所听见和所经历的事实。神一直希望祂的子民在地上为天上的事作见证。见证的权柄是耶稣所赋予的（马太福音 28:19-20）。见证的能力和勇气是圣灵工作的证明（使徒行传 1:8）。

门徒们坚定的确认、确信也被赋予能力，无论去到那里都宣讲真理。他们超越了自己的期望、局限、困惑、恐惧和挑战。尽管有困难、迫害和反对，他们还是克服了恐惧。他们被赋予勇气和胆量，展现了无数美好的见证。福音被传开了，许多人听了也就信了。



门徒并非等到情况理想或条件完美之下才合而为一。其实我们需要在今天如此的混乱、让人伤痛的世界中成为主的见证人。这将是我们的使命，直到耶稣再来才最终完成。盼望救恩之门常开，凡求告主名的人必要得救！

## 反思和祷告

你自己的生命见证就是你最好的分享。这不仅仅是分享福音，而是分享真实的经历和与神的相遇。要参与其中，多去倾听并关注周围人的需求。求主让圣灵充满你，赋予你能力并装备你为主作见证。

为了成为基督有效的见证人，您必须对福音有真正的认识。因此，要勤奋地挖掘和应用神的话。寻求神的启示并更多的理解圣经。

第七天 - 01.06.2022, 星期三

## 保惠师与真理的灵

约翰福音 14:16-18, 26, 16:7-15; 哥林多前书 2:10 - 16;

希伯来书 4:7, 12; 雅各书 1:5; 约翰一书 2:26-28

当耶稣应许我们要赐下圣灵时，祂被称为我们的中保和保惠师、我们的老师和指导、我们的安慰者和我们在生命中任何时候永远的帮助，甚至当我们不知如何祷告和恳求时，圣灵会扶持、加力、劝诫并为我们代求。

圣灵会向我们显示神的奥秘，提醒我们基督的教导，并在我们需要时赐给我们从神而来的智慧。祂也会带领我们完全正确地理解神通过圣经向人启示的全部真理。祂也是真理的灵，会引导我们进入一切真理，帮助我们辨别仇敌的作为和谎言，使我们成为耶稣真正得胜的门徒。

祂纠正、斥责、感动、引导、安慰、鼓励、肯定和/或警告等。但是，神不会将祂的方式强加给我们。我们需要认定祂的真理并对祂的教导和塑造有所回应。

## 反思和祷告

圣灵是我们在地上最好的引导。对神的话，愿我们都成为一个好的倾听者和好门徒。愿意花时间阅读和研究圣经并让圣灵帮助你。求祂告诉你神话语的意义并帮助你行出神的话。

当你敞开心接受圣灵的教导和引导时，求圣灵赐你一颗受教和谦卑的心。要快快的寻求祂的劝诫而不是来自世界的建议，并在祂感动你时，要快快的做出回应。

第八天 - 02.06.2022, 星期四

## 炼金之火

马太福音 3:11-12; 希伯来书 12:4-11; 玛拉基书 3:2-4;

哥林多前书 3:13; 彼得前书 4:12-13; 申命记 8:2-3

圣灵工作的本质是使我们成为圣洁，更像基督。我们所有人都会经历被祂炼净的过程——成长和洁净的阶段——直到我们成熟，达到基督长成的身量。

圣灵是试炼我们成金的火焰。祂会通过生活的环境和挑战来试炼我们。祂将洗涤、洁净、塑造和改变我们的生命，使我们在神面前成为圣洁。圣灵的火要焚烧，炼净一切的不洁、污秽和不纯净。这火将显示我们内心的真实状况。当神在对付我们自身的性格时，我们的内心难免会有所挣扎。这将是一个持续的过程，我们会有旷野、疼痛和心碎、改变和失控、失望和漫长等候的经历。

在经历被火焰试炼而成金的过程是非常艰难的，但对我们灵性成长却是必要的。神对我们本人（我们是谁）比我们的行为（我们做什么）更感兴趣。祂希望在赋予我们更大的使命时我们的生命是成熟的。

## 反思和祷告

你愿意让神洁净你，甚至是你的隐藏之处吗？祂要以天父的爱来炼净你。祂绝不是要拆毁或羞辱你。也不要气馁或放弃。神是为了我们的益处才要炼净并管教我们，以便我们可以在祂的圣洁上有份。而最终，使那些曾受过祂试炼的人收获公义与平安。

因此，求神显示你生活中需要经历被圣灵火焰燃烧的领域。当你愿意完全降服于祂的炼净时，祈求神的喜乐、恩典、盼望和力量临到你。

第九天 - 03.06.2022, 星期五

## 圣灵的果子与恩赐

罗马书 12:3-8; 以弗所书 4:7-13; 哥林多前书 12:4-11;

彼得前书 4:10-11; 加拉太书 5:22-23

圣灵的果子和恩赐都是圣灵在我们里面不可分割的确据。圣灵的果子（加拉太书 5:22-23）是基督活泼和强而有力的本质和品格，并借着在我们里面圣灵的能力而完成的结果。圣灵要赐我们能力来彰显圣灵的果子。然而，在我们日常生活的环境中，我们的生命需要先被培育、建立并顺服圣灵的感动和指示。圣灵将为我们向世人见证，神与我们同在，祂也正在塑造我们的生命。

恩赐指的是神的启示和大能的工作和事工，要用来装备我们荣耀神并造就他人。神所赐予教会的每一个恩赐都是重要的，主要是让教会能够合一，并更有果效的服事。这也提醒我们不要把自己看得过高，而是要与他人相互的配搭。我们所拥有的恩赐并不是在于我们自己的能力，而是在于我们愿意被神来使用我们的生命。



为了使我们的恩赐能更充分的成长，生命中我们需要持续的结果子，也要将恩赐更有果效的在神的事工上被发挥出来。

## 反思和祷告

圣灵的果子与恩赐，目的是为了使我们生命成长和被造就。

当我们在生活中面对难以抗拒的挑战时，我们可以依靠圣灵帮助我们结出圣灵的果子来。生活中我们若靠肉体而感觉压力时，祈求圣灵来带领并激发我们。

同时，继续寻求神来帮助你辨别、认识和激发你的恩赐。在神扩大你的恩赐之前，你也需要证明自己是一个好管家。我们需要在正确的地方运用神所赐给我们的恩赐。我们都是一个可靠的好管家吗？祈求圣灵帮助你成为一个好管家。

第十天 - 04.06.2022, 星期六

## 一个超自然的普通教会

使徒行传 2:43, 马可福音 16:15-18;

路加福音 4:18-19; 约翰福音 14:12

五旬节之后，门徒不再四处的分散，而是成为一个教会——一个身体天天都同心合意恒切的聚会。

教会继续被圣灵的能力充满，有许多奇迹般的救恩、医治、神迹和奇事的发生。他们在神国度的事工卓越且有果效，使人的生命被改变且具备永恒的影响。

我们也有同一个圣灵。祂在五旬节那天赐给门徒的能力，今天祂也渴望赐给我们。耶稣应许我们会做比祂更大的事，诚然，如果没有祂，我们便什么也做不了。

今天，让我们心中深切的渴慕圣灵的大能浇灌在我们的生命和我们的教会中。让我们渴望并操练神所赋予我们的权柄和祂无限的能力，不要企图依靠自己的力量。住在我们

里面的圣灵比我们外面的仇敌更大。我们能完全的得胜并且有余的去征服敌人在我们的生命、家庭、教会、国家和其他领域的攻击。

确实，现在就是圣灵的大能要浇灌我们教会的时候！

## 反思和祷告

神正留意和寻找那些渴望并想要得到更多圣灵的人！圣灵在你生命中的超自然能力是无可替代的。但你必须先要回到基础——神的话、敬拜、合一、门徒训练、祷告、团契、活出圣洁并对神有信心。祈求神使我们的教会在这所有的方面都要刚强有力。

今天让我们敏锐於圣灵的带领和声音，成为祂大有能力的器皿！祈求我们的教会要被圣灵充满。圣灵的大能要浇灌和引导——更大的彰显神的医治、神迹、异能和奇事、救恩、释放、恢复和转变临到我们。

# 恭喜您！

## 完成了10天的禁食祷告

相信您的见证，  
能够鼓励到更多的弟兄姐妹，  
继续的加入禁食祷告的行列。

您可以将您的见证提交至  
**<https://forms.gle/d2oiUPQLfRMoqWzQ9>**