

从喜马拉雅山到大海

沿着恒河祷告7天

一个大世界、110 Cities，一段奇妙的
为印度教徒祷告之旅

2026年11月2日至8日

目录

什么是印度教？ 03
河流与礼物的故事

沿途的人与地方 04
福音尚未传到的110 Cities

2BC——把福音带给20亿儿童 05

地图与一条充满故事的河 06-07

第1天：喜马拉雅山、冈仁波齐峰、加德满都 08-09

第2天：赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗 10-11

第3天：阿约提亚和阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰 12-13

第4天：瓦拉纳西 14-15

第5天：巴特那和加尔各答 16-17

第6天：世界各地的社群 18-19
海外侨民/BAPS/瑜伽/古吉拉特人/排灯节

第7天：河流入海 20-21

2027年5个全球祷告日 22

用神的话语祷告——YouVersion App 23

2BC——更多信息 24-26

启示录 21:6 “我要将生命泉的水白白赐给那口渴的人喝。”

什么是印度教？

我们邀请你这个星期和我们一起与耶稣同行，探访恒河沿岸的重要城市，邀请千千万万的人认识并跟随活水的源头、世界的光。要了解别人，并用心为他们祷告，我们首先需要走进他们的世界。了解他们从哪里来、什么塑造了他们的日常生活、他们看重什么，以及他们怎样理解神、敬拜和祷告，这些都会很有帮助。所以我们从这里开始：走进他们的世界，谦卑地聆听和学习，并带着更深的理解，把他们带到天父面前祷告。

河流与礼物

玛雅坐在爷爷身边，地图摊开在他们中间。一条蓝线从山上弯弯曲曲地流下来，穿过一座座大城市，一直流到大海。

“爷爷，”玛雅问，“我们为什么要为这条河边的人祷告呢？”

爷爷用手指沿着蓝线划过去。“因为地图上的每一个点，都住满了神认识、也爱着的人。有走路上学的孩子、去上班的爸爸妈妈、讲故事的爷爷奶奶，还有店主、学生、艺术家和许多家庭。”

快速了解

DID YOU KNOW

全世界有12亿印度教徒
也就是说：有1,200,000,000人在敬拜假神！

占全球人口的15%

94%的印度教徒住在印度和尼泊尔
也就是说：只有72,000,000名印度教徒不住在印度和尼泊尔。

玛雅在那一页的最下面写了一句话：
耶稣的好消息是恩典的礼物，送给每一个人、每一座城市、每一条河流的沿岸。

“可是他们很多人都是印度教徒吗？”玛雅问。

“是的，”爷爷说，“印度教不只是一套简单的信仰，而是一个由许多传统组成的大家庭。印度教徒可能庆祝不同的节日，读不同的神圣故事，用不同的方式祷告，或特别尊崇不同的神明。很多人相信，人所做的选择叫作‘业’(karma)，会形成一个循环，让人不停地努力、想要换来更好的出路。很多人盼望有一天能脱离这个循环，这种自由叫作‘解脱’(moksha)。”

玛雅安静了一会儿。“那为什么关于耶稣的好消息这么重要呢？”

爷爷笑了。“基督徒相信，我们不必靠自己的努力一步步爬到神那里。是神先来到我们身边。耶稣来，是要让我们看见神是怎样的，担当我们的罪和羞耻，并把赦免当作礼物送给我们。”

“礼物？”玛雅问。

“是礼物，”爷爷说，“不是靠我们做得够好去换来的。耶稣赐下恩典。恩典就是神慈爱的恩待，是我们不配得、也买不到的。基督徒相信，耶稣死了又复活，好让每一个信靠祂的人都能得到赦免，亲自认识神，并得着永生。”

“**所以我们祷告的时候**，”她慢慢地说，“**并不是因为我们觉得自己比别人好。**”

“完全正确，”爷爷说，“**我们祷告，是因为耶稣爱人。我们祷告，求让每个家庭都有机会清楚地听到祂的故事，求基督徒活出谦卑和善良，也求每个人都能自由地提问，并自己作出回应。**”

玛雅在河边画了一份礼物，并在那一页的最下面写了一句话：耶稣的好消息是恩典的礼物，送给每一个人、每一座城市、每一条河流的沿岸。



地图上的每一个点都是一座城市。每座城市都住满了人。每个人都深深地被神爱着。



沿着恒河的祷告之旅

在这本手册里，你会看到特别的城市方框。每个方框都会介绍南亚19座重要城市中的一座，那里住着许多印度教徒。

把每座城市想成一张巨大祷告地图上的图钉。看到城市名字时，你可以点击链接，访问该城市在110 Cities上的介绍页，更多了解住在那里的人，并找到更多祷告的方法。这19座城市包括印度和尼泊尔的艾哈迈达巴德、加尔各答、加德满都、普拉亚格拉杰和瓦拉纳西等地。

为什么要为城市祷告？

城市是热闹的地方，充满了故事。那里有家庭、孩子、学校、 工作场所、音乐、美食和街坊邻里。城市也是新想法传得很快的地方，来自许多城镇、说不同语言、有不同背景的人都在这里相遇。

耶稣非常关心城市。圣经告诉我们，祂为耶路撒冷哀哭，因为祂爱那里的人。**神今天仍然看见每个地方的每一个人。你很特别，每个孩子和大人在祂眼中都很宝贵。没有人能代替你，因为祂造我们，给了我们独特的才能和恩赐，好把祂的爱照耀给别人！**

越来越多的人搬到城市居住。所以当我们为一座城市祷告时，就是同时在为许多家庭和社群祷告。当有人听到耶稣的好消息并选择跟随祂，这份盼望就能通过友谊、家庭、学校和邻里传开。

为什么是这110座城市？

110 Cities专注于为一些大城市祷告，那里有许多人很少有机会用他们能明白的方式听到耶稣的好消息。选择这些城市，是因为世界上大部分尚未得闻福音的族群和语言都在这些城市里。

这些城市很重要，因为：

- **那里有许多不同的语言群体和社群。**
- **那里有数百万人生活、工作、学习和养育家庭。**
- **那里可以成为盼望快速地从一个人传到另一个人的地方。**
- **世界各地的基督徒正在祷告，求这些城市的人能得到圣经、遇见耶稣的跟随者，并有机会认识祂。**

你的特别角色

神邀请普通人，像你和其他孩子一样，一起来祷告。你不必走遍全世界才能参与。你可以认识一座城市，**求神祝福住在那里的人，并祷告他们有机会听到耶稣。**

2BC——把福音带给20亿儿童



我们为印度祷告，因为它是**世界上人口最多的国家**，有超过14亿人。那里有超过**2,000个尚未得闻福音的族群**，以及190多种语言。印度现在是增长最快的主要经济体之一，但仍有数亿人生活在贫困中。 **基督徒只占人口的约2%**，约有3,000万信徒。印度有十多个邦实施反改教法，2026年针对基督徒的暴力事件创下新高，然而教会仍在成长：北方不断兴起新的家庭教会，南方和东北部的信徒也在差派宣教士。

我们也特别为印度的孩子祷告，愿借着**IPC的2 BC（20亿儿童）**资源，**全国的男孩女孩都能听见天父的声音，知道自己在基督里真正的身份，并被神的灵加力，把祂的爱分享给别人。**愿这些资源传到乡村、城市，甚至基督徒受压的地方，让新一代在神的爱里安稳长大，并勇敢地把好消息分享给家人、朋友和社群。


THE JOURNEY OF THE
GANGES (GANGA) RIVER
From the Himalayas to the Bay of Bengal
Mt. Kailash
HIMALAYAS
SOUTH ASIA
Kathmandu
(Nepal)
NEPAL
Rishikesh
Haridwar
Ayodhya
Prayagraj
(Allahabad)
INDIA
Varanasi
Yamuna River
Patna
BANGLADESH
N
W
E
S
Kolkata
Follow the
blue river
from the
mountains
to the sea!
BAY OF
BENGAL

在雄伟的喜马拉雅山上，白雪皑皑的山峰高耸入云，
伟大的恒河就从这里开始它的旅程。河水从尼泊尔和印度北部附近的山区流出，经过山谷、平原、拥挤的城市和乡村，最后流入大海，流向更远的地方



第1天
源头
在喜马拉雅山
冈仁波齐峰、加德满都



第2天
穿过
山谷
赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗



第3天
进入
平原



阿约提亚和阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰

第4天
穿过
拥挤的城市
瓦拉纳西



第5天
走进
乡村
巴特那和加尔各答



第6天
流向
三角洲



世界各地的社群

第7天
河流
流入大海



这本手册可以帮助你：

发现 --谁住在这里？这是个怎样的地方？
记住 --神的话语怎么说？
祷告 --我们可以求神做什么？
回应 --我今天可以画什么、写什么、解答什么、找什么或做什么？



认识这座城市



第1天
11月2日

源头
在喜马拉雅山
冈仁波齐峰、加德满都



今日大问题

当你的整个世界都被大山、家族传统和身边的圣地所塑造时，跟随耶稣是什么意思？

扫码获取更多
关于加德满都的祷告事项

认识喜马拉雅山

喜马拉雅山高耸在云端之上，横跨五个国家。住在这里的家庭在陡峭的山坡上种粮食、照顾牲畜，一起度过寒冷的冬天和多变的天气。对许多印度教徒来说，这些山是神圣的。冈仁波齐峰位于西藏，靠近尼泊尔和印度，它特别重要，因为许多印度教徒相信他们的神住在那里。文化、信仰和传统都和这片土地紧紧相连。当你开始今天的旅程时，请祷告这些山区社群的人知道耶稣看见他们、爱他们，并邀请他们亲近祂。

在哪里？

- 南亚，横跨巴基斯坦、印度、尼泊尔、不丹和中国

山脉长度

- 从西到东约2,400公里

是什么样子？

- 极高的山峰、冰川、山谷、梯田、弯弯曲曲的山路和多变的天气

日常生活

- 许多家庭种地、养牲畜、做小生意、长途跋涉，彼此紧密扶持

一座特别的山

- 冈仁波齐峰，位于西藏，靠近尼泊尔和印度边境

冈仁波齐峰为什么重要？

- 印度教徒、佛教徒、耆那教徒和苯教信徒都视它为圣山。许多印度教徒相信那是湿婆和帕尔瓦蒂的住处。

6–8岁：你能在图中找到这五样东西吗？山峰、牦牛、弯曲的小路、房屋和吊桥

9–12岁：哪个细节最能告诉你这里的日常生活？









趣味知识





冈仁波齐峰对许多朝圣者来说非常重要，所以他们通常绕着山走，而不是去攀登。传统的转山路线约长53公里，大约要走三天。



祷告、记住、回应



第1天
11月2日
源头
在喜马拉雅山
冈仁波齐峰、加德满都



背诵经文：

"我要向山举目；
我的帮助从何而来？
我的帮助从造天地的耶和华而来。"
诗篇 121:1-2

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。
试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，谢谢你，即使最高的山，你也能触摸到那里的人。你说你对你子民的爱比最高的山还高，比最深的海还深。谢谢你爱住在冈仁波齐峰的人。求你差派人去，让他们知道你爱他们，就像我正在学习你也那样爱我！你使我们每个人都特别又独特！谢谢你奇妙的创造！求你用你的爱和同在祝福冈仁波齐峰的人。阿们



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

朝圣者
为走在朝圣路上的人祷告。虽然他们在寻求别的神，求他们能找到独一的真神。愿他们在路上遇见耶稣，把心和生命都交给祂。

印度教邻舍
祷告印度教家庭有机会用他们能明白的方式听到耶稣的好消息。祷告种子被撒下，结出百倍的收成。

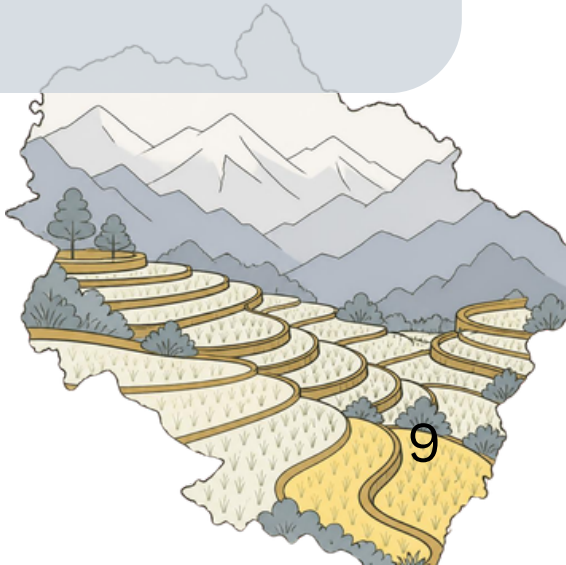
尼泊尔的基督徒
为正在分享信仰的基督徒祷告，求神赐他们勇气和供应。祷告神带领他们遇见渴慕认识祂的人，也求他们的劳苦不是徒然的。

山区的家庭
祷告这些家庭在恶劣天气中有足够的食物、温暖、安全和力量。祷告他们不排斥信主的家人。祷告他们的心敞开，认识耶稣。

继续祷告：
尼泊尔宪法规定是世俗国家，人们可以信奉自己的宗教，但法律限制改教和劝人改教，这让基督徒公开作见证很困难。请为基督徒和未信的人祷告，求法律能改变，也求人们即使在逼迫中也能认识耶稣。

探险家挑战：

你会求神为这座城市做什么？
把它画或写在下面，然后祷告。



认识这座城市

今日大问题

对于寻求新开始的人，耶稣带来什么好消息？



北阿坎德邦的赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗

扫码获取更多
关于加尔瓦尔拉杰普特人
的祷告事项

认识北阿坎德邦的赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗

赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗坐落在喜马拉雅山麓和印度北部广阔平原之间，就在湍急的恒河旁边。在瑞诗凯诗，河水奔流过青翠的山丘和吊桥；到了赫尔德瓦尔，河水开始流向平原。数百万印度教朝圣者来到这个地区，在恒河里沐浴，寻求属灵的帮助。但这些城市也充满了日常生活。当我们认识这个地方时，可以祷告那些寻找盼望的人有机会遇见耶稣的爱。

在哪里？

- **在印度北部的北阿坎德邦**

地形

- **喜马拉雅山麓、森林覆盖的山丘、河谷、农田和平原，还有著名的河流——恒河**

为什么很多人来这里？

- **赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗是重要的印度教朝圣中心。人们来这里参拜圣地、在河中沐浴、参加节庆和学习灵修。**

日常生活

- **北阿坎德邦的家庭可能在山坡梯田种地、照顾牲畜、开店或经营客栈、当导游、上学，并在陡峭的地势和多变的山区天气中彼此依靠。**

6–8岁：找一找，你能找到……
一座长长的吊桥、一群飞鸟、小小的皮划艇、稻田，还有一条
漂流船吗？



9–12岁：恒河发源于高山之中。仔细看看：哪些细节显示这条河仍然靠近喜马拉雅山？







趣味知识

在瑞诗凯诗，恒河仍是一条活泼的山间河流，穿过山丘和岩石山谷。到了赫尔德瓦尔，它离开群山，流过印度北部平坦的平原。所以瑞诗凯诗以激流漂流闻名，而赫尔德瓦尔则以宽阔的河边台阶（ghats）闻名。



祷告、记住、回应



第2天
11月3日

穿过
山谷



北阿坎德邦的赫尔德瓦尔和瑞诗凯诗

背诵经文：

"差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，
被囚的出监牢"
以赛亚书 61:1

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。

试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，愿北阿坎德邦的加尔瓦尔人和其他未得之民社群遇见你。愿他们带着渴慕来到你面前，求你用你的灵充满他们。求你保护这里的基督徒，在他们面对逼迫和分离时赐他们勇气。求你差派更多工人，把你的好消息和爱分享给迫切需要的人。愿他们有眼能看，有耳能听。奉耶稣的名祷告，阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

北阿坎德邦的加尔瓦尔人和未得之民社群
为这些社群祷告，求他们以特别的方式遇见耶稣。求圣灵预备他们的心思意念，当他们听到福音时就能得救。

节日和假期
祷告印度教家庭在敬拜时，眼睛被打开，看见虚假宗教的空虚，然后找到真正世界的光——耶稣。

基督徒
为面对逼迫的牧师、传道人和信徒祷告，求神赐他们保护、勇气和智慧。祷告神使他们刚强壮胆，不要惧怕。

儿童
祷告孩子们知道自己是特别的、独特的，并且被耶稣爱着。祷告他们也能把耶稣的爱分享给别人。

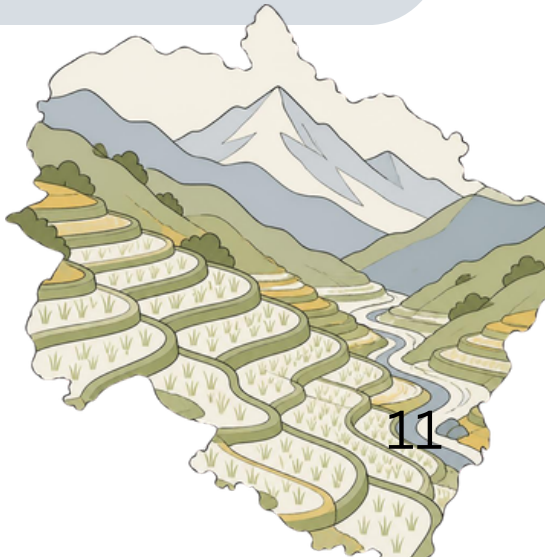
继续祷告：
为基督徒家庭和教会祷告，求神赐他们勇气和智慧，也求偏远社群的人有机会听到耶稣。北阿坎德邦有规范宗教改信的法律，最近还有人提议加重处罚。

探险家挑战：

你会求神为这座城市做什么？

加尔瓦尔语是当地语言，但印地语在这一带也被广泛使用和理解。我们来学几个词吧：

नमस्ते – Namaste	nuh-muh-stay	你好／尊敬的问候
गंगा – Ganga	GUN-gah	恒河
पहाड़ – Pahaad	puh-HAARD	山
पानी – Paani	PAA-nee	水
धन्यवाद – Dhanyavaad	DHUN-yuh-vaad	谢谢
दोस्त – Dost	dohst	朋友



认识这座城市

第3天
11月4日
进入
平原
阿约提亚和
阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰

今日大问题

当人们在许多不同的地方寻找神明时，他们怎样才能借着耶稣遇见独一的真神？

扫码获取更多
关于普拉亚格拉杰 的祷告
事项

认识阿约提亚和阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰

阿约提亚和普拉亚格拉杰是印度北部恒河地区的重要城市。阿约提亚位于萨拉尤河畔，与印度教中关于罗摩的故事密切相关，传说那里是罗摩的出生地。普拉亚格拉杰位于恒河和亚穆纳河交汇的桑加姆，许多朝圣者都会去那里。这些城市里有河边台阶、市场、家庭、学校、节庆和热闹的街道。我们可以祷告人们遇见耶稣，祷告他们知道自己被神爱着，并能自由地提出关于信仰的真实问题。巴尼亚人的家庭分布在印度的许多地方。

在哪里？

- **在北方邦**

地形

- **阿约提亚位于萨拉尤河畔，地势大多平坦肥沃；普拉亚格拉杰位于广阔的恒河—亚穆纳河平原上，以两河交汇处“三河汇流”（Triveni Sangam）闻名。**

为什么很多人来这里？

- **两座城市都是印度教的主要朝圣中心，在印度教传统中与罗摩和罗摩出生地神庙有关。据官方估计，2025年普拉亚格拉杰的大壶节吸引了超过6.6亿人次。**

日常生活

- **这里的家庭沿着重要的河流和历史古迹过着平常的生活。孩子上学，家人一起吃饭，大人工作。不同的是，这里有盛大的朝圣季节和节庆，吸引各种各样的人来到这里。**

6–8岁：找一找，你能找到……
一个摩托车摊、长吊桥上的人、长椅旁边在卖的陶罐





9–12岁：对于住在这里的人，你有什么问题想问？

趣味知识

在普拉亚格拉杰的桑加姆，恒河和亚穆纳河在这里汇合。大壶节期间，人们会修建临时的道路、桥梁、帐篷、市场、厨房、诊所和聚集场所，迎接大批的访客。



摄影：Stamatia Malai，来源：Unsplash

祷告、记住、回应

第3天
11月4日
进入
平原
阿约提亚和
阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰



背诵经文：
“我实在告诉你们，你们若有信心，像一粒芥菜种，就是对这座山说：『你从这边挪到那边』，它也必挪去；并且你们没有一件不能做的事了。”
马太福音 17:20

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。
试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，愿阿约提亚和阿拉哈巴德/普拉亚格拉杰的社群知道，在你没有难成的事。正如河水流过这片土地，愿你的灵流过他们，滋养他们遇见的每一个人。主啊，求你裂天而降，再一次降临。用你烈火般的同在烧尽偶像崇拜，赐下你的平安。奉耶稣的名，释放他们脱离捆绑他们的锁链。阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

福音在当地传开
为正在传出的福音祷告。祷告人们爱上神的话语，并开始借着圣经尽心、尽性、尽意地寻求神。

柔软的心
求圣灵在人们心中动工。祷告他们的心柔软，欢喜领受神的道，然后查考圣经，看所听到的是否真实，并离弃偶像，归向独一的真神。

巴尼亚人
祷告他们认识神的爱——借着耶稣的生、死和复活所赐下的爱，是何等长阔高深。祷告他们回应，并全心全意地跟随祂。

关系得恢复
祷告破裂的关系得以修复，紧张的局势得以缓和。为那些来到这里寻求洁净和更新的人祷告，求他们找到唯一能做到这一点的那一位——耶稣。

继续祷告：
为家庭、孩子、当地基督徒、社群之间的和平祷告，也求人们有机会在没有压力或强迫的情况下听到耶稣。

探险家挑战：

你会求神为这座城市做什么？描一描这个三角形。

这两座城市和瓦拉纳西组成了这一带的印度教“灵性三角”。让我们祷告神把撒但用来作恶的事，转变为美好。祷告神改变这三座城市，使它们成为宣扬祂美德的属灵三角。愿在黑暗中行走的人看见大光，脱离黑暗的权势得自由。



认识这座城市



第4天
11月5日

穿过
拥挤的城市



瓦拉纳西

今日大思考

这座城市有一排排长长的石阶，叫作ghats，一直通到水边。人们在这些台阶上祷告、沐浴、会友、工作，也在这里迎接访客。

扫码获取更多
关于瓦拉纳西 的祷告事项

认识瓦拉纳西

瓦拉纳西是世界上有人持续居住最久的城市之一，也是印度教的灵性中心。每年有数百万朝圣者来到这里，在神圣的恒河中沐浴，举行各种宗教仪式，或寻求脱离轮回。城里的河边台阶（ghats）、神庙和火葬场，反映出这里的人生活在深深的属灵黑暗中。这一带有印度最大的未得之民族群之一，他们很少或根本没有机会用自己的语言和文化接触福音。虽然教会在成长，但信徒常常遭到社会排斥和骚扰，在北方邦的反改教法下面对越来越大的压力。

在哪里？

- **瓦拉纳西位于印度北部的北方邦。**

地形

- **这座城市位于广阔平坦的恒河平原上，不在山区，也不靠海。**

为什么很多人来这里？

- **它被视为印度教最神圣的城市，人们相信那里的恒河能洗净罪孽、带来灵性解脱。朝圣者来到这里，在圣水中沐浴、在河边台阶举行仪式、参加恒河夜祭（Ganga Aarti）火供仪式，并把亲人的骨灰撒入河中。**

日常生活

- **在拥挤的市场里买卖货物。编织和售卖色彩缤纷的巴纳拉斯丝绸。坐船或穿行在窄巷中。在河边与亲友相聚。朝圣者参观神庙，参加宗教仪式。**

6–8岁：找一找，你能找到……
一条坐满人的船、牛、山羊，还有聚在台阶上的人







9–12岁：如果瓦拉纳西有人感到孤单，或正在寻找人生的答案，你会怎样向他表达善意？

趣味知识

DID YOU KNOW

排灯节期间，成千上万盏灯照亮河岸，家家户户祈求兴旺、祝福和新的开始。这正是一个关键时机，我们可以祷告那些寻求属灵之光的人遇见耶稣基督--世界真正的光。



摄影：Martijn Vonk，来源：Unsplash

祷告、记住、回应



第4天
11月5日

穿过
拥挤的城市



瓦拉纳西

背诵经文：
“神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。
我的心渴想神，就是永生神；我几时得朝见
神呢？”
诗篇 42:1-2

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。

试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，这里有许多人不认识你。他们甚至没有机会用自己的语言读你的话语。愿有人努力把你的话语翻译成他们的语言。愿你的话刺透他们的心灵，剖开并除去里面一切死的东西。求你赐他们新的心和新的生命，去跟随你、爱你。求你赐下你的灵，使这些点灯祈求自由却被困在黑暗中的人得自由。谢谢你爱他们，就像你爱我一样。奉耶稣的名祷告，阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

北方邦东部的未得之民
为这个庞大的未得之民族群祷告。祷告圣经能尽快翻译成他们的语言。祷告神差派人来这里传福音，接触这些人。

勇气、保护和智慧
祷告牧师、传道人和信徒在这里服事时，在面对反对和逼迫中有耶稣赐的勇气和保护。求神赐他们力量坚持到底。

未得之民——帕子被揭去
祷告遮蔽他们眼睛、使他们看不见真理的帕子被揭去，使他们寻求并遇见耶稣基督的真理。

排灯节
祷告参加排灯节的人寻求神，当他们全心寻求时就必寻见。愿他们找到他们所寻求的盼望和祝福。

继续祷告：
为基督徒家庭和教会的成长祷告。愿法律放宽，让福音畅通无阻地传开；若不然，愿神保护信徒免受逼迫，好让众人都能听见、认识并得救。

探险家挑战：

你会求神为这座城市做什么？

做光：
在瓦拉纳西，人们聚在恒河边，点燃叫作diya的小油灯。晚上举行仪式时，灯光映照在水面上。

如果你能把耶稣的光分享给瓦拉纳西的某个人，你会为他祷告什么？给蜡烛涂上颜色，提醒自己你是光，是建在山上不能隐藏的城。





认识这座城市

今日大思考

即使我们觉得没有人看见，神也看见我们。神感受我们的感受，是比弟兄更亲密的朋友。我们哭泣或快乐时，祂都听见！每时每刻祂都与我们同在！

第5天
11月6日

走进
乡村
巴特那和加尔各答



扫码获取更多
关于巴特那和加尔各答 的
祷告事项

认识巴特那和加尔各答

今天，我们把心转向巴特那和加尔各答。巴特那是比哈尔邦的首府，比哈尔邦是印度最贫穷的邦之一。那里许多家庭没有足够的钱、工作或机会。有些人从乡村搬到城市，希望找到工作，过上更好的生活。加尔各答是西孟加拉邦的首府，以艺术、音乐、书籍、历史和学校闻名。但城里仍有许多人住在拥挤的地方，面对艰难的挑战。

在这两座城市里，一些弱势的人被欺骗或被迫陷入危险的处境。有些群体也因为出生的种姓而受到不公平的对待，这让他们做很多事都更困难，甚至难以被别人接纳。没有人应该因为家庭或出身而被看作不重要。我们都是照着神的形象被造的，都是独特的，被神特别地爱着。

在巴特那和加尔各答繁忙的街道和庞大的人口背后，有数百万被神爱着的人。每个人都有盼望，也面对挣扎，都应该被有尊严、公平和充满爱地对待。

在哪里？

- **巴特那位于比哈尔邦，加尔各答位于西孟加拉邦，都在印度东部。**

地形

- **两座城市都在恒河附近平坦肥沃的平原上，繁忙又拥挤。**

为什么很多人来这里？

- **人们来这里工作、求学、探亲、做生意，或了解文化、历史和艺术。**

日常生活

- **人们上学和上班，穿行在繁忙的街道，在市场购物，照顾家人，并以许多不同的方式敬拜。**

6–8岁：找一找，你能找到……
两朵玫瑰、一堆洋葱，还有一个骑摩托车的人
你能数出几辆黄色出租车？





9–12岁：如果你去那里，你会怎样帮助人们感到被重视、被接纳？





趣味知识

加尔各答以黄色出租车、美味甜点、书籍、音乐和豪拉桥闻名。



摄影：Akash Dey，来源：Unsplash

祷告、记住、回应

第5天
11月6日



走进
乡村
巴特那和加尔各答



背诵经文：

「看顾人的神」。因而说：
「在这里我也看见那看顾我的吗？」
创世记 16:13

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。

试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，当人们被困在贫穷中寻找盼望时，求你成为他们的盼望，供应他们所需要的。求你差派基督徒，不仅与他们分享耶稣，也能满足他们身体上的需要。谢谢你是看见我们的神，在我们所在之处与我们相遇。谢谢你赐下耶稣，我们离开你而陷入困境时，唯有祂能把我们拉出来。求你开始改变人们的生活方式，带领他们在你里面得着新的盼望和丰盛的生命。奉耶稣的名祷告，阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

政府和掌权者
为政府和掌权的人祷告，求他们行善、行公义，除去腐败。祷告他们好怜悯，并认识神。

被看见、被认识
祷告巴特那和加尔各答的人开始看见并明白，他们在神眼中是何等宝贵。祷告他们明白神照着自己的形象造了他们，并为每一个人都有计划和目的。

弱势和贫穷的人
为巴特那和加尔各答弱势和贫穷的人祷告。祷告他们从人口贩卖中被救出来，被那位看见他们需要的神保护。祷告他们不再被边缘化或被抛弃。

力量和见证人
祷告这里的人从困苦中得到舒解，在神里面得着力量。祷告那些富足的人，把耶稣白白给他们的也分享出去。

继续祷告：
祷告耶稣的跟随者作见证。祷告他们不惧怕，主动去爱身边的人，把耶稣的好消息分享给别人。祷告工人倍增，开始收割庄稼。愿这些城市成为万国祷告的殿。

探险家挑战：

你会求神为这座城市做什么？

豪拉桥：
横跨胡格利河，连接加尔各答和豪拉，每天有成千上万的车辆和行人经过。它还因为没用一颗螺母或螺栓而闻名，钢件全是用铆钉连接的。

你可以怎样在受到不公平对待或被冷落的人之间搭建桥梁？



认识这座城市

今日大思考

智慧在哪里可以找到?



扫码获取更多
关于印度教的祷告事项。

认识世界各地的社群

在恒河之外，印度教徒把信仰、文化和传统带过了大洋。他们也在改变所定居之地的宗教、经济和文化面貌。今天我们为这些人祷告，他们被称为印度海外侨民。人数超过1,800万，是世界上分布最广、影响力最大的移民群体之一。

印度社群在新的地方开办生意、建造神庙，并分享瑜伽和宗教节日。像新泽西州的BAPS斯瓦米纳拉扬阿克萨达姆神庙这样的庙宇已经建成，使那里成为印度教的敬拜中心。瑜伽和排灯节在学校、工作场所和社区中也越来越常见。

他们是谁?

- **印度海外侨民包括住在其他国家的印度人和印度裔人士。**

世界最大

- **印度拥有世界上最多的海外侨民，2024年记录在册的海外印度人约有1,800万。**

社群分布

- **印度社群分布在110多个国家，包括美国、阿联酋、加拿大、英国和南非。**

文化

- **海外侨民社群通过美食、语言、音乐、神庙、瑜伽、生意和排灯节等节日分享印度文化。**

6–8岁：找一找，你能找到.....
一盏排灯节油灯、一辆绿色公交车、一辆红色面包车和一辆白色卡车吗？你还看到了什么？






9–12岁：我们怎样才能爱和尊重一个人和他的文化，同时又照出耶稣的真理，把祂的好消息分享给他?

趣味知识

DID YOU KNOW

新泽西州的BAPS斯瓦米纳拉扬阿克萨达姆神庙是印度以外最大的印度教神庙之一。超过12,000名志愿者用了12年建成，使用了数百万立方英尺的手工雕刻石材。



摄影：Andrew Tom，来源：Unsplash

祷告、记住、回应

第6天
11月7日



流向
三角洲



世界各地的
社群

背诵经文：
“他封闭水不得滴流，使隐藏的物显露出来。然而，
智慧有何处可寻？聪明之处在哪里呢？”
约伯记 28:11-12

这是什么意思？神邀请我们满怀盼望地为各地的人祷告。

试一试：圈出一个重要的词，画一个小图帮助你记住它。

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，当印度教随着印度海外侨民慢慢传遍世界时，求你阻止它。愿这些离开印度的人，在离开时在你里面找到新生命。愿光冲破黑暗，求你兴起并祝福这些人。带领他们认识你。奉耶稣的名祷告，阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

信徒
祷告信徒看见自己所拥有的机会，并勇敢地向社区里这些新来的人公开分享耶稣的爱。

智慧
祷告当这些人归向基督时，神的智慧在他们心里扎根。愿他们再把基督的爱带给别人，也祷告福音广传。

古吉拉特社群
祷告古吉拉特社群听到福音，敞开心接受神在耶稣里所赐的新生命和盼望。祷告神赐信徒智慧，知道怎样接触这些社群。

排灯节
祷告他们认识到庆祝和敬拜假神是徒然的。愿这成为基督徒分享真理、让真光胜过黑暗的机会。

继续祷告：
祷告神拦阻邪恶。祷告祂阻止或拦住印度教在世界上的扩散。愿祂的话语和荣耀从地极到地极传扬，万膝都要跪拜，万口都要承认。祷告耶稣的国降临，祂的旨意行在世上。

探险家挑战：

你会求神为这个世界做什么？

聆听、学习和爱：
在你附近找一个印度侨民社群，或一位来自不同宗教或文化的人，问问他们的食物、语言或家庭。查一个印度菜的食谱，做给你的新朋友吃，或分享一份小点心。在这个过程中认识他们，并把耶稣的真理和爱分享给他们。



全球祷告日

你的祷告很重要

加入Global Family，连续24小时为世界上的印度教徒祷告



第7天
11月8日
河流
流入大海

扫码加入我们，为世界上的印度教徒进行24小时祷告。

(Code: 2818)

和我们一起为这21座未得之民大城市祷告

- 艾哈迈达巴德，印度
- 阿姆利则，印度
- 阿桑索尔，印度
- 班加罗尔，印度
- 博帕尔，印度
- 吉大港，孟加拉国
- 达卡，孟加拉国
- 德里，印度
- 海得拉巴，印度
- 斋浦尔，印度
- 坎普尔，印度
- 加德满都，尼泊尔
- 加尔各答，印度
- 勒克瑙，印度
- 孟买，印度
- 巴特那，印度
- 普拉亚格拉杰，印度
- 西里古里，印度
- 斯利那加，印度
- 苏拉特，印度
- 瓦拉纳西，印度

重要日期：

- **2026年11月8日——在排灯节期间加入我们，参加为全球印度教徒祷告的全球祷告日。**



摄影：Church of the King，来源：Unsplash

趣味知识

1727年，德国的一小群摩拉维亚基督徒组织了一个祷告链，让每个小时、日日夜夜都有人在祷告。他们持续不断的祷告延续了一百多年，神使用这个祷告的群体，激励了世界各地的宣教工作。



祷告、记住、回应



第7天
11月8日
河流
流入大海



背诵经文：
"那光是真光，照亮一切生在世上的人。"
约翰福音 1:9

亲爱的神，今天我想为……祷告

主啊，我祷告耶稣在万国被尊崇。使人们能向万国传扬福音，接触所有的人。求你使家庭教会倍增，在世界各地的未得之民大城市中建立起来。使用一切能倍增并接触人的资源。让我们在你于人群中动工时谦卑顺服你。你是庄稼的主。求你先差遣你的灵，再差派工人跟上，在圣灵撒种的地方收割。愿每个家都成为祷告和敬拜的殿。奉耶稣的名祷告，阿们。



祷告事项

每祷告一次，就给一颗祷告星星涂上颜色

基督的身体与圣灵带来复兴
祷告基督和圣灵给万国带来复兴。祷告基督徒被圣灵充满，在爱和谦卑中做工。

逼迫
祷告信徒在逼迫中得保护，无论遇到什么反对，都能勇敢地传福音。

圣经翻译
祷告圣经被翻译出来，让每种语言和文化的人都能接触到福音。

儿童和青少年
祷告无论老少都能多多遇见耶稣。祷告人们做异梦、见异象。祷告神的圣灵浇灌下来，人们说预言，将荣耀归给神的名。

突破
祷告有突破。祷告神开路，让福音得以分享和传开。

继续祷告：
为被遗忘的、贫穷的、生病的、被边缘化的人祷告，求神保护、医治并坚固妇女、女孩和家庭，使他们认识祂的爱是何等长阔高深。祷告他们在耶稣里找到盼望和安全。

探险家挑战：

现在轮到你了……为印度教徒写下或画出一个祷告

5个全球祷告日

全球敬拜与祷告，为福音运动、复兴和转化

2021

1月31日
全球祷告日
为佛教徒祷告
（农历新年）

3月5日
全球祷告日
为穆斯林祷告
（盖德尔夜）

5月16日
全球祷告日：
为全球教会祷告
（五旬节）

10月11日
全球祷告日
为犹太人祷告
（赎罪日）

10月29日
全球祷告日
为印度教徒祷告
（排灯节）



今天祷告，为了更美好的明天

www.11ocities.com

用神的话语祷告

为世界祷告的365天指南

加入全球代祷者的行列，按名字为以下人士祷告：
职场领袖、植堂者、圣经翻译者、
妇女事工领袖、儿童事工领袖和运动
领袖——他们正在未得之地的110座门户
城市中宣扬祂的名。

在YouVersion圣经App上注册，
支持iOS和Android平台。



B.L.E.S.S. 卡片







祷告 为5

每天花5分钟，按名字为5个需要耶稣的人祷告

1.
2.
3.
4.
5.

种方法来 祷告

1. 天父，求你吸引他们到你儿子耶稣那里（约6:44）。
2. 天父，求你除去他们属灵的瞎眼，使他们相信福音（林后4:4；徒16:14）。
3. 天父，求你赐他们悔改的恩赐，离开他们的罪（约16:8；提后2:25-26）。
4. 天父，求你给我机会和胆量向他们传福音（西4:3-4；徒4:29-31）。
5. 天父，求你拯救他们和他们全家（徒16:31）。

与他们分享耶稣，借着活出这样的生活

这种B.L.E.S.S. 生活方式

B 以祷告开始 | L 聆听他们 | E 与他们一起吃饭
S 服事他们 | S 与他们分享耶稣

2 BILLION CHILDREN

CHILDREN HAVE THE POWER TO CHANGE THE WORLD!



There are over 2 Billion children in the world under the age of 15 years. More than 1 Billion live in Asia, and more than 500 Million live in Africa.

IMAGINE... ALL CHILDREN

HEARING
the voice of their Heavenly Father

KNOWING
their identity in Christ

EMPOWERED
by God's Spirit to share His love



GOD WANTS EVERY CHILD TO BE A WORLD CHANGER!



WILL YOU JOIN US?!

INSPIRATION • TRAINING • CHAMPIONS! • PRAY

PROUD TO BE PARTNERING WITH:

The Great Commission Coalition · House of Glory · Global Voice of Prayer · MANI · GO Movement · The Prayer Movement · 4/14 movement · Hand-in-Hand · CEF · Billion Soul Harvest · Global Family Prayer · 10 DAYS

从喜马拉雅山到大海

沿着恒河祷告7天

一个大世界、110 Cities，一段奇妙的
为印度教徒祷告之旅
2026年11月2日至8日

合作出版：

IPC每年编写和出版五本祷告手册。每本手册都翻译成30种语言，提供给世界各地的个人和伙伴事工。已有超过1亿名耶稣的跟随者承诺使用这些免费资源。

本资源由International Prayer Connect（IPC）编写和出版。
可为非商业的祷告、教学和事工用途自由分享和分发。
如需复制、改编或将本内容的任何部分用于商业用途，
请联系IPC获得许可。

International Prayer Connect（IPC）不对本手册所引用的
外部网站或第三方来源信息的内容或准确性负责。

为保护个人的隐私和安全，
部分姓名和身份细节已作更改。

本资源中所有插图人物均为说明用途而创作的虚构形象，
并非描绘真实人物，如与任何在世或已故的真实人物相似，
纯属巧合。

经文引用：和合本（Chinese Union Version, 1919）——公有领域。

International Prayer Connect（IPC），又称International Prayer Council，是在美国注册的501(c)
(3)非营利组织。注册办公地址：313 E Wiser Lake Rd, Lynden WA, 98264, USA

www.ipcprayer.org