

# 禁食祷告日

1月5日，安息日

2019年第一季度

改变世界的祷告勇士

资源手册

# 目 录

## 关于祷告和禁食的一般资料

- 为何有祷告禁食日 2
- 发出禁食祷告的邀请（请提早在一周前打印并与教友们分享） 3

## 活动流程的建议

- 规划指南 5
- 午后祷告 6

## 讲道主题：「改变世界的祷告」 8

## 祷告与应许

- 「献上改变世界的祷告」大纲 11

\* 这些材料是为教会小组及个人预备的

\*\* 除非特别注明，本文所引用的经文都来自于香港圣经公会《和合本》版本。

## 为何有祷告禁食日？

想象一下，你要和儿女分开，直至将来在天家才与他们重聚，什么是你要对他们说最重要的话？

当耶稣被钉十字架后升天之前，也是处于同样的局面。从祂对门徒说的最后一句话中，可以看到祂心中的负担是什么？当我们阅读祂在约翰福音 15-17 章中的最后祷告和劝勉时，我们会发现祂在重复着主题：合一，爱和借着祷告寻求上帝。耶稣渴望祂的早期教会能够在目的、合一和使命上团结一致。现今世上，无论是国家或是教会，都出现分化的情况，我们更需要听从耶稣的劝勉，寻求圣灵，并为使命一起作工。对人来说，这似乎是不可能且令人却步的任务，但亦是这个原因，我们需要用前所未有的方式来祷告，因为只有上帝才能带来叫人同心合意的神迹。

我们邀请你「进你的内屋」祷告，我们邀请你与当地教会的家庭一起祷告，我们更邀请你参加全球复兴与改革倡议的祷告和禁食。也许你不会选择完全禁食，也许你只在甜点上禁食或在使用社交媒体上节制，或者暂时吃一些以植物为主的食物。

「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。他们应当划出时日来禁食祷告。」（怀爱伦，评阅宣报，1904 年 2 月 11 日）。

当你更加专注于祷告时，上帝会在未来充满挑战的日子里祝福你并赐你更大的信心。

## 发出禁食祷告的邀请

「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。他们应当划出时日来禁食祷告。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）

「在圣经中，禁食不是一种选择，而是必要的。马太福音 6:17 中没有说：『如果你禁食』，而是说『当你禁食时』。禁食一直是信徒生活的一部分，就像祷告和研读圣经一样。事实上，圣经中每个主要人物都有禁食... 如果你研究圣经中所有禁食的例子，你会发现每当上帝的子民祷告和禁食时，上帝就为他们施行伟大的工作。从战争时由敌人手中获救，以至由监狱中神迹地获释，及至五旬节圣灵的沛降...等等，我们看到了一样的模式，而这模式更于基督教历史中不断重演。」

我们要邀请教友参加祷告禁食日，特别为教会和那些我们渴望能认识基督并与祂建立真正关系，从而获得救恩并将生命交给主的人祷告。让我们一起为我们的孩子、朋友、家庭、邻舍、合作伙伴及小区祷告。

### 禁食是什么？

禁食不单只是不吃东西，事实上，禁食的真正意义不在于减少用餐而是增加祷告。禁食是选择不做某事，以便更能专注及用心祷告。许多人只会选择不用餐，但不是每个人都可以完全不倚靠食物，并且不是人人都选择这种禁食方法。你可以选择吃得简单一点，或吃轻便食物。或者你只选择不吃某一两种食物，例如甜点或加工食品等。禁食更包括摆脱社交媒体，电视或其他耗时的习惯。

如果你决定选择完全不吃任何食物的禁食方式（但要确保饮用足够的水和/或果汁），请使用你平时用于烹调和饮食的时间来祷告。如果你只选择不吃某一两种食物，每当你想要吃这种食物时，请以祷告取代。每当你想要查看社交媒体时，亦请以祷告取代。

请记住，禁食的行为不能换取祷告按你的意思成就的结果。禁食并不意味着上帝会更垂听我们或奖励我们更多。禁食是关乎我们自己的内心和思想。它使我们更加意识到自己的软弱，继而更信靠上帝。禁食加深了祷告的迫切性，并提醒我们提出内心最深处的事情祷告。

我们邀请你先祷告并求问上帝应该怎样禁食 - 祂要你放弃什么，好让你能花更多时间向祂祷告？

现在我们邀请你加入我们教会的禁食祷告日。即使你选择不禁食，也请加入我们的祷告。在安息日崇拜聚会之前一起祷告，邀请上帝准备你的心灵和思想，求祂饶恕你和祂之间的任何罪恶。现在就认罪，并求洁净，医治和宽恕。邀请祂指示你要为谁祷告。把这些名字带到我们安息日下午的祈祷时刻，我们将和你一起为他们祷告。

有些人对大声祷告会感到不自然，以至会避免在公开场合祷告。无论如何，我们邀请你加入，你可以安静地祷告，和应其他人的祷告要求，并为那些上帝启示你的人和事祈求。对于那些担心自己的祈祷不「足够好」的人，他们要知道上帝不仅听我们口所说出来的祷告，也听我们从内心发出的祷告，祂不是要求「足够好」的祷告者，而是要求真诚的崇拜者。祂甚至乐意垂听笨口笨拙的祷告，纵使我们辞不达意，不能「说得对」，甚至我们不知道该说什么，祂也知道，亦已听到，祂更邀请我们一起祈祷。

「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。」马太福音 18:19。

我们期待与你一起祷告。

# 规划指南

## 当日安排:

- 灵修/证道——「改变世界的祷告」已包含在数据中，可作为早上敬拜之用或作祷告前的灵修。
- 如在早上敬拜时使用，请参考下方建议阅读的经文和儿童故事。
- 如已安排在午后祷告，我们建议用 1-2 个小时进行祷告，让圣灵指引。
- 邀请教友参与祷告和禁食。在至少一周前通知教友，便于大家理解禁食祷告并选择适合自己的禁食方式。

阅读经文：雅各书 5:13-16

## 推荐的儿童故事:

*讲述撒母耳记上第三章中上帝呼召撒母耳的故事。重点强调:*

- *当时撒母耳还是个小孩。上帝邀请孩子们去认识祂及事奉祂。*
- *撒母耳不知道如何倾听或与上帝交谈，所以他去询问以利。我们可以询问父母，安息日学老师，祖父母和其他可以帮助我们更好地认识上帝的人。*
- *上帝任用撒母耳来帮助其他人更好地认识祂。即使作为小孩，我们也可以透过我们的言语行为去帮助别人了解上帝的爱。*

# 午后祷告

**地点：**聚集在教堂，如果人不多，也可以找一个不受干扰的房间。

**开场：**音乐可以引领人进入敬拜的心境，开始前唱几首大家喜爱的敬拜诗歌可以帮助大家心生敬意，亦可鼓励大家寻求上帝。

**欢迎：**带祷人应欢迎大家并做简短引导：

- 这是祷告和寻求上帝的时间。
- 任何在此分享的内容应保密，切勿传开。
- 祷告不仅限于我们的措辞。可以在祷告中引述经文并寻求上帝的应许，也可唱一两句诗歌，邀请参与祷告的人一同加入。
- 找一个舒适的祷告姿势，并可随意改变，或坐或跪，或其他姿势。
- 不要在祷告前谈论祷告请求。向大家说明这是祷告的时间，而不是交谈的时间，不要在祷告前谈论过多，应在祷告中把这些请求交托。
- 当有人为某事或某人祷告的时候，如果其他人也有相关的请求，可以讲出所求事项或代祷之人的名字作为响应。请记住，当他人为我们挂念之事或之人祷告时，上帝的大能也在其中。
- 午后祷告的主题是「改变世界的祷告」。我们将遵循哈拿的榜样，虔诚地为我们内心深处的需要迫切祈求。今日我们要专注为那些我们希望能将自己交托给上帝并与祂同行的人献上祷告。

**带祷人须知：**

- *请记住，祷告过程中的沉默是正常的。不需要刻意打破每次沉默，或过早结束祷告。因为有些人可以迅速地表达，但也有人需要更多时间适应才能把祷告大声讲出。当出现沉默时，只需默数 30 秒（如果你不喜欢长时间沉默的话），给圣灵一个引导大家的机会。*
- *如果教友们还不习惯大家一起祷告，或在祷告中加入经文或赞美诗歌，你可以为大家先做个示范。也可以在祷告前安排一些人做好准备领先在祷告中加入经文或赞美诗歌。当大家都愿意合一祷告的时候，便可以利用这个机会教导大家如何作为一个合一整体更好地祷告。*

**祷告时间：**祷告大纲「献上改变世界的祷告」可供参考。带祷者可以依据大纲，通过祷告来引导参与者。

**结束：**祷告大纲以赞美和感恩作结束。挑选一两首赞美上帝的诗歌来结束午后祷告时光。

*一些教会可能要在祷告结束后聚餐并恢复正常进食。请尽可能选择简单食物，但可以稍微布置餐桌，营造出特殊的氛围。*

## 改变世界的祷告

她的名字在《圣经》里只出现了 11 遍，她的故事亦只有一章半的篇幅，过后则回归平淡，少有提及。不过，圣经告诉我们，她的祷告改变了整个民族。

她不太有可能是改变世界的祷告勇士，原因是在当时社会中，女性的角色只能默默地在幕后工作，她也不例外：

打理日常家务、了解家人的需要  
生儿育女、照顾家庭、烧饭  
每天早上围着井旁聊天、打水

在那些井旁打水的日子，道出了为何人们不认为她的祷告可以改变整个民族的原因。

人们把她视为罪人，对她投下厌弃的目光，这不是因为她作了令人厌恶的事，而是因为她没有作、或应该说是无能为力去作某些事。

〈撒母耳记上〉 1:2 轻轻带出：哈拿却没有孩子。

当时女性的价值在于为丈夫生下多少儿女。哈拿膝下无儿，她的不育被视为上帝对她的惩罚。当她经过市场、或在井旁打水、或在安息日前往会堂的时候，都会看到途人对自己的目光。也听到他们窃窃私语，转脸不望她；她以前的好友也不再看她一眼、或跟她聊天，这使她非常心痛，寂寞就像被子一样笼罩着她。

真的要这样活下去吗？是上帝要惩罚她吗？她做了什么？她尝试很努力地过正常生活。她有祷告，可是未见上帝响应。她在想上帝也离她而去，不想为她做什么了。她的内心充满了羞愧。

那个晚上——她的心再没有比这更痛了——因为丈夫带着新的妻子毗尼拿回来。当晚上哈拿第一次独自睡时，内心满是内疚和极度伤心，因为丈夫和那女人在原本属于她和她丈夫的那张床上欢愉。

毗尼拿怀着期待已久的孩子，加深了哈拿的羞耻感。为何不是她？她究竟做了什么，叫她膝下无儿？为何上帝不让她有自己的孩子？上帝却依旧沉默，朋友继续与她疏远，丈夫继续跟另一个妻子一起。

毗尼拿生养众多，可是在她心中有一个心结，虽然上帝赐她生儿育女的福份，但是她最渴望的只有一样：丈夫的爱。

〈撒母耳记上〉的作者简单地提及这两个女子悲惨的斗争：「每逢献祭的日子，以利加拿把祭肉分给他的妻子毗尼拿和毗尼拿所生的儿女。他给哈拿的却是双分，因为他爱哈拿。耶和華却不使哈拿生育。」（〈撒母耳记上〉 1:4,5）

哈拿渴望要孩子已久，毗尼拿则有儿有女。

毗尼拿渴望丈夫的爱已久，丈夫却爱哈拿。

二人同住一屋，并共侍一夫，彼此的斗争也随之加剧。

「她的对头毗尼拿因耶和华不使哈拿生育，就常常惹她发怒，要使她生气。」(1:6)《圣经》提到毗尼拿故意伤害哈拿，深深刺中哈拿的要害——无儿无女。

可悲的是，在她们前往示罗的圣殿去敬拜上帝的途中，发生了可怕的事。「年年都是如此。每当她上到耶和华殿的时候，毗尼拿就这样惹她发怒」(1:7)。原本是一年中用作敬拜和庆祝的日子，却变成最不幸的时刻，还要年复一年地发生。哈拿的哭泣，取代了应有的敬拜。

我们从故事中段发现一个跟此事无关的资料。「在那里有以利的两个儿子何弗尼和非尼哈当耶和华的祭司。」(1:3)这则故事本来是提到两女之争，为何会插进这句话呢？

这则小小的描述背后带来更重要的故事。

何弗尼和非尼哈在圣殿担任祭司。他们负责带领以色列人去敬拜、认识和联系上帝。他们出现了一个问题：「以利的两个儿子是无赖，不认识耶和华。」(《撒母耳记上》2:12)作为祭司却不认识上帝，也不在乎去认识或侍奉上帝。他们既不遵从上帝有关献祭的诫命，更强迫民众不去顺从。多个女人来到圣殿后，便跟他们共枕。以利知道儿子们的行为，并对他们声明：「我儿啊，不可这样！我听到耶和华的百姓传出你们不好的名声。」(2:24)然而，何弗尼和非尼哈置若罔闻，以利也不愿面对这事情。

他们的罪孽冲击了国家和教会：「在那些日子，耶和华的言语稀少，不常有异象。」(《撒母耳记上》3:1)上帝再没有对祂的子民说话。民众也不学习，没有长进。设在殿中喻表圣灵的上帝的灯，已渐渐暗淡(3:3)，提醒着圣灵会慢慢远离不听上帝话语的人。

哈拿受伤了。教会枯竭了。上帝却察看着。

她的心伤透得连饭也吃不下(《撒母耳记上》1:7)，最终把伤痛带到上帝面前。她远离家人，来到圣殿。她痛苦得只能啜泣和在心中祷告，完全在上帝面前倾心吐意。「哈拿心里愁苦，就痛痛哭泣，向耶和华祈祷。」(1:10)她向上帝许愿：如果上帝垂听她的祷告，赐她一个孩子，她会把孩子完全归给上帝，把希望和梦想都奉献给上帝。

哈拿祷告时，以利经过圣殿。他长久以来都没有看见人真心敬拜上帝，便以为哈拿喝醉了，因为大多数人都是这样。以利斥责哈拿，但这并未有动摇哈拿的心。「我主啊，不是这样。我是心里愁苦的妇人，清酒烈酒都没有喝，只在耶和华面前倾心吐意。不要将你的使女看作不正经的女子。我因极其难过和生气，所以一直祷告到如今。」(1:15-16)虽然她心碎和沮丧，但是也把自己的一切真诚地、彻底地交托于主，期待祂的应允。

以利回答说：「平平安安地回去吧。愿以色列的上帝允准你向祂所求的！」(1:17)哈拿相信以利的话。她起来归家，也相信上帝会应允。「于是妇人上路，去吃饭，脸上不再带愁容了。」(1:18)她相信从此不再有难过的理由，因为上帝会应允她。

我们不知道这事经历了多久。《圣经》仅仅说「时候到了」(1:20)哈拿怀孕，并生下了儿子撒母耳。「撒母耳」在希伯来文是「上帝垂听祷告」的意思，他的名字正好显明这个孩子是一位垂听祷告的全能者所赐给哈拿的礼物。

哈拿经过多年的等待、盼望和渴求，终于喜获麟儿。在这情况下，很多人都会紧紧抓住孩子不易放手，更不让他离开自己的视线。不过，哈拿遵守诺言，承诺自己的孩子终身侍奉上帝。因此，孩子断奶后，哈拿便带着他来到示罗，再把他交给以利。最重要的是，哈拿把自己长久渴望而得到的儿子献给上帝，她相信上帝会使用她的孩子来侍奉祂，荣耀祂。

而上帝真的这样成就了。

祂呼召这小男孩，并与这位将会改变以色列国命运的小男孩建立友谊。「撒母耳长大了，耶和華与他同在，使他所说的话一句都不落空。从但到别是巴，所有的以色列人都知道耶和華立撒母耳为先知。耶和華又在示罗显现，因为耶和華在示罗藉他的话向撒母耳启示他自己。」(〈撒母耳记上〉3:19-21)

上帝再次跟祂的子民说话，祂再次显现，祂再次指引自己的子民。

这个结果都是归功于那位被视为不可能改变世界的祷告勇士。

### 我们从哈拿的故事如何学习祷告和改变世界？

- 1. 禁食及祷告：**当我们非常在乎一些事情时，便会主动地为这些事情禁食和祷告。对哈拿来说，无儿无女带来痛苦。我们一生中遇到哪种痛苦的事，驱使我们禁食和祷告呢？我们的孩子？不认识上帝的家人和朋友？渴望脱离罪孽和辟好？阻挠我们，使我们的生命远离上帝呼召的障碍？作为教会合一的家庭，有哪些事情促使我们进行禁食和祷告？我们的家人、失踪的教友、和那些尚未认识主，未领受到祂所赐的平安和喜乐的邻居？我们是否为上帝儿女得蒙救赎和灵程增长的问题禁食和祷告？我们是否要提出教会面临的挑战，为此而祈求？
- 2. 实在一点：**我们每周都在教会一同祷告，为人的需要祷告(健康、工作、经济)，为教会的崇拜节目和讲者祷告。这事情固然重要，但是否我们心底由衷的渴望呢？哈拿怀着伤痛、苦涩、希望和梦想来祈求，她的祷告，不像一般的祈求。她表示我们需要深入了解自己的内心，祈求自己真心所求的。
  - 我们是否要为教会内部的伤害和不合一祷告？
  - 我们是否要祈求宽恕？治愈？勇气？
  - 教会的目标、异象和理想是什么？我们是否要切实地为这些祷告？
  - 我们当中有谁内心有伤痛，作为教会可以一起为他祷告吗？
  - 安息日的早上有谁没有出现？我们如何为他们祷告？
- 3. 完全奉献给上帝：**哈拿从心底恳切祈求，并承诺把一切归还给上帝，信靠祂，完成祂的计划。上帝赐她一个孩子，她本可紧紧抓着他，然而她却诚心向主祷告，纵使要放下她自己的梦想，也以上帝最好的方法来使用孩子。同样地，我们为人、为教会、为布道工作祷告时，也当将我们的期望完全奉献给上帝，恳求祂的旨意成就一切。
- 4. 期待上帝的应允：**以利说话的时候，哈拿则细心地听，她相信上帝会回应。我们祈求的时候是否真正期待上帝认真地垂听和应允？还是只希望祂有听到和响应？我们需要承认自己的不信，恳求上帝加添我们的信心，并领受祂的应许。即使你仍未看见上帝的作为，也可先为祂将作的事献上感恩。

5. **不再哭泣：**我们可能真的不会像哈拿这样哭泣，可是我们经常祷告后仍然感到不安；就算我们已将人、需要和境况交托给上帝，心中仍然未能放低。我们要一直忧心，还是相信上帝早已开始作工呢？哈拿走了，「脸上不再带愁容了。」她相信上帝听她的祷告并应允她，于是她便放手，完全信靠上帝。我们每当为所交托的事感到焦虑不安的时候，我们就需要再次交托给祂，并感谢祂，因为祂已经在作工了。
6. **等候和作工：**「时候到了」——这是上帝对哈拿的回复。她既耐心等候上帝的回复，也没有闲着。她做一些事情来增加蒙上帝应允的机会。我们怎样造就祂的应允呢？我们能够向祷告的对像显明上帝的爱吗？倘若我们恳求祂帮自己对抗罪恶，我们也有做好自己应做的事吗？我们有否选择靠着祂的力量，远离罪，向罪说「不」，重塑自己的言行呢？我们等候祂的时候，有否问祂要我们做什么？
7. **赞美与感恩：**哈拿把撒母耳带到上帝的圣殿后，便赞美祂：「我的心因耶和华快乐，我的角因耶和华高举。我的口向仇敌张开；我因你的救恩欢欣。没有一位圣者像耶和华，除你以外没有别的了，也没有盘石像我们的上帝。」（〈撒母耳记上〉2:1,2）我们要赞美上帝，感谢祂所做的一切；不是祂要我们这样颂赞祂，而是藉此来造就我们的心思意念。感恩可提醒我们上帝是谁，叫我们记念祂的供应，还给我们勇气去面对下一场争战。

我们同样可以透过祷告去改变世界。我们的祷告未必能够改变整个世界，却可以改变我们身边的一切，甚或只为一个人带来永生，一个人可以改变另一个人的生命，另一个人又可以改变第三个人的生命，像涟漪效应一样继续扩散开去。我们未能完全理解祷告如何成就救恩，但是总有一天耶稣会带我们回天家，到时我们就能在永恒的国度里，听到上帝如何使用普通人的祷告来改变世界，像祂使用哈拿、你和我一样。

## 「献上改变世界的祷告」大纲

**以承诺交托开始：**开始时，带祷告者将时间交托，邀请拥有一切权柄的上帝引领我们的心，通过祷告来劝导，鼓励，挑战和肯定大家。也邀请其他人献上交托的祷告，把这个时间全然交给上帝，让祂带领。请祂指引我们应当为谁代祷，让我们以上帝的眼光看他人，加深对他人的爱并为他人归主的心而献上我们的心。

**恳切地祷告。**我们花时间在一起恳切地祷告，为内心真正的需求，为他人，为教会献上请求。也许此刻会有些许沉默。带祷人可以用问题的方式引导大家。记住受哈拿祷告启发而产生的问题：

- 我们是否要为教会内部的伤害和不合一祷告？
- 我们是否要祈求宽恕？治愈？勇气？
- 教会的目标、异象和理想是什么？我们是否要切实地为这些祷告？
- 我们当中有谁内心有伤痛，作为教会可以一起为他祷告吗？
- 安息日的早上有谁没有出现？我们如何为他们祷告？

开始时先为他人代祷会较容易。引导每个人为那些他们希望能归向上帝的人献上祷告。鼓励他们仅提及代祷对象的姓氏，不要涉及太多生活细节。专心为他们的得救祷告并引述上帝的应许。当大家祷告的时候，代祷人也可以邀请其他人为所提到的名字祷告；比如问：*有谁要加入艾丽斯继续为这个人祷告吗？*

顺其自然地祷告，但也要有所引导。在某一时刻，可以问，*安息日早上谁没有出现？我们需要为哪位教友祷告？*同样鼓励大家不要过多提及生活中的细节，而是要为他们祈求上帝的大能。我们不鼓励「神圣的」八卦行为，希望大家可以在祷告中不要出现论断性或批判性的措辞。

下一步，你们可能想为教会祈祷。可以尝试这样开始：天父，我们希望教会能成为一个安全的地方，让人们前来探寻你。请保守我们的教会，让刚刚开始与你同行的人安全地成长，即使跌倒也能再次起身。作为教会，我们有没有需要坦白并祈求宽恕的事情？

**交托给上帝。**哈拿为撒母耳祷告，然后全心全意地把他交还给上帝。大家应花时间呈上你要代祷的人和境况，全然交托给上帝。我们不应焦虑，不应坚持某些事情必须按己意发展的「权利」，交给上帝按照祂的意愿去行。因此，我们也应为质疑上帝或质疑祂是否响应祷告的想法悔改。此时带祷人可以做一下示范祷告。然后邀请其他人也献上祷告，把他们的需求呈献给上帝，并全然交托一切担忧，疑虑和畏惧。

**期待上帝的响应。**花时间建立对上帝的信任和祂响应祷告的信心。邀请大家铭记应许并感谢祂所做的一切（即使我们还没有看到）。感谢祂爱我们所呈上代祷的人们，因为祂比我们还要爱他们。赞美祂对这些人的寄望，因为祂比我们更希望他们做的更好。请记住上帝曾应许我们，祂对祂的儿女都有美好的计划，祂也定会成全这善工。

**成为回应的一部分。**求上帝引领我们成为祂回应祷告的一部分，求祂教导我们做出或说出彰显祂爱的事情或话语。也祈求上帝让我们摒弃那些会使人误解祂的言行。这部分的祷告其实是提醒我们，上帝在回应祷告的时候，也许也为我们安排了当做的事。

*在结束之前，询问是否还有未提及的人要代祷。因为在祷告的过程中，有一些人才想起某些人或境况，也可能有些内向的人当时还没有勇气讲出来。请依旧按照之前的步骤为这些新的名字祷告，但可以稍微加快进度。*

**赞美和感恩。**用赞美和感恩结束午后祷告。让大家只专注于上帝，赞美祂是我们的上帝，感谢祂正在和即将为我们做的善工。

唱一两首赞美感恩诗歌结束。