

禁食祷告日

主题：改变世界的祷告勇士

改变世人的祷告

2019 年第三季
7月6日，安息日

目 录

为何有祷告禁食日？	3
规划指南	4
讲道 / 灵修主题：改变世人的祷告	5
午后祷告	8
「为世人祷告」大纲	9
祷告时使用的经文	10
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)	12

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。

规划指南

当日安排:

- 灵修 / 证道——「改变世人的祷告」已包含在资料中，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。
- 已提供了午后祷告时间，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。在至少一周前将资料与他们分享，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：以弗所书 3:14-21

推荐的儿童故事： 告诉儿童早期教会如何为监里的彼得祷告，阅读使徒行传 12:1-16.

重点强调：

- *当彼得被囚在监里时，教会切切的同心为他祷告*
- *上帝垂听他们的祷告并拯救了彼得*
- *当获救的彼得来到他们聚集祷告的地方并敲门时，他们感到甚是惊奇！*
- *希律找他，但找不着，因着教会为彼得祷告，上帝保护了他*

问儿童最想为谁人祷告，并与他们一起为这些人作简短祷告。

讲道 / 灵修

主题：改变世人的祷告

你对祷告勇士的印象是如何？(你可以先向会众提问这问题，让他们回应。)

坦然地，当提到祷告勇士时，很多人脑海中会浮现这个景象：一个年长妇女正在祷告，并把圣经放在大腿上。我们不常会想象「勇士」的真实面貌，美国韦氏辞典 (Merriam-Webster Dictionary) 定义「勇士」为「一个面对或经历战争的人，广义上则是一个面临挣扎或冲突的人」。

「经历战争」？「面临挣扎或冲突」？

我们为别人祷告的时候，有否把自己看为祷告勇士？有否面临挣扎？有否为别人的内心和生命交战？我们祷告的时候，心中是否感到如在战场上一样？是否认为藉着祷告可以影响别人的生命？

保罗做到了。他透过给早期教会的书信向一群新信徒表达自己的热心。他热切地为信徒祷告，恳求上帝让信徒专心寻求祂，促使他们灵性的成长。

「我常为你们感谢我的上帝，因上帝在基督耶稣里所赐给你们的恩惠；又因你们在他里面凡事富足，口才、知识都全备，正如我为基督作的见证，在你们心里得以坚固，以致你们在恩赐上没有一样不及人的，等候我们的主耶稣基督显现。他也必坚固你们到底，叫你们在我们主耶稣基督的日子无可责备。」（哥林多前书 1:4-8）

「(我)就为你们不住地感谢上帝。祷告的时候，常提到你们，求我们主耶稣基督的上帝，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他，并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大，就是照他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边」（以弗所书 1:16-20）

「我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子；并靠着耶稣基督结满了仁义的果子...」（腓立比书 1:9-11）

「因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道上帝的旨意；好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道上帝；照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容」（歌罗西书 1:9-11）

「因此，我在父面前屈膝，(天上地上的各家，都是从他得名。) 求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。」（以弗所书 3:14-19）

这听起来不太像平时星期三的祷告晚会。保罗是一个勇士，他勇于为宣扬福音而争战，他敢于教导众人，带领他们与基督建立真正改变人生的关系。他带着能力祷告，相信上帝既会且能够以其大能来回应他的祷告。

在祷告会和安息日早上的代祷时刻提出一般的代祷事项，如疾病伤患，为要做手术的，为工作的，为挚爱的经济状况，是没有错的。上帝邀请我们在祷告中献上我们的任何事情，但我们亦需要热切地为别人祷告，祈求他们与上帝建立关系，祈求他们能够影响世界。保罗为别人祈祷这些事情，他抱着永恒的心思意念祷告。

我们经常忘记自己是活在一场争战中，敌人想摧毁我们，吞没我们。这敌人不只是引诱我们犯罪，圣经清楚告诉我们：他出来是要宰杀、盗窃、摧毁。我们只要相信上帝告诉我们是誰，并确信祂是自有永有，坚信祂呼召我们过影响世界的生活，就能叫敌人感到害怕，他要付出一切叫我们灰心，把目光远离上帝，放在其他事情上——电视、互联网、社交媒体、工作、健康、朋友，为要使我们感到惧怕和不安。

他尝试阻止我们为别人作有力的祷告——叫我们放弃为别人及他们的得救而战。保罗为以下的特定事项做祷告，为别人争战：

- 1. 保罗对自己的祷告对象表示感恩：**他的开场白经常对自己的祷告对象表示感恩。他「就为你们不住地感谢上帝。」他特别向他们列出一些感恩的事情。当我们从感恩开始，心思意念就会随之改变。当我们为家人、朋友、同事、难相处的人、及上帝带领我们在社会中认识的人献上感恩时，就能使我们用不同的角度看他们，更可以从上帝的角度来看得更多。
- 2. 保罗为别人与上帝的关系祷告：**他在祷告中恳求得到智慧、知识、体谅和属灵的眼光。他想别人认识上帝、祂的丰盛、权能、荣耀，并因认识及信靠祂的应许而得到的盼望。保罗也恳求上帝让他们充分了解祂的爱，同时对他们说明上帝的爱「过于人所能测度的」，祂的爱比我们所知所了解的更大。
- 3. 保罗祈求别人能够影响世界：**他祈求各人的爱心在各方面「都能增长」，让他们做「作诚实无过的人，」叫他们赞同一切事物的美好之处，并使他们心中满有公义的果子。保罗恳求上帝使他们在各样善行上多结果子。他渴想见证他们是完全得蒙上帝喜悦，并有效地分享信仰的人。

我们可以像保罗一样去为他人祷告，以他为榜样，甚至以他在圣经所提到的祷告大纲来祈求上帝。

- 1. 从感恩开始：**你为特定对象祷告的时候，也为他们献上感恩；因为在他们身上看出特别的事情，也要因上帝借着他们作工而赞美祂。
- 2. 为别人与上帝同行祷告：**我们可以为别人祈求很多东西：工作、人际关系、经济、健康，但没有比与上帝建立关系更重要的。除非我们为别人的得救祷告，否则就很容易忘记这点。保罗一直为那些愿意一生降服于上帝面前的人祈求。你是否不清楚为何事祷告么？那么，当为你的祷告对象祈求时，可以借用保罗的祷词和经文作引导，以上帝的话祷告，并使用这祷词作出个别需要的调整。

亲爱的天父，我(们)满心感谢祢，因祢在基督耶稣里赐给我(们)有恩惠；我(们)恳求祢叫自己在祢里面，让自己凡事富足，有全备的口才、知识，我(们)会为基督作见证，使别人的心得以坚固，好使自己在恩赐上没有一样不及人的，并渴想耶稣基督的显现。愿祢让我(们)坚固到底，叫自己在耶稣基督的日子无可责备。(依据 哥林多前书1:4-8 改编)

- 3. 为信徒的影响力祷告：**祈求各人对周边的人发挥影响力，并能彰显基督。祈求他们得到上帝所赐予的恩赐并善用这些恩赐来服务别人，祈求他们在生命中结出圣灵的果子。祈求上帝把合适的人带进他们的生命里，使他们看出这是美好机会，能更有效地服事这些人。

当你效法保罗祷告的时候，要相信上帝会聆听和应允祷告。并提醒自己是一位祷告勇士，上帝把人带进你生命中，你便要为此争战。你求告上帝以得蒙应许，好使你能够带着力量祷告，并切实地相信你是与上帝并肩，为赢取人的心灵努力。

「我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。」（腓立比书1:6）

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。

开始：音乐可以引领人进入敬拜的心境，开始时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：领祷者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回应。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。
- 午后祷告主要专注在人的身上，提醒参加者这是祷告的时候，不是闲谈的时候，故此毋须太具体地说出细节及要求。
- 午后祷告的主题是「改变世人的祷告」。引用保罗的例子，让我们为家庭，朋友，彼此，及社区祷告。

领祷者须知：

- *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先在祷告中加入经文或赞美诗歌。祷告时刻是首要的，但也利用这机会来教导大家如何合一地祷告。*

祷告时间：祷告大纲「为世人祷告」可供参考。领祷者可以依据大纲，透过祷告来引导参与者。

结束：祷告大纲以赞美和感恩作结。挑选一两首以赞美为主题的诗歌来结束午后祷告时光。

一些教会可能会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。

「为世人祷告」大纲

开始：先将时间交托给上帝，祂拥有一切权柄，求祂引领我们的心，通过祷告来劝导，鼓励，挑战和肯定大家。也邀请其他人献上委身的祷告，把这个时间全然交托上帝，让祂带领。求祂帮助我们以真诚敬拜祂，并学习在我们面对的每一场争战中倚靠祂。

提醒战争的存在。提醒参与者，有一个敌人试图摧毁我们，包括那些我们正为他们祷告的人。我们是祷告勇士，与上帝并肩为祂交托给我们的人的救赎而战。

由感恩开始。邀请会众提出共同的感恩祷告，由教会开始，然后是社区和那些上帝希望福音可达的人。提醒他们，如果需要帮助，可以宣称保罗的感恩祷告。（发给每个人一份以下的「祷告时使用的经文」。）

为人们与上帝的关系祷告。容许默祷片刻 – 至少10分钟 – 借着经文，祈求上帝向他们展示祂希望他们代祷的人。以你的祷告方式为榜样，以下「祷告时使用的经文」提供了宣称和祈祷的经文，让会众透过祈求智慧、知识、理解、洞察、去认识上帝 – 祂的丰盛、权力、荣耀和爱 – 以及借着认识上帝并相信祂的应许所带来的希望。

祈求会众能亲身认识上帝。我经常祈祷他们会像人类一样亲密地认识祂。祈求上帝以无可推诿的方式揭示自己，以强而有力的方式表达祂对他们的爱。你也可以祈求他们愿意学习和祈祷，求上帝向他们开启祂的话语并给予他们智慧去理解，并祈求圣灵的浇灌。

邀请会众以自己话语来祷告，以保罗的例子为出发点，但强调这些并不是唯一可以祈祷的东西。

为他们对周围的人的影响力祷告。上帝赐给我们各人不同的恩赐和能力，不仅是为了服务教会，也是为了向别人彰显上帝，祂吩咐我们和别人分享祂施行在我们身上的作为。邀请会众同心为教会及其对周围社区发挥影响力祷告，祈求教会能结出圣灵的果子，并对那些尚未认识上帝的人表示热诚及满有异象。

邀请会众默祷，为其个人以及其对世界的影响祷告。给他们足够的时间，记住我们今天下午在教堂聚集，不仅是为了祈祷，而是希望会众能学习，以至在日常生活中成为有力的祷告勇士。这类共同的祷告能提供工具，例子和经验，可以增加个人的祷告时间，继而影响教会。

以宣称上帝的应许作为结束。当结束时，邀请会众同心献上感谢，因祂是上帝，并藉这个祷告所作的一切感谢祂，鼓励会众宣称上帝垂听及回应祷告的应许。

以感恩赞美的诗歌作为结束。

祷告时使用的经文

保罗的祷告

感恩的祷告

「我常为你们感谢我的上帝，因上帝在基督耶稣里所赐给你们的恩惠。」哥林多前书 1:4

「(我)就为你们不住的感谢上帝，祷告的时候，常提到你们。」以弗所书 1:16

「我每逢想念你们，就感谢我的上帝，每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜的祈求，因为从头一天直到如今，你们是同心合意的兴旺福音。」腓立比书 1:3-5

「我们感谢上帝我们主耶稣基督的父，常常为你们祷告，因听见你们在基督耶稣里的信心，并向众圣徒的爱心，是为那给你们存在天上的盼望，这盼望就是你们从前在福音真理的道上所听见的。」歌罗西书 1:3-5

「我们为你们众人常常感谢上帝，祷告的时候提到你们。在上帝我们的父面前，不住的记念你们因信心所作的工夫，因爱心所受的劳苦，因盼望我们主耶稣基督所存的忍耐被上帝所爱的弟兄啊，我知道你们是蒙拣选的。」帖撒罗尼迦前书 1:2-4

「弟兄们，我们该为你们常常感谢上帝，这本是合宜的。因你们的信心格外增长，并且你们众人彼此相爱的心也都充足，甚至我们在上帝的各教会里为你们夸口，都因你们在所受的一切逼迫患难中，仍旧存忍耐和信心。」帖撒罗尼迦后书 1:3-4

「我感谢上帝，就是我接续祖先，用清洁的良心所事奉的上帝。祈祷的时候，不住的想念你，记念你的眼泪，昼夜切切的想要见你...想到你心里无伪之信...」提摩太后书 1:3-5

「我祷告的时候提到你，常为你感谢我的上帝，因听说你的爱心，并你向主耶稣和众圣徒的信心。」腓利门书 1:4-5

与上帝保持紧密关系

「求我们主耶稣基督的上帝，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵，赏给你们，使你们真知道他，并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望。他在圣徒中得的基业，有何等丰盛的荣耀，并知道他向我们这信的人所显的能力，是何等浩大，就是照他在基督身上，所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边。」以弗所书 1:17-20

「因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住的祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道上帝的旨意。」歌罗西书 1:9

「因此，我在父面前屈膝，天上地上的各家，都是从他得名，求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心，有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。」以弗所书 3:14-19

影响世界的祷告

「又因你们在他里面凡事富足，口才，知识都全备，正如我为基督作的见证，在你们心里得以坚固，以致你们在恩赐上没有一样不及人的。等候我们的主耶稣基督显现，他也必坚固你们到底，叫你们在我们主耶稣基督的日子，无可责备。」哥林多前书 1:5-8

「我所祷告的，就是要你们的爱心，在知识和各样见识上，多而又多。使你们能分别是非，作诚实无过的人，直到基督的日子，并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，叫荣耀称赞归与上帝。」腓立比书 1:9-11

「...好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐的多知道上帝，照他荣耀的权能，得以在同样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜的忍耐宽容。」歌罗西书 1:9-11

「因此，我们常为你们祷告，愿我们的上帝看你们配得过所蒙的召，又用大能成就你们一切所羡慕的良善，和一切因信心所作的工夫，叫我们主耶稣的名，在你们身上得荣耀，你们也在他身上得荣耀，都照着我们的上帝并主耶稣基督的恩。」帖撒罗尼迦后书 1:11-12

「愿你与人所同有的信心显出功效、使人知道你们各样善事都是为基督作的。」腓利门书 1:6

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，以至从监狱中神迹地获释，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。」（全球总会「藉祷告合一」协调人 Melody Mason）。

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、合作伙伴及社区祷告。

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，纵使我们的辞不达意，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。