

禁食禱告日

主題：改變世界的禱告勇士

改變世人的禱告

2019 年第三季
7 月 6 日，安息日

目 錄

為何有禱告禁食日？	3
規劃指南	4
講道／靈修主題：改變世人的禱告	5
午後禱告	8
「為世人禱告」大綱	9
禱告時使用的經文	10
發出禁食禱告的邀請 (請提早在一周前打印並與教友們分享)	12

為何有禱告禁食日?

想像一下，你要和兒女分開，直至將來在天家才與他們重聚，什麼是你要對他們說最重要的話？

當耶穌被釘十字架後升天之前，也是處於同樣的局面。從祂對門徒說的最後一句話中，可以看到祂心中的負擔是什麼？當我們閱讀祂在約翰福音 15-17 章中的最後禱告和勸勉時，我們會發現祂在重複著主題：合一，愛和藉著禱告尋求上帝。耶穌渴望祂的早期教會能夠在目的、合一和使命上團結一致。現今世上，無論是國家或是教會，都出現分化的情況，我們更需要聽從耶穌的勸勉，尋求聖靈，並為使命一起作工。對人來說，這似乎是不可能且令人卻步的任務，但亦是這個原因，我們需要用前所未有的方式來禱告，因為只有上帝才能帶來叫人同心合意的神蹟。

我們邀請你「進你的內屋」禱告，我們邀請你與當地教會的家庭一起禱告，我們更邀請你參加全球復興與改革倡議的禱告和禁食。也許你不會選擇完全禁食，也許你只在甜點上禁食或在使用社交媒體上節制，或者暫時吃一些以植物為主的食物。

「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。」
(懷愛倫，評閱宣報，1904 年 2 月 11 日)。

當你更加專注於禱告時，上帝會在未來充滿挑戰的日子裡祝福你並賜你更大的信心。

規劃指南

當日安排：

- 靈修／證道——「改變世人的禱告」已包含在資料中，可作為早上敬拜之用或作禱告前的靈修。
- 如在早上敬拜時使用，請參考下方建議閱讀的經文和兒童故事。
- 已提供了午後禱告時間，我們建議用 1-2 個小時進行禱告，讓聖靈指引。
- 邀請教友參與禱告和禁食。在至少一周前將資料與他們分享，便於大家理解禁食禱告並選擇適合自己的禁食方式。

閱讀經文：以弗所書 3:14-21

推薦的兒童故事： 告訴兒童早期教會如何為監裡的彼得禱告，閱讀使徒行傳 12:1-16.

重點強調：

- 當彼得被囚在監裡時，教會切切的同心為他禱告
- 上帝垂聽他們的禱告並拯救了彼得
- 當獲救的彼得來到他們聚集禱告的地方並敲門時，他們感到甚是驚奇！
- 希律找他，但找不著，因著教會為彼得禱告，上帝保護了他

問兒童最想為誰人禱告，並與他們一起為這些人作簡短禱告。

講道／靈修

主題：改變世人的禱告

你對禱告勇士的印象是如何？(你可以先向會眾提問這問題，讓他們回應。)

坦然地，當提到禱告勇士時，很多人腦海中會浮現這個景象：一個年長婦女正在禱告，並把聖經放在大腿上。我們不常會想像「勇士」的真實面貌，美國 韋氏辭典 (Merriam-Webster Dictionary) 定義「勇士」為「一個面對或經歷戰爭的人，廣義上則是一個面臨掙扎或衝突的人」。

「經歷戰爭」？「面臨掙扎或衝突」？

我們為別人禱告的時候，有否把自己看為禱告勇士？有否面臨掙扎？有否為別人的內心和生命交戰？我們禱告的時候，心中是否感到如在戰場上一樣？是否認為藉着禱告可以影響別人的生命？

保羅做到了。他透過給早期教會的書信向一群新信徒表達自己的熱心。他熱切地為信徒禱告，懇求上帝讓信徒專心尋求祂，促使他們靈性的成長。

「我常為你們感謝我的上帝，因上帝在基督耶穌裏所賜給你們的恩惠；又因你們在他裏面凡事富足，口才、知識都全備，正如我為基督作的見證，在你們心裏得以堅固，以致你們在恩賜上沒有一樣不及人的，等候我們的主耶穌基督顯現。他也必堅固你們到底，叫你們在我們主耶穌基督的日子無可責備。」（哥林多前書 1:4-8）

「(我)就為你們不住地感謝上帝。禱告的時候，常提到你們，求我們主耶穌基督的上帝，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他，並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大，就是照他在基督身上所運行的大能大力，使他從死裏復活，叫他在天上坐在自己的右邊」（以弗所書 1:16-20）

「我所禱告的，就是要你們的愛心在知識和各樣見識上多而又多，使你們能分別是非，作誠實無過的人，直到基督的日子；並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子...」（腓立比書 1:9-11）

「因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道上帝的旨意；好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道上帝；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容」（歌羅西書 1:9-11）

「因此，我在父面前屈膝，(天上地上的各家，都是從他得名。) 求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裏的力量剛強起來，使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫上帝一切所充滿的，充滿了你們。」(以弗所書 3:14-19)

這聽起來不太像平時星期三的禱告晚會。保羅是一個勇士，他勇於為宣揚福音而爭戰，他敢於教導眾人，帶領他們與基督建立真正改變人生的關係。他帶着能力禱告，相信上帝既會且能夠以其大能來回應他的禱告。

在禱告會和安息日早上的代禱時刻提出一般的代禱事項，如疾病傷患，為要做手術的，為工作的，為摯愛的經濟狀況，是沒有錯的。上帝邀請我們在禱告中獻上我們的任何事情，但我們亦需要熱切地為別人禱告，祈求他們與上帝建立關係，祈求他們能夠影響世界。保羅為別人祈禱這些事情，他抱著永恆的心思意念禱告。

我們經常忘記自己是活在一場爭戰中，敵人想摧毀我們，吞沒我們。這敵人不只是引誘我們犯罪，聖經清楚告訴我們：他出來是要宰殺、盜竊、摧毀。我們只要相信上帝告訴我們是誰，並確信祂是自有永有，堅信祂呼召我們過影響世界的生活，就能叫敵人感到害怕，他要付出一切叫我們灰心，把目光遠離上帝，放在其他事情上——電視、互聯網、社交媒體、工作、健康、朋友，為要使我們感到懼怕和不安。

他嘗試阻止我們為別人作有力的禱告——叫我們放棄為別人及他們的得救而戰。保羅為以下的特定事項做禱告，為別人爭戰：

- 1. 保羅對自己的禱告對象表示感恩：**他的開場白經常對自己的禱告對象表示感恩。他「就為你們不住地感謝上帝。」他特別向他們列出一些感恩的事情。當我們從感恩開始，心思意念就會隨之改變。當我們為家人、朋友、同事、難相處的人、及上帝帶領我們在社會中認識的人獻上感恩時，就能使我們用不同的角度看他們，更可以從上帝的角度來看得更多。
- 2. 保羅為別人與上帝的關係禱告：**他在禱告中懇求得到智慧、知識、體諒和屬靈的眼光。他想別人認識上帝、祂的豐盛、權能、榮耀，並因認識及信靠祂的應許而得到的盼望。保羅也懇求上帝讓他們充分了解祂的愛，同時對他們說明上帝的愛「過於人所能測度的」，祂的愛比我們所知所了解的更大。
- 3. 保羅祈求別人能夠影響世界：**他祈求各人的愛心在各方面「都能增長」，讓他們做「作誠實無過的人，」叫他們贊同一切事物的美好之處，並使他們心中滿有公義的果子。保羅懇求上帝使他們在各樣善行上多結果子。他渴想見證他們是完全得蒙上帝喜悅，並有效地分享信仰的人。

我們可以像保羅一樣去為他人禱告，以他為榜樣，甚至以他在聖經所提到的禱告大綱來祈求上帝。

1. **從感恩開始：**你為特定對象禱告的時候，也為他們獻上感恩；因為在他們身上看出特別的事情，也要因上帝藉著他們作工而讚美祂。
2. **為別人與上帝同行禱告：**我們可以為別人祈求很多東西：工作、人際關係、經濟、健康，但沒有比與上帝建立關係更重要的。除非我們為別人的得救禱告，否則就很容易忘記這點。保羅一直為那些願意一生降服於上帝面前的人祈求。你是否不清楚為何事禱告麼？那麼，當為你的禱告對象祈求時，可以借用保羅的禱詞和經文作引導，以上帝的話禱告，並使用這禱詞作出個別需要的調整。

親愛的天父，我(們)滿心感謝祢，因祢在基督耶穌裏賜給我(們)有恩惠；我(們)懇求祢叫自己在祢裏面，讓自己凡事富足，有全備的口才、知識，我(們)會為基督作見證，使別人的心得以堅固，好使自己在恩賜上沒有一樣不及人的，並渴想耶穌基督的顯現。願祢讓我(們)堅固到底，叫自己在耶穌基督的日子無可責備。(依據 哥林多前書1:4-8 改編)

3. **為信徒的影響力禱告：**祈求各人對周邊的人發揮影響力，並能彰顯基督。祈求他們得到上帝所賜予的恩賜並善用這些恩賜來服務別人，祈求他們在生命中結出聖靈的果子。祈求上帝把合適的人帶進他們的生命裏，使他們看出這是美好機會，能更有效地服事這些人。

當你做法保羅禱告的時候，要相信上帝會聆聽和應允禱告。並提醒自己是一位禱告勇士，上帝把人帶進你生命中，你便要為此爭戰。你求告上帝以得蒙應許，好使你能夠帶著力量禱告，並切實地相信你是與上帝並肩，為贏取人的心靈努力。

「我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。」（腓立比書1:6）

午後禱告

地點：聚集在教堂，如果人不多，也可以找一個不受干擾的房間。

開始：音樂可以引領人進入敬拜的心境，開始時唱幾首大家喜愛的敬拜詩歌，可以幫助大家心生敬意，亦可鼓勵大家尋求上帝。

歡迎：領禱者應歡迎大家並做簡短引導：

- 這是禱告和尋求上帝的時間。
- 任何在此分享的內容應保密，切勿傳開。
- 禱告不僅限於我們的措辭。可以在禱告中引述經文並尋求上帝的應許，也可唱一兩句詩歌，邀請參與禱告的人一同加入。
- 找一個舒適的禱告姿勢，並可隨意改變，或坐或跪，或其他姿勢。
- 不要在禱告前談論禱告請求。向大家說明這是禱告的時間，而不是交談的時間，不要在禱告前談論過多，應在禱告中把這些請求交託。
- 當有人為某事或某人禱告的時候，如果其他人也有相關的請求，可以講出所求事項或代禱之人的名字作為回應。請記住，當他人為我們掛念之事或之人禱告時，上帝的大能也在其中。
- 午後禱告主要專注在人的身上，提醒參加者這是禱告的時候，不是閒談的時候，故此毋須太具體地說出細節及要求。
- 午後禱告的主題是「改變世人的禱告」。引用保羅的例子，讓我們為家庭，朋友，彼此，及社區禱告。

領禱者須知：

- *請記住，禱告過程中的沉默是正常的。不需要刻意打破每次沉默，或過早結束禱告。因為有些人可以迅速地表達，但也有人需要更多時間適應才能把禱告大聲講出。當出現沉默時，只需默數 30 秒（如果你不喜歡長時間沉默的話），給聖靈一個引導大家的機會。*
- *如果教友們還不習慣大家一起禱告，或在禱告中加入經文或讚美詩歌，你可以為大家先做個示範。也可以在禱告前安排一些人做好準備領先在禱告中加入經文或讚美詩歌。禱告時刻是首要的，但也利用這機會來教導大家如何合一地禱告。*

禱告時間：禱告大綱「為世人禱告」可供參考。領禱者可以依據大綱，透過禱告來引導參與者。

結束：禱告大綱以讚美和感恩作結。挑選一兩首以讚美為主題的詩歌來結束午後禱告時光。

一些教會可能會在禱告結束後聚餐並恢復正常進食。請盡可能選擇簡單食物，但可以稍微佈置餐桌，營造出特殊的氛圍。

「為世人禱告」大綱

開始：先將時間交託給上帝，祂擁有一切權柄，求祂引領我們的心，通過禱告來勸導，鼓勵，挑戰和肯定大家。也邀請其他人獻上委身的禱告，把這個時間全然交託上帝，讓祂帶領。求祂幫助我們以真誠敬拜祂，並學習在我們面對的每一場爭戰中倚靠祂。

提醒戰爭的存在。提醒參與者，有一個敵人試圖摧毀我們，包括那些我們正為他們禱告的人。我們是禱告勇士，與上帝並肩為祂交託給我們的人的救贖而戰。

由感恩開始。邀請會眾提出共同的感恩禱告，由教會開始，然後是社區和那些上帝希望福音可達的人。提醒他們，如果需要幫助，可以宣稱保羅的感恩禱告。（發給每個人一份以下的「禱告時使用的經文」。）

為人們與上帝的關係禱告。容許默禱片刻 – 至少10分鐘 – 藉著經文，祈求上帝向他們展示祂希望他們代禱的人。以你的禱告方式為榜樣，以下「禱告時使用的經文」提供了宣稱和祈禱的經文，讓會眾透過祈求智慧、知識、理解、洞察、去認識上帝 – 祂的豐盛、權力、榮耀和愛 – 以及藉著認識上帝並相信祂的應許所帶來的希望。

祈求會眾能親身認識上帝。我經常祈禱他們會像人類一樣親密地認識祂。祈求上帝以無可推諉的方式揭示自己，以強而有力的方式表達祂對他們的愛。你也可以祈求他們願意學習和祈禱，求上帝向他們開啟祂的話語並給予他們智慧去理解，並祈求聖靈的澆灌。

邀請會眾以自己話語來禱告，以保羅的例子為出發點，但強調這些並不是唯一可以祈禱的東西。

為他們對周圍的人的影響力禱告。上帝賜給我們各人不同的恩賜和能力，不僅是為了服務教會，也是為了向別人彰顯上帝，祂吩咐我們和別人分享祂施行在我們身上的作為。邀請會眾同心為教會及其對周圍社區發揮影響力禱告，祈求教會能結出聖靈的果子，並對那些尚未認識上帝的人表示熱誠及滿有異象。

邀請會眾默禱，為其個人以及其對世界的影響禱告。給他們足夠的時間，記住我們今天下午在教堂聚集，不僅是為了祈禱，而是希望會眾能學習，以至在日常生活中成為有力的禱告勇士。這類共同的禱告能提供工具，例子和經驗，可以增加個人的禱告時間，繼而影響教會。

以宣稱上帝的應許作為結束。當結束時，邀請會眾同心獻上感謝，因祂是上帝，並藉這個禱告所作的一切感謝祂，鼓勵會眾宣稱上帝垂聽及回應禱告的應許。

以感恩讚美的詩歌作為結束。

禱告時使用的經文

保羅的禱告

感恩的禱告

「我常為你們感謝我的上帝，因上帝在基督耶穌裡所賜給你們的恩惠。」哥林多前書 1:4

「(我)就為你們不住的感謝上帝，禱告的時候，常提到你們。」以弗所書 1:16

「我每逢想念你們，就感謝我的上帝，每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜的祈求，因為從頭一天直到如今，你們是同心合意的興旺福音。」腓立比書 1:3-5

「我們感謝上帝我們主耶穌基督的父，常常為你們禱告，因聽見你們在基督耶穌裡的信心，並向眾聖徒的愛心，是為那給你們存在天上的盼望，這盼望就是你們從前在福音真理的道上所聽見的。」歌羅西書 1:3-5

「我們為你們眾人常常感謝上帝，禱告的時候提到你們。在上帝我們的父面前，不住的記念你們因信心所作的工夫，因愛心所受的勞苦，因盼望我們主耶穌基督所存的忍耐被上帝所愛的弟兄啊，我知道你們是蒙揀選的。」帖撒羅尼迦前書 1:2-4

「弟兄們，我們該為你們常常感謝上帝，這本是合宜的。因你們的信心格外增長，並且你們眾人彼此相愛的心也都充足，甚至我們在上帝的各教會裡為你們誇口，都因你們在所受的一切逼迫患難中，仍舊存忍耐和信心。」帖撒羅尼迦後書 1:3-4

「我感謝上帝，就是我接續祖先，用清潔的良心所事奉的上帝。祈禱的時候，不住的想念你，記念你的眼淚，晝夜切切的想要見你...想到你心裡無偽之信...」提摩太後書 1:3-5

「我禱告的時候提到你，常為你感謝我的上帝，因聽說你的愛心，並你向主耶穌和眾聖徒的信心。」腓利門書 1:4-5

與上帝保持緊密關係

「求我們主耶穌基督的上帝，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈，賞給你們，使你們真知道他，並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望。他在聖徒中得的基業，有何等豐盛的榮耀，並知道他向我們這信的人所顯的能力，是何等浩大，就是照他在基督身上，所運行的大能大力，使他從死裡復活，叫他在天上坐在自己的右邊。」以弗所書 1:17-20

「因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住的禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道上帝的旨意。」歌羅西書 1:9

「因此，我在父面前屈膝，天上地上的各家，都是從他得名，求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來，使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心，有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，並知道這愛是過於人所能測度的，便叫上帝一切所充滿的，充滿了你們。」以弗所書 3:14-19

影響世界的禱告

「又因你們在他裡面凡事富足，口才，知識都全備，正如我為基督作的見證，在你們心裡得以堅固，以致你們在恩賜上沒有一樣不及人的。等候我們的主耶穌基督顯現，他也必堅固你們到底，叫你們在我們主耶穌基督的日子，無可責備。」哥林多前書 1:5-8

「我所禱告的，就是要你們的愛心，在知識和各樣見識上，多而又多。使你們能分別是非，作誠實無過的人，直到基督的日子，並靠著耶穌基督結滿了仁義的果子，叫榮耀稱讚歸與上帝。」腓立比書 1:9-11

「...好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸的多知道上帝，照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容。」歌羅西書 1:9-11

「因此，我們常為你們禱告，願我們的上帝看你們配得過所蒙的召，又用大能成就你們一切所羨慕的良善，和一切因信心所作的工夫，叫我們主耶穌的名，在你們身上得榮耀，你們也在他身上得榮耀，都照著我們的上帝並主耶穌基督的恩。」帖撒羅尼迦後書 1:11-12

「願你與人所同有的信心顯出功效、使人知道你們各樣善事都是為基督作的。」腓利門書 1:6

發出禁食禱告的邀請

「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物，而只吃少量最簡單的食物。」（論飲食原文 188,189 頁）

「在聖經中，禁食不是一種選擇，而是必要的。馬太福音 6:17 中沒有說：『如果你禁食』，而是說『當你禁食時』。禁食一直是信徒生活的一部分，就像禱告和研讀聖經一樣。事實上，聖經中每個主要人物都有禁食... 如果你研究聖經中所有禁食的例子，你會發現每當上帝的子民禱告和禁食時，上帝就為他們施行偉大的工作。從戰爭時由敵人手中獲救，以至從監獄中神蹟地獲釋，及至五旬節聖靈的沛降...等等，我們看到了一樣的模式，而這模式更於基督教歷史中不斷重演。」（全球總會「藉禱告合一」協調人 Melody Mason）。

我們要邀請教友參加禱告禁食日，特別為教會和那些我們渴望能認識基督並與祂建立真正關係，從而獲得救恩並將生命交給主的人禱告。讓我們一起為我們的孩子、朋友、家庭、鄰舍、合作夥伴及社區禱告。

禁食是什麼？

禁食不單只是不吃東西，事實上，禁食的真正意義不在於減少用餐而是增加禱告。禁食是選擇不做某事，以便更能專注及用心禱告。許多人只會選擇不用餐，但不是每個人都可以完全不倚靠食物，並且不是人人都選擇這種禁食方法。你可以選擇吃得簡單一點，或吃輕便食物。或者你只選擇不吃某一兩種食物，例如甜點或加工食品等。禁食更包括擺脫社交媒體，電視或其他耗時的習慣。

如果你決定選擇完全不吃任何食物的禁食方式（但要確保飲用足夠的水和/或果汁），請使用你平時用於烹調和飲食的時間來禱告。如果你只選擇不吃某一兩種食物，每當你想要吃這種食物時，請以禱告取代。每當你想要查看社交媒體時，亦請以禱告取代。

請記住，禁食的行為不能換取禱告按你的意思成就的結果。禁食並不意味著上帝會更垂聽我們或獎勵我們更多。禁食是關乎我們自己的內心和思想。它使我們更加意識到自己的軟弱，繼而更信靠上帝。禁食加深了禱告的迫切性，並提醒我們提出內心最深處的事情禱告。

我們邀請你先禱告並求問上帝應該怎樣禁食 - 祂要你放棄什麼，好讓你能花更多時間向祂禱告？

現在我們邀請你加入我們教會的禁食禱告日。即使你選擇不禁食，也請加入我們的禱告。在安息日崇拜聚會之前一起禱告，邀請上帝準備你的心靈和思想，求祂饒恕你和祂之間的任何罪惡。現在就認罪，並求潔淨，醫治和寬恕。邀請祂指示你要為誰禱告。把這些名字帶到我們安息日下午的祈禱時刻，我們將和你一起為他們禱告。

有些人對大聲禱告會感到不自然，以至會避免在公開場合禱告。無論如何，我們邀請你加入，你可以安靜地禱告，和應其他人的禱告要求，並為那些上帝啟示你的人和事祈求。對於那些擔心自己的祈禱不「足夠好」的人，他們要知道上帝不僅聽我們口所說出來的禱告，也聽我們從內心發出的禱告，祂不是要求「足夠好」的禱告者，而是要求真誠的崇拜者。祂甚至樂意垂聽笨口笨拙的禱告，縱使我們辭不達意，不能「說得對」，甚至我們不知道該說什麼，祂也知道，亦已聽到，祂更邀請我們一起祈禱。

「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全。」馬太福音 18:19。

我們期待與你一起禱告。