

# 禁食祷告日

手册和资源

祷告倡议：跟主脚踪

2020 年第二季  
4 月 4 日（安息日）

复兴与改革

# 目 录

为何有祷告禁食日？	3
规划指南	4
程序指南	5
附录	7
讲道 / 灵修主题：跟主脚踪	8
祷告时间——证言讲义	11
祷告大纲——「祷告倡议」	13
发出禁食祷告的邀请 （请提前一周打印并与教友们分享）	15

## 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，你有什么最重要的话要对他们说呢？

当耶稣被钉十字架后，升天之前，也是处于同样的情况。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，会发现祂的话围绕着几个主题——合一、爱和借着祷告寻求上帝。耶稣渴望祂早期的教会能够在目标、合一和使命上团结一致。现今世上，无论是教会或国家，都出现分歧的情况，我们需要听从耶稣的劝勉，为共同的使命寻求圣灵的帮助。对人来说，这似乎是不可能且是令人却步的任务，但也是这个原因，我们需要用前所未有的方式来祷告，寻求那只有上帝才能带给人同心合一的神迹。

我们邀请你「进你的屋内」祷告，与当地教会的家庭一起祷告，并邀请你参加全球复兴与改革倡议的禁食和祷告。如果你不想完全禁食，你可以只禁食甜点或有节制的使用社交媒体，或暂时吃一些清淡的素食。

「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:

- 「跟主脚踪」的灵修 / 证道已包含在此资料的附录中，可作为早上敬拜之用或祷告前的灵修。如果在早上敬拜时使用，请参考下方建议阅读的经文和儿童故事。
- 本手册已提供了午后祷告程序指南。我们建议用 1~2 个小时进行祷告，可能也有不少人计划用整个下午祷告，总之，顺从圣灵引导。
- 至少提前一周把资料与教友分享，便于大家理解禁食祷告并选择适合自己的禁食方式。详情请参考附录的讲义。
- 复印「祷告大纲——祷告倡议」与「祷告时间——证言讲义」，把笔记派发给参加者。

## 阅读经文：历代志下 7:14

**儿童故事推荐：** 讲述上帝如何借着拯救但以理脱离狮子的攻击来回应他的祷告。

。

### 重点强调:

- 简述犹大国的不忠如何导致耶路撒冷被毁。
- 但以理恒常祷告并忠于上帝的话。
- 但以理一日三次向耶路撒冷祷告（但以理书 6:10）。
- 但以理的生命因与上帝结合而改变，他的敌人也找不着他的错误与过失。（但以理书 6:4）。
- 上帝照着历代志上 20:9 所应许的施行拯救，让但以理脱离狮子的攻击。
- 那些具备耶稣品格，每天凭着信心与祂结合的人，必永远与祂同在（但以理书3:17,18）。
- 我们若先求上帝的国，祂必赐给我们所需要的（马太福音6:33）。

问孩子们是否愿意像但以理那样，抽时间向上帝祈祷。做简短的祷告，求神赐给我们有耶稣的品格——好像但以理一样。

## 程序指南

**地点：**可以聚集在教堂内、外面的树荫底下，或者如果人不多，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畏，也可鼓励大家寻求上帝。邀请组员简单在三十秒内分享有关上帝回应祷告的见证，或在诗歌间来赞美上帝。

**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。
- 不要在祷告前接受祷告请求。向大家说明这是祷告的时间，而不是交谈的时间，不要在祷告前有过多谈论代祷请求的细节，应在祷告中把这些请求交托。
- 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。
- 祷告时仰望天上，大声祷告，让其他人能听到。
- 祷告不单限于措辞。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。
- 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（太 18:19）。
- 在祷告中请求得着耶稣的义、牺牲与服侍的生活（约 14:14；启示录 8:3）。
- 在祷告中（马太福音 6:9-13）尽量用集体性的「我们」而不用单指自己的「我」。
- 午后祷告的主题是「祷告倡议」。在开始时轮流读出证言讲义，然后为家人、朋友、各人和世界祷告。

**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，在祷告中加入经文或赞美诗歌。祷告时刻是主要的，但利用这个机会来教导大家如何合一地祷告也是重要的。*

**灵修主题：**如果讲道 / 灵修材料没有提前分享，协调人或领祷者可在祷告时间前先阅读。

**祷告时间：**祷告大纲——「祷告倡议」可供参考。领祷者可以依据大纲，透过祷告、证言讲义和祷告大纲来引导参与者。

**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。请尽量选择简单食物，也可以稍微布置餐桌，营造出特殊的氛围。*

# 附录

## 跟主脚踪

有一名神学生在大学学习期间没有修读足够的数学学分，于是被建议修读一门大学的数学课程。尽管他不认为数学在其工作上会用得着，但他仍然在当地一所大学报读了课程，以满足学分要求。

他很快便发现自己很喜欢数学！数学是可计算的。他更高兴地发现只要花几个小步骤，即使是最难的数学问题，大多数也能得到解答。在足够的条件下，他都能找到正确的答案。他真是很喜欢数学，以致要说声：「阿们！」

有人说：「上帝就像一道数学题——祂的恩典是可以数算。」这是何等的真实！圣经说：「所以，你要知道耶和华——你的上帝，他是上帝，是信实的上帝；向爱他、守他诫命的人守约，施慈爱，直到千代」（申命记 7:9）。祂的怜悯「每早晨，这都是新的」（耶利米哀歌 3:23）。祂的诚实极其广大；祂就是公义与慈爱；祂总是信守祂的应许。

历代志下 7:14 的应许中包含了一个数学程式，上帝跟所罗门说：「这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地」（重点内容）。这经文包含了「若……必」的数学程式。如果有足够的条件，就不需要猜测结果是怎样。若做了上帝所说的条件，既定的结果就必会发生！

上帝在这方面总是信守祂的承诺。约沙法王用圣经的话祷告：「倘有祸患临到我们，或刀兵灾殃，或瘟疫饥荒，我们在急难的时候，站在这殿前向你呼求，你必垂听而拯救，因为你的名在这殿里」（历代志下 20:9）。约沙法王相信先知的話，上帝用祂的大能帮助了约沙法王。今天上帝必同样向你施展祂的大能！

几个世纪后，但以理相信上帝的话，上帝也信守了祂的承诺。但以理从犹大家被掳到巴比伦，刀剑和审判临到但以理所处的土地上。他每天三次都冒着生命危险，在主前谦卑朝向耶路撒冷祷告。上帝确实「垂听并拯救」，施行神迹，把但以理从巴比伦的邪恶之人救出，又封住了狮子的口。

祷告是大有功效的，但必须实行出来！如果我们期望祷告蒙应允，必须先靠着上帝的恩典去成就那些条件。上帝是有秩序和组织的，如果我们想要得到那奇妙的应许——子民得医治，就不能忽视历代志下 7:14 所描述的任何条件。祂没有撇下



我们不顾，反赐给我们救主。祂差派了祂的独生爱子；「自己卑微」（腓立比书 2:8）、存心顺服和教导我们祷告。今天，祂邀请我们「跟随他的脚踪行」（彼得前书 2:21）和经历上帝信实的应许。

上帝的子民因祷告和悔改而蒙拯救。我们没有时间去谈论亚伯拉罕、雅各、大卫、以利亚、以利沙、以斯帖和早期教会，但如果我们希望得到如同耶稣、使徒和古时候教会所经历的应许的话，我们就必须照他们所做的去做。我们要像早期信徒一样去跟随基督，除此以外，别无其他正确的方法了。

我们现在就可以经历圣经中敬畏上帝的人所经历的。「在上帝的刑罚最后临到地上之前，在主的子民中间必有一番复兴，表现着起初教会的敬虔，是自使徒时代以来所没有见过的。」（善恶之争，原文 464 页）。玛拉基先知预言上帝的教会将要回到早期时的复兴。「他必坐下如炼净银子的，必洁净利未人，熬炼他们像金银一样；他们就凭公义献供物给耶和華。那时，犹大和耶路撒冷所献的供物必蒙耶和華悦纳，仿佛古时之日、上古之年。」（3:3-4）。现在我们就要复兴，要像早期信徒那样敬虔！

上帝应许了「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亚到你们那里去。他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲，免得我来咒诅遍地」（玛拉基书 4:5,6）。以利亚重建祭坛，恢复向上帝祷告和真正的敬拜。值得注意的是，经上描述以利亚是一个恳切祷告的人（雅各书 5:17）。在这混乱、充满自然灾害和道德败坏的世代，我们要寻求真正的复兴和改革。

以利亚在迦密山向列祖亚伯拉罕、以撒、以色列的上帝祷告（列王记上 18:36）。基督再来之前，如果我们想得到如同以利亚般感动的灵，我们就必须以积极的行动来配合，而不是单凭空想，应当谦卑地祷告和悔改。「上帝工作所得的最大胜利，并不是出于苦心的辩论，充裕的设备，雄厚的势力，或丰富的钱财；乃是人在与上帝交往之处，用诚恳，痛切的信心，握住那大能的膀臂，方可得到这种胜利。」（传道良助（1915），原文 259 页）。

教会先贤告知我们祷告是很有效的：

「当真理的信息初次传开时，我们的祈祷是多么的殷切。在内室，农场，果园或丛林中，都常常听到祈求的声音。三三两两聚在一起提述上帝的应许，用几小时的光阴诚挚祈祷；往往先听见哭泣的声音，继而是感谢和赞美的歌声。」（教会证言卷五，原文 161, 162 页）

免得我们自满，先贤对我们有以下的忠告，

「而今上帝的大日较我们初信之时更近了，我们应该比起初的时期更加诚恳、更加热心。而今危机比当年还要多。人的心肠比当时更为刚硬。我们现在需要被基督的灵所充满，在我们领受它之前决不停息。」（同上）

谦卑与祷告只不过是历代志下 7:14 复兴方程式的其中一个部分。借着祷告，我们必须在圣经和圣灵的见证中寻求上帝的同在，转离恶行。我们应该祈求和接受悔改的恩典，全心全意地接受耶稣的医治。

复兴的方程式没有改变，而感动以利亚的灵会在末后的时代重现在上帝的教会。我们应对上帝的计划有信心，要知道祂所应许的复兴是没有捷径或贗品的。我们应该谦卑地顺服祂，相信耶稣的牺牲。你今天希望得到圣灵的感动，如以利亚、先祖们、先知们、主耶稣、使徒们及早期教会领袖一样吗？让我们的祷告和以利亚一样，归向上帝跟主脚踪，使我们看见上帝大能和所应许的复兴。阿们！

## 祷告时间——证言讲义

教会证言，卷九，原文 101-103 页

近来一次，我夜间睡觉时警醒，看见了基督为人类受苦的景象。他的牺牲，他被交在恶人手中，他在客西马尼园的痛苦，他的被卖和钉十字架，都十分清楚地呈现在我面前。

我看见基督在一大群人中间。他想要把自己的教训感动众人，可是反被人厌弃拒绝。众人都把谩骂和凌辱堆在他头上。我看见这景象，心中甚是伤痛，求告上帝说：「要怎样对付这般人呢？难道没有人肯放弃高傲的念头，像小孩子那样寻求上帝吗？没有人会在上帝面前痛心疾首地悔改认罪吗？」

我看到基督在客西马尼园受苦的情形，那神秘的杯正在救赎主的手中发颤。他求告说：「父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」 马太福音 26：39 他这样求告天父时，有大血点从他脸上滴下来，落到地上。当时那黑暗的势力都聚集在救主四围，要使他的灵性沮丧。

基督站起来，就走到门徒那里，叫他们与他一同儆醒祈祷，免被试探所制。他要知道门徒是否明白他的苦痛，希望从他们那里得到一点人类的同情。可是他们都睡着了。他这样到他们那里去了三次，每次都看见他们在熟睡。

救主三次祈求说：「父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。」此时这迷途世界的命运，正在天秤里摇摆不定。假使他拒绝喝那苦杯，人类就要永远地毁灭了。但是有一位天使从天上下来，加添上帝儿子的力量去接受这杯，喝尽那苦水。

如今能有几个人意识到，这一切都是救主为我们每个人忍受的呢！能有几个人说：「这是为了我，使我可以造就适合于永恒将来的品格。」

这一切，都十分生动地映现在我眼前，我想：「我没有能力把这件事原原本本地对人们叙述出来。」现在我所告诉你们的，也不过是我所看见之真实情景的模糊的影子罢了。当我想到那杯子在基督手中抖动的情景，当我明白他本来是可以拒绝喝这杯，而让世界在罪中灭亡时，我就立誓要把我毕生的精力都奉献出来，做救人归主的工作。

基督到这地上来受苦受死，让我们能因信靠他，借着他的功劳，成为上帝的同工。救主的旨意，是要凡跟从他的人在他升天作人类中保之后，继续他所开始的工作。

人既做了基督的代表，岂能对传扬福音之光给黑暗中之人的事不表示特殊的关心呢？现在有些人，愿意到天边地极，把真理之光传给别人。然而上帝要凡明白真理的人，个个都去竭力使别人也爱慕真理。如果我们不肯为拯救那将亡的人而作出特别的牺牲，将来怎配进上帝的天城呢？

我们各人都有自己必须作的工作。我知道有许多人与基督有相当亲密的关系，这些人唯一的意念，就是要把现代真理的信息传遍世界。他们随时准备为人服务。然而令我痛心的是，还有许多人，在灵性上只得了一点很平常的经验，便自以为满足。他们的生活表明，基督是白白地为他们死了。

如果你不以与基督一同受苦为荣；如果你对将亡之人的灵性不觉得有什么责任；如果你不愿克己牺牲，节省金钱去进行所要完成的圣工，那末上帝的国中也决不会有你的份。我们为人，步步都要与基督一同受苦，一同克己。我们需要有上帝的灵降在我们身上，引导我们不断地作出自我牺牲。

## 祷告大纲——「祷告倡议」

**开始：**以下的祷告主题来自证言讲义，小组应一起或个别地阅读。领祷者将(会)把祷告题目分配给各组员，或个别询问每个组员想按哪些主题祷告。志愿者应按所负责的题目，在以下空白处写下名字，(而)领祷者也应记下这分工。领祷者可以借着开会祷告，感谢上帝让现场每一位都能参与，求主祝福每一颗心。在开展新的祷告题目前，大家应尝试大声地回应先前的内容。组员应保持个人祷告简短，在一、两分钟内完成。

1. \_\_\_\_\_ 感谢主耶稣为我们所受的苦难和所作出的牺牲  
(哥林多后书 9:15)。
2. \_\_\_\_\_ 祈求我们可以更深入地了解客西马尼园和髑髅地  
(腓立比书 3:10)。
3. \_\_\_\_\_ 祈求我们每天都能接受基督，并被他的教导所感动  
(以赛亚书 53:1-3)。
4. \_\_\_\_\_ 感谢主，我们还作罪人的时候，基督已经为我们死(罗马书 5:8)。
5. \_\_\_\_\_ 祈求上帝使我们在悔改和认罪时有痛悔的心  
(哥林多后书 7:10,11)。
6. \_\_\_\_\_ 祈求上帝在我们的生命中成就祂的旨意，而不是我们的旨意  
(马太福音 26:39)。

**十分钟自由祷告时间：**最后一名志愿者完成时，可以开始自由祷告，把其他的代祷事项交上。领唱者唱一节诗歌以完结自由祷告时间。

7. \_\_\_\_\_ 祈求我们能像基督那样，抵挡环绕在周围的黑暗势力  
(雅各书 4:7)。
8. \_\_\_\_\_ 祈求我们能儆醒祷告，免得入了迷惑(马太福音 26:41)。
9. \_\_\_\_\_ 祈求天使从天上下来，加添我们力量去面对困难(诗篇 34:7)。
10. \_\_\_\_\_ 祈求我们借着耶稣的牺牲，使我们拥有将来永生成圣的品格  
(哥林多前书 6:11)
11. \_\_\_\_\_ 祈求我们把所有的力量都放在为基督赢取生灵的工夫上  
(罗马书 1:14)。
12. \_\_\_\_\_ 祈求我们能够借着在基督里的信心，并祂所赐给我们的恩赐，与祂同工(哥林多前书 3:9)。

**十分钟自由祷告时间：**领唱者唱一节诗歌以完结自由祷告时间。

13. \_\_\_\_\_ 祈求上帝使我们愿意牺牲，为要使多人归义（但以理 12:3）。
14. \_\_\_\_\_ 祈求我们能与上帝有深厚的关系，并深入地认识祂  
（约翰福音 17:3）。
15. \_\_\_\_\_ 祈求上帝赐给我们圣灵，使我们能传扬三位天使的信息  
（启示录 14:6-12）。
16. \_\_\_\_\_ 感谢主，因为借着基督的受苦我们能够得着属灵的安慰  
（哥林多后书 1:5）。
17. \_\_\_\_\_ 祈求圣灵住在我们身上（以赛亚书 11:2）。
18. \_\_\_\_\_ 为教会领袖和全球总会代表大会祷告。

**五或十分钟自由祷告时间：**用时间感恩和颂赞，然后以祷告结束。愿上帝赐福！

## 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。例如：由敌人手中获救，从监狱中奇迹般地获释，乃至五旬节圣灵的沛降……等等。在整个基督教历史中，这些神迹奇事不断重演。」

我们要邀请教友参加禁食祷告日，特别为教会和那些我们渴望能认识基督与祂建立真关系，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，或吃轻淡食物。或者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，也请以祷告取代。

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「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拙舌的祷告，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，也已听到，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。