

# 禁食禱告日

手冊和資源

禱告倡議：跟主腳蹤

2020 年第二季  
4 月 4 日（安息日）

復興與改革

# 目 錄

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 為何有禱告禁食日？                     | 3  |
| 規劃指南                          | 4  |
| 程序指南                          | 5  |
| 附錄                            | 7  |
| 講道／靈修主題：跟主腳蹤                  | 8  |
| 禱告時間——證言講義                    | 11 |
| 禱告大綱——「禱告倡議」                  | 13 |
| 發出禁食禱告的邀請<br>（請提前一週打印並與教友們分享） | 15 |

## 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，你有甚麼最重要的話要對他們說呢？

當耶穌被釘十字架後，升天之前，也是處於同樣的情況。從祂對門徒說的最後一句話中，可以看到祂心中的負擔是甚麼？當我們閱讀祂在約翰福音 15～17 章中的最後禱告和勸勉時，會發現祂的話圍繞著幾個主題——合一、愛和藉著禱告尋求上帝。耶穌渴望祂早期的教會能夠在目標、合一和使命上團結一致。現今世上，無論是教會或國家，都出現分歧的情況，我們需要聽從耶穌的勸勉，為共同的使命尋求聖靈的幫助。對人來說，這似乎是不可能且是令人卻步的任務，但也是這個原因，我們需要用前所未有的方式來禱告，尋求那只有上帝才能帶給人同心合一的神蹟。

我們邀請你「進你的屋內」禱告，與當地教會的家庭一起禱告，並邀請你參加全球復興與改革倡議的禁食和禱告。如果你不想完全禁食，你可以只禁食甜點或有節制的使用社交媒體，或暫時吃一些清淡的素食。

「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：

- 「跟主腳蹤」的靈修／證道已包含在此資料的附錄中，可作為早上敬拜之用或禱告前的靈修。如果在早上敬拜時使用，請參考下方建議閱讀的經文和兒童故事。
- 本手冊已提供了午後禱告程序指南。我們建議用 1~2 個小時進行禱告，可能也有不少人計劃用整個下午禱告，總之，順從聖靈引導。
- 至少提前一周把資料與教友分享，便於大家理解禁食禱告並選擇適合自己的禁食方式。詳情請參考附錄的講義。
- 複印「禱告大綱——禱告倡議」與「禱告時間——證言講義」，把筆記派發給參加者。

## 閱讀經文：歷代志下 7:14

**兒童故事推薦：**講述上帝如何藉著拯救但以理脫離獅子的攻擊來回應他的禱告。

。

### 重點強調：

- 簡述猶大國的不忠如何導致耶路撒冷被毀。
- 但以理恆常禱告並忠於上帝的話。
- 但以理一日三次向耶路撒冷禱告（但以理書 6:10）。
- 但以理的生命因與上帝結合而改變，他的敵人也找不著他的錯誤與過失。（但以理書 6:4）。
- 上帝照著歷代志上 20:9 所應許的施行拯救，讓但以理脫離獅子的攻擊。
- 那些具備耶穌品格，每天憑著信心與祂結合的人，必永遠與祂同在（但以理書3:17,18）。
- 我們若先求上帝的國，祂必賜給我們所需要的（馬太福音6:33）。

問孩子們是否願意像但以理那樣，抽時間向上帝祈禱。做簡短的禱告，求神賜給我們有耶穌的品格——好像但以理一樣。

## 程序指南

**地點：**可以聚集在教堂內、外面的樹蔭底下，或者如果人不多，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畏，也可鼓勵大家尋求上帝。邀請組員簡單在三十秒內分享有關上帝回應禱告的見證，或在詩歌間來讚美上帝。

**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。
- 任何在此分享的内容應保密，切勿傳開。
- 不要在禱告前接受禱告請求。向大家說明這是禱告的時間，而不是交談的時間，不要在禱告前有過多談論代禱請求的細節，應在禱告中把這些請求交託。
- 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。
- 禱告時仰望天上，大聲禱告，讓其他人能聽到。
- 禱告不單限於措辭。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。
- 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（太 18:19）。
- 在禱告中請求得著耶穌的義、犧牲與服侍的生活（約 14:14；啟示錄 8:3）。
- 在禱告中（馬太福音 6:9-13）儘量用集體性的「我們」而不用單指自己的「我」。
- 午後禱告的主題是「禱告倡議」。在開始時輪流讀出證言講義，然後為家人、朋友、各人和世界禱告。

**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，在禱告中加入經文或讚美詩歌。禱告時刻是主要的，但利用這機會來教導大家如何合一地禱告也是重要的。

**靈修主題：**如果講道／靈修材料沒有提前分享，協調人或領禱者可在禱告時間前先閱讀。

**禱告時間：**禱告大綱——「禱告倡議」可供參考。領禱者可以依據大綱，透過禱告、證言講義和禱告大綱來引導參與者。

**結束：**禱告大綱以讚美和感恩作結束。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。請儘量選擇簡單食物，也可以稍微佈置餐桌，營造出特殊的氛圍。

# 附錄

## 跟主腳蹤

有一名神學生在大學學習期間沒有修讀足夠的數學學分，於是被建議修讀一門大學的數學課程。儘管他不認為數學在其工作上會用得著，但他仍然在當地一所大學報讀了課程，以滿足學分要求。

他很快便發現自己很喜歡數學！數學是可計算的。他更高興地發現只要花幾個小步驟，即使是最難的數學問題，大多數也能得到解答。在足夠的條件下，他都能找到正確的答案。他真是很喜歡數學，以致要說聲：「阿們！」

有人說：「上帝就像一道數學題——祂的恩典是可以數算。」這是何等的真實！聖經說：「所以，你要知道耶和華——你的上帝，他是上帝，是信實的上帝；向愛他、守他誠命的人守約，施慈愛，直到千代」（申命記 7:9）。祂的憐憫「每早晨，這都是新的」（耶利米哀歌 3:23）。祂的誠實極其廣大；祂就是公義與慈愛；祂總是信守祂的應許。

歷代志下 7:14 的應許中包含了一個數學程式，上帝跟所羅門說：「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地」（重點內容）。這經文包含了「若……必」的數學程式。如果有足夠的條件，就不需要猜測結果是怎樣。若做了上帝所說的條件，既定的結果就必會發生！

上帝在這方面總是信守祂的承諾。約沙法王用聖經的話禱告：「倘有禍患臨到我們，或刀兵災殃，或瘟疫饑荒，我們在急難的時候，站在這殿前向你呼求，你必垂聽而拯救，因為你的名在這殿裏」（歷代志下 20:9）。約沙法王相信先知的話，上帝用祂的大能幫助了約沙法王。今天上帝必同樣向你施展祂的大能！

幾個世紀後，但以理相信上帝的話，上帝也信守了祂的承諾。但以理從猶大家被擄到巴比倫，刀劍和審判臨到但以理所處的土地上。他每天三次都冒著生命危險，在主前謙卑朝向耶路撒冷禱告。上帝確實「垂聽並拯救」，施行神蹟，把但以理從巴比倫的邪惡之人救出，又封住了獅子的口。

禱告是大有功效的，但必須實行出來！如果我們期望禱告蒙應允，必須先靠著上帝的恩典去成就那些條件。上帝是有秩序和組織的，如果我們想要得到那奇妙的應許——子民得醫治，就不能忽視歷代志下 7:14 所描述的任何條件。祂沒有撇下



我們不顧，反賜給我們救主。祂差派了祂的獨生愛子；「自己卑微」（腓立比書 2:8）、存心順服和教導我們禱告。今天，祂邀請我們「跟隨祂的腳蹤行」（彼得前書 2:21）和經歷上帝信實的應許。

上帝的子民因禱告和悔改而蒙拯救。我們沒有時間去談論亞伯拉罕、雅各、大衛、以利亞、以利沙、以斯帖和早期教會，但如果我們希望得到如同耶穌、使徒和古時候教會所經歷的應許的話，我們就必須照他們所做的去做。我們要像早期信徒一樣去跟隨基督，除此以外，別無其他正確的方法了。

我們現在就可以經歷聖經中敬畏上帝的人所經歷的。「在上帝的刑罰最後臨到地上之前，在主的子民中間必有一番復興，表現著起初教會的敬虔，是自使徒時代以來所沒有見過的。」（善惡之爭，原文 464 頁）。瑪拉基先知預言上帝的教會將要回到早期時的復興。「他必坐下如煉淨銀子的，必潔淨利未人，熬煉他們像金銀一樣；他們就憑公義獻供物給耶和華。那時，猶大和耶路撒冷所獻的供物必蒙耶和華悅納，彷彿古時之日、上古之年。」（3:3-4）。現在我們就要復興，要像早期信徒那樣敬虔！

上帝應許了「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亞到你們那裏去。他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得我來咒詛遍地」（瑪拉基書 4:5,6）。以利亞重建祭壇，恢復向上帝禱告和真正的敬拜。值得注意的是，經上描述以利亞是一個懇切禱告的人（雅各書 5:17）。在這混亂、充滿自然災害和道德敗壞的世代，我們要尋求真正的復興和改革。

以利亞在迦密山向列祖亞伯拉罕、以撒、以色列的上帝禱告（列王記上 18:36）。基督再來之前，如果我們想得到如同以利亞般感動的靈，我們就必須以積極的行動來配合，而不是單憑空想，應當謙卑地禱告和悔改。「上帝工作所得的最大勝利，並不是出於苦心的辯論，充裕的設備，雄厚的勢力，或豐富的錢財；乃是人在與上帝交往之處，用誠懇，痛切的信心，握住那大能的膀臂，方可得到這種勝利。」（傳道良助（1915），原文 259 頁）。

教會先賢告知我們禱告是很有效的：

「當真理的信息初次傳開時，我們的祈禱是多麼的殷切。在內室，農場，果園或叢林中，都常常聽到祈求的聲音。三三兩兩聚在一起提述上帝的應許，用幾小時的光陰誠摯祈禱；往往先聽見哭泣的聲音，繼而是感謝和讚美的歌聲。」（教會證言卷五，原文 161, 162 頁）

免得我們自滿，先賢對我們有以下的忠告，

「而今上帝的大日較我們初信之時更近了，我們應該比起初的時期更加誠懇、更加熱心。而今危機比當年還要多。人的心腸比當時更為剛硬。我們現在需要被基督的靈所充滿，在我們領受它之前決不停息。」（同上）

謙卑與禱告只不過是歷代志下 7:14 復興方程式的其中一個部分。藉著禱告，我們必須在聖經和聖靈的見證中尋求上帝的同在，轉離惡行。我們應該祈求和接受悔改的恩典，全心全意地接受耶穌的醫治。

復興的方程式沒有改變，而感動以利亞的靈會在末後的時代重現在上帝的教會。我們應對上帝的計劃有信心，要知道祂所應許的復興是沒有捷徑或贗品的。我們應該謙卑地順服祂，相信耶穌的犧牲。你今天希望得到聖靈的感動，如以利亞、先祖們、先知們、主耶穌、使徒們及早期教會領袖一樣嗎？讓我們的禱告和以利亞一樣，歸向上帝跟主腳蹤，使我們看見上帝大能和所應許的復興。阿們！

## 禱告時間——證言講義

教會證言，卷九，原文 101-103 頁

近來一次，我夜間睡覺時警醒，看見了基督為人類受苦的景象。他的犧牲，他被交在惡人手中，他在客西馬尼園的痛苦，他的被賣和釘十字架，都十分清楚地呈現在我面前。

我看見基督在一大群人中間。他想要把自己的教訓感動眾人，可是反被人厭棄拒絕。眾人都把謾罵和凌辱堆在他頭上。我看見這景象，心中甚是傷痛，求告上帝說：「要怎樣對付這般人呢？難道沒有人肯放棄高傲的念頭，像小孩子那樣尋求上帝嗎？沒有人會在上帝面前痛心疾首地悔改認罪嗎？」

我看到基督在客西馬尼園受苦的情形，那神秘的杯正在救贖主的手中發顫。他求告說：「父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」馬太福音 26：39 他這樣求告天父時，有大血點從他臉上滴下來，落到地上。當時那黑暗的勢力都聚集在救主四圍，要使他的靈性沮喪。

基督站起來，就走到門徒那裏，叫他們與他一同徹醒祈禱，免被試探所制。他要知道門徒是否明白他的苦痛，希望從他們那裏得到一點人類的同情。可是他們都睡著了。他這樣到他們那裏去了三次，每次都看見他們在熟睡。

救主三次祈求說：「父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。」此時這迷途世界的命運，正在天秤裏搖擺不定。假使他拒絕喝那苦杯，人類就要永遠地毀滅了。但是有一位天使從天上下來，加添上帝兒子的力量去接受這杯，喝盡那苦水。

如今能有幾個人意識到，這一切都是救主為我們每個人忍受的呢！能有幾個人說：「這是為了我，使我可以造就適合於永恆將來的品格。」

這一切，都十分生動地映現在我眼前，我想：「我沒有能力把這件事原原本本地對人們敘述出來。」現在我所告訴你們的，也不過是我所看見之真實情景的模糊的影子罷了。當我想到那杯子在基督手中抖動的情景，當我明白他本來是可以拒絕喝這杯，而讓世界在罪中滅亡時，我就立誓要把我畢生的精力都奉獻出來，做救人歸主的工作。

基督到這地上來受苦受死，讓我們能因信靠他，藉著他的功勞，成為上帝的同工。救主的旨意，是要凡跟從他的人在他升天作人類中保之後，繼續他所開始的工作。

人既做了基督的代表，豈能對傳揚福音之光給黑暗中之人的事不表示特殊的關心呢？現在有些人，願意到天邊地極，把真理之光傳給別人。然而上帝要凡明白真理的人，個個都去竭力使別人也愛慕真理。如果我們不肯為拯救那將亡的人而作出特別的犧牲，將來怎配進上帝的天城呢？

我們各人都有自己必須作的工作。我知道有許多人與基督有相當親密的關係，這些人唯一的意念，就是要把現代真理的信息傳遍世界。他們隨時準備為人服務。然而令我痛心的是，還有許多人，在靈性上只得了一點很平常的經驗，便自以為滿足。他們的生活表明，基督是白白地為他們死了。

如果你不以與基督一同受苦為榮；如果你對將亡之人的靈性不覺得有甚麼責任；如果你不願克己犧牲，節省金錢去進行所要完成的聖工，那末上帝的國中也決不會有你的份。我們為人，步步都要與基督一同受苦，一同克己。我們需要有上帝的靈降在我們身上，引導我們不斷地作出自我犧牲。

## 禱告大綱——「禱告倡議」

**開始：**以下的禱告主題來自證言講義，小組應一起或個別地閱讀。領禱者將(會)把禱告題目分配給各組員，或個別詢問每個組員想按哪些主題禱告。志願者應按所負責的題目，在以下空白處寫下名字，(而)領禱者也應記下這分工。領禱者可以藉著開會禱告，感謝上帝讓現場每一位都能參與，求主祝福每一顆心。在開展新的禱告題目前，大家應嘗試大聲地回應先前的內容。組員應保持個人禱告簡短，在一、兩分鐘內完成。

1. \_\_\_\_\_ 感謝主耶穌為我們所受的苦難和所作出的犧牲  
(哥林多後書 9:15)。
2. \_\_\_\_\_ 祈求我們可以更深入地了解客西馬尼園和髑髏地  
(腓立比書 3:10)。
3. \_\_\_\_\_ 祈求我們每天都能接受基督，並被他的教導所感動  
(以賽亞書 53:1-3)。
4. \_\_\_\_\_ 感謝主，我們還作罪人的時候，基督已經為我們死(羅馬書 5:8)。
5. \_\_\_\_\_ 祈求上帝使我們在悔改和認罪時有痛悔的心  
(哥林多後書 7:10,11)。
6. \_\_\_\_\_ 祈求上帝在我們的生命中成就祂的旨意，而不是我們的旨意  
(馬太福音 26:39)。

**十分鐘自由禱告時間：**最後一名志願者完成時，可以開始自由禱告，把其他的代禱事項交上。領唱者唱一節詩歌以完結自由禱告時間。

7. \_\_\_\_\_ 祈求我們能像基督那樣，抵擋環繞在周圍的黑暗勢力  
(雅各書 4:7)。
8. \_\_\_\_\_ 祈求我們能儆醒禱告，免得入了迷惑(馬太福音 26:41)。
9. \_\_\_\_\_ 祈求天使從天上下來，加添我們力量去面對困難(詩篇 34:7)。
10. \_\_\_\_\_ 祈求我們藉著耶穌的犧牲，使我們擁有將來永生成聖的品格  
(哥林多前書 6:11)
11. \_\_\_\_\_ 祈求我們把所有的力量都放在為基督贏取生靈的工夫上  
(羅馬書 1:14)。
12. \_\_\_\_\_ 祈求我們能夠藉著在基督裡的信心，並祂所賜給我們的恩賜，  
與祂同工(哥林多前書 3:9)。

**十分鐘自由禱告時間：**領唱者唱一節詩歌以完結自由禱告時間。

13. \_\_\_\_\_ 祈求上帝使我們願意犧牲，為要使多人歸義（但以理 12:3）。
14. \_\_\_\_\_ 祈求我們能與上帝有深厚的關係，並深入地認識祂（約翰福音 17:3）。
15. \_\_\_\_\_ 祈求上帝賜給我們聖靈，使我們能傳揚三位天使的信息（啟示錄 14:6-12）。
16. \_\_\_\_\_ 感謝主，因為藉著基督的受苦我們能夠得著屬靈的安慰（哥林多後書 1:5）。
17. \_\_\_\_\_ 祈求聖靈住在我們身上（以賽亞書 11:2）。
18. \_\_\_\_\_ 為教會領袖和全球總會代表大會禱告。

**五或十分鐘自由禱告時間：**用時間感恩和頌讚，然後以禱告結束。願上帝賜福！

## 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。例如：由敵人手中獲救，從監獄中奇蹟般地獲釋，乃至五旬節聖靈的沛降……等等。在整個基督教歷史中，這些神蹟奇事不斷重演。」

我們要邀請教友參加禁食禱告日，特別為教會和那些我們渴望能認識基督與祂建立真關係，從而獲得救恩並將生命交給主的人禱告。讓我們一起為孩子、朋友、家庭、鄰舍、合作夥伴及社區禱告。

禁食是甚麼？

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，或吃輕淡食物。或者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，也請以禱告取代。

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——祂要你放棄甚麼，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「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拙舌的禱告，縱使我們辭不達意，不能「說得對」，甚至我們不知道該說甚麼，祂也知道，也已聽到，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甚麼事，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。