

# 禁食祷告日

手册和资源

祷告倡议：现今的改革

2020 年第三季  
7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：现今的改革	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，这似乎是艰巨且不可能达成的任务，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：

- “现今的改革”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：〈马太福音〉6:33

**儿童故事推荐：**讲述信徒在五旬节时如何接受圣灵的沛降。

### 重点强调：

- 简述耶稣如何托付教会去履行医治和宣道的使命（见〈马太福音〉28:19）。
- 为犹太人和希腊人带来有医治和教导信息的福音。
- 犹太国也需要改革。
- 门徒需要有布道的能力（见〈使徒行传〉1:8）
- 门徒表示谦卑，祈求有耶稣的品格。
- 120个门徒在10天里会面，共同认罪，为圣灵去祈求得蒙应许。
- 上帝差派圣灵来回应各人的同心祷告，而改革也横扫全世界。

问孩子们是否愿意像耶稣那样，帮助别人得永生。做简短的祷告，求神赐给我们有耶稣的品格和传福音的大能——好像〈使徒行传〉的教会所做的一样。

## 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（〈马太福音〉18:19）。
- 在祷告中请求得着耶稣的义 牺牲与服侍的生活（〈约翰福音〉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

## 《现今的改革》

1519年7月4日，是宗教改革的大日子。当天，宗教改革家马丁·路德 (Martin Luther) 跟教宗拥护者约翰·埃克 (John Erk) 于德国莱比锡 (Leipzig) 进行辩论。苏格兰基督教历史学家怀利 (James Wylie) 在《新教主义的历史》(The History of Protestantism) 提到那场辩论从实际上是最先开始描述和深入挖出两个神学派的本质和长久的界限。

瑞士历史学家奥比涅 (Jean-Henri Merle d'Aubigné) 在《16世纪宗教改革史》(History of the Reformation of the Sixteenth Century) 形容路德从自身表现出佳美的良心，坚决地为真理牺牲一切，稳固地在信仰中奠定根基，并坚信相信上帝会拯救一切依靠祂的人。

“新的信仰已经深深嵌入他（路德）的心里……他们的白热化争辩犹如闪电一般迅速跨示出来。他严谨而大胆，决意摒除一切障碍。在他的角度上，他可能察觉到自己面对灵性的翻腾，了解到他有勇气去预备迎面而来的惊涛骇浪。”

路德只是一名修士，又怎样在自身无权无势的情况下得到力量，去对抗世俗的权力和提出上帝的真理呢？他并不靠着自己的能力，坚持“福音的道理应该单单由上帝来保护。……人的干涉越少，则上帝的作为就必越发明显。人们所设的政治方面的提防，在他看来都是无谓的惧怕，和不依靠上帝之罪。”（《善恶之争》209页）他也写道“撒但发怒了；不敬虔的主教们也在同谋；而我们受到了战争的威胁。务要劝勉众人，凭着信心和祈祷在主的宝座前勇敢呼吁，使我们的仇敌被上帝的灵所制伏，而不得不趋向和平。我们最大的需要，我们主要的努力就是祷告；人人务要知道，他们这时正在刀剑的锋刃之前，正在撒但的忿怒之下，让他们祷告吧！”（同上）

他从基督身上发现大能不是靠着自己的能力寻着的，而是要谦卑地寻求圣灵来大大驱动自己。“伟大的改革运动所有震动世界的力量，乃是从祈祷的密室中而来的。主的仆人在密室中以圣洁的镇静，把他们的脚立在他应许的盘石上。”（《善恶之争》210页）

路德在危难时刻更加倚靠上帝，他“‘每天至少要用三个小时祷告的，而且这几个小时，乃是他在最适宜研究的时间内抽出来的。’在他私人的密室中，可以听见他在上帝面前倾心吐意。‘满有尊荣，敬畏，希望，像人与朋友谈话一样。’他说：‘我知道祢是我们的天父，是我们的上帝，我也知道祢必要驱散那些逼迫祢儿女的人；因为祢自己与我们同受危害。这一切的事都是祢的，我们只是因了祢的激励才从事这工作。所以，天父啊，求祢保护我们！’”（同上）



使徒保罗面对尼禄王时也抱着如路德一般的坚定心志，其他使徒在众多犹太领袖面前也是如此。以利亚在亚哈王的宫廷时都是这样去行。我们自己并没有力量，而我们〈撒迦利亚书〉4:6也了解到为上帝有效作工的要诀：“不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。”

“到了威克里夫时代，这改革运动就开始了；在路德马丁 (马丁·路德) 的时候则发扬光大，并将要继续发展下去，直到末日。推进这伟大运动的人，乃是那些甘心‘为上帝的道，并为给耶稣作的见证’(〈启示录〉1:9) 而忍受一切痛苦的人。”(《善恶之争》78页)

《圣经》预言末世会有重大的叛教事件。保罗警告提摩太“末世必有危险的日子来到”，甚至会发生于教会。“因为那时，人要专顾自己，贪爱钱财，自夸，狂傲，谤讟，违背父母，忘恩负义，心不圣洁，无亲情，不解怨，好说谗言，不能自约，性情凶暴，不爱良善，卖主卖友，任意妄为，自高自大，爱宴乐，不爱上帝，有敬虔的外貌，却背了敬虔的实意；这等人你要躲开。”(〈提摩太后书〉3:2-5)

我们怎样避免邪恶的事情，又可以对身边的人带来好的影响？

耶稣经常被发现祈祷中；保罗“不住”祷告；使徒们共同祈求10天后，便于五旬节接受圣灵的洗礼；使徒雅各特别形容以利亚是“恳切祷告”的人。现在，如果我们希望被圣灵充满，并盼望有刚强的力量来向世人传扬福音的话，就必须像他们一样去祈求。

〈玛拉基书〉4:5说到以利亚会于末世时再来。他不单单说出以利亚所表明的话，而且还有以利亚的灵在他身上。耶稣说我们应当在世上的当权者面前为信仰站立，正如以利亚跟施洗约翰所作的一样。“但这一切的事以先，人要下手拿住你们，逼迫你们，把你们交给会堂，并且收在监里，又为我的名拉你们到君王诸侯面前。但这些事终必为你们的见证。”(〈路加福音〉21:12, 13)

今天，这个世界需要这样的改革家。“现今正是上帝的子民表现自己忠于原则的时候了。在基督的宗教最受人蔑视，祂的律法最受人看轻之时，我们却当发出最诚挚的热心，及最坚定不移的勇气和决心来。在大多数的人厌弃我们之时，坚立护卫真理及公义，在战士稀少之时，为主奋勇作战——这就是我们的试炼。这时，我们应当因别人的冷淡而热忱，因他们的胆怯而勇敢，并因他们的反叛而忠贞。”(《教会证言》卷五，136页)

今天，改革世界的大能必出自永有而相同的源头——乃是从祈祷的密室中而来的。你愿意选择抽时间来祷告吗？现在就安静地告诉上帝，恳求祂的帮助。当你全心寻求和事奉祂，祂就会让你得胜。

## 祷告时间——证言讲义

《教会证言》卷一，原文 14-16 页

在一八四〇年三月，威廉·米勒耳访问了缅因州的波特兰，主持了好几天的演讲会，论到基督第二次的降临。这些演讲极为动人，所以在他演讲的卡斯科街的基督教堂里，不分昼夜地都挤满了人。在这些聚会中，并没有什么狂热的激动，但听众心中却弥漫着一种极严肃的意念。不但城里的人极表兴趣，就连许多乡下的人也都每天带了干粮潮涌而来，从早晨起，直留到晚上散会为止。

那时我和我的几个朋友也去参赴这些聚会，聆听基督将在几年之后的 1843 年降临的惊人宣告。米勒耳先生精确地阐释诸预言，打动了听众的心使他们信服。他详细讲论预言中的各段时期，并引用了许多证据来巩固他的立场。然后他向那些未作准备的人发出严正而有力地请求和劝勉，使众人似均为之心夺神移。

后来又安排了一些特别的聚会，好使罪人有机会寻求救主，并为那即将发生的可怕大事早作准备。恐惧与知罪的心情蔓延全城。各处举行祷告会，各宗派的教会都呈现着一番奋兴的气象；因为他们都或多或少地受了基督即将复临之教导的影响。

当罪人被邀往讲台前面认罪悔改时，随即有成百的人应召前去；这时我也夹在人中间，挤到前面去与那些寻求救主的人在一起。但是我心里总感觉不配称为上帝的子女。我既缺乏自信的心，又感觉自己无法使别人了解我的心情，因此我就没有去向信主的朋友们寻求指导和帮助。这样我便在黑暗与绝望的迷途中徘徊，这原是不必要的，但他们因为看不透我的隐衷，所以一点也不晓得我的实情。

一天晚上，我和我哥哥罗伯特参加完聚会回家，会上我们听了一场极其感人的讲道，论到基督将在地上作王，继而是一个恳切严肃的呼吁，督促基督徒和罪人们为主的审判和降临作准备。我的心因所听到的内容大受激动。我心中的知罪感是那么深切，以致我唯恐主不会让我回家。

这些话始终回响在我耳中：“耶和華的大日临近！当祂显现的时候，谁能站立得住呢！”我的心声乃是：“宽容我，主啊，使我度过黑夜！不要在我的罪中将我取去，可怜我，救我！”我第一次设法向我长我两岁哥哥罗伯特说明我的感情；我告诉他我不敢休息或睡觉，直到我知道上帝已赦免了我的罪。

我哥哥没有立即回答，但他沉默的原因我一会儿就知道了；他在因同情我的苦难而哭泣。这鼓励了我更加信任他，告诉他我在人生的重担似乎难负时曾渴求死亡；但现在，我可能在目前的有罪状态死去而且永远失丧的想法，使我充满了恐惧。我问他如果我把那一夜用来向上帝痛苦祈祷，他是否认为上帝会宽容我的性命度

过那一夜。他回答说：“如果你用信心求，我认为祂会的，我也会为你并为我自己祈求的。爱伦，我们必须永不忘记我们今晚听到的这些话。”

既回到家，我就在祈祷和眼泪中度过了漫长的黑夜时辰。使我向我的朋友们隐瞒我的感情的原因之一，就是害怕听到一句灰心丧气的话。我的希望是那么小，信心是那么弱，以致我惟恐另一个人对我的状况采取同样的看法，那就会使我陷入绝望中。但是我渴望某个人告诉我，我该做什么才可以得救，要采取什么步骤迎见我的救主并将我自己完全献给主。我把成为一名基督徒当作一件大事，觉得这需要我付出某种特别的努力。

我的心意处在这种状况有数月之久。我通常与父母一起参赴卫理公会的聚会；但自从变得对基督不久就要显现感兴趣以来，我也参加了卡斯科街的聚会。就在那一年的夏天，我的父母往缅因州巴克斯顿去赴卫理公会的帐幕年会，他们也带了我同去。我满心决定要在那里恳切寻求主，并极盼可能藉此叫我的罪得蒙赦免。我心里渴望能得着基督徒因信所能得的平安和希望。

## 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，因为祂会再来（〈启示录〉22:20）。
2. \_\_\_\_\_ 祈求我们聚会时都可以跟起初的日子一样地保持庄严（〈希伯来书〉12:28）。
3. \_\_\_\_\_ 祈求世上都能听见耶稣再来的好消息（〈马太福音〉24:14）。
4. \_\_\_\_\_ 祈求上帝在我们心中唤醒对圣经真理的热爱（〈约翰福音〉17:17）。
5. \_\_\_\_\_ 祈求圣灵帮助我们去详读《圣经》的预言（〈约翰福音〉16:13）。
6. \_\_\_\_\_ 祈求我们能够预备接受审判和耶稣的再来（〈以弗所书〉5:26, 27）。

**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. \_\_\_\_\_ 祈求我们不必在黑暗和绝望中迷失（〈约翰福音〉8:12）。
8. \_\_\_\_\_ 祈求上帝会饶恕我们的罪（〈约翰壹书〉1:9）。
9. \_\_\_\_\_ 祈求我们会彼此勉励（〈帖撒罗尼迦前书〉5:11）。
10. \_\_\_\_\_ 祈求我们会懂得深入地认识耶稣（〈约翰福音〉17:3）。
11. \_\_\_\_\_ 祈求耶稣会给予我们有盼望和平安（〈约翰福音〉14:27）。
12. \_\_\_\_\_ 祈求我们不会因胆怯和害怕失败而对传福音怯步（〈约翰福音〉8:31, 32）。

**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. \_\_\_\_\_ 感谢耶稣，祂用爱赦免我们（〈约翰福音〉6:37）。
14. \_\_\_\_\_ 感谢上帝，祂让我们得蒙怜恤（〈彼得前书〉2:10）
15. \_\_\_\_\_ 祈求上帝会使用我们，让多人归义（〈但以理书〉12:3）
16. \_\_\_\_\_ 祈求对抗黑暗和困惑的人得着亮光（〈歌罗西书〉1:9）
17. \_\_\_\_\_ 祈求我们能够领受圣灵（〈使徒行传〉1:9）。
18. \_\_\_\_\_ 祈求上帝赐福和医治祂的子民（〈历代志下〉7:14）。

**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，求祂禁食祷告日

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，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。