

# 禁食禱告日

手冊和資源

禱告倡議：現今的改革

2020 年第三季  
7 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：現今的改革	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 （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，這似乎是艱巨且不可能達成的任務，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：

- 「現今的改革」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。
- 至少提前一週把資料與教友分享，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：〈馬太福音〉 6:33

兒童故事推薦：講述信徒在五旬節時如何接受聖靈的沛降。

### 重點強調：

- 簡述耶穌如何託付教會去履行醫治和宣道的使命（見〈馬太福音〉 28:19）。
- 為猶大人和希臘人帶來有醫治和教導信息的福音。
- 猶大國也需要改革。
- 門徒需要有佈道的能力（見〈使徒行傳〉 1:8）
- 門徒表示謙卑，祈求有耶穌的品格。
- 120個門徒在10天裡會面，共同認罪，為聖靈去祈求得蒙應許。
- 上帝差派聖靈來回應各人的同心禱告，而改革也橫掃全世界。

問孩子們是否願意像耶穌那樣，幫助別人得永生。做簡短的禱告，求神賜給我們有耶穌的品格和傳福音的大能 —— 好像〈使徒行傳〉的教會所做的一樣。

## 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。
- 任何在此分享的內容應保密，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（〈馬太福音〉18:19）。
- 在禱告中請求得著耶穌的義、犧牲與服侍的生活（〈約翰福音〉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

## 《現今的改革》

1519年7月4日，是宗教改革的大日子。當天，宗教改革家馬丁·路德 (Martin Luther) 跟教宗擁護者約翰·埃克 (John Erk) 於德國萊比錫 (Leipzig) 進行辯論。蘇格蘭基督教歷史學家懷利 (James Wylie) 在《新教主義的歷史》(The History of Protestantism) 提到那場辯論從實際上是最先開始描述和深入挖出兩個神學派的本質和長久的界限。

瑞士歷史學家奧比涅 (Jean-Henri Merle d'Aubigné) 在《16世紀宗教改革史》(History of the Reformation of the Sixteenth Century) 形容路德從自身表現出佳美的良心，堅決地為真理犧牲一切，穩固地在信仰中奠定根基，並堅心相信上帝會拯救一切信靠祂的人。

「新的信仰已經深深嵌入他（路德）的心裏……他們的白熱化爭辯猶如閃電一般迅速跨示出來。他嚴謹而大膽，決意摒除一切障礙。在他的角度上，他可能察覺到自己面對靈性的翻騰，了解到他有勇氣去預備迎面而來的驚濤駭浪。」

路德只是一名修士，又怎樣在自身無權無勢的情況下得到力量，去對抗世俗的權力和提出上帝的真理呢？他並不靠著自己的能力，堅持「福音的道理應該單單由上帝來保護。……人的干涉越少，則上帝的作為就必越發明顯。人們所設的政治方面的提防，在他看來都是無謂的懼怕，和不信靠上帝之罪。」(《善惡之爭》209頁) 他也寫道「撒但發怒了；不敬虔的主教們也在同謀；而我們受到了戰爭的威脅。務要勸勉眾人，憑著信心和祈禱在主的寶座前勇敢呼籲，使我們的仇敵被上帝的靈所制伏，而不得不趨向和平。我們最大的需要，我們主要的努力就是禱告；人人務要知道，他們這時正在刀劍的鋒刃之前，正在撒但的忿怒之下，讓他們禱告吧！」(同上)

他從基督身上發現大能不是靠著自己的能力尋著的，而是要謙卑地尋求聖靈來大大驅動自己。「偉大的改革運動所有震動世界的力量，乃是從祈禱的密室中而來的。主的僕人在密室中以聖潔的鎮靜，把他們的腳立在他應許的磐石上。」(《善惡之爭》210頁)

路德在危難時刻更加倚靠上帝，他「『每天至少要用三個小時禱告的，而且這幾個小時，乃是他從最適宜研究的時間內抽出來的。』在他私人的密室中，可以聽見他在上帝面前傾心吐意。『滿有尊榮，敬畏，希望，像人與朋友談話一樣。』他說：『我知道祢是我們的天父，是我們的上帝，我也知道祢必要驅散那些逼迫祢兒女的人；因為祢自己與我們同受危害。這一切的事都是祢的，我們只是因了祢的激勵才從事這工作。所以，天父啊，求祢保護我們！』」(同上)

使徒保羅面對尼祿王時也抱著如路德一般的堅定心志，其他使徒在眾多猶太領袖面前也是如此。以利亞在亞哈王的宮廷時都是這樣去行。我們自己並沒有力量，而我們〈撒迦利亞書〉4:6 也了解到為上帝有效作工的要訣：「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。」

「到了威克里夫時代，這改革運動就開始了；在路德馬丁（馬丁·路德）的時候則發揚光大，並將要繼續發展下去，直到末日。推進這偉大運動的人，乃是那些甘心『為上帝的道，並為給耶穌作的見證』（〈啟示錄〉1:9）而忍受一切痛苦的人。」（《善惡之爭》78 頁）

《聖經》預言末世會有重大的叛教事件。保羅警告提摩太「末世必有危險的日子來到」，甚至會發生於教會。「因為那時，人要專顧自己，貪愛錢財，自誇，狂傲，謗讟，違背父母，忘恩負義，心不聖潔，無親情，不解怨，好說讒言，不能自約，性情凶暴，不愛良善，賣主賣友，任意妄為，自高自大，愛宴樂，不愛上帝，有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。」（〈提摩太後書〉3:2-5）

我們怎樣避免邪惡的事情，又可以對身邊的人帶來好的影響？

耶穌經常被發現在祈禱中；保羅「不住」禱告；使徒們共同祈求 10 天後，便於五旬節接受聖靈的洗禮；使徒雅各特別形容以利亞是「懇切禱告」的人。現在，如果我們希望被聖靈充滿，並盼望有剛強的力量來向世人傳揚福音的話，就必須像他們一樣去祈求。

〈瑪拉基書〉4:5 說到以利亞會於末世時再來。他不單單說出以利亞所表明的話，而且還有以利亞的靈在他身上。耶穌說我們應當在世上的當權者面前為信仰站立，正如以利亞跟施洗約翰所作的一樣。「但這一切的事以先，人要下手拿住你們，逼迫你們，把你們交給會堂，並且收在監裏，又為我的名拉你們到君王諸侯面前。但這些事終必為你們的見證。」（〈路加福音〉21:12, 13）

今天，這個世界需要這樣的改革家。「現今正是上帝的子民表現自己忠於原則的時候了。在基督的宗教最受人蔑視，祂的律法最受人看輕之時，我們卻當發出最誠摯的熱心，及最堅定不移的勇氣和決心來。在大多數的人厭棄我們之時，堅立護衛真理及公義，在戰士稀少之時，為主奮勇作戰——這就是我們的試煉。這時，我們應當因別人的冷淡而熱忱，因他們的膽怯而勇敢，並因他們的反叛而忠貞。」（《教會證言》卷五，136 頁）

今天，改革世界的大能必出自永有而相同的源頭——乃是從祈禱的密室中而來的。你願意選擇抽時間來禱告嗎？現在就安靜地告訴上帝，懇求祂的幫助。當你全心尋求和事奉祂，祂就會讓你得勝。

## 禱告時間——證言講義

《教會證言》卷一，原文 14-16 頁

在一八四〇年三月，威廉·米勒耳訪問了緬因州的波特蘭，主持了好幾天的演講會，論到基督第二次的降臨。這些演講極為動人，所以在他演講的卡斯科街的基督教堂裏，不分晝夜地都擠滿了人。在這些聚會中，並沒有什麼狂熱的激動，但聽眾心中卻瀰漫著一種極嚴肅的意念。不但城裏的人極表興趣，就連許多鄉下的人也都每天帶了乾糧潮湧而來，從早晨起，直留到晚上散會為止。

那時我和我的幾個朋友也去參赴這些聚會，聆聽基督將在幾年之後的 1843 年降臨的驚人宣告。米勒耳先生精確地闡釋諸預言，打動了聽眾的心使他們信服。他詳細講論預言中的各段時期，並引用了許多證據來鞏固他的立場。然後他向那些未作準備的人發出嚴正而有力地請求和勸勉，使眾人似均為之心奪神移。

後來又安排了一些特別的聚會，好使罪人有機會尋求救主，並為那即將發生的可怕大事早作準備。恐懼與知罪的心情蔓延全城。各處舉行禱告會，各宗派的教會都呈現著一番奮興的氣象；因為他們都或多或少地受了基督即將復臨之教導的影響。

當罪人被邀往講台前面認罪悔改時，隨即有成百的人應召前去；這時我也夾在人中間，擠到前面去與那些尋求救主的人在一起。但是我心裏總感覺不配稱為上帝的子女。我既缺乏自信的心，又感覺自己無法使別人瞭解我的心情，因此我就沒有去向信主的朋友們尋求指導和幫助。這樣我便在黑暗與絕望的迷途中徘徊，這原是不必要的，但他們因為看不透我的隱衷，所以一點也不曉得我的實情。

一天晚上，我和我哥哥羅伯特參加完聚會回家，會上我們聽了一場極其感人的講道，論到基督將在地上作王，繼而是一個懇切嚴肅的呼籲，督促基督徒和罪人們為主的審判和降臨作準備。我的心因所聽到的內容大受激動。我心中的知罪感是那麼深切，以致我唯恐主不會讓我回家。

這些話始終迴響在我耳中：「耶和華的大日臨近！當祂顯現的時候，誰能站立得住呢！」我的心聲乃是：「寬容我，主啊，使我度過黑夜！不要在我的罪中將我取去，可憐我，救我！」我第一次設法向我長我兩歲哥哥羅伯特說明我的感情；我告訴他我不敢休息或睡覺，直到我知道上帝已赦免了我的罪。

我哥哥沒有立即回答，但他沉默的原因我一會兒就知道了；他在因同情我的苦難而哭泣。這鼓勵了我更加信任他，告訴他我在人生的重擔似乎難負時曾渴求死亡；但現在，我可能在目前的有罪狀態死去而且永遠喪失的想法，使我充滿了恐懼。我問他如果我把那一夜用來向上帝痛苦祈禱，他是否認為上帝會寬容我的性命度

過那一夜。他回答說：「如果你用信心求，我認為祂會的，我也會為你並為我自己祈求的。愛倫，我們必須永不忘記我們今晚聽到的這些話。」

既回到家，我就在祈禱和眼淚中度過了漫長的黑夜時辰。使我向我的朋友們隱瞞我的感情的原因之一，就是害怕聽到一句灰心喪氣的話。我的希望是那麼小，信心是那麼弱，以致我惟恐另一個人對我的狀況採取同樣的看法，那就會使我陷入絕望中。但是我渴望某個人告訴我，我該做什麼才可以得救，要採取什麼步驟迎見我的救主並將我自己完全獻給主。我把成為一名基督徒當作一件大事，覺得這需要我付出某種特別的努力。

我的心意處在這種狀況有數月之久。我通常與父母一起參赴衛理公會的聚會；但自從變得對基督不久就要顯現感興趣以來，我也參加了卡斯科街的聚會。就在那一年的夏天，我的父母往緬因州巴克斯頓去赴衛理公會的帳幕年會，他們也帶了我同去。我滿心決定要在那裏懇切尋求主，並極盼可能藉此叫我的罪得蒙赦免。我心裏渴望能得著基督徒因信所能得的平安和希望。

## 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，因為祂會再來（〈啟示錄〉22:20）。
2. \_\_\_\_\_ 祈求我們聚會時都可以跟起初的日子一樣地保持莊嚴（〈希伯來書〉12:28）。
3. \_\_\_\_\_ 祈求世上都能聽見耶穌再來的消息（〈馬太福音〉24:14）。
4. \_\_\_\_\_ 祈求上帝在我們心中喚醒對聖經真理的熱愛（〈約翰福音〉17:17）。
5. \_\_\_\_\_ 祈求聖靈幫助我們去詳讀《聖經》的預言（〈約翰福音〉16:13）。
6. \_\_\_\_\_ 祈求我們能夠預備接受審判和耶穌的再來（〈以弗所書〉5:26, 27）。

**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. \_\_\_\_\_ 祈求我們不必在黑暗和絕望中迷失（〈約翰福音〉8:12）。
8. \_\_\_\_\_ 祈求上帝會饒恕我們的罪（〈約翰壹書〉1:9）。
9. \_\_\_\_\_ 祈求我們會彼此勉勵（〈帖撒羅尼迦前書〉5:11）。
10. \_\_\_\_\_ 祈求我們會懂得深入地認識耶穌（〈約翰福音〉17:3）。
11. \_\_\_\_\_ 祈求耶穌會給予我們有盼望和平安（〈約翰福音〉14:27）。
12. \_\_\_\_\_ 祈求我們不會因膽怯和害怕失敗而對傳福音怯步（〈約翰福音〉8:31, 32）。

**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. \_\_\_\_\_ 感謝耶穌，祂用愛赦免我們（〈約翰福音〉6:37）。
14. \_\_\_\_\_ 感謝上帝，祂讓我們得蒙憐恤（〈彼得前書〉2:10）。
15. \_\_\_\_\_ 祈求上帝會使用我們，讓多人歸義（〈但以理書〉12:3）。
16. \_\_\_\_\_ 祈求對抗黑暗和困惑的人得著亮光（〈歌羅西書〉1:9）。
17. \_\_\_\_\_ 祈求我們能夠領受聖靈（〈使徒行傳〉1:9）。
18. \_\_\_\_\_ 祈求上帝賜福和醫治祂的子民（〈歷代志下〉7:14）。

**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。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，求祂禁食禱告日

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。