

禁食祷告日

手册和资源

祷告倡议：被忘记的密码

2020 年第四季
10 月 3 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：被忘记的密码	8
祷告时间——证言讲义	11
祷告大纲——“祷告倡议”	12
发出禁食祷告的邀请 （请提前一周打印并与教友们分享）	13

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：〈约翰福音〉 15:7

儿童故事推荐：讲述园中的水果和蔬菜（或葡萄）的生长过程。

重点强调：

- 问问孩子们有否在园中品尝过新鲜成熟的西红柿（蕃茄），或甜美多汁的葡萄，再让他们解释一下。
- 枝子没有能力长成美味的果子。
- 枝子只能够过葡萄藤来结成果子。
- 详述如何借着爱、喜乐与和平的行为来彰显属灵果子的大能（见〈加拉太书〉 5:22, 23）。
- 当我们在喜乐和爱，就能显示与上帝的联系。祂是喜乐和爱的根源。
- 我们透过《圣经》的教导与耶稣连结。
- 了解孩子们是否很想在心里长满喜乐与爱的果子，并问问他们怎样让果子成长。
- 提醒孩子们要每天读经来了解耶稣的道，与祂联系，也视祂为朋友，向祂诉说。为孩子们祷告，恳求上帝让他们抽时间与祂交谊后能够得着好的果子。

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

《被忘记的密码》

你曾经忘记密码吗？忘记密码会带来长远的影响。英国广播公司 (BBC) 报导一则新闻：“每7个人就有1个无法跟进个人储蓄户口的流动情况，而当中有一半原因是遗失密码。”此则报导提到在由政府资助的储蓄机构全国储蓄及投资 (National Savings and Investments – NS & I) 里，就有28亿英镑的资产无人认领。在数码时代，紧记密码对资源管理是必要的一项。

就算我们因忘记密码而无法认领更多的财宝，上帝都应许供应我们一切需要（见〈诗篇〉23:1；〈腓立比书〉4:19），叫我们有力量去克服诱惑（见〈哥林多前书〉10:13），并让我们有活泼的大能去为基督作见证（见〈使徒行传〉1:8）。当我们忘记在祷告中祈求得着这些财宝，我们就未能获得这些。根据祂的话语，倘若我们要获得、寻见、进入的话，就必须恳求、寻找、叩门（见〈马太福音〉7:7）耶稣基督为惦记上帝的应许和祈求得着天上财宝的人“长远活着，替他们祈求。”（〈希伯来书〉7:25）

这个伟大而宝贵的应许是我们得着上帝赐福的密码。我们必须记着，不能忘记！使徒保罗对我们确保基督“上帝的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们”。（〈彼得后书〉1:3-4）

我们看见上帝应允时，祷告就变得更加甘甜。耶稣在〈约翰福音〉向我们道出应允祷告的关键：“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。”（15:7）多么荣耀的真理！当我们照着祂的旨意恳求于祂，祂话语的大能就成就祂所渴望的（见〈以赛亚书〉55:11；〈约翰福音〉5:14）。“那使诸世界出现的创造之能就在上帝的话中。这话能授与能力；产生生命。每一道命令即是一个应许”（《教育论》原文126页）。上帝的话语带有创造力（见〈诗篇〉33:6, 9），在祂面前没有难成的事（〈耶利米书〉32:17）。

若果我们的祷告要得蒙应允，就必须认识和忠于上帝的话语。耶稣比我们所想象的更渴想赐福给我们（见〈以弗所书〉3:20, 21），而我们也必须相信这点！耶稣主动探访一位罗马官员的家，那位军人则相信耶稣只要说出祂的话，他的仆人就必好了。（见〈马太福音〉8:8）百夫长对上帝的话满有信心！“耶稣听见就希奇，对跟从的人说：‘我实在告诉你们，这么大的信心，就是在以色列中，我也没有遇见过。’”（〈马太福音〉8:10）倘若你相信祂的应许，就祈求祂所应许的，就会让耶稣快乐！你别等着感受或看到结果，才相信上帝的应许；要依着祂的话语去祈求祂的赐福，并感谢祂应允和成就。

我们往往没有遵守祂的话，也没有昼夜思想祂的话，我们的祈求就不会被圣灵充满。当我们在基督里，而祂的话也住在我们里面，祂肯定会自然而然地应允我们的祈求。“我们若照祂的旨意求什么，祂就听我们，这是我们向祂所存坦然无惧的心。既然知道祂听我们一切所求的，就知道我们所求于祂的，无不得着。”（〈约翰壹书〉5:14, 15）真是奇妙的应许！

基督徒一直需要学习上帝的话语。背熟经文带来不少益处：战胜试探、在见证中长知识、在艰难中有盼望。凭信祷告、认识上帝的旨意、热切地把祈求带到祂的宝座前，直到祂应允为止，这样的能力是遵守祂话语之人最好有的。祂的应许会充满和改变那些强于祷告之人的心。一位真正的基督徒其中一种最有效的武器就是在黑暗带来灰心的时候能够回想经上的话。

事实上，上帝嘱咐我们背熟经文和默想，使我们活得丰盛和蒙福。〈诗篇〉1:2, 3就提到蒙福的人：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。”上帝也吩咐约书亚：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”（〈约书亚记〉1:8）下定决心让经上的话充满你的意念，在开始实行之前作祷告，引用上述的经文！

这里有7个要诀，让你成功背熟经文。

第一，先明白脑部是活体器官，它必须有适当的血液循环，才能正常运作。上帝在《圣经》所提的健康原则应当备受注视，使我们自己的精神和身体都带来益处。如果可以的话，就依着〈创世记〉1章和〈但以理书〉1章的饮食来进食。这是一个最有效了解健康智慧的方式。要避免不必要及消遣性药品，包括咖啡因及尼古丁，这样会增加对脑部的血液供氧量。在两餐之间只饮用充足的水，就会稀释血液，促进脑部健康。营养、运动、阳光、休息、身心洁净及节制也是增强脑部功能的重要因素。

第二，学习上帝的话语永远不要绝望。树本会终生成长，人类的脑部同样终生不断建立新的连接；就如水一样，它看起来很柔弱，然而，水滴持续不断地滴在石头上，最终也把石头滴穿。只要抱着如此的态度，《圣经》的话语就能铭记在心。

第三，选择有意义的经文，列出10-15节改变你人生使你的心里“火热”的经文（见〈路加福音〉24:32）。选择你想跟上帝谈的应许，在祷告中紧握这些应许。

第四，排除可能导致上帝的话语对你失去吸引力的竞争性媒体，根据经文，这包括被搀杂、虚构或误导他人的道理（见〈腓立比书〉4:8；〈诗篇〉101:3）。正如小孩以甜甜圈和冰淇淋作早餐的话，就会失去食欲，不吃健康水果、谷类、果仁及蔬菜。世上的垃圾食物会减低对寻求上帝之永恒话语的渴望（见〈诗篇〉19:10；〈约伯记〉23:10-12）

第五，把经文写在小卡片上，并写上经文出处，以作参考，而另一经文则写在卡片的另一面，并同样写上出处，最后就把小卡片放在小胶袋里。不论你去哪儿，都把小胶袋放进你的口袋。当你等人、排队、为汽车加油、走路或乘搭交通工具时，就善用时间去复习经文、祈求得着启发。背诵前后要说出出处，并持续在不偷看经文下逐少背出来。最理想的话，可以每星期背诵一到两段。

第六，当你背熟经文，并完全倒背如流，每天最少要重复一遍，先从出处开始看，为期 2-3 个月。你背诵经文后，就会感受到经文甘甜如蜜，不过也要坚持回顾。

第七，默想经文，祷告时引用它们，经常分享给别人。不论上帝何时把这些经文注入在你的意念里，或者透过你去分享时赐福别人，它们都会让你的内心深处更加火热起来。

要紧记你的“密码”。千万别忘了认领天上的财宝。让上帝的应许充满你的心，并敬虔地把你的心与祂的话语联在一起，使你的祷告生活充满能力。

祷告时间——证言讲义

《教会证言》卷一，原文 344-345 页

《圣经》是很明白的。它是一条真理纯净大链，对于凡愿接受而牺牲其心中所存的谎言邪说的人，要成为一个锚碇。它要救他们脱离这危险时代的骇人迷惑。撒但已使各宗派教会的传道人的脑筋，坚持这些通俗的异端，正如同他曾使犹太人盲目保守献祭的制度，并把基督钉在十字架上一样。这种拒绝亮光及真理的心，使人成为撒但的俘虏。作他欺骗之下的顺民。他们拒绝真光愈久，欺骗之势力及要临到他们的黑暗也愈大。

我蒙指示，上帝的真子民是地上的盐，世上的光。上帝要他们在真理知识及圣洁之道上不停前进。然后他们就会洞悉撒但的动向，而靠耶稣的大能抗拒他。撒但甚至为了反对一个人的前进，要召集全军恶使者相助，如果可能的话，他就要把那人从基督的手中硬抢过来。

我见到恶使者在争夺人，上帝的天使在抵抗他们。这场争战是惨烈的。恶使者大放其恶毒声势，败坏环境风气，使人们的脑筋糊涂，感觉迟钝。圣天使急切地看守并等候着，要驱退撒但的大军。但这些善良天使却不能强制人的心意，作出与人心愿相违的事。如果人们顺从仇敌，不出力抵抗他，上帝的使者就不能有更大的作为，只好挡住撒但大军，不让他们行毁灭，直到有更大的亮光发给那些身陷险境的人们，激发他们觉悟，并仰望上天求助。耶稣不差派圣天使去解救凡不出力自救的人。

如果撒但见到自己有失人之虞，他就要发挥全力把持那人。当那人觉悟自身的危险，而恳求切望耶稣赐力量之时，撒但深怕自己要失掉一个俘虏，便召集其使者增援，把那可怜的人重重包围，布成一道幽暗之墙，使天庭的光照不到他。然而这位身陷重围的人，在可怜无助之下，若投靠基督宝血的功劳，我们的救主就要垂听那出于信心的迫切祈祷，而差派有大能的天使去搭救他。撒但不能忍受人去向他强有力的敌手求援，因他在祂的能力及尊严之前，恐惧战兢。热切祈祷的声音，使撒但全军颤栗。他继续调遣大群恶使者来达其目标，但当那些披有全副天庭甲冑，大有能力的天使前来救助那垂危遭害的人之时，撒但及其全军便纷纷撤退，因为他们十分知道自己的这场战争是失败了。那顺服撒但的臣民，都是精忠活跃，及团结于一个目标的。他们虽然彼此相恨相争，但仍善用一切机会去推进其共同的利益。然而那在天在地的伟大“元帅”，已限制了撒但的权力。

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. _____ 感谢上帝，因为祂借着真理的话语使我们得蒙洁净
_____（〈约翰福音〉17:17）。
2. _____ 祈求我们借着上帝口里所出的一切话而活（〈马太福音〉4:4）。
3. _____ 祈求我们懂得上帝的话，使我们抵挡撒但的引诱
_____（〈以赛亚书〉8:20）。
4. _____ 祈求我们能够成为地上的盐，为世上的光
_____（〈马太福音〉5:13, 14）。
5. _____ 祈求我们会进一步认识真理、寻找到成圣的方法
_____（〈提摩太前书〉2:4）。
6. _____ 感谢上帝，因为祂差派天使来救我们脱离恶天使的手
_____（〈诗篇〉34:7）。

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. _____ 祈求我们明白虽然撒但靠近我们，但是我们也凭着耶稣的大能来对
_____ 抗他（〈雅各书〉4:7）。
8. _____ 祈求上帝让我们有清晰和理智的头脑（〈彼得前书〉5:8）。
9. _____ 祈求上帝会拯救我们脱离困境，好使我们荣耀祂（〈诗篇〉50:15）。
10. _____ 祈求耶稣的宝血能够洗净我们的罪（〈约翰壹书〉1:7）。
11. _____ 祈求我们能够脱离一切疾病和撒但的网罗（〈诗篇〉91:3, 4）。
12. _____ 祈求上帝会靠近我们（〈雅各书〉4:8）。

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. _____ 祈求我们会忠心和积极地与上帝共同对抗撒但（〈使徒行传〉2:1）。
14. _____ 感谢上帝，祂在地上限制了撒但的力量（〈约伯记〉38:11）。
15. _____ 祈求上帝收起四方带有斗争的风，直到上帝众仆人的额受了印
_____（〈启示录〉7:3）。
16. _____ 祈求上帝赐福全球代表大会（〈以赛亚书〉11:3）
17. _____ 祈求上帝的灵赐福余民教会和其领袖（〈启示录〉12:17）。
18. _____ 祈求上帝赐福地上各国（〈启示录〉14:6）。

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。