

禁食禱告日

手冊和資源

禱告倡議：被忘記的密碼

2020 年第四季
10 月 3 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：被忘記的密碼	8
禱告時間——證言講義	11
禱告大綱——「禱告倡議」	12
發出禁食禱告的邀請 （請提前一週打印並與教友們分享）	13

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：〈約翰福音〉 15:7

兒童故事推薦：講述園中的水果和蔬菜（或葡萄）的生長過程。

重點強調：

- 問問孩子們有否在園中品嚐過新鮮成熟的西紅柿（蕃茄），或甜美多汁的葡萄，再讓他們解釋一下。
- 枝子沒有能力長成美味的果子。
- 枝子只能夠過葡萄藤來結成果子。
- 詳述如何藉著愛、喜樂與和平的行為來彰顯屬靈果子的大能（見〈加拉太書〉 5:22, 23）。
- 當我們有喜樂和愛，就能顯示與上帝的聯繫。祂是喜樂和愛的根源。
- 我們透過《聖經》的教導與耶穌連結。
- 了解孩子們是否很想在心裏長滿喜樂與愛的果子，並問問他們怎樣讓果子成長。
- 提醒孩子們要每天讀經來了解耶穌的道，與祂聯繫，也視祂為朋友，向祂訴說。為孩子們禱告，懇求上帝讓他們抽時間與祂交誼後能夠得著好的果子。

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

《被忘記的密碼》

你曾經忘記密碼嗎？忘記密碼會帶來長遠的影響。英國廣播公司 (BBC) 報導一則新聞：「每7個人就有1個無法跟進個人儲蓄戶口的流動情況，而當中有一半原因是遺失密碼。」此則報導提到在由政府資助的儲蓄機構全國儲蓄及投資 (National Savings and Investments – NS & I) 裏，就有28億英鎊的資產無人認領。在數碼時代，緊記密碼對資源管理是必要的一項。

就算我們因忘記密碼而無法認領更多的財寶，上帝都應許供應我們一切需要（見〈詩篇〉23:1；〈腓立比書〉4:19），叫我們有力量去克服誘惑（見〈哥林多前書〉10:13），並讓我們有活潑的大能去為基督作見證（見〈使徒行傳〉1:8）。當我們忘記在禱告中祈求得著這些財寶，我們就未能獲得這些。根據祂的話語，倘若我們要獲得、尋見、進入的話，就必須懇求、尋找、叩門（見〈馬太福音〉7:7）耶穌基督為惦記上帝的應許和祈求得著天上財寶的人「長遠活著，替他們祈求。」（〈希伯來書〉7:25）

這個偉大而寶貴的應許是我們得著上帝賜福的密碼。我們必須要記著，不能忘記！使徒保羅對我們確保基督「上帝的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們」。（〈彼得後書〉1:3-4）

我們看見上帝應允時，禱告就變得更加甘甜。耶穌在〈約翰福音〉向我們道出應允禱告的關鍵：「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」（15:7）多麼榮耀的真理！當我們照著祂的旨意懇求於祂，祂話語的大能就成就祂所渴望的（見〈以賽亞書〉55:11；〈約翰福音〉5:14）。「那使諸世界出現的創造之能就在上帝的話中。這話能授與能力；產生生命。每一道命令即是一個應許」（《教育論》原文126頁）。上帝的話語帶有創造力（見〈詩篇〉33:6, 9），在祂面前沒有難成的事（〈耶利米書〉32:17）。

若果我們的禱告要得蒙應允，就必須認識和忠於上帝的話語。耶穌比我們所想像的更渴想賜福給我們（見〈以弗所書〉3:20, 21），而我們也必須相信這點！耶穌主動探訪一位羅馬官員的家，那位軍人則相信耶穌只要說出祂的話，他的僕人就必好了。（見〈馬太福音〉8:8）百夫長對上帝的話滿有信心！「耶穌聽見就希奇，對跟從的人說：『我實在告訴你們，這麼大的信心，就是在以色列中，我也沒有遇見過。』」（〈馬太福音〉8:10）倘若你相信祂的應許，就祈求祂所應許的，就會讓耶穌快樂！你別等著感受或看到結果，才相信上帝的應許；要依著祂的話語去祈求祂的賜福，並感謝祂應允和成就。

我們往往沒有遵守祂的話，也沒有晝夜思想祂的話，我們的祈求就不會被聖靈充滿。當我們在基督裏，而祂的話也住在我們裏面，祂肯定會自然而然地應允我們的祈求。「我們若照祂的旨意求什麼，祂就聽我們，這是我們向祂所存坦然無懼的心。既然知道祂聽我們一切所求的，就知道我們所求於祂的，無不得著。」(〈約翰壹書〉5:14, 15) 真是奇妙的應許！

基督徒一直需要學習上帝的話語。背熟經文帶來不少益處：戰勝試探、在見證中長知識、在艱難中有盼望。憑信禱告、認識上帝的旨意、熱切地把祈求帶到祂的寶座前，直到祂應允為止，這樣的能力是遵守祂話語之人最好有的。祂的應許會充滿和改變那些強於禱告之人的心。一位真正的基督徒其中一種最有效的武器就是在黑暗帶來灰心的時候能夠回想經上的話。

事實上，上帝囑咐我們背熟經文和默想，使我們活得豐盛和蒙福。〈詩篇〉1:2, 3就提到蒙福的人：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」上帝也吩咐約書亞：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」(〈約書亞記〉1:8) 下定決心讓經上的話充滿你的意念，在開始實行之前作禱告，引用上述的經文！

這裏有7個要訣，讓你成功背熟經文。

第一，先明白腦部是活體器官，它必須有適當的血液循環，才能正常運作。上帝在《聖經》所提的健康原則應當備受注視，使我們自己的精神和身體都帶來益處。如果可以的話，就依著〈創世記〉1章和〈但以理書〉1章的飲食來進食。這是一個最有效了解健康智慧的方式。要避免不必要及消遣性藥品，包括咖啡因及尼古丁，這樣會增加對腦部的血液供氧量。在兩餐之間只飲用充足的水，就會稀釋血液，促進腦部健康。營養、運動、陽光、休息、身心潔淨及節制也是增強腦部功能的重要因素。

第二，學習上帝的話語永遠不要絕望。樹本會終生成長，人類的腦部同樣終生不斷建立新的連接；就如水一樣，它看起來很柔弱，然而，水滴持續不斷地滴在石頭上，最終也把石頭滴穿。只要抱著如此的態度，《聖經》的話語就能銘記在心。

第三，選擇有意義的經文，列出10-15節改變你人生使你的心裏「火熱」的經文(見〈路加福音〉24:32)。選擇你想跟上帝談的應許，在禱告中緊握這些應許。

第四，排除可能導致上帝的話語對你失去吸引力的競爭性媒體，根據經文，這包括被攙雜、虛構或誤導他人的道理(見〈腓立比書〉4:8；〈詩篇〉101:3)。正如小孩以甜甜圈和冰淇淋作早餐的話，就會失去食慾，不吃健康水果、穀類、果仁及蔬菜。世上的垃圾食物會減低對尋求上帝之永恆話語的渴望。(見〈詩篇〉19:10；

〈約伯記〉 23:10-12)

第五，把經文寫在小卡片上，並寫上經文出處，以作參考，而另一經文則寫在卡片的另一面，並同樣寫上出處，最後就把小卡片放在小膠袋裏。不論你去哪兒，都把小膠袋放進你的口袋。當你等人、排隊、為汽車加油、走路或乘搭交通工具時，就善用時間去複習經文、祈求得著啟發。背誦前後要說出出處，並持續在不偷看經文下逐少背出來。最理想的話，可以每星期背誦一到兩段。

第六，當你背熟經文，並完全倒背如流，每天最少要重覆一遍，先從出處開始看，為期 2-3 個月。你背誦經文後，就會感受到經文甘甜如蜜，不過也要堅持回顧。

第七，默想經文，禱告時引用它們，經常分享給別人。不論上帝何時把這些經文注入在你的意念裏，或者透過你去分享時賜福別人，它們都會讓你的內心深處更加火熱起來。

要緊記你的「密碼」。千萬別忘了認領天上的財寶。讓上帝的應許充滿你的心，並敬虔地把你的心與祂的話語聯在一起，使你的禱告生活充滿能力。

禱告時間——證言講義

《教會證言》卷一，原文 344-345 頁

《聖經》是很明白的。它是一條真理純淨大鏈，對於凡願接受而犧牲其心中所存的謊言邪說的人，要成為一個錨碇。它要救他們脫離這危險時代的駭人迷惑。撒但已使各宗派教會的傳道人的腦筋，堅持這些通俗的異端，正如同他曾使猶太人盲目保守獻祭的制度，並把基督釘在十字架上一樣。這種拒絕亮光及真理的心，使人成為撒但的俘虜。作他欺騙之下的順民。他們拒絕真光愈久，欺騙之勢力及要臨到他們的黑暗也愈大。

我蒙指示，上帝的真子民是地上的鹽，世上的光。上帝要他們在真理知識及聖潔之道上不停前進。然後他們就會洞悉撒但的動向，而靠耶穌的大能抗拒他。撒但甚至為了反對一個人的前進，要召集全軍惡使者相助，如果可能的話，他就要把那人從基督的手中硬搶過來。

我見到惡使者在爭奪人，上帝的天使在抵抗他們。這場爭戰是慘烈的。惡使者大放其惡毒聲勢，敗壞環境風氣，使人們的腦筋糊塗，感覺遲鈍。聖天使急切地看守並等候著，要驅退撒但的大軍。但這些善良天使卻不能強制人的心意，作出與人心願相違的事。如果人們順從仇敵，不出力抵抗他，上帝的使者就不能有更大的作為，只好擋住撒但大軍，不讓他們行毀滅，直到有更大的亮光發給那些身陷險境的人們，激發他們覺悟，並仰望上天求助。耶穌不差派聖天使去解救凡不出力自救的人。

如果撒但見到自己有失人之虞，他就要發揮全力把持那人。當那人覺悟自身的危險，而懇求切望耶穌賜力量之時，撒但深怕自己要失掉一個俘虜，便召集其使者增援，把那可憐的人重重包圍，佈成一道幽暗之牆，使天庭的光照不到他。然而這位身陷重圍的人，在可憐無助之下，若投靠基督寶血的功勞，我們的救主就要垂聽那出於信心的迫切祈禱，而差派有大能的天使去搭救他。撒但不能忍受人去向他強有力的敵手求援，因他在祂的能力及尊嚴之前，恐懼戰兢。熱切祈禱的聲音，使撒但全軍顫慄。他繼續調遣大群惡使者來達其目標，但當那些披有全副天庭甲冑，大有能力的天使前來救助那垂危遭害的人之時，撒但及其全軍便紛紛撤退，因為他們十分知道自己的這場戰爭是失敗了。那順服撒但的臣民，都是精忠活躍，及團結於一個目標的。他們雖然彼此相恨相爭，但仍善用一切機會去推進其共同的利益。然而那在天在地的偉大「元帥」，已限制了撒但的權力。

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. _____ 感謝上帝，因為祂藉著真理的話語使我們得蒙潔淨
_____（〈約翰福音〉17:17）。
2. _____ 祈求我們藉著上帝口裏所出的一切話而活（〈馬太福音〉4:4）。
3. _____ 祈求我們懂得上帝的話，使我們抵擋撒但的引誘
_____（〈以賽亞書〉8:20）。
4. _____ 祈求我們能夠成為地上的鹽，為世上的光
_____（〈馬太福音〉5:13, 14）。
5. _____ 祈求我們會進一步認識真理、尋找到成聖的方法
_____（〈提摩太前書〉2:4）。
6. _____ 感謝上帝，因為祂差派天使來救我們脫離惡天使的手
_____（〈詩篇〉34:7）。

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. _____ 祈求我們明白雖然撒但靠近我們，但是我們也憑著耶穌的大能來對
_____ 抗他（〈雅各書〉4:7）。
8. _____ 祈求上帝讓我們有清晰和理智的頭腦（〈彼得前書〉5:8）。
9. _____ 祈求上帝會拯救我們脫離困境，好使我們榮耀祂（〈詩篇〉50:15）。
10. _____ 祈求耶穌的寶血能夠洗淨我們的罪（〈約翰壹書〉1:7）。
11. _____ 祈求我們能夠脫離一切疾病和撒但的網羅（〈詩篇〉91:3, 4）。
12. _____ 祈求上帝會靠近我們（〈雅各書〉4:8）。

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. _____ 祈求我們會忠心和積極地與上帝共同對抗撒但（〈使徒行傳〉2:1）。
14. _____ 感謝上帝，祂在地上限制了撒但的力量（〈約伯記〉38:11）。
15. _____ 祈求上帝收起四方帶有鬥爭的風，直到上帝眾僕人的額受了印
_____（〈啟示錄〉7:3）。
16. _____ 祈求上帝賜福全球代表大會（〈以賽亞書〉11:3）
17. _____ 祈求上帝的靈賜福餘民教會和其領袖（〈啟示錄〉12:17）。
18. _____ 祈求上帝賜福地上各國（〈啟示錄〉14:6）。

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

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。