

禁食祷告日

4月6日，安息日

2019年第二季

改变世界的祷告勇士

资源手册

目 录

关于祷告和禁食的一般资料	
• 为何有祷告禁食日	2
• 发出禁食祷告的邀请（请提早在一周前打印并与教友们分享）	3
活动流程的建议	
• 规划指南	5
• 午后祷告	6
讲道主题：「改变我们观点的祷告」	7
祷告与应许	
• 「改变观点的祷告」大纲	11

* 这些材料是为教会小组及个人预备的

** 除非特别注明，本文所引用的经文都来自于香港圣经公会《和合本》版本。

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，什么是你要对他们说最重要的话？

当耶稣被钉十字架后升天之前，也是处于同样的局面。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，我们会发现祂在重复着主题：合一，爱和借着祷告寻求上帝。耶稣渴望祂的早期教会能够在目的、合一和使命上团结一致。现今世上，无论是国家或是教会，都出现分化的情况，我们更需要听从耶稣的劝勉，寻求圣灵，并为使命一起作工。对人来说，这似乎是不可能且令人却步的任务，但亦是这个原因，我们需要用前所未有的方式来祷告，因为只有上帝才能带来叫人同心合意的神迹。

我们邀请你「进你的内屋」祷告，我们邀请你与当地教会的家庭一起祷告，我们更邀请你参加全球复兴与改革倡议的祷告和禁食。也许你不会选择完全禁食，也许你只在甜点上禁食或在使用社交媒体上节制，或者暂时吃一些以植物为主的食物。

「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。

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。从战争时由敌人手中获救，以至从监狱中神迹地获释，及至五旬节圣灵的沛降... 等等，我们看到了一样的模式，而这模式更于基督教历史中不断重演。」。

我们要邀请教友参加祷告禁食日，特别为教会和那些我们渴望能认识基督并与祂建立真正关系，从而获得救恩并将生命交给主的人祷告。让我们一起为我们的孩子、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，或吃轻便食物。或者你只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，亦请以祷告取代。

请记住，禁食的行为不能换取祷告按你的意思成就的结果。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的人和事祈求。对于那些担心自己的祈祷不「足够好」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笨拙的祷告，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，亦已听到，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。

规划指南

当日安排:

- 灵修/证道——「改变我们观点的祷告」已包含在资料中，可作为早上敬拜之用或作祷告前的灵修。
- 如在早上敬拜时使用，请参考下方建议阅读的经文和儿童故事。
- 如已安排在午后祷告，我们建议用 1-2 个小时进行祷告，让圣灵指引。
- 邀请教友参与祷告和禁食。在至少一周前通知教友，便于大家理解禁食祷告并选择适合自己的禁食方式。

阅读经文：诗篇 147

推荐的儿童故事：

讲述路加福音 17:11-19 有关十个麻疯病人的故事。重点强调：

- 十个都是麻疯病人。麻疯病是一种传染性皮肤病。当时若有人怀疑患上这病，必须要找祭司检查后由他判断，如果真是麻疯病，祭司会叮嘱病人远离人群，以免传染开去。人们看不起麻疯病人，视这病为上帝对恶人的惩罚。
- 十个麻疯病人来到耶稣面前求医治，耶稣告诉他们去见祭司，并表明他们已经痊愈了 - 尽管在说这话的时候，他们仍然患有麻疯病。只有祭司才有能力判断他们是否已经痊愈，可以再次融入社会。
- 在前往祭司的路上，他们得到了医治。
- 当中一个发现自己的病已经痊愈时，便转身回到耶稣面前感谢祂，其他的九个并没有这样做，他们只顾着去见祭司。
- 耶稣问他，其他九位在哪里，他们没有回来，使祂很失望，祂曾希望他们回来感谢祂。
- 耶稣希望他们回来感谢祂，不是因为这会让祂感觉良好，而是因为这对他们有好处。回来感谢祂的那位麻疯病人，从耶稣身上得到的比其他九位更多。耶稣告诉他，他的信心使他得到医治。虽然所有十个麻疯病人在肉体上都得到医治，但只有这一位能得到耶稣精神上的鼓励。
- 对于耶稣所做的一切常存感恩的心，能增强我们对祂的信心。

午后祷告

地点：聚集在教堂，如果人不多，也可以找一个不受干扰的房间。

开场：音乐可以引领人进入敬拜的心境，开始前唱几首大家喜爱的敬拜诗歌可以帮助大家心生敬意，亦可鼓励大家寻求上帝。

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。
- 祷告不仅限于我们的措辞。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。
- 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。
- 不要在祷告前谈论祷告请求。向大家说明这是祷告的时间，而不是交谈的时间，不要在祷告前谈论过多，应在祷告中把这些请求交托。
- 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。
- 午后祷告的主题是「改变我们观点的祷告」。像约沙法和上帝的子民一样，我们应花时间来赞美和敬拜上帝，相信祂会为我们战争。

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领先在祷告中加入经文或赞美诗歌。当大家都愿意合一祷告的时候，便可以利用这个机会教导大家如何作为一个合一整体更好地祷告。*

祷告时间：祷告大纲「改变我们观点的祷告」可供参考。领祷者可以依据大纲，通过祷告来引导参与者。

结束：祷告大纲以赞美和感恩作结。挑选一两首赞美上帝的诗歌来结束午后祷告时光。

一些教会可能要在祷告结束后聚餐并恢复正常进食。请尽可能选择简单食物，但可以稍微布置餐桌，营造出特殊的氛围。

改变我们观点的祷告

这段消息令他感到恐慌，敌人正齐集起来，目的只有一个：除灭上帝的子民，他们已无路可逃。

他们该怎么办呢？所有人都把目光放在他的身上，毕竟他是皇帝，保家卫国是他的责任，他是应该回答这个问题的。面对众多的敌人，而且都是有备而战，上帝的子民看来劫数难逃。

真是这样吗？

约沙法知道自己要做一件事情：寻求上帝。《圣经》提到「约沙法便惧怕，定意寻求耶和华，在犹太全地宣告禁食。」（〈历代志下〉20:3）他「定意」寻求上帝，他定下了主意，作出了这样选择。他虽然害怕，却不会被惊恐吞噬，他选择恳求上帝，并向全犹太民众宣告禁食，邀请他们一起参与。

民众来到，「于是犹大人聚会，求耶和华帮助。犹太各城都有人出来寻求耶和华。」（〈历代志下〉20:4）这不像你平时星期三的例行祈祷晚会啊！众人都知道这是一个生死悠关的事情，他们极需要上帝，需要神迹。他们不知道该怎么办，但上帝知道，于是一起寻求上帝。

约沙法带领民众祷告，他把眼目放在上帝身上，丝毫不理会敌人的临近。他以专注上帝是谁作为开始，再专注祂的作为。他重新念记与上帝的盟约，然后陈述所面对的问题。他不向上帝提出任何意见，没有说「这就是我们想要你做的事」之类的话。相反地，他承认犹太国面临无助的境地，并把此事交托给上帝。「我们的上帝啊，你不惩罚他们吗？因为我们无力抵挡这来攻击我们的大军，我们也不知道怎样行，我们的眼目单仰望你。」（〈历代志下〉20:12）

所有人都站着，静候上帝，这是最艰难的时刻。很多人以为借着祷告，令自己忙着做事，就能取得上帝的赐福。然而，这些民众虽然面对快将逼近的敌人，却依然静立等候上帝，为要听见上帝，期待祂的回应。

上帝果然回应了：「不要因这大军恐惧惊惶；因为胜败不在乎你们，乃在乎上帝。明日你们要下去迎敌，他们是从洗斯坡上来，你们必在耶鲁伊勒旷野前的谷口遇见他们。犹太和耶路撒冷人哪，这次你们不要争战，要摆阵站着，看耶和华为你们施行拯救。不要恐惧，也不要惊惶。明日当出去迎敌，因为耶和华与你们同在。」（〈历代志下〉20:15-17）

上帝由始至终鼓励他们不要惧怕和灰心，这正是他们需要的。祂知道他们并不单是要与敌人争战，还要克服惧怕、灰心、担忧和怀疑。上帝向他们保证，祂深知他们的处境，并掌管着一切。这场战争对于上帝来说，并不是偶然的，而是祂早有的计划。

上帝正想要他们知道两回事：敌人在哪里来？他们可以从哪里找到敌人？祂应许为自己的子民争战，却没有叫他们逃离敌人。祂没有叫他们逃避，也没有应许去

「击杀」敌人。让上帝为自己争战，人不应处于被动的状态，你依然要站出来，并相信上帝会跟敌人争战，不会让自己失望。

犹大民众的回应又是怎样？就是全心敬拜上帝。「约沙法就面伏于地，犹大众人和耶路撒冷的居民也俯伏在耶和華面前，叩拜耶和華。」(〈历代志下〉20:18) 经上的词语「叩拜」为动词，我们却经常使用作名词（如：去参加「崇拜」），甚至用作形容词（如：「崇拜聚会」），然而这些民众是参与敬拜，是主动的，不是被动的。当听到上帝回应时，他们不但没有立刻放下上帝，反而继续以赞美和尊重来荣耀祂；这样做不是为了上帝的需要，而是他们当作的。敬拜让他们完全专注于上帝，而不是在敌人身上，也让他们的信心和信仰变得更稳固。

翌日早上，他们起来依照上帝所吩咐的去做：站出来迎接仇敌。约沙法提醒民众：「犹大人和耶路撒冷的居民哪，要听我说：信耶和華—你们的上帝就必立稳；信他的先知就必亨通。」(〈历代志下〉20:20)

民众得到鼓励后，便聚在一起，勇往向前。约沙法安排奏乐的人在前头，带领着赞美和敬拜，这与一般由最强带头的战略不同，约沙法的军队却先让奏乐的带头，以音乐赞美上帝。

「众人方唱歌赞美的时候」(〈历代志下〉20:22)。他们刚开始颂唱时，上帝亦开始为他们争战。当他们距离战场还远时，敌人已经互相残杀，无人可以逃脱。

民众来到战场，是一场他们从未参与过的战役，但他们竟花了三天的时间来收集财宝，是足足三天！《圣经》说他们找到「许多财物、珍宝」，还要是「多得不可携带」(〈历代志下〉20:25)。他们收集财宝之后会怎样处理？他们敬拜上帝，「就欢喜快乐」地回家。他们回到耶路撒冷后，便直接前往圣殿去继续敬拜和赞美上帝。

他们从一个诚惶诚恐的心态转变成自信和欢喜满载的心情。这经历不但影响犹大全地，也影响了周边的国家。「列邦诸国听见耶和華战败以色列的仇敌，就甚惧怕。这样，约沙法的国得享太平，因为上帝赐他四境平安。」(〈历代志下〉20:29,30)

我们若真心敬拜上帝，仰望祂，信靠祂，谨记祂是谁、祂的所为、和赞美祂——就能改变世界。这也让我们胜过争战和仇敌，如：惧怕、灰心、忧心、怀疑。这也对我们周边的人带来影响。「我们承认基督的信实，乃是上天向世人彰显基督的最好方法。我们固然要承认古代圣贤所显明的上帝的恩典，但最有效的还是我们亲身经历的见证。我们能在自己身上显出有基督能力的营运，就是为上帝作见证了。各人的生活都有与众不同的特色和根本不同的经历；上帝要我们以自己独特的个性来颂赞祂。这种颂赞上帝恩典与荣耀的宝贵见证，加上基督化的生活，能发挥无法抗拒的力量来感化人心，使多人得救。」(《历代愿望》第36章第16段)

约沙法及犹大民众从恐惧及灰心中改变为勇敢及信心。仇敌被瓦解后，四周的民众清楚明白是上帝为他们争战。

犹太民众有何改变？他们透过祷告和敬拜把眼目专注在上帝身上。他们对整个世界也有焕然一新的观点，我们也会因此得到改变。我们从以上的故事学会了哪些道理？

1. **主动寻求上帝：**在你感到特别惧怕、忧心或灰心的时候要主动寻求祂。
2. **邀请别人跟我们一起：**当人面对争战时，可以跟别人一起祷告、禁食、寻求上帝，试想想效法犹太民众的结果。如果夫妻共同藉此来守护婚姻的话会怎样？如果父母共同藉此来保护孩子的话会怎样？如果教友们共同藉此来对抗罪、情欲、上瘾、嫉妒、不安、恐惧、色情、流言蜚语等等的话又会怎样？如果我们一起诚心祷告和寻求上帝，承认自己的恐惧和无助，我们的生命会有怎样的改变？
3. **应当专注仰望上帝，而不是问题本身：**敬拜是叫人选择该专注的人或事，且要求你们给与时间和关注。我们要是花太多时间去专注问题、恐惧、怀疑和难题上，岂不是等同将敬拜的对象由上帝转移到问题本身吗？当效法约沙法及犹太民众这样做：
 - 赞美祂因祂是上帝
 - 感谢上帝为世人所做的一切
 - 与上帝重新立约
 - 向上帝陈述问题或困难
 - 承认自己的无助
 - 专心仰望上帝
4. **期待上帝的回复：**我们时常要求上帝做事，纵使我们有承认自己的无助，但却又要起来偏行己路。犹太民众静候主的同在，因相信祂的大能，便亲自见证上帝的回应。我们不一定可以光站着等待上帝的回复，但仍可以在生活中等待祂回应，我们可以观察、静候、仰望祂。
5. **持续敬拜上帝：**上帝回应后，他们没有立即冲入战场。他们继续赞美祂，敬拜祂。感谢主，因为你们可以见证祂所做的事。
6. **走出来：**当上帝说会为民众争战的时候，他们没有就此躲在军营里，而是出来面对敌人。他们前往迎战的路上，还未知道上帝会怎样为他们争战，也不知道自己该怎么做。他们一直向前走，歌唱赞美祂。在他们还未抵达战场，甚至仍未遇见敌人之前，上帝已为他们战胜了。不要躲藏！走出来吧！信靠上帝，借着祷告，让你知道当做甚么。
7. **收集财宝：**《圣经》提到上帝「天天背负我们重担」(《诗篇》68:19)。你们可以设立一幅「感恩墙」，把感恩的事写在小纸张上，然后贴在墙上。你们也要告诉别人。当你重述上帝为你所做的事时，就能令你记忆犹新，信心也会更稳固，你更会向人作见证，述说上帝施展的大能。

8. 让敬拜成为你生活的一部分：当遇到不晓得怎么做的时候，他们便敬拜上帝。当上帝回应时，他们敬拜祂。他们快要面对敌人时，依然继续歌颂祂。他们在这次不用参与打斗的战役中收集财宝，继续敬拜祂。他们回家的途中，也依旧继续颂赞祂。他们直接来到圣殿后，还是如此。你们可以在行驶的车子里听敬拜的音乐，和人分享上帝的作为，每天尝试记下三至五项感恩事项，并令这些事项天天更新。你们不但要把目光专注于上帝为你们所作的事，还要集中了解祂是谁。你们要仔细思想上帝的特质，并借着读经来察看圣经对上帝的描述，感谢祂这特质，并在你们生命中仰望祂的品格。祂怎样怜悯世人？祂又怎样施行恒久的忍耐？

「我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破坚固的营垒，5 将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。」（〈哥林多后书〉10:4,5）

敬拜叫人专注上帝，是得胜的要门，也可以将人的心思挽回。当我们敬拜的时候，我们就会改变对整个世界和各种争战的观点。

「改变观点的祷告」大纲

开始：先将时间交托给上帝，祂拥有一切权柄，求祂引领我们的心，通过祷告来劝导，鼓励，挑战和肯定大家。也邀请其他人献上委身的祷告，把这个时间全然交托上帝，让祂带领。求祂帮助我们以真诚敬拜祂，并学习在我们面对的每一场争战中倚靠祂。

赞美和敬拜：我们祷告的内容应当集中在赞美和敬拜上，领祷者必须带领这个时段，并建议在不同的事上献上赞美，我们不仅单向上帝祈求，还要因祂正在成就及已经成就的事情上感谢祂。

1. **赞美祂因祂是上帝：**邀请成员以赞美祂的神圣品格开始，他们对上帝的爱是什么？他们对祂最感恩的是什么？邀请他们提出这些特质 - 然而毋须作冗长的祈祷，例如：*赞美上帝，因祢恒久忍耐！感谢祢的怜悯，让每天早晨都是新的！*
 - 你也可以提出上帝其中一个特质，并邀请大家从生活中察看这特质而赞美祂。
 - 当大家变得沉默时，你可以提示他们上帝的其他特质，例如：公正、全能、主权、永在、真实、圣洁、公义、善良、仁慈、怜悯、忍耐.... 等等。
2. **感谢上帝所成就的一切：**邀请大家对上帝在他们生命中所成就的事献上感谢，鼓励他们以一两句话来表达 - 不需要详细说明，因为我们的目的是敬拜上帝，而不是谈论情况、人物或事件。
 - 如果大家变得沉默，领祷者可以提出问题来提醒他们上帝如何改变他们的生命。邀请他们，单单说句感谢也是好的。例如：*你是否看到上帝在你一直代祷的人身上彰显祂的工作？如果是这样，就说声感谢！或者上帝在你特别的需要上赐福给你？高声感谢祂吧！*

委身：用更多时间来赞美和感恩，持续一会，这是今天的焦点，然后邀请参与者献上委身的祈祷，将他们的生命和意志交给上帝。

代祷：约沙法和犹大人将他们的的问题陈明在上帝面前，他们只需说明问题而不用交代细节，也没有提出解决的方法。他们知道上帝已清楚正发生的事，并相信祂必定回应。邀请参与者表达他们的需求，他们所面对的挑战，或大声为需要的人祈祷 - 毋须太具体地说出细节及要求。领祷者可以提出各种常见的需要，来帮助他们。

- *你有遇见需要真实和个别地认识上帝的人吗？请大声说出他的名字。*
- *你正挣扎在一些难题中，需要上帝帮助吗？你可以大声说出难题的主题（例如“财务”、“健康”、“瘾疾”）或者安静地祈祷，把它交托给上帝。*
- *你本人或你所爱的人是否正面对健康上的危机？请说出这人的名字，让我们把他带到上帝面前。*

继续提出其他问题，邀请大家在上帝面前说出或默默地摆上自己的需要。结束祈祷时，领祷者可以这样祈求：*亲爱的天父，我们将这些请求呈献在祢面前，我们不知道该怎么做，但祢知道，我们定睛仰望祢。*

期待上帝回应：犹太人相信上帝必定回应，所以站立着等候祂。引导参与者透过祈祷加强他们对上帝回应的信心，帮助他们为上帝将要成就和正在成就的事献上赞美和感恩。例如：

- 感谢上帝，虽然我们可能还未看到他在工作，他已经回应祷告并作出行动了。
- 感谢上帝，祂比我们更爱那些我们代祷的人。
- 要感谢祂，因祂比我们的敌人更强，并有祂的旨意。
- 感谢祂，因祂垂听我们的祈祷。

人在未得到上帝回应之先便感谢祂，是不容易的，鼓励他们谨记上帝是谁，祂应允我们的祈祷。邀请他们体验一些具体的经文，并大声重复读出这些经文，让所有人都能听到。

继续敬拜上帝：在上帝回应之后，以色列人未有急忙地前往战场，反而继续赞美并敬拜祂。邀请大家在离开前以敬虔的心唱一两首诗歌，你可以预先选定一些诗歌，邀请大家自由地加入，让每位参与者陆续地加入歌唱，并维持这情况一会。

继续向前：在结束时，鼓励大家等候上帝的回应，求上帝揭示他们如何成为回应的一部分。当他们开始忧虑，怀疑或沮丧时，向他们提出挑战，献上敬拜和赞美。