

禁食与祷告

“大卫在那里为耶和华筑了一座坛，献燔祭和平安祭。如此，耶和华垂听国民所求的，瘟疫在以色列人中就止住了。”

撒母耳记下 24:25

非常的时期需要非常的行动！我们的国家和全世界正在痛苦之中，我们面对着一一种病毒——一种目前没有疫苗也没有治愈方法的病毒。

当非常的苦难临到神的子民时，神的子民需要回应，而且需要一起回应。我们要以特殊的方法去回应。

神曾经在梦中向一位王启示，警告祂的子民在危难中该有的行动。当一切平安的时候，神告诉所罗门如果情况变得糟糕时该有的反应...

“我若使天闭塞不下雨，或使蝗虫吃这地的出产，或使瘟疫流行在我民中，这称为我名下的子民，若... 是自卑，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必... 从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”历代志下 7:13-14

在圣经中我们一次又一次地看到，在紧急危机时人们决定不吃食物，好让他们能亲近神。这属灵操练称为禁食。

- 摩西禁食，领受十诫。
- 以利亚禁食，当他的国家摒弃神的律法时他寻求神。
- 大卫禁食，为了要停止一场三天内杀死了七万人的瘟疫。
- 以斯帖和她的宫女禁食，为了要避免她的人民被杀害。
- 主耶稣在开始传道前禁食祷告 40 天，战胜了黑暗势力的试探。
- 早期教会禁食祷告，然后差遣巴拿巴和保罗为使徒。

神已经吩咐宇宙中所有受造物都要回应神的子民的祷告。当祷告包含了牺牲的元素（不吃食物），在神圣的奥秘中，祈求的大能会扩大。

世界正在尝试用严厉的措施与他们的能力来止住疫情，我们却要求告主的名。藉着我们的祷告和耶稣的牺牲，我们求神施行怜悯。

***我们邀请所有的信徒在 2020 年 3 月 25 日星期三进行集体禁食祷告。
求神怜悯、停止瘟疫!!!***

禁食指引

如果你因为医疗的原因不可以不吃食物，你可以用先知但以理的方法：他吃简单的素菜；他吃的分量很小，而且他不是为了享受而吃。他会吃得比较快，然后使用本来用膳的时间来为当时的需求祷告。

如果你从来没有试过禁食，你可以不吃一顿。找一个私人的空间，使用本来用膳的时间来祷告。你可以喝大量的水。如果这是你第一次禁食，你可以喝果汁。用吃饭的时间来寻求神。每一次你感觉到饿，让它呼唤你去用简短的祷告求神的恩典。

如果这不是你第一次禁食，你可以不吃两顿。利用这两段不吃饭的时间来为各方面祷告：你的教会、你的城市和地区、福音得以传遍全地。让每次饿的感觉成为你的提示，使你进入神的同在、按着神的心意去祷告、求神为着祂的荣耀赎回这事件。

如果你有比较多禁食祷告的经验，你可以在前一天晚饭后就开始禁食。特别划出 24 至 36 小时的时段。如果你有感动要有更久的祷告，你已经知道你将会需要减少体力活动。作出适当的调整，并让神的灵透过你祷告（罗马书 8:26）。

无论这是你第一次禁食，或者禁食是你恒常的操练，请小心不要引起不需要的注意力在你这行动上。集体禁食（一大群人一起做这操练）就是我们为着同一个目标一起寻求神。我们求神介入来停止这场大流行瘟疫，并且教导我们知道该如何走过这段时间。禁食不是作秀、不是造作。因为这是集体禁食，你可以让那些将会受影响的人知道，例如你的配偶和孩子。其他人不需要知道。

请使用本指引来协助你祷告。你可以使用这里提倡的方法，也可以使用其他方法。重点是我们要一起禁食和祷告，求神的大能介入、更改历史的发展。

在这一天的集体禁食祷告中，我们将会使用诗篇 95 篇。这篇诗有三个部分：前面两部分颂扬神的美好；第三部分呼吁人要注意神的话，并警告那些不听神的话的人。而我们正在求神向我们说话。

我们建议在这天划出三段特别的时段，每时段 20 分钟（你也可以一次用一个小时）。例如：你可以在 1) 早上，2) 中午，3) 晚膳的时间祷告。其他时间就和平时的生活一样。在这期间让每次饿的感觉成为你的提醒，让你记得你祷告的目的。

这里用的是和合本。我们建议你预备一本笔记本。经文会帮助你聚焦在神身上。笔记本是用来记录神在祷告中给你的感动。在集体禁食的那天开始时，宣读这篇诗。

诗篇 95 篇

第一部分—让我们赞美与感谢

来啊，我们要向耶和华歌唱，
向拯救我们的磐石欢呼！
我们要来感谢他，
用诗歌向他欢呼！

因耶和华为大神，
为大王，超乎万神之上。

地的深处在他手中，
山的高峰也属他。
海洋属他，是他造的，
旱地也是他手造成的。

第二部分—让我们聚集与敬拜

来啊，我们要屈身敬拜，
在造我们的耶和华面前跪下！
因为他是我们的神，
我们是他草场的羊，
是他手下的民。

第三部分—让我们一起听神的话

唯愿你们今天听他的话：
“你们不可硬着心，像当日在米利巴，就是在旷野的玛撒。
那时你们的祖宗试我探我，并且观看我的作为。

四十年之久，我厌烦那世代，
说：‘这是心里迷糊的百姓，竟不晓得我的作为。’

所以我在怒中起誓说：
‘他们断不可进入我的安息。’”

第一部分—让我们赞美与感谢

来啊，我们要向耶和华歌唱，
向拯救我们的磐石欢呼！
我们要来感谢他，用诗歌向他欢呼！

因耶和华为大神，为大王，超乎万神之上。

地的深处在他手中，山的高峰也属他。
海洋属他，是他造的，旱地也是他手造成的。

1) 在第一部分，我们把今日分别为圣。焦点不是“我们的需要得满足”，甚至不是停止大流行瘟疫。焦点是神的威严主权。用诗人呼吁的方法来开始—歌唱！欢呼！宣告神的属性！如果你有一首最喜爱的诗歌，把它唱出来！Reginald Heber的经典赞美诗正合乎诗人的要求：

1. 圣哉，圣哉，圣哉！全能大主宰！
清晨我众歌声，穿云上达至尊；
圣哉，圣哉，圣哉！慈悲与全能，
荣耀与赞美，归三一真神！

2. 圣哉，圣哉，圣哉！众圣都崇敬，
放下黄金冠冕，环绕晶海之滨；
千万天军叩拜，同声颂主名，
昔在而今在，永在亿万春。

3. 圣哉，圣哉，圣哉！黑暗蔽圣明，
罪人焉能瞻望，真神威严荣光；
惟独主为真源，惟主为至尊，
全权又全爱，全善全能神。

4. 圣哉，圣哉，圣哉！全能大主宰！
海天云山酬和吾众赞美歌声；
圣哉，圣哉，圣哉！慈悲与全能，
荣耀与赞美，归三一真神！

2) 现在因着神为我们所做的感谢祂—创造、你的生命、你的家庭/朋友、你的教会、普世教会、你的国家。请把感恩个人化，直至你感到完毕为止。

- 3) 效法诗人去确认神：宣告祂是创造者，祂创造了穹苍的星宿、地心火热的熔岩、茂盛的树木、深邃的海洋、翱翔的雀鸟、畅游的鱼儿。神是这一切的创造者！可能你需要在大自然中走走，为着青绿的草坪和高山感谢神。
- 4) 请记住这天的禁食与祷告是有清晰的目标的。我们祈求神介入。我们已经宣告神是掌权的！求神成就祂在疫情背后的主权旨意。然后求神叫我们从自我中心回转至以神为中心的生命。求神医治我们——我们自私的病、我们充满罪恶的文化。求神停止这瘟疫以致神（而不单只是人的成就）得着荣耀。

在这天的第一段时间...

最重要的一点是不把焦点放在疫情上，而是放在威严掌权的创造神身上。祂正在神圣的奥秘中成就祂的旨意。喜乐地欢呼吧！歌唱！首先记住神的大能，并把疫情放在祂的手中。歌唱！如果“地的深处在祂手中，山的高峰也属祂”，祂也能抓住病毒感染，透过它来成就祂更深的旨意，然后使它停止。我们求神两样都成就。唱出你最喜爱的赞美诗歌，并求祂施怜悯。

第二部分—让我们聚集与敬拜

来啊，我们要屈身敬拜，
在造我们的耶和華面前跪下！
因为他是我们的神，
我们是他草场的羊，
是他手下的民。

- 1) 在第二部分，我们与其他信徒一起敬拜神。敬拜不是独自进行的，而是与神的子民一起进行的。虽然可能你是一个人你的房间，但你仍然与世界上其他的信徒一起集体禁食。敬拜也需要有牺牲。在撒母耳记下 24:25 里面，大卫先有献祭，然后才祷告。我们有一个更美好、更贵重的献祭，就是神的儿子的宝血。祂是完美的羔羊，为着我们的救赎和医治而献上了。请思念各种不同的基督徒——神的教会里面的各支派...现在为着你所认识的信徒向神感恩。为你所认识的宣教士，以及邻近教会里忠心的耶稣跟随者感恩。
- 2) 在这里诗人表示*身体姿势影响内在态度*。我们要*屈身和跪下*。这两种姿势都反映了对神的旨意的顺服。如果你能够屈身和跪下，让我们按着圣经的命令去做。如果你的身体不许可，你可以告诉神你在心里面是顺服的。在顺服的态度中，为你所认识的、忠心于神的教会祷告。我们认定神就是神，而我们是回应祂的子民。

3) 这部分的最后一句提到我们是祂手上的羊。羊跟随牧羊人。牠们听从牧羊人的声音。牠们吃，牠们睡，牠们跟随。羊不会篡夺牧羊人的地位。牠们只会跟随，而且牠们集体地跟随。这句话成为了这诗篇的第二部分与第三部分之间的桥梁。第三部分的焦点是神的声音。虽然有些羊会走迷，但大部分的羊都不会轻举妄动，除非牠们听到牧羊人的声音。

- A. 把我们社会现在的情况放在神的面前——疫情已把很多国家停顿下来了。神是否透过这些说话？
- B. 求神医治我们的生命、我们的教会、我们的国家、我们的世界。
- C. 你有否花时间聆听大牧人的声音？
- D. 你听到大牧人正在向你说什么？
- E. 最后，求神从瘟疫中得医治。

在这天的第二段时间...

请记住，跪下与屈身反映了对神声音的顺服。告诉神：当你知道神的心意时，你会马上顺服！每一次感觉到饿，求问神祂在说什么？然后求神救赎我们的文化，求神医治瘟疫。

第三部分—让我们一起听神的话

唯愿你们今天听他的话：

“你们不可硬着心，像当日在米利巴，就是在旷野的玛撒。
那时你们的祖宗试我探我，并且观看我的作为。”

四十年之久，我厌烦那世代，
说：‘这是心里迷糊的百姓，竟不晓得我的作为。’

所以我在怒中起誓说：

‘他们断不可进入我的安息。’”

神在说话，而我们需要留心聆听，并且一起聆听。我们最近有否被引领，但是又怀疑神是否还与我们同在？这诗篇纪念到以色列曾经神迹地被引领，但又一路与神对抗！它强调了以色列一贯性的悖逆——从离开埃及到派探子到应许之地期间他们一直反叛。40天变成了40年。玛撒（试探）和米利巴（争闹）的罪记载在出埃及记 17 章。神用神迹引领以色列走过磨练，但以色列还是没有求神救他们。反之，当遇上困难时他们攻击摩西、诽谤神、与这位派人来拯救的神对抗。在民书记 14 章中，他们连续第十次叛逆神，结果带来 40 年的争闹与斗争。

- 1) 这些被困在旷野的人都曾经目睹神的作为——神曾以神迹带领他们走过磨练。然而，当困难来临时，他们还是选择埋怨。如果这也是你的境况，现在是时候悔改了。请花几分钟向神祷告，求祂赦免与洁净。
- 2) 但是，加拿大以及世界上很多国家最近都没有看到神的作为。求神在这时刻带来医治，并让世人清楚看到真的是神自己的作为。让我们一起为加拿大祷告、为全世界祷告，使这大流行疫情神迹地停止、带来属灵的更新。
- 3) 给教会的警告：被困在旷野的人曾经多次目睹神的作为，但可惜他们拒绝求告祂，而且选择埋怨。他们坚持拒绝祈求神拯救的大能，导致神被激怒了。神不再赐福给他们、不再帮助他们。这篇诗篇是写给那些已经在应许之地的人，它用负面的教材来提醒他们要在磨难中向神呼求。这篇诗篇在希伯来书 4 章被引用。在这里，神叫我们要聆听、要在有需要的时候以呼求来进入祂的安息。

在这天的第三段时间...

为普世教会和我们的宗派祷告，使我们能留心聆听神所说的话。求神使我们注意到祂给我们的信号，好叫我们能参与在祂的工作中。求神施怜悯、引领科学家们的研究、指引政府如何管治好人民、医治受苦中的人、赐智慧给教会牧者与领袖去带领会众、给国家领导有智慧、使神自己得荣耀。

其他祷告事项

- 1) 求神让我们的眼目不专注在新闻头条上，而定睛在我们主耶稣的身份上，并能看到祂要透过这些所作的工（希伯来书 12:2）
- 2) 求神使我们行事是凭着信心，不是凭着眼见（哥林多后书 5:7）
- 3) 让我们相信我们的神统治一切，包括此瘟疫。祂是我们可以投靠的（诗篇 11 篇）
- 4) 让我们有信心知道我们的神将会透过此危机成就祂的旨意（罗马书 8:28）
- 5) 求神使我们成为榜样，展示在神里面的平静安稳、信心与盼望（以赛亚书 41:28-29）
- 6) 为前线医护人员祷告，他们不辞劳苦地照顾病患者。
- 7) 为高危的人群祷告——长者、露宿者、贫穷的、有基础病的、住在偏远的、没有医疗资源的。
- 8) 为因这病毒而失去亲人的人祷告。
- 9) 为长远的影响祷告——个人、家庭、城市、教会、机构、国家的心理情感和经济影响。
- 10) 求神赐智慧给科研人员去研发疫苗与治愈方法。
- 11) 为滞留在外地而无法回国的人祷告。
- 12) 求神赐下救恩给众人，在加拿大以及全世界。

- 13) 求神赐智慧给地方政府、省政府和联邦政府，让他们作出正确的决定和给予正确的指引来阻止 COVID-19 蔓延。
- 14) 为传媒祷告，使他们能够传递需要的资讯，而不引起焦虑和恐慌。
- 15) 为属灵领袖祷告—牧师、教会领袖、宣教士、区监督、总会同工、董事会、所有领袖。求神帮助他们引领众宣道会。也为其他宗派的领袖祷告。
- 16) 为商业领袖祷告。求神帮助他们做出合宜的决定，因他们的决定会影响雇员的前景。
- 17) 为家长们祷告。不少家长不能在家工作，他们需要找合适的儿童看顾。
- 18) 为信徒与地方教会祷告。求神使众圣徒能合宜地展示爱心、关顾有需要的邻舍。
- 19) 求神透过此大流行瘟疫作工。求神完全停住这次的瘟疫。
- 20) **为你所领受的感动祷告。**
- 21) _____
- 22) _____
- 23) _____

宣道会祷告团队 Alliance Pray! Team 制作
2020年3月22日