

基督教耀安教會

職青及家庭——為崇拜慶典植群拓展之《四十日禁食禱告指引》

(第一週：4/9-10/9)

開展您的禁食禱告服侍

您的禁食禱告服侍是否能結出屬靈果實，很大程度取決於您如何開始和怎樣進行。因此，請依照如下的建議來開展您的禁食禱告服侍，它會使您更得力地去進行您的禁食禱告實踐，並更享受在禁食禱告中與主密契的屬靈經歷：

第一步：釐定清晰的目標

在每次進行禁食禱告前，您必須清楚為何要進行是次禁食？是為了尋獲屬靈的更新嗎？是尋求神對某事的引導嗎？是因應某個困難的處境尋求力量來面對嗎？又抑或是為了處理個人生命裡深處的屬靈轄制？您必須直接地從聖靈處尋求引導，好釐清自己的禁食禱告期望，把這個前題弄清了，將有助您禱告得更落實具體、更具策略中的！

當然，就是次全區禁食禱告行動，我們已定下清晰的共同禱告方向，包括：

- 為十月份的主日崇拜慶典分植禱告，求主在分植週六及週日兩堂崇拜慶典這異象上作出引導。
- 為個人能領受被差遣的使命，在分植後於所屬的崇拜群體中，大大被神使用來建立新群。
- 為個人及小組能一起從聖靈處得力，好在傳福音的服侍上多結果子，領多人歸主，叫小組和牧區能達致倍增。

然而，在上述群體的共同目標外，您也當按上述的引導問題，為自己定下清晰的個人禱告目標，好叫自己的屬靈生命能領受更大的祝福。事實上，透過禁食和禱告，我們在神面前謙卑自己，尋求祂的面，好讓聖靈能更自由地攪動我們的心靈，甦醒我們所屬的屬靈群體，並醫治我們所存活之地(代下 7:14)

您於是次禁食禱告行動的個人目標會是：

1. _____
2. _____
3. _____

第二步：定下您的委身承諾

論到有關禁食禱告的生活，我們該留意主耶穌的教導，祂不是說「假若您們禁食……」，而是「(當)您們禁食的時候……」(太 6:16-18)，這就表明禁食禱告是門徒當有的信仰生活。我們不應把禁食禱告與否看為一種可有可無的信仰生活，這並不在我們選擇的範圍，我們當作的選擇是：我們何時會進行禁食；會選用怎樣的禁食形式？

在您正式開始禁食禱告行動前，請先決定如下的事：

在這《四十日禁食禱告行動》中，您會……？(請圈出合適部份)

每週禁食：一 / 二 / 三 / 四 / 五 / 六 / 七天

每天禁食：早餐 / 午餐 / 晚餐 / 全部？

注意：是次全區行動的參考目標是每天禁食一餐，如肢體考慮每天禁食多於一餐者，請務必先肯定身體能適應得來，並必須先跟牧者商議，一般來說，初嘗試禁食者宜從最少的一餐開始學習，由輕至重地操練

在是次的禁食禱告行動裡，您將進行禁食形式是：

飲食全禁 只會飲用牛奶，或果汁 只會飲用清水

在這四十日的禁食禱告期間，您將暫停的康體活動包括：

運動方便(如劇烈運動)：_____

—

社交活動方面(如旅遊、飲宴)：_____

在這禁食禱告期間，您每天將撥出多少時間來禱告親近神，從祂領受引導？

每次禁食時的禱告時間是_____分鐘。

這期間每天的禱告時間是_____分鐘(禁食時段以外)。

引導您作出上述的委身承諾，是要幫助您能克服在實踐禁食禱告期間所將要面對的肉體軟弱和試探，叫您在清晰明確的委身承諾下，不容許自己跟來自生活的壓力，又或肉體的暫時快樂，作出妥協，最終放棄。

第三步：確定具紀律的每天行事曆

要使自己的禁食行動能獲得最大的屬靈益處，您需要每天預留充裕的時間來單獨親近主，好靜心地聆聽祂，從祂領受引導。每天愈多時間來親近祂，您的禁食行動將愈有果效：

清晨	早一點起床，以簡短的讚美和敬拜開始新的一天，一句充滿真誠愛意的「早安、聖靈」，會是非常好的新開始。
	選讀一段經文，加以默想；試試跪著進行，因這姿勢會提醒您在神面前當有的敬虔
	邀請聖經今天在您的心裡作工，好成就祂預備好了的美意(腓 2:13)。
	祈求神今天能使用您，向您顯明祂對您生命的美意：祂將如何透過您來影響您的家庭、公司、教會、和社區。
	祈求神堅固祂對您一生所定的異象，並使您能得力去完成祂的美意。
中午	回到禱告和神的話語中，您可以重讀早上的經文，以便深化信息，又或可另選一段。
	作一個 15-30 分鐘的《行走禱告》，即邊步行，邊禱告。禱告的方向應以代求為主，方向主要是為家庭的需要，教會和社會的領袖守望，更不要忘了為失喪的靈魂禱告。
晚上	先找一段獨處的時間(不用太長，但卻需要單獨)，好尋求神的面。可預備一兩首讚美短詩來頌唱，這段時間主要是讓自己的心靈能再次沉澱於神的同在中。
	盡可能遠離電視、電腦或其它會使您分心的媒體、事物，它們會鈍化您的屬靈觸覺。
	按是次《四十日禁食禱告》所定的禱告目標和是日的禱告指引來進行禱告守望

留意：上述這樣安排是假設了您選擇以晚餐來進行禁食，如果您是選擇了早上或中午來進行禁食禱告，則可把上述兩節的內容作出調換即可。

第四步：靈裡的預備(第一週禱告指引)

聖經告訴我們，禁食禱告最基本的精神，就是出於一顆在神面前自卑，尋求悔改的心。未認的罪會攔阻我們的禱告，因此，在進行這《四十日禁食禱告行動》的第一步，也就是我們第一星期的禱告方向，就是在禱告中預備自己的心靈，在神面前尋求一顆憂傷悔罪、清心渴慕上主的心靈：

第一週禁食禱告方向指引：

《潔淨我心、尋求主面》

4/9 (一)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 尋求聖靈的光照，把自己心靈所知的罪，逐一寫下，列明清單。<input type="checkbox"/> 按這罪的清單逐一罪行在神面前認罪，並憑信心接受神的寬恕(約壹 1:9)
5/9 (二)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 尋求聖靈的光照下，為自己曾得罪的人，先尋求神的饒恕，可能的話在禱告後以具體的行動來向他們也承認己錯。<input type="checkbox"/> 也寫下那些曾傷害過您的人名名單，並逐一以真誠的心來在禱告中宣告對他們的寬恕原諒。(太 11:25, 路 11:4, 17:3-4)
6/9 (三)	按聖經弗 5:18 的命令和祂在約壹 5:14-15 的應許，祈求聖靈的充滿，並每天按聖靈的引導而活。
7/9 (四)	把您的生命主權完全降服於基督耶穌裡，就您生命的不同範疇(如婚姻/愛情/家庭/事業/事奉/興趣……)，逐一宣告毫無保留交託予主來管理。在交託過程中，千萬不要容許自己弄虛作假。
8/9 (五)	默想神美善的屬性，逐一向神發出讚美，包括祂的信實慈愛、主權、能力、智慧、憐恤、恩典、全智……等等。當然，您也可以預先整理好有關聖經對神的屬性描述，配以祂的奇妙名字，逐一讚美。(詩 48:9-10, 103:1-8, 11-13)
9/9 (六)	在神面對尋求一顆對祂充滿期待的心(來 11:6)，尤其為自己在信、望、愛三方面作出禱告守望。
10/9 (日)	早一點回到教會裡，預備自己的心靈去親近神，並於崇拜中按主席的帶領，一同同心禁食禱告。

本資料參考自學園傳道會材料