

## 基督教耀安教會

職青區及家庭區——為崇拜慶典植群拓展之《四十日禁食禱告指引》

(第六週：09/10-13/10)

### 一)禁食小錦囊

#### 如何繼續享受四十天的禁食

恭喜您，您的禁食禱告行動來到這星期，已進到這次的《四十天禁食禱告》的最後五天了！然而，對您個人來說，它卻可能是您一生定期實踐禁食禱告的開始。為此，這裡節錄一個定期的個人四十日禁食禱告建議，好讓您能參考，隨時享受更持久的定期禁食禱告操練：

#### i. 總括性原則：

- a. 特定一段適合的時間在禱告及禁食上尋求神。它可能是半個小時或一個小時。在那段時間當中，操練三個‘W’—敬拜(Worship)、神的話(Word)、爭戰(Warfare)。
  - 敬拜：聽你喜歡聽的敬拜 CD，一起唱歌讚美主。
  - 神的話：為個人、教會和神的國代禱，是我們四十天禁食禱告策略性的焦點。按自己所擬定領受的禱告方向，大聲宣告聖經中與此相關的應許(事前準備)。
  - 爭戰：用神的話語來禱告！在信心及主耶穌名字的權柄下興起，緊捉神真實的應許及祂話語的能力！
- b. 每一天採取禱告心態，無論是在家、工作或學校裏。把你從神話語上學習到的應用在實際的行動上。
- c. 如您的禁食超出每天一餐，應減少你日常生活的活動，並避免劇烈的運動。

- d. 除了禁戒食物以外，也禁戒一些攪擾性的事物，如電視、電影、電腦網絡或遊戲；或是俱破壞性的習慣，如不謹慎的言語。
  - e. 如禁食的方式是持續四十天，而每天多於一餐，在計劃結束時，應有智慧地慢慢恢復正常的飲食。為了健康的緣故，在開始時，你應該吃少量的食物及避免吃辛辣或是酸性的食物。
- ii. 如何讓其他人參與
- a. 家庭禁食：取得全家人一同禁食禱告的協議，決定一個讓每位成員感覺舒服的禁食方式，透過閱讀和禱告當天神的話進行家庭靈修。
  - b. 小組禁食：小組裏的群體禁食要比一個人禁食容易的多。一同選擇一種禁食方式，安排每一位組員在特定的時間裏，同心地為彼此所擬定的代求方向，作出禱告與禁食。同心聚集在一起，並操練上述的三個‘W’。渴望個人和國家的復興。呼求神來拜訪你的小組及群體！
  - c. 同事間禁食：鼓勵幾位基督徒同事與你一起禁食。例如：利用茶點或午餐的時間，在辦公室內一同為所分配的代禱事項禁食禱告。
  - d. 流動性禁食：現今許多人都擁有手提電話或稱呼機，只需按一下就可以聯絡對方一起禱告。每日約定一位朋友透過電話禱告。在所約定的時間內，聯絡彼此一起禱告。
  - e. 三人行禁食：在牧者／組長的祝福下，你可以在你的住宅、職場、學校附近，主辦三人禁食禱告聚會。目標是一個星期至少有一個小時聚集在一起，依照所定的四十天禱告目標，一同禁食禱告，配合上述《流動性禁食》禱告方法，您也可以以電話服務的《三人會議》方式進行這小組禱告呢！

## 2、 本週禁食禱告指引

這星期，我們將按照基督耶穌升天前所頒佈給我們的大使命來禱告(參太 28:18-20)，它裡頭蘊藏著神對教會和個人的心意、命令和應許，讓我們緊握它，並同心按此呼求神

日期	禱告方向
09/10 週一	<p>『耶穌進前來，對他們說：「天上地下所有的權柄都賜給我了……」』</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 大聲讚美我們全權的主，歌頌祂的權能，稱謝祂的大能；</li><li>2. 提舉您的信心，宣告您所認識的每一種屬靈或屬世的權柄，都要臣伏在基督的權柄下，並宣告一切攔阻神旨意的權柄都要被粉碎；</li><li>3. 呼求耶穌造訪您的生命，渴求祂的到臨，因為祂不來(發出祂的呼召)，我們就不能去(被差作祂的工)……！</li></ol>
10/10 週二	<p>『所以，你們要去……』</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 「要」是一種命令的語態，因此向聖靈祈求一顆柔軟的心，向祂祈求一顆樂意順服的心，在祂面前謙卑自己，接受祂差遣的任命；</li><li>2. 「去」是一種生活形態的決定，求神幫助您能常常有「去」的動力，主動地走進世界裡，好把人領出來；</li><li>3. 呼求莊稼的主，差派更多的工人收祂的莊稼，因為這命令不單是給您個人，也是給「你們」的！</li></ol>
11/10 週三	<p>『使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗……』</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 心中想著那些常在您心裡，期望能帶領他/她歸向主的親友，然後「奉父、子、聖靈的名」逐一提名祝福他們，宣告神揀選之恩將要臨到這些親友；</li><li>2. 求主使自己能成為「塑造門徒」的人，並有一顆願作的心，不單帶領人信主，更願意費財費力地栽培初信肢體成長日後的組長；</li><li>3. 求主堅固現有或將要信主的肢體，叫他們能信心長進，領受洗禮加入教會，成為委身的基督徒。</li></ol>

12/10 週四	<p>『凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守…』</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 求聖靈保守自己對主話語渴慕的心，不單是聖經上所載的話，也敏銳祂每天的恩言，叫自己能常聽到主的吩咐，知曉祂的心意；</li><li>2. 求聖靈常在自己內心作出催逼和感動，叫自己能將從神領受的信息實行出來，好叫自己對神的愛能藉行道得以完成；</li><li>3. 求主叫我們不單自己效法主，也能因著自己的表裡一致，叫身旁的人也效法我們，從我們身上看見基督，學效基督。</li></ol>
13/10 週五	<p>『我就常與你們同在，直到世界的末了。』</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 就著自己生命的各個角色範圍(如家庭、職場、小組)，向神竭力呼求祂的同在，並決意在每一個角色上活出以神為中心的生命；</li><li>2. 求聖靈保持自己能常存盼望，仰望主的再來，且在生活的每一抉擇中，反映自己乃憑信不憑眼見，持定所信，「直到」再見主面；</li><li>3. 求聖靈保守自己和組員能在這「末世」中持守純正，分別為聖，好在這歪曲悖謬的世代中像明光照耀！</li></ol>