

## 禁食與禱告

**“大衛在那里為耶和華築了一座壇，獻燔祭和平安祭。如此，耶和華垂聽國民所求的，瘟疫在以色列人中就止住了。”**

**撒母耳記下 24:25**

非常的時期需要非常的行動！我們的國家和全世界正在痛苦之中，我們面對著一種病毒——一種目前沒有疫苗也沒有治愈方法的病毒。

當非常的苦難臨到神的子民時，神的子民需要回應，而且需要一起回應。我們要以特殊的方法去回應。

神曾經在夢中向一位王啟示，警告祂的子民在危難中該有的行動。當一切平安的時候，神告訴所羅門如果情況變得糟糕時該有的反應...

**“我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或使瘟疫流行在我民中，這稱為我名下的子民，若…是自卑，禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必…從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。”歷代志下 7:13-14**

在聖經中我們一次又一次地看到，在緊急危機時人們決定不吃食物，好讓他們能親近神。這屬靈操練稱為禁食。

- 摩西禁食，領受十誡。
- 以利亞禁食，當他的國家摒棄神的律法時他尋求神。
- 大衛禁食，為了要停止一場三天內殺死了七萬人的瘟疫。
- 以斯帖和她的宮女禁食，為了要避免她的人民被殺害。
- 主耶穌在開始、傳道前禁食禱告 40 天，戰勝了黑暗勢力的試探。
- 早期教會禁食禱告，然後差遣巴拿巴和保羅為使徒。

神已經吩咐宇宙中所有受造物都要回應神的子民的禱告。當禱告包含了犧牲的元素（不吃食物），在神聖的奧秘中，祈求的大能會擴大。

世界正在嘗試用嚴厲的措施與他們的能力來止住疫情，我們卻要求告主的名。藉著我們的禱告和耶穌的犧牲，我們求神施行憐憫。

**我們邀請所有的信徒在 2020 年 3 月 25 日星期三進行集體禁食禱告。  
求神憐憫、停止瘟疫!!!**

## 禁食指引

**如果你因為醫療的原因不可以不吃食物，你可以用先知但以理的方法：**他吃簡單的素菜；他吃的分量很小，而且他不是為了享受而吃。他會吃得比較快，然後使用本來用膳的時間來為當時的需求禱告。

**如果你從來沒有試過禁食，你可以不吃一頓。**找一個私人的空間，使用本來用膳的時間來禱告。你可以喝大量的水。如果這是你第一次禁食，你可以喝果汁。用吃飯的時間來尋求神。每一次你感覺到餓，讓它呼喚你去用簡短的禱告求神的恩典。

**如果這不是你第一次禁食，你可以不吃兩頓。**利用這兩段不吃飯的時間來為各方面禱告：你的教會、你的城市和地區、福音得以傳遍全地。讓每次餓的感覺成為你的提示，使你進入神的同在、按著神的心意去禱告、求神為著祂的榮耀贖回這事件。

**如果你有比較多禁食禱告的經驗，你可以在前一天晚飯後就開始禁食。**特別劃出 24 至 36 小時的時段。如果你有感動要有更久的禱告，你已經知道你將需要減少體力活動。作出適當的調整，並讓神的靈透過你禱告（羅馬書 8:26）。

無論這是你第一次禁食，或者禁食是你恆常的操練，請小心不要引起不需要的注意力在你這行動上。集體禁食（一大群人一起做這操練）就是我們為著同一個目標一起尋求神。我們求神介入來停止這場大流行瘟疫，並且教導我們知道該如何走過這段時間。禁食不是作秀、不是造作。因為這是集體禁食，你可以讓那些將會受影響的人知道，例如你的配偶和孩子。其他人不需要知道。

**請使用本指引來協助你禱告。**你可以使用這裡提倡的方法，也可以使用其他方法。重點是我們要一起禁食和禱告，求神的大能介入、更改歷史的發展。

在這一天的集體禁食禱告中，我們將會使用詩篇 95 篇。這詩篇有三個部分：前面兩部分頌揚神的美好；第三部分呼籲人要注意神的話，並警告那些不聽神的話的人。而我們正在求神向我們說話。

我們建議在這天劃出三段特別的時段，每時段 20 分鐘（你也可以一次用一個小時）。例如：你可以在 1) 早上，2) 中午，3) 晚膳的時間禱告。其他時間就和平時的生活一樣。在這期間讓每次餓的感覺成為你的提醒，讓你記得你禱告的目的。

這裡用的是和合本。我們建議你預備一本筆記本。經文會幫助你聚焦在神身上。筆記本是用來記錄神在禱告中給你的感動。在集體禁食的那天開始時，宣讀這詩篇。

## 詩篇 95 篇

### 第一部分—讓我們讚美與感謝

來啊，我們要向耶和華歌唱，  
向拯救我們的磐石歡呼！  
我們要來感謝他，  
用詩歌向他歡呼！

因耶和華為大神，  
為大王，超乎萬神之上。

地的深處在他手中，  
山的高峰也屬他。  
海洋屬他，是他造的，  
旱地也是他手造成的。

### 第二部分—讓我們聚集與敬拜

來啊，我們要屈身敬拜，  
在造我們的耶和華面前跪下！  
因為他是我們的神，  
我們是他草場的羊，  
是他手下的民。

### 第三部分—讓我們一起聽神的話

唯願你們今天聽他的話：  
“你們不可硬著心，像當日在米利巴，就是在曠野的瑪撒。  
那時你們的祖宗試我探我，並且觀看我的作為。

四十年之久，我厭煩那世代，  
說：‘這是心裡迷糊的百姓，竟不曉得我的作為。’

所以我在怒中起誓說：  
‘他們斷不可進入我的安息。’”

## 第一部分—讓我們讚美與感謝

來啊，我們要向耶和華歌唱，  
向拯救我們的磐石歡呼！  
我們要來感謝他，用詩歌向他歡呼！

因耶和華為大神，為大王，超乎萬神之上。

地的深處在他手中，山的高峰也屬他。  
海洋屬他，是他造的，旱地也是他手造成的。

1) 在第一部分，我們把今日分別為聖。焦點不是“我們的需要得滿足”，甚至不是停止大流行瘟疫。焦點是神的威嚴主權。用詩人呼籲的方法來開始—歌唱！歡呼！宣告神的屬性！如果你有一首最喜愛的詩歌，把它唱出來！Reginald Heber的經典聖詩正合乎詩人的要求：

1. 聖哉，聖哉，聖哉！全能大主宰！  
清晨我眾歌聲，穿雲上達至尊；  
聖哉，聖哉，聖哉！慈悲與全能，  
榮耀與讚美，歸三一真神！

2. 聖哉，聖哉，聖哉！眾聖都崇敬，  
放下黃金冠冕，環繞晶海之濱；  
千萬天軍叩拜，同聲頌主名，  
昔在而今在，永在億萬春。

3. 聖哉，聖哉，聖哉！黑暗蔽聖明，  
罪人焉能瞻望，真神威嚴榮光；  
惟獨主為真源，惟主為至尊，  
全權又全愛，全善全能神。

4. 聖哉，聖哉，聖哉！全能大主宰！  
海天雲山酬和吾眾讚美歌聲；  
聖哉，聖哉，聖哉！慈悲與全能，  
榮耀與讚美，歸三一真神！

2) 現在因著神為我們所做的感謝祂—創造、你的生命、你的家庭/朋友、你的教會、普世教會、你的國家。請把感恩個人化，直至你感到完畢為止。

- 3) 效法詩人去確認神：宣告祂是創造者，祂創造了穹蒼的星宿、地心火熱的熔岩、茂盛的樹木、深邃的海洋、翱翔的雀鳥、暢遊的魚兒。神是這一切的創造者！可能你需要在大自然中走走，為著青綠的草坪和高山感謝神。
- 4) 請記得這天的禁食與禱告是有清晰的目標的。我們祈求神介入。我們已經宣告神是掌權的！求神成就祂在疫情背後的主權旨意。然後求神叫我們從自我中心迴轉至以神為中心的生命。求神醫治我們——我們自私的病、我們充滿罪惡的文化。求神停止這瘟疫以致神（而不單只是人的成就）得著榮耀。

在這天的第一段時間...

最重要的一點是不把焦點放在疫情上，而是放在威嚴掌權的創造神身上。祂正在神聖的奧秘中成就祂的旨意。喜樂地歡呼吧！歌唱！首先記住神的大能，並把疫情放在祂的手中。歌唱！如果“地的深處在祂手中，山的高峰也屬祂”，祂也能抓住病毒感染，透過它來成就祂更深的旨意，然後使它停止。我們求神兩樣都成就。唱出你最喜愛的讚美詩歌，並求祂施憐憫。

---

## 第二部分—讓我們聚集與敬拜

來啊，我們要屈身敬拜，  
在造我們的耶和華面前跪下！  
因為他是我們的神，  
我們是他草場的羊，  
是他手下的民。

- 1) 在第二部分，我們與其他信徒一起敬拜神。敬拜不是獨自進行的，而是與神的子民一起進行的。雖然可能你是一個人在你的房間，但你仍然與世界上其他的信徒一起集體禁食。敬拜也需要有犧牲。在撒母耳記下 24:25 裡面，大衛先有獻祭，然後才禱告。我們有一個更美好、更貴重的獻祭，就是神的兒子的寶血。祂是完美的羔羊，為著我們的救贖和醫治而獻上了。請思念各種不同的基督徒——神的教會裡面的各支派…現在為著你所認識的信徒向神感恩。為你所認識的宣教士，以及鄰近教會裡忠心的耶穌跟隨者感恩。
- 2) 在這裡詩人表示 *身體姿勢影響內在態度*。我們要 *屈身* 和 *跪下*。這兩種姿勢都反映了對神的旨意的順服。如果你能夠屈身和跪下，讓我們按著聖經的命令去做。如果你的身體不許可，你可以告訴神你在心裡面是順服的。在順服的態度中，為你所認識的、忠心於神的教會禱告。我們認定神就是神，而我們是回應祂的子民。

3)這部分的最後一句提到我們是祂手上的羊。羊跟隨牧羊人。牠們聽從牧羊人的聲音。牠們吃，牠們睡，牠們跟隨。羊不會篡奪牧羊人的地位。牠們只會跟隨，而且牠們集體地跟隨。這句話成為了這詩篇的第二部分與第三部分之間的橋樑。第三部分的焦點是神的聲音。雖然有些羊會走迷，但大部分的羊都不會輕舉妄動，除非牠們聽到牧羊人的聲音。

- A. 把我們社會現在的情況放在神的面前——疫情已把很多國家停頓下來了。神是否透過這些說話？
- B. 求神醫治我們的生命、我們的教會、我們的國家、我們的世界。
- C. 你有否花時間聆聽大牧人的聲音？
- D. 你聽到大牧人正在向你說什麼？
- E. 最後，求神醫治瘟疫。

在這天的第二段時間...

請記住，跪下與屈身反映了對神聲音的順服。告訴神：當你知悉神的心意時，你會馬上順服！每一次感覺到餓，求問神祂在說什麼？然後求神救贖我們的文化，求神醫治瘟疫。

---

### 第三部分—讓我們一起聽神的話

唯願你們今天聽他的話：

“你們不可硬著心，像當日在米利巴，就是在曠野的瑪撒。  
那時你們的祖宗試我探我，並且觀看我的作為。

四十年之久，我厭煩那世代，  
說：‘這是心裡迷糊的百姓，竟不曉得我的作為。’

所以我在怒中起誓說：

‘他們斷不可進入我的安息。’”

神在說話，而我們需要留心聆聽，並且一起聆聽。我們最近有否被引領，但是又懷疑神是否還與我們同在？這詩篇記念到以色列曾經神蹟地被引領，但又一路與神對抗！它強調了以色列一貫性的悖逆——從離開埃及到派探子到應許之地期間他們一直反叛。40天變成了40年。瑪撒（試探）和米利巴（爭鬧）的罪記載在出埃及記17章。神用神蹟引領以色列走過磨練，但以色列還是沒有求神救他們。反之，當遇上困難時他們攻擊摩西、誹謗神、與這位派人來拯救的神對抗。在民書記14章中，他們連續第十次叛逆神，結果帶來40年的爭鬧與鬥爭。

- 1) 這些被困在曠野的人都曾經目睹神的作為—神曾以神蹟帶領他們走過磨練。然而，當困難來臨時，他們還是選擇埋怨。如果這也是你的境況，現在是時候悔改了。請花幾分鐘向神禱告，求祂赦免與潔淨。
- 2) 但是，加拿大以及世界上很多國家最近都沒有看到神的作為。求神在這時刻帶來醫治，並讓世人清楚看到真的是神自己的作為。讓我們一起為加拿大禱告、為全世界禱告，使這大流行疫情神蹟地停止、帶來屬靈的更新。
- 3) 給教會的警告：被困在曠野的人曾經多次目睹神的作為，但可惜他們拒絕求告祂，而且選擇埋怨。他們堅持拒絕祈求神拯救的大能，導致神被激怒了。神不再賜福給他們、不再幫助他們。這詩篇是寫給那些已經在應許之地的人，它用負面的教材來提醒他們要在磨難中向神呼求。這詩篇在希伯來書 4 章被引用。在這裡，神叫我們要聆聽、要在有需要的時候以呼求來進入祂的安息。

在這天的第三段時間...

為普世教會和我們的宗派禱告，使我們能留心聆聽神所說的話。求神使我們注意到祂給我們的信號，好叫我們能參與在祂的工作中。求神施憐憫、引領科學家們的研究、指引政府如何管治好人民、醫治受苦中的人、賜智慧給教會牧者與領袖去帶領會眾、給國家領導有智慧、使神自己得榮耀。

---

## 其他禱告事項

- 1) 求神讓我們的眼目不專注在新聞頭條上，而定睛在我們主耶穌的身份上，並能看到祂要透過這些所作的工（希伯來書 12:2）
- 2) 求神使我們行事是憑著信心，不是憑著眼見（哥林多後書 5:7）
- 3) 讓我們相信我們的神統治一切，包括此瘟疫。祂是我們可以投靠的（詩篇 11 篇）
- 4) 讓我們有信心知道我們的神將會透過此危機成就祂的旨意（羅馬書 8:28）
- 5) 求神使我們成為榜樣，展示在神裡面的平靜安穩、信心與盼望（以賽亞書 41:28-29）
- 6) 為前線醫護人員禱告，他們不辭勞苦地照顧病患者。
- 7) 為高危的人群禱告—長者、露宿者、貧窮的、有基礎病的、住在偏遠的、沒有醫療資源的。
- 8) 為因這病毒而失去親人的人禱告。
- 9) 為長遠的影響禱告—一個人、家庭、城市、教會、機構、國家的心理情感和經濟影響。
- 10) 求神賜智慧給科研人員去研發疫苗與治愈方法。
- 11) 為滯留在外地而無法回國的人禱告。
- 12) 求神賜下救恩給眾人，在加拿大以及全世界。

- 13) 求神賜智慧給地方政府、省政府和聯邦政府，讓他們作出正確的決定和給予正確的指引來阻止 COVID-19 蔓延。
- 14) 為傳媒禱告，使他們能夠傳遞需要的資訊，而不引起焦慮和恐慌。
- 15) 為屬靈領袖禱告—牧師、教會領袖、宣教士、區監督、總會同工、董事會、所有領袖。求神幫助他們引領眾宣道會。也為其他宗派的領袖禱告。
- 16) 為商業領袖禱告。求神幫助他們做出合宜的決定，因他們的決定會影響僱員的前景。
- 17) 為家長們禱告。不少家長不能在家工作，他們需要找合適的兒童看顧。
- 18) 為信徒與地方教會禱告。求神使眾聖徒能合宜地展示愛心、關顧有需要的鄰舍。
- 19) 求神透過此大流行瘟疫作工。求神完全停住這次的瘟疫。
- 20) 為你所領受的感動禱告。
- 21) \_\_\_\_\_
- 22) \_\_\_\_\_
- 23) \_\_\_\_\_

宣道會禱告團隊 Alliance Pray! Team 制作  
2020年3月22日