

美罗帐幕神召会 **metrotabernacle**

禁食祷告周
2022年4月11日至17日



经历更多的禁食与祷告

禁食祷告是

1. 为著特定的祷告目标。
2. 在一段时间内自愿禁食或禁戒生活上各样必需的事物，例如饮食、休閒、交际等等，期以更专一、迫切地祷告亲近神。

禁食祷告不是

1. 不是为禁食而禁食：要有明确的目标不是只要不吃东西就好，是也要同时祷告的，也不是为了要减肥而节食。
2. 禁食不是条件以换取神的恩典不是把禁食当成某种手段，来“逼使”天父听人祈祷。不是把长长的愿望清单带到神面前，而从不等候神赐下智慧、知识和悟性，只是忙著向神要东西。
3. 不是向人夸耀的自义行为(太 6：16-18)。

**禁食是基督徒既基本又重要的属灵操练，
这是谦卑降服的举动，生命要被主更深地得著。**

禁食的目的

1. 荣耀神（太 6:16-18/亚 7:5/路 2:37/徒 13:2）。
2. 谦卑在神面前（拉 8:21/诗 69:10/赛 58:3），为要得著更多的恩典（彼前 5:5）和经历与神亲密的相交（赛 57:15/58:6-9）。
3. 为个人的罪恶和过犯忧伤痛悔（撒上 7:6/尼 9:1-2）。
4. 为教会、国家和全世界的罪恶忧伤痛悔（撒上 7:6/尼 9:1-2）。
5. 寻求神施恩，赐予新的託付，赐下能力使我们可以做神已託付的工作，和重新确定我们对神的委身（太 4:2）。
6. 亲近神，并持续祷告抵挡敌对的属灵权势，为要寻见神（士 20:26/拉 8:21/23/31/耶 29:12-14/珥 2:12/18:3/徒 9:10-19）。

7. 表示悔改使神回转既定的心意，不施行审判（撒下 12:16/22/王上 21:27/29/耶 18:7-8/珥 2:12-14/拿 3:5/10）。

8. 拯救人们於罪恶的捆绑中（赛 58:6/太 17:14-21/路 4:1）。

9. 为得著神的启示和智慧以明白祂的心意（赛 58:5-6/11/但 9:3/21-22/徒 13:2-3）。

10. 为圣灵的浇灌和基督的再来预备道路（太 9:15/25:6/约 14:3）。

什么时候是禁食最理想的时间？

基本上并没有规定什么时候才是最理想的时间（诗 55:17/63:1）。有些人喜欢在早上，有些人则喜欢晚上。最重要的是你需要有纪律的腾出一段祷告的时间。

即然目前正在进行祷告周，你可以藉此腾出一段时间，或选择利用午餐时间来祷告。

该如何开始？

圣经说“当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院…”（诗 100:4）让我们以赞美与感谢做为开始，为着祂已成就的事及将来所要做的事而感谢及赞美祂。

开始时我们可以唱一些我们所熟悉的诗歌。每一天花些时间读册上所指示的经文，也藉这些经文让圣灵来向你说话。你也可以使用这些代祷指南成为你的祷告事项。结束时同样也以赞美与感谢做为祷告的句点。

该用多长的时间祷告？

你如何与神同行呢？或许你从来没有想过要祷告。祷告对你来说或许是一件新的事情。开始时你可能只用几分钟的时间。随着时间的推移，我们与神沟通的时间就会越长。

其实我们该祷告多久并没有固定的规则。有果效的祷告并不能以我们祷告有多大声，多长或多流利来衡量。只有当我们真诚及为着正确的事在祷告时，我们的祷告才能有果效并触摸到神的心，神是看内心而不看外貌。

（撒上 16:7）

多种不同的禁食类型

全禁食

禁止食用固体食物至 24 小时。当中只喝水。如果你想要全禁食至到 21 天，请预先征求医生的建议。

部分禁食

在一天当中的某一部分时间里禁止食用固体食物。只喝水。时间的限制是个人与神的委身时间。例如，有些人选择 12 小时由早上 7 点到傍晚 7 点。其他人或许选择较短的时间，从早上 8 点到中午 4 点，然后以简单的小食开餐。

禁食一餐

禁食其中一餐。例如：禁食午餐或晚餐。

但以理禁食

禁止食用肉类或其它佳肴。只食用少量的新鲜水果，蔬菜与果汁。

液体禁食

禁食期间。只喝水或会饮用不同的饮品，例：果汁，清汤，豆浆等等。最好避免喝刺激的饮料，如茶或咖啡。

物体禁食

选择禁止做某些活动而且是完全与食物无关的，比如看电视，玩电脑的时间，或禁止自己做一些会转移我们对神专注力的活动。

今年美罗帐幕神召会已经四十岁了！在过去的四十年里，美罗见证了许多神的作为、祂恩惠的引导和超然的眷顾。让我们饱尝神的信实和良善，我们是何其感恩与感谢祂对美罗这个大家庭的祝福。我们不会仅止步于此，因为神为我们准备了更多要我们去领取。祂也正等待着要更多的赐福于美罗教会的- 每一个人、每一个家庭、和每一个世代！

但是我们需要先做好自己的本分。你或许会问，“那么我们需要为更多做些什么呢？”

在这 7 天的禁食和祷告中，我们将会从圣经中看有关禁食的七个关键点和当中许多的禁食故事，并从这些故事中，看禁食和祷告如何对这些人的生命产生了更多的影响。

“祷告是为看不见之事伸出手；禁食是放下所有可见的和暂时的。禁食有助于表达、加深和确认我们准备牺牲任何东西的决心，甚至是牺牲我们自己，为要实行先寻求神的国度。” — 安德烈 默里

当你寻求祂的面和祂的道路时，愿这段禁食和祷告的时间会让你生命得更新。我们祷告你能体验神超凡的同在、能力与祝福。我们也祷告你的心要对神的带领敞开，好让你的生命经历更多的突破与得胜。在接下来的 7 天里，愿你在寻求神时更胜过往的经历，使你更亲近神。

我们为你感到兴奋，为神在今年所为你预备的一切，并愿意先寻求神并与神同工。因此，我们愿意陪你一起祷告，与你一起奔跑这振奋人心的旅程。你也可以藉以下网址向我们提交你希望在今年里期待看到生命得突破的祷告事项 <https://metrotab.org/pray/>

最后，每天花一些时间祷告与神亲近，确定一个时间和地点来寻求祂的面。先要制定计划祷告，你才会开始实行祷告。

第一天 – 11.04.2022, 星期一

禁食是我们对神的敬拜和献上

禁食是我们属灵的宴席。禁食不是不饮用食物而已，更多的是要帮助我们明白自己对神的渴慕并且能够更多的渴慕。这是一个从身体上的饥饿转化成属灵上的饥饿 – 我们渴求的是神的同在而不再是物质上的食物。

- 路加福音 2: 36-38 告诉我们有关一位高龄 84 岁的女先知亚拿的故事。她没有离开圣殿，她昼夜禁食祷告祈求。她全人投入的献给神，禁食就是她对神的敬拜和爱的一种表达。
 - 马太福音 6: 18 说到我们的禁食不要叫人看出来，只叫暗中的神看见。在暗中察看的神必然会报答我们。我们禁食是献给神而不是为了得到他人的认可或是完成一个职责而已。
- 祈求心中有渴慕、决心和持续的力量来参与这七天的禁食祷告。
 - 祈求神挪走一切阻碍我们禁食祷告的搅扰和诱惑。
 - 花时间敬拜神，与神交通。

*我们禁食是因为我们已经尝过也见过神的良善
因此我们更多的渴慕祂。大卫·马蒂斯*

第二天 – 12.04.2022, 星期二

预备好悔改和复兴的心

真实的悔改包括了承认并从罪中全人的回转向神。当我们悔改时，神就可以恢复和复兴我们（约壹 1: 9）。禁食本身不等同于悔改但却是我们发自内心真诚懊悔的表现。

- 但以理和以斯拉为着以色列百姓所犯的罪而悲痛禁食。（以斯拉记 10: 6-17, 但以理书 9: 1-19）
 - 在约拿宣告神对尼尼微城的审判后，尼尼微城的王和百姓全体宣告禁食。（约拿书 3: 4-10）
 - 以色列全国人民进行集体性的禁食，承认自己的罪孽并寻求神的赦免。（尼希米记 9: 1-2, 撒母耳记上 7: 1-6, 约珥书 2: 12-17）
- 求神监察我们的心，显明我们的罪。
 - 花时间做出真实和真诚的悔改，求神的赦免和恢复。
 - 祈求神赐力量且立定心志的完全脱离我们的罪或是恶习。

*透过信心和祷告，让你下垂的手再次的举起来，
发酸的膝再次挺直。你已经禁食祷告了吗？
继续的来到施恩的宝座前并坚持到底，
神的怜悯将会临到。约翰·卫斯理*

第三天 – 13.04.2022, 星期三

我们在神所赐的呼召或是事工上的预备

禁食预备我们进入神的圣召。当我们在预备自己进入呼召或是事工时，这是一个信心的宣告说那呼召我们的神是信实的。

- 施洗约翰的事迹记录（马太福音 3： 1-6）。
 - 耶稣预备其公开服事的事迹（马太福音 4： 1-17）。
 - 保罗在悔改和接受基督后立即的禁食（使徒行传 9： 1-9）。
- 祈求神给我们信心相信神要赐我们的还有更多。
 - 当我们以信心回应时，祈求神的智慧、平安和祝福临到。
 - 祈求神在我们回应祂的呼召上，挪走一切的恐惧、怀疑和不愿意。

如果耶稣能够不需要禁食就完成祂所要成就的一切，那祂为什么还要禁食？神的儿子禁食是因为祂知道有一些超自然的事情只有透过禁食才能够被释放。正是如此，禁食岂不是更应该成为我们日常操练的一部分吗？

詹森·富兰克林，禁食之刃

第四天 – 14.04.2022, 星期四

顺服神所托付我们重大的使命和其带领

在信仰的路程中，神会给我们一些超乎我们能力和舒适圈以外的任务。这些的任务可以是一些简单的行动如进入到我们的邻舍中、探访在医院的病人又或者是在对的事上坚定立场。这是我们需要透过禁食来寻求神的肯定、时间和智慧的时刻，知道我们应该说些什么及做些什么事。

- 尼希米在实行神所委托的任务前先禁食祷告（尼希米记 1: 1 - 2: 8）。
 - 但以理被选出侍立在巴比伦宫中时要求只饮用素菜（但以理书 1: 6-21）。
 - 以斯帖在末底改拯救神子民计划上扮演着至关重要的角色（以斯帖记 4: 4-17）。
-
- 祈求神赐下清晰的指引和引导。
 - 当我们愿意被神使用时，求神赐下恩宠、供应、能力和平安给我们。
 - 祷告神的保守和遮盖临到。

禁食是从一切阻拦祷告的事情中脱离出来。

安德鲁·博纳

第五天 – 15.04.2022, 星期五

胜过仇敌的攻击

身为信徒，我们知道我们不是与属血气的争战，乃是与那些属灵气的争战（以弗所书 6：12）。对于任何的属灵争战，我们需要的是属灵的武器。禁食就是其中一个强而有力能够抵挡仇敌攻击的属灵武器。教会！是时候要预备好透过禁食来胜过一切属血气的、世界的和仇敌的战争。

- 当仇敌试图灭绝犹太人时，他们向神禁食哭泣（以斯帖记 3：5 – 4：3，7：1-10）。
 - 以利亚成功逃离耶洗别的追杀，也从忧郁中得释放（列王纪上 19：1-18）。
 - 耶稣释放被污鬼附身的男孩 – 禁食能够穿透灵界（马可福音 9：17-18，25-29）叫被欺压的得自由（以赛亚书 58：6）。
- 在每个僵局下，祈求神释放祂超自然的能力和祂神圣的介入临到。
 - 祈求有超自然的力量和洞察力得以胜过仇敌的攻击。
 - 祷告求神的保守和遮盖临到。

从圣经的角度来看，禁食就是因为你灵里的饥饿如此的深、你立志代祷的心如此的强烈，又或是属灵争战如此的迫切以致你选择不进食，暂时将这些肉体上的需要放置一旁，为要进入到祷告和默想中。

卫斯理·杜威尔

第六天 – 16.04.2022, 星期六

寻求神圣的指引

神的道路和意念永远高过我们的。在每一个决定中 - 不管看似多么小的决定，让我们记得先来寻求神并等候祂的引导和指引。

- 当约沙法听见敌人将要来攻击时，他祷告寻求耶和華并在犹大全地宣告禁食（历代志下 20: 1-30）。
 - 但以理寻求神的启示以明白神所给他的异象（但以理书 10: 1-14）。
 - 以斯拉为着人民能够平安重返以色列而宣告集体禁食（以斯拉记 8: 21-23, 31-32）。
-
- 祷告在做每一个决定以前，先谦卑寻求神。
 - 在面对属世的捷径时，求神赐力量能够抵挡并胜过这些的诱惑。
 - 祈求一颗愿意的心，和神一起进入新的季节。

*透过我们在神里面以祂为我们生命的支撑，
禁食就是在肯定我们对神的全然依靠。*

魏乐德

第七天 – 17.04.2022, 星期日

在行动中的教会

在保罗一生的事工和教导中，他多次禁食因为他意识到在面临众多的试验里，他需要神的介入而禁食则能够使他在灵里刚强起来。对保罗而言，禁食祷告是属灵的（哥林多后书 11： 27）。

禁食可以特别的训练我们敏锐与圣灵的带领和工作，借此推动我们更多的得着神所为我们预备的！

- 耶稣教导有关禁食 – 这是我们属灵生命的一部分（马太福音 6： 16-18）。
 - 教会领袖在差遣宣教士或是委任长老之前都会禁食（使徒行传 13： 1-3, 14： 21-23）。
 - 在保罗执行神的工作之时，禁食已成为了他的一种生活形态（哥林多后书 6： 4-10, 11： 27）。
- 祈求神释放更多的恩膏、成长、超自然、神迹奇事和医治在我们中间。
 - 祷告神将异象和异梦赐下给教会的领导层。
 - 祈求圣灵的洗更多的倾倒在每一位会友身上。
 - 祈求神更多的祝福、恩宠、丰盛和美善在我们的教会中。

当神的子民禁食祷告时，圣灵的工作就会越发加增。

毕麦克

