

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

### 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動指引:

- 每天預留一段時間(最好不少於15分鐘)，按這禱告指引來禱告。要在這12天的禱告旅程中獲得最大的收穫，建議你最好每天都選定在相同的時段進行。
- 找一個不會容易令你分心，一個可與天父獨處的地方禱告。
- 預備一支筆和一本聖經，在禱告手冊裡寫下「神對你說了甚麼」。
- 在小組聚會的時間，與組員一起分享
- 每天少食一餐(早、午、或晚餐均可)，配合清淡的飲食和生活，目的是為了使我們可以更清心和專心尋求神，請參考下面建議。

#### **禁食和清淡的飲食和生活的建議:**

禁食和清淡的飲食和生活，可以讓我們的身體、心靈得到淨化和更新，並且當我們決心拒絕自然的慾望/食慾/衝動，為了更專心尋求神的時候，我們會對神的靈更敏銳更開放，聖靈便能充滿我們賜給我們力量去行在神的旨意中。

關於禁食和清淡飲食的一些建議：

- 每天禁食一餐，早、午或晚餐均可，若感到疲乏無力，可飲一杯新鮮的果菜汁
- 禁食時段內不要喝奶、奶類製品或豆奶，咖啡、茶、可樂等含咖啡因的飲料和刺激性飲品都不宜。
- 多喝水
- 少肉多菜多水果
- 不喝酒

#### **關於「清淡生活」的一些建議：**

- 在這12天內犧牲一些娛樂的時間，例如：減少接觸社交媒體的娛樂資訊，減少觀賞影片，減少打機，減少看電視的時間等
- 善用空閒的時間，利用空出了的用餐時間禱告親近神，若有額外的空閒時間，可做點運動，讀本有益的書(如標竿人生)等…

目標一：與神和好

**第一天：**

承認自己的軟弱。

**敬拜詩歌：**軟弱的我變剛強

<https://www.youtube.com/watch?v=faexCo8ITqk>

**詩歌歌詞：**

軟弱的我變剛強，貧窮的我變富足，  
瞎眼的我能看見，主給我行了神蹟。(x2)

和撒那，和撒那，釘死十架的羔羊，  
和撒那，和撒那，耶穌祂已復活了。  
我要渡過的那江，在此洗淨我的罪，  
現在主的大慈愛，向著我湧流著。  
和撒那，和撒那，釘死十架的羔羊，  
和撒那，和撒那，耶穌祂已復活了。

在極深的江河中，主扶持我站起來，  
高唱得救的樂歌，耶穌賜給我自由。(x2)

和撒那，和撒那，釘死十架的羔羊，  
和撒那，和撒那，耶穌祂已復活了。(x2)

**禱告內容：**我們承認自己的軟弱，有時面對試探時會犯罪跌倒，與人相處時會得罪人，失去了平安喜樂。

**今日經文：**林後 12:9 他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。

---

各位弟兄，今天是3月27日，歡迎你進入「12天禱告行動」的第1天。

我們先用這首詩歌「軟弱的我變剛強」來敬拜主。

請大家現在先停了這個音頻的播放，然後到今日的詩歌連結開始敬拜。之後請再回來這裡繼續收聽。

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

。 . . . . 敬拜中 . . . . .

歡迎大家繼續收聽。

想問問大家，知不知道為什麼我們會有這個12日禱告行動？

神今年給教會的信息主題是「投入真心，信愛加增」，這個禱告行動是要透過禁食禱告，求神開啟我們的心，提升我們對祂的信任和愛慕，使我們在面對困難挑戰的時候，仍然能夠堅守住信仰；亦幫助我們加添對人有願意付諸行動的愛心。

當我們信耶穌的第一日，就會有人跟我們說，信了神之後我們的罪就被神完全赦免了，我們就可以與神和好，跟祂建立好親密的關係了。但事實上，莫說跟神有那種「好親密」的關係，在實際生活裡頭，我們時時還會因為自己的軟弱而感覺跟神很疏離。

我們時時說人有軟弱，這些軟弱從那裡來？就好像聖經說，因為人類的始祖犯了罪，於是我們天生出來就帶住罪性；加上人的肉體本性都有限，當我們面對試探和挑戰的時候，就會覺得脆弱，更加很容易就跌倒犯罪。

所以，要真正可以與神和好，建立親密的關係，有信心把握去抵擋誘惑、面對挑戰、傳遞愛，首先要對付的就是軟弱。

正如之前所說，所有人都有機會陷入軟弱裡頭。可能你只是信主不久；又或者即使你已經信了耶穌幾十年，在教會裡頭擔任著很多、很重要的服事，但是，同樣你都不會有免疫能力，一樣有軟弱的時候，一樣會有機會在軟弱裡頭失腳跌倒。看看聖經，就連摩西、大衛、以利亞、彼得、保羅這些屬靈偉人都曾經軟弱過，我們又怎能夠例外呢？

雖然我們知道人有時是會有軟弱，但是我們很多時都不會願意去承認。原因是我們心裡面有驕傲，只是習慣看到自己的優點，選擇看不到缺點；亦會因為怕面對承認軟弱後的那種自我價值降低，失去尊嚴，覺得羞恥，不舒服的感覺；還有就是怕被人知道自己的軟弱後，會被人取笑、批評，或者拒絕。

在聖經裡頭，彼得曾經實牙實齒地說，寧願死也不會不認主，結果就好像主耶穌預言的那樣，彼得在耶穌被捉拿之後，第二次雞叫之前三次不認主。(太 26:31-35, 69-75)

雞叫以後，彼得想起主的預言就嚎哭起來。因為驚被耶穌牽連而退縮不認主，使他心裡有著很大很大的愧疚和懊悔。彼得的眼淚講出了他真是看到，亦都願意承認自己的軟弱。如果彼得沒有踏出承認自己軟弱的第一步，就不會有後來被主大大使用，成為初期教會一位很偉大的屬靈領袖。

不知大家有沒有發覺，原來男性、弟兄的軟弱跟姊妹是不同的，男人的軟弱其中最常出現在金錢、情慾和權力三方面。可能大家都記得，這些就是約翰在約翰一書 2:16 所說的，肉體的情慾、眼目的情慾和今生的驕傲。

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

保羅在哥林多後書 12:9 分享了他在服侍主的經歷裡頭，明白到基督徒應該怎樣面對軟弱。不如我們一齊讀一讀這一節相信大家都十分熟悉的經文：

「他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」

只要我們願意在主面前誇自己的軟弱，就有敵擋誘惑和試探的勝算，因為主的恩典夠用，會使人的軟弱變為剛強。

在這個時候，想請大家合上眼，靜一靜，一起用 5 分鐘時間，專心等候神，聽聽神在「承認自己軟弱」的這個課題上面給你什麼啟示，相信聖靈亦會給你看到自己有什麼軟弱的地方。

好，現在開始等候的時間 ....

。 . . . 等候神 5 分鐘 . . . .

相信神已給你一些啟示，這個時候，請你和我一起低頭同心祈禱：

親愛的天父，感謝讚美祢！多謝祢剛才給我看見 (現在請你暫停播放這個音頻，然後在這裡向神說出祢給你看到你自己有那些軟弱的地方，說完之後，請你繼續播放這個音頻去完成這個禱告。)

主啊！我現在要向祢承認我這些軟弱。求祢幫助我能夠在這些軟弱之中站穩在祢的真道上，拯救我脫離這個誘惑、試探。求祢幫助我能夠繼續看到自己生命裡的軟弱，賜給我勇氣和膽量在祢面前和在其他人的面前承認這些軟弱。亦求祢賜給我力量和恩典，幫助我能夠克服生命裡所遇到的挑戰。主啊！很需要祢將加倍的信心和愛心充滿我，使我能夠更好地遵從祢的旨意，與祢和好，亦和其他人和睦相處。求祢賜給我屬靈上面的力量和智慧，幫助我的屬靈生命有所長進，同時亦大大經歷主聖靈在我生命裡帶來的平安和喜樂。我的禱告是奉主耶穌基督寶貴名字祈求，阿們。

好，我們第 1 天的禱告行動來到這裡結束了，祝福大家！