

15天禁食祷告

# 敞开天窗

进入一个新的季节

祷告指引

约书亚吩咐百姓说，你们要自洁，因为明天耶和华必在你们  
中间行奇事 - 约书亚记 3:5

当我们准备进入2020年的新阶段时，我们相信比以往任何时  
候我们都有必要刻意的寻求上帝。

在接下来的15天禁食和祷告中，我们相信神会更新我们的心  
，带给我们明确的方向，并引领我们进入复兴。

我们相信上帝希望我们进入下一个季节，知道天堂仍然在我  
们的生命敞开。



## 什么是禁食？

禁食是一种属灵上的操练，我们刻意的禁食一段时间。我们否认自然的欲望，谦卑自己，花时间专注上帝。

禁食应该伴随着专注的祷告和学习上帝的话语，并与上帝的旨意一致。

禁食并不是改变神或得到神的赞同，但它常常是在神采取行动之前。圣经描述了一些例子：

摩西在寻求属灵上的突破时，与神独处了40天，不吃不喝，直到他接受了十诫(出埃及记 24:18)

大卫为求个人突破，禁食以保持谦卑(诗篇 35:13)。

但以理禁食祷告，为那些悖逆神的人寻求突破(但以理 9:3-4)。

耶稣自己进入40天的禁食期后，才开始公开传道(马太福音 4:1-2)。

## 开始

在我们开始之前，藉着决定禁食什么，设定一些目标和选择与谁一起进行来花时间预备。我们预备越充分，我们就更好的聆听神的声音，并且步入祂呼召我们做的事。

### 决定禁食什么

禁食：不吃任何固体食物

部分禁食：每天禁食一到两餐，或某种食物或饮料

其他禁食：戒掉其他活动(如娱乐、爱好、社交媒体)来专注于神

### 设定目标

开始更加亲密和渴慕的寻求神，以及更清楚的聆听神。把你生命中需要突破的地方交托给神。写下你在某些特定的方面寻求神，等候神对你说话，并选择顺服祂。

### 与他人分享你的旅程

我们整体教会一起禁食和祷告！与某人一起开始这15天 - 你的配偶，你的朋友或你的联系组。跟他们分享神跟你说的话，并彼此鼓励去追求神呼召我们去做的事。

### 收听

每天的每日思想都配有视频，你可以每天打开这个链接来观看  
<https://tinyurl.com/15daysmandttd>

## 降服焦虑

### 经节

马太福音 6:25-34；彼得前书 5:7

### 思想

老是想着焦虑和消极的结果会阻止我们获得神的供应。神已经知道我们的需要，当我们寻求祂时，我们相信祂掌控一切并会供应。与其担心，不如把我们的思想始终放在神身上。

### 祷告

- 每天我们首先寻求神。
- 把一切焦虑和担心都交托给神。
- 记得祂过去的供应，选择信靠祂来满足我们现在的需要。

## 降服不饶恕

### 经节

约翰一书 4:10-12； 马太福音 18:21-22

### 思想

不饶恕和苦毒拦阻我们爱别人，并拦阻我们获得神希望我们拥有的成功关系。我们通过提醒自己神首先爱我们并饶恕了我们，我们也选择饶恕别人。当我们专注于爱他人时，我们就能克服未来的摩擦，并建立成功的人际关系。

### 祷告

- 记得神已经赦免了我们，当住在祂的爱里。
- 选择饶恕他人并祈求神指示我们如何去爱他们。

## 除去自满的态度

### 经节

启示录 3:15-16；箴言 1:32-33

### 思想

自满把方便放在首位，使我们与神的关系停滞不前。这使我们不能听见神和祂在我们生命中的目的。我们通过把神放在我们生命中的首位，来除去这种自满的态度；在我们的日程表里为祂腾出时间，尤其是顺服祂。当祂是我们生命中的首位时，我们会清楚的听到祂的声音，并获得祂给我们生命中的目的。

### 祷告

- 求神饶恕我们在与祂的关系中处在自满的时刻。
- 承诺在我们的日程安排以及与祂的关系上把祂放在首位。
- 花时间聆听祂所说的话。

## 走出我们的舒适区

### 经节

以赛亚书 55:8-9；路加福音 5:37-39

### 思想

上帝的道路高过我们的道路，他不断地呼召我们进入新的领域，好让我们更多的经历祂要在我们生命中所做的事。然而，当我们呆在舒适区并坚持旧的方式时，这将阻止我们进入上帝的计划当中我们透过更新我们的思想来配合祂步入新的事物，并选择神的道路，而不是我们的道路。

### 祷告

- 祈求上帝赐下新的渴望来寻求祂。
- 转离我们旧的思维方式和生活方式。
- 寻求神的方式和思想；并愿意按照祂的计划而作出改变。

## 住在神里面

### 经节

约翰福音 15:4-7；诗篇 84:10

### 思想

当我们离开上帝时，我们失去了力量的泉源，就不能在我们的生命中结果子。上帝的同在与众不同；当我们享受和住在他的同在里，我们就领受了结果子的力量。我们藉着抛开任何的干扰，以及刻意地花时间祷告、敬拜和研读神的话语来住在祂里面。

### 祷告

- 承诺每天花时间与神同在。
- 祷告抵挡阻止我们进入祂同在里的一切干扰。

## 允许上帝来修剪我们 (第一部份)

### 经节

诗篇 25:9； 约翰福音 15:2-4

### 思想

修剪是必要的，这为我们腾出空间来学习神的道路，并结出更多的果子。骄傲将阻止上帝修剪我们。当我们谦卑自己时，上帝会揭示我们除去毫无成效事物的需要，也会赐给我们恩典来除去它们。

### 祷告

- 选择谦卑自己
- 允许上帝省察我们的生命是否存在任何的谎言，无益的娱乐，甚至需要除去的毒害关系。
- 祈求修剪的恩典

## 允许上帝来修剪我们 (第二部份)

### 经节

约翰福音 15:2-4；希伯来书 12:1-2

### 思想

当我们紧握着重担时，它们会减慢我们成为神所呼召我们要成为的人。这些重担可能是罪、担忧或坏习惯。无论它们是什么，圣经告诉我们要藉着定睛在耶稣身上把它除去。我们必须停止专注于这些分心的事物，但是当专注耶稣的例子，从祂那里寻求力量来放下这些重担。

### 祷告

- 我们要委身定睛耶稣，并学习祂的榜样。
- 祷告上帝赐予我们力量，让我们摆脱这些重担。

## 选择成长和果子

### 经节

以弗所书 4:13-16；加拉太书 5:22-23

### 思想

神要我们成长，使我们更像基督。神通过扩展我们的能力，以及在我们的生命中结出圣灵的果子来促使我们成长。我们选择藉着认识神的话语和顺服神，在祂呼召我们成熟的领域里成长和结果。

### 祷告

- 神希望你结出什么圣灵的果子，在哪些特定的领域或能力中成长？
- 祷告来自神的策略和想法来帮助你成长。

## 跟随圣灵的引导

### 经节

罗马书 8:5-6, 13-15

### 思想

我们的自然欲望阻止我们活出圣灵要引导我们的超自然生活。若要听到圣灵的引领，我们就必须使自然的倾向安静下来，使我们的思想与圣灵一致。当我们听到并服从圣灵的引导，我们就能更好地成为祂超自然奇事的管道。

### 祷告

- 把我们自己分别分圣並饥渴地接受圣灵的指引。
- 求神帮助你成长更加贴近圣灵。
- 让我们顺服圣灵的带领。

## 迎接圣灵清新的充满

### 经节

路加福音 24:49；哥林多前书 12:31-13:1-3

### 思想

神以圣灵更多的充满我们，并引导我们更有效地使用我们的恩赐，并启示我们事奉所需要的新恩赐。神这样做是为了让我们用这些恩赐去影响他人，并显示祂的爱。通过学习更多地爱他人，并培养对更大恩赐的渴望来影响别人，我们使自己与祂的意愿一致。这使我们更多的被圣灵充满。

### 祷告

- 诚邀神浇灌圣灵清新的恩膏。
- 祈求上帝帮助我们增加对他人的爱。
- 寻求智慧更有效地使用这些恩赐。
- 等待圣灵启示新的恩赐。

## 设定一个期望

### 经节

约书亚记 1:6-9； 约翰福音 14:12-13

### 思想

神鼓励我们要刚强壮胆，因为祂应许要通过我们做更大的事。我们的反应是设定一个期望来参与祂的应许。我们藉着大胆地询问神我们能做什么来使他的目的前进。

### 祷告

- 写下神所赐下的应许。
- 祈求神显明我们如何能成为祂目的的一份子。

## 在期待中回应

### 经节

约书亚记 1:6-9；诗篇 126:2-3

### 思想

当我们期待上帝行动时，就会有兴奋和喜悦进入我们的灵。这种兴奋应该转化为大胆的行动，为上帝更伟大的工作做好准备。我们藉着计划我们的资源；时间、精力和思想来开始参与，以实现神的目的。

### 祷告

- 专注于神要做的事来激发兴奋感。
- 求问神如何利用我们的时间和精力。
- 寻求神的指引，以完成祂更伟大的工作。

## 宣告突破

### 经节

使徒行传 4:24-28；约书亚记 14:11-12

### 思想

每一次的复兴都会有人反对，但我们能胜过因为神具有主权，并会成就他的应许。既然我们有这样的期望，就不要限制上帝在我们目前的情况所能做的事或能力，而是期待突破。我们通过宣告它们来实现；通过对我们所遇到的每一个敌对的情况宣告神的话语，并祷告拆毁坚固的营垒。

### 祷告

- 说出上帝关于自由和真理的话语；战胜每一种恐惧，挣扎和谎言。
- 求神辨认需要拆毁的营垒

## 步入复兴

### 经节

使徒行传 4:29-31；帖撒罗尼迦前书 2:2

### 思想

我们需要勇气来步入复兴。我们透过祈求神给我们机会和信心来步入复兴，并有效地分享福音。我们必须决定大胆地分享，这样人就能接受它并转变他们的生命。

### 祷告

- 祈求有胆量并有效地分享福音。
- 祷告有机会分享，以及人的心预备好领受。
- 安排一个时间与神所感动你的人分享。

## 宣告医治，神迹和奇事

### 经节

使徒行传 4:29-31；马可福音 16:15-18，20

### 思想

神给了我们能力和权柄去行神迹来证实福音和祂的真实。在我们分享福音的同时，也要为有病痛或面临困境的人祷告。当我们如此做时，无论我们到哪里去，医治、神迹和超自然的现象都会伴随着我们。

### 祷告

- 当我们分享福音的时候，祈求勇气为需要祷告。
- 与我们认识面临危机、和需要盼望的人大胆的祷告。



**VICTORY FAMILY CENTRE**  
SINGAPORE

© 2020年9月新加坡胜利家庭中心  
623 Toa Payoh Lorong 4, Singapore 319518  
T: +65 6353 9700 | F: +65 6358 0262  
[www.vfc.org](http://www.vfc.org)