

祷告与禁食：课程大纲

第一课：

- I. 祷告。
 - A. 什么是祷告？
 - B. 祷告所要考虑的七件事。
 - C. 关于祷告的建议与结果：关于祷告的建议。

第二课：

- I. 祷告。
 - C. 关于祷告的结果。（续）
 - D. 祷告的四种方式。
 - E. 一小时的祷告：学习太 26:40。

第三课：

- I. 祷告。
 - E. 一小时的祷告：形形色色的祷告。

第四课：

- I. 祷告。
 - F. 祷告的练习。
 - G. 使徒保罗与祷告。

第五课：

- II. 禁食。
 - 考试

考试

每题 20 分

- 1) 选择四个“祷告是……”的叙述，用这些叙述给祷告下定义。
- 2) 列举并叙述四种祷告的方式。列出每一种祷告方式的参考经文。
- 3) 选择“一小时祷告”中三种祷告，定义并叙述如何作这样的祷告。

每题 10 分

- 1) 列举太 6:9-13 中的祷告所要考虑的七件事。
- 2) 给出两个关于祷告的建议。
- 3) 叙述两种祷告的结果。
- 4) 画出能力钟的一小时。
- 5) 列举三段有关保罗祷告的经文。
- 6) 列举禁食的两个结果，包括每个结果的参考经文。

I. 祷告。

作者的评述：

有人曾经说：“基督徒从不闲聊，他们只是在一起祷告祈求。”很不幸，这个笑话所影射的，在教会的某些人中是十分真实的。有些人认为，祷告不过是他们社会生活一部分。他们以为祷告是一种熟练操纵的工具。然而，祷告完全不象这些人所说的。

A. 什么是祷告？

1. **祷告是谦卑。**祷告向神说：“我不能做，但是你能。”约 3:30。
2. **祷告是依靠。**祷告向神说：“在我一切的事上，我们需要你。”箴 3:5,6。
3. **祷告是交托。**祷告向神说：“我把我的时间存在你的银行里。”路 11:10; 约 15:4。
4. **祷告是关系。**祷告向神说：“我已决定与你分享我的问题，我的愿望，我的喜乐，我的梦想。最重要的是，我已决定与你共享我的时间。”约壹 1:3。
5. **祷告是信心。**祷告向神说：“我知道你在那里。我相信你在听我的祷告，你会回答我的。”来 11:6; 雅 1:6。
6. **祷告是爱。**祷告向神说：“我已决定接受你的爱，并且通过在与你在一起时所花的时间，向你表示我的爱。”罗 8:15。
7. **祷告是对自己的正确观念。**祷告向神说：“我是被创造的，你是创造者。”约 3:30; 罗 9:20。

B. 祷告所要考虑的的七件事。

1. 学习太 6:9-13，查考关于如何祷告的七件要考虑的事。
2. 关于祷告的七件要考虑的事（在英语中它们被称为七个 P）。

- a. 赞美（9 节）。
- b. 请求（10 节）。
- c. 供应（11 节）。
- d. （得到来自神的）饶恕（12 节）。
- e. （给予别人的）饶恕（12 节）。
- f. 保护（13 节）。
- g. 宣告（13b 节）。

C. 关于祷告的建议与结果。

1. 祷告的建议。

- a. 要简单，简单得像小孩子的祷告。以小孩子的交托与依靠来祷告。
- b. 学习祷告的专题，足以能够更有效地祷告。然而，记住要在祷告中学习祷告。
- c. 避免自私的祷告（雅 4:3）。
- d. 向大能的神提出大的请求（他能行万事）。
- e. 向有人性的神提出小的请求。他感兴趣你生活中的细节。
- f. 要奉耶稣的名祷告，我们必须按神的旨意祷告。首先要为知道神的旨意而祷告。然后，奉耶稣的名提出请求（约壹 5:14,15）。
- g. 以信心祷告。信靠神（约 14:13,14; 约 16:23; 太 18:19,20）。
- h. 尽可能快地认所有的罪（诗 66:18）。
- i. 保守自己在基督里，并服从他，这是很重要的（约 15:7; 约壹 3:22）。
- j. 我们需要制订计划，在每天中有特定的时间来祷告（可 1:35; 但 6:10; 路 5:16）。
- k. 更重要的是，我们需要培养我们祷告的态度。我们必须过一种祷告的生活，力求不断处在与神的交流之中（箴 3:6; 帖前 5:17; 弗 6:18）。
- l. 祷告必须具体。祷告越是具体，回应也越是具体。

- m. 记住，祷告是有代价的。
 - 1) 许多时候，代价越大，赏赐也越大（见路 21:1-4）。
 - 2) 例如，与清晨祷告，整夜祷告，禁食祷告相关联的，是很大的代价。然而，很多时候，果效也更大。
 - n. 与神有亲密的关系。以个人交谈的方式祷告。
 - 1) 在神面前要自然。
 - 2) 要诚实，坦率（他总是知道所有的事!）。
 - 3) 不要重复祷告，不要宗教形式上的祷告。努力避免空洞的仪式。
 - 4) 保证花时间倾听神的话。
 - 5) 确定每天最少祷告时间。
 - 6) 当缺少祷告的愿望时，不要感到有责备。无论怎样，还是要祷告。愿望会随之而来。
2. 祷告的结果。
- a. 有平安与安全的感觉，这种感觉是因为花时间与神在一起而产生的（腓 4:6）。
 - b. 祷告使我们在神面前不断破碎自己，谦卑自己。于是，更多地感觉到神的恩惠（彼前 5:5；太 23:12）。
 - c. 祷告帮助我们避免受试探（太 26:41）。
 - d. 祷告使我们对**整个**现实世界有更多的了解。它使我们能够看见现实世界中不可见的领域（王下 6:17；林后 4:18）。
 - e. 祷告给我们更多成功的感觉与信心（代下 26:5）。
 - f. 祷告给我们更多亲近神的感觉。
 - g. 祷告使我们能够认识神和他的方法。知道一个人的处事方法，就会导致花更多的时间与那个人在一起。对于神也是一样。
 - h. 祷告帮助我们向着自己死。当我们把祷告的焦点放在别人身上时，祷告就帮助我们形成无私的品格。
 - i. 祷告将我们带到与别人的合一之中（那些与我们一起祷告的

人以及我们为之祷告的人)。

- j. 祷告帮助我们知道神的目的与旨意。
- k. 神回应祷告。
- l. 通过祷告得到与神同在中喜乐。

D. 祷告的四种方式。

- 1. 个人的祷告。
 - a. 所有其他的祷告方式都从这里开始。这基本的方式（见太 6:6）。
 - b. 有一间“内室”是很重要的。
 - c. 个人的祷告是大有果效的（雅 5:16）。
- 2. 两个信徒同心合意的祷告。
 - a. 思想太 18:19。
 - b. 焦点在于融洽和谐。同心合意的祷告，就是合一。
 - c. 同心合意祷告的最合乎自然的例子，就是丈夫与妻子一起祷告。
- 3. 小组的祷告。
 - a. 思想太 18:20。
 - b. 英国卫理公会的复兴，是小组祷告的结果。
 - c. 在祷告小组中形成了牢固的关系。
- 4. 会众的（全教会的）祷告。
 - a. 思想徒 1:4,14; 12:5,12。
 - b. 请记住，第一个教会是祷告的聚会（徒 1:14）。

E. 一小时的祷告（使用得到 Dick Eastman 的允许）。¹

- 1. 学习太 26:40。
 - a. 耶稣问他的门徒：“你们不能与我一起儆醒一小时吗？”
 - b. 今天，耶稣问我们同样的问题。我们能不能每天用一小时来祷告？

作者的说明：

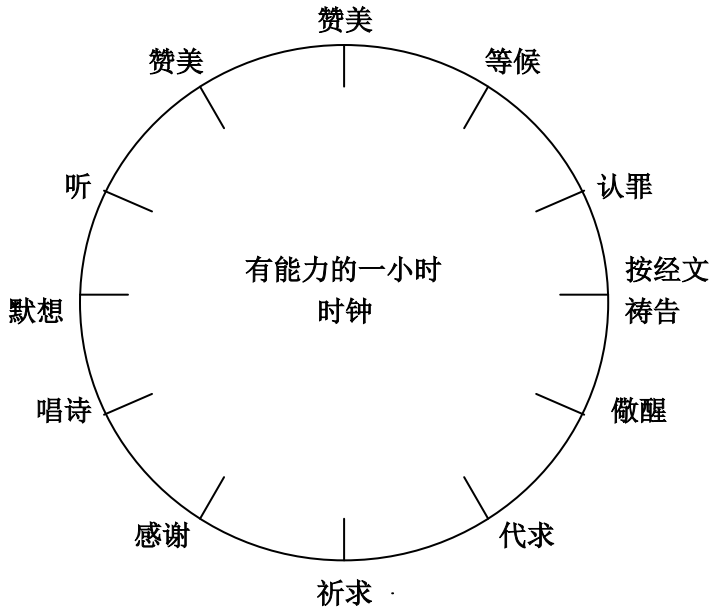
北美人均每天看四个多小时的电视。然而，就是这些人中的一些人，说他们没有时间祷告。想一想你每天的日程表。思想一下你每天花一小时或更多时间去做的一些事情。与许多（如果不是全部）这样的事情相比，祷告当然更加重要。耶稣的问题继续回响在世世代代：“你能不能给我一小时你们的时间？”他在等待你的回答？

填入你的说明：

- c. 有时，祷告一小时是困难的。
- d. 使用不同方式的祷告是有益的。以不同的方式祷告，可以帮助我们祷告得更长。

讨论要点

利用以下的示意图及解释（使用得到 Dick Eastman 的允许）¹，增进祷告的多样性，并祷告一小时。每一种祷告要花五分钟时间。



2. 各种形式的祷告。

a. 赞美——敬拜神的行动。

- 1) 选择一个具体的题目（神的伟大，神的公正，神的怜悯等）。
- 2) 宣告有关这一论题的神的一切。

b. 等候——降服的行动。

- 1) 让你自己在完全的安静中休息。
- 2) 只思念神。思念圣父、圣子、圣灵。
- 3) 焦点在神的爱。
- 4) 焦点在你自己对神的委身。

c. 认罪——承认的行动，承认你是罪人并承认需要神的恩典。

- 1) 使用诗 139:23,24。
- 2) 承认你的罪。

- 3) 承认你需要圣灵的引导与膏抹。
- d. 根据经文祷告——站在神话语上。
 - 1) 就在我们为物质食物上的祝福而祷告时，我们应该首先为我们灵里食物上的祝福而祷告。
 - 2) 查考一段圣经经文。根据经文中的应许、命令、以及经文的含意来祷告。
 - 3) 使用圣经中的祷告。将这些祷告作为你自己的祷告。
 - a) 为得到胜利而祷告（代下 13:14）。
 - b) 为了求孩子而祷告（创 15:1-6）。
 - c) 为掌权者祷告（提前 2:1,2）。
 - d) 为得到引导而祷告（创 24:12-52; 撒下 2:1; 士 13:8-15）。
 - e) 为得到启示而祷告（徒 10:1-33; 弗 1:17-23）。
 - f) 为得到知识而祷告（但 2:17-23）。
 - g) 为得到祝福而祷告（撒下 7:18-29; 代下 30:27）。
 - h) 为得到帮助而祷告（撒上 23:10-13）。
 - i) 为得到恩惠而祷告（诗 25:16）。
 - j) 为得到胆量而祷告（徒 4:24-31）。
 - k) 为得到呼召的凭证而祷告（士 6:36-40）。
 - l) 为健康祷告（王下 20:1-11）。
 - m) 为繁荣昌盛祷告（代上 4:10）。
 - n) 为得到保护而祷告（代下 20:5-12,27）。
 - o) 为天父的荣耀祷告（约 12:28）。
 - p) 为教会祷告（约 17:1-26）。
 - q) 为自由祷告（太 26:39,42,44; 27:46）。
 - r) 为旅途平安祷告（拉 8:21,23）。
 - s) 为能够明白而祷告（创 25:22,23; 弗 3:17-19）。
 - t) 为得到力量而祷告（士 16:29,30; 弗 3:16）。
 - u) 为得到智慧而祷告（王上 3:6-14）。

- e. 儆醒——思想上的警惕。
 - 1) 在灵里要警觉。思想撒旦可能用来攻击你的方法，宣告神的能力能够胜过仇敌。
 - 2) 思想世上的重大事件。在圣灵引导下，用怜悯的心祷告。
- f. 代求——为别人祷告。
 - 1) 为别人祷告有更大的负担而祈求。
 - 2) 焦点在四个方面：
 - a) 为差遣更多的工人出去收割庄稼而祷告。
 - b) 为打开那些工人服事的大门而祷告。
 - c) 为他们服事所结的果子而祷告。
 - d) 为支持服事的资金来源而祷告。
 - 3) 在你的祷告里包括具体国家及其领导人。
- g. 祈求——为你自己祷告。
 - 1) 为了按神的旨意祷告，请求圣灵的引导。
 - 2) 思想你当天的日程表以及相应的需要。
 - 3) 向神谈这些需要，并解释你的要求。
 - 4) 检查你的动机。保证你的动机是纯正的。
- h. 感谢——表示你的感激。
 - 1) 思想神在过去的几天中为你所做的一切。
 - 2) 为以下的事献上特别的感谢：
 - a) 属灵的祝福。
 - b) 物质上的祝福。
 - c) 身体上的祝福。
 - 3) 为将来的祝福预先献上感谢。
 - 4) 每天试为以前从未献上感谢的一些事献上感谢。
- i. 唱诗——借助于乐曲敬拜。
 - 1) 选择一个专题。
 - 2) 唱一首有关这一专题的歌。
 - 3) 求神通过圣灵给你一首“新歌”。

- j. 默想——评价属灵光景。
 - 1) 选择一个具体的题目。将注意力集中在这个专题的具体要点。
 - 2) 从不同的角度思想各个要点。
 - 3) 问你自己几个问题，并在圣经中寻找答案。
- k. 倾听——（在思想上与在灵里）接受来自神的信息。
 - 1) 求问神具体的问题。要具体。求神引领，并让我们能够理解。求神向我们显明如何解决问题。
 - 2) 研究查考圣经。
 - 3) 评判各种形势。求神给你智慧与领悟力。求神让你分享他的计划，给你引领。
 - 4) 对圣灵要敏感。要倾听。写下你相信是神对你所说的事。
- l. 赞美——尊神为大。
 - 1) 赞美神的伟大，要具体。焦点在于：
 - a) 无所不能。
 - b) 无所不知。
 - c) 无时不在。
 - 2) 为了有机会可以花时间与神在一起而赞美神。为过去的一小时以及他听了你的祷告而赞美神。
 - 3) 在喜乐的灵里结束一小时的祷告。求神行在你的前头，最后欢呼“哈利路亚”，以及一声有力的“阿门”。

祷告的练习：

组成一个五、六人的小组。

在黑板上（或在所有人都可以看见的地方）画一个“有能力的一小时”圆圈。每个人在自己前面写下十二种祷告的摘要。用一小时上课的时间来祷告。用祷告摘要作为引导。但不要忘记你必须每一步都按照摘要祷告。要被圣灵引导。

鼓励所有的学生，使用他们所学到的，每天早晨花一小时祷告。在以后几节课开始时，用一些时间让学生来分享见证，见证他们在祷告时所发生之事。

使徒保罗与他的祷告：

我们可以在许多不同的领域向保罗学习。祷告是使徒保罗特别擅长的领域。保罗过着一个祷告的生活，并且鼓励别人也这样做。通过对保罗祷告的系统学习，我们可以更多地学习祷告。

以下是根据主题排列的保罗祷告一览表，学习，默想该一览表，并用来为你自己和别人祷告。

- 1) 为正直的生命（林后 13:7; 腓 1:9-11; 西 1:9,10; 帖前 3:12,13; 帖前 5:23; 帖后 1:11）。
- 2) 为通过经历得到更多的知识：
 - 关于耶和华（弗 1:17; 西 1:9,10）。
 - 关于他的旨意（腓 1:9,10; 西 1:9）。
 - 关于他的爱（弗 3:17-19; 帖后 3:5）。
 - 关于福音的希望（弗 1:18; 罗 15:13）。
 - 关于我们通过福音得到的资源（弗 1:18; 门 6）
 - 关于他的大能（弗 1:18,19）。
- 3) 为坚固（弗 3:16,17; 西 1:10,11; 帖前 3:13; 帖后 2:16）。
- 4) 为服事的机会及成功（罗 1:9-11; 帖前 3:10; 罗 15:30,31; 门 6; 西 1:10; 帖后 1:11）。
- 5) 为更多的爱（腓 1:9; 帖前 3:12）
- 6) 为基督徒在合一中的生活和敬拜（罗 15:5,6）。
- 7) 关于恩惠与平安（帖后 3:16; 林前 1:3; 林后 1:2; 加 1:3; 弗 1:2; 腓 1:2; 4:23; 西 1:2; 帖前 1:1; 帖后 1:2; 提前 1:2; 6:21; 提后 1:2; 多 1:4; 门 3）
- 8) 为以色列人的得救（罗 10:1）。
- 9) 为通过信心，基督住在我们心里（弗 3:14-17）。
- 10) 为神的丰富（弗 3:17-19）。

讨论要点

从保罗的祷告生活，我们可以学到什么？

II. 禁食。

A. 关于禁食的圣经教导。

1. 禁食的起因。
 - a. 公共的灾祸（撒上 31:11-13）。
 - b. 个人的感情（撒上 1:7）。
 - c. 悲伤（撒下 12:16）。
 - d. 焦虑不安（但 6:18-20）。
 - e. 潜在的危险（斯 4:16）。
 - f. 国民的悔改（撒上 7:5,6）。
 - g. 悲痛的消息（尼 1:4）。
 - h. 任命圣职（徒 13:3）
2. 伴随着禁食的事。
 - a. 祷告（路 2:37）。
 - b. 认罪（尼 9:1,2）。
 - c. 悲哀（珥 2:12）。
 - d. 蒙受羞辱（尼 9:1）。
 - e. 刻苦己心 69:10）。
 - f. 谦卑（诗 35:13）。
3. 对禁食的告诫。
 - a. 不要炫耀你禁食的时间（太 6:16-18）。
 - b. 禁食的焦点在于神（亚 7:5）。
 - c. 思想禁食的真正意义（诗 58:1-14）。

4. 禁食的结果。
 - a. 神的引导（士 20:26）。
 - b. 胜过试探（太 4:1-11）。
5. 禁食的例子。
 - a. 摩西（出 34:27,28）；以色列民（士 20:26）。
 - b. 撒母耳（撒上 7:5,6）；大卫（撒下 12:16）；以利亚（王上 19:8）。
 - c. 尼尼微人（拿 3:5-8）。
 - d. 尼希米（尼 1:4）。
 - e. 大利乌王（但 6:9,18）；但以理（但 9:3）。
 - f. 耶稣（太 4:1,2）。
 - g. 约翰的门徒与法利赛人（可 2:18）；亚拿（路 2:36,37）。
 - h. 早期的基督徒（徒 13:2）；使徒（林后 6:4,5）；保罗（林后 11:27）。

讨论要点

用上述概念对禁食进行公开的讨论。

作者的关于禁食的评述：

禁食可以看作是一个渠道，神可以通过这个渠道在我们生命中作工。禁食就是为神预备道路。它使你更加随时准备倾听神的声音，并为神所使用。

通过禁食，我在我生命的转折时期得到了决定性的引领。我也发现，当我禁食五天以上时，禁食就有最大的果效。

禁食强调我迫切需要神的意识。我在身体上感觉到这种需要，这有助于我在灵里感觉到这种需要。禁食也强调我对神的感恩意识。有些事我有时认为是理所当然的（肉体的食物与灵里的食物），禁食使我对这些事可以有更多的感恩。

不要让禁食变成空洞的仪式或律法主义的负担。要被圣灵引导。他会向你表明，什么时候是禁食的时间。他常常会向你表明要系统地禁食（每周一次，每二次周末禁食一次）。无论怎样，只有当圣灵引导你禁食，并且你的心在禁食之中时，才可以禁食。

填入你的说明：

祷告与禁食：注释

1. Dick Eastman, 根据 Dick Eastman 的“祷告讨论会”的笔记与教导, 1986 年。摘自 Dick Eastman 的《改变世界的一小时》, 美国密执安州 Grand Rapids, Baker House Publishers。经允许使用。