

《禁食祷告的大能》

附录一、祷告的呼召

——卡顿·皮尔森牧师主讲

很兴奋今早来到这里。本次活动是白立德博士第三次受感举办这类型的聚会，并与他一群优秀的同工共同安排所有的细节。这是我第二次来到这里，我很荣幸能与祷告的人在一起——一群禁食祷告的人。

我要从罗马书八第二十二节开始对你们谈起，「我们知道一切受造之物一同叹息，劳苦」这对我而言极具意义，因为我的妻子在两周前生产，这是我们第二个宝贝，当时我在产房之中。我与她一同叹息哀哼，就像祷告一般。请注意保罗是如何交织此隐喻「我们知道一切受造之物，一同叹息，劳苦，直到如今。不但如此，就是我们这有圣灵初结果子的，也是自己心里叹息，等候。「等候」这个字在希腊文真正的意思是张开双手，急切渴望地眺望观看。「我们等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎。我们得救是在乎盼望」(22-24节)。钦定本圣经写道，「我们是藉着盼望而得救：但得以看见的就不是盼望，因为人眼睛所见之事有何可盼？」

祷告有一件有趣之事，祷告的要素之一是等待。另一个要素是盼望，还有另一项是叹息。保罗在二十六节继续说，「况且我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告。」在希腊文中有另外一个字可代替祷告，它是指人围绕在神的身边，恳求近乎乞求，要得到祂的认同。他在这里所用的这个字，在新约中最常翻译为祷告的字眼，也就是：要、希望，或期盼、需要，有时候意指敬拜。保罗是说我们不晓得如何敬拜。

许多人不祷告的理由是因为他们不知道如何祷告。保罗说我们不知道要什么；我们不知道需要什么，或期盼什么，或什么是必要的。圣灵为我们代求。祂真正地介入。祂进入至圣所到达神的面前，辨明神的心意，得知神的意念，并为圣徒祷告——不是依据他们所祈求，而是按照神的旨意。圣灵不仅代求，祂有时会阻断，介入，或拦截。有时候祂会干预，因为我们不知道应该如何祷告。当我们祷告时，圣灵会将不在神旨意之内的祈求拦截下来，并且将我们的祷告带到神的面前，那些就是蒙应允的祷告。「鉴察人心的」(二十七节)是指那调查或探究我们内心的，知道我们的意思、志向和目的，照着神的旨意替圣徒祈求。而接下来一节就讲到「我们晓得万事都互相效力」。

我活在世上有四十二年之久，我现在远比以往更渴望神。我们今日在此参加聚会不表示我们是对宗教超级狂热或超级属灵。它表示我们更多要神，我们渴想祂，我们要在气息存留间感受祂，要认识祂和敬拜祂。这会在祷告中发生，也会在禁食中出现。禁食更明白的意义是「遮住嘴巴」，遮住进到体内的入口或通道。罪是经由人的口进入世界——吃。魔鬼喜欢阻扰我们的饮食。在末后的日子将有主的婚宴。欢宴和禁食与基督徒的纪律大有关系，与信徒的生活亦有关联。遮蔽入口有时也指遮住眼睛或耳朵，以防止将一些污物带入你的属灵系统。

我的母亲曾告诉我禁食祷告是一只鸟儿的翅膀。我的父母在我年仅十二岁时，就让孩子们禁

食。我的父母亲会连续禁食七天，十四天，二十一天，而他们会让我们小孩子禁食到中午时间。当我的母亲祷告之时，她让我们围绕在她身旁站着，我还记得这件事。经过这许多年，我已学会禁食祷告的纪律。在这样的时间里，我单单想要神。

我当时正在孕育某样东西。朋友们，请注意听，你们离开这里时将会孕育着某样东西。事实上当你来到这里时就孕育了，而你的祷告就是生产过程的一部份。而圣灵是你的助产士。

此时我和妻子宁愿找助产士接生而不要医师。当我们用力往外推时，就会有叹息和哀哼喃喃。当婴儿头部已出来的时候，助产士说，「成了，爸爸，现在交给你。」我把手指放在我小女儿的脸上时，我只轻轻地向外一拉，她就出来了！我立刻喜极而泣！我剪断脐带，将她高举起来，向神说道：「父神，我将她交还在祢手中，如同祢将她赐给我一般。」我相信我将孩子委托给神，祂必能够保守她。

无论你为什么事祷告，你都是将自己交托给神，神会赞扬这样的举动。祂在耶利米书中说到，「对哀叹的妇女的呼召」。这是比喻那些知道如何生产，知道分娩的阵痛、呻吟叹息、想要这个孩子，想要这事件发生的人——无论是你的婚姻、事业、事工、或国家。我们正在美洲孕育一件事情，就在此地，圣路易斯市。基督的肢体无分宗派、文化都齐聚一堂，我们在圣灵里孕育出一件事来，这事将会影响到这个国家迈向二十一世纪的光景，教会的得胜和国家的得救之所系。

最后我要说到以赛亚书六十六章九节：「耶和华说：我既使她临产，岂不使她生产呢？」箴言十一章二十一节：「义人的后裔，必得拯救。」我向你保证，无论你为什么事祷告，无论你在圣灵里所孕育的是什么，你都会看见它的诞生。各位敬虔地祷告，再加上禁食，将带领我们进入另一次的超自然作为当中。

让我们进入单单寻求神的时光。我要求你们现在不要求问细节，因为在我们开口之前，祂已经知道我们所求。祷告只是一项信心的行动。我要大家深深地体认神，并且单单要祂。在空气中就体会到神，并且向神强烈表达你的情感，向祂说：「神阿，我要更多有祢，我要认识祢，我渴求祢。祢就是我向往的一切，我以全心寻求祢。」

天父，我们感谢祢，颂赞祢，尊荣祢。祢说：「饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。」(太五：6)现在我们饥饿空乏，我们渴求。我们从美洲各地，甚至从世界其他角落来到这里，和大家齐心在祢面前呼求要更多有祢、我们需要祢、我们渴想祢。祢说，这祢为祢名下的子民，若是自卑、祷告、寻求祢的面、转离我们的恶行，祢必从天上垂听，并要赦免我们的罪，医治我们的土地。

从白宫到法院，再到学校，至毒窟，直至狗窝，我们祷告神超自然的能力将大大的彰显，救拔这个国家。在世纪末，在接近千禧年的当儿，我们正孕育一件大事。天父，我们感谢祢，在人们的心中生出信心来。现今我们要寻求祢，祈求祢的引导。

我们的家庭需要祢，我们的婚姻需要祢，我们的国家需要祢。我们以心灵和诚实敬拜祢。我们甚至不知道要祈求什么，但是感谢圣灵，祢以属天的智慧使我的心苏醒，理清我们的意念。我们将整个生命、心灵、意志、身体都降服在祢面前。我们将颂赞和荣耀都归给祢。

皮尔森牧师是奥克拉荷马州塔沙市(Tulsa)高维家庭教会的主任牧师：并且是阿茹沙超宗派基督教教会和服事机构联谊会的创辩人、总裁和主任牧师。

这篇演说是一九九六年十一月十五日在密苏里州圣路易斯市所举办的一九九六年禁食祷告特会中所发表。

附录二、神如何呼召你归向祂

——雷尼·弗洛伊德博士

神使用禁食祷告大幅改变我的生命。事实上，今晚我甚至要告诉你，最近神透过禁食祷告的服事所改变的不仅是我的生命，还包括我的事工。禁食祷告可以治死老我。我们越多经历老我的死亡，我们就越多与永活的基督相遇。当我们与永活的主相遇，我们才能比从前更了解神的圣洁。当我们了解神的圣洁，我们就会像以赛亚一样，向主承认我们的罪孽。

朋友，今晚我要用以下的观念，向你们发出挑战：「我们愈懂得往上看，我们就愈懂得向内看，并且在神面前看到自己的罪恶。」我相信只有禁食祷告才能表示谦卑，当我们在神面前谦卑，我们才能进入我称之为神彰显超自然能力的大门。你们想知道进入神彰显超自然能力的入口处在哪儿吗？我们当中有些人，在听到超自然这个字眼时或许会抗拒，但我要提醒你们，如果你们知道基督是你们的君王和救主，那是圣灵超自然的作为。我们无须惧怕神超自然的能力，它仅表示「超乎平常自然」。我们需要许多「超乎平常自然」之事以对抗今日的通俗文化。

今晚我们每一个人都必须了解这个事实：我们要丧失美国这块地土了！我们国家的属灵和道德光景都在堕落，撒但处心积虑要将这个国家引到这等毁灭当中。我们已受到神严厉的审判。仔细想想同性恋、堕胎、享乐、贪婪和偶像崇拜这些罪，在这个国家泛滥。我们亟需神大大运行在我们当中。美国教会靠自己努力打拼已有很长一段时间。我们依靠自己的力量，结果教会产生分裂和无力感；得过且过；毫无异象。此时此刻应该是看神要在耶稣基督的教会里做成什么事，并且祂要透过教会完成什么事。我相信神要向美国彰显祂的大能。这位大有能力使耶稣从死里复活的神，祂住在我们心中，并且供应我们生活有果效所需的一切能力。

看看这个国家的教会，我们在大多数的教会中看到不信的罪：看到宗教形式上的罪：到处充斥着今世的骄傲、肉体的情欲和破碎的关系。我们要为这个世代换上新的皮囊。我们老旧的皮囊已毫无生命迹象，又容易碎裂，我们需要重新摸着永活的真神。我们有迫切的需要——

我们需要神的荣耀和能力。

神要释放祂超自然的能力。祂要作什么？要唤醒教会。要加添信徒能力，运行在其中为耶稣影响这个国家，并将基督的福音传遍全世界。我知道这是一项非常巨大的任务，一件不可能的任务。这也是为什么我们必须使天上的父神参与在我们的生活和服事当中。

我们怎样做到这项任务呢？我们要拿起教会所使用最有效果、最具震撼力的武器之一——禁食祷告的服事。

什么是禁食？禁食是为了心中属灵的目标而禁戒不吃食物。禁食是忽视你身体最自然的欲望，也就是对食物的欲望，为祈求父神在你的生命、你的事工或国家行超自然的作为。

我想起神教导我禁食。没有人教导过我该如何禁食祷告。我在浸信会的教会背景成长，对禁食所知不多。当我就读位在德州的一所浸信会神学院，还是大一新生时，我心中热烈盼望想成为神要我成为的样式。有一天，当我读到一处经文时，我立即明了禁食祷告的意义。是谁教我如何禁食祷告？圣灵。当我一明白真理，并且操练这项纪律时，我就开始看见神在我的生命中和服事中行奇妙大事。

一九九零年一月十五日，神开始在我生命中做新事，将我提升到一个新的层次。就在当天，我三十五岁的妻子被诊断出患有癌症。接下来一年的时间，她的状况一直不明朗。有一年的时间我们饱受手术之苦，并经历六周的放射线治疗和六个月恐怖的化学治疗。我感受到神要我每星期禁食一天，为妻子的病情能得到医治而祷告。今晚我要告诉你们，自从那时开始父神就医治我妻子的身体。愿荣耀归与神！

从那时起，神就在我心中放下禁食祷告服事的负担。一九九一年我开始一年禁食四十日，每周禁食一日分四十周进行。在那些日子里，我求神显明三、四件祂要我在禁食祷告中依靠交托的事情。

在一九九五年三月的一个清晨，当在家中的地下室俯伏在主的面前时，圣灵进入我的心中对我说：「雷尼，我要你连续禁食祷告四十日，祈求属灵复兴降临到这个国家和你的教会当中，并且你的属灵生命也会经历更新。」

当时我从未听闻白立德博士的禁食经历，也不知道他有一本着作《复兴的来临》。但或许是神应允了他的祷告，因为我是对于禁食能带来大复兴一事毫无所悉的人。这四十天的时间改变了我的生命，我所能告诉你的便是，从此之后我跟以前不一样。

神将我的注意力集中在美国、我的教会和我生命中的罪。有一个周末的夜晚，在就寝前，我做了一个大胆的宣告：「主阿，若我在醒过来，我就将它视为祢呼召我祷告的时刻。」在凌晨时分我就清醒了，我立刻起床祷告。突然间，圣灵引用以赛亚书五十七章十五节对我说：「雷尼，在你的教会、事工及生命中最大的问题是你的骄傲——你骄傲的罪。」圣灵说：「雷尼，你是个年轻、自大、骄傲的牧师，我要先破碎你，才能使你成为我要塑造的样式。」

在那清晨的时刻当中，我感觉自己好像被带入柴棚里。其时其境父神差圣灵光照，使我知罪，并且触动我的心。那日早晨我起床时，我知道我自由了！我生命中前所未有的——自由！

朋友们，神要在本周对你展开新的工作。祂不能从国家开始，也不会从教会开始。神的运行自我们起始，因为我们是问题所在。是的，复兴的来临与否是由神的主权决定，也是由我们内心的光景决定。

在经历神光照我的罪，并且破碎我的骄傲之后，我迫不及待想要告诉我的会友。在一九九五年六月四日，一个周日的早晨，我站在会堂前告诉会友有关神带领我走完四十天禁食的历程。在信息中我告诉大家：「请仔细听好，今天神以奇妙的方式在我们中间，大家都坐着，不要管稍后的主日学课程。我们要顺着神的旨意进行。」之后，神将祂的能力与恩膏大大浇灌在阿肯色州斯宾戴尔市的第一浸信会。祂一直打断那次主日崇拜和整个早晨预定计划的进行，当天上午的敬拜持续了两个半小时。人们俯伏在神的面前为自己的罪向神悔改，心中满是忧伤痛悔，以致心碎。敬拜和赞美的声浪围绕在我们四周。当神亲自显现，帮助你对付自己的罪和心里的刚硬，你会倏然发现你在主里已得着洁净、自由和胜利。你的心中会充满敬拜、赞美、歌唱和分享。

我很怀疑那个周日的晚崇拜还会有人参加。大出我意料之外，早崇拜的会众中有百分之七十的人那晚再度到来。晚崇拜持续四个多小时，人们经历生命的破碎并开口认自己的罪，这是我此生未曾见过的景象。在那晚，我学到牧师需要知道的事情，我们常要求会友为神的国度做一些事工，但因为他们的罪捆绑而无法做到。最棒的消息是我们可以得着释放——因着禁食、祷告、认罪和破碎，神的大能作释放的工作。

我并没有呼召我的会众进行四十天的禁食，但约有五十位平信徒完成了四十天的禁食祷告。他们当中多数人的生命被神的大能翻转。

一九九六年一月我参加守约者在亚特兰大市所举办的牧师会议。期间我不断祷告：「神啊，可否请祢将我们的教会带入新的层次？我们需要知道祢要我们往何处去。主阿，我要一路上与祢同行。」

神对我说：「雷尼，如果你要教会进入新的层次，必须你自己先进入新的层次。」就在亚特兰大的圆顶体育馆内，圣灵呼召我进行另一次的四十天禁食祷告。我相信这次禁食的呼召是为了那年夏天一次美好的机会预做准备，就是美南浸信会常会的讲道。那是对来自四万多间教会的代表所发表的两次主要演说之一。

在禁食第二十二天的时候，神给我约珥书中的一段话语，它是一段强烈的话语，也是我畏于分享的信息，因为我惧怕那些参加常会的牧师和教会代表们会有什么反应。那个早晨我很挣扎，不知道是否要顺服神，但我知道神要我这么做。神再一次坚立我的信心，如果我顺服祂，祂会照管一切的事情。那个早晨我传讲讯息并且提出挑战，我相信这挑战是神要发出的，那就是浸信会这个宗派，将从十月二十七号至十一月三号，呼召我们的会众参加一项神圣庄严的聚会。在一九九六年十月二十七日早晨的教会主日崇拜，我们的牧师会传讲关于禁食的主题，呼召他们的会众订十月三十日为谦卑、祷告和禁食的日子。晚崇拜时，我们带领教会进行一项严肃会，那是为我们的罪、我们国家的罪向神呼求的时刻，祈求神的怜悯降临我们身上。在十一月三日的早崇拜和晚崇拜，牧师将传讲属灵复兴的主题，呼召人们不计代价得着复兴，并且祈求神的能力浇灌全美耶稣基督的教会。

当那天早晨我对教会发出邀请时，神在我们中间强烈地运行。那真是非比寻常，我相信你们看到那景况了。无人能够解释在那期间发生了什么事，但你知道神摸着了人们的内心。我们美南浸信会有数以千计的人都与主共处了那段特别的时间。

我能告诉你们，在那第一个星期日的夜晚，我们教会发生了什么事吗？我们教会并非第一次举办严肃会，但这一次神开始动工。我们开始承认自己的罪和这个国家的罪。

因为教会生病了，所以美国是现在这等的光景。教会需要医治。当教会得着医治时，美国才能恢复健康。因此神进入会堂中，并且单刀直入让人性一览无遗；圣灵的大光使人知罪，并带来生命的破碎，这震撼的景象是我从未看过的。这栋建筑物里，唯一舒适的地方是俯伏在神面前。我对这个景象不该感到惊讶，因为当日早晨，稍早时有一千六百多名会众签下委身卡，他们走到会堂前面将委身卡放在讲坛上，并且说：「是的，在十月三十日那天，我会为复兴降临美国而禁食祷告一整天。」当神的子民禁食祷告，神必会大大的赞扬奖赏。她正在全国各地行奇妙大事。

禁食祷告可以开启神迹奇事的大门。它使神的超自然能力在你的生命中流畅，那是大多数人未曾经历过的。所以今晚我要问问你们，你愿意神在你的生命行神迹吗？在你的事工中行神迹吗？或在你的国家行神迹？今晚我还要问更深一层的问题：你迫切渴望神在你的生命中做新事吗？在你的事工中做新事吗？或在你的国家做新事吗？你们来此与神同工实在是正确的选择。

不久之前，神透过约珥书对我说了很重要的事情。请与我一同看约珥书第二章，从第十二节开始「耶和华说：虽然如此，你们应当禁食、哭泣、悲哀、一心归向我。你们要撕裂心肠，不撕裂衣服，归向耶和华你们的神。」

亲爱的朋友，今晚我要告诉你们，神正呼召我们归向祂。请注意神是如何呼召我们归向祂——以祷告、禁食、哭泣、悲哀。在来到神面前之先，我们要满足神所立下的一些条件。

之后主对我说到约珥书二章二十八到三十二节。祂说，「雷尼，如果你一直跟随我，我将会实现约珥书二章二十八到三十二节中所说的。在美国若有任何基督徒或教会一直跟随着我，我也会在他们当中实现二十八节到三十二节中所说的。」这些经文说：「以后将会发生。」各位女士各位先生，在什么以后呢？在你们祷告之后，在你们哭泣之后，在你们悲哀之后，在你们召集一次严肃会之后，在你们禁食之后，就会发生「以后，我要将我的灵浇灌凡有血气的」。这个景象初期是在五旬节实现，而它的完全应验将于耶稣再来时。

经文接着说：「你们的儿女要说预言。你们的老年人要做异梦。少年人要见异象。在那些日子，我要将我的灵浇灌我的仆人和使女。在天上地下，我要显出奇事，有血，有火，有烟柱。日头要变为黑暗，月亮要变为血，这都在耶和华大而可畏的日子未到以前。到那时候，凡求告耶和华名的就必得救。」

他们都将得救。你们相信吗？接下来几天，当你们在这个地方走进走出之时，就同时宣告、相信，并且期待约珥书二章二十八到三十二节的景象降临到这个国家。

最后我要做个结语：今晚神呼召你如何归向祂？我要你们接下来的几分钟时间安静在神面：

一则是，不论是跪下、与神并坐或一同站立。以这些问题求问神：「今晚祢呼召我如何归向祢？」「我愿意付上这个代价吗？」这个国家有几百万失丧的人的命运将视我们是否选择顺服神而决定。耶稣就快来了。我们必须付上代价。回来吧，现在就回到神的家中。

弗洛伊德博士是阿肯色州斯宾戴尔市第一浸信会的牧师，也是「唤醒美国」的创办人兼总裁。他同时是一九九七年美南浸信会牧师特会执行委员会的主席和总裁。本篇是作者于一九九六年十一月十四日，在密苏里州圣路易斯市所举办的一九九六年禁食祷告特会中所发表演讲的精华版。

附录三、对领袖的委身

——雪莉·道伯森女士主讲

在一九八八年洛杉矶夏季奥运会期间，全美年轻人的注意力都集中在我们体操选手的杰出表现上，为他们赢得奖牌而欢呼。之后掀起一阵热潮，成千上万的美国少年盼望成为体操选手，因为电视为他们塑造了这样的偶像。

同样的，我们将总统视为我们的典范：我们期待他成为我们国家的属灵领袖和道德模范。不幸的是，我想一些对我们政府公众人物不满的谴责应当由基督徒来承担，因为我们没有为他们祷告。提摩太前书二章一、二节说到，我们要「为君王和一切在位的祷告，使我们可以敬虔端正，平安无事的度日」，使得他们得以知晓真理。

我的丈夫吉姆和我都是担任领导者的角色，虽然它们不是政治上的角色。要在这样的职分上恰如其份并不容易，它会对你的婚姻造成特殊的压力。有时一些灾难艰险会落在你的子女身上。当我的丈夫被任命为防治色情委员会的司法检察总长时，我们感受到自己处于敌人攻击的砲火之下。我的女儿遭遇车祸，我们的儿子也差点被汽车辗过。我告诉吉姆：「当我们有一天上到天堂，一切都谢幕时，我们将会惊讶地发现，因着神的子民信实的祷告使我们家庭中和服事上的痛苦都被挪去。」

经上说：「以耶和華為神的，那國是有福的。」(诗三三：12)不幸地，全美各地有许多居领导地位的人，他们的神并不是主耶稣。据悉他们当中有些人是在祷告，但我们不清楚他们祷告的对象和内容是什么。我不认为他们是向永生神祷告。

做为信心的子民，我们需要跪下为那些领袖祈求。他们所做的决定不仅会影响我们的生活也会延及下一代。在全国祷告日特遣部队办公室内，我们发动一项称为「认领一位领袖」的计划。我们经常批评领袖，却很少为他们代祷。我们呼吁信心的子民认领一位当选为领袖的人，委身一年的时间，每日或定期地为他们祷告。我们要求一个月至少与那位领袖的办公室联络一次——不是打扰他们，而是对他们说「我要鼓励你。我要你知道我为你祷告，为你的子女

祷告，为你的妻子或丈夫祷告。我祷告神的保护围绕你。我知道你正在审查一项法案，我会为这件事祷告。」

请加入我们的行列，接受这项挑战。我们备有一套「认领一位领袖」的文书资料，供应给教会、各机关组织、主日学课程、家庭和个人，它将会帮助你如何为你所认领的领袖祷告。我衷心相信，如果我们能敬虔屈膝高举双手，经常在祷告中将认领的官员们带到神的面前，祂必会改变他们的心，并且美国将再度成为以耶和華為神的国家，人民也都将顺服祂的领导。

我希望你们不介意我陈述一则我个人的经验，那是关于我处于领导地位而产生压力的例子。有一天我与一位友人在一家餐厅里用午餐，因为我的牙齿非常敏感，若碰到冰块就会疼痛，因此我在喝水时通常都会要一支吸管。大约一星期后，我收到一封信，一位妇女写给我的信，说道「道伯森太太，我在一家餐厅看到妳，我注意到妳喝水时要了一根吸管。」她在信中暗指「妳怕什麼呢？妳是怕被感染艾滋病吗？」

当你身居领袖地位时，人们会注意到一些最奇怪的事。你所做的每一件事都要受到检验，你说的每一个字，你的子女所做的每一件事，甚至你用哪一种牌子的牙膏！我实在无法理解为何人们要百般挑剔你、批评你、查看你所做的每一件事，但当神将你摆在一个显而易见的位置上时，他们就是如此待你。有时它造成了极大的压力。我要说的是这种「名人」事业实在是一种幻象。在聚光灯下的人和你有相同的痛楚，他们和你经历到一样的辛酸。他们有同样的需要和喜乐。他们没有任何不同，不过是平凡人而已。

地方政府、州政府和国家的官员，同时也是丈夫、妻子、父亲、母亲、邻居和朋友的角色。我们必须在祷告中将他们举起。我鼓励你们认真思考认领一位领袖一年的时间，并且让他(她)知道此事；不要尽是对他们抱持批评的言论，反而要写信鼓励他们，告诉他们你为他们祷告，你关心他们和其家人。

当祷告时，我要你们想想在你本城的领导人物。可能是你的市长，可能是市议会议员或州参议员——看神将谁放在你的心里，要你为他们祷告。同时也想一想全国性的政府官员。将他们在祷告中高高举起！在我们开始之前，在你心中安静地祷告：「主啊，在我社区当中、在我住的这一州、或国家级的政府官员，有没有哪一位是我可以认领一年，为他祷告的？」神一定会告诉你的。

道伯森女士是全国祷告日特遣部队的主席。这篇演说是一九九六年十一月十五日在密苏里州圣路易斯市所举办的一九九六年禁食祷告特会中发表。

附录四、禁食期间身体禁食的注意事项禁食

有许多人曾写信给我或打禁食专线，询问有关禁食期间身体状况方面应注意的事项。各位都

知道我不是一位医师，因此我强力建议各位，若你们有任何健康方面的疑虑，或在禁食当中发生病痛，你必须寻求医师的专业建议。

《复兴的来临》一书中发出呼召，要兴起两百万的信徒实行四十天的禁食为美国和普世的属灵复兴祷告，并且祈求大使命快快完成。进行禁食的指南和医师的指示在书中都有提供。自从书籍发行后，许多问题纷至沓来，我在此将尝试一一解答。但我也建议各位研读一些由专家所写的书籍，他们就禁食对生理方面的影响会有更详尽的论述。我的重点在于仅饮用蔬果汁的长期禁食，我对想要进行四十日清水禁食者提出强烈的警告，除非有医师的督导，否则请勿贸然尝试。若要进行维持数日的清水禁食，需要有充足的休息，和接受医师专业的指导，因为它有排出过多毒素、身体重要组织坏死和电解质耗损的极端危险。

这个禁食的呼召是为了属灵的理由，以降低身体上的需要，并且提升灵里需要的方式来寻求神。同时，我也认同禁食对身体是有益处的。詹姆士和菲立士·贝琦博士在《营养治疗的处方》一书中写道：

禁食能够帮助延缓老化的过程，如果能正确的运用，我们会活得更长寿、更快乐。.....我们所居住的环境已遭到严重的化学污染，我们要经常面对疾病的侵袭和器官组织的病变实在不足为奇。.....你复原的速度较快，让你的器官休息，清理你的肝脏和肾脏，净化你的血液，扫除你的结肠，减掉不必要的体重，排除组织中的毒素，使眼睛和舌头清明，洁净呼吸的气息，和流失过多的水分。

采取饮用蔬果汁的禁食方式，大部分的人可以继续维持正常的工作。我们所需要的养分将由各种不同的果汁与蔬菜汁供应。你每日所需要的蔬果汁数量，是依据你每天消耗的体力、日常饮食的数量和新陈代谢的速度而定。基督徒营养学家潘蜜拉·史密斯(Pamela Smith)建议，在三餐的时间饮用十二盎司(355C.C.)的蔬果汁，在三餐之间每两个小时，喝六盎司的蔬果汁，并且每隔一段时间就要喝水，总量要达到二到三公升之多。.....喝温水或冷水，并且做适度的运动。

尽量使你饮用的蔬果汁多样化，如此能确保你吸取的养分足够供应身体所需。蔬菜汁能够提供心脏机能正常运作所必须的电解质。现榨的果汁是不错的选择，任何市售的果汁必须是无糖(包括玉蜀黍制的糖浆等，也不可掺杂在内)、无盐。酸性的饮料，例如柳橙汁或蕃茄汁，最好掺入等量的水稀释，较好入胃。你也可以摄取药草茶和纯蔬菜汤(没有添加食用油和盐)作为每日吸收流质的一部份。

当蔬果汁、药草茶和纯蔬菜汤进入你的胃部之后，不会促使消化系统蠕动，并且会使你的体内维持只燃烧少量囤积的脂肪，因此你不会感觉饥饿。任何含有蛋白质或脂肪的产品，例如牛奶或以大豆为主的饮料，都会重新引发消化作用，并且使你饥饿难当。

如果你以往未曾禁食，先由禁食一天开始再逐渐增加至十日的禁食。在十天的禁食过后，许多毒素已自你的体内排出。这个过程也会使你明白禁食当中可能发生的情况，并且平息心中诸多的惧怕。

前三天是最痛苦的时期，因为饥饿会带来极大的不适。你身体运作的持续由依靠胃里的食物(食物可以维持三日)转为消耗体内积存的脂肪。在那段时间当中，许多人发现服用车前叶种

子(psylliumbulk)或植物种子胶囊(seedcapsules)可以帮助减轻饥饿之苦，同时对清除体内废物也有助益。一天可以服用几颗这类的药丸，并且要喝大量的水。可以保护肝脏，并且使肝脏的洁净过程更加彻底。

禁食引起的不适

以下的情形是正常的状况：感到比平常畏寒，口气的味道难闻，身体发出的气味加重，排泄习惯改变(便秘或腹泻)，头昏眼花，睡眠或作梦的模式改变，身体发生疼痛。

禁食初期会有白色物体覆盖舌头，这是身体排除毒素的一种方式。

度过禁食的头两个星期后，这许多的症状都会减轻。身体某部位若持续疼痛通常表示在这个部位的脂肪组织正在消耗当中，这是无害的。但是若有严重的疼痛，必须立即检查。若发生剧烈的疼痛或肿胀，你必须停止禁食。

大部份的人能够完成只饮用蔬果汁的禁食，而没有严重的不适。当有不舒适的时刻，感谢主赐予这个机会让我们的身体得到洁净，如同我们的心灵得到洁净一般。在长期禁食期间，许多人的关节炎和其他方面的长期性疼痛会暂时消失。

头痛或胃痛可能是因为没有摄取盐、糖或咖啡因所引起。避免引发这种疼痛最好的方式是在禁食之前就不要食用含有这些成分的物品。轻微的背部疼痛显示你可能在脱水状态，必须饮用更多的流质。苜蓿片能使口气较为清新，并且洁净身体器官。一次两粒药丸，一天可服用数次。

减缓起床，或从曲身蹲下的姿势起身时的速度可使血压稳定，头昏眼花的情况会因此降低。如果你觉得头晕就躺下。当体内正在排除毒素时，会有充血现象产生。排出稀松、黏液状或暗色的粪便无需惊慌，因为这是净化过程的一部分。休息和保持温暖会帮助身体渡过痛苦的时间。

如果你极度担心自己的身体状况，非常的不舒服，或你觉得你的健康正面临威胁，就请依照下面的指示，渐进地恢复饮食。也许因为身体状况的理由，你无法进行长期的禁食，神依然悦纳你短时间的禁食，一周一两天的禁食，或其他各种的禁食。重要的并非时间的长短，而是以禁食降卑在神面前。我个人实行过三次四十天的禁食(分别是在一九九四，一九九五，一九九六年)，我郑重建议每一位身体健康的信徒都要祷告寻求至少有一次四十日的禁食。如果以正确的动机寻求神的面一定会与神有最美好的相交，这是我亲身的体验。

禁食期间要严加注意自己的健康：大多数人的体力通常会较差，但精神会较平时为佳。

恢复进食

所有的专家都同意这是禁食的重要阶段。当你的身体一直在休息状态，你的胃会缩小，并且肠子蠕动变得缓慢，因此必须暂缓食用固体食物以避免任何可能致命的情形发生，例如肾衰竭或结肠爆裂。在禁食四十天结束后，至少必须经过七日，才能再度食用肉类或脂肪。你或许很想好好大快朵颐一番，但这是非常非常危险的举动。

保罗·布葛医师和他的女儿派翠西亚开设禁食诊所已有多多年，他们所合著的《禁食的奇迹》为禁食七日结束后的复食进程设计了详细的每日食谱，这个食谱亦可以为完成四十天的禁食者所采用。

在禁食后第七日的五点左右，取出四或五个中型的蕃茄，剥去外皮，切片，将它们煮沸，然后熄火，等它们凉了之后你就可以尽量吃到饱足为止。

在第八日的早晨，吃一客淋上现榨柳橙汁的红萝卜和包心菜色拉(红萝卜和包心菜要磨碎)。吃完生菜色拉后你可以享用一碗水煮的青菜和剥皮的蕃茄(或菠菜、瑞士甜菜芥菜)，青菜的调制法是煮熟然后熄火；你还可以再配上两片百分之百全麦的烤脆薄吐司。吐司要烤到完全干了为止，待凉了之后如果你将它放在手掌中搓揉，吐司就会成为碎粉状。前面已经提过，这第一餐应该在清晨食用，在白天的时刻，你可以尽量多喝蒸馏水。

晚餐你则可以吃一客以柳橙汁调味的红萝卜、芹菜和包心菜色拉(红萝卜要磨碎，芹菜和包心菜要切碎)。你还可以再吃两种煮熟的青菜，一种可以是菠菜、甘蓝菜、甜菜或芥菜，另一种可以是四季豆、红萝卜、水煮芹菜、秋葵或南瓜。你还可以吃两片全麦烤脆的吐司。这些食物都不能含有任何油质。

在第九日的早晨，你可以吃一盘新鲜水果，任何种类象是香蕉、凤梨、柳橙、葡萄柚切片或苹果切片。你可以在水果上撒两汤匙的生小麦胚芽，再淋上一小汤匙的蜂蜜使甜味增加。中午时你可以来一客红萝卜、包心菜和芹菜色拉(红萝卜要磨碎)，再加上一道煮熟的蔬菜和一片烤脆的吐司。晚餐可以享受一盘生菜色拉(包含有莴苣、水田芥、荷兰芹)，还有蕃茄和两道煮熟的蔬菜。

大多数专家同意以蔬菜开始恢复饮食是最好的方法，无论是水煮或生食皆可。这时你的胃已经变小了，所以进食的时候斯文一些。在你觉得吃饱之前就要停止。至少一星期不要食用淀粉类的食物，例如通心面、马铃薯、米或面包，烤脆的吐司(Melba toast)除外。同时至少有一周的时间要避开肉类、乳制品和任何脂肪或食用油，之后，再缓慢少量地恢复摄取这些食物。

禁食期间所减轻的体重，在你恢复正常饮食之后会逐渐回升。但有一位禁食者提出以下的报告：

当我结束四十天的禁食后，有一整年的时间我没有恢复任何的体重。如果你在蔬果汁禁食之后，再继续进行连续数周的「但以理」式禁食，则你将不会增加任何体重。「但以理」式禁食是只摄取蔬菜、水果和水；不吃面包、谷类、脂肪和肉类。在此之后，以非常非常缓慢的速度在你的食谱中增加其他食物，如此消失的体重就一去不回了。

禁食结束后，不要冲动地立刻恢复你以往的正常饮食。当你恢复进食的时候，你的身体运作

依然较为迟缓，并且新陈代谢也可能不很顺畅。以上状况都是正常的，但这些身体机能会逐渐恢复。

以上是针对各位就禁食可能提出的疑问所做的建议。如果你有特殊的状况，应该询问医师的专业意见。建议身体状况特殊者，例如：糖尿病患者、低血糖者、或怀孕的妇女等，不宜进行禁食。

附录五、发动集体祷告

为了对那些想要规划一次集体禁食的人提供帮助，我列出了以下的方法。许多全市和全教会的禁食，是由许多成立已久的牧师聚会所产生。他们有了禁食祷告的异象之后，就鼓励他们的会众，并且连络各界以取得设备、宣传媒介、音乐以及其他各项安排。

全市性的禁食

米兰达在北卡罗来纳州雷里市策划一次禁食活动。她提到她所收到的一则免费广告：你或许会猜想我们没有经费可以按照希望的方式做广告。我们将公关文稿寄给八家报社，六家基督教广播电台，以及三家电视台。我们制作了两则三十秒钟的广告，一星期六次，在雷里市的一个基督教有线电视节目中播放，我们并在雷里市和杜翰市地区的九间基督教书房放置海报和传单，上百张传单在头几天就被索取一空。

在得克萨斯州凯弟市，有几位牧师筹划了一次全市性的禁食，他们得到了市长和市议会的支持。下列的公告及广告即在当地的报纸刊行：

凯弟市

——德州凯弟市市长公告

给每一位读者：

鉴于，为筹划一次为期四十日的禁食祷告以联结凯弟市的市民共同为加深社区的属灵基础而努力；并且，

鉴于，凯弟市素来拥有坚定的基督教价值观；并且，

鉴于，担忧若一个社区丧失属灵的根基，最终将导致整个城市以及个人的败亡；并且，鉴于，

凯弟市独立学区信托委员们竭力倡导将基本的传统价值，例如尊敬、爱国意识、耐心、自律等，教导我们的下一代；并且，鉴于，有足够的证据显示在全美一些城市和社区当中发生属灵复兴；因此，我汉克·史密特二世，凯弟市的市长得到凯弟市市议会的支持，特此宣告一九九六年五月二日至一九九六年六月十日为，凯弟市的「四十天禁食祷告日」

并且呼吁全体市民按安全和属灵层次的考量，选择参与这次四十天的活动。

以我的签名以及德州凯弟市的官印为证，一九九六年四月二十二日。

市长

见证人，市政府秘书

五月二日至六月十日

凯弟市市民，让我们一起祷告祈求神复兴并坚固我们所爱的社区。

禁食祷告的呼召

汉克·史密特市长发表了一项公告，鼓励凯弟市市民为我们的社区禁食祷告四十日。在这一段时间(五月二日至六月十日)你可以与邻居、同事、同学等一同祈求神更新我们城市的属灵光景吗？

全市性祷告期间即将举行

五月十五日(星期三晚间)

第一联合卫理公会晚间七点到七点四十分

五月二十六日(星期六晚间)

晚间七点到七点四十分

牧师祷告团契敬邀

「参与程度」的明细表也刊登在凯弟市的报纸上：

祷告

1.参加各个教会每周举行的祷告会。

- 2.参加在这段期间内所举办超宗派性质的社区祷告会。
- 3.鼓励上班族不分男女聚集在一起，为我们的城市祷告。
- 4.鼓励社团以及其他的组织为凯弟市祷告。
- 5.鼓励社区中的每一个家庭举行家庭祷告聚会，由主人邀请邻居加入。
- 6.在校学生可以在不影响每日课程的情形下，随时找时间一同祷告。

禁食

- 1.四十日整
- 2.一星期
- 3.每星期一天连续六周
- 4.每日一餐连续四十日

如果因为健康因素无法禁食，可以选择禁戒一些其他的乐趣(电视、休闲活动等)在你计划禁食之前，请询问你的医师。四十天禁食仍需要饮用开水和蔬果汁。

全市性禁食的聚会地点经常是在各个参与的教会间轮流举行，目的是为使所有的参与者都包含在内。如果场地受到限制，轮到主持祷告会的牧师要尽量选择空间最大的地方进行。敬拜的形式也是各有不同。维持一个有秩序并且由圣灵引导的聚会，会使每一个人能够享受参与其中。(请参见第四章《复兴即将来临!》当中所列的指导原则。)

全教会性的禁食

布莱恩·华纳牧师在教会进行四十天禁食之前，曾四次传讲关于禁食的信息，以教导他的教会为禁食准备。教会的布告栏上有一栏专门登载关于禁食的消息，会友会得到关于禁食的指示和信息。有一个禁食祷告支持团队在每周五晚上聚集来服事那些为教会、城市、以及国家禁食祷告的人。华纳牧师注意到支持团队有很大的帮助。

纽约市曼哈顿圣经教会的罗依·曼斯菲尔德写了一本《每日禁食祷告指南》的小册子，提供如何带领会众进行每日的禁食祷告之资讯，包括如何为禁食祷告做准备，每小时特定的祷告指南，祷告名单上每一个项目的资料，经文章节和教导，信徒应当具备的个人属性，神的属性，以及记录祷告事项和神带领方向的版面。

位于印第安纳州印第安波里斯市卫斯连教会的宣教及教会成长部门,制作了一套模板提供给教会的每一位会友,它的内容主要是关于教会每年举办的四十日禁食祷告。这一套材料每年都围绕着不同的主题,内容包括:讲道资源、敬拜和戏剧资源、个人属灵历程、每日祷告手册、主题海报、祷告提示、剪纸艺术、小组指引、以及与主题相关的书籍,欲索取资料请洽卫斯连出版社(电话:800-493-7539)。

附录六、禁食祷告的目的

1. 荣耀神(太六:16, 18; 亚七:5; 路二:37; 徒十三:2)。
2. 谦卑在神面前(拉八:21; 诗六九:10; 赛五八:3), 为要得着更多的恩典(彼前五:5)和经历与神亲密的相交(赛五七:15; 五八:6, 9)。
3. 为个人的罪恶和过犯忧伤痛悔(撒上七:6; 尼九:1,2)。
4. 为教会、国家和全世界的罪恶忧伤痛悔(撒上七:6; 尼九:1, 2)。
5. 寻求神施恩, 赐予新的托付, 赐下能力使我们可以做神已托付的工作, 和重新确定我们对神的委身(太四:2)。
6. 亲近神, 并持续祷告抵挡敌对的属灵权势, 为要寻见神(士二十:26; 拉八:21, 23, 31; 耶二九:12, 14; 珥二:12; 路十八:3; 徒九:10, 19)。
7. 表示悔改使神回转既定的心意, 不施行审判(撒下十二:16,22; 王上二一:27, 29; 可十八:7,8; 珥二:12, 14; 拿三:5, 10)。
8. 拯救人们于罪恶的捆绑中(赛五八:6; 太十七:14, 21; 路四:1)。
9. 为得着神的启示和智慧以明白祂的心意(赛五八:5, 6, 11; ; 但九:3, 21, 22; 徒十三:2,3)。
10. 为圣灵的浇灌和基督的再来预备道路(太九:15; 二五:6; 约十四:3)。

这个世代的祷告

1. 是信徒引领企盼主耶稣再来的象征。

- 2.是为基督再来预作准备。
- 3.是对基督未与我们同在的喟叹。
- 4.是为世界的罪恶与败坏忧伤叹息的象征。

附录七、骄傲的灵和谦卑的心

南西·迪摩斯(Nancy Leigh DeMoss)将两种人的人格特质作了下列的对比。一种是骄傲、心灵未破碎和抗拒神对他们生命的呼召；另一种是心灵经过破碎、谦卑和生命曾经历神大大复兴。阅读下表所列的每一个项目，并求神显明祂是否在你生命中找着那些骄傲的灵的特质。将这些带到神面前认罪，然后请求祂将与破碎谦卑的心灵相吻合的品格放在你心