

# 每周祷告指南



## 上帝愿意万人都得救

我劝你第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢，为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔、端正、平安无事地度日。这是好的，在上帝我们救主面前可蒙悦纳。祂愿意万人得救。明白真道。 - 提摩太前书 2:1-4

即便我们的政治背景肢离破碎，我们感恩，那神圣的平安，因着圣徒日以继夜的迫切祷告覆盖着我们的国家。就如保罗教导提摩太一样，我们继续鼓励大家为我国的最高元首、苏丹和州首长们、新上任的首相和领导的公务员们祷告，好让我们这地得享平安。让我们为我们的新内阁部长们祷告，祈求从上帝而来的智慧和诚信引导他们，带领国家走出那带给我们经济及人民生活严峻损害的疫情。

当我们欢庆 国庆日 的时候，我们感恩上帝赐给我们平安恬静的马来西亚使我们能够继续传讲福音。上帝愿意万人得救明白真道，“因为只有一位上帝，在上帝和人中间，只有一位中保，乃是降世为人的基督耶稣。祂舍自己作万人的赎价，到了时候，这事必证明出来。” - 提摩太前书 2:5-6 和合本 让我们靠着圣灵的力量，以能力和勇气向前迈步，活出那能使人的内心体验真实转变的耶稣基督的福音，重新塑造这个国家的文化。

当党派争执继续翻滚并震撼着现在的行政体系，让我们祷告，在我们走向即将举行的选举时，人民的心受到保守，而不会被仇恨和怨气所毒害。我们恒切的祈祷，在风暴中定睛耶稣，为着福音勇往直前，在我们的国家设定上帝圣洁并仁义的同在。让我们祷告祂的国降临。阿门。

感谢你选择这份可按您个人需要来伸缩性使用的祷告指南，这指南是在 2020 年 3 月 18 日伴随着因新冠肺炎疫情而启动的行动管制令而诞生的。今天，这祷告指南旨在鼓励上帝的子民坚持不懈地祈祷、感恩和代祷，使上帝的国度降临，在这前所未有的时代成就上帝的旨意。

邀请你 P-R-A-Y, "Pause" 即\*停顿\* 保持静止, "Rejoice" 藉诗篇 \*欢欣\*, "Reflect" 以圣经来\*反思\*。"Ask" 以\*代祷\*呼求上帝的介入, "Yield" 在生活中\*降服\*在祂的旨意之下

### 本月祷告焦点

#### 新冠肺炎 (Covid-19) 疫情

求神阻止原病毒和变种病毒的迅速扩散。

#### 与基督相遇

忠心祈祷 5 个亲朋戚友与基督相遇，求上帝使我们勇于成为耶稣基督福音的使者。

#### 一天停顿 7 次赞美神

设置手机闹钟，操练一天 7 次停顿赞美直到成为习惯。

**停顿 PAUSE** 静止，刻意静止 - 深呼吸，欢迎圣灵

**阅读反省 诗篇 50**

### 悔改的祷告

阿爸父，我们来到祢的跟前寻求祢的面，把我们的挂虑、破碎、争竞和自大带到祢的面前。这些行为使我们成为不好的见证。我们谦卑的祈求祢的宽恕，因为我们成为了我们的家人、教会、会友、同事和朋友们们的绊脚石。在这个需要耶稣的门徒活出圣洁的见证的时候，我们的过失是惨重的。原谅我们在许多人需要帮助的时候，任然紧紧捉住“破瓦器”和腐坏的属世的珍宝。

饶恕我们在工作地方没有好的见证、没有正确的对待我们的同事、下属、顾客和欠债人。原谅我们的恶行、利用人，以及没有同情心，因为我们专注在金钱利益上。

饶恕我们在家里、邻里和社会中没有成为祢教会的好见证。当被欺压的需要我们的帮助时，我们保持缄默。我们本该作和平的使者以爱为仇敌祷告时，我们口出恶言。我们恐惧而没有“刚强壮胆”。我们缄默没有传讲祢福音的真理。父啊，求祢原谅我们的自大和虚伪。主啊，祢曾说，当那被称为祢的名下的百姓，谦卑祷告、寻求祢的面，转离恶行，祢承诺祢在天上必垂听、饶恕我们的罪，医治我们的地。所以，主，我们祈求祢今天就复兴我们，使我们为盐发光。奉耶稣名求的，阿门。

### 欢欣敬拜 REJOICE WORSHIP

#### 敬拜感恩

大能者，我们的主上帝啊，在祢一切的美善和作为上，祢是完美的。祢是吞噬的烈火、祢以公义审判祢的民。祢所要的是怜悯，不是献祭。

我们以感恩为祭献上给祢，在我们国家遭难的日子呼求祢，知道祢会拯救我们，好荣耀祢的圣名。凡行为端正的，祢赐救恩。祢辖制邪恶，保护祢的人民不陷入欺瞒和灾难里。祢审判行恶的国。祢是我们在风暴中的避难所。我们心里发昏时，祢刚强高举我们

我们心内的期盼是，祢的民在我们的家里和祢的教会里荣耀祢的名。好让人们看见我们彼此相爱时，认定我们是祢的门徒。是的，主，祢的心永远系着祢的子民。祢管教我们，因为祢要我们像祢一样圣洁。像祢一样完美。爱，就如祢如此宽宏牺牲的爱了我们。我们存着感恩的心因为祢确实是我们最好，最好的父亲。奉主耶稣宝贵的名求的，阿门。

#### 呼求 ASK

请参考及思想以下的祷告事项，并用你自己简单真诚的话来祷告；**在我们个人和群体追求上帝的过程中，使用本祷告指南来寻求进一步建立和深化我们的祷告生活。**（你可随时添加或以不同的词汇来表达这些祷告事项）



#### 建议诗歌： 求主医治这地

当火焰吞没了家园，  
当暴雨淹没了良田；  
当瘟疫不停地扩散，  
主耶稣，我来到祢的面前。

当患难突然临到了，  
当痛苦夺走了笑颜，  
当恐惧破碎了希望，  
主耶稣，我来到 祢的面前。

我们为万民献上祷告，  
承认我们的罪孽与过犯，  
我们愿意回转归向 祢，  
求主的恩典降临，医治这地。

求主的恩典降临，医治这地。

Link: <https://youtu.be/sRIAZNhssLA>

## 代祷

### 1. 救我们脱离新冠肺炎

- a. **当局有智慧来推行现阶段的国家复苏计划。**为当局在这一个阶段的 NRP 中逐渐放松管制来祷告。祷告公务员们在交替政府行政的当儿仍然能竭力的工作；
- b. **保护我们远离六度加强的高度感染力的变种病毒。**我们感恩巴生流域的疫情已有转机。为疫情恶化的 6 个州属祷告 - 霹靂、檳城、吉兰丹、丁加柔、彭亨和沙巴。**恳切祈求**上帝怜悯我们，阻止瘟疫蔓延，遏制病毒突变，医治我们的地；
- c. **有效的推广疫苗接种。**感谢上帝，疫苗接种计划得以更快的推展，并获得了更多的民众支持。有 50% 的成人人口完成了接种。我们祈祷接种的进度会进一步加快，即使雪兰莪和吉隆坡的接种因为已经达标而减缓。求上帝使在重症之下的沙巴、柔佛、檳兰屿及霹靂能够成功的增进接种率；
- d. **重建医疗体系和妥善犒劳医护人员。**祷告新国家领导层会第一时间关心合约医生，使系统的重建和政策的更改能重整陷入困境的医疗系统；使医护人员能因辛勤工作和所作出的牺牲得到应有的福利及合理公平的补偿，特别是合约医生；
- e. **保护医疗体系使不至崩溃。**我们感恩，在纳闽、砂拉越、森美兰、吉隆坡、雪兰莪以及布城的加护病房（ICU）内 3 至 5 极的病患已经逐渐好转。我们为檳城及霹靂的医院快达到饱和的状态献上祈求；
- f. **生病和被感染者的康复。**我们感恩有接种疫苗的病人有比较高的康复率。我们继续在为加护病房（ICU）和插管的病人快快得痊愈祷告。为出院者祈祷，也为那些患上冠病却恢复缓慢的人祷告，祷告当局提供他们早日恢复健康的管道；
- g. **保护那些脆弱的民众。**求上帝继续保护我们的长者和患有慢性疾病的人，青少年和儿童们。为儿童之家和老人之家及他们的护理人员祷告，祷告他们不会受到病毒感染。

我们为**一夜间成为孤儿**的孩童祷告，他们在疫情中失去父、母或双亲。祷告亲人及朋友在这困难的时段提供帮助。继续为精神健康欠佳者面对的挑战祷告，他们感到沮丧、孤独、焦虑、无助和惊恐。我们求上帝为他们提供一切必要的物质和支持，以及有同情心的朋友来与他们同行。据报导我国每天的自杀事件在激增，所以我们迫切需要为被淹没在绝望和无助中的人祈祷；

- h. **延迟至十月份才重新开放学校。**感谢上帝学校开学的日期被展延到 10 月份，以确保所有教育工作者和学校工作人员在开放之前全面接种疫苗。祷告父母在孩子们准备返校时保持警惕以保护他们；
- i. **公平获得疫苗。**继续祷告当局为所有移民和无证件人士接种疫苗；
- j. **疫情疲劳症和公众的愤怒。**为国家在目前的情况下的社会、经济和政治的稳定来祷告。祷告国家开放更多经济领域时每个人都保持警惕和自制，守纪律并且受到保护不患上“疫情疲劳症”；
- k. **减少冠病导致的工作流失。**祷告工作和企业的恢复。祷告业者不失去恢复正常营业的盼望，时刻保持纪律警惕避免在工作场所引发的病毒感染。祷告业主对挣扎求存的租户有同情心；
- l. **在高疫情感染国家服事的宣教士和植堂者。**求上帝赐他们平安、智慧和盼望的话语、以肯定的言语和保护来恩膏他们，使他们即使有焦虑，却仍然无畏惧的去爱和服事周围的人。祷告他们的母堂能加以联系、鼓励、供应和照顾他们；



- m. 受疫情及变异病毒影响的亚洲国家。** 求上帝怜悯并制止疫情在全球和个别区域继续恶化，尤其是达尔塔（Delta）病毒。祈祷拥有疫苗和医疗设备的富有国家愿意与较贫穷的国家及时共享资源；
- 2. 医治我们的国家**
- a. 新政府和新内阁。** 我们为我们的新首相，拿督斯里依斯迈沙比里和他的新内阁成员祈求祝福。祷告他们会以正义、干练、效率和诚信工作。让我们求上帝的怜悯和恩典覆盖我们的国家，也求赐首相智慧，成就实行上帝国度的旨意。包括在这周庆祝国庆日时；
- b. 在政治人员准备 GE15 时，洁净属灵的氛围。** 让我们仍然坚定不移，忠心的奉基督大能的名来洁净属灵的氛围，因为“祂是公义之子从死里复活有医治的大能”。唯有祂能驱除那看不见、管辖幽暗世界的，带给我们陷入困境的国家光明、盼望与和平（Shalom）（歌罗西书 2：15）。并宣告战胜一切邪恶、极端、分裂和自私的政治阴谋。祷告可以胜过一切因权力和控制政治的欲望所引发的争夺，包括受个人利益驱使意图逃避司法责任和法庭判决的人。祷告基督的名胜过那些意图通过种族、宗教和皇室破坏国家稳定，不顾人民健康的人；他们甚至为个人利益在疫情危机中设定大选的时间。祷告上帝的平安临到整个马来西亚，特别是当各党派的从政者为了下一届的选举增添密谋筹划；
- c. 祂的光照耀国家的黑暗。** 祷告全能的上帝暴露并剔除我国黑暗及虚谎的从政者，使他们隐藏的动机及卑鄙的手段被暴露出来。并且因耶稣大能的名击溃恶魔的使者，使他们逃离。让我们继续守望祷告、奉耶稣基督的名“捆绑击败”在各个区域、城镇中那些邪恶的“强者”，打倒恶魔的据点；
- d. 政府疲弱的财务状况。** 我们当下的国家如同一艘在风暴中航行在软弱领导下的船。祈祷上帝从经济危机中解救我们。求父保守，使政府不至于不当的管理如公积金这一类的退休基金，这对缴纳者的未来是不利的，因为他们的储蓄将不足以应付晚年。让我们仰望上帝来怜恤恩待我们，把我们从政府的烂摊子中解救出来；
- e. 推翻贪腐和金钱政治。** 继续求上帝阻止贪腐和金钱政治，特别是我国不久后将要进行的大选。求上帝兴起不单单追求赢得下一届选举（GE15）、正义的政治界男女，致力追求国家的兴盛，同时以诚信和真诚的决心来治理、引导国家，超越平庸、破产和无能的管治；
- f. 问责，良好施政方案和卓越精神。** 从政府最高官员到公务员和国会议员，让我们祷告上帝来更新我们国家的道德和文化的转变，并且恢复追求卓越的精神。根除政府和主要公共机构中系统性的冷漠、平庸和剥削精神，因为这些导致国家失去生产力和人才外流。愿上帝重新使人民及公共机构迎来一个卓越、任人唯贤、繁荣、以人民为本、拥有健康政治文化的马来西亚；
- g. 保护教育部不被用作思维意识形态和政治工具。** 祷告国家有更多具教育能力、爱国和高道德水平，来自不同族群和宗教信仰，并且对这个职业充满热情的优质教师。为当局根据教师们的资格、恩赐和能力来作出公平的选择，而不是基于族群和宗教信仰来祷告。祷告教育部专注于培养下一代的优秀人才，而不是被使用来推动思维意识形态和政治议程；
- h. 为难民和移民得到恶劣的对待而忏悔。** 备注：美国国务院已将马来西亚在其“人口贩运（TIP）报告”（2021）中的排名从第 2 级降至最低的第 3 级，基于我国在手套制造业和种植园方面的劳工标准的变质和强迫劳动的做法，当中包括以性剥削为目的的人口贩运和移民走私罪。我们感到悲痛的是，我们的国家在对待移民工人、无证件非法移民和难民方面皆退步了。即便在疫情中，移民和难民也被定为罪犯并且遭到突袭检查。

**“我因祢公义的典章，一天七次赞美祢！”**

诗篇 119:164

赞美尊荣上帝。我们越是忙碌，我们越是需要上帝。我们越是需要停顿，祷告和赞美。

- 常常喜乐。不住祷告。凡事谢恩。
- 改变我们的每日作息，亲近上帝并荣耀祂。
- 把上帝的同在引进我们每日生活的处境。
- 建立带来平安，像呼吸般自然的祈祷节奏，保守我们的心怀意念在基督耶稣里。



呼吁采取行动

24-7 PRAYER ASIA  
Prayer | Mission | Justice

我们谦卑的寻求上帝的宽恕，让我们祈祷我们和其他人都能成为无声者的代言人。让我们祈祷，我们的新政府将作出重大努力，根除安全部队中的腐败【如移民局、军队和警察】因为他们放纵帮派犯罪份子走私移民。祷告私人界有人道和尊严地对待工人。祈求上帝的干预来破坏这个犯罪活动的据点。我们为着那些真诚，备受考验和被认可的团体和非政府组织，如难民社运人士柯玉莉 (Heidy Quah) 来祷告，她因在社交媒体发布在拘留营中的年轻母亲和婴孩的情况而受到指控。求上帝来保护她以及所有的社运人士，并且使正义获得最终的胜利；

### 3. 教会

- a. **活出信仰为社区服务。** 祷告我们不要因惧怕冠病感染而裹足不前，反而有勇气、智慧和自由的信心，以怜悯和恩慈的心在社区服务那些呐喊寻求帮助的人。祷告我们有能力跟随早期基督徒的足迹，他们因对社区无私的奉献和对当时受疫情影响之人付出爱及真实的见证而赢得了社区的敬重。大使命仍然是我们终极的焦点，然而，有鉴于上帝对全人类的爱，且让我们继续服事一切有需要的人；
- b. **呼吁带来和平与治愈。** 我们感谢上帝，这场疫情导致来自各行各业的个人和非政府组织超越种族和宗教的藩篱向所有有需要的人免费提供粮食援助，为我们这个多元民族国家带来一定程度的疗愈。让我们为这些新的设施能有成效来祈祷，例如由 Crest Malaysia 所运营的低风险冠病患者检疫中心以帮助 B40（低收入）群体。让我们祷告有实际和属灵的支持，以满足该处的需要；祷告教会向邻近，失去父母或家里赚取收入者，特别是失去父母中的一位或双亲的孩子们；
- c. **呼吁教会为后疫情时期做好准备。** 祷告教会领袖和工作人员蒙圣灵恩膏，有诸般的洞察力和悟性来面对当下的疫情和后疫情时期所带来的挑战 - 在教牧和宣教事工和实践中。随着越来越多基督徒在家中上网，祷告教会准备好应对数码化对实际出席人数的影响，并且仍然建立强大的社体成为在疫情中“保持社交距离”超过 18 个月的上帝子民；
- d. **一个为健全的教会领导层来祷告的呼吁。** 为教会传道人、牧师、神父、教会工作人员祷告。他们的工作性质，所领受的呼召和服事使他们比一般人更容易被病毒感染。祷告教会中有仁爱，聪慧的会众愿意照顾那些顾惜他们的牧者，尽量减少没有必要可导致感染的接触，也祷告上帝的保护。在当下更多人被感染，有些人已经死亡的情形下；祷告教会领袖，有智慧看顾自己和家人。因为他们是珍贵的，他们的服事是重要的。我们需要他们都安全健康。让我们呼求上帝用祂的大爱和权能来保护他们。

### 4. 为失丧者祷告

- a. **为 5 人祷告。** 为五位朋友、同事或家人与我们的主耶稣基督相遇并得到救恩来祷告。把他们的名字写在您心里，坚持不懈的常常为他们祈祷；
- b. **爱心与同理心。** 祷告我们对迷失的人有爱心与同理心。祷告我们有机会为病人祈祷来传讲医治，安慰和知识的言语。祷告神的手超自然的医治，并且他们不会错失接受好消息的喜悦得到救恩；
- c. **与人相遇的机会。** 求圣灵赐机会使我们在当下的疫情危机时与准备好接受福音的人或和社体见面；祷告我们不以基督为耻，以单纯的信心，时刻预备好传讲福音。祈求在这患难但适宜的季节，上帝能使用我们带领人更靠近祂一步，因为传福音报好消息的人的脚踪是何等佳美！求神赐我们有力量和勇气走出我们的舒适圈；
- d. **面对未完成的任务。** 我们的主耶稣基督给了我们这些门徒，在世界各地为祂作见证的命令。祂在五旬节那天赐下圣灵来帮助我们完成这项任务。今天，面对未完成的任务，即便正被疫情吞噬，求主帮助我们重新聚焦来专注在大使命之上。我们的主已经以圣灵的能力和恩赐祝福了我们。因此，让我们祈求主，帮助我们成为祂有效和坚持不懈的见证人“直到世界的末了”

“我告诉你们，一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜，较比为九十九个不用悔改的义人欢喜更大。”

路加 15:7



- 每日为 5 人祷告 - 朋友或亲戚 - 来经历我们的主耶稣基督的爱并且得到救恩。（制作并且戴上一个打了五个结或五粒串珠的手链来提醒自己每日为他们祷告）
- 求上帝兴起许多工人来收取已经熟透的庄稼。“于是对门徒说：“要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打工人出去收他的庄稼。” - 马太 9:37-38

**5. 自由祷告**

认领我们的祷告，也为着国家和时刻浮现在你心里的事情来祷告。

**降服 YIELD**

让我们完全降服于天父在我们生命中的旨意。无论祂把我们放在何方，我们都将成为所遇见的每一个人的祝福。

**结束祷告-宣告上帝的国降临 - 主祷文 马太 6: 9-13**

我们在天上的父，愿人都尊祢的名为圣。  
愿祢的国降临。愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。  
免我们的债，如同我们免了人的债。  
不叫我们陷入试探，救我们脱离那恶者。

因为国度、权柄、荣耀，全是祢的，直到永远。阿们。

**齐声宣告：约翰 14: 27 和约翰 20: 21**

“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

耶稣又对他们说，”愿你们平安。父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”

**静止** 刻意停顿片刻，深呼吸，感谢上帝的同在，将你的祷告全然交托给祂。

建议结束诗歌

*独立日*

**愿 祢烈火降临**

我们站在这伟大及全能神的同在里  
我们俯伏屈膝向祢敬拜  
我们谦卑、卑微  
充满感谢的心，  
我们举手，赞美尊荣祢名

*主啊，我们同心合一  
我们聚集颂赞祢的名  
宣告祢掌管马来西亚  
愿祢 国降临，祢旨意成全  
让主圣灵降临在吾国*

我们聚集在圣洁全能君王的宝座前  
将国家和领导交托于祢  
愿赞美和祷告如香陈列在祢面前  
倾听我们呼求，赐下突破

主，我们是祢的百姓  
聚集此地，赞美祢圣名  
宣告祢旨意在马来西亚  
愿祢国降临，祢旨意成全  
愿祢烈火降临在吾国

愿烈火降临，新鲜恩膏油  
圣火燃烧，浇灌祢的圣灵

Link:

<https://youtu.be/d8LFE97A6dU>

**一个“不住祷告”的操练**

建立您个人的时间表，以便整个星期忠实地代祷。建立有规律的节奏，坚持不懈地祈祷，看看主是否会因您的忠心而应允您的祷告！

建议的每日代祷时间表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上	家庭 疫情	家庭 疫情	家庭 疫情	家庭 疫情	家庭 疫情	家庭 疫情
中午	教会 迷路的羊	教会 迷路的羊	教会 迷路的羊	教会 迷路的羊	教会 迷路的羊	教会 迷路的羊
傍晚	悲伤等人 社会公义	悲伤等人 社会公义	悲伤等人 社会公义	悲伤等人 社会公义	悲伤等人 社会公义	悲伤等人 社会公义
晚上	国家 司法制度 列国	国家 司法制度 列国	国家 司法制度 列国	国家 司法制度 列国	国家 司法制度 列国	国家 司法制度 列国