



禁食禱告



# 禁食禱告

- 導言
- 聖經例子
- 應有態度
- 實踐細節
- 結語

## 聖經例子

- 認罪並反省個人和神的關係 (拿3： 1-9)
- 關心國事、民族命運 (但9： 1-4; 21-25)
- 前途、服事方向之求問 (徒 13： 1-3)
- 迫切代求 (可9： 29)

# 認罪

- 3：1耶和華的話，第二次臨到約拿說，3：2你起來，往尼尼微大城去，向其中的居民宣告我所吩咐你的話。3：3約拿便照耶和華的話起來，往尼尼微去。這尼尼微是極大的城，有三日的路程。3：4約拿進城走了一日，宣告說，再等四十日，尼尼微必傾覆了。3：5尼尼微人信服神，便宣告禁食，從最大的到至小的，都穿麻衣。

# 認罪

- 3 : 6 這信息傳到尼微王和王的耳服，  
中披又王牲喝麻回中悔亡，也  
上使和畜水布頭的離強不也  
他麻人大，牛，人開暴發未  
他就布遍臣，3 : 8 人要所行的  
告有羊不人切切的惡道，  
尼座灰微人吃牲求惡或者使  
尼微脫。城可，都神。丟棄手  
王下3 : 7 說，嘗也當各人  
的朝，說，么可上人  
耳服他，么可上人  
后滅
- ( 拿3 : 1-9 )

# 尋問前途方向

- 13：1 在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴，和稱呼尼結的西面，古利奈人路求，與分封之王希律同養的馬念，並掃羅。  
13：2 他們事奉主，禁食的時候，聖靈說，要為我分派巴拿巴和掃羅，去作我召他們所作的工。 13：3 於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。（徒 13：1-3）

# 迫切代求

- 9：28 耶穌進了屋子，門徒就暗暗的問他說，我們為什麼不能趕出他去呢。9：29. 耶穌說，非用禱告，（有古卷在這有禁食二字）這一類的鬼，總不能出來。（可9：28-29）



# 禁食禱告

- 導言
- 聖經例子
- 應有態度
- 實踐細節
- 結語



# 為什麼很少聽別人提到？

- 禁食乃個人與神之事，不宜張揚（太 6:6-18）
- 以為對身體有害處
- 避免禁欲主義、行為稱義的極端（太 4:1-2）



# 個人與神之事 不宜張揚

- 6：16 你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容。因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們的賞賜，已經得了。6：17 你們禁食的時候，要梳頭洗臉，6：18 不要叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見。你父在暗中察看，必然報答你。（太6：16-18）

# 禁食會不會有傷身體？

- 糖尿病、孕婦、心臟病不宜，一般人可以
- 肚餓只是心理鬧表；其實有助消耗身體毒素
- 初時不舒服，不要緊；久之反而精神煥發、靈活躍
- 一般不會影響工作，可保持喜樂幹活

# 應有的態度

- 不是藉行為與神交換什麼
- 乃克服己身，純化身心，追尋屬靈之事
- 由神帶領：開始、結束
- 保持喜樂、慎防攻擊



# 禁食禱告

- 導言
- 聖經例子
- 應有態度
- 實踐細節
- 結語



# 禁食的種類

- 絕對禁食 (斯4:16)
- 一般禁食 (太4:2 )
- 部分禁食 (但10:3)



# 絕對禁食

- 4 : 16 你猶夜宮我就照行。當大，女違死以。去人不也例吧。斯招，吃要進。帖聚為不這去。4 : 17 書我喝樣見。一切珊禁。禁王於所城食我食，是吩所三和。我末咐
- ( 帖 4 : 16-17 )



## 部份禁食

- 10 : 2 當那時，  
我但以理悲傷了  
三個七日。 10 : 3  
美味我沒有吃，  
酒肉沒有入我的  
口，也沒有用油  
抹我的身，直到  
滿了三個七日。  
(但10 : 2-3)





## 頻密次數

- 經常性
- 偶爾
- 特別需要時

# 如何慢慢 培養

- 不要在禁食前後特別多吃
- 水果、蔬菜始末
- 24小時、午至午、不用兩主餐
- 36小時、不用三主餐

# 禁食禱告 之感受

- 首三天不好受
- 第四天，餓減、頭暈、最難受
- 六至七天，恢復力量、集中力
- 九至十天，靈活潑、毒素耗盡
- 二十一至四十天，餓會重來，停
- 恢復吃時，要慢慢加份量

參考書：傅士德著  
Richard Foster  
《屬靈操練禮讚》



# 禁食禱告 討論問題 建議

- 你試過禁食禱告嗎？你有難處不能禁食禱告嗎？
- 你為什麼事情禁食禱告？
- 請描述你禁食難受的感覺。
- 看過禁食禱告的奇妙果效嗎？
- 你有為福音工作禁食禱告過嗎？