



禁食祷告的操练 |



禁食祷告的操练

- 导言
- 圣经例子
- 应有态度
- 实践细节
- 结语



禱告的操練

耶稣教导 如何祷告

- 6 : 9 所以你们祷告，要这样说，我们在天上的父，愿你尊你的名为圣。6 : 10 愿你降临，愿你在地上，如同行在天上。6 : 11 我们日用的饮食，今日赐给我们。6 : 12 免我们的债，如同我们免了人的债。6 : 13 不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶，因为国度，权柄，荣耀，全是你的，直到底永远，阿们。6 : 14 你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。6 : 15 你们不饶恕人的过犯，你们的天父也不饶恕你们的过犯。
(太6 : 9-15)

祷告的内容: ACTS

A: Adoration 赞美

C: Confession 认罪

T: Thanksgiving 感恩

S: Supplication 代祈和祈求

祷告的秘诀

- 细、密、切
 - 细？
 - 密？ (帖前5:17)
 - 切？
- 禁食祷告





禁食祷告拉近
我与神的关系

特别在繁忙生
活中为免迷失
方向



禁食祷告的操练

- 导言
- 圣经例子
- 应有态度
- 实践细节
- 结语

圣经例子

- 认罪并反省个人和神的关系 (拿3:1-9)
- 关心国事、民族命运 (但9:1-4; 21-25)
- 前途、服事方向之求问 (徒13:1-3)
- 迫切代求 (可9:29)

认罪



- 3:1 耶和華的話，第二次臨到約
拿說，3:2 你的話起，來的，往尼微
城吩咐的，你話起是，大拿等
華尼程。3:4 說，覆告都
路告傾宣，
宣必便的，

认罪

- 3:6这信息传到尼尼微王的耳中，他就下了宝座，脱下朝服，披上麻布，坐在灰中。3:7他又使王和臣民，以及牲畜，都披上麻布，禁食，不喝水。3:8人与牲畜都要切切地求告神，各人回头，离开所行的恶道，丢弃手中的强暴。3:9或者神转意后悔，不发烈怒，使我们不致灭亡，也未可知。（拿3:1-9）

迫切代求

- 9:28 耶稣进了屋子，门徒就暗暗的问他说，我们为什么不能赶出他去呢。9:29. 耶稣说，非用祷告，（有古卷在这有禁食二字）这一类的鬼，总不能出来。（可9:28-29）

寻问前途方向

- 13:1 在安提阿的教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴，和称呼尼结的西面，古利奈人路加，与分封之王希律同养的马念，并扫罗。
13:2 他们事奉主，禁食的时候，圣灵说，要为我分派巴拿巴和扫罗，去做工。
13:3 于是禁食祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。(徒 13:1-3)



一个姐妹找工作的见证



禁食祷告

- 导言
- 圣经例子
- 应有态度
- 实践细节
- 结语

为什么很少听别人提到？

- 禁食乃个人与神之事，不宜张扬（太 6:6-18）
- 以为对身体有害处
- 避免禁欲主义、行为称义的极端（太 4:1-2）



个人与神之事 不宜张扬

- 6:16 你们禁食的时侯，不
可像你们假冒的善人，把
脸上带愁容。看禁食，已
诉你们的赏赐。6:17. 你
们的时侯，人要暗中察看，
不只叫你暗中察看，必然
父在你。(太6:16-18)

禁食会不会有伤身体？

- 糖尿病、孕妇、心脏病不宜，一般人可以
- 肚饿只是心理闹表；其实有助消耗身体毒素
- 初时不舒服，不要紧；久之反而精神焕发、灵活跃
- 一般不会影响工作，可保持喜乐干活

应有的态度

- 不是藉行为与神交换什么
- 乃克服己身，纯化身心，追寻属灵之事
- 由神带领：开始、结束
- 保持喜乐、慎防攻击



禁食祷告

- 导言
- 圣经例子
- 应有态度
- 实践细节
- 结语



禁食的种类

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



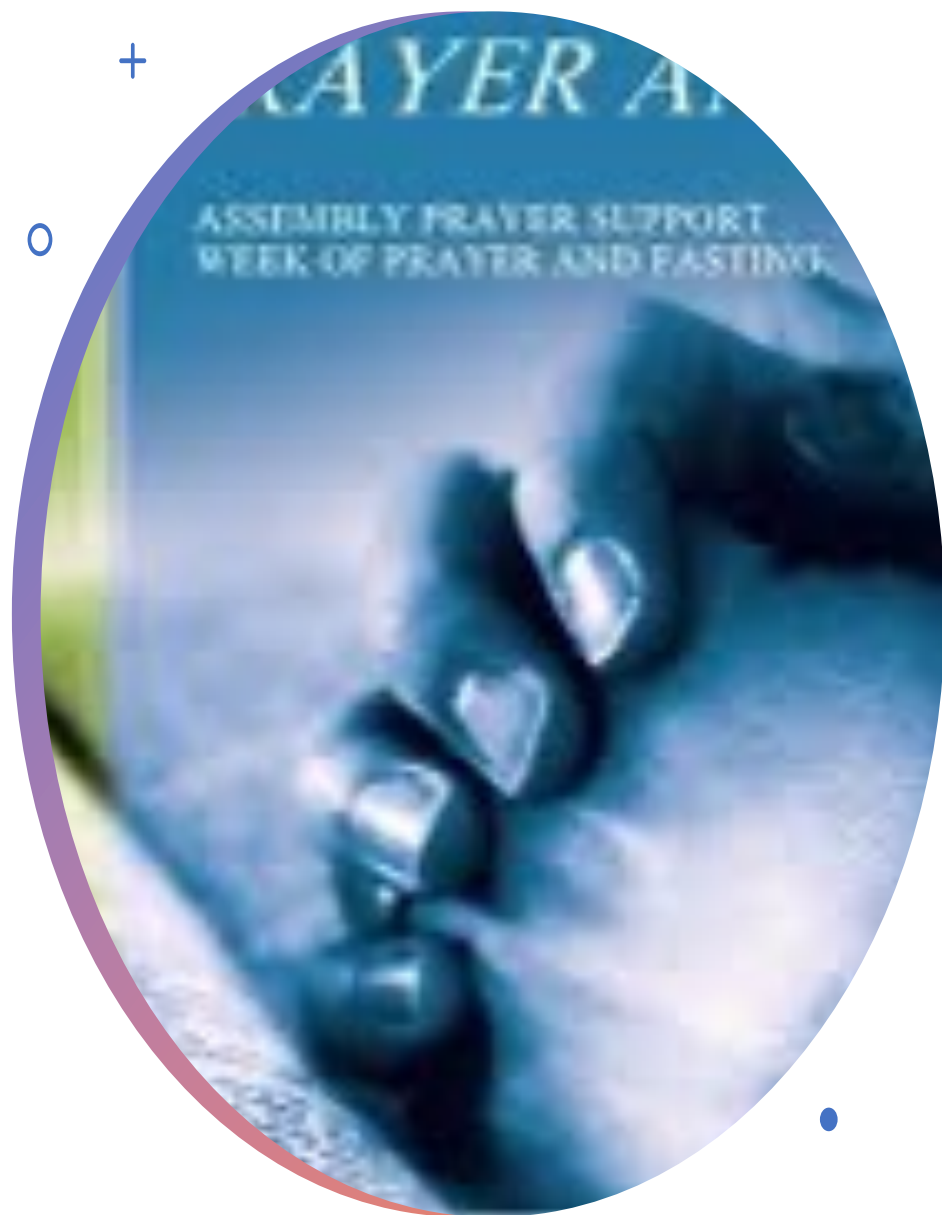
绝对禁食

- 4:16 你当去招聚书珊城所有的
的犹太人，为我禁食三昼
夜的，不吃不喝。我和我
的宫女也要这样禁食。然
后我就违例进去见王，若
死就以死吧。4:17 于是
照行。[帖 4:16-17]



部分禁食

- 10:2 当那时，我但以理悲伤了三个七日。10:3美味我没有吃，酒肉我没有入我的口，我也没有用油抹我的身，直到满了三个七日。(但10:2-3)



频密次数

- 经常性
 - 偶尔
 - 特别需要时
-



偶爾禁食

一個姐妹的
情緒起伏

經常禁食

父母得救

迫切代求

- 9:28 耶稣进了屋子，门徒就暗暗的问他说，我们为什么不能赶出他去呢。9:29. 耶稣说，非用祷告，（有古卷在这有禁食二字）这一类的鬼，总不能出来。（可9:28-29）

如何慢慢 培养

- 不要在禁食前后特别多吃
- 水果、蔬菜始末
- 24小时、午至午、不用两主餐
- 36小时、不用三主餐

禁食祷告 之感受

- 首三天不好受
- 第四天，饿减、头晕、最难受
- 六至七天，恢复力量、集中力
- 九至十天，灵活泼、毒素耗尽
- 二十一至四十天，饿会重来，停
- 恢复吃时，要慢慢加份量

参考书：傅士德著
Richard Foster
《属灵操练礼赞》



教会布道会经历

禁食祷告 讨论问题 建议

- 你试过禁食祷告吗？你有难处不能禁食祷告吗？
- 你为什么事情禁食祷告？
- 请描述你禁食难受的感觉。
- 看过禁食祷告的奇妙果效吗？
- 你有为福音工作禁食祷告过吗？