



禁食祷告



禁食祷告

- 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。這的尼尼微是極大的城，有三日的路程。3:4約拿进城走了一日，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。

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他又使和大人遍告尼尼微通城，说，王和牲大畜，牛羊不可吃草，也不可喝水。3:8人与牲畜都当披上麻布，人要切切的求告神。各人回头的离所行的恶道，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）

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，作所工的。
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)

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）



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 你们禁食的时候，不
可像那假冒为善的人，把
脸上带着愁容看禁食。已
经得你们禁食，6:18
你们赏赐，人要暗中察看，
6:17 你们洗头洗脸，
你们叫别人暗中察看，必
然报答你。
(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
的犹大人，为我禁食三昼
夜的宫女，也不要进去见我。然
的后我就死吧。4:17 于是末
死就以斯帖一切所吩咐的改去
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

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》



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？