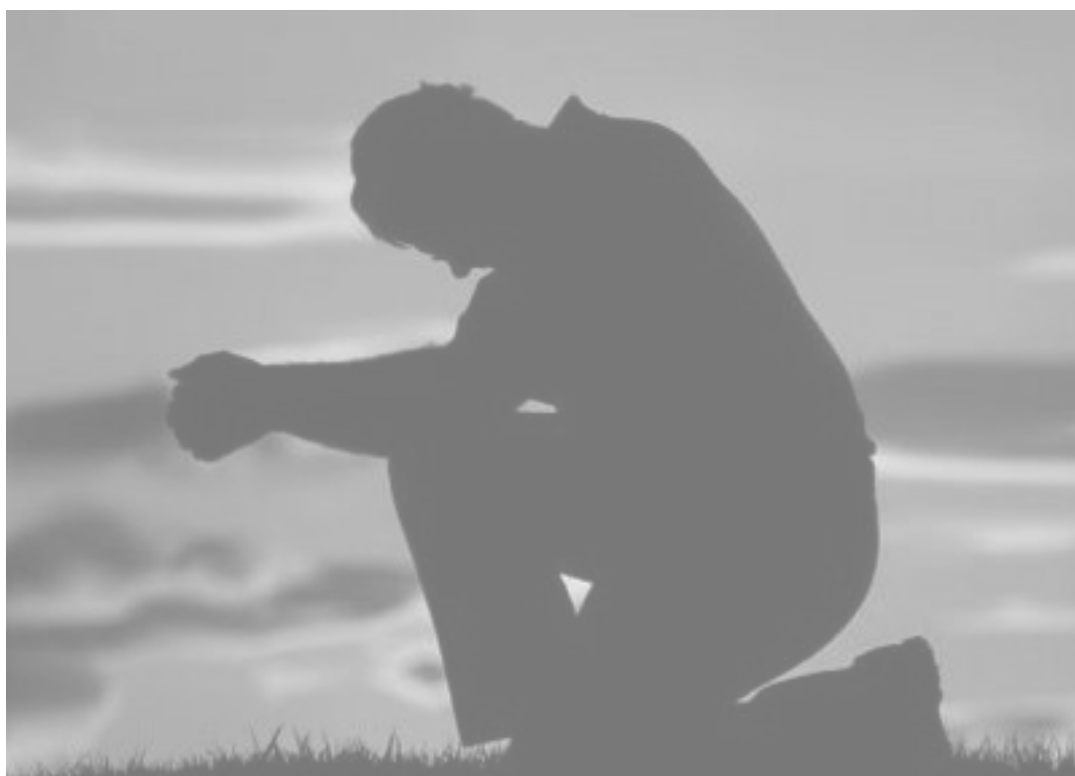


基督教柏斯宣道會

禁食禱告須知

手冊



內 容

一、禁食概要

二、禁食禱告的目的

三、怎樣開始禁食禱告

四、禁食禱告的階段

五、禱告主題

六、如何停止禁食

*附一：有關禁食應注意的事項

*附二：聖經中的例子

參考資料：

禁食禱告的目的 (基督禱生活網) –

<http://www.cclw.net/book/jsdgzy/htm/chapter01.html>

禁食禱告的聖經教導 (金燈臺) –

<http://www.goldenlampstand.org/glb/readglb.php?GLID=07504>

一、禁食概要

禁食的定義：

1. 謙卑：順服於神
2. 進入超自然的鑰匙：由天然進入超自然

合乎聖經的禁食操練摘要：

1. 完全的禁食--不吃食物，也不喝流質(出 34：27-28)，牽涉到禁戒食物與水(看使徒 9：9，以斯拉 10：6 和以斯帖 4：16)。
2. 普通禁食--完全禁吃食物但喝流質，牽涉到完全的食物禁戒(路加 4：2)。
3. 選擇性禁食--禁戒至少一種對你有意義或你喜歡的食物，牽涉吃食物的限制而非完全禁戒(看但以理 10：3)。

禁食今天的意義：

1. 對食物和/或飲料作部份到完全的禁戒
2. 對一種或多種食物與飲料作部份到完全的禁戒

3. 幾乎對任何事物做些微到完全的禁戒，例如：
酒、咖啡、茶、糖果、消遣、某些電視節目

4. 禁食可持續幾小時，幾天，幾個禮拜 ...

通常，禁食中要求我們將所喜好的、所需的或是所享受的東西置於一旁一段時間，這將使戒禁者覺得好象失去了一些對我們有價值的東西似的。換言之就是我們做了犧牲。

禁食可以在一般情況下來做，禁食也可以是為特定的目的來做。兩種都可在聖經上找到。

二、禁食禱告的目的

為甚麼要禁食？

1. 為神的國度和屬靈的事情，有目的地暫時不進食，把肉身的需要暫放一旁，為神的國、人的生命而謙卑自己，專心仰望尋求神。

2. 體驗屬天的能力：我們能學習從倚靠肉身轉向抓住

神的能力，來面對屬靈的爭戰，得以去驅逐邪惡權勢、攻破黑暗的勢力。

3. 禁食是將你寶貝的東西置於一旁一段時間，去誠心尋求神，要認識祂，知道祂的旨意；或要與祂有更深的關係。

4. 為發展屬靈的敏銳性，並為釋放神大能進入我們的禱告生命。

5. 為了一個特別的目標或方向去尋求耶穌。

禁食禱告的聖經根據：

1. 整體禁食

a. 為國家安危(斯 4:16；代下 20:1-4)

b. 為人民悔改(拿 3:5-7)

2. 個人禁食

a. 為面對試探(太 4:2)

b. 為疾病得醫治(詩 35:13)

c. 為自己和別人的罪(但 9:3-5,8)

d. 為所選立的領袖(徒 14:23)

關鍵考慮:

當你禁食時候，你著重的是在禱告，這點非常重要。我們為什麼禁食？重要理由是為要專注在禱告上。記得用你通常吃飯的時間去禱告。

三、怎樣開始禁食禱告

你能否成功地完成禁食，與你怎樣開始禁食有著重大的關連。以下是白立德博士所分享的七個步驟，請按聖靈的帶領去禱告，並在開始之前作好以下準備：

步驟一：訂立您的目標

為何禁食？是為屬靈的復興？得著指引？還是祈求加倍的恩典去處理一個困局呢？祈求聖靈帶領你的方向。

步驟二：作出承擔

禁食禱告會持續多久呢(一餐 / 一日 / 數天 / 一星期)？你會以哪一種方式禁食？(喝水 / 喝果汁)

步驟三：預備好自己的心靈

祈求神幫助你作一張徹底列出自己過犯的清單。開始

禁食前，要有一顆滿有盼望和信靠的心。不要低估屬靈上的攻擊，撒旦有時會在你禁食的過程中加劇肉體與聖靈的爭戰(加 5:16-17)。

步驟四：在身體上作好準備

開始禁食前應進食較少食物；在禁食過程中只可作輕量的運動，要對暫時性的精神不安有心理準備。

步驟五：為自己訂下時間表

獨個兒找一段時間尋求神的面，若有其它人同時進行禁食，可與他們一起同心禱告。

步驟六：逐漸停止禁食

長時間禁食後，不宜立刻進食大量食物和喝奶類飲品待身體機能逐漸恢復正常後才可如常進食東西。

步驟七：期待結果

若你誠心謙卑、禱告尋求主面，您將會大大經歷神的同在，並得著更深的屬靈體驗！

在禁食禱告的初期，你或會感到十分肚餓，很想進食。你可以求神的恩典幫助你渡過這段時間，讓你能專心禱告和在禁食禱告後有力量繼續你日常的工作。

四、禁食禱告的階段

首先在禁食之前，應該立下清楚、具體的禱告目標，並在禁食期間以更多的禱告、讚美、讀經、敬拜來親近神。在禁食期間通常可分為三個階段來禱告：

第一階段：

感謝和讚美的禱告(詩 22:3；帖前 5:18)。

第二階段：

悔改、認罪的禱告(詩 50 篇；詩 66:18；賽 58:1-14，59:1-2)。

第三階段：

祈求的禱告。按著自己所定的目標禱告。在神面前具體祈求或代禱。

有關禁食禱告的經文：

珥二 12-13；賽五八 5-6；尼九 1；帖四 16；但九 3；出卅四 28；撒上一 7；撒下三 35；士廿 26；代下廿 3；太十六 18；太十七 19-21；可一 12-13；徒九 9；徒十四 23；林後十一 27。

五、禱告主題

在禁食時，找些時間禱告，長短皆可。禁食與禱告是一起的，禁食加增了禱告的能力與專注。

以下是幾個關於教會的禱告主題。

1. 為教會領袖所有領導者要做的決定，求神賜智能與引領。
2. 為牧者們能同心禱告。
3. 求神賜給教會禱告的火，使每一個會友都喜愛禱告。
4. 求神祝福教會得著社區百姓的喜愛，為教會在社區傳福音開門。
5. 求神來建造堅固教會會友與神的關係。
6. 教會大家庭內彼此之間的關係。
7. 求神興起弟兄姐妹來服事。

六、如何停止禁食

(本段摘自白立德博士著作「復興的來臨」 P.109 學園傳道會出版)

結束禁食時要小心慢慢回復進行固體食物，要是你馬上就吃固體食物(你對食物的期望會使你那麼做)，就會瀉肚子、難過、暈倒、甚至休克而死。在長期禁食時尤其會如此。營養學家 Paul Bragg 說：「當你禁食時，你的胃及三十尺的腸子會縮小，一旦你準備好停止禁食，就要特別小心的吃東西」。

Julio Ruibal 博士建議，在停止長期喝水禁食時，一開始最好喝果汁。

以果汁禁食的人，結束以果汁禁食時，第一天好吃蔬菜湯進而吃生菜沙拉。第二天在沙拉中可加煮或烤的馬鈴薯。不要加鹽、奶油或任何佐料。第三天，在沙拉和馬鈴薯中加上水煮的蔬菜之後，就可以吃一般的食物了。

Ruibal 博士反對在禁食後吃太多東西。他警告：

「不要狼吞虎嚥，那樣會害死你自己，你那麼吃法會

使腸子打結而必須住院治療」

即使是禁食三天也要適度的預防。最好剛開始喝營養又不油膩的蔬菜湯(以洋蔥、芹菜、馬鈴薯及紅蘿蔔等煮成), 當你的身體接受這些食物時再吃幾匙固體食物如生的水果蔬菜或生菜沙拉及烤馬鈴薯。(不鼓勵吃肉類或喝乳製品，因為有些人在禁食後吃這些東西，會有不良的反應)。

然後，在幾小時之後，再試試另一種小點心。這觀點是要使你在初幾天，以幾種小點心來恢復正常的飲食。這需要操練，但卻可避免因吃太多、太快所產生的巨痛及其嚴重的生理反應。

附錄一：有關禁食應注意的事項

1. 如果你是長期服藥者，在你決定禁食前你得先請教醫生。
2. 在禁食之前應有預備期，逐漸減少平時的飯量，使身體適應禁食。
3. 在禁食期間內，多喝水(清潔的開水為宜)，並有輕微合宜的運動，常刷牙以避免口臭。
4. 禁食期滿後，要慢慢由少量清淡、易消化的流質開始恢復，尤其長期禁食者更是如此，這是相當重要的。
5. 在恢復期間禁止立即吃油、肉、糖、鹽及強烈刺激的食物。最好是由米湯逐漸至稀飯。蔬菜類宜清煮，味淡，可加小魚。水果以木瓜汁、蘋果汁、香瓜汁為宜。

附錄二：聖經中的例子

禱告與禁食就像手與手套那樣是套在一起的。它們緊緊的結合。它們各具非常的能力，加起來更有極強的能力。

舊約聖經中的例子：

在聖經中、當高度挑戰性的情況發生時，或當個人需作關鍵性的決定時，人們喜愛用禁食禱告的方法、來得知神的旨意，及求祂屬天的介入。以下是一些較明顯的例子。

1. 約沙法王時代摩押人和亞捫人，又有米烏尼人，一同來攻擊約沙法(代下 20 章)。
2. 以色列百姓被擄的歸回 (拉 8：21-23)。
3. 以色列百姓的復興(尼 1:4 ;尼 9:1)。
4. 當但以理奉召去解釋夢與牆上書寫的字時，他先禁食禱告。但 9：3-4(但 9:3 我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求)。很適切的說明了他禁食禱告的經歷。對但以理來說，禁食是平常的事。有趣的是，

在聖經中但以理是少有的未見對其有負面描述的人物之一。禁食禱告與他能立下生活與服事的典範大有關連。

5. 以利亞(神的先知) ，他從耶洗別的審判中逃脫，禁食禱告了 40 晝夜，直到他在何烈山聽見神“微小的聲音”，給了他後來的生命與事工、新的希望與方向。

6. 神拯救猶太人(以斯帖記 4:15-16)。

7. 以斯帖就吩咐人回報末底改說：你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例進去見王，我若死就死罷！」以斯帖、她的侍女與末底改禁食禱告了三天三夜。國王給了以斯帖恩寵，哈曼就被自己的絞架吊死。所有在波斯的猶太人、從確要被滅絕的情況中被救了出來。

8. 尼尼微城蒙拯救 (拿 3：1-10)

9. 在尼尼微的 16 萬人聽見了先知約拿對這城的譴責之後，經過悔改禁食禱告，就從必臨到的審判與災難

中得救了。由國王與領袖開始，每一個人禁食悔改，甚至連動物也一同禁食。這可能是在聖經記載中、最大的禁食禱告總動員。其結果是驚人的。如約拿所不樂見的、整個城與其居民都免了災禍。

新約聖經的例子:

1. 大數的掃羅在大馬色的路上遇見了耶穌後，禁食禱告了三天。當亞拿尼亞按手在掃羅身上為他禱告之後，他的眼瞎就被治癒且被聖靈充滿。

2. 使徒保羅與船上的船員駛向羅馬途中、禁食禱告，以致所有的 276 位乘客與船員從風暴的毀滅中得救而生。

3. 分派巴拿巴和掃羅(徒 13:2-3) 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。」於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。

4. 選立長老 (徒 14:23)

無可致疑的，當用“心靈與誠實”禁食禱告時，神確是有力的介入。

Gordon Lindsay 在「禁食禱告 – 進入不可能之境的總鑰匙」這書中第七頁說：“禱告確能帶來改變，而在所有的禱告中、禁食禱告最為有效 – 是的、它是使不可能變成可能的總鑰匙。”