

## 祈禱七課(四) 禁食禱告

### 1 聖經中禁食的例子：

#### 1.1 認罪：

1.1.1 全國定例：贖罪日(利 16:29-31)，每年四月(紀念耶路撒冷失陷，耶 39:2)，五月(紀念耶路撒冷城及聖殿被毀，王下 25:8)，七月(紀念基大利被殺，王下 25:25)，及十月(紀念耶路撒冷被圍困，王下 25:1)

1.1.2 個別例子：尼尼微城全悔改(拿 3:5-9)，但以理為全國認罪(但 9:3)

1.2 心中痛苦、哀求恩典：哈拿求子(撒上 1:7, 8)，大衛為拔示巴之子求生(撒下 12:16-23)

1.3 生死關頭、重大事情：約沙法王爭戰(代下 20:3)，以斯拉在亞哈瓦河(拉 8:21)，猶太人得知哈曼要殺他們(斯 4:3)，以斯帖見王之前(斯 4:16)

1.4 恆常操練：亞拿常在聖殿禁食祈求事奉神(路 3:36-37)；施洗約翰的門徒及法利賽人(可 2:8)

1.5 趕鬼：太 17:21

1.6 尋求神和事奉神：安提阿同工(徒 13: 2, 3)；保羅在各教會選立長老後，把他們交託給神(徒 14:23)

1.7 特別情況：摩西上西乃山(出 24:18)；以利亞去何烈山(王上 19:8)；但以理和三個朋友只食素菜(但 1:8-13)；耶穌 40 日禁食(太 4:1-2)

### 2 三種禁食：

2.1 完全禁食：禁水，禁食物，如保羅在大馬色路上遇見主之後有三日不吃不喝(徒 9:9)

2.2 常見禁食：單禁食物，如主耶穌四十日的禁食

2.3 部分禁食：禁食某類食物，如但以理和他的三個朋友(但 1:8)

### 3 禁食不是....

3.1 以功德及克己來收買神

3.2 做給人看(太 6:16-18)

3.3 用來代替公義的行為(賽 58:3-5)

### 4 禁食是...

4.1 專心、信心和決心的具體表現：放下慣常的生活模式，為要尋求神

4.2 操練攻克己身叫身服我

4.3 煉淨內心，使人清心

4.4 勝過魔鬼之途

4.5 得力之途

## 5 如何禁食：

### 5.1 開始之前：

5.1.1 釐定自己的目的及方法

5.1.2 若果打算禁食兩日或以上的話，之前最好逐漸少進食，且最後一餐是蔬菜，水果等易消化的食物

5.1.3 安排不受打擾的時間，地點

5.1.4 不要貿然開始長時間禁食，應該按部就班漸進

### 5.2 進行時：

5.2.1 並非所有禁食時間都用作禱告之用，正如尋求神亦不等如要不停的祈禱，可以唱歌，看聖經，屬靈書，反省，休息等

5.2.2 提防撒但用食慾、其他世務來引誘你，叫你分心

5.2.3 較長時間的禁食身體會有不適，如全身無力，頭痛，飢餓，心跳等的感覺

5.2.4 小心聆聽神的聲音

5.2.5 不要強求神一定要在這次禁食中向你說話，或解決你的困難

### 5.3 之後：

5.3.1 以感恩的心來結束這次禁食

5.3.2 用感恩的心來再次進食，但切忌一下子吃得太多

5.3.3 實行在禁食時對神的立志/回應

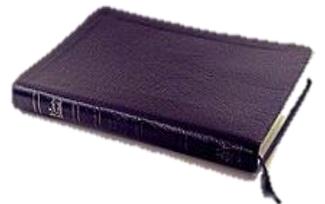
經文引自《聖經新譯本》，  
版權屬於環球聖經公會，  
蒙允准使用。

# 林前9:23-27

---

23 我所作的一切，都是  
為了福音的緣故，好  
讓我與別人**同享福音**  
**的好處**。

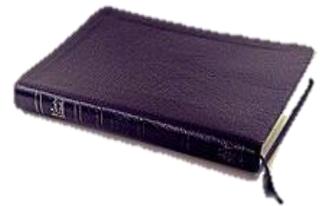
目標清晰



# 林前9:23-27

24 難道你們不知道，在  
場上賽跑的人，雖然的  
大家跑，但得獎你們  
都有一個嗎？好叫  
你們當這人樣跑，  
你們可以**得獎**。

為得獎而跑

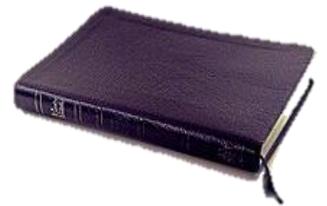


# 林前9:23-27

---

25 凡參加運動比賽的，  
在一切事上都**節制**，  
；他們這樣作的，**不過**，  
要得到能壞要的，**冠冕**，  
我卻**是**要**得**不**朽**的  
冠冕。

為得獎而凡事節制

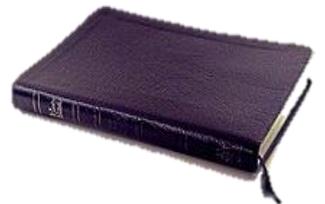


# 林前9:23-27

---

26 所以 我 奔 跑 ， 不 是 沒  
有 目 標 的 ； 我 鬥 拳 ，  
不 是 打 空 氣 的 。

目標清晰

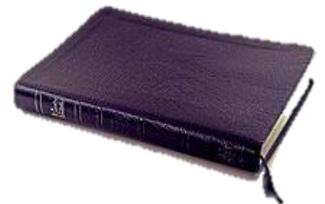


# 林前9:23-27

---

27 我要**克制**自己的身體，  
**叫身體服我**，免得我反  
傳了給別人，自己反  
而落選了。

為此要克制身體



# BUFFET (自助餐)



# BUFFET (毆打, 搏鬥)



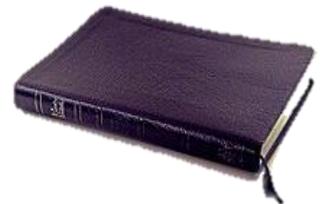
# 林前9:23-27

---

27 我要**克制自己的身體**，  
叫**身體服我**....

27 **but I buffet my body**, and bring it  
into bondage....

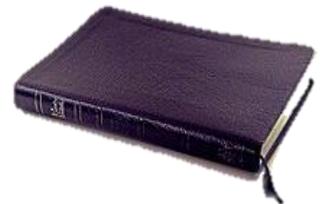
(American Standard version)

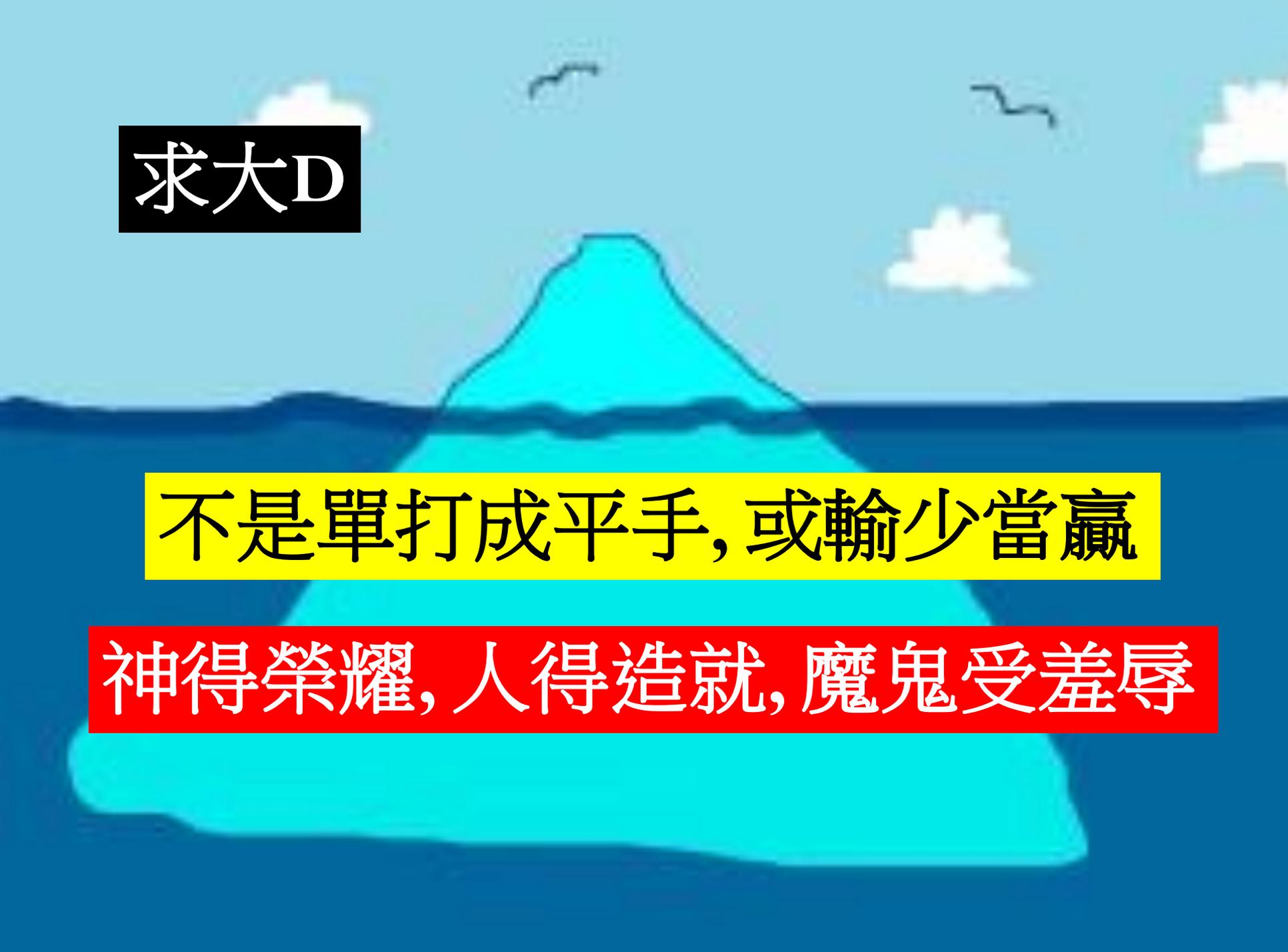


# 能否**克制自己的身體**視乎：

- ◆ 目標清晰
- ◆ 全心求勝
- ◆ 認真操練

為了勝利你可以去得幾盡？





求大D

不是單打成平手, 或輸少當贏

神得榮耀, 人得造就, 魔鬼受羞辱