

## 禁食禱告

王道仁

### 一、禁食禱告的經驗請自由分享

### 二、新約時代是否需要禁食禱告

#### 1. 耶穌同在很喜樂不用禁食

**太 9:14-15**那時，約翰的門徒來見耶穌，說：「我們和法利賽人常常禁食，你的門徒卻不禁食，這是為甚麼呢？」<sup>15</sup> 耶穌對他們說：「新郎和賓客在一起的時候，賓客怎麼能哀慟呢？但日子將到，新郎要被帶走，那時候他們就要禁食了。」

#### 2. 安提阿教會禁食禱告差遣出去傳福音

**徒 13:1-3**在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴和稱為尼結的西面、古利奈人路求，與希律分封王一起長大的馬念，和掃羅。<sup>2</sup> 他們在事奉主和禁食的時候，聖靈說：「要為我分派巴拿巴和掃羅去做我召他們做的工作。」<sup>3</sup> 於是他們禁食禱告後，給巴拿巴和掃羅按手，然後派遣他們走了。

#### 3. 選立長老禁食禱告

**徒 14:21-23**保羅和巴拿巴對那城裏的人傳了福音，使好些人成為門徒後，又回路司得、以哥念、安提阿去，<sup>22</sup> 堅固門徒的心，勸他們持守他們的信仰，說：「我們進入上帝的國，必須經歷許多艱難。」<sup>23</sup> 二人在各教會中選立了長老，禁食禱告後，把他們交託給他們所信的主。

### 三、禁食禱告會不會比較有效？上帝確實傾聽許多禁食禱告，但也不見得都一定會聽。馬可福音的經文有指出趕邪靈有時需要禁食禱告(抄本證據上，「禁食」有早期的蒲草紙支持)

**撒下 12:15-23**耶和華擊打烏利亞的妻子為大衛生的孩子，他就得了重病。<sup>16</sup> 大衛為這孩子懇求上帝。大衛刻苦禁食，到裏面去，躺在地上過夜。<sup>17</sup> 他家中的老臣來到他旁邊，要把他從地上扶起來，他卻不肯，也不同他們吃飯。<sup>18</sup> 到第七日，孩子死了。大衛的臣僕不敢告訴他孩子死了，因他們說：「看哪，孩子還活着的時候，我們勸他，他尚且不聽我們的話，我們怎麼能告訴他孩子死了，讓他做出不好的事呢？」<sup>19</sup> 大衛見臣僕彼此低聲說話，就知道孩子死了。他問臣僕說：「孩子死了嗎？」他們說：「死了。」<sup>20</sup> 大衛就從地上起來，沐浴，抹膏，換了衣服，進耶和華的殿敬拜。然後他回宮，吩咐人為他擺飯，他就吃了。<sup>21</sup> 臣僕對他說：「你所做的是甚麼事呢？孩子活着的時候，你為他禁食哭泣；孩子死了，你卻起來吃飯。」<sup>22</sup> 大衛說：「孩子還活着，我禁食哭泣，因為我想，或許耶和華憐憫我，會讓孩子活下來。<sup>23</sup> 現在孩子死了，我何必禁食呢？我能使他回來嗎？我必往他那裏去，他卻不能回到我這裏來。」

**可 9:23-29**耶穌對他說：「『你若能』，在信的人，凡事都能。」<sup>24</sup> 孩子的父親立刻喊着說：「我信；求你幫助我的不信！」<sup>25</sup> 耶穌看見眾人都跑上來，就斥責那污靈說：「你這聾啞的靈，我命令你從他裏頭出來，再不要進去！」<sup>26</sup> 那靈大喊一聲，使孩子猛烈地抽了一陣風，就出來了。孩子好像死了一般，以致眾人多半說：「他死了。」<sup>27</sup> 但耶穌拉着他的手，扶他起來，他就站起來了。<sup>28</sup> 耶穌進了屋子，門徒就私下問他：「我們為甚麼不能趕出那靈呢？」<sup>29</sup> 耶穌對他們說：「非用禱告([**9:29**] 有古卷加「禁食」)，這一類的邪靈總趕不出來。」

### 四、錯誤的禁食禱告

#### 1. 和生活、公義慈愛脫節的禁食

**賽 58:2-8**他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國家，未離棄它的上帝的典章；他們向我求問公義的判詞，喜悅親近上帝。<sup>3</sup> 「我們禁食，你為何不看呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？」看哪，你們禁食的時候仍追求私利，剝削為你們做苦工的人。<sup>4</sup> 看哪，你們禁食，卻起紛爭興訟，以兇惡的拳頭打人。你們今日這種禁食 無法使你們的聲音聽聞於高

處。5 這豈是我要的禁食，為人所用以刻苦己心的日子嗎？我難道只是叫人如蘆葦般低頭，鋪上麻布和灰燼嗎？你能稱此為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？6 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？7 豈不是要把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？8 這樣，必有光如晨光破曉照耀你，你也要快快得到醫治；你的公義在你前面行，耶和華的榮光必作你的後盾。

2. 只為著自己、忽略上帝話語的禁食

**亞 7:1-7** 那時伯特利人已經差遣沙利色和利堅·米勒，並他們的人，去懇求耶和華的恩，3 問萬軍之耶和華殿中的祭司，又問先知：「我當如歷年以來所行，在五月哭泣齋戒嗎？」4 萬軍之耶和華的話臨到我，說：5 「你要向這地全體百姓和祭司說：『你們這七十年來，在五月、七月禁食悲哀，豈是真的向我禁食嗎？6 你們吃喝，不是為自己吃，為自己喝嗎？7 當耶路撒冷和四圍的城鎮有人居住，享繁榮，尼革夫和謝非拉也有人居住的時候，耶和華藉從前的先知所宣告的，你們不當聽嗎？』」

3. 故意給別人看的禁食

**太 6:16-18** 「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」

## 五、禁食禱告的意義

1. 悲傷哀痛

**太 9:15** 耶穌對他們說：「新郎和賓客在一起的時候，賓客怎麼能哀慟呢？但日子將到，新郎要被帶走，那時候他們就要禁食了。」

2. 懇切祈求

**斯 4:15-16** 以斯帖吩咐人回覆末底改說：「你當去召集書珊所有的猶太人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例去晉見王，我若死就死吧！」

3. 認罪悔改

**但 9:3-6** 我面向主上帝，禁食，披麻蒙灰，懇切禱告祈求。我向耶和華—我的上帝祈禱、認罪，說：「主啊，你是大而可畏的上帝，向愛主、守主誠命的人守約施慈愛。我們犯罪作惡，行惡叛逆，偏離你的誠命典章，沒有聽從你僕人眾先知奉你的名向我們君王、官長、祖先和這地所有百姓所說的話。」

4. 完全倚靠

**太 4:1-4** 當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了。那試探者進前來對他說：「你若是上帝的兒子，叫這些石頭變成食物吧。」耶穌卻回答說：「經上記著：『人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。』」

## 六、禁食禱告的操練

1. 將吃飯的時間挪出來認真禱告，可以選擇配合一段聖經的經文
2. 不同的禁食標準：禁特定食物、禁飲食但可喝飲料或水、完全禁食
3. 注意身體：一般健康成人禁食建議至少還是喝水，可禁一餐，一般不建議超過三餐，若禁三餐建議要補充一點運動飲料；若採完全禁食不建議超過一餐，事前要多喝水。病人不建議隨便禁食，須跟醫師討論

## 七、面對痛苦的禱告

1. 禁食禱告可特別去面對過去或現在經歷的痛苦

2. 信心與痛苦：基督徒是否能成功度過痛苦，和信心很有關係，信靠上帝能讓我們勝過苦難。但另一方面，長久或巨大的痛苦常讓我們失去信心，正如約伯一樣
3. 痛苦當中如何建立信心：最重要就是仰望釘十字架的耶穌，這讓我們知道，上帝不在遠方看我們受苦，而其實是與我們分享苦難。我們必須了解：上帝看著自己深愛的人受苦，其實也沒有比較好過，耶穌與我們一同痛苦和流淚
4. 痛苦與解決：痛苦當中我們常詢問為何上帝不拿走痛苦，我們常無法理解。有時理智上可以理解，但情感上沒辦法。但堅持忍耐到底的，必能經歷上帝是可靠的。其實上帝一直在我們身邊支持我們，祂必定會帶領我們度過一切

**賽 53:1-6** 我們所傳的有誰信呢？耶和華的膀臂向誰顯露呢？**2** 他在耶和華面前生長如嫩芽，像根出於乾地。他無佳形美容使我們注視他，也無美貌使我們仰慕他。**3** 他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重他。**4** 他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，是被上帝擊打苦待。**5** 他為我們的過犯受害，為我們的罪孽被壓傷。因他受的懲罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。**6** 我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。

八、禱告的時間

九、作業

1. 試著在這週安排一次禁食禱告，並分享其經驗
2. 請分析主禱文當中，你最喜歡的一句禱詞。