

禁食禱告(可 2:18-22)¹

禁食禱告是基督徒基本的屬靈操練，有些人藉著禁食禱告，使屬靈的生命突破或更加進深。耶穌受洗之後，曾被聖靈引導到曠野，禁食 40 天，勝過撒但的試探，就滿有聖靈的能力，帶著權柄能力事奉。有些宗教人士也禁食，卻不蒙神悅納。聖經有多處提到禱告，但提到禁食的，主要是在以賽亞書 58:1-12，說到禁食的原則和目的。藉著禁食，不僅能與神建立美好的關係，也能給別人帶來祝福。

【破冰題】

1. 請分享各人曾否有飢餓的經歷？曾幾頓或幾天不吃飯？感覺如何？
2. 成為基督徒後，是否有禁食的經歷？為何而禁食？有何領受？

【分享討論題】

1. 何謂禁食禱告？
2. 什麼樣的禁食禱告是無用的，徒有形式，沒有實質的意義？
3. 禁食禱告有何益處？請各人分享：你會為什麼樣的事而禁食禱告？
4. 聖經所教導的禁食有哪些原則？
5. 禁食禱告的目為何？
6. 如何進行禁食禱告？禁食禱告要注意什麼？

一. 禁食禱告的意義

禁食是藉著禁戒食物，不體貼私慾而做的屬靈操練。藉著禁食禱告，與神親近，尋求神的面，明白祂的旨意。耶穌說：「新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食(太 9:15; 可 2:19-20)。」短期的禁食可看作屬靈紀律的操練，長期的禁食則需神引導和屬靈長者的遮蓋。

1. **刻苦己心**：禁食是刻苦己心，禱告即到神面前，禁食禱告就是謙卑到神面前，為要得恩惠憐憫。神賜恩給謙卑人(雅 4:6)，垂聽困苦人的呼求(詩 34:6)。
2. **尋求神的面**：神應許凡稱為祂名下的子民，若是自卑、禱告，尋求祂的面，神就必睜眼看、側耳聽他們的禱告(代下 7:14)。神要祂的子民尋求祂的面和祂的能力(詩 105:4)，藉著禁食禱告，我們尋見祂的面，得著祂所賜的能力。
3. **尋求神旨意**：真正有效的禱告是按神的旨意(約一 5:14-15)，禁食禱告使我們靈裡敏銳，心裡柔軟，得以聽見聖靈說話，得以照神的旨意禱告(羅 8:26-27)。

二. 神所揀選的禁食

禁食禱告有其實質意義，不是虛浮宗教習慣(路 18:12)。根據聖經，神所揀選的禁食記錄在以賽亞書 58:1-12，說到禁食的原則。只要願意，隨時都可禁食禱告。

1. **斷開捆綁**：藉著禁食可以鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛(賽 58:6)。有些較嚴重的屬靈捆綁需要藉著禱告、禁食，從神得著權柄能力，明

¹ 參 <http://www.sbagape.org/media/biblestudy/Subject/htm/Pray-06.htm>

白神的旨意，才能得著釋放(太 17:21)。耶穌被聖靈引導，禁食 40 天，勝過試探，便滿有聖靈的能力來事奉(路 4:1-15; 徒 10:38)。

2. **幫助窮困**：禁食禱告不是為滿足自己的肉體私慾的需要，而是體貼主的心，甘心捨己，活出像祂一樣的生命，樂意施捨幫助，顧恤別人的需要(賽 58:7-8)。
3. **神聽禱告**：神所悅納的禁食禱告使我們生命與主連接，活出祂的性情；滿有榮光，彰顯公義，得著恩賜能力。我們向神求告，祂必垂聽、應允(賽 58:8-9)。

三. 神不悅納的禁食

禁食禱告的主要目的是尋求神的面和神的旨意，期望能被神引導，活出神喜悅的生命。不是每一個禁食和禱告都會蒙神悅納(賽 58:3)，以下是神不悅納的禁食：

1. **體貼肉體私慾**：表面刻苦己心，自表謙卑，內心卻充滿爭競鬥毆，隨自己的情緒和意思而行(賽 58:4-5)。這樣的禱告，神不垂聽，也不應允(雅 4:1-3)。
2. **徒有宗教儀文**：禁食禱告是向著神做的，不是做給人看(太 6:17)。神看人的內心(撒上 16:7)，祂喜愛憐恤，不喜愛祭祀(太 12:7)；尤其是浮華不實的獻祭，沒有活出神的聖潔、良善、公義，更是神所厭惡(賽 1:12-15)。披著宗教外衣，自以為義的禁食，常以指責人的指頭隨意論斷，神也不悅納(路 18:9-14)。
3. **追求自己利益**：禁食禱告是犧牲奉獻的表示，並非為求自己的利益，而是求神的國和神的義，顧恤窮乏困苦人的需要。若禁食禱告是為求自己的利益，為今生屬世，或屬情慾肉體來求，即使表面刻苦己心，神也不理會(賽 58:3)。

四. 禁食禱告的益處

聖徒藉著禁食禱告，可以得著神的引導，指出事奉的方向(徒 13:1-3)，勝過試探，得著事奉的能力(路 4:1-15)；或是把未知的事，交託給神，求神看顧(徒 14:23)。

1. **蒙神光照**：當我們藉著禁食刻苦己心，自表謙卑到神面前，專心尋求神的面，神就被我們尋見(耶 29:13)。我們既敞著臉看見主的榮光(林後 3:18)，祂的光成為我們的後盾(賽 58:8-10)，使我們行在光中，作神光明的兒女，為主發光。
2. **被神引導**：禁食禱告使我們靈裡敏銳、更新，可以不隨從肉體私慾，而是被聖靈引導，結出聖靈的果子(加 5:22-25)。神豐盛的生命就在我們生命中流露出來(賽 58:11)，使我們生命漸漸更新變化，活出神兒子榮耀的形像。
3. **修補破口**：神要重建大衛倒塌的帳幕，堵住其中的破口(摩 9:11)，祂要興起祂的百姓，時常與祂同在，也設立守望代求的人來修補破口(賽 58:12)。一同建造榮耀的教會，不僅自己蒙恩得福，別人也得好處，活出榮神益人的生命。

【結論】

禱告不只是一件屬靈的事，禱告更是一件實際的事，禱告不只是為求自己的事，也是為別人的需要代禱。神要祂的兒女像祂一樣，不是要得什麼，而是願意與人分擔和分享。使我們除掉舊的習性，不再把重軛放在別人的身上；除掉指責人的指頭，成為給人鼓勵、造就、安慰的人。求主幫助我們恢復起初的愛，心中充滿神的愛，滿有憐憫人的心腸，同時也求神賜給我們智慧，讓我們不但成為一個能禁食禱告的人，時常尋求神的面，與祂親近，更是成為能夠分擔與分享的人。

禁食禱告的聖經教導²

黃彼得

問：

禁食禱告該怎樣進行？可否喝些飲料？禁食禱告的內容是甚麼？為甚麼禱告？只是求神格外的恩典？如解決夫妻問題，孩子問題等。如果禁食傷了胃當如何？禁食時可否作些工作？

答：

先列出聖經對禁食的教訓，然後歸納一些原則，作為對問題的回答。

舊約對禁食禱告的教訓：

1. 在每年七月初十日的贖罪日，要刻苦己心，甚麼工都不可做，守為聖日，這是禁食的日子（利一六：29-34，二三：26-32；耶三六：6）。
2. 摩西在西乃山領受神所頒佈的律法誡命時，四十晝夜，也不喫飯，也不喝水（出三四：28，二四：18；申九：9，18）。
3. 以色列人與便雅憫支派彼此戰爭，便雅憫支派殺死以色列人拿刀的一萬八千人，以色列人上伯特利，在主面前哀哭禁食到晚上（士二〇：24-28）。
4. 撒母耳帶領以色列眾人，聚集在米斯巴為離棄偶像，專心歸向神，當日禁食認罪（撒上七：2-11）。
5. 基列雅比居民為掃羅王的骸骨，安葬在雅比的垂柳樹下，禁食七日（撒上三一：7-13）。
6. 當亞哈王，與耶洗別王后要霸佔拿八的田園時，也命令耶斯列人宣告禁食（王上一：5-10）。
7. 當約沙法王要抵抗摩押人，亞捫人，米烏尼人的攻擊時，在隱基底定意尋求主，在猶大全地宣告禁食，求主幫助他們（代下二〇：1-4）。
8. 在末底改時代，因為哈曼要殺滅猶大人。所以在波斯境內各省各處的猶大人大大悲哀，禁食，哭泣哀號，穿麻衣（斯四：1-3）。以斯帖在領受違例去見王的事上，也請書珊城所有猶大人，為她禁食禱告三日三夜，不喫不喝。以斯帖自己和宮女，也要這樣禁食（斯四：15-16）。當末底改和以斯帖得勝哈曼的陰謀後，他們定亞達月十四，十五兩日為普珥節，要禁食呼求（斯九：17-32）。當猶大人被擄到巴比倫的七十年中，他們定四，五，七，十等四個月為禁食的日子（亞七：5；八：19）。但神說，這些禁食悲哀豈是向我禁食麼（亞七：5）？如果猶大人真心悔改歸向真神，遵行神的命令，那麼神就要將禁食的日子，變為猶大家歡喜快樂的日子和歡樂的節期，所以神要求猶大人要喜愛誠實和平（亞八：19）。

在舊約個人為某一件事而禁食的例子如下：

1. 大衛為哀悼掃羅王和約拿單，禁食哀號到晚上（撒下一：11-12）。
2. 尼希米為猶大省遭大難，受凌辱，耶路撒冷城牆被拆毀，城門被火焚燒而哭泣悲哀幾天，在天上的上帝面前禁食祈禱（尼一：2-11）。

² <http://www.goldenlampstand.org/glb/readglb.php?GLID=07504>

3. 大利烏王因為誤聽奸人的陰謀，將但以理下在獅子洞中，他回到宮中，終夜禁食，睡不着覺（但六：16-18）。

4. 尼尼微城的王和人民，當聽到先知約拿所傳神要毀滅該城的信息，他們信服上帝。國王下了寶座，脫下朝服，披麻布，坐在灰中，通告全國人民禁食禱告，各人回頭離開所行的惡道，丟棄手中的強暴，希望神轉意後悔，不發烈怒。神察看他們實際的悔改，就不將所說的災禍降與他們（拿三：1-10）。

5. 在先知以賽亞書中，記載有猶大人禁食，卻是求利益，勒逼人為他們作苦工。禁食卻是互相爭競，以兇惡的拳頭打人。這類的禁食是神不理會的（賽五八：3-5）。神所要的禁食是：禁食的人必須使被欺壓的得自由，將餅分給飢餓的人，接待飄流的窮人，將衣服給赤身的人遮體，顧恤自己的骨肉至親，要行公義，發憐憫（賽五八：6-12）。

新約對禁食禱告的教導：

1. 女先知亞拿不離聖殿，禁食禱告，晝夜事奉神（路二：36-37）。
2. 施洗約翰的門徒和法利賽人是常禁食的。但耶穌的門徒卻少有禁食的，因此引起法利賽人和文士的批評（可二：18-20）
3. 耶穌自己在受試探時，禁食四十晝夜（太四：2；路四：2）。
4. 在要趕某一類的鬼，需要禱告禁食（太一七：14-21）。
5. 安提阿的教會要差派保羅和巴拿巴二人出去宣教，教會禁食禱告，按手在他們的頭上（徒一三：1-3）。
6. 保羅和巴拿巴兩人，在加拉太省的各教會選立長老，禁食禱告，把他們交託所信的主（徒一四：19-23）。

從上述的教訓中，我們可以歸納如下：

一．禁食禱告的原因

1. 因罪要得救贖，必須刻苦己心而禁食。
2. 為領受神的命令律法而禁食。就是要領受神的旨意，教訓，為了專心而禁食。
3. 為救人，離棄偶像，歸向真神而禁食。
4. 惡人要霸佔別人田園，也會命令受欺壓人禁食。
5. 為抵抗敵人攻擊，尋求主的旨意而禁食。
6. 為拯救同胞脫離惡人的陰謀而禁食。
7. 為哀悼朋友死亡而禁食。
8. 為神要降災的警告，而悔改禁食禱告。
9. 為事奉神而禁食。
10. 為抵抗撒但的試探而禁食。
11. 為同工領受職務而禁食禱告。

二．禁食禱告的態度和原則

1. 是專心，嚴肅的，所以也稱為嚴肅會（賽一：13；珥一：14，二：15）。
2. 如果是悔改罪行，必須立志離棄一切罪行，為罪行哀哭懺悔。從此不再犯罪。所以不是在禁食禱告的時候悔改，更是在往後的日子用不犯罪的行為來證明悔改的心志。
3. 為拯救同胞脫離神的審判，必須全體信徒同心禁食禱告一段較長的時日。使同胞受感動悔改歸向神。
4. 為屬靈的戰爭，要得聖靈的同工，明白聖經真理，運用聖經真理為武器，為得勝的力量和智慧，而不倚靠物質的力量，所以不想去喫喝。

5. 要小心，不誤用禁食為行惡，得私利的藉口。以禁食為敬虔的態度去欺騙人。

6. 是向神禁食。而求神的察看。是內心的，不是外表的裝作，故意叫人看出禁食的樣子（太六：16-18）。

7. 找幾位同心的信徒為罪人得救，失敗的信徒復興，擔子沉重的教牧人員等禁食禱告。這類的禁食可以定期舉行。但不宣揚，不誇張，不居功。

三·禁食禱告的地點和時間的久暫

1. 最好找安靜，不容易受干擾的房間，但要告知家人在甚麼地方。如果是超過一天的，更要告知家人。

2. 有人要去禱告山，這不可非議。但沒有禱告山的，只要用心靈和誠實禁食禱告，在那裏都一樣，因為神是靈，是無所不在的。千萬不要以為某一地點特別神聖，在那一地方神會特別垂聽。

3. 時間長短可隨聖靈的引導，和內心實際情形的需要而決定；先禁食一，二天，決定再延長。千萬不可與別人比賽禁食時間的長短。

四·禁食禱告當注意的事：

1. 試探會更大，更嚴苛。禁食後的失敗會更慘。

2. 不可抄襲別人禁食的方法，或方式，凡事順個人的情形而決定。沒有一個禁食的完全方式。

3. 禁食中得到的真理要自己切實施行，然後分享給別人共同實行。

4. 尋求主和祂的旨意為最高的目標。

5. 以榮耀主，高舉主為最終的目的和動機。

禁食的正解³

吳主光

一．禁食的曲解

近數年來，可能由於靈恩運動及韓國祈禱運動的影響，許多教會及信徒紛紛研究，探索，並實習“禁食”這一種宗教習慣。本來能從世俗生活中擺脫出來，進而藉禁食祈禱親近神，重整自己的靈命，是非常美好的。但可惜的是，筆者眼見許多基督教領袖對“禁食”存有錯誤的見解，以致出現“瞎子領瞎子”的情況。例如：

1. 禁食被看為節食

常聞有人教導說：“現今世代許多疾病的根源是因飲食過量，腸胃不清，營養過多積累成有害的脂肪，所以基督徒應多學習禁食，最好每週至少一次。”這樣的教導只屬身體調養之道，是所有“飲食過量”的人都應注意的。若以此來勸導基督徒作規律性禁食，是誤解了聖經的原意，目的不純正，是不能在神面前蒙悅納的。

2. 禁食被看為靈性高的指標

許多人看那些有禁食習慣的人，特別是那些禁食時間長的人，才是真真正正有屬靈分量的人，甚至是“道行高深”的人，他們才與神有特別的關係，他們才有屬靈的能力，他們有更高的靈性地位。以上這些看法都是沒有聖經根據的，是誤解禁食本來意義的。一個人靈性高不高，怎可能與吃不吃有關？那只是肉體的問題。靈性高與不高應是人的思想，感情，行為能否完全與三位一體的神“聯合”，例如被聖靈充滿，活出基督，完全像天父等。

3. 禁食變成苦行功德

天主教的禁食含有功德觀念，現今漸漸連基督教也以為禁食會“逼使”天父聽人祈禱。其實不正確的禁食不但不會叫天父聽人祈禱，反而使天父討厭他，就如法利賽人也每週禁食兩次（路一八：12）。叫天父聽人禱告的不是禁食本身，而是隨着禁食而顯出在天父面前認罪，自卑，專心的尋求，並誠心的接納。

4. 禁食為追求超然感受

近年來竟然有人起來教導人操練“更長時間的禁食”，理由是當禁食到第幾天之時，就會感受到某程度的鬆脫和自由，到第幾天就會感到與靈界開始有接觸。韓國許多人禁食四十天，更有人有一百天的紀錄。他們似乎在比賽，追求“最高紀錄”並某種感受。這些不但是違反聖經的教訓，而且還會有被邪靈欺騙的危險。

二．禁食的再思

³ <http://www.goldenlampstand.org/glb/readglb.php?GLID=01005>

根據聖經，禁食本身是毫無意義的（參太六：16，路一八：12，賽五八：3，耶一四：12）。禁食之所以有意義，完全是因為有某一些重要的事情在神面前要自卑懇求。所以，所有沒有正確目的的禁食都是錯謬的。聖經所記載正確的目的有：

一·認罪自卑（參詩三五：13，六九：10，撒下一二：21-23，但九：3，撒七：6，尼九：1-2）

根據以上這些經文，我們看見古時的人在神面前認罪自卑，為了表示刻苦己心，常常披麻蒙灰，或撕裂衣服，並且禁食。這使我們了解到禁食的意義是表示為罪難過，沒有心情去享受肉體所需要的食物，像披麻蒙灰，撕裂衣服一樣，表示沒有心情去穿美衣，反而在神面前自卑如“灰塵”一樣。所以一個人在神面前認罪自卑，最重要是刻苦己心，禁食只是一種表達方式而已，像披麻蒙灰，撕裂衣服是另一種方式一樣。奇怪的是今天許多人禁食，卻沒有人披麻蒙灰，撕裂衣服。其實披麻蒙灰，撕裂衣服是古時以色列人一種風俗習慣，禁食也是他們的風俗習慣。當風俗習慣失去了其意義內涵之時，這些風俗習慣就變成無意義的，是神討厭的。筆者認為今天我們可以藉着禁食來表示刻苦己心，但如果禁食刻苦己心的人，雖然不吃，卻愛化妝，穿美衣，看電影，尋娛樂，就全無意義了。倒過來說，一個人為刻苦己心，雖然也吃也喝（有胃病或體弱的人不能禁食，不會因此就不得神喜悅），但卻為罪難過，沒心情去享受任何娛樂，美衣，音樂等。這在我們今天文化背景之下，他在神面前事實上是與古時為罪禁食的以色列人相同，都蒙神悅納。

二·為患難或傷心的事在神面前表示悲傷（參路五：32-35；代上一〇：12；拉八：21；斯四：16；但九：3；珥二：12；太六：16-18）

根據以上的經文，在平日無傷心的事發生，尤其是在高興的日子，是不應該禁食的，因為禁食只在神面前表示悲傷，為重大困難的事專心禱告。法利賽人問耶穌，為何約翰的門徒和法利賽人常常禁食，而耶穌的門徒卻不禁食？耶穌回答說：“新郎和陪伴之人同在的時候，豈能叫陪伴之人禁食呢？但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食了。”由主的話看來，主指出無緣無故的禁食是沒有意思的。這一點法利賽人也明白的，只不過他們是假冒為善的人，所以耶穌又教訓門徒不要像他們禁食的時候故意臉帶愁容，弄得難看，為的是叫人看見而博取別人的同情或讚賞。可見法利賽人也明白禁食是為表示在神面前悲傷的。所以，按日子例行的禁食是不蒙神悅納的，就如法利賽人每週禁食兩次卻被主指為不義一樣（路一八：12），至於以色列人在贖罪日禁食（利一六：27-31；民二九：7），被擄後又增加在四月，五月，七月，十月四次禁食的日子（亞八：19），全部都是為罪，或為記念悲傷的事情而有的，聖經絕不贊成無緣無故的禁食。

三·為專心祈禱尋求神的幫助與指引（參徒一三：2-3，徒一四：23；太四：2，一七：21；路二：37；出三四：28；撒下一二：16-23；拉八：21-12）

從以上的經文，我們看見禁食是為使尋求神的幫助與指引的祈禱更專心。所以，若不是為專心祈禱，禁食本身是毫無意義的。例如門徒問耶穌，他們為何不能趕出那害癲癩症孩子的鬼，耶穌指出是因他們“信心小”（太一七：20-21），這是惟一的原因，如果他們有芥菜種那麼“大”的信心，已經足夠叫山移到海中去，並且沒有一件不能作的事了。但是，耶穌又指出這一類的鬼若不靠“禱告禁食”，牠就不出來。意思是說，只要你們專心

祈禱，不要為食物分心，你們就會有足夠的信心趕出那鬼了。又例如，耶穌在曠野受魔鬼試探四十晝夜，並且禁食，就是為專心祈禱，與父神並聖靈聯合對抗魔鬼，魔鬼引誘耶穌變石頭為食物的目的也是為要叫耶穌分心，注意肉體的需要，不要注意祈禱和遵行神的旨意。這樣的例子很多，安提阿教會在差傳的工作上祈禱禁食，尋求神的指引，結果聖靈指明要差派保羅和巴拿巴；以後他們在彼西底的安提阿，以哥念，路司得傳福音，幾經艱難，受盡逼迫，才把教會建立起來，為要小心按立長老，將他們交託所信的主，保羅和巴拿巴就禁食祈禱。這樣，我們看見禁食是為輔助祈禱之用，離開了祈禱，或因不習慣禁食反而叫祈禱不專心的話，禁食就毫無意義了。

最後總結來說，禁食祈禱和其他一切基督教的禮儀都是為對準神，與神相交，討神喜悅，所以一切的意義都在於神。沒有神作為對象，不依照神所喜悅的途徑，不但禁食毫無意義，就是連祈禱，浸禮，聖餐，崇拜，唱詩…都變成煩瑣神，叫神厭惡的。（賽一：11-15，瑪二：17）