

如何禁食禱告?

禁食禱告是耶穌基督勸勉門徒面對屬靈爭戰的教導。(太 17:21) 禁食禱告是初世紀教會裏重要的屬靈操練之一。(徒 13:2-3) 明白深入禁食意義的信徒不多，能夠持續操練禁食禱告的聖徒更少。撒但竭力攔阻基督徒禁食禱告，因為禁食禱告在屬靈的爭戰中有奇妙的能力與得勝的果效。讓我們來研究禁食禱告。

一、舊約的禁食

舊約中最重要關乎禁食的記載是摩西蒙神呼召，上到神的聖山、西乃山，接受神親手所頒佈的十誡。摩西在神的面前四十晝夜禁食，山下以色列人卻鑄造金牛犢，干犯了神。後來摩西再度上山，四十晝夜俯伏在神的面前禁食祈禱，為以色列百姓祈求，也為亞倫祈禱。禁食禱告，所求蒙神應允。(申 9:18-20) 舊約中有許多禁食的例子，有一些禁食禱告是個人的，有一些是群體的。

1 四十天禁食

(1) 禁食是按照神的時間

「摩西上了山，要領受兩塊石版，就是耶和華與你們立約的版，那時我在山上住了四十晝夜，沒有吃飯，也沒有喝水。」(申 9:9) 禁食是按照神的時間。

(2) 禁食的能力是神給的

以利亞仗著天使為他預備的飲食之力，走了四十晝夜，到了神的山，就是何烈山。(王上 19:8)

2 撒母耳宣告禁食，認罪，求神幫助

「撒母耳說、要使以色列眾人聚集在米斯巴，我好為你們禱告耶和華。他們就聚集在米斯巴，打水澆在耶和華面前，當日禁食說，我們得罪了耶和華，於是撒母耳在米斯巴審判以色列人。」(撒下 7:5-6)

3 基列雅比人為掃羅王悲哀

「將他們骸骨葬在雅比的垂絲柳樹下，就禁食七日。」(撒下 31:13)

二、新約的禁食

新約中除了耶穌四十天的禁食，也有很多禁食 νηστεια 的例子，禁食不是依照律法的規條，乃是順從聖靈的引導。

1 選立長老

「二人在各教會中選立了長老，又禁食禱告，就把他們交託所信的主。」(徒 14:23)

2 聖徒見證

中文聖經中的「專心禱告」在希臘原文聖經乃是「禁食禱告」(林前 7:5)。

3 神僕受苦

「鞭打，監禁，擾亂，勤勞，儆醒，不食」(林後 6:5) 「不食」原文禁食。
「多次不得食」(林後 11:27) 「不得食」不是沒有食物吃，乃是指著禁食。

三、禁食禱告的操練

如何才能有禁食的素常呢? 禁食禱告是需要操練的，在特定的日子禁食禱告可以幫助我們經歷禁食禱告的果效。我們可以每月定期禁食，也可以每週定期禁食禱告。至於需要多少餐的禁食，這要看神在我們心中如何感動。耶穌豫言未來他的門徒要禁食禱告像新娘等候新郎回來一樣。

1 禁食的節期

「走的日子多了，已經過了禁食的節期。」(徒 27:9)

2 定期的禱告

哥尼流在家中守著申初的禱告，原文有禁食在申初禱告之前。(徒 10:30)

3 耶穌的吩咐

「日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。」(太 9:15)

四、禁食禱告的爭戰

禁食禱告時有甚麼事情會發生呢? 禁食禱告時靈界有很大的爭戰。撒但邪惡的勢力與神光明的國度進入強烈的爭戰。屬神的子民在禁食禱告中可以經歷邪靈污鬼被趕出，罪惡的捆綁被鬆開，罪人蒙恩得救的諸般喜樂。

1 治病趕鬼

「至於這一類的鬼，若不禱告禁食，他就不出來。」(太 17:21)

2 面臨強敵

「有人來報告約沙法，說，從海外亞蘭那邊有大軍來攻擊你，如今他們在哈洗遜他瑪，就是隱基底。約沙法便懼怕，定意尋求耶和華，在猶大空地宣告禁食。」(代下 20:2-3)

3 生死之間

「你當去招聚書珊城所有的猶大人，爲我禁食三晝三夜，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。」(帖 4:3-16)

五、禁食禱告的時刻

甚麼時候開始禁食禱告呢？猶太人有禁食的傳統，在耶穌基督的時代，耶穌責備法利賽人禁食時將臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食，好讓人稱讚他們的敬虔。(太 6:16) 禁食的人沒有任何可以誇耀的，禁食是神發動的，也是向神禁食。讓我們來看幾個聖經所記載有關禁食禱告的例子：

1 聖靈引領

「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。」(太 4:1-2)

2 紀念神恩

「勸他們按時守這普珥日，禁食呼求，是照猶大人末底改和王后以斯帖所囑咐的，也照猶大人爲自己與後裔所應承的。」(帖 9:31)

3 領袖宣告(斯 4:16)

「那時我(以斯拉)在亞瓦河邊宣告禁食，爲要在我們神面前克苦己心，求祂使我們和婦人孩子，並一切所有的，都得平安的道路。」(拉 8:21,23)

「這月二十四日，以色列人聚集禁食，身穿麻衣，頭蒙灰塵。以色列人就與一切的外邦人離絕，站著承認自己的罪惡，和列祖的罪孽。」(尼 9:1-2)

六、禁食禱告的負擔

在甚麼樣的環境下我們應當安靜等候在神的面前，仔細聆聽聖靈微小的聲音，堅定我們願意爭戰的心志，好讓我們清楚地接受禁食禱告的負擔呢？

1 在危難中

「你當去招聚書珊城所有的猶大人，爲我禁食三晝三夜，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。」(斯 4:16)

2 在痛苦中

「我聽見這話，就坐下哭泣，悲哀幾日，在天上的神面前禁食祈禱。」(尼 1:4)

3 被欺壓時

「毗尼拿仍是激動哈拿，以致她哭泣不吃飯。」(撒上 1:7)

4 在忙碌中

「他們連吃飯都沒有工夫。」(可 6:32)

七、禁食禱告的果效

禁食禱告的果效如何衡量呢？我們期望在禁食禱告中可以達到甚麼目的呢？我們能否知道從神那裏通過禁食禱告可以得到何等的賞賜和稱讚呢？

1 聖靈說話

「他們事奉主，禁食的時候，聖靈說，要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。」(徒 13:2-3)

2 帶進啓示

「我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。」(但 9:3)

「你初懇求的時候，就發出命令，我來告訴你，因你大蒙眷愛所以你要思想明白這以下的事，和異象。」(但 9:23)

八、禁食禱告的總結

禁食禱告不僅是履行義務，乃是接受神賜的使命。並非引人注意，乃是對付自己的肉體和天然生命。不是照自己的意思行，乃是讓神的旨意成就。絕非苦待己身，乃是讓我們的身體成爲義的器皿，合乎主用。總之，禁食：

1 勝過教條

禁食禱告的人心思意念會改變。「不可在禁食的日子仍求利益，勒逼人爲我們作苦工，互相爭競，以兇惡的拳頭打人。」(賽 58:3-5)

2 知行合一

有果效的禁食禱告事有行動的。使受欺壓的得自由，把餅分給饑餓的人，將飄流的窮人接到家中。見赤身的給他們衣服遮體。(賽 58:6-7)

3 生命改變

真正的禁食禱告必帶來生命的變化，成爲有光，有醫治，有公義，有榮光的生命。(賽 58:8)

4 與神同在

神所悅納的禁食禱告是有應許的。「你求告，耶和華必應允，你呼求，他必說，我在這裏。」(賽 58:9)

B002 孫雅各