**禁食禱告的意義與禁食禱告方法**

**【禁食禱告的意義】**

* 禁食禱告是：
1. 為著特定的禱告目標。
2. 在一段時間內，自願禁食或禁戒生活上各樣必需的事物，例如飲食、休閒、交際等等，期以更專一，迫切地禱告親近神。
* 禁食禱告不是：
1. 不是為禁食而禁食：要有明確的目標。
2. 禁食不是條件以換取神的恩典。
3. 不是向人誇耀的自義行為
* 禁食是基督徒既基本又重要的屬靈操練，這是謙卑降服的舉動，生命要被主更深地得著。

**一、神所揀選的禁食**

「我所揀選的禁食不是要鬆開兇惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。」(賽58:6-8)

在聖經中有許多禁食禱告的記載，這些神所喜悅的禁食禱告，都帶來得勝與復興。

1. 門徒的禁食： 要「鬆開兇惡的繩」，並讓我們自己及別人從各種罪的轄制得釋放。(參考太17:14-21)

2. 以斯拉的禁食：要「解下軛上的索」、解決問題，且邀請聖靈幫助我們解除重擔，並克服攔阻我們及所愛的人喜樂地與主同行的障礙。(參考拉8:21-23)

3. 撒母耳的禁食： 要「使被欺壓的得自由」、贏得靈魂及帶來復興，且認同在各處實際受奴役，或被罪奴役的人，並禱告能為神所用，帶領人脫離黑暗國度，進入神奇妙的光中。(參考撒下7:-16)

4. 以利亞的禁食： 要「折斷一切的軛」、斷開控制我們生命的精神及情緒問題，並將控制權交還給主。(參考王上19:1-8)

5. 寡婦的禁食： 要「把(我們的)餅分給飢餓的人」、看顧貧窮人，並滿足別人在人道上的需要。(參考王上17:8-16)

6. 使徒保羅的禁食： 要讓神的「光如早晨的光發現」，並在我們作重要的決定時，帶來更清楚的觀點與洞見。(參考徒9:1-19)

7. 但以理的禁食： 所以「(我們的)醫治要速速發明」，而我們會獲得更健康的生命或得痊癒。參考但1:3-16)

8. 施洗約翰的禁食： 所以「公義必在(我們)前面行」，而且我們在別人面前為耶穌的見證及影響力會增強。(參考路1:13-17)

9. 以斯帖的禁食： 「耶和華的榮光必作(我們的)後盾」，並救我們脫離那惡者。(參考斯4:13-5:2)

**二、禁食的目的**

1. 攻克己身、謙卑己心：

「我哭泣，以禁食刻苦我心；」(詩69:10)以禁食在神面前刻苦己心，身體被馴服，魂也受管教，就能拒絕肉體和魂對己的要求，己也能謙卑降服在神的面前。(參考林前9:27)

1. 專心等候、尋求神面：

「我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。」(但9:3)定意禁食禱告，放下自己，棄絕一切己的訴求，惟獨以敞開的心重新歸向神，單單體貼主的心意，專心尋求神的面。

1. 靈裡甦醒、聖靈充滿：

藉著禁食禱告裡面的人得以更新，靈裡甦醒，敏銳度提升，屬靈的洞察力就加增。(參考林後4:16)主耶穌禁食四十天後就被聖靈充滿，行走在聖靈的能力中；照樣當我們禁食時，聖靈的恩膏和的能力會充滿我們。(參考林後4:16；路4:1-2)

1. 屬靈操練、爭戰得勝：

「至於這一類的鬼，若不禱告，禁食，他就不出來（或譯：不能趕他出來）。」(太17:21)要把這一類鬼趕出去，跟黑暗權勢爭戰，禁食是一個關鍵；禁食的目的就是要在屬靈的爭戰上得勝。

**三、禁食的方式**

1. 一般性的禁食。 在一段特定的時間內，完全不進食而僅飲用水或蔬果汁。這期間短的為期一天、三天、一週或長達四十天。但長期的禁食必須有非常的照料，且最好事先與醫生商量才可實行。

2. 完全禁食。 在禁食期間完全不吃、不喝，因此，時間不能過長，要有權柄的遮蓋，並要察驗那要你如此嘗試的靈。

3. 部份禁食。 禁戒某些食物，或在一個時間表內有限地進食，可能是一天禁食一餐。患有低血糖症的人，可以考慮這種禁食方法。

4. 孕婦及糖尿病、胃潰瘍或手術過後，請勿禁食。

**四、如何健康禁食？**

1.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。在禁食期間內，多喝水，並有輕微合宜的運動，常刷牙以避免口臭。

2.禁食期滿後(連續禁食二天以上)，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。

3.在恢復期間禁止立即吃油、肉及刺激的食物。最好是由米湯逐漸至稀飯。蔬菜類宜清煮、味淡；水果宜搾汁。

※資料來源：六一一靈糧堂<http://www.church611.org/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=1952>