

20260719 禱告與禁食的大能——親近神 Duane Newport

引言

試想一下，你正站在人生的十字路口，面對著極其重大的抉擇。一位名叫以斯帖的年輕女子，當時正面臨她全族即將被滅絕的危機。在看似毫無希望的處境中，她做了什麼？她呼召眾人禁食。

「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食；三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例進去見王；我若死就死吧！」（以斯帖記 4:16）

三天三夜不吃不喝。結果如何？神大大地動工，恩寵臨到，整個民族因此得蒙拯救。

今天早上，我們要一起來看三個方面：

1. 什麼是禁食？
2. 我們為什麼要禁食？
3. 禁食的不同方式與實際建議

第一，什麼是禁食？

禁食是人在一段特定的時間內，自願禁戒食物（有時也包括飲料或其他事物），藉著禱告、敬拜和尋求神的面，更專心親近神。禁食不是節食，也不是一種懲罰，更不是用來逼迫神照著我們的意思行。禁食是一種屬靈操練，宣告說：「神啊，祢比我的下一餐更重要，我渴望更多得著祢。」

耶穌認定祂的門徒會禁食。在登山寶訓中，祂不是說「如果你們禁食」，而是說「你們禁食的時候……」（馬太福音 6:16），並且接著給了我們清楚的教導。

馬太福音 6:16-18

「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」

禁食使我們謙卑，也幫助我們更清楚地聆聽聖靈那微小的聲音。在整本聖經中，我們看見禁食常出現在危機、重大抉擇、悔改和預備的重要時刻：

- 摩西禁食四十晝夜，領受了神所賜的十誡。
- 耶穌在開始祂公開的事奉之前，禁食四十晝夜。
- 初期教會在差派宣教士之前，禁食禱告。（使徒行傳 13:2-3）

第二，我們為什麼要禁食？

禁食使我們預備自己，更深經歷神的同在。以下是聖經中六個重要的禁食原因：

a. 在神面前謙卑自己

以斯拉宣告禁食，「為要在我們神面前克苦己心。」（以斯拉記 8:21）

大衛也說：「至於我，當他們有病的時候，我便穿麻衣，禁食，刻苦己心；我所求的都歸到自己的懷中。」（詩篇 35:13）

b. 尋求神的引導與方向

當安提阿教會的領袖事奉主並禁食的時候，聖靈清楚地向他們說話：「他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：『要為我分派巴拿巴和掃羅，去做我召他們所做的工。』」（使徒行傳 13:2）

c. 堅固我們的禱告

以斯拉和百姓藉著禁食向神懇求，而神垂聽了他們的禱告。

「所以我們禁食祈求我們的神，他就應允了我們。」（以斯拉記 8:23）

d. **為悔改並歸向神**

「耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。」
(約珥書 2:12).

e. **得著屬靈的突破與能力**

當門徒不能趕出一個污鬼時，耶穌說：「非用禱告（有古卷加：禁食），這一類的鬼總不能出來。」（馬可福音 9:29）

f. **領受神的賞賜與恩典**

耶穌應許那位在暗中察看的父，必然報答你。（馬太福音 6:18）.

我們為什麼要在這個時候呼召禁食：

- 在這個關鍵的時刻，尋求神的引導與方向。
- 激發教會對神更新、更深的屬靈渴慕。
- 在這個選舉年，為我們的國家代求。

禁食並不是改變神，而是改變我們自己。它使我們的心與神的心對齊，並預備我們去承載祂要在我們裡面並藉著我們所成就的工作。

第三，禁食的不同方式與實際建議

聖經中記載了不同形式的禁食。聖靈會引導你選擇適合自己的方式，而最重要的是你在神面前的心。

1. **完全禁食（一般禁食）**

在禁食期間不吃食物，但通常可以喝水；若是較長時間的禁食，有些人也會飲用少量果汁。

- a. 耶穌四十晝夜的禁食。
- b. 聖經中許多一天或三天的禁食（例如：約沙法王在歷代志下 20 章宣告禁食，尋求耶和華的幫助）

2. **部分禁食**

禁戒某些食物，或停止進食某一餐。

- a. **但以理禁食**是最常見的一種方式，不吃肉類、甜食及美味的食物。（但以理書 10:3）. 這種禁食方式很適合初次嘗試禁食的人，或適合較長時間的禁食，可選擇食用水果、蔬菜及全穀類食物。

3. **完全禁戒（絕對禁食）**

禁食期間不吃食物，也不喝水。

- a. 以斯帖三天三夜的禁食
- b. 保羅遇見耶穌後三天的禁食（使徒行傳 9:9）

實際建議

- 如果你是第一次禁食，可以從小開始。即使只是禁一餐，將那段時間用來禱告，也能帶來很大的屬靈益處。
- 注意補充水分。
- 如果是較長時間的禁食，請預先準備健康的食物，以便溫和地結束禁食。可先從湯、水果、優格或蔬果奶昔開始，避免一開始就吃大量或油膩的食物。
- 留意自己的身體狀況。如果感到非常虛弱或身體不適，可以適當調整禁食方式。禁食不是律法主義的要求。
- 將禁食與禱告結合。預留固定的時間專心尋求神，使禁食成為親近神的屬靈操練，而不只是停止進食。

結論與呼召

禱告與禁食是引領我們更親近耶穌、更明白神的引導、建立更堅固的信心，並經歷屬靈突破的重要途徑。

今天，神正在邀請你：「你們親近神，神就必親近你們。」（雅各書 4:8）

禁食正是我們向主回應「是的，主，我願意。」最實際的方式之一。