

关于禁食

《圣经》说了什么？

(以斯拉记 8:21-23, 和合本) 21 那时，我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。22 我求王拨步兵马兵帮助我们抵挡路上的仇敌，本以为羞耻。因我曾对王说，我们神施恩的手必帮助一切寻求他的。但他的能力和忿怒，必攻击一切离弃他的。23 所以我们禁食祈求我们的神，他就应允了我们。

禁食的 10 个理由

摘自唐纳德·惠特尼 (Donald Whitney)

《基督徒生活的属灵训练》*Spiritual Disciplines for the Christian Life*

1. 加强祷告
2. 寻求神的带领
3. 表达哀伤
4. 寻求拯救和保护
5. 表达悔改或归向神
6. 人在神面前谦卑自己
7. 表达对神的工作的关注
8. 服事他人的需要
9. 胜过试探并向神委身你自己
10. 向神表达爱和敬拜

禁食的 7 种方式

- **一般禁食** - 禁食任何食物，但不禁饮水
 - 耶稣受的试探 (马太福音 4:1-11)
- **部分禁食** - 限制你的饮食范围
 - (但以理书 1:12 - 只吃蔬菜只饮清水)
 - (马太福音 3:4 - 施浸的约翰 - 蝗虫和野蜜)
- **完全禁食** - 禁食任何食物，禁饮任何水
 - (以斯拉记 8:21-23, 以斯帖记 4:12-16, 保罗 使徒行传 9:9, 大卫 撒母耳记下 12:15-23)
- **超自然禁食** - 需要神的介入才能存活
 - 摩西 (申命记 9:9), 以利亚 (列王记 19:8)
- **私下禁食** - 以一种不被注意的方式 (马太福音 6:16-18)
- **全体会众禁食** - 统一全体关注的焦点 (约珥书 2:15-16, 使徒行传 13:2)
- **食物之外的禁守** - “一种为热切的属灵活动放弃某一正常功能的自愿行动” - 理查德·福斯特 (Richard Foster)
 - 为更多地关注于祷告而禁守一段时间的婚内性关系 (哥林多前书 7:3-5)