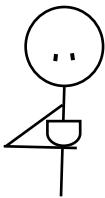
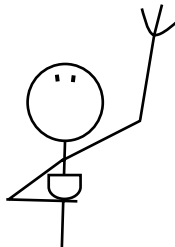
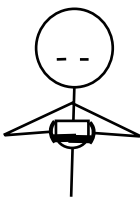
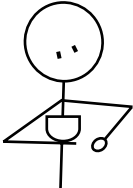


第五课 禁食操练



棒

边说	边做
主的教导要留意	 左手拿着一个空碗（代表禁食），放于胸前； 双目注视空碗 （代表留意禁食的教导）。
专注于神得滋养	 左手继续拿着空碗，放于胸前； 举起右手，双目仰望天上 （代表专注于神）。
强化祷告坚固己	 双手拿着空碗， 作低头祷告状 （代表禁食能强化祷告）。
禁食长短按领受	 左手拿着空碗，放于胸前； 双眼看着右手腕背，像看时间那样 （代表禁食时间的长或短）。

背诵经文

太6:17~18 你禁食的时候，要梳头洗脸，¹⁸不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。

引言

科学家发现身体语言能带出很多的信息，可能多达55%的社交信息是通过身体语言和面部表情所表达出来的。¹禁食可以说是运用身体作为一个与神交通的渠道。我们的身体通过禁食变成一个喇叭，能加强我们心里向神的呼叫。借着禁食，我们心中热切的感情和渴望能更具体地表达出来。当然神会垂听我们所有的祷告，并按着他的方式和时间来回应，可是从某种深奥的属灵意义上来说，神看见我们在禁食中的祷告显得那样严肃认真，就因着我们恳切祈求的心回应我们。



禁食操练的意义

禁食是为了属灵的目的，而自觉自愿地在某段时间内禁止身体进行正常活动——不吃食物。圣经多次提到禁食，次数比谈论受洗的经文还要多（禁食有77次，受洗有75次）。²请看下表列出的经文，研究圣经里各种各样禁食的例子。〔👉 教学提示：可把经文分给不同的学员，或把学员分成几组，每组负责不同的经文，然后向全班报告。〕

禁食的情况 ³	经文	记录禁食细节：谁禁食，为何禁食，如何禁食
三天禁食	斯 4:16；徒 9:9	
多天禁食	太 4:2；申 9:9；王上 19:8	
暗地禁食：不让人注意到	太 6:16~18	
教会禁食：为求神的带领	徒 13:2	
全国性禁食：为了国家危机	尼 9:1；拿 3:5~8	
定期禁食	利 16:29~31；路 18:12；亚 8:19	
偶然禁食：有必要时	代下 20:3	

一、主的教导要留意

（一）耶稣预期门徒会禁食⁴

你们禁食的时候……（太 6:16）

但日子将到，新郎要离开他们，那时候他们就要禁食。（太 9:15下）

在新约圣经中，我们找不到关于禁食的诫命。然而，在马太福音 6 章 16 节，耶稣说“你们禁食的时候”，表示他预期门徒会禁食。这节经文不算命令，因为虽然耶稣不是说“如果你们禁食”，他也没有说“你们必须禁食”。这节经文说明了禁食是门徒自然而然会进行的、正常的属灵操练，而耶稣是在指示他们如何正确地操练禁食。禁食应该跟日常生活的洗澡那样正常，我们没有理由忽略禁食，正如我们没有理由忽略金钱奉献和祷告一样。马太福音 9 章 15 节回答了今天基督徒是否要禁食的问题，耶稣清楚地表达他预期的情况，就是在他离开以后，门徒就要禁食。门徒也很明白他这个期望，因耶稣升天之后，他们就开始禁食（参徒 13:2）。

在禁食的操练上，我们是自由的，意思不是说我们大可不必禁食，而是我们可以按个人的实际处境来进行禁食。我们哪天都有禁食的自由，而且可以用自己喜欢的任何方式进行。耶稣和保罗为适合他们自己的情况而使用了不同的禁食方式：耶稣在旷野禁食四十天（参路 4:1~13），保罗经常禁食（参徒 14:23；林后 11:27）。耶稣和保罗都有禁食的习惯，我们呢？

（二）耶稣对禁食动机的教导⁵

你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。¹⁷ 你禁食的时候，要梳头洗脸，¹⁸ 不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。（太 6:16~18）

发人深省的是，耶稣对禁食的头一个教导是有关禁食的动机的。耶稣在马太福音 6 章 16 至 18 节给我们积极和消极方面的教导——消极方面的教导是不要愁眉苦脸，让别人知道我们正在禁食，好对我们加以赞扬，因为如果我们受别人的赞扬，他们的赞赏就成为我们唯一的赏赐。别人应该不知道我们在禁食，除非是无法避免的。我们要把禁食献给神，就像给恋人写情书，只给恋人一个读那样。

耶稣没有否定或轻看禁食，而是教导门徒以正确的方式和态度进行禁食。

禁食本身不应该是苦事，因为通过禁食我们发现属灵的生命比食物更可贵，耶稣在之后几节经文就指出生命胜于饮食（参太 6:25）。禁食提醒我们真正的喜乐是来自寻求神的国度与神自己（参太 6:33）。因禁食增加我们的喜乐，耶稣积极方面的教导是，在禁食的时候，要“梳头、洗脸”（太 6:16~18）。根据马太福音 6 章 18 节，耶稣给我们应许说，我们禁食的时候，天父会察看我们，必定报答我们，就好像慈爱的父母会聆听并帮助向他求助的孩子那样。愿天父增加我们的信心，让我们禁食时，不再为求别人的赏赐，而是安息在神的应许中，得着禁食所带来的喜乐。

二、专注于神得滋养⁶

（一）禁食是为专注于神

……你们这七十年在五月、七月禁食悲哀，岂是丝毫向我禁食吗？（亚 7:5）

他们说：“我们禁食，你为何不看见呢？我们刻苦己心，你为何不理睬呢？”看哪，你们禁食的日子，仍求利益，勒逼人为你们作苦工。⁴你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上。⁵这样禁食，岂是我所拣选使人刻苦己心的日子吗？岂是叫人垂头像苇子，用麻布和炉灰铺在他以下吗？你这可称为禁食为耶和華所悦纳的日子吗？（赛 58:3~5）

有人以为能借着禁食，勉强神为他们做事，可是禁食不是属灵的绝食抗议，绝对不能强迫神听我们的话，也不能借此赚取他的悦纳。以色列人以为他们定期禁食，神就欠了他们的情，要给他们报偿，可是神根本不接纳他们的禁食，因他们并不是为神而禁食（亚 7:5；赛 58:4）。我们要消除这种功利主义的心态。我们禁食的主要目的



是帮助我们更专注于神，正如放大镜能让我们把目光聚焦在事物上一样。如果禁食没有以神为中心，我们就会失败。我们的动机要纯正，禁食应该是在心中腾出空间来容纳神，让灵里的饥渴得到喂养（参赛 58:8~12）。我们寻求神的赐福时要小心，不要让所追求的福气取代了神自己。身体的好处、祷告的成效、领受的能力等，都不应该代替神成为禁食的中心。有位神仆说：“让我们禁食的目标单单为此，那就是

荣耀天父。”为免掉进歧途，追求恩福甚于赐福的神的，我们必须始终注目于神，以神为中心。禁食时，要检查内心的动机，确定禁食不是为了自私的原因而是为荣耀神。你禁食只是为了得到神的赐福，还是为了多认识神、更亲近他？

有位神仆分享说：“我们在教会禁食祷告的时候真是欢喜快乐的日子；天门敞得更大了，心里跟神的荣耀更接近。”⁷请听一个信徒分享禁食的经历：“我好久没感受到圣灵在我里面了。……现在我明白为什么那么多虔诚的信徒……只渴慕跟神亲近。……我对神的慈爱有更深刻的体会。这并不令我惊讶，因为禁食的目的就是要让我们接近神。”⁸

（二）禁食助我们从神那里得到滋养

……经上记着说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”（太 4:4）

禁食提醒我们当靠神口里所出的一切话语而活，因为禁食的真正意义不在于停止进食，而是吸收神的话语，直接从神那里得到属灵养育。耶稣在旷野里经过了四十天的禁食后，声称他是从神的话得到养分维持生命的（太 4:4）。禁食表明我们完全依靠神，从他那里得到超越食物的生命食粮，体会到自己从神得到源源不断的供应。我

们从禁食学到了受苦中的喜乐，这很重要，因为信徒免不了要受苦。禁食帮助我们忍受各种各样的贫乏，以致能轻松地、喜乐地面对。你渴慕从神那里得到生命的滋养吗？让禁食加增你对神的切慕，在他里面得到饱足吧！

三、强化祷告坚固己

禁食的目的是要坚固我们，而不是损害我们。如果禁食的目的不恰当，就会自讨苦吃，变成一种自私、可悲的经验。以下按两个主要标题“强化祷告表决心”和“坚固自己”分别提出共八种禁食的目标。我们禁食时应至少具备其中的一个。注意，没有一个目标是为赚得神的悦纳，因神的悦纳是靠他的恩典，不是靠禁食的行为。我们要记住恩典是禁食的起点，神已经完全接纳我们，而禁食的结果是让我们更爱神，多认识他。你禁食是为了哪些目标？

（一）强化祷告表决心⁹

我听见这话，就坐下哭泣，悲哀几日。在天上的神面前禁食祈祷……（尼 1:4）

……我但以理从书上得知耶和華的话临到先知耶利米，论耶路撒冷荒凉的年数，七十年为满。³我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。（但 9:2~3）

禁食最重要的作用就是对祷告的影响，它是祷告生活的最好的朋友。其他的禁食目标，都跟祷告有关。禁食把但以理祷告的刀磨得锋利，让他更热切恳求神眷顾耶路撒冷（但 9:2~3）；尼希米借着禁食更迫切地向神祈求，好让他在王面前蒙恩（尼 1:4）。你渴望增强祷告的能力吗？让禁食强化你的祷告吧！

人面对一件大事向神祷告时，要委派禁食做祷告的得力助手。

以下列出圣经上所记载的几种需要借着禁食，以加强祷告的能力，或表达决心的情况。

1. 求神解决重大问题

那时我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。（拉 8:21）

我们面对着迫切的需要时，可使用禁食来表达我们对神完全的依靠，祈求他帮助。禁食一方面提醒我们身体是多么需要食物的滋养，一方面让我们记住自己的属灵生命需要完全依赖神的喂养和供应。以斯拉回耶路撒冷时，以禁食来体现他对神的依靠。同样，当我们面临困境时，我们可以借助禁食，把自己交托在神的怜悯里。

以下是两个真实的见证。

例一：

有一个弟兄的堂姐夫，30 多年前患了胃癌，医生打开腹腔后，发现癌细胞已经扩散，病情严重，不能做什么了，只好把腹腔缝回。医生告诉家人说，没法医治了，让

他回家，他想吃什么就给他吃吧！回家后，家人为他预备了棺材、寿衣，只是等待死亡来临。在绝望之际，有人把福音传给他；不久后全家都信了主。全家信主以后，一家人禁食三天三夜，祷告，连猪也不吃。后来神真的医治了他，到现在他还活着。

例二：

1927年，在河北有一件称为圣灵降临大会的事迹。当时，尚青梅老弟兄的妻子患了绝症，没法治疗。尚弟兄决定全家禁食十天，从老到少，不吃不喝。还不到十天，圣灵就在他的家大大作工。在三月初六日，他妻子的病还没有完全痊愈，家里的人就开始认罪；先是大人认罪，后来在圣灵的感动下，孩子们也认罪。认罪的哭声传到隔壁，邻居以为这个家庭遭丧，一一过来看望；进来一个，就仆倒在地上，在那里承认自己的罪，同时大声哭着说：“主啊，我是罪人！”每个进来的人都控制不住自己，自发地认罪，事前却从来没有人对他们说过什么。结果，全村里有百分之七十的人都聚集在这个院子里；后来院子也容不下了，其余的人就在街上跪着，全都认罪。到最后，共有百分之八十以上的村民都接受了主耶稣。到现在，这个村庄的信徒还记念三月初六日，记念圣灵降临在他们当中的日子。

2. 在危难中求神保护

约沙法便惧怕，定意寻求耶和华，在犹大全地宣告禁食。⁴于是犹大人聚会，求耶和华帮助，犹大各城都有人出来寻求耶和华。（代下 20:3~4）

以斯帖就吩咐人回报末底改说：¹⁶“你当去招聚书珊城所有的犹大人，为我禁食三昼三夜，不吃不喝；我和我的宫女，也要这样禁食。然后我违例进去见王，我若死就死吧！”（斯 4:15~16）

约沙法王面对强大的敌人时非常惧怕，他就宣告禁食，与国民一起寻求神，因此神就施行拯救，使敌人彼此灭尽（参代下 20:3~4、22~23）。以斯帖在犹太人面临种族灭绝的危急关头，借着禁食，求神保护她能够违例见王（斯 4:15~16）。我们要效法这些英雄人物，当我们遭受家人、同学、邻居、同工的逼迫时，要把禁食当作首要的防御措施，祈求神的拯救与保护，而不要依靠自己，用气愤、口角、回骂回应逼迫。面对攻击时，禁食能助我们维持属灵的观点，继续走神给我们安排的路程，完全信靠他。愿我们向约沙法王和以斯帖学习如何借助禁食，在危难当中寻求神的保护。

3. 求神带领

他们事奉主，禁食的时候，圣灵说：“要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。”（徒 13:2）

在安提阿教会，几位先知和教师禁食的时候，圣灵就指示他们要差派巴拿巴和扫罗出去，做宣教工作（徒 13:1~2；参士 20:26~28）。在寻求神的带领的过程中，禁食使我们更敏锐于神的声音，更专心聆听。当我们禁食、



寻求神的旨意时，往往是神改变我们的祷告甚于我们改变神的心意，因禁食使我们的意念更贴近神的心。我们把船的锚抛在岸边，不是把岸靠近船，而是把船靠近岸。同样，我们禁食祷告是让我们的看法靠近神的心意。¹⁰ 你愿意多明白神的旨意，多让他带领你吗？学习操练禁食，使你的心更敏感于神的带领吧！

4. 为赶鬼

“至于这一类的鬼，若不祷告禁食，他就不出来。”（太 17:21）

有人带一个因被鬼附而患癫痫的孩子到门徒那里，门徒没法医治那孩子，那人就把孩子带到耶稣那里。耶稣斥责孩子身上的邪灵，邪灵就出来了。后来门徒问耶稣为什么他们没法为孩子赶鬼，耶稣指出这是因为他们信心小；这一类的邪灵，必须借祷告禁食，才能被赶出。（参太 17:14~21）换句话说，禁食能加强门徒对神的信靠，并且加强他们祷告的力量。

以下是一个赶鬼的例子：

有一个患哮喘病的姊妹被鬼附着，教会的弟兄姊妹就奉主名为她祷告。刚开始的时候，没法把鬼赶出来，后来大家发现需要为此禁食，于是就禁食祷告。被鬼附的姊妹本来身体软弱，但那个时候力气很大，很凶，四个大男人都拉不住她，按不下她。后来他们禁食祷告，到第二天早上，姊妹说：“不行啦！我要走啦！”当她可以安静下来时，众人就奉主的名问她：“你现在有几个鬼？”她说：“有 11 个鬼。”后来众人奉主的名祷告，鬼就出去了，姊妹就完全清醒过来。

5. 表示痛悔

亚哈听见这话，就撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡卧也穿着麻布……²⁸ 耶和華的话临到提斯比人以利亚说：²⁹ “亚哈在我面前这样自卑，你看见了吗？因他在我面前自卑，他还在世的时候，我不降这祸……（王上 21:27~29）

尼尼微人信服神，便宣告禁食……¹⁰ 于是神察看他们的行为，见他们离开恶道，他就后悔，不把所说的灾祸降与他们了。（拿 3:5、10）

以色列的亚哈王知道神要使灾祸临到他，就禁食，在神面前降卑，表示对罪的痛悔，神看见亚哈谦卑下来，就改变主意，不给他降下先前所说的灾祸（王上 21:27~29）。同样，我们可以借着禁食，降服在神面前，表示对罪的痛悔，可是要清楚明白，我们不是用禁食的行为来赎罪，因耶稣在十字架上已经彻底赦免了我们的罪。只是有时候我们对自己的罪感到深切的懊悔，以致无法用言词向神表达这种深刻的情感，只有以禁食的行动来体现内心的愧疚和悔改的决心。此外，我们也可以借着禁食，表达对别人的罪的悲痛。一位神仆为一个离弃了神的朋友，禁食几天，后来这个朋友知道神仆为她禁食，深受感动，就回转归向神。¹¹ 也有些教会禁食，为的是向主表达对国家罪恶的悲痛（参尼 1:4~11；但 9:2~19）。你曾否为了求神让国家悔改，而进行禁食？

为罪痛悔的禁食，除了表达悲痛，还要表明愿意悔改、遵守诫命的决心。尼尼微

人一听到约拿的讲道，就立即禁食，表明决心离开恶道（拿 3:5、10）。如果没有悔改的心，禁食是毫无意义的。跟别的属灵操练一样，如果神呼唤我们离弃罪，可是我们还硬着心置之不理，禁食只是徒劳、死板的行为。求神给我们像尼尼微人一样的态度，禁食的时候，既为罪痛悔，也决心离弃罪恶。

（二）坚固自己

1. 胜过试探

耶稣被圣灵充满，从约但河回来，圣灵将他引到旷野，四十天受魔鬼的试探。² 那些日子没有吃什么；日子满了，他就饿了。（路 4:1~2）

耶稣经过四十昼夜的禁食，把自己全然交托给天父，结果能胜过魔鬼的试探。禁食是重新把自己奉献给神、胜过引诱的方法。有个传道人曾经沉溺于淫秽书刊，为了胜过这类书刊带来的性诱惑，他定时禁食，渐渐对这些书刊失去了兴趣。¹² 有时，我们知道将来会面对极大的试探与压力，为了准备好，使自己有能力胜过，我们要效法耶稣禁食的榜样。

2. 加强律己节制

反倒在各样的事上表明自己是神的用人，就如在许多的忍耐、患难、穷乏、困苦、⁵ 鞭打、监禁、扰乱、勤劳、警醒、不食……（林后 6:4~5）

我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。（林前 9:27）

禁食比其他属灵操练更能暴露出那些操控我们的情绪来。如果心里有傲慢、恼怒、怨恨、嫉妒、争吵、惧怕等，禁食会使它们浮现出来。刚开始时我们以为是饥饿感引发这些负面情绪，渐渐就会发现情绪不是饥饿所致，而是因内心潜藏着这些情绪。食物能遮掩内心的丑恶，禁食助我们打开心灵的窗帘，让圣灵光照我们内心幽暗之处。

禁食能律己，克服懒惰、不愿服事主、自我放纵的私欲。

自我放纵是感恩的敌人。禁食能操练节制，激发感恩的心。肉体的情欲，好像一条容易泛滥的河流，而禁食是为了把河流限制在适当的河道范围内。禁食让我们记住身体的地位应该是我们的仆人而非主人。保罗说他“攻克己身，叫身服我”（林前 9:27），相信也包括禁食（林后 6:5）。禁食让我们把私欲降服于神，让他掌管我们的生命。求圣灵借着禁食，加强我们的节制力，使我们更能向罪死，向神活（罗 6:11）。

3. 加强服事的心志

我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？

⁷ 不是要把你的饼，分给饥饿的人；将飘流的穷人，接到你家中；见赤身的，给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？（赛 58:6~7）

禁食使我们更关心别人，更体恤人家的需要，尤其是那些受逼迫、饥饿、贫穷的人。我们因禁食而能与困苦的人认同的时候，就是活出了基督道成肉身的精神。

以赛亚书第 58 章是圣经中最长的一段讲述禁食的经文，在这篇经文里，神强调禁食的目的是要满足别人的需要。以色列人把他们属灵的禁食生活跟他们日常的人际活动分开，可是禁食是不能与生活的其他部分分割的。我们操练禁食时，除了关注自己的属灵需要，也要关心别人的需要；唯有这样，我们的禁食才得神喜悦。例如有些人会把省下的食物送给贫穷人，或者把省下买食品的金钱奉献给扶贫事工；另有一些人会禁食一顿饭，用那顿饭的时间辅导或训练人。你能想到其他借着禁食服侍别人的方法吗？

四、禁食长短按领受

（一）禁食的步骤和注意事项¹³

- **禁食前预备：**默想关于禁食的经文（太 4:2~11，6:16~18；代下 7:17；珥 1:17；但 3:3~19；亚 7:5~17），好预备自己的心。求圣灵显明任何隐藏的罪，然后认罪悔改。
- **开始前少量进餐：**禁食前，我们要避免大吃一顿，因为这样反而会使我们在禁食期间更加饥饿难受。
- **让饥饿感催逼我们思念神：**禁食时不要老想着食物，要把食欲转化为对神的渴慕，专注于禁食的目的。让吃的欲望变成箭头，把我们指向神。
- **处理饥饿的痛苦：**饥饿的痛苦是正常的，会很快消失。这种难受的感觉不是真的饿，而是我们的肚子经过多年的训练，习惯了在某段时间发出饥饿的信号。肚子好像是被宠坏了的孩子，这种孩子需要的不是百依百顺的迁就，而是遵守纪律，我们的肚子也一样。为了减轻肚子饿的痛苦，可以喝水。
- **用那顿饭的时间与神交通，读经祷告。**
- **休息：**禁食时，我们经常感到疲倦软弱，要休息以添加能力。
- **预备面对属灵的攻击：**禁食时，会有灵内争战，因撒但知道禁食的能力。禁食需要注意的是最末后阶段，因在这段时间我们容易放松、受引诱，以致时间还没够就仓促停止禁食。要穿戴以弗所书 6 章 10 至 18 节的所有装备，求圣灵帮助我们坚持到底。
- **结束禁食，头一顿饭要少量进食：**禁食几天后，肠道会收窄，如果一下子大吃一顿就会导致身体不适。开始恢复进食时，要喝清淡有营养的汤，如西红柿菜汤、胡萝卜汤等。头一顿饭绝对不要吃过量。



- **用喜乐结束禁食：**我们结束禁食时要敬拜神，为食物的营养感谢他。我们吃饭时要提醒自己，只有神能真正满足我们的需要；为了能“饱尝”他的话语赞美他。
- **如果身体不健康不要禁食：**如果生病或患有慢性病，例如糖尿病等，就要考虑不禁食或只作短时间的禁食。

（二）禁食的长短¹⁴

跟其他属灵操练一样，耶稣没给禁食定下规条，没有指定禁食时间的长短，免得禁食变成死守的律法。我们禁食，是为了追求神，而禁食的长短是按各人的领受。下表列出了一些提到禁食的经文，请从中找出禁食时间的长短。〔📖 教学提示：可把经文分给不同的学员，请他们分别找出答案。〕你一般禁食的时间有多长？

经文	禁食几天？	经文	禁食几天？
士 20:26; 撒下 1:12, 3:35		徒 27:33~34	
但 6:18~24		但 10:3~13	
斯 4:15~16; 徒 9:9		申 9:9; 王上 19:8; 太 4:2	
撒下 31:13; 撒下 12:16~23		太 9:14; 路 2:37; 徒 13:2	不清楚

（三）不同长短的禁食

- **禁食一顿饭：**如果从来没有禁食过，开始时只宜少吃一顿——可以先从午餐开始。我们进行“马拉松式”多天禁食之前，需要先练习“慢跑”，少吃一顿饭。
- **禁食两顿饭：**禁食一顿之后，我们可以尝试少吃两顿。有人发现令他们的消化与排泄系统更畅顺的方法是先吃晚餐，之后不吃第二天的早餐和午餐。
- **禁食三顿饭：**吃一个少量食物的午餐后，禁食三餐，第二天晚饭吃少量食物。
- **禁食三到七天：**我们已经成功地禁食几顿之后，就可以禁食几天。三到七天的禁食能给属灵生命带来显著的影响。有经验的禁食者反而很喜欢长期禁食，因为他们知道这能起着“收拾内心房子”的作用。饥饿的痛苦在头三天是最难熬的，这是正常的情况，因身体经过多年不健康的进食习惯而累积在体内的毒素会在这段时间排走。在第四天，虽然我们还会感到身体软弱或偶尔的头晕，但饥饿感会开始消失，到第六至七天我们会开始感到身体达到了更敏锐、更有力量的状态。

（四）四十天的禁食¹⁵

有些人每年禁食四十天，但大部分人怕禁食那么长时间会损害身体，或者认为没有足够时间进行那么多天的禁食。我们要明白的是，禁食四十天的期间，可以一边禁

食，一边进行日常活动，只要跟随以下提供的四十天禁食资料，就能安全地、健康地禁食四十天。

长期禁食前的预备：不要在四十天禁食之前故意积存太多食物在肚子里，事实上，禁食前一两天要吃得比正常饭量还要少。

身体的反应：四天之后饥饿的感觉会消失，直到第九至十天，饥饿感会变成轻微的疼痛。这时体内累积的毒素已清除，使我们感觉良好，集中能力得以提高，而且会有一种无限期的、想持续不断禁食的感觉。在身体方面，这一时刻是禁食过程中最愉快的阶段。按各人身体素质的不同情况，从第二十一到四十天，饥饿的痛苦会再次出现，这时身体的疼痛表明体内的储备量已经耗尽，开始消耗活生生的体内组织；如果出现这种情况，就要结束禁食，以免损害健康。在长期禁食期间我们不可进行剧烈的运动，只宜做适量的锻炼，同时必须尽可能休息。

如何结束长期禁食：结束禁食是很重要的阶段，这时身体还处于休息的状态，肠道收窄了，整个消化系统都“冬眠”了。开始进食固体食物的时候一定要慢慢来，以免肾脏被损坏或消化系统不适。因为肠道收窄的缘故，我们吃的量要少，感到吃饱之前就必须停止进食。开始进餐的头一天，要吃掉的或生的蔬菜，最好不要吃米饭、面包、面条、肉类等。第二天可以吃水果、酸奶和蔬菜。

生命实践

根据利未记 16 章 29 至 30 节的记载，神吩咐以色列人每年要在赎罪日禁食一天（一般圣经学者认为，“刻苦己心”包括禁食）。如果神认为禁食对以色列人有好处，那么禁食对你也有益。禁食是神让他恩典的能力倾注在你生命中的渠道。你愿意效法本课给你介绍的禁食英雄：约沙法王（代下 20:3~4）、以斯拉（拉 8:21）、尼希米（尼 1:4）、以斯帖（斯 4:15~16）、但以理（但 9:2~3）、保罗、巴拿巴（徒 14:23）和耶稣（路 4:1~2），借着禁食得到属灵的能力吗？愿你向圣灵打开心扉，欢迎他带领你操练禁食。

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 根据这一课的教导，禁食的主要目的是帮助我们更专注于神。禁食如何让你更专注于神？你禁食时，只是为了强求神赐福给你，还是为了多亲近神？
2. 本课第三节《强化祷告坚固己》提出了八个禁食的目的。你禁食的目的通常是什么？禁食还有什么其他目的？下一次禁食时，你会有哪一个目的？
3. 第四节介绍了禁食的步骤，以及不同长短的禁食所需注意的事情，哪些细节对你个人的禁食活动特别有帮助？

（二）生命实践活动

- **祈求神赐下禁食的心愿：**

【☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。】

阿爸天父，感谢你今天教导我们禁食的属灵操练。有的时候，我们心灵软弱，不愿意禁食。另外，有的时候，我们禁食，可能是为了得人的称赞，或出于自私心态，只为寻求你的赐福，而不是要专注于你。求你教导我们实行以你为中心的禁食，为要多认识你、多亲近你。求你帮助我们使用强化祷告、表达决心、坚固自己的禁食目的来追求你，建立你的国度。奉耶稣的名求，阿们。

- **禁食一顿饭：**如情况许可，考虑在培训期间安排禁食一顿午餐。但请注意，禁食要出于自愿，不必勉强人参加。你可以利用那顿午餐的禁食时间专注于主，花时间默想、祷告、敬拜。可根据本课所教导的禁食目的，从中挑选一个来进行禁食。
- **预备将来的禁食：**想一想你未来几个月的时间安排，聆听圣灵的呼召：你要为哪一样的属灵目的，在什么时候进行禁食？写下一些具体的时间安排，以及禁食哪几顿饭。