



《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



我常使用的默想和禱告方法（五）：禁食禱告 廖金輝牧師

一、什麼是禁食禱告？

1. 它是指為了屬靈的緣故而停止進食；
2. 聖經中正常的禁食方法包含禁戒一切的食物，固體或流質的都在內，但不包括水，如耶穌在曠野受魔鬼試探的禁食（路四 2）；
3. 聖經中也有「絕對禁食」的例子，即不喫不喝，如斯四：16 和徒九：9，但時間不過三天，且除非有神清楚的命令，否則不應實行；
4. 至於摩西(申九：9)和以利亞(王上十九：8)四十晝夜絕對禁食的行為，必須看作是超自然的行為，我們更不應學習。

二、我們必須禁食？

1. 沒有聖經的吩咐；
2. 不過主耶穌在太六：16 說「當你們禁食的時候……」，似乎假定人們會禁食，故祂只教導人們應怎樣去做。

三、怎樣開始禁食禱告？

能否成功地完成禁食，與怎樣開始禁食有著重大的關連。請按聖靈的帶領去禱告，並在開始之前作好以下準備：

1. 訂立目標：為何禁食？是為屬靈的復興？得著指引？還是祈求加倍的恩典去處理一個困局？——祈求聖靈帶領你的方向。
2. 作出承擔：禁食禱告會持續多久？（一餐／一日／數天）會以哪一種方式禁食？（喝水／喝果汁）
3. 初時可一星期禁食一餐（建議不吃午餐，因影響不太大），若習慣後可增加至兩餐。
4. 應緊記禁食的目的是親近神，也要緊記禁食不是為炫耀自己。
5. 在禁食的時間（午餐時間），可作 20-30 分鐘的默想禱告。
6. 預備好自己的心靈：開始禁食前，要有一顆滿有盼望和信靠的心；不要低估屬靈上的攻擊，撒旦有時會在你禁食的過程中，加劇肉體與聖靈的爭戰（加五：16-17）。
7. 在身體上作好準備：若作較長時間的禁食（如三至七天），緊記要漸進，在禁食前應比平常少吃一些，以作適應，且在禁食前一餐最好吃水果和蔬菜，減少便秘的問題。長時間禁食後，恢復進食時應先喝果汁或菜汁，起初只喝一點點。因禁食時，你的胃縮小了，同時，你的消化系統已陷入

冬眠狀態，故要慢慢增加每餐的食物份量，否則對身體有損。

8. 在禁食禱告的初期，你或會感到十分饑餓，很想進食。你可以求神的恩典幫助你渡過這段時間，讓你能專心禱告和在禁食禱告後有力量繼續你日常的工作。

編者的話

李栢桑弟兄

以下是已出版的《明燈》期數及目錄：

期數	作者	文章標題	作者	文章標題
試 1	廖金輝	《明燈》創刊詞	吳敬華	你們要讚美耶和華
	編輯組	《明燈》出版了！		
試 2	陳文祥	要常常喜樂	王志明	思近代之幽情
	廖樂恩	事奉分享		
試 3	廖金輝	「活出主愛」的榜樣	李志江	靈修分享
	劉倩萍	主日學「崇拜主席訓練班」分享		
試 4	栽培組	「每日讀經·每周分享·天路同行」	Anna/韓生/Nelson/Cherry	「每日讀經·每周分享·天路同行」 分享
1	廖金輝	2019年教會主題焦點	黃渭淦	我們的軟弱有聖靈幫助
2	徐嘉敏	2019年，再重新出發吧！	陳玉和	玩氣球的心路歷程
3	廖金輝	教會屬靈帶領的一點反思	吳凌雲	出於神的話，沒有一句不帶有能力的
4	廖金輝	我常使用的默想和禱告方法 (一)耶穌禱文	林瑤琮	靠主基督 毅然踏上
	黃國輔	詩歌分享 — 《奇妙的愛》		
5	陳文祥	從約書亞記 2 章看破繭人生	李栢桑	誠邀弟兄姊妹參加讀經營「羅馬書—上帝大能的福音」
6	廖金輝	我常使用的默想和禱告方法 (二)：感性默觀禱告	梁碧芳	再思主禱文
7	廖金輝	我常使用的默想和禱告方法 (三)：潔淨的禱告	黃渭淦	有關饒恕與忘記
8	廖金輝	聖經中的饒恕(一)	廖樂恩	關於讀經的兩件事
9	廖金輝	聖經中的饒恕(二)	李栢桑	願神的道興旺起來
10	陳健強	50+課程學員肆業感想(一)	潘英俊	50+課程學員肆業感想(二)
	陳玉和	50+課程學員肆業感想(三)		
11	廖金輝	我常使用的默想和禱告方法 (四)：靈閱禱告	龍世敏	50+課程學員肆業感想(四)
12	陳沃祥	緬甸訪宣隨筆	凌潤栢	50+課程學員肆業感想(五)
	黃渭淦	書籍推介-李思敬：五經行		

感謝神！由籌備至今共出版了四期試刊及十二期《明燈》了！供稿的弟兄姊妹共有 21 位，文章類型包括了專題文章、靈修分享、事奉分享、信仰反思、生活見證、詩歌分享、課程分享、讀經分享、短宣分享及書籍推介等等，內容非常豐富（以上各期文章已存放在雲端硬碟，歡迎大家隨時瀏覽，網址見電子版）。《明燈》是明恩人的分享園地，盼望弟兄姊妹能繼續踴躍投稿，讓我們在信仰路上繼續彼此激勵，一同追求和成長。