



# 禁食

## 第 25 章

---

### 正確的禁食方式

- 我們如何讓禁食成為愉快的經驗？

從亞當的時代起，神的人民就以禁食來讓他們更接近祂和崇拜祂。耶穌用自己的榜樣說明了禁食的重要性（見路加福音 4：1-4）。我們從近代的啓示中得知，主仍然希望祂的人民經常禁食和祈禱（見教約 88：76）。

禁食的意思是不進食，不飲水。偶爾禁食對我們的身體有益，又可使心智敏捷。

救主教導我們，有意義的禁食不只是不進食和不飲水，還必須專注在屬靈的事物上。

### 我們禁食時應該祈禱

祈禱是禁食的必要部分。祈禱和禁食在所有的經文裡都是相提並論的。我們的禁食應該伴有虔誠的祈禱，禁食開始及結束時都應該作祈禱。

### 禁食應有目的

禁食可以有很多目的。我們可以藉著禁食和祈禱來克服我們的弱點或困難。有時候，我們會為他人禁食和祈禱，讓他們得到幫助和指引，比方說：家人生病，需要祝福的時候（見摩賽亞書 27：22-23）。透過禁食，我們可以像摩爾門經中的先知阿爾瑪那樣知道事情的真實性。他說：「我禁食禱告了

---

**給教師：**可以把班員或家人分成兩人或四人一組，讓各組有機會討論讓禁食成為愉快經驗的方法。然後，一起把大家的想法寫在黑板或一大張紙上。

許多天以知道這些事。現在我確實知道這些事都是真的；因爲主神藉著祂的神聖之靈向我顯明了這些事」（阿爾瑪書 5：46）。

我們可以爲了幫助其他人接受真理而禁食。禁食可以讓我們在憂傷和悲痛的時候爲我們帶來安慰（見阿爾瑪書 28：4-6）。禁食可以讓我們變得謙卑，與天父更接近（見希拉曼書 3：35）。

我們禁食的目的不是爲了引人注意。主勸告說：

「你們禁食的時候，不可像那假冒爲善的人，臉上帶著愁容；因爲他們把臉弄得難看，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」（馬太福音 6：16-18）。

我們禁食的時候，應當快樂，不必向別人宣揚我們在禁食。

- 我們禁食的態度會對我們禁食的經驗產生什麼影響？

## 禁食日

後期聖徒每個月有一個星期日是禁食日。在這一天，我們連續兩餐不進食，不飲水。假如我們在星期六吃晚餐，那我們就不吃不喝直到星期日的晚餐爲止。

身體狀況允許的所有教友都應該禁食。兒女受洗後，我們就應該鼓勵他們禁食，但是不要強迫他們。禁食日是我們禁食祈禱，在主前謙抑自己的一個特別的日子；是我們祈求罪獲得寬恕，祈求獲得克服個人弱點及寬恕他人的日子。

在禁食主日裡，教友們齊聚一堂，領用聖餐，並在禁食見證聚會中作見證，以穩固自己和彼此。

- 禁食見證聚會時，你從分享個人見證中得到哪些益處？你從別人所分享的見證中得到哪些益處？

## 禁食捐獻

- 我們為什麼要繳付禁食捐獻？

我們每個月禁食的時候，主希望我們去幫助那些有需要的人。其中一項作法，就是把購買兩餐食物的錢交給適當的聖職當局人員。我們應該盡可能地慷慨繳付。透過禁食捐獻，我們與主共同援助生活比較困苦的弟兄姊妹。

## 禁食會得到祝福

- 我們以適當的方法禁食時，會得到哪些祝福？

舊約先知以賽亞寫道，主會把豐盛的祝福賜給那些禁食並幫助貧困者的人。我們得到的應許是平安、更健康的身體和靈性的指引。以賽亞告訴我們禁食會帶來的祝福：「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。那時你求告，耶和華必應允。你呼求，祂必說：我在這裡」（以賽亞書 58：8-9）。

禁食可以改善我們的生活，加添我們的力量。禁食可以幫助我們奉行其他的福音原則，因為禁食使我們更接近主。

## 禁食教導自制

禁食會讓我們的人格更堅定。我們以適當的方法禁食時，能夠學會控制我們的食慾和情感。我們向自己證明能夠自制，就會變得更堅強一些。我們如果教導兒女禁食，他們將能培養出靈性力量，在日後的生活克服更大的誘惑。

## 禁食給我們靈性力量

我們明智且虔敬地禁食時，就能夠培養信心。有了那樣的信心，我們就會有更大的靈性力量。例如，阿爾瑪（摩爾門經中的先知）談到在奇蹟地歸信了許多年後，與摩賽亞的兒子們重逢的經驗。他得知他的朋友們有穩固的信心，而且培養了強大的靈性力量，內心非常高興。他們之所以獲得這樣的力量是因為「他們還多次祈禱和禁食，所以他們有預言之靈和啓示之靈」（阿爾瑪書 17：3）。

摩賽亞的兒子們當時已向拉曼人傳道 14 年。由於摩賽亞的兒子們禁食和祈禱，所以主的靈讓他們說的話更有力量，使得他們的傳道工作非常成功。（見阿爾瑪書 17：4。）

救主對適當禁食的人說：「你父在暗中察看，必然報答你」（馬太福音 6：18）。

- 禁食如何讓我們更有靈性力量抗拒誘惑？接受啓示？做正義的事？

## 其他經文

- 路加福音 2：37；阿爾瑪書 45：1（藉禁食來崇拜神）
- 以賽亞書 58：3-11（以適當的方式禁食）
- 摩賽亞書 27：19，23（為病人禁食）
- 尼腓三書 27：1-3；出埃及記 34：27-28（為獲得啓示和見證禁食）
- 阿爾瑪書 6：6；17：9（為不認識神的人禁食）
- 使徒行傳 13：2-3（為揀選教會職員禁食）
- 摩賽亞書 4：26（幫助有需要的人可以讓我們保有罪的赦免）