



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

属灵操练礼赞

禁食与研究

Anna Liu

07/19/2026

禁食

为了 属灵的目的

自愿暂停进食，
将我们的全人
以神为我们的中心。



心

专注于神



魂

寻求神



体

谦卑舍己

你们禁食的时候，要用膏抹头，洗脸，
使人看不出你在禁食，惟有你父在暗中察看，必然报答你。

— 马太福音 6:17-18

不是为了
得到什么，
而是为了
更亲近神。



禁食只是途径，神才是中心。

人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。

— 马太 4: 4

他在万有之先；万有靠基督而立。 — 西 1: 17

禁食、节食、绝食的区别

比较面向	禁食	节食	绝食
主要目的	亲近神	控制饮食	表达抗议
动机	敬拜、祷告	健康、减重	施压、争取关注
性质	属灵操练	健康管理	抗议行动
可能危险	炫耀、律法化	过度节食	伤害身体

- 核心区别在于目的与性质不同。 •

圣经中的禁食有哪些形式？

形式可以不同，核心相同：为了属灵目的，自愿暂停或限制饮食，把人重新转向神。

① 正常的禁食

(禁戒食物，但仍喝水)



圣经例子

耶稣在旷野禁食四十天，
后来饿了。(马太福音 4:2)

说明

- 最常见的禁食形式
- 禁戒食物，但可以喝水

② 部分的禁食

(限制某些食物，不是完全不吃)



圣经例子

但以理三周不吃美味、酒肉，
只吃素菜，喝水。(但以理书 10:3)

说明

- 为了专心寻求神
- 暂时放下享受或某些食物

③ 绝对的禁食

(不吃也不喝)



圣经例子

- 以斯帖请犹太人为她禁食祷告，
三天三夜不吃不喝。(以斯帖记 4:16)
- 保罗三天不吃不喝。(使徒行传 9:9)

说明

- 用于特殊、紧急情况
- 不可随意模仿



总结：

禁食的形式可以不同，但核心相同：
为了属灵目的，自愿暂停或限制饮食，把人重新转向神。



禁食例子

6

但以理：美味我没有吃，酒肉没有入我的口，也没有用油抹我的身，直到满了三个七日。——但10:2-3
得着异象启示，明白神的计划。

耶稣：他禁食四十昼夜，后来就饿了。——马太4:2

胜过试探，开始公开事奉。

保罗：三日不能看见，也不吃也不喝。——使徒行传9:9

思想异象，悔改归主，开始一生的使命。

尼尼微城：尼尼微人信服神，便宣告禁食，从最大的到至小的都穿麻衣。——约拿书 3:5

全民悔改，神收回审判。

安提阿教会：他们事奉主、禁食的时候，圣灵说：“要为我分派巴拿巴和扫罗，去做我召他们所做的工。”于是他们禁食祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。——使徒行传 13:2-3

圣灵差遣宣教士，福音广传。

禁食例子

近代人物	实行	禁食后带来的结果
约翰·卫斯理	每周固定周三和周五	英国属灵复兴，循道运动兴起。
乔治·穆勒	“空桌”祷告	经历神奇妙的供应，信心更加坚固
戴德生	求100位新同工（1887）	得着宣教异象，内地会迅速发展。
许多弟兄姐妹		经历平安、更新、方向、突破，以及与神更亲近。

禁食不是为了改变神的旨意，乃是为了让神改变我们

禁食的形式

- 完全禁食：不吃不喝，特殊时刻。
- 普通禁食：不吃食物，专心寻求神。
- 部分禁食：节制饮食，分别为圣。
- 个人禁食：个人向神祷告。
- 集体禁食：众人同心寻求神。
- 定期禁食：按固定时间操练。
- 特殊禁食：为悔改、危机、事奉或寻求神旨意。



人活着，不是单靠食物，
乃是靠 **神** 口里所出的一切话。

——马太福音 4:4

禁食注意事项

- 以神为中心：禁食不是目的，**亲近神才是目的。**
- 配合祷告：禁食应与祷告同行。
- 出于自愿：甘心乐意，不勉强自己。
- 警惕陷阱：不是表现，不是操控神。
- 量力而行：根据身体状况选择方式。
- 不代替顺服：禁食不能代替悔改与顺服。

如何开始禁食

原则：先学步，再学跑。

重点：不是挑战禁食的强度，而是学习向神专注

1. 从部分禁食开始：午餐到午餐，一天到两天，每月一顿
2. 把禁餐时间给神：用来祷告，默想，敬拜，读经
3. 保持正常的生活与内在敬拜：外在照常，内心转向
4. 结束时温和恢复饮食：先吃水果，蔬菜，避免暴饮暴食



禁食的原则也可以应用在哪些事上？

为了属灵目的，暂时放下一些容易占据我们的事，使心重新转向神。



手机 / 社交媒体

少看一点，安静一点。



娱乐

暂时放下，更多亲近神。



购物 / 消费

学习知足，不过度追求。



舒适 / 习惯

不被享受控制，学习节制。



重点不是苦待自己，而是更专注于神。



研究

用谦卑，认真，专注
进入真理，
让真理更新心思，
生命被神改变。



谦卑的心
放下自己



认真的态度
渴慕真理



专注的操练
不分心，不偏离



研究不是知识的积累，乃是让真理进入生命。

为什么需要研究？

圣经经文

“因为他心怎样思量，他为人就是怎样”。 — 箴言 23:7

“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。” — 诗篇119:11

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。” — 罗马书 12:2

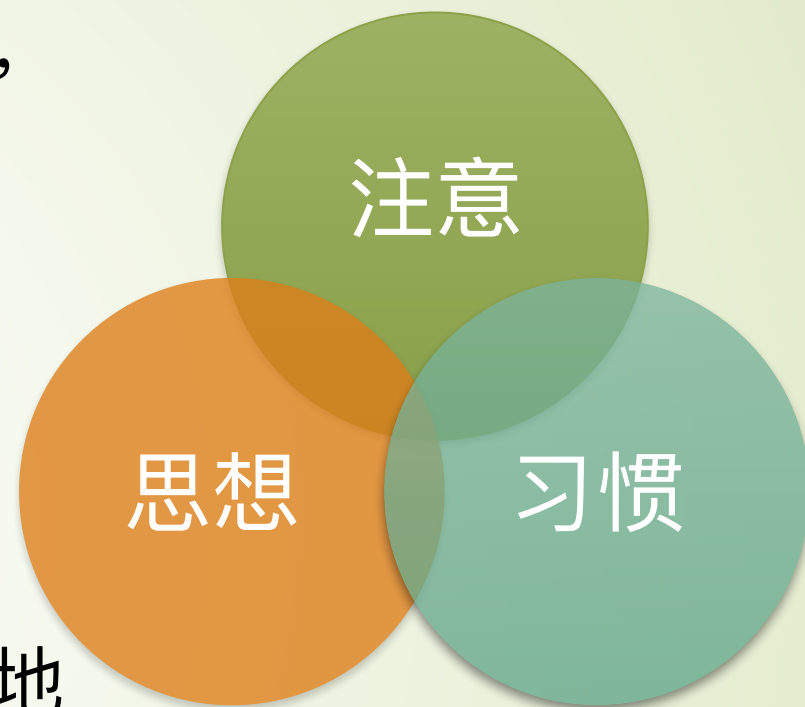
研究让真理深入我们的心思意念，我们的生命改变需要心意更新。研究只是途径，心思和生命被神更新和改变才是中心。

什么是研究呢？

14

- 仔细注意某个对象，认真对待，分析，理解，分辨使思想朝某方向前进
- 形成根深蒂固的思想习惯
- 包括言辞和非言辞的学习
- 不是为了知道更多，而是为了更真实地认识神，世界与自己

研究不是资讯积累，而是思想方向的操练。



学习与研究

本科生

学习已有答案
掌握知识内容

“我知道了什么？”
“老师告诉我什么？”

学习圣经

研究生

进入真实问题
追问结构与意义
“我是否真正明白？”
这个问题背后的结构、原因、
限制和意义是什么？
方向？

操练灵命

研究的四个步骤



路径：让真理慢慢取代旧的思想模式

研究哪些「书」？

圣经

神话语的中心与根基

属灵经典

与时代圣徒一起学习

自然界

观察受造世界的次序与美

人际关系

学习爱·冲突·饶恕与界线

自己内心

辨认恐惧·骄傲·欲望与动机

文化与时代

分辨科技·媒体·消费文化如何塑造人

研究不是逃避世界，而是在神面前更真实地理解世界。

研究的陷阱：只研究，不实践

18

知识使人自高



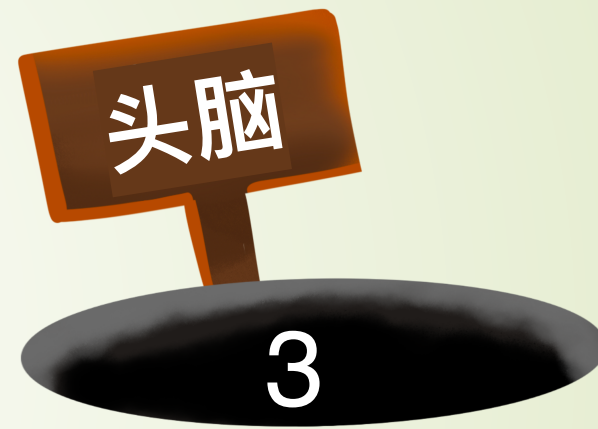
知道很多，却更不柔和；理解真理，却不愿被真理改变。

讨论取代操练



可以分析祷告、禁食、读经，却很少真的进入祷告、禁食、读经。

真理停在头脑



经文变成资料，信仰变成观点，生命却没有顺服的果子。

研究需要谦卑

19

属灵反省

1 观察

作者说了什么？

2 解释

作者的意思是什么？

3 评估

这内容是否正确？ 如何理解？

4 应用

神要我如何回应？

传统归纳法查经三步：

观察： 经文说了什么？

解释： 是什么意思？

应用： 我该如何回应？

操练实例：

步骤	马太福音 4:4 人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。
观察	人需要食物，但人活着不单靠食物；真正支撑生命的是神的话。
解释	耶稣在禁食受试探时宣告：人的生命不只是身体层面，更有属灵层面；神的话是生命的根本。
评估	我是否把身体需要、生活需要、现实压力看得比神的话更重要？ 我是否只靠“食物”活着？
应用	学习在饮食、欲望、忙碌和焦虑中停下来，让神的话重新成为生命的中心。

研究小结

- 研究不是资讯积累，而是思想方向的操练。
- 研究只是途径，心思和生命被神更新和改变才是中心。
- 研究的陷阱：只研究，不实践。

总结

禁食

让欲望降下来，使心转向神

研究

让真理进入思想，使心意更新

共同目标

不是表现敬虔，而是更像基督

禁食操练帮助我们空出心，专注与神；

研究操练帮助我们心里装进真理，生命被神改变。

从心开始！ 重新开始！ 心动起来！ 行动起来！

讨论问题

- 1 我对禁食的第一反应是什么：抗拒、害怕、好奇，还是渴慕，或其它反应？
- 2 除了食物，我这一周最需要禁戒的是媒体、手机、消费，还是忙碌？我最不想面对的是哪款？
- 3 我最近认真研究过什么？它如何影响我？
- 4 我读圣经时，最常跳过哪一步：观察、解释、反省，还是应用？
- 5 本周你可以开始或重新开始一个什么操练，“禁食”或“研究”或其它操练？为什么？