

## “屬靈操練 (4): 內在的操練 – 禁食”(以賽亞書 58 章)

作門徒... 需要有內在(默想, 禁食, 研讀和禱告),  
和外在(簡樸, 獨處, 順服和服事)的屬靈操練

今天: 內在屬靈操練 – 禁食

### I. 聖經化的禁食

A. 禁食的含義: 聖經化的禁食... 爲了屬靈的益處, 而不吃/不喝

B. 禁食的類別和時間: 禁止部份食物(但以理書 1:8-14; 但以理和他的三位同伴 10 天, 或更長); 全部禁食(馬太福音 4:2; 耶穌在曠野 40 天禁食); 全國在贖罪日禁食(利未記 23:27)

C. 聖經對禁食的教訓

1. 禁食是爲了: 尋求拯救, 個人悔改, 重新立志委身, 尋求神的旨意, 祈求神的醫治, 或是哀傷的表徵(撒迦利亞書 8:19)

2. 關乎禁食的教訓(以賽亞書 58 章): 在禁食時, 神所看重的三件事...

⇒ 糾正破壞了的人際關係(58:4; 馬太福音 5:23-24)

⇒ 向別人施行善行的果子, 來榮耀天父(58:6-7)

⇒ 在神面前內心悔改/謙卑的態度(58:5)

3. 操練禁食有賞賜的應許(58:8-9): 神會賜福/醫治/保護/回應祂子民的祈求

### II. 怎樣在二十一世紀操練禁食

A. 禁止食物 – 人的基本需要... 重新校正人生生活的優先次序

B. 其他“禁食”的方式: 看電視, 連續劇, 玩電動遊戲, 購物或餐館... 偶像?

“一個人的神就是他爲之而活, 願意爲之獻上他的時間, 精力, 金錢的;  
並且刺激/激動他, 使他熱中于向它事奉” – D. Martyn Lloyd-Jones

C. “禁食”時做什麼、“禁食”會成就什麼...

1. 顯示那些轄管你、我的東西: 驕傲, 憤怒, 苦毒, 嫉妒, 懶惰或懼怕?

禁食可以教導我們依靠神, 分辨重要和不重要的事物, 以及管制我們的慾念

2. 操練“禁食”: 與禱告, 敬拜和默想神的話同時施行

尋求神... 不是祂的“祝福”

3. 選擇做造就人的事工: 參加團體禱告會!

“禁食”可以增進代求和尋求神引導的功效

藉著聖經化的禁食: 我們放棄好的、爲要得到最好的... 以達到最高的屬靈影響

操練個人“禁食”會帶來... 個人的復興、教會的復興、國家的復興...

你盼望復興麼?