

關於禁食的真相

禁食是自願及自主性去禁戒食物、水或任何身體需要的食物，以贏得從上帝而來的屬靈益處。在主耶穌降世之前，猶太人已經有數千年禁食的習慣。基督教誕生於猶太地，因此，我們向猶太人學習禁食。

根據經文，真正的禁食是刻意禁慾及禁戒食物、水（飲料）和性親密關係。這是身體渴望的三件基本需要。有趣的是，有些人將禁食誤解為禁慾，於是就禁用電視、電腦、電話、咖啡等。這些電子和科技產品在聖經時代是沒有的，即使有，食物和水依舊是禁食的基本要素。如果電子和科技產品阻礙了你的屬靈操練，那麼你可以戒掉對電視、電話和其他電子設備的癮，作為一種禁食形式。

關於禁食的基本重要事實

禁食不是單單指著錯過一頓飯，也不是節食。如前文所述，禁食是一種屬靈的操練，是對上帝的奉獻及獻祭。獻祭是捨棄及降服，將祭物獻給真神，因此，放棄一些你付出代價想獲得的東西，以贏得上帝的赦免或祝福。

撒旦的跟隨者也禁食，他們從撒旦那裡獲得更多的力量去製造破壞。因此，我所說的禁食是歸類為「真正的禁食」。獨一真神耶和華喜悅我們以謙卑和真誠方式禁食。禁食是禱告有效和有利的催化劑，它加速了禱告的效益。真正的禁食可以穿透黑暗，帶來一些突破，禱告就像打破一塊堅硬的岩石。然而，當你更多的禁食時，就像在禱告中使用一些炸藥，可以加快採石過程。如果我們禁食中缺少了對上帝和人類的愛時，禁食就不能使我們變得屬靈些。禁食是在神面前謙卑的一種方式，我們越愛上帝，我們就會越謙卑。這是因為他給謙卑的人恩典，他反對或抵制驕傲的人，（雅各書 4：6）。

主耶穌給出的兩條最大的誡命是：

十字架的中心及核心是主耶穌。十字架象徵著基督的受苦、上帝的愛、在基督裡的得勝等。因此，當信徒禁食時，對上帝和人的愛就充分表現出愛的存在及明證。這是因為我們乃憑信心和愛禱告。

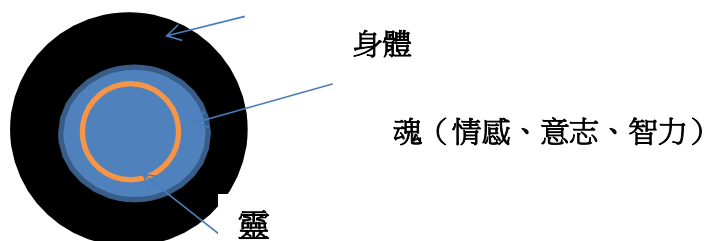
禁食必須憑信心進行。我們不是依靠自己的力量；而是依靠聖靈的能力，因為依靠自己是不可能真有禁食的。有些人靠自己的力量長期節食，因為他們有減肥的野心，但這不是真正的屬靈禁食。每當我們帶著屬靈目的而禁食時，仇敵經常會反擊。這就是為什麼每個信徒在禁食時都需要依靠上帝的力量。

真正的禁食和飲食禁戒會帶來不同的益處和結果。節食減肥的人是缺乏禁食的屬靈精意。真正的禁食不是前面說的節食或絕食。真正的禁食是對上帝無所求。因為禁食不會改變上帝，但它會改變我們的天然人。禁食不是要來感動神，為的是讓我們更接近神。我們越接近上帝，我們就越認為自己是脆弱的。

禁食也會教導及懲戒人的靈（詩篇 69：10）。禁食不僅是攻刻己身；而且督責我們的靈魂。思想、靈和肉體之間總是有衝突。然而，衝突會在禁食期間加劇。每當身體疲倦或虛弱時，靈（思想和情感）就會感覺像在受到折磨。頭腦開始爭論禁食是否值得？因為身體虛弱。然後，靈裡必須做出決定：是吃還是禁食？這就是個人的「意志」。如果一個人決定禁食，那麼我們的靈就贏了；並打敗了肉體，反之亦然。

犧牲背後的動機及目的

神做事是有祂一定的法則及目的的。因此，祂不會無緣無故地行事。我建議，每當你有信念想進行長期禁食時，明智的做法是告知一個值得信賴的成熟信徒或屬靈領袖，特別是若一個年輕的信徒；屬靈經歷較為淺的。請勿冒生命危險，在你禁食之前至少找兩個見證人。人的三方（人的三個部分）



上帝是一個靈，也是一個住在這瓦器裡的靈。因此，靈是神與人溝通的媒介。禁食是加強人內在靈人的一種方式，以便更好地與上帝溝通。靈在人的裡面，賦予他/她生命。然而，身體和靈魂最常試圖主宰『靈』。身體的情慾總是為了權力，而肉體的情慾乃被美麗吸引，最後是眼目的情慾（看重的是金錢和物質）。情慾可以分為性、食物和飲料三方面。如果你有錢有勢，你就能滿足肉體的情慾。這些是人類面臨問題的根源。

身體是人的外在部分，而靈魂和靈是永恆的；看不見的。身體總是與靈在搏鬥，它不想順服（羅馬書 8：5-8）。

禁食的目的

* 我們禁食為的是謙卑自己；使肉體降服；並我們的靈來掌管（以賽亞書 58：5）。聖靈渴望上帝的事，但肉體或身體的慾望總是與聖靈所願的事務相矛盾。因此，身體在禁食期間被牽引而降服。簡單來說，當有屬靈饑餓或枯乾時，我們要禁食。我們禁食是為了得到上帝的指引和保護（以斯拉記 8：21-23）。

禁食的奧秘不應以任何方式被忽視。身體是聖靈的殿。因此，神希望信徒的身體對聖靈的內住是健康的。神希望信徒在屬靈和情感上成熟。禁食在舊約和新約時代都有實行。

因此，信徒必須擁抱它並實踐它。不僅如此，我們還應該將其傳給下一代。當我們禁食時，上帝希望正義和公義在行動。禁食必須從一顆純潔的心和正確的動機進行。當我們禁食時，上帝是喜悅的。

許多猶太人每周禁食兩次，儘管這不是律法（路加福音 18：12）。一些醫生和研究人員認為，在 24 小時到 72 小時之間禁食有很多好處。這就是為什麼我們看到很多醫學專家和營養學家舉辦禁食研討會的原因。這些天很容易找到幾本關於 5 x 2 天禁食的書。

當我們禁食時，我們會看到自己的弱點。禁食打開了我們的眼睛，讓我們更清楚地看到自己。有時我們想從人們的眼睛中去除斑點，而忘記了我們自己的眼睛上有一些木板。禁食給了我們清晰的視野，無論是在身體上還是在精神上都要看到自己，這樣我們才能幫助和領導他人，因為盲人不能引導盲人。我相信持續的禁食使我們能夠進入上帝的寶座室來表達我們的祈求。我們可以把未得救的親人的靈魂帶到主面前。

B) 身體福利 – 包括醫療福利。

1) 減掉多餘的體重。根據營養精神病學家葉博士的說法“你的思維方式會影響你的飲食方式，因為你吃的食物是由你的特定選擇和慾望決定的。但是你知道你吃的東西也會影響你的思維方式嗎？卡羅琳·葉博士。

2) 它淨化身體，使身體恢復活力，使人看起來更年輕，更健康（但以理書 1：3-17）。“根據哈佛大學的一項新研究，間歇性禁食有助於保護線粒體，線粒體是細胞的'動力源'，有助於防止衰老對身體的影響並延長預期壽命。”這是英國《每日郵報》關於哈佛大學禁食和身體恢復活力研究的文章。

3) 它改善了我們的健康。禁食再生和修復體內細胞 根據經文，禁食為身體帶來治癒和健康。“那時，你的光必像早晨一樣綻放，你的健康必迅速湧現：你的義必在你面前，耶和華的榮耀必是你的獎賞。”（以賽亞書 58：8）”

當我們禁食時，屬靈領域會發生什麼？

禁食是神的屬靈命令（約珥書 1：14，約珥書 2：12，16）。禁食是促進我們屬靈爭戰禱告的關鍵之一。爭戰禱告是我們對抗魔鬼世界的禱告類型。爭戰禱告是信徒旅程的一部分，它們是屬靈成長和突破所必需的。有時，我們禱告的答案會受到魔鬼力量的阻礙。

因此，戰爭祈禱和禁食對於清除障礙是必要的。每當信徒經歷爭戰時，這都是親近神的機會。有時人們在經歷戰爭時很容易放棄。然而，那些能夠在主里站穩腳跟並努力奮鬥的人，最終會在屬靈上成長。

打開話題：★請問你有沒有試過為了減肥減重而節食？節食的(身體及心裡)是什麼感受？

同心禱告：求主保守我們在福音及信仰上有影響力。

一、愛的提醒：請帶單純的心參加小組聚會，彼此因需要而來；所以要學習彼此信任。

二、背誦金句：『你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，¹⁰你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。』（以賽亞 58:9-10）

三、彼此建立：【經文】路加福音 18:9-14, 以賽亞 58:6-10 (請打開聖經一起讀全文)

路加福音 18:9-14『耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，說：「有兩個人上殿裡去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。法利賽人站著，自言自語的禱告說：『神啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。』

以賽亞 58:6-10『我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛麼？不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏麼？這樣，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，他必說：我在這裡。你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，¹⁰你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。』

《問題討論及回應》

1. 請問在《禁食帶來復興》的信息中，帶給你什麼提醒及教導？
2. 你認禁食與節食及斷時有什麼不同？在本質及動機上的差異是什麼？
3. 禁食應該有什麼預備？(如：事前及事後？心理或家人...等) 為什麼？
4. 請問耶穌在路加福音 18:9-14 中提起了兩個人，請你簡述一下這兩個人進聖殿的目的及態度？耶穌指出哪一個才是神所喜歡的？
5. 講員提到『禁食不是要來改變神』，請問禁食是要改變什麼？那麼你會學習及嚐試去操守禁食嗎？

◎禱告：求主幫助有操練禁食的勇氣及意志 !! 也求聖靈帶領我們透過禁食，在屬靈上有成長及突破。