

從聖經看靈命成長 (四)

禁食 — 打開突破之門

1. 引言 — 飲食文化和禁食操練

- 「民以食為天」，我們的文化都是灌輸一種要懂得吃、吃得好等的觀念。
 - 其他宗教（如：回教、印度教和佛教等）也鼓勵信徒參與不同類型的齋戒。
 - 聖經甚少提及為何禁食，更差不多沒有講述如何禁食。
 - 你有試過禁食嗎？經驗如何？有何感受？你對禁食有何疑問？你對本課有何期望？
-
-

2. 聖經中禁食的作用

2.1 表達哀傷

- 詩 35:13; 斯 4:1-3 _____

2.2 為罪懺悔

- 王上 21:17-29 _____

2.3 禱告懇求

- 撒下 12:11-16 _____

2.4 應對國難

- 拿 3:5-10; 斯 4:16 _____

2.5 準備事奉

- 路 4:1-14 _____

2.6 敬拜上帝

- 路 2:37; 徒 13:2-4 _____

3. 禁食的迷思

3.1 禁食不是法力無邊

- 撒下 12:15-19 _____

3.2 禁食重點不在外表行爲

- 賽 58:3-12 _____

3.3 禁食不為人的賞賜

- 太 6:16-18 _____

* **禁食的定義**：為了更專注於 _____ 和與神的關係上，自願性放棄身體對食物的需要。

4. 禁食的需要

4.1 舊約中禁食的命令

- 贖罪日 (利 23:27-32)
- 當以色列人面對 _____ (珥 1:14; 2:12-15)

4.2 新約中禁食的動機

- 耶穌把施捨、禱告和 _____ 的操練看成一個習慣。(太 6:1-18)
- 「... 但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。」(太 9:14-15)

4.3 禁食的益處

- _____ 靠主 (但 9-10 章)
- 屬靈釋放 (可 9:25-29)
- 靈命成長 / 突破 (王上 19 章)
- 揭示控制我們的事物

5. 禁食的預備

5.1 了解聖經中不同類型的禁食

- 絕對禁食 / Absolute Fast (出 34:27-28; 徒 9:9)
- 正常禁食 / Normal Fast (路 4:2)
- _____ 禁食 / Partial Fast (但 10:3)

5.2 有其他東西可以禁嗎？

- 或者有很多原因令你未必能參與禁食，但還有其他參與的方式。為着專心尋求主和讀經祈禱，可按個人生活所需及喜好作出取捨，考慮禁零食，禁看球賽等。

* 反省及習作：

1. 你有試過禁食禱告嗎？經驗如何？原因何在？
2. 有沒有一些事情是你需要切切尋求神呢？你會嘗試為這事禁食禱告嗎？何時開始？

* 參考書目

- 傅士德 (Richard Foster)：《屬靈操練禮讚》(*Celebration of Discipline*)，香港：學生福音團契，1993。
- 魏樂德 (Dallas Willard)：《靈性操練真諦》(*The Spirit of the Disciplines*)，台灣：校園書房出版社，2006。
- 約翰派博 (John Piper)：《渴慕神：論禁食禱告》(*A Hunger for God*)，美國：麥種傳道會，2007。
- 譚沛泉：《基督徒日常生活的靈性修持》，香港：道風山基督教叢林，2008。
- 羅慶才：《敬虔操練 13 課》，香港：基道出版社，2014。