

神所悅納的禁食

2002-8-18 于宏潔弟兄主日信息整理

我想很多弟兄姊妹拿到今天這個程序單看見這個題目都非常的驚訝，怎麼會講神所悅納的禁食這個題目呢？你們可能會想難道于弟兄對經濟這麼沒有信心嗎？前一陣子跟我們講要禱告，要有信心，要積極，今天居然講到要禁食了。我講禁食跟我們的經濟危機沒有關係。當主把這個負擔放在我裡面的時候，我就在三個禮拜以前和我們二位傳道人和二位長老交通我的負擔，他們也都很阿門我交通這個題目。

這個題目其實是一個非常重要的題目，如果有任何人真正操練禁食的話，都可以跟你做見證因著禁食所蒙的祝福。但它不容易講，更不容易聽，不容易講和不容易聽因為人都不喜歡做。這個題目對在美國的基督徒來說是更不容易講更不容易聽的，但是原諒我說，美國的基督徒，最需要聽這個題目，為什麼呢？因為在美國不愁吃不愁穿，生活太富裕了，弟兄姊妹要記得申命記第八章神提前警告神的百姓，神說將來你們進到我所應許之地以後，恐怕你們吃得飽足，然後建造美好的房屋居住，牛羊加多，金銀增添，就心高氣傲忘記耶和華你的神。弟兄姊妹，我們財富一直增加。來的時候我們每一個最多提兩個箱子，現在誰搬家還是兩個箱子的？我們所有的東西都在這裡加增，而且吃得飽足。主說恐怕我們這樣子以後就心高氣傲忘記耶和華你的神，所以我說美國的基督徒最需要聽的第一個原因，因為美國太富裕。

第二個美國的基督徒最需要聽，是因為所有的基督徒都應該重視禁食。弟兄姊妹，如果你們稍微花一點功夫去研究的話，你會發現太多的人在禁食，除了基督徒以外，其他的宗教也都在教導操練禁食。你不要說佛教、天主教有禁食，現在全世界增長最快的宗教，回教，他們更是講究禁食。平常的不說，他們一年至少有一個月分出來叫做齋戒月，一個整月從日出到日落之間，他們不吃任何東西。所以我們到以色列地去時，這些開車的回教司機白天全都不吃東西的。連撒但教都在禁食。有一次人問他們說，你們撒但教禁食都禱告什麼？他們回答，禁食最常禱告的就是叫基督教的領袖失敗，神家分裂。今天很多健康講座、氣功、各方面都在講禁食，連禁慾主義、修身主義，他們也都在講禁食。但是，稀奇的是聖經裡面有這麼多關於禁食的教導和榜樣，但是神的兒女們操練禁食的比例卻很少。今天早晨我們來看這個題目；雖然今天年輕的孩子們也在這裡，要你們禁食像剝你們的皮一樣，但是我們等一下讀到的經文會告訴我們，當整個以色列全家宣告禁食的時候，不僅僅年長的、老的人要來參加，連孩童都參加，這是一個整個神家在主面前的學習。

我們一起來讀幾段重要的經文，林前十章三十一節，這裡告訴我們，「你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行」。不要小看我們的吃和喝，或是不吃和不喝，在神的面前都可以跟神的榮耀發生關係。羅馬書十四章十七節，「神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。」聖經上保羅在其他地方告訴我們，食物是為著肚腹，肚腹是為著食物，但神叫這兩樣都毀壞，因為吃喝不是最重要的事情，神的國有更重要的事情：公義、和平及聖靈中的喜樂。

下一節的聖經，羅馬書十四章第六節到第八節：在這裡是講到神的兒女們，不論吃肉或是不吃肉，吃的人是為主吃，因為他感謝神，不吃的人是為主不吃，也感謝神。所以弟兄姊妹我們禁食或是不禁食，我們吃或喝一個重要的關鍵乃是到底是不是為了主。底下說到，「我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死，我們如果活是為主活，如果死是為主死，所以或活或死總是主的人。」連生和死這麼大的事都是這樣，不要說我們平常的所謂的吃或是不吃。所以，請弟兄姊妹，我們今天要講禁食不是在講一個要求，不是在講一個作法，更不是去學別人做什麼事情，整件事情的關鍵都在於是否是為主做的，一面來說吃喝不是那麼重要的事，另外一面來說吃喝或不吃不喝都可以和神的榮耀發生關係。

我們請再看馬太福音第六章到十六節到十八節，這是主耶穌親自的教導，請大家特別注意主耶穌說「你們禁食的候，主耶穌不是說『如果』你們禁食。馬太福音六章裡面講的，禱告、施捨和禁食這三件事情，主都沒有在前面加一個『if』，主沒有說『如果』你們禁食的時候，『如果』你們施捨的時候，或是『如果』你們禱告的時候，主直接就說你們禱告的時候，施捨的時候，你們禁食的時候，表示這三件事情根本不是可有可無的，是必定要有的。這段聖經特別強調的，是不要故意叫人看見，講到禁食太重要了，但是不是做給人看的，絕定不是故意要叫人家知道的，但祂說你們的父在暗中查看必然報答你們。弟兄姊妹，**真實的禁食絕定被父神所看重的，只要哪裡有人為著神真正的有禁食，神一定祝福他**，這不是我說的，這是主耶穌說的話，所以我希望我們弟兄姊妹能夠學習來重視這件事情。

最後我們看以賽亞書五十八章第三節到第九節，這裡是聖經裡講到禁食很重要的一段經文，百姓說：「我們禁食你為何不見呢？我們刻苦己心你為何不理會呢？」但神說：「看哪！你們禁食的日子，仍求利益，勒逼人為你們做苦工。你們禁食，卻互相爭競，以兇惡的拳頭打人。你們今日禁食不得使你們的聲音聽聞於上。」如果我們禁食但是卻在主的面前行惡的話，這個禁食毫無果效。「這樣禁食，豈是我所揀選使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食為耶和華所悅納的日子嗎？」禁食是為了刻苦己心，禁食也是神所悅納的。但是，「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，折斷一切的軛嗎？」這裡講到禁食一個很重要的目的，是要人的捆綁得到釋放，不管是我們自己裡面的捆綁，或是我們週圍的人，家人或是弟兄姊妹被仇敵捆綁，禁食叫我們在這裡支取神的能力，從捆綁中，從罪惡裡面，從疾病裡面，從不幸的裡面被釋放出來。這裡也講到要將飄流的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏。真禁食的人能夠脫離以自己為中心變得能夠去愛別人。然後講到這樣子蒙神悅納的禁食，神要祝福他：「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。你的公義必在你面前行；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。」弟兄姊妹，很多時候，我們禱告不得答應，因為我們缺少禁食，不是說我們要藉著苦待己身，叫神同情我們，那是苦修主義，將功贖罪的觀念，不是基督徒的觀念。但是為什麼禁食禱告的人神容易垂聽我們？因為禁食表明我們那麼認真，迫切的來面對神，我們本身的錯誤因著親近神，得到校正，而且我們迫切的禱告，神也悅納我們的禱告。

一、何謂「禁食」？(亞7：5，拉10：6，斯4：16，徒9：9，但10：2-3)

一為著神和神旨而不吃甚至不喝

我們已把幾個重要的經文看完，底下我們來看什麼叫做禁食。在教會歷史裡面絕大多數的禁食就是指著不吃東西，但是人的身體需要水所以還是喝，所以有人稱這為正常的禁食（normal fasting），就是不吃東西，但可以喝水。如果是完全的禁食，就是不吃也不喝，這個就不能時間太長。在聖經上我們看到的例子最多三天，所以任何禁食不吃不喝超過三天以上，我們一定需要有特別的引導才做，不要隨便做。摩西做到了，他在山上四十晝夜為神的百姓認罪禱告不吃不喝。聖經中以斯拉記為了神家難過時不吃飯也不喝水；以斯帖記中當整個以色列百姓面臨滅族的危險，以斯帖對他們說：『你要去召聚所有的猶太人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝』。使徒行傳第九章當掃羅見到異像的時候，他三日不能看見也不吃不喝，弟兄姊妹，這幾個講的例子都叫做完全的禁食，不吃不喝。

現在我們來看所謂的部份的禁食。在但以理書第十章第二節到三節，「當那時我但以理悲傷三個七日，就是二十一天，他說美味我沒有吃，酒肉沒有入我的口，也沒有用油抹我的身，直到滿了三個七日」。在這邊的禁食我們看見不只是指的不吃或是不喝，而是在我們的食慾上來對付我們一些特別貪愛的，在主的面前把它放下來，甚至是在食物以外的禁戒，例如他不要油抹他的身。所以在座的年輕的孩子們，如果你們真覺得

禁食對你們這麼難，有很多的東西我們可以為著神，為著神的旨意學習放下來。我就聽說過很多弟兄姊妹操練禁看電視一段時間，禁看電影，或是禁喝什麼，或是禁吃什麼東西，因為那些東西特別抓住他們。這個是比較廣義的禁食。有人禁食是操練不講話，念慈姊妹可能會反對，她早上正在主日學講夫妻溝通。但是我們這個不講話不是故意不溝通，我們學習有一個神聖的安息與神同行，我們減少一切不必要的對話。弟兄姊妹，**禁食可以是多方面的，關鍵是為著神和神的旨意不吃和不喝。**

二、為何需要禁食？(在什麼情況下需要禁食？)

為什麼需要禁食，在什麼情況下需要禁食？我很快地提七個點，為大家記憶方便，我把它分三類，從神的角度來看，從人的角度，及從仇敵的角度來看。

(A)從人這面來看

從人這面來看，第一是敬虔的操練，第二是面臨重要的抉擇的時候，第三是為著特別需要、困難、或是危機的時候。

(1)敬虔的操練

- **為罪憂傷、痛悔時**(尼 9：1-2，王上 21：27，撒母耳記上 7：6)

講到敬虔的操練，最基本的，就是在我們為了罪憂傷、痛悔的時候。尼希米當百姓在那裡犯罪的時候，聚集以色列人，身穿麻衣，頭蒙灰塵，他們就與一切的外邦人離絕，站著承認自己的罪惡和列祖的罪惡。當神光照我們，讓我們看見個人，全家，或是整個教會在主面前虧欠、犯罪的時候，我們宣告禁食。像列王記上二十一章二十七節連亞哈王，這麼壞的王，當以利亞責備他說，「你賣了你自己，…耶和華…必使災禍臨到他的全家。」亞哈聽見以後他撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡臥也穿麻布並且緩緩而行。弟兄姊妹，連這麼可怕的亞哈王，受到責備的時候，還有這麼深犯罪的感覺，今天的這個世代，原諒我說是一個非常黑的世代，人掩起耳朵不喜歡聽別人責備我們。當神光照我們，當神的話臨到我們的時候，我們裡面好像缺少反應，缺少感覺，我們看見亞哈起來撕裂衣服，而且禁食。另外，在撒母耳記上我們見神的百姓聚集在耶和華面前，禁食說我們得罪了耶和華，撒母耳就在那裡審判神的百姓。所以敬虔的操練第一方面說到我們為罪憂傷。

- **攻克己身，叫身服我**(林前 9：26-27)

敬虔操練的另一外方面是說到「攻克己身，叫身服我。」保羅告訴我們，他「鬥拳不是打空氣，奔跑不是沒有定向，乃是要攻克己身，叫身服我」。

弟兄姊妹，如果不操練禁食，你不能體會到食物在我們身上的捆綁有多大。「禁食禱告的大能」一書（作者為白立德 Bill Bright）中列了很多的見証，這是學員會的會長和創辦人寫的一本書，他收到很多人 e-mail，寫信，傳真他們禁食四十天的見証，好多人開始禁食的時候才發現原來食物在我們身上有這麼強的捆綁，一頓飯不吃就全人已經不服舒了，到最後連事情都做不下，整個人都思想著食物，開始頭昏，開始頭痛，開始很多的感覺都出來了。講禁食講得好的這些弟兄們他們都去請教過醫生，三天以下的禁食或是偶爾的禁食，或是部分禁食都不會對身體造成傷害的。那種餓得頭昏的情形，是因為人體吃慣了，吃多了自然的反應。飢餓的感覺，和你真正的飢餓是不同的事情。真正落到飢餓的話，會在營養及健康上出問題。飢餓的感覺是幾乎誰都隨時會有的，尤其是這些青少年他們天天都覺得餓。在禁食時我們學習攻克己身，叫身服我；如果你是

食物的奴隸，你就發現你根本沒有辦法在食物上禁食；如果我們是電視，電影的奴隸，你就發現你沒辦法禁戒不看電視，不看電影；同樣的，電動玩具、毒品、抽煙、喝酒、…都是如此。保羅說，「凡事我都可行，但是並不都有益處，凡事都可行，但我總不受它轄制」。你怎麼知道你有沒有被轄制呢？就是學習放下它來，如果我不能夠在這件事情上自由，就說到我已經受到轄制了。聖經上說「豈不知道你們聽從誰，就是做誰的奴隸嗎？」弟兄姊妹，那個餓會引我們到食物面前去。大家還記得有個笑話嗎？有個妻子姊妹一直想禁食，禁食不了，就是愛吃，到最後她找了一個很好的理由，認為食物裡面有胖鬼，聚會回家就趕鬼，說把那個「胖鬼」趕走，她就可以自由吃愛吃的東西了。她的弟兄卻幽默的告訴她說：「這一類的鬼若不禁食，總是趕不出去的。」

弟兄姊妹，我沒有說我們一定要去學苦修，這不是我們的意思，我們要學習在這些捆綁我們的事情上，成為自由的人。我自己有嚴重的偏頭痛，醫生及書上也說一餓的話，最容易刺激讓偏頭痛出來，我自己的經驗也是這樣的，一餓那個偏頭痛就上來，所以當我五、六年前開始有偏頭痛的時候，我馬上就面臨一個挑戰，我還要不要繼續有禁食禱告。弟兄姊妹，我在主的面前不甘心被身體的軟弱奪去一個屬靈的福份，所以必要時我寧可讓它頭痛，我還是不願意放掉禁食的禱告，身體是暫時的，神的旨意是永遠的。

• 為能更專心禱告或跨越屬靈關口時(路 2：37，徒 9：9，11)

我們禁食也是為了能夠更專心禱告，或是當我們在跨越屬靈關口的時候，或是我們在屬靈上需要有一個突破的時候。路加福音第二章裡那個八十四歲的老先知亞拿，在殿裡面常常禁食禱告，所以**禁食是為了能夠更專心禱告，為了能夠更認真的來面對神**。禁食不只是不吃東西而已，如果我們教的禁食只是讓弟兄姊妹覺得我們有時候不可以吃東西，就完全誤會了。不吃東西多的是，你回家太太不做給你吃，你也沒有東西吃，早上起晚了，要趕上班，你可能一頓飯沒吃，那怎麼叫做禁食？禁食是為了我們能夠更專心的面對神來禱告，或是有一個屬靈的關卡要過的時候，例如說，我們渴慕被聖靈充滿但是常常摸不到路，或是為了蒙召全時間服事主的事情，到底神是否真要我放下職業出來服事祂？或是神已經呼召你了只是你力量構不上，答應不來…。弟兄姊妹，禁食禱告常常能夠幫助我們過關，把我們帶過去。

(2)面臨重要抉擇時(士 20：26)

士師記二十章二十六節，以色列人為了和便雅憫打仗，連續兩次都失敗了，不知道神還要不要他們去打便雅憫。你發現前去打之前他們也都有禱告尋求神，但是連敗兩場之後，他們完全困惑了，明明打便雅憫是應該的，為什麼我們連續失敗呢？到底我可不可以再去打他，所以二十章告訴我們，他們就上到伯特利，坐在耶和華面前哭嚎，當日禁食直到晚上，又在耶和華面前獻祭。那天，在他們禁食和獻祭之後，他們明白了神的旨意，這次上去時，他們就得勝了。弟兄姊妹，**我們需要常常為了重大的事情帶到禱中來，如果這件事情在你的生活、生命中這麼重要，我們都值得為它來禁食禱告**。例如，你們碰到婚姻的大事情，或是我們是不是要去開刀，接受這個醫生給我們治療，弟兄姊妹，當重大的事情臨到我們，我們都該到主的面前去禱告。

我記得九二年，就是十年前，那時剛蒙召出來，不知道要到哪裡去服事主。我那時禱告三個地方，第一個是留在原地，第二個到北邊一個城，第三個到南邊一個城。我和念慈開車到北邊的城，在那裡禱告以後覺得不是。回來後一直為了去南邊或留在 Cupertino 禱告，那時若照著自己的意思，本來已經都禱告要離開這裡，但因為這件事情太重了，所以就在主的面前禁食禱告，主給了我們話，把我們留下來。弟兄姊妹，在我們人生中常常有很多這樣重要的抉擇。

(3)為著特別的需要、困難、或危機時(代下 20：3，拉 8：21)

很多的時候難處臨到我們，或是我們生了重病，或是我們家庭面臨了破裂的危機，若常禁食禱告可能不會走到這一步了。但是也有很多時候，有一些是突然來的難處，像外遇的危機，或是經濟的一個風暴臨到。就像歷代志下二十章這裡講的，亞捫人，摩押王，亞蘭王，甚至西珥人都聯合起來要來打以色列人，所以約沙法便懼怕，但他定意尋求耶和華，在猶大全地宣告禁食，他不僅自己禁食禱告，他宣告全國一同來禁食禱告。在以斯拉記第八章二十一節，以斯拉要帶領百姓歸回的時候，他們知道一路上都會有仇敵要來殺害，來攻擊他們，所以他們啟行之前，在河邊宣告禁食。很多的時候難處要逼得我們到主的面前更迫切的禱告，不見得都是為了我們自己的難處，也為著我們所愛的人禁食禱告。有好幾次我們弟兄姊妹的小孩子開大刀，我們都為他們禁食禱告，或者碰到一些重大的難處，我們也常常需要為他們禁食禱告。弟兄姊妹，我們要為了自己，為了所愛的，為了我們周圍的人的難處，來為他們禱告。更多時候，我們為了神所愛的一教會，禁食迫切禱告。

(B) 從神這面來看

(1)為著神旨的顯明與通行(使 13：2-3，14：23)

使徒行傳十三章二節在這裡講的，他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：「**要為我分派巴拿巴和掃羅，去做我召他們所做的工。**」於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。你發現是在**他們禁食的時候，聖靈說話**，在打發工人的事情上，他們禁食禱告。使徒行傳十四章二十三節，他們在那裡選立長老，然後禁食禱告把他們交託所信的主。所以我們為了神的旨意能不能顯明出來，能不能通行，我們要來禱告，碰到神家買會所，神家按立長執重大的事教會都應該要有禁食禱告。神的家也如個人，會要面臨重要抉擇、特別的需要、困難或危機，這都是我們要禁食禱告求神的旨意通行的時候。

(2)為著神家的復興與祈福(但 9：3，17-19)

當但以理聽見神的百姓七十年之後可以歸回，就禁食披麻蒙灰定意向主神祈禱懇求，特別十七節到十九節求復興的禱告。弟兄姊妹，**教會每一次的復興沒有一次不是建立在成熟，而且迫切的禱告上。**當教會軟弱、犯罪、不聽從神的話，愛神的人絕不可以停在批評、感嘆、憂傷而已，乃是要起來為神家的復興禱告，如但以理的迫切，「**我的神啊，求你側耳而聽，睜眼而看、眷顧我們荒涼之地，和稱為你名下的城。我們在你面前懇求，原不是因自己的義，乃因你的大憐憫！**」同樣的，家裡面孩子的問題，夫妻或是家庭的問題，如果我們常常在主面前有這樣子迫切的禱告，你會發現有非常奇妙的事和轉變開始。教會為什麼要宣佈下禮拜二是禁食禱告呢？我在三個禮拜前和弟兄們交通的時候，就說我裡面有兩個重要的負擔，想請弟兄姊妹來禁食禱告。第一個是因為我們新的事奉年度的開始，我希望所有參與事奉的人，都在主面前把自己奉獻給神，我們不只是在教會做做事，幫幫忙而已，我們是在這裡事奉永生神。我希望我們每個有事奉的人都單獨的，好像來到祭壇面前，把自己奉獻給神，為著我們未來一年的事奉，我們求神恩待、祝福我們，求神的靈常充滿而且使用我們；第二方面，我特別有一個負擔為孩子們新的一個學期又開始了。隨著孩子的長大，我們愈來愈多了解孩子們在學校的情形，我相信在座的父母都會擔心的，還不單只是安全的問題，而是整個環境和他們朋友的問題，因為他們在學校會碰到怎麼樣的人來接觸他們，我們都不知道。我們要藉著禱告求神仍然持守他們的純正，即使我們父母親好像忽略，或是我們雖然想去幫助他們，但是卻愛莫能助。不光是父母需要為了這些孩子禱告，在座的孩子們，你們開學之前自己要有一次好好的禱告，為著我們經過這世界，而不被這世界沾污、傷害來禱告。所以我盼望弟兄姊妹，你們如果時間許可，禮拜二晚上，我們來禁食禱告。我仍然要提起，如果你個人有健康的問題，或是為難，你可以不需要禁食，但是另外一方面來說，弟兄姊妹，我們也不需要那麼體恤

自己的軟弱，一頓飯和其他弟兄姊妹常常操練二十一天或四十天的禁食比，真是算不了什麼，如果你們願意的話，你甚至可以一整天禁食都很好。弟兄姊妹，我們要為了神家的復興和求祝福來禱告。

(C) 從仇敵這面來看

(1) 面臨屬靈爭戰時 (彼前 4：1-3，太 4：1-2，17-21)

主耶穌被引到曠野受撒但試探的時候，祂給我們做了一個很好的榜樣——四十晝夜禁食在神的面前。我相信我們周圍都充滿了很多的試探，有些試探也許比較容易勝過，有些試探是直搗王心摸到我們最深之處，這個東西常常成為我們屬靈生命長進的漏洞，我們如果忽略它，或無可奈何的任憑它，那就一輩子在主的面前得祝福、再漏掉祝福這樣子反復的過生活。**我們需要為著我們自己裡面知道的致命傷，在主的面前迫切禱告**，不管在錢財的迷惑，肉體的情慾，任何一個點，你知道你的致命傷，就需要在主面前認真禱告。馬太福音十七章主也告訴我們至於這一類的鬼，若不禱告禁食，牠就不出來。有些仇敵的力量真是太大了，**我們需要藉著禁食來讓主的權柄在我們的身上不受攔阻的被通行出來**，有些鬼奉主耶穌的名牠們就出去了，馬可福音第九章和馬太福音十七章講的這個孩子身上的鬼，門徒怎麼奉主的名就趕不出去。這很像我們，很多時候我們怎麼禱告難處就是不過去，難道是我們的師父留下了一手沒有教給我們嗎？還是祂的名出了問題了？主的名永遠是超乎萬名之上的名，主的名從來不出問題，但是主的名所代表的權柄和能力要透過我們出來的時候，我們這個人常常攔阻了主的權柄和能力，所以這一類的鬼若不藉著禱告禁食牠不出來，不是主的名出了問題，是因為我們這個人。禁食很重要的一件事情，就是連最合法的吃飯的權利，我可以為了神的緣故，為了仇敵的緣故，放下來。當我們的已多的時候，神的能力和權柄從我們的身上常常打了折扣，**當我們更肯捨己的時候，神的能力和權柄從我們身上出來，而禁食就是一個捨己的見證、宣告和實際**。因為吃飯不是罪，吃飯是人最合法的權力和享受，**當我碰著了神旨意，為了讓神旨意通行，為了要叫仇敵失敗，我連我最合法的享受和權力，都可以放下來，這個就會叫仇敵害怕，這個叫神的權柄和能力從我們身上出來不打折扣。**

(2) 面對仇敵攻擊時 (尼 1：4，斯 4：3，16)

當尼希米聽見，耶路撒冷城牆被毀，城門被火焚燒，百姓遭大難受凌辱的時候，他就坐下哭泣悲哀幾日，在天上的神面前禁食禱告。弟兄姊妹啊，當教會，或者你的健康、家庭、經濟環境，屬靈生命遭受到仇敵大的攻擊，我勸你起來禁食禱告。以斯帖記那裡講到哈曼要來滅族，他們準備在那年的十二月十三日把所有的男女老幼全部殺掉，所以王的御旨所到之處，各城各地猶太人大大悲哀，禁食，哭泣，哀號，穿麻衣，躺在灰中的甚多，是死定的一個局面，但是以斯帖在這裡號召神的百姓起來禁食禱告，所以整個局面因而有了大轉變。**當神的家面對仇敵攻擊時，我們不要只是哭泣、哀號、躺在灰中，我們要起來禁食禱告，揚聲呼求神的拯救，神要使我們轉敗為勝，並且大大羞辱祂的仇敵。**

三、實行時幾件當注意的事

(1) 重在向著神，為著神而禁食 (亞 7：5) —— 大大不同於苦修與禁慾主義

在施行禁食的時候，我提幾件注意的事情。撒迦利亞書第七章第五節告訴我們，這個禁食是向著神的禁食，所以我們禁食不是做給人看的，禁食也不是苦修、苦行僧主義，禁慾主義者，認為讓身體受苦是將功贖罪，可以遮蓋他們的罪。我們的禁食卻是向著神而且為著神，有這麼清楚的一個對象和目的。

(2) 重在心靈和真實 (太 6：16-18)

禁食第二個重在心靈和誠實，所以主說叫我們不用故意給別人看見，但是你也不用故意去隱藏甚至撒謊。如果你正好在禁食，到人家家去，人家叫你進來吃，你也不需要說對不起，我剛吃過，或是不餓。我們不是故意要人家看見，但是也不需要故意去撒謊掩飾，因為神在乎的是我們真心做的。有一個弟兄講說有一次他們教會為了買會所，宣告禁食禱告，教會是六點鐘要禁食禱告，但是他受不了了，他五點半先跑到「KFC炸雞店」大吃了一頓點心，他的意思就是說我這個不是晚餐，但是吃的肚子撐得要死，去禁食禱告。這完全失去了禁食的意義。有的人是這頓不吃，下一頓就吃到撐得不會動，有的人是知道下一頓不能吃，所以這一頓吃雙份的，弟兄姊妹這都不對的，禁食期間所有其他的正餐都該正常，不管你一天一頓禁食，或是你一天有兩頓，或是更多，一定要真實。

(3)重點不在不吃不喝或禁食長短(賽 58：3-9，路 2：37) — 乃在能更認真的以禱告來面對神和神旨

重點不在不吃，或是不喝，重點也不在禁食的長或是短，更不需要去到處和人家比，說我在禁食四十天，你禁食幾天？你才二十一天啊！哎吆！你才一頓啊！這根本是神所討厭的禁食。所以聖經上主耶穌還特別說，法利賽人在那裡說我一個禮拜兩天禁食，而且我每個禮拜把十分之一奉獻給神，神卻責備這個假冒為善的法利賽人。禁食重在真實，重在我們用更多的時間來禱告，來明白和面對 神的旨意。**禁食，而沒有禱告，並不能成就任何事，也不會討 神的喜悅。**

(4)是聖徒們常常該有的敬虔操練(珥 1：14，2：15-16，耶 36：9，珥 2:12-13) — 但要有節制和平衡

禁食是聖徒們應該常常有的一個敬虔的操練。約珥書第一章說到你們要分定禁食的日子，宣告嚴肅會，召聚長老和國中一切的居民到耶和華—你們神的殿，向耶和華哀求。在舊約神百姓中間，全國的禁食是經常有的事。約珥書二章十五節到十六節，又說「你們要在錫安吹角，分定禁食的日子，宣告嚴肅會，聚集眾民，使會眾自潔，招聚老者，聚集孩童和吃奶的。」這個禁食是全面的而且是不分年紀的，後面神就講到祂的反應，耶和華為自己的地發熱心憐恤祂的百姓，耶和華且應允祂百姓說：「我必賜給你們五穀、新酒，和油，使你們飽足；我也不再使你們受列國的羞辱。」最後，我們一起來讀，在約珥書第二章十二節到十三節，**「耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華—你們的神；因為祂有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。」**弟兄姊妹，神在乎我們藉著禁食來一心歸向祂，而且是撕裂心腸，不是撕裂衣服來歸向祂，這樣子 神一切豐富的慈愛和恩惠要臨到我們的身上，不僅僅為了我們自己，也為了周圍的人，更為了神家。我們需要常常有這樣子的禱告。

我希望教會裡面能有更多的人起來常常為著神家，為著自己，為著我們的家和孩子們，在主面前來禁食禱告。

<禱告>

主，你是一位滿了憐恤，滿有恩慈的神，你何等盼望我們常常來到你施恩的寶座前，藉著禱告，我們能夠一心的來歸向你，也藉著禱告能夠來明白你的旨意，更讓我們藉著禱告能夠順服在你的旨意中；使你的仇敵失敗，你的家復興，你的兒女蒙福，更使你的旨意可以通行。主啊！求你復興我們！我們常常忽略了這個世界藉著各樣的享受那麼深的在這裡誘惑、轄制我們。求你讓我們願意為你旨意的緣故，常常學習把最合法的權利放下來，使我們能夠勝過肉體、情慾藉著各樣的食物、享受在我們身上的轄制。但願我們中間有更多向著神、為著神而有的禁食禱告。祝福我們，恩待你的教會，奉主耶穌基督的名，阿門！