

愛鄰台福基督教會EFCRH

禁食的真諦



主日小家信息分享040719

劉港木 牧師

以賽亞書58:3~12

3. 他們說：我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。
4. 你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。
5. 這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葷子，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？
6. 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？
7. 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嗎？
8. 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。
9. 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。
11. 耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源
12. 那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。

一. 禁食不只是刻苦己心

- ❖ 3. 他們說：我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。
- ▶ **不得使你們的聲音聽聞於上**
 - ❖ 4. 你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。
- ▶ **這樣禁食豈是我所揀選**
 - ❖ 5. 這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葷子，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？

1. 禁食：刻苦己心在神面前自卑

- ❖ 尼尼微人信服神，便宣告禁食，從最大的到至小的都穿麻衣 (或譯：披上麻布)。這信息傳到尼尼微王的耳中，他就下了寶座，脫下朝服，披上麻布，坐在灰中。
(約拿書3:5)

尼尼微王在神面前謙卑及擁抱軟弱

a. 下了寶座：下自己生命寶座，讓神作主	b. 脫下朝服：脫去職場的職位和頭銜
c. 披上麻布：象徵為罪哭泣	d. 坐在灰中：表達謙卑

2. 為何禁食禱告卻沒有任何果效？

a. 你為何不看見呢？	b. 你為何不理會呢？	c. 不得使你們的聲音聽聞於上
d. 這樣禁食豈是我所揀選	e. 為耶和華所悅納的日子嗎？	

3. 因為在自我中心裡禁食

- ❖ 3b. 看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。
- 4a. 你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。
- 9b. 除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事。

功利主義及藉苦刑交換祝福

- ❖ 你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。(雅歌書4:2b~3)

二. 神所揀選的禁食

1. 以神為中心：放棄心中的堅持

- ❖ 6. 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？(以賽亞書58:6)

2. 以神為中心：顧念憐憫人的需要

- ❖ 7. 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嗎？(以賽亞書58:7)

3. 以神為中心的求告：耶和華必應允

- ❖ 9. 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 (以賽亞書58:9)

禁食不僅僅是飲食的節制

- ▶ 如果你看見一個窮人，就憐憫他
- ▶ 如果你看見一個敵人，就與他和好
- ▶ 如果你看見你的朋友高升，不要嫉妒他。

嘴、眼、耳、手、腳的禁食

- ▶ 如讓我們的手從貪婪中禁食
- ▶ 讓我們的眼從淫盪的景觀中禁食
- ▶ 讓我們耳朵從虛空的談論中禁食
- ▶ 讓我們嘴從傷害誹謗別人中禁食

真正的禁食是

🕯 遠避惡行	🕯 勒住舌頭	🕯 放下怒氣
🕯 節制慾望	🕯 停止毀謗及虛假和傷害	

三. 禁食帶來的祝福

1. 身心靈得著醫治

- ❖ 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。(以賽亞書58:8)

2. 心滿意足且得著源源不絕的恩典

- ❖ 耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源 (以賽亞書58:11)

3. 成為有影響力與建立別人的人

- ❖ 那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的 (以賽亞書58:12)

結論

1. 禁食的真諦不止是刻苦己心，乃是除去自我中心和功利主義。
 2. 禁食的真諦是，活出以神為中心的生命，放下心中的堅持，顧念憐憫人的需要。
 3. 真正的禁食帶來身心靈的醫治和神源源不絕的恩典
 4. 禁食使我們成為別人的祝福，成為有影響力並建立別人的人
-

問題討論與分享

1. 四十天的禁食已經持續一段時間了，不知道你(妳) 開始了沒呢？鼓勵還沒有經歷過從禁食而來的能力的弟兄姊妹，可以利用每年的這個時間來嘗試，跨出生命的第一步我相信必經歷到從神而來醫治、安慰、祝福滿滿的祝福！！
2. 禁食；不僅是在每天生活中其中一餐不吃而已，更是將自己這段時間分別為聖用禱告取而代之。不論你(妳) 的禱告目的如何，這次主日教導我們，我們的禁食是要從自己生命中的寶座下來、要脫下朝服、披上麻衣、坐在灰中：學習謙卑，我們相互勉勵！讓禁食成為恢復與神關係的宣告！！