主題：禁食禱告的操練

目標：認識並操練禁食禱告。

經文：太六16-18、利十六30-31、路四1、14、徒十三2-3

主日信息綱要

前言：禁食禱告不只是一個宗教的行為。禁食禱告時的內心、態度是否與外在的行為一致？是否進入神的心意中禁食禱告並尋求、活出神的旨意？是我們在禁食禱告時需要被提醒的。

一、禁食不只是一個宗教的行為（賽五八1-7）

1.為了要維持一個宗教的習慣：舊約時代以色列的百姓用禁食禱告對神表示內心的虔誠，但其生活方式、內心態度與外在行為，卻不蒙神悅納。禁食禱告若只是一個宗教的習慣，而非尋求神的旨意，生活中依然多行逼迫、相互競爭等不義之事，與神的關係不會更好，禱告也不會蒙垂聽。

2.為了要得著別人的稱讚：「假冒為善」原有「演戲、作假」之意，指外在行為與內心態度未一致。新約時代假冒為善的法利賽人禁食時刻意帶著愁容，一來讓人以為是敬虔人並得著稱讚，二來也讓人知道自己有盡到禁食禱告的責任。他們以宗教的敬虔行為作為自我的安慰，反倒落入「不得不做」的宗教綑綁中。

3.為了要得著自己所想要的：禁食禱告多半有內心想達成的目的，該目的或許是對的、甚至是合神心意的；但過程中若只單純為了達到目的，卻忽略尋求神的旨意和帶領，並活出神的心意，就容易變成「藉努力禁食來要求神滿足我的心意」，反成了「積功德」的宗教行為，而會離神越來越遠。

二、禁食的真正目的

1.徹底的向神認罪悔改（利十六29-31、尼九1-2、拿三5）：「認罪」與「悔改」是一體的兩面，「認罪」是因知道自己得罪了神，而產生自發自願的「悔改」，以「克苦己心」的方式來懲罰肉體、糾正老我、深切約束自己。「飢餓」是人最原始的肉體需求，因此以禁食來約束肉體、向神表示徹底的認罪悔改。

2.全然倚靠神的幫助（代下二十201-4、拉八21、斯四16）：我們雖然明白神的旨意，卻無法靠一己之力來成就神的旨意，因此需要藉禁食禱告尋求並倚靠神的幫助；若神的旨意得以成就，功勞是神的，自己並無可自誇之處。因此禁食禱告不單幫助我們認罪悔改、回到神的面前，在生活上，也幫助我們靠著神的力量完成神的旨意。

3.專心尋求神的帶領（路四1-15、徒十三1-3）：主耶穌在曠野40天的操練，是我們服事神很好的榜樣。曠野中神容許魔鬼試探我們，用以操練我們的信心，但過程中聖靈會同在，幫助我們以神的話作為爭戰得勝的利器，並保守我們的心懷意念勝過考驗，能明白神的心意。初代教會也常禁食禱告尋求神的帶領。

三、藉著禁食的操練，行在與神的同在中

1.活出神的旨意是我們生活最高的目標：當我們全然聽從聖靈引領扶持，棄絕他人與自我的想法意念，就會滿有聖靈及神的道同在；我們何時明白神的旨意且被聖靈充滿，就何時活在神的旨意中。

2.以禁食禱告來等候尋求神的旨意（徒十9-16）：當彼得禱告時，神透過異象，啟示彼得救恩當臨到外邦人。透過禁食禱告，神向我們啟示祂的心意，進而破除我們舊有的觀念和限制，帶出合神心意的新格局。

3.在生活中活出禁食的操練：「禁食」是「將看得見的（肉體的軟弱、需求）推出去」；「禱告」則是「將看不見的（神的帶領、旨意）抓進來」。徹底悔改時需要禁食禱告，尋求神幫助時也需要禁食禱告，未明白神旨意時更需要禁食禱告，讓我們透過操練，讓禁食禱告成為自然的習慣，每天活在神心意與同在中。

主日信息討論題目（30分鐘）

經文尋寶：默想主日信息所提「禁食、假冒為善」的意義。（5）

問題一：請分享──個人學習禁食禱告（或飢餓）的經驗（動機、過程的感受、結果或發現的錯誤）？主耶穌在路四1-21的曠野禱告，給我們哪些榜樣？（10）

問題二：從主日信息及經文，請分享禁食禱告真正的目的？有何益處？如何具體操練？（15）

回應 （10分鐘）

回應一：小小組分享──信息對自己最重要的提醒？線上彼此相約及祝福：為一件重要事件或方向，尋求並等候神的心意，在生活中操練禁食禱告。

回應二：小組長帶領全組一起宣讀太六16-18、利十六30-31、路四1、14、徒十三2-3，祝福全組都能渴慕尋求神心意，在生活中操練禁食禱告，行在神的旨意中。

金句背誦 太六16-18、利十六30-31、路四1、14、徒十三2-3

◎本材料是根據區永亮牧師證道編寫。◎版權為台北靈糧堂裝備中心所有。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **藍火代禱信** |
| **小組禱告2020/4/19 - 2020/4/25** |

**一. 先知性禱告**

**領受**：看見一個人騎馬快跑，向一條新的路出發，半路上卻遇見惡者設下障礙，將這人連馬一起絆倒，這人因這個意外，只能暫停原來的計畫。

**禱告對象**：原來你計畫在此時要開始一個新的旅程、新的工作、新的案子，卻因疫情或某些因素，必須突然中斷，暫停原來的計畫，這讓你造成一些損失，面對未來，也讓你感到十分的擔憂。

**禱告**：求主用祂自己的話語堅固你，「詩篇37:23-25 義人的腳步被耶和華立定；他的道路，耶和華也喜愛。他雖失腳也不致全身仆倒，因為耶和華用手攙扶他。我從前年幼，現在年老，卻未見過義人被棄，也未見過他的後裔討飯。」求主幫助你全心倚靠神，尋求祂的面，將憂慮卸給神，祂應許必親自扶養你，用手攙扶你，你雖失腳也不致全身仆倒，祂必為你在沙漠開江河，在曠野開道路，使你經歷祂奇妙的供應與恩典。

**二. 為小組**

1. 為每位兄姊能熟悉、善用線上聚會，也起來為教會牧長及同工們的健康平安、製作各項線上聚會順利守望，求主賜教會有夠用的恩典能力。

2. 為家中有高三生正參加大學入學甄試的家庭禱告，求主使學生和家長的心都平靜安穩，甄試過程平安順利，能進入合適的學校。

**三. 為教會**

1. 為防疫期間在家、與家人相處禱告，求主幫助我們有智慧安排家庭生活，讓家人可以一起活動、有好的互動，建立愛的關係；與家人之間有情緒時，也能常存溫柔忍耐，更多為家人及自己禱告，使家中有和睦。

2. 求主幫助教會能因應實體聚會轉為線上聚會的一切需要，更能虛實整合，為因應5G時代的需要而預備、提升、轉型。

**四. 為國家**

1. 為防疫禱告：感謝主垂聽禱告，使我國在逾越節羔羊耶穌寶血的保護下，新增病例減緩甚至為零的記錄。求主帶領我國向神自卑禱告、感謝，同心警醒防疫，口罩捐助外國也不自誇，在全球防疫互助、爭取國際空間上尋求智慧，在國內、國際上竭力和睦。

2. 為紓困禱告：行政院長4/16指示，各主管部會對所屬的紓困名單、審核作業，請提前準備好，只要特別條例修正、追加特別預算通過，就馬上紓困；將有1035億現金補貼，約 300萬人受惠。求主憐憫施恩，賜政府團隊在防疫、紓困兩方面都有智慧能力，政策能機動調整、從善如流，也能謹慎運用紓困款項，挽救企業與人民生計。

**五. 為列國**

1. 齋戒月為伊斯蘭國家禱告：4/23-5/23是齋戒月，我們祝福伊朗、馬來西亞、印尼等伊斯蘭國家，求主幫助各國的醫療系統、公衛防疫，和疫情不明的地區，也祝福各國的教會，在疾病、困難之中有主的安慰和恩典，能得著幫助。願主感動台灣百姓能恩待在台的穆斯林外傭、移工；教會更多為穆斯林禱告，讓他們能被主的愛感動得救。