

## 禁食的操練（組員導引）

馬太 4：1-11；6:16-18;以賽亞 58：6-11

在屬靈操練中，**簡樸**和**禁食**都是禁戒式的操練。在 4、5 月份的小組查經中我們正好查考這兩種操練。

**禁食**永遠以上帝為中心，為了熱切的屬靈活動而作出自願性拒絕一種正常的行動如飲食。禁食時常與禱告一起操練。

**約翰衛斯理**：首先是，**禁食**必須對主而作，讓我們的眼眸專注於祂。讓我們的用意單單是榮耀我們在天上的上帝。

**傅士德**：**禁食**幫助我們在生活上保持平衡。我們多麼容易讓非主要的事物在我們的生命中佔優勢。我們多麼容易貪求一些我們並不需要的東西，直到我們受它們的奴役。

1. 閱讀“太 4：1-4”，思想耶穌為什麼要禁食？留意禁食的時間，地點和這事件前後有什麼事發生？這對於我們有什麼指示，特別在一些重要的事情上？在購買 105 Gibson 一事上有什麼學習和應用？
2. 太 4：3-4 記載：“那試探人的進前來，對耶穌說“你若是 神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。”魔鬼利用人類甚麼弱點去試探主耶穌呢？我們又有什麼這方面的弱點容易被引誘而跌倒？我們從主耶穌的榜樣，又學到了怎樣去勝過試探？
3. 太 4：5-7 的記載：“你若是 神的兒子，可以跳下去，因為……。”如上題一樣，我們學到什麼功課？
4. 太 4：8-10 的記載，“你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你”，我們又學到什麼功課？
5. 那麼，禁食怎樣創造了一個靈命增長的環境？假設你在禁食的操練中，可以禁戒你的一種不好的性格，例如：憤怒(anger)，不滿(discontent)，驕傲(pride)，悲觀(pessimism) …等，你最希望在那方面得到改善？請分享。
6. 從太 6：16-18 的記載，在禁食的時候要怎樣做才合乎主的教導和確保我們的禁食不會變成沒有靈和生命的呢？
7. 默想“賽 58：6-11”。神要求的禁食(禁戒)更包括那幾方面？禁戒的同時又要有甚麼言行？