

# 四十日禁食

林永強 牧師

教會在16/2-26/3舉行「四十日禁食祈禱」求生命更新，這篇短文寫於3月3日，是我第17日的進行禁食祈禱，以下與大家分享在這段日子的領受與體會。(我每日禁食午餐或晚餐祈禱)

- 1.有肢體熱切的參與：在2月16日早上晨禱會後，有一肢體對我說：「牧師，今天開始我暫時不與你們吃早餐，因我將會在早餐禁食祈禱四十日。」我聽後很感動，因晨禱會已很早起床返教會，特別「肚餓」，很想吃東西補充體力，但肢體願意一早禁食祈禱，這份愛慕神的心，令我得到很大的鼓勵。
- 2.需要有很大的決心：在這段禁食祈禱時間，天氣也較為寒冷，特別容易飢餓，很想吃多些東西加強身體的熱量，因此需要有很大的決心，才會推動參與禁食祈禱，若要每日實行，就更不容易，如何可以加強自己的決心呢？我的秘訣：很渴慕自己及教會信徒生命得更新的工人，願意為神付上生命的代價，也要將神的愛，神的福音傳揚，我每日不吃一餐，為神的國度禁食祈禱，實算不得辛苦呢。
- 3.身體較易軟弱：持續每日一餐禁食祈禱，體能下降了些，在禁食祈禱時段，得不著熱量補充，因此，我也避免做劇烈活動，也容易感覺寒冷，需要穿多些衣服保暖，另持續每日少吃一餐，除了靈性得益之外，身體腰圍也瘦了一點，也算是意外收穫吧。
- 4.與神關係提升：每日一餐時間禁食祈禱，增加約1小時親近天父的時間，可以讓自己多思想與神的關係，神對自己有否新的計劃？在生命上有什麼不潔、不足，需要神赦罪、幫助的地方？在事奉上需要神賜下什麼恩賜、能力和恩典？除了為自己祈禱，也多為教會分堂、同工及信徒祈禱。在這17日時間，學習愛神過於自己身體的需要，感受主耶穌在禁食四十晝夜，祂對撒旦的回應：「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」(太4:4)

親愛的肢體，你願意學習禁食祈禱嗎？今年3月6日是全教會「禁食祈禱日」，我邀請你一同出席，同心為自己、為教會更新祈禱。

昔日先知約拿去到尼尼微大城去，約拿進城走了一日，宣告說再等四十日，尼尼微必會傾覆。尼尼微人信服神，便宣告禁食，從最大的到至小的，都穿麻衣.....人要切切求告神，各人回頭離開所行的惡道，丟棄手中的強暴.....於是神察看他們的行為，見他們離開惡道，祂就後悔，不把所說的災禍降與他們了。(拿三：4-10)外邦人尼尼微人犯罪作惡，他們願意齊心禁食求告神，神也施恩給他們，使他們存活。何況我們是神的兒女，若齊心謙卑禁食祈禱，尋求神的更新與復興，神豈不垂聽我們的祈禱嗎？

