

【雅各·卡瓦利亚】这是你从未知晓的禁食最高维度

核心经文：马太福音 4 章 1 至 2 节、出埃及记 34 章 28 至 30 节

引言：禁食点燃你祷告的火

能增加你祷告的火、增加你灵里之火的，就是禁食的生活。

禁食有四个维度。当你进入禁食的第四维度——山顶禁食——你不会再在魔鬼身上浪费时间，你不会再在邪灵身上浪费时间。

每个人都可以攀登到禁食的第四维度。因为许多人停留在第三维度，也就是禁食的三维，但他们还没有达到禁食的第四维度。

你可能会问自己：一个人真的可以四十天不吃不喝还不死吗？那就是第四维度。这就是你如何到达那里的方法。

第一部分：属灵之人的四个维度

当你建造自己时，属灵之人有四个维度：

第一维度：祭坛

第二维度：誓言

第三维度：心

第四维度：呼召

这就是属灵之人的四个维度。

禁食必须处理、必须带出、必须洁净、必须对齐这四个方面：祭坛、誓言、心和呼召。

能够处理属灵之人四个维度的禁食，必须达成以下四个要求：

第一个要求：必须打开你灵所有的感官。

禁食不应该是为了在物质上得到你想要的东西。禁食必须能够打开你的属灵感官——你灵里的眼睛、你灵里的耳朵、你灵里的灯、你灵里的金碗、你灵里的意志、你灵里的直觉、你灵里的恩赐。所有这些都必须在一个禁食中被处理。

第二个要求：必须带你进入神圣启示的领域。

禁食必须使你被赐予进入神圣启示的通道。你不再是停留在表面的知识或教义，而是被带入神亲自向你显现的地方。

第三个要求：必须带你进入更深的分别为圣。

禁食不只是不吃东西，而是带你进入一个更深层次的分别为圣——从

世界分别出来，从肉体分别出来，从一切不属神的事物分别出来，单单归给神。

第四个要求：必须使你成为在灵和真理中敬拜的器皿，以承载神的荣耀。

禁食的最终目的，不是让你成为一个更“属灵”的人，而是让你成为敬拜的器皿——在灵里敬拜，在真理中敬拜。你的生命不再只是领受，而是成为承载神荣耀的居所。

关于祭坛与对齐

你不是在制造祭坛。你不是靠自己的努力搭建一个属灵的平台。你是在进入对齐——与神的次序对齐，与神的时间对齐，与神的方式对齐。

在那种对齐中，你的属灵感官被打开。你不需要费力去“制造”看见和听见的能力，当你对齐了，自然就能看见，自然就能听见。

朋友们，我想告诉你们：你的问题不是咒诅，不是魔鬼，不是你的仇敌。那不是问题。你的问题只有一个——你的属灵感官。你的能力：去看、去听、去行走、去运作、去分辨、去理解、去加速。

不要为钱祷告，不要为婚姻之类的东西祈求。得着你的属灵感官——你的感官被打开。一个能看见的人，群众会跟随他。因为地上百分之

九十的人不能看见。人类是瞎眼的。人类身上有如此大的黑暗。

是什么蒙蔽了你的灵？

蒙蔽你灵的，是你的身体。蒙蔽你灵、使你无法看见的，是因为你的身体现在成了一堵墙、一层帕子，一团浓密的黑暗环绕着你的灵，以致你属灵的眼睛无法看见，你属灵的耳朵无法听见，你灵的灯无法发出光，你灵的直觉和理解是黑暗的、被黑暗遮蔽了。这都是因为身体，因为物质领域。

一代又一代，年复一年，你被训练去造就、去顺服、去跟随、去服侍肉体。你越跟随肉体，你的灵就越黑暗。

现在，因为你身处黑暗，这黑暗被称为肉体。

肉体是黑暗。现在你是在肉体里，而肉体是黑暗。要获得一点点属灵事物的通路，你成了能看见之人的奴隶。

能看见的人虽然比你软弱，却能击败你。

持续转变的人

有一些人正在持续转变，每一天都在他们的属灵明亮中改变，每一天都被洁净。他们越经历洁净，就变得越光明。他们越发光，就越有权柄。

因此，你会显现为变了形象。你在灵里达到更高的权柄。

当耶稣来到时，有法利赛人、教师、领袖。人们跟随他们，人们听他们的，直到耶稣以更高的权柄出现。连法利赛人都说：“这是什么人？他说话带着权柄。连魔鬼都听从他。”

他只有三十岁。而这些法利赛人六七十岁、七八十岁。他们研究了许多不同的东西，但他们没有权柄。

现在看这里：耶稣出生。他像一个年轻人一样生活。有一天，他受洗了。

但这还不够。每个人都在受洗，许多人当时都在受洗。是什么让他与那些同时受洗的人不同？

受洗之后，他离开去进行了一个四十天的禁食。

他不是仅仅处在“禁戒”的维度。他可以在家里不吃东西，他可以在拿撒勒不喝水。他为什么要离开？

他进行的不是“禁戒”的禁食。他进入了一个维度——许多人从未听说过

的维度——那个处理祭坛、誓言、心和呼召的维度。在那个维度里，在他所进入的那种禁食中，他将会在持续的转变中，直到他出现在变像山上。

第二部分：禁食必须成为一座山

你的禁食是徒劳的，直到它成为一座山，而你就站在禁食的山顶上。

这不是关于禁戒。这是关于山顶。你已经来到某个属灵启示的顶峰，你站在一个远超过普通启示的顶峰上。

这是在谈论持续的转变。

当耶稣进入禁食，当他回来时，他宣传了什么吗？圣经说：“他满有圣灵的能力回到加利利，他的名声就传遍了四方。”（路加福音 4 章 14 节）

他去过魔鬼学学校吗？他去过属灵事务的学院吗？他去过财富的大学吗？没有。他进入灵里，就留在那里。当他回来时，他已经得到了属灵的权柄。在他整个事工期间，他都维持着那个权柄——每晚他都去某个山上，来维持他的权柄。

举一个例子：摩西的四十昼夜。

那根本不只是关于禁戒食物。它与食物和水无关，而是别的什么。

四十天后，当他回来时——记得他第一次去的时候，他匆忙下来，因为他们告诉他山下有问题——但当他第二次回来时，又过了另一个四十天。当他回来时，他的脸如此明亮，以致人们无法看他。

他已达到了一个外在显而易见的变像，因为他的灵已经冲出了他的肉体。因此，他的灵在影响力上大于他的肉体。

那么在这个阶段发生了什么？他成为了一个天堂的门户，他能够对齐一个世代。

当你走这条旅程时，你的生命会成为天堂的门户。

现在看这些事：你开始显现为变了形象；你在灵里达到更高的权柄；你的生命成为天堂的门户。

有了这三样，你就能对齐世代。你留下的不是一个宗教，你留下的是
一片敞开的天空。哪里有门户，哪里就有许多人被吸引。

第三部分：发现最高维度的禁食

让我们现在发现一些东西。

耶稣第一次的禁食——摩西式的禁食——那是哪种禁食？

那就是我们所谓的更高维度的静默禁食。

许多人可以一天不吃东西。但有多少人可以十二小时保持静默？

你可以一天不吃不喝。但如果你要进入的维度是静默的禁食呢？你说：我不开口，我不唱歌，我不说一句话，我不对任何人说话。每一天，我安静、静止，九个小时，接下来的十天。

这就是禁食的最高维度：静默。

这就是为什么主说：“你们要休息，要知道我是神。”（诗篇 46 篇 10 节）

耶稣的四十天不是关于食物。那里没有人，没有可以说话的人。他在四十天的静默中。

摩西的四十天，四十夜的静默。

不吃东西很容易，但保持静默却不容易。

静默中的能力

他们永远不会告诉你，但那就是能力。你所害怕的人，他们有时间。他们去某个地方，保持静默。他们抽出几天时间，放下一切，放下生

意，放下派对，放下组织，放下家庭，然后去达到并追求那种变像。而正是这种变像使他们成为门户——无论他们试图进入哪个领域。

你是否有每天在你生命中的某个时间段保持静默的习惯？但即使你去祷告时，你也不是静默的。

你可以接受这个挑战：至少每天三小时保持静默——接下来的十天，不听任何东西。这就是所谓的“香”的时间。

香不会发出噪音，不会说话，但你能感觉到它。家里的每个人都会知道这里有香。没有呼喊。当有人在某个地方烧香时，你会知道它在那里。它没有说话，但你知道有事情在发生。

这就是为什么祷告必须是香，而不是噪音。

到达天堂的是香，不是声音，不是噪音，不是言语。到达天堂的是从你灵里发出的静默。不是言语，是静默到达天堂。

一个禁食必须带你到那个时刻。

你说话，你交谈，因为有很多肉体。所以当你从禁戒开始，直到你进入静默。当你禁戒时，你里面的所有猪、山羊、蛇、蜥蜴——那些肉

体——都在死去，因为你不再喂养它们。然后你的禁食带你进入一种静默的状态。

静默是重大任务的开始

如果你没有在一个静默的时间开始，你就无法完成一个重大的任务。你不能展开一个伟大的事工，而没有花一年或两年的静默时间。

以利亚在对抗巴力崇拜者之前，花了多年在静默中。施洗约翰花了许多年。保罗说他花了三年在阿拉伯的旷野。三年在旷野的静默中。

不要只是不吃东西，却忙着和人说话、做这个做那个。那是绝食抗议，或者只是在节食、在减肥。你没有达到这些事，你没有达到变像，你没有达到属灵的权柄。

有些人禁食四十天，但同时到了晚上，你破戒了。你去找你的妻子说：“我来破戒了。”那是什么样的禁食？那是什么样的破戒？你会达到更多的捆绑，因为你的心思——你在唤醒肉体。

肉体中的一切都必须被静默。

第四部分：你是你世代的眼晴

这是为那些被拣选的人——不仅是为了他们自己的眼睛被打开，更是为了打开他们世代的眼晴。

你是一位被差遣去打开你世代眼睛的教师。你是一位被呼召、被差遣去打开你世代眼睛的教师。

整个世代都是瞎眼的，直到你出现并打开你世代的眼晴。灵魂要打开。他们是瞎眼的，无法看见——因着你的看见，因着你的教导，因着神圣启示，因着在你生命中的呼召——你要被差遣去打开你世代的眼晴。

你要打开你世代的耳朵，使他们能听见神在说什么。

许多人贫穷，是因为他们是瞎眼的——他们看不见神供应的法则，他们看不见机遇，他们看不见神正在做的事。

许多人正在死亡，是因为他们是瞎眼的——他们看不见救恩，看不见医治，看不见出路。

很多人被囚禁，是因为他们是瞎眼的——他们看不见锁链可以被打破，看不见监狱的门已经打开。

但是，你被差遣去打开他们的眼睛。不是靠着你的能力，不是靠着你的

的智慧，而是靠着第四维度禁食所带来的神圣启示和属灵权柄。

这就是为什么你不能浪费时间。这就是为什么你必须攀登到高处。这就是为什么你必须进入静默，直到你的生命成为一个天堂的门户。

当你的生命成为门户，你所在的任何地方，天都会打开。神的荣耀会降下，神的启示会涌流，神的权柄会彰显。

你所留下的，不是一个宗教组织，不是一个建筑，不是一套教义。你所留下的，是一片敞开的天空。凡是来到你影响力范围之内的人，都会被门户吸引，都会遇见神，都会经历转变。

接受这个任务

有人举起手说：“我接受这个任务——去打开我世代眼睛的任务。因为我知道我是我世代的眼睛，我打开那些看不见之人的眼睛。”

我睁开眼睛，我睁开眼睛，我睁开眼睛，我睁开眼睛，我睁开眼睛。
有人说：“打开那些看不见之人的眼睛。我世代的眼睛，现在打开！现在打开！现在打开！”

我世代的眼睛，我百姓的眼睛，我灵魂的眼睛，现在打开！

第五部分：禁食的四个维度——深度教导

现在，让我们深入探讨禁食的四个维度，以及它们如何与属灵之人的四个维度对齐。

第一维度：禁戒之禁食

大多数信徒所知道的禁食，就是“禁戒食物”——不吃东西，不喝某些饮料，或者在特定时间段内从食物中禁戒。

这个维度是基础的，是好的，是必要的。但这不是终点。

在这个维度中，你仍然可以与人交谈，你可以去上班，你可以接电话，你可以看电视，你可以做你日常做的几乎所有事情，只是不吃东西。

然而，如果你只是不吃东西，却仍然忙着和人说话、做这个做那个，那不是禁食，那是绝食抗议，或者只是节食减肥。

你并没有达到任何属灵的事物，你没有达到变像，你没有达到属灵权柄。

更严重的是，有些人甚至在禁食期间，到了晚上就去找妻子“破戒”——那是什么样的禁食？那是唤醒肉体的行为，它会带给你更多的捆绑。

第二维度：哀恸之禁食

这个维度涉及到在神面前刻苦己心，为罪忧伤，为世代哭泣，为灵魂代求。

这种禁食通常伴随着撕裂心肠的祷告、流泪的呼求，以及深切的悔改。

它开始触及属灵之人的“心”这个维度。你不再仅仅是不吃东西，你的内心正在被神触摸、被神破碎、被神重塑。

第三维度：争战之禁食

这个维度是许多属灵争战者所熟悉的。当你面对魔鬼的压制、邪灵的攻击、坚固营垒的抵挡时，你会进入这种禁食。

在这个维度中，你是在使用禁食作为武器，来击退黑暗的权势，打破锁链，释放被掳的。

但是，大多数人停在了第三维度。他们一直在赶鬼，一直在捆绑，一直在争战，但似乎总是在原地打转，没有突破。

为什么？因为他们没有进入第四维度。

第四维度：山顶静默之禁食

这就是禁食的最高维度——称之为“山顶禁食”或“静默的禁食”。

这不是关于不吃东西，而是关于离开人群、进入静默、攀登到神的山上、在荣耀中持续转变。

在这个维度中，你不再与肉体争战，你不再与魔鬼纠缠。你已经攀登到一个高度，在那里，你看见的是神的荣耀，你听见的是天国的声音，你承载的是超越自然理解的权柄。

这个维度的禁食，处理的是属灵之人的祭坛、誓言、心和呼召这四个核心。

第六部分：属灵之人的四个维度与禁食的对应

1.祭坛

祭坛代表你敬拜的地方、你献祭的地方、你与神相遇的地方。它不是你制造的，而是你进入对齐的。

在第四维度的禁食中，你的禁食本身就成为一座祭坛。你不再仅仅是在某个地方献上祷告，而是你的整个生活、你整个的存在，都成为了一座上升的祭坛，向神发出馨香之气。

核心理念：禁食必须成为一座山，而你就站在禁食的山顶上。这不是

关于禁戒，这是关于山顶。

2. 誓言

誓言代表你与神所立的约，你奉献的心志，你不妥协的决心。

在第四维度的禁食中，你的誓言被洁净、被强化、被锚定。你不是在靠自己的力量持守誓言，而是圣灵在你里面建立起一个不可动摇的盟约。

耶稣在旷野的四十天，就是他与父神之间誓言的最高体现。他拒绝向世界、肉体和魔鬼低头，他持守了他的誓言，直到十字架。

3. 心

心代表你的内在生命、你的动机、你的渴望、你的情感。

第四维度的禁食会彻底洁净你的心。它暴露你里面隐藏的偶像，它烧尽你里面的渣滓，它把你的心从爱世界转向爱神。

大卫说：“神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”（诗篇 51 篇 10 节）这正是第四维度禁食在人心中的工作。

4. 呼召

呼召代表神对你生命的特定旨意，你被差遣去完成的使命。

第四维度的禁食，不仅打开你自己的眼睛，更使你成为打开你世代眼

睛的人。

你不再为自己而活，你不再为微小的事忙碌。你承载着一个世代的命定，你被差遣去宣告自由，去打开监狱的门，去让瞎子看见，去让聋子听见。

第七部分：为什么你的禁食没有果效？

许多人的禁食是徒劳的，因为它没有成为一座山。

你在禁食，但你仍然被肉体控制。你在禁食，但你仍然被环境左右。
你在禁食，但你仍然在魔鬼面前瑟瑟发抖。

为什么？

因为你的肉体没有被静默。

你的肉体是你的灵与属灵世界之间的一堵墙、一层帕子、一团浓密的黑暗。你的肉体使你无法看见，无法听见，无法分辨，无法行走在更高的权柄中。

只要肉体还活跃，还喧嚣，还掌控，你的灵就被囚禁。

禁食的最高目的，不是让肉体暂时饥饿，而是让肉体完全静默，让灵

完全掌权。

当你的肉体被静默，你的灵就开始突破。当你的灵突破，你就开始看见。当你能看见，你就开始发光。当你能发光，你就开始有权柄。当你有权柄，你就成为门户。当你成为门户，你就能对齐世代。

第八部分：如何攀登到第四维度？

你可以接受这个实际的挑战：至少每天三小时保持静默，不听任何东西，持续十天。

这不是一件容易的事。我们大多数人都无法忍受静默。我们总是要听点什么，说点什么，做点什么。我们害怕静默，因为静默会暴露我们里面真实的状况。

但正是这种静默，将把我们带到“香的时候”——那时，没有噪音，没有呼喊，只有从灵里发出的静默上升到了神面前。

禁食的阶梯

你可以这样从第一维度攀登到第四维度：

第一步，禁戒食物：开始从食物和饮水（适当的时候）中禁戒。

第二步，禁戒言语：减少无意义的交谈，只说必要的话。

第三步，禁戒声音：关掉电视、手机、音乐，不再听世界的声音。

第四步，禁戒思想：把你的想象和思想掳在基督里，不再乱想。

第五步，进入静默：不是空洞的静默，而是聚焦在神身上的安静与静止。

当你来到这个层次，你就不再浪费时间在魔鬼身上。你不会再被它的吼叫吓到，因为你已经攀登到高处，你看见的是更大的图画。

第九部分：摩西、以利亚、耶稣的榜样

摩西的四十昼夜

摩西在西奈山上四十昼夜，不吃不喝。那不是节食，那是属灵的转变。当他第二次下山时，他的脸皮发光，以致百姓不敢看他。为什么？因为他灵的亮度已经胜过了他肉体的帕子。

他成为了一个天堂的门户。他能够对齐一个世代，带领两百万人出埃及，进入应许之地。

以利亚的静默

以利亚在对抗巴力先知之前，花了多年在静默中。他在基立溪旁，在撒勒法的寡妇家里，在何烈山的洞中，被神训练、被神预备。他的静默使他成为那个世代最有权柄的先知之一。

耶稣的四十天

耶稣在受洗后，被圣灵引到旷野，四十天受魔鬼的试探。那四十天，他没有吃东西（马太福音 4 章 2 节），但更重要的是，他在静默中与父神交通，在争战中胜过魔鬼，在等候中获得攀登的权柄。

当他回来时，他“满有圣灵的能力”，他的权柄甚至连法利赛人都吃惊。他没有去过任何神学院，他没有跟过任何拉比，他只是攀登到了禁食的第四维度，然后他就成为了那个世代的眼晴。

第十部分：如何开始第四维度的禁食

如果你渴望进入禁食的第四维度，以下是一些实际的步骤：

第一步，确定你的时间：选择一个时间段——可以是一天、三天、七天、十天、二十一天，甚至四十天。在这段时间里，你不仅要禁戒食物（根据你的身体状况），更要禁戒分心和噪音。

第二步，离开你的环境：如果可能，找一个安静的地方，不受打扰。

耶稣和摩西都是“离开人群”去禁食的。你需要从日常的忙碌中走出来。

第三步，确立你的誓言：在神面前立下一个清晰的誓言。这个誓言不是草率的承诺，而是你生命的转向。告诉神：“在这段时间里，我定意要攀登到高处，我不要停留在第三维度，我要进入第四维度。”

第四步，进入静默：关闭你的手机，关掉电视，停止与人闲聊。让你的耳朵、你的舌头、你的心思都进入静默。

不要只是被动地安静，而是主动地把你的注意力转向神。让你的灵在静默中说话，让神的灵在你的静默中说话。

第五步，记录你的启示：当神向你说话，当你的灵看见图像，当你的感官被打开，把它写下来。因为这是神圣启示，是你世代的宝藏。

第六步，持续转变：不要期望一夜之间就能攀登到最高峰。这是一个持续的过程。每天，你都在转变，你都在变得光明，你都在获得更多的权柄。

第七步，回到世界，但带着门户：当你从禁食中回来，不要失去你在山上所获得的。耶稣每晚都回到山上，维持他的权柄。你需要建立一个新的习惯——在静默中维持你的灵的高度。

第十一部分：成为世代的祝福

你可以举起手，接受这个任务：

“我接受这个任务——去打开我世代眼睛的任务。因为我知道我是我世代的眼睛，我打开那些看不见之人的眼睛。”

这不是一个轻松的任务。这意味着你要放下对食物、对舒适、对名声的依恋。这意味着你要走进旷野，走进静默，走进第四维度。这意味着你要面对你肉体中每一个未死去的部分，直到它完全被静默。

但是，这个任务的奖赏是巨大的。你将成为你世代的转折点。你将使许多人不再贫穷，不再死亡，不再被囚。你将打开他们的眼睛，他们就要看见。你将打开他们的耳朵，他们就要听见。你将打开他们的监狱，他们就要出来。

第十二部分：回应祷告文

主啊，我今日来到你面前，接受这个任务——去打开我世代眼睛的任务。

我宣告：我是我世代的眼睛，我打开那些看不见之人的眼睛。

主啊，我不再浪费时间去对付那些次要的事物。我不再被身体的需要牵引，我不再被环境的声音分心。我要攀登到禁食的第四维度，我要站在山顶上，我要在你的荣耀中持续转变。

主啊，求你洁净我的祭坛，坚固我的誓言，炼净我的心，确认我的呼召。使我成为你手中的门户，使我所在之处，天都打开。

我弃绝肉体的统治，我放弃对舒适的依赖，我拒绝被世界的声音训练。我的身体不再是我灵的帕子，我的肉体不再是我看见的障碍。奉耶稣

的名，我的灵突破，我的眼睛被打开，我的耳朵被开通，我灵里的感官被完全激活。

主啊，使我成为你世代的眼晴。让我看见你应该让我看见的，让我听见你应该让我听见的，让我走在你的高度上，让我运作在你的权柄里。

我接受这个使命。我不会回头。我不会退缩。我不会满足于低于神最好的一切。

我宣告：我的生命是一个天堂的门户。我宣告：我世代的眼晴正在被打开。我宣告：瞎眼的要看见，贫穷的要富足，被囚的要得释放，死亡的要复活！

奉耶稣基督大能的名，我这样祷告。阿们，阿们。

核心要点总结

关于禁食四个维度：

第一维度，禁戒之禁食——从食物中禁戒，是基础但未完全

第二维度，哀恸之禁食——刻苦己心，为罪忧伤

第三维度，争战之禁食——使用禁食作为武器对抗黑暗权势

第四维度，山顶静默之禁食——最高维度，涉及离开人群、进入静默、

持续转变

关于属灵之人的四个维度：

祭坛——敬拜与献祭的地方，需通过第四维度禁食对齐

誓言——与神所立的约和奉献的心志

心——内在生命和动机，需被洁净

呼召——神对生命的特定使命

关于禁食的最高目的：

不是让肉体暂时饥饿，而是使肉体完全静默

使灵完全掌权，突破肉体的帕子

使灵能够看见、听见、分辨、运作

导致持续转变、变像，达到更高的属灵权柄

关于肉体与灵的关系：

肉体是黑暗，蒙蔽灵的感官

肉体是墙、是帕子、是浓密的黑暗，阻挡灵看见和听见

越跟随肉体，灵就越黑暗

肉体必须被静默

关于成为世代的眼晴：

你被差遣去打开你世代的眼晴

你世代是瞎眼的、贫穷的、将死的、被囚的，直到你出现
第四维度禁食为你装备神圣启示和属灵权柄
你要成为天堂的门户

关于如何攀登到第四维度：

从禁戒食物开始，逐步到禁戒言语、声音和杂乱思想
进入静默，不是空洞的静默，而是专注于神的安静
每天至少三小时静默，持续十天
离开人群，找一个安静的地方
持续在静默中，直到你的灵突破

关于摩西、以利亚、耶稣的榜样：

摩西的四十昼夜带来脸面发光，成为门户
以利亚在山洞中多年静默，预备了对抗巴力先知
耶稣的四十天旷野禁食带来满有圣灵的能力和无与伦比的权柄

关于这个世代的呼召：

放下对食物、金钱、舒适的控制
接受任务，成为你世代的转折点
当你成为门户，许多人因你而被吸引到神面前

主要经文列表

马太福音 4 章 1 至 2 节

当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。他禁食四十昼夜，后来就饿了。

路加福音 4 章 14 节

耶稣满有圣灵的能力，回到加利利；他的名声就传遍了四方。

出埃及记 34 章 28 至 30 节

摩西在耶和华那里四十昼夜，也不吃饭也不喝水。耶和华将这约的话，就是十条诫，写在两块版上。摩西手里拿着两块法版下西奈山的时候，不知道自己的面皮因耶和华和他说话就发了光。亚伦和以色列众人看见摩西的面皮发光，就怕挨近他。

马太福音 17 章 1 至 2 节

过了六天，耶稣带着彼得、雅各，和雅各的兄弟约翰，暗暗地上了高山，就在他们面前变了形象，脸面明亮如日头，衣裳洁白如光。

诗篇 46 篇 10 节

你们要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

列王纪上 19 章 11 至 12 节

耶和华说：“你出来站在山上，在我面前。”那时耶和华从那里经过，在他面前有烈风大作，崩山碎石，耶和华却不在风中；风后地震，耶和华却不在其中；地震后有火，耶和华也不在火中；火后有微小的声音。

加拉太书 1 章 17 至 18 节

也没有上耶路撒冷去见那些比我先作使徒的，惟独往阿拉伯去，后又回到大马士革。过了三年，才上耶路撒冷去见矶法，和他同住了十五天。

诗篇 51 篇 10 节

神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

罗马书 8 章 5 至 6 节

因为随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。

以赛亚书 42 章 7 节

开瞎子的眼，领被囚的出牢狱，领坐黑暗的出监牢。

阿们。愿这篇教导成为你攀登到禁食最高维度的指南，愿你的灵突破，愿你的生命成为天堂的门户，愿你打开你世代的眼睛。