

# “你们禁食的时候”

道格·巴契勒 牧师



**奇妙真相:** 来自苏格兰的安格斯·巴比耶里 (Angus Barbieri), 是禁食时间最长的吉尼斯世界纪录保持者。据《英国医学期刊》记载, 巴比耶里从 1965 年 6 月到次年 7 月, 共计 382 天没有摄入任何固体食物。在医疗监护下, 他仅靠茶、水和维生素维持生命。最终, 他的体重从禁食之初的 456 磅 (约 414 斤) 掉到了 180 磅 (约 163 斤)。

大多数基督徒在听到“禁食”这个词时, 都会有点发怵。

我完全理解这种感觉, 因为饮食是非常个人的事情。而美食似乎能从内心深处满足我们, 这也是我们大多数人都视进食为一种享受的原因。我当然也不例外!

然而, 禁食在圣经里却是一个随处可见、且被耶稣高度重视的主题。在登山宝训中, 耶稣说, “**你们禁食的时候, 不可像那假冒为善的人。**” (太 6:16) 请注意, 这里没有说, “如果你们禁食”。这说明, 耶稣认为, 基督徒应当在禁食上受到训练。

让我们仔细阅读这段经文: “**你们禁食的时候, 不可像那假冒为善的人, 脸上带着愁容。因为他们把脸弄得难看, 故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们, 他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候, 要梳头洗脸, 不叫人看出你在禁食来, 只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看, 必然报答你。**” (太 6:16-18)

耶稣在禁食方面对门徒们的三次教导, 都不是关于他们是否应当禁食, 而是关于他们应当如何正确地禁食的。可惜的是, 现今很少有教会在教导禁食是基督徒生活的必需。

有些人甚至引用马太福音中的这段话, 来表明耶稣没有真的要求我们在今日禁食: “**那时, 约翰的门徒来见耶稣, 说, ‘我们和法利赛人常常禁食, 你的门徒倒不禁食, 这是为什么呢?’ 耶稣对他们说, ‘新郎和陪伴之人同在的时候, 陪伴之人岂能哀恸呢? 但日子将到, 新郎要离开他们, 那时候他们就要禁食。’**” (太 9:14, 15)

请注意, 施洗约翰曾呼召他的门徒禁食, 而耶稣并未阻止。因此, 在这里, 耶稣讲的是禁食的时机, 而不是说, 我们不需要禁食。如果我邀请你来我家参加一个盛大的庆祝活动, 然后我说, “咱们会在那里禁食”, 你会来吗? 大概不会! 当上帝以肉身的形式与祂的子民同在时, 这样的时刻是应当庆祝的, 而不应去禁食。

很明显, 耶稣在世时, 非常重视禁食。因此, 作为祂的信徒, 禁食这一课题也值得我们去认真研究。

## 什么是禁食?

“禁食”是指在一段特定的时间内, 有意识地不吃或只吃很少的食物和(或)饮料, 通常是出于宗教或健康原因。这很好理解。

我们的下一个问题是, “上帝为什么要祂的百姓禁食?” 在回答这个问题之前, 我们先要明确一些错误的禁食动机。正如在上文中(马太福音 6:16-18)我们所读到的, 禁食并不是为了向其他罪人宣扬自己的虔诚。所以耶稣说, 你们不要到处炫耀自己在禁食。禁食本质上是你对上帝的一种奉献和信心的表达, 那是你和上帝之间的事。

同时, 禁食也不是通过折磨自己来操纵上帝, 以赢得祂的垂顾。完全不是。事实上, 禁食是为了建立信任, 从而削弱我们属肉体的欲望, 使我们渴望变得更像基督。

耶稣能够成为我们的大祭司, 原因之一, 就是祂经历了很少有人经历过的深度饥饿。这一苦难开启了祂的事工。而魔鬼的第一个试探, 重点就是诱使耶稣在不该进食的时候进食, 即使祂当时真的快饿死了。

当人类在有許多令人满意的食物可以吃的情况下, 吃了不应该吃的东西时, 他们就陷入了罪中。

由此我们发现, 禁食能帮助我们集中精力练习自控力, 以锻炼我们属灵的肌肉, 从而战胜肉体的欲望。这是一项每个基督徒都需要培养的重要能力。

**“体贴肉体的就是死, 体贴圣灵的乃是生命平安。原来体贴肉体的, 就是与上帝为仇, 因为不服上帝的律法, 也是不能服。而且属肉体的人, 不能得上帝的喜欢。”** (罗 8: 6-8)

圣灵与肉体之间的激烈斗争旷野持久。而我们的禁食, 则是一种克己的行为。正如马太福音 26:41 所说: **“总要警醒祷告, 免得入了迷惑。你们心灵固然愿意, 肉体却软弱了。”** (太 26:41) 现今, 许多人正在为饮食问题而苦恼, 这可以看作是灵与肉之间的一场战斗。因此, 禁食可以有力地帮助我们得胜肉体层面的罪。你的禁食, 会让自己从肉体层面转向了属灵层面, 并且相信上帝会在你拒绝肉体的欲望时照看你的身体。

## 禁食的类型

禁食在基督徒中有着多种目的和原因。以下是一些基督徒禁食的常见理由。

**寻求饶恕:** 上帝的百姓曾一度与外邦人通婚, 这导致了他们走向堕落。因此, 在尼希米记 9 章我们读到: “以色列人聚集禁食, 身穿麻衣, 头蒙灰尘…认罪, 敬拜耶和華他们的上帝。” (尼 9:1,3) 圣经中多次记载这样的事, 作为寻求上帝宽恕的方式, 悔改常伴随着祷告与禁食。例如, 在使徒保罗转变归主后, 他曾严格禁食, 三日不吃不喝。因为他意识到自己一直在迫害上帝的子民, 他为此痛悔不已。

**为了让头脑清晰:** 在禁食时, 你可能会发觉, 自己的头脑变得更加清晰了。因为当身体忙于消化食物时, 许多原本要用来思考或聆听圣灵声音的能量, 就会减少。所以人在进食后, 思维和灵性往往会有些迟钝。

在安息日的早晨, 如果我吃了早餐, 那么在祷告或学习时, 就会感到疲倦。因此, 我通常选择不吃早餐, 或者只吃一些简单清淡的食物。而当我这样做时, 我发现, 没了刚吃过大餐的负担, 理解并传达上帝的话语, 会更加轻松。

**寻求安慰:** 在扫罗和约拿单死后, 人们“悲哀、哭号、禁食到晚上。” (撒下 1:12) 如果你正在为失去亲人而悲痛, 或是正面临困境, 那么禁食会让你更加亲近耶稣, 并体悟到祂为你所承受的苦难。禁食可以让你打开心门, 接受来自救主的安慰和盼望。

**寻求指引和保护:** 在上帝的百姓离开波斯, 回到应许之地前, 他们通过禁食向主寻求指引和保护。“我宣告禁食…为要在我们上帝面前刻苦己心, 求他使我们和妇人孩子, 并一切所有的, 都得平坦的道路。” (拉 8:21) 在面临艰难或重要的决定时, 例如是否要和某个人结婚, 或从事某项工作, 许多人在祷告寻求上帝旨意的过程中, 跳过了禁食。千万别这样!

**寻求代祷:** 在马可福音 9:17-29 节, 记录了一个被鬼附身的孩子。父亲把他带到门徒那里, 门徒们为他祷告, 却没能驱离那恶鬼, 反被嘲笑。那天晚些时候, 门徒们见了耶稣, 耶稣解释道, “非用祷告和禁食, 这一类的鬼总不能出来。”

这表明, 当我们真诚地以祷告和禁食的方式寻求上帝时, 祂会以超乎寻常的方式回应我们。你是否曾为你爱的人、为那些生病的或处于困境中的人代祷过? 你上一次为了让上帝介入, 而作特别的祷告和禁食是什么时候? 不妨再次尝试, 看看主会如何彰显祂的大能!

**为了免于审判:** 约拿曾警告说, 四十日后, 尼尼微大城必倾覆。那城的人便禁食祷告, 以求免于灭顶之灾, 上帝因此怜悯他们, 不降所说的灾祸。圣经中不乏此类记载——每当以色列人以禁食和祷告的方式降卑自己, 来回应上帝的责备时, 上帝要么是给了他们更长的宽容时间, 要么是完全止住了祂的惩罚。“耶和華说, ‘你们应当禁食, 哭泣, 悲哀, 一心归向我。’ …因为祂有恩典, 有怜悯。” (珥 2:12-14)

**寻求灵性上的坚定:** 我们知道, 在末时, 兽的权柄会通过禁止买与卖, 来迫害那些拒绝接受兽印的人。(启 13:17) 那时, 最先受到冲击的, 将是我们的冰箱。如果我们不能战胜自己的食欲, 很多人就会像以扫一样, 为了一碗红豆汤而卖掉长子的名分。(来 12:16) (所以, 我们在今日, 就应当通过禁食来培养自制力, 以便于在面对试探时, 能保持属灵上的坚定。)

## 其他的禁食方式

除了完全禁食以外, 还有一些其他方式的禁食, 可以帮助我们训练自制力, 以便于更加亲近主。这些方式对于那些由于健康问题而无法进行严格禁食的人来说同样适用。(很多人曾问我, 是否只有像耶稣那样长时间地禁食才有意义。我个人的看法是, 一到三天的禁食对于现今的基督徒来说, 就已经足够了。)

还有一些禁食方式, 是只吃简单清淡的食物。例如, 先知但以理曾因为要理解所见的异象, 而选择避免食用油腻的食物。“**美味我没有吃, 酒肉没有入我的口。**”(但 10:3) 如果你需要保持体力以从事劳作, 但又想进行禁食, 则可以考虑“只吃水果”或“只喝果汁”, 这也是一种禁食。

此外, 禁食的方式还包括拒绝娱乐活动, 比如“禁看小视频”。这对于需要正常进食, 以保持身体健康成长, 同时却又应当明白禁食之福的孩子们来说, 非常有益。以上这些, 都是尝试禁食的好方法, 并且无论哪种形式的禁食, 都有助于我们在生活的其他方面培养自制力。

## 最重要的原因

每个基督徒都应该参与的最重要的禁食是什么? 答案在以赛亚书的第 58 章。关于体验有意义的信仰生活, 这是所有文学作品中最有力的段落之一: “他们说, ‘**我们禁食, 祢为何不看见呢? 我们刻苦己心, 祢为何不理睬呢? 看哪, 你们禁食的日子仍求利益, 勒逼人为你们作苦工。你们禁食, 却互相争竞, 以凶恶的拳头打人。你们今日禁食, 不得使你们的声音听闻于上。**’”(赛 58:3,4)

换言之, 上帝的百姓们在说, “你看, 我们正在禁食, 可主啊, 你却没有理会。”但是主向他们解释说, 他们需要的不仅仅是食物上的禁食: “**我所拣选的禁食, 不是要松开凶恶的绳, 解下轭上的索, 使被欺压的得自由, 折断一切的轭吗? 不是要把你的饼分给饥饿的人, 将飘流的穷人接到你家中, 见赤身的给他衣服遮体, 顾恤自己的骨肉而不掩藏吗?**”(赛 58:6,7)

这些人一边禁食, 一边在走路时, 对那些饥寒交迫的人视而不见。他们不关心自己的同胞, 却在炫耀自己的禁食, 同时还要求上帝的赐福。所以上帝告诉他们, 他们忽略了最重要的一点, 就是他们既不爱上帝, 也不爱邻舍。那么, 你是否也曾陷入过这样的误区?

真正的禁食, 不是从上帝那里索取我们想要的, 而是要放下自我, 让主通过我们来施行祂的神迹, 以便于去接触那些尚在祂羊圈以外迷失的人。当这些人看到基督的力量在我们的生命中做工时, 就会被祂吸引, 生命也会因此而改变。

罗马书 12:1-2 节写道, “**所以弟兄们, 我以上帝的慈悲劝你们, 将身体献上, 当作活祭, 是圣洁的, 是上帝所喜悦的, 你们如此侍奉, 乃是理所当然的。不要效法这个世界, 只要心意更新而变化, 叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意。**”

禁食是为了寻求上帝。禁食不是为了肉体或为个人享乐, 而是要发现并去做让上帝喜悦的事, 并且不计任何代价。

禁食从来都不是件容易的事, 但只要以正确的态度去践行, 就总是值得的。让我们祈求来自上天的恩典和智慧, 以指引我们如何正确地禁食。

每个人禁食的过程和体验可能都不相同, 但我坚信, 作为一个教会大家庭, 我们有必要重新发掘这

版权归 奇妙真相 所有 可以自由传播, 但请不要增删内容。 官网 : [www.qmzxtv.com](http://www.qmzxtv.com) [www.qimiaozenxiang.com](http://www.qimiaozenxiang.com)

一被遗忘的戒律背后的祝福。因此, 我敦促你们去向主寻求引导, 以了解如何在生活中应用今天所学到的内容。