**核心课程：成长成熟**

**第七讲：禁食**

# 导论

让我们从两个对“禁食”的定义开始谈起：

* 首先，是广义上的“禁食”，也就是清教徒神学家钟马田所说的“禁食”，是指“停止某个正当的做法，为了成就属灵的目的”。从这个角度来说，我们可以“禁食”，我们也可以“禁电视”、“禁网络”、“禁电话粥”等等。
* 一个对禁食更狭义的定义是：为了属灵的目的而自愿地停止摄取食物——包括食物和饮料。我们今天的课程主要是探讨这种类型的禁食，圣经所描述的也是这种类型的、狭义的禁食。

## 旧约中的禁食

1. 以色列人要在赎罪日禁食

利未记16:29

每逢七月初十日，你们要刻苦己心，无论是本地人，是寄居在你们中间的外人，什么工都不可作，这要作你们永远的定例。

1. 在被掳之后，每年增加了四次禁食，在不同的时期。

撒迦利亚书8:19

万军之耶和华如此说，“四月和五月禁食的日子，七月和十月禁食的日子，必变为犹大家欢喜快乐的日子，和欢乐的节期。所以你们要喜爱诚实与和平。”

1. 有的时候，个人和集体也会在一些情况之下操练禁食。

**个人的禁食：**

撒母耳记下12:22

大卫说，“孩子还活着，我禁食哭泣。因为我想，或者耶和华怜恤我，使孩子不死也未可知。孩子死了，我何必禁食，我岂能使他返回呢。我必往他那里去，他却不能回我这里来。”

**集体的禁食：**

士师记20:26

以色列众人就上到伯特利，坐在耶和华面前哭号，当日禁食直到晚上。又在耶和华面前献燔祭和平安祭。

1. 有的时候，禁食是为了表达某些特别的心情，例如：

**悲伤：**撒母耳记下1:12

大卫就撕裂衣服，跟随他的人也是如此，而且悲哀哭号，禁食到晚上，是因扫罗和他儿子约拿单，并耶和华的民以色列家的人，倒在刀下。

**悔罪：**但以理书9:3-6

我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。我向耶和华我的神祈祷，认罪，说，“主阿，大而可畏的神，向爱主，守主诫命的人守约施慈爱。我们犯罪作孽，行恶叛逆，偏离你的诫命典章，没有听从你仆人众先知奉你名向我们君王，首领，列祖，和国中一切百姓所说的话。”

**谦卑：**以斯拉记8:21

那时，我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。

## 新约中的禁食

1. 在新约圣经中，我们仍然看到以色列人实践旧约中的属灵操练，包括禁食。例如：

**每年赎罪日的禁食：**使徒行传27:9

走的日子多了，已经过了禁食的节期，行船又危险，保罗就劝众人说：……

**法利赛人每个礼拜一和礼拜四都禁食：**路加福音18:11-12

法利赛人站着，自言自语地祷告说：“神啊，我感谢你，我不像别人勒索、不义、奸淫，也不像这个税吏。我一个礼拜禁食两次，凡我所得的，都捐上十分之一。”

**预言了主耶稣的女先知亚拿禁食：**路加福音2:36-37

又有女先知名叫亚拿，是亚设支派法内力的女儿，年纪已经老迈，从作童女出嫁的时候，同丈夫住了七年，就寡居了。现在已经八十四岁，并不离开圣殿，禁食祈求，昼夜事奉神。

1. 耶稣禁食

马太福音4:1-4

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。那试探人的进前来对他说，“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”耶稣却回答说，“经上记着说，人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”

1. 耶稣教导他的门徒该怎样禁食

马太福音6:16-18

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。你们禁食的时候，要梳头洗脸，不要叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。

1. 在使徒行传中，教会领袖们在选立宣教士和长老的时候禁食

使徒行传13:1-3

在安提阿的教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴，和称呼尼结的西面，古利奈人路求，与分封之王希律同养的马念，并扫罗。他们事奉主，禁食的时候，圣灵说，要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。于是禁食祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。

使徒行传14:23

二人在各教会中选立了长老，又禁食祷告，就把他们交托所信的主。

1. 保罗在哥林多后书6章和11章都讲到要禁食

# 二、禁食包括什么

禁食至少有四个要素。在圣经中，禁食包括了：放弃什么和放弃多少、谁参加禁食、禁食的时间，以及禁食的频率。

## 禁食的内容和程度

我们可以以不同的程度来放弃饮食。

* 1. 常规的禁食[[1]](#footnote-1)

常规的禁食就是放弃所有的饮食，不吃也不喝。

* 1. 部分的禁食[[2]](#footnote-2)

部分的禁食是指有限地摄取饮食，但不是什么都不吃。

## 禁食的参与者

* 1. 个人的禁食

当耶稣在教导登山宝训时，他所说的禁食就是个人的禁食。耶稣指出，这样的禁食不应当是做给别人看的。在马太福音6:17-18：

你们禁食的时候，要梳头洗脸，不要叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。

* 1. 小组禁食

基督徒们可以选择一起以小组的方式禁食，来表明对共同目标的追求。在使徒行传13:1-3，我们看到这样的例子：

在安提阿的教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴，和称呼尼结的西面，古利奈人路求，与分封之王希律同养的马念，并扫罗。他们事奉主，禁食的时候，圣灵说，“要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。于是禁食祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。”

* 1. 会众禁食

神的整个教会可以一起禁食。以斯帖记4:16描述了全国的犹太人共同禁食，而尼希米记9:1则描述了以色列全国百姓的禁食。约珥书2:15-16也是一个例子：

你们要在锡安吹角，分定禁食的日子，宣告严肃会。聚集众民，使会众自洁，招聚老者，聚集孩童，和吃奶的。使新郎出离洞房，新妇出离内室。

## 禁食的时间长度

圣经并没有规定禁食一定要多久。圣经中的例子包括了一天的部分时间（士师记20:26-28）、一整天（耶利米书36:6）、三天（以斯帖记4:1，使徒行传9:8-9）、七天（撒母耳记上31:13）、21天（但以理书10:2-3），以及四十天的、超自然的禁食（申命记9:9，列王记上19:8，马太福音4:1-2）。除此以外，圣经还记载了很多禁食却没有描述这些禁食的长度（例如，马太福音9:14，路加福音2:37，使徒行传13:3）。

## 禁食的频率

从日历上来看，禁食要多久一次呢？

* 1. 有规律的禁食

首先，圣经中有有规律的禁食。例如，以色列人在赎罪日的时候禁食（利未记16:29-31），法利赛人在路加福音8:12表示他们每周有两次禁食。

* 1. 有需要时就可以禁食

当出现某种需要时，禁食就会发生。圣经中所描述的大多数禁食都是属于此类。

* 1. 持久性的禁食

例如施洗约翰，在马太福音3:4，我们读到说他“吃的是蝗虫野蜜。”

上面提到的禁食的长度、频率是互相独立的，你可以同时采取几种不同的禁食方法或频率。

【看看大家有什么问题和想法】

## 今天的基督徒也要这样禁食吗？

在回答这个问题之前，我们首先要思想的是新约圣经如何对待我们日用的饮食。在新约圣经中，食物被看作是神所赐的美好。提摩太前书4:1-5就是一个很好的例子：

圣灵明说，在后来的时候，必有人离弃真道，听从那引诱人的邪灵，和鬼魔的道理。这是因为说谎之人的假冒。这等人的良心，如同被热铁烙惯了一般。他们禁止嫁娶，又禁戒食物，就是神所造叫那信而明白真道的人，感谢着领受的。凡神所造的物，都是好的。若感谢着领受，就没有一样可弃的。都因神的道和人的祈求，成为圣洁了。

 注意到保罗在这里怎样描述食物吗？食物是神美好创造的一部分，只要是出于感恩的心而领受，就是好的。保罗在这里警告读者一种禁欲主义，这种禁欲主义事实上是忽视了或者扭曲了神赐给我们食物这一事实，轻看了神的良善。

我要强调的是，基督徒的禁食并非禁欲主义。在歌罗西书2:20-23，保罗警告说这种禁欲主义是羞辱基督的，因为它否认了基督救赎的足够性，也否认了基督的位格和基督的工作。保罗是这样说的：

你们若是与基督同死，脱离了世上的小学，为什么仍像在世俗中活着，服从那不可拿，不可尝，不可摸，等类的规条呢？这都是照人所吩咐所教导的。说到这一切正用的时候就都败坏了。这些规条，使人徒有智慧之名，用私意崇拜，自表谦卑，苦待己身，其实在克制肉体的情欲上，是毫无功效。

约翰·派博指出，“保罗的这段话其实是反对了任何对禁食的简化理解，以为少吃或者不吃东西就能给人带来属灵益处。禁食没那么简单。‘苦待己身’很可能只是给人带来肉体的满足，让他更加地依赖自己。”

保罗认为，吃或者不吃并不是一个关乎属灵生命的核心决定，但是我们的动机和决定却能体现我们是爱神、知足，还是不爱神和不知足（罗马书14:3-6，哥林多前书8章）。

我们注意到，在旧约圣经中神指定要在赎罪日有全民族的、一年一次的禁食，新约圣经却没有这样明确的命令。然而，耶稣却教导他的门徒们如何禁食，这表明说禁食的操练是被期待的。让我们再一次地阅读登山宝训的一部分，马太福音6:16-18中耶稣的教导。如果你有圣经的话，请翻到那里：

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。你们禁食的时候，要梳头洗脸，不要叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。

这段经文有一些值得注意的地方。基督给我们一个负面的命令、一个正面的命令，以及一个应许：

* 负面的命令：不要像假冒伪善的人，脸上带着愁容。
* 正面的命令：梳头洗脸……只叫你暗中的父看见。
* 应许：你父在暗中察看，必然报答你。

请注意，耶稣在这里并没有给出任何的具体命令。他没有说什么时候、什么频率应该禁食，也没有说禁食应该有多长。禁食不应当成为一个律法式的要求，而是一个基督徒的特权和机会好寻求神的恩典。我们不应当忽视禁食，但是我们怎样禁食这件事情应当让圣灵来带领，因为圣灵帮助我们理解神的话语，也把真理的原则在不同的情形下应用在我们的身上。

约翰·派博认为马太福音9:14-17是圣经中最重要的教导禁食的经文。这段经文是这样说的：

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。没有人把新布补在旧衣服上。因为所补上的，反带坏了那衣服，破的就更大了。也没人把新酒装在旧皮袋里。若是这样，皮袋就裂开，酒漏出来，连皮袋也坏了。惟独把新酒装在新皮袋里，两样就都保全了。

谁是他所说的新郎呢？新郎什么时候会离开他的门徒们呢？耶稣的意思是说，在他的受难和复活之后，他会回到天父的旁边，这时候门徒就要禁食了。约翰·派博说：

耶稣在升天之后，圣灵就被赐下，圣灵又被称为是“耶稣的灵”。所以从这个角度来说，耶稣仍然和我们同在。然而，这个世代结束之后，我们又会在神的国中享受与基督有更深的亲密，所以从这个角度而言，耶稣现在又没有和我们同在，而是和我们之间有距离（林后5:8，腓1:23）。换句话说，在这个世代里，对每一个基督徒来说基督并不是按着我们所期待的那样完全地、亲密地和带着大能地与我们同在，我们应当渴望更深地与主同在，所以我们禁食。

新酒就意味着需要新的禁食。犹太教和基督教信仰的不同就在于神的百姓所等候的神的国现在已经降临了，神国度的君王耶稣已经来到了。基督徒的禁食和犹太人的禁食不同，基督徒的禁食建立在基督这位新郎已经成就的工作之上。基督徒禁食是有深厚意义的，因为我们已经尝过基督同在的滋味，我们无法被现在的同在所满足，期待更深的同在——也就是基督再来时神国度完全的降临。

【对于基督徒要不要禁食，大家还有什么问题吗？】

# 三、为什么要禁食？

我们需要首先认识到基督徒的禁食是有属灵意义和目的的，禁食的目的是为了建立我们与基督的关系。如果禁食是为了其他的目的，例如减肥、手术前的需要、健身、省钱，或者是为了表达某个政治观点，这都不是我们今天所说的基督徒的禁食。

现在我们来认识一下，禁食的原因，或者说目的是什么。

## 禁食是为了加强祷告

以斯拉记8:21, 23的经文这样说：

那时，我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。……所以我们禁食祈求我们的神，他就应允了我们。

请注意，圣经并不是说禁食是一种属灵的绝食，为要逼迫神按照我们所祈求的去做。禁食不能改变神怎么听我们祷告，禁食只能改变我们的祷告。基督徒在祷告时禁食是用一种神所指定的方式在沟通他们真心、急切的祷告。

## 禁食是为了寻求神的引导

士师记20:26记述了这样的一件事情：

以色列众人就上到伯特利，坐在耶和华面前哭号，当日禁食直到晚上。又在耶和华面前献燔祭和平安祭。

同样，我们要注意，禁食不能保证神一定给你清楚的带领，但是禁食能够让我们对神的带领更加敏感，帮助我们把注意力从世界转向神，这样我们就可以更加用心地读神的话语。在使徒行传中，领袖们在差派保罗和巴拿巴之前禁食寻求，他们想要对圣灵的引导更加的敏感，所以他们禁食。

## 禁食是为了寻求保护和拯救

历代志下20:2-4

有人来报告约沙法说，从海外亚兰那边有大军来攻击你，如今他们在哈洗逊他玛，就是隐基底。约沙法便惧怕，定意寻求耶和华，在犹大全地宣告禁食。于是犹大人聚会，求耶和华帮助。犹大各城都有人出来寻求耶和华。

当我们遭遇来自家庭、学校、邻居、社会的逼迫时，禁食是我们寻求神帮助的工具，也构成我们的保护和防线。

## 禁食是为了表达悲伤

圣经中有很多例子是为着落在神子民身上的灾难或者罪恶而在神的面前表示悲伤。例如撒母耳记下1:11-12：

大卫就撕裂衣服，跟随他的人也是如此，而且悲哀哭号，禁食到晚上，是因扫罗和他儿子约拿单，并耶和华的民以色列家的人，倒在刀下。

我们在上个主日的时候讲到，认罪并不是简单的说一堆话，合乎圣经的认罪也包括了为自己的罪而感到忧伤，而禁食正是合乎圣经的忧伤的表达方式之一。唐·惠特尼在他的书中这样说：

有些时候，我的罪令我如此忧伤以至于我的语言已经不足以用来向神表达我的情感。虽然禁食并不能让我更配得到神的怜悯，它却可以以超越语言的方式表达我的忧伤和认罪。

我们同时也要拒绝一种试探，就是以为禁食可以补偿我们的犯罪，或者禁食是为犯罪付代价。彼得前书3:18说：

因基督也曾一次为罪受苦，就是义的代替不义的，为要引我们到神面前。按着肉体说他被治死。按着灵性说他复活了。

所以我们的禁食应当包括我们向神的赞美，因为“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

## 禁食是为了表达悔改和重新信靠神

这一点是和表达罪带来的忧伤类似的，禁食表示悔改和顺服，以及重新转向神。约珥书2:12这样说：

耶和华说，虽然如此。你们应当禁食，哭泣，悲哀，一心归向我。

## 禁食使自己在神面前谦卑

列王记上21:27-29这样说：

亚哈听见这话，就撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡卧也穿着麻布，并且缓缓而行。耶和华的话临到提斯比人以利亚说，“亚哈在我面前这样自卑，你看见了吗。因他在我面前自卑，他还在世的时候，我不降这祸。到他儿子的时候，我必降这祸与他的家。”

加尔文这样评论禁食：

既然禁食是一个神圣的操练，既能够使人谦卑，又能够向神表达谦卑，我们今天有什么理由在有需要的时候不像先贤们一样使用这一操练呢？

## 禁食表达我们对神工作的关注

但以理书9:2-3写道：

就是他在位第一年，我但以理从书上得知耶和华的话临到先知耶利米，论耶路撒冷荒凉的年数，七十年为满。我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。

我不是说我们要整天禁食、一直禁食，来表达我们对神工作的关注。但是神有的时候让我们对祂的工作分外地感到有负担，圣灵会让我们感到有禁食的必要。

## 禁食是对其他人的服事

禁食不能够和我们生活的其他层面割裂开来。属灵操练不单是为了我们的益处，也是为了他人的益处。以赛亚书58:6-7这样说：

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？

如果我们可以借着禁食放弃一些食物，我们就可以用这样的时间和金钱去帮助其他人。

## 禁食是胜过试探和把自己献给神

禁食是自我节制的一个很好的操练。控制自己不吃食物可以加强我们在试探中控制自己不犯罪的能力。如果我们有意识地训练自己从禁食中“受苦”，我们会为了神的国和神的义更好地接受其他形式的受苦。

## 禁食是表达对神的爱和敬拜

禁食意味着说我们爱神超过爱食物。当你禁食的时候，你是在拒绝自己对食物的饥饿来追求培养对神的饥饿。寻求神比寻求吃喝更加重要。当你在禁食时，如果你的饥饿感上来了，你就被提醒说你的胃不是你的上帝，你的禁食荣耀真上帝。

所以，我们前面给了大家一些禁食的好理由。记住，禁食总是有属灵目的的——以神为中心的目的，而不是自我中心的目的。

【看看大家对禁食的目的（或理由）有什么问题或感想。】

# 四、总结

禁食测验我们的心，禁食拷问我们的心在哪里。禁食帮助我们把焦点放在神和神的话语身上，禁食教导我们：我们的心应当与神同在，而不是与世界同在。

所以，我鼓励大家回去以后花一点时间思想禁食的这些目的。或许，你在某件重要的事情上需要神的引导和光照。或许，你的祷告无法专注，总是被世界的事情打扰。或许，你正在和某一个罪争战。无论你的问题是什么，禁食可以成为神的一个恩典管道，帮助你转向这位足够的神。

最后，思想约翰·派博对禁食这一属灵操练的评论：

我们禁食，以更多地知道神在耶稣里所为我们预备的。不是因为禁食本身能成就什么，而是因为神早已托住我们，并且带领我们日日高升，以享受神一切的丰盛。

1. 例如：: 以斯帖记4:15-16，以西结书10:6，使徒行传9:8-9，申命记9:9。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 例如：但以理书1:12 [↑](#footnote-ref-2)