

归正之声

《蒙恩的习惯》

用禁食来增强你的情感

当今的美国教会即使遇到艰难也很少禁食了——至少从大家的大肚子就可以看得出来。不过，我也是个大腹便便者。

当然，你总能找到一些例外。总有一些人反其道而行之，赞同禁欲主义，不过他们的数量微乎其微。禁欲主义很危险，但纵欲更危险。问题的关键在于我们如何看待禁食。如果目的是禁欲，那么禁食就只是一种义务，只有最坚强的人才能克服社会和自我放纵的障碍，真正做到禁食。

但是，假如我们看到禁食所带来的喜乐，看到禁食是神施恩的途径，是叫我们向神的心更加坚固和刚强，我们就会发现这是一个强大的新的工具，使我们能更丰富地享受耶稣。

1. 什么是禁食？

禁食是一种特殊途径。这个堕落的世界不能满足我们，我们对自己的现状也感到不满，我们想要更多得到神的恩典，禁食反映出我们对神这种急切的渴慕。

圣经中有很多禁食的形式：个人的和群体的，公共的和私下的，教会的和国家的，定期的与特殊的，部分的和完全的。通常情况下，我们认为禁食是为了一个明确的属灵目的而自愿在一段时间内不吃东西。

除了禁止吃喝，我们还可以禁止其他一些好的东西。钟马田(Martyn Lloyd-Jones)说，“为了一些特殊的属灵目的，禁食可以是禁止包括任何合理享用的东西。”正常基督徒的禁食是指个人为了某些具体的属灵目的，在一段时间内(无论1天、3天还是7天)不吃食物(但不包括水)。

根据唐纳德·S. 惠特尼的说法，禁食的属灵目的包括：

加强祷告的力量(参见拉 8:23 ;珥 2:13 ;徒 13:3)
寻求神的指引(参见士 20:26 ;徒 14:23)
表达悲哀(参见撒下 31:13 ;撒下 1:11-12)
寻求拯救或保护(参见代下 20:3-4 ;拉 8:21-23)
表达悔改和归向神(参见撒下 7:6 ;拿 3:5-8)
在神面前自卑(参见王上 21:27-29 ;诗 35:13)
为神的工作挂虑(参见尼 1:3-4 ;但 9:3)
为了服侍别人(参见赛 58:3-7)
胜过试探，把自己献给神(参见太 4:1-11)
表达对神的爱和敬拜(参见路 2:37)

虽然禁食祷告的目的有很多，但最后一点也许最能帮助我们在这短短的一章中专注于禁食。因为这一点包括了其他所有的方面，并且显明禁食从本质来说是一个重要的蒙恩之道。

惠特尼概括为：“禁食体现出你从神那里找到了最大的快乐和享受。”他引用了马太·亨利(Matthew Henry)的一句话，这句话对我们很有帮助。他说，禁食有助于“使敬虔之心更加敬虔”。

2. 耶稣吩咐我们要禁食

虽然新约没有规定基督徒禁食的固定时间或频率，但耶稣清楚地说我们要禁食。这么强有力的工具，我们绝不要熟视无睹它。尽管圣经有多处经文提到禁食，但马太福音里的两处最为重要。

第一处是《马太福音》6章16节至18节，出现在耶稣教导施舍和祷告之后：

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）

禁食是对基督徒在祈求神和舍己助人方面的基本要求。这里的关键是耶稣没有说“如果你禁食”，而是说“你禁食的时候”。

第二处是《马太福音》9章14节至15节，这里可能说得更清楚。今天的基督徒还需要禁食吗？耶稣的回答是非常肯定的。

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）

当我们的新郎耶稣还在地上，还在门徒中间时，这是享受属灵筵席的时候。但现在，耶稣被“接走”了，门徒们“就要禁食”。这被早期教会随即出现的禁食所证实。（参见徒 9:9，13:2，14:23）

3. 让你的感受更专注

禁食之所以是恩赐，是因为在圣灵的帮助下，我们的感受能专注在祷告上。禁食要与祷告一起，就如约翰·派博所说，禁食是一位“饥饿的祷告女仆”，“既能光照人又能医治人”。

禁食显出食物对我们的掌控程度——或是电视、计算机，或是任何一种我们一再顺从的东西，它们掩盖了我们缺乏对神渴慕的实质。禁食能使我们祷告更为迫切，让我们的整个身体都随从内心的祷告：我渴望单单以神为满足！

你的肠子如同烧着，肚子里仿佛有翻滚的火焰，吼叫着让你喂它食物。但只有当我们自愿忍受饥肠辘辘的痛苦时，才会发现肚腹几乎成了我们的神（参见腓 3:19）。

越来越饿的痛苦折磨着我们，这正是禁食的力量，提醒我们把对食物的渴望转向神，使我们对耶稣的渴望更强烈。派博说，禁食如同用身体宣告出最后一句话“神啊，我何等渴想你！”

4. 你会禁食吗？

关于基督徒禁食的神学很丰富，可以说很复杂，但它作为蒙恩的习惯却非常的简单。问题是，你会使用

这个蒙神施恩的有力工具吗？禁食就像福音一样，不是给那些自以为满足的人和一无所缺的人的，而是为那些灵里贫穷的人、哀恸的人、温柔的人、饥渴慕义的人预备的。换言之，禁食是为基督徒预备的。

禁食是非常渴慕神的人在非常情况下使用的非常方式。

5. 禁食的漫长之路

你身边可能有很多基督徒很少禁食或从未禁食，这并不是因为我们不读圣经，没听过忠实的讲道，不知道禁食的能力，也不是真的不想去做。而只是因为我们从未去做而已。

部分的原因可能是我们活在一个食物无处不在的社会中，在不需要吃的时候可以不吃，甚至在不想吃的时候也得吃。为了建立或培养人际关系，我们不得不和别人一起吃（这是很好的理由）。

当然，我们也会用食物来满足自己的欲望、安慰自己的痛苦，这样就远离了令人不适的禁食。

6. 禁食的时候

很明显，禁食是与当今倡导消费的社会文化格格不入的，就像禁止婚前性行为一样。禁食如同一门失传已久的艺术，我们若要重新拾起，享受其甜美的属灵果实，就不要听从世俗的声音，而只要听从圣经。这样，我们所在乎的就不是禁不禁食，而是什么时候禁食。我们看到，耶稣认为门徒都要禁食，而且保证他们都会禁食。他没有说“如果”，而是说“你们禁食的时候”（参见太 6:16）。耶稣不是说门徒可能会禁食，而是说“他们就要”禁食（参见太 9:15）。

我们在今生禁食，是因为我们相信永生。我们不必此时此刻就享有一切，因为我们有神的应许，可以在永生中拥有一切。我们舍弃看得见和吃得着的東西，因为我们已经看见并品尝到那不可见的神的恩典——并渴望更多地得到它。

7. 极端的暂时的方式

禁食是为了今世，为了让我们的内心脱离周围的痛苦和烦恼，重新得力。这是因为我们里面的罪和软弱，心里得不到满足，从而使我们渴望更多地得到基督。

耶稣再来之时，我们就不再禁食了。所以禁食只是暂时的，为了加增我们今生在基督里的喜乐，准备在永生中与他面对面。他再来时，我们就不用再禁食了，他会为我们摆设筵席；那时所有圣洁的操练都将得到荣耀的报偿，并被万人看见这操练是何等的恩赐。但在那之前，我们还是需要禁食。

8. 如何开始禁食

禁食很不容易，听别人说比亲自去做要容易很多。当我们少吃一顿饭的时候，我们自己会紧张不安，这令我们感到惊讶。许多以为禁食很简单的人刚开始禁食时，会发现还没到下一顿饭的时间，肚腹就催逼着自己要去吃东西了。

禁食听起来很简单，但世界、我们的肉体、魔鬼会用尽一切伎俩阻止我们禁食。为了帮助你逐渐开始禁食，这里有六条简单的建议。这些建议似乎有些老套，但我希望这些基本的建议能对新人或从未认真禁食过的人有所帮助。

（1）从小量开始不要一开始就禁食一周。

先从一顿饭开始，可以每周禁食一顿，坚持几周。然后尝试禁食两顿，逐渐增加到一天。也许最后可以进行两天的果汁禁食。

果汁禁食是指不吃所有的食物和饮料，只喝果汁和水。让果汁为你的身体提供营养和糖分，使你保持体力，但同时仍能感觉到没有固体食物可吃时的无力。（任何时长的禁食我们都不建议完全脱水）

（2）计划做而不是吃

禁食不仅是挨饿，更是寻求在神的丰盛中操练灵命。这意味着我们应该做好计划，主动追求，在吃饭的时间里付诸行动。我们每天都花很长的时间来吃饭，禁食的一个重要部分就是让我们可以有更多的时间来祷告和默想神的话。

禁食开始前，根据你的目的草拟一个简单的计划，把禁食和你的目的联系起来。每次禁食都该有一个特定的属灵目的。先确定要做的事情，然后设计一个重点，接着用吃饭的时间去做。没有目的和计划，就不是基督徒的禁食，而只是挨饿罢了。

（3）考虑禁食对他人的影响

禁食不能忘记爱心。如果因为禁食使我们对神更专注，却减少了对身边人的关爱，那就太可悲了。爱神和爱邻舍不是分开的。禁食与爱心如同交错在一起的横轴和纵轴。我们禁食的时候应该让他人感受到我们更多的爱和关心。

所以，你的禁食计划要考虑到对他人的影响。如果你经常和同事共进午餐，或与家人、室友共进晚餐，就要考虑到你不吃饭对他们的影响，提前告诉他们，而不是在吃饭之前突然消失或突然说不吃了。也要抓住偶然出现的机会来禁食：如果你每天或每周都固定和某些朋友或家人一起吃饭，在他们去旅行、度假或突发情况不在时，你就可以抓住这些机会禁食，而不是独自吃饭。

（4）尝试不同的禁食方式

典型的禁食方式是自己个人的部分禁食，但我们发现：圣经中的禁食方式有很多：个人禁食与群体禁食，私下禁食与公共禁食，教会禁食与全国禁食，定期禁食与随机禁食，完全禁食与部分禁食。

特别要考虑与家人、小组或教会一起禁食祷告。你们是否会分享一些特殊需要，求神引导，赐给智慧？教会或小组是否有特殊的困难需要神的帮助？你是否常常等候基督的再来？你要与其他信徒一起禁食祷告，迫切祈求神的帮助。

（5）食物以外的禁食

禁吃食物不一定适合所有人。由于一些身体的原因，甚至连最虔诚的信徒有时也做不到禁食。然而，禁食并不局限于禁食食物，正如钟马田所说，“为了一些特殊的属灵目的，禁食可以是禁止包括任何合理享用的东西。”

如果因为身体状况而不能禁食，更好的办法就是禁止电视、电脑、社交媒体，或其他一些常规的娱乐项目，让你的心谦卑，以耶稣为更大的享乐。保罗甚至说已婚夫妇可以禁欲，“暂时分房，为要专心祷告”（参见林前 7:5）。

（6）不要认为没有价值

当肚腹开始咆哮，疯狂地向大脑发出“吃东西”的信号时，你就不要总想着没吃东西这件事。如果只是靠意志的力量坚持不吃，而没有转移注意力在耶稣身上，那就不是真正的禁食。

基督徒禁食是为了让自己转向耶稣，寻求那更重大的事情。基督徒禁食就是要把饥饿的痛苦转变为永恒的赞歌，无论我们禁食目的是与罪争战，还是为他人得救，或是为尚未成就的事工，又或是为更渴望以耶稣为至宝。