

马太福音查经学习之十九

君王的登山宝训——论禁食

读经：利 23：26-32；太 6：16-18

各位在耶稣基督里蒙我们父神所爱的弟兄姊妹们：由于神吩咐以色列人要一年一次（犹太历七月初十的赎罪日）向神禁食祷告【利 23：26-32 “刻苦己心”】，并在急难或痛苦时向神禁食祈祷【尼 9：1-2；拉 9：1-6】；所以，在以色列人中，普遍对禁食非常看重，认为禁食是自己理所当然的本分。无论是旧约的圣徒还是新约主耶稣，都有关于他们禁食的记载。但是到了耶稣基督在世的时候，法利赛人他们主张一周要禁食两次【路 18：12】，而且禁食的时候，故意把自己弄得难看，要别人都知道他们在禁食，这是自表虔诚，为要得人的称赞。因此主耶稣指出这样的禁食是假冒为善。祂在【太 6：16-18】这里是教导门徒正确的禁食应该怎样的，指出最重要的是内心的动机问题。

6:16 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。

基督在这里明确说到“你们禁食的时候”，这表明禁食也是基督的门徒应尽的职责。基督在此特别谈到了私下的禁食，因为有些虔诚的犹太人常常要求自己那样做。有的人禁食一天，有的人禁食两天，有的人每周都会禁食，有的人禁食的次数少一些，视具体情况而定。在禁食的日子，他们到日落时才吃少量的东西。事实上，基督在此所谴责的，不是法利赛人一周禁食两次，而是他们以此自夸【路 18：12】。因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食，他们故意装出忧愁的表情、忧郁的面容，以便人们可以看出他们是在禁食。

6:17-18 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。

“你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人……，只叫你暗中的父看见……”马太亨利牧师对此解释说：主耶稣并没有告诉我们应当多长时间禁食一次，各人的具体情况不同。圣道中的圣灵把这个自由留给了我们心中的圣灵，但我们应当遵循这个规则：无论何时禁食，我们都要努力讨神的喜悦，而不是寻求人的称赞。

由于现今时代的教会几乎没有禁食或者是胡乱的禁食，所以我在此顺便借用荷兰改革宗神学家布雷克牧师的《基督徒理所当然的事奉》一书中灵修论的“禁食”这一章来和大家从整本圣经的角度分享一下关于禁食这一课题，求主帮助我们正确认识禁食的真理，也正确地进行禁食的操练，使我们从中得益处。

一、禁食的定义

禁食（希伯来文：ta ‘anith），是压迫、羞辱、折磨以及痛苦这些词的派生词。还有人把这个希腊词语翻译成“禁食”：“献晚祭的时候我起来，心中愁苦”【拉 9：5 “愁苦”原文就是指禁食】；“这样禁

食，岂是我所拣选使人刻苦己心的日子吗？”【赛 58：5】。“tsoom”这个希腊语单词的意思也是“禁食”【赛 58：5】。在希腊语中，有个单词“nesteia”，它的意思是“不吃东西”。我们使用“禁食（to fast）”这个词所要表达的意思就是指“不吃东西”。

禁食是一种特殊的敬虔操练，信徒在这一天中远离各种滋补身体的食物，使身体和灵魂都谦卑在神面前，以此方式来获得自己所渴望的结果。

所以，我们要知道，禁食是一种敬虔的操练——在这个操练过程中，人所寻求的是神。由于贫穷、贪婪、疾病而禁食，为了健康原因或为了商业活动的缘故而不吃东西，都不是属于禁食的行列。相反，圣经所说的禁食，是一种敬虔的操练，是以神为中心，其目的是为了由此而寻求神。所有的敬虔操练都不是出于一己之见，也不是根据人类的风俗而进行的，敬虔的操练惟独以遵从神的诫命为目的——这对禁食也同样适用。禁食绝不是懒散度日，而是用一天的时间与神秘密相交。

同时，禁食是一个特殊的操练。为什么呢？因为它不象祷告、读经、感恩、唱诗那样，是每日必有的活动，而是在有特殊需要时进行的操练，比如受到瘟疫的威胁，面临重大的使命，困惑之时，或要做出一个重要的决定时，才会禁食。禁食也可以与日常的事务有关，比如寻求与神的团契，需要抵挡特殊的罪，以及在美德上长进等。

二、关于禁食的指导和呼吁

1、禁食：远离各种滋补身体的食物（Fasting: To Be Deprived of all that Invigorates the Body）

禁食主要就是离弃滋补身体的各种食物，盼望在禁食那一天中，使身体处于一种退隐、愁苦、顺从、软弱的状态之中。

首先，禁食包括使我们自己远离一切食物（正如“禁食”这个词本身所表达的那样——“不吃东西”），那些在任何食物上有份的人，就已经打破禁食了。请看《以斯帖记》4章16节以斯帖对禁食的描述：“……为我禁食，不吃不喝。”我们禁食不仅仅是不吃肉类。在旧约中，各种食物之间有区别，洁净的食物和不洁净的食物之间也有区别；然而，这是与禁食无关的。保罗说：“无论是吃肉，是喝酒，一概不作才好。”【罗 14：21】这也不是指着禁食说的，所讲的是关于不要因此使一个比较软弱的弟兄跌倒的事。那时，有些人仍然按照旧约的律法区分食物，后者所指的就是这件事。因此，使徒保罗说：“所以，食物若叫我弟兄跌倒，我就永远不吃肉，免得叫我弟兄跌倒了”【林前 8：13】。也就是说，“与其因食物叫人跌倒，不如不吃这样的食物。”有些人有吃祭拜过偶像之食物的自由。使徒保罗宣称人有这样的自由，因为偶像事实上是根本不存在的。然而，另外有些人则认为他们没有这样的自由，当他们看见别人这样作的时候就跌倒了。所以，假如有人会因此跌倒，使徒不但不吃祭拜过偶像的动物，而且也不吃一切肉类。然而，除了这种情况，他也吃肉。因此，这些经文也不能用以支持罗马天主教教皇所提倡的禁食（斋戒），他们禁

食时只是不吃肉类。要不然，他们不仅不当饮酒，而且应当一直不吃肉。

其次，在禁食的日子里，我们应该使自己远离一切外在的装饰。在旧约时代，人们用一种最劣质的材料包裹自己的身体。他们用这种材料紧紧地包裹自己的身体，仿佛把东西放进口袋里准备运输似的，因为平时他们穿的是宽松的华服【赛 3: 24】。而且，他们在裹身的麻布上洒上灰尘，使之变得很污秽，这样他们就以自己最破败最谦卑的状态呈现在神和人们面前，以此宣告他们什么也不配。“**这样禁食的日子……用麻布和炉灰铺在他以下吗？**”【赛 58: 5】；“**我便身穿麻衣**”【诗 35: 13】；“**应当腰束麻布，滚在灰中**”【耶 6: 26】；“**没有人佩带装饰**”【出 33: 4】。

第三，在禁食的日子里，我们必须使自己远离一切娱乐。比如消遣性的游戏，到花园散步，装饰性的艺术工作、耕作；或仅仅为了娱乐性的目的乘船、骑马或驾车出游。神借先知以赛亚的口就责备这样的所谓禁食：“**看哪，你们禁食的日子，仍求利益**”【赛 58: 3】。新约使徒保罗告诉我们，在禁食的时候，甚至必须禁戒夫妻之间的房事【林前 7: 5】。

第四，我们也应当避免从事一切日常的劳作。“**凡这日作什么工的，我必将他从民中铲除。你们要守这日为圣安息日**”【利 23: 30、32】。

第五，我们也必须节制睡眠。在禁食的日子里，我们必须早起，且不能比平时早睡。在这一天里，我们也不许沉睡，因为这是与这一天的目的完全背道而驰的。这样的沉睡会导致时间的浪费，因为这似乎是把一个死去的身体带到神面前——似乎是这个死去的身體在禁食。这是与使我们的身體谦卑相抵触的。睡眠可以使一个人有活力，而禁食的目的，则是通过使身體衰微软弱，从而促进靈魂的谦卑——从而使自己深深地谦卑下来。

第六，最重要的是，我们必须谨守，抵挡犯罪。这一天，我们原本是要胜过自己的罪，使自己谦卑，祷告祈求赦免——也祈求让我们远离自己的罪，远离我们所当受的灾难——但是，如果我们在禁食的时候以犯罪来试探神，这样的行为是神极其厌恶的。就如神借先知以赛亚所责备的：“**这不是我所拣选的禁食吗？不是要松开凶恶的绳吗？**”【赛 58: 6】。

2、禁食：我们谦卑自身（Fasting: A Humbling of Ourselves）

禁食的第二个方面，是因着我们的身體和靈魂，使我们自身谦卑。靈魂和身體是如此亲密地结合在一起，以致于其中一方的错误倾向必然导致另一方的错误倾向。身體因为断绝了飲食，就变得虚弱顺从，就被征服了，靈魂也处于这样的状况之中；因此，肉体的倾向转向属靈的倾向。禁食，就其自身而言，并非属靈的操练。只有当以禁食的方式寻求神时，它才成为属靈的操练。一个仅仅使自己不吃不喝的人，并不是在禁食，因为禁食和谦卑自己，是不可分离的。禁食必须以谦卑自己为特征，而谦卑自己必须通过禁食的方式来实现。禁食只有一个目的：促进靈魂的谦卑；没有什么事比这更重要的了。然而，禁食虽然以促进谦卑为目的，而禁食的行为也是必不可少的。这是禁食这一天中非常重要的一方面——然而，禁食是

与谦卑密不可分的，只有二者结合在一起才是真正的禁食。它们不是各自发挥作用，而是联合在一起发挥作用。

在某个特定的禁食的日子里，当我们以禁食的方式使自己谦卑时，在那一天的开始，会比平常的时候食欲更强——比平时就餐的时间更早出现强烈的食欲。这种现象应当归因于我们本性的败坏——总是渴望得到禁止的东西。毋宁说，这是由于禁食和谦卑自身之间的关系而产生的。对于灵魂之不足的悲哀，激发了对于身体缺乏的悲哀；而对于身体缺乏的悲哀，又激发了对于灵魂之不足的悲哀。因此，它们都是从属于谦卑自身一事的【申 10: 12】。“……你们要刻苦己心”【利 23: 27】。

谦卑自身包括：

(1) 认罪，伴随着忧伤和羞愧：“这月二十四日，以色列人聚集禁食，……承认自己的罪恶”【尼 9: 1-2】；“我的神啊，我抱愧蒙羞，不敢向我的神仰面：因为我们的罪孽灭顶，我们的罪恶滔天”【拉 9: 6】。

(2) 宣告我们当受审判，如果神愿意向我们执行我们当受的公义审判，我们也深表赞同。“在一切临到我们的事上，祢却是公义的；因祢所行的是诚实，我们所作的是邪恶。”【尼 9: 33】

(3) 恳求恩典，常常伴随着哀哭。请想一想我们在《约珥书》2章17节所读到的严肃会：“事奉耶和华的祭司，要在廊子和祭坛中间哭泣，说：‘耶和華啊，求祢顾惜祢的百姓’”。这也可见于《尼希米记》第9章所记载的禁食的日子。也请思考下列经文：“我禁食刻苦己心；我所求的都归到自己的怀中”【诗 35: 13】；“当他们禁食祷告后……”【徒 13: 3】；“至于这一类的鬼，若不禁食祷告，牠就不出来”【太 17: 21】。

(4) 一心一意离弃前罪，敬虔度日，以此来更新神与我们所立的圣约：“因这一切的事，我们立确实的约”【尼 9: 38】；“这不是我所拣选的禁食吗？不是要松开凶恶的绳吗？”【赛 58: 6】

(5) 捐献物品：“这不是我所拣选的禁食吗？不是要把你的饼，分给饥饿的人；将漂流的穷人，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】

3、禁食的期间 (The Duration of Fasting)

禁食的期间限于二十四小时的时间——从晚上到晚上，或者是从零点到零点；基本以二十四小时为一天。

(1) 圣经记载摩西【申 9: 9】、以利亚【王上 19: 8】和我们的主耶稣基督曾经连续禁食四十昼夜，在这期间，耶和華神以奇妙的方式保守了他们的性命。但圣经并没有吩咐我们这样行；因此，这样做只是迷信而已。而且，没有人能在不吃任何食物的情况下活这么长的时间。如果我们这么长时间不吃肉类，却吃其它的东西，我们并不是在效法基督。在那四十昼夜里，祂没有吃任何东西；祂这样做，也不是为了树立一个榜样，要我们效法。祂所做的许多事情，或者是因为祂的神性，或者是为了尽祂中保的职分，我们

既没有能力效法，同时，圣经上也不允许我们效仿此类事情。

(2) 我们也读到过七天的禁食【代上 10: 12】和三天的禁食【斯 4: 16】。我们需要知道，他们每天晚上都要吃一些东西。或者，因为这些国家的气候比较温暖，他们可以坚持比较长的时间不吃东西，而不致损伤身体。然而，一般来讲，禁食的时间是一天——从晚上到晚上【利 23: 26-32；赛 58: 5】。

在此我们需要处理一个问题：所有的人都必须禁食一整天吗？如果一个人很虚弱，在那天不能胜任祷告或其它的工作，可以吃一点东西（比如一片面包）吗？

答案：考虑到某些人的特点，以下的准则是适用的：“**我喜爱怜恤，不喜爱祭祀**”【何 6: 6】。这适用于刚刚生产的妇人，奶孩子的母亲，身体特别虚弱的人（虽然并没有生病），吃奶的婴孩，以及未成年的孩子。有些人要禁戒任何食物，有些人尽可能少吃食物，其他的人也需要学会怎样禁食。但是，健康的人必须在整个禁食过程中不吃任何食物。变得有些虚弱正是禁食的目的，每个人都不得回避这一目的。有人托辞说，这样行不适合祷告。他们之所以这样说，来自以下的观点，这种观点认为禁食不过是一种操练，目的在于使人变得适于祷告，或进行类似的操练。这些人并不相信身体上的虚弱是禁食的一部分，他们认为在本质上只是属灵的事而已。我们也会有这样的经历，这种身体上的虚弱不仅没有使我们变得不适于祷告，而是使我们更加适于祷告，因为我们的谦卑增长了，并且在这种完全困乏的状态中呼求神，自然更适合祷告了。即使这一切并没有表现得那么突出，快到晚上时，祷告也会变得更加迫切，有时会有特别的祝福临到。

4、公共禁食和私人禁食的区别（The Distinction Between Public and Private Fasting）

在我们探讨禁食的人时，就应该区分公共禁食和私人禁食的不同。

首先，公共禁食发生在以下情况：

(1) 由政府宣布，因为有整个国家（在那些以基督教信仰为国教的国家）的普遍需要——比如战争、瘟疫、饥荒、蝗灾、严重的旱情、连降暴雨，或类似的事件。在这样的情况下，政府有权宣布禁食祷告的日子。这并不意味着禁食的日子是出于人的命令；不，遵守禁食的日子是出自神的命令。政府所做的只是宣布的工作，但计划者却是神，祂通过特殊的环境来决定禁食的时间。

(2) 教会总会、长老监督会、或某一地方教会的长老们，可以为他们监管下的教会安排禁食的时间，这样做是因为教会有特别的需要——比如本教会或其他地方教会受到逼迫，错误教义出现，教会衰退需要改革，呼召教牧人员，选举教会法庭成员，或者其他的具体需要。这也不是由人类设定的，而是遵行神的诫命。

第二，私人禁食发生在以下情况：

(1) 几个特别亲密的朋友商定一天——因为他们自己的需要或别人的需要，或者为一个特别的愿望迫切地祷告，寻求神的祝福，这个愿望可以是身体的，也可以是属灵的；

(2) 一位父亲为自己的家庭定下禁食祷告的日子；

(3) 一个人为自己定下禁食的日子。任何人都有这样做的自由，比如他为了一件特殊的事定下日子；他把对自己来说最适合的那天固定作为禁食的日子——这是非常敬虔的人的习惯——以免每次都要重新定日期，反而把这件事疏忽了；或者他每次都得重新选定日子。我们这样做，可以使自己和主有密切的关系；我们将会更谦卑，更圣洁，而主通常也会赐予我们更多属灵的恩典。只要自己愿意，每个人都有权设定这样的日子。如果他是自主经营的，而且不会给自己的家庭带来不利影响，他可以停止劳作；他可以在没有其他任何人注意到的情况下禁食祷告。或者他定下了禁食的日子，却仍想继续工作——这视他所在的具体环境的需要——要吃有限的一点食物，以便不让别人知道他那天在禁食。后者必须是他的目的，这是根据基督在《马太福音》6章16至18节中的教导：“你们禁食的时候（此处指的是私下祷告，而非公开祷告），不可象那假冒伪善的人，脸上带着愁容……你禁食的时候，要梳头洗脸（象平常那样穿着整齐）；不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父察看；你父在暗中察看，必然公开报答你。”但是，如果你不能向你的家人隐瞒，你要确保你自己不要受损失。如果这会给你召来讥讽，你必须彻底隐瞒这件事，并吃一点点东西。

5、对禁食的劝勉（Exhortation to Fasting）

布雷克牧师说，在当今教会中令人感到悲哀的是只有很少的人禁食，不管是公众性的，还是私人性的。这是教会大衰退的标记之一。因此，所有愿意过温柔敬虔生活的人，愿意见到锡安山之美景的人，都应该使自己振作起来，履行这一责任，因为：

(1) 难道神没有命令我们这样做吗？【利23：27；珥2：12】

(2) 难道历代的教会和圣徒没有这样做，给我们留下可以效仿的榜样吗？请看一看《士师记》20章26节，《历代志下》20章3节，《尼希米记》9章1节。关于个人私下禁食的参考，可见于《尼希米记》1章4节，《诗篇》35章13节。这不仅是旧约中所要求的责任和操练，也是新约中所要求的【参考太6：16-18；9：15；可9：29；路2：37；徒13：3；14：23；林前7：5】。因此，作为神顺服的子民和圣徒们的追随者，请经常禁食。在早期教会中，在宗教改革初期及此后不久，基督徒都注重禁食的操练。万万不可让这种操练绝迹了。

如果已经宣布了公共性的禁食，那么请你在禁食过程中，好好注意自己的行为。很少有人能够正确地禁食。因此，如果你所在的教会存在困惑，神的目光会以一种特殊的方式关注着你们。神见到你站在破口处，使神的愤怒转离那地，这是蒙神悦纳的事。也许祂会因你们的祷告而祝福那个地方，即使那个地方是应当被毁灭的，神的爱和怜悯也会临到你和你所爱的人。无论你到哪里，你的良心都会有平安，因为你知道你已经尽力支持了教会和国家的柱石。

如果一些敬虔的人已经定立了禁食的日子，要尽量参加他们的操练，并鼓励其他敬虔的人也来做同样

的事。神一定会在你们中间；祂会来到你面前祝福你。这样的禁食祷告会把彼此之间的爱，彼此之间圣洁的团契甜蜜地结合在一起，会激励爱心和善行。当你私下独自禁食祷告时，你将体验到下面的应许是真实的，并会在你身上应验：“**你父在暗中察看，必然报答你**”【太 6：18】。神会显明这是祂所悦纳的。祂会挑亮你的光，坚固你的信；你会更加亲近地与神同行，你的生活会更加警醒谨守；你的良心也会更加温柔。你会有更强的力量抵挡罪，得到更多来自神的安慰。经历过这样操练的人，永远也不会为自己所做过的事后悔。因此，我们建议把禁食祷告作为一种促进灵命成长的特殊方式来进行。

如果你已经决定要进行一次公开的或私下的禁食祷告，你必须提前做好准备，提前清除各样的障碍，在禁食前一天晚上适度饮食，适度睡眠。当在主面前为你厌恶这祷告的一天而认罪，恳求主保守你，使你能够在这祷告的一天中举止得当。如果你要和别人一起禁食，也要为他们祈求。

如果祷告的那一天是像上面所描述的那样度过的，请你在以后的日子也这样做。**在你可以吃食物的那天晚上要欢喜，因为你实际上连一点面包渣也不配得。**感谢主，因祂赐给了你恩惠——用基督的宝血把你赎回。要适度进食，适度睡眠。珍藏那一天中所产生的所有印象，也就是你对神的亲近和神给你的亮光。密切注意神怎样回应你的祷告，因为神会回应你的。以这样的方式，你将会使自己习惯于这样的责任，发现其中有如此的甘甜，你将会渴望重新度过这样祷告的一天。

各位弟兄姊妹，我已经借着布雷克牧师的文章和大家分享了有关于禁食的教导，期盼我们每个人都认真对照其中的教导，分辨现今那些错误的禁食，也认识自己在禁食方面的缺乏；惟愿我们都努力、认真在禁食刻苦己心上操练自己，使我们从中得极大的益处，以致使我们更加合神心意，可以更好地荣耀神的圣名。阿们！

思考问题：

- 1、禁食是出于人自己的主意还是神的吩咐？神在哪里有明确的关于禁食的命令？
- 2、法利赛人的禁食错在哪里？主耶稣是如何教导的？
- 3、禁食的意思是什么？不吃不喝就一定是禁食吗？为什么？
- 4、我们今天应当如何来操练禁食？为什么禁食的时候不应该佩带装饰？
- 5、禁食的目的是什么？谦卑自身包含哪些方面的内容？
- 6、禁食的时间一般是多长？我们今天可以效法摩西、以利亚或主耶稣那样禁食四十天吗？为什么？
- 7、是否每一个人在禁食的时候都必须绝对不可食用任何的食物？为什么？布雷克牧师提到公共的禁食与私下的禁食分别是怎样的？你今天是否愿意进行禁食的操练呢？