

《成主学堂》成长成熟

第7讲：在禁食中操练成长

导论

扎根基督，向上成长，这里是《成主学堂》。我是张凡！在我日常的工作中，会有一些不同的任务和事务需要处理，但是我非常享受的一件就是安安静静的阅读大家的来信，无论是短信还是电邮。很多来信我会委托给我的同工来进行回复，但是我会认真地阅读每一封来信，透过这些来信拉近了我和你之间的距离，让我知道这些课程是有人听的，而且是非常认真地在听，这对我既是鼓励，也是鞭策。盼望我们可以透过这些课程一起来学习，也一起成长。如果你有什么代祷事项，你也可以来信让我知道，我们一起为你祷告，盼望我们之间的连接透过广播可以继续延展。近期我们一直在学习的课程是“成长成熟”，目的是透过一些实际的操练，帮助我们的属灵生命能不断成长，且日渐成熟。今天，我们来到这个课程的第7讲——在禁食中操练成长。说到禁食，相信每一位基督徒都非常熟悉了。其实禁食有两层含义。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”。它可以包括饮食，但不局限于饮食，也就是说为了属灵的目的，我们停止某个可能容易干扰我们的事务。从这个角度来说，我们可以“禁食”，也可以是“禁电视”、“禁网络”、“禁手机”等等。好让我们能安心亲近主。另外一层就是更狭义的定义：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探讨的是这种类型的禁食，圣经所描述的也是这种类型的、狭义的禁食。

其实在圣经旧约中充满了关于禁食的记载，有集体的禁食，也有个人的禁食。或者为了表达悲伤，或为了表达谦卑，有时候也为了表达认罪。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。在以斯拉记 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。”我盼望大家读这些经文的时候不要一带而过，而是认真去读。当来到新约的时候，圣经也充满了关于禁食的记载。除了很多以色列人在实践旧约中包括禁食在内的属灵操练外，我们看到耶稣自己也禁食。马太福音 4:1-2：“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。”耶稣不但自己禁食，他也教导他的门徒该怎样禁食。在使徒行传中，教会领袖们在选立宣教士和长老的时候，先禁食祷告。保罗也在他的书信中多次提到禁食。所以，我们完全有理由相信，禁食是一个非常重要的属灵操练。那么作为今天的我们，当我们讲到禁食的时候，禁食包括哪些要素呢？

禁食包括什么

我们可以简单看一下，在圣经中，禁食包括了四个要素：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。放弃什么和放弃多少也就是禁食的内容和程度。我们可以不同的程度来放弃饮食。常规的禁食就是放弃所有的饮食，不吃也不喝。但是部分的禁食是指有限地摄取饮食，不是什么都不吃。而是非常有限地摄取简单和基本的饮食。那谁来禁食呢，也就是禁食的参与者。通常情况下是个人的禁食。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。”除了个人操练禁食外，也有可能是小组禁食，也就是说小范围的团契，甚至是会众，整个教会一起操练禁食。这是禁食的参与者。那么禁食的时间长度呢？

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中的部分时间，一整天禁食、三天禁食、七天禁食、二十一天禁食，以及四十天的超自然禁食。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。不但禁食的时间长短不一，禁食的频率也各不相同。圣经中有规律的禁食，比如，以色列人在赎罪日的时候禁食，法利赛人在路加福音 18:12 表示他们每周有两次禁食。除了规律性的禁食以外，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。刚刚提到禁食的时间长度、频率是互相独立的，你可以根据你的实际情况采取适合你的开始操练。那有一个关键问题是：今天的基督徒也要这样禁食吗？

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。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。保罗曾在提摩太书信警告读者一种禁欲主义，这种禁欲主义事实上是忽视了或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。”我们不要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。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。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。我们可以再一次阅读马太福音 6:16-18 中耶稣的教导：

“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：负面的命令是什么呢：不要像假冒伪善的人，脸上带着愁容。正面的命令呢：要梳头洗脸，只叫你暗中的父看见。还有一个应许：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。他没有说什么时候应该禁食，也没有说禁食应该有多长。所以禁食不应当成为一个律法式的要求，好像有一个标准模式一样，而是一个基督徒的特权和机会好寻求神的恩典。我们不当忽视禁食，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。

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，比如减肥、手术前需要空腹、健身、省钱等等，这都不是我们今天所说的基督徒的禁食。那么作为基督徒，我们为什么要禁食，或者说禁食的目的是什么呢？

1. 禁食是为了加强祷告

以斯拉记 8:21 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。”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。

2. 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。”他们为了要寻求神的引导。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。

3. 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。”今天，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。

4. 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罪恶，而在神面前表示悲伤。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。”我们之前在认罪这一讲提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。一位基督徒作家在他的书中这样说：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，却可以以超越语言的方式，表达我的忧伤和认罪。所以禁食可以表达我们的悲伤，为罪悔改和对神的信靠。

5. 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。我们用禁食来表达对神工作的关注。

6. 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渴慕来追求培养对神的渴慕。寻求神比寻求吃喝更加重要。当你在禁食的时候，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，我们刚才简单列举了一些禁食的好理由。但是请记住，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。

总结

最后，我们有一个总结。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。亲爱的弟兄姊妹，亲爱的朋友，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。让我们一起在禁食中操练成长吧！