

## 操練敬虔(五) 禁食

耶穌來了，我們還需要禁食嗎？有人說不用，是施洗約翰等候耶穌時期才禁食；但耶穌卻吃飯吃到挨罵，法利賽人說他：「這個人真是貪食好酒，學生也沒有教好，人家約翰的學生教的很好，都按照律法規定的時間禁食，你的學生都沒有操練。」耶穌回答他們：「新郎和陪伴之人同在的時候，豈能叫陪伴之人禁食呢？但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食了。」(路5:34-35) 此話一講，就將個人敬虔操練之一——禁食帶入爭議之中。



## 講道大綱

### I. 引言：猶太人三大敬虔操練（施捨、禱告、禁食）（太6:2, 5, 16）

### II. 禁食的種類

1. 醫療保健（Medical Fast）（Alternative Therapy）
2. 政治爭權（Political Fast）（Mahatma Gandhi）
3. 關懷體驗（Humanistic Fast）（Hunger Project）
4. 敬虔操練（Religious Fast）（Ramadan Month）

### III. 禁食的方法

1. 部分禁食（Partial）（但1:12）
2. 完全禁食（Full）（太4:2）
3. 絕對禁食（Absolute）（斯4:16）
4. 操練禁嗜（Hobby）（林前6:12）

### IV. 聖經的禁食

1. 悲傷哀慟（撒下31:13; 尼1:4）
2. 謙卑悔改（拿3:5; 王上21:27）
3. 祈求醫治（詩35:13; 撒下12:16）
4. 重大危機（斯4:3; 拉8:21）
5. 屬靈爭戰（太4:2; 太17:21）
6. 事奉方向（徒13:2; 徒14:23）

### V. 禁食的危險

1. 沽名釣譽（太6:16）
2. 沾沾自喜（路18:12）
3. 苦行禁慾（提前4:3）
4. 忽略倫理（賽58:6）

### VI. 結論：Maranatha的禁食（路2:37; 5:35; 18:7-8; 啓22:20）

## 經文：路加福音5:33-35

他們說：「約翰的門徒屢次禁食祈禱，法利賽人的門徒也是這樣；惟獨你的門徒又吃又喝。」耶穌對他們說：「新郎和陪伴之人同在的時候，豈能叫陪伴之人禁食呢？但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食了。」

猶太人有三大敬虔操練，是歷史傳承下來的傳統，耶穌對這三種操練也都各有教導，第一個操練是施捨，第二個操練是禱告，第三個操練就是禁食。禁食不只在操練敬虔，有時候禁食也在很多場合被使用。

## 禁食的種類

一、醫療保健。是為了健康而禁食 (Fasting for Health)，最常被用在減肥上，這種觀念就是：禁食能使胃腸得到休息，平常亂吃的食物才有機會被清理乾淨，稱為「去毒」、「排毒」。有的禁食只喝水，有的連水也不喝，聲稱如此才可以把體內的毒素排解掉，人也會變健康。然而到目前為止，大部分正統的醫生，或是西醫的醫生，都不盡然支持這種說法，所以禁食療法一般稱為Alternative Medicine，也就是「另類療法」。

二、政治爭權。另外有人是為了政治的理念禁食，此稱為Hunger Strikes。這些人多半屬於弱勢族群，他們沒有舞台，沒有聲音，所以就找一個地方坐下來，舉個牌子宣告：我現在開始不吃飯，如果政府不聽的話，就如何如何。有時這是一個強而有力的方

式，他們成功的達成訴求，聲音被政治高層聽見，有時執政掌權者在壓力下也會屈服於他們的訴求。世界上最懂得運用這種方式的人是印度聖雄甘地，他的不抵抗主義，是用絕食的方式，號召全國人民起而抵制英國殖民地政權，使大英帝國政府都不得不低頭。

三、**關懷體驗**。這一種禁食在台灣也有，就是為了社會、慈善而禁食。有些人認為光是捐助窮人還不夠，還要親自嚐過飢餓的滋味，所以就自己也不吃飯，去體會沒有食物可吃的痛苦，與貧苦人站在同一條線上，人飢己飢，此稱為「關懷體驗禁食」。例如台灣和美國曾舉辦多次的「飢餓30」活動，發起小孩子尋找捐助人，自己則開始禁食，他一個小時不吃東西，捐助人就捐一塊錢，如果能同時找到二十個捐助，就十分可觀了，最後所得用以救濟非洲飢民。這個活動對教育有十分正面的效果，因為大多數孩子一遇捐款就直接向父母拿錢，自己本身並不瞭解救濟的意義，更無法體會窮人挨餓忍飢的滋味。

四、**敬虔操練**。在傳統宗教上禁食常常被用來當作敬虔的操練。佛教有一位著名的禁食菩薩Fasting Bodhisattva；而回教則有整個月的禁食Ramadam，在這個月裏，白天太陽一出來，就不可以吃東西、喝水，太陽一下山，就趕快吃、喝、做事情。白天禁食的時間則到聖殿裏面敬拜神，這是完全遵照舊約的教導，力行一段時間不吃不喝，專心敬拜神。

## 禁食的方法

一、**部分禁食**。指禁吃某種食物，佛教徒稱為「吃素」，有人吃長齋，有人初一十五不吃葷。這種禁食的一個重要目的，是操練自己。有人「從現在開始一個月不吃巧克力」，這種操練就是考驗



自己能不能說不吃就不吃，還是最後意志薄弱又吃了？如果你能不被這些食物控制，你就有這個能力掌握它。聖經裏有一個人作了這樣的禁食，就是但以理。當他被巴比倫王的太監長亞施比拿帶進皇宮訓練時，吃的是皇帝的「御食」，然而但以理卻請求太監長容許他不吃「御食」，只吃素菜。他不喝酒、不吃葷，只吃素菜、喝白水（但1:12），而太監長說：「不好吧，如果你們因此飢瘦難看，我的頭可能會被砍下來。」但以理回答：「求你讓我試驗十天，如果十天以後飢瘦難看，那我就什麼都吃。如果十天後，我長得並不比其他什麼都吃的人難看的話，就容許我吧。」結果上帝保護他們，十天之後但以理和朋友都長得白白胖胖，臉色紅潤，他們就可以繼續這樣的禁食。

二、完全禁食。這種禁食是不吃固體食物，但液體仍喝，例如水和果汁，這個叫作「完全禁食」(Full Fasting)。有人認為耶穌基督在曠野的禁食就是如此（太4:2），就是四十晝夜只有喝水，沒有吃東西，在曠野專心禱告，並抵擋撒旦的試探，在屬靈爭戰上有超越的學習。

三、絕對禁食。這種禁食是連液體都不喝，滴水不沾，不吃不喝，稱之為Absolute Fasting。這種禁食超過三天，身體就會脫水。以斯帖遇到重大的困難，不知如何是好時，她就對末底改說：「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例進去見王，我若死就死吧！」（斯4:16）她在面對一項重大而困難的決定時，要求猶太人三天不吃不喝，自己也三天不吃不喝，接著就冒險覲見國王，為了解決整個以色列的危機。當國王看見以斯帖出現在院內，就伸出手中的金杖；如果沒有伸出，就表示她會馬上被砍頭。於是她就向前去摸金杖，之後也解決了危機。如此的刻苦己身，乃是希望神能夠

施恩給她，化解危及存亡的危機。

**四、操練禁嗜。**有一種禁食是不看電視，這也算是一種 fasting，因為有太多人被電視綁住了。你也可以自問：有沒有什麼東西是你不做不行，可是又不是生存所必要的？這個就是你的「嗜好」。「禁嗜」的操練是練習不從事你心愛的嗜好，看看是你掌管它，還是它掌管你。更甚者，是像吸毒、酗酒的人努力戒除「癮」。但不要以為只有毒和酒才是癮，有時候我們也有工作癮、嗜好癮。禁食或禁嗜的意義在於重新取回主權，不受它的掌管，要不要用它，取決於我，必要的時候我也可以對它說No！保羅的書信曾說到：「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論那一件，我總不受他的轄制。」（林前6:12）就是操練禁食、禁嗜的目的。

## 聖經的禁食

聖經裏面記載到的禁食，禁食者的動機各有不同，試整理如下。

**一、悲傷哀慟。**第一個動機是出於悲傷。簡單來說，就是難過得吃不下飯，舊約的掃羅王被非利士人殺掉時，以色列人全國舉哀，禁食七天（撒31:13）；尼希米一聽到故鄉耶路撒冷被燒毀時，他坐下哀悼數天，在神面前禁食祈禱（尼1:4）。這是人在哀慟時的禁食，有時是出於本能反應。

**二、謙卑悔改。**第二種是面臨神的審判時的禁食悔改。約拿向尼尼微人宣告神要毀滅的信息說，你們若不悔改一定會滅亡！結果佈道效果奇佳，全城從國王甚至到牛隻都悔改，因為連牛驢都禁食，不吃不喝，「尼尼微人信服神，便宣告禁食，從最大的到至小

的都穿麻衣（或譯：披上麻布）。」（拿3:5）代表在神面前謙卑悔改。亞哈王可說是北國以色列最壞的王，他的可取之處是，一聽先知以利亞對他說神將要施行審判，他立即悔改。「亞哈聽見這話，就撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡臥也穿著麻布，並且緩緩而行。」（王上21:27）因為他的悔改之舉，神聽了他的禱告，神說：「在你有生之年，我把這個審判暫時延後。」當他的孩子行不由正道時，於是審判就來了。

三、祈求醫治。詩篇三十五篇13節提到：「至於我，當他們有病的時候，我便穿麻衣，禁食，刻苦己心……。」當別人生病時，為了代禱祈求神的醫治，我便穿麻衣禁食，刻苦己心，並向神禱告，這是為了求醫治的禁食。大衛王做錯事情，生下一個兒子，神說那個兒子要死，大衛王就開始禁食，他希望神醫治這個兒子，不要取走他的性命，但神並沒有聽他禱告（撒下12:16）。這種祈求醫治的禁食，代表祈求的急迫。

四、重大危機。前述以斯帖的故事是講到猶太人在面臨滅族的危機時，就大大地悲哀，禁食、哭泣哀號、穿麻衣：「王的諭旨所到的各省各處，猶大人大大悲哀，禁食哭泣哀號，穿麻衣躺在灰中的甚多。」（斯4:3）還有就是以斯拉的故事，當巴比倫王准許以色列人回鄉時，由於路途充滿險阻，國王原本打算派兵護衛他們，以斯拉卻對國王說，上帝會保護他們，結果講完就後悔擔心。於是在出發前到亞哈瓦河邊宣告禁食，求神保護他們的老弱婦孺不要遇到危險：「那時，我在亞哈瓦河邊宣告禁食，為要在我們神面前刻苦己心，求他使我們和婦人孩子，並一切所有的，都得平坦的道路。」（拉8:21）所以在遇到重大危險時禁食，為的是求神化解危機。

五、屬靈爭戰。最典型的例子就是耶穌基督，他在曠野禁食四

十晝夜（太4:2），與撒旦爭戰。耶穌的學生開了一間診所，結果有人帶著被鬼附的人前去掛號，禱告了半天卻醫不好，耶穌說：「這一類的鬼比較兇，若不禁食就趕不出來。」（太17:21）所以在屬靈上面，禁食禱告是為了專心倚靠神，與撒但爭戰。

六、事奉方向。尋找事奉的方向，也可以禁食。「他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：『要為我分派巴拿巴和掃羅，去作我召他們所做的工。』（徒13:2）初代使徒禁食禱告，然後就尋見他們要事奉的方向，這是史上第一對宣教士，也是改變世界歷史的一次禁食禱告。由於有這次的禁食，保羅被差派出去宣教，在外邦設立教會，寫給眾教會的信件更佔新約的三分之一，豐富了新約的內容；也由於有這一次的禁食，基督教不是停留在巴勒斯坦，今日的我們也才可以坐在這裏敬拜上帝，這次的禁食可說茲事體大。保羅在他所設立教會選出長老後，就禁食禱告，交託給上帝（徒14:23），這也是一個事奉的美好榜樣。

## 禁食的危險

禁食可能落入的危險不單是身體上的，還包括屬靈上的危機，扭曲了禁食的本意。

一、沽名釣譽。第一個危險就是禁食的時候，就在臉上顯出面色難看的樣子，讓人家知道你在禁食。耶穌對此曾警誡：「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」（太6:16）所以這樣的禁食失了焦，不是向著神，而是向著人，唯恐天下不知我在禁食，這是第一個扭曲。

二、沾沾自喜。第二個扭曲是以禁食來自我肯定，沾沾自喜，



自以為在神面前一定被視為敬虔，這是法利賽人的禁食。他們禱告說：「我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。」（路18:12）奉獻也是如此，將兩種本意良善的屬靈操練，拿來與人爭競，甚至自以為義，嚴重扭曲操練的目的。

**三、苦行禁慾。**因為誤以為所有的慾望都不好，所以強調「禁」，特別是「禁慾」。聖經認為這樣的禁食是不正確的，不是神要的：「他們禁止嫁娶，又禁戒食物（或作：又叫人戒葷），就是神所造、叫那信而明白真道的人感謝著領受的。」（提前4:3）所以我們的禁食不是為了禁慾，因為無形中也否定神創造的美好。禁食應當是懷著正確的動機來到神面前，倚靠祂，更明瞭祂的心意。

**四、忽略倫理。**最後一個危險，就是用禁食取代日常生活中遵行神的話。簡言之，就是用宗教儀式去取代生活倫理，「我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？」（賽58:6）這才是神要的禁食。所以在敬虔上有了禁食的操練，還要求神讓我們在生活上也有敬虔的表現，不只在神面前禁食，還要在人面前活出見證，這樣的禁食神才會悅納；信仰與生活分離的禁食，是不討神喜悅的。以賽亞書五十八章有長篇幅的探討，為什麼以色列人禁食，神都不祝福，禱告神也不聽，就是他們的生活與信仰脫節了。

## 結語

耶穌基督來到世上以後，我們的禁食有一個最重要的理由，稱為Maranatha。Maranatha就是「主啊，我要祢來！」記載在啓示錄的最後一句話，如果「願主耶穌的恩惠常與眾聖徒同在」——即請安問候，這句不算的話，最後一句話就是：「主啊，請祢快來」

(22:20)，表明「我願祢來」的心志。這樣的禁食，我稱作Maranatha Fasting。亞拿便是曾經操練這種禁食的代表人物之一。亞拿是一位八十四歲的女先知，她知道彌賽亞將要來，為了虔心等候，她在結婚七年守寡後，「不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。」(路2:37)在她未死之前，神恩待她，讓她看到耶穌的父母抱著耶穌來聖殿作潔淨禮，她很高興並稱謝神：「讓我看見我們的希望來了，我們的拯救來了。」

法利賽人指控耶穌的門徒不禁食，耶穌回答：「**新郎和陪伴之人同在的時候，豈能叫陪伴之人禁食呢？**」耶和華或彌賽亞就是新郎，以色列則是新娘，新郎迎娶新娘是件快樂的事，是喜宴(feast)，哪有人在這個時候禁食？彌賽亞來了，當時的以色列人就不需禁食，應當同歡，但如果筵席進行到一半，新郎被抓走了，這時該怎麼辦？眾人莫不哀哭，喜宴也進行不下去，因為沒有人吃得下。耶穌基督曾降世為人，受死、復活，被接升天，如今我們是等候祂第二次再來，就好像處於「新郎來了，可是到一半又不見了」的光景。我們正期待新郎趕快回來，可以把婚禮完成，因此我們要禁食，也就是Maranatha的禁食，期待主趕快來的禁食，「**但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食了。**」(路5:35)

我們為了生病而禁食，為了困難不得解而禁食，為了教會的問題而禁食，但我們可曾為神的國早日降臨而禁食？安提阿教會渴慕主再來，不斷禱告說：「神啊，我們的教會能夠做什麼，讓祢的國度早一點降臨？」這樣的渴慕就會帶來宣教的行動，這樣的渴慕是希望我們與神永遠同在，不再分離，因此願我們人人都學習操練Maranatha的禁食，虔心等候主再來。

(原2005/4/24主日崇拜講章)



## 禁食

主耶穌對禁食的看法與作法與施洗約翰有何差異呢？馬太福音所記載當施洗約翰被希律王抓下監時，差派兩個門徒去請教耶穌，他是否就是那位要來的彌賽亞。耶穌除了引用以賽亞的預言來回應他們所提的問題以外，還公開肯定施洗約翰的事奉，稱約翰為那位應當來的以利亞。但是主耶穌同時也提到他和施洗約翰之間有一些很明顯的差異。主耶穌說：「約翰來了，也不吃也不喝，人就說他是被鬼附著的；人子來了，也吃也喝，人又說他是貪食好酒的人，是稅吏和罪人的朋友。但智慧之子總以智慧為是。」（太11:18-19）

施洗約翰奉神的差遣，住在曠野地、穿駱駝毛衣、吃蝗蟲野蜜（太3:4）、嚴責人罪孽、施悔改洗禮（路3:3）。他也常常不吃不喝，作絕對禁食的操練，到一個程度被當代宗教領袖批評為被鬼附著的。主耶穌出來傳道時的作風和施洗約翰完全不同，他走遍各城各鄉、宣講天國福音、醫治各樣病症（太9:35），甚至還接受稅吏邀宴，席中有說有笑、又吃又喝（路5:29-30），到一個程度讓當代宗教領袖看不慣，而被批評為貪食好酒、交友不慎。

主耶穌不只是自己沒有常常作禁食的操練，也沒有教導他的門徒作這方面的敬虔操練，以致引起法利賽人與施洗約翰門徒們的質疑。「他們來問耶穌說：『約翰的門徒和法利賽人的門徒禁食，你的門徒倒不禁食，這是為什麼呢？』耶穌對他們說：『新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能禁食呢？新郎還同在，他們不能禁食。但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食。沒有人把新布縫在舊衣服上，恐怕所補上的新布帶壞了舊衣服，破的就更大了。也沒有人把新酒裝在舊皮袋裏，恐怕酒把皮袋裂開，酒和皮袋就都壞了；惟把新酒裝在新皮袋裏。』」（可2:18-22）



施洗約翰所傳講的是悔改的洗禮，所教導的是謙卑悔改的禁食（參閱拿3:5-9，王上21:27-29），預備自己迎接彌賽亞（新郎）的來臨。主耶穌基督所傳講的是天國已經來到，彌賽亞已經降臨，因此不必再悲哀痛苦的禁食。但是彌賽亞將被釘死十架，離開這世界。那個時候，主耶穌的門徒，就要禁食。這種禁食是已經嘗過天恩滋味的門徒們，切慕渴望主耶穌基督早日再臨的禁食。猶太人與施洗約翰的禁食是在期盼彌賽亞首次降臨的禁食，也是女先知亞拿的禁食（路2:36-38）。這是舊約的禁食，是舊衣服與舊皮袋。主耶穌基督門徒們的禁食是已經享受過彌賽亞首次降臨的恩典，迫切仰望等候彌賽亞再度降臨的禁食，這是新布與新酒的禁食，也是會有公義冠冕存留的禁食（提後4:8）。這樣的禁食所渴慕追求的是神的名被人尊為聖，神的國早日降臨，神的旨意早日行在地上的禁食（太6:10），也是先求神的國與神的義的禁食（太6:33），更是安提阿教會領袖們尋求聖靈帶領差派跨文化宣教師團隊的禁食（徒13:1-4）。這也是啟示錄最後一章未了的禁食：主耶穌啊！我要祢快再來（Maranatha）的禁食。

但願我們都能學習這種 Maranatha 的禁食。

（原2005/4/24主日牧函）