

马太福音 6:16-18

实践之道：禁食

牧师 Brian North

玫瑰山教堂

2025 年 1 月 19 日

今天早上，我们来谈谈一般来说最少实践的精神实践：禁食。因此，这将是本系列中最长的布道。🤔 在他的书《实践之道》中，约翰·马克·科默写道，禁食是现代西方教会中最被忽视的精神实践（第 185 页）。这反映在有关禁食的传统赞美诗和现代敬拜歌曲的数量上。它在零范围内。事实上，通常领导我们敬拜乐队的迪安娜今天休息，在本周的员工会议上，蒂姆评论说，他认为她这个星期天休息，并要求他领导，因为很难找到关于禁食的歌曲。我回答说这很容易：只需播放快歌。😂 爸爸的幽默。对不起。

然而，这也是我们看到耶稣最少实践的精神修行。福音书中只记录了一次耶稣禁食——就在他受洗之后和公开传道之前。当然，他可能更频繁地进行这种实践，只是没有被记录下来。但他确实鼓励禁食，并教导禁食，并且像上周一样假设人们会禁食。在马可福音中，他清楚地说，他的追随者在他离开后会禁食。

这是一个有点奇怪的词。当我们想到“禁食”这个词时，我们会把它看作副词或形容词：“我吃甜点太快了。”（人们总是这么说）。“小学乐队音乐会开始得太快了”（没有人会这么说）。但作为一种精神修行，“禁食”一词被用作名词和动词。这是你做的事情，你付诸实践。禁食是你禁食的那段时间。虽然这个词在教堂外被这样使用，但并不常见。

所以，你把所有这些放在一起，你会发现这是一种比其他修行更不寻常的精神修行，参与起来更困难，因此很多基督徒不修行，尤其是在美国。那么，为什么要禁食呢？禁食有什么意义？对基督徒来说，禁食是什么样的？让我们阅读今天的经文来介绍这个话题，然后深入探讨这些问题。今天早上我们在马太福音 6:16-18。这是上帝今天对你和我说的话。

所以，正如我刚才提到的，我们看到耶稣认为人们会禁食。现在，这就像上周一样，是“登山宝训”的一部分，它向比他的 12 个门徒更大的群体讲话。事实上，登山宝训中的教义并不是耶稣只教过一次的东西。马太在第 5 章中用希腊语介绍了登山宝训，意思是“这是耶稣经常或持续教导的。”这些都是他经常教导的事情，而不仅仅是一次。禁食就是其

中之一。他假定他的听众禁食。他没有提出任何理由，也没有提出任何理由来支持这种做法。这是假定的。

就像我们上周在祈祷的话题上看到的一样，在那段话之前的段落中，耶稣也谈到了财务管理，耶稣再次批评那些出于错误原因从事这种精神训练的人，并称他们为伪君子。这是他在短短几节经文中第三次这样做。

你看，禁食的目的是为了精神成长—更加依靠上帝……更加依赖他。但耶稣在这里批评的人是出于傲慢和骄傲，向世界展示他们是多么正直和精神。现在，在旧约中，禁食通常与忏悔或哀悼有关，人们可以公开地做一些与禁食有关的事情，比如在脸上撒灰。例如，在以赛亚书 58:5 中，我们读到：“禁食难道只是垂头如苇，躺在麻布和灰烬上吗？”（以赛亚书 58:5）。（麻布是一种像粗麻布一样的材料—粗糙—通常在哀悼时穿着。）我们在约拿书中也看到麻布与禁食有关，当尼尼微城的人民在约拿对他们的警告之后悔改他们的行为时（约拿书 3:5-6），他们在悔改期间禁食。

但有些人滥用这些外在的东西，利用禁食和与之相关的外在标志，作为向人们展示他们是多么精神和正直的一种方式。禁食不再是为了加强他们与上帝的个人精神之旅，而是更多地是为了加强他们的社会地位。耶稣称他们为伪君子，就像上周一样，他用同样的希腊词来表示他们已经得到了他们的“奖励”—他们的 *misthos*。这个希腊词可以表示由某种行为导致的积极或消极后果。这就是这种误导性禁食的后果。

耶稣正在引导他的追随者远离这一点，回到禁食的正确意图上他希望他的追随者将禁食视为一种个人精神实践，可以引导人们走上更深的信仰之路。事实上，他指导他的追随者。

“禁食的时候，要把油抹在头上，洗脸”（马太福音 6:17）换句话说，禁食时要好好照顾自己。不要忽视对自己的日常护理。禁食时不要显得衣冠不整、毫无生气、情绪低落。正如约翰·马克·科默（John Mark Comer）所写，“[禁食时]你在练习受苦，并通过它，在任何情况下增加你快乐的能力。”法利赛人在禁食中严重缺乏快乐，试图引起人们对自己的关注。

现在：我们可能想知道禁食多长时间、何时禁食，以及禁食什么。正如我在开头提到的，耶稣在受洗后不久就在旷野禁食。因此，他从洗礼的精神高峰，到圣灵带领下在沙漠中禁食 40 天。我们被告知，在那段时间里他什么都没吃，如果不太明显的话，马太和路加告

诉我们，40 天结束后，他饿了。他不是想侮辱我们，而是强调耶稣的人性。耶稣和你我一样饥饿。如果你认为禁食 40 天听起来更像是一种身体上的折磨，而不是精神上的祝福，让我提醒你，他也曾三次受到魔鬼的诱惑，每次他作为上帝之子的身份都会受到质疑。这是一场身体和精神上的考验，为他的公共事工做好了准备。

除了耶稣，摩西也曾西奈山禁食 40 天（出埃及记 34:28）。这是一段很长的禁食时间。感谢上帝，圣经中也有更短的禁食时间。丹尼尔和他的同伴禁食了三个星期，但这并不是一次完整的禁食。他们吃蔬菜、喝水，但除此之外，他们不吃任何其他食物和饮料。在《以斯帖记》中，我们看到以斯帖王后呼吁犹太人禁食三天，祈求解脱，因为他们的未来岌岌可危。然后是一年一度的赎罪日，也称为“Yom Kippur”，人们在禁食 24 小时，不吃不喝，你可以在利未记 16:29-31 中读到。其他禁食的人包括大卫王、以利亚、尼希米、安娜和其他人。这是一本“圣经中信仰英雄的名录”。重点是：禁食的根源很深，人们禁食的时间长短不一，而且他们并不总是完全禁食。有部分禁食。

现在，正如我所说，福音书中只显示耶稣禁食过一次，在沙漠中禁食了 40 天。也许他在其他时候也禁食过，但如果是这样的话，他并没有宣传。你能想象，在传授了这些教义并定期传授这些教义之后，他会禁食并对门徒说：“嘿，我正在禁食三天……你能确保在我以后撰写人生传记时记录下来吗？”这真是虚伪，对吧？但是，除了我们所知道的禁食之外，他很可能还参加过其他禁食。如果没有别的，他也会参加我刚才提到的年度圣日赎罪日，而 24 小时的完全禁食就是其中的一部分。至少，他会这样做。

但为什么不多禁食呢？为什么不和他的门徒一起禁食并鼓励他们呢？例如，当时的一些宗教领袖似乎有每周禁食两天的习惯，据信通常是在周一和周四。耶稣在《路加福音》第 18 章中讲了一个宗教领袖每周禁食两天的寓言。耶稣的寓言通常取材于他们熟悉的事物——农业、饮食、人际关系等等——因此，宗教领袖每周两天的禁食可能也是众所周知的，而且可能是耶稣所反对的虚伪禁食。但为什么不让他的人每周禁食一两次，并学习如何更正确地禁食呢？

好吧，在马太福音（第 9 章）的后面，一些仍然跟随施洗约翰的人来到耶稣面前，问他：“为什么我们和法利赛人禁食，而你的门徒却不禁食？”所以从这里我们可以看出，耶稣并没有让他的门徒定期禁食——无论是每周两次还是其他频率。这不仅仅是没有记录：他们没有这样做。耶稣的回答是：“新郎和客人在一起的时候，客人怎能哀恸呢？时候将到

，新郎要离开他们，那时候他们就要禁食”（耶稣，马太福音 9:15）。因此，我们再次看到禁食与悲伤和哀悼有关，尽管这并不是人们禁食的唯一原因，正如我们所见。但最重要的是，耶稣并不否认他的门徒不禁食，但总有一天他们会禁食。

所以，直到今天，耶稣的门徒仍然禁食。也许不是很有规律，但人们仍然禁食，而且它肯定被当作一种可以利用的精神训练。禁食的原因更接近耶稣在旷野禁食的原因——作为一种这是为事奉做准备的时间。这是信任天父的时间。这是祈祷和保持专注的时间。我们在使徒行传 13 章中看到这一点，“他们敬拜主、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。’”所以在这里我们看到了祈祷和聆听上帝、专注于他和他在敬拜中的领导的时间，禁食是其中的一部分。在使徒行传中，禁食和敬拜是相辅相成的。

所以，禁食在我们进行禁食时有相当大的自由。最重要的是更接近上帝，并在一切事物之上首先寻求他。事实上，当你看马太福音第 6 章直到这一点时，你会发现一个共同的主题，那就是培养我们的精神生活，我们与上帝同行，并把它作为内在的东西来关注。这是心灵的事情。这就是上帝工作的地方。无论是我们的财务、我们的祷告还是我们的禁食，耶稣都谈到了这三个话题，如果人们为了精神上的骄傲而这样做，就会被批评为伪君子，耶稣鼓励人们在天父面前“秘密”地做这三件事。

换句话说，这三件事的核心，包括我们在今天的经文中看到的禁食……核心是我们与上帝的关系。这是关于以他为中心。这是关于依靠他。信任他。暂时消除干扰，甚至消除身体上的营养，并记住上帝是滋养我们的人。他是喂养我们的人。我们的灵魂需要最深层的滋养和照顾。记住，当耶稣在旷野面对诱惑时，他对魔鬼的回答之一是：“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话”（马太福音 4:4）。那就是我们真正的营养来源——在我们与上帝的关系中，聆听他的声音，阅读他的话语，让它深入我们内心并满足我们。当我们禁食时，它会帮助我们记住这一点并专注于此。

除了食物之外，我们还可以禁食其他东西：手机和电脑、社交媒体、所有电视、新闻、开车、购买衣服或鞋子或滑雪装备……你可以禁食世俗音乐，只听基督教音乐……超级碗的第二天，你可以禁食 6 个月不看 NFL 足球比赛。几周前已经开始禁食海鹰队了。好吧，那不算数。这就像我说我要禁食不听乡村音乐一样。关键是，我们可以暂时放下各种各样的事情来提醒我们对上帝的依赖。我提到的严肃的事情，以及许多其他类似的事情，经常

以某种方式、形式或形式滋养我们——当然，食物滋养我们的身体，但其他东西滋养我们的自我或大脑中释放多巴胺的部分，或者滋养我们的情绪。禁食这些食物是一种符合圣经的方式，可以将这些东西放在一边，暂时停止，培养我们与上帝同行，并与耶稣建立更深的关系。

所以，考虑尝试某种禁食，特别是如果你正处于精神枯竭的时期，或者在生活的某个方面寻求上帝的旨意。利用这段时间有意与上帝同在——阅读圣经、祈祷、融入基督教社区并寻求他的旨意。我知道出于健康原因，对于某些人来说，一整天禁食所有食物可能根本是不可能的。没关系。禁食其他东西，正如我刚才提到的。戒掉一些你通常会做的事情（休赛期不踢足球！），用你原本会用来做这些事情的时间来祈祷、阅读圣经、听敬拜音乐、侍奉上帝，或者只是沐浴在上帝的荣耀中。斋戒是复活节前 40 多天的大斋期期间的常见做法。今年的大斋期从三月初开始。也许你会在今年的这段时间里禁食一些东西——全部 40 天，或者那段时间每周禁食一两天。或者提前尝试，哪怕是一天。冒着把自己归为耶稣所说的伪君子的风险，我要告诉你，我一生中曾几次全天禁食。我也做过部分禁食——要么不吃我通常会吃的一顿饭，要么禁食某些东西几周。它们都是为了我自己的精神滋养而有意为之。

禁食感觉像是故意在一天或更长的时间内遭受痛苦吗？可能吧。尤其是禁食或戒掉手机。对于某些人来说，哪种更难可能会引起争议。但无论我们遭受多少痛苦（甚至不愿使用“痛苦”这个词），都无法与耶稣为了你我自愿在十字架上承受的痛苦相比。然而，在我们努力成为耶稣的门徒并像他一样生活的过程中：也许禁食，哪怕只是一点点痛苦，正是我们迈出这一步所需要的。跟随他的道路。让我们祈祷……阿门。