

- 16 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。
- 17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，
- 18 不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。

由古至今，世界各大宗教均有禁食的習慣：埃及、波斯、希臘、羅馬宗教、神道教、道教、佛教、印度教、伊斯蘭教等，基督教則從猶太教繼承這傳統。

猶太人的禁食是由早上到日落西山，且與禱告並行；有時會長至三日（斯 4:16）。若是按以色列的律法來說，法定的禁食只有在贖罪日(the Day of Atonement)，每年七月十日（利 16:29-31；民 29:7）。主前 587 年耶路撒冷被毀後，他們另立新例，又增加在四月、五月、七月、十月，每月一天的禁食以作記念（亞 7:3-5，8:19）。

到了晚期猶太教，以禁食為自我謙卑的深層意義慢慢消失了，代之而起的是看禁食為一種善功的修為；先知雖屢次警告這種自義的行為（如：賽 58:3-7；耶 14:12），可惜收效不大。到了耶穌時代，敬虔派如法利賽人更自定每週禁食兩次，在星期一及星期四（路 18:12），施浸約翰的門徒亦如此（可 2:18）。

一. 禁食的字意

新舊約中提到禁食至少 69 次。希伯來文禁食一詞(tsoom)，指不吃食物，帶有「使自己的靈魂謙卑下來」的意思，如大衛所說：「我以禁食降卑我心」（詩 69:10）。

新約提及禁食 (nesteuo, 20 次；nesteia, 5 次；nestis, 2 次) 的經文，遍及各卷，只有約翰全沒用過，指禁吃食物(to abstain from food)。

二. 禁食在聖經中的根據

禁食的舊約聖經根據：

1. 在每年七月初十日的贖罪日，要刻苦己心，甚麼工都不可做，守為聖日，這是禁食的日子（利 16:29-34，23:26-32；耶 36:6）
2. 摩西在西乃山領受神所頒佈的律法誡命時，四十晝夜，也不喫飯，也不喝水（出 34:28，24:18；申 9:9，18）
3. 以色列人與便雅憫人彼此戰爭，便雅憫支派殺死以色列人拿刀的共四萬人，以色列人上伯特利，在主面前哀哭禁食到晚上；戰勝便雅憫人（士 20:24-28）
4. 撒母耳帶領以色列眾人，聚集在米斯巴為離棄偶像，專心歸向神，當日禁食認罪；戰勝非利士人（撒下 7:2-11）
5. 基列雅比居民為掃羅王的骸骨，安葬在雅比的垂柳樹下，禁食七日（撒下 31:7-13）
6. 哀悼掃羅王和約拿單，禁食哀號到晚上（撒下 1:11-12）
7. 打烏利亞妻給大衛所生的孩子，使他得重病。所以大衛為這孩子懇求神，而且禁食，進入內室，終夜躺在地上（撒下 12:15-20）
8. 當亞哈王與耶洗別王后要霸佔拿八的田園時，也命令耶斯列人宣告禁食（王上 21:5-10）
9. 亞哈聽見以利亞責備，撕裂衣服和禁食，在神面前自卑；神應允遲延降禍與他的家（王上 21:27-29）
10. 當約沙法王要抵抗摩押人、亞捫人，米烏尼人的攻擊時，在隱基底定意尋求主，在猶大全地宣告禁食，求神幫助他們；耶和華就派伏兵擊殺攻擊他們的敵人（代下 20:1-25）
11. 在動程回耶路撒冷之前，以斯拉要那些被擄之人禁食禱告，求神保守他們平安經過強盜出沒的道路（拉 8:21-23）
12. 尼希米為猶大省遭大難，受凌辱，耶路撒冷城牆被拆毀，城門被火焚燒而哭泣悲哀幾天，在天上的神面前禁食祈禱（尼 1:2-11）
13. 在末底改時代，因為哈曼要殺滅猶大人。所以在波斯境內各省各處的猶大人大大悲哀，禁食，哭泣哀號，穿麻衣（斯 4:1-3）。以斯帖在領受違例去見王的事上，也請書珊城所有猶大人，為她禁食禱告三日三夜，不喫不喝。以斯帖自己和宮女，也要這樣禁食（斯 4:16）

14. 大利烏王因為誤聽奸人的陰謀，將但以理下在獅子洞中，他回到宮中，終夜禁食，睡不著覺（但 6:16-18）
15. 尼尼微城的王和人民，當聽到先知約拿所傳神要毀滅該城的信息，他們信服神。國王下了寶座，脫下朝服，披麻布，坐在灰中，通告全國人民禁食禱告，各人回頭離開所行的惡道，丟棄手中的強暴，希望神轉意後悔，不發烈怒。神察看他們實際的悔改，就不將所說的災禍降與他們（拿 3:1-10）

禁食的新約聖經根據：

1. 女先知亞拿不離開聖殿，禁食禱告，晝夜事奉神（路 2:36-37）
2. 施浸約翰的門徒和法利賽人是常禁食的。但耶穌的門徒卻少有禁食的，因此引起法利賽人和文士的批評（可 2:18-20）
3. 耶穌在受魔鬼試探時，禁食四十晝夜（太 4:2；路 4:2）
4. 在要趕某一類的鬼，需要禱告禁食（太 17:14-21）
5. 安提阿的教會一些先知和教師在禁食時，聖靈說要差派保羅和巴拿巴二人出去宣教；於此教會禁食禱告，按手在他們的頭上（徒 13:1-3）
6. 保羅和巴拿巴兩人，在加拉太省的各教會選立長老，禁食禱告，把他們交託所信的主（徒 14:19-23）

從歷史中，我們看見人藉著禁食禱告，悔改、尋求神；神大大彰顯祂的作為，祂醫治、赦免、施行拯救，使祂的子民復興。

三. 禁食的義意

從以上禁食的聖經根據，可以歸納禁食的義意，其中更表達出禁食的目的、原因和原則：

1. 禁食的惟一對象是神，不是人，是以神為中心，以榮耀神，高舉神為最終的目的和動機
 2. 為要與神相交作準備，要專心禱告，嚴肅的，所以也稱為嚴肅會（賽 1:13；珥 1:14，2:15）
 3. 在神面前悔改的一種表現方式，表示尋求神的赦免，願意回轉歸向神（但 9:3-5,8；拿 3:5-7）
 4. 禁食是一種國家性的懺悔（斯 4:16；代下 20:1-4）
 5. 禁食時，心不求利益，手去行善一顧恤人、分給飢餓的人、行公義、憐憫（賽 58:3-6）
 6. 為神的國度和屬靈的事情，有目的地暫時不進食，把肉身的需要暫放一旁，為神的國、人的生命而謙卑自己，專心仰望尋求神
 7. 為抵抗敵人攻擊，尋求主的幫助而禁食（代下 20:1-25）
- <例>在 1756 年，英國皇帝號召全國人民作一天嚴肅的禱告和禁食，因為面臨法國入侵的威脅。城中每一間的禮拜堂都擠得水泄不通，神垂聽了他們的禱告。
8. 為抵抗撒但的試探而禁食，尋求神的幫助（太 4:2）
 9. 體驗屬天的能力：我們能學習從倚靠肉身轉向抓住神的能力，要得聖靈的同工，更有智慧運用聖經真理為武器，來面對屬靈的爭戰（太 17:14-21）
 10. 為差派人傳福音和選立的領袖，事奉神而禁食（徒 13:2-3，14:23）

四. 禁食的錯誤義意和動機

1. 為了節食或順便減肥
2. 吸引神的注意，感動神和催迫神為你成就你的意願
3. 故意在人面前表現自己的虔誠、表示出自己的刻苦己心與有節制等
當人們用禁食來誇示他的虔誠的時候，耶穌譴責這種禁食。許多人為了不使別人錯過注意他們禁食的機會，就披頭散髮，故意把衣服弄髒，衣冠不整地走過街道，甚玉有人故意把臉搽白以加重臉色蒼白。這不是降卑的行動，而是屬靈的驕傲與虛假的行動
4. 證明懺悔的真實，而陷入一種危機就是，當作悔改的本身，而實際沒有悔改
5. 要做這件額外的工作(指禁食)，來補償他人在虔誠上的虧欠
6. 與別人比賽禁食時間的長短，我可以禁食幾多天，在追求禁食的「最高紀錄」
7. 禁食為抗議政府，要喚起公眾的注意，這是絕食示威(hunger strikes)，沒有屬靈的意義
8. 許多人以為，那些有禁食習慣的人，特別是那些禁食時間長的人，才是真正有屬靈份量

的人，他們有更高的靈性地位

9. 禁食為追求超然感受，有不少人教導人操練「更長時間禁食」，說禁食到第幾天，就會感受到某種程度的超脫和自由，到第幾天就會與靈界有所接觸

五. 禁食的實行

你能否成功地完成禁食，與你怎樣開始禁食有著重大的關連。以下有六個步驟，請按聖靈的帶領去禱告，並在開始之前作好以下準備：

1. 訂立目標

問自己：「我為何要禁食？」要認罪悔改？是為屬靈生命的復興？為得著指引？還是祈求加倍的恩典去處理生活上和生命上的困難？祈求聖靈帶領你的方向。

2. 作出承擔

禁食禱告會持續多久呢？一餐／一日／數天／一星期

你會以哪一種方式禁食？只喝清水(最理想)／喝些果汁(身體有毛病，輔助性)

3. 心靈的預備

祈求神幫助你徹底列出自己過犯的清單

開始禁食前，要有一顆渴望、尋求和信靠的心

不要低估屬靈上的攻擊，撒但有時會在你禁食的過程中加劇肉體與聖靈的爭戰（加 5:16-17）

4. 身體的準備

最好是先諮詢醫生的意見，特別身體有糖尿病、胃病、心臟病等疾病

開始禁食前兩天，應進食較少食物，避免吃高脂肪或糖份食物；宜多吃水果和蔬菜

在禁食過程中只可作輕量的運動

要對暫時性的精神不安、腸胃的攪動或有頭暈有心理準備

5. 開始禁食

獨個兒找一段時間(可分早、午和晚)尋求神的面，建議：

- 以讚美和感謝開始
- 查考和默想神的話
- 搜索內心和認罪
- 為國家、世界、社區、教會、親友等代求
- 為自己靈性追求和復興禱告
- 安靜等候神，看神有合指示你

若有其他人同時進行禁食，可與他們一起同心禱告

比平常多喝一點清水，特別在饑餓時

保持喜樂的心境和注意口腔的清潔

停止一切的娛樂，最好是避開電視和分散你注意力的事物，它們會削弱你屬靈的集中力

在禁食禱告的初期，你或會感到十分肚餓，很想進食。你可以求神的恩典幫助你渡過這段時間，讓你能專心禱告和在禁食禱告後有力量繼續你日常的工作。

6. 停止禁食

長時間禁食後，不宜立刻進食大量食物和喝奶類或咖啡飲品，待身體機能逐漸恢復正常後才可如常進食東西

可以每餐吃小量食物，或以吃蔬菜汁，因為比較容易吸收，也不會令腸胃有太大的負擔

我們應按步就班，由淺入深進行。若我們誠心謙卑、禱告尋求主面，我們將會大大經歷神的同在，並得著更深的屬靈體驗！中國的教會和南韓的教會今天的興旺，有賴禱告和禁食。

經文深思：「那時，約翰的門徒來見耶穌，說：『我們和法利賽人常常禁食，你的門徒倒不禁食，這是為甚麼呢？』耶穌對他們說：『卽和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。』」太 9:14-15

金句背誦：「耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。」珥2:12

問題思考：禁食對人身體有何益處？禁食對人在屬靈上有何益處？對你來說，甚麼是禁食中最難的事？

生活應用：先嘗試禁食一餐作開始，然後繼漸增加一餐。