

论禁食 — 敬虔的操练

朱琴鹤牧师

经文：太六 16-18

“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。”

A 背景： 犹太人每年有一次的强迫性禁食 — 赎罪日〈利十六 31〉
律例规定禁吃喝、沐浴、抹油、穿软鞋、溺房事。

B 原因及意义

- 一. 哀恸 死亡与埋葬之间哀恸者禁肉和酒。
- 二. 忏悔
 1. 以色列与便雅悯族发生内战后，全国禁食。〈士二十 26〉
 2. 撒母耳因百姓离弃耶和华去拜巴力要百姓禁食。〈撒上七 6〉
 3. 尼希米要百姓禁食认罪。〈尼九 1〉
- 三. 得启示的准备
 1. 摩西在西乃禁食四十昼夜。〈出廿四 18〉
 2. 但以理在等候神话语。〈但九 3〉
 3. 耶稣等候试探熬炼的时候也禁食。〈太四 3〉

* 身体受约束时，心思精神的功能最为敏锐。
- 四. 向神恳求 久旱未雨，收成将要受损，全国要禁食祈求。
- 五. 进入作战状态，儆醒和有能力
 1. 赛五十八 6
 2. 耶稣四十天禁食为日后事奉打好基础。〈太四 1-2〉
 3. 难赶的鬼或一些顽固营垒，非用禁食不能把鬼赶出。〈太十七 21〉

C 禁食的种类

一. 完全禁食

在一段短时间内，完全不进行任何饮食。这是一种困难，并且是有危险性的禁食方法。我们可以在一段时间内不吃任何东西，但只能几天不饮水。这种禁食，多是在很迫切时候进行的。这种禁食，建议不可进行多于三天。

二. 一般禁食

禁制进食固体食物一至四十天。饮水或其他流质是可以的。多于七天的禁食需要适当

地准备自己，以免伤害自己身体。

三. 部份禁食

不同长度的时间。只在一些指定的时间内进食。

部份禁食可包括饮果汁，吃些无调味的食物，有营养，但不很美味，或不吃肉和糖。

D 禁食须知

1. 首先，我们要知道，对一般健康正常的人来讲，禁食一日绝对对身体无害，反而可助清肠胃。
2. 过了食饭时间后，我们会开始肚饿。肚饿因无食物，并不等于无营养。体内有贮存的脂肪和糖份。不须怕，经过约两小时之后，饥饿感觉便会开始渐渐减弱。
3. 若肚饿的感觉仍未减弱，可以饮水。
记住：我们要做我们身体的主人，而不是做我们身体的仆人，受我们身体的需要支配。操之在我！
若你继续忍耐，一般来讲，肚饿的感觉就不会骚扰你，反而你的精神变得更清醒，思想更清晰，因血液没花在消化食物上，乃在脑中。
4. 有胃病的人可饮少许鲜奶或食少许稀白粥。但不要因饿而饮。没胃病者，只饮水。
5. 不建议在禁食期间做剧烈运动，令你更肚饿。有时会使你有点虚弱和力不从心之感。正常活动则可以。
6. 可照常工作。带着禁食祷告心态。在早午晚餐时特别分别时间出来祈祷。