

## 《与神同行》 合神心意的禁食（2）

我们有多少人渴望听见神的声音呢？我想所有基督徒弟兄姐妹都必然会异口同声的回答说：“我们都渴望听见神的声音，知道神的旨意。特别是在困境和行经幽谷的时候，我愿意知道神到底指示我怎样行。”相信我们都渴望听见从神而来的声音，但是在实际的生活里，我们却又好像听不见祂说话的那样。就是我们读圣经，也不能完全明白。

弟兄姊妹，让我告诉你，“禁食”是一条出路，禁食能够帮助我们集中心思，把焦点放在神身上，当我们把肉体中所认为重要的事放下，暂时不吃东西，不依赖食物，而专心一意的寻求神，祷告神的时候，我们就容易听见神的声音，明白祂的旨意。当我们看重属灵的事物，当我们的心思放在神身上，看神比任何事情更重要的时候，我们自然容易放下肉体的需要，而且不觉得禁食是一件难困难的事了。因为我们所专注的，是更重要更有意义的事，是能够让我们乐在其中的，那么相比之下，其他的一切，都变得黯淡无色。

所以，在禁食的时候，“正确的动机”和“正确的目标”都是很重要的。今天我们要集中思想的就是这些。当谈到“禁食”的时候，那不是指偶然，一两次的禁食，而是要持之以恒，不断的操练，让禁食祷告成为我们的一种生活方式。当我们在神面前寻求祂心意的时候，我们尽上了自己的责任，我们在神面前谦卑，努力的寻求，却寻不着。我们不知道该怎样做，感到很无助，我们渴望神能够快快介入这样恶劣和无助的处境中，给我们出路和明确的指示，我们的心灵感到沉重，觉得环境很棘手，我们渴望知道该怎样往前走。

很多人在面对这些困境的时候，不是去放下什么，而是去增加一些不应该做的事。比方说，因为压力太大，有人去看医生，因为不能睡眠，他们吃药，又或者有人去找心理医师，希望藉此舒缓压力，让自己内心舒畅些。然而，作为神的儿女，禁食是属灵的方法，是属灵的路，把我们带到神面前，叫我们不再依靠自己，转而专一的依靠神，仰望神。如果我们能够放下身外的一切事物，专一的仰望祂，注视祂，神能够用特别的方法，来为我们挪走生命里的一些障碍，让我们经历祂的奇妙。

不过，我必须再提醒弟兄姐妹，禁食绝对不是向神施加压力，要促使神加快步伐好配合我们的时间表，也不是要游说神去做一些违背神心意的事。要知道，“禁食”绝对不是一种功劳，不是我们所积的善行，绝对不是。所有我们以为是克苦或克己的行为，或者是作自我否定的行为，都不能感动神，改变神，叫神为我们做一些不在祂计划和旨意之中的事。神作事有祂的主见和目的，神也有绝对的主权，知道自己要做什么，我们不要妄想借着禁食去打动神的心或改变神的心意。

我们所谈的禁食乃是一种属灵的操练和体验，所以它不纯粹是禁食，而是要符合圣经，合神心意的禁食。世人禁食，是为着个人特定的目的，或者为了减肥，又或者为了他们的宗教，但是弟兄姐妹禁食是为了神，我们禁食祷告的对象是神自己，那就截然不同了。禁食是向神作出呼求，是预备自己去寻求神的旨意，全心仰望神介入自己无助的处境中。

到底禁食能够给我们带来怎样的影响和后果呢？首先，禁食能够使我们的思路清晰，禁食能够洁净我们的思想，让我们能够从神的眼光来看事物。为什么呢？因为当我们不吃东西，或者不睡觉的，已经不去想这些事情的时候，我们的思路就自然集中在神的身上。我们会留意神到底对我说什么，神的旨意到底是怎样的，神的目的和计划又何在？当我们这样全心全

意去寻求神的时候，我们就会开始从神的角度去看事物，有着和神一样的心思和看法，我们就自然会放下自己的成见，思想自然也就变得清晰了。

不但如此，另一样经常发生的事就是，在圣经许多的事例中，通常当人要开始禁食，放下肉体的需要，专心一意寻求神，呼求神，要听见神声音的时候，他们都必然是受到一些特别的事情或需要所驱使。很可能是一些让他们很心烦的事，又或者是一个很大的需要，一个他们无法度过的难关。我们把这重大的问题带到神面前，安静自己，全心全意的呼求神的时候，神必然乐意垂听，这是我们所深信的。然而，神实时要做的事是什么呢？不是马上回应我们这件事，或者给我们答案，而是先把我们自身的问题浮现出来，要我们先对付和清理，而那些问题是关乎我们生命的问题。

我们要祈求的，是神在我们生命中的指引，我们当行的方向，我们当作的决定等等，但是神所关注的却是我们本身的生命。所以为什么禁食首先触及的问题不是我们所关注的“问题”的本身，而是我们个人在神面前的光景。禁食是我们个人的预备功夫，让我们能够好好的去寻求神，更清心的得见神。禁食的模式就是这样，神要我们先处理有关我们生命的一些问题，然后神才会显明祂的旨意。

当然，禁食最终能让我们得知神的旨意，这也是我们所期待的。因为只有当我们知道神的旨意是什么，明白之后，我们才可以照着去做。但是，其实生命中最宝贵的事，并不是单单认识神的旨意，更是渴慕认识神。要是我们不渴慕神，我们就不会千方百计的要明白祂的旨意，这两者其实是分不开的。禁食能够帮助我们明白神的旨意，但同时也把我们生命深处的问题浮现出来，神要我们先解决那些缠绕我们的问题，然后祂才可以向我们显明祂的旨意。神不希望信靠祂的人，仍然过着饱受束缚的生活，被许多的事情所限制。任何在我们肉身之内，或肉身以外的东西，我们都必须对付清理。“禁食”是一个让我们获得全然解脱的方法，让我们先获得真正的自由，然后进入神的旨意中，渴慕祂，认识祂，从而走在祂的旨意之中。

另一个禁食能够带给我们的，就是我们对神的能力和伟大，必然会有更加深刻的认识，我们会更体会到神的伟大和能力。有一个自然的规律，不知道你有没有留意，就是当你越专注越凝视某个人的时候，你就会不知不觉的像他。比方说，一个成长中的少年，他不想长大以后像他父亲那样，他极力想摆脱父亲对他的影响，而他也不不断的提醒自己，千万不要学他父亲那样。甚至他告诉他朋友，他不要跟他父亲有任何相似的地方。可是，他越是这样告诉自己，越是把自己和父亲作比较，千方百计想摆脱父亲的影子，就越是不能。因为他不自觉的把焦点放在他父亲的身上，用太多的时间想父亲，结果本来他不想发生的事就偏偏发生了。

同样，我们开始凝视神，把焦点放在神身上，我们祷告，禁食，默想神的话，聆听祂的声音，跟祂交谈，放下一切俗世的事去亲近祂，神就开始在我们生命中作工，是我们无法解释，非常奇妙的事情，神能够一点一滴的改造我们，使我们在不知不觉之间，改变了性情，改变了心意，改变了整个生命，那是因为我们的心思专注在神身上所得到的效果。

我们越是思想神，我们就越发现神的美好，神的伟大，神的超然。我们越是集中思想神，不但我们对神的认识会加深，我们对事物的看法也会有所不同。过去我们看为极困难的事，像高山一样的阻挡我们，现在同样的问题，我们只看成是小山丘而已。过去会让我们失脚，叫我们跌倒的事，如今也许不再是问题，我们可以在经历极深的幽谷的时候，内心依然有说不出的平安和信心。当四周的环境产生巨大变化的时候，过去或许我们会很惊慌，很害怕，但如今却在内心深处，有稳若泰山一样的平稳心境，似乎没有什么可以动摇我们。同时，我们也会有属灵的智慧 and 眼光，去看见一些别人无法看见的事，就是事情背后的真相，我们可以

洞悉撒但的真面目，这是我们专心亲近神，寻求神，思想神所得到的好处和改变。

禁食的确能够产生改变，它能够让我们的焦点更专注，引我们更亲近神，更投靠祂。我们不再重视身边的一切事物，我们能看世间的事物是可有可无，因为内心的平安和喜乐掩盖了一切，我们满足于跟神在一起，其他的一切就自然会褪色。这就是保罗所说，“神所赐出人意外的平安，必在耶稣基督里保守我们的心怀意念”，那是人的理性所无法明白的，所不能解释的，是出人意表的，深藏在我们深处的平安。那是源于我们跟耶稣基督的关系，是牢固无比，稳妥无比的。禁食能够帮助我们进深到这深层的关系里。

当我们禁食祷告，蒙神垂听，神帮助我们解决了这个问题，而我们的信心因此而增长。到下一个问题来到的时候，我们用同样的方法，禁食祷告寻求神，我们的信心又再度增长，就这样一次又一次的，神建立了我们的信心，叫我们灵命有更大的成长，这是禁食所带给我们的好处。我们持之以恒，不断操练的时候，也许我们自己不大觉得其中的改变，但是神的确是在不断的坚固我们，改变我们，叫我们的生命成长，跟以前的自己越来越不一样了。

到我们遇到人生重大的问题和困难的时候，过去我们必然会吓得半死，不知所措，我们必然会方寸大乱，因为面前的难处实在太大，不是我们能力可以胜过的。但是如今在面对这么大的难关的时候，内心却有说不出的安稳，叫我们可以沉着应付，而且知道信靠神去度过。因为神在我们内心深处向我们说话，叫我们获得一颗平静的心。我们会察觉到神时刻的同在，我们自己也会更深的投靠祂，跟祂连在一起，这也许是前所未有的经历。

当我们经历过禁食祷告所带来的好处和不同之后，我们会爱上禁食祷告，也会持之以恒，让它成为我们跟神关系中的一个要素。别人禁食有他们的理由和目的，但是我们知道自己禁食是为了什么，而我们感到得这样做是绝对值得的，因为我们从其中所获得的益处是极大的。我们开始学习禁食，也许是为了神国度的需要，我们放下肉身的需要，在灵里追求认识神，明白神的心意，聆听神的声音，但是神却赐更大的恩典，就是改变我们的生命，这种改变是影响我们一生的。

到底我们在实际的生活里，该如何实践禁食呢？既然我们知道禁食会带来许多属灵的好处和福气，我们应该怎样开始实行呢？我们相信，神是不偏待人的，任何在神面前真心诚意禁食祷告的人，都必然会获得神的欣赏和赐福。但是，我要提醒弟兄姐妹的就是，要是我们身体本身有毛病，或者是长期服药的，禁食也许就不适合了。又或者我们真的想要禁食，在禁食前，最好得先询问医生的意见，看我们的身体是不是能负荷，千万不要勉强，千万不要忽略自己身体的问题。因为神所看的是人的内心，而不是拘泥在任何形式上的事。

在禁食的时候，有四方面的事是我们要注意的，首先是食物，我们得暂时放下饮食的事；第二是睡眠，因为我们内心有沉重的担子，所以我们不能睡，我们要把睡眠的时间，拿来与神交谈；第三是我们所编排好的时间，都得因为我们禁食的缘故，而被暂时搁置；第四是性生活，任何我们和配偶的亲密行为，都要在禁食的时候停止。保罗在林前 7 章那里提到唯一的一个原因，夫妻要分房的，就是为了要专心祷告。林前 7:5，保罗说：“夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可。”这是禁食的形式，我们要留意。

所以不管是饮食，是睡眠，是我们的时间表，或者是肉体亲密的行为，都得暂时放下，为了要专心的禁食祷告。不过，我们不一定要同时选择这四样，同时停止，也可以只选择停止其中的一样，也都是可以的。要出于甘心，不要出于勉强，因为我们的对象是主，而不是别人，要行在暗中，只要让神知道，神必然会赏赐我们。

其实，形式是由人行决定的，我们只要存着向神负责的态度进行就是了。我们可以在一天之中的某一餐禁食，或者是早餐，或者是午餐，或者是晚餐，又或者一天三顿都停止，这在乎我们个人的需要而定，千万不要作难，更不必拿来跟别人比较，以为禁食久一点，果效就会好些，就会显得比别人更“属灵”些。要是我们存有这样的思想，那就已经是偏离了禁食的原意了。我们可以为了禁食而放下一些编排好的行程，又或者停止进行和配偶的亲密行为，又或者为了专心祷告，我们决定一夜不睡，这都是可以的。但千万不要用禁食来炫耀自己，把禁食当作是一种属灵的骄傲，夸口的工具，如果是这样，充其量只会换来人的称赞，神绝对不会称赞，最终也不能为我们带来任何属灵的益处。

在禁食的时候，我们要明确的知道，自己到底为什么要禁食，到底目的何在，不要因为牧师鼓励弟兄姐妹禁食，所以我就禁食，那是毫无意义的。我们要很清楚自己的动机，才可以开始。如果你内心没有沉重的负担，内心也没有极大的渴望，或者你没有遇到什么大的难处，你大可以不必禁食。当然，你可以因为爱神，因为要花更多时间跟神在一起，你可以省去一晚的睡眠，这也是好的。我所要强调的，就是禁食必然是出自一个强烈的动机，一个很强的需要，有了这个特别的原因在背后作支持，我们才会进行禁食。

当确定了自己的动机以后，我们就可以把一些事情暂时放下，专心祷告，把焦点放在神身上，单独与祂相会，为自己祷告，也可以为教会祷告，不必到处知会别人，只是个人安静在神面前，依着自己所计划的禁食祷告，只要让神在暗中察看，那就够了。这是圣经的教导，是主耶稣在登山宝训中所教导的。

再说得仔细些，如果你从来没有试过禁食，这是你的头一次的话，你可以循序渐进。比方说，你想不吃东西，专心祷告，如果你从来没有试过不吃东西的，就不要一开始三餐都禁食，恐怕你的身体负担不来，你可以先不吃早餐，整个上午都用来祷告等候神。也许你说，单单不吃早餐，似乎还不够虔诚，也不够牺牲。但是我们要智慧，要凡事顺服神。禁食是没有任何圣经的条例和命令的，我们可以根据实际的需要而行，但不要勉强，也不要给自己压力。

要是你踏出了第一步，你能够成功的不吃一餐而没有感到任何不安的话，你其实已经在进步。有人说，如果你能够过第一日，你就会觉得自己很了不起，到你能够禁食三天，你已经再不会有饥肠辘辘的感觉。不过，弟兄姊妹，我在这里不是鼓励你去作这样的挑战或尝试，正如我刚才所说的，要明白自己的目的和动机怎样才开始，免得把禁食当成了夸口的工具，或属灵的骄傲，那就适得其反了。不管我们作什么，我们都不能借着行为取悦神，所以不要以为我禁食的次数多，祷告就会更有能力，神也因此会更爱我，这些想法都不是正确的。

不要把禁食变成一种我们要死守的宗教礼仪或规条，勉为其难的去守，总要出于甘心把焦点放在神身上。也不要禁食完了以后，大吃大喝，拚命去补偿自己的损失，又或者天昏地暗的睡个饱，又或者之后放纵情欲等，这都是不好的。如果我们经过多餐禁食，更不可在禁食之后，吃过量的食物，免得我们的肠胃负担太大。神知道我们的内心，神也知道我们所面对的困境，神了解我们过于我们了解自己，有些事情我们能骗得了人，却骗不了神。因为神是看透我们的内心，了解我们内在的一切意念动机的。

不要以为我为了禁食而更改了自己的行事历，到禁食完了以后，就整天的看电视节目，把没看的一次补回来，这也是不适当的做法。我们所作的，完全是我们跟神之间的事，只有神跟我知道，所以我们不必装假，也不用瞒骗。只要是真心诚意的禁食，有正确的动机和目的去进行的话，我们在这件事上必然会蒙福，神必然要把祂的心意告诉我们，祂必然要让我们的

灵性，有成长的机会。

有些时候，我们带着极大的需要，来到神面前，我们因为需要太急切而感到焦虑，但神一样要我们学习忍耐和信心的功课。诗 37:1-7，大卫这样说：“不要为作恶的，心怀不平；也不要向那行不义的，生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以祂的信实为粮。又要以耶和华为乐，祂就将你心里所求的赐给你。当将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公义，如光发出；使你的公平，明如正午。你当默然倚靠耶和华，耐性等候祂。”我们经文就读到这里。