



张熙和牧师

关于禁食

开始“火”这一主题信息之前，先提几个禁食的要点。感谢神，有人愿意操练禁食，作基督的精兵。

首先，禁食时，不要危害到健康，这不是禁食的目的。攻克己身不是虐待身体损害健康。有些人热衷于追求节制，甚至不惜牺牲自己的健康。这样的人属于极少数，大部分人都是过于爱惜健康的。

约翰·克里索斯托(John Chrysostom)是4世纪一位神重用的仆人，是大有能力的神人。他得能力的秘诀就是上一篇

我们讲的，他知道如何看待世界、看待肉体、看待罪。他很小的时候，大概十多岁时，神的火就在他心里熊熊燃烧，所以他近于苛刻地严于律己，导致健康大受影响，身体再也没有恢复过来。不过这丝毫没有削弱他的属灵能力，他受了圣灵的恩膏，讲出的话大有能力，被誉为“金口”。大家称他是“金口约翰”，因为他传讲神如同金子般的话。

约翰在安提阿作牧师时，那里经历了大复兴，后来他到了君士坦丁堡担任主教。他竭力追求圣洁，讲道大有能力，极力反对那些腐败的神职人员。他传讲的信息忠言逆耳，神职人员不喜欢听，他们都憎恶他。那时的神职人员很多都是混饭吃的。不到三个世纪，腐败已经渗透到了教会，这样大能的神人是那个年代的人不配拥有的。

他受命作大主教时，就向神职人员传道，并且整顿那些不安分的人，该开除的开除，该处分的处分。为此树敌太

多，连皇后也反对他。皇后是基督徒，她犯了罪，约翰就责备她，正如施洗约翰所做的那样。他想竭力救皇后的灵魂，最终却被判处死刑。皇后不敢直接处死他，就召集一队士兵，强迫他日夜步行，从一个监狱迁移到另一个监狱，不得休息，最终经受不起折腾，死在途中。这位伟大的神人最后被那些恨恶真理的人残害了。每个神人都要为此做好准备。

约翰得能力的秘诀是，他在青少年时期已经开始操练节制，但他的健康因此大受影响。我不建议这样，这不是禁食的目的。不要竭泽而渔，要让身体作为工具配合你更好地服侍神。

如果你鼓起勇气想要禁食，可以先尝试禁食一餐。一餐不吃，你都会感觉要饿死了。因为没有禁过食、不习惯自律的人，一餐不吃也会受不了，肚子发出各种呻吟声，你都怀疑自己是不是快不行了。如果继续操练，可以增加到禁食一整天。白天终于挨过去了，你不禁

想：禁食一餐我没死，但一天没吃，明天早上我肯定就醒不过来了。别担心，第二天你会照样醒来的。禁食期间可以喝些水。

主耶稣禁食了四十天，摩西和以利亚也禁食过四十天，他们都没事，所以一天不吃不会有什么伤害。当然不建议一下子就禁食四十天，不要操之过急，可以先从禁食一天开始。



第二天你会感觉胳膊软弱无力，腿都抬不起来了。别担心，没有什么大碍。一两周以后，可以再增加到禁食两天。两天不吃东西，对我们这些爱好食物的中国人来说，真是难以想象。心心念念的都是美食，可口的叉烧包，简直让人垂涎欲滴，做梦都在吃大餐。这些都是正常反应，如果你控制得住，在节制上就更进一步了。

或许某一天，你会发现，禁食十天以上也不是什么大问题了。只是体重会减轻一些，不会有什伤害。其实对你的心脏很好，可以清理动脉中的胆固醇。并且过了某个时间点，头脑会非常清醒，我亲身体验过。可能是大脑中的胆固醇都被清除了，堵塞脑血管的脂肪也被清理了，大脑终于能正常运作了。感觉很不错。

不过我不建议禁食这么久，特别是年轻人，除非过程中喝些果汁。年纪大的肢体能长时间禁食，因为体内有脂肪储备，年轻人体内储存的脂肪少。禁食一天后，你可以按需喝些水，但不要指望水能解除饥饿感。喝完水，饥饿感很快就会卷土重来。第二天，可以喝些果汁，但要避免柠檬、橙汁这类的强酸性果汁。葡萄汁倒是个绝佳选择，



因为葡萄糖能直接吸收。可以按需要喝葡萄汁，饿肯定还是会饿，但葡萄汁完全能满足身体一天的需求，让你有精神体力正常工作学习。25岁以下的年轻人，禁食一两天是完全没有问题的，但最好不要超过5-7天。

藉着禁食我们可以经历神的祝福，远超乎我们的所想所求。我成为基督徒时，还很年轻，当时没人教过我禁食。我读福音书时，看到主耶稣洗礼后禁食了四十天，我就想：禁食四十天我可能就没命了，不过四天我倒可以试试。我就禁食了四天。在这个过程中，蒙了神很多的祝福，远超过所受的苦。不是说这四天有多苦，而是当我们表达对神的委身时，神会非常恩待我们。救恩不是靠我们自己赚取的，是神赐给我们的。当时我已经受洗了，我是发自内心向神表达对他的爱和委身。当时都没想过操练节制，只是单纯地想感谢神为我所做的。但神的祝福，远远超过了我对他那

一丁点的回应。

禁食的时候，无论做什么事，都不要愁眉不展。如果是愁眉苦脸的，就不要禁食了。要开开心心地向神献祭，同时间学习操练节制。禁食的时候，读一读马太福音6章16-18节：

¹⁶“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。¹⁷你禁食的时候，要梳头洗脸，¹⁸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。”

主耶稣提到，禁食的时候，要梳头洗脸，开心一点，这样天父必报答你。神喜悦的是甘心乐意的奉献，如果心不甘情不愿，就不要禁食了。

我们看今天的经文，就是马可福音9章49节，愿神的心意借着这节经文向我们显明。

我们需要看这节经文的上文，这一大段是耶稣跟门徒的对话，起因是门徒争论谁为大。门徒经常为此争论不休，可见，他们当时还很属肉体。

对话从33节开始，耶稣知道门徒在路上起了争议，就问他们说：“你们在路上议论的是什么？”34节说，门徒不作声。这一点很有意思，在彼此面前一个样，在耶稣面前又是另一个样。他们议论说：“在神的国里，我们谁是最大的？你还是我？”每个人都觉得自己是最大的、是主耶稣最器重的。

主耶稣不是没听见他们的议论，所以他问：“你们在路上 议论的是什么？”这就尴尬了，当着耶稣的面，他们不再继续这个话题了。34节说：“门徒不作声，因为他们在路上彼此争论谁为大。”

他们都想当老大，为此争论不休。

35-36 节说，耶稣坐下，领了一个小孩子来，意思是在说：我告诉你们谁能代表我，不是你们中间最大的，而是这个小孩子。37 节说：“凡为我名接待一个像这小孩的，就是接待我。”

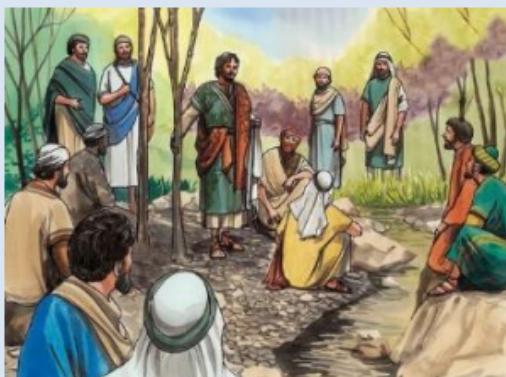


38 节说，约翰感到尴尬，就尝试转移话题。人很擅长顾左右而言他。约翰说：“夫子，我们看见一个人奉你的名赶鬼，我们就禁止他，因为他不跟从我们。”赶鬼跟上面的对话一点关系都没有。约翰试着打岔，但主耶稣在 42 节又回到了“小子”这个话题上。主耶稣处理你生命的问题时，不要转移话题。

42 节，耶稣归回正题：“凡使这信我的一个小子跌倒的……”。细读福音

书时，你会发现门徒们的真性情，以及耶稣和门徒相处的美丽图画。耶稣旨在说：我们刚才谈的是奉我的名接待小子，凡使这信我的一个小子跌倒的，倒不如把大磨石拴在这人的颈项上，扔在海里。掉入深海就是被神拒绝的图画，神对我们严厉正是因为他爱我们。

我们谈火，说到火分两种。神的火即可以是爱和恩典，也可以是审判，取决于你如何回应神。从这段经文中就



能看到，神非常关爱他的“小子”。这里的“小子”，指的不是小孩子，而是耶稣的门徒。

耶稣紧接着就说到要痛恨罪。倘若你一只手叫你跌倒，就把它砍下来。倘若你一只脚叫你跌倒，就把它砍下来。因为你一只手、一只脚、一只眼进入天

堂，强如双手、双脚、双眼都下地狱。主耶稣是在告诉他们罪的严重和可怕，因为神审判之火来的时候，隐藏在罪中的人都要显露出来，接受神严厉的审判。神的火是以恩典的形式还是以审判的形式临到我们，就在乎我们如何做选择。

来到 49 节：“因为必用火当盐腌各人。”这是什么意思呢？这节经文是解经家公认新约最难的一节。真的有那么难吗？这节经文想要说什么呢？接下来简要分两点，首先是如何明白这节经文，其次是这节经文的实际应用。

如何明白这节经文

这句话“因为必用火当盐腌各人”的字数不多，只有十个字。这就是我们要专注解析的。

首先，留意针对的是“各人”，是每个人，不是某些人，每个人都要被火当盐来腌。每个人就包括了你、我、以及外面街上走的每个人、生活在多伦多

和蒙特利尔的每个人以及地球上的每个人。路加福音 12 章 49 节，耶稣说“我来，要把火丢在地上”，这里耶稣又说“必用火当盐腌各人”。大家都躲避不了神的火，神的火跟我们每个人都息息相关。

其次，留意火跟盐的联系，我们该如何理解这两者的关系呢？熟悉圣经的就知道，圣经中同时出现火与盐，能把火和盐联系起来的只有一个地方，就是献在祭坛上的祭。根据利未记 2 章 13 节，没有盐就不能向神献祭，所有的祭都要配盐而献。这样，火和盐就联系在了一起。没有火，就献不了祭；没有盐，祭物也不能蒙悦纳。火和盐在献祭时结合在了一起，是献祭的先决条件。这一点能帮助我们进一步明白耶稣说的“必用火当盐腌各人”，言下之意，每个人都是祭物。

《塔木德》（Talmud）也有同样的记载，每样祭物都必须用盐腌。祭司要把

盐抹在祭牲身上，然后才献上焚烧。

第三点，留意火要代替盐。必用火当盐腌各人，火是名词，腌是动词。火在我们里面要代替盐。盐代表着洁净。

犹太人认为

盐是不会腐

败的。这世界

是腐败的，只

有一样不会

腐败，就是盐。献祭时，火要洁净我们。

每个人都要成为祭物，因为每个人都要

被火炼净。



第四点，这些话是对门徒说的。当时没有其他人在场，耶稣是专门说给门徒听的。我们是耶稣的门徒，这些话也是对你我说的。每个人（不只是非信徒）都要被火当盐来腌。前一节刚说完地狱的火，紧接着就说必用火当盐腌各人。

第五点，49节和50节是有关联的。耶稣在50节继续提到了盐：“盐本是好

的，若失了味，可用什么叫它再咸呢？你们里头应当有盐，彼此和睦。”这里想要告诉我们什么呢？我们若比较平行经文，就知道“盐”代表门徒。平行经文马太福音5章13节，耶稣说：“你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？”如果门徒活不出该有的生命，还有何用呢？答案就是“以后无用，不过丢在外面，被人践踏了。”平行经文传达了相同的强调。

这就引出第六点，火与盐跟门徒的关系。马太福音5章13节说你们是世上的盐，14节说你们是世上的光。上一次说到，没有火就没有光。在耶稣的年代，用的都是油灯，要点燃才会有光。原来在登山宝训中，盐与火也联系了起来。“你们是世上的盐，你们是世上的光。”什么关系呢？第二点说到，祭物离不开盐和火。所以耶稣是在对门徒（包括我们）说，每个门徒都要成为祭物。

根据《米示拿》和《塔木德》的记载，犹太人会往油灯里加些盐，这样灯会燃烧得更亮。很多基督徒的生命暗淡无光，因为生命里没有盐。耶稣说，你们里面应当有盐。如果不献上自己为祭，门徒怎么活出该有的生命呢？



如果没有献上自己为祭，还怎么为别人而活呢？为别人而活是献祭的精髓。若有舍己的精神，就能彼此和睦，看服侍别人为福气，不再争论谁为大了。不要在我们中间讨论谁为大这个问题，更不要在主面前讨论。

每个人都要被火当盐来腌，不只是十二个门徒，而是所有的门徒，还包括非基督徒。

如何被火当盐来腌呢？火既可以是神的恩典，也可以是神的审判。这一点

应该非常清楚了。所以，要么是被圣灵之火腌，要么是被审判之火腌。这就是施洗约翰所教导的，他真是个先知。暂且不说施洗约翰明不明白自己所说的，因为不是所有的先知都完全明白自己所说的。以赛亚预言主耶稣的到来时，说“因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们，政权必担在他的肩头上。他名称为奇妙、策士、全能的神、永在的父、和平的君”（赛 9:6），我们不肯定以赛亚明不明白他所预言的内容。

我们不知道施洗约翰明不明白自己所说的，但他的话的确堪称完美。

他说耶稣来，要用圣灵与火给你们施洗（太 3:11）。留意这个顺序，要么现在受圣灵的洗，要么将来受火的洗。耶稣要用圣灵与火给你们施洗，不是圣灵或火，因为圣灵也是火。如果是用圣



灵或者火给你们施洗，说明圣灵不是火。然而，圣灵是神的火，神就是烈火，我们透过领受圣灵领受了神的生命。所以你要选择受圣灵的洗还是审判之火的洗。

如何应用

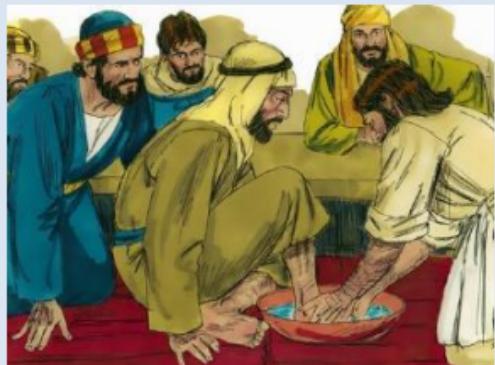
这节所谓很难理解的经文，如果按照以经解经的原则分析，其实不难明白。现在经文的意思已经开始明朗，接下来要看一看这节经文如何应用。

这节经文显明了神在人身上美好、奇妙的旨意。神起初造人目的是什么？我们被造有何意义呢？我们为什么在这个世上？为什么在这里？我们要往哪里去？人生的方向是什么？你需要导航吗？

首先要知道神在你身上的旨意。不知道前面的大方向，谈导航无济于事。你知道神在你身上有什么计划吗？在神的计划里，我们都是祭物。神创造我们，

不是让我们漫无目标地随波逐流、吃喝玩乐、专顾自己。

神以他的形像造我们，你知道他的形像是什么样子的吗？神的儿子耶稣基督彰显了神的形像，但你知道基督的形像吗？耶稣被钉十字架不是神后来制定的计划，是神在创世以前所定的永恒旨意。神的形像是什么样子的呢？主耶稣对腓力说：“人看见了我，就是看见了父。”（约 14:9）神的性情是怎样的，看看耶稣就知道了。耶稣的性情又怎样呢？他说：“正如人子来，不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。”



（太 20:28）耶稣看自己是活祭，甘心献上自己为祭，舍命作多人的赎价。这就是神在他儿子身上的旨意。

神在我们身上的旨意会有所不同

吗？神的性情是舍己，完全地付出，这就是爱。我们若是按着他的形像造的，也当像他，活出舍己的生命。使徒保罗告诉我们，神的旨意就是要我们效法他儿子的模样，活出像基督的生命。如何像基督呢？就是效法他的心态，以基督的心为心。基督的心是什么？基督的心就是舍命作多人的赎价。他的整个服事生涯，都在教导门徒这一要点。

这次营会的主题是“参与、委身、奉献”，用一个词总结这三点，就是献上自己为祭。没有祭，怎么奉献呢？奉献就是献祭给神。参与就得付上代价，也是一种献祭。委身，也是完全献上。

我们蒙召献上自己为祭，蒙召活出这样的生命，这是多么崇高的呼召！我问一些基督徒：保罗说的“从上面来的呼召”，究竟是指什么？他们挠头苦想，从上面来的呼召到底是什么呢？献上自己为祭，就是从上面来的呼召，没有比这更崇高的呼召了。

神已经向我们显明他向我们的旨意，也就是他造我们的目的，就是献上自己为祭，活出舍己的精神。真是太奇妙了！很多人一想到献上自己为祭，就感到沮丧、痛苦、为难。错了，献祭是非常美好的。若能领略到这种生命和献祭的火，你的整个人生会更上一层楼，进入一个意想不到的荣耀境界里。

我在一场婚礼上说过，神在爱中为我们定下的生命意义，就是为别人而活。舍己就是献祭的精神。我们的心意若能更新改变，不再为自己而活，而是为别人而活，这是何等美好的团体，每个人都被舍己的灵所点燃。

你能看到这个异象吗？我在那场婚礼说到，如果丈夫和妻子都只为自己活，



结婚有什么意思呢？如果夫妻双方都学习为对方活，婚姻

就有了意义。面对婚姻有两种心态，一种是“结了婚，妻子就是我的了，是我的财产，像车子、房子一样。”可能你买不起车，买不起房，至少还能娶得起老婆。其他产业没有，至少还有妻子。妻子也把丈夫当成自己的私有财产。如果以这种心态结婚，你的婚姻不可能幸福，也难以持久。

另一种心态是，婚姻是把自己献给对方，丈夫把自己献给妻子，妻子把自己献给丈夫。这两种心态是截然不同的。我的妻子不是我的私有财产，而是我的爱人。我为她而活，尽我所能地为她付出。我的产业都是她的，我的银行卡只要有钱，她可以随意使用。所以我很难理解那种丈夫一个账户、妻子一个账户的家庭。这是什么家庭？既然彼此不信任，当初为什么要结婚呢？真正的婚姻是夫妻双方都为对方而活，毫无保留地委身给对方。这才是爱。

可以把这个异象从两口之家扩展到教会这个大家庭。在神的教会，每个人都学习真诚地为别人而活，这就是主耶稣在登山宝训中所教导的。这样做会不会不切实



际？其实非常切合实际生活。试想一下，如果只关心自己，就只有一个人关心你，就是你自己。如果忘记自我，去关心其他人，就有很多人要关心。每个人都去关心别人，我们有 430 人，就有 430 个人关心你。太了不起了！以前只有自己关心自己，现在无论什么困境难处，都有 430 个人关心着你。

把视野扩大到整个神的国，在这个国度里，舍己是基本的精神，教会里的每个人都为别人而活，为彼此而活。人人为我，我为人人。这不仅能行得通，而且非常美好。但如果我们的思想意念

都是以自我为导向，那就很难实现了。

献上自己为祭就意味着不再为自己操心，你关心的是别人，想的都是对方的难处和需要，不再是自己的需要和难处。基督徒太忧虑，就是因为太专注自己。一旦放下自己，为别人着想，专注在对方的需要上，你会发现自己的难处已经消失得无影无踪了，因为你所思所想的都是别人的需要。经常烦恼不断的人，试试放下自己的忧虑，关心其他人的需要，你会发现自己的问题都不是问题了，都销声匿迹了。

献上自己为祭不是一件痛苦的事。这是神的灵在我们心里的感动，帮助我们活出神的性情。每个人都为别人而活，人人为我，我为人人。盼望我们都能看到这个异象，让神的火、舍己之火在我们里面燃烧。

其次，从这节经文看到了神的智慧。神向人的旨意终必成就，即便是罪也无

法拦阻，因为每个人都要成为祭。自始至终这都是神的旨意，从未更改过。每个人要么是这种祭，要么是另一种祭。问题不是要不要成为祭，而是成为哪一种祭。每个人都必须做出选择，因为神向人的旨意终必成就。

这就引出第三点，神在你身上的计划。你只有两种选择，宽路还是窄路。除此之外，别无选



择。马太福音 7 章 13-14 节，耶稣提到要进窄门，走小路。摆在你前面的只有两条路：大路通向灭亡，小路通往生命。没有第三种选择。不管你选择走哪一条，都是要成为祭。这节经文强有力地传达了这一点。

问题不是选不选择成为祭，而是选择成为哪种祭。要么选择像查理·卫斯理 (Charles Wesley) 说的，让神的爱火

洁净，此时此刻烧掉今生今世的渣滓、罪恶和污秽，让神的火点燃你的心。要么选择另一种方式的洁净，就是神忿怒的审判之火洁净。无论哪一种，你都是火中的祭，神都得了荣耀。

神会因他的爱得荣耀，也会因审判邪恶的人得荣耀。不管喜欢与否，那些将来要在地狱里被焚烧的人，他们也是在荣耀神，证明神是公义圣洁的。一个没有公义的世界，不是神所造的；一个罪恶不受审判的世界，不是荣耀神的世界。

如果把六百万犹太人关进毒气室的希特勒无需被地狱之火焚烧，这世界还有公义吗？如果世界各地的黑社会杀人、抢夺、勒索、无法无天，还能安享晚年，死后众人鲜花致意。如果恶人一生犯罪不遭恶报，神就不是王。保罗说：“不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。”（加 6:7）每个人都必被火当盐来腌，这些人逃不出

神的审判之火。希特勒逃不掉，黑帮匪徒也逃不掉。他们在今生虽然没有被绳之以法，将来圣洁公义的神会按恶人所行的报应他们。

每个人都必被火当盐来腌，要么是神的爱火，要么是神的审判之火。最终大家都会成为荣耀神的祭，关键在于你选择作哪种祭。神让耶稣作我们的赎罪祭，为我们舍己，不是为了让我们继续自我中心、自私自利、贪婪无厌、互相指责。难道继续这样生活一辈子，最后还能上天堂吗？这不是神的心意，神的心意是要我们成为罗马12章1节所说的活祭。若不肯在今生成为活祭，将来就会在地狱里成为死的祭。

你想要作活的祭还是死的祭呢？主耶稣在马太福音10章28节说：“那杀身体不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他。”死的祭，就是毁灭之祭，是要被灭在地狱里的。

盼望大家都认真默想马可福音9章49节，好清楚自己该如何做抉择。我已经下定决心，选择作活祭，活在神丰富的旨意中，用生命来荣耀神。我要作活祭，与神亲密相交。

很多人觉得自己跟神的关系不是很亲密。只有当你学着作活祭，才能跟神的关系越来越亲近。献上自己为祭，就是与神交流的途径。神亲近你，不是让你妄自尊大、自以为是。这是一条舍己的路。

耶稣说：“你们当负我的轭，学我的样式。”（太11:29）负轭是怎么样的图画？两只动物套在一个轭上，肩并肩在一起。婚姻中同负一轭就是互相为伴，同舟共济，患难与共。与基督同负一轭，就是和他一起背十字架，



跟随他遵行神的旨意，走这条舍己的路。

套上同一轭，从上往下看，就是一个十字架的形状。横向是套在动物脖子上的轭，纵向是一根插入地里刨地的犁。所以轭如同十字架的形状。

耶稣说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”（太 11:29）很多基督徒心神不宁，疲惫不堪，心里没有平安，就是因为没有背起自己的十字架。他们害怕献上自己为祭，总想退缩逃避。

求神改变你的心思意念，帮助你对作活祭有全新的认识。献上自己为祭，是一件美好、开心的事。献上自己为活祭，就能与神相交，生命也有能力。



心意更新变化，就能明白献上自己才会有真正的喜乐、平安和安息，不会再苦苦挣扎、寻索了。

祭的内容非常丰富，求神光照你的心，明白他的话，好做出正确的选择，立志成为活祭，不要成为将来审判时被毁灭的死祭。愿神藉着这些话更新改变你的心思意念。愿主耶稣的话“必用火当盐腌各人”点燃你的心。