

## 卫斯理约翰和禁食斋戒

文 / 刘世尧牧师

循道卫理宗 (Methodist) 是从一场在十八世纪发生于英格兰、苏格兰、威尔士和爱尔兰的属灵大复兴开始。这复兴运动强调在耶稣基督的福音里重生和成圣、从圣灵领受作天父孩子的内心确据、信徒在小组中彼此督责以追求恢复神造我们的荣美形象，以及在生活中实践布道与关怀社会的使命。这就是为什么到今天，“团契公约”仍然背诵：“生活思想，务求圣洁；服务社会，唯尽忠诚；待人接物，不存私心；信赖耶稣，为我救主。”

卫斯理约翰 (John Wesley, 1703-91) 作为循道圣洁运动的主要领导人之一，非常看重禁食和节制斋戒 (fasting, abstinence)。他深信操练禁食和节制斋戒能有五大祝福：

- 一，更注目上帝：卫斯理约翰本身在星期日早上禁食，以帮助他自己更专注地预备敬拜上帝，且虚己领受圣餐。
- 二，更经历上帝：卫斯理在《联合会社的一般守则》 (The General Rules of Our United Societies, 1739) 中指出，禁食和节制斋戒乃其中一个好管道与纪律，使凡愿意与小组组员们一起追求圣洁的人，持续倚靠上帝的伟大救恩。卫斯理认为，禁食斋戒，以及参加崇拜、勤学主道、领受圣餐、用心祷告、建立家庭祭坛，都是上帝所制定的“恩典工具” (means of grace)，使信徒在因信称义之后，继续经历恩上加恩，改变像基督。
- 三，更能胜过罪：卫斯理相信禁食和斋戒能帮助有暴食和酗酒问题的人对付他们的罪，靠主破除罪的捆绑和纠缠，获得自由。
- 四，更多地祷告：卫斯理常把禁食斋戒与祷告联在一起，他相信禁食斋戒使信徒有更多时间、能更专注读经祷告，敞开心门与上帝建立亲密的关系 (太 6:16-18)，成为上帝的贵重器皿，有力量宣扬圣经圣洁，更新转化国家。

五，与圣徒相通：卫斯理主要在星期五禁食（有十三年也操练在星期三禁食），从前一天太阳下山後开始（这是犹太人看为新一天的开始），直到隔天下午三时正。他这样作有两大原因：主耶稣是在星期五受难，以及古代圣徒多在这两天禁食。故此，在这两天禁食时，卫斯理感受自己与主和众圣徒们相通，灵里合一。

卫斯理所操练的禁食和斋戒主要有两种：一为部份禁食，即只吃菜，或早餐时只吃烤面包和水（像但以理和他三位朋友斋戒不吃巴比伦人的膳和酒，只吃素菜和白水十天，还有施洗约翰在事奉中只吃蝗虫野蜜；参考但 1:12-15；太 3:4）。二为正常禁食，即不吃任何食物，但有喝水（像主耶稣禁食四十天，参考路 4:2）。似乎没有资料显示卫斯理有进行彻底禁食（连水都不喝数天，如以斯帖、以斯拉、保罗；参考：斯 4:16；拉 10:6；徒 9:9）。

今天，卫理宗的基督徒们要重拾禁食和节制斋戒的属灵操练时，当记得卫斯理的劝勉：禁食斋戒是蒙恩的工具，但施恩的真正源头是上帝，不要本末倒置，因禁食而生属灵的骄傲和自义，或认为禁食可以“赚取”上帝更多恩惠。我们当以卫斯理的临终名言“最美的是，上帝与我们同在”（The best of all is, God is with us）作为禁食的动机和目标，并在禁食斋戒中追求爱中完全（约一 4:12, 16-17），更爱上帝与爱人如己，更关怀贫苦乾渴的人，参与上帝在世界上动的福音与文化善工（太 25:35）。