

論禁食 — 敬虔的操練

朱琴鶴牧師

經文：太六 16-18

“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。你禁食的時候，要梳頭洗臉，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。”

A 背景： 猶太人每年有一次的強迫性禁食 — 贖罪日〈利十六 31〉
律例規定禁吃喝、沐浴、抹油、穿軟鞋、溺房事。

B 原因及意義

- 一. 哀慟 死亡與埋葬之間哀慟者禁肉和酒。
- 二. 懺悔
 1. 以色列與便雅憫族發生內戰後，全國禁食。〈士二十 26〉
 2. 撒母耳因百姓離棄耶和華去拜巴力要百姓禁食。〈撒上七 6〉
 3. 尼希米要百姓禁食認罪。〈尼九 1〉
- 三. 得啟示的準備
 1. 摩西在西乃禁食四十晝夜。〈出廿四 18〉
 2. 但以理在等候神話語。〈但九 3〉
 3. 耶穌等候試探熬煉的時候也禁食。〈太四 3〉

* 身體受約束時，心思精神的功能最為敏銳。
- 四. 向神懇求 久旱未雨，收成將要受損，全國要禁食祈求。
- 五. 進入作戰狀態，儆醒和有能力
 1. 賽五十八 6
 2. 耶穌四十天禁食為日後事奉打好基礎。〈太四 1-2〉
 3. 難趕的鬼或一些頑固營壘，非用禁食不能把鬼趕出。〈太十七 21〉

C 禁食的種類

一. 完全禁食

在一段短時間內，完全不進行任何飲食。這是一種困難，並且是有危險性的禁食方法。我們可以在一段時間內不吃任何東西，但只能幾天不飲水。這種禁食，多是在很迫切時候進行的。這種禁食，建議不可進行多於三天。

二. 一般禁食

禁制進食固體食物一至四十天。飲水或其他流質是可以的。多於七天的禁食需要適當地準備自己，以免傷害自己身體。

三. 部份禁食

不同長度的時間。只在一些指定的時間內進食。

部份禁食可包括飲果汁，吃些無調味食物，有營養，但不很美味，或不吃肉和糖。

D 禁食須知

1. 首先，我們要知道，對一般健康正常的人來講，禁食一日絕對對身體無害，反而可助清腸胃。
2. 過了食飯時間後，我們會開始肚餓。肚餓因無食物，並不等於無營養。體內有貯存的脂肪和糖份。不須怕，經過約兩小時之後，飢餓感覺便會開始漸漸減弱。
3. 若肚餓的感覺仍未減弱，可以飲水。
記住：我們要做我們身體的主人，而不是做我們身體的僕人，受我們身體的需要支配。操之在我！
若你繼續忍耐，一般來講，肚餓的感覺就不會騷擾你，反而你的精神變得更清醒，思想更清晰，因血液沒花在消化食物上，乃在腦中。
4. 有胃病的人可飲少許鮮奶或食少許稀白粥。但不要因餓而飲。沒胃病者，只飲水。
5. 不建議在禁食期間做劇烈運動，令你更肚餓。有時會使你有點虛弱和力不從心之感。正常活動則可以。
6. 可照常工作。帶著禁食禱告心態。在早午晚餐時特別分別時間出來祈禱。