

論禁食 – 敬虔的操練

1. 禁食的背境

禁食是神對以色列人的吩咐，訂明於舊約的律例之中。在每年的贖罪日，都會有一次強制性的禁食。(利未記 16:31) 隨著歷史的發展，猶太人還加添了數次法定的禁食日，在這些定規的日子裡，虔誠的猶太人都會禁食。按照律例的規定，禁食日不只是禁戒飲食，更會禁戒沐浴、抹油、穿軟鞋、行房等事，其意思就是要猶太人刻苦己心，操練對神的敬虔。

禁食是神教導以色列人的一種敬虔操練，提醒以色列人要醒察自己的內心，謙謙卑卑的來到神面前。禁食是敬虔的操練，也是屬靈爭戰的裝備過程，就連耶穌基督都要進行禁食，更何況我們這些跟隨耶穌的人呢？

但敬虔的操練往往被人的罪性誤用來成為宗教的幌子，在人前的一場表演，虛有其表，失去了其真意。法利賽人就將禁食發展成每週自願禁食兩次，禁食的時候「臉上帶著愁容…故意叫人看出他們是禁食」(馬太福音 5:16)，以顯示自己的敬虔；耶穌譴責他們假冒為善，違背了禁食的實意。

2. 禁食的原因和意義

禁食本來是很好的屬靈操練，可以幫助我們緊密地與神同行。禁食不在乎形式，而是在乎心態，只有帶著敬虔的心能進行禁食，才會對我們的靈有幫助。按照聖經的記載，以色列人在以下的情況下會進行禁食，以引導自己親近神：

- a. 哀慟：死亡與埋葬期間，哀慟者會禁戒肉和酒。
- b. 懺悔：以色列與便雅憫族發生內戰後，全國禁食。(士師記 20:26) 撒母耳因百姓離棄耶和華去敬拜巴力而要百姓禁食。(撒母耳記上 7:6) 尼希米要百姓禁食認罪。(尼希米記9:1)
- c. 得啟示的準備：摩西在西乃山禁食四十晝夜(出埃及記 24:8)。但以理在等候神話語(但以理書 9:3)。耶穌等候試探熬煉的時候(馬太福音 4:3)。當身體受約束時，心思精神的功能最為敏銳。
- d. 向神懇求：久旱未雨，收成將要受損，全國要禁食祈求。
- e. 進入作戰狀態：禁食讓心靈徹醒和有能力。以賽亞書 58:6。耶穌四十天禁食為日後事奉打好基礎(馬太福音 4:1-2)。難趕的鬼或一些堅固營壘，非用禁食不能把鬼趕出(馬太福音 17:21)。

在此可見，禁食的意義在於引導我們擺脫物質的享受，以及對自我和世俗能力的倚靠，將心轉向單單仰望神，醒察自己的罪，尋求神的指引，並倚靠祂與撒旦爭戰。禁食是指

引我們支取天上的能力，與至大全能的神接軌。這是靈命的更新，這是得力的泉源。因此，我們都應該操練禁食，不是像法利賽人，而是神的兒女。

3. 禁食的種類

a. 完全禁食

在一段時間內，完全不進行任何飲食。這是一種困難、並且是有危險的禁食方式。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。這樣禁食，建議不多於三天。

b. 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。

c. 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、吃無調味食物，或不吃肉和糖。

d. 另類禁食

禁食的心態，更可延伸至禁戒一些物質的享受，或是戒除一些壞習慣，就如禁吃甜品、禁飲咖啡、禁用手机等，好叫身體服我，操練自己順服主的旨意。這類的禁食，有些只是短時期的操練，達到目的便可停止；但有些是不良的習慣，就要永遠停止了。

4. 禁食須知

- a. 首先，我們要知道，對一般健康正常的人來說，禁食一日絕對不會傷害身體，反而有助清理腸胃。
- b. 過了食飯時間後，我們會開始肚餓。肚餓因無食物，並不等於沒足夠營養。體內有貯存的脂肪和糖份，所以不用怕。經過約兩小時後，飢餓感便會漸漸減弱。
- c. 若肚餓的感覺仍未減弱，可以飲水。記著：我們要做我們身體的主人，而不是做我們身體的僕人，受身體的需要支配。操之在我！若你繼續忍耐，一般來說，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，因血液不需要花在消化食物上，可供腦部運用。
- d. 有胃病的人可飲少許鮮奶或食少許白粥，但不要因餓而飲。沒胃病者，只要飲水。
- e. 不建議在禁食期間做劇烈運動，這會令你更肚餓。有時禁食會使你有點虛弱和力不從心之感。正常活動則是可以的。
- f. 可照常工作。帶著禁食禱告的心態，在早午晚餐時特別抽時間出來祈禱。

在大城市裡生活的人，物質豐富，心靈往往成了物質的奴隸，更需要操練禁食，好保持自己與神緊密同行。