

聖經中的屬靈偉人 - 摩西、大衛、以利亞、以斯帖、但以理、耶穌、保羅、和歷世歷代的偉大聖徒，都常常實踐「禁食、祈禱」的操練；他們都掌握了藉「禁食、祈禱」得著更新 - 聖靈在生命中的更新 - 祕訣。

「禁食」這操練，一般來說，是屬於個人性的屬靈操練，所以主曾說：「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。你們禁食的時候，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（太 6:16-18）。然而，在某些情況下，也可以舉行集體的禁食，如舊約中的「贖罪日」（未 23:26 - 29），是上帝子民刻苦己心獻祭的日子；當國家有難時，呼籲國人禁食禱告，也是合宜的（參斯 4:15-17；珥 2:15-17；代下 20:1-19）。這些集體的禁食大會，是人在神面前俯伏、悔改、禱告、求恩、復興的時刻；也是上帝施恩、後悔、憐憫、顯出祂榮耀的日子。

首先，讓我們確定「禁食」不是什麼：

- 不是為禁食而禁食

中世紀的受苦主義（Asceticism），不是「禁食」的典範，正如保羅說：「這些規條、使人徒有知慧之

名，用私意崇拜，自表謙卑，苦待己身，其實克制肉體的情慾上，是毫無功效的。」（西 2:23）。「禁食」不是一種功勞，它本身不是一種德行，也不是至終目的，乃是達成屬靈目的的一個途徑。為了專心敬拜、感恩、禱告、尋求神的旨意和神的面，「禁食」往往是必須的。

- 不是為守律法規條而禁食

甘心樂意的禁食，是一種自由，是一種權利。「我今天必須禁食因為教會規定我要禁食」是一種綑縛，但「我希望禁食一天，因為我在基督裡有自由，不受食物所控制」卻是一種權利，一種釋放。

主耶穌在世的時候，並沒有命令門徒禁食，更沒有教導他們如何禁食。然而，他在回答約翰的門徒的質問時說：「新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。」（太 6:14-15）。明顯地，他認為當他離開門徒後（教會時期），門徒將會禁食。假如施捨、禱告，是主所寶貴的，我們有理由相信，禁食也同樣是祂所看重的屬靈操練（太 6:1-18），只是祂期待我們在禁食這事上有正確的態度。

- 不是為自己而禁食

實行「禁食」的人都會告訴我們，經常性的作一、兩餐、或一、兩天短時間式的「禁食」操練，對身體健

康是有益處的，但「禁食」至終不是為了自己的利益。

禁食的至高目標，是神自己，包括祂的國和祂的義。

首先，在「禁食」過程中，往往返映了一些控制我們的事物，使我們重獲自由。這些事物，比方是食物、性慾、恐懼、驕傲、忿怒、野心等等 在我們「禁食」時會呈現，也會受到控制；其次「禁食」使我們接近神，感受祂的同在；「禁食」時的代禱，祈求，往往也會來得比平日更具體，逼切、動機也會更加純正，這是上帝在我們中間工作的起點。

在這個崇尚美食，娛樂節目，講座和課程的時代中，讓我們重拾「禁食祈禱」的古舊道路，一起仰望上帝，求祂憐憫我們、醫治我們、更新重建我們，和我們的城市。祂必安祂的信實，和豐盛的慈愛，與我們同在，垂聽我們的禱求。