

禁食與自律

曹資嫻

一位朋友曾禁食三日三夜。我的室友剛完成廿一天只入口流質飲食的禁食。另一位朋友也曾四十天禁食午餐。我認識一位牧師曾進行四十天只喝清水的禁食。耶穌禁食四十晝夜。

禁食需克己

我也曾嘗試禁食一餐，之後... ..我的手顫抖，我的腳麻痺，我的頭疼痛，我垂涎欲滴，肚皮在鼓鼓作響。我總不能集中精神去達成禁食的目的—禱告！請注意，我是指禁食，而不是少吃一餐。對我而言，少吃一、兩餐並不困難，因我常因工作太忙而忘記進餐。我也曾因要做身體檢查，而在十二小時前不進食。總括我的個人經驗，因屬靈的追求而刻意禁食是需要克己和自律的。

傳統上，禁食是指刻意不進食，為要專心禱告，與神交通。在現實裡，任何事物都可能分散我們的注意力，如網上瀏覽，或簡單如與人談話等，都能阻礙我們親近神。我曾參加一個退修營，主辦的機構鼓勵所有人保持緘默，甚至進餐時也默不作聲。這是很好的操練：不與人談話，為的是更專心地聆聽神的說話。無論是禁食、禁喝、禁看、禁話也好，我們唯一的目的，就是要更集中我們的身心靈，對準神的心意。

寶貴的操練

我沒聽過宣教士談及禁食，我不是說他們不禁食，只是每當禁食時，所有事情都得放慢下來，並要放在第二位，這還包括手上的事工！這樣，禁食就成了奢侈品，而非必需品。不錯，宣教士需要食物去維持身體的力量，作探訪或安排福音事工！宣教士總覺得時間不夠用，怎能花得起時間禁食，停下來感受軟弱呢！小心！魔鬼常想盡辦法攔阻我們與神親近，不論在禁食前或禁食時。

我想禁食是失落了的屬靈操練，被視為只有屬靈偉人才會做的事。但請千萬別這樣想，因為在我們軟弱的時候，便需尋求神的大能！還記得耶穌在曠野禁食的經歷嗎？我們可以嘗試一星期禁食一餐，利用這一餐的時間，來到神的寶座前——親近祂、敬拜祂、聆聽祂。若我們如此行，主必喜悅，因我們正跟隨祂的腳踪而行。