



大齋期的禁食

許健華宣教師

基督教的大齋期，主要是禁食、克己、節制、懺悔。而禁食的目的，是個人屬靈的追求。馬太福音六章，主耶穌教訓我們有關施捨、禱告和禁食的道理，清楚表達了這三方面都是基督徒生命的一部份，是自然應有的，因此耶穌說：「你們禁食的時候....」（太 6:16）似乎他已假設信徒都會禁食，故此這裡並非討論應否禁食，而是禁食應有的態度。聖經的禁食都以屬靈的目的為中心，所以沒有正確目的的禁食都是錯誤的，禁食之前，應該立下清楚具體的目標，並在禁食期間以更多的禱告、讚美、讀經來親近上主。聖經所記載正確的目的有三方面：

1. 生命操練

是慣常性的屬靈操練，為著屬靈生命的長進，在上帝面前慣常的禱告、讀經、親近上帝，亞拿就是有這樣禁食的操練。

2. 表示悲傷

以色列人在贖罪日禁食，被擄後又增加了在四月、五月、七月、十月四次禁食的日子，全部都是為記念悲傷的事情而有的。

3. 尋求上帝旨

安提阿教會為尋求上帝的指引，專心的禁食禱告，結果上帝引導他們分派巴拿巴和掃羅出去宣教。

因此，在任何環境下，都可以實行禁食，只要我們有禁食的心志和清楚的目標就可以，而對我而言，若要察驗自己應否**繼續禁食**，很簡單的方法就是看自己對吃的感受如何，如果禁食者感到饑餓，思想上不停地想吃，這樣不能專一禱告或集中思想，禁食者就不要勉強禁食，若禁食者雖覺饑餓，但仍能專一禱告和默想，就可以繼續禁食。

大齋期是要讓自己從物慾中得拯救，今天的教會被自由、多元主義飽受威脅，大齋期更顯得意義重大，我們在這時代的洪流中，是甘於被捲走？還是堅守崗位與信念？期望我們以禁食、克己、節制、懺悔，能把這些問題的答案告訴我們，大齋期中的種種戒律，重點是提倡清心寡慾，過簡樸生活，減低對物質享受和依賴，方能保持頭腦清醒，與主同心同行。

二零一九年三月十七日

大齋期第二主日

每週經訓：「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我性命的保障，我還懼誰呢？」（詩篇 27 篇 1 節）