

「禁食」舊約希伯來文直譯是「使自己的靈魂謙卑下來」，有「苦待自我」「刻苦己心」的意思，從聖經中關於「禁食」的記載，可以發現「禁食」不在於「禁什麼」，而在於「為什麼？」

1. **靜候吩咐與差遣**：如摩西在西乃山上四十晝夜，不喫也不喝，等待上主頒布十誡（出三四 28、二四 18；申九 9、18）。
2. **哀痛中向主傾訴**：以色列人為被殺的在主面前哀哭禁食到晚上（士二〇 24-28）；基列雅比與大衛為掃羅與約拿單的死禁食哀哭（撒上一 7-13；撒下一 11-12）
3. **禍患中求主幫助**：末底改與以斯帖在滅族危機中禁食（斯四 1-3、15-16）
4. **表達痛悔之心**：撒母耳領以色列人離棄偶像，尼尼微人信服神，他們都藉禁食向神認罪（撒上七 6；拿三 5-7）
5. **厭惡與揀選的禁食**：「你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上……我所揀選的禁食，不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？不是要把你的餅分給飢餓的人，將漂流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？」（賽五十八 3-7）

我們本於神，也仰賴祂的供應同行而活，理當存感恩的心，愛而順服神的旨意。只是我們卻容易將從神而來的禮物，成為不斷追求的慾望，個人成就的指標。侯士庭指出，人藉禁食表達願意對付生命中根深柢固的習慣，在操練中學習放下理所當然，甚至不能或缺的事物或權利。操練過程，人或許為預計的缺乏而感不安、但在循序漸進的調節下，發現能適應並可以有超乎想像的跨越，這學習放下與捨棄的過程，學習適可而止，從而真正享受那從主而來的恩賜，而不是返過來被轄制，誘惑人遠離神。

禁食正是重新管理生命的一步，願我們都在「禁食」重整生活模式、調節生活節奏、從生活中凡事謝恩，小事上、平凡事上欣賞讚美。在沒有理想當然下，看到人的有限，也看到世界的悲情，從而為己感恩，敏銳鄰舍與世界的需要，甚至悲情。從而被神提醒、引導、感動下「使自己的靈魂謙卑下來」，從「放下~只能如此」到「憑信~仰望等候」，願這似乎的「苦待自我」的生命，讓那被放下的一切成為「同享」、「釋放」、「互助」的學習伙伴。

**停一停，想一想：**

有什麼需要突破更新或提昇成長？有什麼是我難以改變或放下，甚至陷在沉溺當中？面對個人與群體，有誰落在軟弱或困乏中乏力前行？有誰在取捨抉擇中迷茫不知方向？看到自己，看到群體，有誰願意藉禁食、靠禱告為己、為人、為這一代到新一代踏出一步，多走一里路嗎？