

【聖經禱讀】

「他們事奉主、禁食的時候，聖靈說…」(使徒行傳 13:2 - 3)

這段經文很特別。不是在熱鬧中、不是在計畫會議中，而是在事奉主、禁食的時候，聖靈說話了。禁食不是為了感動神，而是為了讓自己更清楚。禁食是一種對焦。當雜訊減少，神的聲音不是變大，而是我們變安靜了。

為什麼禁食使人更清楚聽見神的聲音？平常我們的心被很多聲音佔滿——工作、家庭、手機通知、情緒波動、焦慮、慾望。禁食的本質是：暫停肉體的需要，讓靈裡的感受變得敏銳。當我們刻意放下「我要吃什麼」、「我要解決什麼」，心裡開始轉向：「主，你要對我說什麼？」禁食是一種對焦。當雜訊減少，神的聲音不是變大，而是我們變安靜了。

從腦科學角度看禁食確實會讓大腦進入一種不同的運作狀態。血糖穩定後，專注力提升短時間禁食後，身體開始使用「酮體」作為能量來源。酮體能讓大腦神經元效率提升，思緒更清晰。這也是為什麼很多人禁食幾小時後，反而覺得頭腦更亮。當心靜下來、腦清楚了、慾望降低了，聖靈的感動就更容易被辨識。

【聖經禱讀】

親愛的阿爸父啊，我們來到祢面前，思想祢的話語。主，我們承認，很多時候我們活在忙碌與喧囂裡。我們在熱鬧中尋找方向，在計畫中尋求答案，卻忽略了，祢常常在安靜中說話。教導我們明白，禁食不是為了感動祢，而是為了讓我們自己更清楚。

主啊，當我們刻意安靜，讓我們的心被祢對焦。當雜訊減少，不是祢的聲音變大，而是我們終於願意安靜。求祢潔淨我們的思想，穩定我們的情緒，使我們的心靈敏銳。就如同身體在禁食中進入新的運作狀態，讓我們的頭腦更清晰、專注力提升；主啊，更求祢使我們的靈甦醒，讓我們在清明與安靜中，更容易辨識聖靈細微的感動。

主啊，當我們禁食時，不只是放下食物，更放下急躁、焦慮與自己的計畫。腦，使我們的靈敏銳、清明、穩定。若祢要差遣我們，求祢給我們順服的心。孩子奉主耶穌的名禱告，阿們。

【聖經禱讀：吳淑玲 Deborah 牧師分享】