

早餐與早禱

中國人有話說「早餐要吃得好，午餐要吃得飽，晚餐要吃得少及早」。不過，香港人往往不太關心早餐問題。一覺醒來，距離要準時上班的時間，還剩下很少很少的分鐘。不得了，一定要在上班時間之前，到達終點。那麼，「早餐吃了沒有」就讓它留待午膳再談吧！

幸好，還有很多人已預留了時間，甚至悠閒地或有充足的時間到公司附近的快餐店，享用一頓由「餐飲商人」預備的所謂「營養早餐」。喂喂喂，且慢，讓我們檢查一下這些食物有甚麼營養吧！首先是牛油餐飽，然後是煎雙旦腸仔，還有雞扒或牛扒，最後來一杯香濃咖啡或奶茶。不過，若細心分析，食物所含的膽固醇、防腐劑、添加劑、脂肪、糖等，似乎過了量吧！

其實，香港人是非常重視健康的。不過，就在一天的開始，最重要的早餐上，卻糊裡糊塗地，非常愚蠢地錯過了身體健康的建立的時間表。所以，有人到了五六十來歲，就發現身體上多處有問題，如糖尿病、心臟病、甚至是癌病等。這時候，就不要怪責別人了，只好抱怨自己當年不好好小心一天最重要的早餐問題了。

身體上所需要的早餐既然是這麼重要，屬靈生命上的早禱便是更重要了。一覺醒來，別了昨夜的美夢，打開雙眼，喜見生命猶在，這是上帝所賜給我們恩典的延續。因為沒有人能控制生命的長短。每一天的生命都是上帝所賜的。所以，當我們發現仍能呼吸，仍能看見陽光從窗外透進房子時，我們要感謝天父一切美好的創造和賜予。

這時候，我們要巴不得向上帝禱告。我們就在每天的開始，獻上我們對上帝的讚美，感謝和交託。我相信耶穌在世上的時候，每天早晨天未亮的時候，他也是如此做的。他找到他的曠野，在那裏，他與上帝親近、交談，然後領受恩典和力量，走到人羣，為上帝作工。你每天是否也忽略了這多麼重要的早禱呢？好，就在今天開始，把你的早餐和早禱再放在首要的位置，以致你的身體和靈魂都得着健壯吧！