

禁食禱告須知

2007-01-14

1. 禁食禱告是一個在信心中的舉動，要相信 神的同在，並因信脫離對食物的倚靠和對飢餓的恐懼。
2. 禁食的動機要純正，不可仗恃禁食而驕傲。禁食是操練敬虔，所以要在凡事上敬畏 神，討 神喜悅。
3. 禁食的目的，不是要忍受饑餓，而是為了神旨意的成就，更多分別自己的時間和心思，專心親近主、等候主，並藉著禱告與 神同工，及明白祂的心意。
4. 在長期 (超過三天) 禁食之前應有預備期，逐漸減少平時的飯量(如三餐減至一餐，或每餐減量)，也可每天禁一餐或兩餐，或禁肉類或固體食物。
5. 禁食期間多喝水，避免喝蜂蜜及刺激性的飲料像茶、咖啡等。若長期禁食排便有問題，可以吃點水果增加纖維素；水中或水果中加點鹽，以防體內電解質不平衡。
6. 感覺飢餓是正常的。飢餓的感覺正好可以提醒我們要束緊腰帶禱告。每次感覺餓時，你可以：(1) 出聲或默然呼求主名；(2) 把對食物的渴望轉為對神旨意的渴望，並為平日 神在各方面的供應而感恩。
7. 多多唱詩、揚聲讚美 神、高舉主的名或用方言禱告，都可幫助我們提升裡面的力量，使我們靠主過得勝的生活，並且擊退仇敵可能的攻擊。
8. 與屬靈同伴一同操練，可以彼此扶持、互相激勵。特別在身體軟弱時，或受到仇敵攻擊時，與同伴一起禁食禱告，很有幫助和果效。
9. 生活作息照常，不可過度運動或勞力。可以多讀經、禱告，睡眠要充足，減少不必要的活動。同時，可禁看電視、電影、電腦等，年輕人及孩子亦可禁玩電動遊戲。
10. 梳頭洗臉、正常沐浴、服裝整潔、面帶笑容；也經常刷牙，以防口臭。
11. 有注射胰島素的糖尿病患、孕婦、貧血、及身體有特殊需要的人，不可禁食。但對一般的疾病，適當的禁食反而有益健康，但這並非禁食禱告的原因。
12. 恢復進食時，要少量、清淡。先吃粥、喝湯，不吃油膩、辛辣或固體食物，尤其要避免吃過多。