

## 禁食禱告指引 | Guide to Fasting & Prayer

(2010 信望愛禱告週 一月 5 至 7 日)

### 一] 禁食可以是..... Definition of Fasting

- (1)對食物和/或飲料作部份到完全的禁戒 (full or partial fasting)
- (2)對一種或多種食物與飲料作部份到完全的禁戒
- (3)幾乎對任何事物做些微到完全的禁戒，例如：酒、咖啡、茶、糖果、消遣、某些電視節目 (When fasting, avoid alcohol, caffeine)
- (4)禁食可持續幾小時，幾天，幾個禮拜，幾年，甚至有的個案是持續一生 (the length of fasting can be hours, days, weeks, years...)
  - ◆通常，禁食中要求我們將所喜好的、所需的或是所享受的東西置于一旁一段時間，這將使戒禁者覺得好象失去了一些對我們有價值的東西似的。換言之就是我們做了犧牲。(during fasting, refrain from activities)

### 二] 為何禁食? Why bother to Fast and Pray?

1. 耶穌已經命令它(馬太 Matthew 6 : 16)
2. 聖經告訴我們禁食是何等有能力與果效
3. 將我們自己謙卑在神的面前(路加 Luke 18 : 9-14)
4. 為發展屬靈的敏銳性 (Be sensitive to the Holy Spirit)
5. 為削減肉體的影響(加拉太 Galatians 5 : 16-21 ; 約翰 John 6 : 63) , 由屬天然進入屬靈
6. 為釋放神大能進入我們的禱告生命 (Allow God' s power to work in your prayer life)
7. 為堅固信心 ; 發展強壯的屬靈生命 (To grow stronger in faith)
8. 為支取必要的信心與能力，得以去驅逐邪惡權勢、攻破黑暗的勢力 (to have faith and strength to resist the darkness)
9. 為了一個特別的目標或方向去尋求耶穌 (To seek God)
10. 為要與耶穌有更深的親密的關係。(to be closer to God)

### 三] 禁食禱告的目的 What is the Point?

1. 謙卑：順服于神 Humble: Obey God
2. 進入超自然的鑰匙：由天然進入超自然
3. 神可開門而得以進入不可能之境 God do miracle things

### 關鍵考慮 Crucial Consideration

- ◆ 當你禁食時候，你著重的是在禱告，這點非常重要。(Focus in prayer)
- ◆ 我們為什麼禁食，重要理由是為要專注在禱告上。(Purpose for fasting)
- ◆ 記得用你通常吃飯的時間去禱告。(Pray at your usual meals time)

### 四] 為何事禱告? What to Pray for?

- ◆ 為神的國度和屬靈的事情 (Pray for God's kingdom & Spirit fill)
- ◆ 為面對試探 (太 4: 2) (Lead us not into temptations)
- ◆ 為疾病得醫治 (詩 35: 13 ) (Pray for those who is sick)
- ◆ 為自己和別人的罪 (但 9: 3-5, 8) (Pray for self and others)
- ◆ 為所選立的領袖 (徒 14: 23) (Pray for the country)

### 五] 留意事項 Things to Note

- ◆ 在禁食之前应有预备期，逐渐减少平时的饭量，使身体适应禁食。(prepare to reduce food intake before fasting)
- ◆ 在禁食期间内，多喝水(清洁的开水为宜)，并有轻微合宜的运动，常刷牙以避免口臭。(brush your teeth often to keep yourself fresh)
- ◆ 禁食期满后，要慢慢由少量清淡、易消化的流质开始恢复，尤其长期禁食者更是如此，这是相当重要的。(when break fasting, start with light food)

- ◆在恢復期間禁止立即吃油、肉、糖、鹽及強烈刺激的食物。最好是由米湯逐漸至稀飯。蔬菜類宜清煮，味淡，可加小魚。水果以木瓜汁、蘋果汁、香瓜汁為宜。(reduce oily food, meat, sugar & salt when break fasting. Eat more vegetable & fruit)

## 六] 步驟 Steps To Take

- ★**步驟一 Step 1**：訂立您的目標 (Set your goal)
- ★**步驟二 Step 2**：作出承擔 (Make commitment)  
禁食禱告會持續多久呢？(一餐／一日／數天／一星期)  
你會以哪一種方式禁食？(喝水／喝果汁)
- ★**步驟三 Step 3**：預備好自己的心靈 (Prepare your mind and heart)  
祈求神幫助你作一張徹底列出自己過犯的清單。開始禁食前，要有一顆滿有盼望和信靠的心。不要低估屬靈上的攻擊，撒旦有時會在你禁食的過程中加劇肉體與聖靈的爭戰(加 5:16-17)
- ★**步驟四 Step 4**：在身體上作好準備 (Get prepare in physically before fasting)  
開始禁食前應進食較少食物。在禁食過程中只可作輕量的運動  
要對暫時性的精神不安有心理準備
- ★**步驟五 Step 5**：為自己訂下時間表 (Set your schedule)  
獨個兒找一段時間尋求神的面。若有其它人同時進行禁食，可與他們一起同心禱告
- ★**步驟六 Step 6**：逐漸停止禁食 (Gradually eat less food to get ready for fasting)  
長時間禁食後，不宜立刻進食大量食物和喝奶類飲品待身體機能逐漸恢復正常後才可如常進食東西
- ★**步驟七 Step 7**：期待結果 (Be expected a good result)  
若你誠心謙卑、禱告尋求主面，您將會大大經歷神的同在，並得著更深的屬靈體驗！
  - ◆感謝和讚美的禱告(詩 22:3；帖前 5:18)。
  - ◆悔改、認罪的禱告(詩 50 篇；詩 66:18；賽 58:1-14，59:1-2)。
  - ◆祈求的禱告。按著自己所定的目標禱告，在神面前具體祈求代禱。