

如何進行 21 天 禁食禱告!



一、禁食禱告前的預備

禱告，制定一個最適合個人的禁食模式

禁食與禱告相似，每個基督徒會依個人的方便性及聖靈對個人的引領，來決定自己每天禱告的時間。同樣的原則，也應用在禁食；首先我們可依據個人的方便性、身體健康的狀況，以及聖靈對個人的引領與感動，決定這21天我要一天禁食幾餐，以及採用哪一種禁食禱告方式，不需要受他人的影響，也要除去法利賽人的律法主義心態，禱告，為自己制定一個最適合個人的禁食模式。

禁食禱告的方式



全禁食

不吃固體食物，只喝水。



禁固體食物

不吃固體食物，只喝水、果汁、清湯、蜂蜜水、牛奶、健康飲品等流質飲品。（需禁戒含酒精與咖啡因的刺激性飲品）。



但以理式禁食

不吃肉類、甜品、零食和自己最喜歡的美食，只吃蔬菜、水果類等植物類的食物。（需禁戒含酒精與咖啡因的刺激性飲品）。

禁食禱告的目的地，主要是要將自己分別出來，能夠清心、專心、盡心地尋求神，因此除了禁戒食物，也要避免從事過多的交際、上網等易使人分心的活動；必須先規劃好一個固定的禱告時段，並安排一個不受干擾的環境，讓自己在這21天裡可以專心地禁食禱告。

如何選擇一天禁食幾餐？

對於工作繁忙需耗費大量體力工作的人，則建議一天禁食一餐。

年長者或有健康疑慮，或正在接受治療與正在服用藥物的弟兄姊妹，必需先諮詢醫生並按醫生的建議、囑咐選擇，不可貿然進行全禁食。

青少年與兒童，因正處於發育階段，需要均衡充足的營養，建議以禁戒自己最喜歡吃的零食、糖果、餅乾、汽水、飲料等食物的方式進行。

一般只要是身體健康，就可以選擇三餐全禁食，或禁固體食物、只喝流質的方式，來進行21天的禁食禱告。



禱告，讓身心靈做好預備

在禁食禱告一周前，要開始減少會使你分心的外務；若有讀經禱告不穩定的狀況，要開始規律的讀經禱告或多讀聖經，並為自己的「**身心靈已決定要挑戰21天的禁食禱告**」來禱告，使自己的靈魂甦醒與聖靈一起迎向21天的禁食禱告。倘若從來沒有操練過禁食禱告者，也可以開始操練一餐的禁食禱告。



二、禁食禱告時的 注意事項

「禁食 + 禱告」的重要性

林前6:19「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？」
聖靈來，居住在我們的身體裡面，使我們與主聯合成為一靈。(參林前 6:17)。當我們禁戒食物同時禱告，能使我們屬肉體的慾望被削弱，屬靈的體質強壯起來。若單單禁食，卻沒有禱告，將無法達到這樣的果效。



勝過肉體釋放出的「謊言」

許多人誤以為禁食禱告很困難，於是始終沒有操練過禁食禱告；或是以為經常禁食禱告的人，都是沒有任何身體不適感的天選之人。要知道禁食禱告首先對付的，就是我們肉體基本的慾望，一個沒有被完全治死的肉體會釋放「謊言」，會產生不適感，也會讓我們擔心害怕身體不能承受，因此我們需要做醒並持續地專注在禱告中，直到勝過肉體釋放的「謊言」。



突破禁食期間的身體不適感

禁食禱告期間會產生的生理反應，歸納有頭痛、噁心、暈眩、發燒、失眠、打噴嚏、胃痛、打嗝、打哈欠、落髮、便秘等現象，不需要吃藥，可以補充一些電解質，或每天三餐的時間喝一杯蜂蜜水，不要讓身體的不適感，阻礙自己操練禁食，要下定決心照著禁食禱告的日程繼續下去，通常身體的不適反應會慢慢消退。禁食前後，建議多吃些有利排便的食物，如：新鮮水果、果汁、無花果乾、棗乾、燕麥等



RPG小組一起來操練禁食禱告

21天為國禁食禱告，是一個集體禁食的呼召，我們也不要一人單獨進行，建議我們原來的RPG禱告小組大家一起來禁食禱告，正如傳4:12「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他，三股合成的繩子，不容易折斷。」大家同心合意的禱告是蒙神悅納的；大家互相激勵、扶持也必能一起完成21天的禁食禱告。



三、21天禁食禱告結束後 如何恢復飲食

以緩慢漸進方式恢復飲食

禁食禱告結束，開始恢復飲食的前三天，先從少量飲食開始，吃一些清淡、易消化的食物，切忌立即吃太多食物，或吃過於油膩難消化的固體食物；禁食的時間越長，恢復進食後也越需要小心，必須以緩慢漸進方式恢復到正常的飲食。



重要的屬靈提醒與原則

葉光明牧師提醒：「無論是禱告或禁食，都需要防備任何形式的『律法主義網綁』。其實，基督徒完全可以隨著『環境要求』或『聖靈引導』，在任何時候改變禱告和禁食模式，不必因此而有罪疚感，更不要定罪自己。」讓我們置身在神的榮耀中，並在聖靈的感動與自由裡，喜樂地加入在21天為國禁食禱告的行列中。

出處 | 台北靈糧堂禱告中心

參考書目 | 葉光明(Derek Prince)《以禱告與禁食來塑造歷史》

