

## 牧者的話： 禁食禱告的實施

王若明  
牧師

感謝神！最近不少弟兄姊妹回應早前主日崇拜的信息，要為個人靈命復興、人生的重要抉擇及面對危機之時參與禁食祈禱的操練。有些弟兄姊妹更因肢体的特別需要而發起禁食祈禱網。可見弟兄姊妹開始明白禱告倚靠神的重要，並具體實踐肢体的彼此關懷。但禁食祈禱的操練需要按步就班並注意禁食前後身体的適應與調節。而有人的身體不適宜禁食，例如糖尿病患者、懷孕婦女，以及有心臟病患者都不宜禁食。以下是節錄自傅士德博士(Dr. Richard Foster)“屬靈操練禮讚”一書有關禁食禱告前後所需注意的事，盼望藉此幫助弟兄姊妹更有效操練禁食禱告。弟兄姊妹若盼望對禁食禱告操練有更全面了解，請參閱該書p.46-56之第四課—禁食的操練。

『在開始較長時期的禁食之前，有些人覺得要多吃一些，好「屯積」起來。這是最不明智之舉；事實上，在禁食開始前一兩天，比平常少吃一些反而是最好的辦法。在開始一段較長時間的禁食之前三天，你最好也不要喝咖啡或茶。如果你禁食前最後一餐吃的是水果和蔬菜，你便不會有便秘的困難。

經過一段長時間的禁食以後，應該先喝果汁或菜汁。起初只喝一點點。請記住你的胃縮小了許多，同時你全部的消化系統都已陷入一種冬眠狀態。第二天你可以吃點水果，然後喝點牛奶或酸奶。再後你可以吃新鮮的沙律以及煮熟的蔬菜。不要在沙律上面加進配製沙律的配料，也不要吃油和澱粉食物。千萬不要吃得過量。這是最好的時候去考慮將來的飲食規則以及吃東西的習慣，看看你對你食慾是否需要更多的約束和控制。

雖然禁食在肉體方面的情形令我們神往，不過我們永不要忘記，聖經講的禁食主要的工作是靈界的事。在靈性方面所經歷的事，要比在肉體方面所經歷的事更重要。』