

# 禁食的定义

---

## 工作原理

选择你想禁食的日子，比如每月 1 号、14 号等等——你应该明白我的意思。我们希望每个月都能有一些祷告勇士在特定的日子为“创世记解答”（AiG）禁食。

## 你说的禁食是什么意思？

最初禁食的理念是不吃任何食物，只喝流质食物。

## 如果我不能那样禁食怎么办？

如果您因健康问题无法进行全天禁食，请考虑其他禁食方法。想想您在一天中想要的任何东西，然后克制自己不去享受它。它可以是一顿饭或甜食，可以是电视、网络、驾车出行、运动、购物，或者任何需要牺牲的东西。[上帝](#)了解每个人的内心。

“要守圣会，克己自守。”（[利未记 23:27](#)，新国际版）

“我所拣选的禁食，岂不是要松开凶恶的锁链，解开轭上的绳索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？”（[以赛亚书 58:6](#)，新国际版）

“你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们故意把脸弄得难看，好叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你们禁食的时候，要梳头洗脸，不要叫人看出你们是禁食，只要叫你们在暗中的父看见；你们在暗中的父必然报答你们。”（[马太福音 6:16-18](#)）

## 圣经词典定义

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。