



禁食

常识指南

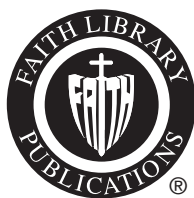
甘坚信

Kenneth E. Hagin

禁食 常识指南

甘坚信

Kenneth E. Hagin



除非特别注明，本书中所引用的经文皆出自中文和合本圣经。

禁食常识指南
(简体中文版)

ISBN: 978-1-7923-8810-1

出版发行: GCIM

www.flpchinese.com

二〇二二年八月初版

保留所有权利。未经出版商书面许可，不得以任何形式（包括电子或机械方式）

复制本书任何部分，也不得将本书任何部分存储到检索系统。书评人在书评中简

短引述的段落除外。

索取更多中文信心图书出版物资料，请写信至：

FLP Chinese

P.O. Box 1648

Broken Arrow, OK 74013

“信心的盾牌”是瑞玛圣经教会、甘坚信事工的商标，已在美国商标专利局注册登
记，请勿仿冒。

A Commonsense Guide To Fasting

Copyright©1981 Rhema Bible Church

aka Kenneth Hagin Ministries, Inc

All rights reserved.

Printed in USA.

For English materials write to:

(In the U.S.)

Kenneth Hagin Ministries

P.O. Box 50126

Tulsa, OK 74150-0126

rhema.org

1-888-28-FAITH

(in Canada)

Kenneth Hagin Ministries of Canada

P.O. Box 335, Station D

Etobicoke (Toronto), Ontario

Canada M9A 4X3

rhemacanada.org 1-866-70-RHEMA

目录

前言	vii
第一章 旧约中的禁食	1
第二章 新约中的禁食	5
第三章 保罗为什么没有让我们禁食?	13
第四章 禁食与自律	17
第五章 过禁食的生活	19
第六章 走向极端	25
第七章 各种禁食	29
第八章 通过禁食，我能达到什么目的?	31
第九章 释放被压制的人	39
第十章 结语	43

前言

新约里写给教会的所有书信当中，没有一处要求教会要禁食。

这并不是说我们不该禁食。圣经中确实提到禁食，但没有规定，甚至也没鼓励教会禁食。

其中的原因在于禁食要根据情况而定。

禁食不能改变神，神在你禁食前、禁食中和禁食后都是一样的。

但禁食会改变你。禁食能帮助你攻克己身，帮助你对神的灵更敏感。

每当事务缠身时，禁食是好的，你需要边祷告边等候神。或许，主会对你说话，带领你禁食。若主感动你禁食，你就禁食！他好几次用这样的方式对我说话。但我禁食最长的一次是三天。

圣经中列举了三个禁食的理由：

1. 为了侍奉主；
2. 为牧者按立并差派他们出去；

3. 为了在危险时与神亲近。

这些是圣经中的理由；但你不必非要禁食才能击败魔鬼。耶稣已经为我们得胜了。

要记住，我们可以理智地禁食来攻克己身。下面的内容将说明禁食常识的圣经依据。

第一章

旧约中的禁食

有史以来，所有民族每当遇到哀悼、悲伤和痛苦的时候都常常会禁食。

然而，在摩西时代之前，圣经没有提及禁食的例子。尽管圣经没有这样的记载，但据推测，古代族长在摩西时代之前会禁食。（我们之所以知道这点是因为旧约中有许多百姓哀悼的事件。）

值得注意的是，在摩西所写的五卷书中没有特别提到禁食，除了赎罪日那个庄严的日子。在利未记 23:27 中，摩西谈到“刻苦己心”。在希伯来语中，这句话是指“你要在神面前深深地谦卑自己，里面伤心痛悔、省察自己，外在禁食，并禁止所有肉体安慰与享乐。”

这是摩西**唯一**提到禁食的地方，虽然犹太人在其它时候也会禁食 24 小时：从一天的日落到第二天日落。

从摩西时代起，禁食在犹太人当中就很普遍。以色列人攻打艾城失败后，约书亚与以色列长老俯伏在神面前，直到晚上（约 7:6）。换句话说，是从早到晚不吃饭；大约 12 个小时。

士师记 20:26 提到以色列人一直禁食到晚上，撒母耳记上 7:6 和撒母耳记下 12:16 也记载了禁食的例子。

我是否要禁食40天？

很多人在教导禁食方面犯的一个错误是，他们从经文中挑出孤立的章节加以误用。任何圣经主题都可能被断章取义，这样做有害无益。

有些作者主张所有人都应该禁食 40 天。他们引用摩西在和烈山上禁食 40 天做例子。

但我们要想想：摩西当时是在与神同在当中。如果你在山上与神同在，与他交谈，大概也可以 40 天不吃不喝！

出埃及记 34:28 说：“摩西在耶和华那里四十昼夜，也不吃饭也不喝水。耶和华将这约的话，就是十条诫，写在两块版上。”

前一节经文说，神向他显现。神的荣耀在那里，摩西就在耶和华的荣耀之中，他可以不吃不喝。

没有人可以长时间不喝水，除非处于超自然状态。你可以不吃饭，但不能不喝水。

如果你受圣灵感动，处在神的荣耀中，你也感觉不到时间了。这 40 天对摩西来说大概就像 14 分钟。

玛丽亚·爱特姊妹（Maria Woodworth-Etter）是五旬节运动的先锋之一，她 72 岁时还在容纳 2 万人的帐篷中讲道。她的声音能充满其中，不用麦克也能讲道。她服事的时候，神的大能常常临到她身上，也临到会众中其他人。

比如，在爱特姊妹所著的一本书中，她报告说，在俄亥俄州肖尼的一次复兴营会中，神的灵临到一位妇女，那个女人在神的大能之下躺了八天。在那段时间，她没有吸取任何营养。八天结束时，她起来大声传道，告诉别人自己的奇妙经历。当然，所有进入这样荣耀当中的人都不用吃饭喝水，或吃任何东西。（爱特所著《神迹奇事日记》，107 页）

有人说以利亚禁食了 40 天，其实他没有。耶洗别威胁要砍他的头，于是他就逃走了。他疲惫不堪，爬到一颗树下，哭道：“让我死吧。我就要死了！”但他不想死，就像你嘴上说想

死其实心里不想死一样。如果他真的想死的话，他就会待在原来的地方，耶洗别就可以随他的愿了！

耶和華來服事了他，天使給他吃的。他仗着天使所喂食物的力量，走了 40 天。列王記上 19:7 說：“耶和華的使者第二次來拍他，說，‘起來吃吧！因為你當走的路甚遠。’”

如果有一位天使下來喂你，你也能有力氣走一段時間。但那不是“**真正意義上的**”禁食。你不能用它當作人在自然狀態下禁食的例子。

聖經中唯一做到禁食 40 天的是耶穌。馬太福音 4:2 說：“他禁食四十晝夜，後來就餓了。”這裡有一個線索。馬太福音 4:1 說他“被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探”。所以，他被聖靈引導，并被天使侍奉。還是那句話，這不是“**真正意義上的**”禁食。

第二章

新约中的禁食

在新约中，耶稣没有规定任何形式的禁食。在他给门徒的命令中，耶稣从没有吩咐要禁食。

保罗说自己禁食，但在他写给教会的所有书信当中，**没有一处提到教会要禁食**。圣经鼓励我们要祷告，但在与魔鬼活动、医治或其它事情有关的服事当中，圣经没有告诉我们要禁食。

那么，禁食一定不像有些人让你相信的那么重要。如果真是那么重要的话，圣经就必定对教会有某种形式的教导！圣经对属灵恩赐、祷告和施与都有教导，但在禁食方面没有。

我们来查考四福音书，看看耶稣对禁食所说的一些话。

路加福音 5:33-35

33 他们说：“约翰的门徒屡次禁食祈祷，

法利赛人的门徒也这样；惟独你的门徒又吃又喝。

34 耶稣对他们说：“新郎和陪伴之人同在的时候，岂能叫陪伴之人禁食呢？”

35 但日子将到，新郎要离开他们，那日他们就要禁食了。

耶稣曾一度离开了门徒，但他回来了，他今天与我们在一起。

“不叫人看出你禁食来”

我们在马太福音 6 章中看到耶稣有关禁食的话语：

马太福音 6:16-18

16 “你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意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。

17 你禁食的时候，要梳头洗脸。

18 不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见；你父在暗中察看，必然报答你。

在我看来，谈论自己禁食多长时间并鼓励别人也长时间禁食的人是虚伪的。

我曾为一个牧师和他妻子主持过聚会。那位牧师的妻子也是牧者，她每天晚上都站起来说这样的话，“我已经禁食第五天了，我不知道是否有人愿意和我一起禁食？”

如果她数着手指说“我已经是第五天数手指了”，效果也一样。就神而言，她已经失去了所有奖赏。虽然我当时也在禁食，但我从没有公开回应她的邀请，因为我不想在人面前禁食。

有一些特定情况，你可以恳求教会照主引导你的方式禁食。但她所做的不过是每天晚上起来吹嘘自己。

如果我们到处吹嘘自己祷告多少、禁食多长时间，这是不好的。耶稣说，不叫人看出你禁食来。对我来说，这意味着不要叫别人知道。你要在暗中，向你的父神这样做。你父在暗中察看，必在人前奖赏你。

使徒行传中的禁食

在使徒行传中，神的话语再次提到禁食；然而，圣经并没有指示教会何时禁食。圣经在使徒行传 10 章说哥尼流在禁食。他当时甚至都没得救。但作为犹太教皈依者，他自然会禁食，因为犹太人禁食。

使徒行传 10:30

30 哥尼流说：“前四天，（英王钦定本此处有加：我禁食到）这个时候，我在家中守着申初的祷告，忽然有一个人穿着光明的衣裳，站在我面前。

当然，那是天使叫他打发人去约帕请彼得来向他们传道。因为哥尼流是犹太教皈依者，我们不能把他作为教会禁食的参考。直到彼得来了之后，他才得救。

我研究禁食的过程中，惊奇地发现圣经中提到禁食的次数很少。我们的确在使徒行传 13 章和 14 章中会看到更多例子。

使徒行传 14:23 说：“二人在各教会中选立了长老，又禁食祷告，就把他们交托所信的主。”

这里选立了长老。

人们禁食和禁一顿饭是有好处的，在你为病人祷告之前禁食是好事。但这并不意味着使徒们进行了长时间禁食。

在使徒行传 13 章也发生了类似的事。在第 1 节经文当中，提到了五位先知和教师。他们当中有扫罗（保罗）和巴拿巴。这五个人侍奉主、禁食的时候，圣灵说：“要为我分派巴拿巴和扫罗，去做我召他们所做的工。”（2 节）

第 3 节说：“于是禁食祷告，按手在他们头上，就打发他们去了。”前面已经提到他们侍奉主、禁食。我们读到这里时，感觉好像这两件事是同时发生的。但显然不是，因为再次禁食是需要时间的。圣经说：“于是禁食祷告，按手在他们头上……”

这可能是在一段时间内发生的。他们花一些时间等候神。还是那句话，禁食并不能改变神，但能帮助他们对圣灵更敏感。

你了解唯灵派的禁食吗？他们接触魔鬼、邪灵，他们相信禁食能帮助自己对邪灵更敏感。这就是为什么当人开始禁食时，特别当他们尝试长时间禁食后，魔鬼就得以在一些人身上行邪术。你要认识到灵界中有很多灵。

我们在使徒行传 27 章中还发现了其它两处禁食的经文。“走的日子多了，已经过了禁食的节期，行船又危险，保罗就劝众人……”

（徒 27:9）保罗说禁食的节期已经过了，行船危险时，他是指犹太历七月的第十天，也就是赎罪日，那是禁食的日子。

早期教会中很多犹太人，虽然他们重生了，也被圣灵充满了，却仍然保持着犹太宗教传统。祷告更像是旧约下的挣扎，因为旧约里耶稣还没有来并打败魔鬼。

同一章中的第 33 和 34 节经文说：“天渐亮的时候，保罗劝众人都吃饭，说：‘你们悬望忍饿不吃什么，已经十四天了。所以我劝你们吃饭，这是关乎你们救命的事；因为你们各人连一根头发也不至于损坏。’”

保罗这里劝他们吃饭。当时船已经起航，又经历了风暴，保罗暗指自己不希望他们饿很长时间。他说：“这是为你们健康着想。”

35 节说：“保罗说了这话，就拿着饼，在众人面前祝谢了神，掰开吃。”主的天使曾向他显现，告诉他，他们的命都会得救。

还是那句话：圣经没有指示教会，让他们禁食或不禁食。我们在使徒行传中看到的记载

说明使徒侍奉主、禁食，如果我们肯抽出时间侍奉他，看起来主是喜悦的。

若你虽然禁食但不侍奉主，那对你可能没有什么好处。但禁食会让你有更多时间等候神。与此同时，也会帮助你攻克自己的肉欲。

你必须有个目的

如前所述，在新约中，人们似乎是在这样的条件下禁食的：侍奉主，按立别人侍奉主，或在极度危险的时候寻求神。你必须有一个目的。不要因为别人叫你禁食就禁食。

不要为了复兴禁食

我认识一些牧师，他们为了复兴禁食。但就像芬尼（Charles G. Finney）所说的那样，复兴并不比农民收割庄稼更神奇。农民必须耕地，播种，施肥，并相信神会降雨。（我知道我们现在可以灌溉，但我们还是需要雨水。）

保罗写信给哥林多教会说：“我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有神叫他生长”（林前 3:6）。你可以为要叫神拯救灵魂禁食到世界末日，但如果你不出去向人做见证，去传讲救恩，“往普天下去，传福音给万民听”，就没人会得救，我不在乎你禁食多长时间。

在圣经中,没有一处提到他们为复兴禁食。也没有一处提到他们为神大能运行而禁食。

他们做了什么? 首先,他们侍奉主。他们不是为要得到什么祷告,他们只是花时间敬拜主。

我肯定他们就像圣经所说的那样侍奉主:
“不要醉酒,酒能使人放荡;乃要被圣灵充满。当用诗章、颂词、灵歌彼此对说,口唱心和地赞美主。”(弗 5:18,19)

我参加复兴特会时,一整天都待在教会里(有些教会没有日间的礼拜)。我会在过道里走来走去,在祭坛周围读经、祷告、侍奉主。我只不过是用那段时间来侍奉主。

其次,在圣经时代,他们在牧者头上按手差派他们出去。第三,他们在极度危险的时候禁食。如果我遇到紧急情况,我就会开始禁食,祷告得到答案。我从没有禁食三个整天,因为我总会得到回答。我会多花一些时间等候神,祷告,然后就会以不同的方式得到回答。例如,如果我有一个属灵上的问题,我就会得到启示。

第三章

保罗为什么没有 让我们禁食？

同样，圣经没有指示教会要禁食。

保罗在写给哥林多教会的信中提到他曾禁食，但他没有鼓励哥林多教会禁食，也没有给他们任何有关禁食的指示：

哥林多后书 6:4,5

- 4 反倒在各样的事上表明自己是神的用人，就如在许多的忍耐、患难、穷乏、困苦、
- 5 鞭打、监禁、扰乱、勤劳、警醒、不食（英王钦定本这里作：禁食）。

所以，我们知道保罗确实有禁食。

但他没有告诉教会要禁食。有人说：“可难道我们不需要禁食来获得制服魔鬼的能力吗？”耶稣在马太福音 17 章中谈到邪灵时亲口说：“至于这一类的鬼，若不祷告、禁食，他就不出来。”

是的，他是这么说的。但是，你看，耶稣那时还没有死。他死并复活得到新生命之后，他就彻底击败了魔鬼及其同伙。耶稣已经战胜了魔鬼！

在哥林多前书，圣经告诉我们魔鬼的权势已经被废黜了。耶稣说：“他们要奉我的名赶鬼”（可 16:17）。你不必禁食就可以得到耶稣的名。禁食除了能帮助你对神的灵更敏感之外，没有赶鬼的作用。那样会帮助你攻克肉身。

这就是使徒书信对此没有给我们任何指示的原因。耶稣从死里复活后说：“你们往普天下去，传福音给万民听”（可 16:15）。他说，要传福音；告诉人你已经从罪中得释放了。他已经成了事——他除去了我们所有的罪，他已经击败了魔鬼。

要记住：“小子们哪，你们是属神的，并且胜了他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的更大”（约一 4:4）。他是你的替代者，他所成就的记在了你的账上。

难怪保罗没有指示教会要禁食。禁食作为有助于攻克肉身的方式，它有一个真实的目的；但就胜过魔鬼与罪来说，耶稣已经成了事，我们在他里面已经得胜！

以弗所书告诉我们，我们与基督一同活过来：

以弗所书 2:2-5

- 2 那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。
- 3 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。
- 4 然而，神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，
- 5 当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。

看到了吗？耶稣是我们的替代者。歌罗西书 2:15 说，他将一切执政的、掌权的掳来。

这也是以弗所书 6:12 中我们与之争战的那些执政的、掌权的。他将他们明显给众人看，就仗着十字架夸胜。耶稣取得了真正的胜利，我们也和他一同得胜。

所以，你已经胜过了他们。圣经没有说：“如果你禁食 14 天，你就会胜过他们。”不是这样的，你有权使用耶稣的名！**不管你是否禁食**，耶稣的名都属于你。奉耶稣的名，你就有权对魔鬼行使权柄。

保罗在给以弗所教会的信中说：“也不可给魔鬼留地步”（弗 4:27）。他没有说：“如果你禁食一、两周或三、四天……”在你试图得到做某事的地位时，魔鬼可能会占上风。他说，在你里面不要给魔鬼留任何地步。也就是说，除非你允许，否则魔鬼不会有任何地位。

雅各说：“务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了”（雅 4:7）。是你要这样做，你确实对魔鬼有权柄，否则你就做不到这点！

彼得说了什么？“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼前 5:8）。你打算怎么办？要抵挡魔鬼！用坚固的信心抵挡他！

第四章

禁食与自律

新约还教导说：

哥林多前书 7:4,5

- 4 妻子没有权柄主张自己的身子，乃在丈夫；丈夫也没有权柄主张自己的身子，乃在妻子。
- 5 夫妻不可彼此亏欠，除非两厢情愿，暂时分房，为要专心（英王钦定本此处有加：**禁食**）**祷告**方可；以后仍要同房，免得撒但趁着你们情不自禁，引诱你们。

另一个翻译版本说，不要禁止男女性关系，除非两厢情愿，为要专心**禁食祷告**。这是写给教会的信中唯一提到禁食祷告的地方；但是，请注意这里并没有特别规定禁食，只是让我们注意到人们确实禁食祷告了。

保罗说：“以后仍要同房”，这是谈到丈夫与妻子再在一起，这样撒但就不能“趁着你们情不自禁”试探他们。这很明白，对吗？

还有一些有关自律与禁食的问题。从 1949 年到 50 年代末期，我旅行布道时会住在牧师家里，我注意到一些事：在教会里大声喊叫的牧师，其家庭生活**最糟糕**，也最少禁食。

在我三、四年的观察记录当中，没发现一个牧师能够控制自己的情绪。

我认识一个牧师，他讲道的时候叫喊声最高，上蹿下跳得最厉害，发出的噪音最大。他对我说：“我一顿饭不吃都不行，我就是做不到。”他妻子没按时将晚餐摆在桌前就会不高兴。

我根本就无法享受他在教会里的大喊大叫。我不知道他是不是只是在肉体里使劲还是怎么的，但我怀疑这是否与神的灵有关。他活在肉体中。（当然，的确会有圣灵的运行，但有些人从没有学会区分人为鼓动与真正甜美的圣灵运行之间的区别。）

我和这些人在一起时，会照常禁食。当然，他们会邀请我到桌前吃饭。我不会说我在禁食，但我会说：“我今天只是不想吃东西。我想花点时间祷告。”

过禁食的生活

我还在德克萨斯州东部的全备福音教会担任牧师的时候，有一次正准备参加一次秋季圣经特会。神的灵对我说：“后面两天要禁食，因为他们在聚会上要让你为病人祷告。”

我笑了，说：“亲爱的主，为什么？如果是那样，那可是个真正的转变，因为他们有上百个牧师。他们从来没找我祷告或做见证，也从没找我为病人祷告。那不可能。”

于是我开始思考这个问题。我知道这不是我自己想出来的，我并不真的想禁食。（有时我们问：“那是出自神，还是出自魔鬼？究竟是谁在和我说话？”我们得学会评估这些事。）

我知道那不是来自肉体的，因为肉体不想禁食。那不会出自魔鬼，魔鬼不会鼓励你适当禁食；然而，他可能会鼓动你走向极端，让你的身体垮掉。

（我听说过一个牧师，他长时间禁食，不喝水，身体垮了，结果就死了。他的禁食观念是完全错误的。他以为自己能促使神运行。）

你不能促使神运行。他不会那么运行。他已经倾向于要做某些事，一旦你与他相联，让他运行，他就会成就那些事。

第二天，我去参加圣经特会。我坐下时，会长正在讲话，他准备将会议交给地区负责人来安排。由他们来准备那天早上的讲道。

那位会长说：“我看见甘弟兄来了，我没问任何人，但主一直在感动我，让我请他今晚主持医治服事。我们不想打扰任何服事，那么我们会早点开始，至少给他一个小时或更多时间服事病人。”

这与圣灵在 120 英里以外对我说的话一样。“后面两天要禁食，因为他们在特会上要让你服事病人。”

主的确通过我彰显了他自己。禁食让我更敏感。这没有改变神；神在我禁食之前、禁食当中和禁食之后都是医治的神。那并没有预备神，而是在预备我。禁食帮助我的灵变得对他的灵更敏感，好叫他的灵能通过我彰显他自己。

禁食的生活

在我最初开始旅行布道时，我每周二和周四禁食。我不是因主的带领这样做的；我只是每周禁食两天。我每次禁食 24 小时，因为以色列人就是这样做的。

我把吃饭的额外时间用来祷告。记住，如果你不用这额外的时间祷告、等候神的话，禁食对你没多大好处。

在一周禁食两天的那段时间里，我在服事方面取得了最大的属灵进步。我把自己关在教会里，花很多时间祷告。

我对妻子说：“我知道我们什么时候吃饭，如果我不出来吃饭，不要让孩子来叫我。你们就知道我那顿饭不吃了。”我禁食了许久。我也祷告了很长时间，我把这些额外的时间用在神的话上。因为教会就在隔壁，所以，我常常夜里别人都还在睡觉时起来去教会祷告。

一天晚上，我整夜祷告。很多夜晚，我几乎整夜祷告。我花时间与神交通，等候神，在过道里走来走去祷告。（从窗户透进来的街灯的光足够亮，我不用开灯。）

不仅仅是禁食；我还付出更多时间等候神，花时间研读他的话，这对我的灵命有好处。禁食有助于攻克肉身，让你对圣灵更敏感。

歌手们知道这一原则。如果他们大吃了一顿，然后想出来唱歌，他们就会停滞不前。传道人知道这点。这就是我们不喜欢在讲道之前吃饭的原因。如果我们吃饭的话，就会发现自己不舒服，属灵上不那么敏感。

经过几年每周禁食两天的操练，主对我说：“如果你过一种**禁食**的生活，我会更高兴。”我说：“你说过**禁食**的生活是什么意思？”

他说：“永远不要想吃多少就吃多少。要控制你的食欲。禁食是要这样；要攻克己身。”

你知道这比禁食还难吗？我改变了。我就不再**进行整日**的禁食了，若神的灵不告诉我，我就不再专门禁食。我过着**这种禁食**的生活让我有了更大的属灵进步。大多时候，我在聚会时一天只吃一顿饭。（我现在大多时候仍然如此。）

我注意到自己这样做时，医治变得更容易了。我要给人按手接受圣灵时，就什么也不吃。如果我们遇到困难，事情非我所愿时，我就禁食，只喝一点果汁。如果我身体需要更多体力，就开始吃东西，但我从不会想吃多少就吃多少。我开始得到更多结果，因为我或多或少一直过着禁食的生活。

有一次，我到堪萨斯主会。我到达那里时，牧师说：“甘弟兄，发生了一些事，我这周得出城几天。你继续照你的方式带领聚会，我周末就回来。”

我周日晚上讲道。周一早上 10 点，我们有查经学习。周一晚上，我讲道。周二早上，我讲道（我通常一天讲两次）。周二晚上，我讲道。到了第三天。

一位执事对我说：“甘弟兄，你觉得旅馆的餐厅怎么样？”

我停来说：“你知道吗？我从没想过这点，我到这儿之后就没吃过东西。我忘了。”

我又说：“那餐厅关了。那里有个指示牌写着‘不营业’。”

他说：“哦，我们本来打算让你在那里吃的。那你吃了些什么？”

我说：“若不是你提到吃东西，我都忘了。”

他提到吃东西的时候，我才感觉饿了。在那之前，我一直沉浸在属灵事情当中，一点也没想到要吃饭。（顺便提一下，从那以后，我每天都吃饭。）

在三周的聚会当中，那是我唯一没吃东西的三天。我不是在禁食；我只是忘了吃饭。我

一直没想起来要吃饭。我开始吃饭之后，我还是一天吃一顿。我想说的是，没有一成不变的规定。

第六章

走向极端

不要像那个因为禁食而把身体弄垮，最后得病死了的牧师那样。那个可怜的家伙非常痛苦。他是个了不起的人，可没人能帮他，因为他不听。你看，你的身体还是会死的。它还没得赎，你要学会照顾自己的身体。我很早就吸取了这个教训。

我第一次讲道的时候，我没有受圣灵的洗，但我的确相信神的医治。我那时是一个乡间小教会的牧师，还有另外一份工作。

有一天，我正在外面干活，知道自己太热了。我知道自己该停下来。我里面有个声音，就是内在的见证，提醒了我，但我却没听。我继续干活，结果中暑了。我的心脏停止了跳动，几乎要死了。全备福音教会的人给我按手祷告，虽然我是浸信会的。

你知道，我无所适从，直到我悔改了，说：“亲爱的神，我悔改。我再也不会把我的身体推到那样的地步了。”我向神做出那个承诺的那一刻，我就站起来完全好了。

从那时起，我就拒绝将自己推向极端。我会正处在医治服事的队列中间，意识到自己身体正走向那个地步，就停下来走开了。我告诉人们，我不能违背我的良心，违背我与神的契约。

有人可能会说：“我们只是祷告求神赐你超自然的力量。”有些人对此怀有一些疯狂的想法，他们认为你应当是个超人。

你有没有注意到耶稣一次又一次地离开人群？他的身体也是血肉之躯，他和所有人一样会累。人生当中最主要的事情就是被神的灵引导。

有些人试图把禁食宗教化。他们把自己推向极端，认为**靠行为**可以成事。但我不相信**宗教**；我相信**基督**以及基督里的生命。不要靠行为。

让主引领你。**照神的灵的引导**，花时间禁食，等候神。尽管听他的吩咐。

我曾去一个地方举办奋兴会，我们在那个教会获得该教会史上最大的复兴。主日学增加了一倍，教会成员增加了两倍。牧师日复一日地说：“各位，神如此运行我只是甚为希奇。我们甚至还没禁食呢。”

他想重新去靠行为；他以为靠行为能成事。但我在相信神，神尊荣人的信心。神最尊荣的就是信心。

第七章

各种禁食

还记得但以理禁食 21 天吗？他没有吃“美味（英王钦定本作：美味的面包）”。我们需要认识到有不只一种禁食方式。但以理没有尽情吃他想吃的东西，但他的确吃了一点东西。有时做到这点更难。

你看，这是攻克肉身的问题；要攻克己身，不要让身体控制你。你反而要控制它。

如果你想更进深一步，你可以禁食物以外的东西。你可以说：“主啊，我要停止看电视，把那些时间用来祷告。”（但以理说，他不再吃美味了。那么，为什么不能放弃一些让我们享受的事情呢？）

一位著名的福音布道家在牧养教会时，决定向神献出百分之十的时间祷告。他在夜里家

人入睡之后开始祷告。他每天夜里祷告两个小时四十分钟。要做到这点，他得牺牲看电视的时间。神赐给他一个国际知名的事工。

你可能会说：“我不能祷告两个小时四十分钟。”但也许你可以牺牲看电视的时间，或者一些你正浪费的时间，以便投入更多时间祷告。

第八章

通过禁食， 我能达到什么目的？

侍奉主

圣经给我们列举了人们为了侍奉主禁食的例子。他们不是为要得到什么而祷告；只是想花时间造访主。

使徒行传 13:2, 3

- 2 他们侍奉主、禁食的时候，圣灵说：
‘要为我分派巴拿巴和扫罗，去做
我召他们所做的工。’
- 3 于是禁食祷告，按手在他们头上，
就打发他们去了。

你可能会问：“侍奉主是什么意思？”
我肯定他们祷告过。但圣经也在以弗所书

5:18,19 中说：“不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。”他们开始敬拜神，尊他的名为大，而没有吃饭！

有时我会整晚都用诗章自言自语。我在侍奉主，我不至一次这样做过。诗章是属灵诗歌，不管它是否押韵，其中都有诗意的成分。有时我在夜晚十分安静独处时，这些诗章就一直从我里面冒出来。

圣经谈到诗章、颂词、灵歌时，并不是指你从歌本中看到的那些歌曲。那些歌曲大多数都充斥着不信，不是受神的灵感而来的。圣经所讲的是神的灵所赐给你、此时此景蒙圣灵感发而来的。

在旧约中有 150 章神的灵所赐的诗篇。这些诗篇祝福了我们，因为它们是圣灵膏抹的。大卫的很多诗篇是他在经历考验或试炼当中得到的。那些诗篇是他的；那些诗篇祝福了他；鼓励了他。诗篇可以背诵或吟诵。犹太人会唱其中一些诗篇。

人们总会唱一些灵歌或赞美诗。我很少唱歌，除了方言，因为我不擅长唱歌。（保罗说：“我要用灵祷告，我要用灵歌唱”；那就是方言。）

我常常将诗篇讲出来。我的女婿巴迪·哈里森（Buddy Harrison）唱灵歌和赞美诗；那是神的灵当时所赐给他的。

侍奉主就是敬拜他；不想要任何东西。我们应当在教会里举办侍奉主的聚会。如果我是教会的牧师，我会每周有一次我称之为“信徒聚会”的服事。只有信徒会来，我们会侍奉主。

在我所牧养的一个教会中，我们在周日早上的礼拜中常常只有自己人出席。周日晚上是我们的福音布道服事。晚上教会挤满了人。人们甚至会从街上往门窗里观看。但周日早上很少有非会友参加我们的聚会，所以，我把周日早上的礼拜当成信徒的聚会。

从 1939 到 1940 年之间的早上，我的主日讲道大概不超过五、六次。我对会众说：“我就坐在讲台这儿，把聚会交给圣灵。你感觉神带领要做什么，就去做好了。如果你感觉神带领你开始唱诗，就开始唱吧。”

我想就是那个时候我们最为接近保罗对哥林多教会所说的这番话了：

哥林多前书 14:26

26 弟兄们，这却能怎样呢？你们聚会的时候，各人或有诗歌，或有教训，

或有启示，或有方言，或有翻出来的话，凡事都当造就人。

他们去教会是因为他们有某些得着，可现在大多数人去教会是为了**得到**某些东西。

我们拥有一些极好的服事。我自始至终没见过像他们那样的服事，我相信神希望每个教会都应该那样。但我们过于迷恋自己微不足道的礼拜形式。我们想着中午得结束。

有时在这些聚会中，我们可以一直待到下午 1 点半。有时，神的同在会在我们中间，我们就都坐在那儿。没有一个孩子哭，没人动，没人说话。我们就在那儿坐上 45 分钟。神的大能，也就是神的同在，是如此真实，你甚至都不想动。你害怕自己若动一下手指，那同在就消失了。

有一个人带自己得救的妻子参加这些聚会，然后他到城里去聊天、听闲话、消磨时光和骂街。有一次，他大概中午回来了，以为聚会已经结束了，但聚会还没结束。他坐在车里，但没听到什么动静。

最后，他进来了。他走进来的那一刻就和我们有同样的感觉。没人说话，或转过来看他。

因为我坐在讲台上，所以我能看见他。他坐下，看着我，看着人群。没人说话；只有神圣的静默。我看着他，因为我知道会有事发生。

他在那儿大概坐了十分钟，突然开始全身发抖。然后，他站起来，沿着过道走去，还在发抖，倒在祭坛前。他开始呼求神，得救了！还是没人说话。没人过来帮他祷告。神发动并完结了这项服事。他救了那家伙。我不至一次看到这样的事。

有时，神的灵会感动某人开始跳舞。你知道之前，会有 15 到 30 个人加入进来。他们会在整个上午聚会中一直跳。我们让那气氛充满了神的灵。

我会告诉会众：“我们今晚的聚会目的不同。我们今晚来聚会不是为了得祝福。我们今晚来不是为了侍奉主。我们来是为了服事罪人。所以，凡事都要规规矩矩地按着次序行”（林前 14:40）。

每个周日晚上我们都有人得救，被圣灵充满，以及得医治。因为我们让那个地方充满神的大能，所以我们有着持续不停的复兴。在很多地方，周日上午的气氛都死气沉沉的。你要提前到那里，把人带来的所有鬼魔赶走；否则，你会摔得四脚朝天。

我们需要敬拜的时间；照主引导我们的任何方式敬拜。那才是侍奉主的意义。

在圣经时代，他们禁食的另一个原因是要按立牧师，或按照神呼召他们的方式给他们分别出来。我确信他们没有进行长时间的禁食，或许只是禁食一顿饭。

面对决策与危机时刻

很多时候，在复兴聚会当中，若有人似乎很难得到圣灵的洗，我会告诉他们不要吃晚饭。毫无例外，这很有效；我见过很多次，他们后来都被圣灵充满了。

正如我提到过的，你会发现圣经提到人在危机时刻禁食。

耶稣多次在做某个决定，像选门徒这样的事之前，他会独自祷告。

使徒行传 27 章是保罗在危机中禁食的例子。他在坐船途中去到凯撒面前申诉，忽然暴风雨大作。

使徒行传 27:20

20 太阳和星辰多日不显露，又有狂风大浪催逼，我们得救的指望就都绝了。

保罗在出航前藉着神的灵已经察觉到危险。

使徒行传 27:21-25

21 众人多日没有吃什么，保罗就出来站在他们中间，说：“众位，你们本该听我的话，不离开克里特，免得遭这样的伤损破坏。

22 现在我还劝你们放心，你们的性命一个也不失丧，惟独失丧这船。

23 因我所属所侍奉的神，他的使者昨夜站在我旁边，说：

24 ‘保罗，不要害怕，你必定站在凯撒面前，并且与你同船的人，神都赐给你了。’

24 所以众位可以放心，我信神他怎样对我说，事情也要怎样成就。

我不知道保罗这里禁食了多久，但禁食后他就站在他们中间。他告诉那些人，他们的性命会得保全。他有一段时间不吃东西，一直在寻求神。在他写给一些教会的信中，谈到他的服事时使用了“常常禁食”的表达方式。

第九章

释放 被压制的人

在我们牧养的教会中，有一位妇女左肺上长了一个大肿瘤。她去找家庭医生看病，但医生让她去找附近大城市的专家看。当时是1939年，医院一般不会那么快给病人做手术。

医生不知道肿瘤是否是恶性的，但他们给她进行了X光疗法。医生说，该疗法虽然治不好她的病，但可以延缓或缩小肿瘤。如果疗法不成功的话，下一步就是动手术，这种手术在当时是十分危险的。

我知道她每周做两次治疗，但她从没有要人为她祷告。

有一天，她去城里理疗，16岁的女儿在家（那是夏天）。他们住在一个农场，必须很早起来赶路；进城来回要花一整天的时间。那

是个周四，16岁女孩一整天都在为她妈妈禁食祷告。她祷告被压制的要得释放。（使徒行传 10:38 谈到疾病是撒旦的压制。）

我对所发生的这一切一无所知。下个周日我讲完道之后，主的声音对我说：“有一位女士，我想在今天散会之前医治她。”所以，我想都没想就说了出来。第一次发生这样的事。那是 1939 年。我马上说：“主刚才说，我们今天离开之前，他想要医治一个女人。”

我的话刚一出口，一位女士就走了出来。她步入过道，但我里面神的灵说：“她不是我说的那个人。”

我说：“姊妹，你不是那个人，但医治也属于你，过来我们为你祷告，主会医治你。”

然后，R 姊妹走到过道上，我里面神的灵说：“她就是那人。”我告诉她，“R 姊妹，你就是主要医治的人。”我给她按手祷告，那肿瘤就消失了。她回去找那个专家，告诉他，因为发生了某件事，所以请他拍 X 光片。他问：“发生了什么？”她回答说：“我之后会告诉你。”他拍了 X 光片，结果找不到那个肿瘤了。他又拍了几张，但还是找不到。肿瘤消失了。

几年前，我在德克萨斯州的休斯顿的一家全备福音教会主会，我当时住在牧师家里。牧师的妻子从没对我说过她自己身体状况不好。（她为此祷告多年，从没领受到医治。）

神开始在聚会中运行，祝福人。很多人都得到医治。之后，这个牧师的妻子做见证说：“我看见别人得医治，我就禁食。”（她给丈夫和我准备吃的，但她从不和我们一起吃饭。）

“我禁食祷告了几天，“她说，“并且告诉主我知道他能够医治我。”

有一天晚上，我讲道后在服事，我得到了一个有关她的启示。我开始告诉她出了什么问题，因为我在灵里看见了；主告诉我她到底出了哪些问题。知识的言语在运行，她就完全领受了医治。

虽然禁食本身不会带来医治，但它在某些情况下能为医治铺路。

第十章

结语

史密斯·威格士维尔（Smith Wigglesworth）说，英格兰有两个年轻人在他的聚会上经历了神的大能。

“神若带你去威尔士，让我们的拉撒路复活，我们都不会感到惊讶”，这两个年轻人告诉史密斯。

他们说，拉撒路白天在锡矿厂工作，晚上讲道。他病倒了，还得了肺结核，整整四年都是个无助的病人，得要人用勺子喂他吃饭。

两年后，主对史密斯说话。这个信心伟人经常在乡间散步。一天，他爬上威尔士最高的山之一。到了山顶，他被神的同在包围，主对他说：“我要你去让拉撒路复活。”

史密斯在明信片上写下主对他说的话，就把卡片寄到拉撒路家里。他到那里时，一个拿

着明信片的人在门口迎接他。“是你寄的吗？”那人问。“你觉得我们相信这个吗？把它拿走吧！”他把明信片扔给了史密斯。

然后，那人就叫了一个仆人来，说：“带这人去见拉撒路。”并且对史密斯说：“你见他一眼就会头也不回地回家的。”

从自然角度来看，这话没错。那人很无助，他骨瘦如柴，并且没有一点信心。

史密斯知道，既然神发了话，就不能放弃。他离开了，但召集了七个人整夜和自己一起祷告。那天夜里，主的灵告诉他不要吃东西，于是他就没吃晚饭，第二天早上也没吃早饭。（他相信祷告禁食是巨大的喜乐。）

第二天，他们八个人去了拉撒路的家。还是那人让他们进去了，那个可怜的人躺在那里就像具尸体。

史密斯禁食的时候，神告诉他该怎么做：

“不要祷告，不要用油膏他；不要碰他。你们八个人就围在床前，拉着手，不断重复耶稣的名字。”

于是，他说：“我就站在床旁，说：‘耶稣，耶稣，耶稣（所有八个人同声说），耶稣，耶稣’！”

就在他们说话的时候，神的能力降下来。然后，像云一样升起。他们继续拉着手，说：“耶稣，耶稣”，那能力不断降临，下来上去。那能力第六次降临，拉撒路说：“我内心一直苦毒，我知道我让神的灵忧伤了。”他悔改，哭求：“哦，神啊，愿你因此得荣耀。”他刚说出这话，神的能力就降临在他身上，医治了他。

拉撒路站起来，自己穿上衣服。然后，他与史密斯一起唱着赞美诗下楼。拉撒路在一个露天聚会中为神所做的事做见证，很多人因此得救了。

圣灵告诉史密斯的是“只要禁两顿饭”，仅此而已。那会改变神吗？不会，神已经告诉史密斯要让拉撒路复活。你看，这让史密斯有更多时间等候神，而不用吃饭。这让他的灵更敏锐，使他更容易被神的灵影响，好叫他成为管道。

这就是为什么圣灵没有通过保罗或雅各或约翰给予任何禁食或不禁食的指示。

我相信这是因为神要我们学习被他的灵引导。这样我们就会预备好照他要我们行的方式而行。若圣灵没有告诉你禁食，你或者可以抽

出一些时间，说：“我要用这段时间禁食，等候神，学习圣经。”

你该什么时候禁食？我不知道，圣经没有给你明确的指示。那取决于主的带领。你学习越多，就会越认识到我们多么需要依赖神的灵；不仅是神的话语，还有圣灵。

难怪耶稣说：“我不会撇下你们为孤儿。”（约 14:18）我们在这方面需要里面的圣灵的帮助，就像在其它所有方面一样。我们也有着圣灵的帮助。

“难道我们不该禁食吗？”

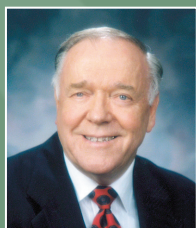
你以为你很了解禁食吗？再想想。甘坚信牧师所著的《禁食常识指南》充满着惊喜。甘牧师着眼旧约和新约，鼓励信徒检视并遵循圣经中禁食的理由。他讨论了禁食的适当时段，并将主给他的一个独特的禁食指示呈现给我们。本书简明扼要，会成为你所珍视的参考图书。

甘牧师在《禁食常识指南》一书中回答的问题包括：

- “圣经告诉我们要禁食，对吗？”
- “像耶稣一样禁食40天难道不是最好吗？”
- “禁食就是什么食物都不吃，对吗？”

“禁食会改变你。它会帮助你攻克肉身。它会帮助你更敏感于神的灵。”

——甘坚信



甘坚信牧师在十七岁时蒙神奇迹般地医治了先天性的心脏畸形病以及医生无法治愈的血液性疾病，之后他事奉神近七十年。尽管甘牧师在二〇〇三年已回天家，他所创办的事工却仍在祝福全球各地的广大信徒。

甘坚信事工的外展服事包括：赠阅月刊《信心之道》，瑞玛圣经学院，瑞玛校友会，瑞玛国际传道协会，瑞玛函授圣经学院，瑞玛监狱事工，甘牧师之子肯尼斯·黑根牧师和儿媳琳奈特牧师共同主持的每周电视节目“瑞玛赞美”，无线广播节目“今日瑞玛”，在世界各地举办的“活信布道大会”。

