

God's Chosen Fast

神所揀選的禁食

禁食的屬靈原則及實踐指引

亞瑟·華理斯 著

By Arthur Wallis

何國強 譯



目錄

序	5
第 1 章 為什麼要禁食？	9
第 2 章 標準禁食	13
第 3 章 完全禁食	17
第 4 章 部分禁食	21
第 5 章 你們禁食的時候	25
第 6 章 那時候他們就要禁食	29
第 7 章 定期及集體的禁食	33
第 8 章 向神禁食	39
第 9 章 潔淨自己	45
第 10 章 上達於天	51
第 11 章 改變神的心意	57
第 12 章 叫被擄的得釋放	63
第 13 章 叫受壓的得自由	69
第 14 章 得著啓示	75
第 15 章 埃及的美食	81
第 16 章 攻克己身	87

第17章	禁慾主義	95
第18章	禁食與身體	101
第19章	為了健康和醫治	107
第20章	如何開始禁食	113
第21章	如何結束禁食	119
第22章	一位禁食者的日記	125
第23章	末後的日子	137
附錄1	常見的問題	145
附錄2	健康的飲食	151
	聖經索引	154

序

我詢問了某大城市的多家基督教書房，想蒐集一些有關禁食的書籍，但他們卻無法推薦任何一本書。數天後，我才在一家健康食品店裡找到一本關於健康禁食的書。我發覺有關禁食在屬靈方面的著述，遠不如在身體方面的著述。後來我在偶然的情況下，讀到了葛登·柯夫（Gordon Cove）的小冊子——《透過禁食及禱告帶來復興》（Revival Now Through Prayer and Fasting，暫譯），它們包含了許多有益的教導和明智的忠告，我為此衷心感謝主。可是除了兩三本美國版的刊物以外，這類書籍似乎並不多見。

多年來，我從個人的經歷中體驗了禁食極大的價值和祝福，而許多虔誠的信徒卻仍然忽略這件事。我願意與所有渴望從神得著最大祝福的人分享這種操練靈性的方法，我希望為他們提供一本手冊，它不僅查考聖經中關於禁食的經文，並附上索引，而且盡可能討論一些實際的問題。

本書中論及身體和實際狀況的部分，將以較長時間的禁食為討論的重點。此乃因我們在這方面具備正確的知識，讀者請不要因此認為每個人都需要做長時間的禁食，或者誤會短時間禁食的功效較小；然而那些從事短時間禁食的人，若知道身體在長時間禁食後有何種反應，也能得著益處。

當然，醫生比研讀聖經者更適於談論人的身體。在這裡我必須感激兩位醫生的幫助，他們是德國的布坎格（Otto Buchinger）醫生及德州聖安東尼奧的舒爾頓（Herbert Shelton）醫生，二者都是禁食療法的專家；另外也要感謝一些詳細檢閱本書關於身體部分的諸位朋友，他們曾經提出許多建議性的意見。我也參考了奧爾（James Orr）教授在更正教字典內關於禁慾主義的論述，以及哈斯汀（James Hastings）所著的《宗教與倫理百科全書》（*Encyclopedia of Religion and Ethics*，中文版由上海廣學會出版）內關於禁食的資料。

這項被忽略的真理重新被發現後，常又會被過分強調。我在探討這個題目時就已注意到這樣的試探，因此只有嘗試根據聖經來說明禁食的重要性。真理有如一幅圖畫，任何誇大的特徵只會讓它變成拙劣的漫畫。那些強調禁食過於聖經所記載的人，只會畫出一幅真理的漫畫；結果使得謹慎細心的人，認為這是迷信者的古怪行徑而排斥這蒙福的管道。

禁食是重要的——也許比我們所想像的更重要，我相信本書能夠說明這一點。雖然它不是聖經中最主要的教義，也不是信仰的根基，或是解決任何屬靈問題的萬靈丹；可是，人若以清潔的心和純正的動機來操練禁食，它便能在其他方法失效時為我們開啓一扇門、一道窗，叫我們看見未曾見過的世界。它也是神所賜的一種屬靈武器，「可以攻破堅固的營壘」。願神藉著本書喚醒祂的百姓，叫他們因著實行神所揀選的禁食，在靈裡成就原本不可能的事。

第 2 章

標準禁食

「祂禁食四十晝夜，後來就餓了。」（馬太福音四章2節）

有些人不喜歡聖經中某些經文的本意，便用一些看似屬靈的話語來加以解釋，使它原有的力量大為減弱。真理一旦被矇蔽，就不會有人去實踐；鋒利的刀口既變鈍，便不能再切東西。許多自稱為教會的團體，特別是傳道人，都常以這種態度來處理聖經中關於禁食的教導。

有人告訴我們：「禁食不只是禁食物，更是禁戒不做任何一切叫我們與神隔絕的事物。」他們又說：「禁食就是不做任何事，即是捨己的意思。」我們如果一直擴展它的意義，便會使刀鋒變鈍。

是的，除了食物以外，仍有許多事物會使我們與神疏遠，我們也的確需要操練捨己的功課。事實上，「禁食」仍是指不吃「東西」。我們將可看到在聖經中有三種禁食

的方式，但每一種都是不吃任何食物的。儘管禁食確實包含捨己的其他形態，我們仍不能因此抹煞它的原意。

爲了易於分辨，我們把第一種禁食，也是最普通的禁食方式稱爲「標準禁食」。它的意思非常清楚，從新約聖經中第一次禁食的例子便可看出來：「耶穌禁食……後來就餓了。」祂不吃任何固體或流質的食物，但沒有拒絕喝水。從這些經文可看出，我們的主是以這種方式禁食。

聖經說祂「沒有吃什麼」（路加福音四章2節），而不是說祂不喝什麼。後來又說「祂餓了」，但沒有說「祂渴了」。雖然口渴比飢餓更難忍受，但撒但只引誘祂吃，卻沒有引誘祂喝。這些細節都說明了祂只是不進食，而不是連水也不喝。事實上，人的身體除非獲得超自然的力量，否則不可能連續四十天不喝水的。

禁食期間並不包括不能睡覺；神也許要我們在短暫的時間內不睡覺，譬如放棄一個晚上的睡眠。保羅並沒有把「禁食」和「睡覺」連在一起（參考哥林多後書六章5節，十一章27節）。假如禁食期間必須停止睡眠，那麼除非獲得超自然力量的幫助，否則沒有人能這樣禁食。身體需要睡眠甚至比水分更多，不論他保持清醒多久，遲早還是會睡著的。在不自覺的情形下，仍要向睡眠屈服。

哥林多前書七章3~5節有一段強有力的推論，就是夫婦在禁食期間也應暫時分房，不過那必須是兩廂情願。對於這件事我們也不能太武斷，因爲在英王欽定本聖經

（King James Version）中，第5節的「禁食」一詞是附上去的，原文並沒有這兩個字，然而此處確有禁食的觀念。

總而言之，標準禁食就是禁戒所有的食物，但可以喝水，而且必須與我們下面所要討論的其餘兩種禁食，即「完全禁食」及「部分禁食」劃分清楚。

神所揀選的禁食

原 著／亞瑟·華理斯

譯 者／何國強

編 輯／邱恩宜、楊思永、黃宇宣

版面編排／曾淑真

封面設計／邱恩宜

出版者／財團法人基督教以琳書房

創辦人／章啓明

發行人／鍾聲揚

出版總監／黃聖志

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

登 記 證／局版臺業字第2854號

版權所有·請勿翻印

總 經 銷／貿騰發賣股份有限公司

網 址／www.namode.com

出版日期／2023年4月三版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／**God's Chosen Fast**

by Arthur Wallis

Copyright © 1968 by Arthur Wallis

All Rights Reserved. Revised Chinese edition copyright © 2023 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-626-7136-53-9 (平裝)

什麼樣的禁食 蒙神悅納？

禁食是神所賜重要的屬靈武器，可以攻破堅固的營壘。我們若以清潔的心和純正的動機來操練，必能從中得著能力。本書從聖經中眾聖徒禁食的榜樣和教導，使我們明白如何透過禁食的實行，更貼近神的心意，以蒙神悅納的禱告，帶出神大能的奇妙作為。書中兼具觀念的教導和實際方法的指引，被公認為禁食主題的經典著作。願神喚醒祂的百姓，使我們經歷那原本看似不可能的事。

