

溪邊的樹

2021年8月

谷區國語浸信會

每月通訊

合乎上帝心意的禁食

向神獻上虔誠。

一.「禁食」的聖經依據與淵源：

舊約利未記，神吩咐以色列百姓要在每年七月10日遵守「贖罪日」(利16:29-31; 23:27-32)。在守節時，經文再三強調百姓要「刻苦己心」。民數記29:7，也有類似記載。

那時百姓如何「刻苦己心」遵守「贖罪日」呢？他們的作法就是實行「禁食」。後來在詩篇裡(35:13; 69:10)，直到以色列人被擄時期的以斯拉時代(拉8:21)，都很明確將「禁食」與「刻苦己心」並列。只是在先知以賽亞時代，以色列人徒有「禁食」的動作，卻完全失去「刻苦己心」的實意，受到神很嚴厲的責備：

「他們(以色列百姓對耶和華神發問)說：『我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？』(先知以賽亞代表耶和華神說：)看哪，你們禁食的日子，仍求利益，勒逼人為你們作苦工。你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。這樣禁食，豈是我所揀選使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食為耶和華所悅納的日子嗎？」(以賽亞書 58:3-5)

所以，在舊約時代，「禁食」的意義已經很明確，就是要在神面前「刻苦己心」(英譯：deny yourself, afflict your soul, humble yourself, self-examination and humility...)。這樣的「禁食」才是蒙神所悅納，不能只有表面的動作。

二. 耶穌對「禁食」的相關教導

1. 馬太 6:16-18

a. 不可故意做給人看，這是虛偽，神不喜悅。

b. 外表要保持該有的起居常態，內心真正

c. 「禁食」雖是外在行動，真義卻在內心。上帝要察看的，也就是內心。

2. 馬太9:14-15(可2:18-20; 路5:33-35)

a. 「禁食」重在真義，不是僵硬的宗教形式。

b. 耶穌是「新郎」，門徒是「陪伴」，這是歡慶的時刻，不應哀慟(禁食)。耶穌離開門徒之後，門徒就要禁食了。

3. 馬太17:21(可9:29)

a. 有時要對付污鬼纏擾，一般性的禱告不夠，還要加上「禁食」。

b. 「禁食」本身並沒有任何特殊屬靈異能，乃是信徒要藉著合神心意的「禁食」，更加徹底的潔淨自己，沒有破口，好能成為合乎上帝使用的有效器皿，得勝屬靈的爭戰。

三.「禁食」的意義：「合神心意、蒙神悅納」的原則

所以，合神心意的「禁食」是要在神面前安靜省察自己的內心，藉著禁戒食物，更加專心在聖靈光照引領之下，確確實實「刻苦己心」，認罪悔改，求神赦免，接受潔淨！並要謙卑學習明白神的旨意，且在神面前立下遵行神旨意的決心。

四.「禁食」的種類：

按照聖經記載，可將「禁食」的方式歸納為三類。

1. 標準禁食：禁戒一切食物(包括固體與流質)，但可以喝清水。耶穌公開傳道前，在曠野接受魔鬼試探。那時祂所實行的，就是沒有吃任何東西(太4:2; 路4:2)。經文明確說祂餓了，但沒有說祂渴了。

2. 絕對禁食(或稱「完全禁食」)：完全禁戒一切食物(包括固體與流質)，並且連清水都不喝(出34:28; 斯4:16; 徒9:9)。

2021年度主題
**得救，承擔，
不懼怕！**
八月份經文
**我們原是他的工作，
在基督耶穌裡造成的，
為要叫我們行善，
就是神所預備叫我們行的。**
(以弗所書 2:10)

3. 部份禁食：禁戒部份食物不吃，或減少食量，或只吃某種食物，簡化飲食，表示與世俗有別。如舊約的但以理(但1:12-16; 10:2-3)、以利亞(王上17)、新約的施浸約翰(太3:4; 可1:6)等。

五. 今天實行「禁食」的注意事項：

1. 要按照聖經所記載的，實行「合神心意、蒙神悅納」的原則操練禁食，才有真正的屬靈價值與意義；不要自己增添，或仿倣不合聖經真理內容的其他做法。

2. 留意主耶穌的告誡(太6:16-18)，不要作給人看，討人喜歡。最重要的，乃是每個人自己在神面前的真心實意。「人看外貌，神看內心」(撒上16:7)，務要謹慎！

3. 禁食的方式與次數，每次的時間長短，都可按聖靈感動而行，不要有僵硬的公式。一般原則是，按個人身體的狀況，逐步操練，按部就班，慢慢進深。千萬不可操之過急，或逞一時之快，這都是血氣的行為。除非有神特別明確的感動是為了某種需要，絕對不要頓時猛然進行長期禁食，尤其是不吃不喝的「絕對禁食」，以免造成身體損傷，反而羞辱主名。

4. 禁食的意義不是只在禁戒食物，乃是要更有更多時間，且專注的誠心自我省察，並向神禱告，親近神。否則就成了只是「節食」或「絕食」，完全沒有屬靈意義。

5. 禁食期間，除了禱告讀經，還是要保持正常作息，不要影響家裡其他人，或周圍的同學同事。例如自己在禁食，但是該要給家人作飯還是要作。不要變成全家人「必須」跟著一同禁食。

6. 禁食結束後，一定不要暴飲暴食，好像要補回沒有吃的東西。這種行為不但破壞了禁食的敬虔意義，更顯明自己禁食的動機大有問題。更何況這樣作法會對身體造成不良影響，一定要特別節制。尤其是操練「完全禁食」一天以上的，一定要慢慢恢復飲食。最好從流質食物開始，份量也要由少漸增，給腸胃有逐漸恢復運作的過程。

7. 若你每天需要固定吃藥的，一定要請教家庭醫生如何禁食。一般來說，「部份禁食」的彈性很大，可按各人情況作選擇，幾乎是每一個人都可以使用的方式。

8. 請記住：只要禁食是向著神，並按著神的旨意進行，都有價值，必蒙悅納。所以再次強調，禁食的「方式」與禁食的「次數」與「長短」都不是絕對一成不變，可按個人的情況自己做選擇，然後憑信心進行，靈裡有平安。

9. 因此，不要堅持認為某種形式的禁食才好，而論斷別人。也要小心，不要存著與人競爭

的心理，比賽誰更虔誠。這都是屬肉體的血氣行為，為神所厭惡，必須完全棄絕，因為上帝必察驗我們的內心！

10. 在禱告與禁食期間，若能操練書寫「靈修日記」，那是很有價值。一方面可幫助自己思想集中，不易渙散；同時，既然按神心意進行禱告與禁食，就要期待聖靈動工，藉著「靈修日記」將聖靈賜下的寶貴感動與引導都記錄起來。「你們親近神，神就必親近你們…」(雅各書4:8)，這是上帝的應許！

許中生牧師謹上

【編者的話】

“《金屬之聲》觀後感”一文揭示了人在苦難中如何定位自己。作者筆下三十多年前被診斷為“法定盲人”的師母，這些年來從未間斷地活躍在教會工作的方方面面。這位“法定盲人”並未因“盲”而停止工作，她的蹤影遍及詩班指揮、聖樂活動、病患探訪、海外宣教等，除了近年來行動不便，常見有人攙扶之外，從側面觀察與常人幾乎沒有什麼兩樣。殊不知，因視力減退和對暗明適應能力的銳減，生活和工作上日見困難。作為詩班指揮，她的大宗工作是排練，但看譜卻成了問題。詩班人員都看到師母的樂譜，那是印着斗大音符和大號字體的大紙厚厚一疊。然而這並不影響指揮的備課，常常斗大音符和大號字體早已印在腦海，樂譜已經熟記，脫譜排練、憑記憶指揮。視力的影響使她“寸步難行”，而她卻在最困難的日子裏“暗暗”努力，竟然在高等院校獲取聲樂碩士學位。從一名與命運爭戰拼搏、決不服輸的戰士，到事事交托、俯首聽命的成熟的基督徒，神的安排和預備何等奇妙，而這中間對人的磨練所需要的堅強意志和為之所付出的堅韌毅力是常人難以想象的。因着施玲羽姐妹的細緻觀察和詳盡報導，讀者得以一窺在艱難中不斷定位自己的一位“法定盲人”。

於靜寂中找到自己

——《金屬之聲》觀後感

語聆

寫在前面

苦難造訪時，你面對的是一個怎樣的自己？新晉奧斯卡五項提名的《金屬之聲》表現的正是這樣一個故事。面對苦難，我們可以有不同的洞見和收穫嗎？一起來讀本文，你會找到答案。

音樂來自有情天

當音樂家聽不到聲音、藝術家看不到顏色、運動員無法跑步時，世界對他們來說就像畫上了休止符。瞬間，一切靜寂。

在那個深邃、靜寂到近乎懾人的空間裡，你面對的是一個怎樣的自己？

重金屬樂團鼓手魯賓突然喪失聽覺。醫生診斷後告知，他已經流失80%—90%的聽力，而且病情會急速惡化。對這個突如其來的噩耗，魯賓先是驚恐，逃避，拒絕相信。到後來告訴自己，只要動個手術，裝個人工耳蝸，就可以恢復過去開著露營車和女友到各地巡迴演唱的生活。

真心愛他的女友小露，擔心魯賓的精神狀態，也為了魯賓的健康，確保他不再陷入酗酒嗑藥的舊模式，找到一個鄉下的啟聰之家，狠下心來暫時離開他，讓男友專心休養。

啟聰之家創立人喬在越戰時失去聽覺。他設立這個中途之家，是希望為失聰者提供心靈輔導以及生活技能上的訓練。魯賓在這裡開始學習如何與安靜共處，如何過有紀律的團體生活，如何用手語打交道並成為失聰世界裡的一員。

看似逐漸接受現實並已經和學校師生打成一片的魯賓，心中的坎卻一直無法跨越；他始終拒絕接受自己失聰之事，執意要修復自己的聽力。

“你不是來這裡修復聽力的，而是來學習如何與失聰共存的。”猶如心靈導師的喬，一邊耐心等待魯賓，一邊企圖扭轉他的執念，幫助他走出迷宮，迎面現實。

相對於重金屬音樂的高度爆發力、快節奏、重量感以及破壞性元素等特質，在啟聰之家裡，魯賓面對的是一個平淡、慢節奏、輕盈、寂靜的日常氛圍；過去，環境中的嘈雜與高分貝是他生活的背景音樂，如今他要學習在完全寂靜的空間裡，聆聽自己內心的聲音。

以為受傷的是耳朵，真正聽不到的，其實是自己的心；過去的魯賓聽得到所有聲音，卻聽不到自己真正需要的聲音。

現實生活中的殘酷，猶如一隻潛伏在暗處、虎視眈眈、伺機吞噬你的猛獸。

美國作家伊麗莎白·斯特勞特 (Elizabeth Strout) 在小說《生活是頭安靜的獸》中，描述一對平凡的藥房夫婦和他們居住的克勞斯比鎮，靜謐的生活中處處隱藏著蓄勢待發的“獸”，它們以各種不同形式出現。生命中的重要議題：孤獨、愛與被愛、怕死、對渴望的追求、實現自我，都要在現實的挑戰下一一浮現。小說中有一個發人深省的洞察：“生命是一份饋贈……不管生命可能要承受些什麼，人們還是有慶祝的衝動，因為他們經由不同的途徑認識到，在某種意義上，生命是一件值得慶賀的事！”

對心中有造物主的人來說，對生活這頭安靜的獸，並非無計可施，因為神已經先為我們注射了強心針：“在世上你們有苦難，但你們可以放

心，我已經勝了世界。”(約翰福音16:33)

一生熱愛音樂，長期在詩班中事奉的KD師母，很清楚身為指揮最重要的任務就是掌握正確的節拍和速度；在人生的旅途中，上帝是她的總指揮，一步一步打出節奏，有時候出乎意料，但是KD從不質疑。

初次發現自己眼睛有問題是在1986年，當時任職的電訊公司年底要更換保險，KD去體檢時，查出視網膜底下有許多累積物，被建議去看眼科專家。而在做視野檢查時，檢驗員一邊讀著從打印機裡出爐的報告，一邊若無其事地說：“哇，你快成瞎子了！”(You are going blind!)

到加州大學洛杉磯分校作進一步檢查後，KD確認自己罹患視網膜色素性病變(Retinitis Pigmentosa, 簡稱RP)。這類患者，由於視網膜上的感光細胞或視網膜色素上皮細胞出現異常或死亡，視力逐漸下降。患者從外觀上完全看不出異常，但是他們的“管狀視野”(tunnel vision) 容易造成“故意不理人”的誤會，而且患者到了夜間會陷入一片黑暗，無法辨認周圍是否有障礙物，容易撞到東西，也就是俗稱的“夜盲症”。

此類病症，病源無從得知，也沒有治療方法，患者的視力惡化或眼盲速度因人而異，換句話說就是聽天由命。

確認自己的眼疾之後，她和牧師討論是否應該繼續上班還是辭去工作。他們一方面考慮到三個孩子還小，她尚能打理生活上所有事情，而家裡僅靠一份薪水有些吃緊；但另一方面，應當正視眼疾惡化對工作、生活造成的不便。回想過去時，她發現眼疾其實已經影響到她的日常，只是從前沒有察覺。比如說到會友家探訪時，她會撞到東西，當時以為自己不小心，原來是眼疾造成的“管狀視野”讓她“有看沒有見”。

在禱告尋求中，神賜下一段經文讓KD心中平安穩妥。她向老闆遞交辭職信，並開始申請殘障保險理賠。

不像很多癌症病人可以預估存活年數，RP病症前瞻的可能性很難預估，有人幾年內就完全失明，惡化程度因人而異。

知道自己罹患RP之後，KD沒有自悲自憐；相較之下，身為母親的她反倒經常為三個成年孩子生活中的挑戰憂心難過。

“有些事情不是你可以控制的，擔心也沒有用。我是一個戰士(fighter)，神預備我這樣的性格，就是為擔負眼前的責任，有不懂的事情就放在禱告裡面。”

她從未問過神為什麼？也沒有求神醫治。因為她相信神的恩典夠用，祂全知全能，為什麼需

要問？她唯一的想法是，只要在生活上不給別人增加麻煩，其它事她都能處之泰然。

從1989到1993的四年時間裡，KD身體狀態良好，也一直正常開車。雖然有“法定盲人”的身份，可是感覺上她還能看得見。只不過，正常人的視野有180度，她的視野卻只有30度。帶著有限的視野，她以為“全世界都盡收眼底”！

1993年的一天，KD帶著大兒子去買生日蛋糕，結果在路上出了大車禍，差點被對方告得傾家蕩產。之後為了安全起見，她決定不再開車。失去開車自由後的七年，對她來說是很大的煎熬。在那之前，她稱自己生龍活虎一般；不開車之後，生活圈變狹窄，整個世界也跟著變樣。她的情緒出現前所未有的低潮，不是為了自己的眼疾狀況，而是因為失去行動能力這件事，讓她從此之後必須求助於人，這個事實讓她陷入憂鬱狀態。

“我像一隻被折斷翅膀的鳥，不能在天空繼續飛翔。”

同年，從小帶她長大的奶媽離世，對她衝擊很大。車禍帶來的生理後遺症，讓她全身肌肉僵硬、疼痛，被診斷患有纖維肌痛綜症(fibromyalgia)。後來服用醫生開的抗憂鬱症藥物後，症狀才慢慢消除。

視力減退，看東西逐漸吃力。到2000年時，KD說自己老態龍鍾，就像一個80歲的人，可那時候她才47歲。

那時，她裡面的“戰士魂”跳出來，急於掙脫當時禁錮她的牢籠！

於是KD開始一步步向市政府申請盲人復健計劃。第一次，全盲輔導員到家裡來，協助KD實現在家生活自理，還給了她一根盲人杖。經過兩三次訓練後，輔導員帶著她攜盲人杖到大街上走，教她怎樣聆聽車子的聲音過馬路。

當天訓練結束前，她們走進一家麥當勞休息。

“我一坐下，就在那里大哭，一直哭一直哭！”

患病幾年裡所有的情緒都在那一刻噴發出來。拿著盲人杖的她，似乎向全世界宣布：“我是個瞎子！”

完全接受自己眼盲的事實後，KD決定充分利

用社區盲人復健計劃：除學習盲人點字之外，還到社區大學職業訓練中心上計算機課。已經擁有一個碩士學位的她，多年後以法定盲人身份重新回到校園，內心百感交集。

“神的預備永遠超過我們所求所想！”在職訓中心上了兩年課，KD與牧師商量後，報了一所神學院的聖樂碩士班課程，渴望繼續接受裝備，以便更好地服事神。

“別人拿到樂譜馬上就可以讀，我因為眼睛的關係，一份譜子拿到手上，要先做很多工作：透過CCTV放大機，把樂譜放在滑板上，攝影機將其折射到銀幕上，我看清楚後把字打出來，接著再把譜子上每個小節音樂有什麼重點，一一標出來，等於重新做一份屬於我自己的譜子。”

在碩士班的畢業演唱會上，KD以英文、德文、法文等演唱了19首歌曲，完成了一場一般人都難以勝任的高難度演出。

之後KD開始參與中國短宣計劃，用自己所學的聲樂知識裝備當地教會的弟兄姊妹。她克服了在鄉下半夜上廁所的問題，也知道自已必須注意健康，花時間鍛煉身體，練好腳力，才能走更長遠的路。

“有人告訴過我，如果我眼睛沒問題的話，現在可能是成功的CEO。我只知道自己個性很急躁，我是膽子很大的人，如果視力沒問題的話，可能會摔得很厲害……很少去想這些事情，因為神都知道，祂既然把你擺在這裡，事情就是這樣，沒有什麼好質疑的。神也不止一次讓我知道：I'm here。繼續看祂在我身上要做什麼，我如何更好地回應祂的愛。”

《金屬之聲》電影最後一幕，男主角坐在公園長椅上，摘下人工耳蝸，第一次用安靜的心，感受世界在他眼前流動。

那一刻，陽光靜好。

作者介紹

語聆：創文公關同工，前新聞主播/記者。目前為《真愛家庭》雜誌、《神國》雜誌採訪及撰寫文章。語聆是施玲羽姐妹的筆名。



谷區國語浸信會

Mandarin Baptist Church of San Fernando Valley

9124 Zelzah Ave. Northridge, CA 91325

Tel: (818) 280-5271

Website: www.mbcsvf.org