



# 溪邊的樹

2020年9月

谷区国语浸信會

每月通訊

## 「禁食」的聖經根據：

在舊約利未記，神吩咐以色列百姓要在每年七月十日遵守「贖罪日」(利16:29-31; 23:27-32)。在守節當日，再三強調百姓要「刻苦己心」。民數記29:7，也有類似記載。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」。在詩篇裡(35:13; 69:10)，就很明確將「禁食」與「刻苦己心」並列。直到先知以賽亞時，以色列人徒有「禁食」動作，卻完全失去實意——「他們說：『我們禁食，你為何不見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？』」看哪，你們禁食的日子，仍求利，卻逼人為你們作苦工。你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打你們今日禁食，不得使你聽聞於上。這禁食，豈是我所揀選使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭在麻布和爐灰鋪下嗎？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，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，確實實「刻苦己心」，認罪悔改，求神赦免！並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。

## 「禁食」的種類：

按照聖經記載，可將「禁食」的作法歸為三類。

1. 標準禁食：禁戒一切食物(包括固體與液體)，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，並且連水都不喝(出34:28; 帖4:16; 徒9:9)。
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。如舊約的但以理(但1:12-16; 10:2-3)、以利亞(王上17)、施浸約翰(太3:4; 可1:6)。

## 實行「禁食」的注意事項：

1. 要按照前面所述，實行「合神心意、蒙神悅納」的原則操練禁食，才有屬靈價值與意義。
2. 留意主耶穌的告誡(太6:16-18)，不要作給人看。重要的，乃是你神面前的真心實意。
3. 禁食的種類與時間長短，都可按聖靈的感動而行。一般原則是，按個人身體的狀況，逐步操練，按部就班，慢慢深入。千萬不可操之過急，或逞一時之快，這都是血氣的需要，不要頓時進行長期禁食，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。

2020年度主題

## 愛神愛人

九月份經文

神愛世人、甚至將他的獨生子賜給他們、叫一切信他的、不至滅亡、反得永生。

(約翰福音3:16)

4. 禁食的意義不是只在禁戒食物，乃是要更有時間專心禱告。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，還要保持正常作息，不要影響家裡其他人，或你的同事。如果你要禁食，該要給家人作飯，還是要作。不要變成全家人「必須」與你一同禁食。

6. 禁食結束後，一定不要暴飲暴食，好要補回沒有吃的東西。這種行為不壞，但破壞了禁食的敬虔意義，更顯明自己會對身體造成不良影響，一定要特別節制。尤其是一旦禁食，或從流質食物開始，份量要慢慢恢復。或從流質食物開始，份量要慢慢恢復。

7. 若你每天要固定吃藥，一定要請醫生如何禁食。一般來說，部份禁食的醫性很大，可按各人情況作選擇。只要禁食是向著神，並按神的旨意進行，都有價值。不必一定要如何禁食，更不要存著與人競爭的心理，因為神是看我們的內心！

許中生牧師謹上



## 禁食祈禱日 (DPF) 發布信

親愛的主內眾肢體：

如果要問神的子民什麼時候最需要祈禱的話，那麼肯定就是現在了！教牧團隊期望能帶領會眾進入更深的禱告生活。因著這個願景，我們發起了禁食祈禱日 (Day of Prayer and Fasting, DPF)，我們選定一個星期六，召集全教會聚在一起，禁食祈禱一天。期望這是每年一度的定期聚會，以帶領大家過一個禱告的生活，而不仅仅是一次性的活動。

我們都熟悉祈禱，多數會友都有固定的禱告生活，然而我們在教會裡並不經常教導操練禁食的功課。有過禁食經驗的人會見證他們的禱告生活能更加進深，專注和火熱。雖然禁食不是主的命令，但聖經有許多禁食的例子。耶穌在馬太福音6:16曾教導如何禁食，祂對門徒說：「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」

耶穌開始傳道之前就曾禁食了很長一段時間(路4:1-2)，尼希米在重建城牆之前，也先禁食祈禱，向神認罪悔改並求神施恩憐憫(尼1:4)。初期教會在敬拜神和差派使徒事奉之前都先禁食祈禱，他們選立教會長老時，也是經過禁食來尋求耶和華的旨意和印證(徒13:2; 14:23)。簡單來說，禁食的操練是藉著暫時停止進食，將關注於身體需求，轉而專注於靈命的儆醒(賽58:3,5)。

我們在此呼籲大家在10月10日這一天共聚一堂(若居家令取消)，同心祈禱和禁食。

若你願意加入禁食行動，請在禁食禱告日的前夕(10/9)開始禁食，也就是晚餐後就不再吃東西，而於10月10日上午一起來教堂參加禱告會。參加者可以在教堂裡分組禱告，或個人禱告，或寫祈禱文，或步行禱告，也可以提出代禱事項，請小組代求。最後，我們一起享用晚餐(若可能的話)，結束禁食祈禱的一天。

禁食禱告的核心願景，就是企盼更多的主內肢體能夠進入更深的禱告生活。歷代志下7:14說：「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」讓我們同心合意的禁食祈禱，求神醫治我們的土地，復興我們大家的靈命，確實的「愛神愛人，使萬民作主門徒」！

從9月1日到10月10日，正好是40天。若你有感動，我們也邀請你馬上進入40天禱告行動。這個行動就是在你生活裡建立起「每天禱告」的習慣，並且逐步開始學習「禁食禱告」。前面說過，禁食禱告的目的是要專注靈命的儆醒。禁食的方式也有許多種類，可照各人身體狀況考慮，按部就班進行。請留意九月份的教會月刊「溪邊的樹」，將會對「禁食」的意義與作法有進一步說明，並提供大家禱告的內容與項目。每週三晚上8 - 9點，在與許牧師在ZOOM見面的時間，也會對「禱告」與「禁食」做更多的分享與討論(ID 6048656606)。請大家參加，並一起學習！

谷區國語浸信會教牧團隊 謹禱

8/30/2020

## “路得記”拾穗

叢抒凡姐妹

我讀“路得記”經過三個心路歷程的階段。最早是站在外面看以色列人的歷史：從宏偉史詩級的摩西五經，到戰爭打鬥的“約書亞記”和“士師記”，然後進入了迥然不同的路得記。節奏緩慢、格局狹小的“路得記”，曾經使我一度困惑這卷書被收入舊約正典的正當性。

第二個階段是從上往下鳥瞰：在歷史的長河中，“路得記”是一個伏筆，牽引出預表耶穌基督的主軸。外邦女子路得嫁入以色列家族，她的曾孫大衛受神揀選成為以色列的王，應許中的彌賽亞耶穌基督降生於伯利恆的大衛家族，祂將永遠延續大衛寶座的榮耀。路得記中的摩押女子路得、以及約書亞記中耶利哥城的妓女喇合，她們因信被神揀選，加入猶大家族，早就顯明上帝普世救贖的心意是要恩及萬族萬民。

第三個階段是在2020年第二季的主日學課程中，我從裏面如同身入其境地進入“路得記”的場景，體會其中人物的內心思維與互動關係。陳道德老師從文學上前後章節的對句編排，揣度作者下筆佈局時的用心；再對照不同的聖經版本，幫助我們深入角色，瞭解人物對話動機的幾種可能性；在聖靈的引領下，我仿佛走進了那個時代、那個禾場、那個夜晚，從拿俄米、路得和波阿斯的身上，得到信仰的反省，

命途多舛的猶太婦人拿俄米雖然埋怨全能者使她在異鄉受了大苦，但是仍然相信耶和華眷顧自己的百姓，決定歸回猶大地，投奔她所信仰的神。“耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得那些投靠祂的人”(鴻1:7)。在信仰的路程中，我們有時如羊走迷，偏行己路，落入困境，但是只要回轉歸神，祂總是不離不棄。

摩押籍媳婦路得對孤苦伶仃的婆婆拿俄米許下誓言，“你的國就是我的國，你的神就是我的神”(得1:16b)，她善良無私地願意隨侍婆婆回到猶大地，這種愛神愛人的情懷，得到神的悅納，耶和華不但翼護這位謙卑溫柔的外邦媳婦，更恩待她成為主耶穌家譜的族母，留名萬代。“那落在好土裏的，就是人聽了道，持守在誠實善良的心裏，並且忍耐著結實”(路8:15)“誠實善良”不但是放諸四海皆準的品德，更是在我們成聖的過程中所結出的聖靈果實。

親族中的財主波阿斯待人和藹寬厚，秉守希伯來法例，留下遺落的穀穗，照顧窮人和寄居的，樂意分享耶和華所賜的祝福。波阿斯為拿俄米贖地，也願意娶路得為妻，在神的豐富裏，不但領受了恩典，而且恩上加恩。(約1:16)他和妻子路得成為大衛王的曾祖父母，耶穌家譜中的先祖，永遠在聖經中被紀念。

在“各人任意而行”的士師時代，上帝在哪裏？大衛鮑森牧師說，答案就在其後的“路得記”。在書中的小人物身上，我們看見上帝的恩典與真理，愛神愛人的黃金定律，鞏固了其中每一種人際關係，豐富了每一個人物的生命。上帝如同一位紡織的巧匠，在祂的精心設計下，我們這一條一條微不足道的彩綫，被織成世世代代的歷史，這萬里卷軸慢慢的展開，是一幅壯觀榮美的錦綉圖案，是上帝創始成終的救贖故事。

猶太人在紀念傳統的節期中誦讀不同的書卷，他們選擇在五旬節誦讀“路得記”，原因無可查考；



但是對我們新約信徒而言，耶穌升天之後的第一個五旬節，是神賜下聖靈內住每一位信徒心中的轉捩點。神的話是生命的糧，靠著聖靈的帶領查經，每次都能得到合時的啓示與教導。這次從主日學課程中再度得到提醒：在生活的每件事上，都要專心仰望主；靠聖靈潔淨，凡事與人為善；愛人如己，分享福音，分享資源。舊約聖經啓示聖父如何塑造以色列民中個人及群體的靈命，新約時代的我們今天在路得記中伯利恆的田間拾穗，依然得到飽足與造就。感謝主！感謝老師！

## 四十天禁食禱告焦點日曆

### 求主垂憐！

註：在我們依著禱告日曆前進時，有些禱告項目和焦點您可能希望重複，請順從聖靈的感動，自動添加在當日禱告中。另外，也請您為周遭有病痛疾患的人代禱，求神醫治他們的靈魂與身體，在受苦中仰望祂。

**主題經文：（神說），“再一次我不單要震動地，還要震動天。”所以我們既得了不能震動的國，就當感恩、照神所喜悅的、用虔誠敬畏的心事奉神。因為我們的神乃是烈火。（希伯來書12:26b, 28-29）**

**星期二，九月1日** - 求神預備我們的心，讓我們在這四十天禁食禱告中得到靈裡的滋潤，與主親近。求神更新我們的靈與魂，使我們的生命永遠改變，有主的樣式。求神警醒我們的靈，幫助我們守望和禱告，因為時勢緊迫，我們萬分需要祂。求神的靈引導我們，來為我們的國家，我們的教會，和神的國度作代禱者。

**星期三，九月2日** - 當我們禁食禱告的時候，求神將教會的異象放在我們心中，幫助它成形。願主幫助我們全心，全意，全力地愛神。願主給我們謙卑勇敢的靈，常常在愛裡順服，與祂合一。

**星期四，九月3日** - 求神幫助我們的實現教會的異象，在我們禁食禱告中學習以神的眼光看人，以神的聖潔的愛來愛人，走向我們愛人如己的境界。（利未記19:18）

**星期五，九月4日** - 求神幫助我們的牧師和屬靈領導者，更有安靜與主相親的時間，更深的體驗神的愛。在這充滿險峻和挑戰的世代，求神賜給他們格外的智慧和膽量來帶領教會。當我們面對艱難逆境的日子，求神的靈在我們裡面越加堅強，異象也越加鮮明。

**星期六，九月5日** - 求神的靈大大運行在加州的眾教會，使信徒們可以實體聚會，敬拜神。求神按祂心意消退疫情，保守教會，祝福信徒。求神堅固教會，在世俗壓力中有膽量順服神。

**禮拜天，九月6日** - 求神幫助每一個弟兄姊妹，以及美國和全世界的教會都變得聖潔，正如主是聖潔的。（利未記19:1-2/彼得前書1:15-16）

**星期一，九月7日** - 祈求神保護各地員警免於傷害，給他們力量執行護衛人民安全的艱苦任務。禱告神，讓撤資警局，催動暴亂的議程及運動早日被擊敗。

**星期二，九月8日** - 祈求神保護總檢察長巴爾（Attorney General Bill Barr）給他屬天的智慧，使他能以公義正直領導我們國家的司法系統與執法機構。求神保護他，他的家庭，職員同工，賜他們權柄與能力來解決現今國家面對的種種問題。

**星期三，九月9日** - 在波特蘭，西雅圖，芝加哥等城市，暴亂已持續3個多月，放火傷人，燒聖經，國

旗，破壞十字架，及文化道德的根基，搗毀歷史與信仰的建築。而且暴徒不斷移動地盤，湧向聖路易和肯諾莎等其他市區作亂。祈求神在眾多城市及其首長心中作工，潔淨州長，市長，和議會議員的心思意念，給他們勇氣膽量，對抗暴徒團體，使暴亂停止，惡者勢力消除。讓神的公義平安重回這塊土地。

**星期四，九月10日** - 祈求神的靈感動這個國家，若有不合神心意的種族歧視心態，能謙虛悔改。求神潔淨那些分裂族群的罪行，以饒恕和愛心取代憤怒與仇恨，不給魔鬼留餘地。

**星期五，九月11日** - 我們國家面臨重要的大選，祈求神興起公義的、正直的、敬虔的領導者。不僅是總統和副總統，也包括眾議院和參議院的議員代表。求神給選民分辨的靈，按神的心意，以智慧的方式投票。

**星期六，九月12日** - 在今年大選中，祈求神為各州政府興起公義的、正直的、敬虔的領導者。包括州長，副州長，及議會議員。（建議題名某些州，為其代禱）

**禮拜天，九月13日** - 在今年大選中，祈求神為各城鎮，地方政府興起公義的、正直的、敬虔的領導者。包括市長，檢察官，及市議會議員。（建議題名某些城區市鎮，比如紐約，三藩市，洛杉磯，芝加哥，巴爾提摩等，為其代禱）

**星期一，九月14日** - 求神潔淨我們的司法系統，興起公義敬虔的法官，大法官，為國家信實地解說國法，地方法律。自最高法院到以下各級法院法庭，使他們敬畏神，保護未生嬰兒的生命；不徇私，不為達政治目的偏袒罪犯，冤枉無辜。

**星期二，九月15日** - 祈求神為了祂的名，憐憫這個靈命有病的國家；為了祂的榮耀，潔淨主的教會。求神潔淨所有基督學府的領導者與學生們，讓他們以聖潔的生命得裝備，服事天國的旨意。求主催使我們成為聖潔，被聖靈充滿，先藉著謙卑禱告，勇敢地與主同行，把救主帶給世界，活出神在我們身上的具體呼召。

**星期三，九月16日** - 祈求神感動我們的國家謙卑認罪，禱告悔改，求神止住祂的怒氣，憐憫我們，赦免我們，醫治我們的土地。（但以理書9:3-5）（歷代記下7:14）。

**星期四，九月17日** - 祈求神的手來掌管這個國家的學校和教育體制，使他們遠離違反神的課題，撤銷傷害孩童身心靈的科目書籍。求神的手帶領學校的行政主管和教師們，設計和選取有助學生身心健康的教學內容，使孩子能在道德，真知識和智慧上長進。

**星期五，九月18日** - 白宮新近頒發行政命令，准許公立學校可以有禱告活動。我們祈求神在加州和全國各學校興起禱告團隊，並受到神的保護，校方的支持。讓更多的領導者，校長，老師，職員，學生家長都敬畏神。讓神的光帶領孩子成為光明的子女。

**星期六，九月19日** - 求神幫助這個國家的家庭保持健康完整。讓破碎受傷的家庭得醫治。求神幫助父親們，給他們力量，智慧，作信實的丈夫，愛兒女的父親，引導他們親近神。

**禮拜天，九月20日** - 祈求國家最高法院的大法官都更加敬畏神。求神讓他們時時警覺，有一天他們要見至高的大法官-萬主之主耶穌基督。那時他們必須為所作行向神交代，自己受審判。因而他們就要順服神，不討好人，貪戀世界。求神讓他們解除以墮胎為合法的條文。願各個法庭都如此。



**星期一，九月21日** - 祈求神給我們的教會禱告的靈，和悔改的靈。祈求神在這塊土地上復興所有的教會。

**星期二，九月22日** - 祈求神憐憫美國，賜我們勇氣來悔改一切的罪孽，讓我們不再阻擋神的榮耀。求神開啟敵國和其他國家的靈眼，使他們敬畏永久掌權的真神耶穌基督。求神幫助，不允許惡者詭計得逞，危害我們的社會。

**星期三，九月23日** - 今年世界疫情以及國際時局的急速變化為許多地區的宣教士與基督工人帶來新的危機。祈求神堅固在禾場上和禾場外的僕人，特別庇護他們人身與工作的安全。並求神清楚地帶領他們前面的腳步。祈求神的聖靈幫助他們越來越與主合一，在艱難的日子裡經歷祂的同在。願神賜下豐盛的果實。願全世界的教會都被復興。

**星期四，九月24日** - 求神保守和祝福我們的軍隊，官兵及他們的家人，不論在國內或是國外保衛我們安全的。求神賜給我們的總統和他的高級顧問從天上來的智慧和指示，知道何時才需要以軍事反擊。

**星期五，九月25日** - 求神在這個國家的學術界大大作工，潔淨各個高等學府學院，使領導者都能敬畏神，不再宣導“取消文化”的心態，企圖銷毀歷史文化典範，搖動工作與學習的動機，誤人子弟。求神在精英學府潔淨倫理價值，銷毀魔鬼的作為，不讓牠在性別上，社交歡迎度上混淆年青人的自我認知。我們需要把各大學，學院，高等教育機構，題名帶到神的寶座前，為之代禱。

**星期六，九月26日** - 再按歷代記下7:14謙卑禱告，求神的面。求主醫治我們和我們的土地，不允許暴亂兇殺橫行，不允許欺騙的謊言再蒙蔽人們耳目。不允許政客以詭詐影響選舉過程，顛倒是非，用非法手段爭權奪利。今天可參與NationalMarchofPrayer。

**禮拜天，九月27日** - 祈求神的大光照進媒體的每一個角落。求神的真理聖靈刺透媒體工作人員和老闆階層。這包括各電視媒體，報章雜誌，社交媒體，如google, facebook, twitter, Instagram等。求神使他們敬畏神，報導真實消息，遠離兇暴與不義，不濫用他們極大的影響力。

**星期一，九月28日** - 求神穩定每一個信徒，穩定這個國家的每一個家庭。求神拯救每一個青少年。不健康的視頻遊戲，機器與人混合的模擬人物電影，使青少年對生命的價值混淆，隨意自殺甚至取人生命。求神把他們從黑暗的世界釋放出來。求神使成年人能悔悟改正不忠實，性放縱的罪，好給青少年聖潔的榜樣。

**星期二，九月29日** - 求神教導我們在背後禱告的事工。使我們認識主更深，以主為大，凡事忠心於祂，歸榮耀給祂。讓我們免於驕傲，不以人的血氣作神

的工。

**星期三，九月30日** - 祈求神的救贖大業進展，神的國度來臨。

**星期四，十月1日** - 繼續為在未得之民中的宣教事工禱告。閱讀教會提供的宣教日引雜誌，練習為不同族群代禱。為在不能自由傳福音的地區族群代禱。求神喚醒靈魂，開啟眼目，吸引窮人，富人，達人，老少男女都來信祂。求神保護祂的兒女，牧養他們，造就他們的靈命。

**星期五，十月2日** - 求神給我們敏感的心，回應神的話語與聖靈。當神顯露出我們生命中有隱藏的罪時，我們能立刻悔改。求神潔淨我們對虛榮的貪愛，以自我為中心的心態。求神讓我們的眼目仰望祂，全心全意全力愛祂。

**星期六，十月3日** - 求主潔淨教會，讓教會的肢體聖潔，叫基督徒不為惡所勝。求主讓信徒被聖靈充滿，膽量增長，把基督帶給失喪的靈魂。

**禮拜天，十月4日** - 當我們一同等候主的再來，求神讓祂的教會合一，不分族裔，不分地區，不相競爭，不相攻擊。讓我們謙卑的、喜樂的預備迎接祂的國度。

**星期一，十月5日** - 繼續求神作工，預備美國的選民，使他們饑渴慕義，在選舉時將票投給尋求神公義的候選人。求神給我們願意事奉神旨意，並為人民求福祉的領袖。引導我們的國家敬畏神，不行邪惡。祈求主保守我們，有平安，公正的選舉過程。

**星期二，十月6日** - 祈求主的恩典智慧加給祂的牧者，屬靈的老師們，使他們成長成熟。求主幫助他們忠心訓練門徒，將服侍神的呼召傳遞給他們。

**星期三，十月7日** - 祈求神把某個偏遠地方的靈魂放在我們心上（比如印度的低種姓族群，新疆的穆斯林族群，西藏的格魯派佛教徒，青海的牧民等等），教導我們穿上軍裝，為他們作操練屬靈征戰的禱告。求神的聖靈衝破黑暗的靈界，呼召他們，給他們柔軟的心，引領他們來信主耶穌為救主。

**星期四，十月8日** - 在教會面臨極大考驗的時日，求神賜給我們教會的領導者明確的異象，好叫我們按著祂的旨意作神國的工，放膽把基督耶穌救贖的福音傳到世界。

**星期五，十月9日** - 祈求神興起公義敬虔的男子女子，在這次選舉中擔任政府的職位。願合神心意的人得到人民的選票，當選任職。

**星期六，十月10日** - 祈求神的手掌管一切競選投票數票過程，保守公正，沒有詐欺，平安沒有暴亂，為政府選出合適的公僕。求神讓國家團結一心，來行祂的旨意。



谷區國語浸信會

Mandarin Baptist Church of San Fernando Valley

9124 Zelzah Ave. Northridge, CA 91325

Tel: (818) 727-2220

Website: www.mbcsv.org