



GO &



MATTHEW 28:19

MAKE DISCIPLES

马太福音28:19

去使万民 作主的门徒

传扬福音 - 宣告信仰 - 转化生命



奉主耶稣基督最宝贵的名向大家致以热烈的问候。

我们正步入2022年的下半年，从7月1日至7月3日起进行为期3天的禁食祷告，为此确认我们对主的依靠。在这3天的禁食祷告中，我们要求圣灵在我们心中重新搅动，并拥抱牧邻浸信会复兴的愿望和姿态。我借此机会邀请你们在这三天里和我们一起寻求上帝。切切要遵循祷告指南：复兴的七步（摘自**诗篇85篇**），作为你的祷告时使用。

在本期的通讯中，我想和大家谈谈关于禁食，特别是以教会整体对集体禁食的呼召。耶稣明确说，在集体和个人的禁食中都有奖赏。**读马太福音 6: 16-18。**

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。你禁食的时候，要梳头洗脸，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。

我相信在这些经文中，我们看到一个对集体和个人禁食的呼召。耶稣没有说你是否禁食，而是“当你禁食时”。耶稣期望祂的子民作为教会整体以正确的动机来集体禁食。当我们这样做时，祂会奖赏我们。伟大的英国传教士查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）明白这种回报。他写道：“你们在会幕禁食的时节的确是曾处在隆盛的日子；天堂的大门从来没有更宽阔过；我们的心从来没有更接近正中的荣耀。”

我确实相信圣灵会让我们在牧邻浸信会提倡惯常的禁食祷告。查尔斯·芬尼（Charles Finney）在面对失去属灵力量和灵魂干燥时，会退隐一天，进行禁食和祈祷。过后，重新得力。我们的教会也受到属灵衰退的影响。惯常禁食的时节，保持与神同在的安静，聆听神，并向神祷告和恳求，将帮助我们恢复活力和崭新的兴奋和热诚。

“耶和華說：「雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。」（**约珥书 2:12 和合本**）

禁食是上帝赐予我们恢复初恋的途径。禁食是用我们的心来寻求祂的处方。希伯来书 11: 6 的作者说, “祂(神)赏赐那些热切寻求祂的人”(和合本)。在一个以寻求欢乐为主流的文化中, 牧邻浸信会作为教会整体, 是时候把自己献身在寻求神的常规时节里, 比如目前 3 天的禁食祷告的时节。亲爱的弟兄姐妹, 老实说你得的奖赏就是祂!

我相信, 禁食祷告的时节就像属灵上的脊椎按摩疗法的调整。脊椎按摩疗法是一种医疗保健专业, 负责照顾患者的神经肌肉骨骼系统 - 骨骼, 神经, 肌肉, 肌腱和韧带。脊椎按摩师通过使用脊柱调整来帮助治理背部和颈部疼痛, 以保持良好的对齐。就像脊椎按摩师一样, 惯常的禁食祷告时节使我们与肢体之首——基督——重新对齐。禁食的目的是使我们与神心连心。我们不是想从神那里得到什么, 而是要使我们的内心、感情和优先事项与神重新连在一起。对上帝的谦卑, 真诚的欲望和属灵渴望的姿态是栽培祂同在的土壤, 禁食是预备土壤的一种途径。

从以赛亚书 58 章中有关的集体禁食, 我们可以看到神的心和应许。如果带着正确的动机和对耶和華的爱心的向外表现, 祂应许“你的医治将很快显现”(以赛亚书 58: 8, 新译本)。在一个时节里以禁食来表现真正谦卑和悔改, 集体健康可以很快地流传到教会。我相信这将是我們內心的呼求和衷心的愿望, 希望看到上帝在我們的時日里实行出来。

让我简要地与你分享圣经话语中所概述关于禁食的好处。

1. 禁食解除了个人的束缚和罪恶 —— “我所拣选的禁食, 不是要松开凶恶的绳, 解下轭上的索, 使被欺压的得自由, 折断一切的轭吗?” (以赛亚书 58: 6)
2. 禁食是对抗撒但的属灵武器 —— 这种武器只能通过祷告和禁食来实现 (马可福音 9: 20)
3. 禁食解脱我们的罪状——你的光会像早晨一样爆发 (以赛亚书 58: 8a)

4. 禁食装备我们服事——你的光会像早晨一样爆发（**以赛亚书 58: 8a**）。这光也提及了我们的影响力（**以赛亚书 58: 12** - 修理者|修复者）。
5. 禁食给我们一个健康的身体——你所得的医治会迅速显明（**以赛亚书 58: 8b**）。禁食是物理治疗的自然过程。身体会清除体内多余脂肪和组织中储存的毒素、污染物和胆固醇。禁食后，您可能有一个“全新的”胃和肠道。一些人作证说，他们的血压在禁食后已经恢复正常。

James 博士和 Phyllis Balch 博士在《营养治疗处方》中写道：

禁食可以帮助逆转衰老过程，如果我们正确使用它，我们将活得更长久，更快乐……你可以抵抗疾病和退化性疾病，它们在我们生活的这个化学污染的环境中很常见……你痊愈得更快，它让你的器官休息一下，清洁你的肝脏或肾脏，净化你的血液，清洁你的结肠，减轻不必要的体重，摆脱组织中的毒素累积，清除眼睛和舌头污垢，清洁呼吸和减轻多余的体重。

6. 禁食使我们对神的同在有敏感——耶和华的荣耀将是你的奖赏（**以赛亚书 58: 8c**）。禁食帮助我们亲近神，享受他的同在。
7. 禁食释放特殊的能力或拯救——你会呼召，主会回应，你会哭泣，他会说“我在这里”（**以赛亚书 58: 9**）
8. 禁食打开我们属灵的眼睛和耳朵——主会不断地引导你（**以赛亚书 58: 11**）
9. 禁食带来亨通——主会用每一件好事满足你的灵魂，使你的骨头强壮（**以赛亚书 58: 11**）
10. 禁食使我们被神的道刷新——你将像一个浇水的花园。像泉水，涌流不息（**以赛亚书 58: 11**）

11 禁食改变了国家和人民的命运——那些出于你的人，必修造久已荒废之处。你要建立拆毁累代的根基，你必称为‘补破口的’，和‘重修路径与人居住的’（**以赛亚书 58:12**）。

此外，我们看到，通过禁食，国家危机和灾难也得到了避免（**历代志下 20: 3; 约拿书 3: 5, 10**）。注意流亡的人是如何祷告的（**以斯拉记 8: 23**）。虽然他们从流放中回来是在预言和应许中，但只有在祈祷和禁食之后，它才真正实现。

我将以一些关于如何禁食的实用指南来结束这期通讯，已知有许多人是新基督徒，并且想迈出学习禁食的第一步。

你可以根据圣灵的带领自由地禁食。这里给你一些建议：

禁食选项

正常禁食

24 小时内禁食固体食物。只喝水。如果您选择正常禁食 3 天，请确定您的健康状况或寻求医生的建议。

部分禁食

在一天中长时间戒除固体食物。只喝水。多少时间是个人在主面前的承诺的问题。例如，有些人可能希望将其保持在上午 7:00 至下午 7:00 的 12 小时。其他人可能更喜欢较短的时间，从上午 8 点到下午 4 点，可用小食开斋。

禁食一餐

每天牺牲一顿饱餐。例如，午餐禁食或晚餐禁食。

但以理的斋戒

谢绝肉类和其他美味佳肴。只服用一小部分新鲜蔬菜、水果和果汁。

液体斋戒

在禁食期间，有些人只喝水。其他人服用各种液体，如果汁，肉汤，豆浆等。明智的做法是戒除强力兴奋剂，例如茶或咖啡。

为禁食做准备

要防范的一件事是便秘。如果你要禁食，你最后一顿饭或两顿饭应该是容易消化的，更高纤维含量。服用比平常量更多的水果、沙拉、果汁或麸(fū)皮麦片。

开始要满怀高期望，相信神有明确的奖赏，因为神是勤奋地寻求祂的人的赏赐者（**马太福音 6: 17-18; 希伯来书 11: 6**）。专注于神，让你们的心安静下来聆听祂的声音。

在禁食期间

1. 从自我检讨开始

读以**赛亚书 58 章**。你有什么错误的态度？你忽略了哪些事情？有疏忽的罪。它们和犯罪一样严重。我们压迫某人吗？我们是否忽视了帮助有需要的人？彻底读以**赛亚书 58 章**，默想这段经文。在斋戒期间为神写日记，并记录你的见解。

2. 不屈不饶

意识到事情可能很艰难。没有承诺你会一直充分享受斋戒。做出决定坚持下去。住在有信心和志同道合的人中间。否则，你会分心，被诱惑吃食物。在家庭、工作或大学/学校履行每天的职责时，采取祷告的态度。

3. 变更

请记住，在禁食期间，身体正在摆脱污染物，例如脂肪和胆固醇。身体经历各种阶段，例如：

- A. 渴望 - 胃已经习惯了一天吃几顿饭，并且会发出它需要食物的信号。最好多喝水，或者少许谷类片或麦芽饮料。 避免喝咖啡/茶。
- B. 不适 - 那些禁食超过 1 天的人可能会出现头晕，头痛，胃痛和全身无力。 这个迹象告诉你，你的禁食已过了很长的时间。身体正在积极地排泄污染物，因此有一定程度的不适，但这最终会过去。那些有胃病的人可能须要考虑不进行通常的禁食。

4. 防颓

时刻保持警惕。你们在战争中。你可能会面临巨大的诱惑。你可能会发现奇怪的压迫开始降临到你身上——怀疑、恐惧、孤独。不要为了自己的欢乐而随心所欲地做事。快速远离分散注意力的事情，例如电视，互联网，电脑游戏等。 或破坏性的东西（例如粗心和友善的话语，错误的态度等。).

斋戒之后

开斋时逐渐而明智地服食少许非油质和易消化的食物。从水果开始。防止吃得太多，不然你会让这种对身体有益的禁食失效。如果你只禁食一顿饭，下一顿饭吃两倍，你就没有禁食。你只调整了你的用餐时间。

亲爱的弟兄姐妹，让我们在这个为期 3 天的禁食祷告中满怀期待地寻求上帝。禁食是为了属灵目的而刻意不沾口食物。它证实了你对上帝的完全依赖，因为你在神身上找到了超越食物的寄托之源。我相信，当我们禁食，我们可以期待在一个我们从未有过的层面上突破属灵的领域。让我们寻求上帝的面，个人和集体向祂在我们人生的最高目的敞开心扉。

主的名被颂扬！

牧邻浸信教会讲道时间表：2022年七月

牧邻浸信教会：2022年主题：去，使人作主的门徒(马太福音28:19-20)

主要经节：所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父，子，圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。

日期	讲章题目	经文章节	SS2 SPC	哥打 白沙罗 KDC	蒲种 PC	仁嘉隆 JEN	线上
			星期日 11:30am	星期日 11:30am	星期日 10am	星期日 10am/11:30am	
讲道副题：基督的门徒-以崭新的角度从希伯来书看耶稣							
3 圣餐	唯独耶稣使人 更新变化	希伯来书 8:1-13	张思诚弟兄	黄逸龙弟兄	陈正桓传道	林恩泽主任牧师 (华&闽)	陈正桓 传道
10	完美的献祭	希伯来书 9:11-15	宋天豪传道	黄一诚牧师	洪茂光牧师	杨紫仪姐妹 (华) 李梅缘姐妹 (闽)	宋天豪 传道
17	信心定义	希伯来书 11:1-7	陈正桓传道	郑振隆长老	李亚强执事	林恩泽主任牧师 (华) 李梅缘姐妹 (闽)	陈正桓 传道
24	苦难的管教	希伯来书 12:1-7	黄育仁牧师	龚燕君姐妹	李靖牧师	蓝永勤弟兄 (华) 李梅缘姐妹 (闽)	黄育仁 牧师
31	新的团体 类型	希伯来书 12:18-24	李秀慧 牧师	黄育仁牧师	预录	李梅缘姐妹 (华) 黄主恩牧师 (闽)	李秀慧 牧师



牧邻浸信教会 COMMUNITY BAPTIST CHURCH

We are a Cell Church which is / 我们是细胞小组教会，以下述为重

- Bible - based
- Christ - centered
- Spirit - filled
- Family - focused
- Mission - involved
- 圣经为根基
- 基督为中心
- 被圣灵充满
- 家庭为焦点
- 投身于宣教

Our Vision / 教会异象

A passionate community of Christ's disciples committed to the Greatest Commandment fulfilling the Great Commission.

建立一个热切委身於大诫命以完成大使命的基督门徒群体。

Our Core Values / 我们的核心价值观

- Loving God wholeheartedly
- Loving people practically
- Living a Spirit - empowered life
- 全心爱神
- 实际爱人
- 活出大有圣灵能力的生命

English Celebrations

SEA Park	9.00am (Sunday)
Subang	10.00am (Sunday)
Puchong	10.00am (Sunday)
Kota Damansara	9.00am (Sunday)
Kota Kemuning	10.00am (Sunday)
Sibu	7.00pm (Saturday)

英文堂会

东南亚花园	早上 9时	(星期日)
首邦	早上10时	(星期日)
蒲种	早上10时	(星期日)
哥打白沙罗	早上 9时	(星期日)
甘文宁镇	早上10时	(星期日)
诗巫	下午 7时	(星期六)

Tamil Celebrations

Kinrara	11.00am (Sunday)
---------	--------------------

淡米尔堂会

金銮镇	早上11时 (星期日)
-----	---------------

Chinese Celebrations

SEA Park, Mandarin	11.30am (Sunday)
SEA Park, Cantonese	10.00am (Sunday-Online Only)
Puchong, Mandarin	10.00am (Sunday)
Kota Damansara, Mandarin	11.30am (Sunday)
Jenjarom, Mandarin	10.00am (Sunday)
Jenjarom, Hokkien	11.30am (Sunday)

中文堂会

东南亚花园	华语堂	早上11时30分	(星期日)
东南亚花园	粤语堂	早上10时	(星期日线上)
蒲种	华语堂	早上10时	(星期日)
哥打白沙罗	华语堂	早上11时30分	(星期日)
仁嘉隆	华语堂	早上10时	(星期日)
仁嘉隆	福建堂	早上11时30分	(星期日)

TOUCH Community Centre 关爱社区中心
124 & 126 Jalan SS2/6, 47300 Petaling Jaya, Selangor.

CBC Local Churches 各堂会地址

SEA Park (English, Mandarin, Cantonese) / 东南亚花园 (英, 中, 粵)
107 & 109 Jalan SS2/6, 47300 Petaling Jaya.

Subang (English) / 首邦 (英)
1 & 3 Jalan USJ 3C/3, 47600 Subang Jaya.

Puchong (English) / 蒲种 (英)
20 Jalan PPU 3A, Pusat Teknologi Sinar Puchong, 47150 Puchong.

Puchong (Mandarin) / 蒲种 (中)
4F-04 IOI Business Park, No. 1, Persiaran Puchong Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya, 47100 Puchong.

Kota Damansara (English, Mandarin) / 哥打白沙罗 (英, 中)
26 & 28 Jalan PJU 5/16, Dataran Sunway, 47810 Kota Damansara.

Kota Kemuning (English) / 甘文宁镇 (英)
2-1C Jalan Anggerik Vanilla Q31/Q, Seksyen 31, Kota Kemuning, 40460 Shah Alam.

Kinrara (Tamil) / 金銮镇 (淡)
25-1 Jalan DU2/1, Bandar Kinrara 6, Puchong, 47180 Puchong.

Jenjarom (Mandarin) / 仁嘉隆 (中)
11 Jalan Bacang 17, Taman Seri Jarom, 42600 Jenjarom.

Sibu, Sarawak (English) / 沙撈越诗巫 (英)
Covenant CBC / 圣约牧邻浸信教会
4 Tingkat 1, Lorong Tun Ahmad Zaidi Adruce 28, 96000 Sibu, Sarawak.

CBC Central Office 牧邻浸信教会办公室

115A Jalan SS2/6, 47300 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Tel : +6(03) 7877 2148

Email : office@cbcpcj.org

Website : http://cbcpcj.org