

宣愛堂 牧者心聲 19/2/2020

在生菇的日子

香港人一向忙碌，上班是不能打破的潛規則。能睡至三竿，之後自己計劃行程、隨心隨意過日子，是每個人心中夢寐以求的生活。然而，武漢肺炎頓然令忙碌都市一下子被叫停，停課、在家工作、網上崇拜。雖然停課不停學，在家仍然要工作、家務、照顧子女、撲口罩，可能比返工更艱難，但還有不少人感到休閒了，甚至正所謂「可以 Hea 的話不會嘍」，一天又一天過去，菇也在身上長出來了。

為免菇從身上蔓延到心靈滋生，便走到大自然退修。退修是我屬靈操練的習慣，大約每季總會退一退，但開始時總不習慣抽離現實，一靜就見周公多於耶穌。所以屬靈導引導師多次提醒：安息的操練先讓身體有充足的休息，才有力重拾恩典節奏(Rhyme of Grace)。我想導師之言也可應用於在生菇的日子，重新掌握生活的節奏，體會恩典。

身體上：在一罩難求時，體會上主是我牧者並不缺乏的恩典，就只好讓躺臥直至自然醒，做回久違了的運動，當然要做足防感染，使自己不易成為「易感宿主」。

心理上：在疫情中容易令人恐懼、不安、抑鬱，令自己不怕遭害，書本、電影、美食，都安慰我。躲在廚房心中都會響起：「與期發霉，不如發酵」，可能因為在發酵和慢煮過程情中，我常看見神創造的奇妙。而且一邊看電影一邊慢食飯，心存感恩：在我敵人面前，祢你為我擺設筵席。

群體上：群體是天父給人的禮物。在疫情下，大家彷如自我隔離，社交見面都減少，關心和牧養弟兄姊妹也困難了；但感恩天父給人有科技，電話、視像、whatsapp 無阻關心和相交。小組團契用 zoom 模式，突破地域，倍感親切。可能患難見真情，短短問候、簡單的相交，都變得窩心。

靈命上：能與主親近確是恩典。每天更長時間靈修、讀經極其享受。近來多間教會轉為網上崇拜大飽耳福。在家工作，少了很多行政工作，就可更專心研讀聖經，有時發現經文的有趣和啟發，簡直覺得：有恩惠慈愛隨著我，且要住在家中，直到永遠也無問題。不知大家如何過這段日子？「你的日子如何，你的力量也必如何。」(申三十三 25) 盼望大家的日子也在恩典中度過。

陳德晶傳道