



宣愛堂

C & MA

SUN OI ALLIANCE CHURCH

2024
10. 19-20

二〇二四年教會主題：
道成肉身·福臨萬邦

牧者心聲

《你們要休息！》

梁昌豪傳道

活出使人作門徒的生命

教會關顧部早前舉辦了一次名為「自然·想祢」的大自然默想之旅，約有 50 位弟兄姊妹參加。在鍾牧者的帶領下，參加者得以親近大自然，觀察上帝的創造，同時學習如何在日常的喧囂中放慢腳步，從安靜中汲取力量。

在這次默想操練中，參加者的注意力不再僅限於日常生活，而是轉向大自然的每一個細節。透過觀察花草和天空中的雀鳥，弟兄姊妹們默想上帝創造的奇妙和偉大，並讚美這位慈愛的造物主。這是一個獨特的體驗，參加者運用五感進行全方位的觀察與感知：用視覺欣賞花朵的色彩，聆聽鳥兒的歌唱，品味自然的美好，並用嗅覺和觸覺感受周圍的環境，這種全方位的感受讓他們更深刻地體會到上帝創造的奇妙。

在分享環節中，弟兄姊妹們踴躍地分享了他們的照片和得著，鍾牧者對此表示欣賞之外，亦作出了提醒，他指出弟兄姊妹的分享，正正是反映了一般信徒靈修默想的習慣：乃是在尚未深入默想前，便急於尋找答案或表達個人的感受，往往忽略了與神親密交往的寶貴時光，漸漸將靈修默想的焦點放在自己身上，而不是上帝身上。換句話說，默想的方法可有多種，但是我們的態度和目的更為重要。

詩篇 46:10 上：「你們要休息，要知道我是神！」其中「休息」一詞的原文可譯作「什麼都不作」或「安靜」，而英文譯本則為「Be Still! (靜止)」。這種「休息」是主動且有意識的，而「休息」的原因並不是為了服侍自己的需要或感受，而是從「休息」、「什麼都不作」、「安靜」或「靜止」當中，確認祂是神，無論身處於何等的景況，也能確信及倚靠那統管萬有的主宰，獨一的真神，這樣才是我們靈修默想應有的態度。