



《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105

俗世中主日的操練(五)：休息(2)

廖金輝牧師



根據唐慕華(Marva J. Dawn)博士《俗世中安息日的操練》一書，在主日我們要停止工作、停止生產和成就，停止焦慮、擔心和緊張，停止試圖扮演神，停止我們的佔有慾，停止受文化影響，以及停止單調乏味及無意義。第二步是開始休息，這包括靈性休息、身體休息、情感休息、智力休息和社會休息。本期繼續介紹身體休息和情感休息。

2. 身體休息

作者引一歷史故事說明身體休息的重要性：曾有一列馬車隊從聖路易斯(St. Louis)向俄勒岡(Oregon)進發，車隊的人都是虔誠的基督徒，但知道冬天的大雪即將來到，要趕快到達。到了主日，是否停下守主日還是繼續趕路，出現重大分歧。故此只能將車隊一分為二，守主日的就停下，不守主日的繼續前進。試猜哪一隊先到達俄勒岡？是停下守主日的那一隊。原因何在？由於守主日，在那天得到休息，人和馬在其餘六天就可以走得更快、更起勁。神看重那些尊重祂命令的人。要將這個觀念應用在廿一世紀可能有點困難，因為我們實在太忙，主日也要用來工作。作者引萊爾曼(Juan-Cardos Lerman)的研究顯示：人類生理上需要每七天休息一天，而休息能夠使人恢復活力，否則會引致失眠、渴睡、荷爾蒙失調、疲倦、煩躁、器官緊張，以及其他越來越嚴重的身體和精神病徵。著名靈修大師畢德生也說：「沒有信仰，也沒有恩典的繁忙是殘忍暴戾、不斷加速、自行延期的周期，這也是我們過份看重自己了。」身為基督身體的成員，我們需要幫助彼此學習休息，諸如可一起立約，以寧適的方法守主日，例如一起散步、鼓勵別人睡覺、幫助別人明白，神的恩典已經將我們從需要有所成就中釋放。

3. 情感休息

列王記上十八章以利亞大戰巴力一幕，相信不少信徒仍清楚記着，而以利亞逃避耶洗別的追殺(十九章)，更是經典的一幕。這兩天，以利亞經歷過害怕、興奮、恐懼、自信、驚惶、喜悅和疑惑，難怪他想死。但耶和華為他做的第一件事卻是令他睡覺。除非我們的身體恢復活力，否則我們不可能好好地處理自己的情緒。主日讓我們身體得到休息——停止工作和睡覺使我們回復體力，然後讓我們的情感也得到休息。主日對情感的醫治很大程度上來自獨處，也來自群體。我們需要安靜的空間和時間反省和默想，我們也需要彼此相

交；透過這兩者，情感得到休息，亦讓我們可以從全新的角度看事物。在主日，讓神成為我們生命的主宰，停止努力成為神，使我們自由地和有建設性地處理自己的情感，接受和傾聽這些情感，並讓自己的情感得到休息。這樣，我們就有能力在未來一星期重新駕馭自己的情感。

疫情下的教會生活

李栢桑弟兄

年初，疫情來襲，對全球都帶來很大的衝擊，未來整個世界的意識形態和國際關係必有重大的轉變，過去樂觀的「全球化」思維也要重新思考了。在疫情下，教會生活也大受影響。以香港為例，基本上所有教會的實體崇拜都停頓了，這可是史無前例。過往，教會即使受到嚴峻迫害，仍有信徒冒死崇拜，但在疫情下，在政府的法律下，所有教會都停止了實體聚會。

雖然實體聚會停止了，但對上帝崇拜和追求是不會停止的。隨著科技發展，互聯網可以將不同空間的人連結在一起，我們可以照常崇拜，讚美主永不止息！崇拜的心是不會被禁固的，即使實體聚會沒有了，禮拜堂關門了，只要我們仍渴想敬拜主，終會找到我們的一片聖地。只是當敬拜的心褪色了，即使教會的門大開，人也不情願走進去呢。

在疫情期間，我們在家透過網絡一起參與明恩堂的崇拜，在家一起領聖餐。周六可如常有伉儷小組的祈禱會、查經聚會。而有些聚會，參與的人數比實體聚會還多呢！疫情下，我們可以停下來，反思過往營役的生活，反思與主的關係，洗去鉛華，讓生命只留下最核心、最精華的。而網絡聚會也為我們省卻交通的時間和外出的繁鎖程序，騰出更多的時間與空間。感謝主，在導師的帶領下，我們在網絡上仍可以有美好的相交生活，彼此記念，互相代求。當疫情稍褪，部分弟兄已相約實體相聚了，讓我們繼續學習在主裏相交的功課。

疫情下，主日學也改變了模式，我們一起在網絡上學習，雖然講授受到一定的限制，但多媒體的運用也可以豐富我們的學習。但更重要是弟兄姊妹踴躍追求的心，這團火，只要有聚結就可以互相點燃。建道神學院 5 月份在網絡開了四個免費神學課程，在報名截止前的數天，已有一萬六千人報了名。其中一科在母親節的晚上開始第一堂，同一時間有四千多名弟兄姊妹一同上課，這份踴躍追求的心真令人感動。

在疫情期間，有教會發起了支援有需要人士的服侍，對社會的關心和見證，是不會因環境而被限制的。正如保羅所說：「凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音的好處。」(林前 9:23)大使命是教會和每個信徒在所有時間都不能忘懷的。

疫情後，世界可能會有新的轉向，生活、經濟、政治都會迎來新的挑戰或機遇，但不變的是，我們仍要繼續好好學習在主裏彼此相愛，熱心追求，建立教會。