



《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



我常使用的默想和禱告方法（一）：耶穌禱告 廖金輝牧師

「耶穌禱告」源於五世紀，禱文是路十八 13：「主耶穌基督，神的兒子，求祢開恩可憐我這個罪人。」此禱文的特點是：

1. 簡短：能減少人的思維運作，容易讓內心安靜，作無時無刻的禱告；
2. 簡短：容易背誦，叫人可以隨時想起來，親近神；
3. 肯定禱告的對象：承認主是神；
4. 認識禱告者的身份：認識自己是一個罪人，能幫助自己進入一種屬靈上的哀慟和謙卑，並叫自己因經歷神的憐恤而能體恤別人。

使用方法：

1. 首先找一個安靜的角落，在心裡或開聲緩慢地背誦這耶穌禱文，透過聲音幫助思維集中；
2. 不斷重複（以禱告的心）直至聖靈在心內開始作感化的工夫；
3. 在禱告中開始默想這禱文：每一字詞的意思，它與我的關係，特別默想自己是罪人，如何有罪，並需要主耶穌基督的憐憫；
4. 不用再背誦這禱文，因它已融入心內，自己也聽不到背誦的聲音，而是靜默地聆聽聖靈對自己的說話；
5. 最後經歷內心的全然恬靜，被神全然接納，享受神的同在。
6. 在默想禱告後，寫下是次內心的經歷，又或聖靈對自己所說的話。

時間：默想和禱告的時間可長可短，短則五分鐘，長則可達一小時，順著自己便是了。

靠主基督 毅然踏上

林瑤琮姊妹

我的內心無論如何掙扎，也抗拒不了聖靈的感動。故此，於去年尾我答應了當休四團長。對我而言，這確實是很具挑戰性的事奉崗位！我從來都不覺得自己有領導才能，甚至是越事奉，便越看見自己的不足！主卻定意要在能力軟弱的身上，顯出祂的完全！

曾經在查經的時候，聽到一位姊妹分享，說她事奉要心口掛個「勇」字，才能做到，自己亦然！

正如約書亞記 1：8 所寫：「我豈沒有吩咐你麼？你當剛強壯膽，不要懼怕、也不要驚惶、因為你無論往那裡去、耶和華你的 神必與你同在。」（這

也是一位好姊妹用來鼓勵我的經文，很感謝她！)

「勇」是從神而來的，剛強壯膽、不懼怕，需要人緊緊地倚靠上帝才能做到！正如以色列人過紅海及過約旦河，不踏出第一步就不能經歷神的大能和神的同在！

說到在休四的事奉，感恩我們有五金花團隊，在各樣事上都有商有量！雖然性格不同，有時在事奉上意見亦不同，神又讓我們在祂的愛中慢慢磨合，彼此尊重，互相扶持！

感謝神！在廖牧的帶領和扶持之下，五金花和各休四姊妹在神的愛中得以成長！說到帶領團契和小組，我想沒有一位金花姊妹以及職員比牧師的經驗更深吧！但在他身上，我看到他如何放下自己，採納姊妹們的意見，以作僕人的心態，謙卑地服事。我亦從他身上學習到關係比意見更為重要！這豈不是看見基督的愛在此其中嗎？

就如林前 13：1-3：「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。我若有先知講道之能……卻沒有愛，仍然於我無益。」這段經文一再提醒我，在團契中的服事，不是單靠恩賜，若果事奉之中沒有愛，就不能榮耀主基督！願我也能以愛服事休四姊妹！阿門！

詩歌分享 — 《奇妙的愛》

黃國輔弟兄

1998 年結婚時，主席說：「惟有主的愛比天高，惟有主的恩比海深，這是一對新人所領受到的……。」《奇妙的愛》是一首非常經典的古舊詩歌，也是我和太太生命中一首非常重要的詩歌。

回想二十多年前，正為着揀選婚禮獻詩歌曲毫無頭緒之際，有一晚，我倆到西貢白沙灣散步，望着深不可測的大海和一望無際的天空，Eunice 哼了幾句歌詞，深情地說：「不如就選這首詩歌啦？」結果《奇妙的愛》就成為我倆在 20-12-1998 婚禮中的獻詩歌曲。當天，詩班天籟般的獻唱，實在令我倆十分感動，感恩婚禮順利完成，這首歌自此埋藏於我倆的心底裡。

真的意想不到，十分奇妙！不遲也不早，離 20 周年結婚紀念日還有兩個月之際，世上有千萬首美好的詩歌，世敏區長竟揀選了《奇妙的愛》作為 21/10 主日崇拜中的獻詩歌曲。當天我與成年區弟兄姊妹一同獻詩，雖然結婚的指環已經穿不上，我也特意帶來獻詩，頌揚主愛，非常感恩！

這首歌的重現，是天父奇妙的心意，是送給我和太太最珍貴的瓷婚紀念禮物，印記着祂一直守護我倆的婚姻！

我們都是白白蒙受主愛主恩的罪人，真感到無以能圖報！將一切榮耀頌讚歸於主，阿門！