



頌恩月報



第 228 期 · 二零二一年三月

出版兼發行：香港路德會頌恩堂

督印人：張鍾華牧師

編輯委員：謝詠雯傳道、鄭麗華幹事

網址：www.sungenchurch.org.hk

電郵：sungenchurch@yahoo.com.hk

地址：香港九龍尖沙咀彌敦道 80 號 1 字樓

電話：23669973

傳真：23694910

教會同工：張鍾華牧師、朱泰和聖職教師、謝詠雯傳道、黃金成傳道、鄭麗華幹事



耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，要為你們自己和你們的兒女哭。」

路加福音 23：28

「你們是世上的光……照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」太 5 章 14-16 節

今早拜讀陳國權牧師《從靈修導引看靈修三路》一文，甚麼是靈修三路中的「煉路」？陳牧師認為「煉路」就是靈修成長的開端，而成長始於煉的階段。「煉路」基本上是淨化的工夫，就是要努力滌除靈魂中的偏情與欲望。偏情是人心對某種事物的一種著迷、依附，而欲望則是人由生理到心理的一種本能上的渴望與滿足。偏情與欲望是掌控人心的勢力，若順性而行，順此而趨，人就不由自主，不能自己的迷失。

而在馬太福音 16 章 24 節中耶穌所說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我。」的道理正是「煉路」去偏情與欲望的不二法門。一個跟隨耶穌基督的人所要做到的靈修功課，就是捨己、背十字架和順服地跟隨基督。

第一、捨己，就是放下自己設下的心意

我們要學習在生活中對自己的意願說「不」，對神的旨意說「是」；捨己的焦點不是放下自己不管，而是將主權交托耶穌，讓基督作我們生命的主。捨己，不是一件容易的事情，是放下自己的想法，放下自己的意願，放下自己的執著，要完全依從神的心意，實踐神要我們做的事情。捨己，讓主作王。它真正的意思是只注目於耶穌基督身上；當我們捨己的時候，我們才有可能背負基督的十字架。

第二、背起十字架就是接受上帝的旨意

背起十字架就是接受上帝的旨意。每個人都有他自己要背負的十字架，有些人要實踐饒恕，有些人是要為事奉的緣故放下自己的工作或享受，有些人卻是要為福音的緣故殉道。各人所領受的不同，唯一相同的就是要放下我們自己的意志而跟從主的意志。那樣，我們就能夠看到神奇妙的恩典和祝福。

我們每一個人都有自己的十字架，那到底是什麼呢？

- ◇ 十字架就是我們面對難題的時候，我們相信當中有主的美意與我們同在。
- ◇ 十字架就是當軟弱的時候，我們仍相信上帝是我們的力量，祂能夠保守我們渡過難關。
- ◇ 十字架的道路，就是讓我們跟隨基督，相信他的愛是永不改變，永不動搖。

第三，跟隨基督就是把上帝的旨意實踐出來

一個跟隨基督的人，只有順服神旨意的時候，才能夠獲得從主而來更大的恩典和力量。有時候我們有疑惑，有時候我們有不甘，有時候我們徘徊不定，但是我們心裡知道：神是歷史的主宰，生命的保護者，神愛我們，祂的道路一定是最美好的。放下自己的想法、執著，高舉耶穌基督的榮耀，最終我們會獲得更大的恩典和祝福。

馬可福音 5:35-43

一、不要怕，只要信！

我從小就害怕和人交流，怕陌生環境，怕突發事情，但我不知道自己怕什麼。我只好默默忍受，可以的話就選擇逃避。到中學時代，我明白這種性格注定是不幸的人生。我討厭這樣的害怕和無力感，它讓我失去許多學習和成功的機會。

我苦苦掙扎，努力經營這段五味人生。那一年元宵佳節，春暖人間，我向公司請了一個月事假。這段日子，我返到頌恩堂去準備會考。教會多的是聖經，想不到還有溫情的鼓勵。會考在即，滑鐵盧式全軍盡墨的呼聲在心內呼喊；無奈、無助，我來到十架下，尋求上帝，我讀經，祈禱讚美主，馬可福音 5:36 節的經文突然在眼前照亮：「不要怕，只要信！」

我代入經文所展現的故事裡面，耶穌不理會他們對我的嘲諷、奚落的話，卻對我說：「不要怕，只要信！」原來只要我裡面有主耶穌，就有得勝的生命。我得了一個秘訣，就是呼求主和禱告。幾時我害怕，心裡就呼求：「我信主耶穌救我」，很奇妙！我裡面就得著平安和盼望。感謝主！我的人生軌跡也就更新了。

馬可福音可 12:1-12

二、葡萄園的果子

耶穌以葡萄園的比喻，講解天父為世人「開墾了一個葡萄園，四周圍上籬笆，挖了一個醉酒池，蓋了一座守望樓」，待萬事俱備，就租給園戶，好讓世人在葡萄園內，安居樂業，而天父就出外遠行去了。

讀到這裡，創 1:28 的經文不期然從心而出，神賜福給人類祖先，神對他們說：「要生養眾多，遍滿這地，治理它。」伊甸園、葡萄園在這裡是同義詞，是世人安居立命的人間天堂。但人犯罪後的世界再無「免費午餐」。創 3:19：因亞當、夏娃違反入住的園規，偷吃了「那樹上所出的果子」。換來的是「人必汗流滿面，才有食物可吃」，因為在伊甸園外的世界充滿危機，而當中最邪惡的卻是善妒的人心。耶和華見人在地上罪大惡極，終日心裏所想的盡都是惡事，最後神用洪水沖洗大地，只有義人挪亞和他的家人，逃過一劫。

2020 年疫情爆發，澳洲、加州山林大火，歐洲熱浪持續。香港迎來了有史以來最熱的六月份，在高溫之下，南極冰川不斷萎縮，北極持續暖化、誘發極地渦旋 (Polar Vortex) 波動。在過去幾個月，北半球歷經異常寒流，其中美國中南部受災最嚴重，重災區德州 440 萬人無水無電，捱凍捱餓。原來極地渦旋崩塌，以致冷空氣南竄，翻轉歐美天氣，本來和暖地區出現雪災的異常天氣，這是生態危機，也是天父上帝提醒的呼喚。

回到經文，租戶坐享其成，又不以「葡萄園的果子」作租金上繳園主，還打殺園主的僕人，還為了強奪葡萄園，殺害園主的愛子(耶穌基督)。他們招來的結果是，園主要來除滅那些園戶；而挪亞時代，神用洪水沖洗大地。今日，面對生態環境逆轉，我們可有反省「葡萄園的果子」這供物(或祭物)的缺失呢？信徒有無按時向上帝呈交你的「果子」？至於人類未能好好管理大地，不致製造太多破壞，能否逃過大自然的控訴，這就要看全人類能否衷誠合作，以良善和克儉建造我們的家。至於甚麼是「葡萄園的果子」，容後再談。

還記得對上一次遇到危難的經歷嗎？當時你有何感受？透過這次經歷，聖靈給你有何提醒？

最近，正當我檢視自己的屬靈生命是否停滯不前，家中便發生了一則小意外，讓我對作為屬靈母親有很深的領會。

為人母親，亦是個傳道的母親，除了關心子女的健康及學業問題，就是關心她們的屬靈生命，如何常常連結於基督。雖然每晚會有床邊講故事，與她們一起晚禱，但也會關心她們如何在日常生活中觀看神的心意，活出信仰人生。

年初七的晚上，我便實實在在地與妹妹上了生命的一課。當天晚上，正當妹妹興奮地完成她的默書練習，跑到梳化上彈上彈落，卻一不小心，背部撞向梳化後的書櫃，由於衝力過大，超過她身體能承受的痛楚，妹妹出現短暫休克，幸好只維持約一分鐘，但這一分鐘，卻震驚了父母的心靈。

陪伴她坐上救護車到達醫院，經醫生診斷後，妹妹需要留院觀察。當她聽到要留院觀察，便哭成淚人，因為她正恐懼於自己將要打針、做手術等幻想出來的東西。作為媽媽，我只有安慰她，不要害怕，媽媽會一直陪伴，不會離開你！妹妹點頭示意，釋去內心的恐懼。誰也沒想到，因疫情緣故，兒童病房也取消了家人陪伴，無論是初生嬰孩及兒童，都不獲豁免。聽到姑娘傳來的消息後，妹妹又難過起來，媽媽唯有與她一起祈禱，向天父傾訴內心的恐懼，並且在禱告中訴說媽媽雖然不能陪伴她，但耶穌卻每時每刻都住在妹妹的心裡。

看著妹妹跟著姑娘進入病房的背影，想到她將要獨個兒面對各項的檢查，作為媽媽的心情確實不是味兒，但愛莫能助的經歷，又讓我體會人的限制，即使提出鐵一般的承諾，但人事際遇，承諾有多誠懇亦未能兌現。

信仰人生，不就是告訴我們人的有限與神的無限？我們都在成聖的路上尋找基督在我們生命裡的位置，並從依賴環境到放棄依賴環境，追求環境的滿足到追求滿足基督的心。信仰人生，更讓我們發現，每一個人生難關，都有其屬靈意義，上主透過難關，讓我們看見個人生命的本相及軟弱，從而更明白我們正要學習的屬靈功課。正如保羅所說：「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是迫害嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……因為我深信，無論是死，是活，是天使，是掌權的，是有權能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是深處的，是別的被造之物，都不能使我們與神的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」(羅 8:35、38-39)

信仰人生是一個認信基督的旅程，或者我們曾以為人、事、物是我們的依靠，但困難卻提醒我們，唯有基督是我們最大的保障，願我們在成聖的功夫裡漸漸成長，作大丈夫，正如西門·彼得的認信：「主啊，你有永生之道，我們還跟從誰呢？」

2021 年教會主題為〈效法基督 同作主工〉，耶穌基督是要我們如何效法他呢？首先我們要明白他為何值得我們去學習和倣效祂。信徒皆明白耶穌是上帝的兒子、是救世主基督。他的出現是劃時代，他扭轉了人類的命運。**全世界哪一個人的愛最大？**是耶穌，因他為罪人而死，揭示了「我死你活」的犧牲精神，從而改寫人類幾千年來「你死我活」的野蠻信條。

全世界哪一個人影響最大？是耶穌，因信他的人最多。**全世界哪一個人最良善？**是耶穌，因他的一生，沒有一句話和一件事是違背上帝的。人人都有一生，但沒有一個人的生命能像耶穌那樣，具有對人類文明巨大的影響力。人人都有一死，但耶穌的死卻具有獨一無二的拯救和改變生命的能量。

尊稱為「法國人皇帝」的拿破崙在他死前說過的一席話，值得我們思考：「世間有兩種武器：信仰和利劍。在短期內，利劍可能凌駕信仰之上，耀武揚威；從長遠看，信仰必將打敗利劍。我曾經統領百萬雄師，現在卻空無一人；我曾經橫掃三大洲，如今卻無立足之地。耶穌遠勝於我，他沒有一兵一卒，未佔領過尺寸之地，他的國卻建立在世人心中。」

總的來說，耶穌對人類歷史的影響：一、全球有逾 21 億基督徒，不僅人數多、分布廣；基督徒特別是傳教士改變了世界的每一個角落。二、基督教代表著人類文明的最高水平：全球十八個發達國家中，除了日本之外的十七個都是以基督文明為主導的國家。三、基督教帶來的改變包括精神文明、制度文明和物質文明。基督引領人類科學的進步。自 1901 至 1996 年，評出諾貝爾獎得主共 639 人。其中，信仰基督教的有 596 人，佔 93.2%。

耶穌提升了人類的歷史文明，作為中國人當然要問道：「中國還要等什麼呢？」

在世界的舞台上，共有四大領域：經濟、政治、體育和信仰。前三者，中國在四十年的改革開放的努力下，已經達到超英趕美的階段，但據說中國有五分之一的河流是被污染了，中國經濟制度邁向市場經濟的同時卻衍生了貪污腐化問題。這是沒有信仰的世代。

人心的迷亂、人生的霧霾，正源於心靈的空虛，信仰的彷徨。一代霸主拿破崙說過：「基督存在的本質是一個奧秘，我並不明白，但我明白一件事，他能滿足人心。拒絕他，世界就成了一個費解的謎；相信他，人類的歷史就可以找到圓滿的答案。」期待中國在工業化、城市化的轉型過程中伴隨著福音化、基督化的文明轉型，這將是對中國、對香港的祝福，也是對全世界最大的祝福。

當然，不得不提的是我們歷盡苦難、逼迫的中國信徒。1949 年全中國只有約五十萬基督徒。經歷了多次的政治運動，中國的基督徒人數不跌反升，估計有 8 千萬人，70 年來信徒增長了超過 100 倍。在中國公民社會進程中，基督徒群體發揮越來越大的推動作用，特別是在中國當前最為需要的仁愛、信實、公義、和平、饒恕等的倫理信仰方面，他們活出有目共睹的生命見證。由此證明基督信仰的是經得起考驗，或者說：試鍊是信仰的磨刀石。

新的一年，頌恩堂的弟兄姊妹，將靈修生活化，讀經、祈禱見主面；與人相交、相處要以福音為利器，廣傳佳音，救贖人的靈魂。如此才能以耶穌為榜樣，並蒙基督的保守加力，勇敢地為主打那美好的勝仗。最後，祝願各位：**心靈更新迎新歲，主話進心勝舊年。**

疫情反覆，現在市民最關心所住的大廈有沒有被封廈，短短二星期，多區出現突襲封城封廈，一封再封。過去星期一，教會所在的金鑾大廈因有居民確診，曾成為封廈。不少弟兄姊妹 Whatsapp 問候同工情況，幸好那天是同工例假，不然，我們便要體驗睡長檯的滋味了。

無獨有偶！繼金鑾大廈有確診封廈，我居住的大角咀，曾一度列入強檢大廈，如防疫政策是二星期前實施，我所住的大廈必定成為封廈，因為曾有 8 人確診。在首次實施封城，已經有朋友傳來問候，以為我仍舊居住在封鎖範圍。近期疫情更擴散到市區不同角落，使人感到病毒如近在咫尺，病毒彷彿就在自己附近。

疫情肆虐，何時才有教會聚會？又在何時才能脫下口罩，呼吸一口自由的新鮮空氣？相信這也是全球人類的心聲。作為基督徒，跟隨耶穌作門徒，我們能甚樣在疫情中，維持健康的屬靈生命，並且持續成長。今日，我們活在一個不安與分裂的世代，疫情嚴峻，世局難測。我們故然知道，耶穌教導祂的門徒，要負祂的握，學祂的樣式，但我們由如何能夠在不利於己的環境下，仍能堅持活出信仰人生？

最近，重拾已故牧者楊牧谷博士的《你欠生命一份神蹟》，本書一開始提到：「耀眼的生命是個神蹟。人人都應該擁有起碼一個生命的神蹟。今天你若仍然暗淡黯然，你「就是」欠生命一份神蹟。」我特別將「就是」提出來，是要提出一個疑問，今日我們是否仍然對信仰感到迷茫？信仰人生，不是平淡無奇，就要充滿責任，彷彿必須做些偉大事情，才能討主喜悅？或是期望別人提供關懷，才能感受到一點點的愛？

假若我們以為為主做工即是為神做點事，那麼，我們必定常常落在疲倦及靈性枯乾。我們就會問，為何做了這麼多，「就是」仍然欠了生命一份神蹟？

曾經，我也犯過相同的錯誤，以為為主做了，別人肯定了，這就是信仰人生。後來發現，不少信徒都與我一樣，只顧做，望成果，信仰生命漸漸枯乾乏味，失去初信的喜樂。當我們誤以為啟動生命的神蹟，是源於環境的成效，楊牧師卻指出，信徒無法經歷神蹟，其診斷成因是患了都市老油條的疾病，老油條的七項致命特徵，就是憂愁、焦慮、失望、憤怒、散漫、無助及方向迷失。楊牧師提出舊約神人立約的記載，確定人在神面前是有尊貴的地位，並在新約耶穌基督的救贖中，使神人關係得以復和，神人的互動關係，讓人知道，不單單人需要神，神也需要我們，並且，人在群體互動中，尋索自我的身份價值。

他指出，信徒老油條的問題，是因被社會價值灌輸，凡事講成效、求利益，當信徒與世界妥協，自然地以世界價值來衡量事情，信仰老油條亦就此而生！要打開生命神蹟的關鍵，楊牧師提出馬利亞破瓶傾愛的事蹟，記載在馬可福音十四章三至九節。

破瓶傾愛的行動揭示了什麼？馬利亞的行動帶來場內人的責備，冒犯了男性主導的社交禮儀。楊牧師指出，婦人所作只單單為主，便成就了「美事」，「把香膏全澆在別人看為不值得的，只有主才稱之為「美事」的對象身上，這就是一件叫主激動，也是叫自己生命產生變化的方法，這種經驗絕對是金不換的，因為你生命中的神蹟已被啟動。」「美事」不是為責任而做。耶穌時代，猶大法律規定，每個安居樂業的本地人，都有責任接濟異地旅客，或社會中的貧乏人，以記念埃及時的苦況，故此，賙濟窮人是法律的要求，是因著責任，誰會為責任而興奮？「美事」超越法律的規定，越過責任，只因單存愛慕，便成就為耶穌安葬的事作準備。

新年將近，疫情未減，作一件「美事」，不被世界價值影響屬靈生命，單因愛慕主，為主而作，那怕換來認為無謂評價，卻能啟動生命的神蹟，書中引言寫道：「生命的神蹟不是歲首煙花匯演，叫全城的人嘩然。但神蹟的確是煙花，叫身旁的人嘩然。」不管煙花是從哪一點開始，都可以叫自己的生命耀眼，叫你身旁的人嘩然。

新冠疫情至今已一年了。去年農曆新年後回大陸上班，是人生第一次在封閉式管理下生活，只能在工廠和宿舍區活動，不可以群聚，不能外出，每日三餐都是公司負責安排。及後，香港居家隔离 14 天措施和大陸酒店隔離 14 天措施相繼實施，又是另一種生活體驗。

疫情前大家對「隔離」這兩個字沒有特別感覺，因為認為是與我無關。但在疫情下，若果你居住的大廈有人確診，只要醫學專家認為有風險，某些單位的住客便要強制隔離檢疫。雖然知道隔離檢疫的目的，但始終不想被隔離，因為覺得是沒有了自由。那些從高危地區到香港的人，被安排到酒店隔離，有人更偷走外出，這當然是不對，但我理解，因為我都曾經被隔離過。

市民對「隔離」這兩個字產生恐懼感是理解的。但對於基督徒的我們，有否想過換個角度來看，「隔離」也可以看成「獨處」。香港今時今日的生活多姿多采，沒有停下來的空間，跟本沒有想過會被隔離。生活在繁忙的都市，加上科技的進步，連乘搭交通工具的少許時間也用來查看 Facebook、WhatsApp、YouTube 等，甚至每晚睡前也要看看手機有沒有訊息才能入睡，跟本沒有一刻能靜下來，每天都被緊逼的生活節奏支配著，怎能聽到上帝向我們說話呢？

聖經有教導，馬太福音六章六節，耶穌教導門徒：「你禱告的時候，要進入你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父，你父在暗中察看、必然報答你。」，意思是每一個人都必須有一個安靜的場所，完全與四周的事物隔離，可以單獨和上帝同在。「獨處」是一種體驗和經歷，思想上帝在我生命裡的帶領，有默想、有反省和禱告。

耶穌每次教導群眾、傳天國福音、醫病趕鬼，都是與群眾接觸。但當與上帝相交的時候，祂必找一處安靜、遠離群眾的地方，通常都是退到山上或曠野，因為這些地方沒有人干擾祂。例如路加福音九章廿八節：「……耶穌帶著彼得、約翰、雅各上山去禱告。」馬可福音一章三十五節：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」

耶穌還需要暗暗地去到曠野歇一歇，因為追隨的人數眾多。馬可福音六章三十一節：「祂就說，你們來同我暗暗的到曠野地方歇一歇，這是因為來往的人多……」

耶穌珍惜每次與上帝相交的時間，祂選擇安靜和遠離群眾的地方，目的是要單獨與上帝一起，亦是祂支取力量的唯一泉源。

至於我們呢？上帝已準備好，我們能給多少時間與祂單獨一起呢？

「獨處」使我們可以和上帝單獨相遇，但最大的挑戰就是「堅持」。每天由朝到晚各人有不同的忙碌，加上疲倦、煩惱、憂慮、情緒等影響，實在是有困難做到。聖經提醒我們，詩篇 46:10 上：「你們要休息，要知道我是神！」

馬太福音 11:28：「凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。」

我們要歸回上帝那裡，從新得力。我們要操練，能堅持到底，慢慢地就會除去一切外間的騷擾、引誘，結局是跟上帝相遇。

「隔離」是確保每一個人身體裡沒有病毒，然後回到群體裡開開心心地生活。「獨處」是與上帝單獨相處，默想、反思，禱告，傾聽上帝的話語，更新自己，讓上帝的美善藏在我們心裡，然後帶著上帝的平安、慈愛、喜樂……，回到群體裡，活出一個有盼望的生命。

從靈修導引看靈修三路

陳國權

道在人間中心主任

靈修三路 甚麼是靈修三路？靈修三路就是煉路、明路，以及合路。

(一) 煉路

煉路 (Purification)，是成長的開端，成長始於煉的階段。煉路基本上是淨化的工夫，就是要努力滌除靈魂中的偏情與欲望。偏情是人心對短暫事物的一種著迷、依附，而欲望則是人生理到心理的一種本能的渴望與滿足。偏情與欲望是掌控人心的勢力，若順此而趨，人就不由自主，不能自己，人生便變得沒有意義。我們的心靈，也因著過度陷溺於偏情與欲望中而失去了與上帝的聯繫。所以這個偏情的我、欲望的我、本能的我要加以自律、加以節制，不然，我們成長的推進必定艱難。

苦修主義/屬靈操練

不論是節制，還是自律，我們都要借助屬靈操練 (askesis; spiritual exercise) 來達到這兩者的目標。簡單而言，屬靈操練是把生命中的負能量轉化成正能量，從追求本能性、低素質的事物中回轉，乃至去追慕更高的理想和有價值的東西，榮上加榮，以至能達到愛神愛人的崇高境界。比方以禁食降服貪饕之偏情、以自貧克制貪財戀物的慾望、以禱告擺脫浮思亂緒之雜念、以喜樂消除憂傷苦痛的情緒。

求得心靈自由與虛白

總的來說，煉路是從專注於自我中抽離，把注意力重新集中在上帝身上。事實上，煉路是擊打自我中心主義、自我膨脹主義的有效方法，它真正的精神，無疑就是去除我執，並重得心靈的自由與虛白，至令靈光在內心再度呈現。

(二) 明路

靈命成長第二個階段是明路 (illumination)。明路是靈魂獲得光照 (enlightenment)、心靈獲得啓迪的階段。這是人在煉路上經歷了一番努力和掙扎後所獲得的聖靈的恩賜，正如教父說：「你流血 (即苦修)，我 (上帝) 給你聖靈。」我們從階段的進展可以得知，煉路是自力的運作，比方苦修、操練等；明路是他力的透入，是上帝臨在的介入，是祂非受造的能量的滲透，人就是要倒空、放下一切所有，在寧靜中聆聽、等候、以及接受光照。

上帝在萬物中、萬物在上帝中

明路所領受到的聖靈的恩物，就是神聖的智慧 (Holy Wisdom)。人有了這智慧，覺察能力便得到了提升，隱藏在萬事萬物中的上帝便會被覺察出來。我們發現原來上帝是

在萬物中、萬物也是在上帝中。道貫乎於萬有、臨在於萬有，同時亦超乎於萬有。於是乎，默觀大自然中上帝的榮耀、默想聖言中的真義，以及以祈禱養心，遂成為生命繼續向上成長的途徑。

耶穌禱文

按東正教靈修傳統，這階段最主要的操練是內心養成不住禱告的習慣。這就是操練「耶穌禱文」(Jesus Prayer)。「耶穌禱文」可以整天反覆唸誦，隨時隨地唸誦，在不同處境中唸誦。還有，「耶穌禱文」包羅萬象，滴水不漏，也可用作讚美、感謝、認罪、代禱、祈求。換言之，祈禱的五種語言皆可以用「耶穌禱文」代替，因此非常簡單便捷，如射出的箭，快速地飛向上帝。所以「耶穌禱文」也有「箭禱」之稱號。對今時今日繁忙的基督徒，「耶穌禱文」最為適合培養內心禱告的一種靈修方法。

(三) 合路

藉明路獲得了聖靈的恩賜後，靈魂便踏上靈程最後階段：合路(union)。合路是難以言傳的一種神秘經驗，它超越人類所有理性的認知活動，是分析語言無法進入的神妙莫測之境。無怪乎保羅亦只用了幾句說話分享他的三重天的神秘經驗(參林後 12:1~4)。畢竟，合路的經驗是秘而不宣的。

處於這階段的人，他所有一切禱告的意識乃至禱告的言詞皆消失了，惟一保留下來的，就只有上帝與蒙恩者之間合一的愛。敘利亞人聖以撒(St. Isaac the Syrian)說：「當我們到達愛之時，也就是到達上帝了，而我們的旅程亦到達目的地了。」

如此一來，合路就是靈魂回歸上帝，並與祂合而為一。神人合一不是要毀滅人性，相反，人的獨特性絲毫不減。人不會因為與上帝合而為一而喪失其自主性(autonomy)、自覺性(self-awareness)。煉路中遭喪掉和毀滅的，只是那些攔阻神人合一的所有一切的偏情與慾望，而不是人的真實存有。沙漠教父明言：「殺情慾，救身體。」合路是人類終極的需要，人類有限的理性與思維無法理解它，只能在無言靜默的謙遜中領受和體會。

結語

靈修導引始於公元四世紀沙漠修道主義，是師傅透過言教和身教，去塑造弟子的屬靈生命及基督徒人格的一種具體的方法。靈修導引是以成長為依歸，東西方教會皆意識到基督徒靈命成長經歷不同的階段，因此，靈修導師就要根據這些成長階段的理論和實踐，來識別、審視學員靈性的狀況，繼而提供適切的導引。這些階段就是東西教會靈修學所稱的三路：煉、明、合。

靈命的發展與成長需要靈修導師的陪伴同行，這是沙漠教父乃至日後東西方教會修道者的信念，也是他們經過長時間的實踐和體會所留給教會的屬靈經驗與智慧。我們華人教會要好好珍惜它、還要承續這個源遠流長的靈修導引傳統，並為今日教會開拓道路。

本文轉載自 2021 年 2 月第 28 期《道在雙月刊》，一語道破

2月頌恩家@團契生活

右圖一，伉儷團@查經

路 5:1-11 作得人的門徒

右圖二，主恩團@金句分享

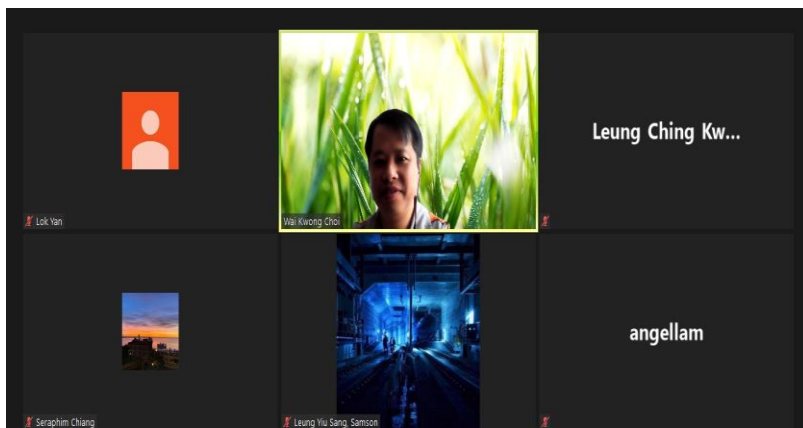
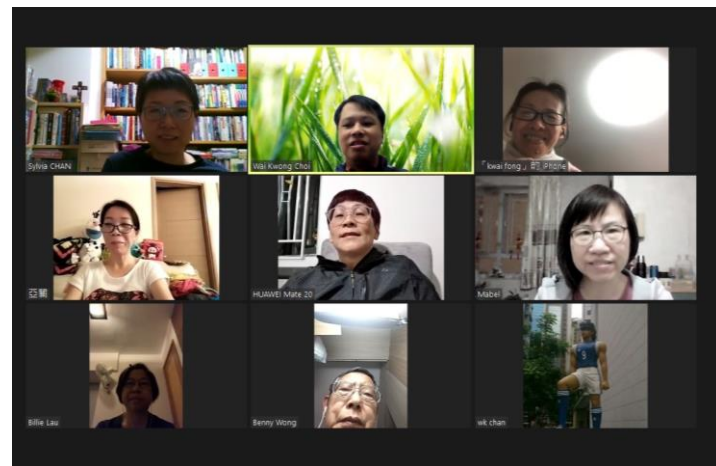
右圖三，姊妹查經@活出仁愛的屬靈素質

兒童主日學

左圖一，小種子@分享

左圖二，彩虹精兵@迎接彌賽亞

請禱告記念仍有不同團契小組之 zoom 研經，願主的話建立眾人，在真理中扎根成長



一、為世界代求

1. 祈求上主幫助各國各地的領袖能有智慧處理疫情。我們為新冠肺炎的疫苗能安全有效並普及使用代禱。
2. 為世界和平，人心平安祈禱。這個星期，因應「極地渦旋」崩塌，致令冷空氣南竄，翻轉歐美天氣，教會祈求上主停止美國德州的大風雪，賜下溫暖天氣。我們也為緬甸祈禱，求主賜下公義、憐憫，化解當地軍民的對立矛盾，從而建立公平、仁愛的國度。

二、為教會守望

1. 2021年教會主題為〈效法基督 同作主工〉。
鼓勵弟兄姊妹效法基督 同作主工，願神得著我們。願我們以基督耶穌的心為心，存心謙卑，效法耶穌，榮神益人；無論是學習、是工作、總要在生活上顯明基督，活着就是基督。正如保羅的教導：「你們該效法我，像我效法基督一樣。」（哥林多前書 11:1）
2. 教會鼓勵弟兄姊妹每天養成讀經祈禱的習慣，並為氣候變異，疫病橫行，混亂無序的社會代禱。讀經祈禱親近主，大家守望作主工，祈求上主保守眾會友，在新的一年中滿有祂的恩惠，平安和喜樂，生命更加散發基督馨香之氣，在世上為鹽為光。
3. 請為頌恩堂新任黃金成傳道代禱，祈求主為頌恩堂預備一位忠心、委身服事的傳道人。
4. 農曆新年喜洋洋，祈願眾教友身體健康，事事順心；神恩浩蕩，心意更新；見證得力，靈程攀高峰！

三、為肢體禱告

請為弟兄姊妹及其家人身心靈代禱，求主保守看顧：陳九（手術後早日康復）、王時歡（求神醫治關節上的疼痛）、何夏菲（求神醫治保守）、李莉莉（求神醫治她的病痛）、周惠玲（手術順利，早日康復）、何竹筠（長期神經痛毛病）、鄭少瑛（腰痛得醫治）、蔣美蘭（復康路上有神恩護祐）、鄧月鳳（復康路上有神的恩手保護）、本堂前同工陳德權傳道（復康路上有神恩護祐）

四、宣教

請為W夫婦及P區代禱：

- 同心為P區代禱，記念W家庭在宣教路上的服事。請守望W家庭和相關的同工、願信徒領袖的生命多加成長，靠主同行，牧養群羊！請以代禱及奉獻支持W家庭、P區事工及同工薪酬需要。
- 新一年P區牧區的牧養主題是「陶造親子關係，兩代同行主道路」，弟兄姊妹請為P區宣教事工守望扶助！

教會消息

- 由於疫情反覆及政府限聚令的規定，教會聚會有以下措施：
 - 崇拜聚會：主日崇拜仍以網上直播進行。周六崇拜暫停。網上直播連結，將會在主日前於不同 WhatsApp 群組發放，弟兄姊妹可在家中參與。
 - 其他聚會：教會內的實體聚會(團契、詩班、主日學等)暫停，鼓勵眾教友可在網上進行聚會，彼此關懷問候。
- 教會在預苦期的崇拜儀式(2月21日至3月21日)內，主日崇拜不唱《榮歸主頌》，改唱頌主聖詩136首《十字寶架，我所矜誇》；備福音詞後，不唱《哈利路亞頌》，請教友留意。
- 教會於2021年3月6日(星期六)下午2時30分在zoom舉行執事會議，有關會議議程已張貼在執事會佈告板上，歡迎弟兄姊妹查閱。
- 成人主日學「宗教改革前後」的上課時間已改為逢星期六上午11:00-12:00，課堂使用通訊軟件zoom上課。導師為李炳森傳道。
- 教會已開始派發2021年月曆，每家庭一本。送完即止。請到教會招待處索取。
- 執事會二月會議已通過聘請黃金成傳道為本堂新任傳道，3月到職。
- 本堂教友李麗珠姊妹(蔡影連母親)於1月23日安息主懷，安息禮拜將於3月6日上午11:30，假香港聖公會施洗聖約翰堂舉行。請為他們的家人禱告，求上帝安慰他們。
- 截至2021年2月2日，本堂港幣儲蓄戶口結存10,447元，港幣定期戶口結存2,653,125.36元，港幣來往戶口結存1,028,510.99，合計結存為3,692,083.40元。
- 弟兄姊妹可將教會奉獻，以劃線支票，抬頭註明「彌敦道路德會頌恩堂有限公司」，請在支票背後寫上奉獻者姓名，奉獻類別(主日捐/感恩捐/月捐/差傳捐/慈惠捐)及相關金額，郵寄地址：尖沙咀彌敦道80號金鑾大廈1字樓；或直接存入恒生銀行戶口286-122759-001，請在收據中註明中英文全名，並知會教會，可電郵：sungenchurch@yahoo.com.hk 或 Whatsapp：64576457，又或傳真：23694910，以便記錄。
- 蒙灰日(今年是2月17日)乃是預苦期的開始，也就是復活節前的四十天(不計算主日)，預備記念主耶穌為我們的罪走上受苦的路。在剛過去的蒙灰日中信徒參與塗灰禮在額上塗灰，是表示他們痛悔自己的罪行。這個做法源自舊約猶太人的習俗，他們每當遇到重大憂傷或懺悔時，就塗灰抹塵，表示自己無助、卑微，求上主施恩憐憫。
在預苦期間的崇拜中，我們的傳統不頌唱《榮歸主頌》而改唱頌主136首的《十字寶架，我所矜誇》，並於備福音詞後不唱《哈利路亞頌》。在預苦期內崇拜有以上的變動，是希望參與的每一位會眾可在主面前謙卑自己，感受及思想主耶穌基督為世人受苦受死而帶來的救恩。預苦期內建議信徒可以靜思己過、克己、禁食、禱告等來親近上主。

2021年2月崇拜實體+網上崇拜聚會出席人次

七日	50人	十四日	50人
二十一日	60人	二十八日	63人

063 邁向無限

「人生何其有限，但只要突破一點點，就可邁向無限。」

「你的眼目要向前正看，你的眼睛當向前直觀。」

(箴言 4:25)

主要啟發你：能力使你優秀，品格使你高尚，渴慕使你謙卑、順服使你跨越。

節錄自《句句精彩》；作者：郭昭南牧師；出版：保羅文化

每月金句

「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，而是上帝所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。」
(以弗所書 2:8-9)

2021年3月各團契週會內容

日期	主恩團	主樂團	恩樂團	主希團
3月6日	Team building	-	-	待定
3月13日	查經	-	查經(12/3)	待定
3月20日	祈禱分享	-	-	待定
3月27日	聖經專題	-	待定	待定
2月份平均出席人數	6人	因疫情聚會暫停	8人	因疫情聚會暫停

日期	喜樂團	伉儷團	姊妹團
3月6日	-	稅吏和罪人的朋友	
3月12日	-	-	仁愛@饒恕人的愛
3月18日	待定	-	
3月26日	-	-	仁愛@用你的語言去愛
2月份平均出席人數	因疫情聚會暫停	10人	8人

2021年3月兒童崇拜主題

日期	主題	天父抱抱	小種子組	小門徒組	彩虹精兵組
3月7日	最好時機	謝姑娘			Simon 叔叔
3月14日	讚美耶穌 與我常在	謝姑娘		Sandy	偉光叔叔
3月21日	誰在你心裏	謝姑娘		待定	潔麗姨姨
3月28日	偉大的能力 Faith	謝姑娘		Sandy	Simon 叔叔

2021年兒區全年主題：跟主腳踪 活出見證

3月，兒區各班及繼續在網上進行主日學，祝福導師們為主擺上的事奉，學生在真理上的追求。記念新年後中小學分階段復課，記念老師兼顧不同班及的學習需要，看顧老師身心靈的需要。記念所有基督教背景學校，保守老師能有主的智慧以主愛及真理的教導，建立孩子茁壯成長。

2021年2月財政報告

收入		支出	
崇拜奉獻	29,900.00	同工薪津(3人)	69,400.00
感恩奉獻	35,100.00	同工強積金	3,470.00
其他奉獻	3,300.00	社區關顧援助金	1,000.00
租金收入	20,000.00	聖壇用品(鮮花)	960.00
青少年回撥	500.00	講員費	600.00
		同工醫療	288.00
		入職驗身(黃金成)	450.00
		強制檢驗	720.00
		對外奉獻(生命使者有限公司、香港路德會文字部、香港路德會社會服務處)	9,000.00
收入	\$88,800.00	總支出	\$96,139.55
		本月結欠	\$(7,339.55)

2021年2月差傳財政報告

收入		支出	
差傳奉獻	3,600.00		
總收入	\$3,600.00	總支出	\$0.00
		本月結餘	\$3,600.00

上月結存	\$235,480.87	本月結餘	\$3,600.00	本月總結存	\$239,080.87
------	--------------	------	------------	-------	--------------

2021年2月建堂財政報告

收入		支出	
建堂奉獻	17,000.00		
總收入	\$17,000.00	總支出	\$0.00
		本月結餘	\$17,000.00

上月結存	\$2,433,450.21	本月結餘	\$17,000.00	本月總結存	\$2,450,450.21
------	----------------	------	-------------	-------	----------------

2021年2月慈惠財政報告

收入		支出	
慈惠奉獻	0.00	慈惠津助	0.00
總收入	\$0.00	總支出	\$2,500.00
		本月結餘	\$0.00

上月結存	\$46,630.00	本月支出	\$2,500.00	本月總結存	\$44,130.00
------	-------------	------	------------	-------	-------------

如有錯漏，敬請指正

2021年3月週六崇拜

日期	★3月6日	★3月13日	★3月20日	★3月27日
主禮	與主日崇拜 聯合舉行	與主日崇拜 聯合舉行	與主日崇拜 聯合舉行	與主日崇拜 聯合舉行
講員				
敬拜				
點燭				
招待				
插花				
影音				
襄禮				
備註	插花：梁潔精	插花：吳宇曦	插花：吳慧倩	插花：李潔麗

★週六聚會暫停

2021年3月主日崇拜

主日	✠3月7日	✠3月14日	✠3月21日	3月28日
節期	預苦期 第三主日（紫）	預苦期 第四主日（紫）	預苦期 第五主日（紫）	棕枝主日（紅）
舊約	出20:1-17	民21:4-9	耶31:31-34	亞9:9-12
詩篇	詩19	詩107:1-9	詩119:9-16	詩31:9-16
書信	林前1:18-31	弗2:1-10	來5:1-10	腓2:5-11
福音	約2:13-22	約3:14-21	可10:35-45	約12:20-43
聖詩	頌主 135 頌主 321 頌主 325	頌主 136 頌主 139 頌主 348	頌主 132, 449 頌主 263 頌主 137	頌主 142 頌主 83 頌主 84
主禮	張鍾華	張鍾華	朱泰和	張鍾華
講員	雷慧靈 <small>路德會社會服務處</small>	謝詠雯	張鍾華	羅志華 <small>靈愛戒毒中心</small>
襄禮	陳秀慧	蔡偉光	韋四順	李偉賢
讀經	-	-	陳秀慧	邱萬慧
入壇前詞	-	-	何漸文家庭	李偉賢家庭
司琴	鍾敬兒	張敬軒	林潔麗	張敬軒
詩篇唱頌	吳宇曦	吳宇曦	吳宇曦	吳宇曦
點燭	-	-	梁正國	梁耀生
影音	岑峻宜、王浩翔	岑峻宜、王浩翔	岑峻宜、王浩翔	岑峻宜、王浩翔
司事	-	-	李偉賢、王鵬忠	劉文儀、陳啟德
招待	-	-	李偉賢、王鵬忠	劉文儀、陳啟德
備註			社會關懷主日 聖餐崇拜	棕枝主日

✠若疫情持續嚴峻，將改為網上崇拜

在預苦期的崇拜儀式(2月21日至3月21日)內，主日崇拜不唱「榮歸主頌」，改唱頌主聖詩136首《十字寶架，我所矜誇》；備福音詞後，不唱《哈利路亞頌》。

各部負責人如未能按以上編排出席，務請通知鄭幹事。