

堂址：屯門青柏徑 6 號鹿苑高層地下(青菱徑入口) 電話：2459 3222

本堂網頁 <http://www.tmpec.org> · 電郵 tum@hkpec.org · 主網頁 <http://www.hkpec.org/>

歡迎首次參與崇拜的來賓

16/07/2023



本週讀經

箴言 18 章 - 傳道書 10 章

聖經機編號

647-669

基督徒應防備靜觀(一)

黃寶玲傳道

「靜觀」又稱為「默觀」或「正念」，英文皆稱為「Mindfulness」，一般人以為各種宗教都有類似安靜默想的修練，例如佛教有「正念」、「禪修」；道教有「打坐」；基督教就是「靈修」，所以不需要區分。近代更將此普及化，成為非宗教化的身心操練活動，人人適用，認為可以改善生活質素及身心健康，並將此推廣成為一種生活態度。今次先談談「靜觀」的源頭，下次探討「靜觀」的操練，讓我們明白，基督徒為何對學習靜觀要保持一種防備態度。

若我們上網找尋「靜觀」的起源，必提到一位叫喬.卡巴金(Jon Kabat-Zinn)的人士，他是將東方「正念」(Mindfulness)帶到西方社會的最著名推動者之一。他先是與釋一行和崇山行願這兩位佛學導師持續研習冥想；並曾在內觀冥想學會(Insight Meditation Society)學習，也成為其組織的導師。到 1979 年，他於麻薩諸塞大學醫學院開設減壓診所，設計了覺察減壓課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, 簡稱 MBSR)，聲稱結合西方醫學及心理學研究與東方禪修傳統，協助病人以覺察處理壓力、症狀與病痛。這操練源於佛學中的「八正道」，就是：正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。「正念」在「正定」之前。此八法教人盡離邪非，故謂之正。能到涅槃，故謂之道。正念的意思是「每個人必須時刻顧念自己與周遭的事物」。「念」並不是「為我」，而是時時刻刻的顧念自己、關心別人，使「正見」乃至「正定」等各正道皆能付諸實踐。

今天我們大多認為「靜觀」只是練習將思緒平靜下來，但按創始的源頭目的，則是帶進冥想，操練「正念」的目的是為了進入「正定」。試想若水源的源頭被污染或有毒，你在不知不覺中飲用，雖然身體暫無大礙，當知道真相後，你還會放心繼續飲用嗎？

因為我的百姓做了兩件惡事，就是離棄我這活水的泉源，為自己鑿出池子，是破裂不能存水的池子。(耶 2:13) 至於神，祂的道是完全的；耶和華的話是煉淨的。凡投靠祂的，祂便作他們的盾牌。(詩 18:30)

〔事奉人員禱告會 8:30 開始〕
〔擘餅 9:00 開始〕;〔主日崇拜及兒童崇拜 10:15 開始〕
Zoom 直播安排，可於聚會前 10 分鐘登入，安靜預備

職事	16/7 事奉人員	23/7 事奉人員
擘餅/主題	「仗著十字架誇勝」西 2:15 何桂榮	「恩義兩並存」羅 3:23-24 樊景文
講員	梁耀權	陳佩恩
主席/領詩	廖玉珍	郭偉文
司琴	陳恩倩	黃嘉莉
當值/報告	郭偉文	廖玉珍
司事/防疫	何嘉允/陳禮昌	祝世傑/彭玉貞
音響	龐靜民	陳家鏞
樓梯機	陳肇銘	樊銘恩
擘餅用具	何玉琮	陳翠玲
兒童崇拜	劉國泰、李御築	劉國泰、李御築
幼兒崇拜	楊建君、張慧賢	楊建君、張慧賢
兒童秩序	劉伙嬌	羅真轉
主日福音聚會 (副堂舉行) 早上 10:15 開始		
日期	主題	負責人
16/7	創造主	吳寶婷
23/7	保育的神	何桂榮

家事報告

- 〔出擊佈道〕8月13日(主日)下午2:30-4:30到教會附近及大會堂出擊佈道，同時段可以安排肢體家人探訪。請在司事枱報名，以便安排分組。
- 〔暑期聖經班 ~ 追蹤十架Adventure〕7月24至27日(周一至四)共4天在本堂舉辦，報名表 <https://forms.gle/obxpemJAUiJ2a1Hi6>，截止報名7月16日。招募弟兄姊妹於7月23日(主日)下午2:30-4:30協助執拾、清潔、搬動枱椅及佈置場地，請到司事枱報名參與。
- 〔肢體交通聚會 ~ 認識平安福音差會〕8月6日(主日崇拜後)，鼓勵弟兄姊妹主日崇拜後留步一同參與。
- 〔雲彩見證集投稿〕屯平蒙主恩35年，鼓勵肢體撰寫得救、傳福音或生活見證，以回應主恩。雲彩見證短片或文字稿在27/8截止。
- 請肢體留意，若有遺失物件，可到同工房自行認領。若肢體需要暫存或轉交弟兄姊妹的物件，務必在物件上寫名字及通知長執。

〔祈禱會周三晚 8 時正有現場及 ZOOM 同步聚會〕

為神國、神家、肢體的需要代求

《祈求主藉着禱告會，引領更多弟兄姊妹到主面前，同心合意為自己的靈命及教會復興禱告，經歷神在教會中大大的賜福。》

日期	負責人	祈禱會主題	代禱肢體
19/7	楊建君	教會中的孩童	黃詠嫻、譚惠芳
26/7	樊景文	兒童暑期聖經班	羅真轉、蘇少珍

荃區聯合祈禱會

主題：徒華雅琮、涌平南亞裔事工 日期：12/7 出席：4 人

(一) 詩歌：【和撒那】（烏都語）

(二) 經文：「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』」（馬太福音 5:43）

(三) 禱告重點：

為涌平南亞裔事工祈禱

1. 藉著功輔班、家訪、活動、認識文化，有接觸對象的機會。
2. 記念參與服事的弟兄姊妹。
3. 能與不同機構或教會配搭參與事工。

(五)其他代禱：

1. 求主興起教會工人，預備合適的同工配搭服事。
2. 屯平蒙主恩 35 年，弟兄姊妹積極回應神大愛，參與各項活動。
3. 羅志芳姊妹在天水圍醫院寧養病房，感恩沒有疼痛，安慰家人這段等候的時間。

團契聚會			
22/7(六)	10:00 早	摩西團－長者	審判的比喻-善惡之分
5/8 (六)	04:00 午	以諾團－已婚、在職	講道：王的講論系列(四) 天國子民的生活楷模
22/7 (六)	04:30 午	尼希米團－青成、在職	查經：承受迦南(2)
22/7 (六)	04:00 午	約書亞團－青成、在職	工作坊：使萬民作我的門徒
23/7(日)	12:00 中	提摩太團－大專、職青	書籍分享：唯獨聖經(三)



2023 閱讀獎勵計劃：【季季喜閱】只需在每一季度內，在教會圖書館完成借閱任何屬靈書籍，均有鼓勵獎項。詳情參看圖書館海報。

7月當值
尚華姊妹

奉獻記錄以網頁資料為準，如有查詢，請聯絡財務組同工。

支票抬頭：屯門平安福音堂有限公司 / Tuen Mun Peace Evangelical Centre Ltd
郵寄地址：屯門青柏徑 6 號鹿苑高層地下

UG/F, Look Yuen, 6 Tsing Pak Path, Tuen Mun, NT

奉獻記錄(2022年7月9日)				支票抬頭：屯門平安福音堂有限公司 Tuen Mun Peace Evangelical Centre Ltd					
十一奉獻 / 常費				宣教				愛心代轉	
43789	3,000	50540	200	50499	100	50592	500	50500	1,000
49087	1,000	50589	900	50580	300	50591	500	50578	1,000
49261	600	50590	470	50589	500	50592	500	50589	1,000
50430	300	50592	500	50590	50	感恩		奉獻總額 17,930.00	
50499	3,100	箱內	10	愛筵		50580	300		
50500	1,500			50499	100	50585	500		

財政簡報 2023 年 2 月				財政簡報 2023 年 3 月			
收奉獻：69 封		慈惠基金		收奉獻：56 封		慈惠基金	
奉獻收入 \$118,120.00		收入 \$500.00		奉獻收入 \$334,633.70		收入 \$500.00	
支出 \$170,771.98		支出 \$4,000.00		支出 \$124,173.30		支出 \$4,000.00	
本月不敷 (\$52,651.98)		本月不敷 (\$3,500.00)		本月結存 \$210,460.40		本月不敷 (\$3,500.00)	
		承上月結存 <u>\$70,319.30</u>				承上月結存 <u>\$66,819.30</u>	
		累積結存 <u>\$66,819.30</u>				累積結存 <u>\$63,319.30</u>	
其他代收：				其他代收：			
愛心代轉 \$1,000.00				愛心代轉 \$3,600.00			