

生命的休止符

孫少汶傳道師

2024/3/10

經文：詩篇 46 篇

1. [可拉後裔的詩歌、交與伶長、調用女音。] 上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
2. 所以，地雖改變，山雖搖動到海心，³ 其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。[細拉]⁴ 有一道河，這河的分汊使上帝的城歡喜；這城就是至高者居住的聖所。⁵ 上帝在其中，城必不動搖；到天一亮，上帝必幫助這城。⁶ 外邦喧嚷，列國動搖；上帝發聲、地便鎔化。⁷ 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的上帝是我們的避難所。[細拉]
⁸ 你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。⁹ 他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。¹⁰ 你們要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。¹¹ 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的上帝是我們的避難所。

金句：馬太福音 11：28

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

一. 前言：「快速、效率」已經是我們生活中的標配，卻也為此付出代價。

親愛的弟兄姐妹，我想大家都有聽過「時間就是金錢」這句名言，這句話對我們台灣人來說非常重要，也非常的貼切。因為台灣人最怕什麼？台灣人什麼都不怕，最怕沒錢，所以台灣人耐操又好用。也因為時間就是金錢，當然要好好把握一天 24 小時有限的時間，將時間和金錢發揮到最大的功效。所以我們生活在「快速、效率」的時代，是一個資訊快速流動、資訊爆炸的時代，早上在網路買東西，下午就能寄到家；想要什麼資料，用手機 google 就可以得到；想要吃什麼東西，叫 Uber Eat 馬上就送到

家。「快速和效率」已經是我們生活中的標配，這點可以從使用網路的習慣看出來。

現在網路已經不是年輕人的專利，許多長輩都人手一台手機，用網路用的 siah-siah-kiò。想先問問大家，我們用網路看影片有什麼習慣呢？現代很多人因為時間不夠用，為的更有效率，在看 Youtube、Netflix 習慣用 1.5 倍、2 倍的速度來看。一部兩小時的電影，只看別人用 5 分鐘、10 分鐘的介紹，來看完一部電影。有些人看影片的時候，會一直快轉跳著看，甚至先看結局，再決定要不要追劇，這樣才不會浪費時間。

我們都知道，長影片大概在三年前是趨勢、是流行，但是這兩年之間，網路開始流行 10 秒、20 秒的短影片，已經超越長影片。現在網路有名的社群媒體都開始動作，設計一種讓使用者無意識、簡單操作、長時間停留在上面的影片服務，YT 有 YouTube Shorts、ig 有 Instagram reels、FB 有 Facebook Watch、抖音、小紅書，這些軟體讓我們沈浸在更加快速、多元、吸引人的短影片中。

一位加拿大的新聞記者 Carl 說：「我們如此沈浸在追求速度的生活裡，卻忽略背後付出的生命代價。」在所有人都在乎「快速」的生活當中，我們的健康出問題、人際關係出問題，因為我們用速度偷渡生活，卻不是用踏實來過每一天。很多長輩常常跟我說，他們非常想念小時候的生活，雖然生活步調慢，看似什麼都沒有，但是內心卻很充實、開心。相比現在我們什麼都快、什麼都有，但內心卻有很深的空虛感。也難怪很多人說：「現在是最好的時代，同時也是最壞的時代。」

二. 經文背景：猶大遭遇亞述大軍來襲，神告訴他們要休息，並且知道祂是神。

今天的經文記載在詩篇 46 篇，雖然我們不能確定成書背景，但透過經文的線索，可以推論是在猶大希西家王 14 年的時候。當

時猶大國面臨一個極大的困境，就是亞述帝國派軍來攻打他們，希西家知道自己武力不足，如果開戰的話一定會滅國。所以就將聖殿裡面的銀子、金子送給亞述，為了保護國家、為了保全性命，用自己的方式來討好他們的仇敵。但是事情不是憨人想的這麼簡單，亞述的軍隊不但沒有離開，反而嘲笑他們沒有能騎馬的士兵，勸猶大趕快投降。因為猶大的神耶和華沒有能力拯救他們，世界上找不到一個國家的神，可以救他們脫離亞述的手。希西家王的內心極其難過，已經走投無路了，已經沒有盼望了，所以就去到聖殿向上帝禱告。

詩篇 46 篇，就是在這樣艱難的處境中來完成，明明亞述大軍已經軍臨城下，但是上帝卻沒有叫他們做什麼事情，只說要單單休息、安靜，單單知道耶和華是上帝，單單觀看上帝的作為，如此而已。親愛的弟兄姐妹，當我們面對困難，當我們面對仇敵的時候，我們能夠什麼都不做嗎？在現今如此快速的時代，我們能夠安靜下來，知道耶和華是我們的上帝嗎？

三. 詩篇中「細拉（休止符）」的意義：停止、靜默、反思。

在詩篇中有一個不起眼的字詞，常常出現在經節的後面，用括弧寫著「細拉」兩個字。在詩篇中總共出現 71 次的細拉，可見這個常被我們忽略的字詞，在當時的詩篇中有多重要。雖然細拉是什麼意思已經不可考，但有些神學家認為細拉是休止符的意思，代表當歌唱到這裡的時候要停下來，會眾要完全靜下來，用默想、反思來表達對上帝的敬畏。在 2-3 節說到：「所以，地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖匉匉翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。（細拉）」雖然對敵勢不可擋，就如同天地大震動、山被挪移、大水翻騰，我們也不害怕，在這節經文後面就有接細拉兩個字，詩人要大家先停下來、安靜下來、靜靜的反思，為什麼大難臨頭卻能夠不害怕？

今天的主題是「生命中的休止符」，休止符的意思很簡單，當在樂譜上看到休止符的時候，我們就知道這時候音樂要整個停下來，不能發出任何聲音。透過安靜、停下來，留下空白的想像空間，讓表演者和會眾能享受在音樂的當中。有人問一位很有名的鋼琴家說：「你為什麼可以把鋼琴彈得這麼厲害？」鋼琴家回應說：「讓整個音樂好聽的秘訣，不是他的演奏技術，反而是這些音符之間的休止符。」這些看起來沒用的休止符，雖然只是停下來而且，但它卻完整了整首歌曲，使歌曲更加豐富。這也是我在帶領敬拜讚美中，很喜歡使用的技巧，在主歌最後的地方，忽然間停下來，再進入副歌的方式。讓大家可以感受到歌曲的層次，從中也更深地進入到聖靈的江河裡面。接下來我們就透過生命中的休止符，讓我們一起體會休止符的美好和必要性。

四. 在休止符中要休息：停下來！試著將腳步放慢，跟著耶穌行走的速度。

1. 休息（安息）是上帝的命令。

首先：「我們在休止符中要休息。」第 10 節上帝說：「你們要休息。」上帝向祂的百姓發出一個命令，說：「你們要休息、你們要停下來，你們要安靜。」現在我們每一天處在忙碌的狀況中，每天被一堆事情追趕。趕著上班上課、趕著準備報告、趕著去菜市場買菜煮飯，甚至在教會趕著完成每一個事工，我們的生活都是趕趕趕、快快快。但是上帝這時同樣也告訴我們基督徒說：「你們要休息，不要再為自己忙碌了；你們要停下來，不要讓身體操到生病；你們要安靜，要留心看我的作為。」親愛的弟兄姐妹，只有當我們放棄抵抗、放棄用自己的方式來解決問題，真正安靜下來，才能真正知道耶和華是上帝，是我們的上帝。

這就好像歌曲中的休止符，雖然不是主角，但卻扮演重要的角色，讓整首歌曲更加完美。大家知道上帝也有自己的休止符嗎？創世記 2:1-2：「起初上帝用六天創造天地萬物，到了第七日，

神造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。」上帝特別賜福給第七日，因為上帝在這一天安息。不只是上帝要安息，大家知道連耶穌在世上的時候，安息對他來說有多重要嗎？在福音書中，耶穌常常在忙碌的服事中，找空擋去到山上禱告。也邀約門徒一起去到曠野歇一歇（可 6:31-32），暫時放下服事，好好休息恢復，預備好繼續面對接下來的挑戰。這就是耶穌生命中的休止符，因為祂知道自己身為人類，祂需要好好安息，祂需要好好與天父連結。

2. 時速三英里的耶穌：若真的停不下來，先試著放慢腳步，跟著耶穌的速度走吧！

不只如此，耶穌在緊湊的服事中，仍舊有祂的速度、祂的方式。有一本很有名的書，名叫《時速三英里的上帝》(Three Mile an Hour God)，作者是日本神學家小山晃佑 (Kosuke Koyama)。他在書中說：「愛有其速度。這是一種精神上的速度。與我們習慣的速度不同。無論我們是否注意到，它都以每小時三英里在我們生命的深處進行著。這是我們行走的速度，因此，也是神的愛行走的速度。」耶穌在世上的時候，祂的交通工具就是自己的雙腳，祂用雙腳走過各城各鄉，耶穌生命的故事，大多數發生在路上、在市場、在鄉下、在城門口、在海岸，在水邊、在家裡，在餐桌上，卻很少發生在「教堂」的聖殿裡。

耶穌的速度是慢的，祂以每小時三英里的速度來行走，約翰福音 9：1 節說：「耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的」，我們可以想看看，如果耶穌今天騎著快馬經過，或是像我們一樣開著車經過。耶穌在這樣快速的速度中，可以看見這位瞎眼的人嗎？祂會有時間停下來，關心醫治那位需要的人嗎？耶穌沒有選擇快速經過，他選擇緩慢地行走，選擇走在每位需要的人們。無論是稅吏、是婦女、是大痲瘋、是癱腿、是瞎眼、是死人，耶穌都用時速 3 英里的速度，關心著這個世界，耶穌都用時

速 3 英里的速度，安息在上帝的同在中，這也是耶穌愛我們的速度。

親愛的弟兄姐妹，我們在快速、效率當的生活當中，我們想要快點賺錢、想要快點完成工作、想要快點寫完作業、想要快點看完影片、想要快點吃完飯。但在這麼快速的過程，我們可以看見上帝要我們看的嗎？可以聽見上帝要我們聽的嗎？可以知道身邊鄰舍的需要嗎？你可能會跟我說：「傳道啊！我真的沒辦法停下來，真的沒辦法完全放下。」親愛的弟兄姐妹，停不下來沒有關係，我知道大家真的很難靜下來。但是我們可以先試著放慢腳步，如同耶穌三英里的速度一樣。先慢下來，讓上帝有機會帶領我們，慢下來，讓上帝有時間對我們說話。上帝創造中有安息、耶穌在服事中有安息，我們的生命也應該要有休止符，讓我們在主裡的休息、安靜，我們的生命才會完整。

五. 在休止符中要等待：不要再靠自己汲汲營營了，在等待中觀看上帝的作為。

第二個：「在休止符中要等待。」5-8 節說：「神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化。萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！（細拉）你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。」面對亞述帝國的威脅，面對耶路撒冷城外的大軍。詩人要百姓觀看上帝的作為，因為萬軍之耶和華必與他們同在，因為上帝是他們的避難所。當大軍圍困耶路撒冷城的時候，上帝要他們什麼都不要做，只要單單倚靠上帝、單單觀看上帝的作為。因為上帝要止息戰爭，祂要折斷弓、折斷槍，把戰車焚燒在火中。最後上帝在一夜之間，殺了十八萬五千個亞述士兵，使亞述帝國不得不離開。

我相信猶大百姓在這一段時間、在這一個夜晚，一定感覺非常漫長。仇敵的軍隊就在外面，自己卻什麼事情都不能做，仇

敵的軍隊，為什麼上帝還不出手拯救呢？但第五節說：「神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。」當天亮了，就能發現上帝的作為了。親愛的弟兄姐妹，等待很不容易，為什麼等待很不容易？因為不知道要等多久嘛！這才是重點，我們常常等不了，90 秒的紅綠燈讓我們不耐煩，60 秒的微波爐讓我們等不下去，Youtube 15 秒的廣告讓我受不了。這些知道短短的秒數都讓我們抓狂了，那些不知道要等多久的事情，我們不就爆炸了嗎？

上帝有祂的時間、有祂的計畫，天下萬物都有定期，凡事都有定時。特別面對上帝的時候，我們不知道祂的時間，但我們知道祂一定掌權；我們不知道祂的安排，但我們相信祂的安排一定是對我最好的。就如同休止符一樣，停頓的時間有長有短，有短暫停止的二分休止符，停頓一下，音樂很快就開始。有延長等待的六十四分休止符，過了好一陣子才開始下一個音符。面對上帝的時間，我們要等待，有短暫的停頓、有延長的等待。無論如何，相信上帝會在我們的患難中出手拯救，相信上帝會在我們需要中有所作為。就如同以賽亞書 40:31 所說的：「那等候耶和華的，必重新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

六. 在休止符中要知道（神是避難所、力量、隨時幫助、我們的神）。

最後一個：「在休止符中要知道。」到底要知道什麼？要知道耶和華是上帝。10 節說：「你們要休息，要知道我是神！」要休息和要知道這兩個關鍵的動詞，同時出現在這一節。46 篇中也不斷在闡述這個事實，就是百姓要在休息中，知道耶和華是他們的上帝。第一、上帝是我們的避難所（1 節），避難所是可以躲藏的地方，保護自己閃避一切的攻擊。當我們在避難所裡面，就能夠享受真正的休息。第二、上帝是我們的力量（1 節），簡單來說，就是在危險當中，上帝賜給我們勇氣來面對，上帝親自成為我們

的力量。

第三、上帝是我們在患難中隨時的幫助（1、4節），隨時的意思就是每一個時刻，無論我們有感覺沒感覺，上帝時時刻刻都在幫助我們，祂的幫助是即時的，祂是樂意幫助我們的上帝。第四、上帝是會發出聲音的（6節），上帝向我們的仇敵發出聲音，責備仇敵的惡行，並且必定出手審判他們。第五、上帝是與我們同在的（7、11節），經文特別說這位上帝是萬軍之耶和華，有這位萬王之王、萬主之主與我們同在，全然倚靠他就對了。最後、上帝是有作為的（8、9節），上帝親自止息刀兵，折斷弓、折斷槍，為祂的百姓帶來平安。

親愛的弟兄姐妹，害怕是來自「未知」，換句話說，不害怕是來自「已知」。當我們知道上帝是神，上帝必會出手幫助、上帝是避難所、上帝與我們同在、上帝會發出聲音、上帝樂意幫助我們的時候，我們就不會害怕了，因為我們知道自己所倚靠的是誰。以上這些經文的記載，都是在猶大百姓在休息、安靜的時候，才能夠真正經歷到的，也幫助他們來認識這位上帝。所以上帝說：「要休息、要知道我是神！」休息是有力量的、休息幫助我們更認識上帝。休止符本身完全不特別，但如果把它放在最正確的地方，就能發揮極大的影響力。

七. 結論：生命的休止符不只是停止，更是幫助我們「重新得力」向前邁進。

結論來說，我們生活在「快速、效率」的時代，是一個資訊快速流動、資訊爆炸的時代，人人高舉「時間就是金錢」的信念。導致我們每天的生活非常忙碌，幾乎沒有休息和停下來的时间，甚至休息時仍然在看手機。我們作為基督徒，不是要指責這樣的行動，反倒要知道上帝在安息中休息、耶穌在安息中重新得力。如今休息是上帝給我們的命令，這個休息是安息在祂裡面，這個休息是我們生命的休止符。休止符不是什麼都不做，休止符

也不是放給它爛。休止符短暫的休息，是要幫助我們更加專注，專注接下來的音符是什麼，更用心去預備接下來歌曲的進行。我們生命的休止符就是如此，在休息中我們要專注在上帝的身上，仔細去感受上帝接下來的帶領，仔細去聆聽上帝的聲音，仔細去觀看上帝的作為。

音樂中不能忽略「休止符」，詩篇中也不能忽略「細拉」，我們的生命也不能忽略它們。我們要知道，休止符不只是停止這麼簡單，它讓音樂充滿了生命力。生命的休止符也不是停止，它讓我們的生命更加豐盛。幫助我們在當中不斷默想、反思、經歷上帝的救恩。馬太福音 11:28，主耶穌告訴我們：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」安息很簡單，就是單單來到主耶穌的面前，就是在祂裡面「休息」、在祂裡面「安靜等候」、在祂裡面「認識祂」。所以當我們的生命太過忙碌、太過疲勞的時候，記得在生命畫上一個休止符，讓上帝在當中來動工，讓我們可以重新得力，繼續帶著信心向著標竿來直跑。