

經文：詩四十六 1-3、5-7、11

題目：在耶和華避難所中的安穩

1. 神是我們的避難所，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)
5. 神在其中，城必不動搖；到天一亮，神必幫助這城。
6. 外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化。
7. 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！（細拉）
11. 萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！

神是我們的避難所（1-3）

詩人第一句向世人宣告：「神是我們的避難所和力量。」神是不會動搖，堅固、安全的居所，也是力量。詩人像置身在大自然中，那時浪濤翻滾、狂風大作、地撼山搖，詩人一句「我們也不害」，因為耶和華是他的避難所。

神同在的城（4-7）

詩人從大自然進入到城中，那城是耶和華所喜悅的，並與這城同在，但城的周圍「外邦喧嚷，列國動搖；」看似不穩定的狀況，當下有很多「動搖」（2, 6），從大自然的環境不穩進到當下自己身處的地方（那城）的不穩，詩人看到「神是我們的避難所」。

世人要知道祂是神（8-11）

詩人繼續描述耶和華的大能：1) 使地荒涼；2) 止息戰爭；3) 把弓折斷；4) 把矛折斷；5) 焚燒戰車。然後一句「你們要休息，要知道我是神！」。詩人要我們安靜，看看那位創造者，那位使人平靜安穩的神。

「萬軍之耶和華與我們同在，雅各的上帝是我們的避難所！」（7及11節）詩人要世人知道「神是我們的避難所」不論我們在那地方（2-3節），那處境（5-6節），因為祂與我們同在。

反思默想

安靜，休息是很重要，沿於在休息時我們才知道那一位是神，在日常生活中的煩忙、忙碌、混亂、恐懼、如狂風浪濤，山嶺搖撼，又如外邦喧嚷、列國動搖，我們更要安靜片時，找回我們的「避難所」- 我們的耶和華。

禱文

親愛的天父，我們每天的生活真的很像風急浪湧，裂石山崩，求天父讓我們安靜使我們記得祢是我們的避難所，祢是那位與我們同在的神，祢是保護我的神，求天父使我們懂得安靜、休息。奉主耶穌的名祈禱。阿們。