

emotionally healthy spirituality

# 情緒成熟 的靈命

小組研習

發現節奏 ·  
進入安息

5

# 0 引言

大多數基督徒都渴望與神建立關係；問題是：我們好像不能夠停下來，騰出充分的時間去與神相聚。好像如果我們不能保持忙碌，我們便會心感我們在浪費時間、不夠效率，因此而覺得內疚。我們好像上了癮一樣，只不過不是毒癮或酒癮、而是工作成癮。

然而，神卻為我們提供了讓我們的生命深深地植根於祂裡面的途徑。幾千年前人類已經奉行兩個古老的操練——「日課祈禱」和「守安息日」。當套用在今日的

基督教信仰裡，「日課祈禱」和「守安息日」是突破常規、反潮流、與我們現今快速節奏的西方文化格格不入的。

操練「日課祈禱」和「守安息日」並不是在我們已經非常繁忙的日程表上添多一項「要做的事」，而是將我們整個生命重新較正目標——向著神。這樣的操練幫助我們保持在任何時刻都感受到神與我們同在的靈敏度。

## 1 增加聯繫

10 minutes  
分鐘

在每一天或每一個星期，你用甚麼習慣來幫助你保持與神相連？

## 2 主題信息

10 minutes  
分鐘

## 靜默

## 開始祈禱

啟：讓我們一起開聲閱讀。

應：求你指教我們怎樣數算自己的日子、  
好叫我們得著智慧的心。  
在你看來、千年如已過的昨日、  
又如夜間的一更。  
願主我們神的榮美、歸於我們身上、  
願你堅立我們手所作的工、  
我們手所作的工、願你堅立。  
(詩篇90:12, 4, 17)

## 停頓

啟：讓我們一起開聲閱讀。

應：我們的心向來等候耶和華、  
他是我們的幫助、我們的盾牌。  
我們的心必靠他歡喜、  
因為我們向來倚靠他的聖名。  
耶和華阿、求你照著我們所仰望你的、  
向我們施行慈愛。(詩篇33:20-22)

## 停頓

啟：讓我們一起開聲閱讀。

應：我們在天上的父、願人都尊你的名為聖。  
願你的國降臨。  
願你的旨意行在地上、如同行在天上。

我們日用的飲食、今日賜給我們。  
免我們的債、如同我們免了人的債。  
不叫我們遇見試探、救我們脫離凶惡。  
因為國度、權柄、榮耀、全是你的、  
直到永遠、阿們。(馬太福音6:9-14)

## 停頓

## 結束祈禱

啟：讓我們一起開聲閱讀。

應：主呀！你曾如此說：  
「你們得救在乎歸回安息，  
你們得力在乎平靜安穩」，  
請教導我們信靠你、  
在你裡面安息。(以賽亞書30:15)  
耶和華阿、求你將你的道指教我，  
我要照你的真理行，  
求你使我專心敬畏你的名。  
因為你向我發的慈愛是大的。  
(詩篇86:11, 13a)

## 結束靜默

請在小组裡簡單分享自己對這次體驗的感受和意見。

但以理在被逼離開自己的國土和家園後，接受了優良的教育，並被安排在巴比倫朝廷裡任高官。使他向當時巴比倫的世俗文化和異教徒價值觀妥協的壓力是很大的。經文中的例子，可以讓我們對於但以理對神忠心不二的的原因有所領會。

1. 請大聲重讀第10節。請問這一節經文提醒了你甚麼？

2. 但以理的操練(日課祈禱)如何使他的生命植根於神裡面，使他能夠對抗他所面對的龐大壓力？

3. 但以理為此需要付出甚麼代價？

4. 最阻礙你在一日之中2至3次與神獨處的會是些甚麼事呢？

5. 重溫十誡（出埃及記20:8-11），特別是第四誡。安息日是一種生活的節奏，在每星期騰出二十四小時，來停下、安息、喜悅和默觀。請問你目前是如何守安息日的呢？

## 5

## 應用/練習

20 minutes  
分鐘

安息日於聖經裡有四個特質，令我們不會將之與「假日」混淆不清。

- 停止 — 「停止」是希伯來文Sabbath的字面意思。人是有極限的。神在寶座上統管萬有。我們被下令要放手並信靠祂。
- 休息 — 一旦我們「停止」，神就命令我們放下手上一切的工作去休息。
- 喜悅 — 我們要放慢節奏，以致我們可以享受神賜給我們的一切。
- 默觀 — 我們要思量神的愛。每一個安息日當我們與神面對面，我們享受神為我們擺設上好的永恆筵席。（參看啟示錄22:4）

安息日好像每星期都有因為大風雪停市停課的一天。突然間你擁有一天，讓你去做你想做的事。那天你沒有任何義務、壓力或責任。你可以隨意玩樂、找朋友、小睡片時、或者看一本書。我們很少會給自己一個「沒有事做的一天」，但神會 — 每七日一次。

想一想：祂每年給你52天停市停課日哦！

1. 假若你每星期都慶祝安息日，你的生命會有甚麼不同？

2. 請問你有甚麼問題、考慮或恐懼，以至你不能進入這個每星期「守安息日」的節奏？

3. 「日課祈禱」和「守安息日」都是關於我們在每星期和每一天的生活節奏。請用2 - 3分鐘寫下你會如何去踏出第一小步，嘗試實踐其中一項操練。

4. 結束祈禱、向神立志。