

2024年8月19日

By Gary Tenpenny

### 忙到沒時間與神獨處？(第一部分)

#### TOO BUSY FOR TIME ALONE – WITH GOD ? (Part 1)

幾年前，一位朋友建議我，每個季度去一次退修場所做商業規劃。他說這有助於他在個人和事業上，持續朝著目標前進。作為一個目標導向的人，我認真地接受了他的建議，並付諸行動。我找出一段時間安靜下來，並放慢腳步，整理我的思緒，在沒有家庭和職場雜音的情況下，能更清晰地思考。

在上帝的計劃下，隨著時間的推移，透過我的屬靈旅程和成長，這樣的季度退修，已經變得不再是關於商業，而完全是我與神獨處的時間。現在，它成為我生命中最重要屬靈規律之一。沒有它，我發現我的靈命健康會變弱。

在聖經中，我們找到了許多這樣的例子。花時間獨處、放慢腳步、擺脫日常生活的雜音和混亂；對於大多數被神用來完成祂旨意的人來說，是一個重要的實踐。即使是耶穌基督也需要這樣的安靜時刻：「散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裡。」(馬太福音 14 章 23 節)

安靜和退修的時間在很多方面，對以色列人民來說也是重要的。例如，詩篇 46 篇，以這樣安慰的話語開頭：「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。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。」這聽起來，像是你的生命中有時會發生的情況嗎？

在詩篇的結尾，並沒有敦促我們「起來做些什麼！」，而是恰恰相反地告訴我們：「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」(詩篇 46 篇 10 節)，在動盪之中，當我們專注於神時，仍然可以體驗到平靜和安息。

回想我在這些退修期間的經歷，我意識到，它強烈地表現出我的屬靈旅程，並邁向與耶穌更親密的生命。以下是我學到的兩個關鍵點：

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---

- 一、我需要經常遠離日常生活的喧囂，親近神，聆聽神對我說的話。
- 二、即使生命看似一切順遂(是根據我有限、有缺陷的人類心智來定義的)，神會為我預備，那超乎我所想像，更美好的事物。祂愛我，祂對我生命的計劃，儘管可能與我目前的生命完全不同，卻將會是充滿喜樂的。

我經常問成功人士，無論他們是否是基督徒，他們會如何將自己的生命品質，用 1-5 的等級來評價。不是財務方面，而是整體的面向：你的生命過得有多好？大多數人會說他們「還可以」，並將他們的生命評價在「4 的範圍內」。現在，想像一下，這個評分尺度擴展到 10 分。當你知道還有一個，你甚至未曾想到的全新層次的喜樂、平靜和滿足在等待你時，你會有什麼感覺？

在下週的週一嗎哪中，這個系列的第二部分，將提供一些實際建議，說明如何善用獨處時間的價值，這些建議來自一些簡單的步驟，我發現這些步驟，對我自己放慢腳步、尋找一些安靜的時間來思考、規劃和反思是很有幫助的。

© 2024。Gary Tenpenny 是一位具有聖經觀點的執行/領導力教練，致力於在生命的各個方面陪伴和培養其他基督徒。他是 CBMC 美國的資深區域同工。

### 反省與問題討論

- 一、你是否參加過任何形式的，有規劃的退修會嗎？如果有，你的經驗是什麼？如果沒有，這個想法對你有什麼影響？
- 二、你認為有哪些障礙，可能會妨礙規劃中的「退修」，以達到安靜並擺脫日常生活和工作雜音的效果呢？
- 三、當有那麼多事情要做時，按下「暫停鍵」，有意識地安排時間遠離一切，能如何幫助人們，在追求成功的過程中更上一層樓？
- 四、即使耶穌基督和聖經中的許多屬靈領袖，也發現有必要，從他們的責任和日常活動中抽身出來，當你知道了這些，會對你有什麼不同的影響嗎？請解釋你的答案。

### 挑戰思考

你有沒有考慮過，與神獨處的時間，可以提升你整體的生命品質，幫助你更親近神呢？請在本週抽出時間禱告，求神幫助你在忙碌的生活中，優先安排時間，就像耶穌一直以來所做的

---

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---

一樣，持續地與祂獨處。也許你可以和一位可信的朋友，或你的 CBMC 分會會員討論這個問題。他們或許會有一些有用的建議 - 他們甚至可能會認為，這對他們來說也是個好主意！

**備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：**

### 詩篇 37 篇 3-7 節

37:3 你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；

37:4 又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。

37:5 當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

37:6 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

37:7 你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

### 詩篇 100 篇 3 節

100:3 你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。

### 箴言 16 章 3 節、9 節

16:3 你所做的，要交託耶和華，你所謀的，就必成立。

16:9 人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。

### 箴言 20 章 24 節

20:24 人的腳步為耶和華所定；人豈能明白自己的路呢？

### 哈巴谷書 2 章 20 節

2:20 惟耶和華在他的聖殿中；全地的人都當在他面前肅敬靜默。

### 馬可福音 6 章 30-32 節

6:30 使徒聚集到耶穌那裡，將一切所做之事、所傳的道全告訴他。

6:31 他就說：「你們來，同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。

6:32 他們就坐船，暗暗的往曠野地方去。

---

**由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放**

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: [enquiry@cbmc.org.hk](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://www.cbmc.org.hk)

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

---