

2024年8月26日

By Gary Tenpenny

## 忙到沒時間與神獨處？( 第二部分 )

### TOO BUSY FOR TIME ALONE – WITH GOD ? (Part 2)

上週我寫了一篇文章，談到我如何發現退修的價值，這不僅是為了商業規劃，更重要的是，為了生命中屬靈的層面。我鼓勵你下定決心，盡可能經常地保持安靜，親近神，從祂那裡領受靈糧和養分，這對於在職場上，以及我們的私人生活中，能夠體驗有價值、豐盛的生命是非常重要的。

在所有幫助我們變得有效率和成功的「工具、策略和資源」中，我學到了一個道理，深入並且花長時間單獨與神相處，始終優於其他一切方法。有許多人在他們的個人、專業和屬靈生活中，因著這樣的操練而有所突破。如果我們的目標是實現並履行上帝賦予我們的使命，那麼我們就應該花時間，聆聽這位使命賦予者的聲音！

當我們研究耶穌基督的生平和事工時，我們發現從一開始，祂就認為這樣的時間，對於有效地履行祂的使命是必要的：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」(馬可福音 1 章 35 節)

我們當中的許多人渴望聽到上帝的聲音，和對自己生命的計劃，但日常生活的繁忙，經常分散了我們的注意力。因此，我們必須有意識地安排一段時間，找到一個安靜地方，避免所有的干擾是至關重要的。以下是一組推薦的方法：

- 1. 預先安排行程(Schedule it)**。若可能的話，留出一整天的時間，過夜更好。通常需要半天或更長時間，才能將你的思緒從工作模式中抽離出來。務必讓你生活中重要的人，知道你要暫時離開一段時間，且無法與他們聯絡。
- 2. 退隱(Withdraw)**。去一個退修中心、湖邊小屋、海邊小屋、露營區、山中的小木屋或其他私密的地方。任何安靜並且你可以單獨待著的地方都可以。我建議不要在你的家，或第二住所進行，因為那裡太容易被訪客、計畫等分心。
- 3. 斷聯(Unplug)**。關掉你的手機。也不要電腦或看電視。

---

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>

---

4. **保持簡單(Keep it simple)**。帶上你的日記本、一本聖經、音樂，或許再帶一本基督徒作家的書籍。這已經足夠多了。也許可以從「我想對上帝說什麼」開始，然後用較長的時間(大部分時間)來閱讀、聆聽和寫下「上帝想對我說什麼？」最後，花時間(或許一小時)寫下你的想法：「我從上帝那聽到，最重要的信息是什麼，這在我生命中有什麼影響？」
5. **走出戶外(Get outside)**。體驗上帝創造的奇妙大自然。
6. **寫下來(Write it out)**。在你獨處的時候，把你的想法記錄下來。這不僅能幫助你保持專注力，日後你也可以回顧自己與上帝同行的旅程中，看到的模式、主題和蒙應允的禱告。
7. **放輕鬆(Relax)**。享受你的時間。不要覺得你必須不停地禱告。去散散步、釣魚、放鬆一下。
8. **做好準備(Be prepared)**。你會分心。這是我們的天性。不要因為心神不定而氣餒。只要繼續將注意力集中，在上帝和祂對你說的話上。
9. **預期會有攔阻(Expect opposition)**。我們屬靈的仇敵，會試圖破壞你的時間，最有可能是你離開之前的一、兩天。與上帝獨處的時間，絕對不是牠想要你做的事。
10. **有節制(Be measured)**。請思考你要吃什麼、喝什麼，以及吃多少。過多的咖啡因、糖分、酒精或零食，會分散或蒙蔽你的思考和專注力。

© 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

- 第一、當你覺得需要在不受任何干擾的情況下，思考事情和計劃時，你通常會怎麼做？你發現這樣做有效嗎？
- 第二、生活在一個非常忙碌、喧囂的世界中，我們可能已經如此習慣這種環境，以至於關掉雜音的想法會引起焦慮，甚至恐懼。或許你會發現刻意抽出時間並獨自離開，是一個陌生且令人生畏的想法。如果是這樣，你認為為什麼會這樣？
- 第三、在安排一個退修會、安靜思考和計劃細節中，你覺得哪一個最吸引你？請解釋你的答案。
- 第四、這兩週關於刻意安排個人退修會的討論，是否引起了你的興趣？如果你還沒有嘗試過這樣的事情，你會有興趣嘗試嗎？請解釋你的答案。

---

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>

---

### 挑戰思考

很多人都知道(know about)上帝，但要真正認識(know)祂，我們需要花時間與祂相處，與祂交談，聆聽祂的聲音。坐在祂面前，全神貫注地聽祂說話。你上一次這樣做是什麼時候？根據我們在本週和上週的「週一嗎哪」中所討論的，你對於預留安排一段安靜的退修時間，不僅是為了商業規劃，也是為了強化你的屬靈生命，有什麼想法呢？本週請與好友或分會會員討論你的想法，例如 CBMC 分會，然後採取措施將你的想法付諸行動。

**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：**（因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：詩篇 33:11、118:5-9、馬太福音 6:25-34）：

#### 詩篇 23 篇 1-6 節

23:1(大衛的詩)耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

23:3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

23:5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

#### 箴言 3 章 5-6 節

3:5 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，

3:6 在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

#### 箴言 19 章 21 節

19:21 人心多有計謀；惟有耶和華的籌算才能立定。

#### 帖撒羅尼迦前書 5 章 17 節

5:17 不住的禱告，

---

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>

---