

1. 退到曠野地-----P. 1-7
2. 聯堂及各堂消息及代禱-----P. 8-23
3. 書籍介紹~我的心向神敞開-----P. 24

退到曠野地

鍾志球先生

前言

你有沒有聽過人說：得閒死唔得閒病！忙碌確實成為我們的生活寫照。學生忙讀書、考試，上班族也忙著工作，有時候還須把工作拿回家做，家庭主婦也忙著帶孩子、家務……。做基督徒更忙，因要參與教會不同的聚會與事奉。過度忙碌會使身心靈耗損，使你對任何事感到乏味，令信徒失去人生方向和目標。

耶穌忙而不亂

我們回到耶穌的時代，耶穌當時的生活也是十分忙碌：在會堂教訓人、趕鬼、治病(可 1:21-32)。我們更可從馬可福音 1:33 中，看見耶穌忙到一種程度，到日落也不被眾人放過，甚至是合城的人都來找祂。據考察當時迦百農的人口，大約有二、三千人，如果是合城的人都來找耶穌，以二千人計算，耶穌對每個人用一分鐘時間，祂大概要用了三十多小時。另一段經文(可 3:20)也顯示耶穌的忙碌情形：耶穌進了一個屋子，眾人又聚集，甚至他連飯也顧不得吃。我們發現耶穌面對忙碌的生活後，天未亮時，起來走到曠野去禱告神，之後又見到門徒在忙碌事奉後，耶

耶穌邀請他們一起退到曠野去休息。

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」(可 1:35)

「使徒聚集到耶穌那裏，將一切所做之事、所傳的道，全告訴他。他就說，你們來，同我暗暗的到曠野地方去歇一歇。」(可 6:30-31)

主耶穌告訴我們退到曠野的目的：一方面是禱告親近神，另一方面使人在忙碌事奉中得到休息。今天我們不能避免生活及事奉上忙碌。但是我們可學效耶穌，忙而不亂，退到曠野裡禱告休息，重新得力，校正我們人生方向和目標。

曠野經歷神的地方

在聖經裡，曠野的經歷經常緊隨著神特別的祝福，如以色列民出埃及後，立刻被領入曠野。他們在曠野 40 年，靠的是天降嗎哪、磐石流出來的水維生，並有火柱和雲柱引導走前面的路。在曠野，以色列民經歷神滿滿恩典及作為。耶穌接受施洗約翰洗禮且獲聖靈充滿後，馬上被聖靈帶到曠野受試探。耶穌在曠野 40 晝夜禁食禱告，在身體極之軟弱疲乏時，靠著神的話勝過撒但試探(太 4:1-11)，為祂隨後的傳福音的工作揭開了序幕。

你已經有多久沒有退到曠野，這個曠野就是能讓你在忙碌中退下來，安靜、等候神地方，這個曠野是沒有網路、沒有手機，不受到任何的干擾，能讓你專心仰望神、經歷神的地方。聯堂將於今年 4 月及 6 月分別舉行青年及青成退修會。退修會是一個曠野，讓我們從忙碌生活中停下來休息，進到營會，藉安靜禱告，聆聽，默想神的話，從而尋找上帝在我們生命中的引領及心意。

為曠野作準備

耶穌在這麼忙碌的生活中有四個步驟來面對祂的忙碌：

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。西門和同伴追了他去。」(可 1:35-36)

1. **預備的心**：耶穌在天未亮的時候就起來，那個時刻是要有預備的，是祂與天父上帝親近的時刻。今天我們與人有約，會事先作準備，可能會預早出發，提早作預備。今天，我們生活無論有多忙，都要有一個預備的心來親近神。
2. **獨處時間**：現代人有兩個極端，一是不能停下來，總得要找點事做，看電視……或是找人聊天。第二個極端就是只想一個人，什麼事都不聞不問，獨善其身。但耶穌起來一個人獨處，都不是這兩個情況，祂是找一個人獨處的時間，只有祂與天父上帝，這很重要。
3. **找個地方**：耶穌到曠野是找了一個沒有人打擾的地方，好好安靜。我們也需要一個地方、一個空間，可能是你家裡的房間，或是公園裡任何一個角落，或是公司的會議室。曾有一個姊妹分享她安靜的地方是浴室，在她洗澡的時候，可以暫時離開孩子、家人，獨自一個人在那裡面對天父上帝。
4. **在那裡禱告**：我們有了預備的心，有了一個人獨處時間，也找到了地方，那麼要做什麼？不是胡思亂想，不是發呆。耶穌給我們



一個榜樣，就是「單單禱告」，將你一切需要帶到神的面前禱告，尋求神。耶穌為我們作了榜樣：預備心—獨處—找個地方—禱告！

離開曠野後

1. 校正人生方向和目標

當耶穌從曠野禱告回來，門徒告訴耶穌，眾人在找祂。

「西門和同伴追了他去。遇見了就對他說：眾人都找你。耶穌對他們說：我們可以往別處去，到鄰近的鄉村，我也好在那裡傳道，因為我是為這事出來的。於是在加利利全地，進了會堂，傳道、趕鬼。」(可 1:36-39)

主耶穌回應門徒說，我們可到別處去，我也好在那裡傳道，因為我是為這事出來的(可 1:36-38)。如果我們是耶穌，我們聽見可能會覺得很自豪和興奮，因為很多人找自己。但是耶穌卻說「不」，因為耶穌沒有被群眾的聲音所掩蓋，祂提出另類建議，往別處去，去鄰村傳道。耶穌很清楚自己的人生方向和目標，群眾找祂為了醫病，不是為了認識神，耶穌在處事情上能清晰分別先後次序，可以提出另類的意見並自我調校，絕對沒有忘記祂來到世上的目標及使命，是要傳悔改的道。離開曠野，耶穌忙碌的生活依舊，但祂很清楚祂的生命焦點不是滿足於別人對祂的需要和期望。

2. 拒絕沒有停止的忙碌

一台機器不可能無止境地開動，開動一段時間，必須停下來作檢查，保養維修，樂器用久了，也需要調音，對準每個音階。人最可悲的地方，是終其一生在忙碌，卻不知道為什麼忙，人生方向目標在哪裡？

筆者曾在一次電視訪問中，看見一對夫婦分享到每有幾天連續假期，他們就安排到外地旅行，休息一下，充充電，之後回港再拼搏。幾年過

去，太太分享到每次旅行回港，行李箱中的物品都未處理好，又要計劃下一次旅行的行程，她感到很疲累。她問了自己一個問題，究竟旅行為什麼，旅行不是為身體得到充分休息嗎？為什麼旅行令自己跌落另一個在工作以外更忙碌的境況裡？我們發現無目標的人生只會虛耗生命，請拒絕沒有停止的忙碌。

操練曠野生活

曠野的入門是安靜，歸回內心的深處與神相交，從而得力(賽 30:15)，讓神校正我們人生的方向和目標。操練曠野生活，需要有一顆預備的心，獨自一個人，找一個地方去禱告！以下是幾個操練的方法，特別適合不同的信徒。我們可按個人需要，選擇不同的操練方法。至於地方，只要讓你不受任何干擾就可以。

簡易操練 10 分鐘

1. 選擇一個安靜地方，坐下，閉上眼睛，放鬆身體，留意呼吸，由輕至深，又由深轉至輕。(5 分鐘)
2. 短禱：心裡默念—主啊！我在這裡，求祢使我安靜，專心等候祢。(1 分鐘)
3. 簡禱：將你當下的想法/感受告訴主，成為你與天父的交通(祈禱)的內容。(2 分鐘)
4. 靜候：祈禱後，安靜等候主的回應。(2 分鐘)
5. 懷著感恩的心，將主對你的回應帶到工作/生活中，成為生活力量。



每天操練 30 分鐘

1. 選擇一個安靜地方，坐下，閉上眼睛，放鬆身體，留意呼吸，由輕至深，又由深轉至輕。(5 分鐘)

2. 讀聖經：選取一章聖經，輕聲慢慢讀，讀的過程留意有沒有感動的聖經字句，若有就停留在字句裡禱告。(15-20 分鐘)
3. 靜候：在禱告裡，等候，仰望神對你的回應。(5 分鐘)
4. 懷著感恩的心，將感動你的聖經字句並主的回應帶到工作/生活中，成為生活力量。

每星期操練 1-2 小時

1. 選擇一個安靜地方，坐下，閉上眼睛，放鬆身體，留意呼吸，由輕至深，又由深轉至輕。(5 分鐘)
2. 撰寫靈修札記：回顧過去一星期神與你相遇/對話的記錄。
3. 內容：包括感恩、讚美、認罪、祈求、情感及想法表達。
4. 形式：文字、圖畫、書信、錄音……等皆可。
5. 懷著感恩的心作結束。

每月操練 2 小時

1. 每月最少抽 2 小時出來，預備自己的心給上帝，等候上帝對我說話。
2. 可做的事：讀聖經、聽音樂、散步、做家務、飲茶、觀看大自然……等，只要是感到自在，又不受其他人打擾的事情。
3. 靜候：帶著一顆禱告的心，細察上帝如何在過程中啟示祂的心意，讓你對祂、對己、對別人及對世界有更多的認識。
4. 懷著感恩的心作結束。

結語

耶穌的生活非常之忙碌，但祂知道自己不是為忙碌而來到世間，祂忙而不亂，不單常常獨自退到曠野，更邀請人一起退到曠野休息，禱告神。離開曠野後，耶穌忙碌依舊，仍面對很多人的需要，但祂很清楚生命的焦點不是滿足於別人對祂的需要和期望，而是履行天父上帝的旨意

及使命！你忙碌嗎？忙碌的生活是不是常常令你感到身心靈疲累，失去人生的方向和目標。請拒絕沒有停止的忙碌，然後接受耶穌邀請，退到曠野去歇一歇，在那裡與神親近，禱告神，不但可以重新得力，更可讓天父上帝校正你人生的方向及目標，即使面對忙碌生活與事奉，也可像耶穌一樣活出天父上帝的旨意及使命。

