



笃信圣经长老会 班丹加略堂

周刊

07/04/2024

201 Pandan Gardens Singapore 609337

电邮: mandarin@calvarypandan.sg

网页: <http://www.calvarypandan.sg/mandarin>

电话: 65609679 传真: 65663806

崇拜聚会时间: 主日早晨八时正

牧师: 郭全佑牧师

全职同工: 钟陞泉长老

2024 年 主题: “你们心里不要忧愁” (约 14章 1节上)

亲爱的读者,

什么是“安静时间”？

名词的起源 - “安静时间，也可说是与造物主心与心的交通，或者一对一的时间，这是基督徒日常生活中一段单独的例常属灵活动比如：祷告、默想、沉思、敬拜神或者读经的时间。“安静时间”或“神圣时间”是二十世纪的新教徒，主要是福音派基督徒所采用的术语。也称为“个人读经”或“个人灵修”…“安静时间”一词首次被提及是在十九世纪末。到了二十世纪的四十年代，安静时间取代了凯西克的晨更概念，成为英国和北美福音派新教徒中最广泛推广的个人祷告模式。晨更概念主要是将祷告视为恳求或要求的祷告。与此相比，安静时间则加入读经和默想，并且把重点放在聆听神的声音。虽然仍有祈求的时间，但却加了读经、颂赞、忏悔、感恩与聆听神的声音。安静时间是更宁静了，因而得此名，”。

[https://en.wikipedia.org/wiki/Quiet_time]

(待续 第 11 页)

(接续 第 1 页)

早晨的安静时间 - **马可福音 1:35-39** “次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。**36** 西门和同伴追了祂去，**37** 遇见了就对祂说：「众人都找祢。」**38** 耶稣对他们说：「我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道，因为我是为这事出来的。」**39** 于是在加利利全地，进了会堂，传道，赶鬼。”

圣经教导我们，即使是神的儿子和人子，耶稣基督也总是在祷告。我们知道“不住地祷告”是神教导祂的孩子在他们一起身的那一刻起完全全倚靠神的宝贵功课的实践。恶者和它的爪牙不停地以试探和威胁来诱使神的孩子犯罪。停止祷告就是停止倚靠神来与属灵的仇敌战斗，因而靠自己的力量来替代！神的任何孩子都不可能得胜，因为属肉体的武器在属灵的争战中毫无用处。力大无比的巨人歌利亚就是典型的例子，他靠肉体的武器在属灵的战役中作战而惨遭击败。如果神的孩子愚蠢地以属肉体的武器去打属灵的仗也会遭到同样的失败。

“不住地祷告”（帖撒罗尼迦前书 5:17）的命令是祷告教义的一个方面，而安静时间（Quiet Time QT）则是另一方面。祷告是 QT 的一部分，而不住地祷告着重于祷告的次数。

耶稣在早晨祷告是有原因的。原因必然包括将当天其余时间的活动交托于祂的圣父！每一步、想法、动机、言行举止都必须符合神的旨意。祂不能犯罪！“耶稣在地上时是完全的神，也是完全的人，因此，祂不必倚靠神来达到完美！”的说法或许是某些人的观点。如果这个观点是正确的，那么结论就是，每当耶稣祷告的时候只是做个样子，并非真正地想要祷告。这样，必被指责祂是为了人的缘故而装作！这岂不是假冒为善之罪吗？

(待续 第 12 页)

(接续 第 11 页)

但基督的祷告是真诚的。神揭示了基督的不少祷告，特别是在约翰福音 17 章，被称为是基督作为大祭司的祷告。基督在受逼迫并被钉十字架之前向祂的天父祷告交通，祈求力量，以及另一次为祂的门徒祷告。信徒应当基于和基督同样的理由在早晨守安静时间，将他们的一天交托于天父。那些值晚班的信徒也必须执守安静时间，与神一起开始他们的“每一天”。合乎圣经的原则是将当天的事项交托于神。这是信徒提醒自己多么需要神的帮助才能度过这一天而不犯罪的方式。倘若真的犯罪了，他必立即悔改，因他已经将自己的一天交托于神。

当日若遇到逆境或患难，他不会惊慌、发怨言或绝望地哀哭，如同自己是孤军作战似的。每个信徒的生活中都是困难重重。当他开始新的一天时，若没有神的帮助，他该如何面对呢？但如果他已将自己的一天交托于神，他知道当天无论发生什么事都是神所允许的。若是神所允许的，他会接受它是来自神而不是人，而且这不是偶然的。若在生活中经历了神的同在，他对神的信心会越来越强。他就越加意识到天父的供应与保护。

如果不通过安静时间与神相处，困难仍然存在，但信徒会用自己的方法来处理。因着过去的经验或聪明才智，结果可能会成功，但他不会将荣耀归于神，因他没有倚靠神来克服它们。他的同事可能会称赞他做得很好，他也会很高兴地接受人们的所有赞扬。他的自我会膨胀。自信心如浪潮高涨；将对神的信心置之脑后，心中充满“骄傲”。

(待续 第 13 页)

(接续 第12页)

每个信徒的心中应该只有对神的信心。自信和对神的信心不能共处心房！如果在遇到困难时失败了，他应该知道个中缘由。当他开始新的一天时，他没有寻求神的帮助来装备自己并增添力量。他自信地踏出家门。如果他能遵守安静时间与神交通，并寻求祂的引导，他在采取任何行动之前就会更加有洞察力、虔诚、谨慎。如果他守安静时间，很多错误是可以避免的。他为基督作的圣洁见证将不会受到许多试图刺穿他虚弱了的属灵军装的火箭的伤害。他孤军作战并惨遭失败，因为他没能在基督里与神一起开始新的一天。

在早晨守安静时间也显露出对神与基督的爱。我们在早上通常想听见的第一把声音是我们挚爱的人的声音，不是吗？反过来说，我们不渴望听神的声音不就是缺乏爱神之心吗？当我们读经时，我们是在听神说话。当我们祷告，我们是在向神说话。因此，当我们怀着渴望与兴奋的心情守安静时间，就有充满爱心的交通和甜蜜的团契。

守安静时间的首要重点不是寻求神的帮助与属灵保护来面对这一天。神的帮助是神的孩子与他尽心、尽性、尽力与尽意崇拜与爱慕的天父之间宝贵且充满爱的关系的副产品。

亲爱的神的孩子，尽量享受你的安静时间。在开始新的每一天之前，享受与天父在一起的时间。主若允许，我们将于下周学习“如何守安静时间”。愿神祝福你们。

主仆
郭全佑牧师

上主日奉献：\$6197.50

聚会人数：成人 148 人 儿童 19 人

属灵操练（四月份）

经文背诵

（约翰福音 10 章 27-29 节）

我的羊听我的声音，
我也认识他们，他们也跟着我。
我又赐给他们永生；他们永不灭亡，
谁也不能从我手里把他们夺去。
我父把羊赐给我，祂比万有都大，
谁也不能从我父手里把他们夺去。

（希伯来书 11 章 6 节）

人非有信，就不能得神的喜悦；
因为到神面前来的人必须信有神，
且信祂赏赐那寻求祂的人。