

請先讀

詩篇
127:2

馬太福音
11:28-30

虹橋傳道會 得勝之家靈修系列

活在當下比追求完美重要

忙碌的生活並不單是現代的產物，在過去的世代也有著相同的問題。1966年的經典歌曲《Feelin' Groovy》提醒我們要放慢腳步，不要過於匆忙，細細品味早晨的美好。

現代科技幫助人們更迅速地完成任務，如洗碗機、洗衣機和電腦等。然而，我們並沒有將省下來的時間用於彼此交流和建立關係，反而每天塞滿更多的工作。

所羅門王寫到：「你們晨早起來，夜晚安歇，勞碌吃飯，全是徒然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺」（詩127:2）。這不是對工作的敵視，而是對工作沉癮者的警告，不要過於追求項目、任務、獎金、和晉升。

所羅門統治以色列王國，他也認同平衡的必要性。耶穌也告訴我們：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息」（太11:28）。休息是為了提供身心平衡。追求工作和成就的同時，也需要尋求平衡和休息，因過度沉迷於工作，可能對身心健康和人際關係造成負面的影響。

請先讀

詩篇
127:2

馬太福音
11:28-30



虹橋傳道會 得勝之家靈修系列

活在當下比追求完美重要

當我們使用手機來管理日程和郵件時，很難從工作中脫離出來，因為我們可以隨時隨地獲得大量的資訊，並迫不及待的要立即獲得答案。然而問問自己：我們為了使用手機而忽略了哪些事呢？我們因沉迷於手機，而忽略了和家人或聚餐者的交流。為了完成自己或他人的任務，犧牲了與人當下共享的相處機會。

嘗試每天留一點空間給自己，將自己交給聖靈和周圍的人-家人、室友、同事，並享受當下寧靜的時刻，不汲汲營營追競下一個目標。

本日回應：

- 最了解你的人是怎樣評價你的生活節奏呢？你是否有足夠勇氣去問他們？
- 本周你可以採取什麼步驟，讓你投入到重要的關係中而不再遺憾錯過呢？