

## 专注清单—姚谦牧师

“你开广我心的时候，我就往你命令的道上直奔。”（诗 119：32）

人生总有不同的阶段，这阵子专心于下面 5 件事，不知道众学员可有你目前专注的事呢？深信天父有他的引导，又有圣灵大能的感动，鼓励你试试也为自己开一张专注清单，作为交流互勉。

### 一、专心背诵最长的诗篇

自去年 6 月 6 日起，我每天都背诵诗篇 119 篇，到今日仍不放弃，坚持每天背诵。因着重复的缘故，我比之前更熟悉此诗，也更了解诗人的心境；因着不断的背诵，我比之前更有信心，脑力并未随岁月而退化。同时，因着这份坚持，对其他事情的理解也起了变化。举例说，如何可以读经、读书更加吸收；或者面对难度高但收获丰富的事情，我都不随便放弃。其一是纪律，其二是信念，便得信心的赏赐。

### 二、专心一意地祷告不断

渐渐地，我的祷告比之前专心，因觉得自己的力量何等不足。我早上起来祷告，走在路上也发现自己在祷告，常常在思想间就转为祷告。有人对大家都熟悉的诗篇 23 篇，作了一个有趣的解释：当诗人大卫从第三身“说他”，转到第二身“说你”时，就正是从默想转化为祷告。在生活操练中，我亦已多了从思辨转入祈祷。真是日子如何，神赐人相应的力量也如何。

### 三、专注阅读来充实思想

每周总有 10 多本新旧书本陪我度日。我最大的进修就是读书，有从图书馆借的，有从肢体分享介绍后主动找的。我会看看书的内容或从网上浏览其大纲，亦会反问自己相关问题，看看作者到底想传达什么。读书属人生乐事，从神学院毕业迄今，阅读的习惯已近 30 年。虽不至看毕天下书，但阅读速度（或许没深度）肯定比从前强，而且是不断快速地吸收，也就成了有名的“书虫”。

### 四、专心培训学员站讲台

目前，除了广播节目及教会事奉外，我专心祈求神赐教会有优良的讲道，我亦为此多加努力。教牧之道的培训已成了我委身的祷告：“主啊！复兴教会，复兴讲台，先复兴讲道的仆人。”我们时日有限。“主啊！愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。神家兴旺，是因着你的道兴旺，也是专心一意的事啊！”

### 五、专心求神赐健壮体魄

有位长辈牧者曾分享，他年轻时就已为有好的配偶及健康向主祈祷。听后我就说，为何我那般笨，也不早点为自己的健康祈祷，但到这把年纪仍未算迟吧。多祈祷求健康继续服侍是好的，当然自己也须勤运动、走路。我们的外体虽如保罗所言会毁坏，但内里的人却一天新似一天。“我的肉体和我的心肠衰残，但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。”（诗 73：26）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。