

小组聚会程序

2020年第46周（11月8日 - 11月14日）

A. 欢迎 Welcome (10分钟): 组长带领或事先指派一位组员带领，让他有时间预备。

内容:

查找《圣经》中关于“安歇”的经文，说说你读到这句/这些经文的感受。

B. 敬拜 Worship (15分钟): 带领敬拜的人要控制时间、带领大家祷告。若圣灵感动组员有知识的言语，组长可以让领受的人按次序说出来。

我要全心赞美

全心感谢 全心赞美
进入祢的院
全心颂赞 献上为祭
是嘴唇的果子
在祢里面 一无挂虑 喜乐满溢
常常感谢 不住祷告
盼望在于祢

我要全心赞美 跳舞颂扬祢名
在祢殿中一日胜过在世上千日
我要全心赞美
赞美还要赞美不停
义人棚里欢呼声永不息

奇妙的策士

奇妙的策士祢名是耶稣
巧妙的手引我走正路

有谁能像祢
赏赐平安与救赎
慈爱与公义
为祢宝座根基
何等奇妙

唯有祢是我心的爱慕
祢以外我别无好处
唯有祢是我心的爱慕
我生命主
祢圣名是耶稣
祢是我永远归属

永远敬拜

美好的救主
患难时刻祢是随时的帮助
主祢赐的平安 胜过这世界
一生信靠祢不怕任何风浪
信实的天父 看顾我心灵
使我能够得坚固
祢照亮我道路 引导我的脚步
我全部生命都愿顺服

我要永远敬拜祢
在我生命中祢
永远都是唯一
没有人能够取代祢
我亲爱救主

有谁能叫我与祢分离
我要不住敬拜祢
愿祢永远能喜悦我的生命
求祢满足 我的渴慕
愿紧跟随我救主

C. 话语 Word (50 分钟): (请组长事先做好预备, 最好先看过一遍, 对内容有个概念, 再思考如何按着圣灵的感动, 引导每位组员分享。请注意, 重点不是讲道, 而是引导每个人应用神的真理)

信息主题: 得着安歇 (二)

讲员: 邝保亮主任牧师

讲道日期: 2020 年 11 月 1 日

希伯来书 4:9-11

⁹ 这样说来, 必定另有一个安息日为上帝的子民存留, 使他们可以真正安歇。¹⁰ 因为人进入上帝的安息, 就是歇了自己的工作, 好像上帝歇了祂的工作一样。¹¹ 因此, 我们要竭力进入那安息, 免得重蹈他们的覆辙, 因不顺服而倒毙。

这是看似矛盾的地方, 要竭力、花力量, 却是要进入安息、保存力量。每个人都有责任进入安息, 上帝的话语告诉我们每个人都要竭力进入安息, 这不是手指动一下就进入安息、不是魔术, 我们必须尽力。这个世界很大的问题是很多人都不休息, 不知道要怎样找到安息。我们如何得着安歇的两个原则:

1. 远离耗神费力的事物

马可福音 6:30-32

³⁰ 使徒们聚集在耶稣身边, 向祂报告事工和传道的经过。³¹ 耶稣对他们说: “你们私下跟我到僻静的地方去歇一会儿吧。” 因为当时来来往往找他们的人实在太多, 他们连吃饭的时间都没有。³² 他们乘船悄悄地到了一处僻静的地方。

耶稣和祂的门徒在做神的事工, 这是非常伟大的事工, 但非常消耗精力, 他们非常投入做事工以致于吃饭的时间都没有。我们也曾经非常忙碌甚至忘记吃饭, 尽管这个世界以这些来衡量我们多么勤劳, 但这不是值得庆祝或提倡的处境, 因为我们继续这样做, 最终将耗尽自己的精力。耶稣知道这一点, 祂叫门徒远离这种忙碌, 祂带着门徒远离众人, 去一个僻静的地方, 祂非常认真地处理这个隔离。众人对耶稣来说肯定是重要的, 耶稣不是要把众人推走, 而是要门徒安息, 能得着能力, 继续做该做的事工。当我们远离的时候不必感到内疚, 因为我们远离并不代表永远不再做了。远离是为了给自己一点空间, 能够休息一会儿, 能够得着能力, 再继续去做。安歇不意味着停止工作。安歇是设定界限, 这样我们才能更有效地工作。当我们休息的时候, 我们才能够更有效率。

诗篇 46:10 祂说: “要安静, 要知道我是上帝……”

很多人不能安静下来, 因为一直重复想一些东西, 比如他们的忧虑、挣扎、顾虑。我们要学习怎样安静, 这是必须要做的。

诗篇 131:2 我的心灵平静安稳……

大卫说这句话的时候是充满着焦虑的, 可是他对自己说要心灵平静安稳。这就是与东西隔离, 是我们必须学习的功课。

“如果工作是一种偶像, 那么休息就会感觉像是在犯罪一样。” —— 贡纳尔·甘德森

哥林多前书 6:12 凡事我都可以做，但并非事事都有益处；凡事我都可以做，但我不受任何事的辖制。

工作或者要做的一些活动成为很多人的主人，我们必须学习远离这些耗费我们精力的东西。尽管它们都是重要的东西，我们也必须学习划清界限。

2. 接近补充能量的事物

我们精力是有限的，工作、家庭、责任……都在消耗我们，所以我们必须接近能够为我们补充能量的东西。

a) 活动

哥林多前书 6:12 凡事我都可以做，但并非事事都有益处；凡事我都可以做，但我不受任何事的辖制。

我们应该要有一个嗜好使我们远离顾虑，这嗜好能帮我们补充体力和精神，但不能把这些活动当成生命中的偶像。

b) 人际关系

马可福音 6:31 耶稣对他们说：“你们私下跟我到僻静的地方去歇一会儿吧。”因为当时来来往往找他们的人实在太多，他们连吃饭的时间都没有。

当耶稣要休息的时候，祂没有带全部的人，祂只带了自己内圈的人去。同样的，我们跟比较亲密的朋友在一起，会比较放松。与亲密的人谈话，能让我们放松精神。

c) 神

马太福音 11:28-29

²⁸ 所有劳苦困乏、背负重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。²⁹ 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。

耶稣非常明确的指出，我们不只要得到安息，而是我们在心灵方面要得到安息。我们有肉体、情感、思想、灵魂，我们生活中通常注重照顾别的一部分，却常常忽略最重要的部分——灵魂。耶稣展现给我们看，祂怎样得到灵魂的休息。

马太福音 14:22-23

²² 随后，耶稣催门徒上船，叫他们先渡到湖对岸，祂则遣散众人。²³ 待众人都离开了，祂就独自上山去祷告，在那里一直待到晚上。

耶稣看似独自一人，但祂并不是独自一人，因为祂去寻求上帝，在灵里与天父有连接。

路加福音 5:15-16

¹⁵ 结果耶稣的名声传得更广了，成群的人聚集到祂那里听祂讲道、求祂医病。¹⁶ 不过，祂还是常常退到旷野去祷告。

耶稣去到哪里都有成百上千的人追随着祂，可见耶稣的生活多么消耗祂的精力。耶稣的做法是常常去接近补充祂能量的活动，使祂的灵魂得着安息。

以赛亚书 40:31 但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

很多人不懂得怎么去等候，要等候耶和華，就是要安靜，不主動，等候上帝來主動。

“安歇不是浪費時間。重新得力是經濟的選擇。偶爾休息是明智的選擇。長遠來看，我們有時做得少反而可以完成更多的事務。”——司布真

希伯來書 4:11 所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

安息是為我們而設的，不是為你、我個人的，而是為群體，所以必須保護彼此的休息。當群體有这样的文化時，我們才能更有效率地去做我們該做的事。

小組討論分享：

【請組長以下列問題帶領小組討論，在控制時間的同時也盡量讓每位組員都有升有機會參與發言，分享。將分享討論帶出來的問題或困難帶到分組禱告中彼此服事。】

Q1. 在你的生活中，有什麼是讓你消耗精力，難以安歇的？你要怎麼做才能進入神應許的安歇？請分享。

Q2. **以賽亞書 40:31** 但那等候耶和華的，必重新得力…。等候神是重要的，請分享你等候神的經歷。

Q3. 在你的小組裡面，你將如何鼓勵彼此休息？如何保護彼此的休息時間？輪流分享後，組長帶領大家一起禱告。

背誦經文：

馬太福音 11:28-29

²⁸ 所有勞苦困乏、背負重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。²⁹ 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。

D. 服事 Work (15 分钟)： 服事时间是聚焦异象及服事，禱告的時候：

1. 紀念 3×3 未信主朋友。2. 為組員的需要禱告。3. 同心為教會事項禱告。

1. “生命栽培”課程

鑒於 2019 冠狀病毒疫情目前的情況，有關生命栽培的課程將另行通知。

2. 領袖會議

我們的主任牧師期待於 11 月 18 日，星期三在线上與所有的領袖會面。領袖會議於晚上 8.00 – 9.30 進行。會議將在 YouTube 頻道舉行，屆時你們的團隊牧師將與你分享會議的鏈接。會議備有華語翻譯。你可瀏覽 fcbc.org.sg/zh/announcements 查看有關的資訊。

3. 聆聽神的聲音

为了那些有兴趣学习如何在生活中培养聆听神声音的生活方式的人，我们将举办线上 (Online Zoom) “聆听神的声音” 的课程。课程将于以下日期与时间进行：

日期：2020 年 12 月 9 日（星期三）

时间：傍晚 7.45 - 10.00 点

报名链接：<https://forms.gle/VFnyNBQwExgi5fPb7>

报名截止日期：2020 年 12 月 3 日（星期四）