

## 生活规律—姚谦牧师

两年前的今天，正入院等候进行手术；不知不觉又两年了，康复过来不容易。每回复诊，总需要另抽时间去抽血，现在次数转稀疏，表示身体大有进步。年半以来事奉如常，每天早上作体操从不间断。向来属于高纪律习惯者，病后比以前更是严格，在此分享一点心得。

### 一、早操时—重复动作，看生活是韵律！

每天早上，我让自己至少作 500 回上下摆手，100 回屈膝动作，共 600 次手足的跃动，只不过十数分钟就完成。重复动作日而久之，似机械式操作，但个中却又令我体会到，动作间有其和谐韵律，急缓由你掌控，可循序渐进，亦可急步达标。

生活有其自然步伐，快慢均可，最重要是掌握到其中节奏韵律。我曾读过一本小书，谈每周七天人所思的有所不同，主日是休息归零，周一预备新周需要，周二周详计划，周三创意新思，周四全局检视等等……是否接受其理念是一回事，但个中当欣赏的，是其抓到日子中有的节奏进度。

从体操中，我更明白神要人的生活有规律、按时进行，或具不同比重、重复等，都有其不同的创意啊。其实事奉人生何尝不然？周间有循环，重复动作有条理，能察看出其中韵律，就是生活的音乐及喜乐！

### 二、体操中—想诗篇图，沉醉诗篇研读！

每天从 1 到 100 习惯了的体操动作中，不知何时起我就把每次摆手屈膝，与圣经诗篇挂勾起来。想想第一篇有多少节和说甚么，渐渐我能理出每篇诗到底有多少节，且谈甚么之类。

啊！第一篇 6 节，第二篇 12 节，第三及第四篇均 8 节，如此类推第一百篇 5 节……属“因利乘便”或强“脑”所难也弄不清，但我的记忆力是增强了。本属强记之人，现在就更“强强”记啦！

### 三、找变化—想及人事，就立时间代祷！

有时，在达到 600 的既定目标，也让自己作点变化，是有序地为想及的人与事献上祷告！我学习掌握心里重复的韵律的同时，把近日记念、代祷对象放进来，时间立时好像多起来！

当然，偶尔有失败、乱了拍子—不知数到哪里！但多数时间都能有序完成，且满足快乐。诗篇 16 篇更说：“我将耶和華常摆在我面前，因他在我右边，我便不致动摇”。我想，如何也得在此韵律察看中，让主也摆在面前呢？

### 四、生活中—韵律冒现，更享受主配备！

我不懂音乐，但开始也明白何谓规律(Rhythm)，人生能从生活发现更多美乐(Melodies)更佳！我喜欢打油诗，因打油诗也有其规律！以下，就是意取自《饮于能力之源》：

“教会所需的，非机械方法，  
乃追随圣灵，内里强健者！  
圣灵的流出，非膏抹计划，  
是膏抹人心，让生命更新！”

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。

