

第三課 -- 靈修生活

有人說：「一生之計在於勤、一年之計在於春、一日之計在於晨。」

基督徒認為：「一生之計在於『神』、一日之計在於『神』。」

一生之計在於『勤』與 一生之計在於『神』，有沒有分別？

基督徒也需要努力工作，但最主要的分別在於優先次序。

一生之計在於『神』，因為，屬靈的福份永遠是連結於與神的關係：

如果不讀經，如何知道神的心意？

如果不祈禱，如何支取屬靈的能力？

一日之計在於『神』，就是每天靈修，與神「約會」，藉著詩歌、讀經、禱告、默想，與神溝通。

靈修不是一種「程序」，而是一種「心態」。同時，靈修可以操練屬靈生命。因此，靈修不單是我們與神約會的時間，亦是我們與神同行的生活。

（一）靈修生活的目的¹

單獨來敬拜神的時間；

單獨來親近神，與神溝通的時間；

單獨來到神面前支取力量的時間。

（二）靈修生活的重要性

* 讀經 - 抓住神話語的應許

* 祈禱 - 抓住神同在的應許

學習與神同行，讓神的大能來改變我們。

靈命操練的目的為要建立習慣，而習慣塑造我們的性格。

「你要保守你心，勝過保守一切〔或作你要切切保守你心〕因為一生的果效、是由心發出。」（箴 4：23）

（1）與神建立親密關係的關鍵（約 15：4-5）

（2）屬靈生命成長的基礎（彼前 2：2）

（3）過得勝生活的加油站（詩 25：14，119：11）

（4）活出豐盛生命的途徑（詩 1：2-3，119：105）

（三）一生之計在於『神』- 聖經人物的榜樣

以諾 - 「以諾活到六十五歲，生了瑪土撒拉。以諾生瑪土撒拉之後，與神同行三百年，並且生兒養女。以諾共活了三百六十五歲。以諾與神同行，神將他取去，他就不在世了。」（創 5：21-24）

<p>挪亞 - 「挪亞是個義人，在當時的世代是個完全人。挪亞與神同行。」（創 6：9）</p>	
<p>（四）靈修生活的標準</p> <p>靈修不是以時間長短、或早起或甜蜜感受為標準。</p> <p>靈修的標準主要是看有否達到靈修的目的，真正進入與神溝通，享受主，及讓主得著享受，並且在生命、生活和行為上流露出基督的香氣。</p>	
<p>（五）靈修生活的實踐</p>	
<p>（1）生活習慣上的準備</p>	<p>每天有固定時間靈修，以養成習慣。</p> <p>務求達到靈修的目的：勿匆忙敷衍了事。</p>
<p>（2）態度上的準備</p>	<p>(i) 存信心（來 11：6）</p> <p>(ii) 存敬虔、渴慕的心（太 5：6；約 4：24；詩 42：1）</p> <p>(iii) 存受教的心（賽 50：4-5）</p> <p>(iv) 存遵行的心（太 7：24-25；雅 1：22-25）</p>
<p>（3）靈修的時間、地點</p>	<p>(i) 時間：以清晨或任何自己最佳的時間（詩 5：3；可 1：35）</p> <p>(ii) 地點：以安靜為理想</p>
<p>（4）靈修的工具</p>	<p>(i) 聖經</p> <p>(ii) 詩歌本</p> <p>(iii) 筆記本</p> <p>(iv) 靈修輔助書籍（可有可無）</p>
<p>（5）靈修的程序</p>	<p>(i) 詩歌：以詩歌預備心靈進到神面前</p> <p>(ii) 祈禱：存渴慕期待的心作出短禱</p> <p>(iii) 讀經：先讀經文一次，逐字逐句慢讀。存禱告的心重讀經文二、三次，找出經文的中心思想及教訓。細心默想，並作出回應，一面讀，一面禱告，好像與神對話一樣。</p> <p>(iv) 祈禱：可將經文化作禱詞或將所領受的向神禱告，求神賜下一句話或一節經文作為當天行道的力量；並將一天當做的事交託給神，求神引導。</p>
<p>（6）靈修生活的困難</p>	<p>(i) 心不在焉：時間或地點不適合，沒有決心或循例</p> <p>(ii) 一無所得：罪的阻隔（賽 59：1-2；詩 66：18）；無心遵行（約 14：21）</p> <p>(iii) 深奧難明：可從容易的開始，掌握主要信息和學習心得。</p>
<p>（7）實踐的秘訣</p>	<p>(i) 創新記憶法：記憶十分重要（詩 119：11），可記經文重點及當天所領受的，亦可將金句寫在咭上，放在口袋或貼在雪櫃門上，反覆思想並實行。讀經時用顏色筆作記號，寫簡單筆記，有空時</p>

	<p>翻閱，可作提醒和幫助記憶。</p> <p>(ii) 實行聖經教訓：讀經最重要是實行，必須應用在生活上。</p> <p>(iii) 有堅定心志：立定心志只許成功，不許失敗。若偶然間斷，切勿灰心，重新開始，勿接受撒但的控告（彌 7：7-8）。</p> <p>(iv) 將靈修生活延伸到一天的生活中，讓自己整天都被神同在的意識所包圍。</p>
<p>(六) 實踐應用 - 知道主在等候您，祂『等候』要施恩給您！</p> <p>只要每天用 15 分鐘與主親近：</p> <p>(1) 祈禱、讀經求神給您一句經文或一句說話 為什麼只要主的一句話？ 「因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。」（路 1:37）</p> <p>(2) 默想（神、神的話、神的作為）</p> <p>(3) 寫『靈程札記』，寫下在靈修中主向您所說的話或領受。</p> <p>(4) 以『感恩禱告』來結束</p> <p>(5) 遵行神的話，將所領受的『這一句話』應用在生活中。</p>	

ⁱ 盧宏博，《茁茁：初信栽培手冊》（香港：天道書樓有限公司，2006），頁 24。