

靈命成長手冊

經文：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。』」（賽 30：15）

「你們要休息，要知道我是神。我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」（詩 46：10）在（創 32：26）記載雅各與神的使者摔跤，「那人說：『天黎明了，容我去罷。』雅各說：『你不給我祝福，我就不容你去。』」從雅各的堅持，讓我們學習到一個功課，假若我們希望得到神的祝福和神的話語，我們必須迫切的直求，直至得到為止。

在我們日常生活中要休息，實在不容易，每天都有許多工作等着我們去做和處理。甚至有人說一天 24 小時不睡覺也不足夠使用！更有人說：『得閒死，不得閒病』，意思連生病要休息的時間和權利也沒有！但在工作過程中，也可以看到不休息與休息，靠己力與靠神的分別。例子：一個工人用手鋸鋸大樹與用電鋸鋸大樹的分別，用電鋸是又快、又準、又好，如果已經有一把電鋸為何不用。正如一個重生得救的基督徒已經有聖靈內住，為何不倚靠聖靈來生活和工作？工人雖然已有電鋸，但不插電，也是沒有用途。同樣，基督徒雖然已有聖靈內住，但不靈修、不靠聖靈行事，也是仍然靠己！

我們要靈命成長也需要關心我們的身體和心靈的健康，因為我們的靈、魂、體三方面是彼此息息相關，互相影響的。因此也需要留心，每天操練我們的身體和心靈健壯，我們的人際關係也健全。

想一想：您今天的靈修生活如何？您每天最重要的是甚麼事情？不可少的是甚麼？

有沒有求神每天給您一節經文或一句話，一個懇切的禱告作為一天的開始？

以下是一些靈命成長操練的方式，例如：每日靈修、祈禱、讀經、讚美神、默想經文、禁食、寫靈修札記、心靈健康、身體健康等操練。

（一）靈命成長不可少的 - 靈修生活的操練

靈修不是一種「程序」或「方法」，而是一種「屬靈生命的操練」。「靈修」最重要的目的，就是與神約會的時間和培養與神同行的生活。

靈修的工具：聖經（可用串珠或啟導本聖經），詩歌本，靈修札記本和筆。

靈修的程序

敬拜：以詩歌預備自己的心，進到神面前。

祈禱：存渴慕的心，作出禱告。

讀經：靈修讀經着重與神交往，培養個人的靈命，以期待和專注的心來領受神的話語，

並應用在日常生活中。先讀經文一遍，逐字逐句慢讀。存禱告的心，重讀經文二、三遍，找出經文的中心思想或教訓。

默想：反覆思想神的話，使神的話深深進入心靈的深處。反省，並作出回應，一面讀，一面禱告，好像與神對話一樣。

結束禱告：從默想進入禱告，是與神對話，並照着所讀、所領受和所立的心志向神傾訴。求神賜下行道的力量，並將一天當做的事交託在神的手中，求神引導。

實際操練 -- 每日分別時間親近神

- (1) 認識主在「**等候**」要施恩給你
- (2) 以「**期待、敬拜**」的心，並以一首熟悉的詩歌來親近主。
- (3) 打開聖經「**領受神的話**」，期待神賜你一句話。這一句話，可能是一節經文，或心中忽然有一個感動，或一個亮光。就把這一句話，作為你今日從主所領受的一句話，讓你對神有更深的認識。
- (4) 「**默想、禱讀**」在禱告時，繼續默想這一句話，更深的思考，主透過這一句話對你說甚麼？最後，以這一句話來牧養自己，成為你經歷神的見證。
- (5) 寫「**靈程札記**」，為一些昨日發生的事或有所領悟的事向主感恩；或為一些當認的罪，求主赦免；或為一些事要向主求問的，可以寫上。期待藉着安靜、親近主，在靈修中，主向你說話。把你的回應、禱告寫在「**靈修札記**」上。
- (6) 以「**感恩禱告**」來結束。接着，期待在這一天的生活中，把所領受的“**這一句話**”用上；可能是自己用或是幫助有需要的人。

(二) 靈命成長不可少的 - 祈禱生活的操練

真正的祈禱，是具有改變生命的力量。

「正確的祈禱」是從神的觀點去看一切的事物，並依照神的心意去思想。渴望祂所渴望的事，愛祂所愛的，惡祂所惡的。

祈禱不是儀式，而是實際的經歷神。經歷神的信實、憐憫和帶領，叫我們脫離自恃和自我，擴大我們屬靈的量度。同時，在我們身上彰顯神的恩典和大能。¹

「主啊！教我們禱告」，該是我們不住的渴慕。在祈禱生活裡，越禱告就越感到靈裡需要更多的更新，叫我們的禱告更合主的心意，也使我們裡面的喜樂滿足。

祈禱可分為四部分：

敬拜 (Adoration) 是心靈專注於對神的敬拜；

認罪 (Confession) 是用言語來表達真心的懺悔，自知有罪和未能達到神的標準；

感恩 (Thanksgiving) 是心中洋溢着對神的感恩；

祈求 (Supplication) 包括：「**代求**」代別人祈求；和「**祈求**」將自己的需要放在神面前ⁱⁱ。

經禱 - 也可以用神的話語來祈禱，因為神的話語本身就帶有能力和應許。

(三) 靈命成長不可少的 - 讀經的操練

- (1) **鳥瞰式**：或稱速讀式，目的是增加對聖經整體的認識，期望能在一年內將整本聖經讀完一次，或可以很快將整卷聖經讀完一次，以便查考某卷聖經。
- (2) **研經式**：精讀或深入查考聖經，目的是要更準確地深入研讀聖經。研經式通常有三個步驟：觀察（經文的事實）；解釋（經文對當時的原讀者有甚麼意義）；應用（經文對今天的讀者（我們）有甚麼意義）。着重知識、學習，也需要應用。
- (3) **靈修式**：着重與神溝通，幫助屬靈生命成長和更新，並將領受神話語的真理應用在生活上。所以應當逐字、逐句慢慢地閱讀聖經（包括觀察、解釋、默想、自省和應用）。一面讀，一面默想，一面禱告，好像與神對話一樣。也可以用代入法，將自己代入經文裡，讓自己與作者（神）的距離拉近，更有親切感。也可以將經文化作祈禱詞。着重親近神，需要一段安靜的時間和一個安靜的地方，需要默想和反省。

研經方法：

研經的方法有許多種，這裡只是介紹其中一種，就是**歸納式研經法**。它是一種非常重要和基本的查經法，它訓練我們仔細觀察、解釋、問問題及答問題。這是學習其他查經法之前，要下的工夫。

歸納式研經法的特點是客觀地研讀聖經，讓聖經本身說出它所要說的話。從經文的事實或記載，並透過搜集多方面的資料，作出一個歸納的總結。因此，先（觀察）事實，進而判斷（解釋），然後（應用）。由「具體事實」帶進「一般原則或真理」的方法。

歸納式研經法的三個基本步驟：(1) **觀察**，(2) **解釋**，(3) **應用**。

這三個步驟亦是解答三個基本的問題：經文對當時的人有甚麼意義？經文對現代的人有甚麼意義？經文對我有甚麼意義？

- (1) 「**觀察**」 - 觀察經文的事實 - 先看清楚聖經說了那些事實？聖經作者要對（當時的人就是原讀者）說甚麼？**觀察的方法**：

- (i) **觀察該段經文的上下文** - 由於上下文支配着，或決定一段經文的意思。所以必須知道該段經文的上下文，就能幫助你明白作者所要表達的含義。

- (ii) **標記鑰字、鑰詞、鑰節** - 當你重複閱讀經文時，仔細觀察經文裡重複的字/詞、片語、句子或想法，便會留意到某些鑰字/詞或鑰節，在經文中重複出現。列出

你對每個鑰字的認識 - 排列經文談及某個字、話題、人物或事件的所有事實編輯整理好。字/詞重複得越多，就愈容易看出它在該段經文中所要表達的主題。

(iii) **事實方面** - 透過發問七何（何人、何時、何地、何事、何故、如何、何果）來發掘所有的細節和經文中的事實。仔細閱讀經文，然後盡可能回答每一個問題，但不是每段經文都提供這七方面的問題和答案。

(iv) **文法方面**：除了上述的七個基本問題，還要留意經文的文法、語氣、結構，上下文的關聯，字詞或術語，文學的體裁等。

(v) **找出對比、比較、總結和表達時間的用語** - **對比**就是在上下文裡被看為不同或相反的事物。例如：「**但是**」、「**然而**」、「**雖然如此**」等用語，都是用來表達對比。同時，要留意這對比顯明了甚麼真理？作者要透過這對比講述哪一個論點？

比較性用語 - 往往是談及一些類似或相像的事物，例如：「**好像**」、「**就如**」等用詞，指出那是一個比較。經文透過該比較顯明了甚麼真理？

時間性用語 - 「**然後**」、「**這事以後**」、「**直至**」、「**…的時候**」等用語，顯示時間或事件的次序。這些用詞回答了「**何時？**」的問題。

結論用語 - 「**所以**」、「**因為**」、「**以致**」、「**為這緣故**」等用詞，指出那句話是一個結論或概要，或正在講述一個結果。

整個過程的最終目的，是讓經文親自提供答案，並找出事實的真相。當觀察和回答問題有疑難時，把它記錄下來，留待下一步「**解釋**」時解答。

(2) **「解釋」** - 要明白經文的含義 - 解答和明白這些經文的事實，所帶來的意義。它對（現代的人/我們）有甚麼意義？

在一般情況，每段經文只有一種解釋，除非經文有特別顯示。盡量用直接和簡單的方式來解釋經文。當你解釋與經文相關的一個字，一節，一個教訓，都必須注意經文上下文思想的一貫性：前後數節和數章的經文。先自問：你給某一段經文的解釋，是否與全書的主題、目的和結構相符？你的解釋是否與其他談及相同主題的經文相符呢？有否考慮它的歷史和文化背景？**以經解經** - 藉着對照其他類同主題的經文，找出聖經整體啟示的教導。藉着比較不同書卷對相同事件或主題的經文，找出更豐富的意義。**照字面、文法、時代背景等，來解釋及注意體裁等。**

(3) **「應用」** - 最後找到經文對個人的應用。「這信息對我有何重要性？」（現在的我/我們）要怎樣回應？「解釋」雖然只有一種，但「應用」卻可以多過一種。

禱告與應用：讀經的主要目的是餵養屬靈生命，因此必須消化和吸收。藉禱告求神幫助

將真理實踐，應用在生活中，才能達到靈命成長的目的。

(四) 靈命成長不可少的 - 讚美主的操練：學習每天七次讚美主

每天學習抬頭仰望、舉手讚美創造天地萬物的主，與創造主緊緊連繫溶入於大自然和諧的氣氛中。同時，學習抬頭仰望、舉手讚美救贖我們的救贖主，與主耶穌緊緊連繫，活出基督徒的樣式。也學習抬頭仰望、舉手讚美聖靈保惠師，與聖靈緊緊連繫，敏銳於聖靈的帶領、教導、提醒、鼓勵等。

獻祭是非常重要的，但在（箴 21：27）我們看見有些獻祭，在神的眼中，乃是可憎惡的。禱告也是非常重要的，但在（箴 28：9）讓我們看見有些禱告，乃是可憎惡的。但在聖經裡，卻沒有看見有可憎惡的讚美。

經文：「我們應當靠着耶穌，常常以頌讚為祭，獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。」（來 13：15）

想一想：讚美神對於神的兒女有甚麼重要？讚美神是靈命成長，極為重要的元素。

(1) 為何要讚美神ⁱⁱⁱ

神是聖潔、榮耀的神。當人看見神的聖潔、尊榮，就產生敬畏，就從心裡發出讚美。讚美神是神兒女最高的使命。大衛承認讚美神是何等重要，他被聖靈感動作詩說，我一天要三次禱告祢，並說，我一天要七次讚美祢。所以，我們一天要七次讚美神，當你每天這樣說：「主，我讚美祢！」你會感到生命有很大的改變。

猶太傳統將最後五篇（詩篇 146-150）稱為“哈利路亞詩”，都是以“你們要讚美耶和華”開始和結束。詩篇 145 篇是這五篇之前，它的標題是大衛的讚美詩，是大衛讚美全能和慈愛的萬王之王。全首詩採用字母詩體，目的是容易唱和容易記。

在詩篇 145 篇中最少有四大理由，為何要讚美神：

- (i) **因神配受讚美** - 「讚美」是尊崇、稱頌、讚美神、祂的名和祂的作為。並要時時和永遠讚美祂，因為祂不單愛我們，祂本身就是愛，祂配受讚美。
 - (a) 讚美使我們專注於神和欣賞神的屬性，將心中的煩惱、問題和不滿等除掉。
 - (b) 讚美使我們的屬靈生命從地上提升到天上，從個人敬拜到集體敬拜。
- (ii) **讚美神的大能作為** - 神的作為彰顯出神的偉大和恩慈，大衛抓緊那些事實，來述說神所以配得讚美的原因：祂是萬物的創造主和信實的主。
- (iii) **讚美神的信實和供應** - 神是良善、慈愛、信實、偉大；祂統管萬有，直到萬代。祂是保護無助者、扶持困苦者、凡跌倒或被壓下的人，神將他們扶起。神也是供應者，祂造百物供應我們一切的需要。感謝神，祂的供應何其多，我們

無法可以數算出來，所以我們要頌讚和傳揚祂的美德。有人說：「叫天使讚美神容易，天使時時都在讚美神。叫一朵花讚美神容易，但叫路上的人讚美神不易。」一切被造之物都要讚美神，並稱讚祂國度的榮耀，這是我們的本份。

(iv) **讚美神的恩典和公義** - 祂是公義的主，喜愛恩待義人，卻鑑察惡人的行為。凡有血氣的都要永遠稱頌、讚美祂的聖名，直到永遠。

(2) 讚美的意義^{iv}

希伯來文、希臘文「讚美」字義：稱讚、誇耀、慶賀、歌唱、歡呼、宣揚、祝福、歌頌、讚揚、推崇、榮耀、尊敬、以神為樂。

(i) **感謝、讚美、敬拜的區別** - 感謝是因神的供應，重點在於存心；讚美是因神的作為，重點在於發聲；敬拜是因神的本性，重點在於動作。

(ii) **聖經常把感謝、讚美、敬拜擺在一起** - 不需要分得太清楚，因感謝中有讚美，讚美中有敬拜。對神我們要表達感激（感謝）、愛慕（讚美）和（敬拜）的情懷。

(3) 讚美的重要性^v

(i) 天上地下各國的共通詞「哈利路亞」- 你們要讚美神

(ii) 神用以色列的讚美為寶座（詩 22：3）

(iii) 讚美使人經歷神的同在、享受平安與安息，也使人在地若天。讚美不是重擔或義務，乃是特權和享受。

(4) 怎樣才能獻上蒙神悅納的讚美？^{vi}

(i) 必須尊主為大「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。」（路 1：46-47）要全然忘我，脫離自我中心，只有「我」的人，不能讚美。

(ii) 必須口唱心和（弗 5：19）要全心全意、全人投入讚美神。

(iii) 要默想神和祂的作為 - 正確的讚美，是基於對神的認識。

(iv) 要讓神的話充滿心裡，並以信心來活出神的話 - 信心是讚美的根據，讚美能加強信心。信心是用信賴的態度仰望神，讚美是用愛慕的態度仰望神。

(5) **讚美是得勝的方法**^{vii} - 讚美是屬靈得勝的方法。許多時，基督徒禱告，撒但就攻擊他們，因為甚麼時候，基督徒跪下來禱告，也就是撒但要逃跑的時候。但事實，撒但最攻擊的是神兒女的讚美，牠用盡所有的力量來阻止神兒女讚美神。

(i) **禱告是爭戰，讚美是誇勝** - 我們常認為要對付試探，非爭戰不能得勝。事實，得勝是靠讚美。甚麼時候，我們在唱詩、感謝、讚美神，不是爭戰乃是宣告得勝。沒有任何力量，能夠把仇敵推出去，像讚美那樣有力。在使徒行傳，有兩

次監牢的門開了。一次在彼得身上，教會切切為他禱告，後來天使開了門，把他帶出來（徒 12：4-10）。又一次是保羅和西拉唱了歌，讚美主，這時所有監牢的門都開了。禁卒就在那一天信主了，全家都得救，也都喜樂（徒 16：25-34）。

(ii) 若不能禱告，就得要讚美 - 許多時，我們想擔子重時就禱告，禱告過去就讚美。不單在沒有難處時讚美；更要在難處時，就發出讚美。當你發出讚美，聖靈就作工，所有的難處都會迎刃而解。

(6) 讚美是榮耀神^{viii} - 「凡以感謝獻上為祭的，便是榮耀我。」（詩 50：23 上）

沒有一件事更能夠榮耀神，像讚美一樣。我們知道有一天所有的禱告、事奉、講道和勞碌都要過去。當我們在上天時，更要讚美神，比今天還要增加，是永遠不停止的讚美神。因為在主面前，甚麼都清楚了，我們就能夠說：「主啊！我讚美祢。」「主啊！我感謝祢的恩典，拯救我脫離…。」

(7) 實際操練^{ix} - 從今天開始，學習作一個讚美神的人，更要從心裡發出讚美。不是單有一個讚美的意念，而是要學習開聲說出讚美的話「主啊！我讚美祢。祢是配得一切榮耀和極大讚美的神」。從沒有感覺，讚美到有感覺；從感覺少，讚美到感覺多；從一點的信心，讚美到超越的信心。

(五) 靈命成長不可少的 - 退修的操練

靈命成長的操練，就是透過屬靈生命的操練，與神建立親密的關係。以致明白神在我們生命中的旨意，並靠着神的大能，成就那些無法靠己力完成的事情。例如：饒恕是要從心裡真誠的饒恕，和愛那些得罪我們的人，這原不是我們的本性可以做到的。所以，需要操練內在的生命，例如：獨處、安靜、禁食、默想（神的話，三位一體的神：聖父、聖子、聖靈）、聆聽神、祈禱（認罪、讚美、感恩）、寫靈修札記等。

嘗試每星期一次，有較長一點時間（如：30 或 45 分鐘）作反思和默想，可以在每日靈修當中定一日。**嘗試每月一次**，有較長一點時間（如：1 小時或 1 個半小時）作反思和默想，可以在每星期靈修當中定一日。**嘗試每年一次**，有較長一點時間（如：1 個半小時或 2 小時）作反思和默想，可以在每月靈修當中定一日。

靈命操練的真正目的在於效法耶穌基督，使我們在生活中，流露出基督的生命，成為祂美好的見證。

靈命操練的目的：（1）讓神校正我們的思想、意念、動機，以致更能討主的喜悅。（2）學基督 - 效法基督的模樣。（3）像基督 - 是學像祂整個的生命，以致我們整個的生命，越來越像基督。透過靈命操練，讓神的大能改造我們，並經歷和享受神的同在。

麥哥登³提議四種基本的屬靈操練，就是（1）追求獨處和安靜；（2）經常聆聽神；（3）深思和默想；（4）在禱告中敬拜和代求。

（六）靈命成長不可少的 - 獨處的操練

要操練內在的屬靈生命，懂得聆聽主的聲音，必須先操練獨處和安靜。一般人怕孤獨，他們往喧囂和人群裡面跑。這種懼怕驅使他們不停地說話，即使所說的話毫無意義。聖經教導我們要學習培養一種內在的獨處和安靜。獨處不是一個地方，而是內在心靈。如果我們真正懂得獨處，我們就不會懼怕單獨一人，因為我們曉得我們並非孤獨。內在的獨處會有外在的表現，會有單獨的時間，是為了能夠更親近神。

操練獨處的好處

尋求獨處是主耶穌一個重要的優先事項。主耶穌在百忙中，預備時間早起只是為了有單獨與父神一起，珍惜這最重要的時刻和最珍貴的關係。主耶穌也教導門徒要培養與神獨處的操練，以裝備他們面對生活的挑戰。獨處對靈命成長是十分重要的，但如果沒有將它放在優先的位置，它是不可能自動發生的！

「潘霍華在他所著『團契生活』一書寫着說：『一個不能獨處的人要提防團體。…一個不在團體中的人要提防獨處。…一個只要團契而無獨處的人，會陷入言詞和感覺的空虛中；一個尋求獨處而無團契的人，會在虛榮、自戀、失望的深淵中滅亡。』因此，如果我們要與人相處得有意義，我們必須尋求獨處的安靜。如果我們想要安全地獨處，我們必須尋求團契。我們必須二者並重，培植追求。」^{xi}

獨處的步驟，進入獨處的一些步驟：^{xii}

- （1）利用每天「小小的獨處」時機：考慮清晨當家人還未起來，自己仍舊在床上的片刻獨處。享受喝咖啡時的片刻獨處。在上班路上，交通擠塞時，也可以有片刻的獨處。晚飯後，外出散步，在大自然中享受獨處。晚上睡覺前，找片刻安靜的獨處機會。我們常常讓這些片刻珍貴的時刻白白溜走，多麼可惜！
- （2）特定一些時刻和地點，每星期嘗試找一天，用半或一小時獨處。
- （3）嘗試每月或三月一次，安排一個半小時或二小時來操練獨處。
- （4）嘗試一年最少一次退修，退修的目的，主要是為了獨處。

我們必須學習獨處，好叫當我們與群眾一起時，能夠真正在他們中間。同時，好叫我們的言詞稀少而充實，在發言時「言之有物」。

靈命成長不可少的 - 安靜的操練

在神面前安靜的方法：放鬆身體、集中注意力、全然交托、敏銳的感受、和即時的靈感。

(七) 靈命成長不可少的 - 默想的操練

經文：「馬利亞因這話就很驚慌，又反復思想這樣問安是甚麼意思？」(路 1：29)「馬利亞卻把這一切的事存在心裡，反復思想。」(路 2：19)

在新約聖經裡，有二位馬利亞是值得我們學習的對象：一位是獻香膏的馬利亞，「在主腳前」是她人生的特寫鏡頭。另一位是主耶穌地上的母親馬利亞，將一切有關主耶穌的事存在心裡，「反復思想」是她人生的特寫鏡頭。

操練屬靈生命，其中一樣必須操練的，就是默想。

現代基督徒對「默想」這名詞是非常陌生，因為每天我們都會花大量時間在電腦面前，不是 check e-mail，就是 Facebook、Skype、Blog 等等。反映出我們的屬靈生命實在令人擔憂！假若失去這一部分，是我們屬靈生命中最大的損失！

事實，默想是舊約聖經人物早已有的操練。

「天將晚，以撒出來在田間默想。」(創 24：63 上)

詩人在詩篇也有記載，「我要默想祢的訓詞，看重祢的道路。」(詩 119：5)

想一想：您是否渴慕每天，以神的話來經歷神和開始一天的生活？

如何能得到，渴慕聽到神的聲音呢？默想是幫助我們更清楚聆聽神。^{xiii}

(1) **默想的目的**^{xv} - 默想是邀請聖靈在我們心中運行，向我們說話，介入我們的生命，光照、責備、潔淨、教導、安慰等。

(i) 默想神讓我們更認識所信的神是一位慈愛、公義、憐憫、信實…的神。

(ii) 默想神和祂的美善，以致，祂的屬性一天天在我們身上長成。

(iii) 在默想中讓我們更認識自己，看到自己的真我、自己的虧欠，向主認罪，領受主的赦罪。

(iv) 藉着默想尋求明白神的旨意，看到神在我們身上的目的和計劃，放下自我，並仰賴神、靠着神的力量去遵行神的旨意、享受神、榮耀神！因此，當知道是神所不喜悅的事，就立刻棄絕。同時，當知道是神的心意，就立刻去遵行。

(2) **默想的準備**^{xv} - 有神的生命 - 先是神的兒女；主耶穌是救主、更是生命的主 - 願意絕對順服主，讓主有絕對的主權；願意隨時調整與神的關係。

(3) **默想的姿態和時刻**^{xvi} - 默想沒有規定任何一種固定的姿態，只要你感到舒適便可以。祇需每天抽一段時間來安靜默想，甚至片刻，或固定時間，或任何時間。

(4) **默想的內容**^{xvii} - 集中默想神、主耶穌、聖靈、祂的話、祂的工作、祂的創造。

(i) 默想神、神的作為、神的創造

(ii) 默想神的話 - 經文，聖經人物等，使神的話成為活的道

(iii) 默想一些靈修作品、詩歌等。

(5) **如何默想**^{xviii} - 一顆被許多事物纏擾的心，不容易進入默想。嘗試從安靜中、實際默想中學會如何默想。華理克牧師說：「當你心中不停地想着某個難題，那叫做憂慮；當你心中不停地想着神的話，那就叫做默想。你若知道怎樣憂慮，你就已經知道怎樣默想了！」^{xix}「默想是集中的思想。默想必須認真用心，選擇一節經文，然後一次又一次地在你的心裡深思回想。」^{xx} 默想是讓神的話充滿，以致能揣摩神的心意。

(6) **實際操練** - 加強每日靈修中默想主：

默想主 - 到進入敬拜，向主感恩，並流露愛主、愛人的行動；

默想神的話 - 藉此想到神的屬性、神的愛、神的一切等；

默想神的作為 - 默想神過去的作為，以及今日在你身上的作為。

(八) 靈命成長不可少的 - 聆聽神的操練^{xxi}

麥哥登說^{xxii}，摩西在聆聽神說話時，接受了神啟示公義的律法。同時，他的哥哥亞倫，卻在聆聽百姓的說話，接受了百姓的投訴、願望和要求。二人聆聽不同的對象，接受了截然不同的信息。

想一想：我每天在聆聽甚麼聲音？是聆聽主的聲音或世界的聲音？

《疾風細語—如何聽神的聲音》的作者說，聽神聲音的四把鑰匙是：

鑰匙 1 - 認識神的聲音，有如即時的**靈感**光照你的心。

鑰匙 2 - **安靜**自己，才能聽到神的聲音。

鑰匙 3 - 在禱告中與神靈交，尋求**異象**。

鑰匙 4 - **日誌**，記下靈交的意念和圖像。

Logos - 使用頭腦閱讀並理解聖經。**Logos** 包括了各層面的溝通，從想法的陳述到語言的風格，直到最後語言表達以及聽者對該資訊的接收。

Rhema - 當用心靈和意志來尋求主時，聖經就對你的心靈說話，直接把祂的思想和旨意放在你裡面。**Rhema** 明顯不同，它被用來專門指「說」或者「表達」。它從沒有用在「寫下來的話」的情況，這就是 **Rhema** 的獨特之處。

Logos 是指整本聖經，**Rhema** 是在某一特定情境下，從神口中說的話語。和 **Logos** 一樣，**Rhema** 也需要我們去認識和經歷。它的作用：1. 產生行動；2. 帶來有效的事工；3. 帶來生命；4. 建立關係；5. 有權柄的教訓；6. 成全渴望；7. 帶來信心。

(九) 靈命成長不可少的 - 寫靈程札記^{xxiii}

靈程札記與一般日記不同，因寫作的對象是主，以個人化和生活化的筆調，寫下心裡的話，所以適宜用「主啊…」開始。

(1) 寫靈程札記的目的

- (i) 寫靈程札記的目的是聆聽神的一種方法，期待透過讀經和默想，神向我們說話。
- (ii) 操練用文字與主交通，寫下每天的心路歷程。重點不在於記載每日所發生的事，而是寫出我們對所經歷的人、事、物的內心感受，成為靈命成長的寶貴記錄。
- (iii) 神曾吩咐「摩西對亞倫說：『…盛一滿俄梅珥嗎哪，存在耶和華面前，要留到世世代代。』」（出 16：33）作為提醒。靈程札記是一種工具，可成為我們的「俄梅珥嗎哪」見證神的信實，使我們可以追塑過去的年日，神在我們生命中的工作，並帶給我們十分有意義的回憶。
- (iv) 使我們心靈敏銳，隨時隨地與主溝通，活在主的面前，與主有親密的關係。

(2) 寫靈程札記的好處 ^{xiv}

寫札記時，聖靈會引導我們的思想，並啟發我們對神的認識，幫助我們集中敬拜和祈禱。同時，寫札記有助靈修，將聖靈指教的經歷、自己內心的掙扎，思想和感受，例如：懼怕、挫敗感、聖靈的引領等，都寫下來。漸漸你會發現靈程札記能幫助你全然誠實，直接面對裡面的真我，並弄清楚事情背後的真正動機。札記的貢獻不單為開心的時刻，也是為沮喪、絕望的日子。把這一切都寫下，日後重溫時，感謝神奇妙的帶領，如何在軟弱人身上顯出祂的完全。

- (i) 幫助我們將思想集中在神的身上，更多經歷神的同在。
- (ii) 幫助我們整理自己的思想和情緒；
- (iii) 幫助我們在神面前赤露敞開毫無遮攔，並使我們對罪更敏感。

剛開始時，可能會有憂慮怕失去札記或害怕別人偷看，但慢慢這些感覺都會消失。

(3) 如何書寫靈程札記

在神面前，向神寫的。克服心中的障礙，學習絕對真誠。

預備：聖經、一本活頁靈程札記簿和一枝筆，或記錄在你的電腦裡。

時間：一般可用靈修時，或睡覺前，或當有靈感，或感恩的事情立刻記下。靈修時就是預備安靜、單獨與神同在的時間。打開靈程札記簿，就是預備心，如果神要說，就聽和寫下。

步驟：(i) 詩歌敬拜；(ii) 祈禱；(iii) 讀經文；(iv) 默想；

(v) 寫下靈程札記，建議這樣開始，「主啊，…」；(vi) 祈禱結束。

(4) 靈程札記的內容

主耶穌是你的救主和生命的主，祂就在你旁：寫下向祂的敬拜、渴慕、感恩及心願。

在主面前，寫下內心深處對周遭事物的感受。

在主面前，寫下內心的掙扎、軟弱、對主的懺悔、悔改、呼求、感謝等。

在主面前，寫下生活中所遇見影響你的一些事，與主無所不談。

在靈修中，神常透過聖經向我們說話，寫下最感動你的那節經文，並寫下你對這節經文的感受或回應。讓神的話成為你當日的動力，供應你一天所需的智慧和力量，使你的心意更新而變化。

(5) 實際操練 - 今日開始寫「靈程札記」 - 學習安靜在主前。

寫「靈程札記」向主說話，每日以「主的一句話，一個禱告」來經歷神。

(十) 心靈健康的操練

要留心你所看的、所聽的、所做的、所說的等，因為絕對會影響你的思想、情緒、品格、人際關係等。

學習每天最少一次抬頭望天、望白雲、望花草樹木、望飛鳥、望山、望海景等。可以嘗試放一盆小的、容易處理的植物在你辦公的枱面或附近。

學習每天聽最少 5-15 分鐘聖詩或聖樂等。

如果你遵着這樣行一個月之後，你會發現你的情緒、皮氣會有很大的改變。

思想：對每件事情或每個人，盡量朝着正面和樂觀方面來思想，不要讓負面或悲觀的思想接近你，要盡快把這些負面的思想或情緒驅走。

社交活動、交友：近朱者赤、近墨者黑，要小心交友，因為耳聽目看，慢慢你也跟他們一樣的。

品格操練：每日養成良好的習慣、要誠實、凡不合神心意的事情，就不看、不聽、不說、不想、不做等。

情緒操練：每日笑一笑。

生活有秩序和有時間觀操練：要有計劃，要懂得分別甚麼事情是重要或迫切！

(十一) 身體健康的操練

相信大家都知道健康是非常重要的，因為如果沒有健康的身體，甚麼都不能做。例如：你想探病或要開會，但自己感冒就不能去探病或開會，避免傳染給別人等。

所以，有人說：『有健康的身體，才可以走更遠的路。』

健康有四寶。你知道健康四寶是甚麼嗎？

第一寶 - 均衡的飲食 - 少油、少鹽、少糖、少味精等

第二寶 - 充足的睡眠 - 早睡早起，身體好

第三寶 - 適當的運動 - 每天最少有 15 分鐘散步、或簡單的運動

第四寶 - 喜樂的心 - 「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」(箴 17：22)



如何可以有喜樂的心？

喜樂的祕訣：二億四千萬

第一個憶是失憶 - 把過去所有不愉快的經歷，全部拋走，人就會輕省和開朗。

第二個憶是回憶 - 回憶過往，有多少值得珍惜的親情、友情，值得感恩的事。儘管並不是事事如意，但也留下不少快樂的回憶，足以感恩。

第一個千萬 - 千萬要開開心心過日子，凡事用積極和正面的態度面對，在任何環境下都懂得喜樂，笑口常開？每日笑一笑，生活更美妙！

第二個千萬 - 千萬要開放心靈，接受新事物，和世界保持接觸，聆聽不同的聲音，讓今天的我比昨天的我進步，與人分享分擔。

第三個千萬 - 千萬不要執著，接受新事物，也接受別人的看法和意見，嘗試從別人的角度來看事物。若不是違反聖經真理的，便不要堅持到底，退一步海闊天空。保羅在（羅 12：2）的教導：「不要效法這個世界。只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」

第四個千萬 - 千萬要保重身體，小心飲食，少肉多菜，恆常保持輕巧的運動，身心康泰。

送您兩億四千萬，請笑納！

參考書目 Bibliography

課堂講義：

劉富理博士。《PTS815 地方教會信徒靈命塑造》。美國：正道福音神學院，2010 年，教牧博士班，夏季課程。

中文書目：

于力工。《靈命進深教材：第一輯》。台北：橄欖基金會出版部，1999。

王志學。《經歷神》。香港：基道書樓出版，1993。

林三綱。《靈命成長的典範》。香港：基證出版社，2005。

韋約翰。《脫下你的鞋子》。陳恩明譯。台北：校園書房出版社，2002。

麥哥登。《心意更新：如何調整內心生活》。吳李金麗譯。香港：福音證主協會，1995。

理查德·傅士德主編。《聖經：生命陶造版》。何傑中文版主編。香港：漢語聖經協會，2007。

華理克。《標竿人生：建造目的導向的人生》。楊高俐理譯。美國：基督使者協會，2003年。

傅士德和史雅各編著。《屬靈操練之旅》。袁達志，陶婉儀譯。香港：天道書樓有限公司，2004。

傅士德。《禱告真諦：尋找心靈真正歸宿，六版》。周天和譯。香港：基道出版社，1997。

傅士德。《屬靈操練禮讚》。周天和譯。香港：香港基督徒學生福音團契，1985。

勞倫斯。《與神同行及屬靈格言》。俞成華譯。美國：中國大陸聖徒見證事工部，2007。

孫德生。《屬靈生命》。姚錫光譯。香港：福音證主協會，1996。

孫德生。《屬靈門徒》。黃婉儀譯。香港：福音證主協會，1997。

路卡杜。《擁抱耶穌的心》。屈貝琴譯。台北：校園書房出版社，2001。

電子傳播媒體：

王峙《基督徒是甚麼人》。網站：武林英雄帖 //www.christianstudy.com

倪柝聲。網站：華人基督徒查經資料網站//www.ccbiblestudy.org – 讚美神。

黃迦勒。網站：華人基督徒查經資料網站//www.ccbiblestudy.org – 讚美神。

英文書目：

Don Postema. *Space for God – The Study and Practice of Prayer and Spirituality*. Grand Rapids, Michigan : CRC Publications, 1983.

Jerry Bridges. *The Practice of Godliness*. USA:Navpress, , 1983.

Mark & Patti Virkler. *How to Hear God's Voice*. Shippensburg: Destiny Image Publishers, Inc. , 2005.

Ronald V. Wells. *Spiritual Disciplines for Everyday Living*. Schenectady: Character Research Press , 1982.

-
- ⁱ 參考。江守道，《主啊，教我們禱告》，王梁素雅，王國顯譯（香港：天糧書室，2001），頁 iii。
- ⁱⁱ 參考。孫德生，《屬靈生命》，姚錫光譯（香港：福音證主協會，1996），頁 124。
- ⁱⁱⁱ 參考。黃迦勒，網站：華人基督徒查經資料網站//www.ccbiblestudy.org - 讚美神。
- ^{iv} 同上。
- ^v 同上。
- ^{vi} 同上。
- ^{vii} 參考。倪柝聲，網站：華人基督徒查經資料網站//www.ccbiblestudy.org - 讚美神。
- ^{viii} 同上。
- ^{ix} 同上。
- ^x 麥哥登，《心意更新：如何調整內心生活》，吳李金麗譯（香港：福音證主協會，1995），頁 127-128。
- ^{xi} 傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音團契，1985），頁 92-93。
- ^{xii} 同上，頁 100-101。
- ^{xiii} 參考。傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音母團契，1985），頁 22。
- ^{xiv} 同上，劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第五課 靈命操練（三）- 默想的操練》。
- ^{xv} 同上。
- ^{xvi} 同上。
- ^{xvii} 同上。
- ^{xviii} 同上。
- ^{xix} 華理克，《標竿人生：建造目的導向的人生》，楊高俐理譯（美國：基督使者協會，2003），頁 101。
- ^{xx} 同上，頁 209。
- ^{xxi} 馬克和帕蒂·尉克勒夫婦，《疾風細語-如何聽神的聲音》，江美慧譯（美國：台福傳播中心，2008）。
- ^{xxii} 同上，頁 130-131。
- ^{xxiii} 參考。麥哥登，《心意更新 -- 無須外在的支持》（香港：福音證主協會，1995），頁 131-136。
- ^{xxiv} 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第四課 靈命操練（二）- 寫靈程札記》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。