第三課 - 靈修生活

有人說：『一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤。』

而基督徒應該是：『一日之計在於「神」，一生之計也在於「神」』。

一生之計在於**「勤」**與 一生之計在於**「神」**，有沒有分別？若有，有甚麼分別？

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」，是因為屬靈的福份，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」，藉着詩歌、禱告、讀經、默想，與神相交。

靈修不是一種「程序」、也不是一種「形式」，而是真實操練屬靈的生命。同時，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 - 親近神，與神相交的時間；

單獨來 - 敬拜神的時間；

單獨來 - 到神面前支取力量的時間。

（二）靈修生活的重要性

學習與神同行，讓神的大能改變我們。

祈禱 - 抓住神同在的應許；

讀經 - 抓住神話語的應許。

靈命操練的目的：

（1）為要幫助我們屬靈生命的成長；

（2）培養屬靈品格和良好的生活習慣。

「你要保守你心，勝過保守一切〔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）

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

（三）一生之計在於「神」- 舊約聖經人物的榜樣

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）

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）

（四）靈修生活的標準

靈修不是以時間長短、或早起、或甜蜜感受為標準。

靈修的標準主要是看有否達到靈修的目的，真正進入與主相交，享受主，並讓主得着享受。

同時，在生命、生活和言行上流露出基督的香氣。

（五）靈修生活的實踐

（1）生活上的準備	每天有固定的時間靈修，以養成習慣。 為求達到靈修的目的：切忌匆忙敷衍了事。
（2）態度上的準備	（i）存敬虔、渴慕主的心（太 5：6；約 4：24；詩 42：1） （ii）存信心（來 11：6） （iii）存受教的心（賽 50：4-5） （iv）存遵行的心（太 7：24-25；雅 1：22-25）
（3）靈修的時間、地點	（i）**時間**：以清晨，或任何自己最佳的時間（詩 5：3；可 1：35） （ii）**地點**：以安靜為理想
（4）靈修的工具	（i）聖經 （ii）詩歌本 （iii）筆記本 （iv）靈修輔助書籍（可有可無）
（5）靈修的程序	（i）**詩歌**：以詩歌預備心靈進到神面前； （ii）**祈禱**：存渴慕期待的心，作出短禱；

	（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和教訓。細心默想，並作出回應，一面讀，一面禱告，好像與神對話一樣； （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。
（6）靈修生活的困難	（i）**心不在焉**：時間或地點不合適，沒有決心或循例； （ii）**一無所得**：罪的阻隔（賽 59：1-2；詩 66：18）；無心遵行（約 14：21）； （iii）**深奧難明**：感到經文深奧難明，可從容易的（例如：新約聖經、四福音書等）開始，掌握主要信息和學習心得。
（7）實踐的秘訣	（i）**創意記憶法**：記憶十分重要（詩 119：11），可記經文重點或當天所領受的，亦可將金句寫在咭上，放在口袋或貼在自己很容易看到的地方，反覆思想並實行。讀經時用顏色筆作記號，寫簡單筆記，有空時翻閱，可作提醒和幫助記憶。 （ii）**實踐聖經教訓**：讀經最重要是實踐，必須應用在日常生活上。 （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，切勿接受撒但的控告，「至於我，我要仰望耶和華，要等候那救我的神，我的神必應允我。我的仇敵阿，不要向我誇耀，我雖跌倒，卻要起來。我雖坐在黑暗裡，耶和華卻作我的光。」（彌 7：7-8） （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。

實踐應用

知道主在等候您，祂「等候」要施恩給您！

每天只要用 15 分鐘與主親近：

（1）祈禱、讀經求神給您一節經文或一句說話；

「因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。」（路 1：37）

（2）默想（神、神的話、神的作為）；

（3）寫「靈程札記」，寫下在靈修中主向你所說的話或領受；

（4）以「感恩禱告」來結束；

（5）遵行神的話，將所領受的經文或教導，應用在生活中。