第三课 - 灵修生活

有人说：『一日之计在於晨，一年之计在於春，一生之计在於勤。』

而基督徒应该是：『一日之计在於「神」，一生之计也在於「神」』。

一生之计在於「**勤**」与 一生之计在於「**神**」，有没有分别？若有，有甚麼分别？

基督徒也需要努力工作，但最主要的分别在於优先次序。

一生之计在於「神」，是因为属灵的福份，永远是连结於与神的关系。如果不读经，如何知道神的心意？如果不祈祷，如何支取属灵的能力？

一日之计在於「神」，就是每天灵修，与神「约会」，藉着诗歌、祷告、读经、默想，与神相交。

灵修不是一种「程序」、也不是一种「形式」，而是真实操练属灵的生命。同时，灵修不单是我们与神约会的时间，亦是我们与神同行的生活。

（一）灵修生活的目的[1]

单独来 - 亲近神，与神相交的时间；

单独来 - 敬拜神的时间；

单独来 - 到神面前支取力量的时间。

（二）灵修生活的重要性

学习与神同行，让神的大能改变我们。

祈祷 - 抓住神同在的应许；

读经 - 抓住神话语的应许。

灵命操练的目的：

（1）为要帮助我们属灵生命的成长；

（2）培养属灵品格和良好的生活习惯。

「你要保守你心，胜过保守一切〔你要切切保守你心〕因为一生的果效，是由心发出。」（箴 4：23）

（1）与神建立亲密关系的关键（约 15：4-5）

（2）属灵生命成长的基础（彼前 2：2）

（3）过得胜生活的加油站（诗 25：14，119：11）

（4）活出丰盛生命的途径（诗 1：2-3，119：105）

[1] 卢宏博，《茁苗：初信栽培手册》（香港：天道书楼有限公司，2006），页 24。

（三）一生之计在於「神」- 旧约圣经人物的榜样

以诺 -「以诺活到六十五岁，生了玛土撒拉。以诺生玛土撒拉之後，与神同行三百年，并且生儿养女。以诺共活了三百六十五岁。以诺与神同行，神将他取去，他就不在世了。」（创 5：21-24）

挪亚 -「挪亚是个义人，在当时的世代是个完全人。挪亚与神同行。」（创 6：9）

（四）灵修生活的标准

灵修不是以时间长短、或早起、或甜蜜感受为标准。

灵修的标准主要是看有否达到灵修的目的，真正进入与主相交，享受主，并让主得着享受。

同时，在生命、生活和言行上流露出基督的香气。

（五）灵修生活的实践

（1）生活上的准备	每天有固定的时间灵修，以养成习惯。 为求达到灵修的目的：切忌匆忙敷衍了事。
（2）态度上的准备	（i）存敬虔、渴慕主的心（太 5：6；约 4：24；诗 42：1） （ii）存信心（来 11：6） （iii）存受教的心（赛 50：4-5） （iv）存遵行的心（太 7：24-25；雅 1：22-25）
（3）灵修的时间、地点	（i）**时间**：以清晨，或任何自己最佳的时间（诗 5：3；可 1：35） （ii）**地点**：以安静为理想
（4）灵修的工具	（i）圣经 （ii）诗歌本 （iii）笔记本 （iv）灵修辅助书籍（可有可无）
（5）灵修的程序	（i）**诗歌**：以诗歌预备心灵进到神面前； （ii）**祈祷**：存渴慕期待的心，作出短祷；

	（iii）**读经**：先读经文一次，逐字逐句慢读。存祷告的心重读经文二、三次，找出经文的中心思想和教训。细心默想，并作出回应，一面读，一面祷告，好像与神对话一样； （iv）**祈祷**：可将经文化作祷词，或将所领受的向神祷告，求神赐下一句话或一节经文作为当天行道的力量；并将一天当做的事交托给神，求神引导。
（6）灵修生活的困难	（i）**心不在焉**：时间或地点不合适，没有决心或循例； （ii）**一无所得**：罪的阻隔（赛 59：1-2；诗 66：18）；无心遵行（约 14：21）； （iii）**深奥难明**：感到经文深奥难明，可从容易的（例如：新约圣经、四福音书等）开始，掌握主要信息和学习心得。
（7）实践的秘诀	（i）**创意记忆法**：记忆十分重要（诗 119：11），可记经文重点或当天所领受的，亦可将金句写在咭上，放在口袋或贴在自己很容易看到的地方，反覆思想并实行。读经时用颜色笔作记号，写简单笔记，有空时翻阅，可作提醒和帮助记忆。 （ii）**实践圣经教训**：读经最重要是实践，必须应用在日常生活上。 （iii）**有坚定心志**：立定心志只许成功，不许失败。若偶然间断，切勿灰心，重新开始，切勿接受撒但的控告，「至於我，我要仰望耶和华，要等候那救我的神，我的神必应允我。我的仇敌阿，不要向我夸耀，我虽跌倒，却要起来。我虽坐在黑暗里，耶和华却作我的光。」（弥 7：7-8） （iv）**将灵修生活延伸到一天的生活中**，让自己整天都被神同在的意识所包围。

实践应用

知道主在等候您，祂「等候」要施恩给您！

每天只要用 15 分钟与主亲近：

（1）祈祷、读经求神给您一节经文或一句说话；

「因为出於神的话，没有一句不带能力的。」（路 1：37）

（2）默想（神、神的话、神的作为）；

（3）写「灵程札记」，写下在灵修中主向你所说的话或领受；

（4）以「感恩祷告」来结束；

（5）遵行神的话，将所领受的经文或教导，应用在生活中。