

16-靈修時間

每天的靜默時刻，乃是門徒與主耶穌基督之間私密的相會。這不應是即興的方式。我們可以在一天中隨時多次與主親密交談，但靈修時間則是特別預留出來的時刻，為要達到與我們的救主單獨相會的特定目的。每日靈修，應該至少包含下列三個要件：

- 存着「要在聖經經文中與主相遇的心意」來讀經，而非僅只研讀而已。
- 默想我們所讀的經文，讓聖經中的真理，深深地滲透進我們的知識、情感、意志等層面，「晝夜思想這律法書」（書一 8）。
- 向神禱告（與神交談）：向神獻上讚美、感恩、敬拜，承認自己的罪並悔改，祈求祂供應我們的需要並為他人代求。

靈修的重要性

為甚麼我們需要每日的靈修時間？至少有三個理由：

討神喜悅 就算沒有任何其他結果，這個理由已足夠讓我們每天都有段特別與神交談的時刻。所有舊約的獻祭中，只有一項是每天都要獻上的——每天不間斷的燔祭。其目的為何？不是為了贖罪，而是獻上神所喜悅的馨香之氣。新約教導我們持續以讚美為祭獻給神，「這就是那承認主名之人嘴唇的果子」（來十三 15）。這或許會令我們驚訝地體會出，神在尋找願意做此事的人，「因為父要這樣的人拜祂」（約四 23）。有一指標用來衡量我們與主的關係，乃是在於我們願意付出與祂相處時間的原因，不再是先要從神得益處，而是因為這也是神所渴想的。

多得益處 詩人寫出「神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神。」（詩四十二 1-2）他提示我們保持靈修生活，可以得到多方面的益處。

知識 當我們花時間與神相處、研讀祂的話，就得以認識基督和祂的真理。我們須先知道祂的命令，才能在其上順服祂；我們須先知道祂的教訓，才能了解生命的意義。

鼓勵 當我們受到挫折時，可得到祂的鼓勵。除了耶穌基督，我們別無更好的激勵來源。

能力 儘管我們知道應該成為某種人或做某種事，却缺乏力量去做。耶穌基督是能力之源，與祂相會是我們得力的必要之舉。

喜悅 與我們所愛的人獨處是件令人享受的美事；而與基督獨處，令我們經歷一份在別處找不到的喜樂。

耶穌的榜樣 「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」（可一 35）倘若我們的主了解個別與祂的父相見是件必要的事，那麼祂所立的榜樣也是我們照樣去行的絕佳理由。

問題在於我們要成為「貧乏無力」，還是「旺盛成長」的基督徒？最主要的關鍵因素，在於我們是否建立並操練每天靈修的習慣。

如何開始？

要開始每天的靈修生活，應當從何做起？

- (一) **記住自我操練原則**：基於正確的理由，在合適的時間、地點，以合適的方式，做你該做的事。換言之，自我操練是有智慧地運用你的個人資源(例如：時間與精力)
- (二) **事前安排一段時間用來靈修**。每天靈修時間應該定在一天當中最徹醒的時刻。有些人是在早晨用餐之前，有些人在其他時間或晚上。雖然不是硬性規定，但一般來說早晨是比較好的時間，因為那是在我們投入一天中各種思緒與活動之前；管弦樂隊不會在演奏會之後才調整各樂器的音弦。每天要用多長的時間靈修？這因人而異，但起初若以每天十分鐘靈修，逐漸延長到大約三十分鐘，即是一個好的計劃。定出一大段固定的規律時間，是加強自我操練的主要因素。
- (三) **預先計劃**。提早就寢能有足夠的睡眠，次日得以清醒的心朝見基督每天早晨的靈修爭奪戰，常是敗於前一天晚上。睡得太遲會妨礙我們的精神，使我們在與主親近時，視線模糊、感覺遲鈍、甚至因為睡過頭而錯過靈修時間。
- (四) **要使靈修時間成為一段真正安靜的時刻**。詩篇四十六章 10 節如此說：「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。關掉收音機或電視，盡可能找一個安靜的地方，並確定你所在之處和座位有助保持清醒。下床，坐直。如果你仍躺臥在床上或斜靠着椅子，就容易因太舒服而昏昏欲睡。」
- (五) **以禱告開始親近神**。請求聖靈掌管你分配使用時間，引導你讚美、認罪、感恩、敬拜、代禱、祈求以及默想，並求祂幫助你深入聖經。對經文敞開你的心思意念。
- (六) **預備一本筆記本記錄**你想要記住的思想、意念，或是你無法回答的問題。表達可使印象更深刻，書寫記錄是一個很好的表達方式。
- (七) **將你的目標與計劃告訴一位朋友**。告訴他，你想開始操練每日靈修請他為你禱告，求神幫助你達成目標。

難以建立每日固定靈修的兩大原因為：**第一，血肉之軀的影響**。記住老我的本性是反抗抵擋靈修生活(其他任何討基督喜悅的操練也是如此，見加拉太書五章 16-17 節)，禱告求聖靈賜力量給新人，得以在這場爭戰中勝過舊人。**第二，撒但的阻擋**。魔鬼會阻擋你每一個想要取悅基督的努力。牠的策略是奪取你每天靈時的喜樂、擾亂你的時間安排、使你晚上忙到很晚、早晨難以起床、在你與主相會時使你昏昏欲睡、心思散漫、打斷你與基督的相會。下列是一些經常會遇見的難題：

我知道我應該靈修，但是我不願意做。
我今天不想靈修。

我的心思不能集中。
我已經錯過好幾天的靈修。
每日靈修是件很勉強的事。

現在開始吧！

現在就計劃明天——以及往後每個明天——的靈修生活。萬一錯過一個早晨，不要就此放棄。拒絕魔鬼所樂於欺騙你的伎倆。求主饒恕你的缺席，幫助你下次能如約到會。無疑的，你會缺席很多次，在你能成功建立這個操練之前的早期階段，這事會重覆發生，有些人的確是花上數月的時間，才能完全建立每天固定靈修的習慣，對有些人來說，這是一場一生的爭戰。無論如何，不要因幾天沒有靈修就放棄不做，有神的幫助，就定能讓你成長為一個忠心持守的門徒，每天都規律地與基督共度有意義的靈修時間。

-節錄自《宇宙的主宰,我生命的主》(Lord of the Universe, Lord of My Life)

默想、分享問題：

1. 你有固定的靈修生活嗎？請分享你養成靈修生活的經驗。
2. 文中所列的實用性建議，哪一項對你最為困難？哪一項對你最有幫助？
3. 各樣難題中，你曾經歷哪一項對你最具挑戰力？為什麼？

背誦經文：

(詩 1:1-3)不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所做的，盡都順利。。