



聆 聽

香港基督徒牧職培訓學院

Hong Kong Christian Ministry Institute

忙碌中靈修的实践

本院院長：張佳音牧士

Histeps

第十一期
一九九八年十月

舊約雅歌書第四章中，良人稱讚他的新婦為「關鎖的園、禁閉的井、封閉的泉源」，這樣的新婦才會結滿佳美的果子，給良人和他的朋友享受（歌四13至五）。這種向外封鎖關閉，卻向主開啟奉獻的生命，就必須由每日安靜親近主的那段靈修時間開始。

靈修的操練

安靜的藝術——有人說：「這一代已失落了安靜的藝術！」

安靜不僅是外在的，更必須是內在的。許多香港人移居外國，最大的困難是「不甘寂寞」，因為香港人忙碌慣了，整日的時間密密麻麻的充塞著節目，卻常缺乏內在充實的意義。故此他們在單調純樸的外國生活中，常感到悶得發慌。對基督徒來說，這些安靜時間其實正是親近神、補做靈修的大好機會。

反觀留在香港的信徒，要在嘈雜擠逼的環境中找安靜，簡直是要考驗我們有否高度的定力！然而我們仍深信，世上無難事，只怕有心人。倘若我們下定決心每日要固定實踐靈修，必能找到適合的時間和地點。

爭取外在安靜：

安靜的時間：若要爭取外在的安靜，首先要找到安靜的時間。一般而言，清晨是最好的時間，所以說「一日之計在於晨」。我們最好把清晨的第一時間奉獻給主。我們只需比平日提早半小時起床就可以了。為要親近愛我們的主，為要更新自己的靈性，我們真要求主加添力量，使我們勝過天氣、勝過被窩、勝過睡意，一聽到鬧鐘響，立即「鬧鐘起舞」。最好在床上先俯伏敬拜神，但不宜太久，以免再度入睡。倘若覺得睡意仍濃，不妨原地跑步（若脫掉拖鞋，光著腳跑步，就不會干擾他人），使血液運行、上升到腦部，便會精神抖擻。然後一邊收拾被褥、梳洗漱口，一邊內心默默唱詩來預備心靈。繼而用半小時靈修，跟著上班或上學，以親近主之後的光彩來面對一整天忙碌的生活，必然有力量得勝。

晚上若可安靜也是好的，但恐怕弄得太晚，次日睡眠不足，引致惡性循環。再者，縱使晚上靈修時得著很多領受，卻因隨即上床進入夢鄉，不能立時應用聖經教訓來引導一天的生活。更恐怕在整天工作後精神已十分疲倦，結果晚間的靈修變得「偷工減料」，敷衍苟且。用其他時間來靈修也是可以考慮的，但要以抽到不少於半小時安靜時間為原則，因為城市人思慮煩多，真至少半小時才能稍為安靜下來，進入狀態。

安靜的地方：我們接著思想如何爭取安靜的地點。家是我們熟悉和感到安全的地方。倘若我們的家環境寧靜，能夠給我們提供私人空間，使我們敬拜、祈禱時不受干擾，那麼在家中靈修就是最理想的了。但倘若家中地方狹窄，電視機聲嘈吵，或是人聲嘈雜，使我們精神不能集中，便不適合在家中靈修，免得浪費精力與聲音搏鬥。那麼，我們最好另找地方。只要我們有心尋找，加以安排，神必有預備。例如在我們工作、就讀的範圍或附近，只要是公眾、安全而寧靜的地方，那可作我們靈修之處。

爭取內在安靜：

有了外在安靜的環境，若缺乏內在心靈的安靜，是多麼可惜的事！《飲於能力之源》一書說：「安靜在主前是人類最吃力的心靈活動。」求主幫助我們爭取內在的安靜。首先，我們要學習放下雜念。要知道我們的思想比光速更快，我們實在要學效保羅那樣攻克己身、包括攻克思想，要靠聖靈結出節制的果子。思想上的節制自律（discipline our mind）是最重要的；不然的話，腦裏充滿閒雜的思想，就浪費時間了。其次，我們要學習放下掛念。要小心魔鬼化作光明的天使，叫我們在靈修時偏偏掛念一些重要卻不是緊急的事，這樣就剝奪了我們最寶貴的時間！還有，我們要放下慾念。要小心魔鬼的攻擊，叫我們有時思想罪惡的事物。在那些時候，我們就要默想在十字架上的主耶穌，切切對付我們的罪念，這樣就可以靠主得勝了。

若要幫助我們內裏安靜，可運用詩歌，及讀出聖經的話語，甚或用筆指著聖經，逐字逐句的默讀。這些都有助我們收斂心神，免得我們像雅歌書所說的新婦那樣，當良人真的來訪時，她卻躲在磐石穴中，在陡巖的隱密處，使良人不能看到她的面貌，聽不見她的聲音，十分可惜（歌二14）。

安靜的內容——思想完「安靜的藝術」之後，我們要討論「安靜的內容」。

敬拜：首先，我們要學習敬拜。若不方便全人俯伏的話，看看可否屈膝跪下。這是心靈敬虔的表現，是很重要的，因為「操練身體益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處。」（提前四8）學習由裏而外，以心靈誠實敬虔敬拜的態度，是好得無比的，看看我國拜偶像的人，及回教國家的信徒，他們都可以公然俯伏敬拜他們的神，為何我們敬拜至高獨一的真神，反而好像不習慣？因為主實在配受一切的尊貴、榮耀和頌讚的。

讚美：第二，我們要學習讚美。我們要像啟示錄第四、五章所說那樣參與天上的敬拜，默觀主的威榮。由心底唱出讚美的詩歌，甚至在不騷擾別人的原則下，情不自禁地大聲讚美主。讚美提昇我們的靈性，激勵我們對主的感情，也導引我們想起主的大愛，因為主實在配受我們的讚美。

默想：第三是默想。若環境許可的話，最好面對大自然，那怕是在斗室裏，從一隻天窗，我們仍可透過受造之物，默想這位造物主的偉大。透過天上的浮雲、日出、日落，默想天家的榮美。透過聖經，默想主的屬性和主自己。我們是用真理來引導思想，是有內涵的，而不是思想空白胡思亂想。

董事會：

鄭崇禧長老(主席)
黃啟康長老(副主席)
劉修信長老(財政)
崔廣常博士
張佳音牧士
李盛林牧師

講座講師：蔡近輝牧師

院長：張佳音牧士
教務長：李盛林牧師
實習主任：黃增峰牧師
生活指導：李穎蓮牧士
中國文化部主任：謝成光牧師
延伸部主任：蔡添強牧師
助理教務主任：冼日新牧師
輔導中心：陸榮頌玲女士
輔導兼教務：趙慧雲姑娘

院長秘書：麥佩儀姑娘
行政幹事：黃艷影姑娘
系統分析員：馮翠琴女士
院務幹事：黃錦明先生
教務幹事：黃智生先生
圖書館助理：余郭文娟女士

院址：元朗半潭尾真賜教育園
通訊處：元朗新田郵政局郵箱133號
San Tin P.O.Box 133,
Yuen Long, N.T., H.K.
電話：(852) 2650 7181
傳真：(852) 2650 7211
WWW：http://www.hkcmi.edu
E-mail：info@hkcmi.edu

長教牧養資源中心

地址：九龍彌敦道242號
立信大廈8字樓E.F座
電話：(852) 2367 3366
傳真：(852) 2377 9726

門徒牧人集於一身
帶職專職異曲同工
忠心見識造為雙翼
靈性恩賜經緯文織

讀經：第四是讀經。使用禱讀的方式，就是一面禱告，一面敬虔的閱讀神的話。我們要求那位賜人智慧和啟示的聖靈，幫助我們放下自己對解釋聖經上的固有成見，又開啟祂的話語，向我們指示祂日日新鮮的旨意。我們必須除去即興方式；靈修時所看的經卷，最好順序閱讀，而且最好在事先（平日）已經過了速讀、略讀，甚至精讀的過程，以便在靈修時採用的默想式禱讀，能對上下文早有理解，便不至斷章取義了。

聆聽：以賽亞先知也是這樣說：「主每早晨顯醒。顯醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。」（賽五十四）求主幫助我們曉得用聆聽的耳朵，等候主透過聖經，透過聖靈向我們的心說話。整個靈修的過程中，安靜的內容包括對主的敬拜、默想、默念、在心靈裏的默觀、靜默、等候，不只讀經，更是聆聽祂的聲音，降服、俯伏在主面前，發出愛慕、讚美的話，然後又是敬拜、感謝等等寶貴的時刻，期間只有主與我，我與主，沒有第三者介入，沒有閒雜思想，也沒有代禱。程序的項目可以調換次序，最重要的是心靈、誠實的流露。至於整個靈修的姿勢，可按心靈領會到主的可敬、可畏、可愛、可歌、可頌，而由心底自然地表達出來。若環境方便，便能釋放心靈，旁若無人地將感受流露出來，例如大聲說：「主啊，我愛祢！我感謝祢！」這是何等的甜蜜哩！

安靜的約會——

倘若有弟兄姊妹暫時未能安排安靜時間、安靜地點每日靈修，只能每天匆忙地在趕上班的路程上，以及在不同的交通工具上閱讀一、兩節聖經，匆忙默想經文，默唱詩歌，默默禱告；如此日日在生活緊逼中過著快餐式的靈修生活，那麼，便需要考慮每週、每月，或至少每季抽出不少於一小時的固定時間，推卻一切工作，分別為聖與神約會。就好像一個人，若每天清茶淡飯維生，過了一段日子，便會營養不良；若不按時進補，就很容易氣虛血貧。

我自己在這方面不斷有操練。雖然我每天都保持固定的靈修生活，但在繁忙的生活節奏中，早上的靈修時間始終很短，晚上讀經祈禱時已經疲乏不堪，而且我常要面對艱鉅工作的挑戰，必須每週抽時間在主面前安靜深入禱告，反省自己，讓主有空間介入我的思想，也讓我有空間聆聽主的聲音和吩咐。因此，我差不多每週都安排一次「與神約會」的時間：在我家後面有一條晨運徑，我每次可以在那兒逗留兩、三個小時。這樣，不知不覺地，我在這山上渡過了不少日子，主帶領我在許多重大的事情上作出決定，也藉著每週的約會使我沈重的心靈擔子得以卸下，能夠再次輕省地迎接新的一週，我由此所得超越的心靈境界，是每日「快餐式」的靈修遠遠不能及的。所以我鼓勵弟兄姊妹多安排與神約會的時間。

靈修的延伸

靈修不應限制於某段時間內；我們應該讓早上（或其他時間）靈修的操練一直延伸下去，影響我們整天的靈性生命，讓我們可以過與主同行、共融契合的生活，就如葡萄枝連於葡萄樹上（約十五1至5）。又像一棵栽於溪水旁的樹，按時候結果子（詩一3）；樹愈長得高，根就愈深，栽種於主裏，十分堅固，不易分離。又如約翰福音十六章告訴我們，主曾感到眾人都會離開祂，但祂說：「你們要分散……留下我獨自一人，其實我不是獨自一人，因為有父與我同在」（約十六32）；這樣，主仍有平安和力量。又如保羅曾經寫信給提摩太，說：「……沒有人前來幫助，竟都離棄我……惟有主站在我旁邊，加給我力量……」（提後四16至17）這些例子都說明靈修生活的操練怎樣一直延伸，影響到整個人整日的的生活。

靈修的果效

我得提醒大家，我們若持守每日固定的靈修生活，果效未必每天都那麼明顯，也不是每天都有所領受，更不用說「上三重天」的經歷了！甚至反過來，每次靈修可能都味同嚼蠟，毫無得著。但縱然如此，我們仍要繼續下去。這好比我們每天、每餐都要吃飯，但未必每一餐、每口飯都覺得鮮美可口，有時甚至感到厭倦；然而，在每天每餐這樣吃飯底下，我們就在不知不覺中長大了，身體結實有力。靈修生活也是如此：很奇妙的，在不知不覺間，靈命長大結實了，以致面對試煉時，我們很快就發現靈修的果效；遇有難處時，很快有能力對付；遇到似是而非的事物時，很快能分辨好歹，明白是否神的旨意。這就是靈修操練所帶來的深遠屬靈果效。

更奇妙的，是我們心底裏隨時有詩歌湧現：當我們平日生活作息時，心靈會間接地哼起一些最切合我們當時感受的詩歌，讓我們知道主是透過詩歌來安慰我們。同樣奇妙的，是我們心靈裏有一本聖經：當我們祈禱默想時，心靈就會浮現這本內在的聖經，並浮現出我們最需要的某一章某一節；這就是聖靈用神的話指引我們的前路。還有奇妙的內在聲音：我們若時刻默默與主相交，在有需要時，聖靈就會隨時隨在的，像恩膏那樣教導我們，用內在的聲音引導我們，叫我們走在祂的旨意中（約壹二27）。所以，倘若我們保持靈修生活，我們的生命就會強而有力，那內在的人就能剛強，就如保羅在以弗所書說的，求父叫我們「心裏的力量剛強起來」（弗三16）。所謂「心裏的力量」，正確的意思是「心裏的人」，這是我們心靈裏真正的人，是最能反映我們內心真實情況的。當我們內裏的人有力時，就能面對本文起首提到的困苦，又能以第一時間醒覺到外界的沖激，或內在的試探等問題，並能立時靠主有能力應付一切。

總括來說，當我們內在的人日日更新、持久有力時，我們就可以勇闖這個能使我們的心靈變成「賊窩」般的忙碌世界，（參本刊上期首文），能夠入世而超世。有些人要像施洗約翰一樣，居於曠野，遠離塵囂，過簡樸而不沾染世俗的生活，穿駱駝毛衣服，吃蝗蟲野蜜。但主耶穌卻是我們的榜樣，祂穿著縫有縫子的衣服，赴酒宴坐席，與稅吏、妓女交往，因主有更超越的內在靈力去面對都市一切的壓力。祂在忙碌的生活中，仍爭取清晨或晚上安靜靈修祈禱的時間，以致祂在平日許多擁擠著祂的人群中，仍能分辨到有患血漏病的婦人摸祂，從祂身上摸出了能力來（路八45至46）。這是主平日靈修、親近父神的果效。

親愛弟兄姊妹們，面對末世大時代，我們需要有分量、有實質的屬靈偉人(Spiritual Giant)，並這樣的基督徒興起，來擴展主的國度。你的境況如何？你的靈修生活怎樣？你是否有屬靈的實質去面對世俗的衝擊，你是否明白神的旨意？你是否神可使用的器皿？

（本文原載於1991年3月香港教會更新運動及證主協會出版之「更新操練指引」。）

小組研討大綱

1. 你覺得實踐靈修生活最困難之處是甚麼？找不到安靜的時間？找不到安靜的地方？心靈無法安靜下來？自己根本不想靈修？不懂得安靜後如何進入靈修狀態，與神相交？不會敬拜？不會讚美？不會默想？不會禱讀？不會聆聽？不會感謝？
2. 與神約會是否現代基督徒在忙碌生活中快餐式靈修的補品？值得你嘗試操練嗎？
3. 請分享一些因美好靈修而帶來生活上的得勝例子。
4. 你經歷過內在的詩歌、內在的聖經、內在的人、內在的靈力這回事嗎？
5. 你喜歡用那本靈修輔讀書籍呢？
6. 請切實想想如何保持每天靈修的習慣？