



第二課 靈修的享受——怎樣養成每日靈修習慣？

經文：詩 5:3 詩 143:8 可 1:35 太 4:4,7,10 提後 1:3 提後 4:13

我們信主之後有了屬神的生命，得救了，重生了，有聖靈住在心中，於是渴望更多認識神，從讀經明白神的神性，神的計劃，神的教導，從禱告可以將心中的事告訴主耶穌並經歷主的回應，來到神前讀經，禱告，默想，安靜親近神，時常如此，靈命就會長進，靈裏滿足是很大的享受，這是需要操練的，養成每日靈修習慣是門徒訓練最基本的功課，也是最重要的功課，這會幫助我們信心堅固，靈命平穩，支取神的能力，於是事奉主有力量，生活工作都有神的祝福。

1. 聖經人物的靈修生活

耶穌	： 禱告 (可 1:35)	讀經 (太 4:4,7,10)
保羅	： 禱告 (提後 1:3)	讀經 (提後 4:13)
大衛	： 禱告 (詩 55:17)	讀經 (詩 19:7-10)
但以理	： 禱告 (但 6:10)	讀經 (但 9:1,2)

2. 靈修的內容和方式

基督徒的靈修是一段親近神的時間，每天選一段安靜時間來到神前，向主禱告，讀聖經或唱詩讚美神，或讀靈修教材如荒漠甘泉或 Daily Bread 等，要訣是從靈裏和神有交通，讀神的話愛慕主，並向神傾心吐意，高興的事要告訴神，心中的重擔要交託給主，靈修貴在持之以恆，日積月累就漸嚐到靈修的福氣，若要養成每天固定的靈修習慣，是需要生活有規律，並要優先地留出一段時間來與神交通。建立良好靈修生活要有操練：

- 1) 靈修開始時先作一禱告 — 若有罪要對付，並求聖靈教導明白聖經。
- 2) 出聲讀經或點讀聖經都有助集中注意力。
- 3) 為養成每日有恆的靈修習慣，必須要定時定量定序（例如使用讀經表）。
- 4) 靈修時間長短要適度，不要少於 15 分鐘。
- 5) 靈修習慣若是間斷了，不要氣餒，再接再厲，繼續再開始。
- 6) 靈修中讀經有時讀不懂，有時感到枯燥沒有亮光，不要灰心，堅持到底，繼續讀下去，漸漸會有收穫。
- 7) 靈修中有時向神求的事未蒙應允，信心感到軟弱，總要認定神不會錯，神不誤事，神愛我們。
- 8) 靈修不是查經或研經。靈修中讀經是誦讀神的話語，為要明白神藉這段經文告訴我什麼信息。
- 9) 靈修中除了讀經之外，不可忽略向神禱告交通，向神求智慧能力信心和引導。
- 10) 靈修中若蒙神光照看見自己有罪，就立刻停下來，向神誠懇認罪，順服聖靈的帶領。
- 11) 在清晨早起第一件事，先靈修親近神是最理想的，那時心裏安靜，沒有煩惱的事，容易與神談心。
- 12) 試著讀經之後，從經文中選一節你最喜歡或最有感動的來默想並背誦之。
- 13) 靈修中唱一兩首詩歌是很好的，有助於敞開心頌讚主，生發愛慕主的心。
- 14) 靈修要達到重擔交托給神，經歷到神的愛及保佑，心中獲得喜樂、平安，釋放，信心。



- 15) 靈修後心中很快樂滿足，我們要操練將這種靈裏光景，延續在整天的生活工作中（就是靈裏保持儆醒敏銳在神前）。
- 16) 靈修有了心得，就必須遵行順服神的感動或改變我對人的態度或改變我的思想或做事的方法，甚至改變我的決定，如此信仰與生活就連在一起了。

3. 操練靈修生活的過程

不規律的靈修→固定靈修→享受靈修→全天候靈修

1) 不規律靈修

初信者因不知道靈修的寶貴，往往忽略這項福氣，有時讀經有時不讀經，遇到困難時才禱告，靈修不規律，靈命無法成長，信心軟弱和主的關係疏遠，很容易跌倒，常落在憂愁煩惱中沒有喜樂。

2) 固定靈修

信徒需要有教導，教會要有帶領，有靈修計劃或一領一的幫助，才能養成靈修的習慣，不過初操練者，容易將靈修變成例行公事，每天雖有靈修但沒有什麼得著，只把這事看為基督徒的責任罷了。

3) 享受靈修

靈修有心得有享受是要有準備的，是需要操練的，不能匆忙要培養喜愛與主交通的心情，需要注意三件事

- 1) 靜下心來，不要讓任何事占據你的心，不要思慮煩惱，集中思想在主耶穌身上
- 2) 禱告耶穌赦免我的罪，罪得赦就能坦然與主交通
- 3) 求聖靈教導我明白聖經的真理

靈修讀經是採生命讀經方式，就是用禱讀的方式，讀經是聽主向我說話，然後用禱告回應神，比方讀經中聖靈有感動要我去作一件事，我就禱告順服神認真去遵行，若有責備，我就認罪，若有安慰，我就感謝，若有光照，我就順服，如此讀經禱告就在靈裏與神有甘甜的交通，漸漸操練熟悉生命讀經，你就每次靈修都會經歷到神藉聖經向你說話，你會經歷到主耶穌是那麼的真實，祂就在你身旁，關心你，愛護你，保佑你，接納你，賜你智慧和能力，故此靈修非常喜樂享受。

4) 全天候靈修

通常我們靈修的時間都是固定的一個時段，靈修之後靈裏很喜樂滿足，我們必須留心將這種和神很親近的光景延續到一整天，靈裏敏銳於聖靈的感動，遇到什麼事都先在心中默禱，如此就能經歷神的同在，並活在神的愛中，這就是耶穌所說的："你們要常在我裏面，我就常在你們的裏面" (約 15:4)

4. 探討問題和分享

- 1) 你有沒有每天固定的靈修生活?
- 2) 養成每天固定靈修最困難的是什麼?如何克服?
- 3) 試分享今天靈修讀經中印象最深的一節經文。