

靈修—與神的親密約會

周國權牧師

什麼是靈修？靈修是我們與神每天的親密約會！這是在每天生活裡一段我們親近神，敬拜神，與祂溝通和建立親密關係的時間。靈修時，我們聆聽神的話語（透過讀聖經；也透過禱告，因禱告是與神對話，在禱告中，聆聽和表達同樣重要。），並向祂傾心吐意（透過禱告）。

我們的主耶穌基督，他是常常在禱告中親近神。在他人生中的不同關鍵時刻，福音書都記載了主耶穌正在禱告，包括他受洗時（路三21）、他揀選十二門徒前（路六12-13）、登山變像時（路九28-29）、上十字架前（路廿二39-46）...最後在被釘十字架的時候，他都不斷向父神禱告（路三廿32-34）；直至到死前斷氣的一刻，他仍在向父神禱告：「父啊，我將我的靈魂交在你手裡！」（路廿三46）。此外，主耶穌在世的每一天，他也會抽一段不被其他人和其他事情打擾的時間，去親近神。福音書記載，即使他已經忙了一整天，但次日早晨，天未亮的時候，他就會去到曠野地方，在那裏禱告（可一32-35）。這種在日常生活外，恆常抽出時間與神親密約會的習慣，主耶穌即使在生命中極為難熬的時候也不間斷。在釘十字架前，他前往客西馬尼園的禱告，路加福音告訴我們，他是照著日常的習慣這樣作的。「耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。」（路廿二39）。從主耶穌的日常禱告生活，我們實在不難明白靈修生活對我們靈命成長的重要性。培養靈修的習慣，是我們與神建立親密關係不可或缺的一環。

靈修既是我們與神的親密約會，在約會前，我們要先作好準備，找一個自己不會受到打擾，可以專注於與神約會的時間和地點，並且渴慕每天在這時間與神親密交往。起初要建立靈修的習

慣，時間可以不用太長，先讓自己能恆常、能專注，更為重要。及後當我們渴慕神的心越發增長，我們便會願意用更長的時間去親近神，去認識祂，去敬拜祂。



在約會中，我們可以透過讀聖經和禱告去與神溝通。此外，我們也可透過唱詩去歌頌讚美神，也可透過閱讀一些靈修的導讀，以幫助我們更加認識聖經，思想和明白神對我們的說話。以下簡介一般靈修方法的幾個基本步驟：

一、 預備心靈：

我們可以先用1至2分鐘的時間安靜，讓自己投入專注，並向神祈求在以下的時間可以與祂親密交往的恩典。

二、 閱讀聖經：

選一段聖經經文慢慢反覆地閱讀，經文不宜太長，留意神透過這段經文向人說了什麼？對於剛開始靈修的弟兄姊妹，適宜按著坊間一些靈修輔讀的經文編排，有序地閱讀聖經，並且透過這些輔讀對經文的解釋，來幫助自己理解經文的意思。

三、 默想聖經：

留意經文那一處觸動自己的心靈，並且問自己：神透過這段經文對我講什麼？這很重要，我們要建立習慣，不要把自己抽離作局外人去閱讀一段經文。我們閱讀聖經，並不是功能式地只為獲取一些聖經知識去讀經。我們是神說話的對象，每次靈修，我們是渴求神藉聖經聆聽祂對我們的說話。

四、 向神回應：

嘗試從經文觸動自己的地方向神傾心吐意，並回應神向我們說的話。神今日向我們說的話或激發我們向祂讚美、或向祂感恩、或向祂認罪、或為自己祈求、或為別人祈求。

在約會後，有些弟兄姊妹會喜歡把一些深刻的感動、對神話語的領受、自己希望對神作出的行動回應記下，這些靈修札記十分寶貴，記錄著神在我們生命中的恩典；記錄著我們與祂關係日漸加深的成長進程。在約會後，我們更需要



以我們生活的見證和行動，去向神回應，延續靈修時對神的敬拜。深願我們彼此互勉，每天都有專注親近神的靈修時間，使我們與神建立親密關係，認識祂，叫我們的靈命得以成長，越像基督。