

靈修

所有的基督徒都知道要靈修，因為打從信耶穌開始，就有人告訴你要靈修。是的，基督徒需要靈修，好使我們的靈性能保持並且能不斷成長。

一.靈修的意義

靈修是什麼？是打坐嗎？是閉門修煉嗎？是隱居山上嗎？或是唸誦聖經，合什祈禱呢？靈修，顧名思義，是靈性的修煉，修理。一個人雖然信了主，有了屬靈生命，但這個生命仍是幼嫩，軟弱的。因此這生命需要不斷的培育，鍛鍊，修整，好叫它能不斷長大，茁壯。靈修既是關乎靈性生命的，因此，它必是與神有關的。靈修其實就是與神相交。透過不斷與神相交，使我們的靈與神的靈相契合，使我們的生命與神的生命相結連，使我們幼稚，軟弱的生命越來越像神。

二.靈修的時間

靈修應該在什麼時間進行呢？聖經沒有定規我們要在那一段時間靈修。聖經只給我們看見親近神有不同的時間：

1.有在早晨。大衛常在早上親近神。(詩篇五：3；八十八：13)；耶穌在早晨天未亮就禱告。(馬可一:35)

2.有在正午。彼得正午時上房頂禱告。(使徒行傳十：9)

3.有在申初(約下午三時)。彼得約翰在申初到聖殿禱告。(使徒行傳三：1)

4.猶太人每天三次敬拜神。大衛說他要在晚上，早晨，響午向神呼求。(詩篇五十五：17)但以理也是每日三次向神禱告。(但以理書六：10)

從以上的經文看來，親近神是什麼時候都可以，而且是什麼地方都可以。甚至在床上(即睡覺之前)也要敬拜神。(詩篇四：4)不過，從以上經文來看，有一固定時間，使它成為習慣似乎會更好。無論如何，將一日裡最好的時間給神是最應該的。所以你估量一下，在一天裡面，那一段時間是你精神最好，最容易集中，就在那個時間親近神吧！

三.靈修的方法

信徒怎樣靈修，聖經沒有規定。但因為靈修是與神相交，因此，我們可以知道，靈修需要包括以下幾件事。

1.寧靜

一個寧靜的心才能使我們真真正正的與神相交，才能聽見神的聲音，才能看見神話語中的奇妙。靈修時要提醒自己，要用信心相信你是來到神施恩座前，因此要寧靜。當你這樣閉目安靜

下來，將一切雜事都交放在一邊，你心裡就會有說不出來的平靜，安舒。你的煩惱，痛苦，掛慮，壓力，甚至疲勞都會因與主的同在而消散。你這時可以用禱告或詩歌來讚美祂，敬拜祂，感謝祂。

2.聆聽

「主每早晨提醒、題醒我的耳朵、使我能聽、像受教者一樣。」(以賽亞書五十:4) 靈修是要聆聽神的話。當我們親近神時，神會對我們說話。神會用祂的靈對我們說話。聖靈會按我們不同的需要、境況對我們說話。神更會透過聖經對我們說話。

聖經是神留下的真理，一方面是用來衡量一切思想，意念，感動的正確性，一方面也是神對我說話的工具。當你打開聖經時，求神藉著它來向你說話。神每一天都會有不同的話對你說，因為祂每天的恩典、慈愛都是新的。「我們不至消滅、是出於耶和華諸般的慈愛、是因他的憐憫、不至斷絕。每早晨這都是新的，你的誠實、極其廣大。」(耶利米哀歌三:22-23)

靈修時讀聖經，不是去研究，批判聖經，更不是去懷疑聖經。乃是安靜地深信這是神的話，並且是專門對你說話，與別人無關。你求神開你的眼睛，使你透過聖經更多認識神，也更多認識自己。不是你去發掘亮光，乃是讓神自己說祂要你知道的話。你只要有一顆順服，願意聽的心，聖經就會對你說話。聖靈會透過聖經來教訓、督責、使你歸正、教導你學義、安慰、引導你。久而久之，你的靈性就會進步。

3.傾訴

靈修是與神相交，因此，你可以對神說話，將你的心事告訴神。

你不必造作，不必作文章，你只要真誠的將你的事告訴神就是了。把你裡頭的東西都倒出來告訴祂。祂會聽，祂也願意聽。你知道嗎？在世上，沒有幾人可以成為我們傾訴的對象。因為沒有幾人有這種耐性、心情來聽我們。但神是我們的天父，是我們最好的朋友，只有祂才會耐心的聽我們的訴求。

將你的事告訴神，交托神，這樣你的心靈就會輕省，你的靈性就會活潑。聖經說：「只要凡事藉著禱告，祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」(腓立比書四:7)

你不要以為這是自我安慰，或是心理作用。我告訴你，神真是會在靈裡面聽你說話，與你說話，把你需要的給你。

4.行動

真正的靈修是帶到生活裡。

將你從神那裡得著的活在你的生活裡。你得著的感動，領受，力量，即時活出來。靈性的生命不是知識，乃是生活。我們靈性的進步就是這樣一天天，一點一滴的累積起來的。