

前言：靈性軟弱的世代(忙碌與分裂)

「因為我所做的，我自己不明白；我所願意的，我並不做；我所恨惡的，我倒去做。」

一、靈修的意義

1. 靈修是預備內在與神相遇的聖殿(太 6:6)

馬太福音 6:6 你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。

2. 靈修是預備自己的心成為好土(太 13:3-9、詩 129:2)

太 13:3 他用比喻對他們講許多道理，說：「有一個撒種的出去撒種；4 撒的時候，有落在路旁的，飛鳥來吃盡了；5 有落在土淺石頭地上的，土既不深，發苗最快，6 日頭出來一曬，因為沒有根，就枯乾了；7 有落在荊棘裏的，荊棘長起來，把它擠住了；8 又有落在好土裏的，就結實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。9 有耳(可聽)的，就應當聽！」

詩 129:2 從我幼年以來，敵人屢次苦害我，卻沒有勝了我。3 (如同)扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁溝甚長。

3. 靈修操練是領受恩典的預備(結實的必然)

以弗所書 2:8-9 你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。

二、靈修的操練方法

1. 默想和禱告的操練

約書亞記 1:8 這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。

基督徒的默想，是能夠聆聽上帝的聲音以及順從他的話

默想的目的，是與基督同在、同行，沉浸於基督的光和生命中，與主的關係日漸增長

默想中所發生的事：我們製造了情感和靈性上的空間，容許基督在我們心中建造一間內

在的聖所

腓立比書 4:6-7 應當一無掛慮，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。

禱告是神用以改變我們的中心大道

禱告要成為生活的優先，是信仰探索者的生命

禱告的核心在聆聽

2. 簡樸與順服的操練

提前 6:6 然而，敬虔加上知足的心便是大利了。7 因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。8 只要有衣有食，就當知足。

撒上 15:22 撒母耳說： 耶和華喜悅燔祭和(平安)祭， 岂如喜悅人聽從他的話呢？ 聽命勝於獻祭； 順從勝於公羊的脂油。

簡樸的意義是將「屬神的中心」活出來，體驗到內在的實質，便在外表上也使我們得釋放(從外在物質世界中得釋放)。

順服是放下「永遠要照我意思行」的重擔，是信靠神的宣告，是真正接受事情不按照己意的自由。

3. 服事與認罪的操練

腓 2:5 你們當以基督耶穌的心為心：6 他本有 神的形像，不以自己與 神同等為強奪的；7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；8 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

服事的真義在於放下自己，服事的操練使我們從世俗擢升的把戲中釋放出來。

服事不是我們所做的一系列的事，乃在於服事中發現我們所需要做的事。

可以說服事是一種自我認知與生命，有服事的生命，會讓任何事情成為服事。

三、屬靈操練的果效

1. 品格的轉化(生命果實的豐收)
2. 內心的平安喜樂(出人意外的平安)
3. 屬靈辨識力與內在力量的提升(穩定的內核)
4. 自由與整體的生命樣貌(真實且一致)