



探索叢書

靈修生活

Time with God

狄森 (Peter Deison) 著

靈修生活

你可知道有哪一位敬虔的基督徒沒有固定靈修的習慣？我們之中誰敢說禱告和讀經不該是我們生活中的首要之事？我們是否從不相信把他人的事告訴上帝，比把上帝的事告訴他人更加重要？既然我們確實相信靈修是有價值的，並能使我們得到滿足，為何仍有許多人還讓個人的靈修被忙碌的生活所淹沒呢？

這本探索叢書摘錄自狄森（Peter Deison）所著的《以認識上帝為優先事項》（*The Priority of Knowing God*）。狄森明白我們在個人靈修生活中所面對的挑戰與掙扎，他給予我們一些實際的忠告，我相信這些忠告會幫助許多人，讓我們再度發現與那位一直耐心等待我們的上帝相聚，是何等喜樂的事。

狄馬汀（Martin R. De Haan II）



目錄

建立靈修生活	5
選擇時間.....	7
學習記錄.....	16
 跨越攔阻	 23
精神渙散.....	24
靈性枯竭.....	30
缺乏自律.....	33
缺乏應用.....	38
 正確提問	 43





建立靈修生活

——則來自美聯社（Associated Press）的報導提到一個納稅人對國稅局的真實懺悔。這位納稅人寫道：「我已經有兩年沒睡好覺了，這裡是一張美金1,200元的支票，用來償還我過去未繳的稅。」他甚至信末簽了名，然後又加了一句：「如果一個星期後我還是無法睡好覺，我會再寄上一張1,200元的支票。」他必須做一些事來消除自己的罪惡感，卻不願做得太多。

柯南·道爾爵士（Sir Arthur Conan Doyle）是「福爾摩斯」偵探小說的作者，他說自己曾分別發了一份電報給十二位具有良好品德和聲譽的朋友。這封電報的內容很簡單：「馬上逃走吧，事跡敗露了！」結果在二十四小時之內，這十二個人全都出國了。

我們每個人的心中都有內疚感。我不是指那種明顯的罪惡感——我們知道如何處理它——若我們犯了罪心懷愧疚，我們可以到上帝面前尋求饒恕，若是刻

意隱藏，就會令自己痛苦不堪。我這裡指的內疚感是那種在我們心底揮之不去的感受，質疑自己是否為上帝做得足夠多，是否向上帝奉獻了該給的時間等等。我們可能會有以下相似的經歷。

「我的生活實在太忙碌了，沒辦法把我所願奉獻的時間給上帝，這令我很愧疚。有好幾次，我嘗試每天預留一段靈修時間，可是到最後還是無疾而終，難以維持。我該如何是好呢？」

沒有任何事物比愧疚感更容易摧毀我們和上帝相聚的喜悅，然而這種情形卻經常發生。無論我們把親近上帝的時間稱為「安靜時間」、「靈修」、「讀經」或是「默想」，我們總是為這段時間不夠長或不規律而感到內疚。只有少數的基督徒嘗到靈修生活的甘甜，能夠貫徹始終，並且不斷成長。

在一個為基督教教牧同工舉辦的全國性研討會中，有人做了一項調查，問了以下問題：「當你上天堂的時候，你覺得最慚愧的事是什麼？如果可以的話，你希望作出什麼樣的改變？」大多數人給出的答案是：「**我的靈修生活。**」

你是否曾因自己沒有規律的靈修生活而苦苦掙扎？你這邊做一點，那邊做一點，但是都無濟於事。很多人都有這種挫折感，但我們只要瞭解兩個簡單而有效的原則——「選擇時間」和「學習記錄」——就

不必感到沮喪了。

選擇時間

建立靈修生活的第一個原則是**選擇時間**，這個原則其實非常簡單，但是有許多因靈修而生的痛苦卻與它密切相關。你可曾聽人說過：「如果你在早上不靈修，那天上帝就不會與你同在。」你覺得內疚嗎？與你有同感的人多得很！或者你曾聽某人說：「今天早上我花了兩個小時在上帝面前禱告，這真的很棒！」而我們則再一次感到沮喪，被愧疚感所籠罩。我們知道自己的禱告生活還不合格。

內疚感的產生有許多原因。有一些原因是合理的，但有一些則可能是由於我們對靈修生活的原則有所誤解。不必內疚，要記住，靈修是為了將時間奉獻給上帝，與祂建立關係。在這段時間裡，我們把上帝當成自己的朋友，甚至是更親近的人，與祂共處，建立關係。上帝有理智、情感和智慧，祂按著自己的形像創造了我們。雖然我們看不見祂，但是我們仍然可以愛祂。

靈修好比把時間奉獻給一個人，與這個人建立關係，培養感情。我們不可能只是與一個人在某天早上聊聊天，就和這個人建立起深厚的友誼。有人認為，如果我們不在某個特定的時段和上帝相聚，上帝就不與我們同在，這種看法絕對是不正確的，也是對上帝

的狹隘認知。我們與上帝關係的深淺，並不僅取決於相聚時間的長短，相處的品質同樣重要。因此，我們花多少時間靈修固然重要，但是如何善用每天的時間來親近上帝卻更為重要。

絕不要把別人的靈修經驗當作自我判斷的準則。你可從別人的經驗中獲益，但你和上帝的關係才是最重要的。

設定明確的時間。「明確的時間」包括在什麼時間靈修以及靈修時間的長短。一旦決定要將靈修當作優先事項，你就要設定明確的時間來進行。你所設定的時間成了你的標準，只有在安排好時間並開始實行後，你才可以根據自己實際的需要作一些靈活的調整。最佳的靈修時間應是在你狀態最佳、最不受干擾的時候。無論是早上、中午或晚上的時段皆可，但要把一天中你最清爽、警醒的時刻獻給上帝。

避開「陷阱」。設定明確的時間，可以幫助我們避開以下幾個「陷阱」：

◇ **懶惰和教條主義。**我們在明確的時間裡靈修，就可以避免自己變得懶惰和陷入教條主義。人們很容易走向兩個極端。一個極端是「我知道上帝很愛我，無論我做什麼，祂都會接受我」。換句話說，就是

「我可以偶爾偷懶不靈修」。另一個極端是我們成為教條主義者。也就是不太肯定上帝對我們的愛，因此一直努力做各種事情以確保上帝會持續地愛我們。我們若因某一天沒有靈修而感到極度內疚，便知道自己已經走向這個極端了。

上帝說：「我以永遠的愛愛你」（耶利米書31章3節）。祂對我們的愛始終如一。這份堅定不移的愛是惟一的動力，幫助我們克服惰性以及避免陷入教條主義。設定明確的靈修時間，可以大大增強這個動力。

◇ 斷斷續續。設定明確的靈修時間，可以幫助我們避免「三天打魚，兩天晒網」的毛病。斷斷續續大概是我們最常見的問題。在日程表中安排固定的時間，並努力達成可以幫助避免這個問題。否則，我們會產生這樣的想法：「這個星期我已經靈修過幾次了，下個星期我再繼續吧。」不知不覺中，我們就會錯過一個又一個星期，我們和上帝之間的親密關係也會冷卻下來。

◇ 干擾。如果我們設定了明確的時間，就不會因受到干擾而失去與上帝同在的喜

樂。有多少次，我已經開始讀經或禱告了，卻有人在外面敲門？孩子進來說：「爸爸，看看我畫的恐龍！」或者說：「爸爸，你可不可以讀故事給我聽？」墨菲法則（Murphy's Law）也適用於靈修生活：如果有任何事情會打擾你與上帝相聚，那麼它必然會出現。但是，若我們安排適當的時間和地點來靈修，就可以避免許多這類的干擾。

除了外在的干擾，我們也會面對內在的干擾。而其中一個最大的內在干擾就是催逼自己去完成還沒做完的工作，例如忍不住要清理雜亂的書桌。有多少次，我們已經坐下來讀經或禱告了，卻突然想起自己還有一封未寫完的信、一份還沒讀完的報紙、一本讀到一半的雜誌或一個未完成的計劃。接下來，我們因為覺得自己應該先完成這些事，就把原先計劃用來靈修的所有時間都花光了。面對雜亂的書桌，我太太採取了非常務實的方法，她把一條大浴巾拿進書房，並將它覆蓋在書桌上。如此一來，她靈修的時候就不會因那些「待辦」的事項或未完成的計劃而分心。

我們需要安排在合適的時間和地點靈修，

以避免被待辦事項干擾而分心。我們要時常預測哪些干擾會出現，因為它們真的會出現，並且破壞我們的靈修生活。

主耶穌安排單獨與上帝相聚的時間。馬可福音1章35節告訴我們：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」主耶穌時常外出尋求獨處的機會，但是對祂而言，要找到這樣的機會是很困難的。有時祂不得不比其他人早起許多，因為平常祂總是被有各種需要的人們所環繞。

大衛也安排固定的時間與上帝相聚（詩篇5篇3節，59篇16節）。他還吩咐利未人在特定的時間裡，在聖殿中讚美和感謝上帝（歷代志上23章28-32節）。

◇ 切合實際。當我們設定明確的時間與上帝相聚時，我們必須以務實的態度來制定日程表，這意味著我們必須根據自己的作息，以及確定何時是自己與上帝相聚的**最佳時間**。我這麼說有兩個原因。我們所設定的時間，不只對我們而言是最好的，同時也是我們能給上帝的最佳時間。我們要將自己最好的獻上給祂。

當我們受到干擾時，上帝知道這一切，例如要開重要的會議、必須在截止日期之前完成某些事情、照顧生病的孩子、看醫生等。如果我們只能給上帝十分鐘，大部分的人會說：「只有十分鐘，我做不了什麼。」所以，我們就連一分鐘也不花了。這就是問題的根源：我們寧願把靈修看成是一段單單為自己完成某些事的時間，而不是與朋友相聚的時刻。其實，即便只是短暫的片刻，我們也應當甘心樂意地將它奉獻給上帝，而不是說：「我什麼都得不到。」

我們若有這樣的態度，就會因為看重靈修生活而願意花更多的時間親近上帝。我愈愛我太太，就愈願意與她共度更多的時光。當你愈愛上帝時，你就會把握許多短暫的時刻來表達你對祂的愛，也會渴望花更多的時間親近祂，追求更優質的屬靈生活，而不只是覺得自己有義務才這麼做。

當然，如果我們每天只花十分鐘靈修，我們與上帝的關係是不會加深的。我們需要花較長的時間親近上帝。然而，愈是經常把短而緊湊的時間給上帝，就愈容易進入長時間的靈修。當我們保持固定靈修的習

慣，那段較長卻偶爾才有的時光才變得更有意義。但請不要誤會，你仍要善用所有可能與上帝相聚的時間，並要真心誠意地去做。

保持相同的時間。一旦你設定了一段靈修時間，就要保持在固定的時間親近上帝。設定每一天在一段固定的時間靈修，比起在星期一安排一個時間，星期三是另一個時間，星期五又換個時間要好。除非有不得已的理由，否則我們應該盡量保持固定的靈修時間。

我們的思想是以固定的方式和結構來運作的。當我們開始培養習慣，每天在特定的時間做一件事，像是坐在書桌前，開始進行一項工作，我們的心思就會根據我們為那段時間所設定的心理時鐘來工作和活動。人類是有習慣性的，保持固定的靈修時間幫助我們進入屬靈的狀態。在那段時間裡，我們的思想會比較容易接受屬靈的事物。

對那些常常更換日程，或是經常改變工作時間的人來說，安排固定的靈修時間較為困難。但是施恩的上帝明白我們的處境，也會幫助我們進行調整和適應。我們應盡可能爭取一段固定的時間模式，因為這可以讓我們的思想有最佳的表現。

花足夠的時間。我們親近上帝就是與祂建立關係，所以不應計較時間的長短。如果你愛上某個人，除非在一些例外情況下不能與對方在一起，否則你是不會去計算時間的。關鍵就在於你使用足夠的時間去達成目標。

達成你的目標。如果我每天只能與太太相處五分鐘，就無法與她建立深厚的感情。所以，我們必須確保自己花足夠的時間來達成設定的目標。每天十分鐘也許不足以實現任何有意義的目標。因此，我們每天至少要用二十到三十分鐘來靈修，讓我們的心思意念進入「接收」的狀態，然後，思想我們所得著的，並在生活中實踐出來。

然而，如果你之前從未有每日靈修的習慣，可從十分鐘開始做起，然後逐漸增加，靈修時間的長短因人而異，只要將你所有的獻給上帝就可以了。儘管如此，我們當努力爭取，投入足夠的時間來與上帝會面，以達到靈修的目標。

倍增你的時間。不少人認為，靈修會剝奪我們做其他重要事的時間。但事實正好相反，花時間親近上帝可以倍增我們的時

間。箴言10章27節說：「敬畏耶和華使人日子加多」，同樣的經文可以翻譯成：「敬畏上帝使人每天多出許多時間。」馬丁·路德（Martin Luther）親身領會了這一點，他曾說自己有很多事要做，所以每天至少要花四小時禱告。他發現了一個事實，那就是親近上帝從不會浪費時間，只會使時間倍增。因為上帝會使我們的思路清晰、敏銳、消除我們的恐懼、強化我們的記憶力，從而提高工作和辦事效率。一個與上帝有密切關係的人，他的工作總是很有效率。上帝在我們靈修時所賜的內心平安，使我們的工作更有果效，並且有足夠的力量去過每一天的生活。靈修會讓你的時間倍增，你給上帝的時間愈多，你的收穫就愈多。

避免習慣成自然。設定靈修時間的好處就是可避免習慣成自然。這聽起來矛盾，但卻是可以理解的。我們不需要將靈修設定為一半時間讀經，一半禱告，或是四分之三時間讀經四分之一禱告。人是有習慣性的，我們通常喜歡有規律以及可以預測的事情。習慣可以是有益的，也可以是有害的。因為當我們開始把靈修固定在某種形

式中，不知變通，就可能失去聖靈要我們具備的靈活性。

聖靈可能對你說：「多花點時間讀這段經文，因為我要你學習其中的道理。」或者祂會說：「今天你要把全部的時間用來讀聖經，對我來說，更重要的是你能明白這個真理，我會讓你應用在生活中。」或說：「今天，我要你在禱告中記念某人，不要受時間的約束，我要你用所有的時間來禱告，因為這個人需要你的代禱。」

我們需要有彈性，並願意在設定的時間內調整自己的習慣，隨時準備按聖靈的引導去做。設定固定的時間，並持之以恆，能使我們對聖靈特別敏銳，而斷斷續續的靈修時間則容易使我們原地踏步，因為當我們嘗試去接續上次未完成的功課，往往會發現自己一直在重複相同的內容。

學習記錄

建立靈修生活的第二個原則就是記錄我們在這段時間裡獲得的成果。這意味著我們將努力後所得到的果實保存下來。這可能是我們親近上帝的過程中最重要的事。當我們進行一項工作，不管用什麼方法或如

何實行，要記住：**衡量**一個方法的好壞，就是要看它所製造出的**產品**。我們在靈修時所記錄的感想、問題和應用，都是我們努力的果實，可供自己回顧或與他人分享。

記錄的理由。當我們親近上帝時，我們期待些什麼？我們的目標是什麼？評估靈修生活的最佳方式，就是把我們的得著與領受記錄下來。為何我們應當記錄靈修心得呢？我認為有三個理由：

1. 保存記憶。我們不能將自己讀過的一切都記在腦海裡。記憶本身無法將我們剛學的東西組成一幅完整的圖畫，它需要我們的幫助。若沒有透過複習和實踐，頭腦中大部分的記憶是無法永久保存的。當我們將自己的發現記錄下來，思想就得到解放並且進入下一步驟的學習。如果我們嘗試記住一個想法卻不及時寫下來，最終會把它忘掉。所以不要害怕浪費紙張，或是在聖經的空白處寫字。我寫了許多看似無用的筆記，但是在這些筆記中，我獲得了許多從聖靈而來的深遠真理。

記錄有助整理思緒。你給大腦一些未經整理的資訊，大腦會不斷嘗試整理這些資訊。所以，最好將你在學習或讀經時所吸

收的加以整理並寫下來。如果不這麼做，大腦將無法處理你得到的那些零碎資訊而將它們拋在一邊。每個想法都需要有一個框架及合適的地方來存放，不然它將永遠消失。

2. 幫助評估。記錄的第二個理由就是讓我們回顧剛剛所做的。這幫助我們進行檢討和改進。許多人的靈修生活停滯不前，都是因為不求改進。每天做同樣的事情會使我們漸漸對它失去興趣。記錄使我們能夠回顧、反省和評估自己靈命的成長。記錄也能幫助我們培養持之以恆的靈修習慣。

3. 促進學習。記錄的第三個理由是，書寫是最好的學習方法。自己動手做能收到最好的學習效果。當我們寫下自己的心得感受，特別是以認真的態度將它們寫下來時，就會對記錄的內容留下深刻印象。

記錄的方法。我們可以使用各種不同的方法來記錄上帝的話語：

列清單。彼得後書1章5-7節記錄了在基督裡成長的漸進過程。彼得說：「正因這緣故，你們要分外地殷勤；有了信心，又

要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。」當我們把這些步驟列出一份清單，就能馬上看到它們並不是個別獨立的，每個步驟都成了一級階梯。這是彼得為基督徒的漸進成長而列出的明確模式，每個步驟都是相關的。惟有把它們寫下來，我才看得到它們的意義。當聖經給了我們一份清單，就要將它記錄下來，這將會使我們得到新的洞見和啟發。

運用創意。運用創意也將大有幫助。例如：制定聖經小先知的列表，可以幫助你瞭解先知們何時發預言，從而瞭解他們發預言的意義。當我弄清楚先知們發預言的地點及年代，我才能理解他們為何這樣說，為何這樣做。運用創意可幫助我們釐清問題。

比較和對比。比較有助於找出事物之間相似的地方，對比則有助於將焦點集中在不同之處。保羅在加拉太書5章中對順從聖靈

和依靠肉體做了對比。列出這些對比，我們便可以看到這些不同的重要性了。

重複。讀經的另一個有效方式就是將重複的部分記錄下來。當我們讀到出現多次的字句時，總是有其特殊的涵義。為什麼呢？因為聖經是上帝的話語。聖靈是不會說廢話的，每一句話都有其目的。任何重複出現的字句都必定有特別的意義。因此當你讀到任何重複的地方，要寫下來並反問自己：「為什麼上帝要特別強調這個真理？」

禱告。記錄你的禱告也會有所幫助。過去十年，我將一些重要的禱告都寫下來。當我回顧那些禱告時，發現有些禱告已蒙上帝的應允，有些則沒有，還有一些仍在等待中。我記錄了幾百個禱告事項，這樣做使我獲益良多。當我回顧這些禱告記錄時，它們提醒我上帝為我成就的大事。更重要的是我從中學習到了不少東西。

我發現自己早期的禱告太籠統。如果我在生活中這樣禱告，就無法瞭解上帝的旨意。因為這些禱告的陳述並不清楚。此外我還學到：我的許多禱告都是以自我為中

心的，只顧自己的利益。儘管那是我個人的禱告記錄，但相對而言，我並沒有像現在這樣把為人代禱的事項包括在內。我看到自己犯的另一個錯誤就是沒有用聖經的話來禱告。我並沒有真正想清楚心中的問題，就倉促地寫下一些沒有經過仔細思考的東西。將自己的禱告寫下來幫助我看到這些缺點。

俗話說：「好記性不如爛筆頭。」當你靈修的時候，記得要選擇合適的時間並記錄自己的靈修心得。



跨越攔阻

瓊斯（Clarence Jones）的田裡有一塊大岩石，他在這塊田裡耕作多年。因為這塊岩石，他已經弄壞了好幾把犁頭以及一台耕耘機。他非常討厭這塊岩石。一年秋天，在他弄壞另一把犁頭之後，他想起這塊岩石在這些年來帶給他的麻煩，於是，他終於決定要動手處理這塊岩石。當他拿起鐵撬插入這塊岩石的底下，他驚訝地發現這塊岩石只有六英寸厚，他可以輕而易舉地將它打碎。當他把這塊岩石運走，想起這些年來這塊岩石帶給他的所有麻煩，就忍不住笑起來。如果他早一點行動，這些年就好過多了。

我們都有一個傾向，就是在匆忙時試圖避開所遇到的障礙。我們不願意浪費時間去處理它們，就像老農夫瓊斯寧可繞著岩石耕作一樣。然而如果障礙像那塊岩石一樣繼續製造麻煩的話，我們最好還是花些時間去處理它。我們每個人都面對靈修的障礙。讓我們承認這個問題，並尋求解決之道。

我們班上有63位不同年齡的男生和女生，他們來自不同的基督教教派。但是所有人幾乎一致認為靈修時會面對四大障礙。

第一，**精神渙散**會使我們陷於混亂當中，讓我們僅專注於完成瑣事，以致忽略了靈修。第二，**靈性枯竭**使我們心生疑惑，以致不斷地猜測而失去了動力。第三，**缺乏自律**使我們無法持之以恆而遠離目標。第四，**缺乏應用**使我們思想停滯，心神不寧，並感到無能為力。

精神渙散

如何集中注意力而不胡思亂想呢？回答這個問題的最好方式是換個方式來問——注意力不集中是由哪些原因造成的呢？

在我們繼續討論之前，請在一張紙上寫下這個問題的答案。有哪四種原因造成你精神渙散，例如胡思亂想。

我們每個人列出的答案都會不一樣，但可能有一些與下面列出的相同。為了便於處理，我們可以這樣分類：首先是**生理因素**造成注意力不集中，如困倦、飢餓、太冷或太熱、生病、被打擾，過勞或睡眠不足所帶來的疲倦等；其次是**心理因素**，如無聊感、掛念其他工作、突如其來的想法、或做白日夢等；此外還有**情緒因素**，如罪惡感、恐懼、焦慮或憤怒等；最後

就是**屬靈因素**，如缺乏禱告，沒有認真地對待屬靈的爭戰等。

以上就是造成我們喪失注意力的一些主要因素。
那麼我們應如何處理呢？

生理上的準備。生理因素所造成的精神渙散，可以藉由生理上的準備來解決。我們必須選擇一段最不會感到困倦或飢餓的時間，以及一個溫度舒適且不受干擾的地方。

如果你的靈修地點是在床上，那你就是置身在一個「危險」的區域，因為十之八九你會睡著。這在我身上發生過數百次了。如果你在家，就把電話聽筒拿起來、把電話鈴聲關小，或將手機設置為靜音模式。你也可以選擇把房門鎖上。請記住，主耶穌說過：「你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父」（馬太福音6章6節）。

重點是，如果我們真的把靈修擺在首位，就必須像做其他事一樣事先預備。當你生病或極度疲倦時，我相信上帝要對你說：「上床睡覺，好好休息。」不要拘泥於冗長的禱告或讀經。有時候，我們可能會認為自己靈性上有問題，而我們真正需要的只是晚上好好地睡一覺。

心理上的準備。心理因素所造成的精神渙散，同樣需要心理的準備。你曾否讀經讀到厭倦？你曾否埋首於一本有趣的書，幾分鐘之後就發現自己在為準備明天出遊的事而分心，或懷疑自己還沒關閉烤箱的電源？厭倦和突然為某件事擔憂，都是專注力的殺手。

厭倦和失去興趣是很普遍的問題。而厭倦的最主要原因是在錯誤的時間和地點讀經。舉個例子：我們閱讀聖經中篇幅較長的書卷以西結書，但是往往讀了幾章後，就發現自己的心已飛到九霄雲外了。為什麼？因為我們對以西結書一無所知。其實，我們需要瞭解此書的背景。找一本讀經資料，釋經書，或參考聖經綜覽都會有所幫助。我們對聖經中的許多書卷失去興趣，是因為我們陷入聖經的古老文化細節的泥沼中。所以，事前做一點聖經研究及心理準備將會有所幫助。

最常見的心理干擾可能是，一個好主意或是突然想起要做的瑣事。當我們想到出遊或是未關閉電源的烤箱，我們的注意力就會分散。該怎麼辦呢？最有效的方法就是使用數碼設備上的備忘錄功能或紙筆來記錄了。

有時候，我們的腦海中會浮現一些想法和靈感，這對每個人來說都是很普遍的，在靈修時

閃現一些靈感並沒有什麼不妥之處。因此，我們要隨時準備將靈修時出現的每個提醒和靈感寫下來。它們可能是來自上帝，也可能是一些重要的日常工作。把它們寫下來只需花一點點時間，但卻可以釋放一些大腦的空間，延長你專注學習的時間，而不必擔心自己會忘記這些事。**如果我們已經將這些事情記錄下來，就可以放心地暫時把它們放下。**

另一個對付心理干擾的方法是開聲禱告。因為我們的心思意念動得很快，所以，在無聲禱告時就很容易心不在焉。如果我們開聲禱告，思想就會專注於這個有意識的動作，心思就不再渙散。所以開聲禱告對集中注意力有很大的幫助。

情緒上的準備。造成精神渙散的第三個原因是我們的情緒。罪惡感、憤怒和恐懼是引起情緒問題的三大原因。如果我們有上述任何一種情緒，它就會奪走我們的注意力，直到我們去面對和處理那個問題。當我們無法集中精神，也無法找到生理或心理因素時，情緒因素可能就是癥結所在。情緒與心理及靈性因素緊密相關，它們時常是重疊的。要克服情緒的障礙，首先要檢視自己是否有任何未承認的「隱藏之罪」。

未承認的「隱藏之罪」可引發上述三種情緒，即罪惡感、憤怒和恐懼。我們因為犯了罪而

有罪惡感；因為目標無法達到而憤怒；因為對上帝的良善與恩慈缺乏信心而感到恐懼。

罪往往出自於我們做不到的事，而不是我們確實做到的事。罪所引起的情緒在聖經中有最清楚的解釋：我們若向上帝承認自己的罪，信實的上帝必定潔淨和赦免我們的罪（參閱約翰一書1章9節）。

另一個我們要記住的是，有一些罪疚感是不必要的。很多人深深懷疑自己還沒有做完該做的事。我們被「靈修的罪疚感」所困擾：例如我們認為自己的靈修不規律，靈修時間不夠長，同時也不夠深入。然而這些罪疚感並不總是真正的罪。如果我們確實忽略了靈修，感到內疚是應當的。但是要記住，上帝從不會規定我們靈修的時間和進度。

克服情緒干擾的關鍵是甘心樂意的順服。靈修生活的品質並不是以時間的長度和深度，而是以我們對上帝順服的程度來衡量的。我們順服、親近上帝，是因為祂愛我們。愛可以牽引我們的情緒，並幫助我們集中注意力。

靈性上的準備。造成精神渙散的最後一個原因關乎靈性的層面。這至關重要，因為它是非常微妙的。保羅細心地提醒我們，我們的爭戰

不是肉體而是屬靈的（以弗所書6章12節）。

我們有一個屬靈的敵人，牠就是撒但。主耶穌也承認撒但的存在，祂曾提到撒但，與牠對話，並視牠為敵人。保羅警告我們不可忽視撒但的詭計（哥林多後書2章11節）。撒但不會在一些瑣碎的事上攻擊我們，牠只在那些至關重要的事上尋找破口。牠知道我們透過規律的靈修生活與上帝建立日漸親密的關係，這就是牠攻擊我們的主要目標。牠其中的一個詭計，就是讓我們相信上帝不能，也不應該成為我們最親密的朋友。撒但想要使我們覺得上帝並不會像真正的朋友那樣關心我們。牠會讓我們感覺上帝猶如遠房親戚，只有在一些特別的場合才會與我們親近。撒但從我們的思想下手，藉由指控和譴責我們來達到牠的目的。

因此，如果我們分辨不出這些詭計而受騙，以為這些想法來自上帝，就會有靈性障礙以致失去專注力。

撒但在我們腦中植入許多這樣的想法來欺騙我們。牠會利用任何人事物來阻止我們去認識上帝。因此，我們必須心意更新而變化，從而摒棄這些錯誤的想法。保羅說當我們讓聖靈來引導我們心思意念，就可以壓制這些錯誤的想法，看清它們乃是撒但的詭計。「我只怕你們的心或偏

於邪，失去那向基督所存純一清潔的心，就像蛇用詭詐誘惑了夏娃一樣」（哥林多後書11章3節）。

你曾否在星期日早晨心情很好，也投入參與教會的主日崇拜，但在牧師禱告到一半時，卻有一個很糟的念頭突然浮現在心底？你想要責備自己，然而那個想法並非來自你，它可能來自撒但。在那一刻，你必須禱告和倚靠聖靈的力量來消除它，藉此將注意力轉回上帝身上。如保羅在哥林多後書10章5節所說：「又將人所有的心意奪回，使他都順服基督」，最好的辦法就是與牧師一同禱告。這樣我們的思想就會回到正軌。

禱告是我們克服精神渙散的最有效方法，其次是做準備和計劃，接著就是做記錄。這些都是有效的方法，幫助我們從精神渙散所帶來的困惑和為瑣事分心的掙扎中釋放出來。

靈性枯竭

你是否和我一樣熟悉以下的陳述呢？「不知為什麼，有時我無法感到上帝的同在。」「當我漸漸失去愛上帝的心，該如何重燃對上帝的愛與渴慕呢？」「當我感覺自己不想敬拜上帝時，該怎麼做？」「在我靈性低落時，我能怎麼辦？」

我們都慣於依照自己的感覺來生活。然而，身為基督徒，控制情緒是我們的責任。我們可能不知道為何會有某種感覺，但是我們需要控制自己的情緒。情緒隨著我們的經歷、環境以及問題而迅速改變，感覺會經常在我們不自覺的情況下出現或消失。

控制情緒。詩篇的作者在42篇5節說得好，當他心情沮喪時，他問道：「我的心哪，你為何憂悶？」他問自己：「我的心哪！為何如此絕望？為何在我裡面煩躁？」此處描繪詩人覺察到自己的情緒並不如所預期的，於是他**檢視**自己的心並問道：「我為什麼會這樣？」因此，當我們感到沮喪的時候，第一件要做的事就是反省自己為何有這樣的感受，那可能是出於一個未懺悔的罪，但也可能是出於一些我們無法解釋，惟有依靠上帝的事情。

詩篇的作者覺察自己的情緒，然後**勉勵**自己：「應當仰望上帝，因祂笑臉幫助我，我還要稱讚祂」（詩篇42篇5節）。你要相信上帝會拯救你。

詩人做的最後一件事就是**提醒**自己：「應當仰望上帝，因我還要稱讚祂，祂是我臉上的光榮，是我的上帝」（詩篇42篇11節）。他說上帝幫助我們，使我們臉上有祂的光榮——而我們的面容反映出內心的光景。所以，當鑒察、勉

勵、提醒自己：惟有上帝可以幫助我們處理內心感覺的問題。

當你想靈修親近主，卻陷入靈性枯竭的狀態時，不要因此卻步，繼續做你該做的事，不要被自己的感覺牽著走，這是至關重要的。你也許會說：「我今天沒有心情，等心情好了再靈修吧。」請謹記：無論你的感覺是好是壞，你都必須要堅持下去。

儘管去做。行動可以改變感覺。有人說過：「帶著熱情做事，你就會有熱情。」這不僅是積極思考而已。上帝不想讓我們忽視自己的情緒，但我們必須學習去承認自己的情緒感受，然後以榮耀上帝的方式將它表達出來。

要產生新的想法、行為或感受，實踐要比空想來得容易。也就是說，即使我們沒有心情，也不能坐等心情好轉。反之，我們必須繼續行動，正面的情緒感受就會隨之而來。

有時我不覺得自己已經結婚，但是我知道事實上自己確實已婚。在證婚人面前我說過「我願意！」我的妻子也說了「我願意！」所以，不管我感覺如何，我們已經結婚是個事實。如果事實只是根據我的感覺，我就得一次又一次地再結婚。因為婚姻生活充滿了喜悅，同樣也充滿了低

潮。我們不能相信感覺，只能相信事實。當我繼續用「已婚的生活方式」過活，並履行自己的義務時，就可以找回「已婚的感覺」。

每一段健康的關係都會經歷低潮和高潮。我們的情緒也是如此。上帝瞭解有時我們與祂的關係會處於低潮。祂允許我們有情緒低落之時，這樣我們就能記住與祂的親密關係並不是以感覺作基礎，而是出自對祂的愛與委身。

當我們的靈性處於低潮時，盡可能到上帝面前傾心吐意，祂瞭解我們的感受。然後讀一讀詩篇，看看詩人中有多少人曾經歷沮喪，他們又是如何重新燃起熱情和信心。

每個人都會在生活中經歷各種不同的情緒感受，有好的，也有壞的。一位叫克拉伯（Larry Crabb）的臨床心理學家說，情緒成熟並不表示沒有消極的感受。人人都有憤怒、內疚和感受的時候，這是很正常的。然而情緒成熟的人能覺察和承認這些情緒感受，並尋求最能榮耀上帝的方式，將這些感受表達出來。

缺乏自律

如何自律才能使靈修持之以恆呢？

糾正對信心的誤解。有些人對「信靠上

帝」有錯誤的理解，以為只要順其自然，將一切交給上帝就行了，祂會將所有事情像變魔術般地安排好。這是一種狡辯，其真正的意思是：「一切都在上帝的掌控之下，所以我們無須對所發生的事負責。」

這種對信心的錯誤見解是缺乏自律的主要原因。保羅在腓立比書2章13節說：「因為你們立志行事，都是上帝在你們心裡運行，為要成就祂的美意」。上帝在我們的心裡動工，那是祂負責的部分。現在請聽上帝在前一節是怎麼說的：「做成你們得救的工夫。」這是我們要做的部分。上帝並不是說我們必須靠自己的努力才能得到救贖，但是我們得到的救贖要在生活當中成就。基督徒的生活是「上帝做十分，自己也要做十分」。我們憑信心盡力而為，上帝則會完成我們做不到的部分。有些人缺乏自律，因為他們只依賴上帝工作，自己卻什麼也沒做。其實，上帝將責任託付給我們，我們當盡自己的責任。

認識惰性。簡單來說，造成沒有規律靈修生活的其中一個主要原因就是懶惰。懶惰也是一種罪，它並不符合上帝造我們的本意。我們懶散怠惰，是罪性使然。

當亞當犯罪時，他的天性就受到罪的污染。這種罪性也遺傳到我們身上。因此，我們每

個人都在某些方面有懶惰的問題。我們繼承了亞當的罪，其中包括惰性，不願為上帝做事。

我們要戰勝這個罪。我必須說：「主呀！我承認自己懶惰。這個星期我已經認錯了89次，但是我要再次來到你面前認罪悔改。」我們要了解自己的惰性，不以為上帝既然全知全能，掌管一切，我們就無須對自己應做的事負責。對於自己的惰性，我們要持續重新悔改，努力建立良好的習慣。

分清優先順序。要做到自律，最棘手的問題是如何分出事情的輕重緩急。如果我們不是懶散怠惰，也能憑信心盡自己當盡的責任，卻仍為自律問題所苦的話，問題必出自優先順序的選擇。這是許多人在生活中最苦惱的事。別忘了，撒但並不笨，牠要壓制我們親近上帝的渴望，使我們分不清或弄錯事情的優先順序就是牠最愛使用的伎倆。當你考慮事情的優先順序時，可以問問自己以下三個問題：

1. **「我想要怎樣的基督徒生活？」**這是最重要問題。我希望有什麼樣的屬靈生活？什麼樣的靈修？我希望自己可以從中得到什麼？我想成為怎樣的人？聖經的真理如何幫助我？我們必須清楚知道自己想成為什麼樣的人，以及希望自己的靈修產生什

麼果效。我們必須自己回答這些問題。我是否真的想認識上帝？我是否想成為一個不斷成長的基督徒？我是否想對上帝表達我對祂的愛和崇敬？我是否想成為一個順服上帝的人？我們必須決定自己想成為什麼樣的基督徒。

2. **「如何達成目標？」** 我需要遵循哪些步驟？每天15分鐘、30分鐘、或一個小時的靈修是否能達成目標呢？我們多久與上帝相聚一次？每天、兩天一次或一個星期三，都會決定我們是否能達成目標。

3. **「我願意付出多少努力？」** 我要付出多少代價？毫無疑問的，我們得付出代價。我們投資的多寡將決定我們收獲的品質。

改變一個人生命的，不僅是他心中的渴望，更是他所作出的決定。我們都渴望能效法偉大、敬虔的基督徒，但是僅有渴望還不夠，我們必須作出決定，選擇自己想過的基督徒生活，想要成為什麼樣的人。我們必須知道自己願意為達成目標付出多少代價。成功沒有捷徑。如果我們希望過有品質的靈修生活，就必須付上代價。我們都需要付上極高的代價，才能得到生命

中真正有價值的東西。

聖經充滿了勸戒和自律的例子。我最喜歡的例子是以斯拉。以斯拉記7章10節說：

「以斯拉定志考究遵行耶和華的律法，又將律例典章教訓以色列人。」以斯拉做了一個決定、許下一個承諾，他願為考究和實踐律法付出一切代價。他決定了自己想要的東西，以及他所願付出的代價。

保羅在提摩太前書4章7-8節提出了相同的看法。他以運動選手為例，說道：「在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

鎖定目標。總的來說，自律和每日靈修的關鍵在於：愈能持之以恆愈好，愈頻繁愈好，時間愈長愈好。就像是任何重要的關係，靈修愈能持之以恆、次數愈頻繁、時間愈長，關係也就愈鞏固。

我們必須再一次問自己：「我們想要什麼樣的基督徒生活？」我們的目標是爭取更長、更頻繁的靈修時間。因為上帝愛我們，願意與我們同在，祂要我們盡自己所能，將最多最好的獻給祂。祂對我們的愛是我們惟一的動力。這股動力

促使大衛在詩篇1篇裡說道：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」當我們愈常靈修親近上帝，領受上帝的愛，就愈想要和祂在一起。大衛幾乎每天都靈修，即使只是睡前的一個禱告，但顯然上帝時時刻刻都在他心中（詩篇25篇4-5節，63篇6節，119篇55、97節）。

缺乏應用

缺乏應用不會使我們停止靈修，但是卻會抑制我們對靈修的渴望。當我們瞭解靈修是為了表達我們對上帝的愛時，就明白實際應用是多麼的重要了。愛要有所行動，愛不僅要彼此訴說愛意，也要用行動來表達互相的愛慕。

在彼得萬念俱灰時，耶穌主動找到他，表達祂對彼得的愛。彼得在不認主之後重操捕魚的舊業。主耶穌找到彼得並完全饒恕了他。彼得曾經三次不認主，主耶穌則三次問彼得是否愛祂，以確認他的愛。耶穌這樣做是為了堅固彼得的信心。

就在重新確定他們之間的關係時，主耶穌教導彼得愛的道理。在約翰福音21章15-17節，主耶穌對彼得說：「你愛我嗎？……你餵養我的小羊。你愛我嗎？……你牧養我的羊。你愛我嗎？……你餵養我的羊」。主耶穌的重點是：「彼得，如果你愛我，就藉由為我工作來表達你對我的愛」。當我們真正愛一

個人，就會用他或她喜歡的方式來表達我們的愛。主耶穌要我們藉著愛那些祂所愛的人來表達我們對祂的愛。如此行就是遵行祂的旨意。

如果我們沒有應用靈修時的得著，那靈修也失去了意義。實際應用是靈修最有意義的結果，難怪撒但千方百計地要破壞它。這是對靈修價值的證明。如果我們對靈修的渴望遭到抑制、感到窒息、或是覺得無力，撒但就贏了。

大部分的基督徒沒有常常讀聖經，這是一個眾所皆知的事實。很少人有規律地研經，更少人能堅持實踐上帝的話語。為什麼呢？很多人始終沒有跨出第一步，因為他們不能集中精神、靈性枯竭和缺乏自律。而實際應用則是靈修另一個更進深的步驟。

我們追求什麼呢？是否應該期待每一次的靈修都能得到新的亮光並將它應用出來呢？這要看我們學到的是什麼樣的真理。有一些真理勉勵我們竭力行善，以仁愛待人，隨時為自己和他人禱告，這是我們每天都可以應用的。但要改掉壞習慣、擺脫錯誤的思想模式、克服一個頑強的罪則不一樣了，這類深入的實踐需要較長的時間。

當我們在基督裡成長，對上帝的話語更為熟悉時，就會知道每天當做的事。主耶穌期待我們主動去做那些事。祂持續提醒我們持守聖潔並為祂改變自己

的生命。這就是為何學習實際應用需要較長的時間。上帝看重我們生命的素質，過於我們行善的次數。我們往往依靠自己的力量來行善，但卻沒有活出聖潔的生活。

上帝與舊約中的人物經常是交往一段很長的時間。聖經的記載顯示上帝與亞伯拉罕之間的對話有很長的時間間隔。每一次祂告訴亞伯拉罕去做一些事，然後就會有幾個月，甚至幾年都不再說話。上帝讓亞伯拉罕有時間去活出祂的應許，憑信心去行。這是上帝給亞伯拉罕的考驗。

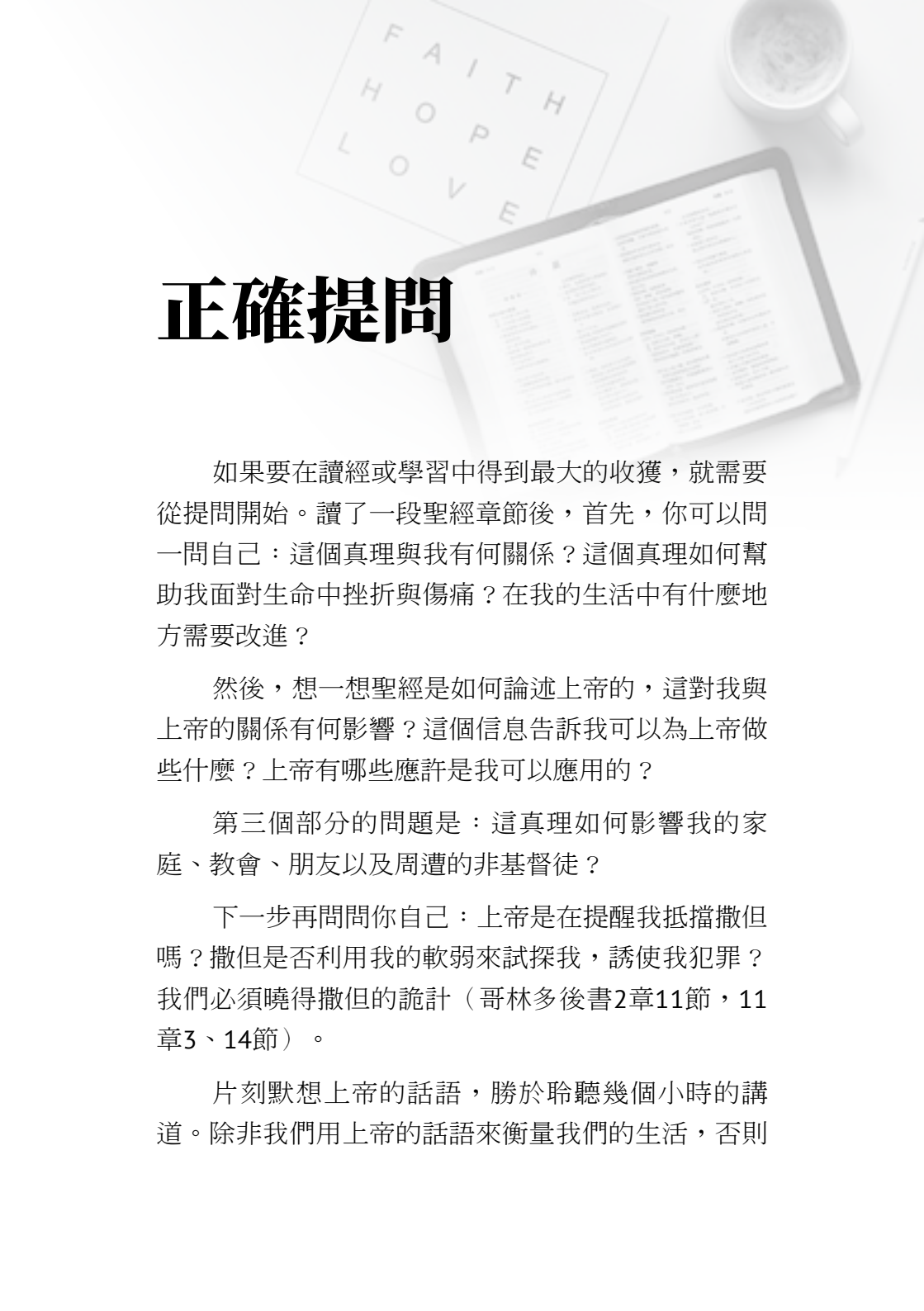
摩西、大衛和眾先知甚至是保羅都有相同的經歷。在保羅第一次認識主耶穌是救主之後，隔了三年他才為上帝所用（加拉太書1章15-18節）。上帝用這段時間來裝備保羅，使他能承擔起祂所託付的使命。

重點就是**我們的方法和意念不同於上帝的方法和意念**。祂的方法和意念高過我們的方法和意念（以賽亞書55章6-11節）。上帝的教誨就像一粒不會乾癟的種子。它會長出果實，但是等待結果是需要時間的。

實踐上帝的話語是一個過程，而不只是一次的行動。我們都要學習遵從和實踐聖經的真理，從而經歷上帝，才能為自己及他人的生命帶來持續恆久的改變。

我們如何能獲得清晰的洞見，來實踐上帝的話

語呢？首先，我們必須知道基督徒的生活都是圍繞著「關係」，也就是與上帝、與他人、與個人的關係。因此，若我們要忠心地實踐上帝的話語，就必須在靈修時間自己一些重要的問題。



正確提問

如果要在讀經或學習中得到最大的收獲，就需要從提問開始。讀了一段聖經章節後，首先，你可以問一問自己：這個真理與我有何關係？這個真理如何幫助我面對生命中挫折與傷痛？在我的生活中有什麼地方需要改進？

然後，想一想聖經是如何論述上帝的，這對我與上帝的關係有何影響？這個信息告訴我可以為上帝做些什麼？上帝有哪些應許是我可以應用的？

第三個部分的問題是：這真理如何影響我的家庭、教會、朋友以及周遭的非基督徒？

下一步再問問你自己：上帝是在提醒我抵擋撒但嗎？撒但是否利用我的軟弱來試探我，誘使我犯罪？我們必須曉得撒但的詭計（哥林多後書2章11節，11章3、14節）。

片刻默想上帝的話語，勝於聆聽幾個小時的講道。除非我們用上帝的話語來衡量我們的生活，否則

就會喪失它的意義（希伯來書4章12節）。靈修的終極考驗就是具體的實踐，主耶穌說：「你們為什麼稱呼我『主啊，主啊，』卻不遵我的話行呢？凡到我這裡來，聽見我的話就去行的……他像一個人蓋房子，深深地挖地，把根基安在磐石上」（路加福音6章46-48節）。

當我們靈修時，讓我們將一切獻給上帝。這樣做就是將生命的根基建立在磐石上。



靈修生活

Time With God

作者：彼得·狄森（Peter Deison）

翻譯：徐千涵

編輯：林嘉宏、孫曉梅、陳維德、黃淼儀、
魏淑環

審稿：李慶良、黃鵬遠、陳君立

設計：魏淑環

封面影像：Amy Tran

版權所有 © 2020 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。
所有的經文若無特別註明，則表示引自和合本聖經。

Traditional Chinese