



《明燈》



你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



靈修雜記(二)

江偉偉傳道

上次提到基本的事情：靈修是甚麼。今次再分享的是我們在靈修和讀經上要留意的事情，以下都是我按著自己的經驗、體會或觀察所得。

我們應該何時靈修？

主耶穌似乎習慣了在早晨與神對話，但聖經沒有規定我們甚麼時候靈修。原則就是要找一段安靜、沒有人騷擾的時間，而且最好是一段固定的時間。只不過早晨是多數人一天內最清醒、最安靜的時間。我相信大家都有自己不同的靈修時間。有人是早上，有人是晚上。

「靈修」兩個字好辛苦。所以有人會說：我每天很遲才上床，第二天起床又要上班，日日如是，永遠沒有時間親近神。如果真是太忙，可以嘗試用乘車的時間在巴士上靈修，因為其他的乘客通常都是在睡覺。這就是你個人安靜的空間。或者利用午餐時間，別人出外吃飯，你留在公司靈修。

我問過其他基督徒，他忙碌時會怎麼辦？有人如果超時工作，回家已很晚，身體又疲憊不堪，他就會讀十次一段或一節經文，有領受就有，沒有就算，然後上床睡覺。這人如此作，因為他情願時間縮短，也不願不靈修。有時靈修的時間雖然較短，但總比沒有的好。因為人有墮性，今日不靈修，明日就會更易不靈修。

靈修有時好像吃東西一樣，能夠安安靜靜坐下來，舒舒服服吃一餐安樂茶飯當然是最好。工作忙起來，沒有這些時間，面包都要當晚餐，起碼充滿了肚子。香港人雖然忙，但甚少、甚至沒有聽過因為工作忙而不吃東西以致餓死的人。但教會就有許多信徒，因為沒有足夠靈糧而餓至皮黃骨瘦。

如果你真的忙碌到按以上所講的時間，你也沒能抽出，那我建議你真的要休息一下，就算不是為了你的靈修生活，為了你的身體也要休息。

今日許多的信徒為了工作非常忙碌，這是事實。但據我觀察所得，亦有許多信徒沒有時間靈修，不是因為工作忙碌，而是沒有一個規律的生活。如果我們想早上有這麼一段安靜、沒有人騷擾的時間，要先建立一個有規律的生活。現在許多基督徒雖不至於像「邊青」那樣，每晚遊蕩到天明。但他們的生活是沒有規律的。你問他忙甚麼，他又回答不來，可能會回答你「習慣囉」、打機或上網！總之他就是每天晚上半夜三更才睡。其實這是一個壞習慣，我們需要主救我們脫離罪惡；同樣，也需要主救我們脫離壞習慣。故此，應盡快建立一個有規律的生活，有助你建立一個良好的靈修生活。

如果有時因為工作到夜深才回家，你可以嘗試洗澡後靈修，因為洗澡後那短短十多分鐘就是最舒服及最清醒的時刻，你可以嘗試利用那段時間靈修。

今次談到這裡，有機會下次再說。

編者的話：《明燈》五十期

李栢桑弟兄

感謝主！從 2018 年 10 月出版《明燈》試刊號，2019 年 1 月出版《明燈》第一期，到今天已經第 50 期了。出版共 54 期的《明燈》，不是一件簡單的事情！

在這裏筆者要多謝過去投稿的弟兄姊妹：王志明、廖樂恩、李志江、劉倩萍、黃渭淦、陳玉和、徐嘉敏、吳凌雲、林瑤琮、梁碧芳、陳健強、龍世敏、凌潤栢、陳沃祥、曾柔賢、黃國輔、楊潔儀、曹達明、韓傑安、何淑嫻、郭嘉欣、黃浩恩、鄭麗珊、何玉珍、黃敬華、譚景華和已回到天父懷抱的潘英俊弟兄。多謝弟兄姊妹的投稿！讓《明燈》成為明恩人的分享園地，讓弟兄姊妹有靈裏的相交，在信仰上可以彼此勉勵、同行！多謝在「牧者心」專欄分享牧養文章的牧者：廖金輝牧師、吳敬華傳道、陳文祥傳道、江偉偉傳道和陳映紅傳道。你們的分享擴展了弟兄姊妹的屬靈視野，讓我們的屬靈生命得著造就。

在過往的《明燈》，我們曾刊登了不同題材的文章，如廖牧師的《我常使用的默想和禱告方法》系列、《在小組中作屬靈生命操練的重要性》系列、《福音派的屬靈分辨》系列、《俗世中主日的操練》系列和黃渭淦弟兄的《啟示錄》分享系列等等。弟兄姊妹的投稿，包括了靈修分享、讀經心得、短宣分享、傳福音異象、主日學分享、課程分享、信仰見證、生活分享、營會分享、親子文章、工作體驗和感恩分享等，內容非常豐富。這些分享都是明恩堂寶貴的屬靈財產，感謝教會同工的安排，讓我們可以在教會網址 (<http://www.mingyan.org.hk/>) 上重溫各期文章(弟兄姊妹也可隨時透過《明燈》首頁的二維碼登入)，讓弟兄姊妹在信仰上的經歷和感動，今天仍對我們說話，砥礪前行。

在過去的一段日子，我們收到的投稿減少了，以致出版日期變得不穩定，有些月份只出版了一期《明燈》。我在這裏呼籲弟兄姊妹繼續積極投稿，不要介意內容多寡和文筆是否流暢(我們有弟兄姊妹協助校對文章的)，讓大家的分享成為弟兄姊妹在信仰路上的打氣聲。今天，看書和寫文章的機會都變得更加少了，而寫文章、寫信仰筆記正可以幫助我們有更多信仰思考和沉澱，是不宜放棄的屬靈操練，我們一起加油啊！

最後，我要多謝《明燈》的同工，多謝大家在不同崗位的配合，即使時間匆忙，仍很盡心竭力地完成工作！以致各期《明燈》能順利出版，感恩有您！願主繼續帶領《明燈》這事工！