

學會記錄 靈修的生活



文／林以謙
圖／魚仔

生活中的靈修無處不在，只要你願意，
隨時隨地都可以預備身心進入靈修的狀態，
與神靈交。

前言

在現今這個生活節奏越發快速的社會裡，不知大家在走出校園之後，是否還留有閱讀和寫作的習慣？也許有不少弟兄姐妹的生活，早已被忙碌的工作充斥，再加上短視頻文化的橫行，恐怕是很久沒有沉靜心來完整地閱讀完一本書或一篇文章，甚至連提筆的感覺都變得陌生起來。屬世的生活尚且如此，那屬靈的生活呢？你有每天堅持閱讀聖經嗎？你會積極參與各種聚會嗎？你能記下靈修筆記嗎？如此種種，若是未能做到，那我們就真是在慢慢丟失靈修的技能了，因此筆者和大家一起分享這篇〈學會記錄靈修的生活〉——試寫靈修小語，一起學習怎樣以文字的方式進行靈修。

一、什麼是靈修小語

靈修顧名思義，是指靈魂生命的修煉。身為基督徒，我們能做到的靈修有：唱詩、讀經、禱告、事奉、參加各種聚會、講習等等。這也說明了生活中的靈修無處不在，只要你願意，隨時隨地都可以預備身心進入靈修的狀態，與神靈交。

至於小語，之所以能被稱為小語，是因為不需要長篇闊論，只要把我們在靈修的過程中，所受到的感動記錄下來即可，並無字數和文體的要求。比如我在聽道中，對講道者所說的內容感到扎心，哪怕這扎心的感覺只夠我寫兩三句感動的話，那也非常值得記錄，因為神是個靈，我們需要用心靈和誠實敬拜（約四24）；有多少感觸就寫多少。

而且聖經中有不少先知、門徒也是如此的作為，受到聖靈感動時，有彈琴唱詩的，有講說預言的，甚至有施行神蹟的，所記的篇幅長短不一，卻都能看作是他們在靈修上的「小語」。

二、為什麼要寫靈修小語

1. 改變自己，學像耶穌

練習寫靈修小語的原因很多，然而最為重要的，應該是為了改變不足的自己，學習耶穌的樣式（太十一29）。與其說這是寫作的原因，倒更接近解釋靈修的根本目的，我們應當像主耶穌一樣，越靈修越柔和謙卑，越發認識到自己的渺小和神的偉大奇妙。

筆者之前一度認為，只有屬世的小學才會使人驕傲自滿，因為懂得知識多了，反而會以為完全掌握了神所創造的自然規律，有了自己的見解之後變得狂妄，從而藐視神的存在，但事實告訴我並非如此。許多其他教派的牧師、神父，對聖經的知識瞭若指掌，經典的章節事件倒背如流，他們秉持著所屬教派對聖經的一套見解，認為自己所受的學問是真理，卻始終不肯承認完全符合聖經教

誨的「真耶穌教會」，不肯承認我們所守的安息、所求的聖靈、所講的聖經真理；有的甚至能毫無根據地詆毀真教會為異端邪說，正如他們將神所要求的道傳偏了一般。可見真理學習的越多，若不能學像耶穌柔和謙卑的樣式來探討靈修的成果，同樣會使人偏離真道。因此我們在靈修時更應當做醒、謹慎，常懷一顆謙卑的心，若是越學越多，將靈修所得來的屬靈榮耀歸給自己，反倒會陷入魔鬼的網羅之中。

2. 追求屬靈生命的長進

很多弟兄姐妹從小生活在基督化的家庭裡，跟著家人來信從耶穌，把聚會當作習慣，每到固定的時間，總能預備好身心進入安息。這點很好，然而有些素常的習慣，很容易讓人安於現狀，不思進取，即便是在信仰方面亦為如此。

筆者之前給青少年上課時，有一節課是要求他們把聚會的詳細流程寫一遍，絕大部分的孩子信了十多年，參加過千百場的聚會，看過千百場的領會，卻無法完整複述一遍流程，令我唏噓！這說明一個道理，信主時間越長，卻沒有長進，是很危險的，聖經也教導我們要追求屬靈生命的長進（來五13-14）。是嬰孩自當吃奶成長，是大人也該品嚐乾糧，而我們早已不是初信之人，脫離了那信仰的嬰孩身分，該吃一些「靈的乾糧」讓自己成長了。練習寫靈修小語就是讓我們屬靈的生命慢慢長進，在體驗靈修的過程中逐步把靈奶換成靈糧，若是信主好些年還在像剛出生的嬰孩一般喝奶，那你的靈命就顯得不正常了。



3. 神重視文字的工作

我們在生活中，偶爾遇見一件讓自己覺得很有紀念意義的事情，你往往會做些什麼呢？不少弟兄姐妹應該都有記錄美好生活的習慣，當我們遇到了有趣的事，很可能會拍張照，配上一段文案，發到朋友圈中，博取大家的點讚和關注，分享自己的快樂。

那如果屬靈的生活也有朋友圈呢？我想靈修小語就是你發朋友圈的文案吧！

我們也許可以輕易發現並記錄身邊的趣事，卻缺乏寫下屬靈文章的勇氣，其實這樣並不好，因為神是非常重視文字工作的記錄（出三一18）。當初神呼召摩西時，將曉諭他的話用指頭記錄在石版上，傳給以色列眾人，可見神也為我們做了榜樣，親自動手寫下記錄，要將這份律法傳承下去。而這樣文字記錄的工作，在聖經當中可謂比比皆是：雅各在路斯夢見天梯，並枕石立柱澆油，起名為伯特利（創二八18）；以色列人戰勝亞瑪力人的事，摩西就被神要求記錄下來傳給約書亞（出十七14）；大衛在掃羅父子死後，作哀歌悼念，並寫在書上以此教導猶大人（撒下一17-18）等等。更何況文字的記錄，有時甚至能抵禦異端邪說和被歪曲的真理，保羅就是用書信的方式，告誡各教會的信徒要小心防備，切勿曲解真道，教導眾人何事可行、何事不可行，這也為後世的我們

更正道理留下了參考。諸如此般，無不訴說著文字工作的重要性。

三、如何完成一篇靈修小語

那說到底，怎樣才寫好一篇靈修小語呢？正如我前文所說，靈修小語並無字數和文體的要求，只需記錄靈修時的感動。我們可以寫讀經時對聖經的感悟，也可以寫自己所經歷的一些神蹟奇事，還可以寫平時聽道所獲的真理造就，甚至寫一篇詩歌來讚美神的大能都可以，但這些算是次要的，學寫靈修小語，我認為更需要先做到這幾點要求：

1. 殷勤靈修不要偷懶

靈修小語怎能離開靈修？想要獲得聖靈的感動，那就必須要殷勤靈修，每日的讀經、禱告不可輕易放棄，因為神不喜悅懶惰的人。彼得被主呼召時正在海裡撒網；稅吏馬太正坐稅關時跟隨了耶穌；以利沙拜師時甚至還在田裡幹活……。如此云云，說明神不會輕易感動一個懶人，我們當懂殷勤靈修，時刻預備。

2. 不可違背基本信仰

當真正開始動筆記錄時，我們要審查自己的內心，思考接下來所寫的文字真的能造就人嗎？一篇靈修小語寫完之後，若自己品讀都感動不了，又如何能造就其他人？正所謂寧缺毋濫，一方面我們不要趕任務，為了寫而寫；另一方面，所記下的內容一定要符合真理的造就，不能違背我們的共信之道，不要隨意寫負能量或不造就人的話語，更不要把歪曲的道理當作靈修小語。

3. 研經切忌斷章取義

靈修小語的素材，最容易獲取的途徑就是聖經了，而在我們研讀聖經時，一定注意名為斷章取義的陷阱。有些時候，由於我們解經的能力不足，看到幾句很有韻味的經節，往往會以自己個人的經驗來解釋聖經，把這份經解提升到真理的層面，甚至在某些場合（尤其是靈修小語）不恰當地使用這段經節，這麼做很危險。我們對於不甚理解的經文，可以尋求講道者的幫助，學習解經之道，不要在靈修小語裡輕易記錄不確定的話語，以免使人跌倒、不榮耀神。

欲速則不達，循序而漸進。我們需要的是一步步地練習、記錄與神靈交的成果，若能熟練掌握這些要求，我想大家所寫的靈修小語一定會給自己不一樣的感覺，到那時才需要你進一步考慮，運用怎樣的文筆，引用哪些經句，讓你所寫的文章變得更加精彩，讓人看了、聽了能夠更加感動。

但也有人說，我是想記錄靈修生活，可是我的靈感極其匱乏，長期以來沒什麼感動可寫，這該怎麼辦？能有這樣的經歷，只能說明我們靈修的次數和程度還遠不夠感動自己、感動神，因此最好的解決方法，就是禱告祈求。我在做屬靈工作之前一定會先禱告，求神賜我足夠的聰明智慧領悟神的道，完成神的工，很多時候都能讓筆者所行的事半功倍。可見只要有一顆願求、願做的心，神的靈總會在合適的時機大大地感動你，讓你體驗主的存在。

結語

「帖前五19」記著說不要消滅聖靈的感動。有的弟兄姐妹靈修時很有感動，礙於各種原因沒有及時記錄下這份屬靈的造就，事後不久便忘了；有的弟兄姐妹被要求在團契裡分享靈修小語，明明有話可說，卻因不好意思在眾人面前袒露心聲，最後婉言拒絕，這些行為可都是在消滅聖靈的感動啊！神既然給了我們這個機會，我們就當大膽把握，學寫靈修小語、在講臺上分享出來，這也是團契目前在推行的活動，不要怕寫得少或寫得不好，其實大家都希望通過靈修小語的分享，進一步去瞭解你，即使你在講臺上不過隻言片語，也能讓我們之間的情誼更深一層，我想這是神所樂意看到的事情。

所以弟兄姐妹們，千萬不要做消滅聖靈感動的人，主若有將這份感動送到你嘴裡，你卻當漱口水一樣哇啦啦吐出來，那再想從神那獲得什麼，恐怕就不是那麼容易的事了。希望大家能夠彼此勉勵，互相造就，成為常常收穫感動的人，阿們！

