



信徒應重視靈修生活

文／吳明真



靈修 (spirituality) 一詞源於天主教，與苦修及神祕主義有關。《聖經》中雖沒有靈修一詞，但卻充滿著靈修的觀念。靈修是指屬靈生命的操練，人藉由靈修尋求神的教導和聖靈的感動，使內在的生命更新，外在的言行改變，在每天的生活中體驗信仰的真實。一個人信主後，有了屬靈的生命，卻是幼小、軟弱的。因此這生命需要不斷的培育、鍛練，使它能長大、茁壯（彼前二2；來五12-14；雅四8），越來越像神（弗四24），這是靈修要達成的目標。

一. 靈修的重要性

信徒受洗後，罪惡得到赦免，成為新人（弗四24），有了新生命（彼前一3）。正如經云：「你們已經脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。」（西三9-10）。既然信徒已經成為「新人」，是否就不必再努力對付「舊人」、「舊我」，從此與罪惡絕緣，不會再犯罪？還是要繼續對付「舊人」、「罪性」，時時做醒，努力追求靈命的長進呢？

使徒保羅認為運動員為了爭取一面冠軍的獎牌，要接受嚴格的訓練，只得到會衰殘的桂冠。而基督徒要得著永不衰殘的冠冕，更要攻克己身，叫身服我（林前九25-27）。「攻克」的希臘文為ύπωπιάζω，意思為擊中臉上、眼圈打黑，這是拳擊比賽的術語。「服我」的希臘文為δουλαγωγῶ，意思為使它作奴隸。保羅強調基督徒與運動員一樣，為了得著冠冕，需要自律己身，也就是需要自我靈修。保羅說：「所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪。」（西三5），基督徒受洗後，蒙神赦免罪過，並不代表從此不再遭受罪惡的攻擊；因此保羅勉勵我們要「治死」身體的惡行。信徒受洗歸主後，要每天抽空與神親近，這對於靈命的長進是很重要的。良好的靈修能帶來持續的服事，能成為合乎主用的貴重器皿（提後二21），使自己和別人得救（林前九27），並使神得著榮耀（彼前二11-12）。

二. 靈修的方法

靈修是一種靈命操練的方法。倘若每天能有固定的時間和地點來靈修，養成規律的習慣，將使信徒在道理與品德上均能長進。例如但以理一日三次跪在神面前禱告感謝（但六10）；很多基督徒也有靈修的習慣，有時是集體性的參加早禱會、晚間聚會，有時是個別性的單獨在家中讀經、禱告。

靈修是與神相交，並無固定的方法。只要能以神為中心，以基督耶穌為禱告的對象，以《聖經》為思考的重點即可。茲略述靈修的方法如下：

1. **要使心靈安靜。**現代人的活動太多，無法使內心寧靜，因此很難聽見神的聲音。經云：「我的心默默無聲，專等候神；我的救恩是從祂而來。」（詩六二1），透過安靜的默想，反覆思想神的話語，可以真正與神相交。
2. **要讀經。**經云：「主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。」（賽五十四），神的話語是屬靈的糧食，能使我們心中喜樂（賽五十五1-2），成為聖潔、完全（約十七17），預備行各樣的善事（提後三15-17）。神會透過《聖經》，按我們不同的需要，對我們說話。我們受洗後，成為新人，要在知識上漸漸更新，正如祂的形像。所以要認真研讀《聖經》，方能在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意；好叫我們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，漸漸的多知道神（西一9-10）。
3. **要禱告。**經云：「應當一無罣慮，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。」（腓四6-7），靈修是與神相交，向神傾心吐意（撒上一15）。因此我們可以藉由禱告，將心事告訴神；禱告也可以從神得到能力。人帶有必死的肉體，常是軟弱無力，以致體貼情慾的事，受到罪惡的束縛。但神賜給我們應許的聖靈，祂在基督耶穌裡釋放了我們，使我們脫離罪和死的律了（羅八1-13）。聖靈和情慾是彼此相敵，所以藉由禱告使我們能順著聖靈而行，靠著祂治死身體的惡行，就能不放縱肉體的情慾（加五16-26）。
4. **要遵行神的話語。**真正的靈修應該與日常生活結合，能活出神的形像。屬靈的生命不是知識，乃是生活，我們靈命的長進是一點一滴的日積月累。所以我們不要單單讀經、聽道，更要在生活中實行出來，這樣在他所行的事上必然得福（雅一22、25）。

經云：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。」（詩一2-3）。使徒保羅也說：「操練身體，益處還少；唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」（提前四8）。我們如果想成為優秀的運動選手，需要不斷的操練，才能到達熟練的地步。同樣的，我們的屬靈生命，也必須要藉由讀經、禱告、聚會、服事等靈修生活來殷勤的操練，將罪惡治死，才能達到聖潔的地步。靈修與一般宗教的修行不同，它不是藉由善功修為，而是經由禱告、讀經，與神建立親密的關係，蒙受神的恩典與賜福。所以在今日罪惡的世界裡，信徒應重視靈修生活，養成良好的習慣，時刻與主親近、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連結（約十五5），就能蒙神賜福，產生屬靈的力量，勝過罪惡的誘惑。 

