



# 靈修十勉

文／賴英夫

基督徒能過著神所喜悅、守道行道的生活，  
乃因平時重視靈性的修養。



「**信仰生活化**」就是把基督徒所信仰的道理，靈活地運用在日常生活中，亦即過著行道的生活。「**生活信仰化**」乃是在基督徒的生活中，表現所信所學的道理，過著守道的生活。基督徒能過著神所喜悅、守道行道的生活，乃因平時重視靈性的修養，自我做醒、力求進步、自我要求，俾更臻完美。

保羅在殉道之前的書信中說道：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕祂顯現的人。」（提後四7-8）。他之所以敢如此表白，乃因他在生之時，秉持追求完全的心。所以他說：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所要我得的。」（腓三12）。茲以十點互勉，或能提醒我們自我檢討，以改進生活的態度和為人的風度，而能時刻為主發光發熱。

## 一. 宰相肚裡可撐船

箴言道：「不可說：人怎樣待我，我也怎樣待他；我必照他所行的報復他。」（箴二四29）。冤冤相報何時了？所以經云：「不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。若是能行總要盡力與眾人和睦。」（羅十二17-18）。所謂宰相肚裡可撐船，度量大一點，凡事忍耐、凡事包容，因為愛



真理  
專欄  
靈修

能遮掩許多的罪，而且「遮掩人過的，尋求人愛；屢次挑錯的，離間密友。」（箴十七9）。何不做一个寬宏大量的人！

保羅曾勸勉我們要有「謙讓的心」，不要比較和計較，因為主再來的日子已經近了，何必為世俗的事那麼操心。當我們能謙卑讓步時，就能靠主常常喜樂（腓四4-5）。願神賜給我們謙讓的心，誠如經云：「神賜給所羅門極大的智慧聰明和廣大的心，如同海沙不可測量。」（王上四29）。願我們在為人處世時，度量大一點。

## 二. 多說造就人的好話

「心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」（箴十六21、24），同樣要表達一個意思，有的人一開口就令人生氣，甚至讓人一段時間憤憤不平；有的人說出話來，卻會令人心悅誠服。這關鍵就在乎你的嘴巴是否口出良言，如經云：

「智慧人的口說出恩言。」（傳十12），能令聽者有溫馨感，心覺平安喜樂。如果能三思而後言，存著愛心說誠實話，「人因口所結的果子，必飽得美福……人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。」（箴十二14、25），所以嘴巴要甜一點。

「口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好！」（箴十五23）。良善的口才是真神所賜（參：出四10-12），故當祈求真神，使我們「隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗四29）

### 三. 以同理心為別人設想

保羅勉勵我們：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。」（腓二4-5）。行動的快慢，在於行動者的個性、習慣和能力；然而，基督徒當有基督耶穌的心，祂為世人的得救設想，甘心離開天上榮耀的寶座，來世上受苦受難，且受死在十架上。可見愛的真諦在於「不求自己的益處」，不單顧自己的需求，卻能為別人設想，以他人的益處為前提。因此，每當要付諸行動與人配合時，務要考慮別人的需求，要行動快一點，以免別人因等待而著急，也不因我們行動慢而耽誤大事，或浪費別人的時間，這就是愛的行動。

「你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。你那裡若有現成的，不可對鄰舍說：去吧，明天再來，我必給你。」（箴三27-28）。行善救人也當考慮時效問題，故要行動快一點，否則受難者延遲就醫，或求救者喪命在天災人禍中，令人後悔莫及。故經云：「人被拉到死地，你要解救；人將被殺，你須攔阻。」（箴二四11）。既然如此，傳福音救人靈魂的事，你的行動是否也快要一點？

### 四. 重視效率，更求完美

聖徒的品行有一項是「殷勤不可懶惰；要心裡火熱，常常服事主。」（羅十二11）。心裡火熱的愛主，殷勤做服事的聖工，必能使工作的效率提高；在社會服務，努力認真的員工，必能提高公司的業績；家庭主婦有愛家顧家的精神，相夫教子、料理家務，必給家庭帶來幸福。經云：「不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀乃成。」（箴十五22）。若身為主管，理當善用幹部，集思廣益，分工合作，以達工作最高效率。

屬靈的教會要使聖工興旺，不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠神的靈才能成事（亞四6）。是故，聖工的發展，務要全體聖工人員同心合意恆切禱告，才能立竿見影，達成目標。所以保羅勉勵我們：「親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可動搖，常常竭力多作主工；因為知道，你們的勞苦在主裡面不是徒然的。」（林前十五58）。願我們能百尺竿頭更進一步，努力做好每一件事，使達到最高果效。

### 五. 多思考、多見識、多智慧

經云：「通達人見禍藏躲；愚蒙人前往受害。」（箴二二3）。通情達理的人知道衡量狀況情勢，曉得輕重緩急，因此腦筋靈活，看見災禍就立刻閃躲，愚蒙人因無警覺性而受害。多用腦、多思考、多知識、多智慧，如所羅門王以智慧斷案，當兩個婦人都說活孩子是自己的，死孩子是別人的，又無證據可查時，王說「將活孩子劈成兩半，一人分一半。」真正的母親就出現了，願將自



己的孩子給另一位母親（王上三16-28）。可見神給所羅門王有靈活的腦筋，能以激將法測出誰是活孩子的親生母親，而使案情明朗。

耶穌對門徒說：「我差你們去，如同羊進入狼群；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。你們要防備人……」（太十16-17）。基督徒向陌生人傳福音，必須求神賞賜靈敏的眼光，遇到真心想追求真道的慕道朋友，則要馴良如鴿，以真誠的態度，闡明得救的要道，作真見證，使了解福音的好處、信仰的寶貴；但對無心信主或不良動機的人，則需腦筋靈活一點，靈巧如蛇，適可而止，免得惹事上身。活在見利忘義、詐騙層出的世代，更要求主施恩保守，賞賜靈活的腦筋，才不致受騙吃虧。經云：「若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。」（雅一5）

## 六. 忘記背後，努力面前

「懶惰人說：道上有猛獅，街上有壯獅。」（箴二六13）。因此，他就拒絕出去工作。人的惰性，使人避重就輕，找理由推三阻四，不去作該作的事；理由一大堆，結果一事無成。事實上，找理由的時間已經夠作不少事了；理由少一點，使人更平安、更喜樂、更積極、更上進。

大衛作詩：「因我所遭遇的是出於祢，我就默然不語。」（詩三九9）。因他知道真神掌管一切。許多事情的發生，雖有人的因素，但真正主宰的卻是我們的神。所以約瑟才會對十個兄長說：「我豈能代替神呢？……神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」（創五十19-20）。所以我們不要為自己找理由，乃要忘記背後，努力面前。

## 七. 盡力去做當做的事

所羅門王曾說：「凡你手所當做的事要盡力去做；因為在你所必去的陰間（指墳墓）沒有工作，沒有謀算，沒有知識。」（傳九10）。人生苦短，生命有限，天生我材必有用，誠如經云：「各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。若有講道的，要按著神的聖言講；若有服事人的，要按著神所賜的力量服事，叫神在凡事上因耶穌基督得榮耀。」（彼前四10-11）。我們因常常竭力多作主工，在主裡必不落空。你如果有能力和時間，不妨為別人多做一件事。

人生以服務為目的，是孫中山先生的至理名言。因為「少種的少收，多種的多收，這話是真的。」（林後九6）、「諸般勤勞都有益處。」（箴十四23），不但幫助了別人，也讓自己快樂，故有助人為快樂之本的格言。有生之年，若能發揮恩賜，為人多做一點事，利己益人，一生就不遺憾了。所謂犧牲享受，享受犧牲，神也必紀念。

## 八. 智慧人忍氣含怒

「寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。」（箴十七27，十四29-30）。人帶著血氣，往往因為意見不同、看法有異，彼此猜疑，或心中嫉妒而發生磨擦或口角。由於大發脾氣而破壞人際之間和樂的氣氛，自己不快樂卻影響別人的情緒。是故，EQ成為現代人重視的就業條件之一。要學習脾氣小一點，加強控制情緒的能力。如何改變暴躁的個性，使性情溫良？不輕易發怒又如何才能辦到？怎樣做才能讓心中安靜不發脾氣？……這都是靈修的課題。



「愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。好氣的人挑啟爭端；暴怒的人多多犯罪。」（箴二九11、22）。保羅曾說：「你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」（加五16）。智慧人順著聖靈而行，就當心中安靜，向神謙卑禱告，祈求聖靈充滿，倚靠聖靈幫助，改變自己的個性。誠如神的應許：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。」（結三六26）。柔軟的肉心使人性情溫良，不輕易發怒，就能讓自己的脾氣小一點。

## 九. 快快的聽、慢慢的說

「你見言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。」（箴二九20）。愚昧人若有自知之明，就不敢隨意發言，沉默反而帶來平和；言語急躁的人，容易惹事生非，因為「溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。」（箴十五4）。人往往出口太重，將好話說成壞話，將好事變成壞事。同樣說一次話，表達一個意思，為何用詞要強硬？為何要大聲壓制人？經云：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（箴十五1）。所以說話時要輕柔一點，才不會製造緊張氣氛；輕聲的說話，會帶來溫馨的感覺。

大衛作詩：「有何人喜好存活，愛慕長壽，得享美福，就要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。」（詩三四12-13）。可見平時的說話何其重要！雅各勸我們：「要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」（雅一19）。意思就是仔細專注的聽話，三思後謹慎的說話，不隨意生氣，這就是靈修。經云：「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽

調和，就可知道該怎樣回答各人。」（西四5-6）

## 十. 面帶笑容、使人喜樂

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（箴十七22）。喜樂能讓人充滿生機，增強抵抗力，戰勝病菌。「心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。」（箴十五13）。見面微笑，可將心中的喜樂傳達給對方，帶來愉悅的感覺。「眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。」（箴十五30），亦即「笑逐顏開使人喜樂；好消息使人心曠神怡。」（現代中文譯本）。要讓自己成為樂觀的人，要讓別人因我們而喜樂，就要微笑露一點，讓周圍的人感受到主愛裡的溫暖。

## 結語

經云：「在指望中要喜樂；在患難中要忍耐，禱告要恆切。」（羅十二12）。即使身處患難中，仍要恆切禱告，祈求上頭的能力，使能忍耐度過難關；且在禱告中，生發指望，在指望中有喜樂的微笑。因為使人有盼望的神，因我們的信，必將諸般喜樂平安，充滿我們的心（羅十五13）。願我們常常臉露微笑，做一個喜樂的人。

經上保羅的勉勵值得深思：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得著神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。所以我們中間，凡是完全人總要存這樣的心；若在什麼事上存別樣的心，神也必以此指示你們。然而，我們到了什麼地步，就當照著什麼地步行。」（腓三13-16）。願我們百尺竿頭更進一步。

