

# 平安月報

75.10

## 怎樣靈修漢經

吳光光

發上一個女孩子時候，你會感到和  
她的約會是重組嗎？你見她總是為想要  
得禮物嗎？不，是她的羨慕，她的愛  
情，她的微笑，她自己整個人在吸引  
着你，靈修也是這樣，而且唯有這樣  
才是真靈修，才不會枯燥無味。

怎樣靈修才能達到這個境界呢？

首先我們要有規律的生活，定時睡覺定時起床，不規律  
的生活是靈修的致命傷。每天早起第一件事不是靈修，  
而是梳洗收拾床被，為的是不讓自己有再上床的機會。  
許多時候，醒來立刻在床上靈修會導致再度入睡的危險  
，而且即使不入睡也不大敢度。事實上，尤其身體較弱  
的，年齡較長的，醒來之後，最少會有十分鐘的時間頭  
腦不太靈活，思想不太集中的現象，原因是當你睡在床  
上之時，心臟的跳動較弱，一旦起來，心臟突然要用起  
力來，把血從腳下抽到腦部去，一時間腦部的血液有不  
足的現象，也就有了半失氣狀態，頭腦感到不大清楚，  
這時候得告會容易入睡，所以最好做做柔軟運動，讓血  
液把氧氣充分的帶進腦部去。

做完了上述的準備工夫，就可靈修了。先找一個安  
靜的地方，許多人嘆息找不到安靜的地方，其實取安靜

靈修乃基督徒靈性命脈，我們教會的弟兄姊妹向來保  
持着一個重視靈修生活的氣氛。倘若有人一旦停止了靈修  
生活，其靈性必影響不在話下，而且還深自慚愧，不敢告  
人，有如犯上彌天大罪一般。這是十分好的氣氛。只可惜  
許多人因此對靈修生活有了錯誤的感覺，視之為重担。有  
的以為靈修是一種宗教儀式，不靈修就是犯罪，有的以為  
不靈修生活工作就會拉釘子，所以不敢不行，有的以為靈  
修是加添靈力的唯一秘訣，不靈修便會容易受試探。還有  
人以為靈修是一種義務，不靈修就能你為基督徒。其實這  
些都不是我們靈修的真正目的，怪不得許多人感到靈修枯  
燥無味了。

要有甜密的靈修生活，要達到靈修的真正目的，我們

就該以之為親近我們所愛的主的機會。每天抽一段時間  
見見祂，與祂談談話，該是一種享受，一種心靈上的舒適  
一種快樂。雖然與祂親近會帶來靈力，會使自己靈性剛強  
，但這些只是副產品，本真正靈修的目的已在。試問當你

靜的地方，在最受靜的時間裏彼彼皆是，那就是清早家人還  
未起床之時了。而且這時間是每天最好的時間，我們該  
把最好的獻給主。靈修時間不能視作等閒，以為把一天

的早晨做完了，就不靈修了。這後等於把親近主的機會

九月份收支表

收		支	
費		程	
大角		程	
7/8	195 00	1097 20	
14/8	76 00	1301 00	
21/8	368 00	200 00	
28/8	219 00	120 00	
共計	3681 20	225 00	
費		費	
7/8	611 00	24 00	
14/8	197 70	50 00	
21/8	207 00	110 00	
28/8	132 00	300 00	
共計	1137 70	1200 00	
費		費	
7/8	30 00	100 00	
14/8	50 00	100 00	
共計	80 00	200 00	
冷氣費	312 00	100 00	
水費	5 00	60 00	
共計	317 00	160 00	
利息	4099 20	67 00	
福利	600 00	100 00	
外幣	126 85	20 00	
共計	196 25	37 00	
合計	9770 20	9770 20	

夏正	1018 00	227 00	250 00
共計	1018 00	227 00	250 00
共計	625 29	372 00	250 00
共計	250 00	250 00	

看沒有多大價值的，主自己不及你生活上任何事物重要，不及你所愛的電視節目，不及你天天花許多時間開生的椅子了。不，我們不能這樣。寧可沒有時間吃飯，不能沒有時間靈修。主是我們的至寶，是我們的救命恩人。

好，你把每天最好最安靜的時間劃分出來之後，跟着最好最虔誠的跪下，當然不方便，坐着也可以。不過坐着跪着都要存心敬虔，然後輕輕的唱一詩靈修詩歌，先讓自己的靈進入到屬靈的境界去。所謂進入到屬靈的境界，就是思想全然集中在主的身上，以致忘記自己仍在地上，好像飛到主的身旁。主自己佔有了你一切的思想。要達到這境界是要憑信心不憑感覺。你信主在前面，你信祂聽你的禱告，你信祂愛接近你，懷抱你，你信祂是非常美惡則，非常可愛的，你相信你這樣想祂就是這樣，祂就必是這樣。不可隨感覺來判定，當你感覺不到祂的存在，但事實上祂是存在的。當你感覺不到祂的美惡，但祂仍是美惡的。感覺以人集中注意在自己身上，信心叫又集中注意力在自身上。通常人們判斷主愛不愛他是看自己內心有沒有一股奮與的熱力，其愛不過是一種情緒的激動了。情緒激動是不能持久的，若持久，任何人都會受不住而神經分裂的。犯了大罪被主的愛激動痛哭的人不可能永遠與永遠感到激動的，當他的情緒平靜下來的時候，是否主赦罪的恩就失去呢？當然不，但許多人每次到主面前都追求這種情緒。追不到就以為主不愛他或不愛主了。同樣第一次見到主美惡而產生興奮情緒的也不可能永遠興奮，但許多人是追求興奮的情緒而不是追求主。這是不對的。所以，當你憑

信心親近主之時，有興奮的情緒也好，沒有也好，你總要知道，主仍是存在，仍是可愛美惡的。有人告訴我，在美國有一位姊妹長久失去喜樂，因為她發現自己從來不能進入一個境界，像十幾年前的她在中國一個聚會裏看見弟兄姊妹拍掌高叫的激動情緒中，於是就以為自己靈命枯乾，神離開了她。其實其深是靈命枯乾其神疏遠呢？只有犯了罪，不肯獻上自己為主而活，沒有靈修，聽道而不行才算是枯乾。不然，一種完全沒有根據，只在情緒上感到平淡無奇，那不一定是枯乾。

或許你仍有一個問題，就是如產生信心，你可以進入靈修之時相信主的同在？不是這樣的。我怕這樣問的人還是以感覺來鑑定自己有沒有信心。事實上靈修時唱的詩歌會引導你很自然的進入屬靈的境界。你不必加些力去鼓勵自己相信，問題只在詩歌引導你之時，你是否集中思想去唱，去把詩詞化成自己的思想。不存生熟之心去批判，例如詩歌說「主耶穌啊！想起了你，心中便覺甜蜜」你就只集中思想去想主的甜蜜，不懷疑主是否甜蜜就是天然相信了祂是甜蜜的。至於心中是否覺得祂的甜蜜，一是在於你對主的甜蜜認識多少，思想多少，二是在於你注意甜蜜的感多少，還是注意主自己那甜蜜的本身。

有許多非常好的詩歌都是靈修用的，當你唱詩漸漸進入詩歌的境界時，你會像來到主面前，你可以構想自己像一個長髮少女，伏在主耶穌的胸懷裏，享受祂愛的撫摩。你也可以像一個小室室，伏在天父的臉上，這時

司庫：周永華(代)

## 續消息及報告

△教會鑑於會友名冊記錄不詳，故重新作全教會總調查，隨本報派調查表一份，請各弟兄姊妹填妥後，連同相片一張於一兩週投入奉獻箱轉交教會，海外弟兄姊妹則請於十二月底前寄交教會收。

△教會決定從速開辦第三間福音堂，已委託吳主光劉修信弟兄為負責籌辦，以月租一千元近青山道區為限，唯按目前經濟情況，仍未能有力支付，請弟兄姊妹代禱奉獻。黃靈運姊妹楊家裕弟兄新址是：8026 Venables St. Vancouver B.C. Canada.

△尖沙咀堂將於本月十二日並十九日下午三時至五時舉行帶領小組查經訓練聚會，由蘇恩憐姊妹主講，歡迎任何弟兄姊妹參加，尤其於夏令會內填報查經小組訓練者。

△尖沙咀堂已開辦兩種查經聚會，一為福音性，由陸明毅弟兄主領，每主日早上九時正於尖沙咀堂舉行。另一為查考希伯來書，由蔡紅桂姊妹主領，每主日早上九時於崔康常弟兄府上舉行，歡迎參加。

△葉勸兜姊妹約於下週六由英返港一行，歡迎歡迎。  
△羅巧珠姊妹已入明愛醫院十多天，至今仍未查出病源，不過已經較前感到舒適，且面色紅潤，姊妹現住明愛醫院望懷樓一樓B，一四五床位。

△呂瑞探弟兄及周振成夫婦已遷往葵涌高勞街31至41號二十樓E座龍騰大廈（電話：一二一五五一—一四）合住。  
△大角咀堂擬另覓地點遷移主日學，以便開辦兩堂主日講道會，弟兄姊妹如有任何消息請通知吳主光弟兄。

## （後靈修讀經）

內心何等甜美安舒，這時的禱告不一定長篇大論，乃像談話般的有問有答，有傾訴心事的時候，也有含情默然的時候，內心的一切瑣事好像都知道了，不用說出來似的，要說就只有讚美、敬拜、感謝，要代禱就只有為主的國和主的義，試問這樣的禱告靈修生活，是重担呢，還是享受呢？

禱告，默想，靈交，若要更深入更甜蜜，必需要更聖潔，除去任何污穢罪惡和卑賤的事，又要委身，把自己完全交託主，以至主所想變自己所想，主所惡變自己所惡，這就是與主同行的生活。

在靈修時讀經也是相仿，不是為研經而讀經，不是為預備講道而讀經，也不是為增加自己知識靈力而讀經，更不是作基督而讀經，乃是為了解主自己而讀經，全部聖經都不外是以基督為中心，多了解祂就多愛祂，多知道祂就越親近祂，研經可以在祂的時間研，因為研經要廣範圍的注意背誦，歷史，考據等，要看許多參考書，失去靈交的意味，靈修時的讀經就不同了，是集中思想到主自己和他一切的神奇作為，讀到一點看到祂一點，就立刻禱告祂，讚美祂，邊讀邊禱告，好像對話，又好像對着自己，的愛人讀她給你的情信一般，一面讀一面看着她，你讚她，整個靈修時間，無論唱詩、禱告、讀經，都以主在旁邊，注意力不在詩或禱告或經文本身，乃是任主自己，這才是靈修。

# 消息及報告

△今天下午四時三十分教會將備用宣道會并伯翰堂舉行施浸、受浸者有：梁燕雯、梁苑華、余榮苗、何子倫、王美年、陳美玲、蔡蔭坤、陳華隆、馮謙誠、梁淑冰、章永利、陳偉雄、曾惠芳、徐建華、劉棟文、何慧儀、黃銀順、陳宇祥、何淑萍、陳佩好、張啟華、廖啟儀、黃禮華、馮樹宏、徐智光、黃玉燕、盧頌葵、林麗娟、鄺翠文、吳煥雄、譚卓賢、葉桂煥、周家華、謝中玲、洪峯、郭燕薇、盧雪梅、鄭玉蓮、黃金熾、張若萍。如有遺漏，請立即通知吳主光弟兄。請受浸者帶長褲一條及內衣一套。浸禮各人員負責教本星期內立刻交還大角咀堂。請總務於三時半到場佈置一切及善後工作。

△羅桂光弟兄上週一喜得男嬰。

△林崇純姊妹已於上月二十四日飛往加國升學。住址未定。△閔銘淵弟兄在加險遭車禍。深感神大大的管教，痛悔前非。請教會弟兄姊妹原諒及代禱。現正積極辦手續接其妻子。何雪梅姊妹前去重聚。浪子回頭，失而復得，死而復生。感謝主。

△葛培理佈道大會青年組定本月二十六日下午七時半假寓打老道安素堂舉行青年大會。是晚購買為吳主光弟兄。並有本會數位弟兄姊妹負責主領分組工作。

△原樹華弟兄夫婦定明年二月返港。我們一同事奉主、弟兄堂業非成就。比預定期間提早完成堂業。教會今後又多一對得力同工。

△吳有弟兄險遭車禍，幸得神保守不至受傷。弟兄十分想念教會各弟兄姊妹。

△高領基弟兄在以色列回國尋找教會聚會，十分難找。甚至找到窮鄉僻壤，接近邊境，間或晚上聽到炮聲隆隆云。

△馮輝弟兄在加國病重，精神肉存所受痛苦，非筆墨所能形容。弟兄本未瘦弱，現較前更瘦，四肢無力，說話無力，加上失業，幼兒纏身，其妻無法出外工作，十分思家，請弟兄姊妹切切代禱，請加國弟兄姊妹接空探望幫助。

△陳國晉弟兄在美為貧窮所困，不能參與事奉。為弟兄對神之心仍真，十分想念教會云。

△朱其青姊妹快將畢業，三年來學會更信靠順服神。姊妹之父親七月間任港遭車禍，現正辦後事手續赴加與女兒團聚，其母在港電話(2-712684)，切望弟兄姊妹代為探問。

△尖沙咀堂明年獨立。大角咀堂亦選出新同工及原執事長老名單如下：吳主光、高領基、羅洪、劉修信、閔永華、黎美華、許燦英、周婉蕙、林文、鄭榮佳、余秀珍、羅維偉、黃惠明共十三人。由明年一月開始組成大角咀堂事工會。一兩年始轉為長教會。尖沙咀堂事工會則在物色中。

△劉傑文劉棟文弟兄之父親於上週二早上昏迷去世，並於週四早上出殯。人之死禍難測，盼弟兄姊妹小心閱讀。如何領家人歸主。一書。集伴向家人傳福音，以免太遲。