

《心程》第二季 91 天的靈修材料裡，包含：默想聖經人物，詩篇選讀和北宣的屬靈傳統。為大家更容易知道每一篇材料屬那種類，用了以下小圖像來識別：



默想人物

耶穌(馬可福音)、撒母耳



詩篇

北宣屬靈傳統



1. 謙卑者才可蒙恩



2. 和睦同心，彼此尊重



3. 施比受更為有福



4. 一切以神為中心



5. 以真理教導為本



6. 信心認獻



7. 愛教會

靈修知多少

問：什麼是靈修？

答：靈修是我們與上帝親近的時間——藉著閱讀和默想聖經、禱告(或輔以詩歌、靈修材料等)幫助我們認識神，經歷神，回應神對我們的旨意。

問：如何建立靈修的習慣？

答：習慣的基本要素是定時定地。因此，我們要為靈修劃出一個固定的時間和地點。例如：每天早上梳洗後的 20 分鐘；臨睡前的半個小時；午膳時間的 15 分鐘、在港鐵車廂內的乘車時間……。若我們看重與神的關係和自己的屬靈生命，便會不惜一切維持靈修的習慣。

問：靈修有什麼方法和步驟？

答：靈修可以有不同進路(如讀禱、圖像默想等)和方式，以下是其中一種方式：

1. 禱告/唱詩

以簡單的禱告開始(可參照靈修輔助材料提供的禱文)，求聖靈引導自己專注於神的身上，明白神的說話，也可在祈禱前後唱一些讚美、感恩的詩歌，預備自己的心靈去親近神。

2. 讀經/讀靈修輔助材料

閱讀(或朗讀)經文兩三遍，讓自己對經文內容有一概括印象。若當中某些字詞、句子、情景吸引你的注意或令你感動，可在此停留、思想、禱告(參步驟 3. 思想/默想)。如使用靈修輔助材料，也應先閱讀經文，然後才讀輔助材料。

3. 思想/默想

重讀經文，留意吸引你注意或令你感動的字詞、情節，並在此停留、思想、禱告。思想的方向可

(a) 經文加深我對神哪方面的認識？(b) 經文與我過往的經歷或現時的情景有何關聯？(c) 我可以如何回應/實踐經文對我的提示？此外，不少靈修輔助材料都會提供思考問題、經文解釋或反省文章，幫助我們投入靈修。

4. 禱告/寫靈修札記

以禱告總結讀經與默想時的領受，表達對神啟示或感動的回應。若能夠透過文字記下靈修心得，更有助重溫箇中領受和加深印象。

問：如何面對靈修時遇到的困難？

答：靈修時遇到的困難可大致分為兩方面：(1) 因著忙碌、疲乏而未能常常靜下來專心靈修；(2) 靈修時沒有得著或感到乏味，以致提不起勁堅持下去。對於前者，上述提到為靈修劃定時地的安排便十分重要：我最精神的時間是清早還是晚上？為了靈修，我選擇早起半小時還是減少上網半小時？我在家中抑或辦公室靈修會更專心？當我願意把靈修視為像工作、吃飯、睡覺等生活中不可或缺的元素，就不會因著忙碌而放棄這「上好的福份」。

對於後者，我們要明白：靈修的目的並非要滿足自己的期望，或要得著甚麼「好處」。靈修的目的是認識神，與祂建立關係。因此，靈修的焦點是讓神透過經文對我說話，從而回應上帝。若我們願意持之以恆，定會得著神要我們所得著的。

此外，若能與基督徒同事、同學、團契/小組的弟兄姊妹等組成靈修小組，定期分享，彼此守望，定能幫助我們持之以恆地靈修。

心 程

聖經提醒人要保守自己的心，

因為一生的果效由心發出（箴 4：23）。

人生如葉綠葉紅的變化，

每天一點一滴經驗所累積，造成了我們的心境；

不論遭遇到是污雲迷霧，或是陽光明媚，

都有聖經話語在過程中伴隨，

叫我們勇往直前，或讚嘆感恩！

願這小冊在每天心路歷程上祝福您。