

# 中華基督教會錦江紀念禮拜堂

06/08/2023

## 《每天靈修的重要性》

伍柏芝宣教師

踏入 8 月份，天氣非常酷熱。雖然香港到處都有冷氣，但這樣一冷一熱也較易讓人生病。早前我就因為病了而要看中醫。那位中醫師很有趣，他很用心地花上半小時，跟我講解人體結構，因為他說我要處理的不單單是**病徵**，更是**病源**。因為病徵只是反映著內裡的狀況，而病源卻往往是引至內裡失調的。故此他建議我需要檢視自己身體狀況，以至能好好地保護身體免她受損。而這個過程是較漫長，並且需要每日持之以恆去察看、檢視、調理。當血、氣、津液能夠正常地循環，人體細胞就能及時地吸收營養成分，正常地進行新陳代謝，而人體就愈健康。

這個亦讓我想起我們屬靈的生命也是如此。我們的外在行為(**病徵**)其實是反映著我們內裡的思想(**病源**)。羅馬書 12 章 2 節也提及到「心意更新而變化」，「心意」，原文可譯作「思考的能力、見解」，這亦是代表基督的生命改變了我們「點樣諗野」。而之後，羅馬書第 12 章 3 節開始，就正正談及信徒生活的倫理問題，教導信徒要當怎樣行事為人，叫人可以知道如何察驗何為上帝的善良、純全可喜悅的旨意。這正正提醒我們，行為是反映著我們「點樣諗野」。然而，「更新、變化」，是一個過程，需要一段時間。因為我們仍被舊有的思想模式(價值觀、世界觀等)所拉扯，我們要面對的掙扎、要對抗的事情確比我們未信主之前多，因為基督的生命正在更新我們。不過，或許當你越多的掙扎之時，亦表示你正走上了上帝所希望信徒所走的路程。

故此，每天作靈修及生活反思對基督徒更顯重要。靈修，是讓上帝的話語對我們生命帶來提醒與建立。而生活反思就是檢視我們如何活出上帝的話語。而「反思」有回顧的意思，回顧當天自己的行為及反應，從而了解自己的狀況，幫助我們檢視我們心靈被什麼所佔據，是健康的？

還是已經失調？特別在這忙碌的都會中，許多人都疲於奔走在工作、家庭及教會事奉中，很容易忘了休息與照顧身體，亦因為在工作上的患得患失，甚至被工作佔據心靈的每個角落，而失去聆聽神聲音的空間等症徵。而生活反思亦能幫助我們重新檢視生命的優先次序。

故特別鼓勵大家每天給自己十到十五分鐘的空間回顧當天的點滴，回顧從生活的這些掙扎和成就；受苦與得勝裡，自己的行為、反應與身體狀態。從而在察看、檢視中，求主從介入我們的生活去調整我們的生命。使我們慢慢地能夠正常地循環地活出心意更新的生命。願主更新我們！