



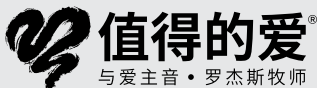
怎样有个 有意义的 灵修

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers



牧师、教师及作家爱主音·罗杰斯 (Pastor Adrian Rogers) 向世界各地的人们介绍了耶稣基督的爱, 并以如此简单的方式传讲深奥的圣经真理, 甚至“一个5岁的孩子可以明白, 而同时在对50岁的人讲”, 以此影响了无数的生命。

值得的爱 (Love Worth Finding) 始于1987年爱主音·罗杰斯牧师的广播事工, 至今仍然是他全面教学的唯一资源。我们希望通过书籍、录像和录音、数字内容及其它媒体资源, 将他简单明了的、永恒的属灵智慧与大家分享, 希望不仅以耶稣的希望来帮助非基督徒, 并同时加强和鼓励日常基督徒的信心。



怎样有个
有意义的
灵修

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

值得分享的真理

跟随耶稣在马太福音28:19中留给我们的最后指示, 值得的爱 (Love Worth Finding)

设计了值得分享的真理汇编以用于你个人的成长, 而且更重要的是, 用于给你的任务: “去, 使万民作我的门徒...”

神可以用你, 以你所有的, 于你所在之处。他会满足你的一切需求。

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

本册取自于爱主音·罗杰斯牧师的讲道系列《**怎样有个有意义的灵修**》(#1806), 英文版, 可通过以下链接在线获取。

lwf.org/products/how-to-have-a-meaningful-quiet-time-1806

lwf.org/products/cultivating-a-deeper-faith-series



怎样有个有意义的灵修

我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。我比我的师傅更通达，因我思想你的法度；我比年老的更明白，因我守了你的训词。我禁止我脚走一切的邪路，为要遵守你的话。我没有偏离你的典章，因为你教训了我。你的言语在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我藉着你的训词得以明白，所以我恨一切的假道。(诗篇119:97-104)

基督教不是律法的关系，而是爱的关系。那些靠守律法的人永不会得胜。在基督徒生涯中，有一些该做和不该做的，但一万个不该也丝毫不会使你更像主耶稣基督。是耶稣自己使你变得像他。但你需要认识他，花时间和他在一起。

就像人际关系一样，你无法爱你不认识的人。你无法认识一个你不花有效时间在一起的人。认识耶稣便会爱他。爱他便会信靠他。信靠他便会顺服他。顺服他便会得祝福。而这一切都从有效的灵修开始——每天与主的交流。

我不是要让你感到内疚，我不是说我都做好了；但我学到了一些。我想和你分享别人所教给我的，还有我

在自己的基督生涯中所学到的一些有关灵修的东西。
我想给你五个有关有意义灵修的要素。



合适的时间

我敢说，大多数人觉得没有时间灵修。但是你有时间，若决心做的话。你不会正好找到这个时间。魔鬼会确保这一点。你得要腾出时间。

你若观察主耶稣的生活，你会发现他腾出时间来单独与父在一起。在极其繁忙的侍奉中，他会抽出身来独自一人。

也许以你们中的一些效率专家来看，灵修是浪费时间。但你若在劈柴，斫斧是浪费时间吗？你若出外旅行，看地图会是浪费时间吗？你若想读一本书，开灯会是浪费时间吗？

要知道，神的话语是照亮你道路的灯；是指示你道路的地图；是你一路上要用的工具。因此，花时间学习是非常重要的。

我发现，要有一个有效的灵修，至少需要半小时的时间。但是，花一点时间总比不花时间要好。因此，从一点时间开始。选对时间。以下是决定何时灵修的两个关键：要在早晨，应是你的最佳时间。不要把剩余的给主。

早晨的时间

诗篇5:3告诉我们：“**耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒。**”为何要在早晨？因为这时你正准备开始一天的生活。运动员都知道，起始确保圆满的结束。你不是先上路再看地图，会吗？你不会旅行完才调整车子。你不等一天结束后才求你每日的饮食。祷告应是打开早晨的钥匙。让你的一天从神开始。

最佳时间

把你最佳的时间给神。我的最佳时间是早餐后的某个时候。我得要先起来，先开始。我从不想起来；每天早晨对我来说是复活。通常，想把床从我背后推开很难！我不知道这是不是罪；只是我生来如此。

但时间越久，我越来越劲。我若要保持清醒的话，得要先起来行动。对我来说，若是一醒来就灵修，会是治疗失眠的好方法。我若低下头、闭上眼睛，我会又睡过去了。我非得要先起来准备。我一般先洗澡、刮胡子、吃早饭。娇伊斯 (Joyce) 和我会在早餐时有一同祷告的时间。然后，我会去书房。这时是我的最佳时间了。我想说的是，一定要早；但得是你的最佳时间。问神是何时，别想找到它，安排它。



适当的准备

至少有三件事能为你的灵修做准备：

清醒

你必须神志清醒。找一个没有乱七八糟东西在脑子里、你可以清楚思考的时间。将你所有的敏锐带到灵修。

洁净

你必须在道德上纯净。灵修是与圣洁神的交流。有些人没有灵修的原因是，他们感到不舒服。他们不想面对神，因为生命中有罪。

当亚当犯了罪，神走进伊甸园时，亚当做了什么？他跑了。然而在这之前，他与神有灵修的时间。为什么，亚当和神曾经走在伊甸园里有交流？这是亚当的灵修——凉爽之时在伊甸园里散步。但当他生命中有罪的时候，亚当跑了，不想面对神。你若发现自己勉强，甚至对我所说的受扰；这也许很简单的是你生命中有罪。

为要让你的心洁净，有可能你灵修的一部分时间要用来预备你的心。诗篇66:18说：“**我若心里注重罪孽，**

主必不听。”我们引用其它的祷告应许，这也是一个祷告应许。怀着一颗邪恶的心来祷告是愚蠢的。你要前来自首，承认你的罪。

这就意味着在你灵修的一开始，你应该说：“**噢，神啊，求你鉴察我的心，试炼我，看在我里面有什么恶性没有。**”（见诗篇139:23-24）神的圣灵若指出什么，约翰一书1:9说：“**我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。**”无论是谁，都没有理由不像积雪一样的纯净。耶稣的宝血洗净我们一切的罪——不是一些，而是一切。不要让魔鬼因你过去的失败恐吓你。藉着耶稣的宝血和神的恩典，你可以洁净。

警醒

你还必须在思想上警醒。圣经在彼得前书1:13中告诉我们要约束我们的心。在圣经时代，人们穿着飘垂的长袍。当一个人去劳动、犁地、或打仗时，他会把松弛的一端拿起，用绳束在腰里，使他不至绊倒。

你的脑子就像是这样。有许多零碎的头绪。为要有灵修，你得要头脑坚定。这对我很难。我脑子里会有各种各样的想法。我得要约束我的心，把握住。

当你来灵修时，你应是认真的。热切地、怀着期待而来——期待得到什么。不要只等到你心里暖暖的、眼睛湿湿的时候。要头脑坚定。说：“我来了，主。”情感与此没有多大帮助。神始终都在，你的情感不会让他更接近。他因耶稣基督的宝血而近。你所需要做的是，在神志上清醒，在道德上纯洁，在思想上警醒。



合适的地方

要有一个有意义的灵修，你还必须找到合适的地方。耶稣说要进你的内屋祷告（见马太福音6:6）。但并不一定是指衣帽间。内屋一词的意思只是“一个隔离的地方”。你需要去到一个地方，可以关闭世界的门，打开通往天堂的窗。当你观察耶稣的一生时你会发现，耶稣并不总是在内屋，但他寻求独处。有时，他去到山上。其它的时候，他去到旷野。还有些时候，他去果园。

要知道，秘密的地方是神圣的地方。说到此，当我说秘密的地方，我不是指没人知道的地方。我只是指可以单独与主同在的地方。

他知道，单独的你才是真正的你。你祷告生涯的标志不是你在公共场合如何祷告，而是你私下如何祷告。你的父在暗中察看，必然公开地报答你（见马太福音6:6）。独自使我们不成伪君子。

去到秘密之处的另一个原因是避免分心——视觉的和听觉的。我蒙福在家有书房，我可以独自去那里。我妻子也有一个她去的地方。从我们车库到客厅有一条走道，那里有一个小的角落。这是她去单独与神同在的地方。

祷告求神给你一个地方。也许就是你的卧室。也许，你家里若有很多孩子的话，你不得不去卫生间，锁上门。无论在哪里，找个特殊的地方，单独与神同在。



适当的预备

此外，为有一个有意义的灵修，你还需要合适的工具。这些包括：

可读的圣经

投资一本你可以写、可记笔记的圣经。不要担心在圣经上写。用坏了再换一本！但不要把旧的扔掉。保存它，不时地再回看。它会像是你的一个老朋友。我有几十年久的圣经。有时候，我回去看以前的笔记，又回忆起神教我的东西——那些我早已忘了的。

有人说，一个圣经散了的人，生命也许没有散。因此，找一本好的、可读的圣经。其实，你也许需要两、三本圣经——也许一本学习用，一本带去教会。

灵修本

出于本能，当我拿圣经时，我会拿支笔。手里不拿笔读书，对我来说几乎是不可想象的。为什么？我期待神给我什么。说到此，我并不是每天早晨都在灵修本上记，但我经常记。你也许有很好的记忆，但最好把它写下来。这会增加你脑海里的印象。最弱的墨水也比最强

的记忆要好。期待神给你什么，并准备好写在你的灵修本上。

祷告本

我已多年备有祷告本。我在上面列出所有我代祷的人和事。我不是每天早晨都用，但很多早晨用。我用它来提醒我为自己、家人、亲人、和朋友的祷告。我还能在上面查看祷告的回答。

笔记本

随手拿一本笔记本，记下你一天所要做的事——你每天的任务。当你祷告时，事情会进到脑子里来。当你来祷告时，你只是前来报到，求神显示给你那一天他所要你做的事，并祈求能力做他要你做的事。

这些都是很简单的事情。你若想认真学习圣经的话，也许还要用许多其它的工具。你也许需要一本圣经词典、一本语词索引、以及其它的辅助工具；但我只在谈你的灵修。你不在那里准备主日学的课。不是准备讲道。你只在那里与主相会。



正确的步骤

为要保持灵修的持续和有效，你需要一个适当的步骤。

静下来

我建议你，第一件事就是静下来。圣经说：“**你们要休息，要知道我是神！**”（诗篇46:10）。静下来，放松，认识到他的同在。专心思想他。你在与主耶稣基督的相会中。思想耶稣与你同在。他邀请你与他相会，你要把思想集中于这一特权上。

就我个人而言，当我准备与神相会时，我仰望、向他举起我的手。我举手赞美，说：“主啊，我赞美你。”然后，我再举手，说：“主啊，我降服于你。我是你的！我听从你。”然后，我第三次举手，说：“主啊，我准备好接受。”能说“主啊，我举手赞美你。主啊，我举手降服于你。主啊，我举手期待你”对我是如此的祝福。

读

接下来，进到神的话语中。以读经开始要比以祷告开始好。你听神说要比神听你说更重要。神已知道你的一切，但你需要更多地认识他。

读神的话语会调整你的心，为祷告做准备。先聆听神的话语，然后在祷告中跟他讲。你灵修的时间是单独与神同在、你听神说、他听你说的时间。

当你读经时，保证质量而不是数量。不要看你能读多少。说到此，一年读完圣经的目标很好！这样做！但这不是你的灵修。若不细心的话，你会在不应该的时候速进。你也许需要花一上午的时间在一节经文上。

在读神的话语时，停下来思考：“神在告诉我什么？”——而不是这说的是什么，不是神要我告诉别人什么，不是我主日学要教什么——而是神在对我说什么？

从某种意义上讲，读圣经就像读其它的书一样。我的意思是，你不会随便打开一本书，从段落的中间开始读，然后说：“嗯，这本书就我看没道理。”但是，很多人就是这样读圣经的。要按顺序读，以段落或章节读。读圣经时要运用常识。

保持圣经阅读的均衡。读旧约也读新约。经常读诗篇。当你读诗篇时，你会学会崇拜，你会得到鼓励。经常读箴言。在那里，你会找到智慧。

说到此，如何看待灵修书籍呢？它们很好，但这不是它们的所用之处。娇伊斯和我几乎每天早晨读奥斯瓦得·钱伯斯 (Oswald Chambers) 的竭诚为主 (My Utmost for His Highest)。这很好，但不在你灵修的时候。灵修时，你只打开圣经，有智慧地、有顺序地、并以敞开的心去读。这是让神对你讲话的机会。

默想

然后，默想神的话语。我不是说神秘幻想的意思。东方或神秘的幻想错误地以为答案在你里面。不。你要思想

你所读的。专注于神的话语，并默想它。让神的话语渗透你。我在圣经的扉页上写了以下五个问题，以便经常参考。以洁净的心问这些问题，圣经会向你燃烧发光：

- 有命令要服从吗？
- 有应许可领受吗？
- 有罪可避免吗？
- 有教训要吸取吗？
- 有新的真理可带走吗？

记录

接下来，记录神所给你的。写下来。这是用祷告本的地方了。不必用华丽的辞藻。你不是写来出版或给别人留印象。让它极其的个人化；你一旦这样做，你会发现自己与他人分享。你会有丰富的教学和灵修材料，虽然这并不是你的目的。同时，在笔记本上写下你要做的事。

祷告

现在你可以祷告了。倾诉你的灵魂。要自然。祷告时不要试图用华丽的辞藻。耶稣说，不要用徒劳的重复（马太福音6:7）。在神面前要诚实。告诉他你的感受；他已经知道了。但告诉他，要诚实。参阅你的祷告本，查看要持续的祷告负担，记住那些你要代祷的人。

出声地祷告。这能帮助你专心，思想集中。祷告时尽量用完整的句子和正确的英语。我不是说要照英王詹姆斯英语（古语）。只要简单地跟神说。清楚明白地说。祷告时，想想你在说什么，不要急。但也别拖。只要

心里有顾虑就继续祷告。当你祷告完了，就结束。不要不断地重复，想以许多的话来打动神。

分享

然后，开始把你从灵修所得的与他人分享。这将使你成为他人身边的祝福。我们应该聚在一起互相勉励。要知道，神没要我们成为水库；他要我们成为渠道。

顺服

最后，服从神所要你做的。你属灵的列车在两条轨道上运行。一是启示，另一是顺服。任一条轨道停止的话，列车也就停止了。正如赞美诗所告诉我们的：“信靠顺服，此外别无它路，若要在主里喜乐，只有信靠顺服。”学会顺服神的话语。当你失败时，忏悔，让列车回到轨道。

现在你说：“牧师，我若开始这样做，多久我会看到生命的改变？”嗯，你会看到一些及刻的改变。但不要期待任何突变或剧变。但是，你若有顺服神的话语、喂养你灵的生活之道，它将永恒地改变你。



结束的恳请

朋友，你把生命交给主了吗？你是否确信，如果你现在死了，你会直接去天堂？若是没有，请让我以神的话语为权威告诉你，怎样可以得救。

■ 承认你的罪

首先，你必须认识到并承认你是罪人。圣经说：“**没有义人，连一个也没有。**”（罗马书3:10）“**因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。**”（罗马书3:23）罪是对神的冒犯，会受到严重的惩罚。“**罪的工价乃是死**（和神的爱与怜悯之永恒的分隔）；**惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。**”（罗马书6:23）

■ 放弃自我努力

其次，你必须放弃任何努力来救自己。我们若能救自己，耶稣的死便没有必要！即使“信仰宗教”也无法让你进天堂。圣经说：“**他便救了我们；并不是因我们自己所行的义，乃是照他的（神的）怜悯。**”（提多书3:5）得救是藉着神的恩典，“**不是出于行为，免得有人自夸。**”（以弗所书2:8-9）

■ 承认基督的付出

第三,你必须相信耶稣基督,神的儿子,为你的罪而死。**“惟有基督在我们还做罪人的时候为我们死,神的爱就在此向我们显明了。”**(罗马书5:8)这意味着他替你死。你的罪债已由耶稣基督**“洗净我们一切罪”**(约翰一书1:7后)的血付清了。

■ 接受基督作你的救主

第四,你必须唯独信靠耶稣基督救你。**“当信主耶稣,你必得救。”**(使徒行传16:31)救恩是神所赐的礼物!**“神的恩赐,在我们的主基督耶稣里,乃是永生。”**(罗马书6:23)**“除他以外,别无拯救;因为在天下人间,没有赐下别的名,我们可以靠着得救。”**(使徒行传4:12)

真诚地从心里做这简单的祷告:

亲爱的神,我知道我是罪人。我知道你爱我,想要救我。我知道我无法救自己。耶稣,我相信你是神的儿子,在十字架上为付清我的罪而死。我相信神让你从死里复活。我现悔改我的罪,凭着信心,接受你作我个人的救主。赦免我的罪,救我,主耶稣。以你的名祷告。阿们。

如果你今天做了这个祷告,请以手册背面的地址与我们联系让我们知道。然后找一所附近敬基督、相信圣经的教会。找到教会的牧师,告诉他神为你所做的。他会与你同欢喜,我们也一样!

将人们指向圣经
然后走开。

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers



你愿意支持值得的爱 (Love Worth Finding) 吗？

这一事工的资金主要来源于致力于与各行各业
失丧及受伤的人们分享神话语的基督徒的奉献。

这一资源若对你有所帮助，请考虑加入我们
的行列，以耶稣基督的福音来祝福他人。

LWFChinese.org

lwf.org/give

寻找更多的资源？

中文于 **LWFChinese.org** | 英文于 **lwf.org**



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400



在如今快节奏、自我关注的世界中，很难找到高质量的圣经教学，更不用说简化深奥的真理以便应用于日常生活的教学。在值得的爱 (**Love Worth Finding**)，我们认识到这一点，并希望通过爱主音·罗杰斯牧师/老师 (**Pastor Adrian Rogers**) 对永恒真理的教导，来帮助基督徒在信仰中更加深入。

我们致力于将他生平所分享的简单明了的属灵智慧更容易地与非基督徒、并刚信主的、及成年的信徒分享。我们的愿望是，在我们传耶稣福音的过程中，所有人都能加强与神的关系。

寻找答案和鼓励，请访问
中文于 LWFChinese.org | 英文于 lwf.org



PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400