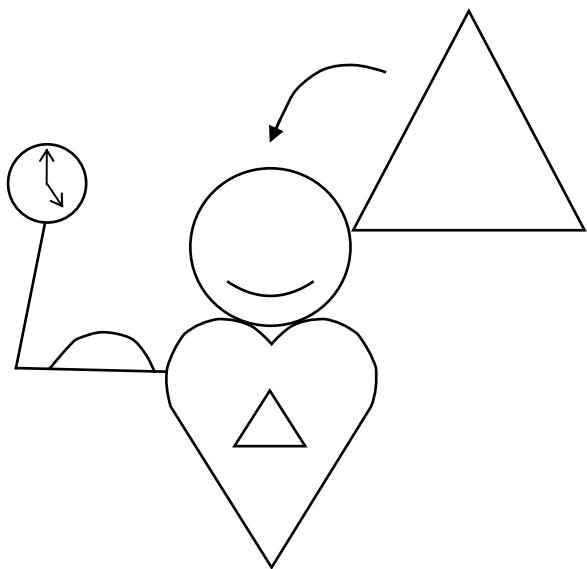


第二课 灵修和独处

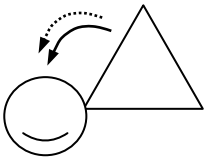
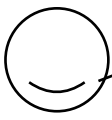


棒



背诵经文

启3:20 看哪！我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。

边说	边做（指着图画的相关部分）
神先渴望亲近人	 沿着箭头画一画 （代表神渴望亲近人）
日渐像神胜世界	 —— 代表我们日渐像神
心灵饱足享安息	 —— 笑容代表心灵满足、享受安息
灵修独处巧安排	 —— 代表安排灵修独处的时间

引言

谁是你最好的朋友：家人？同工？同学？要想保持亲密的朋友关系，必须经常花时间在了一起。只有经常交往，花时间聊天儿，彼此认识、沟通、分享经验等，才能培养出深厚的友谊。圣经告诉我们，创造宇宙的主宰渴望跟我们发展这样的情谊——何等奥妙的事情，是我们无法想象的！耶稣说他不再称我们为仆人，乃称我们为朋友（参约 15:15）。要跟天父培养感情，必须花时间亲近他，与他分享自己的喜怒哀乐，并聆听他的声音。天父在等候我们，邀请我们随时来到他面前，在心灵深处与他紧密连结。你听到他的声音吗？



灵修和独处的意义

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。（约 15:4）

相信大家对灵修的概念不会陌生。“灵修就是专门预备一个安静的时间，用读经和祷告来与神相交，这是在灵里体验与神同在的一段时间，它可以说是我们和神一对一的属灵的交通。”（参《新生活》第四课《新生活与灵修》，第 62 页）这是我们一般所理解的灵修的意义。在个人灵修的时间，我们会祷告、读经、默想经文等（我们会在第三课和第四课，进一步较深入地讨论读经和祷告的操练），但灵修不只是进行一些活动。虽然养成良好的灵修习惯很重要，但灵修并不限于在固定的时间内，进行一些指定的活动。灵修的主要目的和精神是与神建立关系，而正确的心态和动机是非常重要的。

事实上，我们与神一对一的交通，不用限于每一天的某一段时间。我们可以在一天当中，尽量利用一些短暂的间隙时间，在神面前安静。此外，我们还可以安排一段较长的时间，如半天或两三天，专心读经、祷告、默想，亲近神；这种长时间的安排一般称为退修，因为它让人从忙碌的工作或日常的生活秩序中退下来，花长时间专注于神。在这一课，我们会介绍这几种方式的属灵操练，帮助大家从更深更广的层面去理解灵修。

同时，我们要介绍一个与灵修密切相关的概念，称为“独处”，大家可能不那么熟悉这个属灵操练词汇，但它并不是什么新的概念。独处就是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。¹ 独处让我们腾出心灵的空间，面对自己，面对神，使我们更深认识自己和认识神。独处是要求极高的属灵操练，因它要我们暂时离开人际交往，可是这会带来很大的赏赐，因它让我们的属灵生命得到养分；让我们跟天父有共鸣。²

灵修或独处的操练，能让我们常在耶稣里面，若枝子不从葡萄树干吸收汁液，就

很快会枯干，同样，如果我们没有花时间亲近神，灵性生活就会渐渐失去活力而枯萎。我们为何要灵修或操练独处呢？**第一，是因为神渴望与我们亲近；第二，我们越亲近神，就越渐像神，这使我们有能力胜过外面世界的一切诱惑，过得胜的生活；第三，神能满足我们灵里的渴求，又让我们忙乱而困倦的心，在他里面可以得享安息，重新得力。**这三个原因是以下头三节的内容。在第四节，我们会学习怎样安排具体的灵修和独处操练。

一、神先渴望亲近人

（一）神造人的目的是要人亲近他

耶和華神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。（创 2:7）

我们为什么要与神沟通？首先，是天父自己渴望与我们沟通，是他采取主动，要与人建立关系。神是我们的父亲，也是我们的朋友，他要跟我们谈话，不是出于迫不得已，而是他发自内心的愿望。圣经从头到尾都给我们展现这样一幅美丽的图景：神渴望跟他的子民密切团契。根据创世记第 1 章的记载，唯独人是神亲手用尘土创造的。在神心目中，人不是一个物件，而是他爱的对象，因为当神造人的时候，他跟人面对面，像给人轻轻一吻似的，向人的鼻孔吹了一口气，使人成为有灵的活人，可以与他相交。神造人的主要目的是要人亲近他，享受他的爱和同在，跟他建立并发展亲密的关系。

（二）当人犯罪后，神主动呼唤人

天起了凉风，耶和華神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和華神的面。⁹耶和華神呼唤那人，对他说：“你在哪里？”（创 3:8~9）

自从人犯罪堕落之后，罪成为人与神沟通的障碍。可是，神并没有放弃对人的关怀。根据创世记 3 章 8 至 9 节的记载，虽然亚当和夏娃因为违背了神的命令而躲起来，不敢见神的面，神却主动寻找、呼唤他们，为要与他们交往。

（三）神主动为人设立救法

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。（约 3:16）

……“必有童女怀孕生子，人要称他的名为以马内利。”（以马内利翻出来就是“神与我们同在”。）（太 1:23）

道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。（约 1:14 上）

罪使人远离神，神却主动为人设立救法，差他的独生子道成肉身到世上，为世人赎罪，为要与人重建关系。主拯救人的一个目的，就是为我们开出一条活路，让我们可以随时坦然无惧地进到神面前，亲近神，享受神的同在。

（四）神主动提供亲近他的方案

我听见有大声音从宝座出来说：“看哪！神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。”（启 21:3）

神指示以色列人建造会幕——神与人会面的帐幕；会幕和圣殿都表明神喜欢住在人中间，与人会面。当耶稣死在十字架上时，圣殿中用来阻隔至圣所和圣所之间的幔子，从上到下裂为两半（参太 27:51）。在新天新地里，神要把他的帐幕建立在人间，要跟我们住在一起（启 21:3）；神的计划是要跟我们相交，直到永远。

（五）主一直在等候与我们亲近

由创世记至启示录，从会幕到耶稣基督，神一直表明他创造和拯救我们的心意是要我们亲近他，享受他的同在。也许你自觉渺小，甚至无用，或者觉得平凡，以为神并不在乎你是否亲近他。愿基督爱的请求和呼唤再一次温暖我们的心，叫我们知道他是多么喜欢我们来到他面前。神在等候我们，呼召我们在生活中抽出时间和空间，体会他的同在。你愿意回应他吗？

有一个弟兄用比喻来解释这个真理。他一信主就请耶稣进入自己的心。他的内心好比一所房子，他给耶稣看每个房间，到了客厅，耶稣说：“我喜欢这个房间，我们可以约定每天早上到这里来聊天。”弟兄很兴奋，因为耶稣愿意花时间跟他在一起，于是每个早上他都起来读经、祷告。后来，弟兄的生活忙碌起来，他跟耶稣亲近的时间越来越短，以至最后完全忘了这个约定。有一天早上，弟兄起床后就预备上班，急着出门之际，却看到客厅的门打开了。他进去见到耶稣正等着他，他很尴尬，因为他请耶稣作客的，现在却疏忽了这个客人。他说：“耶稣，你这几个星期每个早上都在这里等我吗？”耶稣回答说：“我的孩子，我爱你，我答应在这里等你，就一定这样做。我渴望跟你亲近。如果你不能为自己来，你可否为我到这里来？”原来耶稣渴望与他相交，这个弟兄深受感动。³既然主这样渴望与你相交，你愿意多花时间亲近他吗？

二、日渐像神胜世界

（一）灵修/独处使我们日渐与神相似

但摩西进到耶和华面前与他说话，就揭去帕子……³⁵以色列人看见摩西的面皮发光，摩西又用帕子蒙上脸，等到他进去与耶和华说话，就揭去帕子。（出 34:34~35）

摩西常常进到神的面前和他说话，结果神的荣光在他的脸上焕发出来。同样，一

个内心重视亲近神的人，他的面貌会改变，会散发出属灵的气质，有一种不是化妆品可以带来的光彩。属灵生命的长进并没有捷径，我们愿意花时间与神亲近，神就会改变我们，使我们变得越来越像耶稣，能彰显神的荣耀。

（二）灵修/独处帮助我们摆脱物欲的缠累

不要爱世界和世界上的事；人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。（约壹 2:15）

……就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。仰望为我们信心创始成终的耶稣……（来 12:1 下~2 上）

物质世界充满诱惑，容易使人在属灵追求的事上分心（约壹 2:15）。为了摆脱物欲的牵制，得着心灵的释放，我们要多花时间安静独处，亲近神，让属天的价值观塑造我们；我们专注于神，进到天父的临在中，就会渐渐被改变成他的样式（林后 3:16、18）。借着灵修、独处的操练，我们心灵被洗涤，杂念得以清除，日渐与神心意相通，就能摒弃种种的私欲，挣脱那些捆绑我们、辖制我们的事物。这就好像天天擦干净我们的眼镜一样，让我们可以更清楚地看到事物的真相，让神的观点成为我们的观点。⁴



（三）灵修/独处让我们重视神的旨意甚于人的看法

天亮的时候，耶稣出来，走到旷野地方。众人去找他，到了他那里，要留住他，不要他离开他们。⁴³但耶稣对他们说：“我也必须在别城传神国的福音，因我奉差原是为。”（路 4:42~43）

耶稣经过了一整天的医治事工后，来到一个僻静的地方寻找神的带领。听到天父的声音之后，他明白必须离开那个地区，到别处传福音（路 4:42~43）。虽然众人留住他，不愿意他离开，但耶稣因为清楚神的心意，就能站稳立场，拒绝群众的要求，不在乎别人的看法，一心只顺从神的旨意。为了专心寻求神的带领，避免只顾讨好别人，或是活在别人的期望之下，我们要效法耶稣的榜样，特意地离开人际交往的环境，把身心从社会和同辈的影响中抽离，直接聆听神的声音（约 6:15）。我们要把自己交托给神，从他那里寻求正确的观念、动机和决心，好叫我们知道如何与人交往，不再受别人的看法所牵制，免受外界的困扰。这样我们就会从神的观点而非别人的观点来评估自己，不在乎别人对我们的理解，也不用跟别人竞争。灵修/独处的操练给我们正确的事奉方向，让我们有自由按真理去爱别人、服事别人。

科学家发现，要杀死一只独居的老鼠必须使用大量药物，而使用相同的药物去杀死一群老鼠，药量只需二十分之一就可以了，因为这群老鼠蹦蹦跳跳，互相影响、刺激，以至过度兴奋而死。如果把一只没有服过药的老鼠放在那群服了药的老鼠当中，

差不多十分钟，也会受到同类的影响，兴奋至死。这个实验让我们深思反省：如果我们不重视亲近神的时间，世界对我们影响之大，实在难以想象。如果我们一直在人群当中，小剂量的罪的引诱也足以败坏我们。可是如果我们常常亲近神，就有能力抗拒物质的吸引，不受别人的看法所辖制。⁵

在独处中聆听神的声音

为了学习聆听，我们需要有较长的安静独处时间，等候神的信息，像以利亚那样，最后听到神微小的声音（参王上 19:12~13）。耶稣召唤老底嘉教会的信徒，要听他敲门的声音，开门让他进来，一同坐席（启 3:20）。一起吃饭就是一个让大家交谈，彼此认识、建立情谊的环境。但愿我们也回应耶稣的召唤，打开心门，让他进入我们内心深处，专心聆听他要对我们说的话。

（四）灵修/独处让我们胜过试探

当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。（太 4:1）

于是魔鬼离了耶稣；有天使来伺候他。（太 4:11）

耶稣独自在旷野度过了 40 天（太 4:1~11），然后才展开他的事工生涯。旷野是一个远离人群、物资短缺的地方；然而旷野却成了耶稣的堡垒，也是让他获得能力的地方。耶稣在旷野禁食 40 天，专心在天父面前安静独处；在这个没有外物刺激的大自然环境中，耶稣的心灵与天父深深契合。耶稣禁食 40 天之后，魔鬼才被允许去试探他。旷野的操练充分预备了主耶稣的心，也让他得着能力，能抵挡魔鬼的一切引诱。但愿我们借着灵修/独处的操练，从神那里得着能力，胜过试探。

三、心灵饱足享安息

（一）灵修/独处让天父满足我们的渴望

神啊！你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你……^{5, 6}……我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美你。（诗 63:1、5~6）

大卫在诗篇第 63 篇描述他渴想切慕神的心情，最后，神使他心里满足，像饱享了骨髓肥油那样。我们内心深处的愿望，只有神能满足。有一位主的仆人，他这样形容他的灵修经验：“我的心突然好像蜡烛在融化那样，感觉到我对我的救主神有如此爱慕之心。我不但感到喜乐与平安，我更渴望自己能溶解在耶稣里面。我的心得到饱足，就大声叫喊：‘够了！我满足了。只要你给我力量，即使经过火与水的考验，我也愿意跟随你。’”⁷ 另外有一位弟兄分享：每次当他的教会遇到重大的问题时，回到家里，他都感到力不能胜，而且忧心忡忡。他唯一能做的，就是躲在房里；有时他会祷告，

有时他会读圣经，也有时什么都不做，安静下来，体会神正与他同在，没有撇下他。愿我们常常来到神面前，让他满足我们灵里的渴求。

（二）灵修/独处让我们振作精神

约翰的门徒来，把尸首领去埋葬了，就去告诉耶稣。¹³ 耶稣听见了，就上船从那里独自退到野地里去。众人听见，就从各城里步行跟随他。……²³ 散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。（太 14:12~13、23）

他就说：“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。（可 6:31）

有一位天使，从天上显现，加添他的力量。（路 22:43）

要作中国教会忠心的仆人，一点也不容易：离乡别井，颠沛流离；异端又如吼叫的狮子，到处寻找可吞吃的羊；个人方面，要面对大大小小的逼迫；社会方面，随着经济的发展，金钱和物质对人的引诱越来越大。虽然要面对里里外外的困苦，但很多同工仍愿意挑起服侍的担子。然而，要使自己持久地合乎主用，我们不能单靠这股受苦的心志。种田的人都知道：不能不停地在土地上耕种，得给土地休养生息的机会。射箭的人都明白：要射得远，就要发力弯弓，但不可以把弓拉得太尽，否则弓弦就会断。我们也一样，不能不停地工作，把自己绷得太紧，否则我们事奉的果效只会越来越少，甚至失去能力。

我们要效法耶稣的榜样。耶稣听到施洗约翰的死讯后，就退到一个僻静的地方去，可能是为了安静在天父面前，处理心中的悲伤。来到僻静的地方，众人还是找到了他，他教导过众人，就打发他们离开，独自上山祷告，因为他要让天父的同在和安慰，使他振作精神（太 14:12~13、23）。另外，12个门徒短宣回来，感到身心疲乏，耶稣吩咐他们去旷野休息一下（可 6:31）。从耶稣身上我们看到，当他哀伤或疲乏的时候，他就来到天父面前，在祷告中与天父沟通，从而恢复精力（参路 22:43）；这是主的习惯。同样，当主工使我们渐渐精疲力竭、灵里枯干时，我们就必须来到父神面前，接受他的喂养，好让我们心灵得着更新，重新得力。

（三）忙乱的危险

马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”⁴¹ 耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰；⁴²但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路 10:40~42）

马大忙碌地服侍，心里烦躁，马利亚却安静地坐在耶稣脚前，专心听他讲话。马大抱怨马利亚不帮忙伺候，耶稣却肯定马利亚所做的，说她已经选择了上好的福分。由此可见，主所看重的，不是我们事奉的多少，而是我们是否专心聆听他的话，享受他的同在；这正是主期望赐给我们的上好福分。事实上，主自己的同在比事工更为重

要。心灵没有先安息在神面前，就会忙乱起来。要忙而不乱，方法只有一个，就是每日好好享受亲近神的时光。亲近神不是每天当尽的责任，而是那不可少的福分。虽然羊群多而分散，而工人又少，但不管需要多大，我们每天都要提醒自己：神创造和拯救我们的目的，不是为他工作，而是亲近他。

忙乱是属灵生活的大敌。生活上的种种挂虑、各样的娱乐，以及别人的期望，使我们陷于忙乱不堪的生活中，以致牺牲了与神单独相处的时间。忙碌的生活使我们无暇省察内

忙乱不是来自魔鬼，
忙乱就是魔鬼。



心，未能感受对神的需要。这就好像一个人骑着自行车匆匆走过，对路旁的鲜花视而不见，同样，在匆忙的日子里，我们很容易会忽略亲近神的时间。有个弟兄去旅游，安排了很多活动，想游览很多地方，可是一开始就背部受了伤，不能走路，他心里很不是味儿，因为不能到处游玩。后来，神感动他利用余下的时间安静灵修，与他交通。这个弟兄终于发现，起初那个忙碌的旅行计划会妨碍他做最重要的事——那就是安静地等候主。⁸

耶稣在地上很忙，有时忙得连吃饭的时间也没有（参可 6:31）；他走遍各城各乡（参太 9:35），有时在晚上也要医病或跟人谈道（参可 1:32）。可是清早起来，耶稣首先想到的，不是事奉，而是亲近父神（参可 1:35）。他深信每天有足够的时间，去完成天父要他做的事情，这个信念让他可以安心地从人群和繁忙的活动中退下来，并且他也教导门徒跟随他的榜样。这不是说我们不会有忙碌的时刻，可是耶稣从来不让忙碌的生活切断他与天父之间的联系。如果我们只听从别人的要求，就会一直忙乱，可是我们若专注于神要我们做的事，就会发现我们每天都有足够时间，完成神给我们的工作。

（四）忙乱的症状

有一位传道同工，刚开始事奉的时候与神有密切的关系，有安静、独处的时间，后来却渐渐变得偏重事工，忙得连饭都顾不得吃，没有充足的休息，而且不顾家，最后因为不注重灵修，结果陷入罪中，导致家庭极大的损失，教会里也出现很大的破口。

现在有不少传道人，一天到晚忙于事工，以为作工才是神的心意，其实这种观念是错误的，必须校正，否则会造成严重的后果。事实上，有不少同工已经患上了忙乱症还不自知。以下是一些典型的忙乱症状：

- **把日常活动的速度加快：**如果我们忙乱，就会害怕没有足够时间做好必须做的事，结果就一直尝试做更多的事。如果发现自己即使有足够的时间，还会拼命地工作，感觉到好像的一个滚下山坡的皮球，越滚越快，这就证明我们太忙了。

- **复杂的生活：**忙乱的人没法过简单的生活，因为他们一直有很多的事情要处理，不断去满足别人的要求和期望，就像耍球杂技员不停地抛接很多个球那样忙。
- **无法去爱：**耶稣从他的生活里除掉忙乱的生活方式，为的是让他可以爱别人。爱心和忙乱是互不相容的，因为爱需要时间，时间是忙乱的人最缺乏的。
- **缺乏感动：**忙乱的时候，即使美景当前，例如看见美丽的日落或芬芳的鲜花，也不会有任何感觉。⁹

让我们花一段时间安静下来，思想一下我们的工作、生活情况：有没有出现忙乱的症状？

（五）灵修/独处能消除忙乱

要跟随耶稣，就必须铲除忙乱，因为跟随的意义恰恰是我们不能比所跟随的人走得更快。灵修/独处能帮助我们清理忙乱的心境。你是否忙乱，以致精疲力竭，对主的热情已消失？你要花时间来到主的面前，让他医治你。愿以下的诗歌提醒我们常常亲近神：

昨天清早起床匆忙地进入一天，
那么多事情要做祷告没时间，
问题烦扰我，事务越来越繁忧。
“神何不相助？”神回答：“你没有求。”
今天清早起床稍加停顿进入一天，
那么多事情要做祷告抽时间。

✞ 生命实践活动：“操练亲近神”，见第27页 ✞

四、灵修独处巧安排

（一）天天灵修

1. 定期的计划

为了实行灵修，首先要有好的计划，正如我们每天计划什么时候起床，什么时候吃饭那样。除非我们定好了灵修时间，否则匆忙的生活会侵蚀每分每秒。我们必须有定期灵修的计划，如果能够每天灵修当然最好，不然的话，也应安排一个星期最少有四、五天的灵修时间。正如第一课所说，我们要尽心尽力回应神的爱（可 12:30），常常亲近天父！

也许你觉得没有时间天天享受灵修，可要记住：我们越忙，反而越需要腾出时间来灵修。一个人如果生病了，肯定会找时间去看医生，而我们的灵魂每天都受着世界

的“疾病”所感染，我们又岂能不抽时间找那位医治灵魂的医生——耶稣呢？一个运动员随着运动量的增加，他就需要补充更多的营养，并且更好地休息；同样，当我们事工忙碌的时候，我们就更加需要定期灵修，吸收属灵营养和在主里安息。你编排好定期灵修的时间没有？如果没有，现在就要下定决心，每天腾出一个时间来灵修。



2. 养成好习惯

把灵修安排在每天的同一时间进行，有助建立良好的习惯。有些人比较喜欢在早上灵修，为的是更好地预备自己，去面对当天的活动。有些人晚上精神比较好，他们就利用晚上的时间灵修，回顾当天的生活，并献上感恩。最重要的是选一个适合你的性格、配合你的作息的时间，然后持之以恒。应该用多长时间呢？开始的时候，每天用 10 至 15 分钟，之后慢慢尝试增加到一个小时，就像我们锻炼身体那样，初期的时间要短，然后逐渐加长。我们经常灵修，渐渐就会渴望花更多时间亲近神。

3. 选一个固定的地方

我们要选定一个安静的灵修场所。有些人能在他们的房间里找出特别的地方，有些家庭甚至指定一张特别的椅子，谁坐在这张椅子上就意味着：请不要干扰我，我要灵修。一个有 10 个孩子的大家庭的姐妹，她想要安静的时候，会把她的围裙蒙在头上，躲在围裙下面读经祷告，意味着在那几分钟她不要被干扰，大孩子要照顾弟妹。你用什么其他办法来营造一个安静灵修的场所？¹⁰

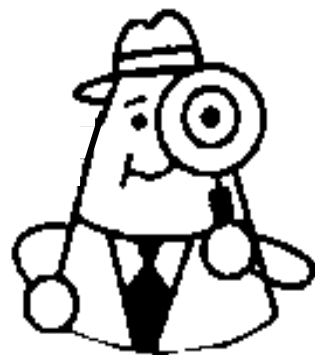
✎ 生命实践活动：“定下灵修计划”，见第27页 ✎

4. 灵修的活动

灵修不在乎读多少经文，或祷告多长时间；灵修的主要目的，是与天父交流。灵修的活动可以包括读经、默想、祷告、敬拜（参以下几课），以及上一课提到的向自己传“恩典的福音”。灵修时还有什么其他活动？

5. 集中精力的活动

开始灵修时，有人会阅读一篇诗篇，帮助他们集中思想，特别是赞美主的诗篇（如：诗 96, 98, 100, 103, 107, 136, 145, 148, 149, 150 等篇）。还有就是那些加强对神的信任的诗篇（如：诗 6, 11, 20, 23, 27, 31, 34, 42, 61, 62, 91, 121 等篇）。赞美歌也能帮助我们专注于主，尝试缓慢地轻声唱，对集中精神有一定的帮助。我们也可以用多样化的方式开始灵修的时间，比如：这个月用诗篇，下一个月用赞美歌。



（二）短暂独处

每天灵修结束时，我们的心因着与神相交而像一枚刚充了电的电池，感受到主的同在，心灵也觉饱足。然而随着时间在一天中的流逝，我们忙于处理各样的事情，就不那么容易感受到主的同在，心灵的空虚感就会慢慢渗进来。我们如何在工作期间充电呢？可以安排一些短暂独处的时间，即在每天的不同时段，利用短短几分钟休息时间集中于主。我们往往把属灵的活动和属世的活动清楚划分，完成每天主要的灵修活动后，就马上投入那天的日常工作，而忘记了所默想的真理或祷告内容。这种一分为二的做法不是圣经的真理，因为主耶稣渴望我们能让他进入我们生命的每一部分，情况就好比让茶叶的味道渗透茶壶里的每一滴水那样。短暂的独处有助我们把日常的生活和工作转化成圣洁的活动。¹¹

尼希米在这方面给我们很好的榜样。重建城墙和领导圣民的工作非常繁重，然而，尼希米往往加插了很短的祷告（参尼 2:4, 4:4, 5:19, 6:9, 6:14, 13:14, 13:29）。这些祷告指出他在工作的同时，还不时将自己的心领回神的面前，与神相连和交通。你是否愿意跟尼希米一样，有几分钟空闲的话，就专注于神，与他沟通？以下列举在一天之内可进行短暂独处的时间，供大家参考：

- **一天的开始：**起床之前为一两件事情献上感恩。
- **穿衣、吃早餐时：**可以为当天的作息时间表祷告，把任何要参加的聚会、要完成的工作和要见的人，都放在神的手里。
- **工作中：**工作期间，拨出 5 分钟，停下来，默念神的同在。
- **午膳时间：**在午膳时间当中，抽几分钟与天父交流。
- **等候：**等公共汽车、骑自行车在红灯前等候、在商店里排队付钱，诸如此类的等候时间，可以默想当天灵修时学到的真理。
- **一天的结束：**在晚上睡觉之前，可以读一篇诗篇或在神面前回想当天的活动，感谢他的帮助或求他饶恕，从一天的活动中反省、学习，为第二天做准备。

（三）退修

有一位传道人，他每年会安排几次两天到三天长的退修。他曾经因为教会发生的问题而感到压力很大，可是每次经过几天的时间，专注于神，心里都能恢复平安。回到家后，他发现神听了他的祷告，帮助他去解决教会中的许多问题。你愿意效法这个传道人，花长时间安静在神面前，从而找到平安吗？

长时间的灵修可以很简单，找一个安静的处所，单独与神相处几小时、一个下午或一个晚上。也可以用几天或一星期来退修。在一年当中我们可以安排三、四次这些活动，可是若想达成这个心愿，必须在我们的日历上圈出这些日子，否则，这些灵修日期在我们匆忙的生活中很容易被遗忘。我们可以带圣经和笔记本去退修，也可以在这段期间读一本属灵好书，或者集中于寻求生命的目标和方向，重新修订我们人生的坐标。

有些人觉得用一天（甚至多天）来退修，是浪费时间，因为他们以为必须做一些什么，所花的时间才有价值。可是，神说我们生命的价值与意义是来自我们与他的关系，花时间专注于他，能直接让我们的灵魂从唯一真正的源泉——天父那里得到肯定。¹² 如果你能花一天时间跟王明道或倪柝声在一起的话，你是否认为这是浪费时间？用一天时间跟宇宙的主宰在一起是否更值得呢？

大多数人都有家庭、孩子或别的负担，不容易拨出时间退修。若是这样，我们可以跟家人或同工商量，安排一个交换责任的系统，由家人暂时负起自己的责任，给我们腾出时间退修。附录三《一天退修范例》提供了一个一天退修的范例，供参考。回家后，你愿意立刻定出计划，为未来的日子编排定期退修的时间表吗？¹³

生命实践

旧式的钟表必须每天上弦，绷紧弹簧，为的是重新给它弹力。如果手表的时间不准，就要交给钟表师傅，清理齿轮零件里面的脏物。你的属灵生活跟手表一样，你要天天单独与神相交，让他绷紧你属灵的弦，给你生活的弹力，否则你属灵的“手表”就不准确，你会渐渐失去属灵的能力。此外，你还要尽量腾出一天或几天，作长时间的独处或灵修，让神作你的钟表师傅，温柔地清洁你的生命“齿轮”，让你准确地显示“时间”——活出神的真理。¹⁴



最后，不要忘记激励我们灵修的一个宝贵原因：是神先渴望和我们建立亲密的关系。耶稣正在你的门外叩门（启 3:20），你愿意打开门请他进来吗？请快快打开心门，让他与你一同坐席，彼此享受对方的同在！

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命中，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 是神先渴望与你相交，你对这个事实有何个人的体会？你如何回应神的爱，多亲近他？
2. 分享灵修/独处的经历。请尝试用具体的生活实例说出灵修/独处如何给自己带来益处。
3. 分享一次感到忙乱、身心疲累、灵命乏力，以及如何走出这种低谷的经历。你如何能消除生活中的忙乱，在主里面休息？
4. 你在一个星期内有几次灵修/独处的时间？在一天当中你什么时候灵修，会花多长时间？你在灵修时用什么活动让你更亲近神？

(二) 生命实践活动

- **向神表达心愿：**借着祷告，表达你渴慕亲近神的心愿。

【☞教学提示：带领学员一起祷告（请参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。】

亲爱的天父，我们知道要常与你在一起，可是有时我们因为软弱，忽略了亲近你；有时我们因事工忙碌，没有腾出更多时间专注于你。我们想念你，今天听到你渴望与我们亲近、呼唤我们来到你面前的信息，我们愿意积极回应。求你加给我们力量，使我们下定决心，安排定期灵修计划，并且实行这个计划，常常专注于你。我们渴望多认识你、爱你，更深地体会你的爱。奉耶稣的名求，阿们。

- **定下灵修计划：**根据你日常的作息，定出时间表，写下你会在一个星期内每天的什么时间灵修，然后按你的环境，找出一个适合灵修的位置（例如：房间的某个角落、某张椅子，或者公园等）。

星期一： _____	星期二： _____	星期三： _____	星期四： _____	星期五： _____
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

灵修的位置：_____

- **操练亲近神：**安静在神面前，祈求神向你说话，然后读以下的两节经文。把经文应用在你的生活里。最后向神祷告，并聆听他的声音。

……你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳；你们竟自不肯。
(赛 30:15)

你们要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
(诗 46:10)