



守晨更的生活

經文：可1:35；路4:42；詩119:147-148；1:2-3

引言：

守晨更就是早晨與神相交的一段時間。守晨更的成敗是關乎自己的靈性，其次是關乎事奉神，再則是關乎教會，所以這是何其重要的事，今日要與位思想如何守晨更的一些原則，望彼此得造就。

一．守晨更的意義

- 1.甚麼叫晨更？就是在清晨的那一刻，一更通常是二小時，應是五至七點。
- 2.甚麼叫守晨更？即將清晨最好的時間，分別出來與神相交。一天身體的疲乏，經一夜的睡眠，已經清醒；就在精神最飽滿的時間獻與神，與祂相交。
- 3.守晨更，不是守住時間，乃是如何運用時間，利用那最寶貴，最美好的時間作最有價值的事，如果在所規定的時間不會利用，而發呆的坐在那裏，那仍是無用的。

二．守晨更的好處

- 1.與神有規定性的相交。雖然神是無所不在的，隨時可與之相交，但人的軟弱，在一沒有規定的時間之下，常常完全沒有相交。規定的性的相交，雖然看來好像呆板式的，但卻是正常化的相交。我們與神有正常的關係，必須有正常的相交，這就是在晨更中可以得到的。
- 2.在不受干擾下與神有深入的相交。靈交是心靈的，是深度的，靈交的實際不是神祕性，乃是實際上與神傾心，談心，藉默想祂的話，對神有更深的認識，這默想不是幻想，乃是反復思想，從各不同的角度去認識神，這自然需要一安靜，不受干擾的環境。而晨更是一最理想的時間，所以在時間與環境上都當安靜。
- 3.對一天的生活從神領受指示。神常在晨更中，對我們提示一天的生活及工作的原則，或警告的話，使一天的工作不至錯誤，一天的生活不至失去力量。如在晨更成功，主的話在心中成為力量，可以逃避不少的罪誘：我將你的話藏在心裏，免得我得罪你(詩119:11)。耶穌的晨更就是這目的。
- 4.可以操練我們敬虔的心。在晨更中，我們的心靈與神相交，在實際朝見神與神相交時，我們的心思，意念都會敬虔。這就訓練我們有敬虔的心，後自然也會有敬虔的生活和工作，正如詩篇16篇說常將神擺在面前的靈交，後有那不致犯罪的生活。
- 5.可以訓練堅定的心志，恆心。晨更常是頭大尾細，開始好，結果不好，許多人作事也是有頭無尾，這與恆心的意志有關。如果我們好好學習，一直保持晨更的成功，那我們的恆心也可以培養起來。
- 6.可以訓練集中思想，而在思想集中裏得到許多有系統的理論。當一個人思想分散時，許多理論無法覺悟，集中思想，就容易領悟許多真理，許多的聖賢都有訓練思想的方法，去集中思想，去思考一些理想。在中世紀的教會是修道院的生活，在聖經中摩西四十天的山上與神靈交，以利亞三年半曠野溪邊的生活，耶穌保羅都有這種訓練思想集中的生活。晨更就是訓練這生活的習慣，以後思想集中，就易發揮思想。
- 7.可以有系統的研究聖經，預備講章。將在靈交中對聖經的真理寫下作一講章，如一天寫下一篇，那麼四年就有一千二百篇講章，如順序的寫，就可以把全部聖經寫一遍。且每天訓練自己寫講章，寫得快，以後預備講道時，就不會太難了。還有說不盡的好處，只有各位在實行時自己去體會。

三. 守晨更的困難

- 1.睡不起來，身體上的疲乏。
- 2.工作或功課的壓力，對工作未作好準備，所以用這時間來準備工作或功課。
- 3.受突然而來的事情的打擾，因此靈交中斷。
- 4.心靈的擔子，掛慮而不能集中思想，分散精神。
- 5.覺得乏味，老是那樣，而無新鮮感，就漸漸放鬆，以至後來完全沒有靈交晨更。
- 6.為了工作繁重而匆促了事，太忙了，認為沒有時間去守晨更，也有的認為等下有空時才來靈修，結果完全沒有了。

四. 如何克服困難

- 1.硬性規定，絕不原諒自己。按時起床，如知道今日工作多，就提早起來靈修。
- 2.認定守晨更就是工作的一部分，且是最重要的工作，因為向神領受指示，這是最重要的工作。
- 3.認為晨更是心靈的一享受，能將心中的重擔卸給主，同時又能從主支取話語的力量。
- 4.認定晨更的失敗，就是整個工作和生活的失敗。
- 5.不苛求每天有豐富或特別的收穫。即不求晨更中的刺激，乃是平凡但經常的需要，如三餐的平常，卻是生活中不能缺少的。
- 6.寫下靈交的心得，有多少寫多少，有何啟示，感悟，格言，可以背誦的話寫下，恆心有次序地寫，可以寫在筆記，或聖經旁邊，這樣一個月或一年後，可作為自勉。
- 7.將靈交的心得與別人分享，或寫信或交談，這樣就不至閒談，說些無益的話，乃說造就人的話。

結論：

求主施恩使我們在晨更上成功，訓練自己。 

作者：黃彼得牧師 Rev. Peter Wongso

