



守晨更的生活

经文：可1:35；路4:42；诗119:147-148；1:2-3

引言：

守晨更就是早晨与神相交的一段时间。守晨更的成败是关乎自己的灵性，其次是关乎事奉神，再则是关乎教会，所以这是何其重要的事，今日要与位思想如何守晨更的一些原则，望彼此得造就。

一. 守晨更的意义

1. 什么叫晨更？就是在清晨的那一刻，一更通常是二小时，应是五至七点。
2. 什么叫守晨更？即将清晨最好的时间，分别出来与神相交。一天身体的疲乏，经一夜的睡眠，已经清醒；就在精神最饱满的时间献与神，与祂相交。
3. 守晨更，不是守住时间，乃是如何运用时间，利用那最宝贵，最美好的时间作最有价值的事，如果在所规定的时间不会利用，而发呆的坐在那里，那仍是无用的。

二. 守晨更的好处

1. 与神有规定性的相交。虽然神是无所不在的，随时可与之相交，但人的软弱，在一没有规定的时间之下，常常完全没有相交。规定的性的相交，虽然看来好像呆板式的，但却是正常化的相交。我们与神有正常的关系，必须有正常的相交，这就是在晨更中可以得到的。
2. 在不受干扰下与神有深入的相交。灵交是心灵的，是深度的，灵交的实际不是神秘性，乃是实际上与神倾心，谈心，借默想祂的话，对神有更深的认识，这默想不是幻想，乃是反复思想，从各不同的角度去认识神，这自然需要一安静，不受干扰的环境。而晨更是一最理想的时间，所以在时间与环境上都当安静。
3. 对一天的生活从神领受指示。神常在晨更中，对我们提示一天的生活及工作的原则，或警告的话，使一天的工作不至错误，一天的生活不至失去力量。如在晨更成功，主的话在心中成为力量，可以逃避不少的罪诱：我将你的话藏在心里，免得我得罪你(诗119:11)。耶稣的晨更就是这目的。
4. 可以操练我们敬虔的心。在晨更中，我们的心灵与神相交，在实际朝见神与神相交时，我们的心思，意念都会敬虔。这就训练我们有敬虔的心，后自然也会有敬虔的生活和工作，正如诗篇16篇说常将神摆在面前的灵交，后有那不致犯罪的生活。
5. 可以训练坚定的心志，恒心。晨更常是头大尾细，开始好，结果不好，许多人作事也是有头无尾，这与恒心的意志有关。如果我们好好学习，一直保持晨更的成功，那我们的恒心也可以培养起来。
6. 可以训练集中思想，而在思想集中里得到许多有系统的理论。当一个人思想分散时，许多理论无法觉悟，集中思想，就容易领悟许多真理，许多的圣贤都有训练思想的方法，去集中思想，去思考一些理想。在中世纪的教会是修道院的生活，在圣经中摩西四十天的山上与神灵交，以利亚三年半旷野溪边的生活，耶稣保罗都有这种训练思想集中的生活。晨更就是训练这生活的习惯，以后思想集中，就易发挥思想。
7. 可以有系统的研究圣经，预备讲章。将在灵交中对圣经的真理写下作一讲章，如一天写下一篇，那么四年就有一千二百篇讲章，如顺序的写，就可以把全部圣经写一遍。且每天训练自己写讲章，写得快，以后预备讲道时，就不会太难了。还有说不尽的好处，只有各位在实行时自己去体会。


三. 守晨更的困难

- 1.睡不起来，身体上的疲乏。
- 2.工作或功课的压力，对工作未作好准备，所以用这时间来准备工作或功课。
- 3.受突然而来的事情的打扰，因此灵交中断。
- 4.心灵的担子，挂虑而不能集中思想，分散精神。
- 5.觉得乏味，老是那样，而无新鲜感，就渐渐放松，以至后来完全没有灵交晨更。
- 6.为了工作繁重而匆促了事，太忙了，认为没有时间去守晨更，也有的认为等下有空时才来灵修，结果完全没有了。

四. 如何克服困难

- 1.硬性规定，绝不原谅自己。按时起床，如知道今日工作多，就提早起来灵修。
- 2.认定守晨更就是工作的一部分，且是最重要的工作，因为向神领受指示，这是最重要的工作。
- 3.认为晨更是心灵的一享受，能将心中的重担卸给主，同时又能从主支取话语的力量。
- 4.认定晨更的失败，就是整个工作和生活的失败。
- 5.不苛求每天有丰富或特别的收获。即不求晨更中的刺激，乃是平凡但经常的需要，如三餐的平常，却是生活中不能缺少的。
- 6.写下灵交的心得，有多少写多少，有何启示，感悟，格言，可以背诵的话写下，恒心有次序地写，可以写在笔记，或圣经旁边，这样一个月或一年后，可作为自勉。
- 7.将灵交的心得与别人分享，或写信或交谈，这样就不至闲谈，说些无益的话，乃说造就人的话。

结论：

求主施恩使我们在晨更上成功，训练自己。 

作者：黄彼得牧师 Rev. Peter Wongso

