

与神交通的最好时刻就在尚未面临一切世俗事务的早晨。除非你定意坚守这约，否则在忙碌的早晨，神必被撇在一边。我们就忙于处理事务，关注万物，顾念人人，而我们的主却被置于脑后。

我们岂能如此轻视我们救恩的神？

我们首先思念的应该是神，因祂先想到我们。我们尚未出世已在祂思念之中。神“从创立世界以前”就思念我们。在我们堕落之前祂已经计划了我们的救赎。如果神如此器重我们，让我们占据祂的优先思念，我们岂不应该第一个念头就想到祂？但愿我们每天在神的荣光与芳香中起来。一觉醒来精神饱满，精力充沛，让我们在这最美好的时刻迎接神，让祂的美善充满我们的心。精神焕发地平安面对世界。

乔治·怀特腓 (George Whitefield) 一生惯于早起。他每天清晨 4 点起身，晚上 10 点准时就寝。若有朋友造访，他必亲切有礼地说：

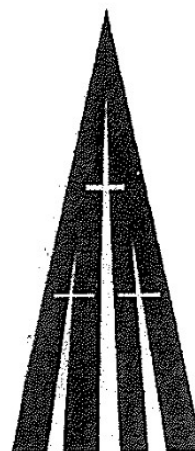
“各位先生！该是回家的时候了！”，并以此结束了在进行中的集会。他要确保他能履行与神的早晨之约。

你是否也能将能最美好的时光献给祂？可曾试过在黎明前？

主啊！祢赐给我祢最美好的。但愿我能将最好的献上！

愿神赐福所有读者！

资深牧师杜祥和牧师



## 笃信圣经长老会 班丹加略堂

201 Pandan Gardens Singapore 609337

电邮: [mandarin@calvarypandan.sg](mailto:mandarin@calvarypandan.sg)

网页: <http://calvarypandan.sg/en/mandarin-ministry>

电话: 65609679 传真: 65663806

崇拜聚会时间: 主日早晨八时正

资深牧师: 杜祥和牧师

牧师: 郭全佑牧师

干事: 黄玉莲姐妹

周刊

17/01/2016

2016年主题: “基督，教会之首” (歌罗西书1章18节)

亲爱的读者，

### 1. “灵修”的挣扎

基督徒的一生充满挣扎，直到归回天家为止。最伟大的基督徒圣徒保罗，如此形容他的亲身经历：“我斗拳不像打空气的。我是攻克己，叫身服我…向著标竿直跑…那美好的仗我已经打过了…”

(哥林多前书 9:26b, 27; 腓立比书 3:14; 提摩太后书 4:7)。

如果使徒都要如此挣扎，更何况是我们。在这个生活节奏如湍急流水的世界，我们的灵命小船若不在逆流中坚持努力地向前划，必定被冲到无神的汪洋大海。每个信徒都会面对这样的处境。这世界不断要与我们为友，好让世界的王将我们列入他的会员之中。我们若把家管理妥当，那我们的家可以成为一个灵命堡垒，让家人在这里寻求批护，日日重新得力。

### 诗歌背唱

耶和華阿我心不狂傲 (奋 167)

耶和華阿！我的心不狂傲，  
耶和華阿！我的眼不高大；  
重大和測不透的事，我也不敢亂行。  
我的心是平穩安靜，像嬰孩在母懷中。

### 金句背誦

(歌羅西書 3:1-2)

所以，你們若真與基督一同復活，  
就当求在上面的事；那里有基督坐在神的右边。  
你們要思念上面的事，不要思念地上的事。

(歌羅西書 3:3-4)

因為你們已經死了，  
你們的生命與基督一同藏在神里面。  
基督是我們的生命，他显现的时候，  
你們也要與他一同显現在榮耀里。

### 读经运动

旧约圣经：出埃及记第 11 至 15 章

每日灵修 (每日读经释义)

旧约圣经：出埃及记第 9 至 12 章 12-36 节

我们已经提过家庭崇拜的必要性，它可以对抗腐败世俗的感染。个人也需要与神交通。这是每日必须进行的。我们的主说：“你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父”（马太福音 6:6）。个人单独与神交通是认定为亲近神的管道。

适当的时间有助于灵修。最好的时间是在清晨，特别是黎明前。我们的主在清晨灵修，“天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告”（马可福音 1:35）。我们是否也能像祂一样？当然是不容易！记得祂的话：“你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”（马太福音 26:41b）

于是我们挣扎 — 与世界、罪行及肉体作斗争。心灵往往愿意，肉体却总是那么软弱！这是灵修与其他一切的争斗！这包括舒适温暖的床、每日新闻（最新消息）、清晨的广播节目、每天繁忙的事务。

结果常常是可悲的败仗。为什么？就是因为我们没有重视灵修时间。总会有时间作清晨打扫工作、早餐、阅读报纸等等。为什么就没有时间作灵修呢？如果能够优先考虑灵修时间并把它列为“黄金时段”。那就成功了一半！

如果在生活中让主居首位，灵修就不成问题了。

### 2. 最好的时光

虽说神何时都可垂听我们的祷告，也会在我们不住祷告（帖撒罗尼迦前书 5:17）时垂听，但我们不应该忽略了献上最好的时刻来祷告。诗人的话反映了许多敬虔者的体验：“耶和華啊，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！”（诗篇 5:3）

