

第九十八章：正确的开端

牧者：约尔

今天我要和大家谈谈，如何以正确的心态展开每一天。我们的一天如何开始，往往决定这一天会如何过。如果一早就是匆忙紧张，往往整天的情绪都会很紧绷；如果一早就想着自己的问题，怨天尤人、思想消极，一整天就可能会心情低落，没有喜乐。一早就应该有正确的心态，为这一天定调。我们若想活出最美好与充实的生命，就要养成习惯，把一天的开始献给神。

在压力和忙碌出现之前，在看报纸之前，在计划今天的活动之前，你要有一段时间安静灵修。花几分钟感谢神的良善，读圣经默想祂的应许，对自己宣告得胜的话。你如此便锻炼了自己的灵。就像经过一夜好眠之后，身体能恢复活力一般，清早起床，你也需要让你的灵重新得力，做法就是亲近神。

有时，我们会花 45 分钟打理外表——穿衣服、洗澡、化妆——却没有花时间预备我们的灵，然后才纳闷：为何那么容易紧张？为何缺少活力？为何无法胜过恶习？那是因为我们没有花时间锻炼我们的灵。圣经让我们明白，神要求的是初熟的果子。若把收入的第一部分给祂，我们其余的资财就会蒙福。

我们的时间也一样，你把一天的开始献给神，你这一整天都会蒙福。当你清早亲近神、敬拜神，诉说对祂的爱，感谢祂的作为，不但你的灵会更强壮，神也会使你这一天更有效率。你做事会更顺利、更有创意，发展得更好，全因为你将一天的开始献给神。

我知道有些人是夜猫子，喜欢在晚上读经灵修，那当然也很好。但我要鼓励你，早晨出门前用一点时间说：“神哪，我爱祢，我需要祢，为这一天感谢祢。”如此，你就是在撒种，让这一天更美好。早晨有特别的意义。

大卫说：“早晨要高唱你的慈爱。”你说：“我早晨忙着预备孩子要上学，我要做早餐、预备餐盒，紧张又忙碌，哪有时间灵修？”你这样是在害自己。你每天要花时间喂养内在的灵。如何才能让心灵强壮、营养充足？光是上教会还不够，虽然这样很好，但一周只给灵命吃一餐是不够的，你最好每天清晨喂养你的灵。要怎么做呢？读圣经就是吸收灵粮，感谢神的良善也是一种灵粮，宣告神的应许也能使心灵强壮，吸收更多灵粮。

有时早晨起床会觉得没有热情、没有喜乐，认定这天一定会很无趣。但我知道，不必向那些负面的意念低头，不必无精

打采地过这一天。我知道得赶快进入密室喂养心灵，于是我就赞美感谢神，让我活着，感谢祂赐我健康，也为我的家庭和孩子感谢祂。

我会用一点时间读圣经，默想神的应许：“天父，感谢祢，义人的道路越照越明；祢未尝留下一样好处不给那些行动正直的人；我一生一世必有恩惠慈爱随着我。”忽然，我感觉到情况改变了，我开始找回喜乐与平安，心态变得焕然一新。我马上就变得满怀期待，热情地面对这一天，因为我让我的灵刚强起来，我让内里的灵获得建造。现在我知道，要等到灵里满足了才出门。就像吃饱后感觉有力气一样，你也会感觉到灵里的饱足。到了某个程度，你就知道“我饱了”。换言之：我是积极有盼望的，我预备好要迎接这一天。我知道有好事为我预备。

有几个早晨，只要用一点时间就能喂饱灵命；有时却得用一个钟头，默想应许、读圣经，或是出去散步思想神的良善。特别是出差回来或忙碌的周末过后，我把自己掏空了，我知道我需要再加油，我内里的灵需要再被充满。不只肉体需要休息，心灵也要喂养。

有些人生活非常忙碌，特别是当母亲的要带小孩，事情永远

忙不完。一不留心就可能忘了照顾自己，你一定要让灵里获得刚强，成为第一要务。你若一直感到疲惫，不只是身体方面，心灵也非常疲惫，这时只要有一点小事你就会大发雷霆，觉得配偶不爱你。你需要回归平衡，找时间亲近神。不要一早就开始忙碌，责骂孩子，匆忙出门。我邀请你早几分钟起床，心平气和地展开这一天，进入神的同在，然后才开始这一天。把一天的开端献给神，表示尊崇祂。

我知道有些人在想：“我怎么排出时间？我的时刻表都满了，这下什么事也做不成了。”恰恰相反，你会完成更多事。你若把一天的开端献给神，祂必把加倍的时间还给你。所以你不应该说“我准备花廿分钟亲近神”，你不是在花时间，你是在投资时间，你是在撒种。你献给神的，神一定会加倍还给你，包括你花时间到这里聚会、花时间收看这节目。

有些人会告诉你：“你去湖木教会是在浪费时间，你可以在家休息，你可以做好许多事。”你要知道，神会把加倍的时间还给你。神会给你灵感，让你省下半天的工作；祂会让你接到一通电话，就让你达到整周的销售目标；祂会让飞机不误点，帮你省下很多时间。神掌权。只要你把一天的开端献给祂，不只心灵会更强壮，你也会更有效率，事半功倍。

以弗所书 6 章 10 节说：

「要靠着主，倚赖祂的大能大力作刚强的人。」

另一个译本说，将神视为不可或缺的必要。别让我们的态度变成“如果有时间，我就会亲近神”，这样绝对无法有能力面对这一天。若未将神视为每一天的必要，我们就不能得到最好的。所谓必要，就是少了它就活不下去。

记得家父年老时，必须洗肾，每星期必须到医院洗肾三次。我从未听过先父说：“我今天不想去，我想待在家里看球赛，我想在办公室处理事情，下次再去洗肾。”他从来不会这样。为什么？因为洗肾太重要了，每一件事的安排都得配合他一周三次洗肾的行程，因为他藉此维系生命。我们要用这种态度亲近神。别再说“心情好或早点起来我就亲近神”，或说“等这一季忙完了，我就会亲近神”。你要更看重这件事。

早晨你或许没有一小时的空档，但十五分钟一定有。若想维持内在的灵刚强，若想要有力量面对这一天，就必须与神联合。就像婚姻要如何美满？夫妻要常常亲近。我不会说：“我必须多陪太太，我必须和她说话，尽丈夫之责，毕竟我们结婚了。”不对，是我很渴望跟她说话，很渴望跟她在一起。

我们亲近神也必须如此。不要抱着“我大概应该早起祷告吧，约尔牧师在主日强调过了，虽然我不太情愿，但还是赶快把它结束掉吧”的态度。要记住，神是造物主，祂邀请我们每天早晨向祂支取力量面对这一天，支取智慧作决定，支取怜悯遮掩过犯。我们的责任就是花时间亲近神。

你说：“我也很想，但我太忙了，况且早晨起床时我都很累。”我要给你一点实际的建议：提早半小时上床，提早关掉电视，不然就调整作息，删除对你无益的活动，把亲近神摆在第一。或许会有一点牺牲，但我向你保证绝对值得。圣经说：

诗篇 16:11 和合本

「你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。」

我相信你的需要也能获得满足。现代人压力过大、缺少喜乐，皆因未能常常亲近神。到这里也一样，你到这里来一定会喜乐，因为神就在这里。但这喜乐需要持续。周间你会感受到压力，公路交通阻塞，孩子需要管教，工作碰到挑战，这些都会消耗你心灵的力量。有些人一周只喂养一两次自己的灵，那是不够的，你要天天亲近神才会有力量。

当你决定天天亲近神时，若遇到拦阻千万别太惊讶。你才决定用十五分钟时间读经祷告，电话就响了，孩子就有紧急的需要了，有人就来敲门了，啄木鸟就来啄你的房子……各样令你分心的事。简单说，仇敌魔鬼不要你亲近神。看到你上教会、收看这节目，魔鬼已经够心急了，牠当然不希望你在家里亲近神。

魔鬼不希望我每星期为你们宣告祝福和恩惠的话，那已经够糟了；魔鬼当然不要你们天天亲近神。魔鬼当然不希望你们早起宣告说：“我是蒙福的，我是蒙恩膏的，我有神的恩惠，我的儿女在世上必兴旺，我必作首不作尾。”

我们在此唱诗赞美神已经让魔鬼够难受了，魔鬼更不愿见到你早起唱着：“我是神的朋友，我要敬拜祢，因为祢是神，祢是救主，祢能移山。”难怪魔鬼会想尽办法阻挠我们亲近神，所以你的决心要坚定。你或许需要把闹钟定早半小时，你或许需要关掉电视或重新安排作息，把亲近神列为优先。

家父以前常说，每次他要祷告电话就响了。有一天他实在受够了，下定决心要用十五分钟祷告，他就走进办公室把门关上。进去不到两三分钟电话果然就响了，一直响、一直响，他不予理会，但电话还是一直响。他是在打信心的战争。他

说：“我绝对不接电话，我绝对不要受干扰，我绝对不要分心，这是我亲近神的时间。”

电话还是一直响。突然有个声音告诉他：“那是孩子从学校打来的，你最好接起来，孩子需要你；那是办公室打来的，他们遇到问题，非常需要你。”他完全置之不理。电话连续响了五分钟，最后那声音甚至告诉他：“那是美国总统打来的，他需要你帮忙。你若不接电话就会错失良机。”这下父亲受不了，立刻冲出房间拿起电话说：“总统先生，我可以为您效劳吗？”结果发现原来是打错电话。

当你亲近神时，似乎大家都要来阻碍你。忽然间小儿子不晓得如何把吐司放进烤箱当早餐，丈夫在放袜子的抽屉找不到袜子。你必须设下界限，对家人说：“有人打电话来就说我不方便。”告诉你的孩子：“有紧急情况就打 119；想要吃早餐，不会自己弄就禁食；告诉丈夫找不到袜子就穿我的丝袜，不要来吵我。”——保罗，我是开玩笑的。

我的意思是：看重这件事，把它看得非常重要。换言之，如果没有亲近神，我就无法喂养心灵，我的灵就无法刚强，我今天就无法发挥最佳状态。这不但对我有损，对家人和周围的人也一样。养成习惯后，你没有喂饱心灵就不会贸然出门，

就像肚子饿一样，想都不用想一定会去找东西吃。

喂饱心灵也一样。早晨起床时，我渴求属灵的粮食。耶稣说：

“我是生命的粮。”祂说：“我是生命的活水，喝了我就永远不会再渴。”我想请问，你想要天天喝活水吗？那你就要祷告、赞美、感谢神，读神的话。如果白天感到压力沉重，忍不住要发脾气，你就要用五分钟时间去喝圣灵的活水。祷告说：“神哪，我需要祢，求祢赐我平安，求祢赐我力量。”如此你就喝下活水，你的心灵就强壮起来。老板找你麻烦，你就看着他说：“我要去喝杯水”——我指的是圣灵的活水。

早晨起床第一件事就是亲近神，否则很容易就会忙碌起来，拖延亲近神的时间。我们起床不见得都渴望亲近神、渴望安静祷告，我们反而会想：“我要赶快打一通电话。”然后一件事接着一件事：“我得赶快帮孩子做早餐；我得在人潮拥挤前赶快去超市买东西；既然已经出门了就顺道去拿干洗的衣服吧。”没多久，一天就过去了，你也错过了亲近神的时间。要将亲近神视为第一要务，会让你这一天过得更好。

我从小就养成这个习惯。我大约八九岁时，父母就教我每天早上读一章圣经。当时有很多经文我都看不懂——到现在也一样，而我却是个牧师。但我相信，因为我看重神，我把一

天的开始献给祂，神也会看重。我现在有时候，特别是在外地时，我会抽出一点时间说：“神哪，我爱祢，我需要祢，为这一天感谢祢。”

用一点时间让灵刚强起来，让心思对准正确方向，积极而有盼望。小时候我就看到父母这样做，每天早上他们会坐在椅子上读圣经，我会听到父亲在他房里祷告敬拜神。他们养了五个孩子，每一个都在服侍神，我们表现得很不错。现在我也训练我的孩子养成同样的习惯，我要把它传下去。

前几天早上，我女儿雅莉珊卓今年八岁。她进来爬到我们床上说：“爸爸，你祷告结束后可不可以出来跟我玩？”她真的看见了我小时候学到的事。她会知道，神在我们家很重要，神对我们的生活很重要。

有些人说：“我不晓得如何亲近神？我不晓得如何祷告？我不是很虔诚的人，我不像你从小在教会长大。”重点是：祷告其实就是跟神说话。宗教有时把事情弄得太复杂了，让我们误以为祷告一定要辞藻华丽、文绉绉。错了，用你日常的语言祷告。

如果你是南部人，太好了，神也会南部话；如果你是纽约人，

神也有纽约腔。

神听得懂你的话，我们听不懂，祂听得懂。祷告时不要太拘谨，故意用华丽的辞藻，跟神说话就像跟好朋友说话一样。把你的忧虑和软弱告诉神，求祂帮助，然后记得要感谢神的作为。赞美的比重应该大过祈求，不要一直提你的需要，神早就知道了，多多感谢祂。

有些人利用祷告怨天尤人：“神哪，我不晓得为何我没有升迁？我什么时候才能结婚？神哪，我已经背痛了三个礼拜。”我不晓得你如何，但每次听到孩子发牢骚，我就很不想为他们做什么，反而想离他们远一点。反之，他们如果说：“爸爸，我爱你，你是全天下最好的爸爸，我很高兴有你这样的爸爸。”我可能会叫他去拿车钥匙，因为我们要去玩具反斗城。我相信神也一样。你早晨起床对祂说：“神哪，我爱祢，感谢祢为我所做的一切。”如此，神的作为必超过你所求所想。

安静读经时，遇到不懂的地方就跳过去。我说过，我也曾读到不懂的地方，但我还是继续往下读。圣灵又称为我们的教师，只要你敞开心门，你需要了解的地方，圣灵自然会让你了解。有些经文简单明了：“不要发怨言”，“爱你的仇敌”，

“我们得救是本乎恩”，“你若相信，在信的人凡事都能”。
很多经文我们都懂。

我们要知道，神的话就好像种子。你若把它撒在心田里，它绝不会死掉。眼前你或许看不到，但时候一到，在你需要时，神就会让你明白过来。家父常说：“看似不需要时继续吸收神的话，需要的时候，那些话就会浮现上来。”

今天有很多人——我不是要批评——他们不祷告也不读经，等遇到重大危机才想亲近神。这也不算错，神也乐意帮助我们。但我们若能天天亲近神，好处绝对会更多。

有个年轻人在成长环境中，属灵的事不获得重视。他的父母都是好人，却与神很疏远，他们一年只有一两次晚餐时会谢饭祷告，仅此而已。他八岁时，所有朋友都去参加当地教会举办的夏令营，他也很想去，母亲就帮他报名。

到了那里，他注意到讲台上有个大奖杯。这孩子非常好胜，运动和学业表现都很优异，他当场就下定决心一定要拿到奖杯，结果发现奖杯是要颁给圣经经文背最多的人。他没上过教会，也没读过圣经，但他心意坚定。之后两天，他背了 30 节经文，如愿拿到奖杯。他非常兴奋。

15年后，他成为大学足球队员，梦想能成为职业美式足球选手。有一天练习结束后，他感到胸部剧烈疼痛，最后痛晕了过去。长话短说，当年23岁的他竟然心脏病发。他在急诊室醒来时，发现自己全身插满管子，心里非常害怕，不知如何是好。他说：“突然，他背过的那些经文从心底浮现上来。”他已经有15年不曾想到那些经文，但神的话仿佛种子，拥有生命和力量，它会在你心里生根发芽。

他开始反复宣告那些经文，譬如：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在。”他说：“忽然恐惧消失了，我感到非常平安。”医生以为他撑不过这一关，但如今他还是活蹦乱跳。他到世界各地的高中向年轻人分享希望的信息。这一切皆因他将种子撒在心里。

你或许有些经文看不懂，有些早晨你或许会想：“我是在浪费时间，我应该去睡觉。”要知道，那种子会进入你里面。在你需要时，神就让它活过来。我们都有这种经验：读经五分钟后就已经忘得一干二净，我们仿佛在做白日梦；或者是向神祷告，心里却毫无感觉，甚至怀疑祷告可能是在自言自语。

但就算索然无味，就算你没有任何感觉，要知道，神看见你

所付出的努力，祂看见你提早起床，祂看见你花时间祷告。我们有何感觉、学到了什么或记得什么并不重要。重要的是：你看重神，你愿意有所牺牲，把一天的开端献给神。神会注意到你的摆上，祂会加添你力量面对这一天。你会有力量、恩惠、平安、智慧以及机会，活出得胜的一天。

朋友，我今天提出的要求并不难，但这个习惯非常重要。你若没有亲近神的习惯，现在就决定开始，然后坚持下去。别认为是在浪费时间，这不但会让你的灵刚强，也会为你这一整天定焦。你要在出门前就把心灵喂饱。

有些人只有在这方面停滞不前。你爱神，也愿意将自己献上，而且才华横溢，但你没有天天花时间支取神的能力，你没有让你的灵燃烧起来、充满活力。为何不改变一下？早晨起床花时间亲近神，向祂支取能力，领受祂的智慧与平安。你若用正确的态度展开这一天，我相信你会发展得越来越好，神必浇灌祂的福分与恩惠，你也必活出祂预备的得胜生命。阿们！各位都有领受了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣做你的主。请你和我一起祷告，说：“主耶稣，我要为罪悔改，求祢进入我的心，做我的救主。” 阿们！

朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！