



靈修，心靈的另類 SPA



古語云：「一生之計在於勤，一年之計在於春，一日之計在於晨！」原來古人看「晨」是人一日之始，你會如何開始這一日呢？

古語又云：「平天下者，先治國，治國者，先齊家，齊家者，必須先修身！」你又如何修身？筆者說：「一日之計在於神！」亦說：「不是修身，而是修心。」

心靈的修練，是指基督徒安靜在神前禱告、讀經、默想，親近神的時段。透過這時段養育我們整個生命更像神。有人用不同譬喻來詮釋心靈修練對基督徒的重要，「心靈修練」簡稱「靈修」。有人說靈修像吃飯、像呼吸或像維他命，筆者看了一本有趣的小品，作者說靈修像泡溫泉 -- 心靈的另類 SPA，有三個作用：

1. 靈修有「養顏美容」的作用：

一個人的性格決定了他的氣質，如果你有一顆嫉妒的心，多數會有一張嫉妒的臉；如你有一顆批判的心，多數有張刻薄的臉。相反，倘你心中有愛，就多數有一可愛的臉；滿有聖靈，就會有一張美麗的臉，你希望用「心」來美化你的臉嗎？

2. 靈修「促進健康」的作用：

常聽 SPA 的愛好者自說：「常泡溫泉者不易生病」，也許不是定則，但我敢說一個每天靈修、禱告的基督徒，他們的心靈是不易生病，不易被仇恨、惱怒、猜忌所捆綁，能常保自己有一個純淨、健康的心靈。

3. 靈修有「舒解壓力」的作用：

許多醫生推薦病人做水療、泡 SPA，因為熱可以刺激及抑制不正常的肌肉張力，讓許多肩、臂、背部肌肉酸痛的人，享受到全身舒暢的快感。..而靈修這個心靈另類 SPA 所能放鬆的層次則更高，它可以讓你藉禱告與交託來將緊繃的情緒釋放，感受來自神那出乎意料的溫暖與平安。在這你忙我忙的社會裡，冷漠抬頭的時代，若你期待讓你疲憊已久的心靈，享受那垂手可得的溫暖和平安，來泡泡靈修這心靈另類 SPA 吧！你將會經歷難以言喻之喜樂和滿足！

節錄自「心靈小點心 2」

