

當我還在大學讀書的時候，有一位基督徒給我一張書籤，上面寫著「操練身體，益處還少，唯獨敬虔，凡事都有益處。(提前 4:8)」這個鼓勵很好，下面我分享一些個人經歷。

第一樣操練的功課是禱告。去年我決定每天開始用長一點的時間禱告，自此，我每天清晨上山，用一小時來回禱告，後來我發覺，如果禱告有一個定規的安排會更好，於是我嘗試安排每天的禱告內容，現在我每天讀一篇詩篇，按著經文禱告讚美，(部份詩篇篇幅較長，我把經文分開數段，在一天內安排每次讀一段。)然後我朗讀一些禱告文章，接者是按照教會「111禱告指引」禱告，之後我為四個組別禱告：第一組是家庭，這個組別我和李太在開始時就一起禱告；第二個組別是埔宣，為埔宣整體需要、初崇、自己服侍的團契和壯年部禱告；第三個組別是華人群體，每天輪流地為香港、澳門、台灣、中國，全球華人和猶太人代禱；第四個組別是地域性的，把全球每個洲都以禱告覆蓋，有時我心中出現疑惑，一個人的禱告真的可以帶來改變嗎？雖然我想用禱告來服侍神，但全世界這麼大，人口這麼多，在比例上不對稱，神的話語提醒我，保羅說：「我勸你第一要為萬人懇求，禱告，代求，祝謝，為君王和一切在位的，也該如此(提前 2:1-2)。我就知道我的責任是禱告，果效在神的掌握中，直到今天，我已讀完詩篇一次，開始第二輪重讀了，朗聲禱告的書籍包括「為丈夫禱告」，「為妻子禱告」，「為兒女禱告」，「十誡」，「主禱文」等。

第二樣操練的功課是禁食。多年前我還福音機構事奉的時候，我認識其中一位韓國領袖每天不吃早餐，目的是為南北韓統一付禱告代價，直到南北韓統一為止。當時我的反應是「這個代價真不輕」。後來，我在埔宣認識兩位弟兄，其中一位為一件家庭的危機每天禁食午餐，後來這個危機解決了；另一位則為他的家庭每星期禁食一天，我就想：這兩位弟兄真是好榜樣，但是我應否效法呢？回想自己的禁食操練，亦曾經嘗試長時間的禁食，但是我發現禁食之後，如沒有繼續操練，禁食的效果會消失，所以定時的禁食操練是重要的，於是我決定每天禁食一餐，與早上的禱告同步。

現在，這兩樣屬靈操練已經成為我每天的規律，這不是表示我已學會，屬靈操練還有很多可以學習的地方，我仍然是在學習和實踐，但我們是到了甚麼地步，就當照著甚麼地步行(腓 3:16)。

今次分享一些自己的經歷，希望能彼此勉勵，讓我們一同地朝著標竿直跑，得著神給我們的獎賞，並且祝福別人，讓別人同得益處。

