

我很喜歡木匠樂隊(The Carpenters)的歌曲，很可惜女歌手因患上厭食症，健康受危害導致心臟衰竭於32歲便離世，從此美妙的歌唱成絕韻！「厭食症」使人出現錯誤的自我形象認知。當靈命沒有每天得著養份，也會使信徒患上「靈命厭食症」後並在靈裡錯覺中生活。我們的屬靈生命成長需要透過**每一天閱讀聖言、禱告神及靈修默想**，不然錯覺可能趨向永遠的死亡！

要渴慕靈命成長，也要在屬靈操練中作出相應追求行動，操練過程中信徒的靈命得著塑造，而這份塑造不是靠自己的聰明、能力、學識，更不是知識汲取，卻是神的愛和引導植根於個人心靈內，這就是「住在主裡」的過程，「住在」必須要每天操練。**聖言、禱告神和默想**幫助我們植根於主裡，我認為閱讀聖經是靈命扎根的第一步。

我曾經只愛聽道，不愛自己閱讀聖經，因為自己閱讀聖經時感到經文枯燥，雖有禱告但卻是乏味，而默想是沉醉自己的無限想像中，原來已患上了「靈命厭食症」。厭食症患者需要進食才能得治療，同樣地「靈命厭食症」也只有從靈糧——閱讀聖經開始，便能離開症狀。枯燥的讀經生活，原來是不明白聖經背景、字詞、經文脈絡，聽道是有幫助但不足夠，屬靈養份需要多方面吸取，才能使靈命得著塑造和成長。

你滿意自己的屬靈光景嗎？我因不滿意自己的屬靈狀況（回想時，這是神憐憫，祂保守著我的生命使我產生這份不滿），這個靈命樽頸位需要突破，因此我開始穩定地參加主日學和團契查經，也從福音書開始閱讀聖經和靈修。那時我體驗到「**你們親近神、神就必親近你們**」（雅四8）。靈命扎根是一個長途的雙向旅程，「內在生命」及「外在生命」的旅程，「內在生命」藉**聖言、禱告和默想**被塑造，這份塑造使人能在衝擊中站立得穩，「外在生命」以神的引導作在生活上作出神悅納的回應，在重要的決定上我沒有擔心作出錯誤決定，因每個重要決定前有植根主裡，反覆讀經；禱告和默想，直至完全安歇才決定。

一個風急浪高的時代，是屬靈爭戰場景，「住在主裡」屬靈扎根的操練能體會耶穌受苦的心志，「**基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器**」（彼前四1），受苦的心志是屬靈爭戰的得勝兵器，使我們在亂中有主的秩序，暗中有主的光照。主的恩言使我們能免疫於「靈命厭食症」，沒有主、沒有在主的話扎根一切回應是徒然！