

第五課 - 提升您的靈命

以詩歌、祈禱開始

靈命不會自動成長的，是需要時刻儆醒操練來達到的。同時，使徒彼得提醒我們，「務要謹守、儆醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞喫的人。」（彼前 5：8）魔鬼在我們周圍用盡千方百計來試探我們、動搖我們的信心，目的是要我們離開神。因此，我們必須立志，決心努力和堅持不斷靈命成長，與主有密切的關係、信靠主、倚靠主，便能勝過一切試探和屬靈的攻擊。

（一）測試您的靈命

要知道我們每時每刻都會遇到屬靈的爭戰，只是可能我們不知道，也沒有留意！因此，最佳測試靈命的方法，就是當面對試探和試驗時的反應。

（1）首先，不要誤會成為基督徒就會事事如意，同時，更要知道基督徒是必然會面對苦難。但主耶穌應許我們「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）

（2）要知道試探與試驗的分別：世界開始時，常使人嚐到短暫的快樂，後來卻是無限的痛苦；但屬靈開始時，使人感到痛苦，將來卻要承受無比的福樂。

（i）**試探** - 是來自魔鬼和自己的私慾，因此那些受試探，而經不起誘惑、跌倒、犯罪的人，不要將責任推却給神，因試探並不是從神來的。

（ii）**試驗或試煉** - 是出於神。「忍受試煉的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕，這是主應許給那些愛祂之人的。」（雅 1：12）因此，雅各說，「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」（雅 1：2）在受試驗時，如何能把痛苦看為大喜樂？就是要明白神用「百般的試煉」，例如：疾病、物質等，的真正目的：（a）為要鍛練、幫助我們學習各種屬靈的功課，使靈命成長、屬靈品格更完美；（b）為要我們成為百般喜樂的人；（c）試驗之後所得着的屬靈福氣，成就神在我們身上美好的計劃，就能將所受的試驗看為大喜樂。

沒有經過試驗的基督徒，就好像一顆埋藏在地裡的鑽石，沒有經過打磨一樣。所以，要存喜樂的心接受試驗，若拒絕試驗，就是拒絕一切要臨到我們身上的福氣。

以下是常會面對的試探和考驗：

（1） 愛錢	主耶穌說，「一個人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個、就是重這個輕那個，你們不能又事奉神、又事奉瑪門（意思財利）」（太 6：24）愛金錢？還是愛神？愛金錢過於愛主耶穌的聖經人物，例子：有錢的少年官，出賣主的猶大，貪愛世界的底馬等；
------------------	--

	<p>愛主耶穌過於愛金錢的聖經人物，例子：獻香膏的馬利亞，稅史撒該等。</p> <p>想一想：您愛主多，並甘心樂意奉獻金錢？還是愛金錢，視財如命？</p>
(2) 愛自己的生命	<p>主耶穌說，「因為凡要救自己生命的（指肉體的生命），必喪掉生命〔靈魂指永恆的生命〕；凡為我喪掉生命的（肉體的生命），必得着生命〔靈魂指永恆的生命〕。」（太 16：25）</p> <p>甘願為主捨棄自己肉體生命的聖經人物，例子：司提反，使徒雅各、保羅、彼得等</p> <p>想一想：您是否甘心樂意跟從主，為主捨己，每天背起自己的十字架跟從主？</p>
(3) 色情、情慾	<p>被情慾所勝的舊約聖經人物，例子：士師參孫；</p> <p>能勝過情慾引誘的舊約聖經人物，例子：約瑟。</p> <p>想一想：每一天我們都會有機會遇到、看到色情的誘惑，例如：電腦、電視劇等。您會否下定決心，和祈禱求聖靈幫助，不被色情的意念沾污自己的思想？</p>
(4) 愛自己最愛的親人過於愛神	<p>主耶穌說，「愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒」（太 10：37）。</p> <p>愛自己的兒子過於愛神的舊約聖經人物，例子：祭司以利。</p> <p>愛神過於愛自己的兒子的舊約聖經人物，例子：亞伯拉罕獻以撒。</p> <p>想一想：您的父母、（兒女）是否主耶穌的門徒？若不是，您有沒有為他們禱告，作好的榜樣，引領他們信主，以致彼此的價值觀、人生觀、道德觀一致？</p>
(5) 優先次序	<p>生命的優先次序 - 將主放在生命、生活、人際關係等的首位。</p> <p>想一想：在一切優先次序的安排或考慮時，您是否先考慮主耶穌？</p>
(6) 主為至寶、萬事作糞土	<p>使徒保羅說，「只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得着基督。」（腓 3：7-8）</p> <p>想一想：您對名、對利、對權的看法如何？是否仍然執着？還是效法使徒保羅將萬事當作有損的，因以認識主基督耶穌為至寶？</p>
<p>(二) 您的屬靈生命</p> <p>作主的門徒是追求更像基督的過程，就是始於一個決定：立志跟從基督，並倚靠聖靈幫助，與您同在和同工，成就這決定。</p> <p>再沒有任何事，比您選擇委身跟從主，更能影響您的一生。因此，您必須放棄一些舊的習性和舊的思想模式，培養一些新的習慣和心意更新。</p>	

先自我評估：¹

- (1) 重溫我信主的經過。當時我心目中的神和主耶穌是怎樣的？
- (2) 信主的年日裡，我如何與神建立關係？
- (3) 描述我與神共度的時間，我的禱告生活。
- (4) 目前我與神的關係如何？我覺得自己對神的認識是否增加了？若是，哪幾方面？
- (5) 我如何面對試探？
- (6) 描述我等候神的經歷，或兩個與神相遇的經歷。我學到甚麼功課？
- (7) 我如何將信仰和生活協調？
- (8) 我曾經參加過甚麼課程，例如：研討會、退修會、安靜營等，幫助我學習和練習與神建立親密的關係？
- (9) 我希望在那個範疇，建立與神有更深入的聯繫？
- (10) 我有沒有屬靈導師？若有，大約多久我會與他/她相聚一次？

嘗試用一些時間溫習上述問題的答案，然後為自己的靈命禱告，將禱文寫下。

(三) 如何操練屬靈生命

屬靈的生命永遠連結於與神的關係：

假若不讀經 - 如何知道神的心意？

假若不祈禱 - 如何支取屬靈的能力？

讀經 - 抓住神話語的應許。

祈禱 - 抓住神同在的應許。

因此，每日靈修是非常重要的，幫助我們：

(1) 學習與神同行與基督相交 - 讓神的大能來改造我們。

(2) 操練的目的為要建立習慣，而習慣塑造我們的性格。

「你要保守你心，勝過保守一切〔或作你要切切保守你心〕因為一生的果效是由心發出。」(箴 4：23)

如何堅持每日靈修？

就是當您感到有需要，例如：您十分口渴，需要喝水一樣。「...就要愛慕那純淨的靈奶，像纔生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。」(彼前 2：2)

您的靈是否飽足？

「飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。」(太 5：5)

先從新約聖經裡二位馬利亞的屬靈態度作榜樣：再看主耶穌的靈修榜樣。

¹ 參考：詹維明，《個人成長課程》(加拿大，多倫多)。

(四) 新約聖經裡二位馬利亞的屬靈態度	
(1) 反復 思想	主耶穌地上的母親馬利亞 - 屬靈的特質，常將神的話反復思想 「馬利亞因這話就很驚慌，又反復思想這樣問安是甚麼意思。」（路 1：29） 「馬利亞卻把這一切的事存在心裡，反復思想。」（路 2：19）
(2) 在主腳 前（謙 卑的特 質）	伯大尼的馬利亞 - 屬靈的特質，常在主腳前（是謙卑的特質） (i) 「坐」在主耶穌腳前聆聽 「有一個女人名叫馬大，接祂（耶穌）到自己家裡。她有一個妹子名叫馬利亞，在耶穌腳前坐着聽祂的道。馬大伺候的事多…請吩咐她來幫助我。」 耶穌回答說：『馬大，馬大，妳為許多的事，思慮煩擾。但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。』（路 10：38-42） 想一想： 不可少的只有一件是甚麼？並且是甚麼意思？ (ii) 「俯伏」在主耶穌腳前傾訴 「馬利亞到了耶穌那裡、看見祂、就俯伏在祂腳前，說：『主阿，祢若早在這裡，我兄弟必不死。』（約 11：32） (iii) 「跪」在主耶穌腳前奉獻 「馬利亞就拿着一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裡就滿了膏的香氣。」（約 12：3） 主耶穌說，「我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」（太 26：13） 表示以她作為謙卑、完全委身跟從主的榜樣。
(五) 主耶穌的靈修榜樣 主耶穌如何親近父神： (1) 清晨天未亮的時候（可 1：35） (2) 夜晚的時候（路 6：12） (3) 服事以後（太 14：23） (4) 面對抉擇（太 26：36-46） 想一想： 主耶穌是甚麼時候親近父神？	
(六) 靈修的方法 我們常以為我們在等候主，其實主亦在等候我們，祂在「等候」要施恩給您！ 只要每天用 15 分鐘與主親近。 (1) 唱一首短詩（自由的）； (2) 祈禱開始，可集中精神、心思，禱告內容主要是歌頌、讚美神；	

(3) 讀經是根據靈修式讀經法，可從新約聖經開始，或每天一篇詩篇；讀經時，可求神給您一句經文或一句說話，「因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。」（路 1：37）；

(4) 祈禱 - 祈禱方法：(i) 讚美（開始時，做了可省略）；(ii) 感恩；(iii) 認罪；(iv) 代求，根據主禱文的教導，先為神的國禱告、為別人代禱，最後為自己祈求；

(5) 寫「靈程札記」，寫下在靈修中主向您說的話或領受。

(6) 以感恩的心結束，將神的話或所領受的話，應用在生活中。

靈修實踐：

(1) 每日靈修，親近神；

(2) 寫靈程札記；

(3) 默想神、神的話、神的作為；

(4) 遵行神的話。

總結：以下是一些屬靈領袖的忠告，衷心多謝！

若還沒有禱告，不要冒險與世界接觸：因忽略或不醒禱告，是一件何等嚴重的事！您無法維持與神的交通，與神的關係感到疏離，愛主的心冷淡，屬靈的能力消失，做事憑自己的喜好，不憑神的旨意。因此，試探在您面前，您無法對付。仇敵在前引誘您，您無法站住。四周壓迫您，您無法忍耐。無禱告的生命，是無能力的生命。

小心不要讓以下的情況，成為習慣：「早晨起床遲了，一天的工作已經堆在面前，向主通融一下，匆匆把與主親近最寶貴的時刻放棄了。當晚上跪下禱告時，瞌睡前來壓在眼瞼上；一天辛苦的工作成了您的託辭，您就縮短禱告，從神面前退去休息了。」

不禱告一天，等於墮落一天。

以祈禱結束