

第四課 -- 靈命操練：親近主

以詩歌、祈禱開始

經文：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。』（賽 30：15）」

思想：你今日的靈修生活如何？你每天最重要的是什麼事情？不可少的是甚麼？

現今繁忙的世代，基督徒很容易被工作所影響，而失去了屬靈生活的平衡。結果工作成了事奉的目標，而忘記最重要的是：與神的關係和當初事奉的目標。不錯，神看重我們所作的，但神更看重的是「我們」。事奉主當然重要，但是，像主就更重要。人健康的品格是在乎思想、情緒、行為和靈性各方面有平衡的發展。

(一) 親近神的目的	
(1) 神要祂的兒女有祂的生命和樣式	神當初造人，是照著祂的形像和樣式造男造女（創 1：26），是希望人有祂的形像和樣式，可以在祂面前，親近祂。 但人犯罪後，虧缺了神的榮耀，「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」（羅 3：23），而罪的功價就是死，與神隔絕！神為了愛我們，差祂的獨生愛子到世上，為我們的罪釘死在十字架，當人願意向主認罪、悔改，接受主耶穌為個人救主和生命的主，便可以重新在主面前，敬拜祂和親近祂。
(2) 神渴望與我們分享祂的恩典和愛	神當初將人放在伊甸園，可以隨時與祂交談。神愛我們、與我們同在，並將一切的恩典透過與我們親近的時候與我們分享。
(3) 神讓我們與祂同工，完成祂的旨意	神造我們是要我們與祂同工，把祂所創造的一切交給我們去管理。目的是讓我們享受與祂同工的喜樂，不是要我們為工作而工作，而忘記真正工作的目的是享受神的同在。「這是我和以色列人永遠的證據，因為六日之內耶和華造天地，第七日便安息舒暢。」（出 31：17）神也要祂的兒女六日工作，第七日休息，要思念神和享受神的作為。
(4) 渴慕和等候神	如詩人說：「神阿！我的心切慕祢、如鹿切慕溪水。」（詩 42：1）」

<p>(二) 主耶穌的榜樣ⁱ</p> <p>在主耶穌身上我們看到一個親近神的榜樣，讓我們學習祂、跟隨祂！</p> <p>思想：主耶穌是如何親近父神？祂是甚麼時候，甚麼境況親近父神？</p>	
天未亮的時候	<p>「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告」（可 1：35）</p> <p>「耶穌卻退到曠野去禱告。」（路 5：16）</p>
夜晚的時候	<p>「那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神。」（路 6：12）</p>
服事以後	<p>「散了眾人以後，祂就獨自上山去禱告，到了晚上，只有祂一人在那裡。」（太 14：23）</p> <p>「祂既辭別了他們，就往山上去禱告。」（可 6：46）</p>
與門徒一起時	<p>「耶穌自己禱告的時候，門徒也同祂在那裡，耶穌問他們說：『眾人說我是誰？』」（路 9：18）</p> <p>「耶穌在一個地方禱告，禱告完了，有個門徒對祂說：『求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。』」（路 11：1）</p>
登山變像時	<p>「說了這話以後，約有八天，耶穌帶著彼得、約翰、雅各，上山去禱告。正禱告的時候，祂的面貌就改變了，衣服潔白放光。」（路 9：28-29）</p>
面對抉擇 (太 26：36-46)	<p>「耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：『你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。』」（太 26：36）</p>
<p>(三) 馬利亞的榜樣ⁱⁱ</p> <p>馬利亞留給我們的印象是「在主腳前」，也成為她人生的特寫鏡頭。</p>	
「坐」在主耶穌腳前聆聽 (路 10：38-42)	<p>有一次主耶穌來到她們的家作客，馬大為工作忙碌，心裡忙亂，導致她的埋怨。馬利亞卻安安靜靜的坐在主腳前，專心聽主的道。</p> <p>主耶穌對馬利亞的表現作出肯定「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 10：42）</p> <p>思想：不可少的只有一件是甚麼？</p>
「俯伏」在主耶穌腳前傾訴 (約 11：31-32)	<p>不久，她們的弟弟拉撒路死了，就在馬利亞最傷心的時候，主耶穌出現了，她又俯伏在主的腳前傾訴。</p> <p>「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，」</p>

11：28-44)	我兄弟必不死。』」（約 11：32）
「跪」在主耶穌腳前奉獻（約 12：1-8）	<p>一個習慣在主腳前的人，她能聽見別人聽不見的話，她能注意到別人所注意不到的事。她與主是那麼接近，以致她能體貼主的心。</p> <p>在門徒還在爭權時，她已感受到主的痛苦、憂愁。於是她把最珍貴的香膏，打破倒在主耶穌的頭和腳上。「馬利亞就拿著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）</p> <p>她是不計任何代價，也不考慮別人對她的反應。在人看來不合宜的舉動，但在她卻是表達了她對主那深厚的愛。她的奉獻使屋裡滿了膏油的香氣。主耶穌對馬利亞這舉動的讚賞是「她在我身上作的是一件美事。」</p> <p>思想：為什麼馬利亞能有那麼敏銳的直覺？為什麼她能有那種不計代價的行動？因為她是一個常在主腳前的人。</p>
<p>（四） 其他神的僕人的見證 ⁱⁱⁱ</p> <p>詩人大衛也是我們學習的榜樣。他清晨禱告、夜裡呼求、時刻禱告，一天七次讚美神（詩 119：164）。</p> <p>慕迪（D. L. Moody）這樣說：「在一日之始，當在看見人的臉以先看見神的臉。倘若你有太多事務纏身，以致沒有時間禱告的話，那麼當中必然有些事不是神交託給你的。」（Palau, 靈命飛躍之旅，頁 17）</p>	
<p>（五） 靈修的內容</p> <p>靈修不是一種「程序」或「方法」，乃是一種「屬靈生命的操練」。</p> <p>「靈修」最重要的目的，就是與神約會的時間和培養與神同行的生活。</p>	
<p>靈修的工具</p>	<p>聖經（最理想有串珠或啟導本聖經）</p> <p>詩歌本</p> <p>靈修札記本</p> <p>靈修輔助書籍（可有可無）</p>
<p>靈修的程序</p>	<p>敬拜：以詩歌預備自己的心，進到神面前。</p> <p>祈禱：存渴慕的心，作出禱告。</p> <p>讀經：靈修讀經著重與神交往，培養個人的靈命，以期待和專注的心來領受神的話語，並應用在日常生活中。先讀經文一遍，逐字逐句慢讀。存禱告的心，重讀經文二、三遍，找出經文的中心思想或教訓。</p> <p>默想：反覆思想神的話，使神的話深深進入心靈的深處。反省，並作出回應，一</p>

	<p>面讀，一面禱告，好像與神對話一樣。</p> <p>結束禱告：從默想進入禱告，是與神對話，並照著所讀、所領受和所立的心志向神傾吐。求神賜下行道的力量，並將一天當做的事交託給神，求神引導。</p>								
<p>禱告的操練</p>	<p>真正的禱告，是具有改變生命的力量。</p> <p>「正確的祈禱」，是從神的觀點去看一切的事物，並依照神的心意去思想；渴望祂所渴望的事，愛祂所愛的，惡祂所惡的。</p> <p>禱告不是儀式，也不是外面的動作，而是實際的經歷神。經歷神的信實、體恤和帶領，叫我們脫離自恃和自我；擴大我們屬靈的量度；同時，在我們身上彰顯神的恩典和大能。^{iv}</p> <p>「主啊！教我們禱告」，讓我們不住的渴慕。在禱告生活裡，越禱告就越感到靈裡需要更多的更新，叫我們的禱告更合主的心意，也使我們裡面的喜樂滿足。</p> <p>禱告可分為四部分：</p> <p>敬拜 (adoration) (代上 29：10-13，詩 95：1-7)，是心靈專注於對神的敬拜；</p> <p>認罪 (confession) (拉 9：5-7，詩 51)，是用言語來表達真心的懺悔，自知有罪和未能達到神的標準；</p> <p>感恩 (thanksgiving) (太 11：25，詩 50：14-15；95：1-5)，是心中洋溢著對神的感激；</p> <p>祈求 (Supplication) (弗 6：18，詩 86：1-7)，包括：「祈求」(petition) 是把自己的需要放在天父面前；和「代求」(intercession)，是為別人祈求^v。</p>								
<p>禱告的實踐</p>	<p>養成隨時隨地禱告的習慣</p> <p>計劃每天定時禱告的時間</p> <p>收集和列出每天不同的代禱事項</p> <p>記錄代禱事項及蒙應允的經過</p> <table border="1" data-bbox="328 1570 1294 1693"> <thead> <tr> <th data-bbox="328 1570 571 1632">日期</th> <th data-bbox="571 1570 810 1632">代禱事項</th> <th data-bbox="810 1570 1050 1632">蒙應允日期</th> <th data-bbox="1050 1570 1294 1632">蒙允的經過</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="328 1632 571 1693"></td> <td data-bbox="571 1632 810 1693"></td> <td data-bbox="810 1632 1050 1693"></td> <td data-bbox="1050 1632 1294 1693"></td> </tr> </tbody> </table>	日期	代禱事項	蒙應允日期	蒙允的經過				
日期	代禱事項	蒙應允日期	蒙允的經過						
<p>(六) 領受主所說的一句話^{vi}</p>									
<p>(1) 為什麼只要主的一句話？</p>	<p>因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。(路 1：37)</p> <p>神的應許不論有多少，在基督都是是的，所以藉著祂也都是實在的，叫神因我們得榮耀。(林後 1：20)</p> <p>我信神怎樣對我說，事情也要怎樣成就。(徒 27：25)</p>								

	主耶穌說：『我對你們所說的話就是靈、就是生命。』（約6：63）
(2) 如何領受主所說的一句話	<p>在領受神的話時，不只是找出聖經當時在說甚麼？是甚麼意思？</p> <p>以一顆渴慕的心等候主：那一句經文，對你今日的處境、生活在說話？</p> <p>在默想、禱告時，心中忽然有一個感動，就把這一句話，作你今日從主所領受的一句話。繼續默想這一句話，更深的思考，主通過這一句話對『你』說甚麼？</p> <p>最後，以這一句話來禱告、牧養自己，成為你遇見神、經歷神的見證。</p>
(七) 實際操練 -- 每日分別時間親近神 ^{vii}	
<p>(1) 認識主在『等候』要施恩給你（賽30：18-21；40：29-31）</p> <p>(2) 以『期待、敬拜』的心來親近主，以一首熟習的敬拜詩歌來親近主。</p> <p>(3) 打開聖經『領受神的話』。期待祂賜你一句話。這一句話，可能是一個亮光，可能是一個感動，可能是對神有更深的認識，或是主答覆你的祈求。</p> <p>(4) 『默想、禱讀』，默想將所領受的一句話向主禱告。把你的一個回應禱告寫在『靈修札記』上。</p> <p>(5) 寫『靈程札記』，為昨日發生的事向主感恩；或為一些事有所領悟而向主感謝；或為一些當認的罪，求主赦免；或有一些事要向主求問的，可以寫上，期待藉著安靜、親近主，在靈修中，主向你說話。</p> <p>(6) 以『感恩禱告』來結束。接著，期待在這一天的生活中，把所領受的“這一句話”用上；可能是自己用或是幫助有需要的人。</p>	

以詩歌、祈禱結束

ⁱ 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第三課 靈命操練（一）- 每日與主靈交》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

ⁱⁱ 同上。

ⁱⁱⁱ 同上。

^{iv} 參考。江守道，《主啊，教我們禱告》，王梁素雅，王國顯譯（香港：天糧書室，2001），頁 iii。

^v 參考。孫德生，《屬靈生命》，姚錫光譯（香港：福音證主協會，1996），頁 124。

^{vi} 同上，劉富理博士。

^{vii} 同上。