

靈命操練

06/08/2014

提摩太前書四8「操練身體，益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

不匆忙的生活、放慢腳步的操練

托馬斯·凱利(Thomas Kelly)說：現在，人們把時間看得比永恆還重要，托馬斯·凱利(Thomas Kelly)

一、匆忙阻礙我們生命的成長

A. 實踐神的話語很難：

思慮被繁忙的事物充塞，無法仔細思想神的話語，體會神的心意，神的話語無法真實的紮根，實踐在生活裡。路八14，那落在荆棘裡的、就是人聽了道、走開以後、被今生的思慮錢財宴樂擠住了、便結不出成熟的子粒來。

不斷加快日常活動的速度，怕每天時間不夠用，怕該做的事無法做完

多重任務 同時應付幾件事，同時做好幾件事（多項活動，多重任務），思緒雜亂。

B. 顛倒生活次序

乃是因為它對愛有殺傷力。匆忙是現代生活中許多憤怒和挫折的原因。匆忙使我們無法接受父神的愛，無法把這份愛給祂的孩子，這也是耶穌從不匆忙的原因，路十41，耶穌回答說、馬大、馬大、你為許多事、思慮煩擾。

C. 失去愛神愛人的熱火

沒時間給神和人，與神跟人缺少聯結。

疲憊使人失去耐性，無力。

二、放慢我們的腳步、去除匆忙

每天的開始為當天行程禱告

一天結束時，和神一起回顧這一天也滿有幫助的

與神一起回顧今天

1 安靜一會兒，讓自己的心安靜下來

2 承認耶穌的同在，邀請祂來教導你

3 讓意念回到你醒來的那一刻，彷彿看錄影帶般地看自己起床的那一幕。這可能會讓你向神求耐心、更大的愛、勇氣、寬恕或其他品格。

4 繼續回顧白天的每一幕。你可能對某幾幕充滿感恩；對某幾幕感到懊悔。把這些都告訴神，神也可能引導你為白天所接觸的某些人禱告。

5 最後，感謝神的恩賜和愛，求祂在你睡覺時更新你。

長時間獨處
攔阻我們長時間獨處的一大障礙是什麼呢？浪費時間，做事、參與活動證明自己存在，思緒容易四處飄蕩。

長時間獨處	
1	找一個你不會受干擾的地方（禱告山）
2	前一晚，花一些時間求神來祝福隔天的獨處，告訴祂你要把這一整天獻給祂，你送給祂的禮物，更是祂送給你的禮物。你需要神給你什麼呢？醫治、赦免；自己冷淡退後？憐憫？重新有使命感？為此向神求。
3	把獨處的一整天都用來傾聽神。
當天課程（範本）	
8：00-9：00	預備自己，放下任何事
9：00-11：00	讀經、默想經文，有神的啟示時，停下來想一想。
11：00-12：00	寫下你讀經的回應，並告訴神。
12：00-1：00	吃午飯，散散步，回顧早上所作的。
1：00-2：00	午睡（休息）
2：00-3：00	根據由默想和省思所得設定目標
3：00-4：00	寫下來你的想法，也可以寫成一封信給神。

在等候神給你的呼召的崗位上服事，要全心全意地愛主和愛人（定意的），深讀神的話語和應用神的話語，遵從神的教導，久了你會在祂給你的呼召上服事。

賓路易士師母小傳：十字架的使者

一生的恩典和經歷，使她懂得：一個信徒要明白神的旨意，是有條件的。這條件乃是：對於任何道路，不管如何美好（看起來似乎有利於神的國），都不存偏見；心志專一，無論動機如何良好，也不懷二意；不管目的如何正當，也不懷私意，決不在揀選事奉主的時候兼顧自己的好處；所走的路，可能對工作、對自己都有益處，但是在尋求神的旨意上，不可任其偏斜心靈的指南針。所以，她揀選道路和事物的準則乃是：只要明白神的旨意，她就前往；只要明白是神的旨意，她就揀選；只要明白是神的旨意，她的心靈就“阿們”！在今生，她所要的是神和神的旨意，而無他求。

禱告生活

在一般的日子裡，極大部份的人（甚至所有的人）只靠自己的力量和聰明；在危機無望時，我們不自覺地、不經思索地禱告。危機無望也是許多人的靈命成長的方式。

歷史屬於代禱者，代禱的人相信禱告，為未來禱告，使未來成真的人。耶穌現在就是在做代禱的工作，羅馬書八：34。單單為自己做的事情，也許在短時間內令人讚嘆，但總有一天，這些單屬人的活動都會被丟棄、遺忘、淹沒。

禱告是一種關係，禱告能完成許多工作，但其中最偉大的工作也許是把人的心和神的心編織在一起。就如約翰福音十五7說，你們若常在我裡面、我的話也常在你們裡面、凡你們所願意的、祈求就給你們成就。

A. 禱告能改變事實，基督徒沒有命運之說，為什麼呢？

B. 禱告應是漸進式，有目標：亞伯拉罕的代禱，有條理，漸進式的

C. 真誠的禱告，為熟人禱告的毛病。

D. 禱告是學習而來的行為，沒有人生來就是禱告專家，也沒有人完全精通禱告。默想式禱告一書裡說，我們不想作初學者，但是讓我們認清事實，我們一生都是初學者。

建立禱告的習慣

Lincite Martin 建議：

- 1) 剛開始要慢慢來，建議每天五分鐘。
- 2) 不受心情影響而有長短之分
- 3) 即使禱告久一點，請控制在五分鐘。
- 4) 習慣成自然。

注意事項：

- 固定的時間，如不固定，最後這件事會消失了。
- 勝過試探，不想繼續，洩氣、無聊。
- 安靜、不分心的環境。
- 禱告時刻：精神最好的時候，如早晨，

• 有預備：生活步調的快速讓我們的思想奔馳。

• 簡單的禱告：為心裡真正在想的事情禱告，而不是為自己心裡可以想的事情禱告，如主禱文。路
易師說在禱告中必須“把心中的一切帶到他面前，而不是把應當在我們心中的帶到他面前。”

• 專心禱告：你禱告的時候專心嗎？把飄蕩的思绪看為禱告的絆腳石不如把它視為踏腳石...如在禱
告時，一直想著別的事情，倒是要為這事禱告。

• 代禱：所關心的不再局限於自己。為別人代求是，神會以我們所不了解的方式動工。腓立比書二4
，各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

回顧你的禱告

- 禱告後花三、四分鐘回顧。這不是禱告的一部分。
 - 你是怎麼開始禱告的？你感覺到神的同在嗎？或者你覺得只是自己在想事情？
 - 禱告時，又讓你覺得特別「有活力」的部分嗎？你有沒有強制的知罪或情緒激動的感覺？若有，是那些部分？它們讓你和神 *gengjin* 或離神更遠？
 - 你遇到哪些困難？你是否覺得疲倦、無聊或有其他障礙？你的思維是否到處飄盪？若是，他們飄到哪裡？思緒飄盪時，你正在禱告什麼？你對自己思緒飄盪的反應是什麼？
 - 你有沒有覺得神呼召你回應一些事情或採取一些行動？如果有，話，是什麼？
 - 你禱告時的「語調」通常是如何？是溫暖並充滿愛意？痛苦？灰暗？放心？冷靜？含糊？
- 回答以上問題並寫下來，假以時日，你的禱告就會進步。

- 禱告蒙應允的條件：
- A. 義的生活：賽五十九2「你們的罪孽使你們與神隔絕，你們的罪惡使他掩面不聽你們。」所以當禱告未得應允時，你必須如此求問：「我的生活中是否有那些事攔阻了神的應允呢？我是否有心裡注重罪孽呢？」雅各書「義人禱告是大有功效的。」
 - B. 每日勝過罪：敏銳於自己的心思意念，當有不敬虔的時候（違背神話語），要趕緊回轉歸向神，私慾懷了胎，就生出罪行，雅各書一13-14。
 - C. 持守得勝的靈：必須勝過你的環境及遭遇。在生活中每個細節的得勝，是禱告繼續得應允的主要條件。仇敵就是利用一些看起來不顯眼的瑣碎事，來攔阻我們持續禱告（捆綁、受壓、重擔或烏雲）。
 - D. 常在主裡面：與主聯合。
 - E. 神的話常存心裡：吃喝神的話語，栽在神的話語的溪流旁。
 - F. 藉意志求而不靠感覺：今天曾牧師所講的乃曼的故事。
 - G. 單純的信心
 - H. 離棄私意：不以自我為中心的禱告，約伯為他的朋友祈禱，耶和華就使約伯從苦境轉回。
 - I. 靠聖靈能力在靈裡禱告：羅八26、27