

心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

2018/02/18

課程內容

1. 重擔皆脫落，擔子輕省的秘方。
2. 救恩是為了活出活潑的生命。
3. 靈修神學（Spiritual Theology）。
4. 靈性生命操練進程簡介。
5. 你如何定位『自己的Identity』？
6. 察驗的反思和禱告，及聆聽。
7. **禱告的真諦。建立禱告的生活。**
8. 外在之旅—關顧的生活。

禱告的心態

1. 首先要認識你禱告的對象是『愛你的神』。切忌『病急亂投醫』。基督徒禱告的對象，是我們所信的創造天地的唯一的神，而不是想像的神、或是人手所造的神。
『愛你的神』表示關係，如加4:6-7，是神兒子的身份，以兒子的身份向父神祈求。路11:1-13。
2. 單純、敞開、透明，向神傾心吐意的傾訴，如小孩對父母說話。腓4：6-7。
3. 禱告是信心的操練。剛開始時，可能覺得是基督徒應該作的事，但操練久了，就會覺得是屬靈生命的向神的自然流露，是信心的行動。（來11:6）
4. 要認清禱告是一場屬靈的爭戰。信主以後的任何事情、言語行為都是屬靈的爭戰，隨時都在為主作見證。不是你的選擇，不要進入這場屬靈戰場，而是你已經在裡面。

禱告的重心

先神後己的順序，如主禱文的教導。要先求神的國和神的義。這不單是禱告的原則，更是生活的原則。若生活不照此原則，就作不出這樣的禱告。口是心非的禱告是無效的。還有，不願饒恕別人的人，他的禱告也是無用；因為，內心不潔、充滿罪孽的禱告，神必不聽。

如何禱告？

可以照A. C. T. S. 的四個要點來操練禱告。

A: Adoration 讚美。C: Confession 認罪。T: Thanksgiving 感恩。S: Supplication 祈求。

如何禱告——A: Adoration 讚美

- 神是配得讚美的主。希伯來書13:15，『我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神，這就是那承認主名之人嘴唇的果子。』
- 要操練讚美的禱告。讚美使人在禱告中，建立對神有**正確的眼光**。人在禱告時，讚美使他的祈求充滿信心。一個心中緊記神為他作了何等事的人，將會是最有膽量去祈求從上面來的大恩賜的人。在讚美中，**信心被提升**，因為讚美是意氣消沉及焦慮的**解毒劑**。讚美是得勝的宣告，是對神的真信心、真認識的表現。

如何禱告——C:Confession 認罪

- 禱告的另一個功能是在主裡面改變自己。這個部分可以藉著察驗及認罪的禱告來進行。我們對罪的認識往往不足，從教會歷史看見，歷代教會承認的『七項致命的罪』包括：『驕傲、嫉妒、憤怒、怠惰、貪婪、饞嘴、淫蕩』。
- 在認罪的層面，當然包括有已經犯的罪行，例如，說謊、貪婪、偷竊、忿怒、犯淫念、污穢的言語等。
- 以及隱藏在心裡的罪性的想法和惡念。

如何禱告——C:Confession 認罪

- 『罪』的教義是一個可以用經驗證明的教義。只有我們往回看時，才會發現自己竟然有那麼多的錯；可是，在那當時卻不能接受別人對我們的指責，往往認為是被冒犯了。此時，『自以為義』成為我們最佳的辯護律師。可見，我們對觸犯神的聖潔看的太輕，對神的愛又看的太大。因此，一天過完，我們常常覺得無罪可認。惟有回到神聖潔的眼光，回到神對罪絲毫不能容忍的觀點，如果我們對這一點有些微的認識的話，我們就會對罪更加敏感。因此在福音當中，惟有你接受自己是已經生病的『壞消息』時，福音才是你的『好消息』。更正對罪的看法，『犯罪是得罪神，使神傷心；而不只是自己一時的失敗』。

如何禱告——C:Confession 認罪

➤利顧理(St Alphonsus Liguori)說：『一個良好的認罪有三件事是必須的：審查良心、憂傷、以及決心與罪隔絕』。審查良心就是讓自己的靈魂站在神的凝視之下，在神的同在中，靈魂被刺而變得機靈，對必須悔改歸正有所覺悟。憂傷表明對認罪存著認真的態度。決心與罪隔絕乃是在意志上，尋求神的幫助，渴望服在神的權柄之下。如果沒有渴望改變歸正的心和行動，只是悔而不改，認罪也只是形式化而已。

禱告的三個秘訣：細、密、切

1. 禱告要細，細就是仔細、具體，不要太籠統的說一件事情。例如，主啊，求你救中國、救我們的教會；這樣的禱告太籠統了，即使神回應這個禱告，也無從知道。
2. 禱告要密，密就是頻繁的意思。我們帶著誠心，頻繁迫切的為這件事情禱告。
3. 禱告要切，切就是迫切的意思。禱告要有緊迫感，表達了自己對這件事情的關心程度。

禱告的實際操練

- 可以制定每週禱告日曆，週間的每一天為不同的事情和對象禱告。也可以參照修道院的每日七次禱告的架構來作。
- 因為建立有架構的禱告操練，好像是人的骨架一樣，可以撐起他的內在生命。藉著有規律的禱告，過有內室禱告的生活。

禱告的實際操練

每日七次禱告的架構：

1. 晨起靈修的禱告：向神獻上感謝與讚美。詩篇 5:3，92:2，55:17。
2. 每一日開始工作之前的禱告：瀏覽今日的行程，邀請神參與每一件事。
3. 上午的休歇時間(break)：安靜默想神的眷顧(providence)，為自己及家人禱告。
4. 中午時間：默想神對全地萬族的心意及各樣作為，未得之民的拯救。詩篇55:17。

禱告的實際操練

每日七次禱告的架構：

5. 下午的休歇時間(break)：為教會領袖、事工及肢體的需要禱告。
6. 晚禱、臨睡前的禱告：以默想察驗作為一天的結束，認罪及感恩。詩篇92:2，141:2，55:17，130:6。
7. 警醒的禱告：隨時隨地作簡短的禱告，單純地意識到神的同在，思想神的名，並尋求神的引導。尼2:4。

神如何回應禱告？

照屬靈的原則：

例如，救恩有救恩的原則：

- 救恩的原則就是以生命（基督—活）換生命（亞當—死）。
- 必須靠耶穌基督所流的寶血來洗淨我們的罪孽。
- 離此原則，任何宗教、辦法都無效。

神如何回應禱告？

照屬靈的原則：

應許也有應驗的原則。若能明白應許的原則，就能正確支取神的應許。

- 有的應許是加上條件的（十一奉獻）。
- 有的應許是沒有條件的（對亞伯拉罕成大國）。
（創十二）
- 有的應許是要在某種時間裡面要成就。
- 有的應許是在某些人身上會成就的。（徒十六32）

神如何回應禱告？

照屬靈的原則：

禱告也有應驗的原則：

- 照神的心意求。太6:33；
- 非照神的心意求。雅4:3。
- 充滿罪孽的禱告，神必不聽。詩篇66:18。
- 內心有神的話，聽了去行，有結出生命果子的人。約15:7。
- 奉主耶穌基督的名求，為叫父因子得榮耀。約14:12-15。

神如何回應禱告？

許革勒在《虔誠生活》此書中說『祈禱的決定性準備，不在祈禱本身，卻在祈禱以先的生活。』換句話說，神不是回應我們的禱告，神乃是回應我們這個人的整個生命。『我們對神所說的、不能與我們所想的、所感覺到、所定意要做的分開。』…

Bingham Hunter, 《The God Who Hears》

神如何回應禱告，是祂的主權和恩典的表達

- 也是奧秘。除了上述的基本原則之外，也有例外的情形。例如：神也會在人還不懂得認罪的時候回應他的禱告，為了使人歸回認識祂。神也會回應人之不適宜的祈求動機，至終要帶領我們更認識禱告的真意。
- 即使在人作了認罪禱告以後，神仍然遲延回應他的禱告，為了是建立他的信心，或是使他的屬靈生命有成長的機會。太快的回應有時會失去成長的空間。