

沙宣 2016 年 12 月 31 日-2017 年 1 月 1 日

屬靈操練：禱告與聆聽

經文：路 11:1-4；太 6:5-13

引言

今年的主題是「操練生命，察驗神旨」，我們安排了八次的專題，從不同的範疇去反思和學習生命的操練。

屬靈操練的本質—活出生命的應許

「操練」這字在聖經出現不多，我們較熟識的是提摩太前書 4:7-8，保羅勸勉提摩太「只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。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。」面對世界很多的學說價值，保羅提醒是要在敬虔上操練自己。我們今日更常強調是操練身體，不是不好，不過保羅強調的是優次，身體健康固然重要，承托著我們生活處事，但這朽壞的身體總會過去，而敬虔的生命卻是永遠的得益：今生和來生的應許。上帝賜我們享受人生、有健康的身體是好的，但對生命最重要的不是這些，而是生命的敬虔，是指到與上帝的相連、對上帝真理的重視和依循、生命結出聖靈的果子。我們的指望並非單單是今生，否則就比不信主的人更可憐(林前 15:19)。我們的信仰是讓我們好好去預備死亡(只是在主裏睡了)，我們生命的操練不是只限今生，也延續著生命的永恆。

屬靈操練的目的—分辨主的心意

除了提摩太前書，另外出現「操練」的字在希伯來書，第一處是 5:14「惟獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅習練(操練)得通達，就能分辨好歹了。」這裏指到操練帶來成長，不再作屬靈的嬰孩，衡量成長不是問你決志信主有幾多年日，你信主返教會幾十年都可以只是在屬靈上的嬰孩，因為不能分辨好歹，不能夠分辨什麼才是上帝的真理和心意。

5:13 描述嬰孩是不熟練仁義的道理，意思是對公義的道理沒有經歷。所以屬靈操練的核心是能夠成長，學去分辨上帝的心意，經歷上帝自己，經歷祂的愛，體會祂的義。

第二處是在 12:11「凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人(經過操練的人)結出平安的果子，就是義。」屬靈操練有主動的，我們定意在主的真理上長進，學習分辨上主的心意。但也有被動的，這裏講的是管教，12:10「萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。」所以有時發生在我們身上的遭遇，可以是很艱難的，是因我們偏行己路而帶來上帝的修正，當然不高興，但聖經提我們要看為這也是生命的操練，是讓我們得益，能夠分享祂的聖潔。

一切屬靈操練的實踐，目的不是去證明自己有多敬虔，這些只是過程和手段，屬靈操練最重要是生命的轉化，是讓我們更貼近上帝、更愛慕祂、更願意遵行祂的心意，更像基督，而不是為做而做。

所以八次講道不是想增添更多操練的重擔給大家，而是明白歷代教會屬靈傳統中各樣生命操練的智慧，不是要實踐所有，不過你要知道各樣操練都是好的，目的都是讓我們更認識上帝、更連於上帝。就按上帝給你的感動去實踐祂的吩咐，作為你自己對主的回應和立志。

操練就必須持之以恆，漸漸成為生活習慣，不能夠「一暴十寒」，是習慣連於上帝、習慣思念上面的事，習慣從上帝的眼光看事物、習慣凡事上遵守祂的吩咐，習慣尋求祂的引導。

在靈修操練的學習中，有一個反思對我很受用：「在每個決定中，我是更親近上帝、抑或是更遠離上帝；是榮耀上帝、抑或是榮耀自己。」這幫助我調較焦點，不被事情的表面所局限。

屬靈操練的代價—堅持靠恩典

屬靈操練要付代價的，其實每樣操練也都是一樣，你要跑馬拉松，都要經歷辛苦的操練。操練的過程是有不適應，但會漸漸習慣，會有辛苦的感覺，有掙扎抗拒，但出路是堅持而不是逃避放棄，是回到主前求恩典。

屬靈操練有自己的部份，就是意志的選擇，是選擇去祈禱、去團契、去服侍，但更多是上帝的部份，是祂的恩典、祂主動建立我們、賜力量給我們。記著，操練的目的不是操練本身，而是與主建立更密切的關係，所以不要讓操練本身成為了主宰，而是享受與主的關係，順服主的帶領。讓我們彼此激勵、一起學習和實踐。

求主教導我們禱告

今日的主題是「禱告與聆聽」，作為操練的開始是非常合適。禱告是操練的入門，因為最能夠實踐，兒童主日學三歲小朋友都可以學習到祈禱，可能最快學懂的是謝飯祈禱。

禱告是與主建立關係的起點，看聖經都可以只是當看書一本，但禱告，你必然要承認禱告的對象存在的可能，否則只是自說自話，這是為何我們決志禱告那麼重要，因為是在於我們個人願意與上主連上關係，這才是屬靈生命的起點。

禱告是我們進入屬靈境界的一道門，大部份的宗教活動都可以出現在非宗教的群體中，例如查經等於書籍研讀，講道即是演講，團契等於社交聚會，服侍即是做義工，唱詩歌跟唱 K 差不多。唯獨禱告，不會出現在非宗教團體，禱告超越理性，超越人的範疇，禱告帶我們進入屬靈的國度。

所以禱告很重要的，卻又因為太容易實踐，令我們容易走進誤區，所以禱告是要學習。教我們禱告當然不能超越耶穌。我們很熟識的就是主禱文。

主禱文在路加福音和馬太福音都有記載，路加福音 11:1『耶穌在一個地方禱告。禱告完了，有個門徒對他說：「求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」』

路加強調的是禱告的學習，而禱告有耶穌作為榜樣，這裏話耶穌在一個地方禱告，然後禱告完，門徒想向老師學習，「求主教導我們禱告」。祈禱雖然近乎本能，但如何按主的心意祈禱，主禱文教我們如何操練禱告。

我們再看馬太福音 6:5-8。馬太的關注是猶太人宗教善行，包括施捨，禱告，禁食，耶穌在這裏是勸誡門徒不能夠假冒為善，而是向主而作，討主喜悅。禱告不是功德，不是用來證明自己的虔誠，所以要在暗中而行；禱告也不是功能性，不要像外邦人祈禱，以為禱告愈有力，愈豐富，愈華麗，愈大聲，神便會聽，祈禱不是條件交換。「祈禱咁耐，個病都不好，唔祈啦」；「禱告求主改變他，拯救他，廿年了，一些轉變都無，唔祈啦。」這些講法熟悉嗎？我們不是靠禱告去主宰上帝，那個只是偶像。

那麼應該怎樣祈禱？耶穌指教我們：「所以你們禱告，要這樣說：(主禱文)。」

「我們在天上的父」

耶穌教導我們這樣禱告，當然不是唯一的禱告。主禱文最重要的核心是我們心靈的轉向，不是從自己出發，而是從上帝開始。禱告是我們首先面對上帝，然後再面對世界。耶穌提醒我們祈禱的對象是天上的父，是先認定上帝是我們的父，愛我們，關心我們，著緊我們，是與我們有個人關係的，上帝不是其中一個服務中心，而是你的父。祈禱不是儀式，而是進入與父親密的關係。作為牧師，常有機會在不同場合被邀請祈禱，每次我都提自己，這不是一個儀式，念念常用禱詞便過關，而是來到上帝面前，來到愛我們的父面前，我們一起面對上帝，然後再面對群體、會議、相交、飲食。

「願人都尊你的名為聖。願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。」

主禱文明顯就是教我們先求祂的國，願天父的名被尊崇，願天父的國降臨，不單止承認祂的主權，而且這也成為了你的心願。當你的心願是上帝主權的彰顯，是想全人類都歸服於上帝，是盼望上帝的旨意成就，這樣你為自己所求的需用（日用的飲食），就不是只是自己，而是放在上帝的國，上帝的旨意裏面，而上帝的心意也包含對你的供應。你這樣相信和重視上帝的旨意，你的禱告就能夠向主傾心吐意，就好像詩篇，詩人可以向主發出讚美、感恩、認罪、哀慟甚至咒詛，就是因為相信上帝統管萬有，是上帝能使萬事包括我們自己都在祂旨意下互相效力，叫愛上帝的人同得益處。

「免我們的債，如同我們免了人的債。」

當我們禱告，我們面對上帝，祂既是愛我們的天父，也是審判全地的主。真誠面對上帝，也讓我們意識自己的行事為人，在主面前我們是欠債的人，我們只能求赦免而不是可以償還，這份謙卑，會反映在我們如何對待別人。祈禱讓我們指向自己內心，我們被人虧負、也在虧負別人、得罪上帝；我們是受害者，往往也是別人的加害者。禱告是在主面前經歷赦免，也有力量去寬恕別人。

「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」

今日的世代，個人自我成為了上帝、經濟成為了上帝、科技成為了上帝，前途享受成為了上帝，耶穌教我們要向天父求：「不叫我們遇要試探，救我們脫離那惡者」，是讓我們返回我們軟弱無助的本相，我們面對試探和邪惡，我們不能自誇、逞強，我們難靠自己的力量得勝，只能依靠天父的保守和加力。

主禱文將我們放回恰如其份的位置，轉換眼界、調較優次。所以禱告就是讓上帝成為上帝，也相信上帝是那位願意為我們著想的上帝，禱告是讓上帝掌權，按祂的心意和時間成就。禱告其實是對主順服的操練，讓主改變我們。

禱告與聆聽

要順服主，就要願意聆聽祂的說話。我記得初信主時，簡單的教導是禱告就是我向上帝說話，讀聖經就是上帝向我說話，是真的。不過隨著生命的成長，我們更發現祈禱其實是雙向的，是與上帝的交往。很多屬靈操練的前輩，都會提醒我們，祈禱不是單單我們說話，更重要的是聆聽，是上帝對我們說話。作父母的，若你的小孩子來到你面前，只管對你講完一大堆說話或請求，然後未等你回應便走開，這是一個怎樣的關係？

禱告既然是上帝主導，操練聆聽就是讓聖靈引導我們禱告：上帝的關注是什麼？我真正的需要是什麼？

在禱告中聆聽，就要有空間停下來，不是自己滔滔不絕，而是有言說、也有安靜。聆聽人的藝術，是要願意進入對方的表達，不是自己先有一套去回應，愈能不帶前設，愈能聽到對方言語和非言語的表達。聆聽上帝也需操練，存開放的心思，不帶前設。向主祈求當然想有答案，但學去不是滿足於自己想像的答案，而是留心聖靈有什麼提醒、光照、安慰、引導，也讓聖靈指教我們怎樣禱告。當你在祈禱中留有空間，你屬靈的觸覺便會變得敏銳。上帝可以用雷轟、狂風表達，不過上帝更多時是用微聲細語。不一定能保證聽得準確，所以要去分辨，以聖經的真理去分辨，讓你的聖徒群體幫助你，去找牧者、導師、同行的弟兄姊妹，也要相信聖靈的工作，祂會引導你。但無論如何，這個嘗試是好的開始，不再是自說自話自己決定，而是聽主的說話、按主的心意決定。

鼓勵你，可能的話，在你的私禱中，嘗試每次祈禱不要太快講阿們，多一點點停留的時間，聽聽上帝對你有否什麼感動和說話。