

ABC 2019 北美華人基督徒教育大會
Asian Bible Conference

和主親密關係 的落實

-賴(l)給耶穌、與主交心

正道福音神學院
劉富理牧師

- 有些基督徒，根本沒有得到這一個操練。是基督徒，維持主日去聚會，也參加奉獻。
- 有些人被教導這一個操練，QT漸漸成為基督徒一天需要完成的。
- 有些時候QT靈修成為每天生活中的Check List. 今天我有靈修了。√ □靈修
- QT之後，一出家們一想我今天是讀那一段經文，好像記不起來！？
- 有人是有QT，卻沒有感受和主親密。
- QT靈修成為我的「屬靈的活動」！

序：親近主，是我們不可少的

路加10:38-42

38 他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，把他到自己家裡。
39 他有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。
40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐他來幫助我。」
41 耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，
42 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。」

解決這一個問題之路： 「只要主說一句話」的操練

- 百夫長的見證：：「主啊！不要勞動；因你到我舍下，我不敢當。…只要你說一句話，我的僕人就必好了。」（路7:6-7）
- 我想到基督徒的生活，若是每天有「主的一句話，」不就是夠了嗎！因為出於神的話，沒有一句是不帶能力的。（路1:37）

- 耶穌對馬大的話，我們知道，親近主是不可少的。
- 其實基督徒的成長，正如BABY的長大需要一樣，呼吸、吃奶、愛的擁抱、餵養。
- 親近主，每日靈修、讀經，領受主的話，是我們靈命成長的必需，是不可少事。
- 我們被教導需要有與主親近的時間，QT被鼓勵注重，許多靈修書刊為要幫助我們基督徒的靈命成長。

耶穌親近父神的榜樣

- 清晨天未亮的時候（可1:35）
- 夜晚的時候（路6:12）
- 服事以後（太14:23）
- 面對抉擇（太26:36-46）
- 十字架上
- 耶穌是無時無刻的親近神！
- 祂說，「我在父裡面，父在我裡面。」（約14:10）

- 「那差我來的是與我同在；祂沒有撇下我獨自在這裡。」（約8:29）
- 許多時候，祂常說，「我父」、「我父」，我就發現祂和父神親密的關係。
- 其實，耶穌是無時無刻的親近神，尋求父神的旨意，一清楚父神的旨意，就放下自我的想法、作法，就是順從神。放下自我、背起十架完成父神在祂身上的託付。

出埃及16:32-35

32. 摩西說：“耶和華所吩咐的是這樣：要將一滿俄梅珥嗎哪留到世世代代，使後人可以看見我當日將你們領出埃及地，在曠野所給你們吃的食物。”
33. 摩西對亞倫說：“你拿一個罐子，盛一滿俄梅珥嗎哪，存在耶和華面前，要留到世世代代。”
34. 耶和華怎麼吩咐摩西，亞倫就怎麼行，把嗎哪放在法櫃前存留。
35. 以色列人吃嗎哪共四十年，直到進了有人居住之地，就是迦南的境界。

- 在今日忙碌的社會，我們如何效法耶穌和父神親密那一種關係。
- 在實際的尋求操練中，我發現靈程札記，似乎是一個可以幫助我們進入和父神親密的境界。
- 什麼是靈程記？

- 每一次看到這「一俄梅爾」嗎哪，就記得他們曾經在曠野沒有食物時神如何供應。所以說靈程札記是一種工具，使我們可以追望過去的年日神在我們身上的工作。
- 其實靈程札記，就是寫信給耶穌。把我生活所遇到的一切和主無所不說，只要你會寫過信，你就會寫信給耶穌。
- 我們讀大衛的詩篇，常常受感動，因為他是向神傾心吐意，患難中如何呼求主，感恩中向主敬拜、讚美，看到他和神親密的關係。
- 我發現這是一條可以落實和神親密關係。

一、靈程札記-用筆操練神的同在 Practice the Presence of God with your pen.

- 靈程札記如同法櫃前的「一俄梅爾」嗎哪（出16:32-35）
- 叫以色列人看到這一個盛一滿俄梅珥，就記得神是如何的供養我們曠野的四十年。

二、寫靈程札記、與主交心的內容

- 主是至友，和主談心，耶穌就在你旁。
- 主是救主、生命的主，記下你向祂的感恩、敬拜，及渴慕及心願，正如大衛許多的禱告。
- 在主面前，記下內心深處對周遭事務的感受。
- 在主面前，記下內心、心思意念的軟弱、掙扎等。

- 在主面前，記下內心對主的懺悔、悔改、呼求及感謝等。
- 在主面前，記下生活中所遇見影響自己的一些事。
- 和主無所不談。
- 若是你有寫日記的習慣，就把它化成靈程札記，賴給耶穌，並與主交心。寫信給耶穌，向主來說出你心中的感受。

4. 寫「靈程札記」發覺自己與神更親密了（高雄：李牧師）。

感謝神，藉由靈程札記使我有更多的時間在主面前數算恩典，並且用筆來禱告，真是很美又與眾不同的經驗。

當我開始學習和操練時，才發現真是好處多多，不僅可以冷靜地反省每天的大小事，又可以分辨重要與不重要的事，又可以在筆中與主靈裡交談，並且記錄起來供自己省察，有根有據，值得推廣；

我已打算從自己和自己的孩子開始作起，求神幫助我。

三、寫靈程札記受惠的見證

1. 寫「靈程札記」，是我基督徒生活中最大的祝福 “I consider it the greatest blessing in my life” (Kansas City蔡牧師)

2. 「靈程札記」是我內裏的誠實記錄、是屬於我的荒漠甘泉（台灣：洪弟兄）

3. 寫「靈程札記」使我對罪更敏感（洛杉磯：鄭弟兄）。

感謝主，自從十月十二日開始寫靈程札記以來只有一天沒寫。神真好，讓我嘗到寫靈程札記的好處。

自寫了幾天的靈程札記之後，發覺自己與神更親密了，而且可以享受在文字中的敬拜，

主啊，我讚美你！也使我的靈修生活愈來愈專心，愈來愈豐富，

主啊，謝謝你，讓我愈來愈真實地面對自己面對你，你知道我的心思意念，知道我的軟弱和需要，藉著靈程札記我願更多降服、學習把自己內心的主權交託主，相信這只是剛開始，愈多的操練就會帶來愈多的豐富，

再次感謝主，神學院畢業六年後又能從基本的功夫開始，實在受益良多。

神真好，讓我嘗到寫靈程札記的好處。每天一起床，下樓第一件事就是坐在客廳跟神談話，在萬籟俱寂，天仍未亮時與神交談真好；沒有任何聲音與雜事的攪擾，與主的距離好近，好像祂就坐在我身邊。

經過半個月來的操練我發現寫靈程札記至少有以下的好處：

一、幫助我將思想集中在神身上。

二、幫助我整理自己的思想與情緒

三、幫助我在神面前赤露敞開毫無遮攔，並使我對罪更敏感。

四、更多經歷神的同在，我雖軟弱，主剛強，要依靠主常常喜樂，勝過罪。

5. 寫「靈程札記」讓我每日重新得力，奔跑前路。（北加州：譚姊妹）

在寫靈程札記的過程中，不知不覺地，培養了我的默想和心禱，渴慕每日與主親近，促膝相談，形影不離。那種契合，生命相交的甜蜜、滿足和喜樂，讓我每日重新得力，奔跑前路。

6.『靈程札記』，可以看到主帶領我的心路歷程和祂的心意（洛杉磯：王弟兄）

我平常沒有寫日記的習慣，事情只要得過且過，一天一天的過去就可以了。雖然我儘量虔誠度日，但是沒有將神的感動或是自己心中的感動記載下來。

我很後悔，如果我早有這個習慣的話，我可以追溯到也許二十多年前剛信主時的心態是怎樣，直到今日也可以看到主帶領我的心路歷程和祂的心意。

8.『靈程札記』讓我的靈程更加的更新與主契合（羅馬、朱姊妹）

寫靈程札記，用筆操練神的同在，幫助我一步步的親近神、一天天的經歷神、也一天天的更加認識自己的不夠、也求主藉著這樣的學習，讓我的靈程更加的更新與主契合。

9.寫「靈程札記、與主交心」是我在向上帝對話（英國、陶牧師）

『將寫札記的對象直接以第二人稱來稱呼，頓時使我覺得是在向上帝對話，而不是在自我的反省，這點突破非常重要，使我以每天寫札記來與上帝相交，而且感到是那麼親切、親密、自然、釋放。』

上完課，當我第二天開始寫靈程札記時，神的靈大大的感動我。當我利用午餐時間靈修查經以後開始寫札記，

寫到當天兒子給我的一個感動時，神藉此洗滌我的意念，我也接受神的感動向祂悔過以往沒有寫靈程札記的習慣。我在座位上流淚不已，久久不能控制自己的情緒，也儘量控制自己不痛哭失聲，過了許久才能平靜下來。每天我就一面尋找一面等候神的感動，即使在最微小的事情，我也暫停下來思考這其中是否有神的意思，是否神想要告訴我什麼話。

10.『每日靈修』及寫『靈程札記』，使我可以不斷的重溫、追溯神在我身上的恩典與工作。（柏林書弟兄）

當得知《靈命造就》的課程要求寫三個月的“每日靈修”和“靈程札記”時，我是十分不願意的，因為我從小就不喜歡寫日記，在我的記憶裡，只有女生才會寫日記，

並且認為每天都要把生活中的瑣事記到一個小本子上實非大丈夫作為，男人講究的是“泰山崩於面前而面不改色”、“流血流汗不流淚”，“有淚咬著牙齒往下吞”。

所以在上課前我認為寫“每日靈修”和“靈程札記”不過是記寫屬靈的瑣事，很適合姊妹來寫。

7.『靈程札記』用筆操練神的同在，對我的幫助至深（羅馬、裘牧師）

回顧短短三個多月寫靈成札記的經歷，幾乎我的心每一次都被神的愛所深深的吸引。

在寫的過程中，更佳經歷祂的奇妙的愛。覺得我跟神的距離原來是那樣近。他是如此聖潔、慈愛，是榮耀的君王。竟然深深的愛我這一個卑微的人。

並且無條件的接納我。潔淨我醫治我的傷痕，用慈愛的手扶摸我的心。用純真巧妙的手扶持我。那種感受實在是無法用言語來形容的。

我的心好愛、好想主。真是我的心在動，主的愛復加。何等甜美愛中相交。

然而三個月的“每日靈修”和“靈程札記”寫下來，我為我之前的看法而臉紅，因為這三個月我享受了這種操練而帶來的好處，並且使我可以不斷的重溫、追溯神在我身上的恩典與工作。

之所以把《每日靈修》的報告和《靈修札記》的報告寫在一起，是因為三個月以來，我發現有時我在《靈修札記》裡向神所傾訴的，神會藉著第二天早上的《每日靈修》的經文向我回應。

總而言之，我從三個月的“每日靈修”和“靈程札記”裡，得到四個大的收穫：

- 一、面對裡面的真我
- 二、帶我進入敬拜中
- 三、幫助我經歷神的信實與可靠
- 四、在黑暗的日子，能追溯神的恩典，堅強信心

11. 「靈程札記」，寫信給耶穌，成為我的每日靈修中不可或缺的一部分，...，更是我向神傾吐心意的一個重要管道。(洛杉磯、張牧師)

靈程札記就成為我的每日靈修中不可或缺的一部分，...，因為它不僅是我每日靈修的記錄，更是我向神傾吐心意的一個重要管道...靈程札記是我與神交通的一個重要管道，它不僅瀟淨我的心思意念，也讓我與神暢談無阻，把一切心靈重擔交托給祂；它同時也引領我進入神的心靈內室，讓我摸著祂的心意，並向他述說我內心的感動。

感謝主！透過靈程札記的操練，讓孩子和你成為無話不談的知己，求主繼續引領，讓我們彼此間的對話能持續下去，好讓孩子能完全摸著你的心意，也能真正活出你的生命來。

當以這種方式不斷剖白自己時，讓我看穿了魔鬼對此罪惡華麗的包裝，看清了其內在猙獰的面目，那些引誘人的帥男靚女，其實是魔鬼的工具，就如聖經所說，魔鬼也會裝成光明的天使。

當認清這些時，那個罪的毒鉤從心中頓然脫落，那個光豔的罪惡，頓然盡失吸引。

從聖經中，從人類歷史中，我看到，多少英雄好漢在此應聲落馬，參孫、大衛等的例子還是如此鮮活。

12. 寫「靈程札記」，「我傷得醫治，我靈振翅飛」，一寫靈程札記與主談心使我脫離罪的轄制。(美東、趙牧師)

感謝主，借著上「靈命塑造」的課程，讓我知道「靈程札記」這樣的靈修工具，借著打字，來向主傾吐心意，徹底敞開自己，也為文檔設定密碼，這樣，這個秘密就只有主知我知。

在禱告中，有些話是說不出口的，自己的思路也不一定清晰。

藉著寫靈程札記，我進到我內心的最深處，我來省察自己的動機，我的目的，思想這罪到底能給我帶來什麼，來找到這棵毒草的根之所在，這條毒蛇的七寸在哪里。

一時的得勝，並不能說明永久的凱旋。

我也要認識到自己的軟弱，求主來憐憫加力，格外保守，將我如今得勝的模式不斷操練，成為我生命的一種習慣，強身壯體，心靈強健，攻克己身，叫身服我，叫我傳福音給別人，自己也不至被棄絕。

我對自己的勸勉：你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恒心。因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。(提前4:16)
愿主垂聽我的禱告，成就我的祈求，阿們！

來與主親切對話，對自己完全的頗白，我也不會講究用詞，無論什麼樣的污言穢語，只要是我內心的感受，我就來向主表達，因我知道，我醜事都做了，醜話還怕說嗎？

借著這樣的傾訴，聖靈的帶領，讓我認識到了，我所要尋找的是一種深層次親密的關係，一種內心最深的滿足。

我尋求這樣的目的，並不是錯，這也是人本來就有的追求，而我用了錯誤的方式去尋找這種關係，對於內心的渴求，我是找錯的水源，我是在「飲鴆止渴」，這樣的解渴方式就是一種「心靈吸毒」，是一種惡性循環，遲早有一天會徹底我會毀在這裏。

四、寫靈程札記的目的

藉著寫靈程札記，寫信給耶穌，與主交心，操練神的同在，活在主面前。

1. 使我們心靈敏銳，對罪敏感，遠離罪惡，討主喜悅。每一位寫信耶穌、賴LINE給耶穌、與主交心的人，大家都感受到對聖靈敏銳，對罪敏感。帶來的是認罪，隨時調整與神和諧的關係。

因為時刻的認罪、清除心中的內在垃圾，使黑暗的勢力在我們身上找不到掛勾，陰間的權柄在我們身上找不到把柄，可以幫助我們時時靠主，過一個得神心意、得勝的生活，進而更有效的事奉主。

2. 因為常常LINE給耶穌，與主交心，會使你常想到主，感受祂的同在，學習隨時隨地和祂交通，和主有親密的關係。（若不是常常同在，就沒有親密感）因此無形中，在任何時間就自然和主談心。

3. 常常LINE給耶穌，與主交心，會進到「要常_____，不住的_____，凡事_____。」的境界，而聖經說，「這是上帝在基督耶穌裡，向你們所定的旨意。」（帖前5:18）

五、如何寫靈程札記

- 準備中型的活頁記錄簿，或是寫在你的電腦裡。或是寫在你的手機。
- 是在神面前和神說話，是向主寫的
- 建議用你禱告的第一句話開始，「主啊，……」，「主啊，……」或是「親愛的天父，…」
- 一般可用早晨，靈修前一段，也可用睡覺前。其實一有靈感、一有感觸、一有感恩之事立刻記下。

4. 幫助我們可以效法耶穌基督和父神親密的關係：

幫助我們進入隨時隨刻的親近主，和主有親密的關係。

常常尋求他的旨意，在清楚神的心意時，就放下「自我」的想法、作法、脾氣、個性，完全的順服主，好能完成神在我們身上在國度裡的託付。

有時發現時間不夠，你可以寫了一段，向主說，主啊！我需要現在出去，等一下我們再談 9:25am. 若是找到時間，要再和主親近，可以寫上：主啊！現在是11:05am我們再來談心。

因為是無所不談，因此大小事情都可以和祂說。

若是你已經熟習，你的靈程札記，可以有詩歌在其中，有禱告：為家人禱告、為教會弟兄姊妹的禱告、為國家禱告。當你的禱告項目越來越多，你可以分類，星期一為教會禱告、星期二為台灣禱告、…。

以後你的靈程札記，越來越多，曾用電腦的人可以分類，用Hyperlink連接到另外一個檔案。比如，星期一為正道神學院禱告、星期二為教會禱告…、，這樣這一個靈程札記的檔案就不會太大。

5. 藉著這樣的操練，幫助我們能落實：主怎麼說，我就怎麼作。

主所不喜悅的，我就不想、不看、不聽、不說，也不作。

主啊！我沒有任何堅持是你不能改變的。

主啊！我立定志向要得你的喜悅

主啊！我要時刻清除心中的內在垃圾，使黑暗的勢力在我身上找不到掛勾。

因為你會Hyperlink. 你的禱告，一段時間就可以送到另一個檔案，就如2019年為家人禱告的檔案夾裡。

這樣你可以copy你昨天的靈程札記，換成今日的日期，和主談話的部分可以改，而詩歌可不必重寫一個hyperlink就可以跟著出聲唱，或者心裡唱，而繼續您的靈修及和耶穌交心的紀錄。

克服心中的障礙，學習絕對誠實、真誠。因為你是寫在主的面前。不必隱瞞，「你所喜悅的內裡的誠實。」（詩51:6）

**六、實際操練-現在就用10分鐘
超練寫一封信給耶穌。**

**七、兩三人起分享裡寫給耶穌的
信。**

結論：

記得耶穌向馬大提到：「馬大！馬大！你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份，是不能奪去的。」（路10:41-42）

馬利亞，「**已經選擇**」那上好的福份。原來親近主是你可以選擇的。讓我們也作一個選擇。

Oswald Chambers章伯斯：我們今天當留心，不要讓諸多的事，奪去我們與主親近的時間。一個人不計代價全獻給主，遠勝過千萬人僅僅被神感動。

「和主親密關係的落實

-賴LINE給耶穌、與主交心」

藉著寫信給耶穌、和主交心的超練，使我們進入隨時隨刻與主同在，感受主的同在的祝福，使我們更能成為合神心意的僕人。