

七分钟与神独处

1882年，剑桥大学在其校园里首次给世界兴起这个口号：记得守晨更。

一些像胡伯和东登的学生发觉他们的日子受到功课，讲章，运动和竞争的压力，生活被狂热与活动占有了。这一群虔诚的信徒不久就看出他们的灵性受到威胁，若不及时援救，将会达到不可收拾的地步。

他们在自我分析后所得的结论就是要守晨更——一个利用每个新的一天的首几分钟单独与神同在读经祷告的计划。

这个主意像点火燎原，原火燃烧的高潮在于七位剑桥的学生——突出的运动员及富有才华的学者，献身做宣教，差传的工作。他们丢下一切到中国为基督传福音，这是一段值得注意的教会兴起的时期。

但这一群人也同时发觉到，要能及时起床守晨更，其困难性与重要性互相媲美。其中的东登决心要把懒惰改成纪律。他设计出一个自动而有效医治懒惰的秘方：—

他在床边安置了这一新奇的机械，设计「利用闹钟的震动力，发动钓鱼竿上的线，把上了钓的被单吊上半空，远离睡者。」

东登要起身会见他的上帝啊！与上帝亲密的交通，必需在每日晨更中重新得到。

不论你如何称呼——那安静的时刻，个人灵修，晨更，或单独崇拜……。这清晨的神圣几分钟解释了基督教信仰的奥秘。它有如一条联系被上帝使用的人的金钱，从摩西到大卫利宾士顿 (David Livingstone)；从先知阿摩司到葛培理，富有者与贫穷者，商人与军人，任何被主重用的人都重视这段时间——与神独处的时刻。

大卫在诗篇 57:7 说「上帝啊，我心坚定，我心坚定……」一个坚定的心能促成生命的稳定。很少信徒有这样的心志和生命。其中所缺乏的就是一个「怎样开始并维持晨更」的计划。

我建议我从七分钟开始，五分钟可能太短——十分钟对初学者可能显得太长。

你愿意抽出早晨的七分钟吗？不是七天内的五个早晨——也不是六天里的六个早晨——而是七天里的七个早晨！祈求上帝帮助你：「上帝啊！我要在每早晨抽出最少七分钟与祢相会，明天闹钟在六点十五分响时，我要对祢守约。」

或许你的祷告是这样的：「耶和华啊！早晨祢必听我的声音，早晨我必向祢陈明我的心意，并要做醒。」（诗篇 5:3）

你要怎样利用这七分钟呢？

起床料理一番后，找一个安静的地方，预备好一本圣经，在那儿享受与神独处的七分钟。

用前三十秒来预备你的心，感谢祂赐你好睡眠，也为新的一天称谢「耶和华，洁净我的心，用祢的道指教我，打开我的心，充满我心，使我的头脑清醒，我的灵魂活跃，我的心回应。耶和华啊，此刻以祢的同在围绕我，阿们」。

现在用四分钟读经，你最大的需要是要聆听上帝对你说的话，让祂的道在你的心着火，会见它的作者！从福音书着手是比较适合的。从马可福音开始，一节又一节，一章又一章地念下去。

勿贪快，但也避免钻牛角尖。勿暂停的研究或查考圣经中的一些字句，思想或问题。让这时的读经成为一个畅读的喜乐，并让神向你说话。或许一次只念廿节或一章，当你念完马可福音再向约翰福音下手。不久你会顺利的念完整个新约。

当神已借着圣经向你说话后，你可借着祷告向祂说话。你现在还有两分钟时间可与祂交通，祷告可顺以下四个步骤进行：—

崇拜：这是最纯洁的祷告，因这全是为上帝的 — 这其中没有一点是为自己的。若有皇族在场，你不会冒失的闯到他面前，而会以致敬为见面礼。同样的对于上帝，你要敬拜祂，首先告诉祂你爱祂，再颂赞祂的伟大，祂的大能，祂的荣耀及祂的主权。

认罪：见了面后，现在要确定每一个罪都被洁净和离弃。认罪的原意就是「二者同意」的意思。在祷告中，认罪，就是同意神的看法。昨天发生的事，你说是小小的夸大 — 上帝却说是谎言，你说是激语 — 上帝却说是赌誓，你说是针对另一会友发表个人的意见 — 上帝却说是搬弄是非。「我若心里注重罪孽，主必不听。」（诗篇 66:18）

谢恩：表示你对上帝的感激，想出一些明确的事件感激上帝 — 你的家庭，事业，教会，事奉 — 也为困难的时刻感谢上帝。「凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。」（帖撒罗尼迦前书 5:18）

祈求：「恳切，谦卑的求」这是祷告中的祈求部份 — 向上帝陈明你所需要的。先向别人代求再为自己求，为传道人，为国外的留学生，为远方的朋友代祷，最重要的是为那些没有听过耶稣基督福音的人祷告。

让我们把这七分钟简列如下：

半分鐘	祈求上帝的引導	詩篇 143:8
四分鐘	讀經	詩篇 119:18
兩分半鐘	禱告：崇拜 認罪 謝恩 祈求	歷代誌上 29:11 約翰一書 1:9 以弗所書 5:20 馬太福音 7:7
共七分鐘		

七分钟晨更法不是一成不变的规条，乃是一个指南。不久你会发觉七分钟的不足，逐渐你会增加到 20 分钟，甚至 30 分钟的宝贵时刻与上帝独处，不要忠心于习惯而忠心于上帝。

不要因别人如此行，你也照做。它不是无味的任务，也不是最终的目的，而是上帝已赐给这最宝贵的交通机会。现在就与神立约维护，培养并维持你七分钟的晨更。