

属灵操练第二式 每天感恩等候神

(每天五分钟)

每天感恩等候神，这操练的目的是喂养自己的心。

今天基督徒的问题就是信仰变得理性化。在这个知识爆炸的年代，我们不缺乏圣经知识，问题是，那些知识有没有进入到心里面。一般基督徒只偏重喂养自己的头脑，却忽略去喂养自己的心。我不是说头脑上知道神的爱有问题，我说的是，你是否真的感受到神的爱，常在神的爱中感到幸福和满足呢？爱不是头脑的事，是内心的感受。

有哪一个基督徒不知道浏览色情网页是得罪神呢？但为甚么明知故犯呢？不是不知，而是没有能力去抗拒。这是内心的问题，不是头脑的问题。如果你跟神的关系只停留在理性，就没有力量面对世界的诱惑和肉体情欲，因为你内心深处还未被神的爱满足，所以这些情欲会对你构成不可抗拒的试探。

所以，非常重要，要常常让神的爱喂养自己的内心。

如何喂养自己的心呢？

帖前 5:16-18

要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

喂养自己的心的其中一个方法就是刻意培养感恩的心。

当你有一个感恩的心，你就会觉得神很好，很喜欢跟神在一起，自然就会去亲近祂，不用勉强。如果将祈祷读经变成律法，祈祷读经便会变成你的一个重担，因不从心里享受神，你在那二三十分钟尽了责任就算，然后在生活中，再不会亲近神了。耶稣说，离了我，你就不能作甚么。灵修不是一个节目，乃是生活---是每时每刻的，所以圣经说要凡事谢恩。

有人问，如何可以凡事谢恩呢？一天发生这么多的事情，有可能凡事谢恩吗？

凡事谢恩，不是指话语，而是常常处于一种感恩的心态。凡事都看积极的一面。

罗马书 8:28

²⁸我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

哈利路亚，这就是神的应许。因为我们相信神在每个情况下都掌权，祂容许我所经历的每件事和每个环境都有祂的美意，为要叫我得益处。这就是我们可以凡事谢恩的秘诀。

人生好很多事情我们都不明白。圣经说，我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清，我们如今所知道的亦都有限。有很多事情要到见主面的那天才会有答案。

但信心的一个特色就是，即使我不明白，既然神这样说，我就这样相信。如果你常常都要知道点解才能顺服下来，那你所信的只不过是自己的头脑，而不是信靠神。

以赛亚书 55:8-9

⁸耶和華說：“我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。

⁹天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。

神的想法高过你的想法。你认为坏的，神可以将它转化为祝福，你认为是好的，可能会成为咒诅。你所知的实在有限，神总有最好的安排，所以我们要信靠神，而不是环境。

圣经说，神使万事互相效力，叫爱神的人得益处。如果神为你关了一道门，必定会为你开另一道门。如果神没按你的祈求来成就，就是说祂已为你预备了一个更好的计划。

耶利米说，神向我们所怀的计划是一个赐平安的计划，不是降灾的计划，要叫我们末后有指望。只要你带着信靠神的眼光，就在任何情况下都可以凡事谢恩。

快不快乐不在乎有甚么事情发生在你身上，而在乎你选择对这事情有甚么看法。你的心态甚至可以超越死亡的恐惧。快乐是由里面决定的，不是外面决定的。正因为你可以凡事谢恩，你可以常常喜乐。

我们来一个总结，凡事谢恩的意思，不是你口里说些甚么，而是常常处于一种感恩的心态，凡事都看积极的一面。

要达到这种境界，需要操练。

《每天感恩等候神》操练法

每一天为自己创造空间（在任何地方都可以，只要能让你注意力集中便可），在这空间里用大概五分钟时间，张开心灵去感受一下神的恩典。

问自己：过去一天有甚么值得感恩的事？

为生活的点点滴滴来感恩，然后将神的爱吸入心里。

1. 每想起一件值得感恩的事，就在心中感谢主，然后对主说：感激主这样爱我。
2. 安静下来，将神的爱吸入心里。（可停顿安静半分钟，停顿时间多少，因人而异。）甚么也不需作，只让神来默默爱你。

3. 然后再想另一件值得感恩的事，如此重复下去直至五分钟用完为止。（可用 timer 计时，帮助你集中）
4. 可以每天从每天五分钟开始，逐渐加长。
5. 可以扩充至每天有两次、三次感恩等候神的时段。