

与神在一起的七分钟

那是在 1882 年英国剑桥大学校区世界上第一次出现了这样的标语：“要记得早晨的查看”

像 Hooper (胡珀) 和 Thornton (沈通) 这样的学生发现他们每天的生活因为学习，讲座，游戏和训练课程有些“超负荷”。热情和活动是他们一天的顺序。这些热诚富于献身精神的人们很快发现了他们在精神装甲上的一个缺陷。一个很小的裂缝如果不及时填补，会造成灾难。

他们寻求一个答案并且决定开始一个他们叫做**早晨的查看**的方案：就是一个在新的一天用最开始的几分钟独自向神祷告并且阅读圣经的计划。

这个早晨的查看填补了裂缝。它让人们铭记了一个需要每天重新发现的真理，也是经常被连续不断的活动带来的压力所遮盖的真理 - 那就是要认识神，必需持续地花时间和他在一起。

这个想法点燃了火焰。接下来的“一个不寻常的宗教祝福时期”导致了剑桥七学士的离开-也就是一个由杰出的运动员和富有的，学识渊博的男人组成的，为了传教服务的乐队，他们放弃了所有的东西为了基督耶稣去了中国传教。

但是这些人们发现为了**早晨的查看**而及时起床虽然非常重要但同时也非常困难。Thornton (沈通) 下决定要把懒散变为纪律。他发明了一个全自动的，超简单的对策来对抗懒惰。

那是一个在他床上安置的新奇装置-闹钟的震动使得钓鱼竿上的滑轮动起来，接着带动夹在鱼线上被单，使它迅速离开沉睡者的身体移到空中。

沈通想要起床来和他的神见面。这种和基督的亲密交流必须在早上安静的时候被体验。

随便你想叫它什么 - 安静的时刻，个人的奉献，早晨的查看或是个人敬拜赞美 - 在每一天开始的这神圣的几分钟解释了基督教内在的秘密。它是把在神里的每一个伟大的人串在一起的金线——从摩西到大卫（Livingstone）——先知阿摩司到葛培理（Billy Graham）——从富的到穷的——商人和军事家。每一个曾经在神里有成就的人需要把这点放在他最高位的核心——就是和神单独的时间！

大卫在诗篇 57：7 里说：“神啊，我心坚定，我心坚定……”一颗坚定和确定的心产生稳固的生命。在基督教团体中极少数的人会有这样的心和生命。他们缺少的要点之一就是没有一个可行的计划来开始和保持一个**早晨的查看**。

我建议为了能够实现，你从七分钟开始。也许你可以管它叫做每天的“七分钟 - 以上。五分钟可能太短了，十分钟对某些人来说可能开始有点太长了。

你愿意每天早上花这七分钟吗？不是七天里的五天，也不是七天里的六天，而是七天里的七天！向神寻求祂给你的帮助：“主，我想每天早上起来的第一件事就是和你见面至少七分钟。明天当闹钟在早上 6 点 15 分响的时候，我和你有一个见面的约定”。

你的祷告也可以是这样的：“耶和華阿，早上你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒”（诗篇 5 章 3 节）

你要怎样用这七分钟哪？早上起床和处理个人所需以后，你需要找一个安静的地方，在那里带上你的圣经一起享受和神单独在一起的七分钟。

开始的三十秒你可以用来准备你的心。感谢祂给你好的睡眠和有机会来到这样崭新的一天。“上帝，清洁我的心，那样你可以通过经文来对我说话。打开我的心，充满我的心，使我的心警觉，我的灵活跃，我的心也有反应。主，在这个时间请你用你的同在环绕我”。

现在用四分钟的时间来读圣经。你最需要的就是从上帝那里听到祂的话。允许祂的话在你的心中点燃火焰。与圣经作者见面！福音书中的一部是一个开始阅读的好地方。你可以从**马可福音**开始读起。连续性地阅读 - 一节一节的，一章接一章的读下去。不要着急，但是尽量避免停下来钻研某些词，想法，或者是遇见的神学难题。这时候主要的目的是纯粹地享受读圣经的乐趣，而且允许上帝对我们说话。也许读二十节经文-或者是读完整个章节。当你读完马可福音的时候，接着读约翰福音。很快的你就会想接着读下去，读完整个新约。

在神通过祂的书说话之后，我们要用祷告的方式来对祂说话。现在你有两分三十秒的时间来跟祂在以下的四个方面交流（注：在原这四个方面的首字母组合成 ACTS，就是“使徒行传”）

热爱/崇敬。这是最纯净的祷告因为所说的全部都是对上帝所说的，这里面没有一点是为了自己。不是卤莽地闯入皇权的存在。先从最合适的问候开始，崇敬赞美主。首先告诉上帝你爱祂。因为祂的伟大，祂的大能，祂的威严和祂的最高统治权。接下来是**向上帝忏悔**。已经见过他，现在你想确定你所犯过的每个罪都被洗净也被抛弃掉了。向上帝忏悔来自根源词‘赞成…’。把这个用在祷告词里，意思是与上帝意见一致。昨天发生的一件事，你自称 稍微夸张了一点，但是上帝却称它 撒谎。你说是 有点过分的话，上帝说那是 说脏话。你说你在说 关于教堂里的某个人事情的真相，上帝说那是 闲言碎语。“我若心里注重罪孽，主必不听”（诗篇 66 章 18 节）

谢恩。 向上帝表达你的感激。想想一些特别的事情来感谢他 - 比如你的家庭, 你的生意, 你的教堂和在教堂里所担当的责任 - 也要感谢他你所经历的挫折。帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节: *“凡事谢恩, 因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”*。

祈求。 “向主坦诚地, 谦虚地请求”。这部分的祷告你要把你的请求告诉上帝, 让他知道。先为别人的需求祷告, 再为自己祷告。为什么不为全球各地的人祷告呢, 比如传道人, 海外留学生, 外地的朋友, 最重要的 - 是为还没有听到耶稣基督的福音的地方祷告。

现在咱们把七分钟放在一起:

30 秒 祷告有上帝的指导。诗篇 143 章 8 节: 求你使我清晨得听你慈爱之言, 因我倚靠你; 求你使我知道当行的路, 因我的心仰望你。

4 分钟 读圣经。诗篇 119 章 18 节: 求你开我的眼睛, 使我看出你律法中的奇妙。

2 分 30 秒 祷告

-热爱, 崇敬: 历代志上 29 章 11 节 ‘耶和华阿, 尊大, 能力, 荣耀, 强盛, 威严都是你的; 凡天上地下的都是你的; 国度也是你的, 并且你为至高, 为万有之首’。

-认罪: 约翰一书 1 章 9 节: 我们若认自己的罪, 神是信实的, 是公义的, 必要赦免我们的罪, 洗净我们一切的不义。

-感激: 以弗所书 5 章 20 节: 凡事要奉我们主耶稣基督的名, 常常感谢父神。

-祈求: 马太福音 7 章 7 节: 你们祷告, 不可像外邦人, 用许多重复话, 他们以为话多了必蒙垂听。

7 分钟

以上是对你的一个指导，而不是圣旨。不久你就会发现跟上帝交流在短短的七分钟内是不可能完成的。很奇妙的事情会发生- 七分钟会变成 20 分钟，并且不久你就会用半个小时的时间和他在交流.。不要变地献身于习惯，而是要献身于**救主**。

不要因为很多人这样做,所以你也这样做 - 每天早晨不要像应付差事一样完成这件事，而是因为上帝授予我们能够和他交流的特权。现在就和他建立约定，来维持每天早上七分钟的查看。