

宣道會錫安堂成人主日學 2006 年 1 至 4 月

課程：靈命塑造 **Spiritual Formation**

導師：司徒林少賢 **Jacqueline Lam Seto** M.Div., Dip. of Spiritual Formation

課程目標：

1. 幫助學員明白靈命成長不能光靠外面忙碌事奉達到的，而是透過聖靈塑造內心的一個充滿動力的過程。“**Being vs. Doing.**”
2. 幫助學員明白如何透過個人與群體的屬靈操練，塑造基督徒的生命。
3. 幫助學員體驗屬靈操練並培養個人的生命紀律 (**The Rule of Life**)。

課程要求： 本課程適合已完成門徒訓練課程及有穩定靈修生活的信徒。
學員需要積極參與課堂練習。
學員需要努力完成指定作業。

課程內容：

1. 聖經中有關基督徒靈命的基本理念。
2. 靈命成長的過程。
3. 靈友的重要。
4. 以基督為中心的屬靈操練。
5. 面對試探。
6. 屬靈辨別與屬靈導引。

上課日期：2006 年 1 月 8 日至 4 月 30 日共 13 課時。

參考書目：

1. 傅士德：屬靈操練禮讚。學生福音團契出版社。
Richard Foster: Celebration of Discipline-The Path to Spiritual Growth
2. 蔡貴恆，葉萬壽，黎汝佳：靈程答客問。基道出版社。
3. 王明道：謹防魔鬼的詭計。晨星出版社。
4. 陶恕：渴慕神。道聲出版社。
A.W. Tozer: The Pursuit of God. Christian Publications.
5. 本仁約翰：天路歷程。道聲出版社。
John Bunyan: The Pilgrim's Progress

Spiritual Formation

靈命塑造

第一課

- 聖經中有關基督徒生命的基本理念

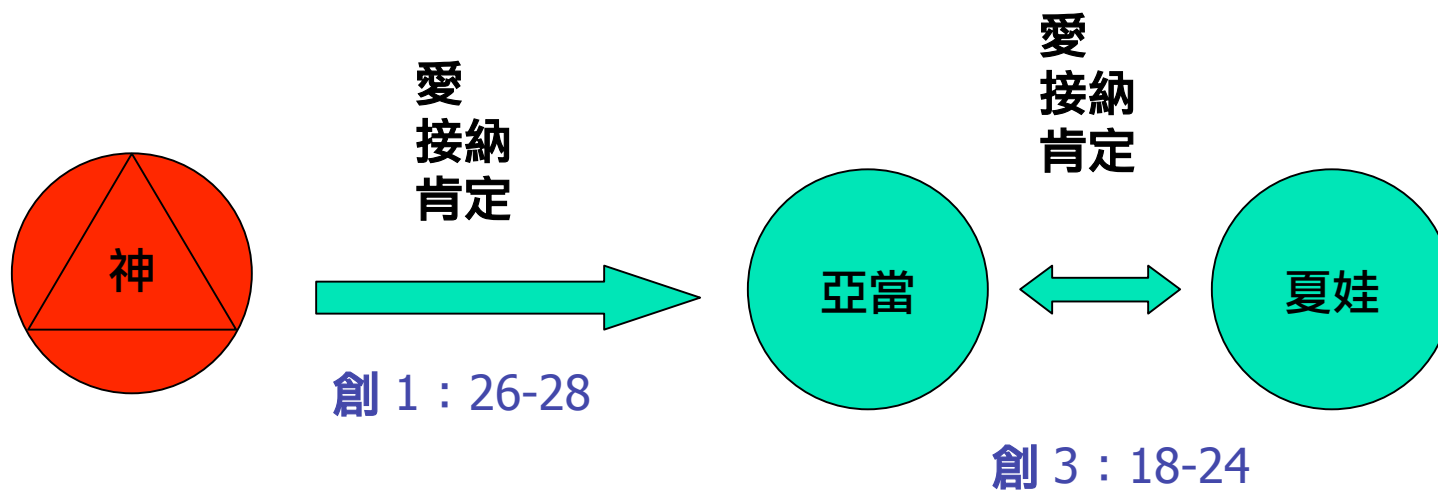


生命的源頭

- **神的氣息** (創1 : 1 ; 2 : 7)

- **神的靈** (伯27 : 3 ; 羅8 : 15-16)

在人類犯罪之前





在墮落之後，完美的人變成：

- 逃避神（創3：10）
- 內心空虛（創3：23-24；傳1：2-14）
- 心思情感被污染（創6：5；羅1：28-32）
- 逃避面對自己的內心（約3：19）
- 人際關係破裂（可9：30-34；太20:20-24, 路19：1-8）

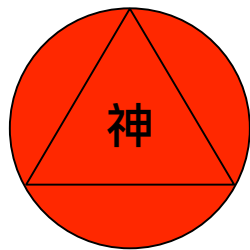


亞當的損失

<u>損失</u>	<u>後果</u>	<u>相應產生的情緒</u>
神	失去歸屬感	焦慮，無安全感
完美	失去自尊	羞恥，罪咎
控制	失去能力	憤怒，抑鬱，無助

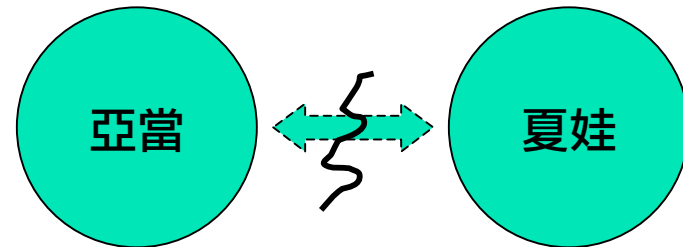
(Kirwin,p.82)

在人類犯罪之後 (創 3 : 1-19)



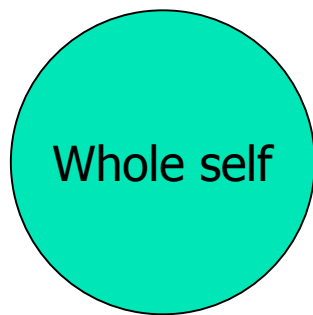
破裂的關係

扭曲的關係

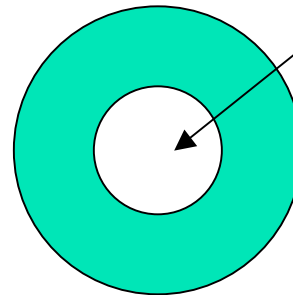


羞恥
罪咎
憤怒
焦慮
指責

The Empty Self



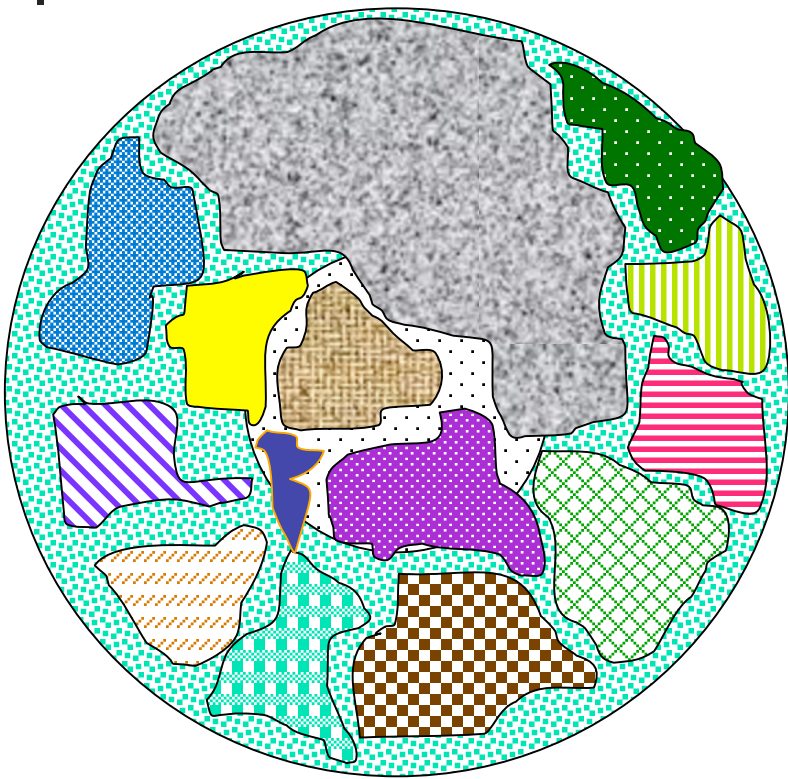
→ **The FALL** →



Need to fill the emptiness:

I need to belong,
(affiliation)
I need self-esteem
(affection)
I need strength
(affirmation)

充實的人生？



- 人被自己的需要
催逼著過活



When the needs are not met

- I am rejected - I do not belong.
- I am ashamed - I do not have self-esteem.
- I am weak and helpless - I do not have strength.



Christ is the Answer

But

- What is the *question*?



Are you asking a right question?

Life's big questions :

- Who am I?
- Why Am I here?
- Where am I going?

In other words, what is life all about?



從浪子的故事看身份 (identity) (路15：11-32)

Elder son-passive rebellion:

“I will earn my father’s love and acceptance.” → False identity

Younger son-active rebellion:

“I will identify with the world, not my father.” → False identity



討論：

- 基督教是甚麼？一個宗教？
- 為甚麼信主之後，生命要成長？



True Identity

Dependence on the Father's **grace** –

“I am **loved** and **accepted** by my Father”.



I belong

What is your only comfort in life and death?

That I am not my own,
But belong –

- Body and soul,
- In life and death –

to my faithful Savior Jesus Christ.

Heidelberg Catechism Q & A 1



練習：與自己相遇

目的：

接觸真我，

以至可以脫離自我欺騙，

接受主的恩典。



練習：與自己相遇

方法：

1. 定期與自己約會，每次最好不少於半小時。
2. 培養自覺能力 (self-awareness)。
3. 培養反省能力(self-reflection)。

Suggestion: see attached.

Spiritual Formation

靈命塑造第一課

禱告

天父，我的心靈太狹窄，
無法讓你容身，請你來擴_它；
我的心靈已失修多時，
請你來重建它。

奧古斯丁 (Augustine)

Spiritual Formation

靈命塑造

第二課

■ 靈命成長與生命季節的配合

參考書

- Prayer Companions' Handbook by John Wickham pp.116-142
- Erik Erikson: The seasons of our lives, Personality Theories by Bem Allen ,pp.155-164
- 熱血中年：管仲連, pp.40-47



一些反思

- 1) 為甚_很多自少在教會長大的孩子，進大學或做工之後離開教會？
- 2) 為甚麼很多熱心事奉的基督徒和教會領袖反目成仇？
- 3) 為甚麼有些平日穩重的基督徒到了中年後，變得懶散，甚至放縱落入罪中？



生命的季節

■ 兒童期	黎明	初春
■ 青年期	早晨	春天
■ 中年期	下午	夏天
■ 中晚年期	傍晚	秋天
■ 老年期	黃昏	冬天



生命成長的期盼

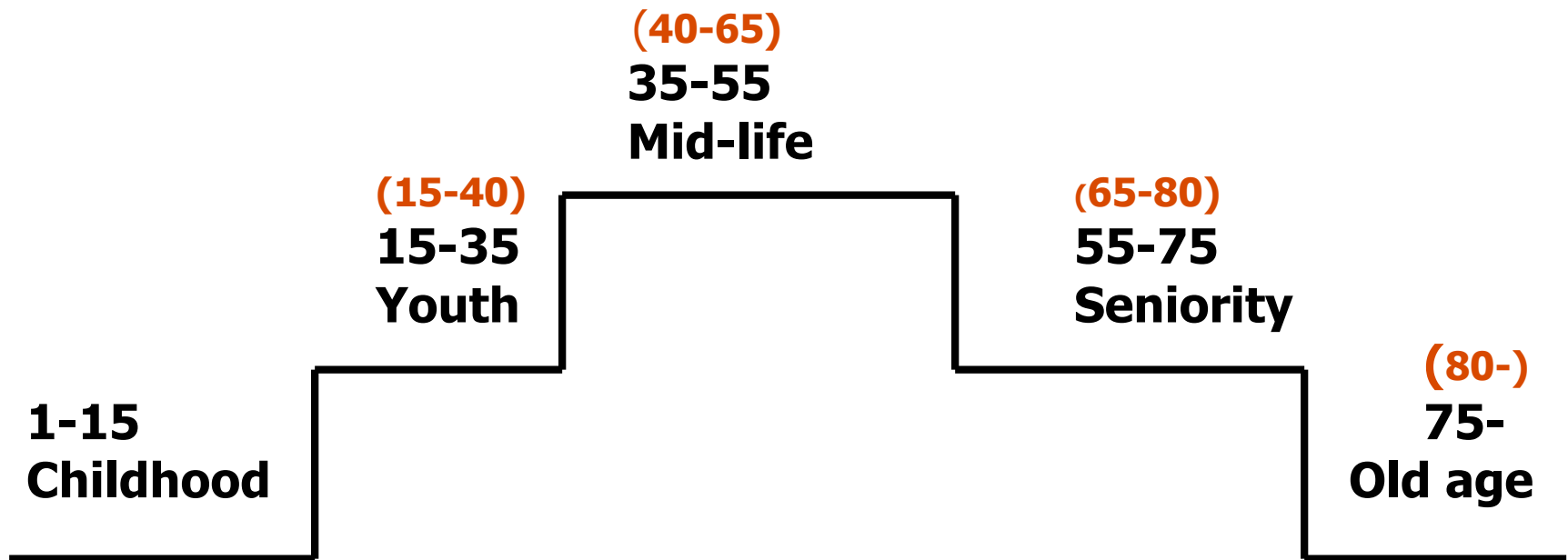
- Older & Wiser
- Older & Sweeter

But

HOW?



人生的台階：五個安定期





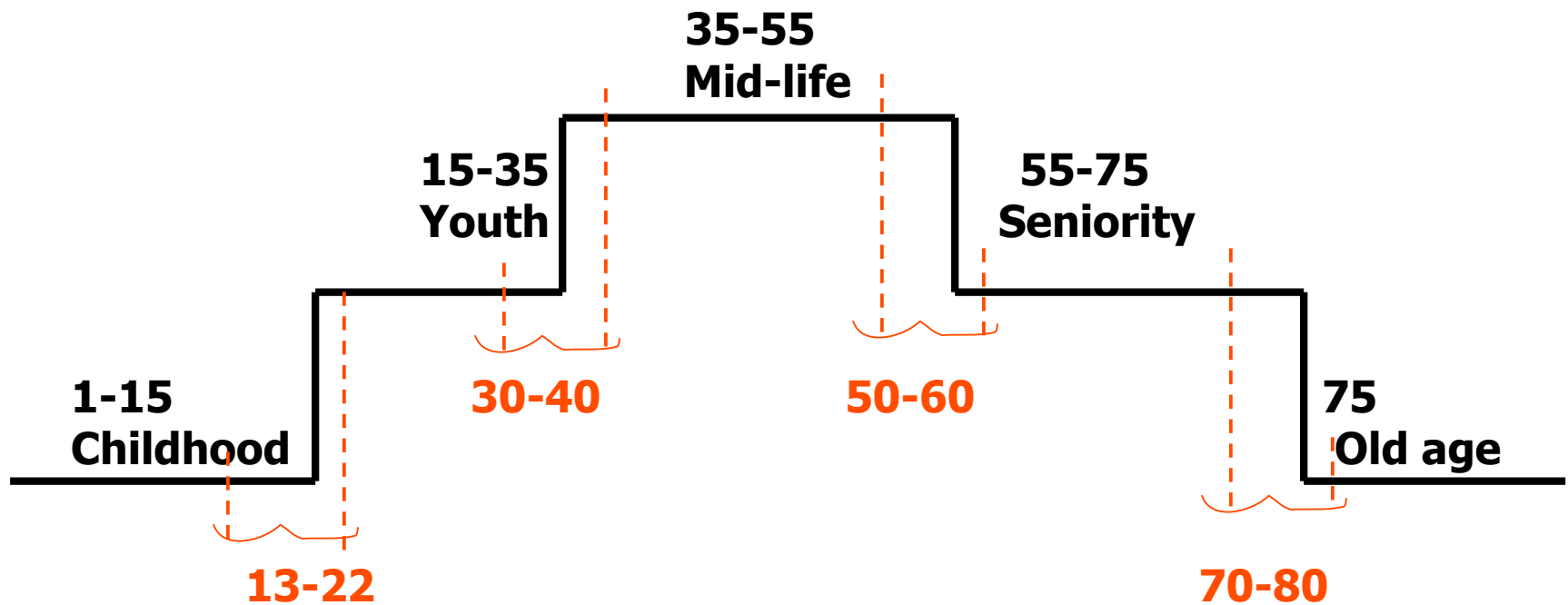
安定期

特徵：平靜，安穩

任務：建立生活架構 a life Structure:

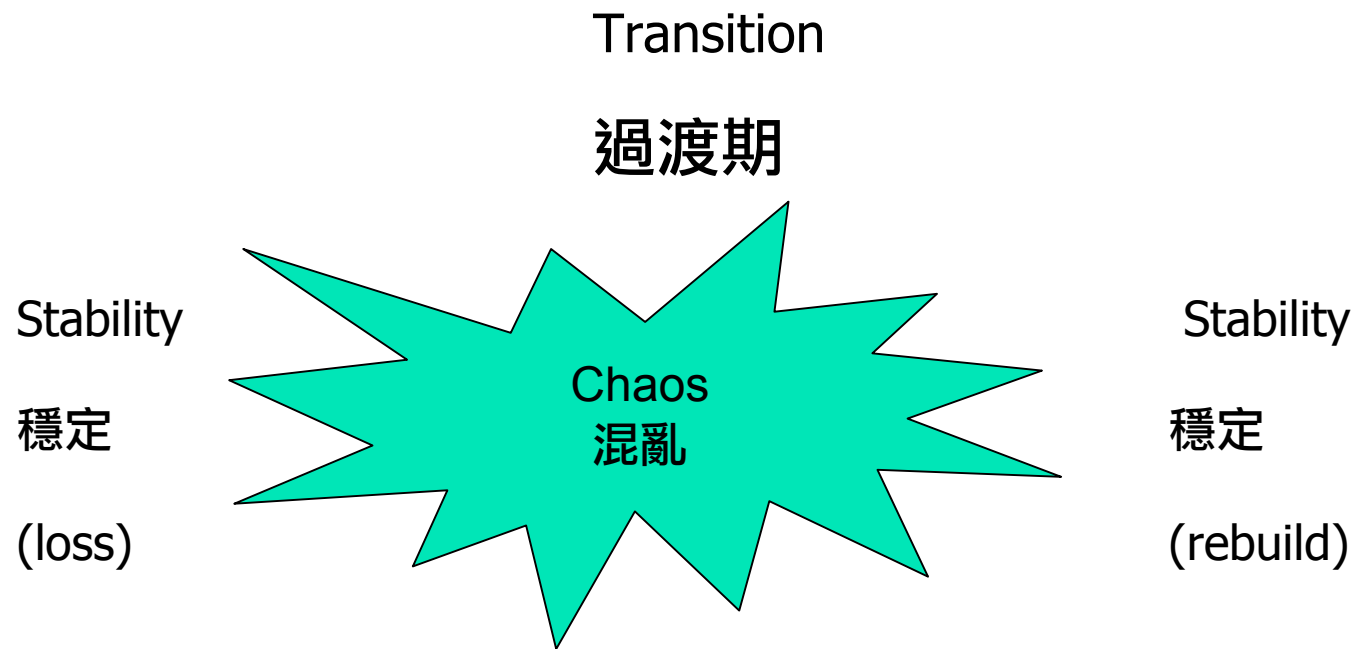
- **外在架構** External Structure：
建立一套既定的生活模式，
包括學習，工作，家庭及生活習慣。
- **內在架構** Internal Structure：
建立個人旨趣，志向及價值觀。
- **內在架構影響外在架構**

人生的台階：四個過渡期





過渡期的特徵：兩邊望，不穩定





過渡期的任務

- ✓ 重新評估價值觀
- ✓ 嘗試新的旨趣，嗜好及新的生活習慣
- ✓ 重組生活架構，特別是內在生活架構。



童年 Childhood (1-15)

培育對己對人的信任和接納

Developing trust and acceptance of self and others.

成長任務：

1. 身體成長 Primary physical growth
2. 意識到自我存在 Emergence of the conscious self.
3. 適應外面的世界 Learning of and adapting to the physical and social worlds.

屬靈成長需要：

1. Get the primary needs met: (love, acceptance and affirmation).



First Transitions (13-22): 少年風暴期

Identity building relates to someone or something.
(Who Am I? What can I do best)

成長任務

1. Independent 獨立
2. Responsible 負責任

屬靈成長需要 : Identity building

1. Group programs
2. Youth leadership
3. Develop personal friendship with Jesus
4. Specialized counselling



青年期 Youth(15-35):

Developing strong ego strength by achievement, re:

- 找到自己的才幹和恩賜，發揮自己的潛能
- 能夠獨立運作
- 能夠承擔責任並完成之
- 與人建立關係並能承受不同關係所帶來的張力

成長任務

1. 選擇職業 Occupation choice
2. 選擇結婚對象 Marriage partner
3. 尋找社會歸屬階層 Social belongs
4. 謀求有供獻 Making Contributions

屬靈成長需要：

1. 識得分辨大事小事，大事交托神，小事要忠心辦好。
2. 明天自有明天的憂慮，活在現在 (live in the present)。
3. 每天守晨更，學會將一天所辦的事，要見的人用祈禱遮蓋。
4. 學習默想經文，深化與神的關係。



Second Transition (30-40)

中年前過渡期

Identity Crisis

二度青春期：對婚姻/工作/社交圈子/感到苦悶不滿足，
但又引起自責和_疚感。

成長任務

1. 面對內心真正的感受
2. 尋找新的我 newer inner-self, can be positive or negative
3. 建立新的身份 newer identity

屬靈成長需要： **Deepening the self- worth**

操練安靜獨處，默想
增加認識自我，認識神



中年 Mid-life (35-55)

已婚者：上有高堂，下有少年子女，備受挑戰。

未婚者：獨身生活的苦與樂。

成長任務

1. 尋找工作目標
2. 尋找人生意義
3. 承擔重要責任

屬靈成長需要：receiving the true self as a grace

1. 身份不再與權力和成就掛勾。
2. 真我與理想我整合。
3. 心靈逐漸體會與基督聯合的滋味。

Third Transition(50-60)

中年後過渡期

特徵

- 青春不再：自覺吸引力日減
- 健康走下坡：容易疲倦，小毛病頻頻出現
- 經濟壓力：工作無保障
- 婚姻家庭的張力：靜巢/空巢，婚姻枯燥乏味，婚外情的引誘
- 親友生病及死亡：深感人生苦短，死亡不再是遙遠的事

成長任務：身份建立在真我上，不被面子所困

1. 找到人生新意義 What meaning will my life have?
2. 學習安然放手 Learn to Let go without despair
3. 與朋友，家人特別是配偶建立深入友誼，減低自我防衛系統 Reduce the self defense mechanism and build deep friendship.

屬靈成長需要：Separating the primary importance from secondary

1. 分清外面和裡面的人，包括自己和別人
2. 分清重要和次要的事
3. 有更多屬靈經歷 personal experiences with God



中晚年Seniority (55-75)

特徵

- 人生經驗豐富
- 身體機能衰退
- 權力上升/下降
- 退休/尋找新的事業
- 心滿意足/苦澀

成長任務

- 學習新事物
- 發揮創作力

屬靈成長需要 **Attain a new sense of being**

1. 人與物質/財富/力量/恩賜分隔 Detachment
2. 倚靠神 Dependent on God rather than self
3. 透過多年來用屬靈眼 作生命反省得著智慧

Cultivate wisdom in every form through years of reflection upon one's lifelong experiences in the light of faith.

Fourth Transition (70-80)

第四過渡期

特徵

- 健康明顯衰退
- 需要多方面支援

屬靈成長需要

1. 從舞臺中央引退
Retreating from the limelight
2. 擁有豐富的內心世界，預備過安靜生活
Readiness to retiring from active life.

Old age (75-)

老年

成長任務：預備迎接永生

- 感恩
- 喜樂
- 愛
- 盼望

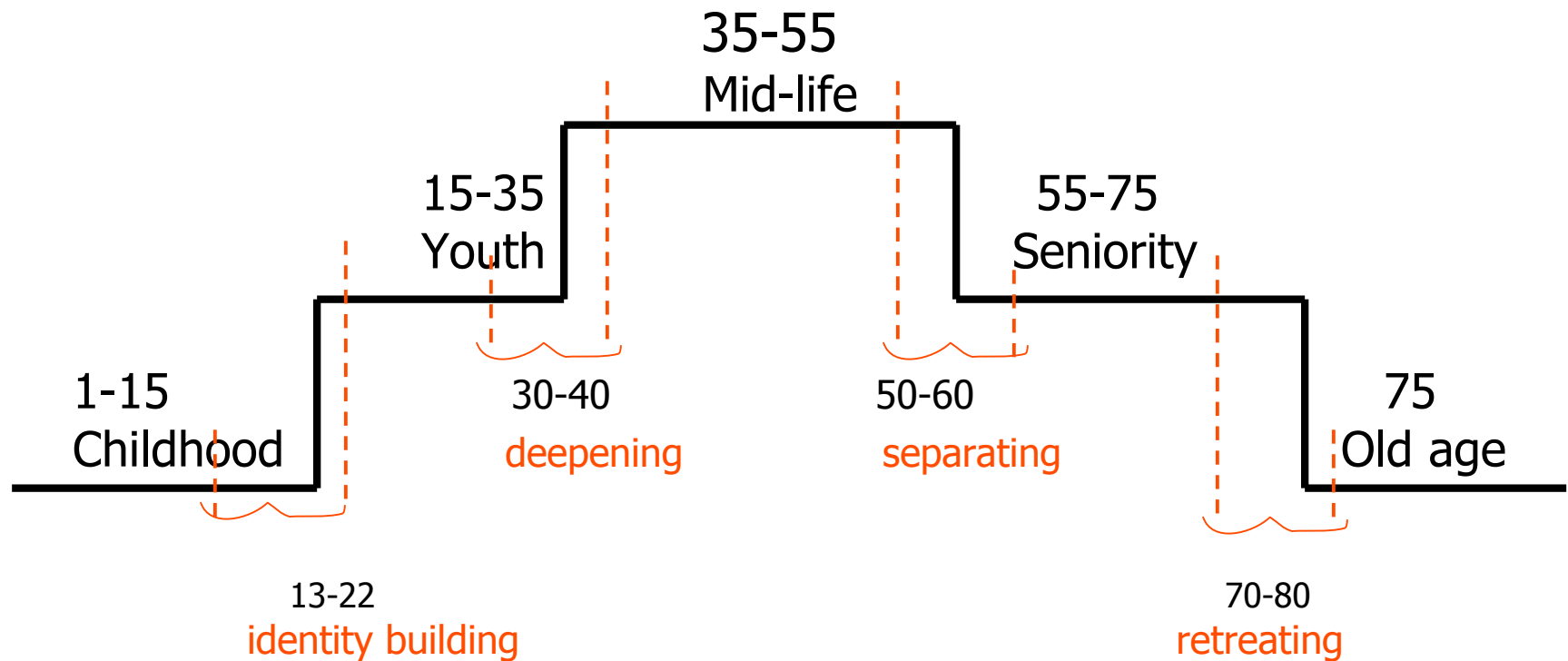
供獻

- 鼓勵晚輩 Encouraging those in younger generation.
- 分享智慧 Cultivating the vision of wisdom

屬靈成長需要

1. 與主更深契合
Union with Christ

Tasks at Transitions





The repeating needs in our life cycle

- Self identity
- Inter-personal relationships
- Contribution to the society
- Spiritual need



生命的季節

Season

Developmental task

Childhood:

Developing trust and acceptance of self and others, emerging the conscious self.

Adolescence:

Identity building: be independent and responsible

Youth :

Developing strong ego strength and after achievement (False self).

Mid-life:

Finding the true self (reconciliation with one- self, with others, and with God.

Seniority :

Reorganizing the value system and the world view, after deeper satisfaction of life.

Old age:

Feeling Satisfied , sharing wisdom with younger generations, preparing to enter the eternal life.



What is the chief end of man?

Updated version:

What is the chief purpose of human existence?

- The chief end of man is to glorify God and to enjoy Him forever.

The Westminster Catechism Q & A 1



反省一

- **Who Am I?**
- **Who is my God?**
- **What can I do best?**
- **Why am I here?**
- **Where am I going?**
- **What is the goal for my life?**



反省二

- 1. 這幾年來，我幹了甚麼？**
What have I done to my life?
- 2. 對於我所關心，重視的人，我為他們作了甚麼？**
What have I done to my significant others?
- 3. 這幾年來，我獲得了甚_？付出了甚麼？**
What have I taken? What have I given?
- 4. 我所獲得的，我真的想要嗎？**
Do I really want?
- 5. 我給予別人的，是他想要的嗎？**
Do they really want?

摘自管仲連：熱血中年pp.51-53



Spiritual Formation

靈命塑造

第三課

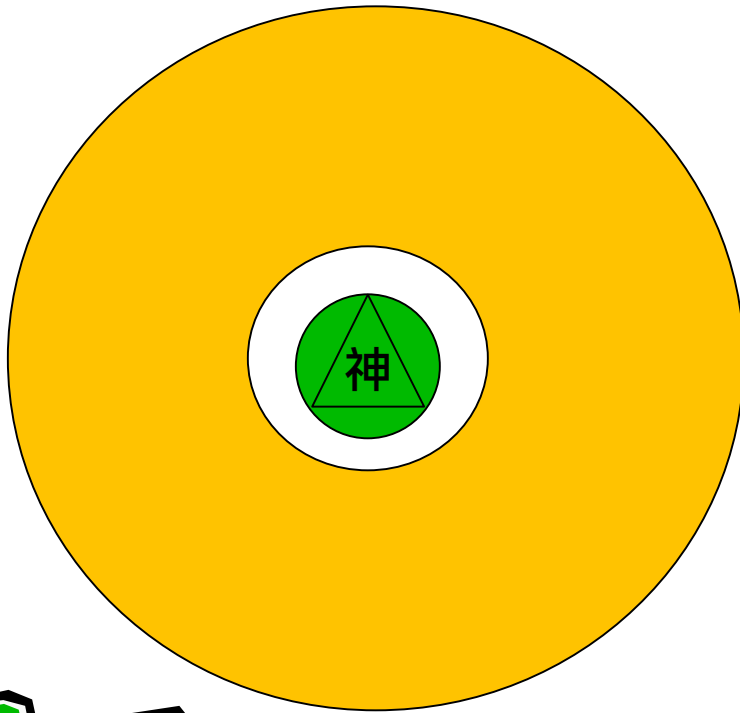
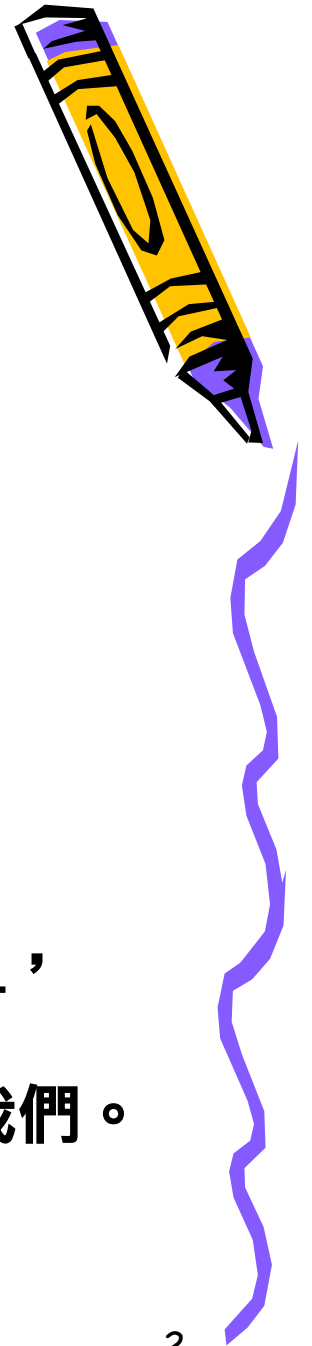
靈命成長的過程



新生命的誕生

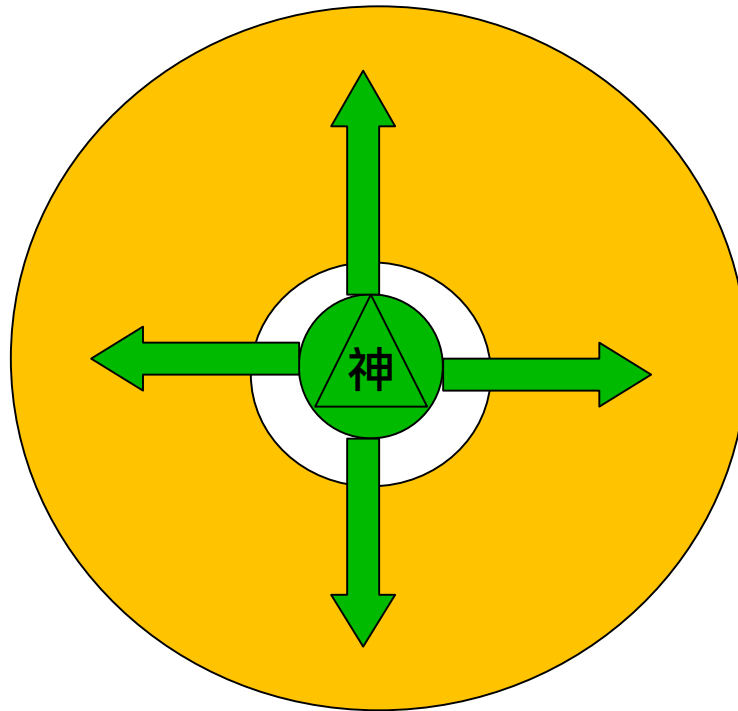
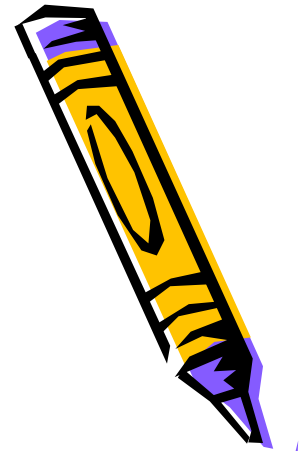
若有人在基督裡，
他就是新造的人，
舊事已過，
一切都變成新的了。
(林後5：17)

我們有這_貝放在瓦器_，
要顯明這莫大的能力，
是出於神，不是出於我們。
(林後4：7a)



新生命的動力

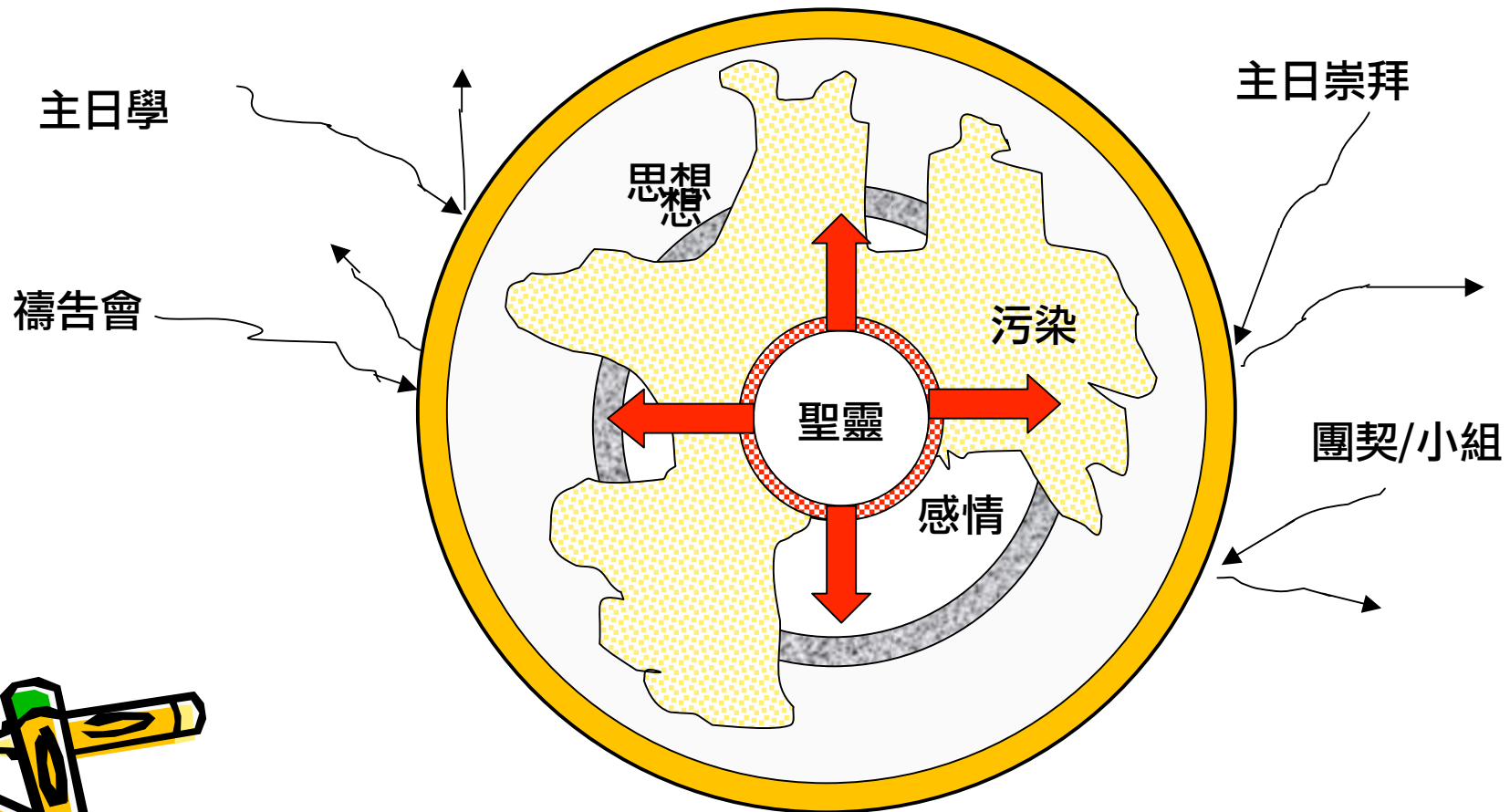
讀經祈禱，養育靈魂



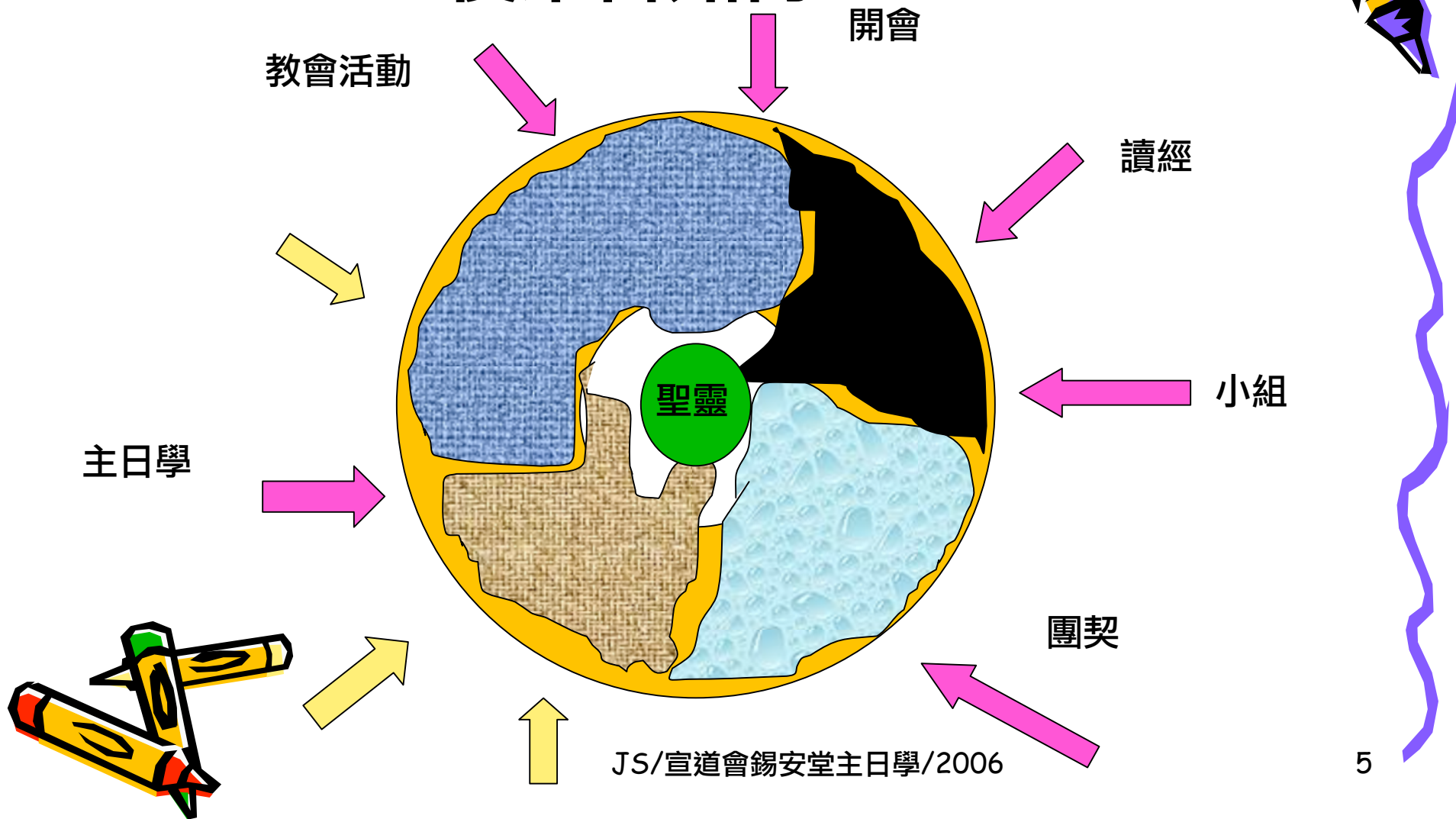
當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富地存在心裡
(西3：16)



所學的若不能進入心， 便與他們無益



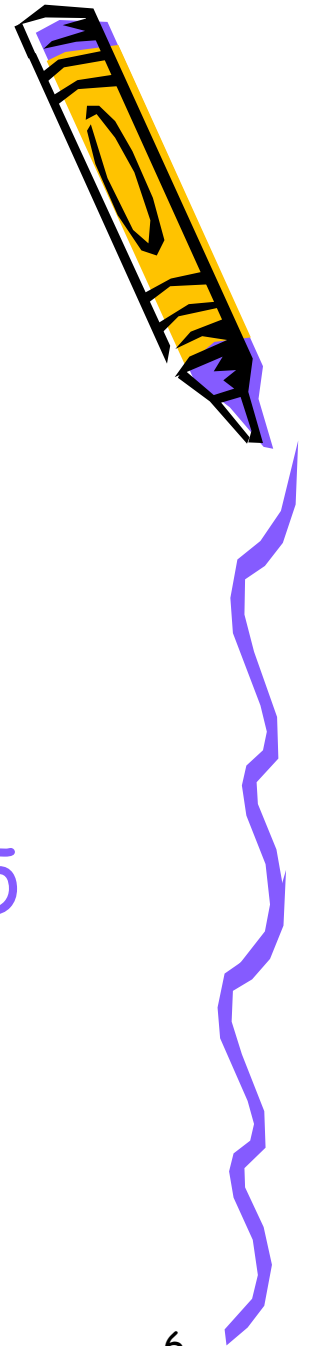
若外面的教會活動不能感動內心， 後果會如何？



JS/宣道會錫安堂主日學/2006

我們信仰生活死硬呆板，
就是缺少了屬靈的渴慕。

渴慕神 - 陶恕 P.15





每一個時代都有它的特點，就現在來_，正是一個信仰混雜的時代。在基督裡保持純樸的信仰的已很少見所見到的，只是那些崇拜秩序，工作方法，教會組織，以及許多急急忙忙的活動，這些只能消磨時間吸引人注意而已，永不能滿足人心靈的渴慕。

渴慕神 - 陶恕 P.15



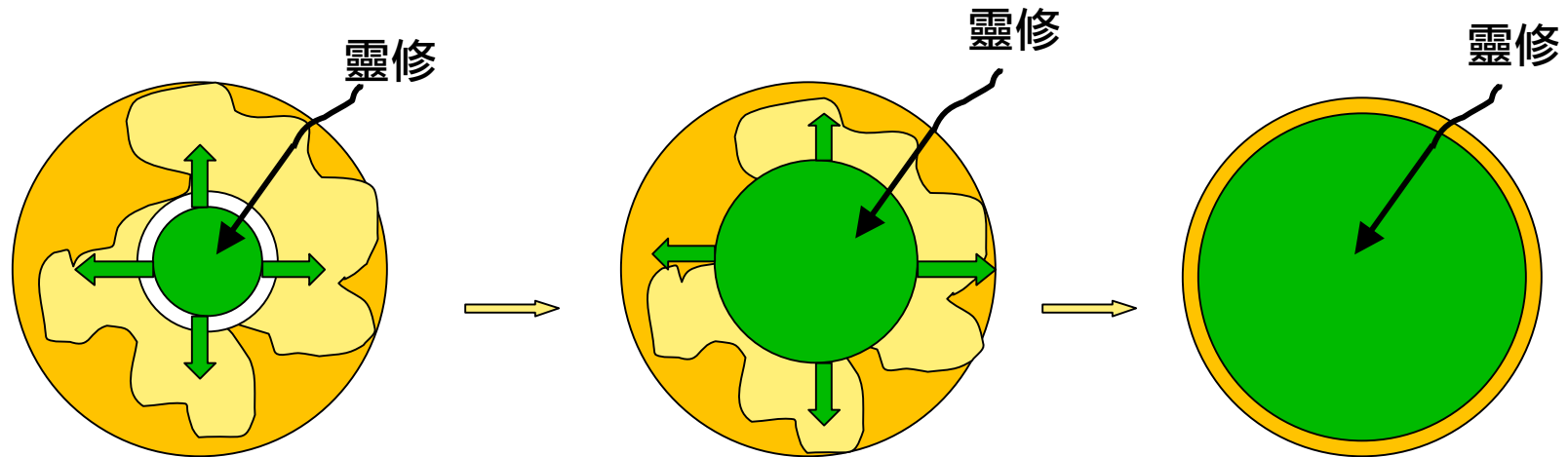
- 如果我們想要在宗教活動當中尋找神，首先要決定**單**找神自己

渴慕神 - 陶恕 P.16



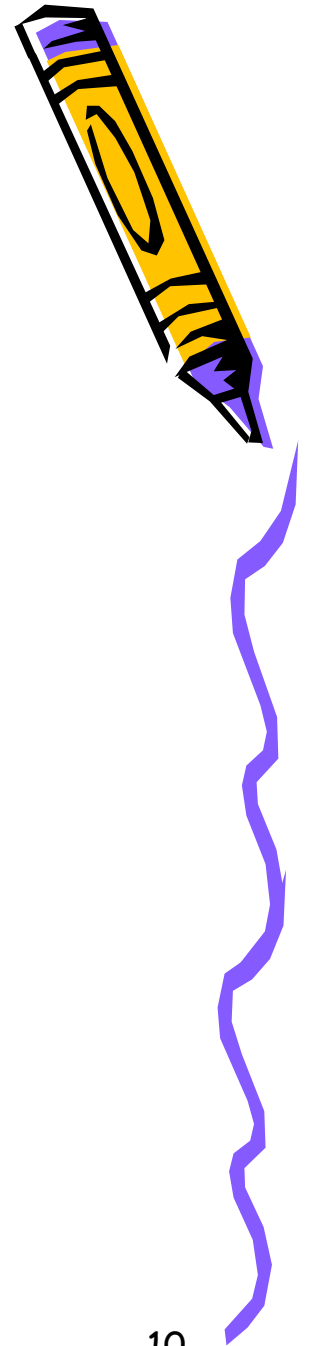
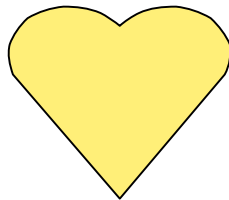
靈命的成長

- 配合聖靈的工作
與自己和好：內外一致
與基督聯合

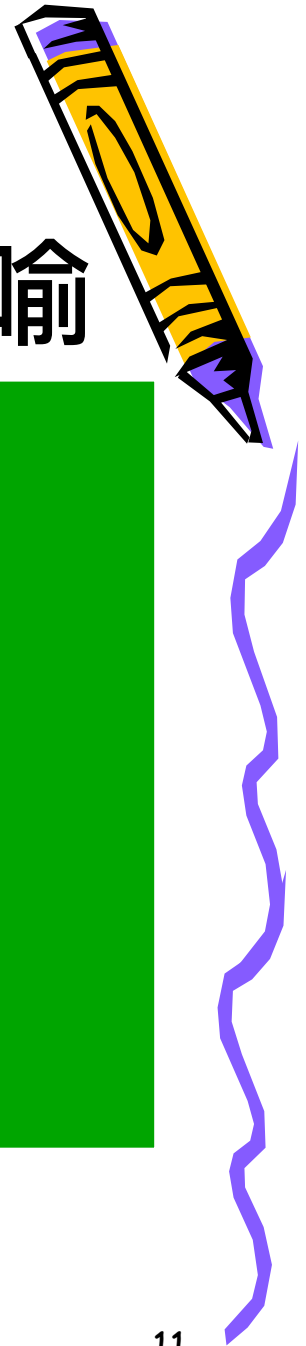


WANTED

Space for God



基督徒的生命，聖經裡的比喻



好像：

一棵樹 栽在溪水旁（詩1）

一台戲 給世人和天使觀看（林前4：9）



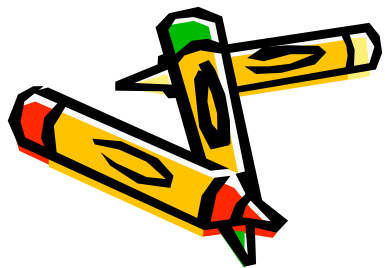
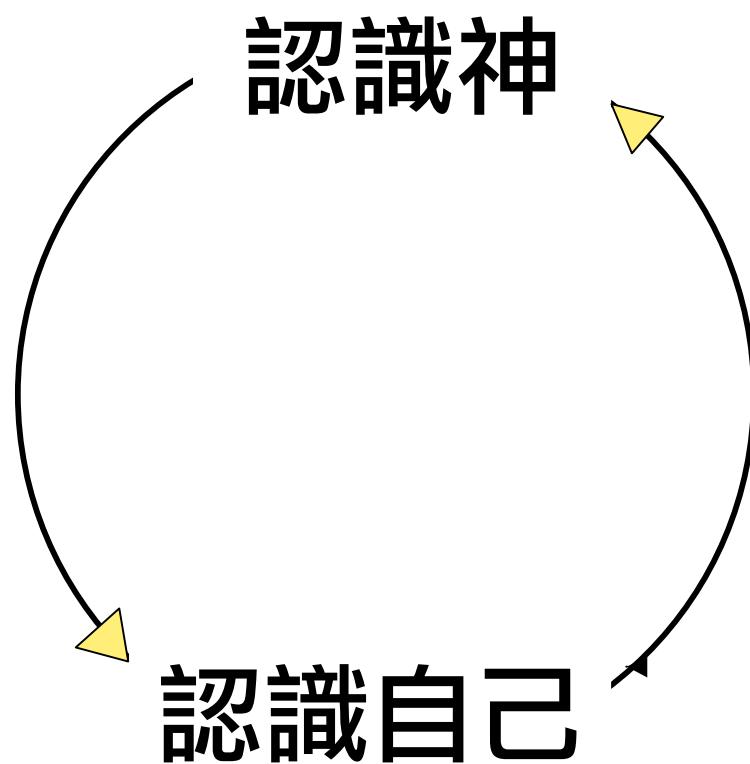
討論

- 在你個人方面：
- 在教會方面：

怎樣幫助你的**新生命**茁壯成長？

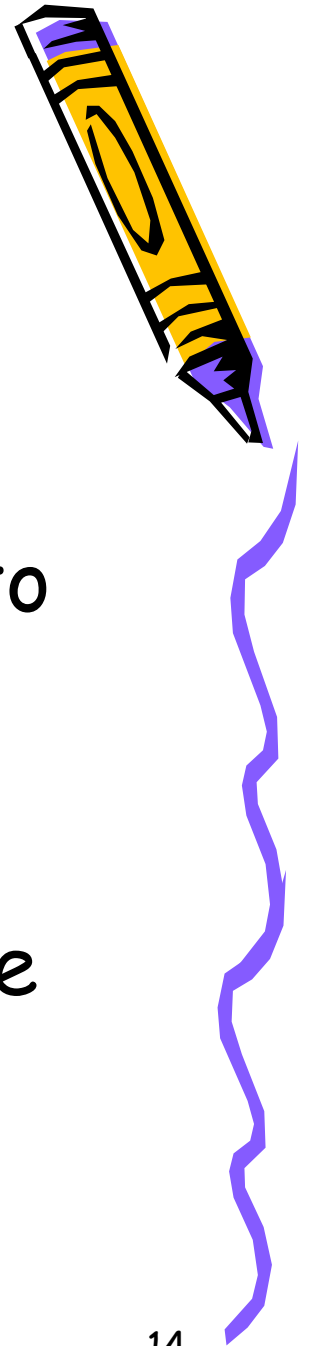


靈命成長的循環



反省

- 你認識神嗎？
- Give me five images (using nouns to describe) of God.
- 你認識自己嗎？
- Give me five adjectives to describe yourself.





Spiritual Formation

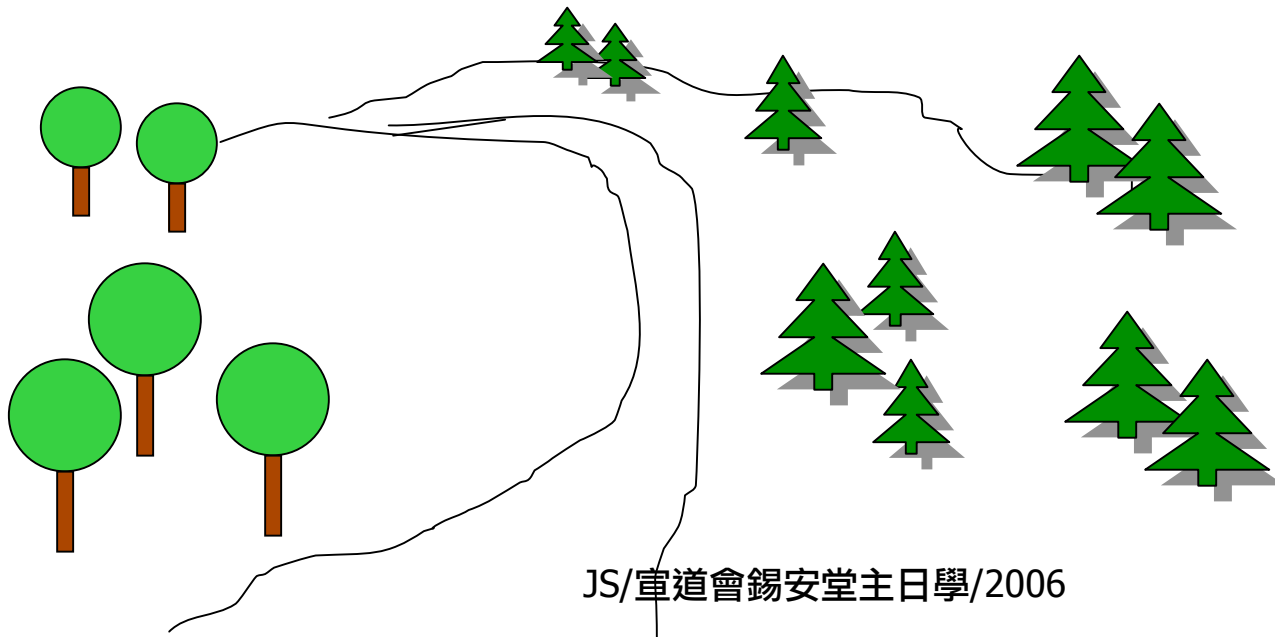
靈命塑造

第四課

靈命成長的過程

基督徒靈命成長

好像：
一個旅程（來11：8，16）





A Journey 一個旅程

From knowing to loving

起點

- 由重生開始
- 與基督同死，同埋葬，同復活（羅6：4）
- 身份的確立：藉著耶穌基督得兒子的名分（弗1：2）
- 脫去舊人，穿上新人（西3：9-10）

終點

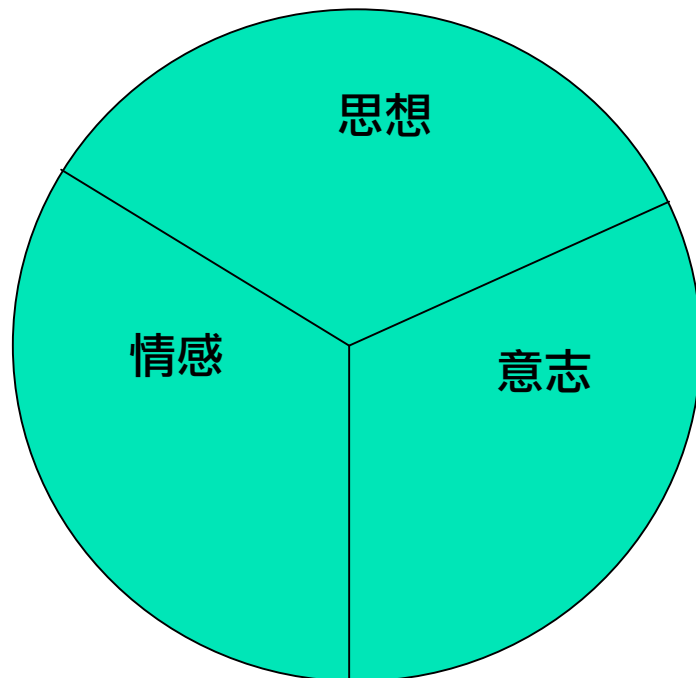
- 與基督聯合(腓1：21，23)

An Inward Journey: 全人歸主

盡心盡性盡力愛耶和華你的神

申6:5

聖經如何描述人的心



	<u>OT</u>	<u>NT</u>
性格	257	33
情緒表現	166	19
智性表現	204	23
意志取捨	195	22

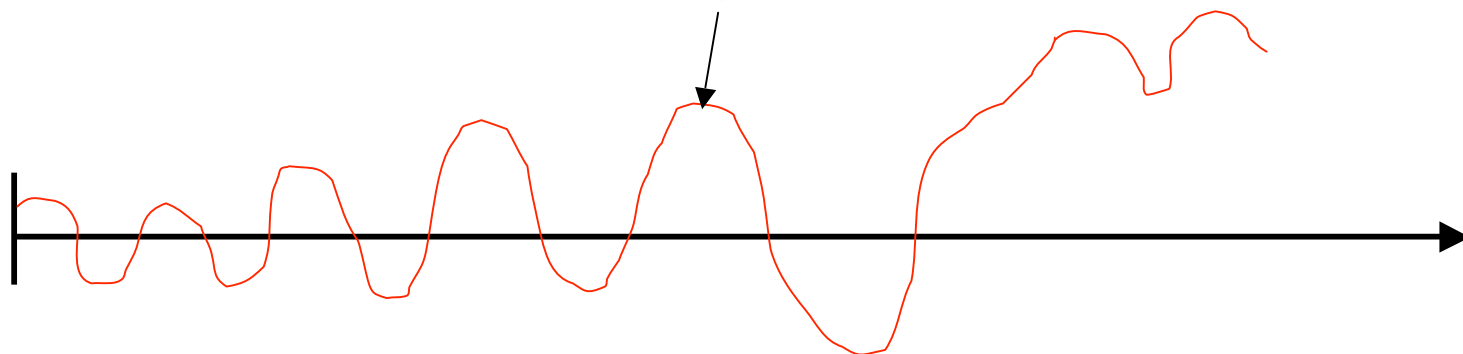
(Kirwin, p. 47)

A Spiritual Journey : Finish Well

起點
(重生得救)

終點
(與主聯合)

感覺



Process: keep going

靈命的成長：
不在乎感覺，乃在乎信心。
不在乎有幾多恩賜，乃在乎結出幾多聖靈果子。
靠主恩典，行畢全程。

要完成旅程：沿途留意

路標*

1. 指向生命的深處-基礎性的真理
2. 指向生命的隱密處-禱告密室
3. 指向生命力的源頭-生命的淨化和聖靈充滿
4. 指向生命的高度-與主合一
5. 指向生命的內在嚮導-聖靈所感動之良心
6. 指向生命的實際-把_面的分給人作幫助
7. 指向生命的爭戰-在基督裡勝過苦難

*騰近輝：路標，pp.7-97

→ 十字路口：選擇 » 後果 » 張力

1. 屬靈 vs. 屬世
2. 忙碌 vs. 安靜
3. 個人 vs. 群體
4. 復活 vs. 十字架
5. 升高 vs. 降卑
6. 顯現 vs. 埋藏
7. 屬靈高峰 vs. 屬靈沙漠

休憩站

1. 安息時/安息日/安息年
2. 與靈友相交
3. 黑夜的體驗



靈命成長的標記

1. 對神對人的認識增加：生命的深度
2. 個人內在和外在的生命合一：表裡一致
3. 對神信心增加
4. 順服神的安排：inner peace
5. 謙卑而偉大
6. 由聰明到遇拙
7. 認清撒旦的詭計
8. 愛神，愛神的話，愛神所愛的，恨神所恨的



分享

1。你信主多久？

2。你覺得你的靈命在那一方面的成長比較滿意，那些地方希望有改進？

Evaluate your spiritual life and what are your strength and growth area?

靈命塑造注重屬靈操練*

內在的操練

安靜silence

默想meditation

禱告prayer

禁食fasting

研究study

外表的操練

獨處solitude

簡樸生活frugality

唱詩讚美praise

順服submission

服事service

團體的操練

認罪confession

崇拜worship

引導direction

慶祝celebration

透過屬靈操練，靠主恩典，幫助我們愈來愈像主

*傅士德：屬靈操練禮讚

屬靈操練的目的：

攻克己身，叫身服我（林前9：27）

- 一
 - 食慾
 - 性慾*
 - 物慾
- 二
 - 嫉妒
 - 自憐
 - 失望
 - 憤怒
 - 紛爭
- 三
 - 懶惰
 - 沉悶
 - 虛榮心*
 - 驕傲
 - 憤怒
 - 嫉妒

*Diogens Allen: Spiritual Theology pp.65-78



反省：

靈命成長是否有選擇？

- 若選擇成長，有何代價？
- 若選擇不成長，有何代價？
- 那你的選擇？

Spiritual Formation

靈命塑造

第五課 靈友的重要

參考書

- David Benner: Sacred Companions
- M. L'Engle & L. Shaw: Friends for the Journey
- Howard & William Hendricks: As Iron Sharpens Iron
- John Wickham: Prayer Companion's Handbook



靈友：同輩間的屬靈引導

- 一段不平凡的關係
- 認識人和被人認識
- 有人聆聽，被人明白
- 幫助彼此屬靈生命成長
- 互相問責



聖經的例子

約拿單與大衛

(撒下**8 : 1-4 ; 19 : 1-7 ; 20 : 1-42**)

同輩間的屬靈引導關係的表表者。

巴拿巴與保羅

(徒**4 : 36-37 ; 9 : 26-30 ; 11 : 22-30**)



屬靈友誼的五個元素

- **Love**
- **Honesty**
- **Intimacy**
- **Mutuality \neq equality**
- **Accompaniment**

*David Benner: Sacred Companions , pp.65-78



如何找靈友

- **Mutuality**
- **Age**
- **Personality**
- **Gender**
- **Spiritual path**



如何找靈友（續）

- **Accountability**
- **Growing together:**
growth agreement
- **Long term or Short term ?**
- **Formal or Informal?**

*Howard & William Hendricks: As Iron Sharpens Iron



靈友相會

注意：

- Not socializing
- Not getting/giving advice
- Not discipling
- Not preaching
- Not giving moral guidance
- Not counselling
- Not teaching

***David Benner: Sacred Companions, pp.90-93**



The Meeting of Spiritual friends

1. It is a prayer process.
2. It helps in cultivating a deeper personal relationship with God.
3. It focuses on increasing awareness of God in the midst of life experience.
4. It directs toward surrender to God's loving will.

*David Benner: Sacred Companions, pp.94-96



要避免的問題和陷阱

- 不切實際的期望
- 不能達到的期望
- 時間的問題
- 只有友，沒有靈（ **Just look for someone to talk to**）
- **Self-preoccupied**
- 妒忌
- 轄制
- 缺乏動力
- 不明白屬靈引導的生命循環：不能說再見

* H & W Hendricks: *As Iron Sharpens Iron* , pp.234-244

* John Wickham: *Prayer Companion's Handbook* , p.7



Start-up Hints

1. Share history of spiritual journey, gain an appreciation for what God has done in each other's life.
2. Understand each other's desires for life.
3. Exchange mutual expectation for this spiritual friendship.
4. Write down the agreed expectations, commitments and accountability = A Growth Agreement.
5. Set dates for the next two meeting times.



Some Suggestions for Your Ongoing Meetings

Be well prepared for your meeting:

You may have 10 points want to share but you have only half hour for yourself. Select the most important points only: It is a spiritual exercise by being focusing. Don't over run the time.

1. Share from each other's **journalled thoughts and prayers** of the last weeks. Take time to interact over them and **pray**.



Some Suggestions for Your Ongoing Meetings

2. Discuss which part of the **book** speak to you personally....why?
3. Be prepared to share **how things went**honestly and transparently.
4. **Pray** over the challenges from the scriptures/the book/屬靈操練.
5. **Pray** for each other.



Spiritual Formation

靈命塑造

第六課

以基督為中心的屬靈操練之一 靜默與獨處

參考書

Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart

Dallas Willard: The Spirit of the Disciplines

傅士德：屬靈操練禮讚



靜默 Silence

- 沒有靜默，便沒有獨處。
- 靜默包括聆聽，沒有聆聽就沒有靜默。
- 靜默包括控制舌頭。知道何時說話，何時閉嘴。
- 在靜默操練有成就的人，乃是在必要的時候能夠說出必須說的話的人

* 傅士德：屬靈操練禮讚，pp.93-94



獨處 Solitude

- 獨處不是一個地方，而是_在的豐滿，是精神和內心的一種狀態。
- 靜默獨處使我們脫離孤寂和懼怕。
- 只有獨處而無團契的人，會陷入自戀之中。
- 一個不能獨處的人，會陷入言詞的空虛之中，不懂和人深交。

*傅士德：屬靈操練禮讚，pp.93-94



操練靜默獨處之目的：

靜默獨處使我們能看能聽能說

- 觀察自己，更看見自己的軟弱，更知道自己需要靈友的提醒。
- 習慣聆聽神的聲音。
- 培養辨別神心意的能力。
- 對人更敏銳，更能洞悉人心，使你言之有物，更能鼓勵造就別人。



靜默的重要 Silence

基督教的傳統

- 主耶穌的榜樣

太4：1-11，太6：6-13，太14：23，太26：36-46

- 沙漠教父

1. 安靜幫助我們聆聽神的聲音。
2. 安靜保護我們心中的聖火。
3. 安靜教導我們說話。



靜默的操練

- 外在環境
保持寧靜
- 內在狀況
心靈保持寧靜



為何不能忍受環境寂靜？

寂靜

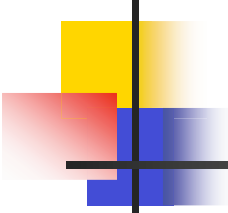
使我們感到害怕，

像死了一樣，與世界隔絕；

除了上帝，

我們一無所有。

*Dallas Willard: The Spirit of the Disciplines , pp.163-164



為何心中不能安靜？

- Your wants are at the “heart” of you.
- The things you do not want to hear make a noisy heart for you.

*Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart, P.16



If You Have A Noisy Heart

檢視你的人際關係：

1. 覺得別人對你有不合理的要求。
2. 別人給你雙重信息。
3. 身邊有人要你付出全部注意力。
4. 你對某（些）人有偏見。
5. 你嫉妒某（些）人。
6. 你厭惡自己。
7. 你過去/現在有任何破裂或疏離的關係。

*Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart, pp.18-19, 62-74



Nurturing Silence in a Noisy Heart

Avoid:

- Fatigue
- Loss of perspective
- Poor judgment
- Confusion of heart

Cultivate:

- Privacy: freedom from the crowd
- Courage of companionship with God Alone

*Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart, pp.24-30



Look For Silence

- Fix your attention on one object, one person or one thought at a time.
- Getting over the need for the first and last word.
- Peel away all artificial sound invented in the world and listen to the nature.
- 試試渡過一個無聲的晚上。

*Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart, pp.12, 51



靜默獨處的操練

- Mini Break
 - ✓ 每天利用每一個獨自一人的機會。
 - ✓ 找一個寧靜的地方,可仰觀天地，也可閉目做深呼吸，練習鬆弛。心思想念神。
 - ✓ 如默想經節，小心不要太長，太多字，以免引起焦慮。
- Longer Break
 - ✓ 在家定期閉關：在你的書房或任何一個不受打擾的地方。
 - ✓ 往退修中心退修：可自己進行，也可在屬靈導師指導下進行。



Spiritual Formation

靈命塑造

第七課

屬靈操練之二

默想

參考書

傅士德：屬靈操練禮讚

Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart

Jean Gill: Distractions in Prayer-The Journal of Spiritual Directors International. Vol.3, No. 1, Jan. 1997



默想Meditation

聖經基礎

創**24**：**63**；詩**1**：**2**；詩**63**：**6**；
詩**77**：**11-12**；詩**119**：**148**



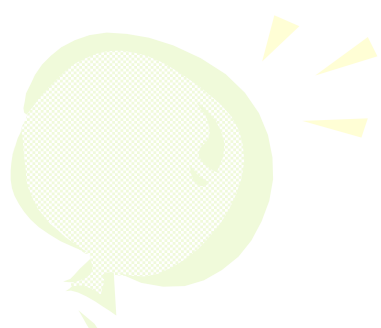
主耶穌的默想

太**6**：**26-34** 看見 → 反覆思想 → 明白



默想 Meditation

- 不是頭腦理性分析經文
- 不是技術性研究字義
- 不是收集資料
- 是禱告的其中一種形式。
- 是慢慢地用心品嚐經文，尤其是適合詩歌體裁。



默想練習：事前準備

1. 使自己安靜，放鬆，深深地吸氣，摒住氣從**1**數到**4**，然後慢慢呼氣，重覆做幾遍。
2. 意識到沒有神你甚麼也不能做，同時向神表達你對祂完全的依賴。
3. 向神祈求你想要或是你需要的恩典。
4. 揀選經文
 - 詩句，或非故事性章節。
 - 注意不要膚淺地略過多段經文。



默想的方法

- 1.** 慢慢唸選定的章節，深深地去品嚐這些字句，讓神跟你說話，滲透在你內。
- 2.** 停留在特別引起你注意的那些章節。吸收它如同乾旱的田地接受雨水一樣。
- 3.** 繼續重覆那個字或句，覺察你的感覺。
- 4.** 一遍又一遍喜愛地頌唸，就如同看情書一樣。
- 5.** 與神對話，以感謝結束。



默想的重要

- 1.** 親自來到永活神的面前，聆聽主的說話，獲得人生指引。
- 2.** 讓神的話進到內心深處，改變生命。
- 3.** 與神有更深刻的聯繫，體會愛人與被愛者的關係。



默想的攔阻

- 缺乏渴慕聽祂聲音的心志。
- 滿足於得到二手的信息
(出20：19)。
- 不想生命有改變。



一些技術性問題

1. 甚麼時候做？

- 安靜，沒有打擾，有精神，最好在早上。

2. 甚麼地方做？

- 沒有打擾的，最好是固定的地方。

3. 甚麼姿勢？

- 不重要卻又非常重要，身心靈是分不開的。任何一種能使你覺得舒服而不分心的姿勢都可以。

4. 要閉上眼睛麼？

- 不一定。但很多人覺得閉上眼睛容易專注。



默想時遇到的問題

• 雜念

不要過份關注雜念或因分心而失望，把雜念擺在一邊，回到經文上。如果同樣的雜念不斷回來，它可能顯示你內心一個未解決的衝突，焦慮或問題，這種情況將會繼續出現直到解決為止。

• 打盹

不要讓自己坐得太舒服。



有關雜念（一）

1. 是否有懸而未決之事急需待決？

- 若是，利用這段時間做決定。
- 若還未能為那事做決定，則決定何時會做決定。
- 若不急需待決，則暫時放下。



2. 是否思緒萬千，如天馬行空？

- 專注一件物件，或一幅圖畫，一個思想，一句句子。

3. 是否身體不適？

- 留意空氣，溫度，飽/餓，衣服鬆緊。

*Wayne Oates: Nurturing Silence In A Noisy Heart, pp.42, 101



有關雜念（二）

4. 是否有恐懼？

- 害怕面對真我和內心真正的需要，害怕會不被接納。



5. 是否有性感覺/性幻想？

- 壓抑/逃避太久，要面對；然後轉向神。

6. 是否有憤怒？

- 要面對，然後轉向神。

* Jean Gill: Distractions in Prayer-The Journal of Spiritual Directors International. Vol.3, No. 1, Jan. 1997



經文練習

- 以賽亞書43：1-5a
- 羅馬書8：26-39
- 詩篇23
- 詩篇139

Spiritual Formation

靈命塑造

第八課

屬靈操練之三

祈禱

參考書

傅士德：屬靈操練禮讚

何謂祈禱？ What is prayer?

- 聆聽神的聲音（創18：23-33；出5：22 – 6：8；撒上3：10 - 14）。
- 禱告不是一張購物清單，乃是透過禱告塑造祈禱者的品格（帖後1：11-12）。
- 隨時隨地，無所不談（帖前5：17-18）。

禱告：我們願意被神改變

在禱告中學習

- 明白到可以向神祈禱都是神的恩典。
- 依照上帝的心意去思想
- 渴望祂所渴望的事
- 愛祂所愛的東西
- 一步一步的接受神的教導，從祂的觀點去看萬事。

*傅士德：屬靈操練禮讚，p.36

禱告：一個學習的過程

- 從聖靈的學校中不斷學習
 - 透過祈禱，學習祈禱。
- 從經驗中証實神的話（約15：7）
 - 若禱告蒙應允，我們就知道禱告得對了。

*傅士德：屬靈操練禮讚，p.39

A Life of Prayer

充滿祈禱的生命

- 祈禱 - 屬靈生命的標記
- 祈禱 - 得著指引
- 祈禱 - 得著屬靈力量承擔使命，忍受痛苦
- 祈禱 - 得著醫治
- 祈禱 - 與神與人有契合

Types of Prayer 不同形式的禱告

- 自發性的祈禱 spontaneous
- 禮儀式的祈禱 ritual
- 代禱 intercession
- 經禱 praying with scriptures
 - 默想 meditation
 - 福音書默觀 gospel contemplation
- 歸心晤禱 centering prayer
- 默觀 contemplation
- 耶穌禱文 Jesus Prayer
- 書寫的祈禱 journaling

Role of Imagination in Prayer

- **想像不同幻想。想像是我們記憶的一種能力，它引導我們回憶過去的經驗，也幫助我們創造未來。藉_想像力我們碰觸到內心深處，讓真我浮現出來，由此獲得活力。**
- **想像力對我們心理的發展很重要，透過活潑的想像力，可以發揮早已存在我們內心的潛能。**
- **運用想像力來讀經，一些生硬的事件就活潑起來，能觸動人的情感，引發全人的參與，不會只局限在理性思想層面。當我們全人進入聖經故事後，與神交談（祈禱）時，就更具體經驗到神的臨在，全人與神互動，讓祂改變內心。**

練習：福音書默觀

Gospel contemplation

- 1. 用第一身進入該段故事。**
 - 2. 用你的感官：視，聽，嗅，覺，觸。**
 - 3. 盡量圖像化：像身歷其境。**
 - 4. 注意發生甚麼事，聽聽他們說些甚麼。**
 - 5. 注意自己的反應：喜，怒，哀，驚，愛，恨----**
 - 6. 和主耶穌交談（祈禱）。**
- 讓聖經故事帶你前進，留意主給你目前的生活，家庭等的亮光。**

經文練習

- 約13：1-20
- 路15：11-32

注意

- 一個星期只練習一段經文，不要貪多貪快。
- 每段經文要重覆練習，e.g. 每天練習一次。
- 做完福音書默觀後，記錄剛才的經驗，是一個寶貴的靈修日記，也是自我整合的一個步驟。