

# 心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

2018/01/14

# 課程內容

1. 重擔皆脫落，擔子輕省的秘方。
2. 救恩是為了活出活潑的生命。
3. **靈修神學 (Spiritual Theology) 。**
4. 靈性生命操練進程簡介。
5. 你如何定位『自己的Identity』？
6. 察驗的反思和禱告，及聆聽。
7. 禱告的真諦。建立禱告的生活。
8. 外在之旅—關顧的生活。

# 學習方式

1. 在75分鐘的主日學課，預計用45分鐘授課、20分鐘討論學習心得、10分鐘練習看、聽、讀、默想，安靜、禱告等。
2. 在操練的部分包括：改變平日的作息習慣、改變心態、學習看和聽、聖經禱讀、獨處、靜默、默想、自我反省、禱告、察驗、外在行動等。

# 神聖的誦讀法 ( lectio divina ) 、禱讀法

1. 在特定的時間，以祈禱的心誦讀，包含四個部分。這整個程序不是線性的，而比較像是循環的螺旋體，這四個部分一再重複出現，不過是以不同的次序、不同的結構配置與方式重複出現。禱讀法的真正意思，乃是『求神開通我的耳朵』。聆聽是主要目的，閱讀是達到目的的方法之一。領受上帝啟示的主要器官不是『能看見』的眼睛，而是『能聆聽』的耳朵。參考講義21~22頁。

- 1) 誦讀(lectio)；
- 2) 默想(meditation)；
- 3) 祈禱(oratio)；
- 4) 默觀(contemplation)。

# 課堂練習1（10分鐘）：

1. 請照『神聖的誦讀法』讀約翰福音五1～30節，  
思想主耶穌如何談論——得永生之道？
  - 1) 誦讀(lectio)；
  - 2) 默想(meditation)；
  - 3) 祈禱(oratio)；
  - 4) 默觀(contemplation)。

## 課堂分享及討論（20分鐘）：

1. 請分享，剛才禱讀默想約翰福音五19～30節的心得。
  2. 全面的救恩包含三個部分：
    - 1) 過去的恩典，指的是我們的罪已經得赦免。
    - 2) 未來的恩典，指的是我們將與基督同在永恆當中。
    - 3) 現在的恩典，指的是現今（此時此刻here and now），我們需要基督在我裡面所帶來的益處。
- 請分享，你如何享受現今（此時此刻here and now）的救恩。

# 讓聖經作為你人生的嚮導

1. 最重要的是聽見並跟隨。因此，我們讀聖經時，首先要期待永活的神要向你說話；如果你能帶著這樣渴慕的心情來主日崇拜、聽講道、上主日學，必然會有不同的收穫。
2. 對所聽見的信息，我們要作出適當的回應。  
若是神對我們說的，是有關…，  
我們就要…。

## 對神的話有適當的回應

1. 若是神對我們說的，是有關祂自己及祂榮耀偉大，我們就要在祂面前虛己地敬拜。例如詩篇93。
2. 若是神對我們說的，是有關我們——我們的迷失、對神不專心、罪疚，那我們就要認罪悔改。例如賽59：1-15。
3. 若是神對我們說的，是有關耶穌基督及祂榮耀的生命及事工，我們就要以信心來回應，完全接受這位救主。例如四福音書。
4. 若是神對我們說的，是有關祂的應許，我們就要定意得到它們。例如詩篇91。

## 對神的話有適當的回應

5. 若是神對我們說的，是有關祂的誡命，我們就要定意遵守它們。例如馬太福音5~7章。
6. 若是神對我們說的，是有關外面世界及它龐大屬靈和物質上的需要，我們就要去普世傳講福音、餵養飢餓的及關懷貧困的。例如馬太福音25，林後8~9。
7. 若是神對我們說的，是有關將來的事，耶穌的再來及接著要來的榮耀，那麼我們的盼望會火熱起來，並定意追求聖潔，不住地事奉，直到祂再來。例如來12：14。
8. 若是神對我們說的，是有關祂的審判及管教，我們就要警醒，也要更加火熱地傳講福音，領人信主得救。

# 靈修神學

1. 每一個人都是神學家。
2. 神學沒有靈修是空的，靈修沒有神學是瞎的。

『神學』是我們對神的專注，致力於去認識在聖經裡啟示的神和耶穌基督，以及神的救贖計劃。『靈修』則代表我們堅決認為，我對神的認識和教導可以在凡人的家居生活及職場中活出來。『靈修』的操練可以使神學不致於淪為純理性的思考和討論。『神學』對靈修的幫助，可以避免信徒只停留在個人對神的感受以及狹隘的看法。

# 靈修神學

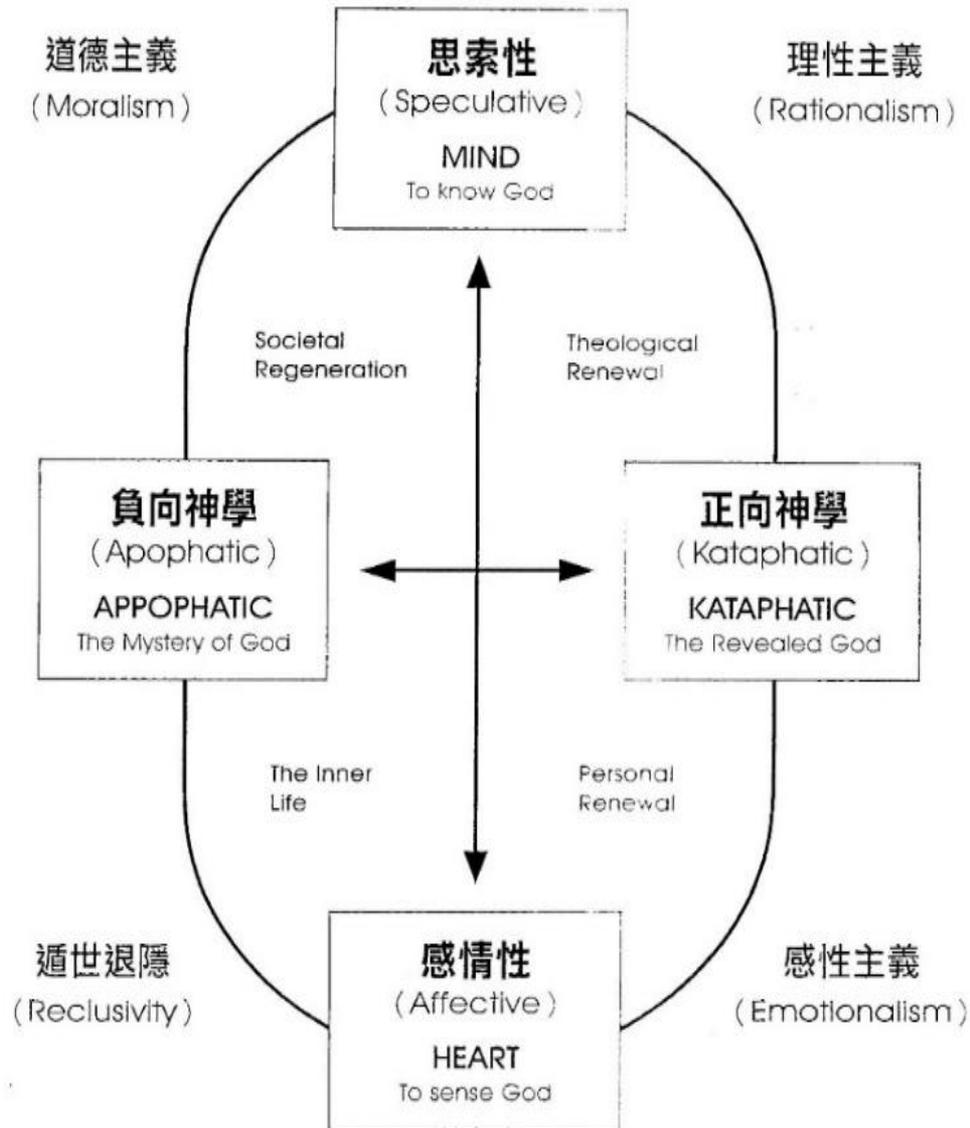
1. 『靈修神學』不僅幫助我們辨認那種靈性的渴慕狀況，而且還為滿足這樣的渴慕，提供了指南。由於我們的心和注意力常被許多東西佔據，神似乎只存在於我們意識的邊緣；但是，即使這樣，神的靈仍然在那裡作工。我們可以透過學習和操練轉移我們的注意力，來增強『意識神』的強度。
2. 『靈修神學』教導我們，在悔改信主之後，我們當在什麼地方傾注身心、致力追求。這樣，我們不會誤以為已經做到了我們應當做的，也不會在尋求愛神和愛鄰舍的過程中，忽略對付我們內在的罪性。相反的，我們要意識到，對付內在的罪性，是我們靈性成長過程中極為重要的一步。約翰一書一8~10。

# 靈修神學

從歷史上的屬靈導師的一生靈修歷程及神學家的研究，可以把靈修神學分成四種形態，如下面的圖表。這四種神學觀分別是：（參考講義15～16頁）

1. Apophatic-Affective (Heart) Spirituality，負向（否定）-心的靈修神學。
2. Kataphatic-Speculative (Mind) Spirituality，正向（肯定）-思的靈修神學。
3. Kataphatic-Affective (Heart) Spirituality，正向（肯定）-心的靈修神學。
4. Apophatic-Affective (Mind) Spirituality，負向（否定）-思的靈修神學。

# 屬靈的四種型態



# 靈性追求的三重道路

1. 第一階段——動態操練生活。由三個步驟所構成：參講義17頁。
  - 1) 悔改或歸信；
  - 2) 操練培養美德，包括重新確定我們內在情感或慾望的方向；
  - 3) 愛我們的鄰舍。
2. 第二階段——間接靜思默想神。
3. 第三階段——直接靜思默想神。

# 靈命的成長

1. 靈性操練的目的不是希望得到更多的知識，也不是希望得到更多的掌聲（從神、從人來）。
2. 靈命的成長不是用行為賺取的，不能透過任何方式操控而得，也不是只要努力、不懈怠，就可以得到的。如果自我設定了目標，給自己一個高的要求，非要達到那個目標不可；這樣的心志反而會成為靈命成長的障礙。因為，靈命成長有一個特點，就是『**恩典的表達 Spirituality of Grace**』。我們所得到的任何祝福，都是神主動厚賜的禮物。神主動施恩，我們回應領受。所持的心態，就如雅各書4:15節，我只當說：主若願意，我就可以活著，也可以做這事，或做那事。

# 靈修操練如同騎雙人自行



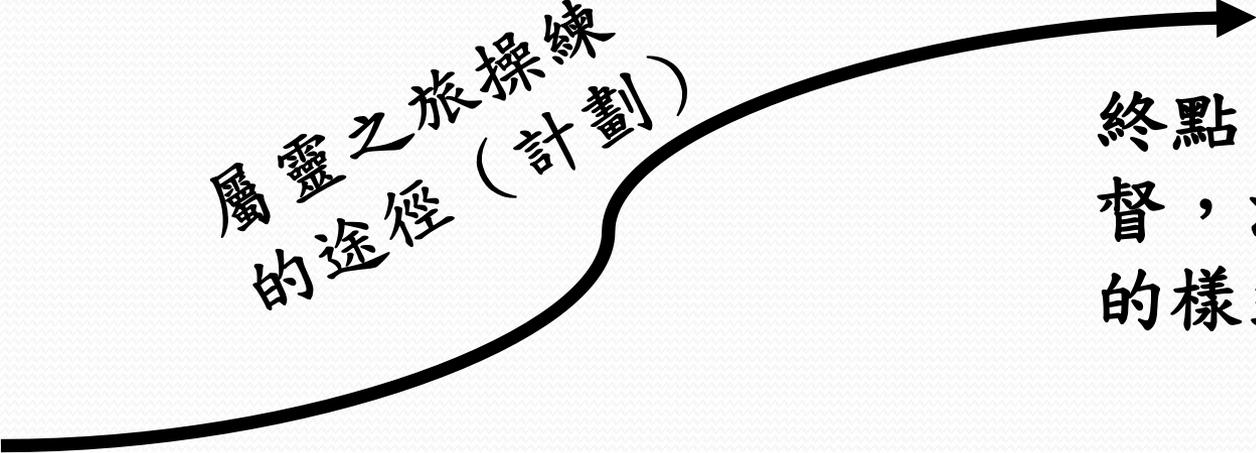
- 前座的人掌握方向並出力，後座的人跟隨也出力。
- **請問是誰坐在前座？**
- 尤金·畢德生—用希臘文的中性語態解釋被動的意志。

腓立比書2:13節新解，我立志行事都是神在我心裡運行，為要成就祂的美意（從神主動的意志開始）。我（我的意志）參與了由神發動的心意（神的意志），我立志作傳福音的事奉（在這裡是靈修操練）。

# 操練的第三步：認識你自己，明白人生的終點

分辨清楚你的屬靈之旅的起點和終點之後，才能訂出這條屬靈之旅的途徑。

屬靈之旅操練  
的途徑（計劃）



終點：效法基督，活出基督的樣式

起點：認識自己的靈命狀態

# 操練的第三步：認識你自己

1. 開放的部分，自己知道，別人也知道。
2. 掩飾的部分，自己知道，別人不知道。
3. 盲目的部分，別人知道，自己不知道。
4. 隱藏的部分，自己不知道，別人也不知道。



「心窗」 (Johari Window)

你的目標是往哪個方向前進？

## 操練的第三步：明白人生的終點

1. 創一27，神就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女。
2. 羅五12，這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的；於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。（神原先造人的形像被破壞了，原先的秩序被毀壞了）
3. 弗四20～24，你們學了基督，…，就要脫去你們從前行為上的舊人，…，要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。
4. 切記：整全的救恩，不是只有過去的赦免罪罰，以及未來的與神同在；更是包含今生的恩典，脫離罪與老我的轄制，得享豐盛的生命。