

# 心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚  
RCCC  
成人主日學  
2018/01/28

# 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。

# 課堂練習1（5分鐘）：

1. 請讀哈巴谷書二1節經文，慢讀默想。
2. 哈巴谷在第一章問耶和華神兩個問題：
  - 1) 你為何使我看見罪孽、看見奸惡，而我呼求，你都不理？顯然公理不明、公理顛倒。
  - 2) 神回答之後，哈巴谷更不明白；接著問，你為何要用邪惡的迦勒底人來懲治人？為何讓惡人吞滅比自己公義的人？
3. 二1節，哈巴谷說：我要站在守望所，立在望樓上觀看，看耶和華對我說甚麼話，祂要用甚麼回答我的疑問。
  - 站立、觀看、等候、聽神要對我說什麼話。

# 如何才能聽見神的聲音？

約十27，主耶穌說：我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。

基督徒常問的問題：我怎樣才能聽見（分辨）神的聲音？

從哈巴谷學習：

- 練習向神問具體的問題。
- 操練：站立、觀看、等候、聽神要對我說什麼話。

# 如何才能聽見神的聲音？

Pastor Mark Virkler

➤ YouTube: 4 Keys to Hearing God's Voice

**聽神聲音的四把鑰匙：**

1. 安靜：安靜自己，才能聽見神的聲音。
2. 異象：善用屬靈的眼睛，在禱告中與神靈交。
3. 靈感：神的靈光照你的心，賜你意念和話語。
4. 日誌：記下當時的意念和話語。

**需要屬靈導師的指導及尋求印證，然後順服去行。**

# 神的聲音傳遞的方式之一

פגא (讀音 paga)：碰觸、降災、乞求、遭遇、相遇、抵達。

這個希伯來文的字面意思是『被擊中或突然點燃』或是『意外地碰到』。創二十八11節，雅各行路的時候，『遇到』一個地方就在那裡過夜。

這個字也作『代求、代禱』用，如耶利米書七16節。

『代求、代禱』是基督徒的奇妙經歷，突然被神感動，一個意念進來，為某人某事禱告。

你可有這樣的經歷？

## 操練的第五步：默想

- **默想是什麼意思？**東方宗教所談的默想是使心中空無一物，而我們所談的默想是先倒空再充滿。
- **倒空是什麼意思？**在一個充滿噪音喧鬧的環境，我們要藉著默想，與身邊的一切混亂嘈雜分隔開來。
- **先倒空再充滿，默想要有內容：**不能只是想自己的感受，而是要以聖經作為默想的核心。然後，向外擴展到其他的默想，包括對外在世界發生的一切事情的默想，對需要作一個決定的默想，對處理內在情緒的默想，對處理一段關係的默想，也都是藉著在聖經裡的默想，而保持正確的看法。

# 操練的第五步：默想

- **默想的操練**：乃是要藉著默想，與身邊的一切混亂嘈雜分隔開來，然後讓心思去依附在神的道、神的美善、神的慈愛、神的豐富。默想會帶來心靈改變的力量。默想是在我們的情感和靈性上創造一個空間，容許神進入，與我們相交。啟示錄三章說到那些不冷不熱的人，他們的心門是關的，所以耶穌進不去。我們能讓耶穌進來的方法，就是在我的心裡創造一個讓神能進入的神聖空間。
- 聖經裡用兩個不同的希伯來字去表達默想的概念，這兩個字有多重的意義：**聆聽神的話語、反思神的事工、學習神的作為、沉思神的律法等等**，在每種意義上，都強調行為的改變，這種改變是我們與永活的神連結的結果。因此，聆聽、悔改與順服都是在聖經中，所強調的默想的基本要素。Change Heart, then Change Life.

# 操練的第五步：默想操練三步驟

1. 默想耶穌基督所說過的話，或別人說過關於耶穌的話。

例如：主耶穌說，你們不要憂慮。不要憂慮吃什麼？喝什麼？穿什麼？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？（太6）

在安靜中默想，想像你坐在主耶穌的腳前，主看著你，問你：孩子，你為何憂慮呢？你不相信我嗎？

寫下出現的任何意念：有哪些事情讓你憂慮？你為何放不下？

練習：

# 操練的第五步：默想操練三步驟

## 2. 默想基督這個人物本身，或是神本身、默想神的名字。

默想一段福音書裡的故事，想像當時的場景，你在那個故事裡面。例如：約四章，你替換了撒瑪利亞婦人，與主耶穌坐在井旁，談你過去的事、所做的錯事、所犯的罪，以及主耶穌要賜給你永遠不渴的水。

寫下出現的任何意念：為何我還會覺得生命乾渴？我渴慕喝主所賜的生命活水嗎？我是否帶著心靈和誠實來到主面前敬拜祂？

練習：

## 操練的第五步：默想操練三步驟

### 3. 默想耶穌所走過的路，嘗試去理解這條路的特別之處。

默想主耶穌走在世間灰塵碎石的路上；默想主耶穌最後一週的苦路，從與門徒的最後晚餐到主復活升天之路。在默想的過程，讓這些獨特的事件穿透自己，在思想中與主同行，也因此，默想者找到自己的路。主耶穌來到世上，並不是為了回答我們『為什麼』這種問題，而是為了陪伴我們穿過這些問題的黑暗面。祂並沒有說，這裡有解決的辦法；而是說，我在這裡，我會和你同在，直到世界的終了。因此祂說：上帝與你同在，祂用人的形貌走在你的前面。來，一起同行吧！

練習：主走的苦路，我也在走，但我知，主與我同行！

# 默想的操練首重安靜與專注

傅士德認為對他有用的姿勢，主要是讓身體放鬆，坐在椅子上，背部挺直的靠著椅背，雙腳自然的放在地上，雙手的手心向上或向下，各放在大腿上。向上代表渴望從主那裡領受主的愛、平安和保護；向下代表願把一切所關注的放開，都交給神。然後，用意念讓頭部放鬆，接著是頸部、肩膀、上身、腰部、臀部、大腿、小腿、腳。全身放鬆以後，思想『Be still and know I am God』。如果專注跑掉了，沒關係，就為心思遊移到的那件事情禱告，然後再回來專注於神。在操練專注時，可以將注意力放在呼吸的空氣。感受涼涼的空氣進入鼻孔，鼻孔的細胞打開的感覺；以及呼出的溫暖的空氣，帶出去身體不需要的東西。Breath in YH, Breath out WH. (YHWH是雅威)

# 神的話：Logos和Rhema的不同涵義

太七24，所以凡聽見我這話（logos）就去行的、好比一個聰明人、把房子蓋在磐石上。

太十三19，凡聽見天國道理（logos）不明白的，那惡者就來，把所撒在他心裡的奪了去；這就是撒在路旁的了。

太四4，耶穌卻回答說：經上記著說：『人活著，不是單靠食物，乃是靠 神口裡所出的一切話（rhema）。』

約六63，叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話（rhema）就是靈，就是生命。

神的話：一種是理性的言辭；另一種是神的聲音，聽進內心，成為樂意去遵行的力量。

# 神的話：Logos、Rhema

讀聖經、默想禱告、聆聽及遵行，乃是操練把神的話語（logos），從理性的層面，轉化成聽見神的聲音（rhema），聽進心裡面，成為生命。

因此，聖經的這些話對我們才有實質的意義，神口裡的話才能產生果效，我們才能結出生命的果子。

賽五十五11，我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。

路一37，因為，出於神的話，沒有一句不帶能力的。

# 神的話(Rhema)產生的作用

1. 產生行動。路五5，西門說：「夫子，我們整夜勞力，並沒有打著甚麼。但依從你的話，我就下網。」。
2. 帶來有效的事工。約三34，神所差來的就說 神的話，因為 神賜聖靈給他是沒有限量的。
3. 帶來生命。約六63，叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話就是靈，就是生命。。
4. 建立關係。約八47，出於 神的，必聽 神的話；你們不聽，因為你們不是出於 神。

# 神的話(Rhema)產生的作用

5. 有權柄的教訓。約十四10，我對你們所說的話，不是憑著自己說的，乃是住在我裡面的父做他自己的事。
6. 成全渴望。約十五7，你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。
7. 帶來信心。羅十17，信道是從聽道來的，聽道是從基督的話（rhema）來的。

## 課堂練習2（5分鐘）：

1. 請讀哥林多前書四3~7節經文，慢讀默想。
2. 你用什麼來定位『自己的Identity』？信主前、信主後，有哪些因素會影響你的Identity。
  - 別人對我的看法和觀點，如何影響我的行事為人？  
別人的這些觀點很重要，我很在乎？為什麼？
  - 我是否藉由對自己的感覺和自我肯定，來自我定位呢？為什麼？

# 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

# 你如何定位『自己的Identity』？

1. Timothy Keller牧師寫的書『忘我的自由』。

對信主的人，真正明白自我的定位，才會享受真自由。

2. 思想討論林前四3~4節：

我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。

我雖不覺得自己有錯，卻也不能因此得以稱義；但判斷我的乃是主。

# 驕傲是罪的根源

C. S. Lewis在他寫的《返璞歸真Mere Christianity》中，論到驕傲的本質乃是具有競爭性；驕傲的真正核心就是競爭。

『驕傲本身並不以擁有什麼東西為樂，而是以擁有的東西比旁邊那個人更多為樂。…』

因此，我們的自我都是建立在上帝以外的事物上。『自我』在尋尋覓覓，想要找到某些能給他價值感、特殊感和目標感的東西，然後將自己建立在其上。當這個『自我』被威脅被攻擊時，就會『感覺』受傷害；其實『感覺』是不會受傷的，而是『自我』受傷了。

# 對自我的正確定位

1) 不從別人的觀感來判決自己。2) 不從自己的觀感來判決自己。3) 不把罪或成就與自我身份相連。4) 從福音而產生的謙卑。

其本質並不是把自己想得太高或太低，而是更少想到自己，不需要把身旁的每件事都與自己相連。如此，我們便能得到一種福氣——忘我的自由。因福音而謙卑的人，其自我不是被吹脹的，而是充滿了實質的東西。是什麼呢？保羅說，我不在乎你怎麼看我，我也不在乎我自己怎麼看我（林前四3）。一個認清自我的人，不會因為被批評而受到嚴重的傷害；因為他的裡面不是充滿了氣，被像針一樣批評的話刺破；因為他的裡面充滿了實質的東西，所以，被刺卻不會破。

# 對自我的正確定位

- 當你對自己有某種程度的了解時，別人怎麼說你，對你來說，就變得不是那麼重要了。你就比較不會試著要為你自己辯護，不管他們是不是稱讚你，是不是有理或無理地污衊你，你還是你，並不是別人，也不會因為別人說的話，你就變了。
- 如何蒙福的忘記假自我？1) 離開來自人的審訊法庭。你只能管好自己的口，無法管別人的口。你只能為自己做的事情負責，不能為別人做的事情負責。參林前四3節。2) 肯定神在基督裡愛我。神看人，看他的內心。心對了，做的事情就對了。因為不是靠行為表現要得到『有價值』的終極判決。3) 天天活在福音裡。因為救恩是為了有活潑的生命。

# 守護住沉默，沉默就會守護住你

- 『語言在沉默中停止了呼吸，且重新充滿了原有的純真。』。對於發生在你周遭的事，有時候你除了沉默，其他什麼也不能做。但不是因為害怕或是懦弱而沉默。如果你不想讓你自己陷入爭論不休的喧鬧當中，如果你想要讓你自己一直都能很清楚地知道，什麼是重要的，什麼是我現在必須要說的，那麼就要找出一種方式，從沉默與自在、冷靜的態度中，表達你自己。你當下閃過的想法，不要脫口而出；留待以後再說也沒有關係。
- 會使一個人充滿敵意地去攻擊另一個人，並不是因為他所持的理由或論據，而是因為情感的因素，就是他對那個人的看法和印象。在這種情況下去辯護，並沒有意義，所需要的乃是直截了當的說出重點，講出值得說的事，以及人們真正需要知道的事就夠了。不要急忙回應，讓情緒飛一下。

# 如何面對試煉、面對外來的攻擊？

Diadochos of Photiki：蠟若沒有被溫熱或完全融化，便不能封印；一個人除非被勞苦及軟弱所試驗，否則便無法接受神聖潔的封印。所以，在面對試煉試驗時，要有：

1. 柔軟的心，來對待生命中的試煉，容許發生，而非剛強拒絕。
2. 清明的心志，需要集中注意力，去分析分辨所遭遇的試煉的本質和特徵，決意從中學習，這是自我省察習慣的養成。
3. 堅強的意志，不是頑強抵抗，而是持續的樂意接受，才能走完這個試煉，否則就半塗而廢。

# 安息在主的懷裡

一個有智慧的愛人，不會太在乎愛他的人所送的禮物，而比較在乎其中的愛。他衡量的是情意，而不是價值。我們的滿足感，並不來自神的禮物（Presents），而是來自於祂的同在（Presence）。看重那愛他的主，勝於一切的禮物。