

# 心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

2018/02/11

# 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。

# 課堂討論（10分鐘）：

1. 請讀馬太福音六5~8節，討論分享兩個重點：

- 1) 主耶穌說：不要在會堂和十字路口上禱告。如果這句話不是反對在公開場合禱告，那麼耶穌說這句話的目的是什麼？
- 2) 主耶穌說：不可像外邦人，用許多重複話禱告。耶穌說這句話的目的是什麼？如何影響我為同一件事情，重複不停的禱告？

# 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)

# 課堂練習1（5分鐘）：

1. 安靜、專心、默想的操練。

詩篇119：105，你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

# 基督徒常問的一些問題：

- 什麼是禱告？
- 為什麼要禱告？
- 如何禱告？
- 神如何回應禱告？
- 神為何還不回應禱告？
- 為何要作讚美感恩的禱告？
- 為何要參加群體禱告會？
- 什麼是禁食禱告？
- 什麼是認罪？
- 什麼是聆聽？

# 禱告的真諦，建立禱告的生活

- 沙漠之星安東尼（251～356）：『在魔鬼掠取我們的靈魂以先，牠必先奪去我們禱告的靈，以及在基督裡的好品德。』。
- 盧雲：『靈修生活沒有祈禱，就如福音沒有基督一樣。』。

# 什麼是禱告？

一般的禱告常從人最基本的需要開始；例如，身體、物質、工作、學業上的需要，家人的需要，心裡、精神上的需要、對未來、永生的疑惑等。當人在最無助時，不知道前面的事情如何發展、如何作決定時；他的心情會憂慮、焦急、不知所措。他急需向『一個對象』禱告、求幫助。祈求解決問題是為了滿足需要，這也是大部分人的禱告。但卻不是禱告的全部和真諦。



# 重新確定對禱告的認識

禱告不僅僅是將『心裡的意念』化為『口語的敘述』，更是全人投入地專注於神。所以，李卓在《真禱告》這本書一開始就提醒讀者，**禱告主要是一個獻出自己的過程，是個從孤立釋放出來的過程。**因為我們信主的人不是孤單走天路，而是神應許與我們同行。與神同行是一種關係，而禱告則是與神建立關係的通路，這個關係跟我們與其他人建立的關係很相似，需要常常聯絡、有彼此的互動。禱告是人與神之間的雙向互動，是兩者之間的相互對話，而不是個人的獨白、也不是單向的報告事項。然而，我們的禱告常常是缺乏生命力的，經常說重複囉嗦的話語，唯恐神沒有聽清楚。

# 重新確定對禱告的認識

李卓又說，許多人以為禱告只不過是向神求一些什麼而已，為著世上的需要和危難向一個遙遠的個體懇求；這些懇求有時會有回應，有時是沒有結果的。如果我們認為這就是禱告，因此我們的禱告就是把弟兄姐妹的需要、事工的需要、自己和家人的需要，向神敘述一遍，加上一些聖經的話，其中有神的應許，神是我們的幫助、避難所之類的用詞，再加上一些懇切的言辭，說完之後，就完成了禱告。如果我們用這種想法來看禱告，基本上，我們會落入一種以『功效』來衡量禱告的心態。然後，我們檢查禱告簿，神有應許的就打勾感謝主，還沒有應許的就繼續禱告。

# 重新確定對禱告的認識

當然，這是禱告的一種，可是還沒有進入真正的禱告裡面。真正的禱告裡面有一個重要的部分，就是聆聽神。西奈的貴格利(St. Gregory of Sinai)說：『禱告就是神』。他的意思是，我們禱告的時候，我們是心裡想著神，也就是在意識裡，常常思想與神同在；換句話說，我們藉著禱告，把人的本性帶入神裡面。這些話聽起來，並不是那麼容易理解。

# 如何改變自己禱告的方式呢？

從剛才說的那種禱告的方式，改變成能聆聽神的禱告，是讓我自己去參與神的禱告形式。如果我在為某一件事情或問題禱告時，與其把我的想法放進禱告裡，不如把問題帶到禱告裡，藉著默想那個處境、事件的焦點、影響的層面，在禱告裡尋求神的啟示，用什麼方式來作決定，是主的心意呢？我的經驗是，當我把我認為不可能解決的問題。

# 為什麼要禱告？

1. 我們禱告，是因為我們愛神。
2. 我們禱告，是因為感激。
3. 我們禱告，是因為我們想要更全面地認識神。
4. 我們禱告，是為了要更充分地了解我們的內心。
5. 我們禱告，是為了要符合神的形象。
6. 我們禱告，是為了要承認我們對神的信靠。
7. 我們禱告，是為了要向神祈求智慧。
8. 我們禱告，因為這是神所選定的方式。
9. 我們禱告，是為了要將榮耀歸給神。