

# 心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC成人主日學

2017/12/17

# 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。

## 參考書籍

1. 《心靈的重塑》，魏樂德，Dallas Willard。
2. 《靈性操練真諦》，魏樂德，Dallas Willard。
3. 《上帝的聲音》，魏樂德，Dallas Willard。
4. 《辛克深度靈修之路》，約格·辛克，Jorg Zink。
5. 《當靈修遇見神學》，迪亞倫，Diogenes Allen。
6. 《屬靈操練禮讚》傅士德，Richard J. Foster。
7. 《屬靈傳統禮讚》傅士德，Richard J. Foster。
8. 《禱告真諦》傅士德，Richard J. Foster。
9. 《21世紀基督教靈修學導論》霍華德，Evan B. Howard。
10. 《屬靈操練之旅》，林春騰牧師。
11. More...記在Footnoe。

# 學習目標

1. 你為什麼要來上這門課？
2. 你對這門課的期望是什麼？你期望得到什麼？
3. 你願意付多少代價來達成你期望的目標？

# 再思因信稱義

1. 什麼是信？
2. 什麼是義？
3. 什麼是稱義？
4. 什麼是神的義？
5. 在舊約聖經如何藉著亞伯拉罕表述這些觀念？
6. 在新約聖經又是如何表述我們的信仰和應用？

# 聖經與生活

1. 人如何改變？靠教育、社會環境、政治等…嗎？
2. 聖經的話是真實可信的，然而與我的生活卻有一段距離，為什麼？
3. 讀聖經，知道很多，卻什麼滋味也沒嚐到——這又有什麼用處呢？
4. 聖經是基督徒靈性塑造的主要本文。聖經不是二度空間的文字，而是要成為立體的、真實的生活經歷。

# 重擔皆脫落，擔子輕省的秘方

1. 馬太福音十一28~30節，『凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。』
2. 這段經文如何出現在你的生活中？
3. 需要付代價去學習（學主的樣式）嗎？



# 盧雲神父 ( Henri Nouwen ) 的自白

我年紀越大，是否越接近耶穌？當了神父二十五年了，發覺自己的祈禱生活很差，現實生活似乎又疏離人群，滿腦子都是急待解決的問題。每一個人人都說我真的做得很好，可是我內心卻有聲音告訴我，我的成就使我的靈魂陷入險境。於是我開始問自己，缺少默觀式的祈禱、寂寞，經常忙于處理要事，是否顯示上帝的靈被壓住了，我實在模糊不清。

# 我的未來由我的過去和現在決定

1. 種什麼、就收什麼！
2. 你今天怎麼樣是由於你昨天的決定，你明天如何又與你今天的決定有關。你今天不作，如何期待明天會有收穫呢？
3. 所以你需要作靈性操練，重塑你的心靈。

# What Would Jesus Do? 耶穌會怎麼作?

1. WWJD的思考模式，只專注在主耶穌在面對特殊情況下會做出什麼抉擇，卻沒有展現在平常生活狀態下，主耶穌的整全生活方式，預備祂自己與天父的連結，及得到智慧與能力。
2. WWJD的動力：非靠己力，皆靠聖靈。
3. 然而，追求被聖靈充滿，是保羅的教導，是我們當做的事。

# 章伯斯 ( Oswald Chambers )

登山寶訓不是一套要順服的原則，而是對基督的認同。

登山寶訓宣告的是一種生活方式，是一種我們在聖靈的臨在，依從祂引導下所活出來的生命。

# 擔子輕省的秘方，乃是學效耶穌

1. 擔子輕省的秘方很簡單，就是以堅定的決心、謙卑受教的態度，尋求智慧和識見，不僅在需要特殊抉擇或行動的時刻，更要在生活所有層面，效法基督而活。
2. 今天我們所欠缺的不是一套教義、不是一種崇拜儀式、不是更多的聖經知識，而是真實的內在經歷。

# 耶穌就是道路、真理、生命

1. 『道路』是人的實際生活形態，是人『親自』走出來的經歷。
2. 靈性操練的步驟都是從改變我們日常生活開始，讓我們的生活有紀律、有秩序及有節奏。
3. 安靜思想，禱告尋求，找出你自己當走的靈性操練之路。

# 操練的第一步：改變生活作息

1. 改變平日的作息習慣，調整心態，為自己造一個神聖空間給神。
2. 忙碌是現代人的生活常態，Multi-tasking是我們的生活方式。
3. 忙碌讓你覺得自己很重要，用忙碌來標識我的價值。

## 尤金·畢德生牧師 ( Eugene Peterson )

*I am busy because I am vain. I want to appear important, significant. What better way than to be busy? The incredible hours, the crowded schedule, and the heavy demands on my time are proof to myself – and to all who will notice – that I am important.*



# 忙碌是你、我生活的標記嗎？

1. 以賽亞書30:15節，主耶和華——以色列的聖者曾如此說：  
你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。平靜安穩是在忙碌中找不到的；若是要從神得力，必須要操練先有慢下來的心態，在慢中才能有安靜。
2. 如何放慢腳步，是心態的問題，不只是放慢生活步調。然而，在不懂得慢下來的時候，可以從學習放慢生活步調開始。

# 課堂練習1：

1. 操練專心看一件物品1分鐘或更長。
2. 例如，專心看一塊石頭，試著去把玩它、認識它、觀察它，把心思完全專注在它上面。
3. 練習從看單調的的東西，學習專心。無法專心的人，是甚難專注於一句簡單的話，一句聖經的話，一句禱告詞。無法專心的人，也甚難得到什麼有價值的經驗。

## 課堂練習2：

1. 剛才操練的是專心、集中心志，另外一種是操練放下和放鬆。
2. 在你忙碌到不可開交的時候，太多的電話、電郵、短訊、會議，讓你忙到喘不過氣來時，走到窗邊，看著外面，深呼吸，可以將兩隻手的手指尖互相碰觸，試著放鬆身體緊張的肌肉，放鬆思想，就這樣站立一兩分鐘，也可以在此時向神禱告，思想神。
3. 這樣做，乃是將下一步想要做的事情放掉、放手，放掉各種有興趣的東西，放掉一直盤旋在內心裡的事，或是腦海裡的各樣天馬行空的思緒，就只剩下自己，聚精會神地安靜站著。然後，再開始繼續工作。

# 作業：

1. 分析自己有沒有過創造力的生活，如果你還沒有的話，是那些因素在影響你？
2. 請寫出來，你如何為自己留出一個給神的神聖空間。
3. 請寫出來，你這一週有哪些實際的行動，操練慢下來。

# 重塑心靈之旅的禱告

親愛的父神，我在每日忙碌的工作及生活中，雖然有讀聖經，也有禱告和事奉；但是，許多時候我成了表面的基督徒。外面看起來，離主很近；事實上，心卻離主很遠。因此，我與人的關係時好時壞，作事情也是常在血氣裡回應。求主赦免孩子未能在心裡留下空間給你。我需要重新回到你的面前，我渴望更親近你，我渴望在忙碌中仍然有安靜的時刻，聆聽主的聲音。求主的靈透過這個重塑心靈的課程、藉著實際的操練，使我的心能被更新。我的主，當我軟弱、當我在壓力和忙碌中，又疏忽了這一段親近你的時間時，求主提醒我、幫助我、堅固我。主啊，我真的渴望與你連結，得嘗主恩的甘甜。求主成全。

奉主耶穌基督的名禱告，阿門。