

心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

2018/01/07

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. 有一對男女結婚了，可是他們沒有住在一起，而是分隔兩地。但是，妻子每個星期日都會來看她的先生。她看到她的先生與許多朋友坐在一起，她聽這些朋友說她的先生很好、很有能力、很有愛心、樂於助人，她聽了覺得很滿足，很高興有這麼棒的先生。聽完了這些話，她就快樂的回到她住的地方。可是，她從來沒有跟她的先生說過話。從這個個案，你得到的結論是什麼？請用四個字表示這種關係：_____。

課堂練習2（5分鐘）：

1. 在你孤寂、憤怒時，可以藉由『神聖禱讀』來使自己從情緒中得到釋放，重新拾回平安和喜樂。『神聖禱讀』由四個部分組成：先對自己大聲讀一段經文，或是不斷的背誦經文；再默想你所讀過的；然後以默想在心靈裡所產生的意念禱告；再靜思默念——禱告以後，安息在神面前。開始時的大聲讀經很重要，千萬不要省略了，因為能幫助你領悟所讀的經文。
2. 練習禱讀詩篇三十九1~6，從經文中學習改變對人的觀點，領悟神的觀點。

課堂分享及討論（20分鐘）：

1. 請分享，剛才禱讀默想詩篇三十九篇的心得。
2. 請分享，在過去的一週，你可有獨處的時間？在那時你在作什麼？你享受獨處的時間嗎？例如：操練獨處與靜默的步驟：
 - 為自己製造幾段獨處的時間，利用每天『小小的獨處的時機』。家人還沒起床前，喝咖啡的時間、開車等綠燈時、等等片段的時間。
 - 不要滑手機、減少說話。單單享受那段時間，思想神，默想經文，思想自己在忙什麼？重新校正下一個目標和分向？
 - 在家裡找出或建立一個『安靜獨處的空間』。

全面的救恩

1. 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。
2. 請細讀羅五1~3節。現在的恩典可能是最被我們忽略的恩典，也是最沒有得到的生命的益處。神的恩典的目標，不僅是讓我們從地獄的永火中逃脫，更是讓我們今生從罪的奴役、自我中心的轄制，以及盲目的偶像崇拜下釋放出來，好讓我們活出祂的品格與性情（彼後一4）。

如何讀聖經？

1. 你站在窗戶裡向外看，看見一群人抬頭望天，手指著天，有人興奮的又說又笑，有人跪下哭泣。站在窗戶裡的人，有人很受感動，有人惶惑不解。你可以看見外面人的反應，也開始分享他們的情緒。過了一會兒，你決定了，你要走出去，往上看、往四周看；這時，對那些還待在屋子裡的人，你也成為戶外那很奇妙的一群人的一位。
2. 讀聖經，可以走馬看花的讀，也可以當作知識來研究；然而，你是否當成是一封朋友至親寫的信來讀？換句話說，讀聖經是否與自己發生關係？例如，約六23~27。

讓聖經作為你人生的嚮導

把你自己放進經文裡

祈求理解力

初讀和找出大綱

與古代的背景認同

注意文學體裁

為不清楚的字下定義

對經文的意義作出評論

提出問題進行澄清

總結

把經文放進你裡面

祈求行動力

慢讀、細讀、禱讀

與當代的背景認同

注意文學宗旨

為初步浮現的字下定義

對你自己作出評論

提出問題進行澄清

應用

例子：讀馬可福音十四3~9節，馬利亞獻香膏膏耶穌。

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)。

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

