

心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

2018/01/21

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. 請讀詩篇131篇，慢讀默想。
2. 對比現實的狀態，是作者所形容的安靜安寧的生活、或是充滿噪音的生活：

自我啊；我的心是狂傲的（我全神貫注在我自己），我的眼是高大的（我瞧不起其他人），我也常追逐那些重大和測不透的事。所以，我的內在當然吵雜而焦躁不安；我的內在就好像飢餓的孩子在他母親膝上吵鬧；像飢餓的孩子，我為我的要求和憂慮而焦躁不安。我將我的希望撒在任何事和每個人身上，始終如此。

課堂分享及討論（20分鐘）：

1. 請分享，你認為『禁食禱告』是什麼？如果你曾經做過禁食禱告，請分享你的經驗。
2. 請分享下面這個敘述對你的意義和感受：

我們習慣於依賴言辭來建立自己的形象及能滿足操控的領域。往往別人開口說一件事的起頭，我們就急於告訴他我的意見，好像藉著這種給意見的模式，在建立自己存在的價值。

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

靈性生命操練進程簡介

1. 首先，調整自己的心態：

- 1) 不是為了表現敬虔的樣子，而是追求內在真實的改變，是每天與真我的對話，是拆毀假我的爭戰。
- 2) 不要為失敗而憂心，失敗不是成功之母，有改變才是。因此，每天的察驗自己是必須的。

2. 靈性操練必須持之以恆。如果沒有認真的作靈性操練，就想要享受與神同在的生命，是不可能的。這就好像是在漆黑的暗夜，期待要看見明亮的太陽那樣的不可能。潘霍華（Dietrich Bonhoeffer）說：**未經操練的基督信仰，必然是沒有基督的基督信仰。**

靈性生命操練進程簡介

3. 在敬虔上操練自己（提前4：7）

「操練」這個字在希臘文是一個運動上的字眼，表示「去劇烈地運動」。它可能被用來表示靈性上的、體格上的、或頭腦上的運動。所以。這半節經文可以解釋為：「拿出時間、不嫌麻煩的去維持你自己在靈性上的良好狀態。」堅持鍛煉是基督徒生命成長的必不可少的因素。『操練』是透過重複性的行動，來幫助我達到我現今無法活出來的生命。靈性操練就是幫助我有力量的活出耶穌生命的行動，讓我更能意識到神與我同在的經歷。

靈性生命操練進程簡介

4. 人的成長需要三個因素：『恩典、真理、時間』。
 - 1) 恩典是無條件的愛與接納，是消除罪惡感與羞恥感的解藥，是所有醫治的基礎。
 - 2) 如果人只有恩典，沒有真理，他就會放縱自己，還是陷在罪裡。相反的話，如果人只有真理，沒有恩典，他就會停留在罪惡感與羞恥感裡，他的生活不會有喜樂與感恩。
 - 3) 然而，這種改變不是一瞬間就發生了，而是需要時間。在一個時間的過程裡，神使萬事互相效力，讓每一件發生在我們身邊的事情，都成為醫治的契機。

圖 8.2. 數份基督教文獻中的屬靈操練綱要

禮讚	靈性操練	靈魂饗宴	靈修神學	靈命操練	救贖之道
內在操練	節制性	屬靈閱讀	基本途徑	放鬆練習	保持為神熱心的規條
默想	獨處	禱告	聖禮	生活規則	身在其中
禱告	靜默	一般敬拜	善行	四股花環	對另一世界的異象
禁食	禁食	禁食	祈求禱告	反省禱告	停留於能帶往決心的感覺中
研究	節儉	自我省察		為新天地的禱告	
	貞潔	認罪	成長的幫助	晨禱與晚禱	堅定信徒美德的練習
外在操練	守密	覺察	神的同在	日記	心智——閱讀，研究，提問，討論
簡樸	奉獻	靈性指引	良心的省察	盟約的團體	意志——順服教會，公民秩序， 神，良心……
獨處		殷勤	對完全的渴望		心靈——教會，禱告，聖像，聖潔 風俗
順服	從事性	規條	效法神的旨意		肉體——把守感官，舌頭，節制與 禁食，適度睡眠……
服事	研究		對恩典的忠誠		生活外在秩序——
	敬拜		生命的計畫		棄絕惡行
群體操練	慶祝		屬靈閱讀		潔淨關係等等
認罪	服事		聖潔友誼		矢言新秩序
敬拜	禱告		靈性指引		重新分配責任以適合新生活
導引	團契				建立家中秩序
慶祝	認罪				「高凡尼」(Govenie)
	順服				完成禁慾努力
					領受聖禮
					除去私慾之爭戰規則
					自由選擇及喜愛美善
					檢視吾人之敵
					屬靈爭戰的規則

傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯，香港：FES，1993年。(Richard Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. San Francisco: Harper San Francisco, 1998.)

魏樂德，《靈性操練真諦》，文子梁、應仁祥譯，台北：校園書房，2006年。(Dallas Willard, *The Spirit of the*

靈性操練的兩大類別

1. 節制性的操練：獨處、靜默、禁食、節儉、貞潔、守密、奉獻。
2. 從事性的操練：研究、崇拜、慶祝、服事、禱告、團契、認罪、順服。

靈性操練的兩大類別—節制性的操練

1. **禁食**：是內心深度感受的一種外顯狀態，不是一種宗教禮儀而已。是屬靈生命在不同處境下，以神為中心的回應。
2. **節儉**：實踐節儉，讓我們緊守界限（慾望的界限），能用適當合理的判斷力，辨明自己真正的需要，去過上帝所引導的生活。節儉能使我們從眾多慾望中獲得解脫。而且，節儉能為我們帶來最大的自由。節儉與活出聖潔有關，因為我們常常被太多無關緊要的事物佔據了。

靈性操練的兩大類別——節制性的操練

3. **奉獻**：是奉獻與節儉不同，節儉只是減省某程度上算是過量的東西。而奉獻則是透過操練，我們放棄享有生活所需的東西。對上帝來說，表示我們放棄一切，踏進信心和盼望的幽谷，讓上帝來支撐我們。例如，亞伯拉罕獻以撒，他所經歷的就是這種犧牲。奉獻自始至終都是一種操練。奉獻所帶給我們信心的滋長，正是上帝為了回應我們的奉獻，所賜下的獎賞。其次，人對錢財的態度顯出他對神的態度，錢財是信心的試金石，試驗你看什麼為重要！

靈性操練的兩大類別——從事性的操練

1. **研究**：研究的操練需要長期的、定期的付出很多時間，來默想對我們靈性最具意義的聖經經節，並用持續閱讀整本聖經來配合。乃是把神的話，與我們連繫起來。研究的操練與獨處有著正面的互補作用。如果我們每天固定有許多次，以神的話來養育靈魂，我們的靈性便得健壯。
2. **敬拜**：在敬拜裡，藉著思念神的話和禮儀，讓我們專注於神的偉大和美善。這種對神的感知和體驗，將扭轉我們的思想與言語，進而在生命中帶來巨大的改變。賽6章。

靈性操練的兩大類別——從事性的操練

3. **慶祝**：慶祝使敬拜更加完美。因為我們在慶祝中，感受神聖的愉悅和喜樂，可以抵消人生的憂慮和絕望。慶祝就是一種信心的行動與操練，能讓我們抓緊時機活出精彩，不管是什麼事情臨到，皆欣然面對。
4. **服事**：透過服事，我們把自己的長處和力量，投入在積極為他人好處上著想，體貼上帝對這世界的心意。對那些在社會上、在專業工作上，在教會裡居高位（或不居高位）的基督徒，藉著服事訓練我們以愛心服事他人。因為服事的確能堅固我們的靈性，操練我們自己遠離驕傲、佔有慾望、嫉妒、不滿、貪婪等。明白我們所作的一切，不是為了人，而是為了神（西三22~24）。也是操練降卑自己的有效方法，以僕人的心態事奉。主耶穌關於洗腳的教導。

操練的第四步：靜默

1. 靜默的真意。在安靜中，我們把靈魂與聲音隔絕開來。沒有靜默，獨處也難有效果。盧雲：『靜默乃是令獨處得以實現的途徑』。
2. 首先，藉著閉口不言來實踐靜默。同時也幫助我們聆聽、觀察、注意別人說的話。
3. 我們習慣用言語來修飾自己的外觀，以圖博取對方的認可。然而，透過閉口不言，我們把自己在人前的模樣交給上帝。為何你總是顧慮別人的看法呢？

操練的第四步：靜默

1. 靜默並不是我們想像中的安靜無聲，不只是我的口停止說話，更是我的心停止下來。在靜默的時刻，比較能聽到自己內心的聲音，也比較能聽到神的聲音。
2. 靜默也不是完全不說話，而是學會了內心的安靜以後，漸漸學會何時說話、何時閉嘴。靜默之鑰是控制言辭過於安靜無聲。如傳道書3：7節所說，靜默有時，言語有時。
3. 我們習慣於依賴言辭來建立自己的形象及能滿足操控的領域。往往別人開口說一件事的起頭，我們就急於告訴他我的意見，好像藉著這種給意見的模式，在建立自己存在的價值。我們要學習放下說話的主權，是一個很具挑戰性的功課。但是，漸漸學會的人，就是把自己的主控權交給神，是漸漸活出謙卑品格的人。

操練的第四步：如何操練獨處與靜默呢？

1. 第一個步驟，就是每天為自己製造幾段自己獨處的時間，在這段時間，反複的默想一兩節經文。
2. 第二個步驟，就是每天減少說話，不用擔心別人如何看我，甚至不怕有誤解。如潘霍華的教導：『許多不需要說的話便保留不說。但是基本和有益的事，三言兩語便可說明。』。
3. 我認為靜默的操練，也要包含如何學會聆聽。一個不會聆聽人說話的人，怎麼會聽得見神在說話呢？