

心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC

成人主日學

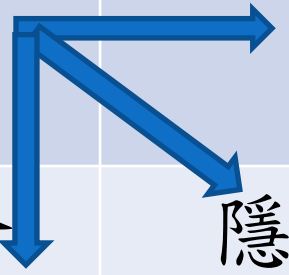
2018/02/04

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。

經常的自我察驗，反思反省求改變

	自己知道	自己不知道
別人知道	開放部分	盲目部分
別人不知道	掩飾部分	隱藏部分



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。

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) 不因過去的罪及人生的污點，或可誇耀的成就與自我身份相連。
- 4) 建立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，我也不在乎我怎麼看我自己（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。

課堂討論（10分鐘）：

1. 請問自我定位（Identity）與靈性成長有何關聯？

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。

如何明白神的心意，在某件事情上的帶領？

為了人生的一個重要決定：學業、工作、交友、婚姻、等等。

為了教會的一個重要事工：聘牧、長執、預算、事工、等等。

我們常說，讓我們來禱告，求神顯明祂的心意。然而，實情是什麼？

我們常會很膚淺的禱告，然後就憑著人生經歷、直覺、或引用聖經的經文，就作出一個決定。這是神的心意和指示嗎？我們必須誠實的說，我不清楚！

你可以同意上述所言，也可以不同意！

訓練獨立思考及有正確分辨的能力

有些人受過良好教育，也是他專業領域的佼佼者，或是教會的領袖，可是卻不太會獨立思考。他們的思考可能只是跟著別人的想法來思考。一個人了解多少事情並不重要，重要的是——他是否能運用他所了解的事。一個不思考的人，比一個不洗手的人還不乾淨。用心思考的人，除了他的理智之外，還會將他的感官、感覺和情緒的注意力，都傾注在他所思考的事情上，他能更準確、更全面性地將他所要做決定的事情描述出來。你能用言辭客觀又準確的描述一件你正在思考，需要做決定的事嗎？在錯綜複雜的情境裡，你能準確的抽取關鍵質料，分辨對錯與真假嗎？

…《辛克深度靈修之路》，約格·辛克。

察驗的反思和禱告，及聆聽

察驗的反思和禱告，及聆聽，是靈性操練的基石。使你懂得分辨及作決定，也是靈性成長必需的步驟。

霍華德在《21世紀基督教靈修學導論》談到察驗的定義，乃是辨認神在宇宙及祂子民的這些具體情境當中的行動，以及我們對此有適切的回應。當然也要能分辨在某種情境當中運行的靈，是神的靈或是其他。**察驗是漸漸知曉的過程，能力來自於活出聖靈的生命。**察驗也包含了以我們內在及外在的經驗來「篩檢」出它們的源頭，分析歸納，釐清焦點，最後聚焦於事件的中心，應用一組標準和方法來作檢視其中的屬靈意義，最後作出結論或可行的方案。

(1) 察驗者



(2) 處於一組脈絡之中

(3) 參與評估的過程



(4) 注意不同的察驗記號

- (a) 焦點——
所要察驗的事物
- (b) 來源——
我們為要做成察驗而檢視的事物
- (c) 判準——
作為指標來源的特殊模式或輪廓
- (d) 意義——
此情境的屬靈意義

(5) 將察驗者指向
察驗的終點或目標
(例如神的旨意或
下一步)



凡事都可行，但...

保羅在哥林多前書的教導：

1. 凡事都可行，但不都有益處，不都造就人。林前10：23。

問：做這事對我或對別人的身心靈有何益處？是否造就人？

2. 凡事都可行，但我總不受它的轄制。林前6：12。

問：我被這件事轄制了嗎？

3. 凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音的好處。林前9：23。

問：這事是否會與人同得福音的好處？

4. 無論作什麼，都要榮耀神。林前10：31。

問：這樣做能不能榮耀神？

如何分辨這是從神來的聲音？

魏樂德在《上帝的聲音》這本書中說到，聖經中有六種聽神聲音的方式，『現象加聲音、超自然的信差或天使、異夢與異象、聽得見的聲音、人的聲音、人的靈或微小的聲音』。在第四種『聽得見的聲音』的例子，就是撒母耳記上三章，神呼叫小撒母耳的記載。第五種『人的聲音』指的是，神用人的聲音來溝通，可能是神向人直接說話、或是透過別人來說話。例如在使徒行傳第9章，神向亞拿尼亞說話。前面這五種可以說都是神主動作的事，而最後一種則是我們要專注操練的一種。

如何分辨這是從神來的聲音？

『人的靈或微小的聲音』，這是透過我們的心靈，我們對自己、對周遭人與事的心思感受。這裡所說的『人的靈』可以從幾段經文來了解。第一段經文是箴言20：27節『人的靈是耶和華的燈，鑒察人的心腹』鑒察人的心腹，也可以翻譯成『搜尋最深邃的自我』。第二段經文是哥林多前書2：11節，『除了在人裡頭的靈，誰知道人的事。像這樣，除了 神的靈，也沒有人知道 神的事。』。保羅指出，我們既然領受了神的靈，就可以透過神的靈，來尋求認識神的事。從這兩段的重點，我們明白不是靠『人的靈』來聆聽神的聲音，而是藉著神放在我們裡面的祂的靈，使我們聽見神的聲音。

如何分辨這是從神來的聲音？

魏樂德提出『三道亮光』作為引導的參考。這三道亮光就是：『外在環境、聖靈感動和聖經』。『不論是藉著祂的話語、或藉著其他媒介來向我們發言，神都看顧保守，我們要安靜等候，直到這三道光成為一道。…如果你不知道該作什麼，就靜默站立，直到你知道要作什麼。到了該採取行動時，環境會像螢火蟲，照亮你前頭的路，你也會很確定走對了路，比天使向你招手還要確定。』

例：創24章，亞伯拉罕差他的老僕人到他的本地本族去為以撒娶妻一事，老僕人分辨利百加的經過。

例：你自己親身的經歷。

察驗的操練

神引導我們的時候，會透過各種經歷和事件，來引導我們作特定的選擇；最後，會藉著內在的聲音（一種特別的念頭或理念），使人明白祂所指引的心意。在操練時，可以選擇一段靜默的時間，在主面前安靜，求聖靈向我顯明，或讓我感受神真實的同在。求神將那啟示和智慧的靈賜給我，明白你的旨意，可以真知道你。在做完這個禱告後，去做一些簡單的事情（家事或院子），不要擔心聽不聽得到神的聲音。如果神要我聽到，就會聽到。如果聽到了，就寫下來，反覆思想、禱告或與人討論。有時候，神的回應會是：這件事情，你自己決定。

察驗的操練-分辨是『誰』的意念？

1. 即時積極的意念是從聖靈來的。這些想法與聖靈經的教導相符合，與神的名字及本性一致。神聲音的特質是有權柄和能力，是以某些意念（thoughts）或概念（perceptions）進入我們的心中，如有份量的（weight）物體或某種衝擊，烙印在我們的意識裡，要我們放下身段地同意，心甘情願地順從。潛意識的聲音會與我爭辯，想要說服我。然而，神的聲音卻不爭辯、不說服我，只是就在那裡，靜靜的、卻那麼真實，帶著篤定的平安和喜樂在等著我。此外，神的聲音絕不會叫我們去從事不合聖經的活動或關係。當你憑著信心踏出第一步時，裡面就會產生一些特別的反應，例如激動、認罪、平安、喜樂、等等。當你完全接受時，神會有充足的力量加給你，幫助你去行出來。

察驗的操練-分辨是『誰』的意念？

2. 即時消極的意念是從魔鬼來的。這些想法與撒旦的名稱和本性相符合，而且是與聖經的教導背道而馳，常常帶來破壞性。例如，控告、說謊、因貪心而不誠實、定別人的罪、不願面對真理的逃跑、等等。
3. 理性分析的意念是從自己來的。這些想法產生於我們的理性思考過程，是認知性的、連貫性的，會受到我們的知識、智慧和能力的限制。例如，改變脾氣我做不到、放棄利益吃虧我不幹、等等。然而，屬靈的人會知道自己在這些想法裡面的掙扎，潛意識裡隱約知道某些想法是不蒙神喜悅的，卻找理由說服自己，那是神的心意。不常親近神的人，卻少有這種掙扎的情形。

三個察驗的領域：

1. 感激的察驗 Appreciative Discernment，注意到神的臨在並且讚美神。
2. 生命的察驗 Life Discernment，嘗試在生命的進程中看見神的臨在或作為。
3. 情境的察驗 Situational Discernment，在暗昧的時刻裡找到神。通常我們會在一個模糊暗昧的情境裡，在不同的選擇之間，想要追求知道哪一種的『決定』是從神來的，而哪一種不是。

課堂討論（10分鐘）：

1. 請分享神帶領你作一個決定的經歷，你如何察驗這是神的聲音？可以有錯誤的決定、或者正確的決定，以及後來發展的結果。