

# 心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳珺

RCCC成人主日學

2017/12/24

# 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. 操練專心看一件物品1分鐘或更長。
2. 例如，專心看一塊鑰匙（或石頭），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（5分鐘）：

1. 繼續操練專心、集中心志，但是要練習放下和放鬆。
2. 坐在一張有直立靠背的椅子，後腰及背部靠在椅子，自然的坐著，雙手自然放在大腿上，手心可以向上或是向下。閉起雙眼，讓思緒集中在眉心，平穩的深呼吸。心裡思想著『主啊，我願你來！』，或是『主耶穌，開恩憐憫我這罪人！』。不要擔心心思跑掉，這是正常的。跑掉了，就為那件事情禱告，然後再回來。練習兩分鐘。

## 課堂分享及討論（20分鐘）：

1. 在上一週，你讀經靈修時，可有一節經文、一句神的話，提醒你、感動你，使你從中得到新的領受、新的意義、新的應用。請每三個人一組，彼此分享討論。
2. 在上一週，你有哪些具體實際的行動，改變你的生活作息；例如，慢下來、不匆忙、一個時間內只做一件事。是否在一天的當中，你刻意的留下一段時間，在你心裡空出一個神聖的空間，單單思想神。啟三20節的經文，對你的意義是什麼？

# 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。

# 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、獨處**，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. 請回想，信主多年，究竟是離主更近、還是離主更遠？
4. 讀林前三10～14節，你用什麼建造你的屬靈生命？

# 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。

# 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？

# 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。

# 我們的困境

吳爾娜（Flora Wuellner）：『我們那位永活而全能的基督究竟在哪裡？教會講台所傳講的基督。成為信徒欽佩的理想化身。…教會已變為用意良好的理想主義者集團。有一群人無疑為基督事奉，可是，卻缺乏基督的臨在與能力。』。更別說，要彼此相愛，追求和好、合一。由於不明白救恩的本質乃是活的生命，因此把基督信仰變為只是對正確教義產生純屬頭腦的認同。即使，我們在教會高度推崇聖經，可是，在功能上，聖經已不再對信徒廣闊層面的生活，起著任何支配作用。換句話說，神的話對你的生活有約束力嗎？讀神的話不是使你更聰明，而是更像祂！

# 別人從你身上感受到什麼？

1. 艾法遜 (William Iverson)：『假如一斤肉含有四兩鹽，那麼，總會顯出鹹味來吧！真實的基督徒既然是世上的鹽，那麼耶穌所宣告鹽的效用在哪裡呢？』
2. 有生命感染力的基督徒：{活出基督徒特質 + 靠近人 + 清楚傳達 = 最大影響}。