

心靈的重塑（靈性操練）

林春騰牧師、陳琚

RCCC成人主日學

2017/12/31

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. 上週操練『看』，現在操練『聆聽』。
2. 不會專心聽、或是話只聽一半、或是照自己的意思來聽。
容易犯的毛病，乃是在應該傾聽的時候，急著說話。
3. 林師母與牧師在2017年4月參加保羅行踪（2）、希臘之旅13天。回來後，有一位年輕的華神學生問林牧師：你去保羅行踪的旅程怎麼樣？請問，她想聽到什麼？林牧師是如何回答呢？

課堂練習2（5分鐘）：

1. 約六章：耶穌行完五餅二魚的神蹟，使五千人吃飽；之後，祂離開眾人走了。眾人上了船，在加利利海四處尋找；他們找到耶穌之後，問耶穌：拉比，是幾時到這裡來的？耶穌回答：我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，乃是因吃餅得飽。
2. 眾人的問題與耶穌的回答，有何相關？換成你是眾人中的一位，你四處尋找耶穌，既找著了，你也問一個問題，這個問題會是什麼？你想，耶穌的回答會是什麼？

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}。

課堂分享及討論（20分鐘）：

1. 請分享，在上一週，你在哪裡與神相遇？記得這個問題嗎？與其問人，你好不好；不如換個方式和問題，你今天（昨天）在哪裡遇見神？
2. 請分享，別人與你在一起時，他/她常會感受到什麼？例如：愛心、關心、體貼、嚴厲、很兇、不會體諒、沒有耐心、沒有包容、刻薄、小氣、樂於助人、細聲細氣、等等。太七12節的經文，對你的意義是什麼？

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！

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。

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）。

救恩是為了活出活潑的生命

1. 救恩不是僅局限在純粹使罪得赦免，更是要讓我們活出活潑的生命（豐盛的生命）。
2. 悔改信主只是信仰的起點，是學習控制和消除內在敗壞傾向的開始。拋棄舊人、穿上新人。
3. 稱義和成聖是一對孿生兄弟，二者都是基督的工作。
『稱義』是由於基督死在十字架上，神在律法之外赦免寬恕我們；『成聖』是我們成為聖潔，脫離罪惡捆綁，充滿神大愛的過程。

肉身 在救恩裡的重要性

1. 肉身 在靈性成長的角色和重要性，肉身 在屬靈生活上所起的作用。人的肉身正是人存在的核心表徵。耶穌有肉身，就如人一樣。耶穌要受試探，從苦難中學了順從（來五8），耶穌要操練與神親近，整夜禱告；這些都是告訴我們，要學效耶穌的生活方式及態度，作有紀律的靈性操練。
2. 約一35～39，耶穌問：『你們要什麼？』。耶穌的邀請：『你們來看。』。門徒就與耶穌同住。

肉身**在救恩裡的重要性**

細讀彼得前書四章，一開始就說：『**基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器**，』表示我們要用同樣的想法武裝自己。『因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。』不論是因自己的過犯受苦，或因行善而受苦，因為我們堅持這樣的操練，就能使自己停止與罪連結。『你們存這樣的心，從今以後就可以不從人的情慾，只從 神的旨意在世度餘下的光陰。』我們活著的每一天，都要順從聖靈的引導，這是神的心意。然而，引導表示歸正、走在真理的道路上。

肉身**在救恩裡的重要性**

當我全然向主降服時，我的肉身也必包含在內。而當我無法透過智慧、良知的抉擇、恆忍的意向，來統治肉身的時候，便失去了基督信仰的生命力和動力。假如救恩要對我們的生命帶來影響的話，唯有透過影響我們的軀體來改變我們的生命。把肉身自絕於宗教之外，便如同把宗教從生命中排擠出去。人的靈性並非某種超然的存在形式，靈性所表明的是，具有肉身的我們與神的關係；這種關係使我們在此時此地的物質世界中，能自然地、自發地向著上帝的國度而活。

基督徒常有的盲點

基督徒常有的盲點，乃是追求靈性的成長，卻忽略個性的改變、忽視肉身。所謂的『靈性生命』就是指人類依從源自上帝位格和行動的靈裡的秩序，與上帝彼此合作互動。因此，這樣的靈性生命，帶來逐漸被更新之人生存的素質，因而擁有嶄新的能力。嚴格的說，靈性的意思就是讓聖靈掌管。靈性與肉身不是處在相抗衡的狀態，不是彼此抵擋，而是互相幫補。靈性生命必須透過肉體才得圓滿。薛華 (Francis Schaeffer) 對真實靈性的精闢見解：『積極的內在實體湧溢出積極的外在表現。在歷史的此時此刻裡，我們光只是在某些事情上死去是不夠的，我們還要去愛上帝，還要在祂面前顯出活潑的生命，還要與祂建立聯繫。除此之外，我們還要去愛人，還要與人真誠溝通。』。積極的內在實體與積極的外在表現，乃是一體的兩面，而非分開的兩個實體。

兩大誡命：愛神、愛人如己

主耶穌關於兩大誡命的教導，讓我們明白靈命追求的目標，與當下的生活是分不開的。耶穌說：『你要盡心、盡性、盡意、盡力，愛主你的神。』。耶穌要我們愛神，是要在生命的每個層面，心、性、意、力，都聚焦在神身上，以神為中心，從而讓我們的生命充溢著神的愛，自然流露在愛別人身上。**盡心的心**。是指我們渴望發現什麼是善，是尊貴有價值的，從而想要擁有並享受這『善』。**盡性的性**，是指我們生命的每個層面，都渴望神。**盡力的力**，是指我們的精力，要為神所用。**盡意的意**，是指我們要領悟，我們所知所求的一切，如何與神相關。『**盡**』則是指我們因愛神而獻身的強度。當我們禱告：『願你的旨意行在地上，如同行在天上』表示神子民的生活目標，是透過愛神和愛人如己來實現，展現順服神的實際。

靈性操練

1. 『靈性操練』的意思，乃是指我們的心思和肉體刻意按照一套步驟進行操練，目的為要令我們的人格與生命，都能有效的服從於神聖的秩序。操練，讓我們越來越靠賴某種力量而生活。為了避免誤解，所以，這門課的名稱不叫做『靈性操練或是屬靈操練』，而叫做『心靈的重塑』，乃是要點出『靈性成長與個性改變是不可分的』重點，而這一切都要從心靈的重新塑造開始。
2. 透過具體步驟，靈性操練提示我們可以怎樣『買贖』回來過去不斷流失掉的時間；藉著靈性操練，把對信仰『認真』的這種元素灌注進自己的生命時，我們的生命便顯得多彩豐富。我們的信仰不再是到教會來行禮如儀，不會是一種沒有能力、沒有見證的『信』。我們的生命不再是雞肋和嚼蠟。

靈性操練

1. 基督徒的靈性長進與活力，取決於我們實際所過的生活，所形成的習慣，以及由此衍生的性情和品格。試問：一個沒有內在規律的人，可能有外在規律的生活嗎？
2. 我們所思想、所做，以及所感受的一切，都會影響我們成為什麼樣的人。要麼驅使我們以更公正且有恩慈的角度，來看待我們每天所遇到的人或事物；要麼就證實我們捆鎖在自我封閉的觀點之中。
3. 藉著靈性操練，把我們所相信的一套信仰（A Set of Believe），和所堅持的價值（A Set of Value），活在我們的日常生活中（A Set of Live），這就是真實的活出救恩的生命。

信心與行為的關係

1. 信心與行為怎樣彼此互動？我的『是Being』證明我的『信Faith』。雅各書的教導，沒有行為的信心是死的，這是毫無疑問的；因為『行為』是信心的外在表現。至於我的『是Being』，包含全部的人：身心靈，特別是在肉身的時日，要活出有行為證明的信。有些人疏忽這個全部的概念，只想到，有了信，然後就是死後上天堂。也有人只看重追求讀聖經禱告，而疏忽了個性的改變。
2. 當明白恩典與律法的關係，知道主耶穌道成肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理。

恩典之後，要加上『所以』；

律法之後，要加上『但是』。

信仰的核心本質就是力量和生命

馬丁·路德認為『信仰的核心本質就是力量和生命』。從新約書卷看見有三個層面，是可以用來闡述這種力量。

1. 一個人內裡存在的嶄新力量，會促使人回轉悔改，與舊我斷絕關係，因而獲至赦免。舊人好像零落的枯葉，新人有如初長的嫩葉。（詩八十3，八十五4；徒五31；羅二4；提後二25）。
2. 一種逐步並且當下就開始的改變，將會發生在個人的品格和個性上。（林後五17；羅五1~5；彼後一4~11）。
3. 信徒個人或教會整體，將能行使一種克制現世邪惡的重要超凡力量（凡天上地下所有的權柄都賜給我了。所以，你們要去。太二十八18~19）。

靈性操練第二步：從孤寂到獨處

本週作業、自我反思：

1. 你可明白孤寂與獨處有何不同嗎？
2. 你在何時何處，會有孤單、孤寂、寂寞、空虛等的感覺和情緒？
3. 在那時，你會做些什麼事情來排除這些感覺和情緒？
4. 在做完這些事情之後，你的這些感覺和情緒就消失解決了嗎？
5. 你可曾試著去分析分辨這些孤寂的感覺和情緒的來源或根由是什麼？
6. 既然主呼召我們出黑暗、進入光明，為何你還會被這些不悅的情緒捆綁呢？

靈性操練第二步：從孤寂到獨處

1. 解決孤寂之道，不是在人群中找，而是要溫和的在基督裡，讓孤寂轉化為『獨處的樂園』。即使在乾燥不毛的沙漠，也能種出種類繁多的美麗花朵。孤寂是內在的空虛，而獨處是內在的豐滿。如何作到這一點？不是讀更多的書，吸取更多的知識，而是要學習操練獨處。獨處是屬靈生命的根基。
2. 心靈的獨處是內在的素質和態度，無需藉著身體與環境的隔離，即使在大城市和人群中，也能養成心靈的獨處。因此更能從寧靜的內心去體會、理解和掌握這個世界的脈動。
3. 當你心裡乾渴的時候，把一小桶水倒進乾裂的心田，是無濟於事的。唯一的辦法，只有向下挖，挖到深處、挖到有活泉流出來的時候，就能享受『獨處的樂園』。

靈性操練第二步：從孤寂到獨處

1. 不要急著把問題推開、也不要逃避；試著去擁抱問題，去愛自己的問題，找出答案來。藉著神的話與聖靈的幫助，勇敢面對破碎自己的挑戰。生活中的諸多干擾，是訓練獨處與默想的機會。不要因為這些干擾，把自己逼入孤寂的角落。這是對內在自我的挑戰，是邁向成熟的契機。Accept everything happen in your life, and dig deeper. 把問題看為機會，也是不能逃避的責任；看為神聖的呼召，而不是重擔；看為是得醫治的過程。
2. We cannot change a person, but can create a space, an environment to welcome them. 我們不能強迫植物生長，但可以除草、施肥，除去一切妨礙它成長的障礙物。

靈性操練第二步：從孤寂到獨處

1. 若要改變反應的模式，首先要慢下來。我們需要為自己製造一個寶貴的空間，在這個空間裡，藉著『默想』與神相遇，尋求從神來的啟示和智慧，尋求且分辨自己那種反應的動機和原因。對發生在身邊的一切人事物，不要太快的作出反應；缺乏默想和思考的直覺性的行動，對解決問題，毫無幫助。生活中的干擾和問題，正是訓練回應的機會。在這個過程，不是否決外在的世界，不看、不聽、不關心，而是提高警覺心，警覺外在發生的一切，藉著獨處與默想，培養有創造性、能造就人的回應，逐漸改變思想和交談的方式、內容和習慣。

靈性操練第二步：從孤寂到獨處

1. 在諸多靈修大師的自傳經歷中，記載了他們選擇性的離開人群，去到沙漠和曠野，以獨居或是群居的方式，刻苦己身，照表操課，專心過著靜默的生活，專心禱告，少與人說話，就是為了與神更親近。
2. 然而，我們的爭戰是有更大的困難，前一分鐘安靜在主裡面，下一分鐘就要進入喧鬧的世界。
3. 進入沙漠與曠野的目的，是過簡樸的生活，除去一切的雜亂，透過外在的規律生活，整頓內在的次序。所以，重點是在於，在內室裡我來到神面前，我捨棄了什麼？我那些念念不忘的事物和慾望，是否放下來了！所以，操練獨處並不是把自己關在一個房間裡那麼簡單，而是要學會內在的獨處。換句話說，不管身在何處，只要內心能進入獨處的情境，就能作靈性操練。