

靈修操練與塑造

8.2026

一般的禱告

- 我們以為禱告就是我們說的話
- 一系列的禱告事項，包括事工需要，個人需要，及其它代禱事項。
- 加入一些好的方程式，如感恩，讚美，認罪等。
- 別人都說神聽禱告，也希望我們禱告。我們自己可能也經歷過神應允的禱告，至少我們會這樣來解釋我們的一些經歷。
- 聖經也教導我們這樣禱告：特別在第一到第三居所的信徒。

禱告：與耶穌在一起

- 與耶穌培養一種熟悉的友情：創造一個情感和靈性的空間。一種刻意，專注，經常性地，允許神在我們心裡建造一處聖所，打開心門，與主一同坐席（啟3：20）
- 撥出時間和地點與神獨處，與耶穌在一起。
 - 不要考慮禱告是否「有用」
 - 甘心「浪費」寶貴的10， 20， 60分鐘（或更多時間）和神在一起
 - 如果其中發生了任何重要或有果效的事，那是神做的。
 - 停止「控制」禱告時間：讓神在我們禱告中作主

四種禱告型態

- **Talk at God** - 對著神說話，卻沒興趣神是否有反應
- **Talk to God** - 向神說話（以自己為中心）
- **Listen to God** - 聽神說話
- **Being with God** - 在神面前，與神同在

必然的進步

- 開始時，我們強迫自己安靜。但我們有一種天生的質素，吸引了我們安靜獨處
- 即使我們還沒有聽到祂的聲音，仍認定神與我們同在，
- 過了一會，這安靜獨處的操煉產生一種心底裡的甜蜜，至身體不由自主地被吸引去繼續地靜止。(Thomas Merton)
- 開始期待這一段「無用」的時間：這是第一個跡象使我們覺察到上帝、藉著祂的靈，一直與我們同在！（亨利·盧雲）
- 獨處的時刻變成得盼望的途徑
- 這帶出一種天堂才有的喜樂和平安，使人在地能先嘗到。獨處於是帶來內裡的滿足。

一些簡單的操練

回到神面前

- 每天3-5次，最好在日間生活中，每次5-10分鐘
- 找一個舒適的地方，可以在自己位置上，或退到一個角落
- 想像神就在你面前：因祂無所不在，祂隨時都在你前面
- 這一刻的你，很有可能不想來到神面前，你感受到一種阻力，甚至想要逃避神，因你可能正在一些狀況裏面
- 嘗試安靜下來，調整情緒，面對神，好像你正移動你的眼睛，望著祂的臉
- 安靜1-2分鐘，注意祂，却不講話，或說簡單的話如：主我在這裡

靜默獨處

- 找尋一地方和時間，把它「分別為聖」：一個安靜的地方，一個舒適，又不失警覺的位置…一間房，一把椅子，公園一角落等
- 開始時選擇一個適度的目標：10,15,20分鐘
- 單獨自己一人：沒有人說話，沒有書看，沒有電視，電話，電腦…等
- 一個簡單的禱告開始
- 結束時獻上一簡單的感恩禱告。不要自己判斷這時間是否達到目的，堅信它是值得的。

呼吸禱告：重複經文

- 緩慢地用心重複
- 開始時在頭腦裡，然後進入心裡
- 例如
 - 我的父，榮耀歸給你
 - 耶和華是我的牧者...
 - 主啊，開恩憐憫我這個罪人
- 如果注意力被思慮分散，不停地回到這個禱告中。逐漸，思慮就會淡去。
- 慢慢呼吸，以它為節奏，不斷調整自己對神的需要和渴慕，像呼吸一樣

回想全天的經過

- 今天那一刻我最充滿感激？那一刻最沒有感激的心？
- 那一刻我給予 / 得到最多的愛？那一刻最缺乏愛（給予 / 得到）？
- 那一刻我最使人得著生命？那一刻最阻撓人得生命？
- 今天那些地方我的深處最感受到與神連結，那一刻最感受不到神的同在
- 在那裡我察覺到自己正活出聖靈的果子？那裡缺乏聖靈果子的表現？
- 什麼地方我感到難過，淒涼？什麼地方我得到安慰？

認罪：認識自己的破碎

- 對自己的破碎有新的認識——這已經是神在對我們說話。
- 「當你認罪時，是你自己（不是神）有新的發現。」
- 面對並一一指明我們裡面的黑暗，因為我們在神的光面前，這光的亮度越來越強。
- 想像我們的心裡有很多石頭，它們代表罪和垃圾。有些是我們犯的。有些是別人對我們犯的。邀請主來一塊塊拿走。

用心靈讀經

信息導向讀經

- 目標能儘快讀完，讀得越多越好
- 尋求掌握它，控制它（給它一個我們能接受，理解的意思），然後保護我們對它的控制
- 經文成為一個我們照著自己意思和目的去操作的物件
- 解決問題：找出這一刻出了什麼問題，然後調整，解決！
- 一線向前，容易看不見整個圖畫
- 需要，但不完整！！

塑造導向讀經

- 不太關注於數量，故意慢下來以便思考
- 尋求更深，更多層次的意義。 讓它向你說話，與你相會
- 以開放的心來聽，來接受，以僕人的心來回應神的話語
- 投入神的話語，等候神，讓祂說話
- 神是一位奧秘的神，我們沒有辦法知道，控制祂的道路。 經文不是被我們使用的，它是神塑造我們的工具，使我們成為祂兒子的樣子

塑造導向讀經

- 塑造導向讀經需要預備，要安靜休息，要調整心態，對準神，放下自己想要處理的事項
- 有時，我們會有傾向去回到頭腦分析思維來逃避，因它觸動我們一些痛苦的屬靈情況
- 塑造導向讀經需要和信息導向讀經達到平衡，因對經文有正確的認識永遠是重要的
- 再次強調，塑造導向讀經：尋求內心的改變，使它變為更像基督

用「心」讀經

- 「這到底是誰？連風和海也聽從他了」（可4：41）
- 正確的神學答案：「祂是神的兒子，宇宙的創造者！」
- 揣摩vs神學答案：
 - 提供神學答案，叫人不需要再有更多的思想，討論
 - 揣摩：重活當晚的經歷... 危險，擔心，絕望，主開口，大大的平靜... 反覆思想：「他到底是誰？」
 - 過程叫人投入這事件，與耶穌面對面，需要掙扎，把當天晚上的風浪，和讀者今天的經歷相連。
- 不一定想到完美的神學詞句，但耶穌當晚的生命，和讀者的生命相連！

聖言頌讀（Lectio Divina）

• **Lectio（讀）Divina（神聖）**：一個古老卻有效的方法

1. 安靜下來，調整心靈（**silencio**）
2. 慢慢地讀所選的經文1-2次（**lectio**）
3. 再讀一次，反覆思考（**meditatio**）
4. 回應（**oratio**）
5. 在神話語中休息（**comtemplatio**）

經歷聖經故事

- 聖經里的人物也不過是人：以利亞，摩西，大衛，保羅，耶穌基督。如果我們處在他們的位置上，我們會跟他們有類似的感受。
- 聖經所記不只教義，或關於神的抽象真理。我們需要通過讀經遇見神，聽見神。
- 如果我們只是聽見別人說聖經對我們有益，但我們自己卻沒有這種體會，那我們會很容易放棄讀經。
- 我們需要學會把聖經所記的人物故事作為真實的人生經歷來理解。

心靈讀經：投入

- 利用想像力，主觀的參與經上記載的事
 - 把自己變成一個在場的旁觀者
 - 或許想像自己就是其中一個角色
 - 連續幾天讀同一段經文，可能把自己投入不同的角色
 - 問：那一個角色是我最認同的？
- 例：有一次，經過幾天讀路加福音浪子的比喻時，一班組員最能夠認同的是大兒子。分享之下，發現他們沒有辦法想像，同意父親對浪子的待遇，這代表他們的心，也是一個誠實的回應！
- 不要先評論自己，要首先瞭解自己：神已經知道我們的真實情況

建立關係的禱告

- 建立關係的禱告：超越「求」的心態
- 停下來：聆聽，期待，等候，留下空間，以至能聽見神
 - 不急躁，願意「浪費」時間
 - 整個人來到神面前，不分心
- 顯示真實的我：我的心態，我的情緒，我的掙扎，等