

第五課 -- 靈命操練：獨處、安靜、聆聽神

以詩歌、祈禱開始

經文：「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……。』」
(賽 30：15)

人生有時會遇到不測的風浪，如何能夠面對這些風浪，仍能站立得穩。關鍵在於每日操練內在的屬靈生命。若要屬靈生命成長，必須明白「甚麼是靈命成長的操練？」

(一) 甚麼是靈命成長的操練？

靈命成長操練，就是操練我們的屬靈生命，以致能夠明白神在我們身上的旨意，並得着從神而來的能力，去作那些我們無法靠己力完成的事情。例如：饒恕，饒恕是要真誠地去愛那些得罪我們的人，以致能夠從心裡饒恕他們，這原不是我們的本性可以做到的。所以，需要操練內在的生命，例如：**操練獨處、安靜、聆聽神等**。透過操練內在的生命，與神建立親密的關係，靠着神的大能，成就一切神在我們生命中的旨意。

靈命成長操練，就是將自己交在神的手裡，讓神在我們裡面建造一個盛載着神美善的新人。我們不單靠神的恩典得救贖，亦靠神的恩典生活：學習、禱告、敬拜、聆聽神、事奉等。所以**靈命成長操練**是滲透着神大能的恩典。ⁱ

(二) 靈命成長的必要性ⁱⁱ

魏樂德 (Dallas Willard) 說：『靈命操練的真諦就在於效法耶穌基督，祂既是我們靈性上的導師，也是我們整全人格的導師。祂曾在世上生活過，如今仍然活著，並且在我們眼前鋪展了一條路徑，只要你肯受邀、單單跟隨，就必行入永生裡。』

(1) 靈命何時開始？	人有了神的兒子就有 <u>生命</u> ；沒有神的兒子就沒有生命。(約壹 5：12)
-------------	--

(2) 神期待我們成長！	對一個有主生命的人，也就是有屬靈生命的人，神期待他每天成長。主叫我們不要效法這個世界，只要 <u>心意更新而變化</u> (羅 12：2)。 這裡的「更新而變化」，是一種持續、進行的過程。
--------------	---

(三) 靈命成長的重要性ⁱⁱⁱ

(1) 在實際生活遇到壓力時，健全的靈命，使我們有內在的力量，來處理外在的種

種問題或難處。

(2) 靈命成長在我們四圍設立圍牆，阻擋 罪惡 的侵襲。

成熟的靈命，使我們隨時向神支取力量來抵擋 惡者 的攻擊，並 勝過 試探。

(3) 靈命成長使我們在生活中，流露出基督的生命，成為祂美好的見證。

(四) 靈命成長的目的 ^{iv}：

學基督 - 效法基督的模樣。(羅 8：29)

像基督 - 是學像祂整個的生命，以致整個的生命，越來越像基督。(約壹 3：2)

透過靈命操練，讓神的大能改造我們，並經歷和享受基督的同在。

靈命操練的目的是讓神校正我們的思想、意念、動機，以致更能討主的喜悅；並建立良好的習慣，而習慣塑造我們的性格，性格影響我們的 一生。

- 注意你的 思想，它將影響你的 說話；
- 注意你的 說話，它將影響你的 行動；
- 注意你的 行動，它將影響你的 習慣；
- 注意你的 習慣，它將影響你的 性格；
- 注意你的 性格，它決定你的 一生。

- **思想**：(每一個 動機 背後的 思想)

(五) 靈命成長不可少的是甚麼？

麥哥登提議四種基本的屬靈操練，就是 (1) 追求獨處和安靜；(2) 經常聆聽神；(3) 深思和默想；(4) 在禱告中敬拜和代求。^v

麥哥登說，摩西在聆聽神說話時，接受了神啟示公義的律法，天上不妥協的標準。同時，他的哥哥亞倫，卻在聆聽百姓的說話，接受了百姓的投訴、願望和要求。二人聆聽不同的對象，接受了截然不同的信息。^{vi}

思想：我每天在聆聽甚麼聲音？是聆聽主的聲音或世界的聲音？

要操練內在的屬靈生命，懂得聆聽主的聲音，必須先操練獨處和安靜。

靈命成長 不可少的 -- 獨處的 操練

一般人怕孤獨，他們往喧囂和人群裡面跑。許多時，他們會將小型錄音機的耳塞塞進耳朵，好叫沒有人在時，也不會感到寂靜無聲。這種懼怕驅使他們的嘴巴不停地說話，即使所說的話毫無意義。

聖經教導我們要學習培養一種內在的獨處和安靜。獨處不是一個地方，而是內在心靈豐滿的一種狀態。如果我們真正懂得獨處，我們就不會懼怕單獨一人，因為我們曉得我們並非孤獨。內在的獨處會有外在的表現，會有單獨的時間，

	<p>是為了能夠更親近神。</p> <p>在獨處中有甚麼得益？</p> <p>尋求獨處是主耶穌一個重要的優先事項。主耶穌早起只是為了有時間獨處，同時，祂在百忙中，預備時間單獨與父神一起，珍惜這最重要的關係。</p> <p>主耶穌也教導門徒要培養與神獨處的操練，以裝備他們面對生活的挑戰。獨處對祈禱和靈命成長是十分重要的，但如果沒有將它放在優先的位置，它是不可能自動發生的！</p> <p>「潘霍華在他所著『團契生活』一書寫着說：『一個不能獨處的人要提防團體。…一個不在團體中的人要提防獨處。… 其中一種情況本身來說都有極深的陷阱與危機。一個只要團契而無獨處的人，會陷入言詞和感覺的空虛中；一個尋求獨處而無團契的人，會在虛榮、自戀、失望的深淵中滅亡。』因此，如果我們要與人相處得有意義，必須尋求獨處的安靜。如果我們想要安全地獨處，必須尋求團契。我們必須二者並重，培植追求。」^{vii}</p> <p>獨處的步驟，進入獨處的一些步驟：^{viii}</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用每天「小小的獨處」時間：考慮清晨當家人還未起來，自己仍舊在床上的片刻獨處。享受早餐時的片刻獨處。在上班路上，交通擠塞時，也可以有片刻的獨處。晚飯後，外出散步時，在大自然中享受獨處。晚上睡覺前，找片刻安靜的獨處機會。我們常常讓這些片刻珍貴的時刻白白溜走，多麼可惜！ 2. 特定一些時刻和地點，每星期嘗試找一天，用半或一小時獨處。 3. 嘗試每月或三月一次，安排三小時來操練獨處。 4. 嘗試一年最少一次退修，退修的目的，主要是為了獨處。 <p>我們必須學習獨處，好叫當我們與群眾一起時，能夠真正在他們中間。同時，好叫我們的言詞稀少而充實，在發言時「言之有物」。</p>
<p>靈命成長不可少的 -- 聆聽神的操練^{ix}</p>	<p>《疾風細語—如何聽神的聲音》的作者說，聽神聲音的四把鑰匙是：</p> <p>鑰匙 1 - 認識神的聲音，有如即時的靈感光照你的心。</p> <p>鑰匙 2 - 安靜自己，才能聽到神的聲音。</p> <p>鑰匙 3 - 在禱告中與神靈交，尋求異象。</p> <p>鑰匙 4 - 日誌，記下靈交的意念和圖像。</p> <p>Logos - 使用頭腦閱讀並理解聖經。Rhema - 當用心靈和意志來尋求主時，聖經就對你的心靈說話，直接把祂的思想和旨意放在你裡面。</p>

	<p>Logos 包括了各層面的溝通，從想法的陳述到語言的風格，直到最後語言表達以及聽者對該資訊的接收。Rhema 則明顯不同，它被用來專門指「說」或者「表達」。它從沒有用在「寫下來的話」的情況，這就是 Rhema 的獨特之處。</p> <p>Logos 是指整本聖經，Rhema 是在某一特定情境下，從神口中說的話語。和 Logos 一樣，Rhema 也需要我們去認識和經歷。它的作用：1. 產生行動；2. 帶來有效的事工；3. 帶來生命；4. 建立關係；5. 有權柄的教訓；6. 成全渴望；7. 帶來信心。</p>
<p>靈命成長不可少的 -- 安靜的操練</p>	<p>在神面前安靜的方法：放鬆身體、集中注意力、全然交托、敏銳的感受、和即時的靈感。</p>
<p>(五) 實際操練</p> <p>每日靈修 - 讀經、祈禱、親近神；</p> <p>尋找獨處、安靜的機會，以致能夠聆聽神；遵行主的旨意。</p> <p>「人若說他住在主裡面，就該自己照主所行的去行。」（約壹 2：6）</p> <p>你們既知道這事，若是去行就有福了。（約 13：17）</p> <p>靈命成長操練是基督徒要學基督、像基督，若在日常生活中，沒有操練敬虔的生活，是不可能具有基督生命的流露。</p>	

以詩歌、祈禱結束

ⁱ 參考。理查德·傅士德，《聖經·生命陶造版》，何傑主編（香港：漢語聖經協會，2007）。

ⁱⁱ 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 - 第二課 靈命的成長》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

ⁱⁱⁱ 同上。

^{iv} 同上。

^v 麥哥登，《心意更新：如何調整內心生活》，吳李金麗譯（香港：福音證主協會，1995），頁 127-128。

^{vi} 同上，頁 130-131。

^{vii} 傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音團契，1985），頁 92-93。

^{viii} 同上，頁 100-101。

^{ix} 馬克和帕蒂·尉克勒夫婦，《疾風細語-如何聽神的聲音》，江美慧譯（美國：台福傳播中心，2008）。