

從聖經看靈命成長 (二)

安靜/獨處 — 細聽聖言的預備

1. 促成靈命成長的操練

1.1 屬靈操練的兩面

- 連結性的操練 (Disciplines of Engagement) 幫助我們對付 _____ 的罪 (羅 7:19 上)。這些操練包括：讀經/查經、禱告、相交、敬拜、服侍等。
- _____ 的操練 (Disciplines of Abstinence) 幫助對付任意妄為罪 (羅 7:19 下)。這些操練包括：禁食、安靜/獨處、簡樸、純潔等。

1.2 捨棄性操練的重要性

- 我們的文化背景令我們較實幹、勤奮，很自然我們會想多做和多學。基督徒也很自然想多讀聖經、多禱告、多參加聚會和多事奉等。
- 捨棄性操練幫助我們從生命裡面剔除一些東西，好讓我們有空間吸收神的說話。

2. 簡介安靜和獨處的操練

2.1 定義

- 安靜：放開及減少心內和心外的聲音，好讓我們與神結連。
- 獨處：放棄對人的倚賴，避免與人的交流，好使我們專注與神交通。

2.2 安靜獨處的典範

- 可 1:32-35
- 耶穌展現一個正確的人生 _____ 次序，生活、事奉怎樣忙碌也好，祂盡量把握單獨安靜與神一起的時間。

2.3 耶穌也需要安靜獨處

- 可 1:35；路 5:15-16；路 6:12-13；路 11:1
- 可 1:12-13；太 14:13；約 6:14-15；可 6:30-32

3. 安靜獨處的困難

3.1 忙碌的生活日程

- 靈命導師 Ruth Barton 說：「我發覺很多時教會眾多的聚會，成為令人經歷安息日好處的一個大攔阻。各類委員會會議、青年人聚會、詩歌練習、長執會議、小組聚會，及堂會各種活動，令到我們一家幾口無法好好地相聚共進一餐。」

3.2 盛行流動裝置的年代

- Nomophobia 無手機恐懼症

3.3 性格、習慣和情緒等

- 內向 (Introvert) ? 外向 (Extravert) ?
 - 請靜思自己學習安靜獨處的難處：
-

4. 安靜獨處的作用

4.1 明白上帝的心意

- 可 1:35-38
-

4.2 建立對神的信心

- 詩 46:10; 62:5-6
-

4.3 做出明智的決定

- 路 6:12-13
-

4.4 騰出空間聆聽主的話

- 王上 19 章
-

4.5 幫助我們控制舌頭

➤ 雅 1:19; 3:5-8

4.6 解開「完美主義者」的捆綁

➤ 林前 6:12

5. 如何操練安靜獨處？

5.1 定期退修 — 一個人或小組

5.2 每天靈修 — 定時或彈性

* 反省及習作：

1. 本課令你留下最深刻印象的是甚麼？
2. 你日常的生活或及其他事務或許令你疲於奔命，但你又知道得力在乎平靜安穩，只是你缺乏勇氣及力量去實踐安靜和獨處，你需要主甚麼恩典去幫助你呢？
3. 請以自己的方法（文字、圖畫或音樂等），表達安靜獨處的重要性或益處。

* 參考書目

魏樂德（Dallas Willard）：《靈性操練真諦》（*The Spirit of the Disciplines*），台灣：校園書房出版社，2006。

譚沛泉：《基督徒日常生活的靈性修持》，香港：道風山基督教叢林，2008。

羅慶才：《敬虔操練 13 課》，香港：基道出版社，2014。

傅士德（Richard Foster）：《屬靈操練禮讚》（*Celebration of Discipline*），香港：學生福音團契，1993。