

回顧生活、分辨神的帶領

潘怡蓉
林高傑德教席副教授
(城浸 2023 05 11)

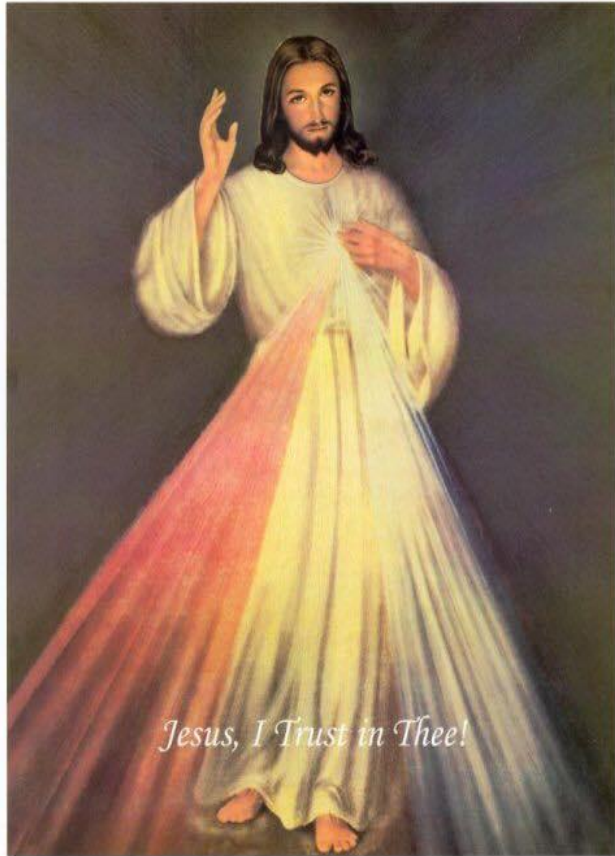
主題大綱(45分)

- 回顧生活經驗的目的
- 分辨神帶領的目的
- 回顧與分辨是有意識的覺察經驗
- 在聖靈光照中回顧完整的經驗
- 回顧與分辨的結果
- 分辨的過程
- 做出回應的過程
- 做決定(選擇)
- 等候：時間
- 行動中繼續的修正
- 簡介6種靈修操練 (15分)
- Q&A (15分)

回顧生活經驗的目的

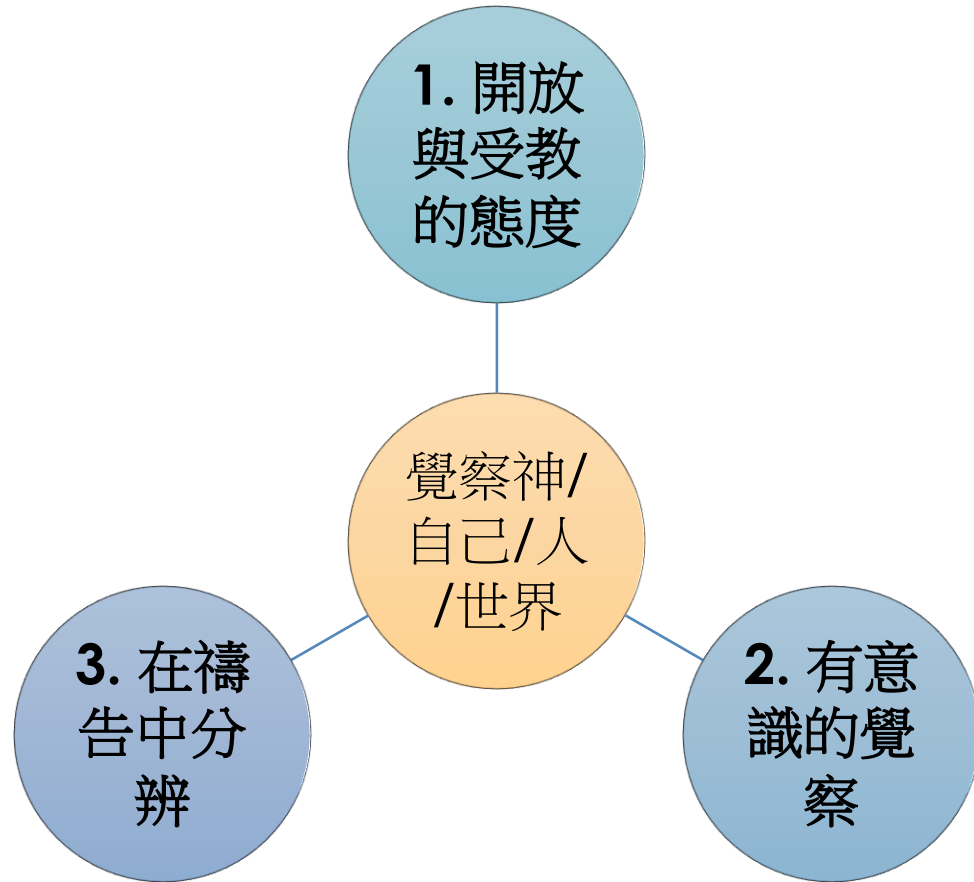
- 「上主啊，求你使我清晨得**聽**你慈愛的聲音，因我倚靠你；求你使我知道當**走**的路，因我的心仰望你。」（詩篇 143:8）
- 我的羊**聽**我的聲音，我也認識他們，他們也**跟著**我。（約 10:27）
- 回顧生活經驗的目的是為了回應神與跟從神

分辨神帶領的目的: 與神關係更親近並因跟從神



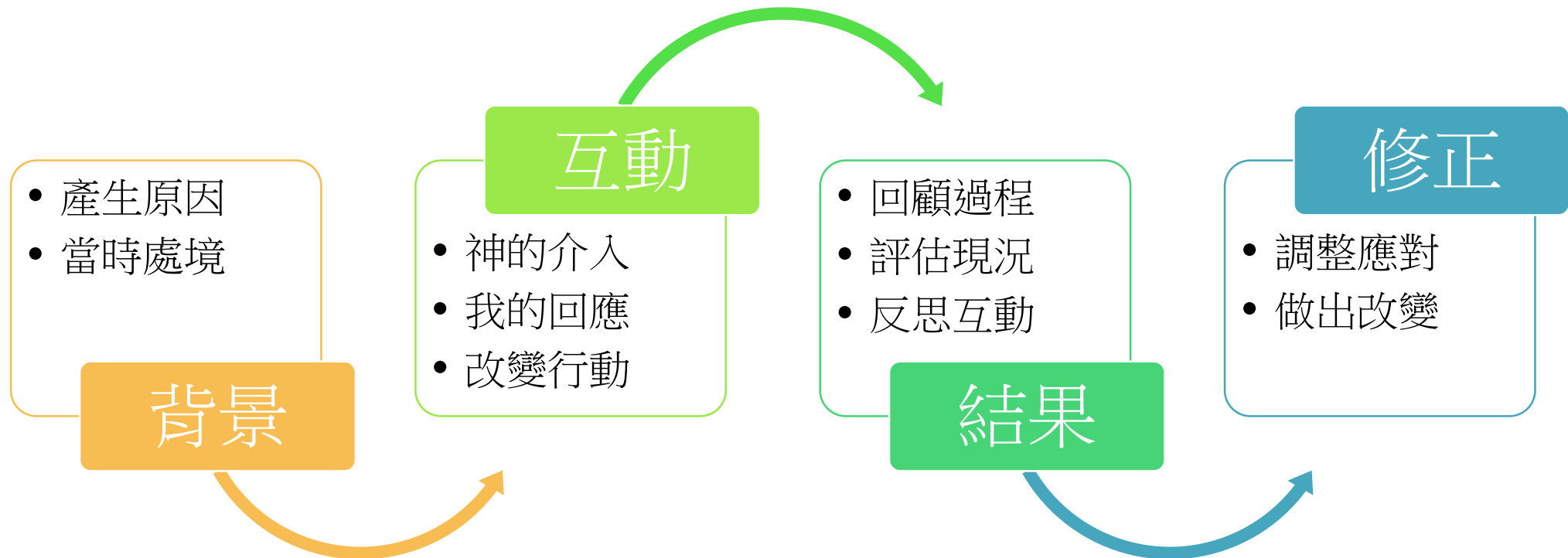
- 不是求神問卦
- 不是占卜取筮
- 不只是強調結果
- 不是為了確保成功
- 不只是為了取得結果
- 聆聽的基礎就是**相信神一直在我們的生活中作出邀辨識/請，領導、引導和吸引我們進入豐盛人生**。人要培養明辨的心，在於向神的領導和引導持開放態度。
- 人最重要的**回應**，就是藉神所賜的恩典，遵循祂的方向和引導。

回顧與分辨是有意識的覺察經驗

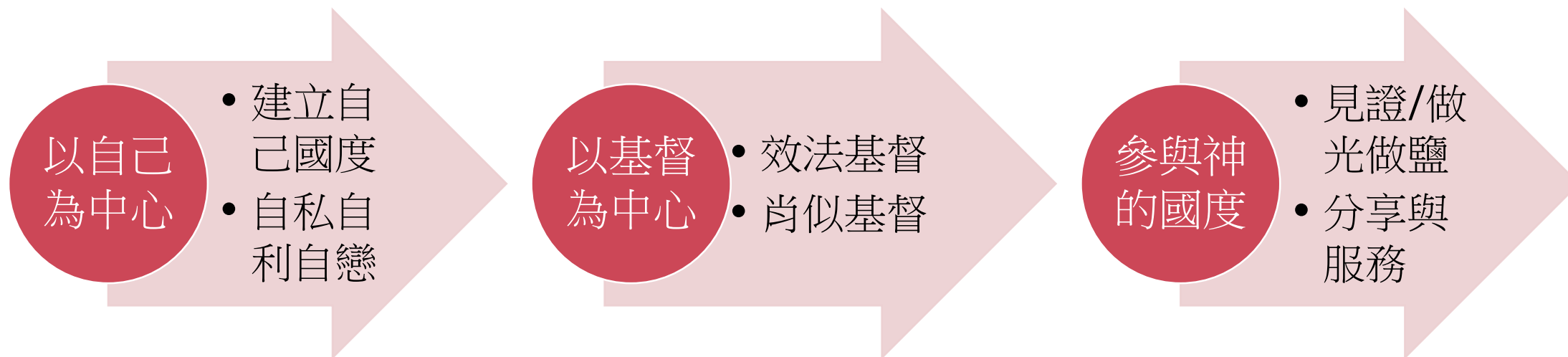


- 覺察並分辨聖靈的引導
- 覺察並分辨自己的內在聲音
- 覺察並分辨他人的回應
- 覺察並分辨時代徵兆

在聖靈光照中回顧完整的經驗



回顧與分辨的結果: 生命轉化(transformation)與成長



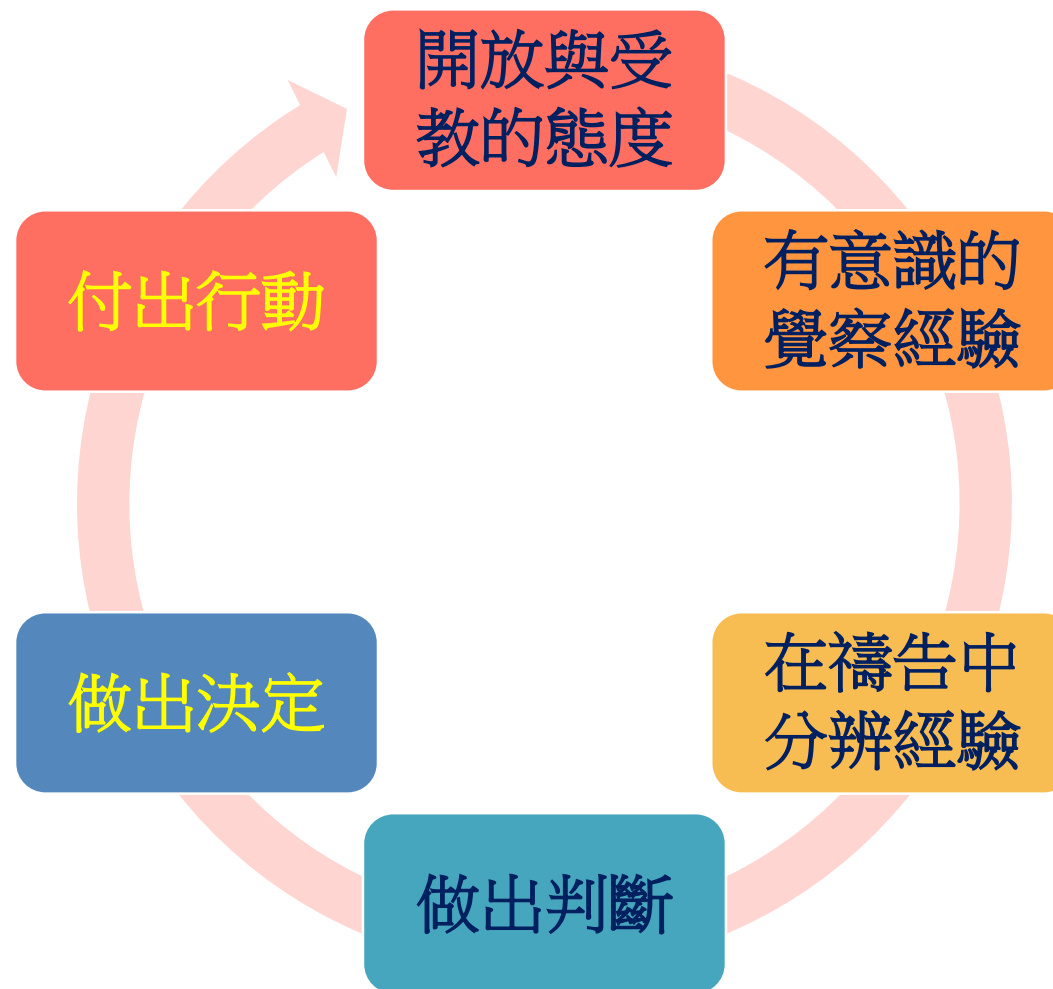
分辨的過程: 是一個聆聽與回應的過程

(1) 聆聽

1. 開放與受教的態度
2. 有意識的覺察經驗
3. 在禱告中分辨經驗

(2) 回應

1. 做出判斷
2. 做出決定
3. 付出行動



(1) 順服神的意願

- 對聖經的熟悉與對天國價值觀的基礎
- 領受內容與聖經真理一致

(2) 更多認識自己

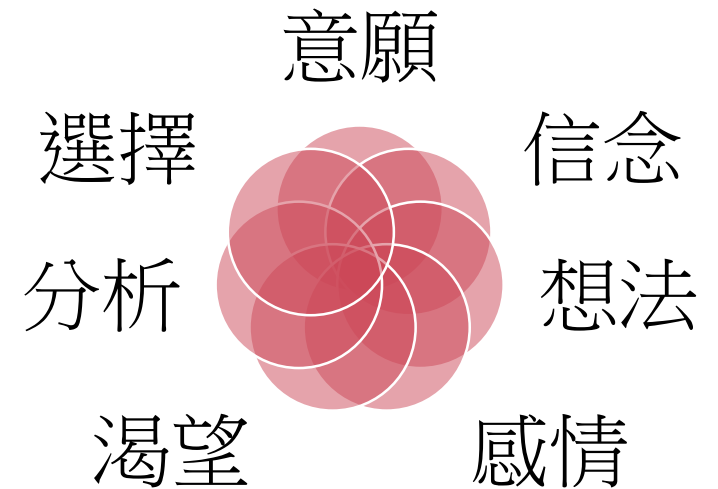
- 除去私心或歪謬的動機
- 清晰自己內在想法與情感波動
- 清楚自己的渴望
- 敏銳與熟悉聖靈帶領與指引自己的方式

(3) 有他人陪伴與提醒

- 有經驗較豐富的屬靈導師給予建議和引導
- 有更好的選擇方法

(4) 心中有平安

做出回應的過程



做決定(選擇)

- (1) 運用想像力**做抉擇**
 - 1) 想像神如何看我的選擇
 - 2) 想像我如何輔導他人做出選擇
 - 3) 想像我臨終會不會後悔
 - 4) 想像在審判那日我會不會後悔
- (2) 以善勝惡 (內心與外在的惡)
- (3) 願意承擔後果與代價



等候：時間會顯出與神關係更親近並生命改變



How the Spirit Works In and Through Believers

The Fruit of the Spirit

LOVE
JOY
PEACE
PATIENCE
KINDNESS
GOODNESS
FAITHFULNESS
GENTLENESS
SELF-CONTROL

ROSE PUBLISHING

The complex block features a red header with the text 'How the Spirit Works In and Through Believers'. Below this is the title 'The Fruit of the Spirit' in a large, black, serif font. The nine fruits of the spirit are listed in a vertical column in a smaller, black, sans-serif font. The list is flanked by a decorative border of various fruits, including apples, oranges, lemons, limes, kiwis, grapes, bananas, and pineapples. At the bottom right of the illustration is the logo for 'ROSE PUBLISHING'.

行動中繼續的修正

1. 活在當下/做好本分
2. 接受限制
3. 一天難處一天當/ 每天一小步，見步行步法則
4. 選擇可做的，交託不能做的，學習放手
5. 增進內在質素：忍耐與信心

靈修操練(1) 呼吸與自覺：以祝福開始一天

1. 頭部

2. 四肢

3. 器官

靈修操練(2) 讀經: 聖言誦讀

1. 誦讀 (LECTIO)

- 重複慢慢閱讀同一段《聖經》，在讀的過程中細細品味每一個部分，找出特別句、字眼、發人深省的句子等，甚至可用筆圈點出來。

• 2. 默想 (MEDITATIO)

- 讀了多遍後，反思所讀文本，我們開始反省經文對我們今日的意義，思考非常個人的聖經應用。

3. 祈禱 (ORATIO)

- 祈禱就是我們由誦讀和反省而來的自然流露。這是與神對話的開始。

4. 默觀 (CONTEMPLATIO)

- 由經文或其信息，進入瞻仰、讚歎說了這聖言的那位。這默觀就是在基督面前的朝拜、讚頌、靜默、喜樂、回味、沉緬。

靈修操練(3) 禱告: 意識省察禱告

意識省察可分為五個步驟：

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 反省/檢討
4. 修和/悔罪
5. 展望/定志

1) 感恩

- 意識省察首先由對上主的感恩開始。
- 你可以感恩的心情去感謝神賞賜你的各種恩寵。
- 你可以感恩的心情去感謝上主賜予生命的一切。
- 你可以感恩的心情去感謝上主讓你今天遇上的所有人與事物。
- 用數分鐘的時間，懷著感恩的心，留在上主的光照當中

2) 祈求光照

- 並以感恩的心逐一回顧上主所賜的恩寵，讓我們能更敏察祂的臨在。
- 我們祈求聖靈讓我們更能意識（覺察）神在我們日常生活中的臨在。

3) 回應/悔罪

- 假若在反省過程中，省察到內心的喜樂，以回應恩典之心奉獻給上主。
- 假若在反省過程中，省察到自己有任何過失，以懺悔罪過之心呼求上主寬恕。
- 祈求上主賜予力量去改進自己更合上主心意。

4) 展望/定志

- 求恩前行: 住在上主的愛中
- 祈禱與主同行
- 小小的改變
- 有行動的付出與奉獻

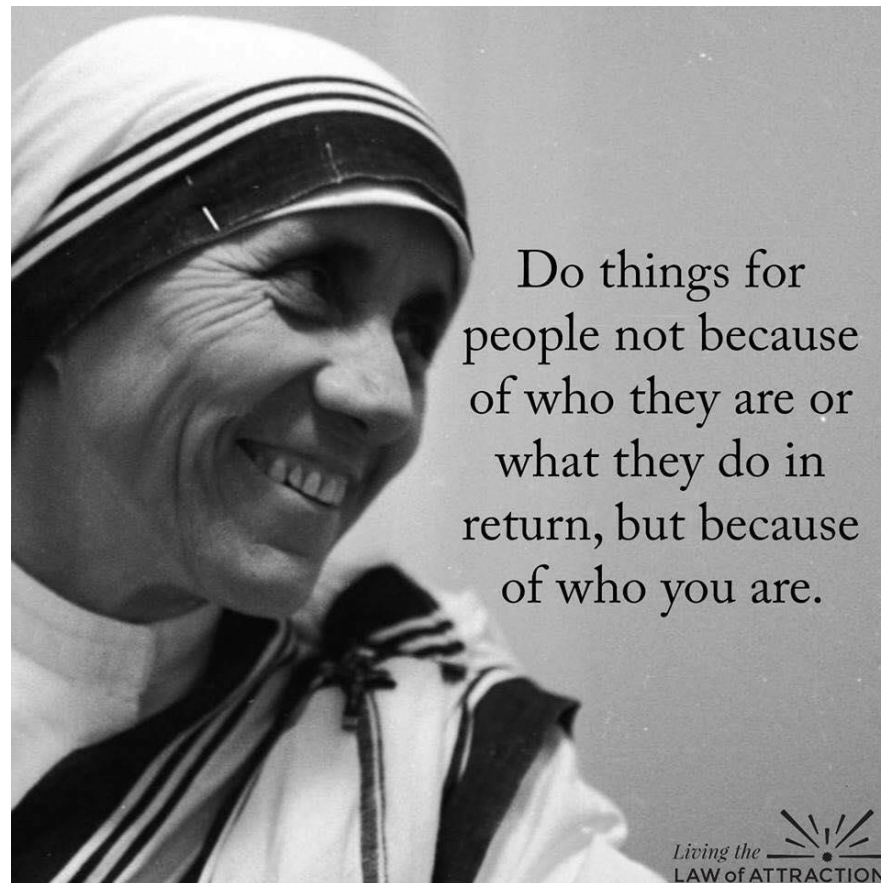
靈修操練(4) 回顧經驗: 寫靈修日誌

- 1) 今天最感恩的事
- 2) 今天感到神同在的時刻
- 3) 寫下期待的恩典
- 4) 為一個人代禱
- 5) 唱一首詩歌



靈修操練(5) 把握機會: 愛的分享與服務行動

- 1) 在主前用大愛做小事
- 2) 做一件美事獻給神
- 3) 日行一小善
- 4) 給予人一杯小涼水
- 5) 做在小子身上



靈修操練(6) 以主禱文禱告(馬太福音6:9-13)

我們在天上的父：
願人都尊你的名為聖。
願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，如同行在天上。
我們日用的飲食，今日賜給我們。
免我們的債，如同我們免了人的債。
不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。
阿們！

Q & A

