

## 从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（三）—教务长阮一心老师



40 天的大斋期是一个属灵旅程，读经主题是以耶稣受试探开始，作为通往复活之旅的序幕。耶稣胜过试探，加添我们的力量，从个人到教会步入一个更新之旅。这段旅程好像一场朝圣之旅，在这“从罪灰走向活水”的旅程中，我们经历主的力量，面对各样试探，改掉陋习，调整生活的优先次序，更多祷告亲近主。在旅途中我们会更认识自己。如果有弟兄姊妹与你一起结伴灵修，互相勉励、分享和代祷，大家的情谊也会日益增长。

今天继续为你介绍刘丽诗牧师编写的《简易属灵操练》，学习怎样藉着想像来默想经文，享受一个人的独处，止息一切的作为，单单观看神的作为。



### 默想

藉着想像，我们全情投入在所默想的内容里，成为其中的一部份，感受、触摸、说话……与内容彼此互动。藉着想像，我们开启心灵之门。

选取经文，用心诵读几遍后，开始想像其中的情境。

**预备：**安静、祈祷，相信神临在。

**重复：**将主题 / 经文在心里反复思想，全人投进其中，让主题 / 经文将自己带到神面前，思想、情感、触觉……皆融合在神的同在里。

**想像：**投入当中景况，其中的人物和事件，他们说的话、神情、感受、内心的意念、动作、姿势、服饰、环境、气氛，甚至物品、摆设、气味等，如同导演留意电影里每一项情节，我们注意其中的各个细节，意会它、感受它，对它有反应。

**进入：**假设你处身在其中，你是谁？你在说什么？你在听什么？你在看什么？你是其中的一员吗？或是旁观者？你较为注意谁？你留意哪句话？你有哪些感受？什么吸引着你？……让自己停留在其中。



## 独处

暂时离开人群，独自一人，像耶稣独自退到旷野。**独处**，净化我们的内心，使我们内里更加清明，如镜子般能反照出我们属神的形象。

找一个密室，独自一人；或一个远离人群的角度。

安静，连身体也停止活动，让我们的存活好像只余下呼吸。**感受内里的情况**，单单感受，并与神分享。

注意：独处是暂时与人分离。

所以，独处的时候（尤其在较长的独处操练），我们应当**停止网络上的连系**，或是其他与人的连系。

进行独处前的祈祷：“主耶稣，你时常退到旷野，或到山上，独自一人祷告。我需要从关系网络中暂时抽离，求使我能自由地奔向你，也使我在独处后更能自由地与身边的人相处。阿们。”



## 默观

祷告是灵魂的苏醒。祷告者被神的伟大慑服，虽在地上却如在天上般瞥见，沐浴在全能神圣洁的荣光之中。是这份至极渴望，在圣灵的感动里，一瞥属天的荣耀，领会灵里的启示。

期待、等候神，让圣灵来引领我们。默观的中心是神自己和神的作为。

◇ 采用今天的经文：阅读、安静，心中注视着主耶稣

◇ 捕捉心中浮现的意念：耶稣，他是……他的面容……他说出圣言……他的心何等坚决……

焦点：全心渴望神。我们内里越迫切期待神，就越能放下一切、止息一切作为。愿单单观看神的作为，只有神自己才能使我们得满足。



## 默观的祈祷

默观听起来好像很抽象难明，我的灵修导师说默观是“对那位真实者爱的凝视”（a loving gaze on the Real）。我在退修营操练默观也觉得不容易。最近我练习归心祈祷的时候，从《归心祈祷的操练 2》这本书更明白什么叫做默观。在默观祈祷中，我们深切渴慕神，不是由理性或情感，而是藉着单单接受神的临在，我们开始觉察到神。神赐给我们觉察他的能力，就是默观。

“在默观的祈祷中，我们静默无声地觉察神的恩典和爱。在祈求的祈祷中，我们通常会使用话语。在聆听的祈祷中，我们会领受话语的信息。相较之下，在默观时，我们可以完全不使用任何言语，单单享受与主相交。”（页 111）<sup>[1]</sup>

在默观的祈祷时，我们放下一切，单单领受三一神爱的临在，“单单安歇在神里”。当我们安静下来，领受神的爱，让基督在我们里面转化我们，去爱神和邻舍。

“默观的祈祷会导向默观的生活。每天操练默观的祈祷使我们有能力在神的性情上有分，并培育出圣灵的果子—仁爱、喜乐、平安、恩慈和良善。”（页 112）

带着默观的觉察，我们得有能力去留意自己的行为。我们会**更敏锐地觉察神的旨意**，更亲密地与基督联合；也**更清楚看见基督如何做工**，更容易经验到神的爱。

邀请你抽出时间来独处，用想像来默想，也学习默观的祈祷，让你经历神的陪伴、医治和大爱。欢迎你电邮与我分享你的经历和体会—哪种灵修方法对你最有帮助？神对你有什么提醒？下周最后一次为你介绍《简易属灵操练》。请在良院网站下载《2019 大斋节默想经文》和《简易属灵操练》，一起学习不同的灵修方法。大家可以进入香港基督教循道卫理联合教会的网站 <<http://fs.methodist.org.hk/fs2019/index.asp>>，参考〈大斋节禁食祈祷属灵操练〉，每天一起默想路加福音，重温耶稣的生平，相遇主爱中。

注释：

<sup>[1]</sup> 大卫·迈思勤著。邱其玉译。《归心祈祷的操练 2—更深地与上帝同行 40 天》。香港：基道，2017。

往期链接：

〈当大斋期遇上春节〉 <<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=4580>>。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（一）〉

<<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5269>>。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（二）〉

<<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5292>>。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。