

## 第六堂：平息躁動的靈魂（第二部分）

### 觀看視頻！

視頻連結：[https://youtu.be/xgrgdP\\_iIQc](https://youtu.be/xgrgdP_iIQc)

### 回顧！

重點經文：詩篇 62（和合本）

在神保佑中安穩自在  
大衛的詩，照耶杜頓的作法，交與伶長。

1我的心默默無聲，專等候神；  
我的救恩是從他而來。  
2惟獨他是我的磐石，我的拯救；  
他是我的高臺，我必不很動搖。  
3你們大家攻擊一人，把他毀壞，  
如同毀壞歪斜的牆、將倒的壁，要到幾時呢？  
4他們彼此商議，專要從他的尊位上把他推下；  
他們喜愛謊話，口雖祝福，心卻咒詛。（細拉）

5我的心哪，你當默默無聲，專等候神，  
因為我的盼望是從他而來。  
6惟獨他是我的磐石，我的拯救；  
他是我的高臺，我必不動搖。  
7我的拯救、我的榮耀都在乎神；  
我力量的磐石、我的避難所都在乎神。

8你們眾民當時時倚靠他，  
在他面前傾心吐意；  
神是我們的避難所。（細拉）

9下流人真是虛空；  
上流人也是虛假；  
放在天平裏就必浮起；  
他們一共比空氣還輕。

10不要仗勢欺人，  
也不要因搶奪而驕傲；  
若財寶加增，不要放在心上。

11神說了一次、兩次，我都聽見：  
就是能力都屬乎神。  
12主啊，慈愛也是屬乎你，

因為你照着各人所行的報應他。

### 轉變#1

“我的心默默無聲，專等候神”（第1節）

“我的心哪，你當默默無聲，專等候神”（第5節）

### 轉變#2

“我必不很動搖”（第2節）

“我必不動搖”（第6節）

靜默的操練就是停止說話，停止與周圍的所有人對話，以便聽見上帝說話。

獨處的操練是從其他人身邊抽身出來，獨自一人，這樣我們才能享受與上帝的親密關係。

## 學習！

### 靜默與獨處的目的

#### A. 要表明對神的信心

在主面前的單純靜默，而不是繁瑣地向祂祈求，足以證明對祂的信任。

5我的心哪，你當默默無聲，專等候神，

因為我的盼望是從他而來。

6惟獨他是我的磐石，我的拯救；

他是我的高臺，我必不動搖。

7我的拯救、我的榮耀都在乎神；

我力量的磐石、我的避難所都在乎神。

8你們眾民當時時倚靠他，

在他面前傾心吐意；

神是我們的避難所。

詩篇 62:5-8（和合本）

“我回到我通常隱退的地方，那裡滿有平靜和安寧。我花了大約有兩個小時的時間靜默，並覺得比昨天早上有更多的感受。只是更覺得軟弱 但被主所勝。我似乎完全依靠在我親愛的主身上，不再依靠其它的事物。我不知道當對我的神說些什麼，只是依靠在祂的胸前，呼喊出我凡事完全順服主的心願。對完全聖潔的那種飢渴而無法滿足的願望撰獲我心，神對我是如此珍貴。以致這世界跟其中一切的享樂都變成糞土。對我而言，人的讚許不過像石頭一般沒有價值。主就是我所有的一切！有祂替代一切，是我極大的喜樂。我想我對神的信心和依賴很少像現在這麼深。我看見祂是一切良善的泉源，我似乎再也無法不信任祂，或再對可能臨到我的事感到焦慮”

- 戴維·布萊納 David Brainerd (1742年4月28日星期三)

## B. 要學會控制你的舌頭

學習長時間保持靜默可以幫助我們控制自己的舌頭。根據《雅各書》，那些無法控制自己舌頭的人，他們的所謂虔誠毫無任何價值（雅各書1:26）。雅各接著說：“因為我們在許多方面難免有過失。如果誰在言語上沒有過失，他就是純全的人，也能在各方面保持自制。”（雅各書3:2）。

11 孩子們啊，聽我說，  
我要教導你們敬畏耶和華。  
12 若有人熱愛生命，  
渴望長壽和幸福，  
13 就要舌頭不出惡言，  
嘴唇不說詭詐的話。（詩篇 34:11-13 當代譯本）

因為我們在許多方面難免有過失。如果誰在言語上沒有過失，他就是純全的人，也能在各方面保持自制。（雅各書 3:2 當代譯本）

口舌能夠定生死。我們需要省察我們如何說話和說什麼話。如果我們不學會控制自己的舌頭，可能會導致我們的生活受到損害，原因是：

### 1. 草率的承諾

22 希羅底的女兒進來跳舞，甚得希律和客人的歡心。王對她說：「你想要什麼，只管說。」  
23 王還對她起誓說：「無論你要什麼，哪怕是我的半壁江山，我都會給你。」  
24 她便出去問她母親：「我應該要什麼呢？」  
她母親說：「要施洗者約翰的頭！」  
25 她馬上回去對王說：「願王立刻把施洗者約翰的頭放在盤子裡送給我。」  
26 王聽了這個請求，感到十分為難，但因為在賓客面前起了誓言，就不好拒絕。 27 他立刻命令衛兵進監牢砍了約翰的頭，（馬可福音 6:22-27 當代譯本）

### 2. 魯莽的言語

出言不慎猶如利劍傷人，  
智者之言卻能醫治創傷。（箴言 12:18 當代譯本）

### 3. 流言蜚語

20 沒有木柴，火自然熄滅；  
沒有閒話，爭端便平息。  
21 好鬥之人煽動爭端，  
如同餘火加炭、火上加柴。  
22 閒言閒語如可口的美食，  
輕易進入人的五臟六腑。（箴言 26:20-22 當代譯本）

“偉人討論想法，  
凡人討論事件，  
小人討論他人。”

- 愛蓮娜·羅斯福 Eleanor Roosevelt

## 操練靜默與獨處

操練靜默與獨處使我們不在繁忙的活動中尋求安全感和力量，而是在安靜與信任中尋求安全感和力量。當我們學會在我們的心中創造一個寧靜的內室時，我們將活出以神為中心的生命。

“我們咕噥 小聲抱怨  
我們發怒 嘶吼  
我們喃喃自語  
我們覺得受到傷害  
我們不能理解  
我們的目光短淺  
其實真正需要的  
是祂同在的片刻”

- Earl D. Radmacher

### 1. 劃出邊框

在日程中安排靈修的時間。並堅持下去！安排靈命成長和靈命塑造的時間：

1. 在一天中 - 花上幾分鐘的時間重新得力。
2. 每一天 - 與神同在中度過一個小時，以獲得靈命的健康。
3. 每一週 - 留出四個小時的時間與神親近，來修復心靈。
4. 每個月 - 計劃一整天等候神並讀經。
5. 每一年 - 安排整整兩天與神靜默與獨處。

### 2. 設立密室

你們禱告的時候，要進入內室，關上門，向你們肉眼看不見的父祈禱，鑒察隱秘事的父必賞賜你們。(馬太福音 6:6 當代譯本)

找個固定的密室。隱退到那個地方並禱告。美國牧師兼作家約翰·麥斯威爾 (John Maxwell) 在他的辦公室裡有一把“思考椅”，專門用來思考，別無其他。不要將床選為靜默與獨處的地方，因為這樣會讓人獨自安靜地睡著。但那不是目的。選擇一個有利於保持靜默與獨處的空間。它可能是一個微不足道的地方。許多人甚至在公共交通中使用通勤時間來保持靜默與獨處。但要實踐並堅持下去。

### 3. 養成固定的習慣

要保持紀律。安排好靈修時間後，我們必須將視其為第一順位並堅持下去。就像我們不會取消與重要人物的會面一樣，我們也不能忽視或不斷找藉口不與最重要的那一位會面。

#### 4. 記錄你的反思

學會紀錄我們從靈修中得到的反思。這是一門必不可少的功課。在我們人生的旅程中，要學會認清上帝的恩典和祂所做的工。當我們回顧日記時，我們會訝異於上帝的真實，慈愛與恩典。

記錄你的反思的4個方法

1. 審視我的人生
2. 感激神所作的工
3. 確信自己的價值
4. 愛慕我的主

## 反思!

我從今天的課程中學到哪些重要的功課？

我可以承諾做些什麼來保持操練靜默與獨處？

## 討論!

如果我們每天只有短暫幾分鐘的“上帝的時間”，我們的生活將永遠不會改變。為什麼？因為培養對上帝的認識涉及到委身的生活，而不僅僅有靈修的時間而已。當我們願意操練靜默與獨處時，我們將開始享受在神的同在中度過的時光，就像我們與朋友相處一樣。當我們在祂的面前變得更加自在時，會發現我們不必總是講話。我們可以享受有祂的陪伴。

閱讀《路加福音》6：12-13和《馬可福音》1：16-39

這兩段經文記錄了耶穌一生中最繁忙的一天。

耶穌徹夜祈禱，直到祂選了第一批門徒。在祂祈禱之後，祂選擇了祂的門徒，在聖殿裡教書，驅除撒旦（這使人筋疲力盡），醫治了一個病重的婦女，並在全市的聚會上服事。他整夜祈禱，清晨醒來，全天為他人服事和教導，並在晚上服事了整個城市。想像一下，整個城市都在他的門前大聲疾呼，要求被服事！他沒有停下來。他一直在工作。這實在令人筋疲力盡。

儘管白天漫長而忙碌，並且儘管先前禱告了一整夜，但耶穌並沒有睡懶覺，而是將第二天清晨的禱告作為優先事項。

第二天清早，天還沒亮，耶穌就起來獨自走到曠野去禱告。（馬可福音 1:35 當代譯本）

祂在拂曉前醒來，去了一個孤僻的地方禱告。在與天父在一起之後，祂意識到自己的首要任務是轉移到下一個城鎮。他去見門徒說：“我們到附近的鄉鎮去吧，我也好在那裡傳道，因為我就是為這事來的。”（馬可福音1：38）。儘管有許多被耶穌服事的需求，但耶穌總是有時間去做上帝指派祂去做的事情。祂從不著急。祂活出依據上帝的旨意為優先的生活。

問題1：我們的文化如何鼓勵我們不要獨處？在你認識的人以及整個社會中如何表現出對獨處的渴望？

問題2：你如何看待獨處？歡迎它還是拒絕它？過去發生的事會如何影響你的看法？

問題3：我們需要允許自己體驗獨處。哪些事情（包含內在或外在）會影響你體驗獨處？

問題4：在生命的各個階段中，獨處的機會是如何改變的？哪個階段讓你最能獨處？哪個階段讓你最不能獨處？你是否能在目前的生命階段中保持獨處？

問題5：如何為你的孩子們提供獨處的機會？

問題6：討論一些你需要實際準備的安排，以預備一個獨處的時光。哪一個最難解決？有哪些可用資源可以幫助你？

## 課後作業

### 挑戰！

課後活動：閱讀以下問題，並將你的想法記錄在日記中。

1. 為了擁有一個健康的獨處時間，我可以做些什麼改變？
2. 我有什麼秘密的野心？
3. 我知道上帝呼召我成為誰嗎？
4. 哪些內在的障礙阻止了我邁向我的命定？
5. 我需要為個人成長採取什麼措施？
6. 對我來說，結實累累的靈命會是什麼樣？
7. 我會害怕強勢的人嗎？為什麼或者為什麼不？
8. 什麼情況使我感到無能為力？我該如何克服呢？
9. 我的心告訴我該怎麼辦？我願意如此行嗎？為什麼或者為什麼不？
10. 我的過去對我現在的生活產生什麼樣的影響？

### 背誦！

6 你們禱告的時候，要進入內室，關上門，  
向你們肉眼看不見的父祈禱，  
鑒察隱祕事的父必賞賜你們。  
(馬太福音 6:6 當代譯本)

# 預習！

閱讀以下提示，了解如何實現靜默與獨處

## 1. 準備

帶上我們的聖經、日記本和筆。如果在外面，我們可能需要步鞋、椅子、防曬霜、外套或毯子和水。我們可能需要打包午餐、一些零食或選擇禁食。

## 2. 拔掉電源

為耶穌留出時間和空間。我們不會被其他人、手機、電子郵件、媒體或喧鬧聲打擾。我們可以去一個僻靜的自然景點或一個安靜的房間。我們可能需要與家人或其他人安排好，以確保我們不會被打擾。

## 3. 不做什麼

首先，至少三十分鐘不做任何事情。只是在靜默中與耶穌同在，沒有任何議程。這可能很難！散步可能會有所幫助。訓練我們的身體和心靈來聽主的聲音。

## 4. 放手

我們可能是希望與上帝度過一段特別的時光、聽到上帝的聲音，或者完成一些重要的事情。我們可能只是希望將自己的願望交託給主。我們可能對自己的工作、所愛的人或個人事務感到焦慮。將每個問題都放在天父的手中。請求耶穌在這段時間帶領我們，然後對他為我們預備的一切保持開放的心；堅信即使感覺好像不好，它也是好的。我們可能會被上帝更新；或者，困擾可能會浮出水面。我們可能會受到鼓勵或挑戰。但放手，讓上帝動工。

## 5. 安息

我們喜歡和耶穌一起做什麼？祂是我們最好的朋友，祂喜歡和我們在一起！在獨處之前，不要為親人或我們的事工擔心。只需用我們的內心禱告，也許默想詩篇或福音故事。如果累了，可以小睡片刻。沒關係！耶穌也如此做。這將幫助我們精神煥發，專心於神。

## 6. 重新對焦

當我們禱告時，我們都會掙扎於分散注意力的思想。不要感到難受或有所壓力。當思緒分散時，請將之交託給神或以禱告取代。感謝讚美上帝，或默想聖經。它可以幫助我們輕輕地重複聖經中的經文，可以像呼吸式祈禱一樣吸入和呼出神的話語。

## 7. 對神敞開

我們生活中發生了什麼？我們感覺如何？與神談談我們的體會和需求。可以記下我們的禱告以及上帝要對我們說的話。