

第六堂：平息躁动的灵魂(第二部分)

观看视频!

视频连结: <https://youtu.be/VC5syke9J-M>

回顾!

重点经文：诗篇62（和合本）

在神保佑中安稳自在
大卫的诗，照耶杜顿的作法，交与伶长。

1我的心默默无声，专等候神；
我的救恩是从他而来。
2惟独他是我的磐石，我的拯救；
他是我的高台，我必不很动摇。
3你们大家攻击一人，把他毁坏，
如同毁坏歪斜的墙、将倒的壁，要到几时呢？
4他们彼此商议，专要从他的尊位上把他推下；
他们喜爱谎话，口虽祝福，心却咒诅。（细拉）

5我的心哪，你当默默无声，专等候神，
因为我的盼望是从他而来。
6惟独他是我的磐石，我的拯救；
他是我的高台，我必不动摇。
7我的拯救、我的荣耀都在乎神；
我力量的磐石、我的避难所都在乎神。

8你们众民当时倚靠他，
在他面前倾心吐意；
神是我们的避难所。（细拉）

9下流人真是虚空；
上流人也是虚假；
放在天平里就必浮起；
他们一共比空气还轻。

10不要仗势欺人，
也不要因抢夺而骄傲；
若财宝加增，不要放在心上。

11神说了一次、两次，我都听见：
就是能力都属乎神。
12主啊，慈爱也是属乎你，

因为你照着各人所行的报应他。

转变#1

“我的心默默无声，专等候神”（第1节）

“我的心哪，你当默默无声，专等候神”（第5节）

转变#2

“我必不很动摇”（第2节）

“我必不动摇”（第6节）

静默的操练就是停止说话，停止与周围的所有人对话，以便听见上帝说话。

独处的操练是从其他人身边抽身出来，独自一人，这样我们才能享受与上帝的亲密关系。

学习！

静默与独处的目的

A. 要表明对神的信心

在主面前的单纯静默，而不是繁琐地向祂祈求，足以证明对祂的信任。

5我的心哪，你当默默无声，专等候神，

因为我的盼望是从他而来。

6惟独他是我的磐石，我的拯救；

他是我的高台，我必不动摇。

7我的拯救、我的荣耀都在乎神；

我力量的磐石、我的避难所都在乎神。

8你们众民当时倚靠他，

在他面前倾心吐意；

神是我们的避难所。

诗篇62:5-8（和合本）

“我回到我通常隐退的地方，那里满有平静和安宁。我花了大约有两个小时的时间静默，并觉得比昨天早上有更多的感受。只是更觉得软弱但被主所胜。我似乎完全依靠在我亲爱的主身上，不再依靠其它的事物。我不知道当对我的神说些什么，只是依靠在祂的胸前，呼喊出我凡事完全顺服主的心愿。

对完全圣洁的那种饥渴而无法的愿望撰获我心，神对我是如此珍贵。以致这世界跟其中一切的享乐都变成粪土。对我而言，人的赞许不过像石头一般没有价值。主就是我所有的一切！有祂替代一切，是我极大的喜乐。我想我对神的信心和依赖很少像现在这么深。我看见祂是一切良善的泉源，我似乎再也无法不信任祂，或再对可能临到我的事感到焦虑”

-戴维·布莱纳 David Brainerd (1742年4月28日星期三)

B. 要学会控制你的舌头

学习长时间保持静默可以帮助我们控制自己的舌头。根据《雅各书》，那些无法控制自己舌头的人，他们的所谓虔诚毫无任何价值（雅各书1:26）。雅各接着说：“因为我们在许多方面难免有过失。如果谁在言语上没有过失，他就是纯全的人，也能在各方面保持自制。”（雅各书3:2）。

11 孩子们啊，听我说，
我要教导你们敬畏耶和華。
12 若有人热爱生命，
渴望长寿和幸福，
13 就要舌头不出恶言，
嘴唇不说诡诈的话。（诗篇34:11-13当代译本）

因为我们在许多方面难免有过失。如果谁在言语上没有过失，他就是纯全的人，也能在各方面保持自制。（雅各书3:2当代译本）

口舌能够定生死。我们需要省察我们如何说话和说什么话。如果我们不学会控制自己的舌头，可能会导致我们的生活受到损害，原因是：

1. 草率的承诺

22 希罗底的女儿进来跳舞，甚得希律和客人的欢心。王对她说：「你想要什么，只管说。」 23 王还对她起誓说：「无论你要什么，哪怕是我的半壁江山，我都会给你。」
24 她便出去问她母亲：「我应该要什么呢？」
她母亲说：「要施洗者约翰的头！」
25 她马上回去对王说：「愿王立刻把施洗者约翰的头放在盘子里送给我。」
26 王听了这个请求，感到十分为难，但因为是在宾客面前起了誓言，就不好拒绝。 27 他立刻命令卫兵进监牢砍了约翰的头，（马可福音6:22-27当代译本）

2. 鲁莽的言语

出言不慎犹如利剑伤人，
智者之言却能医治创伤。（箴言12:18当代译本）

3. 流言蜚语

20 没有木柴，火自然熄灭；
没有闲话，争端便平息。
21 好斗之人煽动争端，
如同余火加炭、火上加柴。
22 闲言闲语如可口的美食，
轻易进入人的五脏六腑。（箴言26:20-22当代译本）

“伟人讨论想法，
凡人讨论事件，
小人讨论他人。”

-爱莲娜·罗斯福Eleanor Roosevelt

操练静默与独处

操练静默与独处使我们不在繁忙的活动中寻求安全感和力量，而是在安静与信任中寻求安全感和力量。当我们学会在我们的心中创造一个宁静的内室时，我们将活出以神为中心的生命。

“我们咕哝小声抱怨
我们发怒嘶吼
我们喃喃自语
我们觉得受到伤害
我们不能理解
我们的目光短浅
其实真正需要的
是祂同在的片刻”

- Earl D. Radmacher

1. 划出边框

在日程中安排灵修的时间。并坚持下去！安排灵命成长和灵命塑造的时间：

1. 在一天中-花上几分钟的时间重新得力。
2. 每一天-与神同在中度过一个小时，以获得灵命的健康。
3. 每一周-留出四个小时的时间与神亲近，来修复心灵。
4. 每个月-计划一整天等候神并读经。
5. 每一年-安排整整两天与神静默与独处。

2. 设立密室

你们祷告的时候，要进入内室，关上门，向你们肉眼看不见的父祈祷，鉴察隐秘事的父必赏赐你们。（马太福音6:6当代译本）

找个固定的密室。隐退到那个地方并祷告。美国牧师兼作家约翰·麦斯威尔（John Maxwell）在他的办公室里有一把“思考椅”，专门用来思考，别无其他。不要将床选为静默与独处的地方，因为这样会让人独自安静地睡着。但那不是目的。选择一个有利于保持静默与独处的空间。它可能是一个微不足道的地方。许多人甚至在公共交通中使用通勤时间来保持静默与独处。但要实践并坚持下去。

3. 养成固定的习惯

要保持纪律。安排好灵修时间后，我们必须将视其为第一顺位并坚持下去。就像我们不会取消与重要人物的会面一样，我们也不能忽视或不断找借口不与最重要的那一位会面。

4. 记录你的反思

学会纪录我们从灵修中得到的反思。这是一门必不可少的功课。在我们人生的旅程中，要学会认清上帝的恩典和祂所做的工。当我们回顾日记时，我们会讶异于上帝的真实，慈爱与恩典。

记录你的反思的4个方法

1. 审视我的人生
2. 感激神所作的工
3. 确信自己的价值
4. 爱慕我的主

反思!

我从今天的课程中学到哪些重要的功课？

我可以承诺做些什么来保持操练静默与独处？

讨论!

如果我们每天只有短暂几分钟的“上帝的时间”，我们的生活将永远不会改变。为什么？因为培养对上帝的认识涉及到委身的生活，而不仅仅有灵修的时间而已。当我们愿意操练静默与独处时，我们将开始享受在神的同在中度过的时光，就像我们与朋友相处一样。当我们在祂的面前变得更加自在时，会发现我们不必总是讲话。我们可以享受有祂的陪伴。

阅读《路加福音》6：12-13和《马可福音》1：16-39

这两段经文记录了耶稣一生中最繁忙的一天。

耶稣彻夜祈祷，直到祂选了第一批门徒。在祂祈祷之后，祂选择了祂的门徒，在圣殿里教书，驱除撒旦（这使人筋疲力尽），医治了一个病重的妇女，并在全市的聚会上服事。他整夜祈祷，清晨醒来，全天为他人服事和教导，并在晚上服事了整个城市。想像一下，整个城市都在他的门前大声疾呼，要求被服事！他没有停下来。他一直在工作。这实在令人筋疲力尽。

尽管白天漫长而忙碌，并且尽管先前祷告了一整夜，但耶稣并没有睡懒觉，而是将第二天清晨的祷告作为优先事项。

第二天清早，天还没亮，耶稣就起来独自走到旷野去祷告。（马可福音1:35当代译本）

祂在拂晓前醒来，去了一个偏僻的地方祷告。在与天父在一起之后，祂意识到自己的首要任务是转移到下一个城镇。他去见门徒说：“我们到附近的乡镇去吧，我也好在那里传道，因为我就是为这事来的。”（马可福音1：38）。尽管有许多被耶稣服事的需求，但耶稣总是有时间去做上帝指派祂去做的事情。祂从不着急。祂活出依据上帝的旨意为优先的生活。

问题1：我们的文化如何鼓励我们不要独处？在你认识的人以及整个社会中如何表现出对独处的渴望？

问题2：你如何看待独处？欢迎它还是拒绝它？过去发生的事会如何影响你的看法？

问题3：我们需要允许自己体验独处。哪些事情（包含内在或外在）会影响你体验独处？

问题4：在生命的各个阶段中，独处的机会是如何改变的？哪个阶段让你最能独处？哪个阶段让你最不能独处？你是否能在目前的生命阶段中保持独处？

问题5：如何为你的孩子们提供独处的机会？

问题6：讨论一些你需要实际准备的安排，以预备一个独处的时光。哪一个最难解决？有哪些可用资源可以帮助你？

课后作业

挑战！

课后活动：阅读以下问题，并将你的想法记录在日记中。

1. 为了拥有一个健康的独处时间，我可以做些什么改变？
2. 我有什么秘密的野心？
3. 我知道上帝呼召我成为谁吗？
4. 哪些内在的障碍阻止了我迈向我的命定？
5. 我需要为个人成长采取什么措施？
6. 对我来说，结实累累的灵命会是什么样？
7. 我会害怕强势的人吗？为什么或者为什么不？
8. 什么情况使我感到无能为力？我该如何克服呢？
9. 我的心告诉我该怎么办？我愿意如此行吗？为什么或者为什么不？
10. 我的过去对我现在的生活产生什么样的影响？

背诵！

6你们祷告的时候，要进入内室，关上门，

向你们肉眼看不见的父祈祷，

鉴察隐秘事的父必赏赐你们。

（马太福音6:6当代译本）

预习！

阅读以下提示，了解如何实现静默与独处

1. 准备

带上我们的圣经、日记本和笔。如果在外面，我们可能需要步鞋、椅子、防晒霜、外套或毯子和水。我们可能需要打包午餐、一些零食或选择禁食。

2. 拔掉电源

为耶稣留出时间和空间。我们不会被其他人、手机、电子邮件、媒体或喧闹声打扰。我们可以去一个僻静的自然景点或一个安静的房间。我们可能需要与家人或其他人安排好，以确保我们不会被打扰。

3. 不做什么

首先，至少三十分钟不做任何事情。只是在静默中与耶稣同在，没有任何议程。这可能很难！散步可能会有所帮助。训练我们的身体和心灵来听主的声音。

4. 放手

我们可能是希望与上帝度过一段特别的时光、听到上帝的声音，或者完成一些重要的事情。我们可能只是希望将自己的愿望交托给主。我们可能对自己的工作、所爱的人或个人事务感到焦虑。将每个问题都放在天父的手中。请求耶稣在这段时间带领我们，然后对他为我们预备的一切保持开放的心；坚信即使感觉好像不好，它也是好的。我们可能会被上帝更新；或者，困扰可能会浮出水面。我们可能会受到鼓励或挑战。但放手，让上帝动工。

5. 安息

我们喜欢和耶稣一起做什么？祂是我们最好的朋友，祂喜欢和我们在一起！在独处之前，不要为亲人或我们的事工担心。只需用我们的内心祷告，也许默想诗篇或福音故事。如果累了，可以小睡片刻。没关系！耶稣也如此做。这将帮助我们精神焕发，专心于神。

6. 重新对焦

当我们祷告时，我们都会挣扎于分散注意力的思想。不要感到难受或有所压力。当思绪分散时，请将之交托给神或以祷告取代。感谢赞美上帝，或默想圣经。它可以帮助我们轻轻地重复圣经中的经文，可以像呼吸式祈祷一样吸入和呼出神的话语。

7. 对神敞开

我们生活中发生了什么？我们感觉如何？与神谈谈我们的体会和需求。可以记下我们的祷告以及上帝要对我们说的话。