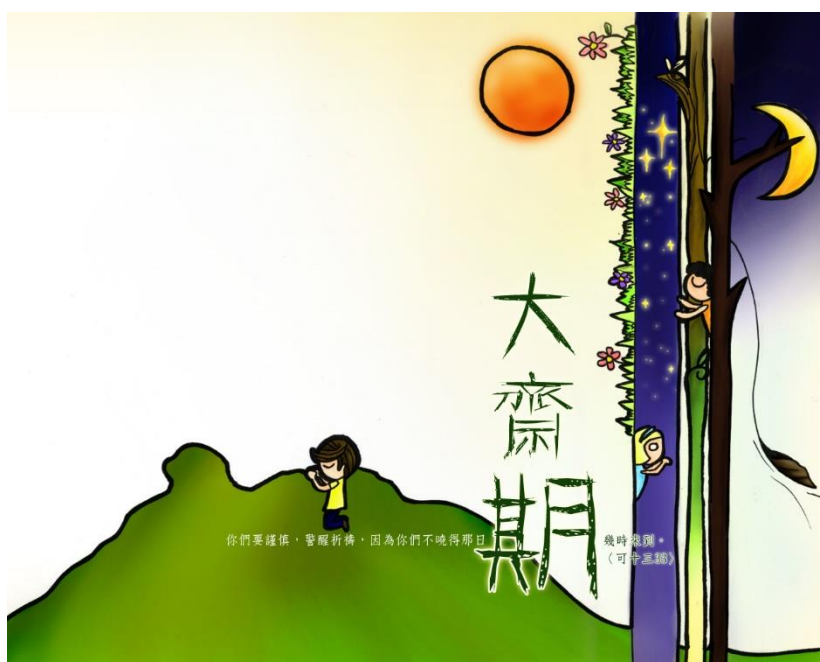


从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（二）—教务长阮一心老师

进入大斋期的第二周，在“从罪灰走向活水”的旅程中，继续为你介绍刘丽诗牧师编写的《简易属灵操练》，与大家一起学习怎样透过不同的方法来默想经文，反思生命，迎接基督的复活。鼓励大家在大斋期进行灵修默想、禁食祈祷及奉献的操练。请在良院网站下载《2019 大斋节默想经文》^[1]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，相遇在主爱中。



灵阅

我们眼睛所看的不只是资讯，而是撞击我们情感和意志的信息。自古以来，文字皆承载着这种能力。让我们善用阅读能力，从中领受生命真道。

从经文中选取一段。首先，慢慢地阅读一至两遍（帮助自己对经文的内容有概括性的掌握）。再慢慢地念诵出来，逐句逐句地念。念一至两遍后，从中找出触动心灵的地方（“触动心灵”是指让我们稍为留神的经文，不需要是强烈的感受）。接着，将注意力集中在那些触动心灵的经文，再逐字逐句读出来。重复的读念，直到所读的内容成为属于个人的信息。

注意：进行的时候，以敬虔的心来领受。

对祷

祷告不是独白，是我们与永生神的对话。所以，祷告的时候，我们倾诉，我们也倾听。

首先，确认自己是来到神的面前。采用“归心祈祷”的操练，能帮助我们心思意念转向神。将心里的感受化为一句“祷告片语”（一句简单、重点的话），例如：“耶稣爱我”、“主啊，救我”、“你是我随时帮助”等。重复地诵读时，多感受内心的意念和感动。

接着，向神倾诉心底里的呼求。念“主祷文”求神的国降临：

- ✧ 为生活所需祈求
- ✧ 祈求主赦免

- ◇ 求主保护，免陷试探，脱离撒但的网罗
- ◇ 宣告荣耀归与神

每祈祷完一句，就停留一会儿，等候、领受和聆听。将焦点放在耶稣身上，他曾说：“祈求，就给你们”（路 11：9）。因此，我们注视这位听祷告的耶稣，仰望他的怜悯，领受他对我们的心意。

注意：以孩子般单纯的心来进行。



思考

“尔识真理，真理释尔。”（约 8：32，《文理本》）认识真理，使我们脱离愚昧，不再无知。用头脑来思考，用理性来分析，用心查考生命之道的人，便是敬畏神。

首先选取一个思考的主题及有关材料。用心思想其中的道理，从而整理出“活出生命真义”的观点及信念。以太 6：25 - 34 为例，以百合花为思考的对象。它无法改变自己的“既定状况”，但是神给它的荣美却远胜于所罗门所拥有的。耶稣说这话，是要跟随他的人明白什么道理？我们又如何看人生里的种种？我们的优先次序是怎样摆放的呢？先求神的国和神的义，这是我们的价值取向吗？

注意：进行思考的时候，是在推敲与分析，寻求个中的意思，有助我们脱离肤浅的人生。

安静

口为主静，心为主开。安静，停止说话，让我们的心脱离虚言妄语和不洁不休的说话纠缠。此刻，我们只静候主的声音。

- ◇ 在灵修的时段完全安静。若能腾出较多时间来进行安静操练，会有较深的体会。例如整个上午都安静，或在进餐时不进行交谈等。
- ◇ 嘴巴不作声，心却是警醒。
- ◇ 专注在耶稣身上，确信他的同在。
- ◇ 在安静里，我们让宁静来环绕着自己。
- ◇ 进行安静的预备祈祷：“主耶稣，声音是神赐给我的礼物。但是，我却常常发出噪音，甚至是得罪神的声音。求主勒住我的舌头，让我回归宁静，让我能享受安息。阿们。”



Remember man
that you are
dust and into
dust you shall
return.

以赛亚先知提醒我们：“主耶和华—以色列的圣者曾如此说：你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳”（赛 30：15）。可是我们“竟自不肯”！工作的忙碌、生活的忙乱和人生的迷茫使我们不愿意、不肯安静下来，慢慢地阅读圣经，与永生神对话、祷告。大斋期呼吁我们悔改，重新修正人生的道路，重建与主亲密的关系。

“跟随基督，从罪灰走向活水”是一生的操练，让我们从认罪悔改开始，靠近耶稣，从活水的泉源支取永不枯竭的生命力。欢迎你电邮与我分享你的灵修心得和属灵操练计划，彼此勉励，互相代祷。下周继续为你介绍更多灵修方法，希望你现在就马上行动，安静亲近主。

注释：

^[1] 香港基督教循道卫理联合教会：〈2019 大斋节默想经文〉，
<<http://fs.methodist.org.hk/fs2019/index.asp>>。

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>>。

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 联络。