

# 大斋节期属灵操练 2019

资料撰写：刘丽诗牧师



## 《简易属灵操练》

### 我们需要属灵操练

属灵操练 (Spiritual Exercise)

是灵性的练习，好像锻练身体的运动一样，我们每天进行属灵操练，灵性将变得更敏锐、更坚强，对不义绝不妥协，只喜欢真理，只渴想仁爱。

2019 年大斋节期—邀请大家一起进行：

- (1) 使用循道卫理教会的《2019 大斋节默想经文》
- (2) 请按后附表列进行每天的《简易属灵操练》

进入 2019 年大斋节期，我的祈祷：

耶和华—我的盘石，我的救赎主啊，  
愿我口中的言语，心里的意念在你面前蒙悦纳。

诗 19: 14

3 月 6 日 蒙灰星期三	参加大斋期蒙灰崇拜
3 月 7 日	<p><b>归心祈祷</b></p> <p>这是简单，却又十分古老的祷告方式： 重复地诵读一句“<b>祷告片语</b>”。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何实践？</li> </ul> <p>祈祷的时候，首先深呼吸 3 次，帮助自己收敛心神。此时，心里想着耶稣的爱和拯救，是何等的奇妙和宝贵。接着，将心里的感受化为一句“<b>祷告片语</b>”。重复地诵读这句说话，自然地进行，不需急赶，同时也不用拖长。</p>
3 月 8 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ “<b>祷告片语</b>”指一句简单、重点的说话，例如：“耶稣爱我”、“主啊，救我”、“你是我随时的帮助”等。重复地诵读时，多感受心内的意念和感动。切记，不要改变选定了的祷告片语，只要相信神就是了。</li> <li>➤ <b>归心祈祷</b>可以在任何地方进行，也可以在短短 3 数分钟内完成。它是我们随时随地都可以进行的祈祷方式。</li> </ul>
3 月 9 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 配合今天的读经，找出你的“<b>祷告片语</b>”以单纯的心进行。祷告时若分了心，只需立时返回原先的“<b>祷告片语</b>”，继续进行</li> </ul>

3月10日	<b>参加主日崇拜（大斋期第一主日）</b>
3月11日	<b>背诵</b> 这也是古老的操练方式：诵读和记忆经文。 <ul style="list-style-type: none"> <li>如何实践？选取一段圣经。用心诵读几遍。记忆经文的内容，慢慢逐句背诵出来。</li> <li>注意事项：</li> </ul>
3月12日	背诵是为了使圣言进入我们里面，借着记忆，将主的说话藏于心中。（诗119：11） 背诵时，不要急赶，也不要死记。 应用心理理解和明白圣经的说话。 鼓励以朗诵的方式来背经文。（诗19：10，119：103）
3月13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>祈祷：</li> </ul> 主耶稣，你就是主的圣言成为肉身。求帮助我，“将主的话藏在心里，免得我得罪你。”（诗119：11）主啊，我需要你的话语，好像需要食物一样。你的话语光照我，使我不会陷落在黑暗的网罗里。阿们。
3月14日	<b>默祷</b> 真诚的祷告发自内心。 从口的祈祷，到心的祷告，使我们不再流于表面，而是从心底深处求告我们的主。 <ul style="list-style-type: none"> <li>如何实践？</li> </ul>
3月15日	首先进行归心祈祷。 慢慢地，将祷告片语由“口的祈祷”（口祷），转变为“在心里继续祈祷”（心祷）。 * 我们可以选用不同的祷告内容来进行默祷。 建议从今天阅读的经文中选出默祷的内容
3月16日	<ul style="list-style-type: none"> <li>注意：“口祷”和“心祷”是二而为一的事。</li> </ul> 所以，祷告者可以灵活地从“口祷”到“心祷”；再从“心祷”转为“口祷”，如此类推。起初，祷告者可能较为注意“口祷”和“心祷”的转换。但熟习后，就不再被形式所左右，能随着内心的渴望来进行“口祷”和“心祷”。

3月17日	<b>参加主日崇拜（大斋期第二主日）</b>
3月18日	<b>灵阅</b> 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，从其中领受生命真道。 <ul style="list-style-type: none"> <li>如何实践？</li> </ul>
3月19日	从今天的经文中选取一段。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，从其中找出触动心灵的地方。（触动心灵是指令我们稍为留神的经文，不需要是强烈的感受。）
3月20日	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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>注意事项：进行的时候，以敬虔的心来领受。</li> </ul>
3月21日	<b>对祷</b> 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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>如何实践？</li> </ul> 首先，确认自己是来到神的面前。
3月22日	采用归心祈祷的操练，能帮助我们将心思意念转向神。接着，我们向神倾诉心底里的呼求。<主祷文>求神的国降临； <ul style="list-style-type: none"> <li>为生活所需祈求</li> <li>祈求主赦免</li> <li>求主保护，免陷试探，脱离撒但网罗</li> <li>宣告荣耀归予神</li> </ul>
3月23日	每祈祷完一句，就停留一会儿，等候、领受和聆听。将焦点放在耶稣的身上，他曾说：祈求，就给你们。（路11：9-10）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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>注意：以孩子般单纯的心来进行。</li> </ul>

3月24日	<b>参加主日崇拜（大斋期第三主日）</b>
3月25日	<b>思考</b> “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。 • 如何实践？
3月26日	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。 * 思考内容建议采用—太6：25-34 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？
3月27日	我们的优先次序是怎样摆放的呢？“先求神的国和他的义”，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。
3月28日	<b>安静</b> 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。 • 如何实践？
3月29日	✧ 在灵修的时段完全安静。若能腾出较多的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。 ✧ 咀巴不作声，心却是警醒。 ✧ 专注在耶稣身上，确信他的同在。
3月30日	✧ 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。

3月31日	<b>参加主日崇拜（大斋期第四主日）</b>
4月1日	<b>默想</b> 藉着想像，我们全情投入在“默想的内容”里，我们成为其中的部份，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 • 如何实践？选取今天阅读的经文。用心诵读几遍后，开始想像其中的情境。 •
4月2日	<b>预备：</b> 安静、祈祷，相信神临在 <b>重复：</b> 将主题 / 经文在心里反复思想全人投进在其中，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
4月3日	<b>想像：</b> 投入当中境况，其中的人物和事件，他们的说话、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 <b>进入：</b> 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？你留意哪句说话？你有哪些感受？什么吸引着你？.....让自己停留在其中。
4月4日	<b>独处</b> 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。 • 如何实践？
4月5日	找一个密室，独自一人；或一个远离人群的角落。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。
4月6日	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。

4月7日	<b>参加主日崇拜（大斋期第五主日）</b>
4月8日	<b>默观</b> 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觐见，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。
4月9日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何实践？</li> </ul> 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。我们内里对神的越迫切的期待，越能放下一切、止息一切的作为。愿单单观看神的作为，只有神自己才能使我们得满足。
4月10日	
4月11日	<b>跪祷</b> 身体有它自己的语言。让我们双膝下跪，尊崇独一真神，承认唯有主配受荣耀。
4月12日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何实践？</li> </ul> ◇ 敬拜主*。 ◇ 跪下，继续敬拜。 ◇ 接着，进入自由的祷告，仍以高举神为中心。 * 敬拜的内容是多样化和丰富。建议颂唱敬拜的诗歌，或宣读颂美神的诗篇。
4月13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意：跪拜，本质上是承认跪拜的对象为王。</li> </ul> 因此，当跪拜神，向他祷告的时候，是表明神是我们的神，我们唯独事奉他。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 跪下时，先祈祷： 主耶稣，你是神的儿子，却为我死在十字架上。我的神啊，我被你的伟大折服，被你的大爱融化。我向你下拜，因你的宝座竟化为十架！你大有权能，却又满有怜悯；你圣洁尊贵，却与我们同住。主啊，我单单敬拜你！阿们。</li> </ul>

4月14日	<b>参加主日崇拜（棕树主日）</b>
4月15日	<b>抄写</b> 用心抄写圣言，能加深我们的记忆，扩阔我们的思想，触动我们的内心。抄写，为要记录重要的事物；我们抄写圣言，为要将它铭记心里。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何实践？</li> </ul> 首先祈祷。接着，预备抄写的纸张。再打开圣经，慢慢地将当天的经文抄下来。若时间许可，请抄写多次。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意：抄写与背诵的属灵操练很相似。只是，今次是以“抄写”代替“背诵”。</li> </ul> 抄写的时候，我们手的动作，配合眼睛所看的经文，牵动着我们内心的思绪。在其中，我们不但看见所抄写的经文，更被带动“灵里的看见”，仿佛在字里行间中出现了一幅一幅的情景。我们是为了不要忘记才“抄写”。因此，切勿机械式地操作，或错误地以为重复是没有意义。
4月16日	
4月17日	
4月18日	<b>烛光</b> 耶稣是世界的光。（约8：12）迎接这光，让它照亮我们的内心，燃亮我们在世的人生。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何实践？</li> </ul> ◇ 燃点蜡烛。这烛光代表基督，因他是真光。 ◇ 凝视着烛光。 ◇ 祈祷：耶稣基督，请照亮我。 ◇ 默想：“光照在黑暗里，黑暗却没有胜过光。”（约1：5）
4月19日	
4月20日	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意：小心烛火，注意安全。</li> </ul> 烛光的操练适宜在较暗的环境中进行。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 祈祷：主耶稣，你是世界的光。你光照了我的人生，照出我生命里的阴暗，拔除罪恶的根，驱散内里的黑暗。阿们。</li> </ul>
4月21日	<b>参加主日崇拜（复活主日）</b>

他（耶稣）不在这里，照他所说的，他已经复活了。（太28：6）