进深文凭课程

灵命培育与塑造

潘怡蓉

目录

第一部：基础操练

第 一 课　培育与塑造 2
第 二 课　简朴与退省 3
第 三 课　身体与休息 4
第 四 课　觉察与自省 5
第 五 课　聆听与分辨 6
第 六 课　感恩与庆贺 7
第 七 课　渴慕与更新 8
第 八 课　读经与祈祷 8

第二部：进深塑造

第 九 课　情绪与转化 9
第 十 课　旷野与试探 10
第十一课　接纳与欣赏 11
第十二课　灵程与成长 12
第十三课　耶稣与友谊 13
第十四课　抉择与行动 13
第十五课　召命与使命 14
第十六课　相遇与告别 15

第三部：全人培育

第十七课　团体与培育 16
第十八课　宽恕与复和 17
第十九课　勇气与盼望 17
第二十课　教会与社会 19
第廿一课　阅读与写作 20
第廿二课　敬拜与礼仪 21
第廿三课　自然与默观 23
第廿四课　指引与陪伴 23

参考书目 24

第一课
培育与塑造

近年来，整全灵命培育成了教会成长所关注的焦点之一，此课程透过讨论多向度灵命培育的概念，帮助同学认识和体会整全与全人灵命成长的意义及重要性，并透过个人性与关系性的基本操练，更清楚自己的召命。

一、灵命

灵命（spirituality）所指的，可以是一个人基于对三一神的信心与回应，在自己的人际关系、生活、服侍或工作中，活出在基督里丰盛的生命。灵命是整个人的生命因效法基督，经由圣灵转化，而显示出来的全人成长。

二、灵命培育与塑造（Spiritual Formation）

灵命	培育与塑造
出于圣灵	创造
肖似基督	修剪
在神永恒国度中	培育
活出丰盛生命	成形
朝向末世	

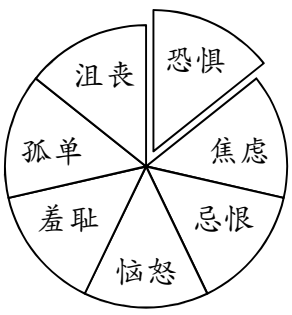
三、全人灵性观

1. 在基督里活出神的形象与样式
2. 藉圣灵在社群处境中转化生命
3. 在生活每层面与神有密契关系

灵性转化，就是在基督里藉圣灵的人性转化（humanization）。

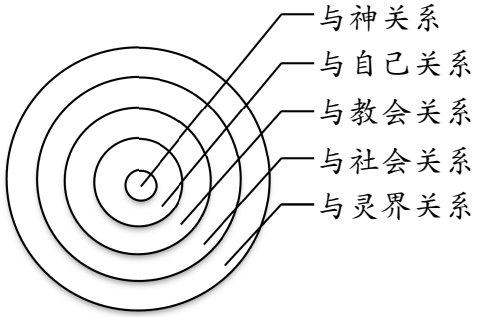
四、转化焦点：转化破坏人性化的元素

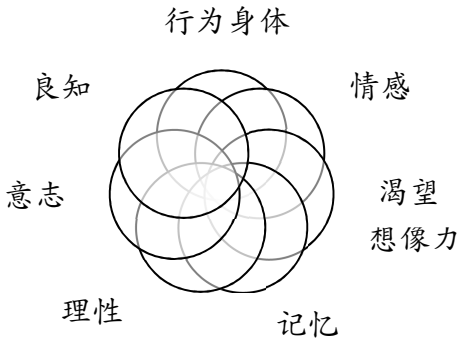
1. 罪与私欲
2. 邪恶权势
3. 苦难
4. 死亡



五、整全的灵命培育与塑造

1. 与神关系
2. 与自己关系
3. 与教会关系
4. 与社会关系
5. 与灵界关系





六、门徒的培育与塑造

灵命培育也是一种门徒塑造，启发同学建立均衡与整全的灵命培育架构，并学习属灵的分辨力与判断力。藉著课程的引导，帮助同学思考与神、与己、与人、与职场、与世界并与神国度的关系，并在觉察中，活出神所赐的召命，服侍教会。

七、课程重点

分为基础操练、进深塑造和全人培育 3 大部份(参目录)。

第二课
简朴与退省

简朴与专注：每天过著繁忙的生活，不少人对我们有所要求，我们往往迷失于众人的复杂期待里，而简朴就是复杂的反义，帮助我们从很多要求、期待、嘈杂的声音中，定睛在耶稣身上。

一、“简朴”的定义

“简朴”（simplicity）：以神为中心，可以指个人对神的纯一心态、注目于永恒的状态等。

1. 旧约：简朴之根就在于完全、彻底地依赖信靠神、顺服神。第十诫禁止贪婪，而贪婪的核心就是贪得无厌的欲望、毫不节制的渴求。
2. 简朴的核心是活在与神同行中，学会无论在什么景况中都可以倚靠神并知足。
3. 简朴的另一个重点，是看自己合乎中道，免得把自己看得太重要，因此所看到的都是为讨神喜悦，而不是为著自己当下的满足。

二、受控于欲望（Desire）

1. 约壹 2：15—17：成功、成果、富裕、物质、权益……
2. 提前 6：10：贪财。
3. 很多人追求“越多越好”、“越新越好”、“越是名牌越好”，可是当我们这样追求时，不但活得越来越累，也越来越紧张。
4. 后现代消费文化强调欲望而不是需要，让人把物质与个人价值联系在一起。

➔忙碌及不能停下来 ➔没安全感 ➔不能脱离

三、怎样过简朴生活？

A. 定睛在耶稣身上

“简朴生活”可定义为“实践一种不过度耗用、贪得无厌和觊觎他人物质的生活方式，以致我们能够更亲近神，更主动关怀人和服侍他们。”当我们维持简朴，定睛在耶稣身上，就可以过一种不受焦虑困扰及恋慕物质和钱财的生活。

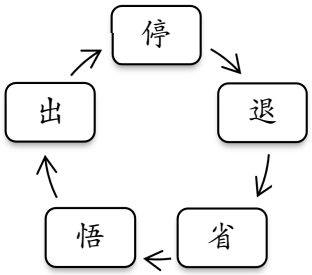
B. 甘愿成为贫穷

1. 敬虔加上知足的心，是简朴生活的要诀（提前 6：6—8）。
2. 要避免在物质上的贪婪，因为贪婪等于拜偶像（弗 5：5；西 3：5）。
3. 耶稣的榜样，是为了我们而甘愿成为贫穷（林后 8：9）。
4. 小结：简朴生活是降低欲望的生活；是节制一点，降低一点，放弃一点。

四、简朴生活的操练

1. 孩子年幼时就开始教导他们节约、惜物、环保、不浪费、不滥用资源，并培养回收、再利用的习惯。有些东西（如玩具、幼儿衣物）可以在朋友间循环使用。
2. 采购物品时不要偏重名牌或新款式，而要以实用来考虑。但不是只能买便宜货，而是考虑价格效益。
3. 学习接纳并欣赏二手货、非名牌的东西，因为价格不等于价值，品牌不等于品味。
4. 有计划地消费。
5. 说“不”（say “no”）的能力：活动与应酬。
6. 吃的选择与节制。
7. 睡眠的规律。
8. 养成直截了当说实话的习惯，不说浮夸的话。

五、退省韵律



六、简朴生活与退省

A. 简朴使我们内在的态度有焦点

1. 帮助我们敏感于神的恩典、供应和指引。
2. 我们会看见所拥有的一切皆是神的恩典而非权利。
3. 我们会了解到我们抓紧的东西，其实并不是属于我们的。
4. 我们会更喜乐，更会感恩。

B. 简朴使我们迈向更自由的生活

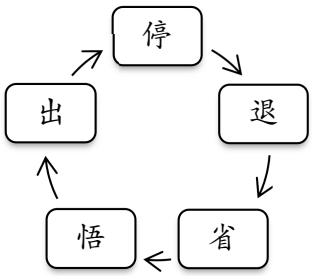
让我们不再沉溺于物质和短暂的事物。其实，许多生活的体验是来自人对身边的人、事和物的关注，而非只顾个人财富和享受的多寡。

七、团体中的简朴操练与退省

1. 事工的简朴
2. 关系的简朴
3. 言语的简朴

第三课
身体与休息

一、退省韵律



二、身体

1. 退与进
2. 休息与出发
3. 五官苏醒
4. 情绪平复

三、忙碌中的退省韵律与艺术

1. 退省的韵律带来更新
2. 退省的空间要用心安排
3. 都会生活的挑战与都市心灵需要
4. 退省对都会基督徒的意义
5. “闭关”与“出关”的循环

四、安排退省空间的艺术

1. **适当的时机**：一些有悠久传统的灵修团体，往往会按照教会年历在四季中进行不同主题的退省，例如圣诞节、大斋期、复活节、圣灵降临节等。都会基督徒面对工作、教会与家庭，责任与要求都相对高且多，若能尽早安排来年度计画，比较容易沟通和得到支持。
2. **舒适的环境**：很多静修营地都具有接待客旅的精神，期待疲惫的天路客经过接待后，身心灵能重新得力，再踏上信心的旅程。近年来，港台一些营地的管理改善了不少，朴实而舒适的营舍越来越多，个人可按经济能力与喜好加以选择。
3. **放松与照顾身体**：先吃得饱，睡得饱，才能祷告得好。若没有充足的精神和体力，就不容易有清醒的头脑和心情与神相遇。在入营之始可以做些运动或散步，帮助肌肉放松，有助于心灵的平静。
4. **运用周边设施**：许多古老的修院都设有“苦路14站”的默想路径，帮助退省者跟著不同塑像默想基督言行。有些营地会有明阵／迷宫的设计，引导退省者反思灵性历程。对初学者而言，这些设施需要有人说明与引导，若能配合灵修导师的辅导，更能帮助寻道者有深度的自觉。
5. **亲近大自然**：许多静修营地座落在郊区或海边，大自然向默观者传颂神诸般能力与同在，透过观看神的创造进而敬拜宇宙的创造神。离开城市的高楼大厦与喧嚣，让清风拂面、耳听虫鸣，大自然帮助我们五官苏醒、心灵返璞归真。
6. **善用辅助材料**：有些大宗派常编辑一些灵修材料、每日祷文与简短赞美诗给会众使用。通过翻译的帮助，近年坊间更出现许多个人省察、成长反思的退省材料。建议初学者最好先和教会导师商讨后，再选择适合自己现阶段使用的辅助材料。
7. **参与礼仪与敬拜**：许多静修营地都为退省者预备晚祷的小型聚会，参与者可以跪下或站著，重复唱简单的诗歌，或按手祷告或圣餐，可使退省者透过礼仪与身体语言而经历神的同在，在独处中同时有群体的扶持。
8. **灵修笔记**：记录灵性的心路历程是许多灵修名著的由来，一些灵修大师写下他们与神的对话，记录神的带领与回应，引来历代的回响。退省的心得记录可帮助退省者清楚看到自己成长的挣扎与历程，在自己的故事中见到神的同在。
9. **接受灵程导师指引**：在一些修道传统中，灵程指引导师（spiritual guide）是退省过程中不可缺的。其实，这些导师在退省者的灵性成长中更多时候是一种陪行者的角色，与退省者一起分辨神在退省者生命中的作为与带领，使退省者能够全然地回应神的呼召。
10. **独处与退省**：
    a. 节奏
    b. 放手

五、生活的退省韵律

1. 在耶稣忙碌的事奉中，常离开人群，独自一人向天父祷告。你可以回想一下：在你的日常生活中是否有固定的退省习惯？你如何安排自己的退省？
2. 建议你选个中午或黄昏，甚至选择一个周末，让自己有个独处空间。简单安排一个程序，先吃点健康的小食，听听大自然中许多的声音，也可以仔细看看身边的环境，在静默中来到神面前，休息一下，再与他谈谈天，最后写下心得或祷告，再以感恩的心回到日常生活。

第四课
觉察与自省

生命里的一切改变都是从内心开始，所以必须对内心有觉察与自省。灵命的成长就是要老我越来越缩小，相反在基督里的新生命日日茁壮，而且在教会里和弟兄姐妹一同成长，满有基督长成的身量，在真道上同归于一。

一、灵修旅程：召命与成为自己

所谓活出自己的召命与成为（becoming）自己，就是不论得时或不得时，都渴望在荣耀神的生活中，因著见证他，我们也活出神创造我们的目的。这也是我们成圣的旅程。

二、灵修的历程

在人生的旅程中，人的际遇会经过高山、低谷，路径也可能迂回曲折。灵命成长的焦点不在于走到哪段路，而是在每段灵程发展中，能辨识、回应神的带领与呼召，内在生命随著路径的开展，对神的体会与认识越来越丰富，对神和对人的爱越发成熟与宽广。这才是灵命成长的中心。若我们细读灵修传统，会发现许多著作往往把神、人关系的变化与进程称为朝圣之旅(pilgrimage)。

三、属灵成长（Stages of Spiritual Life）

朝圣之旅／属灵成长的三个阶段，或称三种灵性状态，分别是：

1.醒悟／净化／炼路（purgative way）
2.顿悟／光照／明路（illuminative way）
3.觉悟／合一／合路（unitive way）

四、觉察 = 敏锐于与神互动关系的变化

敏锐于与神互动关系的变化，不止是明白灵修经验的不同状态，更重要的是，爱的互动使灵修者被神的荣美吸引，希望更认识三一神，并更深进入他的圣爱，而且活得更像他。于是，追求更深认识神并与他有亲密的相遇关系，就成为人神关系进程的目标。

A.第一阶段：醒悟自己的罪恶

这阶段主要是对自己的过犯有所醒悟，察觉到自己的自私带给人许多伤害，得罪神也得罪人，于是对造成的错失感到懊悔与难过，渴望能改进自己，不再犯类似的错误，也期待神和他人可以接纳和饶恕自己，给自己一个新的机会。

B.第二阶段：顿悟真理的启发与光照

这阶段因著圣灵的光照，人心逐渐明白圣经的真理，被神的美善吸引，也被基督的生命感召，乐意效法并踏上十字架的道路，也决定接受基督的邀请，参与在他的国度中。

C.第三阶段：觉悟与神的爱合而为一

由于体会到神对自己的爱是如此深厚，自己也希望寻求神的心意，以至能渐渐与神的旨意和爱合而为一。这阶段主要的状态是，人因神的爱感到满足和喜乐，于是乐意过爱神与爱人的生活。

五、觉察：灵修历程的起伏

A.神慰

1. 在灵命成长的过程中，我们有时格外体验神的慈悲和深爱，内心满是喜悦与感动，充满种种正面感受。与神关系的喜悦经验为“神慰”。
2. “神慰就是人灵上的内在推动，使人对他的造物主〔神〕，燃起炎炎爱火，因而使他不再爱恋世上的任何受造物本身，只能在造物主中爱它们。同样，或因痛悔自己的罪，或因想我们的主基督的苦难，或因任何与事奉或赞美〔神〕有直接关系的事，而感动得流泪，因而更爱主，这也是神慰。最后，一切信、望、爱的增长，一切内心的喜乐能引人向往天上事，救自己的灵魂，使人憩息于他的造物主〔神〕的宁静与平安的，都是神慰。”（《神操新译本—刚斯注释》，第316号）

B.神枯

1. 我们对神亦可以有许多负面的情绪与体会。有时会觉得疑惑不安，对神与很多事都失望，甚至不想读经祷告，也不想上教会。这种与神的关系的低谷经验定义为“神枯”。
2. “凡与规则三所述相反的都是神枯。例如：灵魂的昏暗、内心的紊乱、倾向卑劣的世物，或是由各种煽动与诱惑引起的不安。这一切使人失去信心，缺乏希望和爱。人变得完全无精打采，冷淡、不快乐，并感到与我们的造物主〔神〕疏远。正如神慰与神枯相反，因此由神慰所产生的思想，正好与神枯所产生的思想相反。”（《神操新译本—刚斯注释》，第317号）

C.灵修历程的焦点

无论在高山或低谷中，经营与神、与自己、与人之间的“爱的关系”，比起要怎样具体地走过高

山与低谷更重要。问题的处理不是灵修历程最优先的关注；透过爱的学习与转化，在生命中渐渐形成三一神爱的形象才是焦点。

1. 处高山时，要学会记恩与感恩，将神所赐的恩惠深存于心，并在生活中因为回应神的爱而与他人分享神的恩宠。
2. 身处低谷时，要回想昔日神所给予的恩情，并安然等待神将赐下的勇气与力量，也向其他弟兄姐妹寻求扶持与帮助，让其他人向自己分享神赐他们的恩典。不要让自己在低潮状态时退缩在孤岛上；要渴慕爱的恩典继续进入到生活中，学习在不如意的日子仍然善待自己，知道黑夜之后仍旧有黎明。

六、自省

A. 培育与塑造的历程

顺著圣灵带动，随著生命的延展性与循环式的发展，让灵修者在不同的人生阶段重复地与耶稣的故事相遇。

1. 首先，灵程的发展是不能预算速度或进展成果的，因为圣灵的工作不受人的控制。灵程的深化需要时间，也要配合神所给予的人生境遇和不同的机会。
2. 其次，灵性的培育是关系的深化，因著个人与神的关系的延展，个人与教会群体一起在基督身体中彼此成全与相互建立，也因为投身在神国度的扩展中，个人生命有一种末世的向度—今生不是终点，未来的新天新地才是一切盼望之所在。

B. 与神的亲密关系

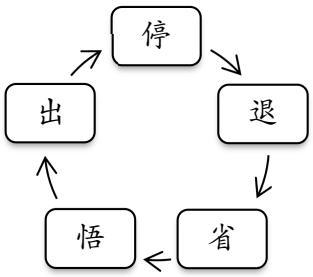
灵程发展并不是直线前进，灵程的起伏与曲折是避免不了的，3 个阶段会交替出现。提到灵性的成长，在不同的人生阶段中，会随著角色与处境而有所不同，我们也会体会到神不同层次的丰盛。有时，我们会在某个焦点或某个生命功课上有不同角度的学习，这个焦点可能一再重复出现于不同处境，每次都越加丰富我们与神的互动，让我们不断更多认识神，并与他有更深的亲密关系。

C. 转化渴慕神的心

1. 被忽略的内心渴望
2. 正视渴望
3. 揭示渴望
4. 在主祷文中转化渴望

第五课
聆听与分辨

一、退省的韵律与聆听



二、聆听自己

1. 箴 4：23 也可以这样翻译：“在一切之上，你要持守你的心，因为这里是生命的泉源。”
2. “心”字在圣经里有很丰富的涵义，它是人心灵思维与灵性的中枢，也是人生命的泉源。它可以指自我意识、良知的回响、曾经有的记忆、意愿与决定、深处的渴望、内在精神与情感。
3. 我们需要藉著聆听，认识自己“心”的声音，在其中分辨神的召唤与引导，也学习藉著聆听世界深处的声音，启发和更新我们在行动与服侍的焦点。

三、分辨

1. 听：从神来的声音
2. 明辨：分辨神的引导
3. 决定：回应神的带领
4. 理性与行动：效法基督的价值与言行

四、听

A. 始于开放与敬畏

撒母耳的耳朵：

1. 不熟悉、分辨不出：“你〔以利〕呼唤我，我在这里。”（撒上 3：5、6、8）
2. 愿意开放与敬畏的听：“请说，仆人敬听！”（撒上 3：10）

B. 顺服

1. 愿意放下自己骄傲，听不想听的
2. 愿意改变自己的意愿
3. 愿意改变自己的决定或行动
4. 愿意放下自己的益处

五、明辨

A. 内在的平安与自由

1. 内在的忧愁
a. 充满抱怨
b. 斤斤计较
c. 患得患失
2. 内在的平安与自由
a. 感到满足与感恩
b. 感到一种勇气
c. 感到交托与信靠的平安

B. 信心、盼望与爱心增加

1. 对神与对自己信心增加
2. 对神与对人盼望增加
3. 对神与对人爱心增加

C. 小心伪装的光明天使

1. 不同的感情与身体的需要
2. 男性的软弱与试探
3. 女性的软弱与试探

六、抉择：回应神的带领

1. 评估优劣与后果及代价
2. 适当时间
3. 印证
4. 回顾
5. 悔改
6. 决定／行动，再开放

七、培育与塑造

1. 平安增加
2. 在恩典中前行
3. 生命更丰富
4. 时间与耐性
5. 把选择献给神

第六课
感恩与庆贺

一、经历主爱

1. 你如何经历神的爱?
2. 最近什么时候经验过神的爱?

二、洞察神的爱

1. 读经
2. 大自然
3. 人／家庭
4. 事件
5. 回顾
6. 自己的路

三、培养感恩的心

1. 记恩
2. 念恩
3. 感恩
4. 还恩
5. 谢恩

四、“感恩中祷告”的练习

1. 预备心灵，求圣灵打开我们心的眼睛。
2. 经过一天的生活后，在睡前找个安静地方回顾今天发生的事，列出一件最开心和最不开心的事，邀请耶稣与你一起回顾。运用想像力：若是耶稣当时在场，他会有什么反应？他会对你说什么？
3. 慢慢聆听出现在心中的对话与声音，然后写下你与耶稣一起回顾的感触。特别记下有哪些片刻或镜头特别让你体会到神的爱。
4. 以感恩结束，可以重复下面一段短短的祷告：“神啊！愿你帮助我为自己感谢你，使我更喜乐的相信你对我的生命有独特的美意，更多从你的眼光见到你对我的盼望，更深的爱自己。”
5. 再用几分钟写一封感谢信给天父，然后安静在神面前。

五、庆贺

1. 祝福
2. 送礼物
3. 善待与招呼
4. 勇气与力量

第七课
渴慕与更新

一、认识圣灵

1. 圣灵是神
a. 主的灵（路 4：18）
b. 基督的灵（罗 8：9）
c. 神荣耀的灵（彼前 4：14）
2. 圣灵是三位一体神的一位:《使徒信经》以“三位一体”建构出 3 大部份，而且均以“我信”（拉丁文是“*Credo*”）来开始。第一条论圣父，第二条论圣子，第三条论圣灵。圣灵就是神，是三一神中的一位（Person）。
3. 旧约用“*ruah*”（风、呼吸）来指灵、气、风。创世记记载圣灵参与在创造万物的圣工之中（创 1：2）。士师时期，圣灵临到神所拣选的人身上，他们带领百姓抵御外侮，并且治理百姓。王国时期，神兴起先知，他们领受圣灵，指责君王与百姓所行不正之处。
4. 新约用“*pneuma*”来指灵，参约 3：8。约翰福音另外用“保惠师”一词来指圣灵，参约 14：26。这是耶稣离开世界前的话，他其实还有许多话要交待门徒，但是门徒担当不了，所以他说将来圣灵会引导他们明白真理（约 16:13）。

二、圣灵在基督徒生命中的工作

1. 引领（罗 8：14）：徒 16：6－7 记载圣灵禁止保罗和巴拿巴在亚细亚和庇推尼作工。
2. 安慰（约 14：16－26）。
3. 代祷（罗 8：26）。
4. 让人认罪（约 16：8）。
5. 赐人能力传福音（路 24：44－49）：见证、医病、赶鬼、面对逼迫、得胜。
6. 拣选：记载被圣灵充满的人在教会中被拣选出来管饭食，司提反是其中之一（徒 6：3、5）。
7. 差遣：巴拿巴和保罗被圣灵差遣从事宣教事工（徒 13：2－4）。
8. 赐下各样恩赐，建立基督的身体（林前 12：4－6）。

三、圣灵最重要的工作：使门徒明白真理

1. 约翰福音用“保惠师”一词来指圣灵。耶稣在离开世界前对门徒说保惠师（就是圣灵）会来，要将一切事指教他们（约 14：26）。
2. 耶稣又说圣灵会引导他们明白一切真理（约 16：13－14）。

四、圣灵工作的结果：门徒结出圣灵的果子

加 5：22－23

五、基督徒对圣灵的回应：渴慕灵里更新

1. 活出顺服圣灵的生活（加 4：6）
2. 渴慕在圣灵里更新（多 3：5－6）
3. 渴慕被圣灵充满（弗 5：18）
4. 渴慕结出圣灵的果子（加 5：22－23）
5. 渴慕与恳求圣灵的恩赐以建立基督的身体（弗 4 章）

第八课
读经与祈祷

一、以基督为中心的读经

1. 默想耶稣如何和身边的人交谈，他说话时的态度和语气，他的眼神与表情有何变化，甚至是他的内心感情反应有什么特别之处。
2. 读经者不再是旁观者，而是把自己投入到经文的现场，扮演经文中的主角或配角。
3. 在这些角色扮演的体会中，自己如同在现场观察耶稣，从不同的关系互动认识他、和他交谈、听他说话。这也就成了继续与耶稣不停的互动和对话的一种祈祷方式。

二、以基督为中心的祈祷

默观祈祷是圣灵所带领的祈祷，祈祷者把生命敞开在神面前与神交通，理智、意志、感情、感觉、官能及所有认知的能力，时刻都活在神的临在中，所有工作皆置放在神爱的光照之中，言行举动沉浸在专注与神对谈的氛围内，渴望与神的心意合而为一，配合神的计画而行，并以一种跟随基督、分担他的苦难，以他复活的生活方式来行事为人。这就是以基督为中心的祈祷。

三、以基督为中心的读经和祈祷的特色

A. 运用想像力进入场景

1. 默观经文时，通常会想像当时的情景，包括地点、时间、人物、事物、气氛，然后想像当时的情景，好像自己也置身在其中，经历一切。
2. 根据经文的内容，静默地观看整件事发生的经过，甚至与耶稣和当中的人物交谈。

B. 运用想像力与人物交往

试选读一段福音书的经文：

1. 先想像那个地方的样子，有什么声音？天气如何？
2. 有什么人物在其中？他们正在做什么？说什么？
3. 耶稣的表情如何？门徒在哪里？人们有何反应？耶稣有说什么吗？他怎样与人交往？
4. 当你看见耶稣这样，你心里有何感受？若你是故事的主角，耶稣会对你说或做什么？你会怎样回答和回应他？

C. 运用五官来体悟经文

1. 在默观经文时运用五官。例如“运用想像的眼睛，我看到……在想像中，我听到……用嗅觉，我闻到……用味觉，我尝到……用触觉，我感受到……”。
2. 投入经文时，可用不同的感官来配合自己对经文的体会：

a. 视觉型的人可提醒自己“我看到……”、“我见到……”；
b. 听觉型的人可问问自己“我听到……”等语句；
c. 感觉型的则想一想“我觉得怎样？”

四、以基督为中心的读经和祈祷的好处

1. 深化与基督的关系
2. 与基督同心
3. 与基督同行

第九课
情绪与转化

一、负面情绪背后未被满足的渴望

1. 惧怕：是面对危险与不知时的无助，背后是渴望安全感和依靠。
2. 愤怒：是对不受尊重与不公义的不平，背后是渴望受到尊重和公平对待。
3. 沮丧：是面对失落的空虚与失败的自卑，背后是渴望归属和受到肯定。
4. 羞耻：是自觉不完全、软弱而不配，背后是渴望完善和得到珍惜。

二、有足够勇气认识自己真实的渴望

1. 不要逃避自己的负面感受，负面情感能够告诉我们自己的失望和不满足。
2. 检视我们的失望和不满足，了解自己真实的渴望。
3. 告诉神我们最深的渴望，才会加深与神亲密的关系。
4. 我怎样做才能认识自己真实的渴望？

a. 事件：今天最影响你的是什么事？你的反应与行为表现如何？在目前的情况中，你怎样才能够更荣神益人？学习为所发生的事感谢神。
b. 思考：反思这事件使你想到什么？你对神有什么新的体会？对事件有什么新的看法？
c. 感受：发生此事，你的感受如何？问自己：神喜欢我这样做吗？这些感受是帮助我更想亲近神、更渴望认识他，还是使我更远离神？
d. 渴望：发生此事，你有什么失望或满足？
e. 对谈：在默想中向耶稣倾心吐意。问耶稣这些在你心中出现的想法与感受，有没有特别的意义？求圣灵光照，以洞悉自己的动机、行为是否得罪神、得罪人。
f. 悔悟：若察觉自己的过犯，则为自己的过失求神赦免，靠基督的恩典立志悔改，思考如何改变自己，以更荣神益人。
g. 代祷：用主祷文作为结束祷告，为自己、他人、将要发生的事件代祷。
h. 求恩：感谢神此时此刻同在，祈求前行所需的恩典与力量，再继续工作或进行当完成的事。

三、处理未被满足的渴望

1. 主接纳我的不满足
2. 主乐意帮助我的不满足
3. 主教我应渴望什么
4. 时刻以主为乐

四、面对负面情绪

A. 愤怒

1. 靠十字架去饶恕与接纳。
2. 饶恕始于意志的决定，承认自己的幽暗面，承认不能改变的遗憾和不能弥补的损失，经历蒙赦免与新的恩典。

B. 惧怕

学习放手与安息：“神啊，求你赐我宁静的心，接受我所不能改变的事，赐我勇气，改变我所能改变的；赐我智慧，分辨两者的差别。神啊，求你教导我，珍惜每一天，享受其中的每一刻，以苦难作为通往平安之路，纪念这是耶稣所赐，并非我配得，信靠你、降服你的旨意，这样，我必在此生得享喜乐，将来与你一起，享受永生福乐，

阿们。”尼布尔〈安详的祷文〉(Serenity Prayer)

C.沮丧

1.失败：从主的眼光
2.失去：认定一切属他
3.失望：接受限制与降低标准

D.羞耻

1.认罪
2.接纳
3.凭信心
4.不定自己的罪

五、让圣灵转化我们的情绪

加5：16—25

六、把情绪奉献给神使用

1.随时以爱寻求耶稣的心，与他同喜、同悲。
2.学习耶稣对他人的同理心。
3.理解他人的痛苦而安慰人。

七、环境的安排

1.建立良好的生活习惯
2.练习简朴
3.基本的保健

第十课
旷野与试探

一、旷野中雕刻偶像的试探

1.旷野可以指我们在试炼与挑战中，经历孤独无助、资源缺乏、不受保护、心力耗竭之处；也可以指因我们的肉体正受磨练，意志、心灵备受熬炼的阶段。
2.这种旷野的枯干、无依与孤单容易让人急于寻找依附，甚至留恋新依附物带来的快乐、安慰、安全感与满足。这时许多可依附的人、事、物就会成为让我们容易受到试探的脆弱之处。

二、创造与操控偶像的试探

1.将人偶像化的思维使我们创造出自己心目中“理想的耶稣基督”—他在我们面前应该是威武有力、处处得胜、显赫出众、人人尊崇。
2.我们希望在大都会的挑战与机会中，藉由基督的保守与祝贺，可以步步高升、功成名就。期待基督将光华与荣耀赐给我们。
3.我们进一步在他人心中把自己偶像化，为自己作见证说：“我不需要崇拜任何偶像了，因为我在自己身上已找到最好的尊崇对象了。”

三、朝向自我荣耀与成就的试探

世俗的价值观不单单倾向追求成功，更讲求快速地取利，减少投资成本与代价，但投资回报率要高。如果能够以少博多，用最少的力气取得最大的回报，不断将社会资源圈在自己的势力范围中，就会成为许多人羡慕的成功人士。这正是许多个人、企业想创造出来的美丽神话。简而言之，这种价值体系强调要明显与快速地看到成果、成就、夸耀和赞赏。

四、明辨过度的依附

1.魔鬼很狡猾，懂得利用人对物质与利益、名声与荣耀、权利与地位、性的幻想与渴求等等欲望，诱惑人喜爱和仰赖这一切，多于爱慕和倚靠神。魔鬼用美丽的谎言和似是而非的藉口，使人失去作为子女对天父仰慕之爱。
2.试探的本质是爱的转移与依附。当人对受造物以及神所赐的恩典过度深爱，而且这种激情使人因所深爱的人、事、物而患得患失，就会把自己的喜悦与满足都集中在这焦点上。这种过度依附的情怀，使人为了取得此对象，不惜牺牲其他的考量，甚至为了所追求的对象而少爱神。于是，人仰赖受造物多于造物者，陶醉在对受造物的喜悦中，因而疏远了生命之父。

五、试探中与神的关系

1.分辨神类：这是依纳爵灵修的精华之一，“神类”是指在我们心灵中兴起的各种灵性的推动（参约壹4：1)。在生活中的**每个动机与选择**背后，都得问：“我们对被造物的爱是否引发我们更爱造物主？还是只爱被造物？”也要问一些识别神旨意的问题：“在我个人的具体情况下，我怎样做才可以更爱神及越发显出主的荣耀？”依纳爵强调领悟、了解、判断、区别**每个动机与选择**背后，是出于圣灵的感动还是魔鬼的引诱，分辨不同神类的特征及影响，为的是要进而顺服圣灵，抗拒诱惑，调整动机与其中的渴望，能以渴望亲近神，被神的美好吸引。
2.许多基督徒担心别人看我们没成就，做事不考虑现实，更怕别人因为我们的选择与努力，当

我们是不懂计算的傻瓜。然而，在教会历史中，许多扭转性的复兴与改革，却是那些在世人眼中看为傻瓜的人所为。这些傻瓜其实不傻，只是商业世界与都会价值看不懂他们的得失计算公式：为耶稣失去生命的，必得著生命；为永恒国度劳力的，在永恒中必得生命的冠冕。

3. 这并非意味做主门徒就得刻意让自己不成功，或不追求任何成就，而是知道若是我们放弃明显快速的成果、成就，甚至主动选择放弃应得的荣耀与好处，那是为了更荣耀神、更跟随基督的缘故。

六、面对旷野的试探

1. 试探来到时，不可独自面对，反而要和灵修好友或指引导师倾诉，藉著这些灵程伙伴的聆听、充分的同理心和接纳，以积极的态度去澄清、分辨自己的动机与渴望，并和他们一同在挣扎中仰望神的恩典与保守。
2. 更重要的是，藉著和同路人坦诚的分享与讨论，即便自己跌倒了，也坦然地把真实的挣扎带到真理的亮光之中，以致可以累积智慧，更加老练地面对试探。

第十一课
接纳与欣赏

一、一幅完美的自我拼图

我的家庭
我的个性
我的外貌
我的成长
我的求学
我的专业
我的头衔

二、深处的惧怕

1. 在商业交易中，大家都想证明自己高人一等，要快速争取掌握资源以取得更优势的竞争位置。竞争者想脱离落败的卑微与资源不足，也担心别人看出自己的贫乏和无能，失去机会。
2. 这种惧怕令我们不得不建筑一种虚幻的自我。因为惧怕不完美，我们找藉口美化自己；因为要证明自己的价值，我们自夸与自大；因为要掩饰自己的不足，我们强撑场面。

三、平凡与独特

当人们难以接受自身的平凡时，有些人会自命不凡而不理会他人的评价，出现曲高和寡或自视过高的情况。另一些人则会拼命处处表现，想赢得赞赏与肯定，希望从别人的回应中看到自己的不凡，结果将自己的价值等同于别人的肯定。当人过度用外在的评量来看自己的独特时，反而不能跳出比较的框架，自在地做自己。

四、很平凡但很独特

平凡与独特不是对立的，一个很平凡的人可以很独特，因为能够在自己的强处和弱点中，按自己所遭遇的处境，活出自己的特点。一个平凡的人生也可以很特殊，只是这种特殊并不是社会主流所标榜或功利主义可以衡量的，因此被视为平凡。当我们不再活在与人比较的游戏中，不再用外界的成功方程式来计算自己存在的贡献或价值时，我们才可以在平凡的生活中自由地探索自我的独特之处。

A. 平凡中的祝福

1. 耶稣过著寂寂无闻的平凡生活，按父母的安排过节、守礼仪；他也过著平淡的生活，体会一般人的日常工作，跟著父亲学习技能，也参与在家庭喜怒哀乐的互动中。
2. 神看这种隐藏与平凡对耶稣是不可或缺的，耶稣学习平凡人的生活，从他们的角度看建制中人的权势，从他们的生活体会被压迫的滋味，从他们的窘迫看社会资源的分配，从宗教体系看文士与法利赛人的问题。
3. 耶稣选择“进入平凡”—在人类的时间空间中，隐藏地在肉身中生活。他因隐藏而可以体会凡人的喜怒哀乐，深知人间的疾苦。

B. 平凡中的独特

虽然耶稣一直以天父的事为念，对著寻找他的母亲说：“岂不知我应当以我父的事为念吗？”（路2：49）但是他却顺服地跟父母回家，经验凡人之身躯的长大过程，从男孩、少年，直到成人。然而他的父母与周围的人常常希奇他的聪明和应对的智慧，看出他与众不同。在他平凡的身躯里，真道的光芒是遮掩不住的，神性的光辉蕴藏在他看似平凡的人性之中。

C. 生命之道隐藏在平凡中

1. 在不起眼的生命里，生命之道的丰盛与茁壮是

需要时间的，在一些平平无奇的经验中，生命之道正在扎根，在人的生命中蕴藏与彰显。
2. 生命之道一方面在隐藏与平凡之处栽种与培育，需要耐心和等待。另一方面，为基督作见证不一定是引人注目的，能默默地在平凡的日子中见证基督，也是另一种彰显生命的方式。
3. 即便在他人不留意自己的隐藏状态中，我们仍然能够在这些处境中学习耶稣的顺服与等待，打开眼睛从平凡处看自己，看世界。

五、安于隐藏与平凡的阶段

1. 在你的生活中是否有隐藏与平凡的阶段？这些人生阶段包括自己不受重用的时刻、遭到冷落的时候、不受赏识的时刻。你是否挣扎著要脱离这种卑微的平凡？
2. 对于跟随耶稣的人，我们不需要过于注重外界对自己平凡的定位。基督徒的独特，在于为耶稣基督的真道作见证。只要我们在自己平凡的人生中，让这真道之光可以从我们的生命见证出来，便找到自己独特可传的信息，活出自己的独特之处。

六、活出属於自己的独特剧本

生命的困扰与迷茫不在乎平凡，而在于没有独特的信息可传；找不到自己独特的信息，也就难以活出自己的剧本。其他人不能界定这剧本是否独特，而是要从自己对生命之道的回应来看此剧本的特殊之处。人的独特是因为他回应生命之道的呼唤，乐意跟从这生命之道，于是独特的召命在过程中渐渐成形。

第十二课
灵程与成长

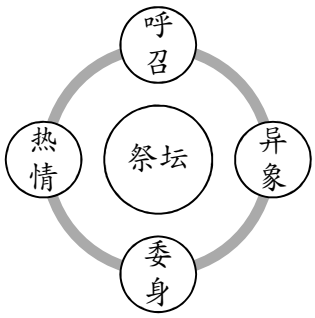
一、效法基督的旅程

1. 十字架：重生得救
2. 生活：圣经权威
3. 生命：基督为中心
4. 使命：传福音

二、因委身基督而成长

1. 寻找委身的祭坛与点燃祭坛的火
2. 从寻找召命到落实的祭坛
3. 呼召与异象
4. 委身于呼召与异象
5. 因委身而产生热情
6. 从热情进到更深的委身

三、从寻找召命到落实的祭坛



四、异象与呼召

1. 保罗的例子（徒 26：19）
2. 以赛亚的例子（赛 6：8）

五、呼召与蒙差遣

创 28：10－15

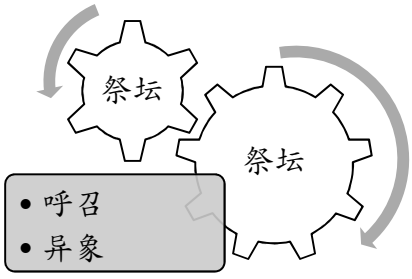
六、委身于呼召与异象

腓 3：13－14
1. 异象
2. 点燃祭坛的火
3. 委身的祭坛

七、因委身而产生热情

罗 12：11
1. “殷勤”的意思是“烧滚”或“沸腾”。我们要让圣灵保守我们在事奉上保持热情和满有动力。
2. 热情=渴慕+渴望+创造力+拉力

八、从热情进到更深的委身



九、委身是什么？

A. 委身是同心同行

基督耶稣的国度价值观，不只是注重眼前的好处与现世的回报。对门徒而言，那看不见的国度所带出的生活准则，引导他们从超越现实的向度，看今生短暂中一切的选择与投资。国度价值观使门徒明辨一切动机与行为背后的理据。这套价值理据使跟随耶稣的人，不怕在今生被界定为不成功、没果效，因为在基督的国度中，未来的荣耀正是少些取得今世的成就与成功而达成的。

B. 委身是愿意在同行中共苦

1. 委身是愿意为所爱的对象的幸福与喜悦，甘心放下应得的或是既得的好处，就算是少一点享乐与好处、不那么成功、没那么多奖励也愿意，只希望对方能多一点好处，多一些满足。
2. 委身是愿意为所爱的对象，自己甘心受苦，不但陪伴对方，分担对方的辛苦与痛苦，而且愿意为了让对方少吃一点苦，自己主动的选择为对方受苦与吃苦。委身的表现正是在同行中愿意共同分担痛苦与主动为对方吃苦！

十、灵性的旅程都是爱的创造／爱的召命

1. 不同的路径
2. 不同的风景
3. 不同的体验
4. 不同的成长

第十三课
耶稣与友谊

主是我们的好朋友！圣经有几处经文特别强调“耶稣当我们是他朋友”的概念，例如约 15：12－15。

一、他称他们为弟兄

1. 约 20：17
2. 来 2：11
3. 来 3：14

二、经历主的陪伴

1. 知己：聆听你。
2. 接纳与原谅：接纳真正的你，所以我们不需在主面前掩饰，他不会因你的弱点而轻视你。
3. 期望和你有共同志向：共鸣。
4. 尊重你的选择与自由。
5. 你可以真诚的对待他。
6. 保护你并为你的幸福著想。
7. 乐意分享你的生活。
8. 分担你的患难与悲伤。
9. 分享恩典与喜悦：一起开心。
10. 使你有成长的方向：成为更成熟的人。

三、耶稣是我们的“长兄”

1. 罗 8：29
2. 约 15：15
3. 约 15：14

四、让耶稣做我们的好朋友

1. 在父家中：做兄长
2. 在神国度中：做兄长式的好朋友
3. 在神教会中：做兄长式的好朋友

五、以主为中心做与交好朋友

1. 互相分享（Mutuality）
2. 同路人（Companion）
3. 交往与改变（Encounter and Growth）

第十四课
抉择与行动

每天我们都面对大大小小的选择，而人生的每个阶段也会经历不同的抉择。面对抉择，就需要做分析和决定。不同的决定会带出不同的下一步，也会影响未来的生活。有些人不善于做决定，因不敢承担后果或担心没有能力完成；有些人太多计算，患得患失，总想找到最完美的方案。

一、衡量选择是否讨神喜悦

1. 第一步：简单地列出所有可能的选择方案，包括时间、地点、人物、方法。
2. 第二步：以“赞颂我们的神”及“拯救自己的灵魂”作为选择过程中的目标。
3. 第三步：运用理性慎重思考目前的方案，列出每个方案的优点和缺点，经过比较后问自己“哪个方案更能取悦神？”
4. 第四步：仔细衡量所决定的方案，考虑“它对于赞颂我们的神和我的灵性成长，产生多少好处？”进一步思考是否选取或放弃。
5. 第五步：留意理性倾向于哪方面，而不是按著

感觉做决定。
6. 第六步：做了决定之后，将所选择的献给神，并恳请他赐福。

二、运用想像力

1. 想像神如何看待我的选择：试著想像神喜不喜欢我这个选择。我喜欢这个决定带来的结果，但是神喜欢吗？
2. 想像我辅导他人做选择：有人找我讨论和我相同的选择难题，这时我会说什么来帮助他做选择和行动？我应该按照给他人的建议做同样的事。
3. 想像我临终时会不会后悔：在我临终的时刻，对现在要选择的事，我会不会后悔此时的决定？为了防止临终时的后悔，我现在要慎重决定。
4. 想像在审判之日回顾这个选择：想像在神审判之日，我会如何看待现在的决定？我的结局会如何？我会不会感到惭愧或后悔？

三、与主耶稣对谈

1. 运用几种想像方法来看待每个选择，就能帮助我们跳出现在的时间与空间，从神的角度、旁观者的劝谏、临终时的反省、审判日的评鉴来思考我们现在的决定。
2. 退省者也可以拿一张空凳子，用空板凳的方式想像与神聊天、与不同想法的自己商讨、与临终时的自己聊天、与审判日的自己对话。经过这种探讨过程，我们更能全面考量现在面对的选择。

四、与耶稣同行

1. 选择的本身与过程是我们与神关系的一部份。在生活中我们通过选择更紧紧地跟随耶稣，渴望像他一样，甘心遵行父的旨意，并将自己全然交托给父神。
2. 应尽量“平心静气不强求”，这样对目前的选择之事，不会倾向于一定放弃，也不是一定要采取不可。反而，应像天秤的指针一样，不偏不倚，一旦察觉某事更能荣耀和赞颂神及拯救自己的灵魂，就乐意采用并将选择交给神！

五、主祷文

太 6：9－13

第十五课
召命与使命

一、召命：成为神恩典的出口

旧约	**新约**
1.信靠神的同在	1.跟从基督
2.宣扬神的真实与美善	2.传扬神国的福音
3.神藉百姓让万国蒙福	3.向外邦见证复活基督
4.活出作神百姓的生活	4.活出基督的生命

二、聆听与顺服

1. 奉差遣的教会
2. 奉差遣的人
3. 蒙召的人

三、教会历史中的典范

1. 修道院的传统
2. 出世与入世
3. 灵命与使命的互动
4. 圣灵在历史中的工作

四、深化召命：委身基督

委身基督是与他同心同行、同甘共苦，因著明白他，就信任并跟随他。如此，行事可以不凭眼见的利益，做事有准则，对于他人快速的成功、不当的取利也不会心怀不平。今生得多的，永生可能得少；今生取少的，永世可能取多！

五、喜乐成长：跟从、效法、活出基督

1. 见证与经历复活的基督
2. 信靠与顺服天父
3. 传扬与活出神国的福音
4. 宣扬神的救恩与美善
5. 参与神国度的扩展
6. 神使教会蒙福、万国蒙恩

六、使命的深化

A. 道进入人群中

1. 因看到他人的需要，见到自己的责任。
2. 因听到他人的悲叹，动了慈心去关怀。
3. 因感到他人的缺乏，促使分享的行动。

B. 道成形在肉身生命中

1. 在无助与软弱时，谦卑倚靠神。
2. 在失意与挫折中，经历神的爱。
3. 在成功与果效中，将荣耀归神。

第十六课
相遇与告别

一、在他人身上遇见耶稣

当我们日渐加深与耶稣的友谊时，我们不但见到耶稣与自己的友情，而且看到耶稣在天父面前，做天父众儿女的好朋友。于是我们见到其他弟兄姐妹生命中展现的耶稣，耶稣不仅在我们各人心中，也在我们彼此的关系当中。在父家中有许多弟兄姐妹，因著耶稣，我们也能彼此分享从耶稣来的友谊之情；因著耶稣成为友谊的发展核心，我们与弟兄姐妹的友情也有了重心！这种“以耶稣为核心”的友谊关系，使我们可以跨越各种差异，在天父家中、在神国度中做彼此的好朋友，也继续在耶稣里经历友情的更新与创建！

二、彼此因耶稣成朋友

1. 人生路上忧患与共
2. 一起分享灵程所得与互相交流
3. 灵程陪伴与同行
4. 为主共同有的梦想或志向
5. 肯为你著想，肯放下自己的好处

三、在耶稣里放手

1. 放手 = 尊重
2. 放手 = 不掌控
3. 放手 = 让对方自由
4. 放手 = 容许对方说“不”
5. 放手 = 让对方成为他／她自己

四、学会在基督里告别

1. 我们要告别的可能是好友，也可能是最难割舍的、亲爱的家人。无论这种告别是因迁移或因疾病、死亡，彼此不舍的难过常常是更深和更久的。说再见虽然困难，但更难的是不知如何说再见。
2. 道别其实是一个渐进的过程，包括：开始时就预料要道别、预告道别时刻就快发生了、一起回顾曾经共有的时光、度过说再见的时刻、彼此祝福、预备上路、启航踏向各自的旅程，最后预备迎接失落，期待他日相见。

五、告别是一个过程

1. 开始预料要道别，这意味著开始确认告别是必然的事实，一起准备迎接这个过程的来到，一起回顾过去的岁月，彼此感恩，也为此感谢神，彼此诉说相处中未曾处理或无法处理的遗憾，接纳当中免不了的感慨与欠缺。到了说再见的时刻，仍然还是不舍：“虽然不能在一起，但是你会在我心中，我不会忘记你的！愿他日再相见！”
2. 直到路程渐行渐远，有朝一日再相聚时，见到对方熟悉的脸孔后面，彼此都有新的生活与些许的陌生。此时才真的体会和接受，过去的日子已经是过去了，而过去与现在的距离才真的被正视。时间将过去与现在的空间清楚地隔开，也让我们清醒地看到，所有分离都是一种无法弥补的遗憾。

六、告别的旅程

A. 回顾

1. 正面的经验
2. 负面的经验
3. 自己的成长

B. 道别

1. 4 方面：

a. 诉说感谢
b. 承认失望
c. 放开不满
d. 期待新关系

2. 空凳子：说出没有说的话

a. 不要丢下我
b. 我不准你走
c. 我很生气你真的走
d. 我真的很想念你
e. 谢谢你的爱
f. 我会好好走下去
g. 锁与上锁

C. 预备迎接失落与悲伤

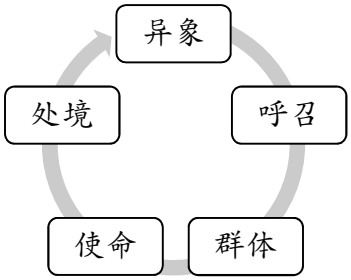
1. 预备心情
2. 迎向没有它／他／她的日子
3. 适应不再有它／他／她的日子

D. 启航

1. 迎向新的机会
2. 进入新的生活或环境
3. 建立新的日常步调
4. 专注与享受新的关系

第十七课
团体与培育

一、团体的形成



二、从上而来的异象与使命

1. 历史的独特处境
2. 当时的需要与挑战
3. 群体的看见与共识
4. 具体的活动与项目

- ✧ 常说的口号
- ✧ 被传说的故事
- ✧ 代表的人物
- ✧ 出版的刊物

三、不同阶段异象与使命的传承

1. 新的独特处境
2. 新的需要与挑战
3. 群体的看见与共识
4. 具体的活动与项目

- ✧ 重述异象与传统
- ✧ 选择定向与聚焦
- ✧ 安排优先次序
- ✧ 大群体中的交流与互动

四、从内而来的异象与使命

1. 新的独特处境
2. 新的需要与挑战
3. 个人的看见与心动
4. 内心的梦想与负担
5. 委身的具体项目与行动

- ✧ 重述异象与传统
- ✧ 选择定向与聚焦
- ✧ 安排优先次序
- ✧ 大群体中的交流与互动

五、培育

1. 传承除了需要有明确的异象和使命作前导，也需要有效的培育计划与关顾系统。保罗邀请提摩太寻找那“忠心能教导别人的人”，并提醒他对传承者的要求，先是有忠心，然后是未来可以有教导能力。
2. 保罗以 3 个身分作比喻，藉此说明门徒的生命态度，包括：当兵的、竞赛的人、农夫。
3. 保罗提及的培育包括：福音异象的传递、对使命的热忱、对自己成长的追求、在圣灵里的更新、服务教会的爱、群体中的扶持与守望、对时代的分辨与洞察等。

六、培育范围

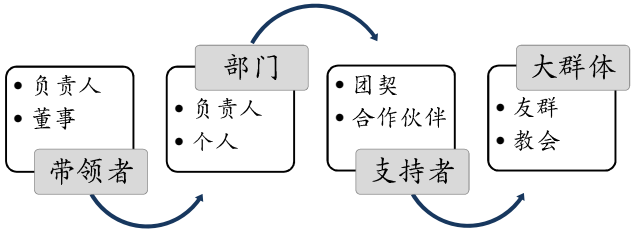
参考耶稣会将会士的基本培育分为以下 6 方面。

1. 总则：所有的培育都指向使徒性目标—对自己和他人的灵魂有益、回应福音需要、服务人的心灵、面对时代问题、促进正义。将灵修、团体生活、使徒工作与进修学习整合在会士的生命中。
2. 灵修培育：在自己召命的进深中继续成长，在信心与爱心中祈祷感恩、领受圣餐、学习分享信仰、固定退省。每位初入门的耶稣会会士都有成熟的督导帮助他们平衡地发展。
3. 团体生活：参与团体活动与固定的礼仪活动，增加彼此了解，在合作与顺从中彼此规劝，建立家庭般的手足之情，同时有纪律地过团体生活。
4. 读书与学习：努力追求丰富的学识，以成为基督卓越的使徒。神学与哲学要兼顾，对充分的语言训练、敏锐的思维与时代中所需的社会科学要多方进深。
5. 神学培育：神学培育是为了更好地服务教会，将信仰传承下去，努力将读书、跨文化的训练与个人灵命结合在使徒服侍中，以影响社会。
6. 使徒性培训：培训是为了担当基督所赐的使命，因此，任何课程、实习与训练都是为了预备自己的生命与能力，以全力投入服侍世人的福音使命。

七、凝聚异象与落实使命

重构异象（Reframing Vision）	• 句子重组与排列 • 用字 / 说明方式
异象宣言（Mission Statement）	• 清楚 • 具体 • 5 W & 1 H（六何）
行动（Action）	• 项目 • 目标

八、创造运动的新活力



第十八课
宽恕与复和

教会在这个不安的时代除了发挥先知的角色，伸张公义、为弱势发声、为追求公平而努力外，如何同时兼顾好怜悯与有恩慈的祭司角色？教会群体又如何在这样的时代，保持谦卑的心与神同行？在教会历史中，许多灵修传统都要求退省者每日或每周定期操练一些礼仪，包括向人告解和领受圣餐，以表明人要不断向人与神悔改，更要不断与人与神和好。

一、耶稣的宽恕与教导

1. 路 23：34
2. 太 6：12
3. 太 18：21－22
4. 路 17：4

二、从受伤到复元

A. 第一阶段：诚实看清“伤害”

1. 不能接受
2. 深感被欺负
3. 伤心难过

B. 第二阶段：“憎恨”

1. 归责与究因
2. 生气与愤怒
3. 后悔与不甘

C. 第三阶段：“报复”

1. 讨回公道
2. 明处反击
3. 暗中报复

D. 第四阶段：“复原”

1. 告别过去
2. 处理失落与沮丧
3. 复和或独自启程

三、从复元到释放

1. 身体休息
2. 环境安顿
3. 感情支持
4. 设界线
5. 祷告的操练
6. 圣灵的医治与爱的触摸
7. 没忘却的记忆
8. 不再刺痛与反弹
9. 能善待对方

四、从释放到平安

1. “平安”一词在旧约为“沙龙”（*shalom*，参士 6：24），有完整、丰满、完成的意思。
2. “平安”在新约更指十字架的平安，指人与神、人与人之间和好的关系（弗 2：15－17）。

五、教会的实践：饶恕与怜悯

教会是被饶恕的群体，宣讲的是饶恕的福音。

1. 西 3：13
2. 弗 4：32
3. 太 18：27

第十九课
勇气与盼望

一、关键因素

1. 领袖的装备与训练很重要，尤其是训练他们在逆境中仍然抱持勇气与盼望，这是让领袖可以继续走下去的关键因素。
2. 你可以反省一下：

a. 近日是否有些事情令你感到灰心沮丧，没有勇气继续努力？
b. 在这种情况中，你的祷告是什么？
c. 你用什么方法度过灰心沮丧和没有勇气的时刻？
d. 教会群体或牧者如何帮助你度过灰心沮丧和没有勇气的时刻？

二、门徒的经历

A. 失去盼望的日子

1. 当门徒跟随耶稣一段时间后，以为自己一辈子都会在耶稣身边，参与在他的医病、赶鬼、神迹奇事中。但是，耶稣却突然被捉拿，离开他们了，他们在惊慌中只有自保，各自四散逃跑。
2. 在这慌乱、迷失的过程中，犹大因卖主而自杀，彼得胆怯 3 次不认主。这段时间门徒既软弱又失望，他们对耶稣失望，对自己则是更深的失望。作为耶稣所深爱的门徒，在耶稣受难的时刻，他们却只是图利与自保。他们不能原谅自己，彼得选择逃避，犹大则选择上吊。

B. 没有勇气面对自己

1. 耶稣深知这种对自己失望的痛苦，他复活后，特别 3 次查问彼得的爱心（约 21：15－17）。
2. 彼得的心本来是充满失败的羞愧，因为他曾在最后晚餐中，毅然向耶稣表明自己的爱，甚至愿意为他死（路 22：31－34；约 13：37）。
3. 彼得从自己的懦弱逃跑，清楚了解自己的爱并不坚定，不再自信自满，而是有自知之明，知道自己无法像耶稣爱他那样来爱耶稣。
4. 但就算彼得的爱不完美、不坚定，他也是从心底爱耶稣，而耶稣也深知彼得对他的爱。

C. 从罪疚与羞耻中得医治

1. 耶稣明白并体恤懊悔、惭愧中的彼得，藉著对彼得的重新信任，他将自己的羊交给彼得喂养，使彼得可以因为耶稣对他的信任，从罪疚、羞愧与失望中获得释放，重新接纳自己，对自己有盼望。彼得本来因为罪疚与羞耻，不能面对自己，也不能面对耶稣，更不用谈做领袖、牧养其他人了。
2. 耶稣对彼得的接纳使他在失败后，可以再次肯定耶稣对不完美的自己的深深爱护，并接纳他不坚定的爱，容许他在有限的爱中来服侍他、带领教会。

三、负伤的医治者

1. 耶稣的门徒虽然经过软弱、羞愧、失去平安，但又因为耶稣的赦免、接纳、看重，负起他所委派的任务，为平安的福音作见证，将主的医治和大能与他人分享。
2. 跟随耶稣的人能够勇于作见证，不是因为他们有成功的人生故事，有令人羡慕的完美表现，而是他们经历过失败或失意的过去、自我放逐的飘零历史。若是他们今天有福音的信息可传，只因为耶稣的爱与医治临到他们破碎的生命，用赦免与饶恕将复活的生命注入他们死亡的黑暗中。

四、依赖主从死里复活的大能

1. 耶稣的复活，带给失去盼望的门徒深刻的接纳与医治，除去了人因犯罪而不能挣脱的自责、定罪、懊悔，释放了人心深处日夜纠缠的罪疚与羞耻。
2. 今天服侍神的人，仍然可以不断经历耶稣那从死里复活的大能，因为这大能医治了我们因罪对自己、对人、对神的隔膜，基督里平安的联合(communion)取消了罪带来的隔阂，复活的喜乐临到那些活在定罪幽谷中的人。这是被释放的喜乐，是再创造的欢欣，能带来对生命的颂赞、感恩与奉献。
3. 如果我们可以为复活的基督作见证，这是因为复活的基督天天在我们软弱的生命中显现（林后 12：9）。
4. 今天的人常常活在对自己、对人、对外在制度的指责与失望中，甚至停留在绝望当中，人倾向于只看到问题而看不到盼望。然而在我们失望与定罪之处，耶稣让我们看到，这正是他要以恩典转化的地方。

五、谦卑的事奉者

1. 心灵经历过从死里复活的人，在自己的伤痕与破碎处产生对生命最深的颂赞和感恩，有如保罗传扬复活的基督时的欣然心态(参林前 15：10)。
2. 保罗曾经逼迫耶稣，但是当他遇见复活主后，却看自己是一个蒙恩的人。他常夸自己的软弱，为自己所经历的软弱而颂赞神的拯救，感谢神的大能。
3. 我们因为敬畏从死里复活的基督，虽然有失败与软弱，但是尊重、珍惜基督所委派给我们传福音的职分，成为颂赞、感恩与奉献的软弱传道者。

六、瓦器中的宝贝

1. 我们不能倚靠软弱的自己，为复活的基督作见证，否则也可能被人绊倒或跌入令他人失望的深渊中，甚至因为他人或制度而失去勇气、盼望、平安与爱。
2. 耶稣邀请我们依赖他从死里复活的大能进到人群中，无论是对人宣扬他的福音，或是藉由改革更新制度为耶稣作见证，我们都极需要内在的勇气、盼望、平安与爱的力量，就如放在瓦器中宝贝的比喻（林后 4：7－10）。

第二十课
教会与社会

一、面对职场牧养的新挑战

1. 均衡的全人灵命塑造与培育涉及身心灵各个层面，包括重整个人的内心世界与面对身处环境的挑战；同样，整全的教会牧养也要兼顾对内与对外。
2. 好的灵命塑造与培育架构，可以带出良性的创建循环—在个人与群体间、在向内与向外之间、在对内与对外中。
3. 职场基督徒的灵命培育正是一个尝试，帮助教会跨越界限，从另一个切入点来建立教会，成全众圣徒。

二、职场灵命培育需要心态上的改变

1. 以教会活动为中心，转变成以宣教外展为导向。
2. 以职场的挣扎经验为起点，进而寻求圣经价值观的引导。
3. 从以牧者为中心的单向教导，转成双向交流。
4. 鼓励在职工作的弟兄姐妹培育多向度智能。
5. 启发在职人士开创退省空间。
6. 帮助职场中的基督徒察觉神对自己的塑造。

三、用八福做灵命培育

A. 背景

1. 太 5—7 章通称“登山宝训”，耶稣在此教导作门徒应有的身分和职责。这也是马太介绍耶稣五大讲道词的首篇。
2. 马太提及登山宝训宣讲的时机，是在耶稣从群众中退去和上山之后向门徒说的。耶稣这段伦理教训的对象并非一般群众，而是有心跟从他的人。
3. 比较太 5:3 和路 6:20，就可以知道马太以“八福”的形式强调“福”是人内在的德性，而非外在加诸人身上的。
4. 跟从耶稣的人必须具有作“地上的盐”和“世上的光”的生活表现。马太直接以“你们”来指明基督徒必须以好行为来作为生活的见证，归荣耀与神（太 5：16 下）。
5. 耶稣受试探和八福之间，耶稣宣告天国已来临，他呼召人悔改。耶稣在他的天国宣言中，揭示了天国子民的基础和特质。

B. 盐和光

1. 在太 5：13—16，耶稣说他的门徒应该是世上的盐和光，指出国度子民要影响世界。
2. 盐在世界中发挥杀菌防腐的作用，防止完全败坏；“失了味”，就是失去盐的功能。
3. 光照亮周围黑暗的世界，如同建在山上的城是无法隐藏的。同时光也在家中照亮，并且发光的灯不要放在量谷的斗底下，而是放在灯台上，照在人前，让人看见无忧无虑、喜乐赞美受感动，将荣耀归给父。

C. 八福（太 5：1—16）

1. **虚心**（或译“贫穷”；太 5：3）

a. 天国的信息是呼唤人必须灵里贫穷。

b. 人必须在神面前谦卑下来。

c. 真正谦卑是表达需要主和主的恩泽。

2. **哀恸**（太 5：4）

a. 哀恸是因他们的罪。

b. 在天国得安慰的人。

3. **温柔**（太 5：5）

a. 温柔的人是指那些有温柔的心和自制力的人。

b. 温柔的人不剥削和压迫他人，不复仇也不仇杀。

c. 效法基督并不表示他们软弱，而是柔和谦卑。

4. **饥渴慕义**（太 5：6）

a. 强烈地渴望蒙神喜悦。

b. 强烈地渴望按神的旨意去行，将神的旨意在生活中行出来。

5. **怜恤**（太 5：7）

a. 因他们自知有所缺乏、需倚靠别人、软弱和不完全，他们明白什么是怜恤。

b. 当他们从主得到满有恩慈的礼物时，他们亦知道应仁慈地对待他人。

6. **清心**（太 5：8）

a. 清心指内在纯净和意念专一。

b. 清心指一个人所做的决定、心中的渴望、思想、意图、意愿，都以讨神喜悦为依据。

7. **使人和睦**（太 5：9）

a. 神是和平之君，他的整个拯救计划是使那些以前和他分隔的人与他和平共处，最终给全地带来和平（赛 9：6—7）。

b. 只有神才能赐下这和平，这和平是世人所不明白的（约 14：27）。它的起始点是与神和好，然后延伸至与人和好。

8. **为义受逼迫**（太5：10）

a. 在这世界，当人企图推广和平、拥护公义或过一个柔和谦卑的生活时，就会被敌挡。耶稣传扬正确的美德，呼召人进入他的国度，他的信息却被敌挡。如果连他们都遇到逼迫，门徒岂不也遭到逼迫呢？

b. 信徒应为主而活，拥护公义与公平，彰显仁慈，保持温柔和灵里的贫穷，也就是有令人赞许的品格。但他们知道真正的公义会冒犯很多人，故此他们要预备好遇到拦阻。

9. 第九福：**甘心作傻子**（太5：11—12）

第廿一课
阅读与写作

一、阅读安排

1. 过去最影响你的属灵书籍是哪些？最近有哪些信仰书籍是你想读而没有时间阅读的？以前有哪些书籍是你常常阅读而现在没有时间阅读的？
2. 现代的生活多姿多彩，但是对很多忙碌的基督徒而言，生活却是越来越缩窄与单调，能在下班后把家里的事安顿好，一天的精力也就差不多耗尽了。谈到阅读，若是能看三两则短文或翻翻报纸，已经相当不错了，平日仅有的固定阅读空间，可能是在公车或地铁上，看看脸书上的贴文，至于信仰书籍与灵修作品，未必有足够的心灵空间去深思与消化。
3. 若能在固定的作息中安排阅读时段，就能创造心灵空间去深思与消化灵修作品与相关书籍。

二、阅读的时间

1. 可按自己的生理时钟而调整，无论是早上、下午或晚上，每个人最可以集中精神的时段不同。在退省中的阅读安排，可以一个半小时为一个阶段，之后起身走走，或是写灵修心得。
2. 阅读分量不需要多，重点不在于努力吸取知识，而是要消化所读与进入反思。内容的多与寡视乎退省者的吸收状态，若是体力与精神状态良好，读得多并且读得深刻，也是独自沉思的享受时段。

三、重复阅读

慢慢阅读与重复阅读可以帮助我们深入地消化一段文字，用品尝的心态细细回味所读的内容，读到有感动之处也可以停下思考。放慢速度与重复阅读，能帮助退省者有空间让自己的记忆浮现，聆听心中的自我对话。

四、阅读书籍的选择

很多人以为阅读一定要选择灵修短文或祷文，其实，退省是一个空间，在一段特定的时间内，透过读经、祷告、与灵修导师交谈、个人阅读等安排，让自己专心与神对话，调整自己的心思意念。只要是能帮助退省者更深地与神交通、与自己对话，不需要一定选择灵修类丛书。无论是信仰的小说、诗词与见证，还是一些有深刻神学思想的作品，都可以帮助不同个性、不同人生处境的人丰富心灵。

五、退省中的阅读

1. 退省中的阅读是一种与神、与自己对话的方式，选择阅读的书籍最好不要过度偏向某一种。阅读帮助退省者与作者对话，然后觉察到自己的思绪，再将这些感想化成与神的交谈内容。
2. 安排多元化的书籍，可以帮助退省者产生多面的领悟，也增加退省空间和与神交谈的内容。
3. 可以早上用灵修祷文，下午用灵修操练习作，晚上读一段简单的灵修短文。对于刚入门的退省者，可以先采用自己的信仰群体所熟悉的灵修书籍或祷文集，重温与复习可帮助退省者深化这些资源。目前许多翻译的灵修材料也相当适合华人使用，若能请教一些成熟的退省者的经验，则可以寻找到新的灵修辅读作品。

六、与属灵友伴一起阅读

1. 若是与属灵友伴一起退省，对材料的选择与分享的安排则较需要一致。例如，早上可以各自默想同一段经文，下午做同样的操练，晚上的分享则可以根据这些材料，集中在一到两个焦点深入分享。
2. 灵修材料的选择，是为了个人灵修经验的整理、分享。若是与家人一起去退省，则可以因人而异，但是每天至少要有一段时间谈谈自己在一日退省中做了什么练习，并有什么新的感受。

七、阅读与群体

若是教会的小组或群体的退省设计加入阅读，则需要多方面的考量。

1. 首先，阅读材料要配合大会的主题，这些文字

只是帮助弟兄姐妹能从另一个角度，或换一种方式深思大会的主题。

2. 其次，阅读材料要配合小组的分享。一些好的反思与导引题目，可以进一步帮助退省者整理思路与感受，若再加上邀请组员分享自己的经验，则可以在团体中加深交流的品质。
3. 最后，提供给弟兄姐妹相关的书单或资料，让他们可以继续深化这方面主题的阅读。

八、退省中的写作

1. 在退省时将心中的感动与领受记录下来的习惯，有助我们对圣灵提醒与引导的触动更加敏锐。特别是在忙碌中，即使没有任何亮光，也在午间或黄昏 15 分钟的退省时间，写下自己的祷告与求恩。
2. 退省中的写作不是为写作而写作，而是为了更清楚与自己的对话，更用心地向神祷告。记下聆听神微小声音的经验，以致更熟悉自己与神交谈的经验。
3. 退省者可将一段文字简单表达，例如：

a. 对同一件事用象征性事物描述自己的心境；
b. 用说故事方式描绘一次灵修经验；
c. 找出一些钥字，简述近日的灵修体会；
d. 用图画表达再加上标示，道出此时的景况；
e. 当然也可以创作一首诗词或诗歌来述说心中更深的感受。

4. 经由这种创造性的文字表达练习，我们在其他方面的分享与表达也会变得具体、清楚、有特色，缓慢地增强我们与人的沟通能力。

九、灵修日志

1. 聆听神：透过默想、默观、礼仪、灵修分享、独处、阅读等活动，记下神临在所带来的触动与体会。
2. 聆听自己：整理在默想、默观、礼仪、灵修分享、独处、阅读等活动中，所带出的新思想、感动、直觉、悔改。
3. 进入自我对话：因为聆听神、聆听自己，自己与自己的交谈内容呈现出很多挣扎与辩论，记下心中的自我鼓励或自我责备。
4. 与神的交谈：把自己真实的感受或挣扎带到神面前，或感恩、或求恩、或哭诉、或认错，将单独与自己的对话转移成邀请神一起与自己交谈，写下交谈内容。
5. 分辨圣灵的引导：将一些体会写下，按著察觉方法，分辨哪些声音是自己的，哪些是圣灵的引导？神在何处向我们显现？特别留意出现在心中的强烈渴望与梦想，是否帮助我们更想亲近神。这些省察有时需要耐心等候。
6. 前瞻与立志：我们将自己在神面前的立志写下来，也记下神提醒的弱点与过错，渴望改变的方向与改善的重点；也可以将自己的梦想写出来，将它对自己的意义在默想中与耶稣分享。
7. 我的祷告：用最自然的语气对神说话，祈求圣灵继续光照与加力量给我，使我更像耶稣基督。

第廿二课
敬拜与礼仪

一、教会群体一起敬拜与领圣餐

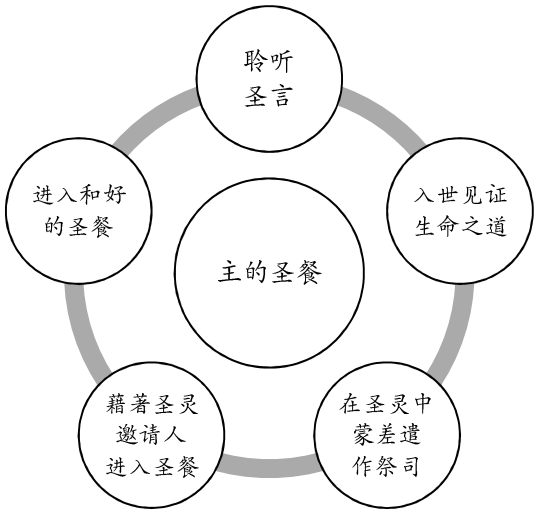
A. 圣餐是一同敬拜与欢庆

圣餐是我们在基督里，与教会群体一起对神发出由衷的敬拜与欢庆，有勇气与盼望面对软弱的自己，在感谢与颂赞中，藉由“在基督里”、“与基督同行”，成为基督的模样。

B. 圣餐带来改变

圣餐引导教会群体聆听圣言、入世见证生命之道、在圣灵中蒙差遣作祭司、藉著圣灵邀请人进入圣餐、进入和好的圣餐。这个典范可聚焦成 3 个向度，帮助我们思考“使万民作主门徒”的使命内涵：

1. 领受圣餐的末世群体；
2. 为神之道作见证的入世群体；
3. 在圣灵的爱中蒙差遣的祭司群体。



二、为神的道作见证的入世群体

1. 教会是见证基督与他复活生命的群体，“道成肉身”的见证不单单是口说，更是生命的分享与行动，让耶稣的生命之道在我们整个人与信仰群体中被见证出来。
2. 对教会的见证实践而言，由于神是一位关心穷人、怜恤无助者的神（申 10：18），他也要求属他的子民在日常生活中对寡妇、孤儿、寄居者和贫穷人付出关怀。寡妇、孤儿、寄居者和贫穷人可以是具体的族群，也可以是象征的群体。但是教会群体在生活中学习寻求公平，解救受欺压的，给孤儿伸冤、为寡妇辨屈时（参赛 1：17），常感到有限与乏力。

三、在圣灵的爱中蒙差遣的祭司群体

1. 彼前 2：9－10。门徒因著耶稣基督的挽回祭与神复和，并且成了祭司的群体，担起劝人与他和好的职分（林后 5：14－19）。
2. 现今，我们因被神怜恤，而在基督里有怜恤人的新生命，藉著圣灵的更新，能在教会群体中彼此饶恕，也将神的怜恤介绍给他人，并且积极地在社群纷争与对立的伤害处，藉由吃苦服侍他人，忍耐做和平之子，宣扬基督那怜恤、饶恕、爱与平安的福音。
3. 教会对著世界具有祭司群体的角色，宣告神的怜悯与恩慈，邀请世人与神和好、与人和好，因此，在教会的崇拜安排中，会众领受圣餐与聆听圣言后，应该是“道成肉身”差遣礼。

四、在圣餐中与主相遇

1. 退省者的灵修操练要与圣餐配合，因为圣餐将人从悔罪带入赦免，呼召人从自怜进入恩典，带领人从逃避归向团契与相交。
2. 圣餐将三一神对世人的爱在基督里具体地呈现出来。在圣餐中，纪念者经由认罪与悔改，透过领受主的饼与杯，因著圣灵的工作，体会基督真实的临在，不断在基督舍己的奉献与牺牲代赎的爱中，生命经历更新与真实的转化，进入神赐给人的赦免与接纳的平安中，期待天国的喜乐。
3. 神一切的美善都在基督里赐给人，我们的勇气、盼望、平安与爱唯有在基督里才能找到真正的根基。

五、圣餐的大纲与意义

太 26：26－29；林前 11：23－29

A. 祝福：在基督里的感恩与敬拜

1. 感谢神的恩典
2. 奉献自己的一切
3. 敬拜天地的创造主

B. 记念：基督的救赎与新约

1. 记念逾越节的筵席
2. 肯定基督舍己的救赎与牺牲的爱
3. 肯定在基督里的新约

C. 饼与杯：在圣灵中经历基督真实临在

1. 用擘开饼与举起杯来记念基督的救赎
2. 接受基督舍己与牺牲的爱
3. 经历在圣灵中的转化

D. 递给他们：活出在基督里和好的团契

1. 在基督里彼此饶恕
2. 效法基督舍己自我给予和牺牲的爱
3. 活出在基督身体里和好与公平的相交团契

E. 神（我父）的国度：等候新的筵席

1. 欢庆必成的国度
2. 等候神国全然彰显的盼望
3. 等候基督新的筵席

六、反思与应用：个人与群体

“使万民作主门徒”的使命，不单是邀请人进入领受圣餐的末世群体，以成全众圣徒建立基督的身体，积极参与在他永恒的国度为教会使命的焦点，更是寻找在当代的挑战中，教会群体可以活出祭司职分，不断在圣餐、圣言与圣灵中，帮助主门徒经历主的医治、更新与复合，并在这战争、冲突、急功近利的末世中，宣扬与见证这医治、更新与复合的好消息。

第廿三课
自然与默观

一、透过大自然与神交谈、聆听神说话

1. 最近你是否有到大自然中散步或游玩的经验？大自然常带给你什么惊喜？你是否曾在大自然中见到神的临在？神藉大自然向人说话，大自然也成为人与神相遇的平台。
2. 进入大自然不只是让人心灵平静，透过大自然与神交谈、聆听神说话才是重点。看到满天的星星与浩瀚的宇宙，我们惊叹神的伟大；望著满山多彩秋色，我们感到四季的运转，万物中生命的转变；见到山崩海啸，我们深感生命的脆弱与渺小。但是更重要的是，神藉著大自然中的一片落叶、一只飞鸟、满天的彩霞、窗前的雨滴，向每一个平凡卑微的人说话（诗19：1—6）。

二、大自然退省的安排

大自然是我们与神相遇的场景。或宏大或微小，大自然让我们从美丽的宇宙与一切被造物，看到创造主在世界的临在与荣美，也帮助我们谦逊地因著尊崇创造主而对万物有一份尊重与爱护，并在当中敬畏神，敬拜这位创造主。

三、在大自然中赞美创造主

1. 法兰西斯・伯纳丹（Francis Bernadone, 1182—1226）是方济会的创办者，在他的灵修生活中，他以赤贫生活仰赖天父的丰富产业。他以心灵完全不占有的状态，承受天国的一切福乐，并且心灵自由地亲近造物主。
2. 他谱出著名的《太阳颂歌》（*Canticum Fratris Solis*）。诗中他歌颂太阳兄弟、月亮姊妹、繁星、水姊妹、火兄弟、大地母亲，邀请宇宙万物组成合唱团来赞美创造主。他用心灵的眼睛看到大自然的光明、美丽，对万物怀著一份在父家中的兄弟姐妹的情谊。
3. 在大自然中赞美创造主的灵修生活，帮助我们有一种透视，看到创造主在世界的权能与荣美，也帮助我们谦逊地意识到，我们不是造物者，更因著尊崇创造主而对万物有一份尊重与爱护。

四、随时随处

可以为自己安排一个固定亲近大自然的时间表。大自然环绕著人与神交往的时间与空间。要体会不同的大自然景观与感受，不一定要到远方去，也不一定要在特殊的季节。只要我们用心去看，去领悟。四季都与我们同在、白天黑夜都看顾我们的神，随时随处都可以在同一地点，因不同季节与不同时段，开启我们对他不同的体会与认识。

五、教会在大自然中的退省

教会若选择在大自然中的营地作退省，最好事先把营地附近的路线图与应该注意的事项发给弟兄姐妹，也给予大自然灵修的基本指引，让大家能好好运用营地的设施，有时间和空间进入大自然中，有独处的时段。如此，才能帮助弟兄姐妹享受在大自然中的退省。

六、配合其他灵修活动

1. 大自然退省的安排，也需要配合默想、祷告、阅读、写灵程日志等活动，免得变成外出旅游、欣赏风景。
2. 建议都会中的基督徒，每月一次安排在大自然中看日出，或是在黄昏看日落，就寝前则在满天星斗下有呼吸清新空气的机会。
3. 这种从工作中抽身进入大自然的时段，会让我们有多些空间思考问题，让心灵透透气。例如，我每星期常抽出一天准时下班，到靠近家的地铁站就出来，沿著黄昏的海堤走回家，一路走一路与神交谈，回到家就写日记或阅读。周末清晨有时和丈夫到郊外散步、吃早餐、安静地走路，晚上则默想、祷告、阅读、写灵程日志。

第廿四课
指引与陪伴

一、灵程路上的陪伴

1. 过去在信仰成长历程中，有哪些人曾深刻影响你的灵命塑造？这些人怎样影响你的召命？你如何透过这些人经历神的呼召？
2. 灵修陪行是一种艺术。当陪行者与退省者双方能彼此尊重对方所思、所感，不以个人经验立刻下定论，而是肯定对方的独特领受，彼此自在地分享与探讨灵程经验时，便能缔造退省的敞开空间。
3. 这意味著靠圣灵的启迪，他们将在这敞开的空间见到神在别人生命中的同在与作为，圣灵在这空间为许多的生命注入新的生命。

4. 建议你试著关心一位在灵程上需要陪伴的弟兄或姊妹，与对方固定每周见面一小时，彼此谈谈近日的灵修心得。每次写下自己在当中的体会。会面中，观察自己对圣灵带领的体验，记录自己的成长，同时也观察自己在彼此交通的反应中，有什么是需要改善的。

二、重拾失落的陪行关系

A. 大都会的生活实况

现代大都会的生活可以用 3 个字来形容:忙、快、累。基督徒很难有时间、空间与精力经营深入的主内情谊。面对这种情况，教会若是只以聚会、活动为主要的牧养框架，肢体相交就变成聚会式的运作，而不是生活中灵里的交往。

B. 灵程陪行者的 3 个基本任务

1. **探讨在灵修过程中的情绪经验**：灵修辅导者除了专注倾听操练者深入分享灵修经验，也要主动用开放式问句，引导和邀请操练者深入分享灵程正面和负面的状况。灵修辅导员要特别留意操练者的情感波动状态，将焦点集中探讨与检视灵修经验中产生的灵性情感：高山和低谷的原因与过程。
2. **洞察深处的渴望与试探**：灵修辅导员可以按照操练者经验灵程正面和负面的状态而给予进深指引。为了可以深入地和操练者对谈，灵修辅导员要帮助操练者洞察自己的渴望，并邀请退省者解释目前正面对的试探与挣扎。
3. **取得内心更大自由更活出召命**：灵修辅导员帮助退省者处理试探、挣扎及克服不妥当的渴望的同时，应鼓励退省者靠著神的恩典，寻求更多自由以回应圣灵，并选择跟随基督。

三、简介灵程指引与陪伴原则

A. 误解

许多人对灵程导师与属灵导引有不少误解。它其实不是基督教心理辅导，也不只是一般的教牧关怀，而是灵修群体中一对一的牧灵关系。灵修辅导多指灵程陪伴过程。基于互相信任的关系，操练者可以和灵修辅导者交谈灵修与祈祷经验，盼望藉著两人的对话与祷告，让操练者经历生命的转化。

B. 灵程指引在实践中的 10 项应用原则

1. 帮助操练者安排退省的日程
2. 展开灵修交谈并给予对焦的引导
3. 帮助操练者有意识地察觉与神的互动
4. 敏锐圣灵的工作并与圣灵紧密同工
5. 注意操练者的灵程起伏
6. 共度软弱时刻
7. 能接纳人性的复杂度
8. 对人生成长的历程有基本的概念
9. 能处理灵修辅导关系的张力
10. 为亲密立界线

参考书目

☆ 1. 潘怡蓉。《相遇都会灵程路》。香港：证主，2016。
2. 贝内尔著。卜妍娉、陈永财译。《灵程同路人—属灵友谊和导引的祝福》。香港：学生福音团契，2008。
3. 贝利著。谢秉德、魏兆淇等译。《私祷日新》。香港：文艺，2013。
4. 希芙著。石彩燕译。《宁静源—给你的退修指引》。香港：基道，2005。
5. 侯特著。杨长慧译。《基督宗教灵修神学简史》。香港：道风山，2007。
6. 唐慕华著。陈永财译。《俗世中的安息日操练》。香港：学生福音团契，2003。
7. 盖恩哲尔、威霍特编。纪荣神、陈慧珣译。《灵命塑造—基督徒教育手册》。台北：华神，2011。
8. 斯托得著。谭达峰译。《心意更新的教会》。台北：校园，2012。
9. 惠特尼著。谭达峰译。《操练的力量》。台北：校园，2016。
10. 霍华德著。李永明、郑淳怡译。《21 世纪基督教灵修学导论》。台北：校园，2014。

☆ 推介书籍