

## 勤靈修：生命與默想

### 壹、靈修分享

溫習：1. 門徒是，過一個回應召命的生活方式。

2. 人的召命就是尋回人性的生命，亦即是尋求神及活在群體中的人生。

3. 作門徒意即在基督裡 ( in Christ )、與主一起 ( with Christ )、跟隨基督 ( follow Christ )。

4. 作門徒的三重攔阻是：過於自恃、未計代價；自行判斷、優先次序；太多顧慮、留有餘地。

5. 門徒是敬拜者，是與神互動交流的生命，有以神為中心的生活方式。

### 貳、默想，就是進入聖道當中

「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，<sup>2</sup> 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！<sup>3</sup> 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」 ( 詩 1:1-3 )

一、默想的生命：不斷潛心反覆思考聖經，整個人被神話語引導及帶領的人。

「梅頓：默想的生命就是...在生命的最深處與基督聯合，而經歷聖靈引導的默想的人，就是那些願意在生命深處接受基督的人。」( 高銘謙，頁 52 )

試說出攔阻你用心去靈修默想的因素，並互相為此祈禱求神加力。

## 二、默想的實踐：從親身經歷默想去學習默想

1. 選擇合適時間：安靜清醒、無人打擾的神聖時刻。
2. 找個好的地點：不受騷擾，專心與主親近的地方。
3. 須要好的姿態：舒服、放鬆、深呼吸、專注於神。
4. 寫下靈修筆記：閱讀及默想經文，記下心得感受。

你認為每天的哪個時間及地點，最適合自己去做靈修默想？馬上開始實踐吧！

「傅士德：默想的目的是要幫助我們更清楚地聽見神。

默想是聆聽、感受、留心基督的生命和光輝。」(高銘謙，頁 51)

參、結語：跟隨主的蒙福門徒，是個經常靈修默想、活在神話語中的人。

五天靈修主題（嘗試寫下筆記，下周分享心得）：

一、按詩 1:1-3，有福之人是個怎樣的人？

二、你繁忙嗎？你有每天都預留時間去親近神嗎？

三、你是否只注意自己外在的生活而忽略了自己內裡生命的需要？

四、思想：默想不能透過文字或課程去學得，須要你去親自實踐。

五、試評估自己的靈修默想生活，你覺得自己做得怎樣？