

---

# 與主親近,週日的退修 禱讀法 (2)

2023-01-08

---

---

## 本課重點

- 引言
  - 安靜
  - 聆聽神的聲音
  - 禱讀法的操練
-

---

## □ 引言

### ➤ 城市人的特點

1. 忙
2. 快
3. 煩

---

## □ 安靜

- 你們要休息, 要知道我是神 (和合本) ( 詩 46 : 10 )
- Be still and know that I am God. (NIV)
- Cease striving and know that I am God (NASB)

## 什麼是安靜?

安靜是一種操練。

安靜不是倒空, 安靜是專注在耶穌身上。

---

- 
- Our fear of being alone drives us to noise and crowds. (Richard Foster, Celebration of Discipline )
  - 一個屬靈的基督徒在繁忙和嘈吵的生活中, 保持一個心靈平靜安穩的狀態, 以致能夠與神建立一個緊密的生命, 活出在世而不屬世的生活模式. (魏健智, 靈修學講義 )
-

---

## □ 聆聽神的聲音

1. 聖經
2. 每日遭遇 (daily life)
3. 牧者, 屬靈長者, 配偶

### ➤ 例子

**Brother Lawrence (The Practice of the Presence of God)**

---

---

## 羅倫斯弟兄 (Brother Lawrence)

### 天路客的禱告

Lord of all pots and pans and things....

Make me a saint by getting meals

And washing up the plates!

主啊，求祢在盆碗之中祢與我同在，使我在廚房做飯和洗碗洗碟之中成聖。

---

---

## □ 禱讀法的操練

### ➤ 禱讀法的三個元素：

1. 誦讀 ( reading )
  2. 反省 ( meditation )
  3. 祈求 ( prayer )
-



---

**首先:**

- **關掉手機或將手機靜音**
- **忘掉 to-do list**
- **放鬆 (relax)**

**經文: 詩 63: 1-5**

---