

**靈命重整，
在神的愛中建立真我**





➤ 什麼是屬靈生命？

➤ 什麼是靈命塑造？

屬靈生命不是抽象的概念、個人的感覺、或者是情緒的狀態。雖然我們無法用邏輯去理解，也無法用言語去定義其本質，但屬靈生命是一個具體的真實體驗。

課程的目標：如何體驗屬靈生命，如何讓這個體驗更加豐盛，更加充滿你的心靈。

概覽：屬靈生命與成長的螺旋



游泳池的生命形態

屬靈生命的成長軌跡

1) 階梯式

2) 螺旋式

- 生命領域的螺旋
 - 每一個階段影響下一個階段
- 內在與外在生命的螺旋
 - ❖ 內在生命的成長誤區：自我中心和自我滿足的靈性
 - ❖ 外在生命的成長誤區：自我投射和自娛自樂的靈性

概覽：屬靈生命與成長的螺旋

起點：安靜與放下





為什麼很難安靜？

- **為什麼參觀天主教堂的時候比較容易有安靜和恭敬的體驗？**
 - **尊重的態度**
 - **自我的身份**
- **安靜的關鍵：我們到底以什麼身份來到神面前？**
 - **來到國家元首面前，我們會是什麼態度？會不會急著說話？**
 - **來到萬王之王面前，我們有什麼資格說話？**

起點：安靜與放下



路10³⁸ 耶穌進了一個村莊。有一個名叫馬大的女人接待他。³⁹ 馬大有個妹妹，叫馬利亞，坐在主的腳前，聽他說話。⁴⁰ 馬大卻為許多服侍客人的事心裏煩躁。她上前對耶穌說：「主啊，我妹妹撇下我一個人服侍，你不管嗎？請吩咐她來幫助我。」⁴¹ 主對她說：「馬大，馬大，你為許多事憂心煩惱，⁴² 但只有一件事是必需的。馬利亞已經選擇了最好的一份，是沒有人能從她那裏奪去的。」

起點：安靜與放下



馬利亞，最好的一份：安靜在主的腳前，聽他說話。

馬大為什麼不能安靜？

- 是因為做事就不可能安靜了嗎？
- 許多事、“必需的”事
- 心裏煩躁、憂心煩惱

後果

- 看別人不順眼
- 無助、孤獨、不忿、怨氣…
- 埋怨、教訓耶穌「主啊，你不管嗎？請吩咐她來幫助我。」

起點：安靜與放下



安靜

- 不是什麼都不想、不是倒空自己、不是放飛自己的思想
- 空房子的危險：太十二43~45
- 而是專注在耶穌身上
- 不是一種方法，不是靠自己的努力去控制自己的思想和情感
- 而是放下、放鬆，進入神的同在和神的平安
- 人其實無法真正自己放手，而是要學習交在主的手中

起點：安靜與放下

A person in a blue shirt and jeans stands on a blue, crystalline surface, looking up at a large, glowing orange and yellow spiral structure that resembles a tunnel or a vortex. The spiral is composed of many concentric rings, and a bright light emanates from its center. The overall scene is surreal and evocative of a journey or a spiritual experience.

聆聽和默想經文

路五1～11

體會西門如何從心裏煩躁，開始安靜下來，進入彼得的生命，聽到耶穌對他說的話。

起點：安靜與放下