



出發：聆聽與分辨



安靜的關鍵：人以什麼身份來到神面前
馬大與馬利亞是生命狀態的對比

- 馬利亞：專注在耶穌身上
- 馬大：許多事、“必需的”事、心裏煩躁 → 孤苦伶仃，憤世嫉主

安靜：專注在耶穌身上。不是一種方法，不是靠自己的努力去控制思想和情感，而是放下、放鬆，進入神的同在和平安，學習交在主的手中。

聆聽

- 沉浸在對方描繪的圖畫（路五1~11）

出發：聆聽與分辨



安靜的經歷

1) 馬利亞：主動進入神的同在

2) 西門：被迫安靜、開始聆聽

當我們在生活中陷入困境，無路可走…

- 首要的任務就是停下來
- 這是神發出的邀請/提醒，
 - 讓我們回歸安靜，
 - 進入祂的同在。

出發：聆聽與分辨



約10¹ 「我實實在在告訴你們，人進羊圈，不從門進去，卻從別處爬進去，那人就是賊，是強盜。² 人從門進去，才是羊的牧人。³ 那看門的給他開門，羊也聽他的聲音，他按着名字呼喚自己的羊，把牠們領出來。⁴ 他把自己所有的羊都放出來後，就走在前頭，羊也跟隨他，因為牠們認得他的聲音。⁵ 牠們絕不跟隨陌生人，反而會逃避那人，因為牠們不認得陌生人的聲音。」

羊為什麼會認得/分辨牧人的聲音？你認不認得耶穌的聲音？

出發：聆聽與分辨

羊為什麼會認得/分辨牧人的聲音？

- ✓ 多聽：朝夕相處度時光
- ✓ 願意：喜怒哀樂盡分享
- ✓ 熟悉：聲音背後的性情

分辨的關鍵：認清聲音後面的生命

- 11 我是好牧人，好牧人為羊捨棄生命。
- 在死蔭幽谷中聽到的聲音，豈能忘記？

靈魂拷問：

- 你不離開自己的舒適區，又怎會聽過？



安靜、聆聽、分辨
詩篇二十三

