



# 宣道會宣愛堂週刊

Christian & Missionary Alliance Sun Oi Church

使命宣言：活出使人作門徒的生命

二〇一一年教會主題：  
發揮恩賜·同建聖殿

本月金句：耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，搭救他們。你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！（詩篇 34:7-8）

## 牧者心聲

二〇一一年二月十三日

### 體會主恩，塑造靈命建主殿

陳德晶傳道

「發揮恩賜同建聖殿」是今年教會的主題，而每季都有分題，第一季就是「體會主恩，塑造靈命建主殿」，意思是弟兄姊妹可以學習在生活中多些體會主的恩典，亦透過靈命操練領受和建立自己和教會。但到底怎樣才可操練靈命？我便想起自己屬靈操練的過程，希望藉著少少分享，與你一起探索屬靈操練。

我第一次接觸屬靈操練是看傅士德的《屬靈操練禮讚》，書中介紹了12種：默想、禱告、禁食、研究(閱讀)、簡樸、獨處、順服、服事、認罪、崇拜、引導、慶祝。從書中我得到不少啟發，同時我的導師和同事鼓勵下，就開始學習，默想、禱告、閱讀更是我經常的操練。

禱告和閱讀都是我們容易明白和掌握的，但我仍要操練。因為在禱告中我常不專心，私禱就常睡了，公禱就想領禱者快一點祈完，但禱告操練就讓我放下自己的思想，讓上帝的旨意成就的操練。閱讀往往只為了工作需要，但閱讀操練除了增加知識外，給我空間放下自己的故有知識和現實處境，與作者對話之間，讓我體會上帝、了解人生和反省自己更多。

默想是我們最陌生的，白基瀚博士(Hans Burki)默想的方法很簡單，  
1. 放鬆：找一個安靜和舒服的地方，放鬆身體。  
2. 集中：合上眼睛，留意自己的呼吸，由聽到四周聲音，轉到集中主身上。  
3. 默想：翻開聖經，慢讀二至三次預先選定的經文，安靜默想經文；  
4. 記錄：把默想的領受記下來。我喜歡默想，因為可以讓我放下一切，讓主更新我的感受和思想。

我經常操練，但近年反省到，當問怎樣才可操練靈命，有如少年的官問怎樣才可承受永生，耶穌的答案不是做甚麼，卻在乎心態。確實所有操練沒有神奇法術，若我們沒有放下自己，讓主更新，多操練亦不能讓靈命進深和與主同行更多，操練只帶給人多一個屬靈面具。在我們體會主恩，塑造靈命建主殿，求主幫助我們方法和心態一同被主塑造。

本堂傳道：阮成國牧師(堂主任) 梁貴嫦牧師 蔡康怡傳道 陳德晶傳道 陳潔儀傳道 袁熙群傳道  
行政主任：殷宇軒弟兄 青少年幹事：蔡龍然弟兄 幹事：盧志文弟兄  
教會地址：新界將軍澳唐俊街6號 電話：2274-4003 傳真：2274-4005  
本堂網址：www.sochurch.hk 電子郵箱：sochurch.hk@gmail.com