

靈修會主題：「建立合神心意的生命」

-- 基督徒生活三角法

經文：馬太福音二十二 37-40

「耶穌對他說：『你要盡心、盡性、盡意愛主你的上帝。這是最大的，且是第一條誠命。第二條也是如此，就是要愛鄰舍如同自己。這兩條誠命是一切律法和先知書的總綱。』」

如果您是一位基督徒，信主已經許多年並且投入於教會的各種聚會和事工。然而在時間的進程中，您的內心似乎並未得到真正的滿足與喜樂。在週而復始的禮拜與事奉中，信仰已經成為一種習慣，敬拜已經流於形式，而弟兄姊妹之間的團契生活也漸漸喪失在基督裡一種更深的相交，而您渴望重新找回喪失許久的信仰的熱情。誠摯邀請您在 8 月 4 日，一同來學習如何建立更合神心意的生命。透過「基督徒生活三角法」的比喻…

第一個角：讓「敬拜」成為我們信仰與事奉的根基

第二個角：讓「上帝的道」塑造我們的生命

第三個角：讓我們一起過「團契生活」

讓我們從上述這三個不同的角度，重新建立與上帝、以及與他人的關係，在「愛上帝」及「愛鄰舍」上更具體地操練並落實我們的信仰！

講員簡介

蔡慈倫牧師

美國哲吾大學(Drew University)哲學博士(Ph.D.)，主修講道學與禮拜學

美國普林斯頓神學院神學碩士(Th. M.)

台灣神學院道學碩士(M.Div.)

現任 台灣神學院講道學副教授

曾任 台灣神學院教務長、道學碩士組主任

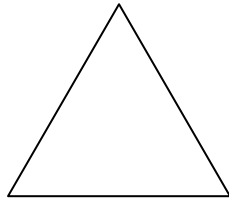
台灣基督長老教會淡水教會教育傳道、台北中央長老教會牧師

著有《當代基督教講道學》(台北：校園出版社，2011)

導論：一個基督徒生活的比喻 ——「基督徒生活三角法」

一. 一個基督徒生活的比喻: 三角形

通常，我們只看到三角形三邊的線，這三條線以不同的比例相接，然而決定整個三角形的比例和形狀大小的，其實是它的三個角。



二. 「基督徒生活三角法」: 敬拜、上帝的話、及團契生活

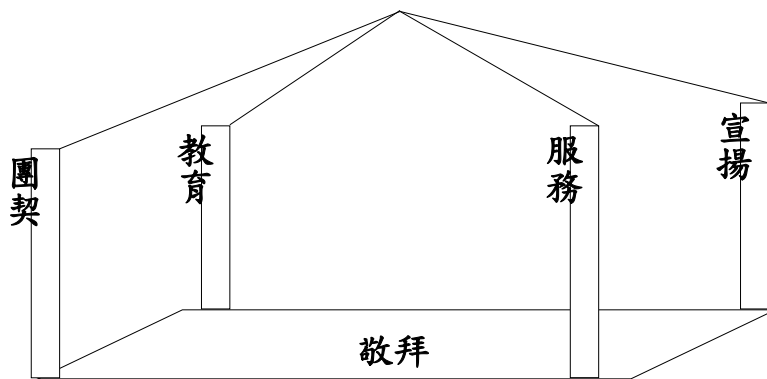
對基督徒來說，這三個角就是敬拜、上帝的話、以及團契生活。假若這些線沒有連接在角上，而是隨自己高興往哪裡畫就往哪裡畫，便不能構成一個三角形。但如果我們把三個角弄對，要畫上線就輕而易舉了。

第一個角：讓「敬拜」成為我們信仰與事奉的根基

前言：敬拜是教會生活的根基

初代教會從「敬拜」中找著他們的自我認同，敬拜也成為教會復興的原動力：

- 「敬拜」是教會存在的開始：使徒行傳一 14
- 「敬拜」是教會復興的原動力：使徒行傳二 37-47



<Q> 每個宗教都有它們的宗教儀式，因此我們要問：基督教的禮拜有何不同之處？

第一部分：基督教禮拜的真義

一. 基督教禮拜的定義：基督教禮拜常用的幾個關鍵字

1. **Worship**：英文 worship 一字，來自 worth-這個字的字根，意思是「配得、可貴」的意思。當用在敬拜時，它的意思是我們的上帝是配得我們敬拜與尊崇的。

請問：上帝做了什麼，以致於上帝配得我們來敬拜、尊崇祂？

反省

我們對上帝的瞭解——上帝是怎樣的一位上帝、祂做了什麼、給了我們什麼應許，會大大影響我們的敬拜。

2. 德文的敬拜是”*Gottesdienst*”，*dienst* 在英文當中無法找到一個同性質的字，最接近的英文字是 *service*，意指「為他人做的事」，它的字源來自拉丁文的 *servus*，指一個服務人的奴僕。這個字我們可以在聖經中找著，中文翻譯為「事奉」或「敬拜」。

(1) 舊約

- 出埃及記三 12
- 出埃及記八 1

(2) 新約

- 羅馬書十二 1
- 希伯來書九 14

反省

這個字讓我們對敬拜有更深層的理解，它是指敬拜者與上帝之間的一種關係，敬拜者必須像一位僕人一樣，必須聽命於上帝，對上帝絕對的順服，敬拜者必須確認上帝是他生命的主宰，遵行上帝的旨意，上帝要我們如此敬拜、事奉祂。

二. 聖經中敬拜的典型：以賽亞書六 1-10——敬拜是人與上帝相遇並生命得到改變

<Q> 敬拜到底是怎樣的一個經驗？

- 1~2 節: 上帝的臨在
- 3~4 節: 讚美的聲音
- 5 節: 認罪的告白
- 6~7 節: 赦免的確據
- 8 節 a: 上帝的呼召
- 8 節 b: 人的回應
- 9~10 節: 差遣與宣揚

這段經文也常被引用作敬拜的一個例子，因為當中包含了多項禮拜中很重要的元素：

1. 上帝主動的臨在——「我見主坐在高高的寶座上」

2. 人在上帝的面前看見自己生命的景況——「那時我說，禍哉，我滅亡了，因為我是嘴唇不潔的人。」
3. 上帝說話——「我可以差遣誰，誰肯為我去呢？」
4. 人回應上帝的呼召——「我在這裡，請差遣我！」

<請問>：你最近一次在共同禮拜中經歷這種與上帝相遇的敬拜是什麼時候？為什麼那次的禮拜帶給你如此深刻的印象？

三. 敬拜的神學

Q1：人為何需要敬拜上帝？

Q2：人如何敬拜上帝？

Q3：為何我們需要一同敬拜上帝？

1. 上帝是敬拜的主體：基督教的禮拜是上帝在基督耶穌裡啟示祂自己，及人的回應。所以，馬丁路德說的很好：「在敬拜中要做的不過是，我們親愛的主自己透過祂的聖經對我們說話，而我們用禱告及讚美來回應祂。」
2. 「敬拜是教會的顯現(epiphany of the Church)，它幫助教會成為教會，也幫助教會意識到並承認教會的本質到底是什麼」。
3. 復活的奧秘：「基督的復活不只是一個過去的事件，而是在敬拜的當中基督徒的團體可再次經歷在基督裡的拯救行動。不但如此，基督過去所做的一切，將藉著教會與基督一同復活的生活方式，將這拯救歷史的事件再次呈現出來。」

四. 復活的奧秘與禮拜

1. 今日的基督徒對耶穌基督的復活之二極化
 - (1) 對主張自由神學的人而言
 - (2) 對主張教條主義者
2. 復活的基督與人的會遇：新約聖經中的幾個例子
 - 約 20:14—抹大拉的馬利亞
 - 約 21:4—門徒在提比哩亞海邊
 - 路 24：16—以馬伍斯路上的二個門徒
3. 基督的復活是一種神聖彰顯

- 維爾科 (Michael Welker, 1947-) 教授主張：基督的復活是一種神聖彰顯，有如一種被神聖光照的體驗。
- 重點不只是看見形象，而是一種更新的力量，讓人看見新的價值觀，新的世界觀，如：保羅的見證。

4. 甚麼是「看見」基督的復活？

- (1) 悔改/轉向上帝：徒 26:14
- (2) 看見呼召：徒 26：19-20
- (3) 看見生命的意義：腓 3:8
- (4) 看見終末的盼望：腓一 6

5. 禮拜中的「看見」

- 維爾科主張禮拜與基督論密切相關，比如：從以馬忤斯的故事裡 (路 24：13-32) 可感受到禮拜中聖禮的氛圍，其中包括耶穌基督拿餅、祝謝、擘開、遞給門徒，以及耶穌基督講解聖經。
- 教會在每次的主日裡拜中所做的，不就是與復活的基督重心會遇嗎？

小結：你是否與復活的基督擦身而過？

第二部分：今日教會敬拜的更新

<Q>：今日教會禮拜需要更新的理由？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

一. 今日教會敬拜更新的方向：從「人」開始

禮拜學者 Evelyn Underhill 在她的書 *Worship* 一書主張：「敬拜是關乎**敬拜者**對上帝的概念以及他(她)與上帝的關係，這會決定敬拜的內容、態度與品質。」

- 今日教會禮拜的更新不在於技巧，乃在於更新**我們與上帝的關係**，並建立**我們對上帝的認識**。
- 這個更新必須從我們這些服事上帝的「人」開始！

二. 今天，我們這些敬拜的「人」，出了什麼問題？

以賽亞書 30: 15 「主耶和華以色列的聖者曾如此說，你們得救在於歸回安息，你們得力在於平靜安穩，你們竟不肯。」

1. 人的不肯安息突顯了人對上帝的不順服

- 由德文的敬拜”Gottesdienst”一字來看，「敬拜」是指：敬拜者必須聽命於上帝，對上帝絕對的順服，敬拜者必須確認上帝是他生命的主宰，遵行上帝的旨意；上帝要我們如此事奉祂。

2. 十誡中的第四誡「當記念安息日為聖日」因此不是命令，而是上帝給人的一種祝福。

- 例子：卡爾巴特的講章

3. 再思希伯來人對「一天」的定義：從晚上到白天；人停止工作，是一天的開始，因為當人停下來時，容許上帝工作的開始；這是上帝恩典的節奏。

第三部分：讓敬拜成為我們信仰與事奉的根基

一. 「你們得救在於歸回安息，你們得力在於平靜安穩」：重建你個人的敬拜生活—共同敬拜(common worship)與個人靈修(personal devotions)二者之間的關聯性

二. 再思「安息」的真義

(一) 就結構而言：第四誡在十誡中的位置

(二) 就內容而言

1. 出埃及記 20：8-11

- V.11 中這樣說到：「因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日就安息了；所以耶和華賜福安息日，定為聖日。」
- 出埃及記強調安息與創造相關聯。

2. 申命記 五 12-15：

- v.15 中這樣說：「你要記念 (remember) 你在埃及地作過奴僕，耶和華—你的神用大能的手和伸出來的膀臂領你從那裏出來。」
- 根據申命記的教導：守安息日的一個主要的目的是，記念上帝拯救的工作。

- 記念：無論是希伯來文或希臘文，它原文的意思是「把過去帶到現在」。

3. 申命記對安息的教導之特色

(1) 申命記在一個新的情境之下，重新解釋了當初西乃山的律法。

- 對應許之地的盼望：安息並不是停止不動的，而是一種「進入」，也就是在安息中仍帶有一種向前的動力與盼望。
- 新約希伯來書四章 1-11：「進入」(enter) 安息—entering God's rest。

(2) 期盼：「預先拿

(三) 二段經文整合後所帶出對第四個誡命更豐富的神學理解

1. 創造與安息是連結在一起的，安息是創造的完成。
2. 安息日是指向拯救的節日，紀念上帝拯救的工作：對猶太人而言，強調出埃及事件；而對基督徒而言，則是強調基督事件---基督的死與復活。
3. 安息日帶有一種向前的盼望--預先拿。
4. 安息日是被祝福且聖化的：這是上帝所命令，也是被上帝祝福。

三. 安息的操練

雖然基督徒不守安息日，而是守主日，但一些基本的原則期時是不變的：休息（這是上帝的命令/祝福），敬拜，紀念，期待，都深深影響了基督教對「主日」的理解。

1. 預備進入安息

- 你如何過禮拜六晚上的時間？
- 你如何預備主日要來朝見上帝？

2. 操練「記念」與「期盼」

1. 安息日幫助人恢復上帝的形像：不以「人的工作」，而是以「人的所是」定義人。
2. 主耶穌說：「人子是安息日的主」--把焦點放在「復活的主」身上，而不是在自己的身上，或是事工上面。
 - 對在禮拜中服事者的建議

3. 找回禮拜中安息的節奏：「效率」對今日教會禮拜所帶來的影響。

第二個角：讓「上帝的道」塑造我們的生命

一. 今日教會面臨的困境

1. 教會同工在服事上出現的問題

<分享> 你覺得自己目前在教會的服事是非常的喜樂？還是非常的疲累？

➤ 在今天，對許多人來說，「服事」和「疲累」幾乎是同義字

<請問> 一群在教會服事上累壞的同工，對教會、對他(她)本身、甚至對他(她)的家庭、工作，會產生什麼樣的影響呢？

➤ 你想，這會是上帝所喜悅的服事嗎？那麼，上帝所喜悅的服事又是什麼？

2. 神看重我們的「所是」，過於我們的「所做」。

聖經：

■ 路 1:74-75

■ 羅 14: 17-18

小結：

■ 神看重我們的「所是」，過於我們的「所做」；神在意我們是怎樣的人。

■ 我們原是神的工作，在耶穌基督裡造成的。

■ 所以，把自己獻給神最重要的是，讓上帝在我們身上做工。凡不讓上帝做工的，就不能做上帝的工。

二. 為什麼要先從「人」談起？——一個重要的神學問題

<請問> 一個怎樣的人，與他(她)會做出什麼樣的事，二者有沒有關聯？

1. 近年來，一些實踐神學家主張：許多教會常把教會事工當作主體，卻忽略了「人」才是我們應該關注的焦點。

2. 從神學的角度來看：基督教的人觀——人到底是怎樣的「人」？

基督教對人類狀況的理解，可以從下列三個問題可以幫助我們對人類的狀況作神學思考：

- (1) 人類狀況的基本問題是什麼?(罪)
- (2) 人類狀況的這個問題的解決方法是什麼?(上帝的救恩)
- (3) 這個問題怎樣解決?(救恩的途徑是耶穌基督)

3. 新教的人觀

- 羅馬書七 7-25，特別是第 15, 19 節中保羅的告白：「我所願意的，我並不作；我所恨惡的，我反而去作。」
- 路德派和加爾文派的聖經學者主張人是完全的墮落、無能力行善的，即便是已經重生的基督徒也不例外。
所以，教會並不完美，教會是由一群「蒙恩的罪人」所聚集的團體。

第一部分：「上帝的道」與教會

一. 上帝的道能潔淨教會

- 以弗所書四 11-13
- 以弗所書五 26-27

如果教會是由一群罪人所聚集的團體，那麼能讓教會成為聖潔的方法就是上帝的道。

二. 敬拜是神人的對話

- 上帝說話，人回應。
- 聖經中的例子：摩西在何烈山(出三 1-6)、以賽亞在聖殿中(賽六 1-8)。

三. 什麼是上帝的道?

改革宗神學家卡爾·巴特(Karl Barth)說，上帝的話(Word of God)有三種形式：

1. 啟示的話語(Revealed Word): 就是耶穌基督；上帝道成肉身在耶穌基督身上。
2. 書寫的話語(Written Word): 就是聖經，而聖經中的一切指向那個「重要的事件」(central event)—耶穌基督。
3. 宣揚(Proclamation)—講道與聖禮(包括洗禮與聖餐)。

➔ 「上帝的道」透過這三個管道具現在教會的敬拜中。

第二部分：「福音」的重要性

一. 真教會的記號：改革宗的理解

加爾文在《基督教要義》中對教會下了一個定義：「無論在哪裡，我們若發現**上帝的道**，被人純正的宣講，聽到，而且聖禮也按基督的吩咐施行，毫無疑問，那裡就有了上帝的教會。」換句話說，教會有二個最重要的特徵：宣揚話語、實行聖禮。

二. 宣講福音的重要性：加爾文主張講道是給予耶穌基督 (preaching is to offer Jesus Christ)

- 加爾文說：「如果不宣講福音的話，那麼耶穌基督就好像是被埋葬了；因為這是福音的目的，就是基督能成為我們的，且我們可以與祂聯合。」
- Thomas J. Davis 說：對加爾文而言，「講道成為上帝所使用的工具，跨越時間與空間的限制，將基督帶給基督徒。講道是在現今經驗十字架的工作，以及上帝的恩典之橋梁。」

三. 宣講福音在今日教會中的實踐

1. 如果福音是好消息(good news)，為何今日講台出現如此多的壞消息？
2. 「宣講」(*kerygma*, preaching) 與「教導」(*didasken*, teaching) 二者的不同
 - 「教導」是指倫理道德生活的教誨。
 - 「宣講」是指宣講好消息 (good news)，這個詞在新約的基本意思是，上帝介入歷史施行拯救的好消息，就是在耶穌基督的身上，上帝成就了祂對以色列民的應許，為祂的子民開啟了一條救恩的出路。
3. 宣講福音的重要性
4. 福音不是甚麼.....
 - (1) 「福音」不等同成功神學！
 - (2) 福音的反諷 (irony) vs. 英雄主義
 - 聖經的作者經常用一種反諷的手法來描寫這些聖經人物，而不是他們當作英雄人物般地對待。為什麼？它的目的是將焦點放在上帝奇妙的恩典上；換言之，反諷的手法承認我們不過是罪人，但同時也肯定上帝的恩典——上帝接納，愛我們這些罪人，並因著我們的信稱我們為義。

- 與反諷相反的就是英雄概念，將焦點放在人的身上，而不是上帝的身上；高舉人的勇氣，人的努力，人自我意志的決心與改變，以及人的成就。當這出現在講道時，我們聽到的是一種批判或指責人們在信仰上應該更努力，對教會的事工應該更投入，或是應該更多委身給上帝。

(3) 福音(gospel)的文法與律法(law)的文法之區別

- 律法的文法：如果...，那麼...(If..., then...) (如果你真正愛上帝的話，你就不應該憎恨你的敵人。)
- 福音的文法：因為...，所以.....(Because..., so.....) (如：因為上帝是如此的愛我們，所以讓也應當愛我們的仇敵。)

5. 切記：「福音與律法」是基督教神學中很重要的一種辯證

- (1) 律法與福音是上帝的話之二種表現形式：律法告訴我們應當做的，而福音宣告上帝做了什麼。
- (2) 「律法與福音」的辯證法：基督教的神學修辭學
 - 律法和福音當作是相互對立且不可分開的一組觀念，二者缺一不可；「沒有律法的福音」，不是真正的「福音」，而「沒有福音的律法」，只有審判而沒有恩典。
 - 人是在律法下被審判定罪，而在福音裡蒙拯救稱義。「福音的恩典」是在「律法的審判」裡才能彰顯，而「律法的審判」只有在「福音的恩典」裡才能夠免除。因此，講「福音的恩典」時，不能不提到「律法的審判」，而講「律法的審判」時，更不能不提到「福音的恩典」。

6. 學習用神學讀聖經：從經文中找上帝的作為

第三部分：「講道」的重要性

引言：Reasons for Attending Church or Other Place of Worship (GALLUP, MARCH 9-29, 2017)

Is each of the following a major factor, a minor factor or not a factor in why you attend church or a place of worship?

	Major factor	Minor factor	Not a factor
	%	%	%
Sermons or talks that teach you more about scripture	76	16	8
Sermons or lectures that help you connect religion to your own life	75	16	8
Spiritual programs geared toward children and teenagers	64	21	15
Lots of community outreach and volunteer opportunities	59	27	13
Dynamic religious leaders who are interesting and inspiring	54	28	17
Social activities that allow you to get to know people in your community	49	36	14
A good choir, praise band, cantors or other spiritual music	38	36	25

Based on adults who attend church, synagogue or mosque monthly or more often. % No opinion not shown

GALLUP, MARCH 9-29, 2017

→ 我們該如何解讀這個民調結果呢？

一. 講道是傳道人與平信徒，講道者與聽眾的團隊工作

- 加爾文：「一篇好的講章聽眾要負一半的責任。」
- 講章的最好結論是聽眾。

二. 傳道人與平信徒如何建立這種講道的團隊服事？

- 講道者與聽道者須建立一種約 (covenant) 的關係，彼此委身於上帝的話。
- 落實「萬民皆祭司」的神學主張，如：「講道後的分享小組」，「講道前的準備小組」(圓桌講台 roundtable pulpit)

第三部分：「聖經」的重要性

一. 讓上帝的話塑造我們的生命

1. 提摩太後書三 17

- 聖經啟示上帝的話，讓我們得以被轉化，作完全人。
- 聖經是為我們而賜的，上帝的話會幫助我們除去我們生命中不符合上帝旨意

的部份

2. 「讀聖經」這個詞所帶來的問題

<Q> 讀聖經與讀其它一般的書籍有不同之處嗎？為什麼？

倘若上帝是說話的那位，那麼我們不單是讀而已，更重要的是要「聆聽」--聽上帝要對我們說什麼。

二. 為什麼我們聆聽不到上帝的話？

1. 從神學的角度

- (1) 加爾文對人性的瞭解
- (2) 「上帝的話」與「上帝的靈」

上帝正在說話，人必須聆聽。但有說話的上帝，卻沒有人聆聽的耳，又有什麼益處呢？所以，對今日基督徒的挑戰是：如何恢復聆聽的耳朵？

2. 從當代文化的角度

- (1) 生活太忙碌
- (2) 教育方式與制度所造成現代人在學習上的問題
- (3) 實用主義
- (4) 資訊文化/垃圾文化：太多的資訊、太多的聲音、太多的文字，以致於「經文」(也是文字的一種)失去原本帶給人的震撼力。

三. 基督徒應該建立二種讀經法：資訊式讀經法及塑造式讀經法

1. 資訊式讀經法

- 儘可能快速、大量的讀。
- 是直線式的(第一部份讀完，讀第二部份、第三部份，一直讀到最後一部份，認為讀經不過是一部份、一部份的從頭讀到尾。)
- 試圖掌控經文
- 把經文當作物品，「擺在那兒」，讓我們依自己的目標、意圖及願望。來掌控/操縱。
- 這是一種分析、批判、判斷式的讀經法。
- 是一種解決問題的思考模式。採用資訊式讀經法時，我們往往不容許上帝藉著聖經來對我們說話。

<Q> 為什麼這種資訊式的讀經法在今天很重要？

2. 塑造式讀經法---「聖言誦禱」(lectio divina) (見附件)

- 與資訊式讀經法不同，它不求大量、快速的讀。
- 塑造式讀經求深入，是要讓經文向你顯明它更深的精神動力，以及它所含多層次的意義。
- 讓經文掌控我們，而不是嘗試掌控經文。
- 經文不是我們塑造及掌控的物品，相反的，我們應該是受經文塑造的物品。
- 不是分析、批判、判斷的資訊式讀經法，而是塑造式的讀經，需要用謙卑、自由的、樂意和愛的態度去讀。
- 不是解決問題的思考模式，而是用敞開的心去探索聖經裏的奧秘。我們很容易回到資訊式的讀經法，或試圖去掌控經文，特別是聖經在我們最痛苦的處境中對我們說話時。

所以，我們讀經時，最重要的就是我們的動機：為要追求一件事——上帝國。對基督徒而言，資訊式讀經與塑造式讀經都有其重要性，必須二者保持平衡。

四. 「讓上帝的話塑造你的生命」是事奉者的第一呼召：區分「服事的恩賜」與「服事者本身的生命」二者的不同

1. 一個服事的陷阱：將「恩賜」等同於「生命」
2. 十九世紀美國著名的聖公會牧師腓利普司·布魯克斯(Phillips Brooks, 1835-1893)的提醒

「對一件事的熟悉度並不會加增你在這件事上的能力，除非在你所熟悉的工作上獲得一種動力、喜樂、以及持續成長的聖潔之生活。若不是如此的話，你將成為一位迷失的講道者/（服事者）。」

附件：聖言誦禱 (LECTIO DIVINA)

經文：約翰福音二十一章 1-14

一. 第一個步驟：誦讀經文

「誦讀經文」有別於一般的閱讀書籍或報紙；它不是「看」，而是「讀出聲」。你必須慢慢地、集中注意力地、小心地誦讀並聆聽每一字、每一句，因為這就是上帝今天向你發出的話語。讀者千萬不可輕看「讀出聲」的操練，惟有當你實際去做之後，才能真正體會它的重要性。因為光是「看」的話，很容易掃過經文而忽略了經文中的某些細節，甚至看完之後還不知道自己看過些什麼。「讀出聲」則不同，因為它涉及更多的感官參與——用眼看、用口讀、用耳聽，所以更能讓人加深對經文的印象，並減少分心。

在誦讀經文時，經文中的某些詞語會引起你的注意，有些可能讓你覺得扎心。每當你發現自己用心回應時，不論是正面或負面的，就停在那兒，閉上眼睛，柔和但大聲的唸出對你有特別意義的某一字、某一詞語、或某一句。這時，不要思考或做任何事，只要讓你的雙唇感受到這個詞語，也讓你的耳朵可以聽到。當這詞語深深地根植在你的感官後，就可進入第二個步驟。

二. 第二個步驟：默想

這裡所說的「默想」並不如今日一般對「默想」的理解，以為是一種推理，並急於思考和應用經文的教訓。這裡的「默想」是指，慢慢地、輕柔地、重覆誦讀經文，一遍又一遍地唸，讓你的心「安居」在經文中，也讓經文「安居」在你心中，並謙卑地期待聖靈向你說話。有時，在第一個步驟誦讀經文時，可能某一節經文會特別浮現出來。到了第二個步驟默想時，你的心思可能會集中在某幾個字、甚至一兩個詞語上，其它字則會淡出。這時，讓你的思想與這些詞語產生互動。想一想：這個字或詞語是什麼意思？這段經文如何使用它？你覺得它有什麼意思？從本質和靈性方面思考你對這個詞語的理解，很多想法因此會浮現出來。當你感到心靈被那節經文或字句所充滿時，便可停止默想而進入下一個步驟。

三. 第三個步驟：祈禱

再一次出聲誦讀經文，這回讓你的感覺表現出來：你感到快樂、悲傷、憤怒還是內疚？這時候祈禱是一件很自然的事，因為在內心產生共鳴或迴響的經節正好對應了自己當時的境況時，此時此刻我們所要做做的就是坦然地回應上帝話語的邀請，以充滿愛和信心的祈禱來回應，與主對話、交談。你可以默默地或出聲向上帝說出你的感覺；把你對這段經文的感受告訴上帝。在你禱告的時候，說出你對這段經文的想法。

四. 第四個步驟：默觀

靜靜的坐著，有規律的深呼吸，什麼都不要想。讓內在的你全然地安靜下來，只聽見你自己的心跳。如果有任何的感受或想法，就靜靜地專注它。然後，把所有的事都交給上帝，讓自己經驗這種釋放。「默觀」就是在上主面前休息。基督徒祈禱的最終目的就是要認識主的愛，並與祂結合為一。在這個階段，重要的並不是在於思想，而是在於你和慈愛的上帝之間的關係，享受上帝的同在，所以你不需要做什麼。一段時間之後，張開眼睛，你經驗到了在主裡的安息，並重新得力，為這樣的經驗向上帝獻上感恩。

請你寫下今天靈修的心得.....

第三個角：讓我們一起過「團契生活」

<課前活動>

1. 什麼是「團契」？請你為「團契」下一個定義。
2. 為什麼基督徒需要有團契生活？
3. 「團契」得以繼續進行下去需要哪些要素？

前言：什麼是「團契」？

二十世紀德國著名的神學潘霍華說：**「信徒團契是透過耶穌基督，也是在耶穌基督裡面的一種甜美和諧的生活。」**根據這個定義，它指的不是聚會，而是一種信仰與生命的狀態，而這種狀態是因著耶穌基督而產生的。

一. 為什麼基督徒需要團契？

為什麼基督徒需要團契？因為基督徒需要別的信徒向他講述上帝的話。換言之，信徒所有的團契之目的就是：彼此傳播救恩的信息。

二. 基督徒渴慕真實的團契

1. 「團契」是上帝所給予的禮物

<請問> 在你信仰的過程中，是否有經驗因為沒有教會/團契，而讓你非常想念/渴慕基督徒的團契？

2. 教會皆渴慕建基於基督的團契

雖然信徒是分散在不信者當中，卻是在耶穌基督裡連結一起。可以說，愈是要在這世界中想活出福音的基督徒，會愈感受到在他們工作之餘，需要和其他信徒在上帝的話語引導下過團契的生活。

三. 基督徒團契的本質

1. 所有團契皆源自基督（弗二 19-22），也必須透過基督才能繼續團契的生活。

2. 彼此成為團契並不需要太複雜的原因

所謂的「弟兄姐妹」指的是「基督所救贖、罪得赦免、蒙召信主、得享永生的人。我們的團契得以建立，不是由於某人滿有屬靈的生活及敬虔的表現。我們之所以成為弟兄姐妹，乃是由於我們是從基督來的。基督為我們彼此行了大事，這是我們的團契成為可能的唯一基礎。」

四. 營建團契的阻礙

當人們把不正確的期待、不單純的目的、或是不切實際的願望帶進來時，往往會造成團契生活的失敗或無法實現。比如：

1. 有些人因為無法接受弟兄姊妹的一些醜惡，因此而陷入極大的失望中。
2. 有些人夢想一個團契的藍圖，要求別人，甚至是上帝要實現自己的夢想。
3. 有些人則是設立一套自己的法律且自以為義，並按此審判別的弟兄姊妹。

五. 如何一起過「團契生活」？

1. 團契的時刻應該是一個感恩的時刻 vs. 抱怨
2. 勒住自己的舌頭。
3. 聆聽

- 潘霍華說：「在團契生活中，我們欠下別人的第一種服事是學習聆聽別人。正如我們愛上帝是從聽道開始一樣，我們開始愛弟兄姐妹，也是首先要學習聽他說話。」

4. 彼此饒恕

- 潘霍華說：「一個基督徒的團體應該有彼此饒恕的能力，因為耶穌基督十字架上犧牲的愛激勵我們這樣做。」
- 再思禮拜中「平安禮」的真義：馬太福音五 23-24。

■ 結論：「基督徒生活三角法」操練的重點

一. 專注在上帝的身上、連結於神

1. 約 5:19-20

▶ 許多牧師、教會同工習慣作主的僕人、工人，而不習慣作上帝的愛人，明白上帝的情感、心意。

2. 約 15: 5--連結於神

▶ 服事主的人要喜歡與上帝獨處，但這需要一段時間的操練，因為這與人的本性不合。

二. 建立一個更平衡、更合神心意的生活

重新立志在上帝的面前，成為合神心意的「人」

一個合神心意的教會要有合神心意的牧者及教會同工(包括長執與信徒)

你可以再一次在上帝面前立志說：我要當一個_____

_____的人;

求神保守我們的心，更多的愛祂，更多的連結於祂!

聖荷西台美基督長老教會 2018 年靈修會

日期：2018 年 8 月 4 日

講員：蔡慈倫牧師