



# 《明燈》

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105

## 我常使用的默想和禱告方法（二）：感性默觀禱告 廖金輝牧師



甚麼是感性默觀禱告（Affective Devotion）？

1. 著重感情的領受，這種感情激發來自對基督／父神的愛的體會。
2. 整個操練的重點是將自己投入在基督受苦的經歷中／父神創造的偉大中，讓自己體會基督捨生流血的愛／父神創造之愛。

### 一. 默想神創造之愛

1. 目的：透過默想神的創造來進入神的愛，並能與愛相融。
2. 方法：
  - a. 專心注視一件大自然之物，例如一朵玫瑰花。從多角度進行注視，如觸摸、凝視和聞嗅等（選擇大自然之物的原因：神的創造物）。
  - b. 思想：神藉這花說了些什麼話？
  - c. 思想：神藉這花對自己說了什麼？
  - d. 向神禱告

### 二. 默想基督受苦之愛

1. 目的：透過默想身懸十字架的耶穌來進入神豐富的愛，讓耶穌的痛苦成為自己的醫治，使傷痕成為祝福。
2. 方法：
  - a. 細心觀看一幅耶穌釘十字架的畫。
  - b. 閉上眼睛來默想耶穌在十字架上所忍受的痛苦，包括祂的頭、手、肋旁、腳上的傷痕，慢慢地叫自己融入在基督的痛苦之中。
  - c. 思想：耶穌的痛苦告訴自己什麼？對自己有什麼提醒？
  - d. 思想：自己對耶穌的痛苦有什麼回應？
  - e. 向神禱告

## 再思主禱文

梁碧芳姊妹

馬太福音 6:9-13 是主耶穌教導門徒如何禱告的禱文，也許這段經文對信徒來說並不陌生，當中卻對自己有不少提醒。

### 1. 反思我的生命在聖潔的主面前是否謙卑。

第九節「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖」和第十三節「因為國度、權柄、榮耀，全是祢的」，這兩節在主禱文中一頭一尾的經文提醒我神是聖潔的，絕不容下罪；祢也是滿有權柄的，會施行審判的。舊約不少人物與神相遇時，都是心存畏懼、既敬且畏。雖說新約是恩典的時代，但經文提醒我神有這樣的特質，求主幫助我在主前謙卑，祢才是主。

### 2. 反思我是否常祈求神的國度和旨意成就，神的旨意是否在我身上成就。

第十節是「願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上」。第一，我要問自己，我有否順服神的心意，好讓祢的旨意行在「我」身上，如同行在天上一樣暢通無阻。第二，我有多關心神國的事嗎？無論是禱告、事奉、傳福音、奉獻……求主幫助我重主所重。

### 3. 反思我有否警醒試探隨時臨到，自己是否敏銳、常作準備。

第十三節「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡」。感謝主，祢了解我們的軟弱，祢深知我們會在人生不同的階段和境遇遇見試探，但祢透過這節禱文提醒我，要為自己的屬靈生命禱告，求主保守我、幫助我，靠祢勝過試探。

### 4. 反思我禱告的焦點是否只關注自己生活上的需要。

整段共五節的主禱文中，只有一節——第十一節「我們日用的飲食，今日賜給我們」是關於生活上的需要。我的禱告，甚至我的生活只是一味以自己為中心嗎？

教會在 2019 年初鼓勵我們以背誦主禱文為一年的開始，實在蠻有意思。求主幫助我調較面對主的心態，調較生命的優次！

---

電郵: mymagazine2019@gmail.com

電話: 26423564

總編輯及執行編輯: 廖金輝牧師 及 李栢燊

編輯小組成員: 廖樂恩 李志江 李春燕 王志明