



# 《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（三）：潔淨的禱告 廖金輝牧師



### 一. 何謂「潔淨的禱告」？

1. 我們不但要潔淨行為上的罪，也要潔淨思想和情緒上的罪。
2. 這個操練的目的是清除自己心靈的垃圾。
3. 可在一週完結時騰空半小時來操練，檢視過去一週的生活；這練習亦可在一天完結時用十五至二十分鐘操練；我們更可在一個負面情緒產生時，找機會安靜下來，用十五至二十分鐘反省。

### 二. 方法

1. 現就以一天為例。
2. 先坐下來，然後輕聲慢慢背誦詩七十 1：「神啊！求祢快快搭救我！耶和華啊，求祢速速幫助我！」藉此驅走腦中凌亂的思想，讓自己進入安靜狀態。
3. 先將當天的時間分成兩部份：上午和下午（包括晚上）。然後繼續閉上眼睛思想該段時間自己的生活言行，並留意自己的思想和情緒反應。人的基本情緒共有四種：喜樂、憂愁、恐懼和忿怒。你可按這四種基本情緒來分析。人的思想有正面和負面，你也可按這兩種基本思想來分析自己。
4. 默想反思完早上部份後，繼續閉起眼睛，再背誦詩七十：1 數次，繼而反思下午部份。當找到自己整天的思想和情緒後，再背誦詩七十：1 作結束禱文，然後張開眼睛。
5. 問：為什麼會有這些情緒和思想？源頭是什麼？
6. 問：針對出現的負面情緒和思想，思想：下次可以如何減少？
7. 開聲將需要交託給神，求祂顧念，求祂加力。

## 有關饒恕與忘記

黃渭淦弟兄

「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」

如何去對待自己心中所恨的人、事，並以合適的方法去面對自己的憤怒

，相信是很多人需要面對的議題。愛一個自己恨的人，那就好像要自己主動放棄追討一個公平公義的世界一樣。當每次被所恨的人傷害時，我們往往看見的是被不公平的對待或無理的攻擊（感恩我知道並不是每次受傷都是受到不公平對待，這使我的心好過一點，也叫我更了解何謂公義公平）。

也許有人嘗試過消極地宣告世界本就是「不公不義」的，但那種心死的感受和觀點，與我所認識那叫我在現世要追求公義的上帝違背，更會使我抓狂……

神有沒有仇敵呢？或者準確地針對個人的處境，世上有沒有對神不公、無理傷害上帝的人和事存在呢？我的答案是，基本上聖經有許多記載都是這一類的畫面。昔日亞當犯罪卻推卸責任給女人，後來更推到神的身上；以色列民一次又一次選擇性順從與神的承諾。舊約，誇張一點可以說根本就是神受到不公對待的見證集。直到新約，耶穌在世不被接受，教會和信徒也多番遠離神……

一位公義、會發義怒，卻又有愛的上帝，是怎樣在受到不公、不合理地對待下，去「活」出神自己的所是呢？這問題不難回答，神的回應是「恩典」和「饒恕」，主動的買贖。但對於神，那真的是「公平」嗎？

「對不義的人，神會審判，神才是審判者。作為人的我們，不應把自己當作神……」相信這類的教導對每一個受到不公對待的人來說，特別對基督徒，是一個掙扎。當然我不是說這句話說錯了什麼，但對於受傷的人，要面對這個真相，是多麼殘酷。殘酷的地方不在於事實本身，而是彷彿他們連唯一看為他們能作的，以令他們的人生稍為平衡、公平多一點的「回饋」（記恨），都要被抹殺了一樣。

他們需要知道的，不是這個事實。而是神一切的所是如何在「饒恕」中，取得一個完美的平衡。

*「因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」*

上帝饒恕人的罪，但祂沒有忘記人是軟弱、會犯罪這一點。這份饒恕，包含了神對人的愛、公義，神並沒有將他們化身為「只能」行惡事的惡魔，他們並不是全然、絕對的邪惡。他們只不過是一些軟弱的人，一些再普通不過的人。求主幫助我調較面對主的心態，調較生命的優次！