



中文主日學

PAC Chinese Sunday School

属灵操练礼赞

默想与祷告

分享人 Amy Pan

时间：2026/7/12

属灵操练礼赞

01

属灵操练：释放之门

操练的意义与七大陷阱

02

内在的操练

默想、祷告、禁食、研究



03

外表的操练

简朴、独处、顺服、服事

04

团契的操练

认罪、敬拜、引导、庆祝



属灵操练的呼召

属灵操练的核心目的

属灵操练不是获取救恩的律法，而是神赐予的、让我们经历生命转化的媒介。操练的终点不是行为的规范，而是基督形象的活现。

操练的恩典

内在的转变是神的圣工，但我们需要通过有意的操练将自己置于神能够动工的地位。

核心原则

「操练是为了获得自由，我们的目标是自由，不是操练。如果操练变成焦点，就必沦为律法。」



操练的七大陷阱

傅士德警告我们，属灵操练时必须避免以下陷阱，才不会走火入魔：

1 律法化

企图把各种操练变为律法

2 脱离社会

不了解操练的社会涵义

3 偶像化

把操练本身看作善举

4 偏离焦点

注意力集中在操练上，不在基督身上

5 孤立操练

高举某种操练过于其他

6 自以为尽

认为12项操练已说尽神的方法

7

只研究不体验

抽象地讨论操练却不加以实践

最重要的提醒：操练不是目的，而是途径。正如农夫耕耘土地、撒下种子，属灵操练把我们放在神能够动工的地位。

默想

在默想中,我们"与耶稣之间熟悉的友谊"日渐增长



冥想 Vs 默想

与世脱离

空水杯

东方冥想：清空自己，进入内心

清空自己

- 追求无我
- 进入自己
- 专注呼吸
- 向内探索
- 寻求内心平静
- 减少杂念思绪



目标：
达到内在平静、觉知、喜悦，
或超越自我

VS

满水杯

圣经默想：充满神的话，进入神同在

你的话是我脚前的灯，
是我路上的光。

— 诗篇119:105

- 充满神的话
- 认识神
- 进入神同在
- 专注真理
- 向神敞开
- 经历神的同在
- 生命被更新



目标：
认识神、经历神、顺服神，
生命被圣灵改变

与神和人有更深的依附

空杯强调“我减少”，满杯强调“神增加”。
真正的默想，是让神的话充满我们的心，使我们与神相遇。



默想的操练：听见神的声音

♥ 基督教默想不是「放空」，而是「充满」——充满神的同在与话语

默想是「听见神的声音并顺服祂的话」的能力。耶稣从未停止说话，祂渴望在我们内心的至圣所设立永恒的圣餐。

默想方式：

- 默想圣经
- 掌心向下，掌心向上
- 默想宇宙万物
- 默想时代的事件



《属灵操练礼赞》默想与祷告



通过默想 来学习默想

默想不是一门知识，而是一种经历；
不是头脑知识的增加，而是生命与神相遇。



默想操练

默想一： 我留下平安给你



默想操练

默想二： 掌心向下，掌心向上



默想操练

默想三： 五饼二鱼的现场

这事以后，耶稣渡过加利利海，就是提比哩亚海。有许多人因为看见他在病人身上所行的神迹，就跟随他。耶稣上了山，和门徒一同坐在那里。那时犹太人的逾越节近了。耶稣举目看见许多人来，就对腓力说：“我们从哪里买饼叫这些人吃呢？”他说这话是要试验腓力，他自己原知道要怎样行。腓力回答说：“就是二十两银子的饼，叫他们各人吃一点也是不够的。”有一个门徒，就是西门彼得的兄弟安得烈，对耶稣说：“在这里有一个孩童，带着五个大麦饼、两条鱼，只是分给这许多人还算什么呢？”耶稣说：“你们叫众人坐下。”原来那地方的草多。众人就坐下，数目约有五千。耶稣拿起饼来，祝谢了，就分给那坐着的人，分鱼也是这样，都随着他们所要的。他们吃饱了，耶稣对门徒说：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的。”他们便将那五个大麦饼的零碎，就是众人吃了剩下的，收拾起来，装满了十二个篮子。众人看见耶稣所行的神迹，就说：“这真是那要到世间来的先知！”



12

祷告

祈祷就是改变



祷告的意义

- 祷告带我们进入灵性最深和最高的工作里面。真正的祷告具有创造生命和改变生命的力量。
- 祈祷就是改变。祷告是上帝用以改变我们的中心大道。
- 真正的祷告，是进入神的心意，而不是要求神进入我们的计划。
- 在真正的祷告中，我们依照上帝的心意去思想神的思想：渴望他所渴望的事，爱他所爱的东西，从他的观点去看一切的事



如何祷告 —— 孩子来到父亲面前

- 开放的态度、诚实和信任。
- 亲密的感情，可以同时容纳严肃和欢笑
- 坦然将最微小的需要带到神面前
- 运用想象力 —— 想象耶稣的同在



如何祷告——与神同工

次日早晨,天未亮的时候,耶稣起来,到旷野地方去,在那里祷告。——(马可福音 1:35)

- 开放的宇宙——神不断地按照他不变的爱去改变他的心意 (参出 32:14; 拿 3:10)
- 与神同工共同决定事情的结果——用祷告去改变世界
- 所有曾经与上帝同行的人都看祷告是他们生命中的主要事务



祷告操练

- 为婚姻祷告
- 为孩子祷告



祷告操练（一）：来到天父面前

「祷告不是改变神，而是让神改变我们。」——傅士德

交托（3分钟）

- 将心上最重的忧虑或压力交给主。
工作？
家庭？
健康？
未来？
- 告诉神：“父啊，我将这一切交给你”
- 默祷：“不要成就我的意思，只要成就你的意思。（路22:42）



祷告操练（二）：代祷——参与神的工作

傅士德：『真正的代祷，是把别人带到神面前。』

① 安静聆听（2分钟）——他/她有何种需要？

② 为他/她祷告（3分钟）

- 根据圣灵的提醒为他/她祷告
- 求神赐恩典、智慧、平安。
- 求神成就祂美善的旨意

③ 写下你为他/她的祷告（3分钟）



讨论问题

1. 你曾经尝试冥想或默想吗？如果没有，是什么阻碍了你？如果有，请分享你的心得和感受。
2. 请分享你今天操练默想二“手掌向下、手掌向上”的感受。
3. 今天圣经现场默想的操练，带给你什么新的感受或发现？
4. 今天在你为他人代祷或看到他人为你的代祷时，有怎样的感动？
5. 未来一周，你准备如何实践默想

