



「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座

默觀中的辨識

主辦：香港專業人才服務機構(HKPES)



協辦：中華基督教會望覺堂、福音證主協會、基道書樓、時代論壇

「紛亂中的兼修生活」

靈性系列講座

默觀中的行動

講員：陳誠東牧師

操練：意識省察
的禱告

地點：望覺堂

日期：26/4

默觀中的辨識

講員：潘怡蓉博士

操練：依納爵靈修
傳統中的辨識

網上：Zoom

日期：22/3

不能停與停頓的張力

講員：袁蕙文牧師

操練：呼吸靜坐 耶穌禱文

地點：望覺堂

日期：5/1

籌算與靜思的張力

講員：黃佩芳博士

操練：歸心祈禱

地點：播道會恩福堂

日期：16/2 17/5





默觀中的辨識 學習流程

內容	負責
主題內容分享	潘怡蓉博士
靈性操練經驗分享	林保照
靈性操練：依納爵靈修傳統中的辨識	潘怡蓉博士
公開答問	潘怡蓉博士與林保照

「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座
默觀中的辨識

主題內容分享

主講：潘怡蓉博士

默觀中的辨識 依納爵靈修傳統的辨識

潘怡蓉
2020 03 22

簡介：默觀中的辨識

1. 默觀的靈修傳統

- (1) 傾向主動的默觀
- (2) 傾向被動的默觀

2. 五官的運用

- (1) 讀經
- (2) 直觀
- (3) 身體

依納爵生平：默觀中的辨識



- 拉丁文 'Ad Maiorem Dei Gloriam' 的縮寫，意思是 'To the Greater Glory of God' 也就是「愈顯主榮」的意思。
- 聖依納爵要我們常常分辨出天主的旨意，並且在選擇和做決定時，都以更能光榮天主為目標。「在一切事上，除了天主的愈大光榮和讚頌之外，沒有其他願望。」（神操189）
- 「更」的精神:依納爵終其一生是一個追求「更」(magis)的精神的朝聖者，他一生追求天主的更大光榮，對他人更完美的服務，以及對世界更大的益處。

默觀與行動

1. 默觀的行動者
2. 行動的默觀者
3. 「從萬事萬物中尋找
並找到天主」

1. 群體的陪伴
2. 靈修日程與固定退省
3. 服務神國的使命

依納爵靈修傳統的辨識

《神操》的結構

1. 凡例
2. 四週
3. 附錄
 - ◆ 辨別神類規則
 - ◆ 教會群體
4. 內在的聯繫: 活在主愛中並效法基督

讀經、意識省察與平心

1. 讀經: 效法基督
2. 意識省察: 回應聖靈引導
3. 平心: 交託與奉獻

祈禱練習 (10分鐘): 意識省察四個步驟

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 回應/悔罪
4. 展望/定志

辨識後面的神學

1. 上帝的愛與拯救
2. 基督的道成肉身
3. 聖靈的引導
4. 整全人觀
5. 全人生命與生活的轉化



處境運用：默觀中的辨識

- 處境中分辨
- 服務神國的使命
- 群體生活與靈修夥伴
- 靈修的退省安排
- 聆聽聖靈的引導
- 全人的生活與生命轉化

「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座
默觀中的辨識

靈性操練經驗分享

嘉賓：林保照(Mark)

忙亂的生活

祈禱的困惑：神在那裡？





依納爵靈修傳統

1. 聖言誦禱/靈閱
2. 默觀基督/福音默觀
3. 意識省察祈禱
4. 複習祈禱、靈修札記

意識省察祈禱的5個步驟

1. 感恩，神不斷賜我恩典，獻上自己
2. 祈求光照，有神的眼光看萬事萬物
3. 回顧自己過去的一天
4. 分辨神類/神的臨在：
 - 正面感受/情緒，推我更靠近神，謝恩
 - 負面感受/情緒或過犯，推我更遠離神，拒絕、悔罪、求恩、求寬恕
5. 向神立志要更新改變，主禱文結束



益處

1. 增強神常同在的意識
2. 實在的祈禱內容
3. 以尋找神為目標的禱告
4. 培養我們感恩及依靠神的態度
5. 面對而非逃避或壓抑自己的感受/情緒



PES Stands for?



P* → *Professional Knowledge
專門知識



E* → *Experience God's Presence
經歷、察驗神的同在

S* → *Spirit
心靈渴慕、聖靈帶領

PES + 規律操練 → 養成習慣

省察神的臨在

神同在，常同在！



潘怡蓉博士著作



基道書樓 網址 pse.is/PMXPA 特別優惠(3月31日止)

福音證主協會 網址 bit.ly/ccbk576

「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座
默觀中的辨識

帶領靈性操練： 潘怡蓉博士

祈禱練習 (10分鐘): 意識省察四個步驟

1. 感恩
2. 祈求光照
3. 回應/悔罪
4. 展望/定志

1. 感恩

- 意識省察首先由對天主的感恩開始。
- 你可以感恩的心情去感謝神賞賜你的各種恩寵。
- 你可以感恩的心情去感謝天主賜予生命的一切。
- 你可以感恩的心情去感謝天主讓你今天遇上的所有人與事物。
- 用數分鐘的時間，懷著感恩的心，留在天主的光照當中

2. 祈求光照

- 並以感恩的心逐一回顧神所賜的恩寵，讓我們能更敏察祂的臨在。
- 我們祈求聖靈讓我們更能意識（覺察）神在我們日常生活中的臨在。

3. 回應/悔罪

- 假若在反省過程中，省察到內心的喜樂，以回應恩典之心奉獻給神。
- 假若在反省過程中，省察到自己有任何過失，以懺悔罪過之心呼求神寬恕。
- 祈求天主賜予力量去改進自己更合神心意。

4. 展望/定志

- 求恩前行: 住在神的愛中
- 祈禱與主同行
- 小小的改變
- 有行動的付出與奉獻

小心化妝的光明天使

1. 美麗的光明天使
2. 內心的蒙蔽
3. 試探的產生
4. 靈性指導的重要



靈性操練學習推介



持續



「紛亂中的兼修生活」系列講座
默觀中的辨識

1/4(三)晚上8:00-9:30
後續共修

靈修拉筋操



賞畫靈修



觀賞影畫靈修
以基督教藝術作品透視生命

書法靈修



鄭世萍
ECHO
平安人
Pastor 傳道
Spiritual Director 靈修指導
Registered Social Worker 註冊社工
Life Front-Line Soul
生命前線

靜
慮
自
主
求
主
恩
賜
大
靈
聖
潔
的
心
靈
生
活
的
真
理



書法靈修

LIKE

Above all else, guard your heart, for everything you do flows from it.



明陣靈修工作坊





網上資源 : www.hkpes.com

講座 SYMPOSIUM

出版 PUBLICATIONS

職場爭工 MINISTRY

自由人匯智 FREE AGENT CLUB

教友夥伴 PARTNERSHIP

研究 RESEARCH

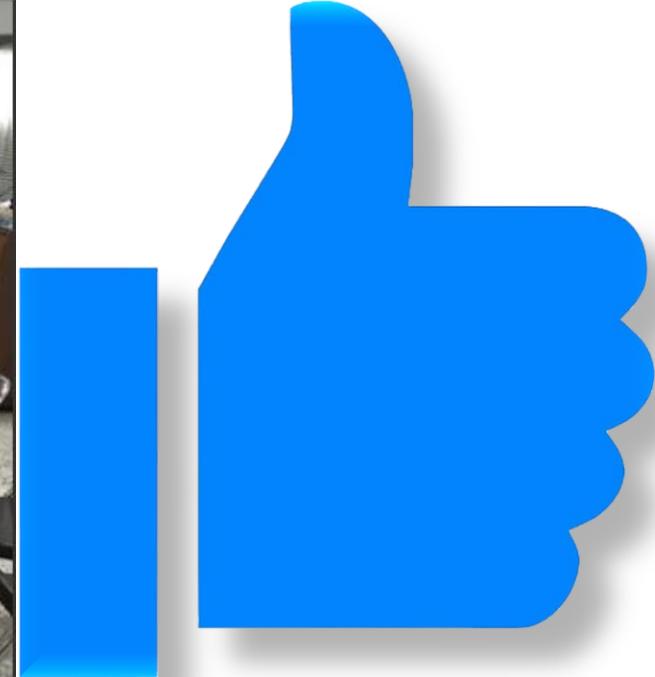
週一職人BLOGGERS



機構臉書專頁



🔍 HKPES 香港專業...



HKPES 香港專業人才
服務機構

Non-Governmental Organiza...



Liked

奉獻呼籲

截至2月底，HKPES的累積赤字
已經超過58萬元，
請禱告記念和奉獻支持。

奉獻方法

郵寄劃線支票抬頭

Hong Kong Professional & Educational Services Ltd. 或
「香港專業人才服務機構有限公司」

直接存款方法：

恒生銀行（戶口號碼：295-7-054311）

轉數快（FPS ID: 1353010）

信用卡網上奉獻（www.hkpes.com/support/）

存款後的收據跟進：

請將入數紙電郵至 admin@hkpes.com 或 WhatsApp 9432 4600

或 致電2314-3331

「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座
默觀中的辨識

答問時間

「紛亂中的兼修生活」靈性系列講座

默觀中的辨識

感謝你的投入參與及寶貴意見