

新方脈系列 RE30101

21世紀新台灣宣教運動

靈性塑造

# 愛修會



台灣基督長老教會總會



21世紀新台灣宣教運動

靈性塑造

愛修會

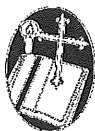
台灣基督長老教會面對新世紀，探索台灣教會的宣教使命，在一九九九年四月經總會通過「21世紀新台灣宣教運動」作為本教會的宣教運動。以靈命更新與社區、部落宣教為這一個宣教運動的兩大支柱。

我們深切的認識到，宣教的使命與決心必須有按部就班的行動指引才能夠實現。因此除了對內推展新眼光讀經與禮拜、靈命更新等運動外，對外，總會也邀請台灣全國各地在社區、部落參與有經驗的教會、機構或個人，就其經驗寫成各種類型的社區宣教方案，供各教會參考。

每一個社區都有不同的特色及發展條件，地方教會也有不同的體質，這些方案期望能提供教會一些靈感，開啓教會道成肉身服務社區的新路徑。從事社區、部落宣教不祇是舉辦社區部落活動，而是要以這些方案作為宣教媒介，藉著方案的實施來組織社區、部落居民，改造社區、部落生態，達成社會心靈之重建。

主耶穌基督帶領門徒及婦女到處宣講上帝國的福音(路加八:1-3)並常以關懷服務配合所傳的福音，是要使上帝的主權能夠掌管人類心靈及人群生活(路加十七:20-21)，即掌管人們的政治、文化、經濟與社會生活各層面；使充滿公義、和平與喜樂的上帝國(羅馬十四:17)實現在人間。因此，社區、部落宣教本身就是上帝國宣教的一環，並非祇是所謂福音的預工而已。「21世紀新台灣宣教運動」以「營造共同體，落實上帝國」為主題。我們期盼各教會能夠一方面實施靈命更新，深化委身的各方案，以營造基督徒的信仰共同體，另一方面則以實施「轉化社會，重建心靈」各方案，來營造人們的生活共同體，共創21世紀新而美麗的台灣。

台灣基督長老教會總會



# 愛修會

台灣基督長老教會為落實「21世紀新台灣宣教運動」，在對內的靈命更新當中，有項「靈性塑造」運動，其中包含愛修會，因為愛修會長年來對教會信徒信仰的造就上有很大的幫助，特別是它強調耶穌是主，以上帝的話為中心，來促進彼此的分享與服事，建立一種真正的團契生活。

愛修會強調耶穌是主，所以期待每個人都能參與，自動自發，而且要聆聽別人的感想；自己也要打開心門與人分享自己的心得感受，並且為彼此的難處互相代禱，祈求上帝的幫助。通過這種關懷來體會人與人之間的親密交通，這對今日台灣社會及教會疏離的人際關係現況而言，正是一帖良方。

所以，我們從台灣基督長老教會總會傳道委員會所發行的愛修會簡介裏，精要濃縮，重新編寫本方案手冊，提供教會參考。

## 一、愛修會的由來

亞修欄是印度語「Ashram」，「A」是「從……」，「shram」是指「日常艱困的工作」，其意係為「退出日常生活，修練身心」，因此把它譯為「退修」。在印度常有稱為退修的集會，但那並不只限於宗教性的集會，也有類似的政治性、文學性集會。

把 Ashram 這個字取用在基督教會的是在印度宣教的 Dr. E.

Stanley Jones，原來印度人到山上默想，由一位指導者（guru）帶領到樹下討論智慧之語的方式稱為Ashram。史丹利牧師引用以「耶穌基督」為指導者，聚集在其下共同生活，聆聽上帝的話和禱告，並分享之，這就是基督教的「愛修會」。在日本的愛修會運動，也是由史丹利牧師介紹進去的，而由榎本保郎牧師為倡導，在日本廣泛地被採用在基督徒的聚會中。

「要為著敬虔的生活鍛鍊自己」（提前四：7）是愛修會的標語。因此，愛修會的特點是如何使參加的人，將「信仰」實踐在日常生活中。

在忙碌複雜的現代生活中，基督徒每天不一定有充分的靈修時間，很多時候在不知不覺中，忘了讀經、忘了禱告，而過了一天。愛修會卻在其不緊湊的時間表中，讓人操練如何在日常生活中讀經默想與禱告，以促使信徒在靈性上增長。

## 二、愛修會的目的

1. 安靜的研讀聖經，並長時間祈禱。
2. 培養過信仰生活和教會生活。
3. 上帝奇妙的作為，通過教會來鍛鍊信徒，用見證來影響社會。

## 三、愛修會的型態

1. 訓練信徒每日和上帝在靈裏交通。



- 2.聽從上帝話語，順從上帝旨意。
- 3.在信仰生活中回應上帝的呼召。

## 四、愛修會的原則

- 1.指導者是活著的基督。
- 2.復活的基督通過聖經的話，啟示每個人。
- 3.每個人直接領受上帝的話。

## 五、愛修會的程序

### 1.開心門之時（開心之時）

由一位主持者，邀請每一位參加的人告白自己，說出他來參加愛修會之動機與期待，這種期待常使自己和別人敞開心門來接受上帝的話語，並因而受感動。

### 2.守望祈禱

從開心門之時起，一直到聚會結束（即差遣、聖餐之時），都必定有人在禱告室作連鎖祈禱，為自己、為講員、為聚會中的人代禱，甚至在晚間也要有人在禱告室，像站衛兵似地接班祈禱。

愛修會要求參加者，必須至少有一小時在禱告室守望祈禱，以操練自己，聆聽上帝的啟示。禱告室中，有一本禱告簿讓人記下禱告事項，以便讓別人也可以為這些事代禱。

### 3. 默想聖經（默想之時）

早晨起來，除了向人問安外，不作其他寒暄，隨即照著指定的經文（通常是一、二章而已），好好的研讀兩三遍，再加以默想，特別記下那感動你或對你有特別啟示的經節。

### 4. 默想聖經的分享（恩惠之時）

通常是在「默想聖經」及早餐後的「恩惠之時」（常是愛修會中最甜美的時刻），大家聚集在一起，有一個人主持，隨著聖靈的感動一個一個起來分享他在「默想聖經」時唸的那一段經節，其所領受的啟示。切忌用泛稱「我們」，而要說「我剛才唸的第X章第X節……對我有極大的啟示」，或「……使我深受感動」。在分享中，也包括將個人的經歷印證在經文中。一段說完後，會眾若有同感，要異口同聲說：「阿們」！

### 5. 見證時間

這是一個特別為相互交通而設的。原則上，愛修會是每年舉行一次，所以參加者可在見證會中，說出一年來信仰生活之見證，藉以感恩、歸榮耀於上帝，並堅固別人，再接再勵繼續代禱。當然，見證時間自然也有「認罪時刻」。

愛修會提醒參加者，若對自己的小信、自己的罪、自己的問題採取不聞不問的態度，就不可能得到上帝的恩典，也唯有認罪之後，才能得著釋放，並能敞開自己，與人、上帝有更深入的交通，因此這認罪的時刻，也是決定愛修會成功與否的關鍵。





## 6. 聖家族時間

也是為相互交通、代禱而設的。是把參加者以十人左右為單位，分成一家族。在聖家族的時間中，大家要坦誠相對，並立志在會後繼續保持聯繫並代禱。

在愛修會的節目中，聖家族可以佔據整個下午的時間，因為它常使參加的人受益良多，印象深刻。

聖家族時間流程如下：

- 1) 大家圍成一個圓圈，由組長帶領作簡短的唱詩及祈禱開始。
- 2) 每個人輪流介紹自己，並述說自己的信仰體驗、代禱事項（包括自己的難處及期待、人際關係等）。
- 3) 坐在右邊的，要特別留意坐在你左邊的組員所述說的一切。
- 4) 每個人都要「入神的聆聽」(empathy) 別人的敘述，這樣才能產生相互支持與接納之感受。
- 5) 中間可以夾雜短歌之輕唱，培養交通之氣氛。
- 6) 最後大家仍然圍成一個圓圈，手牽手，跪下來，開口為你左邊的人剛才提出的事項同聲祈禱，並可一起決志今後要過著更聖潔的生活。

## 7. 差遣·聖餐（充滿之時）

通常靈修會是以「閉會禮拜」或「綜合討論」為結束，但愛

修會卻以「差遣·聖餐」為會後之開始，意即在這幾天領受上帝豐盛的啟示與恩惠之後，現在「充滿」靈力與信心回到日常的生活環境中，繼續操練其信仰生活。

「差遣·聖餐」時也要懇求聖靈的充滿；只有聖靈充滿，才能超越環境的限制和人性的軟弱。另外，也要把在「愛修會」中所受的感動重新決志，讓這份感動能在日常生活中實踐出來。

在「差遣·聖餐」時，也要填寫決志單，兩人一組，互相交換，讓他為你的決志代禱。最後，大家手牽手圍成一個大圓圈，在感恩禱告後，高舉右手中間的三根指頭大聲呼喊：「耶穌是主」！（Jesus is Lord！）這也成為以後見面的請安語。

## 六、愛修會參會者須知

### 1. 維持肅靜的環境

要有安靜的場所，所謂安靜並不單指場所的安靜。今日世界有個特徵，就是雖在深山裏仍能聽到喧囂的都市氣氛，我們既然來到安靜的場所，就要脫離一切世俗的煩慮。因此，我們要決心在此期間內不看報章雜誌、不看電視、不聽收音機，儘量避免無謂的談話。正如無線電的收信者把耳朵按在受話器上，集中全部精神聽信號一樣，把我們的靈轉向主，用心聽主對我們說的話。如果靈修會零碎而沒有統一，即使舉行的日數再延長，也不能培養我們的靈性。



## 2. 不分教派，不強調個人的信仰

這裏是談論通過聖言所得的恩惠，不是相互爭論的場所。愛修會是以靜聽「主的聲」為重，因此要謙卑自己，從主那裏聽到他對我說的話語，並且要：

- 1) 拆除宗派之藩籬。然後我們就能繼續前行，圍繞主耶穌基督成為一體。
- 2) 拆除年齡之隔牆。在團契生活中，我們有老也有少，他們都是愛修會中不可分割的部分。
- 3) 拆除階級及種族之圍牆。我們相信在上帝國中，並無階級及膚色之差別。我們看人不再是他屬於哪一階層或哪一種族，而是他也是基督救贖的一個人。
- 4) 拆除那些有頭銜和沒有什麼頭銜者之間的藩籬。他們不再是什麼主教、博士、教授或法官，大家都是主內某兄弟、某姐妹。
- 5) 拆除那些勞動者與勞心者之藩籬。在上帝面前不分彼此，沒有職業之貴賤及高低。
- 6) 拆除內在的藩籬。除去人內在之軟弱，諸如：怨恨、憂慮、焦躁、自我陶醉、罪疚和虛無。

## 3. 請勿議論

即使不同的意見出現，也不必議論，只交託給上帝，上帝必以最適當的方法引導我們。絕不可說，你們這些是錯誤的；更不

可把問題提出去請教別人，說這個應該怎麼辦？有問題只好向上帝提出，靜候上帝的話語。如有人提出問題求問家長時，家長應指導他祈禱，等候讓上帝開導解決，參與者彼此也是應當如此。

#### 4. 凡事自動自制

愛修會的主旨是要參加的全體會員繫在恩典的寶座下，不要有一個幕後的人物存在。在這種集會中，常有人喜歡像管會務的人，差不多都不參加聚會，或這或那地東奔西跑，在工作中得到快樂。我們希望像這種馬大式的信徒一個也沒有。為此，每一個人都要成為會中的中堅份子，對於會中的指示要積極去順從。因為有時候會因一人任性的行為而擾亂了全體，雖然不算什麼惡行，但卻會招來許多不良的後果。因此，凡事自動自制，不麻煩別人，不依靠他人的服務。

#### 5. 不可外洩個人的祕密

於聚會期間，在上帝面前，彼此提出個人的問題談論，向上帝禱告，但會後不可外洩這些問題。倘若不能遵守約束，我們的愛修會會遭遇大麻煩。

#### 6. 要出席會中的每一個聚會

以目前的狀況來考慮，愛修會的時間大概以三天兩夜最為適合。如果是兩天一夜或只一天，愛修會的目的就不能充分的實現。但有時候也可舉辦以「聽」為中心的愛修會，或以「交通」



為中心的愛修會，以這在教會中舉行一天的愛修會。通常愛修會的活動是連貫性的，中途參加的人自然會感到不協調，有被放棄的感覺。而早退也是不完全的，如果你從南部要去台北而在台中折返的話，就不算去了台北，只是徒勞無功罷了，因此務要從頭到尾出席。

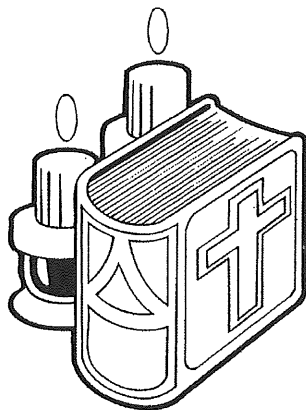
### 7. 要有充分的準備

如果沒有特別的講員，而只靠聖靈的引導，我們將會感到很不安，這不安會摧迫我們熱心的祈求。有的教會是在前一年的早禱會中作準備禱告，並在開會前十日開始連續的禱告，這是學習五旬節前的十日禱告。其他每個地區的參加者，不但自己要禱告，還要為此分發代禱的通知，如此盡他們所能的為準備而禱告，這也是愛修會受聖靈引導的必要條件。參加者如果只是空空的等待那日的來臨，必無法期待聖靈的幫助。

### 8. 會後多作見證

愛修會是為今後的教會生活與信仰生活所設的，為了要立在上帝話語的根本，成為一個被差遣的人，我們的力量需要來源，千萬不要被人說：「那人的工作是有始無終」。主曾教導人說：「要先坐下算計花費」，我們如不計算所需，也沒有力量的來源，那麼即使已經開始工作也無法完成它。順從主的話在曠野中旅行的人，最重要的是天天收集從天上降下來的嗎哪，為了每天能繼續得到激勵，我們需要相互勉勵。一根木頭不易燃燒著，

但是把許多根疊在一起就容易燃燒起來，我們所以需要相互交通的原因就在此。因此，我們需要做一本正確的名冊，可能的話就發行刊物，使大家能瞭解會員們以後的情況。總而言之，我們所要考慮的是使愛修會活在我們以後的生活中，多多為主作見證。





## 七、時間表 (參考)

### 三天之愛修會程序

日期 時間	第一天	第二天	第三天
上 午	報 到	早禱會	默想聖經 (三)
		默想聖經 (二)	默想聖經分享 (三) 開心門之時 (二)
		默想聖經分享 (一) 及 (二) 開心門之時 (一)	見證 (二)
		聖經講義 (一)	差遣・聖餐
	午餐 & 午休	午餐 & 午休	午餐
下 午	家長會 (一)	聖經講義 (二)	愛修會沒有結束！ 由此時開始： 1. 你將要日日讀經，與主 親近。 2. 你已奉差遣要回去作見 證、傳福音。在家庭、 社會或學校、教會中為 主發光。
	開會禮拜		
	愛修會簡介	聖家族 (二)	
	聖家族 (一)		
晚 餐			
晚 間	互相認識	見證 (一) 及勉勵	願 主賜福你，聖靈幫助你， 天父光照你！
	默想聖經 (一)		
	家長會 (二)	家長會 (三)	

- 一、台灣式的「愛修會」，也可插入一起郊遊之時間。
- 二、在吃飯時，每一聖家族同坐一桌，效果更好。
- 三、通常愛修會並沒有特別的講員，只有負責帶領聚會進行並負責聖經講義的「事奉者」，大會也沒有特別的組織，如會長、委員之類，而以耶穌基督為大會的主人，為聖家族的大家長。

## 兩天之愛修會程序

時間	日期	第一天	第二天
06:00~06:20		起床	起床
06:20~07:10		耶穌是主！	默想聖經
07:10~08:10			早餐
08:10~09:10			「默想聖經」分享
09:10~10:30			見證時間或聖經信息
10:50~12:00			差遣·聖餐
12:00~14:00			午餐
14:00~15:30			愛修會簡介
15:40~16:40		開心門之時	
16:50~17:50		聖經信息	
18:00~19:30		晚餐	
19:30~21:30		聖家族時間	

- 一、第一次舉辦愛修會才需要「愛修會簡介」之時間。
- 二、守望祈禱從「開心門之時」到「差遣·聖餐」要持續，不可間斷。





## 一天之愛修會程序

09:00~10:00	愛修會簡介
10:00~10:50	開心門之時
11:00~12:00	聖經信息
12:00~13:30	午餐
13:30~15:30	聖家族時間
15:40~16:30	默想聖經
16:40~17:40	「默想聖經」分享
18:00~19:00	晚餐
19:00~20:00	見證時間或聖經信息
20:00~21:00	差遣·聖餐
耶穌是主！	

- 一、可以在自己的教會舉行。
- 二、第一次舉辦愛修會才需要「愛修會簡介」之時間。
- 三、守望祈禱從「開心門之時」到「差遣·聖餐」要持續，不可間斷。

◆以上之方案為總會傳道委員會編寫，若想進一步了解愛修會實際操作之細節，可洽詢伍秀英長老，其聯絡方式為：

伍秀英長老：台灣基督教愛修會中心 會長

地址：702 台南市民生路一段 107 號

電話、傳真：06-2223105

或 06-2632138 (台南錫安基督長老教會)

21世紀新台灣宣教運動參考方案系列  
靈性塑造

---

## 愛修會

發 行：台灣基督長老教會總會

方案提供者：總會傳道委員會

編 審：莊淑珍 黃伯和 徐信得 邱瓊苑

文 編：沈紡緞

封面設計：黃純玲

電腦排版：黃純玲

印 刷：永望文化事業有限公司

主後 2000 年 4 月第一版 1000 本

主後 2000 年 11 月第一版二刷 2000 本