

不情願的呼召

— 從約拿書反省靈性

第四課 魚腹中的對話

12/2025 – 2/2026

課程大綱

時間	內容	經節
12/7/2025	概論	
12/28/2025	呼召與出走	拿1:1-3
1/4/2026	風暴與犧牲	拿1:4-16
1/11/2026	魚腹中的對話	拿1:17 – 2:5
1/18/2026	禱告與悔改	拿2:6-10
1/25/2026	誰是鄰舍？	拿3:1-5
2/1/2026	公義與恩典	拿3:6-10
2/8/2026	憤怒與憐憫	拿4:1-4
2/15/2026	順服與悖逆	拿4:5-11
2/22/2026	總結與回顧	

經文：拿2:1-2，4

約拿在魚腹中禱告耶和華——他的神，說：
我遭遇患難求告耶和華，你就應允我；從
陰間的深處呼求，你就俯聽我的聲音。

我說：我從你眼前雖被驅逐，我仍要仰望
你的聖殿。

本課主題

- 約拿在做什麼？
- 生命的低谷
- 靈性的操練
- 如果我是約拿...

約拿在做什麼？

- 約拿在魚腹中三日三夜 (1:17)

- 約拿在禱告

- 患難中的求告 (v. 2)
- 困苦下的仰望 (v. 4, 7)
- 黑暗裏的拯救 (v. 6, 9c)
- 死蔭內的感謝 (v. 9a)
- 得救後的決心 (v. 9b)

約拿在做什麼？

- 約拿在魚腹中三日三夜（1:17）
 - 耶穌論約拿（太12:39-41）
 - 耶穌的復活，面對審判的態度
 - 生命中的低谷讓我們無法逃避神，只能面對神和面對自己
 - 約拿的信仰到底是相信什麼？
 - 我們的信仰到底是相信什麼？
 - 文化基督徒與魔鬼的質問（伯1:9-11，2:4-5）

不情願的呼召

跟著約拿學牧養、
工作與召命

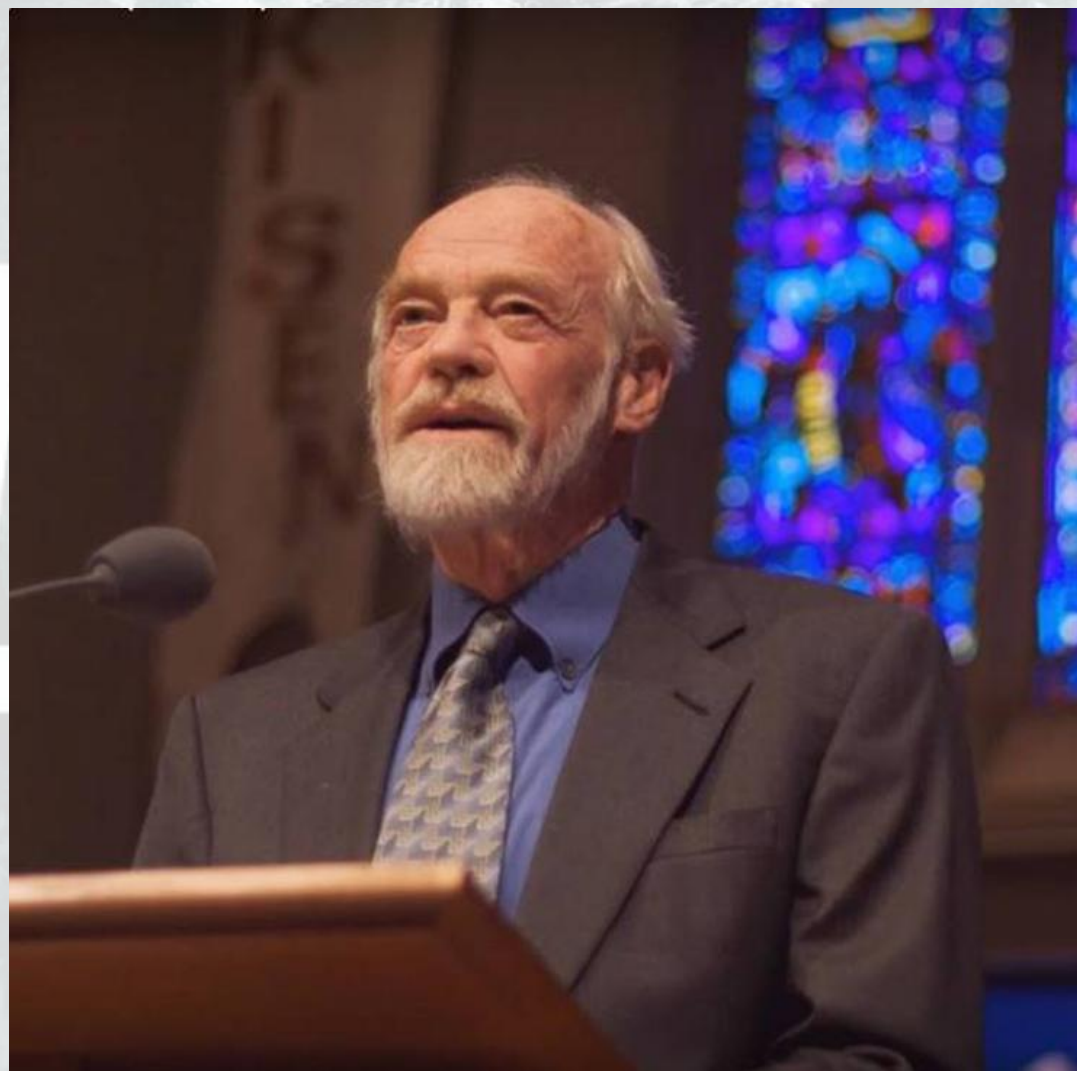
呼召，並不是要我們去做什麼事情；
相反地，這呼召是要我們降服於真實。



畢德生／著
Eugene H. Peterson

卡拉丁／譯

Under the Unpredictable Plant
An Exploration in Vocational Holiness



生命的低谷

- 畢德生牧師對自己被呼召的反省

- 牧師被呼召的挑戰：

- 差派的機構組織：制度的僵化與敷衍
- 教會的會眾：宗教性的參與和期待
- 自我的認知：心態的膨脹與服事的分心

- 牧者到底該做什麼？

- 傳講神和他的作為：講道和禱告
- 擁抱眾人的全部：以信心來面對人群的生命與重擔

生命的低谷

• 我們的反省

➤ 我們被呼召的挑戰：

- 教會的使命：服事的形式化與僵化
- 教會的會眾：宗教性的參與和期待物質的祝福
- 自我的認知：忙，盲，茫；服事 vs. 服事的人

➤ 我們期待牧者該做什麼？

- 什麼是牧養？教導，帶領，關顧
- 會眾可以做什麼？

靈性的操練

- 靈命成長的兩種形式
 - 非志願性的成長
 - 生病，生活中的難處
 - 志願性的成長
 - 靈性的操練
- 畢德生牧師小時候的故事
 - 世俗星期六 vs. 神聖星期六
 - 專注於以神為中心的生活

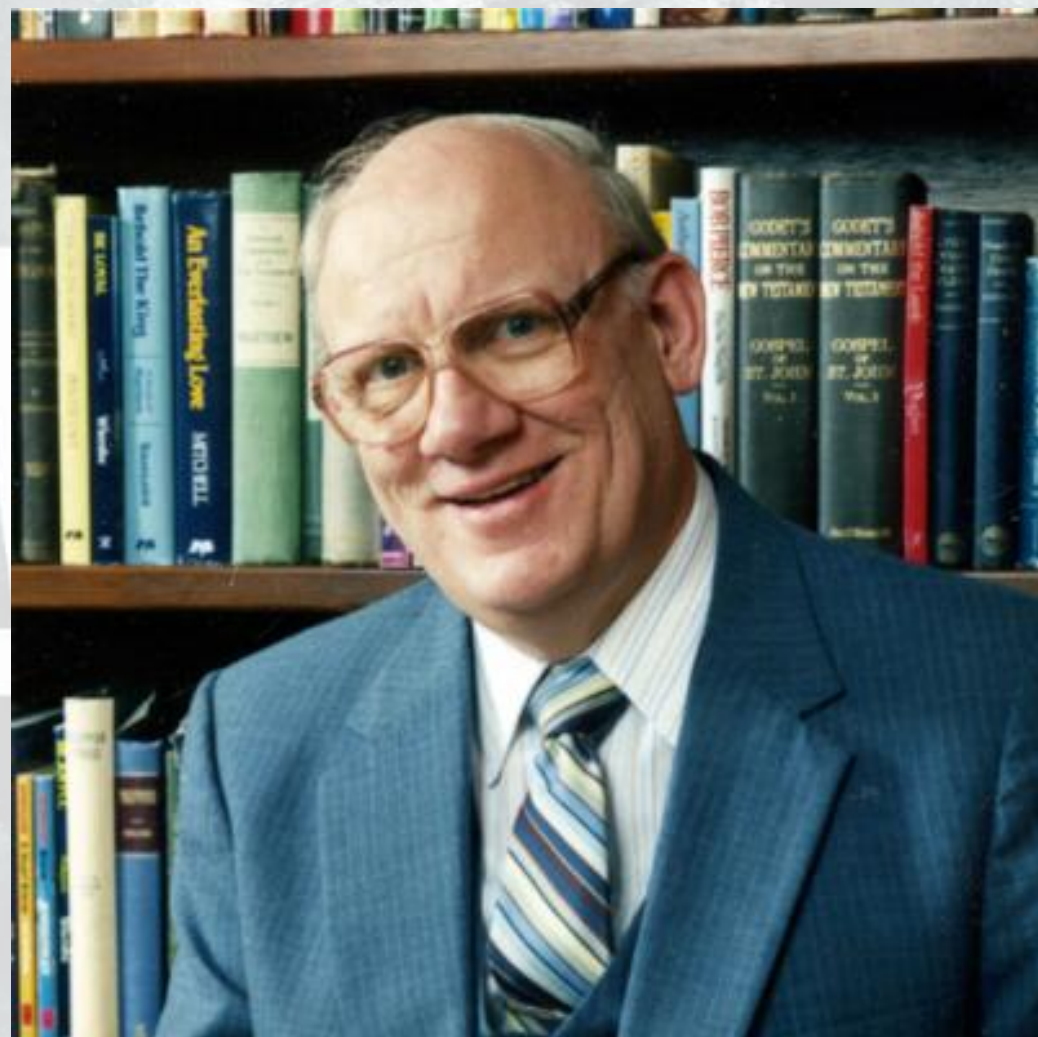
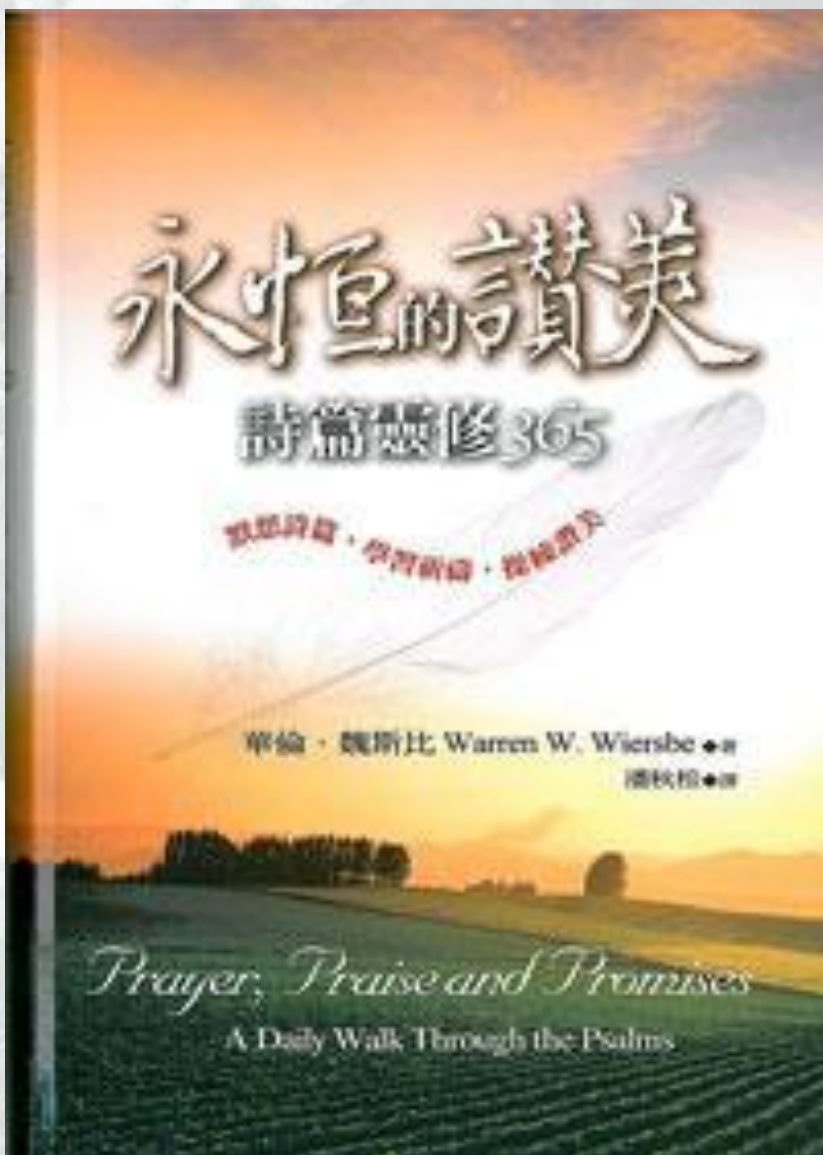
靈性的操練

- 地點與時間

- 安靜的地點
- 分別的時間

- 靈性操練的三元素

- 主日的群體崇拜
- 禱告的生活化 — 用詩篇來禱告
- 默想的主題 — 默想詩篇的禱告

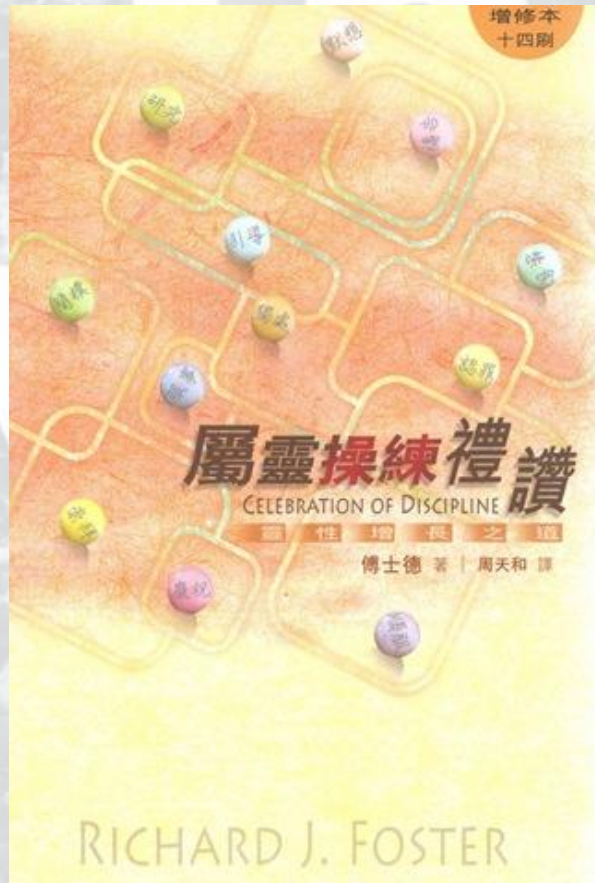
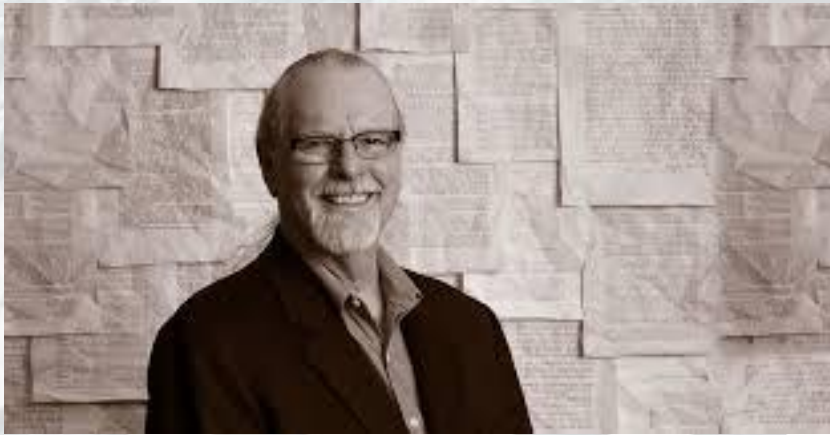


靈性的操練

- 靈性操練是沒有一體通用的公式

- 需要自己去尋找與建立
- 適合自己的處境，而不是模仿
- 靈性不是勉強來的，而是要成長起來的
- 需要適當的工具 – 14 種操練的方法

— 屬靈閱讀，尋求屬靈引導，默想，認罪，身體的操練，禁食，守安息日，解夢，退修與獨處，朝聖，奉獻，寫日記（靈修筆記），安息年，小組聚會（個人同意/個人不同意）



- 內在的操練 (Inward Disciplines)
 - 默想 (Meditation)
 - 禱告 (Prayer)
 - 禁食 (Fasting)
 - 研讀 (Study)
- 外在的操練 (Outward Disciplines)
 - 簡樸 (Simplicity)
 - 獨處 (Solitude)
 - 順服 (Submission)
 - 服事 (Service)
- 團體的操練 (Corporate Disciplines)
 - 認罪 (Confession)
 - 敬拜 (Worship)
 - 指引 (Guidance)
 - 歡慶 (Celebration)

三個討論的問題

- 我與神的關係如何？神對我來說，他是誰？
- 我平常如何與神對話？
- 我的靈性操練有那些？我可以從什麼項目開始練習？