

# 中華基督教會錦江紀念禮拜堂

18/08/2024

## 書法靈修

魯聰言牧師

教會於今年五月及七月，分別舉辦了「裝備課程 - 書法靈修 1、2」，讓弟兄姊妹一邊寫書法，一邊安靜自己親近上帝。亦因如此，我藉今次文章，分享什麼是書法靈修、書法靈修的目的，以及實踐方式等。下篇文章，我再分享教學的體會，以及課堂及未來的一些安排。

### 什麼是書法靈修

書法靈修是一種結合書法和靈修的實踐方式，通過書寫經文和抄寫經文與上帝進行對話和交流，建立更深的聯繫。這種靈修方式強調眼到、手到、心到的全面參與，讓信徒在書寫的過程中更專注地與聖言互動，並通過經文的默想和反思來體驗上帝的慈愛和美善。

### 書法靈修的目的

通過書寫經文來靜化心靈，與上帝建立更深的聯繫，並在靈修的過程中體驗上帝的同在和引導。這種靈修方式可以幫助信徒放下憂慮，並通過經文的默想和反思來加深對上帝的認識和信靠。

### 書法靈修的實踐

通過書寫經文、抄寫經文、創作書法作品等方式進行。信徒可以選擇自己喜歡的書法字體和經文，並在靜心的環境中進行書寫和默想。這種實踐方式可以根據個人的需要和興趣進行調整，並且可以與其他靈修方式結合使用。

### 書法靈修的步驟

步驟包括：1.預備心靈\*、2.誦讀經文、3.書寫經文、4.默想反思。這些步驟幫助信徒專注於上帝的話語，並通過書寫和默想來深化對經文的理解和應用。

\*預備心靈：透過呼吸練習，調整呼吸的節奏，放鬆自己的身體，以預備心靈親近上帝。

### 書法靈修的益處

書法靈修可以幫助信徒培養專注力和細緻觸覺，並通過書寫和默想來深化我們對經文的理解和應用。這種靈修方式還可以幫助信徒放下憂慮，並在靈修的過程中，與上帝建立更深的聯繫。