

在基督裏的新生命 第七課：靈修

「你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕，
所受的乃是兒子的心，因此我們呼叫阿爸、父。」
羅馬書 8:15

「就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒，
但那等候耶和華的，必從新得力，
他們必如鷹展翅上騰，
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」
以賽亞書 40:30-31

在基督裏的新生命

第七課：靈修

1. 在這世界上，你最好的朋友是誰？你如何維持彼此之間的關係？

2. (a) 弗 2:1-3 怎樣形容我們於未信主前的境況：

- (b) 以下的經文怎樣形容我們信主後與神應有的關係：

羅 8:15-16

約壹 1:3

- (c) 你希望與神有上述的關係嗎？你該怎樣做才能與神建立深厚的關係？

3. 「靈修」是指基督徒藉讀聖經和禱告去親近神，與神溝通。有規律的靈修有助你與神建立更親密的關係和你新生命的成長。請查考以下的經文如何指出親近神的重要：

- (a) 我們需要每一天從神那裡得力量過敬虔的生活

約 6:35

賽 40:31

(b) 神看顧與祂親近的人

雅 4:8 _____

詩 1:1-3 _____

申 33:25 _____

箴 3:5-6 _____

(c) 相反地，聖經警告那些遠離神的人

約 15:6 _____

耶 17:5-6 _____

「你們親近神，神就必親近你們。」

雅各書 4:8

“The men who have most fully illustrated Christ in their character,
and have most powerfully affected the world for Him
have been the men who spend so much time with God as to
make it a notable feature in their lives ...
to be little with God is to be little for God”

E.M. Bounds

4. 試從以下的經文觀察聖經的人物如何親近神：

經文	時間、地方	態度、方式等
可 1:35		
徒 10:9		
詩 5:3		
詩 119 : 147-148		

總結： _____

「耶和華阿，早晨你必聽我的聲音，
早晨我必向你陳明我的心意，並要儆醒。」
詩篇 5:3

隨時隨地與神相交是神給我們的權利。雖然如此，
屬神的人也要有恆常與神單獨相處的時間，
使這成爲一種習慣。
一般而言，這是我們每天早上的第一個約會，
讓我們接近別人之前，先接近祂。
沒有每天定時靈修的人，絕少會隨時隨地與神相交。

5. (a) 以下是一些弟兄姊妹在實踐靈修上常見的問題。 你是否有相同的問題？

- | | | |
|--------|-----------------|-------|
| (i) | 不能每天做靈修 | 是 / 否 |
| (ii) | 不能每天在固定時間做靈修 | 是 / 否 |
| (iii) | 靈修時不能集中精神 | 是 / 否 |
| (iv) | 不知道怎樣做靈修 | 是 / 否 |
| (v) | 覺得做靈修很刻板沉悶 | 是 / 否 |
| (vi) | 覺得在靈修過程中沒有甚麼收穫 | 是 / 否 |
| (vii) | 不覺得在靈修時與神有親近的關係 | 是 / 否 |
| (viii) | 不覺得靈修對自己重要 | 是 / 否 |

(b) 上述那一項是你最大的問題？ 你如何能克服它呢？

6. 補充資料和習作

- (a) 請研究附件 A 的習作，並準備在查經組或訓練工作坊中與弟兄姊妹分享。
- (b) 請相約一位與較熟絡的基督徒朋友一起靈修，並交流你們對如何做好靈修的心得和所遇見的困難。
- (c) 你認為怎樣才是好的靈修？

附件 A: 個案研究 (靈修)

(1)

有一位弟兄問你：「靈修這個詞在聖經中都沒有出現過。為甚麼我要做靈修？」

你如何回答他？

(2)

另一位弟兄與你分享他怎樣靈修：「我每天都帶一本屬靈書籍在身邊，以便在乘車時看。」

這位弟兄的靈修方法有問題嗎？為甚麼？

(3) 很多人都喜歡在早上靈修。但事實上聖經並沒有規定我們必須如此行。請列出在早上靈修的好處和壞處以作比較。你認為自己應否在早上靈修？
