

第八課 靈修生活

【詩篇一一九 147-148】

我趁天未亮呼求；我仰望了你的言語。我趁夜更未換將眼睜開，為要思想你的話語。

聖經是上帝向我們啟示的話，我們需要透過聖經認識上帝，明白他的心意與作為。上帝也會以聖經的話持續教導我們，因此基督徒一生都要好好研讀聖經，準備領受上帝的真理。

不過，上帝看待我們，不只是信徒，更是他寶貝的兒女，他不想要與我們是嚴厲的律法關係，而是期待建立一種甜美的父子情感。

所以，我們每天都需要一段獨處的時間，以上帝的話和密室的禱告與主無所不談、沒有任何保留，單單享受和主同在的喜樂。

【課程目標】

未信者的信仰文化，對神明是崇拜與懼怕兼而有之；如今需要透過靈修改變對上帝的觀念模式。本課要認識靈修的重要性，並建立正常的靈修生活。

一、什麼是靈修？【Quiet Time，簡稱 QT】

1. 與上帝 親近 的時刻

【雅各書四 8】

你們_____。

2. 向上帝心靈 完全敞開 的時刻

【哥林多後書三 18】

我們眾人既然_____，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

3. 向上帝 傾心吐意 的時刻

【詩篇六十三 1】

上帝啊，你是我的上帝，我要切切地尋求你，_____。

4. 讓上帝的話 洗滌我心 的時刻

【詩篇五十一 7】

求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；_____。

二、基督徒為什麼需要每天靈修？

1. 與上帝建立 親密 的關係

【詩篇一一九 103】

你的言語在我上膛何等甘美，_____！

2. 供應我們每天 生活所需 的能力

【以賽亞書四十 29】

疲乏的，他賜能力；_____。

3. 操練 敬虔 的生活態度

【提摩太前書四 8】

操練身體，益處還少；_____，因有今生和來生的應許。

4. 更深刻細膩體會 上帝的愛

【以弗所書三 17-18】

使基督因你們的信，_____，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深。

5. 明白上帝在生活中的 引導

【詩篇一一九 105】

你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

三、靈修的預備

- ◆ 預備詩歌、聖經、靈修教材、筆記本
- ◆ 不受打擾的時間和場所

四、靈修進行的方式和步驟

- ◆ 透過詩歌、敬拜、讚美來預備心
- ◆ 禱告
- ◆ 讀經

直接面對神的話，也讓神透過聖經向我們說話。

【提摩太後書三 16-17】

聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的。叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。

- ◆ 默想上帝的話
- ◆ 用禱告消化今天的領受
- ◆ 寫下心得筆記

五、靈修會帶來哪些益處？

1. 使我們逐漸認識 神的話

【詩篇一一九 36】

求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。

2. 帶來靈命全面的 成熟

【以弗所書四 13】

直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以_____，滿有_____。

3. 一定能聽見上帝的 聲音

【約翰福音十 27】

我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。

4. 經歷 又真又活 的上帝

【詩篇四十二 5】

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當_____；我還要稱讚他。

5. 讓我們信心 堅固穩定

【歌羅西書二 7】

_____，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。

6. 過合乎 上帝心意 的生活

【羅馬書十二 2】

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，_____。

【QT 範例】

【馬太福音六 33-34】

你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

附錄

1. 聖經的內容

聖經雖然由六十六卷書卷所組成，但應視為一體來看。聖經的內容可以簡單分為舊約和新約兩部分。

舊約由三十九卷書構成，包括摩西五經（五卷）、歷史書（十二卷）、詩歌智慧書（五卷）、大先知書（五卷），和小先知書（十二卷）。

新約由二十七卷書組成，可再細分為：新約歷史（四福音和使徒行傳共五卷）、（一卷）、保羅書信（十三卷）、一般書信（九卷），和啟示錄（一卷）。

2. 聖經目錄

<u>舊約</u>	<u>新約</u>
創 出 利 民 申	太 可 路 約
書 士 得 撒 撒	徒 羅 林 林
王 王 代 代 拉 尼 斯	加 弗 腓 西
伯 詩 箴 傳 歌	帖 帖 提 提
賽 耶 哀 結 但	多 門 來 雅
何 珥 摩 俄	彼 彼 約 約 約 猶 啟
拿 彌 鴻 哈	
番 該 亞 瑪	

3. 教會的讀經進度

可以進入《新竹錫安堂》網站，前往《讀經進度》下載。

連結 <http://www.zionhc.org.tw/joomla254/index.php/2012-05-21-10-20-25>

4. 禱讀

禱讀可以用在個人靈修，也可以用在團體或小組中。禱讀有四個秘訣：

- 一、**重（ㄉㄨㄥˊ）讀**：重讀就是重複地讀，反覆讀三到五遍，甚至更多遍。如果禱讀較長的經文，就切割成數小段，以每小段為一單元，反覆重讀。
- 二、**重（ㄉㄨㄥˊ）讀**：重複多遍後，若對哪個字或詞特別有感動、喜歡或覺得重要，可加重語氣或聲調，反覆再讀那些重要詞句。
- 三、**化讀**：把自己與目前所處的情境融化進經文中，好像與自己對話，或是與上帝對話，如此會更直接貼切。
- 四、**話讀**：照著心靈裡的感動，以上帝的話轉換成自己的話語，來對上帝說話。也就是用經文作素材，來向上帝禱告。

禱讀也是藉著「讀」，來聽上帝說話；藉著「禱」，用上帝所說的話題來對祂說話。禱讀不但是個人親近上帝的途徑，也可以成為小組、或一對一同心合意與上帝親近的方法。

慕安得烈說：「在禱告時，人上升到天上，與上帝同在；在讀經時，上帝降下來與人同住。」因此，禱讀就可以成為每個人的「天梯」，讓人遇見上帝。每天以禱讀來敬拜上帝、親近上帝，可以幫助我們的生命得到明顯的成長，而成為主的門徒。