

靈修

暖身問題

你是否曾有過這些想法呢？分享一下吧。

1. 我今天遇到一件很衰的事，一定是因為早上沒有好好靈修，所以神教訓我。
2. 如果沒有好好靈修，我就比較不敢跟神禱告。
3. 如果早上沒有靈修，我就會充滿愧疚感。
4. 跟弟兄姊妹約GQT的時間我總是無法起床，寧可自己在家靈修。

一、什麼是靈修？

靈修就是「靈性的修煉」以及「靈性生活的修理」，目的是要使我們的靈命能夠被建立。

內容包含讀經、禱告、認罪、感恩、唱詩歌、默想、聆聽神的話。最基本的每日靈修，要包括讀經跟禱告。

二、為什麼靈修？

詩篇第一章直接而清晰地說明了靈修的重要：

「1不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，

2惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！

3他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所作的盡都順利。

4惡人並不是這樣，乃像糠粃被風吹散。

5因此，當審判的時候惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。

6因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。」

從第一至二節，我們看見喜愛耶和華律法的人是有福的，他們不會跟從世人錯誤的言行，惟思想神的話。因此，靈修可以幫助我們抵擋撒旦的誘惑，勝過試探。

第三節提到有福的人能按時候結果子。這對基督徒來說是非常重要的事，唯有與神連結，生命才能有源源不絕的水源及養分，靈性才能結果不止。

因此，靈修就是與神的約會、建立我們與神緊密的關係，並操練我們對神的愛〈申11:1、13-24〉。所以，靈修應當是注重個人在神面前得光照受感動，而不是一定要在聖經中，獲得若干程度知識上的滿足。

三、如何靈修？

1. 時間

神的話是我們靈魂的糧食。我們每天都要吃東西，所以每天都需要靈修。我們要何時來靈修呢？把一天精神最好的時間獻給神。一般來說，早晨是最好的親近神的時間，因為早上精神比較好，靈修過的信念也有機會在工作和生活中應用。不過，晚上靈修也未嘗不可。若早上起床能夠溫習前一晚讀經心得，並交託禱告，同樣可以成為當天的力量。不論訂在何時，盡量每天選擇相同時段，並固定時長，讓靈修習慣緊緊紮根在每一天的生活中。

2. 地點

找一個能安靜、專注、令你感到舒適自在、不被打擾的地方。

3. 流程（參考而非制式）

流程	時間（分鐘）
禱告：預備心	1-2
敬拜：（可省略）	不限
讀經：讀聖經，而非參考資料	10-15 以上
默想：尋找教訓、應用、做筆記	5-8
禱告：感謝、求神幫助自己應用	至少3-5分鐘
分享：不用每次，但鼓勵建立分享的習慣	不限

補充：靈修時不必看錶，每個時段長度不是固定死的，無法改變。因此，流程不是一個絕對的公式，別忘記靈修是你與上帝的對話。上帝必親自引導你。

4. 讀經的操練方法

基本上可分為三大步：觀察、解釋、應用（範例見附錄）

A. 觀察：聖經有許多不同的文體，觀察的方式也會根據文體而不同，具體方法可以參考附錄的書籍。這裡，我們列出在敘事文體中可使用的觀察方法「5W1H」：

- 何人 / 何事 (Who / What)：這段經文涉及何人或何事？
- 何時 / 何處 (When / Where)：有關的事是在或會在何時 / 何處發生呢？
- 為何 (Why)：為何這樣說？ / 為何要提及此事？ / 為何這個人要這樣做？ / 為何發生這事？ / 為何將來要發生這事？
- 如何 (How)：有關的事是如何完成的？ / 是如何發生或是將如何發展？

B. 解釋：在這個過程中，我們要嘗試把觀察過程所提供的資料加以分析、歸類、比較，以便深入明白經文。解釋的原則為：

- 找出每段 / 每章經文的中心思想。
- 直接而簡單的解釋比曲折而複雜的解釋可取。
- 必須客觀地讀出聖經意思，而非帶有主觀及偏見把自己意思讀進去。
- 注意上下文的一貫性、文法結構及詞句間的關係、文化與歷史背景等。
- 可對照同類型主題的經文，以找出聖經整體的教導。

C. 應用：思考如何應用時，可以遵循3P原則：

- Personal 個人的：**經文是要應用在自己身上，不是拿來糾正別人的。

b. **Practical 實際的、具體的：**例如「要幫助有需要的人」不夠具體，可以改成「參與一次志工服務」等。

c. **Possible 可行的：**例如「所有的財產都要全數奉獻」並不太可行。應用要從今天可以做的地方開始。一步一步累積下來，生命品格會日漸成熟。

四、分享與討論

（這個環節的問題可以穿插在陪讀過程中，也可以看完再彼此分享）

- 分享一個你喜歡的靈修方法？
- 分享彼此在靈修中遇到的困難及如何面對的？

五、回家作業

- 決定靈修的時間：_____。
- 決定靈修的地點：_____。
- 規劃自己的靈修計畫或進度。
- 與摩西或查經班的弟兄 / 姊妹討論靈修分享的計畫。

六、附錄

1. 讀經進度表：類型很多，比如新約、舊約、整本聖經或是單卷聖經的讀經計劃，你都可以在YouVersion上找到。

2. 延伸閱讀

- 《歡喜讀舊約》。楊腓力。校園書房出版社。2001。
- 《聖經啟導本》。海天書樓。
- 《舊約縱覽》。大衛·鮑森。GOOD TV 出版。2015。
- 《新約綜覽》。大衛·鮑森。GOOD TV 出版。2015。

3. 範例：馬可福音 5:21-43

觀察	<p>a. 出現了哪些人物 (Who) ?</p> <p>b. 發生了什麼事 (What) ?</p> <p>c. 事件順序為何 (When) ?</p> <p>d. 有哪些場景 (Where) ?</p>	<p>a. 耶穌、會堂主管睚魯、十二年血漏病的女人、旁人、睚魯十二歲的女兒。</p> <p>b. 耶穌剛從格拉森趕鬼完，渡海來到對岸。先後醫治了血漏的女人和睚魯的女兒。</p> <p>c. 先是睚魯來找耶穌，前往他家路上出現了血漏女人，耶穌醫治了血漏女人之後，才醫治了他女兒。</p> <p>d. 海邊、前往睚魯家的路上、睚魯家。</p>
	<p>a. 為什麼耶穌要問誰摸了自己？為什麼明知故問呢 (Why) ?</p>	<p>a. 女人是不潔淨的，碰過她的也不潔淨 (利15:19)，但她卻大膽鑽進人群中，只因她簡單相信耶穌可以醫治她。這樣的信心是耶穌稱許的。耶穌要這女人勇敢地面對人群，並用她的信心向群眾做見證。</p>
	<p>a. 睚魯聽見旁人說「你的女兒死了」可能有什麼心情？耶穌如何回應 (How) ?</p>	<p>a. 睚魯聽見有人說女兒已死，可能會難過，也會生氣，埋怨耶穌因為血漏女人而拖延了到他家的時間。從經文可知她很害怕，因此，耶穌告訴他「不要怕，只要信」。他正是以血漏女人的見證來教導他何謂真正的信心，在神沒有難成的事。</p>
解釋	<ul style="list-style-type: none"> 得救只需要對耶穌的信靠，不必有多好能力和身份（例如會堂主管的身份），也不需要表現出多誠懇的祈求（例如下跪在耶穌面前），只要丟掉害怕，平安地相信他的帶領。 當我們領受恩典，我們也要勇敢開口做見證，那也許會造就身邊的人，就像透過血漏婦人的見證，睚魯可以看見何謂真信心一樣。 	
應用	<p>不要因為事情不如預期進展便擔心、害怕、焦慮或生氣，把煩憂交給神，讓祂帶領生活的一切。</p>	

七、下一課「禱告」需預習的經文

- 啟示錄 3:20
- 約翰福音 14:13
- 約翰福音 16:23-24
- 哥林多後書 1:20
- 路加福音 11:9-12