

第二課 -- 親密的靈修

本課目的：教導初信者明白靈修的主要目的是：與主耶穌基督建立更親密的關係。因此，靈修對屬靈生命成長是十分重要的，並且教導他/她甚麼是靈修和如何靈修。

課文大綱：

(一) 引言 有人說：「一日之計在於晨、一年之計在於春、一生之計在於勤。」 但基督徒應該是：「一日之計在於『神』、一生之計也在於『神』。」 為何一日和一生之計在於『神』？ 因為屬靈的福分，永遠是連結於與神的關係。但如果不讀聖經，如何知道神的心意？如果不祈禱，如何支取屬靈的能力？ 一日之計在於『神』，就是每天靈修，與神「約會」。	
(二) 內容	
(1) 靈修是甚麼？	我們的身體需要食物和運動，來保持健康的身體。 我們的屬靈生命也需要與神的溝通和靈奶（神的話語），來保持和操練我們的屬靈生命，使靈命更成長和成熟。
(2) 為甚麼需要靈修、靈修的重要性的目的？	聖經說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5：17） 這是一個新的開始，所以你必須努力培養自己的靈命和與神的關係。 你若親近神，神會怎樣？「你們親近神，神就必親近你們。」（雅 4：8） 學習與神同行，讓神的大能來改變你： (i) 與神建立親密關係的關鍵（約 15：4-5） (ii) 屬靈生命成長的基礎（彼前 2：2） (iii) 過得勝生活的加油站（詩 25：14，119：11） 靈修的目的： (i) 靈修的目的是藉着祈禱和閱讀聖經來親近神、與神溝通，可以更加認識神與神有密切和美好的關係。 (ii) 靈命操練的目的為要建立習慣，而習慣塑造我們的性格。 (iii) 靈修不單是我們與神約會的時間，亦是我們與神同行的生活。
(3) 如何保	(i) 甚麼時間和地點適合你？最好選擇一個合適的時間和地點。 (a) 時間：清晨或任何你最佳的時間，最好每天有固定的時間靈修，可養成習慣

<p>持靈修生活？</p>	<p>(b) 地點：以安靜為理想，目的是讓你可以安靜下來，不受環境所影響。</p> <p>(ii) 靈修的工具：(a) 聖經；(b) 靈修札記部；(c) 詩歌本（可有可無）；(d) 靈修輔助書籍（可有可無）。</p> <p>(iii) 選擇一個可行的方法，甚麼方法可以幫助你達到靈修的目的？</p> <p>例子：靈修的程序：</p> <p>(a) 祈禱：存渴慕期待的心作出短禱</p> <p>(b) 讀經：先閱讀經文一次，逐字逐句慢讀。存禱告的心重讀經文二、三次，找出經文的中心思想及教訓。細心默想，將自己的心得或領受寫在靈修札記部，並作出回應。</p> <p>(c) 祈禱：可將經文化作祈禱詞，一面讀，一面禱告，好像與神對話一樣。求神賜下一節經文或一句話作為當天的力量；並將一天當做的事交託給神，求神引導。</p> <p>(iv) 態度上的準備：</p> <p>(a) 存敬虔、渴慕的心</p> <p>(b) 存受教的心</p> <p>(c) 存遵行的心</p> <p>(v) 靈修經常遇到的困難，就是缺乏恆心，如何克服？</p> <p>(a) 有堅定的心志：堅決認定在你每日的生活中，最重要的事就是與主的約會。並立志不容許任何事情或情緒影響你與神的約會，只許成功不許失敗。若偶然間斷，切勿灰心，重新開始。</p> <p>(b) 深奧難明：可從容易的開始，掌握主要信息和學習心得。讀經時可用顏色筆作記號，寫簡單的靈修札記。</p> <p>(c) 創新記憶法：可記經文重點或當天所領受的，亦可將金句寫在咭上，放在口袋或任何可以看到的的地方，反覆思想及應用在生活上。</p> <p>(d) 將靈修生活延伸到一天的生活中，讓自己整天都被神同在的意識所包圍。</p>
<p>(4) 靈修的計劃</p>	<p>填寫你與神約會的時間表。</p> <p>靈修時間因人而異。有人喜歡以親近神作為一天新的開始，並求神賜力量去完成每天的事情。因此，最好選擇最能安靜和集中精神的時間和地點做靈修。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>與神約會：</p> <p>我願意每天用 _____ 讀經、祈禱</p> <p>我的靈修時間最好是 _____</p> <p>我靈修的安靜地方是 _____。</p> </div>

<p>(5) 實踐 應用</p>	<p>每天用 15 分鐘與主親近：</p> <p>(1) 祈禱、讀經求神給您一句經文或一句說話。為什麼只要主的一句話？「因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。」（路 1：37）</p> <p>(2) 默想（神、神的話、神的作為）</p> <p>(3) 寫『靈修札記』，寫下在靈修中所領受的心得。</p> <p>(4) 以『感恩禱告』來結束</p> <p>(5) 遵行神的話，將所領受的『這一句話』應用在生活中。</p> <p>讓我們實習靈修一次。求神帶領整個靈修過程，讓我們由祈禱開始。</p> <p>把剛才的靈修心得寫在靈修札記上，剛才我們所做的就是靈修了。</p>
<p>(三) 結束及約見</p> <p>(1) 鼓勵每天靈修和記錄靈修心得</p> <p>(2) 鼓勵背誦經文</p> <p>(3) 詢問初信者的代禱事項</p> <p>(4) 確定下星期見面的時間和地點。</p>	
<p>(四) 常遇的困難ⁱ</p> <p>初信者靈修時不明白聖經，應怎樣幫助他：</p> <p>(1) 讀經時有不明白先作附註，並繼續讀下去，待日後較成長時再讀，便能明白。</p> <p>(2) 如果他真是即時需要答案，可向你查問，但必須誠實，若未能回答，需照實告訴他，並立刻答應他會向牧者請教。</p> <p>(3) 多分享你的生活體驗，告訴他你怎樣藉聖經解決困難。使他了解聖經與生活息息相關，待他漸漸成長，便能掌握更多聖經內容。</p>	

ⁱ 許秀清醫生，《初信成長八課》（香港，九龍：香港青年歸主有限公司，2003），頁 24。