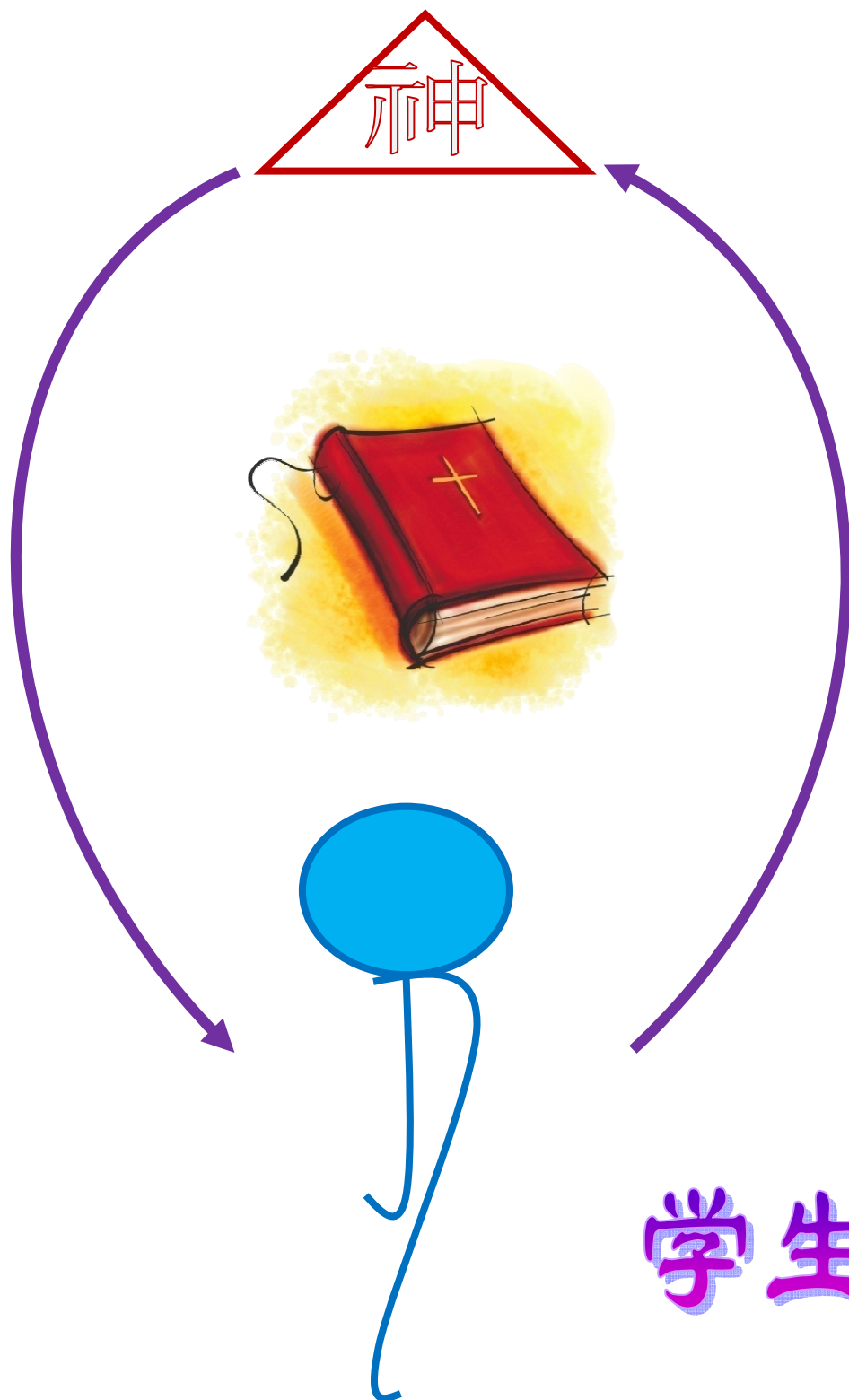


# 灵修生活课程



## 目录

第一课：何谓灵修-----	2-3
第二课：灵修的重要性-----	4
第三课：灵修的时间与地点-----	5-6
第四课：a. 灵修秩序-----	7-9
b. 灵修中的敬拜	
第五课：a.如何在圣经中作记号-----	10-14
b. 正确的默想	
第六课：a.灵修结束的祷告-----	15-17
b.如何作灵修记录？	
c.如何作灵修分享？	
d.实习分享(一)	
第七课：a.灵修成功的标准-----	18-19
b.实习分享(二)	
第八课：a. 灵修前的准备-----	20-21
b. 问题解答	
c. 实习分享(三)	
第九课：a. 灵修与灵修辅读本-----	22-24
b. 灵修与生活	
c. 实习分享(四)	
第十课：a.灵修与纪律-----	25-27
b.实习分享(五)	
第十一课：a. 灵修的难题-----	28-30
一如何克服灵性低潮	
b. 实习分享(六)	
第十二课：a. 其他读经法-----	31-34
b. 分享其他读经法计划	
c. 实习分享（七）	
参考书-----	35

# 第一课：何谓灵修

经文：西三 16

## 1. 灵修的定义

- 一种非急性的读经与祷告的操练。
- 亦是灵里的操练，认识并享受神及祂与你个人的关系。
- 成为每日与神同行的人。

**问题：**你可以提出圣经中**与主同行**<sup>1</sup>的人吗？他们的生活如何？

总的来说灵修的定义包括了三方面：

### (1) 寻求主的面

- a. 敬拜神
  - 小敬拜，过主日崇拜的生活。
- b. 是神主动要求（诗 27:8）。

**讨论问题：**诗 27:8 「你们当寻求我的面」，告诉我们有关那一方面的真理？

- c. 为要得着喜乐（约 20:20）
- d. 必要得着能力（代上 16:11）

### (2) 让主听见我们的声音（雅 2:14）

### (3) 领受主的话语

---

<sup>1</sup>与神同行：代表我们听从祂的话，祂的恩手；虽然我们看不见祂，却意识到祂的存在，只在祂里面我们才得着任任何人、事或物也无法给的安全感。

## 2. 灵修与读经的不同

**讨论问题：**从以上灵修的定义来看，灵修与读经有什么不同？

**附加讨论问题：**灵修与「苦修」有什么不同？

a. 灵修：

b. 苦修：

结语：我们应该明白，每天的灵修并不等于佛教的功德修炼、打坐、念经；或是一种神秘自救方法。我们每天的灵修却是一种属灵生命的自然流露。即我们信主得救，成为神的儿女，即为儿女，就自然喜欢每天与天父相交，不是为自救，而是自然的表现，并且，我们每天藉灵修多亲近神，多认识祂和祂的旨意，计划、丰盛、荣耀、能力、神性、尊贵、美好。我们就会多爱祂，因而多得能力，在世活着过得胜生活，所以我们灵修，不是一种规条，而是一种「亲情」的享受，一种权利。

## 第二课：灵修的重要性

### 1. 独立追求

我们除了崇拜与弟兄姐妹相见，七天中间大半时间是独立生活的，故我们若能独立操练灵修生活，我们自然容易在独立中生活。

**分享问题：**你有单独面对过生活低潮吗？你怎样处理？（环境、学业、人际关系、感情、事业、健康）

---

### 2. 时间的奉献

**问题：**一天有多少个小时？若半个小时给主用，相等于二十四小时的百分几？

---

马丁路德规定自己每天早晨用 2 小时祈祷，若那一天事务繁多，要用三小时来祈祷。我们应立志，在每日清晨与主交通，而且当立志，在没有会见神以前，不理睬其他的事务，没有看见神的面，就不见人的面。

### 3. 按工作而论

灵修是工作得力的方法（参看赛 30:15）

### 4. 为主发光

能活出主的样式。

### 5. 胜过仇敌

撒上 14:24;30 给我们什么启示？灵力饱足才有能力胜过敌人。

弗 6:18（多方祷告祈求.....儆醒不倦）。

### 6. 对别人能帮助（赛 50：4）

### 7. 对真神能热心（路 24：31）

## 第三课：灵修的时间与地点

### 1. 灵修的时间

#### 讲论问题：

(1) 有人认为时间一定是在早上，你的看法如何？

(2) 耶稣有日间与晚间灵修过吗？（路 4：38-4，路 6:12，路 5:16;约 6:15-16; 比较可 1:35）

➤ 圣经没有限定我们灵修的时间，我们个人看适当而安排。

(3) 为什么一般人都选择早晨时间来灵修？

若早晨灵修当留意什么？

#### (1) 要早睡

#### (2) 渐渐提早

不要一下子早一个小时起身灵修，这容易失败，你可以以先早十分钟，过了数个礼拜又加十分钟，如此比较容易习惯。

#### (3) 要按时

### 2. 灵修的地点：

须选择适当的地点，要怎样选择适当的地点呢？有两点是我们应当注意的：

#### (1) 环境要安静

（传 9:17 上；可 1:35；太 6：6）

找出家中最安静的地点，若找不到一个安静的地方怎么办？

①心里就学习专心，操练专心

②早起，习惯比家人早起

为什么不能专心？

- a.太多接触杂念
- b.\_\_\_\_\_
- c.没有想到自己是来到神的面前
- d.邪灵的搅扰

(2) 要单独灵修

## 第四课： a. 灵修秩序 b. 灵修中的敬拜

### 1. 灵修的程序

分享你平常灵修的程序如何？

---

诗 5 篇是大卫清晨的祷告，这首诗讲述他在清晨怎样向神祷告。诗 5:3 用很多的时间在祷告：

「陈明」既是祷告后在神面前计划安排。

「并要警醒」叫我们在一天之内，思想行为都遵照早晨从神那里所得着的指示。

为什么灵修需要有秩序？

林前 14: 40 「凡事都要规规矩矩的按着次序行」，或者「凡事要做得恰当而有次序」

建议中的程序：

- (1) 祷告
  - (2) 唱诗
  - (3) 赞美的诗篇
  - (4) 敬拜性的祷告
  - (5) 读经——太 4:4、诗 119:147-148
- } 灵修中的敬拜详谈

此外读经应该属于灵修式的读经，不是求研究与明白，是求圣灵的感动与重视从天父那里领受了什么话语，教训。

读经的范围可以：

- I 按辅助本所规定经文阅读
- II 按自己的喜好选择经文  
例如：箴言或全本的圣经、诗篇、四福音书、保罗书信
- III 灵修的读经须留意，不宜长，重点在默想，可多看一两遍。

- (6) 默想一下一课详谈
- (7) 祷告一下一课详谈
- (8) 灵修记录一下课详谈



程序可以变通，不要凝定形式，其重点在能达到个人敬拜神的层面。例如:唱诗与赞美的诗篇，有时可任选其中一个使用。

## 2. 灵修中的敬拜

每天的灵修应当成为一个个人的小敬拜，若养成习惯，那相等于我们天天在参加主日崇拜，如此岂不是可成为刚强的信徒吗？

敬拜性的灵修，使我们会真实体会到神的同在，因我们的重点在神本身，而不是单读一段的经文罢了。

(1) 默想神的属性/特性：\_\_\_\_\_。

(2) 神：\_\_\_\_\_。

## 3. 敬拜性的程序进行如下：

### (1) 唱诗（参看「灵修生活」P. 64-69（务必阅读））

诗歌可以引导我们的思想渐渐进入平静安稳中；诗歌也可以帮助我们集中精神进入灵修。好像来到神的面前，进到主的怀抱中。

#### 灵修中的唱诗当留意：选唱简单容易背诵的诗歌

- ① 不是所有诗歌都可以用，只有灵修式的诗歌才可用。
- ② 诗歌不宜长，除非灵修时常有诗歌本相伴。
- ③ 最好把诗歌背起来，闭眼默想着唱，必大有领受。例如: 清早起来赞美主、阿爸父、轻轻听

### 可供参考的诗歌如下：

- ① 以马内利      ② 让我灵自由      ③ 求主开我眼睛      ④ 进入我心
- (以上四首在敬拜性诗歌手册)
- ⑤ 祢真伟大（青年圣诗 1 第 6 首）
- ⑥ 想起难舍（颂主圣歌 339 首）
- ⑦ 静默主前（颂主圣歌 334 首）

### (2) 赞美诗篇

诗篇中有许多赞美的诗篇，先看一遍诗篇，默想神的属性，会让我们更亲近神，更了解及爱祂。赞美的诗篇如下：（最好在你圣经中把它√起来，方便立刻使用。）

诗8:1,3-9; 16:5-11; 18:1-3; 19:1-6; 21:1-12; 28:6-9; 29:1-11; 33:1-22; 34:1-7;  
36:5-12; 47:1-9; 48:1-14; 65:1-12; 66:1-15; 75:1; 77:11-20; 81:1-2; 84:1-12;  
92:1-15; 93:1-5; 95:1-7; 96:1-13; 97:1-12; 98:1-9; 100:1-5; 101:1-8; 103:1-5;  
104:1-35; 111:1-10; 113:1-9; 135:1-3; 136:1-26; 138:1-8; 144:1-15; 145:1-21;  
146:1-10; 147:1-20; 148:1-14; 149:1-9; 150:1-6

### (3) 祷告

灵修开始的祷告理当由赞美开始，或称敬拜性的祷告，或也称为用灵祷告。刚开始的祷告，可以藉着刚才的诗歌中或诗篇中所领受神之伟大来赞美。例如：诗95：1-5，在祷告中就可赞美祂是我们盘石，感谢祂是大神，超乎万神之上等等。

之后就为着你今天要看的圣经祷告，这称为悟性的祷告。（参看「灵修生活」P. 75-77），求神赐受教的心，谦卑的心，聆听祂的话语。就是用理性可以领悟的，表达清清楚楚的，有条有理的祷告。

讨论问题：① 以上所提的灵修方法有什么好处？

② 敬拜性灵修，若不会唱诗怎么办？

③ 感谢与赞美有什么不同？

## 第五课： a. 如何在圣经中作记号 b. 正确的默想

### 1. 如何在圣经中作记号<sup>2</sup>

#### (1) 作记号的目的与好处

- a. 思想集中
- b. 帮助记忆力
- c. 领受更深切
- d. 可供分享

#### (2) 如何作记号

##### a. 用颜色笔

例如：I 红色：代表救恩或命令；宝血或红灯的代表。

II 蓝色：代表应许；天的代表。

III 青色：代表教训；青灯，可行的代表。

颜色可以自己选，自下定义，不过要近逻辑。若一节经文中三样颜色都有，可三个颜色都有，形式可彩，可画一条或两条线，可圈又可点，目的是要把重要的亮光看出来。

市上目前可购买到一种四个颜色（红，蓝，青，黑）的原子笔，若有一支，深信可方便携带。

##### b. 可用黄色蜡笔

把显着的地方画起来，如此容易看所要注目的地方。

##### c. 用普通的笔

可以是铅笔，原子笔等，这是最方便的一种方法，记号可有如下：

[ ]	或	( )	括弧
/	或	//	斜线
○	或	◯	圈圈
	或	—	直线
⋈	或	⋈	波线

<sup>2</sup> 参看「简易读经与解经法」P.74-86

≡ 重要的可画双线

□ 或 ▭ 方格

△ 三角形

①②③ 号码

### (3) 作记号的样本：诗150:1-6

你们要赞美耶和华。

在神的圣所赞美他，在他显能力的穹苍赞美他。

要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他。

要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他。

击鼓跳舞赞美他，用丝弦的乐器和箫的声音赞美他。

用大响的钹赞美他，用高声的钹赞美他。

凡有气息的都要赞美他。

你们要赞美耶和华。

在赞美这字眼上以黄色蜡笔来画。

### (4) 学习在圣经作记号：

经文：罗12:1-21

- a. 用五分钟看罗12:1-21
- b. 感动你的地方一一作记号
- c. 分组分享你经文中为什么作了记号

## 2. 正确的默想

### (1) 圣经看重默想

现今时代已失去了默想的学习，其实圣经看重信徒的默想。

「天将晚，以撒出来田间默想。」（创24:63）

「我在床上纪念你，在夜更的时候思念你。」（诗63:6）

「我趁夜更未换，将眼睁开，为要思想你的话语。」（诗119:148）

问题：诗1:2 说，谁有福了？

**(2) 默想改变一个人的生命，那个人是谁？——「我自己」**

默想时常会给人带来一些实际的见证，例如：有时在默想中看见一段经文：

- a. 给我们亮光
- b. 如何与我们家人相处，或人与人之间的冲突
- c. 如何去处理敏感问题
- d. 明白神的旨意
- e. 如何解决罪的问题

最宝贵的是在长期的默想中，逐渐帮助我们建立一个属天的价值观，使我们不活在世俗中，世界的潮流，如：手机、服装、观念等。

**(3) 默想的障碍**

我们的毛病在于满足在二手的信息中（别人给你的、从讲员信息来的），自己不愿主动去得神第一手的信息（默想神所要给你的提示），这就是我们默想的障碍。

其他默想的障碍：

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

**(4) 默想的种类**

默想的种类有3方面：

- a. 默想神——
- b. 默想圣经——
- c. 透过大自然界默想神——

**(5) 默想**

**不是：**

- a. 不是做梦：魂游向外、身子在，心不在。
- b. 不是幻想或乱想。
  - 没有内容的默想。
  - 或没有控制的胡思乱想。不该想，不要去想  
(例如：默想到「彼得在鸡叫以先三次不认主」，就想到冻鸡是否已经从冰箱中拿出来)
- c. 不是技术性地研究或分析字意。
- d. 不是收集材料与别人分享。
- e. 不是为别人默想。

**是：**

- a. 有对象的默想—即神自己。
- b. 有内容的思想。
  - 可以是--神自己，
    - 圣经所启发我们的思想（品格、道德、改进，信仰、信念更新、价值观重整）
    - 神的创造

例证：咬白饭

- c. 是等候
  - 神向我们说话，听我们的祷告

例证<sup>3</sup>： a. 妇人没有耐心等电话

b. 等候葡萄

学习操练安静等候，耐性去默想神；神的话。  
凡等候他的，都是有福的（赛30:18下）

---

<sup>3</sup> 摘自「晨更」页 33-34

我们怎样听到上帝在我们生命中的旨意呢？圣经表明上帝会在我们内外生命的小节上工作；那么我们如何能留意到上帝，以及祂在我们生命中的工作呢？首先，我们要恒常（不断的）默想经文，以熟悉上帝的声音，圣经告诉我们昔日上帝如何向人说话，而今日我们又可以怎样预期上帝对我们说话（回应）。因此操练默想：记下一节经文，然后让它藏在你心里，整天想着这节经文，让它对你的所见所闻产生影响。举例：经文「这是耶和华所定的日子」（诗一一八24）可以打开你的眼睛和耳朵，感受到每天的生活都是神圣的，还有「藏在平凡中」的上帝的同在。

第二，我们聆听并细心查究那些想我们说话，并影响我们的内在声音。比方说，我突然间要面对换工的抉择，我的自我可能说「看钱份上吧」或「做一份让你感到自豪的工作」；恐惧可能说「留在原来的岗位上！」而又有另一把声音会说「是时候前行了」。其中一把声音是上帝的呼召吗？我不能够肯定，直至我可以找出并反省道它们的源头。它们是否与经文中上帝的声音彼此呼应？当中可有伴随着一份从心里而来的信心？

第三，我们立志跟从上帝对我们的旨意，耶稣说「人若立志遵著祂的旨意行，就必晓得这教训是出于上帝，或是我凭着自己说的」（约七17）

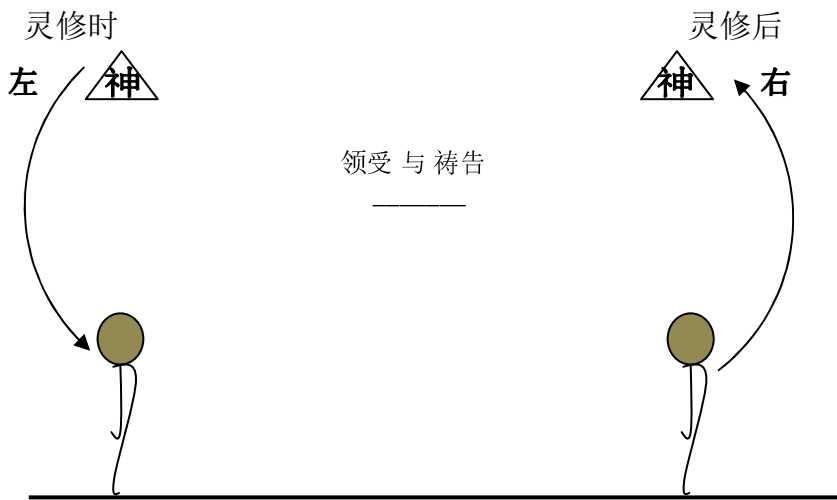
这个原则可以套用在我们从众多声音中寻求分辨上帝的声音这件事情上。当我们放下自己的意愿，变得更愿意开放自己让上帝带领，我们就好似在聆听上帝。这种生活的态度，引领我们能为著者世界而学像基督那样生活和成长。

# 第六课： a.灵修结束的祷告 b.如何作灵修记录？ c.如何作灵修分享？ d.实习分享(一)

可1： 35「耶稣生活的秘诀，他敬虔的等候神的带领和能力。他天天在“祷告”生活中去领悟神的旨意，去面对每一天的挑战、事奉」。

## 1. 灵修结束的祷告<sup>4</sup>

(1) “不理想”的祷告（神与人分开）



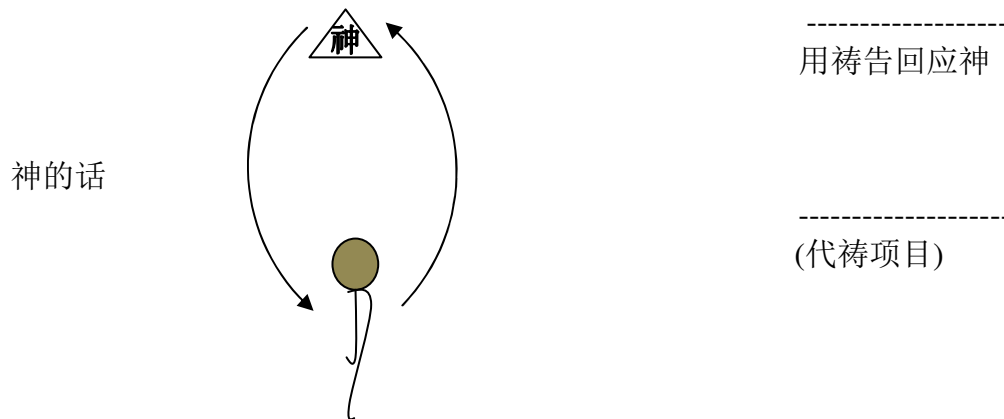
图的左边，我们看见信徒听见神透过他的话语向他说话，灵修后，他祷告(图的右边)，但他的内容根本与他所灵修的无关。当一个朋友与你谈话时，你听到了他谈话的内容，但却不按他谈话的内容回应他，而讲自己的内容。你觉得如此有礼吗？多少时候我们无意中就如此与神交谈，这是欠理想的祷告。

例如： 报名考试 vs 看电影； 世界杯vs政治

<sup>4</sup> 本课概念摘自：「2:7门徒训练丛书系列」第一册 页. 27-28



## (2) “理想”的祷告（与神相连—读经领受回应）



这图画代表理想灵修结束的祷告。当神以神的话语感动一个信徒的心时，他用祷告回应神。例如：

- a. 祷告更明白经文
- b. 求恩典能实践真理（为每天生活代求/祷告）
- c. 为所领受的某段
- d. 某节经文感谢或赞美神
- e. 为其他事项祷告

有人喜欢把一天要作的事一样一样交托主，深信这是一个相当好的习惯。祷告可以多样化：不要以自我为中心，要为他人祷告。例如：探访（传福音、开会、小组、团契），教会（领袖、各团契、各事工），宣教（宣教士），国家。

## 2. 如何作灵修记录？<sup>5</sup>

### (1) 使用法

每一天....

- a. 在你圣经中作记号（圣经中给你的亮光与得着）
- b. 看重所灵修的经文，挑出其中一项对你最有帮助领受的思想，该思想不一定是经文中最特出的思想，只要是你有领受或得帮助即可。
- c. 写进你的灵修记录簿，如下：
  - ① □——自己背过的金句或已分享其他记号用途。
  - ② 日期——灵修日期。
  - ③ 选择经文——记录今日所读的经文。

<sup>5</sup> 参看：「2:7门徒训练丛书系列」第一册 页. 30-32

- ④ 最有领受的经文——记录今日你认为最帮助你或最有领受的，把它大意或全部抄下。
- ⑤ 它如何给我深刻印象——描述为何字眼，词句或段落对你那么有意义。

## (2) 为什么要作灵修记录？

- a. 它供你每日一个思考的思想（内容/中心/重点）
- b. 他帮助你看出神的旨意在你身上如何运作？
- c. 它赐我们机会与人分享。
- d. 它帮助并加强及组织我们的心思。
- e. 它刺激我们有一贯性的灵修。
- f. 它帮助我们检查是否每天有灵修，一天不灵修就留下空白，有多少空白就知道自己已多久没有灵修了。
- g. 它帮助我们知道自己已经灵修到什么地方。
- h. 它帮助不重复昨天所灵修的经文。

最后提醒，不要花太多时间在记录上，甚至文法与字体都不需要太讲究。最重要的是与神之间的交通，感受到神的同在，灵修记录纸不过是一份的工具，叫我们的灵修更扎实，更走上轨道。

## 3. 如何作灵修分享？

灵修分享会帮助我们养成灵修的习惯。灵修分享可在以下场合进行：

- (1) 日常与弟兄姐妹谈话中提起。
- (2) 团契的小组中分享。
- (3) 主日学班级中分享。
- (4) 感恩见证会分享/祷告会

应用：从今日起你要学习在圣经中作记号，并作灵修记录，下主日请回来分享一周中你最得着的一篇；已分享过的灵修心得，可在记录中○内作记号。

## 4. 实习与分享

- 请用五分钟时间看太5:1-12
- 作记号
- 用五分钟作记号
- 分成小组，用十分钟分享，为什么你作记号及记录对你有如此深刻的印象（其中一点就够了）。

## 第七课: a.灵修成功的标准 b.实习分享(二)

### 1. 成功灵修的标准

#### (1) 注意「正常」与「超常」

耶稣有「超常」的灵修生活,正如他禁食四十昼夜,但也有[正常]的灵修,正如平日忙碌工作,早晨退到旷野祷告。

我们灵修的标准不要被耶稣及伟大的仆人之超常标准所误导。有重要事当然可以有超常的灵修,如禁食祷告,不过平日里当属「正常」的灵修才对。故不要只顾求「理想」,但不知道是「超常」的目标,结果弄到自己灰心,感觉自己的灵修生活很失败。

#### (2) 错误的准绳

正常灵修好坏的判断,不能以下面几点为标准:

##### a. 不能以时间长短为标准

心中认为越长时间越好的人,不一定是神所喜悦的,但也不是叫我们可以偷懒,灵修马虎,三五分钟了事。灵修不能以时间长短为标准,最重要是心态如何?

正确,敬畏神——寻求神的面——听神的话——行神的道。

##### b. 不能以早起为标准

① 若早起弄得整天精神不好,常发脾气,如此灵修就有问题了。灵修标准不是以越早起就越属灵来看,其实最重要的还是祷告的心,生活的顺服(敬畏的心,顺服的灵)。

② 若是不够睡,不能集中精神去灵修,想东想西,或半睡半醒的祷告,读经也没有领受。一些热心过份的基督徒,他们听了某某神仆人的见证,知道他们每天早上4点钟或5点钟就起来灵修。许多基督徒勉强自己越早起越好,结果弄到自己睡眠不足,日后不能为神做事。

##### c. 不能以禁食为标准

禁食的意义只不过是超常的事,专心祷告,以致不能抽空去吃,也不想吃,所以才禁食,但在正常的灵修生活中是无须禁食的。譬如受难节禁食祷告、大型佈道会、重要的决定,求神洁净,能被神使用。

不是有「禁食」就比较属灵,或者灵性比较好。

##### d. 不能以强烈的情绪为标准

灵修必须有情感,但不是以它为标准,我们灵修不一定会天天得着,重要的是你有天天亲近父,没有犯罪,没有离开主,没有消灭圣灵的感动,这样我们就仍然在主的愛中。

### (3) 正确的准绳

是否达到灵修的目的——灵命渐渐成长，结出果子。目的是：

- a. 主自己
- a. 更认识他，更深的爱他——\_\_\_\_\_。
- b. 活出所灵修的（主的样式）——是不容易然而我们要“活出主的样式”
- c. 胜过试探——将神的话存在心里，行主话的人真正准确衡量灵修好坏的标准是生活和工作的「表现」；信仰生活化、生活信仰化。从危机到转机。

## 2. 灵修分享

1. 上周圣经中作记号，作灵修记录有问题吗？
2. 分组用十分钟分享上周最有得着的一天灵修内容。

## 第八课： a. 灵修前的准备 b. 问题解答 c. 实习分享(三)

### 1. 灵修前的准备

许多人有这个经验，就是要有好的灵修，第一关要从过的是「专心」。不知怎的，每次灵修总是杂念多，想东想西，结果使自己花了许多无谓时间，灵修却一点也得不到，为什么？仔细分析来说，不能专心，有以下几个原因：

#### (1) 为什么不能专心

##### a. 因为灵修前太多接触杂念来源

例如：小说，书报，电视节目，上网或嗜好等。

*处理方法：*付代价对付它，不让它（如「偶像」）在你的心中取代了主耶稣的位置。以上所提的项目，有一些可能是好的，但它可以超越了主在你心中的地位（例如：爱种花）。

##### b. 因为精神不够

精神不够通常有来自两方面：I、日间忙碌 II、睡眠不足

*处理方法：*

对日间工作忙碌者——减轻工作量，若不能，至少灵修时间放重在早上；若放重在早上灵修仍无法专心，那就非减少日间工作不可了。

对睡眠不足者——多睡后才灵修，不要视睡眠为不属灵，睡不足而又长且又不能专心的灵修，不如睡眠足而有专心，短时间的灵修。睡眠足够，灵修更专心，更甜蜜了。

##### c. 因为没有想到自己来到主面前

灵修时我们只想到那是一种宗教的习惯。

*处理方法：*试想自己去见一位重要人物，如总统，总经理，校长等人物，我们都会提高精神，小心每一句讲出来的话。同样的思想，当我们灵修时，是来到神的宝座前，我们也要专心，也能帮助我们专心。

##### d. 因为邪灵在搅扰

例如：接触邪术，交鬼，异教代求，占卜，巫术，看命，或风水等，甚至是因我们犯罪或生活中有什么污秽造成，比如，买万字票等。生命有破口被恶者攻击，使我们对去教会，读经都没有兴趣。

他的灵修就好象有了隔膜，不能专心，读经无亮光，听道也不能专心，好像对一切属灵的事物没有兴趣。

**处理方法：**彻底认罪，奉主名叫这一切东西远离我们，并付出于行动。没有信心处理或害怕处理，就请教牧者，寻求帮助。灵修不好常因属灵口味出问题。主耶稣基督的名是我们每一个基督徒随时可以应用的最具威力的权柄，我们应该习惯使用主耶稣基督宝贝的名，来赶走恶者。

## 2. 身心灵的准备

要达到专心灵修，进到神面前的灵修，我们必需要有一些准备功夫。

### (1) 早睡早起

灵性不好：太迟睡，或太迟起床。就如大卫犯罪就因为睡到「太阳平西」的时候才起来（撒下11:2）。

在倾向都市化生活中，罪恶最活跃的时间也就是在夜间，早晨这一切都安静了，故你若迟睡迟醒，自然接触罪恶的机会就多了。

早睡早起是灵修前的一个重要的准备，那是精神与体力的准备。对任职夜班的护士工作的基督徒来说，可能最好的时间是傍晚，但一般来说最好的时间是在清早。

神要求我们奉献给他的是「无残无疾」，是「头生」的，是最好的。我们在这方面给神的准备是什么？

### (2) 消除睡意

一起身就灵修不一定是「最好」的，因睡意未完全过去，故要：

#### ① 收拾床铺，装着整齐

目的：I 不让自己惰性发作，以致再上床睡觉。

II 破斧沉舟之心志，尤其装着整齐。

#### ② 梳洗和做简单早操

有时收拾床铺，穿着整齐不一定全消除睡意，故在梳洗，刷牙，提高精神必大有帮助。从生理角度，作简单早操也很有益处，因早操能帮助心跳更快，使血液带到脑部。冲冷水澡，帮助我们提高精神。当这一切都准备好了，深信也就是思想最能集中的时候了。等安静下来时开始赞美神，然后才进入灵修。

## 3. 问题解答

在上周的灵修中有问题吗？圣经中作记号，如何？默想有问题吗？灵修记录有什么不明白的吗？

## 4. 灵修分享(三)

分组分享上周在你灵修记录中最有得着的一天灵修内容，要求大家翻开圣经，说明在那里作记号，为什么它给你那么深刻的印象，心得是什么？（小组时间20分钟）

## 第九课: a. 灵修与灵修辅读本 b. 灵修与生活 c. 实习分享(四)

### 1. 灵修与灵修辅读本

#### (1) 灵修辅读本的用途

##### a. 帮助初灵修者走上灵修的轨道

初得救的基督徒尤其感到灵修的困难,不晓得怎样思想主自己,不懂得灵交是什么。在读经方面不明白圣经的意思,感到无处入手。在这种困惑乏味的状态下,许多人就放弃了他的灵修生活,于是有经验的人就感到有需要将一些神伟大仆人的灵修思想感受写下来,可以给初入门的基督徒作一个引导。

##### b. 帮助我们如何去默想

##### c. 帮助我们的默想

#### (2) 灵修辅读本的好处

##### a. 帮助经文分段

##### b. 有经验者编写

#### (3) 灵修辅读本的种类

##### a. 荒漠甘泉(晨星出版社)

##### b. 新荒漠甘泉(晨星出版社)

以上二本灵修辅助本,深得人们的爱戴。台湾蒋介石总统都使用,也成为四本陪葬书本之一(荒漠甘泉)。

##### c. 每日读经释义(读经会出版)

教会中最普遍使用的灵修辅助本,分有季本或合订本。合订本有I, 旧约辅读(卷上), II, 旧约辅助(卷下), III、新约辅读。以上三本都由读经会出版,若买的到就可以自由选择圣经中任何一卷书来灵修。

##### d. 灵修日程(灵修日程编委出版)

##### e. 少年灵修日引(校园团契出版)

- 适合少年人,深入浅出,还加插图片。

##### f. 少年灵修辅读(读经会出版)

- 适合少年人

##### g. 灵修日课(校园书房出版社)

多半有一卷书组成的灵修辅读本,带有一点解释在当中。

- h. 清晨静思主话（种籽出版）-以问题方式灵修，帮助设立默想问题
- i. 默想圣经人物 (美国活泉出版社)  
-以圣经人物作为默想中心
- j. Daily Bread  
Every day with Jesus  
-以上两本都是英文灵修辅读本中非常值得推荐的。
- k. 网上灵修辅助  
例如：《灵命日粮》 [www.chinese-odb.org/zh-hans/](http://www.chinese-odb.org/zh-hans/)  
《灵命日粮》英文 [www.odb.org/](http://www.odb.org/)  
《灵修日程》 [www.methodist.org.hk/publications/daily/](http://www.methodist.org.hk/publications/daily/)  
《荒漠甘泉》 [www.cclw.net/soul/huangmoganganquan/](http://www.cclw.net/soul/huangmoganganquan/)  
《每日读经释义》 [www.ccfellow.org/Common/Reader/Channel/ShowPage.jsp?Cid=6&Pid=1&Version=0&Charset=big5\\_hkscs&page=0](http://www.ccfellow.org/Common/Reader/Channel/ShowPage.jsp?Cid=6&Pid=1&Version=0&Charset=big5_hkscs&page=0)
- l. 其他  
参考教会图书馆「灵修」栏

#### (4) 使用灵修辅读本当留意：

- a. 秩序在默想之后。
- b. 不要成为拐杖，以致不能自立默想。
- c. 使用辅读本，理当渐渐摸出灵修辅读本中的思想路线和原则,从而摆脱辅读本的辅助，进而自己单独与神相交。

## 2. 灵修与生活

单有甜蜜的灵修而与每一天的生活脱节，不算是一个好的灵修;灵修当与一天的生活打成片。我们要有好的灵修，也须有好的生活。

### (1) 为什么要有好的生活

参看何6:1-4

我们要有好的生活，原因在不愿自己的灵修只是「早晨的云雾」、「速散的甘露」思想：什么是「早晨的云雾」、「速散的甘露」？象征短暂（良善的短暂）按这段经文（何6:4）的背景，是神责备以色列人没有生命上的改变。<sup>6</sup>

### (2) 当怎样行才有美好生活

参看书7:16；25亚干犯罪，取了当灭之物（要有美好的生活，必须在清晨清除罪。而清除罪不是一件容易的事，除了我们抱有决心外，更重要的我们必须靠十字架）

<sup>6</sup> 更详细解释参看「晨更」页 34-35。



书7:16-26 以色列人民打艾城打败战,回到神面前认罪。

书3:1-6;27 打耶利歌城打胜战,原因在哪里? 其原因之一:

- a. 「离开什亭」(书3:1; 参看民25:1——离开最近我们的罪。)
- b. 「来到约旦河」——与基督同死, 约旦河代表死<sup>7</sup>。正如保罗告诉我们, 我们要「身上常带着耶稣的死, 使耶稣的生, 也显明在我们身上」(林后4:10-11)。

喻: 法勒尔之母亲<sup>8</sup>

### 3. 灵修分享(四)

分组分享上周在你灵修记录中最有得着的一天灵修内容,要求大家翻开圣经,说明在那里作记号,为什么它给你那么深刻的印象,心得是什么?(小组时间20分钟)

---

<sup>7</sup> 参看「晨更」页 36。

<sup>8</sup> 参看「晨更」页 37。

## 第十课： a.灵修与纪律 b.实习分享（五）

### 1. 灵修与纪律

#### （1）灵修中纪律的重要性

- a. 许多人灵修生活不成功，不是因为不知道灵修的方法,只因没有纪律，没有在意志上操练成功。
- b. 圣经也强调敬虔加上操练的重要性(提前4:8)。操练英文是Discipline，即纪律的意思。若灵修生活是基督徒敬虔生活之一，那么灵修生活就须有纪律,这是圣经的教导。
- c. 灵修生活绝不是一朝一夕就成功的，须经过时间“操练”才成功的。
- d. 耶稣都接受灵修上的操练，你我也当受操练（纪律）自己。耶稣在旷野受试探大得胜，不是一朝一夕就成功的，40天的禁食不饿，又能专心，一定不是一天中学会，深信一定是他30年的功夫造成的。

必须经过长时间的操练： -

- 操练早睡早起
- 操练思想集中
- 操练运用属灵的亮光发掘
- 操练传道的生活
- 操练与神同行
- 操练明白神的旨意等等
- 总之我们的灵修生活就是操练

#### （2）灵修纪律的方法

##### a. 不能操之过急

今天我们给社会速成观影响太深，例如：速成班，速成取相，快熟面等，所以我们也以为灵修生活也能速成的，灵修生活是操练出来的。（提前4:7）

例子：奥运会的运动员的生活（需要花长时间去操练，不是一朝一夕就可以成功）

##### b. 纪律必须有目标（为了达到目标不断的苦练）

纪律的目标也就是灵修的目标。目标如果清楚，朝向目标的过程就不会辛苦。例如：晨运的人为何胜过早起，胜过时间，胜过崎岖山路而不感到摇手遥脚的动作是闷的动作？

因为他们心中的思想，不是集中在时间，动作，路途的事物上，而是集中在健康和清新空气的享受上，我们灵修的感受也随着我们思想集中点，既我们灵修目标而转变。

灵修的目的是主自己，祷告为了亲近祂，向祂表明自己的爱、感谢和祷告。读经是情 信，没有别的，只有对方，灵修若能这样就必甜蜜，就是享受，就不会有不耐烦，达到这目的是需要操练。

虽然我们生命中有时灰心，疲乏，那只会暂时叫我们看不清目标，忍耐一下，加一点信心，又看见目标重现了（例如：飞机在云雾中；云层过后我们将又看到清晰的天空）。

#### c. 纪律需付一点力量才能成功

操练在英文可以翻译为 *exercise*，即体操之意。这字显然与运动有密切关系。一个运动员想成为选手必须经过多年的苦练。世间没有速成的选手，灵修也需付上一点代价才成的。

#### d. 纪律是对世界说「不」，对主说「是」

路9:23「天天舍己」「背起十字架，跟从我」。「己」，即里面的自我。里面的自我是我们第二天性，既是未得救前的旧欲望，旧生活方式，旧的行为习惯，都是我们生活中的一部分。主叫我们「舍己」有「跟从」，意为我们天天对老我说「不」，天天对主说「是」，直到所有的旧习惯被新习惯取代为止。

#### f. 纪律是养成习惯

神赐给人类一种很奇怪的性能，我们称之为习惯。每当只要我们重复做一件事，日子久了之后，它就会成为我们一部分（例如：扣衣扣，驾车，刷牙等）。灵修生活纪律也可以养成习惯，所以你可以成功。有心理学家告诉我们，通常一个习惯需要用三个星期才学会，养成自然又要加上三个星期。本课程有七个星期的灵修实习，善用它深信对你一生必大有收获。

#### g. 纪律是靠神立志行事

操练并非孤军作战，因「你们立志行事都是神在你们心里运行」（腓2:13）自己立志成 为一个有灵修，改变自己生活的人，加上神的力量事必成。刷牙，扣钮不必圣灵的帮助，为敬虔不能少。

#### h. 不灰心

纪律操练最大的拦阻是半途而废，太早放弃期待改变的理想。灵修不需与人相比，最重要的是不要停止了灵修。灰心而没有放弃不叫着失败，我们应当养成习惯。何时灵修 间断，就立刻恢复。人是血肉之躯，人都是相差不多的，倘若别人能成功，你也可以成功。

### i. 下决心

现在你只有两个选择：1.「我愿怎样行就怎样行」，2.「我要照神的话行」。世上很多事不一定是甘心作的，但下决心就发现你的决定是对的。二十年你愿成为一个很不一样的人吗？下决定！

### (3) 灵修纪律的范围

灵修纪律的范围可包括如下：

- a. 早睡早起
- b. 思想集中
- c. 发掘读经的亮光
- d. 进入与圣灵相交、明白上帝的心意
- e. 行道生活
- f. 与神同行，同工同行爱主所爱的恶主所恶的
- g. 身体情绪的控制
- h. 抵挡试探等等

## 2. 灵修分享(五)

分组分享上周在你灵修记录中，最有得着的一天灵修内容，要求大家翻开圣经，说明在那里作记号，为什么它给你那么深刻的印象，心得是什么？（小组时间20分钟）

# 第十一课： a. 灵修的难题 —如何克服灵性低潮 b. 实习分享（六）

提问：你最近在灵修生活上有遇见什么难处吗？

## 1. 灵修的难题

### —如何克服灵性低潮

有灵性低潮的人要感谢神，因为你还有灵性，最怕你灵性都没有，那时连低潮都没有，那才可怕。

有一点我们应该感到安慰的是，圣经中有许多的伟人也有灵性低潮，例如：摩西（民20:10-13用杖击打磐石，对神不信）；大卫（诗51犯罪后认罪）；以利亚（王上19:1-18只剩下我一人）；施洗约翰（太11:1-10被关进监牢时怀疑耶稣）；彼得（太26:69-75三次不忍主）等。

#### （1）造成低潮的原因

##### a. 环境

例如：摩西

今天环境可以造成我们灵性低潮，例如：工作忙碌，打击，挫折，生病等。

##### b. 自信

例如：

①彼得—以为自己不会否认主。太自信「我就是必须和你同死，也总不能不认你」（太14:3）。

②以利亚—忽然不敢面对耶洗别（王上19:1-2）

以为只有他自己的存在(王上19:14)

有人说：「你自以为最强的时候，正是你最软弱之时」。在成长过程中一直表现得很坚强，好像能「掌握一切」，但神如今要挪去假象，自信必被粉碎，自我必被揭穿，惟有被完全拆毁，我们才得以靠神的恩典，让真理在我们里面扎根。

今天我们要时刻儆醒，自己所成就的不过是神的恩典。

例如：不要自以为自己站立的稳。

##### c. 犯罪

例如：大卫（诗51篇）

今天灵性低潮可以从犯罪来的。

例如：撒了一个很大的谎；作一件很自私不得神喜悦的事；埋怨太多也是罪。

罪的界定：不限制在行为上，也包括了思想上的污秽、内心恨恶某人（欺诈手段，在暗中对某人做了一些不好的事情）。

## d. 性情强烈的人容易灵性低潮

例如：摩西与约书亚

摩西晚年才学会柔和谦卑，不能进迦南也接收得来（申3:23-29）

今天灵性低潮可由理，性格，情绪所造成。

例如：悲观者，消极人生观；不好的、经常灵修也唉声叹气，或更年期、月事等。

## 2. 如何克服灵性低潮

## (1) 懊悔与悔改的心

—彼得与犹大的不同。

犹大的低潮没有再恢复—自杀。

彼得心灵痛苦，渴望的心一会重新有得力的机会—重新开始。

## (2) 寻求解脱的心

—施洗约翰与以利亚

寻求神，求问耶稣（例如：今天可寻求团契导师、顾问、牧者的帮助）。

另外要过小组/团契生活、或者找属灵知己分享。

## (3) 认罪的心

—大卫(诗51:10-12)

付出行动，使自己与神建立回所失去的地位。

求神赦免，求神为他造清洁的心。

学习“感恩”之乐。

## (4) 寻求主的肯定

—施洗约翰(太11:1-10)

神的话语作为

## (5) 接受自己的跌倒

—摩西（申3:23-29）年老时学习谦卑与顺服，不能进迦南，却接受神安排及顺服。

跌倒非失败，需要在爬起来，不要离开放弃。

## (6) 生理上恢复体力

—以利亚（王上19:5-8）：睡了、躺下、吃和喝了，有力量向前走40昼夜，到达何烈山（神的山）

今日克服这方面的方法：

例如：充足睡眠、减少工作、多作运动、找医生寻求帮助等（B型肝炎）

## 3. 耶稣如何脱离灵性低潮的困境

身份：完全的神、完全的人—虽是人，但与我们不同，祂没有罪。

祂是唯一不跌倒的人。

耶稣突破灵性低潮的三个方法（可14:36-42）：

## (1) 重申与神的关系

回到神的面前，求告天父

可14: 36「阿爸，父阿」

认定我们是永属祂的「祂爱我们，爱到底」  
如诗歌：「既有这样的天父，我还怕什么呢？」

(2) 认清现实的环境

可14:41下「够了，时候到了」

--当时环境：门徒心里软弱，心灵沉重，肉体疲乏。

--主耶稣不怨天尤人，不自暴自弃，接受挑战——十字架受死。

--勇敢去面对那要出卖他的人。

--接受父神的安排，人间十字架是顺服神的心意。

(3) 采取积极的行动

可14:42「起来，我们走罢」。

两个积极行动： a. 「儆醒祷告」

b. 「坚强勇敢地踏上各各他的途径」。

--十字架的道路是受难受苦的道路

--一条彰显神爱的道路

## 2. 灵修分享（六）

分组分享上周在你灵修记录中，最有得着的一天灵修内容，要求大家翻开圣经，说明在那里作记号，为什么它给你那么深刻的印象，心得是什么？（小组时间20分钟）

## 第十二课： a. 其他读经法 b. 分享其他读经法计划 c. 实习分享（七）

先分享前面十一课的得着，愿透过这个灵修课程大家互相激励，一起学习在灵命上有更加的长进与扎根。

### 1. 其他读经法

#### (1) 为什么需要其他读经法

灵修所用的读经法。灵修式的读经法，因为重视敬拜，默想与祷告，故看的经文不多，在半个小时灵修中顶多是读完一章。如果我们一天只读一章经文的话，那么我们就需要用三年半的时间才能将全本圣经读完一次，这样的速度太慢了。若用太长的时间我们会在读后半段时把前半段所读过的忘记掉。

一个基督徒非要将全本圣经读完三，四次以上，不然不能对圣经有真正的了解。这样说来，岂不是要花上十二至十五年的时间，才能作一个较为成熟的基督徒？况且，以三年半的速度看完全部圣经，到第二次看的时候，事实上必会发现，三年半之前所读过的早已忘得一干二净了。

所以我们除了使用灵修式的读经法外，必须加上其他的读经法，以补其不足之外，才能叫我们的灵性增长的健全。健康成长或迈向灵命成熟之道，其中一项就是先从听道开始。

#### (2) 各种的读经法

##### a. 快读法

快读法就是以比较快的速度，把圣经从头到尾看过一遍；读完了再从头重复的读。不求理解；不需思考/研读。例如：在一个晚上看5-10章的圣经，尽量用最短的时间去看过圣经；重要不要值的读法，好像看报纸一样。

#### I、圣经快读法的好处

##### ① 对圣经能有全面性的认识

用快速的方法读经，对全本圣经会有一贯性的了解。一个清楚的概念，不至于有差。这犹如飞鸟在空中俯视大地，一目了然。只注重熟记经文内容和篇章。

##### ② 能帮助掌握经卷的中心思想

某书卷在快读，又重复读时，书中的中心思想通常就会渐渐显出来，如此对全卷书的结构便容易明白了。



### ③ 缩短时间也就缩短距离

快读对圣经的事迹所发生的过程就连接的更紧凑，不至于只记得片断而对该经卷模糊不清。

### ④ 增进解经法的正确性

解经原则之一，就是必须对全本圣经上下及一贯真理有普通的认识。

### ⑤ 增进读经的兴趣

读经乏味的其中一个原因，就是没有将圣经连续完整的阅读。如果用这种方法去读任何名著，一天只看一两行，也会感到乏味。

## II、圣经速读法应注意的事项

### ① 以最快的速读读经

不要过於重视个别字句（一些较难读和不明白的字眼，如：旧约中的字，不需要去追究此字的读法和意思）的解释，只注意书中历史，大意，事迹和抓到中心思想就好。

### ② 顺着圣经的次序读

目的是免去混乱，除非有其他方法。

### ③ 可参考一些背景（书名、作者、信息、内容、日期与地点）

如此有助于对该经卷的认识，掌握其内容（建议用圣经助读本或圣经注释本）。

## III、圣经速读法的计划

### ① 一个月读完

每天读四十章（一天不到两个小时），一年就可读完十二遍，那么对圣经就滚瓜烂熟了。这标准太高，但可以利用假期或暑假期间去实行。

### ② 四个月读完

每天读十章（约半小时至四十五分钟），四个月可读完一遍，一年可读完三遍。

### ③ 一年读完

每日读三章，主日读五章，或每天读旧约三章，读新约一章，不到一年便可以读全本圣经一次。每个信徒起码每年应读完圣经一次，这是最基本要求。

### ④ 三年读完

每天阅读一或两章，可将旧约及新约经卷交替读，才不至于长期停留在旧约而生疏了新约。这种读经法总觉得慢了一些，但总比不读好。

#### IV、圣经速读法的时间

##### ① 灵修后

这方法可行的通，因为反正已在读经气氛中，然而其缺点在它有搅扰灵修默想成果之可能性。

##### ② 午间时间

有人午间没有午睡的习惯，那么就可以成为快读圣经的时间。

##### ③ 晚上时间

早上半小时灵修，晚上半小时读经，这是一种理想，也是一般人用的方法。

##### ④ 自由时间

有空就读经，如果养成习惯，颇有用处（建议随身带小本圣经）。

#### b. 慢读法

注重读经时细心思想，求主将圣经中的教训亮光发掘出来，不轻易放过任何一个字，尽量构想，自己处身於圣经中所描述的情景里面，感受到作者所感受的。如：摩西过红海、十灾、以利亚在加密山的比试、狮子抗中的但以理。耶稣在婚宴把水变酒的第一个神迹、医治一个瘫子。

慢读法也称精读法，快读法如看报纸，快地抓住其内容与概要即可，精读法却要慢慢咀嚼，细心揣摩，一边读，一边思想，并且试将之分析分段，写出大纲。（建议参考一些「概论」之类的书，照着作者所研究出来的大纲去读。这样读，不但清楚其骨干或架构，更能助明白内容。建议参考用马有藻所著「旧约概论」，「新约概论」二书。）

#### c. 研读法

##### I、何谓研读法

研读法就是以研究的方法来研读圣经。

##### II、为什么要研读

有一些经文特别需要研读才能明白得透彻的，例如一些与当时的历史背景，风俗习惯，原文含意等有关的经文，如果我们不先得到这些资料，我们会很容易解错圣经的，所以我们在以上的读经法之外，还需要加上这一个读经法才能完善。

##### III、研读的方法

研读的方法有很多种，有归纳法，综合法，专题查经法，人物查经法（这方面可参考种籽出版社「研经妙法」一书）。不过其中最常用的是逐卷的研究，或抽经文中难明白的地方来研究。

##### IV、研读法的时间

① 精读每卷书之前，抽两小时去研究。

② 每星期抽出一个晚上或下午作研究。

③ 使用假期时间研究。

④ 主日学老师可用备课时间来作研究。

## V、研读法需要工具书

- ① 串珠圣经，助读本或注释书。
- ② 英文翻译本，如：NASB, RSV, NIV, KIV。
- ③ 「圣经百科全书」，「圣经备典」，「圣经新词典（上&下册）」，「证主圣经百科全书（I, II, III）」，「当代神学词典（上&下册）」。英文方面有：「New Bible Dictionary」 「The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible」
- ④ 新旧约导论。
- ⑤ 注释书，例如，陈终道牧师所著「新约书信讲义」。

以上所提的书本，一般教会图书馆都存有，可按需要借用作研究。

## 2. 分享其他读经法的计划

请半上过去有快读，精读或研究的学生，分享他们的心得。

## 3. 灵修分享（七）

分组分享上周在你灵修记录中最有得着的一天灵修内容，要求大家翻开圣经，说明在哪里作记号，为什么它给你那么深刻的印象，心得是什么？

## 4. 分享上本课程的心得

上完十二课，你有什么感受，你最大的心得是什么？作了什么决定？生命有改变吗？

## 参 考 书

吴主光著。灵修生活。香港：种籽出版社，2005。

校园福音团契同工著。给初信者。台北：校园书房出版社，2000。

陈终道。怎样研读圣经。香港：中国信徒布道会，1996。

2:7门徒训练丛书系列 第一册。美国：导航会出版，1994初版、1998修订。

杨浚哲著。晨更。香港：灵水出版社，1986。

陈润棠、陈金狮著。简易读经与解经法。香港：天道书楼出版，1981。

亚当斯著。敬虔的操练。中华基督翻译中心。

**美里福音堂主日學課程**  
**基要課程—靈修生活課程**

編寫者：蔣祥平

校對：陳則瑛

封面設計：沈曉珊

發行：美里福音堂

地址：P.O.Box 208, 98007 Miri, Sarawak, Malaysia.

電話：085-433299, 439230

傳真：085-414766

電子郵件：mgc@po.jaring.my

網際網路：<http://www.mirigospel.org>

版權所有

初版 1998 年 11 月

修訂版 2012 年 01 月

耶稣基督是我生命的亮光，  
你的话语是我脚前的灯、路上的光。

