



# **靈修**

## **(從神得力的人生)**

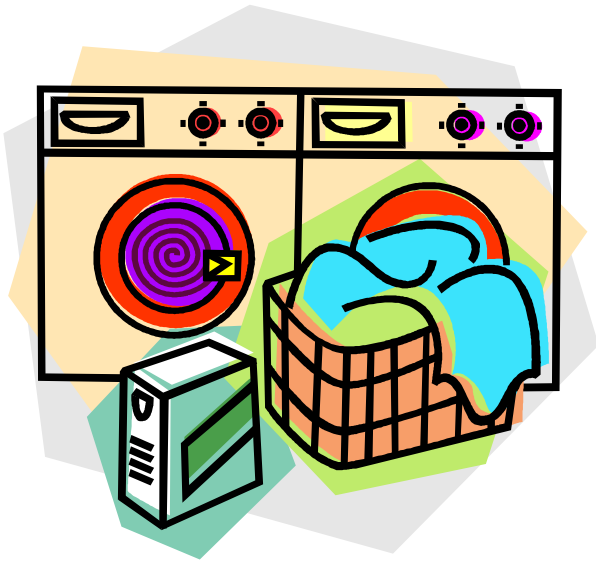
# 靈修

- 為什麼讀聖經非常重要？
  - 靈命成長的糧食（太4：4）
- 三種讀經方法？(自助餐之比喻)
  - - 速讀
  - - 研讀
  - - 靈修



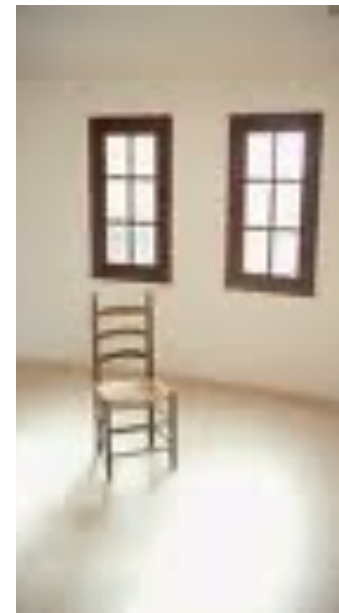
# 為何要靈修？

- 4：20 你們學了基督，卻不是這樣。 4：21 如領真了，果你們聽過他的道，學了他的教，理，4：22 就要脫去你們從前行為上的舊人。這舊人是因私慾的迷惑，漸漸變壞的。 4：23 又要將你們的心志改換一新。 4：24 並且穿上新人。這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義，和聖潔。（弗4：20-24）



# 為何要靈修？

- **心理實驗**
- **A 事**
- **A 事 與 B 事**
- **代換**



為何要靈修？

意識

下意識

一般靈修  
常犯的毛病

---

**不定時，三天捕魚，兩天  
曬網**

---

**敷衍了事，不真的渴慕  
神的話**

---

**只客觀理性分析，少個  
人情感投入**

# 靈修的程序

- 以唱詩1-2分鐘安靜心神
- 以渴慕的心禱告、求聖靈引導
- 選一段不太長的經文
- 慢慢細讀、敞開心讀
- 被其中一個字或短語所吸引
- 重覆再重覆地發現→用金字塔法思考經文
- 與神對論、交談、帶入自己的現況
- 禱告 略記靈修筆記
- 背誦該節經文，整日反覆咀嚼。





# 靈修秘訣

---

**M**emorize 記憶

**V**isualize 想像

**P**ersonalize 代入

**A**doration 讚美

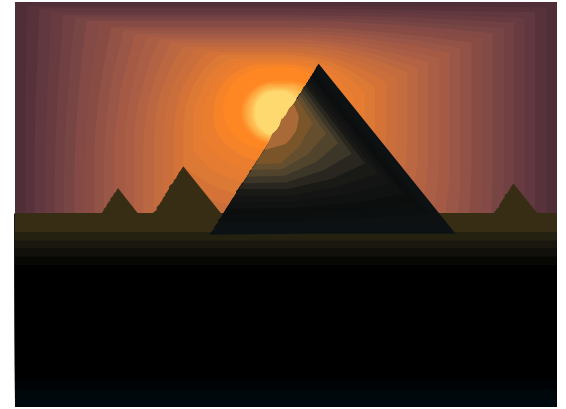
**C**onfession 懺悔

**T**hanksgiving 感恩

**S**upplication 祈求



# 金字塔法(詩16:2)



好處

好處不在你以外。

我的好處不在你以外。

「你是我的主，我的好處不在你以外。」



# 練習

- 「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。」（太 6：9）
- 
- 「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」（詩 23：1）
- 
- 「你們要順服神，務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離你們逃跑了。」（雅 4：7）
- 
- 「主啊！我要盡心、盡性、盡意、盡力的愛你。」（申 6：5）
- 
- 「神啊！我的心渴慕你，如鹿渴慕溪水。」（詩 42：1）

## 灵修（约翰福音）

日	一	二	三	四	五	六
	1:1-13	1:14-18	1:19-28	1:29-42	1:43-51	
	2:1-12	2:13-25	3:1-15	3:16-21	3:22-36	
	4:1-18	4:19-30	4:31-42	4:43-54	5:1-18	
	5:19-38	5:39-47	6:1-15	6:16-21	6:22-40	
	6:41-59	6:60-71	7:1-18	7:19-36	7:37-52	
	8:1-11	8:12-20	8:21-30	8:31-41	8:42-59	
敬	9:1-12	9:13-23	9:24-41	10:1-18	10:19-29	检讨
拜	10:30-42	11:1-16	11:17-32	11:33-46	11:47-57	本星期
神	12:1-11	12:12-22	12:23-29	12:30-36	12:37-50	灵修所得
	13:1-17	13:18-30	13:31-38	14:1-5	14:6-15	
	14:16-20	14:21-31	15:1-8	15:9-17	15:18-27	
	16:1-11	16:12-22	16:23-33	17:1-19	17:20-26	
	18:1-11	18:12-18	18:19-24	18:25-32	18:33-40	
	19:1-11	19:12-16	19:17-24	19:25-30	19:31-37	
	19:38-42	20:1-10	20:11-18	20:19-23	20:24-31	
	21:1-3	21:4-8	21:9-14	21:15-19	21:20-25	

## • 靈修時程表

## 靈修 討論問題建議

- **你感覺你與神有一個親密的關係嗎？**
- **你有早上靈修的習慣嗎？對你是一件困難的事嗎？為什麼？**
- **你的靈修是理性的分析還是情感的交流？**
- **若我們從明天開始，立志早晨起來讀經與禱告，需要做什麼準備？**