



# **灵修**

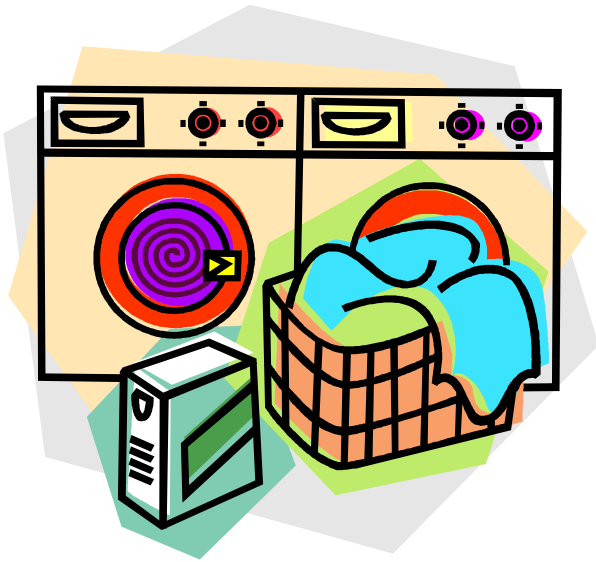
## **(从神得力的人生)**

# 灵修

- 为什么读圣经非常重要？
- 灵命成长的粮食（太4:4）
- 三种读经方法？(自助餐之比喻)
  - - 速读
  - - 研读
  - - 灵修



# 为何要灵修？



- 4:20 你们学了基督，却不是这样。4:21 如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真理，4:22 就要脱去你们从前行为上的旧人。这旧人是因为私欲的迷惑，渐渐变坏的。4:23 又要将你们的心志改换一新。4:24 并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义，和圣洁。(弗4:20-24)

# 为何要灵修?

- **心理实验**
  - A 事
  - A 事 与 B 事
  - 代换



为何要灵修？

意识

下意识

一般灵修  
常犯的毛病

---

**不定时,三天捕鱼,两天晒网**

---

---

**敷衍了事,不真的渴慕神的话**

---

---

**只客观理性分析,少个人情感投入**

## 灵修的程序

- 以唱诗1-2分钟安静心神
- 以渴慕的心祷告、求圣灵引导
- 选一段不太长的经文
- 慢慢细读、敞开心读
- 被其中一个字或短语所吸引
- 重覆再重覆地发现→用金字塔法思考经文
- 与神对论、交谈、带入自己的现况
- 祷告 略记灵修笔记
- 背诵该节经文，整日反覆咀嚼。





# 灵修秘诀

---

- M emorize 记忆
- V isualize 想像
- P ersonalize 代入
  
- A doration 赞美
- C onfession 忏悔
- T hanksgiving 感恩
- S upplication 祈求



# 金字塔法(詩16:2)



好处

好处不在你以外。

我的好处不在你以外。

「你是我的主，我的好处不在你以外。」



# 练习

- 「我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。」 (太 6:9)
- 「耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。」 (诗23:1)
- 「你们要顺服神，务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离你们逃跑了。」 (雅4:7)
- 「主啊！我要尽心、尽性、尽意、尽力的爱你。」 (申6:5)
- 「神啊！我的心渴慕你，如鹿渴慕溪水。」 (诗 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	

## • 灵修时间表

## 灵修 讨论问题建议

- **你感觉你与神有一个亲密的关系吗？**
- **你有早上灵修的习惯吗？对你是一件困难的事吗？为什么？**
- **你的灵修是理性的分析还是情感的交流？**
- **若我们从明天开始，立志早晨起来读经与祷告，需要做什么准备？**