

第二課：靈修

教師版講義

好的，弟兄姊妹平安！今天我們要來談談一個非常重要的功課，就是「靈修」。靈修是我們基督徒生命中親近主、與神建立美好關係的關鍵，就像我們今天的講義所提到的，是第一招，也是「親近主」的方式。

第一招：親近主

1. 信念、福音靈修

首先，我們要建立關於靈修的正確信念，也就是「福音靈修」的觀念。

A. 靈修不是責任，乃是福份

很多時候，我們會覺得靈修是基督徒的「責任」，好像一個必須完成的功課，不做就有罪。但這其實是一種「律法主義式的靈修」（律法QT）。聖經告訴我們，靈修不是責任，而是一個極大的「福份」。這個福份是「上好的福份」，甚至是「唯一不可少」的。

就好比我們身體需要吃飯來供應養分，我們的靈命也需要靈修來得著神的供應。吃飯是身體的必需，靈修則是我們靈命的「必需氨基酸」。如果我們沒有靈修，這比犯罪還要嚴重，因為我們的靈命會因此枯萎、甚至死亡。

所以，靈修不是你不做就有罪，而是如果你不做，你的損失遠遠超過犯罪的問題，因為你感受不到神的愛與同在，靈命無法對神產生敏銳。

B. 靈修不是為了讀到亮光，乃是為了遇見耶穌

另一個律法式靈修的迷思是，覺得靈修一定要讀到「亮光」，否則就覺得很失敗。福音式的靈修不是這樣。

福音靈修的核心目的，是在親近神的過程中「遇見耶穌」。遇見耶穌會讓你充滿喜樂，即使你沒有讀到特別的「亮光」，遇見主本身就是極大的喜樂。靈修最重要的是在讀經中讀到耶穌，讀到祂如何愛你，這能讓你的靈修活潑且有能力。

靈修會幫助你對神的同在非常敏銳，讓你整天都對祂的同在有感受。這是活在愛的水流中的關鍵一步，你會感受到耶穌的愛，聽見祂愛的言語，被祂的愛充滿，才能活出愛的生命。

靈修有兩個向度：

- 我們享受神：上帝的道就是祂的愛，祂因愛我們而向我們說話。在靈修中我們可以享受耶穌對我們說話。
- 讓神享受我們：當我們默想神的話、敬拜祂、感謝祂、讚美祂時，神感到非常甘甜和喜悅。就像地上的父親因孩子真心的愛與稱讚而快樂一樣。

所以，靈修是我們與神之間的「愛的交流」。

2. 如何靈修？

靈修是有步驟的。

A. 步驟

i. 選擇經文：選擇好的經文非常重要。如果你剛開始靈修，不太鼓勵你選擇約伯記或傳道書這樣比較艱澀或容易感到定罪的書卷。比較鼓勵你先從「四福音書」開始，然後慢慢讀新約的書信。舊約也可以，但要避免太艱澀的經文，等你對神認識夠深時，即使是審判性的經文，你也能讀到神的愛。你也可以使用教會安排的經文。

為了更快找到經文並了解聖經架構，建議學習背誦聖經目錄。舊約分為歷史書、詩歌智慧書、大小先知書，新約分為福音書、使徒行傳、保羅書信、一般書信、啟示錄。我們可以從背新約目錄開始，先背縮寫。每天靈修時可以練習背一遍。

ii. 靈修三步：

1. 第一步：預備心禱告（包括敬拜詩歌）。預備心禱告是靈修的關鍵。很多時候，靈修會被負面情緒、擔憂掛慮攔阻。所以事先的預備很重要。有四個非常重要的禱告，建議每天靈修前做：
 - 感謝的禱告：感謝是進入神的門、進入神的院的入門階。
 - 認罪或處理自己裡面的負面情緒：罪和負面情緒常常攔阻我們聽見神的聲音。
 - 獻身：靈修是屬靈爭戰，獻身是得勝的關鍵。將自己獻給主。
 - 求聖靈充滿你：求聖靈保惠師充滿、引導，幫助我們聽見神的話語，因聖靈是啟示光照神話語的。
2. 第二步：反覆閱讀經文。反覆誦讀就是默想的意思。不是冥想，而是慢慢地讀出來，好像神在那裡向你說話。一段經文即使只有十節，也可以讀個三四次。反覆誦讀時你會注意到一些東西。
3. 第三步：詢問三個問題並記錄心得。靈修的亮光通常是藉著這些問題產生的。將你的心得記錄下來。

iii. 禱讀心得與經文 這部分是指在靈修之後，針對你讀經所得的心得或亮光，藉著禱告來回應神，或是用經文來禱告。這也是一種愛的交流。

B. 詢問三個問題

這三個問題是釋經學裡面最重要的問題。你在靈修時，可以一面讀經，一面向上帝詢問。

i. 這段聖經讓我對上帝有什麼認識？這是關於神本性的認識。祂是怎麼樣的一位神？你對神有沒有新的認識？例如，讀約翰福音 1:19-34，可以認識到：

- 耶穌是「上帝的羔羊」，除去世人罪孽的。這會讓你想到以賽亞書 53 章，耶穌來到世上是為了贖我們的罪，祂是用十字架的愛愛我們。
- 耶穌是「用聖靈給人施洗的」。與施洗約翰用水施洗不同，聖靈的洗的結果是把我們「洗成了一個身體」，使我們成為耶穌身體上的肢體。這是對神偉大作為的認識。

ii. 這段聖經本身在講什麼？這段經文它自己在說什麼，它想表達什麼，而不是你想讓它說什麼。例如，讀約翰福音 1:19-34，這段聖經簡單地說，是「施洗約翰在為耶穌做見證」，見證祂是上帝的羔羊，是用聖靈給人施洗的。

iii. 這段聖經與我有什麼關係？這部分是關於如何應用這段聖經的真理。在讀經時，要注意應用的經文要如何去行。應用需要非常：

- 個人化 (**Personal**)：是針對你自己的，不是對別人的。
- 實際的 (**Practical**)：是可以行的。
- 可能的 (**Possible**)：是可能做得到的。

這就是所謂的「3個 P」。例如，讀約翰福音 1:1-18 (耶穌道成肉身)：

- 應用可以是：去為主做見證，向誰、什麼時間做見證，可以在禱告中禱告出來。
- 應用可以是：效法耶穌道成肉身的方式去表達對人的愛。比如，今天在孩子出門前抱著他為他祝福；對太太說她今天很漂亮；對孩子說他讀書很認真並祝福他等等。這些都是生活層面上非常實際、可以做出來的應用。

例如，讀約翰福音 1:19-34：

- 應用可以是：我要把握機會為耶穌做見證，而且就在這個禮拜的某個聚會中去實踐。

C. 實際操練

我們可以藉著實際操練來學習靈修。講義中提到的約翰福音 1:1-18 是一個例子。

實際操練的步驟通常包含：

- 預備心禱告：先做那四個禱告。
- 讀經：反覆誦讀選定的經文。例如，可以分組輪流讀幾遍。

- 默想與詢問：給一些時間安靜默想，問那三個問題，並記錄心得。
- 小隊分享心得：在小組中分享自己靈修的心得，分享三個問題中的任何一項都可以。在小組中分享是靈修讀經一個很大的享受。
- 禱讀/基於心得的禱告：按著所得的一點亮光，在禱告中禱告出來。小組中可以輪流開口禱告。鼓勵使用「談話式的禱告」，就像大家一起同心跟耶穌講話。重點不在於表現，而在於與耶穌談話。禱告要簡短，輪流開口，並聆聽別人的禱告，這可能會帶來啟發。禱告也要應用，可以為自己或同伴禱告如何應用經文。透過這樣的禱告，聖靈會繼續啟示祂的話。在聖靈裡禱告是非常喜樂的事。有時候禱告就像讀經，聖靈會藉著我們的禱告對我們說話。

(註：講義和逐字稿中提到了約翰福音 1:1-18, 1:12-14, 1:19-34, 路加福音 10 章, 以弗所書 1 章, 以賽亞書 53 章, 哥林多前書 12 章等經文，但來源資料並未提供這些經文的全文。因此，在此教案中無法顯示經文全文。)

靈修的困難與如何面對

在建立靈修生活時，我們可能會遇到一些困難。常見的原因有：沒有時間、忙碌、拖延、忘記、心靈軟弱、身體不適、疲勞、懶惰等等。

其中最重要的兩個原因是「心靈軟弱」和「沒有時間」。其實，「沒有時間」常常是藉口，它真正的意思是「不優先」。很多事情被放在比靈修更優先的位置。

吃飯與靈修都是我們的需要，一個是身體的，一個是心靈的。為什麼我們不容易忘記吃飯，卻常常忘記靈修呢？很重要的原因，也是靈修最大的困難，是「屬靈爭戰」。仇敵的首要攻擊目標就是我們的靈修生活，因為牠知道切斷我們與神的連結，基督徒就無法過好基督徒的生活。

要如何面對這些困難呢？

1. 天天為你的靈修生活禱告：為你的靈修而禱告。禱告求神賜給你一個「飢渴慕義」的心，讓你像肚子餓想吃飯一樣渴慕神的話。
2. 知道靈修的價值：知道靈修是活在愛的水流中的關鍵一步，你會感受到耶穌的愛、聽見祂愛的言語。禱告求聖靈幫助你在靈修中聽見神的話、感受耶穌的愛。
3. 將靈修養成習慣：如果你還不習慣每天靈修，可以從每天五分鐘開始建立，有比沒有好。重點是「每天」靈修，不是久久一次。每天吃飯一樣，靈修也是每天的必需。心理學家說連續 21 天做一件事可能養成習慣。我們可以立志將靈修當作每天的「第一優先」來建立這個習慣。

願主幫助我們，透過建立美好的福音靈修生活，天天親近祂，經歷祂的愛與同在！阿們！