

第四课： 新生活与灵修



基要真理 – 新生活系列讲座 主讲人：高伟川师母





什么是灵修？

- 灵修的中文字面意思，就是「灵性的修炼」。
- 灵修就是预备专门的时间，借着读经、祷告、默想和操练，与神亲密交通、生命得着更新。
- 灵修的英文是Devotion或Spirituality，一个单词难以涵盖丰富意义。
- 灵修的方式并不绝对，教会历史上曾经出现过许多不同的灵修传统。
- 异教、新纪元也使用「灵修」这个词，不可混淆。

A pair of hands, with fingers slightly spread, holds a small, dark, reflective bowl. The bowl is positioned in the center of the frame, and its surface reflects light, creating a bright spot. The background is dark and out of focus.

灵修的目的

✓ 特别到神面前，与神亲近：

- 我趁天未亮呼求；我仰望了你的言语。我趁夜更未换将眼睁开，为要思想你的话语。
(诗篇119:147-148)

✓ 特别到神面前，支取能力、求主引导：

- 因为，出于神的话，没有一句不带能力的。(路加福音1:37)
- 你的话是我脚前的灯，是我路上的光。(诗篇119:105)

✓ 特别到神面前，使心意得更新，渐渐活出基督的样式：

- 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。(哥林多后书3:18)

灵修前的准备

- ✓ 时间和场所

- 安静的时间、独处的场所

- ✓ 辅助物品

- 圣经、赞美诗、笔记本、笔

- ✓ 预备心

- 安静、渴慕



灵修方法



赞美和祷告

读经与默想

应用

祷告结束

灵修的例子

我不以福音为耻；这福音本是神的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希腊人。因为神的义正在这福音上显明出来；这义是本于信，以至于信。如经上所记：「义人必因信得生。」


原来，神的忿怒从天上显明在一切不虔不义的人身上，就是那些行不义阻挡真理的人。神的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为神已经给他们显明。自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。（罗马书1:16-20）





Cardens Deyton Photography
PROFESSIONAL DIGITAL IMAGERY

这福音本是神的大能，要救一切相信的。



结束祷告

耶和华啊，祢与我相近；祢一切的命令尽都真实！（诗篇119:151）