



靈修操練

黃家源編著

(四軌制成人主日學教材系列)

(生活課程)

前言

本組自一九九一年起就積極推動「成人主日學」的事工。除了每隔兩年一次的成人主日學老師訓練會或研討會之外，也每兩年一次邀請多位教牧同工編寫教材供成人主日學之用。所編寫之課程是按照「四軌制」的模式來進行。這幾年來，已有多本課程編寫完畢。初編之稿是以復印方式出版，經推介后，本組會陸續將課程修訂，並交本會文字事業部及福音書局編印成書，且推介予本會屬下各堂會使用。

至目前為止，已編寫之課程有：

- I) 基要信仰：
 - 1. 聖經信仰問答—生活篇：陳澤崇與邱智祥合編
 - 信仰篇：池金代與黃家源合編
 - 歷史篇：蘇慈安編
 - 2. 認識宣教：林忠錦編
- II) 聖經課程：
 - 1. 新約導論：黃家源編
 - 2. 四福音導讀：黃家源編
 - 3. 舊約導論：邱和平編
 - 4. 從使徒行傳看神學主題：劉星編
- III) 訓練課程：
 - 1. 如何為主做見證：劉慈瑜編
 - 2. 領袖訓練：林文光編
 - 3. 查經妙法：黃聲明編
 - 4. 衛理公會會友須知：蔡明華編
- IV) 生活課程：
 - 1. 婚姻與家庭：陳倩明編
 - 2. 教派探索：蔡明華編
 - 3. 靈修操練：黃家源編

盼望各堂會積極響應本組之事工，推動成人主日學，以期眾弟兄姐妹都能成長，在這世界上成為光與鹽，榮神益人。願神悅納及堅立此事工。

年會基督教教育部
主日學組
1998 年

序言

灵修是基督徒最熟悉，却又是最感陌生的功课。初信时，我们便受教导基督徒不能不灵修。因此，我们便学习着灵修，挣扎着前进。到了年长，我们还是不大有把握灵修。这真叫我们懊恼不已。因为灵修工夫不好，灵命便一直都很幼嫩，生活因此受到无法估计的损失。这显明灵修说来容易行时难。这是众多基督徒鲜少灵修的原因。

尽管灵修对基督徒生活是那麽重要，有趣的是教导基督徒灵修的书竟然凤毛麟爪。这令基督徒欲学无门。因此萌起编写『灵修操练』的意念。可不是因为自己的灵修生活很好而要与人分享。相反的，正是因为一直对自己的灵修生活不满意，而很想探讨探讨，一来可帮助自己，二来或可造益他人。

本讲义以实践为重，故取名『灵修操练』。每课除了对有关灵修的课题的简要说明外，更重于灵修与灵性的操练。希望学员能每日照所指示的操练灵性，直到能掌握。

本讲义虽分十二课，但每课的操练部分无法一次过完成。上课主要是讲课与分享讨论的时间，操练则主要待课后在日常生活中进行。类此属灵操练课程，最忌讲讲听听，不尝试操练。结果索然无味，甚至对灵修产生消极反应。老师对同学们的备课，操练要作严格的要求，鼓励大家一同挣扎着学习，互勉互励。

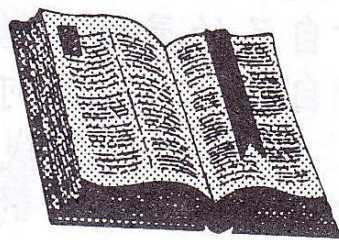
在编写上，由香港生命文化事业有限公司出版的『灵修系列』（1-33期 ---- 89-91年）起了很大的启发作用，第二课重点取自该系列，特此致谢。应该一提的是内人瑞嫦漏夜赶工打字，劳心设计，以致得以在「死期」(deadline)已过三个月的情况下，得以免于过重的摧稿压力下进行写作。愿与她同享这手稿完成之喜悦。

本讲义乃在一九九六年使用零碎时间编写而成，在美里怀恩堂试用过。一九九八年六月则加以大幅重写简化，而呈现今日样貌。因灵性肤浅，直接论述灵修的资料欠缺，加上时间匆忙，错漏难免，尚祈不吝赐教，以便日后修订。

谨此呈主台前，愿圣灵使用这不完整的资料，引发学员学习，学有所成，建立灵性，活泼有力，多作主工，喜乐满足，是为至盼。阿们。

黄家源谨

一九九八年六月十九日
于美里怀恩堂



目录

序言	1
目录	3
第一课：灵修是什么？	4
第二课：不灵修的危机	6
第三课：灵修前的准备	9
第四课：怎样灵修？	12
第五课：灵修中的默想	15
第六课：灵修中的聆听	18
第七课：灵修中的赞美	21
第八课：灵修中的认罪	25
第九课：灵修中的感恩	28
第十课：灵修中的祈求	31
第十一课：灵修的高峰	34
第十二课：灵修走过的路	37
附录一：交替的灵修法	40
附录二：灵修诗选	42
参考书刊	49
思考题答案范例	51

第一课

灵修是什么？



若要掌握灵修的功课，需先明白灵修的意义和目的。这样才能确定灵修的方向，确保活泼的灵修。

灵修的意义

灵修是基督徒与上帝交往的生活。这种生活的主要内容是祈祷和读经。在祷告中我们与上帝交谈，上帝则藉着圣经对我们说话。

在这样每日与上帝亲近的生活中，上帝的话进入我们的生命中，把污秽的心思除去，将古旧的思想换新。在信主时由圣灵所给的灵命，便因此而得到培植起来。

灵修是亲近上帝的行动。祂喜欢在这时刻亲近我们。『我们亲近上帝，上帝就必亲近你们。』（雅4：8）与上帝的关系亲密，就是灵性好的意思。

灵修的目的

灵修生活的好坏，不是根据灵修时的感觉甜蜜与否来判断，而是凭灵修的目的达到与否来判定。

英国牛津大学神学家麦觉理 (John Macquarie) 说：

『我们亲近上帝，目的乃透过圣经客观的真理来聆听上帝的声音，这种独特的知识与经验的融合境界可算是人安静在上帝面前，仰慕祂的一种至高的体认；这种体认透过我们祷告语言来向上帝发出仰慕与赞美。』

这席话提到灵修的其中一些项目：读经，祈祷，默想与赞美。同时，也提到灵修的目的：上帝自己；亲近祂，敬拜祂，爱祂。

摩西蒙召上西乃山亲近上帝，从祂领受了启示，他的『面皮因耶和华与他说话就发了光』（出34：29）。在灵修

中亲近上帝，我们的生命也要被改变，日益成熟，活出基督的样式。这是我们灵修的最终目的。（弗 4：14）

思考

1. 灵修的意义是什么？

2. 什么该是你灵修的目的？

操练

主耶稣的样式，可归纳在爱一个字内。你可以如何向你的父母兄弟姐妹表达出你对他们的爱？在本周内开始如此向他们行。

爸爸

妈妈

哥哥

姐姐

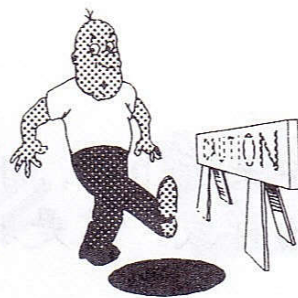
弟弟

妹妹

背诵

灵修：雅 4：8 『你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。你们有罪的人哪，要洁净你们的手。心怀二意的人哪，要洁净你们的心。』

第二课 不灵修的危机



不灵修的基督徒，会陷入多种属灵危机中，生命无法丰盛起来。

危机之一：不敬不虔

『有敬虔的外貌，却背了敬虔的实意，这等人你要躲开。』（提后 3:5）

当基督徒不灵修，他的心少了向上帝开放的机会，也少了培育敬畏之情的时刻，容易接受不敬不虔的看法，可能进而背逆上帝。

危机之二：无力

主说：『我是葡萄树，你们是枝子，常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们不能做什么。』（约 15:5）

不灵修的基督徒，会出现无心无力感。他很想为主做工，但做不到。这就是主说的，离开了祂，我们就不能做什么的例子。

主耶稣强调要常在祂里面，这必须透过每天的灵修工夫来达到。灵修使我们从内里流出一股行善的力量。

危机之三：迷失

『祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。』（诗 119:105）

我们今日活在一个黑暗而混乱的时代。人不认为有绝对的真理。你有你说的对，我也有我说的对，到头来却不知何谓对何谓错。结果荒谬的道理占据了人心，而人对真假道理的分辩能力越来越低，终于被那似是而非的道理所迷惑，迷失在相对的世界中。

危机之四：贪爱世界

『不要爱世界，和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。』（约壹 2:15）

在世上的东西如金钱、美食、爱情、性爱都可满足肉身、眼目的欲望。人若贪爱这些，就是拜偶像，成了上帝的仇敌。

让世界充满我们虚空的心灵是属灵生命的一大危机。我们要殷勤灵修，让上帝的喜乐，安息，慈爱充满我们的心，教心灵深处有圣洁的满足。这才是真正的祝福。

危机之五：私欲怀胎

『但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲即怀了胎，就生出罪来，罪即成长，就生出死来。』（雅 1:14-15）

私欲是我们内里那些放纵而不合理的倾向。这种无限膨胀的私欲，使人无限制地追求满足。我们被试探便是因为被这私欲引诱去犯罪。

『你们当顺著圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。』（加 5:16）圣灵生产节制来克服放纵，使私欲无法如愿，而生命便如此在圣灵引导下迈向圣洁的喜乐和满足。

危机之六：跌倒

『撒在石头地上的，就是人听了道，当下欢喜领受，只因心里没有根，不过是暂时的，及至为道遭了患难，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。』（太 13:20-21）

灵修是把灵命的根栽植在上帝的话语中。这根要每天日积月累的钻过大大小小的碎石和沙土，向左向右有水之处"钻"过去。灵修就是日积月累的吸收灵粮使灵命植根在上帝的话语上。当患难试探来到，便不致跌倒了。

思考

1. 若你不灵修，你的生命会有那些危机？

2. 为什么我们要天天灵修？

操练

1. 请写下你可以不灵修的理由。

2. 请写下你必须灵修的理由。

3. 与一位基督徒朋友立约，彼此督促此后天天灵修。

『我 _____ 与 _____ 彼此立约。

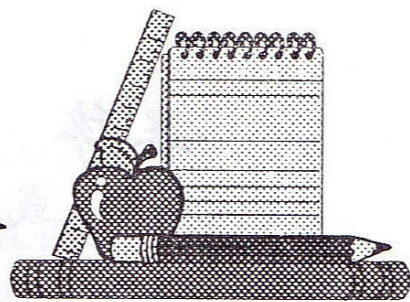
从今日 _____ 年 _____ 月 _____ 日，彼此督促
过天天灵修的生活，使灵命丰盛，生活得力得胜，荣神益人。
阿们。』

签名： _____

背诵

危机：约壹 2：15 『不要爱世界，和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。』

第三课 灵修前的预备



稳定而能造就灵性的灵修需要良好的灵修纪律。注意以下点滴有助培养良好的灵修生活。

早起的鸟儿有虫吃

虽然一日内廿四小时都可以灵修，但清晨肯定是灵修的黄金时刻。刚刚起身，心中没有杂念，较容易集中心思默想。主耶稣和诗人都善用清早的时光来灵修。（可 1：35，诗 5：3，57：7-8）时间之长短由十五分钟到一、二小时不等。但在那段时间内，内心绝对不能匆忙。

固定一个地方

在一个安静，单独，不受搅扰的地方，在家内或郊外都可以。但固定一个地方可避免分心。当然，有时换个地方，使灵修有新鲜感，也非不可。

充足的睡眠

精神体力充足，我们才能好好地思想。对现代人的一个挑战是早睡，为的是能早起亲近主。睡眠时间由个别情况决定，但要确保早上有足够的灵修时间。

一本清洁够大的圣经

写有不少笔记的圣经适合预备讲道，不宜用来灵修。因为那些资料会干扰你的思想。因此一本清洁的圣经是需要的。中型以上的圣经则容许有足够的空间作笔记。研读本圣经如启导本所提供的资料，是灵修一助。但若只看其注释而自己不动默想，则灵修缺少自己的心得。

姿势

或坐，或站，或踱步，或跪，或俯伏在地上，但勿躺在床上。

一支多色原子笔与尺

多色原子笔是方便读经时作记号，促进理解和记忆经文。小把夹在圣经的尺是为划线用。

一本灵程笔录

购买一本灵程笔录，预备作灵修笔记等。

思考

1. 在早上以外的时间灵修有何弊病？

2. 使用研读本圣经灵修当注意什么？

3. 经文符号有那些？

操练

1. 训练自己在本周内早起十五分钟，下周在课堂上作报告。
2. 自己学习使用「灵程笔录」，疑难带来课堂上讨论。

背诵

准备：诗 5:3 『耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒。』

第四课 怎样灵修？



有了事前的准备，现在可以进入实际的灵修生活了。以下是基本的灵修程序。先掌握此方法，再学习本课程所提供的其他灵修方法，以使你最终的灵修生活是多样化而兴趣盎然的。

1. 赞美

唱诗的目的是利用诗人的灵交经验，引导我们的思想集中在上帝与祂的话语上。这些诗歌宜短小，易唱，旋律幽美，好激发我们的心敬拜上主。要用心灵来唱，背诵并思想。

2. 祈祷

求天父向你说话，给你悟性能明白祂的话。又求祂赐你渴慕祂与祂话语的心。

3. 读经

每天只读一小段，读时作记号。可先读马可福音，约翰福音，然后使徒行传并其他书卷。

4. 默想与笔记

把经文意思写下如人物，时间，言行等，写在灵修笔录的「经文内容」栏。

再戴上上帝的眼镜 S.P.E.C.-G. 来理解这段经文。把答案写在「经文心得」栏。

Sin 罪 …… 我要承认的罪，避免犯的罪。

Promise 应许 …… 抓住上帝在这段经文给我的应许。

Example 榜样 …… 我可学习的榜样。

Command 命令 …… 当服从的命令。

God 上帝 …… 认识关于三位一体上帝的性情和作为。

在默想中若有什么干扰，把它带到祷告中。若有待办的事，记录下来以后处理。

5. 祈祷

祈祷是一个积极的行动，万勿停留在脑海中成为一种知识而已。祈祷有四方面内容 A.C.T.S.

Adoration 敬拜 …… 赞美上帝的性情与作为。

Confession 认罪 …… 承认自己所犯的思想，语言，并行为上的罪。

Thanksgiving 感恩 …… 为祂过去，现在，将来的祝福。

Supplication 祈求 …… 为自己及他人的需要求告主。使用祈祷清单列明名单与事项，可促进有效率的祈祷。

灵修笔录示范

星期六 日期: 1/8/1998

今日灵修经文: 可 1:35 - 39

我喜爱的经文:

经文内容: 清晨天未亮时，主耶稣到旷野去祷告，门徒对祂说众人在找祂。祂回答说：祂要往别处去传道，因这是祂到这世上的原因。

经训心得: E: 主早起灵修是我学习的榜样。主看重圣经的学习与教导，我不可因忙而忽略圣经的学习与教导。

思考

1. 你的灵修可包括那几方面内容与步骤？

2. 灵修前后的祈祷内容有何不同？

3. 「上帝的眼镜」指的是什么？

操练

本周用所学习到的灵修法灵修马可福音并使用『灵程笔录』作灵修笔录：① 耶稣受洗（可 1:9-11）② 呼召四个渔夫（可 1:16-20）等，不用写很多。

背诵

灵修：可 1:35 『次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。』



第五课 灵修中的默想

基督徒作家傅士德说：『在现在社会中我们的死对头撒旦着重三件事：吵闹，匆忙，拥挤。』这种生活使基督徒无法安静思想，生命因而显得肤浅。灵修中的默想，使我们的生命有深度，有智慧。

字义

『默想』一词在希伯来文中有很强的与上帝沟通的意思。当我们思想时，内住的圣灵与我们一同思想，同时在我们的思想中对话。在新约希腊文『默想』一词指勤力思想并化之为行动。

因此，当我们默想时，有圣灵的带领与交通，且预备付与行动。『因为你立志行事，都是上帝在你们心里运行，为要成就祂的美意。』（腓2：13）灵修中的默想是由圣灵作工引发的善意，进而化作行动，成就上帝的美意。

所以，默想要有信靠上帝的心，不是单凭个人智欲的喜好来思想。既然是圣灵的工作，要有圣洁的生活才不会拦阻圣灵在我们心中工作。

方法

1. 藉著唱诗与读经把思想倒空，集中在上帝身上。
2. 一字一句地慢慢读经文，求圣灵引导你的思想，当有领悟，感动时，就化为祷告向上帝说，与祂契合。
3. 对叙事体裁的经文如大部份历史书卷，可以回答何事，何人，何地，何时及如何五问题来思考。再加上想象力想象『剧情』中的布景，光线，声响，服装，表情等去尝试体会事发当时的情景。

4. 对于诗歌体裁的经文如诗篇，最好有节奏感地诵读，并用想象力尝试感受诗人的心情感受。当然同时要弄明白诗人所要表达的道理。
5. 议论体裁的经文如主耶稣的讲论，凭直觉把经文分段，找出各小段的主要意思，然后总括出整段的中心思想。
6. 在默想中，不只是寻求明白经文，最重要的是信息对我的意义，带到祷告中，或感恩，或认罪，或赞美，或祈求进一步化为行动，带来生命的改变。
7. 在作上列默想时，灵修要求作生命反省，生活的调整。S.P.E.C.-G. 是一个可行的方法。找出答案，化为祈祷，带进生活中。

思考

1. 默想前要倒空思想中的自己和世界才能进入默想。我们可以如何倒空自己的思想？
2. 圣经中有那几种文学体裁？各举例一段经文。
3. 试说明灵修中的默想与你个人生活的关系。

操练 (选 1 或 2 或全部)

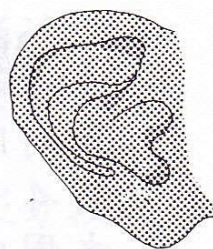
1. 本周内用两天灵修时间按以上的方法默想叙事经文 ……可 4: 35 - 41, 在课堂上分享感受并心得。
2. 本周内用两天的灵修时光按以上方法默想诗歌体经文 ……诗 23, 并在课堂上分享感受与心得。
3. 本周内用两天的灵修时光按以上方法默想议论体经文 ……太 6: 24 - 34, 并在课堂上分享感受与心得。
(注意: 这些默想法是需要花些时间方能掌握的。持之以恒。)

背诵

默想: 诗 19: 14 『耶和华我的盘石, 我的救赎主啊, 愿我口中的语言, 心里的意念, 在你面前蒙悦纳。』

第六课

灵修中的聆听



起初您听到福音，便是您听到上帝声音的时候。是祂在你内心中引领，使你接受耶稣作你个人的救主。在日常生活中听祂的声音，是祂给我们的基本权利。

意义

聆听上帝是以等候的情怀去明白上帝的指引。

我们时常在作出一些前途抉择。当我们在两难之间不知如何取舍，或不知方向时，就当安静下来，求上帝的指引。

聆听的背后有一个信念，就是上帝是会说话的。当然，听见不是指肉耳的听见，而是心灵的听见。『你或向左，或向右，你必听见后边有声音说：「这是正路，要行在其间。」』（赛 30：21）『不是你们自己说的，乃是你们父的灵在你们里头说的。』（太 10：20）

灵修是聆听上帝声音的时刻，在那时因心灵宁静，虔敬，上帝的声音较容易听到。

方法

1. 培养宁静的心灵。

不烦躁，不挂虑，无杂念。可透过唱诗，祈祷，认罪等集中心思在上帝身上。

2. 一颗乐意顺服上帝的心。（林后 10：5）

骄傲，叛逆的心听不到祂的声音。

3. 承认未被赦免的罪。（诗 66：18）

罪阻隔了与上帝的关系，听不到祂的声音。

4. 抗拒魔鬼（雅 4：7）

魔鬼可能会在此时刻欺骗你。当你似乎听不到上帝声音

时，可说：『我奉主耶稣的名并运用祂赐的权柄，吩咐恶者的声音静止。』

5. 马上行未行的吩咐

如果迷失了路，回顾你上一次你切实知道上帝锐利的声音的经历。你未遵行祂上一次的吩咐，会拦阻你再聆听祂的声音。

6. 上帝向圣徒说话的一般方式

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ① 静默 silence | ⑥ 梦 (太 1: 20) |
| ② 默想 meditation | ⑦ 异象 (赛 6: 1) |
| ③ 欣赏音乐时 | ⑧ 默观 (诗 19: 1) |
| ④ 与信徒团契时 | ⑨ 圣经 (诗 119: 105) |
| ⑤ 祷告时 | ⊖ 微声 (赛 30: 21) |

以上方式都可能在广义的灵修上出现，少数(如①，②，⑤，⑨，⊖)则会在狭义的读经，祷告灵修中出现。当然所收到的信息都要经过圣经的测试。

思考

1. 聆听是什么？

2. 聆听的拦阻有那些？

3. 上帝向圣徒讲话的方式有那些？

操练

1. 本周内用 15-30 分钟时间观察你居住的环境：草场，家畜，汽车，邻居等，聆听上帝要对你说什么。（这叫默观）请记下于下课与同学分享。
（若想多点操练：默观花朵，飞鸟，沙滩，天空等）
2. 读祷法
 - ① 读约 3：16-18 两遍
 - ② 一字一字，一句一句，一节一节慢慢地读，每读一句，一节，稍停下默想，聆听上帝要藉这段经文对你说什么？
（若想多点操练：可读祷路 15：3-7，可 1：40-45，诗 23）

背诵

聆听： 诗 19：2-4 『这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。无言无语，也无声音可听。祂的量带通遍天下，祂的言语传到地极。』

第七课 灵修中的赞美



灵修中的祈祷有四大内容。敬拜(Adoration)是第一方面。敬拜上帝是指向祂俯伏，把祂看为至高至大。敬拜的主要表现是赞美。

意义

赞美是认知上帝是谁，以及祂作了什么事。

赞美上帝就是尊敬祂，赞赏祂。这是受造物，因上帝的祝福与祂高贵的性情而献上尊崇与爱意。

这也是赞美上帝的两大内容：祂的作为与祂的性情。

祂的作为包括祂的创造(诗 8:3)，护理(诗 147:7-9)，拯救工作(出 15:1-2)，及应允祷告等(诗 116:1)。

祂的性情包括祂那不可传达及可传达的性情。前者包括祂的无所不知，无所不能，无所不在，永恒及无限的本性，是受造物所没有的。

后者包括慈爱，怜悯，圣洁，公义，智慧，信实等人也可部分具有的性情。

赞美是基督徒唯一持续到永恒的事奉，也是与上帝团契并享受祂。当我们赞美上帝时，我们是在荣耀祂(诗 50:23)。

方法

赞美上帝的方式可以是会众式公开的，也可以是私下的。赞美的方法在灵修中可以包括：唱诗，器乐(诗 150:3-5)，祷告(西 1:3)，舞蹈(诗 149:3)。

具体的说，在我们个人灵修中这可行的赞美方法包括：欣赏诗歌卡带，唱诗(参本讲义的「灵修诗选」)，玩乐器，诵读诗篇，在祷告中赞美上帝的作为与性情。

赞美祷告范例：

创造

『创造宇宙万物的上帝，我赞美祢，祢的创造奇妙。排列整齐的日，月并亿万星星正以无言的言语赞美祢。无边际的太空在述说着祢的荣耀。星光闪耀的夜空华美又神秘。阳光烈烈的白天，可亲又可畏。在天的低处祢造了大地，有花有草，有牲畜，有山有水，有鱼鸟。高天大地构成了这美丽世界为此我赞美祢。』

护理

『上帝啊，祢创造了宇宙，又定了自然律，叫星际大地及其上一切都各有位置，彼此支持辅助，大家和谐相处了亿万年。上帝啊，为祢创造了万有，又维持它完美的存留称颂祢。』

人

『父啊，当祢创造了万有，最后祢才创造了人。祢用言语创出万有，却细心的用手工创造了人。把人安置在大地，在伊甸园，享受祢美妙的创造。祢是何等爱人，爱我。父啊，我颂赞祢对人的优待宠爱。』

圣洁

『权能的上帝，祢是绝对圣洁的，在祢全无黑暗。祢是忌邪的，因此审判罪恶的世界。祢预备了地狱要永远除去罪恶。祢说祢是圣洁的，所以我们人要成为圣洁。但我们却像猪一般肮脏，祢却一再宽容我们，以致我们能存到今日。为祢圣洁的爱，父啊，我高举祢的圣名，教人敬畏祢。』

大能

『耶和華上帝，祢是自有永有的。祢用大能創造萬有，護理萬有。萬有是祢大能的明證。愿祢的大能多被世人欣賞并敬畏祢。』

信實

『審判的主，祢用洪水痛心的毀滅罪人之后，祢說祢從今以後不再用大水毀滅人了。祢又立了彩虹在天上作記號。至今雖人比洪水時代的人更可惡，祢守住祢的諾言，未曾再用大水滅世，如今這世界仍按着祢的意思存留。祢向亞伯拉罕應許祝福的約，好几千年以后，祢還守着這許諾，賜下獨生子耶穌作世人的救主，成了人最大的祝福。主，我感謝祢頌祢的信實，祢那說話算數的性情，教這世界仍有希望，還有明天。』

思考

1. 祈禱有那四大方面內容？
2. 讚美是什麼意思？
3. 我們讚美時有那二大方面內容？

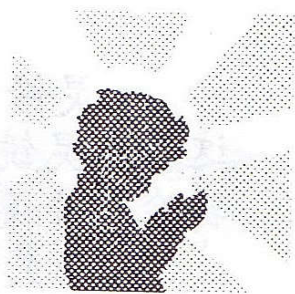
操练

1. 写一篇短小祷文赞美主耶稣的慈爱，在课堂上诵读分享。
2. 写一篇短小祷文赞美天父的创造，并在课堂上诵读分享。
3. 尝试在本周灵修时唱诗，明白且背诵一首。

背诵

赞美：诗 19:1 『诸天述说上帝的荣耀，穹苍传扬祂的手段。』

第八课 灵修中的认罪



认罪 (Confession) 是灵修中的祈祷行动 (ACTS) 之第二大内容。正确的认罪行动，带来生命的洁净，灵性因而茁壮。

意义

在圣经中最普遍的罪字是希腊字的 hamartia，意思是不中红心。这红心便是上帝，是偏离了上帝为我们人所定的意思，目标或标准。不中红心便失去了上帝为我们原先预备好了的东西，破坏了与上帝的相交。

要恢复与上帝和好的关系，我们需要认罪。因若心中充满罪，上帝不会听我们的祈祷 (诗 66:18)。认罪是承认我们在上帝完全的旨意上显得不完全。并承认祂对我们有不可抗拒的权柄，我们因罪而面对着祂的审判 (约 3:19)。

认罪有三个步骤，即 ABC：A 是承认 (Admission)，承认我们犯了罪；B 是破碎 (Brokenness)，同意上帝对我们的罪的态度，除去自我；C 是改变 (Change)，在懊悔中从罪恶回转到上帝那儿，听从祂生活。所以认罪不只在口头上对上帝认错，更是生活自罪恶中转向上帝，不再犯所承认的罪。

方法

名牧司布真曾说过，不灵修我们的心便杂草丛生。灵修则是在斩除杂草。这种斩草的工作，是由圣灵藉着上帝的话语光照出我们生命中的黑暗的角落，再经由认罪的工夫来取得洁净。

灵修的目的不在于取得多少圣经知识，乃要取出圣经这面属灵镜子，照出自己基督徒生命中的污点，透过认罪来斩除，并遵行在灵修中所明白了的真理。

在灵修静默中，上帝藉着我们所读的经文，灵修作品，诗歌并心中那微小的圣灵声音向我们说话，帮助我们除去生命中的过失。在不匆忙的灵修中，我们会听到祂清晰的声音，提醒我们在思想，言语或行为上的罪污。听到祂这种声音，我们便要马上认罪，决意改过。最好在灵修笔录上记下，以加深印象，加强抵抗罪恶的意志力。

正确的灵修不只是寻求明白圣经，同样重要的是作生命的反省，检讨自己在今日，昨天甚至久远的过去，在思想，言行，处事待人上的亏欠。在灵修时，要容许多一点这样作生命省思的静默时间，让圣灵光照我们。

思考

1. 罪的字义是什么？

2. 罪有那三种形态？

3. 我们怎样在灵修中认罪？

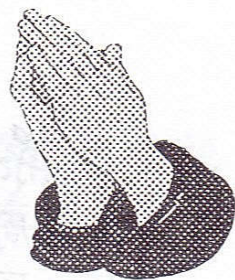
操练

1. 在本周的三日灵修时间使用 5-15 分钟时间反省自己与家人，同学，同事，弟兄姐妹的关系。一旦发现有亏欠，马上认罪。
2. 在本周的三日灵修时间 使用 5-15 分钟时间反省自己在学习，工作，事奉，办事上的表现。一旦发现有不忠心的地方，马上认罪，并立志改过。

背诵

认罪：诗 32: 5 『我向祢陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：我要向耶和华承认我的过犯，祢就赦免我的罪恶。』

第九课 灵修中的感恩



感恩 (Thanksgiving) 是灵修中的祷告行动的第三个内容。忘恩是人性的弱点。我们轻易忘记别人对我们行的十件好事，却对他的一句不太客气的话耿耿于怀。我们轻易忘却上帝的恩典，致使我们与上帝的关系疏远，灵性因而受亏损。

意义

感恩是记念上帝给与我们的好处，心中感激而喜悦过讨祂喜欢的生活。当我们感恩时，我们是在告诉世界上帝对我们的慈爱与祝福，也因此是在荣耀着上帝。(诗 50:23)

祈祷读经的灵修只是灵修生活的起点。那段时间之结束后的生活是灵修的持续与完成。灵修时的感恩祈祷是预备进入实质感恩的生活，过积极的一天生活，见证上帝的荣耀。

方法

灵修中的感恩，是以祈祷，也以颂赞，并之后的生活来表达。

我们感谢上帝是因赐给我们独特的生命，创造万有给我们享用，赐下耶稣拯救我们脱离罪恶和死亡(林后 9:15)，看顾保守我们平安，医治我们的疾病，赐给我们爱的家庭，属灵的家庭教会，受教育的机会，许多爱我们的朋友，应允我们的祈求，与我们同在直到永远。我们是为上帝在过去，现在和将来给我们的祝福感谢祂。

圣经要我们凡事谢恩(帖前 5:18)。在顺境中谢恩，在逆境中也要谢恩，因为『我受苦是与我有益，为要使我学习祢的律例。』(诗 119:71) 天父的儿女相信凡事都互

相效力，叫爱上帝的人得益处。(罗 8:28)在任何患难中，我们学习无怨言的生活，因知道没有上帝的许可，无任何事会临到我们身上。祂许可临到我们身上的事，必有祂美意，必然对我们好。

若这患难是我自己的罪带来的，我认罪求赦免，并接纳。若这患难非因我自己的罪，我便可坦然受苦，接受这试炼，依靠上帝过超脱的生活，仍然喜乐。这是我们与世人不同的地方，也是我们的见证。

我们要养成每次灵修都数算上帝在昨日向我们的施恩；并祂将要给我们的祝福而感谢祂。如此我们一天的生活便会是兴奋而有力量的。

思考

1. 何谓感恩？

2. 我们当为什么事向上帝感恩？

3. 在灵修中我们可如何感恩？

操练

1. 在本周灵修中记下前一天上帝对你的祝福，并你无法感恩的事项，并学习为这一切献上感恩。
2. 记忆一项令你不开心的事，并尝试找出该事对你的积极意义并为此感恩。

背诵

感恩：申 8：10 『你吃得饱足，就要称颂耶和华你的上帝，因祂将那美地赐给你了。』

方法

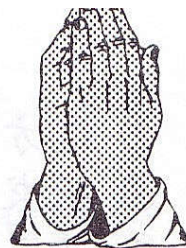
灵修时的感恩，是以祈祷，也以颂赞，并之后的生活来表达。

我们感谢上帝是因祂赐给我们救命的生命，祂使万物为我们享用。祂下耶利巴拉我们脱离异邦，祂在旷野中养育我们，祂领我们平安，祂治我们的疾病，祂赐给我们爱，祂赐给我们家庭教会，祂教育的机会，许多爱我们的朋友，祂允我们的祈求，与我们同在直到永远。我们是为上帝在过去，现在和将来给我们的祝福感谢祂。

圣经要我们凡事感谢（帖前 5：18）。在顺境中感恩，在逆境中也要感恩，因为祂是良善的，祂是有益的，祂是祂的律例。（诗 119：71）天父的儿女相信凡事都要

第十课

灵修中的祈求



祈求 (Supplication) 是灵修中的祈祷行动之第四方面内容。在这段祷告时间，我们把所关心的人，与事的需要向上帝呈告。

意义

祈求是认明并接纳上帝的旨意在我们所关心的事与人身上，并呼求上帝成就。当上帝应允祈求时，也便是祝福之临到，所以祈求是为人为己求福。

祈求的祈祷可以推动上帝的手，不是操纵，而是祂选择以应允祈祷来在世上推动教会的工作，并成就祂的美意在地上如同在天上。作为祭司，替人办理属上帝的事，我们求祂在地上的人中间工作。

慕安得烈说：『我们要以祈求的祷告与上帝一起创造历史。』因此，以祈祷与读经为主的灵修时间，祈求是很自然的一部份。只要安排足够的时间，灵修时可作很崇高的祈祷事奉。

方法

祈求的内容主要有两方面：为自己求及为他人代求。兹列举三种促进持续祈求的方法。

1. 灵程笔录中的「代祷事项」

开始日期	祷告事项	次数	应允日期

- ① 这方式具鼓励性，因可检视应允日期。
- ② 祈求次数可写日期或画正字来计算。
- ③ 若嫌笔录中之有关篇幅不够，可自买一本簿子作同样记录。若采用较精致的簿子如 Diary 会鼓励你多祈祷。
- ④ 定时（如每周一次）检视祷告事项，发现主已应允时，找机会作见证，益人又荣神。

2. 列出祈祷事项清单

把自己所关心的人或事写在一张卡纸上，夹在灵修用的圣经或灵程笔录中，灵修时照清单事项祷告。当发现有某人或事已蒙上帝赐福，应允时，可删之，并随时可添增清单上的事项。藉此清单，你可轻易祷告半个或一个小时。

自制祈祷卡范例

家人	教会	朋友	都市
1. 未信	1. 会友领袖	1. 莫明明	1. 市议会主席
2. 冷淡	2. 小组事工	2. 蔡清清	2. 摩门教入侵
3. 叛逆	3.	3.	3.

国家	世界	自己
1. 首相	1. 气象变化	1. 灵修生活
2. 贪污现象	2. 中国总理	2. 得胜罪恶
3.	3.	3. 生活见证

3. 现成的祷告资料

- ① Operation World 由 Patrick Johnstone 所编制。提供全球四百多个国家，地区的政治，地理，经济，宗教资料促进具体的代祷。

- ② 同得万民……为 10/40 窗的一百个门户城市祷告。作者：Peter Wagner, Stephen Peters & Mark Wilson。
- ③ 成为代祷的勇士（祷告卡）……由台湾基督环球传道会出版，为中国，福音机构及世界各国等提供了清楚的代祷事项。
- ④ 你也可改变世界……介绍世界主要未得之民的资料。

思考

1. 祈求的内容主要有那两方面？

2. 请列举其他促进祈求祷告的方法。

操练

- 1. 阅读今日报纸并随心中的感动为当日的新闻（人或事）祈求。
- 2. 阅读太 4：1-11，与主耶稣交谈，表示你欣赏祂得胜试探的表现，也求祂帮助自己能善用圣经胜过试探。

背诵

祈求：提前 2：1-2 『我劝你第一要为万人恳求，祷告，代求，祝谢。为君王和一切在位的也该如此。使我们可以敬虔端正，平安无事的度日。』

第十一课 灵修的高峰



在第一课给灵修作了粗略的说明。为了鼓励学员贯彻灵修的功课，本课要进一步说明灵修的意义。

目的

灵修的目的是多层面的。

灵修是与上帝相交的生活。我们藉着读经与默想来聆听祂的声音。在祈祷中我们向祂说话。

在这样交往的过程中，上帝的思想逐步取代了我们自己的思想。

有了圣洁的思想，我们全人便受到正当的掌管，那罪性的情欲便无法控制我们的情感，思想及行为。

因为思想圣洁，我们的灵便活跃起来。这活跃刚强了灵，加给我们得胜罪恶的力量，与我们的圣洁思想合而为一掌管我们全人。

因为灵里刚强，我们便能顺着圣灵行事，就不放纵情欲了(加 5:16)。也因此我们便有智慧，力量过良好的基督徒的生活。这是灵修的一大目的。与主交往，得智慧，力量也都是灵修的目的。

高峰

但灵修的最终目的是因灵修带来的圣化的思想，活跃的灵，我们可以因此活出上帝的话，祂的道，也便是活出基督的样式。这就像基督的灵修带来祂的生活样式，我们也因良好的灵修生活祂也帮助我们活出祂的样式一样。活出基督的样式便是爱祂的高峰，也是灵修的高峰。(约 15:9-10)

活出基督样式的生命，对上帝的作为是敏感的，对周围环境所发生的事，我们很容易看到祂的手在那儿工作。这样的生命在一日廿四小时中与上帝都维持相交。

有基督样式的生命，在一日廿四小时中不断地与上帝相交，就如耶稣与天父永不分离一样（除了在十架为罪人死那一刹那）。换句话说我们的灵修到了高峰是一日廿四小时与天父相交。

因此我们的灵修要走出书房式那段读经祷告时间（狭义灵修），进到生活每一层面（广义灵修）。这样的灵修才是完成了的灵修。

修读这课程是我们灵修生活的起点。要走的路是漫长的，让我们彼此勉励，努力不懈地向那标杆直跑。

思考

1. 何谓狭义与广义的灵修？

2. 灵修有那些目的？

3. 灵修的高峰是什么？

操练

1. 在本周尝试完全抗拒你认为不合圣经的思想，言语与行为，学习完全顺从圣灵。
2. 学习从周遭发生的事（一，二件）看到上帝的手（作为）及尝试聆听祂的声音。

例：事件

九七年中开始的亚洲金融风暴。

上帝的手

我们看到这是上帝许可的事，祂藉而施行审判商场政界上的罪恶。同时祂也藉此鞭策人归向祂。

对我们的信息

- ① 我在过去靠财物多过靠上帝，行事少过问祂。我要悔改。此后，凡事在祷告中问过祂。
- ② 在这场风暴中，生活简朴的人没有烦恼。所以我要简朴生活。这是上帝的心意。
- ③ 财物也有没有用的时候。请看，多少人要卖车，卖房子解困，却没有人要。最重要的是有上帝。祂可在旷野开道路，在沙漠开江河。

背诵

高峰：加 2:20 『我已经与基督同钉十字架，现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活，祂是爱我，为我舍己。』

第十二课 灵修走过的路



由第一课操练到现在，恐怕学员们会感到有点眼花缭乱了。为了帮助大家消化这课程的信息，本课带领大家温习过去三个月所学习的功课。本课把全部内容连贯在一起，方便吸收并操练。同时，也期望能帮助你巩固所学习到的功课，并得到新的看见。

本课程内容概览

	课文	内容重点	操练内容	背诵
1	灵修是什么？	与主交往并活出基督样式	在家中学效基督爱的生活	雅 4 : 8
2	不灵修的危机	不灵修使人无力，不敬虔	说服自己不能不灵修	约壹 2 : 15
3	灵修前的准备	时，地，姿势并工具	早起及笔录	诗 5 : 3
4	怎样灵修？	程序并灵修默想法 S.P.E.C.-G.	灵程笔录	可 1 : 35
5	灵修中的默想	三种圣经体裁默想法	三种经文体裁默想法	诗 19 : 14
6	灵修中的聆听	等候祂的指引并学习多方聆听	默观及读祷法	诗 19 : 2-4
7	灵修中的赞美 A	赞美祂的性情与作为	写赞美祷文	诗 19 : 1
8	灵修中的认罪 C	静默，光照与悔改	个人生活反省	诗 32 : 5
9	灵修中的感恩 T	感激祂的祝福而讨祂欢喜的生活	感谢上帝的祝福	申 8 : 10
10	灵修中的祈求 S	为己祈求，为他人代求	时事回应，与经文共祷	提前 2 : 1-2
11	灵修的高峰	爱祂，活着就是基督	生活中与天父相交	加 2 : 20
12	灵修走过的路	「灵修操练」课程内容温习	学习交替 (alternate) 灵修法	腓 3 : 13-14

课程内容解说

1. 在第一课交待了灵修的意义。此理解使学员在操练灵修上有个开始。
2. 第二课使学员没有不灵修的藉口，进而催逼他去学习灵修。
3. 第三课为灵修生活作了必要的装备。
4. 第四课清楚教导学员灵修的步骤与方法。先学习此方法，再尝试（附录一）作交替。
5. 第五课帮助学员认识圣经三个主要体裁并可以有所区别的灵修法。
6. 第六课介绍灵修中常受疏略的必要的聆听上帝的工夫。
7. 第七课到第十课实际地教导灵修中的祈祷行动 A.C.T.S.（敬拜，认罪，感恩及祈求）
8. 第十一课以活出基督来爱祂，来点出灵修的终极目标。
9. 附录一 谨介绍另一些灵修程序，作为本课程所介绍的灵修法另一些选择或交替。
10. 附录二 为一些灵修时可用的诗选。
11. 本课程所学习的属灵操练包括：在家中活出爱（1），灵修笔记（4），灵修式查经（可参阅「人人乐研经一书」）（5），默观（6），读祷法（6），赞美及写祷文（7），认罪及省思（8），感恩（9），阅报回应（10），与经文共祷（Pray through the Bible）（10）及聆听（6, 11）。亚拉伯数字指课数。

学员们，你「灵修操练」的课程就要上完了，但可能你在灵修与属灵操练上才有了起步。现在正是你积极操练的时候。这是你一生的功课，是你基督徒生活不可分割的一部份。

让我们与保罗互勉：『弟兄们，我不是以为自己已经得着了。我只有一件事，就是忘记背后努力面前的，向着标杆直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。』（腓 3：13-14）

思考

1. 灵修失败往往是因预备不足。这些预备工夫包括那些？
2. 何谓属灵操练？与灵修又有什么关系？
3. 『默观』，『读祷』及『与经文共祷』各是什么？

操练

在本周内尝试使用〈附录一〉的灵修法并作记录。可与第四课建议的灵修法交替使用，使你的灵修生活多姿彩。

背诵

前路：腓 3：13-14 『弟兄们，我不是以为自己已经得着了。我只有一件事，就是忘记背后努力面前的，向着标杆直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。』

附录一：交替的灵修法

第一方案

- 。 在上帝面前肃静片刻 (诗 46 : 10)
- 。 祈求主鉴察我的心，引领这段时间 (诗 119 : 18, 139 : 23 - 24)
- 。 读一段经文：缓缓地读几遍，至少一次开声诵读。默想。背诵一节经文。
- 。 写下上帝对我的提示。
- 。 花时间赞美上帝的性情。
- 。 告诉上帝：我罪的挣扎，求祂赦免并赐力量弃绝这罪。问祂我当作什么。
- 。 为清单上的事项代祷。
- 。 把我自己和这一天生活交托给主。

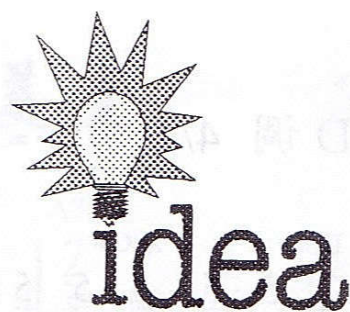
第二方案

- 。 简短地为我的灵修祷告，求上帝光照和指引。告诉祂我的目标是与祂相会与更认识祂。
- 。 用王上 29 : 11 - 12 作为基础来赞美上帝。
- 。 读一些经文，并选一节心爱的经文。
- 。 从心爱经文所领受的心思作为祷告清单上的事项祷告的起点。
- 。 把这一天奉献给主，并为这一天生活作详尽的祷告。
- 。 以感恩祈祷作结束。

第三方案

- 。 读诗 143 : 8 - 10 作为祷告。
- 。 温习几节我已背诵的经文。
- 。 为上帝的祝福感谢祂。(逐项提出)
- 。 读经并以祷告的心思默想，写下灵思点滴。
- 。 用主祷文 (太 6 : 9 - 13) 作为自己及他人祈求的内容骨干。

(取自 How To Have A Quiet Time 一书)



第四方案

导航会的七分钟灵修法

1. 使用头卅秒钟预备您的心。

为一夜好眠及新的一天感谢主。“主啊，洁净我的心，透过圣经向我说话。开启我的心，充满我。使我的心思敏锐，我的灵活跃。主啊，这时刻用祢的临在环绕我。阿们。”

2. 读经四分钟。

你最大的需要是聆听到上帝。容许祂的话点燃你的心，与圣经的作者，上帝相遇！

以马可福音书作你起始的灵修经文。一节一节，一章一章，连续但缓慢的读。纯粹为阅读的乐趣与聆听上帝而读经。长短凭你当时的感动而定。读完马可可读约翰福音，乃至全本新约。

3. 藉祷告向上帝说话两分钟半。

在这两分半钟中与上帝团契，包括四方面内容：敬拜，认罪，感恩并祈求。

简而言之，七分钟灵修法的灵修程序如下：

1/2" 祷告求指引（诗 143：8）

4" 读经（诗 119：18）

2 1/2" 祈祷

敬拜（代上 29：11）

认罪（约壹 1：9）

感恩（弗 5：20）

祈求（太 7：7）

灵修诗选

D 调 4/4 ♩ = 80

赞美之泉

1

D A/C# Bm D/A G D/F# Em A7
 3 5 5 5 5 5 | 3 3 2 1. 5 | 6 6 6 5. 5 | 3 4 3 2 - |
 从天父而来的 | 爱和恩典, 把 | 我们冰冷的 | 心溶解,

D A/C# Bm D/A G A7 D A7
 3 5 5 5 5 5 | 6 5 3 3. 5 | 6 6 1 3 2 1 | 1 - - 1 2 |
 让我们献出每 | 个音符, 把 | 它化为赞美之 | 泉。让我

D F#m G D
 3 3 5 5 - | 5. 6 3. 3 | 2 1 1 1 2 | 3 - 3. 3 |
 们张开口, | 举起手, 向 | 永生之主称 | 谢, 使

G A7 F#m Bm Em A7 D
 6 6 6 7. 6 | 5 7 1. 3 | 2. 3 2. 1 | 1 - - - ||
 赞美之泉流 | 入, 每 | 个人的心 | 间。

C 调 4/4

你们都当赞美耶和华

2

※ C Am F Dm G7
 3 5 5 3 5 5 6 | 3. 2 1. 2 3 | 6 1 1 6 1 1 2 | 3 3 2 - |
 你们都当赞美耶 | 和 华, | 你们都当赞 美 | 他圣名,

C Am F G C Fine
 3 5 5 3 5 5 6 | 1 6 1 6 5 | 6 1 1 6 1 1 2 | 3 2 1 - ||
 你们都当赞 美 | 耶 和 华, 哦 | 你们都当赞 美 | 他圣名

Am Em F Dm G
 1 6 6 7 1 - | 7 6 5 6 7 - | 6 5 4 2 6 | 5 - - - |
 我要赞美他, | 永远歌颂他, | 因他慈爱长 | 存;

Am Em F D7 G7 D.C. al Fine
 1 6 6 7 1 - | 7 6 5 6 7. 7 | 1. 1 1 6 3 | 2 - - - |
 我要服事他。 | 永远称颂他, 直 | 到见主的圣 | 面。

F调 4/4

哈利路亚！来赞美主

3

Dm Gm Dm A7
 6̣ 7̣ 1̣ 6̣ | 2̣ 2̣ 3̣ 2̣ - | 6̣ 7̣ 1̣ 6̣ | 7̣ 7̣ 1̣ 7̣ - |
 哈 利 路 亚！ 来 赞 美 主。 哈 利 路 亚！ 来 赞 美 主。

Dm Gm Dm A7 Dm
 6̣ 7̣ 1̣ 6̣ | 2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 3̣ 2̣ | 1̣ 1̣ 7̣ 6̣ 7̣ 7̣ 6̣ #5̣ | 6̣ - -
 哈 利 路 亚！ 来 赞 美 主。 哈 利 路 亚！ 赞 美 耶 稣 我 的 主。

Gm Dm Gm Dm
 * 6̣ | 4̣ 4̣ 3̣ 2̣ 4̣ | 3̣. #2̣ 3̣ - | 2̣ 2̣ 1̣ 7̣ 2̣ | 1̣ 2̣ 3̣
 我 向 我 的 主 高 举 双 手， 向 我 的 主 屈 膝 敬 拜

Gm Dm Gm A7 Dm
 6̣ | 4̣ 4̣ 3̣ 2̣ 4̣ | 3̣. #2̣ 3̣ - | 2̣ 2̣ 1̣ 7̣ 1̣ | 6̣ - - - ||
 我 向 我 的 主 高 举 双 手， 向 我 的 主 敬 拜。

F调 4/4

我要单单仰望你

4

F C Gm C7 F
 1̣ 2̣ | 3̣ 3̣ 3̣ 3̣ 3̣. 3̣ | 3̣ 2̣ 2̣ - 2̣ 2̣ | 2̣. 2̣ 2̣ 3̣ 4̣ | 3̣ - -
 我 要 单 单 仰 望 你 主 耶 稣， 因 为 你 是 我 的 帮 助。

F Bb Gm C7 F
 1̣ 2̣ | 3̣ 3̣ 3̣ 3̣ 3̣. 5̣ | 5̣ 4̣ 4̣ - 2̣ 3̣ | 4̣. 4̣ 3̣ 2̣ | 1̣ - - - |
 我 要 单 单 仰 望 你 主 耶 稣， 因 为 你 是 我 依 靠。

Gm C F Gm C
 * 1̣ 1̣ | 3̣ 2̣ 2̣ - 7̣ 7̣ | 2̣ 1̣ 1̣ - 1̣ 2̣ | 3̣. 3̣ 3̣ 4̣ 3̣ | 2̣ - -
 我 要 仰 望 仰 望 耶 稣， 我 要 仰 望 你 的 荣 美。

Bb F C7 F
 2̣ 3̣ | 4̣ 4̣ - 5̣ 4̣ | 3̣ 3̣ - 1̣ 2̣ | 3̣ 5̣ 4̣ 2̣ | 1̣ - - ||
 我 要 仰 望 仰 望 耶 稣， 仰 望 耶 稣 的 荣 美。

F调 4/4

我歌，我主

5

$\overset{3}{5} \overset{6}{6}$ | $\overset{F}{1} - - 3 \overset{3}{5}$ | $\overset{Dm}{3} - - 6 \overset{3}{3}$ | $\overset{Gm}{2} - - 3 \overset{3}{1}$ | $\overset{C}{2} - -$
 主 耶 | 稣， 主 耶 | 稣， 用 我 | 口 敬 拜 | 你，

$\overset{3}{5} \overset{6}{6}$ | $\overset{F}{1} - - 3 \overset{3}{5}$ | $\overset{Dm}{6} - - 5 \overset{3}{3}$ | $\overset{Gm}{2.} \overset{1}{1} 2 \overset{3}{2} \overset{1}{1} \overset{2}{2}$ | $\overset{F}{1} - -$
 哦 我 | 主， 当 敬 | 拜， 你 向 | 我 施 展 奇 妙 慈 | 爱。

$* \overset{3}{3} \overset{5}{5}$ | $\overset{Am}{5} - - 6 \overset{3}{1}$ | $\overset{Dm}{6} - - 5 \overset{3}{3}$ | $\overset{Gm}{2} - - 3 \overset{3}{1}$ | $\overset{C}{2} - -$
 因 你 | 爱 救 赎 | 我， 脱 罪 | 恶 入 光 | 明。

$\overset{3}{5} \overset{6}{6}$ | $\overset{F}{1} - - 3 \overset{3}{5}$ | $\overset{Dm}{3} - - 6 \overset{3}{3}$ | $\overset{Gm}{2.} \overset{1}{1} 2 \overset{3}{3} \overset{2}{2}$ | $\overset{F}{1} - -$ ||
 主 耶 | 稣， 主 耶 | 稣， 用 心 | 灵 诚 实 敬 拜 | 你。

C调 4/4

天父我们爱祢

6

$\overset{C}{3} - 3 \overset{3}{3} \overset{3}{3}$ | $\overset{F}{4} - 4 3$ | $\overset{G7}{2.} \overset{2}{2} 1 2$ | $\overset{C}{3} - 3 -$ |
 天 父 我 们 | 爱 祢， 我 | 们 敬 拜 尊 | 崇 祢，

$\overset{C}{5.} \overset{5}{5} 5 5$ | $\overset{F}{6.} \overset{6}{6} 5 4$ | $\overset{G}{5} - - -$ | $\overset{G7}{5} - - -$ |
 在 全 地 上 | 荣 耀 祢 的 | 名，

$\overset{C}{5.} \overset{5}{5} 5 5$ | $\overset{F}{6} - - -$ | $\overset{E7}{7.} \overset{7}{7} 6 7$ | $\overset{Am}{1} - - -$ |
 荣 耀 祢 的 | 名， | 荣 耀 祢 的 | 名，

$\overset{F}{1} \overset{1}{1} 7 \overset{1}{1}$ | $\overset{G7}{2.} \overset{2}{2} 1 7$ | $\overset{C}{1} - - -$ | $\overset{C}{1} - - -$ ||
 在 全 地 上 | 荣 耀 祢 的 | 名。

(耶稣 我们爱祢， 圣灵 我们爱祢)

C调 4/4

愿祢崇高

7

$\overset{C}{1\ 2} \mid \overset{C}{3\ 3\ 3\ 3} \overset{Em}{2\ 3\ 2} \mid 1 - - \overset{Em}{3\ 4} \mid \overset{Am}{5\ 5\ 5\ 5} \overset{G7}{1\ 6} \mid 5 - 0$
 我要 | 在万民中 称谢 | 祢, 我要 | 在列邦中歌颂 | 祢,

$\overset{Dm}{5\ 5} \mid \overset{Dm}{6\ 4} \overset{C}{2\ 6} \mid \overset{C}{5\ 3\ 2} \overset{Am}{1\ 2\ 3} \mid \overset{Dm}{4\ 3\ 2} \overset{G7}{1\ 2} \mid \overset{C}{3 - 0}$
 祢的 | 慈 爱 高 | 及 诸 天, 祢的 | 信 实 上 达 穹 | 苍。

$\overset{Dm}{5\ 5} \mid \overset{Dm}{6\ 4} \overset{C}{2\ 6} \mid \overset{C}{5\ 3\ 2} \overset{Am}{1\ 2\ 3} \mid \overset{Dm}{4\ 3\ 2} \overset{G7}{1\ 7} \mid \overset{C}{1 - 0}$
 祢的 | 慈 爱 高 | 及 诸 天, 祢的 | 信 实 上 达 穹 | 苍。

$\overset{F}{5\ 5} \mid \overset{F}{6\ 1} \overset{G7}{7\ 6} \mid \overset{C}{5\ 3\ 2} \overset{Am}{1\ 2\ 3} \mid \overset{Dm7}{4\ 4\ 1} \overset{G7}{7\ 6} \mid \overset{C}{5 - 0}$
 哈利 | 路 亚, 哈 | 利 路 亚, 祢的 | 慈 爱 高 及 诸 | 天,

$\overset{F}{5\ 5} \mid \overset{F}{6\ 1} \overset{G7}{7\ 6} \mid \overset{C}{5\ 3\ 2} \overset{Am}{1\ 2\ 3} \mid \overset{Dm7}{4\ 4\ 3} \overset{G7}{1\ 2} \mid \overset{C}{1 - 0} \parallel$
 哈利 | 路 亚, 哈 | 利 路 亚, 祢的 | 慈 爱 高 及 诸 | 天。

C调 4/4

温柔的圣灵

8

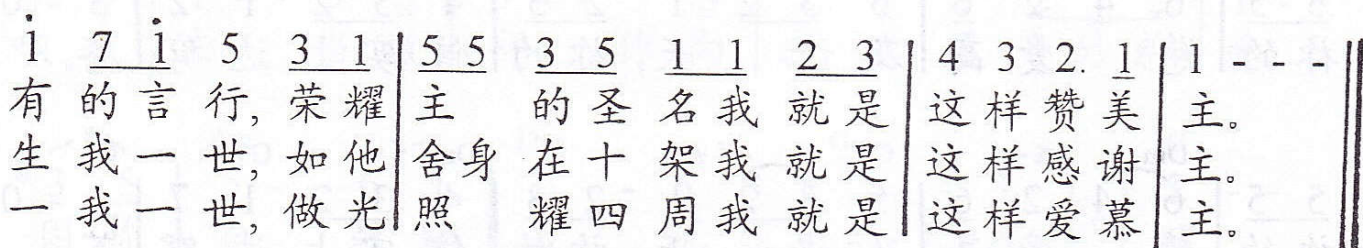
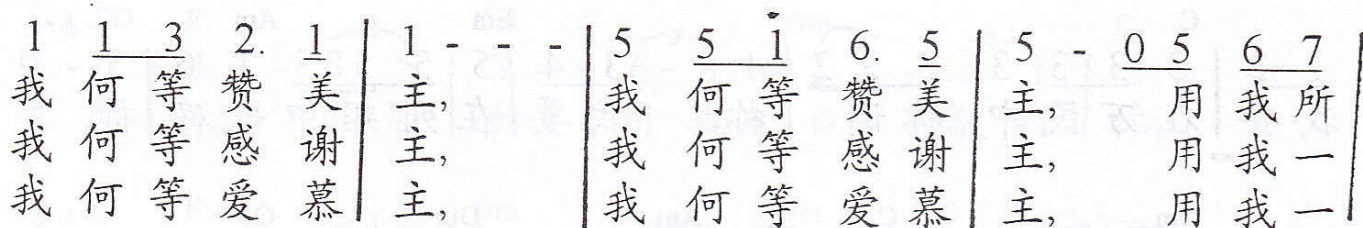
$\overset{C}{3\ 3} - \overset{C}{3\ 4\ 5} \mid \overset{Dm}{5\ 4} - - \mid \overset{G}{2\ 2} - \overset{G}{2\ 5\ 4} \mid \overset{Fdim}{4\ 3} - - \mid$
 圣 灵! 温 柔 的 | 圣 灵。 | 圣 灵! 温 柔 的 | 圣 灵。 |

$\overset{C}{3\ 3} - \overset{C7}{3\ 4\ 5} \mid \overset{F}{6\ 1} - \overset{F\#dim}{5\ 1\ 6} \mid \overset{C/G}{5\ 5\ 4\ 3} \overset{Dm7/G}{4\ 4\ 3\ 2} \mid \overset{C}{1 - - -} \parallel$
 圣 灵! 温 柔 的 | 圣 灵。 时 刻 安 慰, 满 足 我 心, 与 我 同 | 在。

D调 4/4

我何等赞美主

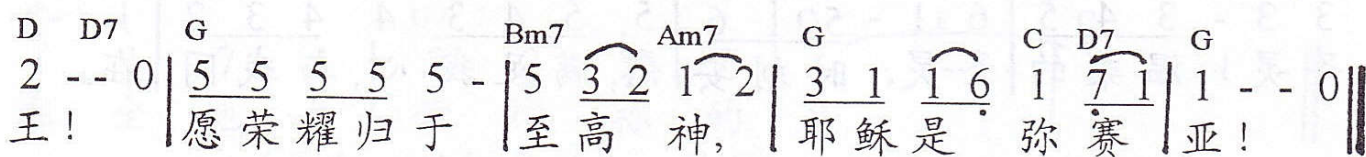
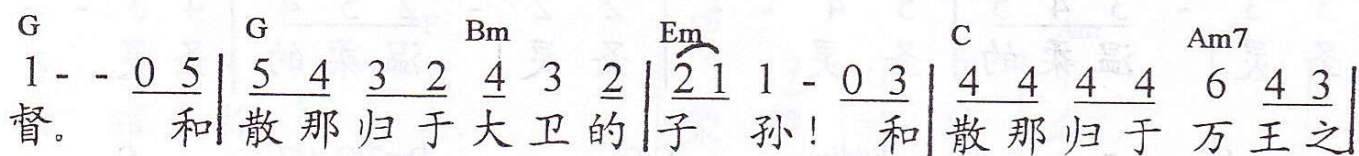
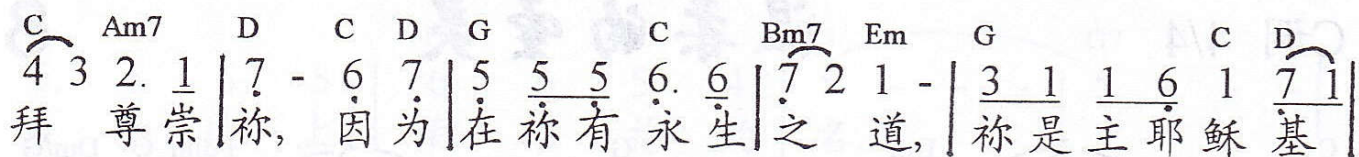
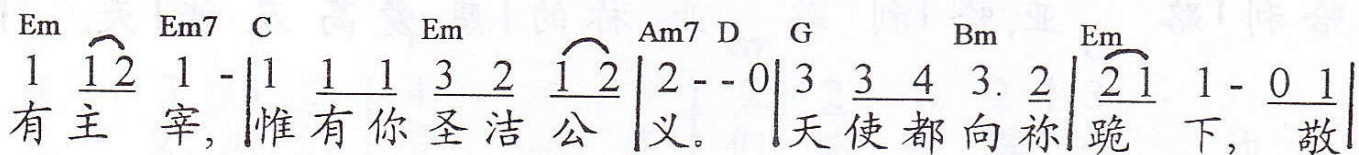
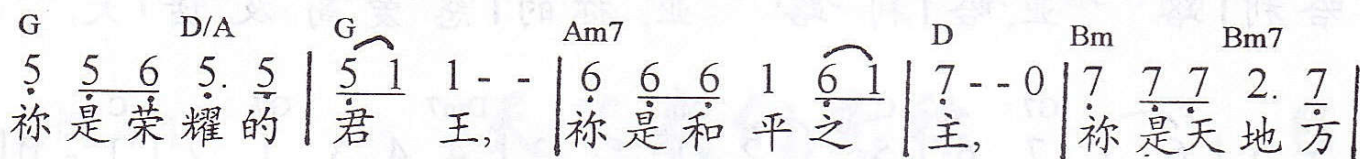
9



G调 4/4

祢是荣耀君王

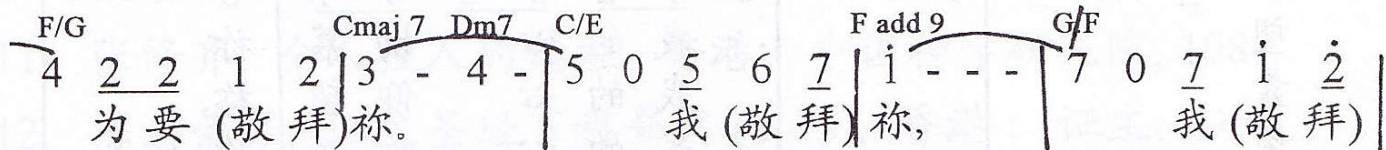
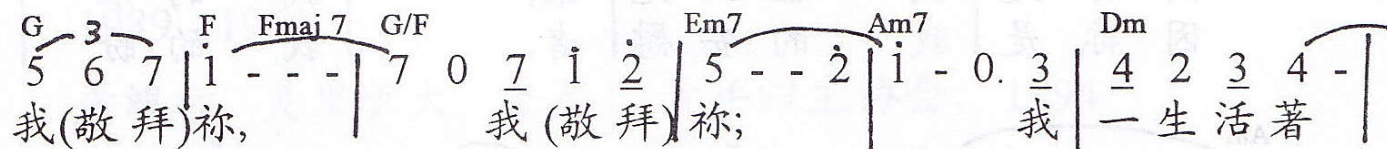
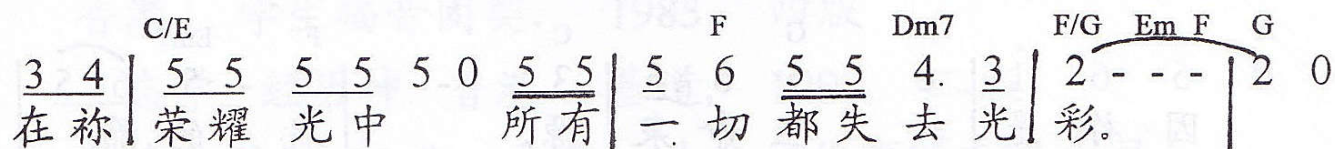
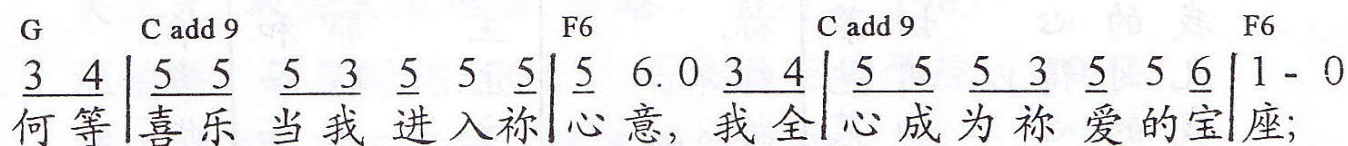
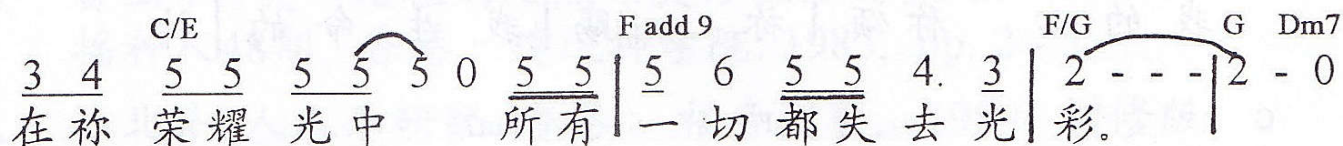
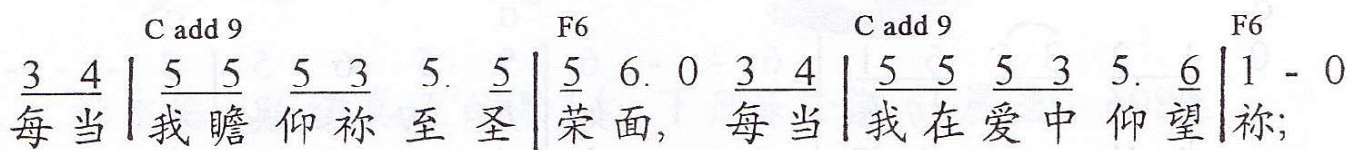
10



C调 4/4

每当我瞻仰祢

11



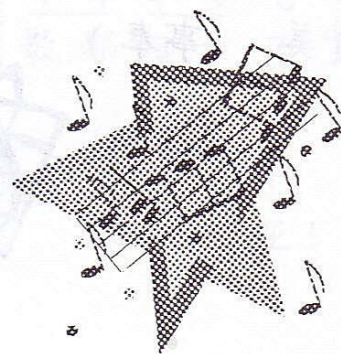
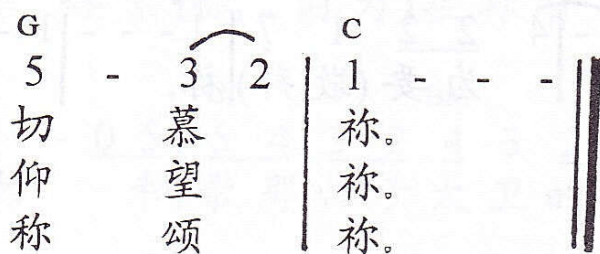
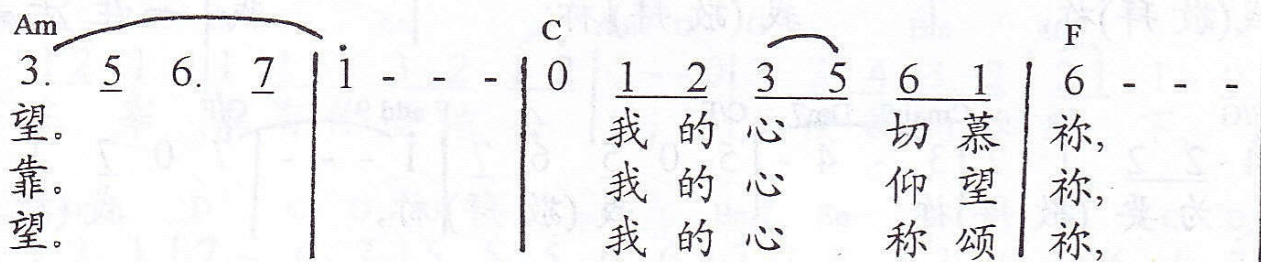
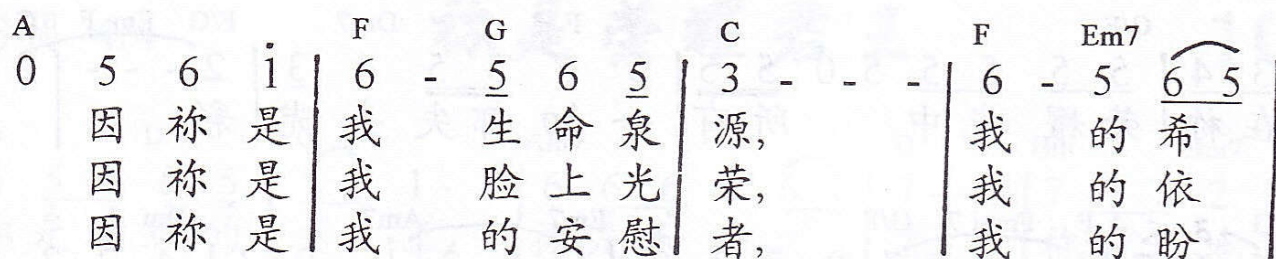
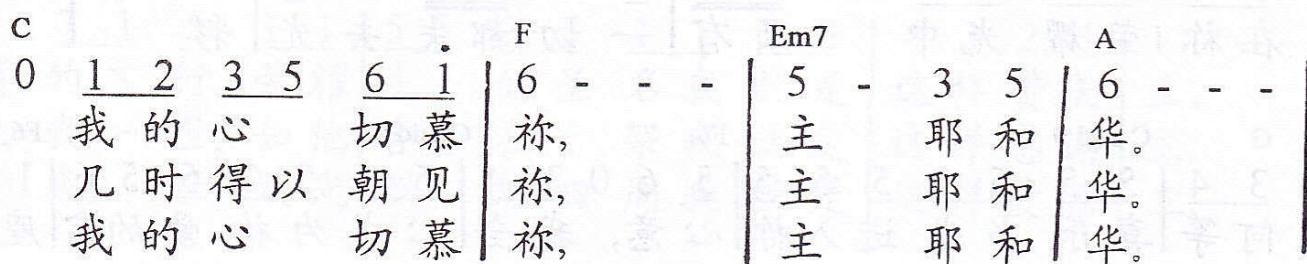
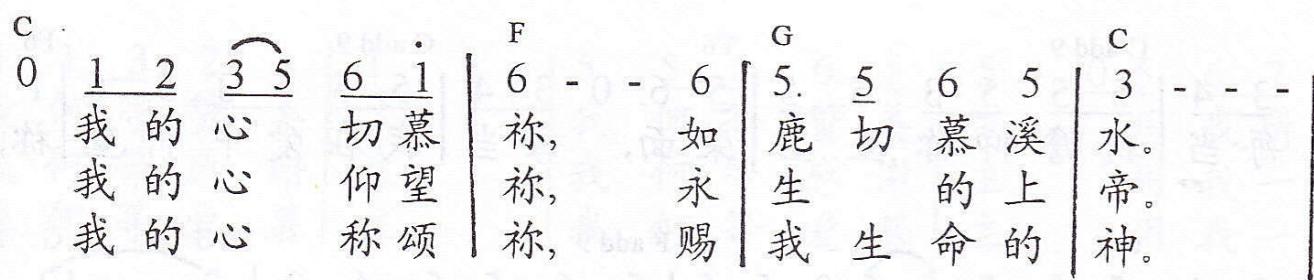
(赞美, 事奉)



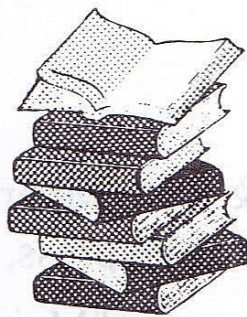
C调 4/4

我的心切慕祢

12



参考书刊



1. 杜永嘉. 圣经真理百课 (上, 下册). 香港: 晨星, 1980
2. 曾立华. 灵命培植的起点---灵修生活的操练. 播种人48期. 香港: 建道神学院. 1983, pp. 2 - 5
3. 钱北斗. 人人乐研经. 香港: 福音团契, 1989 增修版
4. 吴主光. 教会素质增长. 香港: 种籽, 1981
5. 温俊卿. 属灵操练. K.L.: 马来西亚神学院, 1997
6. 傅士德著. 周天和译. 属灵操练礼赞. 香港: 学生福音团契, 1983, 四版
7. 王志学. 经历神. 香港: 基道, 1993, 二版
8. 灵修系列 1 - 33 期. 香港: 生命文化事业有限公司, 1989 - 1991
9. 李鸿标. 灵里长大. 香港: 青年归主协会, 1994
10. 张修齐. 趣味小组查经. 香港: 中国神学研究院, 1984
11. 张修齐. 全人投入的读经. 香港: 中国神学研究院, 1989
12. 陈惠荣等. 证主圣经百科全书 (1 - 3), 香港: 证主. 1995
13. 殷保罗著. 姚锦堃译. 慕迪神学手册. 香港: 证主, 1991
14. 巴刻著. 林来慰译. 认识神. 香港: 证主, 1980
15. 巴刻等著. 当代信仰实践手册. 台北: 校园, 1991
16. Richard Warren 著. 周健文译. 得力研经法. 香港: 浸信会, 1983
17. Walter Kaiser. 圣经中的默想. 校园 12/1991, pp. 5 - 27
18. Richard Foster. Devotional Classics. London: Hodder & Stoughton, 1993.

19. Warren & Ruth Myers. How To Have A Quiet Time?
Colorado : Navpress, 1989
20. David George. "Maintaining a Healthy Devotional Life."
Church Administration. July 1995, pp. 20 - 22
21. Gary C. Wharton. The New Compact Topical Bible.
Grand Rapids : Zondervan, 1977
22. Ken Anderson. The Contemporary Concordance of Bible
Topics. Winona Lake : Victor Books, 1988
23. Everett F. Harrison. Bakers Dictionary of Theology.
Grand Rapids : Bakers, 1991
24. J. D. Douglas. New Bible Dictionary. Leceiter : IVP, 1993

讲道卡带

1. 温伟耀。作个八十年代的属灵人。(1-3集)
2. 吴振智。属灵生命的本质。香港：青年归主协会, 1993。
3. 吴振智。属灵生命的复苏与复兴。香港：青年归主协会, 1993。
4. 吴振智。追寻耶稣的属灵权柄。香港：青年归主协会, 1993。
5. 陈如炳。追随耶稣的属灵操练。香港：青年归主协会, 1993。
6. 陈如炳。追求耶稣的属灵品格。香港：青年归主协会, 1993。
7. 陈如炳。追踪耶稣属灵足迹。香港：青年归主协会, 1993。

灵修操练思考题答案范例

第一课 灵修是什么？

1. 灵修是基督徒与上帝交联的生活。——灵修操练与神交联。在灵修时神在说话。
2. 灵修的目的就是能活出基督的样式。——灵修得到圣经知识，也不只是头脑的满足。

第二课 灵修的危险

1. 若我不灵修，我的生命会沉沦于罪恶。——生命会无力感、迷失、自爱、沮丧、和坏习惯、跌倒等。生命变得很苦。——灵修是福音。
2. 我们不可一味地说，作灵修可有神恩。灵修乃是顺服圣灵。因此也要天天读经，默想经文。灵修要舍己。

第三课 灵修的时间

1. 清晨以外的时间太多了。——灵修操练要固定，不易改变。也可利用忙碌的时间作灵修的时间。
2. 若让灵修时间成为固定时间。——灵修的时间。
3. 灵修靠自己定时间。——灵修的时间。
4. 按灵修记号示范。

可参照相同符号。

答案

- ①  重要事件、时间、地点、人物。
- ②  突出的句子。
- ③  所定的主题、经文、重复、对比、总结。
- ④  杂项。
- ⑤  重要事件的叙述。——灵修经文的意义。
- ⑥  灵修经文的意义。
- ⑦  灵修经文的意义。
- ⑧  灵修经文的意义。
- ⑨  灵修经文的意义。
- ⑩  灵修经文的意义。

灵修操练思考题答案范例

第一课 灵修是什么？

1. 灵修是基督徒与上帝交往的生活。我们以祷告与祂交谈。在读经时听祂说话。
2. 我灵修的目的是能活出基督的样式，不只要得到圣经知识，也不是要求甜蜜的感觉。

第二课 不灵修的危机

1. 若我不灵修，我的生命会有以下危机：不敬不虔，无力感，迷失，贪爱世界，私欲怀胎，跌倒等。生活变得很苦，羞辱主圣名。
2. 我们不可一日吃饭，停止多日不吃。灵修乃是吸收灵粮，因此也当天天进行，日积月累，灵命便会健壮了。

第三课 灵修前的准备

1. 清晨以外的时间杂念多，事务多，可能疲倦，不易默想。也可能因忙碌而剥夺了灵修的时间。
2. ① 勿让灵修时间成为阅读经文，背景，资料的时间。
② 先读经自己思考后，才参考注解以丰富思想心得。
3. 读经作记号示范。

可采用的简单符号：

①		重要字眼，词语，人物，地点等。
②		突出的句子。
③		相关的字眼，词语（如重复，对比，进展等）。
④		分段
⑤		重要字眼的解释，与一些句子的连系。
⑥		不明白/有疑问---容后分析
⑦		留意---容后分析（主句，连接词，有应用的字眼等）。
⑧		灵光一闪---一些即时的「体会」。

读经作记号示范

馬太福音 第四章

二 鬼的「我與神」
 三 奉別思萬國
 四 於一魔萬國
 五 是為都榮又鬼
 六 離上給耶他
 七 耶穌了耶
 八 有天使來同候
 九 單神抵但拜
 十 萬的
 十一 上你
 十二 石頭
 十三 為主
 十四 要
 十五 若
 十六 是
 十七 他
 十八 靠
 十九 單
 二十 成
 二十一 前
 二十二 試
 二十三 鬼
 二十四 受
 二十五 野
 二十六 到
 二十七 引
 二十八 靈
 二十九 聖
 三十 被
 三十一 試
 三十二 探
 三十三 耶
 三十四 受
 三十五 試
 三十六 探
 三十七 耶
 三十八 受
 三十九 試
 四十 探
 四十一 耶
 四十二 受
 四十三 試
 四十四 探
 四十五 耶
 四十六 受
 四十七 試
 四十八 探
 四十九 耶
 五十 受
 五十一 試
 五十二 探
 五十三 耶
 五十四 受
 五十五 試
 五十六 探
 五十七 耶
 五十八 受
 五十九 試
 六十 探
 六十一 耶
 六十二 受
 六十三 試
 六十四 探
 六十五 耶
 六十六 受
 六十七 試
 六十八 探
 六十九 耶
 七十 受
 七十一 試
 七十二 探
 七十三 耶
 七十四 受
 七十五 試
 七十六 探
 七十七 耶
 七十八 受
 七十九 試
 八十 探
 八十一 耶
 八十二 受
 八十三 試
 八十四 探
 八十五 耶
 八十六 受
 八十七 試
 八十八 探
 八十九 耶
 九十 受
 九十一 試
 九十二 探
 九十三 耶
 九十四 受
 九十五 試
 九十六 探
 九十七 耶
 九十八 受
 九十九 試
 一百 探

第四課 怎樣靈修？

1. 我的靈修可包括以下四方面内容和步驟：
讚美，祈禱，讀經，默想。
2. 靈修開始的祈禱是簡短求悟性為主。未了的祈禱內容包括敬拜，认罪，感恩與祈求。
3. 「上帝的眼鏡」靈修默想的一種方法。

第五課 靈修中的默想

1. 藉著唱詩，讀經，想像經文中的圖景，意識（告訴自己）上帝的同在。
2. 敘事體，詩歌體及議論體。例子各是福音書大部分，詩篇及登山寶訓（太5-7章）。
3. 靈修中的默想不只是要明白聖經，更重要是經訓對生活的關係，我當照著去行。

第六课 灵修中的聆听

1. 聆听是以等候的情怀去明白上帝的指引。
2. 聆听的拦阻有：
 - ① 杂乱，不宁静的心
 - ② 不顺服上帝的心
 - ③ 未对付的罪
 - ④ 魔鬼干扰
 - ⑤ 未遵行的聆听中得的吩咐。

3. 上帝向圣徒说话的方式有：圣经为主，还有静默，默想，音乐，团契，祷告，梦，异象，微声等。

第七课 灵修中的赞美

1. 祈祷的四大内容是：敬拜(赞美)，认罪，感恩及祈求。
2. 赞美上帝就是尊敬祂，赞美祂，把祂，唯有祂当得的荣耀归祂。
3. 我们是赞美上帝的性情(属性)与祂的作为。

第八课 灵修中的认罪

1. 罪的希腊字是不中红心。也就是说说话行为偏离上帝的旨意，达不到祂的标准。
2. 罪的三种形态是：思想，言语及行为。
3. ① 戴上上帝的眼镜，看看当日灵修经文中是否有我当认的罪。
- ② 灵修时给自己足够的安静反省时间。聆听上帝微声的提醒。
- ③ 当发现自己有当承认的罪时：
 - i. 马上在心中并口头上向上帝承认该项过失。
 - ii. 祷告主加添力量，能除去该罪。
 - iii. 并靠主决意从今日开始远离此罪。

第十课 灵修中的祈求

1. 为自己祈求及他人代求。
 2. 可使用圣经或报纸作为祈祷一助。
1. 感恩是纪念上帝给与我们的好处，心中感激而喜悦过祂喜欢我们的生活。
 2. 我们要凡事感恩。为上帝在过去，现在及将来给我们的祝福感恩。
 3. 在灵修中我们是以唱诗，祈祷并立志过讨祂喜悦的生活感恩。

第十一课 灵修的高峰

1. 狭义的灵修指那段安静读经，默想，祈祷的时间。广义的灵修指在日常生
活中与上帝时刻保持相交。
2. 与上帝相交，得到生活力量，智慧，明白上帝的旨意等都是灵修的目的。
但灵修最终目的是活出基督的样式。
3. 活着就是基督（加2：20），是爱祂达到高峰。这也是灵修的高峰。

第十二课 灵修走过的路

1. 安静固定的时间，地点，充足的睡眠（饱满的精神），最好是早起，舒适
的姿势，够大的圣经，笔记本及笔等。
2. 属灵操练是促进灵命，品格的基督徒生活艺术。狭义的灵修与广义的灵修
都运用了其中一些方法。
3. 「默观」是观察景物，默想，聆听的工夫，从中见到上帝的作为，接收
祂的信息。
「读经」是读经默祷法，一字一句一节缓缓地读，读一句一节稍停默想
并聆听，看上帝藉这经文要对你说什么。又化信息为你的祈祷。
「与经文共祷」是使用经文作为与三一真神对话的读祷法。

四軌制成人主日學教材系列（生活課程）

靈修操練

作者：黃家源

編輯：砂拉越衛理公會華人年議會基督教教育部主日學組

出版：砂拉越衛理公會華人年議會文字事業部

發行：衛理福音書局

承印：慕娘印務有限公司

第一版：1998 年 9 月



(四軌制成人主日學教材系列)
(生活課程)