

门徒训练+概要

基督徒生活基要 带领指南

与神的关系

第二课：与神建立个人的关系

导论

本课是门徒训练概要与神的关系单元中的一部分。这一系列课程帮助我们认识自己和神之间的关系。这一课会从我们对自己在基督里身份的认识开始，这个身份就是我们成为了神的孩子。这个系列会关注神的属性，告诉我们，如何更好地学习祂的属性、认识祂，以及我们如何建立和祂之间亲密的关系。我们要认识在神眼中自己是谁，更加认识神是谁，好叫我们活出神定意要我们活出的人生。

对象

这些课程是针对初信者以及愿意重温救恩基础的人。预备传福音和门徒培训的人可以从讨论中获益。这些课程的设计，是假定参与的人都已决志跟随耶稣，想要进一步探索基督信仰。

带领指南是要帮助组长预备课程，可同时和门徒培训基要的其他材料一起结合运用。请参观我们的网站 www.dechinese.org。



与神的关系

第二课：与神建立个人的关系

目的

激励和装备每个基督徒，藉着每日灵修建立与神的关系

带领指南

本课程的中心在于培育灵修的生活。若与你的组员关系够紧密，可以跟他们分享你每日与神同行的点滴。可以跟他们分享你觉得很实用的方法，或对他们有用处的资源。如果你还没有固定时间与神交流，请仔细思想阻碍你的原因。这个荣耀神的行为会给你带来祝福，巩固属灵的生命。可将一年读经计划等材料发给组员，本教材最后两页也许对他们会有所帮助。

开场

(选择两或三个问题)

- ❖ 每日有固定播出时间来祈祷和读经吗？是在一天之中的什么时刻呢？灵修时你会做什么？
- ❖ 每天什么时候读经呢？怎么决定所该读的内容？你有读经的计划吗？
- ❖ 若没有每日固定读经的时间，愿不愿意有个开始呢？阻挠你养成这个习惯的原因是什么？
- ❖ 如果神无处不在，而祂的灵也与我们同在，为什么我们还是该抽出时间单独与祂共处呢？

研读

教导

- ❖ **与神的关系：**与神牢不可破的关系始于对祂同在的渴慕。经历过分离后，人会迫不及待的想要与所爱的人重逢。虽然基督徒并没有与神隔绝，但为了神安排时间出来与祂独处，是会增加和强化我们对祂的爱。



❖ 大卫王的例子

- **读诗篇 63。**大卫王有让人觉得与神相会是一件苦差事吗？这个经文听起来是首情歌，但写作的对象却是神。
- 大卫花了许多时间与神相处，并且把这事列为人生的首要事项。他愈认识神就愈想花更多时间跟祂在一起。
- 就算大卫已坐上王的位子，他的心里明白神是他感到心满意足的泉源，是他的帮助与力量，也是他的避难所。
- 与神相交都不是我们每天最为重要的事。专家指出养成一个习惯要 21 天，不断重复做某件事会让难度降低，逐渐形成了习惯。愈花时间与神相处，就愈能蒙受福分。

❖ 圣经的例子：圣经里许多属神的百姓在清晨早起与神相会，这并不是当今教会的发明，而是任何愿意更加认识神的人都会做的事。一起读以下的经文，思想这些早起去祈祷、敬拜和与主见面的例子：

- **亚伯拉罕：**创世记 19:27 可以从这个榜样学到什么功课呢？亚伯拉罕早起是有个特定的目的，他有个专门的地点来亲近主，而且他日复一日付诸行动。
- **耶稣：**马可福音 1:35 耶稣远离一切喧嚣，去了一个安静的地方跟神交流。连耶稣都这么做，与神独处对我们当然有益处！

➤ 更多的例子

- **摩西：**出埃及记 24:4；出埃及记 34:4
- **约书亚：**约书亚记 6:12
- **哈拿：**撒母耳记上 1:19
- **约伯：**约伯记 1:5
- **抹大拉的马利亚：**约翰福音 20:1
- **使徒们：**使徒行传 5:21

➤ 其他认同早起面见主的经文：

- 诗篇 5:3
- 诗篇 59:16
- 诗篇 63:1

❖ 每日宁静的时刻：读圣经里的伟人经历时，都会发现他们一大早就起身跟主交流。固定与主相交的时间称之为灵修，或每日宁静的时刻，也可称为清晨守望或晨耕。不管如何称呼，这都是你一定要养成这个优良的习惯。



- **每日灵修时所发生的事？** 与神相处并没有特定的公式，也许每一天的经历都会不尽相同，内容可能也会有所变动，但是目标是与神接触。要记住关系的养成需要时间，所需要的是有颗投入的心，并且每天定时不间断。
- 下面所列出的是在灵修时可以做的几件事：
 - **静下心来：**任何使你心有旁骛的东西都不应闯入，好让你能全神贯注，而这也是神当得的对待。找个可以独自一人的地方，不然就面对墙壁减少分心的机会，花点时间让身心都能安静下来。
 - **读神的话：**聆听神要从圣经中对你传递的讯息，伴随着默想的与探索的态度，问自己可以从这些经文学到什么功课？
 - **读属灵的著作：**在灵修时也可以读基督徒作家的著作，可以是书籍、讲章或短篇文章。然而要记住你自己要去读神的话，不能只读他人所写的作品。
 - **赞美与祷告：**求告神之前可以先为祂所赐的多样福分表示感谢。把许多我们习以为常的事点出来向祂感恩。赞美神因为祂是我们生命的主，祈求祂向你显明自己。对神诚实表达你的感受，把担忧和需要都带到祂面前。
 - **记录你的心得：**可以使用记事本把所祈求的事、神教导的功课、所回应的祷告写下来。过了一阵子回头看神在这段日子所动的工，相信你会十分欢欣鼓舞，这么做也会让你行走在灵修的正道上不至于偏离。
- **对我们的好处：**神要让我们专注在真正要紧的事上，千万不要忙到连祷告的都不做！把一天的计划交托给神时，就会领受到祂的帮助、平安、同在，为的是要完成神所托付的事。
- **持之以恒：**每天腾出时间来祷告是很重要的事，并不一定要静静坐着。有的人在散步的时候祷告，只要祷告的宗旨不变，地点是可以任意变更的。
- **重新整顿：**习惯的养成需要多次的重复，有时整个过程也许会很枯燥，觉得没有意义。如果在灵修时你发现读经时并没有在默想，口所说的并非心里所想的时候，可以换个地方、尝试别的方法或别的教材，重要的是与神的时光要真实有活力和意义。

本课程提供了读经的计划和办法，可以为组员们复印数份，对那些尚未在每天灵修的人也许会有很大的帮助。



研讨

- ❖ 每日与神面对面的益处是什么？
- ❖ 那些事情会产生阻挠？如何克服？
- ❖ 怎样才不会让每天灵修的时光不至于一成不变？如何是这段关系更深入，更能跟神紧密结合，而不是把灵修当成一个活动？
- ❖ 如果有人对你说不用定期读经祷告就可以与神关系巩固，你会如何回答他呢？
- ❖ 上完这一课后，你的灵修生活会有所调整吗？

祷告

以祈祷结束本课程，感谢神祂与每个人建立关系，愿意与我们相处。感谢祂给了我们祂的话语，并聆听我们的祷告。祷告每个组员的领袖生活都能开花结果，更加坚信要投入更多时间亲近主。感谢神当我们寻求祂的时候与我们相会。

读经的计划和办法

下面的几个要点可以在每日灵修时读经的时候使用。尝试新的方法来亲近神，从不同的视野来认识他。静下心来，在祷告中读神的话，所得到的奖赏就是更加亲近爱我们的神！

1. 求问圣经要传递的信息

默想神的话最容易的办法就是读圣经，可以每天读一段。然后问自己一些重要的问题。把答案写在祷告记事本里，重要的读经的品质，不是读的数量。一步一步地把圣经读进生命中，思想背后的含义。可以提出以下几个问题：

- 有诫命需要遵守吗？
- 有应许需要宣告吗？
- 有没有该避开的罪恶？
- 有必须要学习的功课吗？
- 有没有新发掘的真理？



2. 在诗篇中发现神

每天都选一篇诗篇来读，读完后把神的属性与特质(对神的描述)找出来。答案可能就在经文或隐喻之中。把这些特质记录下来，好好去思想，并向神祷告献上感谢，并思想这些发现

3. 用自己的话来诠释

这个方法帮助你从个人的角度去明白圣经。首先选择几段，也可以是一个章节、一篇诗篇或几节经文来解释，然后把它分成几个小部分。可以忽略标示第几节的数字，一句一句的来，然后用你自己的话把每个句子的含义写下来。你可以给每句经文提出三个解释，这么做是可行的！明白经文的意义，每天都勤奋操练解经，反思你的所学，将对神、对自己、对基督徒生命的认识记录下来，可以从这些经文开始：

罗马书 5-6

哥林多后书 4

诗篇 1

罗马书 12

以弗所书 2

诗篇 23

马太福音 5-7

约翰一书

帖撒罗尼迦前书 4-5

4. 寻求耶稣

有时在读经的时候很容易就被一个细节给纠缠住，没有注意到所读的内容。有个方法可以帮你更认识耶稣、更全神专注于祂。首先是读马可福音，先略读一遍，直到你看到章节上的标题有耶稣的出现为止（绝大多数的经文都会有！）。把这个故事读一遍，在这个过程中将焦点锁定在耶稣本身，看主的做为、祂的做法、祂的为人、为什么祂会如此行动和发言？群众对祂的反应等等。把这段经文教导给你的耶稣写下来，思想该如何耶稣的榜样，还有耶稣在对你说的话。

5. 让神的话深入你心

有没有后悔过自己没有牢记以前听过的某段经文？突然间‘浮现’在脑海的某段经文有没有带给你安慰？诗篇的作者说“我将你的话藏在心里，免得我得罪你”（诗篇 119:11）。

学习将神的话深藏在心中是个受用无穷的好习惯。神的话语大有威力，能改变每个人的生命，不过首先你需要让祂的话入你的心！设定目标把祂的话牢牢记住，开始时每周先记住几段，找出可以帮助你记忆的方法，可以重复把经文抄录下来，也可以反复背诵。不然就是先列出几个字来提示自己，再把整段经文背出来。有的人喜欢配上音乐，把经文歌唱出来。把经文抄在小卡片上随身携带阅读也是很有帮助的方法。

记得要复习所记住的经文，思想它们对你生命的意义！可以参考下面的几段经文，将他们熟记在心。

救恩：罗马书 5:8；罗马书 6:23；罗马书 10:9,10；罗马书 6:6；以弗所书 2:8-9；以赛亚书 59:2；使徒行传 4:12

神的引导：箴言 3:5,6；诗篇 16:11；诗篇 119:31-33；以赛亚书 42:16；以赛亚书 30:21；以赛亚书 58:11；诗篇 143:10；约翰福音 16:13；罗马书 8:28



神的应许：但以理书 9:9；哥林多前书 2:9；历代志下 7:14；耶利米书 29:13；诗篇 37:4；以赛亚书 41:10；希伯来书 13:5；马太福音 7:7,8；雅各书 1:17

抵挡试探：马太福音 26: 41；哥林多前书 10:13；雅各书 4:7-8；帖撒罗尼迦前书 3:3；希伯来书 2:18

基督徒生命：希伯来书 12:2,3；申命记 31:6；加拉太书 5:22-23，腓利比书 4:6；罗马书 10: 13-15；提摩太前书 4:12；约翰一书 3:23；提摩太后书 1:7；提多书 2: 11-14；罗马书 8:9；弥迦书 6:8

较长的经文：诗篇 1；诗篇 23；诗篇 25: 1-15；诗篇 100；哥林多前书 13；罗马书 12；约翰一书。