

门徒训练+概要

基督徒生活基要 研读指南

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。

研读指南的主要对象是愿意更深寻求真理的个人。研读指南可同时和门徒训练概要的其他材料一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。



与神的关系

第二课：与神建立个人的关系

关于本课程

与神的关系是人生众多关系中最为一个重要的，这会决定我们如何过在世上日子，以及在何处度过永生！与神的关系跟其他的一样都需要靠着沟通而培养。本课程要装备你，去跟神建立起个人的关系。

要让你知道……

早在基督信仰诞生之初，耶稣的门徒们就懂得在每天播出时间来与神独处，通常是祷告、读经和其他属灵的操练。许多基督徒都认为这些事对他们的灵命至关重要，如果不为神抽出时间，他们与神的关系就会弱化。什么时候与神交流并没有时间表，也没有个固定流程，圣经也没有提供指南手册。因为这是人神间的关系，里面的对话与交流的内容会随时改变！如果你还没养成与神独处的习惯，请仔细思考拦阻你行动的因素。本课程的最后有些材料对你也许会有帮助。

起步

1. 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？

2. 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

- ❖ **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, 会增加和强化我们对祂的爱。

- 请读诗篇 63。这首诗的作者大卫王有让人觉得与神相会是一件苦差事吗? 形容这首诗里大卫对神所流露出的感情:

--

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。

- 一起读以下圣经人物的榜样, 记录下从他们与神定期交流的生命中所学到的功课。

亚伯拉罕 创世记 19:27	
耶稣 马可福音 1:35	
摩西 出埃及记 24:4; 34:4	
约书亚 约书亚记 6:12	
哈拿 撒母耳记上 1:19	
抹大拉的马利亚 约翰福音 20:1	

- 圣经的榜样显示了早起与神相交的益处, 请读诗篇 5:3; 诗篇 59:16; 诗篇 63:1。思想一下为什么与神在早晨相会是个明智的决定, 有什么属灵的益处?



- ❖ **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。
 - **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样样福分表示感谢。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，重要的是与神的时间要真实有活力和意义。

本课程提供了读经的计划和办法，对那些尚未在每天灵修的人也许会有很大的帮助。



结论

- ❖ 与神培养关系需要定时的读经、祷告和敬拜。
- ❖ 圣经里那些伟人早起跟主交流的榜样应该激励我们去效法。
- ❖ 与主交流时可以做许多事，包括祷告、读经、读属灵的著作、赞美和记录心得。
- ❖ 灵修的时刻要有立定的目标，需要持之以恒，使你跟神的时光充满意义。

反思性问题

1. 每日与神面对面的益处是什么？

2. 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？

3. 上完这一课后，你的灵修生活会有所调整吗？



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. 求问神圣经要传递的信息

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

哥林多前书 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，开始时可以先每周先记住几段，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； 腓立比书 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