

門徒訓練+概要

基督徒生活基要 研讀指南

與神的關係

第二課：與神建立個人的關係

導論

本課是門徒訓練概要與神的關係單元中的一部分。這一系列課程說明我們認識自己和神之間的關係。這一課會從我們對自己在基督裡身份的認識開始，這個身份就是我們成為了神的孩子。這個系列會關注神的屬性，告訴我們，如何更好地學習祂的屬性、認識祂，以及我們如何建立和祂之間親密的關係。我們要認識在神眼中自己是誰，更加認識神是誰，好叫我們活出神定意要我們活出的人生。

研讀指南的主要物件是願意更深尋求真理的個人。研讀指南可同時和門徒訓練概要的其他材料一起結合運用。請訪問我們的網站 www.dechinese.org。



與神的關係

第二課：與神建立個人的關係

關於本課程

與神的關係是人生眾多關係中最為重要的一個，這會決定我們如何過在世上的日子，以及在何處度過永生！與神的關係跟其他的一樣都需要靠著溝通而培養。本課程要裝備你，去跟神建立起個人的關係。

要讓你知道……

早在基督信仰誕生之初，耶穌的門徒們就懂得在每天播出時間來與神獨處，通常是禱告、讀經和其他屬靈的操練。許多基督徒都認為這些事對他們的靈命至關重要，如果不為神抽出時間，他們與神的關係就會弱化。什麼時候與神交流並沒有時間表，也沒有個固定流程，聖經也沒有提供指南手冊。因為這是人神間的關係，裡面的對話與交流的內容會隨時改變！如果你還沒養成與神獨處的習慣，請仔細思考攔阻你行動的因素。本課程的最後有些材料對你也許會有幫助。

起步

1. 沒有每日固定讀經的時間，願不願意有個開始呢？阻撓你養成這個習慣的原因是什麼？

2. 如果神無處不在，而祂的靈也與我們同在，為什麼我們還是該抽出時間單獨與祂共處呢？



研讀

- ❖ **與神的關係:** 與神牢不可破的關係始於對祂同在的渴慕。經歷過分離後，人會迫不及待的想要與所愛的人重逢。雖然基督徒並沒有與神隔絕，但為了神安排時間出來與祂獨處，是會增加和強化我們對祂的愛。

- 請讀詩篇 63。這首詩的作者大衛王有讓人覺得與神相會是一件苦差事嗎？形容這詩裡大衛對神所流露出的感情：

大衛花了許多時間與神相處，並且把這事列為人生的首要事項。他愈認識神就愈想花更多時間跟祂在一起。就算大衛已坐上王的位子，他的心裡明白神是他感到心滿意足的泉源，是他的幫助與力量，也是他的避難所。與神相交都不是我們每天最為重要的事。專家指出養成一個習慣要 21 天，不斷重複做某件事會讓難度降低，逐漸形成了習慣。愈花時間與神相處，就愈能蒙受福分。

- ❖ **聖經的例子:** 聖經裡許多屬神的百姓在清晨早起與神相會，這並不是當今教會的發明，而是任何願意更加認識神的人都會做的事。

- 一起讀以下聖經人物的榜樣，記錄下從他們與神定期交流的生命中所學到的功課。

亞伯拉罕 創世記 19:27	
耶穌 馬可福音 1:35	
摩西 出埃及記 24:4；34:4	
約書亞 約書亞記 6:12	
哈拿 撒母耳記上 1:19	
抹大拉的馬利亞 約翰福音 20:1	

- 聖經的榜樣顯示了早起與神相交的益處，請讀詩篇 5:3；詩篇 59:16；詩篇 63:1。思想一下為什麼與神在早晨相會是個明智的決定，有什麼屬靈的益處？



- ❖ **每日寧靜的時刻:** 讀聖經裡的偉人經歷時，都會發現他們一大早就起身跟主交流。固定與主相交的時間稱之為靈修，或每日寧靜的時刻，也可稱為清晨守望或晨耕。不管如何稱呼，這都是你一定要養成這個優良的習慣。
 - **每日靈修時所發生的事?** 與神相處並沒有特定的公式，也許每一天的經歷都會不盡相同，內容可能也會有所變動，但是目標是與神接觸。要記住關係的養成需要時間，所需要的是有顆投入的心，並且每天定時不間斷。
 - **靜下心來:** 任何使你心有旁騖的東西都不應闖入，好讓你能全神貫注，而這也是神當得的對待。找個可以獨自一人的地方，不然就面對牆壁減少分心的機會，花點時間讓身心都能安靜下來。
 - **讀神的話:** 聆聽神要從聖經中對你傳遞的訊息，伴隨著默想的與探索的態度，問自己可以從這些經文學到什麼功課？
 - **讀屬靈的著作:** 在靈修時也可以讀基督徒作家的著作，可以是書籍、講章或短篇故事。然而要記住你自己要去讀神的話，不能唯讀他人所寫的作品。
 - **讚美與禱告:** 求告神之前可以先為祂所賜的各樣福分表示感謝。把許多我們習以為常的事點出來向祂感恩。讚美神因為祂是我們生命的主，祈求祂向你顯明自己。對神誠實表達你的感受，把擔憂和需要都帶到祂面前。
 - **記錄你的心得:** 可以使用記事本把所祈求的事、神教導的功課、所回應的禱告寫下來。過了一陣子回頭看神在這段日子所動的工，相信你會十分歡欣鼓舞，這麼做也會讓你行走在靈修的正道上不至於偏離。
 - **對我們的好處:** 神要讓我們專注在真正要緊的事上，千萬不要忙到連禱告的都不做！把一天的計畫交托給神時，就會領受到祂的幫助、平安、同在，為的是要完成神所託付的事。
 - **持之以恆:** 每天騰出時間來禱告是很重要的事，並不一定要靜靜坐著。有的人在散步的時候禱告，只要禱告的宗旨不變，地點是可以任意變更的。
 - **重新整頓:** 習慣的養成需要多次的重複，有時整個過程也許會很枯燥，覺得沒有意義。如果在靈修時你發現讀經時並沒有在默想，口所說的並非心裡所想的時候，可以換個地方、嘗試別的方法或別的教材，重要的是與神的時光要真實有活力和意義。

本課程提供了讀經的計畫和方法，對那些尚未在每天靈修的人也許會有很大的幫助。



結論

- ❖ 與神培養關係需要定時的讀經、禱告和敬拜。
- ❖ 聖經裡那些偉人早起跟主交流的榜樣應該激勵我們去效法。
- ❖ 與主交流時可以做許多事，包括禱告、讀經、讀屬靈的著作、讚美和記錄心得。
- ❖ 靈修的時刻要有立定的目標，需要持之以恆，使你跟神的時光充滿意義。

反思性問題

1. 每日與神面對面的益處是什麼？

2. 如果有人對你說不用定期讀經禱告就可以與神關係鞏固，你會如何回答他呢？

3. 上完這一課後，你的靈修生活會有所調整嗎？



讀經的計畫和方法

下面的幾個要點可以在每日靈修時讀經的時候使用。嘗試新的方法來親近神，從不同的視野來認識他。靜下心來，在禱告中讀神的話，所得到的獎賞就是更加親近愛我們的神！

1. 求問神聖經要傳遞的資訊

默想神的話最容易的辦法就是讀聖經，可以每天讀一段。然後問自己一些重要的問題。把答案寫在禱告記事本裡，重要的讀經的品質，不是讀的數量。一步一步地把聖經讀進生命中，思想背後的含義。可以提出以下的幾個問題：

- 有誠命需要遵守嗎？
- 有應許需要宣告嗎？
- 有沒有該避開的罪惡？
- 有必須要學習的功課嗎？
- 有沒有新發掘的真理？

2. 在詩篇中發現神

每天都選一篇詩篇來讀，讀完後把神的屬性與特質（對神的描述）找出來。答案可能就在經文或隱喻之中。把這些特質記錄下來，好好去思想，並向神禱告獻上感謝，並思想這些發現！

3. 用自己的話來詮釋

這個方法幫助你從個人的角度去明白聖經。首先選擇幾段，也可以是一個章節、一篇詩篇或幾節經文來解釋，然後把它分成幾個小部分。可以忽略標示第幾節的數位，一句一句的來，然後用你自己的話把每個句子的含義寫下來。你可以給每句經文提出三個解釋，這麼做是可行的！明白經文的意義，每天都勤奮操練解經，反思你的所學，將對神、對自己、對基督徒生命的認識記錄下來，可以從這些經文開始：

羅馬書 5-6

哥林多前書 4

詩篇 1

羅馬書 12

以弗所書 2

詩篇 23

馬太福音 5-7

約翰一書

帖撒羅尼迦前書 4-5

4. 尋求耶穌

有時在讀經的時候很容易就被一個細節給糾纏住，沒有注意到所讀的內容。有個方法可以幫你更認識耶穌、更全神專注於祂。首先是讀馬可福音，先略讀一遍，直到你看到章節上的標題有耶穌的出現為止（絕大多數的經文都會有！）。把這個故事讀一遍，在這個過程中將焦點鎖定在耶穌



本身，看主的做為、祂的做法、祂的為人、為什麼祂會如此行動和發言？群眾對祂的反應等等。把這段經文教導給你的耶穌寫下來，思想該如何耶穌的榜樣，還有耶穌在對你說的話。

5. 讓神的話深入你心

有沒有後悔過自己沒有牢記以前聽過的某段經文？突然間浮現在腦海的某段經文有沒有帶給你安慰？詩篇的作者說：“我將你的話藏在心裡，免得我得罪你”（詩篇 119:11）。

學習將神的話深藏在心中是個受用無窮的好習慣。神的話語大有威力，能改變每個人的生命，不過首先你需要讓祂的話入你的心！設定目標把祂的話牢牢記住，開始時可以每週先記住幾段，找出可以幫助你記憶的方法，可以重複把經文抄錄下來，也可以反復背誦。不然就是先列出幾個字來提示自己，再把整段經文背出來。有的人喜歡配上音樂，把經文歌唱出來。把經文抄在小卡片上隨身攜帶閱讀也是很有幫助的方法。

記得要複習所記住的經文，思想它們對你生命的意義！可以參考下面的幾段經文，將他們熟記在心。

救恩： 羅馬書 5:8； 羅馬書 6:23； 羅馬書 10:9, 10； 羅馬書 6:6； 以弗所書 2:8-9； 以賽亞書 59:2； 使徒行傳 4:12

神的引導： 箴言 3:5, 6； 詩篇 16:11； 詩篇 119:31-33； 以賽亞書 42:16； 以賽亞書 30:21； 以賽亞書 58:11； 詩篇 143:10； 約翰福音 16:13； 羅馬書 8:28

神的應許： 但以理書 9:9； 哥林多前書 2:9； 歷代志下 7:14； 耶利米書 29:13； 詩篇 37:4； 以賽亞書 41:10； 希伯來書 13:5； 馬太福音 7:7, 8； 雅各書 1:17

抵擋試探： 馬太福音 26:41； 哥林多前書 10:13； 雅各書 4:7-8； 帖撒羅尼迦前書 3:3； 希伯來書 2:18

基督徒生命： 希伯來書 12:2-3； 申命記 31:6； 加拉太書 5:22-23； 腓立比書 4:6； 羅馬書 10:13-15； 提摩太前書 4:12； 約翰一書 3:23； 提摩太后書 1:7； 提多書 2:11-14； 羅馬書 8:9； 彌迦書 6:8

較長的經文： 詩篇 1； 詩篇 23； 詩篇 25:1-15； 詩篇 100； 哥林多前書 13； 羅馬書 12； 約翰一書