



打造全方位的 家庭祭壇

個人靈修生活

簡國漢/李佳芬夫婦





個人靈修



■ 靈修的根據

靈修一詞沒有在聖經中出現過，聖經亦沒有明文教導如何靈修，亦無規定人要靈修。但是靈修的精義卻遍佈全本聖經中

■ 靈修的重要

靈修生活使我們更深的認識神，建立我們與神的關係更緊密

■ 靈修的認識

親近神不能不藉神的話語—聖經，因聖經使我們可以認識神，而且我們是藉聖經去認識神



個人靈修的目的



- 建立神人親密關係（創 3:8）
 - 靈修生活基本上就是在發展我們與神的關係。
◦ 靈修比較不強調外面的活動，而專注於培養一顆屬神的心
- 操練生命
 - 我們越常與神相處，就越得著基督徒生中的平安與喜樂



個人靈修生活必要性



- 建立良好的神人關係,支取屬靈力量
- 自我反省,促進靈命成長的最好方法
- 靈修是信徒經歷神的途徑



個人靈修的要素



- 靈修的個人性
- 安靜的靈修環境
- 靈修的經常性

+ 靈修的方法及內容



■ 敬拜

■ 禱告

- a. 與神談話
- b. 向神傾訴
- c. 知神心意

■ 讀經

- a. 認識神
- b. 認識自己



個人靈修常見的問題



- 靈修應該在早晨？
- 該怎樣安排規律的靈修？
- 良好的紀律對於基督徒生活有何重要性？
- 可以用別人的禱告詞禱告嗎？
- 如果我的靈修很枯燥該怎麼辦？
- 用靈修教材來靈修有什麼不對？



個人靈修的態度



- 瞭解人與神交通的能力
- 預備你的心好在靈修時遇見神



提升靈修的品質



- 迫切的尋求主的幫助(詩篇130：1)
- 在每天的需要上依靠神 (詩篇 130:2).
- 對罪敏感 (詩篇 130:3,4)
- 等候耶和華 (詩篇 130:5-6)
- 從神來的盼望 (詩篇 130:7-8)



Q&As

