

(一) 什麼是「靈修」

1. 「靈修」(Devotional time)是與神親近，讓聖靈在我們裡面工作或模造的時候；包含了「屬靈操練」(Spirituality)中的一些重要部份或意思。
2. 「靈修」包括了在靈裡與神相交、對話、聆聽或安息的時間(神向我們說話，我們也向神傾心吐意)。
3. 「靈修」也包括在聖靈裡敬拜、禱告、讀經、默想等時間，藉著聖靈的帶領，得著神的同在和感動。
4. 「靈修」是靈命持續成長(與神關係進深)和強壯的必須和重要時間。
5. 「靈修」使人的生命能夠有更大的空間(倒空)：向神開放、讓神工作、感受到神的同在、在神裡重新得力/加力、及敏銳身邊的人和事的需要。
6. 「靈修」能模造我們的生命更像耶穌，靈修中的得著和影響，使我們的生命和生活更有能力和益處。

(二) 「靈修」操練小貼士

1. 安排固定靈修時段須知

內容：靈修的內容可包括：**禱告(敬拜、認罪、感恩、祈求)**，**研讀、默想或背誦(重複讀)聖經**，聆聽神的聲音(得著神的指引)及立志遵行神的話(或聖經的吩咐)，及記錄過程中所得著的領受和提醒(於靈修日誌/札記內)等。

時間：很多人認為**早晨**起來朝見神(晨更)能帶來整天的動力，也有人認為**晚上**或深夜比較能進入安靜和能有領受。總而言之，選擇在你個人認為最清醒、最能集中精神去思想、閱讀和理解聖經，及最能夠專心進入禱告、默想及親近神的時間，去作為你個人的**固定靈修時間**。

地點：選擇人流較少(安全又可獨處)、**寧靜、不易被環境或聲音滋擾**(如：電腦、電話或電視機聲、交通或環境噪音或別人打擾等)的地方。所以，鼓勵可暫時將電話、電視等關上。

另外，也鼓勵不要躺臥在床上或太舒適以致令人容易入睡的沙發或位置上。

工具：預備聖經及有關的屬靈資料或書籍，靈修筆記簿、筆、詩歌集、詩歌或音樂等。

2. 靈修流程 (以下只供一般參考，鼓勵兄姊按著聖靈的帶領和感動與神親近相交!)

(i) **敬拜讚美：**開始靈修前，先敬拜讚美神(可以用詩歌或音樂等*)，讓聖靈同在和帶領整段時間。(*12.30.2020 後可參考教會網站: www.fecdb.org 內的詩歌/音樂)

* 在靈修的過程中，可以頌唱一兩首詩歌，或配合播放較慢或柔和的敬拜詩歌 / 純音樂 / 大自然背景的聲音，以協助個人更容易進入禱告和默想的狀態。

(ii) **禱告：**在敬拜讚美當中/之後，很多人會(按著聖靈帶領)選擇向神獻上「讚美」、「感恩」、然後「認罪」的禱告。(求主潔淨內心，釋放捆綁和重擔，使能把神的話藏在心裡及實行出來。)

(iii) **讀經**：(請參加考附件：「2021 粵語堂靈修日程表」及「靈修札記內容重點」)

進程：(a) 按個人的情況或程度選擇，如：(i) 由較易明白的新約四福音開始，然後才讀舊約；或 (ii) 由舊約聖經起，順序研讀各聖經經卷作個人的靈修；或

(b) 按聖靈的感動或個人興趣選擇或按著靈修書籍選讀某些書卷/經節 (但這方法不鼓勵初信者、未曾完成整本聖經一次者，或未建立穩定靈修生活者採用，以免影響讀經的持續性。)；或

(c) 可參考「2021 粵語堂靈修日程表」及相關的「靈程日記」影片(約 15 分鐘)(12.31.2020 前將放在教會網站內: www.fecdb.org)，按其讀經次序/組合，在一年(2021)內研讀完新約聖經及在二至三年(2022-2024)內完成閱讀整本舊約聖經一次。

材料/工具：若有需要，可參考使用一些靈修書籍、釋經書、不同的聖經譯本、啟導/導讀本聖經或屬靈書籍等。

方法：(a) 在心裡默讀/快看經文一篇，再開聲/慢讀經文一篇 [可選用同一譯本或可選用另一譯本 (如：現代中文譯本，新譯本，呂振中譯本等)]

(b) 同時，在那些你感到神好像“對你說話”或“感動你”的經文上畫上重點記號 (如：塗上 **螢光筆** 或 劃上 # 或 _____ 等記號)。

(iv) **默想**：默想/重複思想當日靈修的經文(其中一些節數)，或其他有感動的經文，讓聖靈幫助自己進深明白經文的中心思想和提醒，成為個人的提醒或鼓勵。

(v) **安靜**：進入安靜，安靜不只是沉默不語，而也包括心態上的安靜，所以是身心靈全面的安靜。(需要學懂從忙碌混亂中轉回到在主裡的平靜安穩)

(vi) **靈修記錄**：鼓勵預備 / 習慣以日記簿 / 記事簿，每日記下在禱告/默想過程中，神有什麼說話向你講或你有什麼感覺/經歷？

(vii) **總括重點**：嘗試按著個人(經釋經書協助正確解釋後)的理解或看法，整理並寫下該段經文的中心思想和重點是什麼，並作個人當日的反省、提醒和實踐。

(viii) **整理領受**：整理個人的感受/領受，反思這段經文如何感動你

(a) 這段經文有否帶給你新的屬靈真理 / 教導 / 領受 / 更深認識神的屬性、慈愛或大能？ /

(b) 這段經文對你個人有何提醒或挑戰？

(c) 你有否因著這篇經文的提醒，而被聖靈感動 / 加力 / 帶領你在屬靈上作出更新 / 改變？等等

(ix) **找出金句/鑰節**：(a) 從當日的靈修經文中，選出認為對自己最有意思 / 最感動的一、兩節經文；

(b) 然後，出聲重覆讀出經文及章節兩三次，並嘗試背誦出來；

(c) 抄寫或背默該日所得著的「金句 / 鑰節」，以作為個人進深的提醒。

(x) **禱告/祈求**：(a) 向神禱告/祈求，求聖靈幫助自己**實踐經文中的教導和提醒**；及

(b) 按著聖靈給你的感動、揭示和提醒，為自己或別人的需要向神**禱告或代求**。

靈修札記內容/重點 (參考樣本)

靈修日期 ： 年 月 日

研讀經文：(： 章 節， 譯本)

經文重點 / 中心思想：

特別感動你的經節 ：

(原因/領受：)

特別感動你的詞 / 字：

(原因/領受：)

特別令你感到神屬性或應許的經節/詞/字：

(那方面屬性或應許/領受：)

特別令你感到個人的罪或虧欠的經節/詞/字：

(那方面的罪或虧欠/領受：)

選擇默想的經節/詞彙：

個人領受/得著：

(神/聖靈的感動或說話)

需要反省/檢視的地方：

立志更新(改變)或實踐的事情：

金句 / 鑰節：

需要禱告/持續代禱的事情：

(跟進)禱告蒙應允日期：