

靈修的屬靈操練：

獨處，默想，禁食，簡樸
禱告

SPIRITUAL FORMATION



屬靈操練

重要觀念

屬靈操練的實踐，伴隨著聖靈的工作，能訓練我們過得勝的生活。

如果局外人在你的教會觀看基督徒，他們會列出基督徒和非基督徒那些主要不同之處？



屬靈操練在每位基督徒生命中的角色

- ❖ 屬靈操練會與世界、肉體和魔鬼產生衝突
- ❖ 屬靈操練是恩典的途徑，裝備我們進行屬靈爭戰

屬靈操練在每位基督徒生命中的角色

❖ 屬靈操練帶來更多神的喜樂

❖ 屬靈操練是恩典的途徑，塑造我們有基督的樣式

獨處的操練

馬可福音 1:35

❖ 定義：爲了與神獨處並靠近祂而遠離人群。

❖ 入門：

- ❖ 尋找一個適合你的地方
- ❖ 安排固定的獨處時間
- ❖ 把你的注意力集中在神身上
- ❖ 要有耐心

默想的操練

詩篇 1:2-3a

- ❖ 定義：通過自我對話來默想神的話語。不是倒空思想，而是用神的話充滿所思所想
- ❖ 結果
 - ❖ 對神更確信
 - ❖ 正確的思想取代錯誤的思想
 - ❖ 保護
 - ❖ 神更豐富的祝福

默想的操練

❖ 入門

❖ 不要複雜化

❖ 閱讀、思考並祈求洞察力和順服的意願

❖ 找一個想法，並整天都思想

❖ 練習用神的話語取代挫敗、煩擾的想法

禁食的操練

路加福音 5:34-35

❖ 定義: 爲了屬靈的目的而不進食

❖ 結果

❖ 禁食使靈謙卑

❖ 禁食增加我們屬靈的胃口

❖ 禁食使我們在屬靈上更有洞察力

❖ 禁食堅固我們的信心，使我們能夠爭戰並戰勝仇敵

禁食的操練

❖ 入門

- ❖ 考慮你的身體狀況和醫生的建議
- ❖ 以24小時的部分禁食開始
- ❖ 嘗試24小時的正常禁食
- ❖ 讓禁食成爲你生活的常規部分

簡單的操練

希伯來書 13:5

- ❖ 定義: 專注于神的優先次序, 並相應地安排自己的生活方式
- ❖ 危險
 - ❖ 律法主義
 - ❖ 認為是糟糕的, 而拋棄神美好的禮物

耶穌關於有果效的禱告之原則

- ❖ 暗中禱告的首要性在於和神有親密的相交
- ❖ “主禱文”幫助我們建立一個正當的次序及禱告優先順序的模式：
 - 1) 以敬拜開始
 - 2) 轉入代禱
 - 3) 以祈求結束
 - 4) 以敬拜結束

如何在禱告中培養和神親密的關係

❖ 帶著尊崇來到祂面前

❖ 為神的國度降臨地上禱告

❖ 呈上我們的請求

❖ 我們為日用的飲食禱告

❖ 我們為每日被赦免禱告，同時我們也饒恕人。

❖ 我們為每日的得勝禱告

❖ 以讚美和降服結束

如何按著神的旨意禱告

- ❖ 在聖經中得滋養
- ❖ 依聖經的禱告模式來禱告
- ❖ 保持屬靈的敏銳度
- ❖ 從其他信徒尋求證實

禱告的實際建議

❖ 持續禱告

❖ 憑著信心禱告

❖ 和別人一起禱告