

## 選讀經文或默想領受最深的真理的靈修方法

## A. 與神相交（靈修時間）

**1. 與神相交。**

與神相交就是聽神話語和向神傾心吐意，即透過聖經和你心裏的聖靈聆聽神的聲音，以及在禱告中向神傾心吐意。

**2. 每日撥出一段特別時間。**

每日撥出一段特別時間與神相交，研讀聖經其中一章，或若那一章太長可研讀其中一段經文。**讀經計劃**（參閱手冊1，附錄2）

本訓練課程指定了學員在下一課前七天每天要閱讀的一段經文。這能使組員於分享時段較容易明白彼此分享的聖經內容，掌握對方的見解。

**3. 將重點記於筆記簿。**

在每次的靈修時間將一些想法（洞見、學習和得着）記於靈修筆記簿內，這能方便記憶，也使分享時較易於表達。

## B. 默想領受最深的真理的靈修方法（或選讀經文的靈修方法）

與神相交有多個良法，「默想領受最深的經文／真理的靈修方法」有五個步驟，留意以下的差異：

- 默想領受最深的經文或領受最深的真理的靈修方法
- 及研讀聖經的五個步驟。

**步驟1. 禱告。**

透過有意識地進入神的同在來開始與神相交的時刻。求神藉着祂的話語和聖靈親自對你說話。求神藉着經文更新你的生命。例如，你可以這樣禱告：“主啊！求你開我的眼睛，使我看你律法中的奇妙。”（詩一一九：18）。

**步驟2. 閱讀。**

每天閱讀該星期聖經中七段指定經文的其中一段（或半章）。你可以使用“讀經計劃”。每個“空中門訓”課堂的結尾都列出為下次聚會做的準備，包括三章半經文，作為下次聚會之前每天靈修的經文。這旨在讓門訓小組（“空中門訓”小組）的每位組員在靈修中閱讀相同的經文。

**步驟3. 選取領受最深的經文或領受最深的真理。**

你“領受最深的真理”可以是一節經文、幾節經文，或你所讀的經文中的一個真理。神透過一個思想或真理向你說話，藉此刺激你的思維或感動你的心。

**步驟4. 默想領受最深的經文或領受最深的真理。**

你默想神的話語，因為你想明白真理，從中得着更新和力量，並且實踐和應用真理。基督徒的默想分為以下四部分：

- **思想**你領受最深的真理中不同用詞的意思。問自己這段經文涉及什麼人？什麼事？在哪裏發生？什麼時候發生？為什麼會發生？怎樣發生？
- 當你思想的時候向神**禱告**。求神向你的心說話，給你解釋某個字的意思，或向你顯明祂想你知道什麼、相信什麼，成為怎樣的人或怎樣行。回應神對你所說的話。
- 把領受最深的真理與你的個人生活或你所身處的世界**連繫**起來。問自己以下問題：“根據這個真理，我需要什麼？”“這個真理如何使我更新或得着力量？”“神想我知道什麼、相信什麼，成為怎樣的人或怎樣行？”
- **寫下**靈修中最重要的默想領受在筆記簿上。

### **步驟 5. 以你領受最深的真理禱告。**

以你領受最深的真理（默想的領受）向神禱告。為四個人作簡短的禱告：

- 以你領受最深的真理為自己禱告。
- 以你領受最深的真理為一個家人禱告。
- 以你領受最深的真理為身邊的人禱告，即你的鄰舍、教會或工作地點所認識的人。
- 以你領受最深的真理為遠方的人禱告，即住在另一個城市或國家的人。

## **C. 靈修分享**

### **1. 與你的門徒訓練小組分享其中一次靈修得着。**

每堂課均設分享時間。每位組員有機會從過去一星期與神相交（靈修）的七篇經文中選任何一段作一次分享。每位組員不應分享超過兩分鐘。

### **2. 與另一個人分享靈修得着。**

有時兩人定期見面可彼此鼓勵，一同成長。同時彼此有段分享時間，互相分享從研讀聖經或與神相交（靈修）中的得着。

### **3. 簡短回答從靈修經文中想到的一至兩條問題。**

在每堂課中，組長會解答過去一星期讀經中遇到的其中一條難題。