



# 灵魂的锚

## ——基督徒生活之灵修默想

2021.8.7



# 一、基督徒的处境，生命的真相与归宿

约翰福音15:18-19

“世人若恨你们，你们知道（或作“该知道”）恨你们以先，已经恨我了。你们若属世界，世界必爱属自己的；只因你们不属世界，乃是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。



# 一、基督徒的处境，生命的真相与归宿

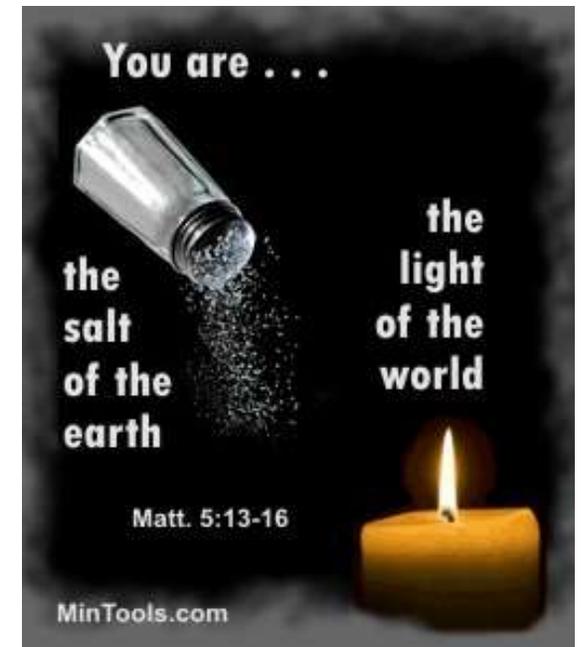
世界：撒旦统治的体系，与神为敌——恨神；  
三大仇敌：撒旦、世界、老我（肉体，私欲）；  
基督徒的生命真相与归宿：

- 曾经属于世界——谦卑，怜悯；
- 被神拣选、拯救——感恩；
- 活在世界中，不属于世界——分别为圣；
- 属于神——归宿；

## 二、基督徒的处境——现实



- 繁忙的生活：  
    缺少安静、与神相处的时间；
- 信息爆炸的时代：  
    各种来源不同的信息不间断地影响着我们的心思意念；
- 面临的挑战：  
    神的呼召（爱、光、盐）与我们的生命现状；



## 三、基督徒力量的源泉——与神相连



诗篇1:1不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，  
2惟喜爱耶和华的律法，**昼夜思想**，  
这人便为**有福**。  
3他要像**一棵树**栽在**溪水旁**，  
**按时候结果子**，**叶子也不枯干**。  
凡他所作的尽都顺利。

那棵树就是你

诗篇1: 3

他要像“一棵树”栽在溪水旁，  
按时候结果子，叶子也不枯干。  
凡他所作的尽都顺利。



## 四、灵修与默想——与神相连



- 读经、祷告、聚会、事工.....

- 灵修与默想

1. 简单定义

灵修：亲近神；

默想：专注于神；

## 四、灵修与默想——与神相连



2. 时间、地点——安静、不受干扰

清晨：

【诗143:8】求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。

夜晚：

【诗119:55】耶和华啊，我夜间纪念你的名，遵守你的律法。

昼夜思想：默想、专注于神的状态

# 灵修与默想：一种生活方式



以祷告回应：感恩、饶恕、  
认罪、祈求、敬拜、立志...

默想领受的话语

记录心得

读经、受感动

应用：顺服  
圣灵的感动

简短祷告

以上帝为  
中心

步骤

敬拜、赞美

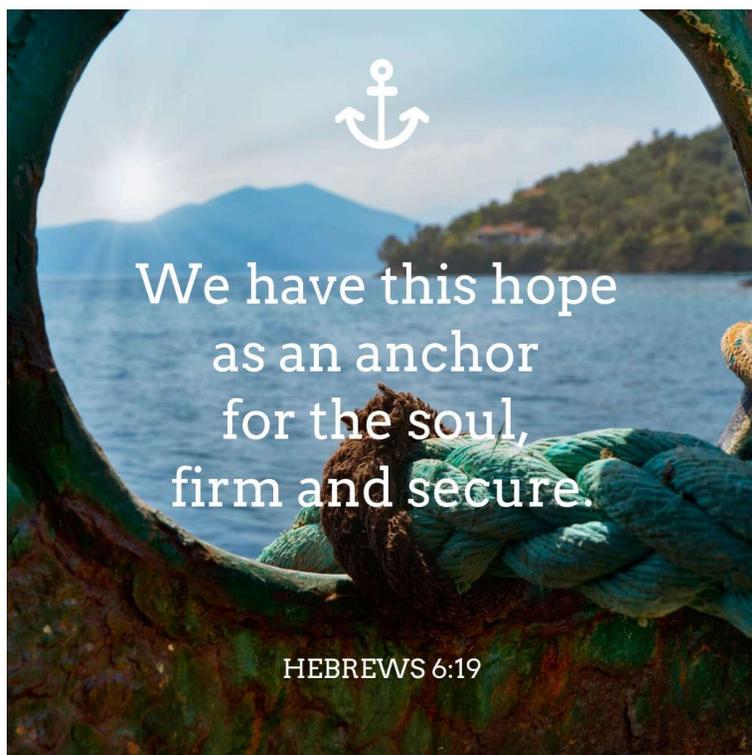
作见证，将  
荣耀归于神

## 五、灵修与默想——圣灵的特别带领



- 爱好：神创造的独特性
- 专业：神的智慧和作为
- 圣经中难以理解的话语和情景
- 神的应许：似乎不可能实现在我身上？
- 过去的经历：经历圣灵的医治

# 灵魂的锚



路漫漫其修远兮，吾将  
上下而求索...

【希伯来书6:19】我们  
有这指望，如同**灵魂的  
锚**，又坚固、又牢靠，  
且通入幔内。

# 灵魂的锚



【希伯来书6:19】我们  
有这指望，如同**灵魂的**  
**锚**，又坚固、又牢靠，  
且**通入幔内**。

我们生命的锚是在基督  
里，永远地抛在天上！

## 启示录22： 1-2



天使又指示我在城内街道当中一道生命水的河，明亮如水晶，从 神和羔羊的宝座流出来。

**在河这边与那边有生命树**，结十二样果子（“样”或作“回”），每月都结果子，树上的叶子乃为医治万民。

我们生命的锚是在基督里，永远地抛在天上！

透过灵修与默想，我们的生命扎根于神的话语中，向下扎根、向上结果，直到永生...

# 小结



- 我们的生活就是一场争夺战：心思意念的战场
- 我们需要与神相连，得着能力，活出神的呼召
- 灵修与默想基本步骤和要素：安静、读经、感动、默想、回应；
- 昼夜思想神的话，是一种被圣灵充满的生活方式——浸泡在神的话语中、圣灵的膏油中；
- 从定时定点，到随时随地、随处多方——圣灵的开启和带领

## 鼓励和激励



- 【珥2:25-26】我打发到你们中间的大军队，就是蝗虫、蝻子、蚂蚱、剪虫，**那些年所吃的我要补还你们**。“你们必多吃而**得饱足**，就赞美为你们行奇妙事之耶和华你们神的名。我的百姓**必永远不至羞愧**。