伸手
触摸主

林永基

10/12/2023

耶稣医治血漏的妇人(可5:24–5:34)

5:24 耶稣就和他同去。有许多人跟随拥挤他。
5:25 有一个女人，患了十二年的血漏，
5:26 在好些医生手里受了许多的苦，又花尽了她所有的，一点也不见好，病势反倒更重了。
5:27 她听见耶稣的事，就从后头来，杂在众人中间，摸耶稣的衣裳，
5:28 意思说：「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」
5:29 于是她血漏的源头立刻干了；她便觉得身上的灾病好了。

耶稣医治血漏的妇人(可5:24–5:34)

5:30 耶稣顿时心里觉得有能力从自己身上出去，就在众人中间转过来，说：「谁摸我的衣裳？」
5:31 门徒对他说：「你看众人拥挤你，还说『谁摸我』吗？」
5:32 耶稣周围观看，要见做这事的女人。
5:33 那女人知道在自己身上所成的事，就恐惧战兢，来俯伏在耶稣跟前，将实情全告诉他。
5:34 耶稣对她说：「女儿，你的信救了你，平平安安地回去吧！你的灾病痊愈了。」

神迹的背景

- 为何有那么多人跟随耶稣？
- 妇人得了什么病？
- 妇人的身心灵是什么状况？
- 身体虚弱
- 心里绝望

血漏的妇人的盼望

- 她听到耶稣的事
- 她有何想法？
- 她寻找耶稣、追随耶稣
- 她相信只要摸耶稣的衣裳，就必痊愈

想象当时的情境

- 估计现场应有数千人
- 5:27 她听见耶稣的事，就从后头来，杂在众人中间，摸耶稣的衣裳。
- 5:31 门徒对他说：「你看众人拥挤你，还说『谁摸我』吗？」
- 妇人必须费尽心力才能挤到耶稣旁边
- 她是一个不洁的犹太妇女，想象拥挤中所遭遇到的歧视和艰难。

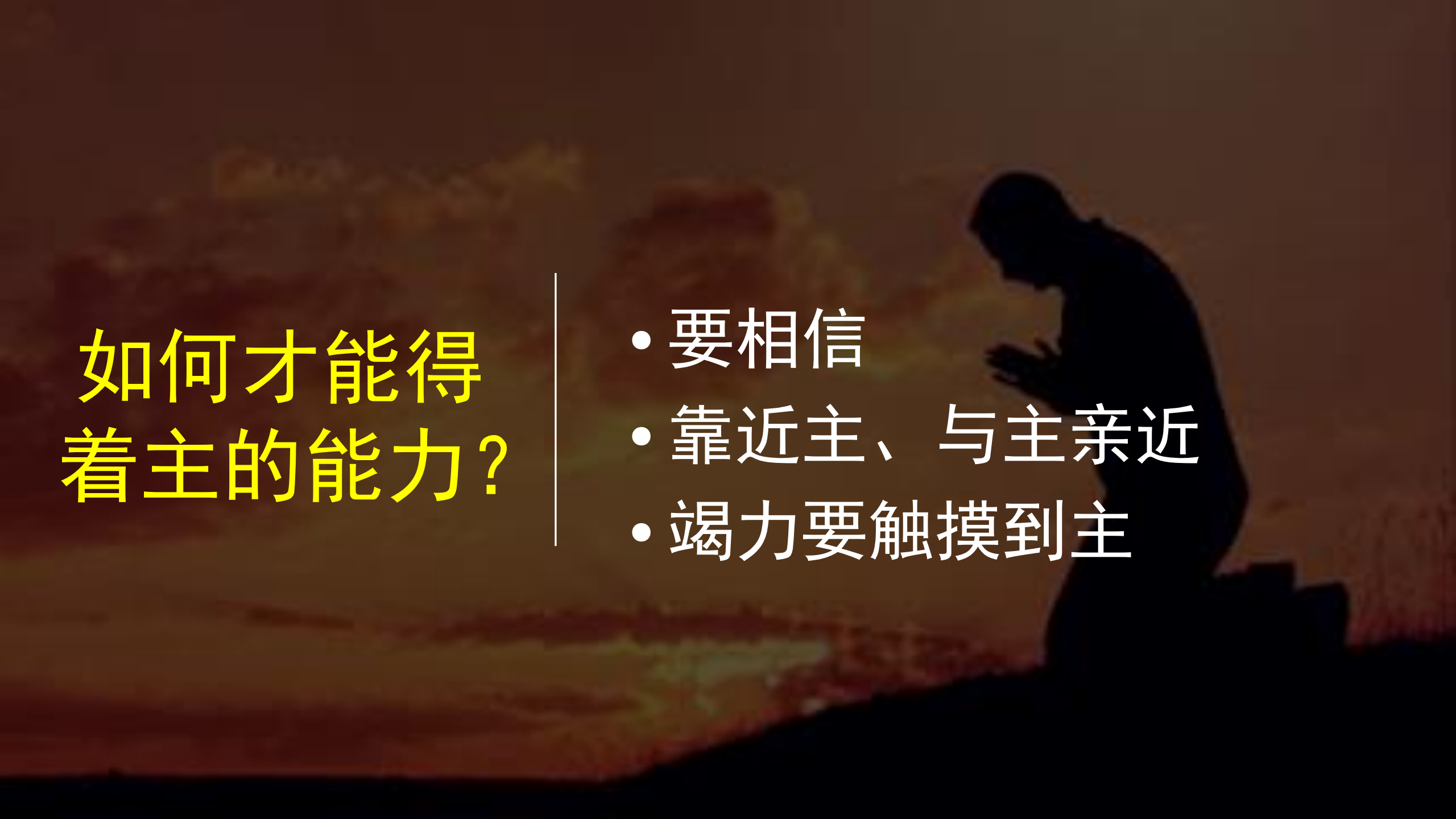
妇人心中的意念：我只要摸他的衣裳，就必痊愈！

血漏妇人真正触摸到耶稣了

- 耶稣对她说：「女儿，你的信救了你！」

当时现场有那几类的人？

- 完全不理会耶稣的人
- 在旁边观望的人
- 在周围拥挤耶稣的人
- 用信心跟随主，并努力触摸耶稣的人



如何才能得着主的能力？

- 要相信
- 靠近主、与主亲近
- 竭力要触摸到主

•您渴慕触碰到主吗？
•您渴慕领受从神而来的能力吗？

用信心相信接受耶稣的救恩
圣灵的新生命就住进我们心中

每日灵修触摸神、得着主的能力

- 属灵生命的粮食
- 耶稣说：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。」（约6:35）
- 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。（约6:63）

“灵修”是什么？

基督徒每天透过

诗歌敬拜

读经

祷告

与神亲近

领受灵性生命的粮食

与神的生命连结

- 我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做甚么。（约15:5）
- 你们若常在我里面，我的话也常在你们里面。（约15:7）

生命成长的要素

- 要浇灌
- 要有光、要有养分
- 直等到我们众人在真道上同归于一，认识　神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量。（弗4:13）

灵修生活的重要

- 与主亲近，与神交通，使自己真实的触摸到主。
- 领受生命的粮食，使灵命逐日成长
- 建立自己与神的关系和经历
- 经历上帝话语的能力
- 得着生活上的喜乐和恩膏
- 战胜撒旦魔鬼的攻击
- 每日灵修是基督徒灵命的重要指标

如何灵修？

- 要每日实行，不要间断地读圣经与祷告亲近神。（重点在于每天持续与主有亲密的连结）
- 每日读5节至10-30节经文，以不超过一章圣经为原则。
- 细读该段经文两、三遍。
- 多思想，领受　神对我说什么话，有什么教训、安慰、劝戒、及遵守之事。
- 如何应用在「我」的生活中。
- 将主的话化为祷告，当日常常思想并背诵金句。

灵修前自己的准备

- 每天要分别出时间来与主亲近。
- 最好是在清晨盥洗后(或依各人合适的时间)。
- 找到清静不受干扰的地点
- 渴慕得着更丰盛的生命。
- 要敬虔、安静自己的心来朝见神。
- 诗歌本(或YouTube)及圣经。
- 寻找同伴，彼此激励。

范例（以30分钟为例）

1. **敬拜：**唱诗、祷告、赞美神。（10分钟）
2. **读经：**细读该段经文二、三遍。（5分钟）
3. **默想与笔记：**把有感动之经文多读几遍，思想之，并应用在自己的生活中。（5分钟）
4. **背诵：**背诵、祷读最有领受之经文。（5分钟）
5. **祷告：**用祷告将经文、心得领受化成食物来享受。（5分钟）

（3、4、5可用祷读、新歌、灵歌的方式与神相互回应）

范例（以15分钟为例）

1. **敬拜：**唱诗、祷告、赞美神。(5分钟)
2. **读经：**细读该段经文二、三遍。(3钟)
3. **默想与笔记：**把有感动之经文多读几遍，思想之，并应用在自己的生活中。(3分钟)
4. **背诵：**背诵、祷读最有领受之经文。(2分钟)
5. **祷告：**用祷告将经文、心得领受化成食物来享受。(2分钟)

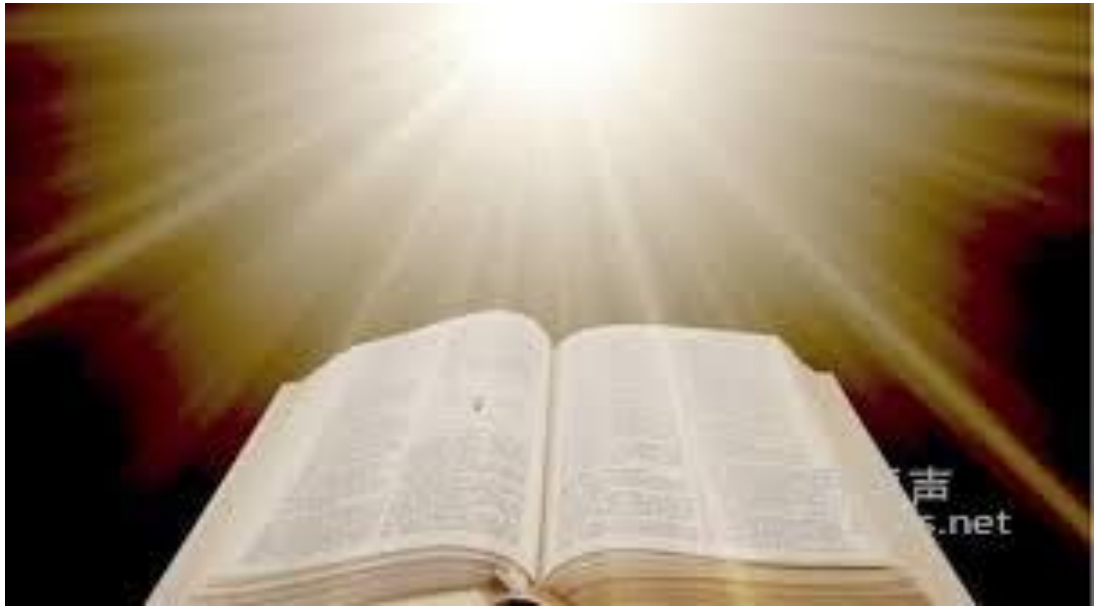
(3、4、5可用祷读、新歌、灵歌的方式与神相互回应)

慕安得烈：
隐密处的灵交

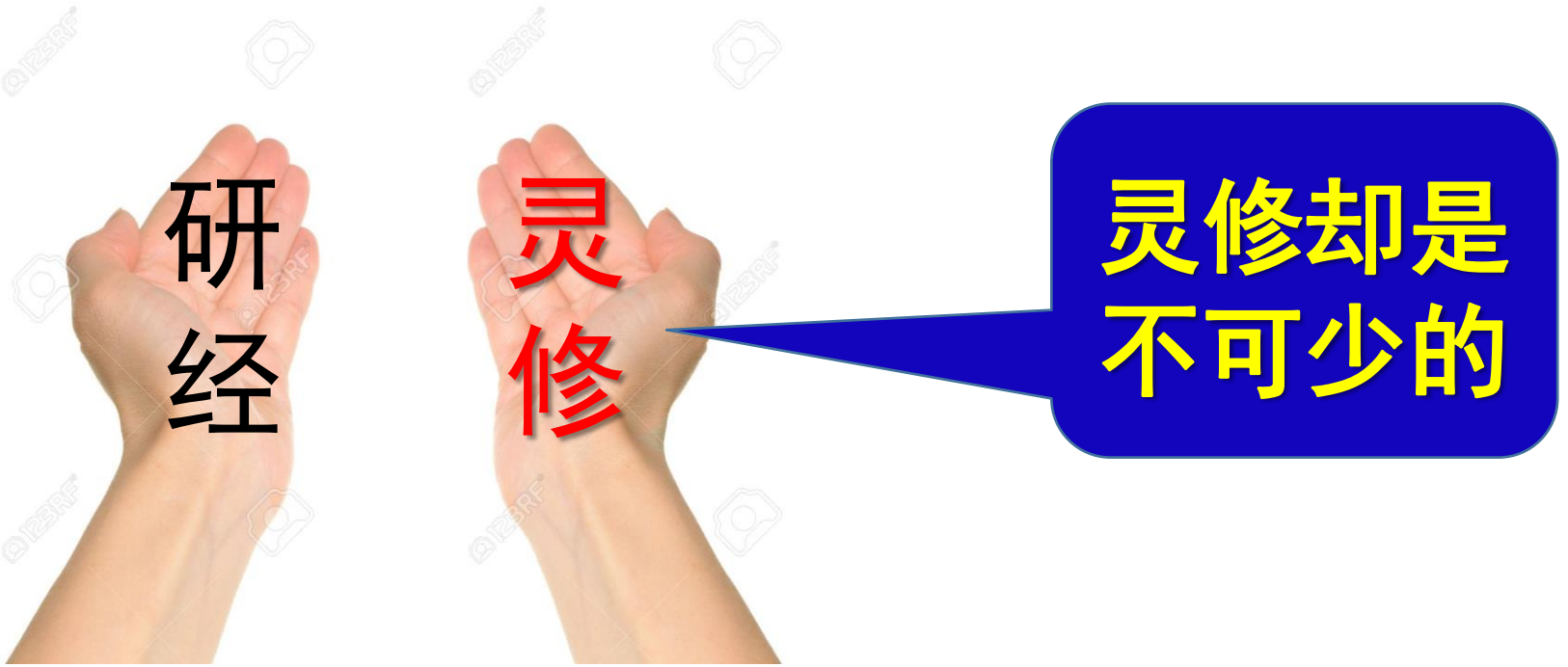
在诗歌中
在神的话语中
在祷告中
经历与神亲密的连结

其他读圣经的方法

- 研读圣经（查考圣经）
  - 目的在深入了解神的话，研读圣经的精义。
  - 须先查考圣经的时代背景，经文的事实，再依照正确的解经原则，了解圣经中的意义。
- 速读圣经
  - 快速地读过，并不仔细查考与解经。



读经的双轨进度：灵修 + 研经



成熟的基督徒通常会维持**灵修**及**研经**同时进行

活泼的生命灵修月刊

2023年12月
歌罗西书/箴言23-31章/
圣诞节QT

2024年1月
马可福音1-10章

2024年2月
马可福音11-16章

建立真光教会每天灵修群组

- 当天经文
- 当天相关诗歌分享
- 个人灵修感动分享
- 个人灵修祷告
- YouTube牧者分享链结
- 相关信息分享

灵修读经应注意事项

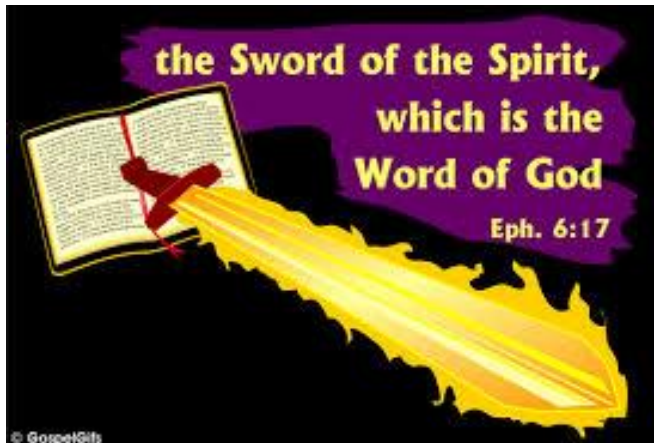
- 灵修读经不可停止，若有余力，再增加研读圣经。
- 灵修读经重在领受，建立与神亲密的关系，不是研经，不重在解释与查考。
- 把握住一、两节有感动的经文，背诵在心里，反复思想，诚心领受。
- 若有些经文觉得没有领受或看不懂时则跳过。
- 若仅有3-5分钟时，则细读该段经文二、三遍即可。

教会的健康指标：信徒的灵修比例

- 目标：推动全教会实践每日灵修
- 期待每位基督徒都养成灵修习惯
- 充满热忱的灵性

神话语带着生命的恩膏与能力

- 神的話是我們每天的指引與力量
  - 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。（詩119:105）
  - 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。（詩1:1–2）
  - 出於神的話，沒有一句不帶能力的。（路1:37）
- 面對魔鬼的攻擊
  - 要穿戴神所賜的全副軍裝…拿著聖靈的寶劍，就是神的道。（弗6:11–17）
  - 感謝神，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。（林前15:57）



我很忙！！！

- 我们有肉体的生命和灵性的生命
- 属灵的生命是否要维持生长？
- 我们每天要花多少时间看手机？
- 我们每天要花多少时间准备食物及用餐？
- 我们每天再忙，是否也要吃饭、刷牙、洗脸及洗澡？
- 我们愿意每天花多少时间让属灵的生命健康、健壮的成长？
- 将灵修生活摆在与每日用餐、盥洗同样重要的事项。
- 每个人都很忙，只是优先次序的问题而已。

你们亲近神，神就必亲近你们。

（雅各书4:8）

结语，共勉之！

- 2024年我们同心一起灵修，每天都活在神的光中。
- 不要只做一个在群众中簇拥耶稣的人，而是愿意竭力穿越群众，伸出手成为触摸耶稣、经历神丰盛生命的人。
- 神的话带着生命和能力，持续3个月必定经历生命的改变，经历这位又真又活的神。
- 灵修不是短期的功课，乃是一生要学习的。愿我们都能持之以恒，必能经历主丰盛的生命。

- 讲题：伸手触摸神
- 金句：意思说：「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」(马可福音**5:28)**
- 经文：马可福音5:24-34

5:24 耶稣就和他同去。有许多人跟随拥挤他。
5:25 有一个女人，患了十二年的血漏，
5:26 在好些医生手里受了许多的苦，又花尽了她所有的，一点也不见好，病势反倒更重了。
5:27 她听见耶稣的事，就从后头来，杂在众人中间，摸耶稣的衣裳，
5:28 意思说：「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」
5:29 于是她血漏的源头立刻干了；她便觉得身上的灾病好了。
5:30 耶稣顿时心里觉得有能力从自己身上出去，就在众人中间转过来，说：「谁摸我的衣裳？」
5:31 门徒对他说：「你看众人拥挤你，还说『谁摸我』吗？」
5:32 耶稣周围观看，要见做这事的女人。
5:33 那女人知道在自己身上所成的事，就恐惧战兢，来俯伏在耶稣跟前，将实情全告诉他。
5:34 耶稣对她说：「女儿，你的信救了你，平平安安地回去吧！你的灾病痊愈了。」

小组分享讨论

1. 请思考一下，自己是属于哪一族群的人？在旁观望的人？跟随群众拥挤耶稣的人？如同这位妇人，渴慕触摸主的人？
2. 请分享自己灵修的感受？
3. 是否对如何灵修还需要学习与教导？