

靈性上成長



基督教基本原則

正如我們必須吃、呼吸和運動，身體才能成長，同樣地，靈性上成長也有三樣基本要素。

我們通過飲食來成長——閱讀和研究神的話語和其他有助益的材料，是我們靈魂的食糧，是靈性成長和生命的必需品。「我對你們所說的話，就是靈，就是生命。」（約翰福音 6:63）
「我得著你（上帝）的話語，就當食物吃了。你的言語是我心中的歡喜快樂。」（耶利米書 15:16）



我們通過呼吸來成長——人們稱禱告為靈魂的氣息。帖撒羅尼迦前書5章17節告訴我們要「不住的禱告」，而羅馬書12章12節則告訴我們「禱告要恆切」。



我們通過運動來成長——
我們通過積極跟隨耶穌的
腳踪，盡力幫助有需要的人，
減輕他人的負擔，鼓勵灰心沮
喪的人，來在靈性上鍛鍊。最
重要的是，如施洗者約翰那樣，
我們可以指引別人認識「上帝
的羔羊，祂除去世人的罪孽！」
(約翰福音 1:19)



使徒保羅經常把基督徒的人生比作一場競賽。他這麼說：「既然我們有這麼多見證人，像雲彩一樣圍繞著我們，就應該排除一切的障礙和跟我們糾纏不休的罪，堅忍地奔跑在我們前頭的路程。我們要看耶穌，因為祂是我們信心的創始者和完成者。」（希伯來書12:1-2）



[www.freekidstor](http://www.freekidstor.com)