

### 第三课

15 分钟

#### 彼此介绍

- 1) 分享祷告的感受和经历
- 2) 分享一些的记录: 通电话-- 最短和最长的时间  
写信-- 最短和最长的一封

#### 祷告

5 分钟

#### 唱诗

- 1) 清早起来看
- 2) 勤读圣经每日祷告

#### 课程的进展

- 1) 确保学生晓得灵修的重要性。
- 2) 鼓励学生每日都该有灵修的时间。不在乎长、短，在乎内涵。

10 分钟

#### 复习

- 背经节- 约壹1:9  
有什么罪神是不会赦免的?  
赦免有什么条件?

45 分钟

#### 第三课程: 为何做灵修

5 分钟

#### 习作

- 1) 背经节: 诗5:3
- 2) 尝试记录你的灵修, 下次与小组分享
- 3) 作答, 下一课分享
- 4) 填上代祷事项

#### 祷告

## 第三课

### 为何做灵修

- 目标:** 1) 确保学生晓得灵修的重要性。  
2) 鼓励学生每日都该有灵修的时间, 不在于长短, 只在乎内涵。



诗 5:3 耶和華阿, 早晨你必听我的声音。早晨必向你陈明我的心意, 并要做醒。

#### 什么是灵修?

按字面来说, 灵修就是“灵养你的灵性”的意思。换句话说, 就是每日预定一段时间安静下来面向神, 在读经和祈祷中与神交往。灵修的基本目的乃是与神相通。

#### 为什么灵修?

建立良好的灵修习惯, 比任何服事更能帮助你灵命的成长, 也是你得享丰盛生命的第一步。所以你不能没有安静的灵修时间。

灵修是为了三方面如:

- 1) 亲近神, 与神交往的时间;
- 2) 到神面前来支取生活力量的时间;
- 3) 敬拜神的时间。

这三方面是息息相关的:

敬拜神 → 亲近神、与神交往 → 得着生活力量  
(神得着你)      (彼此来往)      (你得着神)

#### 灵修时该做什么?

##### **1) 唱诗 (因人而异)**

这样做可以帮助你安静心和带领你的心灵去敬拜和亲近神。

##### **2) 祈祷**

诗 119:18 求你 (神) 开我的眼睛, 使我看出你律法中的奇妙。

以下的祷告可供参考:

“亲爱的主, 圣经是你的默示, 是我脚前的灯, 路上的光, 求你今天借这段的经文向我说话, 使我更认识你, 明白你的旨意, 求圣灵引导我进入真理, 并行出真理, 奉主耶稣的名祷告, 阿们。”

##### **3) 读经**

#### 为什么要读经?

读经能帮助信徒:

- i. 避免犯罪 (诗119:11)
- ii. 建立起来 (徒20:32)
- iii. 认识真理 (诗119:160)
- iv. 能分辨好歹 (来5:14)

- v. 更通达 (诗119:99)
- vi. 扶持我 (诗119:116)

步骤:

- i. 观察--知道这段经文说什么
- ii. 以下的问题可助你作观察:
  - 有何罪要求宽恕?
  - 有何应许可抓住?
  - 有何榜样该仿效?
  - 有何戒命该遵守?
  - 有何绊脚石或错误要提防?
  - 对神有何新认识?
- iii. 解释--明白这段经文说什么
- iv. 应用--神透过这段经文要你做什么

#### 4) 默想

默想就是要将属灵知识消化吸收, 使它们变成你的生活的一部分。

#### 为什么要背经?

从太4:1~10, 我们可看到耶稣怎样使用神的话来应付试探。若我们没有背经, 我们怎能对付试探呢?

有人说, 过了24小时, 你会记得

- i. 5% 所听的
  - ii. 15% 所看的
  - iii. 35% 所读的
- 但你却能记得100%你所记的

这段经文提醒你做什么? 你要思想:

- i. 这段经文提出了什么基督徒生活的原则、内心的态度或外在的行动?
- ii. 我在这方面有什么困难, 有什么要改的地方? 也求圣灵指示我所不知道的。
- iii. 我决心的具体行动。

#### 5) 祈祷

回应你所领受的; 求神帮助你一日的生活, 有基督徒的样式。

一些提议:

- i. 找一段最适合你的时间、一个合适你的地方, 能给你安静的环境, 使你可以专心灵修。
- ii. 最好是在清晨时候灵修, 将一日的事情交托神, 求神给你力量, 胜过一日的问题、引诱和试探。
- iii. 每次灵修后在该经文找一节圣经作为当天默想的金句。
- iv. 用笔记簿简单写下读经时的认识和领受。
- v. 若可行, 约一、俩位基督徒彼此分享。这也是帮助你有恒心去灵修的一个方法。

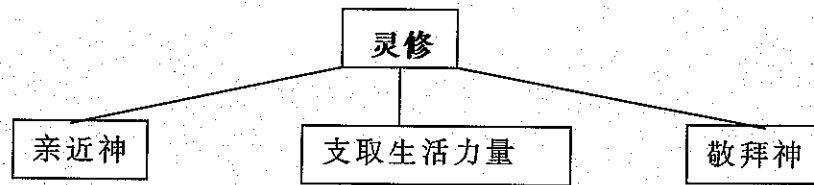
你要有一个计划，加上决心和神的帮助与提醒，好叫你的灵修生活能持之有恒：

- 1) 时间：早 / 午 / 晚 \_\_\_\_\_
- 2) 地方： \_\_\_\_\_
- 3) 书卷： \_\_\_\_\_

灵修笔记的格式举例

日期： _____	经文： _____
1. 要放弃的罪：	
2. 应许：	
3. 榜样：	
4. 戒命：	
5. 警告：	
6. 关与神：	
7. 其他真理：	
8. 应用：	

### 总结



### 灵修步骤

- 1) 唱诗 (因人而异)
- 2) 祈祷 (安静心)
- 3) 读经
- 4) 默想
- 5) 祈祷 (回应)

## 习作

1) 基督徒生活成功的最大秘诀是什么？

2) 在你灵修时，你发觉什么是最大的拦阻？

- i. 集中精神
- ii. 集中思想
- iii. 缺乏渴慕
- iv. 缺乏恒心？

3) 灵修记录：读创37、39章，并分享所得着。

日期：\_\_\_\_\_ 经文：\_\_\_\_\_

1. 要放弃的罪：\_\_\_\_\_

2. 应许：

3. 榜样：

4. 戒命：

5. 警告：

6. 关与神：

7. 其他真理：

8. 应用：