

ND-103 建立穩定的靈修生活

基督徒生活最大的挑戰就是『道成肉身』。聽課以後的兩週是我們在行道中經歷神、得著神上好的機會。建議每天分出20至30分鐘時間默想、禱告並操練。千萬不要等到小組聚會的前一晚才匆促準備。以下內容請各組員在上課之後立即開始預備並實行。門訓小組討論時，請把重點放在第二和第三部份。

一、課程內容回顧

1 主題經文（自己完成，無須討論）

- 請自己溫習並默想以下主題經文：提前4：8-9；但6：10；提後2：22
- 請填空並背誦以下經文：

我們_____認識耶和華，_____追求認識祂。祂_____確如_____；祂_____臨到我們像甘雨，像滋潤田地的春雨。(何6：3)

2 內容回顧（用5-10分鐘彼此對答案）

根據課程內容回答以下問題並寫下答案：

- 靈修生活的目的是甚麼？請用自己的話寫出來。

- _____是神兒女生命軟弱，與神關係疏遠的主因。

- 建立穩定靈修生活的挑戰是甚麼？實行之路是什麼？_____

二、進深思考

以下問題試圖從不同的角度來幫助你思想本課對你個人的影響，並思考如何將所學所想的具體實行在你的生活中。請認真禱告、思考以下問題並寫下答案：

1. 請具體寫下你目前的靈修情形？（例如時間，內容，品質..等等）

2. 聽了本課以後，你覺得你目前的靈修生活在哪些方面需要改進？如果你目前沒有穩定的靈修生活，主要的困難是什麼？如何克服？如果你在穩、行、高哪方面有收穫或經歷的話，請與同伴分享你的做法與得著。

三、具體實行

1 個人兩週操練計劃

今後你計劃如何在目前的基礎上有更進一步的靈修生活，請寫下具體的計劃（例如：禱告5分鐘，讀經22分鐘，默想....等等），可以在接下來的兩週裡每天操練，最好每日有固定時段。如果能每日寫靈修筆記更好。

2 個人兩週操練檢討

請在表格中記錄每日實際的操練情況。希望藉著本表格幫助你建立穩定規律、每日靈修的好習慣。【提醒：如果靈修時候沒有特別感覺，請用信心持續，再次默想經文（何6：3）】

星期	【穩】 時段 (e.g.8-8:30am)	【行】 靈修內容	【高】 今天靈修有什麼感受或收穫？對今天的 生活有何影響？
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			

3 彼此激勵與督促

在門訓小組中分享你個人操練的內容和結果，並和大家一同討論或分享以下兩點：

- 門訓小組討論並寫下彼此督促的計劃

-
- 從同伴們的交通裡，你是否受到啟發或得到幫助？如果有，請寫下來。如果你在操練上某一方面需要同伴的提醒、督促或幫助（例如在靈修中不覺得有神的同在或沒有特別感覺...）也請寫下來：
-