

# ND-306：內室的生活

**提醒：**討論時請把重點放在具體操練部分，至少佔1/2的討論時間。

## 一、課程內容回顧（討論時間：建議7分鐘）

**1 經文：**自己完成，無須討論。完成後請在線上空處寫上“完成”：

a: \_\_\_\_\_ 溫習並默想以下經文：詩16:11, 詩65:4, 來10:19-22, 雅4:8a, 太5:6, 詩63:1, 詩81:10, 林後3:16-18

b: \_\_\_\_\_ 默想並與小組一起背誦以下經文：“你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。”(太6:6)

**2 複習** 根據課程內容，用自己的話寫出以下問題的答案。

- 什麼是內室的生活？基督徒如果沒有內室的生活會有哪些問題？

---

---

- 主耶穌親自教導的內室生活有哪幾個重點？其中那一點對你最有幫助？

---

---

## 二、進深思考（討論時間：建議10分鐘）

1. 請找一個安靜可以獨處的地方（例如家裡或車裡），停下你匆匆的腳步，靜下心來思想一下，平時常常攪擾你的情緒有哪些？容易抱怨？容易生氣？容易著急？容易責怪別人？容易覺得沒有人關心自己？在眾多壓力要求面前容易逃避或拖沓？請寫下。

---

2. 你覺得內室的生活可以怎樣幫助從以上的這些攪擾裡面得著釋放？

---

3. 試著不看綱要而寫出內室生活實行上的三個要點，其中那一點對你是最大的挑戰？你準備如何勝過？

---

### 三、具體操練（討論時間：建議至少25分鐘）

1. 學習主的榜樣（可1：35），每日定出獨處的時間地點，憑信心，帶著愛慕和主深談，或早晨，或中午，或深夜，或一刻鐘，或半個鐘點。並記錄情形。

第一週：

---

---

---

---

---

第二週：

---

---

---

---

---

2. 學習尼希米的榜樣（尼2：4，4：1-4），與人來往，在工作中，隨時回到內室，與主交談。並分享有哪些得著或困難。

---

---