大使命靈糧堂裝備課

2009年3月22日春季「往下扎根」講義

第七課 — 國度的生活方式(一): 建立實用的每日靈修

壹、何謂「靈修時間」?

簡單定義:「靈修時間」就是一個人藉著神的話和禱告_____的時間。

完整定義:「靈修時間」就是一個人安排一段與神獨處的時間，通常是在_____，對祂說話，也聆聽祂說話，好預備自己那一天爲神所用。

*一段時間: 認識神，和祂建立關係必需花時間

*安排: 沒有任何人可以強迫你，你自己必需安排

*與神獨處: 若要學習神的奧秘和祂的國度，必需與神獨處。

*通常是在早晨: 在與人交談/見面之前先與4神相交。

*對神說話: 禱告。 帖前 5:17， 詩42:1

*聆聽神說話: 受教之心。寫下神所教導你的: 盲點，軟弱，罪，鼓勵安慰…等。

*預備自己爲神所用: 你要知道-神要經由你來觸摸別人的生命-這是祂對你人生的終極目標之一。

貳、爲何要建立每日靈修時間呢?

因爲

一、我們的思想，價值觀需要被更新。 (羅12:2)

二、是蒙福之道 (書1:8， 詩1:1-3)

三、要建立靈命/內在的靈人 (約15:7-8， 弗3:16-17)

四、要聽從_____ (路11:27-28)

五、要與神建立_____ (太25:27-28， 歌2:16a；6:3)

參、如何建立實用的每日靈修呢?

一、需要甚麼:一本聖經，一枝筆及筆記本 (屬靈日記/手提電腦)

二、理想的地方: 一個你可以獨處，沒有任何干擾與打擾的地方。

三、要有計劃: 沒有計劃就無法持久。靈修日引，或者其他。

一個建議計劃:

每日一篇詩篇，一章箴言，一章/段新舊約的一卷書，視時間長短來增減。

四、最好的時間-早晨或是你全人最佳狀態的時間。

1．聖經中的例證

經文	人物	一天中的時間	地點	活動
創19:27	亞伯拉罕	清晨	伯特利	與神相遇
創28:18	雅各	清晨		敬拜神
出34:2	摩西	早晨	西乃山	敬拜神
詩5:3	大衛	早晨		禱告
但6:10	但以理	早晨，中午，晚上	在窗口旁	禱告
可1:35	耶穌	清晨		禱告

2.實際的好處：先從神支取能力，被祂的大能，大愛與大智慧所充滿，再去面對一天的挑戰。 詩143:8

3.不是「早晨的人」怎麼樣 －
可以在一天中其他時間靈修，然而還是花個幾分鐘的時間，與神親近(禱告)來開始你的一天：聖靈的充滿與帶領。

五、安排時間的長短:

1.假如你沒有建立持續的靈修習慣，就從短時間開始，再慢慢增長每日靈修
起步者的7分鐘靈修:

半分鐘 — 禱告開始（賜下受教的心）
3分鐘 — 閱讀經文和默想（照你的靈修計劃/日引來讀）
2分鐘 — 實際的運用和寫下心得（寫在你的心得筆記上）
1分-1分半 — 結束禱告
(求神賜下能力/智慧把所學的應用到當天，爲當天和未來關切的事代求)。

2.如果你已經建立靈修的習慣，想要增長時間，用同樣的分段法，可以很容易地把時間增長到15分鐘，半個小時及1個小時。

六、最挑戰的部份-要把所學的應用到日常生活上，看附圖(一)

五個手指代表不同的方法學習神的話

手心代表「應用」神的話，有了「應用」神的話就成爲聖靈的寶劍，有有了「應用」才有握緊聖靈的寶劍。

肆、成敗的關鍵

一、前一天晚上:早睡，第二天早上才有可能早期，大腦清醒。前一晚上爲第二天的早起及靈修的禱告時間(10-15分)，大有幫助!

二、起床後的清醒狀況:離開床及被子，確定在清醒的狀況。

三、要持續不斷:持續21天就變成你的習慣了:行爲專家的發現

四、建立/尋找靈修的夥伴:每日靈修能否持續，被監督(Accountability)也是很重要。所以要建立/尋找每天同時靈修的夥伴就有樂趣。可以彼此鼓勵，互相監督。

五、把「與神獨處」的時間列爲每一天的最優先:「不靈修就不吃飯」是許多信徒的座右銘，或者你是不吃早餐的人，可以說「不靈修就無法開始一天的生活/工作」，讓我們回應神的愛成爲每日靈修的動力!!!

伍、實際的操練

一、分成小組

二、讀詩篇23篇

三、先個人靈修7分鐘

四、再與小組組員分享「實際的運用」在你個人的生活/生命中

「實際的運用」的問題:

1.有何罪要承認?

2.有何應許要宣告?

3.有何態度應改變?

4.有何命令要遵守?

5.有何榜樣要跟隨?