7ministry

作主門徒 – 跟主腳蹤

7ministry 門徒訓練課程

單元一：組員版



本課程二大目標：

(1) 建立基督徒的生命
(2) 活出基督徒的生命和生活

主耶穌揀選門徒的兩個原因：

要他們常與自己同在- 建立門徒的生命
也要差他們去傳道- 活出門徒的生命和生活

「祂就設立十二個人，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道。」（可3：14）

主耶穌說：『...我來了，是要叫人得生命（得永生），並且得的更豐盛（作主的門徒）。』　約 10 : 10

組員姓名：_____　　日期：_____ 年____ 月____ 日

目 錄 Contents

單元一：與主建立更密切的關係

門徒訓練課程 - 組員學習手冊		3 - 8
第一課	作主門徒：一生跟從主	9 - 14
第二課	主權交託：獻己給主	15 - 20
第三課	親近主：美好的靈修生活	21 - 30
第四課	禱告的生活	31 - 37
第五課	讀經的生活	38 - 43
第六課	禁食、獨處的操練	44 - 49
第七課	默想、書寫靈程札記	50 - 57
第八課	聆聽神的聲音	58 - 65
第九課	聖靈內住與充滿	66 - 73
第十課	知足、感恩、數算恩典	74 - 81
第十一課	屬靈高峰：讚美神的人生	82 - 87
第十二課	明白神的旨意	88 - 93

門徒訓練課程 - 組員學習手冊

門徒訓練 - 作主門徒：跟主腳蹤

主耶穌基督已呼召我來跟從祂，並邀請我加入神的大家庭（教會），成為神的兒女和作主的門徒。因此，我必須存着感恩的心，學習如何活出合神心意的兒女和門徒的生命。

本課程是根據主耶穌說：『…我來了，是要叫人得生命（得永生），並且（表示同時）得的更豐盛（作主的門徒）。』（約 10：10）如何得的更豐盛？在（可 3：14）記載，「祂（主耶穌）就設立十二個人，要他們常和自己同在，也要差他們去傳道。」就是有主的同在，和有機會被主使用出去傳福音、事奉主。

主耶穌揀選門徒的兩個原因：（1）「要他們常和自己同在」（建立門徒的生命）；（2）「也要差他們去傳道」（活出門徒的生活和參與事奉）。

因此，本課程的兩大目標：（I）建立門徒的生命；（II）活出門徒的生活和參與事奉。

主耶穌用三年時間訓練門徒的理想模式，但本課程將三年（時間）縮短為兩年（時間）的課程；並不是表示二年後，就已經完成「門徒訓練」課程，而是更重要的是一生學習、實踐、跟從主，將所學的實踐出來才是真正主的門徒。

「作主門徒：跟主腳蹤」是兩年的基督教門徒訓練課程，共四個單元，每個單元 12 個課題，總共 48 個課題。

本課程設計兼顧：門徒的栽培（靈命成長、真理根基），與實踐操練（門徒的生活、事奉），適合小組或個人栽培使用：

（I）建立門徒的生命；

單元一：與主建立更密切的關係（12 個課題）；

單元二：更深認識三位一體真神和基督教信仰（12 個課題）；

（II）活出門徒的生活和參與事奉；

單元三：活出門徒的生活（12 個課題）；

單元四：參與教會事奉和傳福音（12 個課題）。

門徒訓練 - 作主門徒：跟主腳蹤 - 課程大綱

（I）建立門徒的生命

單元一：與主建立更密切的關係	**單元二：**更深認識三位一體真神和基督教信仰
目標：扎根於主，建立穩固的屬靈生命	**目標：**建立系統性真理根基，明白核心教義

第一課 - 作主門徒：一生跟從主	第一課 - 認識與實踐使徒信經
第二課 - 主權交託：獻己給主	第二課 - 認識三位一體真神
第三課 - 親近主：美好的靈修生活	第三課 - 認識三位一體的聖父
第四課 - 禱告的生活	第四課 - 認識三位一體的聖子
第五課 - 讀經的生活	第五課 - 認識三位一體的聖靈
第六課 - 禁食、獨處的操練	第六課 - 認識聖經（神的話語）
第七課 - 默想、書寫靈程札記	第七課 - 認識人
第八課 - 聆聽神的聲音	第八課 - 認識基督的救恩
第九課 - 聖靈內住與充滿	第九課 - 認識基督的復活和再來
第十課 - 知足、感恩、數算恩典	第十課 - 認識教會
第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生	第十一課 - 認識天使
第十二課 - 明白神的旨意	第十二課 - 認識與得勝撒但權勢

（Ⅱ）活出門徒的生活和參與事奉

單元三：活出門徒的生活	**單元四：**參與教會事奉和傳福音
目標：活出門徒的品格，美好的生活見證	**目標：**投身大使命，成為教會與世界的祝福
第一課 - 培養屬靈的品德	第一課 - 事奉的人生
第二課 - 認識個性與培養美好性格	第二課 - 善用時間和金錢
第三課 - 認識原生家庭與童年陰影	第三課 - 認識屬靈的恩賜
第四課 - 愛與饒恕	第四課 - 小組組長訓練
第五課 - 提升健康的自我形象	第五課 - 查經與研經訓練
第六課 - 建立和諧的人際關係	第六課 - 關懷輔導訓練
第七課 - 渴慕神話語：舊約概論	第七課 - 遵主使命：傳福音
第八課 - 渴慕神話語：新約概論	第八課 - 認識異端
第九課 - 基督徒的工作觀	第九課 - 認識異教
第十課 - 基督徒的交友和婚姻觀	第十課 - 社會關懷：進入人群
第十一課 - 基督徒的道德倫理觀	第十一課 - 普世宣教使命
第十二課 - 建立基督化家庭	第十二課 - 承傳使命：使萬民作主門徒

本課程的目的：

（1）幫助我與神（聖父、聖子、聖靈）建立持久、終生的親密關係，並樂意讓祂管理我的生命和生活。

（2）在這關係裡，透過基督和聖靈的工作，把我的品德和性格變得更像祂、天國的價值觀，以致能夠活出門徒的生命和生活。

（3）從觀念的建立到生活的實踐，循序漸進，幫助我對基督教的信仰有全面的認識，並願意承傳主的大使命。

（4）幫助我與組長和其他組員建立肢體密切的關係，彼此連結、鼓勵、支持，謙卑服侍，因此不是單為知識的累積，而是生命影響生命。

（5）幫助我明白神將我放進祂的計劃裡，使我能夠在家庭、教會、職場、社區和世界中履行主的大使命。

本課程的目標：

透過這個課程，幫助我成為一個有使命、有異象、更被主使用的門徒，履行主的託付，「使萬民作主的門徒」。

（1）幫助我明白門徒訓練不是口號或形式，而是與神、與主、與聖靈建立更親密的關係，更敏銳聖靈的帶領，成為合主心意的門徒。

（2）成為合主心意的門徒，必須藉着基督、聖靈、神的話語培育出屬靈的生命，以致能夠連結於主、順服和遵行主的命令。

（3）提供具體的門徒需知的信仰基礎、建立穩固的信仰根基，以致能夠在「…這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中，好像明光照耀。」（腓 2：15）

（4）幫助我每次上課都能夠明白信息的核心真理，分享自己的感受、感恩的事情，主動提出代禱事項；能夠完成習作和應用在日常生活中；並了解自己的進展；使我在基督裡扎根成長、信心堅固。

（5）經過門訓後，我可以成為被主使用的組長，帶領其他信徒在基督裡成長，繼續生生不息的門徒訓練，承傳主的大使命。

本課程使用說明和建議：

本課程所提供的經文，選用『和合本（神版）- 聯合聖經公會出版』。

這份「門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤」，包括：（I）組長帶領版；（II）組員學習版。

「**組長帶領版**」重點：牧養、聖經教導、神學深度、引導、討論等。適合組長掌握真理要點、帶領策略、指導方向、預備建議、時間分配、教學重點、屬靈原則、討論問題、重點摘要、實踐應用等。

「**組員學習版**」重點：學習、個人反思、小組討論題、生活實踐應用等。適合組員個人閱讀、屬靈操練、小組分享，以致靈命成長、生命改變，並活出豐盛的生命。

每週實踐：靈修、讀經、祈禱、默想、應用等（若每天 10 分鐘 x 7 天 = 70 分鐘）

兩者相輔相成，共同推動靈命成長。求聖靈堅固組長的帶領心志，賜予智慧、悟性和溫柔的心；也幫助組員點燃渴慕真道的心，在真道上扎根；彼此在愛中建立，在使命中前行。

對象：適合個人與小組使用；任何年齡，只要懂中文，無論是初信者或成熟的基督徒均可使用。

理想的組合：兩位導師（最好是一對夫婦）、四位組員；即一位導師關心、跟進兩位組員。

課程年期：兩年。

課程開始前：有一次迎新聚會，彼此認識，介紹課程，組長派發「組員版」資料，簽「作主門徒之約」。

每月兩次上課：「單週（第一和第三個星期）」；每月兩次分享、交流所學功課：「雙週（第二和第四個星期）」；若有「第五個星期」則安排自修和重溫之前所學的內容。

以下提供一些資料作參考：

每天都為組長、每位組員和自己禱告。

上課前，先閱讀本課組員版的全部資料及所有習作，每天約 15-30 分鐘即可；這樣在上課時便能討論這些問題，並作出回應，對遵行主的旨意有深刻體會。

上課時：（1）兩人一組，將學過的東西互相解釋出來；在下課時，便能用自己的話來解釋當天所學的；並將所學的應用在各種不同的處境中。（2）因此若能在兩次上課之間完成所有作業，便能把聖經真理應用出來，建立靈命的基礎。（3）謹記參加下週的小組聚會。

下週習作 -（1）上課後，盡快完成本週作業；可於下週小組聚會時，分享心得。（2）每日靈修，能幫助我與主更親近，靈命更成長。

小組分享聚會時（約 30-40 分鐘）

（1）可提出一些特別的代禱事項。

（2）可自願分享已完成的習作或完成後的感受。

（3）兩人一組，彼此詢問是否已完成作業，或互相核對。這不單有助重溫過去所學的，也幫助操練新知識。

小組禱告時間：（1）可提出一些代禱事項，例如：靈修生活，日常生活的實踐應用，或這星期所經歷的特別事情。（2）可簡短禱告，最後由組長作結束禱告。

禱告簿

（1）運用「禱告簿」：預備一本為每日、每週、每月不同事項代禱的禱告簿。

（2）以明確的文字寫下代禱事項，這樣才知道禱告何時蒙了應允。同時在「應允」欄內，記錄神對禱告不同的回應，因為神可能按不同的層次回應禱告。最後，把神應允禱告的日子記下來。

（3）不一定要在「禱告簿」上寫滿代禱事項，只需記下最迫切的幾件事項。

（4）每位組員分享一項代禱事項，並將那事項寫在自己的禱告簿裡，一同經歷神的恩典。

結束 - 下次聚會的時間和地點。每位組員說出一句禱告的話，或自願為今天的領受感謝神。

作主門徒之約

我願意為了在基督裡靈命成長，作神所喜悅的兒女和合神心意的門徒。

這約不單對自己，更重要是對主、對每一位參與的組長和組員的承諾和鼓勵，我願意委身和遵行以下各項守則：

- [ ] 出席全部門訓課程和聚會，不隨便缺席。
- [ ] 每次準時出席，不遲到、不早退，使聚會能準時開始並完成該次學習。
- [ ] 每次門訓聚會前，至少預先閱讀該課內容一次，以便在聚會時更投入和全力參與。
- [ ] 每次門訓聚會後，盡快重溫所學並完成所有習作，以致更吸收並真實實踐遵行。
- [ ] 按下週與組長和組員約定的時間（約 30-40 分鐘）會面，彼此交談和分享習作內容。
- [ ] 彼此愛護、關心、尊重（特別是個人私隱）；在小組中分享出來的任何事（只要不抵觸法律）都是彼此之間的秘密，不得洩漏（包括對自己的配偶、父母、子女等）。
- [ ] 天天靈修，彼此代禱。

簽名：_____。日期：_____。

請組員宣讀約章一次。若組員覺得當中某些要求難以遵守，請鼓勵他們靠着神、彼此幫助，深信必能遵守和履行約章；並鼓勵他們簽約、簽上自己的名字。每位組員將自己簽過名的契約傳給右邊的組員，好讓每位組員都能在別人的契約上簽名（互相簽名作見證）。彼此代禱是門徒訓練重要的一環，鼓勵組員認識每一位組員，以便在禱告中彼此代禱。

個人課程前與課程後的評估：

個人課程前的評估（評估範圍例如：靈命、屬靈品德、人際關係、事奉、傳福音等）：

（1）**與主建立更密切的關係**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少

分？）_____分；其他意見：_____。

（2）**更深認識三位一體真神和基督教信仰**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（3）**活出門徒的生活**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（4）**參與教會事奉和傳福音**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（5）**人際關係**（若以 1 至 10 分，1 分是最低，10 分是最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

個人課程後的評估（評估範圍例如：靈命、屬靈品德、人際關係、事奉、傳福音等）：

（1）**與主建立更密切的關係**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（2）**更深認識三位一體真神和基督教信仰**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（3）**活出門徒的生活**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（4）**參與教會事奉和傳福音**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

（5）**人際關係**（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

對這個課程的評估和建議

對這個課程的評估（若以 1 至 10 分評分，1 分最低，10 分最高；你會給自己多少分？）_____分；其他意見：_____。

對這個課程的建議：

_____。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第一課 - 作主門徒：一生跟從主》

本課重點：明白門徒的意義、為何作主的門徒，作主門徒的要求、所得的恩典和賞賜，並在生活中實踐門徒生命，活出愛神、愛人的見證。

課程流程

禱告開始

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。」（約 8：31）

（一）門徒的意義和為何要作主的門徒

（1）門徒的意義

主耶穌常用「門徒」這個詞來稱呼跟從祂的人。

「門徒」的拉丁文，與希臘文的意思，都是「學習者」。

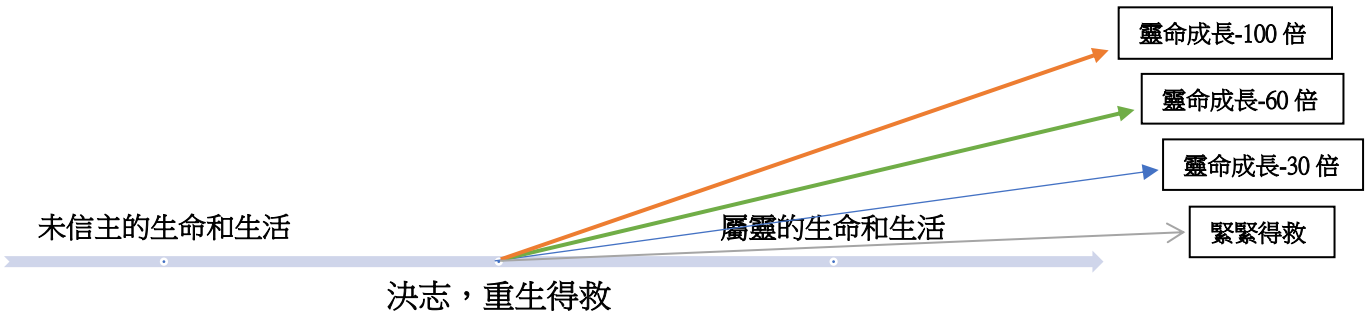
在主耶穌時代，門徒與師父同住，學習師父的學識、性格與言行，培養出與師父相似的生命，並忠心將所學的傳遞下去。因此真正的門徒是：學習者、跟從者、實踐者、屬靈生命傳遞者。

基督徒、門徒、使徒的分別：

（i）「**基督徒**」（徒 12：26）- 強調身份；就是已經認罪悔改，相信和接受基督為救主和生命的主，重生得救，得永生，成為神兒女的人。

（ii）「**門徒**」- 在新約聖經最常出現；門徒是基督徒生命的自然成長和具體表現，因此強調生活形態（一生委身跟從主、願意接受訓練和裝備、事奉主、傳福音等）。

（iii）「**使徒**」- 基本意思「被差遣者」；狹義指十二使徒，廣義指被神賦予特殊權柄和使命，奉差遣到海外傳揚福音，開拓和建立教會，奠定信仰根基（例如：保羅、巴拿巴）。



省思：我現在是哪一個屬靈階段？但無論我現在是哪一個屬靈階段，都可以追求達到屬靈的高峰。

（2）為何要作主的門徒？

「作主的門徒」是一個非常重要的問題；不單是身份的認同，更是全然委身的生命旅程。作主門徒的目的，在於回應神的愛和主的呼召來跟從我，與主建立更親密的關係。

（i）**回應神和主的大愛** - 神愛我們（約 3：16），差遣祂的獨生愛子主耶穌降生，成就救恩。主為我們的罪死在十字架上（羅 5：8），第三天復活；以致我們罪得赦免，與神和好，得永生，成為神的兒女（約 1：12）。

（ii）**得豐盛的生命** - 主耶穌來了是要叫我得永生，並且得更豐盛的生命，就是作主的門徒（約 10：10）。因此不單得着救恩、成為信徒，更得着豐盛的生命、成為主的門徒被主使用、活出有意義、有目標、有盼望的人生。

（iii）**跟從道路和真理** - 主耶穌就是道路、真理、生命；若不藉着祂，沒有人能到父那裡去（約 14：6）。作主的門徒就是選擇一生跟從這位永恆的真理，帶領我到父神那裡去。

（v）**履行主的使命** - 主升天前，吩咐門徒要去使萬民作祂的門徒（太 28：19-20）。首先自己作主的門徒，然後才能帶領別人作主的門徒。

省思：神的愛和基督的愛如何激勵我回應？「豐盛生命」對我來說是甚麼？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）作主門徒的要求

主耶穌從不隱瞞，跟從祂的人需要付代價。因此祂要求跟從祂的人，必須先計算代價（路 14：25-33）免得中途而廢；先問自己是否真的認識跟從誰？若是真的認識祂是神、萬

王之王、萬主之主（啟 17：14，19：16）？即使遇到考驗、困難等，都不會跌倒！因主應許祂與我們同在（太 28：20；約 16：33）。

（1）**基督居首位 -** 將主權完全交給主，愛主，委身跟從主。

（2）**捨己、背十字架、跟從主 -**「捨己」願意捨棄所有，包括自己，以基督為中心；「背十字架」為主的緣故，即使遭遇苦難、逼迫等，永不會放棄背十字架；「跟從主」緊貼主的腳蹤，樂意聽從和遵行祂的命令。（太 16：24-25；可 8：34-35；路 9：23-24）這表示願意為主付任何代價、放下一切，包括：主權、心思和自我中心的生活，以神的旨意為優先。

（3）**愛主勝過一切** -「人到我這裡來，若不愛我勝過愛…自己的性命，就不能作我的門徒。」（路 14：26 ）這裡不是叫我們不愛家人，而是強調優先次序；先愛主的人必然愛家人，愛人如己，這是聖經一貫的教導。

（4）**撇下一切** - 在（路 14：25-33）這段經文，三次提到就不能作主的門徒：（a）若不愛主勝過所有；（b）不背自己十字架跟從主；（c）若不撇下一切所有的，指內心不再受物質、金錢、地位等綑綁，願意為主放棄任何阻礙跟從主的障礙。

（5）**遵行主的教導 -** 門徒不只是稱呼耶穌為主，更要活出祂的教導：聽道、行道、彼此相愛、活出主愛，特別在教會生活中：彼此勸勉、接納、激勵等，藉着愛人表現出愛神。

省思：「捨己」對我最具體挑戰是甚麼（例如：時間、金錢、人際關係）？在我生命中有沒有「比基督更優先」的人事物？在愛主與愛家人之間如何取得合神心意的平衡？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）作主門徒所得的恩典和賞賜

作主門徒需要付代價，但所得的恩典和賞賜遠遠超過所付出的。

（1）作主門徒所得的恩典

（i）**罪得赦免、聖靈內住和永恆盼望** - 因信主重生得救，成為神的兒女，有永恆的盼望。當信主時，有聖靈內住，得着屬天的能力、智慧等（徒 1：8；約 14：16-17）；在面對困難時，更體驗祂的真實同在和安慰。

（ii）**生命的蛻變** - 門徒內在的品格被聖靈更新，結出聖靈的果子（加 5：22-23）；並為主作見證、帶領他人認識基督。

（iii）**有主所賜的平安和喜樂 -** 在基督裡有超越環境的平安和喜樂，是世界不能奪去的（約 14：27）。同時，可隨時到施恩寶座前得憐恤、蒙恩惠（來 4：16）。

（iv）**屬靈的大家庭** - 在教會中，與弟兄姊妹互為肢體，彼此鼓勵、支持；一起配搭事奉、參與神的事工、擴展神的國度，活出永恆的生命。

（v）**得天上各樣屬靈福氣和基業 -** 在基督裡得着各樣屬靈的福氣和基業。（弗 1：3、11）

（2）作主門徒的賞賜

（i）**今世得百倍，來世必得永生 -** 代價是真實，但恩典更豐盛。凡為主撇下所有的，沒有不在今世得百倍，來世得永生（可 10：29-30）。同時，到復興時，人子坐在祂榮耀的寶座上，跟從主的人也要坐在十二個寶座上（太 19：28）。

（ii）**得永恆的冠冕 -** 聖經提到最少有四種冠冕，作為我們永恆的賞賜：生命的冠冕（雅 1：12），喜樂的冠冕（帖前 2：19），榮耀的冠冕（彼前 5：4），公義的冠冕（提後 4：8）。

（iii）**榮耀與可恥 -** 凡把主和主的道當作可恥的，主再來時也要把那人當作可恥的（路 9：26；可 8：38）。

恩典的寶貴：恩典（感恩）-> 代價（回應）-> 更深的恩典（賞賜）。

省思：現代人常用「代替品」（例如：升職、社交媒體的按讚數、子女的成就等）來試圖填滿生命，卻失去了真實的平安？我有沒有想過主耶穌已為我捨棄天上榮耀的冠冕，甘願戴上荊棘的冠冕，以致我得着生命的冠冕等？我是否願意更委身跟從主？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（四）如何實踐主門徒的生活

實踐主門徒的生活，不是單靠自己的努力苦撐，而是透過聖靈，與主保持連結，因為離了祂就不能作甚麼（約 15：5）。

（1）**每日親近神** - 恆切禱告、研讀聖經、默想敬拜，檢視內心，持續認罪悔改成長。

（2）**效法主** - 思考「如果是耶穌，祂會怎麼做？」在生活中，言行中流露出主的愛和誠實。

（3）**為主作見證** - 在家庭、職場、社會中實踐愛人如己，以行動見證基督（太 5：16）。

（4）**參與教會生活** - 參加崇拜、團契或小組，與信徒彼此相愛扶持、成長（來 10：24-25）。

（5）**委身服事、傳揚福音** - 發掘恩賜，用聖靈所賜的屬靈恩賜去服事有需要的人，分享福音和盼望，以生命影響生命。

省思：作主的門徒是一生之旅，不是追求完美，而是追求與主建立親密的關係。在這個過程中，有挑戰、有軟弱和失敗，因此允許自己有不完全，但關鍵在於：不是靠自己努力，而是依靠聖靈和主的恩典；與教會肢體一起彼此學習和建立，在愛中逐漸成長。每天經歷祂豐盛的恩典，真實的同在，充滿平安、喜樂、引導的成長旅程。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你認為作主門徒最大的攔阻是甚麼？怎樣克服？

（2）「捨己」- 這個「己」對你來說是甚麼？你的「十字架」是甚麼？

（3）在家庭/職場中，你是否願意實踐一項具體愛的行動（例如：饒恕、服侍、聆聽）？

（4）在你生命中有哪一些人物，使你不敢向他們見證你是基督徒？

（5）你是否願意主動向一位非信徒分享信仰，或為主作見證？

見證分享

可預備分享過去「捨己」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。」（約 8：31）

下一課主題：「第二課 - 主權交託：獻己給主」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「作主門徒：一生跟從主」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：本週我要在_____（場合），放下_____（己），去實踐_____（行動）。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《作主門徒的生活》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 建立禱告生活：每天親近神，睡前在神面前檢視內心，並為一位未信主的親友禱告，本週為_____（名字）禱告，求神軟化他的心。

[ ] 持續研讀聖經：有系統的研讀聖經，讓神的話語塑造自己的心思意念和行為。

[ ] 效法基督：在家庭、職場、社會中實踐主的教導，以行動見證基督，並操練在言行中流露出基督的愛，在困境中顯出信心，思考「如果是主耶穌，祂會怎麼做？」。

[ ] 委身服事：用神所賜的屬靈恩賜去服事有需要的人，並與人分享福音。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，深深感謝祢呼召我跟從祢，成為祢的門徒，讓我在祢的愛中繼續成長。求聖靈光照我還有哪些未放下，需要「捨己」的地方，賜我勇氣天天背起自己的十字架跟從祢；幫助我在家庭、職場、社群中活出祢的愛，為祢作美好的見證，引領更多人認識祢，歸向祢，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「作主門徒：一生跟從主」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第二課 - 主權交託：獻己給主》

本課重點：明白主權交託的聖經基礎，神對我內心的看重，學習從過往「主人的心態」轉變為「神的管家」，實際將生命主權交給基督。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第一課 - 作主門徒：一生跟從主」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。你們如此事奉，乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」（羅 12：1-2）

（一）主權交託

「死祭」與「活祭」有何分別？

「祭」本身含有犧牲、捨命的意義。在舊約時代，以色列人感謝神的揀選和帶領他們出埃及到應許地，因此獻祭將聖潔的牲畜宰殺後放在祭壇上焚燒（例如：燔祭、贖罪祭），這是一般所稱的「死祭」。

保羅在（羅 12：1-2）提到「活祭」，是因主耶穌基督在十字架上，無罪的代替有罪的人死，一次獻上祂自己永遠有效。

「**活祭**」有三重意義：

（1）**向罪死 -** 向自己的肉體、私慾等，看自己是死的，不再順從肉體的私慾；

（2）**向神活 -** 積極持續地為主而活，全人獻給主讓主使用，包括：心思意念、言語行為等；

（3）**甘心的奉獻 -** 正因為是「活」的，所以不是被強迫的死祭，而是因感恩而生出甘心樂意的奉獻。

因此，「**活祭**」是我蒙恩得救後應有的生命標誌，不再為自己活，乃是為替我死而復活的主活（林後 5：15）。具體的表現是不效法這個世界，心意更新（透過聖靈的工作，明白神的旨意），這樣的獻上才是合神心意的。

省思：我是否因感恩而生出甘心樂意的奉獻，決心將主權交託和獻己給主？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）如何保守我們的心？[1]

我已經立志作主的門徒，將生命的主權交給主，讓主管理我的心思意念、言語行為，更需要求主保守我的心，因為我的心（意念）常會改變！

（1）主耶穌給我們的榜樣

路卡杜（Max Lucado）在《擁抱耶穌的心》[2]一書中提醒我們：如果主耶穌接管你的心，會有甚麼改變？如果是主耶穌以祂的心懷過你的生活，讓祂的優先次序掌管你的行動、祂的心腸驅策你的決定、祂的慈愛主導你的舉止，你會變成怎樣？祂希望你的思想言行都「以基督的心為心」（腓 2：5）。

神對你的心意是使你有一顆新造的心。神按着你的本相愛你，但祂不會坐視不理，讓你依然故我，祂希望你就像主耶穌一樣。你願意和祂一樣嗎？

若你希望能像基督一樣，讓神掌管你，就要用時間傾聽祂的話語，時刻全力以赴，一時一刻也不離開祂。惟有當主耶穌分分秒秒作你的主，才能夠成就祂的聖工。

（2）重整與神的關係[3]

主耶穌是我的救主和生命的主，因此我必須定時靈修，打開聖經，一顆渴求神的同在和傾聽神的心，並向祂委身。最好每天起床，立刻跪下，用禱告開始一天的生活。

思想：這是一個重整與神關係的最好時刻！現在就開始！

讓基督帶領我這天的生活，讓祂的優先次序掌管我的行動、祂的心腸驅策我的決定、祂的慈愛主導我的心思；惟有當主耶穌時刻作我的主，才能明白祂的旨意。

（3）抓住神的應許 - 向神認罪

---

[1] 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第六課 靠基督，保守你心》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

[2] 路卡杜，《擁抱耶穌的心》，屈貝琴譯（台北：校園書房出版社，2001）。

[3] 同上，劉富理博士。

（i）求神鑒察 -「誰能知道自己的錯失呢？願祢赦免我隱而未現的過錯…。」（詩 19：12-14）；「神阿，求祢鑒察我…引導我走永生的道路。」（詩 139：23-24）

（ii）悔改歸正 -「所以你們當悔改歸正，使你們的罪得以塗抹…。」（徒 3：19）

（iii）向神認罪，抓住神赦罪的應許 -「我們若認自己的罪…洗淨我們一切的不義。」（約壹 1：9）；「我塗抹了你的過犯…因我救贖了你。」（賽 44：22）

（iv）求基督寶血潔淨 -「…祂的血豈不更能洗淨你們的心〔良心〕除去你們的死行，使你們事奉那永生神麼？」（來 9：14）

（v）求主賜清潔的心和新心（詩 51：10；撒上 10：9）

（4）**神對我們的要求和期待**

（i）神喜愛內裡誠實 -「祢所喜愛的，是內裡誠實…。」（詩 51：6）

（ii）將心歸神 -「我兒，要將你的心歸我，你的眼目，也要喜悅我的道路。」（箴 23：26）

（iii）以基督耶穌的心為心 -「你們當以基督耶穌的心為心。」（腓 2：5）

（iv）敬畏主、尊主為大、為聖（箴 9：10；路 1：46-47；彼前 3：15）

（v）盡心、盡性、盡意、盡力愛神、愛人（申 10：12；可 12：29-31）

（5）立定志向，討主喜悅（林後 5：9）

（i）尋求神的面 -「祢說，你們當尋求我的面…祢的面我正要尋求。」（詩 27：8）

（ii）將神的話存在心內和藏在心裡 -「你們要將我這話存在心內…戴在額上為經文。」（申 11：18）「我將你的話藏在心裡…。」（詩 119：11）

（iii）渴想神的救恩、仰望神的應許 -「我心渴想祢的救恩，仰望祢的應許」（詩 119：81）

（iv）不住禱告，凡事謝恩 -「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩…。」（帖前 5：16-18）

（v）要稱頌耶和華 -「我的心哪，你要稱頌耶和華，凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名…。」（詩 103：1-5）

省思：我曾否經歷神鑒察我的內心？我如何保守自己的心，立志討主喜悅？有哪些人或事物會影響我的思想、生活，使我不能全心全意愛主？

立志：凡主所不喜悅的事情就：不想、不聽、不看、不說、不做。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）從「主人」到「管家」的心態轉變

過去 - 我視自己為生命的主人，我擁有對自己一切所有事物的主權。

事實的真相 - 萬物都是從神來的，「然而我們只有一位神，就是父，萬物都本於祂，我們也歸於祂。並有一位主，就是耶穌基督，萬物都是藉着祂有的，我們也是藉着祂有的。」（林前 8：6）

現在 - 我承認神和主耶穌才是萬物真正的創造者和擁有者，包括：時間、金錢、恩賜、未來等，我只是受託管理，應從主人的心態轉變為管家的心態。

（1）對比三種人的心態

聖經裡的一些人物，他們在哪些事情上跌倒，可作我們的鑑戒：

掃羅王 - 以色列第一個王，他無心無意愛神（因他以自我為中心，害怕失去王位，以宗教行為來鞏固自己的主權和王位）。

大衛王 - 以色列第二個王，他全心全意愛神（雖跌倒，但回轉）。

所羅門王 - 以色列第三個王，他半心半意愛神（起初好，但偏離沒回轉）。

（2）主考問彼得

主耶穌復活後，曾三次問彼得，「你愛我比這些更深麼？」

「…耶穌對西門彼得說：『…你愛我比這些更深麼？』彼得說：『主阿！是的，祢知道我愛祢。』耶穌對他說：『你餵養我的小羊。』

主第二次又對他說：『…你愛我麼？』彼得說：『主阿！是的，祢知道我愛祢。』耶穌說：『你牧養我的羊。』

第三次對他說：『…你愛我麼？』彼得因為耶穌第三次對他說：『你愛我麼？』就憂愁，對耶穌說：『主阿！祢是無所不知的，祢知道我愛祢。』耶穌說：『你餵養我的羊。』」（約 21：15-17）

主耶穌為何三次問彼得是否愛祂？主問彼得三次，是因為彼得需要聽見自己內心的回聲。

原來愛主與委身事奉是緊密關聯，真心愛主必然帶來全心全意事奉主；因此，當彼得表明他是真心愛主後，主才將祂所愛的羊交託給他餵養和牧養。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）今天，主耶穌也在問你：「你愛我比這些更深麼？你愛我麼？」

（i）我心中的「這些」是甚麼？例如：學業！事業！金錢！關係！_____。

（ii）我的回答會是甚麼？_____。

（iii）甚麼人、事物或習慣最常影響我的思想、生活，使我不能全心愛神？_____。

（iv）我願意將它交給主嗎？_____。

（2）如果「主權交託」不是失去自由，而是真正找到自由，你覺得最吸引你的是甚麼？最讓你害怕的又是甚麼？_____。

（3）在教會或生活中，你是否曾經覺得「為主做了很多」，但內心卻感到枯乾？這與「獻上自己」有何關係？你後來如何處理？_____。

（4）你現在更像大衛、所羅門、還是掃羅？

[ ] 全心全意愛神（將自己的生命及一切所有都交給主掌管，以神為首，讓主居首位）

[ ] 半心半意愛神（在某些領域保留主權）

[ ] 無心無意愛神（很少想到神，以自我為中心，害怕失去一切和主權）

見證分享 - 可預備分享過去「主權交託」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：（羅 12：1-2）

下一課主題：「第三課 - 親近主：美好的靈修生活」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「主權交託：獻己給主」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定交託給主的一件事：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《主權交託的生命》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 每天早晨禱告交託 - 用一個簡單的禱告將這天交託給主，例子：『親愛的主，我將今天的學業/工作、人際關係等，都交在祢手中，求祢引導我的心思意念，讓我能活出祢的樣式。奉主名求，阿們。』當遇到困難或做決定時，養成「第一個反應是禱告」的習慣。

[ ] 隨時順服聖靈的引導 - 神會透過聖靈幫助、提醒和引導，例子：當心裡有微小的聲音提醒「不要發怒」、「這個選擇不對」、「去幫助某人」時，立刻順服並記錄順服的結果。

[ ] 找出最需要交託的領域 - 本週哪一個領域（例如：時間、金錢、關係、未來等）最常引發我的焦慮？那就是我最需要交託的領域，寫下來：（1）領域：_____（2）具體交託行動：_____。

[ ] 持續成長 - 神看重的是我「願意交託」的心；若有某件事還很難放手，立刻禱告：『主啊，我願意有一個交託的心，求祢幫助我克服我的不願意。』

[ ] 認識靈命成長的旅程 - 是一條漫長的旅程，會有高低起跌，會成功，會失敗。當意識到自己的軟弱，不要灰心，立刻回到神面前認罪，重新交託，緊記：神的恩典夠我用（林後 12：9）。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢鑒察我仍然愛我。我承認自己常常緊抓生命的主權，活得像自己的主人。今天我願意將主權交給祢，求祢：

（1）潔淨我的心思意念，除掉一切不合祢心意的念頭；

（2）幫助我以祢的心為心，在每件事上尋求祢的旨意；

（3）賜我力量在本週的操練中學習信靠；特別將我的（例如：時間管理、金錢使用、某段關係等）_____交在祢手中，求祢掌管。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「主權交託，獻己給主」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第三課 - 親近主：美好的靈修生活》

本課重點：明白靈修不是形式，而是與主建立親密關係；透過聖經人物的見證，激發渴慕親近神；提供具體的靈修方法和態度，建立穩定的靈修生活。

課程流程

**禱告開始**

上一課主題：「第二課 - 主權交託：獻己給主」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路 10：42）

（一）靈修生活的重要性

省思：現今生活繁忙，每天的工作、生活已佔據了我大部分時間，正因為每天都有許多事情等着我去面對，就更需要建立每天靈修。

「靈修」的意思是靈命的修養；更重要是「與神約會」單獨來親近神、敬拜神，與神建立親密關係的重要時刻，培養與神同行的生活，能幫助我在忙碌生活中找到內在的平安和力量。亦是屬靈生命的操練，以致靈命成長、活出豐盛的生命和生活。

靈修的目的：

（1）**與神建立親密關係 -** 祈禱抓住神同在的應許；讀經抓住神話語的應許。在靈修中，不單抓住神同在和神話語的應許，更真實地與神對話、聆聽、傾心吐意向神表達感恩和讚美。

（2）**靈命成長 -** 學習與神同行、與主相交，讓神的大能改變我們，過得勝的生活（約 15：4-5；詩 25：14，119：11），支取神屬靈的供應，以致靈命成長。

（3）**培養屬靈品格 -** 塑造我們的性格和良好的生活習慣，「所以你們既是神的選民、聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」（西 3：12）；「聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔…。」（加 5：22-23）

（4）**活出豐盛生命 -** 在基督裡，就是活出豐盛生命的途徑（詩 1：2-3，119：105）。

省思：過去我曾在甚麼時刻特別渴望親近神？又是甚麼讓我沒有實際去親近祂？「飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。」（太 5：6）

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）聖經人物的榜樣

省思：聖經人物中，誰是我的榜樣？

（1）舊約聖經人物的榜樣

（i）**以諾 -** 與神同行，「以諾活到六十五歲…以諾生瑪土撒拉之後，與神同行三百年…以諾共活了三百六十五歲。以諾與神同行，神將他取去，他就不在世了。」（創 5：21-24）

（ii）**挪亞 -** 與神同行，「挪亞是個義人，在當時的世代是個完全人。挪亞與神同行。」（創 6：9）

（iii）**大衛 -** 時刻禱告讚美神，他清晨禱告、夜裡呼求、時刻禱告，一天七次讚美神（詩 119：164）。

（iv）**但以理 -** 照常禱告：在國中有許多領袖商議要找他把柄加害他，但找不到他有任何錯誤過失，於是設下陷阱在他的信仰上加害他，但他照常禱告。「但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裡（他樓上的窗戶，開向耶路撒冷）一日三次，雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣。」（但 6：10）

（2）新約聖經人物的榜樣

（i）**亞拿 -** 晝夜事奉神，「…亞拿…現在已經八十四歲，並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神…。」（路 2：36-38）她 84 年來並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神，是一位平凡的寡婦，卻是我們忠心親近神、事奉神的好榜樣。

（ii）**主地上母親馬利亞 -** 反覆思想神的話，她常將神的話反覆思想（路 1：29，2：19）是她的屬靈特質，亦是我們學習的好榜樣。

（iii）**伯大尼的馬利亞 -** 常在主腳前（謙卑的屬靈特質）

「坐 - 聽道」在主耶穌腳前聽祂的道（路 10：38-42）；

「俯伏 - 傾訴」在主耶穌腳前傾訴（約 11：32）；

「跪 - 奉獻」在主耶穌腳前奉獻（約 12：3）

一個習慣在主腳前的人，她能聽見別人聽不見的話，注意到別人所注意不到的事，她與主是那麼接近，因此她能體貼主的心；不惜付任何代價對主作出回應。

以致主耶穌對她這舉動的讚賞是：「…她在我身上作的，是一件美事…普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」（太 26：10、13）主以她作為謙卑、完全委身跟從主的榜樣。

省思：為甚麼馬利亞能有那麼敏銳的直覺，以致有那種不計代價的行動？如果我是當天在場的人，看到馬利亞用香膏膏主，我心裡第一個念頭是甚麼？我覺得今天的我，可以用甚麼「具體行動」來表達對主的愛？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）靈修的態度和時間、地點

（1）靈修的態度

我常以為自己在等候主，其實主在「等候」與我有甜蜜的時刻，並施恩給我！（賽 30：18-21，40：29-31）

（i）**養成習慣 -** 每天預留時間靈修，不匆忙，以養成習慣；

（ii）**渴慕的心 -** 存敬虔、渴慕主的心（太 5：6；約 4：24；詩 42：1）

（iii）**受教、遵行 -** 存信心（來 11：6）、受教的心（賽 50：4-5）、遵行的心（太 7：24-25；雅 1：22-25）。在生命、生活和言行上流露基督的香氣。

（iv）**與主約會和相交 -** 靈修不是「心安理得」，而是追求與主「生命連結」；真正進入與主相交，享受主，並讓主得着享受。

（v）**不以感覺為標準 -** 因此不以時間長短、早起、有得着等為標準。但當靈修感到枯燥、毫無感動時，就當祈禱，誠實告訴神，求聖靈幫助、加力繼續操練，並尋求屬靈同伴支持等。「況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息，替我們禱告。」（羅 8：26）

（2）靈修的時間、地點、工具

（i）**時間 -** 每天抽一段固定和安靜的時間（例如：清晨或睡前或任何適合自己的時間），即使只有 10-15 分鐘，持續比時間長更重要；

（ii）**地點 -** 以安靜，不受干擾為理想；

（iii）**工具 -** 聖經（最理想有串珠或啟導本聖經）；詩歌本；靈修札記本；靈修書籍等。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（四）靈修七步驟

省思：我會否以太忙為藉口，不能每日靈修？但我有沒有察覺靈修所用的時間其實不多，卻能使整天的生活更有果效？同時，可將靈修生活延伸到一天的生活中，時刻意識到神的同在，例如：剛起床、享受早餐、午餐等，操練自己整天都被神的話語所充滿。

嘗試實行，每天只要用 15-20 分鐘與主親近，就會發現生命有很大的改變。

（1）**敬拜的心 -** 以一首熟悉的短詩（自由的），預備心靈進到神面前親近主。

（2）**祈禱的手 -** 祈禱求聖靈幫助你能集中精神，引導你讚美、感恩、認罪，並打開心門。

（3）**讀經、禱讀 -** 以期待的心來領受神的話語。先讀經文一次，逐字逐句慢讀；存禱告的心重讀經文二、三次，找出經文的中心思想和教訓；可將自己置身於經文內，找出最感動你的一節或一小段經文，細心思想：神在這段經文向你說甚麼？你對神和祂的心意有甚麼更深的認識？對你的生活和行事為人有甚麼指導？

（4）**默想 -** 反覆思想神的話，讓神的話進入你心靈的深處。在默想時，心中忽然有一節經文或一個感動，就把它作為今日從神所領受的話。「因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。」（路 1：37）繼續以渴慕的心默想這句話，神透過這句話對你今日的處境說甚麼？謹記在心中以便整天默想，作為當天生活的力量，並求神賜下實踐的力量。

（5）**寫靈程札記 -** 想從靈修中獲益更多，最好的方法是養成寫靈修札記的習慣，將祈禱、讀經中主向你所說的話或領受寫下來。

（6）**結束祈禱 -** 以感恩的心「結束祈禱」從默想進入禱告，是與神對話，可將經文化作禱詞，或將所讀、所立的心志向神禱告，並將當天要做的事情完全交託給神，求神引領。

（7）**實踐遵行 -** 將所領受的經文或教導，應用在當天的生活中。培養每天抬頭觀望大自然的美麗，讚美神的創造，並隨時記錄每天感受到的恩典。

省思：靈修是為了「遇見主」、與主建立親密的關係。每天操練靈修生活，在不知不覺中，我的靈命已經茁壯成長，同時更深體驗那份超越環境的平安和喜樂。嘗試找一位主內肢體作靈修同行者，定期分享靈修心得，彼此代禱鼓勵。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你認為「靈修」與「讀經」有何分別？

（2）伯大尼的馬利亞為何能那麼敏銳？你羨慕她甚麼特質？

（3）你靈修時最大的攔阻是甚麼？時間？倦怠？沒有感覺？其他？

（4）你是否有寫靈程札記的習慣？你覺得這對你有幫助嗎？

（5）本週你願意嘗試那一項靈修操練（例如：禱讀、默想、感恩筆記等）？

見證分享 - 可預備分享過去「靈修生活」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

🙏**小組禱告：**2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

🙏**組長帶領結束禱告**：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路 10：42）

下一課主題：「第四課 - 禱告的生活」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

😊 本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「親近主：美好的靈修生活」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我最想操練的一項靈修習慣是：_____；

同時，求聖靈幫助我克服我的軟弱是：_____。

🧡 本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《靈修生活》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] **每天靈修七步驟 -** 以詩歌預備心；祈禱開始；讀經；默想經文；寫靈程札記；感恩結束祈禱；實踐遵行。（嘗試每天固定一段時間，即使 5 分鐘，只要專心，主都喜悅；當覺得枯燥時，誠實告訴神，祂必親近你。若有靈修同行者，與他分享本週靈修心得，彼此代禱鼓勵）。

[ ] **禱告操練 -** 每天睡前為一位未信主的親友禱告。

[ ] **愛的行動 -** 主動向一位朋友分享「基督」，或向一位難相處的人表達善意（一句鼓勵等）

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，我渴慕親近祢，求祢教導我懂得如何靈修，不是為了責任或形式，而是為了愛祢。幫助我在忙碌中仍然分別時間給祢，讓祢的話成為我腳前的燈、路上的光。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「靈修生活」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

嘗試自己設計每日靈修，以下提供本週個人靈修作參考

本週個人靈修（更認識主、更愛主、更委身跟從主）

建議每天用 15-20 分鐘：先安靜禱告，再讀經文兩次，按步驟默想，最後寫下回應與禱告。若時間有限，可重點使用「感受」、「主題」、「回應」、「禱告」四項。不一定要全部寫滿，即使一、兩隻字也好，最重要是每日保持靈修習慣。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：1-3）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：1 神的兒子，耶穌基督福音的起頭。

可 1：2 正如先知以賽亞書上記着說〔有古卷無「以賽亞」三字〕『看哪，我要差遣我的使者在祢前面，預備道路。

可 1：3 在曠野有人聲喊着說，「預備主的道，修直祂的路。」』

這福音的起頭就是耶穌基督 -「神的兒子」。祂的降生、受死、復活成就了救恩，這是福音的核心。沒有耶穌基督的降生與救贖恩典就沒有福音。

「**耶穌**」是祂的名字（太 1：21），「耶穌」是希伯來名「約書亞」（Yehoshua/Yeshua）的希臘文形式（Iēsous），意思是「耶和華是救恩」。

「**基督**」是祂的身份，希伯來文「彌賽亞」的希臘文形式（約 1：41），意思「受膏者」。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：4-6）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：4 照這話，約翰來了，在曠野施洗，傳悔改的洗禮，使罪得赦。

可 1：5 猶太全地，和耶路撒冷的人，都出去到約翰那裡，承認他們的罪，在約但河裡受他的洗。

可 1：6 約翰穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃的是蝗蟲野蜜。

施洗約翰在曠野傳悔改的洗禮，預備人心迎接基督。他的簡樸生活與先知身份相符。

個人反思：我是否願意像施洗約翰，放棄舒適生活來跟從主？我傳福音的信息是否非常簡單，讓人容易明白？

行動回應：我的日常生活是否非常簡樸？我是否言行一致？

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：7-8）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：7 他傳道說：『有一位在我以後來的，能力比我更大，我就是彎腰給祂解鞋帶，也是不配的。

可 1：8 我是用水給你們施洗，祂卻要用聖靈給你們施洗。』

這裡清楚表明主耶穌就是所應許的彌賽亞；而施洗約翰的工作就是為彌賽亞預備人的心，回轉歸向神，好讓彌賽亞有平坦的路進到人的心掌權作王。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：9-11）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：9 那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約但河裡受了約翰的洗。

可 1：10 祂從水裡一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子，降在祂身上。

可 1：11 又有聲音從天上來說：『祢是我的愛子，我喜悅祢。』

主耶穌受洗時天裂開、聖靈降下、天父宣告「祢是我的愛子」，這是三位一體神同工的彰顯。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：12-13）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：12 聖靈就把耶穌催到曠野裡去。

可 1：13 祂在曠野四十天受撒但的試探，並與野獸同在一處，且有天使來伺候祂。

主耶穌受試探四十天，表明祂與以色列人一樣經歷曠野考驗，主耶穌沒有犯罪、勝過試探和考驗，成為我們得勝的典範。亞當在伊甸園受試探失敗，基督在曠野得勝，成為末後亞當。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：14-15）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：14 約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣傳神的福音。

可 1：15 說：『日期滿了，神的國近了。你們當悔改、信福音。』

主耶穌宣講，「日期滿了，神的國近了。」呼召人悔改、信福音，這是祂公開事奉的核心信息。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

日期：___月___日（第___天）

經文：（可 1：16-20）

◆ **先閱讀經文兩次，我對這段經文有何感受？**

可 1：16 耶穌順着加利利的海邊走，看見西門，和西門的兄弟安得烈，在海裡撒網他們本是打魚的。

可 1：17 耶穌對他們說：『來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。』

可 1：18 他們就立刻捨了網，跟從了祂。

可 1：19 耶穌稍往前走，又見西庇太的兒子雅各，和雅各的兄弟約翰，在船上補網。

可 1：20 耶穌隨即招呼他們，他們就把父親西庇太，和雇工人留在船上，跟從耶穌去了。

主耶穌呼召門徒「叫他們得人如得魚（指帶領人歸向基督）」，門徒立刻捨網跟從，表明跟從主需要立即回應與捨棄。

這段經文最感動我的是甚麼？_____。

我會給這段經文甚麼主題？_____。

這段經文教導我甚麼，在哪些方面我需要改變？_____。

我可以具體做甚麼來回應：_____。

我的禱告：_____。

「本週回顧」：

本週我對主耶穌基督的認識有甚麼增加？_____。

我對主耶穌基督的愛有沒有加深？_____。

下週我願意在哪方面更委身跟從主？_____。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第四課 - 禱告的生活》

本課重點：明白禱告的重要和培養隨時禱告的習慣。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第三課 - 親近主：美好的靈修生活」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

（一）「禱告」的定義和為何需要禱告

（1）「禱告」的定義

禱告是基督徒最珍貴的特權，不是向空氣說話，而是憑信心發自內心直接與天父真實的交談，讓祂知道你的心聲，並在安靜中領受祂的話語。同時禱告將你帶入與神親密的相交裡，向祂傾訴你極需要祂、倚靠祂，並向祂表達你對祂的愛和需要。

主耶穌教導門徒禱告、尋求神（太 7：7-11），因為神要善待禱告尋求祂的人。

以祈求、尋找和叩門這三個詞語來學習禱告，因為包括了禱告、祈求的整個範疇：

祈求和得着 - 指一般的禱告。

尋找和尋見 - 指專一的求問，在禱告裡尋找神對這個旨意的意思，直到尋見。

叩門和開門 - 指進一步迫切的祈求神，不斷叩門，直到神開門。當我們逼切、恆切、多方祈求、尋找、叩門，直到得着神的答應時，許多事情都會有可能和改變的。

省思：神是無所不知、無所不能、無所不在，祂亦知道我的心思意念，我的好處不在祂之外（詩 16：2），為何我還需要禱告祈求？

（2）需要「禱告」的原因

主耶穌（神的兒子）在地上時，常常禱告，留下美好的榜樣（太 26：39、42）。

我們更需要常常禱告的原因：

（i）**表達愛神和感恩 -** 喜歡親近神，愛慕神，與祂談話；為了與神建立關係；不是單為祈求，也是向神表達感恩和讚美。

（ii）**學會有感恩的心 -** 有許多事物祈求或不祈求，神早已賜給我們了，例如：陽光、空氣、水等；但我們不祈求就會將它們當作必然的，因此是讓我們學會有感恩的心。

（iii）**知道不是靠自己 -** 但有些事物，我們不祈求表示認為自己有能力應付或不重要，神就等我們向祂祈求，例如：求神賜聰明智慧、生病求神醫治等，目的是讓我們知道不是靠自己，仍是神所賜的恩典。

（iv）**表示信靠和順服 -** 承認自己需要依靠神的幫助，因為：禱告要救你脫離一切患難（詩 34：6）；禱告能開啟神智慧的寶庫（雅 1：5）；禱告是得能力的渠道（耶 33：3）。

（v）**表示關懷 -** 使徒保羅在（提前 2：1-3）教導我們要真誠的為別人（包括：萬人、君王和一切在位的）、社區的治安、世界的局勢等代禱。

（vi）**體會神真實的同在 -** 當我們禱告、祈求更加體會神真實的同在、同工、同行。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）如何「禱告」和主禱告的榜樣

（1）如何「禱告」

門徒對主耶穌說：『求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。』（路 11：1 下）

主耶穌就給了門徒這個禱告的模範（太 6：9-13）：

（i）**先為神的國禱告 -** 所以你們禱告，要這樣說：我們在天上的父，

「願人都尊祢的名為聖」- 為人人都懂得尊神的名為聖禱告，因祂是全能、全智和全在的神，更是萬王之王、萬主之主；祂配受所有一切的敬拜和尊重；

「願祢的國降臨」- 為神的國降臨在人心裡禱告；

「願祢的旨意行在地上，如同行在天上」- 為神的旨意得以成就在地上如同成就在天上。

（ii）**為世人和自己禱告**

「我們日用的飲食，今日賜給我們」- 為日用的需要仰賴神的供應；

「免我們的債，如同我們免了人的債」- 為神已經赦免我們的罪感謝神，並要學習和操練饒恕別人；

「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡〔惡者〕」- 求主帶領我們脫離惡者（撒但）禱告；

「因為國度，權柄，榮耀，全是主的，直到永遠，阿們。」

經文省思：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

（2）主耶穌「禱告」的榜樣[4]

在主耶穌身上讓我們看到和學習「禱告」親近神的榜樣！

（i）**日常生活規則**

天未亮的時候：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」（可 1：35）；「耶穌卻退到曠野去禱告。」（路 5：16）

夜晚的時候：「那時，耶穌出去上山禱告，整夜禱告神。」（路 6：12）

（ii）**服事前、後**

與門徒一起時：「耶穌自己禱告的時候，門徒也同祂在那裡…」（路 9：18）「耶穌在一個地方禱告，禱告完了…。」（路 11：1）

服事以後：「散了眾人以後，祂就獨自上山去禱告，到了晚上，只有祂一人在那裡。」（太 14：23）；「祂既辭別了他們，就往山上去禱告。」（可 6：46）

（iii）**關鍵時刻**

選十二使徒前：「那時，耶穌出去上山禱告。整夜禱告神。到了天亮，叫祂的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。」（路 6：12-13）

登山變像時：「…約有八天，耶穌帶着…上山去禱告。正禱告的時候，祂的面貌就改變了，衣服潔白放光。」（路 9：28-29）

將面對受死：「耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：『你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。』」（太 26：36）

省思：主是如何禱告親近父神？我是否不論大事、小事都是第一件事親近神向神禱告？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）「禱告」的態度和障礙

（1）「禱告」的態度和姿勢[5]

（i）**真誠 -** 禱告不是儀式或外面的動作，而是真誠到神面前，經歷神，脫離自我。

[4] 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第三課 靈命操練（一）- 每日與主靈交》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

[5] 同上，頁 77-78。

（ii）**按神的旨意求 -** 從神的觀點看事物，並依照神的心意去思想；渴望祂所渴望的事，愛祂所愛的，惡祂所惡的（約壹 5：14-15）

（iii）**用信心禱告 -** 真實的禱告是信心的禱告，憑着信心求是具有改變生命、事情的力量，因為「人非有信，就不能得神的喜悅。」（來 11：6）；「只要憑着信心求，一點不疑惑…。」（雅 1：6，5：15-16）

（iv）**越禱告越經歷神 -** 「要常常禱告」（路 18：1）越禱告越感到靈裡需要更多的更新，叫我們的禱告更合神的心意，也使我們裡面的喜樂滿足。

（v）**禱告的姿勢 -** 禱告沒有特定的姿勢，因重點不是姿勢，而是心態，關鍵是「真誠來到神面前」。以下是聖經裡的一些祈禱姿勢作為參考：（a）跪下（路 22：41；拉 9：5；但 6：10）；（b）站着（路 18：13）；（c）坐着（代上 17：16）；（d）行走（徒 3：8-9）；（e）躺臥（王下 20：1-3；詩 4：4）等。無論任何姿勢只要適合當時的場合，找到讓自己最能專心的姿勢即可。

（2）「禱告」的障礙

當你發覺自己對禱告沒有興趣或提不起勁，就要在神面前坦誠自己的問題，透過聖靈、神的話語省察自己，有沒有以下的原因：

（i）**心裡注重罪孽 -** 「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（詩 66：18）

突破關鍵：誠實認罪，相信神赦罪的應許（約壹 1：9）。

（ii）**自私或妄求 -** 錯誤的動機就是妄求（雅 4：3）；因此必須有正確的動機和態度：誠實（約 4：24；代下 16：9）；敬虔（詩 25：14）；謙卑（代下 7：14-15）

突破關鍵：先求神的國和義（太 6：33）

（iii）**心存驕傲 -**（路 18：9-14；雅 4：8；詩 10：17）

突破關鍵：效法基督的謙卑（腓 2：5-8）

（iv）**不肯寬恕人 -** 例子：沒有和諧的夫妻關係（彼前 3：1-7；太 5：22-24）

突破關鍵：思想神如何饒恕了我們（腓 4：32）

相信神會幫助我們，因為「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意，都能辨明。」（來 4：12）

省思：在過去一週，我曾在甚麼時刻特別想禱告，卻沒有禱告？是甚麼攔阻了我？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（四）「禱告」的內容

禱告是與天父交談，可以無所不談；亦可參考主耶穌教導門徒的「主禱文」（太 6：9-13；路 11：1-4）；並用一個簡單易記的英文第一個字母縮寫「ACTS」來操練：Adoration（敬拜）；Confession（認罪）；**T**hanksgiving（感恩）；Supplication（祈求）。

Adoration 敬拜與讚美 - 單單敬拜、讚美、稱頌神的屬性和作為（代上 29：10-13；詩 95：1-7），也可唱讚美詩或誦讀詩篇作為開始。例子：「親愛的天父，我讚美祢，因祢是慈愛、信實、全能的神。神啊，感謝祢創造了這美麗的世界，讓我看到祢的榮耀…。」

Confession 認罪 - 在神面前省察自己，用言語向神承認自己所犯的罪和表達真心悔改；求神赦免（拉 9：5-7；詩 51：1-2、17）。例子：「親愛的主，求祢赦免我在某事上得罪了祢或他人…。」認罪後，要確信「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪。」（約壹 1：9）

Thanksgiving 感恩 - 對神所賜的恩典，心中洋溢着感激，無論大小都獻上感謝（太 11：25；路 17：11-19；詩 50：14-15，95：1-5）例子：「親愛的主，感謝祢賜我今日的飲食、健康、工作，感謝祢在我的困難中，依然與我同在…。」養成感恩的心和寫「感恩日記」的習慣，能大大提升禱告的能力。

Supplication 祈求 - 按神的旨意祈求，包括：為別人「代求 intercession」，和為自己「祈求 petition」；將一切都放在神面前禱告、祈求（腓 4：6-7；弗 6：18-19；雅 5：16）例子：「親愛的主，求祢賜就業機會給正在尋找工作的 A 君，也懇求主醫治正在患病的 B 君；亦求主賜我智慧處理工作中的難題，賜我愛心和耐心與人相處…。」

一個 ACTS 的禱告示範 - 「親愛的天父，我要讚美祢，因祢是慈愛、信實、偉大的主，獨有祢是配受一切的敬拜和讚美。求祢赦免我昨天對家人缺乏耐性、說話急躁的罪。感謝祢賜下祢寶貴的話語，藉着祢的話語，使我能夠明白祢的旨意並遵行祢的教導。亦求祢醫治正在患病的張婆婆，讓她經歷祢醫治的大能。奉主耶穌的名祈求，阿們。」

祈禱結束時，說：「奉主耶穌的名祈求/奉主名祈求」是因為只有藉着主耶穌，我們才能來到神面前祈求（約 14：6、13；來 4：16）「阿們」或「誠心所願」- 「阿們」是譯音，意思就是誠信真實（啟 3：14）。

禱告的回答：神對禱告的回答，有以下幾種情況：

答應（Yes）- 有時是即時的「答應」。

等、遲延（Wait）- 有時是「遲延」，神的時間未到或我們自己未預備好，但不是拒絕。

不（**No**）- 有時是「不」，可能不是照祂的旨意求（約壹 5：14）或妄求（雅 4：3）。但當神給「不」的回答，祂通常會以平安和恩典隨着那個回答。

省思：神回答我的禱告，有時不是按我的時間、心意，而是按祂完美的旨意。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）在你的禱告中，最常禱告的是哪一項，例子：求神賜日用的飲食、就業的機會、求神赦免自己的罪、求神讓自己不要遇見試探等？

（2）在你的禱告中，最容易忽略的是哪一項，例子：神的名、神的國、為別人代求等？

（3）你有沒有曾經歷過神立刻回應你的祈求？若有，你當時的感受如何？

（4）你有沒有曾經歷過神對你禱告的應許「遲延」或「不」的回答？那段時間對你的信心有甚麼影響？

見證分享：可預備分享過去「禱告生活」的經歷和結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「你們要先求祂的國，和祂的義這些東西都要加給你們了。」（太 6：33）

下一課主題：「第五課 - 讀經的生活」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「禱告的生活」有甚麼更多的認識和領會：_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定安排，實踐禱告生活作為我每天的優先次序，並將從神所領受的話語實踐在日常生活中：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《禱告生活》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 養成每天靈修、禱告、讀經的習慣 - 早上對主說：『主啊，感謝祢賜新的一天；求祢與我同在，賜我智慧和愛心面對今天的人事物。奉主耶穌的名祈求，阿們。』；晚上對主說：『主啊，我感謝祢今天的保守和供應。求祢赦免我說話、行事不討祢喜悅的地方，並將一切掛慮交託給祢；求祢賜我有美好的睡眠。奉主耶穌的名祈求，阿們」

[ ] 本週每天為一位未信主的親友恆心禱告；當遇到一些事情需要禱告時，用 5 分鐘操練 ACTS 的模式來禱告。禱告後，安靜片刻讓神有機會對你的心說話。

[ ] 本週記錄最少 2 件禱告蒙應允的事，在「記錄代禱事項和蒙應允的經過」。

[ ] 找一位組員成為「禱告夥伴」，本週至少一次用電話或訊息彼此代禱。

記錄代禱事項和蒙應允的經過：

日期	代禱事項	應允日期	蒙允的經過	回顧-感恩/學習

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主，深深感謝祢，透過祢的話語教導我怎樣禱告，和禱告的榜樣。求祢幫助我願意立志凡事向祢發出感恩和讚美；更願人都尊祢的名為聖，祢的旨意能夠行在地上如行天上，賜我勇氣願意天天遵行祢的旨意，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「禱告生活」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第五課 - 讀經的生活》

本課重點：明白聖經的目的、讀經的原因、讀經的態度、讀經的基本方式和研經方法，並實踐所學的。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第四課 - 禱告的生活」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「聖經都是神所默示的〔凡神所默示的聖經〕於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的。叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事」（提後 3：16-17）

（一）聖經的功用和讀經的原因

作主的門徒是需要明白神的話語和神的旨意。主耶穌說，「但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路 10：42）因為「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」（詩 1：2）

聖經是神所默示的，是信仰真理和生活實踐各方面的準繩。聖經是靈命成長的靈糧，正如肉體生命需要飲食一樣重要；因此每天應分別時間出來閱讀、研究和默想神的話。

（1）聖經的功用

核心經文：「聖經都是神所默示的〔凡神所默示的聖經〕於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的；叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」（提後 3：16-17）

「默示」希臘原文是 theopneustos，意思「神所呼出的」。這不單指神「啟示」了內容，更強調聖經的源頭是神自己，是藉着聖靈感動人寫成的；因此聖經具有神聖的權威。

（i）**使人明白真理 -** 神所默示的聖經是神向人啟示祂的真理，「求祢用真理使他們成聖，祢的道就是真理。」（約 17：17）使人認識神、基督、聖靈，認識自己，認識神與人之間的關係。聖經也告訴我們有關永生、天堂、地獄等信仰問題。

（ii）**生活方面**[6]

教訓 - 教導真理，建立正確的價值觀、人生觀、世界觀，並指示信徒當行的路；

督責 - 提醒已經偏離正路的信徒，催促他們回轉；若仍不悔改，便責備他們，以免他們繼續錯下去；

使人歸正 - 指導走錯方向的信徒，從錯誤方向轉回，引導他們返回正路；

教導人學義 - 教導信徒不斷學習神的話語、行義、遵行神的旨意，過合神心意的生活。

（iii）**使信徒得以完全 -** 「叫屬神的人得以完全」這是最終目標之一。神透過聖經培養信徒的靈命和品德，為要達到完全的地步。完全並不是指完全沒有瑕疵，而是指成熟、裝備齊全。最重要是遵行：「…能救你們靈魂的道。只是你們要行道，不要單單聽道…惟有詳細察看那全備使人自由之律法的…實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」（雅 1：21-25）主耶穌說「所以你們要完全，像你們的天父完全一樣。」（太 5：48）

（iv）**預備行各樣的善事 -** 聖經的功用是為裝備信徒，使他們能夠活出信仰，實踐神所喜悅的一切善行。信仰與生活是不能分開的，信仰必須在生活中表現出來。「…在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」（弗 2：10）

（2）讀經的原因

需要閱讀聖經的六大原因：[7]

（i）神的話語使人知罪（徒 2：14-37）

（ii）得潔淨是從神的話語而來（約 15：3）

（iii）重生是從神的話語而來（彼前 1：23）

（iv）得救的確據是從神的話語而來（約壹 5：13）

（v）信心是從聽神的話語而來（羅 10：17）

（vi）真理和安慰是從神的話語而來（約 15：4）。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）讀經的態度

以遵行聖經的教導為生活行事為人的準則，並支取聖經的應許。

[6] 李善求，《新生活：栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 20。
[7] 蘇文隆牧師主編，《我為何要信 – 慕道班課程》（美國：台福傳播中心，2005），頁 52-53。

（1）**用心靈來領悟 -** 藉着禱告和渴慕的心，例如：如鹿渴慕溪水的態度、晝夜思想等來閱讀。求聖靈啟示聖經的真理，並幫助明白和領悟聖經的真理。

（2）**用頭腦來理解 -** 以受教和信心來理解神話語的奧秘，用默想的態度反覆思想神的話語。

（3）**用生活來體驗 -** 下定決心，持之以恆，每天讀經、遵行，並活出神話語的教導。

神的話語（聖經）是屬靈生命的靈糧，需要：[8]

（1）**每天閱讀 -** 如飲食，每天按時間來閱讀聖經。

（2）**由新約聖經開始 -** 先從新約聖經開始，不明白的經文，嘗試參閱：啟導本、聖經研讀本、聖經譯本等，尋找解釋。

（3）**有計劃地閱讀 -** 需要有系統和方法幫助自己閱讀聖經，例子：先閱讀完整本新約聖經，然後是整本舊約聖經；目標是要讀完整本聖經。

一些人不讀經的藉口：

（1）**忙碌沒有時間 -** 對其他事情有興趣，以致對聖經沒有興趣，覺得太深、不明白、沉悶。

（2）**有罪的纏繞 -** 內心有罪的纏繞，以致逃避神話語的提醒，「神的道是活潑的、是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意，都能辨明。」（來 4：12）

（3）**沒有人生方向 -** 失去人生方向，生活在無所謂、輕鬆的狀況。

省思：我有沒有讀經的習慣？若有，我的讀經生活如何？甜蜜？沉悶、責任式？若沒有，為甚麼？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）讀經的基本方式和研經方法

（1）讀經的基本方式

（i）**靈修式 -** 着重親近神、與神相交，需要一段安靜的時間，一面讀、默想、禱告，好像與神交談一樣，也可將經文化作祈禱詞。所以逐字、逐句慢慢閱讀，包括：觀察、解釋、默想、反省、應用等，幫助靈命成長，並將領受神話語的真理應用在日常生活上。

（ii）**鳥瞰式 -** 或稱速讀式，目的是增加對聖經整體的認識，期望能在一年內將整本聖經讀完一次，或可以很快將整卷聖經讀完一次，以便查考某卷聖經。

[8] 盧宏博，《苗苗 - 初信栽培手冊》（香港：天道書樓有限公司，2006），頁 63-64。

（iii）**研經式 -** 精讀或更深入研讀聖經，目的是要更清楚、明白神的話語、神的旨意。

（2）研經的基本原則（歸納法）

更深入和更準確研讀聖經的目的，是要更清楚明白神的話語和神的旨意。

歸納法研經通常有三個步驟：

（i）**觀察 -** 找出經文的事實，例子：觀察關鍵字（例如：愛、信、望）是甚麼？是誰對誰說話？在甚麼情境下說的？等。

（ii）**解釋 -** 找出經文對當時的原讀者有甚麼意義，例子：神當天透過這段經文對原讀者說了甚麼？他們如何回應？等。

（iii）**應用 -** 找出經文對今天的讀者（我們）有甚麼意義，例子：神今天透過這段經文對我說要彼此相愛；我該如何行出來？經文說要常常喜樂，我可以用甚麼具體行動來操練喜樂的心？等。

（3）研經的具體步驟

（i）**參考上下文 -** 瞭解經文背景、整體關連。

（ii）**閱讀與觀察 -** 留意經文主題、內容發展、真理教訓。

（iii）**分析與大綱 -** 留意經文的組織與段落。

（iv）**瞭解經文 -** 根據上述觀察結果，思想其中特別的意思，瞭解經文要義：

（a）經文在當時的意義：What it meant?

（b）經文在現今的意義：What does it mean to us?

（c）經文對自己的意義：What does it mean to me?

（v）**默想與自省 -** 默想經文的教訓與提醒，作自我省察。

（vi）**禱告與應用 -** 讀經的主要目的是培養屬靈生命成長，因此必須藉禱告求聖靈幫助明白和吸收，並將真理實踐，應用在生活中。

省思：無論我有沒有讀經的習慣，現在就開始讀經生活，學習神的話語，並將所學的應用在日常生活中，就能活出討神喜悅的生活。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）若你有讀經的習慣，你現在的讀經方式是靈修式、鳥瞰式、還是研經式？

（2）你是否滿意現在的讀經生活？若「不滿意」，有甚麼方法可以改善讀經生活？

（3）若缺乏靈糧（神的話語），你的屬靈生命和人際關係將會如何？

（4）在嘗試每天讀經時，你覺得最大阻礙或困難是甚麼？大家有甚麼具體方法可以分享？

（5）請分享一段最近對你特別有亮光或提醒的經文，這段經文如何影響了你這週的生活或決定？

見證分享：可預備分享過去「讀經生活」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「聖經都是神所默示的〔凡神所默示的聖經〕於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的。叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事」（提後 3：16-17）

下一課主題：「第六課 - 禁食、獨處的操練」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「讀經的生活」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我要開始設計適合自己的「讀經計劃」（清晰、簡單、可行的計劃），並具體的實踐應用在日常生活中：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《有計劃地實踐讀經生活》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 認真做好聽道、讀經、研經、背經和默想這五個環節，務求將神的話語藏在心裡，「我將祢的話藏在心裡，免得我得罪祢。」（詩 119：11）

[ ] 預備心：讀經前，禱告求聖靈開啟心竅。

[ ] 本週選定一卷書，先從新約聖經開始。每次讀過的經文（不論是靈修或研經），就在該段經文前作記號，或用螢光筆劃下想背誦的經文，這有助日後再查那節經文。

[ ] 多讀、細讀：有系統地熟讀和仔細地閱讀經文。讀的時候問自己「這段經文在對我說甚麼？」

[ ] 背經和默想經文，務求四到：「眼到、口到、心到、手到」。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢賜下祢寶貴的話語，讓我透過祢的話語更多的認識祢，更明白祢的旨意。求主幫助我每日更認識祢、更愛祢、更親近祢、更樂意事奉祢。求聖靈幫助和光照我，賜我屬靈的智慧和悟性明白祢話語的奧秘，並更加樂意遵行祢的旨意和祢話語的教導。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「讀經生活」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第六課 - 禁食、獨處的操練》

本課重點：明白禁食的真正意義，透過主耶穌對禁食的教導，明白甚麼是蒙神悅納和不蒙神悅納的禁食，並明白獨處的真正意義。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第五課 - 讀經的生活」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

（一）禁食的意義和蒙神悅納的禁食

靈命成長操練，除了每日靈修、祈禱、讀經外，還要禁食、獨處、默想、聆聽神的話語等，與神建立更親密的關係，以致能夠明白神在我身上的旨意，並得着從神而來的能力，去作那些我無法靠自己完成的事情。

背景：「禁食」（或稱齋戒）是一個早已存在於多種宗教和文化的古老實踐；因此，禁食的形式受到當時其他民族、宗教所影響。摩西律法規定百姓一年一次（贖罪日）禁食，表示為罪痛悔（利 23：27）；後來猶太人增添了其他紀念國難的禁食日。主耶穌時代法利賽人一週禁食兩次；施洗約翰的門徒亦以禁食表明他們悔改的心志。

要知道禁食的真正目的：是騰出時間（節省飲食的時間）來到神面前，安靜與神親近，認罪悔改、求神赦免，以致心靈潔淨，靈命更新；而不是律法式的折磨身體。因此，禁食前需要知道的健康守則：

- 禁食不等於禁水：一般聖經中的禁食通常是不吃固體食物，但仍可喝水或流質飲料。
- 假若患有糖尿病、胃潰瘍、進食障礙、孕婦、未成年人或長者，不宜進行完全禁食。
- 可每次只「禁食一餐」，或是 「數位禁食」（禁手機、社群媒體、電視等）。

（1）禁食的意義

（i）**讓心思從身體轉向靈性 -** 透過禁食省下吃飯時間，以致有更多時間祈禱、讀經、默想等，親近神、渴慕神，在神面前謙卑自己，專注在與神的關係，讓心思意念從「身體」轉向「靈性」。

（ii）**操練捨棄和培養節制 -** 在神面前學習、操練、控制身體最基本的食慾，以致能克制其他的慾望，例如：憤怒、貪婪、情慾等；因此禁食是一種捨棄的操練和培養節制的美德，將有權享受身體的滿足暫時放棄，以致靈性、心理和道德提升。

（iii）**認識真正的需要 -** 幫助我們減少對物質世界的依賴，重新反省在我們生命中，神和神的話才是我們真正的需要。「耶穌回答說，經上記着說，『人活着不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。』」（路 4：4 ）同時，禁食亦可以幫助我們打破不健康的飲食習慣，重新思考食物與身體的關係。

（iv）**表達內心悲痛 -** 在遭遇災難或親友離世時，禁食是在神面前表達內心悲痛、憂傷、謙卑，承認人的有限和迫切需要依賴神的特別恩典。

（v）**激發愛心樂施 -** 親身經歷飢餓，能更深刻體會貧窮和飢餓者的痛苦，從而激發愛心和樂於施予。

（2）蒙神悅納的禁食

「他們說：『我們禁食，祢為何不看見呢？我們刻苦己心，祢為何不理會呢？』」（賽 58：3 上）

（i）**不蒙神悅納的禁食**（外表與行為）**-** 外表裝出憂傷（刻苦己心，垂頭像葦子，裝模作樣），內心卻仍求利益、爭競打人。同時，禁食很容易被認為是敬虔的特徵，因此故意叫人知道得人的稱讚，變成驕傲。「看哪，你們禁食的日子，仍求利益、勒逼人為你們作苦工。你們禁食，卻互相爭競、以兇惡的拳頭打人…不得使你們的聲音聽聞於上。」（賽 58：3 下-4）

（ii）**蒙神悅納的禁食**（真實的行為）**-** 鬆開兇惡的繩、解下軛上的索、使被欺壓的得自由（行公義、好憐憫）、折斷一切的軛（賽 58：6）。主吩咐禁食不要讓人知道，只叫暗中的父看見就足夠。

省思：現今社會對飲食特別講究，我有沒有信心操練「禁食」？我瞭解禁食的意義有多少，決定我取用屬靈的能力有多少。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

（二）主耶穌對「禁食」的教導

在主耶穌的時代，當時猶太人認為敬虔有三種表達方式：禁食、祈禱、施捨。但他們只有敬虔的外表，卻沒有敬虔的實質。主耶穌因此教導門徒，不要單注重外在的行為，更要留意內心真正敬虔的動機是為討神喜悅。

（1）假冒為善的人的禁食（太 6：16）

主耶穌說，「你們禁食的時候，不可像（效法）那假冒為善的人（形容當時的猶太宗教領袖 - 法利賽人）」：

（i）**臉上帶着愁容 -** 臉上帶着愁容（刻意表現出非常憂傷難過），因為他們把臉弄得難看（拉長臉，把腳步拖慢，很辛苦的樣子）；

（ii）**故意 -** 叫人看出他們在禁食；

（iii）**已經得了賞賜 -** 主耶穌說，我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜（因為他們「禁食」的目的不是要討神的喜悅，而是為要得人的稱讚，因此他們已經得了人的稱讚作為賞賜）。

（2）主耶穌教導禁食時應有的態度（太 6：17-18）

背景：猶太人通常在禁食時，把灰灑在頭上，在歡樂的場合才搽油洗臉。

（i）**與平常一樣 -** 你禁食時，要梳頭洗臉（外表要與平常一樣）。

（ii）**神在暗中察看 -** 不叫人看出你禁食來（意思不要故意叫別人看出你在禁食），只叫你暗中的父看見，你父在暗中察看，必然報答你。

「禁食」若只是為着別人的稱讚，在天父眼中就毫無價值。相反，若專一向着神，尋求在隱密處與神親近，神就會把祂豐盛的恩典傾倒在我們身上。因此，主耶穌責備「故意」叫人看見；卻讚賞「故意」不叫人看出。

假冒為善與真誠禁食的對比：

（i）**錯誤的心態**（v.16）- 故意表現在禁食中，目的：獲得「人的稱讚」作為賞賜。

（ii）**正確的態度**（v.17-18）- 保持整潔如常，「梳頭洗臉」代表維持日常生活的樣貌，不刻意凸顯宗教行為；「暗中察看」強調神看重內心動機，勝過外在表現。專注於「暗中的父」，祂必察看和賞賜。

實踐的原則：

（i）**檢視信仰動機 -** 在靈修、禁食、奉獻、服事時，要自省，例如：「我是否在尋求別人的肯定？」「我是為主作見證？還是炫耀自己？」「面對稱讚時，我有沒有學習將榮耀歸給神，還是自我膨脹？」

（ii）**操練隱密中的敬虔 -** 刻意安排「只有神知道」的屬靈操練，例如：禁食，獨處，真誠的敬拜神、親近神。真實的屬靈生命是與神連結關係，不需外在行為證明，例如：在禁食禱告時，不需要刻意強調「我禁食了二天」，只需說「我在禱告中」。

（iii）**平衡信仰與生活 -** 保持正常生活，讓信仰自然流露於言行，例如：禁食期間仍以喜樂的心服侍他人，職場午餐禁食時，可說「我想安靜休息」而不是凸顯禁食。

省思：我會否考慮安排禁食，在甚麼時候，例如：整天，或只是早餐、或午餐、或晚餐？我如何能在日常生活中，放下尋求人肯定的重擔，單單享受暗中天父的親密同在？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）獨處的操練

（1）**獨處的目的 -** 就是要安靜自己，等候神。「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

（2）**獨處不是地方而是心靈 -** 內在心靈安靜會有外在的表現，會有單獨的時間，是為了能夠更親近神，更聽到神的聲音，更明白神的旨意。因此，如果我們真正懂得獨處，就不會懼怕單獨，因為曉得我們並不孤獨。

（3）**主耶穌的榜樣和教導 -** 尋求獨處是主耶穌一個重要的優先次序。祂早起是為了有時間獨處，同時祂在百忙中，預備時間單獨與父神一起，珍惜這最重要與神有最甜蜜的時刻和親密的關係。主耶穌也教導門徒要培養與神獨處的操練，以裝備他們面對生活的挑戰。獨處對靈命成長十分重要，但如果沒有將它放在優先的位置，它是不可能自動發生的！

潘霍華在他所著《團契生活》[9]一書寫着說：「一個不能獨處的人要提防團體…一個不在團體中的人要提防獨處… 一個只要團契而無獨處的人，會陷入言詞和感覺的空虛中；一個尋求獨處而無團契的人，會在虛榮、自戀、失望的深淵中滅亡。」因此，如果我們要與人相處得有意義，必須尋求獨處的安靜；如果我們想要安全地獨處，必須尋求團契；必須二者並重，培植追求。

（4）**獨處的步驟，**進入獨處的一些步驟：[10]

（i）**每天 -** 利用每天「小小的獨處」時刻，例子：清晨當家人還未起床時；享受早餐時；

[9] 傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音團契，1985），頁 92-93。

[10] 同上，傅士德，頁 100-101。

在上班路上交通擠塞時；晚飯後外出散步時；晚上睡覺前等，找片刻安靜獨處的機會。我們常會讓這些片刻珍貴的時刻白白溜走，多麼可惜！

（ii）**每星期 -** 嘗試找一天，特定時間和地點，用半小時或一小時獨處。

（iii）**每月或三月一次 -** 嘗試每個月或每三個月一次，安排兩小時來操練獨處。

（iv）**每年 -** 嘗試一年最少一次退修，退修的目的，主要是為了獨處。

省思：我是否願意每天操練片刻的獨處，讓我的生命被神充滿，以致當我回到人群（家庭/職場）中時，能帶出更成熟、更有智慧的言行？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你過去有沒有嘗試過禁食或獨處？若有，你當時的感受是怎麼樣的？

（2）在嘗試獨處或安靜時，你內心最大的干擾是甚麼？（例如：習慣手機不離手、害怕安靜、思緒紛亂等）你有甚麼克服的方法？

（3）除了食物，你覺得現代人生命中還有甚麼事物需要「禁」（例如：滑手機、網購、娛樂等），以幫助我們更親近神？

（4）當你「禁食或獨處」後，如何避免回到原來的生活中，而是將領受的祝福落實在今週的生活中？

見證分享：可預備分享過去「禁食或獨處」的經歷和結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

下一課主題：「第七課 - 默想、書寫靈程札記」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「禁食、獨處的操練」有甚麼更多的認識和領會：

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定安排那一天實踐「禁食和獨處」：_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《禁食和獨處的操練》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 清晨家人還未起床，自己仍在床上的片刻獨處；

[ ] 享受早餐時的片刻獨處；

[ ] 在上班/上學路上，交通擠塞時的片刻獨處；

[ ] 晚飯後，外出散步時，在大自然中享受獨處；

[ ] 晚上睡覺前，片刻安靜的獨處。

[ ] 本星期嘗試找一天，用半小時或一小時獨處。

緊記：將手機調靜音，或放在不能看見或接觸的地方，盡情享受與神獨處的時光。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢每天保守、看顧，賜我日用的飲食，亦賜我恩典可以享受美味的食物。求主幫助我願意學習禁食，懂得放下食物的吸引和抽出時間獨處，享受與祢有親密的時刻。求主教導我不是為賺取別人的稱讚，只是單單為回應祢的愛和教導。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「禁食和獨處」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第七課 - 默想、書寫靈程札記》

本課重點：明白默想的目的、榜樣、內容，如何默想和具體的方法，同時明白寫靈程札記的目的、好處和如何書寫靈程札記。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第六課 - 禁食、獨處的操練」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上…你的道路就可以亨通，凡事順利。」（書 1：8）

（一）默想的目的、榜樣和內容

「默想」[11]在聖經中的意義，遠遠超過單單「安靜思考」。它更像是一種「反覆咀嚼」和「沉浸其中」的過程，目的是更認識神、更明白祂的旨意，並使我們的生命被祂的話語更新和塑造。

默想是邀請聖靈介入我們的生命，在我們心中，向我們說話，教導、光照、責備、潔淨、安慰等；願意絕對順服主，隨時調整生命，讓主有絕對的主權。

（1）「默想」的目的和好處[12]

（i）幫助我們持續默想神的話，當我們沉浸在神的話語和祂的同在時，與神建立更親密關係（詩 1：2-3）；這種親密關係帶來豐盛生命，將神的話從「頭腦的知識」轉化為「生命的信念」；而我們的品格被塑造得更像祂，更明白祂的旨意（羅 12：2），並倚靠神所賜的力量去遵行神的旨意、榮耀神！

（ii）透過默想更深認識神和祂的話語 -「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想（希伯來文意思「默想」）…。」（書 1：8）

---

[11] 參考。傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音母團契，1985），頁 22。

[12] 劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第五課 靈命操練（三）- 默想的操練》。

（iii）在神面前檢討自己有沒有一些不討神喜悅的事情，立刻向神認罪悔改，以致神聽我們的禱告。「神阿，求祢鑒察我、知道我的心思…我的意念…」（詩 139：23-24）

（iv）先默想神的話，禱告就不再只是陳述自己的需求，而是用神的心意來禱告，禱告更有力、更符合神的心意，讓神的屬性和應許成為我們禱告的根基。

（v）默想是主動將我們的焦點從問題轉向神，從內心的焦慮、恐懼等轉向神的應許，從虛假轉向真理。這樣帶來出人意外的平安（腓 4：7-8）。

（2）默想的榜樣

「默想」是舊約和新約聖經人物早已有的操練，例子：

（i）**以撒 -** 「天將晚，以撒出來在田間**默想**。」（創 24：63 上）

（ii）**主耶穌地上的母親馬利亞** - 將一切有關主耶穌的事存在心裡反復思想，「馬利亞因這話就很驚慌，又**反復思想**這樣問安是甚麼意思？」（路 1：29）「馬利亞卻把這一切的事存在心裡，**反復思想**。」（路 2：19）

（iii）**詩人 -** 在詩篇也有記載，「我要**默想**祢的訓詞，看重祢的道路。」（詩 119：15）

（3）東方冥想與基督徒默想的對比：

東方冥想（如：正念）也有其放鬆身心的好處；與基督徒默想的「核心差異」在於「對象與目的」。

東方冥想（追求放空、無我）- 企圖使心中空無一物，進入「無我」的境界。目標是與世界脫離，着重與世界分隔。

基督徒默想（「以神為中心」用心思想神和享受神）- 基督徒的默想不是追求「空無」，而是追求「充滿」，讓聖靈和神的話語充滿我們；不是為了「逃避世界」，而是為了「帶着神的眼光、神的愛和使命等進入世界」。同時，是一種生活方式，在安靜中，讓聖靈引導我們經歷神，與主相遇，以致達到內在的重整和明白神的旨意。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）如何「默想」和具體的方法[13]

一顆被許多事物纏擾的心，不容易進入默想；嘗試從安靜、從實際默想中學會如何默想。

[13] 同上，劉富理博士。

甚麼是默想？[14]

華理克牧師說：「當你心中不停地想着某個難題，那叫做憂慮；當你心中不停地想着神的話，那就叫做默想。你若知道怎樣憂慮，你就已經知道怎樣默想了！」默想是集中思想，必須認真用心；選擇一節經文，然後一次又一次在你的心裡深思回想。[15]

從簡短容易實踐開始，不要一開始就為自己設定一小時的目標，這不容易持之以恆而放棄。因此，只需要每天抽出一段時間來安靜默想，甚至片刻或在靈修時間也可以。

（1）默想的時、地和姿態

時間、地點 - 找一個不易被打擾的時間，通常是清晨靈修時或晚上，即使只有 5-10 分鐘也好；找個安靜，能讓你專注的地方；

默想姿勢 - 沒有規定任何特定的姿勢，只要感到舒適便可以。

（2）具體的方法

要知道默想是着重關係，與愛你的神約會，加強每日靈修中默想主。

（i）**禱告開始 -** 以簡單的禱告開始，求聖靈引導，開啟你的心和眼睛，讓你能明白一切的真理和經歷神的同在、神話語的真實；進入敬拜，向主感恩。

（ii）**默想的內容**[16] – 集中默想天父、主耶穌、聖靈、祂的創造、祂的話、祂的作為等。

（a）默想神：神的屬性（例如：神是愛、神是信實的），神的創造，神的作為（例如：神過去的作為，以及今日神在你身上的作為）等；

（b）默想主：默想主和祂一切的作為；想像自己就在那個場景裡，以致向主流露渴慕和感恩的心和愛。

（c）默想神的話：一小段或一節經文，可選詩篇、福音書中的故事、保羅書信中的一段教導，聖經人物等，使神的話成為活的道。

（iii）**集中默想經文 -** 誦讀和重複，慢慢地、輕聲地反覆誦讀那段經文，每次讀的時候，留意不同的字或片語。

（iv）**代入和想像 -** 代入經文中成為積極的參與者；將經文中的「他」換成「我」，例子：「神愛世人」讀作「神愛我」，以致有親身的感受；並且特別適用於敘事經文，例子：當默想「主耶穌平靜風浪」時，想像自己就在那船上，感受狂風巨浪的恐懼，看着熟睡的主，聽祂用權柄斥責風和海…你會有全新的感受。

---

[14] 華理克，《標竿人生：建造目的導向的人生》，楊高俐理譯（美國：基督使者協會，2003），頁 101。

[15] 同上，華理克，頁 209。

[16] 同上，劉富理博士。

（v）**提問和反思 -** 這段經文揭示了神怎樣的屬性？例子：慈愛、聖潔、權能等？這段經文對我有甚麼應許？有甚麼命令或教導？我順服嗎？有甚麼警告或榜樣？等等。

（vi）**情感回應 -** 不要害怕情感流露，被神的愛感動就感恩讚美，看到自己的罪就向主認罪悔改，對神的應許有懷疑就坦誠告訴神；因此，在默想中，有禱告，有感恩讚美，有認罪，並調整與主的關係。

（vii）**默想化為禱告 -** 用默想的經文來禱告，例子：默想了「耶和華是我的牧者」，就禱告說：『主啊，感謝祢是我的牧者，我深信祢必引導和供應，使我一無所缺…。』

（viii）**感恩禱告結束 -** 以感恩作結束禱告，感謝神在默想中對你所說的話和帶領。

（ix）**立刻行動 -** 求神賜力量將默想中所領受的，立刻實踐在生活中。當知道是主不喜悅的事就立刻棄絕；若是主的心意就立刻去遵行，主怎麼說就怎麼作；將今天最觸動的一節經文，或一句話記在心裡，在一天中時常回想。

省思：在我目前的生活，最難安靜下來的原因是甚麼？我願意在哪一個時段（例如：早晨、下午小休、睡前等），嘗試 5 分鐘的默想？生命的改變是緩慢但確實的，每天一點點的操練，持之以恆會帶來深遠的影響。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）寫靈程札記的目的和好處

「靈程札記」與一般日記不同，因寫作的對象是主，以個人化和生活化的筆調，寫下心裡的話，所以適宜用「主啊…」開始。

（1）寫靈程札記的目的[17]

（i）**用文字與主交通 -** 寫下每天的心路歷程、心靈細語和感受。重點是寫自己對所經歷的人、事、物的內心感受，成為靈命成長的寶貴記錄。

（ii）**聆聽神的一種方法 -** 寫靈程札記亦是聆聽神的一種方法，期待透過讀經、默想和書寫，神向我們說話。

（iii）**見證神的信實 -** 神曾吩咐「摩西對亞倫說：『…盛一滿俄梅珥嗎哪，存在耶和華面前，要留到世世代代。』」（出 16：33）作為提醒。靈程札記可作為我們的「俄梅珥嗎哪」見證神的信實，追塑過去神在我們生命中的工作，並帶給我們十分有意義的回憶。

[17] 參考。麥哥登，《心意更新 -- 無須外在的支持》（香港：福音證主協會，1995），頁 131-136。

（iv）**心靈敏銳 -** 可隨時隨地與主溝通，與主有親密的關係。

（2）寫靈程札記的好處[18]

（i）**集中在神身上 -** 寫靈程札記時，聖靈會引導我們的思想，啟發我們對神的認識，幫助我們集中在神身上，更多經歷神的同在。

（ii）**在神面前赤露敞開 -** 寫靈程札記能幫助我們全然誠實，在神面前赤露敞開，直接面對裡面的真我，弄清楚事情背後的真正動機，因神無所不知；並使我們對罪更敏感；有助靈修將聖靈指教的經歷、自己內心的掙扎，思想和感受都寫下來。

（iii）**為任何時刻 -** 靈程札記不單為開心的時刻，也為沮喪、絕望的日子。把這一切都寫下，日後重溫時，感謝神奇妙的帶領，如何在輭弱人身上顯出祂的完全。

省思：我有沒有寫靈程札記的習慣？若沒有，嘗試開始，開始時可能會害怕別人偷看或憂慮怕失去札記，但慢慢這些感覺會消失。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（四）如何書寫靈程札記

在神面前，向神寫的；克服心中的障礙，學習絕對真誠。

（1）**預備 -** 聖經，一本活頁靈程札記簿和一枝筆，或記錄在你的手機或電腦裡。

（2）**時間 -** 一般可用靈修時，或睡覺前，或當有靈感，或感恩的事情立刻記下。

（3）**主就在你身旁 -** 寫下你對主的渴慕、敬拜、感恩、心願等。

（4）**在靈修中 -** 神常透過聖經向我們說話，寫下最感動你的經文，並寫下你對這節經文的感受或回應。讓神的話成爲你當日的動力，供應你一天所需的智慧和力量。

靈程札記的內容，包括：[19]

（1）**神給你今日的信息 -** 在主面前，寫下內心深處對周遭事物的感受，例如：掙扎、軟弱、對主的懺悔、呼求、感謝等；或生活中所遇見的一些事，與主無所不談；並寫下神今日給你的信息和所領受的心得，以作提醒。

（2）**神的應許 -** 寫下神的應許和應許的條件。

---

[18] 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第四課 靈命操練（二）- 寫靈程札記》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

[19] 黎曦庭著，《自助研經法》，翟燕貞譯（香港：種籽出版社，1983）頁 18-24。

（3）**當遵守的命令 -** 當讀到對你生命有關的命令，立刻寫在靈程札記上。

（4）**聖經的原則 -** 寫下從經文中領受到的屬靈原則或生活智慧。每天記錄一項，一年下來將累積超過三百項寶貴的屬靈資產。

（5）**應用 -** 實踐寫在靈程札記的事情，抽出最重要的一項，列出怎樣應用在日常生活中。藉應用神的話語，成為你每日靈命成長的力量；使生命改變，成為言行一致的基督徒。

實際操練

今日開始寫「靈程札記」- 學習安靜在主面前，向主說話，每日以「一節經文，一個禱告」來經歷主。

靈 程 札 記

主啊！「我看重祢口中的言語，過於我需用的飲食。」（伯 23：12）

日期：_____ ； **星期** _____

經文：_____

今日透過（靈修、禁食、獨處、默想、聆聽神的聲音）**神給我的信息**：

_____

_____

神的應許：_____ **當遵守的命令**：_____ **聖經的原則**：_____

我如何應用：_____

不要有壓力，只要是你與主真實的對話，即使只寫下一句話、一個詞，主都悅納

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你有沒有嘗試過「默想」？若有，有甚麼感覺？

（2）你認為「默想」容易集中嗎？例如：很容易魂遊象外，或思想其他事情？

（3）你一般「默想」在甚麼時候，例如：每天靈修時，或一個星期抽一段時間來默想等？

（4）你一般「默想」的內容是根據當日靈修經文，或其他？

見證分享：可預備分享過去「默想或書寫靈程札記」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

**小組禱告：**2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

**組長帶領結束禱告：**

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上…你的道路就可以亨通，凡事順利。」（書 1：8）

下一課主題：「第八課 - 聆聽神的聲音」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

**本週學習摘要：**（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「默想、書寫靈程札記」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定安排和實踐默想和書寫靈程札記：_____

_____。

 **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：本週每天抽出 5-10 分鐘，選一節經文進行默想，並寫下一篇簡短的靈程札記。

[ ] 第一天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第二天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第三天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第四天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第五天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第六天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第七天：默想經文：_____ ；寫靈程札記。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢讓我在這星期學習如何默想和書寫靈程札記，以致更加經歷祢的同在和靈命成長。求聖靈幫助我，使我更有恆心將所學的實踐在日常生活中，奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「默想和書寫靈程札記」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第八課 - 聆聽神的聲音》

本課重點：明白神向人說話的方式和目的，學習更有效聆聽神的聲音，如何分辨是否神的聲音？和使人眼瞎耳聾的原因。

課程流程

禱告開始：

上一課主題：「第七課 - 默想、書寫靈程札記」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟着我。」（約 10：27）

（一）神向人說話的方式和目的

神通常透過《聖經》最清晰和最具權威的方式向人「說話」。神亦會透過不同的方式向尋求祂的人說話，這通常不是指耳朵聽到的聲音（有某些情況神會這樣做），更多時候是一種內在的、靈裡的感知、意念的溝通和心靈的印證。

神向人說話的方式

（1）**藉着聖經（最主要和最可靠的途徑）-** 聖經是神的啟示和檢驗一切真理的標準和試金石（提後 3：16-17）

如何聽到：可能來自每天靈修、讀經，就是當你讀經時，聖靈會帶領你注意某節經文，在你心中「突顯出來」，彷彿那節經文會帶來亮光、安慰、責備或指引，是神直接對你說的。這是你與神對話的基礎。

（2）**透過內住聖靈的微聲 -** 主耶穌稱聖靈為「保惠師」，祂要引導你明白一切的真理（約 16：13）。「…你必聽見後邊有聲音說：『這是正路，要行在其間』」（賽 30：21）

如何聽到：這是一種內在、微小的聲音，是意念中的感動、催促或提醒。它可能是一個突然來的意念，讓你想起某節經文、某個人或某件該做的事；也可能是一種內心的平安，引導你做出合符神心意的決定。以利亞在何烈山的經歷，不是在大風、地震、烈火中，而是在「火後有微小的聲音」（王上 19：12）。

（3）**藉着環境向我們說話 -** 神是有創意的創造主；祂會透過我們日常生活中的外在環境或處境來對我們說話；例子：神透過驢對巴蘭說話，神可能透過一篇講道、一位屬靈夥伴的建議、或一本書的內容；神也可透過萬事，例子：升職、生病、意外等，來印證祂之前在你心中放下的感動。

（4）**藉着啟示的方式：神蹟、異象、異夢等 -** 透過可聽見的聲音，例子：「耶和華神…就從荊棘裡呼叫說：『摩西，摩西。』他說：『我在這裡。』」（出 3：4）

透過異象 -「…我見主坐在高高的寶座上…遮滿聖殿。」（賽 6：1）「…主在異象中對他說：『亞拿尼亞。』他說：『主，我在這裡。』」（徒 9：10）

透過異夢 -「她丈夫約瑟…想要暗暗的把她休了。正思念這事的時候，有主的使者向他夢中顯現，說…。」（太 1：19-20）

（5）**透過禱告中的雙向溝通 -** 禱告不應是單向的，我們對神說話，也應包括：聆聽神對我們說話。這需要在禱告中，預留安靜默想的時刻，將我們的心向神敞開，並留意祂在我們心中所放置的意念、經文或圖像。

（6）**藉着各式各樣的方式 -** 例子：藉着屬靈長輩、肢體溝通向我們說話。「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處…。」（羅 8：28）；「…神為愛祂的人所預備的，是眼睛未曾看見、耳朵未曾聽見、人心也未曾想到的。」（林前 2：9）

自發性啟示的產生：[20]

（1）**圖像 -** 神常透過異象或圖像向先知說話。神會按特別需要把一幅圖像放在人的腦海裡。

（2）**經文 -** 神亦可能會透過在你腦海裡的一節經文，或一段經文的注釋等對你說話。

（3）**詞語 -** 神可能會把具體的一個詞放在你裡面。這種方式，一般是沒有經過預先思考，就好像突然掉進你腦海一樣，而且沒有任何邏輯順序的。

神向人說話的目的：

（1）**神在預備合用的器皿**（賽 49：2）**-** 神透過祂的話語使我們看見自己的罪和污穢（來 4：12），立刻認罪悔改，成為聖潔，以致合乎主用。

（2）**引導我們 -** 在我們不確知的事上引導我們，使我們能夠明白神的旨意。

（3）**能造就別人和教會 -** 使我們得安慰，能幫助、勸勉、警戒別人；同時，造就教會，彰顯神的榮耀。

省思：不用刻意去追求或想像圖像，而是專注於神的話。如果神要賜下圖像或詞語，通常是自然而然的，且必須用聖經來驗證。

[20] 馬克&帕蒂．尉克勒夫婦，《疾風細雨 - 如何聽神的聲音》（洛杉磯：台福傳播中心，2008），151 頁。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

（二）學習聆聽神的聲音

聆聽神聲音的條件：

（1）**重生得救門徒 -** 靈命成熟，相信聖經是神所默示的；有閱讀聖經基礎和正確解釋聖經。

（2）**過聖潔的生活 -** 神是聖潔的，非聖潔沒有人能見主，「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔，非聖潔沒有人能見主。」（來 12：14）因此必須處理已顯明的罪，願意順服神和接受糾正，才能從神有所領受（詩 38：18，66：18）

（3）**與主有密切溝通 -** 靈修、敬拜、禱告、讀經、禁食、獨處、默想等。要知道溝通的對象是創造天地的萬軍耶和華，別忘了我們是受造物，是奴僕。「仰望（希臘文是 aphorao 意思：「專一注視」是由 apo「離開」和 horao「一個視覺上的看見」組成）…創始成終的耶穌…」（來 12：2）。

（4）**等候神 -** 必須學習等候神，不要心急沒耐性走在神前、也不要懶散拖延，「…日日在我門口仰望，在我門框旁邊等候的，那人便為有福。」（箴 8：34）

（5）**謙卑和虛心 -** 謙卑（更能清楚聽到神的聲音），虛心（心靈貧乏）的人，就是在神面前曾被破碎，不看自己過於所當看的，神就賜更多恩典和福氣給謙卑和虛心的人。

學習「聆聽神的聲音」

以下是一些聆聽神聲音的建議：

（1）**最重要是與主的關係 -** 與主的關係越密切，就越能聽出祂的聲音。

（i）透過每天靈修、禱告、讀經、默想，保持與主親密的關係，尋求聖靈的引導；學習熟悉神的聲音，瞭解神說話的時機、語氣、方法等；

（ii）要聖潔、完全 - 若有任何未承認的罪（例如：愛世界多過愛天父）立刻認罪悔改；

（iii）願意順服遵行神的旨意，實際去作。

（2）**培養獨處習慣 -** 在忙碌嘈雜的世界，刻意安排安靜的時間來到神面前。安靜的方法：放鬆身體、集中注意力、敏銳聖靈的感動和帶領、全然交託和即時的回應。

（3）**帶信心和期待 -** 來到神面前的人必須信有神，相信神樂意向尋求祂的人說話，並信祂賞賜那尋求祂的人（來 11：6）。

（4）**順服神的主權 -** 求聖靈賜屬靈的智慧和悟性；主會將更多的啟示賜給那些願意順服祂，遵行祂旨意的人。若在已知的事情上不順服，就很難在未知的事情上得到清晰的引導。讓神用祂所選擇的方式向你說話。

省思：神的心意已經記錄在聖經（Logos）裡。有時我聽不到或不明白，可能是我還沒有把聖經的話讀熟或順服的心。當我忠於聖經，神自然會在適當的時候透過聖靈向我說話。聆聽神的聲音是建立在每日與主親密同行的關係上；就像認識一個人的聲音，是因為長期相處，而不是靠上課學來的。

另外一種方式來操練聆聽神[21]

《疾風細語 - 如何聽神的聲音》的作者說，聽神聲音的四把鑰匙：

鑰匙 1 - 認識神的聲音，有如即時的**靈感**光照你的心。

鑰匙 2 - **安靜**自己，才能聽到神的聲音。

鑰匙 3 - 在禱告中與神靈交，尋求**異象**。

鑰匙 4 - **日誌**，記下靈交的意念和圖像。

在這本書裡面提到 **Logos** 與 **Rhema** 的分別：

Logos	是指整本聖經，使用頭腦閱讀和理解經文。
Rhema	是在某一特定情境下，從神的話語（聖經）對你的心靈說話，直接把祂的思想和旨意放在你裡面。Rhema 絕不會違背聖經（Logos）。Rhema 不是神賜下聖經以外的新啟示，而是聖靈將我們已經讀過的聖經（Logos），在特定時刻光照我們的心，成為我們當下的力量和引導。任何我們以為是 Rhema 的感動，都必須經過 Logos（聖經真理）的檢驗。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）如何分辨是否神的聲音？

每天、每時、每刻我都會接收到許多不同的聲音，例如：神（聖靈）的聲音、我自己的想法、親友的聲音、世界的聲音、也有邪靈的聲音等，因此懂得分辨是十分重要。

[21] 馬克和帕蒂・尉克勒夫婦，《疾風細語-如何聽神的聲音》，江美慧譯（美國：台福傳播中心，2008）。

使徒約翰教導我們：「…一切的靈，你們不可都信，總要試驗那些靈是出於神的不是，因為世上有許多假先知已經出來了。」（約一 4：1）

「耶穌說：『我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟着我。』」（約 10：27）

可以用以下幾個原則來測試和確定是神對你說話：

（1）**是否與聖經真理一致 -** 這信息是否與聖經真理一致，並增加你對聖經的認識、瞭解和信心，這是最重要的測試。神的聲音絕不會違背祂在聖經中所啟示的屬性、教導、原則等；例如：一個讓你去犯罪、或感到絕望的聲音，絕不可能來自神。

（2）**是否高舉主耶穌 -** 真正聖靈的引導，必定會引導你更認識、信靠、榮耀基督。「要榮耀我，因為祂（聖靈）要將受於我的告訴你們。」（約 16：14）

（3）**是否符合神的屬性 -** 這信息是否幫助你更認識神的屬性，例如：神的聖潔、慈愛、良善、信實、溫柔、公義等，使你更敬畏主，遠離惡事。

（4）**是否帶來聖靈所結的果子 -** 來自神的聲音會引導你更親近神、愛人，即使是指責或管教，行動的結果是充滿聖靈所結的果子，「仁愛、喜樂、和平…信實、溫柔、節制。」（加 5：22-23）。而來自邪靈的聲音則會帶來困惑、恐懼、焦慮和定罪感。

（5）**是否得到屬靈長輩的印證 -** 神常在教會中，透過肢體來印證祂的引導；將聽到的聲音或感動，與你信任成熟的基督徒，例如：牧師、屬靈導師等分享。

（6）**是否帶來內心的平安 -** 當神引導你做決定時，即使環境困難，但你心靈深處有一份來自神出人意外的平安，喜樂，以及對天父的感恩（西 3：15）。你所聽見的話叫你「得以在各樣事情上力上加力」，以致能在任何情況下繼續前行。若真的出於神必然成就。若一個決定讓你內心充滿掙扎與不安，就需要更多禱告和等候。

人的靈或心的五個機能：

心靈的耳朵（約 5：30）- 聽見來自靈界的想法；

心靈的眼睛（啟 4：1）- 看見來自靈界的圖像；

心靈的意念（路 2：19）- 默想、沉思；

心靈的意志（徒 19：21）- 確立生活的信念；

心靈的情感（王上 21：2-5）- 影響行為的內在情感。

省思：聽到神的聲音是我可以經歷的寶貴權利，藉着禱告，聖靈的引導，並透過屬靈群體的印證，逐漸學會的。目的：透過操練聆聽神的聲音，與神建立更親密的關係，更樂意遵行祂的旨意。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（四）使人眼瞎耳聾的原因

以下是一些使人眼瞎耳聾的原因：

（1）**人的罪性 -** 罪影響人與神的關係（詩 66：18），例如：比較，論斷，驕傲，怨恨苦毒，懼怕等，會使人的判斷失準，對神眼瞎耳聾，陷入網羅（箴 29：25）。

（2）**宗教的靈 -** 以儀式、傳統、人文主義的教導為主，例如：文士和法利賽人。

（3）**權力 -** 掃羅王因怕失去百姓的擁戴、權力，便私自獻上燔祭，沒有遵守神所吩咐的命令，越過了祭司的職責（撒上 13：9-13）；同時，他懼怕大衛會得着他的王位，而多次要追殺大衛。

（4）**金錢利益 -** 貪財的先知巴蘭，變成假先知；以利沙的僕人基哈西（王下 5：20）等。

（5）**不順服神 -** 越過了神所量的界限，例如：神的帶領、呼召、任務、恩賜等。

（6）**情慾 -**「因為凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾、並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。」（約一 2：16）

（7）**偶像 -**「他用剩下的作了一神，就是雕刻的偶像，他向這偶像俯伏叩拜…。」（賽 44：17-18）

總結：人可以選擇聆聽神或聆聽魔鬼。[22]麥哥登說，摩西在聆聽神說話時，接受了神啟示公義的律法，天上不妥協的標準；而他的哥哥亞倫，卻在聆聽百姓的說話，接受了百姓的投訴和要求。二人聆聽不同的對象，接受了截然不同的信息。

省思：我每天在聆聽甚麼聲音？聆聽主的聲音？還是世界的聲音？要操練內在的屬靈生命，懂得聆聽主的聲音，必須先操練獨處和安靜。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）過往你有沒有曾聆聽神聲音的經歷，若有，是甚麼時候和結果？

[22] 麥哥登，《心意更新：如何調整內心生活》，吳李金麗譯（香港：福音證主協會，1995），頁 130-131。

（2）你認為要聆聽神聲音是不是很難？原因？

（3）在過去一週中，有甚麼事物，例如：手機訊息、工作壓力、某種情緒、人際關係的煩惱等，佔據了你的心思，成為「雜音」，讓你很難安靜下來親近神？

（4）我們該如何調整，以致可以安靜下來親近神？

見證分享：可預備分享過去「聆聽神聲音」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟着我。」（約 10：27）

下一課主題：「第九課 - 聖靈內住與充滿」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「聆聽神的聲音」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我立志從今天開始減少一些活動（例子：晚上減少看電視的時間），以致有更多時間安靜、親近神：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《實踐聆聽神的聲音》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 培養獨處的習慣，每日靈修 - 尋找安靜的時刻，祈禱，讀經，默想經文，親近主，以致能夠聆聽神的聲音，遵行神的旨意；

[ ] 要聖潔、承認任何未承認的罪，例如：愛世界多過愛天父？

[ ] 學習熟悉神的聲音，寫靈程札記；

[ ] 帶着信心和期待的心等候；願意順服和遵行神的旨意。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主，我渴望聽到祢的聲音。求祢藉着祢的話語和聖靈的教導，引導我，賜我屬靈的智慧和辨別的能力，能認出祢的聲音，並有勇氣去順服。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「聆聽神的聲音」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第九課 - 聖靈內住與充滿》

本課重點：認識「聖靈內住」與「被聖靈充滿」的聖經定義和分別，確信「聖靈內住」是神給我的禮物、是我的身份、永久憑據和保障；並認識「被聖靈充滿」是生命成長與事奉能力的關鍵，學習如何實踐。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第八課 - 聆聽神的聲音」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。」（弗 5：18）

（一）聖靈內住 - 生命的起點與保障

核心經文：（羅 8：9；林前 6：19-20；弗 1：13-14）

甚麼是聖靈內住？

聖靈內住就是聖靈在重生得救的信徒信主時，立刻在他生命裡面永久居住，「…你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭麼。」（林前 3：16），「…你們的身子就是聖靈的殿麼。這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的…。」（林前 6：19）

聖靈內住是永恆的約，有聖靈為印記，「你們既聽見真理的道，就是那叫你們得救的福音，也信了基督，既然信祂，就受了所應許的聖靈為印記。」（弗 1：13）

聖靈內住是信徒得基業的憑據，「這聖靈，是我們得基業的憑據〔原文作質〕，直等到神之民〔原文作產業〕被贖，使祂的榮耀得着稱讚。」（弗 1：14）；「他又用印印了我們、並賜聖靈在我們心裡作憑據〔原文作質〕。」（林後 1：22）

聖靈是「憑據」（或作質-訂金），訂金保證了未來的全額付款。聖靈的內住保證了我們將來必得着完全的救贖。這是一個永恆的約定，這是我們得救的確據。

如何獲得聖靈內住？

（1）**聖靈內住的條件 -** 聖靈叫人為罪、為義、為審判，自己責備自己（約 16：8），以致願意真心認罪、悔改、承認基督是為自己的罪死和復活，接受基督為救主，重生得救（約 1：12；羅 10：9-10）。

（2）**聖靈內住的方式 -** 憑信心接受救恩時，聖靈立刻內住，因此不是靠行為換取。領受聖靈的應許是神賜給所有信徒的憑據，無需額外追求。目的：幫助信徒脫離罪的轄制（羅 8：2），得以成為聖潔（帖後 2：13），引導信徒過聖潔的生活。

（3）**身份的確立 -** 這標記就是有神的靈（聖靈）內住，「如果神的靈（聖靈）住（保羅用原文介詞 en 來表達內住，也用了動詞 oikeo「住」）在你們心裡，你們就不屬肉體，乃屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。」（羅 8：9）有聖靈內住的就是屬於基督的，代表有屬神的生命。

問題：聖靈內住後，會否離開犯罪的信徒？

首先必須分辨他是否真的重生得救，有聖靈內住的信徒？

（1）**若不是**，他沒有重生得救，根本就沒有聖靈內住！只是外面裝作屬靈的信徒。

（2）**若是真的重生得救**，所有真正重生得救的信徒都有聖靈內住。當然，罪會影響聖靈在信徒生活中的功用，但聖靈不會離開重生的信徒，即使是屬肉體的信徒「指那些已經重生得救的信徒，但靈命沒有成長，在基督裡為嬰孩；行為亦沒有改變，照世人的樣子行（林前 3：1-3）」；因為我們的身子就是聖靈的殿（林前 6：19-20）。殿不會因裡面的人弄髒了就倒塌，但殿（聖靈）會因殿內的污穢而憂傷，工作受攔阻。

雖然有聖靈內住，但是否「順從聖靈」？是否「讓基督的道理豐豐富富存在心裡」？決定他們是否活在「屬靈」的得勝中？還是活在「屬肉體」的嬰孩或紛爭中？因此，使徒保羅和約翰都勸勉信徒要過聖潔，得勝，榮耀神的生活，彼此守望，提醒和警惕（加 6：1；約壹 5：16-18）。

重點摘要：

定義 - 聖靈內住是神賜給每一位重生得救信徒的永久性禮物，是屬神的身份證。

如何獲得 - 單單藉着信心接受主耶穌基督的救恩，並不是靠行為或感覺。

永恆保障 - 聖靈的內住是永恆的約、是得救的保證和得基業的憑據。犯罪會讓聖靈擔憂，影響我們與神的親密關係和生命的見證，但不會使聖靈離開。

總結 - 聖靈內住是基督徒「生命的起點」，透過信主領受，確定屬神的身份。以信心領受聖靈內住的保障，在成聖路上與神同工，更深經歷聖靈的同在和引導。

省思與回應：

（1）我是否清楚自己已經重生得救有聖靈內住？如果還不確定，今天是個好機會，可以藉着禱告再次確認我與主耶穌基督的關係。

（2）明白聖靈永遠住在我心裡，時刻依靠聖靈的提醒和幫助；並順從聖靈的帶領，過聖潔、得勝的生活。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）被聖靈充滿 - 生命的旅程和能力

甚麼是被聖靈充滿？

被聖靈充滿不是要得到更多的聖靈，而是讓已經住在我裡面的聖靈，更多的得着我和充滿我。聖靈就好像住在我心裡的主人，持續讓祂管理我的生命，使我活出基督的樣式，得着事奉的能力；因此聖靈並不是客人只可以住在客房裡，不能到處走動。

（1）舊約聖經裡神的靈

在舊約時代，神的靈並沒有普遍賜下，只是為了特定的任務賜與作工的能力。

（i）神的靈只降在人身上，重點在作能力，感動人為神作工，例子：摩西替神說話，完成神的託付；

（ii）神的靈還沒有永遠住在人裡面，作生命的改變，例子：參孫；

（iii）不永遠住在人裡面（創 6：3），或可能會收回（詩 51：11），或離開（例子：參孫（士 16：20）、掃羅（撒上 16：14 上）；

（iv）也有提到人被神的靈充滿，例子：比撒列（出 35：30-31）和約書亞（申 34：9）。

（2）新約聖經裡的聖靈充滿

到了新約時代，聖靈在五旬節降臨後，聖靈開始永遠住在重生得救的基督徒裡面，叫他們得着神的性情（彼後 1：4）和永遠享受屬靈的福分（約 14：16-17）。而被聖靈充滿是為了靈命成熟和事奉。

在新約聖經中「聖靈充滿」只出現 1 次（徒 6：5）；而其餘都是「被聖靈充滿」共出現了 14 次；表示「聖靈充滿」是聖靈主動賜與的恩典，而信徒的責任就是持續讓聖靈自由運行和掌管自己的生命，活出順服和聖潔的生活；正如屬靈恩賜是聖靈隨己意賜給信徒，而信徒的責任是持續發揮聖靈所賜的屬靈恩賜。

屬靈的定義 - 指聖靈掌管和引導信徒的生命，帶來順服、敬拜、能力（弗 5：18；林前 2：15）；因屬靈人與神有密切的關係，以致靈命成熟，能夠判斷、細察，看透萬事。

在新約聖經中被聖靈充滿包括兩種情況：

第一種是在五旬節聖靈降臨前，被聖靈充滿的人和他們的表現：

（i）**施洗約翰 -** 在母腹就被聖靈充滿，因他將要被主大大使用，作主的先鋒（路 1：13-15）

（ii）**以利沙伯 -** 她是施洗約翰的母親，在主尚未降生時只因聽到馬利亞的問安，立刻被聖靈充滿，讓她見證馬利亞和她所懷的胎都是有福的（路 1：41）

（iii）**撒迦利亞 -** 他是施洗約翰的父親，施洗約翰出生時由律法時代進入恩典時代，這時聖靈充滿撒迦利亞，叫他說出關乎普天下萬國的預言（路 1：67-68）

（iv）**主耶穌 -** 主耶穌被聖靈充滿，聖靈將祂引到曠野四十天受魔鬼的試探（路 4：1）。

第二種是聖靈在五旬節降臨開始，被聖靈充滿的人和他們的表現：

（i）**聖靈在五旬節降臨，主動充滿使徒和門徒 -** 「他們就都被聖靈充滿…。」（徒 2：4）；「禱告完了…就都被聖靈充滿，放膽講論神國的道。」（徒 4：31）；「門徒滿心喜樂，又被聖靈充滿。」（徒 13：52）聖靈在他們的生命內住和持續掌管，以致產生屬靈的生命和品格。被聖靈充滿的人是別人也察覺出來，並且要作成神的工和有美好的果效。

（ii）**使徒彼得 -** 被聖靈充滿，大有膽量傳講主，向官府、長老作見證（徒 4：8、12）

（iii）**七位被聖靈充滿 -** 「…選出七個有好名聲的，被聖靈充滿，智慧充足的人…就派他們管理這事。」（徒 6：3）

（iv）**司提反 -** 「…司提反，乃是大有信心、聖靈充滿的人…司提反是以智慧和聖靈說話…。」（徒 6：5-10）司提反殉道前，為主作見證，被聖靈充滿，看見神的榮耀，「但司提反被聖靈充滿、定睛望天、看見神的榮耀、又看見耶穌站在神的右邊；就說：『我看見天開了，人子站在神的右邊』。」（徒 7：55-56）

（v）**使徒保羅 -** 「…『兄弟掃羅…耶穌…叫你能看見，又被聖靈充滿』。」（徒 9：17）「…掃羅又名保羅，被聖靈充滿…方伯看見所作的事…就信了。」（徒 13：7-12）被聖靈充滿的人是有屬靈的權柄。

（vi）**巴拿巴 -** 「這巴拿巴原是個好人，被聖靈充滿、大有信心，於是有許多人歸服了主。」（徒 11：24）被聖靈充滿的人，必定是努力為主作工，並有美好的工作果效。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

（3）被聖靈充滿的重要性

「被聖靈充滿」就是「被聖靈管理」，是門徒「生命的旅程」，天天讓聖靈在自己身上作主管理全人，持續追求聖潔，活出基督的樣式，更深經歷聖靈的同在；目的是為着神得榮耀，主的事工得以完成。

「聖靈內住」好比「杯子裡有水」；而「被聖靈充滿」好比「杯子裡面的水滿溢出來」。每一個重生得救的信徒都有「聖靈內住」，但並不是每一個重生得救的信徒都是「被聖靈充滿」滿溢的；當「被聖靈充滿」了，流出來的就是「仁愛、喜樂、和平…」以及事奉的能力。

每一個信徒都可經歷的，但不是每一個信徒都實在經歷過。被聖靈充滿是一次被充滿後，裡面就滿有聖靈（路 4：1），但需要不斷被更新。有些信徒有超過一次以上的經歷，這重複是基於特別的原因，例如：司提反將要為主殉道，再次被聖靈充滿（徒 7：55）；使徒保羅（徒 9：17，13：9）。

（i）**神藉聖靈加力給信徒 -** 「被聖靈充滿」是神藉聖靈加力給信徒，不單在信徒裡面作生命改變，也是聖靈用祂本身的品格來充滿信徒，給信徒力量活出得勝、聖潔的生活（徒 4：8；羅 8：13；弗 3：16；彼前 1：2）；並使信徒得着能力，作神所託付的工，為主作見證，奉祂的名傳悔改赦罪的道，直到地極（徒 1：8）。

（ii）**憑信心抓住神的應許 -** 相信基督已得勝坐在神寶座的右邊，信徒在祂裡面也必得勝，活出聖潔的生活，使靈命成熟，「要謹慎行事…要明白主的旨意…乃要被聖靈充滿…存敬畏基督的心，彼此順服…。」（弗 5：15-22）聖靈也因着信徒的自潔、持續捨己、背十架跟從主，不斷讓聖靈管理，充滿信徒活出聖靈所結的果子（加 5：22-25），並作出有果效的事奉。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（4）如何被聖靈充滿

不是求來的或憑感覺，乃是順服和過聖潔生活。真實的信心都不是憑感覺，而是藉「相信」主耶穌已經得了榮耀，賜下了聖靈（約 7：39；徒 2：33）。「被聖靈充滿 Plerousthe」（弗 5：18）是被動語態，但也包含「持續讓自己被掌管」的含意。

（i）**渴慕親近神 -** 透過每日靈修、禱告、讀經、默想與神、主耶穌、聖靈有親密的溝通，時刻默想神的話語，被神的話語充滿，讓基督的道理豐豐富富的存在心裡（西 3：16）

（ii）**活出討神喜悅的生活 -** 自潔，脫離卑賤的事，成為貴重的器皿（提後 2：21）；透過聖靈的光照，檢視自己內心有甚麼惡行（詩 139：23-24），立刻認罪悔改求主赦免（約壹 1：9）；更願意讓聖靈掌管；憑信心支取聖靈所賜的能力，活出聖靈所結的果子（加 5：22-23），並運用聖靈所賜的屬靈恩賜建造教會（林前 12：7），就能經歷聖靈的大能。

（iii）**順着聖靈而行 -** 不放縱肉體的情慾（加 5：16）；治死身體的惡行（羅 8：13）；棄絕謊言（弗 4：25）；生氣卻不要犯罪（弗 4：26）；不銷滅聖靈的感動（帖前 5：19），實踐愛人；不給魔鬼留地步（弗 4：27）。

（iv）**隨從聖靈帶領行事 -** 靠聖靈得生就當靠聖靈行事、傳福音、服事主（加 5：25）；無論何時、何地都學習順服主，用誠實的心思想：祂希望我怎樣行？就照着祂的旨意去遵行；體貼聖靈的帶領就能時常被聖靈充滿（羅 8：4-6）。

（v）**活在教會群體中 -** 透過聚會、敬拜、禱告、彼此勸勉（徒 2：1-4，4：31）

省思：目前我的生命是誰在管理？例子：我的情緒、慾望，還是聖靈？我可以在哪一件事上，具體操練「順服聖靈」，開始經歷被聖靈充滿的生活？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（5）被聖靈充滿的結果：

活出聖靈所結的果子，得着能力為主作見證，充滿對神的讚美和感謝，彼此順服。

（i）**生命改變 -** 更愛主，有主的樣式和品格；活出聖靈所結的果子（加 5：22-23），得着屬靈的能力：愛心增加、為主作見證、傳福音等；事奉更有果效，彰顯神的榮耀。

（ii）**讚美、敬拜、感謝、順服 -** 保羅在（弗 5：18）吩咐信徒要被聖靈充滿，隨即列出被聖靈充滿的四個表現：（a）讚美透過詩歌、頌詞、靈歌，彼此對說的外在表現；（b）口唱心和的讚美主是敬拜態度的內在證據；（c）凡事奉主耶穌基督的名，常常感謝父神；（d）存敬畏基督的心，彼此順服。

聖靈的內住與被聖靈充滿的分別：

聖靈內住	一次性、永久性、為着屬靈的生命、身份（神兒女的名份）和永恆的保障
被聖靈充滿	多次性、持續性、為着靈命成熟（屬靈的品德）和事奉的能力，是順服和自潔信徒的經歷，就是願意不斷被聖靈掌管，並且是持續的。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你有沒有曾經歷過被聖靈充滿？被聖靈充滿並不是指「感覺」，而是信心和順服；同時，終極目的是榮耀神、完成大使命。

（2）保羅用「不要醉酒」和「乃要被聖靈充滿」（弗 5：18）做對比。醉酒的人有甚麼特徵？這如何幫助我們理解被聖靈充滿的狀態？

（3）在使徒行傳中，被聖靈充滿的人，例如：彼得、司提反、巴拿巴有甚麼共同的表現？

（4）新約聖經強調「自潔」和「順服」是聖靈充滿的先決條件，這兩者之間有甚麼關聯？

見證分享：可預備分享過去「聖靈內住與充滿」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

🙏**小組禱告：**2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

🙏**組長帶領結束禱告**：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。」（弗 5：18）

下一課主題：「第十課 - 知足、感恩、數算恩典」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

🙂**本週學習摘要：**（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「聖靈內住與充滿」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定從今天開始透過神話語的教導和聖靈的提醒，過聖潔和順服聖靈帶領的生活，並具體實踐在日常生活中：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《聖靈內住的生命》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 聖靈內住是我「生命的起點」，透過信主領受，確定屬神的身份和永恆的保障。以信心領受內住聖靈的帶領和幫助，在成聖路上更深經歷聖靈的同在和引導；

[ ] 建立每天靈修的生活習慣：祈禱、讀經、默想神的話語，先讓神的話語充滿，以致更敏銳聖靈的帶領、明白神的旨意；

[ ] 我有聖靈內住，但肉體中的情慾也同時存在，以致時常交戰（羅 7：21-23）；因此在試探中依靠聖靈的提醒和幫助（約 14：26；加 5：16）；順服祂的引導活出得勝的生活；

[ ] 完全聽從聖靈的引導，順着聖靈的意思行，以致肉體的情慾完全失去效用，過聖潔得勝的生活。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的聖靈保惠師，深深感謝祢，讓我能夠更認識祢和祢寶貴的工作，不單在理性上明白「內住」與「充滿」的真理，更在生活中真實經歷祢的同在、引導與能力，生命被更新。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「聖靈內住與充滿」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第十課 - 知足、感恩、數算恩典》

本課重點：建立正確的知足觀，養成感恩和數算恩典的習慣，並將信仰落實於生活。

課程流程

**禱告開始：**

上一課主題：「第九課 - 聖靈內住與充滿」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「我並不是因缺乏說這話，我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在，我都得了秘訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

（一）知足的操練

在這物質、資訊發達的世界，很容易在電子網絡看到很吸引人的廣告，以致很容易陷入比較與不滿足的循環。先了解何謂知足，知足的定義，知足的好處，來學習知足，感恩，數算恩典。

（1）何謂知足？

知足是從「向外索求」轉向「向內探索」的操練，幫助我們在動態的人生中，如何找到內心的滿足，從而活出真正的自由、喜樂和平安；最終轉向「仰望神、感恩、讚美神」。

「知足」不是「安於現狀」或「不思進取」，而是一種內在、深刻的滿足感，它的根源在於對自己所擁有的一切（包括：物質和非物質）感到滿足，並心存感恩。

（i）**對物質感到知足 -** 例子：使徒保羅說，「我靠主大大的喜樂…我無論在甚麼景況，都可以知足…我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在，我都得了秘訣。」（腓 4：10-12）；「然而敬虔加上知足的心便是大利了，因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：6-8）因此，知足就是敬虔，加上一顆感恩的心，而感恩的心，就是勝過貪婪的秘訣和最好的方法。

（ii）**對非物質感到知足 -** 例子：「腓力對祂（主耶穌）說：『求主將父顯給我們看，我們就知足了。』」（約 14：8）

嘗試從不同的角度來理解「知足」：

（i）**心理狀態 -** 知足是一種內心平和的狀態，情緒的穩定錨，不因「缺乏」而焦慮，也不因「擁有」而驕傲。知足是能享受每一個小進步而喜樂。

（ii）**價值選擇 -** 知足是一種「注意力管理」，選擇將注意力放在「我擁有甚麼」上並盡力發揮，而不是「我缺少甚麼」上。

（iii）**靈性境界 -** 這秘訣在於「我靠着那加給我力量的，凡事都能作」（腓 4：13）

（iv）**核心特徵 -** 感恩為基礎：對現有的境況，心存感恩。內心驅動：滿足感來自內心，而不是外在的條件。動態平衡：不等於放棄努力，而是在努力追求目標的同時，享受當下的過程。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（2）知足的定義

每個人對知足的定義各有不同，例子：有人認為擁有一個集團，二間房屋、三部汽車等也不滿足；亦有人認為擁有一份固定工作，有屋住，交通方便等已很滿足；有人覺得有飯吃就知足。沒有標準答案，但要檢視這標準是否來自「社會比較」等等。

因此，只能定義屬於自己的「知足」，可以誠實問自己以下問題：

（i）**我的核心價值是甚麼 -** 家庭、健康、人際關係，還是財富與地位？將資源（時間、金錢、精力）投入符合核心價值的事物上，會更容易感到知足。例子：甚麼是「豐盛」？豐盛對我來說，等於物質豐富？還是關係和睦、心靈平安、身體健康？知足是擁有健康的身體、溫暖的家庭，以及一份能維持生計並帶來成就感的工作。

（ii）**足夠的界線在哪 -** 我的生活基本需要是甚麼，例如：衣、食、住、行？超出這個範圍的，有多少是真正的渴望，有多少只是社會比較下的慾望？

（iii）**我參照點是甚麼 -** 我是與甚麼作比較，例如：比我擁有更多的人，或在困境中依然感恩的人？更重要的是要知道「…祢是我的主，我的好處不在祢以外。」（詩 16：2）

「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足…。」（來 13：5）；「貪愛銀子的，不因得銀子知足；貪愛豐富的，也不因得利益知足。這也是虛空。」（傳 5：10）

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（3）知足的好處

知足能帶來極大的好處，影響生活的各個層面：

（i）**心理健康 -** 焦慮是現代人的通病，如何對抗、減少焦慮和壓力就是將重擔交託給神。我們不是因為擁有了一切而滿足，而是因相信掌管一切的神必看顧而滿足。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神」（腓 4：6-7）

滿足感：不再為追逐更多而疲於奔命，心靈得到釋放；「只要有衣有食，就當知足。」（提前 6：8）就會感到滿足而開心快樂，更容易從小事中發現喜樂。

增強韌性：在逆境中，知足能幫助看到自己仍擁有的資源，更快從挫折中回復正常。

（ii）**人際關係 -** 若常與人比較，便很容易產生嫉妒而破壞彼此的關係；不與人比較，就更能真誠地為他人的成功和成就而高興，關係更純真、更懂珍惜身邊的人。

（iii）**財務和生活 -** 更明智的消費，懂得分辨「需要」和「想要」，避免衝動購物和債務累積；以致帶來真正的自由，不被物質和慾望捆綁，擁有選擇如何生活的自由。

（iv）**靈命成長 -** 知足源於以神為真正的滿足，信靠神的供應，加深與神的關係，更靠近信仰核心。無論外在環境如何動盪，內心深處擁有主所賜的出人意外的平安。

省思：知足能帶來心理健康、和諧的人際關係等好處，在我過去的生活中，「知足」曾經在以上哪一個層面，帶給我最大的釋放？「知足」絕不是單靠意志力就能達成；知足真正的祕訣，在於「感恩」當我數算恩典，焦點從「我缺甚麼」轉向「我擁有甚麼」，內心自然生發知足。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）感恩、數算恩典

感恩是一種屬靈的品德，它不單是回應別人的恩惠、銘紀於心、永不忘記；感恩亦表示內心是以正面和樂觀的心態看周圍的人，事、物，即使在艱難中都能看見神的恩手；感恩更是表示感謝和讚美的心態。

聖經中充滿許多教導我們有關感恩的經文，（例子：帖前 5：18；詩 100：4；腓 4：6；西 3：15；弗 5：20 等），這並不是因為神需要我們的感恩，而是因為我們所領受的一切恩典和祝福都是從神來的，「各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的、從眾光之父那裡降下來的…。」（雅 1：17）

因此，真正的感恩是將從神所領受的恩典和祝福，感謝歸給神；必然帶來生命的回應，就是「將身體獻上當作活祭」（羅 12：1），能幫助我們有信心，用嘴唇頌讚神（來 13：15），以憐憫的心幫助人，活出喜樂的人生和美好的人際關係。

「感恩」有兩種表達方式：用說話來表達感恩；用行動來表達感恩。感恩不單在口頭上說，更須在實際行動上表達出來！

（1）常常感恩的原因

感恩的根基是對神信實的認識和密切的關係；因此感恩是一種能改變靈命的屬靈操練。

（i）**承認神是創造者、供應者 -** 感謝神的作為，承認和回應祂在我們的生命中、歷史中、救恩中所作的一切（詩 107：8）。我們一切的好處不在祂以外。

（ii）**感謝神是信心的宣告 -** 在逆境中特別需要：「要常常喜樂…凡事謝恩…。」（帖前 5：16-18）不是為苦難本身感謝神，而是在苦難中，因信靠神的主權、慈愛和應許感謝祂。這是一個強而有力的信心宣告「即使我不明白，但我仍深信神在掌權」。

（iii）**感謝能改變視覺和心境 -** 當開始感恩時，我們的焦點就從難處轉向偉大的神；這就像將視線從風浪轉向平靜風浪的主。感恩能有效對抗憂慮、自憐和絕望；當我們數算主的恩典、思想神的偉大時，內心的重擔就會減輕，取而代之是從神而來的平安。

省思：在我個人方面有哪些事值得感恩？我認為生命中美好的事是神賜福？還是好運？或是偶然發生？我有沒有想過或經歷過「困難」中，隱藏着「恩典」；例子：生病學會珍惜健康，失業學會依靠神，關係破裂學會寬恕等？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（2）聖經中懂得感恩的榜樣

「耶穌往耶路撒冷去…有十個長大痲瘋的…高聲說：『耶穌，夫子，可憐我們吧！』耶穌看見，就對他們說…他們去的時候就潔淨了。內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神，又俯伏在耶穌腳前感謝祂…。耶穌說：『潔淨了的不是十個人嗎？那九個在那裡呢？…再沒有別人回來歸榮耀與神嗎？』就對那人說：『起來，走吧！你的信救了你了。』」（路 17：11-19）

從這段經文，看見兩類同樣得一樣的恩典，卻有不同的回應：

不懂得感恩的人 - 沒有帶來甚麼行動，只是單單得到身體的醫治，失去了與主建立更深的關係；

懂得感恩的人 - 懂得感恩以致帶來信心的行動，因此不單得到身體的醫治，更與主建立更深的關係，並且得着永恆的救恩。

（3）數算恩典

不懂得感恩，通常是因為沒有數算恩典，常將恩典看為理所當然的！因此，嘗試常常數算恩典，例子：

（i）**數算神的恩典 -** 感謝神創造宇宙萬物；創造人有靈魂體，讓我可以與祂溝通；也創造了太陽讓我可以曬太陽吸收陽光；空氣讓我可以呼吸空氣；水…等等。

（ii）**數算主的恩典 -** 感謝主耶穌為我們成就救恩，從前我是死在罪惡過犯中，與基督無關，在所應許的諸約上是局外人，活在世上沒有指望，沒有神（弗 2：11-13）。現在因着基督的救恩，我能夠成為神的兒女、有永生、有永恆的盼望、屬天的基業、平安、喜樂…等等。

（iii）**數算聖靈的恩典 -** 感謝聖靈保惠師，有祢住在我心裡，常常幫助我明白聖經、明白神的旨意，提醒我，教導我當行的路，以致不會行不應行的錯路…等等。

（iv）**數算家人的恩典 -** 感謝爸爸、媽媽養育之恩，不要認為他們生我出來便有責任養大我，這是不合理和忘恩的心態！感謝家裡每一個家人的付出，以致有一個溫暖的家庭，彼此相愛、建立、一起成長…等等。

（v）**數算教會的恩典 -** 感謝主親自設立教會，屬靈的大家庭，以致我可以在教會裡，與主內肢體一起敬拜神，有團契的生活，學習神的話語、禱告、事奉…等等。

（vi）**數算親友/同學/同事的恩典 -** 感謝有你們，常常給我鼓勵、支持、教導、讓我可以在你們身上學到許多在書本上學不到的功課，即真實又實用的活教材等等，讓我一生受益。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（4）如何實踐常常感恩？

實踐感恩需要刻意操練，使感恩成為一種「生活方式和習慣」。

（i）**養成每日感恩的習慣 -** 每天以感恩開始和結束一天：早晨起床後，先為新的一天感謝神；晚上睡前，回顧一天並為其中的點滴向神獻上感謝。並在靈程扎記或手機寫下當天

讓我感恩的幾件事情，可以是小到一頓美味的飯菜，也可以是大到神的供應等。從小事開始培養感恩的心，就會發現神的恩典無處不在。

（ii）**在困難中刻意選擇感恩 -** 當感到壓力重大、灰心失望時更需要感恩，可以回想過去神如何信實地幫助你，當時你感到非常困難的一件事情和結果，並為此感謝祂。當你感恩時，不是否認痛苦的存在，而是選擇相信在痛苦中，神依然掌權、依然愛你、祂的應許依然不變。感恩不單是唇邊的話語，更是心靈深處自然湧流的生命活泉，這會增加你的信心面對現在的難處。

（iii）**在群體中一起感恩 -** 特別是在小組、團契分享週、感恩節等，與教會肢體，或屬靈同伴相聚時，分享神在你身上的作為。這不單是個人的感恩，也能激勵別人的信心。

省思：「知足」讓我勝過「想要更多」的意念，以致看見身邊的美好事物，別人的付出和優點。「感恩」讓我懂得尊重和包容，增加美好的人際關係。「知足」與「感恩」往往是相輔相成的，都是靈命成長的重要因素；養成心要懂知足，口要懂恩感的習慣，不單能讓我身心靈健康，還能重新調整我的人生觀、價值觀，產生深遠的影響。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

Part III：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你最近一次感到完全滿足是甚麼時候？是甚麼事？

（2）你認為實踐「知足」最大的困難是甚麼？你是否在某些景況中特別難以知足？是甚麼原因？

（3）是甚麼令你以為「多一點」便會更好、更快樂？

（4）你是否常為生活瑣事憂慮？通常你所憂慮的事情，最後有沒有發生？

見證分享：可預備分享過去「一個知足、感恩、數算恩典」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

小組禱告：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

組長帶領結束禱告：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：（腓 4：11-13）

下一課主題：「第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「知足、感恩、數算恩典」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：在這兩個星期，計劃（清晰、簡單、可行的）知足的行動，例如：數算自己已擁有家人、健康、工作等感恩，不與人比較，不購買不必要的東西，並將有餘的東西送給有需要的人：_____

_____。

本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：將《知足、感恩、數算恩典》活出來（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 養成感恩的習慣 - 每晚睡前寫下 3 件值得感恩的事，無論大小（例如：溫暖的陽光、一杯好喝的咖啡、朋友的一句問候）；並為所寫下感恩的事感謝神。

[ ] 練習活在當下 - 例子：學習吃飯時專心享受食物的味道，走路時感受微風和陽光等；減少對未來可能會發生的事情而焦慮，例如：失業、生病等；專注和享受此時此刻，而不是懊悔過去或擔憂未來。

[ ] 簡化生活和環境 - 定期整理房間，捐出不需要的物品，減少資訊轟炸，例如：限制社交媒體的使用時間。外在環境的簡潔有助於內心的平靜，減少物慾和比較心。

[ ] 從信仰中汲取力量 - 經常默想有關知足的經文，例如（腓 4：11-13；提前 6：6-8）等。並求神賜一顆知足和感恩的心，信靠祂的供應和帶領。

知足的祕訣：「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以_____，這是我已經學會了。我知道怎樣處____，也知道怎樣處_____；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠着那_____的，凡事都能作。」（腓 4：11-13）

敬虔與知足：「然而，_____加上_____便是大利了…只要有_____有_____，就當_____。」（提前 6：6-8）

凡事謝恩的命令：「要常常_____，不住的_____，凡事_____；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的_____。」（帖前 5：16-18）

[ ] 感恩行動 - 做一件具體的事，來表達對神或對人的感謝（例如：寫感謝卡、奉獻、主動幫忙等）。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌基督，感謝祢讓我在基督裡得着真正的滿足和喜樂！求祢賜給我一顆知足和感恩的心，幫助我不被物質捆綁，並求祢賜我屬靈的智慧，明白祢的恩典遠遠超過我所想所求，並祢給我的好處永遠不會在祢以外。願祢的平安充滿我，讓我更懂得知足、感恩和數算祢的恩典。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「知足、感恩、數算恩典」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生》

本課重點：明白讚美神的真正意義和目的。

課程流程

**禱告開始**

上一課主題：「第十課 - 知足、感恩、數算恩典」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「我們的主、我們的神，祢是配得榮耀尊貴權柄的；因為祢創造了萬物，並且萬物是因祢的旨意被創造而有的。」（啟 4：11）

（一）讚美神的意義

讚美神是因為只有祂配得一切、所有的敬拜、榮耀、讚美等。讚美神是對神的屬性，例如：聖潔、慈愛、信實等，和神的作為，例如：創造、救贖恩典等，最自然的回應。在希伯來文和希臘文「讚美」的字義是：稱讚、誇耀、慶賀、歌唱、歡呼、宣揚、祝福、歌頌、讚揚、榮耀、尊敬。

（1）**為神的創造歌頌、讚美神 -** 「…他們晝夜不住的說：『聖哉、聖哉、聖哉，主神是昔在今在以後永在的全能者。』…將榮耀、尊貴、感謝、歸給那坐在寶座上，活到永永遠遠者的時候，那二十四位長老，就俯伏在坐寶座的面前，敬拜那活到永永遠遠的…說：『我們的主、我們的神、祢是配得榮耀尊貴權柄的，因為祢創造了萬物，並且萬物是因祢的旨意被創造而有的。』」（啟 4：8-11）

（2）**為主的犧牲成就救恩歌頌、讚美主 -** 「我又看見…寶座與活物並長老的周圍，有許多天使的聲音，他們的數目有千千萬萬。大聲說：『曾被殺的羔羊，是配得權柄、豐富、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的。』我又聽見、在天上、地上、地底下、滄海裡、和天地間一切所有被造之物，都說：『但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢、都歸給坐寶座的和羔羊，直到永永遠遠』…。」（啟 5：11-14）

（3）**所有信徒站在寶座前歌頌、讚美神和救主 -** 「…我觀看，見有許多的人，沒有人能數過來，是從各國各族各民各方來的，站在寶座和羔羊面前，身穿白衣，手拿棕樹枝。大聲喊着說：『願救恩歸與坐在寶座上我們的神、也歸與羔羊。』眾天使都站…在寶座前，面伏於地，敬拜神，說：『阿們，頌讚、榮耀、智慧、感謝、尊貴、權柄、大力、都歸與我們的神，直到永永遠遠。阿們。』」（啟 7：9-12）

感謝、讚美、敬拜的分別：

感謝 - 是因神的供應，重點在存心；

讚美 - 是因神的作為，重點在發聲；

敬拜 - 是因神的屬性，重點在對神屬性的回應；涵蓋全人降服與尊崇。

聖經常將感謝、讚美、敬拜放在一起，因此不必分得太清楚，因為感謝中有讚美，讚美中有敬拜。對神，我們要表達感激（感謝）、愛慕（讚美）、最高的情懷（敬拜）。

我的領受，例如：這些內容最感動我的一句話是：_____

_____。

（二）讚美神的重要性

人生存的真正意義就是要榮耀神、讚美神。假若我們不懂得榮耀神、讚美神，就失去生存的真正意義；主耶穌說，「我告訴你們，若是他們閉口不說，這些石頭必要呼叫起來。」（路 19：37-40）連石頭都要開口讚美神，何況我們更要開口讚美神、讚美主。同時靈命成長的得勝秘訣，就是單單愛神、讚美神和祂的屬性。

主耶穌騎驢駒和門徒，將近耶路撒冷…都歡樂起來，大聲讚美神，說：『奉主名來的王，是應當稱頌的。在天上有和平，在至高之處有榮光。』」（路 19：38）

天上地下各國的共通詞「哈利路亞」- 你們要讚美神（詩 146 - 150 篇）

（1）**讚美神是神兒女重要的特權和回應 -** 「我因祢公義的典章，一天七次讚美祢。」（詩 119：164）這表明讚美在敬拜生活中的重要性。所以，要一天七次讚美神、讚美神的正直、真實且全然公義的律法和判斷，特別在面對困難、惡人圍繞時，更要對神的公義、信實發出深切的敬虔和讚美，向撒但肯定的宣告我們所信的主是得勝的主。當每天這樣說：「主，我讚美祢！」就會感到生命有很大的改變。

（2）**感受到神的同在 -** 「但祢是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座（居所）的。」（詩 22：3）神以祂子民的讚美為寶座（居所）。當我們讚美時，神樂意與我們同在；因此在讚美中，能更清晰地感受到神的同在、慈愛和權能。讚美神使人享受平安和安息，也使人在地若天。

（3）**讚美是屬靈得勝的方法 -** 在聖經裡看見一個很重要的功課，得勝是靠讚美，不是靠爭戰。信徒在唱詩、感謝、讚美神，是宣告神的得勝，撒但立刻逃跑，例子：保羅和西拉禱告唱詩讚美神，眾囚犯也側耳而聽，監門立刻全開，眾囚犯的鎖鍊也都鬆開了。禁卒就在那一天信主了，全家都得救（徒 16：25-34）

（4）**先嘗天國榮耀 -** 當我們在天上時，所有的禱告、事奉、講道等，都要過去；那時，我們更要永遠不停的讚美神，比今天還要增加，所以我們現在是先嘗天國的榮耀。

省思：天上有這麼多的讚美，是因為在天上有完全的知識，知識越完全，讚美也越完全。讚美神是靈命成長的操練，我準備如何開始_____？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（三）聖經人物的榜樣和獻上蒙神悅納的讚美

（1）聖經人物的榜樣：

在舊約聖經中的榜樣 - 在舊約聖經中，有許多經文提到神的子民經常讚美神，例子：

（i）「她（雅各的妻子-利亞）又懷孕生子，說：『這回我要讚美耶和華，因此給他起名叫猶大〔就是讚美的意思〕。』」（創 29：35）。

（ii）摩西歌頌神說：「耶和華阿，眾神之中誰能像祢，誰能像祢至聖至榮，可頌可畏，施行奇事。」（出 15：11）

（iii）大衛成為合神心意的人，其中一個原因就是他在迎接神的約櫃回來時，「大衛穿着細麻布的以弗得，在耶和華面前極力跳舞。」（撒下 6：14）等等。

在新約聖經中的榜樣 - 在新約聖經中，也有許多經文提到讚美神的例子：

（i）馬利亞 -「馬利亞說：『我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。』」（路 1：46-47）

（ii）施洗約翰的父親撒迦利亞 -「他父親撒迦利亞，被聖靈充滿了，就預言說：『主以色列的神，是應當稱頌的。因祂眷顧他的百姓，為他們施行救贖。』」（路 1：67-68）

（iii）西面 -「西面就用手接過他來，稱頌神說」（路 2：28）

（iv）女先知亞拿 -「…她進前來稱謝神，將孩子的事，對一切盼望耶路撒冷得救贖的人講說。」（路 2：38）等等。

在《啟示錄》多次提到在神的寶座前，四活物、廿四位長老、眾天使、眾聖徒等，在歌頌、讚美神。

省思：在舊約和新約的聖經人物中，哪一位是我將會學習他對神的讚美態度？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（2）獻上蒙神悅納的讚美

（i）**活出聖潔的生活 -**「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔，非聖潔沒有人能見主。」（來 12：14）「那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。因為經上記着說：『你們要聖潔，因為我是聖潔的』」（彼前 1：15-16）

（ii）**獻上嘴唇頌讚的祭 -**「我們應當靠着耶穌，常常以頌讚為祭，獻給神；這就是那承認主名之人嘴唇的果子。」（來 13：15）

（iii）**口唱心和的讚美主，尊主為大 -** 全心全意、全人投入讚美主，「當用詩章，頌詞，靈歌，彼此對說，口唱心和的讚美主。」（弗 5：19）心尊主為大，「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂。」（路 1：46-47）要作一個常常從內心發出讚美神的兒女，不單有一個讚美的意念，更要開聲說出讚美的話。從感覺少，讚美到感覺多；從一點的信心，讚美到超越自我的信心。

（iv）**認識神、屬性、作為 -** 正確的讚美是基於對神、神的屬性和神的作為有認識，因為要讚美神的所是和神的作為。

（v）**讓神的話充滿心裡 -** 信心是讚美的根據，讚美能加強信心；信心是用信賴的態度仰望神，讚美是用愛慕的態度仰望神。

省思：神是配得一切榮耀和讚美，實踐讚美神需要刻意操練，使成為一種「生活方式」。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你認為讚美與阿諛奉承有沒有分別？若有，有甚麼分別？（帶領提示：讚美神是基於真理，阿諛是基於私利。）

（2）你喜歡阿諛奉承的人嗎？為甚麼？

（3）你喜歡稱讚別人嗎？若喜歡，你會因甚麼原因稱讚人？最近一次在甚麼時候？原因和結果？

（4）你有沒有讚美神？若有，你最近一次在甚麼時候？原因和結果？

見證分享：可預備分享過去「讚美神」的經歷與結果；若沒有親身經歷，可分享「別人對自己生命的影響」或「詩歌帶來的感動」，不需勉強。

（二）禱告與回應行動

🙏**小組禱告：**2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

🙏**組長帶領結束禱告：**

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「我們的主、我們的神，祢是配得榮耀尊貴權柄的；因為祢創造了萬物，並且萬物是因祢的旨意被創造而有的。」（啟 4：11）

下一課主題：「第十二課 - 明白神的旨意」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

🙂 本週學習摘要：（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「屬靈高峰：讚美神的人生」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我如何提醒自己，每天讚美神、主耶穌、聖靈（例如：早上起床、打開窗門望天、呼吸清新空氣、貼讚美神的聖經金句在當眼的地方等），具體實踐在日常生活中：

_____。

❤️ 本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《操練常常讚美神》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 養成每日讚美神的習慣 - 以讚美神開始和結束一天，先為神的屬性讚美神；將讚美融入靈修，例如：每天早餐前讚美神 5 分鐘等；晚上睡前，回顧當天的點滴向神獻上感謝。

[ ] 以音樂和詩歌來讚美神 - 在開車、做家務時，播放基督教敬拜詩歌，讓敬拜的音樂和歌詞充滿心思意念，並跟着一起唱，這能溶入讚美神的氣氛。

[ ] 在困難時選擇讚美神 - 當感到壓力大、灰心失望時，更需要讚美神，可回想過去神的恩典，神如何信實幫助渡過，並為此感謝祂；將會增加信心面對現在的難處。

[ ] 在群體中 - 準時參加教會主日崇拜，投入在集體敬拜中，與眾聖徒一起歌唱讚美神。

[ ] 不論任何時候、任何處境，抬頭仰望、舉手讚美：

（i）與創造天地萬物的主緊緊連繫，溶入大自然的和諧氣氛中；

（ii）與救贖主緊緊連繫，活出基督徒的樣式；

（iii）與聖靈保惠師緊緊連繫，敏銳於聖靈的帶領、教導、鼓勵、提醒等。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，獨有祢配受一切的敬拜和讚美。祢是昔在、今在、永在的主，祢是無所不知、無所不能、無處不在，永恆的主；祢是昨日、今日、一直到永遠是一樣的。更加感謝祢，為了愛我，甘願捨棄天上的尊貴榮耀，降生為要尋找我，更為我的罪釘死在十字架上，使我罪得赦免，成為神的兒女、祢的門徒。深深感謝祢、讚美祢，奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「讚美神的人生」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第十二課 - 明白神的旨意》

本課重點：明白何謂神的旨意、明白神旨意的條件和正確態度，個別性的方法和步驟。

課程流程

禱告開始

上一課主題：「第十一課 - 屬靈高峰：讚美神的人生」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題或活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part II：核心真理教導

本課重點經文：「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。」（詩 32：8）

（一）神的旨意、明白神旨意的目的、條件和態度

（1）神的旨意

我能夠明白神的旨意，因為神是我的創造主，祂在我身上早已有祂的計劃和旨意。所以，神願意透過聖靈和祂的話讓我明白祂的旨意，引導我遵照祂的旨意生活，經歷人生的每一個抉擇。

神對信徒一生的計劃和心意，可分為一般性的旨意，和個別性的旨意：

（i）**一般性的旨意 -** 最基本的旨意，包括：神早已藉着聖經告訴我們，祂向我們所定的旨意，例如：祂的應許、祝福、教訓（要聖潔、彼此相愛、不住禱告、凡事謝恩、饒恕他人、聽道、行道、傳福音）等。

（ii）**個別性的旨意 -** 這是為配合每個人不同的個性、屬靈恩賜和需要。當你願意順服、遵行神的話和聖靈的帶領，按祂的旨意生活，祂就指示你，祂在你身上的特別旨意。

舊約聖經例子：「耶利米說…果然照耶和華的話…求你買來，因你買來是合乎承受之理…。我耶利米就知道這是耶和華的話。」（耶 32：6-8）

新約聖經例子：保羅在特羅亞看見馬其頓異象（徒 16：9-10）

同樣，在我的生活中，選擇工作或配偶時，如何透過「聖經原則 + 內心平安 + 環境開路」來確認。

（2）明白神旨意的目的

神的旨意並不是高深莫測的理論，而是與我們的生活息息相關。

（i）**不作糊塗人 -** 明白神的旨意是神的命令，「不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」（弗 5：17）

（ii）**藉聖靈和神的話帶領 -** 明白神的旨意是神的應許，神已藉着聖靈和祂的話來帶領我們，不管在甚麼情況下，祂會讓我們清楚明白祂的旨意。「你或向左，或向右，你必聽見後邊有聲音說：『這是正路，要行在其間。』」（賽 30：21）；「我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。」（詩 32：8）

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____ 。

（3）明白神旨意的條件[23]

當我們願意凡事仰望主，遵行祂的旨意時，神絕對不會向我們隱藏祂的旨意。

不能領會神的旨意，一般有二個原因：（i）貪戀世界，不願意尋求神的帶領；（ii）缺乏信心，不敢將自己完全交託給神。因此：

（i）**要認罪、悔改 -**「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（詩 66：18）；「我們知道神不聽罪人，惟有敬奉神遵行祂旨意的，神才聽他。」（約 9：31）

（ii）**要專心倚靠神 -**「你要專心仰賴耶和華…都要認定祂，祂必指引你的路。」（箴 3：5-6）；「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」（羅 12：2）

（iii）**屬靈的生命 -**「然而屬血氣的人不領會神聖靈的事…因為這些事惟有屬靈的人才能看透。」（林前 2：14）

（4）明白神旨意的正確態度

（i）**樂意明白神的旨意 -**「求祢使我清晨得聽祢慈愛之言，因我倚靠祢，求祢使我知道當行的路，因我的心仰望祢。」（詩 143：8）；「…願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意。」（西 1：9）

（ii）**耐心等候神的時間 -**「…專等候神，因為我的盼望是從祂而來。」（詩 62：5）；「我等候耶和華，我的心等候，我也仰望祂的話。」（詩 130：5）

（iii）**順服遵行神的旨意 -**「所以你們要謹守遵行這約的話，好叫你們在一切所行的事上亨通。」（申 29：9）

[23] 李善求，《新生活：栽培性查經》（加拿大，多倫多：加拿大恩福協會，2004），頁 84-85。

省思：我認為要明白神的旨意容易嗎？原因？當我需要作抉擇時，我第一個想與祂/他/她商量的人是誰？我會否完全接納祂/他/她的建議或部分建議？

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

（二）明白神個別性旨意的方法[24]

每個人都是獨特的，神在我們每個人身上也有祂特別的帶領，例如：我們知道信與不信不能同負一軛，但如何知道哪一位是神為我預備的配偶；神是否呼召我讀神學等。

四個「印證」：

（1）**聖經原則 -** 神會藉我們的禱告和研讀祂的話語，讓我們明白祂的旨意。因此先禱告將自己和整件事情交託給神；學習在禱告中安靜等候神，寫下心中的感動，再對照聖經的教導。

（2）**聖靈內住的平安 -** 在明白神旨意的過程中，聖經的教導是外在的啟示，而聖靈的帶領是內在的啟示；凡是合神旨意的決定，聖靈就給我們內心有平安、感動、印證等（西 3：15；腓 4：7）。

（3）**屬靈肢體 -** 神也會藉屬靈前輩或教會成熟的肢體，給我們很好的意見和指引。

（4）**環境的印證 -** 有時神會藉着環境的順逆來給我們一些指引，知道祂的旨意（啟 3：7-8）。合乎神的旨意，祂必定會開路；環境的攔阻，有可能是暫停的信號。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

四個「理性考量」：

（1）**行動的動機 -** 先安靜在聖靈的帶領下，思考自己行動背後的動機和為甚麼要作這樣的決定？因神看重行動背後的動機。

（2）**心中的負擔 -** 神是否將一個特別的負擔放在我心裡？時間是一個很好的考驗，配合其他原則一起考慮，就會知道這負擔是否出於神。

[24] 同上，頁 87-88。

（3）**自己的能力 -** 神常會使用我們已有的恩賜、裝備和負擔。但神若有特別的呼召，祂會賜下超然的恩典和能力。因此，不要單憑「沒有經驗或興趣」就輕易否定，而是要綜合其他原則，例如：內心的平安、聖靈和屬靈長輩的印證等，來尋求確認。

（4）**行動的結果 -** 決定做每一件事情前，可以預先計算一下它的結果：對與錯、影響的好與壞，這也會給予一些提示。

做決定時可以問自己以下幾個問題：

（1）若主耶穌處在我現在的立場，祂會怎樣處理（WWJD）？

（2）做這決定的結果，能否榮耀神？

（3）聖經原則：這選擇是否符合聖經原則？是否明智、合理？（若多個選擇都符合，則問：哪一個最能榮耀神？最能培養聖潔品格？最能服事他人？）

（4）生命建造：這個選擇能讓我更像基督嗎？能建造他人嗎？

（5）內心印證：我個人的感動和負擔是否持續並真實？

要警惕錯誤的迷思：

（1）不要期待神為我們預備每一個細節，或被動地等待神奇的感覺，因神已賜我們智慧，透過理性、知識可以作決定；

（2）不要忽略已經啟示的旨意，而去尋求更高深的引導。

省思：天父深愛我，渴望我明白祂的旨意、遠超過我渴望明白祂的旨意。祂說：「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。」（詩 32：8）因此，不是追求一套「屬靈決策流程」，而是追求與深愛我的神建立更親密的關係。

我的領受（請用 3-5 句話寫下）：

_____

_____。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）你曾否面對過需要作抉擇，例如：職業，投資，購買房屋或租屋，選擇配偶等？你當時用甚麼方法作決定？結果如何？

（2）你有沒有嘗試過作了一些抉擇，後來後悔作了這個決定？原因，例如：當時太匆忙或不知如何作抉擇？

（3）若現在你需要作抉擇，你會用甚麼方法？為甚麼？

見證分享：可預備分享過去「曾經歷抉擇和明白神旨意」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

**小組禱告：**2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

**組長帶領結束禱告：**

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你」（詩 32：8）

下一課主題：「單元二：第一課 - 認識與實踐使徒信經」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週全部習作。

**本週學習摘要：**（請安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「明白神的旨意」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決心實踐行動中的：《嘗試尋求明白神的旨意》，具體的實踐應用在本週日常生活中：_____

_____。

**本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《嘗試尋求明白神的旨意》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 每天早晨禱告：「主啊，我渴望明白和遵行祢的旨意，求祢引導我的心思、言語、行為，從我已經知道該做的事，賜我順服的力量。我相信祢會引導我人生的每一步。」

[ ] 在每天的小決定中尋求神 - 如何在生活上、工作上所要作的每一個小決定？如何回應困難？並記錄在「神的引導日記」，日後回顧神如何引導，增加信心；

[ ] 學習分辨神的聲音 - 神的引導帶來平安（不一定是順利），與聖經一致，結出屬靈果子；

[ ] 只需要清楚神帶領的一步 - 神不會讓我知道祂整個計劃，只讓我知道前面的一步，要我踏出信心的一步，才顯示下一步（箴 3：5-6，16：9）。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢一直帶領我。在我的生命和生活中，時刻都需要面對許多不同的抉擇，是祢一直幫助、引領、保守、與我同在。求聖靈光照我懂得感恩，並將自己和需要作抉擇的事情都交在祢手裡，求主帶領，榮耀祢的名，奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課資料最少一次；預備簡單分享一個你對本課主題的認識和感受。

（2）上課時請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容，寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納你渴慕更多認識主的心，帶領你在「明白神的旨意」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。