門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

（I）組長帶領版（Leader's Version）

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》

課程基本資料

課程目標：幫助組員明白靈修不是形式，而是與主建立親密關係；透過聖經人物的見證，激發組員渴慕親近神；提供具體的靈修方法和態度，鼓勵建立穩定的靈修生活。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜你屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「美好的靈修生活」的認知。

課程流程與帶領指引

🙏**禱告開始**

回顧：簡短回顧「第二課 - 主權交託：獻己給主」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了主權交託：獻己給主；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）

🙂**組長提問：**

（1）你每天有沒有一些「固定的約會」？若有，你如何預備自己去赴約？

（2）你覺得「靈修」對你來說像甚麼，例如：做功課、約會、充電、例行公事等？若用一個形容詞來描述你最近的靈修生活（例如：乾旱、掙扎、穩定、甜蜜等），你會選擇那一個？為甚麼？

（3）你有沒有曾經歷「與神很親近」的時刻？那是怎樣的經歷？

帶領提示：營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享，不要急於糾正答案，先聆聽他們對「靈修」的認知，為後面的教導做預備。

組長姓名：_____ **日前：**_____ 年____ 月____ 日

組長轉接：感謝各位的分享。接下來，我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關靈修生活的重要性。

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

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（7 分鐘 + 3 分鐘-互動）

組長提問：現今生活繁忙，每天的工作、生活已佔據了我們大部分時間，你認為每天靈修可行嗎？重要嗎？

帶領技巧：自由分享，或邀請 1-2 位組員簡短分享。

大家的分享都是非常真實，正因為每天都有許多事情等着我們去面對，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，能幫助我們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）。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）過去你曾在甚麼時刻特別渴望親近神？又是甚麼讓你沒有實際去親近祂？

（2）你的靈是否飽足？還是常常感到乾渴？當你特別渴望親近神，例如：十分口渴，就非常渴望有水飲。「飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。」（太 5：5）

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享；讓我們繼續看聖經人物給我們的榜樣。

（二）聖經人物的榜樣（12 分鐘 + 3 分鐘-互動）

組長提問：聖經人物中，誰是你的榜樣？

（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。

互動點（約 3 分鐘）

組長提問：

（1）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？如果你是當天在場的人，看到馬利亞用香膏膏主，你心裡第一個念頭是甚麼？

（2）你覺得今天的我們，可以用甚麼「具體行動」來表達對主的愛？你是否為了親近主，願意付任何代價（例如：時間、工作、娛樂、人際關係等的優先次序）？

帶領提示：邀請 1-2 位組員分享。

組長結語與轉接：感謝各位真誠的分享。讓我們繼續學習靈修的態度和時間、地點。

（三）靈修的態度和時間、地點（10 分鐘）

（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。

（四）靈修七步驟（10 分鐘）

許多基督徒常以太忙為藉口，不能每日靈修；但他們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，你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。

組長提示：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，你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。

建議：組長「實際靈修示範，例如：以詩篇 23 篇為例，如何從「讀經→禱讀→默想→寫札記→禱告」。這會讓組員更具體明白如何操作。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

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）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

邀請 1-2 位組員分享過去「靈修生活」的經歷與結果。

組長預備簡短見證：一個「靈修生活」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

（二）禱告與回應行動（10 分鐘）

🙏 **小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。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**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，我們渴慕親近祢，求祢教導我們懂得如何靈修，不是為了責任或形式，而是為了愛祢，祢是配得一切敬拜和榮耀。幫助我們在忙碌中仍然分別時間給祢，讓祢的話成為我們腳前的燈、路上的光。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，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）

預告下一課主題：「第四課 - 禱告的生活」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

🙂 本週學習摘要：（組長提示：請組員安靜思考 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。」

組長注意事項：

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。你的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆你」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。

<u>嘗試自己設計每日靈修，以下提供本週個人靈修給組員作參考</u>

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？_____。