

				
☐ 聖經 ¹⁵	☐ 筆/記事本 ¹⁶	☐ 固定地方 ¹⁷	☐ 固定時間 ¹⁸	☐ 選經卷 ¹⁹

用聖經以外的材料，作為聆聽室思想，可以嗎？²⁰

七. 忙碌生活中親近主 (先是 7 分鐘 / 漸漸可以加到 15 分鐘)

7 分鐘 (15 分鐘) 聆聽室 (守望者要即場示範 / 再由裝備者試做)

1 分鐘 (5 分鐘) 安靜 / 一首短詩敬拜，

4 分鐘 (6 分鐘) 頌讀金句或一小段經文²¹及思想主有什麼吩咐？

2 分鐘 (4 分鐘) 求主指引 當行的路，立志與代求

一同靈修 (以下提供經文可選擇) 詩 16 篇，23 篇，馬可 1:1-11，羅 13:8-10

以下另一個十五分鐘版本

1. 敬拜讚美 (5 分鐘)	2. 讀經 (6 分鐘) a. 問這段經文重點 b. 重點出現的意思 c. 內文什麼應做的 d. 立志去做求主幫助	3. 等候 (4 分鐘) a. 用前面的歌 b. 靜候主回應 c. 沒有則代禱
-------------------	---	--

祝福/約會下次

功課：努力背誦主禱文 (馬太福音六章 9-13)，每天靈修

¹⁴ 錯過：不要落在罪疚感、不要洩氣或放棄，不要讓撒旦多一個藉口攻擊你。

¹⁵ 聖經是最好並最直接的靈修材料、別人領受的二手貨，未必是你想要的。

¹⁶ 記下靈修心得，或將掛心的事記上，減少分心。

¹⁷ 幫助你可以集中注意力

¹⁸ 關注起牀時間，鬧鐘要比平時較早十分鐘。在你應該起牀時，還不能集中精神，則可以馬上起床，而且離開床(要弄醒透自己)，大聲讀經/祈禱，走著祈禱。

¹⁹ 先從福音書著手 - 建議先從馬可福音開始。

²⁰ 對初信者可能不善用聖經，故此方間出現一些書籍或材料，是別人預先聆聽了神後的心得，提供給未慣用聖經作聆聽神說話的人用(尤如嬰兒的奶類食糧)，但不是任何材料都可以使用，記得，它無可能切合所有人的需要，也不宜長期使用，否則靈性成長會出問題。

²¹ 靈修式讀經著重主觀的感應，查經式讀經才著重研究其真義。

02. 去舊立新 - 新語新言

一. 預備

經文：創世記中挪亞、亞伯蘭、約瑟等經文，徒八 4-8, 十六 6-10

給裝備者同讀經文：來十一 6，十三 8，約十四 21，並給予解釋

二. 敬拜真神

a. 詩歌：

《親愛的聖靈》親愛的聖靈，再次觸摸，你大能充滿我，滿足我需要
只有你可醫治我，可一生都堅固我，親愛的聖靈，再次觸摸。
《三一神》三一神，我要深愛你，你就是我生命的根源。
逆或流，你會牽我手，我必定要永遠忠於你。
每一天我必會思念你，要伸出手來緊握你的手。
我要敞開我的心門，讓你來觀看，因你就是我生命的密友。

b. 禱告：請主耶穌向我們說話

c. 分享上週至今的感受

三. 禱告

我們信的神是又真又活的，信徒可以隨時以「禱告」與天上的父神說話，同時你也可以用心耳聆聽父神的回應。

1. 為何你需要禱告？

- ✧ 凡所需要的事(腓四 16)都可以告訴神。卸憂慮給神(彼前五 7)，得神指引(耶三三 3)，得力及幫助(來四 16)。
- ✧ 「你們沒有祈求以先.....你們的父早已知道了」。(太 6:8) 重點不是求什麼¹。禱告並不是(單向式)稟神，私禱裏要預留對話的空間，讓神可以回覆你或向你說話。

2. 怎樣才保持「在基督裡」與神連接？

- ✧ 方法：隨時多方(弗六 18)，經常禱告(路十八 1)，。

¹ 禱告重點不在於求得到。而是在禱告過程中校正我們的目標貼近神的旨意(可十四 36)。

- ✧ 禱告就是坦白真誠與神對話²，通過對話我們才曉得主的吩咐。³
- ✧ 內容⁴和格式⁵沒有特定，必須「奉主耶穌的名」⁶，並說「阿們」⁷

3. 禱告的範例兩則

每日生活的禱文

求我父神，教我做人；
日日作事，能盡本份；
行為誠實，說話講真；
常存愛心，樂意助人。
奉主名求，阿門。

每日靈性的禱文

求我父神，與我親近；
勤讀聖經，知足謝恩；
常常禱告，喜樂滿心；
建立別人，榮耀歸神。
奉主名求，阿門。

4. 禱告又讓我們將關注的事，放在別人身上，

左手



祈求神的典範 – 五指代禱

近身的母指 – 為家人，朋友

指揮的食指 – 為教會、領袖、組長

最高的中指 – 為最高的元首、地區元首

軟弱無名指 – 為軟弱的人

最小的尾指 – 為自己的需要(要謙卑)

(看見別人的需要、你越不會自我中心)

5. 禱告未蒙允？

禱告有時未得應允，只有兩個可能：

- ① 亮紅燈：路不通，(罪阻隔/動機錯誤)
- ② 亮黃燈：等一等。(未到時候)

將焦點放在神裡面，動機正確，時候到了
亮綠燈：能成就。(合宜合時)

有求必應嗎？
嘗賜與否，
主權誰屬？
人豈能控制神？

2 兒女向父親說話是天經地義的事、沒有不得超越的界限，也不需何任代言人。

3 要守住 4 要之首「遵行主話」，就得要先曉得主說什麼話。

4 內容包括：讚美、感恩、認罪、祈求、代求。參(太六 9-13)耶穌教禱告

5 所以人人都可以用自己的方式禱告。開眼/閉眼都可以，重點在專心。

6 因為只有透過主耶穌，人才能蒙神悅納(約十四 6)

7 「阿們」希伯來語譯音，六個意思：「贊同、肯定、真實、同心、完全、相信、誠心所願。」

四. 聆聽室

人要相見才是親，每天與神有約才能和神親密，這私人約會，一般信徒也叫「靈修」，聽起有如什麼修練，但不是。它不是些宗教行為，分別一個特定時間，與神“單對單”相會是精髓，讓神說話。

目的：向神說：「_____」⁸。 你得神，神得你。

態度：_____ ⁹ (詩 42:1-2)；

過程：要知道神____神(詩 46:10)；_____…律法中的奇妙(詩 119:18)；

一. 主說話嗎？

二. 為什麼要聽主話？

三. 主說話的渠道

四. 誰聽不見主的聲音？

五. 聽主聲音要注意的地方

六. 怎樣聆聽恩主的聲音？(約 14:21)

- 經常保持通話 - 將你的事告訴祂，祂必回答 (彼得行走在水面上)
- 學習看主面色 - 祂開心，你開心想：如果我是耶穌，會點做抉擇。(約瑟的敬畏)
- 願意聽到就做 - 信靠與順服，神才會繼續說話 (亞伯蘭出吾珥)。
- 怎樣順服？糾正：勿多言，勿暴怒。 生活：食/買？
事奉：為人禱告，去探某人。 危機：觸電/遇溺
- 穩定閱讀聖經 - 認識神，曉真理。
- 邀請向主耶穌立志 - 常常與主保持聯絡

做好預備¹⁰_____，

避開：不_____ ¹¹、不_____ ¹²、心靈_____ ¹³、_____ ¹⁴一天便放棄。

⁸ 目的：向神說：我愛你。

⁹ 態度：渴慕、過程：是、看出、

¹⁰預備：最重要

¹¹ 專心：留心安靜時的強盜、叫你分心的引誘，用隨身帶紙筆寫下。返回集中。

¹² 願意：向神立約、在日曆上排出時間、提早一晚翻定聖經。、一些藉口要有心理準備，辨別出是來自撒旦

¹³ 枯竭：不要讓情緒來判斷你的安靜時刻，可能身體狀況、不順服神、忙碌、一成不變、不肯分享你的感受。

