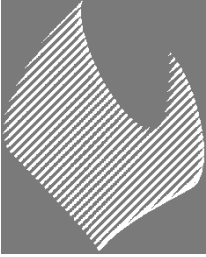


單元一 課程簡介

一、課程目的：我要委身於靈命成熟的必要習慣。



「你們從前怎樣將肢體獻給不潔，不法作奴僕，以至於不法；現今也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖。」（羅六 19）

「願你們成為成熟的基督徒，願你們完成神對你們所定的旨意。（西四 12）

「我們才不至於再像小孩...相反的...在各方面向著基督不斷長進。」（弗四 14~15）

二、課程重點：

我們將著重在四個基本的習慣，這些習慣是每個想靈命成熟的基督徒，都必須培養的。

三、何謂「靈命成熟」？

靈命成熟就是：像基督

「在真道上合一，認識神的兒子，真正成熟，達到基督的豐滿。」（弗四 13）

「因為祂預先所知道的人，就預先訂下效法祂兒子的模樣。」（羅八 29）

四、靈命成熟的事實

1. 靈命不會自動成熟

「你們早就應該為人師表了，可是你們竟還需要別人...來教你們。...凡是吃奶的都是嬰兒，還不會分辨是非。」（來五 12、13）

2. 靈命成熟是一種過程

「學習成熟」（箴八 5）

「你們要在救主耶穌基督的恩典中，以及對祂的認識上，繼續長進。」(彼後三 18)

3. 靈命成熟需要操練

「耗時費事，使自己靈命健壯。」(提前四 7)

「在敬虔上操練自己。」(新美國標準版)

五、了解門徒的身分

1. 成熟的信徒稱為門徒

2. 我不能成為門徒，除非我接受操練

3. 我越受操練，神越能用我

4. 門徒的特徵是背十字架

「耶穌說：凡不背著自己十字架跟從我的，也不能作我的門徒。」(路十四 27)

5. 我要多常這樣作？天天

「耶穌說：若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」(路九 23)

6. 什麼是「背十字架」的必要條件？

無論花什麼代價，都讓基督在我的生活中居首位。

六、門徒的四種習慣

1. 我怎麼樣才能成為門徒？培養門徒的習慣

「因為你們已經脫掉舊我和舊習慣，換上了新我...由創造主神按照自己的形像不地加以更新，能夠完全地認識祂。」(西三 9~10)

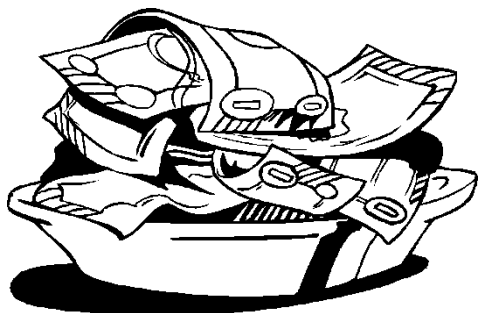
1) 花時間讀神的話語

「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒。你們必曉得真理，真理必叫你們得自由。」(約八 31~32)

2) 禱告

「你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面；凡你們

所願意的，祈求就給你們成就...你們也就是我的門徒了。」(約十五 7~8)



3)十一奉獻

「你們無論什麼人，若不撇棄一切所有的，就不能作我的門徒。」(路十四 33)

「十一奉獻的目的，是要教導你們永遠將神放在生活的首位。」(申十四 23)

4)團契生活

「我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約十三 34~35)

2. 「習慣」的定義：

1) 「持續性。往往是不經意就做某項活動。頻頻重複養成的。」

2) 「品格的建立」

a. 種下思想，收成行動。種下行動，收成習慣。

b. 種下習慣，收成品格。種下品格，收成命運。

3) 「習慣性的常規」

單元二 如何“抓牢”你的聖經

「聖經都是神所默示的，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。」(提後三 16、17)

六種「抓牢」聖經的方法：

一、如何聽神的話語

「可見信道是從聽道來的。」(羅十 17)

1. 幾種神話語的方法：

- 1) 聽聖經錄音帶。
- 2) 教會聚會、查經。
- 3) 講道錄音帶。
- 4) 廣播、電視上講道節目。

問題是：我們聽過 72 小時之後，就忘了 95%。



2. 如何改進你聽的能力

- 1) 預備心，渴望聽神話

(耶穌說)「有耳可聽的，就應當聽。」(路八 8)

「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！」
(詩一一九 103)

- 2) 攔阻你聽神話語的態度，要去對付(路八 4~15)

「你們應當小心怎樣聽...」(路八 18)

a. 封閉的心：是否恐懼、驕傲、苦毒攔阻了你聽神的話語？

b. 淺薄的心：我對聽到的認真嗎？

c. 繁忙的心：是否我太忙或太關心生活中其他的事物，無法在神的話語上專心？

- 3) 生活中任何罪都要認

「...要脫去一切的污穢，存謙卑的心領受神的道...」(雅

一 21)

4) 記筆記

「所以，我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去。」(來二 1)

5) 行出所聽的道！

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。」(雅一 22)

「這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」(雅一 25)

二、如何讀神的話語

「那些聽見又遵守其中所記載的，都是有福的。」(啟一 3)

我應該多常讀神的話語？天天讀

「要把這卷書放在身邊，終生研讀，學習怎樣敬畏神，確實遵行裡面所載的一切法律誡命。」(申十七 19)

1. 幾點建議：

- 1) 有系統的讀。
- 2) 讀一本沒有批註過的聖經。
- 3) 讀不同的翻譯版本。
- 4) 大聲讀出來。
- 5) 你若心不在焉，就大聲讀出來。大聲讀的時候，就不會心不在焉了。
- 6) 在重要的經文旁邊劃線或標上顏色。
- 7) 選用一個讀經計劃，堅持下去。
- 8) 我若一天大約讀 15 分鐘的聖經，一年就可以讀完一遍。

2. 讀經計劃

卅天讀完新約：

- 1) 太一~九章
- 2) 太十~十五章
- 3) 太十六~廿二章
- 4) 太廿三~廿八章
- 5) 可一~八章
- 6) 可九~十六章
- 7) 路一~六章
- 8) 路七~十一章

書

- 9) 路十二~十八章

尼迦前、後書

- 10) 路十九~廿四章

腓利門書

- 11) 約一~七章
- 12) 約八~十三章

書

- 13) 約十四~廿二章

書

- 14) 徒一~七章
- 15) 徒八~十四章

- 16) 徒十五~廿一章
- 17) 徒廿二~廿八章
- 18) 羅一~八章
- 19) 羅九~十六章
- 20) 林前一~九章
- 21) 林前十~十六章
- 22) 林後一~十三章
- 23) 加拉太書~以弗所

- 24) 腓立比書~帖撒羅

- 25) 提摩太前書、後書~

- 26) 希伯來書
- 27) 雅各書~彼得前、後

- 28) 約翰壹書~約翰參

- 29) 啟一~十一章

- 30) 啟十二~廿二章

三、如何查考神的話語

「甘心領受這道，天天考查聖經...」(徒十七 11)

「作無愧的工人，按 正意分解真理的道。」(提後二 15)

讀聖經和查考聖經的不同在於：查考聖經時，你記筆記。

有效的查考聖經祕訣在於：懂得如何提出對的問題。



1. 儘可能多用不同的聖經翻譯版本。(可以買各翻譯並列版)
2. 聖經手冊(證主出版)
3. 啟導本聖經
4. 電腦軟件：聖經工具(香港啟創出版，台灣校園代理)

四、如何背誦神的話語

「看守我的話語，如同看守你最寶貴的財產。寫下來，也存記在你的心理。」(箴七 2~3)(英文直譯)

1. 背聖經的好處

1) 抵擋試探

「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」(詩一一九 11)

2) 做出明智的決定

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」(詩一一九 105)

3) 有力量承受壓力

「你所應許的話，使我有盼望。在我遭受各樣患難時，這些話語給了我力量。讓我重新振作、恢復生機。」(詩一一九 49)(英文直譯)

4) 憂傷時，安慰我

「你的話語支撐我。心靈憂傷時，帶給我喜樂，使我歡欣。」(耶十五 16)(英文直譯)

5) 幫助我向不信的人做見證

「只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人；」(彼前三 15)

2. 什麼時間背聖經

1) 安靜時刻

2) 等的時間(多餘的時間)

3) 做運動時

4) 就寢時間(詩六十三 6)



3. 如何背誦聖經

1) 挑出一句感動你的經文。

2) 背誦時，經文前後都要說明出處。

3) 將經文大聲唸幾遍。錄下來！

4) 將經文拆成很自然的幾個短語。

5) 引用經文時，強調關鍵字。

6) 寫下經文，然後一次擦掉一個字。

7) 將經文抄在卡片上。

8) 隨身帶著卡片隨時溫習。

9) 將卡片放在醒目的地方。

10) 一定要完全背對經文。

11) 將經文譜成一首歌，以詩歌的形式背下來。

12) 找個同伴一起背，彼此督促。

13) 建議剛開始：每禮拜背兩節經文。

14) 背誦經文的三個要訣：複習、複習、複習。

15) 我們會記住我們覺得很重要的事情。

「所賜的律法，勝過世上千萬金錢。」(詩一一九 72)

4. 經文背誦方針

以下的建議，能讓你在背誦經文時得到「平衡」。選出的經文都是一些基督徒生活與成長的關鍵經文。你不要覺得被這些經文綁住。這些只是工具，引導你了解背誦經文的重要性。

1) 活出新生命

a. 基督為中心

「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都

變成新的了。」(林後五 17)

「我已經與基督同釘十字架，現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着；並且我如今在肉身活着，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」(加二 20)

b. 順服基督

「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。」(羅十二 1)

「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的；愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現。」(約十四 21)

c. 神的話

「聖經都是神所默示的(或譯：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，」(提後三 16)

「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所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」(書一 8)

d. 禱告

「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」(約十五 7)

「應當一無掛慮，只要凡事藉禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」(腓四 6~7)

e. 團契

「因為無論在哪裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」(太十八 20)

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」(來十 24)

f. 見證(太四 19)

「耶穌對他們說：「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」

「我不以福音為恥；這福音本是 神的大能，要救一切相信的，先是猶太人，後是希臘人。」(羅一 16)

2) 基督的宣告

a. 所有的人都有罪

「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀；」(羅三 23)

「我們都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。」(賽五十三 6)

b. 罪的刑罰

「因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。」(羅六 23)

「按 定命，人人都有一死，死後且有審判。」(來九 27)

c. 基督付上代價

「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」(羅五 8)

「因基督也曾一次為罪受苦〔有古卷：受死〕，就是義的代替不義的，為要引我們到神面前。按 肉體說，他被治死；按 靈性說，他復活了。」(彼前三 18)

d. 救恩不是靠功德

「你們得救是本乎恩，也因 信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。」(弗二 8~9)

「他便救了我們；並不是因我們自己所行的義，乃是照他的憐憫，藉 重生的洗和聖靈的更新。」(多三 5)

e. 必須接受基督(約一 12)

「凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。」

「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裏去，我與他，他與我一同坐席。」(啟三 20)

f. 救恩的確據

「我將這些話寫給你們信奉 神兒子之名的人，要叫你們知道自己有永生。」(約壹五 13)

「我實實在在地告訴你們，那聽我話、又信差我來者的，就有永生；不至於定罪，是已經出死入生了。」(約五 24)

3) 仰賴神的資源：

a. 祂的靈

「豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裏頭嗎？」(林前三 16)

「我們所領受的，並不是世上的靈，乃是從神來的靈，叫我們能知道神恩賜給我們的事。」(林前二 12)

b. 祂的力量

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」(賽四十一 10)

「我靠 那加給我力量的，凡事都能做。」(腓四 13)

c. 祂的信實

「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不致斷絕。」(哀三 22)

「神非人，必不致說謊，也非人子，必不致後悔。他說話豈不照 行呢？他發言豈不要成就呢？」(民廿三 19)

d. 祂的平安

「堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。」(賽廿六 3)「你們要將一切的憂慮卸給 神，因為他顧念你們。」(彼前五 7)

e. 祂的供應

「不但如此，就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裏歎息，等候得 兒子的名分，乃是我們的身體得贖。」(羅八 32)

「我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裏，使你們一切所需用的都充足。」(腓四 19)

f. 試探中祂的幫助

「他自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人。」(來二 18)

「少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」(詩一一九 9、11)

4) 成為基督的門徒

a. 基督居首位

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」(太六 33)

「耶穌又對眾人說：若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」(路九 23)

b. 從世界分別出來

「不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。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。」(約壹二 15~16)

「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。」(羅十二 2)

c. 堅定不動搖

「所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工；因為知道，你們的勞苦在主裏面不是徒然的。」(林前十五 58)

「那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。」(來十二 3)

d. 服事別人

「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」(可十 45)



「我們原不是傳自己，乃是傳基督耶穌為主，並且自己因耶穌作你們的僕人。」(林後四5)

e. 慷慨施捨

「你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華。」(箴三9)

「少種的少收，多種的多收，這話是真的。各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強，因為捐得樂意的人是神所喜愛的。」(林後九6~7)

f. 推展世界異象

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」(徒一8)

「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗(或譯：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名)。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」(太廿八19~20)

5)長成基督的樣式

a. 愛

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約十三34~35)

「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」(約壹三18)

b. 謙卑

「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」(腓二3~4)

「你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人都都

要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。」（彼前五 5~6）

c. 潔淨

「至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。」（弗五 3）

「親愛的弟兄啊，你們是客旅，是寄居的。我勸你們要禁戒肉體的私慾；這私慾是與靈魂爭戰的。」（彼前二 11）

d. 誠實

「你們不可偷盜，不可欺騙，也不可彼此說謊。」（利十九 11）

「我因此自己勉勵，對神對人，常存無虧的良心。」（徒廿四 16）

e. 信心

「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。」（來十一 6）

「並且仰望神的應許，總沒有因不信心裏起疑惑，反倒因信心裏得堅固，將榮耀歸給神，且滿心相信神所應許的必能做成。」（羅四 20~21）

f. 善行

「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。所以，有了機會就當向眾人行善，向信徒一家的人更當這樣。」（加六 9~10）

「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」（太五 16）

五、如何默想神的話語

「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所

做的盡都順利。」(詩一 2~3)

默想是專心思想這段經文，要知道如何在我自己的生活中應用出來。

1. 為什麼要默想聖經經文

1) 是成為基督樣式的關鍵

「所思所想要謹慎；你的生活形態是由你的思想鑄造的。」(箴四 23)

「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。」(羅十二 2)

「當我們熟視神的容光，就變成祂的樣式。」(林前三 18)(英文直譯)

2) 是禱告蒙應允的關鍵

「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。」(約十五 7)

3) 是生活成功的關鍵

「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所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」(書一 8)

2. 六種默想經文的方法

1) 畫下來！讓事件顯現在腦海裡。

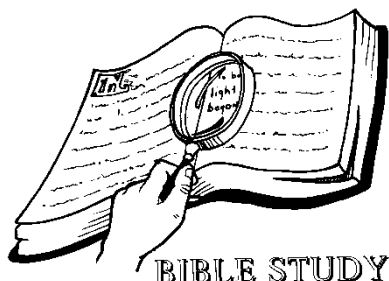
2) 出聲唸出來源大聲的唸，每一次強調不同的一個字。

3) 改寫；用自己的話，重新將經文寫出來。

4) 個人化解把經文大的人名或代名詞冠上自己的名字。

5) 當作禱告！將這經文當作禱告回應神。

6) 深入探究！問下面這九個問題：



3. S. P. A. C. E. P. E. T. S. 問題法
是否有任何...

- 1) 該認的罪(Sin)?
- 2) 該宣告的應許(Promise)?
- 3) 該改變的態度(Attitude)?
- 4) 該服從的命令(Command)?
- 5) 該仿效的榜樣(Example)?
- 6) 可以作為禱詞的禱告(Prayer)?
- 7) 該避免的過失(Error)?
- 8) 該相信的真理(Truth)?
- 9) 可以感謝神的事情(Something)?

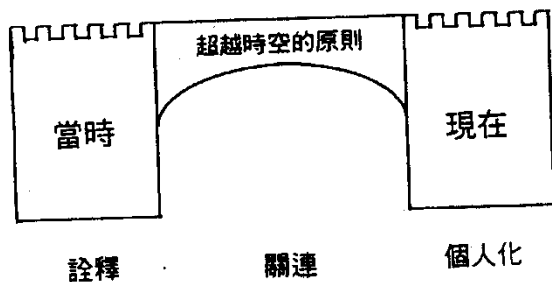
六、如何把神的話語應用出來

「但是，你們不要欺騙自己，以為只要聽道就夠了；相反地，你們必須行道。」(雅一 22)

「所以，無論何人廢掉這誡命中最小的一條，又教訓人這樣做，他在天國要稱為最小的。但無論何人遵行這誡命，又教訓人遵行，他在天國要稱為大的。」(太五 19)

1. 如何將經文應用出來？

應用橋樑



- 1) 問題一：對當時的人來說，是什麼意思？
 - 2) 問題二：什麼是超越時空的原則？
 - 3) 問題三：我今天該怎樣應用這個則？
- 用一句話來描述你可以將真理實行出來的計劃或行動。

「惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此(習慣)，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」

雅一 25)

2. 好的應用計劃有四個特徵：

1)是個人的

2)是實際的

3)是可行的

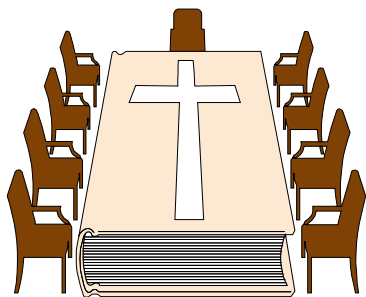
4)是可驗證的

「你們既知道這事，若是去行就有福了。」(約十三 17)

單元三 每天花時間與神同在的習慣

「惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是

聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」(雅一 25)



一、如何有安靜時刻

定義：安靜時刻就是每一天我特別分出一段時間，單獨與神同在，藉著讀經禱告認識祂。

1. 每日安靜時刻的重要性。

與神單獨同在的時間，應在你的時刻表上佔首位。因為：

1) 我們被造就是要與神相契相交。

「神就照自己的形像造人，乃是照他的形像造男造女。」(創一 27)

「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」(創二 7)

「天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。」(創三 8)

「看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同相契交談。」(啟三 20)(英文直譯)

2) 耶穌受死，才恢復了這種關係。

「神已經邀請你與祂的兒子，我們的主基督，建立美好的友誼。」(林前一 9)(英文直譯)

3) 與神單獨同在，是耶穌獲取力量的來源。

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，

在那裏禱告。」(可一 35)

「耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。」(路廿二 39)

「耶穌卻退到曠野去禱告。」(路五 16)

4)每個服事神有果效的人，都培養了這個習慣。

亞伯拉罕、摩西、大衛、但以理、保羅等

5)沒有它，你不可能是個健康、成長的基督徒。

「耶穌卻回答說：經上記 說：人活，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」(太四 4)

「他嘴唇的命令，我未曾背棄；我看重他口中的言語，過於我需用的飲食。」(伯廿三 12)

「少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！」(詩一一九 9)

2. 每日安靜時刻的目的

1)向神委身。

「要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的(的：或譯為)妝飾敬拜耶和華。」(詩廿九 2)

「他十分成功；因為他所做的，無論是有關聖殿或遵行法律的每一件事，都是忠實、熱心地為他的上帝而做的。」(代下卅一 21)

a. 祂是配得我們獻身的。

「我們的主，我們的神，你是配得榮耀、尊貴、權柄的；因為你創造了萬物，並且萬物因你的旨意被創造而有的。」(啟四 11)

b. 神渴望我們獻身。

「時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」(約四 23)

2)得神指引。

「耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我！」
(詩廿五 4)

安靜時刻有兩件事情可做

a. 思索你的道路

「思索你腳下的路徑，建起你所有的道路。」(箴四 26)(英文直譯)

「在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」
(咸三 6)

b. 將你的日子獻給祂。

「當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。」
(詩卅七 5)

3)以神為樂。

「又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。」
(詩卅七 4)

「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；
在你右手中有永遠的福樂。」(詩十六 11)

事實：我越認識基督，就越愛祂。

4)長得越像神。

「因著你越來越認識祂，神就會藉著祂的大能，把一切能讓你活出真實美好的東西賜給你。祂已經應許拯救我們，並且將祂自己的性情賜給我們。」(彼後一 3~4)(英文直譯)

「他們見彼得、約翰的膽量，又看出他們原是沒有學問的小民，就希奇，認明他們是跟過耶穌的；」(徒四 13)

二、如何開始安靜時刻

1. 選出特定的時間。

最好的安靜時刻就是當我身心處在最佳狀況時！

為什麼考慮清晨：

1)聖經裡的例子。(亞伯拉罕、雅各、摩西、哈拿、約伯、

希西家、大衛、但以理、耶穌。)

2)合乎邏輯的理由。

「最好的調音時間是在演奏之前，不是之後！」

3)它表明了與神親近是你第一優先的事情。你將一天開始的時間給了神。你得到充分的休息，心思較不雜亂。清晨也最安靜！

無論你定在什麼時間，持之以恆。

4)安靜的時刻應該多長：

a. 先從十五分鐘開始。

b. 不要看鐘！

c. 重質不重量！

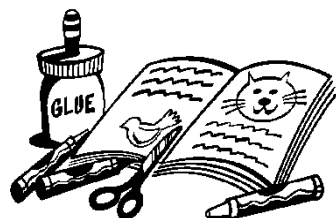
2. 選出特定的地點。

「耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。」(路廿二 39)

重要的因素：

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」

可一 35)



3. 先準備好需用的東西。

1)聖經：字體便於你閱讀。

2)筆記本：記下神對你說的話，同時寫下禱告事項。

3)詩本：你可能想唱詩。

4. 正確的態度

1)尊崇

「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，

在遍地上也被尊崇。」(詩四十六 10)

2) 期待

「求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」(詩一一九 18)

3) 願意順服

「人若立志遵 他的旨意行，就必曉得這教訓或是出於神，或是我憑 自己說的。」(約七 17)

5. 照著簡單的計劃行

「與神同在十五分鐘」(讓你開始的計劃)

1) 放輕鬆。(一分鐘)

安靜！慢下來！預備你的心。深呼吸兩三下，同時等候在神面前。

2) 讀經。(四分鐘)

參考「如何讀神的話語」那段。

由前一天停下的地方開始讀。一直讀到你覺得神向你說話為止。仔細思想它。

3) 反省。(四分鐘)

參考「如何默想神的話語」那一段。

你可以使用「S. P. A. C. E. P. E. T. S. 問題法」，或任何教過的六種默想方法。想想看這段經文在你的生活有什麼意義。寫下你的感想。反省時背下感動你的經文。

參考「如何背誦神的話語」那段。

4) 記錄。(兩分鐘)

參考「如何應用神的話語」那段。

寫出你個人的應用，這個應用要實際可行、又可以衡量的。

「思想經由口唇、指尖得到解脫。」

5) 祈求。(四分鐘)

參考「禱告習慣」那部份。和神談到祂向你顯明的事，同時列出你的祈求項目，以這樣來結束這段時間

三、如何克服安靜時刻的難處

1. 操練

要建立與神同在的安靜時刻，首先你會面臨「我要起床嗎？」（「毯子之爭」）

幾點建議：

- 1) 準時上床。
- 2) 馬上起床。
- 3) 留意安靜時刻的強盜。
- 4) 熟睡時思想屬靈的事。

2. 分心

撒但會想盡辦法讓你的心思四處游走。

幾點建議：

- 1) 離開床。
- 2) 要完全醒透。
- 3) 大聲讀經、禱告。
- 4) 走著禱告。
- 5) 隨身帶著便條紙。

3. 枯乾

有時候你會覺得這段時間什麼收穫都沒有。（一場糊塗仗）絕對不要以你的情緒來判斷你的安靜時刻。

造成靈裡枯乾的可能原因：

- 1) 你的身體狀況。
- 2) 不順服神。
- 3) 匆匆忙忙。

- 4)一成不變。
- 5)不分享你的感受。

4. 無法殷勤不懈

你面對的最大困難就是必須努力才能持之以恆。我發現撒但攻擊最厲害的就是我的安靜時刻。

幾點建議：

- 1)與神立約。
- 2)在日曆上排出這段時間。
- 3)對於魔鬼找的藉口，要有心裡準備。
- 4)前一晚就把聖經翻開到你第二天要讀的那一段！

5. 錯過一天怎麼辦？

- 1)不要掉在罪惡感裡。
- 2)不要墨守成規。
- 3)不要放棄。

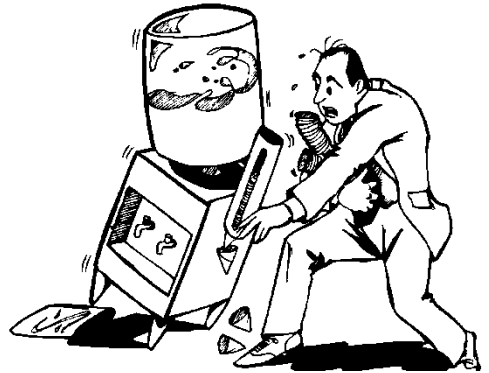
你要花上3星期，才能熟悉一項新的工作。接著還得再花3星期，才能得心應手養成習慣。

「我們行善，不要覺得厭煩；如果不鬆懈，到了適當的時候，就有收成。」

(加六9)(聖經新譯本)

委身禱告：

「天父，我了解 造我，就是要與 相契相交。感謝 ，因著耶穌的死，讓我有了一個特權。我知道我每天最重要的事情就是與 親近。我現在願意委身，每天至少花一段時間讀經禱告，與 親近。我相信，靠著 的幫助，我能夠持之以恆。奉耶穌的名禱告。阿們。」



單元四 禱告的習慣

不要想刻意引人注意。

不要想刻意作給神看。

禱告是與神交談

「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」(羅十二12)

一、如何復興你的禱告生活

1. 要有正確的禱告態度。(太六5~8)

1) 要真誠

「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。」(5節)

2) 要放輕鬆

「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。」(6節)

3) 要敞開

「你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。你們不可效法他們；因為你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。」(7、8節)

2. 使用耶穌給我們的禱告模式



「所以你們禱告要這樣說：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡(或譯：脫離惡者)。因為國度、權柄、榮耀全是你的，直到永遠。阿們(有古卷沒有因為……阿們等字)！』你們饒恕人的過犯，你們

的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」(太六 9~15)

禱告的六個部份：

1)讚美：先表達我對神的愛

「我們在天上的父，願人都尊 的名為聖...」

a. 兩種讚美：

a)「敬拜」：為了祂是誰讚美祂。

b)「感恩」：為了祂所作的讚美祂。

「當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！」(詩一百 4)

b. 如何讚美神：

a)第一：讀經時，若發現神的一些特性，就記下來，到你禱告時，回顧這些特性。

例如：

神是有耐性的 民十四 18

神是有憐憫的 民十四 18

神是能饒恕的 民十四 18

神是無所不知的 撒上二 2

神是愛 約壹四 8

重點：神的特性是我們禱告時放膽祈求的基礎。神會回應那承認祂是誰之人的禱告！

b)第二：提醒自己，確認神名字意義所代表的應許。

c)第三：列出你感謝神的事情，當你禱告時，重新回顧。

2)目的：我委身於神對我一生的目的與旨意

「願 的國降臨、願 的旨意行在地上如同行在天上...」

我禱告神的旨意能夠行在我的家中、我的教會、我的服事、我的工作、我的未來、我的城市、國家、世界。

「所以，弟兄們，既然上帝這樣憐恤我們，我勸你們把

自己當作活活的祭物獻給上帝，專心事奉他，得到他的喜歡。這就是你們應該獻上的真實的敬拜。」(羅十二1)

3) 供應：我祈求神供應我的需要

「日用的飲食，賜給我們...」

a. 我可以祈求哪些需要？每一個需要都可以

「我的上帝會照 他在基督耶穌裏的豐富把你們所需要的一切賜給你們。」(腓四 19)

「他連自己的兒子都不顧惜，把他給了我們。既然這樣，難道他不會也把萬物白白地賜給我們嗎？」(羅八 32)

「你們貪戀，還是得不 ；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不 ，是因為你們不求。」(雅四 2)

b. 寫下你的要，求同時宣告聖經中的應許，期待神答應。

「應當一無掛慮，只要凡事藉 禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」(腓四 6)

4) 饒恕：我求神赦免我的罪

「免我們的債...。」

饒恕的四個步驟：

a. 懇求聖靈顯明每一項罪。

「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」(詩一三九 23~24)

b. 明確承認每一項罪。

「掩飾自己罪過的，不能有幸福的人生；承認過失而悔改的，上帝要向他施仁慈。」(箴廿八 13)

c. 必要時，補償別人的損失。

「因此，你在祭壇前要獻供物給上帝的時候，要是想起有弟兄對你不滿，你就該把供物留在祭壇前，立刻去跟他講和，然後再回來把供物獻給上帝。」(太五 23~24)

d. 憑信心接受神的饒恕。

「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，洗淨我們一切的不義。」(約壹一9)

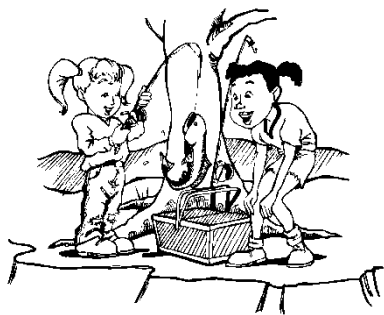
5) 別人：我為別人禱告

「...如同我們免了人的債。」

「多多為別人禱告；求神施恩在他們身上，為了神在他們身上的作為感謝神。」(提前二1)(英文直譯)

a. 你若想知道怎樣為別人禱告.....去讀保羅的禱告

「有的傳基督是出於嫉妒紛爭，也有的是出於好意。這一等是出於愛心，知道我是為辯明福音設立的；那一等傳基督是出於結黨，並不誠實，意思要加增我捆鎖的苦楚。這又何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此，我就歡喜，並且還要歡喜；因為我知道，這事藉 你們的祈禱和耶穌基督之靈的幫助，終必叫我得救。」(腓一15~19)



「我們感謝神、我們主耶穌基督的父，常常為你們禱告；因聽見你們在基督耶穌裏的信心，並向眾聖徒的愛心，是為那給你們存在天上的盼望；這盼望就是你們從前在福音真理的道上所聽見的。這福音傳

到你們那裏，也傳到普天之下，並且結果，增長，如同在你們中間，自從你們聽見福音，真知道神恩惠的日子一樣。正如你們從我們所親愛、一同作僕人的以巴弗所學的。他為我們(有古卷：你們)作了基督忠心的執事，也把你們因聖靈所存的愛心告訴了我們。因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道 神的旨意；好叫你們行事為對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照他榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容；又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。」

(西一 3~12)

「我們為你們眾人常常感謝神，禱告的時候提到你們，在神我們的父面前，不住的記念你們因信心所做的工夫，因愛心所受的勞苦，因盼望我們主耶穌基督所存的忍耐。」(帖前一 2~3)

「因此，我們常為你們禱告，願我們的神看你們配得過所蒙的召，又用大能成就你們一切所羨慕的良善和一切因信心所做的工夫；叫我們主耶穌的名在你們身上得榮耀，你們也在他身上得榮耀，都照 我們的神並主耶穌基督的恩。」(帖後一 11~12)

b. 列下代禱清單。你可能每禮拜在不同的日子為不同的人代禱。

6) 保護：我請求神的靈保護

「不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」(太六 13)

我們這些信徒，每天都面對一場屬靈的爭戰，撒但想要藉著試探和恐懼擊敗我們。祈求神的保護，你就能夠有信心去面對每天各種的情況。

「可是，孩子們，你們是屬上帝的，而且已經勝過了假先知，因為在你們裏面的靈比那在屬世界的人裏面的靈更有力量。」(約壹四 4)

二、禱告指南

1. 神個性的特徵

例如：

1) 信實(林後一 20)

「神的應許，不論有多少，在基督都是是的。所以藉他也都是實在〔實在：原文是阿們〕的，叫神因我們得榮耀。」

2) 公義(提後四 8)

「從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按 公義審

判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。」

3)光(約八12)

「耶穌又對眾人說：我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得 生命的光。」

2. 神的名字

你知道神有許多名字嗎？這些名字都在聖經裡，每個名字都描寫了祂個性的一面。這八個名字，你能夠一一來看神真正是一位怎樣的神！以這些名字禱告，作為讚美神的確認！

神的八個希伯來名字：宣告出神是誰

1)Jehovah—Shammah：「上主在此」（結四十八35）你在這裡！我絕不孤單！

2)Jehovah—Rohi：「耶和華是我的牧者」（詩廿三1）你引導我、餵養我、保護我！

3)Jehovah—Jireh(耶和華以勒)：「耶和華是我的供應者」（創廿二14）我未祈求之，前 就看到我的需要！

4)Jehovah—Rophe：「耶和華是我的醫治者」（出十五26）你能夠醫治我的身體、情感、和人際關係！

5)Jehovah—Tsidkenu：「耶和華是我的義」（耶廿三6）因著耶穌，你接納了我、饒恕了我！

6)Jehovah—M’Kiddish：「耶和華是我的聖潔」（利廿十8）你使我如同耶穌一般聖潔！

7)Jehovah—Shalom(耶和華沙龍)：「耶和華是我的平安」（士六24）無論什麼環境， 都將平安賜給我了！

8)Jehovah—Nissi(耶和華尼西)：「耶和華是我的旌旗」（出十七15）在衝突對峙中， 使我得勝！

3. 我的感恩

4. 我的祈求

日期	祈求	神的應許	答覆日期

5. 我代禱的人

1) 家人：

2) 基督徒朋友：

3) 我盼望他們成為基督徒的朋友：

4) 屬靈領袖：

5) 政府領袖：

6) 其他：



單元五 十一奉獻的習慣

我們因為尊崇神而奉獻

「每逢七日的第一日，你們個人要按著自己的收入抽一些出來，當作奉獻。」(林前十六 2)(英文直譯)

一、我怎樣給，就顯出我的屬靈成熟度

「你們在一切的事上，就如信心、口才、知識、熱情和愛我們的心，既然都是富足的，那麼，在這慈善的事上，也要顯出你們是富足的。」(林後八 7)(聖經新譯本)

神為什麼要我給？七個對我人生的益處：

1. 「給」讓我更像神

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」(約三 16)

2. 「給」讓我更靠近神

「因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。」(太六 21)

3. 「給」是物質主義的解毒劑

「你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財；只要倚靠那厚賜百物給我們的享受的神。又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給(或譯：體貼)人，為自己積成美好的根基，預備將來，叫他們持定那真正的生命。」(提前六 17~19)

4. 「給」增強我的信心

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華。這樣，你的倉房必充滿有餘。」(箴三 5、9)

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏；因為你們用甚麼量器量給

人，也必用甚麼量器量給你們。」(路六 38)

5. 「給」是為永生投資

「樂意施捨給有需要的人，所有神所在此給你的東西，隨時準備與人分享。這樣做，就是為自己積存真正的財寶在天上——這是為永生所作最安全的投資。」(提前六 18~19)(英文直譯)

6. 「給」使我蒙福

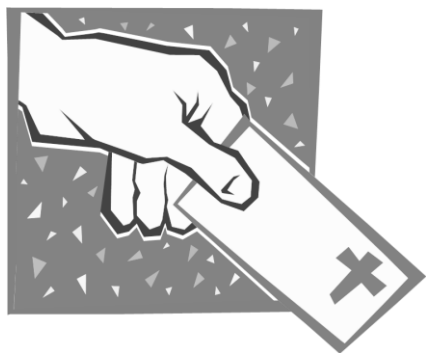
「慷慨的人，就必蒙福」(箴廿二 9)(英文直譯)

「好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」(箴十一 25)

「施恩與人、借貸與人的，這人事情順利。」(詩一百一十二 5)

7. 「給」帶給我快樂

耶穌說：「施比受更為有福」(徒廿十 35)



二、聖經中怎樣教導十一奉獻

1. 何謂十一奉獻？

「十一奉獻」意思是「十分之二」。

2. 「十一奉獻」和「一般奉獻」有什麼不同？

1) 「十一奉獻」是給出我收入的十分之一。

2) 「一般奉獻」是十一奉獻之外給的奉獻。

3. 為什麼我應該十一奉獻？聖經裡有八項理由。

1) 因為神命令

「地上所有的，無論是地上的種子是樹上的果子，十分之一是耶和華的，是歸給耶和華為聖的。」(利廿七 30)

2) 因為耶穌稱讚

「是的，你們應該將十分之一獻上，但你們不應該在更重要的事上反而不遵守。」(太廿三 23)(英文直譯)

3) 十一奉獻表明了神在我生命中居首位

「十一奉獻的目的是要教導你：永遠把神放在你生命的首位。」(申十四 23)(英文直譯)

4) 十一奉獻提醒我所有的都是神賜給我的！

「你們要記住，那是上主——你們的上帝賜給你們力量，使你們致富的。他這樣厚待你們，因為到今天他仍然信守他跟你們祖先所立的約。」(申八 18)

5) 十一奉獻表達了我對神的感激

「我拿甚麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？」(詩一一六 12)

「各人要按自己的力量，照耶和華——你神所賜的福分，奉獻禮物。」(申十六 17)

6) 神說拒絕十一奉獻的就是偷祂的東西！

「人豈可奪取神之物呢？你們竟奪取我的供物。你們卻說：『我們在何事上奪取你的供物呢？』就是你們在當納的十分之一和當獻的供物上。因你們通國的人都奪取我的供物，咒詛就臨到你們身上。萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。」(瑪三 8~10)

7) 十一奉獻讓神有機會證明祂存在，同時要祝福你！

「萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，

傾福與你們，甚至無處可容。萬軍之耶和華說：我必為你們斥責蝗蟲〔原文是吞噬者〕，不容牠毀壞你們的土產。你們田間的葡萄樹在未熟之先也不掉果子。」(瑪三 10~11)

8) 十一奉獻能證明我真正愛神

(耶穌說)「你們若愛我，就必就遵守我的命令。」(約十四 15)

「我希望你們在樂施的事上也成為榜樣。這能證明你們愛心的實在，不單單只在言語上表示而已。」(林後八 7~8)(英文直譯)

4. 什麼是我的十一奉獻？

我賺到的頭一部份，不是剩餘的部份。

「你要以財物和一切初熟的土產尊榮耶和華。這樣，你的倉房必充滿有餘；你的酒醪有新酒盈溢。」(箴三 9~10)

5. 我應該將十一奉獻放在哪裡？

放在我敬拜神的地方。

「萬軍之耶和華說：你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。」(瑪三 10)

6. 我應該什麼時候十一奉獻？星期日

「每逢七日的第一日，各人要照自己的進項抽出來留，免得我來的時候現湊。」(林前十六 2)

如何記得住

- 1) 準備一本帳本。頭號帳目：我的十一奉獻
- 2) 每週使用奉獻信封
- 3) 教導你的孩子十一奉獻

7. 給的時候態度要正確

1) 給得情願。

「因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」(林後八12)

「各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強。」(林後九7)

2) 給得樂意。

「因為捐得樂意的人是神所喜愛的。」(林後九7)

3) 給得慷慨。

「我可以證明，他們是按 力量，而且也過了力量，自己甘心樂意地捐助，再三地求我們，准他們在這供給聖徒的恩情上有分；」(林後八3~4)

4) 懷著期望給。

「『少種的少收，多種的多收』，這話是真的。」(林後九6)

給的關鍵：「先把自己獻給神」(林後八5)

委身禱告：

「父啊，我知道 愛我， 要我獻上最好的給 。我承認我所有的或我將有，都從 而來的。我有興趣的並不是錢財，我有興趣的乃是討 的喜歡。我要 在我的生命中居首位，我願意照著 所吩咐的開始十一奉獻。感謝 為我所作的一切，也期望 繼續供應我的需要，我願意委身，把我賺的十分之一回報 。我要開始為永生投資。幫助我在這個委身上忠心。奉耶穌的名禱告，阿們。」

單元六 團契生活的習慣

參與神的家庭

「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道(原文是看見)那日子臨近，就更當如此。」(來十25)

一、為什麼團契生活這麼重要？

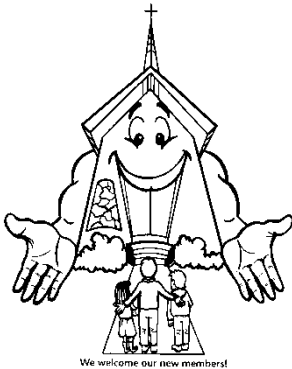
1. 我和其他信徒都是神家裡的人。

「所以，有了機會就當向眾人行善，向信徒一家的人更當這樣。」(加六10)

「這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裏的人了；」(弗19)

「我們這許多人，在基督裏成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」(羅十二5)

Dr. Ray Ortland 說：「基督徒若不對其他基督徒委身：彼此禱告、分享、服事，別人會知道他不是順服神的基督徒，他不在神的旨意之下。論神學理論怎麼說，他都不算順服。」



2. 靈命成長上我需要鼓勵。

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」(來十24)

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人有禍了。」

(傳四9~10)

「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」(傳四12)

3. 我們需要對靈命成長彼此負責。

「朋友互相切磋，正如鐵和鐵磨利成刃。」(箴廿七 17)

「總要趁 還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裏就剛硬了。」(來三 13)

「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」(加六 1~2)

4. 當我們相契相交時，基督就在我們中間。

「因為無論在哪裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」(太十八 20)

5. 當人們一起禱告時，會產生極大的力量。

「我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。」(太十八 19)

6. 團契生活對這個世界作見證。

「願他們都合而為一。父親哪！願他們在我們的生命裏；正如你在我生命裏，我在你生命裏一樣。願他們都合而為一，為要使世人信我是你所差遣的。」(約十七 21)

7. 我對每一位基督徒該盡的義務。

「各人要照所得的恩賜彼此服事，作 神百般恩賜的好管家。」(彼前四 10)

「職事也有分別，主卻是一位。」(林前十二 5)

「聖靈顯在各人身上，是叫人得益處。」(林前十二 7)

二、團契生活中有關「彼此」的部份經文

1. 彼此服事

「弟兄們，你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服事。」(加五 13)

2. 彼此委身

「愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」(羅十二 10)

3. 彼此接納

「所以，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神。」(羅十五 7)

4. 彼此尊重

「愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。」(羅十二 10)

5. 彼此饒恕

「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」(西三 13)

6. 彼此教導

「弟兄們，我自己也深信你們是滿有良善，充足了諸般的知識，也能彼此勸戒。」(羅十五 14)

7. 彼此問安

「你們親嘴問安，彼此務要聖潔。基督的眾教會都問你們安。」(羅十六 16)

8. 彼此順服

「又當存敬畏基督的心，彼此順服。」(弗五 21)

9. 彼此擔重

「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」(加六 2)

10. 彼此鼓勵

「所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」(帖前五 11)

三、教會怎樣才能保持親密的契合關係

1. 每一個成員都必須屬於某個小組一部份。(徒五 42)

「他們(信徒)就每日在殿裏、在家裏、不住的教訓人，傳耶穌是基督。」

「又問在他們家中的教會安。問我所親愛的以拜尼士安；他在亞細亞是歸

基督初結的果子。」(羅十六 5)

(徒二 26，八 3，十六 40，廿十 20；林前十六 19；西四 15)

2. 小組的目的是什麼？(徒二 42~47)

1) 查經

「都恆心遵守使徒的教訓...」

2) 團契生活

「...彼此交接 ...」

3) 擘餅聖餐

「...擘餅 ...」

4) 彼此代禱

「...祈禱 ...」

父：
意日
不惡
永遠。阿們



「所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡(或譯：脫離者)。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到

！」(太六 9~13)

5) 扶持

「...他們供給任何有需要的人 ...」

「你們在團契相交的施受上與我共享。」(腓四 15)(英文直譯)

6) 社交

「...他們一起存著歡喜、誠實的心用飯 ...」

「要養成款待客人到家裡用膳，若有需要就供應他們住夜的習慣。」(羅十二 13)(英文直譯)

7) 唱詩讚美神

「...讚美神並享受與其他的人同在。」

8) 接觸非信徒

「主將得救的人天天加給他們。」



單元七 如何養成好習慣

第一步：渴望

首先你必須有強烈的渴望。外在動機是不能持久的，你必須有內在的動機。若不能全心投入，絕不會成功。

第二步：決定

現在就開始！不要等，不要耽延。你不會自己滑進新習慣的。「那一天」永遠不會來到。你必須有個起步。今天就去打破一個壞習慣，比「明天再說」來的容易！「看風的，必不撒種；望雲的，必不收割。」（傳十一4）

第三步：宣告

公開宣告。下決心或立約。誓約的力量非常大。若寫下來，力量尤其驚人

「你們許願，當向耶和華——你們的神還願；在他四面的人都當拿貢物獻給那可畏的主。」（詩七十六11）

第四步：堅定

在新的習慣牢牢種入你的生活中之前，不要找任何藉口。每一個失誤都是致命的。一開始就能夠持續不斷的成功是必要的。不要被「僅此一次」的觀點所影響。你若屈服就會減低你的毅力，降低你的自制力。要熟悉新的習慣，一般需要花上三到四個星期（每天都去做）。

要學會一樣新事物，必須反復 7 到 21 次。

第五步：去做

任何時候你覺察到輕微的催促，就馬上去做！不要等。抓住任何能增強你習慣的機會。這些感覺不會持久的，所以有這種感覺的時候，就去做。

第六步：尋求鼓勵

找個同伴，他會鼓勵你、支持你。特別是在剛開始，新的習慣還沒有紮根時，找個人負責監督你。

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」(來十 24)

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了。」(傳四 9~10)

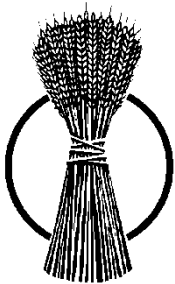
第七步：依賴神

靠神的力量，幫助你養成這些的習慣。記住，撒但不會要你養成這些會幫助你靈命成長的習慣。牠會儘可能試探你、讓你跌倒、使你氣餒。要禱告！

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提後一 7)

「因為你們立志行事都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。」(腓二 13)

馬鞍峰教會對成熟教會的異象



我們夢想有一萬五千名委身於成熟誓約的員每日與神親近，每週向神十一奉獻，每週為神參與小組。

我們夢想在教會裡建立一千個小組的網路，提供扶持，勉勵，與關懷，幫助他們成長成為基督的樣式。這些小組繼續由受過訓練的平信徒牧者與平信徒領袖以愛來領導、餵養、關懷、帶領。

我們夢想為會員們設立的生命建造講座，提供聖經研讀、專題演講、年度研習會等方面的均衡課程，來建立知識、透視、

確信、技巧、以及品格。我們期待有七千五百個會員能在 2020 年得到 LDI 的基本文憑。

我們夢想我們週間的信徒聚會能有五千個不在小組團契裡的成人、小孩、以及青少年來參加。

我們夢想有兩百五十個有恩賜的千信徒教職員以異象，品格，知識，以及專業來餵養群羊。我們夢想有一個訓練教師的課程，栽培逐卷查經專家、教義專才、護教學專才，以及基督徒成長專才。我們夢想有一天能夠說：「全國最好的聖經教師，馬鞍峰教會的平信徒教師。」

我們夢想一個分齡的生命建造程序帶領我們的兒童以及青少年愛耶穌、愛教會、靈命成長，找出他們事奉的恩賜、瞭解他們宣教的工場。

我們夢想馬鞍峰教會成為基督教教育的典範，專注在生命的改變，而不只是對屬靈知識概括性的瞭解。我們努力提供資源、工具、以及訓練，給其他目標導向的教會。

我們夢想與神學院配搭，建立一套在教會的牧者訓練課程，我們積極訓練廿一世紀的教會領袖如何開拓、發展、以及領導目標導向的教會。

最後...也是最重要的...我們夢想馬鞍峰教會的每一位成員更像基督。我們看到你們活在這樣的根基：

- 新的價值系統：由成熟的習慣所導向的價值系統。
- 新的信仰系統：基督徒的世界觀。
- 新的生活形態：帶來轉變、令人振奮的成長，影響到你生活中每一個部

份(個人、家庭、工作、目標、未來)。

- 新的關係：與主有深而持久的關係，有個人、親密又喜樂的關係。

這個異象的目標是在耶穌再來以前，儘可能多帶人成為像基督的成熟門徒，以來榮耀神。