

## 丰盛生命 第三课 定时进食 灵修生活

### 一 灵修的目的

#### 彼前 2:2-3

就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。你们若尝过主恩的滋味，就必如此。

#### 书 1:8

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

#### 西 2:7

在他里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。

当我们愿意花时间，藉着神的话语来和他相交时，我们便会不段成长。

### 二 灵修的时间，地点，目标，动机

1. 时间，地点 - 最安静，最方便
2. 目标 - 更认识基督，更象基督
3. 动机 - 不是为了增添圣经的知识

#### 基督和教会的关系 - 以弗 5:31-32

为这个缘故，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的。

#### 基督和教会的关系 - 启 19:7

我们要欢喜快乐，将荣耀归给他！因为羔羊婚娶的时候到了，新妇也自己预备好了。

#### 效仿基督 - 腓 3:10

使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死。

#### 效仿基督 - 加 2:20

我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。

#### 倚靠，仰赖神的大能 - 赛 40:29-31

<sup>29</sup> 疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。<sup>30</sup> 是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒；<sup>31</sup> 但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

### 三 圣经中的榜样

#### 1. 耶稣的榜样

可 1:35

次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。

## 2. 大卫的榜样

### 诗 143:8

求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。

## 四 灵修的方法

### 祷告求神帮助 - 诗 119:18

求你开我的眼睛，使我看你律法中的奇妙。

### 神的道是活泼的 - 来 4:12-13

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。并且被造的没有一样在他面前不显然的；原来万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。

### 听道而行道 - 雅 1:23-24

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目。

### 穆勒 (George Muller) 读经法

- 有何罪要求宽恕
- 有何应许要抓住
- 有何榜样要仿效
- 有何诫命要遵守
- 有何错误要提防
- 对神有何新认识

## 四 背诵经文

### 约 15:5

我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能做什么。

### 诗 5:3

耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒。