

每日靈修

1. QT

- ✓ **默想 / 唸——聽：**
打開聖經，一邊慢慢唸一邊默想→求主說話，聽主的聲音
- ✓ **禱讀 / 禱——看：**
一邊看著聖經或背記剛才讀的，一邊照著聖經的話禱告→與主面對面
- ✓ **分享 / 記——談：**
把領受記下來→與人談（line 群組/組員/新人，以及在小組聚會中）

→ 寫時間表——記錄心得

2. 禱讀

- ✓ **誦讀——聖經的話：**
把讀經和禱告結合起來的方法就叫做「禱讀」。
這是一個簡便、屬靈、叫我們得益最多的方法，把所讀的經文當作禱告來禱讀，可以一面讀、一面禱，直到把所讀的經文，當作禱告來禱告。有時也可將經文，用禱告應用在我們的身上。
這種禱讀重複的次數越多，靈裡所釋放的自由越多，所獲得的益處也越多、越深、越豐富。
- ✓ **禱告——聖經的話：**
禱讀要訣：與弟兄姊妹一起禱讀時，記住四個字：快、短、真、新。
 - **第一禱告要「快」：**
不要猶豫。一快禱，就沒有時間用頭腦考慮。
 - **第二禱告要「短」：**
因為長禱告像是作文章。我們必須忘掉組織，一篇長的禱告，只要說出一個短句，甚至一個片語。
 - **第三禱告要「真」：**
我們禱告是向神禱告，需要真實，不假裝，要很真實的說出來。
 - **第四禱告要「新」：**
禱告要新鮮不老舊。要新鮮，最好的辦法就是不要用我們自己的話來

禱告，而是用聖經的話。因為我們的話有一定的模式和內容，當你用整本聖經的每一部分、每一行來禱告時，這就是最新鮮的禱告。

✓ 默想——聖經的話

用禱讀的經文，在心中默想，求主說話、聽主的聲音。

➔ 寫時間表——記錄進度

3. 與主同行

✓ 意識——主臨在

✓ 聽 ——主的聲音

✓ 心意——順服基督

➔ 寫時間表——與主同行日記

- (1) 現在立刻開始！
- (2) 記錄一天當中，什麼時間特別想到主耶穌——那時，主耶穌給了你什麼樣的心境？
- (3) 記錄一天當中，什麼時間特別沒有意識到主——為什麼？帶來什麼結果？學到什麼教訓？
- (4) 記錄一天當中，印象深刻的事情，主在其中做了什麼？
- (5) 養成：隨時寫筆記的習慣(第 2、3 項)&睡前寫日記的習慣(第 4 項)
- (6) 嘗試寫出來，一天中，仰望耶穌、順從耶穌的《百分比》。
- (7) 睡前禱告，求主保守直到明天早上醒過來，都能思想主。
- (8) 若一直覺得時間不夠用，就要檢查是否有浪費時間並調整。
- (9) 分辨，到底是什麼抓住了你的心，一旦察覺真相，就要斷然拒絕！宣告自己與主已同死同復活！徹底趕走仇敵！
- (10) 立刻加入分享小組。

