

第三课：坚持每天灵修，活出得胜的生命

研读经文: 提摩太后书 3 : 16 ; 马太福音 4:4 ; 约 6 : 35 ; 诗篇 119 : 105 ; 马可福音 1:35 ; 哥林多前书 15 : 56-58 ; 罗马书 8 : 35-37

课程目标：学习有规律地研读神的话语，并操练灵修与祷告的习惯。明白撒旦的伎俩，学习倚靠神和神的话语，过得胜的生活。

一、坚持稳定的灵修生活

I. 什么是灵修？

灵修就是与神约会。透过读经与祷告不断地与神相交，使我们的灵与神的灵相契合，使我们的生命与神的生命相结连，使我们幼稚、软弱的生命越来越像神；不但能面对日常生活中的挑战，同时更能在日常生活中活出祂的样式。

II. 为什么要每天灵修？

1. 脱去旧人，穿上新人，心志不断更新（以弗所书 4:20-24）。
2. 改变自己的秘诀不在于克服己身，乃在心意更新而变化（罗马书 12 : 2）。

III. 怎样灵修？

1. 灵修的内容和方法

唱诗：安静心神

以渴慕的心祷告、求圣灵引导

读经：选一段不太长的经文，被其中一个字或短语所吸引，重覆再重覆那发现。

默想：与神对论、交谈、带入自己的现况

祷告：略记灵修笔记

背诵该节经文，整日反覆咀嚼

2. 读经(提摩太后书 3:16)

(1) 使我们的生命得喂养：属灵的食物就是《圣经》 (马太福音 4:4；约翰福音 6：35)。所以读经是非常必要的(箴言 3:1)，特别是你要服事神时，读圣经是你力量的泉源。

(2) 保守我们的生活 (诗篇 119：105)

(3) 使我们认识神的计划 (约 6：63)

(4) 使我们常得供应 (诗篇 1：2-3)

(5) 胜过魔鬼 (约一 2：14)

读经最重要的是应用在自己身上(雅各书 1：22-25)。

3. 祷告

1. 什么是祷告？

祷告就是与天父说话，向神交托并献上所有的事情，并按着神的心意或角度去面对、处理生活中的所有事情。

2. 耶稣教导我们如何祷告？ (马太福音 6:5-14)

(1) 祷告的内容和次序(ACTS) (主祷文，马太福音 6:9-13)

A 敬拜赞美(Adoration)

C 认罪(Confession)

T 感恩(Thanksgiving)

S 请求：代求或为自己求(Supplication(petition or intercession))()

(2) 祷告的本意：神塑造我们

祷告最大、最重要的意义是神改变我们。在祷告时要安静聆听神的声音，神会教导我们怎么去祷告（罗马书 8:26）。神在祷告的过程中会改变我们的心，改变我们的世界观。我们不再是狭窄的自己，乃是从神的眼光去看整个世界。

思考：你在个人的祷告中求什么呢？“先求他的国和他的义”（马太福音 6：33）这句话是什么意思？照此而行会有什么应许？你向神祷告，ACTS 中哪一类较多？哪一类较少？你觉得有什么需要改变的地方？

(3) 祷告的秘诀

细：仔细，要祷告得比较具体，不要太空泛(腓立比书 4:6)。

密：频密，祷告的频度很高，常常为此祷告(帖撒罗尼迦前书 5:17)。

切：迫切，祷告要恳切，不要马虎(罗马书 12:12)。

蒙神喜悦的祷告是有信心的祷告，不要心怀二意(雅各书 1:6)。

(4) 祷告后可能的结果

A. 可以

B. 不可以

C. 请等一等：在等待的时候，神在磨练我们的信心，改变我们。

愿我们每天都和主说话，求主帮助你处理生命中遇到的问题和困难，赐给你智慧和力量，求主让你知道祂就在你身边，你的生命一定会活得更加有意义！

思考：你最近向神祷告所求的是什么呢？合神的心意吗？你是否有充足的信心，相信神会成就你所祈求的呢？为什么？

(5) 成为代祷的勇士，为别人祷告。

A. 与神有固定的沟通。

B. 定下代祷时间表：每天为不同的人或事情祷告。

C. 利用祷告簿：记录神已回应的祷告，感谢数算神的恩典，也继续为还没回应事情的祷告。

III. 灵修秘诀？

灵修的秘诀 MVP：

Memorize (記憶)

Visualize (看到)

Personalize (個人化)

IV. 建立穩定的靈修生活

每天与主有单独相处的时间，养成在固定的时间，固定的地点灵修，与主更亲。

思考：在生命上最需要改变的地方，或目前生活中遇到的挣扎与难处，并为此祷告。

二、过得胜的生活 (罗马书 8 : 35-39)

I. 属灵的争战 (罗 7:7 , 14-23)

1. 撒但的攻击(可 4 : 1-8 , 13-20)

信主后我们有了神的生命，然而，撒旦总是会使用很多诡计，引诱我们犯罪 (彼得前书 5:8-9)。我们必须在信心里倚靠主去抵挡牠 (雅各书 4 : 7)。

分享：撒旦常会使用计俩使我们犯罪，请分享你的个人经验 (在什么情况/事件，你如何处理/面对，从这次经历中你学到什么功课)。

2.撒但的三招

(1) 私欲(创 3:6)：使人心里产生怀疑，然后把人心里的私欲挑起来，而且让人想满足自己的私欲，同时说出一个似是而非，远离真理的后果。

(2) 假象(创 3:1, 4-5)：满足我们的开心，但我们就要承担罪的后果。

3. 犯罪沉沦(创 3:14-24)：远离神，就更受到撒但的捆绑和摧毁。

思考：撒旦常用哪些方法来攻击人？我们要如何抵挡？可否分享一次你个人成功或失败的经验？

III. 过得胜的生活 (雅 4:7)

如果你已经接受耶稣，你已经被救赎出来，不在罪的捆绑中，已经有能力去拒绝以前的生活，成为新造的人，旧事已过，现在都变成新的了(哥林多后书 5:17)。

1. 平时工夫：生命读经

(1)神的话是改变生命的镜子 (雅 1:22-25)

(2)脱去旧人，穿上新人 (西 3:1-4, 9-10; 罗 6:16)。

(3)不是勉强克己，乃是靠神的力量每天更新 (罗马书 12:2)。

(4)不可给魔鬼留地步 (以弗所书 4:27)

(5)不可停止聚会 (希伯来书 10:25)：依靠集体的力量，免得各个击破。

(6)事奉：从腹中流出活水的江河

2. 试探来临

得胜试探之五个重要的方法 (太 4:1-11)

(1)寻找真理(神的话) Truth：从圣经里了解，从神的角度去看，以真理去战胜欺骗，

(2)立志顺服 Obedience：顺服神的教导，选择用神的方法处理。

(3)经历神 Experiencing God：圣灵会给你力量战胜试探，你会感受神的大能，心中充满喜乐。

(4)成长 Growth：你的基督徒品格就越来越强，变成你这个人的一部分。

(5)荣耀神 Exaltation：是一个得胜的基督徒，将荣耀归于神。

在遇到试探时，最宝贵的是有属灵的同伴一路同行，一起祷告，互相扶持。

3. 在失败犯罪后，不要中魔鬼的诡计，要悔改，神是信实的，会赦免你的罪，洗净你的不义(约一 1：9)。

得勝的生活不能單靠個人的努力。神給基督徒一件最美的禮物之一就是教會的團體生活。獨自一人是最容易放棄、陷入試探和越過界限的時刻。團體生活中的彼此守望、激勵和關懷，常常使人重新得力、生機再現。因此，我們一定要保持活躍的教會生活。

思考：在新的环境中，你要防备撒但的哪些诱惑试探？你如何靠主胜过？