

課程主題：D4D 基要 5－【靈修學像主基督】

成長指標：有固定的靈修生活，透過敬拜禱告和經文默想親近主，長成基督的樣式。

*【I-VII 部份是帶領門訓小組的建議內容和時間分配(1.5-2 小時)，
個別門訓按當時處境彈性安排。】



I/ 關懷鼓勵 + II/ 實踐問責 (約 10-15 分鐘)

1. 請分享過去一週禱告生活的體驗，每天有固定早、晚禱告嗎？有蒙應允的禱告嗎？有實踐困難嗎？
2. **實踐匯報**：上週向名單內第 3-4 排列的人分享信主見證或福音的情況如何？他們有積極的回應嗎？若有人決志，立刻將第一課內容教導他，同樣鼓勵他向身邊關係網的人作見證。

III/ 傳遞異象 (約 5 分鐘)

1. 見證－雖已去世乃帶領全家歸主

有一天下午一個護士找醫院院牧，說：「我們這裡有個五歲女孩。剛去世。她的父親請我找一位牧師為他們禱告。」當院牧來見那位父親。他說：「你是牧師嗎？我不是基督徒，但我的女兒愛耶穌，她求我若果她死了，去請一個牧師為我們全家禱告。」我的心被感動了，我跪下來拉著她女兒的手，開始禱告：「主啊，你愛我們，今天我們失去了一位女兒。我們非常傷心，但我們仍然有信心，因為相信你的人是屬你的，我們知道我們會在天堂相見。」那位父親跪在我身邊，說：「牧師，請教導我。我想成為基督徒。我想將來在天堂和女兒團聚。」我就向這位父親傳福音。他立刻就信了耶穌。那天下午他還帶領了他的妻子和兩個兒子都信了主。於是，這位五歲的女兒，因為她有信仰，就算是已經去世了，仍然能夠帶領全家成為基督徒。

IV/ 敬拜感恩 (約 15-20 分鐘)

1. **敬拜讚美**：祈求聖靈來充滿我們，心被恩感常常透過讚美、感謝、悔改和祈求榮耀父神。
選擇合適的詩歌一起敬拜主。
2. **感恩禱告**：為天父已具體應允我們的禱告感謝讚美祂。

V/ 效法基督 (約 30-40 分鐘)

A. 耶穌會點做？

經文：「38 他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。

39 她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。40 馬大伺候的事多，心裏忙亂，就進前來說：『主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。』

41 耶穌回答說：『馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，42 但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。』」（路加福音 10 章 38-42 節）



分享問題：

1. 經文記載馬大和馬利亞用甚麼方式去接待到訪的主耶穌？耶穌如何回應兩人的表現？
 - a. 馬大 – 接待主到自己家裏、服事主的事多，心裡忙亂、埋怨馬利亞不幫忙和主沒附和她建議。
 - b. 馬利亞 – 在主腳前坐著聽他的道。
 - c. 主指出馬大為許多的事思慮煩擾：
 - d. 馬利亞已經選擇那不可少的一件，是不能奪去的上好的福分，就是珍惜主的到訪，坐在祂面前聽祂分享真道。

2. 祂為何高度評價馬利亞的表現？祂最想得到甚樣的接待？
 - a. 主明顯指出坐在祂跟前與祂交往，因愛祂而聽祂的道，甚於為祂做很多的服事而心裡忙亂。

3. 主耶穌是否也期望我們能每天優先親近祂？在祂跟前聽祂的話，按祂的吩咐而行？為甚麼？
 - a. 主形容坐在祂腳前聽祂是不可少的上好福份，因祂喜悅我們親近祂，聽命於祂，活得更像祂。

B. 生命實踐：【靜…思…行】靈修三步曲 (15-30 分鐘)

恆常藉讀經靈修是重要的，使我們明白和實踐神在我們生命中的心意，成長得越來越像基督。

1. 安【靜】備心 (3-5 分鐘)：早晨安排一段安靜的時間，和一處不受打擾的地方，預備心去親近主。
 - a. 首先讚美天父的本性和作為／或以一首詩歌頌神，和為昨天能實踐主的教導感謝神；
 - b. 為出現的雜念和掛慮逐一交託神；
 - c. 求聖靈充滿，開我們屬靈耳朵能聆聽神的聲音。

2. 反【思】經文 (7-15 分鐘)：每日選讀一小段經文（先閱讀新約聖經福音書和使徒行傳），仔細重覆閱讀和默想，領受主藉著經文要對我說的話，然後實踐出來：
【遵行主話 S O S】簡易讀經法 –
 - a. S AY – 這段經文的內容在說甚麼呢？
 - b. O BEY – 聖靈要我遵行的教導是甚麼？
 - c. S HARE – 我可以向誰分享所領受的呢？

3. 遵【行】實踐 (5-10 分鐘)：用禱告總結神今天對你所說的話，並倚靠聖靈加力去實踐出來。
 - a. 選用其中感動你的經節作回應祈禱，求聖靈給我們力量在生活中實踐出來；
 - b. 與人分享你所領受的；
 - c. 把握機會在當天實踐所領受的感動。

~主禱文 [<https://www.youtube.com/watch?v=eU8aa8S0oX0&t=36s>]

VI/ 實踐錦囊(約 25-30 分鐘)

經文：「1 神的兒子，耶穌基督福音的起頭，2 正如先知以賽亞書上記着說：「看哪，我要差遣我的使者在你前面，預備道路。」3 「在曠野有人聲喊着說：『預備主的道，修直他的路。』」4 照這話，約翰來了，在曠野施洗，傳悔改的洗禮，使罪得赦。5 猶太全地和耶路撒冷的人都出去到約翰那裏，承認他們的罪，在約旦河裏受他的洗。6 約翰穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃的是蝗蟲野蜜。7 他傳道說：「有一位在我以後來的，能力比我更大，我就是彎腰給他解鞋帶也是不配的。8 我是用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。」(馬可福音 1 章 1-8 節)

1. 用馬可福音 1 章 1-8 節作靈修默想內容，與你的同行者完成以上所教導的靈修【靜…思…行】三個步驟。
2. 分享實踐靈修生活的固定時間和地點，分享對你挑戰或困難，彼此鼓勵、守望和代禱。

VII/ 設定目標 (約 5-10 分鐘)

1. 開始每天早晨的靈修生活習慣 (約 15-30 分鐘，把早上的禱告時間融合其中)，先以馬可福音為靈修內容 (附錄 6-1)，每日開始默想一小段，在主跟前聽祂和回應祂。
2. 透過每天靈修和禱告，學習聆聽主的聲音，成為我們每天的鼓勵，提醒和引導。
3. 下次上課前 (1-2 週內) 向名單內第 5-6 排列的人分享信主見證或福音。
若有人決志，立刻將第一課內容教導他，同樣鼓勵他向身邊關係網作見證。

背誦金句：

「聖經全都是神所默示的，對於教導、責備、糾正、訓練人行義，都是有益的，讓屬神的人得到充分的裝備，可以行各樣的善事。」(提摩太後書 3 章 16-17 節，新漢語譯本)

門訓者須知

1. 每天能夠靈修和禱告是與主建立親密關係同行的基礎，透過默想經文不單更多明白神的心意，我們的心思意念會每天更新改變，透過實踐主的話語，我們越來越能活出基督的生命來。
2. 積極跟進門徒向關係網作見證的情況，離開信徒容易內聚慣性的宗教生活形態，不斷鼓勵要去完成大使命，建立新教會(門徒小組群體)，我們正在啟動一場門訓的延伸運動，讓得救跟隨主的門徒充滿這個城市。

附錄 5-1 : 馬可福音靈修分段

* (可) 是馬可福音簡稱，一、二、...、十、...等是章數，1、2、...、10、...等是節數。

日	經文	已閱	日	經文	已閱	日	經文	已閱
1	可一 1-8	()	36	可六 37-44	()	71	可十二 1-12	()
2	可一 9-11	()	37	可六 45-52	()	72	可十二 13-14	()
3	可一 12-15	()	38	可六 53-56	()	73	可十二 15-17	()
4	可一 16-20	()	39	可七 1-13	()	74	可十二 18-27	()
5	可一 21-28	()	40	可七 14-23	()	75	可十二 28-34	()
6	可一 29-31	()	41	可七 24-30	()	76	可十二 35-37	()
7	可一 32-34	()	42	可七 31-37	()	77	可十二 38-40	()
8	可一 35-39	()	43	可八 1-10	()	78	可十二 41-44	()
9	可一 40-45	()	44	可八 11-13	()	79	可十三 1-2	()
10	可二 1-12	()	45	可八 14-21	()	80	可十三 3-8	()
11	可二 13-17	()	46	可八 22-26	()	81	可十三 9-13	()
12	可二 18-20	()	47	可八 27-29	()	82	可十三 14-27	()
13	可二 21-22	()	48	可八 30-33	()	83	可十三 28-37	()
14	可二 23-28	()	49	可八 34-38	()	84	可十四 1-9	()
15	可三 1-6	()	50	可九 1-8	()	85	可十四 10-16	()
16	可三 7-12	()	51	可九 9-13	()	86	可十四 17-21	()
17	可三 13-19	()	52	可九 14-22	()	87	可十四 22-26	()
18	可三 20-27	()	53	可九 23-29	()	88	可十四 27-31	()
19	可三 28-30	()	54	可九 30-32	()	89	可十四 32-36	()
20	可三 31-35	()	55	可九 33-37	()	90	可十四 37-42	()
21	可四 1-9	()	56	可九 38-50	()	91	可十四 43-52	()
22	可四 10-12	()	57	可十 1-12	()	92	可十四 53-65	()
23	可四 13-20	()	58	可十 13-16	()	93	可十四 66-72	()
24	可四 21-25	()	59	可十 17-22	()	94	可十五 1-5	()
25	可四 26-29	()	60	可十 23-27	()	95	可十五 6-15	()
26	可四 30-34	()	61	可十 28-31	()	96	可十五 16-20	()
27	可四 35-41	()	62	可十 32-34	()	97	可十五 21-28	()
28	可五 1-20	()	63	可十 35-41	()	98	可十五 29-36	()
29	可五 21-24	()	64	可十 42-45	()	99	可十五 37-41	()
30	可五 25-34	()	65	可十 46-52	()	100	可十五 42-47	()
31	可五 35-43	()	66	可十一 1-11	()	101	可十六 1-8	()
32	可六 1-6	()	67	可十一 12-14	()	102	可十六 9-13	()
33	可六 7-13	()	68	可十一 15-19	()	103	可十六 14-18	()
34	可六 14-29	()	69	可十一 20-26	()	104	可十六 19-20	()
35	可六 30-36	()	70	可十一 27-33	()			