

ND2-015：建立穩定的屬靈生活

默思、操練、討論：

□ 內容回顧：根據主題經文及內容，以問題方式回顧重點、難點與疑點

1. 建立穩定且有效的屬靈生活，有哪四個重要的目的？

2. 在本課中提到兩個穩定屬靈生活的榜樣，請簡述一下。

3. 建立「穩、行、高」的屬靈生活，對你而言主要的挑戰是什麼？如果你在穩、行、高的方面有特別的心得或經歷，請與同伴分享。

□ 進深思考：本課對我的影響，聖靈的光照，及進深的思考

1. 思考問題：從下面幾項屬靈狀況，試著評估一下你目前的屬靈生活是否穩定而且有效：

- 很好—90%以上
- 普通—60-90%以上
- 不好—60%以下

項目	很好	普通	不好
渴慕主並與祂有親密的關係			
靈修及聚會中常有聖靈的感動			
流露基督品格的生命			

渴慕並享受教會生活			
勝過試探誘惑（罪惡、肉體、世界）			
委身服事並常有膏油與生命能力			

【註】基督的品格有：聖靈的果子、智慧、公義、聖潔、信心、剛強、謙卑順服、捨己、等等。但是，千萬不要變成行爲主義，而是基督生命的自然流露。

2. 你對以上自己目前的屬靈生活滿意嗎？如果你的屬靈生活不穩定，主要的困難是什麼？如何克服和成長？

-----、

□ 實行之路：

1. 你計劃如何在目前的基礎上，建立更穩定且有效的屬靈生活。請寫下具體的操練計劃和內容，建議最好能每天分別固定的時段來實行。如果能寫每日靈修筆記更好。

2. 接下來的兩週裡，請在表格中記錄每日實際的操練情況。藉此可以幫助你建立每日有穩定的靈修生活，並和同伴分享操練的心得。盼望我們都能在神面前活出「穩行在高處」的蒙福生活。

星期	【穩】靈修時間	【行】靈修內容	【高】與神相遇的經歷，或特別的感動與心得。
一			
二			
三			
四			
五			
六			

日			
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			

【註】【高】是建立穩定且有效的屬靈生活中最重要、且挑戰最大的地方，操練的重點在於憑著單純的信心進入神的同在中（無論是讀經、禱告、聚會、生活）。記下你與神相遇的經歷，或在主同在中任何特別的感動與心得—短無妨，但要真實