

洛杉磯國語浸信會推行...

# 基督徒每日靈糧

## 以『活潑的生命』 來 QT(Quiet Time) 敬虔時刻

每天定好安靜的時間和地方，個人遇見神，透過聖經的話語傾聽神向我說話的聲音，並且加以默想，進而應用在實際的生活。QT，敬虔時刻，是帶來生命的改變和成熟的敬虔訓練。

### 『活潑的生命』靈修材料介紹

爲了配合教會使命及異象 教牧同工盼望自2010年1月起能夠透過全教會性的靈修材料使弟兄姐妹在個人敬拜的生活、靈命深造及豐富團契小組分享上得幫助。我們經過禱告尋求，發現【活潑的生命】爲現今靈修材料中最豐富且多元化的，其內容可依個人靈修或團契小組分享之需要，可深可淺，可長可短。經文以按照聖經書卷章節，中英對照，按部就班天天研習，並可記錄心得；《經文摘要》及《經文解釋》幫助了解經文含義，並提供信仰生活回應問題、散文小品及每日禱告、默想導引。

【活潑的生命】由韓國大地教會推喇奴書房出版，有40位以上全時間神學及教牧同工負責收集及撰寫此靈修材料，目前有韓文、中文、英文及日文版，中文版於臺灣翻譯印行，由道聲出版社代理發行，每月一期不斷更新全球禱告事項，每月月底由臺灣空運來美。教會在過去二個月中，邀請一些弟兄姐妹嘗試使用此靈修材料，我們將陸續

### 『活潑的生命』靈修心得分享(二)

常做 QT，多結果子

麥中堂傳道

主耶穌的大使命是說，要使萬民作祂的門徒。作主的門徒就是要遵守主的吩咐。在約 8:31; 14:15, 主耶穌又說『你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒』；『你們若愛我，就必遵守我的命令。』然而對很多人來說困難不在於是否知道主的道，而是沒有力量去行或持守主的道！其實主耶穌早知道人的軟弱，所以他一針見血的指出了我們的問題，祂說『我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。』約 15:5。

怎樣才可以常在主的裏面？就是與主相連如同枝子接在葡萄樹上的意思。具體的說這就是我們與主有密切的關係；就是有一個美好的靈修生活，就是過一個敬拜生活！我們教會的使命宣言說『以敬拜生活爲中心，透過團契、門訓、事奉、佈道和宣教，建立一個榮耀主名的健康教會。』主耶穌也說『你們多結果子，我父就因此得榮耀，你

們也就是我的門徒了。』結果子就是我們的事工，就是我們有效的事奉。可見我們與主的密切關係，我們的靈修生活是我們事奉的基礎。

這次教會所推行的『活潑的生命』靈修計劃就是針對我們在這方面的需要。我起初拿到這本書也不很在意。靈修嘛，我自九十年代初開始學習屬靈的操練以來，默想禱告，與神交通對話，寫靈修札記等都不缺少，甚至兩年前開始每周禁食的操練。我不敢說做的最好，但自己也覺得還算不錯了。可是自從十月中開始認真的使用『活潑的生命』的靈修材料以來，說真的，這是我所看到的最好的靈修刊物。不但內容豐富，在編排和全面性計劃方面都大大擴張了我的眼界和認識。我感覺到這次在靈修生活上的更新，將會是我個人屬靈生命的一次大復興。

(團契)周承德

《活潑的生命》是教會最近正在試用的一本靈修書籍。在試用了一個月之後，我覺得這本

書有幾個突出的優點。

1. 11 月的靈修內容主要是舊約歷代志下 7 章到 22 章。每一天的經文都不會太長，但都有主題，便於讀者把握重點。對於讀者來說，可以根據自己每天的情況來安排時間，可長可短。一般在 15-20 分鐘左右就可以完成。
2. 在編排上，本書留了大量的空間。鼓勵讀者在有感動的經文旁做筆記，幫助讀者養成在靈修時做筆記的好習慣。
3. 書後的“經文解釋”部份和一些小問題是本書的精華。不僅幫助讀者把看似不相關的舊約故事和我們現在的生活聯繫在一起，並且讓我們不局限于“知識”，更落實在“運用”。這些小問題設計得非常好，讓我們在靈修的時候，有更多的時間思考並反省。而且，有好幾次，這些問題都問到了我的心坎裡，問題的答案就是我在當天需要面對或處理的難題或狀況。使我不得不為此感恩，我們的上帝真是全知全能的真神。
4. 借著“今日禱告”的部份，將我們在當天靈修中的所得在禱告中向神傾心吐意。
5. “默想散文”部份也是本書一個很突出的優點。編者常常選一些屬靈偉人們的軼事，讓我們看到如何在平時的日常生活裡去思想神的話語，並且經歷神的同在。就如同陳世欽牧師所說：“信仰必須生活化，生活必須信仰化。”
6. 這本書在編排上確實下了很大的功夫。在

每日經文的開始，配有“今日詩歌”。全都選自“三一鋼琴演奏曲”。只可惜只有歌詞，沒有歌譜。不然的話，每一天的靈修都能以詩歌開始，以經文的默想和禱告結束，就如同一個個人的敬拜主日，豈不美哉？

總括來說，《活潑的生命》是一本不錯的個人靈修書籍，它的內容使我們每一天的靈修生活變得更加豐富多彩。

(團契)王蘭馨

「活潑的生命」總編輯李政燁牧師在他的一篇文章中提到他期待能藉著《活潑的生命》實現以下四個夢想：

1. 每天活出默想神話語的生活 QT (Quiet Time)。
2. 具備基督徒敬虔的能力。
3. 教會肢體之間的分享與交通更加豐富。
4. 能經歷到活潑有力的小組(團契)生活。

當我們開始用「活潑的生命」成為我們夫妻的靈修材料時，QT 是一段與神相會的 Quiet Time，也是 Quality Time。我喜歡每一天經文的編排方式，中英對照，讓我可以更深了解原意，每頁留下的空白讓我可以寫下靈修心得或神的話語，讓神的話成為一天能力的來源。除了每天交換靈修心得，我們與孩子們的談話也豐富起來。神的話在我們的話語間流動，激勵著彼此的屬靈生命。例如最近的進度是歷代志下，我們的討論話題就常是羅波安、亞撒等猶大諸王，為什麼他合神心意，為什麼歷史給他的評價是好王或惡王？他成功或失敗之處在那裡？從他們身上我們又學到什麼屬

## 『活潑的生命』靈修應用步驟

- 1 敬拜讚美與禱告
- 2 讀經
- 3 默想
- 4 應用
- 5 禱告
- 6 分享



下個月(2010年一月份)默想的經文：

約翰福音 1-6 章