

## 建立家庭祭壇 一個人靈修生活

- 一. 個人靈修
  1. 靈修的根據
  2. 靈修的重要
  3. 靈修的認識
- 二. 個人靈修的目的
  1. 建立神人親密關係
  2. 操練生命
- 三. 個人靈修生活的必要性
  1. 建立良好的神人關係,支取屬靈力量
  2. 自我反省,促進靈命成長的最好方法
  3. 靈修是信徒經歷神的途徑
- 四. 個人靈修的要素
  1. 靈修的個人性
  2. 安靜的靈修環境
  3. 靈修的經常性
- 五. 個人靈修的方法及內容
  1. 敬拜
  2. 禱告
    - a. 與神談話
    - b. 向神傾訴
    - c. 知神心意
  3. 讀經
    - a. 認識神
    - b. 認識自己
    - c. 一般性瞭解的讀經
- 六. 個人靈修常見的問題
  1. 靈修應該在早晨? 能不能在其他時間靈修?
  2. 生活作息常常變動, 該怎樣安排規律的靈修?
  3. 良好的紀律對於基督徒生活有何重要性?
  4. 可以用別人的禱告詞禱告嗎?
  5. 如果我的靈修很枯燥該怎麼辦?

6. 用靈修教材來靈修有什麼不對？
- 七. 個人靈修的態度
  1. 瞭解人與神交通的能力
  2. 預備你的心好在靈修時遇見神
- 八. 提升靈修的品質
  1. 迫切的尋求主的幫助
  2. 在每天的需要上依靠神
  3. 對罪敏感
  4. 等候耶和華
  5. 從神來的盼望

#### 參考

<http://christianresource.hypermart.net>

<http://foundationsforfreedom.net>

<http://edenho.info/>