附录一 补充活动

第一课 恩典为本

(一) 补充提问

1. 看本课所列出属灵操练的表（见第2页），哪些操练是你还没听过的？哪些是你已经实行的？哪些是你想立刻实行的？你觉得哪一个最重要？
2. 本课提出了体会恩典的三个方法：每天思考福音对自己的意义；时常省察内心，纪念主的恩情；以及背诵默想关于恩典的经文。你愿意使用这些方法多明白恩典吗？你还有其他体会恩典的方法吗？

(二) 补充活动

- **多明白属灵操练：**看附录二《操练说明》，阅读所列出的属灵操练，求圣灵带领你明白他要你多研究与实行的是哪一种（或几种）属灵操练。
- **研究关于恩典的经文：**默想关于恩典的经文能让你体会恩典的奥秘。现在读以下的经文，注意关于恩典的真理，深思默想恩典的意义，然后把所发现关于恩典的真理记在笔记本上：罗 3:20~28；林前 1:29~31；林后 5:14~15；加 2:15~21；弗 2:8~9；腓 2:7~11；西 2:13~15；多 3:4~5。
- **走恩典之路：**恩典的真理能救你脱离律法主义、放纵、骄傲与论断。为了纠正法利赛人的律法主义心态，你会对他们说什么话，以阐明恩典的真理（参罗 9:31~32，10:4）？你会对傲慢与放纵的人说什么话来纠正他们的放纵与骄傲（参加 5:13~14，6:14）？你会对论断别人的人说什么话来纠正他们的错误（参罗 2:1~3）？

第二课 灵修和独处

(一) 补充提问

1. 独处是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。在你的生活环境中，要操练独处是否困难？难处在哪些方面？如何克服这些困难？你能想出一些操练独处的具体方法吗？
2. 忙乱为何那么危险？灵修（或独处）如何能医治忙乱？你是否太忙乱，没有时间灵修？只听从神对你的要求，不受别人的看法与期望所牵制，如何能让你即使忙却能保持轻松？
3. 短暂独处带来什么好处？你在工作期间，有哪些时刻可进行短暂独处？在这些短暂的时刻，你会以什么作为默想或祷告的内容？

4. 你有没有定期退修的习惯？如果没有，你能先尝试计划一次一天或几天的退修吗？何时进行？在什么地方？在退修期间，你会做些什么？

（二）补充活动

- 我们需要有马大的手（事奉），但更需要有马利亚的心（灵修/独处）。下表说明了她们分别所代表的内涵。哪些描述是你的写照？请把它们圈起来。如果你圈出许多马大所反映的特质，但缺少马利亚的内涵，那你认为原因是什么？是基于个人性格，教会传统，事工需要，还是律法主义心态？

马利亚（根本）	马大（果子）
与神同在	与神同工
爱神	爱人
旷野（安静）	闹市（人群）
领受	付出
放下	承担
恩典	恩赐
感谢	祈求
灵修/独处	工作
安息	劳苦
得力	卖力

- **计划短暂独处：**想一想你平日一天的作息时间表，在哪些时段可腾出 5 至 10 分钟的空闲（例如午餐前后，在离家往工作场所途中，或回家的路上，休息时间等），用来操练短暂独处。
- **计划退修：**看你的日历，在这年当中预定 2 至 3 天的退修日期，并写在日历上。

第三课 读经操练

（一）补充提问

1. 本课提出读经的好处，就是让你认识神，使你越来越圣洁，更像基督。还有什么其他激励你读经的原因？对你个人来说，哪个读经的原因最重要？
2. 按计划读经有什么好处？为什么定时定位能鼓励你经常读经？
3. 读长篇经文有什么益处和不足？读短篇经文有什么利弊呢？
4. 你如何解释默想的意思？默想的主要目的是什么？复习本课所提出的默想方法，哪些对你有用？你还使用过其他默想方法吗？是什么方法？
5. 应用经文为何重要？应用与默想有什么关联？为何期望聆听神的声音与领受神话语的态度对读经那么重要？你读经时是否带着期望与领受的态度？

（二）补充活动

- **默想经文：**从诗 23 篇，选一个感动你的经节或者分句，一个字也行，加以默想。从以下这三个默想方法当中，选一个来帮助你默想：1. 重复阅读；2. 强调不同的词语；3. 用自己的语言说出其中真理。之后，要有一段静默的时间，不用向神说话或者读经，而是专心一意地、安静聆听他的声音。
- **短暂独处的默想：**把所默想应用的经节写在一张纸上，随身携带，在这一天有空的时候就拿出来默想。
- **背诵经文：**把上述经节背下来，然后在今天内复习几次，并且跟伙伴分享。运用想象力，尝试用简单线条画图，画在上一项活动中写在纸上的经节旁边，使经文的真理变得形象化，容易牢记。

第四课 祷告操练

（一）补充提问

1. 本课的第三节《效法榜样除拦阻》提到几种祷告的障碍：忙碌；对人缺乏关心；骄傲；以为一切已成定局。其他拦阻祷告的障碍是什么？你是否面对这些障碍？你克服它们的秘诀是什么？耶稣给了你什么榜样，帮助你跨越这些障碍？
2. 第四节《坚持祷告留意听》指出三种祷告应有的态度：坚持不懈，愿意学习，安静聆听。还有其他祷告时应有的态度吗？你已具备哪种态度，需要多培养哪种？如何能培养这些态度？
3. 复习第四节方框内提供的其他帮助祷告的方法。哪个方法有用？还有什么其他方法？你如何克服祷告分心的困难？
4. 你曾否使用“呼求主的祷告”？不假思索地重复祷词的问题在哪里？反之，发自内心的、真诚地反复念“呼求主的祷告”有什么不一样？使用“呼求主的祷告”有什么益处？

（二）补充活动

- **不住地祷告：**求神帮助你在今天剩下的时间，随时随地继续与他对话，使你的意念常常向着他，在你所进行的活动中，能体会他的同在。下定决心，不论是正在跟人谈话、从事日常活动，或在事奉当中，都要积极培养这种内心深处不住祷告的精神。
- **用“呼求主的祷告”：**“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”用几分钟重复念这个祷文。避免不假思索、死板地机械式背诵；不要让头脑停滞，而是借着这样的祷告让心灵得安静，使心思专注于耶稣，预备接受神的恩典。重

复念祷文时，默想每个词的意义，想着你生命中一个最大的需要，求耶稣按着你这个需要给你怜悯和恩典。

第五课 禁食操练

（一）补充提问

1. 为什么耶稣在太 6:16~18 教导，禁食时不要愁眉苦脸？你只需要让谁看见你禁食？为什么只要让神看到？你以往的禁食是否为了让别人注意，得人的赏赐？
2. 禁食如何加强祷告的能力？如何帮助你求神解决重大问题，祈求保护、带领，或赶鬼？如何体现对罪的痛悔？你曾否为达成以上其中一个强化祷告目的而禁食过？效果如何？
3. 禁食如何坚固自己？禁食如何预备你面对试探？禁食如何增强你的节制力？赛 58:6~7 指出禁食的其中一个目的，是加强服事的心志，你曾否为这个目的来禁食？
4. 你经常用多长时间禁食：一顿饭，两顿饭，三顿饭，还是三到七天？哪种禁食对你帮助最大？有什么效果？如果神感动你禁食四十天，你愿意吗？

（二）补充活动

- **观察经文：**读赛 58:3~9。比较 3~4 节和 6~7 节所分别提到的两种禁食行为：一种是在禁食中行恶，另一种是借禁食行善。注意 6~7 节跟 8~9 节的因果关系：6~7 节提出什么原因，产生了 8~9 节的赏赐。

看哪，你们禁食的日子，仍求利益，勒逼人为你们作苦工。⁴ 你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上……⁶ 我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？⁷ 不是要把你的饼，分给饥饿的人；将飘流的穷人，接到你家中；见赤身的，给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？⁸ 这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治，要速速发明。你的公义，必在你前面行；耶和华的荣光，必作你的后盾。⁹ 那时你求告，耶和華必应允；你呼求，他必说：“我在这里。”

第六课 敬拜操练

（一）补充提问

1. 本课这样说明敬拜的意义：向神表达崇敬，把他配得的荣耀、尊贵、权柄归给他。你同意这个说法吗？你如何用自己的话语解释敬拜的定义？

2. 敬拜的心如何带来胜利？请分享一个敬拜让你得胜的例子。请找出其他用敬拜作属灵武器的圣经例子？
3. 你敬拜时，是否既投入情感也按着真理？你的敬拜是否理性多于感性，还是恰恰相反？你如何平衡感性与理性，全人投入地敬拜神？
4. 你的教会如何进行集体敬拜？你教会所用的敬拜的方式，有什么利弊？你们最喜欢唱赞美歌是什么？
5. 认罪为何对敬拜重要？赞美如何带领你进入敬拜？

(二) 补充活动

- **使用圣经的赞美祷告：**

大卫因为众人为建造圣殿慷慨奉献，在会众面前称颂神。让我们用以下这段大卫的感恩颂赞来祷告。

耶和華我們的父，以色列的神，是应当稱頌，直到永永遠遠的。¹¹ 耶和華啊！尊大、能力、榮耀、強勝、威嚴都是你的；凡天上地下的，都是你的；國度也是你的，並且你為至高，為萬有之首。¹² 豐富尊榮都從你而來，你也治理萬物。在你手裡有大能大力，使人尊大強盛都出於你。¹³ 我們的神啊！現在我們稱謝你，讚美你榮耀之名。（代上 29:10~13）

- **觀察經文：**讀詩 117 篇，默想詩人所提出敬拜神的兩個原因，回想神曾經如何向你大施慈愛，如何按着他的誠實，實現他對你的應許；然後用這具體的個人經歷來讚美頌贊他。

萬國啊！你們都當讚美耶和華；萬民哪！你們都當頌贊他。² 因為他向我們大施慈愛，耶和華的誠實存到永遠。你們要讚美耶和華。

第七課 披戴基督

(一) 補充提問

1. 你會怎樣形容你的屬靈生活？好像一棵發育不良，老是長不大的樹？還是一棵逐漸長高長大的樹？你會使用手冊的頭六課的哪些屬靈操練來幫助你成長？
2. 你的性格屬哪一種？如果你是個隨和的人，你是否需要特別注意培養自律和忠心？如果你是個注重實際行動的人，你是否難有喜樂？如果你是個追求成功的人，你是否缺乏忍耐和溫柔？如果你重視人際關係，你會否重視討人的喜悅甚於討神的喜悅？你需要培養哪些品德？
3. 是什麼推動你效法基督的模樣？是為了保持名譽，得到福氣，害怕審判，還是要以愛來回應他的恩典？求神教導你如何讓恩典做你的教練（參多 2:11~13）。

(二) 补充活动

- **默想在基督里的圣洁：**重温第三节(三)的“3. 神使我们在基督里成为圣洁”，默想林前 1:30 与加 3:27 的真理，默想你披戴基督，他成为你的公义与圣洁的奥秘。
- **查经：**复习第三节“(二) 穿上新人的各样品德”所列出的耶稣品德，找出福音书里记载耶稣彰显这些品德的相关经文。
- **下定决心过圣洁的生活：**你对敬虔生活的重视程度是否跟神一样？现在就向神立志，表示你愿意在生活的每方面都追求长进，效法基督的模样，并将自己完全交托给他。
- **下定决心对付某个具体的试探：**你面对最大的试探是什么？找出并背诵两段特别针对这种软弱的经文，到下一次面对试探时，圣灵就可以使用这威力强大的武器。
- **管束思想：**背诵腓 4:8，思考那些事情符合经文的描述，并且决心每天用十分钟默想这些美好的事，让圣灵使用这些事带领并管理那天的每个思想。

第八课 持守贞洁

(一) 补充提问

1. 这课的内容提到几个把淫乱合理化的谎言。你可以提出其他人常用来开脱淫乱罪的借口吗？你会以哪些真理来驳斥这些谎言？
2. 本课引用大卫犯奸淫的后果作为鉴戒。你能找出圣经中其他因淫乱而要承受后果的例子吗？在生活中你遇到过这样的负面例子吗？另一方面，你能从圣经中和生活里找出胜过淫乱试探的好榜样吗？
3. 谁能成为帮助你胜过性引诱的属灵伙伴？为小组成员祷告，求神帮助他们得胜。
4. 哪段经文最能帮助你拒绝性的试探？分享你使用这段经文战胜试探的经历。

(二) 补充活动

- **用经文提醒自己：**快速阅读下面的经节，选两段写在一张纸上，并将它贴在某些地方，如电视或镜子上，为的是帮助你拒绝性的试探。创 39:9 下；伯 31:1；诗 19:13~14，119:9~11；箴 2:12~19，5:1~23，6:24~29，7:1~27；可 9:47；林前 6:18~20，10:13；林后 10:5；加 5:24~25；弗 5:3~7；腓 4:7；西 3:2~7；帖前 4:3~9；提前 4:12，5:2；提后 2:22；来 3:1，雅 1:14~15。
- **安排日常活动：**撒下第 11 章指出由于大卫的生活太闲散，就容易受到淫乱的试探。想一想在一个星期当中，你有哪些时间会空闲？你打算安排什么积极

的活动来挤走淫乱的试探，例如：跟孩子玩，和朋友交谈，读书。请把这些活动安排写在下面（或写在记事本上）：

-
- **发展健康的友谊：**请想一想怎样可以跟弟兄姐妹建立属灵的情谊，满足你对亲密感的需要。
 - **喝自己池中的水：**所罗门说夫妻要互相满足，如果你是已婚的，请想一想如何能跟配偶经常保持亲密的关系，彼此满足情感上和肉体上的需要。
 - **订立界线，围上屏障：**本课给你几个订立界限，围上屏障的方法。请再想出其他“屏障”，并写下来。如果圣灵警告你，你跟自己的配偶以外的一位弟兄或姐妹有太亲昵的关系，现在下决心设定界限，并且使用屏障，来停止那种的关系。
-

第九课 持守谦卑

（一）补充提问

1. 用自己的话给谦卑与骄傲下定义。谦卑与自卑有何不同？试从圣经与实际生活中举出谦卑与骄傲的例子。
2. 神为什么恨恶骄傲？骄傲如何使人跌倒？骄傲怎样破坏人际关系，引起争端？
3. 天天领受恩典的福音对培养谦卑的心非常重要，原因何在？恩典的福音如何能拯救你脱离骄傲与自卑这两个极端？你只能夸什么？为什么？
4. 遇到失败或受人批评，你会否觉得难堪？虽然有负面的感觉实属正常，可是若你显得过分紧张，可能表示你的自我价值还是建基于你的成就或别人对你的看法，而不是来自神。如何可以从神那里找到自我价值，以致能够心存谦卑，除掉骄傲，不再怕失败或别人的批评呢？
5. 默想神的伟大如何能叫你谦卑？在神面前谦卑如何能帮助你对外人也谦卑？
6. 本课教导我们要以谦卑的心运用权柄，包括要知道教会属主，明白神的能力在人的软弱上显得完全，要对名声、权力说“不”，要彻底顺服神的命令等等。你觉得哪一项最重要？你能想起其他实践谦卑的教导吗？

（二）补充活动

- **背诵经文：**在本课找出两段最能感动你的经文，牢牢记住，每当发现心中有骄傲，就背诵这些经文。

- **跟随耶稣：**把显明耶稣的谦卑的圣经故事写在下面（或记在笔记本上），然后在故事旁边写出你如何在生活中效法他谦卑的榜样。
-
- **想象依靠神的情况：**首先，回想你过往曾经怎样依靠神，完成某个任务。然后，思想你正准备要做的一件事情；这时你心里想的是什么？“我自己能做好”、“恐怕会失败”还是“靠主我能成功”？把心里所想的，都告诉神。想象神一直站在你身旁，你谦卑地依靠他，让他的能力透过你显露出来。只要明白我们凡事都得依靠神，我们就能培养谦卑的心。
 - **默想神的伟大：**看诗篇第 104 篇如何讲述神的伟大；我们把神的荣耀跟自己作比较，就能产生谦卑。
 - **对人谦卑：**在未来的日子，你会以什么具体行动来显明你对人谦卑（如何顺服、服事、尊敬别人）？请写在下面（或记在笔记本上）：
-
- **效法榜样：**研读以下经文：出 18 章；徒 6:1~7。留意摩西与使徒为何下放权柄，他们用什么原则下放权柄。

第十课 持守诚信

（一）补充提问

“说谎破坏互信”，你同意这个说法吗？有没有例子？本课列出几个说谎的后果，除了这些，你还能想到其他后果吗？可否从圣经或你个人的经历举例子说明？

（二）补充活动

- **买卖要公正：**作税吏长的撒该认识耶稣后，对主说：“我若讹诈了谁，就还他四倍。”（参路 19:8）回想你过去跟人做买卖时有没有欺骗人，求神给你决心效法撒该，向被你所骗的人归还钱财。
 - **查经：**研究诗篇第 15 篇，把所有诚实、正直、与真理有关的品德开列出来。然后再思想你在每项中的表现。（是缺乏、一般、不稳定、顺服还是其他呢？）
-
-

第十一课 持守知足

（一）补充提问

1. 知足就是满足于现状，并且相信神能供给自己所需要的一切。你同意这个解释吗？你自己如何解释知足？你对你今天拥有的，以及目前的生活际遇知足吗？
2. 钱财能令你快乐知足吗？有什么具体方法能让你单单在神里面找到满足？
3. 积攒财物在地上会有什么危险？有没有一件东西是你现在想买，却是不太需要的？这是什么呢？有没有一些东西代替了神，正支配着你的生活？有什么是你可以放弃或送给别人的，好让你能更有效地过简朴的生活？
4. 你认识奉献的意义吗？你是否实行十一奉献？十一奉献以外，你还会额外捐助有需要的人吗？省钱有什么好处？有什么坏处？

（二）补充活动

- **背诵经文：**从这节课所列举的经文中，选出并且背诵两段叫你感到最深刻的经文（例如：路 12:15；提前 6:6~8、17~19；来 13:5）。
 - **让神满足你：**研究腓 3:7~11，找出保罗放下所有的，以认识耶稣为中心，单单以他为满足的原因。请写下有关的原则，并将你需要应用的圈起来。
-
- **用感恩发扬知足：**为了记住你所有的都是从神来的，想一想过去与现在神给你的福气，写下值得感恩的事，然后想象神用他的手把这福气当作礼物交在你的手里：
-
- **过简朴生活：**写下你心里很想买，却不太需要的东西，再写几个你拥有但其实并不需要的东西。神要你怎样处理它们？
-
- **养育家人、省钱：**想想你家人将来有什么特别的需要（医药费、学费等），现在就开始省钱作储备。

第十二课 持守仁爱

（一）补充提问

1. 仁爱就是舍己、无条件的爱。你同意这个解释吗？你还有其他解释吗？
2. 你能感受得到神是一位爱你的父亲吗？你会如何与神培养这种关系，让他以父亲的爱去爱你？

3. 你是否想得到一些你认为比神更重要的东西？你愿意放弃这些事物，爱神更多吗？
4. 本课介绍了好些爱神的方法：多认识神、祈求明白他的慈爱、默想关于神慈爱的经文、重视神超过一切。哪一个方法最能帮助你？你还有其他爱神的方法吗？
5. 恩典与自爱有什么关系？

(二) 补充活动

- **祷告：**保罗鼓励读者向神祈求，使他们能明白他们对他们的爱是何等的长阔高深。现在就按以弗所书 3 章 17 至 19 节来祷告，求神使你明白他的爱。
求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来；¹⁷ 使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心，有根有基，¹⁸ 能以和众圣徒一同明白基督的爱，是何等长阔高深，¹⁹ 并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。
- **背诵关于神的爱的经文：**当你经历过神对你的爱之后，你就能反过来去爱神。请背诵约翰壹书 4 章 10 至 11 节，并且默想神通过挽回祭所表达的爱。
- **放弃对世界的爱：**你不能同时爱世界又爱神。请反省并祷告，求神以他的爱来取代你对世界的爱。