

我的

门徒

笔记本

名字: _____
电话: _____

欢迎您跟我们联系:

TEL

PO Box 73759

Kowloon Central P.O.

HONG KONG

info-hk@tel-intl.org

笔记

目录

页

个人时间表

2

如何背诵复习经文

6

如何用祷文表

10

过个灵修生活

19

笔记

| 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| 6:00 上午 | | | | |
| 6:30 上午 | | | | |
| 7:00 上午 | | | | |
| 7:30 上午 | | | | |
| 8:00 上午 | | | | |
| 8:30 上午 | | | | |
| 9:00 上午 | | | | |
| 9:30 上午 | | | | |
| 10:00 上午 | | | | |
| 10:30 上午 | | | | |
| 11:00 上午 | | | | |
| 11:30 上午 | | | | |
| 12:00 下午 | | | | |
| 12:30 下午 | | | | |
| 1:00 下午 | | | | |
| 1:30 下午 | | | | |
| 2:00 下午 | | | | |
| 2:30 下午 | | | | |
| 3:00 下午 | | | | |
| 3:30 下午 | | | | |
| 4:00 下午 | | | | |
| 4:30 下午 | | | | |
| 5:00 下午 | | | | |
| 5:30 下午 | | | | |
| 6:00 下午 | | | | |
| 6:30 下午 | | | | |
| 7:00 下午 | | | | |
| 7:30 下午 | | | | |
| 8:00 下午 | | | | |
| 8:30 下午 | | | | |
| 9:00 下午 | | | | |
| 9:30 下午 | | | | |
| 10:00 下午 | | | | |
| 10:30 下午 | | | | |

笔记

| 时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| 6:00 上午 | | | | |
| 6:30 上午 | | | | |
| 7:00 上午 | | | | |
| 7:30 上午 | | | | |
| 8:00 上午 | | | | |
| 8:30 上午 | | | | |
| 9:00 上午 | | | | |
| 9:30 上午 | | | | |
| 10:00 上午 | | | | |
| 10:30 上午 | | | | |
| 11:00 上午 | | | | |
| 11:30 上午 | | | | |
| 12:00 下午 | | | | |
| 12:30 下午 | | | | |
| 1:00 下午 | | | | |
| 1:30 下午 | | | | |
| 2:00 下午 | | | | |
| 2:30 下午 | | | | |
| 3:00 下午 | | | | |
| 3:30 下午 | | | | |
| 4:00 下午 | | | | |
| 4:30 下午 | | | | |
| 5:00 下午 | | | | |
| 5:30 下午 | | | | |
| 6:00 下午 | | | | |
| 6:30 下午 | | | | |
| 7:00 下午 | | | | |
| 7:30 下午 | | | | |
| 8:00 下午 | | | | |
| 8:30 下午 | | | | |
| 9:00 下午 | | | | |
| 9:30 下午 | | | | |
| 10:00 下午 | | | | |
| 10:30 下午 | | | | |

笔记

| 时间 | 星期五 | 星期六 | 星期天 |
|----------|-----|-----|-----|
| 6:00 上午 | | | |
| 6:30 上午 | | | |
| 7:00 上午 | | | |
| 7:30 上午 | | | |
| 8:00 上午 | | | |
| 8:30 上午 | | | |
| 9:00 上午 | | | |
| 9:30 上午 | | | |
| 10:00 上午 | | | |
| 10:30 上午 | | | |
| 11:00 上午 | | | |
| 11:30 上午 | | | |
| 12:00 下午 | | | |
| 12:30 下午 | | | |
| 1:00 下午 | | | |
| 1:30 下午 | | | |
| 2:00 下午 | | | |
| 2:30 下午 | | | |
| 3:00 下午 | | | |
| 3:30 下午 | | | |
| 4:00 下午 | | | |
| 4:30 下午 | | | |
| 5:00 下午 | | | |
| 5:30 下午 | | | |
| 6:00 下午 | | | |
| 6:30 下午 | | | |
| 7:00 下午 | | | |
| 7:30 下午 | | | |
| 8:00 下午 | | | |
| 8:30 下午 | | | |
| 9:00 下午 | | | |
| 9:30 下午 | | | |
| 10:00 下午 | | | |
| 10:30 下午 | | | |

便条: _____

笔记

- 当你记住之后，又与下一句连起来，并同标题、章节名一起反复背。
- 一句接一句直到你能记住整句经文为止。
- 每一次你复习经文时，先说标题、章节名，然后经文，最后又重复一次章节名。
- 这样反复在经文前后说章节名，能帮助你记住经文出自圣经何处。

记住经文的秘诀在于每天复习。每天复习经句直到它成为你生命的一部分。随时携带你的卡片，以便空闲时使用。养成一辈子背经的习惯，若你学会在你自己的生活中应用经文会给你带来恩典力量。

如何复习背诵过的经文

开始背经时，你可以每周背一节，随后增加到两节。

1. 每一周里（如果每周背两节，就每3—4天里），每天至少复习一次你的第一节经文。
2. 开始背第二节经文时，每天仍然坚持复习第一节经文。
3. 用同样的方法，背第三、第四、第五和更多的经文。
4. 当你已经背了二十节经文，开始背第二十一节时，将以前背的二十节经文分成两组，每十节一组，最早背过的一组的作为**次重点复习**，新近背过的一组作为**重点复习**，本周要背的**新经文**，自然就要作为新经文了。
5. 每次开始一节新经文时，将上周刚刚背过的新经文放在重点复习组里，再将重点复习组中最早背过的一节经文移到次重点复习组，这样，在你的次重点复习组里就有了11节经文。（以后，你背得越多，次重点复习组里的经文就越多）。
6. 每天只用复习十节次重点经文。
7. 每天复习结束时，将这十节经文移到次重点组的最下面，再从最上面拿出十节作为第二天复习的内容。

用这样的方法（或者类似的方法），你可以坚持每天复习背诵经文，养成终生背经的习惯。要背的经文再多也没有关系。

默想

当默想与其它吸取神的话语的方法连在一起时，丰富的祝福就会涌来。与大拇指一起就可以紧抓住我们所要抓的东西。所以我们要默想我们所听的道，所读的经，等等。

默想经文就如牛吃了草后的反刍，默想是属灵生命对灵粮的消化以便吸收。学习怎样默想神的话：

1. 背诵一部分的经文(如：马太福音4:4)。“人活着，不是单靠食物，……。”
2. 引用主说的话来作为自己的祷告：“主啊！我活着，不单靠食物，乃是要靠你口里所出的一切话。”
3. 把自己的名字放进去：“小刘活着，不是单靠食物，……。”
4. 反复几次，每次都加强不同字眼的语气。如：
 “人活着，不是单靠食物，……。”（所有的人）
 “人**活着**，不是单靠食物，……。”（肉身的生命与灵魂的生命）
 “人活着，**不是**单靠食物，……。”（坚决的否定）等等。

神要赐福于那些昼夜默想他的话的人（*诗篇 1: 2-3, 约书亚记1: 8*）。因此，只要我们常住在他里面，主耶稣的祝福就会临到我们这些住在他的话语里面的人（*约翰福音15:7-8*）。所以，听道，读经，研经，背经，再加上默想就成了我们依靠神的话住在基督里的好方法。

笔记

| 论题 | 第一套 | 第二套 | 第三套 |
|------|--------------|---------------|--------------|
| | | 福音 | |
| 罪 | 罗马书3:23 | 以赛亚书53:6 | 约翰福音3:19 |
| 死亡 | 罗马书6:23 | 约翰福音8:24 | 罗马书5:12 |
| 审判 | 希伯来书9:27 | 约翰福音3:36 | 帖撒罗尼迦后书1:8-9 |
| 无法自救 | 以佛所书2:8-9 | 提多书3:5 | 罗马书 3:28 |
| 十字架 | 歌林多前书15:3-4 | 罗马书5:8 | 彼得前书3:18 |
| 相信 | 约翰福音5:24 | 约翰福音1:12 | 罗马书10:9-10 |
| | | 应许 | |
| 得胜 | 歌林多前书10:13 | 约翰一书5:4-5 | 罗马书 8:1-2 |
| 赦免 | 约翰一书1:9 | 以佛所书1:7-8 | 约翰一书2:1-2 |
| 平安 | 约翰福音14:27 | 约翰福音16:33 | 以赛亚书26:3 |
| 恩惠 | 彼得前书5:7 | 哥林多后书1:3-4 | 哥林多后书12:9 |
| 引导 | 箴言3:5-6 | 约翰福音16:13 | 出埃及记23:20 |
| 奖赏 | 歌林多前书15:58 | 哥林多后书5:10 | 马太福音25:21 |
| | | 基督徒的生活 | |
| 在基督里 | 哥林多后书5:17 | 歌罗西2:6 | 彼得前书2:21 |
| 主在里面 | 约翰福音15:5 | 腓立比书1:6 | 加拉太书2:20 |
| 神的话 | 彼得前书2:2-3 | 提摩太后书2:15 | 诗篇1:2-3 |
| 祷告 | 约翰福音16:24 | 腓立比书4:6-7 | 约翰一书5:14-15 |
| 顺服 | 约翰福音14:21 | 约翰一书5:3 | 申命记30:14 |
| 见证 | 马太福音4:19 | 雅各书5:20 | 彼得前书3:15 |
| | | 品德 | |
| 爱心 | 约翰福音13:34-35 | 加拉太书5:22-23 | 歌林多前书13:4 |
| 信心 | 罗马书10:17 | 希伯来书11:6 | 罗马书4:20-21 |
| 喜乐 | 约翰福音15:11 | 腓立比书4:4 | 哥林多后书6:10 |
| 诚实 | 使徒行传24:16 | 歌罗西3:9-10 | 以佛所书4:29 |
| 圣洁 | 彼得前书1:15 | 诗篇119:9-11 | 以佛所书5:3 |
| 谦卑 | 腓立比书2:3-4 | 歌罗西3:12 | 彼得前书5:5-6 |
| | | 教义 | |
| 默示 | 提摩太后书3:16 | 彼得后书1:21 | 希伯来书4:12 |
| 上帝 | 约翰福音14:7 | 出埃及记3:14 | 使徒行传17:24 |
| 基督 | 马太福音1:23 | 歌罗西2:9 | 希伯来书1:3 |
| 圣灵 | 歌林多前书6:19-20 | 约翰福音14:26 | 以佛所书1:13-14 |
| 教会 | 歌罗西1:18 | 希伯来书10:25 | 歌林多前书12:27 |
| 再来 | 约翰福音14:2-3 | 贴前书4:16-17 | 约翰一书3:3 |
| | | 做一个门徒 | |
| 撇下一切 | 马可福音8:35 | 路加福音14:33 | 腓立比书3:7-8 |
| 分别出来 | 约翰一书2:15-16 | 哥林多后书6:17-18 | 罗马书12:2 |
| 坚定不移 | 腓立比书1:29 | 彼得前书1:6-7 | 希伯来书12:3 |
| 争战 | 提摩太后书2:3-4 | 以佛所书6:11 | 哥林多后书10:4-5 |
| 大使命 | 马太福音28:19-20 | 马可福音16:15 | 使徒行传1:8 |
| 传宗接代 | 提摩太后书2:2 | 约翰福音 15:16 | 创世记1:28 |

如何使用祷文表

笔记

祷文表分为三部分：固定祷文表，每日祷文表和临时祷文表。

固定祷文表：一般情况下，我们没有时间每天为我们所认识的每一个人的每一个需求祷告，这个祷文表就保证我们每周至少为他们祷告一次。在这个祷文表中列出每周的七天，竖行为祷告内容的分类（这个分类只是作一个参考，你可以根据自己的需要修改）。在这个表中，可以填上一个人的名字只凭祷告的内容（如果是一个特别的祷告需要得到确切的回答，可以记在临时祷文表中），例如，在家庭一栏中，可以把你父亲的名字写在“星期一”栏中，母亲的名字写在“星期二”上，这样，每个星期一，你就可以为表中所列出的人向祷告。

每日祷文表：对有些人或事，象我们的父亲，丈夫或妻子：使我们感到有必要每天都为他们祷告，每星期祷告一次太少了。这些人或事，我们可以记在每日祷文表中，每天，而不是每星期一次为他们祷告。同样，为他们祷告的内容可以记在临时祷文表中。每日祷文表中只记下他们的名字和长期代祷的内容，比如，可以为他们的信心，在某一方面的成长，或者品性的 完善代祷。

临时祷文表：对于许多祷告，我们需要得到清楚确切的应许比如，一位朋友正在找工作，我们开始为他祷告。记下开始祷告的日期和内容，以后每天都为这件事祷告，直到他找到一份工作，然后，我们就可以记下神应许的日期跟我们的朋友一起分享在神里的喜乐。以后，我们回过头来再看看临时祷文表就会发现神的应许渐渐地填满，当我们认识到神真的在我们的祷告并且回答我们的祷告时，的确是一个极大的鼓舞。 神的每一个回答，也是我们献上感恩的内容，我们感谢他听我们的祷告以及他为我们所作的一切。

笔记

固定祷文表

| | 家庭/ 朋友 | 事奉 | 教会 | 差传 | 特别 |
|-----|-----------|----|----|----|----|
| 星期一 | | | | | |
| 星期二 | | | | | |
| 星期三 | | | | | |
| 星期四 | | | | | |
| 星期五 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 星期天 | | | | | |

每日祷文表

| | |
|---|-------|
| 1 | <hr/> |
| 2 | <hr/> |
| 3 | <hr/> |
| 4 | <hr/> |
| 5 | <hr/> |

临时祷文表

| 日期 | 内容 | 日期 | 应许 |
|----|----|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

笔记

笔记

| 固定祷文表 | | | | | |
|-------|-----------|----|----|----|----|
| | 家庭/ 朋友 | 事奉 | 教会 | 差传 | 特别 |
| 星期一 | | | | | |
| 星期二 | | | | | |
| 星期三 | | | | | |
| 星期四 | | | | | |
| 星期五 | | | | | |
| 星期六 | | | | | |
| 星期天 | | | | | |

每日祷文表

1
2
3
4
5

临时祷文表

| 日期 | 内容 | 日期 | 应许 |
|----|----|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

笔记

笔记

如何过灵修生活

每日单独与神沟通能帮助你与神之间建立亲密的关系。神爱你并希望经常与他交通。就如你和朋友交谈，能更好地了解你的朋友一样。神是个“人”而不是一个抽象的概念。

决定让基督作为你生活的中心吧。把每天与神独处和研读他的话语的时间和地点固定下来(马可福音1: 35)。取代漫无目的的读经就是制定一个系统的，连贯的读经计划可先从新约开始。另外，把你与神独处时所得的感想和祝福写在笔记本中也会很有帮助。

我们需要保持读经与祈祷的平衡。编一个祈祷的目录能帮助你更明确地向主祈求。当你们得到上帝的回答，你的信心就会倍增。

- 每日的灵修从祷告开始，花一点时间回想一下你最近有没有向神认罪，求神赦免，这样，你就可以和神无碍地交通。接下来，还要求神帮助你明白他的话语。
- 现在，你可以翻开今天要读的经文了。（记住，最好是有一个系统的读经的计划。建议你从约翰福音开始，每天读一章。约翰福音读完后，跟着读新约的其余部分，然后再读旧约。）
- 读圣经的时候，要带着祷告和思考的心，划出来对你特别有感动是经句。神是不是在借着这些经句来吸引你的注意力呢？神的确是在向你讲话。
- 读经结束的时候，你会发现你划出了数句经文，将这些经文再读一遍，选出对你感触最深的一句。
- 现在，打开你的读经重点记录表，在“今天我所读的”一栏记下日期，今天所读经文的书名、章、节数，然后，在“今天我最受益”处，记下你划出的经文。花几分钟时间默想你所划出的经文，写出你的感受。

笔记

- 最后，写出你对这节经文的应用，这个应用可能会很简单，或是一个祷告，或是对神的一个感谢，还可能是一个跟某人交谈的决定，或是一个特别事奉行动的决定。总之，应用的可能性会是各种各样的。
- 神通过他的话语与你的分享，花一点时间跟神交通他分享的内容，接着，你可以跟神交通你心中的任何事，查阅你的祷文表，以免漏掉一些重要的祈祷内容。

通过读经和默想神的话，神向你说话，通过祷告你向神说话，你是神的孩子，他喜欢垂听你的祈求，也乐意回答祷告，在神的眼里，你的祷告非常重要，因为神非常爱你。

新约圣经

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 马太福音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |
| 马可福音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 路加福音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | | | | | | | |
| 约翰福音 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | |
| 使徒行传 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |
| 罗马人书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 哥林多前书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 哥林多后书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | |
| 加拉太书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| 以弗所书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| 腓立比书 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 歌罗西书 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 帖撒罗尼迦前书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| 帖撒罗尼迦后书 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 提摩太前书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | |
| 提摩太后书 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 提多书 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 腓利门书 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 希伯来书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | |
| 雅各书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| 彼得前书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| 彼得后书 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 约翰一书 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| 约翰二书 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 约翰三书 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 犹大书 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 启示录 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | | | | | | | | |

读经重点记录

日期: _____ 今天我所读的: _____

今天我最益处 (经文索引): _____

想法: _____

应用: _____

日期: _____ 今天我所读的: _____

今天我最益处 (经文索引): _____

想法: _____

应用: _____

日期: _____ 今天我所读的: _____

今天我最益处 (经文索引): _____

想法: _____

应用: _____

日期: _____ 今天我所读的: _____

今天我最益处 (经文索引): _____

想法: _____

应用: _____

读经重点记录

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

读经重点记录

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

读经重点记录

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

读经重点记录

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____

日期：_____ 今天我所读的：_____

今天我最益处（经文索引）：_____

想法：_____

应用：_____
