

靈修御飯糰

聖經舊約記載，神在帶領以色列人往迦南美地的途中，每日賜下嗎哪為食物（出16：4、5）如今，我們也能在每日晨更讀經中，領受神寶貴話語成為一天的靈糧，使屬靈生命越發榮美

桃園浸信會溢恩堂

桃園市桃園區東國街55號

電話 (03)335-3106

主日崇拜：週日上午

第一堂：08:30-10:00

第二堂：10:30-12:00



靈修御飯糰

1. 個人親自收煮吃：
每日與神親近。神必親近我們。
2. 早起永比晚起好：
學習耶穌早起，在安靜的地方晨更。（可 1：35）
3. 敬拜禱告為調靈：
以詩歌敬拜和禱告開始，讓心不受打擾向神敞開。
4. 至少開口讀兩遍：
按讀經進度開口慢讀兩遍，讓心思跟上經文內容。
5. 按己所需取適量：
第一遍留意感動的段落（約10節內），第二遍在該段中思想領受重點。
6. 訓練心思收靈糧：
將領受經文，放在個人生命光景中思想檢視。
7. 手到擒來組箴言：
將領受經文中感動最明顯的字詞，以每句5到6個字組成10或12字的對句。
例：憂慮卸給神，恩典堅固你（彼前 5：7 & 10）
8. 反覆咀嚼精華出：
反覆思想上述箴言，使其成為當日個人屬靈生命的禱告。
9. 打包帶走吃一天：
神的話是得力的源頭，靈修御飯糰幫助我們勝過一天的各種挑戰。
10. 行有餘力另一階：
每日靈修御飯糰不僅餵養個人生命，更能在小組與團契生活中彼此激勵堅固。