带领指南

第五课

默想：有目的的思考

带领注意事项

本课有些带星号（★）的特别事项。

默想：有目的的思考

- ✓ ★ 两人一组，互相背诵经文。一个人提示，说出经文的出处，对方说出内容和该经文的出处。
- ✓ ★ 介绍**完成记录表**的表格。如果有人将经文**完全正确地背诵**出来，请一位组员在上签字和标明日期。每一次背诵完成都需要签字。念出**完成记录表**最后的**第一册课程结业必备条件：**
  - 9 课都完成；
  - 完整背诵出 6 段经文；
  - 写了 20 篇或更多的与 神独处灵修笔记。
- ✓ 用祷告开始这一堂课。
- ✓ ★ 询问参与者背诵经文的情形。询问背诵时，是否将经文的出处先后念出。是否有将出处和经文第一个词语一并说出。
- ✓ 重新念一遍第 40 页**帮助你终生记住 神话语的技巧**。
- ✓ 让在场的每一个人分享一篇与 神独处的灵修笔记。翻到他在分享的经文。
- ✓ 第 46 页：请一位学员开始大声念出课文；循环地要一个人念一段或两段。
- ✓ 第 47- 49 页：询问这几页的每一个问题。依照时间，请 2 至 4 位说出他们的答案。想办法让每人都有机会发言。
- ✓ 第 49 页：念出**需记重点**和**下周任务**。
- ✓ 第 49 页：将【约书亚记 1:8】放在男人是勇士经文盒最前方，在本周内背诵。
- ✓ 用祷告结束。身为带领者，为弟兄们祷告让每一位都成为**有 神话语的男人**。

默想：有目的的思考

我刚搬到这里时就认识了 Dave 医生。因那时正好需要检查身体，而他的诊所就在隔一条马路上。那是一个没什么病人的下午，我们就聊起了家庭和彼此的工作。我告诉他我在帮助男人建立与上帝的关系，他会心地一笑，说一周前，他在一个诚信男人的退休会里，将自己的一生献给了上帝。

我这个身为建造门徒的人，怎么会错失这个机会！就问他："哇，这太好了！那有没有人教导你如何与 神独处的灵修?"他回答说："没有啊，那是什么？"我解释，这是在读圣经时，和耶稣分享平时的生活，帮助自己能在基督里成长。"你愿意学习吗？"他说："好啊！"

接下来的四年里，我们每周找一个早晨花两个小时门徒培训。过了大约两年，他就开始带人信主。先是他诊所的总务主任，后来是一个病人 Alan。

我和 Dave 医生还是继续每周见一次面。他也开始以同样的方式门徒培训 Alan。他们也有与 神独处的灵修。第一年，好的不得了！但是当 Alan 买了一个四层需整修的公寓房后，这就消耗了他所有的时间。下午 5 点半下班后，他就去整修，一直忙到半夜。

没经过默想深思的经文，通常会停留在脑子里；而不是真实地触摸到你的心，改变你的生命。

有一天早晨，当 Dave 和 Alan 见面时，Alan 坦诚地说：**"我很累，作业也没做，也没有与 神独处的灵修。我根本没时间和孩子们在一起，我的妻子也很恼火。"**

Dave 微笑了，然后说："我们一起来看我昨天与 神独处时的灵修，我那时正好在想着你。"他们翻到【箴言 23:4】：**"不要劳碌求富，你要明智地放下这企图"**（新译本）。他被归正（矫正）。那天晚上他回了家，抱住自己的妻子，陪孩子们玩。隔天清晨用一个特别长的与 神独处的灵修开始新的一天。

我看过了数百次——当一个人在与 神独处默想经文时，上帝会对人说话。我们新的经文，【提摩太后书 3:16-17】说 神的话语在教导我们——有时也会责备我们。它训练我们归正，就是说"明智的生活和思考"。开发自己在 神话语上默想的技能，就是在装备自己可以面对各样需要面临的挑战。

默想(Meditation) 神的话语就是"有目的的思考"。**没经过默想深思的经文，通常会停留在脑子里；而不是真实地触摸到你的心，改变你的生命。**在这堂课里，我们将加强自己默想 神话语方面的技能。在与 神独处的灵修笔记中，有列出所需开发这个技能的方式。必须在与 神独处的灵修时，持续练习这个方式。**若你已经拥有好的默想深思技能，你与 神独处的灵修中，经文会开启更多的亮光。**

✓ 用问题询问法(Ask Questions)默想以下的经文。问自己该经文和哪个问题有关。有些经文可能涉及到多个问题。看以下的例子：

__对上帝有何新认识__ 神就是光，在祂毫无黑暗。这是我们从主所听见、又报给你们的信息。【约翰一书 1:5】

_____ 我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝诫你。 【诗篇 32:8】

_____ 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。【雅各书 1:22】

_____ 在何处有嫉妒，纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。【雅各书 3:16】

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么要避免的罪
生活中如何应用
对上帝有何新认识
问：何人，何事，何时，何地，何故

强调凸显
不同的词语

重写
用你自己话语

✓ 强调凸显法（Emphasize）促使脑子看到每一个关键词在经文里的关联。读两遍下面的【提摩太后书 3:16-17】，特别注意划线的字词。将每个划线的词写出 2 至 3 个你认为和整段经文有关联的解释。用字典来查词的意义可以帮助激发思考。

圣经都是 神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义都是有益的，叫属 神的人得以完全，预备行各样的善事。

【提摩太后书 3:16-17 和合本】

全部圣经都是 神所默示的，在教训，责备，矫正和公义的训练各方面，都是有益的，为要使属 神的人装备好，可以完成各样的善工。

【提摩太后书 3:16-17 新译本】

都是
神所默示
教训
督责（责备）
归正（矫正）
教导（训练）
有益
得以完全（装备好）

✓ 用你的话语重写【提摩太后书 3:16-17】。这能帮助整合思路，目的是加强自己的理解和这段经文对你的意义。使用前面所教导的默想方法。准备好分享你的想法。

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

【约书亚记 1:8】

✓ 用问题询问法默想【约书亚记 1:8】。圈出适用的问题项，写出你的想法。

✓ 用 5W(Who,What,When,Where,Why)问题来默想【约书亚记 1:8】。

何人(Who)：

何事(What)：

何时(When)：

何地(Where)：

何故(Why)：

问题询问法

有什么要守的命令
有什么应许
有什么要避免的罪
生活中如何应用
对上帝有何新认识
问：何人，何事，何时，何地，何故

强调凸显

不同的词语

重写

用你自己话语

✓ 默想对你理解这节经文有什么作用？

✓ 用你的话语重写【约书亚记 1:8】。准备好分享。

✓ 默想 神的话语，对你今后去行出来和在生命中应用，有何影响？

✓ 为什么将 神的话语只停留在脑子里会有问题？为什么经文需要触摸你的心？

需记重点

1. 默想是“有目的的思考”。

2. 如果不去默想 神的话语，通常只会停留在脑子里，而不是触摸自己的心，激发去运用和改变自己的生命。

3. 开发默想的技能，能够大大地提升自身的能力，成为“有 神话语的男人”。

下周任务

1. 每天用一或两个默想的方法，本周尽量写出 3 至 4 篇与 神独处的灵修笔记。

2. 将【约书亚记 1:8】放在男人是勇士经文盒的前方，下一堂课之前学会背诵。

3. 复习，复习，再复习是熟记经文的开门钥匙。每天至少复习一次经文。每一天都要如此。

4. 要记得，我们所念的只能保留住 10%。经常有一支笔在手边划线，记录念课文时会产生的问题。下周来时请将下一课预习好，准备好来讨论。

5. 以下是本周与 神独处的灵修经文：【约书亚记 1:8】、【雅各书 1:19-22】、【歌罗西书 3:12-17】、【彼得后书 1:3-9】。