帶領指南

第五課

默想：有目的的思考

帶領注意事項

本課有些帶星號（★）的特別事項。

默想：有目的的思考

- ✓ ★ 兩個人一組，互相背誦經文。一個人拿著提示，說出經文的出處，對方說出內容和該經文的出處。
- ✓ ★ 介紹完成記錄表的表格。如果有人將經文完全正確地背誦出來，請一位組員在上簽字和標明日期。每一次背誦完成都需要簽字。唸出完成完成記錄表最後第一冊課程結業必備條件。
  - 9 課都完成；
  - 完整背誦出 6 段經文；
  - 記錄 20 篇或更多的與 神獨處靈修筆記。
- ✓ 用禱告開始這一堂課。
- ✓ ★ 詢問參與者背誦經文的情形。詢問背誦時，是否將經文的出處先唸出，是否有將出處和經文一併說出。
- ✓ 重新唸一遍第 40 頁幫助你終生記住 神話語的技巧。
- ✓ 讓在場的每一個人分享一篇與 神獨處的靈修筆記。翻到他在分享的經文。
- ✓ 第 46 頁：請一位學員開始大聲唸出課文；輪流地要一個人唸一段或兩段。
- ✓ 第 47- 49 頁：詢問這幾頁的每一個問題。依照時間，請 2 至 4 位說出他們的答案。想辦法讓每人都有機會發言。
- ✓ 第 49 頁：唸出需記重點和下週任務。
- ✓ 第 49 頁：將【約書亞記 1:8】放在男人是勇士經文盒最前方，在本週內背誦。
- ✓ 用禱告結束。身為帶領者，為弟兄們禱告讓每一位都成為有 神話語的男人。

默想：有目的的思考

我剛搬到這裡時就認識了張大衛醫生。因那時正好需要檢查身體，而他的診所就在隔一條馬路上。那是一個沒什麼病人的下午，我們就聊起家庭和彼此的工作。我告訴他我在幫助男人建立與上帝的關係，他會心地一笑，說一週前，他在一個誠信男人退修會裡，將自己的一生獻給了上帝。

我這個身為建造門徒的人，怎麼會錯失這個機會！就問他："哇，這太好了! 那有沒有人教導你如何與 神獨處的靈修?"他回答說："沒有啊，那是什麼？"我解釋，這是在讀聖經時，和耶穌分享平時的生活，幫助自己能在基督裡成長。"你願意學習嗎？"他說："好啊！"

接下來的四年裏，我們每週找一個早晨花兩小時門徒培訓。過了大約兩年，他就開始帶人信主。先是他診所的總務主任，後來是一個病人，阿朗。

我和張大衛醫生還是繼續每週見面一次。他也開始以同樣的方式門徒培訓阿朗。他也有與 神獨處的靈修。第一年，好的不得了！但是當阿朗買了一棟四層樓需要整修的公寓房，這就消耗了他所有的時間。下午 5 點半下班後，他就去整修，一直忙到半夜。

沒經過默想深思的經文，通常會停留在腦子裡；而不是真實地觸摸到你的心，改變你的生命。

有一天早晨，當大衛和阿朗見面時，阿朗坦誠地說：**"我很累，作業也沒做，也沒有與 神獨處的靈修。我根本沒時間和孩子們在一起，我的妻子也很惱火。"**

大衛微笑了，然後說："我們一起來看我昨天與 神獨處時的靈修，我那時正好在想著你。"他們翻到【箴言 23:4】：**"不要勞碌求富，你要明智地放下這企圖"**（新譯本）。他被歸正（矯正）。那天晚上當回到家，他先擁抱了自己的妻子，又陪孩子們玩。隔天清晨用一個特別長的與 神獨處靈修開始新的一天。

我看過了數百次——當一個人在與 神獨處默想經文時，上帝會對人說話。我們新的經文，【提摩太後書 3:16-17】說 神的話語在教導我們——有時也會責備我們。它訓練我們歸正，就是說"明智的生活和思考"。開發自己在 神話語上默想的技能，就是在裝備自己可以面對各樣需要面臨的挑戰。

默想 神的話語就是"有目的的思考"。**沒經過默想深思的經文，通常會停留在腦子裡；而不是真實地觸摸到你的心，改變你的生命。**在這堂課裡，我們將加強自己默想神話語方面的技能。在與 神獨處的靈修筆記，有列出所需開發這個技能的方式。必須在與 神獨處的靈修時，持續練習這個方式。**若你已經擁有好的默想深思技能，你與 神獨處的靈修中，經文會開啟更多的亮光。**

✓ 用**問題詢問法**默想以下的經文。問自己該經文和哪一個問題有關。有些經文可能涉及多個問題。看以下的例子：

> **問題詢問法**
> 有什麼要守的命令
> 有什麼應許
> 有什麼要避免的罪
> 生活中如何應用
> 對上帝有何新認識
> 問：何人，何事，何時，何地，何故
>
> **強調凸顯**
> 不同的詞語
>
> **重寫**
> 用你自己話語

<u>對上帝有何新認識</u> 神就是光，在祂毫無黑暗。這是我們從主所聽見、又報給你們的資訊。【約翰一書 1:5】

_____ 我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸誡你。【詩篇 32:8】

_____ 只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。【雅各書 1:22】

_____ 在何處有嫉妒，紛爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。【雅各書 3:16】

✓ **強調凸顯法**促使腦子看到每一個關鍵字在經文裡的關聯。讀兩遍下面的【提摩太後書 3:16-17】，特別注意劃線的字詞。將每個劃線的詞寫出 2 至 3 個你認為和整段經文有關聯的意義。用字典來查詞的意義會有幫助激發思考。

聖經<u>都是</u> <u>神所默示</u>的，於<u>教訓</u>，<u>督責</u>，使人<u>歸正</u>，<u>教導</u>人學義都是<u>有益</u>的，叫屬 神的人<u>得以完全</u>，預備行各樣的善事。

【提摩太後書 3:16-17 和合本】

全部聖經都是 神所默示的，在教訓，責備，矯正和公義的訓練各方面，都是有益的，為要使屬 神的人<u>裝備好</u>，可以完成各樣的善工。

【提摩太後書 3:16-17 新譯本】

都是
神所默示
教訓
督責（責備）
歸正（矯正）
教導（訓練）
有益
得以完全（裝備好）

✓ 用你的話語重寫【提摩太後書 3:16-17】。這能幫助整合思路，目的是加強自己的理解和這段經文對你的意義。使用前面所教導的默想思考方法。準備好分享你的想法。

這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。

【約書亞記 1:8】

✓ 用問題詢問法默想【約書亞記 1:8】。圈出相關的字句，寫出你的想法。

✓ 用 5W(Who, What, When, Where, Why)問題來默想【約書亞記 1:8】。

何人(Who)：

何事(What)：

何時(When)：

何地(Where)：

何故(Why)：

問題詢問法

有什麼要守的命令
有什麼應許
有什麼要避免的罪
生活中如何應用
對上帝有何新認識
問：何人，何事，何時，何地，何故

強調凸顯

不同的詞語

重寫

用你自己話語

✓ 默想這節經文對你理解有何啟發？

✓ 用你的話語重寫【約書亞記 1:8】。準備好分享。

✓ 默想 神的話語後，對你今後去行出來和生命中應用，有何影響？

✓ 為什麼將 神的話語只停留在腦子裡會有問題？為什麼經文需要觸摸你的心？

需記重點

1. 默想是“有目的的思考”。
2. 如果不去默想 神的話語，通常只會停留在腦子裡；而不是觸摸自己的心，激發去使用和改變自己的生命。
3. 開發默想的技能，能夠大大地提升自身的能力，成為“有 神話語的男人”。

下週任務

1. 本週內運用一個或兩個默想的方法，儘量寫出 3 至 4 篇與 神獨處的靈修筆記。
2. 將【約書亞記 1:8】放在男人是勇士經文盒的前方，下一堂課之前學會背誦。
3. 複習，複習，再複習是熟記經文的開門鑰匙。每天至少複習一次經文。每一天都要如此。
4. 要記得，我們所唸的只能保留住 10%。經常有一支筆在手邊劃線，記錄唸課文時會產生的問題。下週來時請將第 6 課預習好，準備妥當來討論。
5. 以下是本週與 神獨處的靈修經文：【約書亞記 1:8】、【雅各書 1:19-22】、【歌羅西書 3:12-17】、【彼得後書 1:3-9】。