

改變生命的屬靈札記

舊約中的石頭記

□ 在約書亞記中，以色列人曾經在什麼時候堆過石頭為記號？為什麼？

◇ 神的『恩典』應當記念：

- 約書亞另把十二塊石頭立在約但河中，在抬約櫃的祭司腳站立的地方，直到今日，那石頭還在那裡…。（約書亞記：四9）

◇ 神的『管教』應當記念：

- 眾人在亞干身上堆成一大堆石頭，直存到今日，於是耶和華轉意，不發他的烈怒。因此那地方名叫亞割谷，直到今日…。（約書亞記：七26）

舊約中的石頭記

- 在約書亞記中，以色列人曾經在什麼時候堆過石頭為記號？為什麼？（續）
 - ◇ 對神的『話語』應當記念：
 - 那時約書亞在以巴路山上…當著以色列人面前，將摩西所寫的律法抄寫在石頭上…。
（約書亞記：八32）
 - ◇ 對神的『委身』應當記念：
 - 至於我和我家，我們必定事奉耶和華…約書亞將這些話都寫在神的律法書上，又將一塊大石頭，立在橡樹下耶和華的聖所旁邊…。
（約書亞記：二十四15, 26-27）

神兒女生命中的石頭記

□ 我們為什麼要寫屬靈札記？

- ◆ 『經驗』，不是單單指我們過去的『經歷』，而是指我們對過去經歷的『省思評估』與『回應行動』…。
- ◆ 每一個人的的人生，都是個人經驗的累積，但是經驗若是忘記了，是沒有價值的，經驗若是不能幫助我們，也是白白浪費了…。
- ◆ 而我們在信仰的旅程中更是如此，所以讓我們一起學習，如何來到神的面前，思想、撰寫我們神兒女個人的屬靈札記，讓我們的靈命能更多的長大成熟…。

神兒女的屬靈札記

- 在基督徒生活中，我們什麼時候會寫筆記？
 - ◇ 讀經、晨更的時候…。
 - ◇ 讀屬靈書籍、文章的時候…。
 - ◇ 聽講道、分享的時候…。
 - ◇ 要記下代禱、關懷事項的時候…。
 - ◇ 撰寫信仰屬靈札記的時候…。
 - ◇ 要計劃、安排待做事項的時候…。

神兒女的屬靈札記

□ 我們為什麼要寫屬靈的筆記？

◇ 記憶 (Remember、Remind、Identify)

- 我要『題說、Remember』耶和華所行的，
我要『記念、Remember』你古時的奇事。
我也要『思想、Consider』你的經營，
『默念、Meditate』你的作為…。
(詩篇：七十七11-12)
- 凡有智慧的，必在這些事上『留心、Heed』，
也必『思想、Ponder』耶和華的慈愛…。
(詩篇：一百零七43)

神兒女的屬靈札記

□ 我們為什麼要寫筆記？（續）

◇ 反思 (Reflection、Meditate、Lesson Learned)

- 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福…。（詩篇：一2）
- 好叫人看見、知道、思想、明白，這是耶和華的手所作的，是以色列的聖者所造的…。（以賽亞書：四十一20）

神兒女的屬靈札記

□ 我們為什麼要寫筆記？（續）

◇ 回應 (Response、Action Plan、Prioritize)

- 所以凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上。雨淋、水沖、風吹、撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上…。（馬太福音：七24-26）

神兒女的屬靈札記

□ 我們為什麼要寫筆記？（續）

◇ 評估 (Review、Evaluate、Follow Up)

- 愚昧人行愚妄事，行了又行，就如狗轉過來喫牠所吐的…。（箴言：二十六11）
- 我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華…。
Let us examine our ways and test them, and let us return to the LORD.（耶利米哀歌：三40）

神兒女的屬靈札記

- 我們大部份的人寫屬靈筆記、札記，最大的問題是什麼？
 - ◇ 我們只為了『記憶』寫筆記，卻沒有為了『反思』、『回應』、『評估』來寫筆記…。
 - ◇ 若沒有『反思』，我們所寫的筆記與我們自己可能不會有什麼關係…。
 - ◇ 若沒有『回應』，我們只知道，而沒有行動，也是枉然…。
 - ◇ 若沒有『評估』，我們也不會進步…。

神兒女的屬靈札記

□ 如何讓屬靈札記來改變我們的生命？

- ◆ 不只是寫『筆記』，記下好的經文、文章、意念、經驗…。
- ◆ 不只是『日記』，寫下每天所發生的事…。
- ◆ 更要有反思、回應、評估…來記錄我們在屬靈的事上，所正在學習的事…。

屬靈札記寫作

- 我們要用什麼樣的方式，來撰寫屬靈札記？
 - ◇ 我們可將屬靈札記寫作，分成下列三個階段：
 - 記錄階段：Capture Stage (Anytime)
 - 處理階段：Process Stage (Daily)
 - 評估階段：Review Stage (Weekly)

屬靈札記：記錄

□ 我們為什麼要記錄？

- ◆ 我們記錄是為了_____！
- ◆ 我們記錄是為了『要記得』？
- ◆ 我們記錄是為了『可以忘記』！
- ◆ 我們『記錄』下來，就不用花工夫想去『記得』它，而可以使用我們的心思意念，去做更重要的事…。

屬靈札記：記錄

□ 我們怎麼去記錄？

- ◆ 用紙、筆記本、手機、平板電腦、電腦…等，隨時隨地去記錄…。
- ◆ 捕捉任何想法、意念、話語、事項、圖像、文件…等，先不用去思想如何編排、整理…。
- ◆ 把這些草稿，集中在一個待處理的地方，無論是文件匣或是電腦的待處理區間…。

屬靈札記：處理

- 我們怎麼去處理我們的記錄？
 - ◇ 每天分別一段時間來處理所記錄的資料…。
 - ◇ 處理的時候，可以加更多的細節、想法、格式、編排，並可加以歸檔…。
 - ◇ 若是習慣使用電腦，可考慮將紙張的記錄轉為電腦格式的記錄…。

屬靈札記：處理

- 在處理我們的記錄時，最重要的是什麼？
 - ◇ 我們除了處理我們的記錄，這時是我們可以加上『反思』與『回應』的時候…。
 - ◇ 我們 _____、我們 _____、我們 _____！
 - ◇ 思想 (Think)、感受 (Feel)、行動 (Act)！
 - ◇ 『反思』是去思想，我們所記錄的這些，與我們自己有什麼關係？
 - ◇ 我們對這些『反思』，又有什麼樣的感受？
 - ◇ 而對這些『反思』與『感受』，我們現在可以有什麼『回應』？我們現在可以做什麼？

屬靈札記：處理

- 我們對寫下的屬靈札記，應當有什麼樣的回應？
 - ◇ 我們的回應 (Actions)，應該是與我們自己有關 (Personal) …。
 - ◇ 是我們實際上做得到的 (Practical) …。
 - ◇ 而且是我們可以在某一時間內做得到的 (Probable) …。
 - ◇ 我們的回應，應該是與神的關係、與人的關係、或是與神兒女自己的品格有關 …。

屬靈札記：評估

- 爲什麼我們的札記，還需要有評估的階段？
 - ◇ Practice makes it perfect?
 - ◇ Practice makes it permanent!
 - ◇ Practice 『Right』 makes it perfect!
 - ◇ 我們還需要評估我們所有的回應行動，使我們能做的更好！

屬靈札記：評估

□ 我們如何去評估？

- ◆ 在屬靈札記上標示它們現在的階段：
To Process, To Act, To Review...
- ◆ 每週可以花一些固定的時間，來省察這些待評估的札記 …。

我們的回應

- 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？
 - ◇ 我們是否願意開始來『記錄』、『反思』、『回應』、『評估』，神在我們心靈旅途中，要我們學的功課…？

我們的回應

□ 背誦經文：

- ◆ 你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出…。（箴言：四23）