

## 改變生命的屬靈札記

### 1. 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？
  - 因為神的『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)
  - 因為神的『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…。(約書亞記：七26)
  - 因為神的『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)
  - 因為對神的『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)
- ▶ 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…。
  - 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…。

### 2. 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…。
    - 記下代禱、關懷事項的時候；撰寫屬靈札記的時候；計劃安排待做事項的時候…。
  - ▶ 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，也必思想耶和華的慈愛…。(詩篇：一百零七43)
    - 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)
    - 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…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)
    - 評估 (Review、Evaluation、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…。(耶利米哀歌：三40)
- Let us examine our ways and test them, and let us return to the LORD.

- ▶ 我們大部份的人寫屬靈筆記、札記，最大的問題是什麼？
  - 我們只爲了『記憶』寫筆記，卻沒有爲了『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…。
- ▶ 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…。

### 3. 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) …。
- ▶ 我們為什麼要記錄？我們怎麼去記錄？
  - 我們不是爲了『記得』而是爲了『可以忘記』而記錄，使我們能專注在更重要事上…。
  - 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、說詞、事項、圖像…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…。
- ▶ 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爲電腦格式的記錄…。
- ▶ 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…。
  - 我們的思想 (Think) 會影響我們的感受 (Feel)、並影響我們的行動 (Act) …。
  - 『反思』是去思想，所記錄的這些，與我們自己有什麼關係？我們又有什麼樣的感受？
  - 而對這些『反思、感受』，我們現在可以有什麼『回應』？我們現在可以做什麼？
- ▶ 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 …。
- ▶ 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…。
- ▶ 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 …。
  - 讓我們在每週花一些固定的時間，來省察這些待評估的札記…。

### 4. 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…？
- 你要保守你心，勝過保守一切，因爲一生的果效，是由心發出…。(箴言：四23)