

信仰經歷中的省思 — 神兒女的屬靈札記

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，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)
 - 因為對神的委身應當記念：
 - 若是你們以事奉耶和華為不好，今日就可以選擇所要事奉的…至於我、和我家，我們必定事奉耶和華…。(約書亞記：二十四15)
 - 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：二十四26-27)
- ▶ 我們為什麼要寫屬靈札記？
 - Your life is a journey, and a journey deserves a journal. (TPDL)
 - 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…。
 - 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…。

2. 神兒女的屬靈札記…

- ▶ 我們在基督徒生活中，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…。
 - 記錄代禱、關懷事項的時候，計劃優先、待做事項的時候，撰寫屬靈札記的時候…。
 - ▶ 我們為什麼要寫屬靈的筆記？
 - 記憶 (Remember / Attention) …。
 - 我要題說耶和華所行的，我要記念你古時的奇事。我也要思想你的經營，默念你的作為…。(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 / 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 / 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…

- ▶ 我們如何來寫屬靈札記？
 - 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) …。
- ▶ 我們爲什麼要記錄？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，讓我們專注在更重要的事上…。
 - 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”與“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，應該是與我們自己有關 (Personal) 是對我們實際的 (Practical)、而且是我們可以做得到的 (Provable) …。
 - 我們的回應，應該是與神有關、與人有關、或是與我們自己神兒女的品格有關 …。
- ▶ 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)