男人是勇士

Every Man A Warrior

帮助男人在生命中得胜

Helping Men Succeed in Life

第一册

与 神同行

Walking With GOD

作者 博隆

BY LONNIE BERGER



男人是勇士的资料在 www.EveryManAWarrior.com 上独家销售。

男人是勇士第一册：与 神同行 版本:简体国际 20240809

©2014 Every Man A Warrior, Inc.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without written permission from Every Man A Warrior, Inc., 3372 S. 81 Ave. Omaha, NE 68124.
版权所有，侵权必究。

除非特别申明，经文全部引用自新标点和合本。

你可以从男人是勇士网站 www.EveryManAWarrior.com 下载和复制资源，作者提供了这些资源便于学员学习。

男人是勇士

帮助男人在生命中得胜

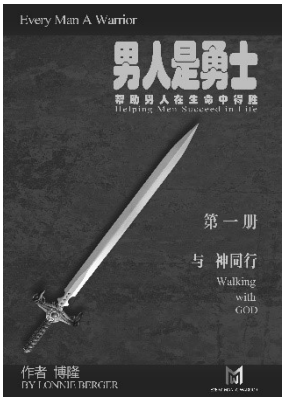
男人是勇士是一个门徒训练课程，帮助男人在生命中得胜。本课程不是为了那些只想平庸过一生的人，而是为了那些立志成为上帝心目中勇士的男人而设计。他们需要装备好，在男人必须面对的战场争战，并且能打胜仗。

这些战场包括：

- 与 神同行 Walking with God
- 婚姻 Marriage
- 教养儿女 Raising Children
- 管理钱财 Managing Money
- 经历艰难时刻 Going Through Hard Times
- 工作 Work
- 性与道德纯洁 Sex and Moral Purity
- 有意义的人生 Making Your Life Count

男人是勇士系列总览

男人是勇士是一个圣经门徒训练课程。共有 3 册。全部训练内容包括：



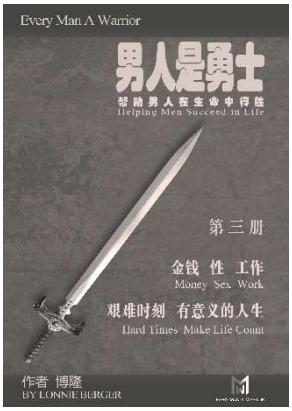
第 1 册 与 神同行

男人是勇士的前 9 课是建立门徒训练的基本技能。这些技能为：与 神独处的灵修、经文的默想、祷告和话语的应用。然后这些技能，才能应用在接下来的两册的主题里。这是非常的重要。进入第 2、3 册之前必须要先经过第 1 册。第 1 册也包含了男人是勇士经文盒。



第 2 册 婚姻与教养儿女

这 9 课提供了在圣经里，对婚姻及教养儿女方面务实的帮助，尤其着重在教养青少年时期的孩子们。这些课程会深深地影响到那些想要成为好丈夫及好父亲的男人的生命。



第 3 册 金钱，性，工作，经历艰难时刻，有意义的人生

第 3 册有 10 课，给了你在圣经的经文里有关金钱、性、艰难时刻，以及如何让你的人生有意义的应用。这是在家庭之外，男人一生中最需要打胜仗的战场。

单身的可以选择只学习第 1 册和第 3 册。

如何使用

男人是勇士是为了已婚和未婚的男人设计。每一个人都需要从第 1 册开始。本册专注于门徒训练的技能，及与 神同行一生所必备的流程。

这些技能是为了建立对圣经的坚固的信任，实用的智慧，和理解后面两册。如果你们都是已婚的男人，就需要遵守训练课程的顺序。未婚的小组，可以越过第 2 册，婚姻和教养儿女；直接从第 1 册进入第 3 册，金钱，工作，性与道德纯洁，经历艰难时刻，和有意义的人生。如果你的小组成员有已婚也有未婚的男人，就用这三册来训练。有些未婚的男人也想要学习。

同一组里有不同的年龄层也可以。有时五十多岁的男人，可以对三十多岁的分享他们生命中的经历，甚至能对他们有启发。这样的年龄分配不是必须的。因为同年龄层的人，较容易较快融合在一起，也较有同理心。

在小组里

男人是勇士小组四至六人是最适合的。通常他们是周间晚上。有些在周六早晨聚，也相当的成功。一次小组聚会，会用到至少 90 分钟上课交流。

一对一

训练也可以用在一对一，可使用午餐时间，60 分钟就可以完成。

男人主日学

男人是勇士可以用在主日学。但是这个环境有一些挑战，尤其是上课时间不到一个小时，又超过六个人。如果想要在主日学训练，为了节省时间，从第 5 课开始，在分享与 神独处的灵修及背诵经文时，必须分为两人一组。然后再全部聚在一起念课文的故事和讨论问题。有些课会用到两周才能完成。在主日学里，你要确定将标准保持高水准和遵守在第 17 页我的承诺里所写的。

男人是勇士的背景

作者有超过三十年在全球知名机构导航会门徒培训的经验。他做过培训，指导，咨询，并且训练了许多人。男人是勇士里的故事都是真实的。为了尊重隐私，名字和一些细节有保留。

带领注意事项

你需要在上第一堂课前，认真地看过第 11 页的带领指南。

每一课的第一页是给你的。就算你带过查经班，还是需要遵照带领指南。这个流程经过两年的实验和模拟测试，是为了让整个小组成员都能成功。譬如，有些弟兄感觉与 神独处的灵修和背诵经文的纪律太难，而想要跳过。**完全遵照“带领指南”操作会帮助你确保这些要点不会被忽略，让“带领指南”成为训导主任，而不是你！**不是每一个小组每一个人都能上完结业，这是正常现象。使用带领指南能激发你最高的潜能，让你的小组成功。

目录

第一册

序言 9

第 1 课：为什么要训练门徒？ 11
第 2 课：寻见“那一个” 19
第 3 课：男人为什么会失败 29
第 4 课：有 神话语的男人 37
第 5 课：默想：有目的的思考 45
第 6 课：你没有因为你不求 51
第 7 课：祷告的真实目的 59
第 8 课：改变生命的秘诀 67
第 9 课：男人是斗牛犬 75

附录

男人是勇士标志 85
与 神独处灵修笔记 86
完成记录表 103

联络资料

序言

我永远不会忘记当时内心的恐惧，当我听到喊声：“着火了，快点逃！”

多年前我在国外读书，学习农业经济学。那是 1980 年代的一个东欧国家。那时到处都很贫穷。每个人一个月只能配给七个鸡蛋，两斤面粉，一斤肉，和四斤油。

我住在一栋十二层楼的学生宿舍，没电梯，也没防火梯。房间在九楼。当一个同学说有火灾时，看着他脸上的恐惧，就猜情况应该很严重。没想到，门一开，厚厚的一层黑烟就沿着楼梯口窜上来。那是一月份，我抓了厚棉衣，证件，还有一本小圣经，就往下跑。

楼梯间是唯一能往下走的通道，而烟一直往上冲。到了六楼时，完全被黑烟笼罩了，一片黑暗，还有就是我们的咒骂声。窗子都被严封了。为了能呼吸，学生们用椅子想办法将窗子玻璃打破。十二个楼层的学生都往一个方向跑，瞬间形成了完全拥挤的人群，歇斯底里地乱叫，咒诅，和互相推挤，挥舞着手，想办法能吸到一口新鲜空气。

当好不容易到了四楼，我以为快要死了。那时很快地向 神祷告，说“亲爱的主，谢谢祢赐我恩典能认识祢，并且能为了祢的名传福音，让其他的人也能认识祢。”然后突然就被人群推着往下移动。虽然一楼的火势被控制住，但是热气和烟还是不断地往上窜，使得出口都被堵住了。

像着了火的船上的一群老鼠一样，我们从二楼的窗子往下跳。

窗子破碎玻璃的边像锯齿一样，还是要感谢上帝，我有带冬天的手套，爬出窗子，手吊在窗台，让自己往下落。我那时挺害怕，但是没受伤。有些学生在流血，有的骨头断裂。我们望着大楼燃烧了约三十分钟，心里期待着所有的人都逃出来了。

突然，一个学生，脸上充满了恐惧，从八楼的窗子伸出头来。他在想办法往下逃。我们无力地看着他一楼一楼的下来。每下一层，就伸出头来想办法吸到一些空气。在四楼，那时的热气和火焰已经太大了。他惊慌失措，乱了脚步，从窗子爬出来，在窗台滑了一跤，就跌向他的死亡。

背景是燃烧中的大楼，他的身体像自由落体落下的那一幕，停留在我的脑海里。我想到了我自己，那可能就是我！

男人们，我们都会死！我发现所有的男人，不管是不是基督徒，他的心中，在他内心的深处总是会在问，“**当我离开世界时，我成就了些什么？我这一生值得了吗？**”

在上第 1 课之前

带领注意事项

好的开始就是迈向成功。上第 1 课之前，找时间将每一位要参加的男人聚在一起，并且按照以下的指令上课前预备课：

- ✓ 将有兴趣的男人都聚集在一起。
- ✓ 下载如何正确开始男人是勇士(How to Get Started Right)视频，由带领者和大家一起观看。
- ✓ 下载如何正确开始男人是勇士—问题讨论(Discussion Questions)文件。组成 4-6 人小组，讨论内容。
- ✓ 给每一位第 1 册，一起读和讨论第 17 页我的承诺。
- ✓ 要求每一位在下次见面时，已经阅读了序言，并做完了第 1 课。
- ✓ 确定未来聚会的地点和时间。

带领指南

第一课

为什么要训练门徒?

带领注意事项

为了能更好地带领这一课，你要遵循下面的带领指南。

为什么要训练门徒?

第一堂课的重点在于互相认识，也让每一个男人对自己承诺这个目标：**变成上帝要你成为的男人**

- ✓ 如果互相之间还不认识，花几分钟了解每人的名字，在哪里工作，家庭状况。每人两分钟来分享。
- ✓ 第 9 页：一起念出**序言**。要每个人念一段或两段。
- ✓ 第 12-18 页：念出**为什么要训练门徒？**当有✓代表有一个问题要讨论。在每一个✓停下来，问这个问题。
- ✓ 第 18 页：念出**需记重点**和**下周任务**。
- ✓ 向每一个人要他的**联络资料**，并将这资料填写在第 8 页。
- ✓ 带领者祷告结束这堂课。

上战场 并且 要得胜



很少基督徒弟兄有好的结局。几乎每一位开始都很认真，慢慢会松懈，对有些事情开始妥协；大多数是带着遗憾走完人生的道路。

身为基督徒弟兄一生都在争战。不管他有没有察觉，他的一生就是个战场；撒旦就是那位敌人。

如果你还不是基督徒，你会很轻松，又很轻省；敌人不会理你，也不会花时间在你身上。你老早就已经输了，因为你是牠的奴隶，牠是你的主人。不过，在接受耶稣基督的那一刹那，这场战争就已经开始了。你对牠的王国开始有威胁，牠开始和你争斗。在基督里成长的越好，你的光芒越明亮，你流露出的喜乐，越开始吸引其他的人，就越在不断地穿透牠隐藏自己的黑暗幔子，使牠曝光。魔鬼要开始行动，要让人失去对你的信任。

为什么大多数弟兄们最终的结局不佳？因为**他们从来没有接受过良好的训练，不具备所需的技能，面对这场战争，没有能力去打赢这场仗。**当一个军人如果上战场之前，事先没有受到严格的锻炼，和经历新兵训练营的过程，他的结局会是什么？

设计本课程的目的，就是让弟兄们能拥有这些基本的技能。只要你是男人，你迟早会面临以下的挑战：

- **始终如一地与 神同行；**
- **智慧地管理钱财；**
- **婚姻，家庭，教养儿女；**
- **经历艰难时刻；**
- **工作与职场生涯；**
- **保持道德的纯洁**
- **让你一生活得有意义。**

大多数的男人，没有受过良好的训练，不具备所需的技能，面对战争无法得胜。

这几样挑战，几乎都是男人一生中要面临的战场，也是会受到敌人攻击的地方。可惜在这几方面，男人不太有能学习的好榜样，或者务实的教导。如果不具备熟练技能就上场，通常会被打败。这课程的设计是要提供这些在战场上不可缺少的技能，让你得胜有一个好结局。

✓ 在以上的几项挑战中，对“大多数的男人，没有接受过良好的训练，不具备所需的技能，面对战争无法得胜”的观点，你有什么看法？

✓ 在以下的几项，你期待在哪些方面能获得更好的装备？

1) 始终如一地与 神同行；
2) 智慧地管理钱财；
3) 婚姻，家庭，教养儿女；
4) 经历艰难时刻；
5) 工作，职场生涯；
6) 保持道德的纯洁
7) 让你的一生活得有意义。

训练门徒，为什么?

耶稣基督是一位建造男人的 神。祂建造有胆识的男人。祂的 12 位使徒 11 位殉道，雅各是第一位，彼得被头朝地倒钉在十字架上。同他们一样，保罗被囚禁、鞭打、棍打、石头打、遭遇船难，在旷野、在海里，面临假弟兄的危险，劳碌、受困苦、受寒冷饥饿，最后被砍头。

这些耶稣基督的追随者是真正的男人。他们腰挺得直，坚强有毅力。为了捍卫所信的，宁愿冒着失去自己性命的危险，一点也不懦弱。**在当今的世代，如何能建造出这样的男人?**

当我岳父癌症快要死之前，要求我和他两个人单独在一起几分钟。这是我们最后一次讲话。他说了些事情对我一生有很深刻的影响。

交代最后的话，通常都是如此。耶稣基督最后的话，也同样带有极其特殊的含义。祂具体交代的使命，就是给祂的追随者一个战略：**“去，使万民作门徒!”**

> **天上地下所有的权柄都赐给我了。所以你们要去，使万民作我的门徒，….凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守。** 【马太福音 28:18-20】

“作”(英文是 “MAKE”)就是建造、生产、形成。造一个东西，必须要放**正确的元素，并且有明确清楚良好的生产过程**。

做馒头，如果放了面粉，加了酵母，但是没用力的揉面，也没时间去发酵，没放入蒸笼，而是放到 400 度的烤箱里，烤三个小时。当打开烤箱门时，会取出来什么东西？香喷喷的馒头，还是什么？（一块砖头）

门徒训练也是如此。必须使用精准、不可缺少的元素；不然无法建造符合真理的门徒。使用错误的元素，或者没有效果的流程，就会破坏整个转变的过程。

耶稣基督所交代的，不是为了造成失败。祂给了门徒训练一个清晰明确的定义：**教训他们遵守耶稣基督所教导的一切**。

耶稣基督在 3 年半里，教导门徒的内容，不难去发掘，都在圣经里。第 1- 9 课，就是去揭开在门徒训练这方面，祂教导的核心元素，相关的技能，就是所谓“建造门徒的基石”

降低门徒训练的标准，就是在伤害建造中的男人

标准在训练门徒中的角色

我们来谈一谈训练门徒的过程。多年来，我在导航会（The Navigators）担任教会的咨询工作，教会付我钱让我去帮助他们建立成年人的门徒训练课程。

如果有遵守拟定的标准，确切地去执行，90% 学员的生命会开始转变。他们在基督里所付出的时间，会开始得到从没经历过的喜乐和生命的意义。在一间教会，我们开始一个针对男人的培训课程；几个月后，一两位姐妹特别来找我，对我说，“**我不知道你做了些什么，但是他改变了。请继续下去！**”

不过，几乎在每一间教会都会遇见蛮有趣的石头拦在路上。大约都是三至四个礼拜后，总会有人好意地对我说：“你知道，我们不希望标准定得太高，不见得每一个人都有时间做功课。我们期待你不损失任何一个人，对不对？”

其实，教会里有很多的活动/课程/事工。他们说这个话，目的是要这些人有时间参加教会其他的活动。譬如，星期天的主日学、小组聚会，又安全又具有怜悯的功能，适合牧养绝大多数的人。这些不但有意义，而且极其重要，连我们自己也都固定的去，还会参与服事。

男人们，要是你想成长，就必须面对挑战。如果降低标准，一个男人怎么能具备坚韧的个性和拥有领袖的特质？如果你派一个没经过严格训练，又无特定技能的人去打仗，能打胜吗？

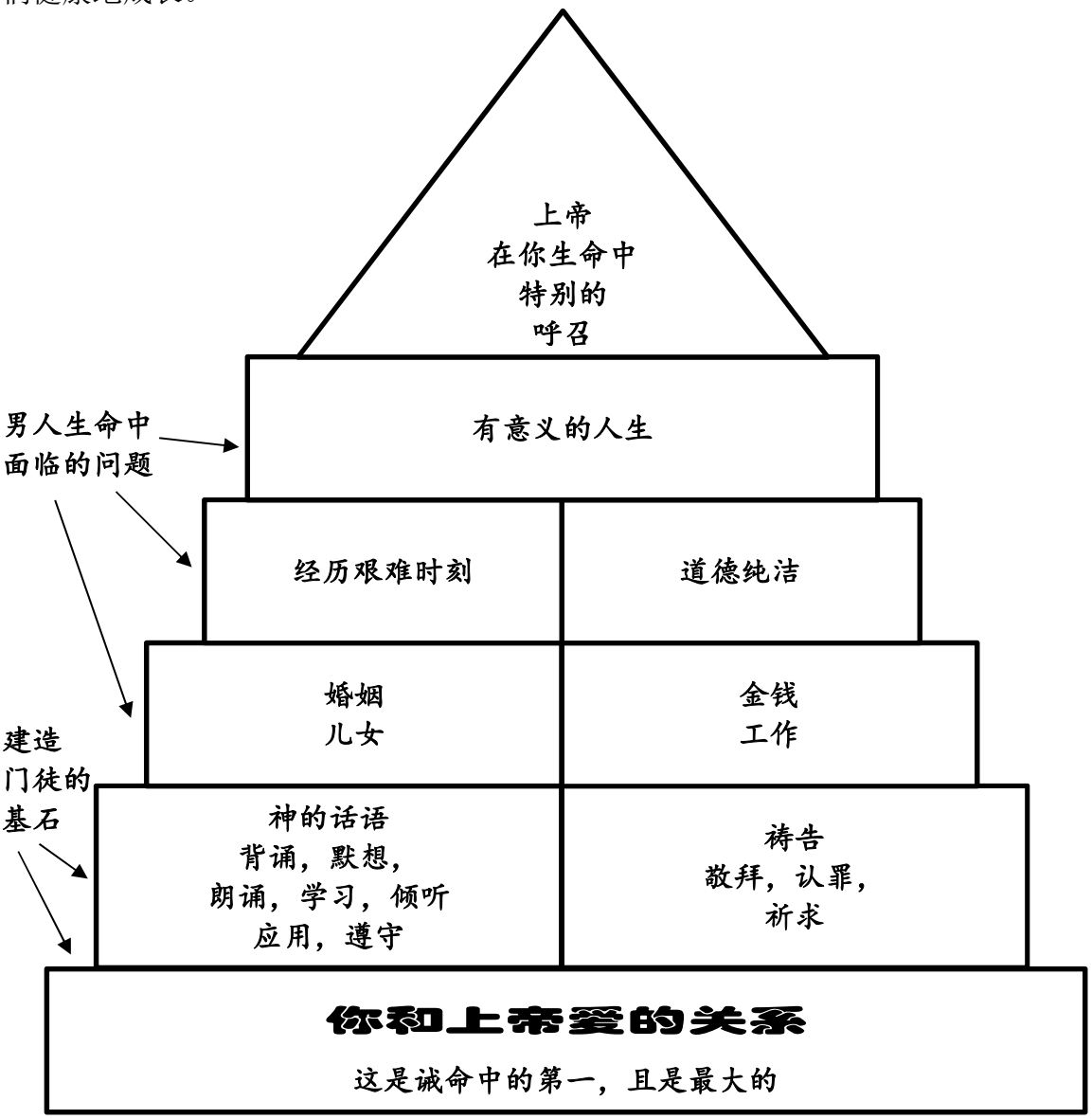
✓ 为什么降低标准，就是在伤害建造中的男人？

建造门徒的基石

建造一个基督徒，可以使用很多样式的模块。上帝对你的呼召是什么，祂就会决定用什么模块。不过，当一个男人要成为门徒，始终如一地与 神同行，贯彻上帝对他的呼召。那么门徒训练的模块就必须坚固地放对地方。

我照 神所给我的恩， 好像一个聪明的工头，立好了根基。【哥林多前书 3:10】

有些教会注重吸纳所有的人，鼓励参加教会所设计的每一项活动，导致属灵的成熟度，像一个贫血的人。一个健康的教会，除了牧养受伤困苦的人以外，同时要刻意训练一群男人门徒成为未来的领袖。这一群人，不是包含每一个会友，而是必须确保他们健康地成长。



建造门徒的基石

训练教会里 10%的男人，挑战他们与 神同行，会具有涟漪作用，这将提升整体的水平。若干年以后，教会就会有一群同工扛起教会的担子。

需要注意，耶稣基督牧养了群众。祂用怜悯和数说不尽的爱回应他们的悲伤，痛苦，破碎。但是祂也同时专注在建造 12 个成为领袖的男人，就是那些有一天会成为祂的同工，为祂牧养人群的。祂的门徒，祂没有降低过标准。完全没有！祂持续不断地挑战他们，要确保他们符合标准。

【约翰福音 6:66-68】耶稣基督教导了一个难题——为永生而不是为今生而活。祂有些门徒发牢骚埋怨了。祂好像没有不高兴。祂知道，这些男人以后要成为一群转变世界运动的领袖，他们必须自己做出决定：是为了永恒去活，还是为了那些，总有一天会成为毫无价值的去活？其实，祂今天也要我们做出同样的抉择！

从此，祂门徒中多有退去的，不再和祂同行。耶稣就对那十二个门徒说：你们也要去吗？西门彼得回答说：主阿，祢有永生之道，我们还归从谁呢？

【约翰福音 6: 66-68】

这个训练课程必备的条件：

- 到最高峰时，每周会要求有五天，每天 20-30 分钟在 神的话语上，或在准备课程；
- 每周需要和你的伙伴们聚集一次；
- 期待能将这训练课程，设定为你在教会里的第一优先活动；
- 但是这对你的属灵成熟会有帮助，让你有一天能结出果子。

对众多经过男人是勇士门徒训练的弟兄们，这过程成为他们基督徒生涯中，最有意义和有果效的时段。我记得有一次，一个教会的长老对我说：“博隆，这六个月门徒训练的成长，比我六年所得到的还多！”

担当在门徒训练中的角色

在今天的社会，“个人自主权”是不可侵犯，没有人有权利告诉你该做什么。这就造成今天社会的混乱状态。

有担当是好事。没有担当，很少有男人能始终如一地与 神同行

有担当能帮助男人达到目标。在建造门徒的过程中，有担当是为了让你成为一个更好的男人。训练门徒，就是在一个安全的环境里，男人们互相扶持，改变成上帝要你成为的样式。如果没有担当，很少有人能够始终如一地与 神同行，

上战场，活下去是重点——必须在还没被杀之前，先杀了敌人。所以军人必须经过很严谨严格的训练。他的“自我”须被完全剥夺，方能融入团队一起作战；不过，每个人还是必须扛起自己的装备。

基督徒的生命中，也是同样的道理。我们的敌人，魔鬼撒旦，有个目标：

- **“偷窃，杀害，毁坏”**【约翰福音 10:10】。**“务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”**【彼得前书 5:8】这像不像一场战争？

【我的承诺】

为了让我能成为合 神心意的男人，我，_____承诺：

1. **我每周会将参加训练聚会定为第一优先；**
2. **我会完成每周的任务，并且愿意与组员分享我个人的想法；**
3. **我会保密在组里讨论到有关私人的隐私；**
4. **我会鼓励我的弟兄刚强壮胆，去完成任务，让他变成上帝要他成为的男人；**
5. **我不会因没完成任务，受到弟兄的挑战或批评而生气；我乐意被他们激励，使我成为更忠心良善的人。**

签字

日期

✓ 对“门徒训练过程中保持高标准”你有什么想法？

✓ 与你的组员一起讨论我的承诺的意义。

✓ 讨论下面的【传道书 4:9-10】。“负责任有担当”在达成人生的目标，有什么重要性？“负责任有担当”对养成新的属灵习惯，有何重要性？

✓ 回顾在你人生中，没有担当不负责任时，留下了什么记录？

两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了

【传道书 4：9-10】

需记重点

1. 耶稣基督给了我们祂门徒训练的定义：我们需要教导祂所教训的。

2. 你不可能因降低标准，成功培养出一个领袖。保持高标准和认真完成任务，能确保他的成长。

3. 有担当对灵命的成长，非常重要；很少男人可以没有担当，又能始终如一地与 神同行一辈子。

结束之前

✓ 交换电话号码和邮箱地址，以后可以互相联络。使用课本第 8 页的联络资料。

下周任务



1. 完成第二课。请下周互相分享你的观点。

2. 男人通常只能记住所阅读的 10%，请随时备一支笔，划线，记录，或者提出问题。

3. 签好第 17 页的【我的承诺】

带领指南

第二课

寻见“那一个”

带领注意事项

为了能更好地带领这一课，你要遵循下面的带领指南。

寻见“那一个”

- ✓ 用祷告开始今天的聚会。从第七课开始，我们将要以一个团队来祷告。
- ✓ 询问每一位是否已经做完了这一课。
- ✓ 询问是否有将第 17 页*我的承诺*签好。请每一位都签好字。
- ✓ 请一位学员开始念这堂课的内容。每位念一至二段。**当有 ✓表示有问答题需要讨论**。请停在每一个 ✓ ，然后提出该问题。
- ✓ 第 20- 27 页：提出这几页的每一个问答题。依时间的情况，请 2 至 4 位给出他们的答案；想办法让每一位有机会表达。
- ✓ 第 26 页：请每一位分享与 *神独处*灵修【歌罗西书 3:1-17】的笔记，确定遵照**如何在小组里分享你的与 神独处**灵修的准则。
- ✓ 第 27 页：念出**需记重点**和**下周任务**
- ✓ 记得提醒下周每一位都要分享自己的与 *神独处*的灵修笔记。
- ✓ 用祷告结束，求天父帮助每一个人在与 *神独处*灵修时激发他的能力。

寻见“那一个”

1991 年有一个喜剧电影叫做“城市乡巴佬”（*City Slickers*）。情节叙述 Mitch 和他的两个朋友都在面临中年危机。Mitch 厌恶他那个毫无出路的工作。他的朋友 Phil 和 Ed 也处在各自的困境中。Phil 被一个没有性生活的婚姻把他和跋扈彪悍的妻子绑在一起。Ed 是个花花公子和商人，他想知道他是否有一天可以跟妻子和孩子拥有长久有意义的关系。

在 Mitch 39 岁生日的派对，Phil 和 Ed 送了他的生日礼物，是在美国西南部三个人共渡两个礼拜牛仔赶牛的生活。赶牛的旅途的目的，就是寻找那个让他们都喘不过气的一个问号：**人生到底有什么意义和目的？**

Curly 是一个独自生活，刚强有自信的牛仔。他一路就在批评这三位进入中年危机在浪费生命的城市油条，因为他们根本还没找到“那一个”。

Mitch 被 Curly 惊到了：这个人怎么如此的自信和专注。在一次非常搞笑的经历中，Mitch 和 Curly 一起为一只小牛犊接生。这个过程让他们俩有互动的机会。Curly 开始分享他自信的来源。他说，“**你要去找到‘那一个’。没有‘那一个’，你一生都会一塌糊涂**。”

Mitch 急急忙忙回去，兴奋地告诉另两位伙伴，Curly 知道什么是“那一个”。Mitch 特别强调，Curly 一定会分享他生命意义的秘密。他们很快就可以有机会走出毫无意义的人生了。他们的探索很快就要有结果了。明天他们就能解开生命之谜。

那一天晚上 Curly 过世。找到生命之谜的机会又消失了。

你知道“那一个”是什么吗？在生命中有一样东西超越其它的，它给你目的和意义；即使当生命一团糟的时候，还是会过得如此有意义。上帝为了这个目的设计了你；没有它，生命就会毫无意义。在接下来的几页，可能会永远完全地翻转你的生命。**用期待的心继续读下去！**

✓ 了解你的生命将具有重大的意义，这有多重要？

门徒训练首要奠基石就是“那一个”

上周我们描述门徒训练必须具备某些完全必要的核心元素或模块。我们称为建造的基石。耶稣基督确实是男人的建造者。建造门徒的首个基石就是“那一个”。我们可以在【马太福音 22: 34-38】的故事里找到。

爱上帝是你整个基督徒生涯的奠基石。

✓ 读下面的【马太福音 22: 34-38】

那时耶稣吸引了一切注意力的焦点，到处都在谈论祂。宗教势力和权贵核心在想办法如何降低祂的影响力，就派了一个律法师去试探。这一位律法师可能正在思考有关十诫。他知道，不管耶稣说出任何一条诫命，都能有空间与祂争论其它九条的重要性。

但是耶稣打破了他们既有的模式。祂没有去探讨这十条诫命的条文，而是直接揭开了天父的内心：**上帝永恒的目的，就是和我们建立起一个爱的关系**。

上帝爱你。祂最大的愿望是想要你真实地认识祂。要你认识到一个地步，让你能感受到祂的爱，爱到甚至让你也开始爱祂。

除了基督教，全世界的宗教都建立了一系列的规范为基础。但是耶稣基督和天父要你我和祂建立起一个很特别的关系。这是一个无法形容，不可思议，非常奇妙的事情。这就是“那一个”。

> **法利赛人听见耶稣堵住了撒督该人的口，他们就聚集。内中有一个人是律法师，要试探耶稣，就问祂说：“夫子，律法上的诫命，哪一条是最大的呢？” 耶稣对他说：“你要尽心，尽性，尽意爱主你的 神。这是诫命中的第一，且是最大的。”**
>
> 【马太福音 22:34-38】

✓ 花一分钟，再次读【马太福音 22:34-38】

如果想要与上帝建立起一个爱的关系，必须要花时间和祂在一起。

在 37-38 节耶稣说，爱上帝不止是最重要的诫命，而且是第一的，是最大的，是首要的一条；也就是第一优先；超过任何其他的事情。在这段经文里描述“爱上帝”是基督徒生命中的基石。如果你我将这个原则理解清楚，其他的事情都会变得顺理成章，自然而然。因为我们将自己的生命，开始建造在永恒的基础上了。

如果尽心，尽性，尽意是我们一生中能做的最重要的事情，**我们如何能做到呢？**这和技能有关。在相关技能教导方面，教会太不重视，这也是今天普世教会的盲点。

就如同教儿女开车一样。有些父亲会亲自教孩子开车。有些地方的法律规定，年青

人必须有一位长辈陪同开 50 小时。但是他们必须先领学员开车许可证。然后到购物商场空无一人的大型露天停车场，开始学习最基本的驾驶技能。接着花几天的时间，在没什么车流，安静的住宅区马路上开 5 个小时。所花的时间必须详细记录下来。再下来是繁忙的大型商业干道和高速公路。最后，拿一张当地的地图，指着上面，对他说，“带我到这个地址”，每一个人要学会用地图在自己的城市找路和开车。这才算合格，拿到驾驶执照。

我们为什么要这么做？为了让一个年轻人能够安全地开车，就是**技能，技能，还是技能！**如果我们只是在课堂上，花了五十小时，被教导有关驾驶；我们可能有机会探讨到不同的品牌，车型，价钱；还学习到万一在路上遇见状况，该如何应对。但是，当他真正拿了钥匙，将车开出车库，谁都知道会发生什么事；这可能就是他第一次的车祸。

基督徒的一生也是如此，必须要经历。如果要成功，就如开车一样，**必须花足够的时间和精力加强自己的技能。**

✓ “你必须要找到‘那一个’。没有‘那一个’，你一生都会一塌糊涂”。对于 Curly 的这个说法，你有什么想法？请准备来分享。

✓ “基督徒需要具备某些技能，让自己过一个丰盛的生命”。你对此有何看法？

在这节课我们学到，**门徒训练的第一个，也是最重要的基石是：与上帝建立起一个爱的关系**。现在，让我们来发掘，一个基督徒在他生命中需要具备哪些技能。

如果人与人之间想要建立起爱的关系，必须花时间和对方相处。要是想建立起深厚坚固的连结，还必须要加上始终如一又专注的心。与**上帝建立起一个爱的关系，我们必须花时间和祂在一起**。这就是**与 神独处**或**灵修**。为了灵修能产生预期的效果，也必需具备某些技能。

✓ 与上帝建立爱的关系，必须要花时间和祂在一起。你相信这个说法吗？为什么？

让我们开始你第一个技能：**与 神独处(Quiet Time)的 ABC**

与 神独处(Quiet Time)的 ABC

A(ASK)：提出问题，写下你的想法和默想的。

- 有什么要守的命令？
- 有什么应许？
- 有哪些可以避免的罪？
- 有什么可以应用的？
- 有关上帝，我对祂在哪方面有新的认识？

每一次，当读圣经时，提出这些问题，可以激发你的思考潜力。

B(BEST VERSE)：默想之后，抄写最重要的一节经文，写下你对这节经文的核心想法。

“B”是与 神独处里最有效、最关键的元素。
“A”是提出的问题，就像散弹枪子弹壳里的众多小铅球。但是“B”，最重要的那一节经文，就像狙击手枪里的唯一一颗命中目标的子弹。

C(COMMUNICATE BACK)：透过祷告向上帝表达你的理解与回应。(我们将在第六、七课，更深入地探讨祷告)。

与 神独处(Quiet Time)重要准则

1. 选择一个时间和地点来与 神独处。大多数的男人选择早晨，有些人是晚上睡觉之前为最合适。选一个不会让你被干扰或分心的地方。

2. 使用与 神独处的灵修笔记写下你的想法。写是逼你思考，有助于经文在你里面扎根。这个过程会转变你的生命。敌人相当不喜欢你做这件事。

3. 开始一辈子的习惯。如果你觉得很难，不要泄气。建立起这个习惯需要一段时间，并且会挑战你的优先顺序。但是这个代价是值得的。有一天，当你回头看时，会发现花时间与上帝在一起，是你在世上最美好的时刻。

✓ 重新看 A 和 B 的定义。这两样有什么差别？为什么 B 是与 神独处最有效的元素？你的看法？

每日与 神独处（灵修）是技能，这技能需要坚持下去和花时间，也会决定你的成功或失败。将你最好的摆上！你与 神独处的时间会逐渐增加。通常大多数是半小时，不过你也可以用 15 分钟来开始。

- ✧ 5 分钟阅读和划线；
- ✧ 7 分钟思考和写下与 神独处的灵修笔记；
- ✧ 3 分钟祷告
- ✧ 圣经是一个 66 本书的书架。如果你是圣经新手，开始读新约的任何一卷福音书，然后读使徒行传。当你读完了新约里的四到五卷书，进入旧约，读创世记，箴言，或诗篇。

与 神独处(Quiet Time)

***注意：必须将以下的操作说明看完才算是结束这节课。**

1. 花几分钟读第 25 页的【歌罗西书 3:1-17】。用笔划下或标识任何对你重要或特别的经文。

2. 在第 26 页与 神独处的灵修笔记模板中，写下【歌罗西书 3:1-17】的一至二个主题。

3. 选出一节对你说话的经文。这就是你今天的“最重要经文”。

4. 想办法做出“A”部分。将对“最重要经文”提出该问的问题。在你脑海中出现了什么想法？

5. 想办法做出“B”部分。在第 26 页与 神独处的灵修笔记模板中，抄写“最重要经文”，写下“你的想法”在该写的位置；准备和大家分享。

6. 圈出任何最恰当的“A”。

7. 请参考第 26 页下面有关【马太福音 22:34-40】与 神独处的笔记范本。

8. 我们将与小组分享自己的与 神独处笔记；并且念出如何与小组分享你的与 神独处。



1 “所以，你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督坐在 神
的右边。2 你们要思念上面的事，不要思念地上的事。3 因为你们已经死了，你们的
生命与基督一同藏在 神里面。4 基督是我们的生命，祂显现的时候，你们也要与
祂一同显现在荣耀里。

5 所以，要治死你们在地上的肢体，就如淫乱、污秽、邪情、恶欲，和贪婪。
贪婪就与拜偶像一样。6 因这些事， 神的忿怒必临到那悖逆之子。7 当你们在这些
事中活着的时候，也曾这样行过。8 但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿
怒、恶毒（或作：阴毒）、毁谤，并口中污秽的言语。9 不要彼此说谎；因你们已
经脱去旧人和旧人的行为，10 穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主
的形像。11 在此并不分希利尼人、犹太人，受割礼的、未受割礼的，化外人，西古
提人，为奴的、自主的，惟有基督是包括一切，又住在各人之内。

12 所以，你们既是 神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温
柔、忍耐的心。13 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕
了你们，你们也要怎样饶恕人。14 在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德
的。15 又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感
谢的心。16 当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富的存在心里，（或作：当把基
督的道理丰丰富富的存在心里，以各样的智慧），用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，
互相劝戒，心被恩感，歌颂 神。17 无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的
名，藉着祂感谢父 神”

【歌罗西书 3:1-17】

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

_____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

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
用你自己的话语

C与 神沟通
W—敬拜
A—认罪
R—祈求

日期 2011/05/15 今天的经文 马太福音 22:36-38 主要主题 好像是法利赛人想要试探耶稣。他们就问耶稣哪一条是最大的诫命。耶稣说是要爱上帝。

抄写最重要经文并写下你的想法 38“这是诫命中的第一，且是最大的。”我必须认真对待这条诫命。因为耶稣基督说了这是第一和最重要的。既然是如此，我必须要想办法找出时间和上帝相处；让祂成为我生命中的第一优先。同时上帝也说了，而祂竟然也愿意花时间和我在一起。这是多么奇妙的关系，和想象不到的恩典。

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
用你自己的话语

C与 神沟通
W—敬拜
A—认罪
R—祈求

如何在小组里分享你的与 神独处(Quiet Time)

有时基督徒在分享自己对圣经的想法或感受时，会情不自禁地去讲道或者企图解释伟大的属灵奥秘。为了节省时间，请按照以下的方式分享自己的与 神独处灵修内容。

1. 举出经文，让其他人可以各自找到这段的内容；
2. 分享你的主题；
3. 念出最重要的经文，及你的想法；
4. 列出你所问的问题（如果有的话）
5. 参照前面的例子。

✓ 现在请每一位分享你的【歌罗西书 3:1-17】与 神独处灵修笔记。

需记重点

1. 建立起与上帝爱的关系是你生命中最重要、最有意义、最核心的一切。这就是“那一个”。是基督徒一生的第一要素，也是建造生命的基石。

2. 每天的与 神独处灵修是一项需要建立的技能。这技能需要花时间和尽力去做，也将决定你未来的成功或失败。

3. 与 神独处灵修的ＡＢＣ不止能帮助你完成一项属灵的作业，而是与宇宙的主宰建立起美好有意义的连结。“我每天要与主耶稣花足够的时间，好让我的心快乐”（马丁路德）

下周任务



1. 选个让你每天都可以有与 神独处的位子。

2. 使用与 神独处灵修的ＡＢＣ方式，与 神独处 3 次。灵修笔记请写在附录中第 86 页开始的灵修模板处。准备下周在小组分享。再使用 1 至 2 个与 神独处的灵修来准备你的课。

3. 你必须每周写 3 篇与 神独处灵修笔记，才能完成课程的要求。这周与 神独处经文：【约翰福音 15:4-8】、【诗篇 62:1-12】、【诗篇 63: 1-11】。

4. 预习第三课，并且将课文做完。用一支笔划出经文，并且写下你的想法。

带领指南

第三课

男人为什么会失败

带领注意事项

带领课程时，遵守带领指南很重要。有很多事项每周都是一样的，但有些带星号（★）的事项，是特别的一次性事项，如果忽略了这些事项，会对学习有负面的影响。

男人为什么会失败

- ✓ 用祷告开始今天的聚会。
- ✓ 询问小组成员他们与 神独处的灵修进行地如何。
- ✓ ★ 回到 27 页，再一次阅读**如何在小组里分享你的与 神独处**。我们每周都要与 神独处灵修，所以掌握正确的技能很重要。
- ✓ 让成员打开灵修笔记，选择一篇上周的灵修笔记与大家分享
- ✓ ★ 分享了与 神独处的灵修笔记后，回到第 23-24 页，再读**与 神独处的 ABC** 和**与 神独处重要准则**。这是终生的习惯，所以我们要不断地复习。
- ✓ 请一位开始读今天的课文，每人念 1-2 段，直到轮流念完。当看到一个 √，意谓着有问题需要讨论。停下来，开始问大家问题。
- ✓ 第 31-34 页：问这几页上的每一个问题，依时间的允许，让 2-4 个人分享答案。试着让每个人都能参与。
- ✓ 第 34 页：念出【约翰福音 15:4-8】，然后讨论每一个问题。争取让每个人都能分享。
- ✓ 第 35 页：念出**需记重点**和**下周任务**。
- ✓ 将【马太福音 22:36-38】放在你男人是勇士经文盒最上面。
- ✓ 用祷告结束今天的时间，求主去看顾每个人与 神独处的时间。

男人为什么会失败

那是 1980 年 1 月，我下了火车，来到奥地利寒冷的维也纳。我满怀期待 — 这是我第一次宣教任务的开始。我花了几天时间才安顿下来，然后准备开始我的第一次罗马尼亚之旅。

那时吉米·卡特是美国总统，他把人权与东欧共产主义国家的最惠国地位联系起来。如基督徒受到迫害的消息传开，它就影响一个国家作为最惠国的地位，导致减少从西方获得美元或急需的技术。虽然只有少数以游客身份旅行的传教士被拘留、脱衣搜身或被禁止入境，但我们知道风险一直存在。

一群美国牧师将一些美国的律师带到罗马尼亚。在几个教会传道之后，牧师和律师们为基督徒们的处境鸣不平，就在那天半夜，他们被国安警察从床上拖起来掌掴，然后迅速被送上一架去美国的飞机。我们想到我们穿着太凸显与众不同，就买了罗马尼亚当地的衣服，尽量少说话，以免引人注目。

一年前，我们的一位同工获得了在罗马尼亚学习的签证。他叫约翰，27 岁，主修艺术，很有语言天赋。他取得的签证允许他住在该国，研究希腊东正教美丽的宗教绘画。由于他经常到各处的教堂，我们就约了国家最重要的旅游景点之一，一座拥有 200 年历史的希腊东正教大教堂里，以看似不经意的方式见面。

在我的第一次旅行中，约翰和我走遍了罗马尼亚，在六个城市里与基督徒接触。我们门徒训练城市的领袖，他们秘密地带领大约 200 多名罗马尼亚信徒研读圣经，享受与 神独处的灵修时光，并背诵经文。

除了和信徒们在一起，这也是一次令人深省的旅程。我们看到男男女女因为食物短缺在街上哭泣，也亲眼目睹了腐败制度下的绝望。一月份的冬天，罗马尼亚的城市看上去是那么寒冷、灰蒙蒙、单调乏味。

生活在当时那种制度下的基督徒，面临着惊人的挑战。罗马尼亚人与外国人见面，一起研讨圣经或分享信仰都是违法的。我们每次会面 ，他们都冒着被送进监狱的危险。有一个人的家经常受到秘密警察的监视；其他人的电话也被监听。尽管如此，他们还是愿意冒险，渴望与我们见面。他们开发了一套密码词汇系统，以便安全地面对面进行交流。

当我们在一个信徒的家里相遇时，他们总是想办法为我们提供一顿饭，把肉分了，以便我们分到大份，甚至有时分享了一个月每人仅有的两磅肉的全部配额给我们。这些信徒是我所见过最令人惊奇的爱和自我牺牲的榜样。

让人难以接受的是，在美国的基督徒没有面临巨大的压力，但他们有外遇，抛弃家

庭，看色情的刊物，或者通常不为上帝做任何事。据美国著名研究人员乔治·巴纳称，在美国，基督徒和没有信仰背景的男人离婚率一样高。他的研究还显示，50%自称基督徒的男性经常观赏色情节目。**为什么如此多的美国基督徒男人跌倒?**

2009 年在美国内布拉斯加州奥马哈市举行的一次男性大会上，大会发言人 Steve Farrar 分享了一项令人震惊的研究。他采访了 200 多名牧师，这些牧师因与教会里女性有染落在魔鬼的网罗里。在分析过程中，他发现每个男人几乎都犯过三个致命的错误。他们每个人都承认，在私情开始的 12 月前：

1. **他们已经停止了与 神独处的灵修生活。**
2. **他们不再对其他男人在读经和与 神独处灵修方面有担当。**
3. **他们关着门为女性辅导。**

一个人与 神独处的灵修也许是他与 神同行的温度计。当一个人有规律地喂养自己的灵魂，与 神连结时，他的属灵生命会充满了活力，他也受保护。但是，当他与 神独处的灵修停止时，灵命就会变得贫血软弱，容易成为敌人的攻击目标。

男人的与 神独处灵修，和面对压力、遭遇困难、面临挑战时能做出正确的决定，有直接的关联。

✓ 你认为美国的基督徒在属灵生活中为何挣扎？至少列出两个想法

一个人没有持续不断的与 神独处的灵修，有很多的原因。但是根据三十多年的门徒培训经验，我总结出影响门徒训练的三个关键原因。这也适用于灵修、传福音、门徒培训、祷告、背诵经文、结出果子，及属灵生命的其它许多方面。我们将优先把这些理由在与 神独处的灵修中去处理。这些问题必须在这个过程里，适当地被提出来，才会让这次的训练有果效。

男人与 神独处失败的三个原因

原因 1：没有人教他们怎么与 神独处灵修。这是一项需要被教导、开发和坚持的技能。

在第二课，我们学习了与 神独处的 ABC，并练习写下我们的想法。稍后是如何默想 神的话语，问问题，并将经文用自己的话再写出来。每种方法都是一种技能。你的技能越熟练，你与 神独处的灵修就会变得更有效。

铁器钝了，若不将刃磨快，就必多费气力，但得智慧指教，便有益处。

【传道书 10:10 和合本】，重点划线

斧头若钝了，还不把斧头磨快，就必多费力气；智慧的好处在于助人成功。

【传道书 10:10 新译本】

原因 2：撒旦不愿意你有效地与 神独处灵修

太多的基督徒不明白，他们每天都处在战争中，他们被敌人在暗中袭击。男人知道他们需要培养纪律才能与上帝更亲近。他们也知道要固定的灵修。但是养成一个习惯不容易，不会自然而然地建立起来，要持续更不容易，必须坚持。

这句话我已经听过上百遍了：“当我与 神独处时，我们家就像地狱一样乱了套。孩子们开始哭，电话响了，或者我满脑子都是办公室里面该要做的事情细节。”撒旦总是试图破坏你与主爱的连结。这就是为什么，必须认真找一个适当的地方和时间，与 神独处的灵修，是多么的重要。

我只怕你们的心或偏于邪，失去那向基督所存纯一清洁的心，就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样。

【哥林多后书 11:3】

原因 3：男人的与 神独处需要有其他男人互相担当

既然我们处在战争之中，合 神心意的生活得胜的关键在于我们与 神独处的程度。有担当是绝对必要的。许多小组没有定出问责的标准。有些人甚至不要求你事先做功课。如果自己想要养成这一个终生的习惯，这也是敌人定意要搅扰拦阻，甚至摧毁的习惯。我们必须有担当，当跌倒时，有弟兄在旁相助，拉一把，坚固我们。

两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了！

【传道书 4:9-10】

- ✓ 回到第 32 页，复习一下男人失败的三个原因，依据这几页经文回答以下问题。
- ✓ 原因 1：你认为与 神独处是一个技能吗？为什么？

- ✓ 【传道书 10:10】教导了我们什么原则？

- ✓ 原因 2：敌人试图用什么方法打败我们？

- ✓ 根据【哥林多后书 11:3】，魔鬼要引导我们从什么地方迷失？这是如何与门徒训练的第一块基石有什么联系？

- ✓ 原因 3：根据【传道书 4:9-10】，为什么有担当在开始一个新的技能时很重要？

- ✓ 如果你与 主同行开始减弱，你想要一个弟兄扶持你吗？当一个人在灵命上跌倒，没有人来扶，他会发生什么事呢？

✓ 男人的与 神独处灵修，和面对压力、遭遇困难、面临挑战时能做出正确的决定，有直接的关联。你怎么看这句话？记下你的想法。准备与大家分享

花点时间用 ABC 方法去与 神独处灵修下面的经文。如有需要，请再复习第 23-24 页，然后回答问题，并准备好讨论。你的版本可能是“住在”这个词。“常在”的意思是“**住或住在里面**”。它也可以表示“**紧紧抓住**”。

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。 我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。你们若常在我里面，我的话也常在你们里面；凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。

【约翰福音 15:4-8】

✓ 葡萄树和它的枝子之间是什么关系？

✓ 葡萄树和枝子之间的关系如何影响果实的丰满？

✓ 这段经文教导你与耶稣的关系是什么？

✓ 你想要有一个丰盛的生命吗？根据这段经文，你要如何做才能实现这个目标？

需记重点

要养成一个成功的与 神独处的灵修习惯，你需要：

1. 开发有效的技能。

2. 要知道你有一个敌人会试图阻止你。

3. 与 神独处时，让自己处在能够专注灵修的合适环境中。

4. 结出丰盛的果实来自我们与基督的亲密与连结。如果我们与主保持紧密联系，从祂那里汲取养分，我们就会结出果子。这是荣耀 神。如果我们没有紧密的连结，就不会结果子。就是这么简单！

下周任务：

1. 下周试着写 3-4 篇与 神独处的灵修笔记，准备同大家分享你最好的一篇。用 1-2 个额外的与 神独处灵修完成这一课。

2. 拿出你的男人是勇士经文盒，把【马太福音 22:36-38】放在最前面。记住下次聚会时要背诵这段经文，经文前后都要说出处。下周我们将学习有 神话语的男人，你要开始你的第二项技能。

3. 下周你要与 神独处灵修以下经文：【马太福音 22:34-38】、【传道书 4:9-10】、【哥林多后书 11:3】、【箴言 5:11-14】、【箴言 2:1-10】。

既然我们处在战争之中，合 神心意的生活得胜的关键在于我们与 神独处的程度。有担当是绝对必要的。许多小组没有定出问责的标准。有些人甚至不要求你事先做功课。如果自己想要养成这一个终生的习惯，这也是敌人定意要搅扰拦阻，甚至摧毁的习惯。我们必须有担当，当跌倒时，有弟兄相助，拉一把，坚固我们。

带领指南

第四课

有 神话语的男人

带领注意事项

带领课程时，遵守带领指南很重要。有很多事项每周都是一样的，但有些带星号（★）的事项，是特别的一次性事项，如果忽略了这些事项，会对学习有负面的影响。

有 神话语的男人

- ✓ 用祷告开始今天的课程。
- ✓ ★ 让在场的每个男人至少分享一篇与 神独处的灵修笔记。尝试用第 27 页所描述**如何在小组里分享你的与 神独处**的方法来分享。
- ✓ ★ 询问大家第一段经文背诵的如何，询问是否有人愿意试着背诵这段经文。你可以以身作则，成为第一个开始背诵的人，让这个过程自然转动；依次进行，最终要求每个人试着去背诵这段经文。
- ✓ ★ 提醒大家，在背诵每段经文时，先将经文的出处说出，再开始背诵；接着也是将经文的出处再次说出。
- ✓ 开始按段一段一段地念出课文。当遇到勾号(✓)时，表示有一个问题需要讨论。停下来，开始问问题。
- ✓ 第 38-43 页：询问这部分里所提出的每一个问题。安排 2-4 个人分享答案，时间充足的话，试着让每个人都有分享的机会。
- ✓ 第 40 页：阅读**帮助你终生记住 神话语的技能**。询问是否有疑问或看法。
- ✓ 第 41 页：选一个人按段念出经文，让大家一起听。让每个人都来分享他们在经文里所看到关于成为**有 神话语的男人**的想法。
- ✓ 第 42 页：让每个男人念出所写的小短文：**我为什么想成为一个有 神话语的男人？**
- ✓ 第 43 页：一起念出**需记重点**和**下周任务**。将【提摩太后书 3:16-17】放在你的男人是勇士经文盒的最前面，本周将其背诵熟悉。
- ✓ 第 43 页：阅读本课结尾的**特别说明**。
- ✓ 用祷告结束今天的课程

有 神话语的男人



我的朋友 Tom，要我在他的教会和 25 位弟兄开一堂门徒研经学习班。他们都是很棒的男人，愿意成长也渴慕学习。我在开场白里，问了一个简单的问题：**“你们当中有多少人有儿女，并且希望他们长大后跟随主？”** 100%的人立刻举手，每个人都表示同意。

我提出第二个问题：**“你们当中有多少人愿意为孩子牺牲自己的时间，教导他们在生命中塑造敬虔的品格？”**每只手又热情地举向空中。

最后一个问题：**“你们当中有多少人知道圣经里三节有关教养儿女的经文？”**房间里却一片寂静，没有一个人举手。

在马太福音第 22 章，法利赛人想要戏弄耶稣，就问了一个棘手的神学问题。祂的回答却震惊了他们——也震惊我。**你们错了，因为不明白圣经**【马太福音 22:29】。真的么？你和我犯了错，事情搞砸了？我们都做了错误的决定，也都想了解在哪里出了差错！原来所有的这一切都是因为不清楚 神的话语。

不幸的是，身为男人，我们所犯下的过错、不正确的想法、错误的决定，却在影响着周围的人，甚至影响到我们最爱的人。除非，我们对这方面有认知，并且愿意去改正，否则那些输入内心有错误的程序，会像基因一样传到下一代。

有一位牧师和我在讨论，为什么身为父亲，在家庭中没有起到领导的作用；虽然孩子在教会出生长大，进大学后却会反对真理！这位牧师埋怨我们的文化，媒体、电视和教育体系世俗化，在不断地腐蚀家庭，破坏教会的教导。

这是真正的原因吗？敌基督的文化已经 2000 年了。黑暗还继续是黑暗。真正的问题是**“为什么真理的光，无法藉着 神的子民，有效地去戳破文化的黑暗？”** 。症结是不是因为我们男人**“不明白圣经”**？

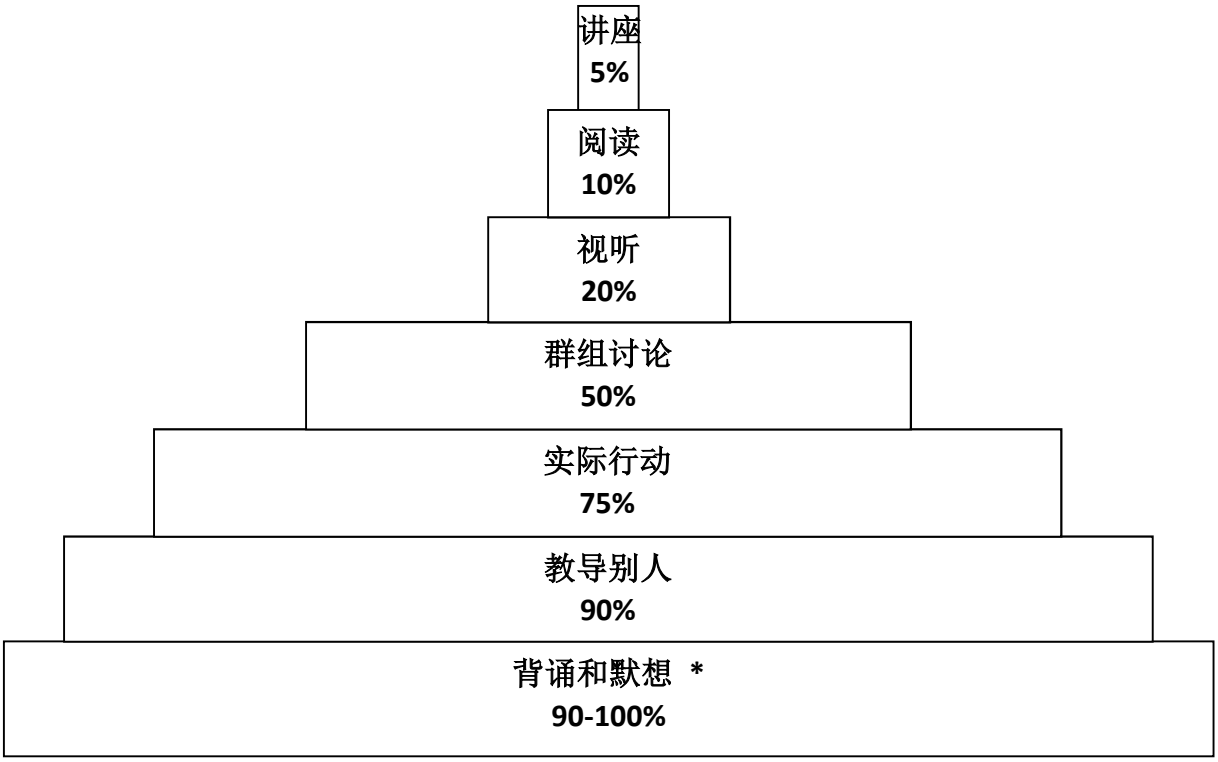
✓ 神话语的真理为什么没有更显著地影响到我们的文化？至少写下两个想法。

一个支持我们事工的教会，每当他们教会牧师休年假时，都会请我去讲一次道。有一年，我叙述了一个特别有趣的故事，在场的会众都开怀笑了。

隔年我又去那个教会，他们的招待迎接我时，不但特别提起那个故事，而且还能再次地重复一遍。当我们进一步交谈，让我惊讶的是，那天的整篇讲道，他唯一记得的就是那个故事。

在教会里，绝大多数的教导，都是以讲座的形式在进行：一个人说，大家听。不幸的是，这种教学方法的留存率最低。

✓ 阅读下面的学习金字塔。不同的教导方法怎样正在影响着你在基督里成长的能力？你们最常用到的是哪种学习方法？



学习的金字塔

不同的教学方式的平均留存率。

资料来源于美国国家培训学院(NTL)，作者增加了记忆和默想的方法。

门徒训练不同于单单只是听讲座。不同的学习方法和它的留存率：背诵和默想可以达到 90-100%， 实际行动 75%，与小组一起讨论 50%，如果你亲自带领男人是勇士课程（教导其他的人）留存率为 90%。

在 神的话语上学会有效背诵的技能和默想，让你成为有 神话语的男人，是至关重要！成为有 神话语的男人，是门徒训练中第二个基石。见第 15 页。

一个人坚守上帝话语，并且装备妥当，是为了能够：与 神同行，教养儿女，持守婚姻，管理钱财，经历艰难时刻，享受自己的工作，在道德上保持纯洁，让生命有永恒的价值。就如在【提摩太后书 3:16-17】，保罗说到，属 神的人要“**得以完全，预备行各样的善事。**”

> **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】

✓ “得以完全，预备行各样的善事”。对你，这是什么意思？

开始一个一生的习惯：背诵和默想 神的话语

如果我们要学习一项全新的终生技能，必须先正确地掌握相关的技巧。几年前，我第一次加入一个健身俱乐部。为了能有正确的起点，先花钱请一位培训师，上了三堂课。他演示了举重正确的站姿，告诉我各样器材对不同部位的肌肉所产生的功效；最重要的是，如何不伤到身体。接着，他站在旁边，专心看着我，不断地鼓励；并且在学习常规动作的过程中，提醒哪些是不正确的动作。这是我付出最值得的一笔钱。为了要展开一个全新的终生习惯，我必须学到最正确的技能。

帮助你终生记住 神话语的技巧

1. 每周要背诵的经文，先用与 神独处的方法灵修后，再重读这经文几遍，并记下它的重要性。对需要背诵的经文，我通常会特地为此写一篇与 神独处的灵修笔记。这样子，要背的经文我已经学会了一半。

2. 引用这经文时，总要在开始前和结束后都说出出处即哪一卷哪一章哪一节。出处是最难记的部分。重复两次有利于与经文联接。

3. 练习将出处和经文的第一节一起念，然后再增加下一节，不断地继续增加，直到掌握整段经文。只要环境允许，就大声地背诵这段经文，想尽办法将每一个字都清晰地说出来。

4. 当学会这段经文后，试着每天复习一两次。如果将所学会的经文，连续七周每天都复习一次，它将伴随你一生。

一个研读 神话语的人

✓ 学习下面的经文。先抄写经文，再回答每段经文是如何描述一位有 神话语的男人。

【歌罗西书 3:16】

【提摩太后书 2:15】

【约翰福音 8:31-32】

【罗马书 15:4】

✓ 在学习了以上的经文，和复习了第 38-40 页的内容后，写一篇总结，标题为“我为什么想成为有 神话语的男人？”。准备在小组里面分享。

神给了我们圣经，也就给了我们答案。圣经是如何让人得胜的指南。我们没有理由，因为不明白真理，把自己的生活变得一团糟，同时又伤害到自己身边的人。

正如引言中提到，这是关于技能的训练课程。事实上，它唯一的目的就是帮助你，让你掌握一生与 神同行必备的技能。

有些人害怕，因为觉得背诵经文是很困难的，尤其是经文出处。这是敌人的一种战略，在你还没开始之前就把你打败。我们可以从另一个角度来看：当医生诊断出妻子得了癌症，这很艰难；当你陪同儿女一起走过他们错误的选择，也很艰难。当失业好几个月，前途茫茫，账单积压的越来越多；或者有一位好友自杀，这都是很艰难的。

这一类的挑战难免会出现。成为一个有 神话语的男人，是让你拥有最好的装备来面对这些挑战。在【诗篇 119:92】当大卫说：“**我若不是喜爱祢的律法，早就在苦难中灭绝了。**”是多么有道理。

困难一定会出现。困难会考验你身为一个男人的毅力。成为有 神话语的男人，是应对试炼最好的方法。耶稣在【约翰福音 16:33】说：“**我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。**”

门徒训练的第二个基石，就是成为一个有 神话语的男人。

✓ 身为一个男人，你准备好了来面对生命中的挑战吗？为什么？

✓ 当一个男人不明了这些真理，能成功地面对困难吗？

需记重点

1. 神给了我们圣经，就是给了我们答案。圣经是指导人如何在生命中得胜的指南。门徒训练中的第二个基石，是成为有 神话语的男人。如果不明了真理，我们不仅会搞砸自己的生命，也会伤害到身边的人。

2. 不同的教导和学习方法，将会决定 神话语的留存率。加强背诵和默想 神话语方面的技能，能确保你最有效地吸收真理。

下周任务



1. 试着写 3-4 篇与 神独处的灵修笔记。准备与组员分享最好的那一篇，并且多花些时间背诵和默想这一堂课的经文。

2. 本周使用以下的经文来与 神独处灵修：
【提摩太后书 3:16-17】、【约翰福音 8:31-32】、【马太福音 22:23-33】、【诗篇 19:7-14】。

3. 在下周课程开始前，熟练背诵【马太福音 22:36-38】、【提摩太后书 3:16-17】。

特别说明

本课程所使用的经文多为新标点和合本圣经译本。

我们所背诵的经文都用同一个圣经版本，如果使用不同的版本，会让人感到混乱。这样，我们有同样的内容，更能在经文背诵中互相鼓励。其他版本的圣经用来灵修和阅读是完全正确，也是非常好的。

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：

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

对上帝有更新的认识 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】

✓ 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】。

带领指南

第六课

你没有因为你不求

带领注意事项

本课有些带星号（★）的特别事项。

你没有因为你不求

- ✓ ★两人为一组，互相背诵经文。一个人拿着提示，说出经文的出处，对方说出内容和该经文的出处。
- ✓ 请一位组员在**完成记录表**的表格上签字和标明日期。每一次背诵完成都需要签字。
- ✓ 用祷告开始这一堂课。
- ✓ ★ 确认背诵经文的进度。提醒每一位复习，复习，再复习是关键。想办法每一天都复习背诵经文。
- ✓ ★ 提醒每周至少在一次新经文的与 神独处灵修中练习全部默想方法，这样这段经文就学会了一半。
- ✓ 让在场的每一个人分享一篇与 神独处的灵修笔记。
- ✓ 开始按段轮流大声念出课文。
- ✓ 第 53-56 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。每当有经文，请大家一起念出。
- ✓ 第 55 页：要每一个人读出有关祷告所写的总结。
- ✓ 第 56 页：依照时间，越多人越好，分享自己使用**问题询问法**默想的过程，并念出用自己话语所写出的【约翰福音 16:24】。
- ✓ 第 56 页：念出**需记重点**。
- ✓ 第 57 页：将**特别提示**大家一起念出来。讨论如何能互相帮助扶持，让每一位都能建立起与 神独处灵修和**背诵经文**的属灵习惯。
- ✓ 第 57 页：念出**下周任务**。将【约翰福音 16:24】放在男人是勇士经文盒最前方，这个礼拜内能背诵出来。
- ✓ 用祷告结束聚会。身为带领者，为每一位弟兄提名祷告是一项祝福。

你没有因为你不求



Scott 和 Joyce 结婚刚刚满一年，两人的关系已经开始出现摩擦。Joyce 想要一台钢琴。婚后没多久，她已经表示过要买一台钢琴。但是 Scott，独立的合同工，说他们根本就负担不起。最近生意勉强过得去，所标的工作价钱比预期的少，也没什么进帐。Joyce 还是继续想要一台钢琴。她每个月至少提一次。俩人的争论也变得越来越尖锐。

他们在为买房子的首付存钱，并且 Scott 还有大学贷款需要还清。为了想要过合 神心意的日子，他们已经相当理智的规划每一笔支出，并准时十一奉献。俩个人都在工作，不过月底能剩下的钱有限。Scott 和 Joyce 来自于不同收入水平的家庭。Scott 来自农场家庭，一路半工半读到大学毕业。Joyce 的父亲则是一家大型保险公司高管，有非常丰厚的薪水。

Joyce 看到账户里已经有 7,000 美元。心里就想，他们肯定有能力挪出一些买钢琴。但这笔钱几乎都是 Scott 在婚前这么多年省出来的，是要创业和买房的首付款。他可不想为钢琴这样的奢侈品付出牺牲的代价。所以两个人经常就是以他说“我们根本就负担不起”结束双方的对话。

有一次他们去 Joyce 家度假，探望她的父母。Scott 决定多花些时间灵修。他在楼上卧室读圣经，Joyce 在下面弹琴，回味从小就有的生活方式。Scott 很享受听她弹琴。他突然体会到，原来 Joyce 内心是多么的喜乐！“说不定我该把存的钱，拿出一部分买台琴。也好对 Joyce 示出善意，也许因此就能停止吵架。这是 Scott 心里所想的。不过上帝却有另一个计划。

当他在读经默想 神话语时，【雅各书 4:2】的一段经文跳入眼睛。“**你们得不着，是因为你们不求**。”他想，这不会吧？如果我能签到在争取中的一两项业务，就能买个琴了。他又重复看了这节经文“**你们得不着，是因为你们不求**”。这节又串珠到【约翰福音 16:24】“**向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。**”

他突然想起在大学刚信主，身无分文，想要参加一个教会界的营会。上帝透过一位朋友给了他所需要的钱。这位朋友附上一张便条，“**我不知道为什么，但是我在灵修时，神要我给你这笔金额。**”这恰是他需要的数目。不过，祷告还会有用吗？Scott 决定试一试。

接下来的两个月，Scott 每天都默默向 神为了能给 Joyce 一台钢琴祷告。他不但求一台钢琴，还求了一台好琴，这样 Joyce 可以好好地享受弹琴的滋味。又过了两个礼拜，奇迹开始有迹象了。一位大学同学到家里，还了 200 美元，是他老早忘了曾经借过这笔钱。Joyce 觉得有点异常，老公怎么会提议这笔钱当作买琴的存款。有一对教会年长的夫妇请他们去吃晚饭，给了 200 美元；说是上帝感动他们的。怎么，老公将这笔钱

也放入买琴存款的信封里。这时，Scott 才说，他在为买琴这件事向 神求。他们两个人就开始为此一起祷告。

一个月后，Joyce 生日那天，她得到一笔钱为礼物；Scott 又因为周末加班，提前完成一项工程，获得一笔奖金。三个月内，信封里现在有 850 美元了。Scott 和 Joyce 惊呆了！

一个星期六下午，他们出外看琴，他们的心就不断地往下沉。附近的琴行，二手的大约都是 15-20 年的旧琴，看起来摇摇欲坠，最便宜的都要 1800 美元。营业员安慰着说没关系，可以分期付款。他们觉得，如果是按照【雅各书 4:2】所说的，不应该如此。两个人就垂头丧气地回家。

隔天，星期天礼拜后，Scott 上网搜寻，看到一则广告，“搬家，卖钢琴，850 美元”。Scott 还没从原先的失落中恢复，心里想，按照店里所看到的，这肯定是个蹩脚货。就在那时，有一个声音来自内心，“打电话去问。”Scott 拿起电话打了过去。是一台六年新的。这家主人在空军任职，想要女儿学琴，买了台全新的，她弹了两年就没兴趣了。现在他们要被调走，不想费劲搬去。

Scott 马上脱口而出，说要去看。这是台非常美的琴。Joyce 一眼就爱上了。简直就是新的，根本就没有被用过！他们是最先赶到的，手上又提了现金。上帝给了他们一台钢琴！

✓ Scott 和 Joyce 的故事，关于祷告这一方面，哪些方面引起了你的注意？

✓ 你祷告，有得到过什么回应？

✓ 是什么原因，会让 Scott 耽误那么久，才开始为这件事祷告？

✓ 目前有哪件事困扰着你，让你还没开始为此事祷告？

✓ 有关祷告。以下的经文在教导你什么？（先抄写经文，再回答问题）
【马太福音 7:7-11】

【路加福音 18:1】

✓ 祷告会有哪些益处？（先抄写经文，再回答问题）
【诗篇 62:8】

【诗篇 34:4】

【腓立比书 4:6-7】

✓ 为了让 神应允一个祷告，必须符合哪些条件？（先抄写经文，再回答问题）
【约翰一书 5:14-15】

【诗篇 66:18-20】

【雅各书 4:3】

【约翰福音 15:7】

✓ 有关祷告，你在这堂课学到了什么？请写一篇总结。准备好与组员分享。

向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。

【约翰福音 16:24】

✓ 用问题询问法默想【约翰福音 16:24】。写下你的想法。

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

✓ 用你自己的话语重写【约翰福音 16:24】。准备与组员分享。

需记重点

1. 神爱你。只要我们开口求，祂会很乐意的给。如果我们不求，就错过了机会。

2. 想要 神回应你的祷告，必须符合某些条件。我们天上的父不会赐予对我们有害的东西。

3. 祷告不单只是获得物质上的好处。当我们在祷告中成长时，会发现平安，喜乐，与天父相交，才是最大的收获之一。

特别提示

你们有些人参加这个训练营的目的，可能是为了学习与金钱，婚姻，教养儿女，或者其它在第 2 册及第 3 册里的题材。现在最重要和优先的，是加强你在与 神独处默想祂的话语，和经文背诵这两方面的技能。要是这两个技能没到位，在学习和应用想要的题材上，会降低你的能力。

有些小组认为太难，因为太辛苦，逐渐放弃背诵经文和与 神独处灵修这一部分。如果你想要在灵命上有成长和生命的改变，这就是你在做最不该做的事了。

定时参加宗教活动，或努力控制自己的行为，不会得到灵命的成长。真正的转变是当你的内心被 神改变。与 神独处时默想祂的话语和背诵经文，是想达成目标最有效的方式。

不要自我欺骗！请按照你在第 17 页我的承诺所签字的内容去做。每星期一次花一整个与 神独处的时间复习所学的经文，和默想及背诵新的经文。甚至，想办法每天复习这些经文；有些人是午餐时间，有的是晚上睡觉之前。

那些放弃背诵经文或与 神独处灵修的小组，会丧失 70%-80%训练营的转化能力。

下周任务

1. 在本周内，想办法写 3-4 篇与 神独处的灵修笔记；找时间，将课文写完；花时间练习经文背诵。

2. 将【约翰福音 16:24】放在男人是勇士经文盒最前方，准备下周聚会背诵给组员。准备好将其他的经文，互相背诵给另一位组员听。

3. 本周与 神独处的经文是：【约翰福音 16:24】、【马太福音 7:7-11】、【诗篇 142:1-7】、【诗篇 5:1-8】。

带领指南

第七课

祷告的真实目的

带领注意事项

本课有些带星号（★）的特别事项。

祷告的真实目的

- ✓ 两人一组分开背诵经文。请一位说出经文的出处，对方背诵出该段经文后，再重复说出经文的出处。
- ✓ 用祷告开始今天这堂课。
- ✓ ★请组员数算写了几篇与 神独处的灵修笔记。是否有人写了超过 10 篇？15 篇？在他的与 神独处灵修笔记**完成作业**栏签字。为这些组员鼓掌欢呼；同时鼓励那些还在困苦中挣扎的弟兄。
- ✓ 请每一位分享一篇与 神独处的灵修笔记。
- ✓ 开始阅读这一课，按照顺序一段一段地念出来。
- ✓ 第 61-66 页：询问这几页的每一个问题。依照时间的许可，由 2 至 4 人回答。设法让每一个人都有被问到及表达的机会。
- ✓ 第 66 页：一起念出**需记重点**。
- ✓ 第 66 页：一起念出**下周任务**。
- ✓ 将【腓立比书 4:6-7】放在男人是勇士经文盒最前方，这周须要熟背。
- ✓ 第 66 页：练习用 WAR 方式整组成员一起来祷告。要求大家翻到第 62 页，按照第 60 页的指令操作。

★✓ **带领者：在 WAR 祷告的练习中，确定要将以下的指令念给每一位组员听。请每一位翻到第 64 页。**

- 每一个人按照第 64 页的模式祷告 3 次。我会先用**赞美**和**感谢**的模式。然后每一位用相似的赞美或感谢来轮流祷告；以那一页的样本为指南。
- 当每一位都祷告过了，我开始用**认罪**模式祷告；也同样以轮流的方式，每一位再次祷告。
- 当每一位都祷告过了，我会依**祈求**的样本模式祷告。再次，轮流着每一位都祷告。最后，由我结束。

祷告的真实目的



Rodney 是一位刚信主的基督徒，我们见面才 5 周。他因为不是在教会长大的，所以对基督徒的日常生活完全不熟悉。但是他对于与 神独处的灵修很兴奋，也背诵了 3 段经文。

直到现在第五周，每次课都是我祷告。现在当我们开始学习祷告这一课时，我知道他对开口出声祷告，应该会有些尴尬。为了让他解压，在这堂课结束后，我说，“我们一起来祷告；我开头，你结束”。

我就先做了一个简短的祷告，然后向他点了点头，示意要他开始。他那时还是张着眼睛望着我。对一个从来没开口祷告，也没有将心里的话向上帝说过的人，他祷告算是挺好的。只是当要结束时，他迟疑了一下，不知如何结尾，就说：“主啊！这就是全部。我说完了。”

如何祷告？在与 神独处的 ABC 里，“C”是沟通，是回应上帝，是向祂表达我们的感受。今天这第 7 课，我们要开始加强对祷告的认知，和加长祷告的时间。祷告方式 WAR 字母缩写代表：**“W”敬拜，“A”认罪，“R”祈求**。

敬拜是我们与上帝之间建立关系的基础之一。当你愿意花时间在圣经的话语、祷告和敬拜时，会开始体会到上帝对你的爱；祂很珍视你，祂渴望花时间和你在一起，而且祂永远不会厌烦倾听你。

在初信主的头几年，我以为必须要为祂做很多事，才能表达我对祂的爱；基督徒通常容易掉入这个陷阱。我花好些年才明白，对天父来说，祂真正要的，祂最优先和最重要的，就是和我在一起。

我想，下面的这一封信能更贴切地描述祂要对你我说的。

来自上帝的一封信

孩子：

你知道我多爱你吗？不要怀疑，也不必担心，我永远爱你。你是我的儿子！你的生命是我在塑造，因为你是我的儿子；到我身边，向我哭诉，我爱听你祷告。造了你，就是让我们可以常常在一起，听你祷告。我奖赏迫切寻求我的孩子。

你是我儿子，我所爱的，这是永远不变的事实。不需要害怕，更不用担心；你的罪，已经完全饶恕，从我眼前都被抹去了。你不管做了什么，唯一不变的，就是我永远爱你。

上帝

✓ 对上帝的信，你有什么回应或想法？

✓ 上帝爱你，不论发生什么，祂都爱你。这对你与祂的关系有什么影响？

✓ 敬拜是我们与 神的关系核心基础，你对此有什么想法？

✓ 敬拜会如何影响到你对天父爱的感受或体会？

我们在祷告中的成长

我在大学一年级信主的。在与 神同行的初期阶段，祷告大多数都是开口向 神要东西。在刚信主时去参加的那些特会，有一次主题是“上帝能让它发生”。主讲员说了一个故事，如何透过祷告，让上帝以超自然的方式介入他生命中，供应了他的所需，和发生的一些神迹奇事。我很兴奋，心里一直想着如何去祷告和怎么开口向祂要。

当我们长大，变得更成熟时，自己的祷告也应该会改变。

女儿小时候，每周六都有固定的父女独处时间。我会开车带她们到家附近的麦当劳，吃儿童套餐。那个年龄，要的是和爸爸一起吃儿童套餐。

更大些时，她们的欲望和要求也变了。在青少年时期，是衣服，电脑，学校舞会的礼服，接着是一辆车。现在两个孩子都成年了，她们打电话回家是为了其它的事情。最近她们所谈的是关于人生的伴侣，职场规划，和如何管理金钱。

女儿们再也不要儿童套餐了。现在她们只想要聊天，分享心里的话，探讨所面临的挑战，恐惧，或喜乐。偶尔，她们也会征求我的意见。

这个过程，和与 神的关系及祷告很像。刚信主时，大多数都是向祂要东西；那是正常的。天父在教导我们，也在告诉我们可以完全信赖祂，祂的应许都是真的。不过，当我们更成熟时，自己的祷告也应该会改变。

我们理当要开口，随时向祂说自己的需求。但是某些基督徒像是一直困在属灵的青春期里，他们只会向天父要些小装饰品，好像 神是灵里的圣诞老人，而失去了在灵里面享受更成熟关系的喜乐。

✓ 你对于我们在祷告中的成长，有些什么想法？

祷告中的敬拜：

PTL 方法 —— 赞美(PRAISE)，感谢(THANK)，聆听(LISTEN)

祷告中的敬拜是在**赞美** 神，因为祂是 神，也为了祂在心中所具有的地位。祷告也是来到 神的面前，向祂倾诉自己的内心。以前以为祷告只是和我有关系。但是当你我向 神说话时，当我们将自己的心向祂敞开，其实这也和祂有关系。父亲期待和自己的孩子连结，祂永远不会因为听我们的忧虑，喜乐，挣扎，或者期待而感到厌烦，祂是非常地期待和快乐。

祷告中的敬拜是在**感谢**天父，感谢祂在我们生命中所做的一切。当我沮丧泄气时，我会花时间感谢祂；重新数算祂在我生命中的祝福，通常乌云就会散去。**“凡以感谢献上为祭的便是荣耀我”**【诗篇 50:23】

我花了很长的时间才学到祷告也是**聆听**。在与 神独处时聆听 神，是让自己做出正确决定很重要的一部分。对我们大多数的人， 神是透过圣经说话。相信你读经时，已经历过 神在对你说话。但是 神也透过圣灵，用平静微小的声音对你的心说话。当你的心和圣经里的话语对齐时，将它写下来；找一位成熟的基督徒给你合 神心意的建议。如果你所听到是从 神来的，迟早会实现。

与 神沟通 —— WAR 操练

W(Worship) 祷告中的敬拜 —— PTL

1. **赞美**祂。因为祂是 神，为了祂所作的一切。
2. **感谢**祂。为了祂一切的恩典，为了祂赐我们尊荣可以称祂为天上的父。
3. **聆听**祂。你所听到的，要在经文里再确认，然后耐心地等候，迟早会实现。

A(Admit) 认罪

- 这是认罪，祈求祂的饶恕

R(Request) 祈求

- 我的需要：智慧,帮助,财务,儿女,妻子,与其他人的关系,工作,正确的态度,纯洁的想法…还有很多…

✓ 看 64 页 WAR 的例子。想办法在你与 神独处的时间操练，请填写认罪和祈求部分的空白处，供操练使用。要开始学习如孩子对天上的父说话，祂是宇宙的主宰。

WAR 祷告例子

祷告中的敬拜 – 赞美，感谢，聆听

亲爱的 父神，我赞美祢，荣耀祢，尊荣祢。我赞美祢，因为祢是 神，我感谢祢的慈爱。

我赞美祢，因为祢要耶稣基督为我死，祢拣选了我成为祢的儿子。

我感谢祢的恩典，谢谢祢对我如此的信实。

我敬拜祢，我赞美祢，祢是 神。

祢的恩典让我们能认识祢，感谢祢赐下与祢同行的喜乐。

亲爱的 父神，有什么祢要对我说的？孩子静听

认罪 – 承认自己的罪，祈求天父的饶恕

亲爱的主，我真的在挣扎，恳求祢赦免我 _____

求祢饶恕我对 _____

亲爱的 父神，原谅我对 _____的愤怒。

求祢饶恕我在 _____，情欲的放纵，骄傲，贪婪，不饶恕。

祈求 – 将自己的需要带到 父神面前

亲爱的天父，我为我的妻子向祢求 _____

亲爱的 父神，我为我的孩子向祢求 _____

求祢赐我智慧，因为我 _____

亲爱的 父神，为了我在 _____ 所需的，还有 _____。

我为了身边那些还没认识祢的人求，让他们能成为祢的孩子。我为 _____

_____ 求。

奉我主耶稣基督的名向祢求，阿们！

在这堂课进入尾声时，我们要一起开始开口大声祷告。这可能是你第一次在一群人中大声祷告。放松，你可以完全按照样本里的内容，或者用少数的几句话，像对一个朋友在说话。随着时间，你会觉得更自在和大家一起开口祷告。大家一同祷告会变成类似“属灵的超级胶水”，将我们这群男人的生命连接在一起。

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉 神。 神所赐，出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

【腓立比书 4:6-7】

✓ 用问题询问法默想以上的【腓立比书 4:6-7】，写出你的看见。

✓ 使用何人，何事，何时，何地，何故来激发你的思考内容；写出自己的想法。

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【腓立比书 4:6-7】的不同词语，通过字典来增加你对以下字词的理解。

应当
一无
凡事
祷告，祈求
感谢
神所赐的平安
出人意外
保守你们的心怀意念

✓ 现在用你自己的话语重写【腓立比书 4:6-7】，应用你前面的想法。

需记重点

1. 不论你是一位多年的祷告者，或者才刚学，与 神的对话所花的时间，能成为你一生中最珍惜和喜乐的时刻。

2. 天父要我们将自己每一个焦虑，恐惧，和需要卸下来。祂愿意为你担起这些重担，祂愿意回复你的祷告，并赐你平安。

3. 当我们的灵命成长，我们的祷告也会变得更成熟。那时，敬拜仰望祂，为其他人求，会变得比自己“要东西”，还来得优先。

下周任务



1. 这周想办法写出 4 篇与 神独处的灵修笔记。找与 神独处的时间写下周的课，花时间背诵经文。

2. 如果你现在所选的位置和时间不适合，立刻行动。为了你的与 神独处，调整地方和时间。本周与 神独处的灵修经文是：【腓立比书 4:6-7】、【约翰一书 5:14-15】、【腓立比书 3:7-11】、【罗马书 12:1-3】

3. 本周在你的与 神独处时，请练习用 WAR 的模式来祷告。为你的组员祷告，让他们有持续而且有质量的与 神独处的时间和次数。也为了防止敌人攻击组员的与 神独处而祷告。

4. 记住把【腓立比书 4:6-7】放在男人是勇士经文盒最前方，并在下次上课时背诵。

5. 结束，今天就到这里

✓ 请回到 64 页，全体组员一起，练习使用 WAR 祷告模式来结束今天的课程。（带领者：你们的操作指南在 60 页的带领指南框中）

带领指南

第八课

改变生命的秘诀

带领注意事项

为了能更好地带领这一课，你要遵循下面的带领指南。

改变生命的秘诀

- ✓ 学员两人一组分开背诵经文。
- ✓ 在**完成记录表**的相关部分签字。
- ✓ 用祷告来开始今天的聚会。
- ✓ 请每一个人分享一篇与 神独处灵修笔记。
- ✓ 第 69-72 页：提出这几页的每个问题。依照时间的许可，由 2 至 4 人回答。想办法让每人都有被问到及表达的机会。
- ✓ 第 70 页：【路加福音 6:46-49】**带领提醒：**这段经文核心教导就是在描述，那些将 神话语行出来的人，和那些没有行出来的人。
- ✓ 第 71 页的**特别提示：**你认为我们背诵经文的意义是什么？
- ✓ 第 71 页：关于已经背诵的这些经文，分享它们在哪方面能应用到。
- ✓ 第 72-73 页：念出**需记重点**和**下周任务**。
- ✓ 第 73 页：将【雅各书 1:22】放在男人是勇士经文盒最前方，这周背诵。
- ✓ 第 73 页：用 WAR 模式祷告结束今天的小组。依照第 64 页所概述，和第 60 页带领指南的操作指南为基准。

改变生命的秘诀

我和 Kent 一起早餐，他是我家区域的牧师。10 年前他从几个家庭开始开拓了一间新教会，现在有 600 多会友。教会另外有两位牧师及一位非常有效率且能干的行政同工。但是因教会缺乏灵命成熟的领袖负责各项事工，因此他不但累，还相当的沮丧。这个主任牧师的职分快把他压垮了。

在早餐中，我提出了一些问题，聚焦在以下两点：1）他做了些什么，帮助教会弟兄们灵命成长？2）在培育领袖团队方面，是否具有实质成效？

当他觉得自己所做是正确时，让我感到惊讶。我就再进一步探究，譬如：教会每日与 神独处灵修的人数比例？弟兄姐妹们知道如何分享信仰，并且有效带领人归主的比例？对提出的每一个问题，他用了同一句话：**“我不知道，但是我想几乎是每一个人。”**我知道实际情况很可能不是这样。

再看看另外一个情景：

我一位朋友介绍 Barry 和 Selma 这一对夫妻到我们教会。他们正艰苦地陷在债务泥沼里。他们两人都在上班，是有双份收入的家庭。但是却背负了高额房屋贷款；他们有一艘游艇，因此还买了一栋湖边别墅。他们设法每年至少出国度假一次；冬天有时还去坐游轮。两人各开一辆车，但都是分期付款的。

他们来找我谈，因为房子面临被拍卖，债主不断地上门追债。当我问他们是否考虑在某些方面进行一些调整改变时，这两位马上愤怒地回答：**“不管怎么样，我们就是不会降低生活标准！”**

前面两个情景有个共同点：**人类逃避现实的惊人能耐**。

作者乔治·巴拿在 1990 年写了一本书“水壶里的青蛙”。书里描述时间在不易察觉的情况下，彻底改变了这个社会。可惜是朝着极恶劣的方向在改变。教会也向同样的趋势在变。依据统计，美国基督徒趋势状况和非基督徒的趋势是相仿的。

当世界其他地区有突破性属灵的复兴，而美国基督徒人数从 1950 年代到现今没有增加，维持不变。

与 神建立爱的关系，会让你愿意去顺服祂。

我们到底错在哪里？照理基督徒的生命不该如此无力。虽然在第 4 课学习的金字塔图表，讲座型证道的留存率相当低；不过最悲哀的不是人们只能记得牧师所说的 5%，**而是绝大多数基督徒根本就行不出来，他们的生命只是维持现状，不会有什么改变**。

【雅各书 1:22】警告这个诡计。在还没开始学习有关金钱/婚姻/教养儿女/工作/道德纯洁/艰难时刻这些实操性的课程之前，我们必须先掌握读 神话语的核心：**行出祂所说的。**

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。 【雅各书 1:22】

在第 2 课里，我们得知那一个在基督徒的生命中，就是建立与 神爱的关系。相信你的生命已经在改变了。只要你在与 神独处上花了时间，你会察觉到门徒训练的秘诀：**建立你与 神爱的关系，会让你愿意去顺服祂。**没人会使自己深爱的人失望。这就是有效门徒训练最大的秘诀：改变一个人的生命。

有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的；爱我的必蒙我父爱他，我也要爱他，并且要向他显现。

【约翰福音 14:21】

✓ 默想【约翰福音 14:21】，写下你的想法。当你顺服 神时，你和祂的关系会有什么改变？

✓ 愿意顺服 神的旨意和与祂建立爱的关系，有什么关联？

✓ 你是否同意与 神建立爱的关系，会让你愿意顺服祂？为什么？

✓ 西方有句谚语，“没有良好关系的规范会导致反抗”，你有什么看法？这和你身为基督徒的生命有何关联？

✓ 抄写【约翰一书 5:3】。在顺服 神的旨意方面，你能看到哪些真理？

✓ 使用问题询问法，默想【雅各书 1:22】，写出你所观察到的。

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。 【雅各书 1:22】

✓ 使用强调凸显法默想【雅各书 1:22】，写出你的想法。

✓ 念出及研读【路加福音 6:46-49】。这段经文的核心教导是什么？准备在组里一起讨论。

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

惟有详细察看那全备，使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。
【雅各书 1:25】

✓ 用强调凸显法默想【雅各书 1:25】。写下你的想法。使用辞典来激发你的思考。
察看
详细
全备
使人自由
时常如此
不是听了就忘
行出来
得福

✓ 现在用前面默想的，以自己的话语重写【雅各书 1:25】。请准备分享你的想法和你所重写的。

特别提示

在第 4 课，我们所设定的目标是背诵经文，并且是毫无差错地背出来。这是一个好的标准和起点。可是，经文的背诵和默想最核心目的，是能在日常生活中用得到；并且随时随地可以与其他人分享。

✓ 你对背诵经文这个新目的有什么想法？

✓ 复习下面所有你已经背诵的经文。你可以利用你与 神独处的时间来做这个习题。写出以下这些经文如何能用在自己平常生活中，如何与他人分享。参考以下的例子。我们大家将一起来讨论你的答案。

应用练习（例子）

【马太福音 22:36-38】
我自己
为了能爱 神，我需要花更多时间和耶稣在一起。我要每日与 神独处 30 分钟。

其他的人
或者：我会鼓励我的弟兄们与 神建立起爱的关系，为此我会问他们与 神独处时学到了些什么。
或者：我会在办公室告诉同事们，基督教不是一系列的规条，而是与爱我们的 神建立关系。

【提摩太后书 3:16-17】

【约书亚记 1:8】

【约翰福音 16:24】

【腓立比书 4:6-7】

【雅各书 1:22】

需记重点

1. 经文的阅读，学习，听，背诵，或默想，最重要目的是“行出经文所说的”。

2. 当基督徒与 神独处时间是不间断又认真时，他对 神的爱会增加，他同时也会愿意去遵守经文里所说的。这就是有效门徒训练最大的秘诀之一。

3. 愿意去遵守和行出 神的话语，是基督里翻转生命的钥匙。没有顺服的心，又不去行出来，最终毫无进展；你会与世界毫无差别。

下周任务

1. 本周写三至四篇与 神独处的灵修笔记。准备好与组员分享。

2. 将【雅各书 1:22】放在男人是勇士经文盒最前方，学会背诵，下周当众背出来。

3. 我们下一堂课，男人都是斗牛犬，设计目的是帮助你衡量自己属灵的成长，和诊断小组的健康情形。这也是让你有一周的时间可以追赶，如果你现在已经落后。不要脱队啊！

4. 本周与 神独处的灵修经文是：【雅各书 1:22】、【哥林多前书 3:10-15】、【约翰福音 14:21-23】、【希伯来书 12:1-6】。

5. 第 80-82 页，请将训练营第 1 册 1-9 课的能力评估做出来。想办法先不看书，把答案写出来；然后再到课文里寻找是否回答正确。

✓ 请按照第 64 页样本，用 WAR 祷告模式结束这堂课。你认为这训练营对哪些人会有帮助，写下 3 至 4 个人的名字。在 WAR 祈求部分，开始为这些男人祷告，让他们以后来参加男人是勇士的课程。

我在为他们祷告：

_____

_____

_____

_____

带领指南

第九课

男人是斗牛犬

带领注意事项

为了能更好地带领这一课，你要遵循下面的带领指南。

男人是斗牛犬

- ✓ 学员两人一组分开背诵经文。在**完成记录表**的相关部分签字。
- ✓ 问每一位是否做完了第 1 册所有要求的作业。
- ✓ 用祷告来开始今天的课程。
- ✓ 请每一个人分享一篇与 神独处的灵修笔记。
- ✓ 开始念课文，按照顺序，一段一段地读出来。
- ✓ 第 76-78 页：讨论有关我们是一只斗牛犬，和身为基督徒我们应该如何成长。（带领者：想办法在每一人身上找到一项你可以赞美的优点，鼓励他在男人是勇士训练营所付出的努力。）
- ✓ 第 78-79 页：念出和讨论**领袖会带头**和**男人是勇士有效准则**。询问每一位如何能学得更好的方法。
- ✓ 第 80-82 页：要求每人轮流念出和回答**能力评估**的题目，一直到都回答完毕。最好能一起讨论。
- ✓ 第 82 页：一起念出【希伯来书 12:11】。要求每一位分享他对这段经文的默想，和念出他所重写的。
- ✓ 第 82-83 页：一起念出**需记重点**和**下周任务**。
- ✓ 用 WAR 模式祷告结束今天的小组。依照第 64 页所概述，和第 60 页带领指南的操作说明为基准。在**祈求**部分，要求每一位为另一位伙伴祷告，恳求 神让他能成为 神所要他成为的那只斗牛犬。

男人是斗牛犬

有些门徒培训小组成功，有些没有。这些年来，我发觉那些成功的团队有个挺有意思的共同点：**里面一定至少有一只“斗牛犬”。**

斗牛犬特点之一就是只要它咬住的，那一口牙一定会深深地嵌进去，再也不放掉。你可能会想办法从它口中逃脱，可能会尽力想甩掉它，可能想和它玩拔河游戏；但是它的牙会如铁一样紧紧咬住不放。每一组男人是勇士都必须要至少有一到两只门徒训练的斗牛犬。

到了这个阶段，训练营里的人有时会遇到艰难的挑战：起初的愿景开始褪色；每日与 神独处的灵修和持续背诵经文成为了一项工作；灵里面想放弃和逃避的意念会越来越强烈。

在美国内布拉斯加州西部培训的一群男人，这八人做得非常棒！我们一个月见一次面，但是他们每周在一起上课。为什么这些男人做得如此成功？因为有两个人：Brad 和 Terry。他们是斗牛犬！

这两个勇士将牙齿嵌入门徒训练，怎么甩，怎么拉，也不放弃。他们热情兴奋地分享 神在各自与 神独处时所显出来的；不但认真地去背诵经文，也同样要求其他人也一起参与。功课做了，还鼓励组员照样做。甚至星期天还在问与 神独处的灵修如何，神对组员们说了些什么。

这两个人设定了步调，让整个团队成功。另外六个也开始花更多的时间在经文及灵修上面。他们也想要有些能和 Brad 与 Terry 分享，因为这两人从 神得到了那么多好的启示。Brad 和 Terry 带给大家与 神同行的热诚，那是有感染力的。

✓ 如果你要颁奖给组里的培训斗牛犬，你会给谁？为什么？

✓ 在你组里，让每一人都能有担当地与 神独处和背诵经文；相互鼓励目前做得怎么样？从 1 到 100 分，给小组打个分数。准备分享所打出分数的原因。

✓ 回到 17 页，重新再阅读和复习开课前所签我的承诺。你需要在哪方面改变，才能更像一头斗牛犬？

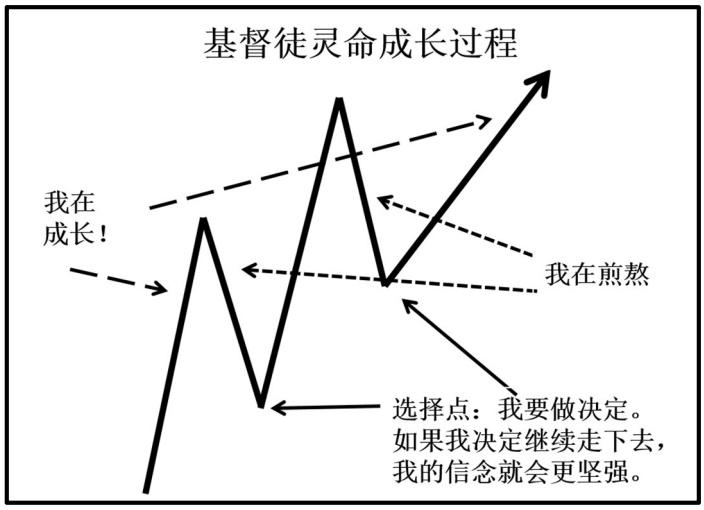
在基督里如何成长

只要你与 神独处有感觉干涩，这是偶尔会出现的症状，请回归到基础技能上来：

1. 拿只笔，将 神在对你说话的划线出来。
2. 提出问题或找出强调凸显的词语。
3. 将这段经文，重新用你自己的话语撰写出来。

与 神独处灵修就像打橄榄球一样的运作方式：抢断，擒抱摔倒，然后重新审视战略；队伍状况不好时，教练永远会回到基础技能上来。**千万记住，当你感到干涩时，是敌人正在想办法在你面前放绊脚石，阻挡你有机会建立对你一生有益的新习惯。**身为基督徒的生命，如果与 神独处灵修停顿了，你的生命就无法结出果子；这也就是敌人想要达到的目的。

✓ 你与 神独处这部分，敌人在对你做了些什么？



基督徒生命的成长有时就如股票市场的走势。会上下起伏，最终期待能长得更高。 神明了这成长过程，祂也透过这个过程让你变得更成熟。

从 神的角度，成熟是能坚守自己的信念。我做正确的事，因为我相信这是 神要我这样做。别人如何做，别人说什么并不会影响我。

保罗说，“[提摩太],**你所学习的，所确信的，要存在心里…**”【提摩太后书 3:14】 神不希望因为有人要你做，你就去做；那是在对待小孩子。当长大成熟后，你所做的事，是因为你学会了，自己又有了确信，才会去做。

在这方面 神会插手。譬如，当你懒得去与 神独处灵修，要你去爱不可爱的妻子，你想要买一台重型摩托车还是十一奉献。**当信念在抉择煎熬中形成时，成长也就在进行了**。要是面临挑战，如果没做出正确的抉择，你成长过程就会停顿。可是，只要那时做出了正确决定，你就会继续在成长。

✓ 讨论 77 页的图表。对于基督徒的成长过程，有什么看法？你在训练营这段期间，有过哪些抉择点？

领袖会带头

训练营初期，有探讨过技能的价值。你与 神独处的技能，默想经文，祷告的技能都在提升。我们现在要增加另一项领袖的技能：我们要你开始引领课程。

在前几堂课，你观察到你的带领者一直是按照带领指南在引导课的流程。你们有些人可能已经在这样做了。现在要你们开始轮流带领课程。我们接下来还有两册书。训练营结业前，你们每人至少应该有机会带二至三堂课。

现在你们的带领者会退到后面，成为组员之一。他的角色只是：确保何时谁该领课；为你们每一位祷告；确保与 神独处灵修、背诵经文以及课程准备的方式都正确。

你一定能做得到！现在开始准备带领课，未来你将会带领男人是勇士小组。如果这课程影响了你的生命，相信你也会愿意帮助你身边的人，改变他们的生命。

✓ 念出下一页男人是勇士有效准则。写出两项你认为能提升学习的建议；准备和组员一起讨论。

✓ 带领者：在还没有讨论之前，所有组员先一起念 79 页男人是勇士有效准则。

男人是勇士有效准则

一个成功的小组通常具备:

☺ 准时开始。通常总是会打招呼问候；但是想办法在预定的时间 5 分钟内开始课程。

☺ 每周一起复习经文。有些小组，只要有人到了，就两人一组开始复习经文。如果有迟到的人，在课后和带领者一起复习经文。查看【传道书 4:9-10】。

☺ 每周分享与 神独处的灵修笔记；依照第 27 页的模板。

☺ 在开始的 30 分钟内，全组成员：检查经文，签好该周的完成记录表，和分享与 神独处的灵修笔记。

☺ 每个人的功课做完，准备参与分享。

☺ 带领者确保帮助每一位都参与，让那些较沉默的也开口分享自己的答案和想法。

☺ 带领者随时掌控时间，避免让大家到后面赶时间。

☺ 让讨论不偏题。当组员脱离主轴时，带领者必须说，“好了，回到课本里”。

☺ 课的内容会越来越长。每个人投入备课的时间会更多。互相协助，让每人都能有担当地完成作业，并且参与讨论。

☺ 准时结束。如果你 7:10 开始，8:40 结束（90 分钟）。然后可以自由留下来继续探讨。

☺ 如果有些课特别长，或者内容讨论太投入，需要更多的时间；可以下一周继续同一课。这样做，有时会让人着迷，或借此机会让有些人能赶上进度。

☺ 每周用 WAR 祷告模式整组一起祷告。

☺ 对在家庭或工作经历困境的弟兄，要特别宽厚地对待。

☺ 小组是一个可安全分享的地方。个人隐私在组里分享的，必须保留在组里。

如果有人心中定意要成为（领袖）羡慕善工的人， 这话是可信的。

（作者自己的话语解读【提摩太前书 3:1】）

✓ 带领者，将下一册男人是勇士的课本拿出。征求志愿者（或指定），哪些人将带领下一册的哪一课；把他们的名字写在目录页。

能力评估

（1 - 8 课）

不在课本寻找答案，想办法先回答；然后再回到课文确认答案是否正确。提示：这些问题是按照课文的顺序排列的。

✓ 为什么那么多的基督徒生命没有好的结局？

✓ 哪一项是门徒建造的第一个基石？哪一项技能是和这块基石在一起？

✓ 与 神独处的 ABC 这三个字母是什么意思？

A-

B-

C-

✓ 在你与 神独处时，你在“A”部分该提出哪些问题，能帮助你默想经文？

✓ 为什么“B”才是最重要的部分？

✓ 有哪三种原因会让一个男人在与 神独处失败？

1.

2.

3.

- ✓ 依照【约翰福音 15:4-8】，灵里结果子的原因是什么？

- ✓ 哪一项是最有效的教学方式，帮助你与 神同行？

- ✓ 为什么在背诵经文时，要开始及结束都说出处？

- ✓ 哪一项是门徒建造的第二个基石？需要哪一项技能来建立这块基石？

- ✓ 默想 神的话语“就是_____”

- ✓ 让 神能回应祷告，需要符合哪些条件？

- ✓ 在描述该如何祷告，WAR 这三个字母代表什么？

- ✓ 爱 神和顺服 神之间有什么连结？

- ✓ 门徒训练的一大秘诀就是：与 神建立爱的关系，会让你_____ 。
- ✓ 经文的背诵和默想最核心目的，是让你 _____。

凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。

【希伯来书 12:11】

✓ 使用强调凸显法默想【希伯来书 12:11】。写出你凸显的字词，这些字词如何影响了这节经文。

✓ 这节经文与斗牛犬有什么关联？

✓ 用你自己的话语重写这节经文。

需记重点

1. 为了让小组生存和训练扎根，组里面至少要有一到两只斗牛犬。这些男人认定了要与 神独处，背诵经文，做功课，并且鼓励着弟兄们的步调。

2. 必须建立自己的信念，代表我灵命有成长。通常是当面对煎熬，能做出正确决定时，属灵的信念才会成型。

3. 一个真正成功的门徒训练团队，必须具有高标准，每人要投入可观的时间备课。成功的团队充分利用时间，准时开始与结束，讨论题目不偏题并且专注于主题。

4. 成功的团队看待每周分享与 神独处的灵修笔记，和一起复习经文，为灵命成长的核心要素。

恭喜恭喜！你已经完成男人是勇士的第 1 册。如果你忠心认真地做完每一课，背诵了经文，固定地与 神独处灵修，你不但成为了勇士，而且还是一位领袖。 神的手在你生命中，祂也要在其他的男人身上使用你。

已婚的男人，我们将开始第 2 册。如果你是单身可以跳过第 2 册不用上，而以后再一起上第 3 册。要是你们这一组是混合，有已婚和单身的，建议一起读第 2 册。很多单身的弟兄也愿意学习有关婚姻及教养儿女。

下周任务

1. 将【希伯来书 12:11】放在男人是勇士经文盒的最前方，学会背诵，下堂课当众背出来。

2. 预习下一课，准备来分享。

3. 本周的与 神独处灵修是：【希伯来书 12:11】、【雅各书 1:22-25】、【希伯来书 12:7-10】、【哥林多前书 9:24-27】、【哥林多前书 10:11-13】。

✓ 用 WAR 祷告模式结束今天的课程。依照第 64 页所概述，和第 60 页带领指南的操作说明为基准。在 WAR 祈求部分，开始为这些男人祷告，让他们以后能来参加男人是勇士的课程。复查你在 73 页所写祷告的对象名单。

男人是勇士标志

男人是勇士标志是一个男人与 神独处的象征。上帝期待你是一位敬拜基督耶稣的勇士。你与 神独处本身就是敬拜所在的地方，也同样是你装备自己上阵的地点。你要设定目标，每日有足够的时间和基督耶稣在一起，就是为了做到这两件事：敬拜和装备自己上战场。身为男人，这两样都重要。

我是一位勇士
跪在十字架前



我心疲惫又伤痕累累，手中握着染血宝剑，拿着被撞击的凹凸不平的盾牌，跪在十字架前；脱下头盔，露出脸上的刀痕。我是一个勇士，跪在十字架前。

我也是王子，万王之王的儿子，有统治的权柄。但我宁愿献上生命服事，因为我是跪在十字架前的勇士。

我像一盏灯，活在黑暗痛苦的世界里。那些被掳活在羞耻中的，我要为他们争战使得自由。也为真理奋战，即便付上代价。我是一个跪在十字架前的勇士。

我拒绝破碎又失败的世界，因为祂已为我死在十字架上。现在我有盼望和永恒的奖赏。我是一个跪在十字架前的勇士。

当争战得胜时，我就要回家，见父亲的面， 并听到祂说，“儿子，做得好！你终于回来了，坐在我身边；因为我召了你为勇士，你就跪在十字架前了。”

博隆

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

日期_____今天的经文 _____主要主题 _____

抄写最重要经文并写下你的想法 _____

问题询问法
有什么要守的命令
有什么应许
有什么可避免的罪
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

C与 神沟通
W－敬拜
A－认罪
R－祈求

完成记录表

第一册课程必备条件

本训练营是让男人成为上帝具备他该有的样式。你认真地做作业和尽你的全力，就会成就。设计完成记录表是协助衡量自己的进度，弟兄们相互鼓励一起成功。

✓ 让小组其他成员确认你是否有做到；每一项都要让他们来签字。

经文背诵记录

我已经完全，毫无错误地背诵了：

签名 - 日期

1. **马太福音 22:36-38** _____
2. **提摩太后书 3:16-17** _____
3. **约书亚记 1:8** _____
4. **约翰福音 16:24** _____
5. **腓立比书 4:6-7** _____
6. **雅各书 1:22** _____
7. **希伯来书 12:11** _____

已背诵以上前 6 段经文 _____
（【希伯来书 12:11】暂时还不需要）

第 1 册：与 神同行

签名 – 日期

第 1 课 为什么要训练门徒 _____

第 2 课 寻见“那一个” _____

第 3 课 男人为什么会失败 _____

第 4 课 有 神话语的男人 _____

第 5 课 默想：有目的的思考 _____

第 6 课 你没有因为你不求 _____

第 7 课 祷告的真实目的 _____

第 8 课 生命改变的秘诀 _____

第 9 课 男人是斗牛犬 _____

与 神独处灵修笔记

签名 – 日期

我已经完成了 10 篇与 神独处的灵修笔记 _____

我已经完成了 20 篇与 神独处的灵修笔记 _____

第一册课程结业必备条件

签名 – 日期

- 完成所有的 9 课 _____
- 完整背诵 6 段经文 _____
- 写了 20 篇或者更多的与 神独处的灵修笔记 _____

恭喜！你已经完成 男人是勇士 训练营的第一册。