

# 研讀活動1：沉思和個人啓示

關於在生活中獲得啓示，你學到了哪些事？在希拉曼書第10章的第一部分，我們學到尼腓獲得來自神的啓示和能力的經驗。尼腓的榜樣教導我們，要如何提升自己的能力，獲得和認出從主而來的啓示。

閱讀希拉曼書10：1-3，找出是哪些事讓尼腓能夠獲得主的啓示。

注意第2節和第3節中的沉思一詞。不妨在你的經文中，將這個詞劃記下來。

我們可以從這幾節經文學到的一項真理是，沉思有關主的事，能幫助我們準備好獲得啓示。

- 你會如何向不確定沉思是什麼的人，描述這個詞的意義？
- 沉思為什麼能幫助我們獲得啓示？

十二使徒定額組羅素·培勒會長教導：



靜下來聆聽、服從靈的聲音是很重要的一件事。不像這世上以往的年代，我們真的有太多干擾的事物吸引我們的注意力。

每個人都需要有時間冥想、沉思。就連世界的救主在世間傳道時，也會找出時間獨處。（羅素·培勒，「要靜下來，要知道我是神」〔教會教育機構年輕成人祈禱會，2014年5月4日〕，[broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](http://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)）

- 有哪些事物會使人分心，難以沉思屬靈的事？
- 你會花時間沉思哪些「主的事」？
- 你曾有過或知道有哪些經歷，是藉由沉思而獲得啓示？

想想你能訂立一個怎樣的目標，來把這項真理應用在你的生活中。不妨將你的目標記錄在研讀日記中。

耶穌基督  
後期聖徒教會