

# 研读活动1: 沉思和个人启示

关于在生活中获得启示，你学到了哪些事？在希拉曼书第10章的第一部分，我们学到尼腓获得来自神的启示和能力的经验。尼腓的榜样教导我们，要如何提升自己的能力，获得和认出从主而来的启示。

阅读希拉曼书10：1-3，找出是哪些事让尼腓能够获得主的启示。

注意第2节和第3节中的沉思一词。不妨在你的经文中，将这个词划记下来。

我们可以从这几节经文学到的一项真理是，沉思有关主的事，能帮助我们准备好获得启示。

- 你会如何向不确定沉思是什么的人，描述这个词的意义？
- 沉思为什么能帮助我们获得启示？

十二使徒定额组罗素·培勒会长教导：



静下来聆听、服从灵的声音是很重要的一件事。不像这世上以往的年代，我们真的有太多干扰的事物吸引我们的注意力。

每个人都需要有时间冥想、沉思。就连世界的救主在世间传道时，也会找出时间独处。（罗素·培勒，「要静下来，要知道我是神」〔教会教育机构年轻成人祈祷会，2014年5月4日〕，[broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](http://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)）

- 有哪些事物会使人分心，难以沉思属灵的事？
- 你会花时间沉思哪些「主的事」？
- 你曾有过或知道有哪些经历，是藉由沉思而获得启示？

想想你能订立一个怎样的目标，来把这项真理应用在你的生活中。不妨将你的目标记录在研读日记中。

耶稣基督  
后期圣徒教会