

# การเฝ้าเดี่ยว

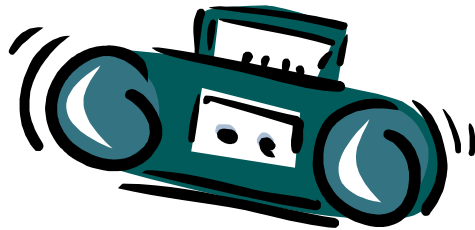
## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเข้าใจความสำคัญของการใช้เวลากับพระเจ้า
2. เพื่อสามารถใช้เวลากับพระเจ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อสามารถอุทิศตัวในการใช้เวลากับพระเจ้าตามลำพังทุกวัน

## ความสัมพันธ์กับพระเจ้า

พระเจ้าปรารถนาให้เราทำความรู้จักกับพระองค์ พระเจ้าทรงปรารถนาจะพูดคุยกับเรา และเราสามารถได้ยินพระองค์ได้

ถ้าคุณนำวิทยุมาเครื่องหนึ่ง เปิดสวิทช์ ลองหมุนปุ่มรับคลื่นวิทยุดูสิ ได้ยินเสียงอะไรไหม? การหมุนปุ่มแล้วได้ยินเสียงแสดงว่ามีคลื่นไฟฟ้าอยู่เหนือกระแสอากาศ หลังจากนั้น ลองหมุนหาคคลื่นสถานีวิทยุสักสถานีหนึ่งดูสิ ได้ยินชัดเจนไหม?



เช่นเดียวกับที่สัญญาณถูกส่งออกมาตามกระแสอากาศอย่างต่อเนื่อง พระเจ้าก็ตรัสและสื่อสารกับเราตลอดเวลาเช่นกัน ในการฟังพระองค์นั้น เราต้องเรียนรู้ที่จะหมุนหาคคลื่นของพระองค์ คือ “ปรับ” ให้เข้ากับความถี่ของพระองค์ ซึ่งวิธีปรับนั้นก็คือ อธิษฐานและอ่านพระคัมภีร์

## การเฝ้าเดี่ยวคืออะไร?

- ก. การเฝ้าเดี่ยว หมายถึง การที่เราเข้าเฝ้าพระเจ้าเป็นส่วนตัวทุกวัน โดยการอ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน หรือ อาจมีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าด้วยก็ได้
- ข. การเฝ้าเดี่ยวเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราติดสนิทกับพระเจ้าอยู่เสมอ

## พระคัมภีร์บอกอะไรกับเราเรื่องการเฝ้าเดี่ยว?

- **มัทธิว 4:4** ฝ่ายพระองค์ตรัสตอบว่า "มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า "มนุษย์จะบำรุงชีวิตด้วยอาหารสิ่งเดียวหามิได้ แต่บำรุงด้วยพระวจนะทุกคำ ซึ่งออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า เราต้องรับประทานอาหารทุกวันฉันใด เราต้องอ่านพระคัมภีร์ทุกวันฉันนั้น"
- **ยอห์น 8:31-32** พระเยซูจึงตรัสกับพวกยิวที่ศรัทธาในพระองค์แล้วว่า "ถ้าท่านทั้งหลายดำรงอยู่ในคำของเรา ท่านก็เป็นสาวกของเราอย่างแท้จริงและท่านทั้งหลายจะรู้จักสัจจะ และสัจจะจะทำให้ท่านทั้งหลายเป็นไท" คนที่เป็นสาวกของพระเยซูอย่างแท้จริงต้องรู้พระคัมภีร์และดำเนินชีวิตตามพระคำ
- **ยอห์น 15:5** เราเป็นเถาองุ่น ท่านทั้งหลายเป็นแขนง ผู้ที่เข้าสนิทอยู่ในเราและเราเข้าสนิทอยู่ในเขา ผู้นั้นก็จะเกิดผลมาก เพราะถ้าแยกจากเราแล้วท่านจะทำสิ่งใดไม่ได้เลย การอ่านพระคัมภีร์และอธิษฐานเป็นสิ่งที่ทำให้เราติดสนิทกับพระเจ้าและดำเนินชีวิตสอดคล้องตามน้ำพระทัยพระเจ้า

ค. การเฝ้าเดี่ยวควรทำในเวลาเช้าเพราะเป็นเวลาที่สงบ และเป็นเวลาที่เราริเริ่มต้นชีวิตประจำวัน

### จะเฝ้าเดี่ยวอย่างไร?

1. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น พระคัมภีร์ ปากกา สมุดบันทึก
2. (อย่าลืมเตรียมจิตใจที่สดใส ตั้งใจเข้าเฝ้าพระเจ้า)
3. อธิษฐานขอการทรงนำจากพระเจ้า (อาจเริ่มต้นด้วยการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า) และขอพระเจ้าเปิดเผยว่ามีสิ่งใดที่ต้องสารภาพ ความบาป ( อสย.59:1-2)
4. เลือกพระคัมภีร์ตอนที่จะอ่าน แนะนำว่าควรอ่านให้จบเป็นเล่มๆ อย่างน้อยวันละ 1 บท อาจเริ่มอ่านจากพันธสัญญาใหม่ก่อนแล้วค่อยไปพันธสัญญาเดิม (อาจใช้คู่มือเฝ้าเดี่ยวตามที่คริสตจักรจัดให้)
5. อ่านพระคัมภีร์
  - อ่านช้า ๆ ด้วยการพิจารณา
  - สังเกตว่ามีคำสอนอะไร มีตัวอย่างที่ดีหรือไม่ดีอะไร มีพระสัญญาอะไร และให้ข้อคิดอะไร
  - ชิดเส้นใต้ข้อความ ที่ให้ข้อคิดสำคัญ หรือเป็นความประทับใจ พิเศษที่ผ่านเข้ามาทางความคิด หรือความรู้สึก
  - บันทึกคำสอน ข้อคิด ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการอ่านพระคัมภีร์วันนี้
6. อธิษฐาน จบการเฝ้าเดี่ยวด้วยการอธิษฐานขอพระเจ้าให้สิ่งที่พระองค์บอก เกิดผลในชีวิตเรา ทูลขอสิ่งต่างๆ รวมถึงอธิษฐานเพื่อเรื่องอื่น ๆ ด้วย

**ข้อแนะนำ** การเฝ้าเดี่ยวทุกวันควรใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 15 นาที และ  
ควรอ่านพระคัมภีร์รวดเดียวให้จบทั้งเล่ม (อย่างน้อยภายใน 1 ปี) เพื่อ  
จะได้รู้เนื้อเรื่องทั้งหมดของพระคัมภีร์พอสังเขป

### ข้อพระคัมภีร์ท่องจำ



สิ่งใหม่ที่ฉันได้เรียนรู้

---

---

---

---