

《活出福音》系列主日學（八）福音系列II

我（個人）如何與耶穌相遇？

默想的操練

- 傳統上，靈修包括讀經與禱告。但對許多人來說，僅靠這些操練，無法讓他們體驗神的同在。
- 我們大多數人的靈修生活會從讀經跳到禱告。但在禱告與讀經之間，存在一個中間地帶——默想，默想是從理解經文通往更深禱告的橋樑。讀經後，我們需要默想，讓神的真理溫暖我們的心，默想讓我們「在神的愛火中取暖」！
- 默想是一種介於讀經與禱告之間的操練，也被稱為「沉思」。希伯來語中有一個字面意思是「自言自語」。默想是基於聖經經文的自言自語。

讀經 → 默想 → 禱告

- 「以前，我一醒來，就開始祈禱……但結果是經常……思緒飄忽。我現在從一大早開始默想聖經……在每一句經文中尋找祝福……不是為了教導別人，而是為了給我的靈魂覓食。幾分鐘後，我的靈魂被引導到認罪、感恩或代禱。」——喬治·穆勒
- 「我……常常獨自一人在森林中漫步，進行默想與祈禱。那時，我對聖經的喜悅是最深的，聖經每一個字似乎都觸動了我的心。我感受到心中某種東西與那些甜美而有力的話語之間的和諧。我常常看到每句話中展現出的光芒，清新又迷人。我常常長時間沉思一句話，然而幾乎每一句話都充滿了驚奇……帶我沉思，……內心甜蜜地與基督交談，被上帝包裹並吞沒。彷彿從世間所有煩惱中抽離，默想常常會突然在我心中點燃一股甜蜜的火焰，靈魂中湧現一種我無法表達的熱情……」——喬納森·愛德華茲

- 「默想……與研究神的話不同，後者的主要目標是學習真理，或向他人宣揚真理。但默想是用愛與喜悅感動自我的心靈與思想。」——理查·巴克斯特
- 「首先是將思想定在真理上……接著是讓情感聚焦於這些真理，最後是享受與品味上帝的恩典，讓心靈感覺甜美與滿足。……如果我們僅僅滿足於對教義的理解，將不會獲得改變的力量。但在默想的引導下，我們的情感全心全意地依附於神，因而心思充滿難以言喻的喜悅與榮耀——其結果是從祂身上發出的美德將聖化我們，當真理離開情感時，便導致乾枯的形式化；當情感超越真理時，便沉入迷信的沼澤。」——約翰·歐文

- 小組討論：根據以下詩篇，默想有哪些特徵(时间、地点、方式、对象、结果等等)？
 1. 63：5-6 我在床上紀念你，在夜更的時候思念你；我的心像吃飽了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。
 2. 77：11-12 我要紀念耶和華所做的，要紀念你古時的奇事；我要思想你所做的，默念你的作為。
 3. 143：5-6 我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。我向你舉手，我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。（細拉）

聖經研讀：詩篇 1

1-2 不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐傲慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想他的律法；這人便為有福！

- 從這兩節找出默想的對象、方式、特點和結果。

3-4 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。惡人並不是這樣，卻像糠秕被風吹散。

- 默想的人在哪些方面像樹？

5-6 因此，當審判的時候惡人必站立不住，罪人在義人的會眾中也是如此。因為耶和華知道義人的道路，惡人的道路卻必滅亡。

- 默想帶來什麼益處？

不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐傲慢人的座位，
惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想他的律法；這人便為有福！

- a) 默想的對象是神的話語。
- b) 默想讓我們喜悅神的律法。「喜愛」是內心對真理的享受與珍愛，因此默想不僅涉及頭腦，也關乎心靈。
- c) 默想意味著挑戰自己：經文指出我什麼罪、偏差或疏忽？我該如何悔改/改變？
- d) 「晝夜」：默想需要持之以恆。默想不是一時衝動的舉動，必須定期，持續不斷。
- e) 默想會塑造你的心態、思維和行為，決定你生命的禍福。

他要像一棵樹栽在溪水旁，
按時候結果子，葉子也不枯乾。
凡他所做的盡都順利。

惡人並不是這樣，卻像糠秕被風吹散。

- a) 就像樹不會一夜之間長大，默想見效需要時間。
- b) 就像樹紮根一樣，默想要有深度與穩定。
- c) 就像樹從水汲取養分，默想讓我們從聖經中汲取力量。
- d) 就像樹隨季節變化，默想有時像春花盛開，有時是果實累累的秋天，有時好像枯乾的冬天。
- e) 默想並不意味「萬事順意」，而是讓人不斷成長！

因此，當審判的時候惡人必站立不住，
罪人在義人的會眾中也是如此。
因為耶和華知道義人的道路，
惡人的道路卻必滅亡。

- a) 默想的人確信主靠近並關心他。
- b) 默想的人確信上帝會保守和帶領他一生跟隨主，直到見主面的那日。
- c) 默想的人獲得在各種環境中穩定成長的力量、脫離世俗捆綁的自由、確信我們與神關係的信心。

如何默想：反思並聆聽上帝的聲音。

在讀經時，當一個想法、片語或詞語吸引你的注意時，停下來，讓自己進入經文中，自問自答：

1. 這展現了上帝的什麼屬性，引導我敬拜和讚美上帝？
2. 這展現了我什麼罪，引導我向上帝認罪和悔改？
3. 這展現了上帝的什麼恩典，引導我感恩？
4. 這讓我向上帝祈求什麼？
5. 禱告：為什麼上帝今天會向我啟示這些？

通常（但並非總是如此）在默想和反思時，你會「聽到」上帝的回應，「感受到」上帝真實的同在。

- 操練默想：經文中有什麼想法、片語或詞語吸引你的注意？按照上面五個方面自問自答。然後在小組中分享你的感受。
 - a) 詩篇 66 : 5-7
 - b) 以賽亞書 40 : 12-17
 - c) 約翰福音 1 : 35-42
 - d) 歌羅西書 1 : 15-20
 - e) 啟示錄 1 : 12-18

總結

- 默想是用心靈沉思、想像、享受、品味聖經的真理，直到這些真理觸動我們的內心和情感，從而切實的並永久的影響我們生活的態度和行為。