



屬靈操練四

默想

史貝里牧師／博士

焦點經文

腓立比書四章8節；詩篇一百一十九篇97節；創世記二十四章63節；詩篇六十三篇6節；一百一十九篇48節；一篇2節

簡介

每個人都會用某些事物填滿自己的心。無論我們想不想要、刻不刻意，我們都會在某些事上停留、思考、默想。聖經明確地呼召我們思考神和祂的道。

這項屬靈操練稱為默想，使徒保羅在腓立比書四章8節以美妙的文字闡述。花時間閱讀詩篇一百一十九篇97節、創世記二十四章63節、詩篇六十三篇6節、一百一十九篇48節、一篇2節。

什麼是默想？

根據聖經學者的說法，在希伯來文中，表達默想的字有兩個，在舊約一共出現五十八次。這兩個字的意思是「聆聽神、思想神的行動、在心中複習神的作為、仔細咀嚼神的律法」。默想的結果一定是生命的改變。默想神和神的道會帶來轉化、悔改、順服。

魏樂德 (Dallas Willard) 以非常有力的文字形容默想時會發生的事。他說：「默想涉及心靈與身體，我們盡己所能，讓我們的整個存在與神有效同工。」

不僅如此，默想讓我們進入永活神的臨在，在祂的臨在中，感受、聆聽、認識祂的聲音。

傅士德 (Richard Foster) 在其關於屬靈操練的著作中，甚至為了無法把默想寫得更複雜而道歉。他說，默想極其簡單。其中沒有任何隱而不宣的秘密、暗語、也不用絞盡腦汁，有的只是我們渴望回應這位偉大的神的意願——祂想要與我們建立友誼和團契。

非常簡單：仔細思想神和神的話語。思考神、將神銘記心中、讓神充滿我們的心。

金碧士 (Thomas à Kempis) 致力於這項屬靈操練，他提到自己「與神親密的友誼」。當人們問潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 為何默想，他的回答簡潔扼要：「因為我是個基督徒」（當潘霍華在芬根瓦創辦神學院，全校每人每天都花半小時默想聖經。他認為，這樣做能夠讓聖經滲透到五臟六腑，變得真實、確切而親密）。

重點是，既然我們一定會默想某些事物，何不選擇神和祂的道？

這個月，當你探索並實踐默想的屬靈操練，找些對你來說最重要的聖經經文來默想。就像使徒保羅說的，凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。

這只是一小步，但這一小步能讓我們的生命產生偌大改變。

如果我們踏出這一小步，我們就會得著更新。



屬靈操練四

默想

史貝里牧師／博士

問題討論

1. 我們都會默想自己認為最重要的事。什麼是你認為最重要的？你最常花時間思考什麼事？充滿你心靈的是什麼？
2. 如果你每天默想一部分神的話語、神的某個應許、或是關於神的真理，你認為會發生什麼事？
3. 思考加拉太書五章22到23節所描述的聖靈果子。默想聖靈的果子能如何、會如何在你的生命中帶來改變？
4. 默想的屬靈操練如何使我們免於憂慮？

下一步

1. 注意充滿你心的事物，並尋問神，這是否蒙祂喜悅、是否對你有所助益？求問神，你是否需要改變充滿你心的事物？
2. 選擇一段經文、一個聖經中的應許、或是一個關於神的真理，在本週每日默想之。
3. 當你默想所選的經文或真理，注意所發生的事。留意神的活動，以及你生命中發生的任何改變。