門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

（Ⅱ）組員學習版（**Member's Version**）

單元一：與主建立更密切的關係

本課主題：《第七課 - 默想、書寫靈程札記》

本課重點：明白默想的目的、榜樣、內容，如何默想和具體的方法，同時明白寫靈程札記的目的、好處和如何書寫靈程札記。

課程流程

🙏**禱告開始**

上一課主題：「第六課 - 禁食、獨處的操練」。

Part I：破冰活動

組長會用一個問題/活動引導大家分享，幫助我們進入主題。

Part Ⅱ：核心真理教導

本課重點經文：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上…你的道路就可以亨通，凡事順利。」（書 1：8）

（一）默想的目的、榜樣和時地內容

「默想」在聖經中的意義，遠遠超過單單「安靜思考」。它更像是一種「反覆咀嚼」和「沉浸其中」的過程，目的是為了更認識神、更明白祂的旨意，並使我們的生命被祂的話語更新和塑造。[1]

默想是邀請聖靈在我們心中運行，向我們說話，介入我們的生命，教導、光照、責備、潔淨、安慰等；願意絕對順服主，隨時調整生命，讓主有絕對的主權。

（1）「默想」的好處

（i）更深認識神和祂的話語 -「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想（希伯來文意思「默想」）…。」（書 1：8）

（ii）為與神建立更親密關係（詩 1：2-3）生命被更新改變，更明白神的旨意（羅 12：2）

（iii）更認識自己 -「神阿，求祢鑒察我、知道我的心思…我的意念…」（詩 139：23-24）

[1] 參考。傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音母團契，1985），頁 22。

（iv）對抗世界的喧囂和內心的焦慮 -「我心裡多憂多疑，祢安慰我，就使我歡樂。」（詩 94：19）

（v）禱告更有力、更符合神的心意 -「…求祢留心聽我的言語，顧念我的心思」（詩 5：1）

（2）「默想」的目的[2]

（i）幫助我們將神的話語從「頭腦的知識」轉化為「生命的信念」，從而真正謹守遵行。

（ii）當我們沉浸在神的話語和祂的同在時，這種親密關係帶來豐盛生命（結果子）

（iii）在神面前檢討自己有沒有一些不討神喜悅的事情，立刻向神認罪悔改，以致神聽我們的禱告。

（iv）默想是主動將我們的焦點從問題轉向神，從焦慮、恐懼等轉向神的應許，從虛假轉向真理。這樣帶來出人意外的平安（腓 4：7-8）

（v）先默想神的話，禱告就不再只是陳述自己的需求，而是開始用神的心意來禱告，讓神的屬性和應許成為我們禱告的根基。

（vi）透過持續默想神的話，我們的品格被塑造得像祂。亦藉着默想尋求神的旨意，倚靠神所賜的力量去遵行神的旨意、榮耀神！

（3）默想的榜樣

「默想」是舊約和新約聖經人物早已有的操練，例子：

（i）**以撒 -**「天將晚，以撒出來在田間**默想**。」（創 24：63 上）

（i）**主耶穌地上的母親馬利亞** - 將一切有關主耶穌的事存在心裡反復思想，「馬利亞因這話就很驚慌，又**反復思想**這樣問安是甚麼意思？」（路 1：29）「馬利亞卻把這一切的事存在心裡，**反復思想**。」（路 2：19）

（i）**詩人 -** 在詩篇也有記載，「我要**默想**祢的訓詞，看重祢的道路。」（詩 119：15）

（4）東方冥想與基督徒默想的對比：

東方冥想（如：正念）也有其放鬆身心的好處；與基督徒默想的「核心差異」在於「對象與目的」。

東方冥想（追求放空、無我）- 企圖使心中空無一物，進入「無我」的境界。目標是與世界脫離，着重與世界分隔。

基督徒默想（「以神為中心」用心思想神和享受神）- 基督徒的默想不是追求「空無」，而是追求「充滿」 - 讓聖靈和神的話充滿我們；不是為了「逃避世界」，而是為了「帶

[2] 劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第五課 靈命操練（三）- 默想的操練》。

着神的眼光、神的愛和使命等進入世界」。同時，是一種生活方式，在安靜中，引導我們經歷神，與主相遇，以致達到內在的重整和明白神的旨意。

我的領受：_____

_____。

（二）如何「默想」和具體的方法[3]

一顆被許多事物纏擾的心，不容易進入默想；嘗試從安靜、從實際默想中學會如何默想。

甚麼是默想？[4]

華理克牧師說：「當你心中不停地想着某個難題，那叫做憂慮；當你心中不停地想着神的話，那就叫做默想。你若知道怎樣憂慮，你就已經知道怎樣默想了！」默想是集中思想，必須認真用心；選擇一節經文，然後一次又一次在您的心裡深思回想。[5]

從簡短容易實踐開始，不要一開始就為自己設定一小時的目標，不容易持之以恆，而放棄。因此，只需要每天抽出一段時間來安靜默想，甚至片刻或在靈修時間也可以。

（1）默想的時、地和姿態

時間、地點 - 找一個不易被打擾的時間，通常是清晨靈修時或晚上；即使只有 5-10 分鐘也好；找個安靜，能讓您專注的地方；

默想姿勢 - 沒有規定任何特定的姿勢，只要感到舒適便可以。

（2）具體的方法

要知道默想是着重關係，與愛您的神約會，加強每日靈修中默想主。

（i）**禱告開始 -** 以簡單的禱告開始，求聖靈引導，開啟您的心和眼睛，讓您能明白一切的真理和經歷神的同在、神話語的真實；進入敬拜，向主感恩。

（ii）**默想的內容**[6] – 集中默想天父、主耶穌、聖靈、祂的創造、祂的話、祂的作為等。

（a）默想神、神的屬性（例子：神是愛、神是信實的）、神的創造、神的作為（例子：神過去的作為，以及今日神在您身上的作為）等；

（b）默想主：默想主自己和主一切的作為，想像自己就在那個場景裡；以致向主流露渴慕和感恩的心和愛。

---

[3] 同上，劉富理博士。
[4] 華理克，《標竿人生：建造目的導向的人生》，楊高俐理譯（美國：基督使者協會，2003），頁 101。
[5] 同上，華理克，頁 209。
[6] 同上，劉富理博士。

（c）默想神的話：一段簡短的經文，可選詩篇、福音書中的故事、保羅書信中的一段教導，聖經人物等，一小段或一節，使神的話成為活的道；

（d）默想一些靈修作品、詩歌等。

（iii）**集中默想經文 -** 誦讀和重複，慢慢地、輕聲地反覆誦讀所讀的經文，每次讀的時候，留意不同的字或片語。

（iv）**代入和想像 -** 代入經文中成為積極的參與者；將經文中的「他」換成「我」，例子：「神愛世人」讀作「神愛我」，以致有親身的感受；並且特別適用於敘事經文，例子：當默想「主耶穌平靜風浪」時，想像自己就在那船上，感受狂風巨浪的恐懼，看着熟睡的主，聽祂用權柄斥責風和海…您會有全新的感受。

（v）**提問和反思 -** 這段經文揭示了神怎樣的屬性？例子：慈愛、聖潔、權能等？這段經文對我有甚麼應許？有甚麼命令或教導？我順服嗎？有甚麼警告或榜樣？等等。

（vi）**情感回應 -** 不要害怕情感流露，被神的愛感動就感恩讚美，看到自己的罪就向主認罪悔改，對神的應許有懷疑就坦誠告訴神；因此，在默想中，有禱告，有感恩讚美，有認罪，並調整與主的關係。

（vii）**默想化為禱告 -** 用默想的經文來禱告，例子：默想了「耶和華是我的牧者」，就禱告說：『主啊，感謝祢是我的牧者，我深信祢必引導和供應，使我一無所缺…。』

（viii）**默想後，立刻行動 -** 求神賜力量將默想中所領受的，立刻實踐在生活中。當知道是主不喜悅的事就立刻棄絕；當知道是主的心意就立刻去遵行，主怎麼說就怎麼作；將今天最觸動的一節經文，或一句話記在心裡，在一天中時常回想。

（ix）**感恩禱告結束 -** 以感恩作結束禱告，禱告感謝神在默想中對您所說的話和帶領。

省思：在我目前的生活，最難安靜下來的原因是甚麼？我願意在那一個時段（例如：早晨、下午小休、睡前等），嘗試 5 分鐘的默想？生命的改變是緩慢但確實的，每天一點點的操練，持之以恆，會帶來深遠的影響。

我的領受：_____

_____。

（三）寫靈程札記的目的和好處

「靈程札記」與一般日記不同，因寫作的對象是主，以個人化和生活化的筆調，寫下心裡的話，所以適宜用「主啊…」開始。

（1）寫靈程札記的目的[7]

（i）**用文字與主交通 -** 寫下每天的心路歷程、心靈細語和感受。重點是寫自己對所經歷的人、事、物的內心感受，成為靈命成長的寶貴記錄。

（ii）**聆聽神的一種方法 -** 寫靈程札記亦是聆聽神的一種方法，期待透過讀經、默想和書寫，神向我們說話。

（iii）**見證神的信實 -** 神曾吩咐「摩西對亞倫說：『…盛一滿俄梅珥嗎哪，存在耶和華面前，要留到世世代代。』」（出 16：33）作為提醒。靈程札記可作為我們的「俄梅珥嗎哪」見證神的信實，追塑過去神在我們生命中的工作，並帶給我們十分有意義的回憶。

（iv）**心靈敏銳 -** 可隨時隨地與主溝通，與主有親密的關係。

（2）寫靈程札記的好處[8]

（i）**集中在神身上 -** 寫靈程札記時，聖靈會引導我們的思想，啟發我們對神的認識，幫助我們集中在神身上，更多經歷神的同在。

（ii）**在神面前赤露敞開 -** 寫靈程札記幫助我們在神面前赤露敞開，因神無所不知，並使我們對罪更敏感；有助靈修將聖靈指教的經歷、自己內心的掙扎，思想和感受都寫下來。靈程札記能幫助我們全然誠實，直接面對裡面的真我，弄清楚事情背後的真正動機。

（iii）**為任何時刻 -** 靈程札記不單為開心的時刻，也為沮喪、絕望的日子。把這一切都寫下，日後重溫時，感謝神奇妙的帶領，如何在輭弱人身上顯出祂的完全。

省思：我有沒有寫靈程札記的習慣？若沒有，嘗試開始，開始時可能會害怕別人偷看或憂慮怕失去札記，但慢慢這些感覺會消失。

我的領受：_____

_____。

（四）如何書寫靈程札記

在神面前，向神寫的；克服心中的障礙，學習絕對真誠。

（1）**預備 -** 聖經，一本活頁靈程札記簿和一枝筆或記錄在您的電腦裡。

（2）**時間 -** 一般可用靈修時，或睡覺前，或當有靈感，或感恩的事情立刻記下。

（3）**主就在您身旁 -** 寫下您對主的渴慕、敬拜、感恩、心願等。

---

[7] 參考。麥哥登，《心意更新 -- 無須外在的支持》（香港：福音證主協會，1995），頁 131-136。

[8] 參考。劉富理博士，《地方教會信徒靈命塑造 – 第四課 靈命操練（二）- 寫靈程札記》（美國：正道福音神學院，教牧博士班，2010，夏季課程）。

（4）**在靈修中 -** 神常透過聖經向我們說話，寫下最感動您的經文，並寫下您對這節經文的感受或回應。讓神的話成爲您當日的動力，供應您一天所需的智慧和力量。

靈程札記的內容，包括：[9]

（1）**神給您今日的信息 -** 在主面前，寫下內心深處對周遭事物的感受，例如：掙扎、軟弱、對主的懺悔、呼求、感謝等；或生活中所遇見的一些事，與主無所不談；並寫下神今日給您的信息和所領受的心得，以作提醒。

（2）**神的應許 -** 寫下神的應許和應許的條件。

（3）**當遵守的命令 -** 當讀到對您生命有關的命令，立刻寫在靈程札記上。

（4）**聖經的原則 -** 寫下從經文中領受到的屬靈原則或生活智慧。每天記錄一項，一年下來將累積超過三百項寶貴的屬靈資產。

（5）**應用 -** 實踐寫在靈程札記的事情，抽出最重要的一項，列出怎樣應用在日常生活中。藉應用神的話語，成為您每日靈命成長的力量；使生命改變，成為言行一致的基督徒。

實際操練

今日開始寫「靈程札記」- 學習安靜在主面前，向主說話，每日以「一節經文，一個禱告」來經歷主。

靈 程 札 記
主啊！「我看重祢口中的言語，過於我需用的飲食。」（伯 23：12） **日期**：_____ ； **星期** _____ **經文**：_____ **今日透過**（靈修、禁食、獨處、默想、聆聽神的聲音）**神給我的信息**： _____ _____ **神的應許**：_____ **當遵守的命令**：_____ **聖經的原則**：_____ **我如何應用**：_____ 不要有壓力，只要是您與主真實的對話，哪怕只寫下一句話、一個詞，主都悅納

我的領受：_____

_____。

[9] 黎曦庭著，《自助研經法》，翟燕貞譯（香港：種籽出版社，1983）頁 18-24。

Part Ⅲ：討論、分享與禱告

（一）小組討論與分享

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

（1）您有沒有嘗試過「默想」？若有，有甚麼感覺？

（2）您認為「默想」容易集中嗎？例如：很容易魂遊象外，或思想其他事情？

（3）您一般「默想」在甚麼時候，例如：每天靈修時，或一個星期抽一段時間來默想等？

（4）您一般「默想」的內容是根據當日靈修經文，或其他？

見證分享

可預備分享過去「默想或書寫靈程札記」的經歷與結果。

（二）禱告與回應行動

🙏**小組禱告**：2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。

🙏**組長帶領結束禱告**：

行動挑戰：本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上…你的道路就可以亨通，凡事順利。」（書 1：8）

下一課主題：「第八課 - 聆聽神的聲音」

在下一課上課前，預先閱讀下一課的內容。下週分享聚會前，完成本週的全部習作。

🙂**本週學習摘要**：（請安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

（1）我對本課主題「默想、書寫靈程札記」有甚麼更多的認識和領會：_____

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定安排和實踐默想和書寫靈程札記：_____

_____。

🧡 **本週實踐行動**

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：本週每天抽出 5-10 分鐘，選一節經文進行默想，並寫下一篇簡短的靈程札記。

[ ] 第一天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第二天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第三天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第四天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第五天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第六天：默想經文：_____ ；寫靈程札記；

[ ] 第七天：默想經文：_____ ；寫靈程札記。

本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢讓我在這星期學習如何默想和書寫靈程札記，以致更加經歷祢的同在和靈命成長。求聖靈幫助我，使我更有恆心將所學的實踐在日常生活中，奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組員備註：

（1）上課前請先閱讀本課「組員學習版」所提供的資料最少一次；預備簡單分享過去您對本課主題的一個認識和感受。

（2）上課時，請準時出席，並帶本課資料和聖經。

（3）課後重溫本課內容兩次，在課本末尾的空白處寫下「本週學習摘要」並完成指定作業。

（4）本週記錄最少一項您對本課主題有甚麼更多認識、體驗和結果。

（5）遇到困難時，可隨時聯絡組長代禱。

願神悅納您渴慕更多認識主的心，帶領您在「默想和書寫靈程札記」的旅程中，更深經歷祂的恩典、信實和引導。