

第六課 -- 靈命操練：默想與書寫靈程札記

以詩歌、祈禱開始

經文：「我要默想祢的訓詞，看重祢的道路。」（詩 119：5）

想一想：您是否渴慕和珍惜每天，以主的“一句話”來經歷神和開始一天的生活？

這一課主要是教導我們默想的操練，和如何書寫靈程札記。

（一）默想的操練

經文：「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）

在新約聖經裡，有二位馬利亞是值得我們學習的對象：一位是獻香膏的馬利亞，「在主腳前」是她人生的特寫鏡頭。另一位是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」是她人生的特寫鏡頭。

操練屬靈生命，其中一樣必須操練的，就是默想。

現代基督徒對「默想」這名詞是非常陌生，因為每天我們都會花大量時間在電腦面前，不是 check e-mail，就是 Facebook、Skype、Blog 等等。

在繁囂鬧市的生活中談獨處；在繁榮的生活中談默想；並在富裕的生活，到處餐廳、酒家，美食當前，談禁食。實際嗎？可行嗎？

獨處、默想、禁食等，對現代人來說，這些都好像是已經過時的生活方式！反映出我們的屬靈生命實在令人擔憂！事實，默想是基督徒靈修生活的中心部分，是禱告前的準備和讀經後的儲存。假若失去這一部分，是我們屬靈生命的最大損失！

若要平衡我們的生活，以致屬靈生命有突破，必須願意下決心重整我們的屬靈生活。

事實，默想是舊約聖經人物早已有的操練。

「天將晚，以撒出來在田間默想。」（創 24：63 上）

詩人在詩篇也有記載，「我要默想祢的訓詞，看重祢的道路。」（詩 119：5）

若渴慕聽到神的聲音、明白神的旨意？「默想」是幫助我們更清楚聆聽神。ⁱ

（1）默想的

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，光照、責備、潔淨、教導、安慰等。

目的ⁱⁱ

(i) 默想神讓我們更認識所信的神是一位慈愛、公義、憐憫、信實…的神。

(ii) 默想神和祂的美善，以致，祂的屬性一天天在我們身上長成。

	<p>(iii) 在默想中更認識自己。</p> <p>(iv) 藉着默想尋求明白神的旨意，看到神在我們身上的目的和計劃，放下自我，並仰賴神、靠着神的力量去遵行神的旨意、享受神、榮耀神！</p>
(2) 默想的準備 ⁱⁱⁱ	<p>有神的生命 - 先是神的兒女。</p> <p>主耶穌是救主、更是生命的主 - 願意絕對順服主，讓主有絕對的主權。</p> <p>願意隨時調整與神的關係。</p>
(3) 默想的姿態和時刻 ^{iv}	<p>默想是沒有規定任何一種固定的姿態，只要感到舒適便可以。</p> <p>祇需每天抽出一段時間來安靜默想，甚至片刻，或固定時間，或任何時間。</p>
(4) 默想的内容 ^v	<p>集中默想神、主耶穌、聖靈、祂的話、祂的工作、祂的創造。</p> <p>(i) 默想神、神的作為、神的創造</p> <p>(ii) 默想神的話 - 經文，聖經人物等，使神的話成為活的道</p> <p>(iii) 默想一些靈修作品、詩歌等。</p>
(5) 如何默想 ^{vi}	<p>一顆被許多事物纏擾的心，不容易進入默想。嘗試從安靜中、從實際默想中學會如何默想。</p> <p>甚麼是默想？</p> <p>華理克牧師說：「當你心中不停地想著某個難題，那叫做憂慮；當你心中不停地想著神的話，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！」^{vii}「默想是集中的思想，默想必須認真用心；選擇一節經文，然後一次又一次地在你的心裡深思回想。」^{viii}</p> <p>東方的默想</p> <p>企圖使心中空無一物，是進入「無我」的境界。</p> <p>目標是與世界脫離，著重與世界分隔。</p> <p>基督教的默想</p> <p>默想是一種生活方式，讓神的話充滿，引導我們達到內在的重整。</p> <p>集中默想所讀的經文，並代入經文中，成為積極的參與者。</p> <p>在安靜中，期待聖靈充滿，經歷神，與主相遇，以致能明白神的心意。</p> <p>在默想中看到自己的真我、自己的虧欠，向主認罪，領受主的赦罪。因此，在默想中，有禱告，有認罪，並調整與主的關係。</p>

	默想後當有行動，當知道是主所不悅的事，就立刻棄絕。同時，當知道是主的心意，就立刻去遵行。主怎麼說，就怎麼作。
(6) 實際操練	加強每日靈修中默想主： 默想主 - 到進入敬拜，向主感恩，並流露愛主、愛人的行動； 默想神的話 - 藉此想到神的屬性、神的愛、神的一切等； 默想神的作為 - 默想神過去的作為，以及今日在你身上的作為。
(二) 靈程札記 ^{ix} 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	(i) 寫靈程札記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。 (ii) 操練用文字與主交通，寫下每天心路歷程的心靈細語和感受。重點不在於記載每日所發生的事情，而是寫出我們對所經歷的人、事、物的內心感受，成為靈命成長的寶貴記錄。 (iii) 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。靈程札記是一種工具，可成為我們的「俄梅珥嗎哪」見證神的信實，使我們可以追塑過去的年日，神在我們生命中的工作，並帶給我們十分有意義的回憶。 (iv) 使我們心靈敏銳，隨時隨地與主溝通，活在主的面前，與主有親密的關係。
(2) 寫靈程札記的好處 ^x	寫札記時，聖靈會引導我們的思想，並啟發我們對神的認識，幫助我們集中敬拜和祈禱。同時，寫札記有助靈修，將聖靈指教的經歷、自己內心的掙扎，思想和感受，例如：懼怕、挫敗感、聖靈的引領等，都寫下來。漸漸你會發現靈程札記能幫助你全然誠實，直接面對裡面的真我，並弄清楚事情背後的真正動機。札記的貢獻不單為開心的時刻，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，如何在軟弱人身上顯出祂的完全。 (i) 幫助我們將思想集中在神的身上，更多經歷神的同在。 (ii) 幫助我們整理自己的思想和情緒。 (iii) 幫助我們在神面前赤露敞開毫無遮攔，並使我們對罪更敏感。 開始時 ，可能會憂慮怕失去札記或害怕別人偷看，但慢慢這些感覺會消失。
(3) 如何書寫	在神面前，向神寫的。克服心中的障礙，學習絕對真誠。 預備 ：聖經、一本活頁靈程札記簿和一枝筆或記錄在你的電腦裡。

靈程札記	<p>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。靈修時就是預備安靜、單獨與神同在的時間。打開靈程札記簿，就是預備心，如果神要說，就聽和寫下。</p> <p>步驟：(i) 詩歌敬拜；(ii) 祈禱；(iii) 讀經文；(iv) 默想；(v) 寫下靈程札記，建議這樣開始，「主啊，…」；(vi) 祈禱結束。</p>
(4) 靈程札記的內容	<p>主耶穌是你的救主和生命的主，祂就在你旁：寫下向祂的敬拜、渴慕、感恩及心願。</p> <p>在主面前，寫下內心深處對周遭事物的感受。</p> <p>在主面前，寫下內心的掙扎、軟弱、對主的懺悔、悔改、呼求、感謝等。</p> <p>在主面前，寫下生活中所遇見影響你的一些事，與主無所不談。</p> <p>在靈修中，神常透過聖經向我們說話，寫下最感動你的那節經文，並寫下你對這節經文的感受或回應。讓神的話成為你當日的動力，供應你一天所需的智慧和力量，使你的心意更新而變化。</p>
(5) 實際操練	<p>今日開始寫「靈程札記」 - 學習安靜在主前。</p> <p>寫「靈程札記」向主說話，每日以「主的一句話，一個禱告」來經歷神。</p>

以詩歌、祈禱結束

ⁱ 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。

ⁱⁱ 同上，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》。

ⁱⁱⁱ 同上。

^{iv} 同上。

^v 同上。

^{vi} 同上。

^{vii} 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。

^{viii} 同上，頁 209。

^{ix} 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。

^x 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）。