

# 归正之声

## 《蒙恩的习惯》

### 在默想之火中取暖

我们生来就能默想，神已经赐给我们这种深入思考的能力。他不仅让我们听见他的声音，快速阅读他的话，还要我们深入思想他的话，并使其充满我们的心思意念。

安静思考是人独有的能力，我们能用心反复思想，深入体会，从不同的角度来理解真理，并寻求更透彻地明白真理的意义。

《圣经》将这门艺术称为默想，唐纳德·S. 惠特尼将其称为“为了认识《圣经》显明的真理和属灵事实而作的深入思考、应用和祷告”。这是神向基督徒施恩的一种奇妙方式，却被当今教会普遍误解和忽略。默想是领受神话语的最佳方式。

#### 1. 默想造就基督徒

既然我们有默想的能力，就不必惊奇于世上的各种宗教都很重视冥想。一些新式学校试图宣传冥想会带来的实际好处，无论是使人变聪明还是降低血压。然而，与各种非基督教团体通常喜欢的“冥想”完全不同，基督徒的默想不需要清空头脑，而是以《圣经》和神学真理为内容——在我们之外的真理——进行咀嚼和消化，好使我们体验到真理的分量。

对基督徒来说，默想是“把基督的道理丰丰富富地存在心里”（西3:16）。世俗的冥想是“清静无为，观自在心”，而默想是用神的话喂养我们的心，慢慢消化，品味其质地，享受其汁水，珍惜这丰富大餐的美味。真基督徒的默想，是受福音所引导、《圣经》所塑造，倚靠圣灵，凭着信心来操练的。

人活着不是单靠食物，也需要用默想来品味。

#### 2. 昼夜默想

现代人的生活已经支离破碎，罪使人深深地败坏，而默想如同一项失传已久的艺术。比起父辈的信徒，我们需要更多地默想。《圣经》中说，“天将晚，以撒出来在田间默想”（创24:63），《希伯来书》中有三处重要的经文都在呼吁信徒默想，就是让我们安静、留心，慢下来，消除各种扰乱，思想重要的真理。

在《约书亚记》1章8节，这是救赎史的关键时刻，摩西死后，神亲自向约书亚说话，三次清楚地吩咐他要“刚强壮胆”（参见书1:6、7、9）。约书亚如何才能变得刚强呢？他从哪里获得力量和勇气呢？答案就是默想神的话，神说，“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想”（书1:8）。

神不是让约书亚仅仅熟悉神的律法书，或者让他早晨快速地读几章，深入研究一小会儿，而是要他对神的话深入默想，在真理上建造自己的生命。他所有的心思都应该投入到真理中。神的教导要浸透他的生命、指引他的方向、塑造他的思想、形成他的习惯、激发他的情感，并激励他的行动。

### 3. 《诗篇》中的默想

《诗篇》第一篇和最长的一篇（119篇）中有两处很重要的经文，《诗篇》第一篇的前两节呼应了《约书亚书》一章的话语，“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”那蒙福喜乐的人，喜爱神话语的人，绝不会仅仅走马观花似的掠过这生命之道，绝不会浅尝辄止，而是会“昼夜思想”。

《诗篇》第一百一十九篇几乎充满了让人默想的内容，极大的颂赞了神的话，因为诗人说他“默想你的训词”（参见15节和78节），“思想你的律例”（参见23节和48节），“思想你的奇事”（参见27节）。他说：“因我思想你的法度”（99节），并感叹说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”（97节）神在旧约里的教导对《诗篇》作者来说尚且如此宝贵，那么，新约中的福音就更应当成为我们的至宝了。

### 4. 默想是缺失的环节

默想《圣经》的话语是神向百姓施恩的重要途径之一，在教会历史中一直处于不可动摇的地位。特别是清教徒，也极为强调这是神的恩典，并提醒人们重视默想与听道（领受《圣经》）和祷告之间的紧密关系。惠特尼用几个著名清教徒的例子，证明默想是“领受《圣经》和祷告之间的缺失环节”，并给出了实际的建议，劝导我们要多默想。

“先读经或听道，然后默想，最后祷告。”（威廉·布里奇[William Bridge]，“怎样默想”[The Work and the Way of Meditation]）

“神的话在前，默想在后，然后祷告……默想先于祷告，后于听道……我们领受的道必须靠默想消化，并以祷告发出。”（托马斯·曼顿 [Thomas Manton]，《全集》[Complete Works]，第17卷）

“我们对读经如此冷淡，就是因为没有让默想之火来燃烧自己。”（托马斯·华森[Thomas Watson]，“我们如何以最佳的精神状态来读经”[How We May Read the Scriptures with Most Spiritual Profit]）

“我们的祷告之所以没有果效，就是因为我们没有在神的话语面前进行默想。”（威廉·贝茨[William Bates]，“论神圣的默想”[On Divine Meditation]，第四章）

对于基督徒来说，默想与其他操练有着特定的关联。默想并不是孤立的，而是要将神在《圣经》中的隐秘启示与我们在祷告中的敬虔回应联系起来。默想填补了听道和祷告之间的空缺。

在默想中，我们停下来把读到的、听见的，和研经中的话语反复思想，并存在心里，让神的道点燃我们的心灵——“在默想之火中燃烧自己。”我们深入神的启示，将其带入到我们的灵魂，让神的真理改变我们，我们又在祷告中回应神。正如马太·亨利（Matthew Henry）所说，“默想是祷告的最佳准备，而祷告是默想的最佳果效。”

### 5. 真正的医治

基督徒的默想不是关乎身体姿势的，而是关乎灵魂处境的。我们不是要两腿交叉坐在地板上，或坐在椅子上双脚着地、后背伸直、掌心朝上。基督徒的默想始于专注神的话，听从神的道，心中存记《圣经》的话语。

我们可以先泛读《圣经》，再从中选择触动我们的特定经文，并深入默想一段时间。然后，专注寻求更加明白神的话语，最好同时在本子或电脑上做笔记，这会使我们的心燃烧，并引导我们的祷告，保守我们新的一天。

在这个高压和浮躁的社会中，操练默想的艺术还有益于大脑和降血压。不过最重要的，还是对我们灵魂的益处。

## 6. 每日灵修的最佳状态

我认为我每天灵修的最佳状态就是默想。我一般是先简短祷告求神帮助，再按当天的计划读经，找出这段经文与耶稣的关系，然后将触动我的短语、经节、段落进行默想和研经。研经可以比较快，可以查看交叉索引、注解或研经笔记。如果这个主题太大，我会在当天或一周的晚些时候再进行深入地研究，而不是占用我早晨的灵修时间。（部分研经笔记，我会过后进一步深入学习；如果时间不够，就等下次读经遇到时再说。）

如果读到一段经文很吸引我，我就停下来默想，用这段话进行祷告，接下来一天的时间我都会默想这段话，不会再回到原来还没有读完的经文中去。我多次提醒自己，读经不是为了完成进度，而是在神的话语中通过默想和祷告与神相交。在某种程度上，我认为计划的读经段落是默想的素材，是满足我灵魂的食物，是进入祷告的桥梁。