

第五、六課：透過默想神的話來經歷神

I. 經歷神是我們與生俱來的

- A. 我們主要經歷神的方式，是透過祂聖經的話語，讓祂的話語常在我們裡面（約 15:7-9）。

7你們如果住在我裡面，而我的話也住在你們裡面，那麼，凡是你們所願的，當祈求，就將為你們成就...9我愛你們，正如父愛我一樣；你們要常在我的愛裡。（約15:7-9）

- B. 在禱告中成長，每個信徒都很渴望藉由禱告，與神越來越親近，當門徒見證了耶穌充滿活力的禱告生活，他們就求耶穌：「教我們如何禱告」（路11：1）。
- C. 內化的聖經真理，對於一些人來說，查考研究聖經是很容易的，但我們需要把這些真理內化，若我們的思想情感都沒有改變，那這些真理都還只是理論。
- D. 學習來到耶穌面前，在耶穌的時代，法利賽人以為透過研讀聖經就可得著神的生命，可是他們卻找不到生命，因為他們不願意來到，聖經所啟示的耶穌面前，因為耶穌就是生命，他們只用理智去研讀聖經，但是耶穌對他們說：對神真正的愛不在他們心中。

39你們查考聖經，因你們以為內中有永生，給我作見證的就是這經。

40然而，你們不肯到我這裡來得生命。（約5:39）

- E. 我們心中的聖靈，渴望讓我們更多認識神，我們只要與聖靈連結，祂可以藉由意念，和我們心裡微小的聲音，帶我們更深入與神的關係（林後2：8-12；約 14：16；16：12-15）。

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

⁹神為愛他的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。¹⁰只有神藉著聖靈向我們顯明了，因為聖靈參透萬事，就是神深奧的事也參透了。(林前2:9-10)

F. 今天教導的目的，是給你們一個實用的工具，可以來與神相遇，在這個過程中，會更加深入神的話，並且更多學習與聖靈同工，此外，也會更多發展我們屬靈的敏銳度。

II. 默想在聖經裡的經句

A. 在這種情況下，默想是長時間地沉思、訴說、思想、講述聖經的真理，當我們與住在我們裡面的聖靈相交時，讓我們的思想、情感、嘴巴、耳朵都充滿聖經的話。我們是在填滿我們的思想，而不是在倒空它們，我們正在與聖靈連結，不是喋喋不休、胡言亂語，當神的話常在我們心裡時，我們就會去注視神，感受祂、思念祂、並且經歷祂（約15：7-9）。

B. 摩西教導父母要讓孩子浸泡在默想神話語的生活中（申6：6-9），當時摩西是指舊約中的摩西五經，但如今我們擁有了整本聖經、耶穌生命的見證！（路24：27；提後3：16）

⁶我今日所吩咐你的話、都要記在心上、⁷也要殷勤教訓你的兒女、無論你坐在家裡、行在路上、躺下、起來、都要談論...(申6:6-7)

C. 當時神要求每個以色列的君王，都要時刻的把律法書，擺在他們前面（申17：18-20）。

¹⁸他[以色列的君王]登了國位、就要將祭司利未人面前的這律法書、為自己抄錄一本...¹⁹存在他那裡、要平生誦讀...(申17:18-19)

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

D. 神叫約書亞要常常默想祂的話，好叫他在信心上成長，並且可以成功地完成他的任務（約1:6-9）。當我們在神的話扎根，我們就像提供了一個井，在逆境中，神藉此來保守我們的心。

⁷只要剛強、大大壯膽...⁸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所寫的一切話·如此你的道路就可以亨通、凡事順利。(約1:6-9)

E. 大衛也向我們說明了默想內化神的話，讓我們的內心結滿了果子（詩1:2-3）。

²惟喜愛耶和華的律法、晝夜思想、這人便為有福。³他要像一棵樹栽在溪水旁、按時候結果子、葉子也不枯乾·凡他所作的、盡都順利。(詩1:2-3)

F. 雅歌書也告訴我們，神話語的啟示，會振奮我們的心，好像葡萄酒會振奮我們一樣（歌1:2; 2:3; 詩34:8）。理智上理解神的真理是不夠的，我們要去體驗它。

²願他[耶穌]用口[祂的話語]與我親嘴·因你的愛情比酒更美(歌1:2)

III. 默想神的話語所帶來的結果

A. 默想是與神相遇的門，當我們與聖靈對話時，祂就釋放所有屬天的財寶（林前2:9-12），顯明神對我們所有的美善意念（詩139:17-18），以及祂極大的仁慈（弗2:7），聖靈是最偉大的老師（約14:26; 16:13-15; 約一2:26-28）。

¹⁰只有神藉著聖靈向我們顯明了，因為聖靈參透萬事，就是神深奧的事也參透了...¹²我們所領受的...乃是從神來的靈、叫我們能知道神開恩賜給我們的事(林前2:9-12)

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

B. 默想會幫助我們成長（來5：12-14）：成熟的信徒會自己餵養自己，教導他人，並且在神的話語，及辨別的能力上有長進（比較來4：2；6：6），當我們花時間默想神的話，來到耶穌的腳前尋求祂時，我們就是在吃乾糧，我們都希望可以長大成熟，但許多人的屬靈的飲食習慣，不容許他們成長，因為只喝牛奶，這在聖經裡代表的，就是別人領受的真理，牛奶代表的就是講道，教導，見證或其他屬靈書籍，這些都是好的，可以引起我們的屬靈飢餓，並且給予一些不同的看見，但不足以幫助信徒長大成熟。

¹²看你們學習的工夫、本該作師傅、誰知還得有人將神聖言小學的開端、另教導你們、並且成了那必須喫奶、不能喫乾糧的人。¹³凡只能喫奶的、都不熟練仁義的道理、因為他是嬰孩。¹⁴惟獨長大成人的、纔能喫乾糧、他們的心竅、習練得通達、就能分辨好歹了。（來5：12-14）

C. 默想會帶來改變，“注視”就是透過我們心中的眼，去看見聖靈，所要向我們啟示的（羅11：8；弗1：18；啟3：18），祂喜歡向我們啟示耶穌基督，因為耶穌是唯一完全的人，並且是不能看見之神的形象，我們會成為我們所注視的，這就是神國的原則。透過學習默想（仰望），我們可以培養啟示的靈，更多渴慕神，與神更親近。

¹⁸我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光...就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的（林後3：18）

IV. 如何去默想神的話

A. 可以透過五種簡單的方式，來默想神的話，並且讓聖靈帶領我們，更深的進入神話語的真理裡（林後2：8-10），用讀的、用寫的、唸出來、唱出來、用祈禱的。

B. 用讀的—慢慢地讀每節經文，當你在讀的時候，讓每個字觸動你的心（申30：14；羅10：8），要給自己一些時間，因為有時會感覺好像沒有甚麼事在發生，不要讓

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

自己對這段聖經的熟悉度，攔阻你去默想它，神的話比我們想像中的還要更深奧，只要選擇一小段經文、一句話、或是幾個字。

- C. 用寫的—按照聖經上所寫的抄下經文，當你把神的話寫下來的時候，可以幫助你慢慢地去消化它，可以多寫幾次，並且同時記下，任何經過的意念，有疑問也把它寫下來，當你記錄你的思想和疑問時，你是在“尋求”神並且“瞻仰祂的榮美”（詩27：4），這也就是所謂像馬利亞，坐在耶穌腳前讓祂來教導你（路10：39，42）。
- D. 唸出來—把經文大聲的唸出來，要夠大聲，自己的耳朵都能聽到，保羅說：“信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的”（羅10：17），當你一遍又一遍的重複念出這些經文，有些單字就會凸顯跳出來，你就可以詢問神，為什麼這些字會比較凸顯跳出來？
- E. 唱出來—歌唱可以打開我們的心，選好一段經文後，就可以重複地唱出來，你可以用你在禱告室聽到的旋律來編曲，就如畢麥克(Mike Bickle)說：禱告室是一個“歌唱神學院”。(西3：16)歌唱可以內化神的話語，並用我們的心去感受。可以把我們所感受的或領受的寫下來，你從神聽見甚麼嗎？感受到甚麼嗎？
- F. 禱告—記下這段經文中的真理，將它內化，並且用這段經文向神禱告，請求神幫助你去運用它。作為事奉神的君尊祭司，我們當內化神的話，並且以同意神的心志（信心）回饋神，運用神的話來向祂禱告，是一種與神連結的方式。
- G. 要刻意安排時間來默想神的話，不是自然的，要讓神的話，在我們心中活出來，是需要紀律的。

v. 默想的工具—用以下的分段來劃分你的紙張

- A. 任務欄（在紙張的最右側）。這是分散你注意力的列表，為的是讓你的思維，能不受干擾地保持專注（例如，我的電子郵件，吃晚飯，我必須使用浴室，原諒我主，

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

我不能這樣做，等等.....) ，這可以幫助你整理資訊。不要試圖跟這些使你分心的事物奮鬥，相反地，我們要將它們寫下來，並釋放它們離開自己的心思意念。

B. 想要更深的研究的欄位 (紙張的最底部) ，這裡的內容，是你將來可能可以默想的內容。如果你想到一個經文或是主題，先把它寫下來，並且以後再去查，這樣避免你們一直分心，這樣您就可以更輕鬆地，將注意力集中在您選擇思考的經句上。然而，如果想到某個經句，是可以幫助你，更了解你目前在默想的的經文，就可以把它寫在你默想的部分。

C. 默想的欄位 (紙張中間最大的空格) ，在標題上頂部，寫上“默想”，在下一行寫下要默想的經文，例如：詩篇27：4，“我曾問過一件事，我會尋求什麼；一直住在耶和華的殿中，注視祂的榮美，並在祂的殿中詢問祂。”

1. 從經文中選好某一段，要默想的句子，就先把聖經蓋起來，你寫下來的句子，可以很長，也可以很短，例如：“我渴望的一件事”，把這個句子寫在經文的下面，在你默想的時候，就專注鎖定這句話。

2. 在你選的經文下面寫下，或是畫出你所領受到的，也許是個疑問、想法、圖片、印象、某個見解或歌詞，可以透過提出更多的問題，來與神互動，並且更多領受神要顯明給我們的，默想完後可以在選另一句子，並重新開始！也可以繼續用同一個句子，神的豐盛是無可測度的，並且祂渴慕我們來尋找祂，及來認識祂。

經文：	任務/其他：
-----	--------

THE GLORY OF ENCOUNTERING GOD-透過默想神的話來經歷神

TRANSMISSION CHURCH—

BRIAN BEESON

默想：

後續跟進與交叉參考的經文：