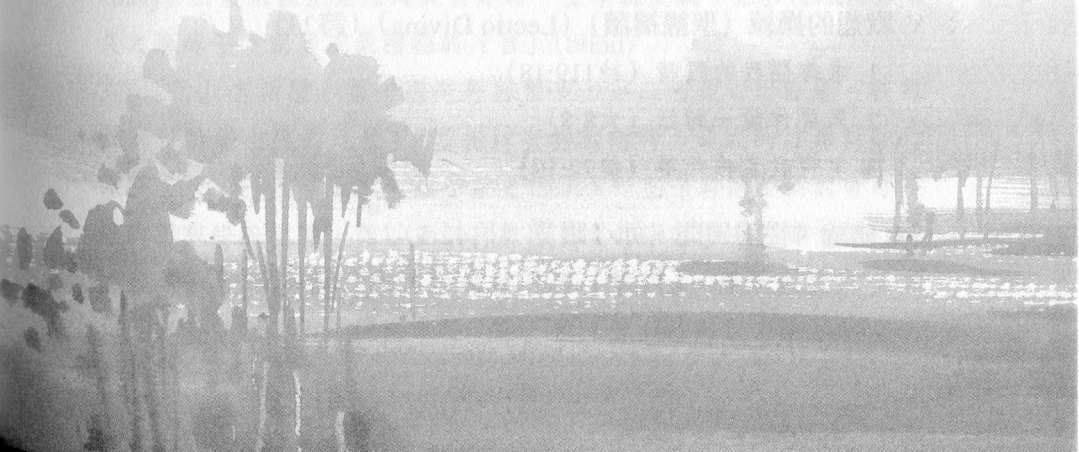


操練敬虔(四) 默想

教會的歷史中，曾出現一群遺世獨立的基督徒，稱為「沙漠教父」，他們到沙漠開修道院，在那裏操練默想。入世的教會，也就是進入社會成為主流的教會，反而隨俗世的繁忙和教會的事務漂流，幾乎沒有時間默想，默想的傳統在教會中因而漸漸流失。直到印度的Guru（師傅）把印度教和佛教所崇尚的默想操練遠渡到美國，由哈佛大學醫學院的教授Dr. Benson，對Guru的默想操練進行了檢測，並將驚人的結果發表在醫學雜誌上，因而影響了全球排名前五百名的衆多企業，這些公司開始對他們的CEO（總裁）下達一個命令，就是要他們學學Guru。上班時安靜默想，的確可以讓血壓降低，懂得調節身體才不會過勞死，印度的這套靜坐默想叫作TM（Transcendent Meditation），也就是「超覺靜坐」，一旦進入默想的世界，也不覺外頭的冰天雪地。



講道大綱

I. 引言：哀莫大於心死（忙、茫、盲）

II. 靜坐默想（Meditation）

1. 專注式靜坐（Concentrative Meditation）
2. 開放式靜坐（Mindful Meditation）
3. 聖經式靜坐（Biblical Meditation）

III. 聖經中的默想

1. 以撒的榜樣（創24:63）
2. 以利亞經歷（王上19:11-12）
3. 以賽亞呼籲（賽30:15）
4. 大衛的禱告（詩104:34）

IV. 默想的祝福

1. 與神親近（雅4:8）
2. 傾聽神音（太13:9）
3. 存記心裏（路2:19）
4. 從新得力（賽40:31）

V. 默想的操練（聖經禱讀）（Lectio Divina）（詩23）

1. 求祢開我的眼睛（詩119:18）
2. 只要你說一句話（太8:8）
3. 主啊我當作什麼（徒22:10）

VI. 結論：從前風聞，如今眼見（伯42:5）

經文：詩篇104:34

願他以我的默念為甘甜！我要因耶和華歡喜！

默想的操練與禱告、讀經密不可分。教會流失了默想的傳統，當默想再度從印度教傳過來後，有些基督徒認為十分值得參考，有些基督徒認為印度教的東西不可採納，結果造成教會分歧。本章將從聖經去尋找線索，默想真的是印度教和佛教的傳統嗎？難道基督徒不能默想嗎？基督徒的默想內容是什麼？默想與敬虔又有何關聯？

所謂「哀莫大於心死」，「心」和「死」兩個字湊在一起，豈不是「忙」嗎？哀莫大於太「忙」，一忙心就死了。現代人最大的毛病恰恰就是「忙」。馬丁路德曾說，今天我有很多事情要做，會很忙碌，所以我一定要先禱告。換成我們大概會說：「今天我有很多事情要做，所以上帝對不起了，我今天要向祢請假，今天沒有時間禱告。」有一句話說：“Life is fragile. Handle with prayer.” 生命誠然十分脆弱，需要用禱告去經營。生命如果一直庸庸碌碌，忙(busy)到後來就茫茫然而失去方向，生命就變成「茫」(blurred)，久之麻痺了，就變成最糟糕的「盲」(blind)了。

「忙」有兩種，第一種是外務繁多，第二種是心思雜亂。較難以對付的是心亂的「忙」，當操練安靜默想時，最大的困難就是心靜不下來，一旦靜下來，腦子就更忙了，一些平時想不到的奇奇怪怪的思想紛紛出籠，難以扼制。許許多多的宗教都在教導一個心靜的秘訣。把心安靜下來的操練就叫作「靜默」，靜默也是所有文化、宗教中幫助對付使生命從「忙」到「盲」的解決方法。

默想的英文是meditation，其實默想應該是「默」而不「想」，不只嘴巴不說話，是連「心」都不講話，中文叫作「定於一」，把心定下來、靜下來，才有機會發現自己內心的真相，才有機會與神交通。

靜坐默想

默想一般是用坐的，就叫做「靜坐默想」，默想的操練方法有許多，在此列舉三種。第一種最常見，好像佛教的佛陀，姿勢一律盤腿而坐，依盤腿程度分稱蓮花座，還是半蓮座等等，雙眼閉閣，此時心裏只有一種意念，就是你的呼吸，稱為「調息」。若真的無法專注，師父就會給一樣東西，叫做Mantra的一種聲音，一種你不懂的聲音，你只能想那個聲音，這種靜坐稱為「專注式靜坐」(Concentrative Meditation)。專注就是把俗務排開，讓心放空。基督徒擔心裏面清乾淨，魔鬼撒旦就進住了，因此一般不採用這種方法操練默想。

第二種方法恰與第一種相反，認為眼睛打開並無不可，最好眼睛、耳朵都打開，讓外界所有的聲音影像都進來，此時你的心要練習超然，不為外界的紛擾所動，這種叫做「開放式靜坐」(Mindful Meditation)。

第三種我稱之為「聖經式靜坐」(Biblical Meditation)。基督徒的靜默不是拋開一切，也不是來者不拒，而是什麼都出去，只讓聖經（神的話）進來。所以方法不同，有人用排除法，有人用接納法，我們則是到神面前靜坐默想。

聖經中的默想

聖經裏面提到幾個靜坐默想的榜樣，你知道靜坐默想的鼻祖是誰嗎？是以撒。聖經裏面記載他的事蹟不多，但是他留下一件很寶貴的東西，是後世的我們常常忽略的：「天將晚，以撒出來在田間默想」（創24:63）聖經並未記載他默想了什麼，但記載了他默想的時間、地點和行為，他是在暮色時分進入田野間默想。以撒留給我們默想的榜樣。

第二個人在靜默之中經歷神的更新，這個人叫做以利亞。他的事情記載在列王記上：「耶和華說：『你出來站在山上，在我面前。』那時耶和華從那裏經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。」（19:11-12）他先是轟轟烈烈，後是悽悽慘慘，他為了耶和華大發熱心，對方有四百五十個先知，他卻單刀赴會，最後竟然大勝，把對方的假先知全數消滅。國王的老婆耶洗別大為不悅，因為那四百五十個先知是她養的，於是她派人去警告以利亞：「明天我要殺你！」以利亞這下子垮了，四百五十個人他不怕，卻怕一個女人！他開始逃命，他心知皇后的權勢極大，恐怕自己逃不掉，就向神求死。神說：「你太忙、太累了，不要這樣，給你吃些東西，睡覺休息。」他躲在一個山洞裏，神在那裏給他東西吃，給他水喝，讓他睡覺，等他休息夠了，神讓他經歷奇事，突然颱風、地震、大火臨到，山崩地裂，當這一切都過去時，外界一片寂靜時，他這才聽見一個聲音，原文翻成英文為 voice of silence，「沒有聲音的聲音」，我們姑且翻譯成「微小的聲音」。這是描寫默想最貼切的字眼，當所有聲音都停止之後，你會聽見很小、很小的聲音從心底湧現，那是聖靈的聲音。在那個聲音

裏，神對付以利亞的驕傲和絕望，神讓以利亞重新得力，讓他有繼續服事的力量。你的生命或服事是否也同樣遇上瓶頸，不知何去何從？學習以利亞式的靜默，再一次被神更新。

第三個是先知以賽亞，他呼籲以色列人：「你們不要亂跑，愈跑愈累，你們要記得一件事情，要安靜，要默想。」可是以色列人回答：「不行，敵人太多了，我們不跑不行。」以賽亞很傷心，就向以色列人說：「**主耶和華——以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。**」（賽30:15）神透過先知要祂的百姓歸回安息、平靜安穩，無奈他們「竟自不肯」，無怪乎我們生命不得救、生活不得力，經常疲累心盲，在黑暗中摸索，找不到方向。

最後這個人應該稱為「默想王」，他是大衛，他在詩篇裏多次提及默想，「**願祂以我的默念為甘甜，我要因耶和華歡喜。**」（104:34）他不只力行默想，他還知道神喜悅他的默想，因為在默想中，我們單單與神親近，大衛發自內心深處禱告：「願祂以我的默念（meditation）為甘甜」，神享受的是我們願意天天與祂親近。而我們歡喜的對象不是耶和華的作為，也不是耶和華的恩典，而是耶和華祂自己。這種大衛式的默想需要用一段時間，靜靜地和祂在一起，享受神完全的同在，並將此視為極大的喜樂。

默想的祝福

默想的好處不單只是調節血壓而已，它能帶來更多屬天的祝福。

一、**與神親近**。默想最直接的就是帶來與神親近的祝福，雅各書四章8節說：「你們要親近神，神就必親近你們。」人與神、人

與人之間若能建立親密的關係，就是一生最寶貴的恩典和祝福，與神的關係和聯結是靠默想所建立的，在默想時可以去體會——不單是瞭解，什麼是與神親近的恩典。英文說，Practice the presence of God，操練神的同在，神所賞賜最大的禮物就是祂自己，My Presence 我的同在，甚或My total Presence，我完全的同在，而不是人在心不在。就好像你能夠給孩子最大的禮物，就是下班之後有一段時間陪他玩，頭腦不再想別的事，手不再忙別的事，而是跟孩子完全在一起，單單將注意力放在他身上，你可以看見孩子臉上燦爛的笑容。所以操練默想的第一個恩典，就是跟神親近所帶來的甜美。

二、傾聽神音。當萬物都靜寂時，你的耳朵就開通了，當沒有聲音的聲音（Voice of silence）要向你說話時，你聽的清楚，這就是默想的另一個好處。聖經中主耶穌反覆講過很多次，啓示錄中神對七間教會也都講過這句話：「有耳朵可聽的，就當聽。」「聖靈向衆教會所說的話，凡有耳的，就當聽。」這表示有很多人應當聽，卻沒有聽，或是聽了，但馬耳東風，兩個耳朵右耳進左耳出，也就是說，在你的腦海當中留不下半絲的回憶，沒有聽「進」去，而是聽「過」去。聽要能「進」去的話，需要做一個動作，就是默想。當你聽到時，就把它放在心裏面，做一點默想，不是聽「過」去而已，是要能聽「進」去。傾聽，是禱告當中最重要的一部份，各位還記得「禱告的手」嗎？有讚美、感謝、認罪、代求、祈求…，而手掌呢？手掌的部分就是傾聽，那是默想要給的操練，所以在默想的時候，最重要的是在神面前完全的安靜，什麼都不想，我們要聽神的聲音。

三、存記心裏。耶穌的母親馬利亞留下一個極寶貴的榜樣，當她遇見不明瞭的事情時，她就牢記在心，反覆思想：「馬利亞卻把這一切的事存在心裏，反覆思想。」（路2:19）默想時，我們要將

所聽的道、靈修心得等存在心裏的東西沈澱下來，反覆思想，這就是默想，可以特別著重在不明瞭之處，多次反覆。

四、從新得力。以賽亞說：「主耶和華——以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」當我們累得覺得耗盡（burn out）時，彷彿蠟燭燒盡，只有在默想中，我們才能從新得力，「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（賽40:31）

所以默想的好處包括，與神親近，聆聽神的聲音，將從神聆聽到的聲音，存記在心，反覆思想，從中我們就能夠從新得力，再出發。植物能長大是因為光合作用，一株植物如果長期在太陽下曝曬，就無法行光合作用，最後枯乾而死，植物得以生長除了白天接受陽光之外，還需要夜晚的沈澱，以進行光合作用的第二階段，叫作「合成」（synthesis），也就是把白天吸取自太陽的能源，加以合成，轉化成養分，供成長所需，而這部分是在黑暗中運作的。牛隻白天放出去吃草，晚上回到牛棚則需躺下來休息，將白天所吃的吐出來，好好咀嚼消化一番，然後才能吸收，這個叫作「反芻」（rumination）。我們去觀察神所造的大自然，便發現許多生物都需要一段時間是沈澱處理，才能夠成長，以自然為師，同樣地，我們靈命的成長也需要一段「反芻」、「消化」的時間，這就是默想的操練。

默想的操練

默想之前請先做三個禱告，這樣的操練叫做Lectio Divina。召會曾很用心推行這種操練，稱為「禱讀」。用的是我們的右腦，因

為我們的右腦主掌直覺的學習，左腦則司分析的學習，所以「禱讀」是右大腦的工作。禱讀不是為了研讀、分析聖經，而是要用禱告的心讀一段經文，不讓神學博士指導你，而是讓聖靈的聲音提醒你，看看神要對你說什麼。「禱讀」前的三個禱告分別為：

1. 求祢開我的眼睛或耳朵，能看出你律法中的奇妙。（預備心聆聽神）
2. 請賜給我一句話。（覺得經文中某一句話特別突顯，就單單去默想它）。
3. 主！我當做什麼呢？（神給我這句話是要提醒我什麼嗎？）

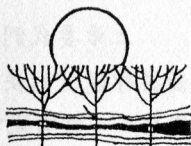
結語

約伯曾說：「從前風聞有祢，如今親眼見祢！」（伯42:5）但願我們可以從知道關於神（Know about God），到認識經驗神（Know God），藉著默想的操練，讓我們像約伯一樣，能夠「從前風聞神，如今眼見神」。

（原2005/4/17主日崇拜講章）

默想

1. 我是否曾經歷過以利亞巔峰之後的憂鬱？
2. 我是否學會以撒的田間默想？
3. 我對神的認識是否只有風聞的程度？



安息

上帝在西乃山上將十誡交給摩西，其中第四誡是：「當記念安息日，守為聖日。」（出20:8）從聖經的記載中我們知道第四誡主要有兩個目的：第一是安息；第二是敬拜。

上帝在經過六日創造天地完工之後，「到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。」（創2:2）因此，上帝要我們學習祂的榜樣，在經過六日勞碌做工之後，也能夠放下手上的工作，享受在神裏面的安息。希伯來書四章10節說：「那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。」

上帝吩咐以色列人要守安息日的理由不只是一要他們學習上帝在六日創造天地完工後，在第七日就歇工而享受安息。上帝還提醒以色列人「你也要記念你在埃及地作過奴僕；耶和華你神用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裏領出來。因此，耶和華你的神吩咐你守安息日。」（申5:15）在埃及地作奴僕時，以色列人不可能享受安息日的安息。是萬軍之耶和華用大能的膀臂將以色列人從埃及為奴之地拯救出來，他們才能享受安息日的安息。因此每次守安息日時也是再一次讓以色列人記念上帝救贖的恩典而敬拜感恩。不只如此，上帝還要以色列人效法上帝的榜樣，要讓全家裏的人，包括「你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做，使你的僕婢可以和你一樣安息。」（申5:14）因此，在安息日，我們不只是自己要放下手上的工作，享受安息，我們也要讓所有替我們工作的人和我們一同享受這個安息。

上帝要我們守安息日的目的除了要我們享受安息以外，也要我們享受與神親近的快樂。利未記廿三章3節說：「六日要做工，第七日是聖安息日，當有聖會。」當我們把手上的工作放下來之後，才能夠將一段

時間與空間分別出來，歸耶和華為聖，進入心靈與誠實的敬拜中。當我們在這段生命時空所劃分出來的「空檔」中，進行「與神相遇之操練」(Practice the Presence of God)，我們學習「獨處沉思」(solitude meditation) 與「等候聆聽」(waiting listening)。我們不只可以享受「以馬內利」(Immanuel) 的喜樂，我們也可以聆聽聖靈「沉寂中的聲音」(voice of silence)。

但是多少時候，我們被這世界越來越快速的變化腳步所驅趕，我們生活的步調在不知不覺當中也逐漸的加快，我們為了「輸人不輸陣」，追求更快的效率、更多的成果、更高的成就，我們忘記安息，我們放棄敬拜。先知以賽亞向以色列人發出呼籲說：「主耶和華——以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。所以你們必然奔走；又說：我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快。」(賽30:15-16)。但願我們能夠回頭，跳出這「老鼠賽跑」(rat race) 的漩渦，給自己劃出一段生命時空的空檔，享受平靜安穩的安息，以及與神親近的甜蜜。

(原2005/4/17牧函)