

“屬靈操練 (2): 內在的操練 – 默想” (詩篇 1:1-3)

煩燥的心態... 沒有時間停下來思想;
急忙的步伐損害了耶穌門徒屬靈魂的生活

- 作門徒是對所有信徒的召喚: 需要捨己, 是一生的追求... 要品格更新 “像基督”
要能恢復神的形象, 需要在默想, 敬拜和思想的概念上重新受教導
- 今天: 四項 “內在操練” 的第一項 – 默想

I. 默想的含義

默想: 把心思持續、停留在某個意念上; 深思, 反思和沉思

- A. 基督教的默想: 將聖潔的意念充滿心思; 默想是與神交往的方法 – 以基督為中心、專注於基督
- B. 世俗化的默想: 培養心思來達到更能集中專一、提高創造力、自覺或得到內心的寧靜
- C. 新時代東方神秘宗教的默想: 倒空自己的心思, 失去自我、以致能夠和 “廣泛的宇宙” 合併為一體
 - 1. 隱藏的危險 (參考: 路加福音 11:24-27)
 - 2. 可能的危險: 把東方宗教默想方式帶進基督教的默想 – 離開以基督為中心的目標

II. 怎樣實行默想: 基督教的默想牽涉到全人的參與

- A. 獻上寶貴的時間給神: 以 “追求親近神” – 我們的 “首愛”, 為首要之事 (啓示錄 2:2-5)
- B. 默想包括:
 - 1. 反思神的作為和追想神的工作 (創世記 24:62-63): 神的計劃、應許, 和讚美神的創造
 - 2. 沉思、徘徊在神的話語上 (例, 創世記 22:11, 和福音書)
當你默想福音書時, 讓神的靈觸摸你
 - 3. 聆聽、並且與神交談 (例, 詩篇 91:14-16)

III. 默想的果實

- A. 悔改, 順服, 愛神, 讚美和渴慕 (詩篇 63:6; 1:2; 119:148)
- B. 更新改變 (詩篇 1:1-3)

默想不是一個一次過的動作, 乃是一個生活方式;
不匆忙和不分心的把你的時間獻給神 – 專注在:
這位無限、有位格、創造了你、並且愛你的神

堅持實行 “默想” 的內在操練, 藉此收獲: 因為與神相遇、而改變了的生命!