

默想

廣義的來說「默想」就是「禱告」，就是在「與神交通」。

當我們在「默想」時，神就藉著聖靈給我們亮光，清楚明白真理，想起耶穌的話，叫我們悔改，甚至用說不出的嘆息為我們禱告。

默想是基督徒最重要而且是最基本的屬靈操練。讀經不默想就只能增加聖經知識，而不能讓生命改變，「但知識叫人自高自大(林前 8:1)」。

聖經中所說的「默想」跟「冥想」有很大的差別。

「新紀元冥想」是一個思想控制過程，為了叫人「頭腦空白」，把人帶進變異意識狀態（或作冥想狀態）。

今天，冥想有很多名字和變化方式，除了瑜伽、禪坐、催眠等傳統名字，還有積極思想、凝神、正心、引導影像法、心像等現代名字。

一位通靈人士說：沒有一定的冥想方法，所有方法「都具備一些共通點，就是使頭腦空白，心靈靜止，集中精神於一事物上。」「冥想把我們帶進一種狀態，讓我們可以接觸靈界」

這是古今中外的交鬼辦法。

所有冥想辦法，雖然名字不同，但殊途同歸，而且有可能交上邪魔。冥想可以惹來邪靈附身！

聖經從來沒有教導人使用變異意識來接觸上帝。

另有一個常常與「默想」混淆的詞是「沉思」。

「沉思」當一個人優閒無慮的時候，人的思緒常是「漫無目的地」四處游盪，一個念頭未了又轉到另一個念頭，當時如果有人問他「你現在在想什麼？」，他也說不出所以然，我們俗稱為「胡思亂想」。

那什麼是「默想」？

「默想」就是：用悟性對某個特定的事情，反復思想，目的是為了剝絲抽繭理出條理。

聖經裡「默想」的概念包含兩個重點：心裡層面和語言表達層面。

心裡層面：希伯來文「siyach」意指「長時間的反復思想或深思」(詩篇 119:15, 23, 48, 78, 97, 99, 148)(詩篇 77:3, 6, 12)(詩篇 143:5)(詩篇 145:5)

語言表達層面：希伯來文「hagah」這個詞是指"喃喃自語、輕聲說話或閱讀"(書 1:8)(詩篇 1:2)(詩篇 63:6)(賽 38:14, 59:11)

側重思維和側重言語，就像一個銅板的正反兩面。我們沒有思想過的，就無法喃喃地說出，同樣的，心裡面充滿的，就必定會說出來。這兩個層面需要一起運作，我們才能更深層地默想神和祂的偉大奇妙。所以默想後要用神的話語來禱告。

「默想」的時候，藉著聖靈的幫助，我們對神的話會有更多的亮光，更能明白屬靈的奧秘，正如聖經在（約翰一書 2:27）寫的「你們從主所受的恩膏、常存在你們心裡、並不用人教訓你們。自有主的恩膏在凡事上教訓你們。這恩膏是真的、不是假的。你們要按這恩膏的教訓、住在主裡面」

「默想」的力量很大，過程也很自然，你想甚麼，就會成在 4 為什麼樣的人。所以如果你要很自然的行出真理，關鍵就在你的「思想」。箴 4:23「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」心是內在的自我，你的意志、理解力、價值觀、勇氣、情緒、情感之所在之地。

默想神的話可以調整我們的性格、改變想法、改變生命、改變命運，想得神的祝福要從默想聖經開始，想得愈多就得到愈多的祝福，因為你的個性、想法改變，生命就改變了，不需要很用力去「結果子」，自然果子就結出來了、就得著神的祝福。

〈效法基督〉的作者 金碧士說：「在默想中，我們與耶穌之間熟悉的友誼"日漸增長"，我們沉浸於基督的光和生命中，在那種姿態中我們感到舒服。"主常與我們同"在這個神學概念進而成為光輝燦爛的實體。」

默想的方式就如同「反芻動物的消化系統」，我們先把一大段經文短暫的咀嚼後吞嚥下去，然後整天反復的把它拿出來咀嚼，直到完全消化為止。

我們在「默想」聖經時要「默想」整段的經文，而非各自獨立的經節。

默想較大篇幅的經文，而非 1、2 節孤立的經文有三大好處：

1. 較大篇幅的經文會給我們一個完整的思維，而非零散的片段概念。
2. 我們可以領會到組成一個大的思維單元的各部份經文的關聯性。
3. 聖靈會有更多的空間來更新我們的心靈，使之趨向真理。更多明白神工作的方式，聖靈就能更精確的引領我們，轉化我們的心靈。脫離了上下文脈絡的各別一句經文，是無法達成這項任務的。

參考資料

〈屬靈操練禮讚.... 傅士德〉

〈烈火聖約.... 羅文謙〉

〈冥想——倒空頭腦，先甜頭、後禍害.... 張逸萍

<http://www.chinesechristiandiscernment.net/NAM/meditation.htm>〉