

《成主学堂》成长成熟

第4讲：摄取圣经的实践方法

导论

扎根基督，向上成长。这里是《成主学堂》，我是张凡！又来到成人主日学的时间，让我们一起来学习，透过学习，我们一起操练生命的成长。现在我们正在学习的课程是“成长成熟”，上一课我们一起探讨的是圣经的摄取，是一个基督徒最基础的属灵操练。我们也谈到有两种摄取和吸收圣经的方法：阅读圣经和聆听圣经。今天我们会继续探讨摄取圣经，主要是分享一些实践方法。如果你只是听道，可能会给你带来立即的影响，在一段时间里会帮助你，给你力量、伴你同行。但是从长远来看，它不会持久地、有深度地让你得着神话语的供应。借着读经、研经，我们就像把树栽种在自己家的院子里，这样我们可以持续地享受树上结出来的果子。记忆、默想、笔记和学习可以帮助我们在这棵树上得到更多、更好的果子。我们今天就要谈到这四种操练，我们先从记忆开始。

记忆神的话语

我们首先要承认，记忆是一项需要付出时间和精力、以及坚持的工作。对很多基督徒来说，记忆圣经是一个枯燥乏味的任务。是的，记忆圣经看起来是枯燥乏味的，尤其是我们把它仅仅当作一项任务来完成的时候。我们可以找到很多借口来拒绝承担这项责任。例如：“我没有时间。”当然，生活是忙碌的，但是每个人的时间都是一样的。“我没有时间”其实是在说，“我不觉得这事有那么重要。”还有一个借口是，“我的记忆力不好，我记不住。”是吗？其实你是在说我不觉得记忆圣经可以给我带来什么好处。如果你看见足够的益处，你就会有足够的动力，对吗？那么，记忆圣经有哪些益处呢？

1. 要记忆经文？我们的动机是什么？

记忆经文可以给我们供应属灵的能力。诗篇 119:11 说：“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”诗篇告诉我们，你所记忆的经文可以在你需要的时候帮助你，能够让你远离试探，也能让你更好地顺服神，活出神所喜悦的新生命。记忆经文也能帮助我们随时默想神的话语。我们试想一下，如果我们的脑海中都没有记忆神的话语，我们拿什么默想呢？你可能会说，我随身携带手机，手机里有圣经 App，想到什么经文，随时用手机查阅不也可以吗？然而有很多处经文在告诉我们，把圣经放在我们的心思意念里会更有能力。尤其是你需要默想圣经的时候——如果你背诵和记忆了一些经文，无论你在哪里、无论你的手机有没有电、那个地方有没有网络，你都可以更多地默想经文。并且可以随时拿这些经文见证神和帮助别人。当你用神的话来帮助你的朋友时，你的话就会变得更有能力。如果神给你机会，你就应当预备好自己能够向失落的灵魂传讲福音，或者给予其他信徒劝勉、鼓励和帮助。当我们这样做的时候，我们就是在服事神。我们向非基督徒传讲福音，或是给基督徒朋友提供以福音为中心的辅导时，我们都是在表明神在我们里面有属灵的大能。如果你想帮助和辅导别人，但是你却不知道该用哪句经文，所以记忆经文可以帮助我们更好的帮助他人。不但如此，记忆经文让神的话在我们心中，随时照亮我们前面的道路，尤其是当我们前面的道路晦涩不明，需要智慧和光照的时候。亲爱的朋友，让我们一起来记忆经文，把神的话记在心里，刻在心板上。我不知道你有没有记忆神话语的习惯和操练，我要很坦白且惭愧的说，我没有刻意地进行这一项操练。借着今天这个课程，我想和大家一起来操练记忆经文。那么我们该怎样记忆经文呢？

2. 怎样记忆经文？

首先，我们需要一个计划，一个关于记忆圣经的计划。我们可以按照主题来记忆，例如信心、忠心、管家等等。我们可以按照经文的段落次序来记忆。或者，当我们学习一本书的时候，我们记忆书中引用的、对你特别有感触的经文，这样可以帮助你对这本书的内容和作者的意图吸收的更多，甚至可以帮助我们记下整本书的大纲。我们花一点时间写下你要背诵的经文，或者用键盘打出来。这会帮助我们更好地记忆这节经文。甚至贴在家里比较醒目的位置。我家太太就喜欢将要背诵记忆的经文写在一张卡片上，然后将卡片贴在卫生间洗脸池前面的镜子上，所以每次刷牙洗脸，抬头就能看见经文卡片，帮助记忆和背诵。亲爱的朋友，你有什么背经的计划或者经验吗，可以来信跟我分享。除了记忆神的话语之外，另外一个摄取圣经的操练就是默想神的话语。

默想神的话语

圣经中的默想是神所命令的，也是圣经中的圣徒们行出来的榜样。什么是默想。默想就是深入地思考圣经里向我们展示的真理，为的是能够更好地理解、巩固、应用、祷告和从中得到喜乐。默想超越聆听、阅读、学习和记忆，默想是对神话语更深的咀嚼。在默想时，我们是用真理填满自己的头脑。在诗篇 119:97，经文说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”那么我们为什么要默想？我们的动机是什么？

1. 要默想？我们的动机是什么？

首先，我们默想是因为神应许默想会使我们得胜。在约书亚记 1:8：“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”从神的角度来看，“凡事顺利”就是靠着神的智慧而生活。当我们倚靠神的智慧时，神就会从多个方面来祝福我们，给我们喜乐——包括试炼中的喜乐，也会保守我们直到永远。其次，默想使我们在属灵上更加成熟。诗篇 119:98-99：“你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。我比我的师傅更通达，因我思想你的法度。”在主日的讲道中听到神的话语当然很美好，但是它就像是在干旱地上所降下的一个阵雨，很可能很快就流失了，而没有深入土壤中。默想经文就像是一个更长的、更稳定的春雨，用神的话浸透你的心田，给你带来智慧和洞见，让你有更加敬虔的生命。那么我们该怎样默想神的话语呢？

2. 怎样默想？

首先，你需要选择你要默想的经文。它可以是任何经文，不过最好选择你要背诵的经文。这样的话你可以随时随地默想这句经文，它会一直陪伴着你。其次，用不同的方式重复这节经文。例如，用不同版本的翻译，强调不同的词汇来朗读，甚至你都可以尝试用你自己的话重新写下这句经文。用你自己的语言写下这节经文，可以帮助你更多地关注这节经文的含义而不是字面，帮助你记忆它。除此以外，还有一个非常重要的默想方式就是用这节经文祷告。求神借着圣灵让你更好地理解这节经文，用这段经文为自己祷告、为别人祷告。不要着急，慢慢地，不断地操练，特别是在自己安静和独处的时候，让神的话语充满我们的生命，而不是刷手机。我们已经分享了记忆和默想神的话语，接下来我们要分享日记。也就是我们通常所说的写日记。

日记

什么是写日记？作为基督徒，日记是一个人的、私密地记录神在我们生活中动工的地方。

日记可以包括神对我们如何信实地供应，神的话如何引导我们，以及神如何借着我们的争战来使我们在圣洁上成长，以及最后胜过罪。我们的日记也可以包括我们和别人的个人关系、我们对圣经的思考和洞见，我们的代祷和我们祷告所得到的回应。圣经没有命令我们写日记，但是圣经有很多日记的榜样。例如，很多诗篇就是大卫个人与神同行的日记。耶利米哀歌也是一本日记，记录先知耶利米对耶路撒冷陷落的感受。记日记可以帮助我们更好地理解 and 评估自己。耶利米书 17:9 说：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”即便作为基督徒，我们有了一颗新的心，我们对自己的理解也常常被自己的罪所欺骗。记日记可以成为一个方法，让神借着日记在我们记录的时候、回顾的时候，来察验我们的内心。记日记可以让我们有机会向神表达我们的思想和情感。以及记住神的工作。正如我刚才说大卫借着写日记向神表达自己的情感，也记住神如何带领他。我们的本性是容易遗忘的，我们容易遗忘基督所给我们的祝福和丰盛，我们也会遗忘神怎样回应了我们的祷告、帮助我们持守和在基督里成长。日记可以帮助我们记下这些事情，提醒我们神怎样向我们施恩，这可以给我们带来很多喜乐，也可以向神更加感恩，更可以加添我们对神的信靠。不但如此，写日记还可以帮助我们建立及保持属灵的遗产。日记可以向将来的世代传福音。思想一个忠心记录的日记对你的孩子、孙子、曾孙子来说意味着什么？当他们从中读到你一生中如何经历神，对他们又有多么大的触动啊。我们现在所读的很多书籍，甚至就是当时很多基督徒所写下的灵修笔记。他们人已经不在了，但是如今，他们的文字依然在向我们这个时代说话。所以亲爱的朋友，买一个本子，甚至可以直接记录在一些 APP 或者网页上，好让这些文字不单单记录你的成长，也帮助里不断地回到神的话语中，得到鼓励和安慰。

学习

知道神和认识神之间有重大的区别。我们怎样从“知道神”变成“认识神”呢？在巴刻所写的名著《认识神》中，巴刻说我们必须要把我们所学习到的有关神的真理变成我们默想的内容、我们祷告的内容和我们敬拜的内容。”敬拜神是我们学习的目的。知识如果不能帮助我们更好地爱神和爱人，那么知识就只能让我们骄傲。阅读圣经、研读圣经、聆听圣经、记忆圣经和默想圣经，是我们作为基督徒学习认识神的首要方法。但是除此以外，还有哪些方法可以帮助我们学习神的话语呢？比方说参加教会的成人主日学，接受好的教导和装备。包括你现在听我们电台，听这个节目，这本身也就是一种学习，阅读属灵书籍，聆听好的讲道、讲座和大会信息，和成熟的基督徒建立关系、与他们谈话，建立门训关系等等。我们有非常多的方式和方法来帮助我们学习。亲爱的朋友，你是一个热爱学习的基督徒吗？智慧人的特征就是乐意学习。箴言 18:15 说：“聪明人的心得知识；智慧人的耳求知识。”你看，智慧人的特征是谦卑和受教的，因为他知道自己不知道的东西还有很多。智慧人看知识为宝藏，他会主动地、有计划地获取知识，并且妥善地使用知识。圣经呼吁我们要竭力地追求知识。这里的学习不是指掌握一些事实或者知识，而是指有智慧地把神的真理，应用在我们的生活中。这才是学的好。当然，我承认成为一个基督徒很长时间，并不等于说这个人就在知识上有足够的长进了。学习需要纪律和操练。除非我们主动地、有计划地学习，否则我们就不可能在有神知识的长进上，获得最大的收获。

对我们当中大多数人而言，读优秀的基督徒著作是很好的学习起步了。我们应该读什么样的书呢？改革宗神学院院长邓肯说，“你应该读一本能够让你的灵魂满足的书，例如能够增加你对神的知识、你对神的爱和你对圣经更深信靠的书。”亲爱的朋友，如果你愿意的话，我也非常乐意你来信跟我分享你最近在读什么书，书中的内容带给你怎样的收获。让我们一起借着记忆，默想神的话语，写日记，阅读等各种各样的方式来学习。我们也应当常常评估我们从我们的学习中结出了怎样的果子。我的学习让我更加地爱神吗？让我更加地爱神的话语——圣经吗？让我更亲近基督吗？让我更委身于福音事工吗？让我更加谦卑和更加有仆人的

心志吗？