**核心课程：成长成熟**

**第四讲：圣经的摄取·下**

# 回顾圣经的摄取·上

在上个主日，我们学习到敬虔的生命应当是因着神话语的影响而流露出来的。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，我们要进一步地探讨摄取圣经和吸收圣经的第二部分：我们怎样借着默想和记忆经文来把神话语的力量在我们的生活中体现出来。我们也思想如何做笔记，以及追求其他让神的话在我们的生命中结果子的方法。当我们探讨这些方法的时候，我也会尽力给大家一些实践的建议帮助大家看到自己可以怎样做。

## 祷告

让我们祷告。

*天父，你告诉我们说我们应当“在敬虔上操练自己。操练身体，益处还少。惟独敬虔，凡事都有益处。因有今生和来生的应许。”我们现在来到你的面前，我们渴望成为敬虔的人。我们祈求你的圣灵教导我们，指教我们去建立属灵的操练，这样你可以帮助我们改变得更像基督。奉主耶稣的名祷告，阿门。*

# 导论

有两兄弟一起走在他们父亲的林地里，他们突然发现了一棵结着累累果实的果树。他们俩都高兴极了，摘了很多果子吃了个饱。当他们打算回家时，两兄弟却做出了不同的举措。一个兄弟脱下衬衫，用衣服兜果子，他尽可能地想把果子都带回家。而另一个兄弟呢？他把整棵果树都挖出来，并且种在了院子里。哪一个更聪明？不出意外的话，那个把果树带回家种的儿子能够收获和吃到更多的果子，而把果子兜回家的则吃完就没了。

这是一个比喻，这个比喻让我们想到我们如何被神的话语喂养。如果你只是听道，你就像第一个儿子。听道可以给你带来立即的影响，可能在一段时间里会帮助到你，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，我们就像那个把树栽种在自己家里的那个儿子，这样我们可以持续地享受树上结出来的果子。但是，**记忆、默想、笔记和学习**可以帮助我们从这棵树上得到更多、更好的果子。

我们今天就要谈到这四种活动，让我们从记忆开始。

# 三、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？如果有一个你所信任的人告诉你，你每背一节经文他周日就给你3000块钱，而且上不封顶呢？我不知道你，但是我相信我的记忆力会一下子变得很好的。

当然，这不是一个记忆经文的好动机，你也找不到这样的朋友。但是我要说的点在这里：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？

## 为什么要记忆经文？我们的动机是什么？

**第一，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。

哥林多前书10:13则说：

你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

神所应许的出路是什么？有的时候，这条出路就是借着你所记忆的经文进到你的脑海中，使你没有陷入试探。所以出路并不一定是一个奇迹，一个新的工作机会，出路也可能是继续经历试探，但是你的心却不会犯罪；出路可能是神在十字架上的应许给你带来喜乐；出路可能是神应许祂最后的公义给你所带来的安慰。出路不一定是轻松或者脱离现在的困境，出路是神给你力量胜过试探。

马可福音14:72说：

立时鸡叫了第二遍。彼得想起耶稣对他所说的话，“鸡叫两遍以先，你要三次不认我。”思想起来，就哭了。

彼得记住了耶稣对他说过的话，这使彼得立即悔改，并且变得更加的忠心。我们把圣经中神的话语记忆下来，也会在我们与不信争战的时候给我们带来同样的力量。

**第二，记忆经文增强我们的信心。**

箴言22:17-19这样说：

你须侧耳听受智慧人的言语，留心领会我的知识，

你若心中存记，嘴上咬定，这便为美。

我今日以此特特指教你，为要使你倚靠耶和华。

学习神的话语能够让我们在对神的信靠上成长，记忆加添我们对真理的认识，也加添我们对神更深的信靠。

**第三，记忆经文装备我们见证神和帮助别人。**

箴言25:11说：一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。

27:17则说：铁磨铁，磨出刃来。朋友相感，也是如此。

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（弗4:12）。

**第四，记忆经文是神引导我们的方式之一。**

诗篇119:24说：你的法度，是我所喜乐的，是我的谋士。

没有神的引导，基督徒就成就不了神所交托的工作。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。

**第五，记忆经文帮助我们默想。**

你可能想，我记忆，随身携带手机，手机里有圣经App，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。

## 我们该怎样记忆经文？

**第一，我们要很确定我们可以记忆经文。**

我已经告诉大家了，“没有时间”和“我记性不好”不是合理的借口。我们需要回答的问题是：我们愿不愿意背经文？我们需要理解神的话语是大有能力的，我们同时也需要有更多认识神的渴慕。

唐·惠特尼在《基督徒生活的属灵操练》一书中讲述了导航会的创始人卓道生弟兄的一个故事。卓弟兄在刚刚信主的时候是一个木材厂的卡车司机，当他开车送货的时候，他就背诵经文，每天记忆一节经文。他信主三年就记忆了一千多节经文，一年有三百多天。我们也可以做到的！

**第二，我们需要一个计划。**

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。

**第三，我们需要写下背诵的经文。**

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。

**第四，画一个帮助记忆的图画。**

如果你要记住加拉太书5:22，你可以画一堆水果。如果你要记住诗篇119:11的“我将你的话藏在心里”你可以画出心里有一本圣经。画画其实是一个记忆工具，可以帮助你更好地记忆。

**第五，记住整句经文的每一个字。**

有的时候我们想在祷告中引用一句经文，但是我们后来放弃了，因为我们害怕自己记错。记对也同样重要，因为这可以让我们避免错误地引用或者解释经文。所以不但要记住，而且还要记对。

**第六，能够和别人之间彼此负责。**

我们需要彼此帮助。找到另一个或者一些愿意一起背经文的基督徒，你可以在小组中向你的组员，或者在家中向你的配偶背诵经文，这会鼓励每一个参加的人。

**第七，每天复习。**

对经文的记忆力就像我们对很多其他事情的记忆力一样，你不用就会忘记。所以你需要常常复习。

**第八，唱相关的诗歌。**

你可以自己写一些经文诗歌来帮助你记忆经文。

记住，经文记忆的目的是为了成圣，而不是为了向人炫耀。记忆经文能够改变你的心思意念（罗马书12:1-2）。你要付出努力！神的话语应许说当你愿意遵照神的旨意而行的时候，你就会看到果子。

【大家对此有什么问题，或者实践建议/经验吗？】

# 四、默想神的话语

“默想”这个词有没有让你产生不好的联想，例如印度教？我希望没有。圣经中也提到默想，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。

在诗篇119:97，经文说：

我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。

在腓立比书4:8，经文说：

弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

让我来定义一下，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，基督徒并不像印度教徒那样是脑袋里什么都不想，而是用真理填满自己的头脑。

## A. 为什么要默想？我们的动机是什么？

**第一，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。

**第二，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。

## B. 我们该怎样默想？

**首先，你需要选择你要默想的经文。**

这可以是任何经文，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，抄写、默写等等。

**第三，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。

**第四，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。

**第五，不要急。**

默想是需要时间的，不要急促。有的时候，神要等到你想过好几遍了才进一步地引导你看到更多的信息。记住，默想不是朗读。大段地朗读经文当然是会有帮助的，但是如果你认为朗读就是经文摄取的全部，你就错过了很多重要的东西。

**第六，安静和独处。**

安静和独处在记忆经文和默想经文中都非常重要。可以让我们更加聚精会神地思想这段经文。

【大家有什么问题，或者实践的经验、建议吗？】

# 五、日记

什么是写日记？作为基督徒，日记是一个个人的、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。

圣经没有命令我们记日记，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。

## 为什么要记日记？我们的动机是什么？

**第一，记日记可以帮助我们更好地理解和评估自己。**

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。

**第二，记日记可以帮助我们默想圣经。**

诗篇1:1-2这样说：

不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。

我们默想神的话语和我们记日记的习惯在这里可以相遇。当我们读圣经的时候，把我们的思想写在纸上可以帮助我们更好地默想神的话语。落笔写字可以让我们的思想更加集中。所以读经时用纸和笔可以让我们更好地、全人地参与读经和默想，也可以记下自己的感动在以后帮助我们。

**第三，记日记可以让我们有机会向神表达我们的思想和情感。**

诗篇62:8说：

你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意。神是我们的避难所。

作为神的百姓，写日记是一种向神倾心吐意的方式，诗篇就是一个很好的例子——诗篇非常广泛地记载了基督徒的情感，包括悲伤、喜乐、忿怒、平安，等等。

**第四，记日记可以帮助我们记住神的工作。**

诗篇77:11-12这样说：

我要提说耶和华所行的。我要记念你古时的奇事。

我也要思想你的经营，默念你的作为。

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。

在旧约中有很多这样的例子：神的百姓设立纪念物（例如立石为记）来提醒自己神是何等的信实。在撒母耳记上7:12，神帮助以色列人胜过非利士人之后，撒母耳就立石为记。主餐更是纪念和提醒我们自己主为我们做了什么——我们吃饼喝杯都是为了提醒自己，基督在十字架上所成就的工作。日记可以记下我们属灵上的高潮低谷，提醒我们认识神的信实和神的爱。

**第五，日记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。

约伯非常清楚地知道，他的话在死后仍然会被保存，会对别人产生影响力。所以他在约伯记19:23-24宣告说：

惟愿我的言语现在写上，都记录在书上。用铁笔镌刻，用铅灌在磐石上，直存到永远。

**第六，记日记可以澄清和理顺我们的思考。**

记日记可以让我们更加深入地思考圣经和思考自己。培根曾经说过，“阅读让人完全，对话使人充实，而书写则让人一丝不苟。”很多我们认为对的想法，写下来之后才发现其实不对。

**第七，记日记帮助我们观察我们的目标和优先次序。**

日记可以提醒我们一些我们曾经保证会做的事情、曾经答应的目标。如果我们真的关心我们基督徒生活的某些领域，我们需要观察我们的长进。我们可以使用日记来达成这一目的。我们是否在基督徒生活上成熟？我们是否已经可以为某些阶段性成果的达成而欢呼感恩？我们是否失败？我们是否要谦卑地来到神面前，寻求神在基督里的帮助和饶恕？

## 如何做到？

1. 我们需要一本笔记本。
2. 或者我们可以用活页纸。活页纸的好处是，你只需要带一些纸头就可以了，用不着带着整个日记本。如果丢了，那也只是丢了这几张纸，而不是丢了多年的心血。你也可以买到一些带有读经计划的灵修日记本。
3. 计算机。如果你喜欢写博客，用平板或者电脑写日记也是个好主意，也有一些圣经App可以帮助你留下记录。你可以借此整理自己的思路，也邀请别人来看。不过，小心写着写着就在网上闲逛了。

【大家有什么问题，或者有什么记日记的实践建议，或者经验吗？】

# 六、学习

你是否曾经感觉你需要选择是用理智理解神还是用情感回应神？我希望你不要这样做。神呼召我们用我们的心爱祂，神也同样呼召我们用我们的悟性和理智爱祂。我们如果不认识神，我们怎能更好地爱神呢？一个合乎圣经的、平衡的基督徒应当既有对神正确的认识，也有对神炽热的情感。

以弗所书1:17-18

求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵，赏给你们，使你们真知道他。并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望。他在圣徒中得的基业，有何等丰盛的荣耀。

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？在他的名著《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。知识如果不能够帮助我们更好地爱神和爱人，那么知识就只能让我们骄傲（哥林多前书8:1）。

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。但是现在我想分享一些其他的学习方法。

## 我们该如何学习？有一些建议：

1. 参加教会的核心课程，接受好的教导和装备。
2. 阅读属灵书籍。
3. 聆听好的讲道、讲座和大会信息。
4. 其他的基督徒电台等。
5. 互联网。
6. 和成熟的基督徒建立关系、与他们谈话。
7. 建立门训关系。
8. 和其他基督徒之间的团契。

## B． 为什么要这样学习呢？我们的动机是什么？

**第一，圣经如此命令我们。**

箴言23:12说：

你要留心领受训诲。侧耳听从知识的言语。

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。

**第二，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，因为他知道他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。

**第三，学习是遵行基督的大诫命。**

马可福音12:28-30说：

有一个文士来，听见他们辩论，晓得耶稣回答的好，就问他说，“诫命中那是第一要紧的呢？”耶稣回答说，“第一要紧的，就是说，‘以色列阿，你要听。主我们神，是独一的主。你要尽心，尽性，尽意，尽力，爱主你的神。’”

神命令我们要用我们的全人去爱祂，包括用我们的悟性和意志去爱神。神学家史哲罗说，“神造我们的时候给我们心灵，也给我们头脑；给我们思想，也给我们行动。……我们认识祂越多，我们就会越爱祂；我们爱祂越多，就会越想要更多认识祂。”

**第四，学习可以帮助我们更加敬虔。**

罗马书12:2这样说：

不要效法这世界。只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良，纯全可喜悦的旨意。

除非借着学习更新我们的心意（mind），我们就不能够分辨神的旨意，我们也无法被更新和转变，不能够在敬虔上成长。你愿意在顺服中与神同行吗？那么就要主动地更多学习认识神。

## C. 学习同样需要操练

约伯记32:8-9说：

但在人里面有灵，全能者的气使他有聪明。尊贵的不都有智慧。寿高的不都能明白公平。

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对神知识的长进上获得最大的收获。思想保罗对提摩太的呼吁（提后2:15）：

你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。

如果我们没有竭力地理解神，我们就很难按着正意分解神的道。同时，分解神的道也不仅仅包括我们在别人面前所说的，也包括我们在别人面前所活出来的。

## D. 一些学习的建议。

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。其他还有一些可以让你学习得更好的实用建议。

首先，到哪里去找好书？教会的图书馆是一个寻找好书的地方。图书馆的书都是经过牧者的同意才买进来的，上面的书都是可信任的、有价值的、造就人的。有一些好的基督徒出版社也是你可以去看的，例如麦种、改革宗出版社、九标志中文事工等等。

其次，我们应该读什么样的书？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。”【考虑在此时送出一本好书。】

当你读书的时候，记住以下建议：

1. **用合适自己的方式读书。**无论你是一个快速阅读者还是一个读书慢的人，记住自然地用合适自己的方法读书，不用羡慕别人。
2. **一边读，一边思考。**不要让书里面的文字给你洗脑，而是要评估作者的观点。
3. **读了以后和别人讨论书里的内容。**和其他教会成员分享你的感受和建议。这会增加你的属灵对话的机会，也会让知识更深地留在你的脑海里。
4. **读一些挑战自己的书。**读一本好传记来让自己受到激励，读一本神学书帮助自己更深认识神，读一本灵修书来更深地检视内心对基督的爱。
5. **有系统地阅读。**会读不同的书（教义、基督徒生活、灵修、传记、注释、教会历史等等）。如果你每两分钟读一页书，你一年可以读七、八本两百页的属灵书籍。
6. **读，但不要过头。**对你来说，最优先的阅读是神的话语。别的阅读不应当替代或减少阅读神的话语。读其他书籍的目的是提升你对圣经的理解和应用。

最后，我们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？

【问题、想法、感受、经验？】

# 结束祷告

主啊，我们承认自己很多时候是懒惰的人，不愿意操练自己，即便你已经告诉我们应当为着你的荣耀和自己的好处如何去做。请你给我们恩典，帮助我们主动地、充满渴慕地把这些属灵操练付诸实践。求神帮助我们不至摇动，知道我们在主里的劳苦不会是徒然的，并且因着耶稣的缘故给我们果子。奉主耶稣的名祷告，阿门。