

下表列出了一些有效安靜自己的方法。

**去除裡面的雜音**  
(聲音、想法、壓力)

問題	解決辦法
1. 突然想起需要做的事。	1. 把他們寫下來，這樣就不會忘了。
2. 出現罪的意念。	2. 認自己的罪，穿上基督的義袍。
3. 注意力集中不起來。	3. 把注意力集中在一幅自己與主耶穌在一起的圖像上，或者做一些右腦的活動。
4. 感覺不能深入到心靈裡。	4. 開始唱詩，並傾聽從心裡自發的這首歌。
5. 感到要在心裡沉靜平和時才能與神交流。	5. 要知道，在你做一些日常習慣性的事情時（如：開車、洗澡、運動、例行工作等），就是聆聽神聲音的理想時間。

**安靜程度測量**

默想或冥想的五個要素是：放鬆身體、集中注意力、全然交託、敏銳的感受以及即時的靈感。這五點的反面就是：身體緊張、注意力分散、過度控制、積極的行動和分析性的思維。把這些都放在一起，就得到了下面的圖表：

身體緊張					身體放鬆
0	1	2	3	4	
注意力分散					注意力集中
0	1	2	3	4	
過度控制					全然交託
0	1	2	3	4	
積極的行動					敏銳的感受
0	1	2	3	4	
分析性思維					即時的靈感
0	1	2	3	4	

默想的命令遍佈聖經中，組成默想的每個元素也是一樣。現在，我們一起來查考以下的經文：

### 關於放鬆身體

「這樣看來，必另有一安息日的安息為上帝的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如上帝歇了祂的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒。」（來四9-11）

「又向誰起誓，不容他們進入祂的安息呢？豈不是向那些不信從的人嗎？這樣看來，他們不能進入安息是因為不信的緣故了。」（來三18-19）

### 有關集中注意力

「……讓我們放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，奔……仰望為我們信心創始成終的耶穌……」（來十二1-2）

「耶穌對他們說：『我實實在在地告訴你們：子憑著自己不能做什麼，惟有看見父所做的，子才能作；父所做的事，子也照樣作。』」（約五19）

### 有關全然交託

「你們要休息（停止努力；放鬆），要知道我是上帝！」（詩四十六10）

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓四6-7）

### 有關敏銳的感受

「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子。你們若不常在我裡面，也是這樣。我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」（約十五4-5）

### 有關即時的靈感

「信我的人，就如經上所說：『從他腹中要流出活水的江河來。』耶穌這話是指著信祂之人要受聖靈說的，那時還沒有賜下聖靈來，因為耶穌尚未得著榮耀。」（約七38-39）

請在下面列出的選項中，選擇與你的默想和生活方式最貼切的描述。  
默想和住在神裡面是一種生活方式，能幫助你學會在神面前安靜下來。

### 放鬆身體

- 我的心跳平穩、均勻。
- 我的呼吸感覺平和、輕鬆、均勻且徹底。
- 我的肌肉很放鬆，不僵硬。
- 我不覺得休息不夠，也未感覺到疲勞。
- 在說話或者做事時，我不覺得緊張或者害羞。
- 我沒有感到不自在，不覺得熱，也沒有發汗。
- 我不會沒有尿意卻老想去洗手間。
- 我覺得身體很放鬆。
- 我不覺得口乾。
- 我覺得自己很清醒，精神也不差。
- 我沒有感到頭痛。
- 我沒覺得背不舒服。
- 我不覺得身體不適，或身體超重。
- 我的背部、頸部和肩膀都很放鬆。
- 我的皮膚狀況健康良好。
- 我的眼睛沒有濕濕的感覺，也沒有流眼淚。
- 我的胃感覺很舒服。
- 我的食慾良好。

### 集中注意力

- 我的思想並不雜亂。
- 我知道我正在做什麼。
- 我感覺很清醒。
- 當被打斷時，我很容易就能再次進入狀態。

- 我感覺頭腦很清楚。
- 我感覺很自信。
- 我不優柔寡斷。
- 我的目標很清楚，事情的輕重次序也很分明。
- 我把事情簡單化，一次只做一件事。
- 我的心思穩定而集中。
- 我集中注意力在我所做的事情上。
- 我的理解能力很強。
- 我的頭腦不迷糊。
- 我不會讓突如其來的事情打擾我。
- 我把心思放在要做的事情上。
- 就算事情變得棘手，我也能平靜、有條理地做事。
- 我很警醒。
- 我把全部的精力放在我決定要做的事情上。
- 我感覺全神貫注。
- 我的注意力不容易被分散。
- 事情在我看來都很清楚明晰。
- 我可以把思想集中在任何事情上。
- 我不會在諸多選擇中舉棋不定。
- 我對周圍的事情很敏感。
- 我會專注在要做的事情上。
- 我在做完一件事情後，才會開始做下一件事。
- 我活在此時此刻，充分經歷當下的每一刻。
- 我的頭腦像一面鏡子，能清晰而準確地反映出物質和屬靈世界的真相。

#### 全然交託

- 我不受需要和慾望的主導。
- 儘管我不完美，但並不苛待自己。
- 我不覺得應該拼命地逼自己。
- 我可以接受那些自己做不到或不能理解的事情。
- 我可以讓我的一些問題「順其自然」。
- 我可以把重要的事情放在心上。

- 我不會為力所不能及的事情煞費苦心。
- 我覺得可以放下掛慮，做我自己。
- 我覺得自己很靈活。
- 我覺得自己的願望，跟生命中那些真正重要的東西比起來就不算什麼了。
- 努力工作之後，我可以很容易地放鬆下來。
- 我覺得自己很有耐心。
- 我覺得自己可以不用為昨天的事懊悔，也不會為明天的問題擔憂。
- 我覺得可以讓一些事情順其自然地發展。
- 我可以很現實地接受自己身上存在的問題。
- 我不會想要一下子把所有事情都做完。
- 就算事情不像我事先預料的那樣發展，我也不會感到太糟糕。
- 我不會為那些得不到的東西或是那些無關緊要的事情而茶飯不思。
- 我不會過分注重自己，整天為行事得體或為給別人留下好印象而憂心忡忡。
- 我覺得自己用不著被所有人認可和接受。
- 我覺得自己有份於一個更高的目標和更大的計畫。

### 敏銳的感受

- 我感覺得到上帝在我裡面運行。
- 我在生命中積極依靠聖靈的引領。
- 我認識聖靈的同在。
- 我做事情並不只依靠個人的能力。
- 在需要的時候，我的禱告可能只有一個詞或一句話。
- 當我開始要驕傲自大時，我能很快地意識到。
- 我能想像出神住在我裡面。
- 我知道，我的力量來自於上帝。
- 我知道，我的智慧來自於上帝。
- 我知道，神是我的泉源。
- 我深知，神的靈在我裡面運行。
- 我深知，若是單憑自己，我根本做不了什麼。
- 我深知，我的義是神透過主耶穌基督加給我的。
- 我看自己是穿著基督義袍的人。

- 我看自己是被神充滿的器皿。
- 當我成功時，立刻就能意識到是基督的得勝。
- 當我失敗時，我會意識到我沒有依靠住在我裡面的那位神。
- 我做事情時，不會過分緊張或者過分努力。

### 即時的靈感

- 我轉向直覺。
- 我認識到聖靈就像是一條在我裡面湧流的江河。
- 我願意活在聖靈的江河中，在祂裡面我覺得很自在。
- 活在「盒子」（或「框框」）裡時，我覺得很不舒服。
- 我覺得純理性思維不如隨聖靈自由運行的理性思維。
- 我很容易順從裡面的感動。
- 我感覺自由自在。
- 我感覺好似與聖靈的江河一起湧流。
- 我能感覺到，聖靈在我裡面湧流。
- 我工作時，會主動地放鬆自己，這樣就可以經歷聖靈的湧流。
- 我感到有創造性的話語在我裡面湧流。
- 我會給自己找一個安靜而輕鬆的場所，這樣，我的創造力就能發揮的淋漓盡致。
- 我尋求和享受與他人輕鬆、自由的交談時光。
- 我會安靜自己，放鬆自己，集中精神，讓聖靈能開始自由湧流。
- 在聖靈的湧流裡，我會為手中的工作尋求引導，直到這件工作完成。
- 在感覺到湧流之前，我不會開始工作。
- 當我感覺聖靈的水流時，便開始著手處理事情。
- 當我操練活在聖靈的引領時，我發現神在我裡面的工作會越來越簡單而且有效。
- 我知道一切長存的果實都是從感受聖靈的湧流而來。