

《与神同行》 有效的默想（1）

当我们落在困难和试炼中的时候，通常我们会从圣经那里寻找安慰呢？相信大部份基督徒都会翻开诗篇来看，为什么我们其他经卷不看，特别要看诗篇呢？这是因为诗人有许多发自内心的真感情，而诗篇中最主要的作者大卫，又是一个经历很多患难和试炼的人，可是他在许多不如意的经历之中，他却始终发现神的宝贵，神是他的出路，是他在患难中的倚靠。大卫在诗篇中所写下的经历和感受，千百年来许多基督徒都蒙受益处，成为我们在困境中最得安慰和支持的经卷，让我们可以在其中得着力量和鼓舞。为什么大卫会这么受欢迎呢？为什么他能够在诗篇里写下那么多脍炙人口的诗呢？这是因为他懂得聆听神的声音，他知道怎样去默想神。当他还是个年青的牧童的时候，他就开始默想神，这默想的功课一直持续，到他作王的时候，依然继续下去，他经常在神面前静坐，就是为了默想神。

很多基督徒都会问，什么事情是最重要，是最能直接帮助基督徒生命成长的呢？通常他们希望得到一些很伟大的答案，但其实答案都是很简单的。我深深的相信，神决定用我们多少，决定怎样使用我们，不是在于我们具有多少才干，虽然才干也很重要；也不是决定在我们有多少属灵的恩赐，虽然属灵的恩赐也很重要；同样也不是在于我们有个怎样的性格，虽然这对很多人来说，也许是很重要的。但其实真正能叫神使用我们，而且决定使用我们多少的，倒是我们跟神之间亲密的关系，个别的关系。

神并不偏待人，有些人埋怨“自己什么才干都没有”，但这不要紧，我们不用担心。很多人说“自己没有恩赐”，这也不是问题，因为问题不在于恩赐和才干。有些人也许说“自己信心不够，自信心很弱”，这些全都不是问题，也不是神看我们的重点，不是神决定要不要用我们的关键。神可以在不同的场合，使用不同的人，这全在于神的喜欢和选择。然而今天我们要思想的，是怎样有效的被神使用。事实上，有些人具有很多的才干和才华，有很多本事，也有属灵的恩赐，但就是不能有效的被神使用。但是，有些人比较上来说，没有这么多的恩赐和才干，但他们却跟神有非常紧密的关系，结果神使用他们，明显超过其他的人。

这就给我们看见了一条界线，原来神最终决定的因素，不在于神所给我们的东西，而在于我们跟祂之间个别的关系，这才是决定性的因素。大卫就是和神有非常亲密关系的人，所以圣经称他为“合神心意的王”，虽然他一生也有严重的过失，犯上极大的罪，然而神没有因此丢弃他，把他摆在一边，反而称赞他是“合祂心意的王”。在撒下 7:1，经文这样说：“王住在自己宫中，耶和华使他安靖，不被四围的仇敌扰乱。”然后，先知拿单进来，和大卫商讨了一些事情，跟着经文的 18 节说：“于是大卫王进去，坐在耶和华面前说：主耶和华阿，我是谁，我的家算什么，你竟使我到这地步呢？”然后，大卫就开始他默想的时间，他想到神，又聆听神的声音。大卫在这里作了四件事。

首先他回顾自己的过去，他想到自己当年只是一个牧童，一个替父亲放羊的孩子，终日在山野间与群羊为伍，然后他在偶然的机下，与巨人歌利亚交战，并且胜了他，从此就惹上了灾祸，因为扫罗王嫉妒他，设法要追杀他。自从大卫战胜歌利亚之后，他的日子一直不好过，他周旋于大大小小的战争当中，终日疲于奔命。然而，在大卫的生命之中，他却一直倚靠着神。大卫除了想到自己的过去之外，他还思想到神自己，神的美善，神的恩惠，神的伟大，以及神的诸般应许，他记得神的应许和承诺，而最后他向神作了祈求，而他的祈求是充满着信心的。

大卫进去坐在神面前所作的，就是这些事；而大卫在这默想的过程中，可以让我们学习到一些实用的功课，帮助我们懂得怎样有效的默想神。今天我要跟你分享的，是六个有效默想神的要素，除非我们懂得怎样在神面前安静，我们的心灵不能获得真正的满足。我们即使敬拜神，事奉神，然而我们的生命依然会若有所失，我们依然会觉得有所缺欠。不但这样，如果我们不默想神和祂的话，我们的生命将不会对别人造成积极正面的影响。所以，我很盼望跟弟兄姐妹分享这六个要素，好让弟兄姐妹学会怎样有效的默想神，以致你属灵的生命，以及你这一生都能够过得美满。希望你现在就预备好纸和笔，把这些要点记录下来，作为日后的参考和学习。

我们再来看第撒下 7:18，经文这里说：“于是大卫王进去，坐在耶和華面前说：主耶和華阿，我是谁，我的家算什么，你竟使我到这地步呢？”大卫一来到神面前，一在神面前坐下，他就向神倾诉他内心的思想和感受，他告诉神他心中的感觉。我们不知道大卫当时的环境怎样，是不是在万里无云的星月下，但肯定那是一个安静的环境，四围没有干扰。大卫专心默想，他的思想专心一意的在神身上，他能够聆听到神的声音，而他有时候也会在神面前歌唱，或者有时甚至是用乐器在神面前弹奏，大卫与神交往的方式是很独特的。

虽然大卫的生命一点也不完美，他曾经犯了极严重的奸淫罪和谋杀罪，也有许多失败的经历，但是神却称赞大卫是“合祂心意的人”。在神眼中，大卫合祂心意，但大卫不是完全的，不是没有罪的，他不但犯错，还是犯了大错，是神和人都憎恶的罪，可是当这一切事情发生之后，神依然说：“大卫是合我心意的人”。

神不是因为大卫有很多的本领和才干，所以神给他超乎常人的勇气，使他有技巧去打仗，或者是有技巧作乐师弹奏乐器，有技巧去作领袖，去作其他所有的事。神对大卫印象和感受最深的，不是大卫的条件和才智，神对大卫感受最深的，是大卫合祂的心意，意思就是：“大卫这个人，他深深的渴慕我，祂是这样的渴想我，希望更深的认识我”，是大卫这一点的心意，让神称他是合神心意的人。

神是看透人内心的，祂是那位判断人的，不是只在审判的事情上，同时神也判断我们的行为表现，以及我们的思想和动机。大卫知道神是那位“鉴察他，认识他，从远处知道他的意念”的。也知道神是那位无论他“行路，躺卧，都细察，也深知他一切所行”的主。

诗 139:39，大卫说：

“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念；看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”

诗 19 篇又说：“愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”

诗 17 篇他说：“你已经试验我的心，你在夜间鉴察我，你熬炼我，却找不着什么，我立志叫我口中没有过失。”又说“耶和華啊，求你留心听我这不出于诡诈嘴唇的祈祷。”

大卫的心完全向神敞开，他体会主的心，并且在神面前立志要做一个完全人。

亲爱的弟兄姐妹，我们呢？我们的内心又渴想些什么呢？神完全知道，而且神也知道我们的动机。今天我要分享的六个要点，其实都是很简单的，只是有时候我们真的忽略了，以致我们忘记了那些最简单却又是最重要的事。因此我们需要经常接受提醒，免得我们就这么忘了。要是我们渴望和神建立更亲密的关系，那六个方面是不可缺少的，因为决定了我们是否能够有效的默想祂，而这是决定我们的人生是否能够获得神使用的先决条件，而不是我们所具的恩赐和才干。

有些人我们觉得他们很有才华，不但有智慧，也有口才，有吸引力，个子又高又大，是一个不可多得的领袖人才，但却在神的事工上没有发挥多少影响力。但另外有些人，看起来并不显眼，个性和样貌都不能留给人深刻的印象，学识和智慧也是平平无奇，但却被神大大的使用，因为神所看的，不像人那样只注重外貌，神所看重的乃是人的内心，人对祂的渴慕，以及人和祂之间的关系。所以，如果我们渴望能够有效的被神使用，有效的在灵命上成长，我们非得满足神的要求。

好，第一样我要分享的就是时间。要有效的默想神，“时间”是头一个很重要的要素，我们得付出时间，才可以有机会活得像主。这道理很简单，我们凝视神越久，我们越是定睛在神身上，我们的内心和性情才能够越像祂，这是必然的事。我们的心思越多专注在神身上，我们所想的就自然是属神的思想，所以“时间”是一个很重要的因素。这不但在耶稣身上是这样，就是在大卫和其他圣徒身上，都是一样，他们都是乐意付出时间来默想神的。耶稣清早起来，就独自一人往山上祷告，祂远离人群和尘嚣，选择在天还没有亮，人间一切活动都还没有开始的时候就亲近神，与神交谈，和神相交。这是因为耶稣一天要应付的事情特别多，所以相对的，耶稣必须用更多的时间来默想神，好让祂在一天的生活中不会出错，不会烦乱，不会偏离了神的心意。

今天，我们往往用“忙碌”来推却神，给这样各样的借口不去亲近神。我们没有想到，生活越是忙碌，亲近神的时间越是不可忽略，因为那是我们动力的来源，是我们在忙碌生活中获得平静的秘诀。如果我们只是忙碌于事务之中，而没有把时间给神，那么我们在忙碌中就会失去喜乐，失去智慧，我们既不能成长，生命也没有光彩。虽然要拨出时间来与神独处，对我们来说好像是一件很困难的事情，但如果我们衡量得失，真知道其中所带来的影响，我们必定会作出重新评估和衡量。

我们看耶稣的生活，真的比我们任何一个人都要忙碌，比我们任何一个人都需要心力，祂是马不停蹄的到处传道、医病、赶鬼，应付不同的需要，应付不同的人，但是我们从来看不见耶稣有匆忙的表现，又或者看见耶稣的情绪失控，为什么呢？是因为耶稣和父神有稳定而深厚的关系，祂每天都付出足够的时间来与神独处，从神那里支取属天的能力和智慧，所以即使生活再忙，祂也是有条不紊，按部就班的去处理每一件事情，活在神的心意中，造福人群。耶稣不匆忙，不喧嚷，也不扬声，但是祂却可以在一天当中作成许多的事。

耶稣从来不焦虑，也不心烦，因为祂知道与父神亲近的重要，而祂也付出足够的时间来亲近神。大卫之所以合神心意，是因为他也懂得亲近神的重要，他安静在神面前，专心一意的去默想神。这不光是在国家没有争战的日子，他才可以这么优闲的坐着默想；即使在国难当前，在战争紧迫的日子当中，大卫也一样在神面默想，从其中获得力量。默想神是大卫的生活态度，是大卫的习惯。

亲爱的弟兄姊妹，让我们诚实的问自己：“到底在一礼拜七天的时间里，我们留下多少时间给神呢？”如果连一点都没有，那你不要奢望可以得到些什么，因为你将什么都不会有。当然我知道撒但的厉害，牠会用尽方法来叫我们腾不出时间来，但是我们得克服这些问题，我们得付出时间给神，在安静中与神相交和默想神。

其实，要是我们内心渴想神，我们一定会在百忙之中抽到时间来亲近，跟神在一起，有许多事情是事在人为而已。我们让很多人物和事情占去我们的时间，为什么我们连一点时间给神都拿不出来，难道神在我们生命中真的没有地位吗？难道我们对那位爱我们和拯救我们的神，连一点时间都不肯给祂吗？

我知道，有很多事情，特别是时间的安排和管理，都必须预先计划好，才可以进行。尤其我们生活在一个忙碌和步伐快速的社会中，我们要不是预先作好安排，我们就无法把事情做好。即使我们已经参与了事奉，也不等于我们就懂得默想神和与神相交。许多的祷告，如果只是为了事工的需要，而不是为了自己的灵命，这也是没有益处的。我再说一遍，如果我们不肯付出时间，我们就无法成长，我们若不是与神建立了亲密的个人关系，我们的灵命无法成长，无法向前迈进。不要以任何理由来推搪“默想神”这件重要的事，问题在于我们是不是把“亲近神”看的比任何事情和人物都来得重要而已。

如果我们不是经常提醒自己亲近神的重要，相信我们很快就会把神忘掉，我们会让忙碌的生活充斥着我们每一段的时间，让我们忙得喘不过气来。所以，要有效的默想神，时间是一个主要的因素。我们每一个人都拥有相同的时间，问题是我们想用这些时间来作什么，来完成什么而已。如果我们看每一天的亲近神，默想神，是首要的事，任凭我们有多忙碌，我们都能腾出时间来，所以问题不是能不能，是我们愿不愿意吧了。

除了时间是一个重要的因素之外，第二样我要分享的，是静止下来。诗 46:10 说：“你们要休息，要知道我是神。”“休息”原来的意思是安静下来，停下来，什么都不动，是静止的意思。如果我们不静止下来，我们就无法感受到神。在忙碌的生活中，我们很想在同一时间里做几件不同的事，像一面看电视又一面做着其他的事情，又或者眼睛在阅读一些东西，但同时又在做别的事情。有些人喜欢一面讲电话，一面又在计算机上做事情，他们认为这样做可以节省一些时间。

但无论如何，谈到默想神，我们就得完全静止下来，什么都不做，把这段划出来的时间给神。相信耶稣当日在亲近神的时候，祂绝对不会在想别的事情，或者让别的事务侵占祂的思想，祂必然是全神贯注的在父神身上，享受和神在一起的甜美和快乐。撒下 7:18 说：“于是大卫王进去，坐在耶和華面前说：主耶和華阿，我是谁，我的家算什么，你竟使我到这地步呢？”

只有当我们把思想静下来的时候，我们才可能集中去思想神，而我们需要去思想神。只有当我们的思想完全静下来的时候，我们才可以集中在神身上，神才可以向我们说话，我们的心灵才能跃升到神面前。为什么我们的思想静不下来呢？很多时候是因为我们不喜欢那种“静止下来”的感觉，我们不习惯完全的静下来，或者我们不喜欢一旦神指出一些要我们去对付和处理的事，因为我们的思想在逃避，所以我们宁愿不静下来，因为我们不想去面对。所以，我们就令自己活在忙碌之中，忙这忙那，一直在忙着，不让神有机会对我们说话，我们的心不愿意面对神。然而我们如果要默想神，我们的心必须先安静下来，这样才会有效，不然即使是付出了时间，也只是徒然浪费时间而已。

其实，当我们真的静止下来的时候，我们不但能够集中在神身上，好好的默想神，亲近祂，我们想到神的慈爱，美善，恩典，怜悯等等，我们还可以想起神在我们身上所作过的事，神会提醒我们，祂是多爱我们，神也会提醒我们，祂所给我们的应许。因此让我们都学习安静下来，什么都不作，心中只想着神，思想的焦点落在神身上，专心一意的想着祂。

当然，神可以在任何时间向人说话，神可以在我们工作的时间向我们说话，但是由于我们在工作，未必一定听到；但是我们如果在静止中，神所说的每一句，我们都听得清清楚楚。有些人会禁食默想，因为禁食能够使我们的思想变得敏锐，当我们静止下来，不受任何的引诱，即使是食物我们都暂时放下时候，我们就能够思想集中在神身上，我们就能够有效的默想神。

第三个要素就是“隔离”，这是耶稣在世的时候竭力要争取的，祂在亲近神的时候，要独自到山上，到没有人聚集的地方，没有群众跟着的地方去，或者是到湖的对岸，总之祂把自己从人群中抽离出来，祂要与人群隔离，即使是门徒也不例外，因为祂要单独的会见神。隔离就是自个儿，默想神是个人的事，是我们跟神之间的关系，所以不必一起行事，倒是要独自一人。所以，我们如果要有效的默想神，我们不但要拨出时间来，不但要静止下来，我们还需要暂时把自己隔离，不让任何人闯进来，不受任何的搅扰。