

## 《与神同行》 有效的默想（2）

这几次我们一直在思想“默想”这个题目，我们以大卫来作例子，说到他怎样在神的面前坐着默想，默想神过去的作为，神的伟大和美好，神的恩典以及神的应许等等。撒下 7:1 说：“王住在自己宫中，耶和华使他安靖，不被四围的仇敌扰乱。”然后第 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？”神称大卫为“合祂心意的王”，不是因为大卫有个完美的人生，也不是因为大卫从没有犯罪，而是因为他心中渴慕神，他饥渴的要认识神，要和神亲近。所以，即使大卫生平中有许多污点，有罪恶，但仍然得到神这样的称赞，说大卫是合祂心意的王。

谈到“有效的默想”，有六个基本的要点，是我们要注意的。“默想”神对基督徒的人生尤其重要，因为除非我们学会怎样默想神，不然的话，我们的内心无法获得真正的满足。即使我们有很多成就，属灵生命也过得不错，我们依然是若有所失，感到有很大的欠缺，不但这样，我们的生命也不能有效的影响别人，因为我们没有学会默想神，和默想神的话。所以“默想”对基督徒来说，是一个很重要的功课。

我要分享的六个要点，其实都很简单，问题在于我们有没有去实践罢了。虽然所说的很简单，但我们要是忽略了，我们就是达不到，所以我们要经常被提醒，好让我们不会忘记。我所提到这六方面的事，都是帮助我们去建立跟神个别的关系的，因为这是基督徒生命中最重要的事，不是在于我们有多少才干和恩赐，而是在于我们跟神有没有亲密的个人关系。这才是真正决定我们的人生是否丰盛，能不能被神使用，是否可以发挥影响力的关键。

圣经说“神不偏待人”，神不是看人的才干和本领有多少，然后决定要不要使用他；神乃是看我们有没有一颗渴慕祂的心，是不是乐意亲近祂，而决定怎样使用一个人。所以，问题只是在于我们是不是渴慕神而已，而不是在其他的事情上。人如果有渴慕神的心，爱神，乐意洁净自己，顺从神就能够被神使用。有些我们看见许多神很重用的工人，从外表看似平凡无奇，毫不吸引人，无论说话，讲道都很平常，但他们却因为有一颗渴慕神的心，所以被神大大使用。一些我们看上去很有恩赐和才华的人，我们觉得他们应该多被神使用，但情况并不是这样。

因为圣经说：“神不像人看人，人是看外貌，但神是看人的内心。”神拣选人的标准，神使用人的标准，跟人的很不一样。人都是看外表，看才华，看吸引力，看许多条件，但神却看到人的内心和动机，知道人对祂的心到底怎样，这是人看不见的，是外表无法猜得到的，只是神却看得一清二楚，所以神的拣选不会有错，因为神能够看到人看不到的内在。我们若是盼望被神大大的使用，想在基督徒的生命中成长，我们就得满足神的要求。而我所分享的六个要点，就是神期望我们达到的。

第一是“时间”。我们如果想更多的认识神，就要花时间亲近神，因为我们仰望神越久，思想祂越久，我们就能够更像祂，这是必然的。我们的心越是想着神，神就越能够塑造我们的生命和思想，慢慢的我们就会越像祂。所以“时间”是第一个重要的因素。无论旧约的大卫，新约的主耶稣基督，以及其他许多的圣徒，都有这样共同的特质，他们都乐意花时间与神独处，默想神和祂的话。诗 105:4，大卫说：“要寻求耶和华与他的能力，时常寻求他的面。”而新约四福音记载，主耶稣在天还没亮的时候，就到旷野或山上去祷告，与父神在一起。我们想想耶稣每天的生活，是多么的忙碌，祂马不停蹄的到处去传道，医病赶鬼，帮助有需要的人。

但是耶稣却从不多花时间在睡眠上，或者是在计划和部署自己的行程和工作上，而是把时间投资在与神相交的事上，每一天都是这样的亲近神，怪不得耶稣的工作充满果效，带来这么大的影响力，而祂也从没有情绪波动或情绪失控的问题，因为祂在父神那里获得了丰丰满满的属天的能力。

我们如果不花时间与神独处，即使我们忙碌的度日，过得很充实，但是我们却缺少喜乐，缺少智慧，我们不能向前也无法成长，我们的生命无法过得丰盛，这一切都因为我们没有花时间和神在一起。因为默想神是要付出时间的，我们要是忽略了，自然就不会有果效。我们如果要依着神的计划和心意前行，就要亲近神，领会神的心意和指示，如果没有付出时间的代价与神相交，只是生活和工作，是没有意义的。

第二个重要的因素是“静止”。诗 46:10 说：“你们要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。”这里所说的“休息”，原来的意思是“静止下来，一切停顿”。我们在默想神的时候，也要静止下来，不然的话，我们的心灵不能够保持敏锐，我们也听不见神微小的声音。当我们静止下来的时候，我们的心才能够集中在神身上，才能够专一的思想祂。我们思想神，思想神的话，获得神的指引，所有掠过我们思想的一切都环绕着神，以神为中心。所以，在默想当中，“静止”是很重要的。

第三个因素是“隔离”。主耶稣在祂传道三年多的时间里，祂一直要争取的就是这个。为什么主耶稣要退到旷野，又要到山上祷告呢？因为祂要摆脱群众的拥挤，要独自和神在一起。而要与世隔离，主耶稣得必须刻意安排，因为每天祂所到的地方，总有一大群人在跟着祂，即使没有群众，也有门徒跟着。所以主耶稣为了要独自亲近神，不得不刻意离开，有时候吩咐门徒先渡到湖那边去，等祂到山上去祷告，无论怎样，主耶稣总能安排出独自与神相会的时间，这对我们今天来说，是个极大的挑战。

所谓“隔离”，其实就是独自一人。很多人都不喜欢独自一人，无论到什么地方去，都希望有个伴，都希望周围有人陪伴。然而，我们如果要学习“默想神”，不但要进到神面前坐下，安静的，专心的把思想放在神身上，更重要的是我们要独自一人来到神面前。固然和弟兄姊妹在一起，祷告唱诗敬拜，是很美妙的事，但与神单独在一起，又是另一番滋味，两者同样重要。我们要花时间在不同的情况中。如果要默想神，就要学习独处，单独的和神在一起。我们保持安静，不用着急，不用频频的看手表，也不接听电话，甚至不去应门，不理睬四周发生什么事情，就只是专注在神身上，专心一意的默想祂，单单是主与我，我与主。

我们要是尝过与神独处的甜蜜滋味，自然就不想有任何事情打岔，因为那是一段让我们难忘的，快乐的时刻，我们静静的享受与神独处，心思专注在神身上，向祂倾心吐意，也聆听神向我们说话的声音，我们不想有任何人或事物的搅扰，也希望这美好的时刻能一直继续下去。亲爱的弟兄姐妹，到底上一次是什么时候，我们独自一人安静的在神面前默想呢？我们摆脱了时间的限制和束缚，也摆脱了烦嚣的环境，享受着和神之间的交往？

要是我们诚实的问自己，相信没有多少人会经常有这么美妙的经历，因为我们都被忙碌的生活充昏了头脑。不错，我们是知道亲近神的重要，但不会因此而疯狂，非要每一天都有不可，也许我们还没有到这疯狂的地步，我们对神的需要也不是这么大，难怪我们只能说尽力而为，而不是穷一切的努力和办法，都去实现这些美妙的时刻。这是因为我们还未发掘到其中的甜美，对我们生命所做成的影响。

第四个默想神的要素就是安静，赛 30:15 这样说：“主耶和华以色列的圣者曾如此说：你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳；你们竟自不肯。”这是神的叹息，借着先知诉说出来。神已经指示了祂的子民如何得救和得力，是在乎归回安息，是在乎平静安稳，但是他们却不肯听从。安静原来是可以带出能力的，我们到神面前来，不一定要喋喋不休的长篇大论，即使我们一语不发，只静坐在神面前，要是我们的心思专注在神身上，一样能够有奇妙的果效。

我们安静在神面前，专注的思想祂，让神亲自作工，我们将会得到意想不到的果效。不但是我们的心灵能够获得奋兴，我们的思想获得更新，即使是我们的身体，也会获得好处。很多时候，我们疲乏的身体，会因为在神面前安静等候而能够很快的恢复体力，虽然我们的心只是希望神能够对我们的的心灵说话，我们其他的都不去求。但是神所给我们的，是超乎我们所想和所求的，神能将我们的身心灵都彻底更新过来。

亲爱的弟兄姐妹，到底安静在神面前是不是我们的习惯呢？是不是我们习以为常的事呢？现代人很喜欢嘈杂的声音，因为觉得这些声响会带给他们安全感，让他们觉得有生气。所以有些人无论到什么地方去，都少不了带着收音机，或者是手提音响之类的东西。即使走在街上，也耳朵塞着耳塞，在听他们想听的东西。有时候，即使没有合听的，也胡乱的开着，听着一些声响而已。试想，要是城市人没有电视，没有电台，没有传媒，或者说没有声响，怎样生活下去呢？会不会有人因此而疯了呢？到底我们能在没有声响的环境下，感到舒服吗？还是很不习惯呢？

要是你是那一类很喜欢嘈杂，很喜欢声音的人，想想看怎样能减少日常生活中的声音，因为我们要学习安静的默想神，因此有些事情我们得去放弃和改善。要是我们不能没有声音而生活，不能独处安静在一个地方，问问自己，我是否能享受和神单独在一起呢？除非我们学会在安静中自处，不然的话，我们很难在灵命上成长，因为我们的的心在默想神和转向神的时候，神要求我们杜绝世俗一切的骚扰和声音，就只专注于祂身上。当我们的心爱慕神，向神敞开的时候，我们的心就会获得满足。

第五个我要分享的因素，就是自制，我们要能有效的默想神，就得学会怎样自制。所谓自制，就是我得承认我要去处理一些问题，像我要去处理自己的时间问题，我要把更好的时间拨出来给神；我要去处理安静的问题，因为我还不适应安静的时刻等等。自制是不容易的，因为要挑战和处理的都是自己。然而，我们看见问题的重要性，我们要去克服，我们要把自我交出来，顺服在圣灵的管治之下，我们要让圣灵作王掌权，而不是让自我作主。我们不想依着自己的心愿去生活，而是愿意活在圣灵的管理下，因为只有祂知道怎样样的人生才是最美好的。如果我们愿意跟着圣灵去行，就得过自制的生活，我们要自律，要攻克己身，让自己顺从圣灵的指引。

自制在每一个基督徒的生命中，都是绝对重要的，自制其实就是自律，不是让自己的欲望作领导，去操纵我们的生命；而是让圣灵任王，管理我们的生命。所以自律就是让自己顺服神的命令，把自己的主权交出来，让圣灵作主。事实上，纪律的事情，每一个人或多或少都必然会有操练。比方说，我们上学，是规定什么时间上课的，不管我们前天晚上几点钟睡觉，但都得在早上规定的时间起床，不然的话就会迟到，这是属于一种自律，为了不让自己上学迟到，我们就要控制自己的睡眠和起床时间。

又像上班的人，同样有规定的时间，我们还得计算路途的远近，知道自己什么时候该出门，不能超过了规定的时间，不然就会迟到。为了保持我们良好的工作态度和形象，我们要有自

律的生活和表现。同样，在与神交往的事上，我们也要自律。我们不想得罪上司，我们就得做好，以讨上司的欢心；那么我们对天上的神，我们在天上的父又怎样呢？我们岂不更因为是要得神的欢心而更要自律和自制吗？因为我们想把最好的献给神，所以我们就要加倍的自律。

要是我们爱神，看重神，我们就自然会把最好的时间献给神。我不能说早上是最好的时间，或者晚上才是最好的时间，这是因人而异的。有些人早上起来特别有精神，但有些人总是好像没睡醒的那样无精打采，他们反而在晚上才觉得头脑清晰，所以，各人可以按自己不同的情况，和作息的时间来定，总之，原则就是，我们得为着亲近神而付出时间，而且要能最好的时间给神。不是把自己认为对的或好的加在别人身上，强迫别人跟自己一样，而各人在神面前对神负责。

很多人都喜欢作新年计划，都有自己的新年愿望，可惜大部份人还没有到年中，已经放弃，因为觉得太难，没有办法达到理想，于是就中途放弃了。可是，我们千万不要中撒但的诡计，什么时候我们松懈了，我们就得马上重新整理，重新再来，而不是等下一年的来临。一个自律的人，会经常检讨自己的情况，把没有达到的目标重新修正，再作努力。比方说读经，很多弟兄姐妹都知道灵修、读经对灵命成长的重要，而且都有一套的计划，只可惜往往实行了一段短的时间，就乱了，就走样了，我们要持之以恒，虽然落后，但依然要追赶。

自制就是把自我放在圣灵的能力和管治之下，让我去服从神，当我们这样作出决定的时候，神乐意帮助我们，圣灵会加给力量。自律是默想当中很重要的因素，虽然不容易做到，但我们也得坚持去做。使徒保罗虽然是伟大的圣徒，但是他同样面对过类似的问题，他自己也说：“我是攻克己身，叫身服我”，这就是自制和自律的学习以及操练了。

最后一个我要分享的因素，就是顺服。我们所努力的一切，像“分别时间出来”，像“预备安静的心”，像“单独与神在一起”，像“自制”等等，都是好的，但是如果我们的心是叛逆神的，这一切的努力都等于白费，因为起不了任何作用。我们必须有一颗顺服神的心我们所作的一切才会有预期的果效。怎样才算是具有一颗顺服的心灵呢？一颗顺服神的心，总是对神说：“神阿，我何等渴望你向我的心灵说话，无论你指示我作什么，我都愿作；无论你指示我往那里去，我都愿去。”这是真正的顺服，是神所最喜悦和欣赏的。

我们渴望成长，我们希望神炼净我们的生命，我们渴望活出神要我们活出的模样，我们渴望神给我们智慧，我们渴望神用我们的一生，我们有许多好的渴望，神可以为我们一一成全，但是我们的内心是否预备好，去顺服神一切的指示和吩咐呢？圣经里无论哪一卷，旧约或是新约，神的要求和原则都是一样，无论是对旧约时期的人，或新约时期的人，神都要求他们顺服，好让神的心意能够达成，好让神能够使用他们。

神的话是我们一生的指引，虽然我们作为新约的信徒，但是我们所拥有的，是新旧约圣经。不要以为旧约部份不重要，其实旧约是一个基础，我们虽然不活在旧约时代，但是神作事的原则，神的性情，神的要求都是一样的，没有改变。因为神是永恒不变的，所以过去神是这样，到今天依然一样。我们读旧约，可以学习到很多的原则，也从旧约人物的成败得失中吸取教训，好让我们知道怎样去行。

亲爱的弟兄姐妹你今天的的生活是否充满焦虑呢？“默想神”能够带给你内心的平安，超乎环境的宁静。主耶稣也有讲到这出人意外的平安，祂在约 14:26-27 这样说：“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，祂要将一切的事，指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切

话。我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们，我所赐的，不像世人所赐的；你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”