

## 《与神同行》 神的支持（1）

每一个人在生命中，都必然遇到一些具有挑战的时刻，有时候是挑战我们的平安，有时候是挑战我们的安慰，或者安全，又或者是我们的计划梦想等等，问题是我们怎样去作出响应，对这些挑战我们作出怎样的处理呢。许多时候，这些挑战都是很简单，没有杀伤力的；但是有些时候，挑战来得很激烈，不但猛烈，而且带有威胁。我们不禁要问自己：“我们怎样才可以保持刚强，在面对这些挑战的时候，依然表现出我们生命的健壮和丰盛，以及忠诚”呢？这就是我们今天要来思想的。

今天我们要看的经文，记载在诗 145 篇，这是大卫一篇描写得很美的诗，诗题是大卫的赞美诗，大卫赞美和尊崇神，我们看 1-5 节的记载，大卫在这里说：

“我的神我的王阿，我要尊崇你，我要永永远远称颂你的名。我要天天称颂你，也要永永远远赞美你的名。耶和華本为大，该受大赞美，其大无法测度。这代要对那代颂赞你的作为，也要传扬你的大能。我要默念你威严的尊崇，和你奇妙的作为。”

在这里，大卫讲出了他的秘诀，他怎样在不同的景况中获得支持，他怎样能够度过人生各种的处境。其实，不只是这一篇诗，在整卷的诗篇中，我们读大卫所写的，在很多不同的诗里面，我们都可以找到，大卫在作牧羊人的时候所默想的，所领会的。后来大卫作王了，他作了以色列的王，他也把在神面前默想所得的写下来，他是怎样默想神，神怎样向他说话，以及在他的生命中工作。

那些在大卫身上真实的经历，在大卫身上所体会到的神的作为，同样今天可以发生在我们身上，因为神是永恒不变的，而神的心意，是在我们遭遇患难的时候，作我们的支柱，支持我们度过，领我们出来，加添我们的信心和力量，这些都是基督徒生命中非常真实的经历，不是单单大卫才可以经历得到，就是我们今天也同样可以经历得到。在这些我们需要支持的时刻里，神到底可以怎样支撑我们度过呢？这段时间可能很短，只维持一段短暂的时刻，但也可以延续一段很长的时间，但是不管长或短，我们在经历的时候，都很需要支持。

也许很多人会说，“神不是那一位能支持我们的神吗？”不错，神的确是。但是人的责任又如何呢？人有他应该做的事吗？有。人所要做的，其实是顺服神，配合神的能力，这样，我们就可以度过人生各种艰难，恶劣的险境，而人要做的事就是默想。

我们看大卫的生命，看他在诗篇里面的描述，我们说大卫的人生过得真是灿烂，真是光彩。然而大卫只是个平凡人，跟你和我一样，都是有血有肉的，他蒙神拣选，被膏立作以色列王。然而在“膏立”到“真正登基作王期间，大卫足足等了十年的时间，而其中所经历的苦情和艰难，不足为外人道，他要等扫罗王死了，才可以正式登位。这段日子，相信是大卫最艰难的日子，充满着凶险，充满着辛酸，充满着试炼，等着他的经常是死亡的阴影。我们不禁问：“神为什么要膏立大卫为王，却又要他等这么长的一短日子呢？大卫为什么要花这么长的时间来逃避扫罗的追杀呢？甚至大卫因为绝望过度，选择到了非利士地去躲避，而那是以色列人的仇敌所在的地方。为什么神容许这些事情发生呢？神到底有什么心意在其中呢？”

在大卫经历痛苦，试炼和灾害，又或者是胜利的时候，神到底做了什么呢？神在大卫仍是牧童的时候就教导了他很多事情，而这些原则和教训，同样是我们今天很需要学习和认识的。大卫在牧羊的时候，在野地所学会的，一生受用不尽，那些原则一直领他经历整个人生，就

是当日他所学到的，支持他过了漫长的人生。大卫作王四十年，经历无数风霜，但是大卫懂得默想神，从神那里获得支持和力量，这让他这一生，成为合神心意的人。

今天我们要集中思想的，就是“默想”这件事，既然“默想”对基督徒的生命是这么重要，我们应该怎样学会在神面前默想呢？我们要来问三个问题，而这三个问题，是基督徒人生最重要，最基本又是最关键性的。不论你是刚信主的，或是信了主已经有很长日子的，都没有分别，因为在基督徒的人生中，最重要的事，就是默想神。

有了这样的了解之后，我们再来看诗 145 篇，请我们特别留意大卫在第 5 节所说的：“我要默念你威严的尊荣，和你奇妙的作为。”这里大卫说，“我要默念你威严的尊荣，和你奇妙的作为。”我们要留意的就是，通常在我们遭遇困境或患难的时候，或者是我们正面对挑战和难处的时候，我们向神倾诉，我们跟神谈话，而我们的思想会集中在什么事情上呢？我是说一般正常的情况下，我们会想到什么呢？是什么不自觉的会浮现在我们的脑海中呢？其实就是那挑战我们的事情，那些让我们心烦和困扰的事情。不论问题是什么，难处是什么，我们脑子里所想的，就是这些东西。

然而“默想”乃是以神为中心的，所想的是神的看法，神的作为，神的方法，神的奇妙，神的话语等等。那是以“神”作为主题和中心的思想，而这种思想经常都在大卫心中，也是大卫默想的主题，这是我们要学习的。然而，很多时候我们却误以为“跪下来祷告”，这就算是默想，其实不是。默想的焦点和中心，必须是神自己。

在大卫的诗篇里面，每当大卫讲到他是如何的困苦，他心里是怎样的惧怕，不论他是逃避扫罗的追杀，四处躲藏，或者是遭恶人所害，心中愤愤不平的时候，他都把他的心事向神述说，他都把内心的惧怕和焦虑，以及他所感受到的挫折和惊恐，都向神倾诉。但是，无论他是以怎样的形式来向神述说，他最后都是以“神”作为诗歌的中心。当他诉说完自己的苦情之后，他就仰望神，就转而讲述神的同在，神的伟大，神的威严，神的怜悯，神的美好，神的各方面属性。

大卫一方面经历困苦，但是他同时懂得默想神，这正是我们需要学习的。多少时候，我们的焦点不是神，而是我们的困境；但是只有当我们学会把焦点放在神身上的时候，我们才会看见神奇妙的作为，我们所挂虑和担心的事，才会有转机。在大卫许多的诗篇中，其中的 63 篇，也许是他描述得最好的一篇，论到他是怎样的默想神。虽然我们没有像大卫一样的文采，但是我们可以借用大卫的诗句向神倾心吐意，只要我们内心有共鸣，神一样会垂听悦纳。

请我们看另外一处诗 63:5-8，这是大卫在犹太的旷野，逃避扫罗追杀的时候写的，经文这样说：“我在床上記念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要欢乐的嘴唇赞美你。因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。我心紧紧的跟随你，你的右手扶持我。”

在这几节的经文里，大卫要说的是主题是什么呢？我们注意，是神，而不是他自己的苦情。大卫默想神，大卫的心渴慕神，他要紧紧的跟随神，他的思想是以神为中心的。

弟兄姊妹，让我们来问问自己：“我们的支持是什么呢？我们在困苦的时候，从哪里获得支持呢？当我们面对人生的困境的时候，我们是否放弃，是否就此离开，或者是向环境和势力低头呢？”或者说，“我不会放弃，我会继续前行”，然而我们从哪里可以获得支持，叫我们继续有力量前行呢？神容许苦难临到我们身上，神必然有祂的目的和心意，我们断不会枉然受苦，只要我们的心向着神，神必定有要我们获得的益处。神要我们在属灵上成长，藉

此更多认识祂，也因此而更懂得在祂面前敬虔度日。如果我们用正确的态度响应苦难，那么神必定用祂奇妙的能力和方法扶持我们，并且让我们在经历的时候，得着喜乐和出人意外的平安，在我们遭遇伤心时给我们安慰。

大卫学会怎样继续前行，因为他知道神是支持他的，他也找着神的支持和帮助。神实在是一位全能而又全爱的神，但问题是我们要尽上人的责任，我们要在苦难中仰望神，赞美祂，高举祂，尊崇祂，并在神所安排的一切环境中学习功课，这是很重要的。基督徒如果不能透过苦难去成长，就是枉然受苦，像世人一样了。我建议我们要预备一本簿子，把神在苦难和困境中对我们说的话都写下来，神有什么向我们心灵的深处说的呢？我们可以跟别人分享吗？至少我们可以和家人，和至亲的人，和所爱的人，和我们的下一代分享，把这些属灵的资产留给他们，让他们也透过我们的经历去成长和学习。我们不一定要有好的文笔，只要把内心的感受写下来就是了，因为我们不是要发表文章，我们只是忠实的记录神对我们所说的话而已。

“默想”是集中我们的心思，和我们的注意力在神身上，到底神在这些关键的时刻里，向我显明些什么呢？我们说到了默想的重要，那么在实际的生活中，我们该怎样去实践默想呢？首先是读神的话，这是最基本的功夫。有些人会说：“我经常都读圣经，但是我并没有默想，我只是在阅读而已。又或者有些人讲到读圣经，就会觉得迷惘，到底该从何读起呢？”圣经这么厚，一共有六十六卷之多，该从那一卷书读起呢？其实，从什么地方读起，这分别不大，你可以从你最喜欢的书卷读起，又或者你喜欢某一章特别的圣经，都可以，因为关系不大。又或者你可以打开圣经，在心里祷告求神指示你，因为神知道你的需要，神可以指示我们该读那里，因为我们所渴望的，是神透过圣经向我们的心灵说话，我们渴望神在我们身上有祂奇妙的作为。

可能神感动你去读某一章圣经，让你从其中得到特别的感动，经文就好像特别向你说的，好像有你的名字在上面似的。所以，我们经过祷告，然后顺服圣灵的感动，去读神指示我们要读的经文，那也是可以的。不过，有一点我们要留意的，“默想”跟“研经”不同，我们不必拿出所有的工具书和参考书来，深入钻研明白经文的含意，因为我们的目的，不是要研究圣经深入的意思。

我们要在读圣经的时候默想神的话，把我们的焦点集中在神的身上，专心一意的默想祂，留意祂的作为，留意祂作事的方式，留意祂要向我们说的话。如果我们能够集中心思在神和祂的话语上，那其实就是发展我们跟神之间的一种途径，我们不是只读一些白纸黑字，我们乃是在聆听神的声音，我们读的是神的话。

我们除了要读神的话之外，我们还要为着所读的经文祷告，这是什么意思呢？当我们集中心思在一段经文上的时候，我们很自然会祷告，把所领受的信息带回神面前，我们求神把这些信息刻在我们的心版上，放在我们的思想中，不是读了以后，一下子就把它忘了，而是读进心里面，成为我们的思想，成为我们的看法，我们的感受，我们的期待，我们的体会。我们愿意把神的话牢记在心里。

因此祷告就好像我们把神的话消化一样，我们透过祷告把神的话语消化，使它成为我们思想的一部份，这个过程很重要。比方说，我来到诗 1:2，诗人说：

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”

然后我们就祷告，告诉神我们喜爱祂的律法，爱慕祂的话语，我们愿意昼夜思想，好让我们成为一个有福的人。

诗 37:4 也说：

“又要以耶和華為樂，祂就將你心里所求的賜給你。”

我们又可以禱告響應神說：“神啊，我願意以你為樂，以你的喜悅為我心所喜悅的事。”我們借着禱告把所讀得的經文帶到神面前，向神表達我們的心愿，神會悅納和垂聽。

默想所涉及的是神的話語，而默想也包括了為所讀的經文禱告。第三，默想包括了實行神的話，把所學的道實踐在生活中。當我們讀到“又要以耶和華為樂”，或者是“喜愛耶和華的律法”等話語的時候，我們不是單單去讀，更要去實行，到底怎樣才能够喜悅神所喜悅的呢？怎樣才可以以神為樂呢？我們的生活是這麼的忙，有許多事情，但是我們仍得反省，看我們生命中所喜悅的到底是什麼，是不是神自己和祂的話。如果不是，我們就要調整自己的方向，去實行神的教訓。

我們到底是喜悅神比較多呢？還是喜悅別的事物和人比較多呢？是否別的人和事物更讓我喜悅呢？我們怎樣在生活中以神為樂呢？這些都是要我們去思想，並作出實際的決定來。其實，詩篇第 1 篇也有指示，像“不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻瀆人的座位”等等，都是消極的建議。而積極方面，我們要像一棵樹栽在溪水旁那樣，這樣我們才可以獲得充份的供應和滋潤，這樣葉子才不會枯干，凡我們所作的，都可以順利。我們要祈求神指教我們怎樣才可以達到祂的心意和要求。而我們也可以進一步思想神所給我們順利的環境，到底是指什麼，是經濟上的富足嗎？是我們的工作順利嗎？是 interpersonal 和諧嗎？還是在我們的恩賜上，才干上，和智慧上的加添呢？

我們留意聖經的教訓，不但好好的去學習和領會，更要加上禱告，又讓住在我們里面的聖靈幫助我們，把聖經的話深刻在我們的思想中，並且給我們力量去實行出來。“默想”是把我們的心思集中在神身上，開放自己去聆聽神的聲音。聖經教導我們要“喜愛耶和華的律法，晝夜思想”，好讓我們得福氣。一個得福氣的人，所擁有的是平安喜樂，也是內心的滿足，不論環境怎樣，都奪不走心中的平安滿足，這是神所給人的富足和福氣。

我們要怎樣才能够領受到神這些福氣呢？答案很簡單，就是要“默想神”，這能夠改變我們的思想，讓神有機會改變我們的生命和行為。所以不要只是胡亂的翻閱聖經就算了，而要認真的讀，要把聖經讀進心里，要好好的思想領受，並要切實的遵行，這樣我們才能够獲得真正的福氣。

第四就是我們要順服神，當掙扎來到的時候，我們要有一顆順服的心。老實說，不是所有默想的時刻都是那樣溫馨的，因為聖經除了給我們安慰鼓勵之外，聖經還會指正我們的錯，要求我們改善，歸正，也要求我們付出。我們必須順服神的話，神要我們奉獻，要我們犧牲，我們得照着去做。既然神透過聖經向我們說這些話，我們就要透過舍己，以禱告的心把這些道理存記在心，好好思想，並且實行。我們不要只喜歡符合我們心意的經文，而要喜歡一切從神而來的話語，即使神要求我們有所付出，有所犧牲，我們都樂意順從。

默想所帶來的是順服，我們不是只停留在思想的層面，我們更要以實際的行動去配合，要以順服的心在神面前。大衛懂得怎樣去默想神，雖然他那個時候沒有聖經，但是大衛却依然用很多時間去默想神，他的心是這樣的渴慕神，以致大衛的生命是如此的丰盛。

今天，很多人同讀一段聖經，同聽一篇的道理，但是反應却有很大的不同，生命也有不同的改變和表現。為什麼呢？同在一個教會信主和成長，聽同樣的信息，接受同樣的栽培，但是

为什么两个人的成长，生命的深度却有这么大的分别呢？原因是一个愿意花时间默想，不但去思想，更是去实行，顺服神向他所说的一切话；但是另一个却没有默想，也没有把圣经读进生命里去。

弟兄姐妹，我们默想神，不是因为我们的生命面对着困境和艰险，才这么做。默想神是我们平常就要做的，是我们在神面前累积的成果，那是值得的，对我们属灵的成长有极大的帮助。大卫默想神的作为，神的伟大，神的威严和荣耀，神的奇妙和各种的属性，他的心灵提升到神那里去，与神有极深的交往。我们不要单羡慕大卫的生命，我们还要学习大卫所付出的努力，他在神面前的默想，那是促成他之所以成为合神心意的人的一个秘诀。

大卫是一个很好的例子，鼓励我们把心归给神，不论我们落在怎样的处境里，我们都默想神。我们要过神所喜悦的生活，诗 119:44-47 说：

“我要常守你的律法，直到永永远远。我要自由而行，因我素来考究你的训词。我也要在君王面前，论说你的法度，并不至于羞愧。我要在你的命令中自乐，这命令素来是我所爱的。”