

讀經：詩篇48篇

48:1耶和華本為大，在我們神的城中，在他的聖山上，該受大讚美。

48:2錫安山，大君王的城，在北面居高華美，為全地所喜悅；

48:3神在其宮中自顯為避難所。

48:4看哪，眾王會合，一同經過。

48:5他們見了這城，就驚奇喪膽，急忙逃跑。

48:6他們在那裡被戰兢疼痛抓住，好像產難的婦人一樣。

48:7神阿，你用東風打破他施的船隻。

48:8我們在萬軍之耶和華的城中，就是我們神的城中，所看見的正如我們所聽見的。神必堅立這城，直到永遠。

48:9神啊，我們在你的殿中，想念你的慈愛。

48:10神啊，你受的讚美，正與你的名相稱，直到地極；你的右手滿了公義。

48:11因你的判斷，錫安山應當歡喜，猶大的城邑當快樂。

48:12你們當周遊錫安，四圍旋繞，數點城樓，

48:13細看她的外郭，察看她的宮殿，為要傳說到後代。

48:14因為這神永永遠遠為我們的神，他必作我們引路的，直到死時。

金句：詩篇63篇5-6節

我在床上記念你，在夜更的時候思想你，

我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。

今天我們思想《我已找到快樂的途徑》。

在《逆轉人生》這本靈修書裡有一篇文章提到，「來自美國德州的跳水運動員蘿拉·威金森是一個榮光煥發，非常活躍的基督徒姊妹。為了參加2000年悉尼奧運，她一直努力練習。但在備戰期間，她腳上的三根骨頭斷裂了。由於蘿拉無法練習，她退而求其次，每天數次以腦海裡的想像來練習跳水。她想像自己登上十米高的跳臺，然後藉著想像，從頭到尾演練她高難度的動作。她看見自己逼近、跳水姿勢、位置、跳下、進入水中，然後游到游泳池旁，每一秒鐘自己的動作。她不斷地去想它。就在悉尼奧運會前夕，她腳上的夾板取下來，於是她順利參賽，並贏得近四十年來美國女子高臺跳水的第壹面金牌。



我們的心思是調適我們態度和行動的有力工具。當我們默想神的話，晝夜仔細思量時，我們的思想就會被轉化。而這思想成為我們的個人和行為的基礎。早晨短暫匆忙的晨更是不夠的，默想是一整天都在進行的。藉著默想，我們消化神話語的奇妙，並且讓它們化為每一天的勝利。」

這是《逆轉人生》這本書裡的一篇文章，提到思想的力量。

心思的調適很重要。不常想念主愛是基督徒不喜樂的原因。每天我們要默想神，把焦點放在憐恤我們的神的身上，而不是放在所遭遇的困難上。

信仰生活很重要的要素就是默想神，要作默想的基督徒，常常想念主那長闊高深的愛。

敬虔的基督徒一定是默想的基督徒。

詩篇63篇5-6節，大衛說：「我在床上記念你，在夜更的時候思想你，我的心就像飽足了骨髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美你。」

大衛因為睡不著而默想神的時候，心靈就得著莫大的滿足。

當他數算神的恩典，他的心就得著振奮。

7-8節，大衛接著說：「因為你曾幫助我，我就在你翅膀的蔭下歡呼。我心緊緊的跟隨你，你的右手扶持我。」

默想是「靈魂的翅膀」，使我們展翅飛到神那裡。

默想神的全知、聖潔、智慧、能力、慈愛，我們的心就喜樂了。孫大中每每想到我的罪竟然得到赦免，就感恩不已。想到神樂意饒恕，喜愛施恩，慷慨豐富，我的心就充滿讚美。

每一個基督徒一定能夠找到快樂的途徑，就是與主相交，享受祂的同在，安穩在祂手中。尤其是處在乾旱疲乏無水之地，人生最慘淡的時候，默想神更是你走出靈性低潮的關鍵一步。

司布真說，「當人的眼由環境轉向神，當人的心由世俗轉向主，就能唱出得勝的樂歌。」

英國清教徒查諾克說，「你們當中有許多人在尋求神時，豈不已領略了靈魂深處的愉悅、美妙及豐富的祝福？」

神「賞賜那尋求祂的人」從來沒有改變。主的兄弟雅各說，「你們親近神，神就必親近你們。」



什麼是聖潔的默想？就是人把他所知道關於神的作為、法則、目的和應許等等不同事物，加以重溫、考慮、深思的活動。

「默想」指的是聚精會神的思想，是一種有方向的思想操練，好像牛反芻食物，吃了又吃。神喜悅我們思想祂一切所行的，默念祂的作為。祂的靈感動我們，使我們默想祂的無限，思想祂的全能和大愛。

詩篇116篇7節，詩人說，「我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。」
我們對自己說話。

詩篇42篇5節，詩人說，「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。」

羅馬書8章35節，保羅說，「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？」他跟自己的心爭辯，說，「難道是患難麼？是困苦麼？是逼迫麼？是飢餓麼？是赤身露體麼？是危險麼？是刀劍麼？然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上，已經得勝有餘了。」他又說，「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」

當你默想神在主耶穌基督身上所彰顯那無限豐富的慈愛，你的心就得著激勵。

基督徒的盼望並不取決於所處的環境，而是在乎永不離棄我們，愛我們到底，慈愛永遠長存的父神。

回顧父神「過去信實的帶領」，能有效的使壓力舒緩。

詩篇77篇12節，詩人說，「我也要思想你的經營，默念你的作為。」

我要思想你所做的，默念你向我施行的一切慈愛。

清教徒牧師湯瑪士·文森說，「默想是人讓自己隱退。當一個基督徒默想時，他必須使自己向世界關閉起來。世界會腐化默想，所以基督獨自上山禱告。當你要默想時，去到一個隱僻的地方。

「以撒出來，到田間默想」，以撒把自己隔離起來，藉由默想與神同行。撒該有心要看見基督，所以他離開人群，「跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌。」因此，當我們要看基督時，我們必須離開世上忙碌的人群，必須藉由「默想的隱退」爬到樹上，在那裡我們會有最好的屬天視野。



如同亞伯拉罕要去獻祭時，「他在山腳下離開他的僕人和驢」，所以當一個基督徒要上山默想時，他應該在山腳下放下所有世俗掛礙，好使他可以獨處，然後轉向天。

如果鳥兒的翅膀充滿污泥，牠便不能飛翔。默想是靈魂的翅膀，當一個基督徒沾滿地上的污泥時，他便不能展翅飛到神那裡去。

所以這位清教徒湯瑪士·文森鼓勵我們要多多默想基督，經常仔細想一想祂的愛有何動機，把它們印在自己的靈裡，努力喚醒自己並振奮自己的心，直到這愛強而有力地運行在我們心中。

他說，「默想基督人性中無上的榮美和完全，祂的愛如何奇妙，無與倫比，高到不能到達，深到不能測量，其他的層面無法被理解。經常默想基督的恩澤，在沉思期間，你可能感覺有火在燒；當你觀看它時，你覺得心在跳動。」

默想基督的目的是要「與祂合一」。我們「想神所想」的，繼續在神面前思想祂向我們所啟示的真理，直到我們內心深處得到最大的滿足。

默想使神的話語在我們心裡活躍，神活潑有力的道在我們心中充滿活力，我們整個人就喜樂了。邁爾博士說，「我們應小心不要以活動代替默想神，以谷底的工作取代山上的靈交。」

要像彼得、約翰在變像山上看見基督所顯出的威榮。

默想幫助我們在一切靈性方面的愁苦中，信靠神的應許，在一切外在的苦難中信靠神的作為。

1904年馬丁夫人和她丈夫馬丁牧師去探訪一位會友杜立德太太，她癱瘓在床上已經二十年了，而最近丈夫已經是半身不遂，必須坐輪椅。在人看來，這對夫妻他們兩人的境遇真的很不好，應該是愁容滿面，可是出乎意料之外的，他們兩人非常喜樂。馬丁夫人問躺在病床上的杜立德太太，「妳會不會因為生這樣的病，癱瘓在床而心裡沮喪？」杜立德太太說，「當我想到天父的眼目看顧麻雀，同時也看顧我的時候，我又怎會沮喪呢？」聽了這番話，馬丁夫人深受感動，在這次探訪之後不久，她寫了一首詩歌「祂看顧麻雀」。

歌詞說道：

1. 為何灰心常怨歎？為何黑影瀰漫？為何心靈覺孤單？甚至欲脫塵寰？耶穌是我的良友，萬福賜我享受，祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑，祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑。

2. 我聽救主溫柔聲，除去你心憂情，安息主懷多恬靜，毫無疑懼戰驚；有主引領在前頭，步步跟隨祂走，祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑，祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑。

副歌：我唱，因我得自由，我唱因我無憂，我救主既看顧麻雀，深知我必蒙眷佑。



杜立德太太找到快樂的途徑，默想愛祂的主。

詩篇145篇7節，詩人說，「他們記念你的大恩，就要傳出來，並要歌唱你的公義。」

亞哈隨魯王沒有讓人讀歷史，把末底改救他的事給忘了。酒政官復原職，工作一忙，就把曾經替他解夢的約瑟給忘了。等到法老需要有人替他解夢的時候，酒政對法老說：「我今日想起我的罪來。」

詩篇143篇5-6節，大衛說，「我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。我向你舉手，我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。」弟兄姐妹，不要把主的恩典給忘了。

罪會攔阻你親近神。其次，從世界來的吸引會分散你的注意力，這些必要過去的東西很容易會佔滿了你的心，憂慮會使你失去喜樂，罪會攔阻你親近神，讓你失去親近主的熱情。

默想幫助我們意識到自己的罪性，以及我們內心的虛偽。使我們認罪，並重新得回喜樂。

詩篇104篇34節，詩人說，「願他以我的默念為甘甜；我要因耶和華歡喜。」

願神以我的默念為甘甜，就像我的心因祂歡喜。

願我們在與主每天活躍的相交中，活出喜樂、得勝的生活。

請我們一起禱告：

「主啊，願你的話語時時提醒我們，要記念你的大恩，對你有適宜的感謝，相應的讚美，將你的名所當得的榮耀歸給你。我們快樂的途徑就是思想你，就是讓你的平安在我們心裡作主。主啊，你必按公平引領謙卑人，將你的道教訓他們。你與敬畏你的人親密，將自己的約指示他們，你必將生命的道路指示我們，我們心中何必憂慮呢？感謝你愛我們，你做的事不向愛你的人隱瞞。你保守我們在你面前常存清潔的心，藉著默想的操練，一天一天更有你的心思和意念。求主幫助我們在成聖的路上充滿喜樂，充滿盼望，充滿力量。禱告祈求奉耶穌基督的聖名。阿們。」

《我已找到快樂的途徑》

人類每天切心尋求，日光下的新事，但我已尋到生命路，正確愉快完美。
我已找到無價真珠，永遠長存美好；藉著救主偉大犧牲，我得著這珍寶。

副歌：

我已找到快樂的途徑，我已找到歡欣之路，我已找到如何除憂傷，這是完美純真的喜樂。
我已找到賜福的泉源，我已找到生命之道；當我找到耶穌為我救主，這是我一生至寶。



《你真偉大》

主啊我神！我每逢舉目觀看，祢手所造一切奇妙大工；
看見星宿，又聽到隆隆雷聲，祢的大工遍滿了宇宙中。
當我想到，神竟願差祂兒子，降世捨命，我幾乎不領會，
主在十架，甘願背我的重擔，流血捨身為要赦免我罪。
當主再來，歡呼聲響徹天空，何等喜樂主接我回天家，
我要跪下，謙恭的崇拜敬奉，並要頌揚神阿祢真偉大。

副歌：我靈歌唱，讚美救主我神；祢真偉大，何等偉大！
我靈歌唱，讚美救主我神；祢真偉大，何等偉大！

尊貴主，朝拜至尊貴主；一切榮耀，權能讚美，歸於耶穌。尊貴主，朝拜至尊貴主；
祂曾受死，今得榮耀，萬王之王。祂曾受死，今得榮耀，萬王之王。

《靈修短文》

詩篇48篇9節；10節，詩人說，「神啊，我們在你的殿中想念你的慈愛。」

「神啊，你受的讚美正與你的名相稱，直到地極！」

上述經文「想念」一詞有仔細的、深深的、全神貫注的思想的意思。你有思想過神對你的慈愛和憐恤嗎？

「憐恤」的意思就是我們所不配得的；如果是我們配得的話，那就不是憐恤，而是工價了。你所過的每一天，都是蒙憐恤的日子。你所得蒙赦免的罪過有多少？神賜你家庭，賜你居所，賜你衣食。神的賜予並非因為你有什麼好處，而是出於祂的憐憫。因為祂的憐恤我們得免死亡，祂對我們的憐恤真是偉大。

為什麼我們時常去思想一些人生之謎，而不思想在我們生命中的偉大神蹟：神那不可測度的憐恤呢？今天，讓我們來思想神的憐恤，你一定可以由此找到快樂的途徑。

(摘自《歇一歇》)

