

## 《收回游荡的心思》

赖牧师主講：

(瀋陽王姐妹筆記)

### 引言

●如果是个初学者，刚开始操练，你可能会很惊讶，对自己脑袋里的思想感到非常地惊奇。今天我们要谈这个非常重要的入门——收回游荡的心思。

●如果我们操练有一段时间了，可以进入了，那么我们教导别人时要告诉别人，初学者都会经历这个过程。

● 唱诗： 《我的灵真渴慕》

我的灵真渴慕，圣灵在膏抹我，我的灵切切恳求你。

祷告：哈利路亚，主啊，你是我们所羡慕的，我们所渴慕的，主啊，愿你加添我们的渴慕，好让你更多地来膏抹我们，更多地来与我们同住，主啊，把今晚的聚会交在你手中，求你从天上深深地恩膏每一个课室，赐下你神圣的膏抹在每个弟兄姐妹的身上，让我们全心全人都归向你。谢谢主，把今晚的聚会都交在主你的恩手中，祷告奉主耶稣的名，阿们！

### 回顾上一堂课所学的一些要点

上一堂课讲到，我们等候神不是等候一个没有来到的神，而是等候住在我们里面的神，他是我们的阿爸爸，他渴望与我们说话，他渴望给予我们生活许多的指教，他渴望引导我们来更认识他。这位神他渴望我们亲近他，更超过我们渴望亲近他，所以《雅各书》4:8才说「你们亲近神，神就必亲近你们。」因此，求主给我一个不断增长的饥渴慕义的心，好让他日日来亲近我们。

我们的等候神是从圣灵的引导开始，並且一路都是圣灵引导，从相信神住在我里面，一直相信到底。

三、「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。」（诗篇 46:10）

「你们要休息」英文是“Be still”，意思是安静，也就是你们心里不要有躁动，才能够听见我微小的声音，我要吩咐你，我要指教你，我要向你显明我的心意，我要帮助你认识我，因此他说「你们要休息，要知道我是神。」

- 今天这堂课对初学者很重要。
- 从来没有操练过安静等候神的初学者，刚操练时会发现自己里面的思想非常忙碌。每个初学者都会经过这个收回游荡的心思的操练的过程，因为我们的思想，我们在这个世界习惯了忙碌，习惯了做这个做那个，动这个脑筋动那个脑筋，我们的思想没有经过等候神的操练是停不下来。坐在那里，内心无法安息。这是初学者正常的经历。
- 宣信博士《安静中的大能》摘录一段话：

「二十五年前，有位朋友递给我一本书，后来成了我生命中的一个转折点。那本书名叫《真平安》，是一篇古老的信息；书中所载只有一个中心思想，就是：神在我生命中的最深处正等着与我谈话，只要我能安静下来听他。」

我当时想这事并不难，于是开始安静，但是当我一开始安静时，所有嘈杂的声音竟都往我耳朵里冲进来了；许许多多喧闹的声音从外面的环境，也从我的内心里涌上来，一直到后来，除了这些烦乱与喧闹外，我几乎听不到别的。这许许多多的声音中有一些是我自己里面的声音，有的是我自己的问题，我自己的挂虑和出于己的祷告；其他的是那诱惑者

的建议和从骚乱的世界里跑进来的声音。似乎从来就没有像当时那样，有那么多的事情需要我去做、去说、去思想；那时我整个心思被四面八方来的音响拉拉扯扯，最后迎向我的就只有一些嘈杂的声音和无法形容的不安，仿佛我需要注意其中的一些声音，甚至需要回答它们。然而，神说：“要安静（休息），要知道我是神。”但是，又有为‘明天’的事，‘明天’当尽的职责和为‘明天’的挂虑，使脑海里重新涌起了思想的冲击，只是神又说：“要安静！”以后，接着涌上来的就是我那颗不安静的心极想快快就近他的祷告，这次神又说：“要安静！”

当我留意这些命令，慢慢地学习听话，而把我的耳朵向所有的声音关闭时，我发现：过了一阵子，当其他的声音停下来或是我自己不再去听它们时，就有一个宁静、微小的声音在我生命的深处开始用一种说不出来的温柔、能力和安慰在说话。当我留心听时，它在我里面就成了一种祷告的声音、智慧的言语和对所该做之事的提醒，以至于我不再需要那么费力地思想，也不需要祷告得很勉强或不容易相信；相反地，在我心坎里那个宁静、微小的声音是圣灵的声音，是神自己在我灵魂隐秘处的祷告，是神对于我所有问题的答应，是神自己的生命和力量成了我灵、魂、体的生命和力量。这个声音成了所有知识、所有祷告和所有祝福的本质，因为它就是永生神的自己成了我的生命和我的一切。

亲爱的弟兄姊妹们！这是我们生命最深的需要。藉着这个，我们学习认识神；藉着这个，我们的灵命得到更新和喂养，我们的心也得到滋润和满足，我们因此领受了[生命粮]，身体得了医治，灵魂也饮于主的活水泉。于是，像经黑夜却饱饮了清凉、晶莹之甘露的花朵那样，我们能够挑起各项职责，进入人生的各类争战里。但是，露珠如何未曾降在暴风雨的夜里，神恩典的甘露也同样地不曾临到不安宁的心里。」

四、「耶和华啊，你的话安定在天，直到永远。」（诗篇119: 89）

我们的是大有盼望的。神的话就是神自己，他那安定在天的话语也能安定降服我们这个乱七八糟的心思意念的战场。所以，我们是何等的大有盼望，阿们！

- 平时多读圣经，可以帮助我们收回游荡的心思。

▣ 宣信博士：「当我留意这些命令，慢慢地学习听话，那个在脑子里出现的心思和命令是来自于神的话。」

- 平日常常敬拜，常常祷告，也会帮助我们的心思意念更多地转向神。

▣ 宣信博士：「我把我的耳朵向所有的声音关闭。」他是因为里面有他平时有读经累积神话语的恩膏，在混乱和扰乱中跟他说话，帮助他向所有的声音关闭的。

- 所以如果你初学，心里有很大的扰动，不要灰心，神的话永远是我们的帮助，我们的力量。

- 这时，你可以先打开圣经，先读一段话，等候神要跟随圣灵，跟随圣灵就自然而然地。如果这阵子你内心有经历一些扰乱或者有一些伤痛，或你正在经历一些创伤，或你正在经历一些很不容易的事情的冲击，任何人经历这些都很不容易安静下来的，这个时候你可以打开圣经来读，你要相信，诗篇119篇说，他的话安定在天。他的话也能够安定我们这个小小的心思。

- 赖牧师的见证

▣ 昨天晚上我就藉着圣经的话降服我内心的战场。主知道我今天要跟大家分享收回游荡的心思，他让我就近有这个经历。最近经历一个不是很容易克服的内心的事情，可以说这个事情发生在我正要上课的时候，说它是有一点搅扰也不为过，我相信神可以帮助我胜过。所以，昨天晚上，睡前我就很快乐地打开圣经，我读得非常快乐，我就这样很享受地读了五章圣经，我里面有一种无限的满足。

▣ 当你来寻求神，要抱着一个很快乐的心。我要告诉你，作为一个基督徒做任何事情都很快乐。因为耶稣在十字架上，他的宝血已经为我们成就一切了。我们只是来启用救恩，享受救恩。

▣ 我很快乐地读了五章圣经后，昨天晚上我睡得又香又甜。圣经的话把我从一个不是很容易的搅扰中拉拔出来了。我们有很好的睡眠，有精神力量，我们每天都可以活得香喷喷的。我清早起来，心里充满了快乐，充满了一个甜蜜的灵。那是神在我们里面。

▣ 我们等候他，神的儿女与他的性情有份，因为我们的神是最喜乐的神。那甜美来自于他住在我们里面的安息所发出来的哪哒香膏的香气。

▣ 第一堂我们说从信神住在我们里面，神的话语就是神自己，所以等候神要从信心进入，要相信圣经讲的每一句话。我们越相信，神他话语的能力就越大。这话语的能力能够安定我们内心那澎湃的内心世界。能够帮助我们在心思意念的战场靠耶稣基督得胜。

五、「你要保守你心，胜过保守一切（或译：你要切切保守你心），因为一生的果效是由心发出。」（箴言4:23）

英文：“Keep thy heart with all diligence; for out of it are the issues of life.” (Proverbs 4:23 KJV)

- 这句话我们可以说「我们在等候神的时候，要切切保守你的心，因为你等候的果效是由心发出来。」你的心是在活水的泉源耶稣基督身上呢，还是你的心在这世界飞奔哪？有人做过研究发现，我们的心一秒钟可以绕着地球跑七圈半，喔，我们的心可以一下子从台北飞到纽约，飞到北京，可以从这个百货公司飞到那个shopping mall去，从这件事情飞到无限多的事情去。
- 「你要保守你心，胜过保守一切」是说你要「看顾」你的心，把我们的心看好，在安静等候神的时候，我们也要看好我们的心，求主给我们一个警觉的恩膏，看守我们的心，是让我们的心归给神呢，还是在这个世界上奔跑。
- 我的心一直在想着「我的，我的，我的.....」无穷无尽的我的烦恼，我的问题.....落在己里，或者我的心一直在想愤怒，伤痛的事情，落在很多的情感，很多“我的”情欲肉和体里面了。求主给我们一个恩膏，能够警醒，看守我们的心，知道我现在在什么光景，而不至于茫然。

六、约翰福音15:4-6你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。（John 15:4-6 和合本）

- 这段经文很清楚地告诉我们，我们若不在主里面，我们就不能做什么，我们若不与主联结，我们的下场就是枯干，扔在火里烧了，我们在安静等候神的时候。
- 如果我们任由我们的思想漂游，我们就离了耶稣基督，你那样等候再久都无济于事。因为你的心思漂流在世界，在世界，在肉体，在情欲里头，都不能够给我们力量，不能够给我们生命，不能够给我们活水。
- 能够给我们生命所需要滋养的，唯有耶稣基督，所以我们的心在整个的等候过程要藏在主里面，要与主联结，我们的等候就有果效了。
- 我们的生命每次来等候就遇见主，就吸收他的生命，吸收他的力量，我们的生命就被改变了。因此，赖牧师在预备这堂课《收回游荡的心思》，主告诉她，这是一个很重要的入门功课。所以要用一堂的时间来讲这个信息，而不是把它匆匆带过去。
- 我们等候的每一分钟都没有浪费，这句话有个前提，就是我们要与主连接。
- 诗篇84: 10说“在你的院宇住一日，胜似在别处住千日”，那是指着，我们已经与主进入连接了。如果越过这入门的功课，我们任由心思飘荡，那么这叫做“放空”，而不在耶稣基督里，有点浪费时间。
- 每一个心思意念都要连接于基督，每一个初学者没有办法做到这样，都会经历宣信博士起初所经历的，但是他走过来了，成为浸信宣道会的创始人。

## 七、参考《安静等候神》一书中--《附录-问题解答》第二个问题：

摘：

问：在安静等候神时，时常有杂念，思想游荡，请问该如何处理？

答：起初学习安静等候神是，心里有杂念时难免的，例如《与神同在》一书作者劳伦斯弟兄，他操练与神同在时，有很长一段时间，都在学习“收回心思”的功课。我们安静等候神时，也要学习这个功课。每当你发现你有杂念时，就立刻把心思转向耶稣，思想耶稣自己，或者看一段圣经、默想神的话，或者唱一首亲近主的诗歌。当我们更多渴慕爱主而更多思想他时，我们的心思意念就容易被主控制。

重点：1、每当你发现你有杂念时，就立刻把心思转向耶稣。

- 可以用一个祷告，“主啊，我将心归给你”，“主啊，我渴慕你”，“主啊，我爱你”或“主啊，请你将我的心思意念带回到你的里面，与你绑在一起”等。这样简单的祷告就可以把心转向主，与主连接了，感谢赞美耶稣。

2. 思想耶稣自己，思想他的话，思想他的恩典，金句就默想金句

3、看一段圣经，或唱一首亲近主的诗歌

- 这是神赐给我们的圣灵的宝剑，可以砍断我们思想里那些杂七杂八、混乱的思想。
- 这样的操练，每一天，一次一次，我们的心思渐渐地容易收回了。神创造我们，我们的心是可以自己掌握的。只是我们需要训练它。
- 这个收回游荡的心思，在训练我们掌握自己的思想，有学习有操练就会越来越容易收回。而思想游荡的时间就会越来越简短，渐渐地进入安静。预备好聆听他微小的声音。
- 赖牧师特别鼓励初学的，一定可以靠着主进入的，千万不可以在这里灰心退下来。
- 我们这一期有一千多位同学，所以主非常看重这个收回游荡的心思的功课。

## 八、《安静等候神》第五章--<要思念耶稣基督的事>最后一段

“当我们在安静等候神时，发觉思想在游荡，无法集中时，立刻就把它收回来，转移到耶稣身上，并要时时提醒自己，他离我们不远，就在我们里面，甚至我们可以出生祷告说：“主，感谢你住在我里面。”这样简短的祷告，也是提醒我们自己，他就住在我们里面。”

- 安静等候神，从头到尾都是圣灵在帮助我们，你要相信他一定会帮助你。
  - 如果我们被冲击很厉害，这样都没有办法，还有一个方法，起来方言祷告就是争战的祷告，这是一个心思意念的战场，神的话就是我们的宝剑，直到你可以平静下来了。
  - 等候神的每一分钟都很宝贵，主赐给我们这些智慧和宝剑，我们就要拿起来使用，可以在心思意念的战场上得胜，叫我们归回安息，再与他连接在一起。耶稣基督永远是我们的荣耀。赞美主耶稣，荣耀归给他！
- ▣ 记得上个月周牧师跟我们分享的关于网校的异象吗？「这殿后来的荣耀必大过先前的荣耀；在这地方我必赐平安。这是万军之耶和华说的。」(哈该书2:9)
- 每一个课室都要与主连接，天天等候神，我们所渴慕的、所羡慕的就必来到每一个课室，而得着每一个同学进入更深的连接，所以这殿末后的荣耀要大过先前的荣

耀。

- 神用一整堂的时间来讲收回游荡的心思，我开始体会到他的心，他要带领我们每一位进入等候神这条荣耀的道路。每一个课堂都要进入这有福的道路，进入这个荣耀的福分里。

对《安静等候神》刚才读过的两段的总结：

- 你意识到你的思想飘出去了，做个简单的祷告，把心带回来。“主啊，请你帮我把我的心带回来”，我们在神面前表现软弱，跟对神表示信心，对我的肉体，对我的老我表示软弱，对神表示信心，这样的祷告是神所喜悦的。

## 十、诗篇102:1-11

- 第1-9节：这时的大卫一直都在“我”里面。我们的“我”是与神相争的，如果我们的思想一直在“我”里走不出来，那我们就会在那里绕圈圈，这叫做游荡的心思。
- 第10节：绕到这里，他终于开始绕到神了，他知道这一切都是因着神的恼怒，“你把我拾起来，又把我摔下去。”因为神在我生命中掌权。
- 第11节：他意识到自己的无能无力
- 第12节：就有一个转折了，大卫的力量来了，他赞美神。这个转折是来自于第十节，大卫的心转向神。他开始思想到神掌权，而从“我”转向神，转向神，他就有力量，他就可以开始赞美他。
- 第25-27节 他开始与永恒的神连接。他的心也就安稳了。
- 第28节：看到祝福和盼望了，这就是活水出来了。
- 如果我们一直在“我我我……我的事情，我的苦难里面”，那就是游荡的心思。
- 求主给我们弟兄姐妹一个恩膏，能够意识到，我的看守，我的心等候，这样活水就出来了，靠着那加给我们力量的，我们每一个初学者都可以透过操练学习而进入。渐渐在等候中，整个心活起来了。

耶利米怎么收回游荡的心思？

## 耶利米哀歌1-25

- 第1-18节：耶利米面临国破家亡，在第1-19节里，他一直思想着神加给他的刑罚。不过那是在过去，今天新约时代，耶稣基督在十字架的宝血已经破除了一切的咒诅，和所有的刑罚。
- 第19-20节：当耶利米一直思想着国破家亡的景象的时候，他说他的心多么地苦啊。如果我们尽想着那些不快乐的事情，那些过往的事情，尽想着那些沉重的事情，尽看着那些环境上艰难，那我们所得到的就是第20节“我心想念这些，就在里面忧闷”。
- 第21-25节：可是当我们的心转向神，21节，他想起什么事呢？22节，他心里所想的是神的恩典。思想耶稣自己，思想他的爱，思想他的恩典。23节，他里面就活过来了，就可以赞美了；24、25节，他充满了等候的盼望。
- 透过收回游荡心思的操练的学习，每一次等候，每一次我们的心就活过来了，每一次重新得力，每一次我们领受盼望就起来赞美，所以安静等候神是一个很活泼的道路。

## 十二、安静等候神要极其自然。

不知是否有人觉得等候神一定要安安静静乖乖地坐在那里，或者甚至很虔诚地跪在那里？

- 我早期自己一个人摸索，我真的以为等候神要这样子。今天我们要破除这样的迷思。
- 等候神是活泼的，当你等候到，像耶利米这样说“每早晨都是新的，你的诚实极其广大的时候”我们是不是该起来赞美了，该起来敬拜了，我们就起来活泼地歌唱赞美，当你等候到那个力量来的时候，你起来“一切歌颂赞美”，这就是最自然的姿态了。
- 如果今天我有一件忧伤的事情，要到神的面前来，跟我的神哭，让他安慰我，可能你还没有跪下，你已经哭得趴下来了，这就是最自然的姿态。要极其自然。
- 要打破那个属灵的敬虔的外貌。不要有敬虔的外貌，要有敬虔的内心。
- 圣灵在我们里面是非常活泼的，所以我们个人等候神，自己与神独处，你要很自由，你可以完全没有章法的，起来唱歌跳舞，起来方言祷告，起来在屋子里蹦蹦跳跳，起来哀哭都可以，这是最自然的。
- 在小组等候也是这样。如果今天还有人认为等候神就是安安静静坐在那里，好沉闷好无聊，奉主耶稣的名打破。

### 十三、《安静等候神》第五章中摘录

- 我们所谓安静等候神，不是来做什么事，而是来亲近主，追求在灵（非理性）里认识他。
- 属血气（天然）的人，提到安静等候神，自然就想到要做什么，或该做什么。不要先问说：我该怎样安静等候神呢？是先祷告呢？还是先读经呢？还是先唱诗歌呢？安静等候神是，该采取什么姿势呢？是该坐着，还是跪下呢？如果你先想到这些，你的注意力已经不在主耶稣身上了，你已经偏离了中心----就是耶稣自己。
- 当我们来安静等候神时，第一要树立的观念是：我们是来亲近主，不是来做什么。（不是想到外在的，而是跟随圣灵。）
- 安静等候神是心态问题，而不是方法问题，只要心态对了，什么方法和姿态都可以，而且要极其自然。”
- 在神面前要像大卫那样赤露敞开。

### 结语

一旦越过这些入门的功课，就不需要教了，圣灵自己带就好了。圣灵就是老师了。

圣灵把宝剑赐给我们了，我们就要操练。

愿主把《诗篇》46:10这句经文膏在我们的心里。