

耶和華是我的牧者

在一片翠綠的高原上，牧者安然牧放著羊群，這幅畫面讓人心情曠神怡，哪怕是心境最煩躁的人也能感受到悠然的平靜。原因也許在於這幅圖像所傳遞的意境——那些既無助，又無防禦能力的動物學會倚靠牧者，並能夠在他的看顧中盡情地吃草。

耶穌說，跟隨祂的人是祂的羊。身為祂的羊，我們深切渴望理解其中的意思，以期在這位慈愛、值得信賴的屬天牧者的看顧中得著滿足。

本書摘錄自大衛·羅普（David Roper）所著的《激情之歌——詩篇23篇》（Psalm 23: The Song Of A Passionate Heart）。詩篇23篇是為人所熟知的，作者針對詩篇的前兩節作了深刻思考。他從整本聖經中發掘，有多處經文把上帝比喻成牧者，這其中的意義對我們非常重要。此外，他幫助我們以實際的辦法，去體驗牧者所賜予的安息。

——馬汀·狄漢二世（Mart DeHaan）

目 錄

上帝的畫像.....	2
大衛及他的牧人比喻.....	3
其他人所說的牧人比喻.....	5
以牧人的比喻來描述耶穌.....	11
牧人所賜的安歇與更新.....	16
花時間與上帝獨處.....	20
透過上帝的話語來聆聽祂.....	22
以禱告回應上帝.....	27

上帝的畫像

大多數人都有一個困惑，就是我們不清楚我們渴慕敬拜的上帝到底是什麼樣子。上帝的形象在我們心中往往是模糊不清的，我們只記得冰冷的大教堂、各種嚴苛的宗教條規，以及牧師和神父在我們心中所塑造的可怕的上帝形象。又或者，我們將孩童時代所遭遇到的漠不關心、冷漠、性情暴戾或軟弱無能的父親形象，投射到上帝的身上。為此，每個人對上帝的認識都不太正確。

因此，我們要追問上帝：究竟祂是誰？上帝把這個問題放在我們的心中。而其他問題都會歸結到這個問題上面。（並且，如果這個問題是上帝放到我們心裡的，祂的心中必定有一個答案，並要向我們顯明。）

大衛給了我們一個滿有安慰且發人深省的答案：「耶和華是我的牧者。」（詩篇23篇1節）

大衛寫到「耶和華（Yahweh）是我的牧者」，事實上「耶和華」是上帝親自向人啓示的名字，是獨一真神專有的名稱。老一代的學者指出「Yahweh」這個名字在希伯來文，是指「不能言說的上帝之名」（Ineffable Tetragrammaton）。猶太人因為害怕惹怒上帝，他們幾乎沒有把組成上帝名字的四個字母（YHWH）讀出來，而是用Adonai（意為「我的主」）或Elohim（「上帝」的統稱）來代替。

耶和華「Yahweh」這個詞，在舊約中有時縮寫為「Yah」，來自希伯來語「是」的動詞形式，這個字表明了祂是自有永有的上帝。然而，這種對上帝名字的解釋對我來說毫無意義，也沒有用處。我更喜歡大衛的描述：

「耶和華是我的牧者。」

大衛把上帝比喻成牧者是個謙遜的說法，但「牧者」這個字卻隱含了豐富的意思。在大衛的這個比喻中，一方面是描繪牧人和他的羊群，另一方面則是描述大衛和我們的切身體驗。大衛畫了一幅圖畫，把我們也畫了進去。這首詩的美妙之處在於能讓我們產生共鳴，大衛所說的話更表達了我們的心聲。

大衛開門見山地說：「耶和華是我的牧者」，引出統攝全詩的中心形象。詩篇的每一句話都在精心勾勒這個形象，填滿這幅圖畫，向我們展示作為牧人的上帝如何把我們引到沒有缺乏之地。

大衛及他的牧人比喻

大衛自己曾是一位牧人，年輕時，他有許多時間都在放牧「曠野的那幾隻羊」（撒母耳記上17章28節）。在這個世界上，曠野是其中一個最佳的學習地方。在曠野裡，沒有什麼可以讓人分心和享受的東西。在這樣的地方，我們更容易思想萬物的意義，而不是萬物能提供什麼給我們。

有一天，大衛正在察看他的羊群，突然間有了個想法，他想到上帝就像一位牧人。他想到羊群因為無助和缺乏防禦能力，所以時刻需要照料。他又想到牠們愚蠢地偏離安全道路，以及牠們不斷地需要牧人的指引。他也想到要讓羊群跟隨他，必須花時間和耐心來贏得牠們的信任。他想起了帶領羊群度過危險時，羊群緊緊依偎在他腳邊的情景。他仔細思考身為一個牧人的現實情況，他必須為自己的羊群著想，為牠們搏鬥、保護牠們，並為牠們尋找草

地和安歇的水邊。他沒有忘記爲牠們包紮傷口，他也驚訝地發現自己需要一而再地救牠們脫離危險。然而，沒有一隻羊能體會到牠得到的照料是如此周到。是的，上帝多麼像一位好牧人啊！



古時的牧人都知道自己看管的每一隻羊的名字。牧羊人熟知羊群的一切——牠們的特性、外形特徵、偏好及習性。

牧人不是驅趕羊群，而是引領牠們。早上的時候，牧人會用一種獨特的喉音呼叫他的羊群，那些屬於他的羊都會起來，跟隨主人到牧場去。即使有兩個牧人同時呼喚他們混雜在一起的羊群，牠們也絕不會跟錯牧人。爲了讓自己的羊群安然吃喝，牧人在荒野尋找青草地和安全的水源。與此同時，羊群則整天跟隨著自己的牧人，不離左右。

每年都有一些時候，牧人必須把羊群帶到更偏遠的曠野，這些荒無人煙的不毛之地，是獵食動物出沒的地方，但羊群總能得到安全的保護。牧人腰裡都掛著「杆」（一根粗重的棍棒），手裡拿著牧羊「杖」，好讓牧人用來把羊群從危險之地救出，或是阻止羊群偏離道路。杆則作爲武器來驅趕野獸。大衛說：

有時來了獅子，有時來了熊，從群中啣一隻羊羔去。我就追趕牠，擊打牠，將羊羔從牠口中救出來。(撒母耳記上17章34-35節)

牧人整天都與自己的羊在一起，細心照料牠們，保護牠們不受一點點的傷害。若有一隻羊迷了路，牧人就去尋找，直到找著為止。然後，他會把羊扛在肩上，帶回家裡。到了傍晚，每個牧人都會把羊群帶到安全的羊圈裡，自己睡在門口保護牠們。

一個好牧人，從來不會撇下自己的羊。沒有牧人，羊就會失去方向。有牧人的同在，羊群的生命就得到保障。

大衛寫的詩篇23篇，字裡行間都浮現著這樣的好牧人。

其他人所說的牧人比喻

雅各：上帝接納我們。族長雅各是個牧人。在聖經中，他是第一個把上帝比喻成牧人的人。他臨終之際回顧自己的人生時，用這樣的話作總結：「上帝……一生牧養我直到今日。」（創世記48章15節）

雅各天生性格惡劣，他出生時緊緊抓住胞兄的腳跟，而且終其一生都要把兄長絆倒，跑到他前面。事實上，雅各一生表現出來的特點是不擇手段地欺詐、支配、掠奪及利用他人，以獲取私人的利益。然而上帝並不因被稱為「雅各的上帝」而感到羞愧，反而成為雅各的牧人，每天牧養著他。

雅各的生命讓人想起那些生來就有犯罪傾向的人。他們繼承了罪惡的習性，擁有不安、愚頑、偏愛罪惡的天性。他們沉溺於飲食、色慾、酗酒、吸毒、揮霍無度、賭博，或是工作。他們性情不定，難以相處，正如魯益師所說，他們猶如「難以操控的車子」。

上帝深知我們可憐的光景，祂知道我們天性中潛伏著

邪惡的衝動、各種邪惡的根源和可能性。祂看到我們的傷痛和心碎，這些破碎不是別人所能瞭解，或可以向人說明的，哪怕是我們最親密的朋友。祂知道我們為什麼喜怒無常、為什麼發脾氣、為什麼沉溺於自我中心。我們的處世爲人也許會導致他人遠離我們，可是上帝卻永不離棄我們。祂從我們的敏感易怒中看到一顆破碎的心，因祂無所不知。

無論我們犯過多大的錯誤，對自己造成多少的傷害，祂對我們的態度都不會改變。祂的屬性不受我們卑劣的行爲影響。上帝就是永恆的愛——過去、現在、將來，永不改變。雖然我們達不到祂的期望，祂也不會厭棄我們。如果我們願意親近祂，祂就會作我們的牧人。

布赫納（Fredrick Buechner）驚訝於上帝的「愚拙」，說祂願意接納「笨蛋、不稱職的人、吹毛求疵的人、自命清高的人、擺架子的人、難相處的人、極端自負的人、膽小如鼠的人和好色之徒」，但這就是上帝。無論我們是什麼人，無論我們在哪裡，祂的心都向我們敞開。

以賽亞：上帝對我們無所不知。以賽亞把上帝描寫爲掌管群星的牧人，每天晚上召喚自己的群星，一一稱其名：

你們向上舉目，看誰創造這萬象，按數目領出，祂一一稱其名，因祂的權能，又因祂的大能大力，連一個都不缺。（以賽亞書40章26節）

宇宙中的星星都有既定的軌道和位置，這並不是一個偶然。它們既不是隨意升起，也不是偶然在空中漫遊。群星都必須聽命於上帝的指示，緩緩升起，上帝把它們領出來，一一稱其名。沒有一個被遺忘，沒有一個被忽略，也

沒有一個被留下。

不被瞭解是件可怕的事情。在生活中，我們總擔心別人對我們的瞭解不夠——就是別人永遠不知道我們到底是個怎樣的人，不知道我們的夢想是什麼，也不瞭解我們的想法。然而，我們不必擔心，因為上帝認識祂的每一隻羊，知道他們的名字。

上帝瞭解每一隻羊的個性和特徵。幼小的羊必須抱起來，殘疾的羊不能跟上羊群，育兒的母羊不能催趕，老弱的羊行動緩慢。繫鈴的領頭羊喜歡在前面，恃強凌弱的羊會猛烈推撞其他擋路的羊，膽小的羊則害怕跟隨，個性乖僻的羊就時常做出意料之外的事。有些羊在牧放時會迷失，也有一些羊會故意逃走。上帝這位好牧人瞭解我們每一個人。



主耶和華必像大能者臨到，祂的膀臂必為祂掌權。……祂必像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養小羊的。（以賽亞書40章10-11節）

上帝知道我們生命步伐的速度。祂知道我們所能承擔的極限，當面對哀傷、疼痛和孤獨時，我們可以忍受的程度，祂都了解；我們羞愧、傷心、無力前進時，祂也知道。上帝不會驅趕祂的羊，而是溫和地引領牠們。祂允許我們猶豫，也允許我們害怕。祂會讚賞那些在嚴峻考驗下所做的決定和判斷。祂知道，我們往往會在面對可怕的境況時喪失勇氣。祂可以包容我們在面對重重壓力之下失

去了信心。祂會考慮失敗背後隱藏的原因。我們在災難中所承受的一切煎熬，祂都能感受到。祂比任何人更瞭解我們的痛苦。我們的哭訴，都達到祂的耳中。我們無聲的呼求，祂都能夠傾聽。

當我們落在後面時，祂並不責罵，反而用大有能力的膀臂環抱我們，讓我們貼近祂的胸懷。上帝本性的核心就在於：祂有牧人溫柔的情懷。

耶利米：上帝在愛中尋找我們。耶利米先知看見一群迷失的羊：

我的百姓作了迷失的羊，牧人使他們走差路，使他們轉到山上。他們從大山走到小山，竟忘了安歇之處……我必再領以色列回他的草場，他必在迦密和巴珊吃草，又在以法蓮山上和基列境內得以飽足。（耶利米書50章6、19節）

我們很容易忘記上帝是我們的「安歇之處」，因而我們會漸漸地遠離上帝。然而，無論我們走到哪裡，祂都會尋找並追趕我們。爲了尋找迷失的羊，祂必須面對黑暗、寒風和重擔，並且經過陡峭的山嶺，或是長滿荊棘的小路，但祂從不抱怨。祂愛我們，不計較時間、精力、苦難，甚至犧牲自己的生命。

祂尋找我們，不是獎勵我們的良善，而是因爲祂決定愛我們。祂尋找我們，是因愛驅使，而不是我們的優點使然。雖然我們一點都不完美，一無是處，



祂仍然顧念我們。耶穌曾說：

一個人若有一百隻羊，一隻走迷了路，你們的意思如何？他豈不撇下這九十九隻，往山裡去找那隻迷路的羊嗎？若是找著了，我實在告訴你們：他為這一隻羊歡喜，比為那沒有迷路的九十九隻歡喜還大呢！你們在天上的父也是這樣，不願意這小子裡失喪一個。（馬太福音18章12-14節）

迷路的羊並非毫無希望，因為上帝正是為了這些迷失的羊而來的。

以西結：上帝溫柔地顧念我們。耶穌這位最優秀的大牧人還沒降生以前，以西結就已經宣告了祂的降生。以西結說，祂來的時候，會以溫柔和慈愛顧念上帝的羊群：

我的羊在諸山間，在各高岡上流離，在全地上分散，無人去尋，無人去找。……主耶和華如此說：看哪！我必親自尋找我的羊，將他們尋見。牧人在羊群四散的日子，怎樣尋找他的羊，我必照樣尋找我的羊。這些羊在密雲黑暗的日子散到各處，我必從那裡救回他們來。……我必在美好的草場牧養他們……他們必在佳美之圈中躺臥，也在以色列山肥美的草場吃草。主耶和華說，我必親自作我羊的牧人，使他們得以躺臥。失喪的，我必尋找；被逐的，我必領回；受傷的，我必纏裹；有病的，我必醫治。（以西結書34章6節、11-12節、14-16節）

以西結的任務是照顧那些被放逐散居海外的人，他稱他們為分散的羊，「因無牧人……無人去尋，無人去找」（34章5-6節）。

以色列人的流散是咎由自取，是他們多年悖逆上帝的結果。他們膜拜自己造的偶像，殺人流血，並且玷污鄰舍的妻子，行可憎的事（以西結書33章25-26節），這導致他們遠離上帝。然而上帝說：「失喪的，我必尋找；被逐的，我必領回」（34章16節）。好牧人不會輕看失喪的羊，反而去尋找牠們。

好牧人不會輕看失喪的羊，反而去尋找牠們。

羊不需要尋找自己的牧人，相反的是牧人尋找牠們。即使羊對牧人不屑一顧，牧人也會出去尋找牠們，直到地極。西蒙·圖格威爾（Simon Tugwell）寫道：

牧人會緊跟著群羊，經過漫長而黑暗的旅程。羊群們以為擺脫了牧人得著自由，其實卻走入了祂所預備的地方，就是祂的懷抱。

事實上，羊兒根本無法逃離牧人，只能投進祂的懷抱裡。儘管我們硬著頸項、愚頑不化，牧人也和我們同樣意志堅定，不輕易放棄。祂永遠不會放棄追尋，不會將我們置之度外。

以西結還說，好牧人找到祂的羊就細心照料他們：

牧人在羊群四散的日子，怎樣尋找他的羊，我必照樣尋找我的羊。（34章12節）

「尋找」在原文裡的意思是指仔細觀察每一隻羊。上帝是我們的牧者，祂是個好牧人，祂清楚地瞭解祂的羊群的狀況。祂察看每隻羊臉上的悲傷。祂知道羊的每一處傷口、每一道傷痕、每一種痛苦、每一次疼痛。祂能認出羊被追趕及虐待的痕跡——這創傷是別人帶給我們的，也是我們悖逆所帶來的結果。

祂曾向我們保證，祂願意為我們付出更多，甚至是其他牧人不肯或不能做的事：「受傷的，我必纏裹；有病的，我必醫治」（34章16節）。祂憐憫在痛苦中和被罪捆綁的人，也憐憫那些因自己的罪而受傷害的人。祂體貼人的悲傷、不幸、破碎的家庭，以及破滅的雄心。「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處」（詩篇147篇3節）。祂用膏油治癒創傷的心靈，那就是上帝給疲憊心靈的安慰。

然而，上帝的作為並非僅止於此。以西結書提到，上帝將會差派另一位好牧人，祂擁有和天父一樣慈悲的情懷：

我必立一牧人照管他們，牧養他們，就是我的僕人大衛。他必牧養他們，作他們的牧人。我耶和華必作他們的上帝，我的僕人大衛必在他們中間作王。這是耶和華說的。（以西結書34章23-24節）

上帝所指的是人們期盼已久的大衛子孫，就是主耶穌——這位為羊捨命的偉大牧人（約翰福音10章11節）。

以牧人的比喻來描述耶穌

大衛作了詩篇23篇後的幾百年，耶穌肯定地對我們作

出保證說：

我是好牧人，好牧人爲羊捨命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看見狼來，就撇下羊逃走；狼抓住羊，趕散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，並不顧念羊。我是好牧人，我認識我的羊，我的羊也認識我。正如父認識我，我也認識父一樣，並且我爲羊捨命。（約翰福音10章11-15節）

這「群羊的大牧人」（希伯來書13章20節）就是我們的主耶穌。祂與父原爲一體。祂與天父一樣看我們如同「沒有牧人的羊」，祂來就是要「尋找、拯救失喪的人」（路加福音19章10節）。爲了去「尋找那隻迷路的羊」，祂會留下其餘的「九十九隻羊」，因此在上帝的眼中，每一個人都是有價值的，這是永不改變的事實。天父更不希望一人滅亡（馬太福音18章12-14節）。

邁耶（F. B. Meyer）寫道：「祂有牧人的心腸，裡面激蕩著純全而慷慨的愛，這愛使祂願意流血捨命，爲救贖我們付上寶貴的贖價；祂有牧人的眼睛，能鑒察全群的羊，不會漏過一隻，哪怕可憐的羊迷失在寒冷的群山之中；祂有牧人的忠誠，祂永不沮喪，永不放棄，不會讓我們得不到安慰，看見狼來了也不會逃走；祂有牧人的力量，因此有能力把我們從獅子的利牙和熊的爪子下解救出來；祂有牧人的溫柔，沒有哪隻羊太弱小而使祂不願意抱起，沒有哪個聖徒太軟弱而讓祂無法慢慢地引領，也沒有哪顆太疲乏的心靈以

至無法從祂得著安息……祂的溫柔成就了偉大的事情。」

不但如此，好牧人還會為羊捨命。自古以來各種宗教都教導說，羊應該為牧人捨命。牧人要把他的羊帶到聖地，用盡全身力氣壓住羊的頭，牧人還要承認自己的罪。羊要被殺死，牠的血湧流出來——這是一命換一命。

這是多麼絕妙的諷刺啊！然而，我們的「大牧人」卻要為祂的羊捨命。

祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。我們都如羊走迷，各人偏行己路。耶和華使我們眾人的罪孽都歸在祂身上。（以賽亞書53章5-6節）

這是一個講述牧人之死的故事。

祂被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因祂受的鞭傷，你們便得了醫治（彼得前書2章24節）。

祂為人類所有的罪死了——謀殺、姦淫、偷竊這些明顯的罪，以及自私、驕傲這些隱秘的罪。祂在十字架上親自擔當了我們的罪，從而徹底地除去了罪的刑罰。

一般人認為，只有那些罪大惡極的人才會被釘在十字架上，而十字架更代表了上帝對罪人的憤怒以致加以懲罰。然而，把基督釘在十字架上的不是憤怒，而是愛。耶穌被釘十字架正是牧人為羊捨命故事的核心。上帝很愛我

們，以致親自擔當了我們所有的罪，並醫治我們心靈的罪惡。當這一切成就時，祂說：「成了！」我們什麼都不需要做，只需要投入祂的胸懷，讓祂寬恕和接納我們。對於我們這些已經信主的人來說，應該更深地去體會耶穌所賜的包容和饒恕。

牧人會呼喚我們，即使我們的回音是多麼微小，祂都聽見。祂聽到最微弱的哭泣聲。即便我們沒有回應，祂也不會放棄，也不會走開。祂允許我們迷路，同時希望疲倦和絕望能迫使我們回頭。

我們的不安也是出於上帝的作為，祂會緊緊地追尋，把我們圍困，雖然我們想盡辦法要逃離祂，祂卻能攔阻我們，使我們的夢想、計劃和希望都失敗。上帝耐心地等待我們明白，唯有祂能減輕我們的痛苦，唯有祂能使我們的生活變得有意義。當我們轉向祂，祂就回應我們。祂始終在我們身邊，「凡求告耶和華的……耶和華便與他們相近。」（詩篇145篇18節）

然而你會說：「祂為什麼還會接納我？祂知道我的罪、我愛偏行己路，以及我長期以來的頑梗悖逆。我不是一個好人，也不為自己的罪而感到內疚，又無力不再犯罪。」

我們無須向上帝解釋我們的任性，無論我們做什麼，祂都不會吃驚。祂無所不知，只須輕輕一瞥，就知道我們的罪行，此外，祂也知道我們的過去、現在和未來。祂能鑒察我們內心黑暗的角落和縫隙，知道有關我們的一切。然而，祂看到的一切只能引發祂的慈愛。在上帝裡面，最大的動機就是愛。愛是祂的本性，因為「上帝就是愛」

（約翰一書4章8節），祂無法不愛。

我們無須向上帝解釋我們的任性，無論我們做什麼，祂都不會吃驚。

你有無法言喻的哀傷嗎？有不知何來的痛苦嗎？心裡有說不出的傷痛嗎？請來到創造你心靈的那一位面前。耶穌說：

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。（馬太福音11章28-30節）

從經文中，你就能明白上帝原來是這樣的，祂就是我們的安息。我們所能學到的人生功課，沒有比這更深刻的：除祂以外，我們別無所需。

牧者這兩個字，蘊含著溫柔、安全和護佑之意。然而，若我們無法說出：「耶和華是我的牧者」，它就毫無意義。

「我的牧者」當中的「我的」兩個字究竟代表了什麼意義呢？它意味著，我能得到上帝全部的關注、全部的時間，彷彿我是上帝關注的唯一對象。雖然我是群羊中的一隻小羊，但我在上帝的眼中是特別的。

「耶和華是牧者」是一回事，「耶和華是我的牧者」又是另一回事。馬丁·路德認為，信心是很個人的選擇，當我們能說出：我的主，我的上帝，並且如此相信時，我們才能得救。

牧人所賜的安歇與更新

如果我們靠自己，那麼我們只能擁有不安。這個不安來自於心靈空虛，覺得生命中總是渴望著去發掘某種東西。然而上帝沒有讓我們獨自面對這些不安。根據詩篇23篇2節所說，祂使我們躺臥在青草地上，領我們到可安歇的水邊。這兩個動詞表達的是一種溫和的勸說，一個牧羊人會耐心而且不斷地鼓勵他的羊到一個能滿足牠們飢餓和乾渴的地方。

在大衛的時代，「青草地」是沙漠裡的綠洲，是長有青草的地方，牧人會把乾渴的羊群領到這裡。若任憑羊群隨己意而行，牠們會迷失，甚至倒斃在曠野。經驗豐富的牧人都很熟悉地形，會督促羊群到自己熟悉的草地和溪水旁，羊群在那裡有草吃，而且能躺臥休息。

大衛筆下的景象，羊不是在吃草，不是在飲水，而是在躺臥休息——大衛用的詞是「躺臥」。領這個動詞表明，牧人與群羊的步履緩慢而悠閒，勾畫出一幅恬靜、滿足而安怡的情景。

一般情況下，牧人清晨都在崎嶇不平的土地放羊，上午則慢慢把羊群帶到較好的草地上，中午則到陰涼的綠洲上休息。

羊兒躺臥在「可安歇的水邊」，正描繪了安息的景象——就是我們的慾望都得到滿足的狀況。奧古斯丁呼籲說：「我要如何在祢裡



面得享安息呢？……讓我只要有了祢而忘記憂慮，因祢是我生命所渴慕的。」

上帝主動來催促我們，「祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊」（23篇2節）。好牧人「按著名叫自己的羊，把羊領出來。既放出自己的羊來，就在前頭走，羊也跟著祂，因為認得祂的聲音。」（約翰福音10章3-4節）

上帝踏出了第一步，祂採取主動呼召我們，並把我們領到可安歇的地方。不是因為我們尋求上帝，而是因為上帝尋找我們。

上帝呼喊一意孤行的亞當和夏娃：「你們在哪裡？」這表明當上帝與祂所愛的人分開了，祂會感到孤單。切斯特頓（G. K. Chesterton）說，整本聖經都在講論「上帝的孤單」。我喜歡這一種想法，認為上帝在想念我，這是一種難以言喻的感受。我還認為上帝離棄了我就無法忍受，祂始終把我掛在心頭，祂耐心而堅持不懈地呼喚我、尋找我，不單是為了我的緣故，也有祂的原因。祂呼喊說：「你在哪裡？」

我們內心深處有一片為上帝存留的地方，我們被造是出於上帝，沒有祂的愛，我們就會在孤獨和空虛中受煎熬。祂從宇宙的深處向我們的內心呼喚：「深淵就與深淵響應。」（詩篇42篇7節）

大衛這樣說：「我心向祢說：『耶和華啊，祢的面我正要尋求』」（詩篇27篇8節）。上帝向大衛內心深處說話，表明祂的心聲：「尋求我的面」。而大衛也歡喜地回應：「耶和華啊，祢的面我正要尋求。」

情況是這樣的：上帝呼召我們去尋找祂，這愛感動了我們的心，以致我們也渴慕祂。這種想法，讓我看待自己與上帝關係的眼光有了徹底的改變。現在，我明白了與上帝的關係不再是責任，更不是像嚴格要求自己，每天做一百次仰臥起坐和五十次俯地挺身的戒律，而是回應那位在我一生中都在呼召我的上帝。

上帝領我們到達那「青草地」和「安歇的水邊」，這些指的是什麼？這地方在哪裡呢？這些比喻後面的真實意義是什麼呢？

上帝自己是我們真正的牧場（耶利米書50章7節），是我們安歇的水邊。祂是我們的糧食、我們的活水。我們如果不把祂接到心裡，必將飢渴。

人心裡有一種飢餓，只有上帝才能滿足，有一種乾渴，只有上帝才能止息。

人心裡有一種飢餓，只有上帝才能滿足，有一種乾渴，只有上帝才能止息。耶穌說：「不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永生的食物勞力，就是人子要賜給你們的……我就是生命的糧，到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」（約翰福音6章27，35節）

穆格利克（Malcolm Muggeridge）的懺悔，就深刻地表達了這一思想：

我想，我自認是個相當成功的人。街上的行人偶爾把目光放在我身上，這是名氣；我很會賺錢，需要繳付高額的所得稅，這是成功；我擁有

金錢和小小的名氣，哪怕年齡大一點，也能享受最入流的娛樂，這是快樂；我偶然說過或寫過的東西引起了注意，讓我相信這將對世界帶來重大的影響，這是成就。可是，我要對你們說，並請相信我，這些微不足道的勝利即使乘以一百萬，把它們都加在一起，也是虛空，而且不只是虛空，還成為極大的阻礙。因為這些東西還比不上一杯能滿足心靈飢渴的活水。

可是，上帝怎麼成為我們生命的「糧食」和「活水」呢？這些象徵性的比喻，意味著什麼呢？

與所有建立關係的步驟一樣，其過程從「相見」開始。大衛說：

上帝啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。
我的心渴想上帝，就是永生上帝；我幾時得朝見上帝呢？（詩篇42篇1-2節）

上帝有真實的位格。祂不是人所杜撰，不是一種想法，不是一套理論，也不是我們自己的投影。無可否認的祂是又真又活的主——超過我們所能想像的。雖然如此，大衛卻以日常用語對我們說，上帝可以被遇「見」。陶恕（A. W. Tozer）寫道：

上帝是有位格的，所以我們能與祂建立關係，像任何一個人一樣；上帝是有位格的，在祂內心深處，祂會思考、會做決定、會喜悅、會感受、會去愛、會渴望，也會感覺到痛苦；上帝是有位格的，當我們願意打開心門與祂建立日益親密的關係時，就能認識這位奇妙的上帝。

事實就是如此，但問題是：我們預備與祂相遇了嗎？即便我們只是略微親近祂，祂也會回應我們。這全在於我們有多麼渴慕與祂親近。因此摩西曾肯定地說：「你們……尋求耶和華你的上帝……就必尋見。」隨後他補充說明：「你盡心盡性尋求祂的時候。」（申命記4章29節）

祂離我們不遠，彷彿就在我們心裡，但祂不會闖入我們心裡。

我們無須費精力或花很多時間來尋求上帝。

祂離我們不遠，彷彿就在我們心裡（羅馬書10章8-9節），但祂不會闖入我們心裡。祂呼召我們，然後等待我們的回應。我們與祂關係的進展，就取決於我們是否渴望認識祂。

渴慕上帝需要配合行動，如果我們說：「我總覺得哪裡不太對勁，不快樂，生命應該不只如此。」但我們卻對此置之不理。正是這種消極的態度讓我們不快樂。我們要做的第一件事就是真誠地面對自己。我們是否願意得著上帝？如果是，我們必須願意努力回應祂。雅各說：「你們親近上帝，上帝就必親近你們」（雅各書4章8節）。所以，最終都取決於你心裡的渴慕有多大，詩人說：「上帝啊，祢是我的上帝！我要切切地尋求祢。」（詩篇63篇1節）

花時間與上帝獨處

貴格會有句古老的話：「從小處著手，但迅速開

始」。這種想法就是把事情看得簡單，並且馬上開始行事。把事情簡化就是開始與上帝獨處，而不是獨自一人打發時間。亨利·盧雲（Henri Nouwen）寫道：

「獨處就是挪出時間和找個地方與上帝在一起。如果我們確信上帝不僅存在，而且在生活中主動與我們同在——進行醫治、教導和指引——爲此我們需要留出時間、騰出空間，全然專注於祂。」

然而，我們可以在哪裡找到獨處的地方呢？在這個繁忙喧囂的世界，我們可以在哪裡找到一處靜謐的地方呢？奧古斯丁說：「在嘈雜的人群中，很難遇見上帝。要與上帝相遇，就需要暗暗地隱退。」耶穌說：「要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父。」（馬太福音6章6節）

我們需要在一個隱秘的地方與上帝相會——在這樣的時空裡，我們能與上帝相會，彼此聆聽對方的心聲。這是我們與上帝相處的時間，這時我們可以全然地注目對方。

在這隱秘處與上帝獨處，我們一點都不覺得孤單，而且我們內心深處的孤獨感會得到舒展。這樣的獨處是醫治的地方，上帝在此處醫治在紛擾世界中受到傷害的人。托馬斯·厄·肯培（Thomas á Kempis）說：「你們與上帝獨處的時間越多，就越渴慕親近祂。」

大衛說：「我自己要極早醒起」（詩篇57篇8節）。如果能在忙碌的一天，以及繁忙的時間表還沒開始以前，花時間與上帝相會，這是一件好事。雖然聖經沒有規定我們必須在太陽升起前起床，也沒有明確指出清晨與上帝相會是有益的。然而，最合適的時間是因人而異的。某些時間

對我們來說，是最容易專注於上帝，事實上也是如此。與上帝相會，最重要的是有渴望的心。這麼早與上帝相會，好處就在於其他東西未闖入我們的心靈以前，能夠先聆聽上帝的心聲。

第一步是找一本聖經、一個安靜的地方、一段不被打斷的時間。然後靜靜坐著，告訴自己正坐在上帝面前。祂也與你在一起，渴望與你相會。陶恕（A. W. Tozer）說：「要待在那個隱秘的地方，直到周圍的喧囂開始漸漸遠離你的心，直到你覺得上帝環繞著你。你要聆聽祂裡面的聲音，直到你認出這聲音為止。」

透過上帝的話語來聆聽祂

我們若沒有安靜的時間，就無法聽到上帝的聲音。在喧囂和煩躁之中，我們聽不到上帝的聲音，只有在安靜中才能聽到。如果我們給上帝機會、願意聆聽、願意安靜，祂就會向我們說話。上帝藉詩人寫道：「你們要休息，要知道我是上帝。」（詩篇46篇10節）

上帝呼籲說：「你們要留意聽我的話，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜樂。你們當就近我來，側耳而聽，就必得活。」（以賽亞書55章2-3節）

要聽上帝的話，此外沒有其他方法把上帝放在心上。耶利米說：「我得著祢的言語，就當食物吃了」（耶利米書15章16節）。要坐在祂腳邊，讓祂來餵養你，那是「上好」的地方（路加福音10章38-42節）。

我們許多人都有一個問題，儘管閱讀上帝的話語，卻沒有把它當食物吃了。我們更專注於理解本文——找出

它確切的意思，搜集理論和神學思想——讓我們談論起上帝，更加頭頭是道。然而，閱讀聖經的主要目的不是搜集有關上帝的資料，而是「到祂面前」，把祂當作活生生的上帝，與祂相會。

耶穌對當時最會研讀聖經的學者們說：「你們查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經」（約翰福音5章39節）。

雖然學者們研讀聖經，但他們卻沒有留心祂所說的話，正如約翰福音5章37節所說：「從來沒有聽見祂的聲音。」我們不應該只按字面理解聖經，應該尋求其中所表明的道。不要停留於吸收聖經知識，而要從祂的話語中看見上帝，讓祂的真理來教導和塑造我們。得到聖經知識會感受到「發現的喜悅」，這是一種短暫的快樂，但裡頭卻沒有生命。聖經只是工具，不是上帝，它幫助我們和上帝建立關係，彼此交流。

聖經只是工具，不是上帝，它幫助我們和上帝建立關係，彼此交流。

與上帝建立個人的關係，應該從渴慕祂的決心開始。選擇一段經文，無論是一節、一段或一章，然後反覆閱讀。要想到上帝在你身邊，正在對你說話，顯明祂的心意、情感和旨意。上帝是會說話的，祂藉著祂的道向我們說話。要默想祂的話語，直到祂的思想在你頭腦中成形。思想這個字是正確的表達，因為聖經正是如此能表達「主的心」（哥林多前書2章16節）。當我們閱讀祂的道時，

我們正在讀祂的心意——祂所知道的、祂所感受的、祂所希望的、祂所喜悅的、祂所盼望的、祂所喜愛的，以及祂所憎恨的。

要花點時間反覆思想祂在說什麼，思想每一個字。要讓自己有禱告默想的時間，直到你明白上帝的心意，而你的心也在祂面前完全敞開。

考薩德（Jean-Pierre de Caussade）寫道：

要靜靜地、慢慢地讀，讓你的心去感受，而不是用腦袋去理解每一個字的深意。不時地停下，讓這些真理有時間流入心靈的深處。

你要細心聆聽觸動你感情的話語，也要默想上帝的美善。當「以祂的信實為糧」（詩篇37篇3節）。思想祂的仁慈，仰望祂不變的慈愛，這愛激勵你更加愛祂（詩篇48篇9節）。要品嚐祂的話語，「你們要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善」（詩篇34篇8節）。

德蕾莎（Mother Teresa）修女曾說：「每天花一小時敬拜主，你會感到所有事情都不成問題。」她說的話，對你和對我可能有所不同，這在很大程度上是取決於我們的性情、家庭、工作的需要、健康狀況，以及年齡和成熟度。起初我們所能堅持的只是十到十五分鐘。漸漸地，我們也許可以每天花一個小時。我們最初花多少時間並不重要，重要的是有個開端。上帝的靈會指引我們，讓我們明白下一步走向哪裡。

我們閱讀聖經時，要有渴慕的心，並在主裡面喜樂，就如大衛所說：「要瞻仰祂的榮美」（詩篇27篇4節）。當我們這樣親近上帝時，我們會更加渴慕祂。奧古斯丁

說：「我嘗了祢恩的滋味，現在我更加渴想祢。」

我們未必能掌握所有經文的意思。對於不明白的經文，也不必擔心。這表示我們的心尚有領悟不了的事情。正如耶穌對祂的門徒說：「我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了」（約翰福音16章12節）。有許多事情我們永遠都不會瞭解，但我們準備妥當時，有些難題就會迎刃而解。

單靠才智，我們永遠不可能明白上帝。認識上帝需要單純的心，就是一顆愛慕、謙卑和樂意順服的心。耶穌說「清心的人」才「得見上帝」（馬太福音5章8節）。我們越認識上帝的真理，並且順服時，就更瞭解上帝。

喬治·麥當勞（George MacDonald）寫道：

主的話就是種子，撒種的人把它們播在我們心裡。它們要生長，就必須落在我們心裡。默想和禱告能澆灌它們，順服能光照它們。這樣，它們就會結出果子，讓主來收割。

就算我們對上帝有疑惑也沒關係。因為上帝無論怎麼向我們啓示祂自己，我們都會存有疑惑的。馬德琳·萊恩格（Madeleine L'Engle）說：

那些自稱相信上帝的人……卻從來沒對上帝感到苦惱、感到疑惑不明、感到懷疑，甚至對上帝失望。這些人其實只相信有關上帝的觀念，而不是相信上帝本身。

疑惑不明是無可避免的。最好的辦法是把我們的問題和疑問直接帶到上帝面前，大衛就經常這樣做。在大衛的

詩中，充滿了對上帝作為的不安和論辯，一頁接著一頁，都記下了他的困惑和懷疑。這樣做是好的，因為上帝能處理我們的猶疑不定。

我們在親近上帝時，有時精神會變得遲鈍，感到意志消沉，也會疲乏困倦。在這種情況下，不管我們再怎麼努力深入思考，或更熱烈地回應上帝，結果都是徒勞無功。若以感覺的好壞，來衡量與上帝獨處時間的價值，我們就始終活在困惑不安裡。我們不應擔心自己有怎麼樣的感覺。哪怕在我們心思困惑、心裡冰冷的時候，我們仍能從獨處中學習。不要勉強自己去愛上帝，只要把心交給祂。

如果我們覺得難以親近上帝，或我們仍不能相信祂的心意，我們應該閱讀福音書——馬太福音、馬可福音、路加福音和約翰福音。在福音書中，我們能聽到耶穌說的話，能看到祂所做的事，以及讀到關於耶穌的事蹟。再者，從耶穌身上，我們看到了原本不可見的上帝。耶穌的門徒腓力曾要求看上帝，耶穌回答說：

腓力，我與你們同在這樣長久，你還不認識我嗎？人看見了我，就是看見了父，你怎麼說「將父顯給我們看」呢？（約翰福音14章9節）

有位聖經注釋家寫道：

腓力的請求就表達了所有追求認識上帝的人內心的渴望。他說的話足可代表聖徒、神秘主義者、思想家、道德家，以及各年齡層的宗教信徒。「人看見了我，就是看見了父」，基督的回答驚世駭俗。這正是基督乃上帝之子這條教義的

真意，也是這教義之所以重要的原因。在耶穌的話語中，我們聽見上帝在說話；在耶穌的作為中，我們看見上帝在工作；在耶穌的斥責中，我們瞥見上帝的審斷；在耶穌的慈愛中，我們感受到上帝的心。如果事實並非如此，我們對上帝根本就一無所知。如果事實確實如此，而我們也知道這事實，那麼，耶穌就是道成肉身的上帝，祂就是永生上帝最無與倫比的獨生兒子。

福音書的主要目的是幫助我們，從耶穌的身上清楚地、真實地認識上帝的屬性。我們看到耶穌所做的一切——祂關心人、受苦、哭泣、呼召和尋找人——這些就是上帝正在做的事，而且祂一直都在做。如果你無法愛上帝，就請透過耶穌來看祂。耶穌向我們表明，祂就是那位具有無限愛的上帝。那位我們可以把一切的懷疑、失望和錯誤的判斷帶到祂面前的上帝，「那位我們可以坦然無懼地到祂面前，也可以毫不絕望地把自己交託的上帝」（巴斯卡Blaise Pascal）。在福音書中，我們看到唯有上帝，配得我們信靠。

以禱告回應上帝

我們聆聽上帝講話時，應該給予回應。禱告就是對上帝的啓示和顯明的心意作出回應。法國詩人阿爾弗雷德·德·穆薩特（Alfred de Musset）說：「我的上帝，祢手所造的人在回應祢。」按照這樣的理解，禱告不是一個附加的程序，而是對上帝話語的自然回應。

我們與上帝相會，就像與朋友之間有禮貌地交談、

促膝談心。這不是一個人滔滔不絕地講，而另一個人只能靜靜地聽。這是交談，我們在對話中認真聆聽對方的心聲，然後作出回應。

禱告不是一個附加的程序，而是對上帝話語的自然回應。

我的一位同事這樣描述對話過程：好像我們閱讀自己所愛之人寫的便條，裡頭寫著他對我們的稱讚、關愛、欣賞、勸告、糾正和幫助。在我們閱讀便條時，那個人也和我們在一起，而我們最應該做的是向他表示感謝、回報他的愛、向他發問，以及用其他方式來回應他。我們如果不這樣做，就會顯得粗俗無禮。這種回應就是禱告。

有一本約在1370年出版的書，名為《迷霧》（The Cloud of Unknowing）。據說作者是修道院裡一位不知名的靈修導師。他筆下所寫的事情，許多都晦澀難懂，但講到禱告時，卻是簡單中透著深意。

他在書中說道：人們用「短短的一句話」回應上帝，而且「越短越好」，就可以認識祂，甚至在「迷霧」中都可以認識上帝。他的書提供了很好的例子，讓我們認識簡潔扼要的禱告：

上帝啊，當我思想祢的良善，我就會讚美祢、愛慕祢，這是多麼美好。然而，當我想到祢是何等的純潔，更因祢自己的緣故讚美和愛慕祢，那是更加的美好。主啊，我渴想祢也尋求祢，除祢以外，我別無所求。我的上帝啊，祢是

我唯一所需要的，而且超過我所想所求。無論是誰，今生今世，有了祢就一無所缺。

如果你不知道從哪裡開始禱告，就請用大衛的詩來禱告。大衛一生所表現出來的特點就是禱告。他在詩篇109篇4節中寫道：「他們與我為敵以報我愛」，接下來的一句簡單扼要：「但我專心祈禱。」原文的意思是：我只是禱告。大衛生命的本質在於禱告，他的智慧在於他曉得禱告，對我們也是如此。我們以禱告親近上帝；以禱告與祂交談；以禱告為契機，去瞭解上帝為我們存留的心意。禱告是一種方法，幫助我們接受上帝的恩賜，做各種各樣的事。大衛教導我們要禱告。

當我們向上帝禱告就是敬拜祂。我們的禱告應該滿懷對祂的崇敬、愛慕和渴想，因為祂是自有永有的上帝。為了傾注祂的愛，祂創造了我們，祂在十字架上伸出了雙臂，也因著祂最完全的旨意，把我們締造成完美的男人和女人。「Worth-ship」這個古老英文詞彙的意思是指：我們的上帝是配得敬拜的。在這個世界上，崇拜是向上帝表達愛意的最佳途徑之一。

禱告最能深刻地體現出我們對上帝的依賴。禱告就是祈求我們想要的東西。我們可以求任何東西——哪怕是最難成就的事。「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝」（腓立比書4章6節）。任何事情，只要能佔據我們的心思，就能在禱告中交託給上帝。

然而，禱告的本質是請求，但不是強求，也不是大嚷大叫。我們絕不能要求上帝，或和祂談條件。在禱告中，

我們是親近一位朋友。朋友不會要求，但會請求，然後等待。我們耐心和順服地等候上帝，直到祂賜予我們所求的東西——或是更多。

大衛寫道：「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子」（詩篇131篇2節）。大衛在逃亡期間等候上帝，學會一無掛慮，不因上帝的延遲回應和其他無法理解的作為而擔心。他不再不安和渴求，他等候上帝以祂自己的時間和方式來回答。上帝能成就的事，遠超過我們所求所想，可是祂一定要按自己的時間和方法行事。我們以自己的時間和方法求問上帝，上帝則以祂的時間和方法來回答。

禱告是求上帝賜我們悟性，使我們能明白祂的話語。明白上帝的心意，不是理所當然的，乃需要聖靈的引導。屬靈的人才能參透屬靈的事（哥林多前書2章6-16節）。有一個真理，人靠著自己的才智永遠不能把握。人無法找到，除非有人向我們揭示真理。當然，沒有上帝的幫助，我們也能理解聖經記載的事件，但我們永遠測不透它的深意，永遠無法完全理解「上帝為愛祂的人所預備的」（哥林多前書2章9節）。我們必須禱告，誠心等候真理進入我們的心田。

禱告能把理性的知識變成內心的感受。

禱告能把理性的知識變成內心的感受。禱告能阻止我們偽善，成為一個真實的人。真理永遠是我們的標竿，而我們的現實生活往往與它的差距甚遠。禱告能讓我們更加

表裡如一，幫助我們跨越彼此之間的鴻溝。

禱告能把我們混亂的心思變得專一。我們有千千萬萬的需求，不可能把它們都糾正過來、簡化或融為一體。大衛禱告說：「求祢使我專心」（詩篇86篇11節）。他願意盡心愛上帝，但他無力堅持下去。其他的興趣和喜好引誘他，分散他的心思，因此他求上帝警戒他的心，讓他心中一切的慾望統歸於一。

以賽亞先知寫道：

主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。主耶和華開通我的耳朵，我並沒有違背，也沒有退後。（以賽亞書50章4-5節）

我們每天早晨都應專注於上帝，並要日日更新。在這種靜謐之中，祂安慰我們、指教我們、傾聽我們的聲音，也為這一天預備我們的心，堅固我們。在此，我們再次學習愛祂、敬拜祂。我們敬重祂的話語，再次順服祂。另外，我們還能從祂的角度來看待今日的問題，並找到新的契機。

然後，我們要切記：無論我們在旅行、休息、等待、聆聽，或是回憶祂早晨向我們說的話，祂整天都與我們同在。祂是我們的老師、哲學導師、朋友，也是我們最溫柔、最仁慈、最有趣的同伴。

無論我們走到哪裡，祂都與我們同在。祂在日常生活中與我們同在，不管我們是否知道。雅各在意想不到的地方說：「耶和華真在這裡，我竟不知道」（創世記28章16節）。我們可能不知道祂離我們那麼近。我們或許會感到

孤獨、悲傷，甚至絕望。我們的日子也許看似沉悶暗淡，沒有一線希望，可是祂仍與我們同在。

主曾說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」所以我們可以放膽說：「主是幫助我的，我必不懼怕。」（希伯來書13章5-6節）

在這個可見、可聽的世界上，喧囂聲是那樣經久不息，而上帝平靜的聲音有時是那麼微弱，以致我們忘記祂就在我們身邊。但不用擔心：祂不會忘記我們。

有上帝同在，就有滿足。祂的草地青翠無邊，可安息的溪水奔流不止。耶和華說：「他們必在佳美之圈中躺臥，也在以色列山肥美的草場吃草。」（以西結書34章14節）



耶和華是我的牧者

"The Lord Is My Shepherd" (HP952)

作者： 大衛·羅普（David Roper）
翻譯： 鍾怡靈
編輯： 陳安妮、溫寶珍、朱尉寧
審稿： 陳君立、陳華昌、黃淼儀、簡曉亮
設計： 蘇其忠、林淑美

2003年初版

2013年二版

版權所有·請勿翻印·非賣品

