

# 默想 聖經

培養渴慕上帝的心



畢道維 David Beaty

# 讓上帝轉變你的心思！

當你從聖經的經文思想上帝的美善，就能經歷祂的平安，帶出強有力的禱告和靈命成長。在這本小冊子裡，你將會明白閱讀、查考和默想上帝的話會如何轉變你的生命。你可以藉著每天反復思想經文，得著智慧並更加親近上帝。透過默想，你的生命也將經歷聖靈的更新！

**畢道維**（David Beaty）是北卡羅來納州克萊蒙斯一間社區教會（River Oaks Community Church）的牧師。他擁有戈登威爾神學院的神學碩士和宣教博士學位。畢牧師熱衷於禱告、傳福音和全球宣教，與妻子安娜育有兩個孩子，他們都參與全職宣教，服事主內的肢體並幫助失喪的人。

歡迎瀏覽我們的網站[traditional-odb.org/ds](http://traditional-odb.org/ds)，閱讀不同主題的探索叢書。

---

許多人幫助靈命日糧事工將改變生命的聖經智慧帶給他人，即使是小額奉獻，也能聚沙成塔。我們並沒有任何機構或宗派提供基金或資助。

[odb.org](http://odb.org) | [traditional-odb.org](http://traditional-odb.org)



 Our Daily Bread  
Ministries.





前言

# 默想聖經

培養渴慕上帝的心

**好**友吉姆是一位非常自律的人，他每天鍛鍊身體，控制體重，謹守主日崇拜，並且嚴格遵循「一年讀經計劃」。因此，當他向我表示他的屬靈生命停滯不前時，使我頗感驚訝。吉姆成爲基督徒已有十年之久，他回想初信主時，常常渴望閱讀聖經，禱告親近上帝，享受屬靈生命成長的喜樂。他回憶說：「那時我每次聽到主日信息或每天閱讀聖經，都覺得自己在學習一些至關重要的東西。」但現在，吉姆覺得自己對屬靈操練已經失去了喜樂，而是純粹出於自

律和責任。

吉姆清楚知道，基督徒的生活是建立在信心的基礎上，而非憑感覺。他也明白，靈命的成長往往出現在艱難的時刻，而堅忍是靈命成熟的必要條件。然而，他仍然渴望能在研讀聖經中找到更多的喜樂，尤其想培養更有果效的禱告生活。

我問吉姆：「你有沒有默想過聖經呢？」

「默想？」他回答說：「是冥想嗎？我在大學修哲學課時，讀過一些有關靜坐冥想的文章，但我認為那是某些宗教所做的事。我本身覺得這有點怪異。」

我向吉姆解釋，默想實際上是一個完全符合聖經的教導，將有助於恢復他對聖經的喜愛，也能幫助他禱告。他聽了渴望瞭解更多，於是我與他分享了以下的內容。我祈盼這些內容也能幫助你，讓你透過聖經認識上帝而更加有喜樂。

畢道雍（David Beaty）

# 目錄

(一)	
什麼是默想聖經？	5
(二)	
默想聖經的益處	13
(三)	
如何默想聖經	21

---

作者：畢道維 (David Beaty)

譯者：沈振華

編輯：鍾怡靈、蘇鳳嬌

審稿：金玥璽、朱尉寧、謝翠玲、劉芸仙、羅婉儀、  
譚慧婷

封面影像：© Shutterstock / Mangostar

封面設計：覃玉麗

內頁影像：(p.1) © Shutterstock / Mangostar; (p.5) Pexels  
via Pixabay.com; (p.13) Pixabay.com; (p.21) Maxmann via  
Pixabay.com

這本小冊子摘錄自畢道維的著作 *Biblical Meditation* © 2016  
River Oaks Community Church, 1855 Lewisville-Clemmons  
Road, Clemmons, NC 27012, riveroakschurch.org

版權所有 © 2020 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。  
所有的經文若無特別註明，則表示引自和合本聖經。





(一)

## 什麼是默想聖經？

**吉**姆最初對默想的擔憂，是一般人都會有的想法。許多人將默想與超然性的冥想聯繫在一起，後者是一種旨在達到內心平靜的操練。另有一些人認為默想是一種修行，即對自我意念的一種高度關注。但默想聖經並不是專注於我們自己，不是倒空我們的思想，也不是試圖達到一種沉靜的狀態。默想聖經是帶著受教的心，深思聖經的話語，相信聖靈會透過這些話語，在你心裡作工。

讓我們探討一下此定義的關鍵詞。

## 深思

默想聖經是一種「深思」的行動，與單純閱讀或查考聖經不同。閱讀和查考固然很重要，因它們讓我們明白經文的原本含義和背景，幫助我們正確地默想。但深思則是「深入思考」，是對事物的反思。根據這個定義，深思意味著要仔細思考，且要專注於思考的對象。不過，關於這一概念，聖經還有更多的教導。

在舊約聖經中，與「默想」相關的用詞是希伯來字 *hâgâh*。它出現在約書亞記1章8節，上帝告訴約書亞要晝夜「思想」祂的律法。詩篇1篇2節也用這個詞告訴我們，「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想」是有福的人。論到詩篇第1篇，作家韓艾倫（Allan Harmon）解釋說：「譯為『思想』的這個希伯來字 *hâgâh*，不僅僅表示默想或沉思，還含有『輕聲細語或喃喃自語』的意思，這關係到一個事實，即聖經時代的人閱讀聖經往往是朗讀出聲的。」<sup>1</sup>

舊約另一個表示默想的希伯來字是 *siyach*。這是詩篇119篇97節所用的字：「我何等愛慕祢的律法，終日不住地思想。」關於這個字，邵大衛（David Saxton）牧師寫道：「這裡的 *siyach* 是指深情地複述或反覆思



索。相較於*hâgâh*，*siyach*可以指開口說出來，也可以指在心中默默細語。」<sup>2</sup>

所以，在舊約中的「默想」包括重複述說上帝的真理，在腦海中反覆思索默念，並在聽到或閱讀聖經之後，專注地思想。

在新約中，「默想」一詞使用較少，大多數現代翻譯都使用「思念」或「思想」之類的詞，來表達深思或反思的概念。例如，在腓立比書4章8節，使徒保羅列出了信徒要「思念」的事物。他使用的希臘文*logizomai*，在新約中出現四十次之多，意思是「思念、考慮、深思、專一思索」<sup>3</sup>。

↗ **logizomai**一詞也有數學含義，主要用於表示計算，或是經過計算的評估。因此，腓立比書4章8節所用的**logizomai**一詞，也可以翻譯為「考慮到」。事實上，保羅在腓立比書4章7-9節是呼籲信徒，要回應或考慮到那些值得稱讚的事，以此來塑造自己的生命。

在這種背景下，我們可以理解，默想聖經涉及我們的心思<sup>4</sup>。通過專注思想上帝的真理，我們反思經文字句的含義。

默想上帝話語是一種古老的屬靈操練，一直是人與上帝建立活潑關係的重要環節。作為基督徒，我們採用上帝所賜的這種操練，其實是明智之舉。

❶ 不要把默想聖經誤解為「頭腦的知識」，可以與人的其他部分分開。保羅在腓立比書4章7節提到人的「心懷意念」，「心」在舊約是指一個人的核心部分（參閱箴言4章23節）；保羅所提到的「意念」，也是指一個人意志和感情的核心部分。腓立比書4章7-9節清楚表明，我們的內心所關注的事，必定會影響我們的言行舉止。

## 聖經的話語

默想聖經與其他形式的冥想不同，因為我們「深思」的內容是聖經經文。我們的目標並不是要倒空心思，而是藉著專注於上帝的話來更新心意，即靠著聖靈的幫助，努力辨識並擺脫那些不純淨和不正確的思想（參閱腓立比書4章8節）。當我們對聖經的字詞反覆思索時，就是在進行默想。

有系統地閱讀和查考聖經，對於奠定默想的根基很重要。思想一段經文時，重要的是要考慮它在聖經完整啓示中的意義，明白舊約和新約如何結合，揭示了上帝在耶穌基督裡為我們所定的整個計劃❷。仔細研

❶ 整本聖經都在揭示上帝完整的救贖計劃。要理解聖經的個別部分，有必要瞭解聖經各部分之間的相互關係以及聖經啓示的主體架構。但這並不意味著我們需要成為聖經學者才能從默想聖經中受益，我們只要當個查考聖經的學生就能得益了。

讀有助於我們解開聖經每卷書中所隱藏的寶藏。我們在默想一節經文之前，也應該儘可能理解它在上下文中的含義。

除了閱讀和查考，背誦經文對於默想也大有助益。舊約中的「輕聲細語」或反覆吟誦聖經的概念，很可能是爲了幫助普通百姓可以牢記經文，因爲他們沒有聖經可讀，只能依賴大聲朗讀字句來加深印象。時至今日，背誦仍然是反思聖經的寶貴方法，即使是一節經文，也能使我們一整天都從中受益。

雖然背誦經文對默想大有助益，但兩者並不相同。在聖經中，上帝的話有時會被比喻爲食物（「我得著祢的言語，就當食物吃了。」耶利米書15章16節）。如果閱讀、聆聽和背誦上帝的話語可以視爲攝取食物，那我們就可以將默想視作進食中的細嚼慢嚥，以確保所有營養都能夠被身體所吸收。默想可以使我們從一節經文中獲得更多的滋養和屬靈的力量。

## 帶著受教的心

默想聖經需要對上帝和祂的話語存謙卑接納的態度。我們必須懷著期待，以信心進入默想，相信上帝會藉著寶貴的聖經說話，賜給我們所需要的信息。主耶穌曾經應許，尋找就尋見（路加福音11章9節），我們也可以相信上帝會獎賞那些尋求祂的人，使他們更

明白祂的心意和引導■（希伯來書11章6節）。

▲默想聖經的操練，不是希望上帝向你啓示新的事物，而是希望我們能夠思想和理解一段經文的含義。這種操練的目的，不是以「上帝對我說……」作為最終的目標，而是明白上帝在聖經中有關祂自己的啓示，並且心存感恩。

對上帝存受教的心，不僅包括對祂的鼓勵持開放態度，對祂的管教與糾正也要如此。默想聖經的話可以讓我們意識到，生活中有哪些事情是偏離上帝旨意和道路的。一顆受教的心就是在聖靈的引導和督責下，隨時準備聽從和接受主慈愛的糾正。

## 相信聖靈會在你心裡作工

在默想聖經時，基督的靈是我們最重要的幫助者和導師。聖靈引導聖經的作者寫下了上帝的話（彼得後書1章20-21節），並光照信徒的心思，使他們可以理解這些話。耶穌應許門徒，祂的靈將會：

- 與我們同住並住在我們裡面（約翰福音14章17節）。
- 教導我們（約翰福音14章26節）。
- 向人見證耶穌基督（約翰福音15章26節）。
- 引導我們進入一切真理（約翰福音16章13節）。
- 榮耀耶穌基督（約翰福音16章14節）。

重要的是，我們要知道聖靈只住在跟隨耶穌基督的人裡面（見羅馬書8章9、15-16節）。聖靈在未信者裡面的工作是要使他們知罪，並讓他們知道須要藉著相

聖靈在非信徒裡面的救贖工作是使他們知罪。然而，聖靈在現今世代的作為是豐富多樣的。創世記1章2節說聖靈運行在水面上，是指聖靈維繫受造萬物的工作。

信耶穌才能使罪得赦免（見約翰福音16章8-11節）。那些接受上帝救贖和聖靈的人，可以相信基督的靈會幫助我們更明白聖經，並將其應用於我們的生活中。雖然聖靈會引導我們閱讀和查考聖經，但默想可以讓上帝藉著聖經進一步教導、更正、鼓勵並引導我們。當我們專注思考一段經文時，聖靈就會幫助我們看到新的亮光，發現我們在匆忙閱讀中可能錯過的真理。基督的靈是我們默想時最重要的幫助者，我們要相信，聖靈會藉聖經的話語在我們心裡作工。

要明白基督的靈如何藉著我們正在思想的經文在我們心裡動工，下面這些問題應該會有幫助：

- 這段經文讓我對上帝有什麼認識？
- 這段經文讓我對自己有什麼認識？
- 這段經文會如何改變我的生命和想法？

---

1 Allan Harmon, *Psalms: A Mentor Commentary*, vol. 1 (Great Britain: Christian Focus Publications, 2011), 99.

2 David W. Saxton, *God's Battle Plan for the Mind* (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2015), 26.

3 W. Arndt, W. Bauer, and F. W. Danker, *A Greek-English Lexicon of the New Testament and the Early Christian Literature*, second ed. (Chicago: University of Chicago Press, 1979), 476.



(二)

## 默想聖經的益處

### 更愛上帝

**馬**太福音記載，有一天，一位精通猶太律法的法利賽人來到耶穌面前（馬太福音22章35節）。身為法利賽人，他自認為非常瞭解上帝的真理，並且比普通百姓更忠於上帝。這個人決定要試探耶穌，想暴露這個拿撒勒教師的缺點，或使祂陷入自相矛盾。他問耶穌：「夫子，律法上的誡命，哪一條是最大的呢？」耶穌給了他一個清楚且明確的回答：「你要盡心、盡性、盡意，愛主你的上帝。這是誡命中的第一，且是最大的。」（22章36-38節）

耶穌對這位律法師的回答，為我們提供了靈命成

長的最高目標，就是竭盡所能地愛上帝。默想聖經可以幫助我們朝這個最高目標邁進。上帝已賜下聖經向我們啓示祂自己，讓我們可以更認識祂、更愛祂<sup>14</sup>。當我們透過思想經文來尋求並享受與上帝的親密關係時，聖靈會打開我們的心，體會祂那極深的愛。聖靈還會幫助我們更全面地體會基督的愛是「何等長闊高深」，從而讓我們在祂的愛裡扎根成長（以弗所書3章18-19節）。默想聖經是讓我們能更充分地體驗「主耶穌基督的恩惠、上帝的慈愛、聖靈的感動」（哥林多後書13章14節）的一個途徑。

14 當人問到**最大的誡命**時，耶穌也指出了第二大誡命：「其次也相仿，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」耶穌清楚表明，這兩條誡命是相互關聯的，且是理解聖經所不可或缺的。

## 出於愛的順服

當耶穌談論對上帝的愛時，特別把它與順服的行動連繫起來。祂對門徒說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音14章15節）；又說：「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的」（21節）。對上帝真實的愛，表現於真心順服祂在聖經中所啓示的旨意和引導。默想聖經是幫助我們活出真理，並靠著基



督的靈順服上帝話語的好方法。

約書亞記給了我們一個美好的範例，表明默想可以增強順服的心。約書亞是摩西的助手，上帝使用摩西將以色列人從為奴之地解救出來。摩西去世之後，約書亞蒙召帶領數以萬計的以色列人進入應許之地（約書亞記1章1-2節）。當上帝將這一任務託付給約書亞時，吩咐他「當剛強壯膽」，並謹守遵行摩西所頒布的一切律法。然後，祂給了約書亞一道指令，好讓他為此艱鉅的任務做好準備：

這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。——約書亞記1章8節

藉著不斷朗讀並默想上帝的律法，約書亞就得著能力，忠心地帶領百姓。他持續默想上帝的律法有助於他順服上帝。

默想聖經會增強我們對上帝和他人的愛<sup>1</sup>，進而使我們能夠順服。對基督徒而言，順服聖經的教導並

<sup>1</sup> 默想是讓上帝真正進入我們現實生活的一種方式。當我們讓經文滋潤我們的心靈，並帶著禱告的心來傾聽時，聖靈會讓我們洞察自己內心和生活中的實況。這會讓我們將自己全然帶到上帝面前，體會祂改變生命的愛。

不是爲要得蒙救贖，而是以愛來回應那位救贖我們的主。我們對上帝的順服是源於對祂的感恩之情。默想聖經可以加添我們力量，激勵我們因愛而順服，特別是在我們的軟弱之處。

如果你想擺脫說閒話、誹謗或說讒言的惡習，需要默想以弗所書4章29節：「污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」透過專心默想這節經文，基督的靈可以堅固我們。

如果你覺得無法饒恕他人，可以默想以弗所書4章32節：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」在默想聖經的話語時，我們向上帝敞開自己，讓祂將真理、力量和慈愛傾注到我們心中。對於上帝的大愛，我們的回應就是靠著聖靈的力量，越發渴望在生活中順服祂的真理。

## 更新我們的意念

威爾是一名大學生，在一次校園基督徒團契的退修會中接受了基督信仰。他參加每週一次的弟兄查經班，並且享受這個新的基督徒朋友圈。一天晚上，他刻意等到所有人都離開，爲要與小組長單獨交談。威爾解釋說，他感到內疚與挫敗，因爲他不斷爲情慾所困擾。參加退修會之前，他沉溺於電腦的色情網頁。

現在，他常常因無法清除腦海中那已經深植於他心靈的色情圖像而痛苦。威爾說：「我願意付出任何代價作交換，使我從未看過那些東西。有什麼辦法可以幫助我改變我的心思嗎？」

儘管要做任何改變都很艱難，但還是有希望的。沒錯，我們都有掙扎，後悔讓一些想法、文字和圖像進入我們的腦海。有害的意念或圖像真的會帶給我們痛苦，同時也會助長慾望、貪婪或憤怒。但聖靈可以用聖經來更新我們的心意，使我們得以改變（羅馬書12章2節）。我們默想經文時，就是讓基督的靈來塑造我們的思維方式。

耶穌祈求天父用祂話語的真理使祂的門徒成聖（分別為聖）<sup>21</sup>（約翰福音17章17節）。上帝的靈能潔淨我們，其潔淨能力遠勝過那根植於我們心中的污穢思想。當然這並不是一蹴而就的，但不斷地默想聖經可以改變我們思考和生活的方式。

<sup>21</sup> 約翰福音第17章中的「成聖」與「聖潔」一詞相同。在約翰福音中用這個詞來描述人時，常常與上帝的使命有關。約翰福音10章36節描述說，耶穌和祂的門徒都成聖了。信徒已經被「分別為聖」，透過他們的合一和立志按真理而活的生命，來見證並吸引他人進入上帝同在的生命（約翰福音17章20-23節）。

## 強有力的禱告

那些研究禱告這一主題的人，應該知悉19世紀上半葉的蘇格蘭牧師麥克謙（又譯作麥琴，Robert Murray M'Cheyne）。雖然他29歲便英年早逝，但卻以虔誠的靈修生活而聞名。麥克謙讓人們看到將聖經與禱告相結合的巨大價值。他寫道：

將聖經轉變成禱告。假如你正在閱讀詩篇第一篇，就將聖經攤在座椅上，然後跪在椅子前祈禱說：「主啊！求祢賜我這樣的福氣，讓我不要站罪人的道路……。」諸如此類。這是明白聖經真理和學習禱告的最佳方法。<sup>4</sup>

默想聖經是將聖經與禱告結合起來的一個好方法。當我們以受教的心，深思聖經的話語時，聖靈就會藉著經文的亮光，向我們顯明須要有什麼改變。一句關於愛鄰舍的經文，會催促我們禱告說：「主啊！請幫助我能在生活中實踐這一教導。」一句上帝應許賜智慧的經文，應該會激勵我們祈求說：「主啊！請賜給我智慧，能應付今天將面對的難題。」

我們默想一節或一段經文時，往往會看到我們需要在生活中運用的真理。當基督的靈讓我們明白祂的真理，我們就當祈求祂幫助我們將真理實踐出來，這就是參與了聖靈更新的工作。這也為我們的禱告生活

帶來新的活力，使我們禱告時更有信心。

## 經歷上帝的平安

瑪吉是一位28歲的婦人，育有一對雙胞胎，還擔任一家小型網頁設計公司的總裁。她坦然承認自己是A型性格，她可以一整天不吃東西，卻不能二十四小時不看手機。但是，由於夜間入眠越來越困難，並且被診斷出患有高血壓，促使瑪吉請求教會小組中的姐妹們為她禱告。在禱告結束後，有一位姐妹問她：「妳嘗試過默想聖經嗎？我親身經歷過，這確實可以幫助我更深體驗上帝所賜的平安。」於是瑪吉同意每天安排幾分鐘來默想聖經，並在這段時間避免使用手機。她希望這樣做能讓自己可以遠離每天的壓力，並有更好的睡眠。

因為默想須要專注於上帝所啓示的話語，這有助於我們在上帝面前安靜自己的心靈。先知以賽亞指出，專心倚靠上帝，會帶來心靈的安穩。他說：「堅心倚賴祢的，祢必保守他十分平安，因為他倚靠祢」（以賽亞書26章3節）。我們在詩篇第119篇讀到：「愛祢律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳」（165節）。默想聖經的奇妙好處之一，就是在壓力重重的世界中，能更多經歷上帝的平安。

## 靈命成長的催化劑

在霍瑞格（Greg L. Hawkins）和白卡利（Cally Parkinson）合著的一本英文書（Follow Me）中，講述了有關靈命成長的研究結果。作者發現，個人的屬靈操練是靈命成長「強有力的催化劑」。然而，這個研究結果顯示，在各種屬靈操練中，包括禱告、獨處和閱讀聖經等，影響靈命成長最大的因素是「反覆思想聖經」。研究發現，不論一個人的靈命成熟度如何，反覆思想聖經在他生命中的意義，是最能促使靈命成長的屬靈操練。

作者寫道：

反覆思想一詞具有重要意義。反覆思想經文就是深思的過程，是一種認真且謹慎的深思熟慮。……並不是機械式地瀏覽聖經章節或靈修文章。這是個人默想強有力的體驗，在屬靈旅程開始時，可以催化靈命的成長。<sup>5</sup>

---

4 David P. Beaty, *An All-Surpassing Fellowship* (Grand Rapids: Reformation Heritage Books, 2014), 69.

5 Greg L. Hawkins and Cally Parkinson, *Follow Me* (Burlington, IL: Willow Creek Association), 41, 114.



(三)

## 如何默想聖經

**在**我向朋友吉姆解釋了默想聖經的概念，並指出其中一些好處之後，他似乎渴望要在每日的靈修時間嘗試這一操練。吉姆說：「我理解這個概念了，不必在意讀了多少經文，而是確保要默想並應用所閱讀的經文。我想有時候是貴精不貴多，即便讀經也是如此。」吉姆唯一的問題是，不知道自己能否以「正確的方式」來操練默想。我很肯定地告訴他，默想聖經並沒有一個標準的技巧，但我認為在開始這種操練時，一些實用的建議應該有所幫助。

## 從何開始

首先選擇一節或一段經文。一定要閱讀它前後的經文，以便可以根據其上下文來理解該節或該段經文。將所選的經文寫在小卡片上，也可以在手機或電子設備上標注出來。接著，朗讀經文幾遍，嘗試將它背誦下來。然後，慢慢地逐字深思這節經文，思想每一個字詞所傳達的信息，比如有關上帝、祂的計劃以及祂在我生命中的作為。這些字詞有什麼關於上帝的啓示？有什麼關於我們自己的啓示？我要如何回應這些經文的教導，或如何根據其含義來禱告？如果合適，就在思想這些經文時來禱告。

## 實際操練

現在，讓我們從眾所周知的一節經文開始吧！詩篇第23篇經常在教堂裡或在葬禮上被人誦讀，然而默想這段經文則可以幫助我們更充分地把握其真理。詩篇23篇1節說：

**耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。**

讓我們禱告祈求聖靈引導，然後逐字逐句地來思想這節經文。



## 耶和華

上帝啓示祂自己是耶和華。祂不是眾神中的一員，而是獨一的真神，唯一的主宰和統治者。「耶和華」使我們想到祂的主權、權柄，以及祂對萬有的統管。

## 是我的牧者

對於自己的子民，上帝爲什麼選擇啓示祂自己爲「牧者」呢？這是在告訴我們祂的眷顧、引導和慈愛。但上帝不只是一位牧者，更是「我的牧者」。這意味著祂在乎我這個人，祂願意並且能夠引導我，祂顧念我，關心我的福祉。

## 我必不至缺乏

這句話要讓我們確信什麼呢？聖靈提醒我，因爲掌管一切的主耶和華是我的牧者，所以我的心可以得安慰。我可以放心，祂會供應我生活中一切的需要。在跟隨祂、遵行祂旨意的路上，我必一無所缺。祂無所不能，祂關心我，並負責引導我，因此在祂的眷顧中，我可以坦然無懼。

根據詩篇23篇1節，我要如何禱告呢？我需要祈求主幫助我更加倚靠祂嗎？我在某些情況下需要上帝牧者般的眷顧，我要爲此禱告嗎？我應該爲祂過去和將來的眷顧而感謝和讚美祂嗎？

讓我們嘗試另一節多數人不太熟悉的經文，取自猶大書。猶大書很短，是新約倒數第二卷書。猶大書1章24節寫道：

**那能保守你們不失腳、叫你們無瑕無疵、  
歡歡喜喜站在祂榮耀之前的  
我們的救主獨一的上帝……**

根據這節經文的上下文，我們首先留意到，這節經文是一個長句子的前半部，是頌讚禱告的一部分。第24和25節的頌讚禱告為猶大書做了總結。在反覆閱讀之後，我們開始逐字禱告思考這節經文。

**那……救主**

這提醒我們，一切榮耀都要歸於救主（第25節加以闡明）。這句話提醒我們，我們的心和口都要充滿對「那……救主」的讚美。

**能保守你們不失腳**

當我默想這幾個字時，就會想到我很容易在許多方面失腳跌倒，也或許會想到我經常會犯的罪，但上帝能夠保守我不犯罪失腳。 「能保守你們」這句話提醒我，如果要活出更敬虔的生活，我的信心就必須建立在上帝的身上。我無法保守自己不失腳，但祂絕對能！

▮ 我們靈命的成長要**倚靠上帝**和聖靈，但這並不意味著我們就與此毫不相干。保羅曾描述如何活出像耶穌那樣的品格，並稱之為聖靈的果子（加拉太書5章22-23節）。他還鼓勵歌羅西的信徒，要「存」有這些特質（歌羅西書3章12-14節）。這就意味著，他們要積極地培養這些特質。

## 叫你們無瑕無疵

這幾個字引發我思考：鑑於我所犯的罪過，上帝怎麼可能叫我無瑕無疵地站在祂的寶座前？答案是因為耶穌已經在十字架上獻上了完全的祭，如今這位為我的罪受苦的耶穌，能保守我不失腳跌倒。這些話繼續引導我專心仰望上帝。

## 歡歡喜喜站在祂榮耀之前

接下來的這句話，讓我想到將來要站在祂面前的那一天。如果沒有耶穌，我就不可能站在「祂榮耀之前」。因為那位叫我無瑕無疵的耶穌，已經拯救了我，為我成就了非凡的作為，因此我可以歡歡喜喜地站在祂面前。

默想猶大書1章24節會給我什麼新的看見呢？有沒有促使我更加感恩，讚美主為我所做的一切？對耶穌為我成就的救恩，我有沒有更深切地感恩？關於上帝，這節經文有什麼啓示呢？關於我自己呢？我應該

如何回應？該如何禱告？

現在，讓我們嘗試默想一段較長的經文。默想上帝的話語，較長的段落需要用更多的時間，有時這可能要花上好幾天，以便我們有充足的時間來默想。選擇一段經文後，仔細而緩慢地閱讀兩三遍。然後專注於這一段，逐字逐句來思想其信息以及對你生命的影響。這樣持續操練幾天。

當你每天回頭看所選的段落時，請記下你默想這段經文時所產生的想法和問題。這段經文給了你什麼關於上帝的教導？有哪些是關於你自己的呢？是否要你以某種方式做出回應？你要如何按你所領受的來禱告？

讓我們來看看詩篇第121篇。這篇短詩只有八節經文，在仔細閱讀兩三遍之後，存著禱告的心，逐句或逐節來更深入地思想。

第1節：

**我要向山舉目，  
我的幫助從何而來？**

首先，我可以默想這篇詩為何以這種方式開始，可能的原因是什麼？也可以思想這節經文告訴我應該倚靠上帝。

第2節：

**我的幫助從造天地的耶和華而來。**

在此，我可能會問，這裡所強調關於上帝的基本真理是什麼？這真理在我的生命中意味著什麼？

第3節：

**祂必不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！**

在默想這節經文時，我會思想上帝在我艱難時如何眷顧我、幫助我。

第4、5節：

**保護以色列的，也不打盹，也不睡覺。  
保護你的是耶和華，耶和華在你右邊蔭庇你。**

對於我所面對的現狀，上帝時刻看顧我的這個真理，如何讓我特別感到安慰呢？

第6節：

**白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。  
我如何根據第5節來理解第6節？**

第7節：

**耶和華要保護你，免受一切的災害。  
祂要保護你的性命。**

當我思想這節經文時，我會得到什麼保障呢？

## 第8節：

你出你入，耶和華要保護你，  
從今時直到永遠。

這節經文如何促使我在上帝面前謙卑自己？使我敬拜祂？使我禱告呢？經文反覆出現上帝保護的主題（3、4、5、7、8節），如何幫助我理解祂的同在呢？

用幾天的時間默想詩篇第121篇，同時也記下你的領受。

現在，讓我們再嘗試默想腓立比書2章1-11節。慢慢把這一段讀兩三遍，然後逐節來思想。

## 第1節：

所以，在基督裡若有什麼勸勉，愛心有什麼安慰，  
聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲憐憫，

反覆思想這節經文中的每個短語。關於「在基督裡」的益處，每個短語都有什麼啓示？有哪一種益處，我需要更全面去體驗呢？

「在基督裡」是一種簡化說法，表示信徒藉著聖靈與基督的聯合，可以說是新約描述救贖的關鍵用語。聖經表明，基督背負了萬有的破碎，包括人類的罪和痛苦，並藉著祂的死將萬有帶入新生（歌羅西書1章17-27節）。藉著與基督的聯合，信徒就可以與基督一同從死裡復活，進入復活的生命（羅馬書6章1-5節；哥林多後書5章16-19節）。

第2節：

**你們就要意念相同，愛心相同，  
有一樣的心思，有一樣的意念，  
使我的喜樂可以滿足。**

我須要採取什麼行動？我要如何改變自己，才能活出這節經文的教導？

第3節：

**凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；  
只要存心謙卑，各人看別人比自己強。**

花一些時間想一下自己所看重的是什麼。我如何看待我所珍視的事物？這如何影響我對待自己所在乎的人呢？是看待他們猶如我所看重的事物嗎？

第4節：

**各人不要單顧自己的事，  
也要顧別人的事。**

這節經文是否體現了我與家人、朋友或同事相處的方式？我要如何做得更好呢？

第5節：

**你們當以基督耶穌的心為心。**

我知道自己當彰顯基督，我在哪些方面不符合基督的心意？我怎樣靠著聖靈的帶領做出改變呢？

第6節：

祂本有上帝的形像，  
不以自己與上帝同等為強奪的，

我最近在哪種境況中有優勢呢？這樣的優勢如何影響我面對那種境況的態度？在什麼情況下，我可以爲了他人的益處而放棄自己的優勢呢？

第7節：

反倒虛己，取了奴僕的形像，  
成為人的樣式。

奴僕的角色本來就是要服侍和照顧另一個人。在我的生活中，我可以用行動來關心哪些人呢？

第8節：

既有人的樣子，就自己卑微，  
存心順服，以至於死，  
且死在十字架上。

耶穌基督降世爲人並爲我們死在十字架上，仔細思想祂所表現的極大謙卑和愛心。想到這一點，我會有什麼感受和想法呢？

第9節：

所以上帝將祂升為至高，  
又賜給祂那超乎萬名之上的名，



如果上帝因著耶穌的行動而高舉祂，那我要怎樣高舉耶穌呢？

第10節：

叫一切在天上的、地上的和地底下的，  
因耶穌的名無不屈膝，

屈膝是對權威的認可。如果我以耶穌為我最高的權威，這會如何影響我工作的方式或對自己國家的看法？

第11節：

無不口稱耶穌基督為主，  
使榮耀歸與父上帝。

我承認耶穌是主，會如何榮耀父上帝呢？對於三位一體中的這兩位，我該如何區分祂們的差異，看待祂們的合一呢？

上帝為什麼要我們在「心」或態度上，以耶穌的受苦和得榮耀為效法的榜樣？

你可以花幾天的時間來思想這段神學豐富的內容，並用它來禱告，然後記下你對耶穌基督的新見解，並思考要如何在生活中實踐這些能改變生命的真理。

無論你選擇默想一節經文，還是一段經文，都請記住，默想需要時間和專注。儘可能地避免任何會分

心的事物，關閉電腦，放下手機電話，全神貫注於上帝和祂的話語。身處這個科技主導的世界，我們基督徒可以恢復默想聖經這一古老的操練，從中得到莫大幫助。最大的益處，將是我們更愛那位透過聖經啓示祂自己的上帝。🌿

**我要默想祢的訓詞，看重祢的道路。**

**我要在祢的律例中自樂，**

**我不忘記祢的話。**

詩篇 119 篇 15-16 節

# 靈命日糧事工辦公室

請與你鄰近的辦公室直接聯絡

## 美國 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 293, Grand Rapids, MI 49501-0293, USA

Tel: (+1-616) 974-2753 • Fax: (+1-616) 957-5741 • E-mail: nal@odb.org

## 加拿大 **Our Daily Bread Ministries Canada**

PO Box 1622, Windsor, ON, N9A 6Z7, Canada

Tel: (+1-519) 956-2440 • Fax: (+1-519) 956-2449 • E-mail: chinese@odb.ca

## 澳洲 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 15, Kilsyth, VIC 3137, Australia

Tel: (+61-3) 9761-7086 • E-mail: australia@odb.org

## 紐西蘭 **Our Daily Bread Ministries**

PO Box 303095, North Harbour, Auckland 0751, New Zealand

Tel: (+64-9) 444-4146 • E-mail: newzealand@odb.org

## 香港 **Our Daily Bread Ministries Ltd**

PO Box 74025, Kowloon Central Post Office, Kowloon, Hong Kong

Tel: (+852) 2626-1102 • Fax: (+852) 2626-0216 • E-mail: hongkong@odb.org

日糧事工有限公司，香港九龍中央郵政信箱74025號

## 台灣 **Our Daily Bread Ministries Foundation**

PO Box 260 Taipei Datong, Taipei City 10399, Taiwan ROC

Tel: (+886-2) 2585-5340 • Fax: (+886-2) 2585-5349 • E-mail: taiwan@odb.org

財團法人基督教真理文化傳播基金會，10399台北大同郵局第260號信箱

## 印尼 **ODB Indonesia**

PO Box 2500, Jakarta 11025, Indonesia

Tel: (+62-21) 2902-8950 • Fax: (+62-21) 5435-1975 • E-mail: indonesia@odb.org

## 馬來西亞 **Our Daily Bread Berhad**

PO Box 86, Taman Sri Tebrau, 80057 Johor Bahru, Malaysia

Tel: (+60-7) 353-1718 • Fax: (+60-7) 353-4439 • E-mail: malaysia@odb.org

## 新加坡 **Our Daily Bread Ministries Asia Ltd**

5 Pereira Road, #07-01 Asiawide Industrial Building, Singapore 368025

Tel: (+65) 6858-0900 • Fax: (+65) 6858-0400 • E-mail: singapore@odb.org

你也可以上網站 [ourdailybread.org/locations](http://ourdailybread.org/locations)，查詢有關靈命日糧事工辦公室的聯繫資料。



**Our Daily Bread  
Ministries®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，  
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)