

@守望



100

基督教北京守望教会
网络期刊
20170305



读经

教牧书信

八福之序/晓峰牧师

读经

莱尔：怎样读圣经？

灵修读经VS熟读圣经/陈终道

人活着不是单靠食物/小白 牧师

为什么你的读经计划会泡汤？/陆昆

家庭读经，共同培育心灵的家园/咏莲

读经的祝福/红波

吃从天上降下来的吗哪/文清

立水桥小组读经背经经验分享/石伟 刘优

世纪城小组读经打卡经验分享/玉华

思想随笔

默想福音书 不为自己辩护 /李锋

- 2月12日、19日、26日、3月6日、3月12日，这五个主日没有弟兄姊妹去平台敬拜。
- 复活节洗礼课程：复活节洗礼课程现在开始报名：
 - A. 课程安排：首次课程定于3月18日上午或19日下午（具体时间另行通知）开始，共4次，后续课程均在礼拜六下午；
 - B. 报名条件：本次课程只接受预备受洗者参加；符合条件的人员请向所在小组组长或启发负责人报名（组长转告袁灵传道），也可以直接向袁灵传道报名；
 - C. 洗礼时间：复活节（4月16日）下午；
- 3月圣餐礼拜于2月28日和3月1日（礼拜二、三）晚19:00在西屋举行。
- 新添产业通报：陈亮、雪芹夫妇于2月20日喜得一子，母子平安。

@守望 网络期刊 征稿启事

《@守望》主要收录、编辑本教会内的弟兄姊妹的生命见证，欢迎投稿。

下一期（101期）截稿日期：4月5日

投稿邮箱：shwchurch3@gmail.com

 亲爱的读者，本期PDF版新设计了文章目录与内文之间的链接功能，读者只要在目录页点击文章标题，即会显示出相应的正文。同样，点击正文标题，则会返回到目录页。



教牧书信

05 八福之序：你们在天上的赏赐是大的/晓峰牧师

当一个人被上帝、被基督所得着，他不会在这个世界里再有任何的满足了，他的满足只从上帝而来。



读经

16 莱尔：怎样读圣经？

读经时，要思考：这如何影响“我的”想法和行为？这教导“我”什么？因为好奇或者为了增加学识而读经，却不接受圣经对你的心灵和行为的影响，是错误的。阅读圣经最好的方法就是在每日的生活中行所读的内容！

22 灵修读经VS熟读圣经/陈终道

经常有灵修的基督徒便会感到神与他很近，把事情带到神跟前不会有生疏的感觉，而且对他所交托给神的事产生信心。

27 人活着不是单靠食物/小白 牧师

我对基督教信仰的了解，乃至进入信仰之门，主要就是借着读经这条路径。感谢主！不仅在信主之前施恩于我，就是在其后将近二十年的信仰之路上，依旧借着读经牧养、更新我的生命，坚固我的信心。

30 为什么你的读经计划会泡汤？/陆昆

一定要定一个非常明确的读经计划，并且不单是把这个计划存记在心，而且告诉教会中你的伙伴，你要读多少，要怎样坚持，告诉越多的人越好。然后大家彼此监督。不要轻易放过那个放弃计划的人。

40 家庭读经，共同培育心灵的家园 /咏莲

不知从什么时候起，我发现我们都很享受家庭读经时光。同时圣灵如春雨在无声地滋润着我们的家园。在心灵领域里发生着许多奇妙的改变。

42 读经的祝福/红波

我觉得读经确实是挺重要的，因为只有一遍一遍地读，你对主耶稣的认识才会一点一点地加深，才会知道我们信的是什么。



46 吃从天上降下来的吗哪/传青

狭小的空间，没有外界的干扰，就只有圣经的话语，在我里面流淌着，任意地徜徉，我是很享受这样的时光。

49 立水桥小组读经背经经验分享/石伟 刘优

我们小组去年开始实行微信背经打卡，背经检查就更高效和实在了。因为这样就可以把大量检查的时间分散在周间的碎片时间里。

52 世纪城小组读经打卡经验分享/玉华

进了这个读经群后，我发现心里就有了一根线牵着我，让我每天都可以拿起圣经来亲近主，虽然还是会有偶尔会被罚红包，但是对我每个人的读经生活来说，真的是帮助太大了。

思想随笔

54 默想福音书 不为自己辩护 /李锋

做一个拙口笨舌的人吧，说出真理，而非为真理辩护。有太多的时候，我急于为真理辩护，最终却忘记这是一个罪人的世界，真理若不感动罪人，谁又能明白真理呢。



八福之序：你们在天上的赏赐是大的

文 / 晓峰 牧师

《马太福音》第五章 1-10 节：

5:1 耶稣看见这许多的人、就上了山、既已坐下、门徒到他跟前来。

5:2 他就开口教训他们说、

5:3 虚心的人有福了。因为天国是他们的。

5:4 哀恸的人有福了。因为他们必得安慰。

5:5 温柔的人有福了。因为他们必承受地土。

5:6 饥渴慕义的人有福了。因为他们必得饱足。

5:7 怜恤人的人有福了。因为他们必蒙怜恤。

5:8 清心的人有福了。因为他们必得见 神。

5:9 使人和睦的人有福了。因为他们必称为 神的儿子。

5:10 为义受逼迫的人有福了。因为天国是他们的。

我们一同来祷告：

天父我们感谢你，每次你招聚我们的时候，将你自己的话语陈明在我们面前，惟愿我们的心此刻就被你吸引，你的圣灵也在我们中间，指教我们、开启我们，愿你的话语成为我们脚前的灯、路上的光，成为我们生命的供养，下面的时间求你亲自来带领，你的平安、权能也充满在我们中间，听我们这样的祷告，奉我主耶稣基督的名。阿门！

《马太福音》的结构比较特别，马太在他的福音书当中记载了五篇主耶稣的讲道，这五篇讲道可能是在不同阶

段，主耶稣在一段时期内所讲信息的综合。今天我们所读的第五章的这十节经文，和第五章其余的经文，以及第六章、第七章，属于同一个部分，这三章就构成了《马太福音》中主耶稣的第一篇讲论。这篇讲论通常被称为“登山宝训”。

首先跟大家分享的是，主耶稣的登山宝训主要讲了什么。我们读这三章经文，给人一个印象，主耶稣好像重新又把旧约律法当中的一些规条做了更为深入的解释。去年每次圣餐聚会，我们分享的是十诫。主耶稣在登山宝训中似乎又把十诫中的一些条文拿出来做了更为深入的解读。当然这不是这三

章中的所有内容。比如说，“有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打”，“有人强迫你走一里路，你就同他走二里”。甚至后面说，你们听见有话说，『当爱你的邻舍、恨你的仇敌。』只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这些要求本身似乎和旧约律法所教导的有所不同，它的不同之处在于，好像登山宝训所要求的这些比十诫还要高一些。不知道弟兄姐妹在读到《马太福音》这三章内容的时候，是不是这样一种感觉。你有没有觉得主耶稣在登山宝训中提到的这些要求超出了我们的想象？在其他的圣经书卷当中，似乎没有类似的教导。中国的传统文化最多到“己所不欲勿施于人”，可到了登山宝训，告诉你说你想别人怎样待你，你就怎样待别人。好像主耶稣提了一个非常高的要求，这个要求高到一个程度，让我们觉得这没有人能做到。不单是不认识耶稣的人觉得登山宝训的要求太难了，甚至作为基督徒，我们也觉得无人能达到主耶稣的要求。如果说，十条诫命摆在我们面前的时候，可能有一些我们也做不到，但你会承认说，这是从上帝来的话语，就应该这样。作为一个人，就不应该说谎、偷盗和杀人。哪怕你做不到，你也会承认那是好的。唯独看到登山宝训的时候，可能你并不那么觉得这是好的、这是我们应该去

努力做到的。有人可能会问，有人打你的右脸，真的转过去左脸也给他打吗？人们之所以提这个问题，其实他表达的就是，主耶稣所要求的这样一种不同寻常的行为模式，真的有人愿意这么做吗？当有些标准高到你开始质疑它了，就表示真的高到你够不着了，它在你的思想之外了。我们观察登山宝训中主耶稣这些教导时，不禁要问一个问题，主耶稣讲的这些内容，是对谁讲的呢？对谁适用呢？是对这世上的人讲的吗？可没有一个人能做到啊。不用说登山宝训，十诫放在世人面前的时候都无人能完全遵守，我们能够从上帝所赐的律法当中，看到我们是不完全的人，是罪人。更何况在登山宝训中，主耶稣提到了如此多的深入心灵，甚至在行为上我们觉得不可思议的超高的要求呢？所以很显然，这不是给世人的。

主耶稣在这里论到这样一批人的时候，的确是在讲另一个世界的人，不是这地上有的人，或者说主耶稣讲到的是另一个国度的人，不是这地上国度的人。主耶稣是在讲到一个新的族类、新的群体，不是这地上我们所知晓的任何一个族类。从某个角度而言，所有信耶稣的人都是新的族类，我们都属于一个新的国度。因此，登山宝训并非提供了一整套类似旧约十诫那样的行为规范和道德标准。我们在分享十

诫的时候也说过，连十诫都不是摆在我们面前，让我们凭着自己的能力去遵守的道德标准。因为没有人能够凭着自己的能力来遵守律法。十诫的第一功用就是，非因律法我就不知何为罪。上帝的诫命显明出来的时候，我们知道原来我们距离上帝的标准如此之远，我们都是罪人。而到了新约，主耶稣提到这些超越了十诫的更高要求的时候，我们就知道，它更加不是一个给世人的道德标准了。其实，登山宝训是一个描述，它在描述属天的子民是什么样的。就像我们分享十诫的时候说过，十诫它告诉我们，一个和上帝有着良好关系的人是什么样的，也就是不会犯十诫当中所要求的。登山宝训也这样。主耶稣在这里宣告说，一个属天的子民，一个新的族群，他们的性格特征，他们的行为模式，他们的价值观，他们身上的各种特征是什么。他没有说，你符合了这些标准，你就变成了属天的子民。不，他告诉你，只要你是一个属天的子民，那么在你的身上，必定能够看到这些特点。因此，第五、六、七这三章的内容就跟十诫多少有了一些区别。

首先，十诫虽然是透过摩西在西奈山面向以色列人讲的，但我们可以理解为十诫是赐给所有人的。以色列人有刻在石版上的律法，保罗说那些不认识上帝的外邦人，虽然他们没有像摩西律

法那样清晰的规条，但他们内在的良知就可以指正他们行得或对或错，这是指向人们内在的律法观念。主耶稣出来侍奉之后的第一篇讲论里面，他所讲的这些，虽然是对众人讲的，但不是对这个世界讲的。主耶稣不是给世人提出一套标准，他在登山宝训里面所提的，只是在讲那些认识和跟随耶稣的人应该是什么样的。

十诫和登山宝训的第二个不同是，宝训本身超越了十诫。我们所说的超越，不是它跟十诫有矛盾之处，恩典本身并不反对律法。之所以说它超越了十诫，是因为我们从主耶稣的登山宝训当中，看到了有比十诫更多一点的东西，就是保罗在《罗马书》里所说的，如今神的义在这律法之外显明了出来。什么样的义会要求一个人“有人强逼你走一里路，你就同他走二里”呢？什么样的动力可以使得有人打了你的右脸之后，你说我宁可承受被他继续打左脸的代价和羞辱，也愿意陪着他并要得着他呢？这已经超出了律法所要求的义，所以主耶稣在第五章当中说，你们的义如果不胜过文士和法利赛人的义，断不能进天国，这里所讲的就是登山宝训里面所说的上帝所要求的义。

今天我们都是在地上，还没有去见我们的主。在地上生活的基督徒，可能很多时候，不是按照主耶稣在登山

宝训里面所讲的这种生命样式来面对这个世界的。如果你还不认识神的话，你对这个世界可能更多地充满了无奈，甚至说充满了麻木，你批评两句就不再批评了。而你作为基督徒，你知晓上帝的律法，你知道何为善何为恶，所以我们看这个世界的时候，带着一种苛刻、批评。我们看任何事情都发现，这距离上帝的要求太远了，这是违反了十诫的。我们的心中可能对这个世界充满了愤怒，甚至对很多人充满了仇恨。所以，基督徒有时候会变得非常苛刻。我们无论走到哪儿，看到的都是满眼的不完全，我们的内心也充满了批评和不满。有时候我们觉得生活在这个世界上非常痛苦，因为我们看到太多得罪上帝的事情。可是，主耶稣在论到这八福的时候说，哀恸的人有福了，没有说愤怒的人有福了主耶稣说温柔的人有福了，没有说苛刻的人有福了。当你读到登山宝训的内容时，你会发现我们的生命状态和主耶稣所讲的差距很大。每次读到登山宝训，如果我们觉得跟我们每个人的实际生命表现有很大张力的话，我们应该到上帝面前来反思，我们是以什么样的方式来面对今天这个世代的。我们面对这个有罪的世界、这个不完全的世界的时候，我们内心当中的信心、盼望和喜乐从何而来呢？很多时候觉得这个世界没救了，甚至我们看我们自己的

时候，也觉得我们真的是一个罪人，我们心里很沉重。但是，作为一个重生得救的圣徒，在应对这个世界的时候，除了公义的一面，还应该有恩典的一面，登山宝训当中充满了恩典。这是一个被恩典充满的人才能有的生命表现。面对不公义，除了公义的审判和刑罚之外，还有一种超越律法的对待方式，就是以饶恕和恩典来面对。唯有如此，这里才能有被打了右脸还愿意承受左脸被打的生命表现。

我们心里可能会有一个疑问，既然这么高的要求是对那些真正认识上帝重生得救的人讲的，那主耶稣为什么在这里对众人讲呢？我们知道，这是主耶稣出来侍奉讲的第一篇信息。主耶稣所面对的这些人，除了十二个门徒是被呼召之外，连十二门徒在这个时候，相信他们听了登山宝训也不是那么的明白，那其他人就更不明白了。主耶稣为什么面对这样一批人第一篇讲道就讲要求如此之高的信息呢？这群人没有像我们今天一样经过了初信造就、门徒训练、会友课程一系列造就之后，过了好几年，终于变成了成熟的基督徒，主耶稣说，好，来读登山宝训吧。不是这样的顺序。似乎主耶稣的教导跟今天教会里面的教导不太一样，主耶稣一上来就把一个天国圣徒应有的样式先放到了这群人面前。其实，这恰恰就在说明

一点，当主耶稣出来侍奉的时候，他首先要告诉这些过来追随他的人，他在地上要建立一个不属这世界的国度。以至于后来彼拉多在审问主耶稣的时候，主耶稣就说，我的国不属这世界。主耶稣要告诉这些人，将来在他统治之下，他所呼召出来的这批人，就要有第五、六、七三章里面讲到的生命样式。从各处而来的听主耶稣讲道的这些人，可能有法利赛人，可能有撒都该人，可能有税吏、妓女、渔夫等等。有人来可能是为着吃饼得饱。有人来是因为身体有疾病，因为当主耶稣的名字传遍了叙利亚一带的时候，他们把所有得病的人都带来了。有人可能是因为婚姻出现了问题，所以她过来听听这位拉比要讲什么。你会发现，各种各样的人到主耶稣面前来了，主耶稣却对这个群体说，天国子民的样式是这样的。我们有没有觉得这其中有一些张力？正常情况下，比如对慕道友，我们很少一开始就讲登山宝训，主耶稣其实是对十二个门徒加一大群慕道友一上来就讲登山宝训。主耶稣是要告诉这些来寻求他的人，不管他们带着什么样的目的，主耶稣将来会把他们带领进入到圣经的轨迹上。甚至可以说，主耶稣在这里就暗示了他将来要进行的救赎大工要做什么。在我们的眼中，这些人都是罪人，不要说主耶稣所说的登山宝训的内容了，他们

连律法的标准都达不到。但是在主耶稣看来，将来上帝国度里面的子民，拥有这样美好生命表现的人，就是从这样一群人当中产生的。主耶稣之所以给他们讲这些话，绝不是在做无用功，不是在对牛弹琴。当主耶稣在讲登山宝训这些话的时候，连他到地上来的使命都已经暗含在当中了，因为天使曾经对玛利亚说，你要生一个儿子给他起名叫耶稣，他要将他的百姓从罪人当中拯救出来，主耶稣来就是做成这事的。他从来没有说，你们都达到了我刚才说的标准，你们就可以成为天国的子民了，不，主耶稣说，我会使你们成为天国的子民，并且能有这样的生命表现。在这些跟随耶稣的人当中，他们对耶稣有各种各样的盼望，唯独不是上帝要他们盼望的那样。我们常说以色列人有一种错误的弥赛亚观，包括门徒们在内，他们把耶稣看成是一个在地上要建立上帝国度的属地的君王。他们把耶稣看成是一个民族性的、军事性的、政治性的弥赛亚，但主耶稣一直在表达的是，他的国不属这世界，他要来建立一个属神的国度，绝对不是地上国家的样式，这国度里的子民当然也不是世人以为的样式。这国度也不是照着他们所想象的，有各种等级制度、靠各种利益来诱惑，这不是天上国度的样式。

主耶稣要建立的属天的国度是什

么样的呢？就是在登山宝训中所提到的，将来在他治下的臣民都是这样的。但是，我们却看到门徒们直到主耶稣复活之后，主耶稣要升天的时候，他们还在那里问，主啊，你复兴以色列国是在今日吗？到这个时候，门徒们对于天国的印象、对于天国的概念依然还是属世的内涵。主耶稣的第一篇讲论登山宝训中的内容，直到主耶稣复活之后，那些门徒还没理解。跟随主耶稣三年之久，他们还没有理解登山宝训的涵义是什么。

作为主耶稣出来侍奉的第一篇讲论，登山宝训和主耶稣侍奉的时候所讲的第一句话之间有着密切的关联。在《马太福音》第四章第17节里面主耶稣起来传道的时候说，天国近了，你们应当悔改。当众人来簇拥跟随他的时候，他就山上坐下来，开口教训他们，就告诉他们，天国里面都是什么样的人，你们要悔改，才能够成为天国里面的臣民。登山宝训所论到的是什么呢？它的核心不是在论述一套极高的道德标准，而是论到了天国里面的君王和臣民。

主耶稣在地上传道的过程中，有一个犹太拉比叫尼哥底母，他白天不敢来，晚上的时候来拜访主耶稣。主耶稣曾经对他说，人若不重生，就不能见神的国。登山宝训里面所论到的这样一群

属天的国民，是需要重生才能进入神的国的。这个进入，不是说物理上的，这里的进去是人非重生就不能见神的国。你看不见，不是肉眼的层面，而是心灵的层面。很多人读登山宝训的时候可能没有读得很懂，为什么？除非是一个重生得救的人在读到登山宝训的时候，他真的羡慕这里面所说的所有的福分和诸般基督徒的样式。也就是说，如果你在上帝的国度之外，那么登山宝训里面所说的，尤其是八福里面论到的福分跟你是无关的。唯独你在上帝的国度之内的时候，这些福分才会在你的身上。

而且，登山宝训并非单单只是论到了属天国度的子民，他还论到了属天国度的君王。我们或许会问，这里并没有论到君王呀？当主耶稣出来传道的时候说，天国近了，你们应当悔改。我们怎么知道天国近了？主耶稣说“天国近了”是什么涵义呢？主耶稣说完这句话之后，从这句话开始，难道我们看到这个世界变得越来越好了？你发现人类的寿命都变长了，树变得更高更绿了，环境更优美了？至少在北京不是。过去雾霾没这么严重，现在雾霾越来越严重了。那么，怎么知道天国近了？一个国度临近的时候，当主耶稣说到“天国近了”的时候，是在讲到天国的王站在你跟前了。

谁是天国的王？就是拿撒勒人耶

稣。所以在登山宝训里面，你会发现主耶稣用的都是第一人称，“你们听见有人说”、“你们听见书上说”、“只是我告诉你们”。主耶稣是用第一人称说“只是我告诉你们”，甚至跟他们说“莫想我来要废掉律法和先知，我来不是要废掉，乃是要成全。”当主耶稣用第一人称来表达的时候，其实所表达的就是他手中的王权。只有他有资格这样说，没有任何人有资格说这样的话，甚至没有任何人有资格宣告说“天国近了”，也没有任何人有资格呼召一个人说“你们要悔改”。主耶稣所说的第一句话，既是一个宣告，也是一个呼召。他宣告的是“天国近了”，呼召的是“你们要悔改”。施洗约翰虽然也是这么说的，但这是上帝授权给他的。当主耶稣在登山宝训里论到这一切教训的时候，是在告诉我们，你如何才能进入神的国？唯独靠你对于耶稣基督的认识。你认识了天国的王，你就可以进入这个国。这与我们移民加入其它国籍是不同的，如果你移民加拿大，你不用关心加拿大的总理是谁，你不需要认识他。你想移民到美国的话，你也不需要知道美国总统是谁。而天国子民的身份跟天国的王之间，是紧密相关的，你都不认识天国的君王，你就不可能成为天国的子民。你都不认识耶稣，怎么能说你是属天的呢？所以，后面主耶稣说，那些称呼

我主啊、主啊的人，我从来就不认识他们。那些自以为认识耶稣而不被主耶稣所认识的人，并不是真的基督徒。但并不仅限于此，当主耶稣在这里说“天国近了，你们要悔改”，然后告诉众人天国里的人是什么样的时候，他暗含的另外一层表达就是，唯有顺服耶稣基督王权的人，才能有第五、六、七章里面讲的基督徒的样式。你说你认识耶稣，却不愿意听从耶稣的话，不愿意认他为你主、你的王，你的生命不可能有登山宝训里面所说的这些属天的样式。就在这一点上，登山宝训超越了律法、超越了十诫。十诫只是告诉你不可以做什么，你做了就是犯罪。而到了登山宝训的时候，告诉你天国的君王就站在你跟前，跟你个人之间建立了非常紧密的联系，他爱你，他可以让你成为上帝所要求的天国子民的样式。

也因此，我们要特别提到“八福”。主耶稣在论到上帝国度的时候，首先论到的是上帝国度里面的子民。登山宝训其实可以分成三个部分，第一个部分是“天国子民的性格和品格”，第二个部分是“天国子民的行为处事模式”，第三个部分是“天国子民的权利和义务”。在主耶稣论到一个国度的时候，他首先论到的是国度里面的子民，这跟我们今天在地上看到的很多所谓的国度是完全不一样的。我们对一个国家，

更多的是关心它的经济发展、国际地位和军事力量，不那么关注这个国家的人怎么样。但对于天国而言，天国子民是什么样是非常重要的事情。所以主耶稣就首先论到了天国子民是什么样的，至少这表明一点，作为天国君王的耶稣，他极其看重属天子民的品格。我们常常说上帝要的更多，就是这个意思，主耶稣要的是你内在里面的生命。行为当然重要，但除了行为，他还要我们每个人对他是什么样的。需要解释的一点就是，这里论到的八种福分，我们不能把它们看成是割裂的，我们每个人身上只有某一种属天子民的品格，然后我们每个人只承受其中的某一种福分，不是这样的。这里所说的八种品格，是每个基督徒身上都要有的，是每个属天的子民都会有的。而这里面所说的八种福分，也是每一个属天的子民都要承受的。就像圣灵所结的九种果子一样，并非是说在你身上只结某一种果子，不是这样。你如果去看原文的话，圣灵所结的果子是个单数，就是指圣灵在一个人生命当中所做的工作会有九种表现，是说每一个个体的生命都会有的九种表现。在八福里面论到的这八种特点和八种对应的福分，是指在每一个圣徒身上都会有的，它是一个整体。

我们很喜欢“福气”、“福分”这个词，一旦说，信耶稣有祝福，天然就

会吸引一些人。在我们论到“虚心的人有福了”“哀恸的人有福了”等等时，这八福当中的“有福”不是我们平日所理解的福分，我们可以把它理解成一种感叹。比如保罗曾经说“大哉，敬虔的奥秘”，同样，我们可以理解成“福哉，虚心的人哪”。所谓感叹，就好比说“真的幸福啊，虚心的人”。因此，这里说到“有福”的时候，不是说“虚心”、“哀恸”就是你承受福分的条件，不是这样的。这是内在生命的东西，当基督的爱触摸到你的时候，当他为这个世界而哀伤的时候，你也会哀伤的。我们需要再次说，你跟天国的君王之间没有关系的时候，这里所说的福分都跟你没有关系了。你跟天国的王之间没有生命的关联的时候，这里所说的所有属天子民的性格和品格跟你也就没有关系。你肯定理解不了，他怎么总是常常流泪呢？为什么他一祷告就流泪？你肯定理解不了，他怎么会如此的温柔呢？当我们说“有福”的时候，前面这些“虚心的人”、“哀恸的人”、“温柔的人”都不是蒙福的条件。都是在告诉你，这样的人真的有福啊，是指蒙福之人的特征。

主耶稣在论到这八种福分的时候，所指的都不是属世的福分，都不是肉眼可见的。他从来没有说，家财万贯的人有福了，也没有说长得漂亮的人有福了。当主耶稣在论到这些“有福”的时

候，其实都是在一个属天的角度论到的，都是在一个灵魂的角度论到的。而我们今天在地上，很多时候都是从属地的角度来认识耶稣，我们也从属地的角度来认识自己。我们一想到上帝的祝福是什么呢？就是生活平安、工作加薪、考试顺利等等。我们把祝福都直接指向了地上所发生的事情。有一天，你觉得准备得很好，结果考试没过的时候，你就开始埋怨上帝了。你觉得你工作非常努力，升迁和加薪的机会没有给你，你会觉得很不公平，你也开始埋怨上帝了。有一天当你遭遇逆境的时候，你该怎样来面对神呢？圣经里面从来没有说那些属世的好处是不好的，不是的，那也是上帝的赐福。旧约的以色列人，上帝赐福的一个很重要的表现，就是在物质上的赐福，儿女众多、牛羊成群、五谷丰收、出入平安，这都是好的。如果真的是上帝保守我们，给我们很多属世的赐福的时候，我们要从心里面来感谢神。但是，如果基督徒的目光只盯在那里，认为那是上帝祝福的主要内容，我们就错失了信仰的核心。当我们读八福的时候才知道，原来上帝所给的福分，更重要的不是属世的这一切。世界的一切，都是暂时的。所以，你的心灵不可能在这个世界上找到归宿，你的灵魂不可能依靠这个世界上的任何东西。你整日焦虑，说如果你在银行有

两百万存款就再也不焦虑了，不，有了存款你就更焦虑了，以前你是个无产者，你吃饱了就挺高兴的，现在变成有产者了，你开始各种担心明天货币贬值怎么办。如果你觉得地上有一个人是你灵魂的归宿的话，有一天他对你不好了怎么办，他一直对你挺好的，他如果离开这个世界了你怎么办。其实你仔细思想的话，没有任何属世的福分是能够真正属于给你的。

我们在论到十诫的最后一条诫命的时候，特别提到奥古斯丁在《忏悔录》中那一句非常著名的话，上帝在我们里面放了一个永恒的渴望，唯有神能够填满。属世的这一切都是暂时的，它不能提供给你灵魂永远的归宿。而相反，任何一个认识天国君王的天国子民，他都是有福的。第3节经文“虚心的人有福了，因为天国是他们的”和第10节经文“为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的”正好形成了一个结构性的框架，而且第一个福分和第八个福分都是现在完成时，而中间的六种福分都是将来时。也就是，作为一个基督徒，你现在已经得到了一个福分，永恒的福分，就是与上帝之间那种平安的关系、爱的关系。你得到了一个永恒的盼望，就是将来你会在天上与神永远在一起。你得到了可以随时向上帝祷告的权利，得到了随时可以向上帝祈求恩典的机

会。当然，上帝所给的远超过我刚才所说的。

我们作为一个基督徒今天在地上生活的时候，作为一个属天的子民，我们有时候过的很悲哀。我们的悲哀就在于，我们在天如同在地。你已经是属天的子民了，可是你却活得如同一个属地的子民，因为你把你的盼望、幸福还放在这个世界所能提供给你的东西上。你要知道，一旦成为属天的子民，你的一切喜乐都不从这个世界而来，路德对于福音的解读就是如此。当一个人被上帝、被基督所得着，他不会在这个世界里再有任何的满足了，他的满足只从上帝而来。但是我们认识神之后，我们依然还在这地上追寻，然后发现我们的生活当中没有了喜乐，因为我们是从上帝之外来获取。很多时候，天国子民的身份在我们身上是缺失的。我们没有把自己看成是另一个国度的子民，我们没有认识到原来基督在我们里面已经给了我们一个新生的生命、永生的生命，一个属天的生命，这个世界不能胜过的。如果你觉得你的生活没有动力、没有盼望、没有喜乐，可能你已经泯然世人矣，你把自己看得和属世的人一样，忘记了身上属天子民的身份。

八福里面论到的所有福分，其实都不是一种感受，都是客观的。我们有时候会怀疑，神还爱我吗？通常情况下

我们应对这种疑惑的方式就是，重新来思想我们里面客观的信仰内容，你现在心里还有信心吗？你相信耶稣基督是神的儿子，他曾为你在十字架上被钉死，今天他依然在天上为你代求吗？如果这件事能确定的话，你就可以知道，直到现在、此刻，乃至将来、永远，神都爱我。上帝的爱是客观的，当然并不是否认主观，而是说我们主观的信仰经历必须建立在客观真理的基础之上。没有这个基础，很多时候，你的经历不那么可信。八福里面所说的这八种福分，都是客观的，都跟环境无关。它可以说“哀恸的人有福了”，这在世人看来不可理解，你都哭成那样了，还说你是有福的。是的，因为你必得到从神而来的安慰。当我们总体来看主耶稣论到天国子民的性格特征和品格特点的时候，我们看到的是一个跟主耶稣之间有着活泼关系的属灵生命的表现。诗篇里面所讲的，他是我的高台、是我的依靠、是我的磐石、是我的山寨，就是这里的福分，祂是我们灵魂的归宿。因此，我们在地上就可以如同是在天上一样，活出另一个群体、另一个世界、另一个国度的身份样式。圣经里怎么说基督徒呢，是这个世界不配有的。在主耶稣来之前，没有人见过属天国度的人是什么样式的，主耶稣他先在地上活出来，让我们看到了。此后，所有跟随他的人，

也都将或多或少地活出基督的样式来。最后，我以保罗在《腓立比书》第三章的两节经文来跟大家共勉：只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。

我们一起来祷告：

主啊，我们来到你的面前，献上我们的感恩。因为你做我们的王，你是我们的神，你把我们 from 罪恶和黑暗当中救

拔出来，为叫我们成为光明、圣洁的子民。你在我们身上所施加的恩典，远非是我们这有限的心灵所能理解的。每当我们在你面前思想这一切的时候，愿我们的心被你打开，更多的来认识你，更愿你的话语在我们的心中发出亮光，驱除我们心中一切的拦阻、一切的黑暗，使我们得以心眼通明来敬拜和侍奉你。听我们这样的祷告，奉我主耶稣基督的名。阿门！

（本文是晓峰牧师 2017 年 3 月 1 日在教会圣餐聚会的分享，根据录音整理。）



怎样读圣经？

文 / 莱尔 (J.C.Ryle) 译 / 蕊果妈

我要给不同的人一些不同的读经建议：

1. 致“能读，但却从不读经”的人
2. 致“打算开始读，想寻求如何开始建议的人”

3. 致“爱圣经，相信圣经，但只读了一点点的人”

4. 致“熟读圣经，却觉得并没有从中获益的人”

5. 致“真爱圣经，依靠圣经，规律读经的人”

1. 致“能读，但却从不读经”的人
你是这样的人吗？如果是，我有话要对你说。以你现在的状态，我无法安慰你，安慰你也毫无意义。你这样对待圣经，我也不能对你讲平安或者天堂，你很可能会丧失灵魂！

你很危险，因为“你所忽视的圣经就是你不爱上帝的明证”！身体的健康大体上可以从胃口来判断，灵魂的健康能从如何对待圣经来判断，你显然活在重病之中，你还不悔改吗？

我看不到你的心，不能让你明白，也不能让你体会到这件事。我能做的只是对你现在的状态严肃抗议，并把这抗议放在你的良心面前。为此，我恨不能把我的心掏给你！不要悔改得太

迟了！不要忽视圣经，直到你病重到最后的时刻，发现圣经根本读不懂，对你不安的灵魂来说，这就像以色列人和埃及人之间的云一样乌黑！不要在你一生之中，一直说“没有圣经人也能过得很好”，但到了时候，却发现，没有圣经，人很可怜，结局就是地狱！不要到了那天，你才明白：“怎么对我来说报纸都比圣经有价值呢？不应该这样，我不应该最后的时刻不得安慰！”忽视圣经的读者，我要直接警告你，审判就在你的门口，随时准备进来毁灭你！求上帝怜悯你！

2. 致“打算开始读，想寻求如何开始建议的人”

你是这类人吗？听听我的建议吧！

①今天就开始读经

要做一件事的方法就是去“做”，读经的方法就是马上去“读”。不是概念、愿望、分析、计划、思考，这些不能使你前进哪怕一步！你必须切实去“读”。读经和祷告一样，没有捷径。如果你自己不能读，就要找别人来读给你听。不论是通过眼睛还是耳朵，圣经的话必须进入你的心里！

②以渴望明白圣经的心来读

认为只需翻阅一定数量的纸张，里面的意思理解与否完全不重要，这样的想法，要扼杀在摇篮里！一些无知的人认为，只要每天读很多章圣经，即便不明白所读的内容，只知道书签应该放在哪里就万事大吉了。这是把读经变为形式！这和罗马天主教买赎罪券的习惯一样败坏，不理解圣经就不能从圣经得益处。你读经时，要经常自问：“这些内容到底是什么意思？”像挖金子一样挖掘圣经的含义，要努力，不要太快放弃。

③以孩子般的信心和谦卑来读经

打开圣经的同时，也打开你的心，对上帝说：“主啊，请对我说话，你的仆人静听。”即便与你有限的理性背道而驰，也要下定决心相信圣经的内容，即便你不喜欢，也要下定决心接受圣经的真理！

警惕，一些读者有“削减”圣经的习惯。他们只接受喜欢的教义，那些谴责自己或爱人、亲戚、朋友的内容，他们便抵制。这样的话，圣经就毫无用处。我们能判断什么应该在圣经中吗？我们比上帝更有智慧吗？记住，你要接受和相信圣经中的一切，即便你不能理解，也要凭着信心接受。记住，你祷告时，是你在对上帝说，上帝在听；但是，

你读经时，是上帝在对你说，你要做的不是顶嘴，而是“听”！

④以顺服和应用的心的来读经

每天读经时，要下定决心：按照圣经的原则生活，要依靠圣经，行事为人要遵从圣经的命令。读经时，要思考：这如何影响“我的”想法和行为？这教导“我”什么？因为好奇或者为了增加学识而读经，却不接受圣经对你的心灵和行为的影响，是错误的。阅读圣经最好的方法就是在每日的生活中行所读的内容！

⑤每天都要读经

把阅读和默想上帝的话语作为每日必须要做的事。每日的灵粮像身体的食物和衣服一样必须。昨天的饭菜不能供应今天的需要，今天的饭菜不能供应明天的需要。像旷野的以色列人一样，每天早晨领取新鲜的吗哪。选择适合你的时间，不要匆匆读经，把最好的时间而不是最差的时间留给圣经。不论你的计划是什么，每天都来到恩典的宝座前读经，这要成为习惯。

⑥按顺序读经

恐怕圣经中的很多章节，有些人根

本没读过。这是一个非常骄傲的习惯，“圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的”（提后 3:16）。这种习惯现在很普遍，但是却缺乏对真理的全面把握。有些人读经的习惯是挑挑拣拣，他们似乎从来没有打算规律地通读整本圣经，这也同样是巨大的错误。当然，在疾病和痛苦中时，寻找一些对应的经文是可以的，但这是例外。我相信，到目前为止，最好的读经计划就是同时开始通读旧约和新约，读完之后，再从头开始。这是每个人都应该记住的。这种方法我已经坚持了将近 40 年，从未改变过。

⑦不带偏见、诚实地读经

对圣经的文本，要采取最朴素和明显的解释，对于强解要十分警惕。按照一般的规则，圣经里所讲的就是它要讲的。西塞尔的方法非常有价值：“解经的正确方法就是，我们读到的就是圣经要讲的，不要试图去以特殊的方式强解。”胡克说：“绝对可靠的解经原则就是，文本本身的意思。离文本的意思越远就越危险。”

⑧最后，以基督为中心来读经

整本圣经都是为了证明耶稣：

旧约的仪式是基督的影子；
旧约的士师和拯救者是基督的预表；
旧约的历史表明这个世界需要基督；
旧约的预言成就在基督的受难上；
旧约的预言成就在基督的荣耀再来时；

第一次的到来和第二次的到来；

基督的羞耻；

基督的国；

基督的十字架和冠冕。

这些内容充满圣经，记住这些能让你正确地读经。

如果篇幅允许，我还能列出很多。但即使这几点，也能引起你的注意了。遵照这个，我坚信你绝不会迷失去天堂的路。遵照这个，你心里的光就会不断增长。没有其他书的证据能和人从持续不断地读经中所获得的内在证据相比。这样的人不需要博学之士的著作，他自己已经掌握了证据。这本书喂养并满足他的灵魂。一个穷苦的基督徒妇女曾对一个不信的人说：“我没有知识，不能跟你辩论，但是因为尝了之后留在我嘴里的香甜味道，所以我知道蜂蜜是蜂蜜，同样，因为尝了之后我心里留下的味道，所以我知道圣经是上帝的书。”

3. 致“爱圣经，相信圣经，但只读了一点点的人”

这样的人恐怕有很多。这个时代是忙碌的速食时代，是充斥着各种会议的时

代，所以，私人读经的时间会缩短或者减少。你的良心是在说你就是这样的人吗？认真听，我要说的绝对值得你全神贯注。

◆ 你可能是“需要的时候从圣经得少许安慰的人”。试探随时存在，苦难像疾风，吹掉树叶，使鸟窝失去保护。我怕你那点可怜的圣经储备会越来越少，我怕到了最后，你会发现，可用的圣经“额度”太小，避难的逃城弱不禁风！

◆ 你可能是“从不立足于圣经真理的人”。如果听到你在得救、恩典、信心、坚韧等这些问题上有很多困惑，那我绝不惊讶。魔鬼老奸巨猾，像便雅悯人一样，它“能用机弦甩石打人，毫发不差。”（士师记 20:16）。只要他高兴，就能随时引用圣经。你却没有准备好武器与他大战一场。你的盔甲还没穿上，你的刀剑也没握紧。

◆ 你可能是“在生活中总是出错的人”。你的婚姻、对孩子的教养、家庭琐事、公司事务，这些都不顺，你的世界到处触礁，因为你对“灯塔”和“处方”并不熟悉。

◆ 你可能是“让假师傅带着走了一段时间的人”。那些聪明雄辩的人，可以给谎言穿上真理外衣的人，把你带入错谬之中，我一点也不惊讶。你已经完全失衡，所以不能怪别人把你甩来甩去，像风浪中的一块破木板。

说这些多么令人不安！希望读者要

逃避！要听我的建议！对于圣经，不要只读“一点点”，要读“很多”。“把基督的道理，丰丰富富地存在心里”（歌罗西书 3:16）。在属灵的知识上，不要总是做一个婴孩，要努力在神国知识上装备，不断地学习新知识。宗教的情感是非常不确定的，就像潮水，时涨时落，就像月亮，时亮时暗。但深深扎根于圣经的信仰，是牢固持久的财产，使人不仅能说：“在基督里，我感觉有盼望。”更能说：“我知道我所信的是谁！”（提后 1:12）

4. 致“熟读圣经，却觉得并没有从中获益的人”

这是魔鬼狡猾的试探。有时他会说：“根本别读经”，有时他会说：“读经给你带来什么好处了吗？别读了！”是这样吗？我深切地同情你。希望我说的话对你有帮助。

不要因为你一直没有看到圣经带来的益处，就认为你不能从圣经中获益。最伟大的产品制造出来之前，都是沉默安静不易被察觉的。想想月亮对地球的影响，空气对肺的影响吧，想想露珠无声地掉落，想想青草悄悄地长高。读经对灵魂的影响，远比你认为的大的多！

神的话也许正逐渐地进深地改变你的心，只是你并未发觉。通常的规律是，记不得什么了，但是性格却受到了永久地影响。每年，你是不是都对罪更

加厌恶？基督是不是越发珍贵？圣洁在你眼中是不是变得可爱，更令你渴慕？如果答案是肯定的，那么鼓起勇气继续坚持吧！圣经的确对你产生了益处，虽然你并没有察觉。

圣经也许正在阻止你朝着罪恶和迷惑前进的脚步，圣经也许正在把你从深陷愚蠢的沼泽中拯救出来。如果停止读经，你很快就会发现四面受敌，被罪捆绑。有时，我们会因为恩典白白得来而忘记它的价值。

努力抵制魔鬼！读经带来的属灵呼吸，正在使你的灵魂一天比一天强壮，不论是感觉如何，都要把这点牢记于心！

5. 致“真爱圣经，依靠圣经，规律读经的人”

你是这样的人吗？我想对你说一些话，使你能更好地预备主再来的日子。

◆ 要下定决心每年都“越来越多地读经”，这要印在心上。要带着丰富的圣经知识来应对死亡的航行。也许我们的道路充满风雪，视力和听力的衰退会打败我们，也许我们会掉入深水之中。哦！在那样的时刻，要将他的话“存在心里”！（诗篇 119:11）

◆ 要下定决心每年都要“在读经上警醒”。要警醒读经的时间和方式，没有足够的理由，绝不能省略每日的读经。读经时，不要发呆、打瞌睡、哈欠连天，要像伦敦的商人读泰晤士报的城

市版一样，或者像妻子读远方丈夫的来信一样。要警醒，不要让任何牧师、讲道、书籍、小册子、朋友的话，高于圣经的话。那些横亘在你与圣经之间，使你看不到圣经的书籍、小册子或者辅导，都是应当受咒诅的！我再说一遍，要非常小心！我们打开圣经的那一刻，魔鬼就坐在身边。要以渴慕的心来读经，要以单纯受教的心来读经！

◆ 要下定决心“在家里更尊崇圣经”。早晚都读给孩子和配偶听，不要羞于让别人知道，不要因为看不到效果就气馁。家庭的读经已经使很多人免受牢狱之灾，保守很多人脱离地狱不灭的火。

◆ 要下定决心“更多地默想圣经”。随身携带两三段经文，一有空就在脑子里反复思想，对我们十分有益。默想经文保守我们不胡思乱想，给日常的阅读带来标准，使灵魂免遭萧条或滋生腐败，使思想圣洁活泼，不成为只剩蛤蟆没有鱼的池塘。

◆ 要下定决心和弟兄姊妹“更多地谈论圣经”。恕我直言，基督徒之间的谈话，通常毫无意义！多少都是无聊、轻佻、冷漠的内容！要更多地谈论圣经，这能帮助我们去赶走魔鬼，保守我们的心意合一。在这邪恶的世界，我们需要努力一起往前走，耶稣常伴我们左右，与我们同行，就像他在以马忤斯与两个门徒同行一样！

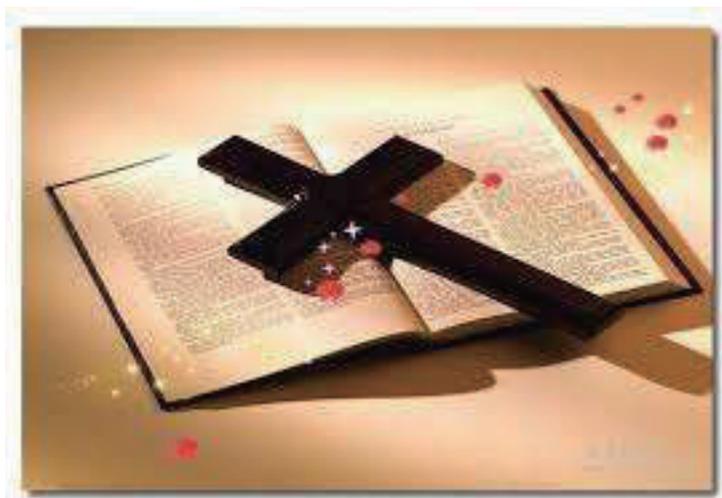
◆ 最后，要下定决心每年都“越

来越按照圣经活着”。不论是世界上还是家里，要经常反思我们的想法和行为、习惯和脾气，在公众场合和私下的表现。让我们以圣经为尺子来衡量每件事，在上帝的帮助下来解决每件事，我们就会越来越明白“用什么洁净我们的行为呢？是要遵行你的话。”（诗篇 119:9）

希望每位读者都严肃认真地阅读

这本书。希望我深爱的牧师都是读经的牧师；我深爱的会众都是读经的会众；而我深爱的这个国家，是一个读经的国家！最后，我把这愿望放在上帝手中，祈求上帝成就！

（来源：本文转载自微信公众号“行在恩典中的女子”。）



灵修读经 VS 熟读圣经

文 / 陈终道

灵修时的读经，应当是注重个人在神面前得光照、受感动，而不是一定要在圣经中获得若干程度知识上的满足。要熟悉圣经或准确的了解圣经，不是“灵修时刻”的主要目的。灵修是要把整个人放在神话语的光中让它照耀，如同鲜花放在露水那里，让它滋润。又像满有皱纹的衣服放在熨斗下，让它熨平那样；整个目标是要注重在神那里重新得着属灵的能力，恢复和神接近的关系。我们活在这物质的世界里，有很多事物使我们的的心灵远离神，所以必须每日有一个时间将我们的心意收回，来到我们的父神跟前。经常有灵修的基督徒便会感到神与他很近，把事情带到神跟前不会有生疏的感觉，而且对他所交托给神的事产生信心。对生疏的人很难有信心，对熟识的人很容易有信心，这是很简单的道理。

我们要怎样在灵修的读经中达到这样的目的？我们必须注意以下几件事：

专心

在灵修时要专心。这有两方面的因素：一方面是我们个人内心的思想要

集中，另一方面是环境要安静，所以最好选用个人最安静没有人打扰的时间和地点。一般来说，别人还未起床以先的清晨是很理想的时候。无论任何人口挤迫的环境，你都可以有这样安静的时间，不过这样的“时间”是要下决心争取才有的。

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”

（可 1:35），主耶稣在世上的时候，也是清晨灵修的。当然并不是说每个人都一定要在清晨灵修。例如：夜班工作的人，清晨对他来说不是好时间，但在原则上我们要有决心争取每天最好的时间，与神亲近。虽然环境的安静会帮助我们内心安静，但内心若不安静，环境安静也没用，所以在每早灵修时，如果你仍在思想着你的功课或丈夫或儿女或每日许多的家事，你就没法安静下来有好的灵修。当把所有其他的事情暂时放下，好叫我们能专心与神交通。

定时

在今日繁忙的生活中，有一个现实的问题，就是不容易每天找到一段可

以不理睬别人或事的安静时光，所以每天所定的时间要按照我们天天能做到的程度来定规。比如，每天定 20 分钟或 30 分钟灵修。我们必须客观的看清楚确定自己能拿出这时间来。决定以后，就当无论如何都照做，这样就能维持灵修的生活。反之，若我们所定的标准太高，比如要自己每天一小时灵修，而自己又有许多家庭的责任，职业或世俗的岗位，使我们不能达到目标。结果，我们在起先是勉强维持一个小时灵修，后来便觉得是个重担，最后便无法不放弃了。所开始的时候，别对自己要求得太苛刻，但要有恒心经常的维持，还要不存着急忙的心。在灵修时的读经可让祷告和默想合起来运用，读到神的话语觉得有感动时，随时默祷感谢，反复思想，这读经在神前便会有所得着，纵使不是什么特别的亮光，但灵性必会受到滋润，达到与神亲近的目的。

清心

灵修的读经不是替别人读，不要一味以为这段经文正合某人的需要，乃要为自己读，把自己放在主的光中反省。比如读到主耶稣说：“要饶恕人，像你们天父饶恕你们一样。”就该反省自己是否真肯饶恕人像神饶恕我们一样？如果我们看见自己无法完全饶恕人，应该

立即祷告，求神给我们饶恕人的心。这种读经能叫我们的灵命直接从神的话语上得着造就和长进。

投入

灵修既然是为了与神接近，要在神前得光照，所在灵修时就不能匆匆忙忙的读经。怎样能不匆忙的读经？现代紧张的生活，有多少人可以不用匆忙？到了时候就要上班工作，要上学读书……早上起来怎么不匆忙？所以首先必须早起，睡晚了当然匆忙。换句话说，要能控制自己的生活秩序，基督徒是基督的精兵，应该像受过纪律训练的人。其次要准备一个准确的报时工具，例如电子的数字钟或闹表，可以准确地过了 20 分钟或 30 分钟就会发出报时的声音。有了这类工具，可以帮助我们在灵修时，不用担心是否过了时间。灵修最好能达到完全忘记了时间或杂务的地步，全心默想、读经、祷告或唱诗，把整个人投入到与主相亲的景况中，这样才能真正体会到与神交通的滋味。这样的灵修，灵性必然大有进步。我们可以这样操练增进与之间的感情。那种感情的增进，使人们对神的同在感到十分具体。对于爱那不可见的神会更有真实感，而觉得自己是在神眼前生活的人。这种灵修的效果，必然影响我

们的生活和人生观。所以成功的灵修，是必然影响生活的。绝不可能只在早上虔诚一阵子，其余的时间就我行我素，跟不信的人一样！

不灰心

最后一点要特别注意的是不灰心。有时候过了时间才起床，是在没有时间灵修，心中自责不已，这时很容易灰心。许多基督徒经过几次这样的挫折后，便灰心失志，对自己没有希望，终于放弃了经常灵修的生活。其实在这种情形下，我们最需要的是不灰心。最可怕的不是偶然中断了灵修生活，倒是我们为着不能维持每日灵修而过于内疚。魔鬼趁机会控告我们，使我们放弃每日灵修的生活而渐渐与神疏远。

我们必须承认我们是血肉之躯，不是一部机器。如果我们是一部机器的话，只要对准了时间，每日会在一定的时间起床，一定的时间灵修。正因我们不是机器，所以有时准时灵修，有时却睡过了时间，因为我们每日生活的内容不一样，有时候会很忙，有时候觉得疲乏些，有时候却可以照常生活。有些人可以训练自己有规律的生活习惯，但不是每一个人都一样能做得来。有些事年轻人做得来，年老人却不行。有些事年轻人做不到，年老时倒可以做到。

我们不用因为别人能做，自己做不到而灰心，灰心以致放弃灵修才是我们的失败。什么时候灵修生活中断了，立即恢复，那就仍旧能维持我们的灵修生活。如果因不能达到自己所定的标准，或自觉不如别人那么有毅力而完全放弃灵修，就完全中了魔鬼的诡计。信徒与神亲近的时间中断了，跟神的关系必定渐渐疏远，以致待人处事，在神家里的事奉也就在不知不觉中退后了。

我们知道所有带着肉身的人都是相差不多的。倘若你会失败，别人也会失败。倘若别人能成功，你也可以成功。保罗说：“我靠这那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4:13）只要不因断续而停止灵修，就可以使你的灵修生活站在不败的地步上了。

熟读圣经的好处

灵修是基督徒不可缺少的，但倘若要熟读圣经，便不能单靠每日灵修读的一两章圣经。按笔者所知，每日经常读一章圣经的基督徒已是好基督徒了。全圣经有 1189 章，假如每日一章就要三年多才能把正本圣经读一遍。但若三年多之中常有间断的话，就可能要四年、五年了。试想五年才读完一遍，十年来两遍，这样读经的基督徒是不可能熟识圣经的。甚至有些基督徒

对自己绝望，以为他永远不可能把圣经熟读。因为他信主多年内还未能把圣经读一遍，这是由于他只靠灵修的时间读圣经。

所以基督徒必须在灵修以外另找时间读圣经。这和灵修的读经的目的完全不同，也不用着像灵修那样要找安静的时间和适当的地点。这样的读经既没有了时间、空间的限制，就可以随身携带圣经，随时随地打开来读。通常五分钟内读两章圣经该是没有什么困难的，有些青年人还可以读三章。有人以为五分钟读两章是太快乐一点，其实不会太快，除非那章圣经是特别长又另当别论。若能每日在灵修以外抽出20分钟或半个小时快读圣经，大约一个月就可以把新约读完一遍。两年内应该可以把新约读熟了，因为全部新约只有260章，倘若能每日平均读9章，一个月必能读完一遍。

有人怀疑这样快读是否精神不会集中？印象是否太浅？但要知道如果我们心存要快，精神容易集中，若是漫无目的的慢慢读反而不会集中。许多人花了十多分钟才读一章圣经，因为他慢慢的读，读到“魂游象外”，不知道想到哪里去。快读时最好稍微读出声，用手指着读，这样能帮助我们集中注意力，加深印象。快读不在乎当时有多深的印象，乃在乎不断的重复，很快的一遍又

一遍的把圣经读完。这样读圣经会叫我们对圣经有全面性的熟悉。

就像上油漆那样，若厚厚的漆一层，比不上薄薄的涂上三四层。后者不单表面光滑非常，而且经久不脱落，这是很简单的道理。快读的作用也是这样，在乎不断的重复和概略性的熟记。

如果我们定下读经的五年计划，每月除灵修时间外，另找时间快读，把灵修和快读的圣经章数合起来，大约每日读8至10章左右，一年就能把新约读14遍。笔者建议，初信主的基督徒应该起头的两年内把新约读十至二十遍。和三、四年把新旧约合起来读，五年内对圣经奠下根基。五年后开始逐节逐章逐卷读，精细研读。

有许多人包括传道人并不真正相信熟读圣经本文的重要性，以为只要把全本圣经读过两三遍，然后看参考书就可以了。事实并不是这样。有许多人没有辨别的能力，基本的原因是圣经本文读得太少。他们所有对真理辨别的能力是建立在别人的讲解上。“熟能生巧”是普通的道理。况且圣经是一贯性的，有它完整的主题，若不熟读圣经，就不可能领略圣经的完整性。这是那些专靠翻经文汇编的人没法领会的。熟读全本圣经以后，无论是个人研经，听道或看属灵书籍，在属灵方面的领受能力

远胜过那些对圣经本文生疏的人。

背诵金句

除了记忆每章圣经的大意之外，也要背诵金句。只记大意而不背诵金句，就可能应用时引不出适当的经文来，背诵金句有以下几种方法：

1、选用金句卡。许多福音书房印有金句卡，供人背诵。虽然金句卡每一金句不一定是你所喜欢的，按多半都是通用而对我们有帮助的。用金句卡的好处是能随身携带，带多少都很方便，可以随时温习。

2、用袖珍本圣经。把要背诵的经节用颜色笔画上记号，如福音性的或培灵性的金句，各用不同的颜色画记号。利用等巴士或等朋友的约会的几分钟，翻开圣经看见有颜色圈的便背诵，随时温习，日久就能记熟。

3、不断重复的温习。因为金句很难记忆，只有不断重复才能牢记。如果我们把一节金句，在早上、中午、晚上、睡前都温习一次，这样一天内最少温习了四次，有空时再温习一两遍。这金句当然就会进入你心中。

4、不要灰心。许多人以为自己记忆力不好，备过的金句常会忘掉。按照笔者传道的经验，每逢和信徒谈到背诵

金句时，大都是这样说。可见，并不是只有你一个人背金句会忘记，几乎每一个人都是这样。忘记了要再背诵，再忘记了又要再背诵。最后那节金句就变成写在你心版上的金句了。

5、不要贪多。贪多的人最容易灰心。一天要背几节金句的人多半只背几天。一年有365天，若一年能背好365节金句，已经是非常好的成绩。事实上有多少人有这样的成就，因为背了的会忘记，须一再温习。所以就算两年背365节金句仍该感到满意，不该贪多。

6、用录音带。现在卡式录音机已很普遍，把金句都录了音，或配上一点儿音乐，空闲时打开来听，只管听，不强记，这样不断的听，对金句的印象便会加深。

7、尽量找机会用所背诵的金句。找机会对人提起当日所背的金句。当你这样提起的时候，便是把金句背了一次。这样在人面前用过，对这节金句的印象便加深。圣经除了要勤读之外，还要常用才会熟。运用所已背诵的金句，是保持熟记最好的方法，且能因运用所产生的效果，更加喜欢熟习神的话语，而更知道如何运用。

（本文摘自，《怎样研读圣经》，延边人民出版社。）

人活着不是单靠食物

文/小白牧师

当年摩西在新一代以色列人即将进入应许之地前，曾谆谆地教导他们：

“人活着不是单靠食物，乃是靠耶和华中口里所出的一切话。”（申 8:3）这教导是如此的重要，以致后来我们的主耶稣在旷野禁食四十昼夜后，就是以此应对魔鬼的试探并得胜的。如今神的话就记载在圣经之中，因此，保持不间断地读经，就为蒙恩得救之人在应许之地上生活所必不可少。

就我个人而言，在读经这方面是蒙了神特别恩惠的。我对基督教信仰的了解，乃至进入信仰之门，主要就是借着读经这条路径。感谢主！不仅在信主之前施恩于我，就是在其后将近二十年的信仰之路上，依旧借着读经牧养、更新我的生命，坚固我的信心。就日常读经而言，我今天想和弟兄姊妹分享三个保持了多年、受益良多的习惯。盼望弟兄姊妹也能形成适合自己情况的、持续不断的“灵修传统”，让我们的信心在神的话语中不断被坚固，生命不断地成长。

第一个习惯就是清晨的读经。这是我每日早起灵修的主要内容之一，是个人每日的读经。一般我起床后首先晨

更祷告，之后读经四十到五十分钟。读的方法就是从“创世记”一直到“启示录”，顺序读下来。读完整本圣经，一般换一个版本再从头开始。这个习惯坚持了十几年了。

第二个习惯是晚上的读经。这是我们家庭敬拜的一部分，是夫妻一起的读经，也坚持了十几年了。读经的时间一般在睡觉前，没有特殊情况，再晚也坚持。读经的方法也非常简单，就是和合本从头读到尾，一人一节，读完一遍再从头开始。每天读的量多少不等，但一轮之中基本保持不变。前些年每天读得多些，这几年少些。读完以后一起简短祷告，就该歇了这一天的工了。

第三个习惯就是背经。这个习惯是从孙长老送我们一套背经卡开始的，之后没有中断，也有十几年。一开始我们背金句，一礼拜一句，后来开始尝试着背整卷。多年下来，无论是金句还是整卷，成果还是非常可观的。我们一般以各自背为主，然后找时间一起背或复习。我体会背经最关键的是要不断地复习，否则过不了多久背过的就记不得了。整卷、整章地背诵经文，一开始很有些挑战，但坚持下来并没有那么难，

其益处之多就不必多说了。我们晚上读经的时候，若赶上背过的章或卷，就顺便背诵复习一下。

从我自己坚持读经的体会与收获中，我想特别和弟兄姊妹分享以下三点：第一就是贵在“坚持、坚持、再坚持”。读经方面的失败，其实大都与坚持不下来有关，不知大家是否同意我的看法？无论多好的计划、多科学的读经表，坚持不下来，都起不了任何作用。但要持之以恒地专注于一件事，实在不容易啊！人心的浮躁、世界的诱惑、工作的繁忙、身体的疲乏等等，都时时在累拽着我们，导致半途而废。更何况读经本身就是属灵争战，魔鬼撒旦一定不会轻易放过你的。难怪使徒保罗要把“忍耐”列为圣灵的果子之一呢（加5：22），这是必须仰望神的恩典，求主保守才能得到的。盼望弟兄姊妹能谦卑顺服，不住地祷告，好让圣灵在我们的生命中结出这美好的果子，坚持每日读经、祷告等基本的灵修生活。既然人活着就不得不间断地吃饭、喝水，那么每日属灵的饮食，就更是不可或缺的了！

第二就是一定要熟悉全部的经文，这唯有通过长期稳定的读经才能积累起来。不论是默想或研经，还是祷告或应用，不熟悉经文怎么可能呢？比如你默想一句经文，起码得知道其他相关的经文吧？那可是要在整本圣经

当中去寻找的啊！再比如遇到事情的时候，该引用哪处经文作指导？现翻圣经是来不及的，只熟悉一卷或某几卷经文也是远远不够的。所以，不仅要坚持读经，还需要认真地背诵与复习，才能达到熟悉的目的。人吃饭不能偏食、挑食，要吃各样有营养的东西，读经也是这个道理。神启示全本的圣经，肯定不是供人选择的，而是要我们掌握全备的真理。因此，无论是新约还是旧约、生涩的还是流畅的（相对而言），都需要熟悉，才能成长为一个健康的生命。

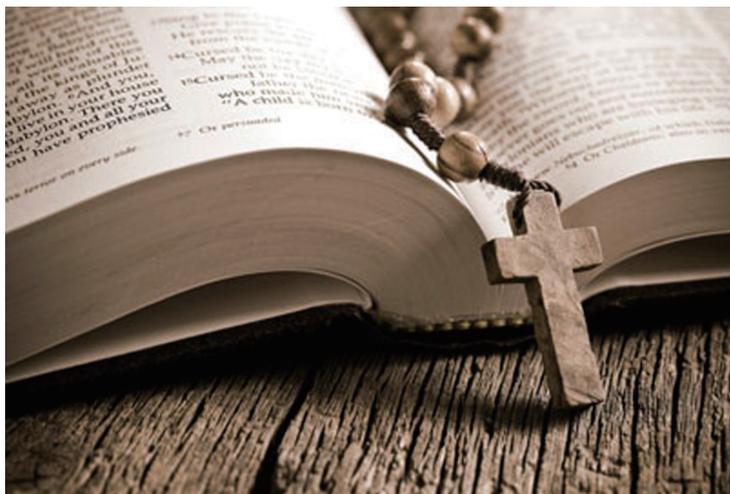
第三是要在打好基础的前提下再适当地开阔眼界。刚开始读经的时候（不是指刚信主的时候，而是指刚开始养成持续读经习惯的时候），一定要静下心来，把和合本圣经从头到尾、按次序多通读几遍。这是打基础的工作，不能马虎，也不能一味求快，更不可以省略（估计不少弟兄姊妹需要回过头补上这一课）。在这样的基础上，才可以适当地开阔眼界。比如可以读些带注释的和合本，我再次推荐启导本和精读本。前者是香港华人教会组织编写、国内引进出版的。后者翻译自韩国教会，是正统改革宗神学的。再比如可以读些与和合本差异较大的其他中文译本，如思高译本，就是天主教的官方译本。天主教会既有着深厚的属灵传统（该译本的地名、人名直接体现了这一特点），也

重视学术，值得参考。这个译本包含次经，所以在由相当的基础后再读是比较妥当的。还可以选读吕振中译本，这是汉语译本中比较直译的一本，也值得参考。英文好的弟兄姊妹也可以选读合适的英文译本等等。

以上三点更多是关于读经“技术”层面的。最后，我想特别强调一点：那就是读经一定要存敬畏的心，一定要有信心。“敬畏耶和华是智慧的开端，认

识至圣者便是聪明。”（箴 9:10）圣经记载的是神的话，在一定意义上，读经犹如侍立在神面前，可以随便吗？当然不可以！敬畏神不仅是本分、是心态，这就是智慧啊！“人非有信，就不能得

神的喜悦；因为到神面前来的人，必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。”（来 11:6）这既是要求，更是应许。惟愿我们能抓住神的应许，常常活在神的话语中。🕊



为什么你的读经计划总是泡汤？

文 / 陆昆

2017年，在新年开始之时，再跟大家提格外重要的内容，就是关于读《圣经》的事。

上帝给我们《圣经》，上帝为什么给我们《圣经》？因为除了《圣经》，我们没有另外的渠道可以知道上帝立意让我们知道的事。如果有另外的渠道可以知道上帝让我们知道的事，那他就不用给我们《圣经》。但上帝通过《圣经》告诉我们的，如《圣经》自己说的，上帝为爱他的人预备的是眼睛未曾看见、耳朵未曾听见、人心也未曾想到的。所以真正读懂《圣经》、读进去了《圣经》的人，他能够在《圣经》里发现，能够在《圣经》里面读出世上任何智慧不能带给他的得救的智慧。

《圣经》里说，《圣经》能使你因信耶稣基督有得救的智慧。换句话说，如果没有《圣经》，你就不能正确地信耶稣基督，因此你缺一个重要的智慧，就是得救的智慧。人可以没有什么智慧，但不能没有得救的智慧，因为这意味着无论你在世上曾经多么智慧的生活，最终却要进到永远的灭亡里去，那实在算不得是明白人。因此，你必须拥有唯独通过《圣经》才能带给你的智慧。

我经常在世上的聪明人那里听见极愚蠢的话，诸如：“《圣经》大概读一读就行了，不就那点儿事吗，让你好好的。”这话一听就知道是彻底不读《圣经》的人说的愚昧话。真正的原因是他信任自己的聪明，但他没聪明到能读懂《圣经》的地步，所以他没能在《圣经》里面读到他原有的聪明以外的智慧。愚不可及的人在这样的情况下仍然相信自己的智慧，而不是撇弃聪明人的智慧，进到上帝向我们启示的真智慧里，反而拿这个夸口——“《圣经》大概读一读就行了”。他也听讲道，甚至他有那个聪明，能听出来，讲道每次讲的都一样，所以在他眼中“就那点儿事。”那他仍然不思想，为什么每次都一样的，非得用不一样的方式一再一再地讲。这是他实际不明白，为什么这件事值得每次都讲。他没有被《圣经》开启。

这要是在世上的愚昧人就算了。我常常听见说这些话的人是世上的明白人。因此他不仅陷于一个无知和愚笨当中，有时也会绊倒别人，因为他在世上显得明白，别人就以为他在神那里算是真有智慧的，结果他说这话就绊倒很多没有得到《圣经》智慧的人，使他们

也停步不前，甚至他们缓慢地对待神的态度是绊倒人、影响别人。

昼夜默想神的话

但实实在在你需要做《圣经》的学生，你需要获得这唯独《圣经》能告诉你的智慧，而只要多多的得到，清清楚楚的得到，而且要存在心里。我刚信主的时候，有一句话我读不懂，“唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想”，就这句话我就读不懂。读不懂什么呢？我读不懂这个夜思想夜怎么思想？点灯看吗？不点灯能思想吗？后来我发现之所以不能明白，是因为的确在我这儿，顶多是“昼”能思想，“夜”不能思想，为什么？因为我里面没有存记神的话。如果我里面存记了神的话，无论我的眼睛看不看神的话，我里面都能思想他。因为我里面没有存记神的话，“昼”我可以打开《圣经》来看，而且思想。“夜”我完全看不见，也就没法思想，因为里面没有存记神的话。

要想昼夜思想，要点不是点灯，而是里面存记神的话，以至于打开外面的《圣经》，你眼前有《圣经》；合上外面的《圣经》，你里面的《圣经》仍然可以打开。那样你才能昼夜思想，你才能走路时思想，做饭时也思想，因为你里面有神的话。后来慢慢明白，原来那些能

昼夜思想的人，并不是昼夜什么都不干，只捧着《圣经》，而是甚至于眼前不打开《圣经》时，存记在心的《圣经》也自己打开，并且开启他。如果你真的读圣经，还是能昼思想。但夜也能吗？这是看我们存记多少圣经。有些人比我刚信主的时候还糟糕，因为他连昼也不思想。昼不思想《圣经》，也就是眼睛也不看《圣经》。

千万不要认为眼睛不看《圣经》只是一个消极的，我没得到的一个好处。人的眼睛绝对是要看点什么的。他如果不看《圣经》，肯定是去看非《圣经》。他如果不寻求真理，他肯定是让谎言喂养自己。他如果不是寻求真正的诚实的开启，他就会让诱骗人的刺激充满他的心。读《圣经》的人很忙，不读《圣经》的人其实更忙，他并不因为不读《圣经》就可以悠闲，因为肯定是不值得的将更占据他的生命。除非下决心，不然，我们不能真正得到这个宝贝。

两个强有力的拦阻你读经的力量

《圣经》绝不能靠着“我想起来时就读一点儿”这样的方式来读。为什么不能？因为有两样事会使你读不了，第一是上帝不让你这样读，上帝不会让你想起来的。上帝最厌恶别人以轻蔑的方式对待他。所以他不愿你以“想

起来才读”的方式读经，他不愿意你这样，甚至你这样的时候他向你掩面，隔开。

魔鬼也不让你读。世界上两个强有力的力量都不让你读，这两个强有力的力量宁愿让你灭亡，而不是让你得生命。除非你不随着肉体的本性，不是我想起来就读，而是我立志“愿意不愿意的时候都读圣经”，就不一样了。

正确、稳定、带着纪律读经

我有一个好朋友，很有意思的是我们俩有一段时间一起住。我经常一天只吃一顿饭，他几乎每次三顿都吃。但过了十多年，他仍然是精瘦精瘦，我却发胖。这也是很有意思的事。有一次我俩一起去探访一个人，晚上12点回家。而晚上没迟到饭，所以回家之后我做了饭，然后他也吃了，我也吃了。因为晚上睡得很晚，所以早晨的饭我俩是8点半吃的。到了中午1点半时他就张罗做饭，我就骂他：“你饿吗？咱们8点半吃的饭，你还能吃进去吗？”结果他停了一会儿说：“你是饿了就吃，我是该吃饭就吃。”我后来明白这就是他仍然精瘦精瘦，我却很胖的原因。不是按规则，而是按感觉吃饭，身体就会处理不好。而他呢，不管饿不饿，不该吃饭的点儿，饿了也不吃。到了点儿，不饿也

吃。饿了也不多吃，不饿也不少吃，非常规律地生活。我有时候觉得这样吃饭是不胖，但这样吃饭有意思吗？但正是这个试图“有意思吗？”毁坏我的生活品质。

有比吃饭更重要的事，就是营养。不正常吃饭的人不是虚胖就是营养不良的虚瘦。吃饭应该吃有营养的东西，要正确地吃、稳定地吃、带着纪律来吃。

五章保命饭

有一年，一个人报考神学院，因为我是神学院的老师，也参与对他的面试。他因为《圣经》成绩太低没有考上，他仍然在教会的各种活动中很活跃，哪儿都有他。第二年他又报考，还是圣经成绩太低没考上。这件事让我很愤怒，因为头一年特别低，第二年还是特别低。我就跟他说：“你要是不考就不考了，你要是今年还想要考，去年你是因为《圣经》成绩太低没考上的。你这段时间不努力读经吗？怎么又来考呢？”他说：“我读了。”我说：“你读多少？”他说：“我按照麦琴读经表每天读五章。”这话弄得我非常噎得慌，因为每天读五章是保命饭。每天读五章圣经只能勉强保持一个基督徒在艰难之时也不至于轻易死掉，但每天读五章圣经不能让

他成长。大人一顿饭吃一两半差不多，如果一个16岁的小伙子每天只吃一两半，然后吃几口青菜叶子，他确实很难成长。然而我们属灵的粮食吃得比那个还差，然后说我想考神学。考神学，你得拼命才行。当我试图责备这人时，我又不大敢太理直气壮，因为知道自己牧养的教会中，有很多人连保命饭都不吃。这样不行，每天读五章《圣经》是保命饭。你要想成长，要比那个读得多一些。尤其你是初信，刚开始读的时候，要读得更多一些，为什么？因为你不太会读经。

抓鱼的人要想抓鱼，网眼如果大的话，网就必须特别大。如果网眼很大，网又很小，那就是一个套子吧，那个是抓不住鱼的。当你从经文中捕捉经文意思的能力很差时，你又要得到基本够的《圣经》里的见识的话，你只能通过多读来弥补。但如果你开始说，我现在捕捉经文意思的能力越来越强，我可不可以用两个小时只读一章？挺好。那是因为整本《圣经》你比较熟悉了，你需要深入地读。我过去是一天读两个小时，总共读二十章。后来我一天读两个小时，总共读五章。再后来我一天读两个小时，只读一章。挺好，为什么？因为你的网眼细密，网小点儿可以，因为大鱼、小鱼、虾米都被你捞住了。

制定正确的读经计划，并在伙伴的监督下读经

这也是我们读经时要有的，一定要定一个非常明确的读经计划，并且不单是把这个计划存记在心，而且告诉教会中你的伙伴，让他知道你有这样一个决心。也许你心里想，那要遵循不了，有多丢人啊。我们人类有一个优点，就是有虚荣心。怕丢人，这会在你的计划中多一个保险。告诉教会中你的伙伴，你要读多少，要怎样坚持，告诉越多的人越好。然后大家彼此监督。不要轻易放过那个放弃计划的人，可以起哄来哄他，这样大家可以彼此督促着完成读经。

有人说，我下了一些工夫读经，但收获不大。如果你对整体《圣经》的外貌，大体上熟悉的话，其实无论是谁，如果他花足够的时间和心思在圣经上，无论他的读经方法怎样，坚持下来不可能收获不大的。我每天只读半个小时圣经，而且读二十章，你收获当然不大，原因不是你读二十章收获不大，而是你只读半小时。但如果你是用两个小时读二十章，或者两个小时读十章、两个小时读五章、坚持下来收获都会很大。

如何读经：

我想对那些确实努力，但同时感

到收获不大的人提一些醒。

第一是要祷告着读。我们吃饭的时候要做谢饭祷告吧，其实我一直觉得比较难以跟不信的人做谢饭祷告。有次我到朋友家，我说我是基督徒，你会介意我做谢饭祷告吗？我这儿一低头刚说两句话，我前面的一个7岁男孩就喷饭，然后大喊大叫地跑出去了，他实在忍不住了嘎嘎地笑着跑出去了。太有意思了，闭着眼睛说话，好玩儿极了，从来没见过这个。我也看过他，祷告完觉得他很有意思，但却是难以说清。但是为什么难以说清？难道经过谢饭的饭会更好吃吗？或者通过这个谢饭，饭的生化反应会不一样，以至于它更有营养？当然你要看我这么胖，你可以想象这饭有可能更有营养。但其实不是，营养差不多。

读经却不一样，读经时带着祷告读经，先做请求带领的祷告，最后做感谢的祷告来读经，会不一样。真的不一样，连营养成分都不一样。这真的会使读经成为你和神的灵相交，而且你更以整个生命来经历。《圣经》是神在向你说话，所以哪怕你做一个简短而傻的祷告。“主啊，我一直读你的话也没有长进，这次你帮我吧，我挺笨的，但我真想读，奉耶稣的命，阿门。”不管怎么样，感谢地、祈求地祷告，然后读经，把它变成一个很自然的习惯，哪怕很简

短的。

第二是要客观地、系统地读。有的人读《圣经》，只想找感动，而不是想了解经文的内容。人读经之所以不长进，是因为他没能客观地了解经文的内容。马太福音五大段讲论，每段讲论都讲了什么，大致能不能说出来？第一个大论讲论讲了哪些，或者其中至少有一个要素是什么。加拉太书总共六章经文里，第一章、第二章、第三章、第四章都是什么？客观地了解经文的内容。读经不是就这么读过去，有感动，或者什么，而是客观地了解圣经。读不懂圣经不要紧，但你不能连外部特征都不知道，尽可能客观地了解圣经。

有人说我读了圣经，却记不住。记不住最正常了，读了就能记住的人据说500年才出一个，很显然你恰好不是。读了记不住的人，通常也不怎么读别的书，他总有一个错觉，以为别人能记住那么多，是看一遍就记住了。其实不是，那些能记住很多内容的人，是因为他们不断地看和想。所以对你来说看一遍记不住，是你再看的理由，而不是因此不看的理由。

其实我刚信主时，那时候真的是我一祷告神就听，所以我就开始跟神祷告说求你让我记住你的话，把这些话都放到我心里，祷告了很久我也没觉得都放在我心里了。后来跟我的一个

弟兄聊这件事情，他就问我：你这么祷告，难道没有得到应答吗？“我说：“好像没有。”他说：“我不知道，我猜你可能得到应答了，只是你不知道。”我说：“你认为我有可能得到什么应答呢？”他说：“神说你那么愿意记住我的话？好，到我面前来读经，每天三个小时，坚持十年。”然后我愣住了，是啊，连祷告都是出于懒惰。其实上帝是愿意给我他的话，而且用一般的方法就能得到，我却要做那种奇怪的事，而不肯真的下功夫去读神的话。下功夫去读，真的热切地去读经，是必要的。

客观、系统地读。客观地读，你读一卷书就是一卷书，而且尽可能是连贯地读一卷书。比如说我要读马太福音，我不要今天读马太福音一章、二章，明天读出埃及记。读经，要尽可能一次在一个比较短的完整的时段里读。比如马太福音一共有二十八章，那就安排一周内把马太福音读完，而不是又读马太福音、又读罗马书、又读诗篇、又读什么。除非你非常熟悉整部《圣经》，你可以转换着读。但整体不够熟悉时，尽可能一次读完。

我认识一个传道人，他跟我分享读经的经验是，他对《圣经》整体很熟悉了，无论怎样，一次读一卷书。就是一天读一卷书。如果时间实在短，就读像约拿书、俄巴底亚书、腓利门书，犹大

书这样的书卷。但如果有时间，即使读诗篇，也是一天读完。今天正好有五个小时时间可以读经，我就读诗篇。如果刚好有一个比较长的时间，就读以赛亚书。正好有三四个小时的时间，就把路加福音读一遍。他说他是这样读经的，每次完整地读一卷，尽可能通过这样读经来感受一卷圣经的整体性和各个内容之间的关系。这是会读经的人。连贯地读经才能帮助你客观把握圣经。

另外就是读经时要更多关注神的作为。这不是说不要关注神的命令，但是更要关注神的作为。要更关注神的作为，是因为我们的天性倾向于关注我们要干什么，而不是神干了什么。因此你需要用格外的关注来补偿我们天性里的弱点，以至于你要有意识地更关注上帝做了什么，他做的这些事意味着什么，这样你才能真正明白他让我做的事的意思。《圣经》中一直抱怨圣地的百姓不认识上帝，主要抱怨两件事：一，不知道耶和华的作为。第二是不认识耶和華的名。但认识耶和華的名的意思，就是认识耶和華在约中的作为。所以要关注上帝做的事，上帝做了什么、将要做什么、他做这件事的意思是什么。

让经文攻击你

最后我要说三个跟我们的行动相

关的。要让经文攻击你，和经文一起攻击自己。在经文中发现自己做的不对、想的不对的部分。我认识一个弟兄，每次听讲道他都很高兴，他说：“在这次信息中主要强调的是我们不能像当时的犹太人那样，看到耶稣来就不安，应该要接受耶稣。对，我就是这样做的，我就是接受耶稣。我都做到了。”不管说什么，他都从圣经里听到的是对自己的肯定。可是在接受耶稣的人，他生命里面也有拒绝的部分，他本来也应该意识到这个，但他都没有。“你要以基督为主，并且以基督为主来管教孩童，我就是这样，我就是以基督为主来管教孩童，比如那天我就是这样。”那你不能想起来万一有哪天你不是呢？他不往那个方向想，我有时候担心你是不是受到什么积极思考学的影响，这样很麻烦。实际上你应该是让经文否定你，攻击你。受攻击，我们被经文揭发，然后经文才反过来医治和安慰我们。

为遵行圣经而读经

那么也就意味着读经要为了遵行而读。很久以前我听一个人说，中国的基督徒很有意思，聚会之后留下了交流，每个人都能有一大套理论来谈关于神的事。但那间教会的奉献却仍然很少。后来他们说我们中国的知识分子一

旦信了主，就被这个新道理迷住了，但是连一些非常基本的都不肯做，连十分之一奉献都不肯老实地交。这个确实是90年代初很多知识分子信主时会有的情形。但现在教会比较成型，一般而言，一个成熟和热心的基督徒，不太会在十分之一奉献上不忠实，但在其他部分，他谨守遵行的意识有时也会弱，但要让指向我的行动变成我的行动的决定。

把读经放到你的交往中

最后我要说的是，把你的读经放到你的交往中。把我从圣经里读到的告诉不信的人，这叫传福音。告诉信的人，这叫跟组里的兄弟姐妹灵里交通。这不是说信的人不可以问说发现你喜欢穿紫色的衣服，也不是不可以谈，但别只谈这个。“最近在读哪段《圣经》？读到了什么？我最近读一段经文不够明白，你怎么看？我上次听讲道时觉得有一件事特别扎心，我这周还在想……”这类的事要常在教会中成为日常分享的内容。有人说我总觉得这一交往的时候就属灵的话，显得特别假。是这样的，它不符合你肉体的真实。但是我们一直把说属灵的话看为无法忍受的假话，肉体就越来越真实。但是真正的真不单是我心里面最感同身受的，因为我们的心最感同身受的，很有可能是谎

言，我们更容易感受真切和波动心弦。因此，真有两个意思，一个是真诚，另一个是所说的合乎真理。有个人在愤怒时对着一个伙伴说你就是一头猪，其实你说的明明是假话，人家不是猪，人家是人，那不叫真话。因为我自己整个人都假，所以我认真说的真话却成了假话，因为我被虚谎占据了。

但在教会中，真诚地跟别人分享经文，和外人交往时也寻求机会跟他分享《圣经》，是你讨论的部分。跟别人谈论的部分中多一些读经生活的讨论，肯定是会使你的生活就是说原来读经的生活可能变成了我生活中的边缘部分，只是在跟礼拜日那会儿有关的事。但现在开始变了，它成了我读经生活中、我个人生活中处于主体的部分，它也成了我和神交往的中心、我和他人交往的中心，并且我开始慢慢学会了按着《圣经》思考、按《圣经》判断、按《圣经》感受、按《圣经》反应、按《圣经》的原则行事，这时候我里面就开始慢慢形成越来越强有力的合乎真理的内在秩序。有秩序的东西可以积累。按照《圣经》建立起秩序的东西，你今天学到了、明天再学到了、后天再学到了，这个可以积累。不合乎秩序的东西堆积起来不仅不能积累，而且每过一段时间它自己就会崩溃。所以有很多人好像在积累却不长进，是因为他的生活中没有建立

起有效的秩序。让经文建立起你生命里的秩序。

要以基督为中心来安排你的生活

新年了，你们可能也会对生活有所期待。一个成熟的基督徒在做自己人生的某种规划时要以基督为主，这也具体地意味着自己生活的主线要以成长为中心。我怎样选择更有利于我属灵的成长。以前我曾见人转过一句话，我一直觉得是至理名言，说要找离《圣经》近的教会，而不是找离家近的教会。我当时觉得这个话真好，因为我们的倾向是试图找离家近的教会，因为这样少付代价。但要找合乎《圣经》的教会，而不是离我近的教会，意思是你要以属灵的成长为中心来安排你的生活。“我要不要离开北京？我要找一个什么样的工作？我要进到一个什么样的决定里？”要考虑这是否有利于你成长？哪怕说我就是为了服侍我想要离开，你也先要问服侍是否有利于成长吗？要以成长为中心安排你的生活。

要以使命为中心来安排你的生活

要以使命为中心安排你的生活。其实要经常问自己：我这一生要以怎样的方式来服侍是最合乎神心意，让神

喜悦的，为此我要做什么，为此我要改变什么。世上有很多抢人眼球、值得追求的东西，像比尔盖茨那样建立一个极大的产业也很了不起，但仍然不是永存的。永存的是上帝的百姓和上帝的道。基督徒要真有远大志向，应当求的是永存的产业。那么就在这属灵的上帝的拯救计划中我怎样来侍奉，我带着这个使命感来做。无论是我的工作专业的发展，还是我生活一般的安排，还是我自己能够掌控和期待的某种程度的生活规划，要以怎样有利于我侍奉神、委身于他的拯救计划中，要以这个为中心来安排。

要以教会为中心来安排你的生活

无论是成长还是侍奉，都不是单单发生在我和上帝的关系中，有时也要跟传道人或者教会的领袖来询问，教会会有什么样的计划适合我的成长和侍奉相关的。哪怕你刚信、哪怕你没信，你都可以问，问组长、问教会里资深的人，教会里有哪些事是和我的成长、侍奉相关的，我需要知道并且按照这个“知道”来安排我的生活。

好多年以前有一个弟兄，极为热切地想要到外地去服侍，其实我多次试图挽留他，并且自己觉得他如果再多受一些训练，并且在教会整体的安排中

做的话，会更有果效，更可期待。但他心里太急迫了，就出去了。但实际上如后来显明的，他当时确实没有预备好，结果这个过程中他也受了不少伤害，而跟他交往过的人也表达从他那儿受了伤害。而这个弟兄也向我表达，他在外面独自地挣扎和受苦，又得不到教会的认可和支持，这样好几个方面都一起为难。他为难，被他服侍的人为难，教会也为难。然后三方好像都在彼此的抱怨，受他伤害的人抱怨那个人和训练他的教会、抱怨我们。那个人抱怨他服侍又伤害他的人，和抱怨不支持他的人。我们又内心说，你看这个弟兄那么急，非得不肯再等两年，最后结果才如此。总之，有时我们眼睁睁地看见，如果更深思熟虑是有可能阻止的情况发生了，其实这中间缺乏一个明确的意识，即我的成长和侍奉要在跟教会的关联中考虑，因为神真正要使用的是教会，而通过教会来使用一个人。

以成长为中心、以使命为中心、以教会为中心，而且无论是成长还是使命，还是以教会为中心，说到底要以话语为中心来建立你的神学。

祷告：

我们来一起祷告。“主，你是王，是主人，当你向我们的生命要你王权的

时候, 求你让我们不是不安, 而是欢喜。求你让我们欢喜地让你来居首位, 让你能够以道、圣灵在教会中掌管我们。在你能够活在我们里面, 使我们有你的身份、性情、使命、权柄, 并且使我们同处你所受的苦难。恩待我们。求你格外怜悯特别在你面前追求的你所爱的人, 使他们在你面前追求有实实在在的功效。求你坚定我们的心志, 使我们持守, 并使我们真正见到顺服的功效, 是你加

给我们的。主啊, 过去的一年, 虽然多有艰难, 却蒙你保守。新的一年, 我们或许有更多的艰难, 但相信会更经历你的保守, 所以我们在这里不单是求平安, 也是求你使我们成长。谢谢你, 这是奉耶稣基督的名求的。阿们!”

(本文转载自微信公众号“朱春林 and 郭颜”, 由郭颜整理。) ©



家庭读经，共同培育心灵的家园

文 / 咏莲

我们很容易理解有形家园的概念，家人也都有共识要尽心尽力守护它。然而，无形的心灵家园虽然看不见摸不着，却如同空气般真实地存在着，它关乎全家灵里的生命状态及连结状态。这个家园是荒芜还是丰润取决于家庭每个成员对它生命的投放。我认为家庭读经（包括分享、彼此代祷）就是在共同培育心灵的家园，其属灵意义非凡。

家里只要有两个人信主（无论是配偶还是子女）就可以有、也应该有家庭读经了。在我的领受中，同在一个屋檐下最亲的人，有着共同的信仰，有条件却不渴望聚在一起读经是一件奇怪的事。然而，令人遗憾的是最亲的人不一定是最亲近的人，据我所知有不少家庭即使信主多年仍没有家庭读经。有些家庭也许是没有认识到家庭读经的重要性，或一方有意一方没有，推不动。也有的家庭更像是回避，因为在上帝面前必须诚实，而向妻子敞开心扉对有些弟兄是很有挑战的，尤其如果涉及到双方有分歧的问题。令我吃惊和难过的是，甚至有的牧者家庭（外教会）都没有家庭读经，各信各的，各

忙各的，并没有多少机会（似乎也没有渴望）在灵里彼此连结及造就。因此，有时既使在外人面前他们的“沟通”也难掩火药味。

尽管我的生命仍有许多瑕疵，却不敢不重视家庭读经，也花了几年时间孜孜不倦地努力推动着。感谢神一路的扶持，从最初的有一搭没一搭到现在比较规律地持续，爱人女儿越来越主动参与。其间我也有过灰心、抱怨、冷淡、想撂挑子，但总有一股力量让我调整心态、恢复动力继续耕耘。我曾不只一次地表达：“家庭灵修不一定能很快解决所有问题，但不灵修一定不能解决任何问题”。我们都是罪人，都容易认为自己的想法符合真理。唯有一同来向神看齐才能渐渐被光照、更新，两颗相远的心灵才会越走越近。随着时间的推移，我们都越来越多地享受到家庭读经的快乐及益处。不知从什么时候起，我发现我们都很享受读经时光。同时圣灵如春雨在无声地滋润着我们的家园。在心灵领域里发生着许多奇妙的改变，最明显的就是家庭的氛围更融洽、轻松了，夫妻间接纳度提高了（当然他接纳我的更多）。再者我感到自己对丈夫以

及自己所拥有的一切有了更真实的感恩之心。以前也有感恩但相比现在较肤浅，还是更看重自己付出了什么，现在却更多地关注自己拥有什么。一下子觉得自己太有福、太不辛劳、太该知足了！这只能是圣灵的工作。

我们的家庭灵修每周约3—5次，每次10—30分钟不等，安排在小女儿入睡前（实在太晚就直接祷告），各人找舒服的位置呆着，或床上或椅子。写到这里不得不停下来赞一下小孩子，他们的心单纯，真是一块好土。对信仰他们往往比大人敏感、坚持。小女临睡前若听不到我们读经会说：我想听你们读经。难怪主耶稣说：你们若不回转成小孩子的样式，断不能进天国。在不简单的世界中让我们学习他们的简单信靠。我们家使用的读经材料前两年主要是《圣经》，去年开始用摩根解经丛书，读完了《诗篇默想》、《约翰福音》、《希伯来书》。

后来又读莱尔的《马太福音释经默想》（条理性更强）。都是很好的解经书，的确让我们看到许多经文所蕴藏的更深更广的真理。

最后我想分享的是，读经会有争战，尤其是家庭读经。撒旦最不希望看到的就是夫妻合一、家庭同心，家庭无凝聚力教会也无生命力，仇敌是一箭双雕。所以，鼓励尚未开始家庭读经（敬拜）的快快开始培育你们心灵的家园。建立初期争战最大，也许需要几个月，也许需要几年。或长或短你只要立定心志不灰心、不放弃，神必会帮助你作成他喜悦的工。他随时热切期盼着我们去领受他早已为我们每个家庭所预备的丰盛祝福和使命。

行动吧！

你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。（加6:2）

我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。（加6:9）🌀



读经的祝福

文 / 红波

一. 小组查经带动了我读经

我很幸运，一进百合花小组的时候，正好是从创世纪开始查经，等于一切从头开始。初次接触圣经，就觉得圣经上的话特别好。第一天查到亚当跟着夏娃吃生命树上的果子，我那天就有很强烈的感动，觉得人真的有罪，自己也同样有罪，需要认罪。查完创世纪，我们又回到新约，从福音书开始查，新约内容特别适合慕道的我。

刚进小组第一年，就是跟着小组查经，自己没有读经。虽然我觉得圣经的话都很美好，但是开始时我还是把圣经当成是律法，有点像各种宗教强调的道德标高。对里面主耶稣的许多教导不能理解，比如“有人打你左脸，把右脸也送过去”、“先去掉自己眼中的梁木然后再去掉别人眼中的刺”，“爱邻舍如己”等。

第二年开始，老组长咏莲就在小组里推动读经。她推的挺严格的，要求每个人自己定计划，把计划报给她，然后要定期分享读的情况和亮光。感谢神给她推动的恩赐，她比较敢于去推动事，不怕得罪人。她要求大家读经，我

也有感动要读，但那个时候还是觉得挺有压力的，面对这么厚、这么陌生的一本书（真是天书呢）不知从哪下手。咏莲就推荐《每日与主同行》，我觉得特别适合读经入门者，正好是按一年一遍设计的，每天有一个小主题，平均3章，还有背景介绍和导引，指引你对真理有一个对的把握。我就跟着《每日与主同行》开始了我的读经生活，让不知所云的我渐渐有了方向和思路。但是第一年我只完成了一半多，毕竟自律性及认知还没那么强，一到暑假就停了下来。第一遍读的时候，我有一个最大的感受，就是边读边有很多的疑惑，我猜初读圣经的人也都会有。而且不得不承认那时我的心还是在外头的，没进入神的里面，因为我更多是带着一种批判的心态，或者不太相信的心态去读的。我是从旧约开始读的，旧约读起来比较难，神命令杀人灭族那些事我还不能理解。

但挺感恩的是，尽管如此，那半年我还是坚持着往下读了。我的疑惑和不太信的心态当时在小组没好意思说，后来听姐妹们分享我才发现其实有很多姊妹都有这样的问题，只是她们比我大

胆。在查经的过程中，我也常会有一些问题，但是我并没有表达出来，这不太可取。现在小组有一些姊妹愿意去敞开心扉，我觉得是挺好的一件事，因为有问题当时就解决了。奇妙的是虽然我没有提问，但在一次次查经的过程中，我的很多问题却渐渐得到了解答。

第三年新年，咏莲又开始推动读经计划，她说读经非常重要。这次我就下决心说，今年无论如何要读完一遍。那时的我虽然受到圣经的吸引，受到小组聚会的吸引，但还是有点抵挡，并且对于圣经是什么？耶稣基督是谁？跟我有什么联系？都认识不多。

二. 我从读经中得到的祝福

感谢神一路的带领，这一遍我坚持下来了。对我挑战最大的就是寒暑假，一到寒暑假，孩子在家、事情多，读经就坚持不了。但我既然下了决心，就于放假前多读一些，收假后也使劲补（后来知道这样不好，还得每天补充灵粮），总算囫圇吞枣地把第二遍给读完了，但旧约很多地方还是难以理解，读过去也印象很淡。尽管如此，我相信我这一遍半的读经一定是打下了基础。所以，当去年我开始读第三遍的时候，许多东西真正开始理解了。这其中也有一个契机。就是小组的燕红姊妹推荐了

唐崇荣的讲道，我就开始听他的讲道，听了以后觉得真的特别好。听了两个月之后，发现唐崇荣的讲道给了我很多的开启，让我能更好地去理解圣经了。神的道是融会贯通的，当他把有些东西点出来以后，我对圣经就有一个整体的概念了。第三遍，旧约部分我按照顺序读，新约部分我就开始精读，借助《精读版圣经》每天一点一点地细查。查每卷书之前，我会先听大卫鲍森的旧约、新约纵览，把握这章要讲什么。我觉得精读收获挺大的，因为精读版圣经的注释把经文里面很多核心的真理都揭示出来了。后来我向袁灵传道求证了一下，他说精读版还是可以的，没有什么大的原则性的错误。感谢主！我来小组四年后，我坚持读完了第三遍圣经（旧约通读、新约精读）！

除了读经查经，我也开始了规律地听讲道。从去年听了唐崇荣的讲道得宜处之后，我就按照他新约讲道的顺序开始听。先听他的主祷文，十五讲，接着听《约翰福音》177讲，再就是《罗马书》听了156讲，听了将近400个讲道，基本上是一天听一个，的确花了挺长时间。接下去准备听《希伯来书》。我一方面听讲道，一方面精读新约，应该说去年是收获最大的一年。一年下来我觉得一下子能看明白圣经了；而且在这个过程中那种对圣经话语的排斥、质

疑没有了；祷告的时候会想想圣经是怎么说的；有时候在小组还能用圣经帮助别人解疑惑；一些真理也能渐渐运用到自己生活里了。

今年我的计划是全部都精读，每天旧约1章、新约1章、诗篇1章。我原来诗篇读得不太好，没多少感受。今年精读以后发现诗篇竟然这么美好。不仅文字优美，发现它的内涵更美好，能感受到诗人多种浓烈的情感。精读时就能看到它是为什么写的？各段落反映什么？分析以后再去读的时候，感受就不一样了。看到诗人在不同的场景下，有不同的表达。所以，我建议读经第一二遍可以通读，之后一定要精读。另外还有很多好的方法我也需要慢慢去操练，比如默想经节，应该每天拿出几句话来深刻的思想。又看到《橡树》写到查经，说每天要读两个小时，这个我觉得自己还做不到。

三. 把祝福传递下去

感谢神给我服侍的机会，今年百合花现任组长张琳推荐我作副组长，由于我在读经方面坚持得还可以，让我来负责推动整个小组的读经，并要带动每天读经打卡。虽说做推动者对我有压力，但我后来发现这首先是对我自己的祝福。因为我是晚上读经，如果太晚读

不了呢，就第二天一起读，甚至有时3天一起读。但因为现在要负责领着大家读、打卡，那我就必须天天读，我现在已经可以做到天天读了，同时会把精读本里面有感动的，或者有时候灵修文里面写的好的内容摘下来，发到群里去。我刚才提到了做推动者有压力，为什么我仍愿意接受这份挑战呢？有两个主要原因：一是我自己也是在咏莲推动的压力（甚至有点不满）中成长的，二是我觉得读经真的很重要，自己坚持下来之后真的尝到了读经的甜头，生命也发生了许多改变。

先说被推动而读经。我觉得对大多数信徒（尤其新信徒）来说，读经的确是需要有人去推、去帮助的。这一点上我要感谢咏莲，我跟她说你给我的压力“你要做”最后慢慢变成了“我应该做”和“我想要做”。就好像管教一样，当时会觉得有点不舒服，等到你把这个事情变成自己的习惯后，你就会回来感谢她，说“幸亏你那时候死拽着我不放啊”！

再说读经的重要性。我觉得读经确实是挺重要的，因为只有一遍一遍的读，你对主耶稣的认识才会一点一点地加深，才会知道我们信的是什么。尽管我们能听讲道，但如果你没有读经的基础，光是听讲道的话，虽说有帮助，但是肯定不如你自己读完经以后再

听讲道感受深。就好像孩子上课一样，他如果没有预习复习，光听老师讲课，当时听着也似乎懂了，但过不久就忘掉了。因此真正的基本功还是在于自己研读。对于听讲道，我最多的得着是把我读到的东西提升了。我读了一些东西，也有些感动，但是可能表达不出来，或者也没想到那么深，等听讲道的时候，牧者就把那些东西都给归纳起来了，而且提升了。

基于以上认识，我希望小组的每个人都来读经，也愿意尽力去推动。首先，我让大家依自己的进度和需求订出今年的读经计划发到群里，从1月1号开始。然后每个月末查一下，完成计划的接龙报一下名。其次，就是我自己作带领每天读、每天打卡、分享。感谢主！大家都在读，好几个姊妹跟的很好。有的我私下打了招呼鼓励了一下，之后人家

都读得可认真了。接下去就是希望形成良好稳定的读经打卡氛围，人人都觉得读经是每天必做的功课，即使没有我每周的提醒，也自觉自愿地去坚持。等稳定之后的目标就是大家不仅是读经，上来打卡，而且还乐意分享一点自己当天读经的亮光，互相造就。目前已经有几人很稳固地打卡，我相信在一部分人持续的带动感染下，小组会有越来越多的姊妹从心里认可，并稳定加入到读经打卡的行列中。我也知道这事非人力所为，所以，我在祷告中把这个心愿切切向父神交托仰望，他必帮助我们。

【诗 119:11】我将你的话藏在心里，免得我得罪你。

【诗 119:18】求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。

【诗 119:32】你开广我心的时候，我就往你命令的道上直奔。🏃



吃从天上降下来的吗哪

文 / 传清

我们活着要吃食物，吃食物使我们的身体得以维持健康，而看圣经是在吃从天上降下来的吗哪，也就是我们说的灵粮。看圣经使我们的灵命得以成长，正如圣经所说，“亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。”（约叁 1:2）

今天上午雪姐交给我一个任务，写一下读经的心得体会。我刚好在一个群里看到一个弟兄说他自己从小到大语文最差，我就想到了我的语文，是真的很差，我想我真的很难完成，就请弟兄姊妹为我祷告。下午三点多，我想动笔写的时候，心也静下来了，还真的写得出来，到底写的怎么样，我还不敢说，我写得不对的地方，欢迎弟兄姊妹批评指正，按照人的本性，是不喜欢别人批评的，但是为着基督的缘故，我得学习接受别人的批评，过错得以纠正。

我一般每天的生活是这样开始，清晨到公司后，先打开电脑，登录一些软件，然后拿着圣经到卫生间，打开灯和通风机，一边坐在马桶上，一手拿着圣经，就随便一翻，翻到哪一页就是那一页，就看起来，一般最少能看一两页，多的话三四页，这时候看圣经，就

没有求数量，能看多少就是多少，往往就有收获。

这里虽然有抽风机的响声，但是于我却是安静的时候，我的心也能静下来。狭小的空间，没有外界的干扰，就只有圣经的话语，在我里面流淌着，任意地徜徉，我是很享受这样的时光，“这里有神的同在，这里有神的言语，这里有圣灵的恩膏，这里是另一个天地”，正如这首歌唱的。

我试过在别的时间来读圣经，但是都不如清晨这段时间效果好，这是一天最好的时光，理当献给神。如果不是这样，先去浏览网页，看看新闻，看看微信、QQ什么的，等到把这些都走了一遍之后，自己已是索然无味、头昏脑涨，被世上的东西充满大脑后，再拿起来读圣经，就怎么也读不进去了。

以前我老婆说，她每天去公司的时候，在厕所里祷告，我还半是笑话半是责备她，祷告怎么可以在厕所里祷告呢？一个是很神圣的祷文，向天父的倾诉，向主耶稣基督的祷告；另一个是厕所（肮脏的地方呀），这怎么可以联系在一起呢？当我这样想的时候，确实没有圣灵的感动，自己也没有能想明白。

等到我自己也在卫生间里读经了，才发现，哪里都有神的同在。只要把你的心交给耶和華，单单依靠他，地上所有的都是神创造的，我们的上帝又怎么可能嫌弃我们在一个不卫生的环境祷告读经呢？上帝那测不透的丰富又岂能是按照我们人的理性能够完全了解呢？在使徒行传 10:9-16 里面，我们可以看到，彼得在异象中看到各样四足的走兽和昆虫，并且有声音对他说：“彼得，起来，宰了吃。”彼得却说：“主啊，这是不可的！凡俗物和不洁净的物，我从来没有吃过。”第二次有声音向他说：

“神所洁净的，你不可当作俗物。”看来，凡物都洁净了。我们信主的时候，基督耶稣成为了我们的生命，在我们里面有圣洁的生命，所以我们才能够成为圣洁。

曾经有阵子我怕读经时错过了电话，就带着手机进去，这时再来看圣经，就怎么也看不进去，因为手机在旁边放着，牵扯了我的注意力，心被分散了，安静不下来，就事倍功半了。其实后来我发现，没带手机进去的时候，也几乎没有电话打进来过。

记得有一次我要在小组分享圣经，那次的经文是约翰福音第四章，耶稣和撒玛利亚妇人谈道，我听过几次不同的牧者讲过这个题目，每次侧重点均不同。当我在卫生间里看完的时候，

心里就有一种感动，这不就是耶稣亲自带领门徒去到撒玛利亚宣教——一次成功的短宣吗？约翰福音第四章第四节说，必须经过撒玛利亚，为什么必须，目的就是为了去到那里宣教，拓展神国的事工，这也是耶稣给所有的门徒做的一次榜样。使徒行传 1:8 “但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”

认真读经，有了神的话语，传福音的时候就有话说，去年 12 月 25 号上午去一个教会过圣诞节，回来碰到同院的一个阿姨，就给她传福音，讲的是啥，我都忘了，她就愿意接受，我也跟她说，想去的话，晚上另外一个教会还有圣诞节活动，她愿意去，并且愿意相信接受。这真是圣灵的工作，她说，那儿的人好热情，又有礼貌。她又说来北京六七年了，现在只觉得在这个院里就跟我最近了，感谢主。也感谢教会的肢体那次奉献圣经播放器，我信心小，没有及时申请领取。最后被领完了，负责此事的姊妹说或许会有人打了招呼却没来领，让我等着捡漏，最后还真等到了三个，就送给她一个。她为了看圣经还专门去配了一个老花镜，一起去教会，她也要我坐她旁边，方便她随时问问题，我也在学习，如何对待别的年老的妇女，如同对待自己的母亲一样。自己的圣经知识

丰富了，也方便随时给刚信主的肢体答疑解惑，在帮她的过程中，自己又重新查考了一下圣经，很是蒙福。

另一方面，考察圣经也提高了我对异端的辨别能力，知道有人假意借查考圣经却传别样的福音。还记得去年有一个QQ好友，约我在肯德基（就在苏州街地铁站那附近的）一起学习圣经，他们人是挺好，但是在一些有争议的经文上给你做文章，当时就明显感觉不对。回来后，我开始查阅一些释经书，例如丁道尔的释经系列（我一般就是通过电脑在线查阅），仔细看看书里是如何解释的，我也询问了牧师、传道，就更增加了一些辨别能力。

还有一次，又一个人约我见面，结果来了两个人，其中一个就是曾经在肯德基和我聊过的，这次没聊几句，话不

投机，我就不搭理他们了，他们没趣也就走了。我记得双燕牧师有一次讲道中提到，没有哪一个，包括牧师，解释圣经，会是完全绝对的。我也想起宋尚节在他的日记中说道，我解经不如倪柝声，做人不如王明道，一个中国的布道家居然能说出这种话来，那作为我们一般的基督徒，有啥可以说就自己解释的对，别的都不如呢？再后来我在QQ上和他聊过一次，先劝告他，然后指出他们的伎俩就是找一些信主时间短的信徒，趁着他们对圣经不太了解来勾引他们离开正道。说完之后我把这些人的QQ都删掉了。

所以我们要经常认真读经，装备好自己，不至于去从别的福音，那并不是福音，不过有些人搅扰你们，要把基督的福音更改了。🕊



立水桥小组的读经背经心得

文 / 石伟

一、读经心得

关于读经心得，说起来自己投入读经的时间并不多，但还是有一些得着，在我们这个信息时代，手机已经成为我们大部分时间获取信息的途径，我喜欢使用《微读圣经》读经，感觉看圣经非常方便，我就和大家简单分享一下吧！

我们立水桥小组有一个读经打卡群，建立已经一年多了，先和大家分享一下读经打卡群。

读经打卡群规：每天签到，每天至少读一章，鼓励每天读三章，每三天清一次名单，如果有谁连续三天都没有签到过。就会被从群中清理，如果还想继续跟进进度，除了需要申请外，还需要给群里的每位成员派发红包，金额至少五元。

有的弟兄姊妹感觉打卡有束缚感，感觉会不是很自由。有的弟兄姊妹个人已经养成了规律灵修、读经的习惯，不需要打卡。而我个人感觉读经打卡还是挺好的，律法和规条是我们训蒙的师傅，因为很多时候，我们心灵固然愿意，肉体却常常软弱。所以，大家能一起操

练，还是挺有督促作用的。发红包也是为了督促，不是以惩罚为目标的。最开始读经群的规则执行的很好，时间长了要求没那么严格，但是大家一直在坚持。

个人读经方面：我现在一直采用365历史顺序读经法。每天早晨起来在路上或是在单位，按照这个顺序读完经文。我想读经方法都是因人而异的，我就不做太多分享了。

说说使用《微读圣经》的好处，就在于当我看到某些词汇、人物、事情等思考的时候，我会利用《微读圣经》整本的检索。然后，发现了很多值得思考的事情。例如：我思考神的主权和人的自由意志的时候，会想到去查“立志”这个词，结果发现这个词在整本圣经中出现过7次，每句话都促动我的心弦……

尤其是这句：人若立志遵着他的旨意行，就必晓得这教训或是出于神，或是我凭着自己说的。（约翰福音 7:17）

另外，使用不同版本的圣经，可能效果更好一点，总能发现一些亮光。而且更能明白圣经中要表达的精意。



例如：耶稣回答说：“你暂且许我，因为我们理当这样尽诸般的义（或译：礼）。”于是约翰许了他。（马太福音

3:15 和合本）

耶稣回答说：“你就这样做吧！我们理当这样遵行上帝一切的要求。”于是约翰答应了。（马太福音 3:15 当代译本）

“尽诸般的义”、“尽诸般的礼”、“遵行上帝的一切要求”之间的关系，再联系到自己的信仰生活，让我更加明白自己的内心、外在行为（礼仪）、上帝的要求的关系时，让我越发的向往它们之间能统一的美好……

仅此列出两点吧！我想，有很多方法能帮助我们读经，而最重要的在于坚持。👉

我的背经心得

文 / 刘优

2016 年整个一年是非常忙碌的一年，尤其是工作压力很大。但是现在回过头来看，又是比较充实的一年。最大的收获就是把以弗所书都背下来了。其实我们小组在 2015 年就有小组整体背经的活动了，背的是腓立比书，但是速度慢很多，而且当时也没有发明微信打卡技术。每次都是小组在正式开始前背一段，背经的检查要占用很长时间，

大家都想着如何精简这个环节，所以背经的检查有的时候就很随意，大部分的检查是大家一起背，所以背的效果不太好。但是 2016 年的微信打卡技术发明后，背经检查就更高效和实在了。因为这样就可以把大量检查的时间分散在周间的碎片时间里。每次的打卡都要求发录音文件，通常录音都不会一次成功，都要经过多次的重录。而每一次

的重复都是一次加深和加固的过程。我每次打卡录音的时候，给自己定了一个要求，就是速度和准确度都必须是尽量完美的。这样就会要录七八遍才能达标，感谢主，就是这样的重复，使得我的背经记忆非常牢固。每天也养成一些习惯，晚上睡不着的时候就背经，背着背着就睡着了，早上醒来后也不是马上起床，而是在床上先默背一段，正好人也清醒了，再起床做别的，还有就是我上下班的路上也能背经，因为我主要是骑自行车上下班，有充足的时间来背。我们其实还有很多时间可以挖掘出来。

背经给我带来的好处最直观的就是生命里面多了神的话语，并且随时都能拿出来用，每次敬拜时要诵读的经文

中有相关经文，我就感觉特别熟悉，这是我的经文，所以每次都是坚持背下来，而不是照着念。特别有成就感。另外也因为这经文已经存在生命里面，所以我每次在预备敬拜时，这些经文也经常性的在脑海里显现，给我特别的感动，在敬拜中用的自然也就多了。

还有就是因为要想背诵经文，只有死记硬背是不行的，还必须把每句的意思弄明白，这样，在默想这些经文时，就是最好的灵修，有些从未有过的亮光会迸发出来，我想说背经对我的帮助最大之处也就在于此吧。

背经还有一个好处是整卷经文的脉络也会随着背经的熟练而清晰起来，更有一种整体感。新的一年我们又开始背雅各书，继续努力前进吧！📖



世纪城小组读经体会

文 / 玉华

对于每一个基督徒来说，可能我们都听到过这样一句话，“读经如吃饭，祷告如呼吸”。可见读经对我们来说是多么重要的一件事。每到年初之时，我们曾立定心志，一年下来要通读完一遍圣经，或者一遍旧约两遍新约，两遍诗篇……但是当年末之际，我们回首这一年，发现我们有太多的耽搁，太多的懈怠。于是在各种微信群兴起，各种打卡群兴起的时候，我们世纪城小组也打算建立一个读经群，来报团取暖，共同扶持，一起读经。

借鉴多方的经验，建立了我们的读经小组打卡制度，如下：

此群目的：彼此鼓励，一起读神的话语。

每天按照自己的计划读圣经。读完按照以下格式报告：今天读完某经卷几章。

读经鼓励机制：

1. 一天不读经，罚款 10 元“以资鼓励”。

2. 超过三天不读经，罚款每天 50 元“以资鼓励”。

3. 七天不读经者，移出本群“以资鼓励”。

4. 一周允许补读两次，补读部分，一次鼓励部分减半。例：星期一没读，星期二补上，星期一罚款 5 元“以资鼓励”。

5. 若特殊情况，读经报告无法完成，请提前告知。可以报告时补齐。无法报告，但圣经必须读。（读经但遗忘打卡的情况请在第二天中午 12:00 前说明情况，逾期罚款 5 元“以资鼓励”）

6. 罚款资金，将在一定数量后捐献给有需要的人作为爱心奉献。奉献必须通过群里所有人同意。

说明：

1. 李静姊妹为该群的监督，负责统计大家每日读经情况并收罚款。

2. 以前在群内被移出者，向群主或其他成员报告读经境况，坚持一星期，可以被再次批准回群。

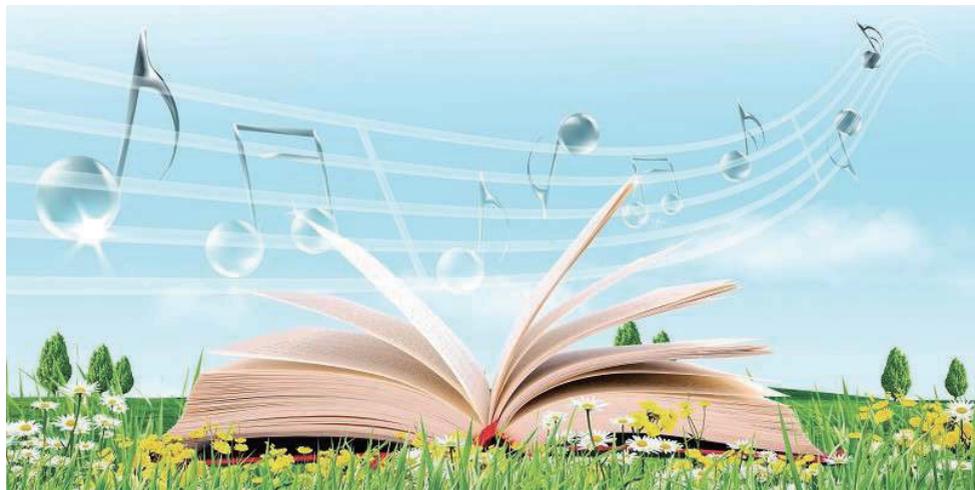
制度有了，剩下的就是进群了。开始的时候只有几个平时读经就很有规律的兄弟姐妹进群了，好多人都纠结在门外，尤其像我这样——想起来能抱着圣经读几卷书，想不起来就好多天不碰圣经——的散漫分子来说，进读经打卡群，压力很大啊，罚款不说，被“踢”出群，那多丢人啊，还是不要进

的好啊……

于是小组里就有了门里门外两拨人，一拨人火热的读经打卡享受喜乐平安，一拨人依旧散漫地门外游荡不敢进去。每次小组聚会的时候，火热读经的弟兄姊妹们都会分享一下读经打卡的好处，于是渐渐的，渐渐的，我们小组稳定聚会的所有人都进入了读经打卡群，进了群发现原来根本没有我们想象的那么可怕啊！进了这个群，我们心里就有了一根线牵着我们，让我们每天都可以拿起圣经来亲近主，虽然还是会

有偶尔被罚红包，但是对我们每个人的读经生活来说，真的是帮助太大了。真的感谢主，给了我们这样彼此扶持、彼此约束的机会，让我们这些散漫的人可以有固定的读经祷告时间。

一年下来了，回想我们走过的路，有了这个读经打卡群，真的是满了神的恩典，让我们可以有更多的时间来亲近主，来吃主赐给我们的灵粮，真的是特别特别的感恩。现在我们又在筹划建立一个背经打卡群了，更大的挑战在等着我们，也欢迎你来哦。📍



默想福音书 | 不为自己辩护

文 / 李锋

读大学的时候，曾经拒绝过一位邀请我参加辩论队的同学。理由很简单，我不喜欢把问题分为截然对立的正反两面，然后在攻防战中磨练自己的伶牙俐齿。结果也很明显，至今我仍是拙口笨舌，很难在吵架当中立于不败之地。

圣经中也有一位称自己是拙口笨舌的——领以色列人出埃及的摩西。摩西自小进入埃及王宫，学了埃及人一切的学问，四十岁义愤填膺杀人出逃，旷野牧羊四十载，八十岁蒙召向埃及王要人。当我们把摩西与中国历史上著名的辩士——诸葛亮——对比时会发现，摩西真是拙口笨舌之人，他既没有舌战群儒之能争取联盟，也没有骂死王朗之才骂死埃及王，反倒像一个复读机一样简单地在埃及王面前复述耶和華的话。难怪许多钟爱中国历史的人对圣经无感，除了书中的内容太过于异质之外，相较之下也少了许多精彩。

口水仗没打过，这几年笔仗却没少打。不论是在知乎上还是微信中，曾经错过辩论队的武器，我都在文字辩论中摸爬滚打重新打磨出来，很少有投子认输的时候——暂落下风会促使我思想良久上马再战。可是当辩论逐渐

沦为站队表态时，我意外发现摩西的好处，原来拙口笨舌远胜过伶牙俐齿。只有求主怜悯，不要叫自己写过的文字绊倒许多人。

福音书记载了另一位辩论的高手，文士、法利赛人、撒都该人这些代表犹太人草根和高层的精英们在耶稣面前都只能甘拜下风，他们可是最精通律法的人，可是耶稣常有妙语令他们措手不及。然而最令我着迷的，是耶稣辩论生涯的尾声——在大祭司和彼拉多面前受审——也是他辩论生涯的顶峰。若说大半生的辩论显出耶稣的智慧，这最后一场则清晰地昭示了他的使命。

犹太公会和罗马巡抚是两个典型的审判代表。前者享有宗教上的审判权，而后者则拥有政治上的审判权。然而在公会和彼拉多面前，无论受到什么指控，无论指控属实与否，耶稣都一言不发。他为什么不为自己辩护？难道他以为这场审判是儿戏吗？难道他不知道犹太人抓他就是为了定他死罪吗？不，他当然清楚这一切，事实上他正是为此而来。既是如此，又何需为自己辩护以求脱罪呢？说过的话做过的事都清楚地摆在犹太人面前，是不能更改

的。耶稣若为自己辩护，谁能定他的罪呢？实际上，公会和彼拉多的发问构成了一种特殊的试探。一旦耶稣为自己做无罪辩护，向他们解释清楚自己的使命，十字架的道理就落了空。吊诡的是，耶稣若不上十字架，就无人能明白十字架的道理。

虽然如此，耶稣仍然开口承认了两个最致命的指控。承认这两个指控，表明十字架是一条不可避免的道路。在公会，他承认自己是神的儿子，有了渎神的罪名；在彼拉多面前，承认自己是犹太人的王，又有了颠覆国家政权的嫌疑。公会和彼拉多根本无法理解耶稣的话，但是足以定他的死罪。为什么耶稣偏要跳最深的坑？我想原因在于他明白上十字架是上帝命定的旨意，唯有十字架才是荣耀之路。而耶稣不为前面那些指控辩护的另外一个原因，则是他明白有另一位为他辩护的。

既然如此，我还有什么好辩护的呢？既不用为自己辩护，因为凡属于我的都是不值得辩护的；亦不用为真理辩护，因为真理自会为自己辩护。打动人心，从来都不是知识层面辩论的输赢。就好像法庭上原告与被告的辩论，使对方闭嘴的从来都不会是你的表现，而是法槌的声音。任何僭越法官权柄的论断都是无效的，任何对这种无效性进行反抗都是咆哮公堂。因此，问题的

关键在于我是否相信天地间上演的一切都将陈明在那一位大有能力的终极审判官的面前。

电影《伟大辩手》改编了一个真实的历史故事。在美国种族隔离时代，Mel Tolson 带领一支黑人辩论队过关斩将，最终战胜哈佛赢得全美大学生辩论赛的冠军。赢得桂冠的过程值得我们深思。Mel 训练自己的队员时有这样精彩而经典的一段对话：

“谁是裁判？”

“裁判是上帝。”

“为什么是上帝？”

“因为他决定谁胜利谁失败，而不是我的对手。”

“谁是你的对手？”

“不存在。”

“为什么不存在？”

“因为它不过是反对我所说真理的声音。”

做一个拙口笨舌的人吧，说出真理，而非为真理辩护。有太多的时候，我急于为真理辩护，最终却忘记这是一个罪人的世界，真理若不感动罪人，谁又能明白真理呢。因此不过是沦为为自己辩护，急于证明自己不是对方口中的魔利和拉加。可事实上，如果我不是除了罪恶之外一无所有的傻瓜，主又为谁而死？

说出真理吧，除此之外沉默是最好的选择，因为真理会为我辩护。🕊



@守望

版权说明

本刊为守望教会的电子期刊，主要收录、编辑本教会内的弟兄姊妹的生命见证。订阅电子版期刊请登录 <http://tiny.cc/sw-ej-sub>，PDF版下载请登录 <http://tiny.cc/shwforum-ej>。期刊每月出一期，版权归守望教会文化事工部所有，欢迎转载，请注明出处（例如：本文转载自《@守望》某某期）。

本刊是非商业性刊物，所用图片除了标注说明的以外多来自互联网，可能无法确认图片的所有人，如因此侵犯您的权利请通知本刊，本刊将及时撤销图片。

欢迎投稿及提供新闻线索：shwchurch3@gmail.com