4月25日～5月1日 **第5課** 安息日下午

如何讀聖經

閱讀本週學課經文

約15：1-8；可1：35；代上16：11；詩119：105；賽50：4；賽55：1-13。

存心節

「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發它去成就的事上必然亨通。」(以賽亞書55：11)

請回想一下你收到第一本聖經的時候。

也許當時的你還是個孩子，而這本書是某位基督徒親戚送你的。或者你是自己成年後才買的。無論你擁有聖經多久**(也許你的聖經不只一本)**，請思考你對這本書的重視程度。它是否是你最珍貴的寶物之一？抑或你習以為常地將觸手可及的、上帝活潑的話語視為理所當然？你是否難以堅持閱讀？你是否曾想過：我該從哪裡開始讀起？我該如何閱讀這本書，讓自己更親近上帝？

馬丁·路德說：「多年來，我每年都會通讀兩遍聖經。如果聖經是一棵枝繁葉茂的大樹，所有的話語都是細小的枝條，我會迫不及待地去輕拍每一根枝條，渴望了解其中蘊藏著什麼，還有它能帶給我什麼。」

無論你是否擁有活躍的每日讀經時光，抑或你的聖經大多時間都靜靜地躺在書架上，事實是：我們都能與上帝建立更深厚的讀經時光。本週我們將探討幾種可以更有效地研讀上帝話語的實用方法。

■研究本週學課，為5月2日的安息日預備。

時間

你有沒有為了要早起讀經而刻意把鬧鐘調得比平常早一點？你是否掙扎著起身，然後看了看鐘，心想：我還有十五分鐘就要開始新的一天了。我最好快點！你是否曾經匆促做了個簡短的禱告，或快速瀏覽了聖經的其中一章，結果雖然良心得到了安撫，內心卻並不滿足，然後就趕緊開始了一天的工作？

「匆匆讀經收效甚微。有人即便通讀整本聖經，也未必能領略其美，或理解其深奧隱密的含義。」——懷愛倫，《喜樂的泉源》，原文第90頁。

閱讀聖經確實會帶來許多益處；但就像從消防栓喝水一樣**（又快又多）**——快速通讀聖經可能錯過很多內容。上帝賜給我們祂所默示的寶貴話語，是為了讓我們更認識祂**（在此過程中也更了解自己）**。當我們花時間去了解上帝那難以言喻的美好品格，以及祂在歷史長河中與人類互動的方式時，我們只會更加愛祂。祂與我們互動的記錄就在我們手中——但我們必須抽出時間，並且真正花一些時間來透過閱讀祂的話語去認識祂**（徒17：11）**。請考慮以下建議：

祈求上帝在你心中置入對祂的渴望。祈求上帝實現耶29：13和詩37：4的應許。邀請祂使你比平常更早醒來，或使你能夠在一天當中抽出時間來做這件事。

把你的時間獻給上帝。是的，你很忙，有很多緊急的事要做。但與上帝相處的時間是無比寶貴的。找個安靜的地方獨自一人，讀詩46：10。不妨讀一讀或唱一唱讚美詩《完全奉獻》**（編註：新版讚美詩第388首）**。想想你生活中還有哪些方面沒有完全獻上，並將它們獻給上帝。

即使不太想，也要花時間與上帝親近。就像保持健康需要做出自覺的選擇和行動計畫**（運動、健康飲食）**，與神建立親密關係也需要有意識的選擇。記住，養成新習慣至少需要21天，而且沒有聖靈的幫助，我們永遠無法成功。

再次閱讀約15：1-8。耶穌告訴我們，「住在祂裡面」的道理是什麼？為什麼這對我們的信仰如此重要？

地點

耶穌在各方面都是我們完美的榜樣，在個人靈修上也不例外。可1：35告訴我們，耶穌與上帝相處時是怎樣的呢？

雖然這只是一節經文，但我們可以從耶穌的榜樣中學到很多。早在日出之前，祂就起身到一個安靜的獨處之處，以便與祂的父在一起。你能想像那一幕嗎？耶穌坐在加利利海邊或山坡上，在周圍的世界尚未醒來之前，祂禱告並與天父交通。雖然這節經文描述的是耶穌對禱告的委身，但我們清楚地看到，禱告對祂而言是至關重要的優先事項。毫無疑問，正是這段時間給了祂力量去面對祂所需承受的一切。如果耶穌每天都需要禱告來開啟新的一天，那我們豈不更需要嗎？

上帝告訴我們：「你們當尋求我的面。」祂希望我們的回應是：「耶和華啊，你的面我正要尋求。」(詩27：8)

代上16：11對於我們應該如何尋求祂的面有什麼說法？

你每天早上有可以和上帝共處的地方嗎？也許你可以利用一把靠窗的椅子、戶外安靜的角落，甚至是廚房的餐桌邊，每天坐在耶穌腳前，從上帝的話語中學習。耶穌的腳前是最好的地方(路10：39-42)。透過養成每天去某個地方與上帝親近的習慣，你更有可能每天都回去那裡。偶爾錯過一兩天也不要灰心，因為突發情況難免會發生，你可能無法抽出時間與上帝親近。但要努力堅持，不要一連太多天，或好幾週，甚至幾個月的時間沒有與上帝親近。記住，與上帝建立長久的關係是一個天天要做的決定，如果你做出選擇，今天就可以重新開始。

過去一週，你花了多少時間禱告和讀經？你的回答告訴你，你可能需要改變哪些方面的優先順序？

深入研究聖經

即使你不是學者，也能研讀聖經；那麼，你該怎麼深入研究聖經呢？

禱告：禱告對聖經學習的重要性怎麼強調都不為過，它既是學習聖經的起點，也是貫穿始終的指引。懷愛倫告訴我們，當我們讀經時，我們並不孤單。透過邀請聖靈作為我們的引導，我們可以拒絕一切其他干擾，敵人也會逃離。「研究聖經絕對不可不禱告。惟有聖靈才能使我們體會那些易於理解之事的重要性，或使我們免於糾結於那些難以領悟的真理。」——《善惡之爭》，原文第599、600頁。

閱讀並書寫：單純讀經與研究聖經的主要差異，在於一個關鍵行為：寫下來。書寫可以幫助我們放慢思緒，反思上帝的話，並以一種能夠進行觀察、詮釋、應用和委身的節奏來研究。它還能幫助我們理清最初零散的想法——從頭腦到筆尖，再到心中，最終成為我們一天的行動指南。我們也更容易記得自己寫下的東西**（詩119：15、16）**。如果你不能寫字，可以試著大聲朗讀聖經**（或聽聖經）**，然後將你的想法作為禱告獻給上帝。

分享：告訴別人你學到了什麼。這會讓你心中更堅定，並鼓勵別人。

選擇篇幅較短的一卷書**（例如約拿書、馬可福音、腓立比書或約翰一書）**作為入門，然後慢慢研究。下列有一個簡單的方法，可以讓你逐節研究**（逐節法）**，以此研讀一段經文或一整章：

❶禱告祈求聖靈引導你的心思，並在你閱讀時軟化你的心。

❷選擇一節或一段聖經經文。

❸將經文內容或閱讀過程中印象最深刻的部分寫在筆記裡。

❹請虔誠地再次閱讀這段經文，並把重點內容標示出來。

❺寫下這些重點帶給你哪些想法。

❻為這些想法以及它們如何影響你與上帝的關係禱告。

❼想想你今天可能可以和誰分享這件事。

「每當上帝的子民在恩典中成長，他們就會不斷地更清楚理解上帝的話語。他們會在神聖的真理中領悟到新的光輝和美好。這在教會歷史上歷代都是如此，並將持續到末日。」——懷愛倫，《給作者和編輯的勉言》，原文第38、39頁。

你覺得上面這句話中的信息對你來說在哪些方面是真實的？也請參考詩119：105。

雙倍的祝福

我們有許多方法可以研究聖經，例如逐節研究法（**如前頁**）、章節研究、主題研究、字詞研究或書籍研究。我們可以用詞彙索引和聖經字典來學習，也可以同時閱讀聖經和《歷代之爭》叢書系列（**Conflict of the Ages Series**）以獲得更多洞見。我們可以到大自然散步，聆聽聖經朗讀，或與朋友、小組一起研究。

就像我們用不同模式與經歷維繫友誼一樣，當我們研究聖經時，我們也應該透過不同的方法，使我們與上帝的每日約會保持新鮮且充滿活力。畢竟，學無止境，永遠還有更多值得學習！

讓你的聖經研究時間保持活力的方法之一，是與他人分享你所學到的知識。當我們解釋學到的新知時，那些總結與整合的過程會強化我們的思緒。這有助於我們保留知識。雙重的祝福是，當我們與他人分享並討論時，屬靈的對話常常會同時挑戰並強化你們雙方。當我們分享或教導他人時，最深刻的學習往往發生在我們自己心中。

你也會發現，你每天所學到的不只是上帝給你的信息，也是給他人的信息。

閱讀賽50：4。這節經文在與上帝建立關係及其如何影響我們與他人方面，教導了我們什麼？

我們個人的聖經研究時間不只堅固我們，也讓我們能鼓勵當天遇見的其他人。這可以成為雙重的祝福。

我們的靈性生活是一場馬拉松。求主讓你緊盯目標，持續奔跑你的賽程（**腓3：14**）。如果你已經有點鬆懈，也不要氣餒，但要在生活中做出必要的改變維持你們的關係，特別是要使查經和禱告的時間保持活力。因為，今天認識上帝，這就是永生（**約17：3**）。我們每天委身在與上帝的同在中，遵守祂的話語，就能改變生命。

閱讀本週的存心節，並思考其意義。你現在在研究什麼？你能和誰分享你所學得的？

何等甘甜！

想想你最喜歡的甜點。它對你的健康有益嗎？也許你會用蜂蜜來調味，或者你甚至會因所謂藥用價值而選擇麥盧卡蜂蜜。如果你嚐過蜂巢，你就會知道它入口即化時，那柔軟的口感是多麼甜美！

在詩119：103、104，詩人將聖經比喻為蜂巢——這是喜悅的比喻：「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我藉著你的訓詞得以明白。」

「我藉著你的訓詞得以明白」是什麼意思？**(詩119：104)** 為什麼這個想法對理解聖經研究至關重要？

是的，上帝的話語確實甘甜，遠勝世上其他任何事物。與許多甜點不同，上帝話語的甘甜能醫治我們的靈魂，對我們的品格而言也能改變我們的人生。如果你曾經遠離上帝，你可以跪下，打開祂的話語，暢飲那唯一能使你滿足的活水。

在賽55：1-13，先知對上述信息進行了擴寫。現在花點時間閱讀這一章，然後回答以下問題：

- 主賜了什麼給那些來到祂面前「吃」祂話語的人？

- 祂在此向你發出怎樣的邀請？

- 祂的挑戰是什麼？

- 祂的應許是什麼？

上帝活潑且有力的話語直擊我們的心、思想和靈魂，挑戰我們在基督裡成長。但只有當我們花時間和精力**(是的，這需要努力)**以順服和謙卑的態度深入研究聖經，並願意遵循聖經的教導時，聖經才能為我們做到這一點。

有哪些具體的方法可以「當趁耶和華可尋找的時候尋找他」**(賽55：6)**？

進修資料

研究聖經的目的是認識上帝，並在與祂的關係中成長，因為這就是永生的意義——與我們所愛的上帝同在 **(約5：39；17：3)**。

任何關係都包含相互的投入。我們在啟3：20中讀到，耶穌渴望與我們建立關係，但我們必須認識到，作為受造物，我們總是能更了解我們的創造主。就像礦工挖掘珍貴的寶石一樣，我們應該不斷地在聖經中尋求真理。無論我們讀過某些故事或經文多少遍，總能從中獲得更多啟示。「無論人類的智力發展到何種程度，都切不可認為無需深入、持續地研究聖經以求得更大的亮光。身為基督徒，我們每個人都蒙召成為預言的研究者。」—— 懷愛倫，《給作者和編輯的勉言》，原文第41頁。

我們也不應該試圖讓聖經符合我們自己的觀點或想法。「我們該如何查考聖經呢？難道我們要先建立好自己的教義，然後再試圖讓所有經文都符合我們既定的觀點嗎？或者，我們應該將我們的想法和觀點帶到聖經面前，用聖經真理的各個層面來衡量我們的理論呢？許多閱讀甚至教導聖經的人，並不理解他們所教導或研究的寶貴真理……許多人把自己的觀點強加在聖經的話上。」——同上，原文第36頁。

討論問題

❶你通常以怎樣的態度來讀聖經？有什麼需要改變嗎？為什麼謙卑順服上帝的話語如此重要？

❷你是否有一些既定的觀點需要放下，以便讓聖經自己說話？如果有，你現在可以怎樣開始為此禱告？

❸追求原創性如何成為人與上帝建立親密關係的絆腳石？也就是說，追求新意的慾望如何誤導人，尤其是出於自私的目的時？

總結

個人的聖經研究是與上帝建立充滿活力且持久關係的核心。正如過去幾個世紀，上帝的話語以意義深遠的方式與我們廿一世紀的生活產生連結。如同維繫任何友誼一樣，我們也應當尋求各種方式，使我們的靈修生活充滿活力，同時住在耶穌裡，信靠祂的應許，相信祂所說的：「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發它去成就的事上必然亨通。」**(賽55：11)**