

基督徒生活 (三) : 聖經的操練¹

就如我們的身體在飢餓時須要食物、在口渴時須要喝水一樣，我們的屬靈生命也須要屬靈的糧食才會健康地成長；而神要我們所愛慕那純淨的靈奶就是祂自己寶貴的說話——聖經（彼前 2:2）。

「就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。」

沒有任何的屬靈操練比認識和掌握神話語的操練重要，亦沒有任何人（導師）、事（經歷）、物（書籍）能取代聖經。最有效學習聖經的途徑就是全人投入的方法，有句口訣能幫助我們牢記這七種途徑：聽讀唱完（研）仲（誦）想用²：

一、聆聽聖經：透過聆聽講道去吸收聖經（路 11:27-28）

「耶穌正說這話的時候，眾人中間有一個女人大聲說：懷你胎的和乳養你的有福了！28 耶穌說：是，卻還不如聽神之道而遵守的人有福。」

這也許是最簡易的途徑（如：善用上下班及駕駛汽車的時間等），我們要學習去聆聽聖經（如：聆聽版聖經 CD）及聖經的講解（如：崇拜證道及專題講座）。當然，除了有創意地去聆聽聖經之外，我們亦須要好好預備我們的耳朵去專心領受神的話語（帖前 2:13）。

二、閱讀聖經：翻閱不同版本及開聲誦讀（啟 1:3）

「念這書上預言的和那些聽見又遵守其中所記載的，都是有福的，因為日期近了。」

基督徒不單要熟悉某些聖經金句，更要熟悉全部的聖經。我們要願意每天都撥出一段固定的時間來，按照一些編定的讀經進度計劃去進行。在閱讀聖經時，開聲誦唸聖經及運用不同版本的聖經都是好方法。

三、唱頌聖經：詠唱金句詩歌去熟悉聖經（西 3:16）

¹Donald Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, (Colorado : NavPress, 1991), pp.27-64.

²許秀清著：《初信成長八課（更新版）》，（香港：青年歸主協會，2001年），頁17。

「當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富的存在心裡，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌神。」

唱頌金句詩歌，可能是背記及默想聖經的最佳輔助方法。除了機構「唱的聖經」（www.wcci.com.tw）之外，蘇佐揚牧師的《天人短詩》及天韻的金句詩歌作品都是極佳的材料。

四、研習聖經：運用參考資料去深入了解（提後 4:13）

「我在特羅亞留於加布的那件外衣，你來的時候可以帶來，那些書也要帶來，更要緊的是那些皮卷。」

閱讀聖經能增加我們認識聖經的闊度，研習聖經卻能增加我們認識聖經的深度。而研習聖經的方法則有：運用不同顏色的筆、歸納式研經法（觀察、解釋、應用）、串珠聖經、研讀本聖經、查經小組及參考書籍等。

五、背誦金句：透過背誦經文去加深記憶（申 6:5-6）。

「你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。6 我今日所吩咐你的話都要記在心上。」

只要我們肯花時間，這些練習就會成為一個美好的習慣，很快我們就會發現這些銘刻在我們心中的聖經經文能使我們終生享用不盡。背金句的小貼示：化整為零、出聲朗讀、寫經文卡、當眼位置、經常複習及背經同伴等。

六、默想聖經：透過反覆思想去經歷體會（腓 4:8）

「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」

在默想時，我們絕不是倒空自己的思想、乃是讓思想充滿著神的帶領；我們的目的不是提升自己、乃是讓神按祂的心意來轉化我們；我們的方法不是憑空幻想、乃是專注於神的真理；我們的結果不是純為減壓、乃是要透過立志行動去實踐神的旨意。

七、應用聖經：在生活中實踐聖經的教訓（雅 1:22-27）

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。23 因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，24 看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。25 惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。26 若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。27 在神我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不沾染世俗。」

聖經中的應許與祝福全在乎我們是否立志在實際的日常生活中遵行聖經的教導，因此我們須為自己（而非為別人）去學習聖經。要結合聖經的教導於我們的日常生活，每次學習聖經時都期待最少有一項具體的實踐行動。