

沙宣 2 月 11-12 日

屬靈操練(四)：研經與默想聖經

引言

大家還有印象早星期前派發的宣訊的封面文章嗎？《五百年，我們堅持甚麼》。今年是基督教改革 500 週年。宗教改革其中有一個很重要與深遠的影響，是讓信仰的真理權柄重新返回到《聖經》。

今天，我們每位手上都拿聖經，我們都能夠藉着聖靈的光照，上帝親自對我們說話。我們較難想像教會歷史裏，曾經出現一些嚴重的錯誤，因著過去由教庭決定聖經真理的解釋，教庭成為信仰和道德標準的最高權威。中世紀後期，當時發展了一些較為廣濶的神學思想，部份觀念甚至來自聖經以外的典籍或記錄。這種神學詮釋的衝擊，使教會的信仰實踐與聖經真理出現越來越多的偏差。當時亦有很多神學家或者大主教，曾試圖指出這些問題。其中一位是威克里夫，他在 1378 年發表了一篇《論聖經真理》的文章。他提醒教會：「聖經的權威是絕對的，並且超越一切經院神學和教廷的指示。只聖經才是上帝啟示的載體，全部內容都是神聖默示，不同經卷擁有相等的權柄，不論在宗教或日常生活上，聖經都提供充足的指導。」或許我們今天都非常認同威克里夫的說法，然而在當代的宗教環境，這主張卻帶來很多的爭議。

威克里夫這個提醒，很能吻合百多年後，由馬丁路德所引發的宗教改革的其中一個堅持：「唯獨聖經」，即唯獨藉著聖經，上帝對我們講出祂的真理，亦只有聖經，才是我們信仰和道德的唯一根據。

宗教改革距離今天接近 500 年了，但當我們思想《研經與默想》操練的時候，正是要帶領我們再次檢視「唯獨聖經」對於今天我們信徒有些甚麼關係？上帝與我們說話，我們又可以怎樣回應與實踐我們的信仰呢？

讓我們藉着詩篇 119:97-104 《新譯本》，一同思想這些問題。

- 97 我多麼愛慕你的律法，終日不住地默想。
- 98 你的命令 使我比我的仇敵更有智慧，
因為你的命令常存在我裡面。
- 99 我比我所有的老師明智，
因為我默想你的法度。
- 100 我比老年人更明理，
因為我遵守你的訓詞。
- 101 我阻止我的腳走任何邪惡的路，
因為謹守你的話。
- 102 我沒有偏離你的典章，
因為你親自教導了我。
- 103 你的話語 在我的上膛多麼甜美，
在我的口中比蜂蜜更甜。
- 104 我藉著你的訓詞，得以明白事理；
因此，我恨惡一切虛謊的道。

愛慕上主與我們立約的言說—領受應許

詩篇 119 是詩篇內最長的一篇，一共有 176 節，是以字母詩的體裁寫成。她共有 22 個段落，每段有 8 節。每一節的第一個字都用相同希伯來文字母作為開首。所以 119 篇是一篇很工整的詩篇，也可說是詩人創作這詩的難度是非常的高。

119 篇的另一特色，是詩人差不多在每一節的經文都提及「神的律法」。作者以「律法」或其相關同義詞表達上帝的說話。希伯來文用了 9 個不同的同義詞，和合本依據句子意思，翻譯時則用了 13 個同義詞表達，包括律法、法度、訓詞、律例、命令、判語、話、典章、言語、訓言、應許、審判及話語。176 節的經文裏，卻是提及 178 次「神的律法」或她的同義詞，這些詞語各自相關，但卻又有自己獨特的意義。詩人期望要用盡他所能掌握的、最豐富及最大的文字力量，描述「神的律法」。

單純「律法」這個字，它包含的意思已經極為豐富，她是由希伯來文 תּוֹרָה (Torah) 翻譯而來。猶太人亦是以 תּוֹרָה (Torah) 這個字統稱摩西五經。所以詩篇 119 所愛慕高舉的「律法」，是包括舊約所論述的「誡命、律例、典章」。聖經所講及的「律法」，是泛指上帝的一切說話、教導、祂對我們的訓誨。當舊約時代指涉「律法」，人們都必然想到上帝在西乃山頒下的律法。申命記 4:5「我照著耶和華—我神所吩咐的，將律例典章教訓你們，使你們在所要進去得為業的地上遵行。」上帝律例典章的頒布，是建基於上帝與祂所愛的子民的立約應許，對這群要「進去得為業」，離開埃及為奴，進入迦南流奶與蜜應許地的百姓，上帝跟他們說話。所以，上帝在頒布律法之前，是先有救恩，而律法便是上帝與以色列人立約應許的說話。

申命記 4:6-7「所以你們要謹守遵行；這就是你們在萬民眼前的智慧、聰明。他們聽見這一切律例，必說：『這大國的人真是有智慧，有聰明！』哪一大國的人有神與他們相近，像耶和華—我們的神、在我們求告他的時候與我們相近呢？」上主對祂的百姓賜下什麼？不單是得着上帝給他們出埃及的拯救、迦南地土，更重要是得到謹守遵行上帝律法的機會，學習從上帝而來的智慧，成為信與不信的人的分別記號。這個記號對我們極為重要，因為這是表達着上帝與我們的相近。因此，我們亦能理解為甚麼以色列人非常的重視上帝的吩咐，他們「繫在手上為記號，戴在額上為經文」，他們期盼透過儀容裝扮，表達出對上主話語的相近、渴慕。

詩人在 119:97「我多麼愛慕你的律法」，我們怎樣才是「愛慕神的律法」？我們是否需要穿著一件寫滿聖經的衣裳就等同是「愛慕神的說話」？愛慕必然帶動我們細心去研讀，但怎樣才算細心研讀呢？我小時候，常常很不情願讀書溫習，故每逢測驗考試臨到，我會經常做白日夢，幻想這個世界會否有一種科技，可把我們需要背誦的內容，一字不漏的放入腦子內，例如像是 Doraemon 的記憶麵飽，我們便不需要這樣辛勞日讀夜讀。大家會否也有同樣的想像？但假若這世界真的能有這種科技，我只能說我獲得這些知識，我並不能說我擁有它們，或是我愛慕它們，因為我跟它們從沒有產生任何交流。

然而上帝的話語與我們不單是知識層面的交流，上帝的說話、律法，與我們更是一個約與應許的關係。聖經啟示上帝自己的本體、祂的思想與旨意。祂啟示上帝愛的性情、愛的計劃、愛的恩典、愛的立約，就是愛我們為我們道成肉身的耶穌基督。因此，我們與上帝這份愛的關係，必須要從上帝愛的說話開始，從愛慕祂的話語開始。讀聖經，是我們一個外顯的動作，需要付上實際行動表現，才能展現我們對上帝說話的愛慕，我們才能細心閱讀研究。若我們沒有這份愛慕的心，我們與上主的說話就不能產生任何關係。如此這般，聖經亦只會成為我們桌案上的其一書籍而已，內裡文字，並不與我們生命產生任何影響。

默想上主智慧的言說—聽命、順從、獻呈

詩人愛慕上帝的律法，所以他不斷的默念思想上主的教誨，更領悟出上主聖言確是滿有智慧。第98-100節，除了使用「律法」這個詞語以外，詩人用上另外三個同義詞作出表達上主的訓誨與律法。「命令」是形容上帝具有權威的指引與吩咐；「法度」含有見證或證明的意思，是表達上主宣告的見證；「訓詞」是神帶有權柄並且是絕對可信可靠的宣講。作者借用三組詩歌的平衡結構，他表達因為明白上帝的律法，他「比仇敵更有智慧」、「比老師更明智」、「比老年人更明理」。按一些文學表達方式，仇敵代表一些吹噓自己、驕傲自大的人(我們在下面談到「邪惡的道」的時候，我們會再多述及關於「仇敵」的意思)。老師、老年人代表學問淵博、人生閱歷豐富，備受尊崇的智者。這三組平衡詩句，展現詩人因上主的說話得到很大的喜樂滿足，因為透過認識、遵行上主的命令，詩人得到比世上智者更加通達明理的智慧。上帝話語的啟示，比地上一切所謂成功人士的哲理名言更具有權柄及更是真實可信。上帝以外，還可有誰可以這樣的體會：「我的肺腑是祢所造，我在母腹中，你已覆庇我！」

詩人這樣深刻的體會，是基於他對上帝話語有持續的默想操練。在靈修傳統，默想可有很多不同的方法。而「默想」在聖經的用法，亦不單是自己與自己的個人單向沉思，更是具有一種動力、能夠與上主相遇的意識交流，也是神與人在彼此關係中的互動。在默想行

動過程中，神會與我們進行雙向對話。我們可以在默想行動中帶著我們的目的期望，但上帝在參予的時候，亦會有祂自己要跟我們說話的進程。上主的行動與步伐，可與我們的期望一致，但也亦可同。

過往小時候返教會，我們會比較多分享靈修的體會，或是默想聖經的得着。但不知從甚麼時候開始，我們在教會、在團契都減少了這些分享。我曾經詢問一位弟兄姊妹，他回覆因為每次默想，上帝沒有跟他說話，慢慢地默想聖經便是每天基於責任而有的指定動作。我盼望這不會是我和你所面對的光景。為甚麼這位弟兄姊妹的體會與詩篇 119 詩人的體會不同？我想其中一個原因——詩人默想聖經並非當作工作排程，他不會視為一個要完成的責任，他默想聖經是基於一份與上帝彼此愛慕的關係。當詩人越發現上帝，越多經歷祂，越盼望更多的認識祂，以至日常生活中更多領悟上帝話語的智慧。現實上，我們都體會默想聖經並不如刷牙、洗臉、吃早餐般的簡單動作，所以我們需要拿出來談論，並作為我們今年一同學習操練生命的目標。因為默想涉及一連串的心靈活動，使用心神是很用勁的。同樣地，能夠與主契合相通卻又是能讓我們心靈得到很大的滿足。所以，很鼓勵大家能夠預留一個空間，分別一個時間，開放心靈與主相遇。

詩人體會上主的命令是祂恩慈的臨在我們內心，對我們說出祂智慧的說話。上帝讓我們發現自己，也看出祂塑造我們的軌跡，以至我們能明白祂的心意。所以當我們默想，我們不應帶着故有的議程或前設的想望結果。我們卻是需要謙卑的來到上帝面前，求祂光照、引導我們。這意味着我們要有一份願意生命被祂改變、順從由祂掌管、願意行為被祂糾正的準備。正如我們學習祈禱，我們不是拜黃大仙，我們乃是祈求上帝旨意成就，決不是我們的「心想事成」。所以我們默想，也需要存着一份倒空自己，降服於主，聆聽祂、順從祂，使成為我們生命的獻呈予祂。

耶和華上帝對我們的言語絕不會稀少，祂也必然的藉着聖經給我們默示，其中關鍵地方是我們有沒有預備一顆「僕人敬聽」的開放的心，聆聽祂對我們的「命令」與「訓詞」。我鼓勵大家可恆常的大聲

朗讀經文、默想經文，留意經文裏有沒有甚麼詞語或者意念，在我們的腦海中閃爍或飄盪，我們就繼續以這些經文字詞或是意念，向神祈禱。默想聖經，有時候就像是與上主拍拖一樣，需要時間學習技巧默契，若能夠持之以恆，我們必然與詩人相似，能夠被上帝的話語產生那份濃烈的愛慕情懷。

謹守上主引導生命的言說：踐行、糾正生命

第 101 至 104 節，詩人照樣每一節都用上一個律法相關的同義詞。第 104 節的「訓詞」與第 100 節的「訓詞」是同一個字一樣的。第 102 節的「典章」，意思是神頒下的指示、指引或者裁決，有些地方亦會翻譯為「判語」。第 101 節的「話」與 103 節的「話語」，這兩個不同的字都是形容上帝的言說，它具有很豐富及寬濶的含意，中文聖經有時會根據句子意思，翻譯為應許、吩咐、或者命令等等。第 101 及 102 兩節，第一與第三句，第二與第四句作出彼此交替平衡。詩人希望突出表達他的心願：因為謹守上帝的說話，所以便不會偏行邪路。

當詩人在 101 節提到「阻止自己走邪惡的路」，箴言 8 章 13 節說出：「敬畏耶和華就是恨惡邪惡；驕傲、狂妄、邪惡的行為、乖謬的口，我都恨惡。」箴言將驕傲、狂妄、乖謬的口與邪惡的行為這些相近特質放在一起，正正就是前面 98 節詩人述及「比我的仇敵更有智慧」所指出仇敵的表現。所以詩人亦是強調自己不走同樣的邪惡道路。這段聖經教導我們默想上帝的律法，提醒我們要對付這些屬靈生命上的仇敵。我們有沒有驕傲、狂妄、乖謬的口？--聖靈提省我有，我即時的跪下祈禱。為甚麼詩人體會上帝的命令能夠比所有的老師明智，正如第 102 節所說，因為上帝親自的教導我們。聖經並不是一本把已經定稿二千年，要把所有事情記下及要我們自學的秘笈。上帝默示這本聖經，祂會繼續使用祂的言說，重點是我們是否願意將整個人生被上主話語作出糾正。

我很嗜吃香脆食物，特別是薯片，每次開封後我都會第一時間完全吃掉。大家或許也會認為正常，因為薯片開封後慢慢便會「軟化」。但我的情況卻是不論包裝作何大小，即或是珍寶裝，我都會同一看

待一次全部吃掉。曾經有一次，當太太在外宿營度宿，我買了最大包裝的回家作為我的晚餐。事件的結局是我的膽固醇越來越超標。我非常認識我的嘴饞，所以每次當進入超級市場的時候，我會刻意避免行近賣零食的那些貨架。假如克制這些慾望對我的身體有益，我很應該避免這些不健康的誘惑。因為上帝對我們的教訓都是為我們好，所以我們都應該學習詩人的堅持，阻止我們的腳走任何邪惡不正確的路，為要謹守上帝的律例典章。

最後的第 104 節，作為這個段落的結束，「恨惡虛謊的道」是詩人刻意用來深化回應第 101 節「不走邪惡的道」。邪路的對立是正路，亦即是第 102 節所講的「上帝的典章」。當我們生命被上帝話語挑戰，我們是不是願意踐行在上帝的生命之道？當我們聽到上帝的吩咐，我們有沒有更加渴望認識祂？當我們看見惡人的路，我們可會怎樣思想？我們看見自己的艱難又會怎樣作出抉擇？跟從上主命令而行，詩人不覺得擔子。相反地，他很感恩珍惜，視之為他的最好禮物，詩人比喻為當代社會最甜的蜂蜜，持續在他的口腔上腭細味上主話語的甜蜜溫馨。

我們每個星期回來崇拜，讚美上帝。聽道、聽祂對我們的提醒，都是很好的。但讓我們更加為意，聖經並不只寫給主日學老師、查經組長，上帝的說話是為我們所有屬神的兒女而寫。上星期成門造《新約研讀》開始第一課，完結以後有弟兄姊妹告訴我，他會重拾已經停頓了的讀經習慣。我團契的弟兄姊妹亦發起參加漢語聖經協會的全年讀經計劃。我更加盼望大家都能夠向聖靈呼求，祈求賜我們意志、動力，研讀默想並且踐行。只是聆聽而不願意順服被糾正，我們生命不會被改變，亦不能從中領受上帝所賜的智慧。盼望我們都能夠持續的操練生命，一同經歷上主言語是何等佳美，是絕對的比蜜更甜。

總結

讀詩篇，我們需要進入詩人的感受空間，有時更需要像演員般模仿揣摩一個電影角色，代入詩人對上帝的體會。然而，我們知道這種代入，並不是憑空想像的代入，卻是因為我們能憶記起昔日主怎樣與我們同行走過的各樣甜酸苦辣的經歷。在詩篇中，詩人經常運用各種寫詩的體裁結構技巧，今日我們只是簡略的引述很小皮毛部份，期望能吸引及鼓勵大家繼續的愛慕研讀上主說話。我們日常愛慕讀聖經、研經，可以從比較不同的聖經翻譯版本開始，不明白的地方可嘗試參考聖經的註釋本、啟導本等等。今天教會設有書攤，都會廣場亦有資源中心。又或者成人門徒造就課程都會開辦一些研讀聖經或者默想工作坊，這些都可以幫助我們從技巧層面，更深的帶領我們認識上帝言說。

但最重要的都是我們需要有愛慕上主話語的追求，願意獻上生命祭，被上主話語引導糾正我們的行為，謙卑順從行在上帝的「生命之道」。聖經是上主話語的僕人，我們是祂話語的聆聽者，我們研讀與默想聖經，是讓上主話語導引我們朝向祂，亦是我們立約委身於祂的持續性行動。

今年是宗教改革 500 週年，馬丁路德曾說：「上主的律法就好像一面鏡子，讓人看出自己的本相，知道靠自己並不能夠得救，所以唯有藉著主耶穌基督的恩典，我們才能回轉。但同樣地，我們唯有視遵行神的吩咐，才能夠視之為仰望上帝的恩典。」潘霍華在《追隨基督》亦曾這樣說：「只有向上帝話語投降及順從，不是解釋或應用她，而是順服她並照著她去行，這是聽祂的話的唯一方法。」願我們帶著遵行神的吩咐，以順從順服祂的說話的心去研讀、默想上帝對我們的說話，這不是一份選擇，而是基於一份神與我們同行的愛的禮物及回應。