

范例一：福音书

经文： 马太 2：1-12

当希律王的时候，耶稣生在犹太的伯利恒。有几个博士从东方来到耶路撒冷，说：“那生下来作犹太人之王的在哪里？我们在东方看见他的星，特来拜他。”

希律王听见了，就心里不安；耶路撒冷合城的人也都不安。他就召齐了祭司长和民间的文士，问他们说：“基督当生在何处？”

他们回答说：“在犹太的伯利恒。因为有先知记着，说：

犹大地的伯利恒啊，

你在犹太诸城中并不是最小的；

因为将来有一位君王要从你那里出来，

牧养我以色列民。”

当下，希律暗暗地召了博士来，细问那星是什么时候出现的，就差他们往伯利恒去，说：“你们去仔细寻访那小孩子，寻到了就来报信，我也好去拜他。”他们听见王的话就去了。在东方所看见的那星忽然在他们前头行，直行到小孩子的地方，就在上头停住了。他们看见那星，就大大地欢喜；进了房子，看见小孩子和他母亲马利亚，就俯伏拜那小孩子，揭开宝盒，拿黄金、乳香、没药为礼物献给他。博士因为在梦中被主指示不要回去见希律，就从别的路回本地去了。

阅读： 反复阅读经文，慢速

默想： 用一些时间思索经文中的词和词组
哪些词、词组、或画面给你最多的领受？

东方的博士：这些人应该都是学富五车的东方智者，他们甚至可以透过星象观测到弥赛亚的降生，并且怀着虔诚的心思来朝拜这位犹太人真正的君王。

希律与犹太人：他们因为东方博士的到来，都各自感到不安。希律的问题：“基督当生在何处？”证明他是了解旧约关于弥赛亚的预言。但是，何以他不安呢？按道理他应该感到高兴，因为弥赛亚要到来。耶路撒冷合城的人又在不安什么？他们是因为期待，还是因为惧怕？

黄金、乳香、没药：博士们将这样贵重的礼物献给小孩子和玛丽亚，但却并没有再回去报告希律。这里充满了戏剧性的紧张，一方面人类期待的弥赛亚降生了，值得最高礼遇的敬奉；另一方面，他们却不敢再去见希律，因为希律只是表面热心，心里却并不能够容纳这个新降生的婴孩，反而是要杀害他。

祷告： 用个人祷告，将你自己对这段经文的领受带到神面前
祷告可以表达敬拜，认罪，更新，恳求，代求，感恩等

主啊，让我如同东方的博士们一样，可以真正地认识你所赐下来的弥赛亚，并以最崇敬的心思来敬拜他，献上自己最宝贵的所有。

主啊，耶稣的到来，就带来人群的不安。人们会因为嫉妒惧怕不安，会因为羞愧没有预备而不安，愿我的不安是因为羞惭，并祈求你的恩惠接纳。

默观： 你认为哪个词或画面可以涵盖这段经文的精义（spirit）？
用一段时间在神面前安静，顺服

十字架、尊贵、卑微、不安与冲突的心灵。

范例二：诗篇

诗篇 15:1-5

阅读： 和合本&新普及译本，慢读，多读几遍。同时阅读诗篇 24:3-6。

默想：

谁： 我个人在默想这个“谁”时，感受到是一个双关语。

在诗篇 15:1-5 & 24:3-6 中，诗人都是使用同样的写作手法，大卫用这样的一种表现形式去告诉我们耶和华神喜悦怎样的人，我们如何能够进入神的殿，我们又应当如何敬畏祂，事奉祂。

谁： 一方面也是对诗人自己的一个提醒，大卫深知道他的这位神是怎样的神，是何等圣洁，公义的神。3-5 节的信息反映的是与人的关系，这也表示大卫熟知摩西律法，知道除了与神要有正确的关系，与人也要有正确的关系；

另一方面，这样的写作手法对于今天的我同样适用。诗人在 1 节开始的时候说“耶和华啊”，也是在提醒我立约的对象到底是谁，我这样行的动机和目的又是为了谁？就是那位救我脱离罪恶权势，从埃及为奴之地领我出来，带我进入祂美好应许之地的耶和华神。

除此之外，这个“谁”也让我对自己发问，我是诗人在诗篇中所描绘的人吗？我可以登耶和华的圣山，寄居祂帐幕的人吗？

祷告：

圣洁公义的主，祢真伟大！祢创造诸天万物，统管宇宙万有，但祢却将祢的帐幕降在地上，祢应许要与祢的百姓同住。

主啊，求祢怜悯我，也求祢赦免我，因我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中。我的口舌常常犯罪得罪祢，没有说诚实的话，会论断别人，有时也会说一些伤害别人的话。主啊，求祢把那洁净以赛亚舌头的火炭也洁净我的舌头，让我在言语上常常警醒，不住祷告。愿我的舌头每天说称颂赞美祢的话，愿我发出的言语是造就人的好话。

主啊，帮助我，使我成为那个可以登祢圣山，可以寄居在祢帐幕，合祢心意，尊重敬畏祢的人！愿祢保守我永不动摇！奉耶稣的名祷告，阿门！

默观：

谁！

我在哪些地方是需要悔改的？我认识是这位神又是怎样的神？谁是我生命真正的掌权者，是我生命的主宰？

经文： 诗 120

- 1 我在急难中求告耶和华，他就应允我。
- 2 耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头。
- 3 诡诈的舌头啊，要给你甚么呢？要拿甚么加给你呢？
- 4 就是勇士的利箭和罗腾木的炭火。
- 5 我寄居在米设，住在基达帐棚之中有祸了！
- 6 我与那恨恶和睦的人许久同住。
- 7 我愿和睦，但我发言，他们就要争战。

〔上行之诗。〕

灵修： 和睦共处的难处

读祷（聆听上帝的声音）：面对说谎的嘴唇和诡诈的舌头是信徒面对生活中的一种急难！

默想： 闭目时心中出现的一幅图画是一个人委屈无奈的感叹！是处于一群说谎及说话诡诈的人里面。真理正义无法宣泄，因为一开口，就被对方话语的声音，语气及内容所覆盖。只能默默心中祈祷上帝引导他离开这样的困惑中。想到我们的主，在审判的时候，那些用假见证捏造谎言来攻击耶稣，耶稣同样默默无声的站在那里。面向一群说谎及诡诈的人，争辩不是解决之道。而是以行真理的行动来打破他们的谎言！

祷告： 主耶稣，帮助我们面对仇敌言语上攻击的时候，默然仰望祢的恩慈与怜悯，诚如保罗教导的，为仇敌祝福。因为一切的冤屈，主必最终为我们平反！

默观： 以诚以爱对待我周边一切的人。

范例三：书信

经文： 罗 8：1-8

阅读： 和合本，ESV，现代中文译本，

默想：

屬肉體的不能討神喜悅，在基督裡的不被定罪。體貼聖靈的就是平安。

我們生活在一個以自我為中心的時代，這個時代的主張就是讓我們活出自己，自己想幹嘛就幹嘛。人們常常做任何事情的出發點就是以自我為中心。這何嘗不是體貼肉體的罪在作

崇。人們完全聽不到周圍人的聲音，更不用說聽見上帝的聲音。吃播們引導民眾放肆吃喝；直播帶貨則引導民眾的私慾，喚起起民眾的物慾；娛樂至死的視頻節目引導民眾享受……整日盯著手機的人們，讓我想起躺在炕上吸食鴉片的清朝煙民……

生活在這樣的環境下的人們體貼著自己的肉體需求，卻不知道結局是何等的可怕。時常聽到信徒說別人為何活得比基督徒瀟灑。主的兒女們啊，何苦與那必死的人一爭當下。

討頭題的喜歡是一時的，結局是死的。討神喜歡才是永恆的。神早已差遣祂的兒子成了肉身，做了贖罪祭，為的是宣判人性裡面的罪，把罪除去。既已除去，我們就不要在回去。

禱告：

神啊，你差遣兒子來到世間成為人肉身的模樣，為的是除去這肉身的罪！好讓我們的生命可以允許聖靈進來。孩子頌揚的這種慈愛！

主啊，你又是那麼的成全天父的旨意，成為我們肉身的贖價，叫我們藉著你的身體的死脫離那肉身給我們捆綁的罪，取死的罪。孩子感恩。

主，孩子相信在你裡面是已經出死入生了，在你裡面也是不被定罪的。但是求你的聖靈幫助我隨時可以依靠你過得勝的生活。當罪引誘的私慾來的時候，求你讓我順從你，不順從肉體。惟願我討你的喜悅，不討肉身的一時滿足。

求你賜福給我屬肉體的家人們，他們生活在體貼肉體的醉生夢死中，求你開他們的心和眼睛。也為那些在主裡面迷茫，仍然貪戀世界的軟弱肢體代求，求你幫助他們可以單單仰望你。

奉主耶穌的名禱告。

默观：隨從聖靈，討主喜悅。