



2020年7月29日
本周鼓励

亲爱的卫理公会勿洛堂会友们和朋友们，你们最近好吗？以我来说，这期间大部时间我都在家里而且很多时候都在自我反省。除了与家人共度时光之外，也花些时间做运动以防止身体过于疲惫。我还花了一些时间阅读《诗篇》。

圣经中的诗篇第一篇是我最喜欢的诗篇，我希望用这一诗篇为本周鼓励来做反思。这是一首美丽的诗篇，我个人认为这诗篇里有很多珍贵的东西，它对我的日常生活很有帮助。我相信这诗篇也会为你提供类似的帮助，因此我想要更详细地与你分享。

诗篇是最具有震撼力的方式开头。它说我们是多么“有福”，换句话说，我们的生活会有多幸福和快乐，取决于我们对神的话语有多喜悦。它并没说你生活中的幸福是取决于你的背景，也没有提及世俗的成功或财富。能够带来幸福生活的，主要是得在神的话语中找到喜悦。

既然喜悦神的话语是如此重要，那我们大多数人就会问：“我们要如何喜悦神的话语？”这是否意味着我们每次都要面带微笑地阅读经文？当然不是！那将是非常肤浅的。实际上诗人已为我们解答了。他说，喜悦神的话语就是得日夜沉思。通过不断地默想祂的话语，就可达成。

目前我们当中有多少人可以真正说出我们会日夜沉思于神的话语？你们当中有些人可能会说：“牧师，我已经很忙了，哪里还有时间？”但是，你知道吗，其实你每天都会在不经意中沉思生活中的许多事情。

每天我们在职场，学校和家庭中进行活动时，我们经常都会穿插着自我交谈和自我反省。老实说，这种自我交谈和自我反思往往是消极的，充满了对自己和他人的担忧，不信任和批评。这种自我交谈或自我反省也是沉思的行为。

想象一下，要是我们改用敬虔的方式用神的话语来默想以代替日常那种消极的，属世的沉思，那将会是怎么样呢？我相信我们将开始看到自己生活中的变化和转变。不仅如此，我们还将会看到它如何改变我们的家庭和人际关系。

朋友们，让我们留意诗人的话语，并学会应用在日常生活中。让我们开始喜悦神的话语，日夜沉思，以便我们的日子得到主的祝福。

以下是一些有关如何开始的建议：

- 背诵关键经文，并尽可能每天多次重复背诵。
- 用圣经经文来祷告。当我们用经文祷告时，我们就拥有它；当我们用经文祷告时，我们会将它巩固在我们的内心和意志中。
- 将经文打印出来，然后将它贴在卧室，浴室，书房，办公室，厨房，冰箱等的门上，以及餐桌上和汽车里。

愿你从神的话语中找到喜悦！

杨牧师