

An open book with aged, yellowed pages is shown from a top-down perspective. Above the book, a glowing hourglass is formed by two intersecting white light trails. Bright light rays emanate from the center of the hourglass, creating a dramatic, ethereal atmosphere. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow, suggesting a sunrise or sunset.

昼夜思想  
神的话语

【诗19:7】 耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和法的法度确定，能使愚人有智慧。

【诗19:8】 耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和法的命令清洁，能明亮人的眼目。

【诗19:14】 耶和法——我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳。

# 仇敌的攻击：

1. 直接攻击

2. 肉体的罪性：各种上瘾，吃喝玩乐

3. 世界的诱惑：物质消费，性不道德，权利地位，自我实现

- 【提后4:7】 那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。
- 【提后4:8】 从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的；不但赐给我，也赐给凡爱慕他显现的人。

- 【徒14:22】 坚固门徒的心，劝他们**恒守**所信的道；又说：“我们进入神的国，必须经历**许多艰难**。”



- 【提后2:4】 凡在军中当兵的，**不将世务缠身**，好叫那招他当兵的人喜悦。
- 【提后2:5】 人若在场比武，非**按规矩**，就不能得冠冕。



•如何能够在各种艰难和试炼中坚持到底，一直到见主的面？

•有三个原因使我们能够在属灵的道路  
上成长、且坚持到底：

I. 我们有神的灵

II. 我们有神的话

III. 我们有能力让神的灵用神的话来喂  
养我们

# 1. 我们有神的灵

• 神赐给我们最大的礼物是圣灵：

**【徒2:38】** 彼得说：“你们各人要悔改，奉耶稣基督的名受洗，叫你们的罪得赦，就必领受所赐的圣灵；

• 圣灵能使我们心里的力量刚强起来：

【弗3:16】 求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，

【西1:11】 照他荣耀的权能，得以在同样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容； [*being strengthened with all power according to his glorious might so that you may have great endurance and patience*]

# 神的灵如何在我们身上运行？

1. 直接运行
2. 透过人、教会、环境
3. 透过神的话



## II. 我们有神的话

- **【赛55:11】** 我口所出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就的事上必然亨通。



神的话由圣灵释放出来：

• 圣经的作者是圣灵

【彼后1:20】第一要紧的，该知道经上所有的预言没有可随私意解说的；

【彼后1:21】因为预言从来没有出于人意的，乃是人被圣灵感动，说出神的话来。

### III. 我们有能力让神的灵用神的话来喂养我们

**【路4:4】** 耶稣回答说：“经上记着说：『人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。』”

**【约6:63】** 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。

- 当圣灵透过神的话语运作的時候，就释放出生命给我们的灵魂。
- 我们灵里饥饿、枯干，因为我们没有吃灵里的食物！
- 我们有责任去吃！



# 如何吃神的话？

## 1. 默想！

• 【诗1:2】 惟喜爱耶和华的律法，**昼夜思想**，这人便为有福！

【诗1:3】 他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。

hagah = 沉思、喃喃自語、默想

הגה



恩典



駱駝



恩典

**【书1:8】** 这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。



圣经中有关默想的三个主要的字：

1. *hāgâ* (Hebrew: הָגָה): 呻吟, 说话, 发声, 默想, 沈思, 想象, 喃喃自语
2. *sîḥâ* (Hebrew: שִׁחָה): 说话, 沉思, 考虑, 歌唱, 宣告
3. *melete* (Greek): 照顾, 悉心处理; 练习, 培养; 思考, 默想; 想象

- 不可离开你的口！
- 透过你的口，进入你的心！



默想：

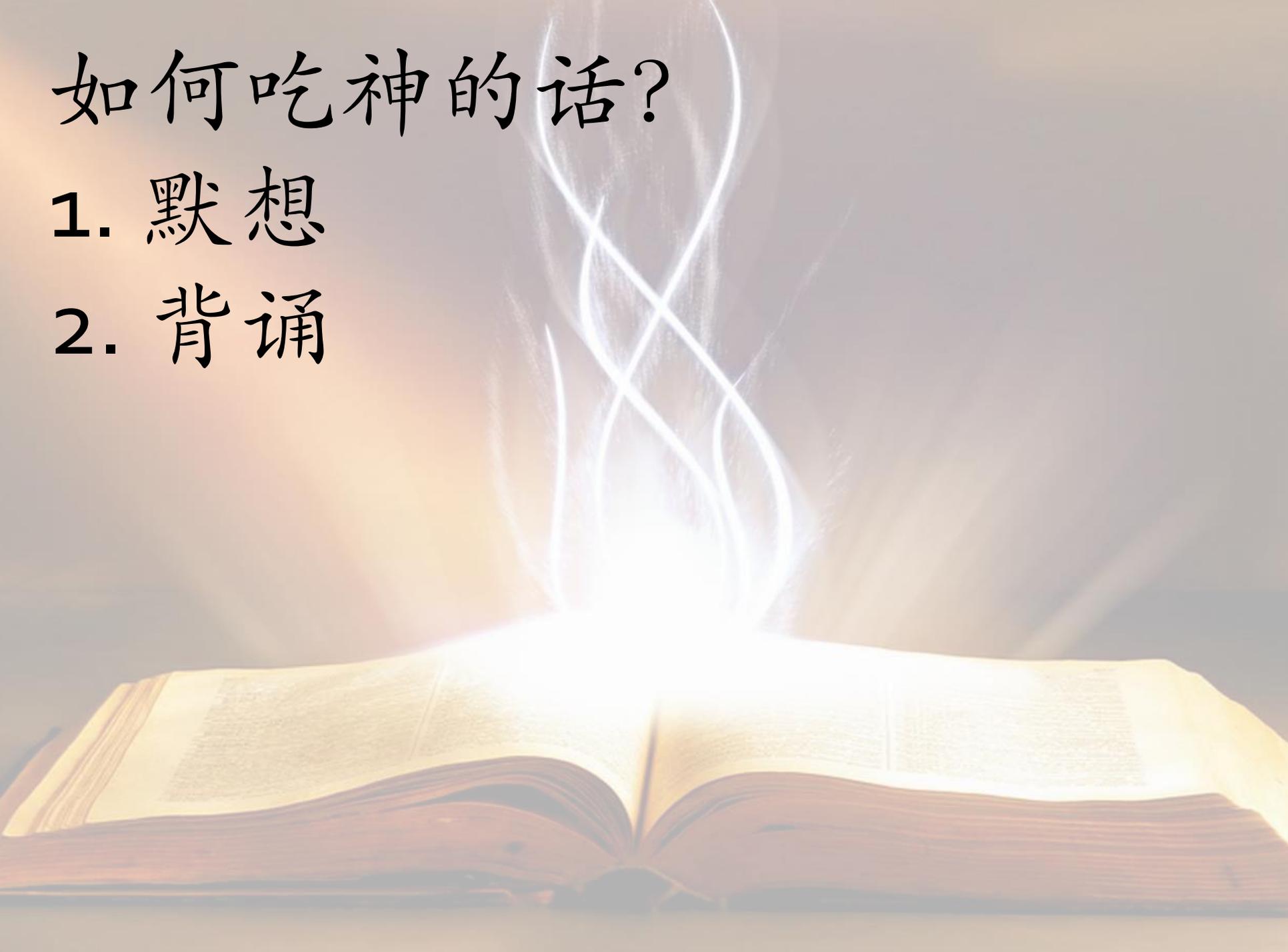
- 念诵，思念，咀嚼（诗119:78；119:97）
- 沉思（诗119:148）
- 回想（诗77:12）
- 聆听（诗143:8）
- 珍藏（申30:14；诗37:31）

【诗119:11】 我将你的话藏在心里，免得我得罪你。

# 如何吃神的话？

1. 默想

2. 背诵



# 将神的话藏在心里至少有七个好处：

## 1. 不得罪神

- 【诗119:11】 我将你的话藏在心里，免得我得罪你。

## 2. 不跌倒，顺利亨通

- 【诗37:31】 神的律法在他心里；他的脚总不滑跌。

- 书1:8；诗1:2-3

## 3. 得生命、医治、平安

- 【箴4:20】 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语，

- 【箴4:21】 都不可离你的眼目，要存记在你心中。

- 【箴4:22】 因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。

- 【箴3:1】 我儿，不要忘记我的法则；你心要谨守我的诫命；

- 【箴3:2】 因为它必将长久的日子，生命的年数与平安，加给你。

#### 4. 得智慧

- 【诗119:98】 你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。

#### 5. 胜过魔鬼

- 【约壹2:14】 ..... 神的道常存在你们心里；你们也胜了那恶者。
- 耶稣在旷野用神的话抵挡魔鬼

#### 6. 圣灵作工

- 【弗6:17】 并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是 神的道；

#### 7. 祷告蒙垂听

- 【约15:7】 你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。

•永恒的眼光：

【西3:2】你们要思念上面的事，不要思念地上的事。



【诗39:4】 耶和華啊，求你叫我  
曉得我身之終！我的生命不  
得我叫我知道我的生命不長！  
我何？

【诗39:5】 你使我的年日窄如手  
掌；我的一生的年數，在你的  
如真同是無有。各人最穩妥的  
時候，

【賽40:7】 草必枯干，花必凋  
殘，因為耶和華的氣吹在其上；  
百姓誠然是草。

•你投资你的生命（时间，金钱，  
才能，精力，热情，资源）在  
何处？



# 背经行动步骤：

1. 求神赐渴慕神话的心，以及  
默想、背诵经文的恩典

【诗119:97】我何等爱慕你的律法，  
终日不住地思想。

2. 量力而为，积少成多

• 每周一节、两节、五节

3. 选择工具

• 手机，电脑，卡片

4. 刻意选择经文：不是为背经而背  
经，而是为了你生命的更新！

# 选不同类的经文：

- 永恒
- 讨神喜悦，敬畏神
- 顺服神，认罪悔改
- 培养生命品格
- 祷告
- 聆听神
- 智慧
- 爱
- 舍己，给出去，牺牲
- 坚持忍耐到底

默想：

1. 说 出 声
2. 对 自 己 说 （ 听 到 ）
3. 反 复 思 想

• 不要在一些理性问题上太花时间

【诗119:14-16】 我喜悦你的法度，  
如同喜悦一切的财物。我要默想你，  
如律例，看重的你财道。我要记你话。