

# 耶和华是我的牧者

---

在一片翠绿的高原上，牧者安然牧放着羊群，这幅画面让人心旷神怡，哪怕是心境最烦躁的人也能感受到悠然的平静。原因也许在于这幅图像所传递的意境——那些既无助，又无防御能力的动物学会倚靠牧者，并能够在他的看顾中尽情地吃草。

耶稣说，跟随祂的人是祂的羊。身为祂的羊，我们深切渴望理解其中的意思，以期在这位慈爱、值得信赖的属天牧者的看顾中得着满足。

本书摘录自大卫·罗普（David Roper）所著的《激情之歌——诗篇23篇》（Psalm 23: The Song Of A Passionate Heart）。诗篇23篇是为人所熟知的，作者针对诗篇的前两节作了深刻思考。他从整本圣经中发掘，有多处经文把上帝比喻成牧者，这其中的意义对我们非常重要。此外，他帮助我们以实际的办法，去体验牧者所赐予的安息。

——马汀·狄汉二世（Mart DeHaan）

---

## 目 录

---

上帝的画像.....	2
大卫及他的牧人比喻.....	3
其他人所说的牧人比喻.....	5
以牧人的比喻来描述耶稣.....	11
牧人所赐的安歇与更新.....	16
花时间与上帝独处.....	20
透过上帝的话语来聆听祂.....	22
以祷告回应上帝.....	27

# 上帝的画像

大多数人都有一个困惑，就是我们不清楚我们渴慕敬拜的上帝到底是什么样子。上帝的形象在我们心中往往是模糊不清的，我们只记得冰冷的大教堂、各种严苛的宗教条规，以及牧师和神父在我们心中所塑造的可怕的上帝形象。又或者，我们将孩童时代所遭遇到的漠不关心、冷漠、性情暴戾或软弱无能的父亲形象，投射到上帝的身上。为此，每个人对上帝的认识都不太正确。

因此，我们要追问上帝：究竟祂是谁？上帝把这个问题放在我们的心中。而其他问题都会归结到这个问题上面。（并且，如果这个问题是上帝放到我们心里的，祂的心中必定有一个答案，并要向我们显明。）

大卫给了我们一个满有安慰且发人深省的答案：「耶和华是我的牧者。」（诗篇23篇1节）

大卫写到「耶和华（Yahweh）是我的牧者」，事实上「耶和华」是上帝亲自向人启示的名字，是独一无二真神专有的名称。老一代的学者指出「Yahweh」这个名字在希伯来文，是指「不能言说的上帝之名」（Ineffable Tetragrammaton）。犹太人因为害怕惹怒上帝，他们几乎没有把组成上帝名字的四个字母（YHWH）读出来，而是用Adonai（意为「我的主」）或Elohim（「上帝」的统称）来代替。

耶和华「Yahweh」这个词，在旧约中有时缩写为「Yah」，来自希伯来语「是」的动词形式，这个字表明了祂是自有永有的上帝。然而，这种对上帝名字的解释对我来说毫无意义，也没有用处。我更喜欢大卫的描述：

「耶和华是我的牧者。」

大卫把上帝比喻成牧者是个谦逊的说法，但「牧者」这个字却隐含了丰富的意思。在大卫的这个比喻中，一方面是描绘牧人和他的羊群，另一方面则是描述大卫和我们的切身体验。大卫画了一幅图画，把我们也画了进去。这首诗的美妙之处在于能让我们产生共鸣，大卫所说的话更表达了我们的心声。

大卫开门见山地说：「耶和华是我的牧者」，引出统摄全诗的中心形象。诗篇的每一句话都在精心勾勒这个形象，填满这幅图画，向我们展示作为牧人的上帝如何把我们引到没有缺乏之地。

## 大卫及他的牧人比喻

大卫自己曾是一位牧人，年轻时，他有许多时间都在放牧「旷野的那几只羊」（撒母耳记上17章28节）。在这个世界上，旷野是其中一个最佳的学习地方。在旷野里，没有什么可以让人分心和享受的东西。在这样的地方，我们更容易思想万物的意义，而不是万物能提供什么给我们。

有一天，大卫正在察看他的羊群，突然间有了个想法，他想到上帝就像一位牧人。他想到羊群因为无助和缺乏防御能力，所以时刻需要照料。他又想到它们愚蠢地偏离安全道路，以及它们不断地需要牧人的指引。他也想到要让羊群跟随他，必须花时间和耐心来赢得它们的信任。他想起了带领羊群度过危险时，羊群紧紧依偎在他脚边的情景。他仔细思考身为一个牧人的现实情况，他必须为自己的羊群着想，为它们搏斗、保护它们，并为它们寻找草

地和安歇的水边。他没有忘记为它们包扎伤口，他也惊讶地发现自己需要一



而再地救它们脱离危险。

然而，没有一只羊能体会到它得到的照料是如此周到。是的，上帝多么像一位好牧人啊！

古时的牧人都知道自己看管的每一只羊的名字。牧羊人熟知羊群的一切——它们的特性、外形特征、偏好及习性。

牧人不是驱赶羊群，而是引领它们。早上的时候，牧人会用一种独特的喉音呼叫他的羊群，那些属于他的羊都会起来，跟随主人到牧场去。即使有两个牧人同时呼唤他们混杂在一起的羊群，它们也绝不会跟错牧人。为了让自己的羊群安然吃喝，牧人在荒野寻找青草地和安全的水源。与此同时，羊群则整天跟随着自己的牧人，不离左右。

每年都有一些时候，牧人必须把羊群带到更偏远的旷野，这些荒无人烟的不毛之地，是猎食动物出没的地方，但羊群总能得到安全的保护。牧人腰里都挂着「杆」（一根粗重的棍棒），手里拿着牧羊「杖」，好让牧人用来把羊群从危险之地救出，或是阻止羊群偏离道路。杆则作为武器来驱赶野兽。大卫说：

有时来了狮子，有时来了熊，从群中衔一只羊羔去。我就追赶它，击打它，将羊羔从它口中救出来。（撒母耳记上17章34-35节）

牧人整天都与自己的羊在一起，细心照料它们，保护它们不受一点点的伤害。若有一只羊迷了路，牧人就去寻找，直到找着为止。然后，他会把羊扛在肩上，带回家里。到了傍晚，每个牧人都会把羊群带到安全的羊圈里，自己睡在门口保护它们。

一个好牧人，从来不会撇下自己的羊。没有牧人，羊就会失去方向。有牧人的同在，羊群的生命就得到保障。

大卫写的诗篇23篇，字里行间都浮现着这样的好牧人。

## 其他人所说的牧人比喻

**雅各：**上帝接纳我们。族长雅各是个牧人。在圣经中，他是第一个把上帝比喻成牧人的人。他临终之际回顾自己的人生时，用这样的话作总结：「上帝……一生牧养我直到今日。」（创世记48章15节）

雅各天生性格恶劣，他出生时紧紧抓住胞兄的脚跟，而且终其一生都要把兄长绊倒，跑到他前面。事实上，雅各一生表现出来的特点是不择手段地欺诈、支配、掠夺及利用他人，以获取私人的利益。然而上帝并不因被称为「雅各的上帝」而感到羞愧，反而成为雅各的牧人，每天牧养着他。

雅各的生命让人想起那些生来就有犯罪倾向的人。他们继承了罪恶的习性，拥有不安、愚顽、偏爱罪恶的天性。他们沉溺于饮食、色欲、酗酒、吸毒、挥霍无度、赌博，或是工作。他们性情不定，难以相处，正如鲁益师所说，他们犹如「难以操控的车子」。

上帝深知我们可怜的光景，祂知道我们天性中潜伏

着邪恶的冲动、各种邪恶的根源和可能性。祂看到我们的伤痛和心碎，这些破碎不是别人所能了解，或可以向人说明的，哪怕是我们最亲密的朋友。祂知道我们为什么喜怒无常、为什么发脾气、为什么沉溺于自我中心。我们的处世为人也许会导致他人远离我们，可是上帝却永不离弃我们。祂从我们的敏感易怒中看到一颗破碎的心，因祂无所不知。

无论我们犯过多大的错误，对自己造成多少的伤害，祂对我们的态度都不会改变。祂的属性不受我们卑劣的行为影响。上帝就是永恒的爱——过去、现在、将来，永不改变。虽然我们达不到祂的期望，祂也不会厌弃我们。如果我们愿意亲近祂，祂就会作我们的牧人。

布赫纳（Fredrick Buechner）惊讶于上帝的「愚拙」，说祂愿意接纳「笨蛋、不称职的人、吹毛求疵的人、自命清高的人、摆架子的人、难相处的人、极端自负的人、胆小如鼠的人和好色之徒」，但这就是上帝。无论我们是什么人，无论我们在哪里，祂的心都向我们敞开。

以赛亚：上帝对我们无所不知。以赛亚把上帝描写为掌管群星的牧人，每天晚上召唤自己的群星，一一称其名：

你们向上举目，看谁创造这万象，按数目领出，祂一一称其名，因祂的权能，又因祂的大能大力，连一个都不缺。（以赛亚书40章26节）

宇宙中的星星都有既定的轨道和位置，这并不是一个偶然。它们既不是随意升起，也不是偶然在空中漫游。群星都必须听命于上帝的指示，缓缓升起，上帝把它们领出来，一一称其名。没有一个被遗忘，没有一个被忽略，也

没有一个被留下。

不被了解是件可怕的事情。在生活中，我们总担心别人对我们的了解不够——就是别人永远不知道我们到底是个怎样的人，不知道我们的梦想是什么，也不了解我们的想法。然而，我们不必担心，因为上帝认识祂的每一只羊，知道他们的名字。

上帝了解每一只羊的个性和特征。幼小的羊必须抱起来，残疾的羊不能跟上羊群，育儿的母羊不能催赶，老弱的羊行动缓慢。系铃的领头羊喜欢在前面，恃强凌弱的羊会猛烈推撞其他挡路的羊，胆小的羊则害怕跟随，个性乖僻的羊就时常做出意料之外的事。有些羊在牧放时会迷失，也有一些羊会故意逃走。上帝这位好牧人了解我们每一个人。



主耶和華必像大能者臨到，祂的膀臂必為祂掌權。……祂必像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養小羊的。（以賽亞書40章10-11節）

上帝知道我们生命步伐的速度。祂知道我们所能承受的极限，当面对哀伤、疼痛和孤独时，我们可以忍受的程度，祂都了解；我们羞愧、伤心、无力前进时，祂也知道。上帝不会驱赶祂的羊，而是温和地引领它们。祂允许我们犹豫，也允许我们害怕。祂会赞赏那些在严峻考验下所做的决定和判断。祂知道，我们往往会在面对可怕的境况时丧失勇气。祂可以包容我们在面对重重压力之下失

去了信心。祂会考虑失败背后隐藏的原因。我们在灾难中所承受的一切煎熬，祂都能感受到。祂比任何人更了解我们的痛苦。我们的哭诉，都达到祂的耳中。我们无声的呼求，祂都能够倾听。

当我们落在后面时，祂并不责骂，反而用大有能力的膀臂环抱我们，让我们贴近祂的胸怀。上帝本性的核心就在于：祂有牧人温柔的情怀。

耶利米：上帝在爱中寻找我们。耶利米先知看见一群迷失的羊：

我的百姓作了迷失的羊，牧人使他们走差路，使他们转到山上。他们从大山走到小山，竟忘了安歇之处……我必再领以色列回他的草场，他必在迦密和巴珊吃草，又在以法莲山上和基列境内得以饱足。（耶利米书50章6、19节）

我们很容易忘记上帝是我们的「安歇之处」，因而我们会渐渐地远离上帝。然而，无论我们走到哪里，祂都会寻找并追赶我们。为了寻找迷失的羊，祂必须面对黑暗、寒风和重担，并且经过陡峭的山岭，或是长满荆棘的小路，但祂从不抱怨。祂爱我们，不计较时间、精力、苦难，甚至牺牲自己的生命。

祂寻找我们，不是奖励我们的良善，而是因为祂决定爱我们。祂寻找我们，是因爱驱使，而不是我们的优点使然。虽然我们一点都不完美，一无是处，





祂仍然顾念我们。耶稣曾说：

一个人若有一百只羊，一只走迷了路，你们的意思如何？他岂不撇下这九十九只，往山里去找那只迷路的羊吗？若是找着了，我实在告诉你们：他为这一只羊欢喜，比为那没有迷路的九十九只欢喜还大呢！你们在天上的父也是这样，不愿意这小子里失丧一个。（马太福音18章12-14节）

迷路的羊并非毫无希望，因为上帝正是为了这些迷失的羊而来的。

以西结：上帝温柔地顾念我们。耶稣这位最优秀的大牧人还没降生以前，以西结就已经宣告了祂的降生。以西结说，祂来的时候，会以温柔和慈爱顾念上帝的羊群：

我的羊在诸山间，在各高冈上流离，在全地上分散，无人去寻，无人去找。……主耶和华如此说：看哪！我必亲自寻找我的羊，将他们寻见。牧人在羊群四散的日子，怎样寻找他的羊，我必照样寻找我的羊。这些羊在密云黑暗的日子散到各处，我必从那里救回他们来。……我必在美好的草场牧养他们……他们必在佳美之圈中躺卧，也在以色列山肥美的草场吃草。主耶和华说，我必亲自作我羊的牧人，使他们得以躺卧。失丧的，我必寻找；被逐的，我必领回；受伤的，我必缠裹；有病的，我必医治。（以西结书34章6节、11-12节、14-16节）

以西结的任务是照顾那些被放逐散居海外的人，他称他们为分散的羊，「因无牧人……无人去寻，无人去找」（34章5-6节）。

以色列人的流散是咎由自取，是他们多年悖逆上帝的结果。他们膜拜自己造的偶像，杀人流血，并且玷污邻舍的妻子，行可憎的事（以西结书33章25-26节），这导致他们远离上帝。然而上帝说：「丧失的，我必寻找；被逐的，我必领回」（34章16节）。好牧人不会轻看丧失的羊，反而去寻找它们。

---

### 好牧人不会轻看丧失的羊，反而去寻找它们。

---

羊不需要寻找自己的牧人，相反的是牧人寻找它们。即使羊对牧人不屑一顾，牧人也会出去寻找它们，直到地极。西蒙·图格威尔（Simon Tugwell）写道：

牧人会紧跟着群羊，经过漫长而黑暗的旅程。羊群们以为摆脱了牧人得着自由，其实却走入了祂所预备的地方，就是祂的怀抱。

事实上，羊儿根本无法逃离牧人，只能投进祂的怀抱里。尽管我们硬着颈项、愚顽不化，牧人也和我们同样意志坚定，不轻易放弃。祂永远不会放弃追寻，不会将我们置之度外。

以西结还说，好牧人找到祂的羊就细心照料他们：

牧人在羊群四散的日子，怎样寻找他的羊，我必照样寻找我的羊。（34章12节）

「寻找」在原文里的意思是指仔细观察每一只羊。上帝是我们的牧者，祂是个好牧人，祂清楚地了解祂的羊群的状况。祂察看每只羊脸上的悲伤。祂知道羊的每一处伤口、每一道伤痕、每一种痛苦、每一次疼痛。祂能认出羊被追赶及虐待的痕迹——这创伤是别人带给我们的，也是我们悖逆所带来的结果。

祂曾向我们保证，祂愿意为我们付出更多，甚至是其他牧人不肯或不能做的事：「受伤的，我必缠裹；有病的，我必医治」（34章16节）。祂怜悯在痛苦中和被罪捆绑的人，也怜悯那些因自己的罪而受伤害的人。祂体贴人的悲伤、不幸、破碎的家庭，以及破灭的雄心。「祂医好伤心的人，裹好他们的伤处」（诗篇147篇3节）。祂用膏油治愈创伤的心灵，那就是上帝给疲惫心灵的安慰。

然而，上帝的作为并非仅止于此。以西结书提到，上帝将会差派另一位好牧人，祂拥有和天父一样慈悲的情怀：

我必立一牧人照管他们，牧养他们，就是我的仆人大卫。他必牧养他们，作他们的牧人。我耶和华必作他们的上帝，我的仆人大卫必在他们中间作王。这是耶和华说的。（以西结书34章23-24节）

上帝所指的是人们期盼已久的大卫子孙，就是主耶稣——这位为羊舍命的伟大牧人（约翰福音10章11节）。

## 以牧人的比喻来描述耶稣

大卫作了诗篇23篇后的几百年，耶稣肯定地对我们作

出保证说：

我是好牧人，好牧人为羊舍命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看见狼来，就撇下羊逃走；狼抓住羊，赶散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，并不顾念羊。我是好牧人，我认识我的羊，我的羊也认识我。正如父认识我，我也认识父一样，并且我为羊舍命。（约翰福音10章11-15节）

这「群羊的大牧人」（希伯来书13章20节）就是我们的主耶稣。祂与父原为一体。祂与天父一样看我们如同「没有牧人的羊」，祂来就是要「寻找、拯救失丧的人」（路加福音19章10节）。为了去「寻找那只迷路的羊」，祂会留下其余的「九十九只羊」，因此在上帝的眼中，每一个人都是有价值的，这是永不改变的事实。天父更不希望一人灭亡（马太福音18章12-14节）。

迈耶（F. B. Meyer）写道：「祂有牧人的心肠，里面激荡着纯全而慷慨的爱，这爱使祂愿意流血舍命，为救赎我们付上宝贵的赎价；祂有牧人的眼睛，能鉴察全群的羊，不会漏过一只，哪怕可怜的羊迷失在寒冷的群山之中；祂有牧人的忠诚，祂永不沮丧，永不放弃，不会让我们得不到安慰，看见狼来了也不会逃走；祂有牧人的力量，因此有能力把我们从狮子的利牙和熊的爪子下解救出来；祂有牧人的温柔，没有哪只羊太弱小而使祂不愿意抱起，没有哪个圣徒太软弱而使祂无法慢慢地引领，也没有哪颗太疲乏的心灵以

至无法从祂得着安息……祂的温柔成就了伟大的事情。」

不但如此，好牧人还会为羊舍命。自古以来各种宗教都教导说，羊应该为牧人舍命。牧人要把他的羊带到圣地，用尽全身力气压住羊的头，牧人还要承认自己的罪。羊要被杀死，它的血涌流出来——这是一命换一命。

这是多么绝妙的讽刺啊！然而，我们的「大牧人」却要为祂的羊舍命。

祂为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因祂受的刑罚，我们得平安；因祂受的鞭伤，我们得医治。我们都如羊走迷，各人偏行己路。耶和華使我们众人的罪孽都归在祂身上。（以赛亚书53章5-6节）

这是一个讲述牧人之死的故事。

祂被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因祂受的鞭伤，你们便得了医治（彼得前书2章24节）。

祂为人类所有的罪死了——谋杀、奸淫、偷窃这些明显的罪，以及自私、骄傲这些隐秘的罪。祂在十字架上亲自担当了我们的罪，从而彻底地除去了罪的刑罚。

一般人认为，只有那些罪大恶极的人才会被钉在十字架上，而十字架更代表了上帝对罪人的愤怒以致加以惩罚。然而，把基督钉在十字架上的不是愤怒，而是爱。耶稣被钉十字架正是牧人为羊舍命故事的核心。上帝很爱我

们，以致亲自担当了我们所有的罪，并医治我们心灵的罪恶。当这一切成就时，祂说：「成了！」我们什么都不需要做，只需要投入祂的胸怀，让祂宽恕和接纳我们。对于我们这些已经信主的人来说，应该更深地去体会耶稣所赐的包容和饶恕。

牧人会呼唤我们，即使我们的回音是多么微小，祂都听见。祂听到最微弱的哭泣声。即便我们没有回应，祂也不会放弃，也不会走开。祂允许我们迷路，同时希望疲倦和绝望能迫使我们回头。

我们的不安也是出于上帝的作为，祂会紧紧地追寻，把我们围困，虽然我们想尽办法要逃离祂，祂却能拦阻我们，使我们的梦想、计划和希望都失败。上帝耐心地等待我们明白，唯有祂能减轻我们的痛苦，唯有祂能使我们的生活变得有意义。当我们转向祂，祂就回应我们。祂始终在我们身边，「凡求告耶和华的……耶和华便与他们相近。」（诗篇145篇18节）

然而你会说：「祂为什么还会接纳我？祂知道我的罪、我爱偏行己路，以及我长期以来的顽梗悖逆。我不是一个好人，也不为自己的罪而感到内疚，又无力不再犯罪。」

我们无须向上帝解释我们的任性，无论我们做什么，祂都不会吃惊。祂无所不知，只须轻轻一瞥，就知道我们的罪行，此外，祂也知道我们的过去、现在和未来。祂能鉴察我们内心黑暗的角落和缝隙，知道有关我们的一切。然而，祂看到的一切只能引发祂的慈爱。在上帝里面，最大的动机就是爱。爱是祂的本性，因为「上帝就是爱」

(约翰一书4章8节)，祂无法不爱。

---

我们无须向上帝解释我们的任性，无论我们做什么，祂都不会吃惊。

---

你有无法言喻的哀伤吗？有不知何来的痛苦吗？心里有说不出的伤痛吗？请来到创造你心灵的那一位面前。耶稣说：

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。（马太福音11章28-30节）

从经文中，你就能明白上帝原来是这样的，祂就是我们的安息。我们所能学到的人生功课，没有比这更深刻的：除祂以外，我们别无所需。

牧者这两个字，蕴含着温柔、安全和护佑之意。然而，若我们无法说出：「耶和华是我的牧者」，它就毫无意义。

「我的牧者」当中的「我的」两个字究竟代表了什么意思呢？它意味着，我能得到上帝全部的关注、全部的时间，仿佛我是上帝关注的唯一对象。虽然我是群羊中的一只小羊，但我在上帝的眼中是特别的。

「耶和华是牧者」是一回事，「耶和华是我的牧者」又是另一回事。马丁·路德认为，信心是很个人的选择，当我们能说出：我的主，我的上帝，并且如此相信时，我们才能得救。

## 牧人所赐的安歇与更新

如果我们靠自己，那么我们只能拥有不安。这个不安来自于心灵空虚，觉得生命中总是渴望着去发掘某种东西。然而上帝没有让我们独自面对这些不安。根据诗篇23篇2节所说，祂使我们躺卧在青草地上，领我们到可安歇的水边。这两个动词表达的是一种温和的劝说，一个牧羊人会耐心而且不断地鼓励他的羊到一个能满足它们饥饿和干渴的地方。

在大卫的时代，「青草地」是沙漠里的绿洲，是长有青草的地方，牧人会把干渴的羊群领到这里。若任凭羊群随己意而行，它们会迷失，甚至倒毙在旷野。经验丰富的牧人都很熟悉地形，会督促羊群到自己熟悉的草地和溪水旁，羊群在那里有草吃，而且能躺卧休息。

大卫笔下的景象，羊不是在吃草，不是在饮水，而是在躺卧休息——大卫用的词是「躺卧」。领这个动词表明，牧人与群羊的步履缓慢而悠闲，勾画出一幅恬静、满足而安怡的情景。

一般情况下，牧人清晨都在崎岖不平的土地放羊，上午则慢慢把羊群带到较好的草地上，中午则到阴凉的绿洲上休息。

羊儿躺卧在「可安歇的水边」，正描绘了安息的景象——就是我们的欲望都得到满足的状况。奥古斯丁呼吁说：「我要如何在祢里





面得享安息呢？……让我只要有了祢而忘记忧虑，因祢是我生命所渴慕的。」

上帝主动来催促我们，「祂使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边」（23篇2节）。好牧人「按着名叫自己的羊，把羊领出来。既放出自己的羊来，就在前头走，羊也跟着祂，因为认得祂的声音。」（约翰福音10章3-4节）

上帝踏出了第一步，祂采取主动呼召我们，并把我們领到可安歇的地方。不是因为我们寻求上帝，而是因为上帝寻找我们。

上帝呼喊一意孤行的亚当和夏娃：「你们在哪里？」这表明当上帝与祂所爱的人分开了，祂会感到孤单。切斯特顿（G. K. Chesterton）说，整本圣经都在讲论「上帝的孤单」。我喜欢这一种想法，认为上帝在想念我，这是一种难以言喻的感受。我还认为上帝离弃了我就无法忍受，祂始终把我挂在心头，祂耐心而坚持不懈地呼唤我、寻找我，不单是为了我的缘故，也有祂的原因。祂呼喊说：「你在哪里？」

我们内心深处有一片为上帝存留的地方，我们被造是出于上帝，没有祂的爱，我们就会在孤独和空虚中受煎熬。祂从宇宙的深处向我们的内心呼唤：「深渊就与深渊响应。」（诗篇42篇7节）

大卫这样说：「我心向祢说：『耶和华啊，祢的面我正要寻求』」（诗篇27篇8节）。上帝向大卫内心深处说话，表明祂的心声：「寻求我的面」。而大卫也欢喜地回应：「耶和华啊，祢的面我正要寻求。」

情况是这样的：上帝呼召我们去寻找祂，这爱感动了我们的内心，以致我们也渴慕祂。这种想法，让我看待自己与上帝关系的眼光有了彻底的改变。现在，我明白了与上帝的关系不再是责任，更不是像严格要求自己，每天做一百次仰卧起坐和五十次俯地挺身的戒律，而是回应那位在我一生中都在呼召我的上帝。

上帝领我们到达那「青草地」和「安歇的水边」，这些指的是什么？这地方在哪里呢？这些比喻后面的真实意义是什么呢？

上帝自己是我们真正的牧场（耶利米书50章7节），是我们安歇的水边。祂是我们的粮食、我们的活水。我们如果不把祂接到心里，必将饥渴。

---

人心里有一种饥饿，只有上帝才能满足，有一种干渴，只有上帝才能止息。

---

人心里有一种饥饿，只有上帝才能满足，有一种干渴，只有上帝才能止息。耶稣说：「不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永生的食物劳力，就是人子要赐给你们的……我就是生命的粮，到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。」（约翰福音6章27，35节）

穆格利克（Malcolm Muggeridge）的忏悔，就深刻地表达了这一思想：

我想，我自认是个相当成功的人。街上的行人偶尔把目光放在我身上，这是名气；我很会赚钱，需要缴付高额的所得税，这是成功；我拥有

金钱和小小的名气，哪怕年龄大一点，也能享受最入流的娱乐，这是快乐；我偶然说过或写过的东西引起了注意，让我相信这将对世界带来重大的影响，这是成就。可是，我要对你们说，并请相信我，这些微不足道的胜利即使乘以一百万，把它们都加在一起，也是虚空，而且不只是虚空，还成为极大的阻碍。因为这些东西还比不上一杯能满足心灵饥渴的活水。

可是，上帝怎么成为我们生命的「粮食」和「活水」呢？这些象征性的比喻，意味着什么呢？

与所有建立关系的步骤一样，其过程从「相见」开始。大卫说：

上帝啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。  
我的心渴想上帝，就是永生上帝；我几时得朝见上帝呢？（诗篇42篇1-2节）

上帝有真实的位格。祂不是人所杜撰，不是一种想法，不是一套理论，也不是我们自己的投影。无可否认的祂是又真又活的主——超过我们所能想像的。虽然如此，大卫却以日常用语对我们说，上帝可以被遇「见」。陶恕（A. W. Tozer）写道：

上帝是有位格的，所以我们能与祂建立关系，像任何一个人一样；上帝是有位格的，在祂内心深处，祂会思考、会做决定、会喜悦、会感受、会去爱、会渴望，也会感觉到痛苦；上帝是有位格的，当我们愿意打开心门与祂建立日益亲密的关系时，就能认识这位奇妙的上帝。

事实就是如此，但问题是：我们预备与祂相遇了吗？即便我们只是略微亲近祂，祂也会回应我们。这全在于我们有多么渴慕与祂亲近。因此摩西曾肯定地说：「你们……寻求耶和華你的上帝……就必寻见。」随后他补充说明：「你尽心尽性寻求祂的时候。」（申命记4章29节）

---

**祂离我们不远，仿佛就在我们心里，但祂不会闯入我们心里。**

---

我们无须费精力或花很多时间来寻求上帝。

祂离我们不远，仿佛就在我们心里（罗马书10章8-9节），但祂不会闯入我们心里。祂呼召我们，然后等待我们的回应。我们与祂关系的进展，就取决于我们是否渴望认识祂。

渴慕上帝需要配合行动，如果我们说：「我总觉得哪里不太对劲，不快乐，生命应该不只如此。」但我们却对此置之不理。正是这种消极的态度让我们不快乐。我们要做的第一件事就是真诚地面对自己。我们是否愿意得着上帝？如果是，我们必须愿意努力回应祂。雅各说：「你们亲近上帝，上帝就必亲近你们」（雅各书4章8节）。所以，最终都取决于你心里的渴慕有多大，诗人说：「上帝啊，祢是我的上帝！我要切切地寻求祢。」（诗篇63篇1节）

## 花时间与上帝独处

贵格会有句古老的话：「从小处着手，但迅速开

始」。这种想法就是把事情看得简单，并且马上开始行事。把事情简化就是开始与上帝独处，而不是独自一人打发时间。亨利·卢云（Henri Nouwen）写道：

「独处就是挪出时间和找个地方与上帝在一起。如果我们确信上帝不仅存在，而且在生活中主动与我们同在——进行医治、教导和指引——为此我们需要留出时间、腾出空间，全然专注于祂。」

然而，我们可以在哪里找到独处的地方呢？在这个繁忙喧嚣的世界，我们可以在哪里找到一处静谧的地方呢？奥古斯丁说：「在嘈杂的人群中，很难遇见上帝。要与上帝相遇，就需要暗暗地隐退。」耶稣说：「要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。」（马太福音6章6节）

我们需要在一个隐秘的地方与上帝相会——在这样的时空里，我们能与上帝相会，彼此聆听对方的心声。这是我们与上帝相处的时间，这时我们可以全然地注目对方。

在这隐秘处与上帝独处，我们一点都不觉得孤单，而且我们内心深处的孤独感会得到舒展。这样的独处是医治的地方，上帝在此处医治在纷扰世界中受到伤害的人。托马斯·厄·肯培（Thomas á Kempis）说：「你们与上帝独处的时间越多，就越渴慕亲近祂。」

大卫说：「我自己要极早醒起」（诗篇57篇8节）。如果能在忙碌的一天，以及繁忙的时间表还没开始以前，花时间与上帝相会，这是一件好事。虽然圣经没有规定我们必须要在太阳升起前起床，也没有明确指出清晨与上帝相会是有益的。然而，最合适的时间是因人而异的。某些时间

对我们来说，是最容易专注于上帝，事实上也是如此。与上帝相会，最重要的是有渴望的心。这么早与上帝相会，好处就在于其他东西未闯入我们的心灵以前，能够先聆听上帝的心声。

第一步是找一本圣经、一个安静的地方、一段不被打断的时间。然后静静坐着，告诉自己正坐在上帝面前。祂也与你在一起，渴望与你相会。陶恕（A. W. Tozer）说：「要待在那个隐秘的地方，直到周围的喧嚣开始渐渐远离你的心，直到你觉得上帝环绕着你。你要聆听祂里面的声音，直到你认出这声音为止。」

## 透过上帝的话语来聆听祂

我们若没有安静的时间，就无法听到上帝的声音。在喧嚣和烦躁之中，我们听不到上帝的声音，只有在安静中才能听到。如果我们给上帝机会、愿意聆听、愿意安静，祂就会向我们说话。上帝藉诗人写道：「你们要休息，要知道我是上帝。」（诗篇46篇10节）

上帝呼吁说：「你们要留意听我的话，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜乐。你们当就近我来，侧耳而听，就必得活。」（以赛亚书55章2-3节）

要听上帝的话，此外没有其他方法把上帝放在心上。耶利米说：「我得着祢的言语，就当食物吃了」（耶利米书15章16节）。要坐在祂脚边，让祂来喂养你，那是「上好」的地方（路加福音10章38-42节）。

我们许多人都有一个问题，尽管阅读上帝的话语，却没有把它当食物吃了。我们更专注于理解本文——找出

它确切的意思，搜集理论和神学思想——让我们谈论起上帝，更加头头是道。然而，阅读圣经的主要目的不是搜集有关上帝的资料，而是「到祂面前」，把祂当作活生生的上帝，与祂相会。

耶稣对当时最会研读圣经的学者们说：「你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我作见证的就是这经」（约翰福音5章39节）。

虽然学者们研读圣经，但他们却没有留心祂所说的话，正如约翰福音5章37节所说：「从来没有听见祂的声音。」我们不应该只按字面理解圣经，应该寻求其中所表明的道。不要停留于吸收圣经知识，而要从祂的话语中看见上帝，让祂的真理来教导和塑造我们。得到圣经知识会感受到「发现的喜悦」，这是一种短暂的快乐，但里头却没有生命。圣经只是工具，不是上帝，它帮助我们和上帝建立关系，彼此交流。

---

**圣经只是工具，不是上帝，它帮助我们和上帝建立关系，彼此交流。**

---

与上帝建立个人的关系，应该从渴慕祂的决心开始。选择一段经文，无论是一节、一段或一章，然后反复阅读。要想到上帝在你身边，正在对你说话，显明祂的心意、情感和旨意。上帝是会说话的，祂藉着祂的道向我们说话。要默想祂的话语，直到祂的思想在你头脑中成形。思想这个字是正确的表达，因为圣经正是如此能表达「主的心」（哥林多前书2章16节）。当我们阅读祂的道时，

我们正在读祂的心意——祂所知道的、祂所感受的、祂所希望的、祂所喜悦的、祂所盼望的、祂所喜爱的，以及祂所憎恨的。

要花点时间反复思想祂在说什么，思想每一个字。要让自己有祷告默想的时间，直到你明白上帝的心意，而你的心也在祂面前完全敞开。

考萨德（Jean-Pierre de Caussade）写道：

要静静地、慢慢地读，让你的心去感受，而不是用脑袋去理解每一个字的深意。不时地停下，让这些真理有时间流入心灵的深处。

你要细心聆听触动你感情的话语，也要默想上帝的美善。当「以祂的信实为粮」（诗篇37篇3节）。思想祂的仁慈，仰望祂不变的慈爱，这爱激励你更加爱祂（诗篇48篇9节）。要品尝祂的话语，「你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善」（诗篇34篇8节）。

德蕾莎（Mother Teresa）修女曾说：「每天花一小时敬拜主，你会感到所有事情都不成问题。」她说的话，对你和对我可能有所不同，这在很大程度上是取决于我们的性情、家庭、工作的需要、健康状况，以及年龄和成熟度。起初我们所能坚持的只是十到十五分钟。渐渐地，我们也许可以每天花一个小时。我们最初花多少时间并不重要，重要的是有个开端。上帝的灵会指引我们，让我们明白下一步走向哪里。

我们阅读圣经时，要有渴慕的心，并在主里面喜乐，就如大卫所说：「要瞻仰祂的荣美」（诗篇27篇4节）。当我们这样亲近上帝时，我们会更加渴慕祂。奥古斯丁



说：「我尝了祢恩的滋味，现在我更加渴想祢。」

我们未必能掌握所有经文的意思。对于不明白的经文，也不必担心。这表示我们的心尚有领悟不了的事情。正如耶稣对祂的门徒说：「我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了」（约翰福音16章12节）。有许多事情我们永远都不会了解，但我们准备妥当时，有些难题就会迎刃而解。

单靠才智，我们永远不可能明白上帝。认识上帝需要单纯的心，就是一颗爱慕、谦卑和乐意顺服的心。耶稣说「清心的人」才「得见上帝」（马太福音5章8节）。我们越认识上帝的真理，并且顺服时，就更了解上帝。

乔治·麦当劳（George MacDonald）写道：

主的话就是种子，撒种的人把它们播在我们心里。它们要生长，就必须落在我们心里。默想和祷告能浇灌它们，顺服能光照它们。这样，它们就会结出果子，让主来收割。

就算我们对上帝有疑惑也没关系。因为上帝无论怎么向我们启示祂自己，我们都会存有疑惑的。马德琳·莱恩格（Madeleine L'Engle）说：

那些自称相信上帝的人……却从来没对上帝感到苦恼、感到疑惑不明、感到怀疑，甚至对上帝失望。这些人其实只相信有关上帝的观念，而不是相信上帝本身。

疑惑不明是无可避免的。最好的办法是把我们的问题和疑问直接带到上帝面前，大卫就经常这样做。在大卫的

诗中，充满了对上帝作为的不安和论辩，一页接着一页，都记下了他的困惑和怀疑。这样做是好的，因为上帝能处理我们的犹疑不定。

我们在亲近上帝时，有时精神会变得迟钝，感到意志消沉，也会疲乏困倦。在这种情况下，不管我们再怎么努力深入思考，或更热烈地回应上帝，结果都是徒劳无功。若以感觉的好坏，来衡量与上帝独处时间的价值，我们就始终活在困惑不安里。我们不应担心自己有怎么样的感觉。哪怕在我们心思困惑、心里冰冷的时候，我们仍能从独处中学习。不要勉强自己去爱上帝，只要把心交给祂。

如果我们觉得难以亲近上帝，或我们仍不能相信祂的心意，我们应该阅读福音书——马太福音、马可福音、路加福音和约翰福音。在福音书中，我们能听到耶稣说的话，能看到祂所做的事，以及读到关于耶稣的事迹。再者，从耶稣身上，我们看到了原本不可见的上帝。耶稣的门徒腓力曾要求看上帝，耶稣回答说：

腓力，我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？人看见了我，就是看见了父，你怎么说「将父显给我们看」呢？（约翰福音14章9节）

有位圣经注释家写道：

腓力的请求就表达了所有追求认识上帝的人内心的渴望。他说的话足可代表圣徒、神秘主义者、思想家、道德家，以及各年龄层的宗教信徒。「人看见了我，就是看见了父」，基督的回答惊世骇俗。这正是基督乃上帝之子这条教义的

真意，也是这教义之所以重要的原因。在耶稣的话语中，我们听见上帝在说话；在耶稣的作为中，我们看见上帝在工作；在耶稣的斥责中，我们瞥见上帝的审断；在耶稣的慈爱中，我们感受到上帝的心。如果事实并非如此，我们对上帝根本就一无所知。如果事实确实如此，而我们也知道这事实，那么，耶稣就是道成肉身的上帝，祂就是永生上帝最无与伦比的独生儿子。

福音书的主要目的是帮助我们，从耶稣的身上清楚地、真实地认识上帝的属性。我们看到耶稣所做的一切——祂关心人、受苦、哭泣、呼召和寻找人——这些就是上帝正在做的事，而且祂一直都在做。如果你无法爱上帝，就请透过耶稣来看祂。耶稣向我们表明，祂就是那位具有无限爱的上帝。那位我们可以把一切的怀疑、失望和错误的判断带到祂面前的上帝，「那位我们可以坦然无惧地到祂面前，也可以毫不绝望地把自己交托的上帝」（巴斯卡Blaise Pascal）。在福音书中，我们看到唯有上帝，配得我们信靠。

## 以祷告回应上帝

我们聆听上帝讲话时，应该给予回应。祷告就是对上帝的启示和显明的心意作出回应。法国诗人阿尔弗雷德·德·穆萨特（Alfred de Musset）说：「我的上帝，祢手所造的人在回应祢。」按照这样的理解，祷告不是一个附加的程序，而是对上帝话语的自然回应。

我们与上帝相会，就像与朋友之间有礼貌地交谈、

促膝谈心。这不一个人滔滔不绝地讲，而另一个人只能静静地听。这是交谈，我们在对话中认真聆听对方的心声，然后作出回应。

---

祷告不是一个附加的程序，而是对上帝话语的自然回应。

---

我的一位同事这样描述对话过程：好像我们阅读自己所爱之人写的便条，里头写着他对我们的称赞、关爱、欣赏、劝告、纠正和帮助。在我们阅读便条时，那个人也和我们在一起，而我们最应该做的是向他表示感谢、回报他的爱、向他发问，以及用其他方式来回应他。我们如果不这样做，就会显得粗俗无礼。这种回应就是祷告。

有一本约在1370年出版的书，名为《迷雾》（The Cloud of Unknowing）。据说作者是修道院里一位不知名的灵修导师。他笔下所写的事情，许多都晦涩难懂，但讲到祷告时，却是简单中透着深意。

他在书中说道：人们用「短短的一句话」回应上帝，而且「越短越好」，就可以认识祂，甚至在「迷雾」中都可以认识上帝。他的书提供了很好的例子，让我们认识简洁扼要的祷告：

上帝啊，当我思想祢的良善，我就会赞美祢、爱慕祢，这是多么美好。然而，当我想到祢是何等的纯洁，更因祢自己的缘故赞美和爱慕祢，那是更加的美好。主啊，我渴想祢也寻求祢，除祢以外，我别无所求。我的上帝啊，祢是

我唯一所需要的，而且超过我所想所求。无论是谁，今生今世，有了祢就一无所缺。

如果你不知道从哪里开始祷告，就请用大卫的诗来祷告。大卫一生所表现出来的特点就是祷告。他在诗篇109篇4节中写道：「他们与我为敌以报我爱」，接下来的一句简单扼要：「但我专心祈祷。」原文的意思是：我只是祷告。大卫生命的本质在于祷告，他的智慧在于他晓得祷告，对我们也是如此。我们以祷告亲近上帝；以祷告与祂交谈；以祷告为契机，去了解上帝为我们存留的心意。祷告是一种方法，帮助我们接受上帝的恩赐，做各种各样的事。大卫教导我们要祷告。

当我们向上帝祷告就是敬拜祂。我们的祷告应该满怀对祂的崇敬、爱慕和渴想，因为祂是自有永有的上帝。为了倾注祂的爱，祂创造了我们，祂在十字架上伸出了双臂，也因着祂最完全的旨意，把我们缔造成完美的男人和女人。「Worth-ship」这个古老英文词汇的意思是指：我们的上帝是配得敬拜的。在这个世界上，崇拜是向上帝表达爱意的最佳途径之一。

祷告最能深刻地体现出我们对上帝的依赖。祷告就是祈求我们想要的东西。我们可以求任何东西——哪怕是最难成就的事。「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝」（腓立比书4章6节）。任何事情，只要能占据我们的心思，就能在祷告中交托给上帝。

然而，祷告的本质是请求，但不是强求，也不是大嚷大叫。我们绝不能要求上帝，或和祂谈条件。在祷告中，

我们是亲近一位朋友。朋友不会要求，但会请求，然后等待。我们耐心和顺服地等候上帝，直到祂赐予我们所求的东西——或是更多。

大卫写道：「我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中；我的心在我里面真像断过奶的孩子」（诗篇131篇2节）。大卫在逃亡期间等候上帝，学会一无挂虑，不因上帝的延迟回应和其他无法理解的作为而担心。他不再不安和渴求，他等候上帝以祂自己的时间和方式来回答。上帝能成就的事，远超过我们所求所想，可是祂一定要按自己的时间和方法行事。我们以自己的时间和方法求问上帝，上帝则以祂的时间和方法来回答。

祷告是求上帝赐我们悟性，使我们能明白祂的话语。明白上帝的心意，不是理所当然的，乃需要圣灵的引导。属灵的人才能参透属灵的事（哥林多前书2章6-16节）。有一个真理，人靠着自己的才智永远不能把握。人无法找到，除非有人向我们揭示真理。当然，没有上帝的帮助，我们也能理解圣经记载的事件，但我们永远测不透它的深意，永远无法完全理解「上帝为爱祂的人所预备的」（哥林多前书2章9节）。我们必须祷告，诚心等候真理进入我们的心田。

---

### 祷告能把理性的知识变成内心的感受。

---

祷告能把理性的知识变成内心的感受。祷告能阻止我们伪善，成为一个真实的人。真理永远是我们的标竿，而我们的现实生活往往与它的差距甚远。祷告能让我们更加

表里如一，帮助我们跨越彼此之间的鸿沟。

祷告能把我们混乱的心思变得专一。我们有千千万万的需求，不可能把它们都纠正过来、简化或融为一体。大卫祷告说：「求祢使我专心」（诗篇86篇11节）。他愿意尽心爱上帝，但他无力坚持下去。其他的兴趣和喜好引诱他，分散他的心思，因此他求上帝警戒他的心，让他心中一切的欲望统归于一。

以赛亚先知写道：

主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能听，像受教者一样。主耶和华开通我的耳朵，我并没有违背，也没有退后。（以赛亚书50章4-5节）

我们每天早晨都应专注于上帝，并要日日更新。在这种静谧之中，祂安慰我们、指教我们、倾听我们的声音，也为这一天预备我们的心，坚固我们。在此，我们再次学习爱祂、敬拜祂。我们敬重祂的话语，再次顺服祂。另外，我们还能从祂的角度来看待今日的问题，并找到新的契机。

然后，我们要切记：无论我们在旅行、休息、等待、聆听，或是回忆祂早晨向我们说的话，祂整天都与我们同在。祂是我们的老师、哲学导师、朋友，也是我们最温柔、最仁慈、最有趣的同伴。

无论我们走到哪里，祂都与我们同在。祂在日常生活与我们同在，不管我们是否知道。雅各在意想不到的地方说：「耶和华真在这里，我竟不知道」（创世记28章16节）。我们可能不知道祂离我们那么近。我们或许会感到

孤独、悲伤，甚至绝望。我们的日子也许看似沉闷暗淡，没有一线希望，可是祂仍与我们同在。

主曾说：「我总不撇下你，也不丢弃你。」所以我们可以放胆说：「主是帮助我的，我必不惧怕。」（希伯来书13章5-6节）

在这个可见、可听的世界里，喧嚣声是那样经久不息，而上帝平静的声音有时是那么微弱，以致我们忘记祂就在我们身边。但不用担心：祂不会忘记我们。

有上帝同在，就有满足。祂的草地青翠无边，可安息的溪水奔流不止。耶和華说：「他们必在佳美之圈中躺卧，也在以色列山肥美的草场吃草。」（以西结书34章14节）



## 耶和華是我的牧者

*"The Lord Is My Shepherd" (HP952)*

作者： 大卫·罗普 (David Roper)  
翻译： 钟怡灵  
编辑： 陈安妮、温宝珍、朱尉宁  
审稿： 陈君立、陈华昌、黄淼仪、简晓亮  
设计： 苏其忠、林淑美

2003年初版

2013年二版

版权所有·请勿翻印·非卖品

