



青少年的讀經生活

文／高以賽亞 圖／ME-me

主內各位青少年平安：

你是否覺得有些不好的個性與習慣改不了？或是明明講話不是這個意思，卻還是講出了傷人的話？是否想要來做一些改變，讓生命多一點點期待的火花？

其實我們都活在這罪惡的末世，有一定的辛苦。特別在這個充滿誘惑的世代裡，魔鬼的引誘無孔不入。連乖乖待在家裡不出門，以為就不會去犯什麼罪，卻因資訊發達、網路科技日新月異，罪真的如創世記所記：「伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它」（創四7）。因為這些引誘會藉由越來越方便的網路載具，如：手機、平板，甚至已經「黏在身上」的多功能手錶，或是「黏在臉上」有3D效果的VR眼鏡，還有把整個人都融進去的「元宇宙」，許多人被黏住或陷入，於是，拔也拔不掉，出也出不來。



天天讀經，彼此分享，受到感動，
就有如天天將聖靈的寶劍磨亮一般，
天國的道路上才能走得更穩！



主內正值青春、充滿好奇的你，有沒有想過要用什麼方法來保護自己不受魔鬼的誘惑？而且要知道，魔鬼在末世會長得越來越可愛喔！如聖經中創世之初所記載的善惡果，那樣的「悅人眼目、好做食物」（創三6）。年輕的你，真的擋得住嗎？

經上說：少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行祢的話（詩一一九9）。

詩篇這段經文提醒我們防備誘惑，不要犯罪的方法無他，就是遵行神的話。具體而言，一個沒有每日讀經，隨時校正自己價值觀的人，其實是無法靠自己有限的意志力在這場靈戰中全身而退的。

在以弗所書第六章有提到全副的屬靈軍裝，其中幾乎全部都是「防禦性武器」，只有一項「攻擊性武器」——「聖靈的寶劍」，也就是「神的道」（弗六17）。屬靈防禦性武器與裝備也都要到位，才能保護我們不受害，但是魔鬼卻不怕你，因為沒有攻擊性武器來嚇阻牠，牠可能會常常來攻擊。不讀經的基督徒因為沒有寶劍，信仰的道路上雖然可以受到保護，但是可能只能挨打。若我們能常常禱告祈求聖靈充滿，聖靈本身就是真理，會幫助我們明白神的話，將神的話語逐漸成為我們生活的一部分，這時就有如拾起聖靈的寶劍，魔鬼就不敢靠近我們。天天讀經，彼此分享，受到感動，就有如天天將聖靈的寶劍磨亮一般，天國的道路上才能走得更穩！

但是要怎麼建立持之以恆的讀經生活呢？在此提供五個方向作參考：

一、要為所立志的讀經習慣禱告

魔鬼一定不樂見你立志開始每日讀經的習慣，那怎麼辦？

使徒保羅他深知道這種感覺，他為我們提供他勝過的祕訣：我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來，我以內心順服神的律，我肉體卻順服罪的律了（羅七24-25）。

人總是帶著軟弱，常常有人發憤圖強了：「今天開始我要從創世記第一章開始，一天一章的讀！」但往往是連出埃及記也沒讀完就放棄了，最後「出不了埃及」。人的軟弱，就只能靠聖靈來解決，所以要為讀經習慣的建立來禱告，求聖靈同在幫助我們戰勝軟弱。

二、從最易上手的經卷開始讀起

讀聖經是快樂的，除了因為我們讀經開始前有禱告，藉著聖靈賜我們智慧，使我們明白真理，使我們讀了之後會哭、會笑、會流淚，感動莫名之外，還有「處世之道」可以使我們讀的人在世上能比人有智慧。

因此，一開始入門培養讀經習慣，建議可以由箴言開始，因為此卷多為所羅門王在

「敬畏神」的架構下所留下的智慧言語，最貼近我們的生活，沒有太過艱深的預言、預表，或難解的屬靈意涵，讀起來格外明瞭。正如箴言第一章開宗明義就說到讀這卷的目的：以色列王大衛兒子所羅門的箴言：要使人曉得智慧和訓誨，分辨通達的言語，使人處事領受智慧、仁義、公平、正直的訓誨，使愚人靈明，使少年人有知識和謀略，使智慧人聽見，增長學問，使聰明人得著智謀，使人明白箴言和譬喻，懂得智慧人的言詞和謎語（箴1-6）。

那要怎麼操作？因為箴言共有三十一章，跟一個月的日數相仿。讀的時候，一開始可以看今天的「日期」幾日，就讀第幾章。如：一月「8」日，就讀第八章，依此類推，開始我們的「輕度讀經生活」。

三、將讀經融入每日的生活習慣

當我們從「箴言」開始的「每日讀經」習慣已逐漸養成，建議我們可以朝「全本聖經」前進。但是，這樣的習慣要怎麼培養？

筆者還在國民中學學務處擔任組長時，聽見另一位組長在訓斥一位經常不寫作業的學生說：「飯都不會忘記吃，功課卻會忘記寫？」這句話突然串連了我過往所學的相關知識，想起了建立「基礎價值觀」的妙用。原來基礎價值觀就有如東方人「一天要吃三餐」一樣，通常不會去質疑「中午到了為何要中斷一切工作吃午餐？」總是乖乖放下一切工作，乖乖地去吃午餐，一方面也是時間

到就會餓，另一方面則是因為「吃午餐」已經融入每日的生活習慣，就是成為所謂的基礎價值觀。這時突然想到，為何不將讀經列為「第四餐」，成為基礎價值觀？

那麼該怎麼做呢？成為例行的習慣最重要的是要去培養這樣的習慣，也就是要「定時」。例如：筆者的習慣是「一早讀聖經」，然後才開啟一天的工作。這並非退休後比較有空才這麼做，其實身為中學教師，六點多就要出門，所以就提早到五點半讀經，這時全家都還沒起床，天空微亮，清晨的空氣新鮮，靠著逐漸光明的陽光，安靜讀完今天的進度，藉著禱告求主引領，在聖靈的感動下，經常可以因為今天經文的感動而快樂一整天！所以建議我們將讀聖經的時間分別出來，算是每天有一段時間固定「分別為聖」，一天、兩天、五天、十天，持之以恆，成為習慣，慢慢成為「第四餐」：吃了三餐屬物質的食物，第四餐是吃屬靈的靈糧，讓屬靈與屬肉都得到飽足。

當然這「第四餐」，由你來決定放在哪個時段。就好像曾聽過一位主內北部高中生，晚餐後讀書前，會先讀今天的進度，讀完，才開始寫功課、複習學校進度。後來蒙主賜福，她上了第一志願的大學。而且她說，每次讀完聖經，精神與頭腦特別清新，效率比不讀經的日子高很多。感謝主！



四、兩人總比一人好的屬靈同伴

一個人讀聖經，常常會怠惰，因為人帶著肉體，特別是青少年，好玩的事太多了，常讓我們分心，結果最後與情慾妥協，停擺了。聖經說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有的禍了」（傳四9-10）。所以，建議找你屬靈的好麻吉一起來讀聖經，共同訂定進度，互相提醒「時間到囉！今天的進度是……」。現在不是網路聯絡很方便嗎？看要用社群來連結，還是「視訊讀經禱告」，都是很棒的選擇。

五、認識讀經所附帶的各樣好處

另外，要維持對讀聖經所養成的習慣，還可以藉由明白讀聖經的另類好處，來對讀經活動繼續保持高度的興趣。

這裡要分享一個小小的見證：家母在2004年發現罹患乳癌第三期，除了情況危急，接受醫生的建議立刻手術切除之外，因為身體無法負荷後續的治療只好放棄治療。家母平常就有讀聖經的習慣，只是她意識到「不久人世」，深覺得每一天活著都是恩典，但是要如何頌讚神呢？於是她改變讀經習慣，開始大清早「朗讀聖經」。沒有化療、放療的她，只是藉著每日朗讀聖經，竟然因為聖靈感動，每次讀經都覺得：「聖經神的話怎麼這麼棒？我竟然信主一輩子都沒

注意到？」因為每天都快樂，於是身體一天一天康復，感謝主！榮耀歸主名！

自從那天之後，筆者好奇「讀經」在科學上是否有相關研究可以讓人在健康上有「另類」的好處？網路搜尋很方便，一下子就找到一堆，於是從大約十多年前開始受邀到各教會做讀經好處的分享，甚至原本常在臺上與大家分享的「網路成癮」專題，最後也都會導向讀聖經，因為回歸到主面前才是一切問題的唯一解方。

在此，不一一解說有何好處，因為網路很方便，就只有給關鍵字，請有興趣的人去查詢：「閱讀使大腦連結改變，變得更聰明」、「閱讀減緩老年癡呆的發生」、「閱讀啟動多巴胺分泌，使免疫力增強」……。

結語

資訊科技發達的今天，人的大腦開始因為不喜歡紙本閱讀而改變，使我們的大腦越來越不如以往。筆者在教育工作上發現，不管是國中會考、大學學測等等大考，考的都是「閱讀能力」。而和合本中文聖經約有七十六萬多字，研究發現只要一年讀上中文七十六萬字以上，就能幫助修復大腦因滑手機所造成的傷害。建立每日讀經習慣，一天只要十分鐘，持之以恆，就可以獲得屬靈、屬肉的各樣好處：「神喜悅、神賜福、閱讀使大腦與身體變好」。如此一舉數得的事，趕快去做吧！

