

十诫系列讲道 17

第七诫（一）

出埃及记第 20 章 14 节

维保罗牧师 2018 年 6 月 3 日

翻译：甘晓春 2026 年 1 月 21 日

今天早晨，我们进入了出埃及记第 20 章第 14 节，也就是第七条诫命的第一部分。现在我们来听神的话：

“不可奸淫。”

这是神话语的宣读。让我们祷告：

天上的父，我们祈求你借着你的圣灵同在，这圣灵曾感动这些话语被写下来，如今也求你教导我们的心，使我们认识这条诫命的深度，使我们渴望忠心行在其中，使我们看见自己的失败，并不断来到那施恩宝座前，就是那位完全遵行律法的义者耶稣基督面前。父啊，今晨我们祈求你帮助我们明白，你的律法与我们的生命、与我们的内心、与你对我们生命的呼召到底有什么关系。我们如此祷告，奉耶稣的名。阿们。

在十诫的学习中，我们现在可以说是走到一个新的阶段。因此，我想在进入这条具体诫命之前，先做一个简要的回顾：我们为什么要学习律法？也许你没有意识到，其实在教会内外，关于神的律法正进行着一场争战。不久前我和一位教会的长老谈话，他提到他有一位事

奉中的亲戚，他完全无法理解为什么有的教会会诵读十诫，为什么要花时间研读十诫。这不仅仅是一种文化层面上的反感，也是一种真实存在的趋势。人们会说：“你们要离开旧约，留在新约。”仿佛诫命不在新约中一样。事实上，它们就在新约中。我甚至认为是十条都在，而不仅仅是有些人所说的九条。

今天早晨，在我们深入这条具体诫命之前，我希望先花一点时间思考一个问题：律法在我们生命中到底有什么价值？我们为什么要这样做？你与神的律法之间的关系究竟是什么？

从历史上来看，神学中常常谈到律法的三种用途，我想简单回顾一下。

第一，神的律法是光。它就像一束手电筒的光。但问题是，它照亮的是什么？神的律法向我们显明什么？

首先，它照亮神自己的公义与圣洁。律法不是神离开客厅、走进书房、随便找了一本关于律法的书说：“也许我们用这个吧。”不是的。律法是神本性与品格的延伸。因此，当我们读律法、看律法时，本质上是在看神自己。我们不能像对待人类的制度那样把律法与神分开。律法所发出的光，首先照亮神。

它也照亮另一件事：照亮我们自己。房间变得明亮了，神的光显明了，但正是在这光中，我们看见了自己的黑暗。圣经一次又一次地启示这一点。简单地说，“借着律法，人就认识罪。”这是事实。奥古斯丁这样说：“律法命令人去行当行之事，使人在尝试顺服中感到自己的软弱，从而学会呼求恩典的帮助。”

所以，律法照亮神，也照亮我们自己。于是我们就会像保罗一样呼喊：“我真是苦啊，谁能救我脱离这取死的身体？”换一种说法，保罗在罗马书第7章中说：“使罪显为罪。”这正是律法所做的工作，使罪显为罪。人是非常容易不再把罪当作罪来看待的，但律法把我们从这种麻木中拯救出来。在这一切当中，律法最终应当把我们引向基督。

在那明亮的房间里，人只有一个去处，因为你无法隐藏自己的污点。这里所说的污点，就是我们的罪。我们只能把自己投靠在基督的位格和工作之中。唯有如此，我们才能在那光中得着真正的平安与喜乐。

第二，律法的用途是约束罪恶。正如保罗在提摩太前书中所说，它是为不法和悖逆的人设立的。我用“约束”这个词，是因为它不会完全、彻底地改变人心，但它确实具有遏制作用。从这个意义上说，神的律法不仅仅是给教会的祝福，也不仅仅是给基督徒的益处，而是对全人类都有益处。尤其是在这个越来越把善说成恶、把恶说成善的时代。圣经早就预言，人会“称恶为善，称善为恶”。律法在有限的意义上，保护无辜者不受欺压者的伤害。

加尔文这样说：“借着律法严厉的警告和由此产生的惧怕刑罚，约束那些若不受约束就毫不顾念正直与公义的人。”也就是说，律法在社会和文化中遏制罪恶。它不是只为信徒而设立的，而是为整个世界而设立的。

第三，律法告诉我们什么是神所喜悦的。我们当以神的律法为乐。

它是关于什么是善、是正、是真最终极、最权威的宣告。我们应当看见其中的美。并且我认为，从非常普遍的意义上说，如果一个人努力遵行神的律法，在今生往往经历生活的秩序与祝福。这并不是说“顺服就立刻发财致富”，不是那种电视上“成功神学”“信心医治”的逻辑，不是说今天顺服，明天就继承全地。这不是事情运作的方式。

但从整体与群体的层面来看，无论是教会还是一个民族，如果愿意行在神的律法中，通常可以期待今生会有祝福。这是普遍性的原则，而不是机械的公式。律法不是随意、任性的规条，而是为人类量身定做的。它是为了我们的益处。我们应当仰望它，行在其中。

《威斯敏斯德信条》这样说：“律法所附带的应许，同样显明神对顺服的悦纳，并表明人在遵行其中可以期待何等的祝福。”

这里我要稍作停顿。你可能会想：为什么要引用奥古斯丁、加尔文、《威斯敏斯德信条》？为什么不只是引用圣经？我非常理解这种心态。我也认同一个基本原则：神兴起教师，这是圣经本身告诉我们的。神在历史中不断兴起属灵的教师，我们应当善用他们的教导。不仅是今天还活着的教师，也包括历史中神所兴起的仆人。当我从他们那里得着帮助，我就愿意把这些益处传递给你们。当然，我需要注明来源，不然就是剽窃了。也许有些人分辨不出来，但很多人是能分辨的。

我们要善用历史。圣经谈到“传统”时，有正面的，也有负面的。保罗说，有人离弃了所传给他们的传统；但耶稣也说，有人因人的传统废掉了神的诫命。那么关键在哪里？如果传统合乎圣经，那就是好

的；如果违背神的话语，那就必须被拒绝。我们必须有分辨的智慧。

还有一点非常重要：从属灵的现实来看，天然的人心本来就是看不见神律法的美善的。因此，我们对文化整体愿意顺服神律法这件事，不应抱过高期待。这并不意味着我们不宣讲律法。有些人会说：“反正世界不会听，何必宣讲？”这在逻辑上是不成立的。我们仍然要宣讲，因为开眼的是神，不是我们。是否能看见律法的美善，是神的工作。

我们之所以在文化中常常感到挫败，是因为这个世界本来就不尊重神的律法。原因在哪里？保罗在罗马书第8章7节说：“原来体贴肉体的就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。”在我们天然、堕落的状态中，我们根本不可能把神的律法看作美善、可喜悦、当顺服的事物。

我希望我们在这里认清一个现实：这一切，其实都与当今流行的观念完全相反，即关于律法本身的价值与意义。

让我先解释一下。你会在圣经中看到“律法”和“行为”这两个词，常常出现在相当负面的语境里。比如“行为与恩典对立”，或者“律法与恩典对立”。如果我们所说的“行为”，所说的“律法”，是指人试图凭着自己遵守律法的能力，在神面前称义、蒙悦纳，那么律法确实成了“死的职事”。这一点我们必须清楚。但这并不意味着我们就因此把神的律法整个丢弃。问题不在于律法本身，而在于我们错误地使用了它。若因此得出“那我们就干脆不要律法了”的结论，那是一个范畴上的错误。

使徒保罗说，律法是公义的，是圣洁的，是良善的。这些形容词本来就是用来描述神自己的，而保罗用它们来描述神的律法。保罗还说，律法是属灵的。正因为它属灵的，所以在属血气的人看来，它显得愚拙。哥林多前书2章14节说：“然而属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙。并且不能知道，因为这些事惟有属灵的人才能看透。”

我之所以反复强调这一点，是为了让我们有平安，也有耐心。我记不清确切的原话了，但据说加尔文，这位在属灵极其黑暗时代服事的伟大神学家，常常用这样一个认识来安慰自己：那些活在极深道德与属灵黑暗中的人，其实是瞎眼的。这就好像有人在你家里撞翻家具，当你意识到他是瞎子时，你的愤怒就会减少。我们也需要这样的视角。当然，这并不免除人的责任，但它应当带给我们一定程度的平静与忍耐。

然而，这种平安和忍耐往往更会受到挑战，因为我们所生活的世界中，那些拒绝神律法的人，往往从羞愧转向张扬。使徒保罗论到那些拒绝神、拒绝神真理的人时说，他们“自称为聪明”。也就是说，他们拒绝神，并不是带着羞愧，而是以一种自我标榜智慧的姿态，来对抗神的智慧。他们这样做，往往是为了给自己的罪行寻找正当性，通过重新定义伦理体系，来摆脱内心的定罪感。这条律法在告诉我我是有罪的，我不喜欢这种感觉，所以我不去改变自己，而是去改变让我感到有罪的道德标准。

弟兄姐妹，我要说的是，没有哪一条诫命比第七条诫命在我们文化中更明显地遭遇这种攻击。“不可奸淫。”我要一开始就直言，如

果你坚持圣经对婚姻的教导，而这条诫命正是要分别为圣、保护婚姻的，那么你只要敢开口，只要你公开表达，只要你把这样的立场摆在公众面前，你就会被指控为刻薄、无知、仇恨、偏执，仅仅因为你持守圣经对婚姻的看法。

你不需要看得太远，就能发现神的律法在当今文化中是如何被公开、激烈地否定。不久前，西好莱坞市把“城市钥匙”授予了一位众所周知的妓女、色情明星。当然，也许有人会说这两者之间有区别。我们不是在谈一个已经悔改、离开那种生活、努力倡导忠贞的人。我们不是在谈一个“抹大拉的马利亚”。不是那种蒙了神的恩典，看清自己迷失道路，愿意顺服神律法的人。我们所做的，是把那些公然藐视婚姻圣洁、毫不掩饰其行为的人加以推崇、神圣化。

这并不是新鲜事。我记得上世纪八十年代我去欧洲，在意大利的时候，他们刚刚选出了一位色情明星担任高层公职。我已经记不得具体是什么职位了，但我当时非常震惊，心想这怎么可能发生？我无法理解这样的人怎么会赢得选举。而现在，我们就在亲眼目睹同样的事情。这是对这条诫命的攻击，是对神所设立之秩序的攻击。

更近一些，还有一件事。我不想在这里展开太多细节，但我提出来，是希望我们在面对一个把神律法视为愚拙的文化时，能保持耐心与平安。最近有一位议员，我记得她叫戴安娜·布莱克，她提出了一个在大众看来极其荒谬的观点，把校园枪击事件与色情产业联系在一起。顺便说一句，下周我们会更具体地谈这一点，因为色情本身就是对这条诫命的违背。她的言论被媒体彻底嘲笑、轻蔑对待，因为她竟然提出这样离谱的看法，说校园枪击与色情有关。

当然，这件事并不那么简单，确实存在其他因素。也许她没有把逻辑关系讲清楚。比如，色情是一种对人的物化，使人不再被视为照着神形像所造；色情破坏亲密关系，是一种不忠，摧毁家庭；家庭恰恰是一个人真实面貌最清楚显露、性情最真实被塑造的地方。也许她没有点明这些。

我常常感到很有意思，人们走进教会，看见一屋子看起来都很美好的人。我认识在座的大多数人，从我的角度来看，你们都很美好。但我从不认为我们中任何一个是无罪的。为什么我们会产生这种错觉？因为你不和我一起生活，我也不和你一起生活。如果我们真的生活在同一个屋檐下，那道光就会照得非常明亮，不只是照出我的罪，也会照出你的罪。正是在家庭中，这种真实被显明。我们到底是谁，我们如何行事，我们真正需要被塑造和改变的地方在哪里。

查尔斯·霍奇在十九世纪中叶论到家庭时这样说：“正是在家庭的怀抱中，人不断被呼召去行出仁慈、舍己、忍耐与爱。因此，家庭是最适合培育一切社会美德的领域。可以毫不夸张地说，在基督徒家庭中所发现的道德卓越与真实信仰，远胜过祭司孤寂的居所，或修士与修女阴郁的独居之室。一个让儿女或孙辈坐在膝上的父亲，比任何枯槁独居在洞穴中的隐士更值得敬重。”这里所说的隐士，就是独居修行的人。

我之所以提这一点，是因为强健的家庭是健康文化、健康社会最基本的构成要素。社会中发生的许多悲剧，包括校园枪击事件，都可以追溯到那些摧毁家庭的因素，其中就包括色情。也许她当时是在对牧者讲话，没有足够的时间把这些联系说清楚，但我并不认为这种关

联像大家嘲笑的那样荒唐。

还有一点让我觉得更有意思。当我读那些讥讽她的文章时，我注意到一个反复出现的词，就是专家。专家说，专家不同意她，专家认为这是胡说八道。可问题是，他们根本没有说明这些专家是谁。记者们的反驳，几乎完全建立在对“专家”的不断诉诸之上。

神的律法蕴含着极大的智慧。这种智慧，在神的恩典割除人刚硬的心之前，是一定会被世界拒绝的。你要明白这一点。不要因为得不到你想要的回应就放弃。神的律法是神用来引人归信的重要工具。诗篇第 19 篇说，耶和华的律法全备，能苏醒人心。人必须先知道什么是罪，才会知道自己需要一位救主。当整个文化失去了共同的良心，不再承认什么是罪，人又怎会觉得需要救恩呢？

基督徒的争战，就是在爱中、在忍耐中、在毫不妥协中，行在顺服里。你能这样活吗？你能不能每天早晨醒来，对自己说：这是我今天的目标？

我还要再告诉你们一件事。我们说话的语气，应当与那些持异教立场、反对我们的人的语气有明显的区别。太多时候，正是在这里，我们开始听起来像我们正在对话的那个愚昧人。也正是在这里，我们常常违背箴言 26 章 4 节所说的：“不要照愚昧人的愚妄回答他，恐怕你与他一样。”有时我看到一段信徒与非信徒之间的对话，结果发现信徒的语气甚至比非信徒还要恶劣。这不该是这样。我们的话语要有分寸，要用爱心说诚实话。当我们面对黑暗时，在你说话的方式、你使用的语言上，应当显出真实的不同。但我们很容易被拖下水，突然

之间就用对方的方式来回应对方，而那是我们不该参与的游戏。

这些算是插一句题外话。正如我之前所说，关于这条诫命的具体细节，我要留到下周再讲。但今天早晨，当我们在十诫的学习中逐渐走向尾声时，我想谈一谈：我们该如何预备自己，投入争战。说一句“每天早晨起来，立志顺服，立志忠心，投入争战，你正处在一场战争中”，这是一回事；但你可能会问，那具体该怎么做？

你或许会说，我们常常听起来就像使徒保罗在罗马书第7章里的样子：“立志为善由得我，只是行出来由不得我。因为我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。”我们是不是都在罗马书第7章里找到某种安慰？我们是不是都会不太喜欢有人说，那只是保罗在讲他信主之前的经历？不仅仅因为那种解释在释经上是错误的，更因为我们从中得到安慰：原来保罗在事奉中、在基督徒生命中，也不断意识到自己的罪性，不断承认自己对救主的需要，不断呼喊：“我真是苦啊！”

但这一点永远不该成为我们继续活在可悲光景中的借口。争战是真实存在的，而且是一场必须打的仗。今天早晨我想用最后一点时间，简单提几件事。关于这些主题，有成千上万本书，有些很好，有些却很糟。约翰·欧文写过一本书，题为《治死罪》。那是一本相当严肃的书。其中有一句话对我冲击很大。他说，你若不去杀死罪，罪就会来杀死你。所以，这是一场争战，从某种意义上说，是一场生死之战。

那么，神在这方面给了我们什么样的劝勉呢？我只能点到为止，能说的远不止这些。

首先，我们必须谨守自己的心。箴言 4 章 23 节说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”我们必须对自己的内心保持警醒。更具体地说，我们要特别留意那些刚刚萌芽的欲望，那些最初的试探。杂草一冒头，你就要立刻拔掉。你绝不能纵容它，更不能给它浇水，而是要彻底除去。圣经用的词是：抵挡、逃避、躲开，必要的时候，是真的要逃跑。

耶稣在马太福音 5 章 28 节说：“只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”仅仅是在思想上，允许自己朝某个方向去想，就已经越界了。我们常常为癌症病人祷告，其中一个重要的提醒就是：一定要早发现。罪也是一种癌症，是属灵的癌症，我们必须在早期就对付它，不能让它在我们里面生长。

另一个重要的方法，就是尽可能地管理、约束我们的环境。箴言 5 章 8 节论到淫妇时说：“你所行的道要离她远，不可就近她的房门。”要远远地躲开。这里并不是在鼓励我们都变成隐士，跑到洞穴里生活。山林里没有什么特别圣洁的人。但我们必须在智慧上操练自己，不要让自己置身于那些几乎注定会失败的处境中。

这不仅限于性方面的问题。起初是戒酒，现在是毒品，还有人对人上瘾，对食物上瘾。如果你知道有某样东西在控制你，那就必须正视它。我们就用一个大家不太容易反感的例子来说，比如贪食。我们所处的文化对贪食是非常宽容的。如果你在这方面有问题，那你可能就不该去那种“无限量自助餐”的地方。也许你对酒精有问题，那你就得远离酒吧。也许你脾气暴躁。我有个朋友，玩桌游的时候特别容易发怒，最后他说：“看来我不能玩这个。”然后慢慢学着对付这个

问题。至少在那之前，他选择避开。

我讲过这个故事很多次了，但因为今天有新朋友，我再讲一次。我以前在一个同工网络中服事，和一群来自南方的牧者一起工作。其中有一位，连那些南方人都觉得他是“特别南方”的那种。他总是嚼着烟草，说话也带着很重的口音。有一句话，多年来一直留在我心里。他说，当你在森林里听到声音时，所有动物都会逃跑，因为只有一种动物会想去看看那是什么。你知道他指的是谁。虽然我不主张我们凡事都学动物，但在这一点上，他是对的。危险来临时，你不是去凑近，而是要逃离。

节制也是一项必要的美德。箴言 23 章 31~33 节说：“酒发红，在杯中闪烁，你不可观看，虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇。你眼必看见异怪的事。你心必发出乖谬的话。”你要认识自己的软弱。并不是每个人都有成瘾型人格。但如今在我们这个时代，不只是酒的问题，也包括毒品、药物，甚至是为了逃避情绪而对麻醉品的依赖。不要误会我，我认为药物有其正当用途，但现在我们掏出“枪套”的速度实在太快了。药柜就在家里，孩子也能接触到，我们在节制上确实出了很大的问题。

没有人第一天醒来就说：“我想成为一个酒鬼。”也没有人第一天就决定要自我毁灭。通往毁灭的道路是一小步一小步走下去的。一个小小的错误决定，接着又一个小小的错误决定。圣经提到有些罪是“不能止息的”。走到后来，你会发现自己被捆绑，甚至会说：“我已经摆脱不了了。”如果到了这个地步，你就必须寻求监督与问责，必须严肃地对付这个问题。

祷告和禁食也是非常合宜的操练。当然，我并不主张一种完全禁欲、逃避现实的生活方式。我也认同霍奇所强调的家庭价值。如果你已经结婚、有孩子，你不能对配偶说：“亲爱的，我要去旷野三周，单独灵修。”你仍然要履行你的责任。但当我们在对付生命中的罪时，祷告和禁食确实是非常合适的方式。

耶稣曾禁食四十昼夜，那是在他受试探之前。当然，那是一个极端的例子。但在路加福音 6 章 12 节，我们也读到：“那时耶稣出去上山祷告。整夜祷告神。”这是在他拣选使徒之前。圣经中关于耶稣祷告的经文实在太多，无法一一列举。只需说一句：如果那位义者尚且需要祷告，我就更需要。

另外，在预备争战时，我们也需要对神有一种健康、敬畏的心，并清楚认识罪所带来的后果。我们太常把恩典理解为“没有任何后果”。我多次与一些犯下严重罪行的人交谈，他们知道神赦免了他们，这当然是对的。但他们接着就期待一切立刻恢复正常，仿佛从未发生过任何事。他们会说：“神都已经赦免我了，你们为什么不能？”弟兄姐妹，这不是事情运作的方式。

大卫以他的罪得着洁净而欢喜，不是吗？我的意思是，整本圣经中也许最美丽的赦免表达之一，就是诗篇 51 篇。大卫在那里谈到自己从神而来的赦免，而他所犯下的罪，在行为上是何等不可思议，犯了奸淫，又犯了谋杀。有没有后果？有后果。那是被宣告出来的。你将要经历家中的动荡。这一切一再发生，持续不断。罪并不是没有后果的。我们必须清楚地知道，罪是有后果的。我们需要对神怀有一种良善、健康的敬畏，也敬畏这些后果。

我记得多年前，我曾试图牧养一位脾气极其暴躁的男人。他真的、真的很容易发怒。他的怒气大到一个地步，以至于他的妻子，还有他那些年幼的孩子，甚至其他人，都不得不向法院申请对他发出限制令。就在那个时候，我坐下来和他谈话，注意到他内心几乎没有真实地痛悔，反而更多的是为自己辩解。你知道，他的态度大概是这样：难道不是有灰色地带吗？难道没有饶恕吗？为什么我不能立刻恢复到大家对我的好感之中？

我记得我当时让他把他妻子和孩子的名字写下来。我说，把这张纸放在你的口袋里。下一次你想要爆发的时候，把它拿出来，看看如果你不控制自己，你将失去什么。当然，这只是第一步。我也清楚，这并不是说我按一个按钮，罪就消失了，我替你按一下就行了，事情不是这样运作的。你必须参与到一场争战中，对抗那正在毁灭你和你家庭的罪。我们需要对神有一种良善、健康的敬畏。

你知道，我们天父的管教有时是非常严厉的。有时候严厉到一个地步，以至于我们所处的文化会说，这不是神，这是魔鬼。但我要告诉你，正如路德所说，魔鬼是神的魔鬼。魔鬼并不是拥有不受限制的自由。无论我们看到魔鬼在神的儿女身上如何作工，我们都要像约伯那样明白，真正以主权掌管这一切的到底是谁。约伯说：“他虽然杀我，我仍要信靠他。”这里的代词并不是指两个不同的对象。“他”不是指魔鬼，“他”指的是神，“我仍要信靠他”，这两处都是指他的天父。

这是一件非常艰难的事情。希伯来书的作者是这样说的，在希伯来书 12 章 5~7 节：“我儿，不可轻看主的管教，被他责备的时候，也

不可灰心；因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。你们所忍受的，是神管教你们，待你们如同待儿子；焉有儿子不被父亲管教的呢？”你看看这里用的词汇。很多人也许已经背诵过这几节经文，但这些词是非常强烈的：管教，鞭打。你知道什么是鞭打吗？那就像是一条鞭子。他鞭打凡所收纳的儿子。这是一件非常强烈的事情。我们需要认识到，我们那位施行管教的父亲，应当在我们里面产生一种良善、健康、属神的敬畏。

这有点像我小时候和朋友们谈论我们父亲的方式。我们几乎会夸耀自己的父亲有多么严厉。要是我敢那样做，我爸一定会打我一顿。那种感觉是，我生命中有一个人，如果我做错了事，他一定会走进来，真的采取行动。如果你参与那样的谈话，而那个孩子却没有一个会这样做的父亲，他反倒会觉得自己被排除在外，好像在想：那谁会对我生气呢？当我犯罪的时候，谁会真的愤怒？谁是真的那么希望我行得好，以至于愿意做一件在我看来极其不舒服的事情？说实话，给孩子打屁股，是我做过的最不舒服的事情之一，在情感上极其煎熬。然而我也必须承认，即便是在我自己的生命中，我已经看见其中的益处。主把整个受造界都当作他施行鞭打和管教的课堂。对此，我们既要敬畏，也要得安慰。

最后，谈到我们当如何装备自己，去面对这场争战，努力行走在顺服神律法的道路上，努力爱神、爱人，我们需要善用圣经所说的、神学家称之为“恩典的途径”。我之前已经告诉过你们，当我结束这个系列之后，我们打算做一个系列，暂定名为“教会失落的艺术”。意思是，许多教会并没有在做圣经所呼召教会去做的事，就是把恩典

的途径带给走进会众当中的人，使神的恩典借着这些途径临到他们。我们需要进入这些途径。神要求我们对是否使用这些恩典的途径负责任。

那么，这些途径是什么呢？包括参加教会的聚会，包括来到基督的桌前，来到圣餐桌前，也包括研读并默想神的话语。比如你每天早上起来读一点经文。我想在这里挑战你一下。也许你会说，我不是一个爱读书的人。好吧，那就读一节经文。今天回家之后，找到你的圣经，带在身边，放在一个随手可及的地方，每天研读默想神在圣经上对我们所说的话。