在《聖經》中行走
Kurt Selles

從我記事起，我就喜歡徒步旅行。上高中的時候，我第一次有機會徒步走一小段阿巴拉契亞山道（Appalachian Trail），這是一條標誌性的山道，從佐治亞州到緬因州，綿延 2190 英里（3524 公里），貫穿美國東部。那已經是幾十年前的事了，我經常夢想著徒步走過整條山道。然而，忙碌的工作、家庭生活和服事，不允許我花六個月的時間來完成這樣漫長的跋涉。

然而，在 2022 年 4 月，我得以在阿巴拉契亞山道徒步旅行三周——同時，我也借此機會默想了在《聖經》中與「行走」這一主題相關的內容。徒步是古代世界的主要旅行方式，在《聖經》中曾多次提及。在此背景下，步行不僅僅意味著從一個地點轉移到另一個地點。在聖經中，希伯來語的「行走」（halak）也可以指我們在神所設立的世界中為神而活，遵循神指引的道路。

去年，當我沿著阿巴拉契亞山道徒步旅行時，我也經常感覺自己在聖經中穿行。來和我一起在聖經和山路上漫步吧，一路上我們也會看到神在我們自己的生命中動工！

Kurt Selles 是 ReFrame Ministries 的負責人，即出版《每日箴言》靈修的機構。Kurt 畢業於加爾文神學院和范德堡大學。他曾在台灣和中國大陸做宣教士，他也曾經教授過宣教學課程。Kurt 和他的妻子 Vicki 有三個成年子女。

申命記 8:1-10 六月一日

兩種行走

「你要謹守耶和華－你神的誡命，遵行他的道，敬畏他。」－申命記 8:6

「千里之行，始於足下」（中國諺語）。2022 年 4 月的一個清晨，我沿著阿巴拉契亞山道（Appalachian Trail）開啟了徒步旅行的第一步，這條山道從佐治亞州一直延伸到美國東部的緬因州。在享受神美好創造的同時，我也在默想聖經中出現的與「行走」相關的主題。

自古以來，徒步一直是人們最常見的出行方式。因此，聖經中提到行走多達超過 200 次也就不足為奇了。無論人們是短途出行還是長途旅行，他們都要一步一個腳印地向前走。在聖經中，希伯來語的「行走」（halak）一詞也可以指跟隨神，在屬祂的世界裡為祂而活。

在申命記第 8 章中，我們可以看到這兩種行走的例子。神的子民在曠野行走了四十年。現在，他們正準備進入神的應許之地，神提醒他們要遵行耶和華的道，在一切所行的事上敬畏祂。神也應許要大大賜福與他們。

今天無論我們在哪裡行走，無論是短途出行還是長途旅行，願每一步都蒙祂提醒走在神的道路上，尊崇祂。

禱告

主啊，求你幫助我們無論遠近，都與你同行。使我們在這地上看見你親手作工，盡力討你的喜悅，服事你。奉耶穌的名，阿們。

創世記 3:1-15 六月二日

在園中行走

「天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裡的樹木中，躲避耶和華神的面。」 - 創世記 3:8

在阿巴拉契亞山道徒步旅行時，我觀賞到四月初盛開的野花。我特別注意到一種好看的白色早春花。但是，它的莖不幸斷了，向一邊耷拉著。這讓我想起了《聖經》中記載的第一處行走的場景。

亞當和夏娃本該很喜歡在「天起涼風的時候」與神在園子裡散步。但是在今天的創世記第 3 章裡，他們卻顯得非常焦慮。在這一天的起頭，他們違背了神的命令，做了一件神禁止他們做的事。

神創造了亞當和夏娃，讓他們與自己、與他人、與這地和地上的萬物和睦相處。然而，因著他們的悖逆，他們試圖躲避神，隨著故事的發展，我們看到他們彼此分裂，也與其他一切美好的創造物疏離。

當神來邀請他們同行時，卻發現亞當和夏娃羞愧得畏縮不前。神向他們說明了罪的後果。但在神對蛇的審判中，我們瞥見了神對墮落人類救贖的應許，祂將使他們恢復與自己、與他人、與世界的相交。

我在四月份徒步穿越阿巴拉契亞山脈時，發現傍晚的天氣通常涼爽舒適，這使我對與神和屬神子民在祂應許救贖的世界中一同行走充滿了期待。

禱告

主啊，你造我們是為了使我們與你相交。感謝你藉著耶穌救贖我們，讓我們愛你，愛人，愛你所造的世界。阿們。

創世記 4:1-16 六月三日

錯過路標

「你如今趕逐我離開這地，以致不見你面；我必流離飄蕩在地上，凡遇見我的必殺我。」 - 創世記 4:14

在阿巴拉契亞山道徒步旅行時，你如何得知你是否走對了路呢?你只要跟著沿途畫在樹上的白色標誌——即「火焰」一直走就行了。如果你能看到白色的火焰標誌，你就知道自己沒有走錯。然而，偏離山道，在樹林裡迷路並不罕見。對於徒步旅行者來說，這就是很危險的「錯過路標」的信號。

在今天的經文中，該隱偏離了與神同行的路，迷失了。

在這個駭人聽聞的故事中，該隱攻擊並殺死了他的兄弟亞伯，因為他感到自己被輕視，心中充滿怨恨。罪帶來的破碎在人類歷史的第一場謀殺案中充份暴露出來。現在回想，古往今來，誰能數得清因罪而失喪的生命呢?

當神為這可憎的行為質問該隱時，該隱卻並不後悔。他只關心自己的命運。他害怕別人會仿傚他的做法，把他殺了。儘管神很仁慈地為該隱做了記號，使他免於被殺，但該隱仍然在流浪和逃亡中迷失。

在《聖經》中，希伯來語「罪」（hatta 't）的字面意思是「錯失目標/路標」。當我們與神和他人疏遠時，我們就錯失了路標。我們各人都迷路了。但是耶穌找到了我們，讓我們重歸正確的道路，跟隨祂並竭力愛人。

禱告

主耶穌，如果沒有你，我們就迷失了。求你幫助我們遵行你的道，去愛他人，正如你愛了我們一樣。阿們。

創世記 5:21-24 六月四日

與神同行

「以諾與神同行，神將他取去，他就不在世了。」 - 創世記 5:24

長途步行會給你一種永恆的感覺。雖然風景變化了，但日常的節奏始終不變: 走路、吃飯、睡覺；然後又重複。亞當和夏娃的後裔中早期出現是以諾的生活也給人一種永恆的感覺。他活了 365 年，沒有經歷死亡！

但以諾的壽命與他的家人相比顯得很短。以諾的父親雅列活到 962 歲。以諾 65 歲的時候，生了一個兒子，名叫瑪土撒拉，他活了 969 歲。

關於以諾生平的這四節經文並沒有告訴我們太多信息，但我們確實瞭解到一個有關他最關鍵的事實：「以諾忠實地與神同行。」在他漫長的在世生活中，以諾每天都以一種討神喜悅的方式在行走。事實上，神如此喜悅以諾忠實地與祂同行，以至於使他脫離了死亡的咒詛。

這個故事當然有奧秘之處。然而，如何討神的喜悅，並沒有奧秘可言。神呼召我們與祂同行，信靠祂，尊崇祂，事奉祂。神可能不會像對待以諾那樣活著帶走我們，但我們知道耶穌為我們戰勝了罪和死亡，祂應許我們在生命結束時，永不離棄我們，這是我們永恆的安慰。

禱告

主耶穌，求你幫助我們與你同行，盼望有一天我們與你和你所有忠心的兒女永遠同在！阿們。

創世記 6:9-22 六月五日

帶著勇氣前行

「挪亞就這樣行。凡神所吩咐的，他都照樣行了。」 - 創世記 6:22

每年大約有 300 萬人沿著阿巴拉契亞山道徒步旅行。大約有 3000 人試圖全程走完這條步道——從喬治亞州的施普林格山（Springer Mountain）到緬因州的卡塔丁山（Katahdin Mountain）。但只有大約 25%的人能夠完成這一目標。實現徒步 500 萬步需要非凡的毅力!

挪亞有毅力。挪亞的故事不是關於行走山道，而是關於建造方舟。如果你曾經建造過什麼工程，你就知道完成建造是一個過程，包含了許多步驟。收集材料，測量，切割，裝配，調整，連接，精加工。一點一點地，方舟成型了。神命令挪亞在陸地上造一艘巨大的救生船。諾亞花了多年的時間才完成這個看似難以置信、匪夷所思的項目。想像一下，他在鄰居的嘲笑聲中，日復一日地投入在建造方舟的工作中，究竟需要多大的勇氣、決心和毅力啊！

神揀選挪亞不是因為他有毅力，而是因為他有信心。當挪亞接到神的命令去建造方舟時，他並沒有猶豫。儘管他可能心裡有疑惑，但他還是憑著信心，一步一步地去做，直到方舟完工。

希伯來書 11 章 7 節稱讚了挪亞積極的信心。面對那些看似荒謬和不可能的事，挪亞選擇順服，與神同行。我們也許不能完成我們努力為神的國所做的每一件事，但如果我們帶著信心、以及順服的心走出去，我們就是在神的能力中與主同行。

禱告

主耶穌，求你幫助我們因信靠你而活，在世上有勇氣、信心和膽量跟隨你、順服你、服事你。阿們。

創世記 13:14-18 六月六日

起來，走遍這地！

「你起來，縱橫走遍這地，因為我必把這地賜给你。」- 創世記 13:17

早上，我在弗吉尼亞州阿巴拉契亞山道的馬特溪醒來時，天氣又濕又冷。我從睡袋裡爬出來，吃了一些冷燕麥片和堅果，裝好背包後，又回到了路上。我那天的目的地是龐奇博爾（Punchbowl）庇護站。我走著走著，烏雲慢慢地散開了，太陽鑽了出來。上午十點左右，天氣很好，那時我在默想亞伯拉罕穿越迦南的漫長旅程。

神帶著亞伯蘭（後來改名為亞伯拉罕）和他的家人從哈蘭（在今天的土耳其）來到迦南地（今天的以色列）。神已經對他賜下應許，亞伯拉罕也信神的應許，信靠祂的話（創 12:1-7）。

從今天的經文中我們可以看到，神應許把迦南地眼目所及之處都賜給亞伯拉罕。神說：「你去，走遍這地，因為我要將這地賜給你。」神應許要在那裡賜福給亞伯拉罕和他的後裔。亞伯拉罕就住在那地，事奉耶和華。

當我到達龐奇博爾(Punchbowl)庇護站時，我感謝有亞伯拉罕這個榜樣。神可能不會呼召我們每個人穿山越嶺，但祂確實呼召我們各人以信心和忠誠跟隨祂。藉著亞伯拉罕的後裔耶穌，上帝成就了祂對我們眾人的應許。

禱告

主耶穌，求你賜給我們信心和忠心，信靠你的帶領，來跟從你向前行，。阿們。

創世記 22:1-14 六月七日

走進未知之地

「亞伯拉罕给那地方起名叫「耶和華以勒」（就是耶和華必預備的意思），直到今日人還說：『在耶和華的山上必有預備。』」
- 創世記 22:14

一天早上，我離開了弗吉尼亞州阿巴拉契亞山道上的哥尼流溪（Cornelius Creek），開始了通往果園山的漫長而陡峭山徑的攀登。我經常需要停下來，靠在樹上喘口氣。當我費力地上山時，我想起了亞伯拉罕和以撒一起上山的情景。

神吩咐亞伯拉罕把他兒子以撒帶到摩利亞地去，在那裡的山上獻為燔祭。亞伯拉罕就聽從了這吩咐。到了山上，他們緩緩地爬到「神指示他的地方」。以撒注意到他們沒有羊羔作為燔祭。亞伯拉罕說：「我兒，神必自己預備作燔祭的羊羔。」接著，亞伯拉罕把他兒子捆起來，放在壇上。但當亞伯拉罕拿起刀要殺他的兒子獻祭時，神阻止了他，實際上祂在對亞伯拉罕說：「現在我知道你對我的信靠超過其他一切。」

多麼可怕的一幕！我們可能會問：「亞伯拉罕是怎樣的一位父親？上帝又是怎樣的一位神呢？」或者我們應該問，「神在這裡的計劃和啟示是什麼？」再繼續看，我們發現亞伯拉罕即使受試煉的時候，也依然信靠神會預備羔羊代替他的兒子。再後來，我們看到神親自預備了祂的兒子耶穌，作為神的羔羊，替我們受死，為我們的罪付上代價，並賜給我們永生（約 1:29; 3:16）！

禱告
父啊，我們很難理解亞伯拉罕所經歷的考驗，求你引導我們靠信心而活，知道你的愛子為我們捨了生命。阿們。

創世記 45:1-11 六月八日

「過山車」

「現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨。這是神差我在你們以先來，為要保全生命。」 - 創世記 45:5

在阿巴拉契亞山道經過了一個下午疲憊的跋涉後，我在潺潺的小溪邊停下來休息，感到精疲力盡。我宛如一直在坐「過山車」，這是弗吉尼亞州山區的一段路，有十段陡峭的上坡和下坡路。

「過山車」的陡峭起伏讓我想起了約瑟的經歷。年輕時，約瑟聰明活潑，是他父親眾子中的寵兒。然而，這讓他的兄弟們嫉妒得發瘋。有一天，他的哥哥們開始實施報復，他們合謀把約瑟賣到埃及做奴隸。在那裡，我們看到他的起起落落，曾經獲得了榮譽，但也因為被指控他沒有犯的罪行被誤投入監獄。但神與約瑟同在，最終神使他成為埃及的治理者，權位僅次於法老。

後來，約瑟的哥哥們到埃及去糴糧，因為迦南有大饑荒，他們就落在約瑟手裡，故此害怕他向他們報復。但約瑟已經學會了倚靠神。他看見神在他生命起起伏伏的歷程中看顧他，也看見神要藉著他拯救多人。

當我們在生活中正經歷起起落落時，我們仍擁有一個安慰，就是在任何環境下，神都與我們同在，熬煉我們並救贖我們，去行祂預備叫我們所行的善（弗 2:10）。

禱告

主耶穌，求你幫助我們在你信實的恩手中得安慰，信靠你在我們生命中的旨意和計劃。阿們。

出埃及記 40:34-38 六月九日

神在旅程中的同在

「每逢雲彩從帳幕收上去，以色列人就起程前往。」
- 出埃及記 40:36

我在阿巴拉契亞山道上吃完了隨身攜帶的最後一點花生醬，需要補充食物儲備。所以在抵達巖魚峽後，我決定離開步道，進城去購買食物。

以色列人在曠野行進時並不是像我這樣做決定的。他們要等待神發出信號。神指示祂的子民建造一個帳幕，一個大帳棚，作為一個可移動的敬拜聖所。神要臨在帳幕裡，百姓可以在那裡事奉祂。神的榮耀在帳幕之上，每當它收上去，他們就啟程，跟隨神的帶領去到下一個目的地。

在曠野的帳幕指向多年後將在耶路撒冷建成的聖殿（王上 6 章）。此外，帳幕和聖殿都指向另一個標誌：神與祂的子民同在。約翰福音 1:14 告訴我們，「道」——也就是耶穌——「成了肉身，住在我們中間。」原文的希臘文更確切地說:「道成了肉身，設立帳幕在我們中間，我們就得以看見祂的榮耀。」耶穌來是要把神的榮耀以肉身的形式帶到祂的百姓中間。現在，藉著聖靈，祂就住在我們心裡，無論我們往哪裡去，祂都與我們同在。祂呼召我們去服事他人，並應許永不撇下我們，也不離棄我們。

禱告

主耶穌，你來到世上，住在我們中間，從今時直到永遠。請幫助我們認識你的同在，在我們的旅程中帶領和引導我們去服事你和他人。阿們。

列王紀上 19:1-18 六月十日

一日的路程

「以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裡，自己在曠野走了一日的路程。」 - 列王紀上 19:3-4

在前往弗吉尼亞州馬卡姆附近的威士忌谷（Whiskey Hollow）的為期一天的徒步旅行中，我走了大約 20 英里，相當於聖經中「一日的路程」。雖然我抵達的時候已經精疲力盡了，但我很高興自己已經前進了一段距離。

經過一天的漫長路程，以利亞的感受就完全不同了。他精疲力盡，倒在樹下。他的身體、情感和精神都崩潰了。在入睡前，他懇求神說:「我受夠了……殺了我吧……」

以利亞剛在迦密山與巴力的祭司打了一場勝仗回來（王上 18 章）。現在他卻在躲避邪惡的亞哈王和王后耶洗別的追殺。在以利亞極度的疲憊和絕望中，神派了一個天使來為他提供了飲用水和可口的熱點心。以利亞醒了，又行走了四十晝夜，到了何烈山。在那裡，神對以利亞說話，與他會面，告知祂對以利亞以及其他一些人的計劃。神使以利亞對未來有了新的盼望。

在我們自己的生活中，我們也可以指望神在我們痛苦和崩潰的時候款待我們，使我們振作起來。事實上，神已經藉著耶穌為我們成就了這些，祂給了我們靈魂的安息和賜新生命的救恩（太 11:28-30）。我們前行的每一步都可以信任祂。

禱告

主耶穌，在人生旅途中，當我們遭遇絕望和需求的時候，求你更新和扶持我們。阿們。

詩篇 1 篇　　六月十一日

錯誤的路

「不從惡人的計謀…這人便為有福。」 - 詩篇 1:1-2

在我長達幾周的阿巴拉契亞山道徒步旅行中，有一天早晨，我走錯了方向，然而走了一段路後才意識到自己的錯誤。所以我轉身朝正確的方向走去。這一次徒步沒有造成什麼損失。但如果是人生旅程走錯了方向就另當別論了。

詩篇第一篇警告我們不要走錯誤的道路，切勿與惡人同行、同站、同坐。「但是，」你可能會問，「難道我們不應該像耶穌那樣，出於神的慈愛和罪人做朋友嗎?」是的，當然要有慈愛。但如果我們「從」惡人的計謀，意思是跟隨他們的目的，走他們選擇的路——便離開了與神同行的路。我們被造是要與神相交。當我們與神同行時，我們就像「栽在溪水旁」的樹一樣茁壯成長，堅強又穩固地扎根在神的良善和愛裡，結出好果子，幫助他人體驗和見證為神而活的美好。

然而，那些拒絕神和離棄神的人是迷失的。他們缺乏堅實的基礎，很容易隨波逐流，因為他們在這個短暫的世上尋求的是稍縱即逝的快樂和迷惑偽裝的陷阱。

我們怎麼知道我們是否走在正確的道路上呢?我們需要閱讀、學習和默想神的話，把它存在心裡。只有在神的話語和聖靈裡，我們才能找到通往豐盛生命和凡事亨通的道路。

禱告

主啊，你已經把你寶貴的兒子和你寶貴的話語賜給了我們。請幫助我們閱讀你的話，並珍藏在心裡，遵行你的話為我們揀選的道路。阿們。

詩篇 23 篇　　六月十二日

行在死陰幽谷

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在…」
- 詩篇 23:4

我獨自一人在阿巴拉契亞山道徒步旅行。在我出發之前，一些朋友曾問我：「一個人徒步安全嗎?」是的，令我感恩的是，旅途很安全。不過，你需要小心避免與蜱蟲接觸，這些微小的蛛形網動物會致病。即使我是唯一穿越荒野的人，我也知道自己從不孤單。

在詩篇第 23 篇，神應許祂的子民，在他們遇到困難和各樣挑戰時會保護他們。在這首詩篇的應許中，最主要的是神的同在。神應許我們，當生命的道路是暢通的時候，他與我們同行，穿過青綠的草場，沿著潺潺的小溪。神也應許與我們一起披荊斬棘，甚至穿過「最黑暗的幽谷」，在那裡我們可能面臨「死亡的陰影」，就像一些譯本所描述的那樣。我們一想到這樣的路就會忐忑不安，瑟瑟發抖。

神對祂提供的保護給予了什麼應許?祂應許說：「我與你同在。」這意味著無論我們走在哪裡，無論我們身處何種環境，我們都不會孤獨。誰是我們的救贖主?祂名稱為以馬內利，意思是「神與我們同在」。

詩篇 23 篇並沒有應許我們輕鬆安逸的生活。但是，有了神在我們生命中持久同在的應許，無論我們身處何地，我們都可以勇敢地與祂同行，尋求事奉祂。

禱告

主啊，你通過聖靈賜給我們以馬內利的同在。請幫助我們信靠你，服事你。阿們。

詩篇 119:105-112 六月十三日

與光同行

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」 - 詩篇 119:105

我的夜視燈是徒步旅行和露營時很有用的裝備。我用它在夜晚走路，在黑暗中尋找東西。但有一天，在阿巴拉契亞山道的一場暴風雪中，氣溫驟降至冰點以下，我的夜視燈電池耗盡了，完全無法使用。

值得慶幸的是，在我們人生的旅途中，我們擁有一盞永不熄滅的燈：神的話語。

詩篇 119 篇是對神的話語的長篇歌詠。詩人讚美神的話是永恆的真理，是可靠的，稱它為自己腳前的燈，路上的光。這不像體育場的燈光那樣，明亮得足以把黑夜變成白晝。相反，這更像是我的夜視燈，我們借助它微光徐徐的指引，一步一步地前進。這盞燈照亮了我當下正在邁出的一步路，接著是下一步。知道神的話並不能使我們成為神。它顯明了我們所倚靠的神的慈愛、信實和大能。它教導我們順服，使我們有信心在黑暗的道路上與神同行。

在這個數字化的時代，即時信息使日常工作變得更容易。谷歌可以告訴我們旅行最快的路線。YouTube 油管可以指導我們如何吊石膏板或種樹。

但只有神的話才能引導我們走神所喜悅的和祂所揀選的道路。

禱告

主耶穌，願你的話語指引我們的道路，成為我們心中的喜樂。阿們。

以賽亞書 35 章 六月十四日

行走無懼怕

「在那裡必沒有獅子，猛獸也不登這路；在那裡都遇不見，只有贖民在那裡行走。」 - 以賽亞書 35:9

徒步旅行者經常互相問:「你見過熊嗎?」

一天早上，當我在阿巴拉契亞山道行走時，一隻熊突然從我面前穿過，爬下了山。當牠在一棵樹下停住，看著我走過時，我在想：如果牠追我，我該怎麼辦？

令人欣慰的是，在以賽亞書 35 章所描述的通往聖潔之路上，沒有危險或飢餓的野獸威脅神的子民。

以賽亞書多處警告說，如果神的子民不回轉按神所指示的方式生活，他們就會遭受毀滅。但這一章對於所有忠心的人來說，充滿了喜樂和信心的激勵，因為他們知道神的道路是最美善的。他們是回轉向神的贖民。沙漠裡開花奼紫嫣紅。充滿掙扎和恐懼的人們重獲和平與希望。他們喜樂，跳躍如鹿。惡人不會有機會埋伏在聖潔的路上。這條路是專為神的子民預備的。

當我們回顧這樣的段落時，我們會發現其中也談及我們在動盪、未知的時代可能會面臨的危險。最後，這段經文呼召我們在行走人生歷程時要忠心為主而活，盼望等候神的平安與聖潔國度的完全彰顯。

禱告

主啊，求你用盼望與平安充滿我們，使我們等候你的國完全來到。阿們。

以賽亞書 43:1-2 六月十五日

趟過江河

「你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你。」
- 以賽亞書 43:2

當我走下徒步山道時，我已經可以看到下一個庇護站了，但一條漲水的小溪從我走的路上漫過，那裡沒有橋。我別無選擇，就小心翼翼地踏進小溪，涉水過河，還好沒有滑倒。這不是我第一次在阿巴拉契亞山道上過河，也不會是最後一次。涉水而過可能很危險。

在以賽亞書的這段話中，神向祂的子民應許祂的同在與保護。當生命中的挑戰和危機像奔流的河水攔阻他們前行，耶和華說:「不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。」神以波濤洶湧的水流和熊熊燃燒的火焰為比喻，應許祂的百姓他們不會被吞沒。在這一章的後面，神敘述了當以色列人過紅海時，祂如何保護他們脫離深水的困囿和法老的追兵（見出 14 章）。神也應許保護祂的子民，使他們脫離因自己犯罪所帶來的致命的毀滅。祂應許要塗抹這些罪，不再記念它們。

神創造了我們，祂知道我們的軟弱，並應許愛護我們，保守我們免受內部和外部的危險。我們看到神對祂子民的信實，最重要的體現在透過祂的兒子耶穌，成就了所有的應許。

禱告
主耶穌，你保護我們，供應我們。求你幫助我們在凡事上信靠你，無論在哪裡都忠心服事你。阿們。

彌迦書 6:6-8 六月十六日

謙卑而行

「驕傲在敗壞以先；狂心在跌倒之前。」 - 箴言 16:18

雖然我徒步時用了登山杖，但還是摔倒了好幾次。當我穿過弗吉尼亞州北部阿巴拉契亞山道的斯隆溪時，我又摔倒了。因為背包沉重的緣故，我頗為費力地爬起來。我在想，「走過這麼多路，淌過這麼多河水，我是不是有點粗心大意了?」畢竟，《箴言》警告說:「驕傲...在跌倒之前。」

驕傲是一個我們每個人畢生都在與之鬥爭的頑疾。因著驕傲，我們看不到我們在神的計劃中真正的位置。聖經譴責驕傲是人類悖逆及其致命後果的根源。我們忘記了自己是受造之物，拒絕神對我們生命的計劃。我們自以為高人一等，因而看不起別人。

謙卑是驕傲的解藥。真正的謙卑意味著看清楚我們與神和祂所造世界的關係；這意味著把神當作神，把我們自己和他人當作祂所愛的受造物。這就是神希望我們與祂同行的方式——以應有的尊嚴和恩典對待每個人。

我們該如何操練謙卑？我們若跟隨耶穌的腳蹤，就是謙卑地與神同行。藉著祂的受死，耶穌救贖了我們，把我們領到義路上。祂以自己為榜樣帶領我們。當我們跟隨祂，被祂的靈充滿，我們就能在神的世界裡行走義路，操練尊重和愛每一個人。

禱告

主耶穌，你藉著生與死的順服，向我們顯明如何謙卑地與神同行。求你幫助我們跟隨你的腳步，服事你和他人。阿們。

馬太福音 14:22-33 六月十七日

行在水上

「夜裡四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裡去。」
- 馬太福音 14:25

行至阿巴拉契亞山道上的巖泉，我在陰雲密佈寒冷多風的天氣中醒來。當我吃完早餐時，天空下起了雨夾雪。很快我就走在勢如漩渦的暴風雪中，幾乎看不清前面的路。

在雪地行走是我最接近行在水上的經歷。而後者只有耶穌能做到。

當耶穌走過驚濤駭浪的海面去迎接祂的門徒時，他們發現祂不僅僅是一個普通的老師。耶穌乃是神，是萬物之主。大自然就在祂的腳下。祂超越了自然規律，控制了風和浪。

耶穌邀請彼得下船走在水面上，叫彼得信靠祂。彼得必須完全信靠耶穌，在他所走的又濕滑又不平穩的路上，接受祂的引領。

耶穌也呼召我們來信靠祂，正像彼得一樣，我們也常常失敗。當我們看到自己腳下的路況時，我們的疑慮很快就會變成恐懼，我們感到自己正無助地沉入深淵。耶穌則呼召我們單單仰望祂，祂也向我們伸出手來。我們若轉向耶穌，就會再次回到那位掌管風浪之神的看顧之下。耶穌絕不會讓我們被淹沒。

禱告

主耶穌，求你賜給我們信心，在人生道路上，無論你引領我們走到哪裡，我們都要信靠你。我們同心奉你的名禱告。阿們。

約翰福音 4:4-15 六月十八日

生命的水

「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」 - 約翰福音 4:14

在阿巴拉契亞山道的沙礫泉，我坐在一根倒地的樹幹上休息。在那裡，我可以喝到從半山腰流下來的清冽的泉水。經過一下午漫長而炎熱的徒步旅行後，水喝起來很可口。

耶穌在撒瑪利亞的一個城裡停下來歇息，想喝口水。有一個撒瑪利亞的婦人來打水，耶穌向她要水喝。她很驚訝耶穌會主動和她說話。在那個時代，猶太人通常瞧不起撒瑪利亞人。更令她驚訝的是，耶穌說祂能賜給她活水，還說這水會成為「湧到永生」的泉源，使她永遠不渴。

水是生存所必需的。沒有水，任何生物都無法長久存活。但耶穌在這裡說水並不是物質上的水。祂指的是祂自己。耶穌是活水，藉著聖靈的工作，永生將在所有愛祂和追隨祂的人心中像泉水一樣湧出（約 7:38-39）。

沒有水，我們無法生存。沒有耶穌的活水，我們靈裡就是枯死的。但是耶穌應許賜給我們活水，從我們裡面湧出，使我們以及他人在每日與祂同行時都能得到滋潤。

禱告

主耶穌，求你用你的聖靈充滿我們的心，好叫我們時時與你同行，每天事奉你，永生的活水就從我們裡面湧出。阿們。

馬可福音 10:32-34 六月十九日

走向终點

「他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，門徒就希奇，跟從的人也害怕。」 - 馬可福音 10:32

許多徒步旅行者從喬治亞州的施普林格山開始走上阿巴拉契亞山道。然而，只有一小部份人能夠走完全程。要想到達終點，登上位於緬因州的卡塔丁山，抵達目的地必須成為一個不可動搖的目標。

雖然耶穌在祂的傳道期間，曾在加利利和猶大地徘徊，但祂心中有一個最終的、不可動搖的目的地，那也將是祂殉命之地。耶穌告訴門徒說，祂要往耶路撒冷去，門徒就甚希奇。他們非常清楚宗教領袖對耶穌懷有可怕的嫉妒與仇恨。他們擔心祂的生命安全，更不用說為他們自己的擔心了。

雖然祂曾經告訴過他們，但耶穌的門徒們當時並沒有領會祂的使命。祂要成就聖經中關於一個受苦僕人的應許，祂要把墮落人類的罪背負在肩上（賽 52:13-53:12）。祂去耶路撒冷是要死在十字架上——為了賜給我們新的生命和永恆的盼望。感謝神，祂沒有放棄我們!

在人生的旅途中，我們都會遇到困難。當我們想要放棄的時候，我們需要提醒自己，耶穌一直在向祂的目的地前進。如今，我們藉著祂從罪和死亡中獲得了自由，我們可以與周圍的人分享耶穌所賜的盼望與平安。

禱告

主耶穌，儘管你經歷了許多苦難，但你從來沒有放棄救贖我們。請幫助我們永遠不離開你。阿們。

路加福音 19:28-40 六月二十日

奉主名而來

「奉主名來的王是應當稱頌的！」 - 路加福音 19:38

在湛藍的天空下，阿巴拉契亞山道上廣闊草原盡頭的山景被一層薄薄的雪覆蓋著。我能看到幾英里外的山谷。那天是棕枝主日，我停下來回想起史上第一個棕枝主日，耶穌和眾人下了橄欖山，前往耶路撒冷。

圍觀的人群充滿了愛國熱情。他們歡呼，稱祂是他們的王，又把衣服和棕樹枝放在祂面前的路上，喊著說:「奉主名來的王是應當稱頌的!」 他們誤以為祂會成為以色列國的救主，將他們從羅馬帝國的統治中解放出來。但是耶穌來是為了一個更大的目的——僅僅過了幾天，同樣的一群人就將喊著說:「釘他十字架!釘他十字架！」

耶穌是救主——不僅是以色列或其他國家的救主，也是所有相信祂之人的救主。因著神的憐憫，祂給我們的不是民眾想要的，而是他們和我們最需要的。

後來在阿巴拉契亞的棕枝主日，我遇到了一個叫戴夫的弟兄。我們站在路上，一起祈禱，慶祝救主的來臨。

耶穌把我們從罪惡中拯救出來，賜給我們與神同行所需的平安與確信。

禱告

主啊，我們的需求很多，而且常常是淺薄和瑣碎的。感謝你賜給我們真正所需要的：在你裡面的新生命與真平安。阿們。

馬可福音 15:21-32 六月二十一日

沉重的負擔

「有一個古利奈人西門，就是亞歷山大和魯孚的父親，從鄉下來，經過那地方，他們就勉強他同去，好背著耶穌的十字架。」
- 馬可福音 15:21

在儲備了物資之後，我一路長途攀登到了阿巴拉契亞山道的黑巖小屋，那時我的背包感覺更重了。那天是耶穌受難日，我有點累，然後我想起了古利奈人西門在很久以前的史上第一個耶穌受難日所背負的可怕的重擔。

聖經中關於西門的記載很少。我們知道他來自北非的希臘城市古利奈，他有兩個兒子。我們不知道西門為什麼來到耶路撒冷，但我們知道一些羅馬士兵強迫他背耶穌的十字架。那件奇怪的刑具可能重達 75 公斤。

西門在耶路撒冷狹窄的街道上艱難地走著，耶穌在城外蹣跚著走向刑場。我們不知道西門是怎麼看耶穌的，但耶穌當時的樣子一定很慘——疲憊，流血，被鞭打，被羞辱，被虐待。雖然西門背著沉重的十字架，但他為耶穌感受到的悲傷可能比為自己還要多。

我們也應該為耶穌感到悲傷。更重要的是，我們應該感謝祂那無價的愛。正如祂為我們捨己，祂也呼召我們選擇祂為愛捨己的道路，跟隨祂的榜樣。

禱告
主耶穌，我們無法想像你為我們的罪所承受的痛苦。請幫助我們全心全意地愛你，服事你。阿們。

路加福音 24:1-12 六月二十二日

清晨的喜悅

「七日的頭一日，黎明的時候，那些婦女帶著所預備的香料來到墳墓前。」 - 路加福音 24:1

復活節那天早上，我四點鐘左右在阿巴拉契亞山道上的海托普小屋醒來。我無法入睡，起床後在黑暗中徒步走了一個小時，小心翼翼地躲避山道上的許多巖石。雖然我只瞥見一眼日出，但我一邊走一邊想著耶穌的復活。

在「七日的頭一日」一大清早，幾個跟隨耶穌的婦女拖著沉重的步伐來到墳墓前，週五，耶穌被釘十字架的屍體就停放在那裡。雖然她們充滿了悲痛，但出於對祂的愛和尊重，她們帶著香料來塗抹祂的身體。然而，令她們倍感驚訝的是，封堵墳墓洞口的石頭已經滾開了，墳墓是空的！然後，更加令人驚訝的是，兩個穿著雪白衣裳的天使向她們打招呼，說：「他不在這裡，祂已經復活了！」

你能想像婦女們跑回耶路撒冷時感受到的驚訝和困惑嗎？她們雖然不明白，卻滿心歡喜：耶穌活著！她們不能把這個消息藏在心裡：她們必須告訴別人。新約中接下來的內容也都宣告了這些婦女在那天清晨所感受到的這種喜樂。

我們也應該被同樣的喜樂充滿，將耶穌的福音分享給我們在人生路上遇到的每個人。

禱告

主耶穌，求你每天在我們心中重新燃起對你復活的喜悅，並幫助我們將喜悅分享給我們遇到的每一個人。阿們。

路加福音 24:13-35 六月二十三日

意外的旅程

「他們就立時起身，回耶路撒冷去。」 - 路加福音 24:33

在阿巴拉契亞山道上，我一天徒步行走 10 多個小時，到達了麋鹿池山(Elk Pond Mountain)。早晨，受到弗吉尼亞州藍嶺山脈壯麗景色的鼓舞，我快速前進。但到了下午晚些時候，我就開始磨磨蹭蹭了。

然而，耶穌的兩個門徒卻不是這樣，他們即刻從以馬忤斯折返七英里的路程回到耶路撒冷。

路加沒有告訴我們很多關於他們的事，但那天早些時候，他們深入地談論了耶穌的死，以及他們對空墳墓感到的驚訝。他們甚至沒有注意到耶穌自己在路上悄悄地與他們同行。聽到他們的困惑，耶穌質疑他們對祂的認識遲鈍，並澄清說，彌賽亞來是要受苦和受死，然後復活進入祂的榮耀。他們到了以馬忤斯，就請耶穌進來一同吃飯。在擘餅的時候，他們的眼睛明亮了，認出祂就是復活的主！接著，耶穌突然消失了。於是他們忘記所有疲乏，一躍而起，一路跑回耶路撒冷去了。

耶穌復活之後帶來很多驚喜，這些驚喜推動著神救恩計劃的成就。即使在今天，雖然我們知道一些神的終極計劃，但我們無法確定所有的細節。所以讓我們繼續地敬拜和侍奉祂，因為祂的聖靈一直在引領救贖計劃的繼續成就。

禱告

主耶穌，你真的復活了！求你幫助我們留意你在我們生命中和這世上持續的工作。阿們。

使徒行傳 1:1-14 六月二十四日

走出去

「並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」
- 使徒行傳 1:8

在阿巴拉契亞山道上攀登「祭司山」是一個相當大的挑戰。雖然它不是我爬過的最高的山，但我爬到山頂還是頗為費勁。有些路段幾乎看不見，我不得不趴在巖石上翻過去。不過，從山頂上看到的壯麗景色還是值得這份努力的。

耶穌在地上傳道的最後一幕發生在一座名為橄欖山的山麓。祂和門徒經常去那裡。經過三年多的跋涉，他們來到了這趟旅程的轉折點。在那裡，耶穌賜給門徒一個驚人的命令：要傳揚祂的道，從耶路撒冷到猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極。

耶穌的門徒完全沒有心理準備和物質裝備來完成這項任務。但祂也賜給他們一個應許。祂升天以後，仍要藉著聖靈與他們同在。藉著聖靈的同在和幫助，門徒們要向萬國傳揚耶穌的福音。

使徒行傳和新約的接下來的部份都表明耶穌的門徒正是這樣做的。凡他們所到之處，都有新的門徒代代傳承，直到我們的世代。感恩的是，我們如今也有神所應許的聖靈為我們引路。

禱告
主耶穌，求你以你的靈充滿我們，使我們能分享你的福音，你的愛，直到地極。奉你的名禱告，阿們。

使徒行傳 3:1-10 六月二十五日

奉耶穌的名叫你起來行走！

「我奉拿撒勒人耶穌基督的名，叫你起來行走！」 - 使徒行傳 3:6

當我徒步穿越西弗吉尼亞州阿巴拉契亞山道上一段名為「烏鴉石」的路段時，我不得不小心翼翼。巨大的石頭排列在山道旁，尖銳的巖石散落在道上。我小心翼翼地穿過它們，心想如果腳踝受傷了，我就暫時無法走路了。

聖靈在五旬節降臨後不久（徒 2 章），彼得和約翰遇到了一個生來不會走路的人。有一天，他看見他們走進聖殿，就求他們周濟。彼得說，金銀他都沒有，但願意給出他所有的。彼得說：「我奉拿撒勒人耶穌基督的名，叫你起來行走！」彼得拉著他的手，他的腳和踝子骨立刻健壯了。於是他開始「走著，跳著，讚美神。」

在門徒們傳播基督救恩的好消息時，伴隨著這樣的初期教會的故事，彰顯了耶穌醫治的大能。當時有許多像這樣的病得醫治的故事，甚至也有死人復活的事。

今天，我們仍然能看到耶穌醫治的能力在運行，但並不總是如此具有戲劇性。即使我們的身體沒有痊癒，我們的靈卻因神所賜的平安和盼望而得以完全。在我們等候耶穌再來的時候，耶穌的福音的應許使我們能夠開始讚美神。

禱告

主耶穌，求你賜給我們一顆心，使我們有熱情在各處傳揚你的福音，與人分享我們所有的恩典。阿們。

使徒行傳 8:26-38 六月二十六日

「請告訴我」

「太監對腓利說：『請問先知說這話，是指著誰，是指著自己呢？是指著別人呢？』」 - 使徒行傳 8:34

在阿巴拉契亞山道的科弗山，我躲了一整夜的雨。第二天早上，我又重新上路了。不需要有人告訴我該往哪走。在為期三周的長途跋涉中，每隔一天我都會向北走。

然而，在今天的故事中被聖靈呼召的腓利，卻得了指示該往哪裡走。主的一個使者吩咐腓利向南走，往那從耶路撒冷下迦薩的路上去。腓利在那裡遇見埃塞俄比亞的一個官員，他剛從耶路撒冷敬拜回來。然後聖靈引導腓利貼近那人，幫助他理解他所讀的以賽亞書中的一段話。腓利解釋說，這段經文是關於耶穌的，祂是神的兒子，祂來是要為我們的罪而死。然後，腓利照著那人的請求，為那個埃塞俄比亞人施洗。

主藉著祂的聖靈和話語，每天仍然在向我們傳達祂的命令。神呼召我們以祂的方式行事，盡心、盡意、盡性、盡力地愛主，又要愛鄰舍如同自己。

神是否以其他方式對我們說話，正如他對腓利說話一樣？神當然可以用戲劇性的方式對我們說話，但更多時候，神的靈會藉著聖經和其他信徒的幫助（比如腓利），以安靜、微妙的方式對我們說話。我們應該始終遵行神的話，聆聽祂的聲音，特別是聆聽祂要我們與人分享耶穌的愛的催促聲。

禱告

主耶穌，求你幫助我們聆聽你的聲音，並將你的愛分享給我們每天遇到的人。阿們。

使徒行傳 10:34-43 六月二十七日

一同行走

「凡信他的人必因他的名得蒙赦罪。」 - 使徒行傳 10:43

在去阿巴拉契亞山道的大草原的路上，我和戴夫一起走了一段路，戴夫是一個澳大利亞的「小伙子」。我們聊了聊，互相分享這一路上的見聞，發發牢騷。雖然與同行的徒步旅行者交談很愉快，但要時刻觀察路況，還要跟上戴夫的步伐，卻顯得很有挑戰。

使徒行傳第 10 章告訴我們，使徒彼得走了一天多的路程，並與一些外邦人交談。作為一個虔誠的猶太人，他會避免與非猶太人接觸，這對彼得來說是一次新的經歷。但神在一個生動的夢中向他解釋，祂要萬國的人都得救，來敬拜祂。所以，當彼得得知一個羅馬百夫長是敬拜神的，需要聽到耶穌的福音時，他就和一些羅馬士兵從約帕出發去見他們的指揮官。那一天，彼得將耶穌的福音傳給百夫長和許多願意相信的人，在那裡給他們施洗，使他們歸入神的家。

感謝神，耶穌拆毀了將我們與其他國家和文化背景的人隔斷的牆。所有信的人「在基督耶穌裡成為一」（加 3:29）。儘管如此，我們常常想要重建那隔斷的牆。我們也像當日跟隨耶穌的使徒一樣，需要學會擁抱與我們自己不同的人——當我們這樣做時，我們就會經驗到神寬廣的愛。

禱告

主耶穌，你來了，所以我們可以和其他信徒一同行走，分享你那滿有和平與盼望的好消息。阿們。

哥林多後書 11:26-31　　六月二十八日

為耶穌行遠路

「又屢次行遠路，遭江河的危險…城裡的危險、曠野的危險… 受勞碌、受困苦，多次不得睡…多次不得食…」 - 哥林多後書 11:26-27

在阿巴拉契亞山道上，我在弗吉尼亞州的弗特羅亞爾（Front Royal）停下來購買補給品，然後享用了一頓美味的早餐——塗著楓葉糖漿的蕎麥煎餅。在地上睡了好幾個晚上之後，前一天晚上能夠睡在床上讓我感覺很奢侈。

然而，使徒保羅在他傳耶穌福音的路上經歷了更多的艱辛。保羅被呼召向外邦人作見證（徒 9:15-16），他去了無數的地方，經常都是步行。他的許多旅程不僅路途坎坷，而且還經常遭到懷有敵意的人的攻擊。有時他被毆打，鞭打，甚至被石頭打。他三次遭遇船壞，又被下在監裡。有幾次他幾乎性命不保。（關於這些經歷，參徒 13-28 章和林後 11-12 章。）

在所有耶穌的門徒和追隨者中，保羅在他的諸多旅程中遭受的痛苦可能是最多的。但他卻以自己的軟弱誇口，為要顯明耶穌的大能。他最終在基督裡可以誇口，基督為他和為我們多受痛苦。我們自己的苦難也顯明了我們的軟弱，這使我們更靠近耶穌——因祂是我們的救主和我們的力量。

禱告

主啊，當我們軟弱的時候，在你那裡卻是剛強。在我們服事你和他人時，請幫助我們放下自己，相信你在我們裡面所做的工作。阿們。

以弗所書 4:29-5:2 六月二十九日

行在愛中

「所以，你們該做法神… 也要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物，獻與神。」 - 以弗所書 5:1-2

當我在阿巴拉契亞山道的徒步旅行接近尾聲時，我回想起沿途遇到的徒步旅行者。我沒有記住很多人的名字，但我記得他們標記路線的別名：比如說「能量棒」、「Poppins」(水果糖品牌)、「先驅」、「赤色黎明」、「犀牛」、「短褲」、「汽車旅館」、「坦克」、「羅西鷹」和「兩步舞」等等。

這些「別名」並不能透露太多個人信息，但它們可能暗示了一些特徵或偏好。我和徒步旅行者的談話大多集中在徒步的距離、下一條溪流、天氣、裝備或山道本身。有些談話是在山道上休息時進行的；另一些則是有幾個夜晚和他們一起露營時進行的。令人遺憾的是，那些徒步旅行者和我們的談話很快就成了一抹逐漸褪色的記憶。

在人生旅途中，與同行者相遇的短暫時刻，被我們賦予了多少意義？神創造了每一個曾經存在過的人，祂對每一個人都非常瞭解，這使得我們遇到的每一個人都很珍貴。雖然我們不可能與每一個遇到的人分享基督的話語，但即使是我們最短暫的相遇，也可能是分享主愛的機會。培養愛的態度當然意味著我們要定睛在耶穌的身上，讓祂對我們的愛流向眾人。

禱告

主耶穌，在我們每天與你同行時，求你幫助我們將你的愛分享給我們所遇見的人。阿們。

啟示錄 21:22-22:5 六月三十日

在神的光中行走

「那城內又不用日月光照；因有神的榮耀光照，又有羔羊為城的燈。列國要在城的光裡行走…」 - 啟示錄 21:23-24

從阿巴拉契亞山道長途徒步回家後，我仍然堅持每天散步。現在我在城市的人行道上散步，在那裡我經常遇到推著嬰兒車或遛狗的鄰居。

聖經中最後的場景描繪了一座城的生活，在那裡神與我們同在，並帶來所有的光明。這城也有「生命水的河」和醫治萬民的生命樹。

在神完成祂創世的傑作後不久，我們人類的祖先便違背了神的旨意，使這個世界陷入了苦難。從那悲慘的時刻起，聖經記錄了罪所帶來的可悲的後果。與此同時，值得慶幸的是，我們看到神的救恩計劃正在展開，儘管還存在一些反對勢力。

最後，在《啟示錄》中，我們看到在一座城裡，生命得以恢復和更新。但這不是一座普通的城。它不需要日頭的光輝，因為神的榮耀光照它，列國都靠這光而行。耶穌已經完全勝過了罪。神的兒女在這裡自由地生活、工作、嬉戲，就像神為我們預備的伊甸園一樣，生命茁壯成長。

如果沒有這座位於人類歷史隧道盡頭的光明之城，我們很容易在絕望中放棄。帶著盼望走向神的應許，需要信心。就像在我們之前的無數信徒一樣，我們需要以忠心來行事，以信靠的心來服事神。

禱告

主耶穌，當我們在你的光裡行走，一步步走向你的榮耀之光，求你幫助我們始終信靠你。阿們。