

# 靈程反思

## 個人默想詩篇廿三篇

---

### 禱告

- 找一個安靜，沒有嘈雜聲的地方
- 開聲的這樣向神禱告  
“神阿，求祢現在安靜我的心靈，給我一個甜美默想的時刻；奉主名求。阿們。:

### 讀經

- 先讀詩篇 23 篇一次(不要中斷)
- 再讀第二次 (稍慢)
- 然後重讀到你「知道」自己的心已靜下來
- 一邊讀，一邊把心頭湧出的意念寫下 (若是所湧出的煩思雜念，就用禱告逐一的交托神)

### 默想

- 讓這詩篇帶你返回生命過去不同的片段
- 回想你人生那一段是如
  - 在溪水邊、青草地
  - 神如何「領」你到那地？
- 回想你人生那一段是
  - 經歷「靈魂甦醒」？
- 回想你人生那一段是
  - 經歷神引你走回「義」路？
  - 究竟發生了什麼事？
- 回想你人生那時走過「死蔭幽谷」？
  - 難走過嗎？
  - 有誰人伴著你走？
  - 神如何用「杖/竿」來安慰你？
- 回想你如何面對敵人
  - 神如何在你面前安排筵席呢？

### 結束

- 當你的一生回想過後，請用自己的話語重寫第 5-6 節
- 然後把以下禱文填妥：

“神阿，你是我的 \_\_\_\_\_，因為 \_\_\_\_\_”

(註：大衛自己是牧人，故此以「牧者」稱耶和華。曾以這詩篇作默想的，有填上：「耶和華是我的指揮」，也有說：「耶和華是我的 FOREMAN/工頭」等。)