目 录

第 1 篇：你每天都在思想什么？（诗 1 篇）.....5
第 2 篇：你在追求哪种自由？（诗 2 篇）.....8
第 3 篇：谁得不着神的帮助？（诗 3 篇）.....10
第 4 篇：你的人生失焦了吗？（诗 4 篇）.....13
第 5 篇：在神里面，珍藏着不能耗尽的慈爱（诗 5 篇）.....17
第 6 篇：你为罪哀伤吗？（诗 6 篇）.....20
第 7 篇：天天向恶人发怒的神（诗 7 篇）.....23
第 8 篇：我们要赞美耶和华（诗 8 篇）.....26
第 9 篇：你没有离弃寻求你的人（诗 9 篇）.....28
第 10 篇：你必侧耳听他们的祈求（诗 10 篇）.....31
第 11 篇：你当像鸟飞往神的山（诗 11 篇）.....34
第 12 篇：真正的稳妥之处（诗 12 篇）.....37
第 13 篇：你对神失去耐心了吗？（诗 13 篇）.....40
第 14 篇：你还是一位无神论者吗？（诗 14 篇）.....43
第 15 篇：谁有资格住在神的圣山？（诗 15 篇）.....45
第 16 篇：我的好处不在你以外（诗 16 篇）.....47
第 17 篇：什么才能真正使人心满意足？（诗 17 篇）.....49
第 18 篇：你如何面对你的胜利？（诗 18 篇）.....51
第 19 篇：愿我在你面前蒙悦纳（诗 19 篇）.....53
第 20 篇：你信靠什么？（诗 20 篇）.....55
第 21 篇：至高者的慈爱必不摇动（诗 21 篇）.....57
第 22 篇：为什么离弃我？（诗 22 篇）.....60
第 23 篇：他为自己的名，引导我走义路（诗 23 篇）.....63
第 24 篇：谁能登耶和华的山？（诗 24 篇）.....66
第 25 篇：我终日等候你（诗 25 篇）.....68
第 26 篇：在神面前保持一颗纯全的心（诗 26 篇）.....71
第 27 篇：耶和华是我的亮光（诗 27 篇）.....74
第 28 篇：人生中的三只手（诗 28 篇）.....77
第 29 篇：洪水泛滥之时，耶和华坐着为王（诗 29 篇）.....80
第 30 篇：你正在过哪种人生？（诗 30 篇）.....83
第 31 篇：撒但的两个诡计（诗 31 篇）.....86
第 32 篇：认罪悔改，是最轻省的道路（诗 32 篇）.....88
第 33 篇：你们应当靠耶和华欢乐（诗 33 篇）.....91
第 34 篇：你们要尝尝主恩的滋味（诗 34 篇）.....94
第 35 篇：如何面对那些无故恨你的人？（诗 35 篇）.....97
第 36 篇：神啊，你的慈爱何其宝贵（诗 36 篇）.....100
第 37 篇：我从未见过义人被弃（诗 37 篇）.....103
第 38 篇：你为罪感到忧愁吗？（诗 38 篇）.....105
第 39 篇：要紧的不是生命的长度，而是生命的深度 （诗 39 篇）.....108
第 40 篇：从责任到喜乐（诗 40 篇）.....111
第 41 篇：当你遭遇背叛…（诗 41 篇）.....114
第 42 篇：我的心哪，应当仰望神（诗 42 篇）.....117

第 43 篇：神，我极大的喜乐（诗 43 篇）.....120
第 44 篇：神啊，你睡着了吗？（诗 44 篇）.....123
第 45 篇：不做罪的“回头客”（诗 45 篇）.....126
第 46 篇：上主是我坚固保障（诗 46 篇）.....129
第 47 篇：活在耶稣复活和升天的得胜里（诗 47 篇）.....132
第 48 篇：你通过什么来评价自己？（诗 48 篇）.....135
第 49 篇：我们都欠上帝一个死亡（诗 49 篇）.....138
第 50 篇：外表的基督教，不是真基督教（诗 50 篇）.....141
第 51 篇：你是否失去了救恩的喜乐？（诗 51 篇）.....144
第 52 篇：你的安全感来自哪里？（诗 52 篇）.....147
第 53 篇：从天上垂看世人的神（诗 53 篇）.....150
第 54 篇：他从一切的急难中把我救出来（诗 54 篇）.....153
第 55 篇：怎么才可以把重担卸给耶和华？（诗 55 篇）.....156
第 56 篇：我倚靠神，必不惧怕（诗 56 篇）.....159
第 57 天：将荣耀神当作我们的惟一的目标（诗 57 篇）.....162
第 58 篇：呼求公义时，不要只被“正义感”充满，更要被爱充满（诗 58 篇）.....165
第 59 篇：神是我的高台（诗 59 篇）.....168
第 60 篇：当你感觉被神丢弃时…（诗 60 篇）.....171
第 61 篇：我们的问题，不是没有祷告，而是没有坚持祷告（诗 61 篇）.....174
第 62 篇：你专心等候神吗？（诗 62 篇）.....177
第 63 篇：谁能解灵魂的渴？（诗 63 篇）.....180
第 64 篇：我们的惧怕不是来在于外面，而是来自于我们里面（诗 64 篇）.....183
第 65 篇：你期待一个什么样的恩典？（诗 65 篇）.....186
第 66 篇：烈火，不是为了焚烧，而是为了炼净 （诗 66 篇）.....189
第 67 篇：培养自己祝福别人的能力（诗 67 篇）.....192
第 68 篇：天天背负我们重担的主（诗 68 篇）.....195
第 69 篇：寻求神的人，愿你们的心苏醒（诗 69 篇）.....198
第 70 篇：在痛苦中，依然可以爱人的秘诀（诗 70 篇）.....201
第 71 篇：你为什么求神加给你力量？（诗 71 篇）.....204
第 72 篇：拯救被欺压者的神（诗 72 篇）.....207
第 73 篇：我亲近神是与我有益（诗 73 篇）.....211
第 74 篇：愿人都尊你的名为圣（诗 74 篇）.....214
第 75 篇：我要举起救恩的杯（诗 75 篇）.....217
第 76 篇：你渴望什么样的胜利？（诗 76 篇）.....220
第 77 篇：不要用静止的眼光看现在（诗 77 篇）.....223
第 78 篇：仍旧倚靠他？还是仍旧得罪他？（诗 78 篇）.....225
第 79 篇：如何理解神的愤恨？（诗 79 篇）.....228
第 80 篇：神啊，求你使我们回转（诗 80 篇）.....231
第 81 篇：最大的危险就是转向假神（诗 81 篇）.....234
第 82 篇：一切权柄，都是为了更好地服侍人，而不是服侍自己（诗 82 篇）.....237
第 83 篇：爱仇敌的爱从哪里来?（诗 83 篇）.....240
第 84 篇：叫流泪谷变为泉源之地的神（诗 84 篇）.....243
第 85 篇：必将平安赐给他百姓的神（诗 85 篇）.....246
第 86 篇：爱神，你需要这三种心（诗 86 篇）.....249
第 87 篇：我们心里没有恨，只有爱（诗 87 篇）.....252

第 88 篇：当我一直感受不到神的同在，怎么办？（诗 88 篇）.....255
第 89 篇：神不能做什么？（诗 89 篇）.....258
第 90 篇：求你指教我们怎样数算自己的日子（诗 90 篇）.....261
第 91 篇：他必救你脱离捕鸟人的网罗（诗 91 篇）.....264
第 92 篇：真正的敬拜，带给我们更新和改变的力量（诗 92 篇）.....267
第 93 篇：我们看见了洪水，却没有看见神（诗 93 篇）.....270
第 94 篇：如果我是被大卫谋杀的乌利亚（诗 94 篇）.....273
第 95 篇：惟愿我今天听他的话（诗 95 篇）.....276
第 96 篇：你们要天天传扬他的救恩（诗 96 篇）.....278
第 97 篇：你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶（诗 97 篇）.....281
第 98 篇：让救恩的喜乐，成为我们人生的背景乐（诗 98 篇）.....284
第 99 篇：让你的祷告，越来越像耶稣的祷告 （诗 99 篇）.....287
第 100 篇：你们当乐意侍奉耶和华（诗 100 篇）.....290
第 101 篇：你需要一位真正的朋友（诗 101 篇）.....293
第 102 篇：在苦情中施行拯救的神（诗 102 篇）.....296
第 103 篇：追求脱离罪，胜过脱离苦难（诗 103 篇）.....299
第 104 篇：厚赐百物给我们享受的神（诗 104 篇）.....302
第 105 篇：我想有个家，一个温暖的家（诗 105 篇）.....305
第 106 篇：恶人心想事成，是神对他们最大的咒诅（诗 106 篇）.....308
第 107 篇：你每天都在留心哪些事？（诗 107 篇）.....311
第 108 篇：你心里真正倚靠谁？（诗 108 篇）.....314
第 109 篇：如何迅速使自己的心完美？（诗 109 篇）.....318
第 110 篇：你的人生由谁掌权？（诗 110 篇）.....321
第 111 篇：追求幸福，还是追求顺服？（诗 111 篇）.....325
第 112 篇：我们缺乏对神永不动摇的信心（诗 112 篇）.....327
第 113 篇：被神从粪堆中提拔的穷乏人（诗 113 篇）.....330
第 114 篇：为我们除掉所有障碍的神（诗 114 篇）.....333
第 115 篇：信靠偶像，会榨干我们的属灵生命 （诗 115 篇）.....336
第 116 篇：以怜悯为怀的神（诗 116 篇）.....339
第 117 篇：你们都当赞美耶和华（诗 117 篇）.....342
第 118 篇：投靠耶和华，强似倚赖人（诗 118 篇）.....345
第 119 篇：我受苦是与我有益（诗 119 篇）.....348
第 120 篇：我们一直活在虚假的谎言里（诗 120 篇）.....352
第 121 篇：我们最需要的帮助，不是脱离苦难，而是脱离罪（诗 121 篇）.....355
第 122 篇：为什么我们不能喜乐地敬拜神?（诗 122 篇）.....358
第 123 篇：我怎样仰望耶和华？（诗 123 篇）.....361
第 124 篇：若不是耶和华帮助我们（诗 124 篇）.....364
第 125 篇：你用什么方式缓解心里的不安？（诗 125 篇）.....367
第 126 篇：流泪撒种的，必欢呼收割（诗 126 篇）.....370
第 127 篇：你正在精心制造尸体吗？（诗 127 篇）.....373
第 128 篇：困难的是当一个罪人，而不是当基督徒（诗 128 篇）.....376
第 129 篇：我们永远不会被敌人胜过的秘诀（诗 129 篇）.....379
第 130 篇：如何面对人生中的苦难？（诗 130 篇）.....382
第 131 篇：我的骄傲究竟藏在哪儿？（诗 131 篇）.....385
第 132 篇：你为什么受苦？（诗 132 篇）.....388

第 133 篇：为什么我们中间没有和睦？ 391
第 134 篇：每一次赞美，都是属灵的充电（诗 134 篇） 394
第 135 篇：活在神救恩的历史中（诗 135 篇） 397
第 136 篇：他的慈爱永远长存（诗 136 篇） 400
第 137 篇：不要把信仰变成相对的主张（诗 137 篇） 403
第 138 篇：我要一心称谢你（诗 138 篇） 406
第 139 篇：求你引导我走永生的道路（诗 139 篇） 409
第 140 篇：在艰难的日子里如何生活？（诗 140） 412
第 141 天：求你不叫我的心偏向邪恶（诗 141 篇） 415
第 142 篇：当你走投无路时……（诗 142 篇） 418
第 143 篇：基督徒重新得力的秘诀（诗 143 篇） 421
第 144 篇：你心里真正渴望的福是什么？（诗 144 篇） 424
第 145 篇：满有恩惠、善待万民的神（诗 145 篇） 427
第 146 篇：没有神，人的帮助都是枉然的（诗 146 篇） 430
第 147 篇：忠心比恩赐更重要（诗 147 篇） 433
第 148 篇：为什么我不能喜乐地赞美神？（诗 148 篇） 436
第 149 篇：不要让神的话语在我们里面生锈（诗 149 篇） 439
第 150 篇：凡有气息的，都要赞美耶和华（诗 150 篇） 442

第 1 篇：你每天都在思想什么？（诗 1 篇）

阅读经文：诗篇第 1 章

背诵经文：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1：2）

大部分书前面都有序言或者导论，但很多人在读书时，很容易忽略这部分内容，直接从正文开始读。实际上，在序言和导论里，你通常可以找到这本书里最重要的东西。有些作者，会把自己的写作动机和整本书的中心思想写在序言和导论里。有些作者，则会把整本书的结构，每一章的主要内容总结在序言和导论里。所以，读书如果不读序言和导论，就会错失很多珍宝，甚至会误入迷途。

《诗篇》第 1 篇，就是整卷《诗篇》150 篇的导论。可以说，《诗篇》第 1 篇，是解开整卷《诗篇》150 篇的钥匙。同时，它也提醒我们，要以怎样的态度来读每一篇诗篇。

在原文中，《诗篇》第 1 篇的第一个字是“有福”。因此，根据原文，《诗篇》第 1 篇 1-2 节正确的翻译顺序是：“有福的人，不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。他喜爱的是耶和华的律法，他昼夜思想的也是耶和华的律法。”（诗 1：1-2）

这节经文告诉我们，有福的人有两个最主要的特征：第一，他竭力弃绝一切罪恶。他不愿意犯任何罪得罪神。第二，他喜爱神的话语。他不是一般的喜爱，而是喜爱到了昼夜思想的地步。

这两个特征，我们都可以从耶稣身上看到。

第一个特征，关于弃绝一切罪恶，我们可以看见耶稣超越了亚当和夏娃。当亚当和夏娃在伊甸园受试探时，他们轻而易举就从了恶人的计谋，站了罪人的道路，坐了亵慢人的座位。但是，耶稣在旷野忍饥挨饿四十天受魔鬼的试探，依然没有犯任何的罪得罪神。亚当和夏娃，在伊甸园有一切丰盛的食物，但是他们依然跌倒了。然而，耶稣却在极度饥饿的情况下依然胜过一切的罪，弃绝一切的罪。

第二个特征，关于喜爱神的话语，我们可以看见耶稣超越了大卫。大卫被称为合神心意的人，大卫写了最多的诗篇来称颂神。可是，大卫不总是如此，大卫也有昼夜思想拔示巴的时候。当大卫看见拔示巴，他就把上帝抛之脑后。他曾经昼夜思想耶和华的律法，但是现在却昼夜思想拔示巴的身体，因此，他吩咐人把她叫过来，

与她行淫。自从大卫不再思想耶和华的律法，他就一直活在罪中，还用计杀了拔示巴的丈夫乌利亚。那么耶稣呢？四福音总是不断在告诉我们：“耶稣却退到旷野去祷告。”（路 5：16）

整本圣经都在告诉我们，我们都像亚当和夏娃那样从了恶人的计谋，我们也都像大卫那样，虽然思想耶和华的律法，但也像大卫那样思想“拔示巴的身体”。如此看来，我们算得上是有福的人吗？

是的，我们不算！按照我们的本性，按照我们的行为，我们不是有福的人，而是要被咒诅的人。按照《诗篇》第 1 篇，我们是走在终必灭亡道路上的恶人，我们是终必被风吹散的糠秕。

可是，我们现在却被称为有福的人？为什么？因为有一位爱我们的耶稣，他完全地过着不犯罪的生活，他昼夜思想耶和华的律法，并且他在十字架上承担了我们一切应当被咒诅的罪。

换言之，如果我们不在基督里，我们无论怎么努力追求不犯罪，无论怎么努力昼夜思想耶和华的律法，都改变不了我们是恶人，必须被咒诅的结局。感谢主，当我们将自己藏在基督里，当我们让耶稣赦罪的手触摸我们，我们污秽的、肮脏的、惹动神怒气的罪就被神洁净了。从此，我们就成了有福的人。

因此，《诗篇》第 1 篇让我们看见，我们的一生，不能没有耶稣。什么时候我们离开耶稣，什么时候我们就被咒诅；什么时候我们有耶稣，什么时候我们就被祝福。

亲爱的弟兄姐妹，真正的有福，不是你有家财万贯，良田万顷，也不是你人生如意，万事顺遂；真正的有福，是你有耶稣做你的救主，拯救你脱离一切的罪恶，并且带领你活在神的话语里。

在教会中，我看到很多弟兄姐妹，他们对苦难非常敏感，但是对罪却非常迟钝。只要能够少一些苦难，多一些舒适，他们宁愿听从恶人的计谋。还有一些弟兄姐妹，他们昼夜思想的，是他们的工作，是他们孩子的学业，而不是神的话语。甚至，他们连一天拿出 10 分钟的时间来读圣经都觉得是一种重担。即便他们昼夜思想的都心想事成，这也不是有福，而是咒诅。

亲爱的弟兄姐妹，你每天都在思想什么？你要小心，你每天喜爱思想的内容，将会主导你每天的生活。如果你喜爱思想的是富足，你心里的贪婪就会驱使你去追求富足，进而越来越远离神。如果你喜爱思想的是名声，你心里的虚荣就会驱使你

追求别人的认可，进而越来越忽视神。

换言之，无论你喜爱思想的是什么，只要不是神，那就是你的偶像。这个偶像，不能带给你真正的满足，反而会辖制你，把你带到灭亡的道路上。这就是咒诅。唯有当你转向耶稣，思想耶稣，信靠耶稣，你才能成为有福的人，走在永生的道路上。

归根究底，我们要成为有福之人，不是倚靠自己的好行为，而是倚靠耶稣的好行为。我们不是通过自己的好行为赚取有福之人的身份，而是借着耶稣的好行为得称为有福之人。

求圣灵重生我们，求主耶稣拯救我们，使我们成为真正有福的人，并且在爱我们的耶稣基督里过真正有福的生活，就是“不从恶人的计谋、不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位，惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想”。（诗篇 1:1-2）

第 2 篇：你在追求哪种自由？（诗 2 篇）

阅读经文：诗篇第 2 章

背诵经文：“凡投靠他的，都是有福的。”（诗 2：12）

我们家女儿今年四岁，喜欢玩手工剪纸。有次她找不到小剪刀，就拿了大剪刀来剪纸。我生怕她剪到自己的手，就命令她放下大剪刀。她放下剪刀，但心里还是有点不情愿，就对我说：“爸爸，你为什么总是不让我玩大剪刀？”

为什么我们家女儿会问出这种问题？一方面，因为她沉浸在自己喜欢的剪纸游戏中，舍不得放弃；另一方面，因为她不知道大剪刀会伤到自己，她也不知道我的命令是为了保护她，而不是剥夺她，伤害她。

感谢主，我们家女儿虽然不知道这一切，但她依然选择了顺服。遗憾的是，在《诗篇》第 2 篇，面对神的命令，有一群人不是选择顺服，而是选择抵挡。《诗篇》第 2 篇告诉我们：“世上的君王一齐起来，臣宰一同商议，要敌挡耶和华并他的受膏者，说：‘我们要挣开他们的捆绑，脱去他们的绳索。’”（诗 2：2-3）

世上的君王和臣宰为什么要抵挡耶和华并他的受膏者？因为他们认为，神的律法对他们来说是一种“捆绑”，神的恩典对他们来说是一种“绳索”。在神的律法中，他们不是感到被爱，被保护，而是感到被捆绑，被束缚。所以，他们联合起来，发誓要“挣开他们的捆绑，脱去他们的绳索”。（诗 2:3）

他们以为，离开了神的律法，他们就可以获得全新的自由，想干什么就干什么。他们以为，神的律法对他们来说，是令人感到羞耻和束缚的铁链。他们不知道，神的律法实际上是地狱的围栏，防止他们因为没有围栏而坠入地狱。可是，他们现在竟然想要推翻神因为保护他们所设置的围栏。这实在是自取灭亡的做法。

但是，上帝没有任凭他们自取灭亡。相反，上帝为他们设立了一位救赎的君王，就是耶稣基督。借着耶稣基督，上帝要把他们从渴望自己做主，正在自取灭亡的状态里拯救出来。

因此，《诗篇》第 2 篇 10 节，诗人这样劝告抵挡耶和华的君王和臣宰，他说：“现在，你们君王应当省悟，你们世上的审判官该受管教。”（诗 2：10）我们要特别注意，诗人在这里使用的不是审判，而是省悟和管教。诗人期待，所有追求自己的自由，渴望脱离耶和华律法的人都能够真正醒悟，悔改，转向神。

亲爱的弟兄姐妹，你现在正在追求哪种自由？请容我这样告诉你，如果你现在感到非常不自由，那不是因为你被封控太久，不是因为你进入了痛苦的婚姻出不来，不是因为你接了烦人的项目无法完成，也不是因为教会要求你必须参加周日聚会和周间查经。你现在感到非常不自由，主要是因为你没有真正让耶稣做你生命的主。

耶稣曾经对信他的犹太人说：“你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约 8:31）耶稣的话提醒我们，真理以外没有自由。除非我们晓得真理，并且遵守主的真理，否则我们永远也经历不到真正的自由。正如提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》这本书里说：

“这个世界告诉我们，顺从上帝会束缚、限制我们的自由。事实上，只有透过服事创造我们的那一位，才能真正得着自由。”

在《诗篇》第 2 篇结尾，诗人在结束时说：“凡投靠他的，都是有福的。”（诗 2：12）《诗篇》第 1 篇以“有福”开始，《诗篇》第 2 篇以“有福”结束。《诗篇》第 2 篇正是在回应《诗篇》第 1 篇，再次强调重复告诉我们：

“真正的有福，不是脱离耶和华的统治，打造自己的理想人生；真正的有福，是被耶和华征服和俘虏——成为甘心乐意投靠他的人。”

著名的盲人牧师马德胜（George Matheson, 1841-1906）曾写过一首诗歌，叫做《我愿做主俘虏》。在这首诗歌里，马德胜说：“主，愿你俘虏我，才可得真自由；主命我放下手中剑，才可得胜凯旋；当我刚愎自恃，我便下沉危急，惟主圣臂将我拘限，我手反得强健。”

亲爱的弟兄姐妹，你愿意做主俘虏吗？你愿意凡事投靠主，凡事顺服主吗？我知道，每一次我回答不愿意，每一次我心里抗拒，我就像那些抵挡耶和华的君王和臣宰一样迅速堕落，自取灭亡。每一次我发现自己心里的不愿意和抗拒，我都要更深地求主拯救我，俘虏我，好让我可以不被我的罪辖制，而是能够脱离罪，获得真正的自由。

求主怜悯我们，让我们一生都追求成为主的俘虏。

第 3 篇：谁得不着神的帮助？（诗 3 篇）

阅读经文：诗篇第 3 篇

背诵经文：“耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。”（诗 3:3）

每个人都会遭遇艰难。同时，艰难的处境，常常会夺去我们里面的平安。如何面对艰难，是我们一生都需要学习的功课，

在艰难的处境中，有人会埋怨神，也有人会寻求神。面对艰难处境时的回应，显明了我们究竟是怀疑神，还是相信神。

在旷野里，每次遇到艰难的处境，以色列人本能的反应就是埋怨神，这反映出他们内心里对神的不信。但是，每次遇到艰难的处境，摩西本能的反应就是寻求神。他不是自己去面对艰难，而是把艰难带到神面前，呼求神拯救他，这反映出摩西心里对神始终如一的信靠。

在《诗篇》第 3 篇，大卫遭遇了人无法想象的艰难。他被自己的亲生儿子押沙龙追杀，连他最信任的谋士亚希多弗也背叛他，加入了押沙龙的阵营。除此以外，以色列的百姓好像也弃绝了他，圣经告诉我们：“以色列人的心都归向押沙龙了。”（撒下 15：13）

因此，在《诗篇》第 3 篇 1-2 节，大卫求告神说：“耶和华啊，我的敌人何其加增，有许多人起来攻击我；有许多人议论我说：他得不着神的帮助。”（诗 3:1-2）

我们来设想一个场景，假设你众叛亲离，你身患疾病，你焦虑抑郁，你软弱无力，这个时候，教会的弟兄姐妹还跟你说：“这是你活该，这是你自己犯罪引起的，你得不着神的帮助！”

亲爱的弟兄姐妹，如果你就是此时此刻的“大卫”，面对这样的议论，你会如何回应？你会发誓从此再也不去教会吗？你会日夜思念，并且怨恨那个说你“活该”的人吗？如果此时此刻，你关注的都是环境，都是别人伤害你的话，你一定无法回到神面前。唯有你暂时放下这些，让自己回到神面前，你才能真正得安慰，被医治。

面对许多“他得不着神的帮助”这样的议论，大卫好像没那么在意，他只是开口说：“但你耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。”（诗 3:3）

大卫不是根据他的处境来理解他的神，而是根据神的良善来理解他的处境。在艰难的环境中，大卫看见的是神对他的帮助，神对他的保护。大卫认为，耶和华与那些攻击他，反对他，背叛他，中伤他，议论他的人完全不同。大卫相信，耶和华是爱他，保护他，拯救他的神。大卫相信，耶和华是他四围的盾牌，是他的荣耀，又是叫他抬起头来的。

问题是，大卫凭什么相信耶和华是爱他、保护他、拯救他的神？我们必须明白，大卫不是无辜的。为什么押沙龙会追杀大卫？为什么亚希多弗会背叛大卫？为什么高声欢呼“扫罗杀死千千，大卫杀死万万”的以色列人竟然都归向了押沙龙？

这一切的事情，都跟大卫的罪有关——大卫与拔示巴通奸，并且杀了他的丈夫乌利亚。在《撒母耳记下》第 12 章，针对这件事，耶和华审判大卫说：“你既藐视我，娶了赫人乌利亚的妻为妻，所以刀剑必永不离开你的家。”（撒下 12：10）

在艰难的处境中，我们常常以为最主要的问题是这个，是那个。但是，大卫逃亡的故事告诉我们，大卫最深的问题，不是他背后有一个押沙龙在追杀他。大卫最深的问题，是他陷在自己无穷无尽的罪里无法处理。

所以，我们要再次问这个问题：“如果大卫是因为自己的罪被追杀，他凭什么相信耶和华是爱他、保护他、拯救他的神？”难道大卫因为自己的罪被追杀不是罪有应得，不就是活该吗？神凭什么帮助大卫？

亲爱的弟兄姐妹，如果没有一位真正的拯救者，大卫的人生就是被审判，并且一直被审判。如果没有一位真正的拯救者，就像许多人议论的，大卫永远也得不着神的帮助。

问题依然是，本来应该永远得不着神帮助的大卫，他凭什么可以得到神的帮助？因为在十字架上，有一位最应该得到神帮助的耶稣，承担了大卫所有的罪。在十字架，耶稣最应该得着神的帮助，但是他却没有得到任何神的帮助。在十字架上，耶稣大声呼喊着说：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（太 27:46）

在十字架上，耶稣完全承担了大卫“得不着神帮助”的审判。因此，大卫即便是在因罪逃亡中，依然可以充满信心地说：“但你耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。”（诗 3:3）

所以，亲爱的弟兄姐妹，在艰难的处境中，究竟是谁得不着神的帮助？请让我这样告诉你，凡是不信耶稣的人，即便他像押沙龙那样人生的俊美，事情做得漂亮，又很得人心，他依然得不着神的帮助。但是，凡是相信耶稣的人，即便他像大卫那

样犯了滔天大罪，导致众叛亲离，倾家荡产，他依然可以得着神的帮助。所以，诗篇第 3 篇告诉我们，不是陷入艰难处境的大卫得不着神的帮助，而是那些看似胜利，攻击大卫，嘲笑大卫“得不着神的帮助”却不敬畏神的人得不着神的帮助。

求主怜悯我们，让我们无论在怎样艰难的环境中，都不要怀疑神，抱怨神，而是相信神，求告神。因为只要我们相信耶稣，我们永远都可以像大卫这样确信：“耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。”（诗 3:3）愿这节经文不断带给我们在艰难中的盼望，直到我们在耶稣基督里经历最真实的拯救、平安和喜乐。

第 4 篇：你的人生失焦了吗？（诗 4 篇）

阅读经文：诗篇第 4 篇

背诵经文：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”（诗 4:8）

无论相机、手机，还是投影仪，都有对焦功能。摄影或投影前的对焦，是为了让本来模糊的东西，变得清晰。现在大部分相机、手机、投影仪都有自动对焦功能，所以大部分人无法感受失焦带来的麻烦和痛苦。

我们家有一台老式投影仪，没有自动对焦功能，也没有侧投功能，只能手动摆正投影仪，手动对焦。每次移动投影仪，我都需要重新调焦，保证投影仪投到屏幕上的画面是清晰的。这个过程，一直都需要耗费我不少时间。

失焦，无论是对物，还是对人，都会产生巨大的影响。投影仪失焦，无法对焦，带来的结果就是我们全家都看不了动画；人的眼睛失焦，无法对焦，带来的就是这个人可能终生视线模糊，无法看清；如果是我们的信仰失焦，无法对焦呢？带来的就是无穷无尽的愁烦，甚至是地狱的审判。因为《诗篇》第 16 篇告诉我们：“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗 16:4）

仔细读《诗篇》，你会发现《诗篇》的主要作者大卫，有一种本领，就是在每一次信仰失焦的时候，他都能手动调焦，把自己的目光重新清晰地聚焦在上帝身上。《诗篇》第 4 篇，依然是大卫在艰难处境中向神求助的祷告。在这篇祷告中，我们发现，大卫虽然也谈及自己的困苦和艰难，但他真正关注的，是耶和华对他的带领。或者我们可以这样说，大卫是在他困苦和艰难的处境里，不断调焦，不断调焦，直到他能完全仰赖耶和华他的神。《诗篇》第 4 篇，大卫经历了以下三次调焦的过程：

第一次调焦：你曾使我宽广

在第 1 节，大卫说：“我在困苦中，你曾使我宽广。”（诗 4:1）

在这节经文中，“困苦”和“宽广”是一组对比。“困苦”在原文的意思是狭窄的地方，“宽广”在原文的意思是宽阔的地方。

当大卫以这节经文作为祈祷时，他一定想起了过去神拯救他脱离扫罗追杀的经历。曾经，大卫在隐基底的旷野逃避扫罗的追杀。当时，扫罗挑选了三千精兵来追赶他。大卫拼命逃跑，拼命躲藏，最后只能躲到一个洞里，并且是“藏在洞里的深

处”。（撒上 24:2）

就是在这样一个狭窄的地方，上帝用出人意料的方式拯救了大卫。上帝偏偏让扫罗在那个时候有便意，上帝偏偏让扫罗进了大卫躲藏的那个洞里解手。上帝用这样的方式，将扫罗交在大卫手里，以此拯救大卫。通过思想上帝曾经对自己的拯救，大卫重新获得了信心和力量。

亲爱的弟兄姐妹，当你在艰难中，在困苦中，你会思想什么？思想现今的艰难和困苦，只会让你越加觉得艰难和困苦；思想现今的艰难和困苦，只会让你越来越消沉，越来越失去对神的信心。但是，思想神过去对你的拯救，则会增加你的信心和盼望，使你能更容易地转向神，在神那里得着意想不到的平安。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你发现自己在艰难和困苦的环境中失焦了，你一定要学会手动调焦。第一次调焦的方式，就是让自己聚焦在神过去对你的拯救上，这会带给你真实的信心和盼望。

第二次调焦：你使我心里快乐

在第 7 节，大卫说：“你使我心里快乐，胜过那丰收五谷新酒的人。”（诗 4:7）

面对艰难和困苦的环境，有许多人会失去焦点，只关注解决艰难和困苦的环境，而不是解决自己失焦的问题。面对艰难和困苦的环境，他们只想得到实际的好处和帮助，快点从这种环境里解脱出来。他们，就是《诗篇》第 4 篇中的“许多人”，他们在艰难和困苦的环境中说：“谁能指示我们什么好处？”（诗 4:6）

与这些人的追求相反，大卫追求的不是顺遂的环境带来的喜乐，大卫追求的是从神而来的喜乐。

在艰难和困苦的环境中，我们总是期待这个拯救我们，那个拯救我们。实际上，当我们这样期待，就是在造一个别神，造一个假神。最后，你会发现，那些期待这个或那个拯救他们的人，他们最后都会陷入更深的愁苦和绝望。正如我们在前文所说：“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗 16:4）但是，那些真正仰望神，把拯救单单寄托在神那里的人，会找到真正的喜乐。

当大卫找到这种喜乐，他就说：“你使我心里快乐，胜过那丰收五谷新酒的人。”（诗 4:7）这节经文告诉我们，其他东西都不能使大卫心里快乐，只有耶和华能使大卫心里快乐。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你发现自己在艰难和困苦的环境中失焦了，你一

定要学会手动调焦。第二次调焦的方式，就是让自己确信：惟有神能使你“心里快乐，胜过那丰收五谷新酒的人”。（诗 4:7）

第三次调焦：你使我安然居住

在第 8 节，大卫说：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”（诗 4:8）

有时候，我们睡得好不好，会显出我们到底有多么倚靠神。曾经，有位牧者恶意中伤我。那个晚上，我翻来覆去睡不着，脑子里充满的全都是他对我的中伤。在这种状态里，我心里没有神，我想的都是自己。我撇开神，想的都是怎么为自己澄清，想的都是怎么让大家知道那位牧者的“真实面目”。

那个晚上，我无法“安然躺下睡觉”，是因为我只想自己做主，而不想让耶和华做我的主。我翻来覆去，辗转反侧，都是因为我不愿意将这件事交托给神。我不像大卫那样，在示每的辱骂中依然可以从神的角度理解整件事，我只会感到受伤，被冒犯和想要反击。

直到第三天，我妻子让我请求另一位牧者的帮助，我才睡上好觉。这位牧者让我看见我生命中根深蒂固的问题，不是别人对我的中伤，而是我太在意自己的名声。我离开神，失去了在神里面的平安。

当我重新找回在神里面的平安，我就可以和大卫一起说：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”（诗 4:8）这节经文告诉我，不是别人对我的赞美使我安然躺下睡觉，不是顺遂的环境使我安然躺下睡觉，而是惟有耶和华，独有耶和华使我安然躺下睡觉。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你发现自己在艰难和困苦的环境中失焦了，你一定要学会手动调焦。第三次调焦的方式，就是让自己确信：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。”（诗 4:8）

最后，我们来总结大卫在艰难和困苦的环境中三次的手动调焦：第一次，他看见“你使我宽广”（1 节）；第二，他看见“你使我心里快乐”（7 节）；第三次，他看见“你……使我安然居住”。（8 节）

愿这 3 节经文让我们更深地看见：不是别人的接纳，不是顺遂的环境，不是美好的教会生活，不是没有压力的工作和生活使我宽广、心里快乐，安然躺下睡觉。而是“你”、“你”、“你”。这三个“你”，都是在永恒里拣选我们，在十字架

上拯救我们三位一体的神。

愿我们在每一次失焦的时候，都能够在圣灵的帮助下，在神的话语里，在耶稣基督的爱中重新调焦，直到我们完全清晰地聚焦在那爱我们的神身上。

第 5 篇：在神里面，珍藏着不能耗尽的慈爱（诗 5 篇）

阅读经文：诗篇第 5 篇

背诵经文：“至于我，我必凭着你丰盛的慈爱进入你的居所。”（诗 5：7）

曾经，我出入上海的一个高档小区，印象特别深刻。我在那个小区门口，跟保安说我要去哪幢楼哪个单元哪个房间，请他开门。我以为，我说完就可以很顺利地进去。没想到，保安丝毫没有开门的意思，反而对我说：“你告诉我这些没用，你要让里面的业主出来接你。”最后，我只能给住在里面的业主弟兄打电话，让他出来接我。

对我来说，这位业主弟兄就是我进入这个小区的“中保”。若不借着他，我就是在保安面前磨破嘴皮也进不了这个小区。但是，借着他，我就可以毫不担心，坦然无惧，大摇大摆地进入这个小区，而不会被逐出来。

在《诗篇》第 5 篇，大卫告诉我们，耶稣就是这位中保。若不借着耶稣，我们永远也进不了神的居所。但是，借着耶稣，我们就可以确信，我们也会经历，我们可以“坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4:16）

在《诗篇》第 5 篇 7 节，大卫说：“至于我，我必凭着你丰盛的慈爱进入你的居所。”（诗 5：7）

首先，我们要特别注意这节经文中的“必”。大卫不是说，或许我可以凭着你丰盛的慈爱进入你的居所；大卫也不是说，但愿我可以凭着你丰盛的慈爱进入你的居所。大卫乃是说，我必定可以凭着你丰盛的慈爱进入你的居所。换言之，进入神的居所，对大卫来说，不是一件可能会发生的事情，而是一件必然会发生的事情。问题是，大卫的信心从哪里来呢？

接下来，我们要特别注意这节经文中的“凭着”。大卫不是凭着自己的好行为，甚至也不是凭着自己的信心和悔改，大卫乃是凭着耶和华丰盛的慈爱。若非凭着耶和华丰盛的慈爱，大卫无论怎么努力，无论怎么恳求，无论怎么悔改，他都没有办法进入神的居所。

曾经，我站在上海的那个高档小区门口，我不是那个小区的业主，我凭什么相信自己必定能够进入那个小区？不是凭着我的三寸不烂之舌，不是凭着我的苦苦哀

求，乃是凭着那位业主弟兄对我的爱。我相信，他一定会出来接我。所以，我毫不犹豫地拿起电话，呼叫他出来接我。实际上，在电话刚刚打通的时候，他就已经出现在我的视线中，朝我缓缓走来。

亲爱的弟兄姐妹，你对耶和华的慈爱也有类似的信心吗？当你在艰难的处境里，当你在属灵的低谷里，当你想要亲近神却发现自己软弱无力，你会因此失去对神的信心吗？这个时候，你一定要相信耶和华丰盛的慈爱，他必凭着他丰盛的慈爱，带领你进入他的居所。

在《与三一神交通》这本书里，约翰·欧文认为：我们怀疑神的爱，是大大得罪神的一件事情。除非我们真实地相信神对我们的爱，否则我们没有办法与三一神交通，我们也不会愿意与三一神交通。所以，确信耶和华对我们丰盛的慈爱，是我们与神相交的基础。

那么，我们可以怎样确信神对我们的爱呢？答案是在耶稣基督的十字架上。耶稣，作为上帝的独生子，他爱我们，不是像那位业主弟兄，从楼上坐电梯到楼下接我这么简单。耶稣爱我们，是为我们从天上的宝座，道成肉身在冰冷的马槽。他在世上度过了三十三年“被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患”（赛 53:3）的生活。最后，为了迎接我们进入神的居所，他甘愿背负我们的罪，代替我们被钉死在十字架上。耶和华丰盛的慈爱，就在此向我们显明了。

所以，最后我们要特别注意这节经文中的“丰盛”。大卫不是说，他凭着耶和华时有时无的慈爱进入他的居所；大卫也不是说，他凭着耶和华稀少可怜的慈爱进入他的居所；大卫乃是说，他必凭着耶和华丰盛的慈爱进入他的居所。

马太·亨利在他的注释书里说：“在神里面珍藏着不能耗尽的慈爱，……在我们面对神的每一件事上，神的慈爱应当永远作我们盼望的根基，我们喜乐的源泉。”所以，我们要常常思想耶和华慈爱的丰盛，这会增加我们的盼望和喜乐。

昨天晚上家庭敬拜，我问我们家四岁半的女儿，你凭什么可以得着神的帮助？她对我说：“因为耶稣一直爱我，他永远不会放弃爱我。”对上帝丰盛慈爱的相信，会帮助她，也会帮助我们在遇到艰难和困苦时转向神，而不是怀疑神、埋怨神，远离神。我盼望，我祈祷，她的回答一辈子都不会改变。

亲爱的弟兄姐妹，耶和华的慈爱是“丰盛”的，是恒久的，是取之不尽，用之不竭的。所以，当你陷入艰难的处境，当你陷入属灵的黑夜，你一定要反复提醒自己确信并且默想“耶和华丰盛的慈爱”，这会帮助你走出灵性的低潮，在艰难处境

中重新建立对神的信心和盼望。

最后，让我们再一起来背诵这节经文：“至于我，我必凭着你丰盛的慈爱进入你的居所。”（诗 5：7）

第 6 篇：你为罪哀伤吗？（诗 6 篇）

阅读经文：诗篇第 6 篇

背诵经文：“我因唉哼而困乏，我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。”（诗 6:6）

从小到大，我们就被教导“男儿有泪不轻弹”，“男子汉流血不流泪”。因此，每个男孩子心里都认为：流泪，是一种软弱、无能的表现。

初中的语文课本上，有一篇美国著名作家海民威的短篇小说《老人与海》。《老人与海》非常成功地塑造了一个“硬汉形象”的主人公桑提亚哥。他在海上一连 84 天都没有钓到一条鱼，但他仍不肯认输，在第 85 天钓到一条大马林鱼。经过两天两夜之后，他终于杀死大鱼，把它拴在船边，但许多鲨鱼立刻前来抢夺他的战利品。他拼尽全力、用尽一切可用的武器一一杀死它们。

在《老人与海》中，桑提亚哥说过一句名言，他说：“一个人，并不是生下来就给打败的。你尽可以把他消灭，可就是打不败他。”这就是海民威一直想要塑造的“硬汉形象”。

在《老人与海》中，你绝对看不到桑提亚哥祈祷，更看不到桑提亚哥哭泣。因为对于硬汉来说，不要说哭泣，连祈祷都是一种软弱的表现。

可是，在圣经中，你不断看到有人在祈祷，更看到有人在哭泣。在《马太福音》第 26 章，彼得三次否认主，在想起耶稣的话时，圣经告诉我们：“他就出去痛哭。”（太 26:75）在《诗篇》第 6 篇，大卫则这样形容自己“我因唉哼而困乏，我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。”（诗 6:6）

在世人看来，大卫作为一个君王，作为一个曾经打死巨人歌利亚的战士，他怎么能轻易流泪？甚至一直流泪，每夜流泪？这不是太软弱了吗？实际上，真正的刚强，不是不流泪，而是在流泪中仰望神、倚靠神。

亲爱的弟兄姐妹，只有没有救主的人，才需要成为海明威笔下的“硬汉”。没有救主，一个人在海面上，他就不能流泪。因为没有救主，他流泪也得不到任何帮助。相反，他的流泪还会使自己失去坚强、勇敢的形象，被人轻看。

但是，我们有“丰盛慈爱”的耶和华作我们的救主，我们不需要故作坚强。在神面前，我们可以卸下所有的伪装，我们可以安心哭泣，因为我们知道，他有丰盛

的慈爱，他一定会安慰我们，坚固我们，拯救我们。

流泪，代表的是一种哀伤。在《诗篇》第 6 篇，特别代表的是为罪哀伤。在圣经中，“唉哼……流泪”主要指向的是灵性的忧愁，而不是肉体的伤痛。“唉哼……流泪”暗示了大卫对罪的痛悔。

当我们去读彼得痛哭和大卫每夜流泪的经文，我们一定要注意，彼得和大卫为什么流泪哭泣？彼得不是因为他被捕哭泣，他没有被捕。他是因为发现自己犯罪得罪神哭泣。同样，大卫也是如此。他不是因为被追杀，被人弃绝哭泣，他也是因为发现自己犯罪得罪神哭泣。

在这个娱乐至死的时代，我们有两个很大的问题：第一，是像海民威塑造的“硬汉”一样不会哀伤；第二，是即便哀伤，也不会为罪哀伤。当我们感到痛苦，我们要么靠自己苦苦坚持，直到成为一文不值的“硬汉”，要么特别容易通过娱乐来麻痹自己——无论是电视剧、网络游戏、小说，还是喝酒、旅游、狂欢，我们想尽一切方式让自己不要那么哀伤，可以快乐一点。

当我们犯罪时，圣灵责备我们，我们难得有一点点为罪忧伤的痛苦。但是，我们随即就被其他娱乐和琐事给淹没了。久而久之，我们不再会为罪感到忧伤，更别说为罪痛哭和流泪。为罪忧伤，为罪痛哭流泪，仿佛已经从我们的记忆里消失了。因此，在教会里，你再也看不见有什么人是像大卫这样，真正在为罪忧伤了。

亲爱的弟兄姐妹，我们想想看，我们最常为什么感到忧伤？我们曾经为什么事情流过眼泪？只有我们失去最珍贵的东西，我们才会感到忧伤，我们才会流泪。我们家孩子失去学习用的课本不会流泪，因为她根本不想学。我们家孩子失去新买的玩具也不会流泪，因为她还有其他玩具。但是，当她发现我们不打招呼突然离开她，当她找不到我们的时候，她就会开始哭泣，并且带着眼泪四处寻找我们。因为在她心里，爸爸妈妈，远比课本和玩具更重要。

在《诗篇》第 6 篇，大卫哭泣，不是因为他失去了王位，而是因为在罪中，他失去了和神亲密的关系。他就像一个突然失去了爸爸的孩子，每夜流泪，四处寻找他的爸爸——我们的天父。流泪，表明大卫在意他和神的关系；每夜流泪，表明大卫一直在意他和神的关系。

亲爱的弟兄姐妹，你也是这样在意你自己和神的关系吗？远离神，会让你感到惊慌失措，会使你忧伤痛苦吗？

结婚七年，我在我妻子面前就哭过一次。我印象非常深刻，当时我们坐在小区

的椅子上，她非常平静地跟我说：“林健，我觉得你比我刚认识你的时候，离耶稣越来越远了。”听到这句话，我当时就感觉如遭雷击。神借着我妻子的话，光照我，让我看见我离耶稣有多远。那个时候，我就止不住自己的眼泪，像彼得和大卫那样痛痛哭泣。

在哭泣过后，我向神认罪悔改，经历到了真实的安慰、平安和喜乐。这种喜乐，冲散了所有的压抑和愁烦，使我比以往更有力量地跟随神，顺服神。

我想，这就是大卫一直以来的经历。因为在《诗篇》第 6 篇 8-9 节，在流泪过后，大卫非常坚定地说：“耶和华听了我哀哭的声音。耶和华听了我的恳求，耶和华必收纳我的祷告。”（诗 6：8-9）

亲爱的弟兄姐妹，我们不需要成为“硬汉”靠自己苦苦坚持，我们也不需要像大卫这样“每夜流泪”，但我们一定要有为罪哀伤的生命。因为流泪不是重点，为罪哀伤才是。

求主怜悯我们，让我们学会为罪忧伤，为自己和神的关系不断疏远感到痛苦、煎熬，而不是被这娱乐至死的世界吞没，成为享受罪中之乐，却失去救恩的人。

第 7 篇：天天向恶人发怒的神（诗 7 篇）

阅读经文：诗篇第 7 篇。

背诵经文：“神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。”（诗 7:11）

如果有人问你，你期待一位怎样的耶稣？你会怎么回答？

有人说：“我期待一位治疗师耶稣，他帮助我面对人生难题，医治我过去的创伤，对我说我多么有价值。”

也有人说：“我期待一位充满爱的耶稣，无论如何都全时间爱所有人。他不会在意我是否犯罪，他只会不断地爱我、接纳我、保护我。”

亲爱的弟兄姐妹，在你的印象中，耶稣从来都是这样满有爱和怜悯吗？在你的印象中，耶稣会发怒吗？耶稣会天天发怒吗？

在《诗篇》中，大卫充分地认识神的慈爱，即便是在犯了滔天大罪时，大卫在《诗篇》第 5 篇依然坚定地说：“我必凭你丰盛的慈爱进入你的居所。”（诗 5：7）

在《诗篇》中，大卫也充分地认识神的公义。在大卫看来，神不仅是天天拯救他，保护他，恩待他的神，神也是天天向恶人发怒的神。

在《诗篇》第 7 篇，大卫说：“神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。”（诗 7:11）著名的讲道王子司布真在他的《大卫宝库》里说：

“神不但厌恶罪，也对那些持续在罪恶中放纵的人发怒。我们所面对的不只是无感而鲁钝的神；他会发怒——不，不只是这样，他今天仍发怒，也天天发怒，对你发怒，对你们这些不敬虔、不悔改的罪人发怒。”

正是出于对神愤怒的认识，大卫在自己犯罪时，也这样向神祈祷说：“耶和华啊，求你不要在怒中责备我，也不要在烈怒中惩罚我。”（诗 6:1）

《诗篇》第 6 篇告诉我们，神正在对犯罪的大卫发怒；《诗篇》第 7 篇则告诉我们，神正在对恶人发怒，并且是天天发怒。

问题是，神对大卫发怒和神对恶人发怒有什么不同？在《诗篇》第 30 篇，大卫就回答了我们这个问题。他说：“他的怒气不过是转眼之间，他的恩典乃是一生之久。”（诗 30:5）

对于义人来说，神的怒气是转眼之间；但是，对于恶人来说，神的怒气不只是天天，更是永久的。恶人，不只是在今生要承受神的怒气，在地狱里更是要承受神

永远的怒气。

大卫会犯罪，恶人也会犯罪，那么大卫犯罪和恶人犯罪的区别在哪里呢？答案是大卫犯罪会回头，恶人犯罪不会回头。回头，或者不回头，决定了神的怒气是转眼之间，还是一生之久。

在接下来的经文中，大卫说：“若有人不回头，他的刀必磨快，弓必上弦，预备妥当了。”（诗 7：12）这节经文告诉我们：“决定神的刀磨不磨得快，神的弓射不射出的主要因素，就是看恶人回不回头。”

不回头的人会是什么样子？爱德华兹在《落在愤怒之神手中的罪人》这篇著名的讲章里说：“上帝忿怒之弓已拉紧了，矢已在弦上，公义已将矢对准你们的心门。……所以你们凡未被圣灵的大能将心灵大大改变的人，你们凡未被重生新造，和未从罪中的死活过来而进入崭新生命和亮光的人，都落在忿怒的上帝手中。”

亲爱的弟兄姐妹，你必须看见，神是天天向恶人发怒的神，神已经在开始磨刀，箭也已经上弦。否则，你还是会依然在罪中流连忘返，乐不思蜀。除非你看见神是天天向恶人发怒的神，否则，你不会奔向耶稣，你也不会知道耶稣在十字架上的救赎有多么宝贵。

亲爱的弟兄姐妹，神的公义，应该驱使我们更深地看到神的慈爱。《诗篇》第 7 篇告诉我们：神的刀已经挥起，但是神的刀还没有落下；神的箭已经搭在弦上，但是还没有射出。你知道神的刀为什么没有落下？神的箭为什么没有射出吗？那是因为神在等你回头。

求主怜悯我们，让我们重新开始认识我们这位天天向恶人发怒的神，并且在这样的认识中感到惧怕，真心地悔改。刀已经在磨，箭已经在弦上，这不是对我们的恐吓，而是对我们的激励和安慰。

当大卫说“若有人不回头”，他不只是在警告那些不回头的人有多危险，他更是在向我们保证，只要我们回头转向神，杀人的刀必换成白色的义袍，离弦的箭必变成慈父的拥抱。

亲爱的弟兄姐妹，你要选择杀人的刀、离弦的箭，还是选择白色的义袍，慈父的拥抱？如果你渴望后者，就当趁着现在刀还未落下，箭还没射出时像大卫那样赶紧悔改。

在《约翰一书》第 2 章，使徒约翰告诉我们：“若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。”（约一 2:1）只要我们悔改，我们不用再惧怕一

位“天天向恶人发怒的神”，因为在爱我们的中保耶稣基督里，我们不再是神发怒的对象恶人，而是神拥抱的对象爱子。

“神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。”（诗 7:11）这对恶人来说实在是太可怕了。

求主帮助我们，让我们每一天都可以在我们的罪中转向耶稣，不断在悔改中确信，我们是被神抱在怀里的爱子，而不是被神永远审判的恶人。

第 8 篇：我们要赞美耶和华（诗 8 篇）

阅读经文：诗篇第 8 篇。

背诵经文：“耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美。”（诗 8：1、8）

在《创世记》第 2 章，神创造了亚当以后，圣经告诉我们：“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理、看守。”（创 2:15）

“看守”，我们通常的理解，就是伊甸园有危险，所以需要亚当来看守，来保护。可是，当初的伊甸园好像没有什么危险，不需要看守保护，因为神也常常在“园中行走”（创 3:8）。

因此，美国杜克大学有位旧约教授认为，“看守”最合理的解释应该是观看、观察。在希伯来文中，“看守”这个词的意义非常丰富，既有保护的意思，也有观看、观察的意思。在这里，他采用了第二种解释。

我个人认为，这种解释与圣经的其他章节不谋而合、遥相呼应。例如，在《箴言》第 6 章，所罗门劝我们要去观察蚂蚁，他说：“懒惰人哪，你去察看蚂蚁的动作，就可得智慧。”（箴 6:6）

在《马太福音》第 6 章，耶稣也对门徒说，要去观察天空的飞鸟，地上的百合花。他对门徒说：“你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收。……你想：野地里的百合花怎么长起来；它也不劳苦，也不纺线。”（太 6:26、28）

整本圣经都在告诉我们，当我们去观看神所创造的天和地，我们就可以从神的创造中得智慧，我们可以比以往变得更有智慧，更有信心。换言之，神不是要我们成为捕鸟人，而是要成为观鸟人；神不是要我们成为采花贼，而是要我们成为赏花人。当我们仔细留意去观察蚂蚁、飞鸟、野花，我们就可以得智慧。

在《诗篇》第 8 篇，大卫也非常强调这种“观看”，并且他也从这种“观看”中更深地认识神和认识自己。在《诗篇》第 8 篇 3-4 节，大卫说：“我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说，人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？”（诗 8:3-4）

所罗门是从察看蚂蚁的动作得智慧，耶稣劝勉门徒从察看飞鸟和野花得信心。在这里，大卫则是通过察看天和天所陈设的月亮星宿来赞美神。

当大卫说“我观看你指头所造的天”，大卫的意思不是指他晚上躺在床上睡不

着，然后随便看看。这里的“观看”，指的是一种凝视，表示非常仔细的观察。

现在因为光污染，我们很难在晚上仔细观察天和天所陈设的月亮星宿。小时候，我们住在农村。夏天晚上，各家各户几乎都不在家里睡觉，而是搬着木板床到家门口的院子里露天睡觉。那时，我就特别喜欢“观看”天和天所陈设的月亮星宿。在“观看”星空的过程中，我发现原来神竟然拥有如此的大能，能创造出如此美的世界。这在无形中增加了我对神的敬畏和赞美。

《诗篇》第 8 篇，是一篇大卫的赞美诗。《诗篇》第 8 篇开头和结尾都是大卫的赞美“耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美。”（诗 8：1、8）

请问，大卫这种对神情不自禁的赞美从哪里来？我觉得很大一部分，跟他“观看你指头所造的天”有关。在观察、凝视星空的过程中，大卫比以往更深地认识神的伟大，情不自禁地要开始赞美神。

这跟我们的日常经历是一样的。当我们看到一幅优美的画作，我们便会情不自禁地开始赞美这幅画作的主人。当我们爬上高山，当我们仰望星空，当我们沉浸在神的创造中，我们也会同样惊叹“神啊，你真伟大”。这种赞美，不仅使神得荣耀；这种赞美，也会使我们不断得着满足和喜乐，可以医治我们灵魂的忧郁和低沉。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你去公园、去旅游，或者在路上散步，你不要只顾着玩，不要只顾着赶路，你要像大卫这样学会“观看”，学会察看、凝视神的创造。这会帮助你更深地赞美神，并且使你在赞美神的过程中得着真实的满足和喜乐。

除此以外，最重要的是，我们要学会“观看”耶稣，凝视耶稣。《歌罗西书》第 1 章告诉我们：“爱子是那不能看见之神的像，是首生的，在一切被造的以先。”（西 1:15）《希伯来书》第 1 章也告诉我们：“他是神荣耀所发的光辉，是神本体的真像。”（来 1:3）

旧约时代的大卫，时常借着“观看”神的创造认识神，赞美神。我们现在可以更直接，我们借着“观看”、凝视、默想耶稣基督，就可以更深地看见神的荣耀，经历神丰盛的慈爱。更深的凝视耶稣，就像大卫观看神指头所造的天，可以增加我们对神的赞美，可以使我们在这种赞美中不断地得着满足和喜乐。

求主怜悯我们，使我们每一天都可以“观看”耶稣，凝视耶稣，默想耶稣，直到我们可以像大卫那样赞美说：“耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美。”（诗 8：1、8）

第 9 篇：你没有离弃寻求你的人（诗 9 篇）

阅读经文：诗篇第 9 篇。

背诵经文：“耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。”（诗 9：10）

我们家孩子特别喜欢皮卡丘。最近半个月，我们夫妻在吃完午饭后，通常会陪孩子看一集神奇宝贝。

在这部动画片中，有许多神奇宝贝是被遗弃的。有些神奇宝贝训练家，当他们发现他们的神奇宝贝能力太弱，并且没有潜力，他们就会把它扔掉。

在这部动画片中，小火龙、杰尼龟都是曾被他们主人遗弃的神奇宝贝。然而，主人公小智却用自己的生命保护这些被遗弃的小火龙、杰尼龟。最后，被遗弃的小火龙、杰尼龟充满了感恩与感动，都欢欢喜喜地跟随小智。

在神奇宝贝中，小智虽然愿意用生命保护被遗弃的神奇宝贝，但是他却没有能力保护这些神奇宝贝。最后，往往是这些神奇宝贝，反过来帮助小智，保护小智。

实际上，我们生活中遇到的许多人也是如此，他们可能很愿意帮助我们，甚至愿意为我们付出所有，舍弃生命，但是因为他们的能力有限，往往也无法真实地帮助到我们。

但是，我们所倚靠的神却不一样。他不仅愿意用生命保护我们，拯救我们，他更有能力保护我们，拯救我们。

《诗篇》第 9 篇分为两部分：第一部分，大卫告诉我们神有能力击打恶人，毁灭恶人；第二部分，大卫告诉我们神有慈爱怜悯我们，保护我们。他永不离弃所有寻求他的人。

一、神有能力击打恶人

《诗篇》第 9 篇，充满了对神公义和能力的称颂。在大卫心里，神并不是一位软弱无力的神，而是一位有能力审判恶人，正在审判恶人，并且天天向恶人发怒的神。

在第 3 节，大卫说：“我的仇敌转身退去的时候，他们一见你的面就跌倒灭亡。”（诗 9:3）

在第 5 节，大卫说：“你曾斥责外邦，你曾灭绝恶人，你曾涂抹他们的名，直到永永远远。”（诗 9:5）

在 16-17 节，大卫说：“耶和华已将自己显明了，他已施行审判；恶人被自己手所作的缠住了。恶人，就是忘记神的外邦人，都必归到阴间。”（诗 9:16-17）

这些经文，都在不断向我们强调，耶和华有能力击打仇敌，毁灭仇敌。中国人喜欢说：“水能载舟，亦能覆舟。”皇帝是舟，百姓是水。皇帝想要坐稳皇位，想要一直拥有皇位带来的能力，他必须倚靠百姓的支持。如果没有百姓，没有臣仆，皇帝就没有任何能力，更没办法独自一人抵挡外敌的入侵。

神奇宝贝里的小智也是如此。离开了神奇宝贝，他就是一个普通的不能再普通的人。他没有能力赶走坏人，他也没有能力保护自己的朋友和神奇宝贝。

但是我们的神不一样。我们的神不需要通过我们战斗，不需要借着我们战斗，他自己就能击打所有仇敌，毁灭所有仇敌。他是满有能力的神。

二、神有慈爱怜悯我们

神有能力击打恶人，毁灭恶人，跟我们有什么关系？如果神没有能力，他就不能保护我们。但如果神有能力，我们就可以完全地信靠他，倚靠他。耶和华是我们的避难所，是我们的最坚固的保障。如果神有能力，我们就不需要担心我们的仇敌会绕过他伤害我们，攻击我们。

《诗篇》第 9 篇的第二部分，就是在告诉我们，神以他的能力，以他丰盛的慈爱拯救、怜悯寻求他的人。

在第 9 节，大卫说：“耶和华又要给受欺压的人作高台，在患难的时候作高台。”（诗 9:9）

在第 10 节，大卫说：“耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。”（诗 9：10）

在第 12 节，大卫说：”他记念受屈的人，不忘记困苦人的哀求。“（诗 9：12）

在第 18 节，大卫说：“穷乏人必不永久被忘，困苦人的指望必不永远落空。”（诗 9：18）

在这些经文中，我们被称为“受欺压的人”、“受屈的人”、“困苦人”、“穷乏人”，最重要的是，我们被称为“寻求你的人”。

在今生，我们难免被欺压、难免受委屈、难免遭遇困苦和穷乏。在这个时候，

我们的盼望是什么？我们的盼望是耶和华要作我们的高台，他不会离弃我们，也不会忘记我们。

在《以赛亚书》第 49 章，以赛亚告诉我们：“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。”（赛 49:15）

司布真在他的《大卫宝库》里说：“一个母亲或许竟然会忘记她唯一的儿子，但神有无限的记忆，他不能忘记，也不会忘记；等候者所期盼的必不永远落空，绝对不会落空。”

亲爱的弟兄姐妹，无论你过去是哪种人，从现在起，你一定要成为“寻求神的人”。因为在《诗篇》第 9 篇，大卫告诉我们：“你没有离弃寻求你的人。”（诗 9：10）

这再一次地把我们带到耶稣基督的十字架上。在十字架上，耶稣高声呼喊说：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（可 15：34）这节经文告诉我们，神宁愿“离弃”他的独生爱子耶稣基督，也不愿离弃我们这些寻求他的人。

在今生，我们有可能因为自己的糟糕、无能被排斥、被辞退、被遗弃。在今生，我们也有可能因为爱我们的人能力有限，无法被保护，无法得到真实的帮助。但是，我们相信，无论我们有多糟糕、多败坏，只要我们愿意寻求神，神就永远不会离弃我们。他不仅不会离弃我们，他也有能力保护我们，拯救我们脱离一切仇敌的攻击。

求主光照我们，让我们看见，我们的神，是一位永远不会离弃寻求他之人的神。愿这个真理再次激励我们，让我们比以往更深地追求神，寻求神。

第 10 篇：你必侧耳听他们的祈求（诗 10 篇）

阅读经文：诗篇第 10 篇。

背诵经文：“耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道；你必预备他们的心，也必侧耳听他们的祈求。”（诗 10：17）

过去三年，因为疫情、过度防疫、人性冷漠等各方面的原因，很多人都经历了孤立无援的无助与绝望。

有位爸爸突发心脏病，急需治疗。但是他的女儿无论怎么打电话，结果都是 110 不管，120 占线，医院拒收。

有位儿子突发高烧，急需治疗。但是她的妈妈无论怎么沟通，也无法出去买药，外面的药也进不来。她只能哭喊着挨家挨户地邻居的门，求他们行行好，给她一粒退烧药。 此类绝望，在过去三年，哪怕就是现在，依然数不胜数。在遭遇患难时，最让人感到绝望的，不是患难本身，而是在患难中，他们找不到任何人帮助他们走出患难。这种感觉，就像一个人深陷泥潭，身体正在一点一点往下陷，却找不到一个人把他拉出来。

在《诗篇》第 10 篇，诗人大卫仿佛也经历了这样的“绝望”。在患难中，大卫好像也感觉不到神的帮助。在《诗篇》10 章 1 节，大卫一开始祷告，就这样问神：“耶和华啊，你为什么站在远处？在患难的时候，为什么隐藏？”（诗 10：1）

真正令大卫痛苦到极处的，不是他遭遇患难，而是在患难中，他感觉不到神的帮助。曾经，在以色列人的患难中，神施展大能，借着大卫打败巨人歌利亚，成功地带领他们取得了胜利。但是，这一次，奇迹没有重演。面对恶人的追赶，大卫好像失去了神的帮助，他只能逃跑，一直逃跑。

在《诗篇》10 章 2 节，大卫说“恶人在骄横中把困苦人追得火急。”（诗 10:2）这节经文告诉我们，当时的情况是恶人追得火急，大卫跑得火急，几乎没有喘息的机会。在整个过程中，大卫都没有感受到神的帮助。

我们不知道，大卫是跑了三年，还是跑了三个月。无论是三年，还是三个月，《诗篇》第 10 篇都告诉我们，恶人始终没有受到该有的惩罚，恶人始终在肆无忌惮地行恶。在《诗篇》第 10 篇，大卫记录了这些恶人说过的三句话：

第一句话，在第 4 节，恶人面带骄傲，说：“耶和华必不追究。”（诗 10:4）

第二句话，在第 6 节，恶人心里说：“我必不动摇，世世代代不遭灾难。”（诗 10:6） 第三句话，在第 11 节，恶人心里说：“上帝竟忘记了，他掩面永不观看。”（诗 10:11）

在这 3 节经文中，你看见恶人的狂妄自大。在恶人心里，耶和华是一位必不追究、永不观看他邪恶的神。事实表明，神似乎真是如此。久而久之，大卫好像也受到了影响。因此，大卫才在祷告中这样问神：“耶和华啊，你为什么站在远处？在患难的时候，为什么隐藏？”（诗 10：1）

不过，大卫毕竟是大卫，在感觉很遥远的时候，大卫不是停止祷告，顺其自然，自暴自弃。大卫乃是坚持祷告，持续祷告，把自己的困苦向上帝倾诉。在祷告中，大卫很快就意识到，神并非远在天边，而是近在咫尺。在《诗篇》第 10 篇 14 节，大卫说：“其实你已经观看，因为奸恶毒害，你都看见了，为要以手施行报应。”（诗 10:14）

当大卫在祷告中苏醒过来，他不仅看见了上帝在观看恶人的奸恶，上帝也在侧耳垂听谦卑人的祈求。在《诗篇》第 10 篇 17 节，大卫说：“耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道；你必预备他们的心，也必侧耳听他们的祈求。”（诗 10:17）

当遭遇患难，如果我们不祷告，如果我们不回到神面前，我们很容易就会以为神在远处，神隐藏起来了。但是，当我们坚持祷告，我们就会发现，神就在我们身边。他用我们测不透的方式施行他美善的旨意。以下的故事改编自一位基督徒真实的故事。

有一天，在美国的玛丽做了一个梦。在梦中，她回忆了她的整个人生。在那些回忆的场景中，沙滩上总有走过的足迹。

从前是她一个人行走，但信主后，沙滩上开始有了第二行脚印。玛丽知道，那是主与她同行的证明。

但是，玛丽却心碎地发现，往往在她经历重大难关、人生的低谷时，沙滩上却只有一行脚印。

她忍不住对主抱怨：“你答应过我，会陪我走过生命中的每个关口。但我发现在那些时候，沙滩上却只有一行脚印。” “为什么在我最需要你的时候，你不在我身边？”

这时，神回答她：“孩子，我从没离弃过你。”

“当你看见沙滩上只有一行脚印，那是我的足迹。是我在你一切的苦难中，背

负着你行走。”

当遭遇患难，当遭遇属灵低谷，我们发现自己止步不前，我们感受不到神的同在。我们感觉自己完全瘫痪了，一步也走不动。但是，患难过后，我们会发现，我们能走过那样的患难，实在是神在带领我们。

亲爱的弟兄姐妹，在患难中，神从来不曾走远。走远的，是我们对神的信心。正如马太·亨利在他的注释书里说：“我们因着自己的不信，站在离神很远的地方，然后抱怨神站在远处。”

因此，在患难中，我们要不断祈求神赐给我们真实的信心，使我们相信他是必侧耳垂听我们祈求的神。正如大卫说：“耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道；你必预备他们的心，也必侧耳听他们的祈求。”（诗 10:17）即便我们在患难中失去生命，我们也可以相信，神垂听了我们的祷告，他要把我们接到他的怀抱里。

求主怜悯我们，使我们始终相信，神是一位必侧耳垂听我们祈求的神。求主使我们在这样的信心中，不断转向他，向他祈求，等候他的拯救。

第 11 篇：你当像鸟飞往神的山（诗 11 篇）

阅读经文：诗篇第 11 篇。

背诵经文：“你当像鸟飞往你的山去。”（诗 11:1）

钱钟书曾在他的《围城》里说：“婚姻就像是围城，里面的人想要出来，外面的人却想要进去。”

无论是里面的人想要出来，还是外面的人想要进去，这两种人都有一种共性，就是逃离。里面的人想要出来，大抵是要逃离痛苦、束缚自己的婚姻生活；外面的人想要进去，大抵是要逃离孤独、形单影只的独身生活。

不只是婚姻，在工作上，我们也想要逃离。面对工作上的压力，我们就想逃离这份工作，换一份更舒适的工作。

不只是工作，在教会里，我们也想要逃离。面对教会里不顺心的事情，我们就想逃离这间教会，换一间更好的教会。

问题是，很多逃离婚姻、逃离工作、逃离教会的人，他们最后真正获得满足，不再逃离了吗？没有！事实情况，通常是他们越逃离，就越想逃离。为什么？因为他们逃的方向不对！因为他们一直都在逃向世界，而不是逃向神。

莱肯在《石版上的圣言》里说：“只要我们的满足感是建立在世界之上，我们总是能找到一些借口来让自己感到痛苦。我们的问题不在于外界环境，而在于我们的内心，因此我们绝不会因为得到了想要的东西而减少内心的焦灼。如果我们不能在当下的景况中学会知足，不管什么样的景况，我们都不会知足。”

这段话提醒我们，在患难中，在压力中，在愁苦中逃向世界的人，不可能获得真正的满足。只有一个人始终逃向神，他才可能获得真正的平安和稳妥。这就是大卫在《诗篇》第 11 篇的经历。《诗篇》第 11 篇以众人劝说大卫逃向世界开始，却以大卫信靠神，逃向神结束。

一、你当像鸟飞往你的山？

在《诗篇》11 篇 1 节，在各样的患难中，众人对大卫说“你当像鸟飞往你的山去。”（诗 11:1）

《诗篇》有很多处把身受患难的人比作“鸟”。例如，在《诗篇》第 102 篇，

诗人说：“我如同旷野的鹈鹕[tí hú]，我好像荒场的鸮[xiāo]鸟。我警醒不睡，我像房顶上孤单的麻雀。”（102：6-7）鹈鹕、鸮鸟、麻雀代表的都是在患难中的人。

问题是，在患难中，我们要逃向哪里？我们要特别注意，那些人劝大卫逃往的是“你的山”，而不是神的山。“你的山”代表的是自己为自己预备的藏身之处。在患难中，我们就像惊弓之鸟，但是，我们不应该逃往自己的山，而应该逃往神的山。只有神的山，才能保护我们不受邪恶猎人的弓箭。只有神，才是我们真正的保障，惟一的满足。

面对“你当像鸟飞往你的山去”这种不靠谱的建议，大卫果断地回绝，并且大声宣告自己对神的倚靠。在《诗篇》11 章 4 节，大卫说：“耶和华在他的圣殿里，耶和华的宝座在天上，他的慧眼察看世人。”（诗 11:4）

关于这节经文，司布真在他的《大卫宝库》里说：“他以至高无上的主权掌管万有。若不是他的安排和掌管，没有任何事情可以在天上、地上、或地狱里发生。他是世界上的最大君王。”

这正是大卫信心的来源。大卫相信，即便在患难中，耶和华都坐着为王。大卫相信，上帝永远比他的敌人强大。只要躲藏在上帝里面，没有任何敌人可以真正伤害他。

二、你当像鸟飞往神的山！

在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》这本书里，华伦·魏斯比说：“当你觉得你要飞奔逃走的时候，请记得，神的宝座是永远坚定的！主永远在他的圣殿里面。……请别逃到山上，要逃到施恩的宝座前！当你感觉要放弃或要逃跑时，请记得你永远无法逃离你的困难和你的自己。解决之道不是跑开，而是跑向。要跑向施恩的宝座，得恩典作我们随时的帮助。”

这不是说我们不可以换工作，不可以换教会，而是说当我们在生活中遭遇艰难时，我们首先要思考的不是逃离环境，而是要逃向耶和华我们的神那里。当我们在他里面找到信心，我们就有力量去重新面对我们艰难的环境。

所以，当每一次我们遭遇艰难，每一次我们想要逃离时，我们都要向神祷告：“亲爱的主耶稣，我知道你正坐在宝座上，只是我的心仍然感受不到。求你对我的心说话，让我不只是头脑里知道，也从心里经历你是坐在宝座上的最大君王。求你

让我在患难中相信你是惟一的救主，让我不要逃往世界寻求拯救，而是唯独逃向你。奉主耶稣名求，阿门。”

求主怜悯我们，在每一次世人对我们说“你当像鸟飞往你的山”时（诗 11:1），我们都可以对自己说：“我当像鸟飞往神的山！”

求主垂听我们的祷告，让我们每一次想要逃离的时候，不是被世人诱导像鸟飞往自己的山，而是被神感动像鸟飞往神的山。

第 12 篇：真正的稳妥之处（诗 12 篇）

阅读经文：诗篇第 12 篇。

背诵经文：耶和华说：“因为困苦人的冤屈和贫穷人的叹息，我现在要起来，把他安置在他所切慕的稳妥之地。”（诗 12:6）

无论是谁，我们心里都有一个渴望，就是寻找一个真正的稳妥之处，让我们自己可以躲避死亡、疾病、伤害的影响。

自从防疫政策放松以来，有些老人，特别是有基础病的老人，特别想找一个稳妥之处，希望不会被感染。现在的年轻人或许想早点阳，但是这部分老人，却真实希望一辈子都不阳。

小时候，我特别害怕台风。每次台风来，我都害怕自己的家被台风夷为平地。因此，从小到大，我都有一个心愿，就是希望有一个安全的家，可以抵挡台风的侵袭。

2012 年以前，有人认为 2012 就是世界末日，于是他们就在家里的地下室囤了大量的饮用水和食物。

这一切，都表明我们渴望寻找一个安全的稳妥之处。问题不是我们渴望寻找这样一个稳妥之处，问题是我们总是在错误的地方寻找这个稳妥之处。

《诗篇》第 11 篇告诉我们：鸟只有飞往神的山，而不是自己的山，才能找到真正的稳妥之处。《诗篇》第 12 篇则告诉我们：我们只有躲藏在基督里，而不是躲藏到桃花源，才能找到真正的稳妥之处。

《诗篇》12 篇的背景是一个恶人横行的时代。《诗篇》12 篇第 1 节告诉我们：“虔诚人断绝了，世人中间的忠信人没有了。”（诗 12：1）《诗篇》12 篇最后一节又告诉我们：“恶人到处游行。”（诗 12:8）

整首《诗篇》12 篇的背景，就是大卫一直处于被恶人弓箭瞄准、被恶人流言攻击的状态。所以，他不得不向耶和华求助。他说：“耶和华啊，求你帮助，因虔诚人断绝了，世人中间的忠信人没有了。”（诗 12:1）这节经文告诉我们大卫此时此刻的感受，就是周围全是想要置他于死地的恶人。

这个时候，大卫的安慰和盼望从哪里来呢？《诗篇》12 篇 5 节，大卫在祷告中仿佛听见耶和华对他说话，他记录了耶和华的话说：“因为困苦人的冤屈和贫穷人

的叹息，我现在要起来，把他安置在他所切慕的稳妥之地。”（诗 12:5）

在四面楚歌的危险中，大卫不是首先选择逃跑，而是首先选择祷告。在祷告中，大卫经历到神的帮助，他确信神会“把他安置在他所切慕的稳妥之地。”（诗 12:5）

这个时候，大卫可能想起了挪亚的方舟。虽然在过去 120 年，挪亚因为在艳阳高照的日子里建造方舟一直被嘲笑，但是神在洪水中把他带到了稳妥之地。

这个时候，大卫可能想起了羔羊的血。在第一个逾越节的晚上，天使击杀了埃及所有的长子，却越过了所有家门前涂着羔羊之血的家庭。

这个时候，大卫也可能想起了系了朱红线绳的窗户。当约书亚带领军队击败耶利哥城时，却唯独保留了妓女喇合一家的性命，因为她家的窗户上系着朱红线绳。（书 2:18-21）

毋庸置疑，在旧约，在极大的患难中，真正的稳妥之处，就是挪亚的方舟，门楣上涂着羔羊之血的家，窗户上系着朱红线绳的家。这一切，都在预表耶稣基督。这一切，都在告诉我们，只有耶稣基督，才是我们真正的稳妥之处。

在遭遇人生的危险时，除非我们躲藏在耶稣基督的怀抱里，否则我们在哪里也找不到稳妥。我们只会感到焦虑、恐慌和惧怕。正如奥古斯丁的名言说：“你为自己而创造了我们，除非我们安息在你里面，否则我们的心永远也不得安息。”

实际上，奥古斯丁正是从这个角度来理解《诗篇》第 12 篇的。他在他的《诗篇详解》里说：“天父屈尊降贵，差他的儿子，是为了困苦人和穷乏人的缘故，就是那些因缺乏属灵的美物而受苦受穷的人。……我们知道，凡与除去穷乏人的悲惨、解救呻吟中的绝望人相关的一切，他都放在基督里面了。”

亲爱的弟兄姐妹，耶稣，是我们真正的稳妥之处。我们不可能在一个不被感染的环境里找到稳妥，我们不可能在一个没有恶人伤害的环境里找到稳妥，我们不可能在一个完美的教会和团契里找到稳妥，我们只能在爱我们，为我们钉十字架的耶稣基督里找到真正的稳妥。

在世上，我们无法逃避所有的瘟疫、无法逃避所有的伤害、也无法逃避所有的痛苦。但是，我们有一个真实的盼望，就是在瘟疫中、在伤害中、在痛苦中，只要我们逃向基督，我们就可以获得真正的安慰与平安。

这正是他为我们降生在马槽的目的。他为我们在十字架上承担了最不稳妥的审判和咒诅，正是为了把我们带到真正的稳妥之处，就是将来那没有罪的，有他永远同在的新天新地里。

求主赐给我们真实的信心，使我们盼望天上的稳妥之处，胜过地上的稳妥之处；使我们盼望在耶稣基督的安息，胜过这个世界所带给我们的“安息“。

第 13 篇：你对神失去耐心了吗？（诗 13 篇）

阅读经文：诗篇第 13 篇。

背诵经文：“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？”（诗 13:1）

今天，是我们夫妻结婚七周年纪念日。过去几天，我一直在看物流记录。因为疫情影响，很多快递都出现异常，我特别担心我买的礼物无法准时送达。我一遍又一遍地打开菜鸟 APP，直到自己失去耐心，忍不住问客服：“我的快递到底什么时候能送达？为什么 15 号下的单，发顺丰 19 号都无法准时送达？”

在很多场合，我都会因为某些事情失去耐心。离主日聚会开始只有 30 分钟了，但是我们还没出门，我就特别容易失去耐心。离幼儿园上学只有 60 分钟了，但是我们家孩子早饭还没吃完，我就特别容易失去耐心。因为如果没有提前 30 分钟去聚会，没有提前 60 分钟去幼儿园，我们很有可能就会迟到。我相信，守时是对的，但是不耐烦带出来的背后的掌控欲和没有怜悯的话语一定是神不喜悦的。

在我心里，12 月 19 号，30 分钟，60 分钟，都是我为某些事情设定的时间界限。一旦时间超出这个界限，我就会表现出明显的不安和不耐烦。后来，我发现，我真正的问题还不只是对某些人、某些事失去耐心；我真正的问题，是我对神失去耐心。

对于每件事，我有我自己的时间规划。但是，对于这些事，神也有他自己的时间规划。当神设定的时间，晚于我设定的时间，我就容易对神失去耐心。

在《诗篇》第 13 篇，大卫似乎也是如此。在患难中，大卫希望上帝早点救他，马上救他，但是他常常感觉上帝总是在延迟。在《诗篇》第 13 篇 1-2 节，大卫有点不耐烦地对上帝祷告说：“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？”（诗 13:1-2）

短短 2 节经文，就出现 4 次“要到几时呢？”由此可见，此时此刻，大卫心里有多么着急和没有耐心。在这里，大卫提问不是为了得到回答，而是表达自己忍无可忍的感受。就好像忍无可忍的父母对孩子说“你到底什么时候开始写作业？”又好像饥肠辘辘的孩子坐在饭桌前，朝着厨房的妈妈大吼“你到底什么时候才能做好饭？”

在这种情况下，我们提问，都不是为了得到答案。我们提问，更多是在表达一种情绪和感受：我等的不耐烦了，你能不能快点？

亲爱的弟兄姐妹，你也曾这样对神失去耐心吗？当你单身了 10 年，你会不会问上帝，你究竟什么时候才会带我进入婚姻？当你一直都找不到工作，你会不会问上帝，你究竟什么时候才会赐给我一份工作？当你一直身患疾病，你会不会问上帝，你究竟什么时候才肯医治我？

在生活中，我们都会有失去耐心，很着急，不耐烦的时候。问题是，在这个时候，我们可以怎么重新回到神面前，在神里面找到真正失去已久的平安和稳妥？

在《诗篇》第 13 篇 3 节，大卫这样向神祷告说：“耶和华我的上帝啊，求你看顾我，应允我，使我眼目光明，免得我沉睡至死。”（诗 13:3）这节经文向我们透露，大卫自己心里很清楚，当他对神失去耐心时，当他要求上帝根据他的时间表做事时，他的眼目是昏暗的，他的灵里是沉睡的。所以，他才求神使他眼目光明。

在《列王纪下》第 6 章，亚兰军队为了抓捕以利沙，在夜间派马车和大军围城的时候，以利沙的仆人绝望地说：“哀哉！我主啊，我们怎样行才好呢？”（王下 6：15）看见自己的仆人眼目如此昏暗，以利沙就向神祷告说：“耶和华啊，求你开这少年人的眼目，使他能看见。耶和华开他的眼目，他就看见满山有火车火马围绕以利沙。”（王下 6：17）

这段经文再次提醒我们，我们只有眼目昏暗，才会对神失去信心，才会开始变得不耐烦。但是，当神开我们的眼睛，使我们眼目明亮，我们就可以看见神的作为，重拾原先的信心等候主。

当大卫眼目光明，他不再向上帝发问“要到几时呢？”相反，他开始赞美神，他赞美神说：“我倚靠你的慈爱，我的心因你的救恩快乐。我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。”（诗 13:5-6）

一开始，大卫极其不耐烦，忍无可忍。但是，结尾时，大卫却开始称颂和赞美神的救恩、厚恩。为什么？因为他的眼目不再昏暗，而是变得光明。

所以，当我们在患难中对神失去耐心时，我们要祷告，不是求神按照我们的时间除去患难，而是求神开我们的眼睛，让我们可以看见他的救恩，经历他的厚恩——就是他已经差他的爱子耶稣基督，为我们的罪被钉死在十字架上。

当我们的眼睛被打开，当我们一直活在神的救恩中，我们就不用着急，也不会害怕。我们确信，找到灵魂的伴侣，找到舒适的工作，病得医治都不是最重要的，

最重要的，是我可不可以在信心中等候神。

有时候，我们越着急，越容易误事。就像亚伯拉罕和撒拉，越想早生贵子，越容易出事。就像摩西，越想为以色列民伸张正义，越容易误事。神虽然已经应许亚伯拉罕和摩西，但是亚伯拉罕还必须再等 25 年，而摩西则必须再等 40 年。

亲爱的弟兄姐妹，现在有什么事情令你对神失去耐心，感到不耐烦吗？求神使你眼目光明，看见自己最需要的，就是对神始终如一的信心，就是倚靠神的慈爱。求神怜悯我们，使我们不只是祈求神，也能够学习真正等候神。我们的神从不误事。

第 14 篇：你还是一位无神论者吗？（诗 14 篇）

阅读经文：诗篇第 14 篇。

背诵经文：“愚顽人心里说：没有神。”（诗 14:1）

在《迎战关键年代》这本书里，美国戈登·康威尔神学院的前院长雅各·怀特说：“在人类历史上，发生过两次严重的堕落。第一次堕落，上帝把始祖亚当和夏娃赶出了伊甸园；第二次堕落，人类把上帝赶出了自己的世界。”

所以，罪恶分为两种：第一种罪，是教会外面的罪，他们根本不信神，也不想认识神。他们已经把神赶出了他们的世界。第二种罪，是教会里面的罪，我们虽然说自己信神，但是我们活得实际上就像一个无神论者。

在《诗篇》第 14 篇，大卫就谈到了这样以为无神论者。在《诗篇》第 14 篇开头，大卫记录了愚顽人的心里活动，他在第 1 节记载：“愚顽人心里说：没有神。”（诗 14:1）

无论是在诗篇，还是在箴言，愚顽人都不是指智力低下的人。在诗篇和箴言中，愚昧人指的是智力低下的人，愚顽人指的则是道德低下的人。愚顽人可能口头上承认有神，但他内心里却不愿意真实承认神的存在。因此他在外面表现出的行为是：“他们都是邪恶，行了可憎恶的事，没有一个人行善。”（诗 14:1）

提摩太·凯勒牧师在他的《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》里说：“在圣经中，愚顽意味着破坏性的自我中心。愚顽人受不了任何人管束他们，因此他们忽视或否认上帝的存在，这样的悖逆多少都存于每个人心里，每种罪其实就是一种‘实际的无神论’——人们就像是上帝根本不存在那样地作恶。”

亲爱的弟兄姐妹，如果你一直去教会聚会，你一直参加周间聚会，你一直每天坚持读经和祷告，但是你依然在犯罪，依然在某些事上不顺服神，那么，你就是一个无神论者。如果你在生活的每件小事上，你更多地是倚靠自己，而不是倚靠神，那么，你也是个无神论者。

真正的无神论者，不只是那些口头上不愿意承认相信神的人；真正的无神论者，也指向我们这些口头上虽然承认有神，但是心里和实际生活中依然说“没有神”的人。

当我们应该饶恕，却不愿饶恕的时候，我们就是在心里说“没有神”。当我们

应该怜悯，却不愿怜悯的时候，我们就是在心里说“没有神”。当我们应该彼此相爱，却各自单顾自己时，我们也是在心里说“没有神”。

在《罗马书》第 3 章，使徒保罗曾引用《诗篇》第 14 篇的内容说：“没有义人，连一个也没有；没有明白的，没有寻求神的；都是偏离正路，一同变为无用。”（罗 3：9-12）

若是任由我们，我们每个人都会成为一个彻彻底底的无神论者。若不是圣灵光照我们，重生我们，若不是神借着各样的方式让我们认识耶稣，相信耶稣，我们不只是会在心里说，也一定会在口头上说“没有神”。所以，耶稣为我们降生，为我们被钉死在十字架上，首先是把我们从“无神论”的罪里拯救出来。除非我们发自内心地相信有一位独一的真神，否则我们不会真正来跟随他，敬拜他，服侍他。亲爱的弟兄姐妹，你心里真正相信有这样一位独一真神吗？

求主怜悯我们，让我们不要继续做一个“无神论者”，而是真正相信这位独一真神——不倚靠自己胜过依靠神，也不顺服自己的私欲胜过顺服神。

第 15 篇：谁有资格住在神的圣山？（诗 15 篇）

阅读经文：诗篇第 15 篇。

背诵经文：“耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？”（诗 15:1）

自从始祖亚当和夏娃堕落，被赶出伊甸园以后，所有人类心中都有一个梦，就是伊甸园之梦。人们渴望回到原来的伊甸园，过上曾经没有被罪影响、没有病毒侵袭、没有兵荒马乱的生活。即便没有信仰的中国古人，他们也期待一个真正的桃花源，让他们可以安居乐业。这种期待，促使陶渊明写了《桃花源记》。

在初中课堂上，如果有人问陶渊明为什么写《桃花源记》？那么老师一定会告诉你：陶渊明写《桃花源记》是为了表达对现实生活的不满和对美好生活的向往。

对于陶渊明来说，桃花源究竟存不存在，真不真实，这是他无法确定的。他写作《桃花源记》不是为了告诉我们真有这样一个桃花源，而是为了表达不满和向往。所以，在《桃花源记》的结尾，陶渊明告诉我们，谁也找不到去桃花源的路。他说：“太守即遣人随其往，寻向所志，遂迷，不复得路。南阳刘子骥，高尚士也，闻之，欣然规往。未果，寻病终，后遂无问津者。”这句话简单的翻译就是：无论是太守，还是志向高洁的刘子骥，即便穷尽一辈子，也不知道怎么进入这个桃花源。

在《诗篇》第 15 篇，与陶渊明截然相反，大卫不仅告诉我们这个桃花源真实存在，而且还告诉我们进入这个桃花源的方法。这个桃花源，就是指神的帐幕，神的圣山。在《诗篇》15 篇 1 节，大卫说：“耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？”（诗 15:1）

这节经文告诉我们，大卫超越陶渊明的一点在于，大卫从不怀疑有这样一个桃花源，大卫从不怀疑有这样一座神的帐幕和圣山。问题不是有没有这样一个桃花源，而是我们如何可以进入这个桃花源？

显然，大卫对于他自己的答案也是充满确信的。在《诗篇》15 篇的结尾，大卫说：“行这些事的人必永不动摇。”（诗 15：5）陶渊明所描述的桃花源是谁也找不到的，但是大卫为我们描绘的神的帐幕和圣山却是可以真实居住的，并且居住的人必永不动摇，永不会被赶出来。

所以，究竟谁能寄居神的帐幕，谁能住在神的圣山，并且永不动摇？答案就是“行这些事的人”。（诗 15:5）“行这些事”究竟指的是哪些事呢？答案都在诗篇

15 篇 2-5 节。这部分经文告诉我们，只有“行为正直，作事公义，心里说实话的人”（诗 15:2）才可以寄居神的帐幕，住在神的圣山。

“行为正直”，原文的意思是指“行为完全”。在《创世记》第 17 章，神和亚伯拉罕立约，对他说：“我是全能的神，你当在我面前作完全人。”（创 17:1）在原文中，《诗篇》15 篇的“正直”和这里的“完全”是同一个词。这个词也被用来形容挪亚。在《创世记》第 6 章，圣经告诉我们：“挪亚是个义人，在当时的时代是个完全人。”（创 6:9）

所以，谁能寄居神的帐幕，住在神的圣山？你可以在《创世记》找到先例，就是像亚伯拉罕、挪亚这样的完全人，正直人。问题是，亚伯拉罕和挪亚的行为真的完全，没有瑕疵吗？仔细读《创世记》，你又会发现，亚伯拉罕也有信心软弱撒谎的时候，挪亚也有放纵情欲醉酒的时候。那么，他们凭什么可以被称为行为正直，行为完全的人？答案是神在基督里称他们为义。神不是透过他们自己的行为看待他们，神乃是透过基督的行为看待他们。几乎所有正统的注释书都会告诉我们，真正“行为正直、作事公义、心里说实话的人”（诗 15:2）只有一位，那就是耶稣。

在《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》里，提摩太·凯勒牧师说：“除了耶稣之外，没有任何人过着完全正直的生活，然而却因他是我们的救主，所以我们仍能来到上帝面前。”

在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里，华伦·魏斯比牧师说：“到底谁有资格与神在一起？只有借着耶稣基督，我们才能住在神的圣山上。……只有在主耶稣基督里面，我们才能坦然进入神的同在中。”

亲爱的弟兄姐妹，你现在知道怎么进入那个最真实的桃花源，就是寄居神的帐幕，住在神的圣山吗？答案不是靠着你自己的好行为，而是靠着耶稣基督完全正直的好行为。只要你相信耶稣，只要你跟随耶稣，他就一定会带你到神的帐幕，神的圣山。

耶稣，是我们进入那最真实桃花源的钥匙，也是我们与神同在的中保和桥梁。如果没有耶稣，无论我们怎么努力寻找，无论我们怎样拼命敲打天国的门，我们都不能进去。但是，只要我们相信耶稣，天国的大门就会自动为我们打开，因为神喜悦迎接所有披戴耶稣义袍的孩子们回家。

求主怜悯我们，让我们可以紧紧抓住耶稣，在耶稣基督里亲近神，与神同行，并且在耶稣基督里过正直、公义、诚实的生活。

第 16 篇：我的好处不在你以外（诗 16 篇）

阅读经文：诗篇第 16 篇。

背诵经文：“你是我的主，我的好处不在你以外。”（诗 16：2）

在《纳尼亚传奇：狮子、女巫和魔衣柜》中，爱德蒙一直在寻求好处。在冰天雪地的纳尼亚，爱德蒙想要喝杯热饮，又想要吃土耳其软糖。可是，他找错了地方。他不是从创造纳尼亚的阿斯兰那里祈求这些，而是从邪恶的女巫那里祈求这些。为了白女巫给他的好处“土耳其软糖”，他背叛了自己，也背叛了自己的哥哥、姐姐和妹妹。

在《得胜撒但诡计的秘诀》中，清教徒汤姆·布鲁克劝勉我们，我们绝对不可以在神以外寻找好处，我们绝对不可以去摆弄或舔尝撒但的金饵。在书里，他这样说：“撒但摆出诱饵，隐藏鱼钩。给我们捧上金杯，却把毒药放进杯中；牠给我们观看因顺从罪就可能会流进灵魂的甜蜜、快乐和好处，把犯罪之后必将临到的震怒和悲惨向人隐藏。”

撒但诱惑我们的方式，就是向我们展示犯罪的好处，犯罪的享乐，却向我们隐藏犯罪的结果——地狱的审判。因此，我们胜过撒但这种试探引诱的秘诀，就在于不在神以外寻求好处。我们一切的好处都在神的旨意里；神旨意以外的好处，都不是真正的好处，而是从魔鬼来的试探引诱。

在《诗篇》第 16 篇，大卫对耶和华说：“你是我的主，我的好处不在你以外。”（诗 16：2）大卫的人生早期，他可以一直忍受扫罗的追杀却不犯罪，他可以忍受拿八的羞辱最后却收刀入鞘，有一个很重要的原因，就是他不在神以外寻求好处。神给他的，他欣然接受。神不给他的，他也不去窥觑那些好处。

遗憾的是，当大卫成为君王以后，他对神的跟随就变得没有那么专一。他开始从神以外寻求好处，特别是从拔示巴身上寻求好处。在某种程度上，我们可以说，拔示巴，就是撒但放在大卫面前的金饵。撒但让大卫看到拔示巴的美，让大卫看到和拔示巴同寝的快乐，却让他忽略他犯罪得罪神的后果。

实际上，始祖亚当和夏娃也是这么堕落的。他们不能得胜撒但的试探，也是因为他们要在神以外寻找好处。神把他们安置在伊甸园，应许他们可以吃园中各样树上的果子。如果他们以神的旨意为知足，而不寻求神旨意以外的好处，他们就不会

犯罪。但是，他们想要更多的好处，就是想要像神一样，结果就马上开始堕落。

在《马太福音》第 7 章，耶稣说：“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？”（太 7:11）这节经文告诉我们，天父要把最好的东西给我们，并且已经把最好的东西给我们。我们不知道什么东西对我们最好，正如《纳尼亚传奇》中的爱德蒙不知道什么东西对他最好。但是，天父知道。他不仅知道，还乐意将这些赏赐给寻求他的人。

那么，神已经给我们什么好处呢？答案是他的独生爱子耶稣基督。为了把我们从罪里拯救出来，神赐下他的独生子耶稣，为我们降生在马槽，又为我们钉死在十字架上。耶稣为我们钉十字架，拯救我们脱离阴间的审判，就是给我们最大的好处。

因此，在《诗篇》16 篇结尾，大卫说：“我的心欢喜，我的灵快乐，我的肉身也要安然居住。因为你必不将我的灵魂撇在阴间。”（诗 16：9-10）

亲爱的弟兄姐妹，你在寻求什么好处？你在哪里寻求好处？除非你寻求脱离罪，除非你在耶稣基督寻求脱离罪，否则你的心永远不会欢喜，你的灵永远也不会快乐。因为同样在《诗篇》16 篇，大卫还告诉我们：“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗 16:4）

我们的愁苦，爱德蒙的愁苦，大卫的愁苦，亚当夏娃的愁苦，都源于大家都在神以外寻求满足，寻求好处。这样只会不断增加我们的愁苦，却不能让我们像大卫这样说“我的心欢喜，我的灵快乐”。（诗 16：9）惟有当我们真正回到神里面，只在神里面寻求好处，我们才能得着真正的安息。

求主怜悯我们，让我们寻求真正的好处，就是寻求脱离罪、脱离阴间审判的好处。求主感动我们，让我们唯独在爱我们，为我们钉十字架的耶稣基督里寻求这好处。

第 17 篇：什么才能真正使人心满意足？（诗 17 篇）

阅读经文：诗篇第 17 篇。

背诵经文：“至于我，我必在义中见你的面；我醒了的时候，得见你的形像，就心满意足了。”（诗 17:15）

在《活在圣灵中》，巴刻牧师说：“现代基督徒趋向以寻求满足感作为他们信仰的目标。我们关心自己理想的实现，尤甚于关心如何取悦神。”

实际上，我们真正的问题，不是寻求满足；我们真正的问题，是在错误的地方寻求满足。我们不是寻求在神里面的满足，而是寻求在世界里的满足。

例如，有很多人心里说：“如果我有一段完美的婚姻，我就心满意足了；如果我有一间完美的教会，我就心满意足了；如果我能考上那个公务员，我就心满意足了；如果我能在上海买套房，哪怕多贷点款，我也心满意足了。”

没有真正遇见神的人，总是渴望在地上寻找满足。但是，一个人，只要真正遇见神，看见神的荣美，他一定会单单寻求在神里面的满足。

在《诗篇》第 17 篇，大卫提到两种人的“心满意足”。一种是世人以财富为中心的心满意足；一种是敬虔人以神为中心的心满意足。在《诗篇》17 章 14 节，大卫说：“耶和华啊，求你用手救我脱离世人，脱离那只在今生有福分的世人。你把你的财宝充满他们的肚腹；他们因有儿女就心满意足，将其余的财物留给他们的婴孩。”（诗 17:14）

在这节经文里，你发现大卫渴望脱离哪种人的心满意足？大卫渴望，大卫祈求上帝让他不要成为“今生有福分的世人”，不要因此被地上的财宝迷惑了眼睛。“今生有福分的世人”，他们只为地上的财宝感到心满意足。但这是大卫所厌恶的。因为以地上财宝为满足的人，总是在远离神、离弃神、悖逆神。所以，大卫求耶和华用手救他，不要让自己成为这样的人。

既然大卫不想成为“今生有福分的世人”，可以因为地上的财宝感到心满意足。那么，大卫想要成为哪种人呢？在 15 节，大卫说：“至于我，我必在义中见你的面；我醒了的时候，得见你的形像，就心满意足了。”（诗 17:15）

在 14 节，世人以地上的财宝为满足；在 15 节，大卫却说，我只要能够“得见你的形象，就心满意足了。”（诗 17:15）什么叫做得见神的形象？就是你真实地遇

见神，经历神。

没有得见神的形象以前，约伯苦苦哀求神，甚至怀疑神；但是得见神的形象，看到神的荣美，约伯就感到心满意足了。虽然在患难中，约伯失去了儿女，失去了所有产业，失去了健康，但是比起遇见神，这一切都不算什么。他说：“我从前风闻有你，现在亲眼看见你。因此我厌恶自己，在尘土和炉灰中懊悔。”（伯 42:5-6）对约伯来说，他宁愿失去一切，只为能够遇见神，一眼瞥见神的荣美。

我第一次这样遇见神，大概是在 2006 年我 15 岁那年。那年我们家被台风夷为平地，我躺在我们家的废墟上。那个时候，我的眼睛情不自禁地看向被云层包裹的太阳，我仿佛看见，天父在云朵里对我微笑。在那个时候，最令我感到心满意足的，不是一幢装修精美的豪华别墅，而是天父他自己。我明白，只有真正活在天父面前，我才有真正的满足和喜乐。

小时候，我们都会背一首歌，叫做《最大的财富》。这首歌的第一段歌词是：“我最大的财富就是神，有他我满足，再也不缺乏，我最大的财富就是神。”这首歌不断提醒我，我真正的满足，我最大的财富，不是其他，乃是爱我的独一真神。

如果我们用自己所拥有的财产来衡量自己生命的快乐或满足，你会发现，这种快乐和满足很快就会消逝，转眼变得更加虚空。只有在上帝的爱和遵行祂的旨意中，人才能找到真正的快乐与满足。

在《基督徒的珍宝：知足》这本书里，柏拉夫说：“如果基督徒不花时间思想天上的事，或所花的时间很少，相反把大量的时间用于盘算自己所想获得的今生事物上，那他们就只会使自己不满和不快乐。”

亲爱的弟兄姐妹，你知道你为什么常常感到不满足和不快乐吗？因为你在错误的地方寻求满足。如果你像那位撒玛利亚妇人一样，渴望在自己的五个丈夫身上寻求满足，你只会发现自己越来越不满足。但是，当你转向耶稣，你就会发现，他是活水的源泉，他能够完全满足你灵里的需要。

求主怜悯我们，让我们看见，真正的满足，只有从爱我们的耶稣那里才能够真正获得。愿我们都能够向大卫这样向神祷告：“我醒了的时候，得见你的形像，就心满意足了。”（诗 17:15）

第 18 篇：你如何面对你的胜利？（诗 18 篇）

阅读经文：诗篇第 18 篇。

背诵经文：“耶和华啊，因此我要在外邦中称谢你，歌颂你的名。”（诗 18:49）

过去一个月，有很多弟兄姐妹被阳，在头痛欲裂，浑身乏力，刀割嗓子，水泥封鼻的难受中苦苦煎熬。也有很多弟兄姐妹已经逐渐恢复，正在迎接胜利。

在这个过程中，不知道有多少弟兄姐妹在苦苦煎熬时，开始祈求神？不知道有多少弟兄姐妹在迎接胜利时，开始称颂神？如果我们在苦难中忘记向神呼求，在胜利时忘记向神赞美，这说明我们还没有真正活在神面前。

《诗篇》18 篇以前，几乎都是大卫在苦难中对神的呼求。但是，在《诗篇》18 篇中，大卫开始为他的胜利歌颂神。《诗篇》18 篇，是耶和华拯救大卫脱离一切仇敌和扫罗之手的日子，他向耶和华的称谢和歌颂。在《诗篇》18 篇，大卫不厌其烦地描述神如何拯救他，带领他脱离仇敌的手。在《诗篇》18 节结尾，大卫用这样的颂赞结尾，他说：“耶和华啊，因此我要在外邦中称谢你，歌颂你的名。”（诗 18:49）

面对胜利，大卫没有发朋友圈，描述自己走向胜利的心得；大卫也没有发朋友圈，附带阳转阴的抗原检测，庆祝这来之不易的胜利；在这一切以先，大卫乃是称谢神和歌颂神。在这一切以先，大卫写了一首赞美诗，用来称谢神和歌颂神，这就是《诗篇》第 18 篇。对于大卫来说，所有的拯救都不是偶然发生的，而是唯独出于耶和华。

2011 年 7 月 23 日，温州动车追尾，有一些人因此丧生，有一些却幸运地逃过一劫。这些劫后重生的人回到家里，第一件事就是开始庆祝，他们喝酒，他们摆设宴席，庆祝他们能平安回到家里。但是，没有人感谢神，没有人歌颂神。这就是世人和大卫的区别。世人在他们的胜利中只有狂欢，诗人在他的胜利中则充满了感谢和赞美。

亲爱的弟兄姐妹，你如何面对你的胜利？你认为你从阳变成阴是一件很自然的事情吗？你只是把你的胜利，归功于你吃了退烧药，你大量喝水，你坚持躺卧休息，你免疫能力比其他人更强？还是把胜利归功于创造你，拯救你的神？

大卫不会认为自己躲避扫罗的追杀是出于偶然，大卫也不会认为自己胜过仇敌的攻击是出于幸运。相反，大卫认为这一切都是出于拯救他的神。在《诗篇》18 篇

中，大卫用无数个“他”或“你”来称颂神的拯救：

在第 16 节，大卫说：“他从高天伸手抓住我，把我从大水中拉上来。他救我脱离我的劲敌和那些恨我的人。”（诗 18:16-17）

在第 19 节，大卫说：“他又领我到宽阔之处，他救拔我，因他喜悦我。”（诗 18:19）

在第 33 节，大卫说：“他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我在高处安稳。”（诗 18:33）

在第 48 节，大卫说：“你救我脱离仇敌，又把我举起，高过那些起来攻击我的；你救我脱离强暴的人。”（诗 18:48）

在《诗篇》18 篇，大卫不只是想要让所有的以色列民知道，所有的拯救出于耶和华。同时，大卫也想让所有的外邦人知道耶和华的伟大。因为在这首诗篇的结尾，大卫说：“耶和华啊，因此我要在外邦中称谢你，歌颂你的名。”（诗 18:49）大卫不只是想要在以色列民中称谢神，歌颂神；大卫更想要在外邦中称谢神，歌颂神。

亲爱的弟兄姐妹，你强烈地感受到你的胜利来自神？你也同样强烈地渴望称谢神和歌颂神吗？你愿意在不信的人中间描述神对你的拯救吗？

在旧约，耶和华以他的大能拯救大卫脱离他仇敌和扫罗之手。在新约，神则赐下他的独生爱子耶稣基督，为我们的罪被钉死在十字架上，以此拯救我们脱离我们的仇敌撒但的攻击。神不仅拯救我们脱离撒但的攻击，神也借着他所创造的免疫力拯救我们脱离新冠病毒的攻击，我们有什么理由不来称谢他和歌颂他呢？

当神借着红海分开拯救以色列民出埃及时，以色列民一起唱“摩西的歌”来称谢神和歌颂神（出 15 章）。当神拯救大卫脱离他仇敌和扫罗之手的时候，大卫和他的跟随者一起唱“大卫的歌”来称谢神和歌颂神（诗 18 章）。

此时此刻，我们是否也应该停下脚步，在身体痊愈以后，不要那么着急地投入工作，不要那么着急地开始庆祝，而是花一点点时间思考，我可以怎样称谢神和歌颂神？如果我还在苦难中，那么我可以怎样更深地祈求神，寻求在神里面的安慰？

亲爱的弟兄姐妹，如果你正遭受新冠病毒的攻击，你可以尝试读一读《诗篇》第 3 篇到第 6 篇，让大卫的祈求也成为你的祈求。如果你已经逐渐开始恢复正常，那我邀请你一定要来读一读《诗篇》第 18 篇，让大卫的赞美也成为你的赞美。

求主怜悯我们，无论我们身陷苦难，还是走向胜利，求主都可以让我们转向神，要么祈求神，要么称颂神。我想，这就是我们必须阅读《诗篇》的意义之一。

第 19 篇：愿我在你面前蒙悦纳（诗 19 篇）

阅读经文：诗篇第 19 篇。

背诵经文：“愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”（诗 19：14）

2017 年，我在上海参加为期半年的教牧实习。在实习前，我们所有人被要求阅读爱德华·韦尔契的《亲爱的，别把上帝缩小了》，并写满五页纸的读书报告。

曾经，有人问主办方，为什么实习生必须读《亲爱的，别把上帝缩小了》，而不是其他书？主办方回答说：“因为根据美国的一项研究表明，大部分传道人都有惧怕人的倾向，他们非常容易讨世界的喜欢，非常容易讨会众的喜欢，而不是讨神的喜欢。这会直接导致他们在牧养上对神不忠心，采用世俗的策略。”

在《加拉太书》第 1 章，使徒保罗说：“我现在是要得人的心呢，还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”（加 1:10）

在《诗篇》第 19 篇，大卫则向神发出这样的祈祷，他说：“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”（诗 19：14）

这节经文告诉我们，此时此刻的大卫，只有一个心愿，就是他口中的言语，他心里的意念，都能够在神面前蒙悦纳。此时此刻的大卫，没有希望自己在扫罗王面前蒙悦纳，以至于他不用过着逃亡的生活，可以回到皇宫继续享福；此时此刻的大卫，没有希望自己在拿八面前蒙悦纳，以至于他在旷野不用被嘲笑，还能够有足够的物资供应。此时此刻的大卫，只希望在神面前蒙悦纳。

当我们渴望讨神的喜悦，神就借着这种渴望保护我们脱离罪恶；但是，当我们渴望讨自己或别人的喜悦，撒但就会借着这种渴望引诱我们犯罪，使我们不断进入罪恶远离神。

在后来的人生中，也许是生活过得太安逸。大卫好像忘记了早年的这个祷告，他不再渴望在神面前蒙悦纳，而是想着如何讨自己的喜悦，满足自己各种享乐的欲望。当他看见拔示巴的身体，他的眼睛就挪不开，非要和她同房不可。最后，大卫全家互相暗杀、追杀、大卫自己逃离王位，再次疲于奔命，都是因为他在这件事上犯罪得罪神。

在《使徒行传》第 5 章，有一对夫妻，名字叫亚拿尼亚和撒非喇，他们把自己

的田产卖了，想要奉献给教会。但是，就在他们奉献的时候，他们立刻就被审判，彻底死在了奉献的路上。为什么？因为他们奉献的渴望，不是在神面前蒙悦纳，而是在众人面前蒙悦纳。他们奉献，不是完全为了讨神喜悦，而是为了得到众人的称赞。他们虽然把田产卖了，但是却把价银私下留下几份，却哄骗众人说自己奉献了所有田产。

如果在奉献以前，亚拿尼亚和撒非喇能够真心地向神祷告说：“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”（诗 19：14）你猜结果会怎么样？我猜初代教会有可能会出现第二个巴拿巴，而不是惨死的亚拿尼亚夫妇。

亲爱的弟兄姐妹，你更渴望在谁面前蒙悦纳？你更渴望在你老板面前，在你同事面前，你在配偶面前蒙悦纳？还是更渴望在神面前蒙悦纳？如果我们不是最渴望讨神的喜悦，我们每一天都会和神渐行渐远，直到我们像大卫那样“上了拔示巴的床”，又像亚拿尼亚那样“欺哄圣灵”。

在《以弗所书注释》里，钟马田牧师说：“我们作为基督徒的证据是，我们最终的考虑是我们渴望明白、发现主的旨意，以讨他的喜悦。我们渴望与他建立个人的关系。”

求主怜悯我们，让我们每一天都可以这样向主祷告：“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。”（诗 19：14）

第 20 篇：你信靠什么？（诗 20 篇）

阅读经文：诗篇第 20 篇。

背诵经文：“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名。”（诗 20：7）

在生活中，我们每个人都是凭着信心生活。每一次过马路，我们都是凭着信心过马路。除非我们相信不会有车闯红灯，横冲直撞，否则我们在过马路时就会犹豫不决。每一次坐电梯，我们也都是凭着信心坐电梯。除非我们相信这部电梯不会突然出故障，否则我们就会换旁边那部电梯或者步行上下楼。

生活中的每件小事，都隐含着我们的信心。问题是，到底什么是我们终极所信靠的？在患难中，我们信靠什么，什么就是我们的偶像。正如马丁·路德说：“你心紧抓不放的、你所倚靠的，就是你的神？”

有些人，以酒精为神，因为他们总是通过酗酒来解决他们的痛苦。有些人，以财富为神，因为他们相信足够的金钱可以带给他们无限的满足；有些人，以保险和养老金为神，因为他们相信只要有这些，晚年就会有保障。当然，也有些人以他们的孩子为神，他们相信谁也靠不住，教会里的弟兄姐妹靠不住，医院里的医生靠不住，关键时刻只能靠他们的孩子。所以，他们结婚后就拼命生孩子，也鼓励其他人多生孩子。

在《石版上的圣言》中，莱肯牧师说：“我们被呼召惟独信靠上帝对我们的救赎，如果我们还信靠别的人或事，就等同于是在拜别神。”只要我们仔细观察我们的生活，我们就可以认识我们自己：我究竟在信靠假神？还是在信靠真神？如果信靠真神，我不会因为没有退烧药感到那么焦虑；如果信靠真神，我不会把全部的精力投入到工作上，只是为了多赚点钱；如果信靠真神，我不会在失去时感到那么痛苦和绝望。

在《诗篇》第 20 篇，大卫说：“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名。”（诗 20：7）“车”和“马”是古代战事中非常重要的军事装备，大卫的敌军，即拥有这些装备。面对一支这样精良的军队，大卫并不惧怕，因为他所倚靠的，远远比车和马更有威力，那就是“耶和华我们上帝的名”。我们必须注意，“提到耶和华我们神的名”（诗 20：7），意思不是指我们在患难中呼叫上帝的名字，

而是指我们发自内心地敬畏和敬拜我们这位神。

显然，大卫对“提到耶和华我们神的名”有充分的经历。在《撒母耳记上》第 17 章，面对巨人歌利亚的骂阵，大卫没有逃跑，也不感到害怕。相反，他对巨人歌利亚说：“你来攻击我，是靠着刀枪和铜戟；我来攻击你，是靠着万军之耶和华的名。……使这众人知道耶和华使人得胜，不是用刀用枪，因为争战的胜败全在乎耶和华。”（撒上 17：45、47）

亲爱的弟兄姐妹，争战的胜败全在乎耶和华，但是耶和华不是用刀用枪争战，不是用车用马争战，也不是用我们所能看得见的财富和权力争战。当我们越来越信靠刀枪、车马、财富、权力、医疗资源时，这会导致我们越来越不信靠神，越来越远离神。相反，只有当我们真正信靠神时，我们才知道如何正确地使用神赐给我们的资源。对大卫来说，他信靠神，他就不需要更精良的刀枪和车马，他只需要溪水中的“五块光滑石子”（撒上 17:40）。当大卫信靠神时，他打败巨人歌利亚，甚至不需要五块光滑石子，只需要 1 块就够了。

面对心中的巨人，我们每一天都可能会像以色列民这样感到恐慌、惧怕，因为我们的信心总是建立在可见的刀枪和车马上，而不是把信心建立在不可见的耶和华身上。感谢主，我们不是大卫，但是我们每个人都有一位真正的大卫，就是爱我们的耶稣基督。在我们恐慌、惧怕、不信的时候，他为我们走上战场，他在十字架上得胜了一切仇敌的工作。因此，我们不再需要感到恐慌和惧怕，我们只要相信他和跟随他就够了。

因此，在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里，华伦·魏斯比牧师劝勉我们说：“要花时间来信靠神，把你的重担交给他。要奉主的名挥动旌旗，他必把你的重担变为福分。”

求主怜悯我们，让我们像当初的以色列民那样子真实看见，有一位王，已经为我们争战，并且已经争战得胜。从此，我们可以满有信心地对自己说：“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名。”（诗 20：7）

第 21 篇：至高者的慈爱必不摇动（诗 21 篇）

阅读经文：诗篇第 21 篇。

背诵经文：“王倚靠耶和华，因至高者的慈爱必不摇动。”（诗 21:7）

2018 年，台湾发生地震。即便远在温州，我都能感到地震的余威。我记得当时是晚上 11:50 分，我正准备熄灯睡觉，突然感受到卧室里的顶灯强烈摇晃。当时，我就在想，要不要赶紧叫醒我妻子和孩子，赶紧跑下楼。

这个世界，几乎所有的东西都会摇动。我们认为最牢固的房子，它会摇动；即便是我们认为最坚实的土地，它也会摇动；我们对神的信心，我们对别人的爱，摇动的频率更加是不计其数。

感谢主，在《诗篇》21 篇，大卫王告诉我们 ，世上有一样东西永不摇动，那就是耶和华的慈爱。在《诗篇》21 篇，大卫说：“王倚靠耶和华，因至高者的慈爱必不摇动。”（诗 21:7）

《诗篇》第 21 篇，是一篇君王凯旋的诗篇，是大卫在击败仇敌，凯旋归来时所唱的诗篇。对于其他君王来说，这个时候，他可能会炫耀他的军事装备。就像很多国家，每年的某个特殊节日，他们会向其他国家，向自己的百姓展示自己的军事力量。他们这样做，实际上是在表明，他们倚靠的，是国家强盛的军事力量。当国家失去这些军事力量，他们就没有倚靠了。

然而，在《诗篇》第 21 篇，你看不到任何精良的军备，你也看不见任何雄赳赳、气昂昂的士兵。你看到的，只有一位充满能力、充满慈爱的至高者。在出征以前，大卫说：“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名。”（诗 20:7）在战争结束凯旋归来时，大卫则说：“王倚靠耶和华，因至高者的慈爱必不摇动。”（诗 21:7）

大卫是真正的智慧人，因为他没有倚靠世人所倚靠的车和马，他也没有倚靠世人所倚靠的军神和财神，他唯独倚靠耶和华他的神。在战争中，以色列人是走向成功，还是走向失败，都有一个最关键的是因素，就是看他们是否倚靠耶和华。如果他们心里没有倚靠耶和华，他们就是把约柜搬到了战场上，他们照旧要一败涂地。但是，如果他们心里倚靠耶和华，他们可能不费一兵一卒，就可以战胜仇敌。

如果我们在旧约中看见，耶利哥城是怎么倒塌的，神的约柜又是如何在以利的

两个儿子手中被掳的，我们就会明白，即便是神的约柜，都不能成为我们的倚靠。惟有神自己，才是我们真正的倚靠。

大卫为什么不像世界的君王倚靠车马刀枪，而是倚靠耶和华？因为大卫深深地相信，“至高者的慈爱必不摇动”（诗 21:7）。除非我们完全相信神对我们的慈爱，否则我们就很容易在患难、愁苦、软弱中转向其他拯救，而不是转向神。

大卫也曾如此失败。有一刻，大卫似乎也不再倚靠耶和华，大卫似乎也不再相信“至高者的慈爱必不摇动”（诗 21:7）。在睡到太阳平西才起床的那一天，大卫看见，拔示巴的身体，比耶和华的慈爱更好。于是，他不再让自己安息在耶和华的慈爱里，而是转身去寻找拔示巴。从此，慈爱的神，不再成为大卫的满足，这就是大卫堕落的开始。

因此，当我们读“王倚靠耶和华，因至高者的慈爱必不摇动。”（诗 21:7）这节经文时，我们不能只是想到大卫，我们还必须想到大卫的后裔耶稣基督。大卫是耶稣的预表。大卫对耶和华的倚靠是有保留的，是会摇动的。但是，大卫的后裔耶稣基督这位真正的王，他对耶和华的倚靠是没有任何保留的，也是永远不会摇动的。

著名的讲道王子司布真在他的诗篇注释《大卫宝库》里说：“我们的主像一个真正的王和真正的领袖，是使用武器的高手，拿起信心的盾牌能够运用自如，因他对神有坚定不移的信心，为我们树立了杰出的榜样。他感觉在天父的照顾下自己很安全。”

所以，以色列人最终也不能真正倚靠他们的王大卫得胜。倚靠大卫，有时候会经历得胜，有时候也会经历惨败，因为大卫也不是至始至终都倚靠耶和华。感谢主，我们现在不需要像当初的以色列民倚靠大卫王得胜，我们现在可以借着倚靠我们的王耶稣得胜。他真正地“倚靠耶和华”，他真正地相信“至高者的慈爱必不摇动”。（诗 21:7）只要相信耶稣，跟随耶稣，我们就不用感到恐慌和害怕，我们就可以活在平安和喜乐中。

亲爱的弟兄姐妹，过去一年，我们可能充满了惧怕、罪疚和艰难。新年的一年，我们可能依然会充满惧怕、罪疚和艰难。求主怜悯我们，让我们在新的一年，能够和基督一同度过。只要在基督里，我们就能够在惧怕中经历神真实的平安，在罪疚中经历神真实的赦免，在艰难中经历神真实的拯救。

求主让我们相信，我们可能会失去健康、家庭、工作、财产，但我们不会失去上帝的慈爱。他对我们的爱必不摇动，他绝不会离弃寻求他的人。因为我们有爱我

们的耶稣为我们钉十字架，也有爱我们的耶稣昼夜不停为我们在天上祈求。

第 22 篇：为什么离弃我？（诗 22 篇）

阅读经文：诗篇第 22 篇。

背诵经文：“我的神，我的神！为什么离弃我？为什么远离不救我，不听我唉哼的言语？”（诗 22:1）

这个冬天，有温暖的新年祝福，也有绝望的呼求。有人在充满暖气的屋子里吃着火锅唱着歌，也有人在寒冷的天桥底下蜷缩着身子瑟瑟发抖。不幸的是，过去一年，我们感受到了更多的悲惨，而不是幸福。

“我没有药”，“我没有吃的“，“我没有自由”，“我没有钱”，“我丈夫总是欺负我”，“我老板总是压榨我”，“我的儿女盼着我早点死，只想要我的遗产”，这是我们在这座城市中，能听见的一声又一声惨叫。

令人最绝望的，还不是我们感受到自己被这个世界离弃；令人最绝望的，是我们在患难中，在痛苦中感受到被神离弃。对大卫来说，他可以被最爱的儿子押沙龙离弃，他可以被最爱的谋士亚希多弗离弃，但是，他却无法忍受自己被神离弃。虽然被神离弃不是事实，但是稍微有一点被神离弃的感觉，都是令人无法忍受的。

在《诗篇》第 22 篇开头，大卫呼喊着说：“我的神，我的神！为什么离弃我？为什么远离不救我，不听我唉哼的言语？”（诗 22:1）“唉哼”在原文不是用来指人的呻吟，而是指像狮子一样吼叫或唉哼。大卫仿佛是在说：“我的神啊，没有言语可以表达我此时此刻的痛苦，我不说话，只能唉哼，大声吼出我的苦情。”

我在医院看过一些病人，当他们的身体处在剧烈的疼痛中，他们一般不会一直喊着说“我很痛，我很痛”。他们要么大喊大叫，要么发出“啊……啊……啊……”的呻吟。在这里，大卫仿佛就是在发出这样的吼叫或唉哼。

在 2000 年前各各他的十字架上，我们也听见了同样的呼喊。在《马太福音》第 27 章，耶稣被挂在十字架上，他也呼喊着说：“我的神，我的神！为什么离弃我？”（太 27：46）

大卫的呼喊和耶稣的呼喊有哪些本质上的不同？著名的讲道王子司布真在他的诗篇注释《大卫宝库》里说：“我们违抗他，我们受苦是因着我们自己的罪；而他却为了我们受更大的苦楚。……我们尝了苦胆和茵陈，但他却尝了更苦的杯。”

从被离弃的原因上，大卫和耶稣不同。大卫是因为自己的罪，耶稣则是因为我

们的罪；从被离弃的程度上，大卫也和耶稣不同。大卫只是浅尝了被离弃的痛苦，甚至我们可以说最开始是大卫主动犯罪离弃神。但是，耶稣完全地爱慕天父，顺服天父，他没有任何一刻有过犯罪和远离神的念头，可是最后，他却因为背负我们的罪，依然有了强烈被神离弃的痛苦感受。

实际上，因为耶稣在十字架上被离弃，大卫就永远不会被神离弃。即便大卫犯了滔天大罪，即便大卫在今生遭遇最悲惨的困难，因为有耶稣的十字架，他依然可以充满盼望，他依然可以相信，将来他可以到永不离弃他的耶稣那里去。

如果没有十字架，大卫的吼叫和唉哼就会持续到永远。如果没有十字架，大卫的吼叫和唉哼不仅会在他的今生持续，还会在他死后继续持续，并且在那时，大卫要发出更强烈的惨叫声。但是，因为有了十字架，在《诗篇》22 篇结尾，大卫可以向神发出赞美，大卫可以继续敬拜神，并且在这样的赞美和敬拜中得着真实的安慰。

亲爱的弟兄姐妹，无论你是因为失恋感觉被离弃，还是因为失业感觉被离弃；无论你是因为失去亲人感觉被离弃，还是因为被人排挤感觉被离弃。无论你是因为犯罪感觉被离弃，还是因为坚持真理感觉被离弃。无论在什么情况，你感觉被离弃，感觉孤立无援，你都要让自己的目光定睛在那位永不离弃你的耶稣基督身上。只有这样，你才能够重新获得力量，从被离弃的无助和自怜中走出来，带着盼望开始全新的生活。

在《卖火柴的小女孩》这篇童话故事中，卖火柴的小女孩仿佛也被这个世界遗弃了。大年三十晚上，一年当中的最后一个夜晚，小女孩赤着脚，一双小脚冻得红一块青一块的，她的一双小手几乎也冻僵了。最后，她在那个寒冷的夜晚活活被冻死了。可是，在第二天清晨，人们发现，这个小女孩坐在墙角里，两腮通红，嘴上带着微笑。

这就是真实的信仰带给我们的力量。即便在被离弃的时候，因为耶稣的十字架，我们依然能感受到爱，我们依然会觉得幸福。因此，在《卖火柴的小女孩》这个故事结尾，安徒生说：“谁也不知道她曾经看到过多么美丽的东西，她曾经多么幸福，跟着她的奶奶一起走向新年的幸福中去。”

2023 年，无论我们会有怎样的境遇，都求主怜悯我们，让我们有一个真实的盼望，就是在耶稣基督里的盼望。因为他在十字架上被离弃，我们便永远不会被神离弃。因为耶稣在十字架上喊着说“我的神，我的神！为什么离弃我？”（太 27：46），我们就不用像大卫那样喊着说“我的神，我的神！为什么离弃我？”（诗 22:1）相

反，在耶稣基督里，我们充满盼望，因为他要把我们带到那荣美的天堂。

在卖火柴的小女孩点亮第三根火柴的时候，她看见她的奶奶带着她在光明和快乐中飞走了，越飞越高，飞到那没有寒冷，没有饥饿，也没有痛苦的地方去了。愿小女孩的看见，成为我们每个人最真实的盼望，因为耶稣被离弃，正是要把我们带向这个地方。

第 23 篇：他为自己的名，引导我走义路（诗 23 篇）

阅读经文：诗篇第 23 篇。

背诵经文：“他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”（诗 23:3）

《诗篇》23 篇，是一篇脍炙人口，我们耳熟能详的诗篇。很多在教会长大的孩子，即便不会背这首诗篇，也会唱这首诗篇。小时候，我有很多记忆都是在背诵和歌唱这首诗篇。不过，这首诗篇虽然容易背诵和歌唱，却也容易让人误解。对我来说，以下两节经文，是我从小到大都误解很深的。

我误解的第 1 节经文是“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”（诗 23：1）从小到大，我读圣经都会带着很多自己错误的想象。例如，我从小就会背《诗篇》23 篇 1 节：“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”（诗 23:1）每次想起这节经文，小时候的我，就会想象我有玩不完的玩具，吃不完的零食，因为有耶和华作我的牧者，我必不至缺乏。长大的我，则会想象我有来自很多人的接纳、肯定、支持、关心和爱，因为有耶和华作我的牧者，我必不至缺乏。

等我真正明白这节经文，我才发现，这里的“我必不至缺乏”，主要不是指肉体上的富足，而是指属灵上的富足。“我必不至缺乏”，不是指我不会缺乏玩具、零食，也不是指我会缺乏别人的接纳，别人的爱，而是指即便我没有玩具、零食、别人的爱和接纳，因为有耶和华作我的牧者，我依然不会感到缺乏。

在《马太福音》第 8 章，耶稣说：“狐狸有洞，天空的飞鸟有窝，人子却没有枕头的地方。”（太 8:20）如果“我必不至缺乏”指的是肉体的富足，那耶稣活着的时候，应该过着最像所罗门的生活，而不是被人藐视，常经忧患的生活。

在《哥林多后书》第 6 章，使徒保罗这样描述他自己：“似乎忧愁，却是常常快乐的；似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。”（林后 6：10）这就是真正“我必不至缺乏”的生活。真正的“我必不至缺乏”，不是指我什么都不缺，而是指我对神有完全的信靠——在一无所有时，我依然觉得一无所缺。

我误解的第 2 节经文是“他……为自己的名引导我走义路。”（诗 23：3）因为《诗篇》23 篇和《诗篇》第 1 篇一样，提到了青草地，溪水边，所以我很容易想象一幅宁静的画面，一群小羊，在牧人的带领下，舒服地躺在青草地，饿了吃草，渴

了喝水，不用担心有豺狼攻击，甚至不用担心天会下雨。在那样一幅宁静的画面里，甚至乌云都不会出现。这是多么的悠闲和惬意。

后来，我才发现，我脑子里想象的全都是易路，而不是义路。我渴望走的，是一条神为我铺设的易路、宽路，而不是神为自己的名引导我走的义路、窄路。直到前几年阅读巴刻牧师的《寻求引导》，我才慢慢明白：神不是要为我的享受引导我，而是要“为自己的名”引导我。神也不是要引导我走易路，而是要引导我走义路。

换言之，《诗篇》23 篇告诉我们，神使我们的灵魂苏醒，不是为了让我们荣耀自己的名，而是要让我们荣耀神的名。神使我们的灵魂苏醒，不是要我们那条通向死亡的宽路、易路，而是要我们走那条通向永生的窄路、义路。正如在《路加福音》第 7 章，耶稣告诉我们说：“你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”（路 7:13-14）

如果我们不把“义路”想象成“易路”，我可以把“义路”想象成什么呢？我们可以把“义路”想象成义人走过的路，就是耶稣走过的路。在历史当中，真正不至缺乏的人只有一位，就是耶稣基督。真正顺服神的引导走义路的人也只有一位，就是耶稣基督。当我们仔细去默想耶稣的一生——他如何抵挡撒但的诱惑，他如何在白日传扬神的福音，他如何在夜晚退到旷野亲近神，他如何背负世人的罪为我们钉死在十字架上——我们就可以知道“义路”在哪里，并且也可以知道怎样走这条“义路”。

在《约翰福音》第 14 章，耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”（约 14:6）没有耶稣，我们就没有耶和华作我们的牧者，我们的一生都会感到极度的缺乏。不是因为肉体得不到满足带来的缺乏，而是因为生命得不到满足带来的缺乏。没有耶稣，我们也不知道义路在哪里，更没有办法到耶和华那里去。不到耶和华那里去，《诗篇》23 篇为我们描述的可躺卧的青草地，可安歇的溪水边对我们来说全都是海市蜃楼，看得见摸不着更去不了。

在《约翰福音》第 10 章，耶稣说：“我是好牧人，好牧人为羊舍命。”（约 10:11）感谢耶稣，他成为我们最好的牧人，他为我们舍命，带领我们到耶和华那里去，使耶和华可以真正成为“我的牧者”。（诗 23:1）

没有耶稣，我们没有资格让耶和华成为“我的牧者”。没有耶稣，我们也不敢称呼耶和华为“我的牧者”。没有耶稣，我们只能称呼耶和华为我的审判官。但是因为有耶稣作我们的救主，有耶稣为我们舍命，我们可以亲切地、甜蜜地称呼耶和

华为“我的牧者”。从此，我们可以作为耶和华所牧养的羊享受一切属灵的好处。

感谢耶稣，他使耶和华成为“我的牧者”，而不是我的敌人；感谢耶稣，他使我一生都不至缺乏，而不是样样都缺乏；感谢耶稣，他带领我走永生的义路，而不是死亡的易路。

第 24 篇：谁能登耶和华的山？（诗 24 篇）

阅读经文：诗篇第 24 篇。

背诵经文：“谁能登耶和华的山？谁能站在他的圣所？”（诗 24:3）

《诗篇》有很多经文，把神的山比喻成神的居所，神与人同在的地方。在《诗篇》15 篇，大卫问：“耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？”（诗 15:1）在《诗篇》24 篇，大卫继续发问：“谁能登耶和华的山？谁能站在他的圣所？”（诗 24:3）在大卫心目中，他始终有一个执着的追求，就是不厌其烦地告诉自己和以色列民，究竟谁能和神永远同在，谁不能和神永远同在。愿这个执着的追求也成为我们的追求，使我们每天察验自己，看我是否是有神同在，必得见神的人？

有些解经家认为，《诗篇》24 篇是大卫将久置于俄别以东家的约柜运往耶路撒冷时（撒下 6：12-17）所写的诗。在这之前，因为牛失前蹄，乌撒伸手扶住神的约柜，就被神击杀在约柜旁边。当时，圣经告诉我们：“大卫因耶和华击杀乌撒，心里愁烦。”（撒下 6:8）《诗篇》24 篇，极有可能是大卫在愁烦过后，又将约柜顺利搬到耶路撒冷时所写的诗。

在这首诗篇中，大卫应当想起了乌撒被神击杀的场景，因此，他在心里问神，也问自己：“谁能登耶和华的山？谁能站在他的圣所？”（诗 24:3）在接下来的经文中，大卫自己给出了答案，就是“手洁心清，不向虚妄，起誓不怀诡诈的人。”（诗 24:4）

这节经文，告诉我们登耶和华的山，必须具备四个条件：第一，手洁，就是远离恶行；第二，心清，就是远离恶念；第三，不向虚妄，就是转向神，不倾向虚妄的事；第四，起誓不怀诡诈，就是成为正直、诚实的人。这四个条件，其实就指向四个字“手洁心清”。后面两个条件，更多是“手洁心清”的解释。

马丁·路德在解释这节经文时说：“真正能登耶和华圣山的人，不是那禁食或守望如此多天的人，不是那把自己的财物分给穷人的人，不是那向别人传道的人，不是那平静生活、满有爱心、友善的人，最后，也不是那认识所有科学和语言的人，不是那人人传颂、人人皆知的一切德行和善工的人，唯独只有那里里外外洁净的人。”

亲爱的弟兄姐妹，你是那手洁心清，里里外外洁净的人吗？如果你以自己的祷

告、以自己的爱心，以自己传福音的热情，以自己的服侍作为登耶和华圣山的衡量标准，你可能会觉得自己还算不错。但是，如果你以“手洁心清”，就是远离恶行，远离恶念来衡量自己，你会发现自己一辈子都无法登耶和华的山。因为归根究底，你我就不是真正“手洁心清”的人。

无论多么追求圣洁，我们的心里始终还是怀着恶念，怀着对神的不信，因为我们的本性就是如此。正如讲道王子司布真在他的诗篇注释《大卫宝库》里引用马可·弗兰克的话说：“我们的构成是尘土，所以不洁；我们的本性被玷污了，所以不纯；我们最庄重的人，比虚妄还要轻，我们最好的人，在衡量的天平上显为诡诈；所以，我们任何一个人都无法登上如此的高度。”

既然我们所有人都不是“手洁心清”的人，既然我们任何一个人都没有资格登耶和华的山，那我们的盼望在哪里？在《诗篇》24 篇第 5 节，大卫告诉我们，真正的“手洁心清”，不是靠着我们自己的好行为，乃是靠着神所赐的义。在第 5 节，大卫说：“他必蒙耶和华赐福，又蒙救他的神使他成义。”（诗 24:5）

这节经文告诉我们：我们的“手洁心清”不是靠自己的好行为赚取回来的，而是耶和华赐下的。不是我们追求成为义，而是救我们的神使我们成为义。

在人类历史中，谁才是那真正“手洁心清”的人呢？答案就是我们的救主耶稣基督。如果说有人有资格登耶和华的山，那只有一位，就是耶稣基督，他完全的“手洁心清”，他完全地远离恶行，也远离恶念。当父神在他爱子耶稣基督里拯救我们，他便不再以我们的污秽看待我们，而是透过耶稣基督的圣洁看待我们。因为在耶稣基督里，我们的罪被挪走了，我们的污秽被完全洁净了。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你现在的手依然是不洁的，你的心里依然怀着恶念，你要赶紧来到耶稣的脚前，让他的宝血洗净你的手，清洁你的心，好使你在神面前成为“手洁心清”的人。如此，你就必可以登耶和华的山，你也必得见神。因为在八福里，耶稣应许我们说：“清心的人有福了，因为他们必得见神。”（太 5：8）

求主怜悯我们，使我们每一个人都成为“手洁心清”的人；求主激励我们，使我们带着必得见神的盼望，一起登耶和华的山。

第 25 篇：我终日等候你（诗 25 篇）

阅读经文：诗篇第 25 篇。

背诵经文：“我终日等候你。”（诗 25:5）

在《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》中，提摩太·凯勒牧师把扫罗和大卫一生的命运做了一个对照。他认为，扫罗失败非常突出的一点，就是他不愿意等候神。在《撒母耳记上》第 10 章，耶和华对扫罗没有其他命令，唯一的命令就是等候。耶和华借着撒母耳的口对扫罗说：“你当在我以先下到吉甲，我也必下到那里献燔祭和平安祭。你要等候七日，等我到了那里，指示你当行的事。”（撒上 10:8）

在这段经文里，有两个“等”。第一个等，是上帝要扫罗等候七日；第二个等，是上帝要扫罗等撒母耳到了吉甲，指示他当行的事。但是，扫罗只是等候了七日，却没有等候撒母耳到来就私自献祭，这就定了他的罪。实际上，不等候神，就是不相信神。就在扫罗献祭的那一刻，他其实已经不相信神——他不相信神所说的撒母耳会来。

与扫罗截然相反，大卫始终有一颗等候神的心。虽然上帝早就膏立大卫为王，但是大卫至少等候 10 年，才真正成为以色列的王。在这十几年间，大卫有很多次机会可以轻而易举地杀死扫罗，取而代之，但是他始终没有。他相信神，所以他就一直等，一直等，直等到神应许实现的那一天。

《诗篇》25 篇，是大卫在患难中求主指引保护的诗歌。在《诗篇》25 篇，大卫虽然呼求神拯救他，但是他却没有要求神立刻拯救他，也没有企图靠自己拯救自己。相反，大卫一直等候神。《诗篇》25 篇，大卫提到了三次自己的等候。

第一次在第 3 节，大卫说：“凡等候你的必不羞愧。”（诗 25:3）

第二次在第 5 节，大卫说：“我终日等候你。”（诗 25:5）

第三次在第 21 节，大卫说：“愿纯全正直保守我，因为我等候你。”（诗 25:21）

大卫的一生，其实就是一直等候神的一生。《诗篇》25 篇的这三个“等候”，在原文是热切等候上帝的意思。换言之，大卫的等候，不是被动消极的等候，任由时间过去，而是积极主动地预备自己，等候神的拯救。

如果你去过菜市场，你就知道什么是被动消极的等候，什么是热切殷勤的等候。在菜市场，有些摊位的主人等候顾客来买菜，他就什么都不干。他把菜往摊位上一

扔，就开始昏昏欲睡，顾客来问价，他也爱理不理。但是另外一些摊位的主人呢，他把菜整整齐齐摆好，把不好的菜拣出来，把最新鲜的菜摆到最前面。一遇到有顾客经过他的摊位，他就吆喝着人家来看看，并且热情地介绍自己的蔬菜。

同样，大卫等候神的方式，并不是什么都不做。大卫在牧羊中训练自己对神的信心，以至于他最后敢与巨人歌利亚争战。大卫在皇宫里训练自己对神的忠心，他并没有嫉妒扫罗，反而是医治和帮助扫罗。大卫也在旷野里训练自己对神的渴慕，他与神独处，他要么写诗呼求神，要么写诗赞美神。

所以，我们应该怎样等候神？对于单身的弟兄姐妹来说，不是随便找个人草草结婚，而是积极参与教会生活，在团契和服侍中寻找自己的另一半。对于渴望全职服侍神的弟兄姐妹，也不是要求教会马上聘用你，而是积极地在生命上操练敬虔，在知识上操练更多的认识神。

对我们来说，有哪些原则教导我们，让我们可以热切殷勤地等候神，就像大卫终日等候耶和华话呢？在《与神相交》这本书里，马太・亨利给我们以下四种等候神的建议：

第一，我们等候神，要如同乞丐等候他的施主。耶稣说：“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。”（太 5：6）我们的灵魂，应该热切地渴望神属灵的供应。如果每日清晨起来，我们没有从神那里得着属灵的粮食，我们就应该像没吃早餐等候早餐一样，等候神的供应。除非神使我们的灵魂得着满足，否则我们就一直等候神，祈求神。

第二，我们等候神，要如同情人等候他的爱人。情人怎样等候他的爱人呢？她对他总是日思夜想，她渴望见到他。只要一见到他，她里面就得着满足和喜乐。正如大卫在《诗篇》17 篇说：“我醒了的时候，得见你的形像，就心满意足了。”（诗 17：15）

第三，我们等候神，要如同孩子等候他的父亲。孩子信靠父亲，也把一切忧虑卸给父亲。我们家孩子从来不担心第二天早上起来没有衣服穿，没有饭吃，她也从来不担心吃完饭没有人送她去幼儿园。等候神，就是信靠神，相信神会供应我们一切所需用的，使我们得益处。正如使徒保罗说：“万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”（罗 8:28）

第四，我们等候神，要如同仆人服侍他的主人。好的仆人，会随时准备好遵守主人的命令，做他的工作，并在一切事上谋求主人的荣誉和利益。等候主人的仆人

不选择自己的道路，而是步步跟随他的主人。正如耶稣说：“不要照我的意思，只要照你的意思。”（太 26:39）

亲爱的弟兄姐妹，你在等候耶和华吗？你是像大卫这样终日等候耶和华？还是已经像扫罗那样等得不耐烦了，非要上帝满足你的要求，不满足你就自己想办法满足自己？

亲爱的弟兄姐妹，你又是在怎样等候耶和华呢？你是在消极被动地等候耶和华，就像那五个愚拙的童女和那又恶又懒的仆人？还是热切引殷勤地等候耶和华，就像那五个聪明的童女和那忠心又良善的仆人？

求主赦免我们，因为我们要么不愿意终日等候耶和华，要么总是在以消极被动的方式等候耶和华。求主耶稣赐给我们真实的信心，让我们在信心中真实地仰望神，等候神，直等到他拯救我们的那一天。

第 26 篇：在神面前保持一颗纯全的心（诗 26 篇）

阅读经文：诗篇第 26 篇。

背诵经文：“耶和华啊，求你为我伸冤，因我向来行事纯全。”（诗 26:1）

扫罗死后，大卫并没有直接作全以色列的王。实际上，大卫只是作了犹大家的王，扫罗的儿子伊施波设作了以色列的王。伊施波设作以色列王那 2 年时间，他的元帅押尼珥被大卫的元帅约押密谋刺杀，伊施波设也被自己的军长利甲和巴拿刺杀在床上。至此，大卫才慢慢成为全以色列的王。

虽然在扫罗儿子伊施波设的死和押尼珥的死这两件事上，大卫并不知情，但因为直接受益者都是大卫，所以依然有很多人猜测和怀疑，是大卫秘密吩咐人杀死了伊施波设和押尼珥。

大概是为了抗议有人指控他参与了这两桩凶恶的谋杀案，大卫写了《诗篇》第 26 篇。在《诗篇》26 篇，大卫在耶和华面前，为自己澄清说：“我没有和虚谎人同坐，也不与瞒哄人的同群；我恨恶恶人的会，必不与恶人同坐。耶和华啊，我要洗手表明无辜。”（诗 26:4-6）这 3 节经文，既是在回应《诗篇》第 1 篇开头“不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位”（诗 1:1），也是大卫在为自己澄清，表明自己的无辜。

如果大卫参与了这两桩谋杀案，大卫绝对不敢在耶和华面前说“我要洗手表明无辜”。相反，大卫会痛痛哭泣，求耶和华赦免他的罪。后来，大卫在乌利亚和拔示巴的事情上犯罪得罪神，他没有任何澄清和表明自己无辜，而是直接承认自己的罪，向神祈求赦免。因此，《诗篇》26 篇被称为义人的祈祷不是没有原因的。《诗篇》26 篇的前提，就是写作这首《诗篇》的人，他有一颗纯全的心。

在《诗篇》26 篇开头，大卫说：“耶和华啊，求你为我伸冤，因我向来行事纯全。”（诗 26:1）在《诗篇》26 篇结尾，大卫又说：“至于我，却要行事纯全。求你救赎我，怜恤我。”（诗 26：11）大卫敢求耶和华为他伸冤的前提，是他的确有冤，而不是有罪。大卫为什么相信耶和华一定会为他伸冤，而不是给他定罪，就是因为他“行事纯全”。（诗 26:1、11）

“行事纯全”的意思，并不是说大卫完全没有瑕疵，而是说，就算是在患难中，大卫也没有倚靠人为的方法，而是完全依靠神，一切交托给神。“行事纯全”指向

的一件事，就是大卫没有使用任何叛逆或不义的手段取得王位或保持王位；他清楚知道，在对待扫罗和他家人的事上，他的原则是以最崇高的尊荣优待，甚至保护他们。

在《永恒的赞美：诗篇 365 灵修》这本书里，华伦·魏斯比牧师说：“纯全意指你的生活和你的心是完整的。耶稣曾经说过‘一个人不能事奉两个主’（太 6:24）。这就是纯全。……我们的主也说过，一个人不可能同时观看两个不同的方向。如果你的眼目是专一的，你的身体就满了光。但如果你的眼目是不专一的，那就要小心了。黑暗就进来了（太 6:22-23）。如果你想要同时注视黑暗和光，黑暗就会排挤光明。”

亲爱的弟兄姐妹，你一心一意地想要服侍主吗？你眼目注视的唯独是跟随神吗？你在神面前有一颗纯全的心吗？如果没有，你就要知道，自己正在极大的危险当中。你想要服侍的另一个偶像，你眼目关注的黑暗，你追求的私欲会越来越吞噬你里面的圣洁和对神的渴慕。

究根究底，人总有行事不完全的时候，大卫曾经信誓旦旦地说“我向来行事纯全”（诗 26:1），后来，他只能向神祈求赦免说“求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。”（诗 51:2-3）

我们也是如此，有时候，我们能在神前面保持一颗纯全的心；有时候，我们则转向别神，在虚假的偶像那里寻求帮助、安慰和拯救。我们的眼目有时定睛耶和华，有时也被世上的浮华所吸引。

对大卫来说，他的盼望在哪里？我们的盼望又在哪里？大卫的盼望和我们的盼望，都在于那位一生都“行事纯全”的耶稣基督。耶稣不像我们有时候“行事纯全”，有时候又事奉两个主。他一生都在一心一意地跟随神和顺服神，直跟随和顺服到十字架上。耶稣的十字架，给了我们全新的盼望，让我们在行事不纯全的时候，不至于感到绝望，而是能够重新开始。

换言之，耶稣拯救我们，是为了让我们每一天都可以重新立志过“行事纯全”的生活。无论我们昨日的生活如何，我们都可以确信，在耶稣的十字架里，我们都被赦免了。我们不需要背负昨天的重担生活，我们不需要活在罪疚感带来的不安和谴责中，我们不需要为自己可能的行事不纯全惴惴不安，我们也不用惧怕“行事纯全”可能需要付出的代价。相反，在耶稣的十字架里，我们可以轻装上阵，立志在今天，就在今天过“行事纯全”的生活。耶稣已经救赎我们，并且赐给我们这样生

活的能力。

求主赦免我们所有行事不纯全，所有想要同时服侍两个主的罪。求主怜悯我们，让我们立志在神面前保持一颗纯全的心，一心一意跟随他。

第 27 篇：耶和华是我的亮光（诗 27 篇）

阅读经文：诗篇第 27 篇。

背诵经文：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？”（诗 27:1）

英国的牛津大学，据说是英语世界历史最悠久的大学。牛津大学培养了众多社会名人，据统计，牛津大学校友当中产生了 28 位英国首相。截止 2020 年 10 月，牛津大学的校友、教授及研究人员，总共产生了 72 位诺贝尔奖获得者。

如果你在网上搜索牛津大学的校徽，你应该能够发现牛津大学的校徽上，用拉丁文写着他们的校训：Dominus illuminatio mea。这句拉丁文选自《诗篇》27 篇，和合本的翻译是：“耶和华是我的亮光”。（诗 27:1）

为什么牛津大学的领导层，最终会选这节经文作为他们的校训？有人认为，当时牛津大学的领导层选这节经文作为校训，是因为他们相信：“不论未来世界如何发展，历史潮流如何变化，科学发明如何进步，宗教如何改革变迁，牛津大学在神的光照之下，不会慌乱害怕，不会迷失方向。”反过来说，牛津大学一旦没有耶和华作为它的亮光，它就会陷入慌乱，迷失方向，这是当时牛津大学领导层的信仰。

我想，这在某种程度上把握住了《诗篇》27 篇 1 节的精髓。在这里，大卫说：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？”（诗 27:1）这节经文告诉我们：大卫虽然四面都被敌人困住，但是他不恐慌，不害怕，因为有耶和华作他的亮光，作他的拯救。在第 3 节，大卫更直接地说：“虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。”（诗 27:3）

大卫内心深处的平安，不是来自于顺遂的环境，而是来自于有耶和华作他的亮光。大卫的人生，有高光时刻，也有至暗时刻。他的高光时刻，大概是杀死巨人歌利亚和登基作以色列王的时刻；他的至暗时刻，大概是他逃避扫罗追杀和逃避自己的亲儿子押沙龙追杀的时刻。在疲于奔命中，我们不知道大卫经历了怎样的沮丧、迷茫，甚至是绝望。在这些黑暗的时刻，大卫想的不是怎样重新回到自己的高光时刻，大卫想的是求耶和华成为他的亮光。

我认识几位炒股票的肢体，有些人炒股是理性投资，他们炒股绝对是赌博。我

认识一位弟兄，他炒股本来赚了 100 多万，但是，不久后，他赚的钱慢慢亏掉了。不过，他的本金没有亏掉。这个时候，他本来可以及时止损的。但是，他就是不愿意。在赚不到钱的时候，他心里只有一个想法，就是把原来赚的 100 多万重新赚回来。于是，他把房子抵押了，往股票里投入了更多的钱，加了更多倍的杠杆，直到自己输得倾家荡产。

在人生的至暗时刻，大部分人想的都是如何重回自己的高光时刻。就像没有钱的时候，我们想的是有钱的日子；生病的时候，我们想的是健康的日子；孤独的时候，我们想的是朋友成群的日子。在人生的至暗时刻，我们很少想到，其实我们最需要的，不是重回自己的高光时刻，而是让耶和华的光，照亮自己黑暗的人生。就像大卫这样说：“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？”（诗 27:1）此时此刻，大卫正被仇敌四面围住。但是，大卫脑子非常清楚，他知道：他的心如果要安稳不惧怕，唯一的办法，就是回到神那里，相信神的拯救。只有神的亮光，才能够驱散他心里恐惧的黑暗。

当我们惧怕贫穷，当我们惧怕失去健康，当我们惧怕失去某个人的认可，当我们惧怕爱可能带来的伤害，这都表明我们活在自己的黑暗里，而不是活在神的光明中。这个时候，我们最大的需要，不是成为富翁、不是被医治、不是被认可，而是让耶和华成为你的亮光，驱散你里面的黑暗。只有当我们像大卫这样说“耶和华是我的亮光，是我的拯救”（诗 27:1），我们才不会陷入黑暗的惧怕。

实际上，我们真正的黑暗，还不是被仇敌包围、还不是贫穷、患病、老无所依、不受欢迎、一直被排挤；我们真正的黑暗，是我们死在过犯罪恶之中，成为坐在黑暗中死荫里的人。我们比我们自己所能想象的，更需要光。亮光，代表着神的拯救。有亮光，我们就有拯救，我们的一生就光明；没有亮光，我们就没有拯救，我们的一生就黑暗。

在《路加福音》第 1 章，撒迦利亚预言说：“因我们神怜悯的心肠，叫清晨的日光从高天临到我们，要照亮坐在黑暗中死荫里的人，把我们的脚引到平安的路上。”（路 1：78-79）

这 2 节经文告诉我们，我们本来是坐在黑暗中死荫里的人，我们的人生，除了黑暗，还是黑暗，找不到一点盼望。但是，神怜悯我们，他叫“清晨的日光”从高天临到我们，把我们的脚引到平安的路上。在撒迦利亚的预言里，“清晨的日光”指的就是即将出生的耶稣，他为我们道成肉身在卑微的马槽，成为我们每一个人的

亮光。后来，耶稣自己宣告说自己就是那光。《约翰福音》第 8 章，耶稣又对众人说：“我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。”（约 8:12）

亲爱的弟兄姐妹，面对耶稣这道光，我们有两个选择：第一个选择就是接受这光，跟从这光，这样我们就不在黑暗里走，就必得着生命的光。第二个选择就是拒绝这光，正如使徒约翰在《约翰福音》第 1 章说：“光照在黑暗里，黑暗却不接受光。”（约 1:5）

整本圣经都在告诉我们，接受这光的人，他们一生都活在安稳之中。虽然他们有的被砍头，有的坐监牢，有的家产被充公，有的因为服侍四处奔波劳累，但是他们里面有真正的平安，他们将来有真正的永生。那些拒绝耶稣这光的人呢？他们今生可能像希律王这样有权力，像财主那样富有，但是将来一定有硫磺的火湖，地狱的审判等着他们。

求主怜悯我们，让我们一生都跟从耶稣这道光，让他照亮我们前面的路，让他把我们的脚引到平安的路上。虽然这条路可能会有点窄，可能会有点崎岖，甚至还可能要翻山越岭，但是我们确信，路的尽头不可能是地狱，一定是天堂。

在《静夜亮光》这本书里，著名的讲道王子司布真说：“黑暗的权势不足畏惧，因为主，我们的光，毁灭了黑暗。地狱之定罪不能恐吓我们，因为主是我们的拯救。”愿这样的确信，不断带领我们跟从耶稣这道光，不在黑暗里走，而是走在光明的路上。

第 28 篇：人生中的三只手（诗 28 篇）

阅读经文：诗篇第 28 篇。

背诵经文：“我呼求你，向你至圣所举手的时候，求你垂听我恳求的声音。”（诗 28:2）

中国人喜欢用跟“手”有关的成语来形容一个人的品格或成就。例如，要形容一个人很坏，我们就用心狠手辣；要形容一个人医术很高明，我们就用妙手回春；要形容一个人偷东西，我们就用顺手牵羊；要形容一个人很冷漠，我们就用袖手旁观。

“心狠手辣”、“妙手回春”、“顺手牵羊”、“袖手旁观”这些成语，都有强烈的画面感，表明这些人正在做什么事，或者习惯做什么事。在《诗篇》28 篇，大卫也用“手”来表明一个人的身份，以及他习惯做的事。在《诗篇》28 篇，出现了三只手 ，分别是恶人的手，义人的手，耶和华的手。默想这三只手所代表的身份和动作，会帮助我们，在今生过一个智慧的生活。

第一，恶人的手。

在《诗篇》28 篇 4 节，大卫祷告说：“愿你照着他们手所作的待他们，将他们所得的报应加给他们。”（诗 28:4）大卫的一生，不缺乏恶人的苦待。无论是扫罗的追杀、拿八的羞辱，还是押沙龙的追杀、亚希多弗的背叛，大卫都经历过。

华伦·魏斯比牧师在他的《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“这个世界总有一些邪恶的人，他们的手是肮脏的。有些人就是能玷污他们碰过的每件东西。这使我们很难过，特别是当他们摸到我们的生活，并使我们变得污秽的时候。”

实际上，拿八就是这样的人。拿八心里充满了肮脏与邪恶，他无故地辱骂大卫。（撒上 25：10）遗憾的是，面对拿八这恶人的手，大卫也伸出了恶人的手。拿八的丑陋，引发了大卫心里的丑陋，让他想要杀人泄愤。

这不是智慧的大卫，而是被愤怒掌控的大卫。那真正智慧的大卫是什么样子？就是《诗篇》28 篇的样子。面对恶人的手，大卫这回不是报复，不是反击，不是杀人泄愤，而是举起自己圣洁的手，向耶和华呼求。我们来看《诗篇》28 篇中的第二只手，义人的手。

第二，义人的手。

在《诗篇》28 篇 2 节，大卫求神拯救说：“我呼求你，向你至圣所举手的时候，求你垂听我恳求的声音。”（诗 28:2）这节经文，是一节很有画面感的经文。透过经文，我们仿佛能看到，大卫正在举起他圣洁的手，向耶和华祈求帮助和拯救。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们是个智慧人，我们就不应该期待我们的人生中没有恶人。如果我们是个智慧人，我们也不应该像年轻的大卫那样以恶报恶，用自己“恶人的手”去报复“恶人的手“。相反，我们要举起圣洁的手，向神祷告，求他伸冤，求他拯救。

在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里，华伦·魏斯比牧师继续说：“当撒但党徒伸出他们邪恶的手作那些污秽的事时，别把你的手交给他们。因为你也会被他们玷污。相反的，你要向主伸出你圣洁的手，并相信他必作大事。”

面对恶人的手，我们之所以不需要反击报复，不需要靠自己伸张正义，是因为神坐在他的宝座上。他必伸手审判那些伸出恶人之手的人。这引导我们来默想《诗篇》28 篇提到的第三只手，就是耶和华的手。

第三，耶和华的手。

在《诗篇》28 篇 5 节，大卫说：“他们既然不留心耶和华所行的和他手所作的，他就必毁坏他们，不建立他们。”（诗 28:5）恶人，总是伸出他行恶的手，是因为他们不留心第三只手，就是耶和华审判的手。恶人不知道，当他们行恶的时候，神必毁坏他们。

在《列王纪上》第 21 章，邪恶的王后耶洗别想要侵占拿伯的葡萄园，她对亚哈王说：“我必将耶斯列人拿伯的葡萄园给你。”（王上 21:7）最后，耶洗别果真设计杀了拿伯，抢了他的葡萄园。在耶洗别行恶的时候，上帝却差派先知以利亚对他们说：“狗在耶斯列的外郭，必吃耶洗别的肉。”（王上 21:23）

亲爱的弟兄姐妹，你看这两个“必”没有？恶人必要行恶，同时，圣经也告诉我们，耶和华必审判行恶的罪人。这是我们的盼望。这也是为什么我们需要伸出圣洁的手，向神呼求拯救。因为耶和华是审判恶人，拯救义人的神。

如果没有耶和华的手，面对恶人的手，我们要么只能摊开双手，任人宰割，我们要么只能手拿刀枪，拼命自卫、反击和报复。然而，面对真正恶人撒但的手，我

们是没有力量自卫和反击的，我们只能任他宰割。

感谢主，耶和华用他大能的手拯救我们。因此，面对恶人的手，哪怕是恶人之王撒但的手，我们都不需要害怕。相反，我们可以欢呼赞美，因为我们已经在耶稣基督得蒙拯救。

这也是大卫最后在面对恶人之手，不是转向沮丧和绝望，而是转向赞美的原因。在《诗篇》28 篇 7 节，大卫说：“耶和华是我的力量，是我的盾牌，我心里倚靠他，就得帮助；所以，我心中欢乐，我必用诗歌颂赞他。”（诗 28:7）

如果我们的人生，只想到恶人之手，我们就会感到绝望；如果我们的人生，只想到恶人之手和义人之手，我们有时候也会感到窒息，特别是恶人猖獗，义人受害时。但是，如果我们的人生，能够一直看到耶和华的手在掌权，我们就有信心，就有力量面对每一天的艰难。我们相信，神已经伸出他那大有怜悯的手拯救我们，使我们脱离死亡的咒诅；神也即将伸出他那充满力量的手审判罪人，把他们带到永恒的死亡里。

无论我们现在面对怎样的恶人，怎样的患难，当我们像大卫这样，看到耶和华大能的手，我们心里就有倚靠，我们里面就有盼望，以至于我们可以像大卫这样说：“耶和华是我的力量，……我心中欢乐，我必用诗歌颂赞他。”（诗 28:7）

求主怜悯我们，让我们真实地经历，我们每一天都有耶和华的手在保护我们。即便我们像约伯这样遭遇不幸，我们也相信，耶和华的手要托住我们，要把我们带到永恒的没有不幸的天家里。愿我们每一天都活在耶和华大能的手下，举起我们圣洁的手，向他祈求，向他赞美。

第 29 篇：洪水泛滥之时，耶和华坐着为王（诗 29 篇）

阅读经文：诗篇第 29 篇。

背诵经文：“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远。”（诗 29：10）

最近，我们夫妻收到一位老姐妹的信息，她爸爸 90 多岁，因为新冠离世。我们在一起聚会，大概有半年的时间。平时见面，我们都亲切地叫他爷爷。听到这位爷爷去世的消息，我们都有点悲伤。这已经是我们在教会里听到的第四位老人去世了。

我们本来想安慰这位老姐妹，结果她反过来安慰我们说：“我们是有主的人，在天上我们还能再见面的。”面对人生的艰难，有主和没主真的完全是两个样子。有主，即使外面瘟疫肆虐，我们里面依然有平安；没有主，即使外面一点点风吹草动，我们里面都是草木皆兵。

在《诗篇》第 29 篇，大卫充满信心和盼望地说：“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远。”（诗 29：10）关于这节经文，我们要特别注意两个问题：第一，耶和华在什么时候坐着为王？第二，耶和华坐王要坐多久？

首先，这节经文告诉我们，耶和华不只是在风调雨顺、国泰民安的时候坐着为王，在洪水泛滥之时，耶和华依然坐着为王。有时候，当我们遭遇的艰难太大，太久，我们就会开始怀疑耶和华究竟是否依然坐着为王。这都是因为，我们让洪水泛滥的声音，掩盖了神在我们生命中的声音。

在巨大的危险面前，如果我们没有对“耶和华坐着为王”这节经文有足够的信心，我们就会变得胆怯、六神无主。在《马太福音》第 8 章，门徒和耶稣在船上渡海，这时，海面上突然起了狂风暴雨，门徒被吓得半死。船上的水越来越满，门徒怎么舀也舀不出去。当看见风越来越大、水越来越多，船越来越往下沉，门徒就开始害怕了。

与门徒的害怕形成鲜明对比的是，在船要被风卷起的波浪淹没时，耶稣竟然在船尾上，枕着枕头睡觉。耶稣睡得那么香甜，仿佛外面不是狂风呼啸，而是微风吹拂。我们的平安，常常是因为外界的环境从狂风暴雨变为风平浪静。但是，耶稣的平安，却不是因为环境产生了变化，而是因为他就是那位掌管环境的神。当耶稣斥责风和海，圣经告诉我们：“风和海就大大地平静了。“（太 8：26）

如果我们把我们的平安建立在环境的改变上，我们可能一辈子都找不到平安。但是，如果我们把我们的平安建立在掌管环境的耶稣身上，我们每一天都能获得真实的力量和平安。

亲爱的弟兄姐妹，如果耶稣在我们的船上，我们就不用害怕人生的风浪。因为在我们的人生风浪中，耶和华依然坐着为王。作为基督徒，我们要追求的，不是一个没有风浪的人生，而是一个在风浪中依然有信心、有平安的人生。当我们真实地经历“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王”，我们就不用那么恐慌和惧怕。因为即便是洪水，也要听从耶和华的命令。

其次，这节经文告诉我们，耶和华不只是坐王几十年，而是坐王到永永远远。大卫说：“耶和华坐着为王，直到永远。”（诗 29：10）如果耶和华只是在挪亚洪水的时代坐着为王，如果耶和华只是在耶稣斥责风和海的时候坐着为王，我们有理由感到恐慌和害怕。但是，如果耶和华坐着为王，直到永远，我们就可以安心。他不仅在过去的历史中坐着为王，在我们人生的每一时刻，他也都坐着为王。

那么，“耶和华坐着为王，直到永远”对我们来说究竟意味着什么呢？在《诗篇》29 篇的结尾，大卫说：“耶和华必赐力量给他的百姓，耶和华必赐平安的福给他的百姓。”（诗 29：11）作为神的百姓，我们能够从坐着为王的耶和华那里，获得力量和平安。这里的力量，指的是我们在患难中能够平静安稳的能力。这里的平安，指的也是我们在外面洪水泛滥之时，我们里面依然有平安。

疫情三年，有人形容说：“街上没有兵也没有马，可感觉日子过的兵荒马乱。”现在，虽然我们正在慢慢恢复正常生活，但似乎有更多人，特别是家里有老人的家庭，他们比以前过得更加兵荒马乱。在这种兵荒马乱中，我在前文那位老姐妹那里看到了耶稣和所赐的力量和平安。她的力量和平安，不是来自于她的父亲不死，而是来自于她相信耶和华的掌权，来自于她常常听耶和华的声音。

《诗篇》29 篇，除了前 2 节和后 2 节，中间 7 节全都在描述耶和华的声音。在《耶稣之歌：一年的灵修日程》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“不要低估上帝的权能透过圣经在你生命中所能成就的，主的声音甚至连我们最强大的防御能力都能突破，也能化解我们的绝望、释放我们脱离罪恶，并引导我们归向他。”换言之，在洪水泛滥之时，我们不能只是听见洪水的声音，我们还需要听见主的声音。

求主怜悯我们，让我们在遭遇每一次人生的“洪水泛滥”时，都可以听见主的声音。求主让他的声音，掩盖洪水泛滥的声音，成为我们生命中的最强音，给我们

带来力量和平安。

第 30 篇：你正在过哪种人生？（诗 30 篇）

阅读经文：诗篇第 30 篇。

背诵经文：“你曾把我的灵魂从阴间救上来，使我存活，不至于下坑。”（诗 30：3）

小学时，我们学校的墙壁上挂满了各种名人名言。其中有一句，我印象特别深刻，选自《尚书》，只有六个字：“满招损，谦受益”。这六个字简单的翻译就是：骄傲自满会招致损害，谦逊虚心会得到益处。

如果用这六个字来总结大卫的一生，我觉得也再合适不过。大卫生平所犯的罪被记载的不多，但是大卫所犯的罪，一般都跟骄傲自满有很大的关系。今天我们不讲大卫如何在拔示巴的事情上犯罪得罪神，我们单讲大卫如何在数点百姓的事情上得罪神。

在《历代志上》第 21 章，在神的祝福下，大卫王朝越来越强盛，大卫心中也变得越来越自满。在这种骄傲自满中，大卫做了一件非常愚昧的事，就是吩咐元帅约押数点百姓，好知道自己有多少子民，有多少士兵。大卫数点百姓，不是为了荣耀神，而是为了荣耀自己，炫耀自己的国力。所以，圣经告诉我们“约押厌恶王的这命令”。（代上 21：6）

面对大卫这种由骄傲自满而生出愚昧的决定，约押很诚恳地劝大卫说：“我主我王啊，他们不都是你的仆人吗？我主为何吩咐行这事，为何使以色列人陷在罪里呢？”（代上 21：3）大卫数点百姓这件事，不需要先知告诉，连约押都知道这是犯罪得罪神的事情，大卫为什么会不知道？因为他的心，已经被骄傲蒙蔽了，使他对罪的敏感度变得极其迟钝。

在《诗篇》第 30 篇，大卫这样描述他曾经的骄傲：“至于我，我凡事平顺，便说：我永不动摇。”（诗 30：6）曾经，在谦卑中，在呼求神的拯救时，大卫说“至高者的慈爱必不摇动”（诗 21：7）。现在，神拯救了大卫，使他成为一国之君，使他的国力越来越强盛，结果，大卫却说“我永不动摇”。（诗 30：6）这是怎样骄傲又忘恩负义的行为。我岂不是也像大卫这样忘恩负义吗？我总是不可救药地希望别人看见我，而不是看见施恩拯救我的神。

因为大卫的骄傲自满，他不归荣耀给神，神就审判他。因为这件事，“耶和华

降瘟疫与以色列人，以色列人就死了七万。”（代上 21：14）后来，大卫面伏于地，身穿麻衣，降卑自己，祈求神的赦免。神就收回他的手，不再降瘟疫给以色列人。所以，在《诗篇》30 篇，大卫才说：“他的怒气不过是转眼之间，他的恩典乃是一生之久。”（诗 30：5）这是大卫对这件事的总结，也是大卫对这件事的感恩。

所以，在《诗篇》第 30 篇，大卫不再描述自己的丰功伟绩，而是完全赞美、称颂耶和华的作为。在《诗篇》第 30 篇，大卫没有描写自己如何有信心，靠着一颗小石头就击败了巨人歌利亚；大卫没有描写自己如何有爱心，虽然有好几次机会可以杀死扫罗，但是他却没有。相反，大卫一直在描述耶和华对他的拯救。仔细读《诗篇》30 篇，你会发现有个字一直重复出现，就是曾经的曾。

在第 1 节，大卫说：“你曾提拔我，不叫仇敌向我夸耀。”（诗 30：1）

在第 3 节，大卫说：“你曾把我的灵魂从阴间救上来，使我存活，不至于下坑。”（诗 30：3）

在第 7 节，大卫说：“你曾施恩，使我的江山稳固。”（诗 30：7）

在这里，大卫不再描述自己曾经的丰功伟绩，而是描述神曾经对他的拯救。如果你非常熟悉《诗篇》30 篇，你可能会问，第 2 节，大卫不是说：“我曾呼求你，你医治了我”吗？（诗 30：2）实际上，在这节经文里，大卫表述的重点，也不是自己曾对神的呼求，而是神曾对他的医治。

亲爱的弟兄姐妹，我们的人生只有这两种：第一种是“我永不动摇”的骄傲人生。第二种是“你曾”的谦卑人生。此时此刻，你正在过哪种人生？你可能现在生活艰难，所以不会说“我永不动摇”这样的傻话，但是，你常常活在“你曾”这样的感恩和赞美中吗？

默想大卫的一生，因为骄傲带来的审判多么真实，大卫好不容易脱离了扫罗追杀的流亡生活，因为拔示巴事件，他家破人亡，又必须重新走上躲避亲儿子押沙龙追杀的流亡生活。大卫因为数点以色列民事件，也导致以色列人因为瘟疫死去了七万人。这些审判，都是因为大卫在骄傲中犯罪的后果。

亲爱的弟兄姐妹，当我们转向自己，寻求别人对自己的夸耀，而不是寻求别人对神的夸耀，我们就有祸了。当我们不断地回想自己如何亲近神，如何用心服侍神，如何操练过敬虔生活，却不去回想神曾怎样拯救了我，神曾怎样施恩于我，我们也有祸了。

求主怜悯我们，愿《诗篇》30 篇带领我们进入大卫的人生，默想他对神的敬畏，

他的谦卑给他带来怎样的祝福，他的骄傲、自满又给他带来怎样的咒诅，好使我们过一个真正有智慧的人生。

求主借着《诗篇》30 篇，让我们看见，除非神拯救我们，除非神施恩我们，否则我们不可能有一个“凡事平顺”的人生。我们现在不会有，将来在地狱里更加不会有。求主借着《诗篇》30 篇，让我们不断转向神曾经的拯救，现在的拯救，还有未来的拯救。

第 31 篇：撒但的两个诡计（诗 31 篇）

阅读经文：诗篇第 31 篇。

背诵经文：“至于我，我曾急促地说：我从你眼前被隔绝。然而，我呼求你的时候，你仍听我恳求的声音。”（诗 31：22）

在今生，我们始终会面对两种诱惑。第一种诱惑，就是骄傲的试探。在凡事平顺时，我们会变得骄傲自满。正如大卫在《诗篇》30 篇说：“至于我，我凡事平顺，便说：我永不动摇。”（诗 30：6）

第二种诱惑，就是绝望的试探。在遭遇患难时，我们会失去信心，变得绝望。也如大卫在《诗篇》31 篇说：“至于我，我曾急促地说：我从你眼前被隔绝。”（诗 31：22）

这两种诱惑，可以合并成一个诱惑：撒但总是让我们关注我们的处境，胜过关注我们那掌管环境的神。撒但让我们以为，我们的“凡事平顺”会持续到永远，所以我们就开始变得骄傲自满，脱离神而活。撒但让我们以为，我们的“凡事艰难”也会持续到永远，所以我们就开始变得无助绝望，对神失去信心，也开始脱离神而活。

著名的牛津大学教授 C.S 路易斯对撒但的这种诱惑有非常深刻的理解和体会。他在《魔鬼家书》中用私酷鬼这个角色模仿撒但的口吻说：“让他以为自己皈依信仰时的那种最初的火热之情，本会持续到永远，并理应永远持续下去。让他猜想，当下的干枯同样也是一种恒常状态。”

在教会里，我遇到很多这样的弟兄姐妹，当他们失去最初的火热之情，他们就开始变得沮丧，以为神抛弃了他们。但是，当神恢复他们最初的火热之情，他们又开始变得洋洋自得，轻看和否定在软弱中的弟兄姐妹。

一个人，只要是过度在意自己的环境，包括自己的属灵情况，无论他的环境和属灵状况变好或变坏，他总是要么变得骄傲，要么变得沮丧。这不是说，我们不应该关注自己的环境和属灵情况，而是说，我们不要让自己对环境的关注，胜过对神的关注。当我们的生命，完全被环境主导，失去了对神本应有的信靠，其实这已经足够说明我们正脱离神而活。

我们怎么样才能够摆脱这种要么骄傲自满，要么绝望不信的生活？答案是谦卑

地信靠神和仰望神。在《诗篇》31 篇 22 节，大卫说：“至于我，我曾急促地说：我从你眼前被隔绝。然而，我呼求你的时候，你仍听我恳求的声音。”（诗 31：22）

当大卫觉得自己“从神眼前被隔绝”的时候，大卫在做什么？大卫在呼求神！大卫觉得神离弃了他，但是大卫却不停止对神的呼求。为什么？因为大卫虽然有被神离弃的感觉，但他始终相信神是一位永不离弃寻求他之人的神。正如他自己曾经在《诗篇》第 9 篇祷告说：“耶和华啊，认识你名的人要倚靠你，因你没有离弃寻求你的人。”（诗 9：10）

当我们在困苦中感觉到自己被神离弃，我们要告诉自己，这是错觉，而不是事实。事实是，神永远不会离弃寻求他的人。因此，我们应该不断透过神永不离弃我们的信实来理解我们的环境，而不是透过我们的环境扭曲永不离弃我们的神，以为他抛弃了我们。

亲爱的弟兄姐妹，如果你现在的感受是“我从你眼前被隔绝”，你一定要学会过一个“然而”的人生。如果我们活在《诗篇》31 篇 22 节上半节的经文里，以为这会持续到永远，我们就落入了撒但的网罗，找不到盼望。这个时候，我们需要去默想《诗篇》31 篇 22 节下半节，就是“然而，我呼求你的时候，你仍听我恳求的声音。”（诗 31：22）

这节经文提醒我们，无论我们现在处于怎样的光景，无论我们曾经怎样犯罪得罪神，只要我们敬虔地呼求神，他一定仍会垂听我们恳求的声音。换言之，最大的绝望，不是环境超乎寻常的艰难，而是你的内心深处还不相信一位永不离弃你的神。

在《耶稣之歌：一年的灵修日程》这本书里，提摩太·凯勒牧师劝勉我们说：“当我们穿越成功或是逆境的云层时，我们绝对不能是过度自信或绝望，而是应该信靠充满恩典和智慧的上帝。”

求主怜悯我们，让我们不会因为持续的成功变得过度自信，也不会因为持续的失败变得过度绝望，而是能够在各样的环境中真正地相信神，跟随神，倚靠神，尊崇神。

第 32 篇：认罪悔改，是最轻省的道路（诗 32 篇）

阅读经文：诗篇第 32 篇。

背诵经文：“你不可像那无知的骡马，必用嚼环辔头勒住它，不然，就不能驯服。”（诗 32:9）

去年在上海，因为胃病发作，我吃了很多药，但是始终未见好。不得已之下，我只好去了上海的闵行中心医院。医生给我做完肠镜，说我没什么问题，就给我开了一点益生菌。吃完益生菌，我的胃病立刻就得到了缓解。吃了不到三天，我的胃疼症状基本就消失了。

今年在南昌，我的岳父牙痛，晚上辗转反侧睡不着觉。起初，他以为是炎症复发引起的，所以坚持吃消炎药。可是，吃了一个星期，症状也不见明显好转。后来，我岳母推断可能是神经性疼痛，就给我岳父吃了这方面的药。吃完药当天，我岳父昏睡一下午，症状立马得到了改善。也是吃到第三天，我岳父牙痛的症状基本也消失了。

这两件事，让我明白一个道理，吃药一定要对症。药不对症，不仅让我们原来的病情得不到缓解，白白承受痛苦，还会让我们失去宝贵的治疗时间。换言之，无论是治疗胃病，还是牙痛，最轻省的道路，就是找到对症的那个药，吃下去。

在《诗篇》32 篇，大卫也生了一场灵性的大病，但是药不对症，结果导致他灵里越来越黑暗。大卫的病，源于他爱慕拔示巴的身体，与她行淫。这个时候，大卫本来可以及时地向神认罪悔改，祈求神的赦免。但是，大卫却偏不。相反，大卫拼命地想要掩盖自己的罪，让自己的罪合法化。于是，他设计谋杀了拔示巴的丈夫乌利亚，顺理成章地把拔示巴娶过来。

在这场灵性的大病中，大卫给自己开的药，就是掩盖自己的罪，让自己的罪合法化。直到后来，大卫才知道，这是最糟糕的药，也是最艰难的道路。大卫给自己开的药，不仅没有让他灵性的大病得到恢复，反而使他越来越严重，活在更深的黑暗中。这是他一辈子的经验教训。

因此，在《诗篇》32 篇，大卫发自肺腑地对我们说：“你不可像那无知的骡马，必用嚼环辔头勒住它，不然，就不能驯服。”（诗 32:9）在这节经文里，大卫把曾经的自己，比喻为无知的骡马。骡马有什么特征？在圣经中，骡马的一个特征，就

是自己随意往来，不能主动顺服。在《耶利米书》第 8 章，耶和华这样形容那些不悔改的以色列人“他们各人转奔己路，如马直闯战场。”（耶 8:6）

没有被驯服的马，直接闯入战场会有什么后果？它会肆意伤人，也会被人所伤。这就是无知骡马的结局。这一切，都是因为它不愿意顺服主人引起的。当大卫不愿意顺服神的时候，他就像这只无知的骡马，他伤害了别人，也伤害了自己。在这种不顺服当中，大卫不仅失去了和神亲密的关系，神管教的手也重重加在他身上，以至于大卫说：“黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱。”（诗 32：4）

在犯罪时，大卫以为，最轻省的道路，就是拒绝承认自己的生命里有罪，就是用尽一切方式掩盖自己生命里的罪。直到最后，他才发现，这条道路看似轻省，实际却是最艰难的道路。拒绝认罪，后果便是巨大的灾难。

所以，当大卫说“你不可像那无知的骡马，必用嚼环辔头勒住它，不然，就不能驯服”时（诗 32:9），他是有非常深刻的体会和理解的。他希望自己从今以后，都不要像那无知的骡马；他也不希望任何一个读到他这篇诗篇的人，像无知的骡马，除非上帝伸出管教的手，才愿意悔改和顺服。

简单来说，大卫就是在劝我们不要走他走过的那条最艰难的道路——拒绝认罪悔改，而是走他走过的那条最轻省的道路——认罪悔改。对于我们这些常活在罪中，被罪折磨得死去活来的人来说，药不对症，是一件极其可怕的事情。面对罪，药不对症，不再是像胃痛和牙痛这样简单地忍受痛苦，而是要到永远的黑暗和死亡里去，并且要永远承受剧烈的火烧和虫咬的痛苦。

面对胃痛和牙疼，找到对症的药已经那么至关重要。面对罪和罪带来的结局，找到对症的药，岂不是更加重要吗？亲爱的弟兄姐妹，请让我告诉你，要医治罪这场灵性的大病，我们必须倚靠耶稣的宝血这副药。除非有耶稣的宝血这副药，无论我们通过什么方式，都不能使我们的罪得到解决，反而会使我们活在更深的黑暗中。

亲爱的弟兄姐妹，也请让我告诉你，耶稣的宝血这副药并非不容易得到。目前，治疗新冠病毒的药 Paxlovid 还是一药难求。即便得到了，也无法保证 100%有效，但是治疗罪的药耶稣的宝血你却可以随时得到，只要你愿意认罪悔改，相信耶稣。这是一条让我们的灵魂得到医治和拯救的最轻省的道路。

美国佛罗里达州改革宗神学院的旧约圣经教授马克·富塔托在他的《诗篇》注释里说：“我们有一条轻省之路，因为耶稣已代替我们走过了那条艰难之路。他亲

身担当了我们一切的罪和罪带来的所有痛苦。”现在，只要我们愿意认罪悔改相信他，我们就可以走上这条轻省之路。

最近，有多人已经看到这样的信息，国家医保局不愿意为我们病得医治多付一点费用，导致很多人无法用上 Paxlovid。此时此刻，除了抱怨，除了讽刺，我们还有另外一种方式，就是感谢耶稣，他竟愿意为我这个卑微的罪人，甘愿付出他自己的生命，为我钉在十字架上，只是为了让我可以靠着他的宝血得救。

求主怜悯我们，借着《诗篇》32 篇让我们看见：认罪悔改，是最轻省的道路。耶稣用他的宝血所制成的特效药，已经摆在我们面前。求主让我们不要像那无知的骡马，到这里寻求拯救，到那里寻求拯救，而是愿意主动地来到耶稣脚前认罪悔改，使我们马上得医治、得拯救。

第 33 篇：你们应当靠耶和华欢乐（诗 33 篇）

阅读经文：诗篇第 33 篇。

背诵经文：“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐。”（诗 33：1）

在生活中，我们会遭遇太多的事，让我们无法欢喜快乐。亲人离世，惨遭离职，拿不到年终奖，孩子悖逆，配偶性情暴躁，在教会得不到牧养，对于明天不确定的忧虑，我们能想到很多类似的事，让我们自己活在愁苦中。当我们转眼看自己的环境，渴望在环境里寻求真正的满足，我们一定会变得愁苦。因为圣经告诉我们“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗 16:4）

这节经文，我们也可以反过来读：以耶和华代替别神的，他们的喜乐必加增。在《诗篇》32 篇，大卫的经历就是如此。当大卫以拔示巴代替耶和华，在拔示巴那里寻求真正的满足，你可能感觉大卫心满意足了，实际上大卫的愁苦却在不断增加。只有在大卫回转向神，以耶和华代替拔示巴，在耶和华那里寻求真正的满足，他才真正有欢喜快乐。

因此，在《诗篇》32 篇的结尾，大卫呼吁我们说：“你们义人应当靠耶和华欢喜快乐。”（诗 32：11）同样，在《诗篇》33 篇开头，诗人再次以同样的内容呼吁我们说：“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐。”（诗 33：1）

在这里，我们要思想四点内容：第一，谁应当靠耶和华欢乐？第二，义人应当靠谁欢乐？第三，义人怎样靠耶和华欢喜快乐？第四，欢乐，来自义人倚靠耶和华。

第一，谁应当靠耶和华欢乐？无论在《诗篇》32 篇结尾，还是在《诗篇》33 篇开头，诗人都在呼吁“义人”应当靠耶和华欢乐。如果这个人不是义人呢？他在耶和华面前应该恐惧战兢，披麻蒙灰悔改才对。

当大卫犯罪的时候，他不能靠耶和华欢喜快乐。因为黑夜白日，耶和华的手在他身上沉重。（诗 32:4）惟有大卫转离恶行，开始立志过圣洁的生活敬畏神，大卫才能真正靠耶和华欢喜快乐。换言之，如果你人生的方向依然还是追求世界的满足，那么耶和华的命令，只会让你更加愁苦，而不能让你欢喜快乐。

所以，我们不应当先追求欢喜快乐，而是应当先追求成为一个义人。只有义人，才有可能真正靠耶和华欢喜快乐。因为《诗篇》第 1 篇告诉我们：“当审判的时候，

恶人必站立不住，罪人在义人的会中也是如此。”（诗 1:5）

亲爱的弟兄姐妹，如果你现在不是一心一意寻求神，如果你还沉溺在自己的罪中，你不应当靠耶和华欢乐，而应当靠耶和华悔改。只有当你悔改，被耶稣的宝血洗净时，你才能作为义人，寻求在耶和华里的满足和喜乐。

第二，义人应当靠谁欢喜快乐？在今生，似乎有很多东西可以让我们感受到欢喜快乐。美食、美景、美物，特别是美人，似乎都能让大卫感到欢喜快乐。这并没有错。神创造这些美好的东西，就是为了让我们能够享受他的创造。问题不是我们享受这些，而是我们用不合神心意的方式享受这些。问题也是我们总是过于享受这些，胜过享受赐给我们这些美物的神。

在《圣徒永恒的安息》里，巴克斯特牧师这样总结我们堕落的本性：“无论我们身处顺境、逆境，显然总是过分地将受造之物当作自己的安息。在缺少属世享受时，我们为之朝思暮想，常远胜过对上帝的渴慕。在拥有属世享受时，我们的快乐常远超过了对上帝的享受。在失去这些享受时，我们的烦恼常远超过失去上帝。”

亲爱的弟兄姐妹，我们灵里最大的危险，就是靠受造物欢喜快乐，而不是靠耶和华欢喜快乐。所以，诗人一再劝告我们这些人说：“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐。”（诗 33:1）问题是，我们应当怎样靠耶和华欢喜快乐？我们来默想第三点。

第三，义人怎样靠耶和华欢喜快乐？当我们将我们的心思意念沉浸在耶和华的作为，默想耶和华的属性中时，我们就可以靠耶和华欢喜快乐。《诗篇》第 33 篇为我们列举了很多我们可以靠耶和华欢喜快乐的原因。例如：

第 5 节，诗人说：“他喜爱仁义公平，遍地满了耶和华的慈爱。”（诗 33:5）第 18 节，诗人说：“耶和华的眼目看顾敬畏他的人和仰望他慈爱的人，要救他们的命脱离死亡。”（诗 33:18-19）当我们思想耶和华的慈爱，思想耶和华对我们的拯救，我们就可以靠耶和华欢喜快乐。

第 10 节和第 11 节，诗人时候：“耶和华使列国的筹算归于无有，使众民的思念无有功效。耶和华的筹算永远立定，他心中的思念万代常存。”（诗 33:10-11）当我们思想列国抵挡耶和华的筹算，思想众民心里没有神的思念，我们当然会变得越来越愁苦。但是，当我们更深地去思想耶和华的筹算永远立定，耶和华心中的思念万代常存，我们就可以欢喜快乐。因为耶和华我们的神，大有能力，可以摧毁列国的筹算，众民的思念，看顾我们这些敬畏他和仰望他慈爱的人。

所以，义人应当怎样靠耶和华欢喜快乐？答案就是将我们的心思意念，从思想受造物，转向思想造物神。

第四，欢乐，来自义人倚靠耶和华。最后，我们要来做一个结论，当诗人说“义人哪，你们应当靠耶和华欢乐。”（诗 33:1）他其实是在告诉我们，真正的欢喜快乐，不是来自恶人放纵情欲享受他的快乐，而是来自义人思想并倚靠耶和华他们的上帝。

钟马田牧师曾经说：“只有一样东西能给人真正的喜乐，那就是思想主耶稣基督。他满足我的心智，满足我的情感，他满足我所有的渴望。他伟大的救赎是涵盖全人的，在他里面我得以完全。喜乐，换言之，是灵魂因为认识主耶稣基督而产生的回应与反馈。”

亲爱的弟兄姐妹，你经历过这种喜乐吗？求主怜悯我们，使我们一生都追求靠耶和华欢喜快乐，而不是靠受造物欢喜快乐。

第 34 篇：你们要尝尝主恩的滋味（诗 34 篇）

阅读经文：诗篇第 34 篇。

背诵经文：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善，投靠他的人有福了！”（诗 34:8）

以前，我从来不吃藕粉。看到藕粉这种东西，我碰都不想碰，更不要说买。前段时间，我岳父牙齿疼痛，什么东西都吃不下，我们除了给他做鸡蛋羹、豆腐汤，还买了西湖藕粉。每顿饭，我岳父都是吃西湖藕粉，再稍微配点鸡蛋羹和豆腐汤。每次吃饭，我看着我岳父吃西湖藕粉津津有味的样子，我都忍不住想尝一尝。好多次，他都是吃完一大碗，要求再来一大碗。

后来，我也养成了一种习惯，早上不再是牛奶配面包，而是藕粉配包子。半个月前，因为得了新冠，我吃什么都想吐，什么东西都感觉食之无味。幸好，藕粉自带的甜味和挂花香，给我带来了食欲的满足。那段时间，藕粉也成了我早餐、午餐、晚餐的必备主食。也是这段时间，我心里有一个强烈的渴望，就是在朋友圈推荐这款藕粉，并附上文字：“你们要常常藕粉的滋味，便知道它是美味。”毕竟，对我来说，它比黄桃更能果腹，也更便宜，每包不到 3 块钱。

每一次，吃到美味，看到美景，我们都忍不住想和亲朋好友分享。甚至，我们会主动买过来送给他们。在《诗篇》第 34 篇，大卫就有这种强烈的渴望。不过，大卫不是吃到美食，也不是看到美景，而是享受到神那美善的恩典。在《诗篇》第 34 篇，大卫这样邀请我们一起享受神美善的恩典：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善，投靠他的人有福了！”（诗 34:8）

“尝尝”，在原文的意思是“品尝、感知”。在《撒母耳记上》第 14 章，约拿单说：“我尝了这蜜，眼睛就明亮了。”（撒上 14:29）这里的尝，就是大卫所用尝尝主恩滋味的尝。换言之，我们不需要领受很多主的恩典，我们只要能够尝到一点点主恩的滋味，我们就会知道神是一位多么美善的神，我们也能够在神的美善中得着满足和喜乐。

问题是，我们怎么样才能够尝到主恩的滋味呢？或者换个问题，你怎么才能尝到我说的那个藕粉的味道？答案当然是你来我家吃或者我告诉你，你自己去买。在《诗篇》34 篇，大卫告诉我们，尝到主恩的方式，不是去他家吃，也不是到哪里购

买，而是要过一个“投靠他”的生活。他说“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善，投靠他的人有福了！”（诗 34:8）

这节经文告诉我们：只有真正投靠神的人，才能够真正尝到主恩的滋味。主恩的滋味，不是留给那些对主恩无动于衷，不以为意的人；主恩的滋味，总是留给那些投靠他、寻求他、渴慕他的人。亲爱的弟兄姐妹，你渴望尝到大卫所描述的主恩的滋味吗？那么你就要起来投靠他，寻求他，过一个信心和渴慕的生活。

这几天，我看到有位微信好友来云南旅游，他去了大理古镇，去了洱海，去了西双版纳。他怎么样才能看到这些美景？他需要付上机票的钱，他也需要舍得拿出这些看美景的时间。对我们很多人来说，我们舍不得，甚至付不起去大理古镇的机票钱；我们舍不得，也没有假期可以花四五天的时间去看美景。对很多人来说，这实在太奢侈了。

亲爱的弟兄姐妹，我们要感谢主，因为尝尝主恩的滋味，不是尝尝云南的美景。我们所有人，本来都付不起尝尝主恩滋味的“机票钱”，但是在十字架上，耶稣为我们付了。耶稣为我们付的“机票钱”不是一次、两次，而是无数次。所以，我们现在可以随时地到神的施恩座前，寻求他的帮助，品尝主恩的滋味。

曾经，我们一家在餐馆吃饭，有位乞丐过来讨饭。我问他想吃什么，他说想吃饺子。于是 ，我就去前台给他买了大份饺子，并且把取餐号交到他手上。对他来说，问题不再是他能不能买得起这份饺子，而是他愿不愿意相信我为他支付了这笔账单，并且邀请他来吃。

面对主恩的滋味，我们都是乞丐，但耶稣已经用他的生命，为我们支付了我们永远支付不起的账单。现在的问题，也不再是我付不付得起这笔账单，而是我相不相信，我愿不愿意接受这份礼物，主动去品尝神为我们预备的美善的恩典。

在生活中，我们会遭遇很多艰难，我们需要承受很多重担。我们常常感觉，我们每天品尝到的，都不是福杯，而是苦杯。如果没有主，我们的每一天，真的都是苦杯。但是，如果我们能够尝到那为我们在十字架上尝了苦杯的主，我们的苦杯，就能变成福杯。正如华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美》这本书里说：“有些生命中的经历是苦涩的。有时候，我们得到的并不是福杯，而是苦杯。就如主必须为我们饮了苦杯一样。一个苦杯如何变成一个能满足人的福杯？秘诀是要“尝”到在苦杯里的主。当你在你的人生经历中尝到主的的时候，它们都会在主里变成甜美的经历。”

马克·富塔托教授也在他的《诗篇》注释里说：“耶稣替我们尝了神愤怒的苦杯，好让我们得以尝到并看见他的良善。”

求主光照我们，让我们看见，耶稣已经用他的生命，替我们付了“尝尝主恩”的一切代价。我们现在不需要再付出什么，我们只需要接受就可以了。换言之，神已经在耶稣基督里为我们摆设了救恩的筵席，现在就等着我们来尝一尝，去品尝、去感知主恩的滋味。

求主怜悯我们，调动我们全身的感官，激发我们心里的渴慕，让我们有好的属灵胃口来品尝主恩的滋味，好让我们在他的美善中得饱足。

第 35 篇：如何面对那些无故恨你的人？（诗 35 篇）

阅读经文：诗篇第 35 篇。

背诵经文：“求你……不容那无故恨我的向我挤眼。”（诗 35:19）

前几天，我开电动车送女儿回家。路上遇到三个初中生，他们也骑着电动车。路过我身边时，他们齐声对我喊着说：“CNM”。

前几年，我和我妻子在马路上行走。路上遇到一个陌生女人，看着挺正常。但是路过我身边时，她却突然对着我的脸吐唾沫，嘴巴里还喃喃自语，好像我伤害了她。

再往前，就是我运营铸剑为犁的时候，有人在我的朋友圈底下留言，说我是异端。

这些骂我、朝我吐唾沫、说我是异端的人，我都不认识。此前，我们的人生没有交集；此后，我们的人生估计也没有交集。面对他们无故恨我，我当时没有任何回应，既没有好的回应，也没有坏的回应。我只是继续开我的车，走我的路，继续做神要我做的事情。

感谢主，神只是让恶人路过我身边，而没有让恶人一直围绕我。如果在我们的生活中，有恶人无故恨我，并且一直恨我，我应该怎么办？《诗篇》第 35 篇，当大卫遭遇恶人无故的恨恶，并且是长期的恨恶时，大卫向神祷告说：“主啊，你看着不理要到几时呢？……求你不容那无理与我为仇的向我夸耀；不容那无故恨我的向我挤眼。”（诗 35:17-19）

这段经文的前半部分告诉我们：大卫其实遭遇了敌人相当长时间的恨恶，以至于他说“主啊，你看着不理要到几时呢？”（诗 35:17）这段经文的后半部分告诉我们：大卫遭遇恨恶，不是因为他犯了什么罪，也不是因为他做了什么错。大卫遭遇恨恶，是没有原因的。那些恶人，就是无故恨他。

面对无故恨我们的恶人，特别是那些以恶报善的恶人，我们应该如何回应他们？在历史上，对待恶人，一直都有三种看法：

第一种，以恶报恶。以恶报恶，最直接的意思就是以牙还牙，以眼还眼。例如，你朝我吐唾沫，我也朝你吐唾沫；你杀了我儿子，我也要杀你儿子，这叫血债血偿。在很多人心目中，特别是在某些武侠小说中，以牙还牙、以眼还眼、血债血

偿都是很正义的表现，是一种有骨气的象征。有些人的一生，他活着的目的，就是为了报仇雪恨。所以，冤冤相报永远无法了。

第二种，以直报恶。在《论语》中，有人为孔子：“以德报怨，何如？”孔子回答说：“何以报德？以直报怨，以德报德。”在孔子的思想中，他认为不应该以恶报恶，但是他也认为不应该以德抱怨。孔子认为，如果一个人，他用恩德对待那些恩待他的人，他也以同样的恩德对待那些恨恶他的人，这个人就是恩怨不分。所以，他认为，应该以德报德，以直抱怨，就是以公道、正直来对待怨恨。可是，谁来衡量这个“直”呢？在大部分情形下，这个“直”很容易会演变成“恶”。因为人都是以自己当下的是非标准来衡量这个“直”。正如在历史中，很多人以为，没有什么比报仇雪恨、血债血偿更符合公道人心的。

在《礼记・檀弓上》中，记载了一段孔子和弟子子夏的另一段对话。子夏问孔子：“心里怀着杀害父母的深仇大恨，该怎么办？”孔子说：“要时刻记着这仇，磨炼自己的心智，睡在草苫上，头枕着盾牌，不去朝廷做官，与仇人不共戴天。在市集或朝堂之上遇到他，不必回家取兵器，要立即与之决斗。”

这就是孔子心目中认为的“以直报怨”。在很多种情况下，孔子心目中的“以直报恶”，已经演变成了“以恶报恶”。当人在被压迫和仇恨的状态里，他的是非观念就会发生扭曲，把原来很邪恶的事情，当成正义的事情。

第三种，以爱报恶。在《马太福音》第 5 章，耶稣说：“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’只是我告诉你们：要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。”（太 5:43-45）面对一直围绕我们的恶人，耶稣不是说以恶报恶，也没有说以直报恶，而是教导我们要以爱报恶。当我们不是活出世人的生命，而是活出神儿子以爱报恶的生命时，我们就可以作天父的儿子。

耶稣自己，就是以爱报恶最真实的榜样。在《约翰福音》第 15 章，耶稣引用大卫“求你……不容那无故恨我的向我挤眼。”（诗 25:19）这节经文说：“他们无故的恨我。”（约 15:25）

耶稣怎样被无故的恨恶呢？在该亚法的院子里，他被无故的恨恶和审判，有兵丁拿苇子打他的头，并且吐唾沫在他脸上；在十字架上，依然有人无情地羞辱他和嘲笑他。面对这些人的恨恶，耶稣只有一个回应，就是向天父祷告说：“父啊，赦

免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）

在我们的文化中，有人朝你脸上吐唾沫，你不反击，不说两句话，就是懦弱的表现。如果有妻子在旁边，她可能还会嘲笑你说：“你到底像不像个男人？别人这样对你，你都没有反应？”

感谢主，神为我预备的是一位爱神的妻子。在别人无故朝我吐唾沫的时候，我没有反应。我妻子不仅没有嘲笑我懦弱，反而为我有这样的反应感恩。回到家，我跟我妻子说，其实我们应该怜悯这样的人，或许她正经历极大的伤痛，或许她的确有生理性疾病才导致她有这样的行为。无论如何，我们都应该怜悯她。如果我们看见她那可能还没有得救的灵魂，我们就更应该怜悯她。

旧约的圣经教授马克·富塔托在他的《诗篇》注释里说：“被世人仇恨固然很痛苦，但被圣约群体的人‘仇恨’却更加痛苦。但是，无论我们所遇的仇恨是来自世界还是教会，我们都可以为那些逼迫我们的人祝福，为辱骂我们的人祷告，并爱我们的仇敌，因为耶稣已借着他的生与死，借着他的复活得胜。”

今天的经文教导我，也感动我为那些曾经无故恨我的人祷告，因为我曾经也是这样恨恶耶稣，但是耶稣却为我这样的人祷告，并且代替我，背负我的罪被钉死在十字架上。他对我的爱，不是基于我的行为，而单单是因为他决定爱我。当他决定爱我，世间就再没有什么东西，能够隔绝他对我的爱。

求主怜悯我们，使我们更深地活在神的爱中，他怜悯那些无故恨他的人，他为那些无故恨他的人祈求天父的赦免。求主使我们更深经历主耶稣基督的怜悯，以至于我们也可以像他这样去怜悯。

第 36 篇：神啊，你的慈爱何其宝贵（诗 36 篇）

阅读经文：诗篇第 36 篇。

背诵经文：“神啊， 你的慈爱何其宝贵！”（诗 36：7）

2022 年年末，我做了一个梦，梦见我唯一的女儿被人贩子抢走。在梦中，我用尽了全身的力气追赶人贩子却追不上。我拼命地呼喊，周围却没有一个人响应。最后，我只能望着儿女逐渐模糊的身影绝望地哭泣。

从梦中惊醒，我满头大汗，心有余悸。顾不得当时的紧张，我第一时间去找我女儿，直到看见她，我悬着的心才安定下来。从那时起，我才发现，我的女儿对我来说有多么宝贵。白天，我还在嫌弃我女儿太吵，太缠人。做完这个梦，我觉得有女儿在我身边吵，缠着我，简直太幸福了。毫不夸张的说，那个时候，我觉得我女儿拉的屎都是香的。

据说，曾经有位基督徒作了类似的梦，他梦见自己第二天早上起来要读圣经，却发现所有的圣经都变成了白纸，成了无字天书。他不相信自己的发现，于是就去问教会里的弟兄姐妹，直到他得出一个结论，全世界所有的圣经都变成了白纸、废纸。自从做了这个梦，这位基督徒不再一目十行，完成任务式的阅读圣经，而是更加宝贵圣经，珍惜圣经，把圣经当成蜜一样品尝。

这两个梦告诉我们：世上有很多东西，其实都非常宝贵，但是我们都以为稀松平常。当我们拥有这些东西，一直拥有这些东西，我们就觉得理所当然。直到我们失去了，才发现悔之晚矣。面对神的慈爱，我们更是如此。

在《诗篇》第 36 篇，大卫说：“神啊， 你的慈爱何其宝贵！”（诗 36：7）起初，我把这节经文当成一个已知的真理轻易地忽略过去了。我祈求神在其他经文，特别是第 9 节经文感动我，而不是这节经文。最后，神扭转我的祷告，让我开始关注第 7 节“神啊， 你的慈爱何其宝贵！”（诗 36：7）在这节经文中，神借着一位牧师的分享迫使我思考：“如果我失去了神的慈爱？就像我在梦中失去了我心爱的女儿，结果会怎么样？”

我发现，如果没有神的慈爱，我的人生会是何等悲惨和绝望。一个没有神慈爱的世界，我真的不敢想象。没有神的慈爱，太阳不会照常升起，我们会永远活在黑暗中；没有神的慈爱，雨水不会降下，我们很快就会干渴而死；没有神的慈爱，我

们早已经在地狱里承受不灭火永远的焚烧、不死虫永远的噬咬。

过去，我常常为神的慈爱感谢神。但是，我把神的慈爱看得太稀松平常，太理所当然了。此前没有任何一刻，比今天的感受更强烈，就是我发现神的慈爱是如此宝贵，以至于我也必须像大卫这样赞美说：“神啊， 你的慈爱何其宝贵！”（诗 36：7）

在这节经文以前，大卫还说：“耶和华啊，你的慈爱上及诸天。”（诗 36：5）上及诸天，就是遍及诸天的意思。这说明神的慈爱遍满了全地，无处不在。换言之，这世上没有一个地方，是没有上帝的慈爱的。上帝的慈爱总是充满我们人生的每一个角落，也充满我们人生的每一个时刻。只是，我们足够宝贵耶和华的慈爱吗？还是在浪费，甚至践踏耶和华的慈爱？

当神赐给我们圣经上神的话语，我们有足够珍惜吗？还是任由它在书柜里生灰？当神赐给我们向他祷告的权力，我们有足够珍惜吗？还是觉得祷告太浪费时间？当神一直赐给我们悔改的机会，我们有足够珍惜吗？还是不愿意悔改，继续沉溺在自己的私欲里？

当有一天，我们没有圣经可以读，上帝也收回了我们向他祷告的权力，他不再给我们任何悔改的机会，我们就知道，这些东西有多么宝贵。可是，那时候就太迟了。就像在财主和拉撒路的故事中，财主生前享受着耶和华一切丰盛的慈爱，但是他觉得耶和华的慈爱宝贵并且珍惜吗？没有，他将耶和华的慈爱全部浪费在他的宴乐中，直到他进了地狱。

过去四五年，无论是铸剑为犁公众号，还是操练读经公众号，也包括我的网站，都曾经被永久封禁过。当这些被永久封禁时，有很多弟兄姐妹留言跟我说：“林健弟兄，非常抱歉，以前那么多好文章，我都没有读；直到被封禁了，才想起来要读，却已经太迟了。”

如果对一个普通人发的文章，很多人都有这样的感概。那么，对于神所赐给我们的话语，对于神在耶稣基督里赐给我们的拯救，将来有多少人会发出更后悔的感概？

亲爱的弟兄姐妹，趁上帝的恩典还在，趁你还活着，赶紧悔改吧。当耶稣再来，或者你突然被接走时，你就没有任何悔改的机会了。当你和神面对面，你想要再祈求神给你悔改的机会，那就太迟了。我们必须趁着洪水临到世界以先，就进到方舟里去。我们也必须趁着天火降在所多玛蛾摩拉以先，就逃到神为我们预备的逃城里。

亲爱的弟兄姐妹，耶稣就是我们的方舟，耶稣就是我们的逃城。耶稣，是耶和华的慈爱向我们彰显的顶峰。正如旧约圣经教授马克·富塔托在他的《诗篇》注释里说：“在这个堕落的世界，任何受造物所经历的仁慈看护都源自耶稣。”若我们不宝贵，不珍惜耶稣和耶稣为我们所做的，我们就是在浪费和践踏耶和华的慈爱。总有一天，我们需要为此承受比洪水和天火更重的审判。

感谢主，审判还没有来，神的慈爱也没有被移走。每一天早上醒来，我们依然活在耶和华丰盛的慈爱中。求主怜悯我们，让我们珍惜每一天他所赐给我们的恩典，殷勤地读经、殷勤地祷告、殷勤地悔改，并且在“失而复得”的感恩和喜乐中赞美他，亲近他。

第 37 篇：我从未见过义人被弃（诗 37 篇）

阅读经文：诗篇第 37 篇。

背诵经文：“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃，也未见过他的后裔讨饭。”（诗 37：25）

在电影《战狼 2》结尾，有一本神奇的护照，上面写着：“中华人民共和国公民：当你在海外遭遇危险，不要放弃！请记住，在你身后，有一个强大的祖国！”虽然护照是假的，情节是虚构的，但还是有不少中国人被深深感动。

人们被这一幕感动，是因为他们内心深处真实地渴望在遭遇危险时，有一个强大的祖国保护他们。当然，也有很多人吐槽这句话，因为他们根本不相信这样一个祖国。在实际上生活中，他们感受到，祖国得强大跟他们没有关系，他们只能靠自己。所以，在经历这一切以后，他们的可能被保护的愿望破灭了，所以开始吐槽。

无论是被一幕感动的人，还是吐槽这一幕的人，他们心里其实都有一个真实的渴望，就是在遭遇危险时，他们希望有一个强大的祖国不远千里，不计代价地保护他们。

亲爱的弟兄姐妹，我无法保证强大的祖国会怎么样，但是有一件事我可以保证，就是在人类历史中，有一位万王之王，万主之主，他不远千里，不计代价为我们降生在马槽，为我们被钉死在十字架上，好让我们可以始终被神保护，被神拯救。

为什么我敢这么向你保证，因为这是我的亲身经历，也是圣经一再描述的真理。它不是口头支票，也不是虚构的电影情节，而是已经真实发生的事实。如果你不相信我说的，请看大卫怎样描述他一辈子的经历。在《诗篇》第 37 篇，大卫说：“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃，也未见过他的后裔讨饭。”（诗 37：25）

读这节经文时，我们要特别注意，大卫不是说“我从未见到义人遇见苦难。我从未见过神的子民经历忧愁或患难。”大卫非常熟悉忧愁、患难、眼泪于试炼。大卫说的乃是“我从未见过神的儿女被撇弃。”对大卫来说，在过去的岁月中，神始终是信实的，是拯救他的神。

年轻时，大卫在旷野牧羊，面对强大的狮子，上帝赐给他力量胜过狮子。稍大一点，面对巨人歌利亚，上帝也赐给大卫力量击败他。再往后，面对君王扫罗的追杀，上帝一次又一次拯救大卫脱离仇敌。即便是犯罪时，你发现上帝也依然拯救大

卫脱离押沙龙的追杀。

从年轻到年老，大卫这一辈子遭遇的艰难也是不计其数，但是大卫有一个真实的经历，就是上帝从未撇弃过他。对大卫，上帝是这样；对于我们每个人，上帝也是这样。因此，无论年轻或年老，我们都无须害怕，因为他与我们同在。

在今生，我们可能会像大卫这样遭遇各种各样的艰难。这种艰难有可能是因为别人的罪，有可能是因为自己的罪，也有可能像约伯这样，是出于上帝的试炼，无论如何，上帝都不会撇弃寻求他的人。正如在《希伯来书》第 13 章告诉我们：“我总不撇下你，也不丢弃你。”（来 13：5）

因此，范甘麦伦在他的《诗篇》注释里说：“义人可能会在恶人手中遭受各种的患难。但上主前来帮助属他自己的人。他们不被遗弃。神的儿女并未豁免于在这个世界遭受不友好的经历而叹息，但他们有神的应许：他必不完全撇弃他自己的人。”

亲爱的弟兄姐妹，为什么我们可以相信我们永远不会被神离弃？因为有一位真正的义人，他在十字架上喊着说：“我的神！我的神！为什么离弃我？”（太 27：46）因为耶稣在十字架上被离弃，所以我们永远不会被神离弃。这就是大卫最真实的经历，他说：“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃。”（诗 37：25）

在今生，我们可能找不到一个强大的国家，不远千里，不计代价地拯救我们脱离患难。但是，我们依然可以感谢主，因为已经有一个比国家更强大的神，他已经不远千里、不计代价地为我们施行了拯救。他的不远千里，不是从国内到国外，而是从天上到地下。他的不计代价，不是花多少钱，而是献出他自己的生命。

当我们真实的相信，有一位这样强大的神在保护我们，他永远不会离弃我们，我们就可以活在真实的平安当中。无论在今生遭遇什么，我们都不会失去希望，因为在我们身后，有一位强大的神在保护我们。

求主怜悯我们，让我们和大卫有同样的看见，就是“我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃。”（诗 37：25）求主借着这节经文，让我们看见，一位强大的神，一个无罪的义人，他如何为我们这些卑微的人被离弃在十字架上。求主让我们被十字架上的耶稣深深感动，以至于我们所有的心思意念，最终不再是追求成为这个世界的富人、健康人、幸福人，而是靠着耶稣追求成为在神面前的义人。

第 38 篇：你为罪感到忧愁吗？（诗 38 篇）

阅读经文：诗篇第 38 篇。

背诵经文：“我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁。”（诗 38:18）

假设有一天，你因为犯罪，损失了很大一笔钱，又失去了许多人对你的认可，你会为什么忧愁？假设有一天，你因为犯罪，失去了现在的工作，同时又被教会惩戒不能领圣餐，你会为什么忧愁？

通常情况下，我会为因为失去了仅有的一笔钱耿耿于怀，我会因为失去别人的认可难过，我也会因为失去现在的工作忧愁。可是，在这些问题解决以前，我不太会为自己犯罪得罪神这件事忧愁。简言之，罪人的本性，就是容易为罪的结果忧愁，而不是为罪本身忧愁。

然而，在《诗篇》第 38 篇，当大卫犯罪得罪神，他不是为罪的结果忧愁，他单单因为自己犯罪这件事本身忧愁。在《诗篇》第 38 篇，大卫说：“我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁。”（诗 38:18）

在这里，大卫并非我们想象的，几乎没有承受神的管教。相反，因为罪，大卫的身体和心灵都受到极大的打击。在《诗篇》38 篇 5-8 节，大卫说：“因我的愚昧，我的伤发臭流脓。我疼痛，大大拳曲，终日哀痛。我满腰是火，我的肉无一完全。我被压伤，身体疲倦，因心里不安，我就唉哼。”（诗 38:5-8）

前段时间，我只是因为胃痛、头痛，就感觉有点难以忍受。更何况，大卫的伤都已经发臭流脓，并且浑身的肉无一完全。我们不知道大卫因为自己犯罪经受了怎样的管教，但是我们一定可以想象，那是极其痛苦，令人无法忍受的。

就是在这样的情况下，大卫说：“我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁。”（诗 38:18）这节经文教导我们，比起为罪的结果感到忧愁，我们更加需要为罪感到忧愁。如果我们只是为罪的结果感到忧愁，我们就会一而再再而三的犯罪。但是，如果我们为罪本身感到忧愁，我们就可以靠着主脱离罪，治死罪。正如提摩太·凯勒牧师在他的《耶稣之歌》里说：“大卫不只承认他的罪，而且为罪感到忧愁。如果我们只认罪，却没有同时发现罪是令人反感的（即罪是多么地使上帝痛苦、多么羞辱他，也摧残别人），那么，罪将保有辖制我们的能力，我们将发现自己会一再地犯罪。”

在《哥林多后书》第 7 章，使徒保罗告诉我们有两种忧愁：第一，是依着神的意思忧愁；第二，是世俗的忧愁。保罗对哥林多教会说：“因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。”（林后 7：10）

在这里，我们可以把为罪本身忧愁，理解为依着神的意思忧愁；把为罪的结果忧愁，理解为世俗的忧愁。前者是叫我们活，后者是叫我们死。要死要活，全看我们为什么忧愁。

著名的圣经辅导员希斯·兰伯特在《黄色枷锁》里说：“世俗的忧愁是出于这个世界上东西的失去，然而，依着神的意思忧愁，其焦点对准在神的身上。依着神意思的忧愁，是出于对你与神的关系受到破坏而感到的伤痛。这样的忧愁，是因为得罪了神，使神担忧。”

亲爱的弟兄姐妹，当你说你很忧愁时，你是想让很多人理解你的忧愁？还是有意识地分辨自己是哪种忧愁？如果我们的忧愁是世俗的忧愁，我们需要的可能不是理解，而是弟兄姐妹及时的劝勉，甚至责备。唯有如此，我们才能够从世俗的忧愁，转向属神的忧愁，使我们可以得救。

当夫妻吵架，你会为自己找了这么糟的配偶忧愁？你会为自己因为吵架而导致的痛苦忧愁？还是会为自己在吵架中没有顺服神，犯罪得罪神忧愁？

当犯罪失去工作，失去名声，你会为因为失去工作，失去名声忧愁？还是会因为犯罪得罪神忧愁？

当陷入孤单、沮丧、软弱、挣扎，你会因为孤单、沮丧、软弱、挣扎忧愁？还是会因为自己没有在孤单、沮丧、软弱、挣扎中亲近神忧愁？你更渴望除掉你的孤单、沮丧、软弱、挣扎？还是更渴望除掉你在孤单、沮丧、软弱、挣扎中对神的不信靠？

最近，有位肢体分享说，她过去一直和丈夫，和孩子处理不好关系。她总觉得，是她老公有问题，是她孩子有问题。她常常为自己在这样不美好的家庭感到忧愁。直到有一天，神开启她的眼睛，让她不再为丈夫和孩子的罪忧愁，而是为自己不顺服丈夫，不爱孩子的罪忧愁，她才真正开始经历神的更新和改变，得到属灵的释放。

世俗的忧愁，会让我们越来越关注罪的后果，而不是罪本身；世俗的忧愁，也会让我们越来越关注别人的罪，而不是自己的罪。但属神的忧愁，却会把我们带到神面前，让我们在神圣洁的光照下，认识自己的本相，以致我们可以在神面前不断信靠、悔改、得救。

求主怜悯我们，让我们可以真正为罪感到忧愁，而不是为罪的结果感到忧愁；求主的爱激励我们，让我们可以靠着为我们钉十字架的耶稣基督脱离罪、治死罪，过圣洁的生活荣耀神。

第 39 篇：要紧的不是生命的长度，而是生命的深度（诗 39 篇）

阅读经文：诗篇第 39 篇。

背诵经文：“世人行动实系幻影。他们忙乱，真是枉然。”（诗 39:6）

司马迁曾经说：“人固有一死，死有重于泰山，有轻于鸿毛。用之所趋异也。”这句话的大意是：每个人都会死，不过有的人死得比泰山还重，有的人死得比鸿毛还轻，这两者的区别主要在于他们是为了什么而死？

同样，我们也可以这样说：“人固有一活，活有重于泰山，有轻于鸿毛。用之所趋异也。”每个人都会死不假，关键是我们每个人都还活着。一个人为了什么而死固然重要，一个人为了什么而活显然更加重要。因为一个人最终为什么而死，其实是取决于他生前为什么而活。

在《诗篇》第 39 篇，大卫说：“世人行动实系幻影。他们忙乱，真是枉然；积蓄财宝，不知将来有谁收取。”（诗 39:6）这节经文告诉我们：世人没有神，他们一切的行动，一切的忙乱都是枉然，没有意义。即便他们功成名就，大红大紫，这也没有意义。因为他们的盼望不在乎神。他们活着，不是为了神，而是为了自己。

因此，我们的人生是否有意义，重点不在于做什么工作，而在于为谁工作。正如刘志雄长老在《为谁辛苦为谁忙》这本书里说：“你所做的事可以只有短暂的价值，也可以有永远的价值。差别就在于你是否把你的工作奉献给神，你是否清楚，无论做什么都是为了主而做。”

《诗篇》39 篇是大卫向神认罪的祷告。在这里，大卫不仅呼求神拯救他脱离罪，大卫也祈求神拯救他脱离世人这种“实系幻影……真是枉然”的生活。大卫祈求神让他看见，每个人的生命是如何短暂，每个人又是如何需要抓住这短暂的生命服侍神，而不是犯罪得罪神。在第 4 节，大卫说：“耶和华啊，求你叫我晓得我身之终，我的寿数几何，叫我知道我的生命不长。”（诗 39:4）

大卫为什么祈求神让他知道自己的生命不长？这是为了让他自己的目光不是定睛于世上短暂的生命，而是定睛于将来永恒的生命。大卫也是在懊悔，就在这短暂的生命中，自己为什么还要硬着颈项得罪神？如果我们知道自己生命短暂，我们就不会做那些浪费时间，更不会做那些犯罪得罪神的事情。

过去一个多月，有很多人失去他们的父母。如果他们知道，他们和父母在一起的时间是如此短暂，他们应该不会随意地对父母发脾气，更不会因为工作忙而疏忽了给父母打电话，看望父母。如果我们知道自己或别人生命短暂，我们就会珍惜这些时间，尽我们所能做该做的事情。

我觉得，我们每天的生活不够智慧，很大一部分原因在于我们还不知道自己的生命不长。我们太容易以为，今生还很长，还不着急。读经不着急，祷告不着急，服侍神不着急，反正什么都不着急。因为今生还很长，所以这些事情都可以放在以后慢慢做。

可是，真正的智慧人，如同大卫，他会跟神祈求，祈求神让他知道“我的生命不长”（诗 39:4）。在《活出热情》这本书里，约翰·派博牧师说过去有一幅挂画影响了他的一生，并且越来越深的影响他。这幅画，小时候挂在他爸爸妈妈的厨房里。现在，这幅画也被挂在他们家的厨房里。这幅画的内容是：“仅此一生，稍纵即逝；为主所作，才能永存。”

约翰·派博牧师这辈子一直在殷勤为主作工。他在伯利恒浸信会培养了诸多的牧师、长老、宣教士，他牧养的宣教士在上海带给我们巨大的属灵祝福。他也在神学院里忠心的服侍，培养一批又一批的年轻传道人。除此以外，他还创办了渴慕神网站，不断通过写作来服侍神。他的人生智慧，有一部分来自他明白今生的短暂，来自于他明白哪里才是永恒。

因此，对我们每个人来说，最重要的不是我们能够活多久，而是在活着的年日，我们究竟要怎样活？如果我们活得像世人，那大卫会这样评价“他们行动实系幻影，他们忙乱，真是枉然。”（诗 39:6）但是，如果我们为主而活，哪怕为主做一点点微不足道的事情，都带着永恒的价值。正如使徒约翰说：“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约一 2:17）

曾经，有位牧师，一心想要来中国宣教。他用一辈子学习希腊文和希伯来文，就是为了更好地认识神的话语。最后，他开始学习中文，就是为了在中国这片土地上更好的服侍神。可是，就在他乘船即将抵达中国时，他遇见了海盗。海盗肆意地屠杀船上的人，掳掠他们的财物。这位牧师被扔下海以前，紧紧抱着手里的中文圣经。但是，就在他被抛下海时，他用尽全身的力气将手里的中文圣经往船上抛。

海盗头子很奇怪，为什么这个外国人如此珍惜这本书。于是，他就把这本书收藏起来带回家。在某个偶然的一天，海盗头子拿起这本圣经阅读，并且因此信主。

最后，他成了他们村里的传道人，宣讲天国的福音。

我们永远都不知道，我们的人生有多短暂；我们永远也不知道，我们为主所作的，将会在我们死去以后产生多大的价值。但是，我们知道“一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。”（约 12：24）

华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“要紧的不是生命的长度，而是生命的深度。要紧的不是我们自己有多刚强，而是我们在神里面有多刚强。要紧的是我们把这一生投资在永恒的事物上。”

求主怜悯我们，让我们不要像世人那样过一个“实系幻影……真是枉然”的人生，而是像我们的主耶稣过一个“惟独遵行神旨意”的人生，因为这会存到永远。

第 40 篇：从责任到喜乐（诗 40 篇）

阅读经文：诗篇第 40 篇。

背诵经文：“我的神啊，我乐意照你的旨意行，你的律法在我心里。”（诗 40：8）

昨天，有位肢体给我留言，说他们教会有些弟兄姐妹非常火热追求，这让她感觉有点累。她的原话是：“我觉得上教会也要变得那么努力，那么拼，其实会觉得有点累。”

或许，这是我们很多人心目中的感受。在目前这么卷的环境中，工作已经那么累了，学习已经那么累了，在家带孩子已经那么累了，为什么到教会还要搞得这么累？

对很多人来说，聚会，是一种责任，甚至是一种挺累的责任。对另一些人来说，聚会，则是一种喜乐，甚至是令人期待的满有喜乐。这种区别，在于我们有没有在聚会中经历到神的同在和神真实的爱。

2013 年，我还在边读大学边上班实习。我的学校在北京南五环，我的公司在北京北三环。每天早上七点，我就要出门，乘坐公交转地铁花 2 个小时到公司上班。下班以后，还要继续花 2 个小时回学校。那段时间，我每天都觉得很累，在地铁上要么昏昏欲睡，要么直接睡过头坐过站。

可是，无论怎么累，只要参加完周二晚上的小组聚会，我都能明显地感觉到自己满血复活，所有的疲惫都一扫而空。简言之，聚会，对我来说，不是让疲惫的自己变得更加疲惫，而是让疲惫的自己可以得到恢复。因为在这个聚会中，我常常能感受到神的同在，经历到神的爱。

在《诗篇》第 40 篇，大卫说：“我的神啊，我乐意照你的旨意行，你的律法在我心里。”（诗 40：8）对很多人来说，一想起神的旨意，他就开始头疼。他本能地排斥神的律法，他认为神的律法都是用来约束他、束缚他，而不是用来祝福他的。每一次遵行神的旨意， 他都觉得是一种令人感到难受的责任，而不是一种令人感到被爱的喜乐。

可是，大卫的想法却不是这样。大卫说：“我的神啊，我乐意照你的旨意行，你的律法在我心里。”（诗 40：8）为什么我们觉得遵行神的旨意是一种责任，而大

卫觉得遵行神的旨意是一种甘之如饴的喜乐？因为大卫活在神的救恩中，因为大卫深刻地认识并经历神的慈爱。大卫知道，神的旨意不是要故意束缚他，而是要特意保护他。

在第 10 节，大卫说：“我已陈明你的信实和你的救恩。我在大会中未曾隐瞒你的慈爱和你的诚实。”（诗 40：10）因为对神的救恩、神的慈爱有充分的认识和经历，大卫不再觉得遵行神的旨意是一种责任。相反，他觉得这是一种喜乐，一种甜蜜的喜乐。

著名的讲道王子司布真曾说：“职责使人坚守堡垒，但爱却使人甘心乐愿挺身抵挡那致死的子弹。谁会因地上的律法而愿意牺牲他的生命呢？唯独爱在服侍挚爱时，才会不计代价。”当耶稣在十字架上的爱，不断激发出我们心里对耶稣的爱，这时，我们遵行神的律法，就不会再是一种苦苦煎熬的责任，而会变成充满甜蜜的喜乐。

所以，我给那位给我留言的肢体回复说：“最重要的还是要让自己安息在主里面，如果在主里没有安息，那无论做什么，真的都会感觉很累。”

在《马太福音》第 11 章，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。”（太 11：28）我们怎样将遵行律法从责任变成一种喜乐，答案就是不断到耶稣那里去，让自己不断在耶稣里得着真正的安息。当我们在耶稣和耶稣的爱里有安息，我们心里就有力量，喜乐地遵行他的旨意。

在《约翰福音》第 4 章，耶稣说：“我的食物就是遵行差我来者的旨意，完成他的工作。”（约 4：34）在《希伯来书》第 10 章，耶稣又说：“我来是要遵行你的旨意。”（来 10：9）

神对耶稣的终极旨意是什么？就是为我们这些不配的罪人被钉死在十字架上，用他的宝血洗净我们的罪污，好使我们被拯救，而不是被审判。当我们在耶稣遵行天父的旨意中，当我们在耶稣的十字架上，看见圣父和圣子对我们的爱，我们就会乐意地、喜乐地遵行他的旨意。

正如一位妻子，当他确信她丈夫爱她，并且愿意为她付出所有，甚至舍掉自己的性命，她心里就会油然而生对丈夫的爱。这时，不需要丈夫命令，她自己就会主动去做那些可以爱丈夫的事情。神给我们最大的旨意，就是爱他。我们若要喜乐地遵行这个旨意，就必须在十字架上领受耶稣基督对我们无条件舍命的爱。

因此，在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师提醒所有读者：“让你自

己被上帝为你所做之事感动，一直到你的责任变成了一种喜乐。”

求主怜悯我们，使我们在新的一年立志更多地默想耶稣基督，更多地被耶稣基督的爱感动，好让我们可以比以往更加喜乐地跟随他，服侍他。

第 41 篇：当你遭遇背叛…（诗 41 篇）

阅读经文：诗篇第 41 篇。

背诵经文：“连我知己的朋友，我所倚靠吃过我饭的，也用脚踢我。”（诗 41：9）

过去几年，我听了不少弟兄姐妹被朋友背叛的经历。有位牧者，十分信任他的同工。他把自己的软弱，在牧会过程中遇到的挣扎，悉数告诉他的同工，并且请他的同工代祷。可是，在遇到分歧时，这位同工随意地把这位牧者的软弱和挣扎告诉更多人。他说这些的目的很简单，就是为了联合其他同工和会众罢免这位牧者。

在《诗篇》第 41 篇，大卫也遭遇类似的背叛。在大卫身患重病，似乎要奄奄一息时，他遭遇了三重的背叛，或者说遭遇了三重的伤害。

第一重伤害，来自他的仇敌。在第 5 节，大卫说他的仇敌用恶言议论他说：“他几时死，他的名才灭亡呢？”（诗 41：5）

第二重伤害，来自他的近邻。在第 6 节，大卫说他们假装好意来看自己，实际上却是幸灾乐祸。他们来看大卫，不是为了安慰大卫，而只是为了看看大卫有多惨，好出去宣扬大卫的惨状。大卫这样描述这群人：“他来看我就说假话，他心存奸恶，走到外边才说出来。一切恨我的，都交头接耳地议论我。”（诗 41：6-7）

第三重伤害，来自他的朋友。在第 9 节，大卫说：“连我知己的朋友，我所倚靠吃过我饭的，也用脚踢我。”（诗 41：9）这可能指向大卫最信任的谋士亚希多弗。在大卫最无助的时候，他投靠了押沙龙，帮助押沙龙出谋划策，好使押沙龙可以更顺利地追杀和羞辱大卫。

在新约中，我们看见耶稣也饱受这三重伤害。如果说大卫饱受伤害是因为他的罪，耶稣饱受伤害，最后被钉在十字架上，则是因为我们的罪。具体而言，耶稣在所经受的伤害如下：

第一重伤害，耶稣的仇敌就是撒但。他随时预备攻击耶稣，引诱耶稣。耶稣的仇敌也是当时的文士和祭司长，他们恨不得耶稣早点死。他们想方设法要把耶稣钉在十字架上。

第二重伤害，耶稣的近邻就是那些呼喊着迎接耶稣荣入圣城的人。他们原来跟随耶稣，称颂耶稣，但是，他们不久后又高声喊着说“杀死他！杀死他！”

第三重伤害，耶稣的朋友就是他的门徒。在最后的晚餐里，犹大决意要出卖耶稣。耶稣曾经不分日夜地教导他们，把他们当成自己的朋友，但是在这次晚餐后，犹大就出卖了耶稣。因此，在《约翰福音》第 13 章，耶稣引用大卫在第 9 节的经文说：“‘同我吃饭的人，用脚踢我。”（约 13：8）

当耶稣被犹大出卖时，他仿佛远远看见了大卫如何被他知己的朋友出卖。实际上，大卫的被出卖，正是预表了将来有一天，大卫的后裔耶稣也会因此被出卖。唯一的不同，是大卫的确犯了罪，耶稣却是完全的义人，没有任何罪污。正因为如此，耶稣才能够担当我们所有人的罪，拯救我们脱离被仇敌、近邻、朋友的伤害。

在《诗篇》第 41 篇，面对三种人的伤害，大卫两次呼求神的怜悯。第一次在第 4 节，大卫呼求说：“耶和华啊，求你怜恤我，医治我，因为我得罪了你。”（诗 41：4）第二次在第 9 节，大卫继续呼求说：“耶和华啊，求你怜恤我。”

在很多人看来，大卫首先背叛了他忠心的部下乌利亚，那么他被他最信任的谋士亚希多弗背叛不是理所应当的吗？背叛人的大卫，遭遇人的背叛，这不是很公平吗？大卫凭什么一而再，再而三地呼求神的怜恤？

这些问题，把我们的目光转移到大卫的后裔耶稣基督身上。耶稣基督，本不会遭遇任何的背叛和伤害。在永恒中，圣父、圣子、圣灵始终都是彼此相爱的一体，他们只会彼此相爱，不会彼此背叛。但是，圣子耶稣却道成肉身，遭遇来自仇敌、近邻、朋友各种方式的背叛和伤害。这是他本不会承受，也无需承受的。可是，所有这些，他都承受了。耶稣所承受的的背叛和伤害，远胜过大卫自己承受的。耶稣为什么要承受这些？因为他要拯救我们这些背叛他的人。

当我们昼夜思想别人对我们的背叛时，我们也要同样昼夜思想我们曾经对耶稣的背叛。即便信主以后，我们还依然背叛耶稣，转离耶稣。在大祭司的院子里，使徒彼得就是这样否认耶稣、背叛耶稣。在生活中，我们会因为不敢公开认信耶稣背叛耶稣，我们也会因为贪爱世界转离耶稣。但是耶稣怜悯我们，他替我们承担了所有背叛的审判和咒诅，因此，我们可以一直呼求并且满心期待神的怜恤。

旧约的圣经教授马克·富塔托在他的《诗篇》注释里说：“因着耶稣遭背叛并因此受死，我们才能蒙受怜悯，这怜悯能满足我们的一切所需，不管是病得医治，还是罪得赦免，亦或是忍受不公正的敌对所需的力量。耶稣是我们最好的朋友，他也永远不会背叛我们，反而常常怜悯我们。”

亲爱的弟兄姐妹，我们只有更深地经历自己如何背叛了耶稣，又是如何被耶稣

赦免和拯救的，我们才能够真正合神心意地面对那些背叛我们、伤害我们的人。当我们以基督的心为心，我们不会再那么关注自己的得失，我们也不会再那么在意自己所受到的伤害。相反，我们会有越来越多基督怜悯的心肠。

因此，提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》这本书里劝勉我们说：“基督徒虽然在主的桌上，与主一同擘饼，但是却照常让主失望。然而，他却饶恕我们，因此，我们也该饶恕那些背叛我们的人。”

求主怜悯我们，让我们首先作为背叛者的身份，经历主耶稣基督在十字架上对我们这些背叛者的饶恕和恩典。其次，求主让我们带着耶稣怜悯的心肠出发，饶恕那些背叛我们的人。愿在新的一年，我们更多地经历被饶恕的恩典，同时也越来越有饶恕人的生命。

第 42 篇：我的心哪，应当仰望神（诗 42 篇）

阅读经文：诗篇第 42 篇。

背诵经文：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗 42：5）

2022 年，中国精神卫生调查显示，我们国家患抑郁症人数 9500 万。这意味着，平均 15 个人当中，至少有一位抑郁症患者。

我不知道这份调查如何定义“抑郁症”，但根据我在教会的亲身经历，我发现越来越多的人正在接受精神治疗，面对情绪障碍的问题。很多人，陷入沮丧、烦躁、甚至绝望的情绪里无法自拔。他们好像被这种情绪掌控，只能随着这些情绪摇摆。

即便是正常的基督徒，我们好像也越来越不能正确地面对我们的情绪。生气的时候，我们好像不知道怎么控制怒气，只能任由自己生气；沮丧的时候，我们好像也不知道怎么重新振作，只能任由自己沮丧。我们好像越来越失去了调整自己情绪的能力。因此，有些基督徒，一旦他们陷入属灵低潮，他们好像一辈子就在那个属灵低潮里，爬不起来，走不出来。

在《诗篇》42 篇，诗人好像也遭遇了常人无法理解的灾难和属灵低潮。有 2 节重复的经文，告诉我们此时此刻诗人糟糕的光景和情绪状态。

第 3 节，诗人说：“我昼夜以眼泪当饮食，人不住地对我说：‘你的神在哪里呢？’”

第 10 节，诗人又说：“我的敌人辱骂我，好像打碎我的骨头，不住地对我说：‘你的神在哪里呢？”

面对糟糕的处境，面对敌人的辱骂，诗人昼夜以眼泪当饮食，诗人心里充满了忧闷和烦躁。面对心里的忧闷和烦躁，诗人是任由它弥漫全身，随它控制，还是有什么方法应对？在《诗篇》42 篇，诗人不再允许他心里的忧闷和烦躁说话。相反，诗人开始对他忧闷和烦躁的心说话。

第 5 节，诗人说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗 42：5）

第 11 节，诗人继续说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因我还要称赞他。”（42：11）

在这 2 节经文里，你发现，诗人不是任由忧闷和烦躁的情绪对它说话。诗人正在对他的心说话，诗人正在安抚自己烦躁不安的心，劝他的心立刻仰望神，称赞神。

提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》里解释这 2 节经文时说：“诗人不是只听见自己困恼的心，更是去对它说话，将他的心抓在手里。……他提醒自己的心，那些上帝因为爱他而做过的事（6-8 节），同时告诉自己的心，上帝正在他所遭遇的困境里动工。”

面对自己糟糕的情绪或者属灵的黑暗，最忌讳的事情就是什么都不做，以为随着时间过去，这些情绪就会自动消失。这个时候，如果我们什么都不做，我们的情绪可能会变得越来越糟糕，我们的属灵黑暗可能会变得越来越深。

因此，钟马田牧师劝勉我们说：“一个人若要把自己带入正确的状况、态度、光景中，他就有很多事情得作。你如果只是坐在那里等候，直到你想要读经为止，这是极危险的。要起身！激励自己！”

同样，在《灵性低潮》这本名著里，钟马田牧师还劝勉我们说：“不要苦苦哀求神给你力量，只须照他的吩咐去行，活出真实基督徒的生命：恒心祷告，尽夜思想他，花时间和他相交，求他向你显现。只要你已经尽力做好自己这一份，其余一切都可留给他去负责，他必加给你力量。”

亲爱的弟兄姐妹，你现在感觉自己正处于属灵低潮吗？你心里渴望亲近神，但是觉得自己力不从心吗？不要过度地在意自己的状态，只管起来亲近神，仰望神，赞美神。如果你越在意自己的状态，你越容易被自己的状态辖制。当你开始转向神，神会用他的方式帮助你。正如诗人说：“应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗 42：5）

面对忧闷和烦躁的情绪，除了对自己的心说话，劝自己的心仰望神，我们还需要做一件事，就是称颂神。当我们开始赞美神，当我们被自己赞美神的声音包围，特别是沉浸在自己对神的赞美中时，你会发现，所有的忧闷和烦躁都会烟消云散。

我是一个特别容易沮丧的人。讲道讲得不好，我会沮丧；文章写得不好，我会沮丧；对人没有爱心，爱人没有智慧，我也会沮丧。有些沮丧，比较容易消化；有些沮丧，则特别不容易走出来。每当这个时候，我就会带着诗歌本，找个无人的角落，开始唱赞美诗。每当赞美的歌声响起，我发现沮丧就慢慢被赞美的喜乐取代了。有时候，我们夫妻都觉得忧闷和烦躁。这时，我们就会对彼此说：“要不我们一起来唱赞美诗吧。”

华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“每当我沮丧的时候，最好的莫过于立刻赞美主。赞美是一颗破碎心灵最佳的灵药。……无论你的感觉如何，无论遭遇什么环境，如果瞻仰神的荣脸，你将会发现他正对着你微笑。”

当我们被各种负面的情绪影响，求主怜悯我们，让我们不是任由这些情绪掌控我们，而是让我们依然可以对我们的心说话。在新的一年，求主让我们每一天都可以像诗人这样对自己说：“我的心哪，……应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗 42：5）

第 43 篇：神，我极大的喜乐（诗 43 篇）

阅读经文：诗篇第 43 篇。

背诵经文：“我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。神啊，我的神！我要弹琴称赞你。”（诗 43：4）

无论在过去 ，还是在将来，我们每个人都不可避免地会经历沮丧、忧闷、烦躁等各种负面情绪。在《诸神的面具》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“我们的一生都有一个基调，那就是无止境的失望。除非你能了解这一点，否则你永远无法活出一个有智慧的人生。”

如果我们要过智慧的人生，我们就不能否定我们生命中的这些负面情绪。相反，在这些负面情绪还未出现时，我们就要学习如何面对和调整这些负面情绪。因此，问题不是我们会经历沮丧和失望，忧闷和烦躁，问题是当我们经历这些时，我们不知道在哪里去寻找真正的喜乐。

在《诗篇》第 42-43 篇，诗人三次提到他自己的心里状态。他说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？”（诗 42：5、11；43：5）

面对自己心里的忧闷和烦躁，诗人不是任由这种忧闷和烦躁控制他，而是对自己的心说话，引导自己的心转向神。有时候，对自己的心说话，不是一件容易的事情。让自己的心仰望神，称颂神，也不是一件容易的事情。特别是在忧闷和烦躁时，我们似乎没有能力对自己的心说话，我们更加没有能力使我们的心转向神。当我们被这样的黑暗和无力笼罩时，我们应该怎么办？

唯一的办法，就是祷告和等候。在《诗篇》第 43 篇，诗人祷告说：“求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣山，到你的居所。我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。”（诗 43：3-4）

当我们陷入巨大的黑暗里，我们感觉不到光，我们无论怎么寻找，也找不到一条可以通往神的路。这个时候，我们的敌人会对我们说：“你的神在哪里呢？”（诗 42：3、10）这个时候，我们自己的心也会开始怀疑 ，对我们说：“你的神在哪里呢？”（诗 42：3、10）

这个时候，我们一定要开始祷告，就是求神发出他的亮光和真实，引导我们，到他那里去。我们不能把我们所有的精力转向自己的努力，相反，我们要把所有的

努力转向呼求神的拯救。如果没有神的亮光，我们所有的努力，都会像是在黑暗中打转，找不到出路。但是，如果神光照我们，我们就可以清晰地找到一条路，到我们喜乐的神那里。

有时候，神会把我们直接带到他那里，让我们即刻享受他同在的满足和喜乐。有时候，神为了塑造我们，会让我们像天路客一样，一步一步走向他。在《诗篇》第 43 篇 3-4 节，一共出现了四个场景，这四个场景由四个“到”联系起来，由远及近分别是：第一，到你的圣山；第二，到你的居所；第三，到神的祭坛；第四，到我最喜乐的神那里。

有时候，神出于他的恩典，确实会直接忽略前三个“到”，直接带领我们“到我最喜乐的神那里”。但是，通常情况下，我们需要一步一个脚印，慢慢走，走到神的圣山，走到神的居所，走到神的祭坛，走到我最喜乐的神那里。

最近，只要身体允许，我每天早上都会 5：15 起来，先祷告 10 分钟，然后开始读经默想。有时候，读圣经 5 分钟就有光照；有时候，读圣经 50 分钟还没有感动，甚至一连几天都是如此。怎么办？答案是祷告，继续读，继续走，直走到我最喜乐的神那里。

亲爱的弟兄姐妹，认识神没有捷径。认识神，需要我们不断花时间来向他祷告，需要我们不断花时间来阅读他的话语。《诗篇》第 119 篇说：“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗 119：105）我们需要让自己每一天都浸泡在神的话语里，我们才能够一直在神话语的光中找到神，认识神。

有很多弟兄姐妹问我：“林健弟兄，我不会读圣经。我一读圣经就犯困，哪怕强迫自己读也没有感动，应该怎么办？”中国人有句话叫做“心急吃不了热豆腐。”有时候，我们就是想要马上就经历到神，马上就充满信心，大有能力。但我们就是不想要花更多时间亲近神。我们不想走到神的圣山，我们不想走到神的居所，我们不想走到神的祭坛，我们就想要直接到神那里去。我不是说不可能，但这在大部分情况下都是不现实的。

在诗人的脑海里，走到我最喜乐的神那里，是有一段时间，有一段路程的。这段时间可能稍微有点长，这段路程可能稍微有点远，但是只要能到神那里，无论时间多长，路途多远，一切都是值得的。这一切，都源于诗人发自内心的相信，神，唯有神，使他心里的喜乐。

“到我最喜乐的神那里”（诗 43：4），原文的翻译是“到神，我极大的喜乐那

里。”在诗人心目中，神，就是他极大的喜乐，最大的喜乐。在忧闷和烦躁时，诗人不是通过暴饮暴食、放纵情欲寻找喜乐，诗人也没有在任何受造物中寻找喜乐，诗人乃是通过祈求神发出他的亮光，引导他走到神那里寻找喜乐。

亲爱的弟兄姐妹，当你陷入属灵的黑暗，当你被忧闷和烦躁吞噬，你相信只有到神那里，你才能找到真正的喜乐吗？除非我们真实相信，唯有神是我们的真正的喜乐，否则我们不会愿意花时间、付代价到神那里去。所以，你知道你为什么那么轻易地就放弃祷告和读经吗？因为你心里并不真正相信，神，是你极大的喜乐。只有到神那里，你才能找到这种喜乐。

《诗篇》43 篇让我们看见，诗人对神的信心是真实的。在忧闷和烦躁中，他哪里都不想去，他只想到神那里去。让诗人感到忧闷和烦躁的，是他好像找不到神。让诗人充满喜乐的，是神的亮光引导他到神那里去。

亲爱的弟兄姐妹，每一天是什么在主宰你的喜怒哀乐？是什么让你感到一直忧闷和烦躁？又是什么让你感到一直欣喜和快乐？

求主赦免我们，因为我们的喜怒哀乐总是被受造物牵动，而不是因为我们和造物神的关系产生变化。在新的一年，求主怜悯我们，使我们可以不断走到神那里，因为他感到欢喜快乐。求主使我们可以像诗人这样说：“我就走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里。神啊，我的神！我要弹琴称赞你。”（诗 43：4）

第 44 篇：神啊，你睡着了吗？（诗 44 篇）

阅读经文：诗篇第 44 篇。

背诵经文：“我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。”（诗 44:22）

我们每个人，都有遭遇患难，但是祷告不蒙垂听的经历。当我们一直祷告，但是祷告一直不蒙垂听，我们就会以为上帝睡着了。他不在乎我们，他已经抛弃了我们。

在《当他沉默时：坚持一生的祷告》这本书里，杰瑞·席哲说：“与其说神不垂听我们的祷告，不如说，神的回答是我们不愿意接受的。因为他的答案是我们之前预料不到的，更不是我们在祷告中所要求的。”

有时候，神垂听我们祷告的方式，就是暂时不“听”我们的祷告。这里的“听”，不是听见，而是应允。在很多祷告中，我们并不知道什么对自己最好，但是神知道。他会在最好的时机，用最好的方式垂听我们的祷告。

在《诗篇》第 44 篇，诗人也有一段很长时间祷告不蒙垂听的经历。他说：“主啊，求你睡醒，为何尽睡呢？求你兴起，不要永远丢弃我们。你为何掩面，不顾我们所遭的苦难和所受的欺压？”（诗 44:23-24）

在诗人长久的祷告之后，诗人的感受，就是神睡着了，并且一直在睡，没有醒来的迹象。所以，诗人只能祈求神快点睡醒。但是，神真的睡着了吗？在《诗篇》第 121 篇，诗人说：“保护以色列的，也不打盹也不睡觉。”（诗 121:4）

既然神是“不打盹也不睡觉”的神，那他为什么给我们一种他睡着了的感觉？华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“神醒着，而且关心我们的需要。那么，他为什么毫无动静呢？他总是在等一个最好的时机，来施行他的旨意，好叫我们得着最大的益处，叫他得着最大的荣耀。神的延迟并不是拒绝。”

要理解以上这句话，我们需要把我们的目光转移到另外一个故事，耶稣平静风浪的故事。在《马太福音》第 8 章，耶稣和门徒一同在船上渡海。突然，海起了暴风，耶稣和门徒乘坐的小船几乎要被波浪掩盖。门徒惊慌失措，怕得要死，但是，耶稣却在船尾，枕着枕头睡觉。

亲爱的弟兄姐妹，耶稣睡着了吗？耶稣确实是睡着了！耶稣在哪里睡着呢？耶稣在门徒的船上睡着了！每一次当你觉得神睡着了，神没有及时吹听你祷告的时候，

你都要看见一件事，就是神就在你的船上。当你经历风暴的时候，他和你同在一条船上；当你被无故批评和责备的时候，他和你同在一条船上；当你蒙受冤屈，无处申冤时，他和你同在一条船上。

耶稣没有在风浪刚起来的时候就平静风浪，是因为耶稣知道，这并不能真正塑造门徒的信心。相反，在风浪最大的时候，耶稣起来平静风浪，这不仅对门徒最有益处，也最能够使他自己得着最大的荣耀。神是全能全知的神，他知道怎么做事对我们是最有益处的。

《诗篇》44 篇，有一节我们非常熟悉的经文，在第 22 节，诗人说：“我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。”（诗 44:22）当遭遇人生的艰难，我们会感觉自己就像是待宰的羊羔，无能为力，只能眼睁睁看着敌人磨刀霍霍走向我们。这个时候，我们要用一双属灵的眼睛，看见神的慈爱，他正走向我们，并且正要拯救我们。

在《罗马书》第 8 章，使徒保罗完整引用了这一段经文。如果我们知道保罗在怎样的上下文中引用这段经文，我们对神的怜悯和慈爱就会有全新的理解。我们一起来看看这段经文：

“谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？如经上所记：我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。”（罗 8:35-37）

保罗引用这节经文的上文，是保罗曾经遭遇的患难、困苦、逼迫、饥饿、赤身露体、危险、刀剑。保罗引用这节经文的下文，是保罗靠着爱他的主，已经得胜有余。

在保罗看来，即便他常常如待宰的羊羔，但这样的经历并不会让他怀疑神的爱。相反，在神的爱里，保罗可以从容面对这些，因为他相信：没有任何患难能够使他与基督的爱隔绝。

马克·富塔托教授在他的《诗篇》注释里说：“诗篇 44 描述了侍奉天国过程中经历的难以理解的苦难。这苦难指向基督……纵观教会历史，有忠心的基督徒遭受苦难，甚至在逼迫者手中被处死。……他们能受这样的苦，就像诗篇 44 的作者一样，因为他们深信没有患难能使他们与神的慈爱隔绝。”

在十字架上，先知以赛亚曾经预言了一位真正受苦的羔羊耶稣基督。他说：“他

被欺压，在受苦的时候却不开口，他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”（赛 53:7）

在人类历史中，真正无罪的待宰的羊羔只有那一只，就是爱我们的耶稣基督。每一次，当我们觉得自己为神的缘故如将宰的羊，我们都要想到十字架。在十字架上，不是我们为神的缘故如将宰的羊，而是耶稣为我们的缘故成为将宰的羊。因为耶稣成为了那只将宰的羊，所以我们就再也不可能成为将宰的羊。

十字架，是神向我们彰显慈爱的地方；十字架，不断在告诉我们，在我们还未开口祷告以先，神就已经垂听了我们的祷告，并且施行了拯救。简言之，神没有睡着，神也不会睡着，神一直用他的慈爱托住我们，使我们可以一步一步走向他。

求主怜悯我们，在每一次我们感觉神睡着的时候，都能够呼求神的拯救，倚靠他的慈爱。正如提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》里这样教导我们祷告说：“主耶稣，在遭遇暴风雨的船上，门徒控诉你不顾他们死活——但是，你从未失去控制并且救了他们。我向你认罪，我也曾经觉得你仿佛无动于衷、不顾我的死活，而那是错误的。十字架毫无疑问、永恒地证明了你是完全顾念。我赞美你，并因此安息在你里面。阿门。”

第 45 篇：不做罪的“回头客”（诗 45 篇）

阅读经文：诗篇第 45 篇。

背诵经文：“女子啊，你要听，要想，要侧耳而听，不要记念你的民和你的父家。”（诗 45:10）

曾经，有位王子深深爱上了一位乞丐。于是，他就从王宫出来，走进这位乞丐的生活，邀请这位乞丐嫁给他，成为他的王妃。这位乞丐很感动，于是就决定嫁给这位王子。可是，成为王妃不久，她就开始想念曾经乞讨的生活。

是王子对王妃不够好吗？不是！是王妃不喜欢王宫里的生活吗？也不是！那乞丐王妃为什么还会想念曾经乞讨的生活？因为乞丐，是她原来的身份；乞讨，是她一直以来的生活方式。她已经习惯了乞讨的生活，并且在乞讨中找到乐趣。

你可能会怀疑，世上怎么会有这样的乞丐？哪个男乞丐不梦想成为驸马？哪个女乞丐不梦想成为王妃？可是，我要说，你和我，都是上文中的这位乞丐王妃。我们被世上最好的王子耶稣基督迎娶进宫，但是我们依然留恋罪中的生活。我们似乎更享受罪中之乐，而不是在耶稣基督里的喜乐。

《诗篇》45 篇是王家婚礼诗歌。这首诗篇，经常被用于皇家婚礼。《诗篇》45 篇也是弥赛亚诗篇。这首诗篇，也在预言耶稣基督这位弥赛亚。

《希伯来书》第 1 章记载：“论到子却说：神啊，你的宝座是永永远远的，你的国权是正直的。你喜爱公义，恨恶罪恶，所以神，就是你的神，用喜乐油膏你，胜过膏你的同伴。”（来 1：8-9）这 2 节经文，原封不动地引用了《诗篇》45 篇 6-7 节的内容，证明耶稣就是那位高过天使的王子。

简言之，在《诗篇》45 篇中，耶稣，就是那位盛装迎娶新娘的王子。教会，或者我们，就是耶稣迎娶的新娘。在这场婚礼上，王子说了一句耐人寻味的话，他对新娘说：“女子啊，你要听，要想，要侧耳而听，不要记念你的民和你的父家。”（诗 45:10）

亲爱的弟兄姐妹，你参加过这么多婚礼，你有没有在哪一场婚礼上，看见新郎对新娘说“不要记念你的民和你的父家”？（诗 45:10）我们从来没见过一个新郎会在婚礼上对新娘说这句话，可是，耶稣却说了。耶稣为什么这么说？

在耶稣看来，“记念你的民和你的父家”是一直想念过去犯罪的快感，是一种

持续旧有的犯罪生活模式。耶稣这么说，是要我们放弃旧有的犯罪生活，开始全新的圣洁生活。

《诗篇》45 篇最初可能用于所罗门王和某位外邦公主的婚礼。那个时候，所罗门王脑子还不算糊涂，所以劝勉外邦公主摒弃原来拜偶像的行为，和他一起尊崇独一的上帝。当我们读《诗篇》45 篇时，我们也可以把这看为是耶稣这位王对我们的邀请，他邀请我们不要记念过去犯罪的快感，并且要与之断绝任何关系。

在《诗篇》45 篇，王子说：“不要记念你的民和你的父家。”（诗 45:10）在《路加福音》第 9 章，耶稣则说：“手扶着犁向后看的，不配进神的国。”（路 9：62）

这 2 节经文，表达的是同一个意思，就是要我们摒弃旧有的犯罪生活，开始经营全新的圣洁生活。正如马太·亨利在他的《诗篇》注释里说：“他把新娘应尽的职责告诉她，凡是与主耶稣基督有关系的人都应当思考这些职责：她必须与别的一切断绝关系，离弃她原来的联合。”

从元旦到现在，就有不少肢体留言跟我说他们怎样对罪流连忘返，希望我可以帮助他们。有位弟兄，说自己远离神有半年，堕入色情的罗网中，无法自拔。有位姐妹，说她过去只要主喜悦，就是让她死她都愿意。可是，现在她好像对罪一点也不敏感，甚至还敢享受犯罪的过程。

我们好像都中了罪的毒，并且这种毒瘾超乎我们的想象，让我们时不时想回去吸一口。我们都中了罪的毒，好像长时间不吸一口，浑身就感觉特别难受。我们都是罪的“回头客”，时不时要回头吸它一口，望它一眼才感觉舒服。

面对王子“不要记念你的民和你的父家”（诗 45:10）这条命令，我们实在无能为力做到，怎么办？只有一个办法，就是他背负我们的罪，为我们的罪被钉死在十字架上。在十字架上，他洁净我们的罪，赐给我们胜过罪的能力。

我们必须认识到，我们之所以能够走进耶稣为我们预备的婚礼殿堂，是因为他为我们经历了一场最黑暗的葬礼。在那场最黑暗的葬礼中，他用他的生命，击败了魔鬼，把我们从罪和罪的权势中释放出来。

亲爱的弟兄姐妹，如果你知道你和耶稣的婚礼，是耶稣用他的葬礼换来的；如果你知道耶稣迎娶你这个“乞丐”的聘礼，竟然是他自己的生命和宝血，你就会一直活在这样的感动和感恩中。在这样的感动和感恩中，你不会再想念罪，你也不会成为罪的“回头客”。相反，你会厌恶你的罪，因为正是这些罪，让爱你的耶稣不

得不为你去死。

亲爱的弟兄姐妹，当你想念罪，就像想念一个情人时；当你想念她，想念的无法自拔时，你一定要让自己停下来。这个时候，你一定要开始回想耶稣的十字架，你一定要回想耶稣为你经历了怎样黑暗的葬礼，你一定要回想耶稣怎样用他的生命和宝血作为聘礼迎娶你。你要求主的圣灵充满你，在你心里动工，让你在这样的回想中被感动，直到你开始厌恶罪这个情人，而不是想念。

罪是婚姻外的情人，耶稣是婚姻里的良人。只有不知廉耻的女人，才会一边想念情人，一边想念良人。求主怜悯我们，让我们一辈子都不要做罪这个情人的“回头客”，而是能够在耶稣这位良人里做属灵的“必胜客”。

第 46 篇：上主是我坚固保障（诗 46 篇）

阅读经文：诗篇第 46 篇。

背诵经文：“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗 46:1）

大学时期，我在读齐宏伟牧师的《文学·苦难：精神资源》。在这本书里，有一句话我依然记忆深刻，齐牧师在书里说：“信仰，不是要让我们解释苦难，而是要给我们能力承载苦难。”简言之，信仰不会让我们脱离苦难。但是，信仰，会源源不断地加给我们信心和力量面对苦难。

圣经从来不否认在我们的人生中，洪水会泛滥。但是，圣经也不断在强调：“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王。”（诗 29:10）若非我们看见一位坐着为王，并且一直坐着为王的耶和华，在洪水泛滥之时，我们就会开始跌倒、绝望。

如同《诗篇》29 篇，《诗篇》46 篇也是一首振奋人心，在苦难中带给人力量的诗歌。这首诗歌短短 11 节经文，却有三节经文重复出现，这三节经文分别出现在：

第 1 节，作者说：“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗 46:1）

第 7 节，作者说：“万军之耶和华与我们同在；雅各的神是我们的避难所！”（诗 46:7）

第 11 节，作者说：“万军之耶和华与我们同在；雅各的神是我们的避难所！”（诗 46:11）

当时的以色列，国势衰微，周边是强国埃及、亚述帝国和巴比伦。对于以色列来说，若没有神的保护，他们分分钟就会被周边的敌国吞灭。若没有神作他们的避难所，他们无论往那里逃，都逃不过灭亡的结局。

举个例子，在希西家作王的时候，亚述帝国派兵来攻打耶路撒冷。在人看来，希西家毫无胜算如同待宰的羊羔，但是耶和华却说：“我为自己的缘故，又为我仆人大卫的缘故，必保护拯救这城。”（王下 19:34）当夜，耶和华就派使者出去，击杀了亚述营中十八万五千个士兵。耶和华作以色列的避难所，就是在绝望中拯救他们脱离仇敌的手。

在《诗篇》46 篇，还有一个词重复出现，就是“动摇”。第一次，在 5 节，诗

人说：“神在其中，城必不动摇；到天一亮，神必帮助这城。”（诗 46:5）第二，在第 6 节，诗人说：“外邦喧嚷，列国动摇。”（诗 46:6）

《诗篇》46 篇一方面告诉我们，强大的埃及、亚述和巴比伦帝国看起来不会动摇，实际上却站立不住。《诗篇》46 篇另一方面又告诉我们，国势衰微的以色列看起来岌岌可危，但是因为有神在其中，城必不动摇。简言之，耶路撒冷这座城能不能保得住，能不能一直有平安，不是看它的军事力量有多强大，而是看它有没有“神在其中”。（诗 46:5）

如果有神的同在，即便是再小的城，它也依然不会动摇。如果没有神的同在，即便是再强大的帝国，它也会在瞬间分崩离析。这是《诗篇》46 篇 5-6 节的两个“动摇”所要告诉我们的。

在遭遇患难时，在面对强大的敌人时，我们常常以为自己到了绝境，神已经抛弃了我们。可是，我们忘记了，绝境可能是神仁慈的恩赐，为要引导我们仰望神，坚固我们对神的信心。

在“渴慕神”网站里，有一篇文章，题目就是《绝境是神仁慈的恩赐》。在这篇文章里，作者说：“如果神允许你的生活中出现某种剧烈的疼痛，某种艰难的重担，某种挣扎，某种隐秘的苦楚，以此来不断地驱使你到祂面前，有时甚至因为你感到你是那么需要祂而向祂哀哭流泪，那么不要抱怨和不满（来 5:7）。这极有可能是比你想象的神更大恩慈的表现。这也很可能是用来搭救你脱离灵里窒息的。”

亲爱的弟兄姐妹，你更关注自己会不会遭遇患难？还是更关注自己在遭遇患难时有没有神的同在？如果我们希望神挪去我们人生的一切患难，那我们根本没法跟随神，我们只会一次又一次失望。但是，如果我们希望神在患难中与我们同在，我们的信心就会因为患难的淬炼变得越发真实和坚固。

《诗篇》46 篇，是改教家马丁·路德最喜爱的诗篇。每当路德心情沮丧或者处于极大的危险中时，他都会对他的好友墨兰顿讲：“来吧，让我们一起来唱诗篇 46 篇。”

马丁·路德一生充满了各样的危险和患难。他一辈子都受着忧郁症的折磨，有的时候，这样的忧郁症会让他几个月起不了床。因为他极力为福音辩护，人生的大部分时间，他都是被悬赏缉拿的犯人。他的头上一直悬着死亡的宣判。

马丁·路德的一生也充满了各样的沮丧和悲伤。他两个非常心爱的女儿，在未成年时就死了。同时，他也必须忍受着年轻的改教教会没完没了的需要，还有无止

息的挣扎与纷争。

除此以外，马丁·路德还需要与属灵战争中最大的敌人撒但争战。因为撒但一心想要毁灭马丁·路德和他的教会。在这所有的患难当中，马丁·路德一直都会来看《诗篇》46 篇。《诗篇》46 篇第 1 节“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”带给他巨大的安慰和力量。

在宗教改革运动最艰难的阶段，马丁·路德根据诗篇 46 篇写出了那首著名的圣诗《坚固保障歌》。这首圣诗被称之为“德国历史上最伟大时期中，由最伟大的人物所写的最伟大的圣诗”。在这首诗歌中，马丁·路德写到：上主是我坚固保障，庄严雄峻永坚强；上主是我随时帮助，使我脱离危难恐慌……”

上主是我坚固保障，上主是我随时帮助，唯一的前提，就是《诗篇》46 篇第 7 节和第 11 节提到的“万军之耶和华与我们同在”。（诗 46:7、11）惟有神与我们同在，我们才有真正的保障和随时的帮助。那么，耶和华究竟要怎样才能与我们这些罪人同在呢？

在《以赛亚书》第 7 章，有预言说：“必有童女怀孕生子，给他起名叫以马内利。”（赛 7：14）“以马内利”翻出来就是“神与我们同在”。耶稣，是神与我们同在的证明；耶稣，也是神与我们同在的渠道。只有借着耶稣和耶稣的宝血，神才能真正与我们同在，拯救我们脱离真正的仇敌撒但的攻击。

每一次，当我们看见耶稣，想到耶稣，我们都可以确信：“万军之耶和华与我们同在”。（诗 46:7、11）

愿神赐给我们在基督里真实的信心和盼望。求主祝福我们，求主曾经怎样借着《诗篇》46 篇带给马丁·路德信心和力量，如今也怎样带给我们信心和力量，使我们在艰难的环境中一直仰望他，靠他得力。

第 47 篇：活在耶稣复活和升天的得胜里（诗 47 篇）

阅读经文：诗篇第 47 篇。

背诵经文：“神上升，有喊声相送；耶和华上升，有角声相送。”（诗 47:5）

2021 年，我离开温州去上海读书。每当想起离开前的那一幕幕，我都很感动，也感觉很不配。现在，依然有四件事，让我们想到就特别感动。

第一件事，是我们小组有位姐妹特意做了一大桌子菜，邀请我们夫妻和所有小组成员去她家吃饭。第二件事，是有一对夫妻担心我们在上海不容易吃到海鲜，特意从熟人那里买了许多海鲜干货，让我们带到上海。第三件事，是有一位姐妹，开车送我们回老家，帮我们搬运行李。第四件事，是牧师和教会其他同工邀请我们在教会旁边的大酒店吃饭，为我们祷告，以此祝福我们和给我们送行。

每当我们喜欢的人、在乎的人，敬佩的人从我们中间离开，我们都会用我们的方式给他们送行。有时候，这表现为一张简单的贺卡；有时候，这表现为一个无言的拥抱；有时候，这也表现为一顿丰盛的晚餐。

《诗篇》47 篇，是一篇欢送神升天的诗篇。在欢送神升天的场景中，我们仿佛进入了另一个世界，因为他们不是用贺卡、用礼物、用聚餐来欢送神，而是用赞美的歌声来欢送神。因为天上人间，惟有神配得这样的赞美。

在《诗篇》47 篇 5 节，诗人说：“神上升，有喊声相送；耶和华上升，有角声相送。”（诗 47:5）在当时，以色列人用喊声和角声来为“神的上升”送行。这种喊声和角声不是无规律的乱喊乱叫，而是充满了神圣庄严的颂赞。在第 6 节，诗人紧接着就说：“你们要向神歌颂，歌颂！向我们王歌颂，歌颂！”（诗 47:6）

问题是，在这一幕幕的场景中，以色列人向神呼喊的，向神歌颂的是什么内容呢？《诗篇》47 篇 1 节告诉我们答案。在那里，诗人说：“万民哪，你们都要拍掌！要用夸胜的声音向神呼喊。”（诗 47:1）

在一般的送行中，我们会用语言表达我们的不舍，我们会用语言表达我们的祝福，我们会叮嘱对方在远方一定要好好照顾自己，同时我们也会表达希望对方早日回来的期望。但是，在欢送神升天的场景里，我们似乎看不到这些，我们看到的，就是以色列民“用夸胜的声音向神呼喊”的场景。

在这里，他们欢庆神的胜利，神给他们带来的拯救。如果《诗篇》46 篇、47 篇、

48 篇是一个整体，我们就有理由相信，他们欢庆的胜利，指的是在希西家作王年间，神降在耶路撒冷城中，为他们击杀了亚述帝国十八万五千士兵，给他们带来巨大的，无法想象的胜利。正如《诗篇》46 篇告诉我们：“神在其中，城必不动摇，到天一亮，神必帮助这城。”（诗 46:5）

亲爱的弟兄姐妹，你可以想象当时的场景吗？亚述帝国一直打，一直打，攻占了以色列当时大部分的城市。现在，他们都打到首都耶路撒冷了。面对兵临城下，全副武装的几十万大军，希西家和以色列百姓根本看不到任何希望，只有任由亚述王西拿基立派来的使者羞辱他们。

在这种绝望的时刻，希西家向神呼求拯救，神就出手带领他们经历一场本来无法想象的胜利。在胜利过后，他们写诗赞美神，歌颂神。他们呼吁以色列民“用夸胜的声音向神呼喊”。（诗 47:1）

《诗篇》47 篇，描述的是耶和华用他的大能 ，在绝望的处境，带领以色列民走向胜利的场景。《诗篇》47 篇，也预表了将来有一位神的爱子，他要在人类最绝望的处境里，带领所有神的百姓走向胜利。同时，他也要升天，坐在天父的右边。

使徒信经教导我们：“我信我主耶稣基督，……被钉在十字架上，受死，埋葬；降在阴间；第三天从死里复活；升天，坐在全能父上帝的右边。”每个主日，当我们用使徒信经来宣告我们的信仰时，我们都可以回想到这感人的诗篇，明白基督的工作带给我们怎样的胜利，我们又该如何用夸胜的赞美歌声来颂赞他。

《诗篇》47 篇让我们看见，耶稣在十字架上，用他的生命战胜了死亡，带给我们永远的胜利。古时，以色列人面对的强大的亚述帝国。此时，我们面对的则是更为强大的撒但的权势。这真是一个绝望的时刻，靠着我们自己，我们没有一人有得胜的希望。但是，耶稣从天降下，为我们道成肉身，被钉死在十字架上。他用他的死亡，战胜了撒但的权势，给我们带来了终极的永远的胜利。因此，我们也要“用夸胜的声音向神呼喊”。（诗 47:1）我们欢呼，我们歌颂神子耶稣的胜利。

因此，有很多教会在基督升天日——就是每年复活节后第四十日——用《诗篇》47 篇来赞美神，歌颂神。教会使用《诗篇》47 篇，并用信心来庆祝基督升天坐在上帝右边。教会能如此行，因为她常常看见，在那位真正的以色列人身上，上帝的应许在肉身上显明出来。

有位神学家说：“基督徒愁眉不展，实际上是在羞辱神。”如果耶稣已经得胜，给我们带来了永远的得胜，我们就没有理由活在沮丧和忧愁中。相反，当我们经历

耶稣的拯救，我们就会不断用赞美、夸胜的声音称赞他。

曾经，因为在宗教改革中遭遇困境，马丁·路德整日愁容满面。有一日，他的妻子走进他的书房，头戴黑纱，身着丧服。见此情景，马丁·路德大惊，问道："是谁死了？"妻子答道："上帝死了！"路德听后顿时大怒："上帝怎么会死？他是永恒的上帝，昔在、今在、永在！"他的妻子镇定地说："既然上帝没有死，你为什么一副垂头丧气的样子呢？"此话一出，路德立即从书桌前起来，仿佛突然间获得了一股巨大的力量。由此，马丁·路德重拾信心，继续改教大业，直至成功。

亲爱的弟兄姐妹，你的生活表明"耶稣死了，没有复活，没有升天"呢？还是表明"耶稣死了，已经复活，升天，坐在天父的右边"？你的生活是整日愁容满面？还是充满信心和盼望？

求主怜悯我们，让我们一直活在耶稣复活和升天的得胜里，好让我们可以一直"用夸胜的声音向神呼喊"。（诗 47:1）

第 48 篇：你通过什么来评价自己？（诗 48 篇）

阅读经文：诗篇第 48 篇。

背诵经文：“锡安山，大君王的城，在北面居高华美。”（诗 48:2）

在《陋室铭》中，唐代的刘禹锡说：“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。”意思是：“山不在于高峻，有了神仙就会有名气。水不在于深邃，有了龙就会有灵气。”

简言之，无论是一座山，还是一湖水，有没有名气，最重要的不是取决于它本身，而是取决于它里面有没有神仙居住。

在古时，以色列人也是这么认为的。在当时，耶路撒冷城不是最大的，锡安山也不是最高的，但因为有神的居住 ，以色列人就认为耶路撒冷和锡安山是最重要、最有名气、最被喜悦的。在《诗篇》48 篇，诗人说：“锡安山，大君王的城，在北面居高华美，为全地所喜悦。神在其宫中，自显为避难所。”（诗 48:2-3）

范甘麦伦在他的《诗篇》注释里说：“锡安山能被成为居高华美、为全地所喜悦，全是因为神屈尊住在其上。这华美与喜悦并非锡安山本身固有的，因为它的周围还有更高的山，可以提供更广阔的视野。”

在这里，我们要注意一个细节，为什么诗人说“锡安山，大君王的城，在北面居高华美”？而不是在南面居高华美？实际上，这里的北面，在原文的意思是撒分。撒分山是迦南人敬拜假神巴力的地方。撒分山可能比锡安山更加华美，更加高耸，但在诗人心目中，撒分山的荣耀是微不足道的，因为锡安山有神的同在，比撒分山更好。

当诗人说：“锡安山，大君王的城，在北面居高华美”，他仿佛就是在说，我家的茅草屋，比他们家的别墅更美，更坚固。诗人评价一座山的标准，不是它的高低大小，而是这座山是否有神的居住。只要有神的同在，监狱也是天堂。只要没有神的同在，皇宫也是地狱。

在古时，上帝的城，指的是耶路撒冷。如今，上帝的城，指的则是你和我这群信靠上帝的人。正如提摩太•凯勒牧师在《耶稣之歌》这本诗篇灵修著作里说：“当这首诗被撰写时，上帝的城指的是耶路撒冷，包括了圣殿所在的锡安山，那是众罪被赎之地。但是，在最后的圣殿及为人罪牺牲的耶稣之后，上帝的城指的是在天上

和地上信实的群体（加 4:25-29；来 12：18-24）。”

换言之，我们现在可以把“锡安山，大君王的城，在北面居高华美”这节经文理解和解释为“上帝的百姓，有神的同在，在全世界满有尊荣”。这种尊荣不是来自于我们自身，乃是来自于耶稣基督为我们钉十字架，乃是来自于伟大永生的城住在我们里面。正如使徒保罗在《哥林多前书》第 3 章说：“岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？”（林前 3：16）

亲爱的弟兄姐妹，如今你怎么看待自己？你是通过你拥有的财富、拥有的才华、拥有的美貌来看待自己？还是通过你是否有神居住在你心里来看待自己？在诗人心目中，耶路撒冷城在外表上有多大，有多高都不是最重要的，耶路撒冷城有神的同在才最重要。对你来说，在你心目中，什么才是最重要的？你每天首先追求的，是世界的繁华？还是永生神的同在？

阅读《诗篇》48 篇，我们不仅看到神住在耶路撒冷城中，神也保护和建造耶路撒冷城。《诗篇》48 篇后续的经文告诉我们：“看哪，众王会合，一同经过。他们见了这城，就惊奇丧胆，急忙逃跑。……神必坚立这城，直到永远。”（诗 48：4-8 节）

这段经文再次回应了《诗篇》第 1 篇“恶人必站立不住，义人终蒙保守”的主题。只要神居住在耶路撒冷城中，神就必坚立着城，直到永远。同样，我们也相信，只要神在我们里面，他就必按着他圣善的旨意在基督里保护我们，建造我们，成全我们。他必坚立我们，直到永远。

华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“神怎样建立锡安山，也必照样建立我们。神怎样建造这座城，也正在建造我们的生活。你可能会讶异自己为何经历忧愁、失望、伤心、甚至悲剧。神正在建造你、并保护你。所以你不需要惧怕。”

前天是正月初五，我看见很多人，甚至基督徒也在朋友圈迎财神，这真是得罪神的事情。当我们追求这些假神，毋庸置疑，我们将来在神的审判中必站立不住。然而，当我们单单追求神的同在，在神里面的满足，他必在基督里保护我们，建造我们，成全我们。

亲爱的弟兄姐妹，你通过什么来评价自己，你就会追求什么！如果你通过拥有的财富、才华、美貌来评价自己，你就会撇下真神去追求这些。如果你通过是否有神的同在来评价自己，你就会努力去追求在神里面的满足。

求主怜悯我们，让我们追求神的同在，远胜过追求灶神、财神这些假神的同在。求主让我们追求在神里面的满足，远胜过世间一切带给我们的满足。

第 49 篇：我们都欠上帝一个死亡（诗 49 篇）

阅读经文：诗篇第 49 篇。

背诵经文：“神必救赎我的灵魂脱离阴间的权柄，因他必收纳我。”（诗 49:15）

前段时间，我看到一个新闻，美国有位富商每周花大量的金钱去医院换血，就是为了让自己永葆青春。

2022 年 12 月 9 日，中国文化部常务副部长高占祥病逝。随后，他的好友朱永新发表悼文说：“高占祥一直在顽强地与病魔作斗争，身上的脏器换了好多，他戏称许多零件都不是自己的了。”

早在一些时候，也有新闻爆料，美国富商彼得 • 蒂尔每年花费数百万美元，就是为了去医院给自己换年轻人的血液，让自己可以永葆青春。

在人类历史中，无论是秦始皇炼丹，高占祥换器官，还是彼得 • 蒂尔换血，他们都在极尽所能用自己手中的财富延长他们的生命。在生活中，即便很多人没有秦始皇、高占祥、彼得 • 蒂尔这样的财富、人脉和资源，但他们依然相信，只要有足够的钱，他们的生命就可以活得更好，活得更久。

对他们来说，财富，而不是神，才是他们安全感的来源。可是，人永远不知道，明天和死亡，究竟哪一个会先来。正如高占祥，他用许多金钱为自己换了一个又一个脏器，他以为自己可以再活几十年。没想到，轻轻松松一个病毒，就把他带向了死亡。

每一天，我们都需要真实的救赎。但是，我们需要的不是金钱作为赎价带来的救赎，我们需要的是耶稣的宝血作为赎价带来的救赎。在《诗篇》49 篇，诗人描述了这两种救赎的区别：

在第 6 节，诗人说：“那些倚仗财货自夸钱财多的人，一个也无法赎自己的弟兄，也不能替他将赎价给神。”（诗 49:6-7）

在第 15 节，诗人又说：“神必救赎我的灵魂脱离阴间的权柄，因他必收纳我。”（诗 49:15）

这两段经文的对比告诉我们：人的生命，不能靠金钱作为赎价赎回，只能靠耶稣的宝血赎回。或许，我们每个人都看过这样的场景，就是某位富商最亲爱的儿子被绑架，最后，他用自己大半辈子赚来的钱作为赎价，成功赎回了他的儿子。我们

也可能看过，在某个警匪片中，黑帮大佬的兄弟被另一伙黑帮劫持，最后，我们又能看到一幅一手交钱、一手交人的场景。

可是，有多少人想过，这些用大量金钱赎回来的人，最后他们还是不得不走向死亡！财富，可能会让人在今生活得更滋润、更长久。但是，财富绝对无法拯救人的灵魂脱离阴间的权柄。

在《路加福音》第 12 章，耶稣讲了一个故事，说有位财主一生的追求就是积蓄财富。他想要把他的仓房拆了，好盖更大的存储他的资财。他以为，他可以这样永远活下去。可是，神却对他说：“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”（路 12：20）

在《路加福音》第 16 章，耶稣又讲了一个故事，说有位财主生前天天奢华宴乐。但是，他死了以后，他的财富不能拯救他，他的财富甚至不能为他在地狱里换取一小滴水凉一凉他的舌头。（路 16：19-24）

因此，华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“钱财是短暂易逝的。我们不能带着它离开这个世界，所以必须趁着拥有它的时候，为了神的荣耀来使用它。”

有很多基督徒的理想，就是生前作财主，死后作拉撒路。但是圣经告诉我们，这种想法是愚昧的。在《诗篇》49 篇，诗人告诉我们：“那些倚仗财货自夸钱财多的人，一个也无法赎自己的弟兄，也不能替他将赎价给神。”（诗 49:6-7）

提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》里解释这段经文说：“世上没有赎价可以赎你脱离死亡，死亡正在走近，它终将夺去你珍视的一切。如此一来，过着仿佛经济上的富足可以让你拥有真正的安全，或是好像自己将永远不死的生活，是完全愚蠢的。”

问题是，如果连世上的财富，都无法作为赎价，延长我们的生命，那什么可以呢？答案是耶稣的宝血。在第 15 节，诗人说：“神必救赎我的灵魂脱离阴间的权柄，因他必收纳我。”（诗 49:15）

神拯救我们的方式，不是让我们自己付出赎价，而是让自己的独生爱子用自己的生命付了赎价。我们的罪，导致我们必须死，不只是今生的死，更是永生的死。但是神差派他的独生爱子耶稣基督，为我们钉在十字架上，用他的死亡作为赎价，把我们从地狱里赎回出来。从这个角度说，我们都欠上帝一个死亡。本来，我们欠的是肉体和灵魂的死亡。但是，因着耶稣为我们钉十字架，我们不再需要支付灵魂

死亡的赎价，我们只需要活出向罪死，向神活的生命就可以了。

简言之，我们都欠上帝一个死亡，一个老我生命的死亡。耶稣用他的死亡作为赎价拯救我们，不是要我们为他舍弃肉体的生命，而是要我们治死属肉体的生命。他不要我们为他抛头颅、洒热血，他要我们每日不断治死自己身上的罪。我们都欠上帝一个死亡，我们唯一能回报这份死亡的，就是不断让我们身上的老我一点一点死去，让基督的新生命在我们里面一点一点活过来。如果我们任由罪恶的权势在我们身上作王，我们就白白浪费了耶稣的死亡。

“那些倚仗财货自夸钱财多的人”，他们一辈子都活在阴间的权柄里。但是，神的爱子耶稣，已经用他的宝血拯救我们的灵魂脱离阴间的权柄。如此，我们就不能继续像以前那样倚仗财货，而是要倚靠我们这位永生的神。如果我们继续像以前那样倚仗财货，在财神那里寻找安全感的来源，我们就白白浪费了耶稣的死亡。

《诗篇》49 篇，一直用死亡的眼光重新审视我们现在拥有的财富。求主帮助我们，让我们也可以用死亡的眼光，来重新审视我们每一天的生活。我今生所追求的，所倚靠的，究竟要把我带到哪里去？

求主怜悯我们，让主耶稣基督的死，带来我们生命中更多老我的死。让主耶稣的复活，带来我们生命中更多新我的活。

第 50 篇：外表的基督教，不是真基督教（诗 50 篇）

阅读经文：诗篇第 50 篇。

背诵经文：“你们要以感谢为祭献与神，又要向至高者还你的愿。”（诗 50：14）

在《与神同行》这本书里，莱尔主教曾经说：“许多基督徒，他们的信仰只是参加教会，此外别无其它。他们常到教会，却对圣经毫无所知，也不喜欢读圣经。他们的生活没有从世界里分别为圣。“

在生活中，你是否遇见过这样的“基督徒”？主日，对他们来说只是一种例行公事；读经，对他们来说只是一种打卡；奉献，对他们来说只是一种不痛不痒的施舍！无论是参加主日、读经，还是奉献，他们内心里都缺乏对神的感恩和赞美。

在《形式主义不是基督教》这篇讲道里，麦琴读经法的创始人麦琴牧师说：“形式主义也许是人最容易陷入的罪。……我们很容易自欺，这一自欺就是：仅仅用身体下拜和外表的服事就可以讨神的喜悦；嘴唇敬拜神，心远离他也是可以的。”

形式主义的基督教，例行公事的基督教，不仅在我们这个时代存在，在莱尔那个时代存在，在古时也同样存在。现在，我们以为仅仅参加主日、参与奉献就可以讨神的喜悦；古时，他们受外邦人的影响，以为仅仅献祭给神就可以讨神的喜悦。然而，《诗篇》50 篇告诉我们，这是完全错误的。神要的不是我们的祭物，不是我们外表的行为，而是要我们对他有真实的感恩和敬拜。《诗篇》50 篇提到两次感谢为祭：

第一次，在 14 节，神说：“你们要以感谢为祭献与神，又要向至高者还你的愿。”（诗 50：14）

第二次，在 23 节，神说：“凡以感谢献上为祭的便是荣耀我。那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。”（诗 50：23）

为什么神如此强调他的子民要以感谢为祭献给他？因为神看见大量的所谓自称信他的人，他们心里没有感谢。他们献祭，要么只是为了完成一种宗教仪式，要么只是为了从神那里获得更多的好处。面对当初这些活在形式主义中的基督徒 ，上帝怎么说呢？

在《诗篇》50 篇，神说：“我若是饥饿，我不用告诉你，因为世界和其中所充

满的都是我的。我岂吃公牛的肉呢？我岂吃山羊的血呢？”（诗 50：12-13）

在《玛拉基书》第 1 章，耶和华更直接地说：“甚愿你们中间有一人关上殿门，免得你们徒然在我坛上烧火。万军之耶和华说：‘我不喜悦你们，也不从你们手中收纳供物。’”

亲爱的弟兄姐妹，你有没有想过，神是创造宇宙天地的主，他根本不需要有口无心的敬拜和有钱无心的奉献！你有没有想过，神宁愿教会的门被关上，神宁愿教堂被拆毁，也不愿意一群只有外表信仰，却没有真实感恩、真实渴慕的人在里面敬拜他！

亲爱的弟兄姐妹，圣经记录这么多神对形式主义基督徒的不喜悦，不是为了审判我们，而是为了我们可以省察自己的内心，让我们可以脱离形式主义的基督教，转而真正发自内心地敬拜他。

2012 年受洗，到了 2013 年，我越读圣经越感恩，越读圣经越觉得心中甜如蜜。一开始，我是每天早上 6:30 起床，祷告读经 1 小时 ，然后 7:30 开始洗漱准备上班。后来，我觉得这 1 个小时的灵修远远不够，后来一再把起床时间往前调。我先调到 6:00 起床，然后调到 5:30 起床，紧接着调到 5:00 起床，最后调到 4:00 起床。

有人问我为什么能这么早起床，因为我和我下铺的弟兄，我们每天晚上 9:30 之前就睡觉了。为了能够在早上更好地亲近神和敬拜神，我们每天晚上怀着喜悦的心情早早入睡，为了在醒来时可以有更好的状态到神面前。

当时，我也有写灵修日记的习惯。我现在偶尔也会去看我 2013 年的灵修日记，相对于现在，当时的灵修日记简直是惨不忍睹。但是，相对于当时，现在的灵修状态简直是惨不忍睹。

当时，每天早上我都是带着感恩的心来到神面前。但是，现在我越来越容易变得形式主义。过去，我在感恩中写完了《新约 260 天灵修之旅》（新约总共 260 章）。现在，我好想有点急于求成，无论好坏，总想早日写完《旧约 929 天灵修之旅》（旧约总共 929 章），然后慢慢修改。

虽然我现在依然都早上起来灵修的习惯，灵修时间一般也不会低于 2 个小时，但是，我意识到，一旦不保持警醒，哪怕每天早上 2 个小时的灵修，也会变成一种形式主义。因为在这种灵修中 ，我不是为了亲近神，而只是为了完成我的计划。这是神不喜悦的，是神所厌恶的。

所以，我现在灵修前要祷告，灵修到一半时要祷告，灵修完以后也要祷告。其

中一个祷告内容，就是求神拯救我脱离这种形式主义的灵修。有时候，我发现我的祷告也带着一种形式主义的危险，真的非常需要主的怜悯。

亲爱的弟兄姐妹，你每天早上是以一种怎样的状态来到神面前呢？你每周又是以一种怎样的状态参加主日聚会呢？你的心里是否充满对神的感恩？还是倾向于打卡式的完成任务？在每日读经和主日聚会中，你是渴望早点结束？还是渴望在这个过程中遇见神？

在《与神同行》这本书里说，莱尔主教说：“一幅熊熊烈火的图画，不能帮助人取暖，因为那是假的。外表的基督教也不能为灵魂带来平安。”

求主怜悯我们，让我们不要活在虚假的平安中，而是活在对神真实的感恩和敬拜中。求主让我们更加关注我们以一种怎样的状态来到神面前，而不是以形式主义的来到神面前为满足。

第 51 篇：你是否失去了救恩的喜乐？（诗 51 篇）

阅读经文：诗篇第 51 篇。

背诵经文：“求你使我仍得救恩之乐。”（诗 51：12）

有时候，我们会发现一个曾经非常喜乐的人，突然开始变得忧愁。我们以为，他受到了什么伤害，或遭遇了什么变故，结果导致他如此忧愁。可是，我们仔细观察，他的家庭生活和教会生活也都没有发生改变。那么，究竟是什么让他失去了以往的喜乐，开始变得忧愁？

有一种可能，是我们的心被某一样罪抓住，让我们开始远离神，而不是亲近神。《诗篇》16 篇告诉我们：“以别神代替耶和华的，他们的愁苦必加增。”（诗 16：4）当一个人的心，不是被神抓住，而是被罪抓住，即便他的生活越来越来，即便他一直心想事成，他的愁苦也必定会不断加增。

大卫就是如此。无论是娶拔示巴，还是杀拔示巴的丈夫乌利亚，大卫好像一直都心想事成。可是，在这些心想事成中，大卫越来越喜乐吗？不！大卫越来越愁苦！活在罪中有多久，大卫的愁苦就有多久。久而久之，大卫仿佛完全感受不到救恩的喜乐，大卫仿佛已经被这种罪压垮了。

因此，大卫不断祈求神拯救他脱离罪，好使他可以重新恢复在神里面的喜乐。《诗篇》51 篇记录了大卫的两次祈求：

第一次，在 8 节，大卫说：“求你使我得听欢喜快乐的声音。”（诗 51：8）

第二次，在 12 节，大卫再次祈求说“求你使我仍得救恩之乐。”（诗 51：12）

大卫为什么一直求神使他可以喜乐？因为罪已经把大卫心中的喜乐完全夺走了。大卫曾经经历过，未犯罪以前，他在神里面是多么满足和喜乐。但是，犯罪以后，这种喜乐被夺走了，取而代之的，就是愁苦、愁苦、再愁苦。

犯罪以后，大约有一年的时间，大卫的生活似乎都没有发生什么变化。他依然像过去一样听诗班唱赞美诗，原来大卫一听赞美诗就欢喜快乐，甚至创造赞美诗来敬拜神。但是，大卫越听诗班唱赞美诗，越觉得索然无味。大卫想要从赞美主的歌声中听见欢喜快乐的声音，但是他却怎么也听不见。

实际上，诗班唱赞美诗欢喜快乐的旋律没有改变，而是大卫的心改变了。大卫的心被罪抓住，所以感受不到赞美诗里的欢喜快乐。所以，他只能祈求神说：“求

你使我得听欢喜快乐的声音。”（诗 51：8）

因此，华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“你的耳朵如果没有听见欢喜快乐的声音，问题或许不在你周围，而是在你的里面。或许你的内心需要得着洁净。”

亲爱的弟兄姐妹，如果你在主日敬拜神的过程中没有喜乐，如果你在读经祷告的过程中没有喜乐，如果你在服侍弟兄姐妹的过程中也没有喜乐，你需要想一想，是什么夺走了你的喜乐？你的心，被什么紧紧抓住？以至于你感受不到这种喜乐。

如果我们缺乏来自神的这种喜乐，我们就没有办法真正敬拜神和服侍神。著名的讲道王子司布真在他的《静夜亮光》里说：“喜乐是我们力量的支柱。在主里的喜乐使我们刚强，而所发生的作用能排除困难。喜乐于我们的侍奉，如同润滑油之用于车辆的轮子。缺乏润滑油，不久轮轴就会发热，借着意外事故就发生了。如果缺乏神的喜乐来润滑我们的车轮，我们的心灵很快就因疲劳而受阻碍。”

提摩太·凯勒牧师也在《耶稣之歌》里说：“除非出于自己有喜乐，否则我们就无法服事别人；除非我们因为知道自己是上帝宝贵的产业、是他重价买来的，并因而喜乐满溢，否则我们所说的话就会是严厉、苛刻、冷漠或心不在焉的。”

大部分服侍神的人离开服侍岗位，一般都是因为在强大的服侍压力中，失去了在神里面的喜乐。强大的服侍压力，让他没有时间很好地亲近神，让他没有办法专心地对付自己身上的罪，以至于他很快就被某样罪胜过并紧紧抓住。这个时候，他就会越来越失去在神里面的喜乐，他的服侍就会越来越变成一种重担。久而久之，这个重担就会把他压垮，让他离开服侍岗位。

所以，我们应该尽力为我们教会的同工，特别是全职同工祷告，求神使他们在神里面有安息，求神使他们能不断胜过罪，求神使他们在服侍的时候有喜乐。同时，我们也可以在教会做些力所能及的服侍，减轻他们的服侍压力，好使他们有更多时间来思想神，亲近神。

这些都是防范未然的做法。万一他们被罪胜过，或者我们被罪胜过，我们应该怎么办？我们如何能够恢复原来的喜乐？答案就是像大卫这样认罪悔改。大卫认罪悔改，不是简单地跪下来做一个认罪祷告，然后站起来拍拍屁股该干嘛干嘛。不是的！大卫乃是写了一首认罪悔改的诗，就是《诗篇》51 篇，让全体的以色列民传颂。

曾经，大卫因为害怕自己玷污拔示巴的事情被发现，所以设计杀死乌利亚。大卫通过杀人的方式隐瞒自己的罪行。但是，现在大卫不再害怕他的罪被发现，大卫

也不再害怕罪的结果，乃是单单害怕罪继续辖制他，使他没办法亲近神。真正的悔改，不是害怕罪被发现，而是害怕自己继续被罪辖制。

亲爱的弟兄姐妹，你已经多久没有听过“欢喜快乐的声音”？（诗 51：8）你已经多久没有品尝到“救恩之乐”？（诗 51：12）求主使我们思想，究竟是什么夺走了我们在神里面的喜乐。如果是罪，求主光照我们，让我们更清楚地看见这罪。求主让我们立刻向他悔改，求主因着他的怜悯，赦免我们的罪，好使我们可以重得“救恩之乐”。（诗 51：12）

第 52 篇：你的安全感来自哪里？（诗 52 篇）

阅读经文：诗篇第 52 篇。

背诵经文：“神的慈爱是常存的。”（诗 52：1）

过去两天，我们在大理旅游。在 24 小时内，我们遇到了两个人。他们不是在神的慈爱上坚立自己，而是在邪恶上坚立自己。

第一个人，是租车行的人。大理比较大，要在周边旅游，最妥当的方式，就是租电动车绕洱海环形旅游。昨天晚上 8:30，当我去还电动车时，老板拿着手电筒使劲往车上照，要在车上找毛病。最后，他以车子外观磨损的原因，强要了我 150 元的赔偿费。后来，我在网上查了一下资料，发现这果然是个坑。有很多无良车行，在顾客还车时，会以各种理由索要赔偿，要价 100-300 元不等。做生意时，他们不仅想要一天 80 块钱的租车费，他们更想要一天平均 150 块钱的赔偿费。

第二个人，是摆地摊的人。在大理古城，我们看到一样雕刻挺精致的物品：手动雕刻笔。出于好奇，我就问老板，这是您自己雕刻的吗？老板想也不想，就给出非常肯定的回答。因为他要价比较高，一支笔要 25 元，所以我就顺手查了下淘宝，发现淘宝售价才 6 元不到。于是，我就拿着实物跟老板说，你这个跟淘宝上的同款雕刻笔一模一样嘛！直到此时，他才尴尬地承认不是自己手工雕刻，而是自己从淘宝进货的。对这位老板来说，只有说笔是自己手工雕刻的，顾客才愿意高价买。如果他说自己是淘宝进货的，估计至少有一半以上的顾客会扭头就走。

在生活中，如果我们喜欢和人接触，只要仔细观察，我们就会发现很多人，他们总是通过谎言，通过邪恶来坚立自己。在《诗篇》52 篇，以东人多益就是如此。《诗篇》52 篇，是大卫听闻多益向扫罗告密，导致祭司亚希米勒被杀后所写的诗歌。在这篇诗篇中，大卫描述以东人多益说：“勇士啊，你为何以作恶自夸？……你爱恶胜似爱善，又爱说谎。”（诗 52:1-3）最后，大卫针对多益这类人做了一个评价，他说：“看哪，这就是那不以神为他力量的人，只倚仗他丰富的财物，在邪恶上坚立自己。”（诗 52:7）

这些经文告诉我们，恶人，有几个非常明显的特征：第一，他们以恶自夸；第二，他们爱说谎言；第三，他们在邪恶上坚立自己。我们可以想象以东人多益是如何拥有所有这三个特征的。

第一，以东人多益以恶自夸。我们可以想象，多益在炫耀，他如何靠着告密，靠着争权夺利成为扫罗的司牧长，并且继续平步青云。当然，这里的自夸不仅仅是指吹牛，而是指多益藐视和轻看那些单纯信靠神的人。正如上文中，那个租车行的人，可能会嘲笑那些正经做生意的人，只要说说谎，把车子本来的磨损当成顾客自己的磨损，一天就可以赚三天的钱，他们竟然不干！多么愚昧！

第二，以东人多益爱说谎言。我们可以想象，多益一定没有把祭司亚希米勒帮助大卫的所有情节告诉扫罗。他只是对扫罗说：“我曾看见耶西的儿子到了挪伯亚希突的儿子亚希米勒那里。亚希米勒为他求问耶和华，又给他食物，并给他杀非利士人歌利亚的刀。”（撒上 22:9-10）在圣经中，说谎，不仅仅是指我们说了违背事实的内容。说谎，也包括我们为了自己的益处只说了部分事实。说谎，也包括我们以错误的动机说出这些事实。显然，多益在这里就是如此。他为了讨扫罗的喜悦，为了得宠，以错误的动机只说了部分事实。

第三，以东人多益在邪恶上坚立自己。我们无需想象，观察多益的一生，我们就可以发现，多益不仅以恶自夸，爱说谎言，还秉持有一个强烈的信念，就是在邪恶上坚立自己。多益能够得扫罗的喜悦，不是因为他做了很多正直的事，而是因为他做了很多邪恶的事。

在扫罗吩咐侍卫击杀挪伯的祭司时，圣经告诉我们“扫罗的臣子却不肯伸手杀耶和华的祭司。”（撒上 22:17）但是，多益怎么做呢？多益不仅杀死了耶和华的 85 位祭司，“又用刀将祭司城挪伯中的男女、孩童、吃奶的，和牛、羊、驴尽都杀灭。”（撒上 22:19）简言之，多益总是用这种邪恶的方式，坚立自己在扫罗群臣中的地位。

对多益来说，他的安全感来自邪恶的力量，他“爱恶胜似爱善，又爱说谎，不爱说公义。”（诗 52：3）他“就是那不以神为他力量的人，只倚仗他丰富的财物，在邪恶上坚立自己。”（诗 52:7）

在多益这类人看来，他不说点谎，他就赚不到钱；他不做点邪恶的事情，他就不能通达顺利。正如我上文提到的两个人，他们通过说谎、通过邪恶来赚取人生的财富，以此来建立他们的家业。

亲爱的弟兄姐妹，虽然我们可能羞于撒谎，也不会干很邪恶的事情，但我们依然要问自己，我的安全感来自哪里？我们总是把我们的安全感建立世上，还是天上？我们总是在这个世界里寻找我们的安全感？还是在天父的慈爱里寻找我们的安全

感？

如果我们把自己的安全感建立在地上，我们就有可能像恶人多益这样，通过谎言和邪恶建立自己的人生。但是，如果我们把自己的安全感建立在神身上，我们就会有信心过一个真实和正直的生活。

钟马田牧师在《旧约福音讲章》里说：“只要我们认真去思考我们所倚赖的事物，你会发现这些事物在本质上都是不可靠的，它们不可能带给我们真正的安全感。哪怕一群人，逃到了像桃花源这样的地方，难道他们就真的可以高枕无忧吗？一次洪水，一次暴风，一场饥荒都有可能使他们丧失性命。我们的愚昧无知在于，虽然我们知道世上没有一样事物能带给我们真正的安全感，我们依然无可救药地把自己的安全感建立在这些东西上。”

求主怜悯我们，让我们不是把安全感建立在地上，而是建立在天上，就是天父的慈爱里。在《诗篇》52 篇，大卫两次提到了天父的慈爱：

第一次，在 1 节，大卫说：“神的慈爱是常存的。”（诗 52：1）

第二次，在 8 节，大卫说：“至于我，就像神殿中的青橄榄树，我永永远远倚靠神的慈爱。”（诗 52：8）

橄榄树，是以色列中最长寿的树。不同于恶人的结局“神必毁坏他们”，义人的结局是必定在神的慈爱里永蒙保守。即便是被杀的祭司亚希米勒，在他被杀的那一刻，他就像拉撒路那样已经躺在亚伯拉罕的怀抱里。正如旧约圣经教授马克·富塔托说：“将安全感寄托于自身，是错误的，且不能长久，相反，基于神的安全感不仅今天可靠，而且存到永远。所以那些倚靠自己的人必被拔出，而倚靠神慈爱的人就像稳稳扎根的橄榄树，长久活在神面前。”

求主怜悯我们，不在任何的虚假和邪恶里坚立自己，因为这终必被审判。求主激励我们，在神的真实和慈爱中坚立自己，因为这终蒙主永远的保守。

第 53 篇：从天上垂看世人的神（诗 53 篇）

阅读经文：诗篇第 53 篇。

背诵经文：“神从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求他的没有。”（诗 53:2）

曾经，有位弟兄，他是装修工人，负责为某对基督徒夫妻装修房子。因为他是“主里的弟兄”，这对夫妻就非常信任他，把一切事务和家里的钥匙都给交给他。在装修完以后，这对夫妻也只是拿回钥匙，并没有更换任何房门的钥匙。

谁知，这位所谓弟兄的装修工人留了一个心眼，配了一把备用钥匙。他摸准了这对基督徒夫妻出门的规律，便趁着他们不在家的日子，偷偷用备用钥匙打开门，进到里面偷窃。每次行窃，他都不偷多，一次就偷 1000-2000 元不等。因为这对基督徒夫妻比较有钱，家里现金也比较多，所以连续被偷窃了五年，他们都没有发现。

后来，当他们真正开始点数家里的现金，并彼此商讨这件事，才发现问题。他们原来一直以为是对方使用了这笔钱，所以就没在意。但对方都表示从未使用过时，他们充满了疑惑和不解。于是，他们就在家里装了监控。装完监控，他们才发现，一直以来，都是这位所谓弟兄的装修工人在偷窃。

这位所谓弟兄的装修工人，他心里以为，他只要少偷一点，只要偷的次数不要太频繁，他就不会被发现。因为偷了五年都没发现，他就越来越大胆。他从来没有意识到，有一天，会有一双眼睛记录下他所有犯罪的行为。他虽然说自己信主，但是他心里没有神，他也不相信神是无所不知、无所不在的。他不相信，就在他犯罪的时候，神的眼睛也正看着他。

在《诗篇》53 篇，大卫记录了愚顽人的特征，就是心里没有神。大卫说：“愚顽人心里说，没有神。他们都是邪恶，行了可憎恶的罪孽，没有一个人行善。”（诗 53：1）

愚顽人行恶，肆无忌惮地行恶，持续性地行恶，很重要的一个原因，就是他自己“心里说没有神”。（诗 53：1）愚顽人并不是不相信有神，他相信有神，但他依然对自己说没有神，好让自己可以更大胆、更心安理得的犯罪。

亲爱的弟兄姐妹，你在犯罪的时候，是不是也是如此？当你在背后偷偷说别人闲话，批评别人的时候，你是不是以为神听不见？当你在暗中行一些诡诈的事，上

一些神厌恶的网站，你是不是以为神看不见？

在犯此类罪行时，我们通常会用两种方式在“心里说没有神”。第一种方式，我们偷偷摸摸地说、偷偷摸摸地干，以为神不知道。第二种方式，我们说完这些话，做完这些事，我们也知道神都知道，但我们依然用虚假的安慰欺骗自己说，“神是慈爱的，不会审判我，至少不会那么快审判我”，我下次悔改就是了。结果，就是我们一次又一次陷在这罪行中，没有真正的悔改。

面对“心里说没有神”的愚顽人，大卫紧接着就强调说：神不是瞎眼的神，神不是烂好人的神，神乃是从天上垂看世人、审判世人的神。在《诗篇》53 篇 2 节，大卫说：“神从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求他的没有。”（诗 53:2）

亲爱的弟兄姐妹，关于“神从天上垂看世人”，你可以想起哪些经文或者故事？

在《创世记》第 6 章，神用洪水审判世界以前，圣经告诉我们“耶和华（看）见人在地上罪恶很大，终日所思想的尽都是恶。”（创 6：5）

在《创世记》第 11 章，神用变乱审判建造巴别塔的那些人以前，圣经告诉我们“耶和华降临，要看看世人所建造的城和塔。”（创 11：5）

在《创世记》第 18 章，神用烈火审判所多玛和蛾摩拉以前，圣经告诉我们“耶和华说：……我现在要下去，察看他们所行的。”（创 18：

这些经文都在告诉我们，神是一位从天上垂看世人、察看世人的神。面对这样一位无所不知、无所不在的神，我们生命中没有一样恶行能够逃得过神的眼睛。每一次我们思想，每一次我们动作，神的眼目就像四面八方的监控记录着我们的一言一行，一思一想。

面对这样一位从天上垂看世人的神？谁能站立得住？大卫也站立不住！面对这样一位从天上垂看世人的神，我们没有一个人能够站立。我们最好的结局，就是被挪亚时代的洪水、所多玛和蛾摩拉的烈火审判。

感谢主，因为有耶稣基督为我们降生，面对这样一位从天上垂看世人的神，我们不用再恐慌和害怕。如今，神不再是透过我们的行为审判我们，神乃是透过耶稣基督来看待我们所有这些跟从他、信靠他的人。

在《诗篇》53 篇结尾，大卫说：“但愿以色列的救恩从锡安而出，神救回他被掳的子民。”（诗 53:6）在这里，“被掳的子民”不是指被掳到巴比伦的神的百姓，而是指我们这些曾经被撒但俘虏、被罪俘虏的人 。圣经告诉我们，耶稣在世上的工作，就是“被掳的得释放，瞎眼的得看见。”（路 4:18）

如果没有耶稣，我们就是被神从天上垂看，并要被神毁灭的世人。感谢主，他代替我们，在十字架上被审判，以至于我们可以得着拯救。如今，在基督耶稣里，神不再看我们为罪人，而是在耶稣基督里看我们为爱子。

耶稣拯救我们，不只是要把我们从罪人变成爱子；耶稣拯救我们，更是要把我们从罪恶里拯救出来，就是把我们从犯罪的生活模式调整成荣耀神、服侍神的生活模式。

求主怜悯我们，让我们不要像以前一样继续在暗中犯罪得罪神，而是在我们这位从天上垂看世人的神面前，“行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”（弥 6:8）

第 54 篇：他从一切的急难中把我救出来（诗 54 篇）

阅读经文：诗篇第 54 篇。

背诵经文：“他从一切的急难中把我救出来”。（诗 54：7）

牛津大学教授 C.S 路易斯有一部作品，叫做《漫游金星》。在这本书里，路易斯非常深刻地刻画出罪恶自取灭亡的本质。

当魔鬼欢呼胜利，庆祝自己终于杀死了耶稣基督时，基督徒兰塞姆问他：“耶稣的死对你造成了什么结果？”

当魔鬼听到这个问题，想到这个问题的答案，他便甩甩头，嚎啕大哭。因为他想起来，在杀害基督时，他也打败了自己。

这一幕也出现在路易斯的作品《纳尼亚传奇：狮子・女巫・魔衣橱》这本书里。当白女巫欢庆自己终于杀死了象征基督的狮子阿斯兰时，她没有发现，在一个静悄悄的清晨，阿斯兰复活了。

阿斯兰的死，拯救了被白女巫控制的陷在罪中的爱德蒙；阿斯兰的复活，完全挫败了白女巫的计划，并且最终导致她被杀死。简言之，白女巫杀死了象征耶稣的阿斯兰，本质上不是杀死了阿斯兰，而是杀死了自己。

当我们遭遇人生的失败，无助和绝望时，我们要从这些故事中得着信心，因为义人虽然短暂受灾祸，但邪恶的势力终将被神摧毁。在《诗篇》54 篇，诗人大卫处于极大的危险中，在被扫罗追杀疯狂逃命中，大卫写诗说：“神是帮助我的，是扶持我命的。他要报应我仇敌所行的恶。”（诗 54：4-5）

《诗篇》54 篇的背景，来自于西弗人的告密。当大卫躲避扫罗的追杀，藏在西弗旷野的树林里时，西弗人去向扫罗告密。于是，扫罗就带着军兵来追赶大卫，几乎要将大卫杀死。在《撒母耳记上》23 章，圣经告诉我们：“大卫急忙躲避扫罗；因为扫罗和跟随他的人，四面围住大卫和跟随他的人，要拿获他们。”（撒上 23：26）

我们可以来思想，扫罗处心积虑、费尽心思想要杀死大卫，可他最终的结局是什么呢？最终的结果，不是他杀死大卫，而是他在非利士人的追杀中绝望，最后自杀身亡。再重复一遍，不是他杀死大卫，而是他自己被杀死。

亲爱的弟兄姐妹，如果你正遭受某种不公，如果你正在急难中，你要相信一件

事，就是大卫在《诗篇》54 篇说：“神是帮助我的，是扶持我命的。他要报应我仇敌所行的恶。”（诗 54：4-5）

神怎样帮助大卫呢？在扫罗四面围住大卫的时候，神让非利士人犯境抢掠。迫不得已，扫罗只能放弃追赶大卫，回去攻打非利士人。还有几次，神亲自将扫罗的性命交在大卫手中。

我们永远不知道，神会以怎样的方式帮助我们。但是我们也永远可以确信一点，就是神会帮助我们。神是帮助大卫的神，也是帮助我的神；神是扶持大卫性命的神，也是扶持我性命的神。

大卫并没有被扫罗杀死，同样，只要你相信神，你不会被任何的苦难压垮，你也不会被任何势力“杀死”。因为有一位爱你的主耶稣，他已经在十字架上被杀死了。他已经彻底战胜了死亡，败坏了死亡的权势，即便你的肉身被杀死，你的灵魂也永远不会被杀死。将来有一天，你的身体也要复活，正如使徒信经教导我们“我信身体复活”。

在《纳尼亚传奇：狮子・女巫・魔衣橱》中，爱德蒙做了很多背叛神、背叛人的事情。按理说，他最应该被审判，被白女巫杀死在石桌上。但是，你发现，他并没有被杀死。相反，是爱他的狮子阿斯兰，代替他被杀死在石桌上。因为阿斯兰的代替受刑，爱德蒙脱离了白女巫的掌控，获得了全新的自由。

因此，对爱德蒙来说，真正的危险，不是他犯罪被白女巫掌控，也不是四面有仇敌攻击他；真正的危险，是他没有一位爱他的阿斯兰为他走上石桌。对爱德蒙来说，无论他陷入怎样的危险，只要有阿斯兰为他走上石桌替他死，他就在完全的平安中。

同样，对我们每个人来说也是如此。我们真正的危险，不是我们被攻击、被伤害、被批评、被某种抑郁的情绪所困扰；我们真正的危险，是我们没有爱我们的主耶稣基督为我们走上十字架。只要有耶稣为我们走上十字架，我们的人生就一定是完全平安的。

所以，我们怎样才可以在急难中信靠神，并获得真正的平安？答案是透过耶稣基督的死。当我们脱离耶稣的死，来看待发生在我们身上的患难，我们就找不到盼望。当我们仰望耶稣的死，看见他怎样为我们进入最深的急难中，看见他怎样在十字架上拯救我们脱离了死亡，看见他怎样在十字架上败坏了死亡的权势，我们就能够得着信心和盼望。

在《诗篇》54 篇结尾，大卫说：“他从一切的急难中把我救出来；我的眼睛也看见了我的仇敌遭报。”（诗 54：7）

亲爱的弟兄姐妹，透过十字架，你已经看见神把你从你最深的急难中拯救出来了吗？透过十字架，你的眼睛已经看见你最大的仇敌撒但遭受自己邪恶的报应吗？如果神已经把你从最深的急难中拯救出来，神也已经报应你最大的仇敌撒但，为什么你还没有信心面对生活中相对微小的急难和仇敌？

求主怜悯我们，因为我们总是忘记透过十字架来看待发生在我们身上的每一件小事。当我们遭遇急难，我们就容易失去信心。当我们看到恶人逍遥法外，我们要么变得极其愤怒，要么变得极其气馁。

求主赐给我们信心的眼睛，让我们看见他已经在十字架上拯救了我们，并且他还要继续拯救我们。正如大卫说，他已经也将会“从一切的急难中把我救出来”。（诗 54：7）

第 55 篇：怎么才可以把重担卸给耶和华？（诗 55 篇）

阅读经文：诗篇第 55 篇。

背诵经文：“你要把你的重担卸给耶和华。”（诗 55:22）

曾经，在偏远的农村，有一位老爷爷背着巨大的包袱，拄着拐杖，弯着腰，一步一步往前挪动。老爷爷疲惫无力的姿态，让人看了仿佛下一秒就会被身上的重担压垮。

此时，一辆卡车在他面前停下。卡车司机邀请这位老爷爷上车，说可以免费载他一程。老爷爷一开始觉得不好意思，在卡车司机的盛情邀请下，终于还是上了车。

到了目的地，卡车司机邀请老爷爷下车。开门时，卡车司机才发现，原来在车上，老爷爷还一直背着身上那个巨大的包袱。于是，卡车司机就问老爷爷：“你为什么不把身上的包袱放在卡车上，自己坐着休息一下？”

老爷爷面露愧色，说：“我已经站在卡车里，给你的车增加重量了，怎么还好意思把包袱放在你车上，再给你的车增加重量。所以，一路上我都是这样背着包袱。”

亲爱的弟兄姐妹，在《诗篇》55 篇，大卫教导我们说“你要把你的重担卸给耶和华”（诗 55:22）。我们对这节经文都非常熟悉，问题是，你是怎样把重担卸给耶和华的呢？你是不是像这位老爷爷一样？神已经应允你，邀请你把你和你的重担都卸在他身上，但是你依然不肯放下自己身上的包袱！

亲爱的弟兄姐妹，如果你认识了耶稣，就相当于你走上了卡车。你不需要再负重前行，你只需要把重担放在车上就可以了。这就好像我们背负着许多沉重的行李踏进电梯里，我们在电梯里不需要再背负这许多沉重的行李，我们只需要把行李放在地上，安静等候抵达目的楼层就可以了。

简言之，我们真正的重担，不是我们身上背着沉重的包袱；我们真正的重担，是我们不愿把这些重担卸给耶和华，也不知道怎么把重担卸给耶和华。有一天，你会发现，当你真正把重担卸给耶和华时，你整个人都轻松了，你可以得着很好的休息，你可以继续快跑跟随他。

“你要把你的重担卸给耶和华”，根据原文的意思，也可以翻译成“要把主赐给你的丢回去给他。”在这里，有两层意思：

第一层意思，你要看见，你的重担是神赐给你的。或者说，你的重担，是神为

你量身打造的。神赐给你重担，不是为了压垮你；神赐给你重担，是为了帮助你成长，锻炼你信心的肌肉。神所赐的重担，教导我们如何信靠神，过每一天的生活。正如约翰·米勒牧师在他的《建立德行》里说：“重担既是神所赐给我们的，它便是我们所需要的。我们要藉着它在能力和美丽上都有长进。我们的重担是使我们得福的。”

第二层意思，你要操练，要把你的重担丢回去给神。我们怎么把重担丢回去给神呢？如果神为我们预备了一辆卡车，我们就要学习把重担放在卡车上。如果神为我们预备了一部电梯，我们就要学习把重担放在电梯里。我们每天感到沉重的压力，不是因为神没有为我们预备卡车和电梯，而是因为我们不愿意，也不知道把自己的重担卸给耶和华。

你可能会说：“林健弟兄，如果神为我预备了卡车或者电梯，我肯定把包袱放下了。问题是，我们根本没有看见神为我预备的卡车或者电梯啊！”

“真的没有吗？”

在《马太福音》第 11 章，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。”（太 11：28）这节经文告诉我们，耶稣，就是神为我们预备的卡车；耶稣，就是神为我们预备的电梯。只要我们到耶稣那里去，我们就可以卸下我们的重担，我们就可以得着安息。

在背负人生的重担时，我们会很想要逃离。我觉得逃离也没有错。错的是，我们总是往不对的地方逃离。在《诗篇》55 篇，在背负人生的重担时，大卫说“但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去得享安息。我必远游，宿在旷野。我必速速逃到避所，脱离狂风暴雨。”（诗 55:6-8）

《诗篇》55 篇，是大卫遭遇亲朋好友背叛时所写的诗歌。面对这个人生的重担，大卫想的是逃离，大卫想要逃到一个没有人、没有伤害，可以脱离狂风暴雨的地方。可是，在默想中，大卫发现，这不是出路。真正的出路，不是逃到一个没有重担的地方；真正的出路，是把自己的重担卸给耶和华。换言之，我们处理重担的方式，我们在神所赐重担上成长的方式，不是自己负重前行，不是逃到没有重担的地方，而是学会在信心里把这些重担交还给神。

在背负人生的重担时，当我们找错了对象，我们就找不到出路。当我们找对了方向，我们就会看见，出路就在眼前。当耶稣说“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11：28）在这里，耶稣不是要让我们到一个风景

秀丽的地方得安息，耶稣也不是要我们到一个没有伤害的地方得安息，耶稣要我们到他那里去。只有我们到耶稣那里去，我们才能够真正卸下我们的重担，得着真正的安息。

简言之，神赐给我们所有重担，都有一个核心目的，就是锻炼我们信心的肌肉，教导我们每时每刻都到耶稣那里去得安息。这才是我们在背负重担时真正可以成长的方式。

在生活中 ，我有真实的体会，当我和耶稣有亲密的关系，人生再大的重担，我都可以背负却不觉得沉重。但是，当我失去和耶稣亲密的关系，即便是再小的重担，仿佛也会在顷刻间把我压垮。

因此，我们能不能面对人生各种各样的重担，不是取决于重担的大小，不是取决于重担的多少，而是取决于我能不能到耶稣那里去。只要能到耶稣那里去，再多再大的重担也不是问题，因为我已经找到了把重担卸给耶和华的秘诀。只要不能到耶稣那里去，再少再小的重担也会成为天大的问题，因为我们找不到一个地方可以卸下这些重担。

亲爱的弟兄姐妹，你知道怎么把重担卸给耶和华吗？求主怜悯我们，让我们每时每刻都可以到耶稣那里去，在耶稣里面得着真正的安息。唯有如此，我们才能在生活的压力、工作的压力、服侍的压力、人际关系的压力中继续跟随神，服侍神。

第 56 篇：我倚靠神，必不惧怕（诗 56 篇）

阅读经文：诗篇第 56 篇。

背诵经文：“我倚靠神，必不惧怕。人能把我怎么样呢？”（诗 56：11）

过去几年，因为在网络上写文章和卖属灵书籍，我进过文化执法大队、进过宗教局，进过公安局。每一次被请喝茶，我心里都充满忐忑，我无法确定喝茶的结果是什么。

面对喝茶，如果我说我心里不惧怕，那肯定是骗人的。面对喝茶，如果我说我心里没有倚靠神，那也不真实。面对危险的环境，我们心里总是夹杂着惧怕和对神的倚靠。此时此刻，如果我们被惧怕胜过，我们就会忘记倚靠神；但是，如果我们学会倚靠神，我们就会慢慢胜过惧怕。

惧怕死亡，惧怕锁链，惧怕逼迫，乃至惧怕人，都是我们作为人的软弱。以使徒彼得为例，他的一生，存在两次巨大的失败。这两次失败 ，都和他心里的惧怕有关。

第一次失败，是在耶稣被卖时。因为惧怕别人认出他是耶稣的门徒，彼得不仅三次不认耶稣，最后还发咒起誓说自己不认识耶稣。

第二次失败，是在安提阿。彼得原先和外邦人一起吃饭，但因为惧怕奉割礼的人，他就和外邦人分开了。

为什么我们心里会充满惧怕？因为我们不是倚靠神，而是倚靠人、倚靠环境。在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书里，爱德华·韦尔契说：“我们所惧怕的正表明我们效忠的对象，说明我们在何处建立我们的倚靠，也说明谁是我们生命中的老大。”

面对喝茶，我心里的惧怕显明，我似乎更容易在舒适的环境里建立我的倚靠，而不是在爱我的神那里建立我的倚靠。每一次惧怕的时候，我都需要转向神，我都需要对自己的心说话：“我倚靠神，必不惧怕。人能把我怎么样呢？”（诗 56：11）

在《诗篇》56 篇，因为仇敌的攻击，大卫心里也充满了惧怕。在惧怕中，大卫也这样对自己的心说：“我惧怕的时候要倚靠你。”（诗 56：3）在惧怕的时候，大卫不是一直思想敌人的逼迫甚急，环境的艰难甚大。在惧怕的时候，大卫对自己的心说话，告诉自己要倚靠神。正如他心情极其郁闷和烦躁的时候，他也不是任由这

种情绪掌控他，他依然对自己的心说话，他对自己的心说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神。”（诗 43：5）

在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书里，爱德华·韦尔契继续说：“惧怕本身并没有什么错，……问题出在当我们惧怕时我们忘了神。我们忘了在被逼迫、被伤害的环境中，上帝比那些恶人更大，而不是更小。”

在惧怕中，大卫不断地思想神，倚靠神，他就获得了信心和力量。原来，大卫说“我惧怕的时候要倚靠你。”（诗 56：3）但是，当大卫倚靠神的时候，他就开始说“我倚靠神，必不惧怕。血气之辈能把我怎么样呢？”（诗 56：4）在《诗篇》56 篇的结尾，大卫继续说“我倚靠神，必不惧怕。人能把我怎么样呢？”（诗 56：11）

亲爱的弟兄姐妹，你有没有发现这里面的不同之处？第 3 节的经文重点是惧怕中倚靠神；第 4 节和第 11 节经文的重点是倚靠神必不惧怕。如果我们把《诗篇》56 篇的相关内容排个序，那就是惧怕→倚靠神→必不惧怕。

在惧怕中，我们会像使徒彼得那样软弱、跌倒。但是，因为耶稣为我们的祈求，因为圣灵在我们心里的工作，我们不会一直软弱，一直跌倒。总有一天，我们会在神所赐的信心里倚靠神，直至胜过惧怕对我们的掌控。曾经，彼得因为惧怕三次不认主；后来，彼得却敢于在大祭司面前见证耶稣，敢于为耶稣倒钉在十字架上。

究其根源，是因为彼得不再倚靠自己，不再倚靠环境，而是真正开始倚靠神。关于惧怕，耶稣曾在《马太福音》第 10 章这样教导门徒：“那杀身体不能杀灵魂的，不要怕他们；惟有能把身体和灵魂都灭在地狱里的，正要怕他。”（太 10:28）

有很多人表示，不知道怎么倚靠神。我相信，正如耶稣教导的，如果我们能够以永恒的阳光看待我们现在的处境，如果我们能够从耶稣基督的十字架来看待我们现在的处境，我们就能够更容易倚靠神。

我们知道，永恒的生命，不在那些逼迫我们的人手中，而是在爱我们的神手中。如果你知道谁掌管明天，那么今天你就可以倚靠他，必不惧怕。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“我们不应该惧怕那些会杀身体的人，因为如果在那已挪出我们被判死刑的耶稣里是安全的，那样，我们真实、永恒的生命也会是安全的。”

亲爱的弟兄姐妹，我们惧怕什么，什么就是我们的偶像。我们惧怕人，人就成为我们的偶像。我们惧怕失去工作，工作就成为我们的偶像。我们惧怕失去财产，财产就成为我们的偶像。

有时候，我们心里会充满惧怕，我们不能够在惧怕中倚靠神，主要是因为我们在于地上的舒适，胜过天上的赏赐。我们在乎地上的舒适，所以天上的赏赐既不能带给我们安慰，也无法吸引我们快跑跟随他。这个时候，你无论怎么告诉自己倚靠神，那都是没有用的。

倚靠神，意味着我们要除掉心里对世上财物的在乎，我们要除掉心里对肉体生命的在乎。如果我们依然对世界上的东西恋恋不舍，我们只会惧怕那能杀身体的，而不能真正倚靠神。

求主怜悯我们，除掉我们心里对人的倚靠，对舒适环境的倚靠，对世上财物的倚靠。求主打开我们的眼睛，让我们看见神正掌管着今天，也要掌管明天。他已经差派了他的爱子为我们钉在十字架上，永远救赎了我们永恒的生命。求主让我们思想他的作为，在他的慈爱里倚靠他，胜过惧怕。

第 57 天：将荣耀神当作我们的惟一的目标（诗 57 篇）

阅读经文：诗篇第 57 篇。

背诵经文：“神啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地。”（诗 57:5）

大卫一辈子，做了 2 件羞辱神的事情。第一件，是他和拔示巴行淫，杀了拔示巴的丈夫乌利亚；第二件，是他为了荣耀自己，数点百姓，导致以色列国中有了瘟疫，因为瘟疫而死的有 7 万人。（撒下 24 章）

这 2 件事，都是大卫成为以色列人的王以后做的。这和大卫在旷野逃避扫罗追杀的灵性光景形成了巨大的反差。在旷野逃命时，大卫总是能很快转向神，赞美神，荣耀神。但是，在成为国君以后，大卫反而羞辱了神的名，不再像以前那样荣耀神。

我相信，如果可以选择，大卫宁愿选择在旷野的逃命中荣耀神，而不是在王宫养尊处优里羞辱神。对大卫来说，至少对在旷野逃命的大卫来说，比起脱离仇敌的追杀，比起脱离疲于奔命的生活，大卫更希望神得着荣耀。

《诗篇》57 篇是大卫逃避扫罗追杀，躲藏在洞里所写的诗歌。在《诗篇》57 篇，有 2 节经文一模一样，表达了此时此刻大卫心里最深的愿望。

在第 5 节，大卫说：“神啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地。”（诗 57:5）

在第 11 节，大卫继续说：“神啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！”（诗 57:11）

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师解释这节经文时说：“比起脱离灾厄、危险和悲苦，大卫更深的是渴望上帝得着荣耀。如果借由救我们脱离我们的环境，上帝可以得着荣耀，那就赞美上帝吧！如果借由在众目睽睽之下，即使环境依旧未变，仍继续表明对上帝的信心，可以更加荣耀上帝的话，那也要赞美上帝。无论是哪一种情况，上帝都会在你欢喜快乐地荣耀他时，为你完成他的旨意。”

在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》这本书里，华伦·魏斯比牧师说也劝勉我们说：“如果你进退维谷，你最需要关切的，不是早日脱离困境，而是神如何因此得着荣耀。你有没有发现自己只不过是在忍受苦难，却没有利用它们来帮助自己成长呢？试试看，每一天用祷告结束，用赞美开始。给神一个机会，来成就他在你生命中的旨意。”

威斯敏斯特要理问答教导我们：“人活着的目的，就是要荣耀神，并且永远以他为乐。”问题是我们可以怎样荣耀神呢？汤姆·华森牧师在他的《系统神学》提出：“荣耀神的第一个原则，就是将荣耀神当作我们的惟一的目标。”

让神得荣耀是一回事，将神的荣耀当做目标又是另一回事。除非我们将荣耀神当做我们的惟一目标，否则我们只会寻求脱离困境，不可能在困境寻求神的荣耀。

亲爱的弟兄姐妹，你现在可能正在失业中，你现在可能大龄未婚，你现在可能健康不佳，你现在可能孤独无助，你现在可能遭遇婚姻的烦恼，我这两天也因为操练读经 365 的网站不行烦躁不安。当我们遭遇这些困境，我们要问问自己：“此时此刻，我最大的愿望，是神自己得着荣耀吗？”

我会这样向神祷告吗？就是向神祷告说：“主啊，如果脱离困境，能够使你得着更大的荣耀，那就求你让我脱离困境。如果处于困境中，能够使你得着更大的荣耀，那就求你让我暂时处在这样的困境中。”

亲爱的弟兄姐妹，当遭遇困境时，你最深的愿望，是脱离困境？还是渴望神的荣耀高过全地？

求主怜悯我们，如果我们可以真正寻求神的荣耀 ，将荣耀神，而不是脱离困境，当作我们惟一的目标。

在《司布真复兴讲坛》这本书里，司布真说：“得蒙重生之人的喜乐，就是想到神能从我们这卑微人的身上得着荣耀。”

在《宗教情感》这本书里，爱德华兹也说：“敬虔是从内涌出的一种热切，就是荣耀上帝的热切。这份热切带着一种渴求，就是要见到上帝的荣耀，他纯净而美的圣洁，他奇妙而不止息的恩慈；不是客观地看见，而是直接地经历。一个深爱上帝的人，必定会一心想着如何荣耀他。每当他看到上帝的荣耀受损或者受辱，他只会认为没有什么能使他更感到忧伤难过。”

我们必须承认，我们都不是什么敬虔人，至少我承认我不是。有时候，我像大卫这样将荣耀神当作我惟一的目标；有时候，我又像大卫这样活在自己的私欲中，大大羞辱了神。每当这个时候，我不是对自己绝望，而是在基督里找到盼望。

在客西马尼园里，耶稣向天父祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”（太 26:39）这节经文告诉我们，耶稣的一生，都在寻求神的荣耀。只要神能够得着荣耀，就是让他上十字架，就是让他和最爱的人分离，他都心甘乐意。

同时，我们也要意识到：耶稣拯救我们，不是要我们继续得过且过、浑浑噩噩度日；耶稣拯救我们，是要我们学习像他一样，操练过完全荣耀神，并且永远以神为乐的生活。

简言之，上帝的荣耀也必须超过我们个人的感觉。我们或许不明白上帝在做什么，他何以允许一些事临到我们身上。但是，我们可以选择在此时信靠他，从而荣耀他。如果我们追求荣耀上帝，那么我们可以确信上帝的意思是要我们得益处，而且他的旨意绝不会受拦阻。

求主怜悯我们，紧紧抓住我们，使我们可以一直倚靠他，寻求他的荣耀。求主赐给我们真实的信心，使我们即便在苦境中，依然可以像大卫这样祷告说：“神啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！”（诗 57:5、11）

第 58 篇：呼求公义时，不要只被“正义感”充满，更要被爱充满（诗 58 篇）

阅读经文：诗篇第 58 篇。

背诵经文：“神啊，求你敲碎他们口中的牙；耶和华啊，求你敲掉少壮狮子的大牙。”（诗 58：6）

政治腐败屡见不鲜。无论从铁链女案，还是从胡鑫宇案，我们都能深刻地感受到这一点。在我看来，铁链女的血，就像亚伯的血，控诉着该隐的不公。胡鑫宇的血，就像拿伯的血，控诉着亚哈王的不公。

在《列王纪上》21 章，亚哈王爱上了平民百姓拿伯的葡萄园。于是，王后耶洗别设计杀死了拿伯，并且抢占了拿伯的葡萄园。在这个故事中，拿伯并没有做错什么。但是，他却被控告为谤渎神的人，最后被众人用石头打死。

让人细思恐极的是，拿伯不是直接被亚哈王和王后耶洗别暗杀，而是被本城的长老贵胄公开杀死。在以色列历史中，本城的长老贵胄，一般是坐在城门口，为民众施行公义的。在《路得记》第 4 章，你发现波阿斯要娶路得，他都要请本城的长老来为他们作见证，施行公义。

但是，在《列王纪上》第 21 章，这些本应该施行公义的长老贵胄，不仅没有为拿伯施行公义，反而联合起来污蔑拿伯，控告拿伯为谤渎神的人，最后把他拉出城外用石头把他打死。

这真是令人绝望的时刻！在那个年代，王不行，王后不行，连城里的长老贵胄也都不行。谁可以为拿伯伸冤？我们好像找不到一个人。面对此事，所有知情人好像都保持邪恶的一致，沉默不语。

在《诗篇》58 篇，大卫似乎也遭遇拿伯类似的处境。因此，在《诗篇》58 篇开头，大卫就反问说：“世人哪，你们默然不语，真合公义吗？施行审判，岂按正直吗？”（诗 58:1）

这里的“世人”，希伯来文一般理解为“神”，在这里特指人间的“审判官”，他们手握生死大权，便自以为是“神”。大卫的意思是说，面对世界的败坏，世上的审判官冷漠至极，他们没有秉公裁决，丧失了正直之心，使得公义无法彰显。不仅如此，我们看见这些所谓的掌权者，就是邪恶不公的制造者。

面对这些制造邪恶、施行邪恶的人，很多人都希望他们不得好死。很多人认为，这些人不死，都不足以泄民愤。同样，我们心里大概都有一个盼望，就是希望神早点审判他们。

在《马太福音》第 5 章，耶稣教导我们：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”（太 5:44）问题是，我们怎样爱制造邪恶的亚哈王和王后耶洗别，同时又爱拿伯？在很多人心目中，他们认为如果他们要爱拿伯，就不能亚哈王和王后耶洗别。在他们看来，好像只有无限地恨恶亚哈王和王后耶洗别，才能够表明他们对拿伯的爱。如果你是拿伯的亲人，或者是铁链女、胡鑫宇的亲人，你就特别能够体会这一点。

可是，耶稣教导我们“要爱你们的仇敌”。我们怎么爱像亚哈王、扫罗王这样的人？答案是祈求神限制、夺去他们行恶的能力，让他们知道自己不过是人，以至于他们可以谦卑在神的面前悔改。

在《诗篇》58 篇，大卫不是祈求神让这些制造邪恶、施行邪恶的人不得好死；大卫乃是祷告求神夺去他们行恶的能力。在《诗篇》58 篇，大卫祷告说：“神啊，求你敲碎他们口中的牙；耶和华啊，求你敲掉少壮狮子的大牙。”（诗 58：6）

马太·亨利在解释这节经文时说：“大卫祷告祈求神使他们失去进一步造成伤害的能力。大卫不是祈求神使他们失去喂饱自己的能力，而是祈求神使他们失去捕食别人的能力。”

少壮狮子的大牙被敲掉，不会使他们失去生命，却能够阻止他们继续行恶。同时，少壮狮子的大牙被敲掉，也能够帮助他们谦卑在神的面前，在神的管教中悔改。

在《诗篇》58 篇，大卫就是这样为扫罗和扫罗的跟随者祷告。他不是祈求神让扫罗暴毙身亡，而是祈求神夺去扫罗行恶的能力。作为被欺压、被追杀的流亡者，这个祷告，既然大卫作为受欺压者对仇敌扫罗的爱，也是大卫对自己的爱。这让大卫免于仇恨，也最终拯救了大卫。

你知道，当我读扫罗、亚哈王制造邪恶的时候，我读到了谁吗？我读到了大卫，我读到了我自己。每一次，当我们伸张正义，祈求神赏善罚恶的时候，我们都很容易忘记，曾经或者将来，甚至此时此刻，我们自己就是那个制造邪恶、施行邪恶的人。这会导致我们在伸张正义的时候，失去了本该有的恩典和怜悯。

扫罗王为了自己心爱的王位，千里迢迢、跋山涉水都要杀死大卫；亚哈王为了自己心爱的葡萄园，滥用权力、不择手段也要杀死拿伯。大卫作为以色列的王，又

何尝不是如此呢？大卫成为王以后，不也是为了自己心爱的拔示巴，不顾公义，邪恶地密谋杀死拔示巴的丈夫乌利亚吗？

我们一直以为，如果我是牧师，如果我是教会同工，如果我是小组长，我一定会怎么样怎么样。可是，我们没有意识到，我们自己心里的邪恶远超乎我们的想象？如果我们成了牧师、教会同工，或许我们会制造更多的邪恶，而不是施行公义！

很多时候，面对社会上的不公，面对教会里的不公，我们很想充当那个救世主，力挽狂澜，施行公义。但是，在大多数情况下，我们只是制造了更多的不公义。我知道 ，有很多教会最后不得不分裂，都是因为他们当中有人非要追求他们心里的那个公义，而那个公义根本不是神所要的公义。

我们不要忘记，爱，是最大的公义。在扫罗不公义的时候，在大卫不公义的时候，在亚哈王不公义的时候，神并没有夺去他们的生命，神只是“敲掉少壮狮子的大牙”（诗 58：6），不让他们继续行恶。神的怜悯超乎我们的想象，神给扫罗、大卫、亚哈王足够的时间认罪悔改。如果神这样怜悯不公义的扫罗、大卫和亚哈王，如果这是神施行公义的方式，难道我们要比神更公义、更有爱吗？

求主怜悯我们，面对那些制造邪恶、施行邪恶的人，让我们不要被邪恶蒙蔽了双眼，以至变得邪恶。无论是在社会寻求公义，还是在教会寻求公义，都求主怜悯我们，不要让我们的施行公义，变得比不公义更不公义。

当我们渴望施行公义的时候，求主让我们不是首先在别人身上施行公义，而是在自己身上施行公义。求主让我们在“上帝对我们施行公义”的过程中充分地经历到爱、恩典和怜悯，然后再带着这样的爱、恩典和怜悯去呼求公义。

在呼求公义时，我们可能很有正义感，但是却没有爱。求主怜悯我们，让我们在呼求公义时，不只是被心里的正义感充满，更是被从神而来的爱充满。

第 59 篇：神是我的高台（诗 59 篇）

阅读经文：诗篇第 59 篇。

背诵经文：“神是我的高台，是赐恩与我的神。”（诗 59：6）

2013 年，也就是 10 年前，我大学刚刚毕业。那时，我每个月的工资是 2000 块钱左右，每个月的房租是 1000 块钱，每个月的奉献平均大概是 400 块钱。除此以外，每个月我至少还会邀请弟兄姐妹来我们家吃饭 2-3 次。基本上，交完房租和水电费，奉献完，请弟兄姐妹吃完饭，我就所剩无几了。

你说我担不担心？忧不忧虑？我告诉你，我一点都不担心，一点都不忧虑。为什么？因为我爸我妈是我坚实的后盾。即便上班后，只要没钱，给我爸我妈打个电话，他们立马就会打钱给我。

面对人生很多捉襟见肘，四面楚歌的处境，我们一直忧心忡忡，很重要的一个原因，就是我们不相信神是我们坚实的后盾。我们不相信神会供应我们，我们不相信神会拯救我们，所以我们必须努力靠自己寻找一条活路。这导致我们更加忧虑。

《诗篇》有很多内容，都来自大卫逃避扫罗追杀时所写的诗歌。《诗篇》59 篇，应该是大卫所写最早的一篇。这个时候，大卫还住在自己的妻子米甲，也就是扫罗的女儿家里。这个时候，扫罗想要杀大卫，但还没有到那么公开，那么肆无忌惮的地步。因此，扫罗打发人到大卫的房屋那里窥探他，要等到天亮杀他。

我们可以想象，大卫的家已经被扫罗的士兵重重包围。当时的处境极其危险，以至于米甲对大卫说：“你今夜若不逃命，明日你要被杀。”（撒上 19：11）

感谢主，神为大卫预备的是有窗户的房子，并且这个窗户是在门外的士兵看不见的。于是，米甲就将大卫从窗户上缒下去，大卫因此成功地躲避了扫罗的追杀。

在逃避扫罗的追杀时，大卫写了《诗篇》59 篇。在《诗篇》59 篇，大卫祈求神把他安置在高处，因为他相信，神是他的高台，是他坚实的后盾。《诗篇》59 篇，反复提到了 4 次高处或者高台。

第 1 节，大卫说：“我的神啊，求你救我脱离仇敌，把我安置在高处，得脱那些起来攻击我的人。”（诗 59：1）

第 9 节，大卫说：“我的力量啊，我必仰望你，因为神是我的高台。”（诗 59：9）

第 16 节，大卫说：“我要歌颂你的力量，早晨要高唱你的慈爱，因为你作过我的高台。”（诗 59：16）

第 17 节，大卫继续强调说：“我的力量啊，我要歌颂你；因为神是我的高台，是赐恩与我的神。”（诗 59：17）

诗人笔下的“高台”，就是第 1 节所提到的“高处”，是指敌人无法到达的地方，能够确保安全的地方。诗人称神为他的“高台”，是相信神必会垂听他的祷告，拯救他脱离仇敌的攻击。

在《诗篇》59 篇，大卫把神比喻作他的高台；那么，大卫把追杀他的人比喻成什么呢？答案是狗。

在第 6 节，大卫说：“他们晚上转回，叫号如狗，围城绕行。”（诗 59：6）

在第 14 节，大卫还说：“到了晚上，任凭他们转回；任凭他们叫号如狗，围城绕行。”（诗 59：14）

在《诗篇》59 篇，我们能非常直观地看到这两幅画面：第一个画面，神是高台，神把我放在高处；第二个画面，敌人是狗，只能在低处嚎叫。狗的嚎叫，特别是群狗的嚎叫虽然吓人，但是不会伤及、也不会危及被神放在高处的人。

赖特曾十分风趣地解读这两幅画面说：“这是一幅有趣的图画，好像父亲将他的孩童放在他肩上，避开了咬人的狗。”面对野狗的嚎叫，孩子在大有能力的父亲肩上，并不会感到害怕。相反，他还会开始佩服、称颂父亲的伟大。

我们家孩子很少在农村待过，所以她也很少听见“野狗”的吼叫声。每一次，她听见“野狗”的吼叫声，她就非常害怕，紧紧拉着我的手，躲到我后面。有一个晚上，我带着妻子孩子在乡间散步，有三只狗把我们当成陌生人，对着我们凶猛的吼叫。面对这三只凶猛的狗，我弯下身子，作出要从地上拿石头打他们的动作，不久它们就停止了吼叫，回到自己的狗屋里去。

当我们继续走在平安的路上，我的孩子就特别佩服我。面对群狗的吼叫，她除了害怕，还是害怕。但是，因为有爸爸牵着她的手，与她同行，她就有勇气往前走。同时，她也会用孩子的语言称赞爸爸说：“爸爸，你太厉害了，连狗都怕你。”

实际上，在《诗篇》59 篇，大卫就像这样一个孩子。扫罗的士兵，就像群狗一样缠着他，对着他吼叫，预备随时要把他撕碎。但是，神却将大卫放在自己的肩上，也就是安全的高处，保护他脱离任何的危险。

在被神拯救以后，大卫对神的力量，神的伟大有了全新的认识。他像孩子一样

开始称颂神的力量说：“我要歌颂你的力量，早晨要高唱你的慈爱，因为你作过我的高台。”（诗 59：16）

亲爱的弟兄姐妹，面对群狗的吼叫，面对捉襟见肘、四面楚歌的处境，你可以从哪里得着平安与盼望，并且不再忧虑？答案是从作我们高台的神那里。神是我们的高台，他必把我们安放在高处，就是完全安全，任何敌人都不能攻击到的地方。这不是说我们不会遭遇患难，而是说在遭遇患难时，神必在耶稣基督里指示我们平安的道路。

在《哥林多后书》第 4 章，使徒保罗说：“我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。”（林后 4：8-9）这是古时大卫对神的认识，也是使徒保罗对神的认识。当我们相信“神是我的高台”，无论面对怎样的环境，我们都会有从神而来的信心和勇气继续往前走，并且是像大卫这样，带着歌颂神的声音往前走。

实际上，《诗篇》中出现的高台，就是基督的预表。在旧约，神借着把大卫安置在高处拯救他。在新约，神则借着他的独生爱子耶稣基督拯救我们。神不再通过把我们放在高处的方式拯救我们，而是通过把我们放在耶稣基督里面的方式拯救我们。简言之，耶稣就是我们的高台，只要在耶稣基督里，我们就不怕仇敌魔鬼的攻击；无论遭遇何种处境，只要在耶稣基督里，我们就会有平安和喜乐，我们就可以称颂神，赞美神。

求主怜悯我们，让我们每一天早上起来，都可以在我们的高台耶稣那里得着信心和力量。

求主借着他的话语，特别是《诗篇》59 篇“神是我的高台”（诗 59：9、17）这 2 节重复出现的经文加给我们力量，赐给我们真实的信心。

第 60 篇：当你感觉被神丢弃时…（诗 60 篇）

阅读经文：诗篇第 60 篇。

背诵经文：“你把旌旗赐给敬畏你的人，可以为真理扬起来。”诗 60:4）

在生活中，能够区分感觉和事实，是一个人智慧的表现。当一个人，只会凭感觉去想象一个人，想象一间教会，你会发现，他的人生充满了各样的不智慧。

史普罗牧师曾经说：“凭感觉的基督徒是一个根据感觉，而不是对神话语的理解去生活的人。凭感觉的基督徒只在‘有感觉的时候’才会去服事、祷告或是学习圣经，否则他就不会去做。他基督徒生活的效果和他目前的感觉强烈程度成正比。当他体验到属灵的欢快时，他是敬虔活动的旋风；当他沮丧时，他是灵里的无能者。”

亲爱的弟兄姐妹，当你感觉神不爱你，当你感觉神已经丢弃了你，当你感觉到孤单、沮丧、无助时，你会怎么做？你会任由这种感觉掌控你，进而开始怀疑神，远离神？还是会让事实，也就是神的话语对你的感觉说话？

在这里，我并不是否认我们会有被神丢弃的感觉。感觉到被神丢弃，并不是一个人不属灵的表现。相反，感觉到被神丢弃，是每一个圣徒的真实经历。问题不是我们会有被神丢弃的感觉，问题是在感觉到被神丢弃时，我们如何去回应这种感觉？

简言之，判断一个人是否有属灵的智慧，不是看这个人有没有被神丢弃的感觉，而是看这个人如何回应这种被神丢弃的感觉。如果他能够不被感觉掌控，而是从“神在耶稣基督里已经爱他，并且永远爱他”的事实来回应这种感觉，哪怕他天天感觉到被神丢弃，我依然会说他是个有属灵智慧人。

在《诗篇》60 篇，大卫强烈地感到被神丢弃。在《诗篇》60 篇开头，大卫说：“神啊，你丢弃了我们，使我们破败。你向我们发怒，……你叫你的民遇见艰难。”（诗 60:1-3）

此时此刻，大卫在战场上遭遇了极大的失败。正当他在进攻以色列北部亚兰的时候，摩押人突然从以色列南部来进攻以色列。大卫腹背受敌，感到惊慌失措。形势危急，大卫遭遇失败，并且感觉还要继续失败。

在大卫看来，神是自己破败、自己遭遇艰难的始作俑者。在大卫的感觉中，神已经丢弃了他们。然而，大卫并没有止步于这种感觉。相反，大卫对自己的感觉说话，大卫继续说：“你把旌旗赐给敬畏你的人，可以为真理扬起来。”诗 60:4）

旌旗，一定让大卫想起了《出埃及记》17 章以色列人和亚玛力人的战争。在那场战争中，“摩西何时举手，以色列人就得胜；何时垂手，亚玛力人就得胜。”（出 17:11）

你发现，以色列人和周边强敌的战争很有意思。他们决胜的关键，从来不是看他们的军事势力，而是看他们是否有神的帮助。神若帮助他们，他们不费一兵一卒也能战胜强敌。神若不帮助他们，即便他们兵强马壮，甚至把约柜抬上战场，也依然要失败。

在神的帮助下，以色列人战胜了亚玛力人后，圣经告诉我们：“摩西筑了一座坛，起名叫耶和华尼西。”（出 17:15）耶和华尼西，就是耶和华是我得胜旌旗的意思。

在以色列人和亚玛力人的战争中，摩西的手，好像就是耶和华的旌旗。摩西举手，就好像旌旗扬起来；摩西垂手，就好像旌旗倒下去。一切胜败的关键，全在于耶和华的旌旗有没有被扬起来。

在战争中，旌旗代表着希望。只要旌旗不倒，在战场中的人就有勇气继续冲锋，继续奋战，直至胜利。当大卫说“你把旌旗赐给敬畏你的人”，他的意思是说，在你战败，在你有强烈被神丢弃的感觉时，你要仰望这面旌旗，从这面旌旗中看见希望，看见神对你的爱，看见神一定会带你走向得胜。

曾经，大卫从默想这面旌旗中找到了信心和力量。因此，他就写了《诗篇》60 篇教导自己和以色列民，要时时仰望耶和华得胜的旌旗，就好像摩西带领以色列民打败亚玛力人以后，筑了一座坛，起名叫“耶和华尼西”一样。唯一的不同，就是摩西筑坛，大卫写诗。

亲爱的弟兄姐妹，当你感到被神丢弃，你要意识到一个事实，这个事实就是神已经赐给你一面旌旗，让你可以找到希望，让你可以看见神的爱。这面旌旗，就是为你道成肉身在马槽，为你被钉死在十字架上的耶稣基督。

当你像大卫一样，感觉到被神丢弃，你就要开始仰望耶稣，在仰望耶稣的时候，你会看见神对你的爱。不断默想“神在耶稣基督里爱你，并且永远爱你”这个事实，会帮助你一直感觉被神丢弃时感觉到神的爱。

简言之，你不能让你错误的感觉扭曲神在耶稣基督里爱你的事实；你要学习让神在耶稣基督里爱你的事实，引导和归正你的感觉，直至你感觉到、经历到神那甜蜜的爱。

无论遭遇什么，你都要记得，没有任何事物能使我们与神的爱隔绝。正如旧约圣经教授马克·富塔托在解释《诗篇》60 篇时说：“形势也许对我们说，神已丢弃了我们，他向我们发怒。形势也许对我们说，神在抵挡我们，而不是帮助我们。但神的应许告诉我们截然相反的信息、；尽管生命有这一切的逆境，‘靠着爱我们的主……已经得胜有余了。’”（罗 8:37）

求主怜悯我们，让我们可以不断借着默想神的话，借着祷告，借着仰望耶稣，保守自己常在神的爱中。正如圣经如此教导我们：“你们却要在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。”（犹 1：20~21）

第 61 篇：我们的问题，不是没有祷告，而是没有坚持祷告（诗 61 篇）

阅读经文：诗篇第 61 篇。

背诵经文：“我心里发昏的时候，我要从地极求告你。”（诗 61：2）

过去几年，有很多弟兄姐妹给我留言，跟我说，他们好像很难感受到神的同在，更不要说尝尝主恩的滋味。他们好像很努力地读经，很努力地祷告，但是依然无法清晰地感受到神。于是，他们就很困惑，也很挫败，最后索性就放弃了。

我个人认为，感受不到神，无法经历神同在的喜乐，问题主要在于我们过早地放弃了祷告。在《当他沉默时：坚持一生的祷告》这本书里，作者杰瑞·席哲说：“坚持的祷告，能够使我们转向神；坚持的祷告 ，能够拉近我们和神之间的关系。”

我个人认为，我们的心灵都太浮躁了。我们总是期待自己读经三五分钟，马上就有感动；我们总是祈祷自己祷告三五分钟，就能够清晰地感受到神的同在。没有感动、感受不到神的同在，我们就把责任推卸给上帝，说是上帝不感动我，上帝不与我同在。可是，你仔细想想，你每天究竟花多少时间来亲近神？

简言之，我们生命中最大的问题，不是我们没有祷告，而是我们没有坚持祷告。在《山雨：富能仁》这本书里，讲述了英国宣教士富能仁在云南宣教的一段祷告经历。因为福音工作受到极大的拦阻，富能仁心里充满了沮丧。这个时候，他就开始大声祷告。祷告不行，他就大声唱赞美诗。唱赞美诗不行，他就继续大声祷告。有时候，他就这样一天连续祷告七八个小时，才能稍微感受到一点神的同在。

我想，这就是我和富能仁的不同。每当我沮丧的时候，我就想通过旅游、吃美食、购物、看小说、玩游戏消除这种令人难受的沮丧。每当我被沮丧抓住的时候，我就不想读经、不想祷告，甚至不想参加主日以外的所有聚会。可是，富能仁坚持转向神，祷告神，祈求神，直到他在上帝重新获得信心和力量。

在《诗篇》61 篇，大卫也是如此。大卫和神的关系何等亲密，但是他也有沮丧、软弱的时候。在《诗篇》61 篇开头，大卫说：“我心里发昏的时候，我要从地极求告你。”（诗 61：2）

我们需要花时间来体会大卫这种“心里发昏”和“在地极”的心情。“心里发昏”在原文的意思是虚弱、软弱无力、奄奄一息。“在地极”则表明大卫好像在深

渊之中，感受不到神的同在。

《诗篇》61 篇，可能是大卫逃避押沙龙追杀时所写的。面对心爱的儿子押沙龙的追杀，面对信任的谋士亚希多弗的背叛，大卫真的一点脾气都没有。在这些重重打击中，大卫好像失去了力量，充满了无力感。

这个时候，你发现大卫的反应不是放弃、不是埋怨、不是在神面前逃跑，而是竭力呼求祷告。大卫说：“我心里发昏的时候，我要从地极求告你。”（诗 61：2）

仔细读大卫所写的诗篇，你会发现，大卫的诗篇总是以遭遇追杀、感受不到神的同在，被神丢弃开始。但是，大卫的诗篇也总是以歌颂和赞美神结束。

我不太相信，大卫祷告三五分钟就能够完成这样的转变；我也不相信，大卫完成这样的转变以后，就再也不会有感受不到神的经历。如果大卫很容易找到神，如果大卫找到神，就再也不会有失去神的感受，那么，大卫不需要写这么多诗篇，他写一篇就够了。

大卫写了这么多求助的诗篇，说明大卫常常感受到自己心里的这种“发昏”，这种软弱，这种无力。但是，在这种光景中，他总是借着默想和祷告转向神，直到他可以称颂神，赞美神。

亲爱的弟兄姐妹，每一次你感到虚弱无力，每一次你落在最深的低谷中时，你的第一反应是什么？在这个时候，你会转向什么？如果是转向神，你会转向神多久？

每次有人问我，我怎么样读经才能有感动？为了帮助他们，我通常会问他们一个问题：“你每天花多少时间读经？”如果他给我的回复是几分钟，十几分钟，我会告诉他：“我每天晚上是带着经文睡觉，每天早上起来会花 2 个小时左右的时间读圣经。”

无论是读经，还是祷告，我们太容易渴望找到一条捷径，一种方法，让我们很快就能有感动。可是，读经祷告是一个辛苦活，你不花时间下去，你就无法拥有收获果实的喜乐。正如一位神学家说：“基督是深井之水，我们只有坚持奋力打水，才能品尝到水的甘甜。”

波拿尔在《事奉的属灵基础》这本书里说：“灵魂成长最快和最充满活力不在于社会，甚至不在于基督教社团。一个小时安静的祷告，常常比几天与别人在一起更能使灵魂有长进。”所以，在读经祷告没有感动，感觉枯燥泛味时，我们不要太快地拿起手机，也不要太快地转向其他事物，而是提醒自己不要养成浅尝辄止的习惯，而是要养成坚持打水的习惯。

大卫说：“我心里发昏的时候，我要从地极求告你。”（诗 61：2）我们不要以为大卫从地极求告耶和华，只是几分钟的事情。大卫从地极求告耶和华，可能持续了几个小时，甚至也可能持续了数天、数月。

简言之，不是肤浅的、浅尝辄止的祷告让我们转向神，经历到神，而是坚持的、深入的祷告让我们转向神，经历到神。坚持的祷告，能够帮助我们看见神是多么爱我们，同时也能够让我们看见神是多么值得我们去爱和倚靠。正如杰瑞·席哲说：“只有坚持不懈的人，才可能进入到一个更成熟的祷告生活中。渐渐的，我们会发现神是那么值得我们全心地去爱他、亲近他。”

亲爱的弟兄姐妹，只有我们不断地在沮丧、软弱、无力、挣扎中转向神，并且是坚持转向神，我们的生命才能够有所突破，变得更加成熟。

在这里，我们要求主赦免我们，因为我们总是在坚持祷告这件事上半途而废。在这里，我们也要求主怜悯我们，让我们可以为自己，为身边的弟兄姐妹能够坚持祷告这件事祷告。求主带领我们进入更丰盛、更持久的祷告生活。

第 62 篇：你专心等候神吗？（诗 62 篇）

阅读经文：诗篇第 62 篇。

背诵经文：“我的心默默无声，专等候神，我的救恩是从他而来。”（诗 62：1）

我岳父岳母家在 30 楼，每幢楼有 2 部电梯。大部分小区，会把一幢楼的 2 部电梯并排放在一起。但是，我们住的这个小区不一样，它是走廊左边一个电梯，走廊右边一个电梯。两部电梯还隔着一段距离。

每一次我们等候电梯，结果都是不确定的。有时候，我们走向了右边，结果左边的电梯先到了。有时候，我们走向了左边，结果右边的电梯先到了。所以，我们常常是从中间走向右边的电梯再快速返回中间走向左边，或者从中间走向左边的电梯再快速返回中间走向右边。

在等候电梯的过程中，你发现我是没有信心的，因为我无法确定哪部电梯会先到达一楼。有时候，左边的电梯停在 32 楼，右边的电梯停在 16 楼，我当然要走向右边的电梯。可是，右边的电梯停了又停，结果还是左边的电梯先到一楼。所以，我常常在两部电梯之间犹豫不决，跑来跑去。

亲爱的弟兄姐妹，如果把左边的电梯比喻为等候世人的帮助，把右边的电梯比喻为等候神的帮助，你会不会在这两部电梯之间犹豫不决，徘徊不定？有时候，你等候神，跑向右边的电梯；有时候，你却突然远离神，跑向世界，等候左边的电梯。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们对神的等候不是确定的，不是专心的，我们的人生就会一直摇摆不定。这种不确定，这种不专心，会让我们的生命充满不安、充满焦虑、充满灰心和失望。但是，如果我们能够专心等候神，我们就能获得一种意想不到的平安。

在《诗篇》62 篇，大卫说他什么也不想，什么也不等候，他就是要专心等候神。在《诗篇》62 篇，大卫重复了 2 遍他对等候神的这种专心。

第 1 节，大卫说：“我的心默默无声，专等候神，我的救恩是从他而来。”（诗 62：1）

第 5 节，大卫又说：“我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。”（诗 62：5）

在今天《诗篇》62 篇的读经中，最感动我的一个字，就是“专”。“专”在原文的意思可以理解为专心、惟独、确定。简言之，大卫告诉自己，要专心等候神、要惟独等候神、要完全确定地等候神。

如果仔细查原文，你会发现这个“专”在《诗篇》62 篇总共出现了 6 次。1 节和 5 节出现了 2 次。还有 4 次出现在以下经文：

第 2 节，大卫说：“惟独他是我的磐石，我的拯救。”（诗 62：2）这里的惟独，在原文里和“专”是同一个词。

第 4 节，大卫说：“他们彼此商议，专要从他的尊位上把他推下。”这里的专要，在原文里和“专”是同一个词。

第 6 节，大卫说：“惟独他是我的磐石，我的拯救。”（诗 62：6）这里的惟独，在原文里和“专”是同一个词。

第 9 节，大卫说：“下流人真是虚空；上流人也是虚假。”（诗 62：9）这里的真是，在原文里和“专”也是同一个词。

在整个《诗篇》62 篇，大卫通过这个“专”把人分为两类：第一类人，就是专心倚靠世界，专门破坏自己，专门过着虚空、虚假的人。第二类人，就是专心等候神，惟独等候神，惟独把神当成他磐石、当成他拯救的人。

这并不是说，专心等候神的人，在生活上会比那些专心倚靠世界的人更舒适。这乃是说，专心等候神的人，有一种超自然的信心，就是在神里面，他最终会得着真正的救赎。即便他在今生过着拉撒路的生活，他也不会羡慕财主，因为他专等候神，等候神最终的救赎。

自从发现自己在两部电梯中间摇摆不定时，我就做了一个决定，就是尽量选择坐右边的电梯。无论哪个电梯先下来，反正我就坐右边的电梯。这个时候，我发现生活突然变得很简单。当我们进单元大门，我再也不用在中间犹豫一下，考虑要坐哪部电梯，我直接往右拐就可以了。

在生活中，我们大多数的人的烦恼，不是没有选择，而是选择太多。我选择要买哪件衣服，我选择要去哪里旅游，我选择要去哪个小组，甚至我选择要去哪间教会，这些通常不会给我们带来更多幸福，而是会带来更多烦恼。实际上，你会发现，当你心里一直在权衡利弊，在考虑要选择哪个时，你已经失去了里面的专心。

一个人，只要一直在想他要选择去哪个小组，去哪间教会，你就会发现，他对当下的小组，对当下的教会是没有委身的，是不够专心的。这种没有委身、不专心

的状态反而极大地拦阻了他，使他的属灵生命无法成长。我个人认为：最幸福的生活，也是最简单的生活，就是过一个专心等候神的生活。

我们生命中最大的问题，不是没有等候神，而是没有专心等候神。我们一开始等候神，但是我们发现等候神看不见现实的好处，看不见快速的拯救，我们立马转向这个世界寻求拯救。这说明，我们真正在意的不是神，而是我们想要的那个好处，那个拯救。这说明，我们等候的，不是神，而是我们心里想要的那个好处，那个拯救。

在《马太福音》第 6 章，耶稣说：“一个人不能侍奉两个主。不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又侍奉神，又侍奉玛门。”（太 6：24）

在这里，耶稣告诉我们，一个人想要侍奉神，又想要侍奉玛门，这是不可能的。一个人想要侍奉神，又想要侍奉玛门，最终会证明他心里只是专心想要侍奉玛门而已。

亲爱的弟兄姐妹，你等候神吗？你“专等候神”吗？（诗 62：1、5）你相信“惟独他是我的磐石，我的拯救”吗？（诗 62：2、6）唯有我们专心等候神，惟独倚靠神的拯救，在面对人生的风浪时，我们才有平静安稳的力量。正如《以赛亚书》40 章告诉我们“那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛 40：31）

亲爱的弟兄姐妹，请让我这样告诉你：如果你没有专心等候神，你的生活不会重新得力。相反，在信仰的道路上，你只会感觉越来越困倦，越来越疲乏。你的困倦和疲乏，来自于你太快转离神，在这个世界中寻找满足和拯救，而不是坚持转向神，专心等候神。

求主怜悯我们，让我们每一位弟兄姐妹都可以过“专心等候神”的生活。求主让我们在专心等候他的过程中重新得力，满有力量、平安和喜乐。

第 63 篇：谁能解灵魂的渴？（诗 63 篇）

阅读经文：诗篇第 63 篇。

背诵经文：“神啊，你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”（诗 63:1）

每个人都有口干舌燥的经历，在口干舌燥时，我们都想通过某种方式来解渴。不过，中国人有个成语叫做“饮鸩止渴”。这个成语说，有一些人，他们在口干舌燥时，不是通过喝水来止渴，而是通过喝毒酒来止渴。久而久之，“饮鸩止渴”就用来比喻一个人用错误的办法来解决眼前的困难而不顾将来更大的祸患。

对每个人来说，肉体有肉体的渴，灵魂有灵魂的渴。肉体的渴可以通过矿泉水解决，灵魂的渴可以通过什么解决呢？在世上，有多少人在解灵魂的渴时，不是饮活水的源泉止渴，而是饮鸩止渴呢？

一个人处于极大的孤单。于是，她就匆忙找个人结婚，渴望通过这个人来缓解自己的孤单，这就是在饮鸩止渴；

一个人处于极大的沮丧。于是，他就通过电视剧来麻痹自己，通过在游戏中寻找成就感，这就是在饮鸩止渴；

一个人需要极大的满足。于是，他就纵情于声色，沉迷于旅游、购物，甚至吸毒，这也是在饮正止渴。

当我们感到灵魂的饥渴，只要我们不到耶稣那里去，无论我们通过哪种方式缓解这种饥渴，我们都是在饮鸩止渴。这是《诗篇》63 篇要告诉我们的真理。在《诗篇》63 篇，大卫说：“神啊，你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”（诗 63:1）

《诗篇》63 篇是大卫在旷野所写的诗。有神学家认为，这是大卫在逃避儿子押沙龙追杀时所写的诗。也有神学家认为，这是大卫在逃避扫罗王追杀时所写的诗。无论是哪种，此时此刻，大卫正身处旷野总没错。因为他说“我……在干旱疲乏无水之地。”（诗 63:1）

亲爱的弟兄姐妹，当你“在干旱疲乏无水之地”，你会做什么？当你“在干旱疲乏无水之地”，你会怎么祷告？我们可能会不假思索地回答，当然是寻找水源，当然是祷告求神赐下水源。

然而，对大卫来说，“在干旱疲乏无水之地”，他首先需要的不是井水，而是活水。大卫不是说，“在干旱疲乏无水之地”，我渴想水，我的心切慕水。大卫乃是说：“在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”（诗 63:1）

大卫为什么会这么说？我想这跟大卫的很多经历有关。在饥渴难耐的时候，大卫在旷野曾向拿八求过吃喝，结果怎么样呢？拿八不仅没有给大卫吃喝，还羞辱了大卫。在疲于奔命时，大卫可能也想过他曾经的好朋友，曾经的部下可以帮助他，没想到，他们都叛变了，连大卫最信任的谋士亚希多弗也叛变了。

在旷野中，大卫好像一个拿着水罐的人到处求水。可是，他在这里求不到水，他在那里也求不到水，最后只能失望而归。不仅如此，即便他从亚比该手中拿到了足够的食物和水，他也发现，他里面有一种饥渴，是外面的物质无法满足的。大卫发现，他真正需要的，不是这世界的水，而是从神那里涌流出来的活水江河。因此，他说：“在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”（诗 63:1）

因此，在《诗篇》63 章 5-6 节，大卫说：“我在床上记念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美你。”（诗 63:5-6）

在这 2 节经文里，大卫告诉我们：有一种喜乐，只能通过记念神，思想深获得。如果你要让你的心“像饱足了骨髓肥油”那样满足，你就要学会在床上，在夜更，在清晨，在午正，在黄昏记念神，思想神。正如钟马田牧师说：“只有一样东西能给人真正的喜乐，那就是思想主耶稣基督。他满足我的心智，满足我的情感，他满足我所有的渴望。他伟大的救赎是涵盖全人的，在他里面我得以完全。喜乐，换言之，是灵魂因为认识主耶稣基督而产生的回应与反馈。”

《诗篇》63 篇大卫的经历，让我想起撒玛利亚妇人的经历。撒玛利亚妇人心里有一种真实的渴望，她渴望被爱，她渴望被男人满足。可是，她过去已经有五任丈夫了，但是她依然得不到满足。撒玛利亚妇人恳望从丈夫那里寻求满足，结果你会发现她不是被满足了，而是变得越来越不满足。

有位牧师在解释这段经文时说：“无论你在这世上期待以什么来满足自己，一旦离开那真正的水源，必然还会再渴。你可能会试图换一个水源，但那没有用，问题不在于外面的井，而在于心灵里的状况。”

耶稣知道撒玛利亚妇人的真实光景。因此，他走进撒玛利亚妇人，他告诉撒玛利亚妇人，如何可以真正解她灵魂的渴！耶稣对撒玛利亚妇人说：“凡喝这水的，还要再渴；人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直

涌到永生。”（约 4：13-14）

这里提到两个“水”，一个是蓄水池的水（当地的“井”不是水源而是蓄水池），物质的水，能暂时压住心里面的焦渴，但扑不灭里面焦虑的火，所以凡喝这水的还要再渴。

撒玛利亚妇人的故事再次告诉我们：当我们感到灵魂的饥渴，只要我们不到耶稣那里去，无论我们通过哪种方式缓解这种饥渴，我们都是在饮鸩止渴。我们通过其他方式解灵魂的渴，不仅无法真正解渴，还会使我们远离真正活水的源泉：耶稣基督。

因此，在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》中，华伦·魏斯比牧师劝勉我们说：“旷野的而经历是对你有益的，因为它们教导你一个重要的真理：你的满足是从内在的福音（耶稣）而来，并不是来自外在的环境。当你面对旷野的经历时，要效法大卫的反应。神将要亲自成为你的满足。”

求主光照我们，让我们看见，当我们渴望在婚姻里得到满足，渴望在事业上获得成功、渴望在社会上被接纳，渴望在教会里被称赞，这都和撒玛利亚妇人一样，是在饮鸩止渴。

在一切渴望以先，求主让我们单单渴望在耶稣基督里寻找真正的满足。求主怜悯我们，让我们始终到爱我们的耶稣基督那里去，因为他是活水的源泉。只要到他那里，我们就再也不渴了。

求主使我们在旷野的经历里效法大卫，像他一样对自己的心说：在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。”（诗 63:1）这将会带给我们最真实的满足和喜乐。

第 64 篇：我们的惧怕不是来在于外面，而是来自于我们里面（诗 64 篇）

阅读经文：诗篇第 64 篇。

背诵经文：“神要射他们，他们忽然被箭所伤。”（诗 64:7）

在《射雕英雄传》里，黄蓉穿了一件软猬甲，刀枪不入并可防御内家拳掌。这件软猬甲满布倒刺钩，如肉掌击于其上，必为其所伤。后来，阴差阳错，这件软猬甲还附上了西毒欧阳锋的独门剧毒。因此，凡是用内家拳掌击打黄蓉的人，要么被倒刺钩所伤，要么被剧毒所伤。在故事中，杨康就是因为想要杀黄蓉死于这剧毒之下。

总结而言，软猬甲有两个功能：第一个功能是拯救，它保护穿戴它的人不受伤害；第二个功能是审判，若有人想要伤害穿戴这件软猬甲的主人，它会“反弹”所有伤害。

《诗篇》64 篇告诉我们，每一个神的子民身上都穿着这样一件神所赐的软猬甲。意思是：神会拯救，拯救他自己所选的百姓；神也会审判，审判那些想要伤害他百姓的人。在《诗篇》64 篇，这种拯救和审判通过两个“射”表达出来。

在第 3-4 节，大卫说：“他们磨舌如刀，发出苦毒的言语，好像比准了的箭，要在暗地射完全人。他们忽然射他，并不惧怕。”（诗 64:3-4）

在第 7 节，大卫继续说：“但神要射他们，他们忽然被箭所伤。”（诗 64:7）

我们要特别注意这两处经文的对比。前一处经文告诉我们，恶人要在暗地里忽然射完全人；后一处经文则告诉我们，神必要射他们，他们必忽然被箭所伤。这是非常明显的对比，这种对比告诉我们：神的子民因为神的保护，恶人的箭必无法真正射伤完全人，但神的箭必射中恶人，并且射伤他们。《诗篇》64 篇的这两处经文让我们想起旧约历史上很多相同的故事。

第一个故事在创世记。魔鬼好像射伤了亚当和夏娃，但是因为神的拯救，亚当和夏娃最终还是能返回伊甸园。但是魔鬼呢？它最终要被扔到地狱的硫磺和火湖里。魔鬼只能射伤亚当和夏娃的脚后跟，但是神却要射伤魔鬼的头。正如经文预言说：“女人的后裔要伤你的头，你要伤他的脚跟。”（创 3:15）

第二个故事在出埃及记。法老拼了命地苦待以色列人，不许以色列人离开埃及。

但是结果怎么样呢？以色列民在神的拯救下不是最终离开了埃及吗？埃及法老不许以色列民离开，想要继续苦待以色列民的结果，不是他的奸计得逞，而是遭至神十灾的审判。这就是“神要射他们，他们忽然被箭所伤。”（诗 64:7）

第三个故事在以斯帖记。哈曼想要迫害以色列民，并且立了一个五丈高的木架想要迫害末底改。结果怎么样呢？末底改没有受到任何伤害，反而是哈曼自己被钉在了自己吩咐人制作的木架上。正如圣经告诉我们：“于是人将哈曼挂在他为末底改所预备的木架上。”（斯 7:10）

这样的故事不胜枚举，在大卫成长的过程中也一再上演。巨人歌利亚想要杀死大卫，最后却被大卫杀死。扫罗想要杀死大卫，最终的结局却是被非利士人打败，自刎于刀下。押沙龙也想要迫害大卫，最后不也一样死于非命吗？

这些历史都在告诉我们：恶人想要暗箭伤人，但因为神的拯救，他们最终都不能射死神的百姓。恰恰相反，最终他们都会遭至神的审判，被神的箭忽然射伤。魔鬼如此，埃及法老如此，哈曼也是如此；巨人歌利亚如此，扫罗如此，押沙龙也是如此。

亲爱的弟兄姐妹，面对恶人的暗箭伤人，你心里感到恐惧、感到害怕吗？如果你感到恐惧、感到害怕，你应该在《诗篇》64 篇中找到信心，看见神对他子民的拯救，以及神对他子民仇敌的审判。

有时候，面对恶人的伤害，特别是像埃及法老、像巨人歌利亚这样的伤害，我们会感到害怕。我们会感到害怕，不只是因为他们比我们想象得更加强大，更是因为我们把上帝缩小了。我们没有看到神的大能，我们没有看到神的拯救。简言之，我们的惧怕不是来在于外面，而是来自于我们里面——我们对神缺少认识，我们对神缺乏信心。

华伦·魏斯比牧师在他《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》里说：“我们大多数的问题不是在外面，而是在里面。当门徒坐船渡过加利利海的那个晚上，遭遇暴风雨的袭击，耶稣来到他们那里，责备他们的不信。他们的问题不是在于外面的暴风雨——而是在于里面的暴风雨。同样的，你今天的问题可能不是周遭的环境或不利于你的人物，而是你里面的恐惧。”

我们的恐惧，来源于我们没有深刻地意识到，我们已经穿戴着神所赐的软猬甲。这件软猬甲，是由耶稣基督的宝血所浇奠而成的。因为有耶稣基督的宝血赦免我们，遮盖我们，所有恶人的攻击再也不能真正伤害我们，更不能把我们带回地狱里去。

当我们穿戴着神所赐的这件软猬甲，我们就有信心，即便是遭遇人生最强大的暴风雨，我们依然能够安抵天家。

过去一个星期，我听见又有一些教会被取缔了，又有一些牧师被抓了。我们要知道，这些就像埃及法老、哈曼的逼迫，他们最终不能真正伤害神的教会 ，神的仆人，却一定会反受其害。因为“神要射他们，他们忽然被箭所伤。”（诗 64:7）

面对走进我们人生、迫害我们和我们教会的人，我们不仅不应该仇恨，反而应当为他们祷告，求神赐给他们悔改的心。因为他们若不悔改，他们的结局一定是惨不忍睹的。想到他们灵魂灭亡的结局，就应该催逼我们为他们祷告。

求主怜悯我们，让我们不要被恐惧吞没，以至于失去对神真实的信心。求主不要让恐惧或者环境把我们的眼睛从主耶稣身上挪走，求主让我们可以一直定睛仰望拯救我们的耶稣基督，直到我们在他那里得着信心和力量。

第 65 篇：你期待一个什么样的恩典？（诗 65 篇）

阅读经文：诗篇第 65 篇。

背诵经文：“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”（诗 65:11）

岁首年终，我们都喜欢用《诗篇》65 章 11 节来彼此祝福。这节经文说：“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”（诗 65:11）

这是很美的经文，也是很容易误用的经文。以前，我一听到这节经文，我就会去想：过去一年，神已经给我什么样的恩典？未来一年，神又将给我什么样的恩典？

当我想到恩典，我会想到什么呢？我会想到生活还过得去，至少没有遇到很大的压力；我会想到服侍还可以，至少没有遭遇很大的阻力，也没有遇到很大的批评；我会想到身体也还好，虽然小病不断，但至少没有大灾大病。

后来，当我再去思想恩典，我就发现一个问题：如果恩典只是我想的这些，那耶稣为什么还要降生？如果恩典只是我想的这些，那耶稣为什么还要钉十字架？如果神要以这些恩典为年岁的冠冕，神赐给我一个阿拉丁神灯就可以了，为什么还要赐下他的独生爱子耶稣基督？

所以 ，我就带着这样的疑问再去读《诗篇》65 章 11 节：“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”（诗 65:11）在这节经文中，“恩典”究竟指的是什么？

如果只是看这节经文比较短的上下文，我们确实会发现，“恩典”指的是风调雨顺，五谷丰登。

在这节经文的上文，《诗篇》告诉我们：“你眷顾地，降下透雨，使地大得肥美。神的河满了水；你这样浇灌了地，好为人预备五谷。”（诗 65:9）在这节经文的下文，《诗篇》告诉我们：“草场以羊群为衣，谷中也长满了五谷。这一切都欢呼歌唱。”（诗 65:13）

这样的上下文，好像也在告诉我们，“你以恩典为年岁的冠冕”的“恩典”指的就是神赐下风调雨顺，让人五谷丰登，在生活中过得滋润，满有收获。

可是，当我们把这段经文放在更大的背景，更大的上下文中，我们会发现，这样的“恩典”来自哪里呢？这样的“恩典”首先来自神对罪人的赦免。在《诗篇》65 篇的开头，大卫说：“听祷告的主啊，凡有血气的都要来就你。罪孽胜了我，至

于我们的过犯，你都要赦免。”（诗 65:2-3）

如果完整地读《诗篇》65 篇，我们会发现：真正的“恩典”来自于我们的过犯被神赦免。如果以色列民的过犯没有被赦免，会不会有后面的风调雨顺、五谷丰登？在以色列的历史上，我们发现悖逆的以色列民遭遇的常常是天闭塞不下雨，而不是“你眷顾地，降下透雨。”（诗 65:9）甚至在大卫数点百姓犯罪的时候，你发现的不是神“降下透雨”，而是神降下瘟疫！

在《申命记》第 11 章，神对以色列民说得很清楚，他说：“耶和华的怒气向你们发作，就使天闭塞不下雨，地也不出产，使你们在耶和华所赐给你们的美地上速速灭亡。”（申 11：17）

在《创世记》第 3 章，始祖亚当犯罪以后，耶和华怎样管教他呢？耶和华对亚当说：“地必为你的缘故受咒诅。你必终身劳苦，才能从地里得吃的。”（创 3:17）

所以，无论是从《创世记》第 3 章，从《申命记》11 章，还是从《诗篇》65 章，我们发现：地有没有雨水降下，地能不能出产五谷，有一个很重要的原因，就是跟居住在这块土地上的人有关。如果这块土地上的人罪恶满盈，耶和华“就使天闭塞不下雨”。（申 11:17）如果这块土地上的人敬畏神，神就“眷顾地，降下透雨，使地大得肥美。”（诗 65:9）

因此，《诗篇》65 章 11 节“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”（诗 65:11）这个祝福能不能实现，归根究底还是取决于《诗篇》65 章 2-3 节：“听祷告的主啊，凡有血气的都要来就你。罪孽胜了我，至于我们的过犯，你都要赦免。”（诗 65:2-3）

如果你依然活在血气当中，如果你始终不肯来就近神，你的过犯也没有被赦免，你不要用《诗篇》65 章 11 节虚假的安慰自己，这因为耶和华不会“以恩典为年岁的冠冕”（诗 65:11），耶和华不会“眷顾地，降下透雨”（诗 65:9），耶和华只会“使天闭塞不下雨”。（申 11:17）

亲爱的弟兄姐妹，对你来说，真正的恩典是什么？真正的恩典，不是神使你家财万贯，不是神使你事业有成、婚姻幸福、老来得子。真正的恩典，是神在耶稣基督里，赦免了你的过犯。我能想到最大的恩典，就是我的罪被赦免。如果神赐给我家财万贯，赐给我健康的身体，让我活到 120 岁，却不赦免我的罪，我会觉得很痛苦，很绝望。但是神让我穷困潦倒，让我一生患病，却在耶稣基督里赦免我的罪，我依然会觉得神很爱我，我会认为这是神所能给我的最大的恩典。

如果神让我一辈子过着财主的生活，死后却要在地狱里承受烈火的焚烧，更不能和耶稣永远在一起，我宁愿神让我一辈子过着拉撒路的生活，死后却可以永远和他在一起。

所以，我们对“恩典“的理解，会决定我们今生如何生活！如果我们对“你以恩典为年岁的冠冕”（诗 65:11）的”恩典“理解只是物质上的，只是生活上的，我会说这不是恩典，而是咒诅。因为你的生命已经全被你脑子里成功的梦想，舒适的生活吞噬了。

可是，如果我们能够真正看见神在耶稣基督赐给我们的恩典，就是我们的罪可以被赦免，我们将来可以永远到爱我们的耶稣基督那里去，我们的生命就会得到快速的成长。这时，神乐河的水不仅会流淌在我们的生活中，更会流淌在我们的生命中。我们可以得着真正的满足。

牛津大学教授 C.S 路易斯曾经这样描述我们这个时代人的问题，他说：“我们的欲望不是太强，而是太弱；我们的梦想不是太远，而是太近；我们的野心不是太大，而是太小！”如果我们对“恩典”的期待只是风调雨顺，五谷丰登，我会认为这样的欲望太弱了，梦想太近了，野心太小了。相反，我们应该不断求神将这样的“恩典”赐给我们，就是在基督里赦免我们的罪，使我们属灵生命一年比一年成长成熟，使我们在今生越来越过圣洁的生活。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师这样解释《诗篇》65 章的最后几节经文，他说：“在这首诗的最后几节里，我们看见了一个伟大的春天异象，透过基督，这世界不只是摆脱掉严寒的冬季，更是脱离了罪恶和死亡。”

亲爱的弟兄姐妹，我们需要常常问自己，我期待一个什么样的恩典？我更期待一个财主的恩典？还是更期待一个拉撒路的恩典？我更期待一个生活顺遂、事业有成、财源广进的恩典？还是更期待一个罪得赦免、属灵成熟、生命敬虔的恩典？当然，财主可以很敬虔，乞丐也可以很邪恶，问题是，我更期待神赐给我的恩典是富足，还是敬虔？如果是前者，你会抛弃敬虔追求富足；如果是后者，你会舍下自己追求敬虔。

求主怜悯我们，让我们不断以《诗篇》65 篇前半部分“至于我们的过犯，你都要赦免”的内容，来理解《诗篇》65 篇后半部分“你以恩典为年岁的冠冕”这段内容。

求主让我们不只是期盼地上的祝福，求让我们更期盼天上的祝福。求主让我们

在地上，就可以不断经历那属天的满足，属天的安息。

第 66 篇：烈火，不是为了焚烧，而是为了炼净

（诗 66 篇）

阅读经文：诗篇第 66 篇。

背诵经文：“我们经过水火，你却使我们到丰富之地。”（诗 66：12）

2018 年，是我在教会最痛苦的一年；2018 年，是我遭遇否定和批评最多的一年，也是我经历神恩典最丰富的一年。可以说，神借着 2018 年的痛苦，完全翻转和更新了我的生命。我的生命因为经历这些痛苦，变得更加谦卑和温柔。

可是，2018 年的我却不知道这些。我只知道神把我放在水火之中，让我痛不欲生。我感觉神就像打造一把锋利的剑一样打造我。他就像铁匠，一会儿把我扔到火里烧，一会儿又往上身上浇水，并且不断敲打。

起初，我根本不知道上帝想要干嘛，所以我里面充满抱怨和苦毒。直到 2019 年，我才慢慢发现，神是在借着痛苦祛除我生命里的杂质，一点一点地炼净我的生命。

在《约伯记》的讲道中，约翰·派博牧师曾经说：“义人受苦不是在毁灭的烈焰中被焚烧，而是在烈焰中炼我愈精，将美善的精金提炼得更为纯净。对于义人而言，苦难不是惩罚，而是医治。”

这是我现在对苦难的理解，实际上这也是大卫在《诗篇》66 篇对苦难的理解。在《诗篇》66 篇，大卫说：“神啊，你曾试验我们，熬炼我们，如熬炼银子一样。……我们经过水火，你却使我们到丰富之地。”（诗 66：10-12）

这段经文告诉我们：在神眼中，我们不是渣滓，而是银子。神认为我们像银子一样贵重，所以把我们放进一些环境中，好试验我们，叫我们得以刚强。神不是要把我们当做渣滓烧毁，而是要把我们当做银子炼净。

我们要特别注意，神最终的目的，不是要把我们带到蛮荒之地，不是要把我们带到干旱疲乏无水之地；神最终的目的，是要把我们带到“丰富之地”。

丰富这个词语的意思是“一个丰足的地方，潮湿的地方，多雨而且果实丰硕的地方。”大卫常常躲避到旷野，甚至躲到渺无人烟，完全干旱的无水之地。但是大卫认为这不是神要带领他的终点，神要带领他走向的，是为他预备的“丰富之地”。

亲爱的弟兄姐妹，你知道神最终要把你带向哪里吗？在今生，他要把你带向“丰

富之地”，使你的生命变得更加圣洁，更加成熟，更加有力量。在永生，他更要把你带向“丰富之地”，就是那有“生命水的河，明亮如水晶，从神和羔羊的宝座流出来”的地方。（启 22：1）

如果您不曾有“我们经过水火，你却使我们到丰富之地”的经历，我们可以一起来看看约瑟的故事。约瑟年幼便被哥哥们卖到埃及，这对他是一种极大的伤害。好不容易，他成了波提乏的管家。可是，随后不久，他就被下入监狱。

可是，约瑟怎么形容这段经历呢？他说：“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”（创 50：20）

神把约瑟带到“丰富之地”的方式不是让他在一个充满爱的家庭长大，不是让他进入一个充满真理的教会，而是让他进入一个充满尔虞我诈，充满异端思想的埃及皇宫。在家里，约瑟曾被伤害，痛苦不堪；在埃及，约瑟也被伤害，痛苦不堪。可是，神却借着这些熬炼他，把他带到“丰富之地”。

我们都喜欢成为精金，我们都不喜欢被熬炼。可是，如果没有熬炼，我们怎么可能成为精金呢？有时候，我们的生命一直停滞不前，我们的生命变得越来越生锈，无法反射耶稣的美，无法有力地见证耶稣，都是因为我们拒绝被神熬炼。每一次神想要熬炼我们，还没开始熬炼呢，我们就匆忙抛开。我们就像孩子逃避打针一样，逃避神的熬炼，因此我们的生命永远也无法得到成长。

亲爱的弟兄姐妹，如果你想要你的生命变得更加圣洁，如果你渴望你的生命更有力量，你就要允许神，甚至祈求神熬炼你的生命。在《返璞归真》这本书里，著名的牛津大学教授 C.S 路易斯曾经讲了这样一个比喻，他说：

“请你把自己想象成一座住宅，上帝进来重修这座住宅。一开始你可能明白他在做什么，他疏通下水道，修补屋顶的漏洞等等，你知道这些工作需要做，所以并不感到惊讶。可是不久，他就开始在房子四处敲击，让房子疼得厉害，而且好像也没有任何意义。他到底要干什么？回答是：他在建一栋与你原先想象的截然不同的房屋，在这里新建一幢副楼，在那里添加一层，再搭起几座塔楼，开辟几片院落。你原以为他要把你盖成一座漂亮的小屋，可是他在建造一座宫殿，他打算自己来住在里面。”

当神在我们的生命中四处敲击，让房子疼得厉害。同时，我们又真实地看见神在拆毁我们生命中的这个和那个。我们不要以为这就是全部。我们要看见，神最终的目的不是拆毁，而是要把我们建造成一座宫殿。是的！他要把我们带到“丰富之

地”！

著名的讲道王子司布真说：“苦难犹如一只黑狗追赶迷途的羊，它的吠声把羊赶回好牧人的身边。”

如果我们正经历水火，如果我们正遭遇试炼，求主使我们不要浪费这些苦难。神的熬炼具有炼净与加添力量的功能。当我们经历过水火，神就会把我们带到“丰富之地”，我们的生命会变得更加像他的儿子耶稣基督，我们与他也会有更加亲密美好的关系。

所以，亲爱的弟兄姐妹，你今天是否因为经历试炼而沮丧呢？你是否因为神的熬炼而灰心，甚至抱怨呢？要仰望神，他是用烈火熬炼我们，建造我们，要把我们打造成精金，建造成宫殿的神。

求主怜悯我们，让我们在神的熬炼中用信心仰望他，用忍耐等候他，直到他把我们熬炼成精金，把我们带到“丰富之地”。

第 67 篇：培养自己祝福别人的能力（诗 67 篇）

阅读经文：诗篇第 67 篇。

背诵经文：“愿神怜悯我们，赐福与我们，用脸光照我们，好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。”（诗 67:1-2）

2023 年 2 月 7 日，也就是 10 天前，是我们家女儿五周岁生日。幼儿园有一个传统，就是每当孩子生日，学校就会为他们举行生日派对。在这个生日派对上，幼儿园的其他小朋友会给生日的小朋友送上礼物。即便其他小朋友没有准备礼物，幼儿园老师也会为他们预备一份小礼物，让他们可以送给生日的小朋友。

因此，每次生日，当天生日的小朋友都能收到很多礼物。我心里有种担心，就是担心我们家孩子在生日派对上只是想要得到别人的礼物，而不是分享自己的礼物。因此，我教导她过一个不一样的生日。其他小朋友过生日，都是一样一样地收礼物。但是她过生日，需要一样一样地送礼物。

于是，我就带着她去超市选礼物。幼儿园人数不多，她选了大概 20 份礼物，其中有马克笔、橡皮泥、水晶泥、超轻黏土等等。在超市，我就问她：“你在爱别人，给其他小朋友选礼物的时候开不开心？”她跟我说，她非常开心。

我知道，有很多小朋友没有收到心仪的礼物会不开心。但是，我更希望自己的孩子因为没有送出心仪的礼物不开心。简言之，我希望培养孩子一种能力，就是不要因为没有被爱感到烦恼，而是因为自己没有爱人感到烦恼。

她有没有被其他人爱没关系，因为神已经爱她了，爸爸妈妈也正在爱她。神爱她，为她钉十字架的目的，不是让她一直寻求被爱，而是为了让她可以活出爱神爱人的生命。这是我们一直想传递给孩子的信仰。

“少求受安慰，但求安慰人；少求被了解，但求了解人；少求爱，但求全心付出爱。”我们希望，圣法兰西斯的这段祷文可以成为孩子将来一生的祝福。

我不知道，圣法兰西斯的这段祷文是否取材自《诗篇》67 篇。但是，我在读《诗篇》67 篇的时候，我就想起来这段祷文。在《诗篇》67 篇，诗人祷告说：“愿神怜悯我们，赐福与我们，用脸光照我们，好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。”（诗 67:1-2）

这段祷告可以分成两部分。第一部分，是祈求神“怜悯我们，赐福与我们，用

脸光照我们”。第二部分，是祈求神“叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩”。

亲爱的弟兄姐妹，你平时是怎么祷告的？你的祷告只停留在第一部分吗？你只是祈求神怜悯你、祝福你、恩待你吗？还是你也祈求神让你可以怜悯别人、祝福别人、恩待别人？

我们要知道，神祝福我们背后，都有一个核心的目的，都是为了让我们可以因为他的荣耀祝福别人。在《创世记》12 章，上帝在呼召亚伯拉罕时就吩咐他说：“我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。”（创 12：2）

我们要特别注意《诗篇》67 篇的“叫”和《创世记》12 章的“叫”。这两个“叫”表达的都是同一个意思：神祝福亚伯拉罕，神祝福以色列人，都有一个核心的目的，就是让他们可以为了荣耀神的目的祝福别人。并且，是“叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩”。（诗 67:2）

在《教会论》这本书里，威斯敏斯特神学院前院长克鲁尼说：“我们使用我们的恩赐，是为了服事神，不是为了使我们自己得好处，引来别人的称赞，甚至也不是为了寻找满足和成就。”

倘若我们祈求神赐给我们各样祝福，祈求神赐给我们各样恩赐，只是想要更好地满足自己，更好地享受在地上的生活，我觉得这是不讨神喜悦的。专注自我的祷告，让人摸不着神的心意，无法成为别人的祝福。专注自我的祷告，也会让一个人变得越来越自我，越来越自私，越来越刚硬，直至远离神。

因此，每天晚上家庭敬拜，我们都会有意识地问女儿一个问题：“你今天在幼儿园有没有爱神爱人？”无论有或者没有，我们都会让她自己祷告，求神让她在幼儿园可以爱神爱人。

幼儿园每天中午都有午休。有时候，她就是睡不着，喜欢动来动去，发出声音。这时，我会跟她说，你睡不着没关系，你可以选择不用睡。但是，你需要学习为了爱其他小朋友的缘故，乖乖躺在床上不能动，不能发出声音打扰其他小朋友睡觉。有时候，晚上回来她会带着胜利的表情跟我说：“爸爸，我今天爱神爱人了，我今天睡不着觉，但是我没有发出声音吵醒其他小朋友。”

对我们来说 ，我们最大的胜利，不是得到老师的表扬，不是得到牧师的认可，不是今天睡着了觉，不是今天完成了所有的工作；我们最大的胜利，是我们今天活出了一种爱神爱人、祝福别人的生命。我们最大的失败，也不是没有获得别人的爱，而是没有活在神的爱里。

我们真正的富足，不在于我们拥有多少，而在于我们能够给出多少。求主怜悯我们，让我们可以不断培养自己，培养自己的孩子祝福别人的能力。因为这是基督给我们的命令。他已经给我们作了榜样，为了祝福我们，他舍弃他的生命，为我们钉在十字架上。

他拯救我们，他祝福我们，不是为了让我们单单满足于这种拯救，单单享受这种祝福。他拯救我们，他祝福我们，是为了让我们可以成为别人的祝福，让别人也可以知道他，认识他，相信他，跟随他。

愿《诗篇》67 篇的祷告，成为我们今天每个人的祷告：“愿神怜悯我们，赐福与我们，用脸光照我们，好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。”（诗 67:1-2）愿今天的默想，成为您生命中的祝福，也成为您可以祝福别人的祝福。

第 68 篇：天天背负我们重担的主（诗 68 篇）

阅读经文：诗篇第 68 篇。

背诵经文：“天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神，是应当称颂的。”（诗 68：19）

托尔金和 C.S 路易斯同为牛津大学的教授，两个也是非常好的朋友。路易斯写了家喻户晓的《纳尼亚传奇》，托尔金则写了我们现在所熟悉的《魔戒三部曲》。

在《魔戒》这本书里，有这样一段画面，山姆（Sam）对着弗罗多（Frodo）说：“我不能背负你的重担，但我可以背着你！”

这句话让很多人热泪盈眶。我们期待这样的爱，我们也渴望活出这样的爱。可是，这句话背后也告诉我们另一个非常现实的真理：一个人的爱无论有多深，他能做到的极致，就是背着他，而不是背负他的重担。

在我们的生命中，你发现有些重担是人无法背负的。我们的父母，我们的朋友，我们的牧师，我们的弟兄姐妹，无论他们多么爱我们，我们生命中的有些重担，都是他们无法背负的。

他们或许可以给我们足够的经济支持，足够的陪伴，足够的鼓励和安慰，但是，他们无法背负我们的罪，无法解决我们里面的忧虑，甚至无法缓解我们里面的烦躁不安。

有时候，我妻子只能对我说：“你不要说话，要为我祷告。”有时候，我也只能对我妻子说：“你不要尝试关心我和帮助我，要为我祷告。”因为我们知道，有些坎，不是人的帮助能跨得过去的；有些重担，也不是人的帮助能背负得起的。所以，那个时候，我们更希望对方在祷告中把我们的心带到神面前。

我们有这样的互动，是因为我们相信，我们的主，是一位“天天背负我们重担的主”。在《诗篇》68 篇，大卫说：“天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神，是应当称颂的。”（诗 68：19）

在这节经文中，最感动我的一个词是“天天”。神不是那个偶尔帮助我，偶尔忘记我的主，神是那位“天天背负我们重担的主”。如果我有千斤重担压心头，我知道，只要我到神那里去，他今天，就在今天就会背负我的重担，因为他是“天天背负我们重担的主”。

有时候，有人找我帮忙，我没有能力帮助他，因为我自己也在焦头烂额之中；有时候，有人找我帮忙，我只能承诺隔天或者隔两三天再帮助他，因为那个时候我真的极其疲惫又分身乏术。我深刻意识到，我的帮助不仅是有限的，而且也是不及时的。

但是，我们都有一个真实的盼望，就是神的帮助，不仅是无限的，也是非常及时的。我们可以说，无所不能，无所不知，无所不在的神随时预备好了要帮助我们，要背负我们的重担。

问题是，神要帮助我们背负什么重担呢？在第 20 节，大卫继续说：“神是为我们施行诸般救恩的神；人能脱离死亡是在乎主耶和华。”（诗 68:20）

在这里，大卫发现，死亡的重担，是世上任何一个人无法背负的。人能脱离死亡，唯独“在乎主耶和华”。我们可以想象得到，大卫的生命中都有哪些死亡的重担。大卫曾经历扫罗的追杀，经历非利士人的追杀，经历亲生儿子押沙龙的追杀，在这些死亡的重担面前，神都为他背负，神都拯救了他。因此，他开口称颂神说：“天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神，是应当称颂的。……人能脱离死亡是在乎主耶和华。”（诗 68：19-20）

神对大卫真实的拯救，也预表了神对你，神对我最真实的拯救。在过去，神用他大能的手拯救大卫。在 2000 年前，神也赐下他的独生爱子耶稣基督，代替我们，为我们的罪被钉死在十字架上。他为我们流血，他为我们走向死亡，以此背负我们死亡的重担。正如提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》这本书里说：“背负另一个人的重担，意味着感同身受、认同，而且介入当事人的生活中，好让他们不必孤独地面对这个担子。在基督里，上帝完全认同我们，他成为人的样式，不只承担了必死的命运，还承受我们因罪应得的审判。”

简言之，神绝对不会让我们孤单地面对罪，背负罪的审判死亡的重担。他已经进入我们的生活，已经赐下他的独生爱子，在十字架上背负了我们所有罪的重担。从今以后，我们再也不用背负这样的重担生活，我们不会再被罪挟制，而是能够自由地不犯罪。同时，我们也可以脱离死亡进入永生。正如使徒彼得告诉我们：“他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪。”（彼前 2：24 节）

亲爱的弟兄姐妹，你现在正背负什么重担吗？来吧，到那“天天背负我们重担的主”这里来，他不会延迟到明天才背负你的重担，此时此刻，就在今天，他就会背负你的重担。

你在世上最亲近的人，那些世上最爱你的人，他们或许可以背着你，但却不能背负你的重担。然而，耶稣可以。在《马太福音》第 11 章，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。”（太 11:28）

亲爱的弟兄姐妹，我们能不能面对人生各种各样的重担，不是取决于重担的大小，不是取决于重担的多少，而是取决于我能不能到耶稣那里去。只要能到耶稣那里去，再多再大的重担也不是问题，因为我已经找到了把重担卸给耶和华的秘诀。只要不能到耶稣那里去，再少再小的重担也会成为天大的问题，因为我们找不到一个地方可以卸下这些重担。

求主怜悯我们，让我们每时每刻都可以到耶稣那里去，因为他是“天天背负我们重担的主”。只有到他那里去，我们才有真正的安息。求主让我们一直能够在耶稣里得安息。唯有如此，我们才能在生活的压力、工作的压力、服侍的压力、人际关系的压力中继续跟随神，服侍神。

第 69 篇：寻求神的人，愿你们的心苏醒（诗 69 篇）

阅读经文：诗篇第 69 篇。

背诵经文：“寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69:32）

我认识一位姐妹，她的妈妈也是敬虔的基督徒。她妈妈身患皮肤病已经长达二十多年。在这二十多年里，她妈妈请过牧师为她祷告，自己也去各大医院看过病，并且寻访过各种名医治疗，可是一直都不见好。久而久之，她就失去了希望，不再相信自己的病能够被治好。去年，这位姐妹告诉我妻子，说她妈妈的病竟然已经慢慢变好了，真是一件感谢赞美主的事。

有时候，我们不需要遭遇很深的痛苦，只要这痛苦持续的时间稍微长一点，我们就会失去希望。当有些人看见自己的配偶死性不改，他们就失去希望；当有些人看见教会一直都不冷不热，他们也失去了希望。当面对人生中的一次又一次失望，我们很容易就变得灰心，失去祷告的力量，也失去喜乐的盼望。

因此，在《诗篇》69 篇，大卫为这些灰心、沮丧、怀疑的基督徒祷告说：“寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69:32）这里的“苏醒”原文就是受到激励而振奋的意思。也就是说，当时跟随大卫的人，他们看见大卫一次又一次被逼迫，一次又一次被赶到干旱疲乏无水之地，他们都已经失去了希望。

此时此刻，好像没有什么事情能够使他们振奋起来。大卫已经逃亡了三年，又逃亡了三年，并且还在逃亡，这到底什么时候才是个头？神曾经应许大卫要作以色列的王，所以我们才不惜一切跟随他。可是现在，大卫哪里像个王？他不过就像一个丧家犬，四处流浪，又像过街老鼠，被人人喊打而已。

面对一次又一次的逼迫，大卫可能没有失去信心，但是跟随他的人，他们的信心可能早就失去了。再也没有什么事，能够使他们的“心苏醒”
，使他们受到激励而振奋。

在《创世记》第 45 章，雅各也是如此。当雅各刚失去约瑟的那几年，我们可以想象，雅各一定迫切地祷告，一定尽心竭力寻找约瑟。可是，祷告了一年，寻找了一年；祷告了两年，寻找了两年；直至祷告了五年，寻找了五年。约瑟一直都杳无音信。久而久之，雅各的心变得死寂，再也不相信自己能找回约瑟。

雅各“心的死亡”是非常彻底的。以至于约瑟的哥哥们回来对雅各说“约瑟还

在，并且作埃及全地的宰相”时，圣经描述雅各的反应竟然是“雅各心里冰凉，因为不信他们。”（创 45:26）

雅各的心，跟那些跟随大卫之人的心一样，已经彻底的“死亡”，已经无法再相信神会在这件事上眷顾他们，拯救他们。因此，哪怕他们听见神拯救的好消息，他们的反应依然是“心里冰凉，因为不信他们。”（创 45:26）

跟随大卫的人无法相信神会拯救大卫，接续扫罗作以色列的王；雅各也无法相信神会拯救约瑟，使他失而复得。所以他们的心变得冰凉，开始沉睡。

问题是，这些沉睡的心灵可以怎么被苏醒过来呢？《创世记》45 章告诉我们：“雅各……看见约瑟打发来接他的车辆，心就苏醒了。”创 45:27）

有时候，我们特别像雅各，生活实在太痛苦。因为这些痛苦，我们的心已经冷淡，麻木。因为这些艰难，我们被自己的痛苦淹没，以至于看不见神的拯救。我们需要神不断开我们的眼睛，让我们看见“约瑟的车辆”正在来接我们的路上。这样，我们的心才能被苏醒过来。

一个沉睡的心灵，能不能“苏醒“，总是跟他的“看见”有很大的关系。在圣经中，你发现“看见”总是和“苏醒”连在一起。在《诗篇》69 篇，大卫祷告说：“谦卑的人看见了就喜乐。寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69:32）

如果说，雅各是看见了约瑟打发来接他的车辆，他的心才苏醒过来；那么，跟随大卫的人，就是看见了神对大卫一次又一次的拯救，他们的心才苏醒过来。

问题是，如果我们的心陷入沉睡，我们需要看见什么，我们的心才能够被苏醒呢？我们需要看见神对雅各的拯救，我们需要看见神对大卫的拯救，我们需要在这些看见中受到激励，心被振奋。同时，我们也需要更深地看见神在耶稣基督里对我们最真实的拯救。

在十字架上，耶稣拯救我们脱离死亡的咒诅；在十字架上，耶稣拯救我们脱离罪的捆绑。当我们转眼看见耶稣为我们挂在十字架上，我们的心就会苏醒过来，开始相信并且等候神的拯救。如果为了拯救我，神都愿意赐下他的独生爱子为我钉在十字架上，那么，他也一定愿意在各样的苦难和失望中拯救我。

在苦难中，如果我所理解的神的拯救暂时还没有临到，这不是因为他不愿意拯救我，而是因为神拯救我的方式，不是挪去我的苦难，而是借着苦难锻造我的信心，使我变得更加完全。

简言之，如果我们不能透过耶稣基督的十字架看待自己，无论在我们身上发生

什么事，我们的心都会慢慢陷入沉睡。但是，如果我们能够透过耶稣基督的十字架看待自己，无论在我们身上发生什么事，我们的心都会慢慢苏醒过来。

在《诗篇》23 篇，大卫说：“耶和华……使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”（诗 23：3）在《诗篇》69 篇，大卫为跟随他的人，为寻求他的人祷告说：“寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69:32）

如果我们的心早已陷入沉睡，不再相信神的拯救，我们要求神使我们看见他的救恩，并且使我们的心可以苏醒过来。如果我们身边有像雅各，有像跟随大卫的勇士或仆人这样陷入沉睡的，我们也要为他们祷告，求神使他们可以更深经历神的救恩，好使他们的心可以苏醒过来。

只有一个人的心被苏醒过来，被神的救恩激励，他才能有力气来跟随神，服侍神。否则，他会一辈子都活在失望、沮丧和郁郁寡欢中。他可能会服侍，但是他的服侍不会有力量，不会有喜乐。所以，我们要常常祈求，求神使我们的心苏醒过来，求神使我们教会弟兄姐妹的心可以苏醒过来，以至于我们可以充满喜乐地跟随神，服侍神。正如大卫为跟随他的人祷告说：“寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69:32）

求主怜悯我们，让我们可以不断看见，并且经历耶稣在十字架上对我们的拯救。求主让我们在这样的看见和经历中，心被苏醒，心被激励而振奋，进而快跑跟随他。

第 70 篇：在痛苦中，依然可以爱人的秘诀（诗 70 篇）

阅读经文：诗篇第 70 篇。

背诵经文：“愿一切寻求你的，因你高兴欢喜。”（诗 70：4）

我们小组有位姐妹，她让我们夫妻都非常感动。我们都知道，她正遭遇极大的艰难，无论是婚姻上，还是经济上，都让人难以忍受。她让我们最感动的一点，就是她有一种本领，就是在她自己在最痛苦、最难受的时候，依然想着弟兄姐妹，爱着弟兄姐妹。

很多时候，人一旦陷入痛苦，并且是长期的痛苦中，她往往会开始变得自怜、自我，很难想到别人。可是，这位姐妹不同，我们夫妻在她身上真的看到一个非常宝贵的品质：在急难中，她依然有爱人的生命。

这两天我阅读《诗篇》69 篇和《诗篇》70 篇，我发现大卫也有同样的品质：在患难中，大卫会求告耶和华拯救他。但是，大卫的祷告不只是为他自己，他也为那些寻求神的人祷告，求神拯救他们，赐给他们喜乐。

在《诗篇》69 篇，大卫祷告说：“寻求神的人，愿你们的心苏醒。”（诗 69：32）

在《诗篇》70 篇，大卫又祷告说：“愿一切寻求你的，因你高兴欢喜。”（诗 70：4）

《诗篇》69 和 70 的背景，是大卫要么被扫罗追杀，要么被押沙龙追杀。这次追杀好像离大卫越来越近，大卫的生命好像也危在旦夕。因此，在《诗篇》70 篇，大卫求神速速地拯救他。

在第 1 节，大卫祷告说：“神啊，求你快快搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我！”（诗 70:1）

在第 5 节，大卫又祷告说：“神啊，求你速速到我这里来！……耶和华啊，求你不要耽延。”（诗 70:5）

通过这 2 节经文，我们可以感受到大卫危险的处境，我们也可以感受到大卫心里的着急。我们感受到，好像神如果不早点出手帮助大卫，大卫马上就要丧失性命了。就是在这种光景中，大卫为那些寻求神的人祷告，他祷告说“愿一切寻求你的，因你高兴欢喜。”（诗 70：4）

亲爱的弟兄姐妹，如果你在很糟糕的情绪中，如果你在急大的患难中，如果你正处在极大的压力中，你还会想到爱别人吗？有时候，丈夫在工作上遭遇了压力，回到家就想好好休息以下，面对孩子的纠缠，他开始怒吼；面对妻子的沮丧，她漠不关心。甚至，他开始要求妻子和孩子都围绕着他转。这是多么自我中心的一种表现！

当人生顺遂，灵性高涨的时候，我们比较容易爱神爱人；但是，当我们遭遇艰难，处于灵性低潮时，我们往往就会把自己封闭起来，不想也不愿爱人。我们好像本能地会陷入更深的自我中，变得想不到爱别人，甚至要求别人来爱自己。

可是，耶稣不是这样。在十字架上，耶稣遭遇了人生最大的痛苦。他不仅要承受被羞辱的痛苦，双手双脚被钉子刺透的痛苦，他更要承受被他最爱的天父“离弃”的痛苦。在这种痛苦中，耶稣大声祷告说：“我的神，我的神！为什么离弃我？”（太 27：46）

即便在这种最大的痛苦中，耶稣依然想到那些羞辱他，迫害他，背叛他的人。在十字架上，耶稣为他们祷告说：“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）

大卫在苦难中为那些寻求神的人祷告，耶稣则在十字架上为那些羞辱他、迫害他的人祷告。苦难，压力，烦躁常常让我们忘了别人，常常让我们成为自私和自我的奴隶。这个时候，阅读《诗篇》70 篇，默想耶稣在十字架上的祷告，可以帮助我们脱离这样的自我中心，让我们重新拥有爱神爱人的能力。

有时候，我们一痛苦，就不知道怎么爱人；我们一流泪，就不知道怎么撒种。这多少透露出，我们的生命依然停留在多么幼稚的光景。

《诗篇》126 篇说：“流泪撒种的，必欢呼收割！”（诗 126:5）这节经文告诉我们，不是流泪让我们欢呼收割，而是撒种让我们欢呼收割！如果你遭遇痛苦，你也不想爱人，你也不想服侍，更不想参加聚会，这只会让你越来越痛苦。但是，这个时候，如果你可以转向耶稣，看见他在十字架上那么痛苦，依然为你祷告，求神赦免你的罪，你的心就会被打开，进而越来越有怜悯的心肠。

有时候，我们会幻想当我们的环境改变，当我们的压力消失，我们就能够更容易爱人，也更能够服侍神。可是，爱人的秘诀，不在于环境，而在于我们是否能够保守自己常在耶稣的爱里。正如英国女诗人伊丽莎白·艾略特说：“秘诀是基督在我里面，而不是我在不同的情况下。”

求主怜悯我们，当我们遭遇急难，当我们遭遇压力，求主让我们可以仰望在十字架上爱我们的耶稣基督。他在最深的痛苦中，依然为我们祈求天父的赦免。正是耶稣这样的祷告，拯救我们脱离死亡的深渊。求主让我们不断被耶稣这样的爱感动，以至于我们在苦难、压力中也有爱人的能力。

《诗篇》67 篇，我写了一篇默想《培养自己祝福别人的能力》。在《诗篇》70 篇，求主帮助我们，让我们不仅能够培养自己祝福别人的能力，更能够培养自己在苦难中依然能祝福别人的能力。这是基督的生命，也是每一位基督徒要学习操练的生命。

第 71 篇：你为什么求神加给你力量？（诗 71 篇）

阅读经文：诗篇第 71 篇。

背诵经文：“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我，等我将你的能力指示下代，将你的大能指示后世的人。”

随着年纪增长，特别是感染新冠以后，我明显感觉体力不如从前。如果很晚睡下，早上就很难起来。如果很早起来，白天就容易发困。

最近，每天早上我都在给《诗篇》默想录音，加上弟兄姐妹的帮助，过去的 70 篇《诗篇》默想录音已经全部完成。点击右边蓝色字体即可收听：《诗篇原创默想音频》。以后，我也会尽量在当天或隔天就上传《诗篇》默想的音频。

前天，我妻子听见我播放自己的录音，第一句话是“一听就是有气无力的感觉。”有气无力，大概是我过去几年常有的状态。每次回老家讲道，我爷爷奶奶，我爸爸妈妈没有别的建议，唯独建议我“说话大声点”。

无论在讲台上，还是平日生活中，我讲话的声音，都不如我七十多岁的爷爷讲话声音洪亮。这不是因为我不想大声说话，我也想讲道的时候可以激情澎湃，可我就只能发出这样“有气无力”的声音，我不得不承认自己的有限。

对于“有气无力”，老年人可能更容易体会。老年人的眼睛已经变得慢慢不太好用，所以他们更习惯听，而不是读。因此，他们常常希望我除了提供文字，还能提供音频。老年人的力量也慢慢开始衰微，他们稍微走得久一点，站得久一点，就容易感到疲乏。我们自己的家住在五楼，原来没有电梯，我岳父岳母通常走到三楼，要稍微休息一下才能继续往上走到五楼。

《诗篇》71 篇是一位“有气无力”的老年人的祷告。这位老年人给我们的感觉就是“有气无力”，但是他的祷告却充满力量。《诗篇》71 篇提到两次“年老”：

第 9 节，诗人祷告说：“我年老的时候，求你不要丢弃我；我力气衰弱的时候，求你不要离弃我。”

第 18 节，诗人继续祷告说：“神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我，等我将你的能力指示下代，将你的大能指示后世的人。”

如果只是单看第 9 节，你会发现这位老诗人的祷告只是“求你不要离弃我”。但是，你再去看第 18 节，你会发现：这位老诗人求神不要离弃他，有一个很重要的

目的，就是等他可以将神的能力指示下代，等他可以将神的大能指示后世的人。

老诗人向神祈求力量，不是为了让自己更有力量地行走、奔跑、运动、购物和旅游。老诗人向神祈求力量，是为了让自己更有力量地将神的能力，神的大能指示后代的人。简言之，我们所有的祈求都应该指向更好地爱神和爱人，而不是为了让我们自己活得更舒适。

今天早上，当我读“等我将你的能力指示下代”这节经文时，我就特别感动。诗人的意思是，等他把神的能力指示下代以后，神就可以收回他的能力，就可以把他带走了。

在病床前，我们看到很多老年人，他们希望多活几个小时，只是想在临死前看一眼远处赶来的孩子。等他们看到孩子，他们就可以安然离开了。在《诗篇》71 篇，诗人好像也是如此，他希望多活一会儿，他希望再有一点力量，就是希望可以把神的能力，神的大能指示后代的人。当他完成这件事，他就可以安然离世了。

亲爱的弟兄姐妹，如果您是一位老年人，您可能一直求神赐给您健康的身体，充沛的活力。但是，您向神求这些的目的是什么呢？您只是为了让自己活得更舒服一点？还是为了能够更好地服侍神，并且将神的话语，神的大能指示给后世的人？

在《诗篇》71 篇，老诗人不仅提到了 2 次“年老”，他也提到了 2 次“年幼”：

第 5 节，诗人祷告说：“主耶和华啊，你是我所盼望的，从我年幼，你是我所倚靠的。”

第 17 节，诗人继续祷告说：“神啊，自我年幼时，你就教训我，直到如今，我传扬你奇妙的作为。”

在《诗篇》71 篇，老年力量衰微的诗人，想起了自己年幼被神的话语教导，倚靠神，传扬神奇妙作为的经历。老年诗人发现，自己幼年受到神话语纯正的教导，让他的一生都充满了属灵的祝福。因此，他有一种深切的渴望，就是年老的力量衰微的他，可以继续得着一点力量，把神的话语同样纯正地指示给后世的人。

小时候，我们主日学有十几个孩子。现在，有些人已经从国外读神学回国服侍，有些人正在读神学。有些人成为传道人，成为教会的核心同工，也有些人成为教会的敬拜主领，成为教会核心同工的妻子。作为这十几个孩子中的一个，我深切体会，我们之所以能如此，都源于我们在年幼时就受到神话语纯正的教导。

《诗篇》71 篇的作者发现，他人生很重要的一个属灵祝福，就是在年幼时受到神话语纯正的教导。因此，在年老时，他依然求神加给他力量，使他也能以同样的

方式把神纯正的话语教导给后世的人。

亲爱的弟兄姐妹，如果你身体不好，求神赐给健康的身体；如果你力量衰微，求神加给你充沛的力量；如果你一贫如洗，求神赐给你无尽的财富。你有没有反思过，你究竟为什么这么祈求？你这么祈求背后的目的，最终是为了自己？还是为了更好地服侍神，被神所用？

在生活中，我喜欢问自己“为什么”这个问题？有些弟兄姐妹知道，半个月前，我开始使用【Nissi 空间】这个新 APP。要用这个新 APP，我每年至少要支付 6399 元的服务费用。目前，我这个网站可以使用，还有一个操练读经 365 的网站也可以使用，我为什么还要用这个新 APP？我投入这笔钱，我花大量的时间把网站上的内容转移到这个 APP，我使用这个 APP 的目的，就是希望当我这两个网站出问题、被屏蔽以后，弟兄姐妹可以在那里继续得着属灵的益处。

求主帮助我们，让我们可以在生活中不断反思：

“我为什么求神加给我力量？”

“我为什么求神加给我财富？”

“我为什么求神赐给我亮光？”

“我为什么求神赐给我一间教导纯正满有爱心的教会？”

“我为什么求神赐给我一个如意郎君，一个贤德的妻子？”

求主怜悯我们，让我们的生命在这样的反思中，可以不断从爱自己转向爱神和爱人。

第 72 篇：拯救被欺压者的神（诗 72 篇）

阅读经文：诗篇第 72 篇。

背诵经文：“他要怜恤贫寒和穷乏的人，拯救穷苦人的性命。”（诗 72：13）

2023 年 2 月 14 日，也就是 8 天前，北京有位基督徒律师看到一位穷苦人急需帮助。他发现有个残疾妇女躺在北京积水潭医院门前，残肢裸露在寒风里，不时发出疼痛的叫声，脸上带着泪水。凭着基督徒律师的直觉，他认为有人涉嫌辖制残疾人诈骗。

当时看到这则新闻，我就在想，如果我像这位残疾妇女遭遇欺压，我还能不能在神那里找到盼望？如果我身边的人像这位残疾妇女遭遇欺压，我能不能帮助她在神那里找到盼望？

当我们因为诈骗变得负债累累，当我们因为欺压变得遍体鳞伤，当我们因为霸凌变得抑郁寡欢，我们肯定会开始怀疑神的良善。我们会开始怀疑，神还是那个拯救穷苦人、拯救被欺压者的神吗？

当我们发现这个世界的真相，就是富人欺压穷人、权贵欺压贫民、强者欺压弱者，我们会有两种反应：第一，我们会更加期待这位拯救被欺压者的神；第二，我们会开始怀疑这位拯救被欺压者的神

问题是，我们究竟如何从怀疑转向相信和期待？我觉得，很重要的一点，就是要学习：不要总是透过我们悲惨的处境去理解神，而要总是透过神良善的属性来重新理解我们悲惨的处境。约伯透过他的环境思想神，他就开始绝望；但是，当他真正遇见神，他就得着了安慰和盼望。

《诗篇》72 篇，充满了“困苦人”、“贫寒人”、“穷乏人”。《诗篇》72 篇，也充满了“搭救”、“怜恤”、“拯救”、“救赎”。仔细读《诗篇》72 篇，你会发现，“困苦人”、“贫寒人”、“穷乏人”被欺压是真实的，但是神的“搭救”、“怜恤”、“拯救”、“救赎”更加是真实的。例如：

第 4 节，诗人告诉我们：“他必为民中的困苦人伸冤，拯救穷乏之辈，压碎那欺压人的。”（72：4）

第 12-14 节，诗人继续说：“穷乏人呼求的时候，他要搭救；没有人帮助的困苦人，他也要搭救。他要怜恤贫寒和穷乏的人，拯救穷苦人的性命。他要救赎他们

脱离欺压和强暴。他们的血在他眼中看为宝贵。”（诗 72：12-14）

在今天的经文中，最感动我的就是“拯救”、“搭救”、“怜恤”、“救赎”这些词。神，不是一位对穷苦人置之不理的神；神，是一位拯救、搭救、怜恤、救赎穷苦人的神。当我们相信这位神，当被欺压时，我们就不至于绝望，而是能够在盼望中等候。

《诗篇》72 篇，是所罗门所写的诗篇。作为君王，所罗门的期待，就是能够用他的智慧为民中的困苦人伸冤，拯救穷乏人。在《列王纪上》第 3 章，记载了这样一件所罗门断案的故事：

一日，有两个母亲来请求所罗门断案。一位母亲是欺压人的，她不小心压死了自己的孩子，却用自己的死孩子换了另一位母亲的活孩子。一位母亲是被欺压的，她的孩子明明活得很好，却被那位欺压人的母亲换成了死孩子。于是，她们就来找所罗门秉公断案。所罗门二话不说，就吩咐人把活孩子劈成两半，一人一半。

不知情的人，以为所罗门十分残暴。其实，在这个过程中，所罗门一直在观察，他在观察谁真正关心这个活孩子，谁是那个真正被欺压的人。当所罗门发现有位母亲说：“求我主将活孩子给那妇人吧！万不可杀他。”（王上 3：26）他立马就制止他的手下，紧接着说：“将活孩子给这妇人，万不可杀他，这妇人实在是他的母亲。”（王上 3：27）

这是所罗门作为君王，用他的智慧为困苦人伸冤、拯救穷苦人的一段脍炙人口的经典故事。在世上，当我们遭遇欺压，我们可能非常期待一位所罗门这样的王。可是，圣经告诉我们，所罗门最后也成了欺压困苦人的君王。当所罗门死后，以色列人怎样评价所罗门呢？他们对所罗门的儿子罗波安说：“你父亲使我们负重轭”。（王上 12：4）

在以色列人的历史中，我们看见大卫王欺压拔示巴的丈夫乌利亚，所罗门王欺压以色列民，使他们负重轭。如果我们期待一位大卫王、所罗门王来拯救我们，来怜恤我们，我们可能会更加绝望。因为临到我们的，可能不是拯救和怜恤，也有可能是加倍的重压。

我又在想，如果我是被大卫的阴谋诡计杀死在战场的乌利亚，如果我是被所罗门欺压、不得不负重轭的以色列民，我们的盼望在哪里？

我知道，我的盼望不在这个世上，而是在那位为我受欺压，为我负重轭的救主耶稣基督那里。《以赛亚书》53 章预言说：“他被欺压，在受苦的时候却不开口，

他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”（赛 53：7）

作为神的儿子，耶稣曾对动刀的彼得说：“你想我不能求我父现在为我差遣十二营多天使来吗？”（太 26：53）耶稣有权柄、有能力不被逮捕，耶稣有权柄、有能力不上十字架，耶稣也有权柄。有能力从十字架上下来。可是，他为什么甘愿被欺压？甘愿被钉死在十字架上？因为你的罪，因为我的罪。

当我被欺压时，我看见一位为我被欺压，为我被钉在十字架上的救主耶稣，我就得着了释放。他不是不爱我，他乃是在用他的生命在爱我。如果他拯救我的方式，只是像所罗门拯救那位母亲脱离另一位母亲的欺压，我会感到绝望。因为我知道，我的罪并没有被解决。只要我的罪不被解决，总有一天，我也会像大卫王一样，从被欺压者成为欺压别人的人。

但是，当我看见耶稣为我钉在十字架上，我就得着了释放。因为他拯救我的方式，是用他的生命彻底解决我里面的罪，使我完全脱离魔鬼的欺压——避免自己成为另一个被魔鬼掌控的欺压者。

我想说的是，一个脱离世人欺压，却没有脱离魔鬼欺压的人，他的今生依然会是悲惨的，他的永生更是悲惨的。如果一个人只想脱离世人的欺压，却不想脱离魔鬼的欺压，我会说这是一个愚蠢的人。一个只想脱离世人欺压，却不想脱离魔鬼欺压的人，最终他一定会成为另一个欺压别人的人。

在《马太福音》18 章，耶稣讲了一个故事，说有个人欠了一千万银子。可是，当他被赦免了一千万银子以后，他去干什么呢？他去欺压那个欠他十两银子的同伴！圣经说：“他……揪着他，掐住他的喉咙，说：‘你把所欠的还我！’”（太 18：28）

亲爱的弟兄姐妹，一个脱离世人欺压，却没有脱离魔鬼欺压的人，最终一定是这个样子。他心里不会有怜悯，不会有恩慈，他只会欺压另一个比他弱小的人。但是，一个被神拯救已经脱离魔鬼欺压的人，他不会再去欺压，而会去怜恤和帮助那些比他穷苦、弱小的人。

感谢主，本文开头的那位基督徒律师见到这位残疾妇女被欺压，果断报警。他渴望用力所能及的方式帮助这位残疾妇女。2013 年，我和一位弟兄刚下班从地铁出来。那是一个寒冷的冬天，下班从地铁出来已经晚上 9 点左右，我们看见一位流浪汉，躺在马路上，蜷缩着身子瑟瑟发抖。我们走上前关心他，得知他身无分文，饥

肠辘辘，又无住宿的地方。于是，我们就请他吃饭，他想喝白酒暖暖身子，我们就请他喝酒。后来，我们在宾馆给他开了一个房间，让他可以在暖气房里好好睡一觉，并且给他留了 100 块钱现金。临走前，我们跟他说：“我们是基督徒，耶稣爱你。”

我想，耶稣怎么拯救那些被欺压的人？不就是借着我们这些已经被他拯救，脱离魔鬼欺压的人吗？他要借着我们，帮助被欺压的人脱离世人或世事艰难的欺压；他更要借着我们，帮助他们脱离魔鬼的欺压——就是认识和相信为他们在十字架上被欺压的耶稣。

求主怜悯我们，如果我们被欺压，我们可以呼求这位拯救被欺压者的神，他会用他的方式拯救我们。如果我们没有被欺压，求主借着我们去帮助、去关心、去怜恤那些被欺压的人，好使他们得以认识我们这位拯救被欺压者的神。

第 73 篇：我亲近神是与我有益（诗 73 篇）

阅读经文：诗篇第 73 篇。

背诵经文：“我亲近神是与我有益。”（诗 73：28）

曾经，有位牧者每次见到我，都请我为他代祷。他希望我为他代祷，求神除掉他心里的自怜和苦毒。

为什么他会觉得自怜和苦毒？因为他们教会很有钱，但是他在教会拼命服侍，拿的工资却不足以供养家庭，十一奉献后甚至不够付他们家的房租。这还不是最关键的，最关键的是他的服侍不仅没有得到教会同工的认可，还常常遭到他们的误解和批评。

这个时候，当他看见教会里那些不敬虔的人大富大贵，大享平安，他就开始变得更加自怜。他觉得自己很可怜，是因为自己拼命服侍神却被弄得越来越身心俱疲，但那些不服侍神，对教会指指点点的人却越来越心宽体胖。

每位基督徒都有自怜的倾向，这种倾向在自认为自己敬虔的基督徒身上尤为明显，只是不易察觉罢了。曾经，我很敬佩的叔叔对我爸爸说：“为什么我比你敬虔，我的生活却不如你？我的两个孩子也不如你的两个孩子？”

《诗篇》73 篇，是亚萨所写的诗。亚萨，是大卫的诗班长，专门负责圣殿的敬拜。按理说，他每天都活在对神的敬拜中。可是，他也是人，他有和我们同样的问题。他也会有属灵的自怜，见到恶人亨通，他也会心怀不平。

在《诗篇》73 篇，亚萨说：“我见恶人和狂傲人享平安，就心怀不平。”（诗 73：3）接下来的 6 节经文，亚萨都在描述恶人和狂傲人是怎样大享平安的。他们的力气壮实，他们不像别人受苦，也不像别人遭灾。他们的眼睛因体胖而凸出，他们所得的过于心里所想的。

亲爱的弟兄姐妹，亚萨为什么会心怀不平？为什么开始对恶人和狂傲人的平安和富足变得耿耿于怀？因为他不再举目仰望他的神，而是开始思想地上的人。此时此刻，亚萨眼里看见的，心里思想的都是恶人和恶人的富足，而不是神和神已经赐给他的恩典。简言之，当我们的目光转离神，开始越来越多关注地上的富足和享乐，我们一定会出问题。当我们转离神，如果我们大享富足和平安，我们会变得越来越骄傲；当我们转离神，如果我们遭遇贫穷负债和受苦，我们会变得越来越自怜。

这正是诗人心怀不平和自怜的问题所在。他的目光已经转离了神。为什么我这么说？请看接下来的经文，12-13 节，诗人继续说：“看哪，这就是恶人；他们既是常享安逸，财宝便加增。我实在徒然洁净了我的心，徒然洗手表明无辜。”（诗 73：12-13）

你很难想象，作为诗班长，作为圣殿的首席敬拜观，亚萨可以说出这样的话。他说：“我实在徒然洁净了我的心，徒然洗手表明无辜。”（诗 73：13）这节经文的言外之意是：如果我洁净了我的心，我洗净了我的手，都不能使我常享安逸，财宝加增，那么这些就都是徒然的，无用的，没有意义的。

在这里，你发现：亚萨洁净自己的心，洗净自己的手，他的目的不是为了真正敬拜神，而是为了从神那里得着好处。正如提摩太·凯勒牧师在他的《耶稣之歌》里说：“诗人结论表示，过正直的生活不能带给他财富或是免于灾厄，因此他这么做都是徒然的。这反而暴露了他内心的真实，这显示他顺服上帝并不是为了讨上帝喜悦，而是为了让上帝讨他的喜悦。当我们对上帝说：‘唯有发生什么，我才会服事你’时，如此一来，那个‘什么’便是我们所爱，而上帝只是我们得到‘什么’的必要工具罢了。”

因此，一个陷入属灵自怜的人，他的生命有两个很严重的问题：第一，他的眼光不对劲。他总是去看恶人如何享受他的富足（3 节），他总是去看自己如何敬虔却不能享受富足；第二，他的价值观不对劲。他在意的不是神和神的喜悦，而是自己能不能常享安逸，财宝加增（12 节）。

那么，一个陷入属灵自怜的人，如何脱离他的自怜呢？答案是真正开始敬拜神！在第 22 节，亚萨说：“我这样愚昧无知，在你面前如畜类一般。”（诗 73：22）亚萨是怎样发觉自己的自怜，自己的心怀不平是多么愚蠢和愚昧的？答案是在 16-18 节，亚萨说：“我思索怎能明白这事，眼看实系为难，等我进了神的圣所，思想他们的结局。你实在把他们安在滑地，使他们掉在沉沦之中。”（诗 73：16-18）

在这里，亚萨不再思想恶人今生的富足，而是思想恶人永生的结局。亚萨的自怜，亚萨的心怀不平来自于他一直在思想恶人今生的富足；亚萨属灵生命的恢复，来自于他进入神的圣所，思想恶人永生的结局。在这样的思想中，亚萨发现：在地上邪恶的富人，他们正走在永远贫穷的路上；在地上邪恶的名人，他们正走在永世被忽略的路上。在这样的思想中，亚萨被神光照，突然醒悟过来，发觉自己原来的自怜，原来的心怀不平竟是如此愚昧无知，如同畜类一般。

亚萨这一切的转变，都源于他“进了神的圣所”，开始敬拜神。亚萨并没有让自己里面的自怜，里面的心怀不平完全掌控他。虽然心里有许多的自怜，有许多的心怀不平，甚至有许多的抱怨和苦毒，但是亚萨没有停止到神的殿里敬拜神。在敬拜神的过程中，神光照他，带领他，医治他。

因此，在《诗篇》73 篇结尾，亚萨总结说：“我亲近神是与我有益。”（诗 73：28）这个“有益”不是指亚萨终于能够常享安逸，财富增加，而是指亚萨终于被神光照，看见自己的问题，承认自己的问题，悔改自己的问题，得以重新恢复和神亲密的关系。

求主怜悯我们，使我们的生命可以真正经历“我亲近神是与我有益”这节经文。求主让我们在亲近神的过程中，生命被神光照、更新和改变。

第 74 篇：愿人都尊你的名为圣（诗 74 篇）

阅读经文：诗篇第 74 篇。

背诵经文：“神啊，敌人辱骂要到几时呢？仇敌亵渎你的名要到永远吗？”（诗 74:10）

昨天晚上 10 点钟，有位肢体给我发信息，请我为一位老弟兄的手术祷告。我非常能理解这位肢体的心情，我也非常乐意为他提到的老弟兄祷告。

不过，在祷告开始，我是这么说的：“主啊，求你医治这位老弟兄。然而，无论这位老弟兄的手术是否成功，求你都让他和他的亲戚，他的弟兄姐妹都可以继续尊你的名为圣。”

过去，有很多人请我代祷。我仔细回忆这些代祷请求，发现这些代祷内容绝大部分是求神医治某个人的疾病，求神带领某个人走出困境。我想，这些代祷内容多少反映出，我们更加在意的是我们自己，而不是神。

在疾病中，在困境中，在压力中，我们的疾病、苦境、压力很容易成为我们祷告的焦点，甚至成为我们祷告的全部。可是，在主祷文，耶稣教导我们祷告的第一句话就是：“愿人都尊你的名为圣”。（太 6:9）

“尊……为圣”意味着把一些东西视为神圣和终极的。“尊……为圣”意味着你把一件东西视为你终极关心的事，把它视为生命中最重要、最神圣、最终极、最美丽的事情，它是你生命的最高目标。简言之，主祷文教导我们：神的名，而不是我们的处境，应该成为我们生命中最关心、最在意的事情。

《诗篇》74 篇是亚萨的后代在耶路撒冷被毁灭以后所写的诗。耶路撒冷被毁，以色列的君王贵胄被掳巴比伦，这对以色列民来说可谓是灭顶之灾。从此，他们不再有自己的安居之所，只能如丧家之犬，四处流亡。在这样的光景中，你发现诗人最关心的还不是自己的处境，而是神的名遭到羞辱。《诗篇》74 篇，至少三次提到神的名：

第一次，在第 7 节，诗人说：“他们用火焚烧你的圣所，亵渎你名的居所，拆毁到地。”（诗 74:7）

第二次，在第 10 节，诗人说：“神啊，敌人辱骂要到几时呢？仇敌亵渎你的名要到永远吗？”（诗 74:10）

第三次，在第 18 节，诗人说：“耶和华啊，仇敌辱骂，愚顽民亵渎了你的名，求你记念这事。”（诗 74:18）

透过这三节经文，你发现：让诗人最无法忍受的，不是自己遭遇了灭国之灾，不是自己流离失所，不是因为耶路撒冷城被毁，自己失去了诗班长的工作，也不是自己被掳到异国他乡，而是神的名遭到了仇敌和愚顽民的亵渎。

在国破家亡的时候，“诗圣”杜甫也写了一首诗。在《春望》里，杜甫这样写道：“国破山河在，城春草木深。感时花溅泪，恨别鸟惊心。烽火连三月，家书抵万金。白头搔更短，浑欲不胜簪。 ”杜甫的这首诗备受赞誉，因为它表达了诗人即便在国破家亡时，在自己也被掳时依然热爱国家，眷念家人的美好情操。

与杜甫与众不同的是，在国破家亡时，诗人亚萨的后代最关心的，始终不是国家，不是家人，也不是自己的处境，而是神的名。在诗人心目中，神的名是否能够得着尊崇，才是他最关心、最在意的。因此，在《诗篇》74 篇的结尾，诗人祷告说：“神啊，求你起来，为自己申诉。”（诗 74:22）我们要特别注意，在这里，诗人乃是请求上帝为自己的名起来，为自己的名申诉，而不是为诗人自己的处境。

英国著名的神学家和牧者威廉·汤朴（William Temple）曾说：“你的信仰就是你在独处时的所思所想。”换言之，有一个办法能让我们辨别出我们自己里面最关心、最渴慕的东西。这个办法就是看我们私底下的祷告。当我闲来无事时，我怎么祷告？当我遭遇困境和压力时，我怎么祷告？

我们每一天的祷告，都在反映我们内心最真实的信仰。如果我们的信仰是健康，我们就会特别为自己的疾病祷告；如果我们的信仰是财富，我们就会特别为自己的贫穷祷告；如果我们的信仰是舒适，我们就会特别为自己的压力祷告。然而，只有我们的信仰是神，我们才会真正祷告说：“愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6:9-10）

每天早上起来，我都会为自己的默想祷告，我也会为自己写默想这件事情祷告。不过，我祷告的方向，不是求神不断赐给我亮光，让我可以写出更好的默想，更受欢迎的默想，好让我自己备受尊崇。我祷告的方向，是求神自己在这些文字中荣耀他自己的名。我向神祈求，求神借着这些文字，让一些人更深地认识他，跟随他，荣耀他。

这是我写默想的初衷，也是我写《认识林健弟兄》这篇文章的初衷。我写自己的经历，不是希望有人更多称赞我，而是希望有人更多称赞拯救我的神。

后来，我越来越发现，当我越在意自己，越在意自己的处境，我就被我里面的那个自我捆绑的越深，我就越来越感到窒息。可是，当我不再那么神经质地在意自己，而是开始在意神的名和神的荣耀，我反而得着了真正的自由和释放。这是神给我的拯救，也是神给《诗篇》74 篇作者的恩典。

亲爱的弟兄姐妹，你心里真正在意的是什么？你每天祷告最多的是什么？如果你心里真正在意的不是神和神的名，如果你祷告最多的也不是神和神的名，这只会让你越来越受捆绑，越来越不得安宁，甚至越来越感到窒息。

求主怜悯我们，让神和神的名，成为我们此生最关注、最在意的事情。求主帮助我们，让我们每天都可以真实地祷告说：“愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6:9-10）

第 75 篇：我要举起救恩的杯（诗 75 篇）

阅读经文：诗篇第 75 篇。

背诵经文：“我到了所定的日期，必按正直施行审判。”（诗 75:2）

《诗篇》74 篇描述了诗人在国破家亡时，依然祈求“愿人都尊你的名为圣”。在诗人的生命中，他最在意的不是国家的处境，不是自己的处境，而是神的名是否在万民中得着尊崇。

诗人无法忍受，神的名一直遭到仇敌的辱骂和亵渎。因此，在《诗篇》74 篇，诗人求问神说：“神啊，敌人辱骂要到几时呢？仇敌亵渎你的名要到永远吗？”（诗 74:10）

《诗篇》75 篇，可以说是对这节经文的回答。在《诗篇》75 篇，神亲自回答说：“我到了所定的日期，必按正直施行审判。”（诗 75:2）这节经文告诉我们，神不会任由人抵挡他，辱骂他，亵渎他。到了所定的日期，神必按正直施行审判。

根据这节经文，我们要思想：第一 ，神什么时候审判？第二，神根据什么审判？第三，神怎样施行审判？最后，我们要思想耶稣怎样拯救我们脱离这样的审判，使我们不用喝尽神的忿怒之杯，而是能够举起神的救恩之杯。

第一，神什么时候审判？

《诗篇》75 篇告诉我们，神一定会施行审判，但不是现在施行审判。他要在自己“所定的日期”施行审判。因此，若我们自己抵挡神，犯罪得罪神，我们要求神赦免我们，马上悔改。若有人抵挡神，我们要为他们祷告，求圣灵重生他们，让他们在“所定的日期”到来之前就可以悔改，免得遭受神烈怒的审判。

简言之，神尚未审判并非耽延，乃是让罪人有真诚悔改的机会。然而，“所定的日期”一旦临到，人就再也无法悔改了。因此，我们必须趁着“所定的日期”未到以先，马上悔改。

我们要感恩，神是满有恩典和怜悯的神。即便是对于那些辱骂他的敌人，神也没有立即审判。神没有立刻用烈火或洪水毁灭这些辱骂他的敌人，而是耐心等候他们的悔改。

第二，神根据什么审判？

在《诗篇》75 篇，神说：“我到了所定的日期，必按正直施行审判。”（诗 75:2）

我们要特别注意：将来神不会根据我们拥有财富的多少施行审判，神不会根据我们在世上获得多少成就施行审判，神也不会根据我们在世上为他做了多少事施行审判。将来，神会根据我们内心是否“正直”施行审判。

在诗人心目中，打败他们，用火焚烧耶路撒冷圣殿的巴比伦人，绝对不属于正直的人。巴比伦的强盛，巴比伦的成功并不能让他们免于将来的审判。

这带给神的子民信心和盼望。神“必按正直施行审判”，让诗人看见，在一切的邪恶当中，神都在执掌王权。神并不是一个对邪恶置之不理的神，神也不是一个对邪恶无能为力的神。总有一日，神“必按正直施行审判”。

神施行审判，不仅是对恶人的惩罚，也是对义人的拯救。在神的审判中，诗人看见了自己获救的希望，因此他更有信心和力量来跟随神和赞美神，以至于在《诗篇》75 篇结尾，诗人说：“我要歌颂雅各的神！”（诗 75:9）

第三，神怎样施行审判？

在《诗篇》75 篇，诗人说：“耶和华手里有杯，其中的酒起沫，杯内满了搀杂的酒。他倒出来，地上的恶人必都喝这酒的渣滓，而且喝尽。”（诗 75:8）

在圣经的意象中，酒杯一直是神倾倒愤怒的象征。例如，在《启示录》第 14 章，使徒约翰说：“这人也必喝神大怒的酒；此酒斟在神忿怒的杯中纯一不杂。他要在圣天使和羔羊面前，在火与硫磺之中受痛苦。”（启 14:10）

在古代，有人犯了欺君之罪，皇帝会赐下一杯毒酒，让他们可以体面地死。但是，那只能夺去人肉体的生命。到了所定的日期，神要赐下一杯用他的忿怒调和的酒，夺去人灵魂永远的生命，使他们的灵魂永远在阴间的火与硫磺之中受痛苦。

亲爱的弟兄姐妹，想到神的审判，你会瑟瑟发抖，脊背出汗吗？不要害怕，因为你有耶稣作你的救主。在十字架上，耶稣已经为我们喝尽了神忿怒的杯。

在客西马尼园，耶稣祷告说：“父啊，你若愿意，就把这杯撤去，然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22:42）你知道，神的忿怒之杯，让耶稣都感到害怕，想要远离。耶稣从来没有求过神让他不要过在地上居无定所的生活，耶稣也没有求过神让他不要过被人辱骂，被人弃绝的生活，但是耶稣惟独求神将这杯撤去。由此可见，神忿怒的酒杯是何等令人可怕和畏惧。

但是，在十字架上，耶稣为我们饮尽了神的忿怒之杯。从此，我们不用再心惊

胆战，害怕被审判，而是能够坦然无惧地到神面前，向他祈求、赞美和寻求帮助。

因此，每一次圣餐时，我们拿起圣餐的杯，我们要知道，如果没有耶稣，这就是令人感到恐惧和畏惧的忿怒之杯。但是，因为耶稣为我们钉十字架，饮尽了神的忿怒之杯，当我们拿起圣餐的杯，这就成了我们的救恩之杯。在耶稣基督里，当我们拿起圣餐的杯，这不再预示着神对我们的审判，乃是宣告神在耶稣基督里对我们的救赎。

亲爱的弟兄姐妹，每一次拿起圣餐之杯，你都想到耶稣怎样在十字架上为你承受了神忿怒的酒杯吗？每一次拿起圣餐之杯，你都记念主耶稣在十字架上曾怎样爱过你，为你牺牲他的生命吗？每一次拿起圣餐之杯，你都充满感动和感恩的心领受吗？

感谢主，透过圣餐之杯，我们看见，神不只是按正直施行审判的神，神也是按耶稣基督的宝血施行拯救的神。透过圣餐之杯，我们看见凡不接受这杯的人，都要被神审判；凡是接受这杯的人，都要被神拯救。

亲爱的弟兄姐妹，你要哪种杯？你要喝尽神的忿怒之杯？还是要举起耶稣所赐的救恩之杯？如果你要举起耶稣所赐的救恩之杯，你就要在今生学习过一个真正相信耶稣，背起自己的十字架来跟随耶稣的生活。

求主怜悯我们，让我们每天存着感恩的心感谢耶稣为我们饮尽了神烈怒的苦杯。求主帮助我们，让这样的感恩和感动激励我们一直走十字架跟随耶稣的道路。求主让我们一起跟诗人赞美说：“我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。”（诗 116：13）

第 76 篇：你渴望什么样的胜利？（诗 76 篇）

阅读经文：诗篇第 76 篇。

背诵经文：“惟独你是可畏的。你怒气一发，谁能在你面前站得住呢？”（诗 76：7）

在生活中，我们有很多惧怕。我们惧怕失去健康，我们惧怕失去财富，我们惧怕失去人的认可，甚至有些人还惧怕年纪变大。特别是面对强大的压迫，我们心里的惧怕就会显得更加真实。

在以色列的历史上，我们看到很多类似的惧怕。面对巨人歌利亚，以色列民充满了惧怕。面对四围强国的攻击，以色列民也充满了惧怕。在《历代志下》第 32 章，强大的亚述王西拿基立率领大军来攻击犹大。亚述王西拿基立说：“我列祖所灭的国，那些神中谁能救自己的民脱离我手呢？难道你们的神能救你们脱离我手吗？”（代下 32：14）

面对强大的仇敌，我们都渴望有人可以带领我们击败仇敌，走向胜利。面对强大的仇敌，我们也可能都会怀疑，神真的能救我们脱离埃及法老的手吗？神真的能救我们脱离巨人歌利亚的手吗？神真的能救我们脱离亚述王西拿基立的手吗？

我们可以怎样在这样的怀疑中重新建立我们对神的信心？我们可以来读《诗篇》76 篇。《诗篇》76 篇，就是在神帮助希西家王战胜亚述王的背景下写成的。《诗篇》76 篇告诉我们：神是一位为我们争战的神，他的能力超越世上一切的政权，依靠他的必能得享胜利。

面对亚述王西拿基立的攻击，希西家王说了一段很有智慧的话，他用话语劝勉众人说：“你们当刚强壮胆，不要因亚述王和跟随他的大军恐惧、惊慌，因为与我们同在的，比与他们同在的更大。……他必帮助我们，为我们争战。”（代下 32：7-8）

这 2 节经文告诉我们面对强大的亚述帝国，希西家王的信心来源。希西家王的信心，不是来自于自己的军事实力，不是来自于自己的智慧谋略，而是来自于他相信，神与他的子民同在，神必帮助他的子民，为他的子民争战。最重要的是，与神子民同在的神，比一切强大的仇敌更强大。

《诗篇》76 篇，就像回声，不断回响着这 2 节经文。

在第 3 节，诗人说：“他在那里折断弓上的火箭，并盾牌、刀剑和争战的兵器。“（诗 76:3）

在第 6 节，诗人说：“雅各的神啊，你的斥责一发，坐车的、骑马的都沉睡了。”（诗 76:6）

在当时，战车、战马象征着在现代战争中最新的科技，没有任何步兵能够战胜他们而得胜。但是，你发现，神可以轻易折断敌人的刀剑，神的斥责一发，坐车的、骑马的都沉睡了。简言之，神的斥责一发，敌人就失去了所有战争的力量。

在希西家王和亚述王的这次战争中，希西家不费一兵一卒，神只派出了一位使者，就击杀了亚述营中十八万五千人。在这种胜利的欢庆中，诗人带着神的百姓一起欢唱《诗篇》76 篇，这再次增加了他们对神的信心和倚靠。

在第 7 节，诗人继续说：“惟独你是可畏的。你怒气一发，谁能在你面前站得住呢？”（诗 76：7）是的，神是为我们争战的神，当神的怒气发作，埃及法老在他面前站立不住，巨人歌利亚在他面前站立不住，亚述王西拿基立在他面前同样站立不住。

圣经告诉我们：神为我们争战，不只是要带领我们战胜这些强大的可见的仇敌，神更要带领我们战胜那些更强大的不可见的仇敌——罪和死亡。

有时候，我们发现，我们身上的罪是如此强大。我们心里的恨是如此强大，以至于我们想要爱人却爱不起来。我们心里的抱怨是如此严重，以至于我们心里渴望说恩慈的话，但是说着说着又成了抱怨。有时候，我们已经立定心志要除掉某个在我们生命中根深蒂固的罪，但是不经意间，我们又被罪胜过了。

在希西家王的生命中，神带领他战胜了强大的亚述帝国。可是，最后，希西家却因为自己的罪跌倒了。圣经告诉我们：“希西家却没有照他所蒙的恩，报答耶和华，因他心里骄傲，所以忿怒要临到他和犹大并耶路撒冷。”（代下 32：25）

亲爱的弟兄姐妹，你不要以为，神最终的目的是要带你走向人生的这个胜利，走向人生的那个胜利。不！神真正要带你得胜的，是你生命里的那些罪。曾经，神赐下一位使者带领希西家战胜亚述帝国。后来，在马槽里，神赐下他的独生爱子耶稣，带领我们脱离一切的罪。正如天使所预言的：“你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。”（太 1:21）

亲爱的弟兄姐妹，你心里更加渴望哪种胜利？你更加渴望神带领你战胜“亚述帝国”，还是更加渴望神带领你战胜“心里的罪”？如果你只是渴望前者，最终你

会发现自己既无法胜过外在的压力，又会发现自己在罪中苦苦挣扎并且不得释放。但是，如果你渴望后者，最终你会发现神借着爱子耶稣基督，解决了你心里的罪，同时也会加给你力量，赐给你信心面对外在的压力。

求主怜悯我们，比起渴望神赐下一位使者带领我们走向人生的胜利，让我们更加渴望神赐下耶稣带领我们走向治死罪的胜利。因为真正的胜利，不是我们的贫穷、疾病、愁苦、压力被解决了，而是我们的罪被解决了。求主让我们渴望这场真正的胜利。

第 77 篇：不要用静止的眼光看现在（诗 77 篇）

阅读经文：诗篇第 77 篇。

背诵经文：“我追想古时之日，上古之年。”（诗 77:5）

《魔鬼家书》，是牛津大学教授 C.S 路易斯严重被忽略的一本小说。有很多人读过路易斯的《纳尼亚传奇》，也读过路易斯的《四种爱》，却没有读过路易斯的《魔鬼家书》，这是很可惜的一件事。曾经，我写过一篇书评《你是这样被撒但诱惑的》来推荐这本书。（点击左方蓝字饥渴阅读这篇书评）

《魔鬼家书》，也可以翻译为《一个魔鬼写给另一个魔鬼的忠告》。顾名思义，路易斯写作这本书的目的，是为了让我们透过阅读魔鬼的书信，让我们明白魔鬼是怎样密谋要诱惑我们的。所谓知己知彼，百战不殆。当我们了解撒但的诡计，我们就更容易胜过撒但的诡计。

在《魔鬼家书》中，高级鬼私刻鬼教导初级鬼瘟木鬼说：“让他以为自己皈依信仰时的那种最初的火热之情，本会持续到永远，并理应永远持续下去。让他猜想，当下的干枯同样也是一种恒常状态。”

魔鬼诱惑我们的一种方式，就是让我们用静止的眼光看现在。魔鬼企图让我们以为，我们当下的失败、灰心、沮丧、灵性低潮、属灵黑暗会持续到永远。胜过魔鬼这一诱惑的方式，就是不要用静止的眼光看现在，而是透过神必永远拯救我们的将来和透过神已经拯救我们的历史来看待现在。唯有如此，无论遭遇什么环境，我们才能继续坚定地跟随神，信靠神。

《诗篇》77 篇，诗人因长期遭患难，灵魂极度疲惫，感到深深不安与愁烦。诗人在苦难中的不安与愁烦，来自于他只是用静止的眼光，即只是通过自己当前的苦难来思想神。在《诗篇》77 篇，诗人说：“我想念神，就烦躁不安；我沉吟悲伤，心便发昏。你叫我不能闭眼。我烦乱不安，甚至不能说话。”（诗 77:3-4）

诗人为什么一想念神，就烦躁不安？因为诗人认为，是神，叫他不能闭眼！当诗人只是透过当前的处境思想神，你发现他自然的反应就是“烦躁不安”、“烦乱不安”。

问题是，诗人怎样从这样的试探中走出来呢？《诗篇》77 篇告诉我们，诗人通过思想神过去的拯救从这种试探中走出来。《诗篇》77 篇提到了两次“古时”。

第一次，在第 5 节，诗人说：“我追想古时之日，上古之年。”（诗 77:5）

第二次，在第 11 节，诗人继续说：“我要提说耶和华所行的，我要记念你古时的奇事。”（诗 77:11）

请问诗人追想、记念的是古时哪些事？《诗篇》77 篇告诉我们，诗人开始追想神怎样带领以色列民出了埃及。当初，以色列民在埃及做苦工，但是，神记念他与亚伯拉罕所立的约，神降下十灾，分开红海，赐下吗哪拯救以色列民出埃及。如果神曾经用这样的大能拯救以色列民，那么现在神必定也会用他的方式拯救自己。

通过思想神古时对他子民的拯救，诗人重新找到了信心和力量。亲爱的弟兄姐妹，如果你现在感觉自己正处于危机四伏的环境，你感觉前面有红海，后面有追兵，你感觉自己无处可逃，也无处可藏，请你来到这位拯救我们的神面前，他必为你分开红海，带领你进入流奶与蜜之地。

在艰难的处境中，我们千万不要被眼见的艰难蒙蔽了眼睛，以至于看不到神的拯救。在艰难的处境中，我们要努力回忆神过去的拯救，我们也要尽力思想神将来的拯救，这会帮助艰难中的我们更深地相信神和信靠神。

简言之，就是不要被魔鬼欺骗，只是用静止的眼光看现在。我们要培养自己一种动态的眼光，透过历史，透过将来合乎中道地看我们的现在。这种动态的眼光，会帮助我们更深地看见神的拯救，相信神的拯救，以至于我们可以耐心等候神的拯救。

求神怜悯我们，赐给我们这种动态的眼光，让我们始终活在过去、现在、将来永远的拯救中，以至于我们在艰难中的烦躁和不安，可以被信心和盼望所取代。

第 78 篇：仍旧倚靠他？还是仍旧得罪他？（诗 78 篇）

阅读经文：诗篇第 78 篇。

背诵经文：“虽是这样，他们仍旧犯罪，不信他奇妙的作为。”（诗 78:32）

在教会中，我遇见很多吵架的夫妻。遇见多了，我就发现一个规律，大部分夫妻，去年因为这个原因吵架，今天依然为这个原因吵架。甚至，有些夫妻过去三十年来一直都是如此。三十年前，他们为这个原因吵架；三十年后，他们依然为这个原因吵架。

在这个过程中，你发现牧师的辅导，弟兄姐妹的劝勉对他们好像不起作用。他们好像在同一个坑里掉了一次，又掉了一次，直至掉了无数次还没学会绕过这个坑。

黑格尔曾经说：“人类从历史中学到的唯一的教训，就是没有从历史中吸取到任何教训。”这话，对有些人来说诚然是真的。这话，在有些以色列人来说，诚然也是真的。在《诗篇》78 篇，我们看见以色列人在他们的历史中，好像也没有吸取到任何教训，以至于他们一而再，再而三地犯罪得罪神。在阅读《诗篇》78 篇时，我注意到有个词一直在重复出现，这个词就是“仍旧”。

一开始，以色列人不遵守神的约，但是神却怜悯他们。神拯救他们出埃及、过红海，并且用云柱火柱引导他们，甚至使磐石出水供应他们。但是，圣经告诉我们：“他们却仍旧得罪他，在干燥之地悖逆至高者。”（诗 78:17）

因着他们的悖逆，神击杀了他们当中的肥壮人，打倒了他们中的少年人，可是，圣经继续告诉我们：“虽是这样，他们仍旧犯罪，不信他奇妙的作为。”（诗 78:32）

紧接着，《诗篇》78 篇用倒叙的方式，告诉我们神怎样施展大能在埃及行了十灾，拯救以色列民出了埃及。最后，圣经又继续重复说：“他们仍旧试探、悖逆至高的神，不守他的法度，反倒退后，行诡诈，像他们的祖宗一样。”（诗 78:56）

《诗篇》78 篇很长，总共 72 节经文，但这 72 节经文却指向一个明显的主题，就是无论神向以色列民施恩，还是神管教以色列民，以色列民就是“仍旧”犯罪得罪神，试探神，不信神。

以色列民好像完全没有从过去的历史中吸取教训。他们没有因为神过去施与的恩典变得更加感恩，也没有因为神过去施加的管教变得更加圣洁。我们不禁要问，他们为什么没能够从历史中吸取教训，变得更加感恩和圣洁？我的答案是因为他们

心里有偶像，他们爱这个偶像胜过爱上帝，以至于他们完全被这个偶像掌控，变得不在意上帝。

从小到大，我就喜欢玩游戏。我会把我爸妈留给我吃饭的钱，留给我奉献的钱都省下来玩游戏。甚至，我还会偷我爸妈的钱去游戏厅玩游戏。初中以前，因为偷钱玩游戏，我爸妈管教了我无数次，可我还是屡教不改。初三那年，我爸爸甚至放弃了工作，早接晚送，就是为了让我好好学习不要玩游戏。可是，直到高三，我还是逃课出去玩游戏，并且有时候晚上通宵在网吧玩游戏，白天在学校睡觉。

我现在回忆过去的经历，为什么我爸妈的管教，我爸为了我甚至愿意放弃工作，可我还是没有改变？为什么我不仅没有改变，甚至还无动于衷，视若无睹？因为我爱游戏，胜过了其他一切。游戏掌控了我，使我完全不在乎学习成绩，使我完全忽略我父母的管教和劝诫。因此，父母管教我，我仍旧玩游戏；老师找我谈话，我仍旧玩游戏。成绩一落千丈，从班级前十名，掉到最后一名，我仍旧玩游戏。

如果我的偶像是游戏，那么以色列民的偶像是什么？是哪个偶像，使以色列民完全忽略上帝的恩典和管教，导致他们“仍旧得罪他”、“仍旧犯罪”、“仍旧试探、悖逆至高的神”？答案是他们对舒适生活的追求。

在旷野里，你发现他们不是为神的拯救感恩，而是想念起了在埃及坐在肉锅旁边吃肉。他们说：“那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足”。（出 16:3）实际上，埃及哪有什么肉锅，怎么可能吃得饱足，只不过有无尽的苦工罢了。后来，神赐给他们吗哪作为食物，但是好景不长，他们却又开始抱怨耶和华，想要吃肉。

仔细读《出埃及记》，你发现当时的以色列民心里真正在意的，就是他们能不能喝到甜水，能不能吃到好肉。如果得不到这些，他们就开始抱怨神，反叛神，远离神，甚至想要杀死摩西，回到埃及。在他们心里，敬拜神始终不是最重要的，最重要的，一直都是他们能不能过上有酒有肉的舒适生活。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师在解释应用这段经文时说：“由于我们太爱这些东西，以致当它们受到威胁时，我们就会被无法控制与愤怒所折磨；当我们失去它们，就会绝望到伤心欲绝。除非你认清了自己的偶像，否则你无法了解你自己；直到你从这些偶像中回转，否则你不会认识上帝，也无法与上帝同行。”

亲爱的弟兄姐妹，你现在心里有什么偶像，导致你无法与上帝同行吗？你现在心里有什么偶像，导致你过去不冷不热地生活，现在依旧不冷不热地生活吗？除非你求神光照你看见这个偶像，除掉这个偶像，否则你没有办法真正开始火热地追求

神和服侍神。

亲爱的弟兄姐妹，我们的一生，要么继续过仍旧犯罪得罪神的生活，要么继续过仍旧倚靠神赞美神的生活。在《诗篇》31 篇，大卫说：“我被人忘记，如同死人，无人记念。我好像破碎的器皿。我听见了许多人的谗谤，四围都是惊吓。他们一同商议攻击我的时候，就图谋要害我的性命。耶和华啊，我仍旧倚靠你。”（诗 31：：12-14）

在干旱疲乏无水之地，在被人忘记，无人记念之地，我们可以选择“仍旧得罪他”（诗 78：17），我们也可以选择像大卫这样说“我仍旧倚靠你”（诗篇 31：14）

求主怜悯我们，让我始终过一个“仍旧依靠你”的生活，而不是“仍旧得罪他”的生活。

第 79 篇：如何理解神的愤恨？（诗 79 篇）

阅读经文：诗篇第 79 篇。

背诵经文：“耶和华啊，这到几时呢？你要动怒到永远吗？你的愤恨要如火焚烧吗？”（诗 79：5）

小时候，因为偷钱玩游戏，屡教不改，我常常被我爸妈管教。有时候，为了避免我在他们外出时再去游戏厅，他们会把家里的钥匙全部拿走，然后把我锁在房子里。这个时候，我就特别怀疑我爸妈对我的爱。我从他们身上感受到的，都是浓浓的恨，而不是浓浓的爱。因此，我就特别想从家里二楼的窗户爬出去，跳下楼，然后离家出走，再也不回来。

在教会中，有很多人离开，从此再也不来聚会，有一部分原因，也是因为他们在神的管教中，感觉不到神的爱。他们以为，神的管教，是神在恨他们，而不是神爱他们的明证。在这种错误的理解中，他们变得垂头丧气，最后远离神，也远离教会。然而，《诗篇》79 篇告诉我们：神是如此爱我们，所以他宁愿自己蒙羞也要管教我们。他管教我们，完全出于他对我们深沉的爱。

耶路撒冷圣殿被玷污，耶路撒冷城被火焚烧，耶路撒冷的百姓被掳到巴比伦是《诗篇》79 篇的背景。在 1-3 节，诗人向我们描述了当时的惨状，他说：“神啊，外邦人进入你的产业，污秽你的圣殿，使耶路撒冷变成荒堆，把你仆人的尸首，交与天空的飞鸟为食；把你圣民的肉，交与地上的野兽。在耶路撒冷周围流他们的血如水，无人葬埋。”（诗 79：1-3）

在这 3 节经文里，诗人重新回忆了当时巴比伦入侵耶路撒冷的场景。每次想到这个场景，诗人就觉得惊恐。在这些场景中，诗人首先想到的不是神的爱，而是神的怒气，神的愤恨。因此，在第 5 节，诗人在祷告中问神说：“耶和华啊，这到几时呢？你要动怒到永远吗？你的愤恨要如火焚烧吗？”（诗 79：5）

诗人认为，耶路撒冷城被毁，神的百姓要么被掳，要么变为无人葬埋的尸首，都是因为神愤恨他们。这没有错，神的确愤恨以色列人。可是，神为什么愤恨以色列人？答案是因为他们一直在犯罪得罪神。在外邦人玷污圣殿以前，以色列人自己早就玷污了神的圣殿。在巴比伦人击杀以色列民的肉体生命以前，以色列人早就将自己灵魂的生命杀死了。

简言之，神愤恨以色列人，是因为神爱以色列人，要拯救以色列人的生命。我们想象一个场景，如果你的配偶总是跟另外一个人眉来眼去，你会怎么想？你心里会不会愤恨？如果你的配偶抛弃了你，在外面找了另外一个人，你会不会说：“没关系，无所谓，他想找就找，只要他开心就好”？

除非你完全不爱你的配偶，除非你完全不在意你的配偶，否则当你听到你的配偶在外面偷情，在你以外还恋慕另一个人，你一定火冒三丈。你发怒，不是因为你不爱他，你不在意他。你发怒，恰恰证明你还在意他，你还深爱着他。神对以色列民的愤恨正是如此。神的愤恨，完全源于他一直以来对以色列民深沉的爱。

神的愤恨和我们的愤恨有所不同。我们的愤恨常常不受控制，我们的愤恨是因爱而发，但是在愤恨中，我们的爱常常被我们的怒火燃烧殆尽，最后只剩下仇恨。就像我爸爸可能一开始因为爱而管教我，渐渐地就因为我的刚硬变成往死里打。但是，神的愤恨不会这样。神的愤恨，永远被他至深的爱包裹。简言之，愤恨，是我们对神的理解。爱，则是神对这种愤恨的解释。

神的愤恨，神愤恨的管教，一切都是为了爱我们。只要我们愿意悔改，神的愤恨很快就会变成慈爱。正如诗人在第 8 节很快就转向祈求神的慈爱，他祷告说：“愿你的慈悲快迎着我们，因为我们落到极卑微的地步。”（诗 79：8）

在《诗篇》79 篇，你发现诗人并没有因为神的管教而怀疑他，远离他。相反，他发现神的管教背后，隐藏着神至深的爱，因此，他祈求神的慈悲快快临到他。他呼求神的帮助，呼求神的赦免，呼求神的拯救。

苦难，并没有毁灭诗人，让诗人远离神。相反，苦难坚固了诗人的信心，让诗人紧紧地抓住神，向神呼求。爱德华·韦尔契牧师在《忧郁症重生之歌》这本书里说：“所有苦难的目的，都在于训练我们定睛仰望真神。”同样，在《诗篇》79 篇，我们也可以这样说，神所有的愤恨，都源于神的爱，也在于训练我们归回神的爱。

只有我们不爱神，我们才会爱这个世界。只有我们不爱神，才会引发神的愤恨。我们可以说，神的愤恨，源于神对我们至深的爱；我们也可以说，神的愤恨，源于我们根本不爱神。

当我们不爱神，反而爱这个世界，我们其实就是在自讨苦吃，自取灭亡。因此，神的愤恨也指向他为我们真正的幸福，真正的喜乐大发热心。

曾经，我不相信，我严重怀疑。但是，现在我相信，当我沉溺游戏的时候，我爸妈管教我，不是因为他们恨我，而是因为他们爱我，不愿意我在游戏中毁了自己。

同样，我也更加地相信，当我爱世界的时候，神管教我，不是因为他恨我，而是因为他爱我，不愿意我在这个世界的寻欢作乐中毁了自己的灵魂。

曾经，每一次想起神的“愤恨”，我就感觉整个天空都乌云密布，感觉神的管教要在电闪雷鸣中临到我。现在，每一次想起神的“愤恨”，我就看到那个本来艳阳高照的下午，突然“遍地都黑暗了”（可 15:33），神所有的愤怒都倾倒在他的儿子耶稣基督身上。在十字架上，我发现，神所有的“愤恨”都不是恨，而是爱。

曾经，他爱以色列人，宁愿让自己的圣殿被毁，让自己的城被火焚烧，让自己的名被外邦人无尽地羞辱。在十字架上，他爱我们每一个人，宁愿让自己的独生爱子耶稣基督，被世人羞辱和嘲笑，乃至鞭打、流血和牺牲。

当我脱离十字架思想神的愤恨，我就感到绝望。但是，当我透过十字架思想神的愤恨，我就感到欣喜，因为他爱我。哪怕他的愤恨，哪怕他在愤恨中的管教，都实实在在证明他对我真实的、强烈的爱。实际上，在希伯来原文中，“愤恨”就有狂热、热心的意思。

每次管教孩子以前，我们夫妻都会跟她强调：“爸爸妈妈管教你，是因为爸爸妈妈爱你。如果爸爸妈妈不爱你，爸爸妈妈就不管你，任由你的灵魂灭亡下地狱了。”在这样的强调中，我发现我的孩子不会在管教中远离我们，反而会在管教中更加亲近我们，因为她知道，哪怕是管教，也都在证明爸爸妈妈对他的爱。

求主帮助我们，让我们透过十字架，在神的愤恨中看见神的慈爱，神的赦免，神的帮助。求主怜悯我们，即便我们此刻正经历神的管教，求主都帮助我们在这个时候转向他，呼求他，因为他爱我们。

今天，愿我们一起同《诗篇》79 篇的诗人一起祷告：“愿你的慈悲快迎着我们，因为我们落到极卑微的地步。”（诗 79：8）

第 80 篇：神啊，求你使我们回转（诗 80 篇）

阅读经文：诗篇第 80 篇。

背诵经文：“耶和华万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。”（诗 80:19）

2023 年 2 月 8 日，美国肯塔基州阿斯伯里大学（Asbury University）休斯礼堂（Hughes Auditorium）的早会在上午 10 点 45 分结束，但同学们没有因此离开，而是留下来祷告、继续唱敬拜时唱的歌曲、读圣经、做见证、聆听圣灵的声音。

这场复兴席卷了整个美国。有人千里迢迢坐飞机来休斯礼堂敬拜神，也有人驱车 8 小时来休斯礼堂敬拜神。最后，这场复兴也影响了中国，有很多有影响力的主内机构，也在组织像阿斯伯里同样的 24 小时不间断的祷告聚会。

在这场复兴中，特别坐飞机赶过去参加敬拜的道格·汉金斯牧师说：“我感觉我祷告了五分钟，但当我看表时，发现我已经祷告了 90 分钟。”

道格·汉金斯牧师的博士毕业于三一福音神学院，他对复兴和复兴主义特别感兴趣。那么，究竟什么是复兴呢？在参加完阿斯伯里复兴的敬拜后，道格·汉金斯牧师引用《神的异象：复兴的历史》这本书里的内容说：“复兴，就是在属灵衰退的时期，有人站出来承认自己未能按照神良善和恩典的律法生活。其他人开始跟着看到问题所在，于是转身离开各自的迷途。神可能会听到他们的请求，并以复兴的方式回应他们的呼求。”

简言之，真正的复兴，就是我们各人承认自己的罪，并且离开罪，弃绝罪，回转向神。《诗篇》80 篇特别强调了这种复兴的祈求。《诗篇》80 篇至少三次提到了“回转”的祷告。

第一次，在第 3 节，诗人祷告说：“神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。”（3 节）

第二次，在第 7 节，诗人又祷告说：“万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。”（7 节）

第三次，在第 19 节，诗人坚持祷告说：“耶和华万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。”（19 节）

在《诗篇》80 篇，诗人不厌其烦地向神祈求”求你使我们回转“。在原文中，

“回转”这个词也可以翻译做“复兴”。诗人为什么这么祷告？因为他看见，以色列人所遭遇的一切患难，都是因为他们远离神，犯罪堕落。他知道以色列民的心是如此刚硬，执迷不悟，不肯悔改，因此他只能祈求神，并且再三祈求神使他们的心可以回转。

诗人深信，当以色列民真正承认自己的罪，弃绝自己的罪，回转归向神，以色列属灵的复兴就会临到。正如提摩太·凯勒牧师在解释《诗篇》80 篇时说：“属灵复兴是怎么发生的？每次呼求上帝（3/7/19 节）时，呼喊他圣名是一次比一次更加地完全，这显示祷告是不断地增长并且迎向高峰。复兴同时需要悔改——回转向上帝。”

在以色列人被掳的悲惨处境中，诗人并没有一直祷告求神让他们可以归回，可以脱离此时此刻的悲惨。相反，诗人坚持祷告求神首先使他们可以从他们悖逆的罪中回转向神。

“归回”，表明以色列人急切地渴望脱离自己的悲惨；“回转”，则表明以色列人急切地渴望脱离自己的罪。诗人深信，除非以色列人真正开始“回转”，否则他们不可能真正“归回”。即便他们“归回”了，重建自己的城池了，过上安舒的生活了，他们迟早也会再次因为自己的罪被管教、被击打、被掳掠。

亲爱的弟兄姐妹，你更渴望从苦难中归回安舒，还是更渴望从罪恶中归回圣洁？通常情况下，我们对苦难非常敏感，对罪却非常迟钝。受一点苦，我们就难以忍受；犯一点罪，我们却不以为然。然而，诗人教导我们，要看重脱离罪，胜过脱离苦难。

著名的神学家宾克牧师说：“现代教会宣扬的是拯救人脱离地狱的耶稣（罪的后果），而不是拯救人脱离罪的耶稣（罪本身）。因此，现在基督徒追求的也只是脱离苦难，而不是脱离罪。”

如果我们只是祷告求主让我们脱离苦难，而不是脱离罪，这种祷告就像什么祷告呢？这种祷告就像你为一个被捕入狱的小偷祷告，你求神让他免受牢狱之灾，但是却不求神除掉他偷窃的习惯。可想而知，即便这个小偷被放出来，他也会很快就因为自己的偷窃再次被捕入狱。

真正的爱，不只是祷告祈求神让一个人脱离苦难，更是祷告祈求神让一个人脱离罪。因此，在《诗篇》80 篇，诗人始终坚持为被掳的百姓向神祈求说“求你使我们回转”、“求你使我们回转”、“求你使我们回转”。（诗 80:3、7、19）

最近一个星期，我们家一直和我岳父岳母生活在一起。我妻子一直提醒我，我

对我岳父岳母的爱究竟更像哪种爱呢？我只是通过安排美食、安排旅游来爱他们？还是也能通过为他们祷告，给他们传福音来爱他们？这不是要否定我们必须在生活上爱和孝敬我们的父母，而是要帮助我们在这个基础上更深地爱他们，就是爱他们的灵魂，渴望他们的灵魂可以得救。

同样，我们也要思考，我们可以怎样更好地爱自己？如果我们只是追求让肉体生活变得更舒适，而忽略了在灵魂上回转向神，我们这不是在爱自己，而是在恨自己。因为我们只顾让自己的肉体变得更舒适，却让我们的灵魂在阴间门口徘徊。

求主怜悯我们，让我们追求脱离罪，胜过脱离苦难。在今天，求主帮助我们和诗人一起祷告说：“耶和华万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。”（诗 80：19:）

第 81 篇：最大的危险就是转向假神（诗 81 篇）

阅读经文：诗篇第 81 篇。

背诵经文：“在你当中不可有别的神，外邦的神你也不可下拜。”（诗 81:9）

每当生病，大部分中国人喜欢在百度上搜索问题的答案。例如他们应该注意什么，吃什么药，去哪家医院。可是，百度上有很多竞价排名的广告，这些广告指向一个又一个无良医院。这些医院不是以治病救人为目的，而是为了赚钱为目的。因此，很多病人去了这些医院，往往病没有被治好，最后反而被掏空了自己的钱包。

对于病人来说，最大的危险还不是他们身患疾病，最大的危险乃在于他们急病乱投医，去了那些无良医院。这导致他们的病没有被治好，反而雪上加霜，浪费了太多治病的时间和金钱。在信仰上也是如此。最大的危险，还不只是我们染上了某些灵性疾病，而是我们在此时还转向假神，而不是真神。

无论是面对去错医院的人，还是转向假神的人，如果我们爱他们，我们一定会对他们大声疾呼：“不要去那个医院，不要去找那个医生！”如果这些人是我们的父母或孩子，我们疾呼的声音会更响亮。

在《诗篇》81 篇，耶和华神就在向我们这样大声疾呼。在《诗篇》81 篇，因为对我们强烈的爱，耶和华反复强调我们要听他的声音：

第一次，在第 8 节，耶和华说：“我的民哪，你当听，我要劝戒你；以色列啊，甚愿你肯听从我。”（诗 81:8）

第二次，在第 13 节，耶和华继续说：“甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道。”（诗 81:13）

耶和华一而再，再而三强调和希望我们听他的声音，那么这个声音是什么？上帝究竟要我们听他说什么？在第 9 节，圣经告诉我们神要我们听的声音是：“在你当中不可有别的神，外邦的神你也不可下拜。”（诗 81:9）

在当时，以色列民主要受巴力的诱惑，就是迦南的神。巴力，被视为雨水的供应者。在迦南地，以色列民没有雨水，就无法生存。因此，以色列民也开始效仿曾经的迦南人，敬拜巴力这个假神，而不是敬拜带领他们出埃及，使红海分开，使磐石出水的耶和华真神。

后来，神就借着先知以利亚挑战所有以色列民说：“你们心持两意要到几时呢？

若耶和华是神，就当顺从耶和华；若巴力是神，就当顺从巴力。”（王上 18:21）

亲爱的弟兄姐妹，当你的生活缺乏雨水，当你的生活缺乏供应，当你的生活陷入巨大的压力，你会转向谁？你会首先想到神，让神成为你唯一的满足和喜乐吗？还是你会在神以外，企图通过任何你能想到的方式解决你面临的困境？

人遭遇的疾病越大，人在越艰难的环境，就越容易转向假神，而不是真神。但是，人若在艰难中轻易地转向假神，而不是真神，他就越得不着生命，反而会失去生命。正如马克·富塔托在他的《诗篇》注释里说：“我们在生命中会面临一些致命的危险，不仅伤及身体，也危及我们的灵魂。最大的危险就是转向假神。……我们可能会将耶和华以外的人或事物当做幸福生活的最大源头。这样的偶像崇拜不会带来生命，而是引向死亡。”

一直以来，神都深爱他的百姓。因此，他不会允许他们走在灭亡的路上。因着神对以色列民强烈的爱，他告诫以色列民说：“在你当中不可有别的神，外邦的神你也不可下拜。”（诗 81:9）正如他曾经在十诫中所颁布的第一诫：“除了我以外，你不可有别的神。“（出 20:3）

曾经，我不懂神的爱，我以为十诫对我是一种巨大的束缚，让我始终不得自由。在我 15 岁时，我爷爷奶奶就劝我受洗，让我跟从基督。但是，我就是因为不愿意遵守十诫，进而失去自己的自由一直拒绝受洗。直到 2012 年，我 21 岁，我才真正明白，十诫不是神对我的束缚，而是神对我的保护。

十诫仿佛一个又一个警示牌，告诉我哪里水深危险不要去嬉戏，又告诉我哪个是无良医院让我不要去看病。

同时，十诫也仿佛一个又一个指示牌，告诉我哪里可以得着真正的满足和喜乐，哪里可以得着真正的医治和赦免。

神知道，我们生命最大的危险不是去了水深危险的地方嬉戏，也不是去了某个无良医院看病，而是转向假神！因此，在《诗篇》81 篇，他不断告诉我们要听他的话，要看他在我们生命路上放下的警示牌，这个警示牌就在第 9 节，神说：“在你当中不可有别的神，外邦的神你也不可下拜。”（诗 81:9）

问题是，我们可以怎么知道自己是否是在敬拜假神，或者是敬拜真神呢？在《石版上的圣言：十诫与今日的道德危机》这本书里，莱肯牧师为我们提供了两种检测偶像崇拜的方法：

第一个是爱的检测：我们所爱的是什么？一个人最尊荣、最渴想、最爱慕的东

西，就会变成他的神。也就是说，我们必须尽心、尽意、尽力爱上帝，只要有别的事物取而代之了，我们就是在拜别神。

第二个是信靠的检测：你所信靠的是什么？马丁路德说：“你心紧抓不放的、你所倚靠的，就是你的神。”汤姆·华森也说：“信靠一样事物超过信靠上帝，就是把它当作神。”我们被呼召惟独信靠上帝对我们的救赎，如果我们还信靠别的人或事，就等同是在拜别神。

最后，有什么能避免我们崇拜自我和其他的偶像呢？莱肯牧师在书里对我们说：“唯有深深地挚爱上帝、信靠祂的独生子耶稣基督，才能使我们脱离崇拜自我和其他的偶像。只有真正地爱上帝，我们的心才不会受诱惑；只有完全信靠主基督，我们才不会寻求其他依靠。”

求主光照我们，让我们在神的警告中看见神对我们至深的爱，他不希望我们因为去到假神那里失去生命。求主怜悯我们，让我们看见神真的爱我们，为了拯救我们，他甚至愿意牺牲他的独生爱子耶稣基督。在今天，求主让我们真正听从神爱的警告：“在你当中不可有别的神，外邦的神你也不可下拜。”（诗 81:9）

第 82 篇：一切权柄，都是为了更好地服侍人，而不是服侍自己（诗 82 篇）

阅读经文：诗篇第 82。

背诵经文：“当保护贫寒和穷乏的人，救他们脱离恶人的手。”（诗 82:4）

2023 年 1 月 19 日，温州市平阳县水头镇溪尾村，42 岁的村民杨某因为纠纷，持刀杀死 6 人，引起了轩然大波。

事情起因于一块土地纠纷，因为无权无势，杨某的地基被恶人霸占。于是，杨某开始举报，开始信访，希望有关部门为他主持公道。可是，结局却将杨某推入更深的深渊。

为了阻止杨某“捣乱”，他被鉴定为精神病被送进精神病医院关押；为了阻止杨某继续“捣乱”，他被判刑丢进监狱，导致老父气死，妻子离婚。最后，出狱的杨某实在忍无可忍，用刀杀害了当地的村长，村支书等人。

上帝在地上设立权柄，本来是为了更好地服侍人。可是，你发现人一旦有了权柄，就很容易滥用权柄，利用自己手中的权柄为自己谋利，而不是服侍众人。作为当权者，作为法官，他们不再秉公断案，而是根据关系的远近，根据自己收受的利益随意断案。这是导致社会上许多冤案、错案产生的主要原因。

《诗篇》82 篇，主要是关于神对不公义法官的审判。《诗篇》82 篇开头 2 节告诉我们：“神站在有权力者的会中，在诸神中行审判，说：‘你们审判不秉公义，徇恶人的情面，要到几时呢？’”（诗 82:1-2）

“诸神”，在希伯来文中是“众法官”的意思。“神站在有权力者的会中，在诸神中行审判”，意思是神一定会审判那些在今生利用权柄，不秉公义，甚至以权谋私的当权者、审判官。

既然神不喜悦，神要审判那些不秉公义，徇恶人情面的当权者和审判官，那么神究竟希望他设立的当权者和审判官如何好好利用他们手中的权柄呢？《诗篇》82 篇第 3-4 节告诉我们：“你们当为贫寒的人和孤儿伸冤，当为困苦和穷乏的人施行公义。当保护贫寒和穷乏的人，救他们脱离恶人的手。”（诗 82:3-4）

这 2 节经文告诉我们：神设立权柄的目的是“伸冤”、“施行公义”、“保护”和“救”，而不是为自己的利益不秉公义，制造冤假错案。神设立权柄的目的，是

为了让这些拥有权柄的人，利用手中的权柄服侍贫寒的人和孤儿，服侍困苦和穷乏的人，而不是欺压他们。

可是，事实上，你看到人心受到罪恶的影响，凡是有权有势的人，总是喜欢欺压贫寒人和困苦人，而不是为他们伸冤，保护他们，救他们脱离恶人的手。

在温州平阳的连环杀人案中，我们就看见有权有势的人，喜欢为了自己的利益，把贫寒人和困苦人更深地推向恶人，而不是救他们脱离恶人的手。关于把贫寒人和困苦人推向恶人的不义法官，网友有一段“依法办案”的寓言段子。有一天，狮子来找法官控告斑马，以下是他们的对话：

狮子：法官大人，斑马咬我。

法官：它是怎么咬的你？

狮子：我吃它的时候，它反抗，并且咬我。

法官：斑马犯故意伤害罪，判处有期徒刑三年。

在这个寓言段子里，斑马是贫寒人，是困苦人，是被欺压的人，是被伤害以至要死的人。为了保护自己，她只是稍微地反抗了一下，就被定为故意伤害罪，被判处有期徒刑三年。那作为恶人的狮子呢？他不仅没有受到应有的惩罚，反而逍遥法外，可以继续肆无忌惮地欺压其他弱小的人，因为他有法官作他的保护伞。

亲爱的弟兄姐妹，如果是你上文中的斑马，你是上文中的杨某，你可以在哪里找到盼望？我们要相信，神不会对这些事情置之不理，神更加不会因为我们呼求公义而把我们送进精神病院和监狱。面对人生中所有的欺压，我们可以尽管来到神的面前，向他呼求公义的审判，他一定会为我们伸冤。因为他是审判那些地上审判官的终极审判官，他会用他的方式保护我们，拯救我们脱离恶人的手。

面对《诗篇》82 篇，我们也要反思自己，我是否就是那个“不义的审判官”？神赐给我们作为父母的权柄，本意是为了让我们更好地牧养自己的孩子，把他们带到上帝面前。可是，我们是否忽略了这样的权柄，反而使用这样的权柄把孩子更深地推向魔鬼，不是要求他们更好地亲近神和敬畏神，而是要求他们更拼命地追求学业，参加补习班，练书法学钢琴？

我一点都不反对孩子追求学业，参加补习班，练书法学钢琴，可是，作为父母，我们一定要明白，我们让孩子追求这些的目的是什么？如果孩子心里不是为了更好地荣耀神和服侍神追求这些，那他们追求这些的意义又在哪里？如果他们心里没有亲近神和敬畏神的意愿，如果他们心里没有荣耀神和服侍神的渴望，那他们追求这

些，只会让他们更加本末倒置，更加远离神，亲近魔鬼。

所以，亲爱的弟兄姐妹，我们需要好好想一想，我是“不义的父母”吗？我是利用手中的权柄，保护孩子更好地敬畏神，免受世俗的影响，还是把孩子推向更深的深渊，让他们在追求学业和参加各种补习班中迷失了自己，忽略了自己对神的追求？

如果我们还没有为人父母，我们也需要反思，我是“不义的丈夫”吗？我是“不义的职员”吗？我是“不义的教会成员”吗？丈夫都有权柄要求妻子顺服自己，但是，如果丈夫只是要求妻子满足自己的情欲，而不是要求妻子跟随自己一起敬拜神、敬畏神和服侍神，这就是不义的丈夫。在本质上，神赐给每位丈夫权柄，都是为了让他们可以更好地服侍妻子，帮助妻子来到神的面前，而不是为了让他们更好地辖制妻子，满足自己的情欲。

法官的权柄，是为了更好地服侍贫寒人和清苦人；父母的权柄，是为了更好地服侍孩子；丈夫的权柄，是为了更好地服侍妻子。牧师的权柄，是为了更好地服侍会众；教会成员的权柄，是为了更好地服侍教会。简言之，一切权柄，都是为了更好地服侍人，而不是服侍自己。

求主帮助我们，借着《诗篇》82 篇，帮助我们反思我自己有哪些权柄？我可以怎样借着这些权柄荣神益人？求主帮助我们总是可以合神心意地使用这些权柄，因为如果我们不能合神心意地使用这些权柄，我们就会受到这些权柄的吞噬，变得更像魔鬼，而不是更像耶稣。

第 83 篇：爱仇敌的爱从哪里来?（诗 83 篇）

阅读经文：诗篇第 83 篇。

背诵经文：“愿你使他们满面羞耻，好叫他们寻求你耶和华的名。”（诗 83:16）

2022 年 2 月 24 日，也就是 10 天前，刚好是俄罗斯入侵乌克兰一周年。一直以来，俄罗斯都想赢得乌克兰这片土地。可惜，俄罗斯渴望赢得乌克兰的方式，不是借着爱，而是借着战争。

我觉得，我们这个社会有个很大的问题，就是我们总是习惯通过武力解决问题，而不是通过爱解决问题。同时，我们也有个很糟糕的思维方式，就是我们总是想要摧毁仇敌，而不是赢得仇敌。

在这场战争中，作为被俄国军队一直打击和摧毁的乌克兰人，他们应该怎么办？他们应该怎么爱那些伤害他们，入侵他们国家的俄国人？答案也不是通过恨，而是通过爱。

这个时候，乌克兰必须通过战争保护自己的家园和土地。他们可以祈求神摧毁俄国军队。但是，这种祷告，必须基于他们对本国的爱，而不能基于对敌国的恨。否则，这种恨会使他们变得像仇敌一样邪恶。最后，他们也需要学习爱那些入侵他们国家的仇敌。

我们都知道这很难，难到我们一想到就感觉自己做不到。可是，耶稣又实实在在命令我们爱仇敌。问题是，这种爱仇敌的爱究竟从哪里来呢？我们从哪里获得爱和力量，爱我们的仇敌呢？

在《诗篇》83 篇，诗人好像也遭遇了乌克兰人一样的攻击和逼迫。因此，诗人一直求神审判他的敌人。可是，在《诗篇》83 篇结尾，诗人话锋一转，开始为他的敌人祷告，他为他的敌人这样祷告说：“愿你使他们满面羞耻，好叫他们寻求你耶和华的名。”（诗 83:16）

在这里，你发现诗人祈求神击败敌人，使他们满面羞耻的目的，不是为自己报仇，不是为自己伸冤，而是为了“叫他们寻求你耶和华的名“。这是在这首诗篇中，我们能够看见的诗人对敌人的爱。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师在解释这节经文时说：“在基督和十字架的光中，我们看见这才是我们打败敌人的主要方式，基督赐给我们伟大的

资源，使我们能将敌人转为上帝的朋友。在我们还是敌人时，他就为我们而死（罗5:10），这激励我们以善胜恶。”

2018 年，我们家刚搬进新买的二手房。我们那幢楼，包括我们家，总共只有 10 户人家。搬新家不久，就有邻居在我们家门上用刀刻了两个很大的字母“SB”。我知道是哪家刻的字，但我们并没有去找他们家理论。我们就当做这件事没有发生过，一如既然地以邻居的身份爱他们。

2020 年圣诞节，我们邀请我们那一幢的所有邻居来我们家聚会。那一天，有 6 位不信主的邻居来到我们家里，和我们一起看耶稣降生的故事，听我们给他们讲福音。

当我们不计算人的恶，反而以忍耐和恩慈对待他们时，我发现他们对我们的态度发生了极大的改变。他们从以前在我们家门上用刀刻字，转变成了每次遇到我们，都会亲切地和我们问候。同时，他们也非常愿意接受我们的邀请，听我们给他们讲福音。

在《箴言》25 章，圣经教导我们：“你的仇敌若饿了，就给他饭吃，若渴了，就给他水喝；因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上；耶和华也必赏赐你。”（箴言 25：21-22）

在埃及，有一个仪式，公开忏悔者会将装满了烧着之火炭的火盆顶在头上，作为向所得罪之人负荆请罪的办法。在古代，廉颇是背上背着荆棘负荆请罪。在埃及，忏悔者则是把炭火堆在自己的头上表示负荆请罪。《箴言》25 章告诉我们：我们胜过仇敌，赢得仇敌最好的方式，就是尽力去爱他们。他们饿了，就给他们吃；他们渴了，就给他们喝。他们缺少爱，我们就爱他们；他们缺少福音，我们就传给他们。

在《马太福音》第 5 章，耶稣也教导我们说：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。”（太 5:44）这节经文再次提醒我们：我们重生得救，我们作天父儿子很重要的一个证据，就是我们开始不再恨和报复我们的仇敌，而是爱我们的仇敌，为那逼迫我们的祷告。

亲爱的弟兄姐妹，当你遭遇别人的伤害，当你遭遇别人莫名其妙的毁谤和批评，你会怎么回应？你会愤怒地回击，苦毒地抱怨，忧伤地落泪，还是会安静在神的面前，为自己的心灵可以被医治祷告，也为仇敌的悔改得救祷告？

当我们被莫名其妙地伤害，当我们被无理由地批评和毁谤，我们非常需要来到主耶稣的十字架面前，让我们自己被他的爱医治。曾经，我们比那些伤害我们，批

评我们的人可恶无数倍，我们比他们更加可恶地伤害了耶稣，作了耶稣的仇敌。但是，耶稣爱我们，甘愿为我们被羞辱，被钉十字架，以此拯救我们的灵魂脱离地狱阴间的审判。神的爱在此就向我们显明了。

有人说，我根本活不出这样的爱。然而，圣经告诉我们：当我们的罪被耶稣赦免，当我们的心被耶稣这种至深的爱包裹，我们就有能力爱我们的仇敌。耶稣不会给我们一个我们做不到的命令，他已经赦免我们，他已经赐给我们爱的能力。如果我们没有这样去做，不是因为我们做不到，而是因为我们不愿意去做。我们心里的不愿意，表明我们还被太多的恨包裹，而不是被耶稣的爱包裹。

求主怜悯我们，借着《诗篇》83 篇，让我们看见耶稣在十字架上对我们的爱，也让我们被他至深的爱包裹，以至于我们越来越有爱人的能力。

第 84 篇：叫流泪谷变为泉源之地的神（诗 84 篇）

阅读经文：诗篇第 84 篇。

背诵经文：“他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地，并有秋雨之福盖满了全谷。”（诗 84:6）

在教会中，我们经常看到有人会发出这样的疑问：“这个人这么爱主，热心服侍主，怎么会得这么可怕的疾病？”

这个疑问透露出我们潜意识里的思维是：一个爱主的人不应该经历这么大的艰难。一个爱主的人，他的人生应该充满神的祝福，充满幸福和平安才对。

我个人认为，很多弟兄姐妹属灵生命一直无法成长，很重要的一个原因，就是他们陷在这种思维里走不出来。当他们走到旷野，他们就忘记了神还在用云柱火柱带领他们；当他们走到死荫的幽谷，他们就忘记了神还在用他的杖他的竿安慰他们；当他们经过流泪谷，他们就忘记了神用泉源之地激励他们，吸引他们。

正是因为这种忘记，当他们走到旷野，走到死荫的幽谷，走到流泪谷，他们的生命就停滞了。他们属灵生命的停滞，源于他们认为，只要他们热心爱主，过敬虔生活，他们的人生就不应该有旷野、死荫幽谷、流泪谷这种地方。可是，《诗篇》84 篇告诉我们：所有想要认识神，亲近神的人，都要做好预备，就是必须走过旷野才能抵达迦南流奶与蜜之地，必须走过流泪谷才能抵达泉源之地。我们必须相信并且经历，神是一位叫流泪谷变为泉源之地的神。

在《诗篇》84 篇，诗人说：“靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福。他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地，并有秋雨之福盖满了全谷。”（诗 84:5-6）

这 2 节经文告诉我们，有福的人，就是那些倚靠神，心中想往锡安大道，渴望走完锡安大道朝见神的人。然而，这些有福的人，这些渴望朝见神的人，他们必须“经过流泪谷”。（诗 84:6）

“流泪谷”，可能是利乏音谷。这个谷从西边开始，一直延伸、上达耶路撒冷。对于“流泪谷”这个具体的地方，神学家有不同的解释。但是，对于“流泪谷”所要表达的意象，神学家却有统一的看法——“流泪谷”是一个干旱无水的地方，“流泪谷”是整个朝圣之旅中一段特别干旱的路程。

亲爱的弟兄姐妹，你千万不要以为，只要你清心、专心、热心跟随神，你就不

会遭遇任何艰难，你也不会走到任何像旷野或流泪谷这样的地方。如果你想想新约，你就会发现，耶稣被圣灵充满，随即就被引导到旷野受魔鬼的试探；司提反被圣灵充满，随即就被犹太人拉出城外用石头打死。

我们每一个人跟随神，不一定会被引到旷野受魔鬼的试探，也肯定不会被人用石头打死。但是，我们每一个人跟随神，一定要走到流泪谷，一定要走过流泪谷，并且到达泉源之地。

在《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“渴望亲近上帝不会一蹴可几（比喻非常容易成功），任何渴慕上帝的人都必须踏上一个旅程。……要期待‘流泪谷’，就是充满干渴和困难的时刻，这些时刻是进步的关键。透过苦难，上帝帮助你找到新的成长。”

简言之，在追求属灵成长的路上，我们往往要走过荒凉的旅程，才能在上帝的里面茁壮成长。正如使徒保罗在《使徒行传》第 4 章告诉我们：“我们进入神的国，必须经历许多艰难。”（徒 14:22）

对很多人来说，流泪谷，是他们属灵成长的必经之地。走过这个流泪谷，他们的生命就会有全新的突破；走不过这个流泪谷，他们的生命就会一直在流泪谷这种干旱、炎热的环境里迅速变得枯干和无力。

问题是，我们如何才能从流泪谷走到泉源之地？我们要一起来读《诗篇》84 篇 11 节，在这里，诗人说：“耶和华神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。”（诗 84:11）

华伦·魏斯比牧师在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》这本书里解释说：“他是日头。那代表供应与充足。他是盾牌。那代表保护与安全。我们以恩惠开始这个旅程：我们继续这个旅程则是倚靠神的供应与保护；我们结束这个旅程时要进入主的荣耀。”

简言之，神的供应，神的保护，是我们能够从流泪谷走到泉源之地的主要原因。在《诗篇》23 篇，大卫说：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。”（诗 23:4）大卫之所以能行过死荫的幽谷，是因为他相信，神与他同在，神一直在保护他和安慰他。

亲爱的弟兄姐妹，当我们走到旷野，走到死荫的幽谷，走到流泪谷，我们千万不要以为神抛弃了我们。相反，我们在这个时候要更加默想神的爱，更加确信神的爱。否则，我们就会像在旷野的以色列民那样抱怨，而不是像摩西一样跪在神面前

祈求。无论走到什么样的流泪谷，我们都要坚信：“耶和华神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处不给那些行动正直的人。”（诗 84:11）

在旧约，神的子民尚且有如此大的信心；在新约，我们应当有更大的信心，因为神已经将他最大的好处，就是将他的独生爱子耶稣基督赐给我们。基督已经成为我们活水的源泉，只要我们到基督那里去，我们就从流泪谷到了泉源之地。因为他曾对那个饥渴的撒玛利亚妇人说：“凡喝这水的，还要再渴；人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（约 4:13-14）

奥古斯丁曾经说：“你为自己造了我们，我们的心没有安息，除非在你里面找到了安息。”当我们走到流泪谷，我们怎样才能到泉源之地？答案是到耶稣那里去，他告诉我们：他就是活水的源泉，他要在我们里面成为泉源，直涌到永生。

求主怜悯我们，使我们真实相信我们的神，是一位叫流泪谷变为泉源之地的神。求主使我们在这样的相信中，不断倚靠他，跟随他，服侍他。

第 85 篇：必将平安赐给他百姓的神（诗 85 篇）

阅读经文：诗篇第 85 篇。

背诵经文：“我要听神耶和华所说的话，因为他必应许将平安赐给他的百姓，他的圣民。”（诗 85:8）

小时候，我曾被一条大狼狗“追杀”。这条大狼狗，是我们村里的某位邻居养的，体型比我当时还高大。每次想到这条大狼狗，我心里都会充满不安和恐惧。每次梦到这条大狼狗，我都会忽然惊醒，浑身冒汗。

后来，我读到一节经文：“你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5:8）这节经文告诉我们，有一个大狮子，比大狼狗可怕无数倍，他就是魔鬼。他拥有大狼狗所不拥有的能力，他可以吞吃人的灵魂。

无论是大狼狗，还是像大狮子的魔鬼，都让我活在一种深深的不平安当中。前者要吞吃人的肉体，后者则要吞吃人的灵魂。在这种深深的不安中，我可以在哪里找到真正的平安？这是我当时一直渴望追求的。

《诗篇》85 篇的诗人，也活在这两种巨大的不安中。一方面，他们经历干旱，农作物欠收，几乎要揭不开锅。在当时，农作物欠收是很致命的事情，失去田里的出产，就意味着他们无法养生。这是古代有那么多人会饿死，会出现饿殍遍野的主要原因。

另一方面，他们经历和神极大的疏离。因为他们的罪，神不再喜悦他们，而是向他们发怒。因此，诗人在《诗篇》85 篇向神哭诉说：“你要向我们发怒到永远吗？你要将你的怒气延留到万代吗？”（诗 85：5）

在《诗篇》85 篇，你发现诗人肉体的生命岌岌可危，诗人灵魂的生命也岌岌可危。他和以色列民都活在肉体和灵魂双重的不平安中。因此，他特别转向神的拯救，特别呼求从神而来的平安。因为神是必将平安赐给他百姓的神，他曾应许将平安赐给他的圣民。在第 8 节，诗人祷告说：“我要听神耶和华所说的话，因为他必应许将平安赐给他的百姓，他的圣民。”（诗 85:8）

在肉体和灵魂双重的不平安中，诗人唯一的盼望，就在于这位必将平安赐给他百姓的神。在不安中，特别是面对干旱和饥荒，以色列人可能会转向巴力这个掌管雨水的假神，向他下拜，求他降雨。这可能是神向他们发怒的主要原因。可是，诗

人却没有，他说他要“听神耶和华所说的话”，他要遵行神一切的律例典章，因为他始终相信，神“必应许将平安赐给他的百姓”。（诗 85:8）

在《诗篇》85 篇快要结束的时候，诗人提到了一幅充满平安的画面。他说，当神的救恩临到神的子民时，我们就会真实地经历这份平安。这幅平安的画面就是：“慈爱和诚实彼此相遇；公义和平安彼此相亲。”（诗 85:10）

“相亲”，就是结婚的意思，在原文就是亲嘴的意思。“公义和平安彼此相亲”，意味着公义和平安“二人成为一体”，不再分彼此，而是融为一体。

亲爱的弟兄姐妹，当你想到公义，你会想到平安吗？有位牧师说，在中国，真正追求公义的人，都在监狱里；真正追求平安的人，都在寺庙里。因为公义和平安是完全相背离的。如果你想在这个世界追求公义，你就没有平安。你要么被以精神病为由关进精神病医院，要么被以寻衅滋事为由关进监狱。但是如果你想要追求平安呢？你就不能追求公义，你只能去寺庙里安静打坐，不惹尘埃。

在一个不公义的世界，寻求公义的人不会有平安。在一个完全公义的世界，寻求公义的人更加不会有平安。为什么？因为寻求公义的人，自己本身就不公义。如果他非要追求公义，他追求公义的结果，就是他自己要被审判，要被投入地狱承受阴间永远的痛苦。

作为罪人，每次我想到公义，我就只能想到神的审判。就像《诗篇》85 篇，以色列人如果真要完全面对神的公义，他们唯一的结局就是遭受神永远的愤怒。那么，诗人为什么说，有一天，公义和平安会彼此相亲？哪一天，公义和平安会真正彼此相亲？什么时候，当我们想到公义，不再是想到审判，而是想到平安？那一天，就是主耶稣基督为我们降生在马槽的日子。那个时候，就是主耶稣基督为我们钉十字架的日子。

没有耶稣的十字架，任何人想到公义，只能想到审判。面对神完全的公义，没有一个罪人有资格得到平安。但是，因为耶稣为我们钉十字架上，承担了我们一切的罪，所以，我们不会再被审判，因为在耶稣基督里，我们已经被审判过了。只要在耶稣基督里，我们才有真正的平安。

只有在十字架上，我们想到公义，才能想到平安。只有在十字架上，公义和平安才能够彼此相亲。曾经，面对充满不安的门徒，耶稣对他们说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。”（约 14:27）后来，他又对门徒说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。”（约 16：33）

当耶稣在讲这两次平安时，背景都是耶稣在谈论他将要为世人的罪背十字架这个主题。换言之，耶稣所赐的平安，不是跟平安的环境有关，而是跟罪得赦免有关。

耶稣为我们钉十字架，赦免我们的罪，就是为了把这份真正的平安赐给我们。耶稣知道，在这个世界上，我们永远也无法找到真正的平安。所以，他为我们降生，为我们舍命，为要叫我们在他里面有真正的平安。

这种平安，真正的指向，不是地上某种平安的环境，甚至也不是某种平安的心境；这种平安，真正的指向，是我们的罪彻底地被神赦免，并且与神和好。正如摩太·凯勒牧师在他的一次平安夜证道中说：“基督信仰的福音赐予人在地上的平安。完全的平安、完美的平安，就是与神相和、与神和好。没有污点或瑕疵。你需要现在就接受，这是独一无二的。世上没什么可与此相比。”

亲爱的弟兄姐妹，现在有什么事让你感到不安吗？无论你是因为婚姻和工作感到不安，还是因为在被罪缠累感到不安，我都邀请你信靠我们这位应许必将平安赐给他百姓的神。请你不要用其他方式缓解你的不安，那只会让你越来越不安，因为只有在耶稣基督里，我们才能够找着真正的平安。

莱尔主教曾经在《古道正途》这本书里说：“寻求基督！寻求基督，好叫你里面得享平安，在患难中获得即时的帮助。”求主怜悯我们，让我们在这个不安的世界，在耶稣基督里有真正的平安。

第 86 篇：爱神，你需要这三种心（诗 86 篇）

阅读经文：诗篇第 86 篇。

背诵经文：“求你使我专心敬畏你的名。”（诗 86:11）

《箴言》第 4 章教导我们：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”（箴 4:23）

在跟随主的道路上，如果我们没有正确的心，我们就无法结出属灵的果子。问题是，我们要保守自己对主有一颗什么样的心呢？最重要的，是爱心，我们要尽心、尽性、尽意、尽力爱我们的主。除了爱心以外，我们还需要怎样保守自己的心？《诗篇》86 篇告诉我们：我们还需要保守自己对主恒心、对主有信心，并且对主专心。只有我们拥有这三种心，我们对主的爱心才不会冷淡，而是能够始终保持火热。

第一，对主恒心。

在《诗篇》86 篇 3 节，大卫说：“主啊，求你怜悯我，因我终日求告你。”（诗 86:3）

“终日”，表明大卫一直在求告耶和华，不曾停止过。“终日”，表明我们跟随主，需要有恒心。如果没有恒心，特别是遭遇困境和苦境时，我们就会放弃求告耶和华。如果没有恒心，我们不仅会放弃求告耶和华，我们还会爱上其他假神。

大卫就是如此。在旷野，大卫终日求告耶和华。可是，在皇宫，大卫失去了这种恒心。他睡到日头平西才起床，他似乎也没有求告耶和华。他的眼睛转来转去，就转到沐浴的拔示巴身上。当大卫不是恒心求告耶和华，他对神的爱心就迅速变得冷淡，开始转向了拔示巴。

曾经，有位牧师的祷告非常感动我，他向主祷告说：“主啊，求你不要让我为你做大事，求你让我一直为你做事。”如果我们不想步大卫的后尘，我们就需要祷告，求神赐给我们恒心，让我们一直跟随他，服侍他。

第二，对主有信心。

在《诗篇》86 篇 7 节，大卫说：“我在患难之日要求告你，因为你必应允我。”（诗 86:7）

大卫相信，神是一位必定应允他，必定在患难之日拯救他的神。因此，大卫对神的求告，不仅是终日求告，更是在患难之日求告。

在教会，我看到很多弟兄姐妹，当他们遭遇患难，他们就怀疑神，远离神，为什么？因为他们心里缺乏对神的信心。他们不相信，神会在患难之日拯救他，因此，他们迅速地转向其他假神，而不是终日求告耶和华。

《诗篇》84 篇和《诗篇》85 篇，我写了 2 篇默想，题目分别是《叫流泪谷变为泉源之地的神》和《必将平安赐给他百姓的神》，我写这 2 篇默想，是要提醒自己，也是要提醒这些弟兄姐妹：我们的神是一位恒心爱我们的神。即便我们经过流泪谷，即便我们在一种极其不安的环境中，神依然爱我们，和我们同在，保守我们，带领我们。

我希望，这 2 篇默想可以更深地建立我自己，还有弟兄姐妹的信心，使我们可以在患难之日求告耶和华，而不是抱怨耶和华，远离耶和华。

第三，对神有专心。

在《诗篇》86 篇 11 节，大卫祷告说：“求你使我专心敬畏你的名。主我的神啊，我要一心称赞你，”（诗 86:11-12）

这 2 节经文出现两个心，分别是“专心”和“一心”。“专心”，就是把焦点完全放在主身上。“一心”，就是一心一意称赞神。

我们跟随神必须专心跟随神，因为三心二意的人是危险的。《雅各书》告诉我们：“心怀二意的人在他所行的路上都没有定见”。（雅 1:8）在原文中，“没有定见“，就是不稳定的人。

在跟随主的道路上，三心二意的人，就像是在钢丝上行走的人，他没有平衡杆，他没有神的保守，随时会跌倒。在初代教会，一对暴毙而死的夫妻亚拿尼亚和撒非喇就是如此。他们又想事奉神，又想事奉玛门，结果就被神击杀，这也是我们的警戒。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“大卫的目标不是为了自己的心理得医治，而是为能敬畏上帝——使全人都充满喜乐及敬畏上帝的爱。新心运转的方式不是自省，而是竭诚地敬拜上帝。他说：‘我要一心称赞你’。”

求主怜悯我们，使我们被主的爱激励，从我们心里涌流出对主的爱心。同时，求主在我们跟随他的路上，赐给我们恒心、信心、专心，好使我们的爱心不会变得

冷淡，而是能够在恒心、信心、专心这三根火柴的燃烧下，越来越火热。

第 87 篇：我们心里没有恨，只有爱（诗 87 篇）

阅读经文：诗篇第 87 篇。

背诵经文：“歌唱的、跳舞的都要说：‘我的泉源都在你里面。’”（诗 87：7）

在《提摩太后书》第 3 章，使徒保罗曾说：“凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都要受逼迫。”（提后 3:12）

在生活中，基督徒只要敬虔度日，就会面对逼迫。这些逼迫包括至亲不让我们去聚会，即便同意我们聚会，也要求我们不可以奉献。这些逼迫也包括在中国各地发生的牧者被抓，教会被冲击，教会成员被威胁，家里的钥匙孔被堵，家里被断水断电。

面对这些抵挡神的人，我们应该如何回应他们？有些基督徒，心里会充满愤怒，希望他们早点下地狱。有些基督徒，则会一遍又一遍地提醒自己，我要学会爱和饶恕他们，因为这是神的命令。

几年前，有一条横幅非常打动我。有位牧者因为坚持信仰被抓进派出所，在里面肋骨都被打断了。可是，当他们出来，他们的伤还没恢复，他们就用受伤的身体举着手说：“我们心里没有恨，只有爱。”这种爱，特别体现在这些牧者渴望逼迫他的人可以得救，可以和他们一起敬拜神。（徒 16 章，因为保罗被囚，禁卒和他一家反而得救。）

有些人可能会说，就这些硬着颈项，逼迫神子民的人，我不祷告他们早点下地狱已经很仁慈了，我还祷告让他们可以悔改得永生？那简直是痴人说梦。可是，这里面有多少是出于人的血气？又有多少是出于神的爱和圣灵的感动？

在以色列的历史中，他们经常遭遇那些抵挡神的国家欺压。在《诗篇》87 篇，你发现诗人不是祈求神审判这些国家，而是希望这些国家可以和耶路撒冷的居民一起敬拜神。在《诗篇》87 篇，诗人如此期盼地祷告说：“我要提起拉哈伯和巴比伦人，是在认识我之中的。看哪，非利士和推罗并古实人，个个生在那里。”（诗 87：4）

在这节经文里，“拉哈伯”就是埃及。埃及人和巴比伦人是以色列周边最强大的国家，最强大的仇敌。非利士人和推罗人，则是以色列周边最近的国家，最近的仇敌，他们侵犯和攻击以色列人也最频繁。古实人则是以色列远方的仇敌。

在这节经文里，诗人列出了以色列的五个仇敌：埃及、巴比伦、非利士、推罗和古实。可是，与约拿不同，诗人不是希望他们灭亡，而是希望他们被拯救。诗人希望，这五个仇敌国家，将来都可以“个个生在那里”。（诗 87：4）

这里的“那里”，根据上下文指的就是耶路撒冷。“个个生在那里”，指的是他们将成为神的百姓，一起和以色列民在耶路撒冷敬拜神。面对那些抵挡神的人，面对那些逼迫我们的仇敌，无论他很强大，还是很弱小，无论他很近，还是很远，我们的期盼都应该是他们可以和我们一起敬拜神。

有位牧者说：“基督徒对于抵挡神的人的基本态度是什么？既不是咒诅，让他们下地狱，甚至也不是饶恕和赦免。从旧约到新约，从教导到实例，我们看得很清楚：我们期望他们和我们一同敬拜神。人抵挡我们，也许做了很错的事情，那是因为他们不认识神，所以只有他们敬畏和认识神才能解决这些问题。而即使我饶恕对方，那也不过是解决了某一次罪的爆发，也仅仅解决了人与人之间的问题，要想真正解决问题，也必须对方敬畏和认识神。”

关于这一点，有些人很难接受。面对逼迫，他们可以忍受逼迫，他们可以忍受仇敌比他们过得更好，但是，他们无法忍受仇敌和他们一同得救。他们心里会说，凭什么那个抢夺我家产的人也有机会悔改？凭什么那个害我被炒鱿鱼的人将来也会得救？凭什么那个伤害我，害我得了抑郁症的人却可以逃脱地狱的审判？

亲爱的弟兄姐妹，面对那些逼迫你的人，面对那些欺压你的人，你心里是怎样想的？如果你的自我很强大，你就会期望他们最好早点下地狱。可是，如果你越来越有耶稣的生命，你就知道怎么舍己，你就会为他们祷告，希望他们可以得救，希望他们可以和你一起敬拜神。

面对一直欺压我们的仇敌，基督徒为什么可以说：“我们心里没有恨，只有爱”？因为所有真基督徒都经历过，他们曾经如何作了神的仇敌，又是如何被神赦免的。

在基督徒看来，他们欠耶稣的，价值一千万银子，但是却被完全赦免了。在基督徒看来，那些逼迫他的人所欠他的，充其量只不过是十两银子。因此，他可以很容易地赦免欠他十两银子的人，并且邀请欠他的人一起经历主耶稣更大的赦免。因为他知道，他的主耶稣有多么伟大，多么慷慨，他希望所有人都认识这位伟大和慷慨的主耶稣，并且赞美他。

亲爱的弟兄姐妹，如果你的生命只有你自己，你就没有能力活出对敌人的爱，

你也不会期望他们可以和你敬拜神。但是，如果你的生命越来越有耶稣，你越来越活在耶稣的救恩中，你就会有爱的能力，你就会期望他们也可以“个个生在那里”，成为神的子民，和你一起敬拜神。

在《诗篇》87 篇结尾，诗人说：“歌唱的、跳舞的都要说：‘我的泉源都在你里面。’”（诗 87：7）在这节经文里，歌唱的、跳舞的、赞美神的都包括哪些人？包括以色列人，也包括以色列曾经的仇敌埃及人、巴比伦人、非利士人，推罗人、古实人。这是诗人的愿景，愿这也成为我们的愿景。

求主怜悯我们，使我们每一天都活在主耶稣的赦免和救恩中，好使我们被神的爱包裹，而不是被我们里面的苦毒、埋怨，甚至仇恨包裹。求主赐给我们像诗人这样的生命，也赐给我们像本文中那些牧者的生命，即便遭遇逼迫和欺压，也使我们可以像他们一样说：“我们心里没有恨，只有爱。”

第 88 篇：当我一直感受不到神的同在，怎么办？（诗 88 篇）

阅读经文：诗篇第 88 篇。

背诵经文：“耶和华拯救我的神啊，我昼夜在你面前呼吁。”（诗 88:1）

在基督徒成长过程中，我们会时不时经历属灵的黑夜。这种属灵的黑夜，可能不是因为我们犯了罪，也不是因为我们不够敬虔，而是因为神要借着这种属灵黑夜帮助我们更好地成长。

在《约伯记》第 23 章，约伯说：“只是我往前行，他不在那里；往后退，也不能见他。他在左边行事，我却不能看见；在右边隐藏，我也不能见他。”（伯 23:8-9）

对敬虔人来说，他真正的黑暗，不是他遭遇了什么家破人亡的惨事，也不是他被人毁谤、攻击、甚至追杀。他真正的黑暗，在于他一直祷告，一直寻求神，却感受不到神的同在。正如约伯的经历，他在前后左右寻找神，却找不着。

《诗篇》88 篇的作者，正是处于这样的属灵黑夜中。熟悉诗篇，我们会发现，大部分诗篇，作者虽然一开始感觉很黑暗，很沮丧，甚至很愤怒，很痛苦，但是他们最终都会在祷告中转向对神的赞美和敬拜。可是，《诗篇》88 篇不是如此。在《诗篇》88 篇末尾，诗人还在求问神说：“耶和华啊，你为何丢弃我？为何掩面不顾我？”（诗 88:14）

《诗篇》88 篇总共 18 节经文，在这 18 节中，你看不到希望，看不到光明，只听到一个漆黑不见五指，感觉被上帝彻底抛弃的人撕心裂肺的呼求。

亲爱的弟兄姐妹，如果你处于这种属灵黑暗的光景里，你应该怎么办？如果你殷勤地读经，坚持地祷告，甚至禁食祷告，你依然感觉不到神的同在，你要怎么办？

《诗篇》88 篇教导我们的一件事，就是把我们的黑暗，把我们的绝望带到神面前。我们不能在这种黑暗和绝望中远离神，反倒应该在这种黑暗和绝望中坚持转向神。我们要知道，所有的环境，都是为了教导我们，让我们知道我们何等需要基督。我们需要从受造之物出来，也与一切的属灵享受断开，单单仰望耶稣基督的怜悯。

在《理所当然的侍奉》这本书里，布雷克牧师劝勉我们说：“如果你已经被黑暗笼罩，不要失去勇气，因为很多敬虔之人都会经历这样的状况。这并不是没有恩典的标志。你仍然知道上帝和祂的道路，尽管是从遥远的地方。这样的暗夜对你来

说是一个沉重的负担，你全部的渴望就是亮光——不仅是能够看到它，而且还为了能够因这亮光而感受到快乐、温暖、指示，由此成圣。上帝会藉着更新照亮你的黑暗，使祂的荣光重新在你面前闪耀。你将会经历到，这暂时的暗夜对你而言是一所学校，你在其中学会了很多东西。尤其不要向这暗夜屈服，而是要努力脱离它。”

那么，当我们陷入这种属灵黑暗，除了坚持转向神这个总原则，有什么具体方法可以帮助我们更快地走出这种属灵黑暗的光景呢？有以下三种办法：

第一，相信神，不要急于求成。

有很多人在属灵黑暗中陷入更大的黑暗，有一部分原因在于他们总想立刻恢复到曾经与神甜蜜的光景中。他们尝过主恩的滋味，如果他们不能立刻回到那种状态，他们就无法忍受。实际上，这种无法忍受的状态，会让他们忽略神在属灵黑暗中要教导他们的功课。因此，布雷克牧师劝勉说：“假如你不能在一开始就重新回到光明之中，不要灰心丧气。”

在《诗篇》88 篇，诗人虽然陷入巨大的属灵黑暗，尽管他在祷告最后依然不能恢复对神的赞美。但是，你发现诗人始终没有放弃祷告，他一直坚持呼求神。

在属灵黑暗中，最大的失败，不是我们在读经、祷告中感受不到神。最大的失败，是我们在这个过程中放弃了读经和祷告，不再亲近神和转向神。因此，我们应该摆脱那种急于求成的心态，开始学习相信神，倚靠神，坚持转向神。

对我和我妻子来说，我们有共同的体会，很多时候，我们必须听三四篇讲道才有一点点感动。我们不能指望我们稍微地读一下圣经，稍微地祷告一下，稍微地听一下道就很快有感动。这是不切实际的，我们必须坚持殷勤地使用所有的蒙恩管道。

第二，相信神，抓住微弱的光照。

在属灵黑暗中，我们的任务不是寻求更多更大的光照，而是满足于我们已经拥有的属灵的光照。如果神借着某一句话，某一个词触动我们的心，我们就要紧紧抓住它，反复默想，直到它在我们心里成为一盏明灯，照亮我们里面的黑暗。

当我们在巨大的属灵黑暗中，我们会以为，只有更新更大的光照才能驱散这种黑暗。实际不然，当我们敏感地捕捉神放在我们里面那微弱的光照，并且反复默想它，它就足够光照我们。

圣经说：“压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭。”（赛 42:3）神

复兴我们的方式，通常不是撤去将残的灯火，以明亮的灯泡代替。神复兴我们的方式，通常是不吹灭将残的灯火，并且在这灯火上浇油，好使这灯火烧得越来越旺。

因此，如果神都如此重视我们里面将残的灯火，我们就不能轻视，反而应珍惜我们里面微弱的光照，直到这微弱的光照在神的帮助下变得更强更亮。

第三，相信神，始终仰望基督。

当我们坚持转向神，当我们尽力抓住微弱的光照，但依然无事于补时，我们就要明白一件事：神依然向我们隐藏，是要教导我们，若没有耶稣基督的救赎和光照，我们的人生是会何等黑暗。这驱使我们更加珍视基督。

有时候，我们一直享受属灵的祝福，我们就不会珍惜这种祝福，甚至还会开口抱怨。例如，有些人刚信主就在很好的教会，很好的团契，听的都是一流的讲道，但是他们依然抱怨教会这里不好，那里不好。因此，神就借着各种方式让他们离开原来的教会，到一个他感受不到爱，感受不到真理的教会，好让他明白，神原先赐给他的祝福是多么宝贵。

2012 年，我在北京的教会成长；2017 年，我在上海的教会实习。这两个都是非常好的教会，但是我依然充满抱怨。可是，直到我回到温州不太好的教会，我才发现，我当时是多么无知，我当时的抱怨有多么愚蠢。温州糟糕的教会经历，帮助我更加渴望、更加珍惜原先的教会。

同样，我们的属灵黑暗，会帮助我们看见，神借着耶稣基督赐给我们各样属灵的祝福有多么宝贵。一旦神撤去这样的祝福，我们的人生将会是何等悲惨和绝望。借着属灵黑暗，神让我们明白，我们唯一的盼望，只在于基督。

求主怜悯我们，让我们像《诗篇》88 篇的作者那样坚持转向神。虽然长期处于属灵的黑暗，但是他依然祷告说：“耶和华拯救我的神啊，我昼夜在你面前呼吁。”（诗 88:1）求主帮助我们，让我们昼夜在神面前呼吁，即便此时此刻，我们依然在属灵的黑暗里。

第 89 篇：神不能做什么？（诗 89 篇）

阅读经文：诗篇第 89 篇。

背诵经文：“主啊，你从前凭你的信实向大卫立誓，要施行的慈爱在哪里呢？”（诗 89:49）

以前每晚家庭敬拜，我们都会训练孩子背儿童要理问答。我们会问孩子：“神是无所不能的吗？”

“是的！神是无所不能的！他能做任何符合他圣洁旨意的事。”这一直是她给我们的答复。

的确，神是无所不能的。他能胜过一切魔鬼撒但的权势，他能胜过世上一切君王的权柄。太阳和月亮听从他，狂风和暴雨也听从他。我们可以从无所不能的神那里得着巨大的安慰和盼望。即便陷入巨大的艰难，我们依然相信神在掌权，因为他是无所不能的神。

不过，我们要特别注意，神虽然是无所不能的神，但因为他圣洁的属性，神只能做任何符合他圣洁旨意的事。换言之，神能做任何事，但神不会，也不能做邪恶的事。例如，神不能撒谎，神不能背约，神不能犯罪，这都是违背神圣洁属性的事。这些事，他不会做，也不能做。

有时候，我们需要从“神能做什么”中寻找安慰；有时候，我们需要从“神不能做什么”中寻找安慰。在《诗篇》89 篇，诗人就从“神不能背约”中紧紧抓住神的应许，向神呼求拯救。

在《诗篇》89 篇第 49 节，诗人说：“主啊，你从前凭你的信实向大卫立誓，要施行的慈爱在哪里呢？”（诗 89:49）这节经文告诉我们许多丰富的信息：第一，神曾向大卫立誓要向他和他的后裔施行慈爱。第二，因为艰难的处境，诗人作为大卫的后裔，感受不到这种神施行的慈爱；第三，诗人抓住神信实的属性，神不能背约的特征，呼求神施行慈爱。

在这里，我们不禁要问，神曾向大卫立的誓约是什么？诗人现今的处境又是什么？以至于他必须紧紧抓住神曾经的应许说：“主啊，你从前凭你的信实向大卫立誓，要施行的慈爱在哪里呢？”（诗 89:49）

第一，神向大卫立的誓约记载在《撒母耳记下》第 7 章。在那里，神向大卫立

约说：“你寿数满足，与你列祖同睡的时候，我必使你的后裔接续你的位，我也必坚定他的国。……他若犯了罪，我必用人的杖责打他，用人的鞭责罚他。但我的慈爱仍不离开他，像离开在你面前所废弃的扫罗一样。你的家和你的国，必在我面前永远坚立。你的国位也必坚定，直到永远。”（撒下 7：12-16）

第二，诗人现今的处境需要我们查阅一些圣经背景。传统上，大部分神学家认为《诗篇》89 篇的背景是尼布甲尼撒攻陷耶路撒冷，犹大王约雅斤被捕。在神向大卫的誓约中，我们看见神数次对大卫说“你的家和你的国，必在我面前永远坚立”。（（撒下 7：16）可是，现在诗人面临的是，大卫的家和大卫的国不仅没有被坚立，反而被攻破，并且大卫的后裔都被掳到巴比伦。

面对神信实的立约，神明显的应许，与现在和神立约和应许相反的遭遇，诗人充满了失望，也充满了困惑。面对这种失望和困惑，诗人可以怎么办？面对这种失望和困惑，我们又可以怎么办？

在《诗篇》89 篇，我们发现，诗人并没有因为失望而远离神，相反，他依然紧紧抓住神的应许，求问神说：“主啊，你从前凭你的信实向大卫立誓，要施行的慈爱在哪里呢？”（诗 89:49）

亲爱的弟兄姐妹，如果你此时此刻的遭遇，好像和圣经上神所应许的不符合，或者完全相反，《诗篇》89 篇教导我们，我们可以把我们的失望，把我们的困惑带到神面前，求神改变我们，更新我们，帮助我们更深地认识他和明白他。在《诗篇》89 篇，神会如何坚立他向大卫所立的誓约呢？

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“上帝对大卫的应许并没有让人失望，这些应许确实以意想不到的方式实现在耶稣基督身上，并且远超众人的期待。耶稣是大卫的后裔，他实在是上帝的长子，要吸引万国归向他，并且是确实地要掌管世界直到永远。因此，这首诗是一个典范，你可以祷告你的失望，却要将它交托给上帝。记得，你只是没有看见而已，当他回应我们时，会远比我们所求得一切更好、更令人惊讶。”

我们可以想象，当诗人有一天看见神借着耶稣基督，完美地履行了他对大卫的誓约，他一定不会困惑，而是会欣喜若狂。有时候，我们陷在巨大的矛盾和挣扎中，不是因为神没有向我们守约施慈爱，而是我们的目光太过短浅，甚至不能在耶稣基督里看见神对我们的爱。

亲爱的弟兄姐妹，神是守约施慈爱的神。他说他是信实和慈爱的神，他就一定

是信实和慈爱的神。如果我们现在所遭遇的，好像给我们的感觉是神不信实，神也不慈爱，我们不要怀疑神，而是要相信神。我们要相信，神不会背约，他应许我们必在耶稣基督里拯救我们，他就一定会拯救我们。当我们相信神是一位“不会背约，也不能背约”的神，我们就可以在黑暗的环境里继续信靠他，等候他。

在《马太福音》第 24 章，耶稣说：“天地要废去，我的话却不能废去。”（太 24：35）简言之，纵然我们失信，神却永不失信。我们要始终坚信一点：神的话语永不改变，但神的话语却要改变我们。如果我们有任何对神的困惑，甚至有对神的失望和抱怨，我们都可以到爱我们的神面前求问，等候，直到他用他的话语改变我们。

求主怜悯我们，倘若我们对神有任何怀疑，求神让我们到他面前；倘若我们对神有任何失望，求神让我们到他面前。求主让我们在这个过程中，不断经历神在耶稣基督里对我们的慈爱，以至于我们不断被他的话语更新和改变，越来越有信心和力量地跟随神。

第 90 篇：求你指教我们怎样数算自己的日子（诗 90 篇）

阅读经文：诗篇第 90 篇。

背诵经文：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗 90:12）

2009 年，我 18 岁，开始读大学。2013 年，我大学毕业开始工作。到如今，我也已经毕业 10 年了。这 10 年，对我来说，就仿佛一阵风，飞快地从我指间溜走。我都没来得及好好计划和生活，这 10 年就已经过去了。

有人形容现代人的生活，就是“忙，盲，茫”。意思是大家都很忙，但是大部分人都是在瞎忙。瞎忙，就是盲目的盲。久而久之，这种盲目的盲，就会变成茫然的茫。

对任何一位基督徒来说，如果我们不会数算自己的日子，我们的生活最终也会变成“忙，盲，茫”。或许，很多人都有类似的感受，就是自己从早忙到晚，但是却不知道自己为什么这么忙，也不知道自己这么忙究竟有什么意义！

同样，《出埃及记》旷野中神的子民也是如此。他们知道自己要走旷野，他们也走了 40 年旷野，可是，他们依然缺少智慧的心，不知道怎么走旷野。因此，在《诗篇》90 篇，晚年的摩西向上帝这样祈求：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗 90:12）

摩西为什么这么向神祈求？因为我们如果不知道怎样数算自己的日子，我们就无法得着智慧的心，我们就会一辈子都活在愚昧无知中。走了 40 年旷野的以色列民就是如此。

那么，在旷野行走 40 年的以色列民，他们应该怎么数算自己的日子呢？他们应该数算，过去 40 年，他们有哪些日子过着敬畏神的生活？有哪些日子过着不敬畏神的生活？还有哪些日子只是纯粹过着按部就班，近乎麻木的生活？

在这种数算中，以色列民就会发现，所有那些不敬畏神的日子，都是悲惨的日子；所有那些按部就班，麻木的日子，也都是没有意义的日子；只有那些敬畏神的日子，才蒙神悦纳，讨神喜悦。

数算过去的日子，我发现我真正有意义的日子，不是赚了很多钱的日子，也不是赢得很多鲜花掌声的日子，而是敬畏神、顺服神、为主作工的日子。如果我赚了

很多钱，赢得很多掌声，取得很多成就，但是我却不敬畏神，我觉得这是非常愚昧的日子。因为我里面没有智慧的心。

以色列民在旷野行走 40 年，他们不是没有经过神迹奇事。神用十灾惩罚埃及，带领他们离开埃及。神分开红海，保护他们进入旷野。这些都是神迹。以色列人每天所吃的吗哪，流出水的磐石，40 年没有穿破的衣服和鞋，这些也都是神迹。

可是，神迹伴随的日子，功成名就的日子就很有意义吗？不！没有！如果在所有这些日子中，以色列人不能够学会数算这些日子，并且在这种数算中学会敬畏神，他们依然得不着智慧的心，他们依然是愚昧无知的。因为《箴言》教导我们：“敬畏耶和华是智慧的开端。”（箴 9:10）

那么，以色列民是怎么数算他们的日子呢？他们一定在数算，他们还有多少日子能够抵达迦南地；或许，他们也还在数算，他们已经离开埃及在旷野行走了多少日子。但是，这样数算日子是愚昧的。因为它并不能叫我们得着智慧的心。这就好像一个愚昧人，每天数算冰箱里的食物还有多少天吃完，却从来不去储存食物一样。

问题是，怎样数算日子，才能叫我们得着智慧的心？在《约翰一书》第 2 章，使徒约翰说：“这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。”（约一 2:17）我们必须根据这节经文来数算我们的日子。

当我们数算自己的日子，我们必须数算我们过去有哪些日子是活在世界和情欲里的，有哪些日子是活在遵行神旨意里的。所有活在世界和情欲里的日子，将来有一天都会像草木禾桔一样被烧毁。所有活在遵行神旨意的日子，将来都会像精金一样保留。我们只有这样数算自己的日子，我们才能得着智慧的心。

亲爱的弟兄姐妹，我们可以想一想，过去 10 年，我有多少时间用来追求这个世界的名和利？我还剩下多少时间用来追求亲近神和服侍神？过去 10 年，我有多少时间用来刷剧，刷抖音，刷朋友圈？我还剩下多少时间用来为弟兄姐妹祷告，去探访和关心他们？我真的知道，追求世界名利和刷剧、刷抖音的这些日子都没有任何意义，都会过去，而那些追求亲近神和服侍神的日子将会永远常存吗？

如果我们这样数算我们过去的日子，我们就可以得着智慧的心，知道怎样度过未来的日子。我们要分辨，在永恒当中，数算哪些日子是有意义的，哪些日子是没有意义的。紧接着，我们就要求神帮助我们，带领我们过有意义的生活，就是惟独遵行他旨意的生活。

惟独遵行神旨意的生活，就是顺服神作主工的生活。摩西在数算完日子以后，

特别提到我们要为主作工。在《诗篇》90 篇结尾，摩西祷告说：“愿你坚立我们手所作的工；我们手所作的工，愿你坚立。”（诗 90：17）

摩西最后的祈求，不是祈求神让他可以进入迦南美地，而是祈求神坚立他手所作的工。当我们认真数算自己的日子，当我们得着智慧的心，我们不会为过去浪费的时间而郁郁寡欢，因为郁郁寡欢也是在浪费时间。相反，我们会更积极地计划未来的时间，珍惜未来一点一滴的时间为主作工。正如约翰·派博牧师不断强调说：“仅此一生，稍纵即逝；为主所作，才能永存。”

感谢主，数算过去 10 年，神让我为自己灵魂的益处，为弟兄姐妹灵魂的益处，写完了《新约 260 天原创默想》。我相信，每一次默想神话语的日子都不会白费。每一次因为遵行神旨意而作的工，都能永远长存。

亲爱的弟兄姐妹，数算过去 10 年，你为主做了哪些事情是可以存到永远的呢？求主赦免我们，因为我们总是将许多宝贵的时间，浪费在宴乐中。求主的爱激励我们，让我们学会真正数算自己的日子，并且在这样的数算中更加珍惜神所赐的时间，竭力追求，多作主工。

第 91 篇：他必救你脱离捕鸟人的网罗（诗 91 篇）

阅读经文：诗篇第 91 篇。

背诵经文：“他必救你脱离捕鸟人的网罗。”（诗 91：3）

1921 年，鲁迅写了一篇短篇小说《故乡》。在《故乡》里，鲁迅描述了自己和少年闰土捕鸟的一个场景。

首先，他们会将园中的一片地区打扫干净，然后在其中撒下小鸟最爱吃的谷穗。临走之前，他们会将一面大大的竹筛半扣在谷穗上方，而制成的竹筛，则绑有一根长长细线的木棍。每当小鸟饿极，走到竹筛底下啄食时，他们便迅速将绳子一拉，那只小鸟就被困在了竹筛之中。

在生活中，人们会用小鸟最喜欢的谷穗捕鸟。这种方式，他们屡试不爽，几乎不会失手。作为贪吃又无知的小鸟，它们几乎不可能逃出捕鸟人的竹筛。

在信仰中，撒但是比鲁迅和闰土更厉害的捕鸟人。他不是用谷穗和竹筛，而是用金钩和网罗来诱捕我们。在《得胜撒但诡计的秘诀》这本书里，布鲁克牧师说撒但总是这样诱惑我们：“他摆出诱饵，隐藏鱼钩。给我们捧上金杯，却把毒药放进杯中；他给我们观看因顺从罪就可能会流进灵魂的甜蜜、快乐和好处，却把犯罪之后必将临到的震怒和悲惨向人隐藏。”

借此诡计，撒但成功诱骗了我们的始祖……也成功蒙骗了我们。我们当中每个人，都曾被撒但的网罗捕住，不得逃脱。作为捕鸟人网罗里的鸟，我们的盼望在哪里？

《诗篇》91 篇告诉我们：“他必救你脱离捕鸟人的网罗。”（诗 91：3）我们的盼望不在于自己，也不在于世上任何人。我们的盼望唯独在于“他”，他必救我们脱离捕鸟人的网罗，这个“他”就是爱我们的神。

信主以后，我们可能依然会因为自己的贪心和无知，继续被撒但这位捕鸟人的网罗捕获。但是，我们可以确信，神必拯救我们脱离捕鸟人的网罗，使我们可以继续自由地敬拜他，跟随他。

虽然神已经在耶稣基督里拯救我们，神也必将在耶稣基督里继续拯救我们，但我们不可因为自己的贪心和无知继续成为撒但的俘虏。因为远离耶和华，成为撒但的俘虏，是我们所有黑暗和痛苦的根源。因此，我们必须识破撒但这位捕鸟人的网

罗，并且讯速地逃离它，而不是在远处对网罗里的金钩流连忘返。

那么，撒但这位捕鸟人，会以怎样的方式给我们捧上金杯，却把毒药放进杯中呢？有一种方式，就是撒但让我们忽略我们生命中那些隐藏的罪。撒但会让我们以为，只要这个罪被隐藏起来，不被人发现，犯罪就是没关系的。因为这样，既能够享受犯罪带来的快感，又可以避免承担犯罪的结果。

过去，有位弟兄跟我说，他在职场上接受很多贿赂，但是人都不知道。因此，他越收越多，直到事情暴露，被公司开除，他才向牧师坦言自己的罪。也有位弟兄在书里说，他喜欢暗地里偷偷看一些神厌恶的影片，直到被他妻子发现，婚姻破裂，他才意识到隐藏的罪有多么严重，会遭受怎样可怕的结局。

可是，在罪没有被显明以前，人总是乐意沉溺在罪中，并且享受罪中之乐。然而，神拯救我们脱离撒但网罗的方式，就是让我们的罪被曝光，让我们脱离那些隐秘的罪，真正向他悔改。

亲爱的弟兄姐妹，你依然停留在那些隐秘的罪中吗？你要意识到，你已经走进了撒但的网罗，正在你贪恋罪中之乐的时候，就像小鸟在竹筛下欢快地啄食时，撒但这位捕鸟人会迅速拉动他的绳子，将你捕获。你要迅速地离开这种隐秘的罪，并且离得越远越好。

在《得胜撒但诡计的秘诀》这本书里，布鲁克牧师这样劝勉我们：“我们最明智、安全的举措乃是站在离罪最远的地方；勿走进淫妇的家，反而连罪的表象都要逃避（箴 5:8；帖前 5:22）。防止跌入坑中最好的途径就是远而避之。若有人胆敢冒险到坑的边缘舞手动脚，他们就会从可怕的经历发现，神允许他落入坑中，这是公义。约瑟逃离罪，并不戏耍撒但的金饵，因此站立得住。大卫靠近、戏耍这诱饵以致跌倒，完全吞下了饵和钩。大卫靠近网罗，落在当中、以致骨头折断，良心被刺透，痛失神的喜悦和救恩之乐。”

如果我们已经像大卫这样，被撒但的网罗捕获，我们也不要失去信心，我们要始终相信：“他必救你（我）脱离捕鸟人的网罗。”（诗 91：3）当大卫陷入淫乱的罪，并且极力掩盖和隐藏这样的罪，但上帝不会允许这样的罪一直停留在大卫身上。因此，上帝公开和显明大卫的罪，让先知拿单告诉大卫，使他可以认罪悔改。这就是神拯救大卫的方式。

无论我们是否已经被撒但的网罗捕获，我们都要相信，神必救我们脱离捕鸟人的网罗。正如司布真牧师在他的讲道里说：“神要带你摆脱你落在其中的一切罪恶，

尽管你到死的那天还要不住为你走的道路悔改，然而已经爱上你的那一位，不会把你弃绝，他要接纳你，他要把你接进他的住处，就在现在，他要把你挽回，回到他的百姓当中，赐你欢喜快乐，他所压伤的骨头，可以踊跃。”

求主怜悯我们，让我们如同约瑟，有智慧的眼光，有圣洁的生命脱离撒但这位捕鸟人的网罗。如果我们已经被撒但捕获，求主带领我们，甚至管教我们，让我们如同大卫，可以迅速地离开这样的罪，向他认罪悔改——以此脱离捕鸟人的网罗。

求主安慰我们，让我们不要在罪中灰心，也不要在罪中绝望，而是能够充满盼望，倚靠神脱离任何公开和隐秘的罪。因为诗人告诉我们：“他必救你脱离捕鸟人的网罗。”（诗 91：3）

第 92 篇：真正的敬拜，带给我们更新和改变的力量（诗 92 篇）

阅读经文：诗篇第 92 篇。

背诵经文：“恶人茂盛如草，一切作孽之人发旺的时候，正是他们要灭亡，直到永远。”（诗 92:7）

在以色列人的历史中，他们有很多心怀不平的事。例如，当他们看见自己敬虔度日，却被不信的邻国攻击，他们就会心怀不平。当大卫看见自己敬虔度日，却被远离神的扫罗追杀，不得不在旷野逃亡 10 年，他可能也会心怀不平。

这种心怀不平，透过《诗篇》73 篇的作者表露出来。在那里，诗人说：“我见恶人和狂傲人享平安，就心怀不平。”（诗 73：3）问题是，诗人怎么从这种心怀不平中恢复过来呢？答案是进入神的圣所敬拜神。在后续的经文中，诗人继续说：“等我进了神的圣所，思想他们的结局。你实在把他们安在滑地，使他们掉在沉沦之中。”（诗 73:17-18）

原来，我一直很好奇，为什么诗人进了神的圣所，会开始思想恶人的结局？“进了神的圣所”和“思想他们的结局”这两者之间，究竟有哪些关联？在读《诗篇》73 篇时，我一直有这个困惑。这个困惑，直到《诗篇》92 篇，才找到答案。

《诗篇》92 篇属于安息日的诗歌。旧约的信徒每逢安息日就唱这首诗歌。总体上，《诗篇》92 篇跟《诗篇》第 1 篇一样，讲述了两种人的结局，即恶人和义人的结局。

我们可以想象，《诗篇》73 篇的作者，在安息日进入神的圣所，开始唱诵《诗篇》92 篇，然后在这个过程中“思想恶人的结局”，最后被恢复过来。我们来看《诗篇》92 篇的内容：

在第 7 节，诗人说：“恶人茂盛如草，一切作孽之人发旺的时候，正是他们要灭亡，直到永远。”（诗 92:7）

在第 12-14 节，诗人说：“义人要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们神的院里。他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青。”（诗 92:12-14）

阅读《诗篇》92 篇，我们要特别注意这里面的对比，也就是我标红的字体。这

首诗篇提到两种发旺：第一，恶人——发旺——灭亡；第二，义人——发旺——结果。

《诗篇》92 篇的作者很有想象力，他把恶人的发旺比喻做“茂盛如草”，又把义人的发旺比喻做“棕树和香柏树”。亲爱的弟兄姐妹，“茂盛如草”和“发旺如棕树”这两者之间有什么区别？

关于草，雅各长老在《雅各书》里说：“太阳出来，热风刮起，草就枯干，花也凋谢，美容就消没了。”（雅 1:11）

关于草，使徒彼得在《彼得前书》也说：“凡有血气的，尽都如草，他的美荣都像草上的花。草必枯干，花必凋谢。”（彼前 1：24）

草的特征，就是他生长得很快，死亡得也很快。面对狂风暴雨，面对太阳的热气，草很快就会枯干，很快就会消亡。这就是恶人的结局。你不要看恶人现在飞黄腾达、大享平安，你要看见恶人的生活经不起审判。他们必要像“糠秕被风吹散”。（诗 1：4）

那么义人的发旺呢？他不是发旺如草，而是发旺如棕树。在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》这本书里，华伦·魏斯比牧师说：“棕树经得起许多的摧残、暴雨、和风。狂风把其他的树折断，却只能叫棕树弯向一边，然后又恢复了。棕树的根扎得很深，吸取旷野里的水分。其他树都死了，它们却仍然存活。棕树继续不断地结出果子来。果子并不减少，越结越好，越结越甜美。”

面对太阳的暴晒，面对狂风的摧残，你发现所有的草都枯干和连根拔起了，但是棕树却依然屹立不倒，并且“仍要结果子，要满了汁浆而常发青。”（诗 92:14）

亲爱的弟兄姐妹，我们要明白，恶人在犯罪中的昌盛不是祝福，而是咒诅。他们的发旺如草，恰恰表明是神在任凭他们；他们的发旺如草，恰恰是必定会被定罪、审判和死亡的明证。如果你还在因为恶人的发旺一直心怀不平，那你还要坚持读《诗篇》92 篇这首以色列的安息日敬拜诗歌。

原来，诗人一直因为恶人昌盛，恶人兴旺发达心怀不平。诗人的这种心怀不平，乃是因为他关注地上的祝福，胜过永恒的结局。但是，等他进了圣所，开始敬拜神，特别是在《诗篇》92 篇中敬拜神，他的眼光被调整过来。他不再以地上的祝福来评价祝福和咒诅，而是从永恒的解决来评价祝福和咒诅。这是敬拜神带给诗人的更新和改变。

亲爱的弟兄姐妹，进入神的圣所，全心敬拜神会带给我们难以置信的治愈、恢

复和更新的力量。敬拜神，会不断调整我们的目光，从地上转移到天上。我们一直都渴望安息，但是真正的安息，不是一种静态，而是一种动态。真正的安息，是透过敬拜上帝来获得喜乐和更新的力量。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“我们所喜爱或效力的任何事物，若是超过了上帝，就会变成偶像，耗尽我们所有的力量。职业生涯、金钱或人际关系的偶像永远不会让人觉得满足，只有敬拜拥有完全之爱的真正上帝，可以恢复、鼓舞我们。”

求主怜悯我们，让我们不要因为只关注地上的祝福而耗尽我们所有的力量。求主恩待我们，让我们不断在对他真实的敬拜中得着更新和改变的力量。

第 93 篇：我们看见了洪水，却没有看见神（诗 93 篇）

阅读经文：诗篇第 93 篇。

背诵经文：“耶和华在高处大有能力，胜过诸水的响声，洋海的大浪。”（诗 93:4）

面对艰难的处境，我们往往很容易失去信心。我们失去信心，主要不是因为处境有多艰难，而是因为我们只看见了艰难的处境，而没有看见掌管艰难处境的神。

在以色列历史中，他们常常要面对强大敌人的攻击。有一次，巨人歌利亚向以色列的军队骂阵。面对强大的巨人歌利亚还有他的骂阵，以色列人的反应如何呢？圣经告诉我们：“扫罗和以色列众人听见非利士人的这些话，就惊惶，极其害怕。”（撒上 17:11）

与扫罗和以色列人截然不同的是，大卫并不是只看到歌利亚的强大，而是越过歌利亚，看见神的强大。因此，面对令众人感到惊惶和极其害怕的巨人歌利亚，大卫说：“你来攻击我，是靠着刀枪和铜戟；我来攻击你，是靠着万军之耶和华的名，就是你所怒骂带领以色列军队的神。今日耶和华必将你交在我手里。……因为争战的胜败全在乎耶和华。他必将你们交在我们手里。”（撒上 17:45-47）

这段经文告诉我们，大卫的信心不是建立在自己强大的能力和国家强大的军事实力上，更不是建立在自由、舒适、顺遂的环境上，而是建立在掌管一切环境的耶和华身上。

当以色列人将所有的目光都定睛在巨人歌利亚身上，他们就没有信心，他们就会感到惊惶，极其害怕。只有他们像大卫一样，越过歌利亚，看见比歌利亚更强大的神，他们才有可能面对和战胜歌利亚。

这是《诗篇》93 篇要告诉我们的信息。在《诗篇》93 篇开头，诗人说：“耶和华作王！……你的宝座从太初立定；你从亘古就有。”（诗 93:1-2）这段经文告诉我们：从亘古到永远，耶和华一直坐着为王，他的宝座永远坚立，无人能撼动。

耶和华永远坐着为王，跟我们有什么关系？举个例子，如果你爸爸是皇帝，跟你有什么关系？如果你爸爸是皇帝，面对强权的压迫，你不用害怕；面对贫穷的处境，你不用担心；面对别人的嘲笑，你也不会在意。因为你知道，没有什么强权是你爸爸不能胜过的。没有什么贫穷是你爸爸不能供应的，没有什么身份是比皇帝的

孩子更珍贵的。

无论面对什么环境，你知道，只要你到你爸爸那里去，任何问题都能够轻而易举被解决。如果有什么问题没有被解决，只有一个原因，那就是这是他为我们量身打造的。神要借着这些没有解决的问题来塑造我们，使我们更像耶稣。

在《诗篇》93 篇，诗人也给我们举了一个例子来形容“耶和华作王！”（诗 93:1）他说：“耶和华啊，大水扬起，大水发声，波浪澎湃。耶和华在高处大有能力，胜过诸水的响声，洋海的大浪。”（诗 93:3-4）

在圣经中，“大水”常被用来形容撒但的攻击。例如，在《启示录》第 13 章，使徒约翰说：“我又看见一个兽从海中上来，有十角七头。”（启 13：1）本诗中所说的“大水扬起，大水发声，波浪澎湃”（3），说明撒但的攻击就好象波涛滚滚一样，让人感到窒息，无处逃离。

可是，紧接着，诗人告诉我们：“耶和华在高处大有能力，胜过诸水的响声，洋海的大浪。”（诗 93:4）无论大水的声音有多响，洋海的波浪有多大，耶和华都大有能力，胜过这些。正如另外一首诗篇告诉我们：“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远。”（诗 29：10）

耶和华的宝座是永远立定的，耶和华坐着为王是直到永远的，认识这个真理，可以带给我们无限的安慰与盼望。我们大部分的问题，不在于经历洪水泛滥的处境，而是在洪水泛滥的处境里，没有看见“你的宝座从太初立定；你从亘古就有。”（诗 93:2）和“耶和华坐着为王，直到永远。”（诗 29：10）

因此，在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》这本书里，华伦·魏斯比牧师这样劝勉我们：“没有任何波浪或洪水可以搅扰神的宝座。但是我们经常都望得不够高。我们看见了洪水，却没有看见神。我们看见了波涛逐渐高涨，却没有举起信心的眼睛，来看神那永远的、坚定不移的、稳妥的、强而有力的宝座。……今天，你可能会听见许多险恶的声音。别把注意力放在它们身上。”

在人生中，我们选择看什么对我们其实非常重要。如果我们只是看强大的艰难的环境，如果我们只是看自己的恩赐和能力，我们就难免会跌倒，但是，如果我们定睛仰望永远坐着为王的耶稣基督，我们就必定能够站立得住。

曾经，彼得因为定睛仰望耶稣，就在海面上行走，可以到耶稣那里去。可是，当他看见海面上的风那么大，他就开始害怕，他就开始下沉，以至于他不得不呼喊：“主啊，救我！”（太 12:29）

求主赦免我们，因为我们就像惧怕的以色列人，总是看见强大的敌人，而不是永生的耶和华；我们也像下沉的彼得，总是看见海上的狂风暴雨，而不是掌管风雨的耶稣。正如《诗篇》93 篇提醒我们的：我们总是看见了洪水，却没有看见神；我们总是看见了死亡，却没有看见复活；我们总是看见了今生的苦难，却没有看见永生的赏赐。

求主借着《诗篇》93 篇更新我们，让我们看见“耶和华作王！……耶和华在高处大有能力，胜过诸水的响声，洋海的大浪。”（诗 93:1-4）无论在怎样艰难的环境，求主都帮助我们，让我们在永远作王的耶和华那里，找着真实的信心和盼望。

第 94 篇：如果我是被大卫谋杀的乌利亚（诗 94 篇）

阅读经文：诗篇第 94 篇。

背诵经文：“谁肯为我起来攻击作恶的？谁肯为我站起抵挡作孽的？”（诗 94:16）

去年，美南浸信会曝出很大的丑闻，就是很多牧师性侵教会里那些信任他的，软弱的姐妹。让这些姐妹更加痛苦的是，当他们向有关主内机构反映和举报这些性侵的牧师，这些主内机构不仅不为她们伸张正义，反而包庇性侵的牧师，指责这些受害的姐妹。

在福音联盟网站的一篇文章里，提到美南浸信会联合收集了 700 多位施害者的记录。但是，他们没有用这些数据来保护美南浸信会中的弱势群体，而是将其保密，以便在诉讼中保护自己。

你可以想象，在这些机构的包庇下，性侵的牧师继续性侵，受害的姐妹继续受害，并且还有更多无辜的姐妹源源不断受害。面对这些邪恶的牧师，还有这些主内机构里邪恶的人，受害的姐妹充满了绝望。在这种走投无路的绝境里，谁能帮助她们？谁肯为她们伸张正义？

在《诗篇》94 篇，诗人也有同样的问题，面对恶人的欺压，诗人求问说：“谁肯为我起来攻击作恶的？谁肯为我站起抵挡作孽的？”（诗 94:16）

我妻子无法理解，为什么我读诗篇常常把自己想象成乌利亚。我的回复是，诗篇很多诗人的处境，的确和乌利亚的处境非常相像。乌利亚不是被罪大恶极的人杀害，他是被神所设立的受膏者大卫杀害。

我们不要简单地以为好人不会干坏事，坏人不会干好事。有时候，很好的人，很合神心意的人，会干出最不合神心意的事，例如大卫。如果乌利亚死前，知道“合神心意”的大卫，玷污了他的妻子，又为抢夺他妻子的缘故，设下阴谋诡计杀害他，他要如何继续信靠神？这是我们今天要回答的问题。

在没有信仰的情况下，我们在电影中能看见的，就是类似乌利亚遭遇的人仰天长啸，抱怨老天不公，然后死不瞑目。如果他没死，一定是改头换面，销声匿迹，暗中积蓄力量，伺机报仇雪恨。可是，作为跟随神的基督徒，如果我们的遭遇和乌利亚类似，我们怎样看待这一切，并且继续坚定地跟随神？

面对被牧师性侵的那些姐妹，面对被大卫谋杀的乌利亚，我们应该怎么帮助他们？我想，我们可以和他们一起读《诗篇》94 篇。诗篇 94 篇的背景，就是义人被恶人攻击，或者软弱者被强大者杀害。《诗篇》94 篇 5-6 节，诗人这样告诉神：“耶和华啊，他们强压你的百姓，苦害你的产业。他们杀死寡妇和寄居的，又杀害孤儿。”（诗 94:5-6）

神的百姓被强压，寡妇和寄居的被杀死，孤儿被杀害，面对这种恶人肆无忌惮横行的局面，诗人渴望有人出手来拯救他们，因此，他在诗篇里求问说：“谁肯为我起来攻击作恶的？谁肯为我站起抵挡作孽的？”（诗 94:16）

中国人大概经历了太多此类的绝望。因此，有人总结出这样的“经典名言”，其中一句是“锦上添花易，雪中送炭难。”另外一句是“贫居闹市无人问，富在深山有远亲。”

这两句话透露出中国人骨子里的绝望。他们深刻地意识到，当他们处于弱势，当他们无权无钱也无势，临到他们头上，就是无人问津，甚至是落井下石。当他们被强者欺压，大部分人不仅不会关心他们，帮助他们，还会担心自己被牵连，尽可能地远离他们。这就是现实。

因此，如果你让大部分中国人回答：“谁肯为我起来攻击作恶的？谁肯为我站起抵挡作孽的？”（诗 94:16）他们会告诉你：“没有谁！绝对没有谁愿意为我这个穷困潦倒、无钱无权无势的丧家犬浪费自己的精力。”

可是，《诗篇》94 篇的作者不一样。在《诗篇》94 篇的结尾，诗人说：“耶和华向来作了我的高台，我的神作了我投靠的磐石。他叫他们的罪孽归到他们身上。他们正在行恶之中，他要剪除他们；耶和华我们的神要把他们剪除。”（诗 94:22-23）

诗人相信，神必定为他起来攻击作恶的，神也必定为他站起抵挡作孽的。神怎样帮助美国那些被牧师性侵的姐妹呢？神审判那些性侵的牧师，让他们的罪恶被曝光，让他们被辞退，让他们被逮捕，甚至让他们妻离子散。神怎样帮助被大卫谋杀的乌利亚呢？神也审判大卫，大卫暗中玷污了乌利亚的妻子，神就让大卫的妃嫔在光天化日之下被人玷污。除此以外，神也让大卫被自己的儿子押沙龙追杀。

亲爱的弟兄姐妹，我们不要轻看神的审判，也不要轻看神的管教。如果我们作恶，神必定管教我们。神是那些义人的高台，神是那些受害者的磐石，神必定叫那些施害者的罪孽归到他们自己身上。

同时，我们也要相信，神一定会为我们起来攻击作恶的，抵挡作孽的。如果我

是被大卫谋杀的乌利亚，即便所有人都像元帅约押一样成为大卫的帮凶，我依然相信，神一定会起来攻击作恶的，抵挡作孽的。因为他是义人的高台，是义人投靠的磐石，他必叫恶人的罪孽“归到他们身上”。

同时，我有更深的安慰，就是当我面临一位更强大的仇敌，就是那恶者撒但的攻击时，耶稣义无反顾地为我挺身而出。在十字架上，耶稣起来为我攻击作恶的；在十字架上，耶稣起来为我抵挡作孽的；在十字架上，即便要付出自己生命的代价，即便要付出被神“弃绝”的代价，耶稣依然愿意为我起来攻击作恶的，抵挡作孽的，我还有什么理由不相信他呢？

亲爱的弟兄姐妹，如果你是被大卫谋杀的“乌利亚”，如果你是被牧师性侵的“姐妹”，如果你在生活中真实地经历另外一些恶人，甚至基督徒领袖的伤害，你不要感到绝望。你要相信，神已经听见亚伯的血从地里所发出的哀告（创 4:10），神也必定听见你在绝望中的呼求。你要相信，神必定拯救你，为你起来攻击作恶的。你也要相信，神真正的拯救，已经在耶稣的十字架上，完全成功了，并且持续到永远。将来，你可以脱离一切恶者的攻击，进入天父爱的怀抱。

求主怜悯我们，借着《诗篇》94 篇让我们看见神是一位攻击恶者，拯救困苦人的神。无论遭遇怎样的苦境，求主都让我们可以相信，神乐意“为我起来攻击作恶的”，神也乐意“为我站起抵挡作孽的”。（诗 94:16）

求主赐给我们这样的信心，使我们可以不断在逆境中，苦境中，绝境中转向他，信靠他，而不是远离他。

第 95 篇：惟愿我今天听他的话（诗 95 篇）

阅读经文：诗篇第 95 篇。

背诵经文：“惟愿你们今天听他的话。”（诗 95：7）

在我们家，神排在第一位，我排在第二位，我妻子排在第三位。因此，当我妻子命令孩子做一些事情，如果我觉得不合适，我就会更改我妻子的命令。我妻子也愿意顺服我，放下自己的主张，按照我的命令行事。

这是为什么呢？因为在家里，我的权柄比我妻子更大。当我的命令发出，我的孩子必须优先顺服我的命令，胜过顺服我妻子的命令。同样，如果我的命令不合乎神的心意，也不是在爱神爱人中发出的，我妻子和我孩子就需要越过我顺服神的命令。因为在我们家，神拥有最高的权柄，他是排在第一位的。

在我们国家，你发现当县长开始说话，村长说话往往就不算数。当市长说话，县长说话往往就不算数。当省长说话，市长说话往往就不算数。无论是大到国家，还是小到家庭，我们都会选择听我们心里认为拥有最高权柄的那一位。

很多时候，我们不听神的话，都是因为我们把人放得太大，把环境放得太大，而是把神缩得太小。

因此，在《你的神太小了》这本书里，腓力普斯说：“你的神如果渺小，你的信心就微小；你的神如果伟大，就会有大的信心——不是对自己大有信心，而是对一位伟大的神大有信心。”

在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书里，韦尔契牧师也同样认为，当我们因为惧怕人，惧怕环境而开始不听神的话，都是因为我们把人和环境放得太大，而把上帝缩得太小。

他说：“惧怕本身并没有什么错，身为活在一个罪恶世界里的受造物，我们应该偶尔感到害怕。问题出在当我们惧怕时我们忘了神。我们忘了在被逼迫、被伤害的环境中，上帝比那些恶人更大，而不是更小。”

亲爱的弟兄姐妹，在你心目中，神比一切有权势的人更大，神比一切艰难的环境更大吗？在最有权势、最艰难的环境里，你依然听神的话吗？在《诗篇》第 95 篇，诗人劝勉我所有的以色列人说：“惟愿你们今天听他的话。”（诗 95：7）

在随后的经文中，诗人就开始描述以色列的祖先，他们如何在旷野四十年之久

不听从神的话。诗人说：“你们不可硬着心，像当日在米利巴，就是在旷野的玛撒。那时，你们的祖宗试我探我。并且观看我的作为。四十年之久。”（诗 95:8-10）

什么叫做“你们的祖宗试我探我”？意思就是他们不相信神的伟大，不相信神爱他们，也不相信神会完全供应他们。因此，在旷野，他们不听神的话，他们对神充满抱怨，而不是像摩西那样对神充满敬畏、顺服和祈求。

为什么以色列的祖先在旷野四十年之久，还没有学会听从神的话？因为在他们心里，他们遭遇的艰难始终是最大的，他们心里面对舒适的贪欲始终是最大的，而带领他们出埃及、过红海的神，始终排在艰难的环境和他们的贪欲后面。在他们心里，神远远没有大到一个程度，可以帮助他们胜过环境的艰难和治死他们的贪欲。

亲爱的弟兄姐妹，如果在你心里，你所遭遇的环境是巨大的，你心里面的偶像是巨大的，那么你不可能真正听从神的话。如果你想要像诗人那样对自己说“惟愿我今天听他的话”，你就需要除掉你心里面那巨大的偶像。除非我们里面那巨大的偶像被拆除，被破碎了，否则我们不可能真正听从神的话。

因此，在《亲爱的，别把上帝缩小了》这本书里，韦尔契牧师继续说：“我们不仅需要在敬畏耶和华上成长，我们还需要悔改；我所感到的需要、欲望、或贪欲是大的，它们大到一个程度，以致我们仰望每个人来满足它们，包括神和人。我们惧怕人，因为人是大的，我们的欲望甚至更大，而神是小的。我们必须为我们自我中心的欲望悔改，若没有悔改，我们的欲望就仍会是我们所关注的焦点，而不是神的荣耀。”

求主赦免我们，因为我们总是非常容易把环境方法，把我们自己里面的贪欲放大，而把神缩小。

求主赦免我们，因为我们也非常像以色列的祖宗，虽然经历过神很多的恩典，很多的祝福，但是一遇到艰难，就非常容易抱怨神。

求主赦免我们，因为在某些艰难的环境和巨大的压力中，我们也会妥协，没有完全听耶和华的话。

求主怜悯我们，使我们看清我们里面的偶像，求主拆毁我们里面的偶像，好使我们可以真正听从他。

今天，让我们跟诗人一起向主祷告说：“惟愿我今天听他的话。”（诗 95：7）愿这个祷告，成为我们每一天的祷告。

第 96 篇：你们要天天传扬他的救恩（诗 96 篇）

阅读经文：诗篇第 96 篇。

背诵经文：“你们……要向耶和华歌唱，称颂他的名，天天传扬他的救恩。”（诗 96:2）

过去三个月，我朋友圈看到一波又一波人去云南大理旅游。当他们在大理的洱海边骑行，欣赏美丽的日出，感受湛蓝的天空，清澈的海水，还有微风吹拂在脸上的舒适，他们就忍不住发朋友圈分享这个好消息。

当我们发现一个好消息，当我们因为这个好消息而感到兴奋，我们会很自然地和人分享。例如温州人在北京赚到钱了，他们就向老乡分享这个好消息，带着一群温州人去北京赚钱。久而久之，北京的大红门就聚集了十几万温州人，把这个地方变成了“温州村”。

实际上，我的老家也是如此。原来我们村，我们家族是没有人卖海鲜的。因为我爸妈在菜市场卖海鲜赚了钱，后来，我们村好几户人家，我们家族好几位亲戚都跟着我爸妈在菜市场卖海鲜。

无论我们吃到什么美食，看到什么美景，还是赚到什么钱，我们都会乐意和别人分享。我们希望我们所爱的人，也和我们一样，能够享受这样的美食、美景、美物。

问题是，对于神在我们生命中的救恩，为什么我们总是羞于分享？为什么我们能够向别人分享美食、美景，却不敢向别人分享神在我们身上的救恩？原因有很多，但有一个非常重要的原因，就是救恩对我们自己来说，其实并不那么美，也并不那么有价值，所以并不值得特意分享。

但是，《诗篇》96 篇的作者，和我们有一个截然不同的想法。他认为，最美的，最有价值的，最值得分享的，不是什么美食、美景，也不是什么快速致富之道，而是神的救恩。在《诗篇》96 篇开头，诗人这样教导和鼓励以色列民说：“你们要向耶和华唱新歌，全地都要向耶和华歌唱。要向耶和华歌唱，称颂他的名，天天传扬他的救恩。”（诗 96:1-2）

在这段经文中，诗人鼓励我们，要“天天传扬他的救恩”。为什么以色列人需要这样的鼓励？为什么我们需要教会不断提醒我们，督促我们传福音？因为传扬他

的救恩不是我们的本能，不是我们自然的行为。我们并没有那么乐意，也没有那么迫切传扬他的救恩。

我们没有这么乐意，没有这么迫切，主要原因在于我们不够认识神的救恩，我们也不够认识神的美。因为缺乏对神足够的认识，我们才会觉得世上的美食、美景、美物比神更美，比神更值得分享。

因此，在《诗篇》96 篇余下的经文，诗人有意向以色列民传扬神的美，神的伟大。诗人说：“他在万神之上，当受敬畏。外邦的神都属虚无，惟独耶和华创造诸天。有尊荣和威严在他面前，有能力与华美在他圣所。”（诗 96:4-6）

在这里，诗人告诉我们，神是宇宙中独一的真神，惟独他创造了天和地。在他面前，有尊荣和威严，有能力与华美。“华美”在原文中，可以翻译为“荣美、灿烂、荣耀”。对诗人来说，世上最美的，不是美丽的创造物，而是创造这些美丽创造物的神。因此，他不仅呼吁以色列人，也呼吁万族万邦的人一起来歌颂我们这位创造主。

那么，对于无法轻易看见神的美，也不习惯“天天传扬他的救恩”的我们来说，我们究竟应该怎样可以带着赞叹情不自禁地“天天传扬他的救恩”呢？答案是尽心竭力去认识神救恩的美。

在某些教会里，你发现有很多牧师，一直鼓励弟兄姐妹去传福音，每个主日都鼓励，但是都收效甚微。可是，另外一些教会，他们专心、热心传讲神的救恩，在证道中不断将耶稣活画在弟兄姐妹眼前，这个教会的弟兄姐妹不需要鼓励，他们在生活中就会乐意传扬神的救恩。因为他们品尝到救恩的喜乐，他们整个人被牧师所传讲的耶稣吸引，变得更加爱慕耶稣。

所以，如果你在生活中不能“天天传扬他的救恩”，你不要逼着自己去传福音。相反，你要逼着自己更深地去认识神，更深地看见和经历神的荣美。如果你对救恩的感受是乏味的，是死气沉沉的，那么你无论怎么逼自己传讲神的救恩，也不会吸引人。但是，如果你对救恩的感受是甜蜜的，是喜乐的，是充满感恩的，你的一言一行都能够见证神的救恩。

昨天，有位肢体问我，有时候工作特别忙，人也特别累，以至于我很难坚持阅读麦琴读经法每天 4 章的经文怎么办？我回复她说：“把圣经读完不是目的，亲近神才是。”

在读经过程中，你发现如果不能和神有亲密的关系，如果心里不渴慕神，读经

就会成为一种任务，甚至一种煎熬。但是，如果你和神有亲密的关系，你渴慕神，读经就会变成一种喜乐。这就好像你心里如果不爱你的配偶，你跟他多说一句话都觉得费劲；但是，如果你爱你的配偶，你就算每天坐 4 个小时地铁，只为能和他见上一面，说上几句话，送一顿便当，你心里也是甜蜜的。

所以，我们生命中真正的问题，不是我们不爱传福音，不是我们不爱读经和祷告，而是我们心里根本不爱神、不渴慕神，也不认识神的美。我们最要紧的，不是履行传福音、读经和祷告的责任，而是借着各种蒙恩管道，加深我们对神的认识，被神的荣美所吸引。当我们被荣美的神深深吸引，所有的一切责任都将成为一种甜美的喜乐。

求主怜悯我们，因为我们总是急于完成传福音、读经和祷告的任务，而忘记了在这个过程中去默想、去观看，去经历神的救恩，以至于传福音、读经和祷告成为我们的重担，而不是喜乐。

求主帮助我们，借着听道、读经、祷告、阅读属灵书籍，让我们可以更深地认识神的伟大，神的荣美，神的救恩，以至于我们不再愁眉不展，而是充满喜乐地“天天传扬他的救恩”。（诗 96:2）

第 97 篇：你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶（诗 97 篇）

阅读经文：诗篇第 97 篇。

背诵经文：“你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶。”（诗 97：10）

我的妻子非常爱干净，但是我每天一回家，就把臭袜子扔到沙发上，然后翘起二郎腿，打开电视，边嗑瓜子边把瓜子壳扔的满地都是，你会觉得我爱我妻子吗？不会！

实际上，如果我真的爱我妻子，我会改变我的生活习惯，我会把臭袜子扔到篓子里，我会把瓜子壳小心翼翼地扔到垃圾桶。简言之，如果我爱我妻子，我会避免做一切不必要的惹她厌恶的事情。

在教会里，我们讲爱讲得比较多，讲恨讲得比较少。但是，爱与恨是一个硬币的两面，不能分开。如果你真的爱干净，你就无法忍受肮脏的生活；如果你真的爱鲜花和掌声，你就无法忍受被人忽略的生活；如果你真的爱守时，你就无法忍受别人和自己总是拖延。

那么，如果我们爱神呢？圣经教导我们要恨恶什么？在《诗篇》97 篇，诗人教导我们说：“你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶。”（诗 97：10）这节经文告诉我们：如果我们真的爱神，我们就会无法忍受任何一点点罪恶的生活。如果我们真的爱神，我们就会恨恶罪恶。因为爱神和恨恶罪恶是完全无法分开的。

有人可能会说，我爱干净，我也可以忍受一点点肮脏怎么办？我爱神，我也可以忍受一点点罪恶怎么办？请让我告诉你，你的爱是虚假的。如果你可以忍受肮脏的生活，那就表明你根本不爱干净。如果你可以忍受罪恶的生活，那就表明你根本不爱神。

假设我们把爱神比喻成硬币的正面，把恨恶罪恶比喻成硬币的反面，那么一个爱神又可以不恨恶罪恶的人，就好像一个硬币只有正面没有反面，我们只能说他是一枚假币。没有反面的硬币，会证明他的正面也是假的。

同样，如果一个人口口声声说自己爱神，还容忍自己活在某项罪中，甚至享受罪中之乐，我会说这是一枚假币，这是一个假基督徒。正如著名的讲道王子司布真在他的《静夜亮光》里曾说：“人若仍让罪统治他那必死的身体，就不是真正的基督徒。……你的生活若不圣洁，是因你的心尚未改变。你的心若未改变，你就是尚

未得救的人。救主若尚未洁净你，更新你，尚未让你恨恶罪、喜爱圣洁，那祂尚未在你心中作任何工作，你也尚未得救。”

我妻子翻译过一本书，叫做《我真是基督徒吗？》（点击左方篮字即可下载）。在这本书里，作者迈克 • 麦金利说：“如果你还喜欢犯罪，那么你还不是基督徒。”

我个人认为，这是非常有智慧的生活。无论是多圣洁、多圣洁的基督徒，不可避免地都会犯罪。所以，如果我们还在犯罪，不要紧张，这并不能证明我们是假基督徒。但是，我们要警惕，如果我们在犯罪，并且我们还喜欢犯罪，这就证明我们不是真基督徒。

因此，我们要特别注意，诗人教导我们的是“你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶。”（诗 97：10）诗人并没有说，如果你们犯罪了，你们就不是基督徒。诗人乃是在说，如果你们不恨恶罪恶，你们就没有爱神，你们也就不是真基督徒

在这里，我要在这里对犯了很严重的罪，并且被这罪深深捆绑的弟兄姐妹说几句话。过去有很多这样的弟兄姐妹来咨询我：“林健弟兄，我犯了这么严重的罪，神还会赦免我吗？我还能得救吗？还是一个真基督徒吗？”

我知道，这些弟兄姐妹心里有一个根深蒂固的错误，就是他们总是根据自己的行为来判断自己。他们根据自己行的好来判断自己是真基督徒，他们根据自己行的不好来判断自己是假基督徒。实际上，这是一种非常律法主义的思维方式。

因此，每次收到这样的留言，我都会问他们：“某某肢体，你已经犯了这样的罪，你心里恨恶这样的罪吗？你愿意向耶稣承认你的罪，并且悔改离弃这样的罪吗？”

我们可以想象十字架上的两个强盗，他们两个所犯的都是极大极多的罪。但是为什么一个被赦免，一个被定罪？神不是根据他们过去一生所犯的罪审判他们，而是根据他们是否爱神和恨恶罪的意愿审判他们。无论他们犯过什么大罪，只要他们愿意相信耶稣，愿意悔改，愿意离弃这样的罪，耶稣就愿意拯救他们。但是，无论他们犯过什么小罪，只要他们不愿意相信耶稣，不愿意悔改，没有恨恶罪恶，耶稣就不会拯救他们。

因此，耶稣对法利赛人说：“税吏和娼妓倒比你们先进神的国。”（太 21：30）耶稣为什么这么说？因为税吏和娼妓虽然犯了很严重的罪，一个犯了叛国罪，一个犯了淫乱罪，但是他们愿意悔改。但是法利赛人呢？他们似乎做得很好，但是既不信耶稣，不愿意恨恶自己的罪，这就定了他们的罪。

亲爱的弟兄姐妹，你是怎样评价自己呢？你是根据自己的行为评价自己？还是根据你里面是否爱神、恨恶罪的意愿评价自己？如果你心里面抱怨神、不饶恕人，如果你心里有骄傲，有对弟兄姐妹的轻蔑，如果你心里有贪心，爱慕虚荣，但你以为这只是小事，你也不恨恶这样的罪，你就要小心，你在耶稣眼里可能不是什么敬虔的义人，而是糟糕的法利赛人。耶稣也可能会对你说：“税吏和娼妓倒比你们先进神的国。”（太 21：30）

求主赦免我们，因为我们既不真正爱神，也不真正恨恶罪恶。我们不去犯公开的罪，但我们会犯隐秘的罪；我们不去犯严重的罪，但我们会犯微小的罪——我们不会那么厌恶我们里面的骄傲、自怜、贪心、埋怨和苦毒。

求主怜悯我们，让我们不断被神的话语光照，让我们看见自己的身上的罪，并且恨恶这样的罪，直到这样的罪完全地被神除掉。

今天，让我们一起向《诗篇》97 篇的作者学习这样祷告：“主啊，求你赐给我爱你的心和恨恶罪的心，好让我可以真正离弃罪归向你过圣洁的生活。”

第 98 篇：让救恩的喜乐，成为我们人生的背景乐（诗 98 篇）

阅读经文：诗篇第 98 篇。

背诵经文：“你们要向耶和华唱新歌，因为他行过奇妙的事。他的右手和圣臂施行救恩。”（诗 98:1）

在生活中，有些笑容我难以忘记。

小时候，我感染风寒，连续七天打吊针都不见好，没有食欲，身形暴瘦，这都让我爸妈愁眉不展。等我真正变好那一刻，我在我爸妈身上看见了那久违的笑容。

在电影中，我也看见类似的笑容。一个穷困潦倒的家庭，父亲经济无论多么拮据，都会每天花 2 块钱买彩票。每一天，他都拿着落空的彩票，拖着疲惫、失落的身体回家。直到有一天，他中了五百万，他立马跳起来，亲吻中奖的彩票，欢快地跳跃着跑回家，告诉家人这个好消息。

可是，这样的笑容似乎总是不能持久。我爸妈的笑容只是短暂停留了几天，随后就因为我的悖逆继续愁眉不展。这位中了五百万大奖的父亲，他的笑容也只是停留了几天，随后就因为如何分配和花这笔钱和家人闹得不可开交。

我们都知道，我们不可能因为病得康复一直喜乐，我们也不可能因为高中彩票，在市区买了套别墅一直喜乐，我们大部分所谓的喜乐，只不过是非常短暂的快乐而已。问题是，我们有可能一直喜乐吗？

在《诗篇》第 98 篇开头，诗人对全体以色列民说：“你们要向耶和华唱新歌，因为他行过奇妙的事。他的右手和圣臂施行救恩。”（诗 98:1）在原文中，“你们要向耶和华唱新歌”不是一种建议，而是一种命令。诗人不是建议我们，不是鼓励我们要向耶和华唱新歌，而是命令我们必须向耶和华唱新歌。换言之，圣经不是建议我们要常常喜乐，也不是鼓励我们要常常喜乐，而是命令我们要常常喜乐。喜乐地赞美神，不是神给我们的建议和鼓励，而是神给我们的命令。

如果我们缺乏喜乐，我们可以怎样继续活在喜乐中？诗人告诉我们，我们要默想“他行过奇妙的事。他的右手和圣臂施行救恩。”（诗 98:1）《诗篇》98 的背景是神拯救以色列民出埃及的故事。神行过奇妙的事，指的是神降下十灾，在逾越节击杀埃及的长子，使法老松口让以色列民离开苦待他们、虐待他们的埃及。神的右

手和圣臂施行救恩，指的是神分开红海，让以色列民如行干地；神又聚合红海，淹没追杀以色列民的埃及马兵。

神不断行奇妙的事，神不断施行救恩，拯救他所爱的子民 。因此，我们要不断地赞美这位施行救恩拯救我们的神。可是，我们非常容易忘记神的救恩，每当遇到挫折，每当遇到艰难，我们就会把对神的赞美抛之脑后，开始怀疑神，埋怨神，试探神。这种怀疑、埋怨、试探，会完全夺去我们在神里面的喜乐。

因此，诗人借着反复吟唱《诗篇》98 篇教导我们，我们要一直活在对神的感恩和赞美中，我们要一直思想他奇妙的救恩。无论什么时候，我们忘记神的救恩，我们就会失去从神而来的喜乐。简言之，活在救恩中，就是活在喜乐中。真正的救恩，让喜乐成为我们人生的背景乐。

对以色列民来说，神的救恩指向神带领他们出埃及过红海。对我们来说，神的救恩则指向耶稣基督在十字架上为我们所成就的救赎。正如提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》这本书里说：“这首诗为以色列人出埃及而赞美上帝。但是，我们知道，从十字架上，耶稣成就了更大的释放，并且规模远胜于埃及，触及到了列国列邦。”

亲爱的弟兄姐妹，你上一次因为神的救恩情不自禁地开始赞美神是在什么时候？我们可能都记得，当神重生我们，当我们被神感动，我们心里有一股暖流涌出来，我们心里有说不出来的喜乐。可是，好景不长，当我们被生活的琐事纠缠，当我们被工作的压力压得喘不过气，当我们因为服事感到身心俱疲，我们马上就失去了这种喜乐。

我们如何能够恢复这种喜乐？答案就是按照《诗篇》98 篇作者的建议，不断默想神的救恩，并且“向耶和华唱新歌”。当我最愁苦的时候，我通常会带着一本诗歌本，到一个没有人的地方，尽情地歌唱赞美神。这种赞美，会拉近我和神之间的关系，会帮助我更容易地经历到神的救恩。当然，每天早上的读经默想，也会帮助我们更深地认识和经历神的救恩，并且充满救恩的喜乐。

虽然我们每一天会经历不同的艰难，我们可能会忍不住抱怨，可能会忍不住发脾气。但是作为基督徒，我们的责任是在抱怨、灰心、沮丧、愤怒的时候转向上帝，我们的生命需要不断被神的救恩更新和改变，直到我们可以情不自禁喜乐地赞美神。

在渴慕神网站的一篇问答里，约翰·派博牧师说：“我们必须追求自己最大的喜乐。……这样的快乐只能在上帝里找到。”

同时，在《仅此一生：活出热情，生命无悔》这本书里，约翰·派博牧师也说：

“长存的喜乐只在通往十字架的路上。……与耶稣最甜蜜的交通就在十字架这条路上。所有最充满的喜乐，……都在耶稣和他的门徒所在的通往十字架的道路之上。”

钟马田牧师则说得更直接，他说：“只有一样东西能给人真正的喜乐，那就是思想主耶稣基督。他满足我的心智，满足我的情感，他满足我所有的渴望。他伟大的救赎是涵盖全人的，在他里面我得以完全。喜乐，换言之，是灵魂因为认识主耶稣基督而产生的回应与反馈。”

亲爱的弟兄姐妹，你每一天都在哪里寻找喜乐？愿我们不是从病得康复中寻找喜乐，也不是从高中彩票中寻找喜乐，而是从耶稣的救恩中寻找真正的喜乐。

求主怜悯我们，无论我们遭遇什么环境，都让我们可以一直活在他的救恩中，一直走在通往十字架上的路上。求主使我们每天都在他十字架的救恩中体验到真正长存满足的喜乐，以至于我们可以情不自禁地赞美他。

第 99 篇：让你的祷告，越来越像耶稣的祷告
（诗 99 篇）

阅读经文：诗篇第 99 篇。

背诵经文：“他们求告耶和华，他就应允他们。”（诗 99:6）

温州教会有个传统，无论是结婚，还是搬新家，弟兄姐妹都会请牧师到家里祷告。无论是身体上的疾病，还是精神上的困扰，弟兄姐妹也都会请牧师到场祷告。2009 年，我考上大学，我爸妈最看重的，依然是牧师有没有到场为我做祝福祷告。

10 天前，温州有位父亲给我留言，请我为他儿子祷告。因为他儿子处在失败的婚姻中，相当痛苦，痛苦到主日不想去教会。他在留言中继续跟我说：“上帝垂听义人的祷告，你应该是个传道人吧，请你为我儿子 XX 祷告。”

我们请牧师祷告，不是因为我们迷信牧师的祷告，也不是因为我们相信牧师祷告有什么魔力。我们请牧师祷告，是因为我们相信，在很多情况下，牧师比我们更知道如何合神心意的祷告。这种祷告，也更蒙神悦纳，更蒙神垂听。例如，我爸妈可能希望我读完大学出人头地，有份好工作，娶个好妻子，生个胖儿子。但是，牧师为我的祷告是：“让我可以更深地认识神，被装备，将来更好地服侍神。”

在《诗篇》99 篇，诗人告诉我们一节有关义人祷告非常重要的经文，他说：“在他的祭司中有摩西和亚伦，在求告他名的人中有撒母耳。他们求告耶和华，他就应允他们。”（诗 99:6）

这节经文告诉我们，每当摩西和撒母耳求告耶和华的时候，神就应允他们。简单来说，就是神总是垂听摩西和撒母耳的祷告。神为什么总是垂听摩西和撒母耳的祷告，而不是垂听其他以色列人的祷告？因为他们是义人，他们按照神的心意祷告，而不是按照自己私意祷告。

在接下来的经文里，诗人继续告诉我们：“他在云柱中对他们说话。他们遵守他的法度和他所赐给他们的律例。”（诗 99:7）无论是摩西，还是撒母耳，他们有一个共同的基本特征，就是“神对他们说话，他们也乐意听从和遵守神一切的话。”这是他们祷告蒙垂听的主要原因。

例如，在可拉一党造反的时候，摩西向神说：“我并没有夺过他们一匹驴，也没有害过他们一个人。”（民 16：15）撒母耳在服侍完那一代的以色列人后，也问

心无愧地对他们说：“我在这里，你们要在耶和华和他的受膏者面前给我作见证。我夺过谁的牛，抢过谁的驴，欺负过谁，虐待过谁，从谁手里受过贿赂因而眼瞎呢？若有，我必偿还。”（撒上 12：3）

义人的生活是光明磊落的，更是无私和舍己的。义人的祷告，不是为自己可以得着什么好处；义人的祷告，完全是为了神的荣耀和人的益处。义人的祷告，总是帮助人到神面前，更深地认识神和顺服神。正如杰瑞·席哲牧师在《当他沉默时：坚持一生的祷告》这本书里说：“我们最大的需要不是从神那里得到东西或问题得到解决，我们最大的需要是认识神自己。”这是义人祷告的基本特征。

亲爱的弟兄姐妹，你通常怎么为自己祷告，又是怎么为别人祷告呢？面对失败的婚姻，你会怎么祷告？你会只是祈求神让失败的婚姻变成幸福的婚姻吗？还是会祈求神让出于失败婚姻中的人可以继续相信神，顺服神？我很诚实地说，如果一个人在失败的婚姻中，关注的全是自己的痛苦得到缓解，甚至消失，即便神扭转了他的婚姻，让他的婚姻从此幸福美满，他依然会远离神。

如果一个人生命中关注的始终是婚姻的痛苦或幸福，那么痛苦的婚姻会让他远离神，幸福的婚姻同样会让他远离神。因为对他来说，婚姻，而不是上帝，才是最重要的。一个人，可以因为婚姻痛苦到一个地步远离神；一个人，同样也可以因为婚姻幸福到一个地步远离神。

所以，我为那位父亲的儿子这样向神祷告：“主啊，求你让你自己成为 XX 弟兄生命中最重要的那个人，而不是他妻子，更不是他自己。”你知道，当我这样祷告，我就有信心相信神会垂听这样的祷告。因为神喜悦人这样向他祷告，他也乐意按着他圣善的美意应允这样的祷告。

更重要的是，我对这位父亲的儿子有一点了解。虽然这位父亲不认识我，我却认识他儿子，我相信他是重生得救的基督徒，我相信坐在天上宝座上的耶稣也正在为他祷告。实际上，我不是相信自己的祷告，而是相信耶稣的祷告。我相信的乃是，当我的祷告越接近耶稣的祷告，天父就越会垂听这样的祷告。因为上帝断然不会拒绝耶稣的祷告，耶稣的祷告也绝不会脱离天父的心意。正如《诗篇》99 篇告诉我：“他们求告耶和华，他就应允他们。”（诗 99:6）

换言之，我每天祷告的重心，就是祈求神，让我的祷告越来越像耶稣的祷告。我们越是这样祷告，神就越会应允我们。在《祷告解密》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“我们知道我们呼求时上帝会答应，因为在一个可怕的日子，当耶稣呼求

时，上帝没有答应。……耶稣的祷告遭到了我们罪人当受的拒绝，是为了让我们的祷告可以得到祂当得的接纳。”（318 页）

当耶稣代替我们，为我们的罪被钉死在十字架上，他就更新和归正了我们的祷告。原来，我们所有的祷告都是不义的，都是令神厌恶的。但是，耶稣的十字架，更新和转化我们的祷告，使我们的祷告借着他可以蒙神喜悦，蒙神垂听。因此，我们可以如《希伯来书》的作者所说：“坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4：16）

总而言之，当我们靠着耶稣祷告，并且越来越像耶稣那样祷告——不要照我的意思，只要照你的意思——我们就可以确信，神必定垂听和应允这样的祷告。

我们祷告，不是为了让神达成我们的心愿；我们祷告，是为了让我们可以顺服神的旨意。当我们这样祷告，神必定垂听。正如《诗篇》99 篇作者告诉我们：“他们求告耶和华，他就应允他们。”（诗 99:6）

第 100 篇：你们当乐意侍奉耶和华（诗 100 篇）

阅读经文：诗篇第 100 篇。

背诵经文：“你们当乐意侍奉耶和华，当来向他歌唱。”（诗 100:2）

2023 年春节，各大景区爆满。因为疫情影响的人，整整憋了三年没好好走动，开始报复性旅游。春节期间，很多景区不仅要购票排队，而且住宿费、餐饮费也高得吓人。

半个月前，我跟一位客栈老板聊天。她跟我说：“你们对面的那个房间，春节期间一个晚上要 2000 多，现在只要 600 多；你们的房间，当时也要 1000 多，现在只要 200 多。”

于是，我就在想，我们旅游，不仅要付来回的机票费、高昂的住宿费，还要付上许多时间订票、购票、查旅游攻略还有排队，为什么我们还乐此不疲？

在这些旅游中，我们花了钱，花了时间，但是我们依然感到愉悦。可是，每个主日我们去教堂，不需要购票，不需要排队，为什么很多人却感到身心俱疲？一想到要去参加主日，他们就不想起床。

有一个很重要的原因，就是他们肉体的眼睛很明亮，心灵的眼睛很昏花。他们只能看见景区的美，却不能看见创造这些景区上帝的美。因此，神的创造物，常常比神本身更吸引他，更值得他花费时间和金钱追求。

亲爱的弟兄姐妹，如果你喜欢旅游胜过喜欢敬拜神，如果你喜欢受造物胜过喜欢造物神，我邀请你来一起读《诗篇》第 100 篇。这首诗篇，是一首敬拜诗歌。这首诗篇，只有短短 5 节经文，却充满“欢呼”、“歌唱”、“称谢”、“赞美”、“感谢”、“称颂”这些喜乐的词。在诗篇开头，诗人这样邀请我们：“普天下当向耶和华欢呼。你们当乐意侍奉耶和华，当来向他歌唱。”（诗 100:1-2）

亲爱的弟兄姐妹，当你想起“侍奉耶和华”，你会想起什么？你会不会想起服事过程中的艰辛？你会不会想起服事过程中收到的批评？你会不会感到很沮丧和挫折？自己辛辛苦苦花了那么时间预备服事和参与服事，结果不仅见不到明显的果效，还被一些人指指点点，甚至批评！想到这些，你还会“乐意侍奉耶和华”吗？（诗 100:2）

实话说，一开始服事主是非常喜乐的事。可是，服事了两三年，我就会开始疲

软。我就很想向教会申请，放下所有服事，好好休息一段时间。因为在不知不觉间，服事慢慢变成了一种任务，一种压力，一种不得不去做的事情。对那个时候的我来说，服事已经变成了做事情，而不是服事人，更不是“侍奉耶和华”。难怪我心里充满疲惫，而不是充满喜乐。

在服事的疲惫中，在不想服事的时候，我们可以怎样继续“乐意侍奉耶和华”？（诗 100:2）诗人告诉我们必须晓得一件事 ，就是“晓得耶和华是神”！在第 3 节，诗人继续说：“你们当晓得耶和华是神。我们是他造的，也是属他的；我们是他的民，也是他草场的羊。”（诗 100:3）

为什么“晓得耶和华是神”这么重要？因为除非你真正认识耶和华是创造你，喂养你的神，否则你不会乐意侍奉他，你只会愁眉苦脸地向教会申请能不能不服事了。

“晓得耶和华是神”，意味着我们知道自己是他造的，也是属他的。“晓得耶和华是神”，意味着我们知道自己是他草场的羊，每天被他引领和喂养。当我们活在这样的“晓得”中，我们的灵魂就会苏醒过来，发现原来神这么恩待我，他不仅创造我，还护理我、保护我，供应我一切的物质资源和属灵资源。当我们有这样的“晓得”，我们就比较容易在感恩中“乐意侍奉耶和华”，而不是勉强侍奉耶和华。

结婚七年，我给我岳父买过两个手机，一个手机 4000 多，一个手机 5000 多。每次买完手机，每次能为我岳父岳母做点什么，我就充满喜乐。实际上，我不仅乐意给他们买价值五千左右的手机，我也乐意给他们买价值五万左右的相机，哪怕我存款只有五万块钱，为什么？

因为 2018 年我们买房子的时候，我岳父岳母给我们转了 120 万现金。我们生孩子，我岳父岳母给我们包了很大的红包；我们在上海租房，我岳父岳母又给我们包了很大的红包。他们总是想方设法给我们送钱。

比起我岳父岳母给我们的，我们给我岳父岳母的，只有一点点，真的只有一点点。甚至可以这么说，我们给我岳父岳母的，其实都是他们曾经给我们的。这就是《诗篇》100 篇作者所要表达的意思，“我们是他造的，……也是他草场的羊。”（诗 100:3）表明神是比我岳父岳母更加慷慨，更加爱我们，更加有能力保护我们，赐福我们的神。

每次想起神的创造、神的喂养、神的赐福，我就充满感恩，并且深感我对神的服侍是完全不够的。我不仅乐意按着现在的程度“侍奉耶和华”，我更加乐意按照

前所未有的程度“侍奉耶和华”，因为我“晓得耶和华是神”，是创造我，喂养我，恩待我，怜悯我，拯救我的神。

所以，亲爱的弟兄姐妹，如果你在服侍神的过程中感到疲惫，感到灰心，感到无力，你首先不要轻易放弃服侍。首先，你要让自己回到神面前。真正解决服侍疲软的方式，不是放弃服侍，也不是暂停服侍，而是“晓得耶和华是神”。（诗 100:3）他是创造我们，喂养我们的神，更是爱我们，为我们的罪被钉十字架的神。

如果我们要“乐意侍奉耶和华”，我们就必须“晓得耶和华是神”。只有我们真正“晓得耶和华是神”，我们才有可能真正“乐意侍奉耶和华”。

只要我们坚持服侍主，我们都会有疲软无力的时候。求主怜悯我们，让我们在这个时候不断转向神，更深地“晓得耶和华是神”。（诗 100:3）

求主的爱吸引我们，求主的爱激励我们，让我们在压力中、批评中、软弱中，因为主的爱可以继续“乐意侍奉耶和华”。（诗 100:2）

第 101 篇：你需要一位真正的朋友（诗 101 篇）

阅读经文：诗篇第 101 篇。

背诵经文：“我眼要看国中的诚实人，叫他们与我同住。行为完全的，他要伺候我。”（诗 101:6）

去年，我和一位长老交通。他告诉我，他们教会非常看重基督徒的后代，他们会结交什么样的朋友。通常情况下，教会举办暑期夏令营和寒假冬令营，这些孩子们都会问一个问题：“某某某去不去这个夏（冬）令营？”意思是，他的朋友去，他就去；他的朋友不去，他就不去。

你发现，关于教会举办的营会，孩子们最关心的，不是营会好不好玩，也不是参加营会能不能得着属灵的帮助；孩子们最关心的，是营会中有没有他们的好朋友。

后来，我仔细思想这位长老的话，还有我们家族的信仰情况，我发现还真是如此。一个人最后信不信主，其实跟他所结交的朋友有莫大的关系。我有很多亲戚不信主，都跟他们拥有很多不信主的朋友，却没有信主的朋友有关。他们去教会，没有朋友，也找不到朋友。所以，主日他们宁愿赖在家里，然后伺机出去找朋友玩，也不愿意去教会。

我爷爷和外公都是教会的长老，我爸爸和我妈妈这一辈的亲戚都还算是基督徒。即便现在都 60 岁左右了，他们依然会稳定地参与聚会和奉献。可是，我这一代的同辈亲戚，已经有很多人根本不愿意去教会了。

这其中有个比较重要的原因，是我爸妈当时那一辈书读得少，甚至没读书，所以他们很难拥有不信的同学和朋友。他们从小在教会长大，结交的都是其他弟兄姐妹的孩子。但是我这辈不一样，我们几乎所有人，都花大量的时间在学校里，在教会里的时间真的屈指可数。我们最好的朋友，都在不信的学校里，而不是在教堂里。即便是现在，逢年过节回家，我找的都是那些不信的朋友，因为即便我，也找不到一个基督徒朋友。

因此，如果一个孩子信仰不坚定，然后再和不信的朋友天天搅和在一起，他会信主真的是奇迹。在信仰生活中，我们给孩子安排什么样的朋友，让他在什么样的环境中成长实在至关重要。

《诗篇》101 篇，在欧洲被称为“王子诗篇”。《诗篇》101 篇，通常被欧洲的

贵族用来教导他们的孩子。《诗篇》101 篇的重点是什么？《诗篇》101 篇的重点是“亲贤臣，远小人”。在《诗篇》101 篇 6-7 节，大卫说：“我眼要看国中的诚实人，叫他们与我同住。行为完全的，他要伺候我。行诡诈的，必不得住在我家里；说谎话的，必不得立在我眼前。”（诗 101:6-7）

在这 2 节经文里，大卫为自己立下一个志向，就是亲近国中的诚实人，远离国中行诡诈的人，说谎话的人。大卫知道，这是国家可以坚固的根基。

我们可以说，扫罗王朝的衰亡，有很大一部分原因，在于扫罗远离大卫这样的贤臣，逼迫大卫这样的贤臣，然后不断亲近和重用多益这种残暴，为了自己的利益不择手段的小人。

我们也可以说，大卫王朝的衰亡，也跟大卫亲近不敬畏神，屈枉正直的小人有关。你可以想象一下，当大卫亲近拔示巴的时候，他的亲兵没有一个人出来阻止。当他写信给元帅约押，命令他害死乌利亚的时候，约押也完全没有劝告大卫的意思，而是遵旨办事。即便是大卫在犯了谋杀罪，奸淫罪以后，也没有人有勇气劝告大卫，唯独神的先知拿单。这不是因为大卫身边的近臣不知道此事，而是因为他们根本不敬畏神。

我想说的是，即便是合神心意的大卫，他也需要拿单这样的朋友。缺少拿单这样的朋友，即便是大卫立志行事完全，不容忍他的国中有行诡诈的人和说谎话的人，最终他自己也会成为行诡诈的人和说谎话的人。感谢主，在大卫犯罪时，神借着拿单劝勉大卫，使大卫可以真正认识自己的罪并且向神悔改。

在著名的《出师表》中，诸葛亮这样劝勉蜀国的皇帝刘禅，他对刘禅说：“亲贤臣，远小人，此先汉所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此后汉所以倾颓也。”意思是：亲近贤臣，疏远小人，这是先汉兴盛的原因；亲近小人，疏远贤臣，这是后汉衰败的原因。实际上，最后蜀国灭亡，就跟刘禅亲近以黄皓和谯周为首的小人，远离诸葛亮、蒋琬、姜维为首的贤臣有关。

一个君王，无论是扫罗，还是大卫，他没有耶稣作他真正的朋友，他的国就会快速衰亡。同样，我们没有耶稣作我们真正的朋友，我们的生命也会迅速衰亡。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们的生命想要持续成长，我们就需要属灵的朋友。他不是像多益这种唯利是图的小人，也不是像约押这种唯命是从的仆人，而是能够不断光照我们，责备我们，带领我们悔改的主人。他不是先知拿单，而是神的爱子耶稣基督。

如果我们的生命没有耶稣作我们的朋友，无论我们有怎样的朋友，无论我们立志结交怎样属灵的朋友，我们都会一败涂地。即便是大卫，他坚定地承诺，并且立志亲近国中的诚实人，远离国中行诡诈的人，最后他还是失败了。大卫的失败，源于他没有始终和神保持亲密的关系，源于他没有让神这位朋友每天光照他，劝勉他，责备他。

在新约中，我们看见否认耶稣的彼得，看见在以马忤斯灰心丧气的两个门徒，他们纵然因为自己的软弱跌倒，但是因为有耶稣作他们的朋友，与他们同行，他们的信心就得着坚固，他们的心里就变得火热。

亲爱的弟兄姐妹，我承认，按照我们现代教会的聚会频率和聚会方式，我们的确不容易在教会找到朋友。教会需要通过很多方式改善这种文化，我们也需要在私下刻意地结交基督徒朋友。但是，最关键的是，我们要问自己，我有耶稣作我的朋友吗？我亲近耶稣这位真正的诚实人吗？

求主怜悯我们，因为我们连渴慕耶稣这位朋友的能力都没有。我们总是习惯性地远离耶稣，但耶稣却在我们远离他时依然坚定地走向我们，就像他走向以马午斯路上的两个门徒，又像他走向三次否认他的彼得。

我们没有能力总是渴慕耶稣这位朋友，但耶稣却总是在我们最灰心，最软弱，最无知的时候走向我们，安慰我们，坚固我们。我们实在需要有耶稣作我们的朋友。

今天，愿我们一起这样向神祷告说：“主啊，感谢你，感谢你一直以来对我的不离不弃。求主耶稣你的手总是搀拉着我，把我带在你身边，告诉我当走的路。主耶稣，求你让我坚定地跟随你，永不改变。“

第 102 篇：在苦情中施行拯救的神（诗 102 篇）

阅读经文：诗篇第 102 篇。

背诵经文：“耶和华从天向地观察，要垂听被囚之人的叹息，要释放将要死的人。”（诗 102:19-20）

我们常常会问很多问题。当我因为生活压力疲惫不堪，上帝在哪里？当我在教会受伤，上帝在哪里？当我绝望、孤单、害怕，上帝在哪里？每一次遭遇困难，我们都喜欢问，上帝在哪里？

在苦难中，我们很大的一个盲点，就是常常只能看见自己的苦情，却不能看见在苦情中施行拯救的神。因此，在苦难中，我们的反应总是怀疑神，而不是相信神。

《诗篇》102 篇是一篇特殊的祷告。在《诗篇》102 篇开头，有个小标题告诉我们，这是“困苦人发昏的时候，在耶和华面前吐露苦情的祷告。”“发昏”，在原文就是软弱无力。因为遭遇敌人的攻击，以及因为自己犯罪从神而来的管教，诗人处在极大的苦难和软弱中。这个时候，他在耶和华面前吐露自己的苦情。

因此，《诗篇》102 篇大部分都是诗人的苦情。例如在第 8 到第 10 节，诗人说：“我的仇敌终日辱骂我，向我猖狂的人指着我赌咒。我吃过炉灰，如同吃饭，我所喝的与眼泪搀杂。这都因你的恼恨和忿怒；你把我拾起来，又把我摔下去。”（诗 102:8-10）

亲爱的弟兄姐妹，你看过有人痛痛哭泣，边吃饭边流眼泪，然后把带着泪的饭一起吃进去吗？我见过。通常情况下，大部分人会痛哭到根本不想吃饭。但是，一个人很理智地鼓励自己吃饭，但是又止不住痛苦地流泪时，就会出现这种场景：“我所喝的与眼泪搀杂”。（诗 102:9）

我见过一个母亲，她遭遇家暴，带着孩子离家出走。但是，为了自己的孩子，她必须坚强，必须勉励自己吃饭。但是，当她吃饭时，她又止不住流泪。所以，她就边吃饭边流泪，边流泪边吃饭。她根本不在意，她的饭里搀杂了多少眼泪。

《诗篇》102 篇的诗人就是如此。在被仇敌终日辱骂时，诗人没有被这种辱骂完全蒙蔽了双眼。诗人很清楚地知道，这是神在管教他。因为他说，我所遭遇的苦难，都是“因你的恼恨和忿怒；你把我拾起来，又把我摔下去。”（诗 102:10）

但是，诗人对神的认识绝对不止于此。诗人从来不会简单地认为，神只是管教

人的神，神只是降下苦情的神。诗人更加相信，神是在所有的苦情中施行拯救的神。因此，在后续的经文中，诗人说：“耶和华从天向地观察，要垂听被囚之人的叹息，要释放将要死的人。”（诗 102:19-20）

亲爱的弟兄姐妹，如果你正陷入巨大的苦情，如果你是那因信仰被逼迫之人，你要相信，神必定要垂听你的叹息，因为他是在苦情中施行拯救的神。曾经读《创世记》，神对三个人的拯救非常触动我的心。

第一个，是夏甲。夏甲因为自己怀孕，轻看主母撒莱。于是，撒莱就苦待夏甲。终于，夏甲忍无可忍，只能从家里逃走。但是，在她逃走孤立无援的时候，天使向她显现，对她说：“你如今怀孕要生一个儿子，可以给他起名叫以实玛利，因为耶和华听见了你的苦情。”（创 16:11）

第二个，是利亚。利亚因为雅各爱拉结，心里特别愁苦。同时，在家里，利亚也遭受难以启齿的痛苦。雅各不爱她，拉结也时不时嘲讽她。但是，圣经却告诉我们：“耶和华见利亚失宠（原文作“被恨”），就使她生育，拉结却不生育。”（创 29:31）那么，利亚是怎样理解这位让她生育，却不让拉结生育的神呢？她说：“耶和华看见我的苦情。”（创 29:32）

第三个，是雅各。雅各因为被拉班欺骗，因为利亚服侍了他七年，又因为拉结服侍了他七年。不仅如此，雅各亲口说：“我在你家这二十年。……你又十次改了我的工价。……神看见我的苦情和我的劳碌，就在昨夜责备你。”（创 31：38~42）

亲爱的弟兄姐妹，当夏甲被主母苦待，耶和华听见她的苦情；当利亚失宠，被雅各和拉结讨厌，耶和华看见她的苦情。当雅各被欺骗，被十次改了工价，神同样看见他的苦情。那么，我们有什么理由怀疑，他不是在苦情中施行拯救的神呢？

阅读《诗篇》102 篇，最让我感动的，是诗人在自己发昏，在自己软弱的时候，就在耶和华面前吐露他的苦情。你不会向你不信任的人吐露苦情，你也不会向无法帮助你的人吐露苦情。诗人在耶和华面前吐露他的苦情，恰恰表明他对神慈爱的相信，以及对神能力的相信。在巨大的苦情中，诗人没有转向任何其他人，而唯独转向神，这足以证明诗人对神的信心。求主怜悯我们，赐给我们这种对神坚定的信心。

耶和华曾经在夏甲、利亚、雅各的苦情中施行拯救，如今，他也必定在我们的苦情中施行拯救。虽然大部分苦情是由我们自己的罪带来的，但上帝也一定会施行拯救，因为他是一位看见苦情并施行拯救的神。

夏甲的苦情，是由她轻看、藐视主母撒拉引起的；利亚的苦情，是由她欺骗雅

各，先斩后奏引起的；雅各的苦情，是由他用阴谋诡计夺取长子的名分引起的。虽然如此，上帝依然在他们的苦情中施行拯救。正如《诗篇》102 篇，诗人虽然因为自己的罪被管教，但诗人依然相信，神必定会在他的苦情中拯救他。

这不就是在向我们诉说十字架的真理吗？在我们还是罪人的时候，神就赐下他的独生爱子耶稣基督，为我们的罪被钉死在十字架上，神的爱在此就向我们显明了。

亲爱的弟兄姐妹，上帝已经在我们最大的苦情（永恒的死亡）中施行拯救，如今他也必定在我们现在的苦情中施行拯救。你现在遭遇什么苦情吗？不要只是关注自己的苦情，因为这样只会让你越来越自怜，越来越绝望。现在就起来，关注这位在我们苦情中施行拯救的上帝吧。

第 103 篇：追求脱离罪，胜过脱离苦难（诗 103 篇）

阅读经文：诗篇第 103 篇。

背诵经文：“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”（诗 103：12）

我们当中很多人可能都玩过大富翁游戏。在大富翁游戏中，有财神、福神，也有衰神、穷神。一旦衰神、穷神附体，基本就宣告这位玩家的破产。因此，衰神、穷神附体时，玩家都希望手里有一张送神卡，把这些衰神、穷神有多远送多远。

游戏，是生活的缩影。大富翁游戏曾经风靡一时，说明我们每个人心里都有一个富翁梦。大富翁的送神卡，也表明我们希望贫穷、疾病、灾害能够离我们越远越好。

可是，真正天地万物的主宰，真正的神，他不会叫贫穷、疾病、灾难离我们越远越好，而是会叫我们的罪离我们越远越好。在《诗篇》第 103 篇，诗人说：“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”（诗 103：12）

“过犯”，在原文就是罪的意思。亲爱的弟兄姐妹，在过去的生命中，你希望什么东西离你越远越好？我小时候被狼狗追过，命悬一线，所以我特别怕狗。在电梯里，我看见有邻居带狗进来，就本能地想要离它越远越好。后来，我患了胃病，有一次在狂吐不止，在卫生间疼的在地上打滚，我就希望疾病离我越远越好。

慢慢地，我注意到，我真正在意的，不是脱离我心里面的罪，而是脱离我所遭遇令我感到不舒适的环境。在电梯里，我有时候会主动问候邻居，渴望能和他们有多一点交流，并且传福音给他们。可是，一旦遇见狗，我心里对邻居的爱就荡然无存。平时，我对人还算比较温柔。可是，在疾病中，特别是在疼痛难忍中，我就容易对身边的人感到不耐烦，甚至容易发怒。

在艰难和危险的环境中，我发现如果我不刻意保持警醒，我就会变得越来越在意脱离苦难，而不是在意脱离苦难所显露出来的我身上一直根深蒂固的罪。

通常情况下，我们对苦难非常敏感，对罪却非常迟钝。受一点苦，我们就难以忍受；犯一点罪，我们却不以为然。正因为如此，诗篇才特别强调说：“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”（诗 103：12）

诗人没有教导我们，东离西有多远，他叫我们的贫穷离我们也有多远；诗人也没有教导我们，东离西有多远，他叫我们的痛苦离我们也有多远。诗人教导我们，

“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”（诗 103：12）简言之，诗人最关心的，不是让自己脱离贫穷、疾病和痛苦，而是让自己可以脱离罪。

怎么脱离罪呢？神通过什么方式拯救我们脱离罪呢？《诗篇》103 篇的作者没有给我们很明确的答案。但是，在天使向大卫子孙约瑟的显现中，我们清楚看见了这个答案。

在《马太福音》第 1 章，天使向约瑟显现说：“大卫的子孙约瑟，不要怕，只管娶过你的妻子马利亚来，因她所怀的孕是从圣灵来的。她将要生一个儿子，你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。”（太 1：20-21）

神拯救我们脱离罪的方式，就是赐下他的独生爱子耶稣基督，为我们降生在卑微的马槽，为我们舍命钉死在羞辱的十字架上。纵观福音书，你发现神要拯救一个人脱离贫穷、脱离疾病、脱离鬼附、脱离死亡，基本上只要一句话就够了。拯救我们脱离贫穷、疾病、死亡，对神来说是再轻松不过的事。可是，拯救我们脱离罪，却一点也不轻松。如果神要拯救我们脱离罪，耶稣就必须以无罪的身份，代替我们，背负我们的罪，被公开的审判。

亲爱的弟兄姐妹，请让我这样告诉你：神对你真正的爱，不是拯救你脱离贫穷、疾病和痛苦。神对你真正的爱，是拯救你脱离罪和罪的审判。当你深深活在脱离罪的感恩中，你就不会那么在意自己是否贫穷和痛苦。正如一个人身患癌症，他如果可以用他一辈子的积蓄，换回他的健康，他依然是充满喜乐的。那么，神已经无条件拯救我们脱离地狱死亡的审判，并且赐给我们永生，我们有什么理由不存着喜乐的心天天感谢赞美他呢？

所以，如果神现在让你处于一种让你感到很难受，很痛苦的环境中，请不要怀疑神的爱。神没有挪走这些让你很难受、很痛苦的环境，不是因为他不爱你，而是因为他在深深爱着你。神要借着这些苦难显露你生命里的罪，并且帮助你倚靠基督除掉这样的罪。神暂时地允许贫穷、疾病和苦难临到你，是为了帮助你可以永远地脱离贫穷、疾病和痛苦。

耶稣来，纵然要解决贫穷、疾病和痛苦的问题。耶稣活着的时候，一直都在行神迹医病、赶鬼、救人。但所有这些，都不是耶稣降生的主要目的。耶稣降生的主要目的，就是为我们钉十字架，把我们从罪恶里拯救出来。正如天使向约瑟显现说：“你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。”（太 1：21）

著名的神学家宾克牧师说：“现代教会宣扬的是拯救人脱离地狱的耶稣（罪的

后果），而不是拯救人脱离罪的耶稣（罪本身）。因此，现在基督徒追求的也只是脱离苦难，而不是脱离罪。”

无论是贫穷、疾病，还是痛苦、死亡，这些都是罪的后果。一个人若只是渴望神拯救他脱离罪的后果，而不是渴望神拯救他脱离罪，你会发现他一辈子都会继续活在罪中，并且承受今生犯罪的后果，还要承受永恒地狱的审判。但是，一个人被圣灵重生，他就会越来越渴望脱离罪，胜过脱离苦难。

求主怜悯我们，使我们越来越渴望脱离罪，胜过脱离苦难。今天，让我们一起感谢耶稣在十字架上为我们所完成的救赎。因为借着十字架，“东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。”（诗 103：12）

第 104 篇：厚赐百物给我们享受的神（诗 104 篇）

阅读经文：诗篇第 104 篇。

背诵经文：“他使草生长，给六畜吃，使菜蔬发长，供给人用，使人从地里能得食物，又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。”（诗 105:14-15）

曾经 ，中国历史上出现一大批信奉穷、苦、死的基督徒。他们认为，基督徒就应该像耶稣那样，一辈子过着又穷又苦的生活。他们认为，基督徒不应该盖好一点的房子，不应该穿好一点的衣服，甚至稍微花一点点钱享受美食，他们心里都觉得有罪恶感。

我认识一位弟兄，生活在农村，他妻子从娘家拿了几千块钱，说想要盖一座土房子，至少是能遮风避雨，供他们小两口独立生活的小房子。你猜这位弟兄怎么说？他说：“你怎么这么不属灵？耶稣都快来了，你还想着为自己盖房子？为什么不把钱奉献出去，而是想着给自己盖房子？”

听这位姐妹描述，这位弟兄在她生孩子第二天，就外出布道传福音，长达一个月未回家。整个家，都是她靠着娘家的救济撑起来的，也是她一点点把孩子抚养长大。

当我不断思想这位弟兄，我心里充满对他的敬佩，因为他对主的忠心，对主的舍己是我所羡慕的。可是，我心里也充满惋惜，因为这位弟兄不知道，他对主的忠心，对主的舍己，首先应该是在家里，而不是家外。这位弟兄也不知道，神是“厚赐百物给我们享受的神”（提前 6:17），而不是定意让我们过着穷、苦、死的生活。如果神非要让我们过着这样的生活，他为什么还花五天辛辛苦苦创造美丽的世界供人居住和享用呢？

神在创造亚当和夏娃后，就对他们说：“看哪，我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”（创 1：29）同样，在《诗篇》第 104 篇，诗人也怎样描述神的创造，他说：“他使草生长，给六畜吃，使菜蔬发长，供给人用，使人从地里能得食物，又得酒能悦人心，得油能润人面，得粮能养人心。”（诗 105:14-15）

食物、酒、油、粮，这些都是当时犹太人生活的必需品。神使草生长，使菜蔬发长，都是为了供给用。这不仅乐意满足人这基本的需要，神也乐意供给人酒享受。

圣经给我们的命令是，基督徒不能醉酒，而不是不能喝酒。虽然我已经戒酒七年多，但是我不反对喝酒。我相信，酒也是神赐给我们享受的，只是我们要学会节制，不要醉酒。

实际上，耶稣在世上所行的第一个神迹，就是变水为酒。他不希望迦拿的婚宴因为缺少酒而变得令人感到不快，他希望举办婚宴的新郎新娘，参加婚宴的宾客，都能因为上好的酒心情愉悦。

在《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》这本书里，提摩太·凯勒牧师也说：“耶稣的传道工作就是始于神迹性地提供美酒，好让婚宴得以进行。为什么耶稣要以这件事作为他登场、象征的神迹？这是为了传达他的使命，并不只是要让人的罪得赦免，更是要让我们恢复完满的生活，带来庆典般的喜乐。”

虽然神是厚赐百物给我们享受的神，但是我们却不能只关注享受百物，而不知道怎么享受主。在最后的晚餐里，耶稣拿起饼来，祝福，就擘开，递给门徒，说：“你们拿着吃，这是我的身体。”（太 26:26）随后，耶稣又拿起杯来，祝谢了，递给他们，说：“你们都喝这个，因为这是我立约的血，为多人流出来，使罪得赦。”（太 26:27-28）

亲爱的弟兄姐妹，神不只是要让我们享受他所赐的百物，他更要我们享受他自己。神对我们最大的爱，不是他厚赐给我们百物，而是他赐给我们他的独生爱子耶稣基督，为我们的罪被钉死在十字架上。如果我们只是享受百物而不知道怎样享受神，那我们还不懂耶稣的爱。可是，如果我们只懂享受耶稣却不懂享受百物，那我们还是不懂耶稣的爱。

过去，有些基督徒的试探是不懂得享受百物，也拦阻别人享受神所赐的百物。假使耶稣在迦拿的婚宴上变水为酒，但是有人却阻止宾客喝酒，我觉得这是不懂耶稣的心意。

现在，有些基督徒的试探则是不懂得享受神。正如在《圣徒永恒的安息》里，巴克斯特牧师说：“无论我们身处顺境、逆境，显然总是过分地将受造之物当作自己的安息。在缺少属世享受时，我们为之朝思暮想，常远胜过对上帝的渴慕。在拥有属世享受时，我们的快乐常远超过了对上帝的享受。在失去这些享受时，我们的烦恼常远超过失去上帝。”

我们的问题，在于我们越来越关注属世的享受，而不是享受神。因此，为了让我们更好地享受耶稣，有时神会将百物拿走。神将百物拿走，是为了把真正最好的

东西给我们，就是他的爱子耶稣基督。神将百物拿走，并不是说他不是“厚赐百物给我们享受的神”（提前 6:17），而是说，世上所有的百物加起来，都比不上耶稣。

过去，我经常在默想中分享钟马田牧师的这段话，他说：“只有一样东西能给人真正的喜乐，那就是思想主耶稣基督。他满足我的心智，满足我的情感，他满足我所有的渴望。他伟大的救赎是涵盖全人的，在他里面我得以完全。喜乐，换言之，是灵魂因为认识主耶稣基督而产生的回应与反馈。”

亲爱的弟兄姐妹，你享受耶稣，胜过世上一切其他的享受吗？神是“厚赐百物给我们享受的神”（提前 6:17），但我们一定要明白，世上所有百物都不过是影子，它们真正的实体，就是爱我们的耶稣基督。除非我们学会享受神，学会在神里面享受百物，否则我们脱离神享受百物，这只会成为我们的咒诅，而不是祝福。

求主怜悯我们，让我们不仅因为神所赐的百物赞美神，更让我们因为耶稣他自己以及他为我们所成就的工作赞美神。求主帮助我们，让我们每一天都活在享受主的甜蜜和喜乐中。

第 105 篇：我想有个家，一个温暖的家（诗 105 篇）

阅读经文：诗篇第 105 篇。

背诵经文：“他记念他的约，直到永远，他所吩咐的话，直到千代，就是与亚伯拉罕所立的约，向以撒所起的誓。”（诗 105:8-9）

每个人都想有个家。特别是在外背井离乡、奋斗打拼的人，更加渴望有个温暖的家。

1991 年，就在我出生的那年，台湾的潘美辰在央视春晚上演唱了一首歌《我想有个家》。这首歌迅速红遍了大江南北，引发了强烈的共鸣。无论他们在不在家，他们都渴望有个温暖的家。这是神在造人时所安放在人心里的。无家可归的人，渴望有个家可以回。一直住在家里的人，渴望一个更加温暖的家。

《我想有个家》源于潘美辰自己的亲身经历。在求学那段时间，她半年之内搬了 3 次家，甚至穷到连着几天呆在租来的小屋里吃泡面。根据自己的经历和感悟，潘美辰 1989 年创作了《我想有个家》，获得了 1990 年台湾金曲奖年度最佳歌曲奖，并且在 1991 年的春节联欢晚会上献唱。

这首歌前两段歌词这样写道：“我想要有个家，一个不需要华丽的地方，在我疲倦的时候我会想到它；我想要有个家，一个不需要多大的地方，在我受惊吓的时候我才不会害怕。谁不会想要家，可是就有人没有它，脸上流着眼泪只能自己轻轻擦。我好羡慕他受伤后可以回家，而我只能孤单的孤单的寻找我的家。”

在歌词中，潘美辰说自己渴望那样一个温暖的家，可是她没有。她羡慕有人受伤以后可以回家，而她只能孤单地寻找自己的家。在《诗篇》105 篇，诗人知道，每个人都渴望有个家。因此，他在诗中不断提到神的应许：神应许赐给以色列民一个真正的家，一个温暖、安全、舒适，有爱的家。这个家，就是迦南流奶与蜜之地。

在《诗篇》105 篇 8-9 节，诗人说：“他记念他的约，直到永远，他所吩咐的话，直到千代，就是与亚伯拉罕所立的约，向以撒所起的誓。”（诗 105:8-9）

这段经文告诉我们，神会记念他的约，就是与亚伯拉罕所立的约，直到永远。这个约指的是什么呢？在《创世记》第 12 章，神应许亚伯拉罕说：“你要离开本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成为大国。我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。“（创 12：1-2）

神为亚伯拉罕和他后裔预备的家，不在他的老家迦勒底的吾珥，而是在遥远的迦南地。当亚伯拉罕顺服神，他的肉体就离开了自己的老家，他的心灵却踏上了真正回家的路，就是神指指示他的迦南地。

在埃及时，亚伯拉罕的子孙受尽了埃及法老的欺压和苦待，因此他们更加渴望有个温暖的家。

《诗篇》103 篇告诉我们，神是一位在人的苦情中实行拯救的神。诗人说：“耶和华从天向地观察，要垂听被囚之人的叹息，要释放将要死的人。”（诗 102:19-20）谁是被囚之人？谁是将要死的人？谁发出了叹息？在埃及受尽欺压和苦待的以色列民。他们发出渴望回家的叹息，但是靠着他们自己，他们无论如何也回不了家。

因此，神垂听他们的呼求，带领他们披荆斩棘踏上回家的路。《诗篇》105 篇告诉我们，神曾借着十灾，借着云柱火柱，借着鹌鹑吗哪，借着磐石出水，带领以色列民回家。如今，他也要带领《诗篇》105 篇的读者回到那个温暖的家。

《诗篇》105 篇的结尾告诉我们，神行了那么多神迹，神从摩西出生开始就预备摩西的成长道路，就是为了带领以色列民回家。而神做这一切的事情，都跟他曾经对亚伯拉罕的应许有关。他应许要带亚伯拉罕的子孙回家。正如诗人说：”这都因他记念他的圣言和他的仆人亚伯拉罕。”（诗 105：42）

亲爱的弟兄姐妹，你真正的家在哪里？如果你只是渴望在地上找一个家，我告诉你，潘美辰的经历就是你的经历。她渴望一个家，可是却没有。她只能羡慕别人，然后孤单地寻找自己的家。这不是说潘美辰没有家人，也不是说你没有家人，更不是说你没有家可以回。而是说，地上的家，无法带给你真正的温暖、安全、舒适和爱。

著名的神学家奥古斯丁曾对主说：“我们的心是为你而造的。我们的心若不在你那里得安息，我们就永远也不得安息。”事实诚然如此，以色列人最终回到了心心念念的家，就是神曾应许亚伯拉罕的迦南流奶与蜜之地。可是，他们真正得着安息了吗？没有！他们继续犯罪得罪神！以色列民的故事告诉我们，地上的家不能带给我们真正的安息，只有天上的家才可以。

亲爱的弟兄姐妹，只要你身上还带着罪，只要你因为罪身不能回到神那里，你就永远也到不了那个温暖、安全、舒适和充满爱的家。因此，迦南流奶与蜜之地不过是一个缩影，迦南流奶与蜜之地的实体，就是我们天上那更美的家乡。

神怎样带领我们回到天上那更美的家乡呢？他借着他独生爱子的血，洗净我们

的罪，使我们可以畅通无阻，坦然无惧地回到天上那个更美的家。这一次，他不再是记念他与亚伯拉罕所立的约，而是记念他与他的独生爱子耶稣所立的约。

在《永约之血》这篇讲道中，著名的讲道王子司布真牧师认为，这约指向了耶稣的血，也指向了《以赛亚书》53 章 5 节：“他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。”（赛 53：5）

圣父和圣子所立的约，就是圣子将背负我们所有的罪，为我们钉死在十字架上，以此将我们从罪恶中赎回出来。因为这约，我们从此再也不需要孤单地寻找自己的家。我们确信，靠着耶稣，我们必定能够回到那个家。

实际上，耶稣已经到了那个家，他已经为我们预备好了那个家，就等我们回去。正如耶稣自己亲口对门徒说：“在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在那里，叫你们也在那里。”（约 14：2-3）

亲爱的弟兄姐妹，你真正渴望哪个家？如果你只是渴望在地上有个温暖、舒适、充满爱的家，那么你永远也只能孤单地寻找自己的家。但是 ，如果你真正渴望那个天上的家，你现在就可以在主耶稣的恩典中经历到，预尝到那份被爱充满的甜蜜与温暖。

我们渴望有个家，一个真正温暖的家。我们知道，这个家不在地上，而在天上。因此，我们给自己唯一的女儿取名叫天家。我们真实地盼望，我们自己，我们的孩子，我们的亲人，我们的朋友，包括阅读这篇文章的你，将来都能够回到天上那温暖的家，并且在此时此刻，就能预尝到那个家的爱与温暖。

求主祝福我们，赐给我们对主耶稣每一天都有感恩和赞美的心，因为在十字架上，他已经用他自己的生命，为我们扫清了所有回家的障碍。只要在他里面，我们就可以回到那个家，那个充满爱与温暖的家。愿这个充满爱与温暖的家，深深地吸引我们，激励我们在地上预备回家的路。

第 106 篇：恶人心想事成，是神对他们最大的咒诅（诗 106 篇）

阅读经文：诗篇第 106 篇。

背诵经文：“他将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱。”（诗 106:15）

在马路上，在商场里，我常常能看到这样的画面：一个孩子紧紧拽着妈妈的衣服，哭闹着要某个玩具。一开始，妈妈耐心地教导孩子不要买，不能买。可是，这个孩子依然哭闹着大喊大叫执意要买。最后，因为孩子不顺服，妈妈极其烦躁，也无计可施，最后只能遂了这个孩子的心愿。

拿到玩具的孩子一脸笑容，可是，他不知道，他妈妈正一脸怒容。他更加不知道，他妈妈心里正在酝酿回家怎么好好管教他。他只关注自己有没有拿到自己心爱的玩具，却丝毫没有关注到他的这种行为怎样破坏了他和妈妈的关系，怎样惹他妈妈发怒，又会遭来怎样的管教。

无论在景点，还是在商场，遇到这样的孩子，我们都会觉得他很不懂事。可是，我们却很少去思考，我是不是也像这个孩子一样不懂事？在天父面前，我是不是也像这个孩子，只顾着想要从天父那里得着我想要的，却从来不去思考我想要的是不是他所喜悦的？

当天父对我说，你想要的暂时不能给你，我是不是依然苦苦哀求，紧抓着天父的衣角不放？当我坚持不懈地为自己想要的苦苦哀求时，我知不知道这是在惹神发怒？我有没有注意到天父脸上的怒容？

亲爱的弟兄姐妹，我们需要不断地问自己：我心里最关注的，是从天父那里得着我想要的？还是放弃自己想要的，追求天父想要的？我最在意的，是让天父满足我，讨我喜悦？还是让我自己可以顺服天父，讨天父喜悦？

如果我们只是一味地寻求自己的满足，企图从神那里得着一切我们想要的。我们可能真的会得着我们想要的。但是，当我们真正得着的那一刻，或许就是我们人生最黑暗，正要面临咒诅的时刻。在旷野，以色列民总是为着自己的私欲苦苦哀求神，神不给，他们就耍脾气，就抱怨神。于是，神就满足他们。

在旷野，以色列民想要水，就有了磐石出水；以色列民想要肉，就有了鹌鹑。我们不要以为这是祝福，实际上，这是最大的咒诅。在《诗篇》106 篇，诗人告诉我

们说：“他将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱。”（诗 106:15）

这节经文，让我想起著名的讲道王子司布真说过的一句话，他说：“要小心你向神所求的，因为你肯定会得到它。”

以色列民祈求水，他们就得着了水；以色列民祈求肉，他们就得着了肉。问题是，以色列人不是带着顺服的心祈求，他们是带着不满和抱怨的心祈求。简言之，当他们祈求水和肉时，他们祈求的不是自己对神的顺服，他们祈求的是神对他们的愤怒。最终，他们得到了水和肉。同时，他们也得到了神的忿怒和审判。正如经文说：“他将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱。”（诗 106:15）

为了更好地理解这节经文，我们需要来读一读《民数记》第 11 章。在旷野时，以色列人大起贪欲的心，他们已经不满足于神所赐的吗哪，他们想要吃肉，想要吃在埃及的美食佳肴。他们中有人说：“谁给我们肉吃呢？我们记得在埃及的时候，不花钱就吃鱼，也记得有黄瓜、西瓜、韭菜、葱、蒜。现在我们的心血枯竭了，除这吗哪以外，在我们眼前并没有别的东西。”（民 11：4-6）

请问，以色列人在埃及过的是怎样的生活？他们过的是奴隶的生活！埃及法老严严地苦待他们，他们想要吃肉就有肉吃吗？不！他们不被埃及督工用鞭抽打就很好了。他们在埃及可以不花钱就吃鱼吗？这真是异想天开。

可是，在旷野的以色列民就是如此。以色列民的问题在于：他们不断美化自己曾经在埃及的生活，他们已经忘记神怎样用他大能的手拯救他们出埃及。他们在乎的，只是眼前的舒适。他们眼里充满贪欲，他们唯一想要的，就是神满足他们的贪欲。

结果怎么样呢？《民数记》11 章的结尾告诉我们，神满足了他们的贪欲，他们想要肉，神将“将他们所求的赐给他们”。（诗 106:15）这次充满贪欲的以色列人无论如何也想不到，可怕的一幕发生了。

摩西告诉我们：“肉在他们牙齿之间，尚未嚼烂，耶和华的怒气就向他们发作，用最重的灾殃击杀了他们。那地方便叫作基博罗哈他瓦（就是“贪欲之人的坟墓”），因为他们在那里葬埋那起贪欲之心的人。”（民 11：33-34）

亲爱的弟兄姐妹，你有没有想过，当你为自己的私欲祷告，一直为自己的私欲祷告，当你心想事成的时候，最可怕的结局同时也会临到你？当我们每一次为自己的私欲祈求时，我们都应该去看看圣经中的“基博罗哈他瓦”，这个地方被称为贪欲之人的坟墓。如果我们始终活在自己的私欲里，那么“基博罗哈他瓦”就是埋葬

我们的地方。

有时候，我们一直抱怨神不垂听我们的祷告。可是，我们却不知道，神不垂听我们的祷告，是对我们的祝福。神没有垂听我们的祷告，是因为神还借着圣灵的声音，借着他仆人的声音，借着他圣经的话语劝勉我们，鼓励我们，甚至警告我们悔改顺服他。当我们对这些置之不顾，执意追求自己想要的，神就会任凭我们。

在生活中，我们不会动不动就管教孩子。在管教以前，我们会给孩子悔改的机会。我们会蹲下来对孩子温柔地说话，用神的话语教导她。我们希望，我们的孩子可以发自内心地顺服神，而不是必须管教才能顺服。但是，如果我们发现温柔的劝勉，严厉的警告都不起作用，我们就会管教她。

神对我们也是如此。在《罗马书》第 1 章，使徒保罗说有些人虽然知道神，却执意不把神当做神荣耀他，感谢他。所以，“神任凭他们，逞着心里的情欲行污秽的事，以致彼此玷辱自己的身体。”（罗 1:12）

在《诗篇》106 篇，诗人说“他将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱。”（诗 106:15）这里的“使”，在原文是任凭的意思。这节经文不是说，神使他们心灵软弱，而是神任凭他们心灵软弱，自招咒诅。

亲爱的弟兄姐妹，你现在正活在哪种光景里？我们每个人都会有活在自我中，活在私欲里的时候，问题是，当我发现自己真实的状态，我有没有向神悔改？我愿不愿意向神悔改？

让我们感谢神，因为他还没有把我们击杀在“基博罗哈他瓦”，也没有把我们埋葬在贪欲之人的坟墓里。

让我们感谢神，因为他的烈怒还没有临到我们，他还在对我们说话，他还在耐心等候我们悔改。

让我们感谢神，因为他没有总是让我们心想事成，而是拦阻我们犯任意妄为的罪。

求主光照我们，显明我们心里那些被遮盖的，隐而未现的罪。无论什么时候我们发现自己里面的私欲，我们里面对神的不满，我们里面对神的抱怨，都求神赐给我们忧伤痛悔的心，而不是还在为自己的不满和抱怨找理由。

求神使我们不断在悔改中领受他属灵的祝福，而不是在刚硬，执意追求满足自己中自招咒诅。

第 107 篇：你每天都在留心哪些事？（诗 107 篇）

阅读经文：诗篇第 107 篇。

背诵经文：“凡有智慧的，必在这些事上留心，也必思想耶和华的慈爱。”（诗 107：43）

我们小区楼下有两个便利店。第一个便利店在我们进门口的左边，第二个在右边。

左边便利店生意惨淡。右边便利店却生意兴隆。究其原因，是因为他们所留心的事不同。

左边便利店的主人通常不怎么理顾客。每次路过，我都发现他的眼睛总是盯着电脑屏幕。出于好奇，我就偷偷瞄了一眼他的屏幕。原来，他一直在玩游戏。即便不是在电脑上玩游戏，他也是在手机上刷抖音，看电视剧。换言之，他留心的都是游戏和刷剧，而不是怎么更好出售自己的商品，怎么留住更多回头客。因此，因此，这个便利店虽然占据小区非常有利的位置，生意却是极其惨淡。

右边便利店的主人很聪明，很热情，也很用心。他们建了团购群，每天早上都会在群里发布团购链接，其中主打新鲜且便宜的水果蔬菜，辅助零食和日用小商品。每次订购，他们都会提前把果蔬称好、包好、算好价格。所有顾客回家，只要在他们店里报自己的名字，就可以拎菜上楼，省去了许多时间。同时，他们也为每位顾客建立了积分档案，每月在他们家购买超过 200 元，就可以凭积分在他们便利店领取 16 元以下的任何商品。

作为顾客，我的心差不多都被他们俘获了。每天早上，我都会看一下他们的团购群，看是否有我需要买的果蔬。每到月底，我都会关注一下我在他们店消费了多少。为了凑不同等级的积分，我还会心里盘算要不要增加在他们家的消费，减少在其他家的消费。

在生活中，我们在哪些事上留心，其实对我们的生活影响非常大。愚昧的便利店主人，留心的是怎样在游戏获得快感，怎样在电视剧中获得舒适和满足。但是，聪明的便利店主人，留心的则是每样商品的销售情况，每位顾客的消费情况，进而根据这些数据制定新的销售计划。

在《诗篇》第 107 篇，诗人也告诉我们要留心。如果我们要使我们的信心可以得着坚固，如果我们要使我们的属灵生命得到成长，我们就要在这些事上留心。在《诗篇》第 107 篇结尾，诗人说：“凡有智慧的，必在这些事上留心，也必思想耶和华的慈爱。”（诗 107：43）

请问，“这些事”指的是哪些事？如果我们是智慧人，我们究竟会在哪些事上留心？基本上，这些事指的是《诗篇》107 篇提到的四件事，这四件事都跟耶和华的慈爱有关。

第一件事，记载在 4-9 节。这段经文提到，耶和华拯救了那些流浪、又饥又渴、心里发昏的贫寒人。经文说：“他们在旷野荒地漂流，寻不见可住的城邑，又饥又渴，心里发昏。于是，他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患中搭救他们。”（诗 107:4-6）

第二件事，记载在 10-16 节。这段经文提到，耶和华拯救了那些犯罪，跌落在死荫幽谷里的人。经文说：“那些坐在黑暗中死荫里的人，被困苦和铁链捆锁，……他从黑暗中和死荫里领他们出来，折断他们的绑索。”（诗 107：10-14）

第三件事，记载在 17-22 节。这段经文提到，耶和华拯救了那些因为罪遭受苦楚，自我伤害的人。经文说：“愚妄人因自己的过犯和自己的罪孽，便受苦楚。……他发命医治他们，救他们脱离死亡。”（诗 107:17-20）

第四件事，记载在 23-32 节。这段经文提到，耶和华拯救了那些遭受远超出他们力量威胁的人。他们在海中遭遇风暴，几乎要船毁人亡。但是，经文却说：“他使狂风止息，波浪就平静。风息浪静，他们便欢喜，他就引他们到所愿去的海口。”（诗 107：29-30）

当诗人在《诗篇》107 结尾说：“凡有智慧的，必在这些事上留心，也必思想耶和华的慈爱。”（诗 107：43）这里提到的这些事，基本上指的就是以上四件事。这四件事，都指向耶和华的慈爱，耶和华的拯救。

仔细阅读《诗篇》107 篇，你发现诗人在描述这四件事的时候，重复提到了这样一句话：“但愿人因耶和华的慈爱和他向人所行的奇事，都称赞他。”这节经文记载在《诗篇》107 篇的第 8 节，第 15 节，第 21 节，第 31 节。

这些事，指的就是耶和华向人所行的奇事，具体指的就是耶和华拯救流浪人、罪人、愚妄人、被风浪威胁的人这四件事。诗人说，只要我们有一点点智慧，我们就必定会“在这些事上留心，也必思想耶和华的慈爱。”（诗 107：43）

在旧约，诗人只能提到这些事。但是，在新约，我们知道，这些事，真正的实体，最终的指向，就是耶稣基督代替我们，背负我们的罪，我们的罪被钉死在十字架上。

耶和华的慈爱，在十字架上彰显得最为彻底。耶和华向人所行的最大的奇事，就是借着他爱子耶稣基督的宝血，洗净我们的罪。因此，但凡我们有一点点智慧，我们就必定会在“耶稣基督并他钉十字架”这件事上留心，并且思想耶和华的慈爱。

亲爱的弟兄姐妹，你每天都在留心哪些事？你最留心的，是最近的房价走势吗？你最留心的，是哪里有升迁机会吗？你最留心的，是哪里能找到工作吗？你最留心的，是哪个相亲平台吗？我不是说我们不能留心这些事，而是说，我们心里究竟最留心什么？这件事，是耶稣基督并他钉十字架吗？

亲爱的弟兄姐妹，我们首要的身份不是便利店主人，我们首先的身份是蒙神拯救，被神收纳的儿女。因此，我们最应该留心的事，不是怎么赚钱，不是怎么飞黄腾达，不是怎么远离疾病，也不是怎么脱离单身，而是耶稣基督并他钉十字架。除非我们每天思想耶稣基督并他钉十字架，并且在这件事上留心，否则我们就是一个彻彻底底的愚昧人。

求主怜悯我们，使我们成为真正的智慧人，每天思想他的拯救。正如经文告诉我们；“凡有智慧的，必在这些事上留心，也必思想耶和华的慈爱。”（诗 107：43）

第 108 篇：你心里真正倚靠谁？（诗 108 篇）

阅读经文：诗篇第 108 篇。

背诵经文：“我们倚靠神，才得施展大能，因为践踏我们敌人的就是他。”（诗 108：13）

“累的时候，我真的很想有个肩膀可以靠一靠。”

这句话，是很多女性心里的渴望。她们在职场打拼，像极了女强人。可是，她们依然渴望，自己身心俱疲时，自己遍体鳞伤时，有个肩膀可以倚靠。

可是，现实生活中，他们发现，没有一个肩膀靠得住。无论是父亲的肩膀，丈夫的肩膀，还是闺蜜的肩膀，都无法给她们提供安慰和力量。在多数情况下，她们不仅没有肩膀可以倚靠，她们还必须给别人提供肩膀。于是，她们只能迅速擦干眼泪，继续靠自己咬牙坚持。

在生活中，你发现不信的人只有两种倚靠：第一，他们会倚靠人。第二，他们会倚靠自己。当他们发现别人靠不住时，他们就会倚靠自己。但是，当他们发现别人靠不住，自己也靠不住时，他们就很容易陷入沮丧和绝望中。

基督徒的生活会有什么不同呢？在《诗篇》108 篇，大卫说：“我们倚靠神，才得施展大能，因为践踏我们敌人的就是他。”（诗 108：13）

在这节经文里，大卫不仅告诉我们，在彻底无助时，我们可以倚靠神。同时，大卫也告诉我们，我们可以倚靠神的原因——他是践踏我们仇敌的神，他是使我们得胜有余的神。

《诗篇》108 篇的背景，源于一场战争。大卫正在聚集全国兵力与北方的亚兰人争战。因此，以色列南方兵力空虚，也无险可守。就在此时，摩押人抓住机会，迅速从从南方进攻以色列。大卫腹背受敌，感到惊慌失措。大卫已经遭遇失败，并且感觉还要继续失败。以色列兵力本来就不多，军事也不够强盛，如果双线作战，很容易被各个击破。

想到未来的战争局势，大卫心里充满了不安。因此，大卫在祷告中，求问神说：“神啊，你不是丢弃了我们吗？神啊，你不和我们的军兵同去吗？”（诗 108：11）

虽然大卫在失败中的感受是神丢弃了他们，但是大卫却没有轻易转向倚靠人，或者倚靠自己。即便是在失败中，即便感觉到神的丢弃，大卫依然坚定地说：“求

你帮助我们攻击敌人，因为人的帮助是枉然的。”（诗 108:12）

大卫心里清楚，在一些小困难，小危险中，人的帮助可能是有用的。但是，当他面临真正的艰难，真正的危险，“人的帮助是枉然的”。在这种腹背受敌，节节败退的局面，大卫不相信有任何人可以帮助以色列人击败仇敌。大卫的这种想法，不是出于无知，而是满有智慧。大卫的这种想法，也没有导致绝望，而是帮助他更加地盼望神的拯救。

因此，在随后的一节经文，大卫就说：“我们倚靠神，才得施展大能，因为践踏我们敌人的就是他。”（诗 108：13）大卫相信，在这种绝望的时刻，只有神才能真正帮助他。唯有倚靠神，他们才能够奋勇作战，击败仇敌。

“我们倚靠神，才得施展大能”很容易让人误解，以为靠着神，我们就能施展大能奇事。其实，这节经文更好的翻译是：“我们靠着神奋勇作战，因为他必践踏我们的敌人。”（诗 108：13）

在绝望的环境中，我们能够继续作战，我们能够奋勇前行，是因为我们心里有一个坚定的信心：“他必践踏我们的敌人”。（诗 108:13）在这里，大卫不是说他会施展大能践踏他的敌人，而是说，神会施展大能践踏他的敌人。

大卫的信心，源于他小时候的经历。想当年，大卫靠着一颗小石头，就击败了巨人歌利亚。大卫击败巨人歌利亚，不是因为他行了什么大能的事，而是神借着他的手，践踏了以色列的敌人。当大卫信靠这位践踏巨人歌利亚的神，当大卫倚靠神，他就有信心奋勇作战，而不是临阵逃跑。

亲爱的弟兄姐妹，你的信仰状态常常只停留在“人的帮助是枉然的”吗？在教会，我认识很多弟兄姐妹，他们跟我说：“林健弟兄，这件事我找过牧师，我找过很多弟兄姐妹，我也找过很多医生，可是，他们都没办法帮助我，我可以怎么办？我已经绝望了！”

亲爱的弟兄姐妹，当你不断地经历“人的帮助是枉然的”，你会是怎样一种信仰状态？你会变得越来越灰心，越来越绝望？还是像大卫这样，越发坚定地相信神和跟随神？人无法给你提供任何实际的帮助，有没有催逼你回到神面前，切切地向神祈求帮助？

有时候，正是因为我们太喜欢寻求人的帮助，所以神才不得不切断所有人对我们的帮助，好让我们可以更深地活在他面前，寻求他的帮助。除非我们对世界绝望，否则我们基本不可能对神产生真正的盼望。

一个有神的人，他和没有神的人其中一个最大的区别，就是当他不断地经历“别人靠不住，自己也靠不住”时，他会真实地转向神，并且更加地相信和盼望神的拯救。

没有神的人，在自己的心碎了一地，也没有肩膀可以倚靠时，他要么彻底自暴自弃，要么只能靠自己咬牙坚持直到崩溃。可是，有神的心，他们心里有真实的倚靠，他们相信神在掌权，他们也相信神会带领他们经历意想不到的得胜。正如大卫说：“我们倚靠神，才得施展大能，因为践踏我们敌人的就是他。”（诗 108：13）

我们真正的仇敌是谁呢？我们真正的仇敌不是贫穷，不是疾病，不是孤单，不是单身，不是婚姻不幸，不是年老无子，也不是被炒鱿鱼。我们真正的仇敌，是魔鬼。彼得说：“你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5:8）

亲爱的弟兄姐妹，贫穷、疾病、孤单、痛苦都不能吞吃我们的生命。但是，我们的仇敌魔鬼，却可以吞吃我们的生命。魔鬼的攻击，远比大卫此时此刻经历的亚兰人和摩押人的双面夹击更加猛烈。在撒但这种猛烈地攻击，不停地诱惑下，我们有可能得胜有余吗？无论是靠着人的帮助，还是靠着自己，我们一定是一败涂地。

但是，在《罗马书》第 16 章，使徒保罗却说：“赐平安的 神，快要将撒但践踏在你们脚下”（罗 16：20）。同时，在《创世记》第 3 章，神也应许我们说：“女人的后裔要伤你的头“（创 3:15）。

圣经告诉我们，神将赐下他的独生爱子耶稣基督，他要用他的宝血洗净我们的罪，拯救我们脱离撒但的攻击。同时，将来有一天，他也要彻底地将魔鬼踏在脚下，使我们不再受他的任何攻击。

亲爱的弟兄姐妹，你相信神吗？你相信神是践踏我们敌人的神吗？如果连我们最大的仇敌魔鬼，神都能践踏。那么，我们生命中遭遇的苦难、压力和逼迫，神难道不能将他们踏得粉碎吗？问题不是神有没有能力帮助我们，也不是神愿不愿意帮助我们，而是在我心里，我究竟愿不愿意相信和倚靠这位有能力拯救我们，并且乐意施恩拯救我们的神！

求主怜悯我们，使我们不断地反思：我心里真正倚靠谁？当我遭遇身体的疾病，我心里倚靠谁？当我遭遇服侍的压力，我心里倚靠谁？当被人无理地批评和毁谤，我心里倚靠谁？

在《撒迦利亚书》第 4 章，耶和华亲自对以色列民说：“不是倚靠势力，不是

倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。”（亚 4:6）求主帮助我们，无论遭遇什么，都让我们操练学习不倚靠人，也不倚靠自己，而是真正倚靠神。这不是说我们不能寻求人的帮助，也不是说我们必须躺平，而是说我们必须在倚靠神里寻求人的帮助和奋勇前行。

我们要注意，大卫说的是：“我们靠着神奋勇作战。”大卫没有说，我们靠着神做咸鱼，什么事都不做；大卫也没有说，我们靠着神，不要寻求外界的帮助。大卫乃是说：“我们靠着神奋勇作战。”（诗 108：13）

求主怜悯我们，让我们心里可以真正倚靠神，并且可以真正靠着神奋勇作战。

第 109 篇：如何迅速使自己的心完美？（诗 109 篇）

阅读经文：诗篇第 109 篇。

背诵经文：“他们与我为敌以报我爱，但我专心祈祷。”（诗 109：4）

在忙碌的生活中，我们常常忘记祷告。特别是在被恶人激怒时，我们更加容易忘记祷告。

在《撒母耳记上》25 章，大卫和他的勇士在旷野保护拿八这些富户免受强盗的攻击。但是，拿八却故意羞辱大卫，称大卫是悖逆扫罗逃跑的恶仆。于是，大卫怒火中烧，失去了理智，带着 400 人，拿起刀枪，发誓要屠尽拿八家一切的男丁。

面对以恶报善，以恨报爱的拿八，大卫说：“我在旷野为那人看守所有的，以致他一样不失落，实在是徒然了，他向我以恶报善。凡属拿八的男丁，我若留一个到明日早晨，愿神重重降罚与我。”（撒上 25:21-22）

曾经，面对以恶报善的拿八，大卫想要杀人泄愤。可是，后来的大卫怎么样呢？在《诗篇》109 篇，大卫说：“他们与我为敌以报我爱，但我专心祈祷。他们向我以恶报善，以恨报爱。”（诗 109：4-5）

同样是面对以恶报善，以恨报爱的人，你发现大卫的生命有了质的飞跃，他不再任由怒气掌控他，而是进入更深的祷告。他说：“他们与我为敌以报我爱，但我专心祈祷。”（诗 109：4）

年轻的大卫，还在旷野逃命，只拥有大概 600 位勇士，就想要自己施行公义和审判。但是，年老的大卫，作为一国之君，面对那些向他以恶报善，以恨报爱的人，大卫却没有使用武力，而是“专心祈祷”。

大卫原本可以靠自己的力量对抗他们，甚至可以与他们争战。但他只选择依靠全能神的道路。这是危难中的圣徒的伟大选择。神决不离弃专心向他祈祷的人。

在《敬虔与圣洁生活的严肃呼召》这本书里，劳威廉说：“人们如何能迅速的使他们的心完美？藉着为那些激怒或击败他们的人祷告便能够。假设你和你的朋友、邻舍或亲戚之间有误会，而你尝试求神赐给他们你所能想到的每一个祝福和快乐，如此，你将以最快的速度使你的心步入基督徒的正轨。朋友之间的大憎恨，常因小事而起，彼此代祷能化解暴怒。”

亲爱的弟兄姐妹，当别人误会你，污蔑你，伤害你，你还会为他们祷告吗？当

你的孩子一直纠缠你，不让你工作，也不让你休息，你会停下来祷告吗？当你的牧师讲道讲得不好，对你好像也不感兴趣，你会为他祷告吗？当教会中那位弟兄或姐妹，总是习惯在别人面前批评你，故意说你坏话，你愿意为他祷告吗？

在生活中，我真实地发现，当我不愿意为这些烦扰我，批评我，伤害我的人祷告，我其他所有的祷告也会变得很虚伪，很形式化。当我不愿意爱他们，不愿意顺服神的命令饶恕他们，我就很难真实、敞开、畅通地向神祷告。

当我选择不愿意爱那些向我以恶报善，以恨报爱的人，我的心就不再完美，而有了许多破口。这些破口，让我的心没有办法再继续盛装神的恩典和怜悯。反而使原有的恩典和怜悯不断随流失去，导致我自己变得面目可憎。同时，这些破口，也在不断招引魔鬼来攻击我，试探我。

面对那些以恶报善，以恨报爱的人，大卫生命成熟真正的表现，就是他的第一反应不再是发怒，而是“专心祈祷”。大卫不是象征性地祷告一下，然后继续发怒。大卫也不是偶尔祷告一下，然后就不祷告了。大卫乃是“专心祈祷”。

在《耶稣之歌：一年的诗篇灵修日程》里，提摩太·凯勒牧师说：“这意味着即使敌人持续攻击他，他还是继续为他们祷告，这也代表着在艰困压力的时刻，大卫跑进祷告的避难所。这是你回应压力的方式吗？你有借着热切地为攻击你的人祷告，来处理攻击吗？”

亲爱的弟兄姐妹，祷告，是我们回应仇敌伤害最好的方式。在十字架上，面对那些羞辱他，鞭打他，向他吐唾沫的那群人，耶稣一言不发。但凡耶稣开口，就是向神祷告。在祷告中，耶稣为那些钉他十字架的邪恶之人祷告说：“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:32）

在《马太福音》第 5 章，耶稣曾经教导门徒说：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。……你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？就是税吏不也是这样行吗？你们若单请你弟兄的安，比人有什么长处呢？就是外邦人不也是这样行吗？”（太 5：44-48）

这段经文提醒我们，如果我们只是爱那些乐意爱我们，服侍我们，带给我们益处的人，那我们和外邦人没有什么不同。这并不能证明我们是耶稣的门徒。相反，当我们有基督怜悯的心肠，当基督的爱激励我们，让我们发自内心地愿意为我们的仇敌祷告，我们就可以确信，我们是他所爱的门徒。

对于基督徒来讲，虽然我们一开始缺少对仇敌的爱，虽然我们一开始我们一点

儿都不愿意为仇敌今生的祝福，属灵的益处祷告，但是，我们祷告着，祷告着，神就会借着祷告慢慢改变我们的心。在面对冲突、受害时，我们最糟糕的反应，就是忘记祷告，忽略祷告，甚至不愿意祷告。实际上，只要我们愿意祷告，专心祷告，神就会慢慢软弱我们的心，使我们越来越有基督爱和怜悯的心肠。

在《当他沉默时：坚持一生的祷告》这本书里，杰瑞·席哲牧师说：“祷告是一件很危险的事。只要你祷告，你的生活就会改变。当我们祷告的时候，是希望神改变我们的环境。但是，神却借着环境改变了我们的心态。所有的祷告，都应该有一种愿意放下自己、完全降服于神的心态。”

亲爱的弟兄姐妹，你是不是发现自己很没有能力爱那些向你以恶报善，以恨报爱的人？我也没有！但是，我真实地经历，当我坚持祷告，坚持为他们祷告，神就会在这个过程中慢慢改变我，他会破碎我里面的自我中心，他会拆毁我里面的偶像，他会塑造我，让我越来越像他的儿子耶稣基督。

因此，当你发现你没有能力爱你的“仇敌”，甚至没有能力爱你的家人，你的弟兄姐妹时，不要因此感到沮丧。相反，你要学会培养自己一种圣洁的生命，就是像大卫专心祈祷的生命。正如他在《诗篇》109 篇说：“他们与我为敌以报我爱，但我专心祈祷。”（诗 109：4）

第 110 篇：你的人生由谁掌权？（诗 110 篇）

阅读经文：诗篇第 110 篇。

背诵经文：“当你掌权的日子，你的民要以圣洁的妆饰为衣，甘心牺牲自己。”（诗 110：3）

2017 年，我们在温州租房，我们家对面，就是一个基督徒家庭。他们家门口，贴了一个黄底白字的门牌“基督是我家之主”。在温州，我们进到很多弟兄姐妹的家里，他们家的客厅上通常也会挂着一幅大挂画，上面写着“基督是我家之主”。

这表明，有很多基督徒渴望耶稣成为他们家的主。可是，我仔细观察他们的生活，我就很难相信耶稣是他们家的主。为什么？因为有些人家里虽然挂着“基督是我家之主”的挂画，但他们主日宁愿去上班，也不愿去教会。

我家对面的邻居就是如此。他在温州有自己的工厂，自己是厂里的大老板。主日，没有任何人逼迫他，给他压力，要求他去上班。但是，他就是一大早起来，心甘乐意跑到工厂去，而不是去聚会。这说明，他的人生依然由自己掌权，而不是由神掌权。耶稣基督，从来不是他的主，他自己才是。

那么，那些生命完全由神掌权的人，他们是什么样子？在《诗篇》第 110 篇，大卫说：“当你掌权的日子，你的民要以圣洁的妆饰为衣，甘心牺牲自己。”（诗 110：3）

这节经文告诉我们，当神在我们身上掌权，我们至少会有以下两种表现：第一，我们会过圣洁的生活，就是“以圣洁的妆饰为衣”。第二，我们会过舍命的生活，就是“甘心牺牲自己”。（诗 110：3）

在描述这两种生活以前，我们要澄清一个误会。有人认为：“当你掌权的日子”指的是末日耶稣第二次降临。其实不是。精读本圣经注释告诉我们：“当你掌权的日子，并非指某一特定时日，而是指神借着圣灵动工的时代。这一日始于新约的五旬节事件，一直持续至今。”

因此，我们不要去想，当未来的某一天，神在我们身上掌权，我会怎么样。我们要想，如果神已经在我身上掌权，我现在会过什么样的生活？答案是圣洁和舍命的生活。

第一，我们会过圣洁的生活。

在《诗篇》第 110 篇，大卫说：“当你掌权的日子，你的民要以圣洁的妆饰为衣，甘心牺牲自己。”（诗 110：3）

这节经文，指的是军旅生活。和合本圣经会在这节经文旁边附注“行军的日子”提醒我们这一点。因此，“以圣洁的妆饰为衣”，指的是我们穿着圣洁的军装，跟随主，服侍主。“以圣洁的妆饰为衣”，表明我们是一群被神从世界分离出来，特别作他百姓的人。圣洁，就是分别为圣的意思。

无论哪个国家，都有自己的军队。每个军队，都有自己的军服。当我们在路上看到某个人穿着军装，我们就知道，这个人和我们不一样。无论他是士兵，还是长官，他都要无条件听从军队最高领导人的命令。在服役期间，如果他脱下军装，过着和我们一样的生活，那么他就是一个逃兵。

同样，如果神在我们身上掌权，如果我们穿着圣洁的军装，那么世人看到我们，就会认为我们和他们不一样。当然，这不是从服饰上，而是从我们的生命上。世人会很清楚地看见，我们一定会做什么事。我们一定会去聚会，我们一定会悔改，我们一定会尽力地去爱神和爱人。世人也会很清楚地看见，我们一定不会做什么事。我们一定不会否认神，一定不会随意犯罪得罪神。哪怕犯罪，我们也会很快向神认罪，向人道歉，弥补我们因为犯罪给他们带来的损失。

因此，爱德华兹牧师认为，圣洁生活，是基督徒重生的最明显标志。他在《宗教情感》这本书里说：“基督徒实践或圣洁生活是真救赎恩典的最明显标志。我要进一步说明，基督徒实践不仅是向他人证明基督徒信仰的首要证据，也是向自己良心证明基督徒信仰的首要证据。”

亲爱的弟兄姐妹，如果神已经在我们身上掌权，我们身上就会有一个很明显的标志，就是过圣洁生活。在《诗篇》110 篇，大卫说“当你掌权的日子，你的民要以圣洁的妆饰为衣，甘心牺牲自己。”（诗 110：3）这里“以圣洁的妆饰为衣”，也就是圣洁的军装，绝对不是指里衣，而是指外衣。

因此，我们要问自己：“我圣洁吗？别人能看见我的圣洁吗？别人能看见我因为相信了耶稣，生命发生了巨大的改变，我从此不活在自己的私欲里，而是活在对神无条件的顺服里吗？”

第二，我们会过舍命的生活。

在《诗篇》第 110 篇，大卫说：“当你掌权的日子，你的民要以圣洁的妆饰为

衣，甘心牺牲自己。”（诗 110：3）

当神在我们身上掌权，我们不仅会过圣洁的生活，我们也会过舍命的生活，就是“甘心牺牲自己”。马太·亨利牧师这样形容这群由神掌权的人，他说：“他们是一群甘心的百姓，这指的是自愿选择服侍主人的奴仆，而不是被迫的。基督的子民是甘心的子民。他们将会被圣洁吸引，来到他面前。他将会接纳他们进入圣洁的美丽之中，作属灵的祭司，在他的圣所中服侍。”

“甘心牺牲自己”，这是比较温和的表达。在原文，这里指的是“甘心情愿献祭”。我们不是要在这方面舍己一点，然后在那方面牺牲一点，我们乃是甘心乐意完全摆上自己，将自己献上当作活祭。正如在《罗马书》第 12 章，使徒保罗劝勉我们说：“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此侍奉，乃是理所当然的。”（罗 12:1）

在这里经文，使徒保罗同时提到“圣洁”和“活祭”。圣洁，指的是我们以圣洁的妆饰为衣；活祭，指的就是我们甘心牺牲自己。这是我们作为基督徒的两个基本特征。

因此，我们要问自己：“我甘心牺牲自己吗？我愿意为我的配偶和孩子牺牲自己吗？我愿意为我的教会，为教会里的弟兄姐妹牺牲自己吗？我愿意为那些还不认识神，还在地狱边缘徘徊的人牺牲自己吗？”

如果我们仔细察验我们的生活，我们在我们的生活里找不到圣洁，也发现自己根本不愿意甘心牺牲自己，我们就要向神悔改。我们千万不要把自己的不圣洁，不甘心牺牲自己归咎于教会牧养不够，归咎于环境压力太大，归咎于自己所面对的人群很糟糕，很不可爱。这只会让我们的心越来越刚硬，越来越难悔改。

当我们发现自己的不圣洁和不甘心舍命，我们要这样向神祷告：“主啊，你知道，我不圣洁，我服侍心不甘情不愿，我爱人也没有能力，这都是因为我不愿意你在我身上掌权。主啊，求你赦免我的罪，求你赦免我一直渴望自己掌权作王的罪。求你重新在我身上掌权，让我们可以坚持顺服你，过圣洁和甘心乐意牺牲自己的生活。因为我知道，这是我生命的意义所在，这也是我过平安、喜乐、满足生活的开始。”

求主怜悯我们，让我们每一天都活在神的掌权里，而不是活在自己的掌权里。求主让我们不要总是试图掌控自己的生活，因为这只会让我们越来越痛苦，越来越自我，越来越刚硬。求主进入我们的生命，掌控我们的生活，好使我们真正以圣洁

的妆饰和甘心牺牲自己的生活跟随他，服侍他，荣耀他。

第 111 篇：追求幸福，还是追求顺服？（诗 111 篇）

阅读经文：诗篇第 111 篇。

背诵经文：“凡遵行他命令的是聪明人。”（诗 111:10）

我们每个人都渴望幸福，我们每个人也都在用自己的方式追求幸福。

然而，帕斯卡尔在他的《思想录》里说：“只要人还陷在追求幸福的状态中，就无法变得幸福。”

在这里，帕斯卡尔对幸福的定义，指的是人在上帝以外寻求心灵的满足。简言之，只要人企图在上帝以外寻找幸福，他最终找到的，一定是不幸，一定是不得安息。正如奥古斯丁所说：“我们的心是神所造的，我们的心若不回到神那里，就永远不得安息。”

前天晚上，我用《诗篇》106 篇《恶人心想事成，是神对他们最大的咒诅》带领家庭敬拜，根据这首诗篇，我对我妻子说：“只要我们在耶稣以外寻找满足，最后我们找到的一定是各种各样的咒诅。可悲的是，我们的愚昧，还导致我们看不见这种咒诅。因此，我们在寻找咒诅的路上狂奔，却忘了怎么寻找真正的幸福。”

所以，我们向神祷告，求神光照我们，让我们看见自己身上的这种愚昧，好让我们可以追求在神里面的满足，而不是世界的满足。对我们来说，真正的幸福，绝对不是我们家财万贯，也不是我们相敬如宾，而是我们可以真正活在神面前，跟随神，顺服神。

对真基督徒来说，他最痛苦的时刻，不是他遭遇失败、贫穷、疾病、逼迫的时刻。他最痛苦的时刻，是他被神光照，发现自己一直不顺服神的时刻。跟随耶稣的那三年，我们没见彼得哭过。但是，就在他否认耶稣的那晚，他却出去痛哭。对彼得来说，他真正的痛苦，不是发现他的梦想破灭了，而是发现自己一直没有顺服神！

在《诗篇》第 111 篇，诗人说：“凡遵行他命令的是聪明人。”（诗 111:10）这节经文告诉我们，真正的聪明人，他不会追求世人所定义的幸福，而是会追求神所定义的幸福，就是敬畏耶和华，遵行他的命令。

亲爱的弟兄姐妹，我们都渴望幸福，我们也都在追求幸福？问题是，你在追求哪种幸福？你在努力地追求顺服神吗？还是努力地绕开神追求属于自己的幸福？

在疾病中，我们以为拥有健康的身体，我们就会幸福。在单身时，我们以为拥

有美满的婚姻，我们就会幸福；在贫穷时，我们以为拥有金山银山就会幸福。可是，你去问问那些身体健康、婚姻美满、家财万贯的人，他们真的幸福吗？不！越是追求这些的人，他会越不幸福。因为他的心，已经被他的偶像掌控，使他无论处于什么环境，都会感到不满和不安。他总觉得自己还需要拥有更多，他总觉得自己还可以再幸福一点，结果是他牢牢地被贪欲掌控，一直活在不幸中。

在《同你，患难与共》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“若你愿意为了顺服和跟随耶稣，不顾个人安危，舒适和满足，最后你会找到自己。你会发现自己在基督里的真正自我并且最终得着平安。”

然而，提摩太·凯勒牧师继续说：“若你试图获得个人的安舒和满足，却不以在基督里的上帝为生活中心，那么你会发现，你所剩的只有对自我认识的致命缺乏和内在空虚。”

换言之，追求自己的幸福，你会失去上帝，最终也会失去幸福。然而，当你开始追求顺服上帝，你反而会得着这个世界所不能夺去的幸福——在基督里真正的平安和喜乐。

在《诗篇》第 111 篇，诗人说：“凡遵行他命令的是聪明人。”（诗 111:10）真正的聪明人，不会只顾着遵行他老板的命令，更不会只顾着遵行他心里面那个偶像所发出的命令。真正的聪明人，他会研究神的命令，竭力追求明白神的命令，然后在生活中不断顺服和遵行神的命令。

正如华伦·魏斯比牧师在《永恒的赞美：诗篇 365 天灵修》中说：“神把他的话语赐给我们，不单是要我们阅读和研究，更是要我们顺服。我们必须作行道的人，而不光是坐在课堂上听课、作笔记的人。我们如果顺服神，就开始明白他正在作的事。顺服是属灵悟性的器官。”

亲爱的弟兄姐妹，你是聪明人，还是愚昧人？你在追求自己的幸福，还是在追求对神的顺服？《诗篇》第 111 篇告诉我们，我们真正的幸福，一直隐藏在我们对神的顺服中。

求主光照我们，让我们看见自己的愚昧，好使我们不要在基督以外寻找咒诅，而是能够在基督里寻找真正的幸福和满足。求主怜悯我们，让我们成为被他拣选的聪明人，遵行他的命令，直到永远。

第 112 篇：我们缺乏对神永不动摇的信心（诗 112 篇）

阅读经文：诗篇第 112 篇。

背诵经文：“他必不怕凶恶的信息，他心坚定，倚靠耶和华。”（诗 112：7）

温州人有个很奇怪的，也不符合圣经的传统，就是长辈通常很不希望自己的儿女嫁娶非温州人。

2014 年，我跟我爸妈说，我跟一位姐妹交往，但她不是温州人。结果，那一周，我爸妈给我打电话，我爷爷奶奶给我打电话，我姑姑也给我打电话，劝我放弃这段感情。

后来，我只能再给我爸妈打电话。在电话中，我坚定地跟我爸妈说：“我这辈子就认定这位姐妹，你们要么让我跟她交往，直到结婚；要么我这辈子就永远不结婚了。”

自从这通电话打完，家里亲戚长辈再也没有劝过我。因此，在 2015 年底，我就跟这位姐妹结婚了。她就是经常给大家翻译派博问答的陈晨姐妹。

我一直认为，特别是弟兄，如果他心里爱一个人，并且在祷告中感觉到神的带领，他就应该坚定不动摇，克服种种障碍追求他心里所爱的那个人。除非那个人拒绝他。可是，在教会里，我越来越发现很多弟兄姐妹都缺乏这种坚定。他们心里好像喜欢一个人，但是不敢追求，又害怕被拒绝，付代价，遇到一点来自家里人的拦阻，就轻易放弃。

在男女关系中，有很多人缺乏坚定的信心；在和神的关系中，有更多人缺乏这种坚定的信心。这是我们心灵脆弱的一种表现。

然而，在《诗篇》第 112 篇，诗人告诉我们：所有敬畏耶和华的人，他身上都有一种基本的特质，就是对神拥有坚定不动摇的信心。在《诗篇》第 112 篇，这种坚定通过以下 3 节经文表现出来：

第 6 节：“他永不动摇。”（诗 112：6）

第 7 节：“他必不怕凶恶的信息，他心坚定，倚靠耶和华。”（诗 112：7）

第 8 节：“他心确定，总不惧怕，直到他看见敌人遭报。“（诗 112：8）

这 3 节经文告诉我们，敬畏耶和华的人，倚靠耶和华，他不怕听见凶恶的消息，他也不怕敌人的攻击。他的心永不动摇，并且一直是坚定，并且确定的。

亲爱的弟兄姐妹，当你因为信主遭遇了人生的许多艰难，你的心会开始动摇吗？当你因为坚持信仰，在职场上，特别是在事业单位里被雪藏，永远也得不到晋升，你的心会开始动摇吗？

我们教会有位姐妹，在工商局上班。有一年，整个政府部门要求所有在职人员，填报无信仰声明。这位姐妹虽然心里担忧，但是依然声明自己的信仰是基督教。就在她填完信仰声明的第二天，她们本部门的领导，工商局的局长，都找她见面，劝说她，甚至威胁她。他们给她很大的压力，说她如果说自己是基督徒，那么整个工商局的“政绩考核”都会下降，收入会降低，所有在职员工也拿不到很好的年终奖。这一切，可能都是因为她拒绝填报无信仰声明。

在我们牧师的鼓励下，这位姐妹坚持到了最后。神赐给她宝贵的信心，让她在这种压力中不在信仰上有任何的妥协。印象中，我记忆最深的一句话，就是牧师对她说：“顺从神，不顺从人，是应当的。”（徒 5：29）

这节经文，给牧师信心劝勉这位姐妹；这节经文，也给这位姐妹信心在压力中坚持信仰。因为神话语的激励，面对压力，她的信心是坚定，并且是确定的。

为什么敬畏耶和华的人，他的心会“永不动摇”，会那么“坚定”和“确定”？因为他相信，耶和华是他这辈子最值得倚靠的对象。因为他知道，人生一切的祝福，都藏在永生耶和华里面。正如诗人在《诗篇》112 篇开头就说：“敬畏耶和华，甚喜爱他命令的，这人便为有福。”（诗 112：1）

敬畏耶和华的人心里知道，人生最大的福气，不是自己飞黄腾达，不是自己顺心得意，而是自己喜爱并且顺服耶和华的命令。这是我们在压力中可以保持坚定永不动摇信心的主要原因。还有一个更重要的原因，就是我们相信神会与所有喜爱并且顺服他命令的百姓同在。

即便约瑟因为顺服耶和华被下在监狱里，只要有神的同在，他就有真实的平安和喜乐。然而，哪怕大卫身居皇宫，只要他心里不愿意顺服神，只要他因为犯罪失去神的同在，他的人生就是灰暗且充满痛苦的。

约瑟和大卫的经历告诉我们，我们人生最重要的，首先不在于我们是否有顺遂的环境，而在于我们是否有神的同在。只要有神的同在，神的保守，无论在什么环境，我们都可以永不动摇。

在《诗篇》第 46 篇，诗人明确知道，比起周边强大的埃及帝国、亚述帝国和巴比伦帝国，耶路撒冷只是一座很小的城市。但是，诗人却充满信心地说：“神在其

中，城必不动摇；到天一亮，神必帮助这城。”（诗 46:5）

如果我们把自己比喻成耶路撒冷城，我们要相信，只要神在我们里面，我们就必定会拥有永不动摇的信心。神所赐的信心，使我们不害怕听见任何凶恶的消息，也使我们不害怕任何仇敌的攻击。

因此，最重要的，不是我们有没有好的环境，而是我们有没有神。没有神，再好的环境，我们也会跌倒，失去信心；如果有神，再糟糕的环境，我们也能拥有坚定不动摇的信心，并且经历真实的平安和喜乐。

亲爱的弟兄姐妹，你的生命中有神吗？你拥有对神坚定不动摇的信心吗？求神坚固我们的信心，虽然我们会失败、会软弱、会挣扎、会妥协，但他是赐信心的神，他是让耶路撒冷城永不动摇的神。当我们不再聚焦环境，而是定睛这位保护我们，拯救我们的神，我们就会有意想不到的信心坚持过喜爱并顺服神命令的生活。

求主帮助我们，让我们不要在追求自己私欲的路上那么坚定，却让我们在追求爱神顺服神的路上却摇摆不定。求主坚固我们，让我们不断在追求自己私欲的路上回转，转而坚定地跟随神，顺服神。

第 113 篇：被神从粪堆中提拔的穷乏人（诗 113 篇）

阅读经文：诗篇第 113 篇。

背诵经文：“他从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人。”（诗 113:7）

在教会里，我们经常看到这样的基督徒，他们觉得自己没有社会地位，没有恩赐口才，于是他们就渐渐远离服侍岗位。同时，他们也觉得自己普通话说不清楚，生活也非常贫穷，于是他们也渐渐远离弟兄姐妹。在教会里，他们孤独地来，孤独地走。

在教会里，我不知道大家会不会特别关注他们，并且邀请他们进入到自己的生活中。这些人远离服侍，远离教会，很重要的一部分原因，是他们不认识一位“从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆里提拔穷乏人”的神。更重要的原因，是因为他们在教会里看不到有哪位基督徒，他像我们这位“从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆里提拔穷乏人”的神。（诗 113:7）

通常情况下，主日聚会结束，有些弟兄姐妹会相约一起去附近的餐馆吃饭。但是，有些人想到 35 块钱一碗的海鲜面，他们就退缩了。于是，他们就脱离大部队，选择去路边或者偏远一点的地方吃 12 块钱的清汤面。

即便是在上海这样的大都市，我在教会里也依然发现有些弟兄姐妹，他们每周都去同一家面馆吃饭。不是因为那家面馆有多好吃，而是因为那家面馆最经济实惠。

曾经，在上海某位姐妹的文章中，我读到她们教会里还有肢体上车不知道怎么系安全带。我自己也曾经历过。在上海读书时，我晚餐买了 3 个驴肉火烧和一碗驴肉汤。到了课堂，我就问其他同学，有没有谁没吃饭的，我这里有多。果然，有一对夫妻没吃饭，我就把肉夹馍和驴肉汤分给他们。在他们吃第一口时，我震惊地听见：“这是我这辈子第一次吃驴肉。”我后悔自己为什么不多买一点。

亲爱的弟兄姐妹，你认识教会里那些上车不知道怎么系安全带的弟兄姐妹吗？你认识教会里那些舍不得吃 35 块钱海鲜面，也从来没有吃过驴肉的弟兄姐妹吗？你认识教会里那些舍不得坐地铁，每天早上开近 2 个小时电动车来参加主日聚会的弟兄姐妹吗？神爱这些人，神甚至比爱我们更爱这些人，你认识这些人，并且真实地爱这些人吗？

在《诗篇》第 113 篇，诗人充满了对耶和华的赞美。诗人赞美耶和华，有一个

很重要的原因，是因为神爱这些贫寒人和穷乏人。神不仅爱他们，更为他们摆上自己的性命，为他们的罪被钉死在十字架。在《诗篇》第 113 篇 5-8 节，诗人说：

“谁像耶和华我们的神呢？他坐在至高之处，自己谦卑，观看天上地下的事。他从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人，使他们与王子同坐，就是与本国的王子同坐。”（诗 113:5-8）

根据这段经文，我们要思想以下几点：第一，神曾经在哪里？第二，我们曾经在哪里？第三，我们如今在哪里？

第一，神曾经在哪里？

首先，这段经文告诉我们，神“坐在至高之处”。（诗 113:5）

“至高之处”，就是天上荣耀的宝座。曾经，耶稣坐在天上的宝座上，享受天使天军的敬拜。他是万王之王，他是万主之主，他拥有天上地下一切的权柄。

可是，他却没有一直活在“至高之处”。诗人说：“他坐在至高之处，自己谦卑。”（诗 113:5）在“至高之处”的神，做了一件事，就是“自己谦卑”。他怎样谦卑呢？

《腓立比书》第 2 章告诉我们：“他本有 神的形像，不以自己与 神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。”（腓 2：6-8）

神爱我们，神爱我们到一个地步，甘愿舍弃天上一切的荣华，自己卑微，不仅为我们道成肉身在卑微的马槽，更为我们卑微地死在十字架上。神为什么这么做？因为他要来抬举和提拔在灰尘里和粪堆里的我们。

第二，我们曾经在哪里？

其次，这段经文告诉我们，我们曾处在灰尘里和粪堆里。正如诗人说：“他从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人。”（诗 113:7）

在古时，没有人用冲水马桶。所有人上厕所，都是用茅坑，也被称为粪坑。小时候，我们整个村就只有一个粪坑，整个村的粪便都集中在那里。每次路过那里，我们远远地就能闻到臭味。在粪堆上方，还不断有苍蝇飞来飞去觅食。

对于爱干净的人来说，她不只是不想靠近这个粪坑。如果这些苍蝇飞出来，她也想要远远地避开这些苍蝇。可是，完全圣洁的神，却不在意这些，他不在意我们

有多卑微，他也不在意我们有多臭多脏，他甘愿靠近我们，拥抱我们，拯救我们。

亲爱的弟兄姐妹，你知道你是从哪里被抬举和提拔的吗？请让我这样说，我们不只是从充满肮脏的粪堆里被提拔的，我们更是从充满死亡的地狱里被拯救的。粪堆，地狱，这些就是我们曾经所在的地方。

第三，我们如今在哪里？

可是，我们却已经不在这些充满肮脏和罪恶的地方，为什么？诗人告诉我们：“他从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人，使他们与王子同坐，就是与本国的王子同坐。”（诗 113:7-8）

如今，因为耶稣基督的拯救，我们脱离了粪坑和地狱。将来，我们要升到天上，与耶稣同坐。正如在《以弗所书》第 2 章，使徒保罗告诉我们：“当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上。”（弗 2：5-6）

我们本来在粪坑和地狱里，现在却可以与王子同坐，都是因为耶稣这位王子“自己谦卑”，为我们的罪被钉死在十字架上。耶稣如此爱我们这些卑微的人，那么，我们这些被神从粪坑和地狱里被神抬举和提拔的穷乏人，应该怎么对待我们当中那些比我们更贫寒和穷乏的人呢？答案是像耶稣那样，谦卑自己，“抬举”和“提拔”我们所认识的贫寒人和穷乏人。

在《再思恩典》这本书里，贾斯汀·霍尔科姆说：“恩典的赐下，为要医治属灵病人，而不是装饰属灵英雄。”神赐给我们丰富的恩典，不是为了让我们去轻看和排斥那些软弱贫穷的人，而是让我们不断去看顾和坚固那些软弱贫穷的人。

阅读《诗篇》第 113 篇，我们要特别注意：神不是等待贫寒人和穷乏人来寻找他，他才去抬举和提拔他们。相反，神主动地去寻找贫寒人和穷乏人，神甚至到灰尘里和粪堆中寻找贫寒人和穷乏人。

因此，我们不能等待教会里那些软弱的肢体来找我们，我们要主动去认识他们，寻找他们，安慰他们，坚固他们。这是我们深深经历主耶稣恩典的一种自然表现。

求主让我们在神的恩典中反思：“我认识教会中那个最小的弟兄，不体面、不俊美的肢体吗？我决定要用哪种方式认识他们？我决定要用哪种方式来爱他们？

第 114 篇：为我们除掉所有障碍的神（诗 114 篇）

阅读经文：诗篇第 114 篇。

背诵经文：“他叫磐石变为水池，叫坚石变为泉源。”（诗 114：8）

在生活中，我们会纪念不同的节日。大部分日子，对我们来说都很平常。但有些日子，对我们来说却意义非凡。例如刚刚过去的清明节，受难节，还有即将到来的复活节。

清明节和复活节都指向坟墓。不过，清明节的坟墓是提醒我们人的有限和短暂。复活节的空坟墓则提醒我们，那些所有相信耶稣基督的人，必将像拉撒路那样躺在亚伯拉罕的怀抱里永远不死。

对旧约的以色列民来说，他们最重要的节日，既不是清明节，也不是复活节，而是逾越节。在逾越节，他们通常会有七天的庆祝。2023 年的逾越节，开始于 2023 年 4 月 5 日，也就是大前天，并且将于下周三结束。在这七天里，以色列民会唱诵《诗篇 1》113-118 这 6 篇赞美诗。

在最后一天的逾越节晚宴之前，以色列人全家会一起诵读 113-114 篇。在结束的时候，他们会一起诵读 115-118 篇。我们今天阅读的《诗篇》第 114 篇则是这 6 篇诗篇的核心，被称为“逾越节之歌”。在这篇“逾越节之歌”里，古时的以色列人都唱诵和纪念哪些事呢？

第一，他们记念神拯救他们过红海和约旦河。

对以色列人来说，他们要进入迦南美地，至少要克服两个障碍。第一，他们离开埃及进入旷野，必须跨越红海。第二，他们离开旷野进入迦南，必须跨越约旦河。特别是在出埃及时，以色列民遭遇的处境是前有红海，后有追兵，若是神不施展大能拯救他们，他们必定惨遭杀戮。因此，为了记念神的拯救，他们就在逾越节唱诵：“沧海看见就奔逃，约旦河也倒流。”（诗 114：3）

第二，他们记念神曾叫磐石出水拯救他们。

在旷野行走时，以色列民遇到的一个很大的障碍，就是缺少水源。他们要么没有水喝，即便有水，也是苦水，令人难以下咽。因此，神命令摩西用杖击打磐石出

水和吩咐磐石出水。因此，为了记念神的拯救，他们就在逾越节唱诵：“他叫磐石变为水池，叫坚石变为泉源。”（诗 114：8）

亲爱的弟兄姐妹，神分开红海，又让约旦河倒流，神还让磐石出水，这对我们来说有什么意义呢？这些故事都在提醒我们：无论我们在走向神的路上遇到什么障碍，只要我们信靠神，他都会拯救我们，并且出乎意料地拯救我们。当我们遇到人生前进的障碍时，神会怎么拯救我们呢？

有时候神会挪去我们眼前的障碍。曾经，以色列民遇到的最大的障碍，就是前有红海，后有追兵。但是，神会把障碍挪去，让我们如行干地。神会除掉我们前面红海的拦阻，也会除掉我们后面埃及军兵的追赶。

有时候，神会把我们的障碍化为祝福。在旷野，以色列民最需要的不是一块又一块坚硬的磐石，他们最需要的是水，是能解渴，使人恢复生命和力量的水。在旷野，以色列人可能望着坚硬的磐石叹息。不断地看到磐石，而不是水，可能让他们一次又一次地灰心。可是，神却能让这些磐石出水，供应几百万以色列人的需要。

亲爱的弟兄姐妹，你在跟随神，走向神的路上正遇到哪些障碍吗？不要像旷野子民那样向神抱怨，而要带着信心向神祈求。他是为我们挪开障碍的神，他是为我们把障碍变成祝福的神。我们只要信靠他，向他祈求，他必定带领我们更深地走向他。

在跟随神，走向神的路上，我们最大的障碍还不是前面横亘着红海，也不是我们在这个路途中缺少水，我们最大的障碍，是我们的罪。对我们每一个人来说，无论是前面的红海，还是路途中的干渴，甚至是死亡，都不能拦阻我们走向神。但是，我们的罪却会横亘在我们面前，让我们不能到神那里去。

在旧约，神分开红海，神叫磐石出水，好让以色列民可以进入他的应许之地。在新约，神则赐下他的独生爱子耶稣基督，为我们的罪被钉死在十字架上，以此除掉我们的罪，让我们可以坦然无惧地到神面前。借着十字架，耶稣已经除掉了我们走向神，亲近神最大的障碍——罪。现在，只要我们愿意悔改相信神，我们就可以进到他的怀抱里。

过去，我们可能因为像浪子一样过着放纵私欲的生活，我们也可能像法利赛人一样过着假冒为善的生活。我们可能每个主日去参加聚会，我们可能每天读经祷告，但在生命里却没有真正被神的爱触摸，在生活中也没有真实地爱神爱人。我们觉得，好像有一个无形的障碍，在拦阻我们更深地跟随神，顺服神和亲近神。

这个时候，我们要相信，神是为以色列民分开红海的神，神是为以色列民叫磐石出水的神，神也是为我们的罪被钉十字架上的神。他乐意施展他的大能，他甚至甘心乐意用自己的生命，流出他的宝血除掉我们亲近他的障碍。只要我们相信这位神，不是向他抱怨，而是向他祈求，求他改变我们的心，触摸我们的心，我们就一定能够经历以色列民所经历的祝福。

因此，我们最需要问自己的，不是神会不会帮助我们，而是我有没有真正地走向神？只要我们确定自己是在走向神，那我们前面的道路虽然可能会很窄，但一定不会有障碍拦阻我们，使我们走不过去。相反，如果我们没有走向神，我们一开始的路可能是康庄大道，可能畅通无阻，但最终我们一定会走到死路上。

求主怜悯我们，使我们可以真正走在跟随神、顺服神、亲近神的路上。求主挪去我们前面所有的障碍，使我们在走向神这条路上畅通无助。

第 115 篇：信靠偶像，会榨干我们的属灵生命
（诗 115 篇）

阅读经文：诗篇第 115 篇。

背诵经文：“造他的要和他一样，凡靠他的也要如此。”（诗 115:8）

1999 年，我 8 岁，从我爸爸的书里找到一本专门讲偶像的书。那时，提摩太·凯勒牧师《诸神的面具》这本书还没出版，更没有普及。我最初对偶像的认识，就是借着这本书。如今，我已经找不到这本书，也早已忘记这本书的书名，但有段话即便过了 20 多年，我依然记忆犹新。这段话如此描述偶像的十个特征：

“一口无言，二目无光，三餐不食，四肢无力，五官不灵，六亲无靠，七窍不通，八面威风，久坐不动，实在无用。”

我记住这句话，有一个原因，是当我向有些慕道友传福音时，我就会重复这句话。这句话不断提醒我自己：偶像不仅实在无用，敬拜偶像，也会把我变得像它那样实在无用。这句话也告诉所有慕道友，他们所敬拜的偶像是没有任何能力的，它不能保护任何人。恰恰相反，无论是刮风，还是下雨，它都需要人的保护。正如有句谚语说：“泥菩萨过河，自身难保。”

在《诗篇》第 115 篇，诗人以另外一种方式来描述偶像，他说：“他们的偶像是金的银的，是人手所造的，有口却不能言，有眼却不能看，有耳却不能听，有鼻却不能闻，有手却不能摸，有脚却不能走，有喉咙也不能出声。”（诗 115:4-7）

根据这些偶像的特征，诗人对偶像和敬拜偶像的人做出了最后的总结说：“造他的要和他一样，凡靠他的也要如此。”（诗 115:8）这节经文告诉我们：所有信靠偶像的，最后都要像他们所造的、所敬拜的偶像一样，变得实在无用。

亲爱的弟兄姐妹，你信靠谁，你就会变得越来越像谁。你信靠大有能力的永生耶和华，你就会变得越来越有能力，如同摩西和以利亚；你信靠毫无能力，实在无用的偶像，你就会变得毫无能力，如同巴力的那 450 个先知一样。

过去几年，我从一位律师的朋友圈不断看到这样的信息。有人家属犯了罪，还没有被法院判刑，正处于拘留关押状态。这时，通常会有神秘人士主动联系他们，跟他们说自己有内部关系，只要花多少钱，就可以把人捞出来。在走投无路之下，他们信靠了这些神秘人士，一次又一次地给他们转账。在他们倾家荡产之时，你发

现这些神秘人士就消失了。往往在这个时候，他们才发现，才愿意相信他们被这些人骗了。直到这个时候，他们才愿意去找律师。

亲爱的弟兄姐妹，信靠偶像，就像信靠这些神秘人士一样。你以为它很有能力，实际不然。你越是信靠这些偶像，你的生命越会被这些偶像榨干，开始耗尽，变得枯竭。

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“偶像毫无能力给予你爱、饶恕，并指引你的需要。但是，吊诡的是，它们却有能力让你像它们，并让你变成属灵的瞎眼，无法看见，也变成属灵的跛脚，无法做出改变。”

换言之，信靠偶像不仅不能够给你带来帮助，它还会耗尽你追求真神的一切时间和资源。最终，信靠偶像，会把我们变成在属灵生命里“倾家荡产”的人。正如马克·富塔托博士在他的《诗篇》注释里说：“我们若用任何人任何事物替代永活的真神，把那些当作我们最终的信靠，我们就会变得和我们所造的神一样毫无能力。”

著名的改教家加尔文曾说：“人心，是制造偶像的工厂。”我们不要以为，偶像就是那些人手所造的，看得见的。实际上，更深的偶像，是我们人心所造的，看不见的。除掉那些看得见的偶像相当容易，但是，要除掉我们心里的偶像，却需要我们刻意地治死自己身上的罪。

我们需要不断问自己：“我真正信靠什么？我信靠的是金银财宝，我信靠的是高官厚禄，还是真正信靠神？”

甚至我们也需要这样自己：“我真正信靠什么？我信靠的是一位大有能力，充满热情和敬虔的牧师，我信靠的是一间完美的教会，我信靠的是一个理想的团契和小组，还是真正信靠神？”

一个敬虔的牧师，一间健康的教会，一个理想的团契，确实能够帮助我们更好地信靠神。但是，我们必须注意，倘若我们把牧师、教会、团契变成我们的偶像，我们就会变得软弱无力。我们不仅会变得软弱无力，我们甚至还会抱怨我们的牧师、教会和团契，心里生出各样的不满和苦毒。

但是，如果我们真正开始信靠神，祈求神，相信神，我们就有从神而来的信心和力量，去面对和爱一位看起来不那么敬虔的牧师，去委身一间不那么健康的教会，去服侍一个不那么理想的团契。

在《诗篇》第 115 篇，诗人告诉我们任何敬拜偶像的人，都会和他们敬拜的偶

像一样，变得实在无用。他说：“造他的要和他一样，凡靠他的也要如此。”（诗 115:8）同时，诗人也告诉我们，所有敬畏耶和华，倚靠耶和华的人，都会有耶和华作他们的帮助和盾牌。神会赐给他们力量胜过试探，也会赐给他们力量胜过仇敌的攻击。诗人说：“你们敬畏耶和华的，要倚靠耶和华，他是你们的帮助和你们的盾牌。”（诗 115:11）

亲爱的弟兄姐妹，你真正的帮助从哪里来？当你在婚姻里感到十分痛苦，你倚靠谁？当你身患疾病，疼痛难忍，你倚靠谁？当你遭遇服侍的压力，身心俱疲，你倚靠谁？当你被人无理地批评，无情地毁谤，你倚靠谁？

如果你不是倚靠耶和华，你就得不着帮助。相反，你的生命会越来越被你信靠的对象抽干，最后要么变得愤怒、抱怨和苦毒，要么变得灰心、丧气和绝望。

求主光照我们，让我们看见我们心里面的偶像，让我们看见信靠这些偶像的无知和愚昧。求主怜悯我们，求主的灵加给我力量，除掉我们心里的偶像，使我们可以真正信靠他——他是我们唯一的帮助和力量。

第 116 篇：以怜悯为怀的神（诗 116 篇）

阅读经文：诗篇第 116 篇。

背诵经文：“耶和华有恩惠，有公义，我们的神以怜悯为怀。”（诗 116:5）

过去，我们都听过这样的新闻。有很多面临中高考的孩子，最后不堪重负，选择跳楼自杀。即便是中高考结束，依然还有些孩子选择以不同的方式结束自己的生命。为什么？因为在得知自己的成绩不理想后，他们不知道怎么面对没有怜悯的父母，他们无法承受父母劈头盖脸的怒骂，他们也无法承受父母失望的表情。

简言之，他们从父母身上，从老师身上，感受到的不是怜悯，而是愤怒和失望。这种感受，让他们在失败时，更加不愿意倾诉自己的沮丧。倾诉，只会被没有怜悯的父母视为懦弱和无能，而不能得到鼓励和安慰。甚至，就在他们想要倾诉时，父母可能还会对他们说：“你有时间在这里哭哭啼啼、唉声叹气，还不如去多做几道练习题。”

久而久之，这些孩子就习惯性地远离父母，不和父母谈心。即便受到伤害，感到压力，他们也是自己负重前行，直到不堪重负。这是中国父母的悲哀，也是中国孩子的悲哀。

然而，在《诗篇》第 116 篇，诗人向我们描述了一位充满怜悯的天父，诗人说：“耶和华有恩惠，有公义，我们的神以怜悯为怀。”（诗 116:5）“我们的神以怜悯为怀”，原文的意思，就是神充满了无限的怜悯。我们也可以这样理解：神的怀里充满了各种各样的怜悯，随时预备好了，准备赐给来到他面前的孩子。

以前，过年过节，我们无论到爷爷奶奶家，还是外公外婆家，他们都会事先准备好很多糖果。只要我们一进家门，他们就抓起一大把糖果往我们手里塞，塞到我们小手都装不下，还主动寻找我们身上的口袋，往我们口袋里塞。

亲爱的弟兄姐妹，神的怜悯就是如此。“我们的神以怜悯为怀。”（诗 116:5）他不会吝惜他的怜悯，他随时预备好了，要向我们施与他的怜悯。因此，无论我们犯了什么罪，无论我们遭遇什么困苦艰难，我们都可以向神倾诉，向神祈求赦免和拯救。

在《诗篇》第 116 篇，诗人遭遇了数不清的压力、危险和死亡。但是，诗人从始至终，都没有远离神，而是紧紧抓住神，这都跟一件事有关，就是他相信神，他

想神我们的神，是一位“以怜悯为怀”的神。（诗 116:5）

在《诗篇》第 116 篇 4-5 节，诗人说：“死亡的绳索缠绕我，阴间的痛苦抓住我，我遭遇患难愁苦。那时，我便求告耶和华的名，说：耶和华啊，求你救我的灵魂！”（诗 116:4-5）

在这段经文里，诗人无论遭遇死亡的危险，阴间的痛苦，还是遭遇患难愁苦，他都只有一个表现，就是“求告耶和华的名”。那么，“求告耶和华的名”意味着什么呢？

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“呼求上帝的名，在圣经中是指两件事——就是相信他，并且除了他的救恩之外别无所求，以及将全部的人生投注在祷告和敬拜。”

亲爱的弟兄姐妹，当你遭遇患难愁苦，当你遭遇人生的压力，当你感到不堪重负，当你感到自己心灵软弱无力，你的第一反应是什么？你会求告耶和华，并且坚持求告耶和华吗？你相信，神必定会拯救你，并且只有他能够拯救你吗？

在教会里，在家庭中，我都有强烈的感受。无论是对我妻子，对我孩子，还是对教会的弟兄姐妹，我都有一种强烈的感受，就是我要么缺乏对他们的怜悯，要么就是怜悯有余，能力不足。简言之，我的问题是要么缺乏怜悯，要么缺乏能力。面对家里人，弟兄姐妹所遭遇的困境，虽然我很想帮助他们，但我却发现我根本无法帮助他们。我的能力极其有限，我能做的，最多是陪伴他们，和他们一起祷告。

但是，神不是如此。“我们的神以怜悯为怀。”（诗 116:5）这节经文不仅告诉我们神充满无限的怜悯，而且还告诉我们神的怜悯充满了大能大力。神的怜悯有能力拯救我们脱离“死亡的缠绕”，有能力拯救我们脱离“阴间的痛苦”，更有能力拯救我们脱离“患难愁苦”。（诗 116:4）

正如在后续的经文中，诗人这样称颂神说：“主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流泪，救我的脚免了跌倒。”（诗 116：8）神的怜悯，有能力拯救我们的命脱离死亡。

当我们因我们的罪死在过犯罪恶中时，神就赐下他的独生爱子耶稣基督，代替我们，为我们的罪被钉死在十字架上，神的爱，神的怜悯就在此向我们显明了。如果为了怜悯我们，耶稣都愿意为我们从天上的宝座上下来，为我们降生在卑微的马槽，为我们承受世人的羞辱和鞭打，为我们牺牲自己的生命，难道他还会保留什么而不愿意怜悯我们的吗？

求主祝福我们，让我们更深地认识、更深地相信、更深地认识我们这位“以怜悯为怀”的神。当我们不断认识和相信我们这位“以怜悯为怀“的神，无论我们遭遇什么困苦愁烦，我们都不会感到灰心、丧胆、绝望，我们更加不会远离神。相反，我们能够像诗人一样，带着信心和盼望求告他的名，呼求他的拯救。

求主怜悯我们，让我们不要像那些孤独无助的孩子，拼命地远离他们没有怜悯的父母，而是像《诗篇》116 篇的作者，紧紧投靠和求告“以怜悯为怀”的神。

求主帮助我们，使我们不断经历神的“以怜悯为怀”，也让我们操练过“以怜悯为怀”的生活，好让那些不曾被神的怜悯感动过的人，可以从我们身上看见神的怜悯，渴慕神的怜悯，直至经历神的怜悯，称颂神的怜悯。

第 117 篇：你们都当赞美耶和华（诗 117 篇）

阅读经文：诗篇第 117 篇。

背诵经文：“万国啊，你们都当赞美耶和华！万民哪，你们都当颂赞他！”（诗 117:1）

“祷告，对我来说，最难的部分是发自内心赞美神。”

这是某位牧师在带领小组查经时的分享。他坦诚，无论是向神认罪，还是向神感恩，这些都相对比较容易。但赞美神，却需要每天刻意地操练。

只要在教会够久，只要关心过如何祷告的弟兄姐妹，应该都学过“ACTS”祷告法。“ACTS”主要指祷告的四个步骤，第一，赞美（A-adoration）；第二，认罪（C-confession）；第三，感恩（T-thanksgiving）；第四，祈求（S-supplication）。

曾经，我们教会一群同工在操练以赞美神为中心的祷告。我们立志，我们约定从头到尾，都要在祷告中赞美神。可是，我们祷告着，祷告着，我们的赞美不知不觉就变成了祈求。这说明，我们平常太习惯向神祈求，而不是向神赞美。

我个人认为，充满以自我为中心祈求的祷告，对我们的灵性是很大的伤害。但是，充满赞美的祷告，对我们的灵性却是很大的医治和鼓舞。我们需要越来越多以赞美神为中心的祷告。

因此，《诗篇》第 117 篇的作者这样呼吁我们：“万国啊，你们都当赞美耶和华！万民哪，你们都当颂赞他！”（诗 117:1）诗人盼望，万国和万民都能够来赞美耶和华，颂赞耶和华，并且在这个过程中经历说不出来的喜乐。

有人认为，这节经文是《诗篇》111-116 这 6 篇诗歌的结语。在前 6 篇诗歌，诗人反复地提醒以色列人说：“你们要赞美耶和华”。（诗 111:1、112:1、113:1;115:18、116:18）在前 6 篇诗歌，诗人呼吁的对象主要是指以色列民。不过，在《诗篇》第 117 篇，诗人却开始邀请“万国”和“万民”都来赞美耶和华。

在这里，我们发现赞美的群体，范围在一点一点扩大。实际上，如果我们连贯地阅读《诗篇》111-116 这 6 篇诗篇，我们还会发现赞美的内容，也在一点一点增加。

一开始，他们为神的作为赞美他。紧接着，他们为神的属性——良善、慈爱、信实——赞美他。最后，他们为神大能的拯救赞美他。这种循序渐进，逐步扩大的安排提醒我们，在祷告中赞美神，需要我们不断地默想神的作为、神的属性、神的

拯救，而不是只定睛自己的需要。

神是宇宙间最伟大的神，也是最美的神。无论我们到了哪个风景秀丽的地方，如果我们不学会用眼睛看这些风景，让自己置身于这些美丽的风景中，而是一直想着孩子的教育怎么办，未来的工作怎么办，那我们一定不会有赞美。实际上，一个在优美的景区不会赞美的人，他是在浪费这份美。

同样，一个在伟大的神面前不会赞美的人，他也是在浪费神的美。本来，他可以感受这份美，并且享受这份美。但是，因为他只关心自己的琐事，他没有用心去感受神，更没有用心去享受神，结果便是他白白浪费了神的恩典。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们的祷告，总是围绕着自己，那我们的祷告一定会充满祈求，甚至是充满抱怨的祈求；但是，如果我们的祷告，慢慢地以神为中心，那我们的祷告也一定会有越来越多的赞美，并且是充满感恩和喜乐的赞美。

在生活中，我们很容易赞美一朵花的美，一件衣服的美，一片湛蓝天空的美，甚至一首诗的美。当我们在赞美这些创造物时，我们发现我们的心是充满喜悦的。简言之，即便是对创造物的赞美，也能够带给我们一定的满足和喜乐。那么，如果我们开始赞美神，这岂不是能带给我们更多的满足和喜乐吗？

有时候，我们会以为赞美神是很枯燥的事情，因为我们不会赞美，也不知道怎么赞美。可是，当我们真正进入对神的赞美，我们就会感受到那份赞美所带来的喜乐和满足。当诗人邀请“万国”和“万民”来赞美耶和华，他绝对不是要折磨他们，而是因为诗人在赞美神中经历到了完全的喜乐和满足，他希望更多人也可以经历这种喜乐和满足。

在《使徒行传》第 16 章，我们看见保罗和西拉因为传福音被关在监狱里。他们的脚带着锁链，他们失去了人身自由，这个时候，他们在干什么？圣经告诉我们：“约在半夜，保罗和西拉，祷告唱诗赞美神。众囚犯也侧耳而听。”（徒 16：25）

这节经文提醒我们，我们不仅需要在祷告中赞美神，我们也需要在唱诗中赞美神。如果我们很难在祷告中赞美神，我们可以先学习用唱诗赞美神，特别是选那些以敬拜为主题的诗歌。在唱诗中赞美神，会帮助我们在祷告中赞美神。无论如何，我们都要学习赞美神，因为这是神给我们极大的恩典，也是我们极大的享受。

在过去 6 篇诗篇中，诗人不断地提醒我们要赞美神。在《诗篇》第 117 篇，诗人再次提醒我们说：“你们都当赞美耶和华！……你们都当颂赞他！”（诗 117:1）

亲爱的弟兄姐妹，我们最应该赞美的，不是美丽的风景、美丽的建筑、美丽的

油画，美丽的作品，甚至也不是一篇好的默想，好的讲道；我们最应该赞美的，是创造这些，护理这些，并且将这些赏赐给我们的神。

求主怜悯我们，让我们越来越学会赞美神，并且在赞美神的过程中，经历越来越多从神而来的喜乐和满足。愿赞美神的声音，不断从你、从我心中涌流出来，直至成为我们的喜乐，成为我们的盼望。

第 118 篇：投靠耶和华，强似倚赖人（诗 118 篇）

阅读经文：诗篇第 118 篇。

背诵经文：“投靠耶和华，强似倚赖人；投靠耶和华，强似倚赖王子。”（诗 118：8-9）

钟马田牧师曾在《新约福音讲章》里说：“我们甘愿舍下一切，惟独这个‘己’……我们什么都肯做，除了最重要的一件，就是把自己完全放在神手里，毫无保留地让他管理。”

遗憾的是，人越是不把自己完全放在神手里，人对自己的伤害也就越大。无论是谁，只要他关注自己，过于关注上帝，他的愁苦一定成倍增加。

在《诸神的面具》里，提摩太·凯勒牧师提到一位女明星。成功时，她担心下次演唱会如果不能更好，粉丝会弃她而去。失败时，她又陷在自己沮丧、挫败的情绪里，认为全世界都抛弃了她。这位女明星一直活在这种患得患失的光景里，为什么？因为她太在意自己的形象，她太在意别人怎么看她。她的整个人生，都被别人的评价牢牢掌控了。

那么，这位女明星怎么才能从这样的牢笼中走出来呢？有一种办法，就是真实地投靠耶和华，直到忘记自己，也忘记别人的评价。在《诗篇》第 118 篇，诗人说：“投靠耶和华，强似倚赖人；投靠耶和华，强似倚赖王子。”（诗 118：8-9）

在这段经文里，“倚赖人”是什么意思？“倚赖王子”又是什么意思？在《耶稣之歌》这本书，提摩太·凯勒牧师认为：“倚赖人，就是将你的生活建立在别人的肯定之上。……倚赖王子，就是将权力当成偶像——极其渴望拥有影响力的朋友，太需要由自己来掌控一切。”

问题是，倚赖人和倚赖王子的人，他们的生命有什么问题呢？倚赖人的人，他们心里不会有真正的平安，他们会如上文的女明星一样，一直活在患得患失的光景里。别人称赞他，他会感到不安；别人忽视他，他同样会感到不安。

亲爱的弟兄姐妹，你在教会有没有遇到这样的人？还是说你自己就是这样的人？牧师的评价，弟兄姐妹的评价，同事的评价，是不是对你有一种神奇的魔力，常常让你感到不安，甚至寝食难安？如果是，这说明你心里最依赖的是人，而不是耶和华。

我曾经遇到一位肢体，她说她无法放弃主日学的服事。实际上，这个服事对她来说，已经不是一种祝福，而是带给她很大的压力。既然有这么大的压力，她为什么还不放弃呢？原因不是神的呼召，神的使命，而是她更在意别人怎么看她。

只要想到申请放弃主日学的服事，她就不可救药地联想到牧师会怎么看她，其他主日学老师会怎么看她，主日学里孩子的父母会怎么看她。最后，她宁愿承受种种压力继续参与服事，也不愿放弃。这是因为她心里倚赖人，最后演变成了惧怕人，她惧怕人一切负面的评价。换言之，至始至终，她倚赖的是人，而不是投靠耶和华。

亲爱的弟兄姐妹，你也是这样的人吗？我曾经就是。曾经，我发朋友圈，就会特别在意有没有人给我点赞，特别是那个我在乎的人有没有给我点赞。曾经，我写一篇文章，就会特别在意这篇文章的阅读量高不高，转发量高不高。曾经，我主日讲完道，如果自我感觉良好，别人评价积极，我就会高兴的忘乎所以；如果自我感觉不好，别人评价也很糟糕，我就会如坠深渊，灰心沮丧很多天，甚至立志从此再也不讲道。

上述一切心思活动，都表明我内心真正在意的是人和人的看法，而不是神和神的喜悦。后来，我怎么从“倚赖人”这样的牢笼里走出来呢？答案是借着各种各样的方式建立我自己和神亲密的关系。我一直在反思，对我来说，我生命中最重要的那个人，究竟是耶稣，还是其他人？哪怕这个人是我妻子，是我牧师，是我父母？

如果我不活在耶稣里面，如果耶稣没有成为我生命中最重要的那个人，我一定还会继续被别人的评价掌控，变得患得患失。但是，如果我心里充满的是耶稣，不是别人，也不是自己，我就能获得真正的自由。

后来，有位传道人对我说：“如果国王都喜悦你，称赞你，为什么你还要在乎一个乞丐的评论？”这句话提醒我，我一直在乎这个人的评论，在乎那个人的意见，都是因为我没有真正认识耶稣这位王，也没有活在耶稣这位王的慈爱和救赎里，我还没有在耶稣里看到神对我的笑脸。

在《诗篇》第 118 篇，诗人至少五次提到了同样的经文，诗人说：“他的慈爱永远长存。”（诗 118:1-4）当我们更深地经历神的慈爱，我们就会像诗人那样情不自禁地脱口而出：“投靠耶和华，强似倚赖人；投靠耶和华，强似倚赖王子。”（诗 118：8-9）

亲爱的弟兄姐妹，我们真正的救赎不是来自其他人肯定的评价，我们真正的救赎也不是来自王子的保护。实际上，我们越是渴望在这些偶像里寻求救赎，我们越

是会变得不安和痛苦。正如汤姆·华森在《敬虔人》这本书里说：“当人的意见对我们的影响力超过了他的诫命，那就是在做人的奴仆。”

做人的奴仆，就是被人掌控，而不是被神掌管，这绝对不会有真正的平安。但是，当我们真正投靠耶和华，完全地信靠他，把自己交托给他，然后坚定地跟随他，我们就能够从神那里获得真实的平安。这种平安，会让我们更加坚定地投靠耶和华，而不是倚赖人和倚赖王子。

自从我在神那里得着真正的平安和满足，别人的评价，别人的肯定，就对我失去了吸引力。这不是说我从此不再寻求人的肯定，开始独来独往，我行我素。不是的，如今，我依然会寻求人的肯定，但我不再是为了自己，而是为了能够更好地向他们传讲神的真理。

换言之，现在如果有人称赞我，我不会像以前高兴的忘乎所以；如果有人否定我，我也不会像以前痛苦的如坠深渊。现在，主导我喜怒哀乐的，不再是人的评价，而是神的喜悦。只要神爱我，神喜悦我，全世界都否定我，批评我也无关紧要。这是我从 2013 年被神释放后一直以来的想法和经历。虽然也会失败，但这个主旋律一直都没有变过。

求主怜悯我们，让我们可以在“投靠耶和华”的过程中经历真实的平安和满足，好让我们可以从“倚赖人”和“倚赖王子”的牢笼中可以脱离出来。他是我们唯一的满足，他是我们唯一的喜乐，他的慈爱永远长存。（诗 118:1-4）

第 119 篇：我受苦是与我有益（诗 119 篇）

阅读经文：诗篇第 119 篇。

背诵经文：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗 119：71）

“你想受苦吗？”

如果有人这样问你，你会怎么回答？我想，没有人会那么想要受苦。在痛苦中，我们最想要的，是摆脱苦难。我们不想要在苦难中忍受，我们更不想要在苦难中学习。

可是，一个只会逃离苦难，却不会学习在苦难中成长的人，他的人生只会越来越苦。昨天，我约了我高中很好的朋友见面，他们现在都过得很苦。在 2012 年前后，股市前景可观，当时无论买什么股票，基本都是稳赚不赔。在毕业后，我的这 2 位好朋友就进入了证券公司，炒起了股。毕业不到 3 年，他们就买了房买了车，令很多人羡慕。

昨天，我再去找他们聊天，才发现，原来，他们现在过得比谁都苦。因为当时赚钱太容易，他们又想赚大钱，于是，他们把自己的房子抵押贷款来炒股，他们用自己的信用、公积金抵押贷款来炒股。结果，在股市腰斩时，他们已经来不及撤出。现在，他们卖了房子卖了车子，还各自欠了银行 100 多万。

于是，我昨天就跟他们分享圣经。在《提摩太前书》第 6 章，使徒保罗说：“只要有衣有食，就当知足。但那些想要发财的人，就陷在迷惑、落在网罗和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。”（提前 6:8-9）

我跟他们说：“如果当初他们跟我信主，如果他们以神所赐的为满足，他们可能也会因为股市腰斩失去所有，但他们绝对不会陷入现在欠了多么债，无法偿还的地步。”

他们跟我说：“我们知道你讲的，如果能回到当初，谁不愿意简简单单过日子，平平凡凡过生活，不要那么贪心。可是，现在已经来不及了，现在信主也没用了啊。”

听到这句话，我不得不对他们说：“你们有没有想过，人死后将来还有地狱。如果你们现在不信主，将来可能会更加后悔。因为现在不信主，将来下地狱后想要再信主就更加不可能了。”

结果，有一位朋友跟我说：“如果信主每个月能给我几万块钱，我就信主。如

果信主不能带给我任何经济上的收入，我为什么要信主？”

另外一位朋友则说：“我现在已经苦到这个地步，还哪有心思信主。我现在即便坐在教堂里，脑子里想得依然都是怎么赚钱。我也不是不信主，等我赚够钱以后，再好好信主吧。”

回家以后，我反复思想我们的对话，为什么苦难不能带给他们任何益处？为什么在苦难以前，他们心里满了贪心；在遭受苦难以后，他们心里依然充满贪心？

在《诗篇》第 119 篇，诗人说：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗 119：71）可是，为什么苦难对我的这两个朋友好像一点益处也没有，反而只有无穷无尽的害处？

对他们来说，所有的苦难，都是有害无益。甚至，在很多基督徒当中，他们也认为，苦难，只是摧毁了他们的生活，摧残了他们的信心。他们在苦难中没有学到任何一点益处。

在有关苦难的文章里，我曾经引用司布真的话说：“苦难犹如一只黑狗追赶迷途的羊，它的吠声把羊赶回好牧人的身边。”可是，有位基督徒不相信这句话，他留言说：“苦难，只会让人跌倒，只会让人受到更深的试探。”

非基督徒不能从苦难中受益，我能够理解，因为他们没有神，他们只能在自己的罪中摸爬滚打。可是，为什么有很多基督徒也不能够从苦难中受益？因为他们心里真正在意的，不是神和神的话语，而是自己能不能脱离苦难，拥有舒适的生活。

在《诗篇》第 119 篇 65 节，诗人说：“我未受苦以先走迷了路，现在却遵守你的话。”（诗 119:65）

在《诗篇》第 119 篇 71 节，诗人继续说：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗 119：71）

在《诗篇》第 119 篇 72 节，诗人还要说：“你口中的训言与我有益，胜于千万的金银。”（诗 119：72）

阅读这些经文，特别是《诗篇》119 篇这段经文的上下文，我有个很深的感受，就是在诗人心目中，他最看重的，绝对不是自己有没有受苦，而是自己有没有认识神的话，遵守神的话。例如：

在第 11 节，诗人说：“我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”

在第 14 节，诗人说：“我喜悦你的法度，如同喜悦一切的财物。”

在第 20 节，诗人说：“我时常切慕你的典章，甚至心碎。”

在第 35 节，诗人说：“求你叫我遵行你的命令，因为这是我所喜乐的。”

在第 92 节，诗人说：“我若不是喜爱你的律法，早就在苦难中灭绝了。”

在第 97 节，诗人说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”

如果我们细细地阅读《诗篇》第 119 篇，慢慢地品味，我们会发现诗人有一个特质，就是他爱慕神的律法，渴望顺服神的律法，甚至爱慕到“终日不住地思想”这个地步。

亲爱的弟兄姐妹，你知道你人生遭遇了那么多苦难，你心灵那么痛苦却不能受益是什么原因吗？极有可能，是因为你爱慕你的舒适，你爱慕人的认可，你爱慕自己的钱财，你爱慕自己的名声，远胜过爱慕神的话语。

如果你真正爱慕神的话语，如果神的话语对你来说是最重要的，你会发现受不受苦其实并没有想象中的那么重要。相反，你会这样向神祷告说：“主啊，如果受苦能让我看清自己的罪，如果受苦能让我更加明白你的话语，顺服你的话语，求你就让我一直受苦。主啊， 求你不要让我因为舒适、富足而远离你。如果舒适、富足会让我远离你，求你让我一辈子都不舒适，一辈子都活在贫穷中。”

亲爱的弟兄姐妹，你愿意这样向神祷告吗？如果你发现自己心里抗拒这样的祷告，这极有可能表明你爱慕的是其他东西，而不是神的话语。在这个世界上，令你感到最喜乐的，不是神和神的话语，而是其他东西。这正是你无法从苦难中受益的原因。

在苦难中，我们要特别注意，神给的不是“苦难”，而是“机会”。借着苦难，神让我们更加认清自己，也让我们更深地转向他。正如 C.S 路易斯说：“在快乐中上帝对我们低语，在良心中上帝对我们说话，但是，在痛苦中上帝对我们呐喊。痛苦是上帝用来唤起耳聋的世界的喇叭筒。”

亲爱的弟兄姐妹，如果你心里不知真正渴慕神的话语。在苦难中，你听见神的话语，只会感到厌烦，而不会像诗人那样喜爱，珍惜，宝贵。但是，如果我们真正渴慕神的话语，苦难，就能对我们产生真正的益处。苦难，就能驱赶我们快速地跑向基督，直至我们从他那里得着这个世界任何苦难也不能夺去的平安。

著名的清教徒约翰·弗拉维尔（John Flavel）说：“让一个基督徒在两三年间没有任何苦难，他就差不多毫无用处。人生的风暴是为了引领我们更接近神、帮助我们更恰当地荣耀神。“

我们要思想大卫的一生。当大卫每日逃避扫罗的追杀，天天有性命的危险，他

必须时时倚靠主，他的灵命就在苦难中茁壮成长。可是，大卫犯罪是在什么时候呢？就是在最平顺、最安逸、最舒适的时候。在那样的环境，大卫不仅犯罪，还犯了比一般人更加严重的罪。

求主怜悯我们，使我们渴慕神的话语，胜过渴慕脱离苦难。因为唯有如此，我们才能真正像诗人那样说：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗119：71）

第 120 篇：我们一直活在虚假的谎言里（诗 120 篇）

阅读经文：诗篇第 120 篇。

背诵经文：“耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头。”（诗 120：2）

无论在地铁上，还是电梯里，我们每一天都能听到这样的谎言：只要你保持苗条的身材，你就能获得幸福；只要你拥有某样东西，你就能获得满足；只要你的孩子上了某个培训班，他就能快人一步；甚至，只要你买了某种药品，你就能拥有美好的睡眠。

实际上，直到我大学毕业后，我才发现我以前读的很多中国历史，都是被篡改和扭曲的。这些历史，不是描述事实，而纯粹是为政治服务的。即便是在今天，很多新闻媒体的报道也是完全脱离事实，充满谎言。

例如近段时间，媒体一直在宣传某位 95 后男生国企辞职和妻子收废品，媒体描述这对夫妻收废品过得如何轻松和快乐。可是，当事人却感到莫名其妙。实际上，他是因为迫不得已的原因才选择了这份工作，他根本不想辞职创业。

只要我们留心，我们就会发现，其实我们每一天都活在各种各样的谎言中。我们每时每刻，几乎都被谎言包围，而不是被真理包围。正如在《诗篇》第 120 篇，诗人说：“耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头。”（诗 120：2）

在这里，诗人并不是说自己说谎，然后求神保守自己不要说谎。在这里，诗人要表达的是，自己住在一群说谎的人中间，被这些谎言攻击，被这些谎言伤害。因此，他不得不求主帮助他，脱离这些说谎的嘴唇和诡诈的舌头所带来的危害。

换言之，《诗篇》120 篇来源于一次痛苦的觉醒，一次痛苦的经历，诗人发现自己一直活在虚假的谎言里。这些虚假的谎言，给他的人生，给他的灵性，都带来了无尽的伤害。因此，他厌恶这种谎言，渴望脱离这种谎言。所以，他向神呼求说：耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头。”（诗 120：2）

在圣经中，始祖亚当和夏娃的堕落，就是开始于一场谎言。神只是吩咐亚当和夏娃，不可以吃分别善恶树上的果子。可是，魔鬼怎么说呢？他对夏娃说：“神岂是真说不许你们吃园中所有树上的果子吗？”（创 3：1）

亲爱的弟兄姐妹，我们要仔细读这节经文。神的原话是：“园中各样树上的果

子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃。”（创 2：16-17）但是，魔鬼这么扭曲这段话呢？神只是不允许吃分别善恶树上的果子，但是魔鬼却把它扭曲成神不允许吃园中所有树上的果子。借着这一个谎言，魔鬼就把一位慷慨且有恩慈的神，扭曲成一位吝啬且无情的神。

夏娃很快就被这样的谎言影响。于是，她也这样去理解神，她说：“园中树上的果子，我们可以吃；惟有园当中那棵树上的果子，神曾说：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”（创 3：2）

亲爱的弟兄姐妹，你注意到没有？夏娃其实是在纠正魔鬼的谎言。魔鬼说神不许吃园中所有树上的果子，夏娃纠正了他，说“园中树上的果子，我们可以吃。”（创 3：2）可是，夏娃还是被影响了，因为神只是命令不可吃，但夏娃自己把神的话扭曲成了“不可吃，也不可摸”。在魔鬼谎言的诱导下，夏娃不知不觉间，已经把上帝想象成了一位吝啬的神。这种变化，连她自己都没有发觉。

同样，我们也是如此。现今的谎言，比伊甸园的谎言多了成千上万倍。但是，我们的灵性，实际上已经比伊甸园里的夏娃差了成千上万倍。夏娃还有这样的灵性，可以纠正魔鬼的谎言。但是，我们可能连分辨魔鬼谎言，纠正魔鬼谎言的能力都没有。魔鬼的谎言一发出来，我们可能还把它当成真理，甘之如饴地接受。

2011 年，国内出版了一本书，叫做《女人误信的谎言》。这本书大概提出了 30-40 种女人误信的谎言，帮助女人可以识别并且脱离这种谎言。作者把谎言分成 8 类：

第一，关于上帝的谎言。例如：上帝并非全然良善；如果他真那么好，他就会满足我所有需要。

第二，关于自己的谎言。例如：我的外在美比内在美更重要。

第三，关于罪的谎言。例如：我可以犯罪，也不用受罚。我无法胜过罪等等。

第四，关于优先顺序的谎言。例如：没有固定的读经祷告，我也能做好该做的事。

第五，关于婚姻的谎言。例如：我一定要有丈夫才会快乐；改变配偶是我的责任。

第六，关于孩子的谎言。例如：所有孩子都有叛逆期，过了这段时间就好了。

第七，关于情欲的谎言。例如：如果我感觉到什么，那就一定是真的。

第八，关于人生境遇的谎言。例如：如果我有更好的环境，今天就不会变成这个样子。

正因为我们处于各种各样的谎言中，毕德生在《天路客的行囊》这本书里说：“远离谎言，就是迈向神的第一步。我们得先弃绝一向相信的谎言：有关于我们自己、邻舍以及这个宇宙的。”

问题是，比起伊甸园里的夏娃，我们更加没有能力分辨谎言，我们更加没有能力抵挡谎言和胜过谎言。因此，在未信主以前，我们被这些谎言掌控，追逐这个世界承诺给我们的幸福，灵魂却向着地狱狂奔。

感谢主，他道成肉身为我们降生在这个充满谎言的世界。他是真理，道路和生命。他用他的话语，照亮了我们前方的道路，让我们知道自己活在怎样的黑暗和谎言中。他用他自己的身体，铺就了一条路，使我们可以通往父神那里去。如今，借着耶稣基督的光照，我们可以识破这些谎言。靠着他，我们可以得胜这些谎言。

问题是，我愿意真正接受这光，并且亲近这光吗？如果我们不愿意，我们就会一直活在黑暗和谎言里。在昨天《诗篇》第 119 篇里，诗人说：“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗 119：105）一旦我们远离神的话，一旦我们没有沉浸在神的话中，我们脚前的灯就会关闭，我们路上的灯就会熄灭，我们就会活在彻底的黑暗和谎言里。

求主怜悯我们，使我们每一天都可以亲近神的话，让自己浸泡在神的话语。唯有如此，我们才能在他的光照下，看清我们自己活在怎样的谎言中，并且胜过这些谎言，得以在真理中自由的生活。

第 121 篇：我们最需要的帮助，不是脱离苦难，而是脱离罪（诗 121 篇）

阅读经文：诗篇第 121 篇。

背诵经文：“我的帮助，从造天地的耶和华而来。”（诗 121：2）

2019 年，我们教会组织去福建爬太姥山。当时天气比较炎热，爬山不久，我们每个人都累得不行，渴得不行。这时，我们就非常渴望能有一瓶矿泉水解渴，也希望有一个荫凉的地方可以坐一下，歇歇脚。

可是，现在的景区呢，一瓶水要 5 块钱。如果你不在他们那里买东西，他们明明有很多空座位，也不给你坐。这就是商人，不太好的商人。然而，我们教会的长辈却不是如此。他们看到我们个个汗流浃背，也非常疲惫。于是，他们就在半山腰花大价钱，买了数个大西瓜，切开一块一块分给我们。同时，他们还跟老板要了不少凳子供我们坐着休息。

在爬山过程中，无论我们太渴，还是太累，我们都渴望得到帮助。问题是，我们要寻找谁的帮助？当我们向山举目，谁能真正帮助我们？谁又真正愿意帮助我们？

如果我们没有钱，我们去寻求那些不良商贩的帮助，我们就是愚蠢的。因为他们的目的，是从我们身上得着什么，而不是给予什么。但是，如果我们选择寻求教会长老的帮助，我们就是智慧的。因为我们的教会长辈在这件事上，非常乐意帮助我们。甚至，在我们还没有寻求帮助时，他们早就已经预备好了帮助我们。

在《诗篇》第 121 篇，诗人就为我们描述了这样一位不打盹也不睡觉的神，他随时预备好了要帮助我们。在我们还没有寻求帮助时，他就赐下他的独生爱子，来帮助我们，拯救我们。

《诗篇》121 篇的作者说：“我要向山举目，我的帮助从何而来？我的帮助，从造天地的耶和华而来。”（诗 121：1-2）在诗人心目中，真正的帮助，不是来自于山和山里的人，而是来自于造天地的耶和华。

《诗篇》120-134 篇，这 15 篇赞美诗被成为上行之诗。上行之诗，顾名思义，就是以色列人每年“上”到耶路撒冷朝圣时所要唱的诗歌。当年的朝圣者要到耶路撒冷圣殿，必须努力往上登山前行。因为耶路撒冷在群山环抱之中，地势较高，圣

殿也在山上。当时，朝圣者“上”耶路撒冷既路途遥远，还要往上前行，路途中随时可能会遇到野兽、遇到许多危险。

这个时候，他们就会非常渴望帮助。通常情况下，他们会停下来，问自己说：“我要向山举目，我的帮助从何而来？”（诗 121：2）在人生艰辛的旅途中，我要到哪里寻求帮助？谁又能真正帮助这些汗流浃背、充满疲惫的朝圣者？

我们的人生就是一场朝圣。我们要走的不是通往耶路撒冷的路，我们要走的是通往天国的窄路。这条路，和当时的以色列人“上”耶路撒冷朝圣并无不同。我们会遇到艰难，我们会遇到失败，我们会遇到属灵的低潮，这个时候，我们要到哪里寻求帮助？

在《诗篇》121 篇被写成、吟唱的时代，巴勒斯坦盛行异教崇拜，他们的宗教仪式几乎都在山上举行。山上寺庙林立，到处种有茂密的树丛，供男女庙妓进行宗教仪式；人们受惑去神龛膜拜以求物产丰饶、称心如意、无灾无病，求得处方、护身符和符咒等，帮助自己应付人生路上各样的危险。

因此，当诗人向高山举目，他看见的，想到的可能不是巍峨的高山，美丽的风景，而是那些外邦人带着自己的贡品，用他们的方式寻求向他们的神寻求帮助。他们会被影响，加入这个队伍吗？显然不会！因为诗人继续说：“我的帮助，从造天地的耶和华而来。”（诗 121：2）

在朝圣的艰辛旅途中，诗人唯一寻求帮助的对象，就是造天地的耶和华。一开始，诗人可能会被影响，也可能想要从造天地的耶和华以外寻求帮助。但是很快，诗人就转向神，向神寻求帮助。

亲爱的弟兄姐妹，当你在生活中遇到艰难，遇到失败，充满不安，充满痛苦，你会到哪里寻求帮助？请让我这样说，如果你首先到某个人，某个医院、某个机构寻求帮助，那么你就和那些被诱惑去拜巴力的异教徒一样。你心里真正敬拜的对象，是那个人，那个医院，那个机构，而不是造天地的耶和华。

这绝对不是说我们不能向人、医院或机构寻求帮助。而是说，我发自内心的认为，我终极的帮助是从哪里来？我觉得谁能真正帮助我？谁又真正愿意帮助我？如果这个帮助不是来自真神，那么一定是来自假神。

在《诗篇》第 108 篇，大卫说：“人的帮助是枉然的。”（诗 108：12）

在《耶利米书》第 3 章，先知耶利米说：“仰望从小山或从大山的喧嚷中得帮助，真是枉然的。以色列得救，诚然在乎耶和华我们的神。”（耶 3:23）

当我们面临真正的苦难，我们会有和大卫、耶利米同样的经历，无论什么人都不能帮助我们。他们的帮助是枉然的，惟有创造天地的耶和华才能够真正帮助我们。无数次的朝圣之旅，都在提醒这些朝圣客：“我的帮助，从造天地的耶和华而来。”（诗 121：2）

那么，耶和华的帮助主要体现在哪里呢？在《诗篇》121 篇结尾，诗人说：“耶和华要保护你，免受一切的灾害。他要保护你的性命。你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。”（诗 121：7-8）

很多人对这段经文有错误的理解，也有不切实际的期待。他们以为，只要他们仰望神、信靠神，他们在今生就可以“免受一切的灾难”。实际上，这段经文要表达的，不是我们可以免受一切的灾难，而是要表达，我们可以免受一切灾害的伤害。

换言之，耶和华的帮助，不是帮助我们免受今生一切的苦难。耶和华的帮助，是帮助我们永远活在他的爱里。正如在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“上帝的帮助是什么？就是透过他的同在，使人的灵命更新。是上帝的能力，使我们可以避免脚摇动或是犯罪。”

亲爱的弟兄姐妹，我们最需要的帮助，不是脱离苦难，而是脱离罪。因此，耶和华的帮助，不是要使我们与所有的患难隔绝，而是要保守我们，无论遭遇什么患难，我们都不会与神的爱隔绝，都不会与神的赦免隔绝。在《罗马书》第 8 章，使徒保罗说：“神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？”（罗 8：23）紧接着，他继续说：“谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？”（罗 8：35）

亲爱的弟兄姐妹，你渴望这样的帮助吗？你更加渴望与所有的患难隔绝？还是更加渴望与神的审判隔绝？你更加渴望活在舒适的环境里？还是更加渴望活在基督的爱里？

求主怜悯我们，让我们可以向神这样祷告：“主啊，求你千万不要使我大富大贵，人生幸福，却失去你的爱。求你使我无论遭遇患难、困苦、逼迫，还是饥饿、危险、刀剑，都让我活在你的爱里，被你的爱充满，以至于我可以喜乐地面对每一天的艰辛。主啊，我感谢你，感谢你在我还是罪人的时候，就赐下你的独生爱子，帮助我，拯救我，使我可以脱离罪，脱离死亡。你是帮助我，拯救我的神，求你使我一直依靠你，直到永远。”

第 122 篇：为什么我们不能喜乐地敬拜神?（诗 122 篇）

阅读经文：诗篇第 122 篇。

背诵经文：“人对我说：‘我们往耶和华的殿去。’我就欢喜。”（诗 122:1）

在这世上，总有一些地方，能够让我们感到欢喜。

当我们跟自己的孩子说：“爸爸妈妈带你去逛超市。”她就充满欢喜，主动穿好外套，跑到门口把鞋穿好。有时候，我们速度稍慢一点，她还会有点不耐烦地说：“爸爸妈妈，我们怎么还不出发？”

我女儿想去超市，不是因为她想买什么东西，而是因为她想坐超市里的推车。她喜欢我推着她四处逛的感觉。对另外一些孩子来说，他们最喜欢的地方，可能不是超市，而是迪士尼、电影院、游乐场之类的地方。总而言之，我们生命中总有一个地方，是我们听到能去就感到欢喜快乐的。

在《诗篇》第 122 篇，对诗人来说，这个地方不是某个风景秀丽的地方，也不是某个可以提供舒适娱乐的地方，而是神的殿。在《诗篇》第 122 篇，诗人这样描述自己心心念念想要去的地方：“人对我说：‘我们往耶和华的殿去。’我就欢喜。”（诗 122:1）对诗人来说，最令他感到欢喜，最令他感到兴奋的地方，就是“往耶和华的殿去”。

亲爱的弟兄姐妹，每个主日，你最想要去的地方是哪里？听到可以去这个地方，你会感到欢喜和兴奋吗？喜欢钱的人，最想要去的地方是他的工作场所；喜欢舒适的人，最想要去的地方就是赖在他自己的床上，睡到自然醒。但是，喜欢神、渴慕神的人，他最想要去的地方，一定是神的教会。

对大部分人来说，他们可能有这样的经历。虽然我主日都有去教会，但我就是不欢喜，甚至我有时候是愁眉苦脸地去教会，又愁眉苦脸地离开教会。为什么我们不能有诗人这样的欢喜呢？为什么“往耶和华的殿去”对诗人来说是那么令人感到欢喜和兴奋，对我来说却是充满重担和压力呢？

最大的原因，在于我们心里对神的态度。如果你真正渴慕神，“往耶和华的殿去”就是一个轻松、令人愉悦的旅程。但是，如果你心里渴慕其他东西，“往耶和华的殿去”就是一个背负重担，压力重重的旅程。

在古代，以色列人去耶路撒冷朝圣是非常不容易的事情。他们大部分人没有车，

没有马，必须徒步走向耶路撒冷。有时候，一走就要走好几天，甚至好几个星期。这个过程，他们要爬山，可能还会遇到野兽的攻击。虽然有这些潜在的艰难和危险，但他们每年总是带着欢喜快乐的心“往耶和华的殿去”。为什么？因为他们渴望朝见神。

可是现在呢？有很多人愿意付极大的时间和金钱的代价外出旅游，但是去圣殿守主日却成了一种莫名的压力和负担。因此，有人这样评价当今的基督徒：“对于敬拜，今天的基督徒少了古人跋山涉水的艰辛，但也少了古人兴高采烈的兴奋。”这是信仰堕落和心灵衰弱的表现。一个复兴的教会，一个圣洁的生命，一定充满了渴望认识神和朝见神的弟兄姐妹。

威尔斯比牧师在他的《赞美尊崇：诗篇》这本书里说：“从远方而来的朝圣者不会抱怨旅途辛苦，因他的心全然放在神身上。爱使重担变得轻省，使距离变短。”

小时候，我爸妈通常 5：30 出门去菜市场卖海鲜。我呢？则是在他们关门的瞬间，马上起床，迅速穿好衣服出门去电子游戏厅。那个时候，我们家没有任何闹钟。但是，对游戏的热爱，驱使我很早就醒来，欢喜快乐地往游戏厅里去。那几年的周末，游戏厅的老板都是被我从睡梦中叫醒的。

过去几年，不断有弟兄姐妹跟我说，读圣经很难，早起读圣经更难。他们有各种各样的理由，比如我工作很忙，没有时间；我生活压力太大，根本静不下心来读圣经；我早上起不来，晚上又没有意愿读圣经，所以总是一日拖一日，一周过去了，也没读几遍圣经。

我听过很多类似的理由，但没有一个人跟我说：“读经很难，早起读圣经更难，是因为我心里根本不爱神，也不渴慕神。”可是，事实不就是这样吗？如果我爱神，就像我当初爱游戏，那对我来说，早上 6：00 到教会读经祷告，实在是一种再容易不过的事。当然，这更是一件充满欢喜快乐的事。

因此，我现在每天早上 5：30 起来灵修，大概灵修到 8：00 左右，然后把孩子叫醒，开始一天的生活。如果我们把对游戏的爱，对世界的爱，转移到神身上，我相信我们每个人都可以过这样的生活。

上个月，有个家庭联系我，说想去上海的教会参加聚会。他们住在嘉兴，但嘉兴找不到好教会，因此，他们宁愿每个主日早上开车至少 90 分钟，也要去上海的教会参加聚会。他们爱神，他们渴望听见神的话语，这种爱，这种渴望，会减轻他们的重担，使他们欢喜快乐地驱车至少 90 分钟“往耶和华的殿去”。

因此，如果我们不想去教会，我们早上也不想起来读经祷告，我们千万不要把原因归咎于教会不好，工作压力太大，身体太疲惫。我们首先要反思我们的信仰：“我真的爱神吗？我真的渴慕神的话语吗？这种爱、这种渴慕强烈到可以每天提早 15 分钟把我唤醒吗？”

毕德生牧师在《天路客的行囊》这本书里说：“有一个最好的办法可以试验人们的价值观，就是观察：当一个人什么都不必做的时候，他会做些什么，怎样打发时间，怎样使用多余的金钱。”

即便我们确实因为身体疲惫不能够早起，这也可以理解。但我们在空闲的时间做什么？我们说我们没有时间读经和祷告，但当我们突然有时间了，我们会用这段时间来做什么？我会欢喜快乐地说“感谢神，我终于有时间来亲近神了”吗？还是会用其他方式来打发这些时间？

求主光照我们，让我们看见，我们不能像诗人欢喜快乐“往耶和华的殿去”背后的原因。这个原因，有可能是我们根本不爱神，也有可能是我们被某种罪缠累，像亚当和夏娃那样只想远离神，而不是亲近神。

求主怜悯我们，让我们更深地经历他的爱，更多地被他的爱满足，以至于我们可以更加的爱神。愿这种爱，不断地吸引我们来到神的面前，敬拜他，赞美他。

第 123 篇：我怎样仰望耶和华？（诗 123 篇）

阅读经文：诗篇第 123 篇。

背诵经文：“看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手，我们的眼睛也照样望耶和华我们的神，直到他怜悯我们。”（诗 123:2）

上上周，是我们教会的圣餐主日。有位年轻的姐妹，看到一位年老的姐妹在洗圣餐杯，于是就跟她说：“某某姐妹，你都是牧区长了，还亲自洗圣餐杯啊。”这位年老的姐妹充满智慧地说：“我们是什么身份？我们的身份是仆人啊，我们不做这些事，谁来做这些事？”

实际上，无论在北京的教会，还是温州的教会，我都有一个深深的感动，就是我的牧师跟我说：“大部分情况下，特别是在教会刚建立之初，我们教会的厕所都是我打扫的。”

这些榜样，这些话一直烙印在我生命里，也不断在提醒我：我们属灵生命越成长，我们越会学习做一个仆人，而不是客人，更不是主人。在《诗篇》第 123 篇，诗人说：“看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手，我们的眼睛也照样望耶和华我们的神，直到他怜悯我们。”（诗 123:2）

在日常生活中，我们都说要仰望耶和华，问题是我们究竟应该怎样仰望耶和华呢？这节经文告诉我们答案，就是像仆人仰望主人，使女仰望主母那样仰望耶和华。通常情况下，仆人会怎样仰望主人？使女又会怎样仰望主母？我们来看马太·亨利牧师怎么说：

第一，仆人的眼睛怎样望主人的手？

马太·亨利牧师说：“我们的眼睛应当仰望神，就像仆人的眼睛望着主人指挥的手，期望主人给他分派工作。”

在公园里，我们应该有看到这样一幅景象：一位主人和他的狗在玩飞盘游戏。狗的眼睛一直望着主人的手，主人什么时候把飞盘扔出去，它就什么时候跑过去用嘴巴叼着飞盘跑回来拿给主人。无论飞盘被扔的多远，狗都不会不理主人，而是会快速行动。

虽然这个比喻不是非常恰当，但圣经的确告诉我们，我们应该如此仰望耶和华。

我们定睛观看，查验神的手在做什么，他要指派我们做什么工作。一旦我们接到任务，我们就快速地行动起来，为神作工。

第二，使女的眼睛怎样望主母的手？

马太・亨利牧师说：“使女的眼睛望着主母，期望在合宜的时候得到她们的那份食物。我们必须仰望神来得到日用的饮食，得到丰盛的恩典。”

关于使女，我们应该都记得当天使向马利亚显现时，马利亚所说的话。面对未婚先孕可能带来的羞辱，可能带来的嘲笑和邻舍的指指点点，马利亚坚定地说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”（路 1:38）

使女的特质，和仆人的特质，都有一个共同点，就是随时预备好了，顺服主人。所以，我们仰望耶和华，不只是仰望耶和华为我们做什么事，而是仰望耶和华，等候耶和华的吩咐，随时预备好顺服主人。

因此，我们不是仰望耶和华为我们作工，而是仰望耶和华给我们分派仆人的工作。我们也不是仰望耶和华赐给我未来十年、二十年的财富，而是仰望耶和华赐给我们日用的饮食。

亲爱的弟兄姐妹，你平时是怎么仰望耶和华的呢？你仰望耶和华的时候，是把自己当成主人？还是把自己当成仆人和使女？

在《天路客的行囊》这本书里，毕德生牧师说：“很多时候，我们以为宗教像一个高高在上，既神秘又官僚的机构，当我们有需要的时候，就向它提出请求申请协助。我们先进到区域办公室，请‘牧师为我们填写表格’（代祷），下订单给神。然后，回家等候神，希望他按照我们要求的规格将货物送上家门。”

我们需要祈求神，我们需要在我们的患难中，孤单中，痛苦中，疾病中祈求耶和华怜悯我们。但是，我们的祈求不应该以我们自己的为中心，而应该以神为中心。我们不应该要求神为我们做什么，而应该操练自己顺服神一切的掌权，并且预备好随时聆听和顺服他的旨意。换言之，我们祷告有一个非常重要的原则，就是：“愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太 6:10）

神的旨意是什么？神要我们从仰望他中获得什么？神的旨意是要拯救我们的生命，拯救我们脱离罪的捆绑。在旷野中，以色列人因为道路难行，就开始抱怨神。于是，有火蛇进入他们中间，咬死他们很多人。当摩西为百姓祷告，神垂听了摩西的祷告，就吩咐摩西制造一条铜蛇，高高挂起来，叫所有人都能看见。圣经告诉我们：“凡被咬的，一望这铜蛇就活了。”（民 21:9）

新约圣经怎么解释这节经文呢？耶稣说：“摩西在旷野怎样举蛇，人子也必照样被举起来，叫一切信他的都得永生。”（约 3:14-15）这段经文告诉我们，当我们悖逆神，我们就会失去生命。但是，当我们仰望耶稣，相信耶稣，我们就能得生命，并且是丰盛的生命。

当我们仰望耶和华，我们心里充满的，不应该是我们的欲望被满足，我们的理想被实现，我们的祈求被应允。当我们仰望耶和华，我们心里充满的，应该是主耶稣基督在十字架上的救恩，还有主耶稣基督借着圣经赐给我们的使命。换言之，我们应该像仆人和使女那样期待主人的怜悯，我们也应该像仆人和使女那样随时预备好了，听从主人的吩咐。

求主光照我们，让我们看见，我们是蒙爱的仆人和使女，我们的责任不是要求被服侍，我们的责任是顺服神，并且忠心地服侍人。

求主怜悯我们，使我们的生命越来越像他的儿子耶稣基督，让我们在教会里不要成为客人，漠不关心；也不要成为主人，随意要求别人；而是成为仆人和使女，谦卑且忠心地服侍人。

第 124 篇：若不是耶和华帮助我们（诗 124 篇）

阅读经文：诗篇第 124 篇。

背诵经文：“若不是耶和华帮助我们，当人起来攻击我们，向我们发怒的时候，就把我们活活地吞了。”（诗 124:2-3）

2006 年，超强台风“桑美”席卷温州，我们家被夷为平地。当时，我两位表哥还在我们家做客。幸运的是，在那场浩劫中，我们所有人竟然都毫发无伤地躲到了安全之地。这个时候，联系不上我们的妈妈，还带着救援队伍在废墟里哭泣着寻找我们。

在脱离超强台风带来的危险后，我们最深的感受，就是“若不是耶和华帮助我们，我们早就被埋葬在废墟里了。”因此，雨过天晴后，我们再回到被夷为平地的家，看着所有的家当都被埋在废墟里，我们没有忧伤，没有愁苦，而是充满感恩和赞美。因为神在极大的危险中，拯救了我们。

《诗篇》124 篇，是一首歌颂神拯救的诗篇。诗人真实地经历死亡的威胁，同时也经历神真实的拯救。诗人知道，在巨大的威胁面前，没有人有能力帮助他，甚至也没有人愿意帮助他，只有神能拯救他。因此，他说：“若不是耶和华帮助我们，当人起来攻击我们，向我们发怒的时候，就把我们活活地吞了。”（诗 124:2-3）

《诗篇》124 篇的作者是大卫，大卫的一生，有一段逃亡的生活。即便是成为君王以后，大卫也还在被自己的儿子押沙龙追杀，不得不逃亡。无论是被扫罗追杀，还是被押沙龙追杀，大卫似乎都没有能力抵挡。他只能逃，远远地躲避这些追杀。

可是，大卫无论怎么逃也逃不过大量的追兵搜捕。有一次，玛云的旷野，就在扫罗要抓到大卫时，神让使者向扫罗报告，非利士人正在攻击以色列。因此，扫罗不得不率兵返回，不再追杀大卫。这个故事，记载在《撒母耳记上》第 23 章。

还有一次，在隐基底的旷野，逃命的大卫和追杀他的扫罗近在咫尺，但是，神却借着奇特的经历拯救大卫脱离扫罗的手。神让扫罗进入黑暗的山洞解手，而大卫恰恰躲在这个山洞里。上帝用这样的方式，把扫罗交在大卫手里，以此使大卫得蒙拯救。这个故事，记载在《撒母耳记上》24 章。

因此，圣经这样总结神对大卫的拯救：“扫罗天天寻索大卫，神却不将大卫交在他手里。”（撒上 23：14）

在过去的人生中，大卫深刻地经历，若不是耶和华帮助他，拯救他，他早就被扫罗活活地吞了。实际上，当全体以色列民想起巨人歌利亚，想起强大的非利士人的攻击，他们心里也有同样的感受：若不是耶和华帮助他们，他们早就被敌人杀害了。

思想神在极难中的拯救，让大卫和以色列民充满感恩和赞美。他们赞美神说：“若不是耶和华帮助我们，当人起来攻击我们，向我们发怒的时候，就把我们活活地吞了。”（诗 124:2-3）

在生活中，我们不仅会遭受来自人的危险，我们还会遭受来自环境的危险。曾经，我们家的危险几乎都来自台风。有些地方，例如四川，他们的危险大都来自地震。另外一些地方，他们的危险可能来自洪水泛滥或者火山爆发。

《诗篇》124 篇告诉我们，神不仅能够拯救我们脱离来自人的危险，还能够拯救我们脱离来自环境的危险。大卫继续说：“那时，波涛必漫过我们，河水必淹没我们，狂傲的水必淹没我们。”（诗 124:4-5）

这段经文，让我们想起了耶稣平静风和海的故事。当时，门徒遭遇海上风暴，狂风席卷着海水进入他们的船内，他们的船满了水，正在下沉。在狂风暴雨中，门徒的生命岌岌可危。可是，耶稣始终和他们同在。当耶稣起来斥责风和海，风就平了，浪就静了。

亲爱的弟兄姐妹，有时候，生活会如同波涛一样漫过我们，会如同河水一样淹没我们。但是，只要有主在我们船上，只要有神和我们同在，只要神帮助我们，我们就不需要惧怕。相反，我们可以在神伸出大能的手拯救我们时歌颂他和赞美他。

整本圣经告诉我们，我们不仅会遭受来自人的攻击，环境的威胁，我们更会遭受来自魔鬼的攻击。昨天晚上家庭敬拜，我跟我妻子和孩子说：“如果神拯救我们脱离贫穷，脱离疾病，脱离烦恼，脱离伤害，脱离不好的教会，不好的团契等等，却不拯救我们脱离罪，神就是残忍的。因为这样的神，让我们舒舒服服，坐着轿子进地狱。”

所以，我继续对她们说：“如果我们绕过耶稣的十字架，思想耶和华的帮助，那我们思想的耶和华就是极其残忍的耶和华。但是，如果我们透过十字架思想耶和华的帮助，无论我们在今生遭遇什么患难和危险，我们都可以向神感恩和赞美。我们遍体鳞伤进天堂，总好过我们幸福舒适下地狱。”实际上，当我们真正活在耶稣的救恩里，我们绝对不会遍体鳞伤，而是不断会得着医治，得着真正的平安。

亲爱的弟兄姐妹，耶和华不会拯救你脱离人的攻击，又拯救你脱离环境的危险，却不拯救你脱离罪和地狱的审判。实际上，耶稣道成肉身，为我们降生在马槽，最重要的，就是拯救我们脱离罪。正如天使在梦中向约瑟显现，对他说：“你要给他起名叫耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。”（太 1:23）

在教会里，我们会听到两种福音：第一种是治疗式福音，这种福音只是宣传神会拯救你脱离人的攻击，环境的危险，生活的愁苦，却从不告诉你，你最需要的是神拯救你脱离罪。这种福音，是极其残忍的。第二种是真正的福音，它宣告神对罪人的审判，以及耶稣基督在十字架上对人的拯救。它传讲地狱，也传讲天堂，更传讲耶稣基督并他钉十字架。

在《归信：神如何招聚他的百姓》这本书里，迈克尔·劳伦斯牧师说：“当教会陷入到一种治疗式的福音时，我们就会把基督徒的生活看作感觉被接纳的争战，而不是与罪争战。我们不再唱有关成圣和恒久忍耐的古旧赞美诗，而是唱一些浪漫的抒情歌曲，其歌词大多是关于与耶稣的亲密关系、耶稣的拥抱、耶稣的温柔抚慰等。”

亲爱的弟兄姐妹，你正活在哪里福音里？你正受到哪种福音的影响？你每天最重要的争战，是与自己被接纳，被认可，被鼓舞的感觉争战？还是与自己的罪争战？你最渴望的帮助，是神帮助你成功、幸福、舒适、没有痛苦、没有烦恼？还是神帮助你脱离罪，脱离地狱的审判？

求主怜悯我们，让我们在真正的福音中得安息。在今天，愿我们一起这样向神赞美说：“若不是耶和华帮助我们，我们早就在地狱里承受不灭的火焚烧，不死的虫噬咬。”

第 125 篇：你用什么方式缓解心里的不安？（诗 125 篇）

阅读经文：诗篇第 125 篇。

背诵经文：“倚靠耶和华的人好像锡安山，永不动摇。”（诗 125：1）

曾经，有人预言，2012 年是世界末日，必定会有大灾难。于是，有些人特意为此在家里造了一个地下室，并且在里面囤积多年的食物和饮用水。对于末世预言，他们充满不安。最能缓解他们不安的，就是建造更坚固的地下室，囤积更多的食物。

我们不要嘲笑这些人，因为我们的生活方式，和他们可能并无不同。在人生中，我们总是会经历各种各样的不安，问题是，我们怎样缓解这种不安呢？

有人害怕失去别人的认可，因此每天惴惴不安。她解决这种不安的方式，就是不断讨好人；

有人害怕失去工作，因此每天提心吊胆。他解决这种不安的方式，就是拼命加班；

有人害怕失去健康，因此每天忧心忡忡。他解决这种不安的方式，就是不断体检，吃各种保健品。

用这些方式缓解自己里面不安的人，跟在 2012 年建造地下室、囤积食物的人一样，都没有信靠神！他们缓解不安的方式，都不是通过信靠神，而是通过信靠自己建造的安全屋，信靠自己的努力，信靠自己的拼命。

然而，《诗篇》125 篇的作者告诉我们：人真正的不安，其实都源于没有真实的信靠神。因此，人缓解自己不安的方式，必须不能信靠别人，不能信靠环境，不能信靠自己，而必须信靠神。

在《诗篇》第 125 篇，诗人说：“倚靠耶和华的人好像锡安山，永不动摇。”（诗 125：1）这这里，诗人把“倚靠耶和华的人”比喻成锡安山。为什么诗人不把“倚靠耶和华的人”比喻成更大的黑门山，或者是以色列人永远无法忘记的西奈山？有两个原因：

第一，锡安山被众山环绕，在地理位置上非常安全。在《耶稣之歌》里，提摩太·凯勒牧师说：“在古代，对一个城市的军事安全来说，再没有比被群山环绕更好的地点。信靠上帝，就像是在山上的堡垒里，无比安全。”

第二，锡安山有神在其中，亲自守护。在《诗篇》第 48 篇，作者说：“锡安山，

大君王的城，在北面居高华美，为全地所喜悦。神在其宫中，自显为避难所。”（诗48:2-3）锡安山，在《诗篇》里是有神特别同在的山，神就住在锡安山的宫里，保护这座城，使这座城成为所有以色列人的避难所。

鉴于以上两个原因，诗人把“倚靠耶和华的人”比喻成锡安山。他说：“倚靠耶和华的人好像锡安山，永不动摇。”（诗 125：1）既然“倚靠耶和华的人”充满了平安，充满了神的同在，并且永远不会动摇，那么，“倚靠耶和华的人”究竟是什么样子呢？

“倚靠耶和华的人”，就是那些一点都不靠自己，不靠环境、方法、才能、势力而专心倚靠神的人。他们不是一半倚靠神、一半用人的方法来补救。换言之，当我们面对艰难，我们不是一面来到主面前祷告倚靠他，然后随即把主抛在脑后，开始自己寻找方法解决问题。很多人，在祷告以后，依然没有平安，是因为他们虽然祷告交托，但实际上依然还是在倚靠自己。

“倚靠耶和华的人”，也不是偶尔倚靠耶和华，或者有难处时才来倚靠耶和华，一旦环境平顺就远离耶和华。“倚靠耶和华的人”，无论顺境、逆境，无论大事、小事，总是紧紧地倚靠耶和华。

回顾以色列人的历史，我们很清楚的看见，几时他们专心倚靠耶和华，几时他们就稳固、胜利、蒙福；几时他们离弃耶和华，几时他们就衰弱、遭难、被掳。简言之，不是强大的军事力量带给以色列人真正的平安，不是风调雨顺的日子带给以色列人真正的平安，而是信靠神带给以色列人真正的平安。

雷登主教曾经说：“神在一个王国或一个城市中时，祂就使这个王国或城市像锡安山一样坚固，不能移动，当神在一个人的心灵中时，尽管四面都是灾难，并像大海巨浪那样呼啸，里面却一直是平静的，这种平安是世界既不能给予也不能夺去的。世人的心灵里就是没有神只有世界，因而每逢危险的狂风猛吹时，他们就像树叶一样飘摇不定。”

亲爱的弟兄姐妹，如果我们的生命中没有对神的信靠，无论我们拥有什么，我们都会充满不安。但是，如果我们里面有对神真实的信靠，无论我们失去什么，我们依然会拥有永不动摇的平安。因此，缓解我们里面不安的方式，不是让自己得着这个，拥有那个，而是重新建立我们对神的信靠。

实际上，我们真的思考自己的人生，我们就会知道，我们最大的不安，不仅仅是我们会失去健康，失去工作，失去恩赐，失去关系，更是我们会失去永恒的生命。

我们总是用错误的方式，缓解我们里面的不安，主要是因为我们连不安的对象也是错的。如果我们从来没有为我们的灵魂岌岌可危感到不安，我们就不会真实地信靠神，也不会仰望耶稣基督的十字架。

如果你为失去健康感到不安，你可以找医生；如果你为失去工作感到不安，你可以找老板。但是，如果你为失去自己永恒的生命感到不安，你就会去找耶稣。因为圣经告诉我们，耶稣道成肉身，降世为人，就是为了赐给我们这种平安。平安夜，平安夜，就是在那个夜晚，耶稣降生，带给我们真正的平安。

耶稣在升天前，依然对他的门徒说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。”（约 14：27）耶稣降生，是为了赐给我们平安；耶稣复活升天，是为了留下平安给我们。当我们委身基督，信靠基督，我们就能拥有这份真实的平安。这种平安，是任何环境都无法夺去的。

亲爱的弟兄姐妹，你正在因为什么事感到不安吗？你正用什么方式来缓解你心里的这种不安？来信靠我们的救主耶稣基督吧，他能赐给你真正的平安。只要信靠他，你就能拥有真正的平安。正如诗人说：“倚靠耶和华的人好像锡安山，永不动摇。”（诗 125：1）

求主怜悯我们，使我们成为心里真正倚靠耶和华的人。求主让我们对他的信靠，变得越来越真实，越来越坚定，以至于哪怕我们在监狱里，在失业中，在患病时依然拥有环境不能夺去的平安。

第 126 篇：流泪撒种的，必欢呼收割（诗 126 篇）

阅读经文：诗篇第 126 篇。

背诵经文：“流泪撒种的，必欢呼收割。那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”（诗 126:5-6）

在生活中，我们常常会被各种各样的谎言欺骗。其中一个谎言，就是我们以为，当我们受伤哭泣，当我们心灵软弱，当我们没有心思，也没有能力祷告，我们应该好好休息一下，等我们的心预备好了再祷告。

这种谎言欺骗我们，让我们以为祷告需要凭自己的感觉，而不是神的应许。这种谎言欺骗我们，让我们有感觉时才祷告，没有感觉时就不祷告。

然而，著名的讲道王子司布真牧师提醒我们：“祷告到你能祷告为止。”他说：“我亲爱的弟兄，你不会因为远离施恩座而变得适合祷告，置身于施恩座下，呻吟或者叹息，才是为到主面前恳求所作的最佳预备。我们不要企图自己将心预备妥当，好以当有的样式到上帝面前来。如果我觉得自己不愿意祷告，那么这个时候，我必须比从前祷告得更多。”

同样，对于读经也是如此。有些人心里不想读经，如果他要等到自己想读经时才读经，那么他一年下来，也没有几天能够好好读圣经。无论是祷告，还是读经，我们不能被动等候那种感觉出现。在没有那种感觉时，我们就需要努力、殷勤祷告和读经。

正如钟马田牧师这样教导我们：“一个人若要把自己带入正确的状况、态度、光景中，他就有很多事情得作。你如果只是坐在那里等候，直到你想要读经为止，这是极危险的。要起身！激励自己！”

在《诗篇》第 126 篇，诗人也是这样劝勉以色列民，他说：“流泪撒种的，必欢呼收割。那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”（诗 126:5-6）

阅读这段经文时，我们必须注意，这段经文的对象，是一个流泪的人。他可能因为遭遇身体的疼痛流泪，他可能因为失业在家流泪，他可能因为婚姻痛苦流泪，他也可能因为无法怀孕，遭遇毁谤流泪。在流泪时，我们有一个本能的反应，就是什么也不想干。在痛苦中，我们没有兴趣干活，甚至没有心思吃饭，只能躺在床上整日以泪洗面。

可是，诗人提醒我们，流泪，并不能带来欢呼收割。但是，在流泪的时候坚持撒种，却必定能够欢呼收割。换言之，我们在流泪的时候选择做什么非常重要。如果我们流泪的时候什么都不做，我们就没有任何收成，到时候还要继续流泪。如果我们流泪的时候选择撒种，我们就“必欢呼收割”。

在《与你的眼泪对话》这篇文章里，约翰·派博牧师说：“不是因为撒种时的眼泪带来了收割时的欢乐，而完全是因为撒种带来了收割。你需要记住这一点，特别是当你的眼泪让你几乎想放弃撒种的时候。”随后，约翰·派博牧师继续说：“当有简单、明确的工作需要完成，而你却满心忧愁且频频流泪时，带着眼泪开始工作吧。”

过去几年，我写完了：

1、《新约 260 篇原创默想》

2、《创世记 50 篇原创默想》

3、《箴言 31 篇原创默想》

4、《撒母耳记上 31 篇原创默想》

现在，《诗篇 150 篇原创默想》也进入到了尾声。

有人以为，我很厉害，能够写这么多默想，并且是每天坚持写。在过去两三年，我并不总是欢喜快乐，我也有充满挣扎和痛苦的时候。在过去两三年，我也不是每天早上起来就很想要拿起圣经，我也有超级不想读经的时候。

我能够坚持，《诗篇》第 126 篇的这段经文给我很大的激励。“流泪撒种的，必欢呼收割。那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”（诗 126:5-6）

我深刻地知道，如果我在流泪时不撒种，我就不可能欢呼收割。我不仅不可能欢呼收割，我还会被这种流泪的情绪更深的影响和掌控。同时，我也完全相信，当我流泪的时候选择撒种，一定会带来欢呼收割。这是我一直坚持的原因所在。

过去几年，有很多弟兄姐妹问我：“林健弟兄，你是怎样坚持日复一日读经的？我常常不想祷告，也不想读经，应该怎么办？”面对这个问题，我最简单的回答就是：“不想祷告的时候，要比以往更多的祷告；不想读经的时候，要比以往更多的读经。实在不行，就去听圣经，也可以听一些好的讲道。”

亲爱的弟兄姐妹，我们在流泪时，怎样才能给变得喜乐？不是除去眼泪，而是流泪撒种。有时候，我们会被另一种谎言欺骗。这种谎言告诉我们：“我们只有除掉眼泪，我们才能喜乐；我们只有除去疾病，我们才能喜乐；我们只有找到工作，

我们才能喜乐；我们只有婚姻幸福，我们才能喜乐。”可是，这些都是谎言。

真正的喜乐，不是来自于脱离令人痛苦的环境；真正的喜乐，来自于我们在痛苦的环境中真实地信靠神，然后出去撒种，作神要让我们作的工。简言之，比起在意能不能除去我们的眼泪，变得欢喜，我们更应该在意自己有没有在流泪中撒种。如果除去了眼泪，却没有撒种，我们依然不可能欢呼收割，甚至在来年春天要加倍地哀哭切齿。

亲爱的弟兄姐妹，你正在流泪吗？你正处于不爱祷告也不爱读经的状态中吗？起来撒种吧！祷告到你能祷告为止，读经到你被神感动为止。

我们的神应许我们“流泪撒种的，必欢呼收割。那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”（诗 126:5-6）相信神的应许，然后真实地去操练委身和信靠，我们一定能够经历甜蜜的祝福和欢乐的收成。这是诗人的经历，也是我的经历。愿这也成为你的经历。

第 127 篇：你正在精心制造尸体吗？（诗 127 篇）

阅读经文：诗篇第 127 篇。

背诵经文：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127：1）

这几天，我找不同的父母聊天，询问他们孩子的教育情况。无论他们孩子多大，只要还在读书，我就会向他们咨询。基本上，得到的答案，都让我感到绝望。

有个孩子读初一，学校要求周日必须补课，然后周六还有额外的辅导班。他怎么维持他的信仰？只能靠周六晚上去教会安排的主日学。

有个孩子读初三，周六可以休息，但学校也是要求周日必须补课。于是，他爸爸只能每周日早上送她到学校，然后自己独自去参加主日聚会。

听说这些情况，我就忧心忡忡。现在的孩子，还有时间亲近神吗？还有时间认识和培养属灵同伴吗？有多少孩子，在初中和高中以后，就被世界掳去，远离了神？

面对这些孩子的父母，特别是其中一位，我跟他说：“你要学习向神交托，操练对神的信心，周日不要把孩子送到学校，而是带着她一起去敬拜神。如果你的孩子考 0 分上天堂，总好过你的孩子考 100 分下地狱。你要重视你孩子的信仰，远远超过你孩子的学业。”

随后，我跟他说，我家族中有两位亲戚。他们的孩子从小在主日学长大，但因为他们注重孩子的成绩，胜过孩子的信仰，最后他们的孩子也把信仰当成了可有可无的东西。成绩不好，父母会有责骂、管教和担心。但是，信仰不好，父母则漠不关心，也无所谓。在这种熏陶下成长的孩子，根本无视信仰，也完全不注重跟随神和顺服神。

结果怎么样呢？我这两位亲戚的儿子，现在都找了不信的人结婚，现在已经几乎不来教会了。如今，有多少父母，费尽心思建造他们的孩子，实际上是把他们推向更深的地狱！他们以为他们含辛茹苦养育孩子，建造孩子，实际上，他们所做的一切，都是在摧毁孩子。

在《诗篇》第 127 篇，所罗门说：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127：1）

我们怎么理解这里的“房屋”和“城池”呢？房屋，是提供遮风挡雨，保护家

人不被风吹日晒雨淋的地方。城池，是提供军事安全，保护城里百姓不受外敌攻击的地方。因此，“房屋”和“城池”不仅仅是指实体的建筑，更指向耶和华的拯救。

我们可以这么理解《诗篇》第 127 篇 1 节：“若不是耶和华施行拯救，拯救的人就是枉然劳力，枉然警醒。”一个人，企图靠自己建造房屋抵挡龙卷风、大洪水，这是无知的。一个人，企图靠自己建造城池抵挡魔鬼军队的攻击，这是愚昧的。《诗篇》第 127 篇告诉我们：人脱离上帝所做的一切，都是无用功，都会被撒但瞬间摧毁。

所以，一个人若是脱离上帝养育孩子，无论他给孩子买怎样好的学区房，无论他给孩子找怎样好的名师辅导，他所做的一切都是枉然的。一个人若是脱离上帝追求自己的工作，无论他得到了多少成就，无论他赚到了多少钱，他所做的一切也都是枉然的。

这不是说他的孩子成绩上不去，也不是说他赚不到钱，而是说即便他的孩子成绩上去，他自己也赚到钱了，这一切依然是枉然的。因为这一切若不在耶稣基督里，对永恒没有丝毫的益处和帮助。无论是谁，他们都不能靠这一切拯救自己。他们最多只能拯救自己脱离今生的贫穷，却绝对不能拯救自己脱离地狱的审判。这是诗人说“枉然劳力”和“枉然警醒”的意义所在。

亲爱的弟兄姐妹，你希望自己怎样被拯救？你又希望自己的孩子怎么样被拯救？你最需要的拯救，不是有个富豪告诉你怎样日进斗金；你孩子最需要的拯救，也不是有个名师告诉他怎样考上高分。无论是你，还是你孩子，你们最需要的拯救，都是耶和华赐下他的独生爱子，为你的罪被钉死在十字架上，拯救你脱离死亡。

因此，作为父母，我们必须反思：“我在孩子的信仰上投入多少时间和金钱？我在孩子的学业上又投入多少时间和金钱？我可以摸着自己的良心说，我这样投入，是在引导他走向神，而不是走向地狱吗？”

在《约翰福音》第 15 章，耶稣说：“离了我，你们就不能做什么。”（约 15：5）这不是说，离了耶稣，你的孩子就不能考上好大学。也不是说，离了耶稣，你就不能飞黄腾达，财源广进。而是说，离了耶稣，你就没有属灵的生命，更不能结出属灵的果子。

简言之，脱离耶稣建造孩子，就是在精心地建造一具尸体；脱离耶稣建造家庭，就是在精心地建造一堆尸体；脱离耶稣建造教会，就是在精心地建造一个陵园。

所以，如果我们正在建造尸体，我们现在最重要的工作，就是停下来，让耶和

华接手我们的工作。我们正在建造尸体，但是耶和华却有能力使枯骨复生。当他向这些尸体吹气，这些尸体就会活过来，重新拥有属灵的生命。正如使徒保罗曾经对以弗所信徒说：“你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。”（弗 2：1）

亲爱的弟兄姐妹，你正在建造尸体，建造木乃伊吗？你正在把自己和自己的孩子，打造成更精美的，穿着漂亮衣裳，头上带着博士帽，脖子上带着金项链，手上戴着闪闪发光钻石的尸体吗？千万不要这样做，你知道这是世界上最无知和愚蠢的做法。

在《诗篇》第 127 篇，当所罗门说：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127：1）他是在提醒我们，我们这些枉然建造的人，我们这些枉然警醒的人，应该停下自己的工作，让耶稣来掌管我们的工作。他不建造，他不看守，我们就会随时被魔鬼这群狮子吞吃。因为他“遍地游行，寻找可吞吃的人。”（彼前 5:8）

这不是说我们从此不要再建造，也不要再看守，只管安然睡觉了。这乃是说，我们必须在基督里建造我们的家室，在基督里看守我们的教会，按着耶和华所吩咐的，用耶稣基督的血和肉，喂养我们的孩子，牧养我们的教会。若我们不吃耶稣的血和肉，他在十字架上所成就的工作，就与我们无益了。

求主怜悯我们，让我们不要靠着自己建造房屋，也不要靠着自己看守城池，因为这是完全无知和愚昧的。求主帮助我们，使我们对他有真实的信心和倚靠，让我们把自己交在上帝手中，而不是老板手中。让我们把自己的孩子交在上帝手中，而不是老师手中。

接下来这一周，又是五一假期调休，这个主日，你选择去哪里？求主帮助我们，赐给我们信心，不要让这个世界来建造我们，而是让耶和华来建造我们。

第 128 篇：困难的是当一个罪人，而不是当基督徒（诗 128 篇）

阅读经文：诗篇第 128 篇。

背诵经文：“凡敬畏耶和华、遵行他道的人，便为有福。”（诗 128:1）

在教会里，有很多基督徒，特别是初信的基督徒，他们心里有一种错误的想法：“信主，是一件很不快乐的事情。信主以后，不能抽烟，不能喝酒，不能打麻将，周日难得可以睡个懒觉，还必须爬起来去教堂。除此以外，信主，还要奉献金钱，还要花额外的时间服侍别人，真是太累了。”

实际上，从小到大，我就对信主有这种错误的认识。在我 15 岁那年，我爷爷奶奶叫我受洗。我想都不想，就拒绝了他们。当时，我快乐的源泉，完全来自于游戏。我心里知道，信主，就要跟随主，顺服主。可是，我不愿意。在我看来，如果不能一直玩游戏，那简直生不如死。在我看来，信主，跟随主，顺服主，服侍主，是一件很折磨人，令人痛不欲生的事情。所以，我虽然知道有一位真神，我也知道我活着的目的就是荣耀这位真神，但我就是不愿意受洗立志跟随他。

直到 2012 年受洗前，我才真正经历到，原来，最幸福的事，不是我想干什么就干什么。最幸福的事，不是我在大学寝室里玩游戏玩到天亮，也不是我躺在床上睡觉睡到天黑。原来，最幸福的事，是我决志开始跟随神、顺服神、遵行主的话语去生活。

在《诗篇》第 128 篇，诗人说：“凡敬畏耶和华、遵行他道的人，便为有福。”（诗 128:1）这里的“有福”，可以理解为祝福，也可以理解为幸福。对诗人来说，最大的祝福，最大的幸福，不是成为拥有家财万贯，良田万顷的人，也不是成为万事如意，人生顺遂的人，而是成为“敬畏耶和华，遵行他道的人”。

诗人喜乐的源泉，来自于他喜爱耶和华的律法，并且遵行耶和华的律法。正如《诗篇》第 1 篇告诉我们：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1：2）

为什么对有些人来说，让他遵行主道，他会感觉那么痛苦，仿佛是要了他的命？为什么对另一些人来说，让他遵行主道，他就充满喜乐，巴不得早点去做？究其根源，主要原因在于前者心里有一个巨大的偶像。

曾经，我心里的偶像是游戏，沉溺在游戏中是我最大的快乐。这个偶像，一直拦阻我去亲近神和顺服神。每次想到要离开这个偶像，我心里都痛苦的不得了。有一次，为了不让我玩游戏，我爸妈把房门都锁了，把家里所有钥匙都拿走。那个时候，我心里还想着从家里的二楼窗户跳下去，好去游戏厅爽一把。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们心里钟爱一个偶像，如果我们一直在这个偶像里寻找快乐和满足。那么，遵行主道对我们来说，就是一件非常痛苦的事情。我们感到顺服神很难，很苦，很不情愿，总是拖延，不是因为顺服神这件事本身，而是因为我们心里钟爱那个偶像，远远胜过爱神。

一个人感觉奉献很难，是因为他爱钱胜过神；一个人感觉爱人很难，是因为他爱自己胜过爱神；一个人感觉开放自己的家庭接待小组，接待弟兄姐妹很难，是因为他爱舒适胜过爱神；一个人感觉为神放弃工作或者减少工作时间很难，是因为他把工作当成了他的偶像和倚靠。

2014 年，我和陈晨姐妹还没结婚。当时，我在北京，她在江西。每个月，我都会做绿皮车从北京到江西见她，过了五六个小时，我就继续做绿皮车回北京聚会和上班。有时候，买不到卧铺票，甚至买不到坐票，我就站一夜到江西，然后再站一夜回北京。或许，有人以为这太辛苦了，甚至太痛苦了。可是，对我来说，能够见到她，这简直太幸福了。爱，让所有的疲惫都一扫而空；爱，让所有身体的辛苦，都变成心里的幸福。

这就是为什么很多牧师，他们服侍主非常拼命，非常辛苦，但他们脸上始终洋溢着幸福，心里始终充满着喜乐。他们爱神，他们顺服神，他们服侍神，这就是他们人生的意义，这就是他们心里最大的喜乐。

亲爱的弟兄姐妹，相信神，跟随神，服侍神，顺服神，是你心里最大的喜乐吗？当你想到要聚会，要奉献，要服侍，要顺服，你心里是充满挣扎和痛苦？还是充满欢喜和快乐？你是否因为服侍越来越多，压力越来越大，而渐渐失去了这种喜乐？你失去这种喜乐，是因为你没有让自己活在神的爱里，你没有让自己被神的爱激励，以至于变得更加爱神。我相信，当你恢复和神真实甜蜜的关系，服侍神、顺服神会再次成为你的喜乐。正如《诗篇》128 篇告诉我们：“凡敬畏耶和华、遵行他道的人，便为有福。”（诗 128:1）

在《天路客的行囊》这本书里，毕德生牧师说：“困难的是当一个罪人，而不是当基督徒。……每个人都希望享有快乐，蒙受祝福。当许多人都太任性了，他们

拒绝倾听那位定意要我们享受快乐者的旨意，固执地照着自己的方法想要获取快乐，无知地假设基督徒的道路是一条比较难走的录。他们错了。神的道路和神的同在，正是我们经历持久快乐之所在。”

亲爱的弟兄姐妹，你知道你心里为什么有这么多的痛苦，这么多的挣扎，这么多的艰难吗？很大一部分原因，是因为你不愿意放下自己，你不愿意向神交托，你还没有把神和顺服神当成你真正的喜乐，唯一的喜乐。

在《婚姻的意义》这本书里，有句话我印象特别深刻。在别人的婚姻上，我也常常引用这句话。提摩太•凯勒牧师说：“幸福，在圣洁的远端，而非近处。”这句话的要表达的意思是：我们越圣洁，我们就会越幸福。相反，我们越不圣洁，我们就会越不幸福，越不快乐。你在圣洁的路上走得越远，你离真正的幸福也就会越近。

求主怜悯我们，翻转我们的人生，使我们曾经以“偶像”为乐的人，转而以他为乐。今天，让我们这样向神祷告：“主啊，我知道我顺服你有挣扎、有痛苦，是因为我心里有偶像，甚至我自己都不知道自己在敬拜这个偶像。主啊， 求你杀死我心里的这个偶像，求你挪走我心里的这个偶像，好让我在顺服你时不是充满挣扎和痛苦，而是充满喜乐和满足。奉主耶稣名求，阿门。”

第 129 篇：我们永远不会被敌人胜过的秘诀（诗 129 篇）

阅读经文：诗篇第 129 篇。

背诵经文：“从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。”（诗 129:2）

约翰·班扬的《天路历程》是讲道王子司布真最喜爱的一本书。这本书，司布真说自己读了 100 多遍，并且常常在讲道和书信中引用这本书。除此以外，司布真在向他的妻子求婚前，也是把这本书作为礼物赠送给她，可见司布真对这本书的喜爱。

《天路历程》，描述了一位基督徒走天路的整个历程。在奔走天路时，基督徒遭遇了各种各样的拦阻和危害。第一，他落入了灰心沼，怎么爬也爬不出了；第二，他被堡垒魔王的冷箭袭击；第三，他被路途两只猛狮封锁；第四，他在屈辱谷被地狱魔王攻击；第五，他被“名利镇”的魔王逮捕，甚至背叛火刑；第六，他落入了“绝望”巨人的怀疑堡垒。

虽然屡次遭遇这些危害，虽然好几次都要失去性命，但每一次，基督徒都有惊无险地脱离这些灾害，成功地抵达了至善、至美、至富的天国圣城。

基督徒为什么能够脱离这些各样灾祸，成功抵达天城？是因为他比其他人更聪明，更忠心吗？不是的！实际上，基督徒常常因为自己的愚昧和不忠被试探胜过。基督徒能够脱离这些灾祸，主要是因为神从始至终，一直在保守他，看顾他，带领他。

在《诗篇》第 129 篇，诗人说：“从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。”（诗 129:2）这里的“我”不是指某个人，而是指以色列这个群体。这节经文告诉我们两个信息：第一，以色列从年幼开始，一直就遭遇敌人的苦害；第二，虽然以色列的敌人屡次苦害他们，却始终没有胜过他们，因为神爱他们，神拯救他们。

首先，我们要思想以色列人所遭遇的苦害。

以色列人所遭遇的苦害，不是普通的苦害，而是带着极大、极深的伤痕。在第 3 节，诗人说，敌人“如同扶犁的在我背上扶犁而耕，耕的犁沟甚长。”（诗 129:3）

有时候，我们的手被轻轻割破皮，我们都疼痛难忍。可是，以色列人形容他们所遭受的苦害，就像有人用耕田的犁在他们背上肆意“耕耘”，为要从他们身上的

好处。他们在以色列身上，留下了极深极长的伤痕。这种伤痕，一直烙印在他们的记忆里。然而，这种伤痕，也不断在提醒他们神一直以来的拯救。虽然敌人一直想要苦害他们，但神却一直保守他们，拯救他们。

接下来，我们要思想神对以色列人的拯救。

曾经，以色列带着七十人到埃及寄居。可是，等不认识约瑟的法老王起来，他就开始逼迫以色列人。法老王想要屠杀以色列人中刚出生的男丁，以此减少他们对埃及的威胁。可是，神却使他们昌大，越生越多，越生越多，直到几百万人口。无可奈何之下，法老王就使以色列人做苦工，严厉地苦待他们。可是，神却带领他们出了埃及，进入迦南美地。

后来，以色列又四处遭遇邻国的攻击。然而，神却兴起士师，兴起君王，兴起大能的勇士带领他们脱离仇敌。虽然因为他们的悖逆，神让他们被掳到巴比伦，当神依然施展大能的手，拯救他们脱离巴比伦王的手，使他们可以回到耶路撒冷重建城墙。这是整个以色列人的历史。

每当回想这些历史，以色列人就开始歌颂神说：“从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。”（诗 129:2）敌人无法胜过以色列人，是因为以色列有永生耶和华作他们的神。

在第 4 节，诗人说：“耶和华是公义的，他砍断了恶人的绳索。”（诗 129:4）以色列人遭受苦害的历史，好像被恶人的绳索捆住，靠着自己无法逃脱。但是，神却用他大能的手，砍断了恶人的绳索，使他们可以恢复自由，脱离恶人一切的苦害。

那么，这一切跟我们有什么关系吗？从新旧约，我们看见，神不仅用他的公义拯救以色列人，神同样也用他的公义拯救我们这些被魔鬼苦害，被罪恶辖制的罪人。

在《以赛亚书》第 50 章，先知以赛亚预言耶稣说：“人打我的背，我任他打；人拔我腮颊的胡须，我由他拔；人辱我吐我，我并不掩面。”（赛 50：6）

原本，是我们的背被鞭打，被敌人扶犁而耕。但是，为了拯救我们，耶稣却献出他的背，被罗马兵丁，用带着刺的荆棘鞭打。耶稣不仅为我们献出他的背，被打得血肉模糊。耶稣更是为我们献出他的生命，为我们的罪被钉死在十字架上。这是神最终拯救我们的方式。

如果神只是拯救我们脱离强大敌人的手，却没有拯救我们脱离我们的罪，那最后我们还是会被魔鬼带到地狱里。除非神用他爱子耶稣基督的宝血洗净我们，否则我们绝无可能脱离魔鬼这恶人的绳索，绝无可能逃脱地狱的刑罚。

因此，提摩太·凯勒牧师在《耶稣之歌》这本书里说：“基督徒可以用另一种层次来阅读这首诗——有一个人自愿献出他的背让人击打（赛 50:6），因为他受的鞭伤，我们得医治（赛 53:5）。”

亲爱的弟兄姐妹，你现在正落入敌人的苦害里吗？你正被某些人屡次伤害吗？要仰望耶稣！他曾经怎样拯救以色列人脱离敌人的手，他如今也要怎样拯救你脱离恶人的手。他曾经怎样在十字架上流血牺牲拯救你的灵魂，他如今也照样坐在天父的右边，为你代祷。

求主怜悯我们，使我们一直仰望为我们被鞭打，被钉十字架的耶稣基督。没有耶稣，我们无论怎么努力、拼命，我们最终都会一败涂地。但是，因为有了耶稣，世上就没有任何事能够使我们与他的爱隔绝，与他的拯救隔离。

虽然我们在今生依然会遭遇魔鬼的攻击，环境的压力，甚至我们还会在这些攻击和压力中失败，但这些都不能真正胜过我们，因为我们有耶稣作我们的救主。正如诗人说：“敌人屡次苦害我，却没有胜了我。”（诗 129:2）

第 130 篇：如何面对人生中的苦难？（诗 130 篇）

阅读经文：诗篇第 130 篇。

背诵经文：“我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。”（诗 130：5）

我们的一生会遭遇许多苦难。问题是，我们应该如何面对人生中的这些苦难？

如果我们面对苦难的方式不对，我们就会陷入更深的苦难。正如提摩太·凯勒牧师在《同你患难与共》这本书里说：“在痛苦中，让我们感觉更加痛苦的是，我们以为这个世界本来不应该有痛苦。”

作为基督徒，我们必须选择面对苦难和经历苦难。如果我们逃避苦难，幻想苦难不应该存在，甚至错误地以为敬虔人不应该受苦，我们就会落入各样的危险——我们要么变得愤世嫉俗，要么变得灰心沮丧，以至绝望，成了忧郁症患者。在圣经中，我们发现敬虔人也都会受苦，区别是他们面对苦难的方式与我们有所不同：

约瑟，年纪轻轻就被卖到埃及，孤苦伶仃；约伯，突然遭遇家破人亡的痛苦，自己也身患疾病，疼痛难忍，几乎要死；大卫，在旷野逃亡了十多年，好不容易当上了君王，最后还是要被自己的儿子押沙龙追杀，继续逃亡。

有些时候，他们是为义受苦；有些时候，他们是为罪受苦。在受苦中，约瑟、约伯、大卫如何面对苦难呢？他们不是逃避苦难，而是在苦难中积极地呼求耶和华，仰望耶和华，直到耶和华拯救他们。

《诗篇》第 130 篇，是一首向主求助的诗篇。诗人在极深的患难中，向耶和华祷告，祈求帮助。在《诗篇》第 130 篇，诗人说：“我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。”（诗 130：5）

这节经文告诉我们，我们面对苦难最重要的态度，就是耐心等候耶和华。在这节经文中，诗人不断地提到他等候耶和华，他的心等候耶和华，他也仰望耶和华的话。这告诉我们，在苦难中，诗人的脸始终朝向神，而不是远离神。在苦难中，我们最糟糕的表现，就是以为神不爱我们，进而开始远离神，而不是坚持祷告等候神。

面对苦难，我们可能会一开始寻求神的帮助。但是，当我们发现神的帮助姗姗来迟，甚至没有任何迹象表明神会帮助时，我们会很容易用自己的方式解决苦难，我们也很容易从其他地方寻求帮助。然而，《诗篇》130 篇的作者，在苦难中始终有一个坚定的信心，就是相信神一定会拯救他，他坚持等候神，仰望神。

在《诗篇》注释中，马太·亨利牧师说：“诗人耐心地忍受神帮助的姗姗来迟，决心不从别的手中盼望它的到来。我们只应当盼望神在他的圣言中所应许的东西，不要盼望我们自己幻想或想象出来的东西。”

在《天路客的行囊》这本书里，毕德生牧师说：“受苦的关键不在于受什么苦，而是在于面对苦难的态度。”如果我们不能在苦难中转向神，祈求神，等候神，我们就会在苦难中被摧毁，以至于最后远离神，怀疑神。那么，我们怎能保证自己在苦难中可以一直转向神，而不是背离神呢？

在《诗篇》第 130 篇结尾，诗人继续说：“以色列啊，你当仰望耶和华，因他有慈爱，有丰盛的救恩。他必救赎以色列脱离一切的罪孽。”（诗 130：7-8）

在苦难中，诗人始终仰望耶和华，是因为他相信，耶和华满有慈爱，他为他的子民预备了丰盛的救恩。诗人始终相信：“他必救赎以色列脱离一切的罪孽。”（诗 130：8）

亲爱的弟兄姐妹，在苦难中，你渴望哪种救赎？你只是渴望神救赎你脱离苦难？还是更渴望神救赎你“脱离一切的罪孽”？神的儿子耶稣基督来到世上，首先不是要拯救你脱离苦难，而是要拯救你“脱离一切的罪孽”。

面对人生中的苦难，我们最基本的态度，首先不应该是脱离苦难，而是祈求神，让我们在苦难中变得更加圣洁。因为在苦难中，常常隐藏着神对我们的祝福。神要借着苦难塑造我们，拉近我们和他的关系。

在苦难中，我们需要思想耶稣基督的十字架。耶稣基督被挂在十字架上 ，他遭受世人难以忍受的羞辱、鞭打，他的双手双脚被巨大的钉子钉透。在十字架上，耶稣没有埋怨神，没有怀疑神，更没有远离神。在十字架上，耶稣紧紧地抓住神。在十字架上，耶稣所说的话，几乎都是向父神的祷告。在耶稣心里，他最仰赖的是神，他最渴望的是神的子民可以因为他的受苦而罪得赦免。因此，在十字架上，他向父神祈求说：“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）

乔治·麦克唐纳曾经说：“神的儿子受苦以至于死，并不是要使人免于苦难，而是要使他们的受苦可以像他一样。”在受苦中，我们需要学习十字架的耶稣，坚定地仰望神，直到他帮助我们，拯救我们。在十字架上，受苦的耶稣期盼父神可以借着他的受苦赦免我们的罪。在十字架下，我们则像诗人一样，祈求父神借着耶稣拯救我们“脱离一切的罪孽”。

简言之，义人受苦有两个目的：第一，受苦帮助我们仰望神；第二，受苦帮助

我们成圣。这是我们面对苦难应该有的两种态度：首先，我们要在苦难中仰望神。其次，我们要在苦难中祈求神帮助我们成圣。

在《约伯记》的讲道中，约翰·派博牧师说：“义人受苦不是在毁灭的烈焰中被焚烧，而是在烈焰中炼我愈精，将美善的精金提炼得更为纯净。对于义人而言，苦难不是惩罚，而是医治。”

求主怜悯我们，使我们在苦难中坚定地仰望神，等候他的拯救，而不是远离神。求主帮助我们，使我们在苦难中祈求神让我们变得更有信心，更加圣洁，而不只是简单的脱离苦难。

第 131 篇：我的骄傲究竟藏在哪儿？（诗 131 篇）

阅读经文：诗篇第 131 篇。

背诵经文：“耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和测不透的事，我也不敢行。”（诗 131：1）

美国有一位钢铁大王，名叫加尼奇。他自幼贫穷，没有受什么教育。后来，他凭着自己努力学习，殷勤工作，事业逐渐发展，最终一跃成为富翁。

加尼奇曾捐了一笔巨款，在英国建立图书馆。有次，当他去英国旅游，有四个大学联合举办欢迎会，设宴招待他。在宴会上，加尼奇诉说自己成功的经过，得意忘形地说：“现在我样样都有了，这都是我一手造成的，你们看我还缺少什么呢？”

请问，加尼奇还缺少什么？面对如此骄傲的加尼奇，大家都默不作声，不好意思批评他。有位大学教授笑着对他说：“恐怕你还缺少一样吧！谦卑的心。”

在功成名就时，人最容易犯的一个错误，就是骄傲。骄傲，让人以为自己的成功，都是靠自己努力打拼来的，而不是神赐予的。骄傲，让人昂起头夸耀自己的成就，而不是跪下来感谢神的祝福。

在《诗篇》第 30 篇，大卫王也是如此。他说：“至于我，我凡事平顺，便说：‘我永不动摇。’”（诗 30:6）当大卫默默无名，还在旷野牧羊时，大卫倚靠神；当大卫逃避扫罗无尽的追杀，还在旷野四处躲藏时，大卫倚靠神。但是，当大卫取代扫罗，成为赫赫有名的君王，他就开始变得骄傲。

大卫骄傲的表现是什么？《历代志上》第 21 章记载，大卫吩咐元帅约押和其他首领说：“你们去数点以色列人，从别是巴直到但，回来告诉我，我好知道他们的数目。”（代上 21:2）

大卫为什么数点百姓？大卫想看看，自己总共统治了多少人，拥有多少军事实力。大卫也想看看，在他的统治之下，以色列是如何变得昌盛起来的。

大卫的骄傲展露无遗。因此，元帅约押劝勉大卫，让他不要干这么愚蠢的事。可是，大卫却不听约押的谏言，执意要数点百姓。在骄傲中，大卫完全迷失了。正如加尔文说：“那些屈服于野心并受它影响的人，会很快迷失在困惑的迷宫里。”困惑，描述的是骄傲人舍弃伊甸园里的安息，费力地建造巴别塔，他不知道自己究竟真正应该干什么。

当大卫屈服于自己的野心，在骄傲中数点百姓，结果怎么样呢？结果，神管教大卫，在以色列降下瘟疫。在这次瘟疫中，以色列整整死了七万人。

或许，在经历这场管教以后，大卫才开始变得谦卑。在《诗篇》第 131 篇，大卫说：“耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和测不透的事，我也不敢行。”（诗 131：1）

这节经文，提到了心、眼和行为。原来，大卫的心，大卫的眼，大卫的行为都透露出大卫极致的骄傲。

大卫的心，原来充满的是自己的成就，而不是神的赐福。大卫就像加尼奇这位钢铁大王说：“现在我样样都有了，这都是我一手造成的，你们看我还缺少什么呢？”

大卫的眼，原来关注的是自己所拥有的，而不是神在其他人身上的恩典。大卫自以为有智慧，就轻看神赐给元帅约押的智慧。骄傲的大卫可能心里想，约押不过是个勇士，凭什么对他智慧的决定说三道四？

大卫的行为，原来也只做那些重大和测不透的事，数点百姓就是其中之一。大卫已经功成名就，但他却不以此为满足，他还渴望为自己图谋更大的事。大卫的行为，是要让以色列民高举和称赞大卫，而不是让他们高举和称赞神。

亲爱的弟兄姐妹，你是一个骄傲的人吗？你是否因为自己里面的骄傲，感到十分痛苦？你是否渴望除掉你里面的骄傲？骄傲，不是一个抽象的概念，我们可以从我们的心，我们的眼，我们的行为具体地看见我们在哪方面有骄傲。除非我们在这些具体的方面看见自己的骄傲，并且靠着神的恩典刻意在这些事上操练谦卑，否则我们不可能脱离骄傲的辖制。

那么，我们可以在哪些具体的事上辨别自己是否骄傲呢？在《敬虔的丈夫》这本书里，作者斯图尔特·斯科特列举了一个人骄傲的 30 种表现，其中包括：

第一，骄傲的人抱怨神、论断神。骄傲的人在困境中会想：“我为神做了这么多，看看神是怎么对我的。”（民 14:1-4、9、11；罗 9:20）

第二，骄傲的人遇事总缺少感恩的心。这种人很容易挑剔苛责，怨言不断，永不知足。骄傲的人既不感谢神，也不感谢人。

第三，骄傲的人总看自己比别人好。骄傲的人往往趾高气扬，居高临下。他们很容易感到厌烦，对人与人的差异毫无包容之心。

第四，骄傲的人过多地谈论自己。骄傲的人常常在与人交流时控制话题，自吹

自擂。藉与别人分享他的个人成就、良好品质之名，行夸夸其谈、炫耀自己之实。

第五，骄傲的人太关注别人对自己的看法。他们一辈子都在寻求得到别人的赞同和尊重。他们关注别人的看法，或者试着给别人一个好印象，都是为了讨人的喜悦，而不是为了讨神的喜悦。

第六，骄傲的人容不得别人的批评。骄傲的人面对别人的批评会非常痛苦。这样的人不能容忍别人指出自己不完美、有缺点这样的事实。他们不能面对、接受真实的自己。正如 C.S 路易斯曾经说：“当别人纠正、批评、指责你时，你有多生气，就代表你有多骄傲！”

第七，骄傲的人不愿意服侍人。骄傲的人不愿服侍人，因为他们从不懂得为人着想；有时候，被哄着才愿意去服侍。一旦没有赞扬，他们就不想再继续了。在服侍中，服侍动机的错误有个最明确的标志，那就是想得人的称赞。

对照以上七点骄傲人的表现，我可以发现我的骄傲隐藏在哪里呢？骄傲最根本的表现，就是它总是让人关注自己。骄傲的人，没有办法忘记自己。他总是被自己里面的骄傲和自我辖制，以至于他不能够自由地爱神和服侍人。

大卫，曾经就是这样的人。大卫的根本问题不是数点百姓，而是带着骄傲的心数点百姓。如果大卫数点百姓，是为了更好地荣耀神，是为了更有智慧、更好地牧养、喂养以色列人，神绝对不会管教他 ，大卫自己也不会说“我行这事大有罪了！”（代上 21:8）

当大卫从这种骄傲中走出来，他就开始变得谦卑。他这样向神描述他此时此刻的状态：“耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高大，重大和测不透的事，我也不敢行。”（诗 131：1）

大卫的谦卑，指向了耶稣的谦卑。在《腓立比书》第 2 章，使徒保罗这样描述耶稣的谦卑，他说：“他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。”（腓 2:6-8）

真正的谦卑，不仅仅是大卫心不狂傲，眼不高大，真正的谦卑，更是耶稣甘愿成为奴仆的形象，存心顺服，以至于死，且死在十字架上 。

求主光照我们，让我们看见自己里面的骄傲，也让我们看见骄傲怎样拦阻了我们自由地爱神和服侍神。求神怜悯我们，除掉我们里面的骄傲 ，赐给我们在耶稣基督里的新生命——像他那样谦卑，存心顺服神，乐意服侍人。

第 132 篇：你为什么受苦？（诗 132 篇）

阅读经文：诗篇第 132 篇。

背诵经文：“耶和华啊，求你记念大卫所受的一切苦难。”（诗 132:1）

中国有很多成语用来形容一个人很苦。例如，父母带孩子很辛苦，叫做含辛茹苦；夫妻生活艰难，叫做同甘同苦；孤寡老人生活不容易，叫做孤苦伶仃。年轻人职场打拼不容易，叫做千辛万苦。

无论处于哪个阶段，我们都可能会受苦。问题是，我们总是在为了什么受苦？当我们受苦，我们是在为自己的罪受苦？还是在为自己的梦想打拼受苦？或者我们是在为神的国受苦？

在《诗篇》第 132 篇，所罗门王在建造完神的圣殿，并且在献殿时说：“耶和华啊，求你记念大卫所受的一切苦难。”（诗 132:1）请问，这里的“苦难”具体指的是什么？在献殿时，所罗门王为什么祈求耶和华记念“大卫所受的一切苦难”？

想起大卫的苦难，我们可能会想起他在旷野逃避扫罗的追杀很辛苦，我们也可能会想起他急切逃避押沙龙的追杀很辛苦。可是，这些都不是所罗门所指的“大卫所受的一切苦难”。那么，这里的“苦难”究竟是指大卫人生中的哪种苦难？答案在 3-5 节。

在《诗篇》第 132 篇 3-5 节，大卫向耶和华起誓说：“我必不进我的帐幕，也不上我的床榻；我不容我的眼睛睡觉，也不容我的眼目打盹，直等我为耶和华寻得所在，为雅各的大能者寻得居所。”（诗 132:3-5）

这段经文告诉我们，大卫为了在耶路撒冷建立上帝居所一事，非常的受苦。他费尽心思在全国搜索约柜，就是为了把约柜送回耶路撒冷。他尽心竭力预备金银宝石，各种建筑材料，为了让所罗门可以更好、更快地建造神的圣殿。在这段经文中，大卫一切的苦难，所有的目的，都指向 建造耶和华的圣殿。

简言之，大卫不是为自己的罪受苦，大卫乃是为建造神的殿受苦。曾经，大卫为罪受苦，夜不能寐，这是被动的，无法逃脱的。然而，大卫现在是为建造神的殿受苦，这是积极主动的。

我们可以想象，此时此刻，充满大卫脑子的，不是人生享受，不是美食佳肴，而是庞大、精细的圣殿建筑材料清单。除非找到这些材料，除非完全预备好这些材

料，否则大卫根本没有心思上床睡觉。正如他自己发誓说：“我必不进我的帐幕，也不上我的床榻；我不容我的眼睛睡觉，也不容我的眼目打盹，直等我为耶和华寻得所在，为雅各的大能者寻得居所。”（诗 132:3-5）

亲爱的弟兄姐妹，你正为了什么而受苦？你正为了什么而失眠？你曾为亲人同事灵魂还没有得救不住叹息，以至睡不着觉吗？你曾为教会不够复兴殚精竭虑，在床上辗转反侧，以至睡不着觉吗？你曾为神的名不被高举，甚至在别人口中被羞辱，别轻看，以至于伤心难过吗？

曾经，有位牧师在公开聚会时，在所有弟兄姐妹面前，说我如何如何不好，甚至说我攻击教会。主知道我有多爱他的教会，2015 年，我放弃在北京的工作，放弃在北京教会很好的牧养，也要回温州教会服侍。2017 年，在上海很好的教会实习完，我也迅速地回到温州教会委身和服侍。我不是在很艰难的环境下回温州，也不是在无处可去的处境中不得不回温州。实际上，2015 年，我 24 岁时，我老板就答应把我的工资涨到原来的 2.5 倍，我的牧师也有意栽培我成为未来的牧师。可是，我还是选择回温州，因为我觉得这是神要让我服侍的地方，我也爱温州。

所以，我无法忍受别人说我不爱教会，甚至说我攻击教会。从小到大，我睡眠都非常好，基本上都是沾床就睡着的状态。可是，听闻有牧师在公开聚会时说我攻击教会，我就睡不着觉。虽然我尽力地让自己安静在神的话语中，可是无论我怎么读经，怎么祷告，只要我一停下来，我的脑子里充满的就全是“有人说我攻击教会”的画面，挥之不去，如影所行。稍不留心，我就会变得愤怒，甚至想要公开反驳，甚至反击。

我为什么失眠？我为什么那么在意别人对我的批评？我为什么心里充满苦毒，甚至怨恨？因为我真正在意的，不是神和神的教会，而是我自己。我在意自己的名声，在这位牧师的影响下，其他弟兄姐妹会怎么看我？我睡不着觉，心里充满焦虑，完全是因为我的名声变臭，而不是因为神的教会受到亏损。这就是我真实的样子。

在这件事情以后，我就常常问自己：“我为什么受苦？我为什么失眠？我为什么写默想？我为什么要赚钱？”我会常常反思，我受苦，我失眠，究竟是因为爱神爱弟兄姐妹爱灵魂，还是爱自己？我写默想，我赚钱，究竟是为了更好地服侍神，还是为了更好地服侍自己的私欲？

我想，在建造圣殿这件事上，大卫是诚心的，也是忠心的。大卫为建造圣殿所花费的心思，所遭受的苦难，也是所罗门亲眼看见，并且深受影响的。因此，在建

殿完成后，所罗门向耶和华祈求说：“耶和华啊，求你记念大卫所受的一切苦难。”（诗 132:1）

当耶和华记念大卫因为建殿所受的苦难，他就会祝福耶路撒冷，他就会在耶路撒冷撒下他的祝福，使大卫家永远坐在宝座上。当耶和华记念大卫因为建殿所受的苦难，耶和华就会施展大能，施与救恩，拯救以色列民脱离一切仇敌的攻击。

如今，我们不再是记念“大卫所受的一切苦难”，而是记念“耶稣所受的一切苦难”。每一次圣餐，都提醒我们在 2000 年前，耶稣怎样为我们受苦 ，怎样为我们被赤裸地钉在十字架上，忍受一切的羞辱和痛苦。每一次圣餐，我们其实都在祈求神记念耶稣所受的一切苦难。当耶和华记念耶稣所受的一切苦难，他就会按着他圣善的美意，拯救所有愿意相信他，向他悔改的人。

亲爱的弟兄姐妹，耶稣为什么受苦？耶稣受苦，是因为他爱神，立志顺服神。耶稣受苦，也是因为他爱我们，立志拯救我们脱离罪和罪的审判。如果我们要跟从耶稣，我们也需要这样问自己：“我为什么受苦？我受苦，是因为我爱神吗？是因为我爱人吗？还是因为我只爱自己？”

求主怜悯我们，翻转我们，使我们为了他的教会受苦，为了他放在我们身边的弟兄姐妹信心可以得着坚固受累，更为了我们身边还未得救的灵魂失眠。

第 133 篇：为什么我们中间没有和睦？

阅读经文：诗篇第 133 篇。

背诵经文：“看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！”（诗 133：1）

曾经，我参加某个教会的聚会。主日聚会还未结束，教会同工就在讲台上开始互相争执。他们彼此责备对方，要求对方悔改，在讲台上充满血气地大喊大叫。问题是，还有很多不信主的慕道友就坐在讲台底下。他们的纷争，导致这群慕道友对教会充满了失望。

有人提醒这群同工，有关他们的彼此不和，至少要留到聚会结束，大家心平气和的情况下处理。可是，他们却无法忍受，他们不仅无法忍受，还美其名曰自己是在为神的荣耀大发热心，必须现在就处理，必须现在就揭露和责备对方。

中国人喜欢说“家和万事兴”，但在很多教会，我们看到的常常是纷争，甚至分裂。实际上，上个星期我刚刚处理完一例教会同工与教会成员彼此不和的事情。这个星期，又有人联系我说他不满他的牧师。过去五年，我也见证了三四个教会因为彼此不和而导致严重的分裂。

在初代教会，我们也发现同样的不和。在哥林多教会，富人和穷人不和，即便在领圣餐时，富人也看不起穷人，不愿意和穷人同坐，不愿意和穷人分享食物。在腓利比教会，我们也发现教会里的两位同工友阿爹和循都基不和，她们似乎都对主热心，但她们彼此之间却又互相争闹。因此，使徒保罗不得不写信告诉腓利比教会帮助她们，他说：“我劝友阿爹和循都基要在主里同心。我也求你这真实同负一轭的，帮助这两个女人。”（腓 4:2-3）

在《解决矛盾冲突的七个步骤》这篇文章里，作者彼得·克罗尔说：“当两个或多个罪人相处时，分歧在所难免。而这些分歧时不时地会导致受伤、张力、背后议论，甚至全力反对。如果你没有准备好，这些情况都将给你带来意外打击，而你心里的邪恶必定会因此爆发出来。”

亲爱的弟兄姐妹，如果我们没有准备好面对冲突，我们就会在冲突中失去信心。和睦，不会自然而然降临在我们中间。无论是家庭成员之间的和睦，还是教会成员之间的和睦，都需要我们靠着神的恩典刻意地去追求。

在《诗篇》第 133 篇，诗人说：“看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地

美！”（诗 133：1）初入教的基督徒，很容易被这节经文欺骗，以为教会的弟兄姐妹，都是非常和睦，非常相爱，非常舍己的。可是，不多久，他们就会在教会看见这个信徒和那个信徒从来不说话，这个信徒一直都讨厌那个信徒。

当我们想象一幅“弟兄和睦同居”的画面时，我们必须清楚，这幅画面不会自然而然形成，这幅画面，需要我们刻意追求。简言之，如果我们被动等候和睦自己来到，我们就会发现和睦早已离我们远去。我们必须追求和睦，和睦才会在我们中间居住。那么，我们可以怎样追求和睦呢？在回答这个问题以前，我们要先思考另一个问题：“我们为什么会不和睦？”

有人说，我们不和睦，主要是那个人太可恶。当我们看见别人身上的缺点，当我们看见别人身上的软弱，我们常常表现出来的不是怜悯，而是逃避。我们不是尽可能靠近对方，认识对方，帮助对方成长，而是敬而远之。如果他们的缺点或软弱伤害到了我们，这种逃避，这种敬而远之还会变成讨厌。如果他们的缺点或软弱影响了我们的利益，我们的舒适，这时，就会变成直接的冲突和纷争。

为什么我们会从逃避一个人，升级成讨厌一个人？为什么我们会从心里讨厌一个人，升级成公开地排斥一个人？最主要的原因，难道真的是那个人不可爱吗？不！最主要的原因，是我们心里根本没有爱。

面对冲突，我们常常会把问题归在对方身上。我们都不从自己身上找问题，因此也没人悔改，所以冲突就在两个刚硬的人之间越演越烈。夫妻吵架如此，教会弟兄姐妹吵架也是如此。

所以，我们现在看到，为什么我们中间没有和睦，反而越来越缺少和睦？因为我们都不想对付自己的罪，而只想对付别人的罪。我们对别人爱不爱我们非常敏感，但我们对自己心里爱不爱别人却非常迟钝。

在教会受洗 10 年以后，在结婚 8 年以后，我和我妻子都有一个基本的共识：当我不喜欢某个人，当我不爱某个人，最首先的问题一定不是在他（她）身上，而是在我自己身上。因此，我们常常会问对方：“当你说这句话，当你在做这件事，你是在爱那个人吗？你是在爱中说这句话，做这件事吗？”

亲爱的弟兄姐妹，所有的冲突，都源于我们心里没有爱。我们不仅没有对人的爱，我们更没有对神的爱。如果我们爱神，我们就会爱神所爱的人。如果耶稣爱那个人，爱到愿意为他钉死在十字架上，我有什么资格讨厌他，我有什么理由不爱他呢？

在《天路客的行囊》这本书里，尤金·毕德生牧师说：“当我们看待自己是和基督所爱、所救赎的对象在一起时，我们就会不断在这些人身上发现新事。”这些新事，不同于我们以往看见的缺点和弱点；这些新事，指向神在这个人身上的恩典，神的恩典已经在这个人身上所产生的改变。当我们透过自己，在自己的血气中看对方，我们只会越看越讨厌。但是，当我们透过神的爱看对方，特别是当我们在神的爱中看对方，我们就会油然而生对对方的爱。

在《团契生活》这本书里，朋霍费尔牧师也说：“我们的团契得以建立，不是由于某人是信徒，满有属灵的生活及敬虔的表现。我们彼此之间成为弟兄，是具有决定性的，因为我们从基督而来。基督为我们彼此行了大事，这是我们彼此有团契的唯一基础。”

亲爱的弟兄姐妹，我们没有和睦最主要的原因，不是对方不可爱，而是我们心里没有神的爱。我们不知道耶稣为我们做了什么，我们也不知道耶稣为他做了什么，我们只在意他对我们做了什么不好的事。

求主怜悯我们，使我们不要那么在意别人怎样伤害了我们，而是更多地去在意耶稣怎样拯救了我，使我们可以活在神的爱中，不断经历主耶稣基督在十字架上对我们的爱。

在《以弗所书》第 2 章，使徒保罗说：“他使我们和睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙，而且以自己的身体废掉冤仇。”（弗 2:14-15）这节经文告诉我们：真正的和睦，只能从耶稣那里来。没有耶稣，我们就没有和睦。没有耶稣的十字架，我们就活在代代的冤仇里。感谢主，借着他的十字架，他废掉了我们的代代冤仇，他使两个敌人互相拥抱，彼此亲嘴，如同以扫和雅各。

无论我们此刻处于怎样的冲突中，又要处理别人的哪些冲突，求主都帮助我们，让我们都可以向自己、向别人传讲耶稣基督。当我们每个人都真正委身基督，我们就能看见这幅又善又美的弟兄和睦同居的画面。

第 134 篇：每一次赞美，都是属灵的充电（诗 134 篇）

阅读经文：诗篇第 134 篇。

背诵经文：“你们当向圣所举手，称颂耶和华。”（诗 134：2）

有时候，我工作十分疲惫，下班坐地铁参加小组聚会，在路上都能睡着坐过站。可是，参加完小组，我就精神焕发，充满力量，在回家路上还能充满喜乐地给人传福音。

在聚会中，我们在唱诗中赞美神，在查经中赞美神，也在祷告中赞美神。这种赞美，使我枯干的灵魂恢复活力，也使我身体的疲惫一扫而空。真正的赞美，无论对我的灵魂，还是身体，都是一种医治，都是一次充电。所以，我特别渴望自己每天都能活在对主的赞美中。

在《诗篇》第 134 篇，诗人邀请所有的天路客来赞美神，他说：“你们当向圣所举手，称颂耶和华。”（诗 134：2）《诗篇》第 120 篇至 134 篇这 15 篇被称为上行之诗。上行之诗是以色列人去耶路撒冷朝圣所唱的诗歌。当他们开始唱《诗篇》第 134 篇，说明他们已经走完旅途，成功到达了耶路撒冷。

在旅途中，他们可能因为长期行走，身体非常疲惫。但是，他们没有彼此谈论哪里的客栈比较便宜，哪里的客栈最舒适，也没有彼此谈论哪里的景色最优美，哪里的葡萄酒最可口。他们在干什么？他们彼此邀请，彼此劝勉，彼此呼吁“向圣所举手，称颂耶和华”。（诗 134：2）

“称颂耶和华”对天路客，对朝圣者意味着什么？在《诗篇》注释中，马克·富塔托博士说：“称颂耶和华就是赞美他是一切祝福的终极源头。称颂耶和华就是将一切生命气息的赐予归于耶和华。称颂耶和华就是承认我们今生一切所是、所行和所有都是以他为终极的倚靠。”

在朝圣者心里，他们不远千里，跋山涉水到耶路撒冷，就是为了朝见创造他们的耶和华，赞美赐福他们的耶和华。在这群朝圣者里面，你大概很难看到有人愁眉不展，郁郁寡欢。即便你能看到，这些愁眉不展，也会因为开始赞美神，而变得欢呼雀跃。

现在，我们去教会更容易，但我们的心却不像过去的朝圣者那么专注神。我们常常带着忧愁，带着压力，带着疲惫去教会。虽然我们心里渴望敬拜神，因为心里

的烦恼，生活的愁苦，我们却很难进入赞美的状态。这个时候，我们应该怎么办？

在《天路客的行囊》这本书里，尤金·毕德生牧师告诉我们：“不论你感觉如何，你都能够举起赞美的手；那是一个十分简单的肢体动作。或许你无法命令你的心，但是你可以命令你的手臂。举起赞美的手来颂扬，你的心可能因此感受到，也在赞美中被高举。”

原来，我认为主日敬拜是非常严肃的事。在主日敬拜时，举手唱诗，举手祷告，这些我都无法接受。我觉得这是灵恩派的做法，不应该是我们这些福音派，更不应该是我们这些自称改革宗教会的做法。

后来，我读到一本书，是约翰·派博牧师的《超自然读经法》。派博牧师在书里说，原来他也无法接受有人在敬拜中举手。但是，有一次在敬拜中，他完全沉浸在对神的赞美中。不知不觉，他就举起了手开始唱诗赞美神。从此以后，他就不再轻看那些举手唱诗的弟兄姐妹，甚至渴望自己能够再次沉浸在那样的赞美中。

有时候，深入的敬拜能够唤起我们的肢体动作；有时候，唤起我们的肢体动作，也能够帮助我们更好地赞美神。正如在《诗篇》第 134 篇，诗人不是告诉我们正襟危坐，安静肃立赞美神，而是告诉我们：“你们当向圣所举手，称颂耶和华。”（诗 134：2）

在《撒母耳记下》第 6 章，当神的约柜被运到耶路撒冷，大卫欣喜若狂赞美神。在赞美神时，大卫王在耶和华面前“踊跃跳舞”（撒下 6:16）。大卫可能跳得太投入，甚至露出了他的下半身，因此他的妻子米甲就轻看他，嘲讽他说：“以色列王今日在臣仆的婢女眼前露体，如同一个轻贱人无耻露体一样，有好大的荣耀啊！”（撒下 6:20）

亲爱的弟兄姐妹，我们不要像米甲，自己不赞美神，反而轻看那些沉浸在赞美神中的弟兄姐妹。如果我们心里没有对神真实的赞美，我们应该先求神赦免我们里面的冷漠和麻木，而不是批评其他赞美神的人如何不合我意。

亲爱的弟兄姐妹，如果你现在正在属灵的低潮中，如果你现在正经历生活的烦恼愁苦，如果你现在正被某些重担压得喘不过气，我邀请你举起你的手，大声赞美爱我们的耶和华。这正是《诗篇》134 篇作者对所有旅途疲惫的朝圣者的邀请。当我们真正进入对神的赞美，这种赞美能够医治我们，能够更新我们，能够给我们的灵魂来一次属灵的充电。

在《真正的快乐》这本书里，钟马田牧师说：“赞美神是基督徒的首要特性，

也是所有基督徒、每一个基督徒的首要特性。”著名的讲道王子司布真牧师则说：“基督徒愁眉不展，是在羞辱创造他的神。”

求主怜悯我们，使我们更深地活在对他的赞美和敬拜中。求主借着这种赞美，医治我们的灵魂，坚固我们的信心，使我们无论遭遇何种环境，都可以向他大声歌唱，如同保罗和西拉在监狱中，依然喜乐地唱诗赞美神。

每一次赞美，都是属灵的充电。求神祝福每一位弟兄姐妹，让我们每一个人都能够经历这种因为赞美神而带来的喜乐。

第 135 篇：活在神救恩的历史中（诗 135 篇）

阅读经文：诗篇第 135 篇。

背诵经文：“你们要赞美耶和华！”（诗 135:1、21）

曾经，杭州有位女博士，她在网络上认识一位投资达人。她在银行有存款 150 万。在听信这位投资达人的谎言后，她决定拿出 100 万投资。结果，没过多久，这 100 万就被骗光了。当时，她还报了警，请警察帮她找回被骗的这 100 万。

你可能会以为，这位女博士应该汲取了经验，剩下的 50 万应该不会再被骗了。可是，过了几个月，警察局再次接到这位女博士的报警电话，原因是她剩下的 50 万也因为投资骗局被骗走了。

为什么这位女博士被骗了一次，还能够因为同样原因再被骗一次？因为她没有汲取自己第一次被骗的教训。她的心，只想着投资赚钱，却完全不顾被骗的风险。

一个人受了很多苦，却没有从这些苦中汲取教训，这是很可惜的事情。我在教会认识很多弟兄姐妹，包括其他教会向我咨询的弟兄姐妹，我发现有一个大部分人失败都有一个共同原因：他们没有从过去的历史中汲取教训，他们过去在哪里跌倒，他们现在依然在哪里跌倒。

例如，有对夫妻，他们十年前因为某个问题吵架，现在依然因为这个问题吵架。有位弟兄，他一年前因为某个问题犯罪，现在依然因为这个问题犯罪。实际上，你去读《出埃及记》，以色列人失败，很重要的一个原因，也是他们没有从神分开红海、神赐下云柱火柱，神让磐石出水，神赐下鹌鹑吗哪这些事件汲取教训。因此，即便经历这多么神迹，他们依然不认识神的大能，依然不能真正信靠神，依然软弱跌倒死在旷野。

在《天路客的行囊》这本书里，尤金·毕德生牧师说：“不能记取历史教训的基督徒，做任何事都很辛苦，常常得从零开始，得花更多时间折回原路，修补，重新来过。基督徒如果能记取历史，就能避免一再犯同样的罪，明白在复杂的处境中，什么是最容易的途径，不必每天从亚当的老路开始。”

《诗篇》第 135 篇，被称为历史诗篇，主要描述耶和华拯救以色列民出埃及进迦南的历史。诗人呼吁，后代的所有以色列民都要唱诵这些历史，并且因这些历史感恩赞美神，称颂神的良善和信实。惟有如此活在神拯救的历史中，他们才不会出

错——祈求神，而不是埋怨神；赞美神，而不是抵挡神。在《诗篇》第 135 篇，诗人主要回忆了两件大的历史事件：

第一个大历史事件，是有关真神的大能。在 9-12 节，诗人说：“他将埃及头生的，连人带牲畜都击杀了。埃及啊，他施行神迹奇事在你当中，在法老和他一切臣仆身上。他击杀许多的民，又杀戮大能的王，就是亚摩利王西宏和巴珊王噩并迦南一切的国王，将他们的地赏赐他的百姓以色列为业。”（诗 135:9-12）

在这 4 节经文中，诗人回忆了神对以色列民各种各样的拯救。有些是直接描述的，有些是间接描述的，这一切都指向神怎样拯救以色列民出了埃及，跨过红海，并且驱赶迦南地一切强大的王，并且将迦南地赐给他们为业。

第二个大历史事件，是有关假神的无用。在 15-18 节，诗人说：“外邦的偶像是金的，银的，是人手所造的。有口却不能言，有眼却不能看，有耳却不能听，口中也没有气息。造他的要和他一样，凡靠他的也要如此。”（诗 135:15-18）

在这 4 节经文中，诗人回忆了迦南人敬拜的假神，他们的神不能像耶和华这位真神拯救他们。实际上，他们只是金银所铸造的死物，没有生命，没有气息，无法带给敬拜他的人任何福祉。相反，这些偶像会让敬拜他的人，变得和他一样，没有生命，毫无用途。正如诗人说：“造他的要和他一样，凡靠他的也要如此。”（诗 135:18）

亲爱的弟兄姐妹，你相信这些历史吗？你活在这些历史中吗？如果以色列民心里铭记这些历史，无论他们遭遇什么艰苦的环境，他们都不会转向假神，而是能够真正敬拜真神。

在现实生活中，我们需要通过各种方式来记念这些历史，并且将这些历史传承给我们的后代。在圣经中，有许多例子描述了神赐给他的百姓某样东西来记念神的拯救和神的信实。我们可以思想以下几件事：

第一，彩虹（创 9:12-17）。神赐给挪亚和他的后代一个永久的记号，提醒他们神的拯救，并且应许神永不再用洪水灭世。

第二，逾越节（出 12 章）。神在以色列民中间设立逾越节，为要让以色列民每年都记念神拯救他们出埃及的那个日子。

第三，一罐吗哪（出 16:31-33）。神吩咐摩西存留满满一罐吗哪，这样将来的世代便能看见这个纪念物，回想起神曾经如何在旷野中看顾他的百姓。

第四，纪念石（书 4 章）。当神带领以色列民过约旦河，他就吩咐约书亚把十

二块石头（代表十二支派）放在约旦河中，以此提醒百姓神如何拯救他们进入应许之地。

第五，以便以谢（撒上 7:12）。撒母耳在战场附近立了一块石头，以提醒百姓神是他们的帮助，为他们赢得争战。

所有这些历史性事件，所有这些记念的物品、节日、名称，最后都指向一个最终的拯救：耶稣基督并他钉十字架。在最后的晚餐里，也就是耶稣被卖的那一夜，耶稣对门徒说：”这是我的身体，为你们舍的。你们应当如此行，为的是记念我。…… 这杯是用我的血所立的新约。你们每逢喝的时候，要如此行，为的是记念我。“（林前 11:24-25）

有人说，历史，就是大写的基督。如今，我们不再用彩虹、逾越节、吗哪、纪念石、以便以谢来记念神的拯救，我们乃是每月或每周通过圣餐来记念神的拯救。因此，每一次圣餐，我们不是只象征性地吃个饼，喝个杯，我们乃是为了记念耶稣基督为我们钉十字架，并且再次被这件事感动，进而充满信心和盼望。

亲爱的弟兄姐妹，你活在历史中吗？你活在怎样的历史中？除了圣餐，你个人或者家庭会用什么方式记念主耶稣基督对你的拯救？你可能会记念孩子的生日，你可能会记念自己的结婚纪念日，但你每年会分别为圣一天，每周分别一个小时来记念耶稣对你的拯救吗？除非我们常常思念耶稣的拯救，活在主耶稣对我们的救恩中，否则我们几乎不可能向神发出真实的赞美，更加不可能在遭遇困境、遭遇损失时向神发出赞美。

求主帮助我们，让我们用尽一切的方式，来记念耶稣基督为我们钉十字架，直到我们心里被感动，向他发出赞美。正如诗人在《诗篇》135 篇所一直强调的：“你们要赞美耶和华！”（诗 135:1、21）

第 136 篇：他的慈爱永远长存（诗 136 篇）

阅读经文：诗篇第 136 篇。

背诵经文：“你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。”（诗 136:1）

“神真的爱我吗？如果神爱我，为什么他容许这样的事发生在我身上？”

在艰难中，我们常常很难相信神的慈爱。单身太久、患病太久，不孕太久，婚姻痛苦太久，都会让我们逐渐开始怀疑神的爱；失业太久，破产太久，始终无法达成自己的心意，也会让我们逐渐开始怀疑神的爱。

曾经，我们教会有位弟兄远离神，就是因为神不医治他；也有位姐妹远离神，是因为神没有赐给她幸福的婚姻；还有位姐妹远离神，是因为神没有让她考上理想的大学。

当我们总是通过我们的处境思想耶和华的慈爱，我们就很容易像上述三位肢体那样，不仅怀疑神的慈爱，甚至远离神。当我们不是通过十字架思想神的慈爱，而是通过自己多变的处境思想神的慈爱，我们就落入了撒但的谎言里。

在伊甸园里，夏娃怎么理解神的命令呢？夏娃不是通过神的慈爱思想神给她的命令，而是通过神的命令思想神的慈爱，很快，她就被撒但成功地诱惑，不再相信神，也不再倚靠神。

以色列人出埃及进迦南的整个历史，都在诉说耶和华对以色列民的慈爱。遗憾的是，以色列人在旷野的整个历史，也在诉说他们如何不相信耶和华的慈爱，稍微遇到一点难处，他们开始抱怨神，远离神，甚至存着不信的恶心用言语攻击神。

我们是如此容易怀疑神的慈爱，以至于我们需要常常彼此提醒“耶和华的慈爱永远长存”。《诗篇》第 136 篇，总共 26 节经文，这 26 节经文里，每节经文都出现同样一句话，就是“他的慈爱永远长存。”（诗 136:1）

《诗篇》136 篇是一首启应诗歌。当带领敬拜的人在上面念一句，下面的人就应一句“他的慈爱永远长存。”（诗 136:1）如果唱《诗篇》136 篇需要 5 分钟，那么在这 5 分钟里，以色列人就相当于什么都不干，从头到尾唱了 26 遍“他的慈爱永远长存。”（诗 136:1）

没有被神的爱感动的人，他就觉得一直唱同一句歌词很讨厌。为什么带领敬拜的人，不能换点有意义的歌词，而是让我们一直重复一句歌词，而且还重复了 26 遍？

可是，被神的爱感动的人，他会沉浸在这样的敬拜中。每一次唱诵“他的慈爱永远长存”，他都会想起神的伟大，神的创造，神的护理，神的良善，神的拯救等等。实际上，《诗篇》136 篇列出 26 个我们可以称谢耶和华的事实，这些事实都建立在神的慈爱永存这个基础上。

简言之，我们现在能够活着，我们现在能够认识神，我们现在能够相信神，我们现在还没有在地狱里，都是因为神的慈爱在保守着我们。因此，我们会每日三餐感谢神赐给我们丰盛的食物，我们会临睡前感谢神保守我们今天平安地度过，我们会在清早起来感谢神赐给我们阳光和雨露。更重要的是，我们会常常提醒自己和孩子，比这些更重要的，是要感谢耶稣基督赦免了我们的罪。

在带领《诗篇》129 篇家庭敬拜时，我给孩子念了这节经文，诗人说：“从我幼年以来，敌人屡次苦害我，却没有胜了我。”（诗 129:2）借着这节经文，我就问我女儿，魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人，可是为什么我们一直没有被魔鬼这个狮子吞吃呢？答案当然是神在保护我们。

问题是神怎么保护我们呢？我们教导孩子，我们被魔鬼屡次苦害，但都没有被胜过，我们依然活得好好的，是因为耶稣基督在十字架上被苦害。“因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。”（赛 53:5）

因此，在那次家庭敬拜中，我们就为神慷慨地给出他的儿子，为神所赐下的赦免感谢神和赞美神。我们渴望提醒自己，也提醒孩子，不要只是透过丰盛的食物，健康的身体，美丽的风景，漂亮的衣服这些东西感谢神的慈爱，更是要透过耶稣基督在十字架的赦免来感谢神的慈爱。正如我在前文说：“当我们不是通过十字架思想神的慈爱，而是通过自己顺遂的处境思想神的慈爱，我们就落入了撒但的谎言里。”

在《罗马书》第 5 章，使徒保罗说：“为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”（罗 5:7-8）

在《约翰一书》第 4 章，使徒约翰则说：“神差他独生子到世间来，使我们藉着他得生，神爱我们的心在此就显明了。不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。”（约一 4：9-10）

亲爱的弟兄姐妹，你透过什么来思想耶和华的慈爱？如果你没有透过耶稣在十字架上的死来思想耶和华的慈爱，你就被撒但欺骗了。如果你身体健康，事业有成，

婚姻幸福，儿女孝顺，然后你说“他的慈爱永远长存”，总有一天，你也会因为失去这些说“神的慈爱转瞬即逝“。唯有当你将自己的生命扎根在“耶稣基督为你的罪死在十字架上”这个真理中，神的慈爱对你来说才是真正永存的。

求主帮助我们，让我们不仅为神在地上的赐福称谢他的慈爱，让我们更加为神在耶稣基督里的拯救称谢他的慈爱。最后，让我们再来背诵《诗篇》第 136 篇 1 节：“你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。”（诗 136:1）

第 137 篇：不要把信仰变成相对的主张（诗 137 篇）

阅读经文：诗篇第 137 篇。

背诵经文：“我若不记念你，若不看耶路撒冷过于我所最喜乐的，情愿我的舌头贴于上膛。”（诗 137:6）

现在，有越来越多的工作要求填无信仰声明，也有越来越多的学校要求学生填无信仰声明。面对这些要求，基督徒应该如何回应？

现在，也有越来越多的工作要求基督徒违背信仰。例如很多当会计的弟兄姐妹，公司要求他们做假账；很多当采购的弟兄姐妹，供应商会给他们很多返点；很多当销售的弟兄姐妹，客户会要求他们找小姐。面对这些要求和诱惑，基督徒又该如何回应？

如果我们心里没有对神的爱，对神也没有充足的信心，我们就会在这些无理的要求中妥协，被这些利益的诱惑所胜过。然而，对神的爱，对神的信心会帮助我们拒绝这些要求，远离这些诱惑。对神的爱和信心，会让我们像彼得那样说：“顺从神，不顺从人，是应当的。”（徒 5:29）

《诗篇》137 篇，是一首群体哀歌。这是一群被掳到巴比伦的人，他们想念耶路撒冷所唱的歌。在这首歌中，他们表达了一种坚定的信仰，就是坚决顺从神，不顺从人的信心。

在第 3 节，掳掠他们的巴比伦长官命令他们说：“给我们唱一首锡安歌吧！”（诗 137:3）这些巴比伦长官，要求被掳的以色列人唱歌取悦他们。如果他们不唱，这些巴比伦长官可能会让他们饿肚子，可能会鞭打他们，可能会用他们想到的一切方式苦待他们。毕竟，他们已经残忍地杀害了很多以色列人，并且将他们的婴孩摔在地上。

这些巴比伦长官为什么要求被掳的以色列人唱“锡安歌”，而不是其他歌？他们这是要羞辱和嘲笑以色列人。“锡安歌”是赞美耶和华的歌，是称颂耶和华荣耀的歌。可是，这些巴比伦长官却要求他们唱这些歌，好讽刺他们，嘲笑他们所敬拜的神。这就好像十字架下的祭司长和文士说：“他是以色列的王，现在可以从十字架上下来，我们就信他。”（太 27:42）

面对这些巴比伦长官无理的要求和嘲笑，这批以色列人怎么回应呢？他们不是

委曲求全，也没有暂时妥协，更没有为了自己可以舒适点主动取悦他们。在第 5 节和第 6 节，他们坚定地说：“我们怎能在外邦唱耶和华的歌呢？耶路撒冷啊，我若忘记你，情愿我的右手忘记技巧。我若不记念你，若不看耶路撒冷过于我所最喜乐的，情愿我的舌头贴于上膛。”（诗 137:5-6）

因为心里充满对主的爱，他们拒绝在外邦唱耶和华的歌。他们知不知道，他们拒绝按照掌权者的要求唱歌会遭遇什么后果？他们知不知道他们这样拒绝可能会面临更多更严重的逼迫和苦待？他们知道，但他们就是选择忠于神，哪怕被鞭打，被苦待，被杀害。《诗篇》第 137 篇，让我想起了两个人：

第一个是但以理。但以理在巴比伦生活，大流士王在全国颁布禁令，这个禁令的内容是：“三十日内不拘何人，若在王以外或向神、或向人求什么，就必扔在狮子坑中。”（但 6:7）面对这个禁令，但以理怎么回应呢？圣经告诉我们：“但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次，双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样。”（但 6:10）王的禁令没有对但以理产生任何影响，他过去怎么祷告敬拜神，他如今依然怎么祷告敬拜神。

第二个是约瑟。当约瑟被卖到埃及，又被波提乏的妻子诱惑时，约瑟说了一句我永远无法忘记的话。他说：“我怎能作这大恶，得罪神呢？”（创 39:9）

亲爱的弟兄姐妹，只要我们在世上生活，我们一定会遭遇类似无理的要求，总有人要求我们主日上班，总有人要求我们在信仰上妥协，总有人苦口婆心地劝说我们不要信的那么入迷。同时，我们也一定会遭遇各种各样的试探，面临各式各样的诱惑。当我们遭遇这些，我们应该如何面对？

《诗篇》第 137 篇教导我们，我们应该靠着主坚定地拒绝试探，远离诱惑。正如诗人们说：“我若不记念你，若不看耶路撒冷过于我所最喜乐的，情愿我的舌头贴于上膛。”（诗 137:6）“舌头贴于上膛”，就是不能张嘴说话，变成哑巴的意思。诗人宁愿变成哑巴，也不愿意在信仰上妥协，在巴比伦唱锡安歌取悦这些苦待他们，嘲笑他们的长官。

如果我们在这些事上妥协了，结果会怎么样呢？结果就会是《诗篇》第 137 篇作者如今的光景。他们曾经住在耶路撒冷，可以自由地敬拜耶和华，可是，他们却去敬拜假神，敬拜偶像。结果，就是神任凭他们，也撤去对他们的保护，任由他们被掳到巴比伦。

诗人心里非常清楚，他们被掳，都是因为他们敬拜偶像的结果。他们被掳，都

是因为他们不忠于耶和华的结果。因此，他们立定心志，从此不再转向别神，也不向任何人妥协，而是单单敬拜永生耶和华的神。

亲爱的弟兄姐妹，如果我们在信仰上妥协，如果我们敬拜偶像却不悔改，我们不会像以色列人这样被掳到巴比伦受尽苦待，但是我们一定会被撒但掳到地狱，承受永远的烈火焚烧。

感谢主，神的儿子耶稣基督已经为我们成就了救恩。只要我们愿意悔改相信他，他不仅会拯救我们脱离地狱的审判，他现在就会拯救我们脱离撒但的管辖，赐给我们像但以理和约瑟的信心。

求助怜悯我们，让我们在面对试探和诱惑时，有坚定的信心信靠他，可以像诗人这样说：“我若不记念你，若不看耶路撒冷过于我所最喜乐的，情愿我的舌头贴于上膛。”（诗 137:6）

在《耶稣之歌》这本书里，提摩太·凯勒牧师说：“在巴比伦，流亡者为那城求平安，但是当掳掠者要求他们唱诗歌来作为娱乐时，他们拒绝了，他们不会让自己信仰的立场变成相对的主张。”

求主帮助我们，让我们不要把坚定的信仰变成相对的主张，好像我们怎么做都可以。无论遭遇什么试探和诱惑，求主都让我们可以像约瑟这样说：“我怎能作这大恶，得罪神呢？”（创 39:9）

第 138 篇：我要一心称谢你（诗 138 篇）

阅读经文：诗篇第 138 篇。

背诵经文：“我要一心称谢你，在诸神面前歌颂你。”（诗 138:1）

2018 年，国内出版了一本书，叫做《一千次感谢》。然而，这本书却源于一个不会感谢的人——安·福斯坎普。我们简称为安。

安四岁的妹妹在家门前殒命于车轮下，这件事让全家人对神的良善产生了质疑。她的父亲不再去教会，母亲因悲伤而住进精神病院。成了六个孩子的母亲后，童年的阴影仍笼罩着安，终日的忙碌让她的生命充满焦虑和恐惧，她的生命也有很多不满、自责、挑剔和不知足。

她怎样才能面对伤痛，活出喜乐、丰盛的生命？直到有一天，一位友人向她发出挑战：写下一千个恩典。通过操练对神的感谢，安发现自己的生命发生了质的改变。最终，安发现：“学习数算恩典，才能明白一切都是恩典。”

有人说，自然现象是已经看惯了的神迹，神迹则是人还没看惯的自然现象。对神来说，无论是分开红海，磐石出水，每日降下吗哪，还是变水为酒，平静风浪，这些都是稀松平常的事。这些事，跟太阳升起，花草树木生长，我们的伤口自动愈合一样，都出自神大能的手。

但是，如同出埃及的以色列民，他们看惯了每日的吗哪，就不知道感恩，反而心生抱怨和不满。我们也是如此。我们不会为自己能够呼吸到空气，我们也不会为每天早上太阳的升起感恩，我们甚至不会为耶稣基督在十字架上的救赎感恩，这一切都说明我们是忘恩负义的人。

没有感恩，就没有喜乐；没有感恩，我们就会对神滋生不满，以为神总是在亏待我们；然而，真正的感恩，却能够带来真实的喜乐，也能够带来真实的信靠。

在《帖撒罗尼迦前书》第 5 章，使徒保罗说：“要……凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前 5:18）在《诗篇》第 138 篇，大卫则说：“我要一心称谢你，在诸神面前歌颂你。”（诗 138:1）

“一心”，在原文的意思是一切的心，所有的心，全部的心。当大卫说“我要一心称谢你”，他的意思不是说我只在主日到圣殿称谢神，也不是说我只在人生顺风顺水时称谢神，而是说无论什么时候，遭遇什么光景，大卫都立志全心全意地称

谢神。

有人可能会问，当我被人批评，被人辱骂，被炒鱿鱼，甚至当我拿到癌症通知书，离婚通知书，落榜通知书，我怎么“凡事谢恩”？我怎么“一心称谢”神？

是的，当我们遭遇这些伤痛，我们心里会自然地抗拒神，甚至抱怨神。我们可能会以为，神一点都不爱我们。对于不爱我们的神，我们心里怎么可能生出感谢呢？在这个时候，我们究竟怎样可以真正发自内心地称谢神？

无论是使徒保罗，还是大卫，他们都没有说他们可以在这个时候称谢神。他们乃是对自己不能够称谢神的心说话，即便是在深重的苦难里，大卫依然说：“我要一心称谢你，在诸神面前歌颂你。”（诗 138:1）

我们特别注意这节经文里的“要”，“要”表明的是一种立志，一种决定。换言之，称谢神，不是一种感觉，不是一种自然而然的状态；称谢神，是一种决定，表明我们立志在活在对神的感恩里。倘若我们不能一心称谢神，我们就立志调转方向，朝这个称谢神的方向前进。

我们在前文提到的《一千次感谢》，就不是出自感觉，而是来自安的决定。这种决定，调转了安的人生方向，让她在不知道怎么称谢神时，依然观察和寻找可以称谢神的事。这种决定，让安的生命不断产生突破，让她发现原来她也可以为神降下的苦难感谢神。

过去 10 年，我都一直为自己高考落榜感谢神。如果不是高考落榜，我就会选择在杭州读书，而不是北京读书。如果不是在北京读书，我不会遇到我当时委身的三一教会，我不会遇到那个爱我、牧养我、塑造我的杨德生牧师。如果不是在北京读书，我的视野不会被打开，我对神的渴慕也不会被激发。如果不是在北京读书，我也不会在北京找工作，更不会从事写作编辑这个行业。如果不是在北京读书，大家可能也看不到林健弟兄写的任何一篇默想。这一切，都源于我高考落榜。

高考落榜，在当时的我看来是一件非常痛苦的事。当我回头看，这件事却一直让我对神充满感恩和喜乐。对现在的我来说，高考落不落榜，实在是一件无关紧要的事，最重要的是，我能不能回到神面前，能不能被神塑造，被神使用。

在高考落榜时，我那么痛苦，没有任何对神的感谢，因为我不相信神是良善的，我也不知道神对我的美意。我那么痛苦，更是因为我只在意神有没有给我属世的祝福，而不是在意神自己。这是我在落榜时充满痛苦，不能称谢神的主要原因。

亲爱的弟兄姐妹，如果你在苦难中不能称谢神，你不要把原因归咎于环境。你

要仔细反思，你心里真正在意的，是舒适的环境，是属世的祝福，还是自己与神亲密的关系？如果我们不能像保罗和西拉那样在监狱中唱诗、祷告、赞美神，这说明我们的生命还需要不断被神更新和突破。

我们的生命要怎么被更新和突破呢？就是决定在监狱中，在患病中，在失业中，在贫穷中，在痛苦中称谢神。当我们立志称谢神，这种立志就会改变我们的思维方式，进而改变我们的整个生命。问题是，我愿意对自己的心说话，我愿意立志这样称谢神吗？

求主怜悯我们，让我们在今天和保罗一样立志说我要“凡事谢恩”，和大卫一样立志说“我要一心称谢你。”（诗 138:1）愿这种称谢的立志，不断更新和改变我们的生命，使我们越来越聚焦神，聚焦我们和神亲密的关系，而不只是神的祝福。

第 139 篇：求你引导我走永生的道路（诗 139 篇）

阅读经文：诗篇第 139 篇。

背诵经文：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139：23-24）

2012 年，我回温州苍南老家，印象最深刻的，就是遍地开满了 KTV。过了 10 年，我再回温州，印象最深刻的，则是陆续有各种体检中心开业。

过去几年，因为疫情，经济不景气，人们要么是不能，要么是不想去 KTV。不过，大家似乎越来越注重自己的健康，越来越注重给自己的身体做体检。

上个月，我的朋友跟我说：“我已经五六年没有体检了，不仅是‘没有钱’体检，更担心体检出什么毛病，‘没有钱’去医院看病。”他是我最好的朋友，他爸爸妈妈信主，他姐姐姐夫也信主，我们都曾劝他，现在也还在劝他信主。可是，他依然无动于衷。他跟我一样，才 32 岁，给我的答复，跟其他中老年人给我的答复一样：“等我退休再说……”。

有多少人，热衷于身体的体检，却忽略了灵魂的体检。无论有钱没钱，他们都在意自己身体有没有出问题，会不会出问题。但是，他们却从来没有想过给自己的灵魂做一次体检，看自己的灵魂有多贪心，有多污秽。他们急于医治自己的身体，却不在意洁净自己的灵魂，这正是他们无法走永生道路的根本原因。

在《诗篇》第 139 篇，诗人大卫最在意的，就是自己的灵魂干不干净。在《诗篇》第 139 篇，大卫向神这样祈求：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139：23-24）

这 2 节经文可以分为三个祈求，这三个祈求分别是：第一，求你鉴察我；第二，求你试炼我；第三，求你引导我。这三个祈求有一个很突出的重点，就是大卫求神引导他走永生的道路。我们一起来看这三个祈求：

第一，求你鉴察我。

首先，大卫向神祷告说：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思。”（诗 139：23）

“鉴察”，在希伯来文的意思，是挖掘矿山，找到矿石。“知道”，在希伯来文的意思，是察觉、分辨。

在《耶利米书》第 17 章，先知耶利米说：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我耶和华是鉴察人心、试验人肺腑的，要照各人所行的和他作事的结果报应他。”（耶 17:9-10）

大部分情况下，我们不知道自己的心，我们无法识透自己的心。有时候，我们心里充满了骄傲，却还以为自己很谦卑；我们心里充满了贪心，还以为自己很知足；我们心里充满了自私，却还以为自己很舍己。正如很多人已经病入膏肓，他不去体检，却以为自己依然生龙活虎。

因此，我们需要神来鉴察我们，我们需要神的话语来光照我们，好让我们知道自己活在何等的黑暗里。除非我们在神的鉴察中看见自己的罪，否则我们绝对无法悔改，回转向神。

当大卫和拔示巴行淫，神最首先做的事，就是差派先知拿单指出他的罪。同样，如果我们要开始走永生的道路，我们必须求神鉴察我们，让我们看见自己里面有哪些偶像拦阻我们走这条路。

第二，求你试炼我。

其次，大卫向神祷告说：“神啊，求你……试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有。”（诗 139：23）

“试炼”，就是把金属放在火炉里测试。试炼的目的，和鉴察的目的一样，都是为了“看我里面有什么恶行没有”。（诗 139：23）

有时候，在顺遂的环境中，我们根本不知道自己的心。没有遭遇苦难，我们以为自己很信靠神；没有遭遇海上的风暴，没有遭遇耶稣的被捕，彼得以为自己有跟随主到底的坚定信心。可是，当试炼来临，我们就知道自己有多么不信，我们对神多么缺乏倚靠。

过去，我一直以为自己是很温柔，很有恩慈，很能忍耐的弟兄。不过，最近发生一些事，让我发现其实我依然很容易暴躁，很容易愤怒，很容易不耐烦。这一切都显示出我里面以自我为中心的倾向。当我愤怒、不耐烦的时候，我心里爱的全是我自己，而不是让我感到愤怒和不耐烦的人。

有时候，神会用“鉴察”（光照）暴露我们的罪；有时候，神会用“试炼”暴露我们的罪。无论是鉴察，还是试炼，神最终的目的，都是为了“看在我里面有什么恶行没有”，然后帮助我们除掉这些罪，医治我们的灵魂，引导我们走永生的道

路。

第三，求你引导我。

最后，大卫向神祷告说：“神啊，求你……引导我走永生的道路。”（诗 139：24）

在这节经文中，大卫没有求神引导他走飞黄腾达的道路，没有求神引导他走长生不老的道路，而是求神引导他走永生的道路。在大卫心目中，他真正在意的，不是成为君王，不是成为富翁，而是成为跟随神的人，走在永生的道路上。大卫求神鉴察他，求神试炼他，都是为了求神引导他走永生的道路。

亲爱的弟兄姐妹，你平时都在怎么向神祷告？你会求神显露你心里的罪吗？你会求神除掉你心里的罪，好像除掉癌细胞吗？当你知道永生的道路，是条窄路，是条背十字架的路，而不是顺风顺水的宽路，你还会求神引导你走永生的道路吗？

求主怜悯我们，让我们更在意灵魂的体检，胜过身体的体检；让我们更关注自己有没有走在永生的道路上，而不只是关注自己有没有走在健康、幸福、富足的道路上。

在今天，让我们一起向大卫学习，向主祷告说：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139：23-24）

第 140 篇：在艰难的日子里如何生活？（诗 140）

阅读经文：诗篇第 140 篇。

背诵经文：“我知道耶和华必为困苦人伸冤，必为穷乏人辨屈。”（诗 140:12）

过去半年，有很多在艰难日子里生活的弟兄姐妹 ，请我为他们代祷。在代祷时，我特别求神赐给他们对神真实的信心，在艰难的日子依然可以信靠神，而不是远离神；在患难的日子依然可以相信神的爱，而不是怀疑神的爱。

实话说，我们当中有很多人都被成功神学影响和欺骗。这从他们问我的问题中就可以看出来。例如，有人会问我：“如果神爱我，为什么让我遭遇这么多艰难？”问这个问题的人心里有一个前设，就是认为神的爱一定是让他飞黄腾达，幸福安康的。如果神没有满足他对成功的欲望，他就会觉得神不爱他。换言之，他衡量神爱不爱他的标准，不是十字架，而是自己顺风顺水的人生。

然而，如果我们真正认识神，我们的视野就可以被打开，在患难中看见神的爱。有些患难，实际上正是神爱我们最好的证据。正如术后开刀残留的疤痕提醒我们医生的爱，患难留下的伤痕也在提醒我们神的爱。患难，是神的手术刀。患难，加在我们身上，不是要伤害我们，而是要医治我们——除掉我们里面的癌变组织，使我们可以从新拥有更圣洁的灵魂。

在《诗篇》第 140 篇，诗人大卫遭受难以忍受的伤害。在第 5 节，大卫说：“骄傲人为我暗设网罗和绳索；他们在路旁铺下网，设下圈套。”（诗 140:5）仔细读上下文，我们会发现，大卫的敌人极其可怕，极其强大。他们暗中聚集，图谋伤害大卫。他们一方面以恶毒的舌头诽谤大卫，一方面用武力残酷地压迫他。

在艰难困苦中，在流浪逃亡中，大卫找不到任何帮助。面对攻击他的敌人，大卫没有能力拯救自己，大卫也找不到任何人可以拯救自己。在常人看来，这是最绝望的处境。但是，大卫却充满盼望，在《诗篇》140 篇结尾，大卫说：“我知道耶和华必为困苦人伸冤，必为穷乏人辨屈。”（诗 140:12）

“我知道”，在原文中可以翻译为“我确信”或者“我从经验中领悟”。根据自己过去的人生经验，大卫确信：“耶和华必为困苦人伸冤，必为穷乏人辨屈。”（诗 140:12）

亲爱的弟兄姐妹，你注意到这两个“必”吗？如果你是困苦人，你是穷乏人，

耶和华不是可能会为你伸冤，耶和华不是偶尔会为你辨屈，耶和华乃是必定会为你伸冤，必定会为你辨屈。这节经文让我们想起两个人：

第一位是犯了奸淫，被拉到众人面前，就要被石头打死的女人。面对这个困苦人，耶稣不是无动于衷，更不是担心惹祸上身，躲得远远的。相反，耶稣靠近这个女人，为她抵挡所有的攻击。耶稣为她驱赶所有要在言语和行为上伤害她的人。最后，耶稣对她说：“我也不定你的罪，去吧！从此不要再犯罪了。”（约 8:11）

第二位是在财主桌子底下捡垃圾充饥的拉撒路。在生前，我们好像看不到神为拉撒路这个困苦人伸冤，我们也看不到神为拉撒路这个穷乏人辨屈。可是，当我们把眼睛从地上转移到天上，我们就看到神的拯救究竟有多么真实。在短短几十年过后，我们就看见拉撒路躺在亚伯拉罕的怀抱里，享受永远的平安、快乐和幸福。但是不怜悯他的财主呢？他却在地狱里承受永远的痛苦。

亲爱的弟兄姐妹，如果你是那个“有罪的女人”，你犯了一些罪，你正因为这些罪遭受许多人的批评、攻击和冷嘲热讽，你想要逃离这些攻击却又无处可逃，不要担心，不要失去信心，要相信耶稣爱你，他会用他的方式拯救你。如果你是被家人遗弃，被财主嫌弃的“拉撒路”，你感觉自己一辈子可能都会这样黯淡无光，你也不要失去信心，你要相信，只要你真正信神，短短几十年以后，你就可以像拉撒路一样躺在亚伯拉罕的怀抱里。

在《罗马书》第 8 章，使徒保罗说：“我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。”（罗 8:38-39）

这 2 节经文告诉我们，若没有主耶稣基督在十字架上的拯救，我们就与神的爱无缘。然而，在耶稣基督里，无论是怎样的患难，无论是怎样的痛苦，无论是多么强大的敌人，都不能叫我们与神的爱隔绝。当我们真正相信耶稣，我们里面就应该有一种确信，就是神爱我们，就一定爱我们到底——他必定拯救我们这些困苦人和穷乏人。

神的爱，可能不会“减少”我们今生的苦难；不过，神的爱，一定能够“减轻”我们今生的苦难。在《马太福音》第 11 章，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。”（太 11:28-30）

这里的“轭”不是我们现在理解的套在牛头上的工具，而是当时的农业器具。“轭”，在当时是类似扁担一样的工具。农夫靠着自己的手，可能无法移动 100 斤的大米，但是，靠着扁担，农夫就可以轻松背着 100 斤大米行走。如果你没有在农村生活过，你可以想象拉快递的手推车。如果你买了很重的快递，你可能没有办法靠着自己的双手把这些快递运回家。但是，借着手推车，你可以轻松把重快递运回家。因此，大部分菜鸟驿站门口都会放着一辆手推车供取快递的人借用。这就是耶稣说“我的轭是容易的，我的担子是轻省的”的意思。（太 11:30）

亲爱的弟兄姐妹，耶稣已经为我们预备了最好的手推车，就是他自己。只要我们在他里面，世上就没有任何重担是我们无法背负的。只要我们在他里面，世上所有的重担都会变得轻省。

耶稣说，我们这些劳苦担重担的人，可以到他那里去。他可能不会减少我们的重担，但他一定会赐给我们他的轭，帮助我们更轻松地背负这些重担。如同他对拉撒路的拯救，他没有减少拉撒路的困苦和穷乏，却让拉撒路有信心，有盼望等候将来的拯救。因此，我们可以怎样具体背负耶稣的“轭”，答案就是相信他的爱，到他那里去，求他赐给你信心和盼望。这种信心和盼望，一定会减轻我们的重担，使我们即便在艰难的日子，依然可以喜乐地跟随神。

亲爱的弟兄姐妹，你正在艰难日子里苦苦挣扎吗？你正在背负极大的重担感到喘不过气吗？来吧，相信神的爱，到耶稣那里去，一定要到耶稣那里去，他必使你得安息。

曾经，大卫说：“耶和华必为困苦人伸冤，必为穷乏人辨屈。”（诗 140:12）如今，耶稣却说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11:29）无论在何种艰难的日子，求主都帮助我们相信神的爱，直到我们被他的爱充满，得着安息的力量，带着信心和盼望继续跟随神走天国的道路。

第 141 天：求你不叫我的心偏向邪恶（诗 141 篇）

阅读经文：诗篇第 141 篇。

背诵经文：“求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事。”（诗 141：4）

在《危机四伏的呼召》这本书里，保罗·区普牧师曾讲过一个故事：“两个牧师，他们都有讲道恩赐，他们受教于同一位名师，毕业于同一所学校。最后，他们的服侍果效却有天壤之别。其中一位牧师牧养的教会越来越渴慕神和神的话语，另一位牧师牧养的教会越来越渴慕成功和舒适，是什么让他们的服侍果效相差如此之大呢？”

保罗·区普牧师认为，最重要的是他们的心。如果牧师没有爱神的心，他就会迷失在各种各样的诱惑里，就会在真理上有越来越多的妥协。在《危机四伏的呼召》里，保罗·区普牧师说：“牧者的侍奉绝对不单从他的知识、经验和技巧体现，也始终从他内心的真实情况来塑成。事实上，若是他的内心不对，所有的知识和技巧反而会陷他于危险。”

在耶稣的门徒中，为什么彼得最后心甘情愿被倒钉在十字架上，犹大却只能独自绝望地吊死在树上？彼得和犹大都在耶稣身边学习和服侍了三年多，他们也都遭遇信仰的失败。犹大为了三十 块钱出卖耶稣，彼得也曾三次发咒起誓否认耶稣，是什么让他们的结局如此与众不同？答案是彼得始终拥有一颗爱主的心，而犹大从头到尾只不过是在爱自己而已。

在《诗篇》第 141 篇，大卫也非常注重自己的心，即便是遭遇紧急的危险，敌人无理的迫害，大卫依然向神祷告说：“求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事。”（诗 141：4）

我想，大卫写下这节经文时，一定想起了自己在巴兰的旷野如何受恶人拿八影响的场景。当时，大卫派人向拿八求点食物充饥，恶人拿八却不为大卫一直以来的保护感恩，反而出言讥讽、嘲笑和羞辱大卫。拿八的邪恶，引发了大卫心里的邪恶。听见拿八的话，大卫怒火中烧，发誓屠杀拿八家一切的男丁，他说：“凡属拿八的男丁，我若留一个到明日早晨，愿神重重降罚与我。”（撒上 25:22）

大卫知道，自己的心极其容易受恶人的影响，以致变得邪恶。因此，他向神祷

告：“求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事。”（诗 141：4）

仔细对照《诗篇》140 篇和《诗篇》141 篇，你就会发现大卫对自己的心非常敏感。在《诗篇》140 篇，大卫说，恶人“使舌头尖利如蛇，嘴里有虺蛇的毒气。”（诗 140:3）在《诗篇》141 篇，大卫就祈求神说：“耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”（诗 141：3）

面对恶人言语上的攻击，面对其他弟兄姐妹背后的闲言碎语，甚至有意无意的责备和批评，我们的第一反应可能是反唇相讥。我们可能会对这些人说：“有本事你来服侍啊，自己不服侍，还对别人的服侍指指点点，算什么基督徒？”我们的言语充满了攻击性。我们不是在爱中劝勉，而是在受伤中反击。

曾经，大卫面对拿八的羞辱就是如此。因为对自己的心太迟钝，对自己的罪也不敏感，大卫就真的磨刀霍霍去杀人。现在呢，依然是面对恶人无理由的攻击和谩骂，大卫却祷告说：“耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”（诗 141：3）不要说拿刀杀人，大卫现在都不愿意在言语上丝毫地得罪神。他宁愿求耶和华禁止他的口，把守他的嘴，他宁愿求耶和华让他成为哑巴，也不要让他在言语上得罪神。

亲爱的弟兄姐妹，当你面对别人言语上的责备和批评，你会如何回应？当你面对拿八这样的恶人，你又会如何回应？当你被这些人伤害，你会在愤怒中反击，还是会求神让自己的心不要因此偏向邪恶？

年轻时，我非常在意别人对我讲道的评价。在教会里讲完道，有人会直接跟我说，这里讲得不好，那里讲得不好。面对这些人的反馈，我心里很容易自言自语说：“有本事你来讲讲看啊！我花了十几个小时研究这段经文，你随便听听就说我讲得不对，难道你比我更了解这段经文吗？”你知道，这种话一说出来，即便用一种委婉的方式说出来，对人都是极大的伤害。

面对讲道的批评，哪怕是非常正确的批评，如果我心里只是在意我的讲道，如果我心里只是在意别人对我的认可，如果我心里不爱神，也不爱这个说我讲道不好的人，我的反应就会很糟糕。我可能会为自己辩护，我可能会疏远这个人，我可能会在心里把这个人拉进黑名单。无论如何，我都不可能在爱里建造这个人的生命。

可是，如果我对自己的心敏感，我就会为自己的这些糟糕的反应向神悔改。我不会对批评我讲道不好的人反唇相讥，即便他批评我的态度很不好，我依然会忠心地向他表示感谢，并且思考如何能够更好地建造他，而不是防御他。

在生活中，我们会遭遇各种各样的人。有些人，就是喜欢恶意地评价别人。有

些人，就是喜欢恶意地欺压别人。所以，耶稣说：“我差你们去，如同羊进入狼群。”（太 10:16）

当我们面对恶人的攻击，当我们进入狼群的包围圈，我们应该如何生活？首先，我们要对自己的心敏感，避免自己也成为狼，也就是大卫说的“求你不叫我偏向邪恶”。以前看僵尸片，我印象特别深刻，但凡被僵尸咬过一口的人，尸毒就会在他身体里慢慢发作，让他也慢慢变成僵尸。如果一个人被僵尸咬过，没有经过特殊的处理，最后他一定会变成僵尸。

在巴兰的旷野，如果说拿八是一具僵尸，那么大卫就是另一具被拿八咬过，被拿八影响，比拿八更强大的僵尸。这一切，都是因为大卫对自己的心不敏感，身中尸毒却不自知。当清醒过来以后，大卫才知道自己原来的状态多么危险，因此，他感谢神，并且向神祈求说：“求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事。”（诗 141：4）

亲爱的弟兄姐妹，我们都是活在一群僵尸中的人，我们时不时地就会被咬一口，我们时不时地就会身中尸毒。这个时候，我们怎么样才能够不被尸毒影响，以致偏向邪恶，和作孽的人同行恶事？我们需要回到耶稣那里，我们需要耶稣基督的宝血不断洁净我们，除掉我们的尸毒，好让我们可以过正常基督徒的生活。

求主怜悯我们，不要让恶人的邪恶，引发我们内心类似的邪恶。求主帮助我们，使我们对自己的心有足够的敏感，好让我们知道自己是否已经身中尸毒，并且活得越来越像僵尸。求主拯救我们，洁净我们，使我们成为圣洁，在他的爱和圣洁中跟随他，服侍他。

《诗篇》141 篇告诉我们：我们都是一群身中尸毒的人，如果我们对自己的属灵状况不敏感，我们就会慢慢变成僵尸，变得邪恶而不自知。我们需要耶稣的保守，需要耶稣宝血的洁净。在今天，让我们一起向大卫学习祷告：“耶和华啊，……求你不叫我的心偏向邪恶，以致我和作孽的人同行恶事。”（诗 141:3-4）

第 142 篇：当你走投无路时……（诗 142 篇）

阅读经文：诗篇第 142 篇。

背诵经文：“你是我的避难所。”（诗 142:4）

公元前 202 年，是楚汉争霸的末年。在这一年，汉王刘邦集结了齐王韩信，淮南王英布把楚霸王项羽围在垓下。我们所熟知的”四面楚歌”，“十面埋伏”都是出于这段历史。

在垓下之战中，项羽还没有完全绝望。他连夜带着八百骑兵突围。可是，等到了乌江，项羽见到跟随自己的八百铁骑所剩无几，彻底失去信心。在走投无路中，在乌江自刎。

在生活中，我们可能不会被十面埋伏，但我们一定有项羽在乌江感到无助，感到绝望，感到走投无路的经历。当孩子悖逆，无论如何也不听话时；当夫妻关系不和，感到再也过不下去时；当失去工作，银行卡没有存款，甚至背负债务时；当教会不传讲真道，在住处附近又找不到其他教会时，我们都会感到一定的无助和走投无路。这个时候，我们可以怎么办？

当走投无路时，《诗篇》142 篇可以带给我们极大的信心。《诗篇》142 篇，是大卫王逃避扫罗追杀，躲在洞里所写的诗。此时此刻，大卫已经筋疲力尽，已经走投无路，只能躲在阴暗、潮湿、狭小的洞里。洞外面，就是扫罗带着士兵追捕他的脚步声。大卫躲藏的洞穴，就仿佛项羽逃难的乌江。在洞里，大卫说：“没有人认识我。我无处避难，也没有人眷顾我。”（诗 142:4）

在洞里，大卫不是不想逃难，而是已经逃无可逃。他说他已经走投无路了，他说他已经无处避难，他说没有任何人眷顾他。可是，大卫并没有像项羽自刎。相反，走投无路的大卫依然拥有极大的信心。他相信神，他对耶和华说：“你是我的避难所。”（诗 142:4）

没有信仰的项羽，在走投无路时，只能乌江自刎。但是，始终相信神的大卫，在走投无路时，却可以发出信心的呼求。同样是王，同样是走投无路，但是有信仰和没有信仰，会有两种截然不同的表现。

有人说，人的尽头，是神的起头。对于基督徒来说，所有走投无路的绝境，都隐藏着神的祝福。恰恰是在走投无路时，我们呼求神的声音最恳切，我们与神的关

系最密切，神向我们显现的也最为真实。

当雅各逃避以扫的追杀，只身逃往舅舅拉班家时，我们可以想象雅各当时走投无路的心情。雅各本来是公子哥，享受公子的待遇，不想出去打猎就不用出去打猎。他被利百加捧在手心。可是，当雅各逃亡时，他心里充满了惧怕。他担心哥哥以扫会不会追杀过来，他害怕自己路上会不会遇到强盗。此时此刻，他陷入心灵的孤单，也没有人可以帮助他。可是，就在这个时候，神向他显现，并且应许他说：“我也与你同在，你无论往哪里去，我必保佑你，领你归回这地，总不离弃你。”（创 28：15）

纵观圣经，我们发现此类的事情数不胜数。当夏甲和以实玛利走投无路时，神向她显现；当约瑟被卖到埃及走投无路时，神与他同在。当约伯失去家产和孩子，身患疾病，朋友不仅没有理解和安慰，反而责备他时，神向约伯显现。当但以理被扔在狮子坑中时，神保护他；当但以理的三个朋友被扔在火窑中时，神依然保护他们。

亲爱的弟兄姐妹，当你走投无路时，你可以怎么办？如果没有神，你只能像项羽一样自刎乌江。但是，如果你真实地相信神，你就可以期待神的拯救，像大卫这样说：“你是我的避难所。”（诗 142:4）

当大卫被扫罗追杀，在洞里走投无路时，神在做什么？神让扫罗进洞里解手，神把扫罗的性命都交在大卫手中。旷野里那么多洞，扫罗为什么偏偏进这个洞解手？一天有 24 小时，1440 分钟，为什么扫罗就在这一分钟想要解手？这简直太不可思议了。当神要拯救大卫，任何不可思议的事情都会发生，因为神是掌管一切的神。

神是我们的避难所，并不是指神一定会拯救我们脱离贫穷，脱离疾病，脱离监狱，脱离火窑和狮子坑。神是我们的避难所，真正指向的是神在耶稣基督里对我们的拯救。当耶稣即便被钉十字架时，他对门徒说：“在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。”（约 14:2）

亲爱的弟兄姐妹，耶稣已经为我们预备了一个真正的避难所，就是天上的家。在地上，神为逃命的以色列人设立逃城；神为大卫王建造藏身的洞穴。这一切都指向天上那个真正的逃城，真正的避难所。除非我们的心转向耶稣在十字架上为我们预备的住处，否则在走投无路时，我们就会越来越像项羽，而不是大卫。

在走投无路时，若我们不能透过十字架来建立我们的信心，若我们不能透过耶稣的应许更新我们的盼望，我们就会越来越痛苦，越来越绝望。但是，当我们透过

耶稣的十字架来看待我们走投无路的绝望，我们就能够拥有真实的信心和盼望，我们不会自刎，而是会耐心等候神的拯救。

求主怜悯我们，借着大卫的故事，夏甲的故事，约瑟的故事，约伯的故事，但以理的故事坚固我们的信心。求主帮助我们，让我们在所有这些故事中，看见耶稣的故事。在人类历史中，最走投无路的场景，就是在耶稣基督的十字架上。无论大卫、夏甲、约瑟、约伯、但以理经历怎样的走投无路，他们都有神的同在，神的拯救。但是，在十字架上，耶稣却真正地走投无路，他在十字架上喊着说：“我的神，我的神！为什么离弃我？“（太 27:46）耶稣进入最走投无路的地方，是为了让我们不用再走投无路。

求主帮助我们，借着《诗篇》142 篇建立我们的信心，使我们更深地经历神在耶稣基督里对我们的拯救，以致于在经历无助，走投无路的景况时，我们依然可以信靠神，等候神，盼望神。

第 143 篇：基督徒重新得力的秘诀（诗 143 篇）

阅读经文：诗篇第 143 篇。

背诵经文：“我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。”（诗 143：5）

曾经，有一个浪子要了家里的遗产，在外挥霍无度。他把钱都浪费在宴乐中，结果导致自己身无分文，只能给别人养猪度日。他悲惨到什么地步呢？圣经说：“他恨不得拿猪所吃的豆荚充饥，也没有人给他。”（路 15：16）

在浪子回头的故事中，我们都知道浪子的父亲是超级富翁。可是，一开始，浪子为什么只想到给别人养猪，却没有想到回到家里寻求父亲的帮助？很重要的一个原因，就是他忘记了父亲的富足，也忘记了父亲的慈爱。

在彻底的绝望中，他才醒悟过来，对自己说：“我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死吗？”（路 15：17）当浪子想起父亲的富足，父亲的慈爱，他怎么做？他的第一反应就是：“我要起来，到我父亲那里去。”（路 15：18）

在生活中，我们总会遇到坎坷，总要面对批评，总会经历各种无助。在面对这些艰难时，在充满各样的无助时，我们怎样才能够重新得力，到我们真正的父亲那里去？答案是思想耶和华的拯救。

在《诗篇》第 143 篇，大卫遭遇敌人的攻击，几乎要死。他说：“仇敌逼迫我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，像死了许久的人一样。所以我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨。”（诗 143:3-4）

当大卫被仇敌驱赶到幽暗之处，当大卫的心感到十分凄惨，他在做什么呢？大卫思想耶和华的慈爱，思想耶和华过去的拯救。在第 5 节，大卫说：“我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。”（诗 143：5）

在这节经文里，“古时之日”主要指神怎样用他大能的手，拯救以色列民出了埃及。“古时之日”，指向神怎样让磐石出水，怎样赐下鹌鹑和吗哪供应以色列民每日的需要。“古时之日”，也指向神怎样带领以色列民驱赶强大的迦南人，让他们可以在应许之地安居乐业。

在这节经文里，大卫连续用三个动词“追想”、“思想”、“默念”来表达他此时此刻的关注点。当大卫关注自己凄惨的处境，大卫越发觉得自己凄惨，以至于

他的灵在他里面发昏。但是，当大卫转移视线，从目前的凄惨光景，回顾往日神一切的恩典和作为，他就重新得着力量，并且带着更强烈的盼望渴慕神的恩典。

当浪子回想父亲的慈爱，他就说：“我要起来，到我父亲那里去。”（路 15：18）当大卫思想耶和华的慈爱，他就说：“我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。”（诗 143:6）

简言之，当大卫不是关注自己悲惨的苦境，而是关注历史中拯救以色列民脱离悲惨苦境的神，他的信心就被坚固，他对神的渴慕也就愈发加深。正如马太·亨利在他的《诗篇》注释里说：“我们越多地思想神的大能，就越不惧怕人的面孔和力量。”

因此，基督徒重新得力的秘诀之一，就是思想耶和华的慈爱，默想神“古时之日”对他百姓的拯救，也回顾神在我们自己个人身上的带领和拯救。在现实生活中，人是非常健忘的。人都习惯把自己受到的伤害，自己经历的艰难写在磐石上，却将耶和华的恩惠写在沙土上。这种生活方式，对基督徒来说是巨大的伤害和咒诅。

当人忘记神在历史中的拯救，当人忘记神对自己的恩惠，他就只能像浪子那样“恨不得拿猪所吃的豆荚充饥”。（路 15：16）然而，当人回想神的拯救，让自己活在神的爱中，他就能重新得力，带着全新的盼望奔向神，再次领受属灵的恩典和祝福。

对大卫来说，当他“追想古时之日”，他只能追想神对亚伯拉罕的拯救，神对约瑟的拯救，神借着摩西对以色列民的拯救，神借着士师对以色列民的拯救。我们现在呢？我们现在可以怎样“追想古时之日”？

亲爱的弟兄姐妹，我们的“古时之日”，就是在那个漆黑，伸手不见五指的下午，耶稣基督为我们的罪钉死在十字架上。对大卫来说，他的“古时之日”可能是这个，可能是那个。但是，对我们来说，我们的“古时之日”，就是那一天，就是那一刻。

亲爱的弟兄姐妹，你常常追想耶稣基督在背十字架时为你所受的鞭伤吗？你常常思想耶稣基督在十字架上为你所流的宝血吗？若非如此，你的人生怎么可能像浪子那样醒悟过来，你的人生又怎能像大卫这样重新得力呢？若非如此，我们又怎能胜过我们里面想要犯罪的心？我们又怎能胜过我们里面的无助和凄惨呢？

在《清教徒神学》这本书里，清教徒查诺克牧师说：“不去默想基督代赎的血，我们就极易陷入罪中，仿佛基督的死是给我们一张犯罪的执照，而不是灭绝罪。另

一方面，每日仰望他的血，会治死那搅扰我们灵魂的世俗和不敬虔的罪。”

在《攻克己身：如何胜过罪》这本书里，蓝嘉德牧师说：“要让十字架上的救主感动你，因他所受的痛苦而哭泣。默想他为了拯救你而在十字架上流泪、呻吟、直到你心碎；默想他在十字架上的景象，他向你所表达的爱，他怎样代替你赤身露体地挂在十字架上。……除非你不断地保持对基督的爱，否则就会有一股重力把你拉下去，使你对基督的爱渐渐冷漠。”

在患难带来的无助、沮丧、悲哀和凄惨中，我们重新得力的秘诀，就是思想耶稣基督并他钉十字架。在被罪缠累，甚至陷入罪中无法自拔时，我们胜过罪的秘诀，更是思想耶稣基督并他钉十字架。耶稣基督并他钉十字架的日子，才是我们真正应该追想的“古时之日”。在圣经中，无论是《诗篇》143 篇大卫提到的“古时之日”，还是《诗篇》77 篇亚萨提到的“古时之日”，它们都指向这个真正的“古时之日”，就是耶稣基督为我们钉十字架的日子。

求主怜悯我们，让我们每一天都思想耶稣基督并他钉十字架，让我们每一天都被他的爱感动，激励，并且更深地活在他的爱里。今天是主日，愿我们在今天更深地思想耶稣基督的拯救。愿这样的思想，这样的感动，这样的激励伴随我们每一天。阿门。

第 144 篇：你心里真正渴望的福是什么？（诗 144 篇）

阅读经文：诗篇第 144 篇。

背诵经文：“有耶和华为他们的神，这百姓便为有福！”（诗 144:15）

自古以来，中国人都有一个明君梦。在吃不饱饭的日子，我们渴望有位明君出现，让我们可以衣食无忧。在被日本人侵略的时代，我们渴望有位明君出现，打跑日本人，让我们可以安居乐业。

因此，有人总结中国人一辈子有三个梦。第一个是明君梦，这是对盛世的渴望；第二个是清官梦，这是对道德的向往。第三个是侠客梦，这是对自由的憧憬。

然而，梦总归是梦。现实，常常和梦截然相反。在《出埃及记》第 1 章，以色列民渴望下一任埃及法老能够拯救他们脱离水深火热。可是，圣经却告诉我们：“有不认识约瑟的新王起来，治理埃及，……加重担苦害他们……在一切的工上都严严地待他们。”（出 1:8-14）

即便是合神心意的大卫作王，他依然有极其昏庸的时候。即便是最有智慧的所罗门作王，他依然有拜偶像、苦待以色列民的时候。如果我们只是渴望地上的明君，我们绝对不会有福，而是常常有祸。

在《撒母耳记上》第 8 章，以色列民不要耶和华作他们的神，却要求撒母耳在地上立一个王治理他们，结果怎么样呢？神告诫他们说：“管辖你们的王必这样行：他必派你们的儿子为他赶车、跟马，奔走在车前；……你们的羊群，他必取十分之一，你们也必作他的仆人。”（撒上 8：11-17）

在《诗篇》第 144 篇结尾，作为君王的大卫说：“有耶和华为他们的神，这百姓便为有福！”（诗 144:15）在大卫心目中，老百姓真正的有福，不是在地上有一位明君，而是在天上有一位爱他们，带领他们，赐福给他们的真神。

在以色列历史上，大卫已经算是为数不多的明君了。在后世，以色列民的渴望，就是希望有类似大卫王的明君出现，带领他们驱赶外敌，建立盛世王朝。可是，大卫自己呢？大卫并没有说，有我作你们的君王，你们便为有福。相反，大卫说：“有耶和华为他们的神，这百姓便为有福！”（诗 144:15）

这节经文告诉我们：如果我们只是在地上渴望有一位明君，我们一定会失望，我们一定会祸不单行。惟有耶和华作我们的神，我们才能真正过上有福的人生。简

言之，真正的有福，不是我们有一位明君带领我们，而是我们有一位真神拯救我们。

在《诗篇》第 144 篇开头，大卫说：“耶和华我的磐石是应当称颂的；他教导我的手争战，教导我的指头打仗。”（诗 144:1）

在《诗篇》第 144 篇中间，大卫说：“你是那拯救君王的，你是那救仆人大卫脱离害命之刀的。”（诗 144:10）

这 2 节经文告诉我们，即便是被以色列民公认为盛世明君的大卫，他也需要神保护他，拯救他。在所有胜利的战争中，大卫说是耶和华教导他的手争战，是耶和华教导他的指头打仗。在所有得胜凯旋的日子，大卫说那是耶和华保护他，拯救他脱离仇敌的害命之刀。

如果连大卫这样的盛世明君都需要神教导他争战，都需要神保护他，拯救他，那我们还渴望什么呢？在公司濒临破产的时候，我们渴望有个人出现扭亏为盈。在教会不冷不热的时候，我们渴望有个人出现带来复兴。甚至在婚姻充满痛苦和挣扎的时候，我们就渴望要么有人能帮助我们解决这个问题，要么就直接换个人开始新的生活。

这多少表明，我们有多么倚靠这个世界，而不是倚靠神。然而，《诗篇》告诉我们，真正有福的人生，从来不是跟地上某个能够带给我们幸福的人有关，而是跟天上那位坐在至高宝座上的耶和华有关。

在《诗篇》第 1 篇，诗人说：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1:2）

在《诗篇》第 2 篇，诗人说：“凡投靠他的，都是有福的。”（诗 2:12）

在《诗篇》第 32 篇，诗人说：“得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的。”（诗 32：1）

在《诗篇》第 112 篇，诗人说：“你们要赞美耶和华！敬畏耶和华，甚喜爱他命令的，这人便为有福。”（诗 112：1）

在《诗篇》第 128 篇，诗人说：”凡敬畏耶和华、遵行他道的人，便为有福。”（诗 128:1）

亲爱的弟兄姐妹，你是在神面前有福的人吗？你心里真正渴望的福是什么？是有耶和华作你的神吗？是你喜爱耶和华的律法，昼夜思想吗？是你投靠耶和华，赞美耶和华，敬畏耶和华，顺服耶和华吗？

在《哥林多前书》第 15 章，使徒保罗说：“我们若靠基督只在今生有指望，就

算比众人更可怜。”（林前 15：19）求主怜悯我们，让我们不要以地上的福分为满足，而是真正渴望自己和神有亲密的关系，真正渴望天上那永恒的安息。这才是我们真正的福分。

第 145 篇：满有恩惠、善待万民的神（诗 145 篇）

阅读经文：诗篇第 145 篇。

背诵经文：“耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的。”（诗 145：9）

最近，我们尝试给一些传过福音的人再传福音。我们跟他们讲天堂和地狱，我们邀请他们来教会。可是，他们依然选择活在自己的世界里，不愿意亲近创造他们的神。

过去，面对这种情况，我会有点愤怒，有种“恨铁不成钢”的愤怒。为什么讲了这么多遍，他们还是不听？这次，我开始为这件事情感恩。我感恩的，不是他们不听福音，而是在他们坚持拒绝福音的情况下，神依然爱他们，存留他们的性命，宽容忍耐他们。

在《诗篇》第 145 篇，大卫提到神是不轻易发怒的神，是大有慈爱的神。他说：“耶和华有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱。耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的。”（诗 145：8-9）

这段经文让我想起了约拿和尼尼微人的故事。一直以来，尼尼微人都是以色列的仇敌。约拿，则是一位拥有强烈民族主义的先知。因此，当神吩咐约拿去给尼尼微人传福音，约拿就不想去。约拿不希望以色列的仇敌尼尼微得救。神吩咐他往尼尼微去，他就往相反方向他施去。最后，他被神管教，吞入鱼腹中，终于往尼尼微去传福音。

虽然约拿去尼尼微传福音，可是他心里依然不愿意尼尼微人得救。就像在 1940 年，中国人大概不会想要给日本人传福音，更不想日本人信主得救。因此，当尼尼微人信主悔改，神不降灾给尼尼微人后，约拿愤怒地对神说：“耶和华啊，我在本国的时候岂不是这样说吗？我知道你是有恩典、有怜悯的神，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾，所以我急速逃往他施去。耶和华啊，现在求你取我的命吧！因为我死了比活着还好。”（拿 4:1-3）

耶和华怎么回应约拿呢？他借着一棵蓖麻树的成长与枯槁教导约拿说：“这蓖麻不是你栽种的，也不是你培养的，一夜发生，一夜干死，你尚且爱惜；何况这尼尼微大城，其中不能分辨左手右手的有十二万多人，并有许多牲畜，我岂能不爱惜呢？”（拿 4:10-11）

这段经文告诉我们：耶和华不只是爱惜尼尼微城里的百姓，耶和华也爱尼尼微城里的动物。耶和华爱他们，不是因为他们能给他带来什么好处，而是因为他们是神自己亲自造的。正如大卫告诉我们：“耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的。”（诗 145：9）

亲爱的弟兄姐妹，你有没有想过，神爱你身边那个一直拒绝福音的人！神爱那个一直给你带来伤害的人！神爱那个经常要求你加班，克扣你工资的老板！神爱那个经常批评你，责备你的同工！神也爱那个你无法饶恕，无法怜悯的肢体。

在生活中，有些人我们很容易爱他们。另外一些人，我们必须不断地挣扎、不断地祷告才能够对他们有一点点爱。有些人，我们就是无法饶恕他们，更别说爱他们。我们就像约拿，爱起以色列人来可以奋不顾身。但是对另一些人呢？我们一直拒绝爱他们！虽然我们明明知道神的命令是要我们爱他们，但我们依然选择拒绝。神吩咐我们靠近他，我们却偏偏选择远离他。

亲爱的弟兄姐妹，在教会里，在生活中，你有没有遇见那些你爱不起来的人？有没有哪个人，是你不愿意去爱的，也不想去爱的？有没有哪个人，是你在去教会的路上遇见也不会打招呼的？有没有哪个人，是你在主日聚会时宁愿站着，也不愿意坐在他旁边的？

如果有，我们需要来读一读《约拿书》，我们也需要来读一读《诗篇》第 145 篇。《约拿书》教导我们，神爱敌对以色列的尼尼微，神也爱尼尼微城里的动物。《诗篇》第 145 篇教导我们：“耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的。”（诗 145：9）

同时，我们更需要来读一读《约翰福音》第 3 章，在那里，使徒约翰说：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。”（约 3:16）

耶和华怎么善待尼尼微人呢？就是差派先知约拿给他们传福音。耶和华怎么善待我们这些曾经作他仇敌，抵挡他的外邦人呢？就是差派他的独生爱子为我们降临在卑微的马槽，为我们的罪被钉死在羞辱的十字架上。在旧约，大卫告诉我们“耶和华善待万民”；在新约，使徒约翰则告诉我们“神爱世人”。在旧约，神差派先知约拿；在新约，神则差派他的独生爱子耶稣基督。

无论是对那些不可爱的人，还是对那些可爱的人，即便是我们最亲近的配偶、父母、孩子，我们也都有爱不起来的时候。这个时候，我们可以怎么办？我们需要

来认识神的爱，特别是神对我们的爱。

所有爱不起来的人，都在告诉我们，真正的原因，是我们心里没有爱，而不是那个人不可爱。当我们真实地操练去爱人，特别是那些让我们感到挣扎和痛苦的人，我们就会发现，我们里面爱的缺乏。

这个时候，有些人可能会咬牙坚持去爱，结果越爱越痛苦，越爱越愤怒，越爱越苦毒，因为他们用错误的方法去操练爱。当我们发现自己里面没有爱，我们需要更深地去思想神的爱，我们需要求神让我们更多经历他的爱。只有我们活在神的爱里，只有我们心里被神的爱充满，我们才可能跟随神，像神那样“善待万民”、“爱世人”。

没有神的爱，我们连最亲近的人，都爱不起来。我们要么爱的义愤填膺，要么爱的遍体鳞伤。最后，我们爱的无能为力。但是，如果有神的爱，即便是最难爱的人，我们也可以像神一样怜悯他们，真实地关心他们。

求主怜悯我们，让我们被神的爱感动，一直活在神的爱里面，以至于我们被神的爱充满，更有恩惠和怜悯。神是“有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱”的神，求神让我们更深地经历他的恩惠、怜悯和慈爱，求神让我们更多地活出神的恩惠、怜悯和慈爱。

第 146 篇：没有神，人的帮助都是枉然的（诗 146 篇）

阅读经文：诗篇第 146 篇。

背诵经文：“你们不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一点不能帮助。”（诗 146：3）

和珅，是乾隆时期权倾朝野的首辅大臣。借着乾隆皇帝这把保护伞，和珅贪污贿赂，结党营私，开当铺，设银号，建煤窑，一跃成为清朝的首富。嘉庆皇帝一直想要拿下和珅，但因为乾隆皇帝的保护，和珅一直平安无事。

1799 年正月初三日，太上皇乾隆驾崩。正月初四日，嘉庆帝迅速下旨将和珅逮捕入狱。正月十三日，嘉庆帝就宣布和珅的二十条大罪，下旨抄家。正月十八日，年仅 49 岁的和珅被嘉庆帝赐死在狱中。

在世上，我们最大的倚靠，莫过于倚靠君王。倚靠谁，都不如倚靠君王。可是，在《诗篇》第 146 篇，诗人说：“你们不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一点不能帮助。他的气一断，就归回尘土。他所打算的，当日就消灭了。”（诗 146：3-4）

和珅倚靠乾隆皇帝权倾朝野二十多年，结果怎么样呢？当乾隆皇帝的气一断，他就迅速成为嘉庆皇帝的阶下囚，迅速被处死。在临死前，和珅写了一首绝命诗，他说：“五十年来梦幻真，今朝撒手谢红尘；他日水泛含龙日，认取香烟是后身。”对于这首诗，不同的人有不同的理解。有一种理解是，和珅说：“如果有朝一日我能够转生，我一定要把皇帝牢牢控制在自己的手中。”

在和珅看来，他的死亡，不是因为他错误地倚靠地上的君王，而是因为他没有牢牢地把皇帝控制在自己手中——像三国时期的曹操那样挟天子以令诸侯。和珅认为，只要他把皇帝牢牢控制在自己手中，就像清朝末年慈禧太后把皇帝牢牢控制在自己手中，自己就可以免于一死，长命百岁。

没有信仰，人所能想到的极致，就是像曹操那样挟天子以令诸侯，就是像慈禧那样垂帘听政。然而，这真能对他们有任何帮助吗？如果我们从信仰的角度上看，曹操现在在哪里？慈禧现在在哪里？难道不是在地狱里吗？不要说他们倚靠君王，就是他们把君王牢牢控制在自己手里，就是他们让君王对他们言听计从又怎么样呢？

在《诗篇》第 146 篇，诗人说：“你们不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一点

不能帮助。”（诗 146：3）事实诚然如此。在活着的年日，地上的君王无法一直保护你。在死后的年日，地上的君王更加无法保护你。简言之，没有神，人的帮助都是枉然的。一个基督徒愚昧的表现，就是他始终脱离神寻求人的帮助，而不是先寻求神，并且靠着神寻求人的帮助。有时候，我也常常活在这种愚昧中。庆幸的是，每当这个时候，圣经总是提醒我，教导我，休要倚靠世人，而要专心倚靠神。

在《以赛亚书》第 2 章，先知以赛亚说：“你们休要倚靠世人，他鼻孔里不过有气息，他在一切事上可算什么呢？”（赛 2：22）

在《诗篇》第 33 篇，诗人说：“靠马得救是枉然的，马也不能因力大救人。”（诗 33：17）

在《诗篇》第 60 篇，大卫说：“人的帮助是枉然的。我们倚靠神，才得施展大能。”（诗 60:11-12）

在《诗篇》第 127 篇，诗人说：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。”（诗 127:1）

在《耶利米书》第 3 章，先知耶利米说：“仰望从小山或从大山的喧嚷中得帮助，真是枉然的。”（耶 3：23）

上述经文，都是历代圣徒的真实体会，若是没有神，无论何人的帮助都是枉然的。无论在怎样的光景中，我们都首先要寻求神的帮助，而不是人的帮助。这不是说，我们不能寻求人的帮助，而是说我们要在神里面寻求人的帮助，而不是脱离神寻求人的帮助。

有一次，我们夫妻在教会经历很大的痛苦和挫折。我们渴望寻求人的帮助，我们找到了美国一位非常著名的辅导专家。他是神学院的教授，也专门负责教会的辅导事工。实话说，当我们收到他的回信，不仅没有任何帮助，反而更加糟糕。那个时候，我就知道，我们夫妻最大的问题，就是没有深入祷告先寻求神的帮助，而是脱离神寻求人的帮助。

我们没能从那位著名的神学院教授，辅导专家那里得到任何帮助，是神对我们的爱，是神在提醒我们要专心倚靠他，专心寻求他。这件事情虽然已经过去了五六年，不过依然烙印在我心里，提醒我要倚靠耶和华，专心倚靠耶和华。我的帮助，不是从世上的君王而来，不是从著名的神学院教授而来，不是厉害的圣经辅导专家而来，而是从造天地的耶和华而来。

在《诗篇》第 146 篇的结尾，诗人说：“耶和华要作王，直到永远。锡安哪，

你的神要作王，直到万代。”（诗 146：10）请问乾隆皇帝作王和耶和华作王有什么不同？

第一，乾隆皇帝的气是会断的，乾隆皇帝终究是要归回尘土的，乾隆皇帝作王不过是短短数十载的。当乾隆皇帝驾崩，所有倚靠他的人，都会遭到下一任皇帝的清算。可是，耶和华作王，不是短暂的，不是稍纵即逝的，而是直到永远。从亘古到永远，耶和华都坐着为王。

第二，在面对永恒的生死时，乾隆皇帝是无能为力的。乾隆皇帝无法掌控自己在地上的生死，更加无法掌控自己死后的灵魂要往哪里去。乾隆皇帝能给予和珅的，只有他自己在世时，保证他不被清算。至于自己死后，和珅要怎么活，和珅死后要去哪里，他全都无能为力。然而，神掌管地上的生死，也掌管永恒的生死。他可以让以诺和以利亚不经历死亡就到他那里去，他也可以让我们这些所有信靠他的人借着耶稣基督得着永远的生命。

亲爱的弟兄姐妹，如今你还在倚靠谁呢？你还想要倚靠谁呢？谁能帮助我们脱离死亡，谁能帮助我们抵挡魔鬼的攻击呢？除了坐在至高宝座上，永永远远作王的耶和华，我们找不到任何帮助！

求主怜悯我们，借着《诗篇》第 146 篇，使我们更深地认识耶和华，倚靠耶和华。无论遭遇何种处境 ，求神都使我们不断在神里面寻求人的帮助，而不是脱离神寻求人的帮助。因为若没有神，人一切的帮助都是枉然的。正如经文说：“你们不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一点不能帮助。”（诗 146：3）

第 147 篇：忠心比恩赐更重要（诗 147 篇）

阅读经文：诗篇第 147 篇。

背诵经文：“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”（诗 147:10-11）

从小到大，我们都活在应试教育中。大部分老师，都喜欢成绩好的学生，而对成绩不好的学生漠不关心。在学校里，成绩好的学生拥有很多特权。我举两个例子：

高一时，我是班长，成绩也不错。有一次，我带着两个同学逃课。这件事轰动了整个班级，不过当我跟老师说，我们没有出去玩，我是在劝勉这两个同学好好学习时，这件事就被班主任压下去了。我没有受到任何批评。

高二时，班主任邀请我当班长，我不想当，就当了学习委员。那时，我经常早上上课迟到。但是，因为成绩好，老师就睁一只眼，闭一只眼当作没看见。后来，我的同桌心里也按捺不住，想着迟到一次试试看。没想到，他第一次迟到，就被班主任罚站，在教室门口整整站了 30 分钟。

从小到大，我就学会了一件事，就是只要你成绩足够好，你就可以得到老师的青睐。你的成绩，远远比你对老师的尊敬更重要。你的成绩，远远比你遵守学校的规章制度更重要。老师对你的爱，不是取决于你对对他的尊敬，不是取决于你对他的顺从，而是取决于你的成绩。

可是，当我真正读明白圣经，我才发现，神和这些老师截然相反。神在意的不是我的表现好不好，神在意的乃是我的心敬不敬畏他。在《诗篇》第 147 篇，诗人说：“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”（诗 147:10-11）

在这段经文中，“马的力大”象征着一个人拥有的力量；“人的腿快”，想着一个人办事效率很高。在职场上，老板都很喜欢这样的员工。他很有能力，也很殷勤。在学校里，老师也都喜欢这样的学生。他成绩很好，学得很快，也很乐意学习。

所以，员工怎么讨老板喜欢？把事情做好做快就可以了。学生怎么讨老师喜欢？把成绩提高上去就可以了。实际上，当我刚信主时，我也把这样的思维带到教会，怎么讨牧师喜欢？多读点圣经，多分享属灵的洞见，殷勤服侍就可以了。

可是，在《诗篇》第 147 篇，诗人却说：“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿

快。”（诗 147:10）这不是说神不喜欢我们有能力，有效率。这乃是说，比起我们做事的能力和效率，神更喜爱我们敬畏他。

在希伯来原文中，没有比较词。按照希伯来人的语言，没有人会说，比起 A，我更喜欢 B。也没有人会说，我喜欢 B，更过喜欢 A。当要表达比较时，诗人只能用厌恶和喜爱这样的反义词来表达比较的意思。

例如，在《玛拉基书》第 1 章，耶和华说：“我却爱雅各，恶以扫。”（玛 1：2-3）这节经文不是说耶和华非常厌恶以扫。实际上，神给以扫许多属世的祝福。这节经文要表达的意思是：比起以扫，耶和华更爱雅各。

同样，当诗人说“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”（诗 147:10-11）他要表达的意思也是：比起你的能力，神更喜爱你的敬畏；比起你的殷勤，神更喜爱你的顺服；比起你的恩赐，神更喜爱你的忠心。

所以，我们应该怎样讨神的喜悦？首先不是让自己成为很有能力、很殷勤、很有恩赐的人，而是首先让自己成为敬畏神、顺服神、对神忠心的人。

亲爱的弟兄姐妹，无论你多有能力，多有恩赐，多殷勤服侍，如果你在心里不敬畏神，神就不喜悦。无论你早上起来读经多久，无论你晚上睡前祷告多久，如果你在生活中不顺服神，神同样不喜悦。神不是根据我们的“宗教成绩”喜悦我们，神乃是根据我们对他的敬畏和顺服喜悦我们。我们来思想两个例子：

第一个是哥林多教会的例子。在《哥林多前书》第 1 章，使徒保罗说，哥林多教会“凡事富足，口才、知识都全备”。（林前 1:5）然而，神喜爱哥林多教会吗？不！因为哥林多教会对神的不敬畏、不顺服，他们当中有些人在领受圣餐时，就有被神咒诅，患病和死亡的。正如使徒保罗说：“人吃喝，若不分辨是主的身体，就是吃喝自己的罪了。因此，在你们中间有好些软弱的与患病的，死的也不少。”（林前 11:29-30）

第二个是三个仆人按才受托的例子。当三个仆人分别拿了主人的五千、二千、一千银子去做买卖，神怎么评价他们呢？神并不是说，你这个很有能力、很有恩赐的人，我要赏赐你；神也不是说，你这个很无能、很没有恩赐的人，我要刑罚你。

对于赚了五千银子和二千银子的仆人，神说：“你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事情派你管理；可以进来享受你主人的快乐。”（太 25：21、23）

对于那个没有赚任何银子的仆人，神说：“你这又恶又懒的仆人……把这无用的仆人丢在外面黑暗里，在那里必要哀哭切齿了。”（太 25：26~30）

亲爱的弟兄姐妹，你看见没有？神将来不是根据我们的恩赐，我们的能力评判我们，神乃是根据我们对他是否忠心来评判我们。

无论在学校工作，还是在职场上打拼，如果我们没有业绩，如果我们没有用，我们就会被辞退。但是，我们的神却不是这样看待我们。他在意的不是我们对他有没有用，他在意的是我们对他忠不忠心。换言之，我们不需要为自己缺乏恩赐而感到沮丧，反倒要为自己缺乏忠心向神悔改。

亲爱的弟兄姐妹，如果教会邀请你服侍，请你不要因为自己能力不够，恩赐不行而拒绝。你首先要问问自己，我心里愿不愿意对神忠心？我心里对神有没有真正的敬畏？我相信，如果我们真的对神忠心，能力是可以培养的，恩赐是可以操练的。

很多教会，最后越来越不复兴，越来越世俗化，甚至分裂，很大的一个原因，就是他们非常喜欢重用那些很有恩赐的人，却忽略教会里那些对神忠心，敬畏神的人。

求主怜悯我们，让我们为自己祷告，也为我们的教会祷告，让我们关注自己对神的忠心，对神的敬畏，胜过关注我们自己的能力，自己的恩赐。因为诗人教导我们：“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”（诗 147:10-11）

第 148 篇：为什么我不能喜乐地赞美神？（诗 148 篇）

阅读经文：诗篇第 148 篇。

背诵经文：“他将他百姓的角高举，因此他一切圣民以色列人，就是与他相近的百姓，都赞美他。”（诗 148:14）

2014 年平安夜，我邀请了三位同事到教会参加聚会。当然，我也邀请了我们老板和其他同事，不过我们老板信佛不想来，其他同事也不愿来，只有这三位同事感兴趣。所以，我特别看重这三位同事。聚会之前，我请他们在教会附近的酒店吃晚饭；聚会之后，我也询问她们对聚会的感受，看她们是否愿意再来。

2014 年，我还在教会的诗班服事。圣诞节，我们都要穿着诗班袍在台上献唱。诗班献唱，其中最讲究的一点，就是和谐。当时，我们是四声部献唱，我是男低音。在诗班献唱中，男低的作用，不是像女高那样引吭高歌，而是像汽车的底盘，必须足够稳。汽车底盘必须足够稳，汽车才能开得快，开得好，并且不会飘。换言之，在四声部献唱中，男低不能喧宾夺主，而要辅助其他声部往前推进，这样才能和谐。

可是，在那次献唱中，我为了突出自己的声音，让我的三位同事听见我的声音，我故意唱得很大声。我不是让我的声音融入到所有对神的敬拜歌声里，而是突出自己的声音，结果破坏了整首赞美诗的和谐。我的声音，使原本充满和谐的赞美诗，有了一个不协调的刺耳的声音。

《诗篇》148 篇，是一首呼召全宇宙来赞美神的诗歌。《诗篇》148 篇上半段，是诗人呼吁天上所有的受造物，包括天使天军、日头、月亮、星宿来赞美神。《诗篇》148 篇下半段，是诗人呼吁地上所有的受造物，包括海里的鱼，天空的飞鸟，地上的走兽，还有世上的男女老少都来赞美神。

在这场全宇宙大合唱里，我们怎么才能避免突出自我的声音，怎么才能避免刺耳的声音？答案是让神成为我们所有赞美的中心，让神的拯救成为我们赞美的唯一原因。在《诗篇》第 148 篇结尾，诗人说：“他将他百姓的角高举，因此他一切圣民以色列人，就是与他相近的百姓，都赞美他。”（诗 148:14）

我们注意这节经文里的“因此”。因此，表达的是一种因果关系。为什么以色列人要赞美耶和华？因为“他将他百姓的角高举”。（诗 148:14）

在旧约里，角象征着力量和权柄。角不被高举，象征着一个人力量衰微；角被

高举，象征着一个人力量强大。“他将他百姓的角高举”，意味着神将力量和权柄赐给以色列人。“他将他百姓的角高举”，也意味着神用他大能的手，拯救以色列人脱离那种软弱、无能、无力的状态。

在新约里，角象征着神的拯救。在新约里，角指向的，就是耶稣基督。在《路加福音》第 1 章，也就是施洗约翰出生，耶稣尚未降生前，祭司撒迦利亚被圣灵充满，预言说：“在他仆人大卫家中，为我们兴起了拯救的角，……拯救我们脱离仇敌和一切恨我们之人的手。”（路 1：69-71）

因此，我们为什么要赞美耶和华？因为“他将他百姓的角高举”，就是“为我们兴起了拯救的角”。我们赞美耶和华，不是因为有某些很重要的同事在看；我们赞美耶和华，不是因为得到别人的鲜花和掌声；我们赞美耶和华，甚至也不是因为我们在理性上知道应该赞美耶和华。我们赞美耶和华，是因为他在耶稣基督里拯救我们，他“为我们兴起了拯救的角”。（路 1：69）

除非我们的心完全聚焦那在十字架上的耶稣基督，否则我们对神很难有真实的赞美。在 2014 年的那场圣诞晚会，我心里想的，是怎么让我的同事听见我的声音，而不是怎么让我的同事听见神的声音，所以我的赞美是不和谐的，是刺耳的。虽然我一直祷告求神让她们可以认识耶稣，相信耶稣，我也祷告牧者在讲台上可以传讲耶稣，可是，当我不再聚焦耶稣的那一刻，我的声音就没有和谐，就令人感到刺耳。

亲爱的弟兄姐妹，你知道你自己为什么不能够常常赞美耶和华吗？因为你没有思想耶稣的拯救，因为你的生命不再聚焦耶稣的拯救，因为你的生命被其他一些东西所填满了。曾经，填满我生命的东西，是我同事的看法；后来，填满我生命的东西，是对舒适的追求。当我越来越聚焦地上某些人的看法，当我越来越在意地上生活的舒适，我就越来越难对神有真实的赞美。

本来，我渴慕和弟兄姐妹一起赞美神。可是，当我的心不在神那里，我就竭尽全力地避免出现在类似的场合，免得自己被邀请赞美神。我知道，当我的心不在神那里，我就不想赞美神。即便是赞美神，我的赞美也是如该隐献祭一样充满了瑕疵。

换言之，如果你要喜乐地赞美神，你必须让自己浸泡在神的拯救中，让自己成为与神相近的人。在《诗篇》第 148 篇结尾，诗人说：“他将他百姓的角高举，因此他一切圣民以色列人，就是与他相近的百姓，都赞美他。”（诗 148:14）在这里，诗人说赞美神的人，都是那些与他相近的百姓。虽然全世界的人都受到邀请要来赞美耶和华，但只有真正与神相近的人，才会喜乐地接受这个邀请来赞美神。

亲爱的弟兄姐妹，你收到来自诗人赞美神的邀请了吗？你和神有亲密的关系吗？你愿意来赞美耶和华拯救我们的神吗？如果你愿意，今天就为自己选一首赞美诗来赞美他吧。

求主怜悯我们，使我们每天都思想耶稣的拯救，以至于我们每天都可以活在对他的赞美和敬拜中。正如诗人所表达的，他是我们拯救的角，所以我们要来赞美他。

第 149 篇：不要让神的话语在我们里面生锈（诗 149 篇）

阅读经文：诗篇第 149 篇。

背诵经文：“愿他们口中称赞神为高，手里有两刃的刀，为要报复列邦，刑罚万民。”（诗 149:6-7）

公元 12 世纪，在这整整 100 年时间里，天主教发动了五次十字军东征。他们东征的目的，是为了征服不信的地区，在当地建立基督教王国。

十字军东征，类似以色列人攻取迦南，要在迦南地建立属神的信仰。当以色列人攻取迦南地时，他们一边赞美神，一边手刃仇敌。然而，我们现在可以这么做吗？

在《诗篇》第 149 篇，诗人向神祈祷说：“愿他们口中称赞神为高，手里有两刃的刀，为要报复列邦，刑罚万民。”（诗 149:6-7）在这节经文里，诗人希望耶和华的百姓一边用双手鼓掌称赞神，一边用双手拿着刀剑报复列邦。问题是，我们现在真的可以这样做吗？在理性上，我们知道肯定不能这么做。如果不能这么做，我们应该如何理解《诗篇》149 篇的这段经文？

加尔文认为，这段经文里“两刃的刀”，对现今基督徒来说，不是指看得见的刀剑，而是指圣灵的宝剑。因此马克·富塔托教授在他的《诗篇》注释里引用加尔文的话说：“我们不像古代以色列人那样，生活在神治国家。神并没有授予教会权力用刀剑完成他的工作。神的确赐了我们一把剑，但我们挥舞的是‘圣灵的宝剑，就是神的道’。”

在《希伯来书》第 4 章，圣经告诉我们：“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。”（来 4:12）

在《启示录》第 1 章，使徒约翰也说：“他右手拿着七星，从他口中出来一把两刃的利剑，面貌如同烈日放光。”（启 1:16）这个两刃的利剑，是从主的口中出来的，指的就是神的话语。在这节经文往后，就是神写给七个教会的信。这些信，都是主的话。这七个教会若愿意听主的话悔改，他们就能得着生命。但是，如果他们不愿意听主的话，这些话就会成为他们的审判。

换言之，福音是一把两刃的剑。在信的人，可以使人活；在不信的人，就成为审判之剑，使人死。正如保罗在《哥林多后书》第 2 章说：“在这等人，就作了死

的香气叫他死；在那等人，就作了活的香气叫他活。”（林后 2:16）

总而言之，无论我们从哪个角度去理解“两刃的刀”，这个“两刃的刀”指的都是神的话语，而不是有形的刀剑。因此，如果我们要为神争战，我们就需要在神的话语上不断装备自己，就像士兵上战场前磨利自己的刀剑。

曾经，以色列民用两刃的刀剑在地上建立神的国度。如今，我们却要用神的话语在地上建立神的国度。我们不是要像以色列人用刀剑杀死不信之人的身体，我们乃是要用神的话语杀死不信之人心里的罪，使他们可以脱离罪的辖制，进入爱子的国度里。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”意思是工匠想要使他的工作做好，一定要先让工具锋利。我们可能没有山上砍柴的经验，但我们一定有在厨房剁肉的经验。如果菜刀不够锋利，我们剁肉就十分费劲，往往要白费好多功夫。结果是吃力不讨好，花了很多力气，剁的肉也奇形怪状，难以入眼。因此，聪明人都会在家里备一块磨刀石，时不时就磨一磨自己的刀，这叫磨刀不误砍柴工。

遗憾的是，我不是这种聪明人。每次我父母，或者我岳父岳母来我们家，我发现他们到厨房第一件事，就是磨我们家的菜刀。他们习惯了用锋利的菜刀，到我们家一拿起用了很久却没有磨过的菜刀就感觉不对劲。所以，他们到我们家厨房第一件事，就是磨菜刀。

亲爱的弟兄姐妹，如果把传福音比喻成剁肉，把神的话语比喻成菜刀，你经常磨你的菜刀吗？在我们教会，很多人的刀不是锋利的两刃的利剑，而是钝的不行，甚至已经生锈的菜刀。意思是他们从来不在神的话语上追求长进，也不在神的话语上装备自己，结果传福音的时候呢？他们支支吾吾说不出半句话。

在教会里，我见过很多热爱传福音的弟兄姐妹。我非常敬佩他们传福音的热情。但是，我也担心，他们传的究竟是一种什么样的福音。因为缺少神话语的装备，他们讲来讲去就是神的爱，神的祝福，神的医治，却丝毫不提及人的罪和耶稣基督在十字架上的救赎。因为没有好好磨自己的刀，就是用神的话语装备自己，他们传了很多福音，结果却事倍功半，甚至适得其反。他们不是把人引到十字架上的耶稣基督那里，而是把人引到一个名字叫耶稣的阿拉丁神灯灯神那里。

在《诗篇》第 149 篇，诗人向神祈祷说：“愿他们口中称赞神为高，手里有两刃的刀。”（诗 149:6）亲爱的弟兄姐妹，我们不能只是口中称赞神，但是却两手空空。我们手里必须握紧“两刃的刀”，并且是已经磨好，打磨得非常锋利的刀。如

此，我们才有可能为神争战，在地上建立神的国度，吸引更多的人归向他。

过去的每篇默想，我都会放一节金句。我自己背诵这些经文，我也盼望弟兄姐妹可以背诵和理解这些经文。只有我们将神的话语藏在心里，烙印在我们的脑海里，当我们面对需要的人，我们才能出口成章。这个章，不是文章的章，而是圣经章节的章。

两天前，某位肢体特别关注自己的能力，恩赐和才华，并且在与人对比中充满不安。于是，我就把这节经文背诵给她听：“他不喜悦马的力大，不喜爱人的腿快。耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。”（诗 147:10-11）借着这段经文，我提醒她，神最喜爱的，不是你有没有能力，你办事效率高不高；神最喜爱的，是你成为敬畏他和盼望他慈爱的人。因为这段经文，她得到了很大的鼓励和安慰。

求主怜悯我们，不要让神的话语在我们里面生锈，而是让神的话语在我们里面闪闪发光，随时照亮我们的心，也随时照亮其他人的心。愿神的话语成为两刃的利剑，带着我们争战，直到到达天城。愿神的话语成为两刃的利剑，让我们为主争战，吸引更多人归向他。

第 150 篇：凡有气息的，都要赞美耶和华（诗 150 篇）

阅读经文：诗篇第 150 篇。

背诵经文：“凡有气息的，都要赞美耶和华。”（诗 150:6）

在生活中，如果有人要我们赞美他，要我们恭维他，我们会觉得很不舒服。我们都很讨厌那些一直要别人肯定他长处、聪明或才干的人。我们会认为这样的人不够成熟，太无知，也太虚荣。

可是，到了《诗篇》结尾，特别是在《诗篇》最后 5 篇，诗人不厌其烦地提醒我们要赞美耶和华。在圣经中，神也不断要求，甚至命令我们要敬拜他，赞美他。问题是，神要我们赞美他，和人要我们赞美他，这其中有什么不同呢？

人要我们赞美他，大部分是出于虚荣，是出于自己的好处。但是，神要我们赞美他，是出于对我们的爱，是为了带给我们真正的更新和改变。

在《香草山》这本书里，有个人物我印象特别深刻。她的名字叫做阴郁太太。她喜欢躲在自己潮湿、黑暗的房间里。每次阳光普照大地，她都死死关紧窗户，生怕有一点阳光找到她，使她生病或皮肤溃烂。因为长期缺乏阳光，阴郁太太湿气越来越重，身体越来越糟糕。于是，恩荣小姐就不断要求阴郁太太走出她那潮湿、黑暗的小房间，来享受阳光照在身上的满足和喜乐。

神要我们赞美他，实际上就像恩荣小姐的邀请。神邀请我们离开以自我为中心的光景，神邀请我们脱离以世俗为乐的愚昧，在他荣耀的光中享受他，赞美他。只有我们真正开始赞美他，我们的生命才能够被喜乐充满，我们的灵魂才能够得到医治。

因此，在《诗篇》134 篇默想中，我就写了有关这个主题的默想：《每一次赞美，都是属灵的充电》。在《诗篇》第 150 篇，这种赞美达到了高潮。《诗篇》150 篇总共六节经文，每节经文都呼吁我们要来赞美耶和华。

在和合本翻译中，译者把“赞美”都放在后面。实际上，希伯来原文中，“赞美”都在最前面，是每节经文的第一个词。我尝试用原文的顺序念给大家听：

第 1 节：赞美他！在神的圣所。赞美他！在他显能力的穹苍。

第 2 节：赞美他！因他大能的作为。赞美他！按他极美的大德。

第 3 节：赞美他！用角声。赞美他！鼓瑟、弹琴。

第 4 节：赞美他！击鼓、跳舞。赞美他！用丝弦的乐器和箫的声音。

第 5 节：赞美他！用大响的钹。赞美他！用高声的钹。

第 6 节：赞美耶和华！凡有气息的。

按照原文的顺序阅读《诗篇》第 150 篇，我们能够感受到一种无法言说的力量，就是被邀请坚定地、喜乐地赞美耶和华。按照原文顺序阅读《诗篇》150 篇，我脑子里就一直回荡着这三个字“赞美他！”。《诗篇》150 篇用这样的方式告诉我们：赞美耶和华，应该是，也必须是我们人生的主旋律。无论我们在哪里，无论我们用什么方式，只要我们一息尚存，我们就要赞美耶和华。

为什么要赞美耶和华？因为赞美耶和华，是我们喜乐的源泉。一个人若不知道怎么赞美耶和华，他就会活在自己的阴郁里。然而，一个知道赞美耶和华的人，一个从心底里涌出对神赞美的人，一定充满了满足的喜乐。

著名的牛津大学教授路易斯曾说：“以前我总是从恭维、赞许和推崇的角度去看赞美神这件事，却从未注意到，所有愉悦的事，都会让人自然而然发出赞美——我也未曾发现，最谦卑，同时最平静和心胸宽广的心灵，会经常表达赞美；而脾气古怪、愤世嫉俗和充满抱怨的人，吝于赞美。”

我们来想象一个场景：当你到了一个风景秀丽的地方，只要你的眼睛没问题，只要你没有心理疾病，你一定会发出赞叹：“这实在太美了！”然后，你会赶紧拿出手机，按下快门，记录这一刻的美。每当你对自然风景发出赞美时，你心情一定是充满愉悦的。你忘记了悲伤，忘记了工作上的烦恼，忘记了学业上的压力，你沉寂在美的享受中。

这就是神邀请我们赞美他的意义。很多基督徒只会为神工作，不会享受神自己。很多基督徒花很多时间祷告，但都是在祈求，不是在赞美，这样的基督徒会感觉心灵疲乏。

在这个世界生活太久，就如同我们在公司上班太久，我们忘记了到风景秀丽的地方呼吸一口新鲜空气，我们忘记了到美丽的沙滩听一听海浪的声音。实际上，我们已经在工作、压力、服侍、生活琐事中挣扎的筋疲力尽。

当我们沮丧、哀伤、无助、愁闷、压力山大的时候，我们需要一个出口，我们需要一个风景秀丽的地方，让我们可以暂时放松一下，重新得力。

亲爱的弟兄姐妹，你可能没有钱到风景秀丽的地方，你可能也舍不得请假到风景秀丽的地方。你可能背负着房贷、车贷，甚至不敢请假，不敢生病，更别说去什

么风景秀丽的地方。请让我这样告诉你：“你不需要大费周章到风景秀丽的地方才能够重新得力。因为耶稣，就是世上最美的风景。当你抬头仰望他，当你开口赞美他，你就能够得到医治，你就能够重新得力。”

关于赞美，路易斯继续说：“我过去从未发现，原来神会在接受敬拜的过程中，向人启示他的同在。当然，这不是求神临在的惟一方式。但对许多人而言，当他们同声赞美神，他全然的美丽往往就会彰显出来。”

有时候，因为看见神的美，我们会开口赞美他。有时候，我们的确看不见神的美，我们被俗世缠身，也没有心思赞美神。但是，赞美神的歌声，却能够不断吸引我们脱离这个尘世，把我们带到全然美丽的耶和华那里去。简言之，看见神的美，会引发我们心里的赞美；我们的赞美，也会帮助我们更深看见神的美。

今天，是《诗篇》150 篇灵修默想结束的日子。不过，《诗篇》的完结只是我们赞美人生的开始。只有活在对神的赞美中，我们这一生才能够喜乐地跟随神，坚定地跟随神。

求主怜悯我们，不要让阴郁、孤单、沮丧、愁闷成为我们人生的主旋律，而是让赞美成为我们的人生的主旋律。求主借着我们每日赞美的歌声，把我们带到他永恒的国度里，让我们在地上就可以浅尝天上那永恒的安息。

在《诗篇》150 篇灵修默想结束的日子，特别祝愿所有的弟兄姐妹，愿我们在满足的喜乐中赞美神，愿我们在赞美神中得着满足的喜乐。