

二零二零年四月至六月

“诗篇 (第二部)”

作者: 杜祥辉牧师博士



杜祥辉牧师博士 (1920-2009) 是东南亚笃信圣经长老会运动的创办之父。他1950年回到新加坡, 感染了20世纪美国信心神学院的宗教改革运动的精神。他是笃信圣经长老会生命堂 (1950-2003) 和真生命堂 (2003-2009) 的牧师, 以及远东神学院的校长 (1962-2009)。作为《读祷长》的定期贡献者, 他还写了超过35本书。他的《读祷长》作品“诗篇”在1988、1991和2002年首次出版。

本季读祷长每日灵修资料译者:

四月份: 王帅永弟兄 (中国郑州笃信圣经长老会)

五月份: 李亚辉弟兄 (中国笃信圣经长老会芥菜种堂)

六月份: 黄泓豪弟兄 (新加坡笃信圣经长老会帐幕堂)

编辑:

李金雄牧师 (西马笃信圣经长老会八打灵加略团契)

四月一日，礼拜三
诗篇九十一篇
马太福音五章45节

“…祂是我的避难所，
是我的山寨…”

在瘟疫与战争中的完全保护

神的护理，治理着现今世界上所发生的每一件事，是个有益的教义，把我们带回到神的全能、全知、以及全在。世人都领受着每日的阳光或雨露，不论好人与坏人，这被称之为普遍护理（太5:45）。

当我们的主在登山宝训里面说到比起飞鸟和花朵神更关心他儿女的时候（太6:26-30），祂在教导一个特殊护理。按照上下文，这个在神百姓之上的特殊（特别）护理指的是平安时刻的眷顾。

在这首诗篇里我们更进一步。我们确知特殊护理同样适用于动荡不安的时刻。就如诗篇46篇告知我们神是患难中的随时帮助，诗人在这里作证说，一个完全的保护已经赐予我们这些与神亲密同在的人。危险又具有传染性的情况覆盖每种疾病和战争。不论大或小，神已经应许要保护并拯救我们。祂会差遣祂的天使来保护我们。就像一位护士看护一个小孩的时候，她不会让他摔倒擦伤自己。

当撒旦引用诗篇91篇11-12节来试探耶稣，让他从殿顶上跳下来时（太4:5-6），乃是个断章取义的案例。由此生出一句俗语：“撒旦引用圣经”。当我们从一座高塔上跳下来要炫耀自己的时候，天使不会托着我们，撒旦反而会把我们按下去。天使会照顾那些信靠神、顺从神话语、寻求神荣耀的人。在这些情景中，假如你在往下落，像那飞行的客机一样，主会尽可能地照看好我们。为了哗众取宠的缘故而招致危险就会陷入撒旦的圈套。在生意上投机，为要轻易赚取钱财而冒巨大风险也会陷入撒旦的圈套。

默想：（诵读诗篇91篇第1节。）

祷告：父啊，我为着你在患难之时依然与我同在的应许而感谢你。

四月二日，礼拜四

诗篇九十一篇5节

诗篇一百三十九篇8-10节

“我往哪里去，躲避你的灵？
我往哪里逃，躲避你的面？”

神我们的父在这里

在诗篇91篇5节中的惊骇是什么？它有可能是烈火般的吼叫，或是贼的声音，或是奇特的外观，抑或是突发疾病或者突然死亡的尖叫。我们生活在一个充满死亡和悲伤的世界里，因此在夜更中我们也可能患病，就如在刺眼炽热的太阳下一般。这不该使我们惊恐，因为不论那惊骇是什么，神的应许就是信徒必不害怕。为什么他不该害怕呢？让我们说的更亲密些，为什么我们不该害怕呢？神我们的父在这里，并且祂会在这里陪我们度过孤独的时光。祂是一个全能的看守者，一个不打盹儿的守护者，一个信实的朋友。没有祂的指引，就没有任何事会发生，因为就连地狱也在祂的掌控之下。黑暗对祂来说一点儿都不黑。祂已经应许要作围护祂百姓的城墙，谁可以打破这堵墙呢？世人也许会害怕，因为他们有个忿怒的神在他们上面，有个内疚的良心在他们里面，有个张着大嘴的地狱在他们下面；但是安息在耶稣里面的我们，已经藉着丰富的怜悯从这些事物中被拯救出来。假如我们给予愚昧的恐惧以空间，我们就会使我们的宣信蒙羞，并会致使他人怀疑敬虔的真实性。我们应当害怕自己变得恐惧，以免我们用愚蠢的不信使圣灵烦恼。你们伤感，然后忧郁，不祥的预感和无根据的忧虑，神没有忘记要施恩，也没有关闭祂温柔的慈悲。灵魂中也许是夜晚，但是无需惊骇，因为仁爱的神没有改变。光明之子也许会行在黑暗中，但是他们并没有被抛弃，绝对没有，现在他们被加力，以至于通过信靠他们的天父来证实他们有儿子的名分，假冒为善的人却做不到。

(司布真)

默想：我的神绝不会撇下我，也不丢弃我。

祷告：父啊，我为着你对我信实地看顾而感谢你。

四月三日，*礼拜五*
诗篇九十一篇9节
希伯来书十三章14节

“祂是我的坚固居所。”

在神里面就有归宿

以色列人在旷野中要不断地承受变化。每当云柱停下来，帐棚就需要支搭；明日，在晨阳升起之前，号筒吹响，约柜移动，火柱云柱指引着道路，穿行于山中峡谷，爬过山坡，沿着旷野中荒芜的土地行走。在听到呼唤声“离开！这不是你的安息地；你还要朝着迦南前行！”之前，他们只有稍事休息的时间。他们从没在一个地方长久停留。就是水井和棕树也耽搁不了他们。因为在他们的神里面，他们有一个永久的家，祂的云柱是他们的房梁，夜间的火柱是他们家园中的火堆。他们必须一站一站地前行，不断地变化，从来没有定居的时间，以致于感叹说：“现在我们安心了，我们将要住在这个地方。”“但是，”摩西说，“纵然我们总是在变动，主啊，你是我们世世代代的居所！”

基督徒知道神不会改变。一个基督徒也许今天富足，明天贫穷；他也许今天生病，明天康复；他也许今天高兴，明天忧愁——但是他与神的关系却没有改变。假如昨日祂爱我，今日祂依然会爱我。我那不摇动的安息豪宅就是我的主。即使前景被破灭、希望被摧残、喜乐也消散、一切都发霉，我在神里面所拥有的，一点儿都没有失去。祂是“我常住的坚固居所（和合本译为：我常住的磐石）”（诗71:3）。在世上，我是个客旅，但是在神里面，就在家。在地上，我流浪，但是在神里面，我住在一个安然的居所里。

（司布真）

默想：我今日住在神里面吗？

祷告：父啊，我为着您在这个不定世界中的恒定而感谢您。

四月四日，礼拜六
诗篇九十二篇
使徒行传二十章6-7节

“…安息日是为人设立的，
人不是为安息日设立的。”

安息日的诗歌

这首诗篇的标题就是这个缩写。安息是个希伯来字，意思是“休息”。此休息的命令在第四条诫命中。

放下奴颜婢膝的工作而休息是圣洁的，不仅能使我们疲惫的身体得到休息，还能纪念主，全能的神，天地的创造者，为创造我们而做成的事。

随着神透过主耶稣基督从死里复活而救我们出死入生的救赎之工的完成，安息的日子自使徒时代起就从第七日（星期六）改为了主日（星期日）。（参阅约翰福音20:19-20；使徒行传20:6-7；林前16:1-2；启1:10）。

我们是如何使用星期天的呢（或者现如今我们所称呼的主日，抑或是基督徒的安息日）？根据此诗篇的命令，我们应当使用它来：

1. 以感恩和赞美来敬拜；还要
2. 默想神的作为和祂在治理好人与坏人时的公义。这通过教导而被激活。因此传讲神话语是敬拜的第二部分，在祷告中的感恩赞美之后。

以上把主之安息尊为圣洁的两个部分不该被私下化、个人化，而该被协作化，在公开的敬拜中，由整个教会大家庭举行。因此，希伯来书 10:25 劝诫我们：“你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既看见那日子临近，就更当如此。”

默想：（诵读诗篇92:1。）

祷告：父啊，帮助我将你的日子分别为圣。

四月五日，礼拜日
诗篇九十二篇4节
哥林多前书四章12节

“…神并非不公义，
竟忘记你们的工作和爱心…”

因神工喜乐

你相信你的罪已被赦免，并且基督已经为着它们付上了完全的赎价吗？那你该成为一个多么喜乐的基督徒呀！你可以活在世間常见的磨练和苦难之上！一旦罪被赦免，现在还能有什么致命的事发生在你身上？路德说过：“击打，主啊，击打，因为我的罪已被赦免；假如你已赦免了我，你想击打多严重，就击打多严重。”你也可以怀着相似的心说：“送来疾病，贫穷，亏损，十架，逼迫，随你所愿，你赦免了我，我灵就快乐。”

基督徒，假如你因此得救，并藉此喜乐，要感恩，并且要有爱心。你要依附于那取走你罪的十字架，你要服侍那服侍过你的祂。“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）。不要让你的热心消散到一些能迸发小情感的诗歌中。你要通过易于表达的渠道来彰显你的爱心。爱那些爱过你的主的弟兄。假如有个米非波设，无论他在哪里，你要为着约拿单的缘故帮助他。假如有个贫穷的受患难的信徒，你要与他同哀哭，并且为着那个肩负过你的罪又为你哭过的祂，你要背起那信徒的十字架。既然因着基督的缘故，你被白白地赦免，去告诉他人那大喜的赦罪消息。不要满足于单单自己得到这诉说不尽的祝福，还要广传十字架的故事。圣洁的喜乐和圣洁的胆量会使你成为一个好的传道者，并且全世界将会成为你讲道的讲台。生机勃勃的圣洁是讲道中最有说服力的元素，然而主必须要赐给你。今早在你迈入世界之前就寻求它吧。当主动工的时候，我们就喜乐，而且无论喜乐的火焰窜多高，都无需恐惧。

（司布真）

默想：我的人生必须成为一个侍奉神的人生。

祷告：父啊，我为着侍奉你而有的喜乐而感谢你。

四月六日，礼拜一
诗篇九十三篇
提摩太前书一章17节

“…当拜主你的神，
单要侍奉他。”

耶和華統管他一切所造的物

Jehovah（神的希伯來文名字）在和合本里面被译为“耶和華”。祂的能力和威嚴無需詳盡闡述。祂是萬王之王。祂已备好馬鞍，准备好击打祂的仇敌，护卫祂的国度。造物神使我们看见祂所造的物，在大自然中听到祂的声音（第3节）。

神有个声音，随处可听见；
雷声轰轰中，小鸟唧唧间；
湍流大河里，迅疾又强劲；
溪水柔流处，涟漪荡漾间；
大洋狂浪中，沃土梯田里；
花岗岩山处，粒粒土沙间；
任你随处望，上天或下地；
抬头寻一寻，何处不见主？
（库克伊丽莎）

在另一处明光中也得以窥见（第4节），它们最大的能力在祂面前不过是个响声，因此祂轻蔑地称呼它为响声。

暴风狂浪的水花大声喧哗，
暴风狂浪的水花大声叫喊；
暴风狂浪的破坏何等可怕，
阵阵回响直冲云霄，
拍岸的惊涛大又高，
耶和華的能力却更大更高，
你的话真实，能使人成圣，
成为你的殿，明亮又美满。
（曼特理查德）

当风浪升到天空的时候，主能轻而易举地控制它们。所以当不虔敬的人暴怒敌对神的时候，祂能制服他们，统管他们的怒气。

默想：（诵读诗篇九十三篇2节。）

祷告：（要为着神在你生命中所成就的事而赞美感谢神。）

永在的基督

基督是永在的。我们可以和大卫一起向祂颂唱，“神啊，你的宝座是永永远远的...”（诗45:6）。信徒啊，要喜乐，在耶稣基督里，昨日、今日、一直到永远，是一样的。耶稣是昔在的。降生在伯利恒的婴孩与道是一体的，太初就有，万物是藉着他造的。基督在拔摩海岛上启示给约翰的名字是“那昔在、今在、以后永在的...”（启1:4）。若祂不是从亘古就有的神，我们就不必这么虔诚地爱祂；我们就不能感受到祂有分享过任何永恒的爱，这爱是一切圣约之福的源泉；但是既然祂从亘古就与圣父同在，我们就可以追溯圣爱的源头，乃是那与圣父和可称颂的圣灵同在的圣子。既然我们的主昔在，所以祂以后也永在。耶稣不是死的，祂永远活着，为我们代求。在你需要的时候，要去倚靠祂，因为祂正等着赐福予你。

此外，耶稣我们的主以后永在。若神放过你的生命，让你度过完整的七十岁，你会发现祂那洁净的源泉还在喷涌着，并且祂的宝血还没有失去它的能力；你会发现那用自己的宝血作为医治泉源的祭司还依然活着，要洗净你一切的不义。只有当你的最后一场战争即将来临的时候，你会发现得胜元帅的膀臂还没有衰弱——永活的救主会欢迎将死的圣徒。当你进入天堂时，你会发现祂带着青年时期的露水，在永恒里主耶稣会给他的子民以喜乐、生命、和荣耀的源泉。你可以从这个神圣的源泉里面取生命水！耶稣昔在、今在、以后永在。祂的职分、权能、赐福的心意、安慰、保护、所有的属性、以及给选民的冠冕，都是永恒的。

（司布真）

默想：基督永在的真理怎样影响我的生命？

祷告：父啊，既知道你是永在的神，我就为着我生命中所拥有的安定而感谢你。

四月八日，礼拜三
诗篇九十四篇
传道书三章11节

“不住地祷告。”

真理是权势，而非权势是真理

这是个压迫人的世界。一个走出去赚取生活资费的基督徒，常发现自己被罪恶的同事包围着。那些比他有权势的人是大鱼，他们时刻准备着要吞吃小鱼。我们的主对祂门徒的警告，所讲的就是这个事情，“我差你们去，如同羊进入狼群，所以你们要灵巧像蛇，驯良像鸽子”（太10:16）。

诗人在此经受了有权势之人的压迫和羞辱。他看到弱者被吃掉。“他们杀死寡妇和寄居的，又杀害孤儿”（诗94:6）。这种事在每个时代都有发生。耶稣揭露了祂那个时代的仗势欺人者，其实他们才是真正的懦夫，“你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们侵吞寡妇的家产，假意做很长的祷告，所以要受更重的刑罚”（太23:14）。你是否像诗篇94篇的笔者一样忍受过压迫呢？

赞美主，诗人没有沉溺在失望中。他敬拜的是一个掌权、全在、全知、全能的神。他的依赖是他的创造者。他呼求祂来审判那些压迫他的人。我们有同一位会把事情梳理正确的神。

神使用人的压迫来管教我们。到了时候，祂会因着压迫者的恶行而审判他们。“权势不是真理，真理乃是权势。”让我们跑向祂，寻求救恩和救援。

默想：大鱼吃小鱼。这就是世界。

祷告：父啊，我感谢你，因为有你的帮助，我才没有被恶者吞吃。

四月九日，礼拜四
诗篇九十五篇
玛拉基书一章6-11节

“…当以圣洁的妆饰
敬拜耶和華。”

敬拜的劝诫和任性的警戒

这首诗篇是个劝诫百姓要敬拜神的希伯来诗歌，它也警戒以色列人在旷野四十年的漂流之后，不要再成为一群任性的人。它确实也劝诫今天的教会要敬拜神，并且警戒我们不要像在旷野中刚硬的以色列人一样。

司布真对这首诗篇评价道：“它有个声音，犹如教会的钟声一样，它敲响的钟声既愉快又肃穆庄严，首先敲出一个充满活力的洪亮钟声，然后转化为一个葬礼上的丧钟之音，就好像在葬礼上为倒毙在旷野的那代人致哀一样。”

在这首诗篇中，两种情绪的分界线是在第7节的末尾，前半部分的钟声是愉快的，后半部分变为葬礼的音调。因此，它包含：

1. 一个带着快乐因素的请帖，和
2. 一个带着沉重警戒的请帖。

致主日崇拜中的牧师或讲台主席的只言片语：在敬拜的开端唤起会众的关注，好预备他们的心来敬拜，是令人激动的。在诗篇中，激励性的言词，亦即：赞美和感恩，常被选用。例如，诗篇100篇就是一个很好的选择。

默想：从头到尾设计一套崇拜事奉是非常重要的。

祷告：父啊，给我你的圣灵，使我能做你的圣工。

四月十日，礼拜五
诗篇九十六篇
历代志上十六章7-36节

要传福音给每个人。

大卫看见外邦人的皈依

显然，这首诗篇是取自于大卫要把神的约柜迁移到自己所预备的帐幕之时所做的长诗。这件神圣的事记载在历代志上15章和16章里面。诗篇第96篇是那首长诗的后半部分，第一部分单指以色列，但是后半部分却指向外邦人。

诗篇95描述了以色列的顽固，以及其后果是福音会转而传向那些会领受的外邦民族，诗篇96合宜地追随着诗篇95。大卫在这首诗里面对外邦民族所说的话是发自于他宽广的心胸。当大卫在约柜前喜乐跳舞的时候，他在异象中看见全地会离弃偶像转向永活的真神。

只有当以扫的女儿米甲与大卫同乐时，她才不会指责他，只有当大卫时代的犹太人的心会怜悯全人类时，他们才会为着大卫的伟大预言而欢唱，因为全世界必会充满主的荣耀。

司布真称诗篇96为一首宣道诗。

默想：我应当树立一个普世宣道的视野。

祷告：父啊，帮助我走向你想让我去的地方。

圣灵作工的预兆

既然上一首诗篇为着福音在外邦人中的宣扬而唱出了对主的赞美，那么它看起来就是个预兆，预示了圣灵要征服错谬并扔下偶像的大能作为。

一个漂洋过海的声音因着耶稣作王而欢唱着（第1节）。

圣火降临（第3节）。

像是要点燃福音的火（第4节）。

困难消失（第五节）

万族看见神的荣耀（第6节）。

教会欢喜快乐（第8节）。

主被尊崇（第9节）。

这首诗的结尾劝诫人要在随之而来的逼迫下坚定不移。同时也告诉圣徒要喜乐，因为他们的道路是光明的，奖赏是肯定的。

这首诗篇自分为四部分，各有三节经文：

1. 主的来临（1-3节）
2. 地的反应（4-6节）
3. 对异教徒和神百姓的影响（7-9节）
4. 圣洁和喜乐的劝诫（10-12节）

默想：神作工的方式神秘难测。

祷告：父啊，帮助我看到圣灵的奇妙作为。

四月十二日，礼拜日
诗篇九十七篇1节
启示录十九章6节

神护卫信靠他的人。

耶和華掌權

除了诗篇97篇第1节中的原因之外，再没有不安的真实因素了。在地上主的能力轻而易举地掌控着恶人的烈怒，就像掌控着海的烈怒一样；祂的爱轻而易举地以怜悯沐浴着贫寒人，就像以雨水沐浴着土地一样。威严在火光中的闪烁宛如暴风雨的可怕，并且主的荣耀与其壮丽在帝国的衰落和宝座的粉碎中可被看见。在我们所有的冲突和患难中，我们可以瞻仰神圣之君的膀臂。

神是神，祂看得到并且聆听我们所有的患难和所有的眼泪。灵魂啊，不要忘记“在你的疼痛中，神超乎一切，永远掌权。”

在阴间，恶灵以惨痛，拥有他毋庸置疑的霸权。当他们被允许到处漫游时，就脚带锁链，口衔嚼环，巨兽的上下颌里也有刺钩。死亡的标枪在主封锁下，坟墓的毒气被神圣的力量监管着。审判全地者的可怕复仇使鬼魔畏缩战兢，犹如犬舍中的狗害怕猎人的鞭子。

“不要害怕死亡，也不要害怕撒旦的刺刀，神护卫信靠他的人；灵魂啊，要记住，在你的疼痛中，神超乎一切，永远掌权。”

在天上，无人怀疑永在之王的主权，所有人都俯伏敬拜祂。天使是祂的侍从，被赎者是祂的最爱，都喜爱昼夜侍奉祂。愿我们赶紧去到大君王的城里面！

“因为今生在漫漫长夜的悲伤中，祂会给我们平安和喜乐。灵魂啊，要记住，在你的疼痛中，神超乎一切，永远掌权。”

(司布真)

默想：既知我主掌权，我为何还要不安？

祷告：父啊，愿我常常崇拜顺服你这掌权的君王。

四月十三日，礼拜一
诗篇九十七篇10节
箴言三章7节

“…你不可设计陷害你的邻舍。”

要恨恶罪恶！

你有美好的理由“要恨恶罪恶，”因为单单筹谋什么能害死人都已经致使你犯错了。噢，罪使你的心变成了一个何等麻烦的世界！罪使你变瞎，导致你看不到救主的美；它使你变聋，导致你听不到救赎主的温柔邀请。罪扭转你的脚踏入死亡的路，把毒药倒入你生命的源泉；它玷污了你的心，使你的心“比万物都诡诈，坏到极处。”噢，在圣恩介入之前，当罪在你身上为所欲为的时候，你是个什么样的受造物！你曾是个可怒之子，和别人一样；你曾“随众行恶。”我们都曾是这样的人；但是保罗提醒我们：“但如今你们奉主耶稣基督的名，并藉着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了。”当我们回首追溯罪恶的死亡时，我们实在是美好的理由来恨恶罪恶。这样的毒素害了我们，如果全能的爱没有介入来救赎我们的话，我们的灵魂就早已丧失了。就是如今它还是个活跃的仇敌，总想方设法地要伤害我们，拽我们入沉沦。因此“要恨恶罪恶，”基督徒啊，除非你渴望患难。假如你想把你的道路铺满荆棘，在你的死亡枕头里种植烦恼，就忽略“要恨恶罪恶”吧；但是如果你想过一个快乐的生活，经受个平安的死亡，就要行在圣洁的道路中，恨恶罪恶，恨它到底。假如你真的爱你的救主，想要尊敬祂，就“要恨恶罪恶。”我们知道一个基督徒喜爱罪恶是无药可救的，除非他频繁地与主耶稣相交。只要常在祂里面，你就不可能与罪和平相处。

“以你话引我脚步，并且使我心真诚；
让罪无权势，我主，唯使我良心轻省。”

(司布真)

默想：我内心有窝藏罪恶吗？

祷告：父啊，求你使我恨恶每条罪途，使我单单行在你的圣洁之道中。

一首加冕诗

我们的君王前行入战场；
祂登上他的得胜号战车；
祂把祂的箭放在弓弦上，
奋力射向祂远方的仇敌。

定罪刺透了健壮者的心，
他们流血，昏厥，死去；
被瞄准的以马内利之箭射死，
他们在无助里面躺成群。

看哪，祂拿着祂那两刃的利剑，
刺出无所不能的剑花，
祂的话语揭示一切，杀灭一切，
骨节与骨髓也能刺入剖开。

即刻穿戴着恩典的长袍
祂骑行在踩踏过的原野上，
祂的脸上闪烁着慈悲，
心里怀着怜悯。

现在他出现，有拯救的大能，
有使死人复活的大能，
有止住伤口流血的大能，
有使墮落者抬头的大能。

胜利者存有仁爱和武器，
千万人在祂面前屈下膝；
这是胜利者无与伦比的魅力，
每个敌人变为祂的知己。

(与其默想和祷告，不如让我们一起参与到这首加冕诗中。)

四月十五日，礼拜三
诗篇九十九篇
彼得前书五章6-11节

“耶稣，我主，
我神，我所有。”

圣哉，圣哉，圣哉诗

诗篇99篇可被称为三圣颂，或者圣哉，圣哉，圣哉诗，因为“圣”字是这首诗的结论，也是这首诗用来分段的叠字。

它的主题是神政权的圣洁，中保统治的神圣。1,2,3节似乎是在宣告耶和華本身的圣洁；它提到主所设立之王的公正，来说明主的圣洁之爱，更有可能的是在第4和第5节中，它描述主自己是王，借此公布神在处理那些蒙爱之人时所彰显的严肃的公义属性，这些蒙爱之人就是他所拣选的要代替百姓来接近祂的人（诗篇99:6-9）。

这首诗歌适合在第1节中提到的围绕着宝座的基路伯；这首诗篇适合住在圣城锡安的圣徒，特别是值得被一些人恭敬地颂唱，这些人要像大卫王、赐律者摩西、祭司亚伦、先见撒母耳、给予带领神教会之光荣者、与主同为教会祷告的人一样。

假如无人敬拜祂，祂的百姓要给予祂最热情的敬拜。无限的屈尊降卑让祂屈身被称为我们的神，真实和信实致使祂维护那个圣约关系；确实，我们这些让祂为之而恩慈仁爱地献上自己的人，应当全心全意地尊荣祂。祂从遮盖着的基路伯的翅膀下面和施恩座上光照我们，因此我们要来到祂的脚前敬拜，带着热切和谦卑，喜乐和尊崇，俯伏在祂面前。我们需要别人来激发我们敬拜吗？颂扬赞美如此良善又伟大的神应当成为我们日常的欢喜。因“他本为圣”（第5节）。

（司布真）

默想：（诵读诗篇九十九篇2节。）

祷告：我颂扬你，主啊，我神，最圣洁的神。

四月十六日，礼拜四

诗篇一百篇

希伯来书十三章15-17节

赞美一神万福之源。

诗篇第一百首

诗篇100篇的标题是“颂赞之诗。”要我说，颂赞是敬拜的最高形式。例如，我们庆祝圣周（受难周），受难日，以及复活节。但是我们必须和耶路撒冷的子女一起，以颂唱和散那的方式来开始迎接谦卑的君王荣入圣城。众人砍下树枝，拿着棕树枝来迎接他们的王，因此我们称那个礼拜日为：棕枝主日。

在圣地里，民众自愿发出的对神的赞美是最高形式的敬拜，是不可以被阻止的。谁可以禁止一间地方教会拿着棕枝、绕着教堂赞美神呢？我知道有些教会这样做。

你知道我们通常在没有领会诗篇100篇的意思时还在颂唱它吗？
（诗篇100篇通常也被用作敬拜呼召。）

第5节总结了神的属性，它包含一系列要赞美的原因。祂是良善的，恩慈的，宽宏大量的，仁爱的，满有恩典；祂也是慈爱的。不赞美良善之神的人不是个善良的人。神不只是公义、严厉和冷酷的；祂有怜悯的心肠，不愿意罪人死亡。一旦祂与他的子民进入圣约关系，祂就永远不会废除它。当我们俯伏敬拜那位从不违背自己话语、从不改变自己意图之神的时候，我们的心是欢喜跳跃的。

亲爱的读者，你若有耶稣在你心中，你也可以像诗人一样唱诗赞美神。天天赞美你的主。为着祂所是，为着祂在你生命中的每样祝福，而每日称谢祂。

默想：我只不过是只羊。

祷告：主啊，你是我的牧者。

四月十七日，礼拜五
诗篇一百篇2节
使徒行传二十章24节

“…你们落在百般试炼中，
都要以为大喜乐。”

令人愉快的侍奉

在神圣的侍奉中感到愉快是个蒙悦纳的印证。有些人之所以带着悲伤的脸色侍奉神，是因为他们在做自身感到不开心的事，他们根本不是在侍奉祂；他们有敬虔的样式，但是却没有生命。我们的神不要奴隶来施恩给祂的宝座；祂是爱之国度的主，愿意祂的仆人穿着喜乐的制服。神的天使在侍奉神的时候所涌出的是诗歌，而不是呻吟；怨言或叹息在他们的队伍里等同于反叛。不是自愿的顺服是不顺服，因为主看的是内心，假如祂看出我们对祂的侍奉是出于强迫，不是因为我们爱祂，祂会拒绝我们的祭品。带有高兴的侍奉是发自内心的侍奉，所以才是真侍奉。从基督徒中拿走快乐的甘心，你就移去了他真诚的试金石。若一个人被赶着入战场，他不是个爱国者；但是那带着发光的眼和喜气洋洋的脸迈入战争的人，吟唱着，“为国死是好的，”证明了自己的爱国精神是真实的。快乐是我们力量的支柱；在主里的喜乐使我们有力量。它扮演着挪走困难的搬运工的角色。对我们的侍奉来说，就像火车的润滑油。没了润滑油车轴很快就会发热，就会发生事故；而且假如没有圣洁的快乐来膏我们的轮子，我们的心就会塞满了厌倦。在对神的侍奉中愉快的人，证明了顺服是他的元素；他可以咏唱，

“使我行在你的命令中，
它是条令人愉快的路。”

读者，让我们提出这个问题——你是带着喜乐侍奉主的吗？让我们向那些认为我们的敬虔是奴役的世人表明，对我们来说它是喜乐，是一件令人愉快的事！让我们的快乐宣告我们所侍奉的是一位良善的主。

(司布真)

默想：我是带着喜乐侍奉主的吗？

祷告：父啊，愿他人被吸引到你这里乃是由于看见我喜乐地侍奉你。

四月十八日，礼拜六
诗篇一百篇4节
帖撒罗尼迦前书五章18节

“遇见一颗重价的珠子，
就去变卖他一起所有的，
买了这颗珠子。”

要谢恩

我们的主愿意祂的众百姓都在有关祂位格的高尚和高兴的意念里面富足。耶稣对祂的弟兄认为祂是卑贱的而感到不满；祂的喜乐就是祂所迎娶的人能喜爱祂的美。我们不该看待祂如必需品，犹如面包和水一样，而该像一顿奢侈的佳肴，像一个少见的令人陶醉的乐趣。为此目的，祂启示了自己犹如有着举世无双之美的“重价的珠子”，犹如有着新鲜香气的“一袋没药”，犹如有着持久芳香的“沙仑的玫瑰”，犹如洁白无瑕的“百合花”。

便于助你达到基督的高尚意念，请记住基督的看法高过蓝天，祂衡量事情是按照正确的标准。想一想神是怎么看待独生子的，祂是神赐予我们的难以形容的礼物。想一下当天使们认为把他们的脸俯伏在祂脚下是最高荣誉的时候，他们是怎么看待祂的。想一下当那些被血所洗的人昼夜不停地咏唱祂配得赞美的时候，他们是怎么看待祂的。对基督的高尚认识使我们能始终如一地保持和祂的关系。我们对基督坐宝座的认识越崇高，当我们拜在宝座脚下的时候就越谦卑，我们就能越真实地预备好尽自己的分。我们的主耶稣希望我们对祂怀有好的印象，这样我们就会心甘情愿地顺服祂的权柄。对祂高尚的认识增加我们的爱心。爱心和认知同行。因此，信徒啊，要多想主的卓越。要学习祂在披上你的人性之前就具有的原始荣耀。想想那大能的爱，这爱牵引祂走下宝座死在十字架上。要赞赏祂，因祂征服了阴间一切的权柄！看哪，祂复活了，加冕了，得荣耀了！既然祂是奇妙、策士、全能的神，那就要向祂下拜，因为只有这样做，你对祂的爱才是那种该有的爱。

(司布真)

默想：神对我的爱是何等的深？

祷告：父啊，愿我回应你对我的大爱。

四月十九日，礼拜日
诗篇一百零一篇
出埃及记二十章16节

“…谄媚的口败坏人的事。”

大卫的王宫里没有恶言

就如圣徒奥古斯丁在桌边谈话中对他的学生们说道，不要在他的修道院里面说任何一个人的坏话，这首大卫的诗警戒那些在他王宫里面的侍从要远离任何形式的背后诽谤。他会祝福那些对他信实和忠诚的人们。像他这伟大的王有很多的追随者，这些追随者有好也有坏。耶稣基督的追随者也亦如是。在祂的十二门徒中藏着一个犹大，直到在喂饱五千人之后他才被揭穿（约6:70）。

大卫他自己已经受了敌人造谣中伤之舌的威力。因此，作为君王，他想严重地处理这些奸诈人，好使他人免受影响。

“给予邻舍暗中的刀刺是最残忍的罪行之一，给人的感受是最伤心欲绝的背叛，可是这类罪人却通常在上层备蒙受庇护… 骄傲的人通常都是些刻薄的人，因此他们不适合在职分中；眼高手低的人激起仇恨和不满足，王宫里面这样的人越少，王位的恒定不变性就越好。”

（司布真）

默想：约押和亚希多弗是大卫的背叛者，就像犹大是主耶稣的背叛者一样。

祷告：主啊，帮助我作个彼得，对你忠诚到底。

四月二十日，礼拜一
诗篇一百零一篇1节
哥林多后书四章17-18节

走到哪唱到哪。

歌唱的基督徒

信心于试炼中得胜。当理性被推进监狱深处时，她的脚上了木拘，当信心欢呼，“我要歌唱慈爱和公平。耶和華啊，我要向你歌颂”时，她使牢獄的牆和她一起歡唱。信心扯下愁苦臉上的黑色面具，發現後面是天使的臉龐。信心看向上面的雲，並且看見：

“它大有憐憫，就要消散；
福氣在她頭上。”

甚至在神對我們的審判之中都有詩歌的主題。因為，首先試煉沒有嚴重到它應有的程度；其次苦難沒有嚴重到我們應受的程度，並且我們的磨難沒有他人必會遭受的磨難大。在最不幸的遭遇中，信心依然看見沒有懲罰。神的忿怒沒有降臨在其中；所有的事都是愛的饋贈。信心發覺愛的閃光點，就像在生氣之神的胸膛上有顆寶石。信心對她的傷痛說，“這是個榮耀的徽章，因為孩子必要領受管教的杖”；接着信心對她傷痛之後的美好結果實詠唱道，因為它們有屬靈的益處。信心還說，“這些輕省的磨難，只是暫時的，却為我成就極其美好的永久的榮耀。”所以信心在黑馬的背上騎行，得勝又得勝，踐踏屬肉體的理性和情欲的感官，在最密集的戰爭中吟唱勝利的凱歌。

“在我通往天國的喜樂途中，我發覺我所遭遇的一切都在幫助我：
縱然試煉伴隨我，試煉卻從沒使我惱怒。
樂途中我永不會忘記，其間有個榮耀的秤砣，
跳躍吧，歡呼吧，它領我到恩主座前。”

(司布真)

默想：我為何頌贊耶穌？

禱告：願我唇齒間吟唱的詩歌源自於一顆喜樂感恩的心。

遭难者的祷告，在耶和華面前傾倒他的訴求

诗篇102篇更多的是个内心的祈祷，而非言语上的祈祷。祈求的河流湍急地从头流到尾。它是个遭难者或受难者的祷告。它不是一首悔罪诗，因为其中的伤痛更多的是在描述一个受难者，而非犯罪者。

这个受难者的遭遇是由于他人的缘故，而非自身。由于锡安以及神的家的缘故，而非自己的家。他被压垮了，而且非常忧愁。当一个杯子被压垮并且头朝下的时候，里面的一切会自然而然地流出来。人心也是这样毫无保留地倾倒出来。但是神的恩典在这里把它再次灌满。遭难者的哀哭转变为安慰。

这首诗篇可被称为爱国者的诉求。

分段：

1. 悲痛的倾诉（1-11节）
2. 仁慈的主以及祂对祂子民的眷顾（12-28节）

整个构造可以和一个白昼做个比较，开头是风雨，中午消散并且太阳暖照，保持好天气，中间有个阵雨，最终以灿烂的夕阳结束。

风和雨是否正在打压着你？或是太阳的暖照正在包裹着你？不论天气如何，要仰望主。祂眷顾你。

默想：（诵读诗篇102:6。）

祷告：（请用诗篇102:1。）

不看自己

在患难中的自私的人是非常难去安慰的，因为他安慰的泉水全部流淌在他自己里面，并且当他伤心的时候，他所有的泉水都干涸了。但是一个充满基督徒博爱的心胸宽广者，拥有其他的泉水来提供给自己安慰。首先他可以去到他的神那里，在那里找到丰富的帮助；在与世界、自己的国家、以及最重要教会有关的事情中，他也能找到安慰的论据。

大卫在这首诗篇中非常伤心；他写到，“...我好像荒场的鸚鸟。我警醒不睡，我像房顶上孤单的麻雀。”他可以安慰自己的唯一途径，就是思及神必起来，怜恤锡安：即使他很伤心，可锡安还是要兴旺；不论他的状态是何等的低落，锡安还是要兴起。基督徒，大丈夫！要学着在神对教会的恩慈里安慰自己。你的主的挚爱，难道不该是你超乎一切的挚爱吗？纵使前途黑暗，难道不能用得胜的十字架和祂真理的传扬使你的心高兴吗？当我们看向神所成就的，和祂正在为锡安成就的，以及祂将要为祂的教会所成就的事，我们就会忘记自己的难处。信徒啊，试试这个收据，每当你伤心的时候，每当你心情沉重的时候：忘记你自己和你小小的担忧，寻求锡安的福利和富足。当你屈膝向神祷告的时候，不要把你的祈求限定在你生命的小圈儿里，尝试为着教会的福利发出渴望的祈祷，“你们要为耶路撒冷求平安，”之后你的心灵必被更新。

(司布真)

默想：当我不再注视自己的时候，我自己就得蒙眷顾。

祷告：父啊，愿我为着你的爱并你为教会所作的工而持续不断地感谢你。

大卫提醒我们容易忘记的感恩

我们经常从神那里领受丰富，却经常忘记回馈感恩。

人生中最大的礼物就是赦免我们一切的罪。属灵的福伴随着属身体的福——医治我们的疾病。在身体领域，我们也许会遇到一个严重致死的意外。或者神也许会赐给我们一个很好的食欲，使我们有容光焕发的健康。

除了所列出来的事，还有很多我们必须感谢神的原因。神是超乎一切审判官的大法官，当我们被那些偏心的审判官欺压之时，可以向祂申诉。神给了我们祂的律法，可以引导我们过个公义的生活。神是永远恩慈的，赦免我们反复出现的罪。祂赦免，祂忘记，这表明我们的罪被挪到远方去了，就如东到西那么远。

祂是个怜悯祂儿女的父亲。永在的父看我们这些儿女如同尘土。祂看我们如同草，我们的荣耀如同草上的花。然而向着敬畏崇拜祂的人，神的怜悯是永久的。

主必被感谢，必被赞美，只因为祂是大能的统治者，万王之王和万主之主。因此，所有的天使天军和一切的受造物都要到祂的脚前聚集，与我们这些被祂赎买的儿女一同感谢赞美祂的名。

我们对祂的感谢赞美够多吗？我们不可能赞美感谢祂足够多！我们的眼睛经常注目在地上。让我们举目望天，望向我们慈爱的天父。

默想：记念是感恩的特征。

祷告：父啊，帮助我，从今往后过个感恩的生活。

四月二十四日，礼拜五
诗篇一百零三篇3节
路加福音四章16-21节

来到耶稣前，
罪病得医治。

医者之尊

谦卑的声明书说道，事实是明确的，我们或多或少都在罪的病痛中受苦。得知我们有个大能的医师能够且乐意医治我们，这使人多么得安慰。今天就让我们来默想祂片刻。祂的医治非常迅速——望一下祂，就得生命；祂的医治是彻底的，祂击打疾病的核心；所以，祂的医治是确定以及肯定的。祂从不失败，并且疾病从没返回。基督的治疗没有旧病复发；不要担心他的病人只是暂时得医治，祂把他们更新了：祂也给了他们一个新心，祂在他们里面放了一个新灵。祂有医治所有疾病的技巧。医生通常有些专长。即使他们略知我们的一切疾病和疼痛，通常他们会学习一种病超过别的病；但是耶稣基督彻底地了解人的整个性情。祂尽可能的与每个罪人都呆在家，并且从没遇到祂医治不了的顽疾。祂处理过超自然的怪病并发症，但是祂瞥了一眼祂的病人之后，就准确地知道如何医治祂的病人。唯有祂是全世界的医师；唯独祂所开的药是万能药，任何情况下都能医治。无论我们有何种属灵的痼疾，我们都应当求见这位神医。没有破碎的心是耶稣不能安慰的。“他的血洗净一切罪。”我们只要想到很多病人藉着祂触摸的大能和功效从各样的疾病中被拯救出来，我们就必开心地把自己放在祂的手中。我们相信祂，罪就死了；我们爱祂，恩典长存；我们等候祂，就会恩上加恩；我们见到祂的真容，恩典就永远完全了。

(司布真)

默想：我是怎样信靠这位医者之尊的呢？

祷告：父啊，愿我常到你那里，寻求你的医治。

一位诗人的创世异象

这首关于创世之工和护理之工的诗是此类诗中最优雅最长的诗歌之一。这首诗述及整个宇宙。

对六日创造的追溯十分明显，即使没有提到人的被造，那是因为人是这首诗篇的歌唱者。有些人甚至在第31节中发现第七日圣安息的迹象。第35节暗示了在新地中罪人会被消灭。赞美神的灵贯穿整首诗。

分段：

把称颂归于耶和華之后，使人唱述了光和穹苍，第1和第2天的创造之工（1-6节）。

通过一个简单的过渡，他描述了第3天中水和干地的分离，蔬菜的生长（7-18节）。

然后描述了第4天中太阳、月亮和星星的安置，作为昼和夜的保卫者（19-25节）。

诗人唱述了第5和第6天中充满陆地、天空、海洋的生命（24-30节）。

我们可以把31到35节看为一个安息日的默想。

当读到神奇妙的创造之功时，我们要对祂献上赞美。阿门。

默想：神在六日内造成万物。

祷告：噢，父啊，求你在我里面造个清洁的心。

四月二十六日，礼拜日
诗篇一百零四篇16节
诗篇六十四篇9-10节

“人算什么，
你竟顾念他？”

伟大的造物主

黎巴嫩的香柏树象征着基督徒，它们的栽种完全归功于主。对于每个神的孩子，这是十分真实的。他不是人所栽种的，也不是自己所栽种的。神秘莫测的圣灵之手把活种丢进祂自己预备好的会领受的一颗心。每位真正的天国后嗣承认那位伟大的农夫是他的栽培者。此外，黎巴嫩的香柏树没有倚靠人给它们浇水；它们屹立在巍峨的磐石上，没有人力灌溉的滋润；然而我们的天父供养着它们。藉此基督徒学到要凭信心生活。即使在暂存的事情上，他也是自治的；因为他持续的维护，他仰望主他的神，并且单单仰望祂。天上的甘露是他的分，天地的主是他的源泉。黎巴嫩的香柏树不是被任何可朽坏的力量保护着。能从狂风暴雨中被保护下来，它们不欠人任何东西。它们是神的树，由祂保护保守着，单单由祂保护保守着。对基督徒而言恰好相同。他不是个温室中的花朵，避过试探；他站在最显眼的位置上；他没有遮盖，没有保护，除此之外，永在神的宽阔翅膀总是遮盖着祂自己所栽种的香柏树。宛如香柏树，基督徒满了营养汁液，有足够的生命力可以永远青葱，即使在冬天的雪花中。最后，繁荣高大的香柏树是在一心一意地赞美神。主，惟有主给了香柏树所需的一切，因此大卫十分可爱地在一首诗篇中说道，“你们要赞美耶和华，结果的树木和一切香柏树。”在基督徒里面，没有任何可以夸大人的东西，他被主的手栽种、养育、保护着，所以就让一切的荣耀归功于配得赞美的祂。

（司布真）

默想：要在一切事物中看见神的手。

祷告：父啊，我感谢你，因为你的手遍及我生命的每一分钟。

四月二十七日，礼拜一
诗篇一百零四篇16节
歌罗西书三篇1-7节

“不要醉酒…
乃要被圣灵充满。”

一个圣灵充满的生命

没有营养，树木就不可能枝繁叶茂，甚至不可能存活。生命力对一个基督徒来说是必不可少的。必须要有生命，否则我们就不能成为主的树。名义上的基督徒只不过是个死东西，我们的生命必须有圣灵的内住和圣灵的充满。这个生命是捉摸不透的。我们不明白营养液的循环，什么能量导致它升高，以及什么力量导致它降低。所以我们里面的生命是个神圣的奥秘。重生是圣灵进入人里面的工作，然后成为人的生命…

营养是个何等奥秘的事！植物的根藉着它们小小的根毛在土壤中汲取营养液，但是我们无法看到它们吸入各种各样的沼气，把矿物转化为蔬菜；这个工作是在暗中完成的。我们的根是基督耶稣，我们的生命在祂里面藏着；这是主的奥秘。基督徒生命的根宛如生命的奥秘一般。营养汁液在香柏树里面的活动是恒久不变的！在基督徒里面，神圣的生命总是充满了能量——不在结出果实上，而在里面的运作。信徒的恩宠，难道不是在持续不断的运作吗？但是他的生命在里面从来没有停止过悸动。他没有一直在为神工作，但是他的心一直都在靠着祂生存。就像营养液使树木长出枝叶和果实一样，一个真正健康的基督徒也是如此，他蒙受的恩典在外部显明在他的行为和生活中。假如你和他交谈，他会不由自主地谈到耶稣。假如你留意他的举动，你会发现他与耶稣在一起。在他里面有如此多的营养液，以至于他的言谈举止溢满了活力。

（司布真）

默想：被圣灵充满就是被圣灵掌控。

祷告：父啊，愿我常常允许你的灵来掌控我的生命。

四月二十八日，礼拜二
诗篇一百零五篇
以弗所书五篇14-21节

“…单要侍奉祂。”

另一首关于历史的诗

这首关于历史的诗是大卫王创作的，因为前15节在把约柜从俄别以东家里搬运出来的时候，被用作赞美的圣诗。此记载从历代志上16:7开始，“那日，大卫初次藉亚萨和他的弟兄，以诗歌称颂耶和华，说：”

这首诗所选用的时机是非常合适的，因为它描述了主百姓的活动，以及祂对自己百姓无处不在的眷顾。这一切都是基于搬运中的约柜所象征的圣约。上一首诗104篇讲述了创世记，这首诗接着上一首诗的结尾，引导我们进入出埃及记和民数记。

分段：

开头的经文呼召百姓要赞美耶和华（1-7节）

成国前期和婴儿期的描述（8-15）

下埃及（16-23节）

出埃及（24-38节）

旷野旅程和进入迦南（39-45节）

对以色列的子民来说，回顾圣史是个蒙恩的管道，可以保守他们不偏离他们的神。所以我们要纪念神怎么拯救了我们，怎么把我们聚集在教会里面，使我们可以持续不断地侍奉祂。

默想：回顾我们改革宗的历史是很重要的。

祷告：父啊，救我，让我不要偏离我先祖的信心。

四月二十九日，礼拜三
诗篇一百零六篇
约翰福音八章34-36节

要像你的先祖一样忠心。

全国性的认罪

诗篇106篇是以哈利路亚开始和结束的，你们要赞美耶和华。

这两句话中间的语句充满了描述以色列罪行的伤感细节和神非凡的耐心。

这首圣诗展现了旧约的历史。在这里，以色列的历史被用于展示人的罪，就像前面的诗篇105篇的创作是在于展示神的良善。实际上这首诗是个全国性的认罪。

它承认以色列在埃及、旷野以及迦南的过犯。它有寻求赦免的虔诚祈祷。之后的世代使用这首诗是非常合适的，特别是处于被掳时期的世代。

当我们学习这首圣诗时，我们要在主百姓的身上看见我们自己，并且为我们本身激怒至高者的行为悲叹。同时，我们要赞赏祂无限的耐心，并且为此敬拜祂。

“你是蒙福的，永远蒙福，
同样跨越永恒，
我们以色列的神配得尊崇！
所有的人要同唱，
大声唱，哈利路亚
赞美永活的主宰！”

默想：犯罪是所有肉体的途径。

祷告：父啊，赦免这人的过犯。

颂赞救赎主的首选诗

诗篇107篇是颂赞救赎主的首选诗（第2节）。即使它庆贺了神救援的几个君王，但是它可被任何蒙保守脱离危险的人吟唱，它展现了主保护性的眷顾。主题是感恩以及感恩的理由。这首诗篇的结构极其诗情画意。

分段：

1. 被掳者的拯救（1-3节）
2. 例如：旅途中的苦难（4-9节）
3. 被铁链捆锁的俘虏（10-16节）
4. 患病者（17-22节）
5. 风浪中摇摇晃晃的水手（23-32节）
6. 神对叛逆者的审判和对自己受苦百姓的怜悯（33-42）
7. 结论：那些学习主作为和主道路的人必会看到祂的良善和祂配受赞美的地方。

司布真写道：“若我们少抱怨，多赞美，我们会更高兴，神就会多得荣耀。我们每日都要为着普遍恩典赞美神：普遍是我们通常的称呼，然而却是无价的，一旦缺乏我们就准备灭亡吧... 但是亲爱的，我们诗歌中最甜蜜最响亮的音符就是对救赎之爱的赞美。神对祂选民的救赎之工永远是他们赞美主题的最爱。若我们晓得救赎意味着什么，我们就不要不唱感恩的十四行诗... 神的孩子啊，你怎能保持沉默呢？醒来，醒来，荣耀的继承人，掳掠你的俘虏，和大卫一起呼喊，‘我的心哪，你要称颂耶和華，凡在我里面的，也要称颂他的圣名！’”

默想：我们是一群丧失的人。

祷告：主啊，救我！

五月一日，礼拜五
诗篇一百零七篇7节
约翰福音十二章24-26节

“于是耶稣对门徒说：…来跟从我。”

一路跟随主

变幻无常的经历总会导致那些焦虑的基督徒求问“为什么这些会临到我？”我渴望亮光，但是，黑暗临到了我。我渴望平安，但是问题临到。我心里说：“我的靠山永远稳固，我将永远不会动摇。主啊，因你隐藏了你的面，我便惊慌不安。昨日我还能够清楚地观物，今天便模糊不清了，并且我的盼望也朦胧不清；昨日我还能够登高远眺，观望应许之地，并且为这将要得到的应许之地而欢呼雀跃，今天，我的灵里便失去了盼望，并且充满了胆怯；不但没有喜乐，反而满了忧伤。这是神对我的计划的一部分么？这是神带领我到天堂的方法么？”是的，即便如此。你的灰心、神伤和失望都是神使你得到大基业的方法。这些试炼都是为了试验和刚强你的信心的--它们就如海浪，更加地冲击你靠近磐石；它们亦如海风，吹拂你的轮船能够快速抵达要去的庇护所。大卫的话语--“引它们到所愿去的海口”，就像是对你所说的。不论是尊荣或是羞辱；坏消息或是好消息；富足或是贫穷；喜乐或是忧愁；逼迫或是平安；通过这一切的事物，你的生命得以坚固，也在你所行的路上帮助你。噢，圣徒们，不要认为你的忧愁越过了神的计划，它们是其中必须的一部分。因为“我们进入神的国必须经历许多艰难”。我们也要学习，尽管“落在百般的试炼中，都要以为大喜乐”。

(司布真)

默想：无论主耶稣领我何往，我是否愿意跟随？

祷告：父啊，软化我的心，使我能够顺服你的引领，并且每一步都来信靠你。

大卫的诗歌

诗篇108篇当像国歌一样兴高采烈地来唱。

它是由诗篇57:7-11和诗篇60:5-6放在一起所组成的。为什么大卫要如此行呢？是因为他没有其他的词语来表达了么？绝对不是的，这样做是出于神圣的目的。

在这里我们看到勇士的晨歌。大卫用此勇士之歌来崇拜他的神，以至于神在他进入新的一天的征战之前能够刚强他的心。通过求助于他的神，大卫奉耶和華的名扬起了他的旗帜。

分段：

1. 由赞美之心态所指示的言辞（1-5节）
2. 由祷告之心态所激发的第二段言辞（6-12节）
3. 结论：当他与士兵奔赴战场时的誓师之词（13节）

“你的右手必帮助你的子民
你信实的应许使我刚强
我们将袭击非利士之地
并且面向以东唱凯歌。
靠着您，我们显出大能
并且把敌人踏在脚下
靠着您，我们的信心可以移山
高山在我们面前就如草芥一般。”

默想：神是我们征战的旌旗。

祷告：父啊，靠你的圣名，我们将会得胜。

一篇求主降罚的诗篇

降罚的意思就是咒诅，这些咒诅的话是出自大卫王之口。时代论神学家例如司克福（Scofield）认为这一类的诗篇只是适合于旧约的希伯来人。他们可以恨恶他们的敌人，但是，对于今日的基督徒，主耶稣在登山宝训（新约）教导他们要爱他们的仇敌。这是错误的观点，因为它暗指神的教导彼此冲突。其实在旧约里面，神也教导我们要爱自己的仇敌。在出埃及记23:4-5节里面，圣经说到：“若遇见你仇敌的牛或驴迷失了路，总要牵回来交给他。若看见恨你人的驴压卧在重驮之下，不可走开，务要和驴主一同抬开重驮”。在旧约对仇敌的爱甚至延伸到他的牲畜！

时代论者的错误在于他们没有分辨耶稣在新约里面所谈论的仇敌是个人层面的。在这样的情况下，我们应当把所遭遇的事项交托给神，因为“伸冤在我”。

在诗篇109篇里面，大卫所谈论的是当他在做主的工时，一个仇敌尝试要杀害他。这样的仇敌不仅是敌对大卫个人，也是在敌对大卫所代表的神。因此，这篇诗篇的内容是极其恰当的。不论你是希伯来人或者基督徒，它都是适用的。根据是：“神啊，你必要杀戮恶人，所以你们好流人血的，离开我去吧！因为他们说恶言顶撞你，你的仇敌也妄称你的名。耶和華啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们吗？攻击你的，我岂不憎嫌他们吗？我切切地恨恶他们，以他们为仇敌”（诗篇139:19-22）。

让我们不要混淆了个人层面和公共层面的公义。例如，一个谋杀者在公共正义面前理所应当被判处死刑。但是，若有一人恨恶你，只是在个人的层面上，那么不论你是希伯来人或者是基督徒，神的话语都劝诫你应当饶恕，让神在你和他之间做判断。就大卫的情况而言，恨恶神所恨恶的人是正确的。阿门。

默想：（请读诗篇139:21）

祷告：（请用诗篇139:23-24做祷告）

五月四日，礼拜一
诗篇一百零九篇4节
腓立比书四章6-7节

“我愿男人…随处祷告”

有效地祷告

尽管撒谎的舌头忙着攻击大卫的名声，但是他并没有去为自己辩护。他把自己的案情呈献至更高的法庭之上，在万王之王面前申诉。

祷告是对中伤的言语最安全的回应的方法。诗人并非以冷淡的方式来祷告。他全心地投入，就如雅各与天使摔跤一样，他用尽浑身的力量。我们也应当如此速速地奔向神的施恩宝座。就如一个影子是没有能力的，因为没有实质性的东西存在。同样地，当一个人没有以真诚和渴慕的心全心地投入到祷告中时，他的祷告就不会有功效，因为它缺少了力量的源头。古圣先贤说到：“火热的祷告就如放置在天堂门口的大炮，使城门敞开”。我们当中很多人共同的弱点便是我们极其容易分心。我们的心思四处游荡，我们往往向我们要达到的目的只迈进了一小步。我们的思想就像水银一样，很难聚在一起（专注），反而，跑来跑去。这是多么大的罪恶啊！它不仅伤害了我们，也羞辱了我们的神。如果一个上诉者在王子面前上诉时，他时而玩弄羽毛，时而拍打苍蝇，我们会怎么看待他呢？

在今日的经文里面，它表达了持续不断地祷告的态度。大卫没有只是祷告一次，便不再祷告了。他的呼求是不断的，直到属天的福份赐下。祷告不应当成为我们偶尔去做的事情，应该是每日必备的。它应该成为我们的习惯和使命。就如艺术家把自己全心地投入到他们的模特身上，诗人把自己投入到经典之作里面，我们也必须“沉迷”于祷告。我们必须沉浸在祷告之中，如此一来，我们便是不住地祷告。主啊，教导我们能够更多地祷告。

（司布真）

默想：我怎样才能不住地祷告？

祷告：父啊，帮助我来到你的面前时能够在意你。

五月五日，礼拜二

诗篇一百一十篇

马太福音二十二章41-46节

“敬畏耶和华是智慧的开端…”

大卫的子孙怎么也是他的主呢？

“耶和华对我主说：“你坐在我的右边，等我使你仇敌作你的脚凳”（诗篇110:1）。我们的主耶稣引用这节经文使那些不断地使用问题来抓他的把柄的法利赛人闭口无言。

这记载在马太福音22:41-46节里面。“法利赛人聚集的时候，耶稣问他们说：“论到基督，你们的意见如何？他是谁的子孙呢？”他们回答说：“是大卫的子孙。”耶稣说：“这样，大卫被圣灵感动，怎么还称他为主，说‘主对我主说：你坐在我的右边，等我把你仇敌放在你的脚下’？大卫既称他为主，他怎么又是大卫的子孙呢？”他们没有一个人能回答一言。从那日以后，也没有人敢再问他什么。”

圣灵所启示给我们的答案是：这个大卫的子孙是由童贞女所生的神之子。因此，大卫称呼他为“主”。如果当时的犹太人知道这个真理的话，他们便不会拒绝耶稣的教导了；如果他们知道，他们还有什么理由不来顺服耶稣基督呢？的确，他们尝试抓耶稣的把柄，但是最后他们自己被抓住了！

这篇诗篇的主人公是君王，亦是祭司。尽管大卫履行了一些祭司的职责，但是，他本人不是祭司。他是属于君王的犹大支派的。其次，敬虔的大卫是不会迫使自己进入没有被呼召的祭司的职任里的。

这里的祭司-君王指的是大卫的主--他被麦基洗德所预表，被犹太人所期盼。他就是拿撒勒人耶稣--犹太人的王。这篇诗篇描述了这个君王祭司、他的跟随者、他的征战和他的得胜。

默想：渺小的人想要骗神！

祷告：父啊，按照他们所行的报应他们。

五月六日，礼拜三
诗篇一百一十一篇
启示录四章9-11节

“勿要敬拜受造之物过于创造者”

主在创造之中的供应和恩典

这是一篇按字母顺序而写成的诗篇。它教导我们在创造之中神的大能、供应和恩典。就如加尔文在他的神学著作的开篇所提及的，这份的知识能够成为人的真智慧。

许多人对他们的创造者所成就的事物一无所知。这也导致了他们心里的愚昧。他们从来没有称颂过神。一个基督徒则必须时常因着所领受的关于他是我们的创造者、供应者和救赎者的真理而称颂神。

我全心要赞美耶和华！
在正直人的大会中，
良善的事是主的工作。
所有乐意者所真诚做的，
他的公义存到永远。
他行了奇事，使人记念，
耶和华有恩惠，有怜悯。
他赐粮食给敬畏他的人，
他必永远记念他的约。
百姓学习他大能的作为，
把外邦的地赐给他们为业。
他手所行的是诚实、公平，
他的训词都是确实的，
是永永远远坚定的，是按诚实、正直设立的。
他向百姓施行救赎，命定他的约直到永远，
他的名圣而可畏。
敬畏耶和华实在是智慧的开端，
凡遵行他命令的是聪明人。
耶和华是永远当赞美的！

默想：（请读诗篇第19篇）

祷告：父啊，帮助我从你的创造之中看到你奇妙的作为。

五月七日，礼拜四
诗篇一百一十一篇9节
使徒行传三章25-26节

“你们是…所立的约…的子孙…”

从圣约而得的喜乐

主的子民因圣约而感到欣喜。当圣灵时常把他们带到飘扬着它爱的旗帜的盛宴里面时，它便成为他们永不止息安慰的源头。他们喜欢思想这约的古老与久远。当日月星宿被造之先，圣徒的利益在耶稣基督里已经被确立了。思想这圣约的确定性对他们来说是极其喜悦的事情，也就是思想“应许大卫那可靠的恩典”（以赛亚书55:3）。他们喜欢因着它“被批准、签署和被印封”而欢喜雀跃。另外，当他们思想这约的不变性的时候，他们的心里亦会再次充满喜乐。因为这个约不论时间和生死都无法使它失效。它是与永久的磐石一样耐久。当他们看到在这个约里面，他们一切所需用的，神都已供应。这也是使他们喜乐的原因。神是他们的份；基督是他们的同伴；圣灵是他们的保惠师；地球是他们寄居之地；天堂是他们的家乡。通过它，他们看到一份被预留的和导致继承的基业为那些盼望永恒之恩典的人而存留。当他们看到圣经里面所珍藏的珍宝之时，他们的眼睛闪闪发光。并且，当他们看到在新约他们属神的至近的亲属里面，这些都遗赠给了他们，他们的心里是何等地喜乐啊！最特别的是，神子民的喜乐是思想这圣约的恩典。对于他们而言，律法是无用的，因为律法是属于工作之约的，依靠功德。圣约则是永久的，因为恩典是它的根基、条件、曲调、堡垒和顶点。圣约是财富的宝藏、食物的粮仓、生命的根基、救恩的府库、平安的特许和喜乐的港湾。（司布真）

默想：神是圣约的赐予者和保守者。

祷告：父啊，因为你是守约的神，所以我对你的话语充满了确据。
为到这些，我感谢你。

五月八日，*礼拜五*
诗篇一百十一二篇
加拉太书五章22-26节

“…信心没有行为是死的。”

义人是有福的

诗篇112篇是前面的第111篇的姊妹篇。它是另外一篇按照字母顺序而写成的诗篇。甚至它们当中的一些经节里面，每节经文的条款都与它之前的保持一致。读者需要仔细地逐节地对比这两篇诗篇。

这篇的主题是“义人之福”。它与前面一篇诗篇的关系就如月亮和太阳的关系一般。因为前面一篇宣告了神的荣耀，这篇则谈到从重生之人里面所反射出来的亮光。如同前面一篇里面神借着他自己的作为表明了自己；在这里，神因着在他子民里面所彰显出来的荣耀而被赞美。

诗篇111篇赞美的是父神。诗篇112篇则是告诉他的子民要按照神的形象而更新自己。诗篇112篇以“你们要赞美耶和华”开始，它的目的是将所有义人所反射出来的荣耀都归给神。

“他必不怕凶恶的信息”（第7节）。司布真如此解释到：“信靠主，并且耐心地等候祂。你最明智的选择应该像摩西在红海边所行的一样——‘不要惧怕，只管站住！看耶和华今天向你们所要施行的救恩’（出埃及记14:13）。因为当你听到凶恶的消息，你的心胆怯时，你将不能够平静镇定地面对烦恼，有劲执行任务及在困难中支撑下去。若处于胆怯之中，你如何能够来荣耀神呢？许多的圣徒在面对火炼的时候，常常高歌赞美神，你是否会怀疑和沮丧，似乎没有人能够帮助你？还是会荣耀至高的神呢？要刚强壮胆，并且坚定不移地信靠立约之神的信实，‘…你们心里不要忧愁，也不要胆怯’（约翰福音14:27）。”

默想：为耶稣，日行一善。

祷告：父啊，既然我得救是为了服侍他人，那么帮助我成为有需要之人的行善。

五月九日，礼拜六

诗篇一百一十三篇

希伯来书十三章12-16节 “…你们不能又侍奉神，又侍奉玛门。”

赞美之诗的初篇

毫无疑问地，这篇诗篇是统一的赞美之诗。它的主题是以色列之神的伟大和良善——他从卑微中抬举了贫寒和穷乏之人。

这篇诗篇是以犹太人在严肃的节期里面所唱的哈利或者哈利路亚开始的。它纪念的是以色列从埃及所得的拯救。因此，这篇诗篇以“你们要赞美耶和华，耶和华的仆人哪，你们要赞美”。

那些灰尘里的贫寒人和粪堆中的穷乏人暗指的是在埃及的以色列人。当然，它也包含了他们没料到会生许多的儿女。。

哈利路亚，赞美主，
你们作仆人的，当赞美他的名！
耶和华的名是应当称颂的，
从今时直到永远！
从日出之地到大洋彼岸，
你们都要赞美耶和华，
周而复始。

(曼特理查德)

默想：全能的神是最好的主人，配得我们的侍奉。

祷告：父啊，帮助我尽心、尽性、尽意、尽力地来侍奉你。

五月十日，主日
诗篇一百一十三篇八节
提摩太后书四章8节

“…敬拜那活到永永远远的，
又把他们的冠冕放在宝座前…”

与王子同坐

我们拥有最高的属灵的特权。“与王子同坐”是一群特选的人群。“的确，我们是与父神和他的儿子耶稣基督相交”。论及特选的人群，没有比这个更特别的了。“唯有我们是被拣选的族类，是有君尊的祭司。”“我们来到大会当中，名字被写在天上的长子的教会里面的”。圣徒得以见皇上，当王子莅临时，普通的人必须回避。然而，神的子民却可以进入到天上的至圣所里面。“因为通过他，我们通过圣灵得以来到父的面前”。所以，正如使徒所说的：“让我们坦然无惧地来到神的施恩宝座面前”。作为王子们，他们拥有很多的财宝，然而，与信徒的财富相比，他们所拥有的又算什么呢？因为“…一切全是你们的，并且你们是属基督的；基督又是属神的”。“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”

王子有特别的权力。作为天国的王子，他亦有强大的影响力。他在自己的范围内行使主权；他坐在耶稣的宝座上，因为他“又使我们成为国民，作他父神的祭司。但愿荣耀、权能归给他，直到永永远远”。我们在时间永恒的联合国度里面作王。此外，王子有特殊的尊荣。地上的君王对我们这些蒙恩典的人来说不算什么了。与“叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上”的荣耀相比，世上的一切的荣华还算得什么呢？我们享有基督的荣耀，与之相比，地上的荣耀都不值一提。与耶稣相交比王冠上闪烁的宝石更加宝贵。与主联合，是荣美的小王冠，超越所有帝国的荣华。

(司布真)

默想：我是否看重所为我预备的荣耀呢？
祷告：父啊，帮助我仰望超越今世的荣华。

五月十一日，礼拜一
诗篇一百一十四篇
哥林多后书十二章9-10节

我每时每刻都需要主

逾越节之歌

这首的逾越节之歌达到了它的顶点。它以超群的言语描述了神如何地带领他的子民穿越旷野进入迦南。以下是沃兹·以撒 (Isaac Watts 1712) 用自己的话所重述的内容：

当以色列挣脱了法老的手，
脱离了那骄傲的暴君和他的地，
众支派乐意地效忠他们的王
犹大是他的宝座。
尽管深海在他们面前，
它也为他们开了道路；
约旦河看见就奔逃，
也倒流回到源头。

大山踊跃如绵羊，
小山跳舞如羊羔；
西奈山靠自己无法站立，
知道有主权的力量。
沧海啊，你为何开路？
约旦哪，你为何倒流？

小山为何拍掌？
西奈山何时开始颤抖？
愿每一座高山和每一条河流退后，
因为神来到了。
他是以色列的王！在此见他
大地因见他的面而颤抖，敬拜和害怕。
他发雷声，万物都哀痛；
他叫磐石变为水池，
叫坚石变为泉源，
火和海都称他为主。

默想：我们能够看到神大能的作为！
祷告：天父啊，我相信你。

“ 他们的神在哪里呢？ ”

在前面的一篇诗篇里面，诗人数算了神之前所行的神迹奇事。在今天的诗篇里面，因着外邦人的羞辱，诗人恳求神来荣耀自己。当他们看不到神迹时，他们便说：“他们的神在哪里呢？”

当那些敬拜偶像的外邦人讥讽敬拜独一又活又真的神的人时，诗人充满了愤怒。在诗人讽刺了他们的偶像和造它们的人之后，他接着鼓励以色列家来信靠和称颂他的名。他最终以欢欣鼓舞哈利路亚作这篇诗篇的结尾。活着的人不应当荣耀他们的活神么？

分段：

1. 呼求神来维护自己的荣耀（1-2节）
2. 轻视假神和敬拜它们的人（3-8节）
3. 鼓励忠心者信靠神（9-15节）
4. 解释神与他们的现状的关系（16节）
5. 提醒他们不是死人只有活人才能够赞美神（17-18节）

当敬虔者的祷告和眼泪被轻慢、他们的悲惨遭遇增加的时候，恶人的讥讽便越发地加增（第2节）。我们的苦难和心里的抑郁不应该使我们停止赞美（第18节）。在灵里面死亡的人，不能够赞美神，然而，我们里面的生命则催逼我们来赞美。永恒也不能讲完神该受荣耀的原因。尽管属灵死亡的人不能够赞美；恶人不愿意赞美；毫不在意的人忽略赞美；但是我们则要永远高唱“哈利路亚”。

（司布真）

默想：偶像是假神，并且造它的跟它一样哑。

祷告：父啊，帮助我在还有气息的时候能够时常赞美你。

五月十三日，礼拜三
诗篇一百一十六篇
歌罗西书一章3-6节

“…要尽心地爱主你的神…”

因感谢主而发出的个人诗歌

一个释经家把这篇诗篇分为三段。他说：“这篇诗篇是诗人向神发出的三重感恩。他感恩神的怜悯，特别是拯救他脱离肉体 and 灵性的死亡。

第一重：因着爱他藉着祷告呼求神的拯救（1-2节）。他的原因和动机是因为神之前对他的拯救（3-8节）。

第二重：神圣的交谈（9节）和它的原因（10-13节）。

第三重：继续地赞美和侍奉。特别是在教会前面还他在患难当中所许的愿。在第14-19节里面，诗人给出了他的原因。”

相比起赞美神的完美和信实，不停的抱怨不完美和虚伪是没有任何的益处的。主已经赐给我们很多的恩典，因此我们应当自我省察，看我们能够怎样做才能够表达我们对他的感恩。除了我们时常所行的，我们亦需要运用圣洁的独创性来寻找赞美神的新方法。

默想：我拿什么报答耶和華向我所賜的一切厚恩呢？

禱告：父啊，幫助我在你的面前和你子民面前還我的願。

五月十四日，*礼拜四*
诗篇一百一十七篇
启示录十五章

“…你们要去，使万民作我的门徒。”

位于圣经中心的最短的诗篇

尽管这篇诗篇在文字上很少，但是在它的心态上面却是十分地丰富。例如：它越过了种族和国界，呼召全人类来赞美神的名。在所有的场合和时机，这首诗篇都是适用的，特别地适合简短的崇拜。也许，在其他的诗篇的开始或结尾，它也会被使用。或者，在崇拜开始或者结束的时候来使用它。的确，它虽简短，却很甜美。那补偿诗篇第119篇的圣灵，在这里却把自己的话语浓缩为两节的经文。虽然只有短短的两节经文，但是他无限的丰盛是可见的。我们也必须留意它是圣经当中最短的一章，并且它处于整本圣经的中心位置。

“因为他向我们大施慈爱…”（第2节）。作为他的创造物，神以恩慈待我们。并以他的怜悯对待我们这些充满罪恶的罪人。这份的怜悯是极其地大并且大有能力。正如水怎样地遮盖地，神的大恩典也是如此。它打破了所有的疆界，临到了所有的人类。

在耶稣基督里面，神彰显了他那至高恩典的怜悯。因此，我们都应当充满感恩，并且献上赞美。“耶和华的诚实存到永远”。他遵守了他对亚伯拉罕的恩约——全地都要因你的后裔得福。同样地，对于那些信靠他的人，神亦会持守他所给予他们的每一个应许。这真理应当促使我们不断地以感恩之心来赞美他。正如这篇诗篇是以“你们要赞美耶和华”做开头，也以它为结尾。

（司布真）

默想：所有的国家都在神的思念里。

祷告：父啊，帮助我能够按照你的心意来看待事物。

大卫与基督

这篇诗篇描述了大卫或者在以色列中神所膏立的其他神人。这位被神所拣选的人发现自己被身边的朋友所弃绝，同时，也被自己的仇敌所反对。因着对神的信靠，他为着神所命定给他的地位而战，并且在神的时间里，他得到了它。这也彰显了神在他生命里的能力。随之，他去到神的殿献祭来表达他对神的介入的感恩。所有的人都称颂他，并且祝愿他能够大大地昌盛。我们认为这个人就是是大卫。他也是我们的主的预表。

分段：

1. 神的信实彰显了神的慈爱永远长存 (1-4节)
2. 诗人讲述他的经历，并且宣告他的信仰 (5-18节)
3. 诗人请求能够进入神的殿 (19-21节)
4. 祭司和众人接受他们的领袖并且祝福他 (22-27节)
5. 诗人充满感恩地高尊崇有怜悯的神 (28-29节)

作为为今世的事物而烦恼的神的子民，今天的内容有适合你吗？如果你信靠耶稣，并且相信只有在他里面才能得到拯救，那么你为什么还忧愁呢？

“基督徒，正如我们不会把酒与水掺和，同样地，不要把你的宝贵的信心与人的自信掺杂在一起。你要等候神，单单地仰望他。地球上的人所选的是沙土的根基，他们的选择是愚昧的。但是，你知道风浪要来，就应当把你的根基建立在磐石上面。”

(司布真)

默想：投靠耶和華，強似依賴王子。

禱告：父啊，你是我的力量，我們的詩歌，也是我的拯救。

五月十六日，礼拜六
诗篇一百一十八篇十二节
申命记一章29-30节

“你们不要惧怕他们，因为耶和华
你的神必为你们征战。”

靠着耶和華的名

通过他的死，我们的主耶稣不仅仅救赎了我们的一部分，乃是我们的全人。他以巨大的热情注视着我们“使我们全人（灵、魂、体）成圣；使他至高地在这三个领域里面作王而没有对手。让耶稣基督在我们的里面作王是神在每一个重生之人里面的命定。我的心啊，只要你是一个神的孩子，你就必须战胜你里面那些罪恶的东西；你必须把自己的力量和激情都降服于耶稣那满有恩典的银杖之下；你不可自满，直到救赎你的王在你的生命完全地作王。因为，罪恶在我们里面是没有份的，我们靠着寻求主的名进入这场公义之战，并且把它赶出去。我的身体啊，你是基督身体的一部分，我岂能容忍你顺服那黑暗的掌权者呢？我的心啊，基督已经为你的罪受了苦难，并以他的宝血救赎了你，我岂能容忍你的记忆成为罪恶的仓库？或者你的激情成为罪恶的煽动者？我岂能让错误影响我的判断？或者我的意愿被罪恶辖制？不，我的心啊，你是属于基督的，罪恶在你里面是没有份的。”

基督徒啊，要因此而刚强壮胆！不要沮丧，好像你的属灵的仇敌永远都不会被打败似的。你可以胜过他们——不是靠着你自己的力量——因为他们当中最弱的一个比你更强很多，但是，你应该并且可以靠着羔羊的宝血胜过他们。不要说：“我怎么能够驱逐他们呢？因为他们比我更大更强。”你要来到强大的神面前支取能力，谦卑地等候他，雅各的大能者必定来拯救你，通过他的恩典，你一定能够高唱得胜歌。

（司布真）

默想：“我的心哪…你为何在我里面烦躁？”（诗篇42:11）
祷告：父啊，我等候你，并且在我的敌人面前仍要赞美你。

五月十七日，主日
诗篇一百一十九篇1-16节
帖撒罗尼迦前书一章5节

圣经是神无错、
不可能错、默示神的话语

最长的诗篇——关于神话语的重要性

诗篇119篇是按照希伯来文的22个字母的顺序所写成的。每个字母组成8节经文，所以，它一共有176节。它的主题是不断地知晓和遵守神的话语、诫命、典章和律例的重要性。这样做的目的是保守我们能够走在祂的心意上面，并且远离罪和灾难。

“耶和华啊，你向来是照你的话善待仆人。求你将精明和知识赐给我，因我信了你的命令。我未受苦就先走迷了路，现在却遵守你的话。你本为善，所行的也善，求你将你的律例教训我。骄傲人编造谎言攻击我，我却要一心守你的训词。他们心蒙脂油，我却喜爱你的律法。我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。你口中的训言与我有益，胜于千万的金银”（诗篇119:65-72）。

耶鲁大学的菲尔普斯·立昂·威廉（William Lyon Phelps）教授如此说到：“一个有圣经知识的非大学毕业生，比那些大学毕业却无圣经知识的人更好。”根据诗篇119:97-100里面的内容，他的话语是十分正确的——“我多么爱慕你的律法，终日不住地默想。你的命令使我比我的仇敌更有智慧，因为你的命令常存在我里面。我比我所有的老师明智，因为我默想你的法度。我比老年人更明理，因为我遵守你的训词”。

但愿这些引言能够激励你来学习这篇诗篇，并从中得到祝福。

默想：圣经就是神的话语。

祷告：父啊，帮助我勤奋地学习你的话语。

五月十八日，礼拜一
诗篇一百一十九篇15节
诗篇1篇

“…昼夜思想神的律法。”

默想神的话语

有时候独处比社交更好，沉默比讲话更有智慧。如果我们静坐等候神并且默想神的话语好从中得到力量来侍奉祂，这会帮助我们成为更好的基督徒。我们必须默想神的话语，因为从它们我们得到真正的营养。真理就像一串葡萄一样，如果我们想得到葡萄酒，我们必须不断地踩压它们。那踩压者的脚必须快速地踩在葡萄上，否则将不会流出葡萄汁。并且他们必须完全地把葡萄踩烂，否则很多的汁水将会浪费掉。同理的，如果我们想得到安慰之酒，我们必须通过默想踩压真理的“果串”。我们的身体并非靠把食物放在嘴里面而得到维持，我们的肌肉、神经、筋骨乃是通过消化的过程而得到供应。通过消化，吃进去的食物才能够被吸收。同样地，我们的灵魂不是靠仅仅听到一些片面的真理而得到喂养，因为听道、读经、学习都需要内在的消化才能够发挥作用。而内在的消化最主要的方法便是默想。为什么有些基督徒听了很多的道，却在属灵生命上面没有什么成长呢？因为他们忽略了他们的“密室”，没有仔细地思想很的话语。他们喜欢麦子，但是没有把它们仔细地研磨；他们想吃玉米，但是他们却不愿意去地里收取；果实就挂在树上，但是他们却不愿意去采摘；水就在他们的脚下流淌，然而他们却不愿意弯腰来喝。主啊，救我们脱离这样的愚昧。愿“我要默想你的训词”成为我们的心志。

(司布真)

默想：诗篇119:97在我的生命中是真实的么？

祷告：父啊，饶恕我对你的话语缺少热爱的心。

“求你将我救活”

虚空有很多种类。小丑的帽子和铃铛，世界的欢愉、起舞、奏乐和放荡，人们都知道它们是虚空的。因为它们是显而易见的。但是另外一些同样是虚空是事物则是难以分辨的。例如：世界的思虑和财富的欺骗。一个追随虚空的人就像生活在戏剧里面的帐房，不论他如何地追求积蓄富有，但都是一场空。除非我们跟随基督，并把神作为我们生命的追求，否则我们只是与那些漫无目的的人在外在上不同而已。因此，我们今天经文里面的第一个祷告是非常地重要的。

“求你照你的话将我救活”。诗人在此承认他是愚昧、蠢笨，并且是死的。亲爱的读者，也许你也有同感。我们是如此地迟钝，除了主自己以外，什么都无法使我们苏醒。什么？难道地狱不会使我苏醒么？难道当我思想罪人灭亡时也无法苏醒么？难道天堂不会使我苏醒么？当我思想那要得的公义的奖赏时，我还会冷淡么？难道死不能够使我苏醒么？当我思想死之后站在神的台前时，我还会在祂的事工上面懒惰么？难道基督的爱无法激励我么？当我思想祂的所行的一切，或者坐在基督的十字架之下时，我的心不会充满热情么？看上去似乎是会的！但是只是单单地思想这些仍不足以重燃我们的激情，只有神自己可以做到。这也是为什么诗人发自肺腑地呼求“求你将我救活”。就好像他的身体呼求：“求你叫我转眼”；灵魂则呼求：“求你将我救活”。这个祷告是适合于每一天的。主啊，愿你今天听我的呼求。

(司布真)

默想：我不能徘徊在世界里面。

祷告：父啊，愿我意识到你的儿子为我所行的一切，并且活在这样的知识里面。

五月二十日，礼拜三
诗篇一百一十九篇33-40节
提摩太后书二章8节

“…将你所要的告诉神”

祷告，祷告，再祷告

这段经文满满地都是祷告！这一系列的祷告源于意识到自己的无助和特别的需要。

在第33节里面，诗人祈求在表明上的引导。的确，引向死亡的道路有很多，但是永生之路则只有一条。因此，他祷告耶和華神將祂的道指教他，并且他许愿当他知道之后，他必定遵守到底。“指教”的字面意思是“指出”，“表明”或者“显示出来”。

“我必遵行到底”这句话可以表达为“使我可以追求它如同奖赏一样”。这也告诉我们耶和華教导我们祂的话语的结果便是我们要顺服。顺服也是从祂而来的赏赐。

第34节是第33节的补充。已经得到了真理，诗人寻求悟性来遵守神的话在他的生命中的每一个阶段。属灵的分辨力是神所赐的。“悟性”意味着头脑的理解能力。它与指教是很不同的。诗人重复地使用“一心”强调了遵守神借着祂的话语所显明的真理而有的顺服和爱的重要性。“如非我们一心地与神连接，否则就等于永远没有”。

之后，在第35节里面，在领受了视觉和头脑的悟性之后，大卫寻求能力来行走属灵的道路。在第36节里面，大卫知道自己的心容易任性，在神面前，他承认了自己的软弱，而非彰显自己的刚强。

尽管人因信称义，但是，当人看见之后，明白之后，并且预备好要顺服真理，可是心却没有认同，他所行的一切都是无用的。你心里的状况是什么样子的呢？

（洛克耶·赫伯特）

默想：（请读诗篇119:36）

祷告：（请用诗篇119:33-36节作祷告）

五月二十一日，礼拜四
诗篇一百一十九篇49节
以赛亚书四十三章22-25节

“…却要施大恩将你收回。”

神说到做到

不论你特别的需要是什么，你都可以从圣经当中找到相关的应许。你是否因为自己的道路难走而灰心软弱和疲倦呢？这是神的应许——“疲乏的，他赐能力”。当你读到这个应许时，从应许它的大能者手中接过它来，并且求祂成就祂所应许的。你是否在寻求基督，并且渴望与祂有更亲密的交通？这应许如星照耀着你——“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足”。时常把这个应许带到神的施恩宝座前。不要用其他的方法，乃是不断地来到神那里求，告诉祂：“主啊，你已经应许了，请实现你的应许”。你是否因为罪而悲痛欲绝呢？或者因为你的罪孽而不得释放？请听这些话——“唯有我惟自己的缘故涂抹你的过犯，我也不纪念你的罪恶”。你自己没有任何的功德来要求神赦免你的罪恶。但是，根据祂的话语祈求，祂必定实行。你是否害怕自己不能持守到最后？亦或担心自己自认为信主，可是一段时间之后发现自己是被弃的人？如果，这是你现在的状态，用这些恩言来到神的宝座前祈求：“大山可以挪开，小山可以迁移，但我的慈爱必不离开你”。如果你失去了救主同在的甘甜，并且以忧伤的心来寻求祂。那么，请记住这个应许：“现在你们要转向我，我就转向你们”；“我离弃你不过片时，却要施大恩将你收回”。以信心在神的话语上面吃喝。并且无论你的惧怕或者意愿，以天父的支票到信仰的银行说：“求你记念向你仆人所应许的话，叫我有盼望”。

(司布真)

默想：我的神是可靠的神。

祷告：父啊，除去我的不信之心，赐我信心和对你的信靠之心。

五月二十二日，礼拜五
诗篇一百一十九篇53节
歌罗西书三章1-17节

“…你们若靠着圣灵治死身体的恶行，
必要活着。”

憎恶罪恶

我的灵啊，你是否经历过为他人的罪而有的圣洁的发抖？如若不然，你的里面就缺乏圣洁。大卫因着不圣洁的盛行而泪流满面；耶利米为以色列的罪孽而流泪；罗得也为所多玛人的行为而忧伤。在以西结的异象里面，那些为到耶路撒冷的厌恶之事而叹息和哭泣的人被神标记出来。当看到有人落入地狱时，对于慈怜的人来说是非常痛苦的事情。他们体验过罪的邪恶，并且他们害怕看到其他的人像飞蛾扑火一样。罪恶使义人发抖，因为它违背了神的律法（它本应该是每个人为好处遵守的），它也把柱子拆毁。一个人里面的罪恶能够使基督徒惊恐。因为它提醒他自己心里的卑鄙。当他看到罪人，他便像班纳（Bernard）所说的一样呼求到：“今天他跌倒了，可能明天便会是我。”对信徒来说，罪是可怕的。因为是它把救主钉死的。每一个罪对信徒来说都像钉子和长矛。当一个得救的灵魂面对被咒诅被杀的基督的罪时，怎么会不憎恶呢？我的心啊，你是否也明智地参与了？当面羞辱神是极其可怕的事情。良善的神配得更好的待遇。伟大并且公义的神将让祂的仇敌得应得的报应。一个苏醒的心灵洞察罪的厚颜无耻，并且因思想到它的惩罚而受警戒。悖逆是极其邪恶的事情！不敬虔之人的结局是多么的可怕！我的心啊，永远不要嘲笑罪的愚蠢，免得你不在乎罪。它是你的仇敌，也是你主的仇敌——憎恶它，如此才能够证明你拥有圣洁。若不圣洁，没有人能够见主。

（司布真）

默想：罪是我的好朋友么？

祷告：父啊，饶恕我的许多罪。帮助我完全憎恶罪恶，并且在我的生命的各个方面都活出你的圣洁。

五月二十三日，礼拜六

诗篇一百一十九篇57节

马太福音六章19-20节；希伯来书十三章5节

“有衣有食
我们就当知足。”

“我样样充足”

信徒啊，看看你所拥有的，再看看你的同伴的份。他们当中的一些人有田地的份。他们富足。丰收使他们能够获金灿灿的粮食。但是，这些与你的神（赏赐丰收者）相比又算得什么呢？满溢的谷仓与祂相比又算得什么呢？因为祂是“农夫”，用天上的粮喂养你的生命。另外一些人城市的份他们的财富是丰富的。财富源源滚滚地聚集到他们那里，他们仿佛成为“蓄金池”。然而，这些金子与你的神相比又算得什么呢？你无法靠金子过活。它也不能够喂养你属灵的生命。把它给一个不安的灵魂，它能够减轻他的痛苦么？把它给沮丧的人，看它能否止住孤独者的呻吟，或者减轻他的忧伤？但是，你有神。在祂里面，你拥有金银所买不到的东西。另外一些人则拥有人人追求的称赞和名望。但是，扪心自问，你的神岂不比这些更好么？就算有无数的号角大声地称赞你，这些能够预备你渡过约旦河么？或者在要来的审判里面为你欢呼么？不会的，在生命当中的一些痛是财富无法减轻的。在临死前的需要，财富不能够提供。但是，当你有神为你的份时，就便有了这一切。在祂里面，所有的需要（不论是活着还是死后）都会得到满足。当神是你的份时，你才是真正的富足。因为祂必供应你的需要；安慰你的心；减轻你的忧伤；引导你的脚步；在人生的幽谷与你同行，并把你引导到天家，好使你能够永远享受祂为你的份。以扫说：“我的已经够了”。对于世人来说，这是他们最爱说的话。但是雅各回复到：“我样样充足”。对属乎肉体的思想来说，这是很难达到的。

（司布真）

默想：“当神为你的份的时候，你才是富足”。

祷告：父啊，帮助我看见我在你里面属灵的财富，使我不渴望属地的财富。

五月二十四日，主日

诗篇一百一十九篇129-136节

马太福音二十二章29节

“…听主话又遵着行的人是有福的。”

你的法度奇妙

关于“你的法度”（诗篇119:129），罗伯特（西西里岛的国王）如此说到：“圣经对我来说比我的国度更重要。若要我选择其中之一的話，我宁可失去我的王冠，也不愿意失去圣经”。大卫则宣告他一心谨守神的话语。他不仅仅用头脑和双手遵行神的法度，而且是用他的心（他最真诚、最真实的自己）。当他用心来持守这些时，它们便成为他生命的一部分。

“你的言语…解开”（诗篇119:130）。“解开”意味着打开、展开和显露。只有解开之后，“亮光”和“通达”才能够显露出来。正如我们通过太阳光见到太阳，同样的原则也应用于神的话语：在它的亮光当中我们才能够看到光。亮光带来通达。

神的话语能够进入“愚人”的心房。愚人是那些简单的人，这些人与那些狡猾、诡诈和诡计多端是对立的。

“你的命令”（诗篇119:131）：大张口代表着期待的态度。“一个人的胃口能够影响他的心灵”（安布罗斯 Ambrose）。大卫渴慕神话语的活泉。我们是否有同样地热情来渴慕遵行我们所读的内容呢？

诗篇110:132-134是一个专注的心灵所发出的三个祈祷。

在这部分的结尾的两节经文里面（诗篇119:135-136），我们看到两个画面：神的良善和荣耀，与因为恶人拒绝神的律法而泪流满面的神仆。

读者，要看重祂的话语，并且活出祂的话语。愿神的恩典保守我们的心远离罪恶。也愿我们能够为那些背离神的人而痛哭流泪。

（洛克耶·赫伯特）

默想：（读诗篇119:130）

祷告：（用诗篇119:133）

五月二十五日，礼拜一

诗篇一百一十九篇169-176节
以弗所书三章3-5节

“…你们若常常遵守我的道，
就真是我的门徒。”

赐我悟性

在诗篇119:169-172节里面，大卫为三件事情祷告：愿神能够垂听他的祷告；赐他悟性和拯救。他许诺若神垂听了他的祷告，他要赞美神。呼求恩典的口将成为喜乐之口。赞美神是生命当中最高贵的工作，它亦是荣耀神的作为。

在诗篇119:173-175节里面，大卫承认靠自己，他什么都不能够做。并且所拥有的一切都不是靠自己得来的。首先，他直接地呼求“…愿你的典章帮助我”。他已经选择靠着神的训词而活，并把它们化为自己每日最喜悦的事物。他的生命被更新，他的口称赞神和祂的话语。它们也成了他在需要里面的救助之源。

在诗篇119:176节里面，大卫选择他这篇华丽的诗篇以最卑微的方式结束。他就像一个迷失的或者将亡的羊一样乞求神的怜悯。一个鼓舞人心的真理我们必须留意的是：尽管大卫如迷失的羊，但是，他仍然是神的仆人。他仍然希望神能够来寻找他，把他带回羊圈里面。若他是一个失丧的羊的话，他便不会祷告神去寻找他了。但是，因着他是神的仆人，他深深地渴望并呼求有恩典的神来恢复、饶恕，并再次地使用来做祂的圣工。

不论过去或者当下他是多么的失败，大卫使用了一个最有力的论据——“…我不忘记你的命令”来期盼神能够应允他的呼求。因着他纪念神的话语，并且渴望更加地明白和更多地遵守祂的话语，大卫知道他并没有完全地失丧，而是仍然处于那牧者的看顾之下。他因着路旁的草地而离弃了王道，但是，他仍渴望能够恢复与王的团契。

读者，你是否也渴慕同样的事呢？

（洛克耶·赫伯特）

默想：（读诗篇119:169）

祷告：（用诗篇119:170）

五月二十六日，礼拜二
诗篇一百二十篇
罗马书二章1-11节

“谨守口与舌的，
就保守自己免受灾难。”

说谎的舌头

很多圣经学者根据这篇诗篇的用词判断它是大卫所写的。用来批判多益，因他向扫罗毁谤大卫。当大卫要将约柜接进耶路撒冷时，他想起了之前的祭司亚希米勒如何地接待他，并且因着他的饥饿将陈设饼给他吃。然而，这一切都被以东的仇人多益看在眼里。

在这里，大卫向是非的仲裁者申诉此事——“救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头”。如果你拿这篇诗篇与第52篇对比的话，你就会发现它们所使用的词语是一样的——“你的舌头邪恶诡诈，好像剃头刀，快利伤人”。并且，第52篇的标题清楚地说到：以东人多益来告诉扫罗说：“大卫到了亚希米勒家。”那时，大卫作这训诲诗。

我寄居在米设，
住在基达的帐篷之中有祸了！
我与那恨恶和睦的人许久同住。
我愿和睦，
但我发言，他们就要征战。
我的灵魂忧伤并且疼痛，
急切盼望到达和睦的比岸。
在那里一切厌烦得以止息，
各种困难也不再有了。

默想：我的仇敌图谋害我。

祷告：父啊，我感谢你，因为你是我的伸冤者。

五月二十七日，礼拜三
诗篇一百二十篇5节
哥林多后书四章1-7节

“你们的光也当…照在人前…”

靠神的旨意在地寄居

作为一个基督徒，你必须活在这个不敬虔的世界之中。并且，你呼求“我有祸了”是没有什么用的。因为耶稣没有为祂的子民祷告他们要出这个世界。祂所没有祷告的内容，你必须不要去渴望得到。相反地，你最好靠着主的能力来面对困难，并且在这一切的困难里面荣耀祂。你的仇敌总是非常留意你行为的破绽，所以你必须时常圣洁。要记住，很多人的眼目在盯着你，与其他的人相比，他们对你有更高的期待。所以不要给他们留下指责的机会。让你的良善成为他们在你生命当中发现的唯一的“缺点”。就如但以理一样，他们评论他到：“我们要找参这但以理的把柄，除非在他神的律法中就寻不着”。因此，尽力活出有益并且一致的生命。也许你会说：“如果我身处一个更好的位置的话，我便能够更好地侍奉主了。但是在我现在的位置，我不能做任何善行。”然而，在你的生活中那些身处更糟处境的人，他们比你更有需要。如果他们走错了道路，则更加需要你帮助他们归正；如果他们堕落了，则更加需要你来扭转他们骄傲的心归向真理。医生应该出现在哪里呢？难道不是有病人的地方么？士兵的荣誉在哪里赢得的呢？难道不是在最激励的战场上么？当挣闹和罪恶的重担临到你时，你要思想其实所有的圣徒都面对过同样的试炼。他们不是在担架上被抬到天堂的，所以你也不要期待有比他们容易的旅途。他们需要冒着生命的危险，作为耶稣基督的精兵，你也必须承受苦难才能够得到冠冕。因此，“你们务要做醒，在真道上站立得稳，要作大丈夫，要刚强”。

(司布真)

默想：神让我留在世上的目的是什么呢？

祷告：父啊，帮助我专注在你所为我设立的在这个世界上的使命。

五月二十八日，礼拜四
诗篇一百二十一篇
腓立比书四章4-9节

“你的话是我脚前的灯，
是我路上的光。”

旅行者之诗

这篇诗篇的背景是诗人在穿越一片巨大的荒漠。最让人痛苦的是举目四望，在高热阳光之下，除了高热沙土之外，什么都没有。远处突然出现的山丘则带来了希望。因为山丘上的山洞和泉水可以成为旅行者的庇护。旅游者常去的隐基底就是一个这样的地方。它是一片绿洲。

在属灵的旅途中，我们也是旅行者。在这段旅途中，疲乏的旅行者也需要援助。我们必须首先来到各各他——我们的救主为我们的罪被钉死之山。但是，在那之前，我们必须先去到西奈山——摩西传给我们律法之山。因为我们无法守律法，所以这个事实驱使我们到基督的面前。

在圣经里面，你能找到多少拥有属灵的意义山呢？司克福给了我们二十个。以下的这些山，你能想起什么属灵的意义呢？

亚拉腊山 橄榄山
迦密山 西珥山
何烈山 西奈山
摩利亚山 他泊山
尼波山 锡安山

默想：“使我莫忘客西马尼，使我将主痛苦永记，将主慈爱珍存心里，长想见髑髅地。”

祷告：（用诗篇24:3-4）

五月二十九日，礼拜五

诗篇一百二十二篇 “却将荣耀、尊贵、平安加给一切行善的人，
犹大书2节 先是犹太人，后是希腊人。”

到耶路撒冷朝圣

从1983年到2001年，我们已经引导了10次圣地之旅。我们就是以诗篇122篇的精神举办的——“人对我说：“我们往耶和华的殿去。”我就欢喜。耶路撒冷啊，我们的脚站在你的门内。”我们为什么要去耶路撒冷？“因为它是主自己所建立的一座城。耶路撒冷也就是锡安——大卫之城。耶路撒冷也是神所命定来建立祂神殿的地方”。

尽管因着神子民的罪恶，所罗门的圣殿和第二个圣殿都已经被拆毁，并且神的子民被分散到全地。但是，神仍然应许要聚集他们，并且将重建此城。在第一次世界大战之后（1914-18），神开始使犹太人归回。当1948年5月14日以色列独立时起，神便将他们的土地（一部分）再次地赐给他们。（在2018年，以色列已经成为一个强国。她的人口从65万上升到850万。并且单单耶路撒冷就有86万人。）

这复兴的信息在旧约中就记载了超过34处的经文里面。这份的还原也是为基督（大卫的伟大子孙）的再临到地上并且作王1000年而做准备。

撒玛利亚（北国10个支派的京城）则与耶路撒冷截然相反。根据弥迦的预言，它被拆毁，并且将永不会再被还原（弥迦书1:6）。如今，如果你去撒玛利亚，你会看到它仍是一片废墟。

在主再临之前，越来越多的国家去到神所拣选之城引导圣地之旅。若你去并且为耶路撒冷求平安，那么你将是祝福的。

默想：我对犹太人的态度是什么样的呢？全世界都在敌对他们。
祷告：父啊，怜悯犹太人和阿拉伯人，使他们停止战争。

五月三十日，礼拜六
诗篇一百二十三篇
约翰福音十章7-11节

以马内利 = 神与我们同在

“眼睛之诗”

这是一篇很短的诗篇。诗人以一种最引人入胜的表达手法表达了一个单一的思想。在神的子民中，这篇诗篇是他们非常喜欢的一首诗歌。根据推测，这篇诗篇第一次出现在尼希米时代。的确，在大卫王之后的世代里面所有被欺压的人都能够对此篇的内容感同身受。

“祷告源于深深的叹息，
痛哭流涕
当无人安慰之时，神仍然同在，
应当举目仰望”

“我向你举目”（诗篇123:1）。能够仰望某人是幸运的。诗人所仰望的是至高，没有更高的了。举目自然而然地代表着心里面对主的渴慕、盼望、信心和期盼。

当我们从人的身上得不到帮助时，向上仰望是智慧的。其实，就算我们有成千上万的帮助者，我们的眼目仍然应当仰望神。因为高处（上面）代表着能力、荣耀和卓越，所以，主的所在升的越高，对我们的信心越有好处。并且这一切的能力、荣耀和卓越都是为我们的缘故而发出的。我们应当为到我们属灵的眼睛而感谢主。然而，我们必须以决心来使用我们这属灵的眼睛，因为，单凭它们自己，它们是不会仰望主的，反而更倾向于向下看，或者仰望自己，或者其他的东西。尽管我们无法看见神，但是我们可以仰望祂。神在天上坐着为王。在那里，祂显现出来，并且被高举和尊荣。从那里，祂俯视世界，并且因着祂的子民的需要而赐下援助。所以，当我们在忧愁当中之时，我们应当举目仰望。

（司布真）

默想：（读诗篇123:1）
祷告：（用诗篇123:3）

五月三十一日，主日
诗篇一百二十四篇
歌罗西书二章7节

“…神若帮助我们，谁能抵挡我们呢？”

但是主与我们同在

这篇短诗记载了因着神特殊的拯救而领受的恩典（诗篇124:1-5）；一个感恩的敬拜——称颂耶和華（诗篇124:6-7）；和对于将来的试炼在主里面信心的宣告。愿我们的经历亦能够与大卫时代的圣徒们所经历的一样。愿我们从信靠人转而信靠神。（司布真）

若不是主听我的呼求，
若不是主在我这边，
若不是祂的救恩临近，
我无助的灵魂则灭亡了。

若不是主与我同在，
我的灵魂则已被撒旦所害；
地狱开裂又深又宽，
不会白白的裂开。

看哪，怒气和地狱的洪流，
横冲直闯；
若不是主的救助，
它们已经漫过我的头。

正如当捕鸟人的网罗破裂时，
飞鸟飞奔而去；
因我的灵魂脱离了撒旦的轭，
我欣喜若狂，边走边唱，

他赞美主他的救主，
并欢乐歌唱；
他要扬声高歌赞美，
赞美那创造天地地主宰。

默想：（读诗篇124:6）
祷告：（用诗篇124:8）

六月一日，礼拜一

诗篇一百二十五篇

帖撒罗尼迦后书二章15-17节

“他必用自己的翎毛遮蔽你，
你要投靠在他的翅膀底下。。。”

倚靠耶和華的人

信心曾经为过去的拯救而赞美耶和華。在这里，信心带着信徒目前和将来的安全而升起，有着确信的喜乐。它坚持凡信靠主的必永远得到保守。

分段：

1. 首先，我们有带着圣洁信心的诗歌（第1-2节）
2. 接着是个应许（第3节）
3. 然后是个祷告（第4节）
4. 还有一个警告（第5节）

能够在神里歇息是何等的特权！耶和華何等的降卑，成为祂子民的信心！信靠别处都是虚空；这错误的信心越全面，随之而来的失望就越苦涩。信靠永生神则是合理不过，无需任何解释，而结果将会是最好的证明。找不出任何理由我们不应该信靠耶和華，而信靠祂却是有一切的理由。不过，在所有理由以外，结果也会证实信靠耶和華是有智慧的。

信心的结果不是偶尔或偶然的。信靠所带来的福气不只会临到一些人，而是所有信靠主的人。那些带着信心敬拜耶和華的会享受安歇，仿佛宁静的照影。这不是没有原因的，因为他的盼望是确定的，他也绝不会为他的信心而感到羞愧。就如主永远作王，祂子民也同样坐落在完全平安中，当他们对祂的信心坚固。这是，也必须是，我们的福分。信靠神是个安定人和建立人的美德。神借着祂的能力立定众山，也借着同样的能力保守凡信靠祂之人的心。这坚固性会存到“永远”。

（司布真）

默想：（读诗篇一百二十五篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百二十五篇4节。）

六月二日，礼拜二
诗篇一百二十六篇
提摩太后书二章12节

“。。。我总不撇下你，
也不丢弃你。”

得救的诗篇

当众人从困锁中得赎，
回锡安之途由神领路。
我们好像做梦的人，
喜乐之心甚是难言。

满口喜笑，我众站立观望，
满舌欢呼，我们高声歌唱。
快快传此奇妙大事，
吃惊的各国都知晓。

“看耶和華所行之大功！
看祂对他们何等恩宠！”
“是为我们！神行了奇事，
行此大事，我们就欢喜。”

主啊！愿祢恩典之工完全，
使被掳之人归回，
犹如干渴之地，
得南河水复流。

如今凡哀恸哭泣，流泪撒种的，
很快要收割丰硕，且欢呼庆贺。

虽撒种人伤心，且流泪播种，
仍要欢喜收割，带禾捆归回。

（翻译自“希伯来诗篇”（The Hebrew Psalter））

默想：不要绝望。

祷告：天父，帮助我继续信靠祢。

六月三日，礼拜三
诗篇一百二十六篇3节
哈巴谷书三章16-19节

“你们要靠主常常喜乐；
我再说：你们要喜乐！”

靠主喜乐！

有些基督徒凡事都往坏的方面想，并且沉浸在他们所经历的，而不思想神为他们做的。问他们对基督徒生命的印象，他们会形容他们不断的挣扎、他们深切的苦难、悲惨的困难，和他们心中的罪，却不提起神以祂的怜悯与帮助来保守他们。但一个基督徒若属灵生命良好，会带着喜乐上前说：“我不要谈论我自己，而要归荣耀于神。祂从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当：祂使我口唱新歌，就是赞美我们的神的话。主为我行了大事，我就欢喜。”将这种经验表明出来是任何神的儿女所能做的最好的见证。我们经历试炼是真实的，但我们从试炼中得拯救也同样是真实的。我们有我们的败坏是没错，而我们也为此哀恸，但我们有位全能的救主也同样正确，祂胜过这些败坏，并且拯救我们脱离它们的权势。回头看，我们不能否认我们曾在忧郁潭中，也曾在谦谷中爬行，但我们也不可忘记我安全的度过，且从中获益；我们并没有沉沦其中，感谢我们全能的帮助者和带领，祂带领我们到“丰富之地。”我们的患难越重，我们对神的感谢越大，祂带领我们度过一切，保守我们至今。我们的悲伤不能抹去我们的赞美的旋律，我们不过把它们当作我们生命之歌的低音部分。“耶和華果然为我们行了大事，我们就欢喜。”

(司布真)

默想：常常仰望耶和華！

祷告：（使用诗篇四十二篇5节。）

六月四日，礼拜四
诗篇一百二十七篇
加拉太书六章10节

祂领我何往，
我必跟随。

建造之人的诗篇

这事所罗门的上行之诗。从这诗篇的题目，或许诗大卫为他儿子，圣殿的建造者，所写的。也或许所罗门自己是作者。

这里谈论到神给予祂子民的福气。我们被教导建造房屋，城池，帝国和教会的，若没了主就是枉然劳力。儿子，在希伯来语称为“建造者”，也按着同样神圣的福气来建造家庭，来尊荣他们的父母。“每个房屋都由某些人来建造，但建造万事的是神。”

若不是神建造房屋，使根基稳固，
它不能抵挡一日的风雨。
若不是神保护城池，
若不由神坚固保守，
岗楼和看守之人全都枉然。

虽他人安歇我早起，
虽日头未出我先醒，
虽奔波劳累得饱足，
一生基业，尽都徒然。
但神必喂养看顾祂儿女，
必叫他们安然睡觉。

(Phineas Fletcher)

默想：所有建筑都由神而建造！

祷告：天父，帮助我，视自己不过是一个仆人。

六月五日， 礼拜五
诗篇一百二十八篇
使徒行传十六章30-34节

基督是我家之主。

“家，甜蜜的家”

在这上行之诗，与前一个诗篇相比有确定的上升。一个房屋或许能够被建造，但这里的图画是一个已经被建造的房屋，并且借着神的赐福是有福气和喜乐为装饰。

这里也有年岁的增加。我们从儿女去到儿女的儿女。我们在喜乐上也有前进。儿女在前个诗篇好像箭，这里好象橄榄栽子。所以我们上行时是一步步的歌唱。

这是个家庭的圣诗：结婚的诗歌，或是儿女诞生的诗歌，或是在任何一天，当一个快乐的家庭聚集来赞美神的诗篇。这诗篇是简单，但大有意义和启发性。这是个“家，甜蜜的家”的诗篇。

“你妻子在你的内室，
好象多结果子的葡萄树；
你儿女围绕你的桌子，
好象橄榄栽子。”

这宗教的生活，由神宣告为有福（诗128:1），必须是实际和有感情的。若我们说敬畏主，但行事为人像那些不在乎是否有神或没有神的人，那我们不过是闲扯。神的道路就是我们的道路，如果我们真诚的敬重祂：若心与神相连，那脚必定紧紧的跟随。一个人的心可以从他的行为看出来，而福气会临到那心和行为都跟随神的人。神的道路是蒙福的道路。

亲爱的读者，难道你不要这蒙福的道路吗？

默想：没有一个地方像家。

祷告：天父，祝福我的家。

六月六日，礼拜六
诗篇一百二十九篇
哥林多前书四章12-16节

“。。。我的恩典
够你用的。。。 ”

悲伤与坚定的决心相融

这篇诗篇是一首悲伤与坚定的决心所相融的诗歌。虽然惨遭苦害，他却有坚强的信念。他不屑向敌人屈服半分。

1. 诗人唱述以色列的患难（第1-3节）
2. 主的介入（第4节）
3. 以色列仇敌的不蒙福处境（第5-8节）

这是一首乡村风格的诗歌，满有农业的图画。这让我们想起路得记和阿摩司书。

解释：

“扶犁的在我背上扶犁而耕。”这些鞭打我之人将我的肉撕开，如同农人扶犁耕地一般。人们被虐待，如同犯人交在持鞭的差役。整个国家的背都被欺压他们的人撕裂掰开。

看，敬虔人如何被他们的仇敌强烈的撕开，但凡忍耐的必定会有收成，得着福气。而不敬虔之人，虽然暂时兴旺并且享受完全的保护，他们活着以为不会遭遇任何灾害，很快就会灭亡并且不会留下任何痕迹。

天父，让我作祢的圣徒。让我与他们一同受苦，若我也能与他们一同得荣耀。

（司布真）

默想：（读诗篇一百二十九篇4节。）
祷告：（使用诗篇一百二十九篇5节。）

从深处

这篇诗篇是延续上一篇。当我们克服人所带给我们的试炼，我们就做了更好的准备来面对更艰难的愁苦，这些是从我们对神的事而产生的。我们把这篇诗篇命名为“从深处”。我们是从深处等候，守望和盼望。在这篇中，我们有救赎的珍珠（第7-8节）。

分段：

1. 一个强烈的渴望（第1-2节）
2. 认罪悔改并将信心寄托（第3-4节）
3. 警醒的等候（第5-6节）
4. 为自己和以色列满有喜乐的盼望（第7-8节）

“以色列啊，你当仰望耶和华”（第7节）。以色列曾经等候耶和华，摔跤一整夜，直到他得着以色列之盼望所给的祝福，这也同样会发生在以色列的后代。

神为祂子民预备了伟大的事；他们应当满怀期望。“因祂有慈爱”。这是祂的属性，从这世界万物能够看得到。但我们也能从祂的恩典看到，所以我们得见祂更多的慈爱。我们有罪，但盼望是我们的，因主有怜悯。我们的安慰不是在于我们所拥有的，而是在于我们的神所拥有的。让我们不要看自己和自己的贫穷，而仰望耶和华和祂丰盛的慈爱。“有丰盛的救恩”。祂能够，也会救赎祂子民脱离他们许多的和巨大的患难；不，其实他们的救赎早已经在祂里面，所以祂随时能够给予那些等候祂的人救赎的益处。神有慈爱，加上救赎的事实，是两个最充足的理由让我们仰望耶和华。别处是没有慈爱和拯救的。

（司布真）

默想：（读诗篇一百三十篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百三十篇2节。）

六月八日，礼拜一
诗篇一百三十一篇
帖撒罗尼迦后书二章15-17节

“。。。自卑的，
必升为高。”

大卫的上行之诗

这篇诗篇是大卫依据他自己的经历所写。司布真说他是诗篇的作者，也是诗篇的主题。他人生有许多的事件可以用来描述这篇诗篇。所有诗篇若与宝石相比，我们可以把这篇比作一个珍珠。它在耐心上是个何等美妙的装饰。

虽然它是其中一个最短的诗篇，它却是需要花最长时间来领悟的诗篇之一。这里提到一个孩子，但含有一个在基督里的成人的经验。在这里能看到卑微和谦卑，与一颗成圣的心、顺服神心意的心志，和唯独仰望主的盼望，连在一起。诚心说这话的人便为有福。因为他所说的和我们的主耶稣一样：“我心里柔和谦卑”（太11:29）。能够谦卑是一个神圣生命的成就。这篇诗篇如同一个矮的梯子，但所思想的却达到高处：从深切的谦卑到坚定的信心。有个作者认为这是犹太人被掳到巴比伦后归回时，带着谦卑的心所写的诗歌，他们从此再也不拜偶像了。不论如何，在我们属灵被掳后，让这成为我们心中所表达的。

诗人呈现了他最佳的行为（诗131:2），并且不再固执，靠着圣洁的力量他掌握了自己的心，所以对神他不悖逆，甚至对人他也不狂傲。能够安静自己的心并不是件容易的事：一个人能够平息海浪，或掌管风，或制服老虎，但更难使自己平静。我们是吵闹、不安和容易动怒的：唯独神的恩典能够让我们在患难，烦躁和失望中平静。

对一个断过奶的孩子，虽然母亲拒绝给他安慰，母亲仍是他的安慰。当我们能够撇开以前以为不可少的喜乐，并且在祂里面找到安慰，虽然祂不赐给我们，这是我们从属灵的婴儿期成长的美好标记。那么我们会做大丈夫，每个幼稚的怨言也将停止。

（司布真）

默想：（读诗篇一百三十一篇1节。）

祷告：天父，我为以色列祷告，祈求她会仰望祢。

六月九日，礼拜二
诗篇一百三十二篇
雅各书一章2-4节

“。。。但我要再见你们，
你们的心就喜乐了，
这喜乐也没有人能夺去。”

上行之诗，登高

这是个充满喜乐的诗篇。让所有寄居的，在前往新耶路撒冷时歌唱它。这上行或登高是很明显的。

这主题一步一步的上升，从“苦难”到“冠冕”，从“求你记念大卫”到“我要叫大卫的角在那里发生”。后半部分如同天空弯下。“这篇的作者”在前半部分的祷告中已记载了。

分段：

1. 大卫急切的想为主建造圣殿（第1-7节）
2. 在迁移约柜时的祷告（第8-12节）
3. 祈求圣约和它其中的应许（第11-18节）

圣洁和喜乐是并行的，找到其中一个，另一个必离它不远。圣洁的人有资格享受大喜乐并且将它彰显出来。他们可以为此而欢呼（第9节）。圣徒被吩咐要靠主喜乐。当公义是我们的外衣，我们大可把喜乐当作我们的职业。

（司布真）

亲爱的读者，身为神的儿女，神在你生命中会使你欢喜，会让你的心充满喜乐，让你的嘴充满歌颂。

默想：（读诗篇一百三十二篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百三十二篇7节。）

六月十日，礼拜三
诗篇一百三十三篇
哥林多前书十章23-24节

“。。。当爱人如己。”

弟兄相爱篇

这首由大卫所写关于弟兄相爱的诗歌，指的不是他亲身的弟兄。大卫有三个哥哥在扫罗的军队。他们是长子以利押，次子亚比拿达，三子名叫沙玛。他们不但没有对最小的弟兄大卫有爱心，反而恶言相向，尤其是长兄以利押，在大卫去观看与非利士人和歌利亚的争战时，还对大卫发怒。很多时候，身为一家人的兄弟并没有当有的亲密。

大卫在这里是在赞扬灵里的弟兄情谊。“滥交朋友的自取败坏，但有一朋友比弟兄更亲密”（箴18:24）。这里有个关于大卫最亲密的战友之一，“那时大卫在山寨，非利士人的防营在伯利恒。大卫渴想，说：“甚愿有人将伯利恒城门旁井里的水打来给我喝！”三个勇士就闯过非利士人的营盘，从伯利恒城门旁的井里打水，拿来奉给大卫。他却不肯喝，将水奠在耶和華面前，说：“耶和華啊，这三个人冒死去打水，这水好像他们的血一般，我断不敢喝！”如此，大卫不肯喝。这是三个勇士所做的事”（撒下23:14-17）。

这种互惠的属灵弟兄情谊远胜血肉的手足之情。是这种属灵的兄弟情把大卫的跟随者的生命联系到他们的君王。是这种基督徒的爱心把基督的跟随者联系到他们的救主。

他们的事奉的结果像特别的油，浇在大祭司亚伦。像黑门的甘露降在锡安山。

默想：（读约翰壹书四章7节。）

祷告：天父，帮助我，爱祢如同大卫三名勇士爱他们的君王。

六月十一日，*礼拜四*
诗篇一百三十四篇
提摩太前书二章8节

为我们的宣教士祷告。

上行之诗

这里我们来到了上行之诗的最后一篇。朝圣者在回家的路上，并且在唱他们诗篇集里的最后一首歌。他们在天未亮之前，一大清早就启程，因为路途对他们许多人来说是遥远的。所以虽然黑夜仍逗留时，他们就已经前进了。他们一到城门外就会看见圣殿墙上的士兵，也会看见围绕圣殿的房间，有灯通过窗户发光。所以看到这一幕，他们向常在圣殿事奉的人歌唱离别的歌。他们所唱的会激发祭司从圣所向他们祝福。这祝福记载在第三节。这祭司好比说了：“你求我们称颂主，现在我们求主祝福你。”

这诗篇教导我们为那些在主面前事奉的人祷告，同时也鼓励所有牧师给有爱心和常祷告的人祝福。

至今，主是借着祂的教会，祂的福音，和祂家中的圣礼来祝福每一个属于祂的人。是当我们与众圣徒团契时我们才得着无数的祝福。愿我们每个人都领受更多的福气，这福气是唯独主能够赐的。我们愿得吗？让我们自己也来称颂主。

(司布真)

默想：（读诗篇一百三十四篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百三十四篇2-3节。）

六月十二日， 礼拜五
诗篇一百三十五篇
彼得前书五章10-11节

早餐前， 读圣经。

一个综合的诗篇

这诗篇没有题目。它主要是由其它圣经的经节而组成。它是个综合诗篇。

整个诗篇引用了特别选择的经文，但它却有一个新诗的新鲜和连贯性。

前十四节是劝勉大家来赞美耶和华，因为：

1. 祂本为善（第三节）
2. 祂拣选的爱（第四节）
3. 祂的伟大（第5-7节）
4. 祂的审判（第8-12节）
5. 祂不变的属性（第13节）
6. 祂对祂子民的爱（第14节）

接着是偶像被毁灭（第15-18节），然后再次劝勉大家来称颂祂的名。这是一首充满生命、活力、变化和忠诚的诗歌。

我们自己来赞美神是不足够的，我们难以担此重任；让我们呼吁我们所有的朋友和邻舍，他们若在此事奉上怠慢，让我们带着爱心来激励他们。“你们要赞美耶和华的名。”不单要因祂是神而尊主为大；而要查考祂的属性和作为，因而献上聪明和感恩的赞美。我们没有给予足够的赞美；我们也不能给予太多的赞美。

（司布真）

默想：（读诗篇一百三十五篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百三十五篇20节。）

六月十三日，礼拜六
诗篇一百三十六篇
启示录四章8-11节

“我要一心称谢耶和華。。。 ”

“因他的慈爱永远长存”

我们不知道这诗篇由谁而写，但我们知道在所罗门的圣殿中有唱此诗篇（代下7:3, 6）。这同样的诗篇，以“因他的慈爱永远长存”作为副歌，也在提哥亚的旷野被约沙法王的军队歌唱，当他们正面对敌人亚扪人、摩押人和西珥山人。从这诗篇的结构，我们可以推断它在神的子民中是个受欢迎的诗歌。它没有别的，只有赞美，是被那些有感恩的心的人所献唱的。

波纳（Andrew A. Bonar）给这诗篇的大纲如下：

1. 为着祂是谁赞美祂（第1-3节）
2. 为着祂所做的赞美祂（第4节）
3. 为着祂在创世所做的赞美祂（第5-9节）
4. 为着祂在拯救以色列脱离捆绑所做的赞美祂（第10-15节）
5. 为着祂的护理之工赞美祂（第16-22节）
6. 为着祂在我们受患难时的恩典赞美祂（第23-24节）
7. 为着祂对普世的恩典赞美祂（第25节）
8. 当纪念起这为神就是天上的神而赞美祂（第26节）

默想：神的慈爱永远长存。

祷告：天父，我感谢祢，顾念我在卑微的地步。

六月十四日，主日
诗篇一百三十七篇
罗马书一章21-24节

神是无所不知的。

又一篇诅咒诗

要认识“诅咒诗”，请回去读诗篇一百零九篇。这是另外一篇类似的诗篇。

以色列身为一个国家有许多敌人。虽然神使用亚述人来惩罚撒马利亚，祂也会惩罚亚述人，因为他们的直接的目的是要抢夺那更弱的民族。

神也使用尼布甲尼撒来惩罚犹大，但他们不知道他们是被神使用的器皿。他们直接的动机和亚述人一样是要抢夺更弱的人。所以，亚述人和巴比伦人最终都受到神的审判。

犹太人在巴比伦人的统治下饱受艰苦，他们求助无门，只能够向全能神伸冤。他们也有另外一个仇敌，就是无情的击杀他们的以东（以扫），他们的兄弟。

所以他们如此祷告，又一个诅咒的祷告。

“耶路撒冷遭难的日子，以东人说：“拆毁！拆毁！直拆到根基！”
耶和華啊，求你記念這仇！將要被滅的巴比倫城啊，報復你像你待我們的，那人便為有福。拿你的嬰孩摔在磐石上的，那人便為有福”（詩137:7-9）。

他们可以求神给我们伸冤吗？亲爱的读者，请自己作答！

默想：神是万国的审判者。

祷告：天父，我转向祢，求祢审判那些要吞吃我的人。

六月十五日，礼拜一
诗篇一百三十八篇
马可福音十三章30-31节

信靠顺服。

大卫的诗

这篇诗篇明显有着大卫的性格。它展露了忠诚、勇气，和以色列最伟大的君王的决定。

分段：

带着完全的信心，大卫准备好在众外邦偶像，或天使，或执政者面前承认自己的神（第1-3节）。

他宣布会指教并改变君王和国度，直到在每条大街上，人都称谢主（第4-5节）。

讲了这些后，他说出他对耶和華个人的信心，相信祂会帮助祂低微的仆人，保守他脱离满怀怒气之人的恶意。

司布真评论：“因祂使祂的话显为大，超乎祂的名声。。。给予大卫的应许对大卫而言，比其它关于至高者的都更为荣耀。启示在教导上的清晰度、确定性，和完全性都胜过造物。主的名在圣经中比在自然界更容易看到，因为这启示是用人的言语。。。天地要废去，神圣的话却不能废去。”

默想： 圣经是神给予人的特别的启示。

祷告： 天父，帮助我查考祂的话语因为祂的话说：“我比我的师傅更通达，因我思想你的法度”（诗119:99）。

六月十六日，礼拜二
诗篇一百三十八篇5节
以弗所书五章19-20节

“。。。我要在外邦中称赞你，
歌颂你的名。”

我要向我的主唱新歌

基督徒第一次歌唱主之道路是当他们第一次将重担落在十字架的脚下。即使天使的歌声也没有神的孩子所唱的甜美，当罪得赦的孩子从灵魂深处第一次唱得救之歌。你知道约翰·班扬是如何描述的。他说当贫苦的移民将重担在十字架落下，他有三个大跳跃，接着就走着歌唱：“赞美十字架！赞美坟墓！更赞美那为我担当此羞辱的人！”

信徒，你记得你锁链脱落的日子吗？你记得在哪里耶稣与你会面，并说：“我以永远的爱爱你，我涂抹了你的过犯，像厚云消散，我涂抹了你的罪恶，如薄云灭没，也永远不再纪念你的罪过”？哦！当耶稣除去罪的痛苦是何等甘甜。当主第一次赦免我的罪孽，我喜乐万分，几乎不能控制要欢欣起舞。从我得释放的地方到我回家的路上，我思想我必须告诉街上的石头我得救的故事。我们灵魂如此充满喜乐，我想告诉每个从天落下的雪花关于耶稣奇妙的爱，祂涂抹我这罪魁的罪恶。不过，不只是基督徒的生命开始时他有理由来歌唱，只要他们活着，他们会发现有理由来歌唱主的道路，他们经历祂不断的慈爱会使他们说：“我要时时称颂耶和華；赞美祂的话必常在我口中。”弟兄，务要今天就来尊主为大。

“只要我们在这荒漠行走，新的怜悯就必须有新歌！”

(司布真)

默想：（读歌罗西书三章16节）
祷告：天父，愿我常常称颂祢！

六月十七日，礼拜三

诗篇一百三十八篇8节

“拯救我们的神啊。。。你本是一切

诗篇一百一十八篇8-14节 地极和海上远处的人所依靠的。”

唯独依靠神

很显然的，诗人在这里表露的信心是个属神的信靠。他没有说：“我有足够的恩典来完成关于我的事 - 我的信心坚固不会动摇 - 我的爱心火热绝不会冷淡 - 我的意志坚定没有任何东西能使它动摇；不，他所依靠的只有神。”

若我们所信靠的不是建立在万古磐石上的话。我们的信心连一场梦都不如，必定会失败，带着它的毁坏淹没我们，导致我们悲伤混乱。凡随着自然界走的必定会永远被迷惑，时间会揭晓一切。诗人是有智慧的，他只依靠主的工作。是主在我们心里开始善工，祂会继续，而如果祂不完成，就永远不会成就。若我们属天的义袍有一针一线需要我们自己缝上，那我们就失丧了。但这是我们的信心，开始善工的主也会成全这工。祂已做了一切，祂一定要做一切，也必定会做一切。我们的信心不可以是在于我们所做的，也不是我们所立志要做的，而完完全全是在于主所会做的。不信会暗示 - “你绝对不能够站立。看你自己罪恶的心，你是不能胜过罪的；记起那缠累你的世界的诱惑和罪恶的欢乐，你一定会被他们引入歧途。”啊！是的，凭着我們自己的力量我们的确应当灭亡。若我们必须独自用这脆弱的器皿度过如此波涛汹涌的海，我们不如绝望的放弃航海了；不过，感谢神，祂会成全在我们的善工，并且带领我们到所期望的避风港。当我们唯独依靠神，我们绝不会过于自信，也绝不会因为这样的信心而有所顾忌。

(司布真)

默想：（读箴言三章26节。）

祷告：天父，饶恕我，因我靠自己。愿我看清自己的愚昧，并且只把信心放在祢身上。

我们的生命在赐完全拯救的神的手下 有双倍的保障

当神允许撒旦通过夺取约伯的财产和杀害他的儿女来试探他时，约伯只能俯伏在地谦卑的顺服说：“赏赐的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是应当称颂的”（伯1:21）。经历了更多的试探，身体和皮肤受到惨痛击打，他更是谦卑自己：“他必杀我，我虽无指望，然而我在他面前还要辩明我所行的”（伯13:15）。你是如何认识你的神呢？

大卫对神的认识可以被认定是最为崇高的，在诗篇一百三十九篇表达了出来。让我给你一个最美德大纲，有一名美国教授所给的，有四部分。通过这分析你会对神的属性有个清晰无比的描述。

1. 神无所不知之智慧（第1-6节）
2. 神无所不在之浩大（第7-12节）
3. 神无所不能之伟大（第13-18节）
4. 神完全完美之荣耀（第19-24节）

亲爱的读者，神的属性对你而言宝贵吗？那就捉紧它们。“不要被愚昧的哲学家所传的非个人的神，所谈的自我存在和自我管制所迷惑。主活着并且顾念我们，这真理如此宝贵，不可轻易被夺走。。。若主顾念我们，一切都安好，而我们也常常喜乐。”

（司布真）

默想：有如此伟大的神，我可以与大卫一同安歇：“我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和華使我安然居住”（诗4:8）。

祷告：天父，我感谢祢，在我整夜休息时保护我免受一切祸害。

六月十九日，*礼拜五*
诗篇一百四十篇
路加福音十八章1节

“你们不饶恕人的过犯，
你们的天父也必不饶恕
你们的过犯。”

大卫在急难中的呼求

在大卫的生命中，用他与扫罗和多益的接触来解释这篇诗篇是最恰当的。大卫是在他流亡和身处危险的时候写了这篇。

在结尾极大的呼吁有着属于大卫的温暖，因为他在凡事上都从不会不冷不热。可以注意到的是，关于他的敌人他是满腔义愤，在言语上是常常是火热的，但在行动上他是冷静的，因为他不是为了报仇。他的不是心胸狭窄的恶意，而是义愤填膺。他预见和预言了神的报应，甚至渴望神公义的怒气会报应在骄傲和作恶之人，可是他却不会擅自报复那些恶待他的人。或许是当他向伟大君王伸冤时，他自己的怒气就消了，也使到他能够不借着个人的暴力来匡正不公。“主说：申冤在我，我必报应。”而当大卫因着无故的逼迫和恶毒的谎言而受到最大的伤害时，他乐意将自己的事放在宝座的脚下，因为万王之王必会保守妥当。

整个诗篇从头到尾，作者有勇气、有信心，并且谈论他毫不质疑的事：实际上，没有诗篇更为正面的抗议遭诽谤。被诬蔑的圣徒知道耶和華看顾困苦人，因为他自己收到实际的凭据（第12节）。

（司布真）

默想：（读罗马书十二章19节。）

祷告：天父，帮助我像大卫一样，作个合祢心意的人。

六月二十日，礼拜六
诗篇一百四十一篇
歌罗西书三章23-25节

“。。。神必审判
义人和恶人。。。”

大卫仰望神来审判

这是个大卫的诗篇。大卫受人怀疑，不敢多言，恐怕试图为自己澄清时失言。大卫被敌人毁谤。甚至被朋友谴责，而他也算为仁慈。大卫痛惜那以他为首，敬虔之人的处境。大卫带着信心仰望神。

分段：

1. 诗人求告神悦纳他的祷告（第1-2节）
2. 他祈求神惩戒他的言语。他宁愿被义人责备，胜过被恶人奉承（第3-6节）
3. 他代表受逼迫得教会并且寻求欺压他的人的惩罚（第7-10节）

大卫往上看并把眼目定睛在那里（第8节）。他视责任重于处境；他看应许而不看外在环境；他仰望神而不是人。他将眼目交给神，就看不到任何可惧怕的。大卫投靠他的神：唯独信靠祂，常常信靠祂，带着信心的信靠祂，和毫无保留的信靠祂。

在环境上贫苦无依是糟的，但在灵魂上贫苦无依就更糟。安慰就是神曾说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”

（司布真）

默想：（读诗篇一百四十一篇5节。）

祷告：（使用诗篇一百四十一篇1节。）

六月二十一日，主日
诗篇一百四十二篇
雅各书五章13节

“怜悯人的人有福了！
因为他们必蒙怜悯。”

一个教导的诗篇

这大卫写训诲诗的目的是要教导我们。它通过榜样来教导我们如何在苦难中祷告。学会祷告的人，就是学会所有文科或理科中最有用的学问。大卫通过在祷告中记录了他的亲身经历给予我们一个宝贵的功课。

这是大卫在洞里所祷告的。他可能是在隐基底，或亚杜兰，或其它孤立的洞穴他能够躲避扫罗。山洞是个极佳内室方便祷告。它们阴沉且孤立，能够帮助人仰望神。

毫无疑问，这诗歌是当大卫遭扫罗逼迫时写的。大卫自己也在灵里挣扎，或许是因为一时信心的不足使到他与外邦君王结盟。他的时运显然是在最低点。更糟的是他的声誉也下降。但是，他展现了对神真正的信心，向神阐明他当下的忧愁。

整首诗都有这山洞的阴沉。然而，似乎是在洞口，大卫看到一丝亮光。

真正的祷告或许在它们的措词上不同，但方向却是一样：一个当下的呼求和一个思想过的祈求，都同样升到那独一听祷告的神，而祂也同样的准备好接受各样祷告。这祷告强烈的个人性值得注意：毫无疑问，诗人喜悦别人的祷告，但他不甘愿自己默不吭声。看所有祈求都是第一人声：“我发声哀告耶和华，发声恳求耶和华。”能够用复数祷告是好的：“我们在天上的父”，但在患难时我们被逼改为：“叫这杯离开我。”

(司布真)

默想：（读诗篇一百四十二篇7节。）

祷告：（使用诗篇一百四十二篇3节。）

六月二十二日，礼拜一
诗篇一百四十三篇
哥林多前书十四章15节

神啊，开恩可怜
我这个罪人。

赞美神拯救

这首大卫的诗被归类为大卫七个忏悔诗之一，但司布真不认同。然而，这证明了大卫的诚实，并且是个反对毁谤他之人，充满义愤的祷告，而不是一个认罪的祷告。

没有错，第二节表示他从未想过在主面前显为公义。但是，即使在这节也没有忏悔的忧伤。纯粹是恳求能够从患难中得拯救，而不是哀哭的承认过犯。

是个灵魂发昏之人的呼求，他不能处在最高的属灵祷告层面，而一次又一次陷入短暂的忧伤而哀恸，并且不断的挣扎要上升到最佳的状态。

诗人每隔一个时段就哭号。他的向天举手，但腰带上挂着尖锐的剑，并在他结束诗篇时在剑鞘内作声。

一个在历史中与这首诗篇相关的是萨佛纳罗拉 (Savonarola)。他“于1498年5月23日，被教皇处死，因为他毫无畏惧的传讲真理。他是名伟大，道明会的修士，有五年的时间掌握了佛罗伦萨的命运，也是历史中最吸引人的角色之一。他对诗篇的深爱，可以从他写的多篇默想证明出来。身为年轻人，他常常思想世界的罪恶及痛苦，祈求，如他告诉他的父亲。用诗篇143：8“求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。”为了脱离邪恶的沉闷环境，他逃到修道院成为一个道德未损的人。

(赫伯特·骆凯雅)

默想：读诗篇143：6
祷告：用诗篇143：1

六月二十三日，礼拜二
诗篇一百四十四篇
提多书三章1-4节

“你们当倚靠耶和华，
直到永远。。。”

全能神是你的力量

这篇诗篇的题目是“大卫的诗。”这写作的方式无疑是大卫的。若我们能说某首诗是属于丁尼生或属于朗费罗，我们同业可以说这首诗属于大卫。

这虔诚的战士向神歌唱，称颂祂为他的力量和磐石（第1-2节）。他看人算不得什么，并且稀奇主竟顾念他（第3-4节）。在争斗时，他却转向被称为“战士”的主，祈求祂胜利的介入（第5-8节）。他再次在第9到11节称颂和恳求主，接着以主为祂选民所作的工这美妙的画面来结束。神选民能有这样的神作他们的神便被称为有福。

当心是正的，他就会赞美神，是不能够被约束的，会如同活泉的水涌出来。大卫用尽他所有的力量来赞美赐他力量的神。我们是不配领受如此大的恩惠，有力量来拒绝邪恶，来捍卫真理，来胜过错误，若我们不知道是谁赐我们这力量，并把荣耀归给祂。耶和华不只赐力量予祂的圣徒，祂就是他们的力量。力量是他们的因为神是他们的。神是满有能力的，而祂也成为信靠祂之人的力量。在祂里面我们有大大能力，愿一切过于我们能说的颂赞归于耶和华。

（司布真）

默想：（读诗篇一百四十四篇3节。）

祷告：（使用诗篇一百四十四篇1节。）

六月二十四日，礼拜三

诗篇一百四十五篇

彼得前书一章3节

“。。。你的作为奇妙。。。”

大卫的赞美诗

这是其中一个按字母顺序的诗篇。是大卫所写的。诗篇充满着赞美，而且赞美至极高处。大卫在其它诗篇也经常称颂神，但而可以被视为众赞美诗中最高的。

大卫的诗篇可以作我们的典范。愿每个基督徒读者献上自己的赞美给主，并用自己的名来称此诗。将会有何等不同且丰富的赞美会借着耶稣基督被献上！

“我要天天称颂你”（第2节）。不论那天如何，也不管我在那天的处境和状况如何，我会继续荣耀神。倘若我们仔细思量，我们每天应该有许多理由特别的来赞美主。一天之前，一天之内，一天之后，都应该激励我们来尊主为大，一整年，每一天都这么做。我们对神的爱不是只在圣日，对于圣洁的人而言，每一天就是圣日。

大卫先前说：“我要永永远远称颂你的名”，现在他更亲近神，说：“我要天天称颂你”。这是真正敬虔的核心：我们不只敬佩主的话语和工作，更是祂自己。若不认识神的属性，赞美几乎是不可能的，你不能够尊崇一个抽象概念。“也要永永远远赞美你的名。”他说他会赞美主的名，这里也立誓要赞美主的名；他会在凡事上，用尽一切方法来尊崇主。

永恒的敬拜不会没有它的变化；是绝不会变得单调。天堂的音乐不会只用一根弦上不断的重弹，而使用所有的弦来弹奏统一的赞美。注意这里的人称代词，三次他说：“我要”。我们不能由他人代为赞美，必须亲自的赞美，否则就不是赞美。

（司布真）

默想：（读诗篇一百四十五篇3节。）

祷告：（使用诗篇一百四十五篇1节。）

六月二十五日，礼拜四
诗篇一百四十六篇
路加福音一章46-55节

祢的恩惠是何等大。

大赞美诗

当我们进入诗篇一百四十六篇时，我们就是哈利路亚之一，所有人都赞不绝口到书的结尾。诗篇是高调的。音乐是高调的。哦，期待我们拥有一颗充满喜悦感谢的心，正如这篇诗篇所做的那样，也可以奔跑，跳跃，荣耀上帝。

“你们不要倚靠君王。”莎士比亚把这些情绪放入伍尔西的嘴巴：

“依靠帝王的颜色而生存的人是多么可怜啊！在我们所期望看到的帝王的笑脸和帝王可能加在我们身上的毁灭之间，存在着多少苦痛和恐惧啊，远远超过战争和妇人所经历的。他一旦失败，就像撒旦一样，便是永劫不复。”

赫伯特·骆凯雅指出，诗篇一百四十六篇宣称唯独耶和华是不败的拯救者，这十节经文没有明显的划分。它们似乎没有暂停——“一颗珍珠，一个神圣的香火，倒出一个满有香味的香水。”但有两个方面似乎是可辨别的：

1. 只有耶和华是可信赖的，而人不可。凡信靠主的人都有福了（第1-5节）。
2. 原因在于祂神圣和完美。耶和华是创造者，审判者，救赎者和君王（第6-10节）。

默想：（读诗篇一百四十六篇9节。）

祷告：天父，帮助我不要倚靠君王也不要倚靠世人，他们没有一点帮助。

六月二十六日，礼拜五
诗篇一百四十七篇
以弗所书一章19-23节

“。。。你的杖，你的竿，
都安慰我。”

神的伟大和良善

这是一首特别引人注目的诗歌。它颂扬神的伟大和屈尊的良善。。第1到6节，诗篇尊崇耶和華，因为祂建造锡安和赐福与哀恸者。第7到11节使用同样的赞美之词，因为祂供应以及喜悦卑微人；然后，从12到20节，祂因为为祂子民所作的工而被尊大，也为祂话语的能力在自然界和祂的恩典中被彰显而受赞美。（司布真）

擦干哀恸者眼泪的神啊，
这世界何等黑暗，
倘若我们受欺受伤之时，
却不能向祢求助！
他人，享受我们的光芒，
却在冬季来临时离去。
剩下孤独一人，
只能独自哭泣。
但祢必医好伤心的人，
他们就如同植物，
从受伤之处散发芬芳，
他们从悲痛吸取甘甜。

当喜乐不在安慰或鼓励，
甚至曾经在我们流泪时，
给予一丝曙光的希望，
也暗淡无存；
谁能担起生命的黑云呢？
难道不是祢慈爱如双翼，
穿越迷雾，
赐下上头的平安？
那么悲伤由祢触碰，
就显亮光，
胜过我们白昼所见。

（托马斯·莫尔）

默想：（读诗篇一百四十七篇4节。）
祷告：（使用诗篇一百四十七篇6节。）

六月二十七日，礼拜六
诗篇一百四十八篇
哥林多前书一章4-9节

“因为万有都是靠他造的。。。”

自然界与恩典的诗篇

这诗歌是不可分割的。几乎不可能解释它的细节，因为对于一首有生命的诗，是不能一节一节来剖解的。它是一个自然界与恩典的诗篇。犹如穿过天空的闪电，将荣耀包裹着天地，所以在这诗篇中，崇拜主的心照亮了整个宇宙，并使它焕发出赞美的光芒。这首诗开始于天堂，向下横扫至地牢和所有深处，然后再次上升，直到靠近耶和華的人一同歌唱。要了解它，首要的条件是对主充满虔诚的爱心，祂是万有的主宰，是永远都应当称颂的。（司布真）

金衣披身的太阳，你要赞美祂，
银而优美的月亮，你要赞美祂，
所有放光的星宿，都要赞美祂。
在天上悬挂的水，并天上的天，
都要赞美那坐在至高之处的神！

(Richard Mant)

除人以外，凡永生神所造的，
都各自荣耀祂的名。
每棵树仿佛都有一万个口，
来称颂全能主。
每片叶仿佛都是一个舌头，
在风中尊崇主。
五彩缤纷、香气四溢的花朵，
都用极佳的言语荣耀神。
凡永生神所造的，
都各自赞美神，
人也必一同赞美。

(Peter Pett)

默想：（读诗篇一百四十八篇3节。）

祷告：（使用诗篇一百四十八篇1节。）

六月二十八日，主日
诗篇一百四十八篇14节
启示录二十一章1-3节

“你们亲近神，
神就必亲近你们。”

亲近神

旧约的要求是要和人保持距离。当神向祂的仆人摩西显现时，祂说：“不要近前来，当把你脚上的鞋脱下来。”当祂在西乃山上向那些分别出来、属祂的选民彰显祂自己时，起初的命令有一条就是“要在山的四围定界限”。无论是在会幕或在圣殿向神敬拜，保持距离的想法常常是重要的。众人连外院都没有进入。唯有祭司才敢进入内院。至于至圣所，一年只能进入一次，且只有大祭司才可以进入。在初期，神似乎要教导人明白祂极为厌恶罪，把人们当作长大麻风的赶到营外。即使在祂接近他们时，祂仍要使人感到在圣洁的神和污秽的罪人之间有一重隔阂。等到福音临到人类时，我们才获得新的邀请。“来”这个字代替了“去”。接近代替了距离。从前远离神的人，借着耶稣基督的血得以亲近了。道成肉身的神没有被火墙所围绕。“凡劳苦重担重的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”这是当神以肉身显于人间时，所发出可欢喜的宣告。不再通过距离来教导长大麻风的他患有麻风病，而是亲身受尽罪的污染所带来的刑罚。借着耶稣，人可以安全地，享有特权来亲近神！你是否有此经历？你若经历过，你是否活在这大能里？这种亲近是奇妙的，然而我们必须进入更亲近的处所。正如经上所说：“看哪，神的帐幕在人间！他要与人同住”。主啊，愿祢快来。

(司布真)

默想：神要我亲近祂。

祷告：天父，增加我对祢的爱，让我每日渴望亲近祢。

六月二十九日，礼拜一
诗篇一百四十九篇
彼得前书一章3-6节

“是了，我必快来。”

一首新歌

我们几乎到最后的诗篇了，仍然在哈利路亚之中。这个是一首“新歌”，显然是为新创造，和拥有新心的人而设计的。这是一首可能在主再来，当新的时代推翻恶人，尊敬圣徒，而唱的一首歌曲。这首歌的基调是非常欢欣和愉快。众人从一人都听到跳舞的少女的脚的节拍，并且保持鼓掌和竖琴的节奏。

信徒啊！你的心要快乐，但要留意这快乐乃是源于神！要欢喜，因为祂坐在宝座上，治理万物！神每一个属性都成为让我们快乐的阳光。当我们知道自己的愚妄，而祂是智慧的，这便使我们快乐起来。当我们软弱得发抖，而祂是大能的，这便使我们喜乐起来。当我们知道我们必枯萎如草一样，而祂是永恒的，这常作我们快乐的主题。我们时时改变，而祂是不改变的，这便永远作为我们的歌声。祂满有恩典，祂的恩典涌流而出，祂把约中所定的恩典赐给了我们；为要洁净我们，保守我们，使我们成圣，使我们完全，并把我們带到荣耀中——这一切都使我们在祂里面快乐。

这种快乐在神里面好像一条深河一样，我们现在所接触的不过是临近点，我们还不知道属天之河有多么澄清美妙，但越往前越深，快乐的水流也越湍急。基督徒不仅在神所有的里面快乐，而也在一切祂过去所作的事里喜乐。现在神的民也当歌颂神的行事！传扬祂的大能，并“向耶和華歌唱，因他大大战胜”。不要使歌声停止，因为天天都有新的恩典临到，愿他们在神慈爱的行事、在祂的眷顾、在祂的恩典中喜乐，并且不断地感谢祂。锡安的民哪！应当快乐，应当在你的神里面欢喜。

(司布真)

默想：（读诗篇一百四十九篇1节。）

祷告：（使用诗篇一百四十九篇3节。）

六月三十日，礼拜二
诗篇一百五十篇
约翰福音四章24节

“。。。以圣洁的装饰
敬拜耶和華。”

这种乐器应该在新约教堂中作为崇拜乐器吗？

在这篇诗篇中，在以色列作为一个国家庆祝时，我们能看到完整的古代乐器成为一支乐队来庆祝。教会与国家联合在一起，而在新约中，教会与国家是分开的。因此，作为文化舞蹈伴奏的钹在我们的崇拜中从未使用过。

然而，灵恩教会声称诗篇一百五十篇是他们崇拜的模式。我们使用风琴或钢琴来帮助我们的歌唱，而他们使用了以色列作为一个国家所使用的每一种乐器。他们有他们的鼓和钹。至于吉他，我们不反对，只要是以庄严和正确的节奏来弹奏。

另一方面，我们有其他人完全禁止使用乐器，甚至是风琴。指的不是淹没会众唱歌的管风琴。而是温柔而有说服力的簧风琴，它可以鼓励敬拜和传福音的精神，由桑基在英国支持穆迪的宣教可见。当桑基轻声温柔地演奏“归家”时，许多人没有穆迪说话，就已经流下了眼泪接受救主了。

那些禁止风琴的人也禁止赞美诗和灵歌。他们限制你只能唱诗篇。他们为何不理睬神的话语呢？

我们反对灵恩派和超加尔文主义派。我们跟随上面凯旋的教会，他们用竖琴唱歌，从心里发出曲子。

默想：（读以弗所书5章19节。）

祷告：（使用以弗所书5章20节。）

NOTES

NOTES

NOTES

To: *The RPG Ministry*

Calvary Pandan B-P Church

201 Pandan Gardens, Singapore 609 337

电话: (65)-6560 1111 传真: (65)-6561 1861 电邮: rpg@calvarypandan.sg

《读经、祷告、长进》(读祷长)乃读祷长事工定期出版并免费赠阅的每日灵修辅助本。你若因这灵修辅助读本蒙福，且愿意为自己或朋友订阅此刊物，请填妥以下表格：

1. 请寄: (最多两年数量)

____ 份 ____ 年数量之英文版读祷长

____ 份 ____ 年数量之英文少年版读祷长

____ 份 ____ 年数量之英文小学生版读祷长

____ 份 ____ 年数量之中文版读祷长

从 _____ 年 一月/四月/七月/十月 起分发

2. 姓名: (Dr/Rev/Mr/Mrs/Miss/Mdm/Ms) _____

地址: _____

国家: _____ 邮区: _____

电话: _____ (H/O) _____ (手提电话)

电邮(为发收据与更新使用): _____

一年四期的邮费及运送费

每期数量	新加坡	马来西亚/文莱	亚洲	其他国家	
	本地邮费	空运	空运	平邮	空运
1 copy	S\$6.00	S\$8.00	S\$15.00	S\$8.00	S\$20.00
2 copies	S\$7.00	S\$12.00	S\$23.00	S\$12.00	S\$31.00
5 copies	S\$10.00	S\$23.00	S\$50.00	S\$24.00	S\$67.00

爱心奉献: 读祷长事工欢迎读者的爱心奉献以资助印刷与运输费。因此，我们需要您的慷慨奉献与帮助。谨此献上感谢。“你们白白地得来，也要白白地舍去。”(马太福音10:8)

谨此附上爱心奉献

支票请注明收款人: CALVARY PANDAN B-P CHURCH

海外捐款者，请使用(以新币兑现之)银行汇票。请勿汇现金。

我谨明确允准帐幕书局收收据集，
储存并使用我所提供的上述个人资料。
(遵照新加坡个人资料保护法令
2012的要求)

姓名 / 签名

