加拿大華人宣道會聯會

「爾道自建」靈修計劃

二零二三年 七月份

書卷：詩篇 1、19、119 章

作者：董智敏

為了幫助會眾深化及應用神的話於日常生活中，聯會已與香港建道學院簽署合作協議，在加拿大各華人宣道堂會中推動「爾道自建」釋經靈修手機應用程式。

寫作「爾道自建」靈修文章皆為香港建道神學院的資深聖經學者，我們盼望藉著老師在釋經上的研究心得，幫助會眾在神的話語上札根，漸漸被建造成為能吃乾糧，結生命果子的門徒。堂會可以用當中的資源，例如某一卷書的內容來推動教會的靈修計劃，讀經計劃，小組查經等用途。

1 七月一日

弟兄姊妹平安！

這一個月的爾道自建會集中於詩篇中的律法詩，包括詩篇第一篇、十九篇和一百一十九篇。因着主題相同，我們有時候會覺得重複，所以在經文編排上，我會這樣調節：逢星期六都是律法詩的導言或引用；在星期日我們會重複看詩篇第一篇和詩篇 19 篇。最後，我們有律法詩的總結。星期一至星期五，我們會集中默想詩篇 119 篇。詩篇一百一十九篇的篇幅比較長， 而且是字母詩，我們會跟據字母詩的段落安排來默想。

另外，在閱讀經文的安排上，我們每一次都會先閱讀一次，其後會抽取重點經文再閱讀一至兩次。特別是詩篇一百一十九篇的篇幅比較長，而且有很多近似和重複的重點，所以在默想時，我會在每天抽出一兩個重點來默想。

今日是第一日默想律法詩，我們先學習安靜，在神面前預備自己的內心來領受神的話。在安靜過後，我亦會帶領大家有簡單的意識醒察，內容環繞神的話。

若然大家有空間可以安靜坐下來靈修，我建議大家拿一杯飲品，不論是咖啡或是洋甘菊茶，甚至暖和的清水也非常適合，大家可以一邊飲一邊默想。

~開始~

我們先安靜自己，調整我們的內心，專心一意來到神面前，繼而讓我們的心降服在神的面前。我會形容為讓我們的心跪在神的面前。雖然環境不一定容許我們雙膝跪下，但我們仍然可以以一個「跪拜的態度」來到神的面前，全心降服，領受神的話語。

讓我們合上眼睛安靜在神的面前，我們先專注於自己的內心。我們可以感受着內心的跳動，不需要用手按着內心或者脈搏，單單是安靜在神面前，感受着神賜予我們的生命。我們內心的跳動證明我們是一個活人，是在神面前真真實實有靈的活人。

我們安靜片刻，感受着生命的跳躍；繼而讓我們慢下來。若然我們的內心無法靜下來，我建議你先將內心的煩躁不安簡單向神傾訴，繼而再嘗試在神面前調節自己的內心。

（讓我們在神面前再安靜片刻）

親愛的天父啊！我們一班有罪而軟弱的人來到你面前跪下，求你以耶穌基督的寶血潔淨我們的內心，好讓我們手潔心清的來到主面前跪拜。

神呀！求你為我們做清潔的心，使我們裏面重新有正直的靈，我們才能細味神話語的寶貴。

奉主名求，阿們！

弟兄姊妹，當我們面對每日需要靈修，或者閱讀聖經的時候，我們內心第一個感覺是怎樣？
是歡歡喜喜，會心微笑，還是有點無奈，甚至有一種想推卻的感覺。

當你的手提電話顯示「爾道自建提醒你每日靈修」，你內心有何反應呢？

讓我們坦然面對自己的內心，我們面對神的話語時.....是哪一種感覺？

讓我們坦坦白白向神祈禱，訴說我們對神話語的感覺。若然有需要，我們可以向主認罪，求主幫助我們愛慕他的話。

神啊，求你為我做清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。(詩五十一 10-13)
奉主名求，阿們！

靈修小貼士：今天，我們分開兩至三次，回想我們對神話語的感覺和態度，繼而有簡單的禱告結束。例如，我們在食飯之後去散步一兩分鐘，一邊散步一邊回想和祈禱。

2 七月二日

經文：詩篇第一篇

弟兄姊妹，在我們進入經文以先，讓我們先安靜片刻，預備心靈領受主的話。

親愛的天父啊！我們一班有罪而軟弱的人來到你面前跪下，求你以耶穌基督的寶血潔淨我們的內心，好讓我們手潔心清的來到主面前跪拜。

神呀！求你為我們做清潔的心，使我們裡面重新有正直的靈，我們才能細味神話語的寶貴。
奉主名求，阿們！

1. *不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，*
2. *惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！*
3. *他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。*
4. *惡人並不是這樣，乃像糠粃被風吹散。*
5. *因此，當審判的時候惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。*
6. *因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。*

詩篇第一篇是我們熟悉的詩篇，甚至我們已經懂得背誦這首詩篇。詩篇開始的時候，以三個「不」來表達詩人的提醒。「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位」(詩一 1)。「不從、不站、不坐」是一連串的行動，這一串的行動有著一種遞增的意味。「不從」的意思是不會跟罪人走在一起，也就是不會跟罪人同行；「不站」的意思是不會站在或徘徊在罪人立場，也就是不會靠邊站在罪人的群體中；「不坐」便是不會留下來跟罪人同伙，最終支持罪人的行動。這一連串的遞增行動，表達了有一就容易有二，也就是如果我們跟罪人同行，越走越近，我們便容易徘徊在罪人的立場，甚至影響我們的原有觀點。尤有甚者，會引致我們「坐下來」成為罪人的同伴，參與罪人的討論，在不經不覺之間，我們成為罪人 的一份子。這是一個可悲的墮落過程。

其實詩人在詩篇的開始時是宣告一個有福人的路徑，而不是可悲的墮落過程。

《現代中文譯本》(2019 年版) 翻譯詩篇第一篇的 1-2 節：

真正有福的人
不聽從惡人的計謀，
不跟隨罪人的腳步，
不與侮慢上帝之徒同夥，
只愛慕上主的法律，

日夜默誦不倦，
這樣的人才算真正有福。

有福的人是愛慕神的話，而且日夜默誦不倦。這一種默誦的意思是將神的話常掛在口邊，念念不忘，甚至成為內心自然浮現的語句。這個方向，我們是知道的，在實踐卻有點困難。

「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」(詩一 1-2)

相信，我們不會主動與侮慢上帝的人同夥，但在日常的生活裡，有時候我們會在不知不覺間靠近或徘徊於罪人的道路上。求主幫助我們靠近、徘徊於耶和華的律法，我們便漸漸停留在神的話語上，晝夜思想不倦，這樣的人才算是真正有福的人。

(讓我們有一些安靜的時候，聆聽詩歌)

讓我們回想日常生活中，我們自然地喜歡靠近哪一些人、事、物.....

3 七月三日

經文：詩篇一百一十九篇 1-8 節（Aleph）

1. *行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！*
2. *遵守他的法度、一心尋求他的，這人便為有福！*
3. *這人不做非義的事，但遵行他的道。*
4. *耶和華啊，你曾將你的訓詞吩咐我們，為要我們殷勤遵守。*
5. *但願我行事堅定，得以遵守你的律例。*
6. *我看重你的一切命令，就不至於羞愧。*
7. *我學了你公義的判語，就要以正直的心稱謝你。*
8. *我必守你的律例；求你總不要丟棄我！*

今日開始，我們會進入詩篇 119 篇的靈修。

詩篇一百一十九篇是聖經中最長的詩篇，合共有 176 節。這首詩篇的體裁是按著希伯來文的字母順序來撰寫，又稱為字母詩。希伯來文有 22 個字母（英文有 26 個字母），此詩每一段有 8 節，而每一段都以希伯來文的一個字母開始，順序以 aleph，bet，gimel，dalet ……來撰寫，也就是 1-8 節都以 aleph 這個字母來開始，2-16 都以 bet 來開始。因此，22 個字母文化成 22 段，每段 8 節，合共是 176 節（22 x 8 = 176）。這一種嚴格的寫作手法，為要協助以色列人歌頌與背誦詩詞，有如小孩子開初學英文時，成人

為孩子編排 A for apple B for Bible，這種方式使學習者可以琅琅上口地背誦內容，方便記憶。雖然我們用中文來閱讀時，我們無法透過中文語言來體會這種方法的優美和便利，但我們仍然會用這種分段的方法去默想和細味。

弟兄姊妹，讓我們先安靜片刻，預備心靈領受主的話。
親愛的天父啊！求你幫助我們有耐性，一步一步去細味詩篇 119 篇。

（現代中文譯本 2019 版經文）
119:1 *行為無可指責、謹守上主法律的人多麼有福啊！*
119:2 *聽從上主命令、一心順服他的人多麼有福啊！*
119:3 *這樣的人不做壞事；他們只走上主的道路。*
119:4 *上主啊，你賜給我們法律，要我們切實遵行。*
119:5 *我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！*
119:6 *我若重視你所有的誡命，我就不至於蒙羞。*
119:7 *我學習你的公正法則的時候，要用純潔的心頌讚你。*
119:8 *我要遵守你的法律；求你別丟棄我！*

詩人起首宣告「有福人」的訊息，而且一連兩節經文都做出同一個宣告。一方面，跟詩篇第一篇做出一個相互呼應的效果，詩篇第一篇以「真正有福的人」作開始。另一方面，詩篇 119 篇在起首兩

節經文都表達「這人便為有福」！這種雙重有福的表達，更深刻地述說神律法對人的好處，亦為最長的詩篇揭開序幕。

第三節詩人繼續陳述這樣有福的人，他們只走在神的道路上。
在第五節，詩人有一個發自內心的感嘆，「噢」！
和合本以「但願」來表達，現代中文譯本以「我多麼盼望」的「多麼」來表達。這種內心的「唉」、「噢」的感嘆情懷，有時候很難翻譯，亦不容易讓人明白詩人內心深處的感受。

「但願我行事堅定，得以遵守你的律例」(和合本)
「我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！」(現代中文譯本，2019年)

一至四節的經文屬於向外的宣告，第四節提及「我」的時候仍然以「我們」來表達，這是一種「公眾領禱」的表達形式。但進入第五節，詩人突然一個「噢」……便轉入個人的感歎！

119:5 *[噢]我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！*
119:6 *我若重視你所有的誡命，我就不至於蒙羞。*
119:7 *我學習你的公正法則的時候，要用純潔的心頌讚你。*
119:8 *我要遵守你的法律；求你別丟棄我！*

雖然我們無法完全明瞭詩人的感歎，但作為信主日久的信徒，我們都經歷愛慕聖經的掙扎。我們當然知道神話語的美好，我們亦希望自己時刻擁抱神的話、徹底遵行神的道，但現實卻讓我們曉得一件事，我們對神話語的態度時而堅定時而軟弱，如同鐘擺一般。有時候，我們能夠熱切愛慕神的話，有時候我們卻不想打開聖經，甚至希望跟神保持一個友善的距離。

今日，讓我們將詩篇一百一十九篇第五節的經文放在心裡，反覆的思念，在合適的時候，讓我們向神展開我們自己的祈禱。

「但願我行事堅定，得以遵守你的律例」(和合本)
「[噢]我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！」(現代中文譯本，2019年)

神呀！其實我跟詩人一樣，在內心裡，我是熱切盼望能夠遵守你的律法。你的話語於我的人生甚是重要！但有時候，我也無法解釋為何我會遠離你的話。神呀！求你幫助我，讓我行事堅定，愛慕你的話語，遵行你的律例。

奉主名求
阿們

4 七月四日

經文：詩篇一百一十九篇 9-16 節（Bet）

弟兄姊妹，讓我們先安靜片刻，預備心靈領受主的話。

9 少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！
10 我一心尋求了你；求你不要叫我偏離你的命令。
11 我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。
12 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教訓我！
13 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。
14 我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。
15 我要默想你的訓詞，看重你的道路。
16 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。

「少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！」(9 節)

這種自問自答的寫作手法，成為這一個段落的特色。「少年人」並不單是指十多歲的年輕人，而是泛指所有人，這是智慧文學的特色。正如詩篇卅四篇十一節的「眾弟子啊，你們當來聽我的話！」這一個「眾弟子啊」，同樣是指向眾人。「潔淨他的行為」意思是保持自己不犯罪，這裡的潔淨並不是指行為已經完全了，而是努力尋求端正、潔身自愛、盡力做好。

「少年人用什麼潔淨他的行為呢？」答案「是要遵行你的話！」

這一種對答形式，有如老師教導學生一般，提出一個問題，期待學生給予簡明扼要的問案。神學家沃爾特·布魯格曼 (Walter Brueggemann)為詩篇一百一十九篇提出一個疑問，一個人為甚麼會對一個主題下如此苦心，努力經營去寫出一篇長長的字母詩。其中一個可能是教室中的老師為了教導的源由，刻意跟據希伯來文的字母寫作，讓學生可以琅琅上口，容易背記。如此，這一問一答，更顯出教室的意味。我們也可以視這一篇詩篇為教導神話語的廿二課，調教我們對神話語的態度與學習方法。讓我們以一個學生心態來面對詩篇一百一十九篇，讓詩人成為我們的教師。

在學習方面，背誦和記憶是其中一個基本的元素。我們往往將背誦這一個學習的模式交給兒童和少年人。作為成年人，我們常常以「人老了，沒有記性，甚至是腦霧」為借口來回避背誦經文。

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」(11 節)

這一節經文，我們很多人也懂得唱，這是一首兒童詩歌，昔日在兒童主日學或青年團契裡也會唱頌，不知不覺間這一節經文便留在我們的心坎裡。同樣，年幼的信徒，我們更會著重他們需要背記神的話，甚至以童謠來幫助他們記憶。同樣的方式也適用於我們。今日讓這一節經文迴蕩於我們的心意之間。

「少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！」(9 節)

「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」(11 節)

詩篇一百一十九篇的第一課是「噢！」

詩篇一百一十九篇的第二課是「記憶」

5

七月五日

經文：詩篇一百一十九篇 17-24 節（Gimel）

進入詩篇一百一十九篇的第三課，讓我們在神面前安靜片刻，預備心靈領受主的話。

17 求你用厚恩待你的僕人，使我存活，我就遵守你的話。
18 求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。
19 我是在地上作寄居的；求你不要向我隱瞞你的命令！
20 我時常切慕你的典章，甚至心碎。
21 受咒詛、偏離你命令的驕傲人，你已經責備他們。
22 求你除掉我所受的羞辱和藐視，因我遵守你的法度。
23 雖有首領坐著妄論我，你僕人卻思想你的律例。
24 你的法度是我所喜樂的，是我的謀士。

進入第三課，我們嘗試跟著字母詩的字來欣賞詩人的作品。經文 17-24 節，開首的字母都是 Gimel。

17 節是用厚恩（גמל）
18 節是開（גלה）
19 節是寄居（גֵּר）
20 節是心碎（גרס）
21 節是責備（גער）

22 節是除掉（גלה）

23 節是雖然（גַּם）

24 節是再者（גַּם）

希伯來文是從右至左去讀，所以每一節都是用「ג」(Gimel) 作開頭，我們用眼睛察看經文時，會發現寫作之美；我們用耳朵聆聽時，每一節起頭的時候會有同一個音出現，若用中文的詩詞去意會，就是一種詩詞的韻律之美。

其實，不論我們用中文或英文去閱讀這一段經文，我們都無辦法看出這一種寫作和韻律之美。因為舊約聖經是用希伯來文寫作，唯有用希伯來文閱讀，才能夠看出這一種美。

聖經除了用希伯來文和希臘文所寫，聖經更重要是神的默示，人單單用頭腦的知識去理解，其實是無辦法完全體會聖經的美好，正如我們用中文看字母詩一樣，根本看不出這些字母出來。

詩人就是多愛慕神的話，多願意背頌和默念神的話，他仍然要求神開他的眼睛，好使他看出神律法中的奇妙。在新約，保羅也發出同樣的祈求，「求我們主耶穌基督的神，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他，並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛

的榮耀；並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大。」(弗一 17-19)

當我們一連幾日反省自己對神話語的態度時，我們也會發出詩人的禱告，渴望自己更愛神的話，更能夠把神的話存留在心裡。這是我們的渴望，並不等同我們有能力實踐到底。唯有神賜給我們啟示的靈，打開我們心中的眼睛，我們才能夠看見神話語的美好。在這情況下，我們才會一直愛慕神的話語，因為我們看出神話語的奇妙。

神呀！求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。(18 節)
奉主名求
阿們

詩篇一百一十九篇的第三課是「開（גלה）我眼睛」

6 七月六日

經文：詩篇一百一十九篇 25-32 節（Dalet）

進入詩篇一百一十九篇的第四課，讓我們在神面前安靜片刻，求主開我們的眼睛，使我們明白你的話。

25 我的性命幾乎歸於塵土；求你照你的話將我救活！
26 我述說我所行的 [道]，你應允了我；求你將你的律例教訓我！
27 求你使我明白你的訓詞 [之道]，我就思想你的奇事。
28 我的心因愁苦而消化；求你照你的話使我堅立！
29 求你使我離開奸詐的道，開恩將你的律法賜給我！
30 我揀選了忠信的道，將你的典章擺在我面前。
31 我持守你的法度；耶和華啊，求你不要叫我羞愧！
32 你開廣我心的時候，我就往你命令的道上直奔。

在八節的經文中，詩人有五次以「道」(דֶּרֶךְ) 作為詩句的開始。當中包括詩人自己所行的道、訓詞之道、奸詐的道、忠信的道與命令的道。在這一段落，詩人分享自己的見證。他揀選了忠信之道，將神的典章成為生活行事的法則。然而，詩人卻心裡愁苦，似乎他因為持守神的律法而被奸詐之人所欺壓，甚至詩人的心因愁苦而消化。「消化」的意思是「滴流」，這種水滴不止的情況是因為愁苦是淚珠滾滾，詩人的際遇使他痛哭不止。同一個字眼，出現在約伯

記，「我的朋友譏誚我，我卻向神眼淚汪汪。」(伯十六 20) 這個字還有「不能入睡」的意思。可見，詩人因愁苦而消化，是一個人在極度痛苦中無法入睡而淚眼汪汪。

作為一個正常的人，我們不會無原無故的自討苦吃，但為著信仰的原故，詩人選擇持守神的法度。

讓我們有點安靜的時間默想……
當我們面對人生許多選擇的時候，我們都會有自己衡量得失的方式去計算。年紀越成熟，我們會越習慣用這個方式去選擇和生活。
若然這個選擇跟信仰有關的時候，我們會用甚麼準則去衡量和選擇呢？

詩篇的作者、但以理和他的朋友選擇持守神的道。詩篇一百一十九篇的第四課便是「揀選神的道（דֶּרֶךְ）」

祈禱：
親愛的天父呀！人生裡每時每刻都需要選擇，簡單至外出用膳的選擇，重要至終身大事的決定，我們都需要選擇。在信仰上的選擇，求主幫助我們敏銳於神的法度與神話語的教導。求神的幫助我們，讓我們在揀選信仰的道路上不至於羞愧。
奉主名求
阿們

7

七月七日

經文：詩篇一百一十九篇 33-40 節（He）

今日是星期五，正是進入詩篇一百一十九篇的第五課。

讓我們在神面前安靜片刻，求主賜我們悟性，使我們明白你的話語。

33 耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底！

34 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。

35 求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。

36 求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。

37 求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道中生活。

38 你向敬畏你的人所應許的話，求你向僕人堅定！

39 求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。

40 我羨慕你的訓詞；求你使我在你的公義上生活！

在第五課裡面，詩人每一句都使用了 A B 格式，也就是以「求你」為開始，我們可以以這一個格式重讀這一段經文。

A 33（指教我 耶和華啊！）求你將你的律例

B 我必遵守到底！

A 34 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，

B 我且要一心遵守。

A 35 求你叫我遵行你的命令，
B 因為這是我所喜樂的。

A 36 求你使我的心趨向你的法度，
B 不趨向非義之財。

A 37 求你叫我轉眼不看虛假，
B 又叫我在你的道中生活。

A 38，求你向僕人堅定你的諾言，
B 就是你向敬畏你的人所應許的話

A 39 求你使我所怕的羞辱遠離我，
B 因你的典章本為美。

A 40 看哪！我羨慕你的訓詞；
B 求你使我在你的公義上生活！

這一段的格式，以「指教我，耶和華啊！」開始，緊接著祈求，就「求你將你的律例 [指教我]」，往後每一節，詩人都以祈求神在各方面的幫助為始，以使他可以持守神的道。最後一節，一改原有格式，以「看哪！我羨慕你的訓詞」為始，以「求你使我在你的公義上生活」總結這段教導與祈求！

這是一段很美麗的禱詞，承接第四課的個人見證，詩人「揀選神的道（דֶּרֶךְ）」，在選擇忠信之道後，並不是靠一己之力堅持到底，而是展開一段細緻的祈求。

在艱難的環境裡，詩人深深體會持守神的道是需要付上代價，甚至被羞辱至死。單單靠一己之力，根本無法堅持。因此，詩人在決心選擇跟隨神的道路上，詩人深深明白要依靠神的幫助，才有可能持守到底。

整整一段的祈求內容，十分美麗，而且有一種層層遞進的關係。詩人首先由求神把他的律例指教我們（33），還是賜給我們悟性讓我們明白（34），之後祈求神領我們走在神的誡命上（35），甚至心之所向也是神的法度，即是我們的喜好厭惡之心，詩人也求神保守我們的心傾向於神的法度（36），而遠離虛假的事（37）。最後，討人祈求神實踐應許（38），不要讓自己遇見羞辱（39），好使「我在你的公義上生活！」（40）

這是一段很難得的禱詞！在艱難日子裡，詩人希望自己繼續在神的公義上生活，但詩人明白一己之軟弱，就是決定「揀選神的道（דֶּרֶךְ）」，也不代表有能力去遵行到底。在擔心自己無法實踐的時候，依靠神、向神祈求絕對是我們的出路。

讓我們有一些安靜的時間，在神面前承認我們的有限和軟弱，並求神幫助我們遵守神的話。我們可以嘗試將詩人的禱詞，成為自己的禱文

詩篇一百一十九篇的第五課是「祈求」

8 七月八日
律法詩的引用

今日是星期六，上星期六我跟大家有一個省察，主題環繞我們自己對神話語的感覺和態度。這一個月的週六，我都會跟大家做省察，回顧我們在默想律法詩中，對神話語的態度有何變化。

上星期六，我曾經提出以下問題：「弟兄姊妹，當我們面對每日需要靈修，或者閱讀聖經的時候，我們內心第一個感覺是怎樣？」同樣的問題，經過一星期後，我們有甚麼回應？
在過去五天，我們一直圍繞詩篇一百一十九篇，每天有一個新的主題。

第一課是「噢！」
「[噢] 我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！」(5 節)
(現代中文譯本，2019 年)

第二課是「記憶」
「我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。」(11 節)

第三課是「開 (גלה) 我眼睛」
「求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」(18 節)

第四課是「揀選神的道（דֶּרֶךְ）」
「我揀選了忠信的道，將你的典章擺在我面前。」（30 節）

第五課是「祈求」
33 耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底！
34 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。
35 求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。

讓我們回味過去五天的靈修，並沉澱自己內心的情緒。
以上五個主題，那一個主題讓我們最深刻？

讓我們在神面前坦誠地禱告，訴說我們對神話語的體會。我們既可以向主認罪，亦可以求主幫助我們的心傾向他的法度。

神啊，求你為我做清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。（詩五十一 10-13）
奉主名求，阿們！

靈修小貼士：
今天，我們分開兩至三次，回想我們過去一週的靈修體會，繼而更深摸索內心的動態，最觸動自己的主題，屬於那一個範疇，這便是

我們對神話語的感覺和態度的動向了！我們可以在食飯之後去散步一兩分鐘，一邊散步一邊回想和祈禱。

⑨ 七月九日

經文：詩篇十九篇

今日是主日，讓我們靜靜地聆聽神的話語。

1. *（大衛的詩，交與伶長。）諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。*
2. *這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。*
3. *無言無語，也無聲音可聽。*
4. *他的量帶通遍天下，他的言語傳到地極。神在其間為太陽安設帳幕；*
5. *太陽如同新郎出洞房，又如勇士歡然奔路。*
6. *他從天這邊出來，繞到天那邊，沒有一物被隱藏不得他的熱氣。*
7. *耶和華的律法全備，能甦醒人心；耶和華的法度確定，能使愚人有智慧。*
8. *耶和華的訓詞正直，能快活人的心；耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。*
9. *耶和華的道理潔淨，存到永遠；耶和華的典章真實，全然公義。*
10. *都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。*

11. 況且你的僕人因此受警戒，守著這些便有大賞。
12. 誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。
13. 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。
14. 耶和華─我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在你面前蒙悅納。

詩篇十九明顯分成為兩部分，1-6 節講述神在大自然的工作，7-14 節論述神話語的奇妙，後半部的內容跟詩篇一一九篇很相近。甚至在 11-14 節提及「你的僕人因此受警戒」，屬於詩人面對神創造與神話語的個人回應。今天，我們集中默想 1-6 節。

諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。(1)
這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。(2)

述說與傳揚是一個動詞，描述一個「傳遞訊息」的過程，述說與傳揚往往是透過聲音和語言去傳送。期望接收者可以聆聽訊息， 準確接收到所傳遞的內容。詩人一邊表達「這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。」另一邊卻明言「無言無語，也無聲音可聽。」

大自然既無言無語，沒有一種文化語言的傳承，卻又傳頌神的大能。
鳥兒沒有頌讚詩的歌詞，卻天天在歌頌神創造的大能。
野地裡的花更是不會發出聲音，卻以花開笑臉來表達神創造的精細和神的保守。

神的話語是神特殊的啟示，神的創造是神普遍的啟示；讓住在這個大地的每一個人都可以觀看和享受神的作為。

在大自然靈修裡，我們往往不會停留在室內，眼目也不單單留戀在經文中。今天既然是主日，也是我們眾人的公眾假期，讓我們踏出室外，舉頭望天，讓諸天向我們述說神的榮耀，讓穹蒼向我們傳揚神的作為。

早兩個星期，我接受一間教會邀請帶領退修營，主題正正是大自然靈修。作為於都市長大的我們，大自然靈修一點也不自然。我們需要刻意離開都市，進入山上的退修營地，在營地內我更要提醒自己不是常常開電話看訊息。作為營會帶領者，我在晚上帶著一眾營友進入黑暗的大自然中，單單坐在石壆上，便聽到汽車經過的聲音，接著便是響鬧的蟲鳴聲！大聲得有點像鬧鐘！

當我們眾人在黑夜的大自然裡靜默時，我們才發現晚上的聲音原來如此豐富。其實晨早在五時多，雀鳥便開始鳴叫。日間，大自然有其聲響；夜間，大自然也有其音韻。

今天，讓我們刻意一點，在不同的時間聽一聽大自然的聲音。繼而讓這一段經文再一次向我們內心說話。

1.（大衛的詩，交與伶長。）諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。
2.這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。
3.無言無語，也無聲音可聽。
4.他的量帶通遍天下，他的言語傳到地極。

10 七月十日

經文：詩篇一百一十九篇 41-48 節（Vav）

弟兄姊妹，讓我們先安靜禱告。

親愛的恩主，我們今天再次進入詩篇一百一十九篇，求主賜我們悟性去明白你的話，也牽引我們的心，讓我們在你的話語中自樂。

奉主名求

阿們

41 耶和華啊，願你照你的話，使你的慈愛，就是你的救恩，臨到我身上，

42 我就有話回答那羞辱我的，因我倚靠你的話。

43 求你叫真理的話總不離開我口，因我仰望你的典章。

44 我要常守你的律法，直到永永遠遠。

45 我要自由而行（或譯：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。

46 我也要在君王面前論說你的法度，並不至於羞愧。

47 我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。

48 我又要遵行（原文是舉手）你的命令，這命令素來是我所愛的；我也要思想你的律例。

詩人在此再次提及「羞辱我的」，亦提及「君王」。詩篇一百一十九篇是被擄歸後的作品，詩人親身體驗在艱難日子裡生活的實際情況。在持守信仰時，有可能被羞辱。「羞辱」在 39 節同樣出現，詩人在生活裡面對羞辱的情況似乎不少，而且他向神坦言，這是「他所怕」的羞辱（39）。羞辱的原意指謾罵、譏諷或咒詛。在此，詩人再提及被人羞辱時，他需要回答羞辱他的人。甚至在君王面前，詩人也希望論說神的法度而不至於羞愧。

在詩篇裡，詩人沒有講述他自己的經歷，但詩人會考慮到在君王面前論說神的法度，可見詩人是一位有機會站在君王面前的人。在舊約聖經裡，活在被據後的時代，既被羞辱，又可以站在君王面前見證神的人，其中有但以理。跟但以理一同工作的人，因著但以理辦事能力超卓，地位高升而心懷不平。「那時，總長和總督尋找但以理誤國的把柄，為要參他；只是找不著他的錯誤過失，因他忠心辦事，毫無錯誤過失。那些人便說：我們要找參這但以理的把柄，除非在他神的律法中就尋不著。」（但六 4-5）

但以理的敵人只能夠在但以理持守神的律法中去陷害他。這種陷害人的方法是殺人於「持守律法之中」。這一班人鼓勵大利烏王立禁令，「三十日內，不拘何人，若在王以外，或向神或向人求什麼，就必扔在獅子坑中」。（但六 7）當但以理知道王的禁令蓋了玉璽，就是不能改變的事情了！他回到自己家裡（他樓上的窗戶開向耶路

撒冷)，明明知道敵人陷害自己，他仍然一日三次，雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣。(但六 10)

41 耶和華啊，願你照你的話，使你的慈愛，就是你的救恩，臨到我身上，
42 我就有話回答那羞辱我的，因我倚靠你的話。

但以理因為違反禁令而被扔在獅子坑中，敵人似乎贏了！大利烏王也無法？回自己的禁令，但「王對但以理說：你所常事奉的神，他必救你。」(但六 16) 神的救恩在那一時刻彰顯出來，獅子的口被神的使者封住。但以理安然渡過難關，在獅子面前安然行走，而且經歷神在異邦中大能的拯救。大利烏王看見耶和華神的作為，他除了下令把那些控告但以理的人，扔在獅子坑中，聖經更這樣描述大利烏王的說話：「現在我降旨曉諭我所統轄的全國人民，要在但以理的神面前，戰兢恐懼。因為他是永遠長存的活神，他的國永不敗壞；他的權柄永存無極！他護庇人，搭救人，在天上地下施行神蹟奇事，救了但以理脫離獅子的口。」(但六 26-27)

但以理持守神的道，而且堅持到底，他的事蹟是一個見證！他在敵人面前的見證神，也是在大利烏王面前的見證神。這一段經文確實能夠形容但以理的見證故事！

我們再靜靜聆聽這一段經文，一邊聆聽經文一邊細想但以理的見證。

41 耶和華啊，願你照你的話，使你的慈愛，就是你的救恩，臨到我身上，

42 我就有話回答那羞辱我的，因我倚靠你的話。

43 求你叫真理的話總不離開我口，因我仰望你的典章。

44 我要常守你的律法，直到永永遠遠。

45 我要自由而行（或譯：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。

46 我也要在君王面前論說你的法度，並不至於羞愧。

47 我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。

48 我又要遵行（原文是舉手）你的命令，這命令素來是我所愛的；我也要思想你的律例。

詩篇一百一十九篇的第六課是「見證」

11 七月十一日

經文：詩篇一百一十九篇 49-56 節（Zayin: sword）

49 求你記念向你僕人所應許的話，叫我有盼望。
50 這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。
51 驕傲的人甚侮慢我，我卻未曾偏離你的律法。
52 耶和華啊，我記念你從古以來的典章，就得了安慰。
53 我見惡人離棄你的律法，就怒氣發作，猶如火燒。
54 我在世寄居，素來以你的律例為詩歌。
55 耶和華啊，我夜間記念你的名，遵守你的律法。
56 我所以如此，是因我守你的訓詞。

患難與壓迫似乎一直環繞詩人，在這種困擾的環境下，詩人的幾個表達，可以讓我們沉思默念。苦難往往叫人思想傾向負面，甚至心生惶懼不安的感受，那種找不到出路的實況，甚至完全絕望的感覺是最消磨人的內心。詩人分享自己的經歷，在患難中是神的話救活了他，叫他有盼望，並得著安慰。

同時間，詩人看見其他人離棄神的律法，他便非常憤怒！在巨大的壓迫下，有人堅持信念，有人選擇放棄信仰。詩人稱離棄神律法的人為「惡人」，他所指的惡人本來是行在耶和華律例上的人，也就是詩人在信仰路上的同路人。在困苦壓迫下，同路人變成陌路人

人，這確實叫人心生宛惜，甚至悲憤的情緒。在受難時，有人可以同受苦難互相扶持，本來是一件叫人受安慰的事。但同路人離開了，那種孤單寂寞的感受會甚為加深。若昔日的同路人成為今日陷害自己的人，這樣的情況叫人更加絕望，而且心碎。

詩人在這一段經文兩次提及安慰，這表明他內心的難過感受。同路人離去了，留下來持守神律法的人，繼續活在被人侮慢的情況下，他很需要被支持和鼓勵。詩人深深體會唯有神的話語能夠安慰詩人，亦唯有神的應許才能叫人有盼望。

為義受苦的人，甚為孤單，唯有神的話語才能夠叫他心得安慰和盼望。

詩篇一百一十九篇的第七課是「安慰」

12 七月十二日

經文：詩篇一百一十九篇 57-64 節（Chet）

57 耶和華是我的福分；我曾說，我要遵守你的言語。
58 我一心求過你的恩；願你照你的話憐憫我！
59 我思想我所行的道，就轉步歸向你的法度。
60 我急忙遵守你的命令，並不遲延。
61 惡人的繩索纏繞我，我卻沒有忘記你的律法。
62 我因你公義的典章，半夜必起來稱謝你。
63 凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。
64 耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！

這一段經文，詩人繼續承上啟下地分享自己在受苦時的心路歷程。57 節，詩人提及自己的立志「我曾說，我要遵守你的言語」，更為此而向神求恩典求憐憫。雖然詩沒有分享自己在實際生活上發生了甚麼事情，但他分享「我思想我所行的道，就轉步歸向你的法度」。似乎詩人曾經在遵行神的法度上有點鬆懈，當他回想自己的行徑，發現自己在行道上有點點的偏離，他便立即「轉步歸向你（神）的法度」。

在艱難的日子，詩人分享「惡人的繩索纏繞我」，也就是壓迫與試探成為生活的日常，每天都纏繞在身旁，詩人稍一不慎便會偏離航

道。因此詩人不單單立志遵守神的話語，更要回想自己的行事為人，有時候在不知不覺間已經步入惡人的道路中。當詩人發現自己偏離航道時，便立即回轉，步入正軌，繼續行所當行的道。

前一段經文，詩人指「惡人離棄你（神）的律法」，惡人是由持守律法轉為離棄律法。詩人跟惡人的關係也由同路人變為陌路人，過程中詩人也受到「惡人的繩索纏繞」，也就是惡人的行為、態度和轉變也對詩人有所影響。這些影響除了叫詩人更為孤單寂寞，這個轉變的過程他會讓詩人稍微偏離神的法度。但詩人一反省，便立即「轉步歸向你（神）的法度。我急忙遵守你（神）的命令，並不遲延。」(59-60)

同路人離開了，詩人的心情平伏後，也就是受安慰後，更調整好自己持守律法的軌道。詩人突然提出「凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。」(63) 在受苦時，同伴確實重要，昔日的同路人離去後，詩人重新尋找同伴，凡敬畏神和持守訓詞的人，詩人就跟他們作伴。艱難的日子，詩人連朋友圈都轉換了，但信仰原則仍是一樣！

63 凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。
64 耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！

詩篇一百一十九篇的第八課是「同伴」

13 七月十三日

經文：詩篇一百一十九篇 65-72 節（Tet）

65 耶和華啊，你向來是照你的話善待僕人。
66 求你將精明和知識賜給我，因我信了你的命令。
67 我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。
68 你本為善，所行的也善；求你將你的律例教訓我！
69 驕傲人編造謊言攻擊我，我卻要一心守你的訓詞。
70 他們心蒙脂油，我卻喜愛你的律法。
71 我受苦是於我有益，為要使我學習你的律例。
72 你口中的訓言（或譯：律法）於我有益，勝於千萬的金銀。

詩人繼續分享自己經歷，他一層一層補充了自身經歷所帶來的深刻體會。詩人曾經走迷了路，更因而受苦，現在已經回轉並遵守神的話。「走迷了路」這個字在舊約只出現四次，包括在利未記和民數記，翻譯為「誤行」(利五 18；民十五 28)，可以解為無心之失，犯罪者需要為此而獻上贖愆祭。在約伯記譯為「被誘惑」(伯十二 16)，此字第四次出現便是詩篇一百一十九篇了。

詩人曾經犯錯，屬於無心之失的走錯路，按前文所言，詩人反省自己的所作所為時，他便發現自己的問題，更立即修正自己的錯誤。原來在過程中間，詩人更因此而受苦，雖然詩人沒有交代他受苦的內容，但詩人看待這一次因犯錯而受苦為「於我有益」的事情，

「為要使我學習你（神）的律例」。對詩人而言，這次受苦事件是一個善意的教訓。

按照走迷了路這個字的意思，既有被誘惑之意，也有無心之失的解讀。在 66 節，詩人向神祈求，「求你將精明和知識賜給我」，「精明」一詞直譯為「美善的審判」，就是判斷的能力，分辨真假善惡的能力。由此可見，詩人的無心之失，跟他的分辨與判斷有關，詩人確實是被誘惑而做錯了決定，才引來自己走錯路。因此，受苦讓詩人回想自己的行為，他才醒悟過來。難怪他認為「我受苦是於我有益，為要使我學習你的律例。」就算是神讓他受苦，他仍然深信神本為善，所行的也善（68）；為要使他學習神的律例。

讓我們再細味詩人的分享：

65 耶和華啊，你向來是照你的話善待僕人。
66 求你將精明和知識賜給我，因我信了你的命令。
67 我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。
68 你本為善，所行的也善；求你將你的律例教訓我！
69 驕傲人編造謊言攻擊我，我卻要一心守你的訓詞。
70 他們心蒙脂油，我卻喜愛你的律法。
71 我受苦是於我有益，為要使我學習你的律例。
72 你口中的訓言（或譯：律法）於我有益，勝於千萬的金銀。

詩篇一百一十九篇的第九課是「於我有益的受苦」

14 七月十四日

經文：詩篇一百一十九篇 73-80 節（Yod）

73 你的手製造我，建立我；求你賜我悟性，可以學習你的命令！
74 敬畏你的人見我就要歡喜，因我仰望你的話。
75 耶和華啊，我知道你的判語是公義的；你使我受苦是以誠實待我。
76 求你照著應許僕人的話，以慈愛安慰我。
77 願你的慈悲臨到我，使我存活，因你的律法是我所喜愛的。
78 願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我；但我要思想你的訓詞。
79 願敬畏你的人歸向我，他們就知道你的法度。
80 願我的心在你的律例上完全，使我不致蒙羞。

這一段經文有一個總結的味道。和合本在 77-80 節一連有四個祈願，「願你的慈悲臨到我，使我存活」(77)；「願驕傲人蒙羞」(78)；「願敬畏你的人歸向我」(79)；「願我的心在你的律例上完全」(80)。在這一段，詩人仍有提及自己受苦是神以誠實待他，這是詩人反省神的管教而得出的結論。下文，詩人沒有再提及自己受苦是跟神的管教有關了。可以說，這一段內容屬於詩人反省自己走迷了路的總結。

在這個總結裡，詩人起首便提及神的手製造他和建立他。這「製造」一詞跟詩 139 「我在暗中受造」、創世紀一章「我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人」的造字是同一個字，即詩人從心底承認神做了他的身體。「建立」一詞跟建造聖殿或穩定堅固有關，可以解作神對詩人的生命建造。詩人帶著一份感觸，神既創造他的身體，又建造他的生命至今，現在詩人更求神賜他悟性可以明白和理解神的話，這是靈性的塑造。

詩人在各方面都建立得健壯時，他預計敬畏神的人看見他都會歡喜快樂。這一句話，似乎代表著詩人從同伴離去的失落中康復過來，而且當他身心都站立得穩的時候，其他敬畏神的人都會一同歡喜快樂！在 79 節，詩人更有信心地祝願「願敬畏你的人歸向我，他們就知道你（神）的法度。」詩人不但願意跟「敬畏你（神）、守你（神）訓詞的人……作伴。」（63）他更預備他們跟詩人走在一起時會學習到神的法度。從這些分享裡，可見詩人在心態上正面多了！

在論及驕傲人的時候，詩人發出有如咒詛詩一般發出咒罵，「願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我」，詩人希望神懲罰惡人，就是惡待他的人； 但同時間，詩人亦表明自己的立場：「但我要思想你的訓詞」。這一句說話可以如此翻譯：「至於我，我卻要默想你。」（78）如此成為鮮明的對比。

其實，詩人明知道自己被人陷害，正常人在這個情況下往往會心懷不平，內心無法平靜，甚至會思考如果回應和報復。詩人這一節經文透露了他的取向和心聲。「願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我……至於我，我卻要默想你。」(78)

一方面，他將作惡的人交給審判人的神，求神處理；另一方面，他表明心跡，「至於我，我卻要默想你。」(78)跟詩人在前文的立志：「耶和華是我的福分；我曾說，我要遵守你的言語。」(57)互相輝映！

在患難受苦反省後，詩人的總結是：「至於我，我卻要默想你。」

詩篇一百一十九篇的第十課是「至於我，我卻要默想你。」

15 七月十五日
律法詩的引用

過去一星期，詩篇一百一十九篇的第六至第十課的主題如下：

第六課是「見證」

45 我要自由而行（或譯：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。

46 我也要在君王面前論說你的法度，並不至於羞愧。

第七課是「安慰」

50 這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。

51 驕傲的人甚侮慢我，我卻未曾偏離你的律法。

52 耶和華啊，我記念你從古以來的典章，就得了安慰。

第八課是「同伴」

63 凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。

64 耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！

第九課是「於我有益的受苦」

71 我受苦是於我有益，為要使我學習你的律例。

72 你口中的訓言（或譯：律法）於我有益，勝於千萬的金銀。

第十課是「至於我，我卻要默想你。」

78 願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我；至於我，我卻要默想你。

79 願敬畏你的人歸向我，他們就知道你的法度。

這五課的內容，我們有如跟詩人同行一樣，聆聽他的見證和心聲。我們對於詩人的處境會有更深一層的了解，包括他一直活在困苦之中，同伴離棄信仰，他被人引誘而走錯路，他亦因而受到神的管教。在詩人回顧的時候，他既回想自己曾經立志要跟從神，卻有無心之失而犯錯，他確認自己受苦是一件好事，甚至他稱神如此行為善事。 最後，詩人的一句「至於我，我卻要默想你」成為整個見證的高峰！

在這裡，我分享一個遠古的殉道者游斯丁（Justin Martyr）的事蹟。

游斯丁是一位著名的哲學家，他原籍撒瑪利亞的尼波立（Neapolis），生於主後 103 年。在當代接受最高教育，並且遊學埃及。在亞歷山大時，他得悉編譯聖經七十士譯本的人員事蹟，他便去參觀他們工作的小房間。他是一個愛慕真理的博學之士。那時候，他研究斯多亞（Stoic）和亞裡斯多德派（Peripatetic）的哲

學，嘗試過畢賽古利（Phthagorean）的制度（即輪回學說），後又轉攻柏拉圖（Platonics）的哲學。

在主後 133 年，當他三十歲之時悔改歸主。他寫了一篇優美的文章，向世人分享，甚至勸勉世人相信他基督教。他的生活十分簡潔，是那個時代的基督徒哲學家。他常常遊學，最後定居羅馬城，在那裡開辦學校，有許多學生。那時候，外邦人開始逼迫基督徒的時候，他上書羅馬皇帝，替基督徒申辯。結果王降旨緩和逼迫。

不久之後，他與另一位學者克利新（Crescens）發生辯論。克利新乃諷刺派的著名人物，但品行不佳。游斯丁的辯論理據十分有力，令對方無法駁倒，克利新懷恨在心，尋找機會報復。當時有夫婦二人住在羅馬，都是品行不良之徒。後來婦人悔改信主，設法挽回她的丈夫，多次嘗試均告無效，結果她請求離婚。因此，她丈夫甚為憤怒，甚至上告婦人乃基督徒。經婦人哀求後，丈夫收回控訴，但他遷怒引領婦人信主的托拉米（Ptolemeus）。結果托拉米被判死刑。另有一位羅西（Lucius）亦同樣被處死。

游斯丁寫第二篇申辯文，辨說刑罰太過殘酷暴烈。結果，克利新利用這一次機會控告游斯丁，以致游斯丁和他的六個同伴一起被捕。他們因拒絕向偶像獻祭，又不肯反悔所信，遂被鞭打而後斬首。那時是主後 166 年。

在歷史上，因信而受壓迫的人甚多，有人一直受苦如同詩篇的作者，有人甚至殉道如游斯丁。環境往往不在我們的控制範圍，被敵人無故針對也常有發生，面對逆境的時候，人有掙扎也是正常。

游期丁的事蹟以故事為主，沒有講述他的掙扎與禱告。詩篇 119 剛好相反，詩人沒有交待任何事蹟，他卻一而再禱告並分享他對神話語的情懷，兩者互相補足。

今日，我邀請大家回想自己的生活，在日常生活裡，我們在遵行神話語的教導上，我們在那個時候曾經立志遵從主的話？

在信仰路上，我們在那個時間曾經走迷了路，以至神的管教臨到，提醒我們要歸回神的身邊？

最後，我們今天跟神的關係是怎樣？我希望每時每刻貼近神和神的話，如同詩人在艱難的處境下仍說「至於我，我卻要默想你」嗎？

靈修小貼士：

今天，我們分開兩至三次，回想我們過去一週的靈修體會，我們可以在食飯之後去散步一兩分鐘，一邊散步一邊回想和祈禱。

神啊，求你為我做清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。(詩五十一 10-13)

奉主名求，阿們！

16 七月十六日

經文：詩篇第一篇

1. 不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，
2. 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！
3. 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。
4. 惡人並不是這樣，乃像糠粃被風吹散。
5. 因此，當審判的時候惡人必站立不住；罪人在義人的會中也是如此。
6. 因為耶和華知道義人的道路；惡人的道路卻必滅亡。

經過兩星期默想詩篇一百一十九篇，我們又再返回詩篇第一篇。

兩篇詩篇同為律法詩，詩人一方面強調默想神的話語，同時也提及惡人。詩篇一百一十九篇經常提及惡人壓迫詩人，甚至設計陷害他；而詩篇第一篇，詩人卻將惡人的結局與義人的結局做比較。三首律法詩，其中兩首都談論惡人，而且篇幅比例甚多。今日，我們在思想神的話語時，我們也默想罪對我們的影響。

詩人以樹栽在溪水旁來比喻喜愛耶和華律法的義人，並以糠粃比喻惡人被風吹散。其實樹與糠粃都是植物、是大自然的一部分。他們的分別在於一棵樹有根仍有生命，而糠粃是已經離開根莖生機斷絕

的穀皮。詩人更強調那一棵樹是栽在溪水旁，既有足夠的水份供應，亦會按時候結果子。穀皮的下場只有隨風吹散，糠粃經常比喻粗劣而無價值之物。

作為基督徒，我們似乎理所當然地站在義人之地，我們既有聖靈保衛師的幫助，讓我們常常連繫於神的愛與恩典中，我們也有新舊約聖經供我們閱讀，我們更有很多聖賢成為我們的榜樣。凡此種種也意味著我們基督徒是站在不敗之地，我們根本就是一棵樹栽於神的身旁，有聖靈親自將我們連繫於神，有神自己成為我們絕對的保障，我們又怎會不按時候結果子呢！

在實際生活裡，我們也許會經歷詩人的情景，當一切理所當然的好事、屬靈的事情都齊全了，神就在我們的身旁；但惡人仍然會出現在我們面前，偏離神的人仍然會引誘我們犯罪。甚至我們也會偶有閃失、無意犯錯，不知不覺便站在罪人的道路上而不自知。

詩篇第一篇的作者提醒我們要分辨好義人與惡人的道路相差甚大。詩篇一百一十九篇作者的見證提醒我們，作為基督徒的我們需要審視自己的行為，好知道自己是否行在義人的道路上。基本上，按時候結果子是義人生命自然的流露，我們只需要看看我們有否按時候結果子，便知道自己是站在那一條道路上。

求主保守我們遠離惡人的道路，並在人生旅途上看顧我們，不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。更求主保守我們的心，不至偏離義人的道路，幫助我們一生朝向聖潔的主走近，按時候結果子，將榮耀歸與神。

奉主名求

阿們！

17

七月十七日

經文：詩篇一百一十九篇 81-88 節（Kaf）

弟兄姊妹，在這一週再進入詩篇一百一十九篇時，讓我們先安靜並禱告。

親愛的天父，求你保守我們的心，讓我們有耐心去細味你的話語，並開我們的眼，讓我們看見你話語中的奧妙！

奉主名求

阿們

81 我心渴想你的救恩，仰望你的應許。

82 我因盼望你的應許眼睛失明，說：你何時安慰我？

83 我好像煙薰的皮袋，卻不忘記你的律例。

84 你僕人的年日有多少呢？你幾時向逼迫我的人施行審判呢？

85 不從你律法的驕傲人為我掘了坑。

86 你的命令盡都誠實；他們無理地逼迫我，求你幫助我！

87 他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。

88 求你照你的慈愛將我救活，我就遵守你口中的法度。

在過去兩個星期，我們看詩篇一百一十九篇時，我們都體會到詩人一直在困苦壓迫下掙扎求存，而神的話成為詩人最大的幫助和倚靠。在上週五，我們看到詩人表達「至於我，我卻默想你」，這是

一個在逼迫下十分難得的情操。外在的環境甚艱難，而詩人的內心卻單單朝向神。

今日的經文，詩人再表明自己心底的渴慕，就是神的救恩和應許。詩人再分享多一點他的情況。詩人形容自己「好像煙薰的皮袋」，亦「因盼望你的應許眼睛失明」。眼睛失明可以指為眼目昏花，猶如年紀漸老，眼睛迷糊，無法看清；其實這是一種心力衰竭的情況，正如一個人壓力太大，而且看不見任何出路，心感絕望，看任何事情都是朦朧一片，黯淡無光。詩人更形容自己像「煙薰的皮袋」，也就是皮袋的色彩變暗，毫無光澤而且缺乏彈性。這種灰濛濛、雨淒淒的景象，正是詩人形容自己的情況。

在這樣的心境下，詩人雖然繼續等候神的救恩，但他也發出心底的疑問：「(神呀！)你何時安慰我？你僕人的年日有多少呢？你幾時向逼迫我的人施行審判呢？」詩人感到自己時日無多，眼睛也看不清楚了，簡直是老眼昏花，離死不遠矣！神何時才施行審判呢？這種表達的方式跟哀歌的體裁一致。事實上，這是詩人真實的禱求，是他心靈的實況。可以說，詩人跟聖經裏哀歌的作者都有同一樣的哀愁，他們亦同樣將盼望放在神的身上，唯有神能賜下救恩，唯有神能施行審判。

雖然詩篇一百一十九篇是字母詩，而且是律法詩中最長的一篇詩篇，但我們可以以閱讀哀歌的心態去細味詩人的分享。詩篇一百一十九篇的作者在哀愁中的特色就是──緊緊抓著神的話語，以神的法度作行事為人的準則，在任何艱難下，詩人既仰望神的救恩，也捉緊神的話。

我們再細味詩人的分享：

81 我心渴想你的救恩，仰望你的應許。
82 我因盼望你的應許眼睛失明，說：你何時安慰我？
83 我好像煙薰的皮袋，卻不忘記你的律例。
84 你僕人的年日有多少呢？你幾時向逼迫我的人施行審判呢？
85 不從你律法的驕傲人為我掘了坑。
86 你的命令盡都誠實；他們無理地逼迫我，求你幫助我！
87 他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。
88 求你照你的慈愛將我救活，我就遵守你口中的法度。

在我們的生活裏，有時候也有困難，甚至會有使我們灰心喪氣的時刻。在這些時間，我們通常會怎樣疏解自己內心的困擾呢？

詩篇一百一十九篇的第十一課是「以神的律例來面對生命的哀歌」。

靈修小貼士：

今天雖然不是星期六，但我邀請大家今天在吃飯之後去散步一兩分鐘，一邊散步一邊回想我們在困苦時刻是如何祈禱，詩人以神的話成為他生存的力量和倚靠，這種方法對我們有何啟迪？

18 七月十八日

經文：詩篇一百一十九篇 89-96 節（Khaf X Lamed）

親愛的恩主，我們再一次來到你的面對，預備自己的內心與詩人在困苦中同行。求主賜給我們悟性，看到你律法中的美麗。

（讓我們靜心聆聽神的話）

89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。
90 你的誠實存到萬代；你堅定了地，地就長存。
91 天地照你的安排存到今日；萬物都是你的僕役。
92 我若不是喜愛你的律法，早就在苦難中滅絕了！
93 我永不忘記你的訓詞，因你用這訓詞將我救活了。
94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。
95 惡人等待我，要滅絕我，我卻要揣摩你的法度。
96 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

今日是詩篇一百一十九篇第十二篇的分享，詩篇一百一十九篇有廿二個段落，前半的十一段我們已經完成，今日進入後一半的內容。我們會發現詩人的語調有些轉變，雖然詩人仍然提及苦難，但他的語調變得積極，跟前文的哀傷表達完全不同。可以說，詩人以神的話語來面對外界的困境，他由連連嗟嘆至內心寬廣，他的心態與氣度得著一種昇華。

89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。
90 你的誠實存到萬代；你堅定了地，地就長存。
91 天地照你的安排存到今日；萬物都是你的僕役。

首三節的經文，似一首頌詞，哀歌的味道已經遠去。

詩人在 92 節仍有提及苦難，但他是以見證的形式堅定地表達：「我若不是喜愛你（神）的律法，早就在苦難中滅絕了！」單單看這一節，內容似是在苦難過去後才分享，但實際上艱難困苦仍在，在 109 節詩人仍說：「我的性命常在危險之中」。可見，詩人的處境沒有太大的改變，但詩人的心境卻有所不同。這一種在苦難未有盡頭，心境卻如曙光初現的描述，在舊約中時常出現。例如先知哈巴谷分享：

哈巴谷書一章 1-3 節
「先知哈巴谷所得的默示。他說：耶和華啊！我呼求你，你不應允，要到幾時呢？我因強暴哀求你，你還不拯救。你為何使我看見罪孽？你為何看著奸惡而不理呢？」

哈巴谷哀求耶和華，甚至控訴迦勒底人的不義，但最後先知只能「安靜等候災難之日臨到，犯境之民上來。」（哈三 16）

面對不公義的苦難與絕望，應當是舉哀的時候，是眼目因哀哭而失明的時間。哈巴谷在哀痛憤怒後卻這樣表達：

17 雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；
18 然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。
19 主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。
（哈三 17-19）

這是哈巴谷書的結束。

「主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。」單單看這一節經文，沒有半點苦澀的味道。在了解上文時，我們才會知道這節經文出現於「田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛」的絕境中。

這一種「苦難未有盡頭，心境卻如曙光初現」的情懷，在哈巴谷書出現，在耶利米哀歌也曾經出現。在詩篇一百一十九篇，詩人跟先知們有同一的情操，詩人因著捉緊神的話語而找到超越現實環境的力量。這一份力量沒有使詩人離開苦難的處境，卻使詩人可以堅毅而有活力地面對苦難。

詩人看透惡人的作為，就算惡人等待著陷害詩人，這些事情都有一個限度，惟有神的命令才永存無限。我們再細味詩人的分享：

93 我永不忘記你的訓詞，因你用這訓詞將我救活了。
94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。
95 惡人等待我，要滅絕我，我卻要揣摩你的法度。
96 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

詩篇一百一十九篇的第十二課是「神的話安定在天」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想，我們所看為又大又難的事情是甚麼事情？這些事情在我們眼中看為大，在神的眼中，這些事情屬於大或小？
詩人形容「你（神）的命令極其寬廣」，在我們心目中，神的話語屬於大或小呢？

19

七月十九日

經文：詩篇一百一十九篇 97-104 節（Mem）

親愛的天父，求你保守我們的心，幫助我們渴慕你的話語。

奉主名求

阿們

97 我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。
98 你的命令常存在我心裏，使我比仇敵有智慧。
99 我比我的師傅更通達，因我思想你的法度。
100 我比年老的更明白，因我守了你的訓詞。
101 我禁止我腳走一切的邪路，為要遵守你的話。
102 我沒有偏離你的典章，因為你教訓了我。
103 你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！
104 我藉著你的訓詞得以明白，所以我恨一切的假道。

進入第十三日的默想，詩人以一種「你（神）的話安定在天」的情操來分享自己對神話語的愛慕。這一段字母詩有兩條主線，今日只著重於其中一條主線默想。

詩人在開始時已經表達了自己對神律法的愛慕，在 103 節更寫著「你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！」神的律法不只是詩人的救命繩和倫理道德的指引，更是詩人心所愛慕的對象。

當人愛上一個人或一事物，就是一種內心帶著熱情的積極傾向，希望常常接觸，常常看見，不分開...等等。詩人愛慕神的話語時，自然希望常常思想、心裏念記，甚至晝夜擁抱著神的律例典章。那一種感覺猶如初戀，口中沒有蜜糖，卻品嘗到絲絲的甜甘。

過去兩個星期，我都邀請大家檢視自己對神話語的態度。

七月一日的默想如下：
弟兄姊妹，當我們面對每日需要靈修，或者閱讀聖經的時候，我們內心第一個感覺是怎樣？是歡歡喜喜、會心微笑，還是有點無奈，甚至有一種想推卻的感覺？

當你的手機顯示「爾道自建提醒你每日靈修」，你內心有何反應呢？

我不知道你在七月一日的默想結果如何，而我在這個月的靈修反省中常提及這個默想，因為這是詩篇一百一十九篇最終所表達的主題—愛慕神的話。

神的話語既是詩人在苦難中的救命繩，亦是詩人在反省自己行事為人時之信仰界線，指引著詩人在每一個決定中有合乎信仰原則的判斷。這一切實實在在是詩人在困苦艱難裏的經歷。然而，詩人經歷

這麼多以後，他最重要的發現是他與神話語的關係，是一種愛的關係。

愛的關係超越律法的要求，「每日靈修，每日讀 4 章聖經」這是信仰生活的客觀指標，而愛的關係往往超越這些要求。

「我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。」(97)

「終日不住地思想」不可能是一個要求，而是一種「情願」，一種熱切的傾向；當一個人的心思意念完全圍繞著神的命令，他自然而然會終日不住地思想神的話語，「愛慕」是這個全心的傾向其中的一種表達。

神的話不單單是實用可靠或信仰指引，更是我們的初戀。

讓我們再一次坦然面對自己的內心，我們面對神的話語時.....是哪一種感覺呢？

詩篇一百一十九篇的第十三課是「神的話是初戀」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想，我在閱讀神話語的時候，哪個時刻曾經有初戀的感覺？

20 七月二十日

經文：詩篇一百一十九篇 105-112 節（Nun）

親愛的恩主，求你牽引我們的心，讓你的話語成為我們心靈的指引。

奉主名求

阿們

105 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

106 你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按誓而行。

107 我甚是受苦；耶和華啊，求你照你的話將我救活！

108 耶和華啊，求你悅納我口中的讚美為供物，又將你的典章教訓我！

109 我的性命常在危險之中，我卻不忘記你的律法。

110 惡人為我設下網羅，我卻沒有偏離你的訓詞。

111 我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。

112 我的心專向你的律例，永遠遵行，一直到底。

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」(105) 這一節經文，我們非常熟悉，在金句卡或詩歌的歌詞中常常出現。這一節經文，亦為這個段落揭開序幕。

在金句卡上，我們單看一節的經文，我們並不知道詩人所行走的路途是怎樣的，我們自然會將自己想像的處境放入經文當中。是一段風光明媚的山野路徑，還是黑暗中滿有狗糞的小路，我們完全可以憑空想像。過去，我們看見這經文時，我們想起的路徑是怎樣的路途呢？

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」(105) 詩人腳前的道路並不是一條康莊大道，而是一條滿有沙石、崎嶇的路徑。在 107 節，詩人表達「我甚是受苦；耶和華啊，求你照你的話將我救活！」雖然詩人在前文表達了神的話語安定在天，幫助他的心靈超越環境的苦況，然而受苦的情況沒有減少，詩人時刻需要面對的處境仍然是「網羅」。

若將這些艱難的處境加入在 105 節當中，即是將第 107、109 和 110 節的處境內容加入 105 節，情況會是這樣：

105 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。
107 我甚是受苦；耶和華啊，求你照你的話將我救活！
109 我的性命常在危險之中，我卻不忘記你的律法。
110 惡人為我設下網羅，我卻沒有偏離你的訓詞。

我們可以這樣表達：
你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。

你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。

我們再慢慢細味一次。

你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。
你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。

現在有上下文，我們將詩人自己分享的處境放在 105 節當中，將我們過去對這一節經文的想像完全更新。

在網羅中，我們需要燈光照明，以致我們能夠分辨陷阱、避免中伏。神的話正是腳前網羅的燈。
在受苦無盡的人路上，我們需要盼望，神的話正是受苦路上的盼望之光。
在危險的路途裏，我們需要光的指引，以致我們能夠行走在正確安全的路徑。 神的話正是危險路上的照明！

我們再次細味。

你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。
你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。
111 我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。
112 我的心專向你的律例，永遠遵行，一直到底。

詩篇一百一十九篇的第十四課是「神的話是受苦路途的燈光」。

靈修小貼士：

今天我們繼續食飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想這兩節重整的經文。

你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。

你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。

21

七月廿一日

經文：詩篇一百一十九篇 113-120 節（Samech）

親愛的恩主呀！你的話語確實是我腳前的燈、路上的光，
求主幫助我們細味神話語的優美。
奉主名求
阿們

113 心懷二意的人為我所恨；但你的律法為我所愛。
114 你是我藏身之處，又是我的盾牌；我甚仰望你的話語。
115 作惡的人哪，你們離開我吧！我好遵守我神的命令。
116 求你照你的話扶持我，使我存活，也不叫我因失望而害羞。
117 求你扶持我，我便得救，時常看重你的律例。
118 凡偏離你律例的人，你都輕棄他們，因為他們的詭詐必歸虛空。
119 凡地上的惡人，你除掉他，好像除掉渣滓；因此我愛你的法度。
120 我因懼怕你，肉就發抖；我也怕你的判語。

今日是詩篇一百一十九篇的第十五課，詩人再一次提及作惡的人，這些人設下網羅陷害詩人（110 節），而且使詩人甚是受苦。在這一段，詩人對惡人的態度甚是強硬，他既恨惡「心懷二意的人」，

更斥責他們「作惡的人哪，你們離開我吧！」詩人更求神「凡地上的惡人，你除掉他，好像除掉渣滓」。詩人很勇敢地面對惡人的攻擊。

其實，詩人對惡人的態度並不是由一開始便這般堅強，在詩篇一百一十九篇第五課時，詩人有許多祈求，其中一個祈求是「求你使我所怕的羞辱遠離我」(39 節)。惡人的所作所為，包括羞辱詩人，這些事情是詩人所怕的。詩人亦有分享他眼淚連連，無法入睡的日子。甚苦！

然而，詩人在第十五課時，他所怕的不再是從惡人而來的羞辱，而是懼怕神，怕神的判語 (120 節)。

將兩種對惡人的態度放在一起，一種是怕惡人帶來的羞辱，另一種卻是斥責惡人，甚至求神除掉惡人。詩人對惡人的態度有所轉變，而更大的轉變在於懼怕的對象。

第五課時，詩人懼怕羞辱；第十五課時，詩人懼怕神自己。當懼怕的對象轉移，人面對事物的心態也同步轉變。若羞辱沒有這麼可怕，那惡人還有甚麼力量去控制詩人呢？

詩人現時所怕的對象是神自己，「肉就發抖」可以翻譯為「雞皮疙瘩都起來了」; 廣東話稱為「起雞皮」。同一個字曾在約伯記出現：

「有靈從我面前經過，我身上的毫毛直立」(伯四 15)。神的臨在，讓約伯身體有所反應，甚至「起雞皮」。此處詩人面對神的臨在時，他的反應也同樣「起雞皮」，對於神的判語更是懼怕。

詩人由起初懼怕羞辱至現在懼怕神，這一個轉變成為我們今天默想的重點。

作為一個人，我們總有自己懼怕的事情，甚至害怕的人。在我們心底裏，我們懼怕甚麼呢？懼怕生離死別？懼怕錢財消散？懼怕羞辱或失去自由？

詩篇一百一十九篇的第十五課是「神呀！我懼怕你」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想「我們懼怕甚麼」？
我們對神的態度有沒有存著敬畏呢？
(我們安靜細味這首詩歌《盼望》)

22 七月廿二日
律法詩的引用

今日是星期六，我們再一次回顧過去一週的默想。讓我們先安靜下來，在主面前將心歸給神。(安靜片刻)

親愛的恩主，我們每一天浸透於詩篇一百一十九篇時，我們看見詩人的經歷與更新時，深深體會你的話語確實奇妙，你的臨在實在寶貴。神呀！求你幫助我們，讓我們的生命被你的話語轉化，讓我們的心跟你的話語一同安定在天。
奉主名求
阿們

我們先回顧過去一週，詩篇一百一十九篇的第十一至第十五課的主題：

第十一課是「以神的律例來面對生命的哀歌」。
87 他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。
88 求你照你的慈愛將我救活，我就遵守你口中的法度。

第十二課是「神的話安定在天」。
89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。
94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。

96 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

第十三課是「神的話是初戀」。
97 我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。
103 你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！

第十四課是「神的話是受苦路途的燈光」。
105 你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。
105 你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。
111 我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。
112 我的心專向你的律例，永遠遵行，一直到底。

第十五課是「神呀！我懼怕你」。
39 求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。(對比)
120 我因懼怕你，肉就發抖；我也怕你的判語。

過去一星期，我們看見詩篇一百一十九篇的前半與後半的分別，十一課的主題「以神的律例來面對生命的哀歌」正好是上半的小結；而十二課以「神的話安定在天」作為開始也十分貼切。這兩個大段落明顯出現在一個「轉折」，詩人在面對困苦時的態度有所轉變，可以用「昇華」來形容。在第十一段落時，詩人發出「要到幾時呢？」的疑問，詩人感嘆在有生之年還能看見神的救恩與審判嗎？

一種生命似乎走到盡頭卻仍未看見神應許的實踐，詩人似乎在等候神的路上感到灰心絕望。

然而進入第十二段，亦是這篇詩篇的後半，詩人以「耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠」(89)為開始，詩人有一種轉眼望天，「天地照你（神）的安排存到今日；萬物都是你（神）的僕役」(91)，可見「你（神）的誠實存到萬代；你（神）堅定了地，地就長存」(90)，所以「萬事盡都有限」(96)，惡人的惡也都有限，「惟有你（神）的命令極其寬廣」(96)。

在面對困難的時刻，我們容易將焦點放在困難上，或放在製造困難的人（又稱為惡人）身上，甚至對這些人有一份討厭和怨恨。若然苦難成為我們生活的焦點，我們的生活便為苦難所圍困，我們有如授權苦難為我們的生活劃界限。

當詩人抬頭望向天地萬物時，發現天地仍舊按照神的安排運轉，沒有受惡人任何的影響；神的話語同樣不受艱難環境的影響，猶如太陽每天仍在東邊升起一般。因此，一句「神的話安定在天」便為這首詩揭開下半的序幕，亦為下半首詩篇定調。

89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。
94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。
96 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

靈修小貼士：

今日是週末，讓我們花一些時間，大約 15 分鐘，坐在一處地方，可以抬頭望天，看看大自然的變化與秩序，再細味詩人所言「神的話安定在天」。飯後亦可以繼續一邊散步一邊祈禱的操練。

23 七月廿三日

經文：詩篇十九篇

親愛的恩主，今日是主日敬拜你的日子，求你幫助我們以朝見你的心來細聽你的話語、默想你的詩篇，讓你的話潔淨我們。

奉主名求

阿們

讓我們聆聽神的話語。

1. *（大衛的詩，交與伶長。）諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。*
2. *這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。*
3. *無言無語，也無聲音可聽。*
4. *他的量帶通遍天下，他的言語傳到地極。神在其間為太陽安設帳幕；*
5. *太陽如同新郎出洞房，又如勇士歡然奔路。*
6. *他從天這邊出來，繞到天那邊，沒有一物被隱藏不得他的熱氣。*

7. *耶和華的律法全備，能甦醒人心；耶和華的法度確定，能使愚人有智慧。*

8. *耶和華的訓詞正直，能快活人的心；耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。*
9. *耶和華的道理潔淨，存到永遠；耶和華的典章真實，全然公義。*
10. *都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。*

11. *況且你的僕人因此受警戒，守著這些便有大賞。*
12. *誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。*
13. *求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。*
14. *耶和華─我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納。*

前一個星期日，我們已經默想了這一篇詩篇的第一個段落 1-6 節，關乎大自然的默想。

這一篇詩篇可以分為三個段落，第一個段落為 1-6 節，是讚頌自然之書，即神的創造；第二個段落為 7-10 節，是讚頌神的啟示，也就是神的話語；第三個段落為 11-14 節，是詩人反省自己內心，而引發出來的禱告祈求。

這三個段落跟靈修學所需要讀的三本書一致，第一是自然之書，第二是聖言之書，第三是內心之書。我們若希望靈命有所成長成熟，這三本書我們都需要熟悉。有關聖言之書，我們在反思詩篇一百一十九篇時已經有許多的默想，今日我們根據詩篇十九篇，著重於第三本書的思想，正是反省我們的內心之書。

我們再一次聆聽 11-14 節的經文。

11 況且你的僕人因此受警戒，守著這些便有大賞。
12 誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。
13 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。
14 耶和華─我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納。

「因此受警戒」(11 節) 是指向上文所提及的神律法的教導，神的話語有如「諸天述說神的榮耀」(1 節) 一般在傳頌神的指引與心意，甚至愚人也可以從中得著智慧 (7 節)

詩人從神的話語中得著一驚嘆！「誰能知道自己的錯失呢？」(12 節)

若我們刻意犯罪，明知故犯，這屬於任意妄為的罪（13 節），這是我們在意識層面知道的罪。詩人求神攔阻自己不要犯任意妄為的罪，也就是在詩人動了心思意念要去犯罪時，求神用諸般的方法阻止詩人犯罪。

還有另一種罪屬於「誰能知道自己的錯失呢？」（12 節）那屬於「隱而未現的過錯」。作為一個人，我們有自身的限制，包括我們的知識和經驗的有限。簡單如吃雞蛋，在各個年代都有各種說法，哪一種吃雞蛋的方法才是正確，蛋黃是當吃，還是不當吃，在日新月異的研究中有不同的陳述。又例如：過去有一個年代的教導是熱心事奉為至上，放下家庭兒女、放下健康也要努力事奉；到如今的世代，雖仍然教導要熱心事奉主，但同時看重要兼顧家庭兒女的需要，亦要注重健康。

其實哪一個教導和原則才是正確，相信隨著年日變遷仍會有所改變。因此，有時候人做錯了事仍不自知，有時候是無知而不自知，有時候是尚欠成熟而不自知。

當詩人在神的話語提醒下面對自己的錯失，他有如此的嘆息！「誰能知道自己的錯失呢？」（12 節）人在日光之下過活的時間長久了，當願意回想的時候，往往會找到自己昔日的錯失，這些錯失不

一定能夠補救。同樣，我們根本不知道自己今日有沒有犯一些不自知的錯失。

詩人求神赦免自己隱而未現的過錯，實在是一個大智慧，誰能完完全全知道自己的錯失呢？！

今天，我們一同在神話語的提醒下認罪吧！

靈修小貼士：

今日是主日，讓我們找一個安靜的地方坐下，或一邊散步一邊祈禱。讓我們在神面前反思生活中的行事為人是否合乎真理，在愛神愛人的事情上有沒有需要向神認罪和求神幫助之處。飯後亦可以繼續一邊散步一邊祈禱的操練。

我們一同祈禱！
得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！（詩卅二 1）
神啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。（詩五十一 10-13）
奉主名求，阿們！

24 七月廿四日

經文：詩篇一百一十九篇 121-128 節（Ayin）

親愛的恩主，今日我們返回詩篇一百一十九篇的靈修默想，求你幫助我們與詩人同步，明白詩人的心聲，聆聽你的教誨。

奉主名求

阿們

121 我行過公平和公義，求你不要撇下我給欺壓我的人！
122 求你為僕人作保，使我得好處，不容驕傲人欺壓我！
123 我因盼望你的救恩和你公義的話眼睛失明。
124 求你照你的慈愛待僕人，將你的律例教訓我。
125 我是你的僕人，求你賜我悟性，使我得知你的法度。
126 這是耶和華降罰的時候，因人廢了你的律法。
127 所以，我愛你的命令勝於金子，更勝於精金。
128 你一切的訓詞，在萬事上我都以為正直；我卻恨惡一切假道。

詩人再一次提及自己「眼睛失明」，在 82 節裏，詩人說：「我因盼望你的應許眼睛失明，說：你何時安慰我？」現在詩人說：「我因盼望你的救恩和你公義的話眼睛失明。」(123 節) 詩篇一百一十九篇只有這兩節經文提及「眼睛失明」，意思是「我的眼睛都昏花了」。這兩節經文既提及眼睛失明，同時亦提及「盼望」，第一次是

盼望神的應許，這裏是盼望神的救恩和公義的話。其實，兩次關乎盼望的表達都有「盼望神話語」的意思。

詩人在漫長的等候裏，仍在盼望神應許的話實現，可見，詩人仍未見到所盼望的救恩在當下彰顯。但在這盼望與等候當中，一方面宣告「這是耶和華降罰的時候，因人廢了你的律法。」(126)詩人仍然堅持耶和華神掌管一切，施恩與降罰的權力掌握在神的手中。

另一方面，詩人表達自己跟神的關係是「神的僕人」。早在 17 節，詩人已經說：「求你用厚恩待你的僕人，使我存活，我就遵守你的話。」第二次，便是這一段，「我是你的僕人，求你賜我悟性，使我得知你的法度。」(125 節)最後一次在 140 節，「你的話極其精煉，所以你的僕人喜愛。」

詩人三次提及自己是神的僕人的時候，都連帶提及神的話。17 節，他求神恩待，好使自己尚有生命氣息可以遵守神的話；第 125 節，詩人以僕人的身份求神幫助他明白神的法度；在 140 節，詩人直接表達「你(神)的僕人喜愛」你(神)的話。

作為神的僕人，有一層被神揀選的身份，而主僕的關係表示出詩人在神面前絕對謙卑。作為僕人需要聆聽主人的指示，明白主人的命令，這是理所當然的事情。而詩人既以僕人的身份來求神賜他悟性，好明白主人的法度，好使詩人(僕人)按照主人的意思行事，

他更表達自己壓根兒就喜歡神的話。一個僕人會愛主人的命令勝於金子，更勝於精金（127 節），其實是一件很特別的事情。詩人打從心底希望更明白神的命令，好使他更實實在在地行在神的道路上。詩人是帶著「僕人敬聽」的態度來盼望神的話、愛慕神的話！

詩篇一百一十九篇的第十六課是「受苦僕人的敬聽」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想我們面對神話語的態度，有否「僕人敬聽」的心態？

25

七月廿五日

經文：詩篇一百一十九篇 129-136 節（Peh）

親愛的恩主，求你更新我們對你話語的態度，幫助我們以僕人的態度來聆聽你的話語，並以你的話語成為我們生命的糧食。

奉主名求

阿們

129 你的法度奇妙，所以我一心謹守。

130 你的言語一解開就發出亮光，使愚人通達。

131 我張口而氣喘，因我切慕你的命令。

132 求你轉向我，憐憫我，好像你素常待那些愛你名的人。

133 求你用你的話使我腳步穩當，不許什麼罪孽轄制我。

134 求你救我脫離人的欺壓，我要遵守你的訓詞。

135 求你用臉光照僕人，又將你的律例教訓我。

136 我的眼淚下流成河，因為他們不守你的律法。

詩人以一連串的形容詞來表達自己的情況，包括「張口」、「氣喘」、「眼淚下流成河」，前文更指出「眼目昏花」。單單看這些表達，一個孤獨老人在暗黑房間裏氣喘而獨坐的影像便浮現眼前。孤獨寂寞的老人正在張口幫助呼吸，胸膛一上一落無法平靜地氣喘，而且眼睛矇矓，向前看時，眼睛有如灰水遮蓋無法看清，似乎在等

待親人同坐一刻以解除內心深處的思念。這一連串的形容詞實在獨特！若是形容孤獨老人，這似乎是體弱老人望穿秋水地等待兒孫的探望。這一種渴望，甚深切！

其實，詩人以一連串特別的形容詞來表達自己對神話語的渴慕。

131 我張口而氣喘，因我切慕你的命令。
123 我因盼望你的救恩和你公義的話眼睛失明。

我們一直都知道詩人切慕神的話語，而這種切慕有多深呢？詩人的形容詞正好表達了這一個切慕，有如孤獨體弱的老人家渴望兒孫探望，一直等待，望穿秋水的切慕！這一種渴慕帶著一份迫切感，有如乾旱之地渴慕水一樣；又如鹿切慕溪水（詩四十二篇）一般。

136 我的眼淚下流成河，因為他們不守你的律法。

詩人眼淚下流成河並不是因為切慕神的話，而是因著別人不守神的律法而心痛如絞。詩人因著緊張神的話語，希望其他人也看重神的訓詞，可惜「他們」不守神的律法。這些眼淚有如先知耶利米的眼淚，他看著以色列人不看重神的話，甚至執意而行，違背神的命令而導致國破家亡，耶利米心也碎了，淚眼汪汪連連不斷。

結合這兩個情況，我們可以理解詩人對神話語的看重與切慕。他同樣希望同伴一樣愛慕神的話，可惜他們不守神的律法，詩人擔心至眼淚下流成河 ，有如先知耶利米的心緒！當耶利米看見以色列人一而再地背棄神，這邊廂說要聆聽神的話語，那邊廂已經有自己的安排時，耶利米也一樣「眼淚下流成河，因為他們不守你（神）的律法。」(136 節)

愛神話語的人，因著明白神話語的重要，同樣希望身邊的肢體愛慕神的話，甚至是擔心肢體遠離神而有所難過。

弟兄姊妹，我們人生在哪一個時刻最渴慕神的話呢？今日我們為自己愛慕神的話祈禱，求主幫助我們熱切尋求神的旨意；同樣，我們也為身邊的弟兄姐妹祈禱，求主幫他們切慕神的話。

詩篇一百一十九篇的第十七課是「深深切慕神的話」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊為自己和肢體祈禱。

26 七月廿六日

經文：詩篇一百一十九篇 137-144 節（Tsadeh）

親愛的恩主，求你以公義的典章向我們說話，讓我們明瞭你判決的正直，好叫我們行事為人以你的訓詞為界線。

奉主名求

阿們

137 耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！

138 你所命定的法度是憑公義和至誠。

139 我心焦急，如同火燒，因我敵人忘記你的言語。

140 你的話極其精煉，所以你的僕人喜愛。

141 我微小，被人藐視，卻不忘記你的訓詞。

142 你的公義永遠長存；你的律法盡都真實。

143 我遭遇患難愁苦，你的命令卻是我所喜愛的。

144 你的法度永遠是公義的；求你賜我悟性，我就活了。

這一段落，在原文以「公義」為開始，八節經文中，公義這個字出現了四次，其中三次直接用在句子最前頭（137，142，144 節），在子母詞中，公義這詞成為這一個段落的重點。詩人談及公義時，有兩次直接指出耶和華是公義，有兩次是指神的法度是公義。

詩人早在第 7 節已表明，「我學了你公義的判語，就要以正直的心稱謝你。」公義是神的屬性之一，在聖經中提及神是公義的時候，往往連繫著貧困與弱勢社群。要幫助孤兒寡婦，為他們伸冤正是踐行公義的其中一個途徑。

「你們要為貧窮和孤兒伸冤，為困苦和窮乏的人施行公義。」(詩八十二 3)

因著神是公義的，神亦要求祂的子民要行公義。正如，神對以色列人說：「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」(利十一 44) 神面對以色列民一而再地犯罪時，神藉先知向以色列呼籲：「世人哪，耶和華已指示你何為善。 他向你所要的是甚麼呢？ 只要你行公義，好憐憫， 存謙卑的心與你的上帝同行。」(彌六 8)

聖經裏的公義並不是冷冰冰的法律條文，而是神對世人的保護與眷愛。神為寄居者、寡婦和孤兒發出公義的判語，提出顧念貧困的律法要求，其中最重要的律例為預留莊稼給窮人收割或拾取丟在地上的莊稼，甚至休耕農地所出的莊稼，也留給他們收穫。這一種律例不屬於施捨，而是給有需的人有維持生活的空間。這使「行公義、好憐憫」並存，這正是神公義法度美麗之處。

詩人一直都在受苦中間，受苦的人更看重神公義的彰顯，因為神的公義包含了眷顧與憐憫。神的判決精準正直，誰人有罪，誰人有需

要幫助，神自有判決。詩人一直喜愛神公義的法度，渴望神公義的來臨。

詩篇一百一十九篇的第十八課是「喜愛神公義的法度」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想我們面對神公義的彰顯時，我有甚麼渴望呢？

27

七月廿七日

經文：詩篇一百一十九篇 145-152 節（Qof）

神呀！我們一心呼求你，求你應允我們，幫助我們。讓我們每天思想你的話語時得著智慧和提醒。

奉主名求
阿們

145 耶和華啊，我一心呼籲你；求你應允我，我必謹守你的律例！
146 我向你呼籲，求你救我！我要遵守你的法度。
147 我趁天未亮呼求；我仰望了你的言語。
148 我趁夜更未換將眼睜開，為要思想你的話語。
149 求你照你的慈愛聽我的聲音；耶和華啊，求你照你的典章將我救活！
150 追求奸惡的人臨近了；他們遠離你的律法。
151 耶和華啊，你與我相近；你一切的命令盡都真實！
152 我因學你的法度，久已知道是你永遠立定的。

這一個段落，一連三節都在呼求神，第五節（即 149 節）詩人更求神將他救活。敵人已經臨近（150 節），死亡的恐嚇已經來到門框前，詩人當然更懇切呼求神的幫助。這一段禱文，主旨明顯是詩

人的懇求。同時間，這八節經文有三個重要的重複序列，包括「呼籲、呼籲」,「我趁、我趁」,「臨近、近」。

字母詩的第一個字有特別安排，八節經文都以同一個希伯來文字母開始，這是我們知道的。只是， 145 與 146 節首兩節，更以同一個字開始，就是「呼籲」。這是雙重的呼籲，更顯出詩人呼籲的懇切和急需。敵人已經臨近，詩人實在急切需要神的救援。那種迫切的程度，就在接著的兩節經文顯明出來。

接著，147 與 148 節以「我趁」為開始，147 節是趁天未亮就呼求，仰望神的話。148 節就是趁夜更未換便張開眼，為要思想神的話語。這種晝夜尋求神話語的用詞，不只是時間上的用詞，詩人更是表達時時刻刻、任何時間都熱切渴望神的話。在敵人臨近的時間，詩人不住地呼籲神，極度渴望神的應許實現，這是時時刻刻的呼籲與渴望。

在 150 與 151 節的第一個字是「臨近」與「近」的意思，雖然兩個字不是完全相同，但字根十分相似，150 節是奸惡的人臨近的意思，151 節是耶和華相近的意思。

臨近了，奸惡人臨近了；他們遠離你的律法……
近了，耶和華你與我相近……

奸惡人臨近為要陷害詩人，而耶和華相近為要保護詩人，這是詩人所祈求渴望的事情。

三種重複第一個字的語調，表達出三種不同的意思。重複的呼籲代表加倍用力的呼求。詩人重複「我趁」，是指白晝與黑夜全天候廿四小時都在仰望神的話。第三個重複「臨近」的意思，卻是一個見證，敵人臨近我，耶和華神同樣相近。

三種不同的重複字眼使用，除了表達出詩人的文學修養實在高深，也表明了詩人對神話語的用心。在苦難中撰寫字母詩已經不容易，在每一個段落裏，詩人也是精雕細琢地撰寫。單單八節的經文，已經有這個特殊的陳述安排。這一種用心良苦的書寫方式，也表達了詩人對神話語的重視！

唯有晝夜思想神的話語才能夠在苦難寫出如此細緻靈巧的詩句！

詩篇一百一十九篇的第十九課是「晝夜呼籲」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊默想。詩人對神話語甚為重視，甚至晝夜呼籲。我們的心思意念放在哪裏？晝夜思想的內容是甚麼呢？

28 七月廿八日

經文：詩篇一百一十九篇 153-160 節（Resh）

親愛的恩主，求你繼續帶領我們默想你的話，以你的話成為我們生命的糧食。

奉主名求

阿們

153 求你看顧我的苦難，搭救我，因我不忘記你的律法。

154 求你為我辨屈，救贖我，照你的話將我救活。

155 救恩遠離惡人，因為他們不尋求你的律例。

156 耶和華啊，你的慈悲本為大；求你照你的典章將我救活。

157 逼迫我的，抵擋我的，很多，我卻沒有偏離你的法度。

158 我看見奸惡的人就甚憎惡，因為他們不遵守你的話。

159 你看我怎樣愛你的訓詞！耶和華啊，求你照你的慈愛將我救活！

160 你話的總綱是真實；你一切公義的典章是永遠長存。

這一段經文，詩人有幾個重複的字眼值得我們深思。

在起首 153 節，詩人以「看哪」為句子的開始，159 節同樣以「看哪」為始，放在一起便是「看哪，我的苦難」(153 節)，後面是「看哪，我愛你的訓詞」(159 節)。詩人雖愛神的話語，卻一直

活在苦難中間。若我們以為愛神的人必然遠離艱難患難，詩人的兩個「看哪」也讓我們看清楚現實世界的困擾，愛神的人一樣面對很多逼迫與抵擋。在兩個「看哪」中間還有一個「看哪」(158 節)，這是詩人自己看見奸惡人的存在，令詩人非常憎厭，就是因為這些奸惡之徒陷害詩人，才讓詩人處處受敵，而且離死不遠。愛神的人仍活在苦難中，因為這個世界充滿罪惡與罪人。

這一種向神呼求「看哪」的吶喊在舊約聖經常常出現。這一種呼喊包含了伸冤的味道。在 154 節，詩人求神為他辨屈，在《呂振中譯本》譯作「為我的案件而伸訴」，其中的字眼「案件」或是「伸訴」都是法律的用詞，案件即是法律上的案件（law-case），而法律是神公義（Justice）的典章（Justice）(160 節)。詩人呼冤是向著神的典章求救！希望神按著其律法施行公義，展現救恩。

這八節經文的編排很美麗，這一段以「看哪，我的苦難」為始，後面以「看哪，我愛你的訓詞」為小結。第一個「看哪」是求神看看自己現實環境的苦澀，那一種苦是「很多」的苦，「逼迫我的，抵擋我的，很多」(157 節)；這個「很多」在這一段亦出現兩次。在 156 節，耶和華的慈悲一樣「很多」。神的慈愛很大，但現實的難處一樣很大。中間詩人求神按著其律例和典章（Justice）來判辨並救贖詩人。

小結裏的「看哪」是詩人求神看看自己的內心，詩人打從心底的渴望都是愛慕神的訓詞。將兩個「看哪」放在一起，便是「神呀！你看看我的環境如何的艱難！」「神呀！你看看我的內心是怎樣愛你的訓詞！」詩人請神全天候地看看他生命的一切，環境、壓迫和內心的渴望，神呀！請你看看！

段落的總結為「你話的總綱是真實；你一切公義的典章是永遠長存。」(160 節) 這結束是表明以神話語為首的總綱值得信賴，而且這公義 (Justice) 的典章 (Justice) 是永恆不變的。這是詩人在這個段落裏的宣告！

詩篇一百一十九篇的第二十課是「神呀！請看！」。

弟兄姊妹呀！我們願意發出同樣的呼求嗎？
「神呀！請你看看我生命的一切！」

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊向神禱告：「神呀！請你看看我生命的一切！」在這樣的禱告中，我們有哪些地方不容易開放給神看呢？

29 七月廿九日

經文：詩篇一百一十九篇 161-168 節（Shin）

天父呀！我們以詩篇一百一十九篇來靈修都接近尾聲了，求你繼續幫助我們明白你的話語，愛慕你的真理。

奉主名求

阿們

161 首領無故地逼迫我，但我的心畏懼你的言語。

162 我喜愛你的話，好像人得了許多擄物。

163 謊話是我所恨惡所憎嫌的；惟你的律法是我所愛的。

164 我因你公義的典章一天七次讚美你。

165 愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。

166 耶和華啊，我仰望了你的救恩，遵行了你的命令。

167 我心裏守了你的法度；這法度我甚喜愛。

168 我遵守了你的訓詞和法度，因我一切所行的都在你面前。

詩人第一次指明逼迫他的是甚麼人，是「首領」(161 節)，即有權有勢的人，可以調動資源、帶領跟隨者的人，首領是具有影響力的人。其他人想拯救詩人的人，也要想想自身的安全和面對得罪首領的後果。所以，願意站出來為詩人伸張正義的人，必然是少數；而在整篇詩篇裏，我們常常聽見詩人求救無門，只能向神申訴。按常

理，被首領無故迫害，心裏懼怕首領的手段是人之常情。詩人沒有表達他不怕首領，但他卻表明，他心裏真正畏懼的對象是神的言語。或說，詩人心裏敬畏神的話。

除了敬畏神的人言語，詩人更是喜愛神的話，他一連兩節（162，163 節）都直接表達出對神話語的喜愛。繼而詩人開口讚美神！我們常常引用「一天七次讚美神」的經文，便是引用自 164 節「我因你公義（Justice）的典章（Justice）一天七次讚美你」(164 節)。公義和典章在原文是兩個不同的字，而意思都是公義。

這裏跟上一段的總結，作出了一個呼應，詩人宣告「你話的總綱是真實；你一切公義的典章是永遠長存。」(160 節）現在，詩人因神公義（Justice）的典章（Justice）一天七次讚美神（164 節)。七次代表完全，意思是詩人時時刻刻都讚美神，全心全意的讚美神！

雖然詩人仍然等候神的救恩，但詩人的心裏已經深深體會神話語的美好，神公義的典章必永遠堅立。因此，在大危難中，詩人因為愛神的律法仍然有「大平安」(165 節)。被首領逼迫，無故陷害，甚至離死不遠，詩人仍有大平安，首領做甚麼都不能絆他的腳。

八節的經文，詩人四次表達出對神話語的喜愛，而且詩人要時時刻刻地讚美神！

這一段的最後一句，「我遵守了你的訓詞和法度，因我一切所行的都在你面前。」(168 節) 同樣跟前一段互相呼應，神呀！請看！「我遵守了你的訓詞和法度，因我一切所行的都在你面前。」行事為人光明磊落的詩人繼續指出自己所行的一切都展開在神的面前。

生活中的艱難往往無法避免，更完全的人也會無辜受害。作為一個平凡人，面對無理的迫害當然會害怕，亦會憤怒；甚至希望找一個避風塘，避免面對不必要的指控和陷害，這是人之常情。

詩人面對逼迫，而施害者是有權有勢的首領，似乎無法可逃，必死無疑。

詩人經過掙扎，仍然堅守信仰；在默想神的話與踐行律法當中，他尋著智慧，更越發愛慕神的律例。詩人在神的話語當中找到真正的平安！

詩篇一百一十九篇的第廿一課是「喜愛神的律法大有平安」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊思想我們面對苦難的態度，神的話語如何幫助我們。

30 七月三十日

經文：詩篇一百一十九篇 169-176 節（Tav）

天父呀！這是詩篇一百一十九篇最後一天的默想。感謝你過去一直的幫助，讓我們越來越明白詩人的處境和他的心境。詩篇一百一十九篇的確很美，詩人面對的苦難確實很深，但你的話語搭救了詩人，甚至讓詩人心裏大有平安，口裏唱出讚美詩！神呀！我們尚要學習你的律法，求你賜我們悟性，好讓我們更深認識你和你的話。

奉主名求

阿們

169 耶和華啊，願我的呼籲達到你面前，照你的話賜我悟性。
170 願我的懇求達到你面前，照你的話搭救我。
171 願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。
172 願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。
173 願你用手幫助我，因我揀選了你的訓詞。
174 耶和華啊，我切慕你的救恩！你的律法也是我所喜愛的。
175 願我的性命存活，得以讚美你！願你的典章幫助我！
176 我如亡羊走迷了路，求你尋找僕人，因我不忘記你的命令。

作為詩篇一百一十九篇最後一個段落，詩人作出了一個大總結，八節經文六個祝願，這些祝願把詩人心裏最濃烈的情懷表露無遺。

169 願我的呼籲達到你面前，照你的話賜我悟性。
170 願我的懇求達到你面前，照你的話搭救我。

這兩個呼求有平行的句式表達，兩個懇求在詩人心中同樣重要。「賜我悟性」與「搭救我」是詩人禱求的重心。我們深深明白詩人苦難中需要神的搭救，這是外在環境壓迫下詩人急切的需求。這種生死攸關的迫切與「賜我悟性」並排出現，可見詩人的心，他同樣看重明白神話語，詩人對神話語的渴慕何其深！

171 願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。
172 願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。

接著兩個祝願都跟唱詩讚美神有關，也是一種默想禱告後的情感昇華，以詩歌來表達出內心的感動。回想這一篇詩篇的前半篇，詩人發出有如咒詛詩的表達，詩人確實很苦！在苦難中仍能由衷發出讚歌，實在是很奇妙的事情，這正正是詩人浸淫在神話語中、晝夜思想與堅守真道的結果。奇妙的事情從人的心與神的話相遇開始，續而延展並結出美好的果實。

173 願你用手幫助我，因我揀選了你的訓詞。
175 願我的性命存活，得以讚美你！願你的典章幫助我！

最後這兩個祝願，詩人重申自己揀選了忠信之道（30 節，第四課），早早就作出正確的選擇而堅持到底；只要一息尚存，詩人仍要讚美神。

以上六個祝願給這首詩篇一個很完滿的總結。在患難困苦中，詩人定意揀選神的話，晝夜思想而且堅守神的律例到底。這一個全然擁抱神話語的過程，讓人得著力量來面對現實的艱難，甚至超越環境，衷心讚美神。

最後一節經文：

176 我如亡羊走迷了路，求你尋找僕人，因我不忘記你的命令。

詩篇一百一十九篇最後一節，有時候讓人費解！前面的祝願十分圓滿，明明可以在高峰結束，讓這首子母詩由文學結構和信仰精神都得著最完全的終結，讓人在讚美神當中完結這首長長的詩篇。

詩人沒有選擇在高處結束，他道出了一個真實的情況。詩人默想神話語這麼長久，似乎得著滿滿的智慧；詩人掙扎也有起有跌，他似乎超越了內心的低谷。可是詩人仍然如亡羊走迷了路，需要神的尋找。這一個謙卑的態度，實在是一個大智慧！

正如馬丁路德所提倡，同時是義人，同時是罪人。就算是詩人花多少心思寫出優美的字母時，他深深知道自己仍然有許多的軟弱，這一刻能夠超越苦難而稱頌神，並不代表下一刻仍然能夠穩行在高處。

以一個卑微的態度來尋求神的幫助，以這個景象來結束這首詩篇與禱告，很美！

詩篇一百一十九篇的第廿二課是「神話語是生命的讚歌」。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊默想。我們返回最初的默想，我們對神話語的態度，經過一個月的靈修，看見詩人對神話語的堅持與愛慕，對我們有何啟迪呢？

31

七月三十一日

律法詩總結

經文：創世記十一 27-32

親愛的恩主！感謝你在過去一個月的帶領，賜我們悟性，一步一步領悟你的話語。神呀！在最後一天默想律法詩的時候，求你光照我們，顯明我內心一切隱藏的惡，以耶穌基督的寶血潔淨我們，又以你的話語引導我們朝向永生。

奉主名求

阿們

弟兄姊妹，今日是律法詩默想的總結。我們花了一個月去默想詩篇第一篇、十九篇和一百一十九篇。特別是一百一十九篇，我們按子母詩的分段，以廿二日來默想，每一日的默想有如上了一課。今日我們單單回顧這廿二課的主題和經文重點，已經十分豐富。我不會再花文筆去作細緻的描述，讓我們單單回顧與默想經文。

第一課是「噢！」

「[噢] 我多麼盼望我能忠誠遵守你的法律！」(5 節)

(現代中文譯本，2019 年)

第二課是「記憶」

「我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」(11 節)

第三課是「開（גלה）我眼睛」

「求你開我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。」（18 節）

第四課是「揀選神的道（דֶּרֶךְ）」

「我揀選了忠信的道，將你的典章擺在我面前。」（30 節）

第五課是「祈求」

33 耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底！

34 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。

35 求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。

第六課是「見證」

45 我要自由而行（或譯：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。

46 我也要在君王面前論說你的法度，並不至於羞愧。

第七課是「安慰」

50 這話將我救活了；我在患難中，因此得安慰。

52 耶和華啊，我記念你從古以來的典章，就得了安慰。

第八課是「同伴」

63 凡敬畏你、守你訓詞的人，我都與他作伴。

64 耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！

第九課是「於我有益的受苦」

71 我受苦是於我有益，為要使我學習你的律例。

72 你口中的訓言（或譯：律法）於我有益，勝於千萬的金銀。

第十課是「至於我，我卻要默想你。」

78 願驕傲人蒙羞，因為他們無理地傾覆我；至於我，我卻要默想你。

79 願敬畏你的人歸向我，他們就知道你的法度。

第十一課是「以神的律例來面對生命的哀歌」。

87 他們幾乎把我從世上滅絕，但我沒有離棄你的訓詞。

88 求你照你的慈愛將我救活，我就遵守你口中的法度。

（下半）

第十二課是「神的話安定在天」。

89 耶和華啊，你的話安定在天，直到永遠。

94 我是屬你的，求你救我，因我尋求了你的訓詞。

96 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。

第十三課是「神的話是初戀」。

97 我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。

103 你的言語在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！

第十四課是「神的話是受苦路途的燈光」。

105 你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（受苦）路上的光。

105 你的話是我腳前（網羅）的燈，是我（危險）路上的光。

111 我以你的法度為永遠的產業，因這是我心中所喜愛的。

112 我的心專向你的律例，永遠遵行，一直到底。

第十五課是「神呀！我懼怕你」。

39 求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。(對比)

120 我因懼怕你，肉就發抖；我也怕你的判語。

第十六課是「受苦僕人的敬聽」。

123 我因盼望你的救恩和你公義的話眼睛失明。

124 求你照你的慈愛待僕人，將你的律例教訓我。

125 我是你的僕人，求你賜我悟性，使我得知你的法度。

第十七課是「深深切慕神的話」。

131 我張口而氣喘，因我切慕你的命令。

135 求你用臉光照僕人，又將你的律例教訓我。

第十八課是「喜愛神公義的法度」。

137 耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！

142 你的公義永遠長存；你的律法盡都真實。

144 你的法度永遠是公義的；求你賜我悟性，我就活了。

第十九課是「晝夜呼籲」。

147 我趁天未亮呼求；我仰望了你的言語。

148 我趁夜更未換將眼睜開，為要思想你的話語。

第二十課是「神呀！請看！」

153 求你看顧我的苦難，搭救我，因我不忘記你的律法。

159 你看我怎樣愛你的訓詞！耶和華啊，求你照你的慈愛將我救活！

第廿一課是「喜愛神的律法大有平安」。

164 我因你公義的典章一天七次讚美你。

165 愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。

第廿二課是「神話語是生命的讚歌」。

171 願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。

172 願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。

175 願我的性命存活，得以讚美你！願你的典章幫助我！

在回顧這廿二課時，你自己最深刻是哪一課呢？我們可以選一至兩課，今天再花時間閱讀和默想。

靈修小貼士：

今天我們繼續吃飯之後去散步的習慣，一邊散步一邊禱告。經過一個月默想後，我們也可以寫一篇屬於自己的律法詩，也就是我們對神話語的禱詞，並向神禱告。這一篇個人的律法詩會成為這一個月的律法詩默想的總結。

下載 iOS 版本：

Available on the App Store

下載 Android 版本：

Download on Google play

http://chinese.ccaca.org/yeedon/