

# 詩情禱語

*Praying  
With The Psalms*



畢德生 著 張玫珊 譯

首尔中国神学院



M004169

與 詩篇 一起 禱告

**清晨**的甘露滋潤花草樹木，而晨更中的讀經、默想、禱告則供應我們一天的屬靈養分。《詩情禱語》帶著我們日日經歷大衛的屬靈生活：得罪神時立即認罪悔改，在患難時懷著盼望祈禱，在軟弱時呼求神賜剛強，在絕望時堅定地讚美神、依靠神。

細嚼大衛與神的濃情蜜語，我們可以學習向神傾心吐意，與祂建立親密的關係；本書以詩篇作為我們禱告的架構，引導我們與神相交。祂必每日賜下智慧，給予力量，使我們得以面對生活中的挑戰。

～林怡俐

(台灣大學外文系教授，譯有《屬靈的真義》、《空谷幽蘭》、《如果沒有耶穌》、《耶穌對約伯的回答》等屬靈書籍。)

# 詩情禱語

——與詩篇一起禱告

作者：畢德生

譯者：張玫珊

編輯：錢占梅

出版兼 發行者	校園書房出版社 台北市羅斯福路四段22號 台北市郵政13支144號信箱 電話：(02)23653665 (02)23644001 傳真：(02)23680303 網址： <a href="http://www.campus.org.tw">http://www.campus.org.tw</a> 郵政劃撥第01105351號
發行人 本社登記證 字號 承印者	饒孝棋 行政院新聞局局版臺業字 第1061號 傑泰彩色印刷有限公司

中華民國 89年（2000年）12月初版

· 有版權 ·

## 國家圖書館出版品預行編目資料

詩情禱語：與詩篇一起禱告 / 畢德生(Eugene H. Peterson) 著；張玫珊譯。—初版。—臺北市：校園書房，民89 面：公分 譯自：Praying with the Psalms: a year of daily prayers and reflections on the words of David ISBN 957-587-686-5（精裝） 1. 詩篇 2. 基督教 241.32 89016538
---

## *Praying with the Psalms*

by Eugene H. Peterson

Copyright ©1993 by Eugene H. Peterson

Chinese Translation Copyright

©2000 by Campus Evangelical Fellowship

Published by arrangement with Harper San Francisco,

a Division of Harper Collins Publishers, Inc., U.S.A.

Through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

P.O. Box 13-144, Taipei 10098, Taiwan, R.O.C.

All Rights Reserved

First Edition: Dec. 2000

ISBN 957-587-686-5

給

給

與我一起禱告、為我代禱的珍

目錄

給	1
給	2
給	3
給	4
給	5
給	6
給	7
給	8
給	9
給	10
給	11
給	12
給	13
給	14
給	15
給	16
給	17
給	18
給	19
給	20
給	21
給	22
給	23
給	24
給	25
給	26
給	27
給	28
給	29
給	30
給	31
給	32
給	33
給	34
給	35
給	36
給	37
給	38
給	39
給	40
給	41
給	42
給	43
給	44
給	45
給	46
給	47
給	48
給	49
給	50
給	51
給	52
給	53
給	54
給	55
給	56
給	57
給	58
給	59
給	60
給	61
給	62
給	63
給	64
給	65
給	66
給	67
給	68
給	69
給	70
給	71
給	72
給	73
給	74
給	75
給	76
給	77
給	78
給	79
給	80
給	81
給	82
給	83
給	84
給	85
給	86
給	87
給	88
給	89
給	90
給	91
給	92
給	93
給	94
給	95
給	96
給	97
給	98
給	99
給	100

1950-1951

1950-1951



# 1月

January

- 1 / 這人便為有福
- 2 / 凡……都是有福的
- 3 / 我的神啊，求祢救我！
- 4 / 我心裡快樂
- 5 / 早晨祢必聽我的聲音
- 6 / 大大的驚惶
- 7 / 耶和華啊，求祢判斷我
- 8 / 他的毒害必臨到自己
- 9 / 比神微小一點
- 10 / 患難時的高臺

- 從死門把我提拔 / 11
- 主啊，求祢起來！ / 12
- 奸惡毒害，祢都看見了 / 13
- 義人還能做什麼呢？ / 14
- 人人說謊 / 15
- 要到幾時呢？ / 16
- 愚頑人 / 17
- 必永不動搖 / 18
- 我的產業實在美好 / 19
- 我便不致搖動 / 20
- 求祢聽聞公義 / 21
- 眼中的瞳人 / 22
- 主是我的磐石 / 23
- 地就搖撼戰抖 / 24
- 從大水中拉上來 / 25
- 跳過牆垣 / 26
- 我腳下的地步寬闊 / 27
- 願我的磐石被人稱頌 / 28
- 我心裡的意念 / 29
- 應允 / 30
- 你心所願的 / 31



# 2月

February

- 1 / 有人靠車
- 2 / 美福
- 3 / 祢的一切仇敵
- 4 / 為什麼離棄我？
- 5 / 我是蟲，不是人
- 6 / 如水被倒出來
- 7 / 傳祢的公義
- 8 / 耶和華是我的牧者
- 9 / 都屬耶和華
- 10 / 手潔心清

- 你們要抬起頭來 / 11
- 主啊，求祢將祢的道指示我 / 12
- 祢必指示罪人 / 13
- 耶和華的親密 / 14
- 在衆會中 / 15
- 我的亮光，我的拯救 / 16
- 要等候耶和華 / 17
- 就得幫助，心中歡樂 / 18
- 榮耀的神打雷 / 19
- 耶和華的聲音震動曠野 / 20
- 早晨便必歡呼 / 21
- 求祢幫助我！ / 22
- 哀哭變為跳舞 / 23
- 快快救我 / 24
- 寬闊之處 / 25
- 四圍都是驚嚇 / 26
- 我終身的事在祢手中 / 27
- 祢面前的隱密處 / 28

# 3月

March

- 1 / 被圍困
- 2 / 要愛祂
- 3 / 我要向耶和華承認
- 4 / 不可像那無知的騾馬
- 5 / 正直人的讚美是合宜的
- 6 / 祂說有，就有
- 7 / 那國是有福的
- 8 / 耶和華的眼目
- 9 / 我們的幫助和盾牌
- 10 / 謙卑人聽見就要喜樂

- 凡仰望祂的，便有光榮 / 11
- 少壯獅子還缺食忍餓 / 12
- 來聽我的話 / 13
- 靠近傷心的人 / 14
- 多有苦難 / 15
- 求祢與他們相爭 / 16
- 兇惡的證人 / 17
- 終日讚美 / 18
- 祢樂河的水 / 19
- 你心裡所求的 / 20
- 謙卑人 / 21
- 義人恩待人 / 22
- 義人的腳步 / 23
- 細察那完全人 / 24
- 祢的箭射入我身 / 25
- 我要因我的罪憂愁 / 26
- 我默想的時候，火就燒起 / 27
- 是寄居的，像我列祖一般 / 28
- 開通我的耳朵 / 29
- 當尊耶和華為大！ / 30
- 眷顧貧窮的有福了 / 31

# 4月

April

- 1 / 我知己的朋友
- 2 / 我的心渴想神
- 3 / 深淵就與深淵響應
- 4 / 應當仰望神
- 5 / 在古時
- 6 / 將屠宰的羊
- 7 / 美辭
- 8 / 避難所和力量
- 9 / 你們都要拍掌
- 10 / 我們神的城中

- 無法贖自己的弟兄 / 11
- 神必救贖我的靈魂 / 12
- 神是施行審判的 / 13
- 以感謝為祭 / 14
- 你想我恰和你一樣 / 15
- 潔除我的罪 / 16
- 我知道我的過犯 / 17
- 為我造清潔的心 / 18
- 憂傷痛悔的心 / 19
- 你愛惡 / 20
- 沒有行善的 / 21
- 救我 / 22
- 我必遠遊 / 23
- 把你的重擔卸給主 / 24
- 把我眼淚裝在祢的皮袋裡 / 25
- 災害 / 26
- 秤出你們手所行的強暴 / 27
- 救我脫離仇敵 / 28
- 我的力量啊！ / 29
- 祢向我們發怒 / 30

# 5月

- 1 / 那比我更高的磐石
- 2 / 我的心默默等候
- 3 / 傾心吐意
- 4 / 我的心就飽足
- 5 / 我哀歎
- 6 / 地極之人的倚靠
- 7 / 年歲的冠冕
- 8 / 我們經過水火
- 9 / 我若心裡注重罪孽
- 10 / 神要賜福與我們

- 願神興起 / 11
- 孤兒的父 / 12
- 降下大雨 / 13
- 他們逃跑了！ / 14
- 天天背負我們重擔的主 / 15
- 我要使他們歸回 / 16
- 我的神行走 / 17
- 神賜能力 / 18
- 向神歌唱 / 19
- 我深陷淤泥中 / 20
- 受了辱罵 / 21
- 為祢的殿心裡焦急 / 22
- 受難時 / 23
- 傾出祢的惱恨 / 24
- 願你們的心甦醒 / 25
- 求祢不要耽延 / 26
- 年老的時候 / 27
- 到年老髮白的時候 / 28
- 將公義賜給王的兒子 / 29
- 祂要執掌權柄 / 30
- 阿們！阿們！ / 31

# 6月

June

- 1 / 心懷不平
- 2 / 等我進了神的聖所
- 3 / 親近神是與我有益
- 4 / 祢的敵人在吼叫
- 5 / 摧毀邪惡
- 6 / 杯中的酒起沫
- 7 / 人的忿怒要成全祢的榮美
- 8 / 我想念神，就煩躁不安
- 9 / 我要提說耶和華所行的
- 10 / 述說給後代聽

- 他們忘記祂所行的 / 11
- 但祂有憐憫 / 12
- 用手中的巧妙引導他們 / 13
- 我們成為羞辱 / 14
- 使祢的臉發光 / 15
- 眷顧這葡萄樹 / 16
- 你要大大張口 / 17
- 當為貧寒的人伸冤 / 18
- 求祢不要靜默 / 19
- 力上加力 / 20
- 在祢的院宇住一日 / 21
- 將我們救活 / 22
- 公義和平安相親 / 23
- 求祢使我專心敬畏祢的名 / 24
- 我的泉源都在祢裡面 / 25
- 像被棄者 / 26
- 我要歌唱耶和華的慈愛 / 27
- 向祢歡呼的民 / 28
- 我絕不向大衛說謊 / 29
- 丟掉棄絕 / 30

# 7月

July

- 1 / 羞辱……稱頌
- 2 / 我們的居所
- 3 / 他們如睡一覺
- 4 / 因祢的怒氣而消滅
- 5 / 教我們數算自己的日子
- 6 / 叫我們喜樂
- 7 / 在祢的翅膀底下
- 8 / 禍患必不臨到你
- 9 / 祢的使者
- 10 / 因為他專心愛我

- 稱謝本為美事 / 11
- 祢的心思極其深 / 12
- 滿了汁漿而常發青 / 13
- 耶和華作王 / 14
- 愚頑人 / 15
- 祢所管教的人 / 16
- 祢安慰我，就使我歡樂 / 17
- 我們要歡呼 / 18
- 爭鬧與試探 / 19
- 唱新歌 / 20
- 祢的閃電光照世界 / 21
- 正直人得享喜樂 / 22
- 願海澎湃 / 23
- 祢本為聖 / 24
- 當樂意事奉耶和華 / 25
- 我要歌唱慈愛和公平 / 26
- 好像荒場的鴉鳥 / 27
- 將來出生的百姓要讚美 / 28
- 祢永不改變 / 29
- 不可忘記祢的一切恩惠 / 30
- 東離西有多遠 / 31

# 8月

August

- 1 / 我的心哪，  
你要稱頌耶和華！
- 2 / 以風為使者
- 3 / 祢定了界限
- 4 / 地就豐足
- 5 / 人出去做工
- 6 / 大小活物都有
- 7 / 祢發出祢的靈
- 8 / 以我的默念為甘甜
- 9 / 尋求……記念
- 10 / 記念祢的約

- 雖然數目稀少 / 11
- 先打發一個人去 / 12
- 比敵人強盛 / 13
- 神手中的奇事 / 14
- 沒有一個軟弱的 / 15
- 祂帶領百姓歡樂而出 / 16
- 耶和華啊，記念我 / 17
- 我們與我們的祖宗都犯了罪 / 18
- 忘了祂的作為 / 19
- 將榮耀的主換為…… / 20
- 巴力毗珥 / 21
- 米利巴水 / 22
- 那地就污穢了 / 23
- 然而 / 24
- 招聚我們 / 25
- 說這話 / 26
- 得飽美物 / 27
- 祂打破了銅門 / 28
- 醫治他們 / 29
- 他們的智慧無法可施 / 30
- 曠野變為水潭 / 31

# 9月

September

祂要喝河水 / 11  
祂是永遠當讚美的 / 12  
祂心堅定 / 13  
祂抬舉貧寒人 / 14  
大山踴躍，如公羊 / 15  
偶像 / 16  
幫助和盾牌 / 17  
祂聽見我的聲音 / 18  
活人之地 / 19  
拿什麼報答耶和華 / 20  
因祂向我們大施慈愛 / 21  
願以色列說 / 22  
耶和華幫助了我 / 23  
歡呼拯救的聲音 / 24  
義門 / 25  
房角的頭塊石頭 / 26  
節慶的列隊 / 27  
祢是我的神 / 28  
這人便為有福 / 29  
一心尋求 / 30

1 / 凡有智慧的  
2 / 我要極早醒起  
3 / 摩押是我的沐浴盆  
4 / 我們倚靠神才得施展大能  
5 / 求祢不要閉口不言  
6 / 他不喜愛福樂  
7 / 惟願祢賜福  
8 / 在窮乏人的右邊  
9 / 祢坐在我的右邊  
10 / 祢的民甘心犧牲自己

# 10月

October

- 1 / 我將祢的話藏在心裡
- 2 / 求祢開我的眼睛
- 3 / 我緊握祢的法度
- 4 / 直奔
- 5 / 耶和華啊，求祢指教我
- 6 / 這命令素來是我所愛的
- 7 / 祢的應許將我救活了
- 8 / 以祢的律例為詩歌
- 9 / 歸向祢的法度
- 10 / 受苦

- 願祢的慈悲臨到我 / 11
- 好像煙薰的皮袋 / 12
- 極其寬廣 / 13
- 使我有智慧 / 14
- 比蜜更甜 / 15
- 我腳前的燈 / 16
- 心懷二意的人為我所恨 / 17
- 勝於精金 / 18
- 祢的言語一解開 / 19
- 眼淚下流成河 / 20
- 祢的話極其精煉 / 21
- 我趁天未亮 / 22
- 祢的話語純全 / 23
- 敬畏祢的言語 / 24
- 不斷湧現的讚美 / 25
- 我走迷了路 / 26
- 我寄居在米設，有禍了 / 27
- 我舉目 / 28
- 我就歡喜 / 29
- 求平安 / 30
- 我們的眼睛望耶和華 / 31

# 11月

November

祂必救贖 / 11  
斷過奶的孩子 / 12  
進入安息之所 / 13  
耶和華向大衛起了誓 / 14  
弟兄和睦同居 / 15  
你們當稱頌耶和華 / 16  
要歌頌祂美好的名 / 17  
祂都隨自己的意旨而行 / 18  
賞賜祂的百姓為業 / 19  
造偶像的……必和它們一樣 / 20  
要稱頌耶和華 / 21  
祂的慈愛永遠長存 / 22  
那分裂紅海的 / 23  
你們要稱謝 / 24  
在巴比倫的河邊 / 25  
你這毀滅者 / 26  
心裡有能力 / 27  
地上的君王 / 28  
在患難中 / 29  
鑒察我，認識我 / 30

1 / 耶和華幫助我們  
2 / 耶和華圍繞祂的百姓  
3 / 我們滿口喜笑  
4 / 帶禾捆回來  
5 / 勞碌得來的飯  
6 / 箭袋充滿  
7 / 你要享福  
8 / 扶犁的在我背上扶犁而耕  
9 / 從深處  
10 / 我等候耶和華

# 12 月

December

- 1 / 我往哪裡去躲避祢的靈？
- 2 / 被連結塑造
- 3 / 神啊，求祢鑒察我
- 4 / 保護我脫離強暴的人
- 5 / 拯救我的力量
- 6 / 必為困苦人伸冤
- 7 / 求祢快快臨到我這裡
- 8 / 求祢看守我的口
- 9 / 我的話甘美
- 10 / 主，我的眼目仰望祢

- 沒有人眷顧我 / 11
- 義人必環繞我 / 12
- 我默念祢手的工作 / 13
- 我心神耗盡 / 14
- 祂教導我的手 / 15
- 求祢發出閃電 / 16
- 用十弦瑟向祢歌頌 / 17
- 以耶和華為神的百姓有福了 / 18
- 我要尊崇 / 19
- 世代的頌讚 / 20
- 祢一切所造的……祢的聖民 / 21
- 使……隨願飽足 / 22
- 不要倚靠君王 / 23
- 有福 / 24
- 最有能力 / 25
- 祂並不喜悅 / 26
- 祂撒霜 / 27
- 放光的星宿，你們都要讚美祂 / 28
- 祂一切的聖民都讚美祂 / 29
- 他們口中稱讚神為高 / 30
- 凡有氣息的，都要讚美耶和華 / 31

禱告……是由地向天的雷鳴。

—— George Herbert, "Prayer"



# THE UNIVERSITY OF CHICAGO

Introduction	1
Chapter I	10
Chapter II	25
Chapter III	40
Chapter IV	55
Chapter V	70
Chapter VI	85
Chapter VII	100
Chapter VIII	115
Chapter IX	130
Chapter X	145
Chapter XI	160
Chapter XII	175
Chapter XIII	190
Chapter XIV	205
Chapter XV	220
Chapter XVI	235
Chapter XVII	250
Chapter XVIII	265
Chapter XIX	280
Chapter XX	295
Chapter XXI	310
Chapter XXII	325
Chapter XXIII	340
Chapter XXIV	355
Chapter XXV	370
Chapter XXVI	385
Chapter XXVII	400
Chapter XXVIII	415
Chapter XXIX	430
Chapter XXX	445
Appendix	460
Index	475

# 著書緣起

其實每個人都禱告——因為那是我們最具人性的表現。在生命的深處，我們總是以某種形式與神相連。但那內在的核心往往深埋於日常事務、打岔、饒舌的瓦礫堆下，我們忙於做這做那，卻與真正的自我失去了聯繫，或根本不察覺其存在。然後，一次突發性震撼，於瞬間裂開一條縫隙，顯露出我們的底蘊：我們不由自主地禱告了。我們禱告，因為那是最具人性的反應。我們乃藉著神的聲音，也為著祂的聲音而造——聆聽和回應那聲音，就成了我們最獨特的表現。我們禱告的時候，即回到了最真實的自我。

震撼的形式有多種——刺痛的一擊，一陣強烈的美感，又一次被喜樂所充溢——我們便呼喊：「天哪！」這呼喊可以是抱怨、咒詛或讚嘆，都無所謂，那就是禱告。當我們內在生

命的深層核心被顯露——即聖經作者們特別指稱「心」的實質人性——我們便不假思索地回復到自己最初的語言：禱告。

對於某些人，就到此為止，他們只在一生中的某個時刻偶然發出隨意、倏忽的呼喊。但我們之中有些人，卻不滿足於偶爾回歸真正的自我，總是設法熟習操練，以達至流暢。這方面的努力追求，往往將我們引向豐富的詩篇寶藏。

說到詩篇的寫作和禱告，最容易讓人聯想起「大衛」這個名字。聖經中有大量關於他生平的敘述。我們對於他的認識，超過聖經中的任何其他入，他的成長、老死，他的朋友、敵人，他所犯的罪行和所獲的拯救、成功與失敗，我們都知之甚詳。藉著大衛的生平敘述，人性的處境就毫無保留地呈現在我們面前。除了人生經歷，我們同時也讀到他的禱詞，明白其遭遇的內情。因為大衛一生所遭遇的每一件事都變成了禱告，都成了一次次聆聽、回應神的機會。大衛不任由一事浮諸表面，而是全都

放進「心中」，將之內在化，奉神的名、為了神的工作，欣然接受之。

因此，和大衛一起禱告，乃是我們熟練這種最具人性的語言的主要方式。我們一般要說出頭幾句話還比較容易，但隨後就結結巴巴，甚至停頓下來。我們時而怠惰懶散，時而顯得笨拙。

在教會生活中，詩篇主要就是神為這一光景中之人預備的，為了引導、幫助基督徒的禱告達至流暢。詩篇並不能代替我們禱告——即不會成為一種機械性的禱告輪盤，但能夠在我們不想禱告時，帶動我們禱告，並培養我們作坦率、正直的禱告。詩篇既鼓勵禱告，也是禱告的諸多典範。詩篇集中概括了三千年來許多男女老少在各種可能處境中的禱告經歷。「對於那些懂得如何沉潛其中的人，詩篇是深邃得出奇，自有一種不可思議、無窮盡的現實性。就像是基督行神蹟所預備的餅，用以餵養那些跟隨祂到曠野中的人。」(Thomas Merton, *Bread in the Wilderness*, New York: New

Directions, 1964, p.3)

本書旨在引導、鼓勵我們每日的禱告，使我們更清楚、更深領會神的心意，以便不斷追隨。本書也顯示何為生命中低劣可棄的膺品；同時蘊育那真實、美善，好讓我們盡己所能地在神的面前與祂同活。

對於那些使用此書作為入門、以詩篇禱告的人，我有兩點建議。首先：要把「入門」一詞當真。書中所摘舉的默想和禱告，只是通向一大片內地的入口。輕快地入門之後，就要從容以待，在廣闊的內地安營紮寨，無拘無束地徜徉於該詩篇中。一旦置身其內，就會發現還有如此多可以聆聽、傾吐的內容。簡短的每日導讀，絕不是為了讓那想圖快速方便的人，對上帝虛應一番了事。

第二點建議：不妨邀請其他人和您一起禱告。諸如在小組聚會培靈時，可用此書，做進一步的默想和禱告。也可和朋友相約共用，一起禱告，或互為對方禱告，按部就班，依循書中所列的每日禱告順序。若有人喜歡與友人通

信，亦可一起用書中篇章作為共同的激勵，在禱告中增進友誼。

藉詩篇所達至的一個境地，乃以神為生活的軸心，一切其他的人、事或境遇都成了第三者。無論是福是禍，都不能長時間地使詩篇的作者們偏離這一軸心。形形色色的妖魔，如「規模」、「影響」、「氣派」或「權勢」都不能迷惑之，他們掉頭不顧迦南和亞述的俗豔神廟，專注地凝聚一己的內涵，化作在神面前的敬畏與親密。

因此，對於所有願意禱告的人，詩篇是神所賜的最好禮物。胡格爾男爵曾對其姪女如此寫道：「我發現，比起許多其他的事，妳若用詩篇禱告，就與教會交融為一了。」（*Letters from Baron Friederich von Hugel to a Niece*, ed. By Gwendolen Greene, London: J. M. Dent & Sons, 1958, p.185）

畢德生  
*Eugene H. Peterson*



1月01日

讀經

詩篇第一篇

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)

Happy

這人便為有福 *are those*

凡像「樹」者，將根深扎於神的道中，  
就喜愛祂的律法，並不斷思想。

凡像「糠秕」者，則不甘困於土中，  
或許會說：「那樣太受限了。」

**禱告：**

神啊，感謝祢的提醒和應許。

惡人的道路前景黯淡，毫無可誇；

循著祢命定的道路奔跑，卻喜樂有福。

請讓我堅定踏上這樣一條路，

奉耶穌的名。阿們。

Praying  
With The Psalms

1月02日

讀經

詩篇第二篇

當存畏懼事奉耶和華，又當存戰兢而快樂。

當以嘴親子，恐怕祂發怒，

你們便在道中滅亡，

因為祂的怒氣快要發作。

凡投靠祂的，都是有福的。

(詩二 11~12)

Happy

are all 凡……都是有福的

若說第一首詩篇如激光聚焦於個人，

第二首詩篇則像廣角鏡照向全人類。

神個別對待我們每一人；

祂也縱橫鋪排萬國、萬民、

君王、政府的歷史軌跡。

禱告：

「全地和祭壇的主啊，請垂聽我們的呼求！

地上的統治者搖搖欲墜，我們的百姓流離消亡；

黃金的圍牆掩埋我們，仇恨的刀劍造成分裂。

不求撤去祢對我們的震怒，但求挪去我們的驕傲。」

(G. K. Chesterton, "O God of Earth and Altar")

阿們。

1月03日

讀經

詩篇第三篇

我躺下睡覺，我醒著，耶和華都保佑我。  
耶和華啊，求祢起來！我的神啊，求祢救我！  
因為祢打了我一切仇敵的腮骨，  
敲碎了惡人的牙齒。  
(詩三5、7)

*Deliver me, O  
my God!*

**我的神啊，求祢救我！**

我們並非要除滅敵人，才有安全感。  
世上一直存在著敵對力量——  
有時候還非常兇猛。  
我們的安全感來自對神的信靠  
(我躺下睡覺……我也不怕)。  
凡是祂的仇敵，將由祂來爭戰：  
「救恩屬乎神。」

**禱告：**

神啊，我感到罪的迫近威脅：  
社會的墮落、周遭生靈的混亂，還有病痛、死亡。  
我所採取的防範措施，似乎沒有一樣奏效。  
救我脫離恐懼，讓我抬起頭來！阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月04日

讀經

詩篇第四篇

祢使我心裡快樂，  
勝過那豐收五穀新酒的人。  
我必安然躺下睡覺，  
因為獨有祢耶和華使我安然居住。  
(詩四7~8)

# *Gladness* *in my heart* 我心裡快樂

將一天中的零星經歷——  
痛苦、憤怒、信靠、忠誠、恐嚇——  
都陳明禱告中，置於神面前，  
詩人就轉過身，欣然地安睡了。

## 禱告：

宇宙萬物之始與終的神，  
我將自己所有未竟之事帶到祢面前——  
凡開了頭、卻不能完成的，  
或因中途失去了興趣，  
或懷著希望開始、卻失望放棄的。  
願藉著祢的恩典，一一完成。阿們。

1月05日

讀經

詩篇第五篇

耶和華啊，

早晨祢必聽我的聲音；

早晨我必向祢陳明我的心意，

必要儆醒！

(詩五3)

*In the morning you*

**早晨祢必聽我的聲音** *hear my voice*

晨禱中以盼望之心

預期當天各種可能的遭遇：

神的作為、個人敬虔的行動、

世道的運作、因信而獲的益處。

這一切構成了當天時序的舞臺。

**禱告：**

「我的靈，快醒來！

新的一天正破曉臨到：

快來到這一壯麗景觀的創造者面前，

呈獻上你所能凝聚的一切微弱力量。」

(Friedrich R. L. von Canitz, "Come, My Soul")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月06日

讀經

詩篇第六篇

耶和華啊，求祢可憐我，因為我軟弱。  
耶和華啊，求祢醫治我，因為我的骨頭髮戰。

我心也大大的驚惶。

耶和華啊，祢要到幾時才救我呢？

(詩六2~3)

## *Struck* *with terror* 大大的驚惶

難道還有比這更劇烈的痛苦……  
是什麼引起的？——並沒有說。  
若追根究柢，恐怕反而無謂瑣碎。  
這裡所關注的是——人在禱告中，  
從絕望的低谷，轉為被神接納的經歷。

### 禱告：

主耶穌啊，祢曾被人蔑視、唾棄，  
祢了解我的感受——因失誤或失敗，  
我被拋進孤苦的深淵。  
請藉禱告這纖細卻如鋼纜般堅韌的繩索，  
拉我脫離這無望的光景，  
我便可站在這「走馬燈似的世上」讚美祢  
(William Cowper, "The Jackdaw")。  
阿們。

1月07日

讀經

詩篇第七篇 1-11節

耶和華向眾民施行審判；  
耶和華啊，求祢按我的公義  
和我心中的純正判斷我。  
(詩七8)

## *Judge me, O Lord*

**耶和華啊，求祢判斷我**

若因自知所犯的過錯而受罰，  
任何人都不會太耿耿於懷。  
最讓人嚥不下一口氣的是——  
受到莫名的侮慢、歧視和指責。  
我們切盼由神來作審判者；  
並非想要逃避，乃願有公正的裁決。

**禱告：**

神啊，求祢裁判，察驗我心中的光景。  
除去我為辯護自己的悖逆而說的謊言和藉口。  
堅立我在公義方面的努力與嘗試。  
奉耶穌——我中保的名而求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月08日

讀經

詩篇第七篇 12-17節

試看惡人因奸惡而劬勞，  
所懷的是毒害，所生的是虛假。  
他的毒害必臨到他自己的頭上，  
他的強暴必落到他自己的腦袋上。

(詩七 14、16)

## *Their mischief* *returns* 他的毒害必臨到自己

「惡」像「回飛鏢」一般，飛出又飛回。  
道德行為本身，就包含有公義原則。  
對他人蓄意設下的惡謀，  
最終將成為蓄謀者的羈檻。  
大出乎一般人的意料！

### 禱告：

全能的神，全地的審判者，  
請保守我，永不自認他人的審判者，  
去論斷別人的價值或設法報復。  
我的正務是頌讚祢、愛鄰舍。  
請因耶穌之故，幫助我心無旁鶩，  
專注於自己的正務。阿們。

1月09日

讀經

詩篇第八篇

人算什麼，祢竟顧念他？  
世人算什麼，祢竟眷顧他？  
祢叫他比天使微小一點，  
並賜他榮耀尊貴為冠冕。  
(詩八4~5)

*A little lower*

比神微小一點 *than God*

從外表上看人類，簡直是侏儒，  
彷彿宇宙群星中不起眼的一粒塵埃；  
但在屬靈的意義上，卻是巨人，  
於創造天地之神的旨意中，  
顯得異常榮耀尊貴。

**禱告：**

主，我望向天際，深感到自己的渺小，  
我在祢的創造中，如此微不足道。  
當我聽見祢說的話，便覺得被提升——  
自己竟成為如此榮幸的一個孩子！  
「祢的名在全地上何其美！」  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月10日

讀經

詩篇第九篇 1-10節

耶和華又要給受欺壓的人作高臺，  
在患難的時候作高臺。  
耶和華啊，認識祢名的人要倚靠祢，  
因祢沒有離棄尋求祢的人。  
(詩九9~10)

## *A stronghold* *in times of trouble* 患難時的高臺

當國家民族傾危，社會文明瓦解，  
信靠神的人並不隨著眾民哀歎，  
而是讚美自己的主。  
因確信神乃以智慧行作一切，  
並確知自己就在神的救恩計畫中。

### 禱告：

至高的神，我讚美祢，  
因祢將我安置在恩典的保障中，  
讓我每天經歷祢的臨在，  
並知道祢在耶穌基督裡庇護我，  
奉祢的名禱告。阿們。

1月11日

讀經

詩篇第九篇 11-20節

耶和華啊，  
祢是從死門把我提拔起來的；  
求祢憐恤我，  
看那恨我的人所加給我的苦難。  
(詩九 13)

*Up from the*  
從死門把我提拔 *gates of death*

人生中有些景況，真像臨死的痛苦前奏。  
可憐悲苦的匱乏者擠縮在「死門」前，  
只見其上寫著：「凡進這裡來的人，  
一切的希望全要放棄」  
(Dante: *The Divine Comedy*, Inferno, Canto III)。  
這裡卻另有一段話：「當向主唱讚歌……  
祂不忘痛苦人的呼求。」

禱告：

神啊，無論我們身處何等絕境，  
祢都表示願意，並且能夠來救拔我們。  
我因此讚美祢——  
頌讚祢的恩慈、憐憫和能力。  
奉耶穌的名。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

1月12日

讀經

詩篇第十篇 1-13節

耶和華啊，求祢起來！  
神啊，求祢舉手，  
不要忘記困苦人！  
(詩十 12)

*Rise up,*  
*O Lord* **主啊，求祢起來！**

為什麼惡人往往如此風光？  
竟可以逍遙地強取豪奪？  
為什麼神不干預？  
令人不禁要呼喊：主啊，求祢起來！  
結果當事人被引向更深一層的交託，  
相信神聆聽屬祂的受苦者，  
將為所有的人伸張正義。

**禱告：**

天父，求祢看顧一切  
覺得被祢遺忘、感到被人棄絕的孤獨者。  
請向他們彰顯祢乃是在耶穌基督裡——  
「傳好消息給謙卑者」、「醫好傷心人」  
的那一位（賽六十一 1）。阿們。

1月13日

讀經

詩篇第十篇 14-18節

其實祢已經觀看；  
因為奸惡毒害，祢都看見了，  
為要以手施行報應。  
無倚無靠的人把自己交託祢；  
祢向來是幫助孤兒的。  
(詩十 14)

*Indeed you note trouble*

**奸惡毒害，祢都看見了** *and grief*

禱告使我們來到神的面前，  
明白祂對我們的心意；  
同時也培養我們關注周圍人的需要，  
面對各種痛苦，有一種憐憫的反應。  
詩篇中關於受苦的词彙，就像  
用於表達讚美的词彙那樣豐富。

**禱告：**

主啊，請幫助我在禱告時，  
能敞開接受從上而來的各種恩典，  
並敏於覺察周遭的各種需要。  
讓我在愛心的實踐上多有歷練，  
順著祢聖靈的引導，  
帶給人公義和醫治。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月14日

讀經

詩篇第十一篇

我是投靠耶和華：  
你們怎麼對我說：你當像鳥飛往你的山去。  
根基若毀壞，  
義人還能做什麼呢？  
(詩十一1、3)

*What can the  
righteous do?* **義人還能做什麼呢？**

對於基督徒來說，  
逃避——即是缺乏信心，  
落入「一切無能為力」的通病中，  
認為眼下惟一能做的就是自保性命（或靈魂）。  
這位詩篇的作者卻不表示苟同，他說：  
「既然神插手管這個世界，我也要有承擔。」

**禱告：**

神啊，我不願像最初的衆門徒，  
在試煉臨到的時刻，棄下耶穌而逃。  
當我想逃跑，躲避生活中的困難和挑戰，  
請賜我力量能夠站立得穩，  
奉耶穌——我的磐石和拯救——的名求。  
阿們。

1月15日

讀經

詩篇第十二篇

耶和華啊，求祢幫助，  
因虔誠人斷絕了；世人中間的忠信人沒有了。  
人人向鄰舍說謊；  
他們說話，是嘴唇油滑，心口不一。  
(詩十二 1~2)

*They*

人人說謊

*utter lies*

我們的謊言和神的應許形成了對比：  
我們為達到個人的目的，  
而隨意說自以為有用的話；  
神的應許卻是煉淨的話，  
毫無虛假與欺騙。

禱告：

永生神，我感謝祢，  
祢對我說的話，沒有一個字誇張歪曲，  
我一一確信為實在。  
我相信祢對我說的救恩，倚靠祢的應許，  
即祢在道成肉身的耶穌基督裡  
對我所說的。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月16日

讀經

詩篇第十三篇

耶和華啊，祢忘記我要到幾時呢？

要到永遠嗎？

祢掩面不顧我要到幾時呢？

我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？

我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？

(詩十三 1~2)

## How long, O Lord 要到幾時呢？

人是否可以追問神？這位詩篇作者認為無妨。結果呢？對於「要到幾時呢？」我們仍無答案；神並未向好奇、急躁的罪人們展示祂的計畫書，卻把更好的賜下：即祂自己——「在患難中隨時的幫助」(詩四十六1)。

### 禱告：

神啊，我哀怨地糾纏、追問祢，  
即使我知道了那些答案，又有何益處？  
祢知道我真正所需的——  
並非了解更多的情況，而是有更多的愛；  
不是預知祢的時間表，而是有祢的臨在。  
謝謝祢在耶穌基督裡把自己賜給了我。阿們。

1月17日

讀經

詩篇第十四篇

愚頑人心裡說：「沒有神。」  
他們都是邪惡，行了可憎惡的事；  
沒有一個人行善。  
(詩十四 1)

愚頑人

*Fools*

「若是沒有神，一切就簡單省事多了。  
皆因祂的律法、慈愛、意志滲透一切，  
害得我無法成為我自己。  
如果我能將祂一筆勾銷，便可隨心所欲。  
好主意，就這麼辦，說：「沒有神！」  
多妙的思維推理——在愚頑人看來。

**禱告：**

天父，求祢憐憫我親朋中那些躲避、  
否認祢的人，請幫助他們明白——  
祢絕非使人受苦的負累重擔，  
而是可以在讚美中享受的恩典。  
請讓我成為這一事實的活見證，  
奉耶穌的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月18日

讀經

詩篇第十五篇

行這些事的人，  
必永不動搖。  
(詩十五5)

*Those...shall*  
*never be moved* 必永不動搖

德性的培育——有如砌石，  
一塊又一塊地累加，以形成堅實的結構，  
即一種「堅固、不搖動、  
常常竭力多作主工」的品格（林前十五58）。

禱告：

主基督，祢已經把道路指給我，  
還求祢幫助我行於其間。  
在我追隨救主的腳蹤時，  
幫助我具備所需的品性——  
使我在服事上堅定可靠。

1月19日

讀經

詩篇第十六篇 1-6節

耶和華是我的產業，是我杯中的分；  
我所得的，祢為我持守。  
用繩量給我的地界，坐落在佳美之處，  
我的產業實在美好。  
(詩十六5~6)

*I have a goodly*

**我的產業實在美好** *heritage*

「選擇」即是建立聯繫。

當我們選擇了神，我們的生活沒有縮窄，  
反而拓展，連上一大片廣闊無垠的產業，  
是一個永遠有神臨在、充滿喜樂的國度。

**禱告：**

主啊，我原先不知道  
祢的世界是如此豐富遼闊，  
也不知道自己竟可以承受這樣一份產業。  
我欣然探索、享受祢滿懷喜樂  
所創造、救贖的世界。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月20日

讀經

詩篇第十六篇 7-11節

我將耶和華常擺在我面前，  
因祂在我右邊，  
我便不致搖動。  
(詩十六8)

*I shall*  
*not be moved* 我便不致搖動

對神的信心乃建立在永恆的基石上。  
在神裡面的生命自有一種穩固，  
不受焦慮的震撼影響，  
甚至死亡也不能攪擾之。

禱告：

「主啊，求祢在白日裡托住我們，  
直至夜影拉長，暮色降臨，繁囂歸寂，  
忙亂的生活告終，我們的工作已畢。  
請施恩賜我們一個安穩居所，  
有屬天的安息，最後的平安，  
藉著耶穌基督我們的主。」

(Book of Common Worship)

阿們。

1月21日

讀經

詩篇第十七篇 1-7節

耶和華啊，求祢聽聞公義，  
側耳聽我的呼籲！  
求祢留心聽  
我這不出於詭詐嘴唇的祈禱！  
(詩十七 1)

*Hear a*

**求祢聽聞公義** *just cause*

我們一定能在禱告中得以見神，  
祂會耐心傾聽——我們大可  
向祂全盤交託出自己的事情，  
而不怕被打斷、催促，或勒令停止。

**禱告：**

神啊，我需要有人傾聽，請聽我說。  
我需要被人理解，請理解我。  
我需要有人替我伸張正義，  
請看在耶穌的份上，替我澄清，  
我奉祂的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月22日

讀經

詩篇第十七篇 8-15節

求祢保護我，  
如同保護眼中的瞳人；  
將我隱藏在祢翅膀的蔭下。  
(詩十七8)

## *The apple* *of the eye* 眼中的瞳人

神看每一個人，絕非只是一個數字。  
世界上的人口膨脹不會將我們淹沒。  
每一個人都是祂呵護、珍愛的寶貝。  
祂承認我們，使我們最終能承認祂。

### 禱告：

滿有恩典的神，  
我永將難以明白——  
在千萬人群中的我，  
怎麼竟然被選召、享有祢的愛？  
但我也不需要明白，只要接受就是了！  
奉耶穌的名。阿們。

1月23日

讀經

詩篇第十八篇 1-6節

耶和華是我的巖石，我的山寨，  
我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。  
祂是我的盾牌，是拯救我的角，  
是我的高臺。  
(詩十八2)

## The Lord

主是我的磐石 *is my rock*

說來奇怪，從未有人見過神，  
更別說觸摸過祂；然而，  
我們最「堅實」的經歷卻來自祂。  
這首詩篇以一連串驚人的意象和確認，  
道出這方面的經歷。

### 禱告：

「當我今生年日逝，到臨終雙目垂閉，  
當飛上華美天堂，覲見主在寶座上，  
萬古磐石為我開，容我藏身在主懷。」  
(Augustus M. Toplady, "Rock of Ages")  
阿們。

Praying  
With The Psalms

1月24日

讀經

詩篇第十八篇 7-15節

那時，因祂發怒，  
地就搖撼戰抖；  
山的根基也震動搖撼。  
(詩十八7)

## *The earth reeled and rocked* 地就搖撼戰抖

地震、雷鳴、閃電、火山爆發，  
乃自然界突發性的大變動，  
我們的神在人類未經用心觀察的生活表層下，  
也是如此異常活躍。

### 禱告：

主，我在自己的小信中，  
竟按自己的方便將祢隨意縮小，  
按自己的需求去拿捏祢的屬性。  
願祢雷鳴般的話語揭示我所在世界的根基，  
讓我清楚看見——  
祢並非一件方便可用之物，  
而是我立足的磐石。阿們

1月25日

讀經

詩篇第十八篇16-24節

祂從高天伸手抓住我，  
把我從大水中拉上來。  
(詩十八16)

*Out of*

從大水中拉上來 *mighty water*

我們不可能靠自己的努力自救，  
哪怕我們攀爬的繩索  
是最上等的宗教皮革所製。  
我們雖無法攀升到神那裡，  
祂卻可以、也確實從高天  
伸下手來，把我們提上去。

禱告：

神啊，因著祢的恩典，  
我只管在祢的救恩中安然自在，  
任祢煉淨我，吸引我歸向祢。  
救贖是祢的作為，不是我的努力。  
謝謝祢，奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月26日

讀經

詩篇第十八篇 25-30節

我藉著祢衝入敵軍，  
藉著我的神跳過牆垣。

(詩十八 29)

*I can leap*  
*over a wall* 跳過牆垣

救恩令人興高采烈。  
許多人以為信仰生活一定離不開  
辛勞、沉重的自我道德修行；  
這位詩篇作者卻展現了  
在恩典中躍躍欲舞的振奮之情。

**禱告：**

偉大的神，  
我的嗓門迸發出頌讚！  
我的手腳充溢著愛的力量！  
一切頌讚歸於祢。一切的爱歸於我眾弟兄。  
奉耶穌基督的名。阿們。

1月27日

讀經

詩篇第十八篇 31-42節

祢使我腳下的地步寬闊；

我的腳未曾滑跌。

(詩十八36)

*A wide place for*

我腳下的地步寬闊 *my steps*

「神的憐憫，有如大海之寬廣；

祂的公義中有仁慈，遠勝自由。

神的愛超乎人心所能測度，

那永在者的心最奇妙仁慈。」

(F. W. Faber, "There's a Wideness in God's Mercy")

禱告：

神啊，祢救我脫離了錯綜的罪惡迷宮，

將我放在憐憫、公義的廣闊天地。

我現有極大空間可以遵行祢的道，

請幫助我一直緊隨耶穌的腳蹤，

奉祂的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月28日

讀經

詩篇第十八篇 43-50節

耶和華是活神。  
願我的磐石被人稱頌；  
願救我的神被人尊崇。  
(詩十八46)

# *Blessed be* *my rock* 願我的磐石被人稱頌

如果神的工作是釋放、救贖，  
我們的任務則是見證、頌讚——  
述說在永生神之下所發生的一切，  
並且為之歌唱。

## 禱告：

救贖主，我歌頌祢。  
祢提升我、釋放我，  
令我重新得力、行美善的事。  
因為祢活著，所以我活著。  
我頌讚祢偉大的名。阿們。

1月29日

讀經

詩篇第十九篇

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  
在祢面前蒙悅納。  
(詩十九14)

## *The meditation*

### 我心裡的意念 *of my heart*

令這位詩篇作者深受感動的事有兩樣：  
一是天空，氣象萬千地鋪陳日月星辰，  
每天彰顯著神的創造力；  
一是神的話語，充滿快活人心的教導，  
乃取用不盡的屬天智慧泉源。

#### 禱告：

神啊，我眼看祢手所造——  
都反映祢命令、造化的大能。  
我展讀祢的話語——  
就發現祢定意要拯救、愛世人的啓示。  
我的居所、生活皆出於祢的手。  
讚美主！阿們。

*Praying  
With The Psalms*

1月30日

讀經

詩篇第二十篇

願耶和華在你遭難的日子應允你；

願名為雅各神的高舉你。

求耶和華施行拯救；

我們呼求的時候，願王應允我們！

(詩二十一、9)

## Answer 應允

這首詩篇將「應允」一詞放在

開始與結尾的關鍵之處：

人的信心生活有賴神的回應。

若無回應，禱告終將枯竭。

既然有如此多的禱告（詩篇即收錄了大量這類文獻），

便證實神的確回應，祂是聽禱告的神。

禱告：

主啊，我最想要的，

並不是祢回答我的問題，而是應允我的需求。

我並不總是清楚自己需要什麼，

但我知道自己需要祢。

請在耶穌基督裡應允我。阿們。

1月31日

讀經

詩篇第二十章 1-5節

將你心所願的賜給你，

成就你的一切籌算。

(詩二十四)

## *Your heart's desire*

### 你心所願的

細讀這詩篇，會發現

其前半部分是為君王所作的一系列代禱。

沒有百姓代禱的支持，就無久治長安。

百姓的代禱，比納稅、勤勞更重要，

比其聰明才智更具深遠的影響。

代禱是我們能為他人做的最美之事。

### 禱告：

求神保守那些

在政府和教會中居我之上者：

以恩典扶持之，堅立他們的領導，

令其向祢的公義、憐憫敞開，

成為祢手中的器皿。

奉耶穌的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2008

February

2月



2月01日

讀經

詩篇第二十章 6-9節

有人靠車，有人靠馬，  
但我們要提到耶和華我們神的名。  
(詩二十七)

*Some take*

**有人靠車** *pride in chariots*

當禱告蒙神應允，令人歡欣鼓舞！  
因神證實祂乃是得勝的神，  
是介入歷史、以救恩回應世人需要的神。  
人當有的回應是——  
將歡欣鼓舞昇華為頌讚。

**禱告：**

「求主禁我別有所誇，  
只誇救主捨身十架，  
基督為我獻身流血，  
我願捨盡虛空榮華。」

(Isaac Watts, "When I Survey  
The Wondrous Cross")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月02日

讀經

詩篇第二十一篇 1-7節

耶和華啊，王必因祢的能力歡喜；

因祢的救恩，他的快樂何其大！

祢以美福迎接他，

把精金的冠冕戴在他頭上。

(詩二十一1、3)

## *Rich* *Blessings* 美福

我們不多感恩，  
乃因我們不多思想。  
若專心數算，將發現  
有那麼多的美事來自神，  
就會歡喜地一再表示感恩。

### 禱告：

感謝天父，  
祢以堅定不移的愛環繞我，  
並以之為我生命的核心。  
每一事物都充溢著祢慷慨注入的驚喜。  
奉耶穌基督的恩名，感謝祢。阿們。

2月03日

讀經

詩篇第二十一篇 8-13節

你的手要搜出祢的一切仇敵；  
祢的右手要搜出那些恨祢的人。

(詩二十一 8)

*All your*

**祢的一切仇敵** *enemies*

這位詩人有敏銳的「敵我」意識，  
但他並不親自與敵人交鋒，  
而是把敵人交給神。

我們的任務是發現哪裡有敵人，  
然後藉著禱告交託給神去處理。

**禱告：**

神啊，請保守我不致麻痺大意，  
疏於警戒惡勢力的進攻；  
也保守我不陷於血氣之勇，  
想憑自己的力量消滅那惡者。  
奉耶穌的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月04日

讀經

詩篇第二十二篇 1-5節

我的神，我的神！  
為什麼離棄我？  
為什麼遠離不救我？  
不聽我唉哼的言語？  
(詩二十二1)

## *Why have you forsaken me?* 為什麼離棄我？

目前的絕望與過往的盼望  
形成了鮮明的對比。  
這位詩人覺得神離自己好遠，  
但同時也回想起  
神曾信實地垂聽自己類似的呼求。  
一旦恢復記憶，禱告就變得無比有力。

**禱告：**

主啊，我軟弱的情緒根本無法反映祢的信實。  
我的感覺不能說明祢的作為。  
祢曾應允前人的禱告，  
普世的信徒群體、「以色列的讚美」  
都構成我所需的確據，  
我就能再次定睛於耶穌基督禱告。阿們。

2月05日

讀經

詩篇第二十二篇 6-11節

但我是蟲，不是人，  
被眾人羞辱，被百姓藐視。  
但祢是叫我出母腹的；  
我在母懷裡，祢就使我有倚靠的心。  
(詩二十二6、9)

*I am a worm,*

**我是蟲，不是人** *and not human*

被人輕蔑嘲弄的屈辱，  
與神的憐惜恩待——形成了對比。  
別人如何對待我們，固然非常重要；  
但神如何對待我們，卻更為重要，  
將最終起決定性的作用。

**禱告：**

親愛的神，  
請讓我透過祢愛的眼光  
來看自己的一生，  
以仔細體察祢對我的心意，  
明白祢在耶穌基督裡  
為我所成就的一切。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月06日

讀經

詩篇第二十二篇 12-21節

我如水被倒出來；  
我的骨頭都脫了節；  
我心在我裡面如蠟鎔化。  
(詩二十二14)

## *Poured out* *like water* 如水被倒出來

耶穌在十字架上就承受了這樣的仇視與痛苦，  
祂的身上銘刻著酷刑的鉅細痕跡。  
然而，十字架卻帶來了復活。  
人所犯下的罪大惡極，  
卻被神化為令人難以置信的最美之事。

禱告：

主耶穌，祢在十字架上  
凝聚了世上一切的仇恨與苦難  
(包括我所受的仇恨與苦難)，  
將之化為一番救贖壯舉。  
讚美祢偉大的名！阿們。

2月07日

讀經

詩篇第二十二篇 22-31節

祂必有後裔事奉祂；  
主所行的事必傳與後代。  
他們必來把祂的公義傳給將要生的民，  
言明這事是祂所行的。  
(詩二十二 30~31)

*Proclaim*

**傳祂的公義** *his deliverance*

這詩篇中所表達的一切苦難，  
按說，將流淌出苦怨的哀鳴。  
不料，發出的卻是頌讚——  
欣然肯定、大聲讚美神的救贖。

**禱告：**

「讚美在高天統治之神，  
滿有大能、創造萬有的神，  
滿有大愛、救贖我們的神；  
以醫治的膏油充滿我心靈，  
令小信的抱怨全噤然無聲。  
一切的頌讚榮耀都歸於祂。」

(Johann J. Schutz, "Sing Praise to God,")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月08日

讀經

詩篇第二十三篇

耶和華是我的牧者，  
我必不致缺乏。  
(詩二十三1)

*The Lord is  
my shepherd* 耶和華是我的牧者

神就像一位好牧者，  
在順境逆境中，都看顧我們。  
祂也如一位慷慨大方的主人，  
請我們進屋享受其庇護與財富。

**禱告：**

神啊，我接受祢作我的牧者：  
幫助我信靠祢的供應、聽從祢的帶領。  
我相信祢是我生命的主：  
幫助我在祢的保護下、安然自在，  
在耶穌基督裡，認出祢的臨在。阿們。

2月09日

讀經

詩篇第二十四篇 1-2節

地和其中所充滿的，  
世界和住在其間的，  
都屬耶和華。

(詩二十四1)

*The earth is*

**都屬耶和華** *the Lord's*

神設計、創造這個世界  
和其上的一切生命，  
為了能有一個地方  
付出祂的心意和祂的愛。  
神所創造的天地——正是  
人經歷神救恩的最佳環境。

**禱告：**

神啊，請重新調整我的視角，  
讓我把祢當作萬物的創造者和主人，  
視自己為僕人、管家，  
忠心、恭敬地看管祢的產業，希望聽到  
祢的誇獎：「良善又忠心的僕人」  
(太二十五 21、23)。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月10日

讀經

詩篇第二十四篇 3-6節

誰能登耶和華的山？  
誰能站在祂的聖所？  
就是手潔心清、不向虛妄、  
起誓不懷詭詐的人。  
(詩二十四3~4)

## *Clean hand and pure heart* 手潔心清

神美好的創造

既帶給我們一種欣然的把握，  
也同時激發一種深切的責任感——  
願自己的生活配得上神的眷愛。  
我們的內在（心）和外在（手）生活  
即多方反映了自己對神之信實的回應。

禱告：

「救贖主，我做開心門歡迎祢，  
請祢進來，永居我心。  
讓我感受祢在我裡面，  
藉我彰顯祢的恩典和愛。」  
(Georg Weissel, "Lift Up Your Heads,  
Ye Mighty Gates,") 阿們。

2月11日

讀經

詩篇第二十四篇 7-10節

眾城門哪，你們要抬起頭來！

永久的門戶，你們要被舉起！

那榮耀的王將要進來！

榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，

在戰場上有能的耶和華！

(詩二十四7~8)

*Lift up*

**你們要抬起頭來** *your heads*

每當基督徒們聚集敬拜：  
就是前來「尋求神的面」；  
神——「榮耀的王」便迎向我們，  
在耶穌基督裡賜福給我們。  
敬拜中的教會，期待地舉頭仰目，  
即進到全地圓滿的高峰。

**禱告：**

全能的神，  
我下一次與主內弟兄姊妹聚集敬拜時，  
請讓我不被自己的計畫和焦慮所盤據，  
以免錯過向臨到城門的祢大聲歡呼，  
錯過祢作為榮耀的王進入我們中間。  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月12日

讀經

詩篇第二十五篇 1-5節

耶和華啊，求祢將祢的道指示我，  
將祢的路教訓我！  
求祢以祢的真理引導我，教訓我，  
因為祢是救我的神。我終日等候祢。  
(詩二十五 4~5)

*Make me to know*  
*your way, O Lord* **主啊，求祢將祢的道指示我**

從試煉與過失中學習如何生活，  
是萬不得已的下策。  
信仰的道路上多有先例和榜樣  
可供借鏡，省卻我們愚昧犯錯的羞愧與痛苦。

**禱告：**

神啊，就像亞伯拉罕——  
「出去的時候，還不知往哪裡去」，  
結果在祢的引導下到達應許之地，  
我也要相信祢的應許，在祢的指引下行路，  
仰望為我信心「創始成終」的耶穌  
(來十一 8，十二 2)。阿們。

2月13日

讀經

詩篇第二十五篇 6-10節

耶和華是良善正直的，  
所以祂必指示罪人走正路。

(詩二十五8)

*He instructs sinners*

### 祂必指示罪人

神比我們的鄰舍更不喜歡我們的罪，  
但祂所採取的方式卻非常不同。  
當我們犯錯、倔強不服，  
一般人就排斥、指責我們，  
神卻憐憫耐心地「指示」、「引領」、「教訓」。  
我們的罪並未招來祂嚴厲的排斥，  
反而成為與神和好的契機。

#### 禱告：

主啊，我向祢認罪，  
深信祢不會拒絕我這罪人，  
因著我主耶穌基督的調解，  
祢總是用新的方式赦免我、  
賜我堅定不移的愛。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月14日

讀經

詩篇第二十五篇 11-22節

耶和華與敬畏祂的人親密；  
祂必將自己的約指示他們。

(詩二十五 14)

*The friendship*  
*of the Lord* 耶和華的親密

神是幫助我們的、並非與我們對立。  
我們若明白這一點，  
就能夠終生增進與神的親密關係，  
不再慌忙躲閃、避開祂的眼目。

**禱告：**

神啊，我難以想得通——  
我至今還是罪人、仍不斷令祢失望，  
祢卻堅定不移地在耶穌裡恩待我。  
我真是感激不盡！奉祢兒子的名，  
謝謝祢。阿們。

2月15日

讀經

詩篇第二十六篇

至於我，卻要行事純全；  
求祢救贖我，憐恤我！  
我的腳站在平坦地方；  
在眾會中我要稱頌耶和華！  
(詩二十六 11~12)

*The Great*

在眾會中 *congregation*

擇友——也是一種道德抉擇。  
這位詩人在「眾會」中所尋的密友  
一心追求作純全人，  
將自己置於神的作為影響之下。

**禱告：**

主啊，  
我知道自己無法避免，也不應避免  
與那不信祢的人相處——  
神子耶穌便曾與他們多有交往。  
可是我仍然需要有一個群體，  
一起渴慕、共享崇拜的豐盛。  
感謝祢藉著耶穌基督，  
讓我周圍有這樣一群主內弟兄姊妹。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月16日

讀經

詩篇第二十七篇 1-6節

耶和華是我的亮光，是我的拯救，  
我還怕誰呢？  
耶和華是我性命的保障，  
我還懼誰呢？  
(詩二十七1)

*My light and  
my salvation* **我的亮光，我的拯救**

面對危險而恐懼者，只能躲藏在  
層層的自我保護中，蜷縮在陰暗處。  
面對危險而有信心者，則倚靠神，  
得以公然昂首，並且歡呼（6節）。

**禱告：**

神啊，我不願提心吊膽地生活，  
我要一一指出自己的恐懼，將它們全都交給祢，  
置放在祢偉大的權能面前，  
我發現它們簡直太微不足道。  
我要藉著耶穌基督，  
昂首住在祢的亮光和救恩中。阿們。

2月17日

讀經

詩篇第二十七篇 7-14節

我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，  
就早已喪膽了。

要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心！

我再說，要等候耶和華！

(詩二十七 13~14)

## What for 要等候耶和華 the Lord!

等候神，並不意味著遊手好閒，  
無所事事地遐想將來會如何；  
而是認真熱切地尋求神的心意，  
全然相信祂的美善。  
祂實在值得我們等候！

### 禱告：

「主啊，求祢快來，勿延遲；  
讓我們久盼的日子快臨到；  
我們等了多年，祢為何總是不來？  
聖徒一直在等候，終日向天嘆息，  
聖靈和新娘都說：『求祢快來』，  
難道祢沒聽見這呼聲？」

(Horatius Bonar, "Come, Lord, and Tarry Not")

阿們。

Praying  
With The Psalms

2月18日

讀經

詩篇第二十八篇

耶和華是我的力量，  
是我的盾牌；  
我心裡倚靠祂就得幫助。  
所以我心中歡樂，  
我必用詩歌頌讚祂。  
(詩二十八7)

*I am helped, and  
my heart exults* 就得幫助，心中歡樂

本詩篇，如許多禱告，自有一種心律搏動：  
首先——因有需求而收緊壓縮（1~5節），  
之後——在祝福中舒展伸張（6~9節）。  
詩人的心先吸足了神的恩典，  
然後噴湧出讚美。

禱告：

天父，願祢的聖靈住在我裡面，  
使我能欣然以讚美的行動、歡樂的言語，  
分享祢的愛——  
奉我主耶穌基督的名。阿們。

2月19日

讀經

詩篇第二十九篇 1-4節

耶和華的聲音發在水上；

榮耀的神打雷，

耶和華打雷在大水之上。

(詩二十九3)

## The God of 榮耀的神打雷 *glory thunders*

信靠神者能聽見別人渾然不聞的  
神的聲音——這可以各種形式出現：  
可以是那種安定人心的「微小聲音」，  
也可以是這種震懾人心的雷鳴。

### 禱告：

主啊，祢發話時，我能聽見的不多。

請醫治我耳朵的部分失聰，

好讓我聽見祢

響徹世界的深沉、威嚴話語。

阿們。

Praying  
With The Psalms

2月20日

讀經

詩篇第二十九篇 5-11節

耶和華的聲音震動曠野；  
耶和華震動加低斯的曠野。  
(詩二十九8)

*The voice of the Lord shakes  
the wilderness* 耶和華的聲音震動曠野

詩人以雷鳴、閃電、地震、暴風雨  
作為權能、榮耀的最強象徵——  
借喻神的話語：整個自然界  
遂成為一個恩典世界的寓言。

**禱告：**

神啊，祢曾藉著人子耶穌發號施令，  
平息加利利海上的風暴、門徒心中的恐懼。  
現在求祢操練我倚靠的心，  
讓我不再膽怯，  
以強健的信心擁抱祢偉大的話語。  
阿們。

2月21日

讀經

詩篇第三十篇 1-5節

耶和華的聖民哪，你們要歌頌祂，稱讚祂可記念的聖名。  
因為，祂的怒氣不過是轉眼之間；祂的恩典乃是一生之久。  
一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。  
(詩三十4~5)

*Joy comes*

**早晨便必歡呼** *with the morning*

「某人於夜間收留一名陰鬱的過客  
坐在火爐旁；到了早上，卻發現  
客人已脫胎換骨，其名叫歡欣。」

(Alexander Maclaren, *The Psalms*, 1:284)  
把痛苦的經歷交給神，結果會發現  
生活中其實充滿了喜樂與祝福。

**禱告：**

親愛的神，祢以喜樂和救恩環繞我，  
悲痛或破滅都不能把我困在傷痛或絕望中。  
今日將充滿喜樂，  
我為此在耶穌基督裡頌讚祢。  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月22日

讀經

詩篇第三十篇 6-10節

耶和華啊，求祢應允我，憐恤我！

耶和華啊，求祢幫助我！

(詩三十 10)

*Be my helper!*

**求祢幫助我！**

本詩篇8~10節中所說的困難處境，  
似乎勝於第6節所謂的凡事平順。  
如果順境會讓人麻痺大意、沾沾自喜而忘記神；  
逆境則會驅使人尋求神的幫助，  
從而獲得救恩。

**禱告：**

神啊，每逢我遭遇困難時，  
請容許我向祢呼求——不是抱怨，  
而是大聲呼喊求救。  
任每一次的風暴將我推向耶穌基督，  
即祢慈愛、穩妥的避風港。阿們。

2月23日

讀經

詩篇第三十篇 11-12節

祢已將我的哀哭變為跳舞，  
將我的麻衣脫去，  
給我披上喜樂。  
(詩三十 11)

## Mourning

### 哀哭變為跳舞 *into dancing*

當神的怒氣轉為恩典——  
我們的哭泣就化作歡欣，哀痛變為跳舞，  
脫去麻衣，換上神的喜樂衣；  
沉默的心靈突然禁不住地要讚美。  
當我們在禱告中開始向神敞開自己，  
就不只會經歷到以上的變化。

#### 禱告：

「我願有頌主之心，此心從罪中得釋，  
時時感受到救主寶血無條件為我而灑……  
恩主，快從天上來，分賜祢的性情，  
將祢的新名——祢大愛的最美新名，  
刻寫在我心版上。」

(Charles Wesley, "O for a Heart to Praise My God")  
阿們。

Praying  
With The Psalms

2月24日

讀經

詩篇三十一篇 1-5節

耶和華啊，我投靠祢；  
求祢使我永不羞愧；  
憑祢的公義搭救我！  
求祢側耳而聽，快快救我！  
作我堅固的磐石，拯救我的保障！  
(詩三十一 1~2)

## *Rescue me speedily*

### 快快救我

如果我們不清楚神的所是所為，  
便只能猶豫地嘗試提出祂或能為我們做點什麼。  
這詩篇中有關神的鮮明比喻，  
顯示詩人清楚知道神的本性和心意：  
所以他既有把握又迫切地向神要求。

#### 禱告：

神啊，祢滿有恩慈地已將自己顯明，  
我無須再憑著猜測去認識祢。  
我現在來到祢的面前，  
清楚知道祢最懂得我的身心靈各方面，  
而且定意要在耶穌基督裡救拔我。阿們。

2月25日

讀經

詩篇三十一篇 6-8節

我要為祢的慈愛高興歡喜；  
因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。  
祢未曾把我交在仇敵手裡；  
祢使我的腳站在寬闊之處。  
(詩三十一 7~8)

寬闊之處

*A broad place*

我們所需的廣闊生活空間  
絕非憑自己能爭取到。  
我們被自己和他人的罪  
困囿在多轍的窄路上。  
神的救贖讓我們在基督裡得釋放，  
進入廣闊的天地，自由地生活。

禱告：

天父上帝，  
請領我經過窄門、進入開闊地，  
通過耶穌基督那扇門，  
進入道路、真理和生命。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月26日

讀經

詩篇三十一篇 9-13節

我聽見了許多人的讒謗，  
四圍都是驚嚇；  
他們一同商議攻擊我的時候，  
就圖謀要害我的性命。

(詩三十一-13)

## Terror all around! 四圍都是驚嚇

神是富於同情心的聆聽者，  
我們將自己的痛苦一一置於其前，  
心中的孤苦煎熬就減輕許多。  
禱告能使人從神的角度看待苦難，  
並開始參與——神對苦難的救贖。  
苦難深重、迫切求告的耶利米先知，  
就以這首詩篇中的部分內容來禱告（耶二十七～18）。

### 禱告：

神啊，客西馬尼園和髑體地使我認識到——  
祢復活的大能可以勝過一切的屈辱和痛苦。  
我確信祢的救恩，  
願將自己受到的一切傷害都置於祢面前。阿們。

2月27日

讀經

詩篇第三十一篇 14-18節

耶和華啊，我仍舊倚靠祢；  
我說：祢是我的神。  
我終身的事在祢手中；求祢救我  
脫離仇敵的手和那些逼迫我的人。  
(詩三十一 14~15)

*My times are*

**我終身的事在祢手中** *in your hand*

當我們來到自己能力的盡頭，  
也用盡了他人的能力與耐性，  
便會發現這世界像敵人似的  
朝著我們「張牙舞爪」而來。  
這種經歷使我們更加信靠神，  
說：「我終身的事在祢手中。」

**禱告：**

「世事令我灰心沮喪，  
因失敗、恐懼而羞愧難當，  
我不勝重負而仆倒路旁；  
但我只要一想起祢，  
新的心又開始在我裡面跳躍。」

(Samuel Longfellow,

"I Look to Thee in Every Need") 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

2月28日

讀經

詩篇三十一篇 19-20節

祢必把他們藏在祢面前的隱密處，  
免得遇見人的計謀；  
祢必暗暗地保守他們在亭子裡，  
免受口舌的爭鬧。  
(詩三十一-20)

## *The shelter of* *your presence* 祢面前的隱密處

信靠神的人並不逃避，而是進入現實。  
當我們從「人的計謀」逃往神「面前的隱密處」，  
就像從群獸咆哮的洞穴，跑進寬闊的青草地，  
那裡的清新與寬廣使人不禁歡呼：  
「祢所施行的恩惠，是何等大呢！」

### 禱告：

「在主耶穌十架下，我願駐足停留——  
如遠行辛苦，進入磐石蔭蔽；  
如曠野中欣逢居所，長途跋涉喜獲休憩，  
避過正午酷暑，得釋今日重擔。」

(Elizabeth C. Clephane, "Beneath the Cross of Jesus")  
阿們。



3月01日

讀經

詩篇三十一篇 21-22節

耶和華是應當稱頌的，  
因為祂在堅固城裡  
向我施展奇妙的慈愛。  
(詩三十一-21)

*Beset as*

**被圍困** *a city under siege*

陷於困境的人就像一個被圍攻的城市：  
原來禦敵的工事，反而成為自己的羈檻。  
我們的防衛系統，無論一時多麼有用，  
終將成為自身的一種負累。  
我們需要的不是一套更好的防「惡」措施，  
而是一位大有能力的拯救者。

**禱告：**

「求主開通永生泉，解我乾渴醫我傷；  
求主賜下雲、火柱，引我行畢人生路。  
全能救主，全能救主，  
作我盾牌與力量，作我盾牌與力量。」

(William Williams,

"Guide Me, O Thou Great Jehovah,") 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月02日

讀經

詩篇第三十一篇 23-24節

耶和華的聖民哪，

你們都要愛祂。

耶和華保護誠實人，

足足報應行事驕傲的人。

(詩三十一-23)

## *Love the Lord!*

### 要愛祂！

基督徒發現，每逢自己向神呼求，

就確實獲得幫助——神信實可靠。

心中逐年積多了這樣的經歷，

自然要發出歡呼：

「耶和華的聖民哪，你們都要愛祂！」

### 禱告：

是的，神，我願意去愛！

祢已經愛我，而且每逢我向祢求助，

祢就證實了祢對我的愛。

請在主耶穌裡教導我，以祢的靈裝備我——

去愛祢，並向周圍的人分享祢的愛，

奉耶穌的名求。阿們。

3月03日

讀經

詩篇三十二篇 1-5節

我向祢陳明我的罪，不隱瞞我的惡。

我說：我要向耶和華承認我的過犯，

祢就赦免我的罪惡。

(詩三十二)

*I will*

我要向耶和華承認

*confess*

我們若將自己的罪隱藏於內，  
就會引起潰爛，毒素擴散至全身。

惟有神能對付罪——

認罪就是將罪揭開，讓神接管。

禱告：

當我向祢認罪，慈悲的父，

請幫助我能夠誠實、徹底——

不隱瞞、不否認、不找藉口，

我就能在耶穌基督裡感受到

那隨著赦罪而來的欣喜祝福。

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月04日

讀經

詩篇三十二篇 6-11節

我要教導你，指示你當行的路；

我要定睛在你身上勸戒你。

你不可像那無知的騾馬，

必用嚼環轡頭勒住牠；

不然，就不能馴服。

(詩三十二 8~9)

*Do not be like*  
*a horse or a mule* **不可像那無知的騾馬**

人以韁繩轡頭牽制騾子，

而不訴諸其聰明或道德。

神待人卻不同：

祂尊重我們有聰明、能明白智慧的忠告；

祂視我們有道德理性、能自行選擇義行或惡事。

禱告：

神，我願配得上

祢賦予我的尊嚴，

我將自己的心思意念置於祢面前，

求祢引導我該走的道路。阿們。

3月05日

讀經

詩篇三十三篇 1-5節

義人哪，你們應當靠耶和華歡樂；

正直人的讚美是合宜的。

(詩三十三1)

*Praise befits the*

正直人的讚美是合宜的 *upright*

讚美是快樂地述說、歌唱神的作為，  
是最符合人性的語言和音樂，  
既引發了我們最好的內涵，  
也宣告了神的至高美善。

禱告：

神啊，「偉大頌讚響徹天空！」

願我的歌聲融入那讚美祢的群體。

我回想祢的話語、瞻仰祢的作為，

全都配得頌讚！

一切頌讚歸於聖父、聖子和聖靈！

(Richard Eberhardt, "Great Praises")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月06日

讀經

詩篇三十三篇 6-9節

願全地都敬畏耶和華！

願世上的居民都懼怕祂！

因為祂說有，就有，命立，就立。

(詩三十三 8~9)

*He spoke,*  
*and it came to be* **祂說有，就有**

「話語」真的能起作用？光「說」就能成事？  
世人已習慣將言行分開，便不信地發出疑問。  
聖經的見證卻上溯至起初——  
我們居住的這個世界，就是出自神的話語。

**禱告：**

神啊，我周圍盡是不守承諾、有口無心的人，  
我便漸漸把「話」當作「空話」。  
我且環顧祢在創造、救贖中  
發「話」所成就的一切，  
就預備再次用心聆聽，  
特別是聆聽那位「道成肉身」者，  
我正是奉祂的名求（約一 14）。阿們。

3月07日

讀經

詩篇三十三篇 10-12節

以耶和華為神的，那國是有福的！  
祂所揀選為自己產業的，那民是有福的！  
(詩三十三 12)

*Happy is*

**那國是有福的** *the nation*

人不能以「從屬某個國家」代替對神的歸屬。  
不願成為基督徒者，也不能  
以「作為某國公民」代替。  
國家和個人都是從神獲得應有的法則與治理。

**禱告：**

全能的神，  
求祢以公義和憐憫統治這個國家。  
願祢治理下的每個人  
都感受到祢臨在的喜樂，  
不但享受祢各方面的豐富預備，  
也經歷祢藉耶穌基督  
所施行的救贖。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月08日

讀經

詩篇三十三篇13-19節

耶和華的眼目看顧敬畏祂的人  
和仰望祂慈愛的人。

(詩三十三18)

## *The eye of the Lord* 耶和華的眼目

我們的主不僅創造一切 (6~9節)，  
並且看顧一切。  
創世之後，祂沒有就此離開、不管不顧，  
而是以智慧和愛心進行守護。  
我們出於祂，是祂的兒女，  
祂信實地供應我們的一切所需。

### 禱告：

全能的神，祢的創造令我驚嘆不已：  
如此大有能力、神奇美妙！  
祢的預備使我滿有盼望：如此的精心和顧念！  
感謝祢在耶穌基督裡成為我的一切。  
阿們。

3月09日

讀經

詩篇三十三篇 20-22節

我們的心向來等候耶和華；  
祂是我們的幫助，我們的盾牌。  
(詩三十三 20)

*Our help*

**我們的幫助和盾牌** *and shield*

每個人都需具備一套優良的防禦系統，  
在眾多的選擇中，要有所取捨：  
是選擇由擁有大量軍備的國家保衛自己？  
或用一套心理設防，以免他人過於接近自己？  
或決定讓自己信靠地安歇在——  
神「我們的幫助，我們的盾牌」裡？

**禱告：**

全能的神，請保衛我不落入各種罪的勢力。  
當我學會信靠祢的看顧，我心歡樂、不再憂慮。  
「耶和華啊，求祢照著我們所仰望祢的，  
向我們施行慈愛。」(詩三十三 22)  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月10日

讀經

詩篇三十四篇 1-3節

我的心必因耶和華誇耀；

謙卑人聽見就要喜樂。

(詩三十四 2)

*Let the humble*  
*hear and be glad* 謙卑人聽見就要喜樂

所有偉大的讚美詞句

都不是發自那未經歷過苦難的人，

乃來自在苦難中經歷神幫助的人。

安逸者不會因本身的膚淺樂觀而讚美神；

被救拔者才會從真實的人生發出讚美。

禱告：

「我要永遠讚美主，我口不住稱頌祂；

我的誇耀全在祂，謙柔者們同喜樂，

都來一起高舉主，齊心讚美祂的名；

我尋求，祂回應，救我脫離恐懼、得自由。」

(“The Lord I Will at All Times Bless,”

*The Psalter, 1912*)

阿們。

3月11日

讀經

詩篇三十四篇4-6節

我曾尋求耶和華，祂就應允我，

救我脫離了一切的恐懼。

凡仰望祂的，便有光榮；

他們的臉必不蒙羞。

(詩三十四4~5)

*Look to Him, and*

凡仰望祂的，便有光榮 *be radiant*

每逢我們以為神不滿意我們時，

我們就蒙臉、不想見祂。

這位詩篇作者的經驗卻不同——

他知道神是站在我們這一邊的，

關心我們的需求，聽見我們的呼求，

因此說：「凡仰望祂的，便有光榮！」

禱告：

神啊，讚美祢的名！

祢從未令我失望，聽見我每次呼求，

滿足我每個需要，消除我各種恐懼。

祢在耶穌基督裡臨於一切，

也成為我的一切。哈利路亞！阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月12日

讀經

詩篇三十四篇 7-10節

少壯獅子還缺食忍餓，  
但尋求耶和華的什麼好處都不缺。

(詩三十四 10)

## *The young lions* *suffer want* **少壯獅子還缺食忍餓**

年富力強並不足以抗除災難。  
苦難中的人其實無須羨慕  
那似乎無憂無慮的「少壯獅子」。  
平安與喜樂乃來自神，  
凡有祂生命者，就有圓滿的生命。

### 禱告：

天父，請幫助我  
更專注於祢實際的臨在，少看虛幻的世界。  
多信靠「主的天使」，少妒忌「少壯獅子」。  
我渴慕祢在耶穌基督裡所應許的圓滿，  
因而仰望等候祢，奉祢的名求。阿們。

3月13日

讀經

詩篇三十一篇 11-14節

眾弟子啊，你們當來聽我的話！  
我要將敬畏耶和華的道教訓你們。  
(詩三十四 11)

*I will*

來聽我的話 *teach you.....*

因神有一定的屬性和作為  
(現已彰顯於耶穌基督)，  
我們便知道自己應成為怎樣的人，  
該追求何樣的事。

禱告：

神啊，請幫助我  
將自己的生命，連上祢的生命；  
將自己的所是，連上祢的所是；  
從祢為我所做的，聯想到我現在  
藉著耶穌基督能為他人做的。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月14日

讀經

詩篇三十四篇 15-18節

耶和華靠近傷心的人，

拯救靈性痛悔的人。

(詩三十四 18)

## *Near to the brokenhearted* 靠近傷心的人

置人於死地的是「罪」，而非「苦難」。

「作惡者自作自受，一切的罪皆是自殺。」

(Alexander Maclaren, *The Psalms*, 1 : 330)

惡者在苦難中完全絕望，凡重要的一切都滅絕了；

義者卻在其中感到神的親近——

保守祂的兒女走過一切逆境。

禱告：

親愛的神，感謝祢安慰的話語，

施行的拯救，醫治的臨在。

我受苦時，請在耶穌基督裡成為

我的救主、療傷者和同伴。阿們。

3月15日

讀經

詩篇三十四篇 19-22節

義人多有苦難，  
但耶和華救他脫離這一切。  
(詩三十四 19)

*Many are*

**多有苦難** *the afflictions*

「苦難」雖多，卻不及神的「拯救」多。  
苦難並不意味神離棄了我們，  
逆境也不代表神的譴責定罪。  
神的愛和救贖經得起一切苦難。

**禱告：**

「永不離我的屬天之愛，  
我靈疲憊，安息主內，  
將主賜我的生命交還，  
願它在祢恩典的海洋中  
更圓滿、豐盛」。

(George Matheson,  
"O Love That Wilt Not let Me Go")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月16日

讀經

詩篇三十五篇 1-10節

耶和華啊，  
與我相爭的，求祢與他們相爭！  
與我相戰的，求祢與他們相戰！

(詩三十五 1)

## *Contend,* O Lord 求祢與他們相爭

敏感的基督徒有時候覺得  
整個世界正合謀要絆倒我們——  
使我們偏離信心之道、不再追求神。  
在這種時候，惟有神能救我們。

### 禱告：

親愛的神，當我感到這世界  
以冷漠或敵意——對待我或他人，  
造成我前進道路上的攔阻，  
請讓我不落入自憐的陷阱，  
而是奮力呼求祢「作我的救主」，  
奉耶穌的名。阿們。

3月17日

讀經

詩篇第三十五篇 11-18節

兇惡的見證人起來，  
盤問我所不知道的事。  
他們向我以惡報善，  
使我的靈魂孤苦。  
(詩三十五 11~12)

*Malicious*

兇惡的證人

*Witnesses*

這位詩人的朋友們生病時，  
他同情他們，如同身受。  
而今他病了，他們一齊圍過來，  
七嘴八舌地質問他：「你究竟  
做了什麼惡事，以致招來此禍？」

**禱告：**

神啊，

我希望能像祢對待那些可惡可悲的人，  
不但不念其惡、怪罪他們，  
反而奉偉大醫治者耶穌的名，  
藉機分享祢的憐憫和能力。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月18日

讀經

詩篇三十五篇 19-28節

我的舌頭要終日論說祢的公義，  
時常讚美祢。  
(詩三十五 28)

*Praise all  
the day long* 終日讚美

這首詩篇三次呼求神的幫助，  
每次都隨著一段讚美（9、18、28節）。  
作者期待神的幫助，也知道得助之後，將如何行。  
他因不過分沉溺自己的問題中，  
便能預見終將要稱頌神的拯救。

**禱告：**

神啊，請保守我永不迷糊，  
不忘自己與祢同行的方向。  
幫助我能有這樣的轉變——  
從談論自己的問題，到「終日」以口舌讚美祢，  
奉耶穌的名。阿們。

3月19日

讀經

詩篇第三十六篇

神啊，祢慈愛何其寶貴！  
世人投靠在祢翅膀的蔭下。  
他們必因祢殿裡的肥甘得以飽足；  
祢也必叫他們喝祢樂河的水。  
(詩三十六7~8)

*The river*

祢樂河的水 *of your delights*

作惡的人躺在窄床上醞釀陰謀詭計（4節），  
最終癱瘓於自己的罪中，不能動彈（12節）。  
神是救主——尊貴崇高，  
以榮光充滿世界，  
將豐盛的生命  
分賜給一切前來就祂的人。

禱告：

感謝天父讓我如今得見祢的榮光照耀——  
既曝露了罪的卑鄙可悲，  
也彰顯出祢在耶穌基督裡  
愛的恣放與榮美。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月20日

讀經

詩篇三十七篇 1-4節

你當倚靠耶和華而行善，  
住在地上，以祂的信實為糧；  
又要以耶和華為樂，  
祂就將你心裡所求的賜給你。  
(詩三十七3~4)

## *The desires* *of your heart* 你心裡所求的

我們常陷於兩種選擇之間：究竟  
要擁有以貪婪獲取的世界之物？  
或成為神以愛心所創造的我們？  
本詩篇主張將寶押在神那一邊，  
藉著提醒（「不要心懷不平」、「不要嫉妒」）  
和勸勉（「倚靠」、「以……為樂」）  
展開這一主題。

### 禱告：

全能的神，請堅固我內心深處的渴慕，  
讓我持定祢的旨意，作為自己的目標，  
不致因他人所誇耀的享樂或富裕  
而受惑分心，奉耶穌的名求。阿們。

3月21日

讀經

詩篇三十七篇 5-13節

但謙卑人必承受地土，

以豐盛的平安為樂。

(詩三十七 11)

*The*

謙卑人

*Meek*

謙卑者既不膽怯也不害羞，  
謙卑的好品質乃是一種「安詳」，  
與之相反的是「心浮氣躁」——  
每逢看見惡人暫時春風得意，  
便立即下結論說：神沒有主持公義。

禱告：

偉大的神、平安的主，  
我將自己的煩惱都卸給祢，  
把各種焦慮一一交給祢，  
在耶穌基督裡  
將自己的道路託付給祢。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月22日

讀經

詩篇三十七篇 14-22節

惡人借貸而不償還；  
義人卻恩待人，並且施捨。  
(詩三十七 21)

*The righteous*  
*are generous* 義人恩待人

惡者向內斂聚，所積之財日久成了霉爛無用之物。  
義者向外敞開，鬆展己手，不爭奪攫取，  
反而四下分送，感謝、輕柔地接過財物，  
又將之傳遞出去。

禱告：

主啊，幫助我不陷入那樣的罪——  
把祢創造的世界，當作可攫取的掠物。  
我願成為那樣的一種人——  
以感謝與讚美之心，藉著耶穌基督，  
令他人能欣賞，享有祢所造的一切。阿們。

3月23日

讀經

詩篇第三十七篇 23-33節

義人的腳步被耶和華立定；  
他的道路，耶和華也喜愛。

(詩三十七 23)

## *Our steps*

### 義人的腳步

神並沒有置我們於不顧，  
任我們在試煉和錯誤中  
摸索跌撞、自求多福。  
聖經中多有以上這類經句，  
可謂是「天路歷程批註」，  
是生命之旅的信仰手記。

#### 禱告：

神啊，祢已賜下許多忠告和榜樣，  
也請賜下堅強的毅力，  
使我行在祢於耶穌基督裡  
為我開闢的道路上，  
不致動搖畏縮。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月24日

讀經

詩篇三十七篇37節

你要細察那完全人，  
觀看那正直人，  
因為和平人有好結局。  
(詩三十七37)

## Mark *the blameless* 細察那完全人

這位詩篇作者毫不迴避，  
反而訴諸歷史與經驗的印證，  
說：「請看你周圍的義人與惡者，  
憑一般的生活常識，便知道持守神的道，  
就會活出最好的人生。」

### 禱告：

主啊，請賜我敏銳的觀察力，  
使我能看清擺在眼前的事實：  
這個世界的宣傳，是何等虛空脆弱；  
而祢藉著我救主耶穌——  
在義人中所成就的應許，  
是何等確鑿實在。阿們。

3月25日

讀經

詩篇三十八篇 1-14節

耶和華啊，求祢不要在怒中責備我，

不要在烈怒中懲罰我！

因為，祢的箭射入我身；

祢的手壓住我。

(詩三十八 1~2)

*Your arrows have*

**祢的箭射入我身** *sunk into me*

罪造成身心靈的痛苦悲哀；

罪帶來苦難，但也促使人禱告。

儘管向神的呼求充滿哭訴和自憐，

但這位詩人也已經默認——

神能扭轉罪的後果，帶來痊癒。

**禱告：**

「求主耶穌顧念我，

清除我罪過，使我內心得潔淨；

救我超越屬世欲念，獲自由。」

(Synesius of Cyrene, "Lord Jesus, Think of Me")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月26日

讀經

詩篇三十八篇 15-22節

我幾乎跌倒；  
我的痛苦常在我面前。  
我要承認我的罪孽；  
我要因我的罪憂愁。  
(詩三十八 17~18)

*I am sorry*  
*for my sin* 我要因我的罪憂愁

罪經常使人亂找藉口、責怪他人，  
以上所引的這段經文卻不是這樣。  
從這一篇禱文，我學習承擔自己的罪責，  
坦誠認罪後，便仰望神的解救。

**禱告：**

主啊，我下次因自己的罪惹來麻煩，  
想怪罪其他人時，請讓我想起這詩篇中的話語，  
幫助我勇敢地承認自己的錯，  
聽憑祢的審判，仰望祢的恩典，  
靠著我救主耶穌基督。阿們。

3月27日

讀經

詩篇三十九篇 1-6節

我默然無聲，連好話也不出口；  
我的愁苦就發動了，我的心在我裡面發熱。  
我默想的時候，火就燒起，我使用舌頭說話。  
(詩三十九 2~3)

*While I mused, the fire*

我默想的時候，火就燒起 *burned*

詩篇中的這個人正在受苦，  
他最初的衝動是要抱怨，卻克制住了，  
將這一衝動轉化為熱烈執著的默想，  
念及自己生命的短暫無常，  
希望全繫於那始終如一的神。

禱告：

「我的悲痛已化為歡欣，  
感謝祢挪去我的哀傷，代以讚美；  
我的心不再沉默，而要歌頌祢，  
主啊我神，永遠向祢獻上我的感謝。」

(*"O Lord By Thee Delivered"*, *The Psalter*, 1912)

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月28日

讀經

詩篇三十九篇 7-13節

耶和華啊，求祢聽我的禱告，

留心聽我的呼求！

我流淚，求祢不要靜默無聲！

因為我在祢面前是客旅，

是寄居的，像我列祖一般。

(詩三十九 12)

*An alien, like all  
my forebears* 是寄居的，像我列祖一般

在古代的中東，

外來的「寄居者」沒有公民的權利，

全視當地的居民是否寬容、友善，

這種寄人籬下的生活極無保障。

但神作「生命的主」時，

人就可以完全仰賴其恩慈，毫無懼怕、滿有盼望。

禱告：

列祖所仰望的神，

我無可索討，也無權要求，只全心仰賴祢的恩慈，

確信「神的城」盛情慷慨，會「為我擺設筵席」。

阿們。

3月29日

讀經

詩篇第四十篇 1-8節

祭物和禮物，祢不喜悅；

祢已經開通我的耳朵。

(詩四十六)

An

開通我的耳朵 *open ear*

信靠神的人並不是機器人——  
按既定的電腦程序從事宗教活動。  
其特徵乃是有「開通的耳朵」，  
能敏感地聆聽、回應神的話語。

禱告：

主啊，我願學習  
從個人的角度讀祢的話語，  
聖經就不再是有關他人的記述，  
而是特別寫給我的，  
以免只有知識充塞我的頭腦中，  
卻沒有信心所激勵的行為。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

3月30日

讀經

詩篇第四十篇 9-17節

願一切尋求祢的，  
因祢高興歡喜！  
願那些喜愛祢救恩的，  
常說：「當尊耶和華為大！」  
(詩四十 16)

## *Great is the Lord!* **當尊耶和華為大！**

神並非美術館裡的一件偉大藝術展品，  
供我們偶爾逛畫廊，可以適時得體地  
發出「哇！」「啊！」的讚嘆。  
當我們切實參與祂創造性的救贖工作，  
自然就會讚美祂。

### 禱告：

偉大的神，我讚美祢的時候，  
請幫助我能真誠地發自內心。  
我不願人云亦云地說一些空泛的話，  
而是要見證祢在我生命中所成就的拯救，  
奉耶穌的名。阿們

3月31日

讀經

詩篇第四十一篇 1-3節

眷顧貧窮的有福了！

他遭難的日子，耶和華必搭救他。

(詩四十一 1)

*Happy are those who*  
**眷顧貧窮的有福了** *consider the poor*

貧窮者往往遭人厭棄蔑視，

聖經中卻對之多加憐恤。

屬神的人從而明白，我們對待貧窮者的態度

正反映了我們愛神的實質。

「做在我這弟兄中一個最小的身上，

就是做在我身上了」(太二十五40)。

**禱告：**

「我們的生命逐日由軟弱變為剛強，

辛苦、陰暗的道路在歌聲中變得亮堂，

行了一些善事，贏得一些心靈歸向祢，

親愛主，親愛主，為了祢。」

(Edwin P.Parker, "Master, No Offering")

阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

arob  
2004  
100

knowing  
thrusts  
April

4月

• 華商創業我 (龍正) 龍正  
新之於舊法，龍正龍正  
想一龍正一龍正一龍正  
這一龍正這一龍正這一龍正  
也龍正也龍正也龍正也

：世

：世



4月01日

讀經

詩篇第四十一篇 4-13節

連我知己的朋友，  
我所倚靠、吃過我飯的也用腳踢我。  
(詩四十一-9)

My

我知己的朋友 *bosom friend*

本詩篇描述一個人在最需要支持時，  
卻遭到（所謂）好友的背棄，  
但他的神卻不是這樣。  
他所總結出的一些經驗之談  
對於我們來說也很寶貴。

禱告：

神啊，我對祢的深刻認識  
並非得自書本或課堂；  
而是當我倚靠祢的恩慈，  
經歷到——祢在耶穌基督裡  
以大能提升了我。  
頌讚祢偉大的名！阿們。

Praying  
With The Psalms

4月02日

讀經

詩篇第四十二篇 1-5節

我的心渴想神，就是永生神；

我幾時得朝見神呢？

(詩四十二 2)

*My soul*  
*thirsts for God* 我的心渴想神

神之於靈魂，就如水於身體，  
是一種不可或缺的絕對需要。  
這一渴慕既證明我們需要神，  
也顯明神的實在，祂就在那兒為要滿足我們。

禱告：

「就像鹿被追趕，  
躁熱不安，切盼清涼的溪水，  
神啊，我的心靈渴慕祢，還有  
祢滋潤、甦醒人心的恩典。」  
(Nahum Tate and Nicholas Brady,  
"As Pants the Hart")  
奉耶穌的名。阿們。

4月03日

讀經

詩篇第四十二篇 6-11節

祢的瀑布發聲，  
深淵就與深淵響應；  
祢的波浪洪濤漫過我身。  
(詩四十二7)

*Deep calls*

深淵就與深淵響應 *to deep*

神不是一種表面的現象，  
像情緒或天氣似的變幻無常。  
祂從淵底深處向著我們而來，  
以祂最永恆的內涵  
滿足我們內心最大的需要。

**禱告：**

永在的神，感謝祢深潛於  
我喧囂狂亂的生活表層之下，  
在我裡面進行一番建構，  
不但使我經得起壓迫，  
還因有盼望而雀躍，  
並在耶穌基督裡稱頌祢偉大的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月04日

讀經

詩篇第四十三篇

我的心哪，你為何憂悶？

為何在我裡面煩躁？

應當仰望神，因我還要稱讚祂。

祂是我臉上的光榮，是我的神。

(詩四十三)

## Hope in God

### 應當仰望神

這世上多有合謀陷害，

令屬神的人患上一種貧血症。

對於沮喪、焦慮之心靈的處方是：「應當仰望神」。

仰望——可以堅固信心，令其發出活潑的讚美。

#### 禱告：

「大有憐憫的基督，世人的盼望，

請向我們矛盾、恐懼的心說話。

救我們超越難以自拔的欲念，

使屬祢的民不再因自己虛幻的希望和目標

徒然耗費生命。」阿們。

(Georgia Harkness, "Hope of the World")

4月05日

讀經

詩篇第四十四篇 1-8節

神啊，祢在古時，  
我們列祖的日子所行的事，  
我們親耳聽見了；  
我們的列祖也給我們述說過。  
(詩四十四 1)

在古時

*The days of old*

這位詩人因自己百姓的遭遇  
而痛心疾首。但他以長遠的眼光，  
從神的信實與大能來看目前的困境。  
身為基督徒，貴有好的回憶。

禱告：

神啊，因著祢的恩典，  
我腦海裡充滿  
有關祢大能和大愛的生動回憶，  
我將以此面對挑戰、失望、喜樂、悲哀，  
知道在耶穌基督裡，  
祢今日、永遠都將和昨日一樣。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月06日

讀經

詩篇第四十四篇 9-26節

祢使我們當作快要被吃的羊，  
把我們分散在列邦中。  
祢賣了祢的子民也不賺利，  
所得的價值並不加添祢的資財。  
(詩四十四 11~12)

## *Sheep for the slaughter* 將屠宰的羊

使徒保羅在寫羅馬書時想起這詩篇，  
並引用其中一段(22節)。  
試比較這位詩篇作者與保羅對於苦難的不同描述，  
便清楚可見基督所帶來的不同。

### 禱告：

天父，請堅定我的信念——  
沒有任何事物能將我與祢的愛隔離，  
祢無處不在，也從不打盹，  
我無論何時何地都能在耶穌基督裡尋見祢。阿們。

4月07日

讀經

詩篇第四十五篇

我心裡湧出美辭；  
我論到我為王做的事，  
我的舌頭是快手筆。  
(詩四十五 1)

美辭

## *A goodly theme*

許多基督徒讀了這詩篇，認為前半段是對至尊至榮耶穌基督的敬拜；後半段則是對教會的忠告，勸其放下世務，開始其作為基督新娘的新生活。

禱告：

神啊，當我默想祢的作為，  
我的心，也不禁要「湧出美辭」。  
想到——我竟有份於祢的榮耀！  
祢把我納入祢的計畫中！  
請接受我——藉著耶穌我救主  
所獻上的感恩讚美。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月08日

讀經

詩篇第四十六篇

神是我們的避難所，  
是我們的力量，  
是我們在患難中隨時的幫助。  
(詩四十六 1)

## *Refuge* *and strength* 避難所和力量

世人所公認的「堅實」之物，  
無論是高山或國家，都相當脆弱。  
我們需要的是一種更實質性的東西，  
超乎自然或文明所能提供的，  
即安穩居住在神的裡面。

### 禱告：

神啊，讓我的禱告時刻成為這  
鬧世中的寧靜圈，  
讓我意識到祢的永恆性，  
明白祢在耶穌基督裡與我同在的力量。阿們。

4月09日

讀經

詩篇第四十七篇

萬民哪，你們都要拍掌！  
要用誇勝的聲音向神呼喊！  
(詩四十七 1)

*Clap your hands*

**你們都要拍掌**

本詩篇中所表現的熱鬧非凡和興高采烈，正反映了屬神百姓的心情——在一種節慶遊行的氣氛中領悟到「神是全地的王」。

**禱告：**

神，祢來掌權，我要歡呼！  
我要以讚美盡情表達自己  
在喜樂和釋放中的一切感受，  
與眾人一齊分享祢帶來的喜慶，  
奉基督我主的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月10日

讀經

詩篇第四十八篇

耶和華本為大！在我們神的城中，  
在祂的聖山上，該受大讚美。  
錫安山大君王的城，在北面居高華美，  
為全地所喜悅。  
(詩四十八 1~2)

## *The city* *of our God* 我們神的城中

我們必須熟悉神的城——  
神掌權之地（「數點城樓，細看它的外郭」），  
就像熟悉自己所居住的城鎮，  
以便向新來者介紹路標地界，  
為那探詢「道路、真理、生命」的人  
清楚指點方向。

### 禱告：

神啊，我現在暫停步，勘察自己四周的環境，  
知道自己活在祢的面前和作為中。  
我願清楚把握祢旨意的方向，  
一刻不忘自己是誰、身在何處，  
皆因祢在耶穌基督裡的愛。阿們。

4月11日

讀經

詩篇第四十九篇 1-12節

一個也無法贖自己的弟兄，  
也不能替他將贖價給神，  
叫他長遠活著，不見朽壞；  
因為贖他生命的價值極貴，只可永遠罷休。  
(詩四十九 7~8)

*No ransom avails*

**無法贖自己的弟兄** *for one's life*

人對於自己的能力和重要性往往過於誇大。

以上這段苦澀的默想：

無論多少錢財都不能免去死亡——

有助於收斂自我膨脹的想法，

回歸於中道。

**禱告：**

神，但願我永不忘記

祢是我的主，我是祢所造；

祢造我無論如何奇妙，

都不是要我向著自己或為自己而活，

乃是向著祢和為他人而活，

就如同耶穌基督那樣。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月12日

讀經

詩篇第四十九篇13-22節

只是神必救贖我的靈魂  
脫離陰間的權柄，  
因祂必收納我。  
(詩四十九15)

*God will*  
*ransom my soul* 神必救贖我的靈魂

對於生與死的永恆性問題，  
我們無能為力，乃由神掌管。  
我們承認人的有限，並非要讓自己陷於絕望，  
而是為了能仰望神。

**禱告：**

全能的神，請保守我  
不愚昧地依靠人力或錢財去完成人生中的各種任務；  
乃是藉著我主耶穌基督，  
信靠祢，仰望祢的救恩。阿們。

4月13日

讀經

詩篇第五十篇 1-6節

諸天必表明祂的公義，  
因為神是施行審判的。  
(詩五十六)

*God himself*

神是施行審判的 *is judge*

神將所有的人召聚到祂面前，  
進行一次大審判。那情景令人畏然驚嘆：  
「神已經發光了。」  
我們並不是孤立的的存在——  
我們所做的每件事  
都關乎那創造、眷顧我們的神。

禱告：

主啊，祢知道我多不成熟，  
不願考慮自己行事為人的後果，  
不肯以負責任的態度作決定。  
請幫助我在公義方面有長進，  
因著基督，非但不逃避，  
反而欣然承擔責任。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月14日

讀經

詩篇第五十篇7-15節

你們要以感謝為祭獻與神，  
又要向至高者還你的願。

(詩五十四)

## *A sacrifice of* *thanksgiving* 以感謝為祭

神並不指望享受我們所獻之物，因為  
「千山上的牲畜」已是祂的。  
祂在乎的是我們的態度和行為——  
對祂歡欣讚美的靈，  
對人仁厚慷慨的心。

### 禱告：

天父，祢知道我多麼容易以一種外在的敬虔表現，  
取代內在的屬靈實際，  
於祢眼中一定顯得多麼空洞！  
請幫助我重建自己的言行，  
就像祢在耶穌裡向我所表現的言行，  
奉祢的名求。阿們。

4月15日

讀經

詩篇第五十篇 16-23節

你行了這些事，我還閉口不言，

你想我恰和你一樣；

其實我要責備你，

將這些事擺在你眼前。

(詩五十 21)

*You thought that I was one*

**你想我恰和你一樣** *just like yourself*

麻木不仁的偽君子

誤將神的忍耐當作祂滿不在乎，

以為可以一再犯罪而逍遙法外。

但神是有意隱忍，不速作審判，

為等我們悔改，以賜下祂的愛。

**禱告：**

「大哉，全能之神！

祢命雷聲為你號角，閃電作祢刀劍。

求祢從天上寶座施憐憫，

降平安給這世代，主啊我王。」

(Henry F. Chorley, "God The Omnipotent")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月16日

讀經

詩篇第五十一篇 1-2節

求祢將我的罪孽洗除淨盡，  
並潔除我的罪！  
(詩五十一-2)

## *Pleanse me* *from my sin* 潔除我的罪

詩篇第五十和五十一篇相輔相成：  
前者欲去除外強中乾的形式和偽善，  
指責走向末路的宗教；  
後者勸人溫柔地認罪、信靠，  
指出何為真正的敬虔。

### 禱告：

「按我本像，無善可陳，  
祢卻為我流血捨身，召我前來就祢，  
真神羔羊，我來就祢。  
按我本像，心靈玷污，不再妄想自我潔淨，  
惟祢寶血能洗清，真神羔羊，我來就祢！」  
(Charlotte Elliott, "Just as I Am")  
阿們。

4月17日

讀經

詩篇第五十一篇 3-9節

因為，我知道我的過犯；  
我的罪常在我面前。  
求祢掩面不看我的罪，  
塗抹我一切的罪孽。  
(詩五十一 3、9)

*I know my*

**我知道我的過犯** *transgressions*

罪，竟使人如此痛苦不堪，  
有這般刻骨銘心的表述。  
認罪——即意識到神的存在，  
開始產生一種信靠之心，  
不猶疑地相信神的憐憫。

**禱告：**

滿有憐憫的神，我全靠祢的恩慈！  
我的一切所是和所為，  
都虧缺祢的榮耀。  
祢卻沒有譴責、定我的罪。  
我滿懷感恩地在耶穌裡，  
經歷祢的恩典和赦罪。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月18日

讀經

詩篇第五十一篇 10-14節

神啊，  
求祢為我造清潔的心，  
使我裡面重新有正直的靈。  
(詩五十一-10)

*Create in me*  
*a clean heart* 為我造清潔的心

若「罪」使我們屈膝懇求神的赦免，  
「恩慈」則使我們重新站起來，  
得以讚美神，見證祂。  
罪把我們降低，赦免則提昇我們。

禱告：

主，我不僅想卸去我罪的重擔，  
還希望有一個新的生命，  
可以有創意地參與祢在世上的工作，  
因著耶穌，  
帶來醫治、和好、讚美。阿們。

4月19日

讀經

詩篇第五十一篇 15-19節

神所要的祭就是憂傷的靈；  
神啊，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。  
(詩五十一-17)

## A broken and 憂傷痛悔的心 *contrite heart*

悔罪和欣喜的眼淚可以一齊湧流，  
在神面前的痛悔，  
不像牲畜被虐那般驚恐畏縮，  
乃是深信將獲憐憫而真誠坦蕩。  
悔罪與讚美交融，將合而為一。

### 禱告：

「因祢公義的憤怒與審判，  
我破碎、降卑至塵土。  
請讓我痛悔的心因聽見祢的聲音而歡欣，  
求祢掩面不看我的罪，  
以浩大的恩典遮蓋之。」  
("God, Be Merciful to Me," *The Psalter*, 1912)  
阿們。

Praying  
With The Psalms

4月20日

讀經

詩篇第五十二篇

勇士啊，你為何以作惡自誇？……。

你愛惡勝似愛善，

又愛說謊，不愛說公義。

(詩五十二1、3)

## You love evil

### 你愛惡

作惡自誇的「勇士」遭到警告：  
天地間豈止他所熟悉的那些事物，  
——還有神呢！  
而像他那樣不肯愛神的人，  
將不得繼續存活。  
就這麼簡單。

禱告：

天父，祢已賜我生命的話語，  
也請賜我智慧與機敏，以警誡那些  
認為祢不存在而驕矜自大的朋友們。  
請使用我的見證，把他們引回  
祢在耶穌基督裡的救恩。阿們。

4月21日

讀經

詩篇第五十三篇

他們各人都退後，一同變為污穢；  
並沒有行善的，連一個也沒有。

(詩五十三3)

*There is no one*

**沒有行善的** *who does good*

人與人之間所以殘暴相待，  
溯其根源——是心裡不承認有神。  
在我們中間沒有善，  
乃因在我們之中沒有神。

**禱告：**

親愛的神，  
我無足夠的良善和智慧去愛自己周圍的人；  
但祢可以藉著我去愛。請使用我，  
將釋放和喜樂  
帶給一位曾遭受不公義對待的人。  
奉耶穌的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月22日

讀經

詩篇第五十四篇

神啊，求祢以祢的名救我，

憑祢的大能為我伸冤。

神啊，求祢聽我的禱告，

留心聽我口中的言語。

(詩五十四 1~2)

## Save me 救我

「救我」是最基本的禱告，  
也是聖經信仰的核心，  
將人的需要與神的作為連結於耶穌——  
祂名的意思就是「主拯救」。

### 禱告：

主，願這個禱告成為我生命的中心，  
因為一切都從這一祈求而來，  
如此我才能仰望祢救我  
脫離自己和他人的罪。  
讓我在耶穌基督裡成為一個完整的人。阿們。

4月23日

讀經

詩篇第五十五篇 1-11節

我說：但願我有翅膀像鴿子，  
我就飛去，得享安息。  
我必遠遊，宿在曠野。  
(詩五十五 6~7)

*I would*

我必遠遊

*fly away*

神沒有給我們翅膀，  
或許正是因為我們若有翅膀，  
不會因此更快地順服祂的旨意，  
而是用來逃避不愉快的景況。

**禱告：**

神，祢知道我多少次想一走了之，  
不用去面對這唾棄祢大愛、  
拒絕祢生命的世界。  
但祢也知道如何鼓勵我：  
我就在耶穌基督裡  
等候祢的幫助。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月24日

讀經

詩篇第四十二篇 1-5節

你要把你的重擔卸給耶和華，  
祂必撫養你；  
祂永不叫義人動搖。  
(詩五十五 22)

## *Cast your burden* *on the Lord* 把你的重擔卸給主

連最好的朋友都背叛了他！  
既然無法逃脫，這人就學習在自己的困境中取勝，  
完全地信靠神，從而擺脫壓迫。  
這正是我們基督徒對耶穌的那種倚靠。

### 禱告：

親愛的神，當我感覺自己遭到背叛和壓迫，  
與其到處尋找一條出路，  
不如求祢引我到祢面前，  
將重擔卸給祢，  
獲得我所需要的平安和更新，  
藉著我主耶穌基督。阿們。

4月25日

讀經

詩篇第五十六篇

我幾次流離，祢都記數；  
求祢把我眼淚裝在祢的皮袋裡。  
這不都記在祢冊子上嗎？  
(詩五十六 8)

*My tears in your*

把我眼淚裝在祢的皮袋裡 *bottle*

神對於我們的苦難，並非無動於衷，  
祂不會因管理浩瀚的宇宙萬物  
而沒有時間顧及我們的眼淚。  
耶穌亦曾指出：「就是你們的頭髮  
也都被數過了」(路十二 7)。

禱告：

「主的安祥籠罩於上，  
為鎮定我的焦躁不安；  
主活潑的生命在我周圍流動，  
要振奮我畏縮的心志。  
主的臨在充實了我的孤寂，  
祢的預備使一切成為美好。」  
(Samuel Longfellow,  
"I Look to Thee in Every Need") 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月26日

讀經

詩篇第五十七篇

神啊，求祢憐憫我，憐憫我！

因為我的心投靠祢。

我要投靠在祢翅膀的蔭下，

等到災害過去。

(詩五十七1)

## *Destroying storms* 災害

禱告在競相紛陳的對比中展開——  
那一面是災害和吞噬人的獅子，  
這一面是神堅定的大愛和信實。  
沒有交鋒，一比高低，  
那些刺耳的毀滅聲已被讚美的歌聲所取代。

**禱告：**

神啊，請把我從罪和試探的虛幻噩夢中喚醒，  
不讓它們攪擾我在祢裡面的平安；  
好讓我活在祢旨意的光中，  
專注祢在耶穌基督裡對我的愛，  
奉祢的名求。阿們。

4月27日

讀經

詩篇第五十八篇

世人哪，你們默然不語，真合公義嗎？

施行審判，豈按正直嗎？

不然！你們是心中作惡；

你們在地上秤出你們手所行的強暴。

(詩五十八 1~2)

*Your hands deal out*

**秤出你們手所行的強暴** *violence*

「世人哪」(1節) 乃指不義的統治者。

詩篇作者控訴他們公然歪曲正直。

詩人滿腔的義憤，最終因著信心，

化為對神將公義審判的盼望。

**禱告：**

「榮耀寶座上的永恆審判者，

萬王之王，萬主之主，

以祢審判的烈火，煉淨世上一切苦毒，

以祢撫慰的翅膀，醫治這一大片土地。」

(Henry Scott Holland, "Judge Eternal")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月28日

讀經

詩篇第五十九篇 1-7節

我的神啊，求祢救我脫離仇敵，  
把我安置在高處，  
得脫那些起來攻擊我的人。  
(詩五十九1)

*Deliver me*  
*from my enemies* 救我脫離仇敵

「仇敵」可以不同的面目出現：  
或如這詩篇中惡人的敵對攻擊，  
或是友人們的花言巧語，或是自己桀傲悖逆的心。  
無論在身內或身外，兇猛或懷柔，  
信靠神者總是仰望神的解救。

**禱告：**

我沒有因自己的信仰被捕、入獄，  
就滋生出一種虛假的安全感。  
求神救我脫離這樣一種自滿心態。  
我知道仇敵雖不顯眼，但並沒有離去。  
求祢「不叫我們遇見試探，  
救我們脫離兇惡。」阿們。

4月29日

讀經

詩篇第五十九篇 8-17節

但祢耶和華必笑話他們；

祢要嗤笑萬邦。

我的力量啊，我必仰望祢，

因為神是我的高臺。

(詩五十九 8~9)

*Oh my*

**我的力量啊！** *strength!*

大笑有助於恢復清晰的頭腦。

這詩篇開始時，到處都是「仇敵」，

最後卻以安然的讚美結束。

是什麼改變了這一切？一場大笑！

屬天的大笑戳穿了眾壓迫者的妄想。

**禱告：**

神啊，請救我脫離提心吊膽的困擾——

恐怕遭到惡人的破壞、攪擾。

讓我對祢的能力充滿信心，

由衷發出豪爽的歡愉情緒。

我相信祢若能嗤笑惡人，我也可以。

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

4月30日

讀經

詩篇第六十篇

神啊，祢丟棄了我們，使我們破敗；

祢向我們發怒，求祢使我們復興！

(詩六十一)

*You have  
been angry* 祢向我們發怒

我們一般認為「發怒」是一種負面情緒，  
與任性或心懷惡意有關。

但另有一種怒氣——是神的義憤，  
為了對付倒行逆施的行為，以賜福我們。

**禱告：**

恩慈的神，祢因我的罪而發怒，

既無惡意也不為報復。

請幫助我作出回應，勇敢地悔罪，

奉耶穌的名。阿們。

# May

五月

- 五月是播种的季节，也是收获的季节。
- 五月是希望的季节，也是奋斗的季节。
- 五月是梦想的季节，也是实现的季节。
- 五月是努力的季节，也是成功季节。

告白

# May

# 五月

- 五月是播种的季节，也是收获的季节。
- 五月是希望的季节，也是奋斗的季节。
- 五月是梦想的季节，也是实现的季节。
- 五月是努力的季节，也是成功季节。

告白

Tracing  
With The Psalms



5月01日

讀經

詩篇第六十一篇

求祢領我到那比我更高的磐石！

因為祢作過我的避難所，

作過我的堅固臺，脫離仇敵。

(詩六十一-2~3)

*The rock that is*

**那比我更高的磐石** *higher than* 

大衛如此禱告時，

是否正因掃羅王的妒恨而逃亡在外，

卻同時為這王的健康祈求？

為自己求助的禱告自然就導向為他人的代求。

禱告並不只顧自己或他人，而是共同的需要。

我們既求得一己所需，

同時也顧及他人的需要。

禱告：

親愛的神，我不願只顧自己的需求，

而忘了別人也需要祢的幫助。

以致疏於在祢面前理順自己的心。

奉耶穌的名，請幫助我取得平衡。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月02日

讀經

詩篇第六十二篇 1-7節

我的心默默無聲，專等候神；  
我的救恩是從祂而來。  
惟獨祂是我的磐石，我的拯救；  
祂是我的高臺，我必不很動搖。  
(詩六十二 1~2)

*My soul waits*  
*in silence* 我的心默默等候

就像礦井深入地表，直達地底岩層，  
「靜默」有助於心靈沉潛，  
穿越悖逆、懷疑的砂礫層，  
達至神話語堅實、安寧的實際。

**禱告：**

「鎮靜，我的靈——

上主必像過去，負責引導未來。

莫讓何事動搖你的信心、盼望，

現今的奧祕，終將顯明。

鎮靜，我的靈——風浪仍聽主命，

一如當年遵祂吩咐而平息。」

(Katherina von Schlegel, "Be Still My Soul",)

阿們。

5月03日

讀經

詩篇第六十二篇 8-12節

你們眾民當時時倚靠祂，  
在祂面前傾心吐意；  
神是我們的避難所。  
(詩六十二 8)

*Pour out*

傾心吐意 *your heart*

心靈左右探尋一條達至完善的道路，  
左邊是「下流人」的漫無法紀，  
右邊是「上流人」所依恃的財富。  
二者皆為壕溝，不是通達的道路。  
惟有神自己，是那通向完全的道路。

禱告：

神，我最初追求完全的自由，  
作一個反抗一切束縛、無視法紀的人，  
後來我希求安全、有保障，  
作一個毫無缺乏的富人。  
謝謝祢，讓我清楚看見兩者皆為虛空：  
我將向祢傾心吐意，藉著耶穌基督，  
尋得自由和安全。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月04日

讀經

詩篇第六十三篇

我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢；  
我的心就像飽足了骨髓肥油，  
我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。  
(詩六十三5~6)

*My soul*  
*is satisfied* 我的心就飽足

最真實、強烈的渴望，  
只能在與神的關係中獲得滿足。  
那將饑渴放在我們裡面的神，  
也預備了療饑止渴的辦法。

禱告：

「我發現、行走、付出愛，  
但神啊，一切所有的愛只不過是我對祢的回應！  
因祢早已和我的靈同在，一直將我愛。」

(佚名，"I Sought the Lord")

阿們。

5月05日

讀經

詩篇第六十四篇

神啊，我哀歎的時候，求祢聽我的聲音！

求祢保護我的性命，不受仇敵的驚恐！

(詩六十四 1)

## *My complaint*

### 我哀歎

我們到神面前求告時，  
無論裡外，都不需「精心打扮」。  
不需隱瞞自己的憤怒，  
或壓抑悲傷、掩飾煩躁。  
大可向神訴苦哀歎。

### 禱告：

神啊，我因恐怕別人難以接受，  
就慣於隱瞞自己的某些感覺和想法，  
以致對於祢也是如此。  
請讓我在禱告中能夠坦誠。  
祢知道如何待我，我不怕祢棄絕我，  
只仰望祢在耶穌基督裡的救恩。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月06日

讀經

詩篇第六十五篇 1-8節

拯救我們的神啊，  
祢必以威嚴秉公義應允我們；  
祢本是一切地極和海上遠處的人所倚靠的。  
(詩六十五)

*The hope of all the  
ends of the earth* **地極之人的倚靠**

經歷過神的拯救，只會使人  
對神的權能有更廣闊的認識——  
不但不會令我們目光短淺、  
神經質地只顧自己的靈魂，  
反而擴大我們的聯繫，連向神在各地的作為，  
直到「地極和海上遠處」。

**禱告：**

全能的神，我願參與祢正從事的一切；  
不願被自己的憂慮所捆綁，  
不願沉溺於個人的小歡樂。  
我願以讚美和敬拜，  
參與祢在全地萬民中的一切作為。  
奉耶穌的名。阿們。

5月07日

讀經

詩篇第六十五篇 9-13節

祢以恩典為年歲的冠冕；

祢的路徑都滴下脂油。

(詩六十五 11)

You crown

年歲的冠冕 the year

與神恢復和睦關係的人，  
能從土地和季節中看見神的巧手。  
我們從自然界對神的認識所獲甚少，  
卻從中看見許多祂無比富足的跡象。  
眼睛所見，使我們不禁要齊聲頌讚神，  
讚美祂如此奇妙、豐盛、美好的預備。

禱告：

天父，謝謝祢，

我能有如此榮美的世界為居所。

祢毫不吝惜地創造了一個美妙環境，

讓我在其中經歷祢的大愛和救恩。

一切的頌讚都在耶穌基督裡歸於祢！阿們。

Praying  
With The Psalms

5月08日

讀經

詩篇第六十六篇 1-12節

祢使人坐車軋我們的頭；  
我們經過水火，  
祢卻使我們到豐富之地。  
(詩六十六 12)

## *We went* *through fire* 我們經過水火

每一次的試煉皆是為了深化、錘煉敬虔的生命。  
這位詩篇作者的見證感人至深：  
他既經受了人能施加於他的極惡，  
同時也經歷了神要賜給他的極善。  
他歌唱時，並未數算自己的傷疤，  
而是有節奏地發出頌讚。

### 禱告：

全能的神，祢曾從水火中施行拯救。  
但我往往未能將祢過去的輝煌作為，  
連於祢如今要在我身上所作的。  
請幫助我於現今的時日感受到二者之間的連繫，  
並藉著耶穌基督唱出我的喜樂。阿們。

5月09日

讀經

詩篇第六十六篇 13-20節

我若心裡注重罪孽，主必不聽。

但神實在聽見了；

祂側耳聽了我禱告的聲音。

(詩六十六 18~19)

*If I had*

**我若心裡注重罪孽** *cherished iniquity*

蒙神救贖的大喜樂開掘出一條心渠，

使人能守承諾、真正悔過。

我們強烈的喜樂

並非來自追求新鮮的享樂，

而來自那歷久彌新的順服。

**禱告：**

天父，我願學習將祢在我最困乏時

所賜的力量用於我平日的事務中。

請讓我在不覺得需要祢時，

也像需要時一樣向祢敞開。

奉耶穌的名，「在祂並沒有改變，

也沒有轉動的影兒。」(雅一17) 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月10日

讀經

詩篇第六十七篇

地已經出了土產；  
神——就是我們的神要賜福與我們。

神要賜福與我們；  
地的四極都要敬畏祂！  
(詩六十七 6~7)

## God has blessed us 神要賜福與我們

神的賜福，  
不是為了讓人聽命於祂而行賄，  
乃是人獲神拯救後的親身感受。  
凡沉浸於神之救恩者，都覺得  
生活中滿溢著神造化的祝福。

### 禱告：

「求主憐憫賜福，以臉光照我們，  
願全地的人認識祢的道路、看見祢的恩典。  
恩慈的神，願萬族萬民都來頌讚，  
以喜樂的歌，歡欣敬拜祢。」  
(*"Lord, Bless and Pity Us," The Psalter, 1912*)  
阿們。

5月11日

讀經

詩篇第六十八篇 1-4節

願神興起，使祂的仇敵四散，  
叫那恨祂的人從祂面前逃跑。

(詩六十八1)

*Let*

**願神興起**

*God rise up*

這內涵豐富的詩篇  
有力地駁斥了那種焦慮不安的信仰  
——恐怕神是處於危急的防禦地位。  
我們所經歷的屬靈爭戰卻證實——  
神才是那主動的進擊者。  
惡人當然急於掩逃躲藏，  
惟有義人「必然歡喜」。

**禱告：**

挾萬鈞之力的神，請除去  
我心中所有的焦慮、膽怯、小信。  
我知道祢已勝過一切的罪與惡。  
請以復活基督的大能  
在我裡面得勝掌權。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月12日

讀經

詩篇第六十八篇 5-6節

神在祂的聖所作孤兒的父，  
作寡婦的伸冤者。

(詩六十八5)

## *Father* *of orphans* 孤兒的父

惡人逞威，壓迫不幸的弱小者；  
我們公義的神卻憐愛善待  
那受害、被棄、孤弱的無助者，  
進而顯示其能力。

**禱告：**

神啊，請找出我生命中的軟弱，  
掌管我裡面脆弱、不成熟之處，  
使我逐漸變得完全，並獲得祢的力量，  
將之化為祢在耶穌基督裡彰顯的那種愛。阿們。

5月13日

讀經

詩篇第六十八篇 7-10節

神啊，祢降下大雨：  
祢產業以色列疲乏的時候，祢使他堅固。  
祢的會眾住在其中：  
神啊，祢的恩惠是為困苦人預備的。  
(詩六十八9~10)

*Rain in*

降下大雨 *abundance*

神不是一位苛刻的監工；  
而是寬厚仁慈的救主。  
祂救贖的道路——  
行經危險的路段、面臨可怕的困難，  
卻引向充滿喜樂、頌讚的青草地。

禱告：

神啊，祢強有力的行動  
為我開拓了一條門徒的道路。  
因祢大有能力、憐憫地走在我前面，  
我就藉著耶穌基督，  
喜樂、信靠地跟隨。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月14日

讀經

詩篇第六十八篇 11-14節

主發命令，  
傳好信息的婦女成了大群。  
「統兵的君王逃跑了，逃跑了；」  
(詩六十八 11~12)

## *They flee!* 他們逃跑了！

神的話語一出，惡人的據點即被徹底掃蕩。  
神的百姓榮幸地宣告祂的勝利，  
歡欣地享受勝利的果實。  
我們有話熱切向人傳講，  
也有美物樂於與人分享。

### 禱告：

偉大的神，祢的得勝  
完全扭轉了我原先對世事的看法：  
我先前畏懼的邪惡，而今只讓我想起祢的大能；  
我過去貪愛的一切，如今成了可分享的戰利品。  
奉耶穌的名，謝謝祢。阿們。

5月15日

讀經

詩篇第六十八篇 15-20節

天天背負我們重擔的主，  
就是拯救我們的神，  
是應當稱頌的！  
(詩六十八 19)

*Who daily bears*

天天背負我們重擔的主 *us up*

神屢次得勝，不僅於歷史上展示其能力，  
或從教義上證實祂的公義；  
更是歷代屬祂百姓的親身感受。  
被高舉起來的神，  
也把我們與祂一同提昇。

禱告：

親愛的神，當我的肩膀下垂、步履疲沓，  
請對我說鼓勵的話。我知道  
祢不願我背負焦慮的重擔，  
請將它從我肩頭卸下，  
好讓我歡然舉目仰望祢。  
奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月16日

讀經

詩篇第六十八篇 21-23節

主說：「我要使眾民從巴珊而歸，  
使他們從深海而回。」  
(詩六十八 22)

*I will bring*  
*them back* **我要使他們歸回**

神在紅海拯救以色列脫離埃及人的手，  
又讓他們勝過好戰的巨人（巴珊王噩）。  
神最擅長救拔祂處在大危難中的百姓，  
祂的美名記載於一件件救贖的往事中，  
按加爾文的說法，每一次  
都是一樁「起死回生的事例」。

**禱告：**

天父，請讓我的腦海多記存祢的得勝、  
祢在祢百姓中起死回生的作為，  
好讓我在遇到危險或困難時，  
可以全然信靠  
祢的大能會在耶穌基督裡救拔我。阿們。

5月17日

讀經

詩篇第六十八篇 24-27節

神啊，祢是我的神，我的王；  
人已經看見祢行走，進入聖所。  
(詩六十八24)

## *The processions*

## 我的神行走 *of my God*

以色列民至今依然在向教會示範：  
如何歡天喜地、興高采烈的敬拜。  
每一次的集體敬拜——即屬神的百姓  
聚在一起頌讚神、承認祂為主宰，  
都是一次勝利的慶典。

### 禱告：

偉大的神，  
各地敬虔的男女都稱頌祢的名，  
請將我感恩之歌和見證的話語  
一起融入屬祢百姓的歡慶中。  
奉耶穌基督得勝的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月18日

讀經

詩篇第六十八篇 28-31節

以色列的能力是神所賜的；  
神啊，求祢堅固祢為我們所成全的事！  
(詩六十八 28)

## *Summon* *your might* 神賜能力

人若經歷過神起死回生的能力，  
就渴望再次有那樣的經歷。  
神愈為我們行大事，我們就愈求祂多行。  
一個勝利導向另一個勝利——  
我們行走，「力上加力」(詩八十四 7)。

### 禱告：

神啊，請將祢在我身上的作為，  
也行在其他人的身上。  
請以我為媒介，將其他人  
領入祢的大愛、醫治和拯救中。  
奉耶穌的名。阿們。

5月19日

讀經

詩篇第六十八篇32-35節

世上的列國啊，你們要向神歌唱；

願你們歌頌主！

歌頌那自古駕行在諸天以上的主！

祂發出聲音，是極大的聲音。

(詩六十八32~33)

Sing

向神歌唱 to God

「這一段詩歌，無論就其氣勢、

詩情或飽滿的謳歌，

簡直是難以超越、無與倫比。

這詩歌在歡慶一次勝利——

神如凱旋者般進入祂的聖所。」

(Alexander Maclaren, *The Psalms*, 1 : 271)

禱告：

「天涯海角的人都來唱：

「我的神和君王！」頌讚飛升，

與雲天比高，頌讚四揚，在地面鋪張。

天涯海角的人都來唱：『我的神和君王！』」

(George Herbert, "Let All the World

in Every Corner Sing") 阿們。

Praying  
With The Psalms

5月20日

讀經

詩篇第六十九篇 1-3節

神啊，求祢救我！  
因為眾水要淹沒我。  
我陷在深淤泥中，  
沒有立腳之地；  
(詩六十九 1~2)

*I sink*  
*in deep mire* **我深陷淤泥中**

有針對性的禱告具明確的兩點：

一是，我們有急切的需要，

二是，神有解決的辦法。

我們的求助就此連上了神救助的願望。

**禱告：**

天父，請讓我時刻不忘

自己的需求與祢的救贖、

罪的危險與拯救的恩慈，還有

我空空的雙手與祢豐盛的恩典，

奉耶穌基督的名。阿們。

5月21日

讀經

詩篇第六十九篇 4-8節

萬軍的主耶和華啊，求祢叫那等候祢的，不要因我蒙羞！

以色列的神啊，求祢叫那尋求祢的，不要因我受辱！

因為祢的緣故受了辱罵，滿面羞愧。

(詩六十九6~7)

*I have*

受了辱罵 *borne reproach*

眾人鄙斥他們所不明白的事物，

並且經常歪曲公義正直，

義人便常遭到輕蔑。

親近神，有時就意味著

與其他人的疏離。

禱告：

天父，祢知道我的內心、

我隱祕的動機和基本的慾望。

我的罪與善都由祢處置，

所以我絲毫無懼於人，

而完全寄望於祢，

亦即在耶穌基督裡。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月22日

讀經

詩篇第六十九篇 9-15節

因我為祢的殿心裡焦急，如同火燒，  
並且辱罵祢人的辱罵都落在我身上。

(詩六十九9)

*Zeal for*  
*your house* 為祢的殿心裡焦急

在一片不冷不熱的宗教海洋中，  
火熱的敬虔像孑然聳立的火山島。  
海浪沖擊其岸，欲侵蝕之；  
但無論海有多大，  
都比不上火山奔騰衝向天際的內火。

禱告：

神啊，我願有祢在耶穌裡彰顯的火熱的靈，  
充滿勇敢無畏的敬虔，富於冒險精神的信靠。  
我願自己的生命敬虔而充實，  
不因懶散而鬆懈。阿們。

5月23日

讀經

詩篇第六十九篇 16-21節

祢知道我受的辱罵、欺凌、羞辱；

我的敵人都在祢面前。

他們拿苦膽給我當食物；

我渴了，他們拿醋給我喝。

(詩六十九 19、21)

受難時

*Vinegar to drink*

貫穿於本詩篇中的恐懼、棄絕、  
屈辱、痛苦等感受，  
最強烈地體現於耶穌基督的受難。  
祂在髑體地被釘十字架，  
即是詩篇第六十九篇的最佳詮釋。

禱告：

「偉哉，奧妙的降卑！崇高的捨棄！

神竟親自擔當舉世一切苦難！

因其受難，我們從此可以為人的軟弱祈求；

親嘗一切屬世痛苦的神，必明白我們的需求。」

(W. J. Sparrow Simpson,

"Cross of Jesus, Cross of Sorrow")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月24日

讀經

詩篇第六十九篇 22-29節

求祢將祢的惱恨倒在他們身上，  
叫祢的烈怒追上他們。

(詩六十九 24)

## *Pour out your indignation* 傾出祢的惱恨

這些流傳下來的詛咒顯示——  
我們發怒時，神會聽我們洩憤，  
甚至接納那仇火中燒的我們；但  
這不顯示祂會按我們所求的去行。  
神藉耶穌讓我們看見如何回應逼迫——  
祂說：「父啊！赦免他們，因為  
他們所做的，他們不曉得。」(路二十三 34)

### 禱告：

親愛的神，請教導我愛自己的敵人，  
善待那些恨我的，祝福那些詛咒我的，  
並為虐待我的人代禱，效法耶穌基督的榜樣，  
像祢一樣滿有恩慈。阿們。

5月25日

讀經

詩篇第六十九篇 30-36節

謙卑的人看見了就喜樂；

尋求神的人，願你們的心甦醒。

(詩六十九32)

*Let your*

**願你們的心甦醒** *hearts revive*

偉大的讚美詩歌乃出自那些  
曾親嘗強烈苦痛、疑懼絕望、  
被棄於深淵的人。

在他們的經歷中，

神的拯救和大愛

即是救拔和起死回生。

**禱告：**

恩慈的父，我感謝讚美祢，

不是引我走上一條

毫無喜樂的服苦役之路，

而是一條雖行經「死蔭的幽谷」、

卻必定通往「耶和華殿中」的道路。

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月26日

讀經

詩篇第七十篇

但我是困苦窮乏的；  
神啊，求祢速速到我這裡來！  
祢是幫助我的，搭救我的。  
耶和華啊，求祢不要耽延！  
(詩七十五)

*Do not*  
*delay!* 求祢不要耽延

禱告突破了靈裡的懶散怠惰——  
不能再無限地推延永恆的事。  
禱告將迫切性和危機感引進了日常生活中。  
今天的此刻就必須理順與神的關係。

**禱告：**

主耶穌，請祢來！  
我願現在就明白祢全備的救恩，  
我要將自己完全交託給祢的大愛。  
我願將整個心思、意志交給祢安排。  
請快點來，主耶穌，  
進入我等候的心靈。阿們。

5月27日

讀經

詩篇第七十一篇 1-16節

我年老的時候，求祢不要丟棄我！  
我力氣衰弱的時候，求祢不要離棄我！  
(詩七十一-9)

*The time*

年老的時候 *of old age*

老年是人生中不易的一個階段。  
詩人恐怕自己體弱力衰、無用時，  
人生就失去了意義。  
但神愛我們，並不在於我們能為祂做什麼，  
或對社會有用處，而在於我們本身的所是。

禱告：

全能的神，  
請幫助我尋得自己人生的意義——  
不在於我的收入或能做的事情有多少，  
而視於祢在耶穌基督裡  
為我所定下的永恆計畫，  
奉祢的名禱告。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月28日

讀經

詩篇第七十一篇 17-24節

神啊，我到年老髮白的時候，

求祢不要離棄我！

等我將祢的能力指示下代，

將祢的大能指示後世的人。

(詩七十一-18)

## *To old age and gray hairs* 到年老髮白的時候

在世長壽，可以積累許多頌讚神的素材。

從充滿活力的少年時期，一直到深思熟慮的老年，

有那麼多關於神信實公義的見證，

都能譜成切實動人的感恩之歌。

### 禱告：

主啊，隨著我年歲的增長，

請幫助我更懂得感恩。

賜我好記性，記得祢的引導、拯救，

賜我靈巧的口舌，可以見證、頌讚。

阿們。

5月29日

讀經

詩篇第七十二篇 1-7節

神啊，求祢將判斷的權柄賜給王，

將公義賜給王的兒子。

(詩七十二 1)

## *Righteousness to*

## 將公義賜給王的兒子 *a king's son*

這一段為領導者代求的禱告

有洞見地指出施政的基本要務：

是替貧者伸張公義，保護弱者，

為有需要的人紓解困難。

禱告：

神啊，願祢治理世上萬國，

令「義人發旺，大有平安」。

願祢使用那些居高位、有權勢者，

助長公義、締造和平，

奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

5月30日

讀經

詩篇第七十二篇 8-14節

祂要執掌權柄，  
從這海直到那海，  
從大河直到地極。

(詩七十二8)

## *May he* *have dominion* 祂要執掌權柄

當我們禱告：「願祢的國降臨，  
願祢的旨意行在地上，如同行在天上。」  
我們所追求、並參與建立的那個國——  
即使世上最好的政府也只能略預示一二。  
完全的統治最終只能在耶穌基督裡實現。

### 禱告：

「頌讚、尊貴、榮耀、能力，  
智慧、豐富、力量，永遠歸於羔羊，  
祂贏了我們所打的仗，  
國度、冠冕、寶座皆屬於祂。」  
(Horatius Bonar, "Blessing and Honor")  
阿們。

5月31日

讀經

詩篇第七十二篇 15-20節

祂榮耀的名也當稱頌，直到永遠。  
願祂的榮耀充滿全地！阿們！阿們！  
(詩七十二 19)

*Amen*

阿們！阿們！ *and amen*

一連說兩次「阿們」做結束，  
是為了強調肯定以上的禱告。  
希伯來文中的「阿們」乃指「是的」，  
深刻表達了向神所作的肯定回應。  
我們向神稱「是」，  
祂在耶穌基督裡也向我們說「是」。

**禱告：**

「讚美上主，我以整個心靈敬拜祂！  
願天下有生命氣息者，齊來稱頌祂！  
願屬祂的百姓再次同聲說：『阿們！』  
我們永遠歡欣敬拜祂。」

(Joachim Neander,

"Praise to the Lord, the Almighty," )

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

# June

6月

「世間落不人可，空以紙文祭諸人。」

「罪受個人秋，盡發。」

本誌將在六月節每一期大發。

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

「如到那時候的罪所去，給。」

6月01日

讀經

詩篇第七十三篇 1-9節

至於我，我的腳幾乎失閃；  
我的腳險些滑跌。  
我見惡人和狂傲人享平安就心懷不平。  
(詩七十三 2~3)

*Envious of*

**心懷不平** *the arrogant*

惡人看來大為興旺，令人不禁暗忖：  
如果惡人發達、好人卻受罪，  
那又何必作好人？  
聖經內外，都曾有人非常困惑，  
沮喪地向神提出這大膽的問題。

**禱告：**

全能的神，我總是要求公平，  
卻忘了耶穌——  
這世上從未有過的至善者，  
卻經受了最險惡的陷害。  
請引我走向成熟、尋得永生，  
不在乎獲得一點施捨或獎賞，  
而是在耶穌基督裡享有祢的生命。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月02日

讀經

詩篇第七十三篇 10-20節

我思索怎能明白這事，  
眼看實係為難，  
等我進了神的聖所，  
思想他們的結局。  
(詩七十三 16~17)

*Until I went into*  
*the sanctuary* 等我進了神的聖所

本詩篇在第17節有一個大轉折：

「等我進了神的聖所」拾起前16節憤慨的感受、  
受創的理智、激怒的信心，進入聖所。

到了第18節，原先瘦骨伶仃的義憤  
披上了永恒的外衣，不再構成苦惱，  
反而成為歡欣盼望的真理。

禱告：

天父，我不願憤而提問或大聲抱怨，  
求祢領我進入敬拜，  
讓我在其中看見完整的造化、圓滿的救贖，  
奉耶穌的名。阿們。

6月03日

讀經

詩篇第七十三篇 21-28節

但我親近神是與我有益；  
我以主耶和華為我的避難所，  
好叫我述說祢一切的作為。  
(詩七十三 28)

*It is good to be*

**親近神是與我有益** *near God*

這位詩人檢視從信心到懷疑、  
又回復到信心的整個過程。  
由新獲得的信心回顧先前的懷疑，  
便覺得愚蠢。  
雖然他曾經小信、出口尖刻，  
但發現神從未離開過他。

**禱告：**

「在親密的合一中，主啊，我始終和祢一起；  
祢手握住我手，使我在祢近旁。  
主啊，除了祢，我的心在天上還嚮往誰呢？  
有了祢，我於地上也再無其他可求。」  
("In Sweet Communion, Lord, with Thee,"  
*The Psalter*, 1912) 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月04日

讀經

詩篇第七十四篇 1-11節

祢的敵人在祢會中吼叫；  
他們豎了自己的旗為記號。  
(詩七十四 4)

*Your foes*  
*have roared* 祢的敵人在吼叫

大難臨頭，促人禱告代求。  
代求者意識到罪的後果和惡的摧毀力量，  
知道必須有神的幫助。  
除非神來到，否則簡直沒有重建的希望。

**禱告：**

全能的神，我將自己的憂慮置於祢面前。  
邪惡的力量像排山倒海而來；  
但我知道祢的大能遠勝過一切。  
幫助我將問題、焦慮、恐懼、絕望  
都交給祢——一切的勝利都在於祢。阿們。

6月05日

讀經

詩篇第七十四篇 12-23節

神自古以來為我的王，在地上施行拯救。  
祢曾用能力將海分開，將水中大魚的頭打破。  
(詩七十四 12~13)

*You broke the*

**摧毀邪惡** *head of the dragons*

神要摧毀一切的錯誤、邪惡，  
乃為達到拯救的目的。  
就像用推土機鏟平一片貧民窟，  
以建造明亮乾淨的住宅區，  
神也因此向混亂、邪惡進攻，  
要建立一個新天新地。

**禱告：**

萬軍之神，我的主，  
請將我目前所經歷的困難  
置入祢偉大的救恩計畫中。  
請幫助我相信——  
即使在我所處的混亂世界中，  
祢的旨意仍然藉著耶穌基督成就。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月06日

讀經

詩篇第七十五篇

耶和華手裡有杯，其中的酒起沫，  
杯內滿了攪雜的酒；  
祂倒出來，  
地上的惡人必都喝這酒的渣滓，  
而且喝盡。  
(詩七十五 8)

## *A cup with foaming wine* 杯中的酒起沫

原為惡人預備的那杯起沫的酒，  
是歷代先知、詩人早已預言過的，  
最後卻被耶穌毅然拿起，  
而且一飲而盡，直至杯底的酒渣。  
當神應有的義憤被無辜的神子喝下，  
憤怒的杯就變為救恩的杯。

### 禱告：

神啊，我要尋求公義，  
但不是在他人的行為或自己向善的努力中，  
而是在耶穌基督裡赦罪和贖罪的完全替代中。  
請將我從自高和自義中釋放出來，  
頌讚耶穌基督我的救主。阿們。

6月07日

讀經

詩篇第七十六篇

人的忿怒要成全祢的榮美；

人的餘怒，祢要禁止。

(詩七十六 10)

*Human wrath serves only to*

人的忿怒要成全祢的榮美 *praise you*

在屬天的計畫中沒有任何枉費，

甚至戰亂和破壞都能為神增光：

「人的忿怒要成全祢的榮美」。

再沒有比將耶穌釘十字架更

具破壞性的人間忿怒，然而

「罪在哪裡顯多，恩典就更顯多了。」(羅五20)

禱告：

「我高舉基督十架，它巍然屹立

歲月之上；神愛世人的一切光輝，

全都集中於崇高十架。」

(John Bowring, "In the Cross of Christ I Glory")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月08日

讀經

詩篇第七十七篇 1-10節

我想念神，就煩躁不安；  
我沉吟悲傷，心便發昏。

(詩七十七3)

*I think of God, and*  
*I moan* **我想念神，就煩躁不安**

禱告不拘如何開始，這篇禱告則由呻吟、不適、無言的悲痛起始，發出苦惱的呼喊、困惑的沉思。甚至無禮、褻瀆的疑惑和訴求都不在禁止之列。然而我們若是滿懷自憐地開始禱告，到結束時已是另一番心境，也不足為奇。

**禱告：**

主耶穌基督，我將自己一切不信、不可接受、不可愛的感覺和想法都交給祢，不將之掩藏、自己生悶氣。請保守我不在自憐中打滾，救我脫離絕望和疑惑，奉耶穌的名求——因為「祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。」(來四15) 阿們。

6月09日

讀經

詩篇第七十七篇 11-20節

我要提說耶和華所行的；

我要記念祢古時的奇事。

(詩七十七 11)

*I will call to mind the deeds of*  
**我要提說耶和華所行的** *the Lord*

自憐使困境更加深，但來到神的恩典下，  
心靈擺脫了病態的內省，看見雲中倒水、  
天空雷鳴、箭飛四方——神正在為困苦人  
行大事。原先疲憊的感歎「我想念神，  
就煩躁不安」，逐漸變作振奮的「我要……  
默念祢的作為……有何神大如我們的神呢？」

**禱告：**

出埃及記和復活節中的那位神啊！

我想起祢於拯救和起死回生中所傾出的愛，

祢從罪中救拔，賜給人新的生命。

祢既扶持、又引領，

我要稱頌祢無限的恩慈、信實。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

6月10日

讀經

詩篇第七十八篇 1-8節

我們不將這些事向他們的子孫隱瞞，  
要將耶和華的美德和祂的能力，  
並祂奇妙的作為，述說給後代聽。  
(詩七十八4)

*Tell to the coming*  
*generation* 述說給後代聽

凡嘗過主恩者，應向後來人傳授經驗，  
無須每一個新基督徒都重新由試煉、錯誤中  
學習信心之道。屬神百姓所擁有的歷史  
積累了豐富的教訓和啓發。  
惟有漠視歷史者，才註定要重蹈覆轍。

禱告：

神，我感謝祢留下的史實，  
顯示祢如何愛護、帶領祢的百姓，  
祢如何管教、拯救，  
又如何挽救，讓人與祢和好。  
請賜我熱忱傳講這歷史的經過，  
向親朋好友分享其中的真理。阿們。

6月11日

讀經

詩篇第七十八篇 9-31節

他們不遵守神的約，不肯照祂的律法行；  
又忘記祂所行的和祂顯給他們奇妙的作為。  
(詩七十八 10~11)

*They forgot what*

他們忘記祂所行的 *he had done*

我們若善忘，就無法發揮歷史的作用。  
我們如果對於神偉大作為的豐富遺產  
糊塗無知，就不能從中獲得洞見、啓迪。  
有關神引領、保守的諸多史實  
確能成為我們信靠、盼望的借鑒。

禱告：

主耶穌基督，請醫治我的失憶症，  
讓我回想起祢歷次的拯救和祝福，  
請將這些往事印刻在我腦海中，  
令我每逢有試煉、痛苦臨到，  
就一定期待祢的守護、引導。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月12日

讀經

詩篇第七十八篇 32-55節

但祂有憐憫，赦免他們的罪孽，不滅絕他們，  
而且屢次消祂的怒氣，不發盡祂的忿怒。

(詩七十八38)

*Yet he, being*  
*compassionate* **但祂有憐憫**

有些人只著眼於世人諸多的罪惡，  
便下結論說——人類沒有希望。  
另些人卻看基督的恩典更為顯著——  
設立了救贖、促使人與神和好、建造神的國度。

**禱告：**

神啊，我不會因為  
聽見有關人類敗壞、社會崩潰的事，  
便灰心喪氣；我反而會把每一個罪  
視為可蒙祢赦罪的機會，把每一次悖逆視為祢  
救贖的對象。我的或任何人的罪，  
都遠非祢的對手。阿們。

6月13日

讀經

詩篇第七十三篇 56-72節

又揀選祂的僕人大衛，從羊圈中將他召來，  
叫他不再跟從那些帶奶的母羊，  
為要牧養自己的百姓雅各和自己的產業以色列。  
於是，他按心中的純正牧養他們，  
用手中的巧妙引導他們。  
(詩七十八70~72)

*Guided them with*

**用手中的巧妙引導他們** *skillfull hand*

大衛王比以色列其他任何領導者  
更顯示出剛、柔相濟的雙重性格，  
既是好牧人，  
也是神彰顯於耶穌基督的特性。

**禱告：**

「耶和華，

求祢領我走過今世曠野路；

我雖軟弱，主有權能；

願主大能的手扶持我；

以天上的糧，餵飽我。」

(William Williams,

"Guide Me, O Thou Great Jehovah.")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月14日

讀經

詩篇第七十九篇

我們成為鄰國的羞辱，  
成為我們四圍人的嗤笑譏刺。

(詩七十九4)

*We have*  
*become a taunt* **我們成為羞辱**

以上的禱告有其歷史背景——

耶路撒冷遭到巴比倫入侵者的褻瀆，  
無情的掠奪激起人們欲復仇的吶喊；  
但詩人同時也意識到那是神的審判，  
所以在禱告中懊悔地呼求神的憐憫。

**禱告：**

神啊，幫助我敏於  
覺察祢兒女們所受的冤屈，  
感受屬祢百姓所受的殘暴。  
然後教我以感同身受的愛心，  
祈求祢施行公義和拯救。  
阿們。

6月15日

讀經

詩篇第八十篇1-7節

神啊，求祢使我們回轉，  
使祢的臉發光，我們便要得救！  
(詩八十3)

*Let your*

**使祢的臉發光** *face shine*

從創世記第一次記錄神的話：「要有光」，  
一直到啓示錄的總結：「要見祂的面……  
不再有黑夜；他們也不用燈光、日光，  
因為主神要光照他們」，  
聖經以「光」來表徵神的作為，  
在創造、救贖中，榮光照耀。

**禱告：**

「光中之光，啓迪我，新一天的黎明又開始；  
恩典的陽光驅散陰暗，照亮我主日的早晨；  
有主喜樂陽光的祝福，我的安息日何等快樂。」

(Benjamin Schmolck，

"Light of Light, Enlighten Me.")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月16日

讀經

詩篇第八十篇 8-19節

萬軍之神啊，求祢回轉！  
從天上垂看，眷顧這葡萄樹，  
保護祢右手所栽的和祢為自己所堅固的枝子。  
(詩八十 14~15)

*Have regard*  
*for this vine* **眷顧這葡萄樹**

屬神的百姓不是脆弱的花朵，  
不會經不起某日驕陽的曝曬或  
一時不慎踐踏的摧殘。

我們是神所栽種、堅韌的葡萄樹，儘管幾經逼迫、  
審判的考驗，終將在耶穌裡結下果實，因為祂說：  
「我是葡萄樹，你們是枝子」。

禱告：

大有能力、憐憫的神，  
請介入我目前的困境，  
保守我不絕望、怯懦，  
並以盼望來激勵我，  
讓我在基督裡堅強起來。阿們。

6月17日

讀經

詩篇第八十一篇

我是耶和華你的神，  
曾把你從埃及地領上來；  
你要大大張口，我就給你充滿。  
(詩八十一-10)

*Open your*

你要大大張口 *mouth wide*

按神的本意，乃希望祂的百姓  
一直享受永遠的節日歡慶。

若我們平常的生活達不到那個標準，  
並不是神的應許或本意出了問題，  
只因「以色列全不理我」(11節)。

禱告：

神啊，我現在恍然明白  
我過去向祢求取得不夠。  
想起祢的應許和作為，  
我要歡享節日的喜慶，  
取用祢如此慷慨的賜予，  
分享祢在耶穌基督裡如此歡欣的供應。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月18日

讀經

詩篇第八十二篇

你們當為貧寒的人和孤兒伸冤；

當為困苦和窮乏的人施行公義。

當保護貧寒和窮乏的人，

救他們脫離惡人的手。

(詩八十二3~4)

*Give justice to*  
*the weak* **當為貧寒的人伸冤**

神作為全地的審判者，  
授人以審判的權柄，人卻不時濫用之。  
那些未從公義之神學會法治的判官們，  
非但不保護窮乏者，反而踐踏之，  
非但不救助他們，反而剝削之。

**禱告：**

「王侯、教士、奴僕全繫於一條活繩上，  
大家的生命拴在一起，我們一起被破碎、拯救，  
在義憤、狂喜中燃起信心，一群永生的國民  
被釋放、提升，乃上主獨一無二的寶劍。」  
(G. K. Chesterton, "O God of Earth and Altar")  
阿們。

6月19日

讀經

詩篇第八十三篇

神啊，求祢不要靜默！

神啊，求祢不要閉口，也不要不作聲！

因為祢的仇敵喧嚷，恨祢的抬起頭來。

(詩八十三 1~2)

*Do not*

**求祢不要靜默** *keep silence*

歷來都有陰謀家設法抵擋神，鬧得甚囂塵上：「祢的仇敵喧嚷」(2節)。地上顯赫的強國——以東、非利士、亞述發出不可一世、卻無謂的漫天喧鬧。有人說：「坐大者中極少懂得聆聽」(W. H. Auden, *Homage to Clio*, New York: Random House, 1960, p.5)。

但禱告上達看似沉默的上帝面前時，就聽見使生命充滿盼望的安寧話語。

禱告：

親愛的神，我進入禱告內室，要聽祢說話。

我被人在報紙、廣播、電視上，

怒罵、指控、威脅。我現在要聽祢的靈

以輕聲細語所發出的盼望，我要在心中高舉祢為主，

也是「全地以上的至高者」(詩八十三:18)。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月20日

讀經

詩篇第八十四篇 1-7節

靠祢有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！  
他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；  
並有秋雨之福蓋滿了全谷。  
他們行走，力上加力……。  
(詩八十四 5~7)

## *Strength* *to strength* 力上加力

敬拜——有助於將門徒之道  
內化為習慣性的讚美、順服。  
人生就不再是日趨衰老的走下坡，  
而是令人振奮、不斷得力的向上行。

### 禱告：

神啊，我舉目敬拜尊崇祢，  
專注於祢的應許，期待祢的施恩。  
我將自己一切的需要和慾望全都帶到祢的面前，  
奉耶穌基督的名。阿們。

6月21日

讀經

詩篇第八十四篇 8-12節

在祢的院宇住一日，  
勝似在別處住千日；  
寧可在我神殿中看門，  
不願住在惡人的帳棚裡。  
(詩八十四 10)

*A day in*

在祢的院宇住一日 *your courts*

聖所，乃屬神百姓聚集頌讚，  
重新立約順服，從神的話語受教之地  
——總帶來許多美好的聯想。  
因承載著如此豐富的回憶和含義，  
所以比其他任何地方更值得嚮往。

禱告：

上主我的神，祢有如陽光和盾牌：  
祢話語的亮光使我的經歷有了意義，  
祢同在的力量保護我不至於絕望。  
我感謝祢賜下崇拜的時刻，  
令我能再次聽到祢的話語，肯定祢的同在，  
亦即在耶穌基督裡。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月22日

讀經

詩篇第八十五篇 1-7節

祢不再將我們救活，  
使祢的百姓靠祢歡喜嗎？  
耶和華啊，求祢使我們得見祢的慈愛，  
又將祢的救恩賜給我們。  
(詩八十五 6~7)

## *Revive* *us again* 將我們救活

信仰最經不起時間的腐蝕，  
順服的筋骨架構會變得衰老僵化，  
頌讚的循環系統會變得緩慢呆滯。  
以上「將我們救活」的禱告有助於保持  
基督身體的年輕，  
能敏於回應神新的慈愛恩典。

### 禱告：

神啊，當我的信心覆滿灰塵，  
請以祢靈的風吹淨之。  
當我對祢的順服變得僵硬腐蝕，  
請用祢靈的油膏抹之。  
恢復我當初愛祢的熱情，我最初對祢的  
欣然順服，奉耶穌的名。阿們。

6月23日

讀經

詩篇第八十五篇 8-13節

慈愛和誠實彼此相遇：

公義和平安彼此相親。

(詩八十五 10)

*Righteousness and*

**公義和平安相親** *peace will kiss*

神的偉大屬性（堅定的愛、信實、公義、和平）

被我們貧乏的想像

淡化為蒼白無血色的抽象概念，

卻經神賦予有位格的生命力：

「道成了肉身，住在我們中間，

充充滿滿的有恩典有真理，

我們也見過祂的榮光……」。 (約一 14)

**禱告：**

神啊，我願祢宣講的每個真理都成為

我的經歷，自覺地以愛心接待另一個人，

以同情觸摸另一個人，

就像祢在耶穌基督裡，接待、觸摸了那麼多人，

我奉祢的名祈求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月24日

讀經

詩篇第八十六篇

耶和華啊，  
求祢將祢的道指教我；  
我要照祢的真理行；  
求祢使我專心敬畏祢的名！  
(詩八十六11)

*Give me an undivided heart to*  
*revere your name* **求祢使我專心敬畏祢的名**

這17節的詩篇中卻有15項請求，  
祈求的頭緒太多，反而削弱了重點。  
結果用一句話就涵括了一切的需要：  
「求祢使我專心敬畏祢的名」。  
就像一個多倒鉤的魚叉只有一個尖端，  
這多項祈求的禱告也只有一個要旨。

**禱告：**

神，我的靈像散了架似的雜亂無章，  
就像那名叫「群」的污鬼（可五2~10）。  
求祢收攏我多種的需求、相矛盾的慾望，  
還有那混亂的自我，合成一個和諧完整的人，  
「使我專心敬畏祢的名」。阿們。

6月25日

讀經

詩篇第八十七篇

論到錫安，必說：

「這一個、那一個都生在其中……」。

歌唱的，跳舞的，都要說：

「我的泉源都在祢裡面。」

(詩八十七5、7)

*All my springs are*

**我的泉源都在祢裡面** *in you*

重生的經歷乃是從神，而非從父母的作為中，  
尋見自己的根源與身分。

我們始於創造，而非交媾。

我們其實更易於從一個敬拜之所，

而不是從一紙出生證或公民證中，

發現自己是誰。

**禱告：**

神啊，我因自己源於祢而歡欣，

祢以愛構造了我，預定我得永生。

我願在自己的一切言行中，

反映出那種愛並表現出那種生命，

按祢在耶穌基督裡的計畫，

既享受、又榮耀祢的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月26日

讀經

詩篇第八十八篇

我算和下坑的人同列，如同無力的人一樣。  
我被丟在死人中，好像被殺的人躺在墳墓裡。  
他們是祢不再記念的，與祢隔絕了。  
(詩八十八 4~5)

## *Like those* *forsaken* 像被棄者

這位詩人用兩個比喻來形容困境：  
被活埋（「祢把我放在極深的坑裡」）和  
被淹死（「祢一切的波浪困住我」）。  
埋沒於冰冷的土中或深水中，都是絕境。  
在這危急的時候，詩人四次呼叫神的名，  
說明了任何困難都不能奪去我們禱告的能力。

### 禱告：

親愛的耶穌，祢曾經受過  
我所可能遭遇的各種試煉。  
請帶領我度過試煉的時刻，  
保守我不至於絕望，引導我進到一個境地——  
求助的禱告可變為頌讚的歡呼。阿們。

6月27日

讀經

詩篇第八十九篇 1-4節

我要歌唱耶和華的慈愛，直到永遠；

我要用口將祢的信實傳與萬代。

(詩八十九1)

*I will sing for your*

**我要歌唱耶和華的慈愛** *steadfast love*

「慈愛」是神與被造者的關係，  
「信實」是祂立約的堅守承諾，  
二者構成了這感人詩歌的主旋律，  
既是主題，也提供了旋律的架構。

**禱告：**

神啊，在奔走天路的歷程中，  
縱然有時身處令人費解的境況，  
我仍要感恩地歌唱  
祢堅定不移的慈愛和信實，  
因為即使我的步伐不穩、一再疑惑，  
祢的慈愛與信實仍在我的生命中  
恆穩地展開祢救贖的計畫。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月28日

讀經

詩篇第八十九篇 5-18節

知道向祢歡呼的，那民是有福的！  
耶和華啊，他們在祢臉上的光裡行走。

(詩八十九 15)

*The people who know  
the festal shout* **向祢歡呼的民**

譯作「歡呼」的那個詞，原指會衆在崇拜中學習向神回應——歡慶神的創造和救贖。屬靈生活的某些方面只能於內室單獨進行；另有一些則須在信衆聚集的共同敬拜中，獲得栽培滋養。

**禱告：**

天父，感謝祢為我預備的  
崇拜方式——禱告和詩歌、場地和會衆。  
感謝祢賜下「知道向祢歡呼的」同伴們。  
請操練我敏於頌讚、留心聆聽。阿們。

6月29日

讀經

詩篇第八十九篇 19-37節

我一次指著自己的聖潔起誓：

我決不向大衛說謊！

(詩八十九35)

*I will not lie*

**我決不向大衛說謊** *to David*

當命運發生變化，我們便以為  
是神對我們改變了心意。  
以色列久遠的歷史卻見證  
神絕對不前後矛盾、反覆無常。  
我們雖不明白許多有關神的事，  
但祂從無卑劣、不配。

**禱告：**

天父，感謝祢讓我們看見  
歷代信徒安慰鼓舞的見證，  
知道祢對我們的心意堅定不移，  
祢的應許毫無虛假，  
祢立約的承諾完全兌現。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

6月30日

讀經

詩篇第八十九篇38-48節

但祢惱怒祢的受膏者，  
就丟掉棄絕他。

(詩八十九38)

## *Spurned and rejected* 丟掉棄絕

對神的信心須經得起審判的震撼。  
任何立約都不能排除這方面的經歷，  
任何信心都不能免除這方面的考驗。  
福音的奇妙就在於——  
信心正是從那樣的困難中冉冉升起，  
歌聲愈發嘹亮、信仰愈發堅定。

禱告：

親愛的神，我覺得生命中  
有些遭遇是出於祢對我的棄絕和否定。  
請向我顯明那些事情其實符合祢立約的大愛，  
祢用祢的靈來拯救我。  
奉耶穌的名。阿們。



7月01日

讀經

詩篇第八十九篇 49-52節

主啊，求祢記念僕人們所受的羞辱，  
記念我怎樣將一切強盛民的羞辱存在我懷裡。……  
耶和華是應當稱頌的，直到永遠。阿們！阿們！  
(詩八十九50、52)

*Taunted.....*

羞辱.....稱頌

*Blessed*

這詩篇從整體上，劃分有致——

詩人將怨言突兀地安插在

有關神之應許的長篇見證中。

用前後三十九節表白信靠的詩句來襯托  
中間那十三節抱怨的言詞。

對神的傾心吐意中既有信靠也有訴苦，  
祂會在耶穌基督裡帶來最終的祝福。

禱告：

「主的大能長期以來賜福我，必繼續引領，  
經過沼澤、險崖、激流，直到夜盡天明。

黎明中，我將重見摯愛多年、  
一度失去的親朋展笑顏。」

(John Henry Newman, "Lead Kindly Light")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月02日

讀經

詩篇第九十篇 1-2節

主啊，  
祢世代代作我們的居所。  
(詩九十1)

## *Our* *dwelling place* 我們的居所

第2節的創造比喻

是借用有關分娩的語言。

神之於古老的諸山，就如父親之於子女。

在這樣一位神裡面所獲的庇護，

並非臨時的安定，乃永恆的居所。

禱告：

「山川尚未立定之前，大地尚未形成，  
遠自太初祢便是神，從亙古直到永遠。  
真神是我千古保障，是我將來的希望，  
作我今生的保衛者，作我永遠的居所。」

(Isaac Watts, "O God, Our Help in Ages Past")

阿們。

7月03日

讀經

詩篇第九十篇 3-6節

祢叫他們如水沖去；他們如睡一覺。

早晨，他們如生長的草，

早晨發芽生長，晚上割下枯乾。

(詩九十5~6)

*They are*

他們如睡一覺 *like a dream*

人生的短暫與神的永恆對比——  
人除了過眼雲煙的感官感覺，  
其存在的惟一根據顯然在於神。  
離開了神，我們就像一場夢  
脫離了做夢者——空虛浮幻。  
與神聯合，我們便成為永恆實際的一部分。

禱告：

天父，請原諒我有時竟想憑自己不多的年日、  
可憐的力量，不確定的想法，經營一番人生，  
那充其量只是差勁的嘗試。

我將在耶穌基督裡把一切都交給祢，  
按祢的旨意成就。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月04日

讀經

詩篇第九十篇 7-10節

我們因祢的怒氣而消滅，  
因祢的忿怒而驚惶。  
祢將我們的罪孽擺在祢面前，  
將我們的隱惡擺在祢面光之中。  
(詩九十七~8)

## *Consumed by* *your anger* 因祢的怒氣而消滅

馬丁路德寫道：「我以前作神父時，往往一讀到這詩篇就要將之放下，當時還不明白摩西這些可怕的真理，並不是針對一個驚恐懼怕的心靈。」  
(Martin Luther, *Luther's Works*, 13:86)  
等路德醒悟何為福音的真義之後，這詩篇不再可怕，反成為安慰，因為「祂的憤怒是憐憫的義怒。」

### 禱告：

我主我的神，我生命中許多無用的東西  
有待修剪除去：我樂意把自己交給祢檢驗。  
我知道祢的怒氣是祢愛的另一面，  
我所經的痛苦乃是我在祢愛中的一種成長。  
阿們。

7月05日

讀經

詩篇第九十篇 11-12節

求祢指教我們怎樣數算自己的日子，

好叫我們得著智慧的心。

(詩九十 12)

*So teach us count*

教我們數算自己的日子 *our days*

數算每一個片刻，

並非為了讓自己忙個不停，

證明自我的價值或在世上留名；

乃因所有的時間都會被神用來愛顧、

引導、糾正、救贖我們。

「摩西要我們都精通這種算術」

(Martin Luther, *Luther's Works*, 13:128)。

禱告：

「每一天，親愛的主，我向祢求三件事：

一天天更清楚地看見祢，

更加愛祢，更緊地跟隨祢」

(Richard of Chichester)

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月06日

讀經

詩篇第九十篇 13-17節

求祢照著祢使我們受苦的日子，  
和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。

(詩九十一)

## Make us glad 叫我們喜樂

默想有如慢慢燃燒的引信，  
終於點燃禱告的火藥，  
引發了爆炸性的問題：「要等到幾時呢？」  
於是向神提出八項請求，慎重地一一陳明之後，  
就欣然歡喜，充滿了幹勁。

### 禱告：

主啊，不是藉著加快我生活的節奏，  
或額外加添的年歲，而是將我現有的生命——  
今日、今時，沉浸於祢的旨意和面光中，  
我方能尋得屬我的盼望與福分。阿們。

7月07日

讀經

詩篇第九十一篇 1-6節

祂必用自己的翎毛遮蔽你；  
你要投靠在祂的翅膀底下；  
祂的誠實是大小的盾牌。  
(詩九十一-4)

## Under 在祂的翅膀底下 *his wing*

正如「惡」往往以不同面貌出現，  
神的庇護也是以各種方式臨到。  
無論遇見什麼危難，總有一個相應的解救辦法。  
「在世上你們有苦難；但你們可以放心，  
我已經勝了世界！」(約十六 33)。

### 禱告：

全能的神，我需要祢的保護幫助：  
請祢作我避難的堡壘。  
讓我對祢的保護與照顧的期待，  
勝過對險惡的恐懼。  
奉耶穌的名。阿們。

Praying  
With The Psalms

7月08日

讀經

詩篇第九十一篇 7-10節

耶和華是我的避難所；  
你已將至高者當你的居所，  
禍患必不臨到你，  
災害也不挨近你的帳棚。  
(詩九十一 9~10)

*No evil shall*  
*befall you* 禍患必不臨到你

除非滲入船艙，否則整個海洋的水  
也不能將一隻船淹沒；全世界的問題  
若非進入我們內心，也不能造成傷害。  
如此類比，信心即是瀝青和捻縫材料。  
耶穌曾禱告說：「我不求祢叫他們離開世界，  
只求祢保守他們脫離那惡者」。(約十七 15)

禱告：

偉大的神，我知道我所面臨的任何苦難，  
都不能將我與祢的愛隔離，我所遭遇的  
任何惡事，都不能攪亂祢在我身上的旨意。  
我感謝祢在耶穌基督裡的得勝。阿們。

7月09日

讀經

詩篇第九十一篇 11-13節

因祂要為你吩咐祂的使者，  
在你行的一切道路上保護你。

(詩九十一-11)

*His*

祂的使者 *Angels*

衆天使作為神的使者，  
在人世間執行神的旨意，  
於人類生活的細節方面  
顯示出神的實際介入，  
體現了神在我們日常事務中的  
預備與安排。

禱告：

慈悲的天父，我把自己交給祢看顧：  
將在祢今天為我的預備中  
發現祢愛我的明證，  
經歷到祢對我的看顧。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月10日

讀經

詩篇第九十一篇 14-16節

神說：因為他專心愛我，  
我就要搭救他；  
因為他知道我的名，  
我要把他安置在高處。  
(詩九十一-14)

## *Those who* *love me* **因為他專心愛我**

我們所求告和信靠的一切，  
都在神的作為中獲得肯定。  
神進入我們的生命，滿足了我們一切的需要。  
祝福是藉求告、信靠獲取的。

### 禱告：

神啊！我愛祢，  
我需要祢所能為我做的一切：  
釋放、保護、解救、提升、救贖。  
感謝祢在耶穌基督裡豐富的應許和  
堅定不移的履行。阿們。

7月11日

讀經

詩篇第九十二篇 1-4節

稱謝耶和華！

歌頌祢至高者的名！

(詩九十二 1)

*It is good to*

稱謝本為美事

*give thanks*

向神稱謝並非出於勉強的禮貌，  
而是一種按捺不住的歡喜奔放。  
感恩不是規矩的客套寒暄，  
而是迸發式的喜樂歌聲。  
每一天都有新的頌讚機會和方式。

禱告：

親愛的神，我願迎接晨曦，  
彷彿那升起的，是祢愛我的光；  
我願每晚跪下，接受祢的祝福。  
晨昏之間，我要用自己所知的一切樂章頌讚祢。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月12日

讀經

詩篇第九十二篇 5-11節

耶和華啊，  
祢的工作何其大！  
祢的心思極其深！  
(詩九十二5)

*Your thoughts*  
*are very deep* 祢的心思極其深

人有時對於確鑿的因和果都很麻木。但我們若睜開眼睛，很快就會看見到處皆是神的明證。敏銳的眼目總不斷發現新的讚美素材。「相遇時我迎向祂，明白時便讚美祂」(Gerard Manley Hopkins, "The Wreck of the Deutschland")。

禱告：

神啊，賜我靈敏的心思，  
在一切事物中見到祢的手——  
祢在創造中的美好作為，  
祢在救贖中的堅定旨意。  
我不願在暗中摸索，  
而願與那些行在祢光中的人為伍。阿們。

7月13日

讀經

詩篇第九十二篇 12-15節

他們年老的時候仍要結果子，

要滿了汁漿而常發青。

(詩九十二 14)

*Ever full of sap*

滿了汁漿而常發青 *and green*

敬虔的生命不會衰退、耗盡，

我們讚美神愈久，愈是有力。

到了晚年，

充沛的信心自然更顯得生機勃勃。

禱告：

神啊，我每天都從祢重新得力，

願有愛和盼望的汁液流經我的葉脈，

藉著耶穌基督，結出讚美和愛的義果。

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月14日

讀經

詩篇第九十三篇

耶和華作王！祂以威嚴為衣穿上；  
耶和華以能力為衣，以能力束腰，  
世界就堅定，不得動搖。

(詩九十三 1)

## *The Lord* *is King* 耶和華作王

神的權能所向無敵。

古時以色列民最害怕的

怒海狂潮，都不能侵其威嚴。

我們若確知祂的權能穩若磐石，

也會對祂的法度滿有把握。

祂所說的，就如祂所是的一樣確實。

禱告：

「主我的神，永遠為王，祂以自己的榮光為衣，

以大能束腰，已經掌權。哈利路亞！哈利路亞！

神在深淵和高天作王！祂是深淵和高天的王！」

(John Keble, "God, the Lord, a King Remaineth")

阿們。

7月15日

讀經

詩篇第九十四篇 1-11節

你們民間的畜類人當思想；  
你們愚頑人到幾時才有智慧呢？  
(詩九十四 8)

*Fools, when*

**愚頑人** *will you be wise?*

那些以欺詐致富或謀得權勢者  
往往被視為精明能幹之流。  
但屬神的人卻認為他們  
不是思維敏銳，而是心靈遲鈍，  
不是頭腦伶俐，而是道德敗壞。  
道德律的運作或許不比物理律明顯，  
卻更是鐵定不變。

禱告：

神啊！請祢現在就施行公義的審判，  
降低狂傲者，提升卑微者。  
祢為一切被傷害、輕視、貶低的人  
伸張公義，請讓我也能與祢同工。  
奉耶穌的名求，祂曾應許祝福虛心的人。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月16日

讀經

詩篇第九十四篇 12-15節

耶和華啊，祢所管教、  
用律法所教訓的人是有福的！

(詩九十四 12)

## *Those whom you discipline* 祢所管教的人

若神恨惡我們，便會責罰我們；  
若祂漠視我們，就不理睬我們。  
但祂愛我們，表達的方式之一  
即是藉著「磨練」：按規矩雕琢  
我們的生命，使之棄邪歸正。

禱告：

天父，我接受祢的督正與管教。  
請幫助我能像耶穌，  
因所受的苦而學會順服。阿們。

7月17日

讀經

詩篇第九十四篇 16-23節

我心裡多憂多疑，  
祢安慰我，就使我歡樂。  
(詩九十四 19)

*Your consolations cheer*

**祢安慰我，就使我歡樂** *my soul*

在惡人把持的世界上，  
我們生活中似乎危機四伏，  
落得焦頭爛額，但神都能解憂排難。  
神的安慰深入人身心最隱祕之處，  
帶來一種滿有把握、喜悅的安康。

**禱告：**

神啊，我需要祢的安慰，好看見自己的生命  
在那創造、救贖世界者的手中被連結重整，  
不怕那「藉著律例」(20節)行惡者的欺害。  
他們踐踏一切較之貧窮、弱小的人，  
請在耶穌基督裡使我剛強。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月18日

讀經

詩篇第九十五篇 1-5節

來啊，我們要向耶和華歌唱，  
向拯救我們的磐石歡呼！

(詩九十五 1)

*Let us make a*  
*joyful noise* **我們要歡呼**

神作為神，理當受到敬拜。  
祂令人敬畏的權能，  
使我們不得不敬拜；  
祂美善的旨意，使我們必定歡然敬拜。

**禱告：**

神啊，我頌讚祢偉大的名。  
我每唱一首歌，稱頌祢的能力、大愛、  
恩典、榮耀，就有再唱新歌的新發現。  
一切頌讚都歸於聖父、聖子和聖靈。  
阿們。

7月19日

讀經

詩篇第九十五篇6-11節

惟願你們今天聽祂的話：  
你們不可硬著心，像當日在米利巴，  
就是在曠野的瑪撒。  
(詩九十五7~8)

*Meribah.....*

爭鬧與試探

*Massah*

「敬拜」的反面即是「流浪」。  
我們在「屈身敬拜」中，  
專注於神的愛和引導；若不然，  
便是爭鬧（米利巴）、試探（瑪撒），  
在渺無人跡的曠野，  
盲目地為自己籌措，  
胡亂地抓取。

禱告：

天父，我要專一敬拜祢，  
聽從祢的真理和引導；  
不再胡亂摸索自己的路——  
那徒增我在罪之曠野流浪的年日。  
奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月20日

讀經

詩篇第九十六篇

你們要向耶和華唱新歌！

全地都要向耶和華歌唱！

(詩九十六1)

## A new song 唱新歌

「新歌」的頌讚之所以活潑有力，  
乃因宣告「耶和華作王」(10節)。  
當我們發現神在掌權，  
並如何以恩慈施展祂的主權，  
我們頌讚的詞彙就大為豐富了。

### 禱告：

主啊，在祢的管轄之下，真是美好，  
不受制於抽象、機械的自然律，  
或多變無常的社會律。  
請在耶穌基督裡管理我，  
祢的國度此時就在祢裡面。阿們。

7月21日

讀經

詩篇第九十七篇 1-9節

耶和華作王！願地快樂！

願眾海島歡喜！

祂的閃電光照世界，

大地看見便震動。

(詩九十七 1、4)

*His lightnings light*

**祂的閃電光照世界** *up the world*

有關西乃山的回憶，引發頌讚。

神的百姓在西乃山因著神的解救和引領

而明白了神的管治，乃親身的體驗，

並非法律或政治上的抽象概念——

以色列民獲得了自由（脫離埃及），

有了神的引導（與神立了約）。

**禱告：**

神啊！祢的話大有能力，救我脫離絕望；

祢的話就是智慧，讓我走出猶疑。

我今得以擺脫罪，邁向正義，

感謝祢的拯救和帶領。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月22日

讀經

詩篇第九十七篇 10-12節

散布亮光是為義人；  
預備喜樂是為正直人。

(詩九十七 11)

## *Joy for the upright* 正直人得享喜樂

生活在神的管治下，我們不僅能達成祂的旨意，也能完成自己的願望。愈是符合神創造我們的原意，我們就愈感到完整——那種感覺真好，嚐到了喜樂，喜不自禁。

### 禱告：

「江河奔流向海洋，煙火飛升向太陽，  
各自匆匆歸本源；  
我的心靈源自神，亦切盼見祂榮面，  
要前往祂的居所，回祂懷抱中安息。」  
(Robert Seagrave, "Rise, My Soul,  
and Stretch Thy Wings")  
阿們。

7月23日

讀經

詩篇第九十八篇

願海和其中所充滿的澎湃；  
世界和住在其間的也要發聲。

(詩九十八7)

*Let the*

願海澎湃 *sea roar*

救恩，既將神的圓滿完全引入我們的生命，  
也在我們裡面開闢了一個

全面回應的頌讚空間。

萬物萬靈都加入頌唱：

人類的歌聲、樂器的旋律，

還有自然界的萬籟。

禱告：

我的神，我的王，

鳥鳴、海嘯都應和我對祢的讚美。

不是我一人因感恩而獨唱，

衆生靈都雷鳴般地發出感恩，

我亦有幸共襄盛舉。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月24日

讀經

詩篇第九十九篇

耶和華在錫安為大；

祂超乎萬民之上。

他們當稱讚祂大而可畏的名；

祂本為聖！

(詩九十九2~3)

## *Holy* *is He!* 祂本為聖

神的聖潔本性使祂在乎我們的罪，  
也使祂有能力、有辦法對付之。  
當罪人們膜拜自己所造的神祇，  
便將神祇拉低至自己的層次。  
當罪人敬拜那聖潔的真神，  
自己就被提升至祂的高度。

### 禱告：

「聖哉，聖哉，聖哉！

縱使黑暗遮蔽，罪人昏昧難見主榮光，

惟獨上主至聖，惟獨上主至尊，

全能、全愛，又聖潔。」

(Reginald Heber, "Holy, Holy, Holy,

Lord God Almighty")

阿們。

7月25日

讀經

詩篇第一百篇

你們當樂意事奉耶和華，

當來向祂歌唱！

(詩一〇〇:2)

## *Worship the Lord*

當樂意事奉耶和華 *with gladness*

本詩篇以八種方式呼籲人讚美神，  
八種說法的共同重點都在於讚美，  
其各異之處則顯示了讚美的多面性。  
讚美不是例行地發出沉悶的單音調，  
而是對神一種愉悅、創意性的憧憬。

### 禱告：

「普天之下萬族萬民，  
都當向主歡聲頌唱，  
欣然事奉、頌揚祂，  
都來主前歡喜快樂。」

(William Kethe, "All People That on Earth Do Dwell")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月26日

讀經

詩篇第一百零一篇

我要歌唱慈愛和公平；  
耶和華啊，我要向祢歌頌！

(詩一〇一)

*I will sing of loyalty  
and of justice* 我要歌唱慈愛和公平

凡在人際（1~4節）和職務（5~8節）  
關係上盼望堅持操守的基督徒，  
會發現這首詩歌有助於堅定我們  
為榮耀神而不怕困難的決心。

**禱告：**

天父，祢為我分派了工作，  
也請賜我做好此工的道德毅力。  
只要我知道自己肩負著祢的旨意，  
任何工作都不是重擔；  
當我知道自己在按祢的法則行事，  
就沒有什麼任務是低賤的。  
奉耶穌的名。阿們。

7月27日

讀經

詩篇第一百零二篇 1-17節

我如同曠野的鵓鶩；  
我好像荒場的鴉鳥。  
我警醒不睡；  
我像房頂上孤單的麻雀。  
(詩一〇二 6~7)

*Like a little owl of*

**好像荒場的鴉鳥** *the waste places*

罪會破壞、阻斷人的一切親密交往，  
陷我們於孤立的狀況，任我們  
封閉於自憐、自慮的萎縮光景中。  
孤僻的鵓鶩和鴉鳥捕食其他的動物，  
乃比喻陷於罪中的心靈。

禱告：

天父，再沒有比與祢隔離  
更痛苦、淒涼、絕望的感受。  
我靈裡凡因罪向內斂縮之處，  
請幫助我以信心向外舒展，  
接受赦罪、開始頌讚。  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

7月28日

讀經

詩篇第一百零二篇 18-22節

這必為後代的人記下，  
將來受造的民要讚美耶和華。

(詩一〇二 18)

*A people yet unborn  
may praise* 將來出生的百姓要讚美

約伯記五章7節中的沮喪說法：

「人生在世必遇患難，如同火星飛騰」，

被以下這句光明的話語所抵消：

「將來受造的民要讚美耶和華。」

若在世上一定會有痛苦、悲傷，

頌讚與救恩就更是必然。

若罪有不可避免的後果，

恩典所帶來的結果則更無法逆轉。

禱告：

我主我的神，我環顧自己周遭的廢墟——

背棄的諾言、陰謀詭計、受挫的愛，

我感到消沉低落。於是我重溫那來自信心的盼望——

聖靈的降臨、基督的救贖、被贖之民的讚美敬拜——

我又振作起來。阿們。

7月29日

讀經

詩篇第一百零二篇 23-28節

天地都要滅沒，祢卻要長存；天地都要如外衣漸漸舊了。

祢要將天地如裡衣更換，天地就都改變了。

惟有祢永不改變；祢的年數沒有窮盡。

(詩一〇二 26~27)

You are

祢永不改變 *the same*

每一個人生都不圓滿，  
我們所做的一切都不完整。  
惟有成為神計畫的一部分，  
我們的存在才有了一個圓滿的始與終。  
當我們投身於神的大主題和延續性中，  
生命就有了意義。

禱告：

主，請從我的罪中  
搶救出我尚存的歲月和行為，  
以此建造一個新的生命。  
請在我裡面打下永恆的根基，  
在我周圍設下大片救恩的空間。  
奉耶穌的名。阿們。

Praying  
With The Psalms

7月30日

讀經

詩篇第一百零三篇 1-5節

我的心哪，你要稱頌耶和華！

不可忘記祂的一切恩惠！

(詩一〇三2)

*Do not forget*  
*all his benefits* **不可忘記祂的一切恩惠**

健忘導致頌讚功能的萎縮。

回憶則深化恩典的歷史，

使頌讚有力，變為祝福，

令我們能心意更新，

面向自己的環境。

**禱告：**

我蒙受過何等的福分！

得到過何等的益處！

我要數算自己一天中所有的美事，

神啊，為每一件事向祢感恩。

請攪動我的記憶，賜我伶俐的口舌，

奉耶穌的名。阿們。

7月31日

讀經

詩篇第一百零三篇 6-18節

東離西有多遠，  
祂叫我們的過犯離我們也有多遠！  
(詩一〇三 12)

*As far as the east*

**東離西有多遠** *is from the west*

蒙神赦罪的經歷，亦激發人頌讚。  
在赦免中，我們不是籠統地被定罪，  
我們的罪乃是個別地去面對。  
我們嚐到神的嚴厲，也更領受到祂的恩慈。

**禱告：**

慈悲的父，我曾向祢隱藏真正的自我，  
恐怕祢一旦對我瞭若指掌，  
就必定我的罪。  
現在我知道祢有恩慈，  
而且我的欺騙也是徒然。  
請以適中的嚴厲、仁慈待我，  
在耶穌基督裡，既審判我、又拯救我。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

August

8月



8月01日

讀經

詩篇第一百零三篇 19-22節

你們一切被祂造的，在祂所治理的各處，  
都要稱頌耶和華！

我的心哪，你要稱頌耶和華！

(詩一〇三22)

*Bless the Lord, O my soul!*

**我的心哪，你要稱頌耶和華！**

這是「聖經真理樹上最美的花朵」之一  
(Artur Weiser, *The Psalms*, Philadelphia:  
Westminster Press, 1962, 657頁)。

均衡、凝練、兼容並蓄地將族群的傳統  
與個人的經歷融合為頌讚。  
從裡到外都洋溢著尊崇之情。

禱告：

「我的靈啊，要讚美永生神，召回你  
在外漂泊的心緒，凝聚我內裡的一切來敬拜。」

我的靈啊，要讚美恩慈的神，

祂的恩典配得最高的頌讚，

祂奇妙的作為豈可泯沒忘記？」

(Isaac Watts, "Bless, O My Soul! The Living God")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月02日

讀經

詩篇第一百零四篇 1-4節

我的心哪，你要稱頌耶和華！

耶和華我的神啊，祢為至大！

祢以尊榮威嚴為衣服。

以風為使者，以火焰為僕役。

(詩一〇四 1、4)

## *The winds* *your messengers* 以風為使者

值得注意，聖經中並無頌讚大自然、  
只有頌讚造物主的詩篇：從被造之物  
引發出許多讚美神的詞句。  
對可見之世界的觀察，  
構成了對不可見之造物主的敬拜。

### 禱告：

神啊，祢像風似的無形，  
卻能見到祢行作一切的果效——  
從清涼慰藉的微風，到清除重整的狂飆。  
我預備去回應祢對我進行的各方面雕琢：  
「神的靈氣，吹向我吧。」  
(Edwin Hatch) 阿們。

8月03日

讀經

詩篇第一百零四篇 5-9節

祢定了界限，使水不能過去，  
不再轉回遮蓋地面。

(詩一〇四9)

You set

祢定了界限 *a boundary*

人對於創造主的認知，  
並未導致對無邊際之無限的冥想，  
反而意識到界限（人生存環境的範疇、結構）  
和順服（服從神的指令）。

禱告：

全能的神，創造天地的主，  
祢造了我所見到及無法見到的一切。  
感謝祢精心創造了這個世界，  
使我每日能在其中經歷祢的愛和恩典。  
在耶穌基督裡  
將一切頌讚都歸給祢。阿們。

Praying  
With The Psalms

8月04日

讀經

詩篇第一百零四篇 10-13節

祂從樓閣中澆灌山嶺；  
因祂作為的功效，地就豐足。

(詩一〇四 13)

*The earth*  
*is satisfied* 地就豐足

我們所在的環境本身即顯示了  
神對我們基本需要的預備——  
造化的基本結構中即蘊含了供應。  
神既是創造的主，也是滿足需要的主。

**禱告：**

神啊，我將自己所有的不滿足  
都交給祢。每有缺乏就促使我去找祢。  
我知道祢有辦法處理我每一項需求，  
使我活得圓滿，不致缺乏；  
讚美，而不抱怨。阿們。

8月05日

讀經

詩篇第一百零四篇 14-23節

人出去做工，勞碌直到晚上。

(詩一〇四 23)

*People go out*

**人出去做工** *to their work*

整個造化顯然是經過精心的設計。  
於日常工作中，我們不僅發現自然界  
豐富具備人類生活所需的一切資源，  
受造界的其他部分也獲得妥善的照顧——  
這位造物主出手闊綽、毫無吝惜。

禱告：

神啊，我驚訝地走在祢所創造、  
並稱為好的世界裡，  
其中沒有一點疏忽、遺漏。  
我似乎永遠探索不盡眼前的一切，  
也不斷在新發現中，  
稱頌祢偉大的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月06日

讀經

詩篇第一百零四篇 24-26節

耶和華啊，祢所造的何其多！  
都是祢用智慧造成的；  
遍地滿了祢的豐富。  
那裡有海，又大又廣；  
其中有無數的動物，大小活物都有。  
(詩一〇四 24~25)

*Living things both  
small and great* **大小活物都有**

造化的種類由小到大，  
驚人的紛繁、複雜、鋪張，  
在活物方面包括：輪蟲、  
長頸鹿、蜻蜓、鯨魚……等。  
這位造物主顯然滿有激情、喜悅。

**禱告：**

「一切美麗光明物，一切大小生靈，  
一切聰明奇妙物，都是神我們的主所造……  
祂賜我眼睛觀賞，賜我口舌頌揚，  
偉大全能的神，所造一切皆美好。」  
(Cecil Frances Alexander,  
"All Things Bright and Beautiful")  
阿們。

8月07日

讀經

詩篇第一百零四篇 27-30節

祢發出祢的靈，牠們便受造；

祢使地面更換為新。

(詩一〇四30)

*When you send*

**祢發出祢的靈** *forth your spirit*

生息不斷的造化中相關聯的各部分，

全繫於造物主的靈，

就像人體有賴於呼吸系統。

神的靈「運行在水面上」(創一2)，

也每日托住、更新萬有。

**禱告：**

天父，請差祢的靈來。

若無祢靈的注入，我的內心生活便解體；

沒有祢愛的更新，我愛的的能力便消散。

未在祢的恩典中操練，我的信心就萎縮。

我滿懷感恩地接受

祢在耶穌基督裡的賜與。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月08日

讀經

詩篇第一百零四 31-35節

願祂以我的默念為甘甜！

我要因耶和華歡喜！

(詩一〇四34)

*May my meditation*  
*be pleasing* 以我的默念為甘甜

基督徒應能明白造化的每日現實作用——生活在創造之神所造和托住的世界上有何意義。本詩篇的最後一句重複第一句，並加上「哈利路亞」（「你們要讚美耶和華」），這詞只出現於詩篇，而且在此是第一次。

禱告：

偉大、永恆的神，我全身心沉浸於祢的創造，便逐漸開始明白祢對每一細節的創意與心思，並且發現我就是其中的一個細節！

哈利路亞！阿們。

8月09日

讀經

詩篇第一百零五篇 1-6節

要尋求耶和華與祂的能力，  
時常尋求祂的面。  
要記念祂奇妙的作為和祂的奇事，  
並祂口中的判語。  
(詩一〇五 4~5)

*Seek.....*

尋求.....記念 *Remember*

「尋求主」若連上「記念祂奇妙的作為」，  
即是將現今的敬拜與過去的歷史相繫，  
人不斷產生的需求，就合上了神的信實作為。  
我們若向神仰望，神便賜下慈愛、救恩，  
這兩方面在福音中達到同步一致。

禱告：

神啊，我是  
在一個充滿祢作為的世界裡尋求祢，  
在一個充滿祢回應的環境中向祢祈求。  
感謝祢讓我感到有需要，  
引領我一再回轉，尋求惟有祢  
在耶穌基督裡能給的滿足。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月10日

讀經

詩篇第一百零五篇 7-11節

祂是耶和華我們的神；  
全地都有祂的判斷。  
祂記念祂的約，直到永遠；  
祂所吩咐的話，直到千代。  
(詩一〇五7~8)

*Mindful of*  
*his covenant* 記念祂的約

「約」這個字令人回想起神曾多次堅守承諾，  
愛護、引領祂的百姓，  
無論他們如何冷淡、悖逆。  
神立的約就是祂對我們的承諾，  
祂絕不忘記自己所立定的，  
也一定兌現自己的應許。

禱告：

神啊，感謝祢

立意要作我的救主和朋友——

這個決定已在耶穌基督裡得到確認，

我靠著祂的生命而活。阿們。

8月11日

讀經

詩篇第一百零五篇 12-15節

當時，他們人丁有限，數目稀少，  
並且在那地為寄居的。

祂不容什麼人欺負他們，  
為他們的緣故責備君王……。

(詩一〇五 12、14)

*Of little*

雖然數目稀少

*account*

神的百姓曾經只是一小撮流浪的難民，  
在神的保護下卻絕對安全。  
我們的穩妥不在於加入一個強大的集體，  
而是成為一位大能救主的僕人。  
如果我們在世人的眼中「不算什麼」，  
「卻是被神所揀選，所寶貴的」(彼前二4)。

禱告：

「茫茫人生路上，主指引我腳步，  
賜下每日的飲食和衣裳。

主展開庇護的翅膀，直到我不再流浪，  
平安到達天父愛的居所。」

(Philip Doddridge, "O God of Bethel,  
by Whose Hand")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月12日

讀經

詩篇第一百零五篇 16-22節

他命饑荒降在那地上，  
將所倚靠的糧食全行斷絕，  
在他們以先打發一個人去——  
約瑟被賣為奴僕。  
(詩一〇五 16~17)

*He had sent*  
*a man ahead* **先打發一個人去**

約瑟的經歷不斷激勵凡信靠神的人，  
向人顯示——無論多大的災難臨頭，  
神總走在我們前面，已預知我們的困境，  
也預備了救我們的方法。  
在困難的時刻，令基督徒大感意外的，  
不是災難，而是神的預備。

**禱告：**

親愛的天父，感謝祢的看顧，  
差派耶穌在我前面經歷試探、痛苦，  
讓我可以懷著信心走過「死蔭的幽谷」(詩二十三 4)，  
知道世間任何一切都不能隔絕祢對我的愛。  
奉耶穌的名。阿們。

8月13日

讀經

詩篇第一百零五篇 23-25節

耶和華使祂的百姓生養眾多，  
使他們比敵人強盛。

(詩一〇五 24)

Stronger

比敵人強盛 *than their foes*

埃及人曾視古代以色列民為奴隸；  
受辱的以色列民卻自知是神的僕人，  
並經歷了祂的解救。

羅馬人曾視早期基督徒為罪犯；  
受逼迫的信徒卻在基督裡  
自認是罪人，並獲得了自由。  
在信徒生命中常有這種強弱的逆轉。

禱告：

神啊，當我覺得自己無力行善，不配得到愛，  
我會記起祢對使徒保羅所說的話：  
「我的恩典夠你用的，因為我的能力  
是在人的軟弱上顯得完全」（林後十二9），  
於是在基督裡重獲勇氣，  
奉祂的名求。阿們。

Praying  
With The Psalms

8月14日

讀經

詩篇第一百零五篇 26-36節

祂打發祂的僕人摩西和祂所揀選的亞倫，  
在敵人中間顯祂的神蹟，  
在舍地顯祂的奇事。  
(詩一〇五 26~27)

*Miracles in*  
*the land of Ham* 神手中的奇事

在埃及地發生的一連串天災似乎格外彰顯了神的大能。每個災難本身都貌似平常、無害，並非驚天動地，惟因經過神的手，就成為實現祂旨意的大能工具。

**禱告：**

親愛的神，我知道祢可以使用任何事物來達成祢的旨意，甚至包括那些我認為不重要的事，似乎與屬天恩典無關的生活領域。請讓我在每件事上、每處地方都敏於領會祢的旨意。阿們。

8月15日

讀經

詩篇第一百零三篇 37-42節

祂領自己的百姓帶銀子金子出來；

祂支派中沒有一個軟弱的。

(詩一〇五 37)

*None.....*

沒有一個軟弱的 *Stumbled*

在自然界中，特別於非常時期，  
強者得以存活，弱者則遭淘汰。  
在恩典的世界中卻完全不同，  
弱者和強者一樣受到照顧。  
離開埃及不是一次可怕的亡命，  
乃是神出於恩典而預備的一次拯救，  
為召聚祂的百姓進入新的生活。

禱告：

「於黑暗的包圍中，懇求慈光引領，導我前行；  
黑夜漫漫，我又遠離父家，  
主保守我腳步，導我前行。  
不求望見遠景，只求主一步步引領。」

(John Henry Newman, "Lead, Kindly Light")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月16日

讀經

詩篇第一百零五篇 43-45節

祂帶領百姓歡樂而出，  
帶領選民歡呼前往。

(詩一〇五43)

*He brought his  
people out with joy* 祂帶領百姓歡樂而出

從信仰看歷史，即見神在其中的作為——  
保護、引領、扶持、許諾和應驗。  
本詩篇一共三十四次以神為主語，  
使用主動形態動詞。我們考察歷史，  
著重的不是發生了什麼事，而更在乎誰令其發生。

#### 禱告：

親愛的天父，當其他人考察過去，  
為了證實人的成就，收集資料，  
為了可以自鳴得意，  
請讓我看見，那是祢信實守約的記錄，  
那些恩慈的行動是為了使所有的人  
都能經歷祢的大愛和拯救。阿們。

8月17日

讀經

詩篇第一百零六篇 1-5節

耶和華啊，祢用恩惠待祢的百姓；

求祢也用這恩惠記念我，

開祢的救恩眷顧我。

(詩一〇六4)

*Remember me,*

耶和華啊，記念我 *O Lord*

鑒於本詩篇的主體（6~39節）

是對罪的哀嘆和承認，

那起始的頌讚就意義深長。

因為耶和華「本為善」，

而且「祂的慈愛永遠長存」，

所以人能懷著重整的期待去認罪。

禱告：

回顧過去，我看見許多屬人的失敗；

神啊，請保守我不用自己所見的指責他人，

以免又多增一項罪；

而是承認自己也在那些失敗的事上有分，

並在耶穌基督裡懇求祢的赦免。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月18日

讀經

詩篇第一百零六篇 6-12節

我們與我們的祖宗一同犯罪；  
我們作了孽，行了惡。

(詩一〇六6)

*We and our ancestors*  
*have sinned* **我們與我們的祖宗都犯了罪**

神帶領出埃及，施行偉大的拯救，  
以色列民的表现卻很不光彩，  
在危急時刻就悖逆、頑梗，  
既不聰明也無信心。  
人呈獻給神的只有罪，  
神卻報以無止盡的恩典。

**禱告：**

天父，我愈意識到自己罪之深重與偏差，  
便愈明白祢恩典的執著與能力。  
真不知如何感謝祢在耶穌基督裡  
向我所施的救恩！阿們。

8月19日

讀經

詩篇第一百零六篇 13-18節

等不多時，他們就忘了祂的作為，  
不仰望祂的指教。

(詩一〇六13)

*Soon forgot*

忘了祂的作為 *his works*

健忘 (13節) 和叛逆 (16節) 常相隨。  
當我們忘了神對我們的護顧與供應，  
就迫不及待地想要自己作主。  
只有在一種忘恩負義的氣氛中，  
我們才會悖逆地想要自我領導。

禱告：

恩慈的主，請讓我想起祢的作為，  
更信靠順服；讓我的順服能改善我的記憶，  
使我不忘記祢為我所作的一切、  
對祢的任何命令沒有抱怨。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月20日

讀經

詩篇第一百零六篇 19-27節

如此將他們榮耀的主  
換為吃草之牛的像。

(詩一〇六 20)

*They exchanged the  
glory of God* 將榮耀的主換為……

即使上教會或留在家中，都不能保證  
人不犯罪。詩人舉例說明罪的頑劣，  
似乎可以各種形式不斷冒現於  
我們的敬拜（「叩拜鑄成的像」）  
和家中（在自己帳棚內發怨言）。

**禱告：**

「求主醫治屬祢兒女的矛盾瘋狂，  
挫去我們的驕傲輕慢；  
斥指我們的沾沾自喜，物質上雖豐足，  
靈裡卻貧乏。賜我們智慧與勇氣，  
免得我們偏離祢國度的目標。」

(Harry Emerson Fosdick,  
"God of Grace and God of Glory")  
阿們。

8月21日

讀經

詩篇第一百零三篇 28-31節

他們又與巴力毗珥連合，  
且吃了祭死神的物。

(詩一〇六 28)

*The Baal*  
巴力毗珥 *of Peor*

與巴力毗珥連合的罪（參民二十五）  
是一種邪惡的宗教狂歡活動，  
其中包括膜拜和獻祭，  
乃混雜了先祖的信仰與迦南異教。  
成熟的信仰不是各種宗教的拼湊，  
而是在人生的各個方面認定真神。

禱告：

神啊，祢已賜我選擇的能力，  
現在請堅定我的心志，認定祢為主。  
賜我能鑒別的頭腦，以便在各種  
誘人的選擇中辨認祢的道路，  
奉耶穌基督的名。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

8月22日

讀經

詩篇第一百零六篇 32-33節

他們在米利巴水又叫耶和華發怒，  
甚至摩西也受了虧損，  
是因他們惹動祂的靈，  
摩西用嘴說了急躁的話。  
(詩一〇六32~33)

## *The waters* *of Meribah* 米利巴水

以色列的信仰史留下一些地名：  
伯特利、西乃、迦密、橄欖山，  
令人回想起神的恩典。另有一些  
地名，如米利巴，則關乎人的罪。  
救恩史的地理顯示哪些是該去的好  
地方，哪些是應避開的惡路。

### 禱告：

主，我常忘了自己的不滿會對他人的信任  
造成多壞的影響。我願特別體諒  
那些一起走在信心道路上的領袖與伙伴，  
以感謝和代禱支持他們，  
不以批評和抱怨顛覆他們。阿們。

8月23日

讀經

詩篇第一百零六篇 34-39節

流無辜人的血，就是自己兒女的血，  
把他們祭祀迦南的偶像，  
那地就被血污穢了。

(詩一〇六38)

*The land*

**那地就污穢了** *was polluted*

以色列進占迦南的那段年日並不光彩，  
本該意氣風發地按神的應許去得地，  
結果卻是一連串的變節和妥協，  
不但未向迦南人介紹自己所信的聖潔真神，  
反而採用當地以孩童獻祭的野蠻儀式。  
那應許中的「流奶與蜜」之地，  
因人的悖逆，竟流著無辜孩童的血。

**禱告：**

「求主幫助我們

不向我們所譴責的邪惡示弱妥協；

始終尋求祢的救恩，引以為榮耀。

賜我們智慧與勇氣，事奉我們所尊崇的主。」

(Harry Emerson Fosdick,

"God of Grace and God of Glory") 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月24日

讀經

詩篇第一百零六篇 40-46節

所以，耶和華的怒氣向祂的百姓發作，  
憎惡祂的產業。

然而，祂聽見他們哀告的時候，  
就眷顧他們的急難。

(詩一〇六 40、44)

## *Nevertheless* 然而

我們表達因果關係時，是用「因而」；  
神卻用「然而」一詞來聯繫因與果。  
按照邏輯，「罪」的後果是責罰，  
但依據福音，結果卻是救恩。  
「然而」是聖經中最重要的詞之一，  
奇妙地將人的罪和神的救恩連在一起。

### 禱告：

神啊，多令人快樂的發現！  
每一次的認罪，沒有帶來定罪，  
反而經歷到祢的赦罪：  
「被尊崇的主，被尊崇的王，  
讓我們都蒙憐憫，也都給予憐憫。」  
(Gerard Manley Hopkins,  
"The Wreck of the Deutschland") 阿們。

8月25日

讀經

詩篇第一百零六篇 47-48節

耶和華我們的神啊，  
求祢拯救我們，  
從外邦中招聚我們，  
我們好稱讚祢的聖名，  
以讚美祢為誇勝。  
(詩一〇六 47)

招聚我們

*Gather us*

一個人身處充滿罪惡的文化中，  
不能（像彼拉多似的）獨自洗手了事，  
或藉著一些想像中的潔淨儀式  
將自己分別出來；  
只能以禱告為眾人代求神的憐憫，  
並為自己所獲的救恩感謝神。

**禱告：**

主耶穌基督，  
你為了免除我因罪必死的命運，  
而負起了一切的罪。  
「如今……就不定罪了」（羅八 1）。  
我稱頌祢無畏的憐憫。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月26日

讀經

詩篇第一百零七篇 1-3節

願耶和華的贖民說這話，  
就是祂從敵人手中所救贖的。

(詩一〇七2)

## Say so 說這話

神的贖民從四面八方被召聚來，  
一齊見證神的美善與大愛。  
點名的時候，具代表性的人物們，  
被請上前講述各自蒙救贖的經歷：  
「願耶和華的贖民說這話！」

### 禱告：

主啊，我向祢獻上感謝。  
我經歷了祢的美善，知道那正在我裡面起作用；  
我經歷了祢的大愛，知道那正在改變我。  
奉耶穌基督我救贖主的名，  
感謝祢。阿們。

8月27日

讀經

詩篇第一百零七篇 4-9節

因祂使心裡渴慕的人得以知足，

使心裡飢餓的人得飽美物。

(詩一〇七9)

*The hungry he fills*  
**得飽美物** *with good things*

每日的饑與渴都提醒我們——  
人乃是有缺乏、不是自足的，  
需要接受幫助才能生存。  
神不僅在我們裡面製造了需求，  
也為我們提供了滿足。  
一水一餐的飽足都顯示  
神創意的供應和拯救的恩慈。

**禱告：**

「願我口能述說救主無比的尊貴，  
唱出祂光華四射的榮美！  
我要歌頌祂的榮耀公義，  
讚美祂救我的奇妙恩典。」

(Samuel Medley,

"O Could I Speak the Matchless Worth") 阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

8月28日

讀經

詩篇第一百零七篇 10-16節

因為祂打破了銅門，  
砍斷了鐵門。  
(詩一〇七 16)

*He shatters the*  
*doors of bronze* **祂打破了銅門**

人生中有些似乎完全絕望的處境，  
無論是我們自己或別人造成的，  
一旦陷入後，即使插翅也難逃脫。  
神就來救拔我們：脫離埃及、巴比倫、  
曠地，脫離罪，脫離死。

**禱告：**

神啊，求祢擊破那把我關在罪疚中的銅門，  
折斷那將我鎖在疑惑中的鐵窗。  
因耶穌之故，帶我進入蒙赦免的自由地，  
領我進入信心的遼闊天空。阿們。

8月29日

讀經

詩篇第一百零七篇 17-22節

愚妄人因自己的過犯  
和自己的罪孽便受苦楚。  
祂發命醫治他們，救他們脫離死亡。  
(詩一〇七 17、20)

*And*

**醫治他們** *healed them*

罪有害於健康。

許多（雖不是一切）病症源自道德問題。

救恩卻帶來康復。

當我們樂於回應神在基督裡的救治，

不但發現我們的心靈被更新，

連身體也被那創造的主復原。

**禱告：**

神，我將自己交給祢護理，

將自己的身心靈置於祢的看顧下：

接受調教、引領、醫治、重建。

請在耶穌基督裡，作我最大的醫師。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

8月30日

讀經

詩篇第一百零七篇 23-32節

他們搖搖晃晃，東倒西歪，  
好像醉酒的人；  
他們的智慧無法可施。  
(詩一〇七 27)

## *At their wit's end* 他們的智慧無法可施

在商業天地中，我們覺得大可施展  
自己的聰明才智，掌控複雜的商機。  
然而另有一些權勢和力量，  
卻是人的精明無法左右的。  
人生中有些風暴，光靠智謀不能安度。

### 禱告：

正當我有把握地安排了自己的人生，  
就有突發的情況將之攪亂。  
主啊，我需要學習明白——  
人生不是我能安排掌控的一件事，  
而是祢所保護、引導的一次歷程。  
請幫助我藉著我主耶穌基督學曉這一點。阿們。

8月31日

讀經

詩篇第一百零七篇 33-38節

祂使曠野變為水潭，

叫旱地變為水泉。

(詩一〇七35)

*A desert into*

**曠野變為水潭** *pools of water*

河流或可枯乾，沙漠或會開花。

我們眼前所見的世界，

既不是一種幸福的保證，

也不是一種絕望的宣告。

我們賴以存活的穩固根基，

並非我們所踏的土地，而是我們所信靠的神。

**禱告：**

偉大的神，我既不神化、

也不輕看祢所賜的這片土地；

不奉河流為神，亦不視沙漠為鬼。

我願在美好之地享受祢的慷慨賜與，

在艱苦之地遵守祢的旨意，

按照祢在耶穌基督裡的

引領和賜給的能力。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

# September

9月

我們熱切地投入每日的巡視，只見「遍地都是恩典」  
(George Bernard Shaw, *Diary of a Priest*, 232)。

就讓我們繼續在忙碌的世界中，過著餘裕的生活。

· 蘇菲又許書評，又許又依爾遜

· 曾一節行頭將如何發展

9月01日

讀經

詩篇第一百零七篇 39-43節

凡有智慧的，必在這些事上留心，  
也必思想耶和華的慈愛。

(詩一〇七 43)

Whoever

凡有智慧的 *is wise*

這詩篇重點指出神拯救大能的五個方面，  
每舉一方面的例子，便呼籲人應當稱頌祂。  
聰明人素知神如何行事，總是欣然回應。

禱告：

全能的神，祢既供應又拯救，  
既醫治又救拔，既審判又祝福。  
我要留心祢所行的一切，  
注意祢表達愛的各種方式，  
我將在耶穌基督裡歡欣。  
阿們。

Praying  
With The Psalms

9月02日

讀經

詩篇第一百零八篇 1-6節

神啊，我心堅定；  
我口要唱詩歌頌！  
我自己要極早醒起！  
(詩一〇八1~2)

*I will*  
*awake the dawn* 我要極早醒起

黎明——催人醒起、開始工作，  
黎明，也因我們的頌讚而甦醒。  
我們熱切地投入每日的巡視，只見「遍地都是恩典」  
(George Bernanos, *Diary of a Country Priest*, 232)，  
就喚醒我們周圍的世界一起進入讚美的生活。

禱告：

「當晨曦金光映照，我心醒起歡呼：  
讚美耶穌基督！無論禱告、作工，  
都向著耶穌，讚美耶穌基督！  
當我們從心裡說：讚美耶穌基督！  
黑夜就變為白晝。黑暗勢力怕聽見  
這美妙歌聲：讚美耶穌基督！」  
(“When Morning Gilds the Skies”) 阿們。

9月03日

讀經

詩篇第一百零八篇 7-9節

神已經指著祂的聖潔說

「摩押是我的沐浴盆；我要向以東拋鞋；

我必因勝非利士呼喊。」

(詩一〇八7、9)

*Moab is my*

**摩押是我的沐浴盆** *washbasin*

本詩篇用以色列民熟悉的一系列名詞來表現救贖的主題：應許地中的示劍、疏割、基列、瑪拿西、以法蓮、猶大等地，都在神的手中任其調動；而歷來與以色列為敵的摩押、以東、非利士等國則都降服於神。永恆的救恩史就融入了當地的地理名詞中。

**禱告：**

神啊，我願能切實地感受到  
祢在我周圍的城鎮、國家中掌權——  
經歷到祢的應許、堅信祢的得勝，  
藉著我的主和救主耶穌基督。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月04日

讀經

詩篇第一百零八篇10-13節

我們倚靠神才得施展大能，  
因為踐踏我們敵人的就是祂。

(詩一〇八13)

*With God we shall  
do valiantly* **我們倚靠神才得施展大能**

以東的首都建在地勢險要的山崖上，  
素稱「固若金湯」難以攻破。  
於信仰生活中，  
這成了罪惡勢力的象徵——  
我們對之束手無策，  
神卻總是在基督裡將之征服。

**禱告：**

神啊，謝謝祢救我  
脫離那總是「無能為力」的生活，  
進入一種充滿機會的生活形態中。  
我將不再懼於敵人，膽怯地過活；  
而是堅定勇敢地信靠  
那位得勝的耶穌基督。阿們。

9月05日

讀經

詩篇第一百零九篇 1-5節

我所讚美的神啊，求祢不要閉口不言。

因為惡人的嘴和詭詐人的口

已經張開攻擊我；

他們用撒謊的舌頭對我說話。

(詩一〇九 1~2)

*Do not*

**求祢不要閉口不言** *be silent*

人聲沸騰的定罪焉能淹沒神的聲音？

人們粗暴的指控焉能蓋過神的悅納？

歷代禱告的人都證實那是不可能的。

神藉著聖經、聖禮、

以「微小的聲音」(王上十九 12)

一直在向人說話，並沒有沉默不語。

**禱告：**

天父，有時候我以為祢不再說話，

後來才發現，是我自己停止了聆聽。

請恢復我那因不順服而逐漸失聰的聽力，

請再說一次

我應該以信心領受的話語。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月06日

讀經

詩篇第一百零九篇 6-19節

他愛咒罵，咒罵就臨到他；  
他不喜愛福樂，福樂就與他遠離！

(詩一〇九17)

*He did not  
like blessing* 他不喜愛福樂

我們如果咒詛人，  
自己最終將無可避免地活在咒詛的環境裡。  
我們若壓迫人，自己就必活在壓迫中。  
我們乃活在自己言行所構成的氛圍裡。  
若不悔改、不蒙赦免，便一直得  
忍受自己潑撒出去的咒詛和惡行。

禱告：

神，請教導我讚美和祝福的清純、高尚語言。  
幫助我避免褻瀆和抱怨的話語，  
就如抵禦有病、污染的東西。  
願我的言語「常常帶著和氣，  
好像用鹽調和」(西四6)，  
以榮耀祢的名。阿們。

9月07日

讀經

詩篇第一百零九篇 20-29節

任憑他們咒罵，惟願祢賜福：

他們幾時起來就必蒙羞，

祢的僕人卻要歡喜。

(詩一〇九 28)

*But*

**惟願祢賜福** *you will bless*

我們的生命不是由群眾投票決定的，  
乃是超越了別人的模式和觀點，  
「與基督一同藏在神裡面」(西三 3)，  
若我們成為許多人「羞辱」的對象，  
就藉著耶穌基督承受神的「慈愛」(25、26節)。  
對於我們的生命而言，神的祝福  
遠比人的咒詛更具決定意義。

**禱告：**

天父，我像那位在毗努伊勒角力和等候  
的雅各，惟有祢的祝福能滿足我的需要，  
惟有祢的祝福能使我完全。

「萬福之源」的神啊，祝福我。

奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月08日

讀經

詩篇第一百零九篇 30-31節

我要用口極力稱謝耶和華；  
我要在眾人中間讚美祂；  
因為祂必站在窮乏人的右邊，  
要救他脫離審判他靈魂的人。  
(詩一〇九30~31)

## *At the right hand* *of the needy* 在窮乏人的右邊

我們的神不是某本故事書中的神，  
脫胎自遠古年代的某個英雄人物；  
祂也不是一位哲理性的神，專為  
某些聰明的腦袋解答人生的問題。  
祂是我們需要在自己右邊、  
救我們免遭定罪的那一位。

### 禱告：

「神在我的頭腦、理性中，在我的眼睛、神態中，  
神在我的口裡、談吐中，在我的內心、思維中，  
祂在我的終點、也在我的起點」(Sarum Primer)。  
阿們。

9月09日

讀經

詩篇第一百一十篇

耶和華對我主說：  
祢坐在我的右邊，  
等我使祢仇敵作祢的腳凳。  
(詩一一〇1)

*Sit at my*

**祢坐在我的右邊** *right hand*

對於第一世紀的基督徒而言，本詩篇的  
每一句話都應驗於彌賽亞耶穌。  
因此，這是最常被引用的一首詩篇。  
當世人以為看見了神的失敗，  
信徒們卻從耶穌的復活，  
恍然領悟神的掌權。

**禱告：**

被榮耀高舉的主啊！  
我一切的願望都聚寄於祢，  
請掌管我的成長和意志。  
祢是我既尊貴、又恩慈的主。  
一切的頌讚都歸於祢偉大的名。  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月10日

讀經

詩篇第一百一十篇 1-4節

當祢掌權的日子，  
祢的民要以聖潔的妝飾為衣，  
甘心犧牲自己；  
祢的民多如清晨的甘露。  
(詩一一〇3)

*Our people will*  
*offer themselves* 祢的民甘心犧牲自己

彌賽亞集中體現了古代君王和祭司的職分：  
君王象徵著管治、塑造，引導生命的能力；  
祭司則代表更新、赦免，強化生命的能力。  
這些職分如此美好地融合、  
體現於彌賽亞，使人們不禁欣然回應。

**禱告：**

主耶穌基督，求祢掌管、更新我。  
在我生命中堅立祢最初創造的目的，  
在我心靈中釋放出與祢立約的力量。  
因祢的所是所為，  
我甘心樂意地回應、獻上自己。阿們。

9月11日

讀經

詩篇第一百一十篇 5-7節

祂要喝路旁的河水，

因此必抬起頭來。

(詩一一〇7)

*He will drink*

**祂要喝河水** *from the stream*

當彌賽亞完成了救贖與審判的工作，  
將祂的百姓引向勝利，陷敵人於混亂，  
祂就喝河裡的水——此乃更新的時刻：  
「有一道河……使神的城歡喜」。

(詩四十六 4)

**禱告：**

「求神起來，以大能審判世界，  
重整這罪惡世界，萬國本應歸屬祢。  
偉哉我主，以有力膀臂行奇妙大事；  
惟有祢是神，坐在永遠的寶座上。」

(John Milton, "Rise, God,  
Judge Thou the Earth in Might")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月12日

讀經

詩篇第一百十一篇

敬畏耶和華是智慧的開端；  
凡遵行祂命令的是聰明人。  
耶和華是永遠當讚美的  
(詩一一一10)

*His praise*  
*endures forever* 祂是永遠當讚美的

「讚美」是人心滿意足之後的自然流露？  
非也——乃是被救贖者經過深思的回應。  
讚美並非湧自我們良好的感覺，而源自  
神美善的作為。我們不是在自己愉快時，  
乃是在明白神的美善時，向神發出讚美。

**禱告：**

神啊，今天我將隨時追憶，觀察祢的美善，  
回顧祢歷世歷代施行救贖的信實作為，  
注意祢如今在弟兄姊妹生命中的作為。  
我將以自己所回憶、觀察的一切，  
向祢獻上讚美。阿們。

9月13日

讀經

詩篇第一百十二篇

你們要讚美耶和華！

敬畏耶和華，甚喜愛祂命令的，這人便為有福！

他必不怕兇惡的信息；他心堅定，倚靠耶和華。

(詩一一二1、7)

*Their*

**他心堅定** *hearts are firm*

人的安樂與否如果有賴股票指數、天氣預報，  
或輿論數據，就會不斷擔心，  
害怕「兇惡的信息」。而那些以信心聆聽神的道，  
並以讚美回應的人，心靈建構中  
已立有永恆的根基，便像吃了定心丸。

**禱告：**

全能的神，

我聆聽祢的話語，回應祢的命令，

在基督這塊磐石上進行建造。

求祢不許任何風暴動搖我的委身、

攔阻我奉耶穌之名獻給祢的讚美。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月14日

讀經

詩篇第一百十三篇

誰像耶和華我們的神呢？  
祂從灰塵裡抬舉貧寒人，  
從糞堆中提拔窮乏人，  
使他們與王子同坐，  
就是與本國的王子同坐。  
(詩一一三五、七~八)

*He raises*  
*the poor* 祂抬舉貧寒人

神的百姓知道，無論陷入何等絕望困境，  
神都會來救拔我們，  
進入祂在耶穌基督裡的旨意中。  
每個在基督裡的心靈歷程，  
都有一個向上的趨勢和喜樂的目標。

**禱告：**

神啊，我探索自己的內心，  
只發現令人慚愧、絕望的因素。  
我環顧周遭世界，只見墮落和挫敗。  
於是我抬眼望祢，便看見救贖和愛。  
感謝讚美主！阿們。

9月15日

讀經

詩篇第一百十四篇

以色列出了埃及，  
雅各家離開說異言之民，  
大山踴躍，如公羊；  
小山跳舞，如羊羔。  
(詩一一四1、4)

*The mountains skipped*  
大山踴躍，如公羊 *like rams*

原無動於衷的山巒踴躍起舞，  
平靜的大海竟要奔走躲避，  
陰鬱的岩石則湧出泉源，  
整個世界都欣喜若狂地回應神  
在救贖中所顯示的大愛。

禱告：

神，我不斷遇見  
一件又一件真正奇妙的事。  
我簡直不明白祢令人懾服的偉大作為，  
我幾乎不能領會祢無比恩慈的旨意。  
藉著耶穌基督，  
我敬拜、愛慕祢。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

9月16日

讀經

詩篇第一百十五篇 4節

他們的偶像  
是金的，銀的，  
是人手所造的。  
(詩一一五 4)

## Idols 偶像

「就像噴泉中升騰而起的一大片水霧，  
一大群神祇也從人的思維中翻騰而出，  
每個人任意胡思亂想，憑空假設神有這種、  
那種特點……，人的本性真有如一個  
不斷製造偶像的工廠」(John Calvin,  
*Institutes of the Christian Religion*, 1:65, 108)。

### 禱告：

全能的父，

祢在耶穌基督裡向我彰顯祢乃

「充充滿滿的有恩典有真理」(約一14)。

請幫助我不再製造偶像，不按自己的願望

和想像塑造神祇，好讓我能自由地敬拜祢

——聖父、聖子、聖靈。阿們。

9月17日

讀經

詩篇第一百十五篇 9-18節

以色列啊，你要倚靠耶和華！

祂是你的幫助和你的盾牌。

(詩一一五9)

## *Their help and* 幫助和盾牌 *their shield*

神不是我們造的，是祂造了我們。

我們並未照顧祂，是祂照顧我們。

我們不能替祂虛構新的屬性、職責：

祂卻別具創意地引領我們進入

新的順服和蒙福經歷——

明白了這一點，人就會報以信靠、讚美。

禱告：

神啊，我要榮耀祢的名，

願我所言，依從祢的教導，

願我所行，能彰顯祢的愛。

我願以信靠、讚美的心，

用自己的思維與行動事奉祢。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

9月18日

讀經

詩篇第一百十六篇 1-4節

我愛耶和華，  
因為祂聽了我的聲音和我的懇求。

(詩一一六1)

*He has heard*  
*my voice* 祂聽見我的聲音

真是太奇妙了，神竟向我們說話——  
乃賜予生命、創造宇宙的話語。  
同樣奇妙的是——祂也聽我們說話。  
祂的聆聽使我們所說的話有了意義，  
將每人的禱告視為個別的心聲。

**禱告：**

神啊，我有時深感到絕望，  
以為祢既不說話，也不垂聽。  
每逢那種時候，請帶我重溫這詩篇，  
想起耶穌基督——  
祂也曾感到絕望，  
而現在卻活著為我代求。阿們。

9月19日

讀經

詩篇第一百十六篇 5-11節

主啊，祢救我的命免了死亡，  
救我的眼免了流淚，  
救我的腳免了跌倒。  
我要在耶和華面前行活人之路。  
(詩一一六 8~9)

## Land of 活人之地 *the living*

這人已走投無路——  
既無法自救（「我受了極大的困苦」），  
還發現朋友們若非不能，  
便是不願幫助他（「人都是說謊的」）。  
只有神是他惟一能求助的對象。  
而神滿有恩典、慈愛、正義地救拔了他。

### 禱告：

「耶穌，祢是我的一切：  
我辛勞時的休息，痛苦時的寬解，  
破碎之心的良藥，戰爭中的平安，  
失喪中的獲得，暴君皺眉時我的微笑，  
羞辱中我的榮耀和冠冕。」

(Charles Wesley, "Thou Hidden  
Source of Calm Repose") 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月20日

讀經

詩篇第一百十六篇 12-19節

我拿什麼報答  
耶和華向我所賜的一切厚恩？  
(詩一一六 12)

## *What shall I return to the Lord?* **拿什麼報答耶和華**

救贖之工已全部在耶穌基督裡完成，  
不曾留下「未竟之事」有待我們去做。  
但我們並不因此消極被動；身為恩典  
國度中的一份子，我們舉起救恩的杯、  
立誓守約、獻感恩的祭——  
即禮讚、順服和讚美。

### 禱告：

神，我雖在救恩的事上毫無功勞，  
但至少能奉耶穌基督的名，  
經常由衷地加入、發出禮讚。  
求祢將順服、讚美融入我心，  
化為最美的回應。阿們。

9月21日

讀經

詩篇第一百十七篇

因為祂向我們大施慈愛；

耶和華的誠實存到永遠。

你們要讚美耶和華！

(詩一一七2)

*Great is his*

**因祂向我們大施慈愛** *steadfast love*

這裡集中表現了人的默想和回應：

神對我們所意味的一切（慈愛……信實）

激發我們向祂作出回應（讚美……頌讚）。

**禱告：**

「聖哉，聖哉，聖哉！

主神，是昔在、今在，以後永在的

全能者……我們的主、我們的神，

祢是配得榮耀、尊貴、權柄的，因為

祢創造了萬物，並且萬物是因祢的旨意

被創造而有的」（啓四 8、11）。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月22日

讀經

詩篇第一百十八篇 1-4節

願以色列說：  
祂的慈愛永遠長存！  
(詩一一八2)

## Let Israel say 願以色列說

當神的百姓發現所經歷的每一件事  
都彰顯著神永遠的慈愛，他們每一次的聚集，  
就成了感恩的聚會。「不是我們愛神，  
乃是神愛我們，差祂的兒子，  
為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」(約壹四 10)

禱告：

「慈愛君王是我善牧，其恩惠永不斷絕；  
我若歸祂，必不缺乏，祂也必永遠屬我……

一生之久，主恩主德永不移：

我願在主的殿中，謳歌頌讚到永遠。」

(Henry W. Baker, "The King of Love  
My Shepherd Is")

阿們。

9月23日

讀經

詩篇第一百十八篇 5-14節

你推我，要叫我跌倒，

但耶和華幫助了我。

(詩一一八13)

## The Lord

耶和華幫助了我 *helped me*

禱告使人「不向自己所譴責的邪惡妥協」

而是勇猛地與破壞力量爭戰。

神不會帶領我們低頭屈服，

而是幫助我們剛強壯膽地投入道德屬靈戰。

「我靠著那加給我力量的，

凡事都能做。」(腓四13)

禱告：

神啊，我願藉著祢的靈，

以正確的動機與方式，奉祢的名說話和行事。

我需要勇氣面對日常生活中一切的摩擦衝突，

信靠祢在耶穌基督裡所賜下的應許，

奉祢的名求。阿們。

Praying  
With The Psalms

9月24日

讀經

詩篇第一百十八篇 15-18節

在義人的帳棚裡，  
有歡呼拯救的聲音；  
耶和華的右手施展大能。  
(詩一一八15)

## *Glad songs* *of victory* 歡呼拯救的聲音

屬神的百姓群體不斷發出勝利的讚美回應。  
福音是肯定生命、戰勝死亡的。  
「感謝神，因祂有說不盡的恩賜！」  
(林後九15)。

### 禱告：

親愛的神，那一個個  
我以為會在祢我之間造成阻隔的罪，  
因著祢的恩典，竟化作一座座橋樑。  
祢正是用那些隔離我們的因素，  
成為使我獲得新生命的途徑。  
謝謝祢。阿們。

9月25日

讀經

詩篇第一百八篇 19-20節

給我敞開義門；

我要進去稱謝耶和華！

(詩一一八 19)

*Gates of*

**義門** *righteousness*

聖經的真理別具一種可行的邀請性語言——

顯示出清楚的途徑、極為有禮的邀請。

信心是人通向神的途徑，

門徒之道則是通往祂的喜樂。

**禱告：**

主，我不願自己的生命像一條迂迴的溪水，

循著阻力最小的道路，

每遇見石頭或窪地就改變流向。

我願像一道不改方向的水流，

筆直通過那敞開的迎賓大門，

流向祢在耶穌基督裡的旨意。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月26日

讀經

詩篇第一百十八篇 21-25節

匠人所棄的石頭  
已成了房角的頭塊石頭。

(詩一一八 22)

## *The chief*

### *cornerstone* 房角的頭塊石頭

神乃賜生命的主，但我們受死制約的  
思維卻看不到這一點，因為那太超乎  
我們一般的認知，就棄之不予承認。  
神卻不顧受拒，再一次用我們所棄的，  
在救贖中重建我們的生命，將我們聚合於永恆。

#### 禱告：

神啊！我的想像太缺乏信心，  
我的信心也太缺乏想像，  
往往不能看見、珍惜就在眼前的東西！  
竟急躁地拒絕祢耐心提供的幫助！  
請在耶穌基督裡，以祢的耐心接納，  
勝過我一切的急躁拒絕。阿們。

9月27日

讀經

詩篇第一百八篇 26-27節

耶和華是神；祂光照了我們。

理當用繩索把祭牲拴住，

牽到壇角那裡。

(詩一一八27)

## Festal 節慶的列隊 Procession

這詩篇中所提到的一切因素——  
慈愛、勝利、拯救的驚喜和賜予，  
全都集合列隊，遊行慶祝。  
敬拜即是匯聚一切的蒙恩經歷，  
融合為喜慶的回應。

### 禱告：

神，請幫助我們每一次主內的聚集，  
成為一段蒙福的時刻。  
讓我們預備好，能從祢領受，  
讓我們有忠心，能向祢回應，  
使祢在愛中所賜下的一切、  
我們在頌讚中所獻上的一切，  
都成為祢聖壇上的火。阿們。

Praying  
With The Psalms

9月28日

讀經

詩篇第一百十八篇 28-29節

祢是我的神，我要稱謝祢！

祢是我的神，我要尊崇祢！

(詩一一八 28)

*You are  
my God* 祢是我的神

我們愈認識神，就愈想要頌讚祂。  
隨著我們認識的加深，感恩之心亦增多。  
每次新發現神的美善與大愛，  
都激發我們要頌讚。

**禱告：**

神啊，我因認識祢的美善，  
所以能覺察自己周圍的美善。  
謝謝祢！因我感受到祢堅定的愛，  
我便能去愛、並接受周圍人的愛。  
謝謝祢！請接受我在耶穌基督裡  
藉著祂所獻上的一切感恩。  
阿們。

9月29日

讀經

詩篇第一百十九篇 1節

行為完全、遵行耶和華律法的，

這人便為有福！

(詩一一九1)

*Happy*

這人便為有福 *are those.....*

這種對神律法的態度真令人激賞！  
這篇幅最長、多方面極精采的詩篇，  
以非凡創意表達了對神律法的喜悅，  
洋溢其中的歡欣彷彿無限深廣。  
神的啓示並非一套難守的清規戒律，  
而是如何行在喜樂、讚美中的指南。

禱告：

全能的神，祢已賜我如此寶貴的  
指引與恩言，我就歡然捧接這些贈與。  
感謝祢賜下這讓人可以享受、禮讚的律法，  
奉耶穌基督的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

9月30日

讀經

詩篇第一百十九篇2-8節

遵守祂的法度、  
一心尋求祂的，  
這人便為有福！  
(詩一一九2)

## Whole heart 一心尋求

神的律法不是為了使人保持虔誠、維繫道德的一條條清規戒律，  
而是神用於創造、護顧、救贖的一整套智慧。  
人惟有「一心」去回應——全面地回應  
那全面的啓示。

### 禱告：

天父，祢已預見我一切的需要，  
於是賜下命令、指教、安慰的智慧言語，  
以便我應對各種情況。  
我聆聽、信靠祢的話語，  
請因耶穌之故，成就祢對我的旨意。  
阿們。

# Praying

Praying  
With The Psalms

「禱告」是與神交通的橋樑，  
 也是我們與神建立親密關係的  
 唯一途徑。禱告是神賜給我們的  
 禮物，也是神賜給我們的責任。  
 禱告是神賜給我們的禮物，也是  
 神賜給我們的責任。

# October

## 10月

「禱告」是與神交通的橋樑，  
 也是我們與神建立親密關係的  
 唯一途徑。禱告是神賜給我們的  
 禮物，也是神賜給我們的責任。  
 禱告是神賜給我們的禮物，也是  
 神賜給我們的責任。

10月01日

讀經

詩篇第一百十九篇 9-16節

我將祢的話藏在心裡，

免得我得罪祢。

(詩一一九 11)

*Your word in*

我將祢的話藏在心裡 *my heart*

心中多貯藏神的話語，  
就像擁有裝備精良的軍火庫，  
對於外來侵犯和內部叛亂  
都有恃無恐。

**禱告：**

「主的道有如軍械庫，  
屬主精兵在此檢修一生所需爭戰武器。  
我願在此獲得裝備：倚靠聖言寶劍，  
學習為主克敵爭戰。」

(Edwin Hodder, "Thy Word  
Is Like a Garden, Lord")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月02日

讀經

詩篇第一百十九篇 17-24節

求祢開我的眼睛，  
使我看出祢律法中的奇妙。  
(詩一一九 18)

*Open*  
*my eyes* 求祢開我的眼睛

當我們發現自己的智慧不足，  
並非因為聖經缺了一些頁數，  
乃是尚未讀通現有的聖言。  
我們需要的不是另外一本書，  
而是更專注已有的這本聖經；  
我們需要的不是更多的知識，  
而是更明亮的心靈眼睛，  
看見那已在耶穌基督裡彰顯的一切。

禱告：

天父，當我在讀祢於聖經中的勸勉、誡命時，  
請讓我不困倦、分心，  
而是睜開洞察的眼睛，真正看見其中的內涵，  
奉耶穌的名。阿們。

10月03日

讀經

詩篇第一百十九篇 25-31節

我的性命幾乎歸於塵土；  
求祢照祢的話將我救活！  
我持守祢的法度；  
耶和華啊，求祢不要叫我羞愧！  
(詩一一九 25、31)

*Cling to*

**我緊握祢的法度** *your decrees*

那絕望中的人（「性命幾乎歸於塵土」）  
抱住神的話語求生（「持守祢的法度」）  
就不至於失望。

神賜盼望給沮喪者，賜力量給軟弱者。  
祂的話語是真理和良藥。

**禱告：**

神啊！原諒我曾誤往他處尋求休憩、更新，  
結果浪費了許多時間試行他人所謂的好方法。  
我現在回到祢的應許中，  
尋見自己所需要的，就是：  
在耶穌基督裡的赦罪、勸誨、誠命。  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月04日

讀經

詩篇第一百十九篇 32節

祢開廣我心的時候，  
我就往祢命令的道上直奔。  
(詩一一九32)

## *Run* 直奔

神給人的誠命  
並非一條須匍匐爬行的崎嶇路，  
也不是一條墨守成規的窄道，  
而是一條可供奔跑的寬廣路：  
「在每日升起的太陽下，  
我坦然地縱情奔跑」  
(Dylan Thomas, "Fern Hill")。

### 禱告：

神啊！真是太好了！我發現祢的命令並不壓制、  
規限、束縛，反而讓我在基督裡那種輕省、  
開放的生活中獲得自由，  
我奉祢的名感謝祢。阿們。

10月05日

讀經

詩篇第一百十九篇 33-40節

耶和華啊，求祢將祢的律例指教我，  
我必遵守到底！

(詩一一九33)

## *Teach me, O Lord*

### 耶和華啊，求祢指教我

我們對於知識、智慧的渴求，  
並非在中小學或大學，而是在神裡，  
獲得最終的滿足。神讓我們  
在祂的愛中看見自己的根源，  
在祂的救贖中看見自己的命運。  
更復何求？

#### 禱告：

「求主每天教導我，因愛而甘心順服；  
別無更美的功課，愛那先愛我的主……  
領我隨祢腳步行，在祢恩典中堅強，  
我願向祢學習愛，愛那先愛我的主。」

(Jane Leeson, "Savior, Teach Me Day by Day")  
阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月06日

讀經

詩篇第一百十九篇 41-48節

我要在你的命令中自樂；  
這命令素來是我所愛的。

(詩一一九47)

*Your commandments,*  
*because I love them* **這命令素來是我所愛的**

耶穌總結了神的誡命——  
吩咐我們愛神和愛自己的鄰舍。  
這位詩篇作者則更進一步，  
他也愛那吩咐愛神愛人的誡命！

**禱告：**

神啊，祢以愛創造、救贖、命令我。  
願我一切的回應也發自愛，  
奉那先愛我的耶穌基督之名。  
阿們。

10月07日

讀經

詩篇第一百十九篇 49-53節

這話將我救活了；  
我在患難中，因此得安慰。  
(詩一一九50)

*Your promise gives*  
你的應許將我救活了 *me life*

「願望」不同於「盼望」：  
「願望」是我們自以為的好事；  
「盼望」則指我們相信神為了  
成全我們的生命而行的事。  
「願望」是出於人的遐想，  
「盼望」則根據神的應許。

禱告：

全能的神，我聆聽祢的應許，  
請教導我活在盼望中。  
願祢成全祢對我的愛，  
完成祢對我的救贖。  
賜盼望的主，謝謝祢。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

10月08日

讀經

詩篇第一百十九篇 54-56節

我在世寄居，  
素來以祢的律例為詩歌。  
(詩一一九五4)

*Your statutes.....*  
*my songs* 以祢的律例為詩歌

這位詩人將神的誠命編成詩歌，  
不知為之配上多麼歡快的曲調！  
不知有多少人欣然加入他的頌唱！  
陶醉於神的誠命，真莫過於此了。

**禱告：**

神啊，讚美祢偉大的名！  
祢使我在順服中如此喜樂，  
讓我行在公義中如此快活。  
祢的言語使我的心歡暢，  
我走在祢的道路上，就不自禁地湧出頌讚。  
阿們。

10月09日

讀經

詩篇第一百十九篇 57-64節

我思想我所行的道，  
就轉步歸向祢的法度。

(詩一一九59)

*My feet to*

**歸向祢的法度** *your decrees*

基督徒思想神的應許和法則時，  
便立即希望付諸行動。  
實行「順服」的不是耳、舌，  
而是雙腳。慕迪過去常說：  
每本聖經都應以製鞋的皮革裝訂。

**禱告：**

天父，我如今不再到處閒站，  
空談祢的旨意，  
也不再麻木地坐讀祢的旨意。  
祢滿有恩典地替我的腳穿上鞋，使我能走出去  
宣揚「和平的福音」(弗六15)  
——因著祢的恩典，我如今得以行在祢的旨意中。  
奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月10日

讀經

詩篇第一百十九篇 65-72節

我未受苦以先，  
走迷了路，  
現在卻遵守祢的話。  
(詩一一九 67)

## *Humbled* 受苦

神的百姓為所受的挫折而感恩，  
因那挫折將他們從偏行的路上拉回，  
令其更緊貼神的心意。  
古希臘有一句相關的諺語：  
「吃一虧，長一智。」

### 禱告：

神啊！若苦難臨到我，  
我願視之為更親近祢的機會，  
藉此明白祢的愛，發現祢的恩慈、  
信靠祢的旨意，就像許多屬祢的兒女，  
亦是藉著降卑受苦的磨練而學曉祢的法則。  
阿們。

10月11日

讀經

詩篇第一百十九篇 73-80節

願祢的慈悲臨到我，使我存活，

因祢的律法是我所喜愛的。

(詩一一九77)

*Let your*

**願祢的慈悲臨到我** *mercy come*

若有人以為神的律法既枯燥又抽象，是冗長的法律文件，那就完全錯了。律法不是將神的本質抽象化為法典，而是祂的旨意在世上有血有肉的體現。有關的典型用詞是「盼望」、「堅定不移的愛」和「憐憫」。

**禱告：**

神啊，我願自己對祢的認識始終不脫離我對祢的經歷；永不將「人們所謂的祢」與「我在耶穌基督裡所經歷的祢」分開，我就是奉祢的名讚美、事奉祢。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月12日

讀經

詩篇第一百十九篇 81-88節

我好像煙薰的皮袋，  
卻不忘記祢的律例。

(詩一一九83)

*Like a wineskin*  
*in the smoke* 好像煙薰的皮袋

每當我們看不清楚神如何行事，  
神不會就此停下祂的救贖計畫，向我們解釋、  
證明祂的所作所為。每當我們感到不耐煩，  
祂也不會撥出時間來論證祂話語的真實。  
結果我們有時就陷入黑暗中  
——變得枯乾、懷疑，恐怕自己不行。  
然而，因為祂是神，所以我們能行。

禱告：

神啊！即使在我看不清楚祢作為的時候，  
也請幫助我信靠祢。  
在我不確定祢必得勝之時，  
也幫助我能懷著盼望。  
奉耶穌基督剛強的名。阿們。

10月13日

讀經

詩篇第一百十九篇 89-96節

我看萬事盡都有限，  
惟有祢的命令極其寬廣。

(詩一一九96)

*Exceedingly*  
**極其寬廣** *Broad*

人所制訂的律法，既相對又有限；  
神的律法卻「安定在天」、「極其寬廣」，  
既是堅定不移的起點，  
也是可供馳騁的天地——  
堅實而且遼闊。

**禱告：**

天父，我為祢的真道感恩，  
它將我從一切局限、禁錮中釋放。  
在祢的律法中我有完全的自由  
奉耶穌的名去行事、去愛。  
阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

10月14日

讀經

詩篇第一百十九篇 97-102節

祢的命令常存在我心裡，  
使我比仇敵有智慧。

(詩一一九98)

*Makes*  
*me wiser* **使我有智慧**

當我們逐漸明白神的律法，就愈發懂得按照自己被造的本質和神的心意來生活。凡棄絕這律法的人，只能從自身的錯誤、試煉中學習——那可是一個漫長、痛苦、艱辛的過程。

**禱告：**

神啊！世人總爭著要引起我的注意，叫我學這，學那。  
請幫助我的心思一直專注於基督。阿們。

10月15日

讀經

詩篇第一百十九篇 103-104節

祢的言語在我上體何等甘美，  
在我口中比蜜更甜！

(詩一一九 103)

*Sweeter*

**比蜜更甜** *than honey*

神的律法真實，字字精確，  
每一句的含義趣味無窮。  
凡坐享如此豐盛宴席的人，  
得嚐一切喜樂的精妙。  
這樣的美餐總以歡愉開始，以智慧結束。

**禱告：**

讚美神！每一歡樂中，有祢無限豐厚的賜與，  
每一欣喜中，有祢超乎想像的恩典；  
有了歡欣，再加上喜樂。  
祢所有的話語都是至福。  
奉耶穌的名，感謝祢。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月16日

讀經

詩篇第一百十九篇 105-112節

祢的話是我腳前的燈，

是我路上的光。

(詩一一九 105)

## A lamp to my feet 我腳前的燈

對於將來，基督徒

並不比其他人知道得更多。

但我們是在清楚的光照中

以信心、盼望跨出每一步——

作為門徒，有把握、喜樂地跨入每一天。

**禱告：**

「求主賜亮光，使我們明白——惟有祢能給的智慧，  
引導前路的真理，賜福人生的美德。

求主賜亮光，讓我們看見屬世教導中的錯誤，  
回心轉意尋求祢，更愛我主真道。」

(Lawrence Tuttielt, "O Grant Us Light")

阿們。

10月17日

讀經

詩篇第一百十九篇 113-120節

心懷二意的人為我所恨；

但祢的律法為我所愛。

(詩一一九 113)

*I hate the double-*

**心懷二意的人為我所恨** *minded*

我們須先專注集中，才能有所發揚。

我們的心靈須先沉浸於神的律法，

才能在世間活得有意義、有見證。

耶穌也強調了這一真理，說：

「你的眼睛若瞭亮，全身就光明」(太六 22)。

**禱告：**

神啊，我不左顧右盼，

也不觀前顧後，只定睛於祢的道。

此後便奮力向前，

專心一意地「要得神在基督耶穌裡

從上面召我來得的獎賞。」(腓三 14)

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月18日

讀經

詩篇第一百十九篇 121-128節

所以，我愛祢的命令勝於金子，

更勝於精金。

(詩一一九 127)

*More than*  
*fine gold* 勝於精金

神的道乃基督徒們憑白獲得的——  
既不能買或賣，也超越一切價值，  
卻同時能影響改變一切其他價值。  
支票簿的存根記錄了我們如何花錢，  
也顯示我們的價值觀  
被神的道所改變的程度有多大。

**禱告：**

主啊，祢知道我多麼容易被屬世的價值觀腐蝕，  
以人的收入、物的價格作為衡量。  
求祢清除我裡面這一切的卑劣庸俗，  
教我以祢在耶穌基督裡所彰顯的愛  
來看待一切。阿們。

10月19日

讀經

詩篇第一百十九篇 129-134節

祢的言語一解開就發出亮光，

使愚人通達。

(詩一一九 130)

*The unfolding of*

祢的言語一解開 *your Words*

當我們初看神的話語，  
它如一朵美麗凝含的蓓蕾。  
當我們將之舉在眼前默想，  
它就一層層地張開，  
直到整朵花全然恣意綻放，  
展現其內在精細錯綜的連結。

禱告：

天父，我迫切地想從祢的話語中  
學得許多東西。雖然才稍微涉獵淺嚐，  
即胃口大開，想要更多。  
因我饑渴慕義，  
求主以祢的聖靈充滿我。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月20日

讀經

詩篇第一百十九篇135-136節

我的眼淚下流成河，  
因為他們不守祢的律法。

(詩一一九136)

## *Streams* *of tears* 眼淚下流成河

當基督徒看見自己周圍的人  
漠視神，行悖逆神的事，  
就感同身受般的痛心，  
因為那有違自己所愛的律法，  
及愛一切世人的基督。

### 禱告：

親愛的神，求祢顧念我有些朋友——  
他們好像不在乎祢的法則、不理會祢的愛。  
我心知祢的真道一直在向他們  
發出邀請、指引和關愛。  
我為他們的回轉、歸信代求，  
奉耶穌基督的名。阿們。

10月21日

讀經

詩篇第一百十九篇 137-144節

祢的話極其精煉，  
所以祢的僕人喜愛。

(詩一一九 140)

*Your promise is*

**祢的話極其精煉** *well tried*

不能要求人看一份精美的單張，  
或聽一場講得頭頭是道的見證，  
就相信神的道。人說的話豈能  
像神的道那般精煉純粹——  
其不變的真理和行作的能力  
已經過多少世紀的驗證。

**禱告：**

主，我費了好多時間遐想  
祢的應許是否能實現；  
我乃應把時間用於實際驗證。  
請幫助我現在就付諸行動，  
請告訴我，今天應在信心與行為上  
驗證祢哪一句話語。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月22日

讀經

詩篇第一百十九篇 145-152節

我趁天未亮呼求；  
我仰望了祢的言語。  
(詩一一九147)

*Rise*  
*before dawn* **我趁天未亮**

「清晨乃屬已復活基督的教會」

(參潘霍華的《團契生活》

Dietrich Bonhoeffer, *Life together*, p41)。

從一開始，基督徒們便彼此鼓勵——  
將自己每天最初的話語、思維、靜默  
獻給創造的主。

禱告：

「太陽每日升起，照亮晨空，

主啊，我們的心也一齊向祢舉升……

與衆天軍一起頌讚聖父聖子聖靈，

主啊，我們同聲頌讚高舉祢！」

(*"As the Sun Doth Daily Rise"*, 拉丁文聖詩)

阿們。

10月23日

讀經

詩篇第一百十九篇 153-160節

祢話的總綱是真實；

祢一切公義的典章是永遠長存。

(詩一一九 160)

*The sum of*

祢的話語純全 *your word*

神的話語相得益彰，整合為真理。

我們不是從其中獲取一點零星的

知識、勸勉，找尋合適的機會應用。

神的律法是一個無所不包的整體，

我們乃從神完全的豐盛中，

領悟了自己的生命和救恩。

**禱告：**

神啊，我一不小心就會

只抓住祢真理的一角，忘了其餘。

請讓我一直意識到祢律法鋪天蓋地的全面光彩，

看見其各個部分及其整體，

即完全彰顯於耶穌裡的樣式，

我就是奉祢的名求。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月24日

讀經

詩篇第一百十九篇 161-168節

首領無故地逼迫我，  
但我的心畏懼祢的言語。

(詩一一九 161)

*In awe of*  
*your Words* 敬畏祢的言語

有些人以為可以將神的話語變成  
舒服動聽的老生常談、日常宗教，  
像一般家居雜物似的方便好用。  
真正的聆聽者，知道那創造宇宙的神，  
曾使大水流轉，消滅了蛾摩拉，  
對神話語的能力與威嚴就肅然起敬。

禱告：

「主口所出話語乃完全真理；

祢永恆高天居所中惟有聖潔。

哈利路亞！哈利路亞！一切與祢同住者皆潔淨。」

(John Keble, "God, the Lord, a King Remaineth")

阿們。

10月25日

讀經

詩篇第一百十九篇 169-172節

願我的嘴發出讚美的話，

因為祢將律例教訓我。

(詩一一九 171)

*My lips will pour*

不斷湧現的讚美 *forth praise*

本詩篇以非凡的氣勢默想神的律法，  
將不斷湧現的讚美步步推向高潮。  
神的律法以恩慈理順我們的生命，  
使我們每日感受到恩典的喜樂，  
詩人因此歡欣地高歌頌揚。

**禱告：**

「恩慈的父，真道榮光無限，

因屬天聖言，主名永被推崇……

屬天的導師、恩典的主，願祢總在近旁，

教導我愛主聖道，從中看見我救主。」

(Anne Steele, "Father of Mercies")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月26日

讀經

詩篇第一百十九篇 173-176節

我如亡羊走迷了路，  
求祢尋找僕人，  
因我不忘記祢的命令。  
(詩一一九176)

## *I have* *gone astray* 我走迷了路

我們不只是景仰神的話語——  
乃是需要這能救我們的道。  
在耶穌裡「道成肉身」的  
正是這話語（約一14～18）。  
這道不是供人在教會中膜拜，  
而是每天實際救我們脫離罪。

### 禱告：

天父，我愛祢的道，  
不能沒有祢的話語。  
請多加保守我這雙愛遊蕩的腳。  
奉「群羊大牧人」耶穌的名（來十三20）  
求祢引導、帶領我。阿們。

10月27日

讀經

詩篇第一百二十篇

我寄居在米設，  
住在基達帳棚之中，有禍了！  
(詩一二〇)

*Woe is me, that I am alien in*  
我寄居在米設，有禍了 *Meshech*

我們陷於充滿謊言、惡意的文化裡，  
覺得自己即將溺斃其中：凡所聽的  
都不能信，凡遇見的人都不可靠。  
對和平、真理的嚮往，促使我們  
開始尋求在神裡的完全。  
對罪惡世界的不滿，即預鋪了作主門徒的道路。

禱告：

神，在一個謊言比真話多、  
敵意比和平更普遍的世界裡，  
我因祢的恆久守信而感恩。  
當我周遭的人蔑視祢所賜的平安，  
請賜我力量作一名和平使者。  
為了耶穌之故。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

10月28日

讀經

詩篇第一百二十一篇

我要向山舉目；  
我的幫助從何而來？  
(詩一二一)

*Lift up*  
*my eyes* **我舉目**

詩人向山舉目尋求幫助，卻失望了；  
衆山雖然巍峨、壯麗、肅穆、穩固，  
終究只是山而已。  
信心的眼目卻超越了山，  
遠眺向那創造山的神、天地的主。

**禱告：**

「神以大能所創造的，祂以恩慈托住；  
晨曦或暮色中，祂關顧的眼睛不打盹。  
看哪！在祂權能的國度裡，  
一切皆公義、美善；  
一切的頌讚、榮耀都歸於祂。」  
(J. J. Shutz, "Sing Praise to God  
Who Reigns Above", ) 阿們。

10月29日

讀經

詩篇第一百二十二篇

人對我說：

我們往耶和華的殿去，

我就歡喜。

(詩一二二1)

我就歡喜

*I was glad*

古時的耶路撒冷聖殿和  
現今我們各地的教會，都聚集、  
安置一群敬拜、讚美神的會眾。  
凡通向屬神百姓群體的道路，  
都令人欣然嚮往。

禱告：

滿有恩典的神，  
我為自己現在參加敬拜的教會而感恩，  
想到其精心的建造、忠心的管理、  
所發揮的各種關顧作用，  
我為這一切，  
奉耶穌的名感謝祢。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

10月30日

讀經

詩篇第一百二十二篇 6-9節

你們要為耶路撒冷求平安！  
耶路撒冷啊，愛你的人必然興旺！

(詩一二二6)

## Pray for the peace 求平安

平安——是神所創造的完美秩序，  
既適用於個人，也適用於社區。  
從個人心靈發出的，將影響至社會。  
所有真正關顧社會、民情的心靈  
都會發出求平安的禱告。

### 禱告：

神啊，請聽我禱告，  
我為自己所在的這個城市求平安。  
求祢記念本地區的政府官員、  
記念在這裡工作的男女老少，  
還有在此玩耍的孩子們。  
求祢以耶穌基督裡的平安，  
理順我們所有人的生活。阿們。

10月31日

讀經

詩篇第一百二十三篇

看哪，僕人的眼睛怎樣望主人的手，  
使女的眼睛怎樣望主母的手，  
我們的眼睛也照樣望耶和華我們的神，  
直到祂憐憫我們。  
(詩一二三2)

*Our eyes look to*

**我們的眼睛望耶和華** *the Lord*

那些遭受多年欺壓的僕婢，  
在刻薄的主人面前不得不卑躬屈膝，  
如今發現居然另有一種主人——  
是大施憐憫的主。  
對於一向飽受冷眼鄙視的人，  
發現耶穌基督這位主，真是天大的喜訊。

**禱告：**

偉大的神，  
我有時緊張絕望地來到祢面前，  
有時則懷著安然的感恩，  
卻從來不感到恐懼害怕。  
祢是如此恩慈、滿有憐憫的主，  
我只能滿心頌讚。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

ALON  
RANK 2

November

11月



11月01日

讀經

詩篇第一百二十四篇

若不是耶和華幫助我們，  
當人起來攻擊我們、向我們發怒的時候，  
就把我們活活地吞了。  
(詩一二四 2~3)

*The Lord who*

**耶和華幫助我們** *was on our side*

人根本不可能獨自抵擋惡勢力。  
其實，沒有人是孤軍奮戰的，  
主乃和祂的百姓站在一起，  
耶穌曾如此證實道：「我就常與你們同在，  
直到世界的末了。」(太二十八 20)

**禱告：**

全能的神，我稱頌祢偉大的名。  
我回顧過去的歲月，  
想起我從祢手中所得的幫助。  
感謝祢讓我分享你的力量，  
在我裡面行使祢的能力，  
於耶穌基督裡和我同在。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月02日

讀經

詩篇第一百二十五篇

眾山怎樣圍繞耶路撒冷，  
耶和華也照樣圍繞祂的百姓，  
從今時直到永遠。

(詩一二五2)

*The Lord*  
*surrounds his people* **耶和華圍繞祂的百姓**

耶路撒冷位於眾山環抱的盆地，  
有天然屏障，所以固若金湯。  
神的百姓也同樣被「永不動搖」的主所環繞。  
平安之主的臨在，勝過任何城門，  
勝過任何防禦工事。

**禱告：**

「基督與我同在，基督在我裡面、前面、旁邊，  
基督贏得我、安慰我、重建我，  
基督在我之下，在我之上，  
安靜時、危難時有基督，  
基督在所有愛我之人的心中，  
基督在朋友、陌生人的口中。」(St. Patrick)  
阿們。

11月03日

讀經

詩篇第一百二十六篇 1-3節

當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，  
我們好像做夢的人。

我們滿口喜笑、滿舌歡呼……

(詩一二六 1~2)

*Our mouth was filled*  
**我們滿口喜笑** *with laughter*

每次歸回耶路撒冷重聚，皆盛大慶典，  
令人想起神對以色列的大力扶持重建：  
脫離了埃及的奴役、巴比倫被擄之地。  
這些似乎是不可能發生的奇蹟——  
「我們好像做夢的人」，卻都發生了，  
於是有喜笑、歡呼、詩歌的見證。

禱告：

神啊，我重溫祢所行的奇事，  
便知道自己落入任何病痛或困難中，  
總在耶穌基督裡有一條出路。  
我稱頌祢過去所行的，  
並預期祢將來要作的。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

11月04日

讀經

詩篇第一百二十六篇 4-6節

那帶種流淚出去的，  
必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！  
(詩一二六6)

## *Carrying* *their sheaves* 帶禾捆回來

第四節中「南地的河水」乃指巴勒斯坦南部的乾旱地，經風雨侵蝕而形成溝渠，每年多半時間在烈日炙烤下乾涸，但突降的一場大雨，可使沙漠開遍花朵。神也會這樣突然進入我們在耶穌基督裡的生命，中止長期枯乾的等候。

### 禱告：

神啊，願祢的靈如甘雨  
沛降在我枯乾的心田上，  
令那沉睡於我乾渴心靈內的種子得以開花。  
求祢重建、更新並充滿，  
好讓我成為一片「歡呼」的莊稼地，  
奉耶穌的名。阿們。

11月05日

讀經

詩篇第一百二十七篇1-2節

你們清晨早起，夜晚安歇，  
吃勞碌得來的飯，本是枉然；  
惟有耶和華所親愛的，  
必叫他安然睡覺。  
(詩一二七2)

*The bread of*

**勞碌得來的飯** *anxious toil*

現今的社會似乎頗欣賞、獎勵  
那種不知休息的工作狂習性，  
本詩篇作者卻視之為信心軟弱  
和自恃的一種表現——  
彷彿神不足以成就祂自己的旨意，  
好像我們可憑己力重整宇宙。

**禱告：**

主啊，請教我  
如何忠心、不懈、虛己地工作。  
主，我知道一切的關鍵不在於——  
做或不做，而在於——是誰負責掌管。  
究竟是祢的作為？  
或我的工作？阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月06日

讀經

詩篇第一百二十七篇 3-5節

少年時所生的兒女  
好像勇士手中的箭。  
箭袋充滿的人便為有福。  
(詩一二七4~5)

*His*  
*quiver full* 箭袋充滿

人常懷疑神的護顧和人間的愛，  
便不顧一切地奮鬥，謀求自利，  
但這些努力所換得的  
卻體現為神所賜給人的兒女——  
並非出自人的創意、勞作，  
而是藉著造物主為人設計的奇妙生育構造。

**禱告：**

神啊！人生中最實在、親密的一切——  
兒女、父母、配偶和鄰友，  
都來自祢的創造，並非我的奮鬥。  
請幫助我感恩地珍惜  
祢如此奇妙的賜予。阿們。

11月07日

讀經

詩篇第一百二十八篇

你要吃勞碌得來的；  
你要享福，事情順利。  
(詩一二八2)

*You shall*

**你要享福** *be happy*

每個人都希望享福，  
卻不是人人都願意創造有福的條件。  
神提供了有福生活的環境：  
祂的法則和臨在  
即是使我們得享永福的依據。

**禱告：**

天父，我願祢的臨在  
成為我生命中一個極自然的部分，  
使我一切的行動都出於順服，  
我一切的話語都帶著讚美，  
我使得享祢在耶穌基督裡  
為我所預備的豐盛。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月08日

讀經

詩篇第一百二十九篇

如同扶犁的在我背上扶犁而耕，  
耕的犁溝甚長。

(詩一二九3)

*The plowers plowed*  
*on my back* 扶犁的在我背上扶犁而耕

若說神的百姓享有特別的福分（詩一二八），  
他們也經歷了非常的苦難。  
二者互不抵消，並存於信仰生活中。  
喜樂與痛苦都是由主所贖，  
祂在耶穌基督裡曾為我們降世、受死。

**禱告：**

神啊，我知道自己不是世界上  
第一個遭受痛苦的人，  
但苦難臨到時，我就會那樣覺得。  
我求祢賜下安慰、力量，  
也盼著終於有一天，  
祢將重整一切，恢復美好秩序，  
奉耶穌的名。阿們。

11月09日

讀經

詩篇第一百三十篇 1-4節

耶和華啊，我從深處向祢求告！

主啊，求祢聽我的聲音！

願祢側耳聽我懇求的聲音！

(詩一三〇1~2)

*Out of*

從深處 *the depths*

多麼嚴重的問題、多麼頑強的罪，  
都不能將一個人與神隔絕，  
都不能超過神的赦罪大能。  
多少受苦受難者向神禱告之後，  
發現自己的生命被慈愛的神所改變，  
這樣的見證簡直罄竹難書。

禱告：

「我從深淵向主呼喊，主啊，  
祢可曾聽到我聲音，請留心垂聽我懇求……

我的心等候神，祂的話是我盼望。

我的心等候主，猶勝守夜者盼黎明。」

(*Scottish Psalter, "Lord, from the Depths"*)

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月10日

讀經

詩篇第一百三十篇 5-6節

我等候耶和華，我的心等候；

我也仰望祂的話。

(詩一三〇)

## *I wait for* *the Lord* 我等候耶和華

戰士、牧人在漫漫長夜中，守護城牆、看顧羊群，  
被詩人用以比照自己的心靈在神面前的等候——  
不是麻木消極、乃是儆醒的等候。  
等候是警覺加上期待，是完全清醒地朝著神。

### 禱告：

主，祢曾命眾門徒儆醒禱告，  
不久後，卻發現他們都睡著了。  
我也未能對祢的命令保持清醒，  
未能儆醒覺察祢的臨在。  
請原諒我的怠惰，幫助我把握時間。  
阿們。

11月11日

讀經

詩篇第一百三十篇 7-8節

以色列啊，你當仰望耶和華！

因祂有慈愛，有豐盛的救恩。

祂必救贖以色列脫離一切的罪孽。

(詩一三〇7~8)

*He who*  
**祂必救贖** *will redeem*

人不懈的禱告，一定帶來神的赦免。  
祈求赦罪，是最蒙神垂聽的禱告；  
救贖的應許，是神最肯定成就的應許。  
人迫切感受到的需求，  
已預示著神全面實現的救恩。

**禱告：**

天父，請將祢救贖的繩子縋入  
我內心需要的深處——  
那裡有我的罪、孤獨感、罪惡感、  
失敗、欠缺，請把我拉上去，  
提至一個高度，得以完整、  
圓滿地活在耶穌基督裡。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月12日

讀經

詩篇第一百三十一篇

我的心平穩安靜，  
好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；  
我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。

(詩一三一-2)

## *A weaned* *child* 斷過奶的孩子

一個因饑餓而哭鬧的嬰兒，  
既不聽勸、也不耐煩逗樂，  
但一回到母親的胸前，便立即安靜下來。  
斷奶後的孩子不再只想從母親有所得，  
而愈來愈滿足於僅是同母親在一起。  
在倚靠神的歇息中，我們所獲得的  
正是這種安全、親密的滿足感。

### 禱告：

親愛的神，我多少次聽信世人的誇談或  
所謂的好消遣，誤以為可以滿足自己的需要。  
因著祢的恩典，我現在學習單是安靜、  
信靠地來到祢面前，  
奉耶穌的名。阿們。

11月13日

讀經

詩篇第一百三十二篇 1-10節

耶和華啊，求祢興起，  
和祢有能力的約櫃同入安息之所！  
(詩一三二8)

*Go to your*

進入安息之所 *resting place*

大衛王將約櫃迎回耶路撒冷，  
使之成為希伯來百姓生活的核心。  
此後的人每次前往聖城，即是  
步著前人朝聖之旅的足跡，  
所引起的回憶化為無限的頌讚，  
豐富了今人對神的順服之心。

禱告：

主啊，我知道這天路歷程雖看似孤獨，  
但已有許多人走過，  
我並不是第一個遇到困難的人。  
我切盼自己結束行程之時，  
能與祢眾多的百姓一起，  
藉著耶穌基督獻上最後的頌讚。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月14日

讀經

詩篇第一百三十二篇 11-18節

耶和華向大衛憑誠實起了誓，  
必不反覆，說：  
「我要使你所生的坐在你的寶座上。」  
(詩一三二 11)

*The Lord swore to  
David a sure oath* **耶和華向大衛起了誓**

敬拜是以立志與請求開始(1~10節)，  
以獲得神的應許而告一段落。  
我們本著自己最崇高的精神，  
決心要為神「做點什麼」之時，  
才發現——自己的滿腔熱誠  
在神對我們的話語面前相形失色。  
不是我們為祂，而是神要為我們行大事。

**禱告：**

神，我心靈中不斷迴盪著祢一切的應許——  
祢的祝福、供應，祢的救恩、喜樂、榮耀。  
我為祢藉耶穌基督賜給我的一切，  
讚美祢，誇勝鼓舞地敬拜。阿們。

11月15日

讀經

詩篇第一百三十三篇

看哪，弟兄和睦同居  
是何等的善，何等的美！  
(詩一三三1)

*When kindred live*

**弟兄和睦同居** *together in unity*

亞倫的鬍鬚流下閃亮的油，  
還有北方清涼山上的甘露，  
(前者指模樣，後者指感覺)  
從兩方面形容一個群體中的男女老少  
在蒙神赦免之後，可以敞開心胸地彼此相愛。

### 禱告：

天父，求祢除去我的罪在自己和他人之間  
所築起的各種障礙：妒忌、驕傲、缺陷、輕蔑。  
並且讓我看見、感受到——  
與聚在祢大家庭中的人們  
一起分享赦免和恩典的內心喜樂，  
是多麼快樂的事。  
奉耶穌的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月16日

讀經

詩篇第一百三十四篇

耶和華的僕人  
夜間站在耶和華殿中的，  
你們當稱頌耶和華！  
(詩一三四)

## *Come, bless the* *Lord* 你們當稱頌耶和華

人們來到敬拜的聖所，聽見這樣的呼召：

「你們快來稱頌主！」

是否有些人忘了自己為何而來，

竟在這裡進行社交、交易？

另有些人或認為來教會就已達到目的，

便坐等其他人去完成敬拜的程序？

這詩歌卻指出特為此來的敬拜福分。

**禱告：**

「我心靈要稱頌永生神，召回遊蕩在外的思緒，  
凝聚起我內心各種力量一起敬拜……

願全地都頌讚祂的能力，願世人都推崇祂的恩慈，  
外邦人與猶太人一起攜手敬拜。」

(Isaac Watts, "Bless, O My Soul! The Living God")

阿們。

11月17日

讀經

詩篇第一百三十五篇 1-4節

你們要讚美耶和華！耶和華本為善；

要歌頌祂的名，因為這是美好的。

(詩一三五3)

*Sing to his name, for*  
**要歌頌祂美好的名** *he is gracious*

懷著真道的心靈中，

總深藏著一股讚美的衝動。

地層下的能量

終將突破一般的地表、湧現出來。

聖奧古斯丁寫道：「基督徒其實由頭至腳，

就像是一個哈利路亞！」

**禱告：**

「聖父、聖子、聖靈，請幫助我們敬拜祢，

直到能與所有天使天軍一齊俯伏主前；

在世上蒙祢引導、愛護、赦罪，

直到我們的頌讚融入天上的歌！」

(Cyril Argentine Alington,

"Come, Ye People, Rise and Sing")

阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

11月18日

讀經

詩篇第一百三十五篇 5-7節

耶和華在天上，在地下，  
在海中，在一切的深處，  
都隨自己的意旨而行。

(詩一三五6)

*Whatever the Lord  
pleases he does* **祂都隨自己的意旨而行**

高天、深海、大地都不足以  
任神施展其長闊高深的美意。  
我們每逢感到神的廣大無邊，  
就又擴大了可供讚美的範疇。

**禱告：**

神啊，我看見祢活躍在  
我日常生活的小角落和廣闊的造化之中，  
既在我所想的小事上，也在無際的永恆中。  
祢的旨意兼顧大與小，祢的愛包容強與弱。  
一切頌讚都歸於在高天之上的主！阿們。

11月19日

讀經

詩篇第一百三十五篇 8-14節

將他們的地賞賜  
祂的百姓以色列為業。

(詩一三五 12)

*A heritage to*

賞賜祂的百姓為業 *his people*

詩人的頌讚從神的創造轉向歷史的事蹟。  
神不只在造化方面極其偉大，  
祂的作為也極其了得。  
祂既創造了一個輝煌的世界，  
也完成了一次震撼人心的救贖。

禱告：

神啊，感謝祢賜下一個美妙的世界  
供我居住，並與我同住；  
不僅供應這裡的生活所需，  
還親自進入這生活之中；  
感謝祢在耶穌基督裡，  
既是我的創造主，  
又是我的救贖主。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月20日

讀經

詩篇第一百三十五篇 15-18節

造他的要和他一樣，  
凡靠他的也要如此。

(詩一三五 18)

*Those who make them.....shall  
become like them* **造偶像的……必和它們一樣**

以笑聲指正世人的某些罪，  
似乎比訴諸辯論更有效。  
以色列民就是如此對待  
那些製造、膜拜偶像的人，  
對諸多偶像的弄虛作假，  
報以一陣哈哈大笑。

**禱告：**

全能的神，感謝祢  
讓我能嘲笑傲慢的裝腔作勢，  
讓我認清自負者的滑稽表現。  
在我奉耶穌的名事奉祢時，  
請幫助我於大笑中獲得洞見，  
在我裡面建立謙卑和忠誠。阿們。

11月21日

讀經

詩篇第一百三十五篇 19-21節

以色列家啊，你們要稱頌耶和華！

亞倫家啊，你們要稱頌耶和華！

利未家啊，你們要稱頌耶和華！

你們敬畏耶和華的，要稱頌耶和華！

(詩一三五 19~20)

Bless

要稱頌耶和華 *the Lord!*

各種背景、職業和性情  
將我們分作不同類別的人，  
敬拜卻把我們聚成一個整體。  
在敬拜中向神頌讚、委身時，  
彼此的差異都融為合一的讚美。

禱告：

天父，我的需要和經歷  
使我與自己趣味相投的人在一起。  
祢的命令與安排  
卻將我放在祢行普世計畫的人群中。  
請幫助我和那稱頌祢作為的人們在一起，  
不彼此吹捧各自的成就。  
奉耶穌的名。阿們。

Praying  
With The Psalms

11月22日

讀經

詩篇第一百三十六篇 1-9節

你們要稱謝耶和華，因祂本為善；  
祂的慈愛永遠長存。

(詩一三六1)

*His steadfast love*  
*endures forever* **祂的慈愛永遠長存**

帶領敬拜的人呼召大家讚美神，  
即興地指出神的所是和所為，  
會眾便齊聲回應，指出原因——  
「祂的慈愛永遠長存」，  
將每一個結果與其原因相連。  
敬拜即如此既富變化又有延續性。

**禱告：**

神啊，感謝祢的恩慈——  
「每早晨都是新的」(哀三23)，  
而祢本身——「昨日今日，一直到永遠，  
是一樣的」(來十三8)。  
我從不清楚、卻總知道祢將給我什麼。  
祢表達救贖之愛的方式雖然多種多樣，  
但藉著耶穌基督，所賜的總是救贖之愛。阿們。

11月23日

讀經

詩篇第一百三十六篇 10-22節

稱謝那分裂紅海的，  
因祂的慈愛永遠長存。

(詩一三六 13)

*Who divided*

那分裂紅海的 *the red sea*

頌讚神的人漫步於歷史的長廊中，  
不斷發現神歷次審判、救贖的明證。  
我們將所見到的都一一納入頌讚中，  
以展示神的「慈愛永遠長存」。

禱告：

神，請賜我如這位詩篇作者似的心思，  
不懈地發掘祢永遠長存的慈愛，  
我願自己的讚美沒有間斷，  
感恩不留空白。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月24日

讀經

詩篇第一百三十六篇23-26節

你們要稱謝天上的神，  
因祂的慈愛永遠長存。

(詩一三六 26)

## *Give thanks*

### 你們要稱謝

「祂的慈愛永遠長存」這句話  
在這詩篇中一共重複了26次。  
這種重複會令我們的心思趨於麻木？  
或使我們的心靈更敏於回應、頌讚？

#### 禱告：

神啊，對於祢在那麼多地方，  
那麼多的作為——我竟渾然不覺。  
我的反應呆滯、小信。  
我願更活潑地向著恩典的世界，  
更敏於感受神的恩慈，  
更勇於回應聖靈的降臨。阿們。

11月25日

讀經

詩篇第一百三十七篇 1-6節

我們曾在巴比倫的河邊坐下，  
一追想錫安就哭了。

(詩一三七1)

*By the rivers*

在巴比倫的河邊 *of Babylon*

被擄的希伯來民沮喪地坐在巴比倫河畔，  
遭到路人的譏嘲：「你們既然如此擅長唱  
讚美詩，何不表演一首歡快的錫安歌！」  
這些愁苦的思鄉者卻覺得自己唱不出來。  
然而當他們領悟到，無論在巴比倫或  
在耶路撒冷，神對於他們都一樣寶貴，  
也就學會在外邦之地唱讚美的歌了。

禱告：

主，當我認為一切都完了，無可挽回、  
全軍覆沒的時候，請讓我看見復活之道——  
祢能由此帶來新的生命、詩歌和盼望。  
當我陷入巴比倫式的情緒時，  
讓我心中始終懷著對耶路撒冷的憧憬，  
教我唱新的頌歌。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

11月26日

讀經

詩篇第一百三十七篇 7-9節

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！  
(詩一三七8)

## You Devastator! 你這毀滅者

這令人心寒的咒詛，翻騰著仇恨與報復，  
似乎是聖經書卷中的一個污點。  
然而「詩篇中兇殘的部分，乃用於提醒我們  
世上有惡毒這東西，而且是神所憎惡的。  
(C. S. Lewis, *Reflections on the Psalms*)

### 禱告：

天父，當我想用各種方法  
向罪人說明祢救恩的時候，  
請使我同時保持儆醒、抵制罪，  
讓我既學會愛祢所愛的人，  
也學會憎惡祢所憎惡的罪。阿們。

11月27日

讀經

詩篇第一百三十八篇 1-3節

我呼求的日子，祢就應允我、鼓勵我，  
使我心裡有能力。

(詩一三八3)

## Strength 心裡有能力 *of soul*

心靈會因頌讚神而鍊出強健的肌筋，  
若不讚美，我們的心靈則萎頓鬆垂。  
頌讚有助於我們發揮全力去回應神，  
點燃火熱的信心。

### 禱告：

至高的神，我要在心靈方面鍛鍊敬拜和讚美，  
就如同有些人鍛鍊體能、從事各類運動。  
因祢的恩典，我願整個生命都成為  
有力的肯定，沒有軟弱被動的部分，  
向著祢在耶穌基督裡對我的肯定，  
堅定地回應稱是。阿們。

Praying  
With The Psalms

11月28日

讀經

詩篇第一百三十八篇 4-6節

耶和華啊，  
地上的君王都要稱謝祢，  
因他們聽見了祢口中的言語。  
(詩一三八4)

## All the kings 地上的君王

頌讚不是一種個人的愛好、閒暇的消遣；  
而是一種公開的肯定，有力地見證  
神行事的法則，頌揚祂的美善。

### 禱告：

「至高的神，當眾天使頌讚祢，  
可否容許世間凡人也稱頌祢名？  
祢是天使的主，也是人類的主，  
一切受造者的頌讚都指向祢。  
永恆中一切地域、國家的主，  
願宇宙萬物向祢發出無限讚美。」  
(Robert Robinson,  
"Mighty God, While Angels Bless Thee")  
阿們。

11月29日

讀經

詩篇第一百三十八篇 7-8節

我雖行在患難中，祢必將我救活；  
我的仇敵發怒，祢必伸手抵擋他們；  
祢的右手也必救我。  
(詩一三八7)

## *The midst* 在患難中 *of trouble*

頌讚的主題可以非常廣泛、崇高，  
但頌讚的語氣總是非常獨特、個人化，  
諸如：神回應了一個禱告，滿足了某種需要，  
赦免了一項罪，重整了一個人的生命。

### 禱告：

親愛的神，我感謝祢  
在我身心靈方面所作的一切。  
我知道天地之間都容不下祢，  
甚至容不下祢行的一切奇事；  
但因著祢在我內心所成就的，  
我要讚美祢藉著耶穌基督  
在各地為每個人所行的。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

11月30日

讀經

詩篇第一百三十九篇 1-6節

耶和華啊，祢已經鑒察我，認識我。

我坐下，我起來，祢都曉得；

祢從遠處知道我的意念。

(詩一三九 1~2)

## *Searched me* *and know me* 鑒察我，認識我

每一個真實的心靈故事，其實都是神尋找人、而非人尋找神的一番歷程。是神採取主動，祂了解我們的本質，熟悉我們最內在的生命，並除去了我們信心中的恐懼、盼望中的焦慮。我們可以用自己的一切言語、行為，向神頌讚、回應。

禱告：

「我尋找神，後來才發現是祂在找我，激動我的靈去找祂。

真正的救主啊，不是我尋到祢，不，乃是我被祢尋見。」

(佚名，"I Sought the Lord")

阿們。

Praying With The Psalms

Praying With The Psalms

得知禱告的禱告並非禱告。禱告也  
知：禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告

Praying With The Psalms

December

12月

禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告  
禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告禱告

(Alexander MacLaren, The Praying Psalms)



12月01日

讀經

詩篇第一百三十九篇 7-12節

我往哪裡去躲避祢的靈？  
我往哪裡逃、躲避祢的面？  
(詩一三九7)

*Where can I go from*  
**我往哪裡去躲避祢的靈？** *your spirit?*

我們即使不去教會、逃離家庭，  
也無法躲避神。

雖然退居深山或遠渡重洋，  
也不能與神拉開距離。

我們在任何地方都得面對祂。

**禱告：**

神，我孤單時，希望祢在近旁，  
卻覺得祢在老遠；

我自知有錯時，希望祢離得很遠，  
卻不能擺脫祢臨在的感覺。

我知道自己的感覺與祢實際的臨在無關。

謝謝祢和我同在，即於耶穌基督裡，

為了賜福、不為定罪，

為了安慰、不為指控。阿們。

*Praying*  
*With The Psalms*

12月02日

讀經

詩篇第一百三十九篇 13-18節

我在暗中受造，在地的深處被聯絡；  
那時，我的形體並不向祢隱藏。

(詩一三九 15)

## Intricately Woven 被連結塑造

受孕懷胎的奧祕、骨肉連結的奇妙，  
都令人驚嘆不已：是神的創造！  
我就是神巧妙造化的明證！  
「每一個人僅就自己身體的構造，  
也該肅然起敬地感恩。」

(Alexander Maclaren, *The Psalms*, 2 : 388)

### 禱告：

天父，我本該為自己的身體向祢感恩，  
卻發怨言，埋怨它會疼痛，不滿意其形狀。  
請引導我看見其內精妙的連結而驚然嘆服。  
神啊，祢為了拯救我，曾進入一個與此  
類似、有血有肉的身體。因著耶穌基督，  
也藉著祂，我為此感謝讚美祢。阿們。

12月03日

讀經

詩篇第一百三十九篇 19-24節

神啊，

求祢鑒察我，知道我的心思，

試煉我，知道我的意念。

(詩一三九23)

*Search me,*

**神啊，求祢鑒察我** *God*

人無須躲避神察看一切的眼目和不懈的追蹤，因為那並非干擾，而是我們所希求的同在。神對我的認識、與我的同在，帶給我悟性和自由。在祂的光中，我們必得見光（詩三十六9）。

**禱告：**

主，我隔著一層玻璃看不清楚，

我本身充滿了黑暗和陰影。

祢卻是世界的光。

請讓我在祢愛的光中看見自己的模樣，

我就能在祢的道路和救恩中尋回自己。

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月04日

讀經

詩篇第一百四十篇 1-5節

耶和華啊，  
求祢拯救我脫離兇惡的人，  
保護我脫離強暴的人！  
(詩一四〇1)

*Protect me from those  
who are violent* 保護我脫離強暴的人

迫害——不能消滅，反而助長信心。  
一切打擊信心的企圖都是枉費心機，  
就像欲拔除釘子，卻用錘子猛力敲打，  
愈是敲打，愈是深深扎根於現實。

**禱告：**

大能、恩慈的救主，  
請保守我今天遠離罪惡。  
我軟弱時，請賜我力量；  
我受試探時，請給勇氣；  
我灰心沮喪時，請賜下盼望。  
奉耶穌的名，祂也曾被試探而受苦（來二18）。  
阿們。

12月05日

讀經

詩篇第一百四十篇 6-8節

主耶和華、我救恩的力量啊，  
在爭戰的日子，祢遮蔽了我的頭。  
(詩一四〇7)

*My strong*

拯救我的力量 *deliverer*

屬天的幫助永不枯竭，恩典沒有止境，  
總有克敵制勝的力量。

「黑暗之王掙孿，我們能抵擋其怒火，  
不因此而顫慄。看哪！它已註定滅亡，  
一小句話就置之於死地」。

(Martin Luther, "A Mighty Fortress Is Our God")

禱告：

「榮耀生命主，我深信不疑，  
若無救主同在，生命無意義。  
藉主永恆大愛，我得勝有餘。  
領我安渡約但，到祢天上家。  
復活得勝主，榮耀屬於祢，  
祢已征服死權，得永遠勝利。」阿們。

(Edmond Budry, "Thine Is the Glory,")

*Praying  
With The Psalms*

12月06日

讀經

詩篇第一百四十篇 9-13節

我知道耶和華必為困苦人伸冤，  
必為窮乏人辨屈。

(詩一四〇12)

## *The cause* *of the needy* **必為困苦人伸冤**

人和神行使權力的方式，形成鮮明對比：  
權力會腐化人——當我們有機會對別人  
作威作福，便往往會這麼做。

權力卻彰顯神——祂有能力扶起跌倒的，  
重建破產的，而且不斷如此行。

### 禱告：

全能的神，我欣見祢權能的  
各種彰顯。請在我生命中重新建立  
公義、平安、正直和愛的應有秩序，  
救我脫離罪的權勢，在我裡面發揮  
祢救恩的大能。阿們。

12月07日

讀經

詩篇第一百四十一篇 1-2節

耶和華啊，我曾求告祢，  
求祢快快臨到我這裡！  
我求告祢的時候，  
願祢留心聽我的聲音！  
(詩一四一)

*Come quickly*

**求祢快快臨到我這裡** *to me*

臨急向神發出禱告，倉促而迫切。  
平時以馨香為禱告，並於特定的  
某一晚間時刻敬拜，固然很好，  
但禱告不限於既定的形式與時刻。  
空空的雙手和未經推敲的詞句  
也總在神面前蒙悅納。

**禱告：**

主，請接受我在祢面前  
不成句的話語、不太自覺的動作  
——我的感嘆和手勢——  
請將之化為祈求和讚美的禱告，  
因着耶穌基督，  
並奉祢的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月08日

讀經

詩篇第一百四十一篇 3-4節

耶和華啊，  
求祢禁止我的口，  
把守我的嘴！  
(詩一四一3)

*Set a guard*  
*over my mouth* **求祢看守我的口**

即興的禱告，能增進人與神的親密關係。  
但不考慮後果的閒言私語也是即興開口。  
我們可以多向神無遮攔、顧忌的說話；  
對其他人卻不能沒有約束。  
「頌讚和咒詛從一個口裡出來，  
我的弟兄們，這是不應當的」(雅三10)。

**禱告：**

「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  
在祢面前蒙悅納。」(詩十九14) 阿們。

12月09日

讀經

詩篇第一百四十一篇 5-7節

他們的審判官被扔在巖下；  
眾人要聽我的話，因為這話甘甜。  
(詩一四一6)

*My Words*

**我的話甘美** *were pleasant*

走「義人的道路」(詩一6)  
是一定有些應守的紀律和必然的困難。  
也有些奢華和享樂惟行惡的人能享有。  
但信靠神的人行路，不是憑感覺或  
表面的好壞，而是依照神話語的指引。

**禱告：**

天父，祢從未擔保  
信心的道路是容易或受歡迎的，  
只說那是圓滿、永恆的。  
請幫助我忠於祢、接受祢話語的引導，  
使我寧要令人清醒的愛心斥責，  
而不要油滑的惡意諂媚。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月10日

讀經

詩篇第一百四十一篇 8-10節

主耶和華啊，我的眼目仰望祢；  
我投靠祢，求祢不要將我撇得孤苦！

(詩一四一8)

*My eyes are toward you, O*  
*God, my Lord* **主，我的眼目仰望祢**

基督徒有時遐想，可否暫從門徒生活中告假。  
有懶洋洋的聲音建議說，情況並非想像中的  
那麼緊急，夜可能還很長。  
於是有一個試煉時刻臨到，  
我們必須決定是否委身，從而鞏固了  
對基督的忠心，祂要求我們  
「總要做醒禱告，免得入了迷惑」(可十四38)。

**禱告：**

神啊，祢既是目的，又是方法：  
祢是我前往的地方，也是我去的道路。  
請保護我不受迷人的誘惑，提防「肉體的情慾，  
眼目的情慾，今生的驕傲」引我偏離正道，  
追隨其他的神祇偶像。(約壹二16) 阿們。

12月11日

讀經

詩篇第一百四十二篇 1-4節

求祢向我右邊觀看，  
因為沒有人認識我；  
我無處避難，也沒有人眷顧我。  
(詩一四二4)

*No one*

**沒有人眷顧我** *cares for me*

困境的最大好處是把我們推向神。  
發現其他人不能或不願幫助我們，  
並非一件壞事，只要也同時發現  
神既能夠又願意幫助我們。  
被人拋棄，還不至於來到絕路，  
只要那是我們所踏出的第一步，  
明白神是我們的幫助和拯救。

**禱告：**

聖靈，請祢進入我生命中  
那遭謊言摧殘、偽友離棄的荒地，  
請祢作我的同伴和安慰者。  
我將在自己困難的時刻，  
接受惟有祢能給的幫助。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月12日

讀經

詩篇第一百四十二篇 5-7節

求祢領我出離被囚之地，  
我好稱讚祢的名。  
義人必環繞我，  
因為祢是用厚恩待我。  
(詩一四二)

*The righteous will*  
*surround me* 義人必環繞我

作者既指出自己的問題在於無人眷顧——因別人漠不關心而感到被棄，也另外預期一種團聚：「義人必環繞我」。神的接納和擁抱往往體現於信徒群體的歡迎和支持。

**禱告：**

主耶穌基督，當我陷於孤立無援，求祢在我身邊。請以我這因罪而來的孤獨感，為我預備一個由信心產生的群體。領我走向主內的弟兄姊妹，一起分享共同的需要，交流相通的信仰。阿們。

12月13日

讀經

詩篇第一百四十三篇 1-6節

我追想古時之日，  
思想祢的一切作為，  
默念祢手的工作。  
(詩一四三 5)

*Meditate on the works*

**我默念祢手的工作** *of your hands*

生活中無關緊要的事情會增多，  
就像逐漸積附於船底的甲殼類。  
每一件事本身都似乎無害，但總合起來  
就能使我們遲緩或癱瘓。於是有困難  
來挑戰我們的情性，迫使我們反省，  
從神的角度審視自己的生活（「默念祢手的工作」），  
明白自身的優先需要（「我的心渴想祢」）。

**禱告：**

神，我生活中有太多的負累——  
習慣、常規，和逐漸變得與祢無關的雜務。  
請喚醒我回到自己基本、永恆的關係上，  
我將重溫自己對祢法則的認識，  
在耶穌基督裡重整自己的步調。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月14日

讀經

詩篇第一百四十三篇 7-12節

耶和華啊，求祢速速應允我！  
我心神耗盡！不要向我掩面，  
免得我像那些下坑的人一樣。  
(詩一四三7)

## *My spirit fails*

### 我心神耗盡

我們禱告時並不翹起上唇——  
做出一副堅忍寡慾的自足姿態；  
而是在那能復興、堅固我們的神前，  
坦率地承認自己的軟弱和需要。  
加爾文曾說，這位詩篇作者  
「將他萬分緊迫的情況化為一輛戰車，  
便乘了直升到神那裡去」  
(*Commentary on ... Psalms, 5: 254*)。

#### 禱告：

神啊，我需要祢，  
我無法為自己的人生提供意義與目的，  
我裡面沒有令生命圓滿的內涵。  
我會枯竭、身心交瘁。我在虛空中  
等候祢的充滿，「請再次以生命充滿我」  
(Edwin Hatch, "Breathe on Me, Breath of God")。  
阿們。

12月15日

讀經

詩篇第一百四十四篇 1-4節

耶和華我的磐石是應當稱頌的！

祂教導我的手爭戰，

教導我的指頭打仗。

(詩一四四1)

*Who trains*

**祂教導我的手** *my hands*

神裡面的巨大力量令人驚歎，  
但祂並不將之只留給自己，  
而願與祂的百姓分享。  
祂既是我們可以藏身的保障，  
也令我們在信心的爭戰中變得堅強。

**禱告：**

我堅如磐石的神，  
請在順服和見證方面操練我，  
以便能彰顯祢的大愛和得勝的救恩，  
我願接受裝備，在祢愛的旗幟下  
奉祢的名爭戰。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月16日

讀經

詩篇第一百四十四篇 5-8節

求祢發出閃電，使他們四散，  
射出祢的箭，使他們擾亂。

(詩一四四6)

## *Make the lightning flash* 求祢發出閃電

信靠神的人生不是在溫暖平靜的海面上休憩，  
而是在鑼鼓喧天的戰場上激戰。  
但那不是我們、而是神在爭戰。  
信靠的心靈會發現神的行跡，  
並且頌揚祂拯救的大能。

### 禱告：

得勝的神，當我看見衝突激化，就會害怕，  
看見對手更加張狂，就會膽怯。  
請以祢得勝的彰顯環繞我，  
賜我新的勇氣，奉耶穌的名。  
阿們。

12月17日

讀經

詩篇第一百四十四篇 9-11節

神啊，我要向祢唱新歌，

用十弦瑟向祢歌頌。

(詩一四四9)

*Upon a ten-stringed harp*

用十弦瑟向祢歌頌 *I will play*

音樂和盔甲一樣，是戰鬥中的要素：  
豎琴可提高士氣、刀劍能殺傷敵人。  
無論是蘇格蘭風笛所發出的高腔尖聲、  
或鼓笛合奏的振奮節拍，  
古今各種樂曲都被採用，重新譜出基督徒  
戰勝罪與死的復活之歌。

禱告：

全能的神，

我感謝祢賜下信心的武器，

可以奉祢的名爭戰，賜下信心之歌，

可以頌唱祢得勝的恩典，感謝祢

「使我們藉著我們的主耶穌基督得勝」

(林前十五57)。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月18日

讀經

詩篇第一百四十四篇 12-15節

遇見這光景的百姓便為有福！

有耶和華為他們的神，

這百姓便為有福！

(詩一四四 15)

*Happy the people whose God*  
*is the Lord!* **以耶和華為神的百姓有福了**

基督徒抵制試探、為正義而進行的  
激烈持久的爭戰，將以勝利告終：  
留下整全的身心、豐饒的地土，  
和蒙福的百姓。

**禱告：**

「一大群尊貴的男女老幼，  
身穿光明白袍，圍繞救主寶座歡頌；  
他們行走天路，曾歷盡危險艱辛，  
求主施恩，助我等跟隨前人腳蹤。」  
(Reginald Heber,  
"The Son of God Goes Forth to War")  
阿們。

12月19日

讀經

詩篇第一百四十五篇 1-3節

我的神我的王啊，我要尊崇祢！

我要永永遠遠稱頌祢的名！

(詩一四五1)

*I will extol*

**我要尊崇**

讚美有如一面高舉的大旗，  
宣揚神的聖名和性情。  
頌讚的旗幟在天空飄揚，  
吸引那些不知何去何從的流浪者，  
領他們走進喜樂的行列。

**禱告：**

神啊！我願滿天宣揚祢的美善，  
吸引隨波逐流的心靈歸祢，  
尊祢為主，即藉著我生命的主  
和救主耶穌基督。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月20日

讀經

詩篇第一百四十五篇 4-7節

這代要對那代頌讚祢的作為，  
也要傳揚祢的大能。

(詩一四五4)

*One generation.....*  
*to another* **世代的頌讚**

不同世代之人發出的頌讚是啓應式的。

某世紀發出的讚美會在另一世紀獲得回應。

我們的聲音會重拾幾百年前的人所唱過的題材，

加入個人的變調，發出「好像群眾的聲音，

衆水的聲音，大雷的聲音，說：「哈利路亞！」

(啓十九6)。

**禱告：**

偉大榮耀的神，

我發現自己周圍竟有這樣的一群詩班，

我可以從中分享那麼豐富的讚美題材。

我的聲音柔弱、飄乎，但一加入歷世歷代的

偉大頌讚，我就聽見雄壯和諧，回響著恩典的歌聲。

哈利路亞！阿們。

12月21日

讀經

詩篇第一百四十五篇 8-13節

耶和華啊，祢一切所造的都要稱謝祢；

祢的聖民也要稱頌。

(詩一四五 10)

*All your works.....all your faithful*

祢一切所造的……祢的聖民

頌讚是被造之物和

與神立約的百姓的協力之作。

就像劇院的布景是為了烘托戲劇性的台詞，

這個世界是為神的賜福而設計的。

我們一旦發現神行事的目的與安排，

頌讚就有了依托和動力。

禱告：

神，請幫助我聆聽周遭萬物、山之形、

石之質、星之軌、日之熱所發出的頌讚，

並容許我加入自己「微不足道的人聲讚美」

(Robert Browning, "The Boy and the Angel")

合成一首祢覺得悅耳的歌。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月22日

讀經

詩篇第一百四十五篇 14-21節

祢張手，

使有生氣的都隨願飽足。

(詩一四五16)

*Satisfying*  
*the desire* 使……隨願飽足

神的各種美善乃為了人類的各種需要。  
神所有的每一種恩慈都適用於人的某種不足。  
每意識到人類的慾望，  
即是獲邀向神求取恩典。

**禱告：**

天父，我發現我的慾望和需要  
祢以堅定的愛所帶給我的，  
正是我所切盼、需求的。  
請以耶穌基督裡的救恩  
潔淨我的慾望、滿足我的內心。  
阿們。

12月23日

讀經

詩篇第一百四十六篇 1-4節

你們不要倚靠君王，  
不要倚靠世人；他一點不能幫助。  
他的氣一斷，就歸回塵土；  
他所打算的，當日就消滅了。  
(詩一四六3~4)

*Do not put your*

**不要倚靠君王** *trust in princes*

欽佩本來是一件好事，我們能  
明眼看見別人的天賦和優點，  
那是懷著妒忌之心所看不見的。  
但英雄崇拜則帶來扭曲，  
將屬人的事弄得近乎屬神。  
英雄崇拜是偶像崇拜的近親。

**禱告：**

至高的神，我不會將自己  
對某些可敬之人的欽佩與  
我對祢的信靠敬拜混為一談。  
我會欣賞人，但只敬拜祢，  
在耶穌基督裡奉祢的名。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月24日

讀經

詩篇第一百四十六篇 5-10節

以雅各的神為幫助，  
仰望耶和華——他神的，  
這人便為有福！  
(詩一四六5)

## Happy 有福

「有福」在詩篇中一共出現過25次，  
是詩篇第一篇的開頭詞，  
在這裡則是最後一次出現。  
這美好、典型的詞語常被用來形容那種  
以神為生命核心、以信心經歷救恩的人。

### 禱告：

主，我感謝祢以豐厚的福分環繞信靠祢的人。  
當我發現自己整個構造和成長中都充滿祢的愛，  
就很容易遵從祢慈愛的命令——「放心吧！」  
(太九 2，十四 27；約十六 33) 阿們。

12月25日

讀經

詩篇第一百四十七篇 1-6節

我們的主為大，最有能力；

祂的智慧無法測度。

(詩一四七c)

*Abundant*

**最有能力** *in power*

神的能力彰顯於祂如何對待最卑微者，  
召聚被拋棄者，醫治受傷的人。

神的能力也彰顯於祂如何管理宇宙，  
數點星宿，為之命名。

如此的能力，無論在微觀或宏觀上，  
都令人訝異得嘆為觀止。

**禱告：**

「齊頌耶穌偉大聖名，天使俯伏敬拜，  
獻上君王冠冕，尊崇萬有主宰……  
願與眾聖徒匯聚天上，伏拜在主前，  
同聲高唱永恆樂歌，尊崇萬有主宰！」

(Edward Perronet,

"All Hail the Power of Jesus Name")

阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月26日

讀經

詩篇第一百四十七篇 7-11節

祂不喜悅馬的力大，  
不喜愛人的腿快。

(詩一四七 10)

## *His pleasure*

### 祂並不喜悅

神最喜悅的，不是檢視美好的造化，  
而是與祂的百姓建立愛的關係。  
那全備、富饒的受造界只不過是  
「神工作的些微」(伯二十六 14)——  
其核心乃是我們以頌讚回應的愛。

#### 禱告：

神啊，請幫助我因看見  
祢豐富的預備，而有信心的行動。  
我願以祢在造化中可見的事為踏腳石，  
領悟祢在我裡面成就的救贖之工，  
明白祢的美意。阿們。

12月27日

讀經

詩篇第一百四十七篇 12-20節

祂降雪如羊毛，

撒霜如爐灰。

(詩一四七 16)

He

## 祂撒霜 *scatters frost*

世界上任何可見之物，包括氣候，  
都蘊含著揭示恩典的密碼。  
一片荒蕪的硬土可以在轉瞬之間，  
變為一幅由白雪勾勒的柔和景觀，  
一股暖風可以將堅冰迅速溶化為  
奔騰而下的水流，皆顯示神的雷厲風行：  
「祂的話頒行最快」(15節)。

### 禱告：

主，我真正在意的不是氣候，而是祢的話語。  
祢說的話改變了我麻木怠惰的生命，  
使我成為耶穌基督的門徒，  
我正是奉祢的名讚美祢。  
阿們。

Praying  
With The Psalms

12月28日

讀經

詩篇第一百四十八篇 1-6節

日頭月亮，你們要讚美祂！  
放光的星宿，你們都要讚美祂！  
天上的天和天上的水，你們都要讚美祂！  
(詩一四八3~4)

*Praise him, all you shining stars!*

**放光的星宿，你們都要讚美祂**

一切受造都被召聚來讚美。  
要讚美的原因是那麼多種，  
可讚美的方式是那麼多樣，  
以致要發動宇宙萬有的聲音。  
受造界中沒有任何一部分，  
可免去頌讚的責任和殊榮。

**禱告：**

萬物都唱得如此盡情，  
主，請不要讓我默不出聲。  
請指派我在合唱中的角色，  
好讓我的喜樂、我的生命  
也化為一首歌，  
和諧地融入響徹宇宙的讚美大協奏。  
阿們。

12月29日

讀經

詩篇第一百四十八篇 7-14節

祂將祂百姓的角高舉，  
因此祂一切聖民以色列人，  
就是與祂相近的百姓，都讚美祂！  
你們要讚美耶和華！  
(詩一四八14)

*Praise for all his*

**祂一切的聖民都讚美祂** *faithful*

讚美神是最民主的活動。  
但不像許多所謂的民主，  
是將所有的人都降為同一個水準；  
而是提升每一個人至新的高度。  
隨著新的聲音逐漸加入合唱，  
讚美的能量就更為發展、擴大。

**禱告：**

偉大的神，我不願  
在讚美的合唱中漏掉一個音符，  
或忽略任何值得讚美的事，  
或忘記任何一個好處。  
願我宣揚祢的榮耀時，  
沒有疏忽一個人、一件事。阿們。

*Praying  
With The Psalms*

12月30日

讀經

詩篇第一百四十九篇

願聖民因所得的榮耀高興！

願他們在床上歡呼！

願他們口中稱讚神為高，

手裡有兩刃的刀。

(詩一四九5~6)

*High praises of God*  
*be in their throats* **他們口中稱讚神為高**

這些「聖民」完全打破了  
現代一般人對所謂聖徒的刻板印象。  
他們不但無絲毫的羞怯或肅穆，  
反而飛旋起舞、揮耍刀劍，  
還使出全身解數，盡情頌讚，  
向那喜悅他們的神表達歡悅之情。

**禱告：**

神啊，求祢禁止我  
將祢榮美的賜予弄得枯燥乏味。  
我願和那些忠於祢的聖民一起，  
顯示我們蒙祢釋放而獲的自由，  
表達那只能用新歌來唱的喜樂，  
奉耶穌基督的名，阿們。

12月31日

讀經

詩篇第一百五十篇

凡有氣息的，都要讚美耶和華。

你們要讚美耶和華！

(詩一五〇6)

*Let everything that breathes praise the*  
**凡有氣息的，都要讚美耶和華** *Lords!*

整卷詩篇在一大片讚美的轟響聲中結束：  
喜樂的隆隆禮炮齊鳴，彷彿「人工的雷鳴」  
震動天空 (Ralph Waldo Emerson, "Merlin")。  
詩人調動了一切 (列舉八種樂器)  
來表現這輝煌的結局。  
宇宙萬物也一齊加入這登峰造極的合唱。

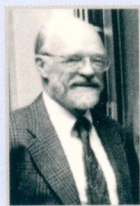
**禱告：**

「神能照著運行在我們心裡的大力，  
充充足足的成就一切，超過我們所求所想的。  
但願祂在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，  
直到世世代代，永永遠遠。」

(弗三 20~21) 阿們。

*Praying  
With The Psalms*

我又看見且聽見，  
寶座與活物並長老的周圍  
有許多天使的聲音；  
他們的數目有千千萬萬，大聲說：  
「曾被殺的羔羊是配得權柄、豐富、  
智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的！」  
我又聽見在天上、地上、地底下、  
滄海裡，和天地間一切所有被造之物，  
都說：「但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢  
都歸給坐寶座的和羔羊，  
直到永永遠遠！」  
四活物就說：「阿們！」  
眾長老也俯伏敬拜。



## 畢德生

*Eugene H. Peterson*

加拿大維真學院靈修神學教授，  
與傅士德牧師〈Richard J. Foster〉  
並列北美兩大具影響力的靈修作  
家，有「牧者中的牧者」之稱。  
他的文筆內斂有力，深刻真摯而  
又能發人省思。其著作以靈修書  
籍見稱，除本書外，另有：《聽  
主微聲》、《擊人智語》〈校  
園〉；《與馬同跑》〈中主〉；  
《追尋呼召的探索之旅》、《返璞  
歸真的牧養藝術》、《建造生命  
的牧養真諦》〈以琳〉等書。

*Praying*   
*With The Psalms*

# Praying With The Psalms

「當我們初看神的話語，  
它如一朶美麗凝香的蓓蕾。  
當我們將之舉在眼前默想，  
它就一層層地張開，  
直到整朶花全然恣意綻放，  
展現其內在精細錯綜的連結。」

禱告是我們與神之間最自然的語言，  
但生活的忙碌和靈裡的混亂  
卻常使我們受困而無法禱告。

**本書** 能夠幫助讀者更流暢地禱告，並在人們不想禱告時鼓勵人禱告。作者擷取詩篇，再融合深刻的靈修分享與禱告文，帶你走過 365 天，引導你在種種的情境中：沮喪、憤怒、挫折、恐懼、不安，歡樂、勝利、欣喜……將最真實、源自心靈深處的情感，化為向神傾心吐意的真摯心語，甚至是一種吶喊！

ISBN 957-587-686-5



9 789575 876869



校園書房·出版社