

莱城华人基督教会成人主日学

——诗篇91-105

主后2013年3月3日

本月我们操练以诗篇来
祷读圣经

祷读圣经

- 祷读(Lectio Divina)一种古老的基督徒灵性操练
- 不同于研读和速读，祷读乃是一种让思维(mind)“沉浸”到内心(heart)的方式，让思维和心灵一起被吸引进入神的爱和美善之中——目的在于沉浸其中。
- 祷读将我们沉浸于神超越时间的深水中，让神的永恒生命更多地流入我们有限的生命中。
- 虽然祷读是避静灵修时常举行的核心活动，但绝不限于特殊的时候和地方。在平日生活中，我们随时都可以抽出一点时间，浸入神生命的深水中，更新自己的心灵。
- 祷读一般包含四个步骤，这四个步骤/核心元素一旦结合起来（不论次序），就可以将人的灵带入与圣灵的活泼互动之中。

准备
(Prepare)

朗诵/聆听
(Lectio)

默想
(Meditatio)

祈祷
(Oratio)

默观/顺服
(Contemplatio)

- **选**一段经文，最好是一小段或一个小故事——其长足让你的思维展开，同时又短在有限的时间内充分把握. e.g. 牧师讲道，诗篇，圣经人物，某本书籍
- 预备**纸与笔**，找一个**安静不受干扰**的地方. e.g. 如家中，办公室，停车空地
- **拿掉**眼前任何让你分心的东西/干扰， e.g. 关掉手机，合上Calendar
- 让自己的身心**进入**一种**聆听、领受**的状态；借着**深呼吸**让自己里面安静下来，平息各种要求与分心的喧嚣，不要急于敷衍这个预备步骤，匆匆过场
- 此时可以有言无言的做一个**祷告**

准备
(Prepare)

朗诵/聆听
(Lectio)

默想
(Meditatio)

祈祷
(Oratio)

默观/顺服
(Contemplatio)

- 目的：我们来就近经文，透过经文去看，甚至超越经文，去**就近经文的主**
- 先将经文**读一遍**，中间不要停顿，单单以期待的心接收所读到的一切
- 举目**向上仰望**，注意**聆听**圣灵在我们心中的跳动，用心灵的眼睛来读。
- **重读**一遍，这次要慢慢读，随时停下来标出其中特别引起我们注意的字词或片语；
- 但**不需要**绞尽脑汁，揣测神要教导我们什么，也不必焦虑地想象神是否要我们注意什么，只管全然投靠在圣灵里面，信靠神，自在地摆脱自己里面的一切设想安排

准备
(Prepare)

朗诵/聆听
(Lectio)

默想
(Meditatio)

祈祷
(Oratio)

默观/顺服
(Contemplatio)

- 当我们就近圣经时，往往会按我们自己熟门熟路的表面背景来理解经文。因此有必要求告圣灵，在阅读时，将我们的头脑和心灵浸入神的生命中。
- 因为我们的耳朵已经预备好了，可以重新聆听更深的声音
- 聆听之后转入默想，回到刚才标示值得注意的部分，现在只从中找出一个片语或洞见，作为神这次所给的话语
- 如果这段圣经涉及人物或事件，可以设身处地地想象自己是他/她，或者自己就在事件当中，运用我们所有的感官和知觉来进入角色
- 当我们的思维想要处理经文中的细节问题，心灵却要敏锐地留意，圣灵是否向我们显示出这段经文与我们生活之间的关系。
- 默想时，我们浮游于神的深处，被安然承托于祂爱的临在中。
- 默想我们所听见的，就像等候了一整天，终于咬到了一口美味食物，于是慢慢咀嚼，细品它的滋味，质感；感恩地吞咽，感觉到它如何滑下，舒坦地落入胃中，缓和了辘辘饥肠，确知自己的需要得到满足。
- 我们反复这样作，让所领受的这个字词或片语潜融入内里，透过血液、肌肉、渗入骨骼，带着转化的大能，有利地铭刻于我们里面。

准备
(Prepare)

朗诵/聆听
(Lectio)

默想
(Meditatio)

祈祷
(Oratio)

默观/顺服
(Contemplatio)

- 当我们全然沉浸于默想，里面就会自然满溢出来，进入与神的亲密共融。
- 用所听见的这段经文祷告，投入其中，让这段与神共融的神圣时刻，从我们心中引发出感恩、认罪、哀叹、宽慰、赞美的呼喊。
- 经过这一聆听与诉说的循环过程，我们知道，神写给所有人的文字，已经成为祂向我们个人所说的活泼话语。
- 让我们深深安息在祷告的水流中，圣灵将载着我们的心灵，回归生活、动作、存留都在于祂的那一位。

准备
(Prepare)

朗诵/聆听
(Lectio)

默想
(Meditatio)

祈祷
(Oratio)

默观/顺服
(Contemplatio)

- 就像河水必然顺其流向汇入大海，神在我们心灵深处作工所带来的改变，也会自然流露于生活中。
- 祷读圣经最后一项要素，是从神所赐的话语内涵，去思量当天的快乐，预备自己投入工作的态度，决定让哪些思维盘踞在脑中。
- 这时乃要寻求属天的智慧，将神所赐的这份宝贵礼物，纳入我们与祂同在的生命的水流中，让它满溢流入我们在世上的工作——与亲人的关系、与朋友的交往，与熟人的巧遇、与陌生人的偶遇。
- 由于我们的内心被神很深地触摸到了，就重新有了审视自己处境的能力，知道什么是真正重要的，值得关注，而不会被周遭的杂事虚有其表的急事拉离了中心。
- 这一过程有时候被称为“应用”，但有一个危险：“应用”往往被我们简化为一份属灵计划书的步骤清单。有具体的行动步骤，可能很好，也有帮助；但很多时候却被当做一种掩护，其实是不愿意真正花时间安息在神充满爱的临在中，不愿意降服于自己内心深处的转变（这是无法用一套按部就班的步骤来操控的）。
- 若想要在顺服中回应，不是靠自己拼命苦思冥想“现在该如何”，而是单纯、安静地顺从圣灵的带领。

耶和華作王詩（加冕詩）

- 第七課的15首詩（91-105）
 - 占了詩篇第四卷的中间部分，除了一頭（91）一尾（106）
 - 这15首詩的前三首（88-90）是看似消极和黑暗（Martin Marty 想跳过的），后三首（106-108）却都是說神的慈愛永远長存
 - 在我们看似没有出路时，当我们仰望神，知道祂是要做王的（作王詩/加冕詩），我们就知道神的大能和信實，然后我们心情可以转变去歌颂神的慈愛永远長存
- 作王詩（李玉惠傳道总结）：93、97、99（都以耶和華的圣洁结束）
- 加冕詩（馬有藻和张西平牧師总结）：93-99（从不同角度阐述神作王的特征）
 - 93 神是王
 - 94 伸冤的王
 - 95 大神之王
 - 96 万王之王
 - 97 万神之王
 - 98 审判的王
 - 99 为圣的王

诗篇91-105章主题

章

主题

91. 全能者的荫下（荫庇），隐蔽灵交，在**主荫**下的平安（**弥赛亚诗**）
92. 歌颂耶和华的慈爱与信实，传扬主的慈爱是美善的事，安息日诗，义人发旺如棕树
93. 耶和华为王掌管世界，颂赞耶和华之威严，神是王（**加冕诗**），耶和华作王时的威荣（**耶和华作王诗**）
94. 诗人求神伸冤审判恶人，求使骄傲的人有应得的报应，伸冤的王（**加冕诗**），求耶和华兴起向选民的仇敌报复
95. 不信的严重后果（不得安息），劝众**歌颂**耶和华，大神之王（**加冕诗**），当向耶和华**欢呼**
- 96. 赞美**在全地作王的耶和华，要将荣耀能力归给耶和华，**万王之王**（**加冕诗**），普天同庆
97. 神**荣耀**的彰显，耶和华作王**威严炫耀**，万神之王（**加冕诗**），耶和华作王全地**欢呼**（**耶和华作王诗**）

诗篇91-105章主题

章

主题

98. 耶和华是**公义**的审判官，尽情歌颂神的**慈爱**和**救恩**，审判的王（**加冕诗**），欢唱**新歌**
99. 当**称赞**耶和华为王，当**尊崇**和平公义威荣的主，为圣的王（**加冕诗**），耶和华在锡安作王全民**圣洁**（**耶和华作王诗**）
100. 普天下当**歌唱事奉**耶和华，当向耶和华**欢呼**，**感谢**诗，当**称谢**神
101. 王的心愿，行耶和华纯全之道，齐家治国，向耶和华**歌颂**
102. 惟有耶和华永远长存，急难之时呼**求主眷顾**，神永**不改变**
103. 当**称颂**耶和华一切的恩惠，耶和华的**慈爱**从亘古直到永远，我的心哪，赞美耶和华的**恩惠和慈爱**
104. 当**称颂神**在创造中的智慧，**称颂**耶和华的创造伟大，神的创造，**颂赞**神的全能
- 105. 赞美**神奇妙的作为及**信实**，神的奇能，神的**慈爱**和**信实**

不要做什么？要做什么？

- 诗91:

- 第一节就有两个“住”字，与神同住，住在神的保护伞下
- 人生当中有很多难处，但有神保守，与神同住，我们就不用惧怕。
- 耶稣在可5:36对管会堂的说“不要怕，只要信！”
- 我们要做什么呢？神会做什么呢？
 - 专心**爱**（Love）神 →→ 神**就要**搭救你(Rescue)
 - **知道**（Acknowledge）神的名 →→ 神**要**把你安置在高处(Protect)
 - **求告**（call upon）神 →→ 神**就**应允你(Answer)
- 神还会做什么呢？超过我们所求所想的
 - 神**要**与我们同在（Be with us in trouble; others leave us in trouble）
 - 神**要**搭救我们（deliver us）
 - 神**要**使我们尊贵（honor us）：神honor我们啊！！！！
 - 神**要**使我们足享长寿（satisfy us with long life）
 - 神**(要)将**救恩显明给我们（show us HIS salvation）

福音战士

- 诗92：福音战士-----生命不止，结果（传福音）不息（**意愿：肯**）
 - V2 早晨传扬(Proclaim)神的慈爱，晚上传扬神的信实
 - V14 常青组：夕阳无限好，仍是结果时
- 诗94：耶和华如何软弱的我们（**个人见证**）
 - V17：死亡的寂静当中（Silence of Death），神给我们帮助(Help)
 - V18：失了脚，神用慈爱（Love）扶持（Support）我
 - V19：多忧多虑，神安慰（Console）我，并给我灵魂带来喜乐（Joy）
- 诗95：不信神的严重后果（**福音重点；历史借鉴**）
 - 我们的地位：是祂草场的羊（His Pasture；有门，别的进不去，耶稣是门【约10:9】；祂手下的民（under His care）→ 理当信祂
 - 不信的例子和结果：断不可进入**神的安息**

诗91

屬靈功課

1. 人生真正的倚靠在乎神
2. 要專心的愛神，倚靠祂
3. 在患難中，困難中要學習求告神
4. 在全能者的蔭下（保護），就不用害怕
5. 要相信神的愛及保護

詩100

✠ 屬靈功課

1. 事奉、敬拜、感謝、讚美神是理所當然的事
2. 有否事奉神？今天為神作了甚麼？
3. 有否常存感恩的心？今天你感謝神麼？
「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」（帖前5:18）
4. 你如何敬拜神？在教會？在家裡？
5. 你有甚麼讚美神的話？能寫一篇感謝讚美神的禱告文嗎？參詩103篇

诗103

✦ 屬靈功課

1. 蒙恩的基督徒要記得時常讚美神。
2. 要記得神的恩惠，要數算神的恩典。
3. 神的赦免是完全的、徹底的。我們蒙赦免的人，也要學習赦免別人，否則會影響我們與神的團契與交通。
(太6:14-16; 18:21-35)
4. 要重新得力如鷹展翅上騰，要學習等候耶和華。
5. 我們在世的生命短暫，要珍惜每時每刻讚美神，好好服事神。