

# 目 录

1.	第 23 篇	诗篇中的明珠	3
2.	第 11 篇	义人必见神的面	8
3.	第 16 篇	神面前喜乐满足	12
4.	第 27 篇	亮光拯救与保障	17
5.	第 63 篇	慈爱比生命更好	23
6.	第 90 篇	数算在世年日短	27
7.	第 91 篇	在至高者隐密处	32
8.	第 121 篇	你出你入蒙保护	38
9.	第 131 篇	我心平隐在母怀	42



# 第一课 诗篇中的明珠

## 壹. 经文研读：诗篇 23 篇

《新译本》

- 1 耶和华是我的牧人，我必不会缺乏。
- 2 他使我躺卧在青草地上，领我到安静的水边。
- 3 他使我的灵魂苏醒；为了自己的名，他引导我走义路。
- 4 我虽然行过死荫的山谷，也不怕遭受伤害，因为你与我同在；  
你的杖你的竿都安慰我。
- 5 在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的  
杯满溢。
- 6 我一生的日子，必有恩惠慈爱紧随着我；我也要住在耶和华的  
殿中，直到永远。

## 贰. 经文信息

本诗是最为人所熟悉的诗篇，司布真称之为「诗篇中的明

珠」，散发出诗篇中的光芒。本诗是一首个人与神关系的诗歌，以牧人和羊的关系，来带出神与人的关系，抒发出诗人对神的信靠。本诗内容可分为两个部分，第一部分在第一至三节，间接地透过「祂——我」的关系，去表达出耶和华对诗人的供应与引导；第二部分则在第四至六节，直接地借着「你——我」的关系，以刻划出神的保护与赐福。其中第一和第六节首尾呼应地以「耶和华——我」来作出诗人的宣告与认信。

## 一. 牧者供应与引导（1—3）

诗人大卫发出「耶和华是我的牧者」的宣告，耶和华是全能、全知、全在的神，是自有永有的主，祂是诗人个人的牧者，也是你与我的牧者，在祂的全能下，祂是最佳的护理者，神使祂的羊得着全人的看顾：

### 1. 对神信心的宣告（1）

诗人信靠神的供应，一切的需要都必不会缺乏。在这经济的逆境中，我们也要认定神必供应我们一切的需要，发出「我必不致缺乏」的信心宣告，这也可说是一个引起下文的概论，全能的神能使我们得着全人的满足。

### 2. 信靠神而得安息（2）

青草与水是羊每天所必须的饮食，神使羊在青草地上躺卧，领他的羊在可安歇的水边，不但向羊供应青草与清水，也使羊在吃喝饱足后得着安舒的休息。在这压力与工作量日增的环境下，我们不但认定神的供应也要信靠神能使我们得着身、心、灵的安息。

### 3. 顺服神而得方向（3）

神使羊在休息后得到苏醒，这不但是肉体的苏醒，更是灵魂的苏醒，神为着自己的圣名，不被人所亵渎与轻慢，引导羊得着正确的方向，走上合神心意的义路。在这个是非黑白不分，道德日益败坏而充满罪恶的社会中，愿神更新我们的灵命，使我们顺服神的带领，得着正确的方向去走神的义路。

## 二. 牧者保护与恩慈（4～6）

诗人在第二部分特别刻划出在全能的神之保护下，羊得以脱离一切的危险，无论是在环境或敌人而来的危险。诗人在4～5节直接地转用「我——你」的称呼，就是将他与神更亲密的关系刻划出来。

### 1. 经历神而得同在（4上）

羊虽然会经过危险的地方，诗人虽然也行过死荫的幽谷，那可能是会致命的，但他在危险中也不怕遭害，

「因

为你与我同」，这是最宝贵的应许，诗人坦言向神表达他的信靠，得着全能的神的同在是最佳的保护，任何的危险也不用恐惧，神会亲自带领祂的羊经过死荫的幽谷。今天，在我们的人生中，让我们像诗人一样经历到一个「虽然……也不……因为」的过程，在这个过程中，我们虽然遇到任何疾病，各样的危险与困难，也不用害怕，因为我们经历到神的同在，神不会让我们孤单无助地独行。

## 2. 倚靠神而得安慰（4下）

牧羊人的杖是金属造的，象征力量、权能，可用杖来打退仇敌与野兽，保护羊群和自己；竿则是长而细的木条或藤条，作为扶持与引导羊儿之用，象征关怀与同情，含有忍耐与恩慈的情怀。今天，在神满有权能的杖与竿的保护与扶持下，使我们得着安慰与勇气，无惧于任何逆境与困难。

## 3. 享受神所设筵席（5）

羊的敌人可能是野兽或偷羊贼，诗人也有攻击他的敌人，但满有恩典的神竟然在仇敌面前，为他摆设胜利的筵席，被神看为上宾一样的用油膏头，又使他所喝的杯满溢，这杯不但是饮用的杯，使身体得着满足，也是属灵的福杯，满溢着神所赐的福气。今天，你的仇敌是谁呢？快来赴神为你摆上得胜的筵席，享受神赐你满溢的福杯。

## 4. 对神慈爱的回应（6）

在神的供应与保护下，诗人的眼目超越一切需要与危险，认定一生都有恩惠与慈爱随着他，他也对神的慈爱作出回应，立志要永远住在耶和華殿中，这里的殿就是家或居所，就是要在神家中敬拜，直到永远。但愿神的慈爱也激励我们，让我们在神的家中，献上我们的生命去敬拜事奉神。

## 叁. 破冰活动

在香港这个经济低迷的环境中，请分享你有那些缺乏与需

要。

#### 肆. 问题研讨及应用

1. 诗人用什么形象去刻划出神与他亲密的关系？

---

---

2. 对于诗人用信心发表「耶和华是我的牧者，我必不至缺乏」的宣告，你有何领受与体会？

3. 诗人表示神带领他往什么地方，让他得着安息？这些地方对羊有什么重要性？

---

---

4. 从第三节经文中，试反省自己现时的灵命状况，在生活中，你怎样能够顺服神去走义路？

---

---

5. 诗人在第四节中面对什么困难？他的反应怎样？你正在面对什么困难？你的反应又怎样？

---

---

6. 神在诗人的敌人面前做了那三件事？你的敌人是谁？

---

---

7. 诗人怎样去回应神的慈爱？你又怎样去回应神的慈爱？

---

---

## 伍. 经文背诵

「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；  
你的杖，你的竿，都安慰我。」（诗 23：4）

## 第二课 我是投靠耶和华

### 壹. 经文研读： 诗篇 11 篇

《新译本》

1 我投靠耶和华，你们怎么对我说：「你要像飞鸟逃到你的山上去。」

2 看哪！恶人的弓已经拉开，箭已经上弦，要从暗处射那心里正直的人。

3 根基既然毁坏，义人还能作什么呢？」



- 4 耶和华在他的圣殿里，耶和华的宝座在天上，他的眼睛观看，  
他的目光察验世人。
- 5 耶和华试验义人和恶人，他的心恨恶喜爱强暴的人。
- 6 耶和华必使火炭落在恶人身上，烈火，硫磺和旱风是他们杯中的分。
- 7 因为耶和华是公义的，他喜爱公义的行为，正直的人必得见他的面。

## **貳. 背景**

本诗的背景可参考撒上 18~20 章。当时大卫在扫罗的面前侍立。但因大卫战胜歌利亚而受人民之歌颂，引至扫罗王之嫉恨，所以要暗杀大卫。幸大卫的妻米甲及约拿单透露其父的阴谋，嘱他逃避，结果得以保存生命。

## **叁. 要旨**

此诗教训我们，当遇难时必须先投靠耶和华，求神指引当走的路，若神指示，应逃则逃。例如博士（太 2：12）及约瑟（太 2：13）。总之，我们遇难时，必先投靠神，顺服神的旨意。

## 肆. 经文信息

### 一. 不应投靠人（11：1 — 3）

眼见大卫的仇敌正在寻索他的命，他的朋友显得惊惶和恐惧，力劝大卫逃避。

#### 1. 绝望的声音（11：1）

既然大卫所处的是如此绝望的景况，不如趁机快快的逃跑吧！

#### 2. 恶人诡计多端，暗箭难防（11：2）

仇敌处心积虑，暗中窥探，趁机会就上来杀个措手不及。大卫虽然是大能勇士，出入无数战场，但「明枪易档，暗箭难防」，「三十六着，走为上着」。

#### 3. 义人对已坏的根基亦无能为力（11：3）

因社会上道德沦亡，公义基础崩溃，义人亦无立足之处。

### 二. 应当投靠神（11：4 — 7）

大卫的朋友因为注目在恶人身上，以致绝望。但大卫则以信靠神为他的根基，认信神的话永远安定在天，神的根基是坚固的。

#### 1. 神的宝座仍在天上（11：4上）

显示神高高在上，超越万有之上。对神的认知，确立和坚固诗人的信心。

#### 2. 神的慧眼察看世人（11：4下）

神没有打盹，也没有睡觉（诗 121：3 — 4），祂留心观看世人，明察秋毫，恶人暗中所行的事，也逃不过神的眼目。

3. 神的审判临到恶人（11：5 — 6）

恶人喜爱强暴，伤透了「神的心」，同时亦招致神的忿怒恼恨，最终要面对神的审判。

4. 神的面容光照义人（11：7）

诗人提及神的本性是公义的，恶人是神恼恨的对象；义人则是神所喜爱的，义人亦称为「正直的人」，他们必蒙恩，得见神的面。

## 伍. 破冰活动

李维榕博士在其著作「寒山拾得」中提出中国人有八种方法对付伤害。

她先指出别人对我们的八种不好：

轻（贬低）、骗（当作傻瓜）、谤（有意中伤）、  
欺（故意奚落）、笑（不把我们当作一回事）、  
妒（对我们眼红）、辱（污染我们）、害（暗算我们）。

面对的方法也有八种：

教（与对方讲道理）、容（有理说不得，由得对方）、  
让（吞声忍气）、耐（无可奈何）、随（心平气静）、  
避（明知大气未消，不见为妙）、不理（不理睬）、  
再过些时（留有余地，到时再说，不必留心）。

试分享过去有否经历以上所提及的伤害及面对的方法。

## 陸. 问题研讨及应用

一. 在面对危难时，大卫与劝告者的反应有何差异之处？

---

---

二. 劝告者之畏惧，退缩源于什么原因？

---

---

三. 大卫在客观环境的限下，仍能持守对神的信心，原因何在？这对你有何提醒？

---

---

四. 在「投靠神」这功课上，对神的认识和信靠是不可或缺的，对此你有何困难之处？请分享之。

---

---

## 柒. 经文背诵

「因为耶和华是公义的，他喜爱公义的行为，正直的人必得见他的面。」（诗 11：7）

## 第三课 神面前喜乐满足

### 壹. 经文研读：诗篇 16 篇

《新译本》

- 1 上帝啊！求你保守我，因为我投靠你。
- 2 我（「我」另有古抄本作「你」。）曾对耶和华说：「你是我的主，我的好处不在你以外。」
- 3 至于世上的圣民，他们都是尊贵荣美的人，全是我所喜爱的。
- 4 追求别神的，他们的愁苦必定加多。他们所奠的血祭，我不祭奠；我的嘴唇也不提别神的名。
- 5 耶和华是我的产业，是我杯中的分；我所得的业分，你亲自为我持守。
- 6 准绳量给我的是佳美之地，我的产业实在令我喜悦。
- 7 我要称颂那指导我的耶和华，我的心在夜间也劝戒我。

8 我常常把耶和华摆在我面前，因他在我右边，我必不会动摇。

9 为此我的心快乐，我的灵（「灵」或译作「荣耀」或「肝」

（与三十篇十二节，五十七篇八节，一〇八篇一节同）。）欢欣，  
我的肉身也必安然居住。

10 因为你必不把我的灵魂撇在阴间，也必不容你的圣者见朽坏。

11 你必把生命的路指示我，在你面前有满足的喜乐，在你的右手  
中有永远的福乐。

## 貳. 经文信息

本诗的标题为「大卫的金诗」（「金诗」[miktam]意义不详）。本篇可称为信靠诗或称为保护诗，叙述神恩慈的保护。诗人经历过神的信实及可靠，现向神发出全然信靠的祷告。最后，诗人展示信靠者至终所得的恩泽及福乐。新约记载彼得在五旬节的讲道（徒二 27）以及保罗在安提阿会堂的讲道中（徒十三 35），都引用本诗第 10 节来解释耶稣受死复活的事，从使徒行传的经文推断，本篇有弥赛亚的涵义。本诗的结构大致分为四段：

第 1～2 节 表达全然信靠耶和华的心意

第 3～4 节 比较圣徒与敬奉偶像者

第 5～8 节 再次宣告信靠的内容

第 9～11 节 信靠神必救人脱离死亡

甲. 信靠祷告（第 1~2 节）

诗人以祈祷开始这篇诗，这祷告是他自己所坚持的信念，他祈求神的保护如往常一样，因神就是他的避难所。诗人更将自己强烈的信念宣告出来：祢是我独一无二的主，我一切的幸福（好处）唯独在祢里面，没有任何事物可以与在神里面的好处相比较的。当中展示出诗人与神之间的忠贞关系。（下文亦述及诗人坚拒参与敬拜别神的仪式，甚至连提它们的名字也不肯）

乙. 圣徒 vs 罪人（第 3~4 节）

这两节引出尖锐的对比——「圣民」和「追求别神的人」。诗人继续加深对所述「圣民」的意思，他们又美又善（新译本作「尊贵荣美的人」），最后诗人表达出自己极喜悦的情绪。相反，追求别神的，即与外邦偶像结合，这是淫乱的罪，其结果必定愁苦倍增，且加增不已。

丙. 信靠内容（第 5~8 节）

第 5~6 节承接第 2 节提及的「好处」，展示出一幅丰富佳美的图画，诗人认定神是他的产业，是他的分，生命建造在神的丰富上，必得满足。这是诗人信心的确据。神时刻以训言引导，尽管身处黑夜，内心仍得着勉励劝慰，这是诗人所经历的信心果效。诗人在此更表明信心的倚靠，以神为首位，他常常记起神，并遵守祂的训言，神是他的力量和保护，以致生命安然稳妥。本段对比第 4 节消极的行动，诗人以积极的行动来表达对信仰的坚持。

丁. 出死入生（第 9~11 节）

本段论及诗人信靠后的结果。诗人本来处于危难中，但在神里面找到身心灵的满足喜乐，内心享有平静安稳（第9节），又不至于死（第10节），且行生命路，有神保护，得解困厄（第11节）。当诗人「将神常摆在他面前」（第8节），他也必「在神面前」（第11节）。凡信靠神的，神必指示他走永生的路，使他有完全的稳妥、永远的福乐和全然的满足。

### 叁. 破冰活动

请分享生命中最喜乐满足的时刻。

### 肆. 问题研讨及应用

1. 诗人祈祷的时候，有什么强烈的信念？（参第2节）

---

---

2. 你现时正寻求什么「好处」？诗人的信念对你有什么提醒？

---

---

3. 第3~4节提出什么对比？信徒应以什么态度与异教徒交往？

---

---



4. 诗人以什么消极行动来表达对信仰的坚持？（参第 4 节）农历年在即，若有人上门要求你「接财神」或「接福」，你会如何处理？

---

---

5. 逆境中，第 5~6 节经文对你有何安慰和保障？

---

---

6. 诗人全然信靠神是他的一切，并主动作出什么回应的行动？（参第 7~8 节）你认为真正的信靠应有什么表现？

---

---

7. 信靠神带来什么结果？（参 9~11 节）请分享信靠神得满足喜乐的经历。

---

---

8. 你在何事上仍未能全然信靠交托神呢？请分享并互相代祷。

---

---

## 伍. 经文背诵

「……你是我的主，我的好处不在你以外。」（诗 16：2 节下）

## 第四课 亮光、拯救与保障

### 壹. 经文研读：诗篇 27 篇

《新译本》

1 耶和华是我的亮光，是我的救恩，我还怕谁呢？耶和华是我性命的避难所，我还惧谁呢？

- 2 那些作恶的，就是我的敌人、我的仇敌，他们逼近我，要吃我肉的时候，就绊跌仆倒。
- 3 虽有军兵扎营攻击我，我的心也不害怕；虽然发动战争攻击我，我仍旧安稳。
- 4 有一件事我求过耶和华，我还要寻求；我要一生一世住在耶和华的殿里，瞻仰他的荣美，在他的殿中求问。
- 5 因为在我遭难的日子，他必把我藏在他的帐棚，把我隐藏在他帐幕的隐密处，又把我高举在盘石上。
- 6 现在，我可以抬起头来，高过我四周的仇敌；我要在他的帐幕，献上欢呼的祭；我要歌唱，颂赞耶和华。
- 7 耶和华啊！我发声呼求的时候，求你垂听；求你恩待我，应允我。
- 8 你说：「你们要寻求我的面！」那时我的心对你说：「耶和华啊！你的面我正要寻求。」
- 9 求你不要向我掩面，不要发怒赶逐你的仆人，你一向是帮助我的。拯救我的上帝啊！求你不要撇下我，也不要离弃我。
- 10 虽然我的父母离弃我，耶和华却收留我。

11 耶和華啊！求你指示我你的道路；為我仇敵的緣故引導我走平坦的路。

12 求你不要照着我敵人的心願，把我交給他們，因為有作假見的人起來攻擊我，並且口出凶暴的話。

13 我还是相信，在活人之地，我可以看見耶和華的恩惠。

14 你要等候耶和華，要剛強，要堅定你的心，要等候耶和華。

## 貳. 經文信息

本篇談到作者大衛如何面對人生中的恐懼。背景不大明確，按七十士譯本的小注，這是在他受膏之前受掃羅逼害，或在掃羅為王的七年戰爭的時期；另一些學者則認為可能是在他兒子押沙龍反叛時；或在他年老時，非利士人作反。詩中顯示，大衛初時充滿信心，後轉為恐懼而求助；事後有感，遂作此詩篇。

### 一. 信心的凱歌（一 1-6）

- 1 亮光 – 在黑暗中，光給人方向與盼望，又有保衛生命的效力，將盜賊及野獸吓走。耶和華是「以色列的光」《賽十 17》，且是「永遠的光」《六十 19,20》。耶穌是「真光」《約一 9》，是「世上的光」《八 12》。信從這光的人，不單不用怕黑暗，更可成為「光明之子」《十二 36》，甚至

是「世上的光」，可为光作见证。

- 2 拯救 – 作恶的敌人如狐群狗党般踊来，张牙舞爪，想要将猎物撕碎吞噬一样；又如军队般有组织、有策略计谋地围攻，必死无异。但神的拯救却是出人意外的奇妙；例：所多玛人围住罗得的房子，想要进去加害他，神的使者却使他们「眼都昏迷；他们摸来摸去，总寻不着房门。」《创十九 11》以色列人刚离埃及时，前无去路，后有追兵，千钧一发下，神命摩西向红海伸杖，把水分开，以色列人过红海如走干地。《出十四 16》
- 3 保障 – 敌军虽多，刀兵虽强，患难虽险，但神却暗暗保守，将信靠祂的人藏在祂帐幕（至圣所）的隐密处，无人知晓，也无人敢进入。神又将信靠祂的人安放在高处的盘石上，高居临下，易守难攻，非常稳妥，故可欢然献上感恩祭，高唱凯旋之歌，将荣耀归给神。
- 4 信心的秘诀 -- 「有一件事」，是唯一而重要的事，就是「曾求……仍要寻求；……一生一世……瞻仰，……求问。」《诗廿七 4》这是信心的秘诀：专一、恒切地追求神的亮光、拯救和保障。主教导门徒要祷告祷告，不可灰心，就用了一个比喻：寡妇求伸冤《路十八 1-7》。又应许我们：「凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。」《路十一 10 》

## 二. 信心的考验（廿七 7-12）

战事初起，大卫凭着他过往靠主得胜的经验，满以为很快就可平乱，再享安稳太平。谁知过了一段时间，祸乱还没有解决的迹象，心情又渐陷低谷中，向神苦苦哀求起来。

穷极呼天，是人之常情；人在急难中，常盼望这边祷求神，那边就马上解决难题。但信仰的道路，往往不一定是「事事如意，啖啖鱼翅！」神也通常不一定马上答允祷告，立即施行拯救。在这个时刻，正是我们信心的考验阶段。

- 1 求你 -- 在 7-12 节中共出现了四次「求你」，可见作者之焦急挂虑。焦虑是现代人的通病，是人类健康之大敌。在焦虑里，人开始恐惧、胆怯、失眠、神经衰弱、意志消沉，甚至放弃、失控等，可使生命受到沉重打击。
- 2 不要 - 共出现了六次。在焦虑中，作者产生许多恐惧和消极思想：神不再喜悦他，要向他掩面、发怒将他赶逐、丢掉他、离弃他、把他交给敌人等。西班牙小说家赛万提斯，说过一句名言：「哀莫大于心死。」丧失了信心，就是放弃了存在的价值，连神也受到质疑，何等可怕！
- 3 耶和華……你 - 在危急中等候时，许多人往往禁不住到处求助，甚至朝三暮四，人说这个灵验，就去试试，结果可能落在更悲惨的地步。在危难中，大卫要突破焦虑的良方，就是重新确认信心的对象；他在这段中用了四次「耶和華」（全篇 12 次），藉此提醒自己，他应要信靠的是「自有永有的神」《出三 14》，是不受任何势力威胁的神，是独行奇事的主；祂在西乃山上与摩西宣告自己

的名：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。」《卅四 6-7》作者又用了九次「你」（全篇 10 次），提醒自己：這位神是親切有位格的神，是「向來」幫助他的神，他如父母般有無微不至、無條件、犧牲的愛來維護他，故不應就此灰心。

### 三. 信心的等候《詩廿七 13-14》

能經得起環境、時間考驗的信心才是真信心。真信心能改變我們外在的「環境」，但這不一定最重要，而且更不一定立刻改變的；最重要的就是，真信心能改變我們內在的「心境」！「在上世，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」《約十六 33》這是耶穌的應許。心中平安，就不会喪胆，從回顧過往的經歷中，數算神的恩典（「在活人之地得見耶和華的恩惠」一句乃指在過去的經歷），就必叫能叫人驚訝樂歡呼，並能以勇毅和堅固的信心來忍耐，等候突破逆境的良機來到，再次經歷的恩惠，就是祂的亮光、拯救與保障。

### 叁. 破冰活動

在過去一年，你可曾經歷過什麼使你焦慮恐懼的事嗎？請簡略分享當時情況、症狀，並如何經過這幽谷？

### 肆. 問題研討及應用

1. 你有否經歷過怕黑或四面楚歌的處境嗎？當時有何感受？

是否已克服了？如何克服了？

---

---

2. 神的儿女及仆人也难免陷入黑暗或四面楚歌的处境；可否从《旧约》及《新约》中，分别列举一些这类的事件来，事件中的主角又如何经历神的拯救？

---

---

3. 你有没有一件很想神为你成就的事，经过一段颇长时间祷告，至今尚未蒙允！你的心情怎样？抱怨自己未够恒切、专一祷告？还是抱怨神不垂听祷告？为什么？

---

---

4. 对于以上的经历，这篇《诗篇》对我们有何提醒？

---

---

5. 你记得「拔苗助长」的故事吗？不肯忍耐等候的农夫有何结果？「弟兄们哪，你们要忍耐，直到主来。看哪，农夫忍耐等候地里宝贵的出产，直到得了秋雨春雨。你们也当忍耐，坚固你们的心；因为主来的日子近了。」《雅 5:7-8》可否请一、两位分享一次忍耐等候的经历？

---

---



## 伍. 经文背诵

「有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。」

(诗 27:4)

## 第五课 慈爱比生命更好

### 壹. 经文研读 诗篇 63 篇

《新译本》

- 1 上帝啊！你是我的上帝，我要切切的寻求你；在干旱、疲乏、无水之地，我的心，我的身，都渴想你，切慕你。
- 2 因此，我在圣所中瞻仰你，为要见你的能力和荣耀。
- 3 因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。
- 4 我要一生称颂你，我要奉你的名举手祷告。
- 5 我的心满足，就像饱享了骨髓肥油；我要用欢乐的嘴唇赞美你。
- 6 我在床上记念你，我整夜默想你。
- 7 因为你帮助了我，我要在你翅膀的荫下欢呼。

8 我心紧紧的追随你；你的右手扶持我。

9 但那些寻索我，要杀我的人，必下到地的深处。

10 他们必交在刀剑之下，成了野狗的食物。

11 但王必因上帝欢喜；所有指着上帝起誓的，都必可以夸耀；说谎的人的口却必被塞住。

## 貳. 经文信息

### 一. 大卫渴想神（1-2）

按标题的提示，本篇诗篇可能是大卫为逃避其儿子押沙龙的追杀（参：撒下 15:14, 15:23, 16:2, 17:29），漂流于旷野时所写的。

当时，大卫的身心灵都感到极度的干渴疲乏，所以他急于向神表达一份恳切寻求的心。他对神说：「神啊，你是我的神！我要切切地寻求你，我渴想你，我的心切慕你」。然而，他这种渴求却无法得到满足，因为他正处「在干旱疲乏无水之地」。那是一个既缺乏水源，又缺乏粮食的地方。就像一个长期在旷野漂泊，无法解决饥饿和口渴之难题的旅客。

然而，当大卫回想过往他在圣殿中敬拜的情况时，他表明他也曾经历过神的临在、看顾和保护。透过这样的回忆（昔日对神的经历），大卫向神表明他渴想和切求神亲近他，并且解决他的难题。换言之，在旷野逃亡的日子，并没有把大

卫打倒，他仍然认定神是他唯一寻求的对象，也是他唯一的出路，因为这位神是他昔日经历过的神。

## 二. 大卫称颂神（3-8）

大卫在第 3-4 节表达他愿意尽心尽性歌颂赞美神，他的理由是「因神的慈爱比生命更好」。换言之，生命若经历不到神的慈爱，就好像人长期流落旷野一样，了无生气，暗淡绝望，生不如死。故此，大卫愿意在有生之年以歌唱去回应「神的慈爱」。他更指出，他要怎样称颂神，就是：「我要奉你的名举手」。这是表明对神的信靠和仰望，以及向人宣告有关神的事。

第 5 节进一步说明大卫为何要称颂神的原因。大卫告诉我们，当他整夜默想神，让神占据他整个心思意念，甚至到一个地步辗转难眠的时候，结果他干渴饥饿的心灵就像饱足了「骨髓肥油」。这是要表达大卫经历了神及时的供应和照顾。虽然他的困境可能还未过去，但他的心灵却因为默想神而感到满足和安稳，信心也大得坚固。而大卫的回应则是：「我要以欢乐的嘴唇赞美你」。

如上所述，大卫虽然仍在旷野漂流，但他也曾经历过神的帮助和保护，情况就像第 7 节所形容的：有如母鸡把小鸡藏匿在翅膀的荫下一样。故此，大卫在第 8 节表达了他的心愿：「我心紧紧地跟随你」；因为神的作为必然临到祂所爱的人身上：「你的右手扶持我」。

## 三. 神彰显公义（9-11）

大卫紧接着在 9-11 节描述了神公义的作为。他指出，他的敌人虽然寻索要灭他的命（9 节），但他们必死于刀剑之下，

甚至死无葬身之处，连他们的尸首也要成为野狗的食物（10节）。然而，那些信靠神的人却要「因神欢喜」，并且「必要夸口」，因为「神必塞住说谎之人的口」，还他一个清白，使他的冤情得以昭雪。换言之，大卫并没有以恶报恶，他安静等候神的时间，因他深信神的作为必会彰显。这也说明了大卫所信靠的神，乃是一位垂听祷告、伸张公义的神；对于那些紧紧跟随祂的人，祂的右手必扶持他们。

### 叁. 破冰活动

请组员分享他们过往在困境中「如何寻求神、倚靠神」的经历。

### 四. 问题研讨及应用

一、本诗第一节描述，身为君王的大卫当时正身处「干旱疲乏无水之地」，这可能是指他为了逃避押沙龙的追杀而漂流旷野（参：撒下 15:23, 16:2, 17:29）。面对这生死存亡的困境，大卫有何反应？而他昔日在圣所中瞻仰神的经验（第二节），对他又有何帮助？

---

---

二、大卫表示他愿意以嘴唇称颂神，他指出「因为神的慈爱比生命更好」（第三节）。你如何理解大卫这句话的意思？大卫又如何描述他对神的称颂（第四节）？

---

---

三、除了以上的原因，还有那些原因促使大卫「要以欢乐的嘴唇赞美神」（第五至八节）？你是否曾经有过类似大卫的经验？请和你小组的组员分享。

---

---

四、面对仇敌的逼害，大卫对神的倚靠带来什么结果（九至十一节）？你认为一个「倚靠神面对仇敌」的人应有怎样的表现？请在小组中分享你过往倚靠神的经验。

---

---

## 五. 经文背诵

「神啊，你是我的神！我要切切地寻求你，在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。」（诗 63:1）。

## 第六课 数算在世年日短

### 壹. 经文研读：诗篇 90 篇

《新译本》

1 主啊！你世世代代作我们的居所。

- 2 山尚未生出，大地和世界你未曾造成，从永远到永远，你是上帝。
- 3 你使人归回尘土，说：「世人哪！你们要归回尘土。」
- 4 在你看来，千年好像刚过去了的昨天，又像夜里的一更。
- 5 你使世人消逝，像被洪水冲去；他们好像睡了一觉；他们又像在早晨生长的草，
- 6 早晨发芽生长，晚上就雕萎枯干。
- 7 我们因你的怒气而消灭，因你的烈怒而惊恐。
- 8 你把我们的罪孽摆在你面前，把我们的隐恶摆在你脸光之中。
- 9 我们一生的日子都在你的震怒中消逝，我们度尽的年岁好像一声叹息。
- 10 我们一生的年日是七十岁，如果强壮，可到八十岁，但其中可夸耀的，不过是劳苦愁烦；我们的年日转眼即逝，我们也如飞而去了。
- 11 谁晓得你怒气的威力，谁按着你该受的敬畏晓得你的忿怒呢？
- 12 求你教导我们怎样数算自己的日子，好使我们得着智慧的心。

- 13 耶和華啊！要到几時呢？求你回心轉意，求你憐恤你的僕人。
- 14 求你使我們早晨飽嘗你的慈愛，好使我們一生一世歡呼喜樂。
- 15 你使我們受苦和遭難的年日有多久，求你使我們喜樂的日子也  
有多久。
- 16 願你的作為向你的僕人彰顯，願你的威嚴向他們的子孫顯明。
- 17 願主我們的上帝的恩慈臨到我們身上；願你為我們的緣故，堅  
立我們手所作的工；我們手所作的工，願你堅立。

## 貳. 經文信息

詩篇的編輯將九十篇放在八十九篇之後。後者以一項信心的宣告來完結，就是上帝恒久的愛必會超越以色列被擄時期的“結束”。第三卷以此作為結束。但是，從歷史事實中得知，神現在已將他子民的生命恢復過來了，第四卷便用這一篇詩篇開始，它宣告神榮耀的能力不但勝過“被擄”，而且勝過了死亡。

詩人將神永恒與人的短暫對比，並承認人的日子在神的怒氣中渡過，他祈求神的憐憫，好在他們數算他們的日子時候，給他的子民有勞苦中的成功，悲傷中的喜樂。

一. 摩西將神的永恒與人的轉瞬即逝對比，承認人的短暫是因神

的怒气，并渴求智慧(1~12)。

A. 诗人默想神的永恒与人的短暂成为对比 (1~6)。

1. 耶和华是我们永远的居所、避难处，因祂是永恒的主 (1, 2)。
  2. 人始终要过去并归于毁灭，而耶和华他却超越时间之上 (3, 4)。
  3. 耶和华使人如水冲去，就像草一样，生命极之短暂，外表极具生命力，却只出现小时就割下枯干 (5, 6)。
- 其实有这一位超越的神，竟愿意俯就卑微的人，还有甚么理由不投靠祂呢？

B. 诗人要解释人生命不仅短暂，且在神的怒气下惶恐渡过 (7~11)。

1. 我们在神的怒气中被消灭，因我们的罪摆在他面前 (7, 8)。
2. 我们所有的年日都在神的怒气中渡过 (9)。
3. 人的生命极有限 (10)。
4. 没有人能明白神怒气的权势 (11)。

为什么人的生命是如斯短暂，原因在于公义的神必按祂 公义来处理人的罪。而人失去长寿并与神和谐关系的征结同样是在于人的罪。

C. 诗人祈求神给予他们生活中的智慧，教导他们数算他们的日子 (12)。

生命是多么的短少，诗人的祷告是：「不要留恋过去，也不要埋怨现在，反倒要把握现在，努力面前，好自为



之。」

二. 摩西祈求神以怜悯待他们，这样他们就可以喜乐代替忧伤，劳苦也可有收获（13~17）。

- A. 呼求耶和华在祂的恩慈中转向祂的仆人（13）。
- B. 诗人确切地求神使他们的忧伤变喜乐（14，15）。
  - 1. 求神以祂信实的爱来满足属祂的人，他们会一生一世欢喜快乐（14）。
  - 2. 求神照着他们受苦的日子，叫他们喜乐（15）。
- C. 确切地求神在他们的劳苦中给他们成功（16，17）。
  - 1. 求主向仆人及其后代彰显祂的荣耀（16）。
  - 2. 他们手中的工作得坚立（17）。

我们只在永恒的一瞥里，我们应以这短暂的我批判永恒的主吗？相反地，神并没有以祂的永恒来批判短暂的我们，让我们在这永恒的一瞥里能够重遇祂，认识祂，爱慕祂。从祂得着眷爱、救恩和盼望。

这样，在这永恒的一瞥里，不再是没有意义、没有方向；亦不再有怨气、愤怒；更不再有困苦、绝望。而是在这永恒的一瞥里得着永恒的实在。

### 叁. 破冰活动

猜一猜组员彼此间之年岁(毋须揭晓)，并按照经文的指引，分享在各人由现在到八十岁时会有什么改变。

#### 肆. 问题研讨及应用

1. 你的生活过得快乐吗？原因是.....

---

---

2. 耶和华是永恒的主又是我们的神，你是否以祂为避难所并投靠祂呢？

---

---

3. 耶和华既是慈爱的，祂又怎会向人发怒呢？你可曾惹动神的怒气？

---

---

4. 耶和华既是你的神，你有否将祂当受的敬畏归给祂呢？

---

---

5. 在我们短暂的人生中，你有什么抱负或人生目标要达成的呢？

---

---

6. 试想一下，我如何在这短暂的人生中被神使用？

---

---

## 伍. 经文背诵

「求你指教我们怎样数算自己的日子、好叫我们得着智慧的心。」（诗 90：12）

# 第七课 在至高者隱密处

## 壹. 经文研读：诗篇 91 篇

《新译本》

- 1 住在至高者的隐密处的，必在全能者的荫底下的安居。
- 2 我要对耶和华说：「你是我的避难所，我的保障，你是我的上帝，我所倚靠的。」

- 3 他必救你脱离捕鸟的人的网罗，脱离致命的瘟疫。
- 4 他必用自己的羽毛遮盖你，你要投靠在他的翅膀底下；他的信实像盾牌，像坚垒。
- 5 你不必害怕黑夜的惊恐，或是白日的飞箭；
- 6 也不必害怕黑暗中流行的瘟疫，或是在正午把人毁灭的毒病。
- 7 虽有千人仆倒在你的左边，万人仆倒在你的右边，但灾害必不临近你。
- 8 不过你要亲眼观看，看见恶人遭报。
- 9 你既然把耶和华当作自己的避难所，把至高者当作自己的居所，
- 10 祸患必不临到你，灾害必不临近你的帐棚。
- 11 因为他为了你，会吩咐自己的使者，在你所行的一切路上保护你。
- 12 他们必用手托住你，免得你的脚碰到石头。
- 13 你必践踏狮子和虺蛇。你必踏碎少壮狮子和大蛇。

14 耶和华说：「因为他恋慕我，我必搭救他；因为他认识我的名，我必保护他。」

15 他求告我，我必应允他；他在患难中，我必与他同在；我必拯救他，使他得尊荣。

16 我必使他得享长寿，又向他显明我的救恩。」

## 貳. 背景

本篇是作者诗人谈论神对人类的保护，诗人得进入圣所是得着庇护的所在，他为此向神感恩。同时，这篇诗也是为危险之日而作，诗人在敌人的包围势力下，神就是人的避难所或盾牌。

## 叁. 要旨

神对寻求祂的爱的人施以保护。一首智慧之歌，更可称为是一个智者的信仰告白。

## 肆. 经文信息

### (一) 我的避难所 (91: 1—2)

诗人以自己真实的经历及以他的信心，来告诉跟随神的人，神必保护凡投靠祂的人。

#### 1. 至高者 (91: 1 上)

耶和华神是至高者，天地一切都是祂所拥有的，祂住在隱密处，「隱密处」是有遮盖之处，是指圣所给予人的庇护。

#### 2. 全能者 (91: 1 下)

耶和华神是拥有万有的神，世界上一切都伏在祂权威之下，祂是绝对的，祂的权威是至高的。

#### 3. 耶和华 (91: 2 上)

耶和华神是信实的，祂的应许必定实现。祂是配得我们信靠的神。

#### 4. 我的神 (91: 2 下)

我的神是敬拜者所仰慕的。神是主，全地的主，是我们所敬拜的主，是我们的倚靠。

### (二) 你的避难所 (91: 3 — 13)

#### 1. 多方的保护 (91: 3 — 6)

「捕鸟人的网罗」(91: 3 上)，是指人为的威胁，以及隱藏的恶行，并非指天灾。这些恶事，逼使我们妥协。

「毒害的瘟疫」(91: 3 下)，是可怕的灾病，人无法

逃脱，很是可怕。

神是信实可靠的，是我们值得倚靠的，就像小鸡在母鸡的翅膀底下，是何等的温暖，何等的安全。

（91：4 — 5）

人无论在恶人的陷害中（人祸）或在魔鬼的手中，在日或夜都有危险，防不胜防，只有求神保护

（91：4 — 6）

2. 个别的保护（91：7 — 10）

在你所处身的环境中，十分接近灾殃，但因神是公义的，祂对恶人，必施惩罚，义人却得以活过来，因为耶和华是我们的避难所，保护一切信靠祂人。

3. 奇妙的保护（91：11 — 13）

我们心里若藏有神的话语，并且按吩咐遵守，顺服圣灵的带领，就不会容易遇到试探，不容易被引诱犯罪跌倒，神更会除去一切的灾害（狮子和虺蛇），保护我们免受一切灾害。

（三）神的应许实现（91：14 — 16）

1. 专心爱祂（91：14）

爱神的人，是一个事事以神为中心的人，并完全顺服主。

2. 神的应允（91：15）

神必垂听人恳切的祈祷，并会应允人。

3. 必享长寿（91：16）

信靠神的人得以享受救恩所赐的新生命，并有永恒盼望的福气。

## 伍. 破冰活动

- (一) 可重温大麻鹰捉小鸡的游戏，或可再玩一次。
- (二) 在你的童年生活中，有否玩过麻鹰捉小鸡的游戏。  
请分享：
  - A. 做麻鹰的滋味
  - B. 做母鸡的感受
  - C. 小鸡受到母鸡保护的感受

## 陸. 问题讨论及应用

- (一) 「祂是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」(91: 2) 在这节金句中，请讨论是我的神的含义。  

---

---

- (二) 由问题（一）中的指示下，请讲出一个人若只在苦难或灾祸来到时才祈求神的帮助，你猜想他的后果会怎样？并解释原因。  

---

---

- (三) 你近期有否遇到「捕鸟人的网罗」(91: 3)，逼使你要与人妥协，事情才会得到解决呢？（请分享你内心的挣扎及



事情的结果。)

---

---

(四) 人若要得到神的保护，最稳妥的方法是循何种途径得到呢？

---

---

(五) 神是至高者，整个世界都伏在祂的权势下，神向我们显现的目的，是为了什么？

---

---

(六) 世人认为「长寿」是福气，基督徒所享的「长寿」与世人有那些不同？你选择那一种？

## 柒. 经文背诵

「我要论到耶和华说：他是我的避难所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」(诗 91:2)

## 第八课 你出你入蒙保护

壹. 经文研读：诗篇 121 篇

《新译本》

1 我要向山举目，我的帮助从那里来呢？

2 我的帮助是从造天地的耶和华而来。

3 他必不使你的脚滑倒；保护你的必不打盹。

4 看哪！保护以色列的，必不打盹，也不睡觉。

5 保护你的是耶和华，耶和华在你的右边荫庇你。

6 白天太阳必不伤你，夜里月亮必不害你。

7 耶和华要保护你脱离一切的灾祸，他要保护你的性命。

8 你出你入，耶和华要保护你，从现在直到永远。

## 贰. 经文信息

（李木义牧师建议本诗题目为：神周全的保护）

### 一. 作者(诗人)对有关「帮助」方面的自问自答(1—2)

#### 1. 作者亟需帮助之举措和提问(自问)(1)

这是人在困难、危急和焦虑中，亟需寻求(向上仰望)神明帮助之情。「山」虽是耶路撒冷四周的山，而圣殿也是建造在锡安山上，但「山」本身不竟不能带来帮助(指引导和保护)。那么，真正的帮助当从何处来?!

#### 2. 作者对提问(自问)的自答(2)

「山」既是受造的死物；圣殿也只是真神同在的象征建

筑。我们的帮助只能来自创造天地万物的主宰(与人立约的耶和華)，此外别无他途。

## 二. 神对人大能的看顾和保护(3—5)

1. 神必不叫你的脚摇动(指因惧怕而颤抖或路途崎岖而跌倒)。(3 上)
2. 神是不会打盹(打瞌睡)，也不需要休息或睡觉的；祂的保护是不会走漏眼的。(3 下-4)
3. 神是与人立约、施恩的神，也是大能的荫庇者。(5)

## 三. 神的保护是超越时空和别的一切的。(6—8)

1. 不论白昼与黑夜、在明或在暗、知觉和失觉中，祂都要保护你不受伤害。(6)
2. 祂要保护你免受一切的灾害，在火炼的试验中也要保护你的性命。(7)
3. 无论你出或入、在户外或室内、活动或休息，祂都要保护你，从今时直到永远，没有限止。(8)

### **神的保护是绝对周全的！**

## 叁. 破冰活动(三选其一)

- 一. 「麻鷹捉鸡仔」游戏—「麻鷹」代表魔鬼或伤害的来源；「鸡仔」代表我们；排在「鸡仔」最前方的保护者代表神。
- 二. 众人围成一圈，另外圈中有一人，圈外也留两人—圈中那人是指属神的人；围着的人环代表神的众使者；圈外者一为魔鬼，一为世界。

三. 拿一个洋娃娃作教材叫人抱着一洋娃娃代表你或我；抱着洋娃娃那人代表神。

#### 肆. 问题研讨及应用

1. 未信主的人，在遭遇危险或困难时，通常会寻求谁的帮助？有效吗？基督徒与他们应有何不同？谁的帮助最可靠？真的吗？请按经验分享之。(1—2)

---

---

-----  
2. 「脚摇动」是什么意思？通常人会在什么情况下脚摇动？您呢？此情此景谁是我们最确实的倚靠？(3 上)

---

---

3. 人与偶像的保护有何共通点？与神的保护又有何不同？(3 下一4)

---

---

4. 神的名字“耶和华”，此名称对以色列人及今日的基督徒有何特别之意义？另外，在“右边”荫庇的意义如何？既有主这般荫庇，我们还惧怕什么？(5)

---

---

5. 神的保护有时间限制吗？是怎样「全天候」法呢？请讨论之。  
(6)

---

---

6. 我们在神的保护下真能免受一切灾害吗？诗篇中岂不是说：  
受苦是有益的吗？我们当怎样正面看待有关苦难的问题？(7)

---

---

7. 神的保护有没有空间上的限制？这与住在地球上不同角落的人有什么特别意义？神的保护果真存到永远吗？请讨论之。  
(8) (请参阅约 5:24;6:37-40;10:28-29;13:1;罗 8:31-39;林前  
15:50- 58;  
帖前 4:13-18;5:23-24)

---

---

## 伍. 经文背诵

「你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。」(诗  
121:8)

## 第九课 我心平稳在母怀

### 壹. 经文研读: 诗篇 131 篇

《新译本》

- 1 耶和华啊！我的心不骄傲，我的眼不自高；重大和超过我能力的事，我都不敢作。
- 2 我的心平静安稳，像断过奶的孩子躺在他母亲的怀中，我的心在我里面真像断过奶的孩子。
- 3 以色列啊！你要仰望耶和华，从现在直到永远。

### 贰. 经文信息

小孩子充满童真活泼，是我们的学效对象。我们逐渐变得世故，失却了小孩子的谦卑(太 18:3)、天真无邪地亲近主(太

19:13-15) 和自然流露地赞美神(太 21:15-16)。我们在本能的驱策下解释和理性化每一件事，又被许多事务和责任层层包裹，以致很困难和完全地投入亲近神。但小孩子被有兴趣的东西吸引时，会完全沈浸其中。事实上，要把注意力分散给多方面是不可能的，我们容易被一些冲突搞昏了，时间和精力被各样繁复的需要所耗尽。所以，耶稣劝诫祂的门徒要变成小孩子的样式，祂深知「变成小孩子」可带领人寻回迷失的生命，进入好奇探索真理、关爱和赞美中。所以耶稣说：「我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。所以，凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的。」(太 18:3-4)

小孩子全神贯注的神情，都被大多数成人在生活中所谓的「繁琐的事」牺牲了。但耶稣却能经常保持，能将注意力投向人群，专一而纯洁地关注他们。小孩子能够完全投入，其中的一个理由是他们多是快乐而无忧无虑的。他们信任大人，把重担全交给他们承担，因此他们能自由自在地生活，把注意力都投入眼前特别的兴趣。当我们失却信任，被忧虑搅动，就很难静默在神面前，全神贯注地聆听神。诗人指出我们需要如婴孩般渴慕在母亲的怀抱里，满有平静和安稳。「断过奶」的字根是指「满」或「满足」，这里的情景是象征母亲刚喂完一餐奶，感到非常满足。这里的重点是：诗人对上帝的赐予，保持安静和满足，没有什么可使他与创造者的关系变得不平静安稳。

### 叁. 破冰活动



尝试用两分钟时间，将这诗篇以图画的方式表达出来，然后彼此分享所看到的重点。

#### 肆. 问题研讨及应用

1. 诗人有什么事是不敢做的呢？原因是什么呢？

---

---

2. 诗人渴慕的是什么情景？是否太过倚赖呢？

---

---

3. 诗人邀请谁加入仰望神的行列呢？期望他们持续多久呢？

---

---

4. 我们如何能在日常生活中，像小孩子般过平稳安静的生活呢？

---

---

选取下列其中一个建议，在本周作出实践：

1. 祷读神的话：

尝试用祷读法（参考附录）慢慢诵读诗篇 131 篇，将自己

视作一个小孩子，投入神的怀抱，让神告诉您如何改变成为小孩子的样式，谦卑、纯真地事奉神、赞美神。

## 2. 与小孩子同乐

与您的儿女、教会的儿童、年幼的侄甥、邻舍的子女起相聚玩耍，从中观察他们的纯真谦卑，与他们一起欢笑流泪。现代的小孩因受电视传媒影响容易变得早熟和世故，我们与他们相处的同时，也可作出教导，鼓励他们参与有益身心的活动，例如与他们玩群体的游戏，如捉迷藏、数字球、跳飞机，又可以相约数个家庭一起踏单车、远足或沙滩乐。我们需要投入与他们一起玩，而不是在旁看管而已，这是我们常犯的错误。

## 3. 画出祷文

以小孩的笔调画出祷文，将自己的景况用图画方式表达出来，告诉神，默想神的心意，同样以图画的方式描绘出来。

## 4. 阅读书籍：选取下列其中一本书籍阅读

### a. 唧唧耶稣 (香港：卓越，1997)

许开明夫妇透过三岁女儿和两岁儿子的说话，引发一些人生道理和处世箴言。孩子不经意的童言妙语，发人深省。小孩子具有天国心、爱主情，能够激发我们爱主之情，领悟属天的真理。「唧唧」是一个亲密的动作，逗人开心的行为，只有要好的伴侣或家人才会唧来唧去。作者的女儿要「唧唧耶稣」，这表现出她爱耶稣的深情，更感动了作者执笔写作此书。这可以成为我们变为小孩子的样式的初阶。

### b. 都市童真 (香港:卓越, 1997)

这一代的孩子没有了「童真」，父母欠缺了「亲子心」，都市人更没有了「童真」，真是可悲！试看熙熙攘攘的都市人：

他们总爱皮起面孔，失落了孩子灿烂的笑容。

他们内心充塞着挂虑，失落了孩子的快乐心。

他们眼神没精打采，失落了孩子好奇的目光。

他们说话速，少了孩子们聆听的耳朵。

他们处事畏首畏尾，惊惊青青，少了孩子那份「超人」大志。

他们总是过于深思熟虑，少了孩子的天真无邪。

这本书很清晰地指出小孩子的心境，这心境好像一池未有涟漪的清水，水面反映出信仰生命所追求的真、善、美的远景，并从未被污染的小心灵的角度去寻求上帝的旨意。我们可以藉此领略童真的可贵，并在烦嚣的都市中加以实践。

c. 童心字典 (香港: 突破, 1999)

这书由一群富有创意和幻想的小学生写成。在天真烂漫、充满创意的句子中，成年人可以重寻内心的小孩，感受自己的童心在跳跃；又透过孩子简单的道理、深邃的智慧，观照人世间的真、善、美。全书以 176 句精句和 22 幅插画表达出小孩子真情的表白，充满爱心，能够引发出我们的童真和爱心。

## 伍. 经文背诵

「我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中；  
我的心在我里面真像断过奶的孩子。」（诗 131: 2）

## 附录：祷读法（lectio divina）

选自：王志学，【经历神】（香港：基道，1994），页 105。

1. 以敞开的心慢读：一字一字地读，若果发觉你的心仍在向外奔驰，或你习惯了速读，这将不是一件容易的事。慢！慢！若觉得开声读会对你有帮助也可尝试这样做，但不要一开始就分析经文。
2. 若有任何一个字、一句子吸引你的注意力，或使你内心起共鸣，产生感动、兴奋、难过等等感受，则暂时停止阅读，进入默想。不要尝试分析这些字句使你产生内心反应的原因。
3. 慢慢地，轻柔地不断重复那一个字，或那一句子，不要急于去思考和应用经文的教训，而是在不断重复中，让你的心「安居」在经文中，被动地等候经文向你说话。很多时候，你会经历心灵慢慢集中在经文上。
4. 若你感到心灵已被那字句充满，则可停止重复，跟随这字句所带来的感动，进入祈祷。你更可完全静默，透过这字句来静观神的慈容。

5. 若心中感到祷告得「差不多了」，或心灵不能再集中，则慢慢背诵主祷文结束。
6. 把刚才的体验记录下来，然后回到经文，接着刚才停下来的地方继续操练祷读，再等候领受使自己产生共鸣的字句。

48,1,2,47,46,3,4,45,44,5,6,43,42,7,8,41,40,9,10,39,38,11,12,37,36,13,  
14,35,34,15,16,33,32,17,18,31,30,19,20,29,28,21,22,27,26,23,24,25