



詩篇卷五 119-128 篇

Bible Reading Class 王文堂牧師 ; Photo credit Nora Yeh

期中作業：作一首詩

- **作業**：以詩篇為範本做一首詩，約十二節左右
- **日期**：6月30日之前完成
- **規定**：你的詩必須包括兩個元素
 1. **平行句 Parallelism**
 2. **對稱 Symmetry**
- **潤色 Optional**：增加一些元素，使你的詩色彩更豐富
 1. **副歌 Refrain**
 2. **鑰字 Key Words**
 3. **其他 Others**



Photo credit Nora Yeh

讀經班的金句

- 聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。
(提後 3:16-17)
- All Scripture is God-breathed and is useful for teaching, rebuking, correcting and training in righteousness, so that the servant of God may be thoroughly equipped for every good work. (2 Tim. 3:16-17)

神的話語：有福 God's Words: Blessings

- 行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為**有福**！遵守他的法度、一心尋求他的，這人便為**有福**！（詩119:1-2）
- Blessed are the undefiled in the way, who walk in the law of the Lord. Blessed are they that keep his testimonies, and that seek him with the whole heart. (Psalm 119:1-2, KJV)

神的話語：喜樂 God's Words: Delight

- 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。你的法度是我所喜樂的，是我的謀士。我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。（詩119:16,24,47）
- I delight in your decrees; I will not neglect your word. Your statutes are my delight; they are my counselors. For I delight in your commands because I love them. (Psalm 119:16,24,47, NIV)

神的話語：自由 God's Words: Liberty

- 我要自由而行（或作：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。
（詩119:45,96）
- And I will walk at liberty, for I seek Your precepts. I have seen a limit to all perfection; your commandment is exceedingly broad.
(Psalm 119:45,96, NASB)

神的話語：更好 God's Words: Better

- 你的命令常存在我心裡，使我比仇敵**有智慧**。我比我的師傅**更通達**，因我思想你的法度。我比年老的**更明白**，因我守了你的訓詞。（詩119:98-100）
- Your commands are always with me and make me wiser than my enemies. I have more insight than all my teachers, for I meditate on your statutes. I have more understanding than the elders, for I obey your precepts. (Psalm 119:98-100, NIV)

神的話語：我愛 God's Words: I love

- 我要在你的命令中自樂；這命令素來是**我所愛**的。我又要遵行你的命令，這命令素來是**我所愛**的；我也要思想你的律例。心懷二意的人為我所恨；但你的律法為**我所愛**。（詩 119:47-48,113）
- For I delight in your commands because I love them. I reach out for your commands, which I love, that I may meditate on your decrees. I hate double-minded people, but I love your law.
(Psalm 119:47-48,113, NIV)

神的話語：亮光 God's Words: Light

- 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按誓而行。你的法度奇妙，所以我一心謹守。你的言語一解開就發出亮光，使愚人通達。（詩119:105-106,129-130）
- Your word is a lamp for my feet, a light on my path. I have taken an oath and confirmed it, that I will follow your righteous laws. Your statutes are wonderful; therefore I obey them. The unfolding of your words gives light; it gives understanding to the simple. (Psalm 119:105-106,129-130, NIV)

神的話語：真實 God's Words: Truth

- 你的公義永遠長存；你的律法盡都**真實**。耶和華啊，你與我相近；你一切的命令盡都**真實**！你話的總綱是**真實**；你一切公義的典章是永遠長存。（詩119:142,151,160）
- Your righteousness is everlasting, and your law is true. Yet you are near, Lord, and all your commands are true. All your words are true; all your righteous laws are eternal. (Psalm 119:142,151,160, NIV)

神的話語：公義 God's Words: Righteousness

- 我羨慕你的訓詞；求你使我在你的公義上生活！耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！你所命定的法度是憑公義和至誠。願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。（詩 119:40,137-138,172）
- How I long for your precepts! In your righteousness preserve my life. You are righteous, Lord, and your laws are right. The statutes you have laid down are righteous; they are fully trustworthy. May my tongue sing of your word, for all your commands are righteous. (Psalm 119:40,137-138,172,NIV)

我要向山舉目 I lift up my eyes to the mountains

- 我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。（詩121:1-2）
- I lift up my eyes to the mountains—where does my help come from? My help comes from the Lord, the Maker of heaven and earth. (Psalm 121:1-2, NIV)

流淚撒種的 Those who sow with tears

- 流淚撒種的，必歡呼收割！那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！（詩126:5-6）
- Those who sow with tears will reap with songs of joy. Those who go out weeping, carrying seed to sow, will return with songs of joy, carrying sheaves with them. (Psalm 126:5-6, NIV)

若不是 Unless

- 若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。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127:1-2）
- Unless the Lord builds the house, the builders labor in vain. Unless the Lord watches over the city, the guards stand watch in vain. In vain you rise early and stay up late, toiling for food to eat—for he grants sleep to those he loves. (Psalm 127:1-2, NIV)

讀經班的 宗旨

以基督為中心 Christ-Centered

以聖經為根基 Bible-Based

以使命為顧念 Mission-Minded

讀經班的君子協定

榮譽制度，君子自重，對神誠實

三項務必遵守、不可妥協的規矩：

1. 每周讀完進度
2. 每周看完教學視頻
3. 每周做完隨堂測驗（closed book）



研讀聖經，與神同行 一個屬靈的旅程

- 願你以敬虔的心研讀神的話語，行在祂的旨意當中！
- 願主的道興旺，主將得救的人加給教會！
- 願主賜福你讀經的日子！



Photo credit Nora Yeh

詩篇中的《孔雀東南飛》？

- 孔雀東南飛，五里一徘徊。十三能織素，十四學裁衣；十五彈箜篌，十六誦詩書……
- 漢朝樂府《孔雀東南飛》講述一對年輕人的愛情故事。府吏焦仲卿與妻子蘭芝的婚姻被家長拆散，蘭芝被遣回娘家，導致仲卿與蘭芝雙雙殉情。全詩一千七百八十五字，號稱「古今第一長詩」。



Photo credit Nora Yeh

詩篇中的《孔雀東南飛》？

- 詩篇**119**篇是一首字母詩，按照希伯來文**22**個字母的順序，每個字母寫八節，共**176**節。每節十餘字，長度不輸孔雀東南飛。詩篇**119**篇也講述一個愛情故事，不是男女之愛，而是人對神的愛。不是悲劇故事，而是倚靠神勝過苦難和個人缺失的勵志故事。
- 詩篇**119**篇的作者是一位虔誠的信徒，極其愛神，因愛神而愛慕神的話語。

第一百十九篇 神的話 God's Words

- **介紹**：這是一首字母詩，按照希伯來文22個字母的順序，每個字母八節，共176節，是最長的詩篇，也是全本聖經最長的一章。全篇的主題是「神的話語」，用八個不同的字眼來代表神的話（**律法，命令，法度，訓詞，律例，典章，話，應許**）。在176節當中，每節都有一個字直接或間接說到神的話（84,121,122節例外）。
- 此篇可說是詩篇19:7-14的擴充版，詳述神話語的美好，以及與人的關係。簡單來說，神的話語可分為兩類：神的誠命與神的應許。誠命是要遵守的，應許是要相信的。神救贖人的目的，是要人作他的子民。作神子民的關鍵，在於聽從神的話語。因此之故，對神話語的研讀，瞭解，與實施，成為信徒經歷神的必經之路。整本聖經最長的一章是以「神的話語」為主題，其中有神美好的旨意。

結構：按照希伯來文個22字母的順序，全詩分為22段，每段八節，共176節。

希伯來字母教學：<https://www.youtube.com/watch?v=kkxvqlxTE3A>

https://www.youtube.com/watch?v=_qtGOWLOYvE

<u>1.Alef</u>	<u>2.Bet</u>	<u>3.Gimel</u>	<u>4.Dalet</u>	<u>5.He</u>	<u>6.Waw/ Vav</u>	<u>7.Zayin</u>	<u>8.Chet</u>	<u>9.Tet</u>	<u>10.Yod</u>	<u>11.Kaf</u>
א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	כ ך
<u>12.Lam ed</u>	<u>13.Me m</u>	<u>14.Nun</u>	<u>15.Sam ech</u>	<u>16.Ayin</u>	<u>17.Pe</u>	<u>18.Tsad e</u>	<u>19.Qof</u>	<u>20.Resh</u>	<u>21.Shin</u>	<u>22.Tav</u>
ל	מ ם	נ ן	ס	ע	פ ף	צ ץ	ק	ר	ש	ת

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

1. tôrâh (律法 , Law)

- 詩篇119篇用八個不同的字眼來描述神的話語，猶如八個不同的音符，雖然屬於同一個音域，卻有各自的特性。
- 第一個也是最重要的字眼是「律法」。律法原文有「教導」或「指示」之意。我們原先不懂關於神的事，神教導我們。我們原先不知如何行，神指示我們。猶如學生來到老師面前，幼兒來到父親面前，我們從神的話語中領受教導，謹守遵行。
- 律法可專指摩西五經，也可泛指神的話語。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

2. 'êdâh (法度，見證， statutes, testimonies)

- 這個字有「見證」的意思，動詞形態曾出現在申31:26: 將這律法書放在耶和華你們神的約櫃旁，可以在那裡見證以色列人的不是。
- 神的話語是神的見證，彰顯神的聖潔、慈愛、信實、智慧、能力。對神而言是見證，對人而言就是法度，當以虔誠的心接受、遵守。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

3. piqqûdim (訓詞 , precepts)

- 這個字有「看顧，查看」的意思。猶如一位總管到處查看，該來的人員是否都到齊了？該有的東西是否都有了？是否一切都各就各位，按照規矩正常運作？因此之故，這個字眼牽涉到神話語的細節，要確定生活中的點點滴滴都按照神的規矩正常運作。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

4. chôqqim (律例 , statutes)

- 這個字頗具力道，有「刻字在石」的含意，表示「一旦立定，永不更改」。
神的話語永遠立定，永不更改：「草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話必永遠立定。」（賽40:8）

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

5. mitsvâh (命令 , 誡命 , commands, commandments)

- 這是舊約常見的字眼，強調說話者的權威。如同國王對臣民說話，將軍對士兵說話，所說的話不是建議，不是參考，而是必須嚴格服從的命令。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

6. mishpâtim (判語 , 典章 , judgments, ordinances)

- 這個字所表達的是一位公義而智慧的法官所作的宣判，將那些紛紛擾擾、公說公有理婆說婆有理的事情，做一個法定的了斷。因為法官已經判下來了，所以具有法律的力量，大家不必再說了，照樣去執行就是了。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

7. dâbâr (話 , word)

- 這是一個最常見的字眼，具有概括性。凡是神的真理，無論是律法、法度、律例、判語、應許或其他，都是神的話。
- 與神的話有關的是神的道 (way)。本篇3,37節講到「神的道」，是道路的道，不是道理的道。行在神的道路上，就是遵行神的話。這兩節雖未直接使用與神話語有關的字眼，但卻間接暗示到了。

聖經的多重性質 The many-sided qualities of Scripture

8. ‘imrâh (話 , 應許 , word, promise)

- 這個字可簡單地翻譯為「話」，也可翻譯為「應許」。口中說出來的是話，神口中說出來的話必定成就，於是就成為應許。和合本聖經有時翻為話，有時翻為應許。

詩篇 119:1-8

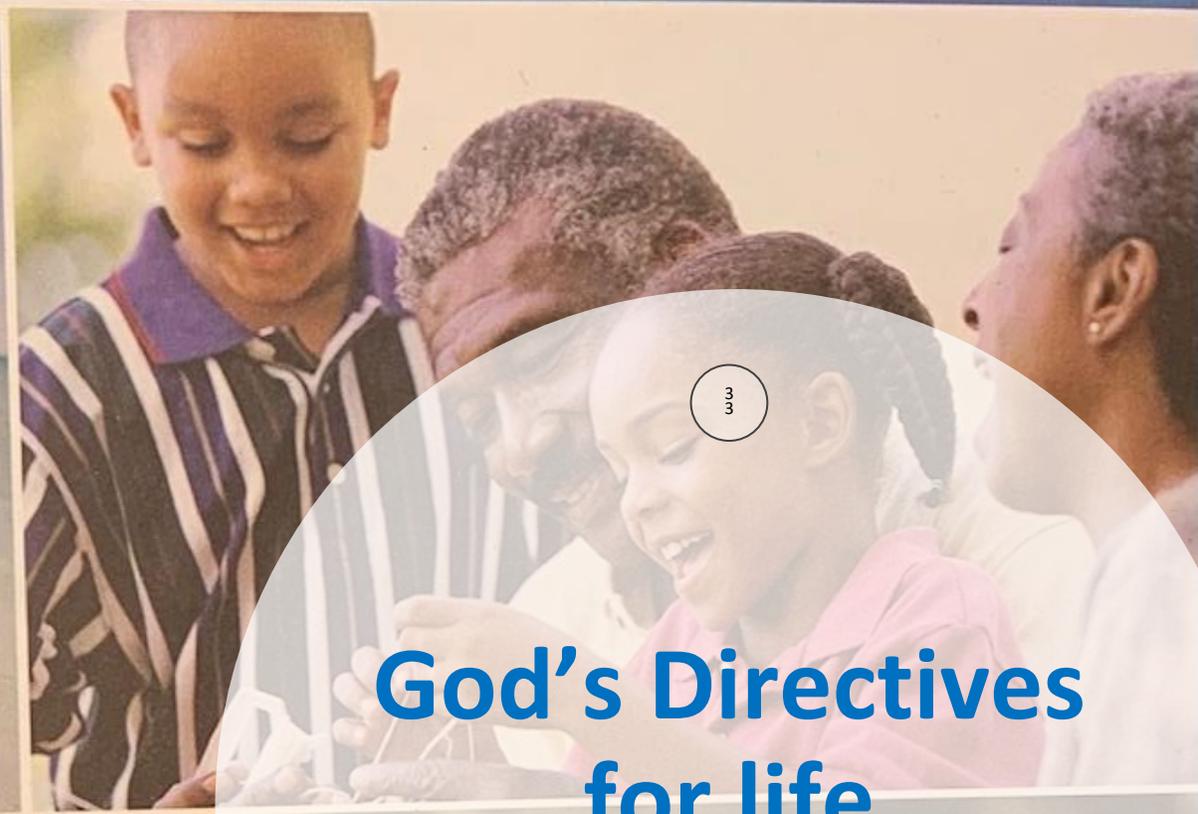
- 行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！
- 遵守他的法度、一心尋求他的，這人便為有福！
- 這人不做非義的事，但遵行他的道（way）。
- 耶和華啊，你曾將你的訓詞吩咐我們，為要我們殷勤遵守。
- 但願我行事堅定，得以遵守你的律例。
- 我看重你的一切命令，就不至於羞愧。
- 我學了你公義的判語，就要以正直的心稱謝你。
- 我必守你的律例；求你總不要丟棄我！

詩篇 119:33-40

- 耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底！
- 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。
- 求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。
- 求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。
- 求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道（word）中生活。
- 你向敬畏你的人所應許的話，求你向僕人堅定！
- 求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。
- 我羨慕你的訓詞；求你使我在你的公義上生活！

詩篇 119:169-176

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



3
3

God's Directives for life

A message based on Psalm 119

©Bible Reading Class 王文堂牧師

神對人生的指示 God's directives for life

- 前幾天醫生叫我去做例行身體檢查，做完之後，護士給我一份“advance health care directive”，叫我回家填寫好了交給醫院。這是你個人對醫療機構的指示，超過某個年齡之後，每人都要填寫一份，還要兩個見證人在上面簽字才算有效。
- 我們給醫療機構指示，告訴他們如何照顧我們的身體；神有沒有給我們指示，告訴我們如何照顧我們的人生呢？詩篇119篇就是一本神對你的人生的指示手冊，告訴你如何過一個蒙神賜福、多采多姿的人生。

Advance Health Care Directive

LIFE CARE planning
my values, my choices, my care

REMEMBER

- 1 Have this document witnessed or notarized
- 2 Sign and date

1. 要真實 Be true

- 前兩天大孫兒過生日，眼見他從呱呱墮地一點一點長大，變成現在一天到晚抱著一本書的書蟲，雖然希望他多花時間在外面跑跑跳跳，心中還是充滿了感恩。
- 看小孩子成長的感受之一就是真實。孩子是最真實的，說哭就哭，說笑就笑。他們不會隱藏自己的表情，不會假笑，不會不動聲色，不會做出和內心不一致的表情。越小的孩子越不會說謊，是他吃的他就說是我吃的，是他打破的他就說是我打破的。說謊話是長大的過程中慢慢學會的，孩子的天生傾向是要真實。
- 詩篇119篇說，神是真實的，神的話語也是真實的。若想過上好生活，你的行為必須與內心一致，你的內心必須與神一致。

1. 要真實 Be true

- 你的公義永遠長存；你的律法盡都**真實**。
- 耶和華啊，你與我相近；你一切的命令盡都**真實**！
- 你話的總綱是**真實**；你一切公義的典章是永遠長存。（詩119:142,151,160）
- Your righteousness is everlasting, and your law is true.
- Yet you are near, Lord, and all your commands are true.
- All your words are true; all your righteous laws are eternal. (Psalm 119:142, 151, 160, NIV)

2. 要自由 Be free

- 退休生活的好處之一是自由，你有更多的時間，可以做自己想做的事。上班族「人在江湖，身不由己」，要滿足各方面對自己的要求，自己的時間就少了。久而久之，逐漸習慣了有束縛的生活，一旦除去束縛反倒手足無措，不知如何是好。
- 有些人的束縛不是工作，而是觀念。他的觀念網綁他，怕這個，擔心那個，討厭這個，拒絕那個。心被綁住，生活空間就狹窄了。使徒彼得拒絕和外邦人打交道，神除去他的網綁，使他的腳走進百夫長哥尼流的家。彼得原先只在猶太人的世界裡進出，神擴張了他的生活空間，使他自由而行。
- 束縛我們的還有罪。神的話語幫助我們除去罪的轄制，使我們的心意更新而變化，享受自由的快樂。

2. 要自由 Be free

- 我要自由而行（或作：我要行在寬闊之地），因我素來考究你的訓詞。
- 我看萬事盡都有限，惟有你的命令極其寬廣。
- 求你用你的話使我腳步穩當，不許什麼罪孽轄制我。（詩119:45,96,133）
- And I will walk at liberty, for I seek Your precepts.
- I have seen a limit to all perfection; your commandment is exceedingly broad.
- Establish my footsteps in your word, and do not let any wrongdoing have power over me. (Psalm 119:45,96,133 NASB)

3. 心要好 Have a good heart

- 在美國，心臟病一直高居死亡原因之首。若想要有健康的生活，首先要有一顆健康的心臟。
- 不但要有健康的心臟，還要有一顆「好心」。箴言說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。箴4:23」好的心中儲存著善良、正直、公義、慈愛，從這樣的心中要發出一生的果效，使你的人生喜樂、豐富、榮神益人。
- 你想要改變內心的狀況嗎？那就要將神的話語存在心中。

3. 心要好 Have a good heart

- 我一心尋求了你；求你不要叫我偏離你的命令。我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。
- 求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。
- 他們心蒙脂油，我卻喜愛你的律法。（詩119:10-11,36,70）
- I seek you with all my heart; do not let me stray from your commands. I have hidden your word in my heart that I might not sin against you.
- Turn my heart toward your statutes and not toward selfish gain.
- Their hearts are callous and unfeeling, but I delight in your law. (Psalm 119:10-11,36,70, NIV)



Photo credit Nora Yeh

4. 總是喜歡點 甚麼 Always delight in something

- 有人喜歡園藝，有人喜歡烹飪，有人喜歡音樂，有人喜歡攝影。邱吉爾在忙碌國家大事之餘，喜歡用繪畫來放鬆自己。
- 總是喜歡點甚麼的人，生活更加有趣，人也更加喜樂。詩篇119篇的作者喜愛神的話語，在神的話語中自樂。

4. 總是喜歡點甚麼 Always delight in something

- 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。
- 你的法度是我所喜樂的，是我的謀士。
- 我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。（詩119:16,24,47）
- I delight in your decrees; I will not neglect your word.
- Your statutes are my delight; they are my counselors.
- For I delight in your commands because I love them. (Psalm 119:16,24,47, NIV)

5. 總是重新站起來 Always bounce back

- 聽過「五十肩」嗎？有些人年過五十之後肩膀痠痛，舉不起手來。我母親從前就有五十肩，記得那時她每天拿一根棍子，勉強自己舉棍子過頭。練習一段時間之後，她的五十肩好了。
- 我自己也有類似的經驗，甚麼東西出了問題，就要面對它，多多練習，使自己恢復失去的功能。現代的復健科，就是幫助人們恢復原有的功能。
- 神的話語能夠使我們重新站起來，無論吃過甚麼苦，犯過甚麼錯，都能夠重新出發，迎接新的人生。



5. 總是重新站起來 Always bounce back

- 我未受苦以先走迷了路，現在卻遵守你的話。
- 我受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。
- 愛你律法的人有大平安，什麼都不能使他們絆腳。（詩119:67,71,165）
- Before I was afflicted I went astray, but now I obey your word.
- It was good for me to be afflicted so that I might learn your decrees.
- Great peace have those who love your law, and nothing can make them stumble.
(Psalm 119:67,71,165)



6. 在光中行走 Walk in the light

- 我家小區有許多高大的松樹，到了晚上會遮蔽路燈，有些路段變得很黑暗，有人不敢走。去年市政府通知小區，想要砍樹的人家可向市政府登記，他們會派人來砍掉登記者門口的樹。工程車來了，砍掉好幾棵多樹。現在小區亮多了，晚上也可放心行走。
- 神的話語是我們的亮光，按照神的話語生活，行走在亮光之中。

6. 在光中行走 Walk in the light

- 你的話是我腳前的燈，是我路上的光。你公義的典章，我曾起誓遵守，我必按誓而行。
- 你的法度奇妙，所以我一心謹守。你的言語一解開就發出亮光，使愚人通達。（詩119:105-106,129-130）
- Your word is a lamp for my feet, a light on my path. I have taken an oath and confirmed it, that I will follow your righteous laws.
- Your statutes are wonderful; therefore I obey them. The unfolding of your words gives light; it gives understanding to the simple. (Psalm 119:105-106,129-130, NIV)



7. 保持領先一步 Stay one step ahead

- 現代科技日新月異，稍一遲疑就會落後。我們為了讀經班的事工勉強自己去學習一些新的技能，如課程錄影、上傳油管、網上測驗、建立網站等。藉著神的恩典和弟兄姊妹的幫助，總算上了軌道。
- 神的話語能夠使你在人生的道路上，總是保持領先一步。你會比別人先進，比別人有智慧，比別人更多享受人生。

7. 保持領先一步 Stay one step ahead

- 你的命令常存在我心裡，使我比仇敵**有智慧**。我比我的師傅**更通達**，因我思想你的法度。我比年老的**更明白**，因我守了你的訓詞。（詩119:98-100）
- Your commands are always with me and make me wiser than my enemies. I have more insight than all my teachers, for I meditate on your statutes. I have more understanding than the elders, for I obey your precepts. (Psalm 119:98-100, NIV)



8. 做對的事 Do the right thing

- 疫情發生了，你戴口罩嗎？打疫苗嗎？美國的疫苗十分充足，我的兒媳婦到疫苗注射站做志工幫人打疫苗。連去好幾週之後，因為前來注射的人減少，本週接到通知叫她不必來了。美國完成疫苗注射的人才一半，其他一半為何不來了？因為聽信了一些話，對疫苗產生懷疑。
- 現代人的口才很好，能把錯的事說成對的，對的事說成錯的。這樣的例子很多，疫苗只是其中之一。神的話語能夠幫助我們分辨善惡是非，做一個公義的人。

8. 做對的事 Do the right thing

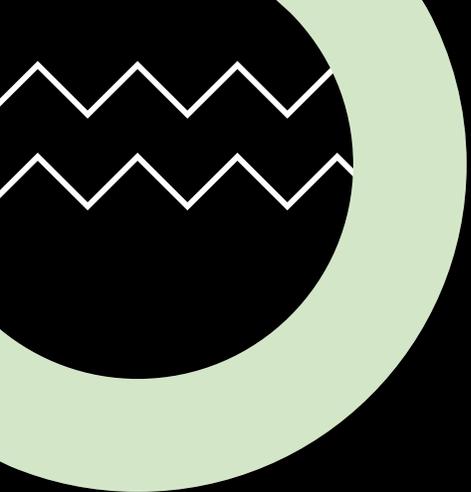
- 我羨慕你的訓詞；求你使我在你的公義上生活！
- 耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！
- 你所命定的法度是憑公義和至誠。願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。（詩119:40,137-138,172）
- How I long for your precepts! In your righteousness preserve my life.
- You are righteous, Lord, and your laws are right. The statutes you have laid down are righteous; they are fully trustworthy.
- May my tongue sing of your word, for all your commands are righteous. (Psalm 119:40,137-138,172,NIV)

9. 享受愛 Enjoy love

- 慈愛是神的屬性，聖經是神的話語，神的話語表達神的屬性。讀聖經使人明白甚麼是愛，以愛心與人相處，更多享受到愛。
- 甚麼是愛？人所說的愛和神所說的愛不一樣。新約聖經用四個希臘字來表達四種不同的愛，人的愛屬於其中三種，包括親情、友誼、情慾等因素。神的愛是意志性的愛，無論你的表現如何，都會愛你到底。這份愛藉著耶穌基督在十字架上表達無遺。

A large, bold, black Chinese character '愛' (Love) is centered within a white circular background. The character is written in a traditional, slightly stylized font.

LOVE



9. 享受愛 Enjoy love

- 讀聖經的人以愛心為處世的原則，為人著想，願意付出。不是排斥和攻擊，而是恩慈與接納。愛是不加害與人的，讀聖經的人愛護並尊重別人，不會去傷害別人。
- 愛是享受生活的關鍵，讀聖經的人最會享受生活，因他懂得愛。



愛

LOVE

9. 享受愛 Enjoy love

- 耶和華啊，願你照你的話，使你的慈愛，就是你的救恩，臨到我身上。
- 耶和華啊，你的慈愛遍滿大地；求你將你的律例教訓我！
- 我要在你的命令中自樂；這命令素來是我所愛的。（詩119:41,64,47）
- May your unfailing love come to me, Lord, your salvation, according to your promise.
- The earth is filled with your love, Lord; teach me your decrees.
- For I delight in your commands because I love them. (Psalm 119:41,64,47)



10. 做個有福的人 Be blessed

- 神愛我們，他的心意是要我們享受祝福。神的話語告訴我們蒙福之道，照著去行的人就會蒙福。
- 說實在的，我們的眼光很狹窄。喜歡錢的人盯著錢看，以為能夠賺錢就是有智慧，犧牲了健康、家庭、人際關係也不顧。同樣的，有人為了追求名聲地位，失去許多寶貴的東西。
- 神將他的愛與智慧放在他的話語之中，使遵行他話語的人身心靈蒙福，自己和家人蒙福，教會和社會蒙福。

10. 做個有福的人 Be blessed

- 行為完全、遵行耶和華律法的，這人便為有福！
- 遵守他的法度、一心尋求他的，這人便為有福！（詩119:1-2）
- Blessed are those whose ways are blameless, who walk according to the law of the Lord. Blessed are those who keep his statutes and seek him with all their heart.
(Psalm 119:1-2)

神對人生的 指示 God's directives for life

1. 要真實 Be true
2. 要自由 Be free
3. 心要好 Have a good heart
4. 總是喜歡點甚麼 Always delight in something
5. 總是重新站起來 Always bounce back
6. 在光中行走 Walk in the light
7. 保持領先一步 Stay one step ahead
8. 做對的事 Do the right thing
9. 享受愛 Enjoy love
10. 做個有福的人 Be blessed

上行之詩 Songs of Ascends

- 詩篇120-134篇每篇都有「**上行之詩**」的標題，是為上耶路撒冷聖殿朝聖的人所做的詩。耶路撒冷位於錫安山上，每年到了節期，從各地來的朝聖者紛紛上山。他們結伴而行，心中想著神和神的聖殿，一邊唱詩一邊向上而行。
- 120篇是寄居者的詩歌，他住在外邦人之中，心裡想著神。121篇的人已經看到錫安山了，他向山舉目，看到了耶和華在幫助他。每一篇都有它的特色，表達出朝聖者不同的處境，和他們一心想要敬拜神的相同心境。
- 另外一種看法是，上行之詩並非朝聖者的詩歌。「**上行**」是指音調的上揚，是一個音樂名詞。這種看法屬於少數。

第一百二十篇 寄居者之歌 A tent-dweller's song

- 介紹：這是一首求告的詩歌。作者是一位住在外邦的以色列人，在急難中求告耶和華。他想要與人和睦相處，但周圍的人卻與他為敵。他們排斥他，說謊話來攻擊他。他的生活日漸艱難，思念神的心也就更切了。
- 屬神的人生活在充滿敵意的環境中，他該怎麼辦？許多身居海外的華人，為了追求美好的生活而離鄉背井，卻發現自己的處境越來越艱難。其實耶穌早就警告過門徒，凡是跟從他的人，無論生活在地球的哪一端，都將面對充滿敵意的環境：
- 世人若恨你們，你們知道，恨你們以先已經恨我了。你們若屬世界，世界必愛屬自己的；只因你們不屬世界，乃是我從世界中揀選了你們，所以世界就恨你們。（約15:18-19）

第一百二十篇 寄居者之歌 A tent-dweller's song

- 解決之道就是「**住在基督裡，入世不屬世**」。對詩篇的作者而言，他的解決之道就是歸向耶和華，人住在外邦之地，心卻想著耶路撒冷的聖殿。對基督徒而言，我們將自己的心住在基督裡，在塵世生活，心卻歸屬於主，靠著主的恩典勝過各種試探和逼迫。
- **結構**：上行之詩都很短，不太需要做結構分析。讀的時候會有感覺，知道哪裡的語氣是連續的，哪裡的語氣是停頓的。就算不停頓一口氣讀下來，也不會出錯。

詩 120:1-6

- （上行〔或作登階下同〕之詩）我在急難中求告耶和華，他就應允我。
- 耶和華啊，求你救我脫離說謊的嘴唇和詭詐的舌頭！（以上向神求救）
- 詭詐的舌頭啊，要給你什麼呢？要拿什麼加給你呢？
- 就是勇士的利箭，和羅騰木的炭火。（利箭、炭火比喻神的審判）
- 我寄居在米設，住在基達帳棚之中（米設在極東的中亞地區，基達在南方的阿拉伯人地區，二者泛指外邦人之地），有禍了！
- 我與那恨惡和睦的人許久同住。
- 我願和睦，但我發言，他們就要爭戰。

第一百二十一篇 耶和華幫助 The Lord is my helper

- **介紹**：這首詩有八節，最佳讀法是用啟應的方式，一人啟，眾人應。試想，一群人正在登錫安山，沙漠炎熱的日頭照在頭頂，眾人氣喘吁吁，揮汗如雨。此時傳來一個雄厚有力的聲音，唱著說：「我要向山舉目！我的幫助從何而來？」眾人精神一振，齊聲回答說：「我的幫助從造天地的耶和華而來！」聲音再度傳來：「他必不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！」走得搖搖晃晃的人頓時感到雙腳有力，昏昏欲睡的人頓時雙眼發光，眾人大聲唱回去：「保護以色列的也不打盹，也不睡覺！」就這樣，眾人一面歌唱，一面登山，來到聖殿朝見神。
- **結構**：共八節，每兩節一讀，一啟一應。

詩 121:1-8

- (啟) 我要向山舉目；我的幫助從何而來？
- (應) 我的幫助從造天地的耶和華而來！
- (啟) 他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！
- (應) 保護以色列的，也不打盹也不睡覺。
- (啟) 保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。
- (應) 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。
- (啟) 耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。
- (應) 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠！

信息：耶和華我的幫助 The Lord is my helper

1. 幫助你的是誰？ **Who is your helper?**
 - 我的幫助從造天地的耶和華而來！
2. 他的辦公時間是何時？ **What's his office hour?**
 - 保護以色列的，也不打盹也不睡覺。
3. 他的能力有多大？ **How powerful is he?**
 - 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。
4. 他的業務範圍是甚麼？ **Okay, so he's very powerful. But what does he cover? What's the scope of his business?**
 - 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠！

第一百二十二篇 耶路撒冷！Jerusalem!

- **介紹**：這是一首歡樂的詩歌，為耶路撒冷祈福。朝聖者已經來到耶路撒冷，腳站在耶路撒冷的門內。他和弟兄姊妹在聖殿稱讚耶和華的名，為耶路撒冷求平安，大家十分喜樂。
- 耶路撒冷是耶穌基督受難的地方，他在城內受審問，被鞭打，背著自己的十字架走到城外，被釘死在加略山上。耶穌曾經以自己的身體為聖殿，說，你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。基督徒的聖殿不在耶路撒冷，而在基督裡。我們的平安是在基督裡，喜樂也在基督裡。
- **結構**：這首詩有九節。1-2節說自己已經站在耶路撒冷的城門之內，非常歡喜。3-5節說耶路撒冷是眾支派讚美耶和華的地方，大衛家設立寶座之地。6-9節呼籲眾人為耶路撒冷求平安，因弟兄姊妹的緣故，也因聖殿的緣故。

詩 122:1-9

- （大衛上行之詩。）人對我說：我們往耶和華的殿去，我就歡喜。
- 耶路撒冷啊，我們的腳站在你的門內。（以上說明眾人的位置）
- 耶路撒冷被建造，如同連絡整齊的一座城。
- 眾支派，就是耶和華的支派，上那裡去，按以色列的常例稱讚耶和華的名。
- 因為在那裡設立審判的寶座，就是大衛家的寶座。（以上說明耶路撒冷的地位）
- 你們要為耶路撒冷求平安！耶路撒冷啊，愛你的人必然興旺！
- 願你城中平安！願你宮內興旺！
- 因我弟兄和同伴的緣故，我要說：願平安在你中間！
- 因耶和華我們神殿的緣故，我要為你求福！（以上為耶路撒冷祈福，並說明祈福的原因）

耶路撒冷，願你平安！ Jerusalem, peace be with you!

- 耶路撒冷是一座城市，原名耶布斯，大衛立為京城，又將神的約櫃抬入城中。所羅門建聖殿，將約櫃放在至聖所，從此以後耶路撒冷成為聖城。各支派來聖殿敬拜神，耶路撒冷成為以色列人的活動中心。耶路撒冷寶貴，因為城中有聖殿。聖殿寶貴，因為殿中有神的約櫃。約櫃寶貴，因它象徵神的同在。神是否與以色列同在，不在乎耶路撒冷是否有聖殿，聖殿是否有約櫃，而在乎以色列是否與神同行。
- 明白了這個道理，就能明白為耶路撒冷求平安的意義。平安來自於神，神與耶路撒冷同在，耶路撒冷就有平安。神不與耶路撒冷同在，無論你怎麼求，耶路撒冷還是沒有平安，正如歷史所見證的。追根究底，為耶路撒冷求平安的意義，在於神的百姓與神同行。與神同行，就有平安。

耶路撒冷，願你平安！ Jerusalem, peace be with you!

- 價值來自於神。有神同在，聖殿是聖殿，耶路撒冷是聖城。沒有神同在，聖殿只是一棟房子，耶路撒冷只是一座城市。同樣的道理，教會的價值來自於基督。教會與主同行，主與教會同在，教會就有平安。教會不與主同行，主不與教會同在，無論你怎麼求，教會也沒有平安。
 - 神是賜福的神，也是賜平安的神。神的心意是要賜福耶路撒冷，使愛耶路撒冷的人興旺。為耶路撒冷祈福，其實是祈求神的幫助，使自己順服神的旨意與神同行。
1. 因我弟兄和同伴的緣故，我要說：願平安在你中間！
 2. 因耶和華我們神殿的緣故，我要為你求福！
 3. 耶路撒冷啊，愛你的人必然興旺！

第一百二十三篇 主人的手 The master's hand

- 介紹：這是一首求憐憫的詩，只有四節。前兩節講僕人的盼望，後兩節講僕人的處境。前兩節講僕人的眼，後兩節講敵人的眼。僕人眼巴巴望著主人，盼望主人舉手施憐憫。敵人望著僕人，面帶譏諷，充滿了藐視。僕人長期被人藐視，忍耐到了極點，求主抬舉他們，洗掉他們的恥辱。
- 朝聖者來到神的面前，向神祈求甚麼呢？朝聖之後還要回到原居地，當地的人對他們極不友善（參考120篇）。於是他們求神憐憫，抬舉他們。
- 結構：共四節，兩節一讀。

詩 123:1-4

- （上行之詩。）坐在天上的主啊，我向你舉目。
- 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，直到他憐憫我們。（在這裡主人的手不是指示工作，而是施予憐憫。不是加重僕人的勞苦，而是減輕他們的負擔）
- 耶和華啊，求你憐憫我們，憐憫我們！因為我們被藐視，已到極處。
- 我們被那些安逸人的譏誚和驕傲人的藐視，已到極處。（敵人的藐視，造成僕人極大的負擔。僕人求神賜福，使他們得到抬舉，除去敵人的譏誚和藐視）

第一百二十四篇 以色列人要說 Let Israel say

- 介紹：這是一首感恩詩，作者是大衛。來到神的面前除了祈求，還要感恩。大衛感謝神拯救他，敵人的攻擊如同氾濫的河水，幾乎使人淹沒，神從「狂傲的水」中拯救了他們，因此感謝稱頌神。
- 本篇從「耶和華幫助」開始，以「耶和華幫助」結束。前半段呼籲以色列人要宣告神拯救他們的事實，後半段呼籲以色列人要稱頌耶和華的名。
- 結構：共八節，分為兩段。第一段**1-5節**，第二段**6-8節**。

詩 124:1-8

- （大衛上行之詩。）以色列人要說：若不是耶和華幫助我們，
- 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。
- 那時，波濤必漫過我們，河水必淹沒我們，
- 狂傲的水必淹沒我們。（以上是第一段，呼籲以色列人「要說」）
- 耶和華是應當稱頌的！他沒有把我們當野食交給他們吞吃。
- 我們好像雀鳥，從捕鳥人的網羅裡逃脫；網羅破裂，我們逃脫了。
- 我們得幫助，是在乎倚靠造天地之耶和華的名。（以上是第二段，呼籲以色列人「要稱頌耶和華」）

以色列人要說 Let Israel say

- 身為神的百姓，我們要時常將兩種話掛在口邊：

1. 若不是耶和華幫助我們，我們就……

- 第一種是數算恩典的話。信徒得到神的幫助，當時很感激，情緒很激動，過了幾年就淡忘了，漸漸也就不提了。神要我們記得他的幫助，時常複習，時常提醒，時常宣告。

2. 耶和華是應當稱頌的！

- 第二種是讚美神的話。要時常讚美神，稱頌他的名。神的名被高舉，人人各就各位。神的名不高舉，就有人爭著出頭，內部就沒有平安。

第一百二十五篇 耶和華啊，求你善待那些為善的人

Lord, do good to those who are good

- 介紹：本篇是一個信心的宣告，也是一個祈禱。前半段宣告倚靠耶和華的人如同錫安山，永不動搖，因為神圍繞保護他。後半段向神祈禱，願神善待那些為善的人，懲罰那些作惡的人。
- 結構：共五節，分為兩段。第一段是信心的宣告，**1-3節**；第二段是向神祈禱，**4-5節**。

詩 125:1-5

- （上行之詩。）倚靠耶和華的人好像錫安山，永不動搖。
- 眾山怎樣圍繞耶路撒冷，耶和華也照樣圍繞他的百姓，從今時直到永遠。
- 惡人的杖不常落在義人的分上，免得義人伸手作惡。（以上是信心的宣告，神必護佑那些倚靠他的人。第三節惡人的杖代表惡人的管轄權，神保護他的百姓不受惡人管轄，免得受惡人影響而去做惡）
- 耶和華啊，求你善待那些為善和心裡正直的人。
- 至於那偏行彎曲道路的人，耶和華必使他和作惡的人一同出去受刑。願平安歸於以色列！（以上向神祈禱，求神善待善人，懲罰惡人）

第一百二十六篇 我們好像作夢的人

We are like those who dream

- **介紹**：本篇是被擄歸回的人所唱的樂歌。以色列人因悖逆神而亡國，許多人被擄到遠方。數十年之後，波斯王釋放被擄者歸國，並允許他們重修聖殿。那些歸回的人歡喜得不敢相信，以為自己是作夢的人。
- 本篇感謝神的作為，並強調苦盡甘來的喜樂。其中「**流淚撒種的，必歡呼收割**」是詩篇的名句。
- **結構**：共六節，平均分為兩段。第一段感謝神使他們歸回，**1-3節**；第二段求神賜福歸回的人，讓河水灌溉他們的土地，使他們歡呼收割，**4-6節**。

詩 126:1-6

- （上行之詩。）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、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：耶和華為他們行了大事！
- 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。（以上感謝神行了大事，使被擄的人歸回錫安）
- 耶和華啊，求你使我們被擄的人歸回，好像南地的河水復流。
- 流淚撒種的，必歡呼收割！
- 那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！（以上求神賜福，使歸回者苦盡甘來，歡呼收割）

第一百二十七篇 兒女的祝福 The blessing of children

- 介紹：127篇和128篇有許多類似之處，應當一起讀。兩篇都講到兒女，兩篇都講到「吃勞碌得來的」，兩篇都講到「神的祝福」和「人的享福」。
- 127篇分為兩段。第一段以三件事情來說明「如果神不幫助你，就算你很努力也沒有用」的道理：建造房屋，看守城池，日常生活。說明這個道理的用意不是叫我們不要努力，而是要我們知道任何美好事物的成就，除了人的努力之外，還要神的祝福。
- 這三件事情只是開場白，引我們來到這首詩的主題：兒女。生兒育女也不是只靠努力就一定會有成果的，這乃是神的賞賜。人類能夠製造後代的生理機能，以及每個家庭有多少兒女，都是神的恩賜。

第一百二十七篇 兒女的祝福 The blessing of children

- 全詩要我們以感恩的眼光來看待兒女。兒女是神賜給你的產業，是神給你的賞賜，是你從神領受的福分。你要感謝神的賜與，享受神的恩典。
- **結構**：這首詩僅有五節，很清楚地分為兩段。第一段講生活中的三個「枉然」，**1-2節**。第二段講兒女之福，**3-5節**。

詩 127:1-5

- （所羅門上行之詩。）若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。
- 你們清晨早起，夜晚上歇，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。（以上講若無神的祝福，生活中的一切勞碌都是枉然）
- 兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是他所給的賞賜。
- 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；他們在城門口和仇敵說話的時候，必不至於羞愧。（以上講兒女的祝福，教導我們以正面的眼光看兒女，並為兒女感謝神）

枉然或安然？“In vain” or “in peace”？

- 詩篇127篇頭兩節提到三個「枉然」和一個「安然」：
 - 若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。
 - 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。
- 「建造」是創業，「看守」是守業，「勞碌」是日常生活。如果只靠你自己，沒有神的參與，無論是創業、守業、還是日常生活，都是白忙一場。
- 房屋（bayit）也可翻譯為「家」。「建造房屋」表示「成家立業」，一棟空洞的房子不是幸福的家，一家人在房子裡快樂地生活才是幸福的家。這種幸福的得著和保有，都是神的賞賜。

枉然或安然？“In vain” or “in peace”？

- 「安然睡覺」與「勞碌生活」相對，代表神所賜的安息，是一種「享受祝福」的狀態。你每天起來、工作、吃飯、睡覺，是為了甚麼？吃飯是為了工作，工作是為了吃飯？日復一日，只在忙碌中不住循環，卻不能享受神所賜的人生，這樣的勞碌有何意義？
- 摩西告訴以色列人，神賜給他們的安息（應許之地）乃是這樣的：
 - 你要進去得為業的那地，本不像你出來的埃及地。你在那裡撒種，用腳澆灌，像澆灌菜園一樣。你們要過去得為業的那地乃是有山有谷、雨水滋潤之地，是耶和華你神所眷顧的；從歲首到年終，耶和華你神的眼目時常看顧那地。（申11:10-12）
- 神使人在勞碌中得安息，享受生活的果子。你若從幸福生活的方程式中除掉神，就是除掉幸福的本身。

兒女的祝福 The blessings of children

- 詩篇127篇教導我們三個有關兒女的重要真理：一，兒女的來源：生孩子僅是單純的生理作用嗎？想有孩子就會有孩子嗎？兒女到底是怎麼來的？二，兒女的性質：兒女是討債鬼嗎？是我的私人財產嗎？兒女到底是甚麼？三，兒女的作用：兒女妨礙我的自由嗎？養兒防老嗎？兒女對我的生活到底有何作用？
 1. 兒女從神而來
 2. 兒女是神所賜的產業，父母有管家的職分
 3. 兒女是神的祝福

第一百二十八篇 幸福生活 A happy life

- **介紹**：本篇和127篇為同一單元，要一起讀。127篇只講到兒女，本篇給我們看到幸福生活的完整畫面：幸福的生活有個人也有群體（錫安，耶路撒冷），有工作（吃勞碌得來的）也有家庭，家庭中有父親、母親、還有兒女。
- 全篇充滿了「福」字。有一個敬畏耶和華的人，他是「有福」的人。他辛勤工作，事情順利，在生活中「享福」。有福的不只是他一個人，凡敬畏耶和華的人都要這樣「蒙福」。神是萬福之源，願他從錫安「賜福」給你！
- **結構**：這首詩有六節，分為三段。第一段講個人，1-2節。第二段講家庭，3-4節。第三段講團體，5-6節。

幸福生活的畫面：詩 128:1-6

- （上行之詩。）凡敬畏耶和華、遵行他道的人便為**有福**！
- 你要吃勞碌得來的；你要**享福**，事情順利。（以上講個人）
- 你妻子在你的內室，好像多結果子的葡萄樹；
- 你兒女圍繞你的桌子，好像橄欖栽子（橄欖的幼苗）。
- 看哪，敬畏耶和華的人必要這樣**蒙福**！（以上講家庭）
- 願耶和華從錫安**賜福**給你！願你一生一世看見耶路撒冷的好處！
- 願你看見你兒女的兒女！願平安歸於以色列！（以上講群體）
- （幸福生活的秘訣是敬畏耶和華，遵行他的道，這樣的人要在個人、家庭、群體三方面蒙福）