

赞美

诗篇 48

- 1 耶和华本为大，在我们上帝的城中，在他的圣山上，该受大赞美！
- 2 锡安山，大君王的城，在北面居高华美，为全地所喜悦。
- 3 上帝在其宫中自显为避难所。
- 4 看哪，众王会合，一同经过。
- 5 他们见了这城，就惊奇丧胆，急忙逃跑。
- 6 他们在那里被战兢疼痛抓住，好像产难的妇人一样。
- 7 上帝啊，你用东风打破他施的船只。
- 8 我们在万军之耶和华的城中，就是我们上帝的城中，所看见的正如我们所听见的：上帝必坚立这城，直到永远。（细拉）
- 9 上帝啊，我们在你的殿中想念你的慈爱。
- 10 上帝啊，你受的赞美正与你的名相称，直到地极，你的右手满了公义。
- 11 因你的判断，锡安山应当欢喜，犹大的城邑应当快乐。
- 12 你们当周游锡安，四围旋绕，数点城楼，
- 13 细看她的外郭，察看她的宫殿，为要传说到后代。
- 14 因为这上帝永永远远为我们的上帝，他必做我们引路的，直到死时。

反思

- : 上帝之城荣美坚立，永不动摇——你在城里还是城外？
- : 你什么时候想念主的慈爱和作为？

祷告

亲爱的天父，我们的上帝，祢是昔在今在永在的主，祢的荣耀难以形容，祢的慈爱比生命更好。感谢祢是我们永远的上帝，我们的引路者。求祢帮助我们永恒看此生，看见祢的爱和大能，就由衷地赞美祢，直到永远。阿们。

个人反思

第十七天 二零二零年八月十九日

认罪/哀歌

诗篇 54

- 1 上帝啊，求你以你的名救我，凭你的大能为我申冤。
- 2 上帝啊，求你听我的祷告，留心听我口中的言语。
- 3 因为外人起来攻击我，强暴人寻索我的命，他们眼中没有上帝。（细拉）
- 4 上帝是帮助我的，是扶持我命的。
- 5 他要报应我仇敌所行的恶，求你凭你的诚实灭绝他们。
- 6 我要把甘心祭献给你，耶和华啊，我要称赞你的名，这名本为美好。
- 7 他从一切的急难中把我救出来，我的眼睛也看见了我仇敌遭报。

反思

- ：你是否认定上帝是帮助你的，是你生命的支柱？
- ：遇到委屈或困难时刻，你会首先来到上帝面前倾诉求助吗？

祷告

圣洁公义的上帝，我们生命的支柱，祢的名是应当称颂的。因祢的信实慈爱，祢垂听我们的祷告，拯救我们脱离一切艰难。感谢主。愿祢教导我们凡事仰望祢，投靠祢，得着祢的帮助和扶持。奉我主圣名祈求。阿们。

个人反思

第十八天 二零二零年八月廿日

感恩

诗篇 57

- 1 上帝啊，求你怜悯我，怜悯我，因为我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的荫下，等到灾害过去。
- 2 我要求告至高的上帝，就是为我成全诸事的上帝。
- 3 那要吞我的人辱骂我的时候，上帝从天上必施恩救我，也必向我发出慈爱和诚实。
- 4 我的性命在狮子中间，我躺卧在性如烈火的世人当中，他们的牙齿是枪、箭，他们的舌头是快刀。
- 5 上帝啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！
- 6 他们为我的脚设下网罗，压制我的心。他们在我面前挖了坑，自己反掉在其中。（细拉）
- 7 上帝啊，我心坚定，我心坚定！我要唱诗，我要歌颂！
- 8 我的灵啊，你当醒起！琴瑟啊，你们当醒起！我自己要极早醒起。
- 9 主啊，我要在万民中称谢你，在列邦中歌颂你。
- 10 因为你的慈爱高及诸天，你的诚实达到穹苍。
- 11 上帝啊，愿你崇高过于诸天，愿你的荣耀高过全地！

反思

：身陷困顿，容易心生怨恨。大卫却不是这样，反而坚定地称谢上帝。他是怎么做到的？

：你愿意每天安排一段时间做感恩称谢的祷告吗？什么时间？

祷告

至高的上帝，感谢祢以慈爱和诚实待我，保护我，为我成就一切。愿我心坚定等候祢，我灵欢乐称颂祢。愿荣耀全归于祢。阿们，阿们。

个人反思

恳求

诗篇 63

- 1 上帝啊，你是我的上帝，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。
- 2 我在圣所中曾如此瞻仰你，为要见你的能力和你的荣耀。
- 3 因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。
- 4 我还活的时候要这样称颂你，我要奉你的名举手。
- 5 我在床上记念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油，
- 6 我也要欢乐的嘴唇赞美你。
- 7 因为你曾帮助我，我就在你翅膀的荫下欢呼。
- 8 我心紧紧地跟随你，你的右手扶持我。
- 9 但那些寻索要灭我命的人，必往地底下去。
- 10 他们必被刀剑所杀，被野狗所吃。
- 11 但是王必因上帝欢喜，凡指着他发誓的，必要夸口，因为说谎之人的口必被塞住。

反思

- ：旷野孤独的地方，身心的饥渴如何能够得到满足？
- ：有时长夜难眠，何不思想上帝，回顾祂的引导和帮助。。。

祷告

亲爱的主，恳求祢帮助孩子们在疲乏低沉的日子里，能够渴慕祢，思想祢的恩情，让我的心看见祢的荣耀而向祢欢呼歌唱。阿们。

个人反思

第廿天 二零二零年八月廿二日

恳求

诗篇 67

- 1 愿上帝怜悯我们，赐福于我们，用脸光照我们，（细拉）
- 2 好叫世界得知你的道路，万国得知你的救恩。
- 3 上帝啊，愿列邦称赞你，愿万民都称赞你！
- 4 愿万国都快乐欢呼，因为你必按公正审判万民，引导世上的万国。
（细拉）
- 5 上帝啊，愿列邦称赞你，愿万民都称赞你！
- 6 地已经出了土产，上帝，就是我们的上帝，要赐福于我们。
- 7 上帝要赐福于我们，地的四极都要敬畏他。

反思

- ： 你有向人见证上帝的经验吗？
- ： 你是否愿意和诗人一样求主赐福，好叫自己也使人得福？

祷告

亲爱的天父，我们感谢祢所赐的一切福分，我们愿意分享出去。我们愿意向人见证祢的恩惠与慈爱，和他们同得福音的益处，一起称颂祢的圣名。愿祢继续与我们同在，愿万国万民都归向祢。阿们。

个人反思

诗篇 51

- 1 上帝啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！
- 2 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪！
- 3 因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。
- 4 我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。
- 5 我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。
- 6 你所喜爱的是内里诚实，你在我隐密处必使我得智慧。
- 7 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。
- 8 求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。
- 9 求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。
- 10 上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。
- 11 不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。
- 12 求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。
- 13 我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。
- 14 上帝啊，你是拯救我的上帝，求你救我脱离流人血的罪，我的舌头就高声歌唱你的公义。
- 15 主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。
- 16 你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上，燔祭你也不喜悦。
- 17 上帝所要的祭就是忧伤的灵，上帝啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。
- 18 求你随你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。
- 19 那时，你必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭。那时，人必将公牛献在你坛上。

听道笔记

反思

：请反省是否有某些隐秘的过犯在自己心中？若有就将它们阐明在上帝面前，并寻求祂的赦免。

个人反思

祷告

上帝啊，你是满有慈爱怜悯的上帝，我知道我的过犯在你面前无所遁形，我带着忧伤痛悔的心来寻求你，唯独你能洗洁我，使我比雪更白。求你为我造清洁的心，使我里面有正直的灵，拯救我，使我得救恩之乐，我的口便传扬赞美你，歌唱你的公义！阿们！

每周圣经金句

主啊，你是有怜悯有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。求你向我转脸，怜恤我
诗 86:15-16a

赞美

诗篇 76

- 1 在犹大，上帝为人所认识；在以色列，他的名为大。
- 2 在撒冷有他的帐幕，在锡安有他的居所。
- 3 他在那里折断弓上的火箭并盾牌、刀剑和争战的兵器。（细拉）
- 4 你从有野食之山而来，有光华和荣美。
- 5 心中勇敢的人都被抢夺，他们睡了长觉，没有一个英雄能措手。
- 6 雅各的上帝啊，你的斥责一发，坐车的、骑马的都沉睡了。
- 7 唯独你是可畏的，你怒气一发，谁能在你面前站得住呢？
- 8 你从天上使人听判断——
- 9 上帝起来施行审判，要救地上一切谦卑的人——那时地就惧怕而静默。（细拉）
- 10 人的愤怒要成全你的荣美，人的余怒你要禁止。
- 11 你们许愿，当向耶和华你们的上帝还愿；在他四面的人，都当拿贡物献给那可畏的主。
- 12 他要挫折王子的骄气，他向地上的君王显威可畏。

反思

：思考上帝是大而可畏的君王，祂战无不胜，祂应许为祂的百姓征战。我们可以倚靠祂，你有什么需要寻求祂帮助的事物吗？

祷告

主啊，我的王、我的上帝，有你的同在，我还怕谁呢。我为 （某人/某事件）来祈求，愿主按你自己的意愿来成就。我相信你所应许的，凡奉你的名求告的，你都应允，感谢主，阿们。

个人反思

赞美

诗篇 84

- 1 万军之耶和华啊，你的居所何等可爱！
- 2 我羡慕渴想耶和华的院宇，我的心肠、我的肉体向永生上帝呼吁。
- 3 万军之耶和华，我的王我的上帝啊，在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋，燕子为自己找着抱雏之窝。
- 4 如此住在你殿中的，便为有福！他们仍要赞美你。（细拉）
- 5 靠你有力量，心中想往锡安大道的，这人便为有福！
- 6 他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地，并有秋雨之福盖满了全谷。
- 7 他们行走，力上加力，各人到锡安朝见上帝。
- 8 耶和华万军之上帝啊，求你听我的祷告！雅各的上帝啊，求你留心听！（细拉）
- 9 上帝啊，你是我们的盾牌，求你垂顾观看你受膏者的面。
- 10 在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。宁可在我上帝殿中看门，不愿住在恶人的帐篷里。
- 11 因为耶和华上帝是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀，他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。
- 12 万军之耶和华啊，倚靠你的人便为有福！

反思

：上帝是配得我们敬拜的。祂使‘流泪谷’变泉源之地，祂未尝留下一样好处，不给祂所喜悦的人，你内心有什么需要？你有感恩的事项吗？

祷告

主啊，我要就近你，歌颂敬拜你，我的心渴慕你，你是我的盾牌、我的力量，你使我的眼泪变为欢笑。在我所行走的道路上，求你使我力上加力。我愿遵行你的话语，行走正直的路，也不愿与恶人为伍。感谢赞美主，阿们。

个人反思

诗篇 86

- 1 耶和华啊，求你侧耳应允我，因我是困苦穷乏的。
- 2 求你保存我的性命，因我是虔诚人。我的上帝啊，求你拯救这倚靠你的仆人。
- 3 主啊，求你怜悯我，因我终日求告你。
- 4 主啊，求你使仆人心里欢喜，因为我的心仰望你。
- 5 主啊，你本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱赐给凡求告你的人。
- 6 耶和华啊，求你留心听我的祷告，垂听我恳求的声音。
- 7 我在患难之日要求告你，因为你必应允我。
- 8 主啊，诸神之中没有可比你的，你的作为也无可比。
- 9 主啊，你所造的万民都要来敬拜你，他们也要荣耀你的名。
- 10 因你为大，且行奇妙的事，唯独你是上帝。
- 11 耶和华啊，求你将你的道指教我，我要照你的真理行；求你使我专心敬畏你的名。
- 12 主我的上帝啊，我要一心称赞你，我要荣耀你的名直到永远。
- 13 因为你向我发的慈爱是大的，你救了我的灵魂免入极深的阴间。
- 14 上帝啊，骄傲的人起来攻击我，又有一党强横的人寻索我的命，他们没有将你放在眼中。
- 15 主啊，你是有怜悯有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。
- 16 求你向我转脸，怜恤我，将你的力量赐给仆人，救你婢女的儿子。
- 17 求你向我显出恩待我的凭据，叫恨我的人看见便羞愧，因为你耶和华帮助我，安慰我。

反思

：上帝是良善的、乐意饶恕人，凡求告祂的人，必得到应允。你有什么难处或需要吗？请带到祂面前，以虔诚敬畏的心来祷告。

祷告

主啊，求你侧耳听我的祷告，垂听我恳求的声音，唯独你是上帝，大有慈爱，有怜悯、有恩典，我为着 （某件困难或需要的事项）
祷告。求主帮助我，安慰我，阿们。

个人反思

感恩

诗篇 92

- 1 称谢耶和华，歌颂你至高者的名，
- 2 用十弦的乐器和瑟，用琴弹幽雅的声音，早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。
- 4 因你耶和华借着你的作为叫我高兴，我要因你手的工作欢呼。
- 5 耶和华啊，你的工作何其大！你的心思极其深！
- 6 畜类人不晓得，愚顽人也不明白：
- 7 恶人茂盛如草，一切作孽之人发旺的时候，正是他们要灭亡，直到永远。
- 8 唯你耶和华是至高，直到永远。
- 9 耶和华啊，你的仇敌都要灭亡，一切作孽的也要离散。
- 10 你却高举了我的角，如野牛的角；我是被新油膏了的。
- 11 我眼睛看见仇敌遭报，我耳朵听见那些起来攻击我的恶人受罚。
- 12 义人要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。
- 13 他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们上帝的院里。
- 14 他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青，
- 15 好显明耶和华是正直的，他是我的磐石，在他毫无不义。

反思

：上帝是至高无上的上帝，投靠祂的，必得福祉。你有什么特别的人或事要向祂求告或感恩的吗？

祷告

上帝，你的作为何其大而奇妙，你的心思极其深，感谢你救我脱离恶人及作孽的人的手。我愿意行在公义正直的道路，得以蒙上帝的眷顾，常立在上帝的殿中，如发旺的香柏树，到年老的时候仍要结果子，叶子也满了汁浆而常发青，阿们。

个人反思

恳求

诗篇 90

- 1 主啊，你世世代代做我们的居所。
- 2 诸山未曾生出，地与世界你未曾造成，从亘古到永远，你是上帝。
- 3 你使人归于尘土，说：“你们世人要归回。”
- 4 在你看来，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。
- 5 你叫他们如水冲去，他们如睡一觉。早晨他们如生长的草，
- 6 早晨发芽生长，晚上割下枯干。
- 7 我们因你的怒气而消灭，因你的愤怒而惊惶。
- 8 你将我们的罪孽摆在你面前，将我们的隐恶摆在你面光之中。
- 9 我们经过的日子都在你震怒之下，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，若是强壮可到八十岁，但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦；转眼成空，我们便如飞而去。
- 11 谁晓得你怒气的权势？谁按着你该受的敬畏晓得你的愤怒呢？
- 12 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。
- 13 耶和華啊，我们要等到几时呢？求你转回，为你的仆人后悔。
- 14 求你使我们早早饱得你的慈爱，好叫我们一生一世欢呼喜乐。
- 15 求你照着你使我们受苦的日子和我们遭难的年岁，叫我们喜乐。
- 16 愿你的作为向你仆人显现，愿你的荣耀向他们子孙显明。
- 17 愿主我们上帝的荣美归于我们身上，愿你坚立我们手所做的工——我们手所做的工，愿你坚立！

反思

：在永恒上帝的面前，你我的生命何其短暂，要好好珍惜生命，数算自己的日子，有智慧的生活着。请静默回想你自己生命的不同阶段，是否能看见上帝在其中的作为？

祷告

永恒的上帝，我们一生的年日在你面前，或是 70 年，或是 80 年，都是短暂的。多有劳苦愁烦的事，也因过犯而惹你的怒气，但是，我要寻求你的面，归向你，我渴望得你的慈爱，好叫我一辈子欢呼快乐。愿你显明你的作为在我的生命里，亲手引领我，愿你坚固我手所作的工，我手所作的工，愿你坚立，阿们。

个人反思

恳求

诗篇 91

- 1 住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。
- 2 我要论到耶和华说：“他是我的避难所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。”
- 3 他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。
- 4 他必用自己的翎毛遮蔽你，你要投靠在他的翅膀底下，他的诚实是大小盾牌。
- 5 你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭；
- 6 也不怕黑夜行的瘟疫，或是午间灭人的毒病。
- 7 虽有千人仆倒在你旁边，万人仆倒在你右边，这灾却不得临近你。
- 8 你唯亲眼观看，见恶人遭报。
- 9 耶和华是我的避难所，你已将至高者当你的居所，
- 10 祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐篷。
- 11 因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。
- 12 他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。
- 13 你要踞在狮子和虺蛇的身上，践踏少壮狮子和大蛇。
- 14 上帝说：“因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。
- 15 他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在。我要搭救他，使他尊贵。
- 16 我要使他足享长寿，将我的救恩显明给他。”

反思

：上帝是我们的保护者，不论是毒害的瘟疫、或是祸患和灾难都必不会临到我们。上帝应许说要搭救祂的子民，要将祂的救恩显明；你有什么需要或难处吗？请向祂来恳切祷告。

祷告

主上帝啊，你是我的避难所、是我的山寨，我要投靠在你的翅膀之下，因你必搭救我，脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。主啊，祈求你在我一切道路上保护我；我愿意专心爱你，求告你的名。你是信实慈爱的主，我满心感谢祷告，奉耶稣基督的名。阿们。

个人反思

第廿八天 二零二零年八月卅日，主日

诗篇 100

- 1 普天下当向耶和华欢呼。
- 2 你们当乐意事奉耶和华，当来向他歌唱。
- 3 你们当晓得耶和华是上帝，我们是他造的、也是属他的，我们是他的民、也是他草场的羊。
- 4 当称谢进入他的门、当赞美进入他的院，当感谢他、称颂他的名。
- 5 因为耶和华本为善，他的慈爱、存到永远、他的信实、直到万代。

听道笔记

反思

：数算与列出你所领受的样样恩典，并感谢上帝，因为祂充满恩惠慈爱。

个人反思

祷告

赐一切恩典的上帝，感谢祢所赐给我各样的祝福。感谢祢赐给我永生。感谢祢赐给我圣灵。感谢祢召我成为祢的孩子。奉耶稣圣名祈求，阿们。

每周圣经金句

他向百姓施行救赎，命定他的约直到永远，他的名圣而可畏。诗 111:9

赞美

诗篇 96

- 1 你们要向耶和华唱新歌！全地都要向耶和华歌唱！
 - 2 要向耶和华歌唱，称颂他的名！天天传扬他的救恩！
 - 3 在列国中述说他的荣耀！在万民中述说他的奇事！
 - 4 因耶和华本为大，当受极大的赞美；他在万神之上，当受敬畏。
 - 5 因万民的神明都属虚无；惟独耶和华创造诸天。
 - 6 有尊荣和威严在他面前，有能力与华美在他圣所。
-
- 7 民中的万族啊，要将荣耀、能力归给耶和华，都归给耶和华！
 - 8 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，拿供物来进入他的院宇。
 - 9 当敬拜神圣荣耀的耶和华，全地都要在他面前战抖！
 - 10 要在列国中说：“耶和华作王了！世界坚定，不得动摇；他要按公正审判万民。”
 - 11 愿天欢喜，愿地快乐！愿海和其中所充满的澎湃！
 - 12 愿田和其中所有的都欢乐！那时，林中的树木都要在耶和华面前欢呼。
 - 13 因为他来了，他来要审判全地。他要按公义审判世界，按信实审判万民。

反思

- ：观察诗人如何呼唤诸天和地上万物以各种不同的方式来敬拜上帝。为什么上帝是最值得我们赞美的呢？
- ：找到一处你能够看到上帝创造的地方，然后再读这诗篇一次。我该如何在日常生活中不断地敬拜上帝呢？

祷告

亲爱的上帝、万物的创造者，祢本为大，当受赞美！愿天欢喜，愿地快乐！万国要宣告：“主已掌权！”求主教导我，天天传扬祢的救恩，让我的所言所行都述说祢的荣耀。愿所有的尊荣和威严都永远属于祢！奉耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

赞美

诗篇 99

- 1 耶和华作王，万民当战抖！他坐在基路伯的宝座上，地当动摇。
- 2 耶和华在锡安为大，他超越万民之上。
- 3 愿他们颂扬他大而可畏的名，他本为圣！
- 4 喜爱公平、大能的王啊，你坚立公正，在雅各中施行公平和公义。
- 5 当尊崇耶和华——我们的上帝，在他脚凳前下拜。他本为圣！
- 6 在他的祭司中有摩西和亚伦，在求告他名的人中有撒母耳。
他们求告耶和华，他就应允他们。
- 7 他在云柱中向他们说话，他们遵守他的法度和他所赐给他们的律例。
- 8 耶和华——我们的上帝啊，你应允了他们；
你是赦免他们的上帝，却按他们所做的报应他们。
- 9 当尊崇耶和华——我们的上帝，在他的圣山下拜，因为耶和华——我们的上帝本为圣！

反思

：这首赞美诗以上帝的圣洁为中心——祂的圣洁和祂的子民所感受到的上帝的圣洁。你从这首诗篇读到哪一些关于上帝圣洁的属性和作为呢？

：第 8 节谈到我们的上帝会惩罚人，但是也会赦免人。回想一次你曾经面对上帝的圣洁，却也是充满了祂对你的宽恕。

祷告

亲爱的主，我们的上帝啊，祢本为圣！超乎万民之上，我们称赞祢大而可畏的名。求主继续在这个不安的世界里施行公平和公义。感谢主的宽容赦免，求祢指教我们遵守祢的法度和律例。奉耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

诗篇 102

- 1 耶和華啊，求你聽我的禱告，願我的呼求達到你面前！
- 2 我急難的日子，求你不要轉臉不顧我！我呼求的日子，求你向我側耳，快快應允我！
- 3 因為我的年日在煙中消失，我的骨頭如火把燒着。
- 4 我的心如草被踩碎而枯干，甚至我忘記吃飯。
- 5 因我嘆息的聲音，我的肉緊貼骨頭。
- 6 我如同曠野的鵲鴝，好像荒地的貓頭鷹。
- 7 我清醒難以入眠，如同房頂上孤單的麻雀。
- 8 我的仇敵整日辱罵我，向我叫號的人指着我賭咒。
- 9 我吃灰燼如同吃飯，我喝的有眼淚摻雜。
- 10 這都因你的惱恨和憤怒，你把我舉起，又把我摔下。
- 11 我的年日如夕陽，我也如草枯干。
- 12 惟你一耶和華必永遠坐在寶座上，你的名存到萬代。
- 13 你必起來憐憫錫安；因現在是可怜它的時候，因所定的日期已經到了。
- 14 你的仆人們喜愛錫安的石頭，憐憫它的塵土。
- 15 列國要敬畏耶和華的名，地上眾王都要敬畏你的榮耀。
- 16 因為耶和華建造了錫安，在他的榮耀里显现。
- 17 他垂聽窮乏人的禱告，不藐視他們的祈求。
- 18 這必為后代的人記下，將來受造的百姓要讚美耶和華。
- 19 因為他從至高的聖所垂看；耶和華從天向地觀看，
- 20 要垂聽被囚之人的嘆息，要釋放將死的人，
- 21 使人在錫安傳揚耶和華的名，在耶路撒冷傳揚讚美他的話，
- 22 就是在萬民和列國聚集事奉耶和華的時候。
- 23 他使我的力量半途衰弱，使我的年日短少。
- 24 我說：“我的上帝啊，不要使我中年去世。你的年數世世無窮！”
- 25 你起初立了地的根基，天也是你手所造的。
- 26 天地都會消滅，你却長存；天地都會像外衣漸漸舊了。你要將天地如內衣更換，天地就都改變了。
- 27 惟有你永不改變，你的年數沒有窮盡。
- 28 你仆人的子孫要安然居住，他們的後裔要堅立在你面前。

反思

：这首哀歌诗篇从一个困苦人的话开始。回想一个你经历过的困苦经验，感受你与诗人在人性脆弱、痛苦、绝望和被拒绝等方面的共鸣。

：第 12 节是诗篇的转折点。让我们思考诗人如何以世人短暂的日子来对照上帝的永恒，并且找到在上帝里面的保障。

祷告

亲爱的上帝、世世代代的主，求祢垂听我的祷告，愿我的呼求达到祢的耳中；当我陷入困境时，不要掩面不看我，否则我就会像草一样枯干；当我脆弱绝望时，提醒我，祢坐着为王，直到永远；帮助我坚固对祢的信心，因为祢永不改变，祢的年数没有穷尽；主啊，让我坚立在祢的面前，敬畏祢的荣耀。奉主耶稣的名祷告。阿们！

个人反思

感恩

诗篇 111

- 1 哈利路亚！我要在正直人的大会和会众中一心称谢耶和华。
- 2 耶和华的作为本为大，被所有喜爱的人所探寻。
- 3 他所做的是尊荣和威严，他的公义存到永远。
- 4 他行了奇事，使人記念；耶和华有恩惠，有怜悯。
- 5 他赐粮食给敬畏他的人，他必永远記念他的约。
- 6 他向百姓显出大能的作为，将列国赐给他们为业。
- 7 他手所做的信实公平，他的训词全然可靠，
- 8 是永永远远坚定的，是按信实正直设立的。
- 9 他向百姓施行救赎，颁布他的约，直到永远；他的名圣而可畏。
- 10 敬畏耶和华是智慧的开端，凡遵行他命令的有美好的见识。耶和华是永远当赞美的！

反思

：诗篇作者提到关于上帝作为的哪一些属性？这首诗篇中描述上帝作为的有什么例子？

：花一些时间来感谢上帝在你生命中的奇妙作为。

祷告

亲爱的上帝、万事万物的供应者，我感谢祢的奇妙作为；祢所做的是尊荣和威严！祢手所做的信实公平；祢供应粮食给敬畏祢的人，向祢的百姓施行救赎，記念祢的约直到永远。求主帮助我牢记祢在我生命中的大能作为，使我敬畏祢、赞美祢的圣名。奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

恳求

诗篇 115

1 耶和華啊，榮耀不要歸與我們，不要歸與我們；要因你的慈愛和信實歸在你的名下！

2 為何讓列國說“他們的上帝在哪里”呢？

3 但是，我們的上帝在天上，萬事都隨自己的旨意而行。

4 他們的偶像是金的，是銀的，是人手所造的，

5 有口却不能言，有眼却不能看，

6 有耳却不能听，有鼻却不能闻，

7 有手却不能摸，有脚却不能走，有喉却不能说话。

8 造它们的要像它们一样，凡靠它们的也必如此。

9 以色列啊，要倚靠耶和華！他是人的幫助和盾牌。

10 亞倫家啊，要倚靠耶和華！他是人的幫助和盾牌。

11 敬畏耶和華的人哪，要倚靠耶和華！他是人的幫助和盾牌。

12 耶和華向來眷念我們，他還要賜福，賜福給以色列家，賜福給亞倫家。

13 凡敬畏耶和華的，無論大小，主必賜福給他。

14 願耶和華使你們和你們的子孫日見增加。

15 你們蒙了耶和華的福，他是創造天地的主宰。

16 天，是耶和華的天；地，他却給了世人。

17 死人不能讚美耶和華，下到寂靜中的也都不能。

18 但我們要稱頌耶和華，從今時直到永遠。哈利路亞！

反思

：這首詩篇如何將我們的上帝與其他人崇拜的偶像對比呢？知道這種差異，我們能獲得什麼保證呢？

：第 9-11 節重複強調要倚靠耶和華，而第 12-15 節則說上帝是賜福的源頭。請你花一些時間去思考一個你認識的人，他/她需要被提醒去倚靠上帝，以便成為上帝賜福的接受者。

禱告

親愛的上帝、世人的父，因着祢不變的慈愛和信實，我們歸榮耀於祢的聖名！主耶和華啊，祢是天與地的主宰，而其它的偶像都是人手所造的。我祈願（名字）_____ 會倚靠祢，祢必成為他/她的幫助和盾牌。願主使（名字）_____ 日見增加，使他/她得到主的祝福！奉耶穌的名禱告。阿們。

个人反思

恳求

诗篇 116

- 1 我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。
- 2 他既向我侧耳，我一生要求告他。
- 3 死亡的绳索勒住我，阴间的痛苦抓住我，我遭遇患难愁苦。
- 4 那时，我求告耶和华的名：“耶和华啊，求你救我！”
- 5 耶和华有恩惠，有公义，我们的上帝有怜悯。
- 6 耶和华保护愚蒙的人；我落到卑微的地步，他救了我。
- 7 我的心哪！你要复归安宁，因为耶和华用厚恩待你。
- 8 主啊，你救我的命脱离死亡，使我的眼不再流泪，使我的脚不致跌倒。
- 9 我行在耶和华面前，走在活人之地。
- 10 我信，尽管我说：“我受了极大的困苦。”
- 11 我曾惊惶地说：“人都是说谎的！”
- 12 耶和华向我赏赐一切厚恩，我拿什么来报答他呢？
- 13 我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。
- 14 我要在他的全体百姓面前向耶和华还我所许的愿。
- 15 在耶和华眼中，圣民之死极为宝贵。
- 16 耶和华啊，哦，我是你的仆人；我是你的仆人，是你使女的儿子。你已经解开我的捆索。
- 17 我要以感谢为祭献给你，又要求告耶和华的名。
- 18-19 我要在耶路撒冷当中，在耶和华殿的院内，在他的全体百姓面前，向耶和华还我所许的愿。哈利路亚！

反思

：这首诗篇表达了一个祈祷得到回应之人不可抑制的感激之情。回想一个在痛苦和不确定的时候，你也见证了上帝的救赎和保守。

：找一个你可以分享这个见证的人；使他/她也有可能找到在上帝里的确信。

祷告

满有恩典和怜悯的上帝，

祢本为大！当我求告祢的名，祢向我侧耳；当我落到低微的地步，祢救了我；当我缺乏智慧，祢抬举我。祢向我赏赐一切厚恩，我拿什么报答祢呢？因此，我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名！我要以感谢为祭献

给你，在你的百姓面前高举你的名。愿你的所有子民都赞美你！奉耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

诗篇 127

- 1 若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。
- 2 你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。
- 3 儿女是耶和华所赐的产业，所怀的胎是他所给的赏赐。
- 4 少年时所生的儿女，好像勇士手中的箭。
- 5 箭袋充满的人便为有福。他们在城门口和仇敌说话的时候，必不至于羞愧。

听道笔记

反思

- : 请你试着想象，没有上帝的生活会是什么样子呢？
- : 如果孩子是上帝所赐的产业，我该如何管理呢？

个人反思

祷告

耶和华祢是我们的主，我们的好处不在祢以外！我们的生命、存留、气息都在乎祢，一生的道路都要认定祢，仰赖祢的指引和保守；主啊，我们的家庭、我们的孩子都是祢赏赐的福分，祢应许的赐福直到千代。主

耶和华啊，我们感谢祢的厚恩大爱！我们要紧紧抓住祢的应许，立定心志事奉祢直到永远。奉主耶稣的名祷告。阿们。

每周圣经金句

若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。

诗 127:1

赞美

诗篇 122

- 1 人对我说：“我们往耶和华的殿去”，我就欢喜。
- 2 耶路撒冷啊，我们的脚站在你的门内。
- 3 耶路撒冷被建造，如同连络整齐的一座城。
- 4 众支派，就是耶和华的支派，上那里去，按以色列的常例称赞耶和
华的名。
- 5 因为在那里设立审判的宝座，就是大卫家的宝座。
- 6 你们要为耶路撒冷求平安。耶路撒冷啊，爱你的人必然兴旺。
- 7 愿你城中平安，愿你宫内兴旺！
- 8 因我弟兄和同伴的缘故，我要说：“愿平安在你中间！”
- 9 因耶和华我们上帝殿的缘故，我要为你求福。

反思

- ：什么叫做代祷？今天你要为谁代祷呢？
- ：什么叫做真平安？你找到真平安了吗？

祷告

天父上帝，祢是万王之王、万主之主！祢创造天地保养万民，祢是以马内利的上帝！万民都要尊崇祢直到永远！主啊，感谢祢拣选我们成为祢的子民，又赐给我们祷告的权柄。我们祈求上帝的国和上帝的义降临，我们祈求被主使用，传扬福音给更多的人，使更多的人得着真平安！奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

- 1 以色列人要说，若不是耶和华帮助我们，
- 2 若不是耶和华帮助我们，当人起来攻击我们、
- 3 向我们发怒的时候，就把我们活活地吞了。
- 4 那时，波涛必漫过我们，河水必淹没我们，
- 5 狂傲的水必淹没我们。
- 6 耶和华是应当称颂的，他没有把我们当野食交给他们吞吃。
- 7 我们好像雀鸟，从捕鸟人的网罗里逃脱；网罗破裂，我们逃脱了。
- 8 我们得帮助，是在乎倚靠造天地之耶和华的名。

反思

：倘若我被不平等的事情笼罩住，我该怎么办呢？

：我该如何摆正信仰与生活的关系呢？

祷告

主耶和华啊，我们的帮助全靠祢的名。上帝啊，祢是全能的上帝，必救祢的儿女脱离各样的凶险。我们时常软弱，时常跌倒，但是我们知道，祢必帮助我们从黑暗走向光明。主啊，求祢洁净我们的内心，饶恕我们隐而未现的罪，赐给我们刚强壮胆的信心，靠主一心一意走属天的道路！奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

认罪

诗篇 130

- 1 耶和华啊，我从深处向你求告。
- 2 主啊，求你听我的声音，愿你侧耳听我恳求的声音！
- 3 主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？
- 4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。
- 5 我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。
- 6 我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。
- 7 以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。
- 8 他必救赎以色列脱离一切的罪孽。

反思

- : 痛苦来临时，我该如何面对？
- : 想一想，祷告的秘诀是什么呢？

祷告

主耶和华啊，我们从内心深处向你求告，求你侧耳听我们恳求的声音！求主恩待我们，赦免我们的罪孽，帮助我们脱离罪的捆绑；帮助我们存敬畏的心，仰望你，领受你的恩典；求主帮助我们主权交还给主，愿主的旨意成全，愿主美好的计划成就在我们的身上。奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

感恩

诗篇 136

- 1 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！
- 2 你们要称谢万神之上帝，因他的慈爱永远长存！
- 3 你们要称谢万主之主，因他的慈爱永远长存！
- 4 称谢那独行大奇事的，因他的慈爱永远长存！
- 5 称谢那用智慧造天的，因他的慈爱永远长存！
- 6 称谢那铺地在水以上的，因他的慈爱永远长存！
- 7 称谢那造成大光的，因他的慈爱永远长存！
- 8 他造日头管白昼，因他的慈爱永远长存！
- 9 他造月亮星宿管黑夜，因他的慈爱永远长存！
- 10 称谢那击杀埃及人之长子的，因他的慈爱永远长存！
- 11 他领以色列人从他们中间出来，因他的慈爱永远长存！
- 12 他施展大能的手和伸出来的膀臂，因他的慈爱永远长存！
- 13 称谢那分裂红海的，因他的慈爱永远长存！
- 14 他领以色列从其中经过，因他的慈爱永远长存；
- 15 却把法老和他的军兵推翻在红海里，因他的慈爱永远长存！
- 16 称谢那引导自己的民行走旷野的，因他的慈爱永远长存！
- 17 称谢那击杀大君王的，因他的慈爱永远长存！
- 18 他杀戮有名的君王，因他的慈爱永远长存！
- 19 就是杀戮亚摩利王西宏，因他的慈爱永远长存；
- 20 又杀巴珊王噩，因他的慈爱永远长存！
- 21 他们将他们的地赐他的百姓为业，因他的慈爱永远长存；
- 22 就是赐他的仆人以以色列为业，因他的慈爱永远长存！
- 23 他顾念我们在卑微的地步，因他的慈爱永远长存！
- 24 他救援我们脱离敌人，因他的慈爱永远长存！
- 25 他赐粮食给凡有血气的，因他的慈爱永远长存！
- 26 你们要称谢天上的上帝，因他的慈爱永远长存！

反思

：上帝的慈爱是多方面的，我体会到哪些呢？

：为什么任何事物都不能够叫我们与上帝的爱隔绝呢？

祷告

天父上帝我们感谢你！因你本为善，你的慈爱永远长存！我们感谢你对我们一生的怜悯和恩典；感谢你为我们的美好生活而创造的一切奇迹；

感谢你过去的伟大救赎和信实保守。主啊，我们称谢你高举你的名，求你继续引领和帮助我们，赐给我们够用的信心和恩典。奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

恳求

诗篇 139

- 1 耶和华啊，你已经鉴察我、认识我。
- 2 我坐下，我起来，你都晓得，你从远处知道我的意念；
- 3 我行路，我躺卧，你都细察，你也深知我一切所行的。
- 4 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。
- 5 你在我前后环绕我，按手在我身上。
- 6 这样的知识奇妙，是我不能测的；至高，是我不能及的。
- 7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃躲避你的面？
- 8 我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。
- 9 我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住；
- 10 就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。
- 11 我若说：“黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜”，
- 12 黑暗也不能遮蔽我使你不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在你看都是一样。
- 13 我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。
- 14 我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心深知道的。
- 15 我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。
- 16 我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。
- 17 上帝啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！
- 18 我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。
- 19 上帝啊，你必要杀戮恶人，所以你们好流人血的，离开我去吧！
- 20 因为他们说恶言顶撞你，你的仇敌也妄称你的名。
- 21 耶和华啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们吗？攻击你的，我岂不憎嫌他们吗？
- 22 我切切地恨恶他们，以他们为仇敌。
- 23 上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，
- 24 看在我里面有甚么恶行没有，引导我走永生的道路。〔大卫的诗，交与伶长。〕

反思

- ：我们有没有办法逃避上帝的灵呢？正确的态度是什么呢？
- ：我们是应该恨我们的敌人还是恨上帝的敌人呢？为什么？

祷告

亲爱的天父，我们希望能够像大卫一样，坦荡荡地活着！我们不想继续害怕祢或是任何人的“透视”目光，我们要得到释放。天父啊，祢是全知全能又是满有怜悯慈爱的主，求祢赦免我们、帮助我们、启发我们，让我们在生活中实践祢的真理，享受祢的同在。奉主耶稣的名祷告。阿们。

个人反思

二零二零年九月十二日

为着上帝怎么带领你完成这 40 天的读经旅程献上赞美！
请使用今天的灵修时间反思，感恩，并计划你明天之后如何进行每日的灵修。

个人反思

我向上帝的立志祷告

二零二零年九月十三日，主日

诗篇 150

- 1 你们要赞美耶和华，在神的圣所赞美他，在他显能力的穹苍赞美他。
- 2 要因他大能的作为赞美他，按着他极美的大德赞美他。
- 3 要用角声赞美他，鼓瑟弹琴赞美他。
- 4 击鼓跳舞赞美他，用丝弦的乐器，和箫的声音赞美他。
- 5 用大响的钹赞美他，用高声的钹赞美他。
- 6 凡有气息的，都要赞美耶和华。你们要赞美耶和华。

听道笔记

个人反思

每周圣经金句

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