



2023

卅天感恩的操練

矽谷基督徒聚會

Silicon Valley Christian Assembly

3131 Bowers Avenue, Santa Clara, CA 95054

Tel: (408) 988-1888

www.svca.cc

2023『卅天感恩的操練』

「蛻變、突破、與復興」

【簡介】

弟兄姊妹平安！

感謝主，帶領我們平安的經過 2023 年。每年到了 11 月感恩季，都是一個很好的時機來思想、數算主過去一年賜下的恩典，並為此獻上感恩。今年 SVCA 的感恩月，我們除了提供每日經文及材料讓弟兄姊妹思想，更鼓勵各小組可以每天使用每日經文來進行線上禱讀。教會也提供每周平日的線上禱讀每日經文 Zoom Meeting，歡迎弟兄姊妹一起加入。盼望藉著和家人們一同「將主的話吃了」，我們真的嘗到那比蜜更甘甜的滋味，讓 神新鮮而活潑的話語成為我們每天的力量與喜樂！

時間：11/1-11/30

周一至周五早上 7:30-7:50

週六早上 8:00-8:45

Zoom ID: 388780065 Password: 3131

今年的感恩經文仍從詩篇中挑出的三十段，分成以下六類：

1. 因著 神的所是稱謝 神
2. 因著 神的救恩稱謝 神
3. 在艱難環境中稱謝 神
4. 從不平和埋怨中回轉稱謝 神
5. 因著禱告蒙垂聽而感謝 神
6. 因著屬靈爭戰得勝而感謝 神

1	詩 136:1-9	9	詩 30:4-5,10-12	17	詩 116:8-14	25	詩 86:1-13
2	詩 23:1-6	10	詩 32:1-11	18	詩 20:1-9	26	詩 57:1-2, 7-11
3	詩 7:1,3-6, 8-11,17	11	詩 51:1-19	19	詩 13:1-6	27	詩 18:31-36,46-50
4	詩 8:1-9	12	詩 98:1-9	20	詩 138:1-3,7	28	詩 126:1-6
5	詩 65:5 , 9-13	13	詩 103:1-13	21	詩 73:1-5,16-28	29	詩 44:1-8
6	詩 119:57-64	14	詩 34:1-8	22	詩 28:1-2, 6-9	30	詩 118:5-14

7	詩 92:1-15	15	詩 9:1-4,7-14, 19-20	23	詩 116:1-7, 17-18		
8	詩 107:1-9	16	詩 142:1-7	24	詩 66:8-20		

【註】「卅天感恩的操練」可在矽谷基督徒聚會教會網站
www.svca.cc「文字刊物」內下載。

1. 因著 神的所是稱謝 神

Day 1：因著 神是創造的 神而稱謝

（詩篇 136:1-9）

（背誦 1-3 節）

¹ 你們要稱謝耶和華，因祂本為善，祂的慈愛永遠長存！

² 你們要稱謝萬 神之神，因祂的慈愛永遠長存！

³ 你們要稱謝萬主之主，因祂的慈愛永遠長存！

⁴ 稱謝那獨行大奇事的，因祂的慈愛永遠長存！

⁵ 稱謝那用智慧造天的，因祂的慈愛永遠長存！

⁶ 稱謝那鋪地在水以上的，因祂的慈愛永遠長存！

⁷ 稱謝那造成大光的，因祂的慈愛永遠長存！

⁸ 祂造日頭管白晝，因祂的慈愛永遠長存！

⁹ 祂造月亮星宿管黑夜，因祂的慈愛永遠長存！

【心得分享】

讓我們都花點兒時間安靜在主面前，以禱告的心開口讀出這些感恩的經文，並且反復誦讀，直到這些話語藉著聖靈讓我們從心中生發對神的感恩，並讓感恩之情在我們裡面滿溢！這幾節經文稱耶和華為萬神之神，萬主之主；提到神的善、神的獨行大奇事、神的智慧；讓人思想祂的能力、祂的設計、祂的周全…。中心就是要我們稱謝耶和華，因祂的慈愛永遠長存！在邁入今年感恩月的起始，禱告主以聖靈為眼藥擦我們的眼睛，讓我們能看見（啟 3:18）一看到萬事萬物都會改變，唯有神永不改變，且祂的慈愛永遠長存。也因為這樣的看見，讓我們都能把神當作神，把祂配得的感謝與讚美都歸給祂。

Day 2：因著神是我們的牧者而感恩

（詩篇 23:1-6）

（背誦 1-6 節）

¹ 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

² 祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

- ³ 祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
- ⁴ 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在，祢的杖、祢的竿都安慰我。
- ⁵ 在我敵人面前，祢為我擺設筵席，祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
- ⁶ 我一生一世必有恩惠、慈愛隨著我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

【心得分享】

為著耶和華 神是我們的牧者感恩！因著祂是我們的牧者，我們「必」不致缺乏！有主就夠了，主是我們的一切！祂帶領我們一生的道路，在各樣的遭遇中都帶領、看顧、供應、保守我們。在我們飢餓無力的時候，祂領我們到豐盛的青草地；在我們疲乏困倦的時候，祂領我們到可安歇的水邊。儘管我們都可能行過死蔭的幽谷，卻能在這谷中對神有第一手的認識—讓我們對 神的經歷都從「祂」（1-3 節）變成「祢」（4-6 節），這是何等大的安慰與祝福！即使面對爭戰，神必親自為我們擺設筵席，讓我們在敵人面前誇勝！「神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？」（羅 8:31）這就是我們一生的寫照，無論環境再困難、風浪再大，我們都跟隨大牧人走在一

條恩上加恩、榮上加榮的路上，直到我們回到天家的那一刻！哈利路亞！

Day 3：因著 神是公義的 神而感恩

（詩篇 7:1, 3-6, 8-11, 17）

（背誦 8-10, 17 節）

- ¹ 耶和華我的 神啊，我投靠祢，
求祢救我脫離一切追趕我的人，將我救拔出來，
...
- ³ 耶和華我的 神啊，我若行了這事，若有罪孽在我手裡，
- ⁴ 我若以惡報那與我交好的人...
- ⁵ 就任憑仇敵追趕我，直到追上，
將我的性命踏在地下，使我的榮耀歸於灰塵！（細拉）
- ⁶ 耶和華啊，求祢在怒中起來，
挺身而立，抵擋我敵人的暴怒！
求祢爲我興起！祢已經命定施行審判！...
- ⁸ 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。
- ⁹ 願惡人的惡斷絕，願祢堅立義人，
因爲公義的 神察驗人的心腸肺腑。
- ¹⁰ 神是我的盾牌，祂拯救心裡正直的人。

¹¹ 神是公義的審判者，又是天天向惡人發怒的神。

...

¹⁷ 我要照耶和華的公義稱謝祂，歌頌耶和華至高者的名。

【心得分享】

今天讓我們記念我們所信的神是一位公義的神，當我們處在不平的環境中，因知道審判在祂，祂必堅立義人而發出感謝和讚美！大衛到神面前陳述自己的苦情，仇敵的毀謗攻擊好像曠野兇惡的獅子要將他撕碎，卻無人搭救他。在艱難的環境中他首先求神鑑察他的正直，有無罪孽在手裡，然後呼求神「為我興起」，抵擋仇敵的惡行。不但如此，大衛稱謝耶和華，因為他知道耶和華是按公義向眾民施行審判的神，祂察驗人的心腸肺腑，拯救心裡正直的人。若我們遭遇惡意的毀謗、無情的批評，不要忘記我們的神是按公義向眾民施行審判的神—祂向惡人發怒，卻要堅立義人。所以保羅說：「親愛的弟兄，不要自己申冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：『主說：申冤在我，我必報應。』」（羅 12：19）

Day 4：因著 神是顧念我們的 神而感恩

(詩篇 8:1-9)

(背誦 1-4 節)

¹ 耶和華—我們的主啊，祢的名在全地何其美！祢將祢的榮耀彰顯於天。

² 祢因敵人的緣故，從嬰孩和吃奶的口中，建立了能力，使仇敵和報仇的閉口無言。

³ 我觀看祢指頭所造的天，並祢所陳設的月亮星宿，

⁴ 便說：人算甚麼，祢竟顧念他！世人算甚麼，祢竟眷顧他！

⁵ 祢叫他比天使微小一點，並賜他榮耀、尊貴為冠冕。

⁶⁻⁸ 祢派他管理祢手所造的，

使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚，

凡經行海道的，都服在他的腳下。

⁹ 耶和華—我們的主啊，祢的名在全地何其美！

【心得分享】

感謝主！耶和華不僅是「創造天地的主」，還是「我們的主」，更奇妙的是祂竟「顧念我們」。光是默想這個事實，就足以讓我們的心歡喜跳躍！是啊，我們算什麼，神竟然這樣眷顧我們！神說：「凡稱為我名

下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所做成，所造作的。」（賽 43:7）我們若看不清這個點，就不能明白為什麼 神賦予我們使命來管理祂所造的；更不能明白為什麼人跟從撒旦的誘惑墮落之後， 神要使祂的獨生子成為人的樣式，捨命完成救贖，開啟了新造的族類！的確，第一個受造的人沒有完成 神的託付。而末後的亞當，耶穌基督，卻得了尊貴、榮耀為冠冕（來 2:9），萬有都服在祂腳下（林前 15:27，弗 1:22）。為此，讓我們寶貝這因信就能從祂蒙受的救恩，也更感謝耶穌基督在我們生命中作王，恢復 神起初就賦予我們的榮耀使命。

Day 5：因著 神是豐盛供應我們的 神而感恩 （詩篇 65:5，9-13）

（背誦 11-13 節）

⁵ 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。

...

⁹ 祢眷顧地，降下透雨，使地大得肥美。
神的河滿了水；祢這樣澆灌了地，好為人預備五穀。

¹⁰ 祢澆透地的溝，潤平脊，降甘霖，使地軟和；其中發長的，蒙祢賜福。

¹¹ 祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油，

¹² 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰；

¹³ 草場以羊群為衣；谷中也長滿了五穀。這一切都歡呼歌唱。

【心得分享】

大衛的一生充滿了無數的逼迫患難。同時，他也非常深刻地經歷了 神親自的拯救、保守和供應。所以，他以感恩的心讚美 神：「祢本是一切地極和海上遠處的人所倚靠的。」（5 節）接著，詩人環顧 神所創造的大自然，以及 神所賜予的雨水、五穀、牲畜...，便生動地描繪出 神的恩典：「祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油。」（11 節）親愛的弟兄姐妹，經歷了過去幾年來特別的環境與挑戰，我們是否更要感謝祂的保守與供應，都更寶貝祂，並以得著基督為我們真正的滿足？想到 神的恩典在我們身上，日復一日、年復一年，你我是否也忍不住要接受詩人的邀請，與江河、路徑、曠野、草場、小山、羊群等一同來稱謝 神和祂豐盛的供應與眷顧？

Day 6：為著 神的話稱謝祂

(詩篇 119:57-64)

(背誦 62-64 節)

⁵⁷ 耶和華是我的福分，我曾說，我要遵守祢的言語。

⁵⁸ 我一心求過祢的恩，願祢照祢的話憐憫我。

⁵⁹ 我思想我所行的道，就轉步歸向祢的法度。

⁶⁰ 我急忙遵守祢的命令，並不遲延。

⁶¹ 惡人的繩索纏繞我，我卻沒有忘記祢的律法。

⁶² 我因祢公義的典章，半夜必起來稱謝祢。

⁶³ 凡敬畏祢、守祢訓詞的人，我都與他做伴。

⁶⁴ 耶和華啊，祢的慈愛遍滿大地，求祢將祢的律例教訓我。

【心得分享】

感謝主，把祂的話語賜給我們，叫我們可以認識祂、跟隨祂、一生遵行祂的話。詩人因著 神的話稱謝耶和華，讓我們看見詩人對 神的話有何等的認識和體會。因著遵守 神的話，我們就可以經歷耶和華是我們的福分和恩典。祂的話不單指引我們前面的道路，也救我們脫離惡人的繩索。讓我們為著 神的話稱謝祂，以 神的話為樂、愛慕 神的話、遵行 神的話，以至於沉浸在主

那豐滿的慈愛中。「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡。」（約 15:10a）

Day 7：因為耶和華的慈愛、信實、正直稱謝祂 （詩篇 92:1-15）

（背誦 2-5, 12-15 節）

¹ 稱謝耶和華！歌頌祢至高者的名！

²⁻³ 用十弦的樂器和瑟，用琴彈幽雅的聲音，早晨傳揚祢的慈愛，每夜傳揚祢的信實，這本為美事。

⁴ 因祢耶和華藉著祢的作為叫我高興，我要因祢手的工作歡呼。

⁵ 耶和華啊，祢的工作何其大！祢的心思極其深！

⁶ 畜類人不曉得，愚頑人也不明白：

⁷ 惡人茂盛如草，一切作孽之人發旺的時候，正是他們要滅亡，直到永遠。

⁸ 唯祢耶和華是至高，直到永遠。

⁹ 耶和華啊，祢的仇敵都要滅亡，一切作孽的也要離散。

¹⁰ 祢卻高舉了我的角，如野牛的角；我是被新油膏了的。

¹¹ 我眼睛看見仇敵遭報，我耳朵聽見那些起來攻擊我的惡人受罰。

¹² 義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。

- ¹³ 他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們 神的院裡。
- ¹⁴ 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青，
- ¹⁵ 好顯明耶和華是正直的，祂是我的磐石，在祂毫無不義。

【心得分享】

大衛給我們的美好榜樣就是一「早晨傳揚 神的慈愛，每夜傳揚 神的信實」。當我們用向 神的感謝和讚美來開始一天的生活，我們的注意力不知不覺地就從所要面對的壓力和重擔上，轉移到這位慈愛的主的身上。這可以幫助我們在一天生活中，更多地來享受祂的慈愛和眷顧，經歷祂奇妙的作為。而當一天結束的時候，我們再一次來到 神的面前來回想 神是怎樣按著祂心中的純正和手中的巧妙，來帶領我們這一天的時候，我們的感恩將更加滿溢！也讓我們學習奉耶穌基督的名來對自己及基督身體說信心和盼望的話：「我們要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹，到年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」這是何等蒙福的人生！

2. 因著 神的救恩稱謝 神

Day 8：因 神慈愛的救贖和應許稱謝祂

（詩篇 107:1-9）

（背誦 6-9 節）

- ¹ 「你們要稱謝耶和華，因祂本為善，祂的慈愛永遠長存！」
- ² 願耶和華的贖民說這話，就是祂從敵人手中所救贖的，
- ³ 從各地，從東從西，從南從北所招聚來的。
- ⁴ 他們在曠野荒地漂流，尋不見可住的城邑，
- ⁵ 又飢又渴，心裡發昏。
- ⁶ 於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中搭救他們。
- ⁷ 又領他們行走直路，使他們往可居住的城邑。
- ⁸ 但願人因耶和華的慈愛和祂向人所行的奇事都稱讚祂！
- ⁹ 因祂使心裡渴慕的人得以知足，使心裡飢餓的人得飽美物。

【心得分享】

詩人呼籲每一個蒙恩的人都要來稱謝耶和華，藉著數算 神的恩典提醒我們，我們的 神本為善，祂的慈愛永遠長存！ 神曾救贖我們脫離仇敵的手，領我們行走

直路，不在曠野漂流。又因愛應許我們，凡心裡渴慕尋求祂的人都得飽足。是的，我們也都曾如羊走迷，是祂把我們從曠野荒涼野獸吼叫之地找回，用愛環繞我們，看顧我們，保護我們，如同保護眼中的瞳人。祂又將自己的生命傾倒，成為我們生命的糧，正如耶穌所說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」（約 6:35）不但如此，祂還帶我們進入祂的豐富，「使心裡渴慕的人得以知足，使心裡飢餓的人得飽美物」。

Day 9：感謝 神的恩典乃是一生之久

（詩篇 30:4-5，10-12）

（背誦 4-5，11-12 節）

⁴ 耶和華的聖民哪，你們要歌頌祂，稱讚祂可記念的聖名。

⁵ 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。

...

¹⁰ 耶和華啊，求祢應允我，憐恤我！耶和華啊，求祢幫助我！

¹¹ 祢已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂，

¹² 好叫我的靈（- 原文是榮耀）歌頌祢，並不住聲。耶和華——我的神啊，我要稱謝祢，直到永遠。

【心得分享】

我們的生命中有高山也有低谷。在艱難的日子里，我們會心存憂慮，絕望，甚至苦毒。在這首詩篇中，大衛絲毫沒有粉飾他的哀痛，他知道我們這群蒙恩的子民，即使是與慈愛的 神立約，也會經歷心碎與試煉。但他更知道一宿的哭泣總會過去，神所賜的歡呼喜樂每早晨都是新鮮，因為祂的恩典乃是一生之久！就算是在苦難中，我們也可以有真實的感恩。讓我們學習在任何的環境中都把感恩歸給 神，因為祂必將我們的哀哭變為跳舞，將我們的麻衣脫去，給我們披上喜樂。讓我們都來歌頌稱謝祂的良善信實，直到永遠！

Day 10：因罪得赦免而有的感恩

（詩篇 32:1-11）

（背誦第 1，5-7 節）

¹ 得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！

² 凡心裡沒有詭詐，耶和華不算為有罪的，這人是**有福的**！

³ 我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。

⁴ 黑夜白日，祢的手在我身上沉重，我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。（細拉）

⁵ 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。（細拉）

⁶ 為此，凡虔誠人都當趁祢可尋找的時候禱告祢，大水**洋溢**的時候，**必**不能到祂那裡。

⁷ 祢是我藏身之處，祢**必**保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。（細拉）

⁸ 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸誠你。

⁹ 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。

¹⁰ 惡人**必**多受苦楚，唯獨倚靠耶和華的，**必**有慈愛四面環繞他。

¹¹ 你們義人應當靠耶和華歡喜快樂，你們心裡正直的人都當歡呼！

【心得分享】

「得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！」（1節）你嘗過被 神完全赦免的喜樂嗎？大衛在舊約時代

就看見了新約的真理。我們都曾經被罪所捆綁，被惡所壓傷，被肉體和老我所轄制。然而主耶穌為我們的罪被釘在十字架上，背負了我們一切的不義。賜下赦免的恩典。如今我們可以坦然無懼地與 神交通，完全不再受罪的轄制，這實在值得我們每天都歡喜快樂地向 神獻上感恩的！不要再在罪的重擔下唉哼了，到拯救並保全我們的神面前安息吧！你們義人應當靠耶和華歡喜快樂，你們心裡正直的人都當歡呼！

Day 11：為著 神的憐恤和赦免感恩

（詩篇 51:1-19）

大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他；他作這詩，交與伶長。

（背誦 10-12, 17-18 節）

¹ 神啊，求祢按祢的慈愛憐恤我，按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯！

² 求祢將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！

³ 因為我知道我的過犯，我的罪常在我面前。

⁴ 我向祢犯罪，唯獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡，以致祢責備我的時候顯為公義，判斷我的時候顯為清正。

⁵ 我是在罪孽裡生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。

- ⁶ 祢所喜愛的是內裡誠實，祢在我隱密處必使我得智慧。
- ⁷ 求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求祢洗滌我，我就比雪更白。
- ⁸ 求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭可以踴躍。
- ⁹ 求祢掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。
- ¹⁰ 神啊，求祢爲我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。
- ¹¹ 不要丟棄我，使我離開祢的面，不要從我收回祢的聖靈。
- ¹² 求祢使我仍得救恩之了樂，賜我樂意的靈扶持我。
- ¹³ 我就把祢的道指教有過犯的人，罪人必歸順祢。
- ¹⁴ 神啊，祢是拯救我的神；求祢救我脫離流入血的罪！我的舌頭就高聲歌唱祢的公義。
- ¹⁵ 主啊，求祢使我嘴唇張開，我的口便傳揚讚美祢的話！
- ¹⁶ 祢本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭，祢也不喜悅。
- ¹⁷ 神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。
- ¹⁸ 求祢隨祢的美意善待錫安，建造耶路撒冷的城牆。
- ¹⁹ 那時，祢必喜愛公義的祭和燔祭並全牲的燔祭；那時，人必將公牛獻在祢壇上。

【心得分享】

這是七篇懺悔詩裡最著名的一篇，常常幫助我們在軟弱、犯罪及良心受控告時效法大衛以憂傷痛悔的心迴轉向神，從祂得及時的赦免和釋放。詩人相信只要願意向神真心認罪悔改，祂就「掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。」（9 節）「依神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救。」（林後 7:10）一個犯下重罪的人（4 節），在這個時刻，不僅是滿心的懊悔，也一定是充滿了感恩。有何神像我們的神這樣有豐盛的憐憫和赦罪之恩，願意塗抹、潔淨我們一切已犯的罪，並且使我們原本因受定罪而壓傷的骨頭都可以再起來踴躍！（7-8 節）

更沒想到的是，神還要賜給我們新心和新靈，使我們可以遵行祂的旨意。大衛呼求說，「神啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開祢的面，不要從我收回祢的聖靈。」

（10-11 節）感謝主，因著彌賽亞的救贖，蒙恩的信徒今天都得著了這「清潔的心」，並且聖靈也內主在我們裡面，永不離開。在獻上憂傷痛悔的心為祭物之後，詩

人坦然而且迫切地祈求一個樂意順服的靈，他要重新以神的救恩為樂，再也不讓罪使他與 神分離。（12 節）
一個真正憂傷痛悔的人，一定是一個認識恩典的人，也一定是曉得用實際的改變來證實他的悔改的人。（13-17 節）

最後，詩人不忘記為錫安與耶路撒冷求祝福，求神來建造耶路撒冷的城牆，保護 神的兒女不像他自己一樣陷在仇敵的網羅裡而得罪 神。何等的感恩，如此生命的轉變。

Day 12：用新歌記念 神的救恩

（詩篇 98:1-9）

（背誦 1, 4-5 節）

¹ 你們要向耶和華唱新歌！因為祂行過奇妙的事；祂的右手和聖臂施行救恩。

² 耶和華發明了祂的救恩，在列邦人眼前顯出公義；

³ 記念祂向以色列家所發的慈愛，所憑的信實。地的四極都看見我們 神的救恩。

⁴ 全地都要向耶和華歡樂；要發起大聲，歡呼歌頌！

⁵ 要用琴歌頌耶和華，用琴和詩歌的聲音歌頌祂！

⁶ 用號和角聲，在大君王耶和華面前歡呼！

⁷ 願海和其中所充滿的澎湃；世界和住在其間的也要發聲。

⁸ 願大水拍手；願諸山在耶和華面前一同歡呼；

⁹ 因為祂來要審判遍地。祂要按公義審判世界，按公正審判萬民。

【心得分享】

「你們要向耶和華唱新歌，因為祂行過奇妙的事；祂右手和聖臂施行救恩。」（1 節）感謝主，耶和華是讓我們能向祂唱新歌的神。祂是我們的神，是獨行奇事的那一位。祂在以色列人身上的作為是奇妙的，同樣，神藉著祂的兒子主耶穌，在你我身上也成就了奇妙的救恩。主耶穌的名字就是「奇妙」（賽 9:6），祂道成肉身、在地的生活、十架的代贖、復活與升天、再來與審判。神的救恩，從起頭到末了，都滿了奇妙。

神不單在創世以前已完成了救恩，也在我們生活的每一天施行祂新的拯救，從一切的環境，罪性裡面把我們拯救出來，免於神公義的審判。「新」歌是由我們對神的救恩有新鮮的經歷而來，「每早晨這都是新的，祢的誠實極其廣大！」（哀 3:23）。要悉心的捕

捉 神的救恩在我們身上新的工作，數算 神的恩典，以此向耶和華歡呼，唱「新」歌。

Day 13：提醒自己的心要數算 神的救恩，稱謝耶和華（詩篇 103:1-13）

（背誦 2-3, 7-13 節）

¹ 我的心哪，你要稱頌耶和華；凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！

² 我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。

³ 祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

⁴ 祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。

⁵ 祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。

⁶ 耶和華施行公義，為一切受屈的人申冤。

⁷ 祂使摩西知道祂的法則，叫以色列人曉得祂的作為。

⁸ 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

⁹ 祂不長久責備，也不永遠懷怒。

¹⁰ 祂沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。

¹¹ 天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大。

¹² 東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠。

¹³ 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人。

【心得分享】

你是否曾經向自己說話？當你在面對人生的低谷的時候，你是否曾經鼓勵你自己要來稱頌耶和華？在今天的詩篇中，大衛一開始就講到「我的心哪，你要稱頌耶和華；凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！」似乎大衛的心也需要一些的鼓勵才能向 神發出感恩。大衛提醒自己不可忘記耶和華 神的一切恩惠。祂是如何赦免他一切的罪孽，醫治他的一切疾病；不僅僅救贖他的命脫離死亡，更以仁愛和慈悲為他的冠冕；還用美物使大衛所願的得以知足，以致大衛能常常如鷹返老還童。當他這樣一一數算 神的恩典，聖靈就開啟他認識了 神的慈愛和憐憫，實在是何等的長闊高深，過於我們能測度的！

也許就在今天，你的生活中就有一些的難處，但請不要讓你被自己低沉的心所轄制。相反的，我們如大衛一樣，也來告訴自己：「我的心哪，你要稱頌耶和華；

凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。」

3. 在艱難環境中稱謝 神

Day 14：為著 神的美善和救恩感謝祂

（詩篇 34:1-8）

（背誦 4-5, 7-8 節）

¹ 我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中。

² 我的心必因耶和華誇耀，謙卑人聽見，就要喜樂。

³ 你們和我當稱耶和華為大，一同高舉祂的名。

⁴ 我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。

⁵ 凡仰望祂的便有光榮，他們的臉必不蒙羞。

⁶ 我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切艱難。

⁷ 耶和華的使者在敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。

⁸ 你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善。投靠祂的人有福了！

【心得分享】

大衛從非利士王亞比米勒面前逃離後，就作詩感謝神在急難中應允他的尋求；在困苦艱難中垂聽他的禱

告；救他脫離了一切的恐懼和患難。他說：「我要時時稱頌耶和華，讚美祂的話必常在我口中」。也邀請我們和他一同來高舉稱謝耶和華的名，因為祂差派使者四圍安營保守敬畏祂的人，叫凡仰望祂的人必不蒙羞。

當你遇到困境和屬靈低谷時，千萬不要忘記，我們的神是美善的，張開你信心的眼睛看——祂的使者正在你的四圍安營，如同當年滿山的火車火馬圍繞以利沙一樣圍繞你！不但看見，而且我們還要去嘗嘗主的恩典，在每天的實際生活去經歷神的美善。大衛說：「義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切」。（參詩 34:19）真是感謝主，投靠祂的人有福了！

Day 15：因 神的救恩而一心稱謝祂

（詩篇 9:1-4, 7-14, 19-20）

（背誦 1-2, 9-10, 19-20 節）

¹ 我要一心稱謝耶和華；我要傳揚祢一切奇妙的作為。

² 我要因祢歡喜快樂；至高者啊，我要歌頌祢的名！

³ 我的仇敵轉身退去的時候，他們一見祢的面就跌倒滅亡。

⁴ 因祢已經為我伸冤，為我辨屈；祢坐在寶座上，按公義審判。

...

⁷ 惟耶和華坐著為王，直到永遠；祂已經為審判設擺祂的寶座。

⁸ 祂要按公義審判世界，按正直判斷萬民。

⁹ 耶和華又要給受欺壓的人作高臺，在患難的時候作高臺。

¹⁰ 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。

¹¹ 應當歌頌居錫安的耶和華，將祂所行的傳揚在眾民中。

¹² 因為那追討流人血之罪的一祂記念受屈的人，不忘記困苦人的哀求。

¹³ 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，

¹⁴ 好叫我述說祢一切的美德；我必在錫安城（- 原文是女子）的門因祢的救恩歡樂。

...

¹⁹ 耶和華啊，求祢起來，不容人得勝，願外邦人在祢面前受審判！

²⁰ 耶和華啊，求祢使外邦人恐懼，願他們知道自己不過是人！（細拉）

【心得分享】

「耶和華啊，求祢起來，不容人得勝！」在這個以「人」為宇宙中心的世代，多麼需要聽到這樣一句話！

當學術界，媒體，和我們的心不停地抬高「人」的地位時，這個道理一定要緊緊地控制我們的思想：我的一生不是被「我」或者我的敵人掌控。我要轉眼仰望 神，感謝祂，因祂永遠坐在寶座，祂的公義掌權，並且祂是我們的堡壘。甚至在我們悲傷和失敗的時候，好像仇敵在誇勝的時候，主依然與我們同在，因祂是「居錫安的耶和華」（11 節）。祂在審判罪惡（4, 7, 8, 12 節），也從不忘記祂的子民（10 節），這是何等的憐憫和慈愛！這對詩篇的作者、對我意味著什麼？它意味著我們不當自誇，也不當畏懼或絕望，而是在公眾前（14 節）「一心」（1 節）讚美祂。因祂救贖我們脫離罪、仇敵、甚至死亡！我們應當今日一起歌唱：「我因祢的救恩歡樂！」

Day 16：在困境中向 神哀告，盼望可以在脫離患難之後感謝祂（詩篇 142:1-7）

大衛在洞裡作的訓誨詩，乃是祈禱

（背誦 5-7 節）

¹ 我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。

² 我在祂面前吐露我的苦情，陳說我的患難。

³ 我的靈在我裡面發昏的時候，祢知道我的道路。在我行的路上，敵人爲我暗設網羅。

⁴ 求祢向我右邊觀看，因爲沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。

⁵ 耶和華啊，我曾向祢哀求，我說：「祢是我的避難所，在活人之地祢是我的福分。」

⁶ 求祢側耳聽我的呼求，因我落到極卑之地；求祢救我脫離逼迫我的人，因爲他們比我強盛。

⁷ 求祢領我出離被囚之地，我好稱讚祢的名。義人必環繞我，因爲祢是用厚恩待我。

【心得分享】

本篇是大衛逃避掃羅王時，在洞中所作的訓誨詩。在本詩中，大衛向耶和華哀告他的苦情和患難，並陳訴自己被敵人追殺的孤單、軟弱和無助。他一無隱瞞地告訴他的 神，這些仇敵比他強盛，他現在的景況到了極卑之地。但是，他還是能在心裡宣告說：「祢是我的避難所；在活人之地，祢是我的福分！」（5 節）他相信 神會側耳而聽他的呼求，親自「領他出離被囚之地」（7 節），並使義人環繞他，用厚恩待他。在這段經文中，我們找到了在我們每天與 神同行時，如何回應不公正、磨難、絕望和低谷的完美範例。藉著大衛的經歷，

提醒我們無論處在什麼困境，甚至心裡發昏、絕望時，都要真實地到 神面前傾心吐意，堅信祂必能帶領我們脫離一切困境，並且有一天，我們還要來稱謝祂！

Day 17：經歷 神在患難中搭救後的感恩

（詩篇 116:8-14）

（背誦 12-14 節）

⁸ 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。

⁹ 我要在耶和華面前行活人之路。

¹⁰ 我因信，所以如此說話。

¹¹ 我受了極大的困苦。我曾急促地說：「人都是說謊的。」

¹² 我拿什麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？

¹³ 我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。

¹⁴ 我要在祂眾民面前向耶和華還我的願。

【心得分享】

在這首讚美詩中，詩人從宛如死亡的繩索纏繞他的痛苦和悲痛中被解脫出來。神聽了詩人的懇求和聲音，救他的命免了死亡，救他的眼免了流淚，救他的腳免了跌倒。當詩人經歷 神在患難中的搭救之後，他選擇在

今後的日子裡，在耶和華面前行活人之路，也要在眾人的面前，舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名，將榮耀感恩來歸給神。在 12 節的中文翻譯再度用「厚恩」這個具象的描述，表達神的恩典不僅是一點點、不僅是剛剛好，而是非常多、非常好！神的恩典總是過於我們應得、配得的，用英文來說就是"too good to be true（「難以置信」之意）！”讓我們也都思想一下自己的光景與經歷。我們該如何回顧苦難並感恩？答案就是通過牢記祂對我們的信實及拯救。甚願詩人在患難中的感恩與讚美也成為我們今天面對一切環境的榜樣！

Day 18：因著信心誇勝（詩篇 20:1-9）

（背誦 5, 7-9 節）

¹ 願耶和華在你遭難的日子應允你；願名為雅各的神高舉你。

² 願祂從聖所救助你，從錫安堅固你，

³ 記念你的一切供獻，悅納你的燔祭，（細拉）

⁴ 將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。

⁵ 我們要因祢的救恩誇勝，要奉我們神的名豎立旗幟。

願耶和華成就你一切所求的！

⁶ 現在我知道耶和華救護祂的受膏者，必從祂的聖天上應允他，用右手的能力救護他。

⁷ 有人 靠車，有人 靠馬，但我們要提到耶和華——我們神的名。

⁸ 他們都屈身仆倒，我們卻起來，立得正直。

⁹ 求耶和華施行拯救，我們呼求的時候，願王應允我們！

【心得分享】

這是一首參戰前百姓與王共同的祈禱詩，1-5 節百姓為王求祝福：「願耶和華... ..應允你，高舉你，救助你，堅固你，記念你，悅納你，賜給你，成就你.....」並祈求 神親自施行拯救。車與馬是敵人所依靠，以色列人所畏懼的；但大衛充滿了把握，知道神要救護祂的受膏者。 神的百姓要依靠耶和華的名，靠此豎立旌旗（耶和華尼西），必然得勝，站立到底。

（6-8 節） 眼前的困難，險惡的環境，是否也常常叫我們畏懼、膽怯？雖然眼見的是車馬軍兵圍困了我們，但讓我們用信心求告耶和華的名，求祂要開我們屬靈的眼睛，讓我們看見滿山有 神的火車火馬圍繞保護我們（王下 6:15-17），以至於我們都可以在信心的裡面

宣告和見證：「他們都屈身仆倒， 我們卻起來，立得正直」（8 節）。阿們！

4. 從不平和埋怨中轉回來稱謝 神

Day 19：從憂愁無望到因信歌唱

（詩篇 13:1-6）

（背誦 5-6 節）

¹ 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？

² 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？

³ 耶和華—我的 神啊，求祢看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死；

⁴ 免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。

⁵ 但我倚靠祢的慈愛；我的心因祢的救恩快樂。

⁶ 我要向耶和華歌唱，因祂用厚恩待我。

【心得分享】

詩人大衛連續用四個「要到幾時呢？」在 神面前表達自己的痛苦、委曲和無助的心情；在艱難的環境中他

看不到希望，他感覺被 神遺忘了，並質問 神說：「祢掩面不顧我要到幾時呢？」但是大衛在傾訴心中的苦情後，並沒有持續停留在自己負面的感覺中，而是呼求說：

「耶和華我的 神啊，求祢看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死。」大衛知道唯有以自己屬靈的眼睛看見 神時，才能從苦難和絕望中轉變到歌唱 神的大慈愛。這對我們來說實在是一個寶貴的提醒—跟隨主不是憑感覺而是憑信心。因為仇敵常用苦難和負面的感覺來蒙蔽 神的兒女，讓我們在艱難中低頭看眼前的困境，不看在艱難中陪伴我們的 神，進而讓我們懷疑 神的愛！求 神讓你我的眼目光明、屬靈，在生活中能常抬頭仰望祂，依靠祂，感謝祂，因祂用慈愛和厚恩待我們。阿們！

Day 20：因著耶和華的慈愛、誠實而生發感恩 （詩篇 138:1-3，6-8）

（背誦 2-3，8 節）

¹ 我要一心稱謝祢，在諸神面前歌頌祢。

² 我要向祢的聖殿下拜，為祢的慈愛和誠實稱讚祢的名；

因祢使祢的話顯為大，過於祢所應許的。

³ 我呼求的日子，祢就應允我，鼓勵我，使我心裡有能力。

...

⁷ 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。

⁸ 耶和華必成全關乎我的事；耶和華啊，祢的慈愛永遠長存！求祢不要離棄祢手所造的。

【心得分享】

大衛是個合神心意的人，因為他不僅深刻地體會神信實與慈愛，也在 神面前卑微自己，知道人的渺小與有限。他深知 神會垂聽他的呼求，也期待從 神來的鼓勵和能力。他知道 神是他患難中的幫助，也會親自為他爭戰、伸手抵擋他的仇敵。最後他更宣告：「耶和華必成全關乎我的事」！無論是面對巨人歌利亞、或是掃羅的追殺、或是在非利士人營中，大衛都深知 神「必成全」祂對他的心意，所以他可以耐性、安然地等候 神的搭救與幫助。弟兄姊妹們，我們今天是否相信神「必成全」關乎我們的事呢？如果相信，我們今天就可以安息在主的信實上，不用汲汲營營、戰戰兢兢，好

像不認識主的人一樣。因為主的慈愛永遠長存，祂必不離棄祂手所造的！

Day 21：以 神的眼光看人的結局並因此感恩
（詩篇 73:1-5, 16-28）

（背誦 25-28 節）

- ¹ 神實在恩待以色列那些清心的人。
- ² 至於我，我的腳幾乎失閃，我的腳險些滑跌。
- ³ 我見惡人和狂傲人享平安，就心懷不平。
- ⁴ 他們死的時候沒有疼痛，他們的力氣卻也壯實。
- ⁵ 他們不像別人受苦，也不像別人遭災。
- ...
- ¹⁶ 我思索怎能明白這事，眼看實係為難，
- ¹⁷ 等我進了 神的聖所，思想他們的結局。
- ¹⁸ 祢實在把他們安在滑地，使他們掉在沉淪之中。
- ¹⁹ 他們轉眼之間成了何等的荒涼，他們被驚恐滅盡了。
- ²⁰ 人睡醒了怎樣看夢，主啊，祢醒了也必照樣輕看他們的影像。
- ²¹ 因而我心裡發酸，肺腑被刺。
- ²² 我這樣愚昧無知，在祢面前如畜類一般。
- ²³ 然而，我常與祢同在，祢攬著我的右手。
- ²⁴ 祢要以祢的訓言引導我，以後必接我到榮耀裡。

²⁵ 除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。

²⁶ 我的肉體和我的心腸衰殘，但 神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。

²⁷ 遠離祢的必要死亡，凡離棄祢行邪淫的祢都滅絕了。

²⁸ 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。

【心得分享】

我們往往為著 神在他人身上不同的待遇而不平，尤其是看見作惡的人沒有受到該受的報應，走在義路上的腳步不禁動搖。這篇詩的作者亞薩，正是因為如此而在困苦的環境中越發地受折磨。直到他進入聖所敬拜神，在 神的光中看見之前不明白的，就是惡人從 神的同在中沉淪的結局原來如此可怕！他謙卑地在 神面前承認自己的愚昧無知，原來 神一直與他同在，攬著他的手，用聖言引導他，還要接他到榮耀裡。我的 神啊！

「除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。我的肉體和我的心腸衰殘，但 神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。」（25-26 節）我再也不要心懷不平，讓惡人去收取他們自己的結局吧！

至於我，我要親近 神，以祂為我的避難所，並且述說祂一切的作為。

5. 因著禱告蒙垂聽而感謝 神

Day 22：因著 神垂聽我們的禱告而感謝祂

（詩篇 28:1-2, 6-9）

（背誦 6-9 節）

¹ 耶和華啊，我要求告祢！我的磐石啊，不要向我緘默！

倘若祢向我閉口，我就如將死的人一樣。

² 我呼求祢，向祢至聖所舉手的時候，求祢垂聽我懇求的聲音！

...

⁶ 耶和華是應當稱頌的，因為祂聽了我懇求的聲音。

⁷ 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。

⁸ 耶和華是祂百姓的力量，又是祂受膏者得救的保障。

⁹ 求祢拯救祢的百姓，賜福給祢的產業，牧養他們，扶持他們，直到永遠。

【心得分享】

在這篇禱告詩中，我們看到大衛是一個禱告人，他向 神舉手呼求說 神是他的磐石，祂不要向自己緘默，不要閉口，否則他就會像將死的人一樣，失去了盼望。但是當大衛一想起過去 神是如何聽了他的禱告，施行了拯救，他就忍不住歡呼歌頌 神說：「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裡倚靠祂就得幫助。」（7 節）大衛進而為 神的百姓代禱，因為他知道 神不僅是他個人的力量，也是 神百姓的力量。感謝 神！祂永遠是那位拯救的 神、賜福的 神、牧養的 神、扶持的神！

大衛在這裡特別提醒我們 神是我們的磐石和盾牌。如果我們也能像大衛一樣憑信向 神祈求，相信我們也能經歷 神垂聽我們的禱告，並且也可以見證祂親自成為我們的力量和幫助。感謝 神，祂是聽禱告的神，使我們也能藉著禱告經歷祂的拯救、賜福、牧養和扶持！

Day 23：經歷 神的厚恩，在眾民面前還願
（詩篇 116:1-7, 17-18）

（背誦 5-7, 17-18 節）

- ¹ 我愛耶和華，因為祂聽了我的聲音和我的懇求。
- ² 祂既向我側耳，我一生要求告祂。
- ³ 死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難愁苦。
- ⁴ 那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華啊，求祢救我的靈魂！
- ⁵ 耶和華有恩惠，有公義；我們的神以憐憫為懷。
- ⁶ 耶和華保護愚人；我落到卑微的地步，祂救了我。
- ⁷ 我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。
- ...
- ¹⁷ 我要以感謝為祭獻給祢，又要求告耶和華的名。
- ¹⁸ 我要在祂眾民面前，在耶和華殿的院內，在耶路撒冷當中，
- 向耶和華還我的願。你們要讚美耶和華！

【心得分享】

你曾經有過如詩人形容的「死亡的繩索纏繞我；陰間的痛苦抓住我；我遭遇患難愁苦」（3 節）這樣的遭遇嗎？如果有，那你應該也有詩人「求告耶和華的名，說：耶和華啊，求祢救我的靈魂！」（4 節）這樣的迫切的禱告。多少次我們忘了我們如今還存活，是神聽了我們的禱告。即或祂沒有完全依照我們所求的成全我們，祂確實是聽了我們的禱告。這位有恩惠、有公義、

以憐憫為懷的 神，是在患難中求告耶和華的人所經歷的；也是從這位 神而來的恩典，支持了在患難中的人仍然走在信心的路上，等候祂的救恩。出了流淚谷之後，這位親嚐主恩滋味的詩人，慨然說：「我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。」（7 節）並且他來到耶和華的殿內，以感謝為祭獻給 神，在神眾民面前還他當初求告耶和華時所立的約。「我愛耶和華，因為祂聽了我的聲音和我的懇求。祂既向我側耳，我一生要求告祂。」（1-2 節）

Day 24：感謝 神領我們經過水火而進入豐富之地（詩篇 66:8-20）

（背誦 10-12, 16-20 節）

⁸ 萬民哪，你們當稱頌我們的 神，使人得聽讚美祂的聲音。

⁹ 祂使我們的性命存活，也不叫我們的腳搖動。

¹⁰ 神啊，祢曾試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣。

¹¹ 祢使我們進入網羅，把重擔放在我們的身上。

¹² 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。

¹³ 我要用燔祭進祢的殿，向祢還我的願，

¹⁴ 就是在急難時我嘴唇所發的、口中所許的。

¹⁵ 我要把肥牛作燔祭，將公羊的香祭獻給祢，又把公牛和山羊獻上。（細拉）

¹⁶ 凡敬畏神的人，你們都來聽！我要述說祢為我所行的事。

¹⁷ 我曾用口來告祢；我的舌頭也稱祢為高。

¹⁸ 我若心裡注重罪孽，主必不聽。

¹⁹ 但神實在聽見了；祢側耳聽了我禱告的聲音。

²⁰ 神是應當稱頌的！祢並沒有推卻我的禱告，也沒有叫祢的慈愛離開我。

【心得分享】

當我們落在各樣試煉-網羅、重擔、水火...時，常會問：「我的神在哪裡呢？祢是否已忘記了我？有沒有聽我的禱告呢」？但詩人在試煉中卻對神有一個新的認識——神愛我們，祢試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣，祢使我們進入網羅，把重擔放在我們的身上，甚至使人坐車軋我們的頭，為的是讓我們經過水火到達豐富之地。在試驗中，我們的罪被顯明。而罪是神所恨惡的，也是我們向神禱告最大的障礙。「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」（18 節）求神幫助我們，不單罪被顯明，更顯出祢赦罪的恩典使我們有力量

脫離罪的權勢，可以手潔心清地來到祂的面前。祂必會側耳垂聽我們的禱告。

Day 25：因患難中向 神的呼求得蒙應允而感恩 (詩篇 86:1-13)

(背誦 8-12 節)

¹ 耶和華啊，求祢側耳應允我，因我是困苦窮乏的。

² 求祢保存我的性命，因我是虔誠人。我的神啊，求祢拯救這倚靠祢的僕人！

³ 主啊，求祢憐憫我，因我終日求告祢。

⁴ 主啊，求祢使僕人心裡歡喜，因為我的心仰望祢。

⁵ 主啊，祢本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告祢的人。

⁶ 耶和華啊，求祢留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。

⁷ 我在患難之日要求告祢，因為祢必應允我。

⁸ 主啊，諸神之中沒有可比祢的；祢的作為也無可比。

⁹ 主啊，祢所造的萬民都要來敬拜祢；他們也要榮耀祢的名。

¹⁰ 因祢為大，且行奇妙的事；惟獨祢是神。

¹¹ 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！

¹² 主—我的 神啊，我要一心稱讚祢；我要榮耀祢的名，直到永遠。

¹³ 因為，祢向我發的慈愛是大的；祢救了我的靈魂免入極深的陰間。

【心得分享】

今天的詩篇教導我們在患難中當如何向 神禱告。在患難中，大衛不僅謙卑地來到 神的面前終日求告神，更是在信心中相信 神會應允他的呼求。因為大衛認識到這位耶和華 神不僅能夠救他脫離患難 - 因祂為大，惟獨祂是 神，諸神之中沒有可比祂的；而且這一位獨一的真 神樂意來拯救他脫離患難。因為「祢本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告祢的人。」（5 節）

奇妙的是，在患難中，大衛不僅求 神來救他脫離患難，更在禱告中求 神將祂的道指教他，使他可以照著 神的真理而行，並專心敬畏主的名！最後，大衛在患難中的求告居然轉成了向 神的讚美和感恩 - 「主 - 我的 神啊，我要一心稱讚祢；我要榮耀祢的名，直到

永遠！」（12 節）他不再定睛於眼前的患難，而看見神所做成的救恩，因他知道 神向他發的慈愛是大的！

甚願大衛在困境中向 神的禱告和讚美，也能夠成為我們今天在患難中的見證和安慰！

Day 26：為在急難中求告 神得著堅固而感恩 （詩篇 57:1-2, 7-11）

（背誦 7-11 節）

大衛逃避掃羅，藏在洞裡。那時，他作這金詩，交於伶長。調用休要毀壞。

¹神啊，求憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠祢。我要投靠在你翅膀的蔭下，等到災害過去。

²我要求告至高的神，就是為我成全諸事的神。...

⁷神啊，我心堅定，我心堅定；我要唱詩，我要歌頌！

⁸我的靈（- 原文是榮耀）啊，你當醒起！琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！

⁹主啊，我要在萬民中稱謝祢，在列邦中歌頌祢！

¹⁰因為，祢的慈愛高及諸天；祢的誠實達到穹蒼。

¹¹神啊，願祢崇高過於諸天！願祢的榮耀高過全地！

【心得分享】

在艱難困境中，大衛在山洞裡作詩呼求說：「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……」（1 節）。那時的大衛如同身處獅子群和身陷烈火中一樣危險，因掃羅用盡各樣的方法要將他置於死地。在艱難中大衛深知 神的憐憫和慈愛高及諸天，他決意選擇仰望 神，把避難的山洞當作讚美 神的聖所。他說：「神啊，我心堅定，我心堅定。我要唱詩，我要歌頌！」（7 節）他勉勵自己說：

「我的靈（原文是榮耀）啊，你當醒起！琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！」（8 節）他不但在山洞裡唱詩讚美 神，還要清晨早起用琴瑟讚美 神，並立定心志要在萬民和列邦中歌頌稱謝 神。

求 神幫助我們，在面對環境中各樣挑戰和躁動不安的衝擊時，不要讓我們的心靈昏睡消沉，而讓我們能像大衛一樣，在艱難困境中對自己的心說話，極早醒起歌唱稱頌 神。哪怕是邊流淚邊讚美，仍要全心全意稱謝 神。因為 神愛我們，祂的慈愛高及諸天；祂的誠實達到穹蒼。

6. 因著屬靈爭戰得勝而感謝 神

Day 27：從爭戰中認識誰是 神

(詩篇 18:31-36 , 46-50)

(背誦 31-36 節)

³¹ 除了耶和華，誰是 神呢？除了我們的 神，誰是磐石呢？

³² 唯有那以力量束我的腰，使我的行為完全的，祂是 神。

³³ 祂使我的腳快如母鹿的蹄，又使我在高處安穩。

³⁴ 祂教導我的手能以爭戰，甚至我的膀臂能開銅弓。

³⁵ 祢把祢的救恩給我做盾牌，祢的右手扶持我，祢的溫和使我為大。

³⁶ 祢使我腳下的地步寬闊，我的腳未曾滑跌。

...

⁴⁶ 耶和華是活 神。願我的磐石被人稱頌；願救我的 神被人尊崇。

⁴⁷ 這位 神，就是那為我伸冤、使眾民服在我以下的。

⁴⁸ 祢救我脫離仇敵，又把我舉起，高過那些起來攻擊我的； 祢救我脫離強暴的人。

⁴⁹ 耶和華啊，因此我要在外邦中稱謝祢，歌頌祢的名。

⁵⁰ 耶和華賜極大的救恩給祂所立的王，施慈愛給祂的受膏者， 就是給大衛和他的後裔，直到永遠。

【心得分享】

詩篇 18 篇是一位飽經戰事的老兵所寫的頌讚詩，是從撒母耳記下 22 章收集而來。大衛在耶和華救他脫離一切仇敵和爭戰之後，經歷過大起大落、輸贏勝敗、榮辱興衰，寫了這一首千古誦讀的長詩。

除了耶和華，誰是神呢？除了祂，誰是永不動搖的磐石呢？除了祂，誰是我的力量呢？除了祂，誰使我在戰鼓隆隆聲中安穩在高處呢？若不是耶和華，我軟弱的手、無力的膀臂哪裡可以開銅弓爭戰呢？「耶和華啊，祢把祢的救恩給我做盾牌，祢的右手扶持我，祢的溫和使我為大。祢使我腳下的地步寬闊，我的腳未曾滑跌。」（35-36 節）我們也是常常行過窄路，走在危險的邊緣，但是耶和華使我們爭戰得勝，我們的仇敵在我們面前轉背逃跑。在急難中，我們能安然度過，我們的腳未曾滑落萬丈深淵。「因此我要在外邦中稱謝祢，歌頌祢的名。」（詩 46:9）

Day 28：從被擄之地歸回的感恩

（詩篇 126:1-6）

（背誦 1-6 節）

¹ 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。

² 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！」

³ 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。

⁴ 耶和華啊，求祢使我們被擄的人歸回，好像南地的河水復流。

⁵ 流淚撒種的，必歡呼收割。

⁶ 那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來。

【心得分享】

我們越認識到自己被基督拯救之後有了多麼大的改變（如同 4-6 節中的前後對比），我們對 神的感謝就越廣越深，因為祂果然為我們行了大事。這篇上行之詩幫助我們認識到，百姓能在主前六世紀得以從巴比倫被擄之地歸回（請看以斯拉記和尼希米記），完全是主的恩典，而不僅是波斯王古列的政策使然。他們歡呼不只是因為可以回家，也是因為 神的百姓又可以享受到 神原先應許要賜給他們的豐富生命與同在。就像以色列乾旱的南地在暴雨之後河水復流，歸回百姓的讚美、笑聲和盼望也被恢復了；原來那些帶著種子流淚出去的，必

要歡歡樂樂地帶著禾捆回來；因 神果然為他們行了大事。

讓我們今天一起感謝 神，因祂在基督裡把我們這些原本被擄的人帶回到祂的同在中，如今我們得以住在祂裡面，被祂充滿，以祂為樂！

Day 29：為 神出令使我們得勝而感恩

（詩篇 44:1-8）

（背誦 3-5, 8 節）

¹ 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。

² 祢曾用手趕出外邦人，卻栽培了我們列祖；祢苦待列邦，卻叫我們列祖發達。

³ 因為他們不是靠自己的刀劍得地土，也不是靠自己的膀臂得勝，

乃是靠祢的右手、祢的膀臂，和祢臉上的亮光，因為祢喜悅他們。

⁴ 神啊，祢是我的王；求祢出令使雅各得勝。

⁵ 我們靠祢要推倒我們的敵人，靠祢的名要踐踏那起來攻擊我們的人。

⁶ 因為，我必不靠我的弓；我的刀也不能使我得勝。

⁷ 惟祢救了我們脫離敵人，使恨我們的人羞愧。

⁸ 我們終日因 神誇耀，還要永遠稱謝祢的名。（細拉）

【心得分享】

這是一篇可拉後裔的訓誨詩，也是全民祈禱詩。詩人先回憶他們親耳聽到 神在過去如何幫助先祖「過五關、斬六將」戰勝仇敵，並帶領他們進迦南的大能作為，然後當時國家正面臨敵人攻擊的當下，呼求 神——再次施恩幫助他們擊敗仇敵，說「神啊，祢是我的王；求祢出令使雅各得勝。」（4 節）故此，他們雖然遇到強敵壓境的威脅，仍然可以信靠 神並重申，說「我們靠祢要推倒我們的敵人，靠祢的名要踐踏那起來攻擊我們的人。」（5 節）感謝 神，藉著這首詩堅固了我們的信心。今天，無論是遇到仇敵攻擊、環境艱難、或軟弱灰心時，讓我們也能求 神幫助自己憑信宣告並支取 神的得勝。哈利路亞！「感謝 神！常率領我們在基督裡誇勝。」（林後 2:14a）

Day 30：因「有耶和華幫助我，我必不懼怕」而感恩（詩篇 118:5-14）

（背誦 5-6，8-9，14 節）

⁵ 我在急難中求告耶和華，祂就應允我，把我安置在寬闊之地。

⁶ 有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？

⁷ 在那幫助我的人中，有耶和華幫助我，所以我要看見那恨我的人遭報。

⁸ 投靠耶和華，強似倚賴人。

⁹ 投靠耶和華，強似倚賴王子。

¹⁰ 萬民圍繞我，我靠耶和華的名必剿滅他們。

¹¹ 他們環繞我，圍困我，我靠耶和華的名必剿滅他們。

¹² 他們如同蜂子圍繞我，好像燒荊棘的火必被熄滅，我靠耶和華的名必剿滅他們。

¹³ 你推我，要叫我跌倒，但耶和華幫助了我。

¹⁴ 耶和華是我的力量，是我的詩歌，祂也成了我的拯救。

【心得分享】

詩篇 118 篇是以色列民在節日的時候一同去往聖殿獻祭和讚美所唱的詩歌。當他們在去往聖殿的路上，回想在過去那麼多急難的歲月中，耶和華 神是如何聽了他們的禱告，將他們安置在寬闊之地，他們就不由得

說：「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」（6 節）因為「投靠耶和華，強似倚賴人，... 強似倚賴王子。」（8-9 節）在以色列的歷史中，有許多人多次萬民圍繞他們，如同蜂子圍繞他們、希望剿滅他們，但以色列民卻可以靠耶和華的名勝過仇敵。因此，他們可以高唱：「耶和華是我的力量，是我的詩歌，祂也成了我的拯救。」（14 節）

此時你我的生命中，是否也面對許多個人、家庭、工作和屬靈的爭戰？來吧，讓我們一同來投靠耶和華，並經歷「有耶和華幫助我，我必不懼怕」，因為「耶和華是我的力量，是我的詩歌，祂也成了我的拯救。」