

引言：

- 「靈修」就是讀經和禱告嗎？
- 一/兩年內讀完整本聖經，就是靈命成長的指標嗎？
- 外表 vs 心靈：「外表」有如禮物的包裝紙，雖然美麗裝潢，但最珍貴的仍然是包裝紙內的禮品和心意；真正重要的是內在的心靈和生命的品格。
- 信徒要有內在生命的追求、成長和重生，才得神喜悅，以及有永恆的價值；遵行神的話語，順服神的帶領，才能享受豐盛生命的歡欣和喜悅！
「²³你們蒙了重生，不是由於能壞的種子，乃是由於不能壞的種子，是藉著神活潑常存的道。²⁴因為凡有血氣的，盡都如草；他的美榮都像草上的花。草必枯乾，花必凋謝；²⁵惟有主的道是永存的。所傳給你們的福音就是這道。」(彼前 1:23-25)
- 然而什麼是「心靈飽足」？
「你們為何花錢買那不足為食物的？用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？你們要留意聽我的話就能喫那美物，得享肥甘，心中喜樂。」(賽 55:2)

本論：

經文背景及結構：

- 當時大衛在猶大曠野被追殺，正面對爭戰的處境(v.9-10)，他仰望神的拯救並堅定信靠神(v.3-4, 7-8)。
- 詩篇 63 篇是一首有很生動的比喻的「信靠詩」
「在乾旱疲乏之地，我渴想祢」(v.1 下)
「我的心像飽足了的骨髓肥油，我也要以歡樂的咀唇讚美祢」(v.6)
- 詩篇 63 篇充份表達大衛對神信心的倚靠；故被稱為「信靠詩」，她大致有三個分段和主題：
 - ✚ 「我的心切慕神」(v.1)
 - ✚ 「我心靈得飽足」(v.2-8)
 - ✚ 「我必因神歡喜」(v.9-11)

(一) 我的心切慕神 (詩 63:1)

「神啊，祢是我的神，我要切切的尋求祢，在乾旱疲乏無水之地，我渴想祢；我的心切慕祢。」(詩 63:1)

- 大衛在危難和審判之中(撒下 12:12)，最重視的是認定神親密的同在。
- 大衛稱神是「祢是我的神」(v.1 上)，他堅持與神這親密的關係；神也赦免他的罪(撒下 12:13)，他便「切切地尋求神」(v.1 上)。

「尋求」是指殷勤地追求和搜尋 (詩 78:34)；也如野驢在曠野為其兒女找尋食物的懇切(伯 24:5)。

- 大衛是何等渴慕神，親近主！

「我的心，渴想祢；我的身，切慕祢」
(ESV 聖經譯本)

“My soul thirsts for You; my flesh faints for You.”

「心」在希伯來文是指整個全人；大衛是全心、全意、全人地切慕神！

- 此外，大衛也表明不需要神的約櫃同行(撒下 15:25)，因他所敬拜、切慕的是一位真神、活神、永遠的王 (耶 10:10)！

(二) 我心靈得飽足 (詩 63:2-8)

- 這段經文充滿積極和正面信息，是對神的歡欣和讚頌：

身體部份：咀唇(v.3、6)，手(v.4)

活潑讚美：瞻仰／見(v.2)、頌讚(v.3)、稱頌／舉手(v.4)
讚美(v.5)、記念／思想(v.6)、歡呼(v.7)

曠野的敬拜 (詩 63:2-4)

「²我在聖所中曾如此瞻仰祢，為要見祢的能力和祢的榮耀。³因祢的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚祢。⁴我還活的時候要這樣稱頌祢；我要奉祢的名舉手。」

- 大衛雖然在曠野逃難，但當他回想昔日在聖殿的敬拜，體會神的「能力和榮耀」(v.2)，不減心靈中對神的熱切的追求和渴想與神親近。
- 舊約「榮耀和能力」與象徵神同在的約櫃有關連(詩 78:61; 132:8)；也一再印證大衛對神的瞻仰(v.2)和頌讚(v.3)是出自心靈真誠的渴慕和尋求。

- 「神不會被祂的聖所禁錮」- 柯德納

“for God is not the prisoner of His sanctuary”

- 大衛雖身處曠野，沒有約櫃，沒有詩班，沒有擊鼓彈琴歌唱的利未人；但他以認識神的慈愛為無比價值(v.3)！沒有絲毫減退他對神的頌讚。

- 「因祢的慈愛比生命更好」(v.3)

「慈愛」：是神與祂立約子民忠誠信實的憐愛

「生命」：指人的存活

人生有很多珍愛的事物和人際關係吸引人去追求，但比起神的慈愛，一切都會遜色，甚至比人是否能存活更寶貴！因神的慈愛是永恆不變的(耶 31:3)。

- 大衛宣認：他存活之目的是要不斷地讚頌神 (v.3 下-4) ！

黑夜中的思念 (詩 63:5-8)

「⁵我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢；⁶我的心就像飽足了骨

髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。⁷因為祢曾幫助我，我就在祢翅膀的蔭下歡呼。⁸我心緊緊的跟隨祢；祢的右手扶持我。」

- 一般人在極度危難和傷痛中，心靈會充滿焦慮、煩躁和恐懼；但大衛在曠野逃避押沙龍大軍追殺，卻能說出：

「⁵我的心滿足，就像飽享了骨髓肥油；我要用歡樂的嘴唇讚美祢。⁶我在床上記念祢，我整夜默想祢。」(詩 63:5-6 新譯本)

- 大衛反而表達他從神而來的「心靈飽足」，有如飢餓的人在曠野，吃到最珍貴的食物般飽足！

(我個人最受吃豉椒炒鮮魷，特別在飢餓時，更覺津津有味)

- 為何大衛能得到這樣的「心靈飽足」？他的秘訣是每一刻以滿足歡愉的心思念和讚美神 (書 1:8; 詩 1:2)！
- 因此，面對嚴峻的危險，大衛能深深感受到神的幫助，並且處於神「翅膀的蔭下」(v.7)，這表示大衛體會神的保護和親密的同在。
- 在這與神親密的牢不可破關係中，大衛立志要「緊緊的跟隨祢」(v.8 下) 這「跟隨」是指：爭戰中追趕敵人(撒上 14:22)
盟約用語：夫婦的連合(創 2:24)，神子民專靠神(申 4:4; 10:20)
- 按人真實的本性，跟隨神的心有時會冷淡；但神竟然以祂的強大、權能的力量支持大衛(出 15:6-12)，大衛因而有神的扶持保守，所以發出：「祢的右手扶持我」(v.8)，心靈能更貼近神，依靠祂！
- 這個奇妙的相輔相承關係，就是：「因神而滿足的心」與「緊緊跟隨神的心」互相連結。因神而滿足的人必會緊隨神；緊緊跟隨神的人也會從神得著心靈的飽足！

(三) 我必因神歡欣 (詩 63:9-11)

「⁹但那些尋索要滅我命的人必往地底下去；¹⁰他們必被刀劍所殺，被野狗所喫。¹¹但是王必因神歡喜。凡指著祂發誓的必要誇口，因為說謊之人的口必被塞住。」(詩 63:9-11)

- 大衛在曠野遭敵人的追殺，兒子謀反；他卻沒有向神伸冤，沒有呼求神為自己殲滅仇敵，使自己脫離危險困境；大衛看重的是向神呼求心靈的歡喜和飽足，過於求神為自己應付敵人及把困境挪走 - 「王(大衛)必因神歡喜」(v.11)
- 當時押沙龍的軍師亞希多弗獻計，要他盡快追殺大衛(撒下 17:1-3)，而大衛的祈求不是求神擊殺敵人，他因信靠神，相信敵軍必自食果，戰死沙場 (v.9,10) ！
- 「我命」：原文是「我心」，提醒我們首要「切慕神」(v.1)；一個因神得心靈滿足的生命，會感受被愛、有安全感和滿足，能信靠公義且慈愛的神有祂的主權的審判！
- 「王必因神歡喜」(v.11)，大衛更知道王權是從神的信實和慈愛而來(v.3)，他因信靠神而可以誇口；相反，「說謊之人的口必被

塞住」(v.11)，敵人的謊言和奸惡終必終止。

生命反思：

1. 人面對危機，在磨爛痛苦的巨大壓力下，會猛然醒覺什麼是人生最珍貴、最重要。

「危機」能重燃人對神的愛火！但我們要反省是否要面對困難、危機或攻擊時才渴想切慕神？

我們渴想的是神本身？還是渴望得到祂的庇佑？

2. 沒有緊緊跟隨神，所以從未經歷因切慕神而得心靈飽足？

「全能的神，祢為自己創造了我們，唯有祢使我們不安的心得安息。」(奧古斯丁)

“Almighty God, You have made us for yourself, and our hearts are restless till they find their rest in You.”

世界各地疫情蔓延、親友或肢體移民、家人分散、實體崇拜／聚會停止、各種人際衝突或情緒問題浮現...。當人心漸感孤單，會開始緬懷教會過去的興旺和火熱事奉的日子，主的信徒／領袖面對教會的困局心靈更會感到鬱結。

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因祂笑臉幫助我；我還要稱讚祂。」(詩 42:5)

我們要學習及操練詩人「心靈飽足讚美祂」的榜樣。

- 甲、在黑夜曠野中，神子民仍可因神的慈愛而心靈得飽足，歡欣地歌頌神

「³⁸因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，³⁹是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主耶穌基督耶穌裡的。」(羅 8:38-39)

「這又何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此，我就歡喜，並且還要歡喜。」(腓 1:18)

「但是王必因神歡喜。凡指著祂發誓的必要誇口，因為說謊之人的口必被塞住。」(詩 63:11)

4. 靈修是什麼？

靈修的目標是「以基督的心為心」，以基督為我們生命的中心，效法基督的屬靈生命。重點的經歷包括：

「靜」心靈安靜；「誠」真誠面對；「覺」醒覺內心；「住」安住主懷

5. 靈修中神給我們的三份禮物

- 5.1 我的心切慕神(v.1) → 歸心祈禱

靈修是踏上歸家之路，「我渴想祢，我的心切慕祢」(v.1 下)

- 5.2 我心靈得飽足(v.2-8) → 屬靈辨識

由外在的活動進入曠野的敬拜，分辨體會「因祢的慈愛比生命

更好」(v.3 上)

5.3 我必因神歡喜 (v.9-11) →感恩為祭

在逆境中學懂感恩，感恩是幸福的鑰匙，因為信靠神！「王必因神歡喜」(v.11 上)

回應詩歌：《獻上活祭》