

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！  
「<sup>23</sup>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。<sup>24</sup>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；<sup>25</sup>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)

「<sup>2</sup>我在聖所中曾如此瞻仰祢，為要見祢的能力和祢的榮耀。<sup>3</sup>因祢的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚祢。<sup>4</sup>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)

「<sup>5</sup>我在床上記念祢，在夜更的時候思想祢；<sup>6</sup>我的心就像飽足了骨

髓肥油，我也要以歡樂的嘴唇讚美祢。<sup>7</sup>因為祢曾幫助我，我就在祢翅膀的蔭下歡呼。<sup>8</sup>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：

「<sup>5</sup>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。<sup>6</sup>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)

「<sup>9</sup>但那些尋索要滅我命的人必往地底下去；<sup>10</sup>他們必被刀劍所殺，被野狗所喫。<sup>11</sup>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

「<sup>38</sup>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，<sup>39</sup>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》