

講道稿

標題：如何對自己說話

經文：詩篇 103:1-22

---

謝謝 Sandra 姐妹對詩篇 103 篇的誦讀，多麼美的一篇詩篇。

我們繼續 Ken 牧師開始的這個講道的系列：詩篇。這個關於詩篇的講道系列，為的是讓弟兄姊妹更多地認識不同種類的詩篇，嘗試各種「口味」的詩篇。今天，我給大家帶來另外一種口味，詩篇 103 篇。

很明顯，這一篇詩篇是讚美的詩篇。但它跟其他讚美的詩篇又很不一樣。

詩篇當中有很高聲的讚美，比如說，詩篇 150 篇，(...或者詩篇 47 篇，等等)

【詩 150:3】要用角聲讚美他，鼓瑟彈琴讚美他！

【詩 150:4】擊鼓跳舞讚美他！用絲弦的樂器和簫的聲音讚美他！

【詩 150:5】用大響的鈸讚美他！用高聲的鈸讚美他！

【詩 47:1】萬民哪，你們都要拍掌！要用誇勝的聲音向 神呼喊！

【詩 47:2】因為耶和華至高者是可畏的；他是治理全地的大君王。

這些詩篇非常的多，這些讚美詩不是安靜的默想，而是極具聲量、充滿熱烈情感、甚至加上樂器，排山倒海般的「高聲讚美」(Joyful Noise)。

詩篇當中有很深沉的讚美，比如說，詩篇 130 篇。

【詩 130:1】耶和華啊，我從深處向你求告！

【詩 130:6】我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。

【詩 130:7】以色列啊，你當仰望耶和華！因他有慈愛，有豐盛的救恩。

這些讚美如同在幽谷之中、夜半時分，從靈魂最深處發出的微弱卻極其堅韌的宣告。

詩篇當中也有很廣闊的讚美，比如說，詩篇 148 篇。

【詩 148:7】所有在地上的，大魚和一切深洋，

【詩 148:8】火與冰雹，雪和霧氣，成就他命的狂風，

【詩 148:9】大山和小山，結果的樹木和一切香柏樹，

【詩 148:10】野獸和一切牲畜，昆蟲和飛鳥，

【詩 148:11】世上的君王和萬民，首領和世上一切審判官，

【詩 148:12】少年人和處女，老年人和孩童，都當讚美耶和華！

這些讚美在空間與時間緯度上的無限延伸，詩人甚至不局限於人類，把整個宇宙拉進這場宏大的頌讚交響樂中。

但今天我們要看這篇詩篇不一樣，它不是在說高，不是在說低，也不是在說廣闊。這篇詩篇一開頭就用了四個「一切」，結尾用了四個「一切」。

【詩 103:1】我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！

【詩 103:2】我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

【詩 103:3】他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

【詩 103:19】耶和華在天上立定寶座；他的權柄統管萬有。

【詩 103:20】聽從他命令、成全他旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！

【詩 103:21】你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！

【詩 103:22】你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！

一開頭的四個「一切」，「凡在我裏面的」，我裡面的所有，我裡面的一切；神所賜給我們的「一切恩惠」；赦免的「一切罪孽」；醫治的「一切疾病」。

結尾的四個「一切」，祂權柄統管的「一切」；祂作為統帥所帶領的一切軍隊；被祂造的「一切」；祂所治理的「一切」地方。在希伯來文原文，都是這同一個字。

這是一首將一切投入的詩篇。

整篇詩篇使用的主的名號，只有「耶和華」，其中沒有提到任何歷史背景，沒有提及任何仇敵，沒有任何請願，沒有任何祈求；情緒方面，沒有任何的憂慮、失望、悲傷，也沒有任何抱怨。只有絕對的、純粹的敬拜，一種滿溢著喜樂、感恩的敬拜；從一個真正得到了「永恆救恩現實」的人內心深處昇起的敬拜。

更重要的是，它不是向外發送，而是向內傳達的。除了最後兩句，詩人(許多解經書認為，這是大衛寫的，而且是在他年老時寫的)完全沒有提到對別人說話，也沒有直接在對神祈禱，他把目光收回到自己的內心，對著自己的「靈魂/心靈」說話。

鍾馬田在他的《靈性低潮》一書中說到，「人生中絕大多數的不幸福，皆源於我們聽憑內心的聲音說話，而非主動向自己的心靈說話。」

我們之所以常常陷於憂鬱與焦慮，主要原因在於我們總是「被動地傾聽自我的消極情緒」，而不是「主動地拿神的真理來對自己的靈魂講道」。

C.S.路易斯在他的《詩篇探索》(Reflections on the Psalms)裡有一句話這麼說，詩篇最寶貴的價值/成果是，在聖經的文本中(向我們)展現/示範了，那種動態的、辯證的過程，也就是我們所說的「與自己對話」(或「對自己的靈魂講道」)。

「動態的」指的不是死板、僵化的教條，也不是被動的誦讀；它是一個活躍、充滿生機的內在對話，讓人的情緒、記憶、疑慮與信心在其中進行實時的互動。而「辯證的」是指，透過相反陣營之間的理性對話來尋求真理(例如：正方 vs. 反方 → 綜合)。在詩篇中，「肉體」(恐懼、焦慮、絕望)往往先聲奪人，但「被救贖的靈魂」(信心、神的應許、恩典的記憶)隨即展開反擊，最終將心靈提升進入敬拜。信仰的成熟，不在於你內心從不出現焦慮的聲音，而在於你是否懂得用神的真理去回應那個聲音。

不要只做自己情緒的「聽眾」，要學會對自己說話，做自己心靈的「講員」。

我們先看第一節，「我的心哪，你要稱頌(bless)耶和華！」人可以祝福耶和華嗎？通常在我們的觀念裡，「祝福」或「賜福」往往是由權柄能力較高者給予較低者，

例如神賜福給人、長輩祝福晚輩。但希伯來文 Barakh(בָּרַךְ)這個字很有趣，根據和它相連的詞的不同，它可以兩個不同的意思，除了祝福的意思以外，它也是「膝蓋」這個字的詞根。所以它可以代表一個動作，「屈膝在神面前，領受神祝福後，稱頌神」這個動作。因此它也可以被翻譯成「稱頌」。

稱頌神，就是坦然承認並感謝祂在我們生命中從大到小的每一個看顧。神所賜予給人的祝福，若在人身上沒有稱頌回到神身上，那這個祝福就不能形成一個閉環。猶太人的拉比說：「如果你享受了這世界的某樣東西卻沒有獻上稱頌，就如同偷竊一樣。」我們可以問問我們自己，到底這輩子偷了多少東西？

「凡在我裏面的」qereb (קָרַב)這個希伯來文字 *keh'-reb*，是指內臟、深層器官(如心、腸、腎)。因為古希伯來人和古中國人一樣，認為情感與思想內嵌於器官，也就是說，大衛實際上是在喊：「我所有的內臟啊，起來敬拜！」他的意思是強行徵召全身上下、從頭到腳每一個細胞、每條神經，集中全部的注意力和意志力來敬拜。這對我來說很難啊，因為阿斗從小就有多動症(開玩笑，你們知道 ADHD 吧？就是注意力缺陷——啊——熱狗)

請讓我借用電腦的術語給大家描述一下大衛在做什麼。我們開機的時候，操作系統會從硬盤載入到記憶體，記憶體的特點是，存取很快，但是空間有限。我們的應用就在記憶體裡面工作。如果忽然間斷電，記憶體當中沒有存儲的草稿就會消失。而硬盤則容量超大，用來長期存放所有的資料，即使關機斷電，裡面的檔案依然完好無損。

這兩句經文的意思是，當我們的心(魂)的記憶體裡面充滿著許多負面的信息的時候，焦慮、傷害、恐懼等等，大衛說，我要對自己說話，我要重啟我這個人、這臺電腦，讓記憶體裡面的信息抹掉，從硬盤中重新讀取那些已經忘掉了的神的恩惠，讓我這臺電腦可以重新正常地工作。如同在演奏贊美的樂章前，要強行將那些靈魂鬆動、走調的琴弦——擰緊。

在讚美之前，我們先數算神的恩典。我記得很久以前有一首歌是這樣唱的，「神的恩典，樣樣都要數(接著是什麼?)必能叫你驚訝主奇妙看顧。」雖然有些孩子氣，但那就是讚美的泉源。

不過即使是大衛，也無法完全列出存入他硬盤裡中的每一項恩惠，但大衛給了我們一份清單來幫助我們。

**【詩 103:3】他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。**

我們要記念祂的恩惠，但祂可沒有記念我們的罪惡。這份清單從我們的罪獲得完全的赦免開始，因為這不就是福音的本質嗎？福音不只是關於更好的生活、快樂的生活、滿足的生活。它不是關於改善我們的環境，而是關於罪的赦免。除非罪孽得蒙赦免、良心在律法上被宣告無罪，否則靈魂絕無可能享受真正的醫治與復興。

清單的第二項提到疾病的醫治，展現了神對我們身體的看顧。在今生，神透過自然規律或超自然的神蹟帶給我們醫治；祂也對我們被罪破壞的「生命秩序」進行的徹底重塑與醫治，祂更應許在未來的世代中，要給予祂所有子民終極的醫治——我們稱之為復活。

我們可以這樣來理解，祂不單止醫治我們身體的疾病，祂還醫治我們靈魂的疾病——祂醫治我們的「一切」疾病。

**【詩 103:4】他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。**

「救贖」這個字是指當一個人在奴役中無力自贖，有人付上代價，以「至親」的身份將其從滅亡的黑洞中強行拉回。我們很多人都親身經歷過神將他們從絕境中挽救出來的莫大恩典。我們到今天還活著這個事實，本身就體現了神的神聖保守，讓屬祂的兒女避開了無數他們甚至未曾察覺的災禍。神一直在那裡，救贖我們的生命脫離毀滅。祂以祂的仁愛和慈悲遮蓋我們，這成為我們的神聖尊榮，成為我們的冠冕。

**【詩 103:5】他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。**

神工作的果效——無論是祂將我們從何處救出來，還是祂將我們帶入何等的豐盛——都是要為我們的生命帶來真實的滿足。這種「滿足」與世俗暫時的娛樂或感官刺激截然不同。這種滿足感，會成為神子民力量與活力的源頭。我們將獲得嶄新、充沛的力量，使疲憊、乾癟的靈魂重新獲得如鷹展翅翱翔於風暴之上的強韌生命力。這份清單上面有赦免、醫治、救贖、冠冕和滿足，「五重」神的恩惠。從硬盤中重新讀取這些恩惠的記憶，讓我的心(魂)可以贊美耶和華。

然後 6-10 節，大衛的視角從個人的蒙恩體驗，擴展到以色列整體的救贖歷史，神主動向祂的子民顯明祂的法則和作為。祂既施行公義，又有豐盛的慈愛。祂既為一切受屈的人伸冤，又沒有按我們的罪過待我們。

但是，為什麼公義的神可以不按我們的罪過對待我們？

今天我們沒有時間每一節細細地說，但有兩節經文我是特別想說的。

【詩 103:11】天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！

【詩 103:12】東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！

天與地之間的距離，我們無法測量。「天」代表著至高無上、不可觸及的領域。

「慈愛」hesed(חֶסֶד)，這個希伯來文字 *kheh-sed*，是指上帝信實、永不改變的盟約之愛，當大衛要描述上帝的慈愛時，他沒有用「很大」或「很多」這種平淡的詞，而是讓人抬頭望天。

而「敬畏」並非指奴僕對暴君的懼怕，而是子民對至高君王、孩子對慈愛父親的尊崇、敬重與信任。神的慈愛超乎人的想像與經驗，大到足以覆蓋我們這些敬畏祂的人所有的軟弱與不足。我們的忘恩負義與頑固罪性，足以耗盡任何人的耐心——除了這位無限愛我們的神。

東與西永不相遇，這意味著，我們的過犯不是被「掩蓋」或「暫時挪開」，而是離開我們到了無限遠的地方，罪不再纏繞在我們身上，不再能在神面前控告我們了。

耶利米書指出：「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡」（耶 31:34）。

天離地—東離西—弟兄姐妹—這是什麼？

這兩節經文最終在新約基督的十字架上得到了最完美的應驗——在十字架那一豎一橫的木頭上，天的慈愛降臨到地上，而我們的過犯被帶到了無限遠的地方。

我的心哪，你要稱頌耶和華！

讓我們快快地看完剩下的經文。

神為何如此充滿憐憫？因為 13 節「祂是一位父親」。14 節祂也知道我們的本體。15-18 節，人的一生短暫如野草，人的榮耀好像原野上的花朵。創世第三章說，「你本是塵土，仍要歸於塵土。」這是人類在面對衰殘與虛無時最真實、無可奈何的寫照。

但偉大的轉折來了，經文第三次提到「敬畏祂的人」，18 節，就是那些遵守祂的約、記念祂的訓詞而遵行的人。神從塵土當中提拔他們，使他們不再歸於塵土。神從亙古就揀選他們，祂也要與他們同在，直到永遠。神更揀選他們的後裔，使祂恩典可以代代相傳。

最後，19-22 節，宇宙萬物的宏大和聲。在全詩的結尾，大衛引導他的心(魂)，將視角從個人的維度一直拉升至統管萬有的宇宙天庭中。而在指揮了天使天軍和一切主所造的萬物那場震撼天地的讚美交響樂後，在結束的時候，大衛突然在極致的澎湃中將音量拉回最低的「心靈獨奏」上——「我的心哪，你要稱頌耶和華！」

大衛清楚地知道：全宇宙的合唱雖然壯麗，但若缺少了「我」這個微小、軟弱卻被寶血贖回的靈魂個體，這場獻給神的敬拜對大衛而言便是不完整的。就好像，如果人本是塵土，仍要歸於塵土，那也讓這塵土在最後飄散的時候，用盡他最後一切的力量發出最終的讚美。

基督徒最深沉的讚美，往往不是因為外在的豐盛，環境的順遂，而是因為我們裡面知道了，我們的神是一位何等的神。

1974 年，在英國出生了一個小男孩。他出生在一個悲劇家庭裡。在他 7 歲時，他的父親自殺身亡。直到他 10 歲時他才知道父親是如何離世的。他的母親再婚，嫁給了一個凶暴的繼父，讓這個小男孩和全家人的生活極度痛苦，那個繼父最終被判入獄。

這個在虐待家庭中長大、掙扎的小男孩，參加了一場宣教佈道會，被聖靈光照，他歸信了基督。然後小男孩為了讚美拯救祂的主，開始創作音樂。

他寫下了《一萬個理由》(10,000 Reasons / Bless the Lord, O My Soul)。他的名字叫麥特·紅曼 (Matt Redman)，而這首著名的詩歌就是基於詩篇第 103 篇。

### **結束禱告：**

我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！

主啊，我們永遠也數算不盡祢賜給我們的恩惠，數算不盡要稱頌祢的理由。祢在十字架顯明的奇妙的愛深深吸引我們，讓我們渴望來稱頌祢、榮耀祢、讚美祢。主啊，我們也想要做這樣將一切投入的讚美，求祢幫助，求祢悅納，求祢成全。

禱告奉主耶穌基督的名，阿們。