

受教於 加爾文
Praying with John Calvin

詩篇研禱
Studios Meditation on the Psalms

1

詩篇研禱的三種方法、三部曲

1. 聽經文：學習研讀
2. 說經文：以自己的生活傾聽
3. 唱經文：將詩篇轉化為詩歌

2

詩篇研禱 方法一
聽經文：學習研讀

預備：聖經，好的問題，時間，最好有紙和筆

步驟：

1. 選一篇詩篇，投入一段時間。
2. 禱告求聖靈賜亮光與洞察力，並不時提醒自己聖靈正與我同在。
3. 將詩篇讀兩三遍，然後開始問問題。
4. 初學者或不確定自己研讀聖經能力者，可參照提供的問題，每組問題選一題回答，寫下自己的發現。然後到下一組問題。當問題完成時，你已經操練了研讀。

3

詩篇研禱 方法一
聽經文：學習研讀

實踐分享

4

詩篇研禱 方法一
聽經文：學習研讀

你覺得這個過程像禱告嗎？為什麼？

5

詩篇研禱的三種方法、三部曲

1. 聽經文：學習研讀
2. 說經文：以自己的生活傾聽
3. 唱經文：將詩篇轉化為詩歌

6

詩篇研禱 方法二
說經文：以自己的生活傾聽

詩篇——人類靈魂的解剖書
詩篇中的境遇和情感有驚人的廣度

詩篇如鏡頭，透過它來看我們的生活。當發現我們的經歷與詩篇作者的處境和情感發生共鳴時，我們就得著了新的視野和眼光來看自己的生活，並樂意向神傾心吐意。

7

詩篇研禱 方法二
說經文：以自己的生活傾聽

再次聽

研讀詩篇後，我以自己的生活再次傾聽。詩篇作者的經歷使我更加清晰意識到自己的經歷：

- 聽見自己的心聲，無論是樂歌還是哀嘆
- 為我過往的一些經歷 賦予屬靈的意義
- 看到身邊的人，正處於詩篇所描述的境遇

8

詩篇研禱 方法二
說經文：以自己的生活傾聽

向神說

當我在經文中看見自己，詩篇就吸引我禱告，那久遠以色列人的禱告也成為我的禱告。

當經文與我的生活進入對話：

- 詩篇給我話語來祈求、讚美、自我揭示...
- 作為神的話，詩篇向我提問，邀請我以自己的話回答。

9

詩篇研禱 方法二
說經文：以自己的生活傾聽

入門具體步驟

1. 選一篇較短的詩篇，按照方法一“聽經文：學習研讀”的方法研讀；
2. 用方法二的參考問題來反思自己的生活，每組問題中至少選一題寫下一句自己的回答；
3. 然後用其中最具有共鳴的那題來禱告。

10

方法二 說經文：以自己的生活傾聽
參考問題

1. 現在：在你現在的生活，有何境況與詩人所面臨的相似？有何感受與詩人所感受的相似？
2. 過去：在你過往的生活，有何境況與詩人所面臨的相似？有何感受與詩人所感受的相似？
3. 其他人：在你所知道的人中，有誰正面臨著詩人的境況？有誰感受著詩人的感受？
4. 社區：你的教會或團契中，有什麼讓你想到詩篇中的描述？你的社區或國家中，有什麼讓你想到詩篇中的描述？
5. 世界：在別的國家或地區，有什麼讓你想到詩篇中的描述？或想到什麼人可能正面臨詩人的境況，感受著詩人的感受？

11

詩篇研禱 方法二
說經文：以自己的生活傾聽

試過所有問題，仍然覺得很乾、聯繫不上？可直接跟神談談為什麼我沒有（或不記得有）詩篇中那樣的感受或經歷。禱告中我們或許會：

- 感謝神保護我們，免受這些；
- 求神也賜給我們這樣的福分或成長的機會；
- 求神開我們的眼、柔軟我們的心，使我們能看見自己。

12

詩篇研禱 課上操練

詩篇 13

(大衛的詩，交與伶長。)

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。

13

詩篇研禱

方法一 聽經文：學習研讀

方法二 說經文：以自己的生活傾聽

與一般的每日靈修書籍有何不同？

淺與深

遇見生命之道，聽神說話，且將我們的生活帶入與神的對話中。

14

詩篇研禱的三種方法、三部曲

1. 聽經文：學習研讀
2. 說經文：以自己的生活傾聽
3. 唱經文：將詩篇轉化為詩歌

15

詩篇研禱 方法三

唱經文：將詩篇轉換為詩與歌

唱讚美詩：

改革宗傳統 集體敬拜的標誌

對許多人而言，是最走心的禱告形式

16

詩篇研禱 方法三

唱經文：將詩篇轉換為詩與歌

希伯來詩的平行結構：同義強調

- 51:1 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！
- 51:2 求祢將我的罪孽洗除淨盡，
並潔除我的罪！
- 51:3 因為我知道我的過犯；
我的罪常在我面前。

17

詩篇研禱 方法三

唱經文：將詩篇轉換為詩與歌

希伯來詩的平行結構：反義對照

- 20:7 有人靠車，有人靠馬，
但我們要提到耶和華—我們神的名。
- 20:8 他們都屈身仆倒，
我們卻起來，立得正直。

18

詩篇研禱 方法三
唱經文：將詩篇轉換為詩與歌

保持詩篇原意的完整性，以新的形式表達
抓住詩人思想的精髓，融入另一種詩歌之美
且必須是我們自己的屬靈經歷

- 需要研讀明白其原意（方法一）
- 需要有屬靈經歷中的領悟（方法二）

19

受教於加爾文：詩篇研禱

關於“感覺”

研禱過程中未必感覺得到與神相遇。更有可能的感覺是如同摩西求見神的榮耀。

耶和華說：“看哪，在我這裡有地方，你要站在磐石上。我的榮耀經過的時候，我必將你放在磐石穴中，用我的手遮掩你，等我過去，然後我要將我的手收回，你就得見我的背，卻不得見我的面。”

出埃及記 33:21-23

我們日復一日地研禱詩篇、使詩篇成為我們自己的禱告。然後我們回頭看才發現：神曾在那裡！

20

課後作業

決定一天中何時最適合你禱告，下週每天在你的日程中定下十五分鐘與神相約。

準備好聖經、紙和筆。當禱告時間到來，找一安靜處，選一篇短的詩篇；先閱讀詩篇幾遍，然後轉到方法一、二的參考問題。每組選一個問題，再次閱讀詩篇以嘗試回答它，寫下一兩句自己的回答。如果十五分鐘時間不夠完成這些問題，請在次日的禱告時間繼續。

在你研讀的詩篇中，嘗試將其中之一“意譯”成新的詩歌。若你願意，歡迎與我們分享你的詩歌。

21

下週內容預告

受教於 羅耀拉的依納爵
Praying with Ignatius of Loyola
感官之禱
The Prayer of the Senses

22